

## ТЕМА НОМЕРА

Школа  
для транжир

Умение разумно вести семейный бюджет, без преувеличения, целая наука. Одни управляют своими желаниями, и им хватает зарплаты в 20 000 рублей в месяц. Другие постоянно берут в долг, имея доход в 70 000.

«ФК» предлагает несколько простых шагов, следуя которым даже «транжиры» смогут упорядочить свои траты и научатся жить по средствам.

**ШАГ 1** Посчитайте все фиксированные расходы за месяц.

Это плата за коммунальные услуги, интернет, сотовую связь, платежи по имеющимся кредитам, расходы на транспорт, обеды на работе.

**ШАГ 2** К полученной сумме фиксированных расходов прибавьте текущие необходимые. В этом «шаге» ключевое слово «необходимые». Оставьте те покупки, которые совершаете на эмоциях, например, не стоит учитывать желание обновить сумку. Гораздо более уместны: осмотр у врача, поход в парикмахерскую, срочная покупка обуви ребенку, заказ автозапчастей для авто...

**ШАГ 3** Сумму (шаг 1 + шаг 2) вычтете от дохода за месяц, разделите остаток на две части. Первую часть можно тратить, вторую — отложите.

Чем больше удалось отложить, тем лучше для вашего финансового благополучия. После нескольких месяцев сбережений инвестируйте эти средства или положите на банковский депозит.

**ШАГ 4** Оставшуюся после шага 3 сумму положите в четыре конверта.

В каждый из них поместите расходы на неделю. И не вскрывайте (во всяком случае, постарайтесь) не вскрывать новый конверт ранее чем через семь дней. Можно распределить деньги в конверты в зависимости от целей (еда, покупка одежды, косметики, ремонт).

Улыбнись,  
тебя это красит!

\*\*\*

Когда у вас появляются деньги — у вас появляются женщины! Появляются женщины — пропадают деньги! Пропадают деньги — пропадают женщины! Пропадают женщины — появляются деньги... Если вы сможете из этого замкнутого круга убрать женщин — вы будете сказочно богаты!!!!

\*\*\*

Если когда-то в жизни вам придется выбирать между финансовой независимостью и сексуальной привлекательностью, выбирайте финансовую независимость. С годами она станет вашей сексуальной привлекательностью.



Анастасия Осокина, психолог Центра психолого-педагогической помощи, Новокузнецк

— Сегодня, по подсчетам ученых, до 20% людей страдают депрессией, эмоциональные проявления которой очень разнообразны. К ним относятся чувство тревоги, отчаяния, снижение самооценки. Человек, страдающий депрессией, испытывает постоянную усталость, печаль. Он перестает интересоваться тем, что раньше приносило ему радость, становится равнодушным к окружающим.

Как преодолеть депрессию? Замечено, что так же, как симптомы и причины депрессии отличаются у разных людей, так отличаются эффективные для каждого конкретного человека способы ее лечения. Тем не менее, есть несколько универсальных советов. Первое — ведите здоровый образ жизни. Изменить образ жизни не всегда легко, но он может иметь большое влияние на развитие депрессии. Рекомендуются регулярные физические упражнения, восьмичасовой сон, правильный режим работы и отдыха, здоровое питание, практика техник релаксации, борьба с отрицательной моделью мышления. Полезно заниматься танцами, отправиться в путешествие, пообщаться с животными, сходить в театр или на концерт классической музыки, начать рисовать или попробовать песочную терапию.

Театр — лучшее  
лекарство

Корреспондент «ФК» Вера Фатеева узнала, как побороть «болезнь нашего времени» — депрессию, и сколько это будет стоить

**По** подсчетам «ФК», достаточно 5 000 рублей в месяц. Согласно рекомендациям психологов, конкуренцию театру составили аргентинское танго, лошади и... песок.

## Танцевальная терапия.

**Мнение Анастасии Осокиной:** Танец зачастую является легким способом выражения эмоций, он также может помочь людям с физическими недостатками улучшить свою самооценку, научиться балансу и координации.

**ФК РАСЧЕТЫ:** средняя цена на 8 занятий танцами в Новокузнецке составляет порядка 2 000 рублей.

В Новокузнецке можно насчитать не менее десятка небольших танцевальных школ, куда может прийти заниматься человек практически в любом возрасте. Направления разные. В «Академии танцев» абонемент на обучение аргентинскому танго стоит 1 600 рублей (8 занятий), восточным танцам — 1 900 (8 занятий), стрип-пластике — 1 900 (8 занятий), латино и европейским — 2 300 рублей (8 занятий).

Well-fitness предлагает латиноамериканские румбу и самбу, а также танец живота и оригинальное направление зумба (фитнес программа,

сочетает в себе аэробику и движения танцев). Стоимость абонемента — от 1 700 (4 занятия) до 2 800 рублей (8 занятий). Разовое занятие обойдется в 470 рублей.

В мастерской танцев Liberte обучат аргентинскому танго, а также популярным в последнее время стрип-пластике, go-go (клубные танцы) и ladys-dance (женственное танцевальное направление, основанное на стрип-пластике и сочетающее в себе современные стили танца). Стоимость абонемента — 2 200 рублей (8 занятий) и 2 600 рублей (12 занятий).

Спортзалы,  
тренажерные залы

**Мнение Анастасии Осокиной:** эффективный способ избавления от депрессии для приверженцев активного образа жизни.

**ФК РАСЧЕТЫ:** средняя цена на 12 занятий фитнесом в Новокузнецке составляет порядка 3 000 рублей.

В спортивном клубе «Сквош» можно поиграть в большой теннис с друзьями. Для компании до 4-х человек час на корте в будние дни будет стоить с 7 до 12 утра — 600 рублей, с 12 до 18 — 800 рублей, с 18.00 — 1 100 рублей.

Разовое занятие фитнесом в спортивном клубе «Сквош» стоит 500 рублей. Абонемент на 4 занятия — 1 400 рублей, на 8 занятий — 2 400, на 12 — 2 700 рублей, на 16 занятий — 2 800 рублей. Абонемент на один месяц свободного посещения обойдется в 3 000 рублей.

Well-fitness в Новокузнецке предлагает безлимитные карты, включающие групповые занятия, сауну и бассейн. Пробная карта на 14 дней с неограниченным количеством посещений обойдется в 2 000 рублей, месяц безлимитных посещений будет стоить 6 500 рублей, а 3 месяца — 12 000 рублей.

В Спортивном клубе CityFitness за абонемент на три месяца придется отдать 11 200 рублей, он включает посещение тренажерного зала, групповые занятия, игровой и зал бокса, а также две сауны.

В «Kirova-sport» абонемент на 8 занятий будет стоить 1 800 рублей. За 12 занятий необходимо выложить 2 200 рублей, за 24 занятия — 3 800 рублей.

## Йога

**Мнение Анастасии Осокиной:** Йогическая практика развивает интуицию, дарует спокойствие духа и, самое главное — осознанность. Цель йоги — наладить порядок на физическом, эмоциональном, социальном и духовном уровне. Именно эта увле-

ченность помогает обрести внутреннюю силу, которая способна творить чудеса и в лучшую сторону изменить вашу жизнь.

**ФК РАСЧЕТЫ:** средняя цена на 8 занятий йогой в Новокузнецке составляет порядка 2 500 рублей.

Разовое занятие в студии воздушной йоги AntiGraviti стоит 400 рублей, индивидуальное занятие — 800 рублей. Стоимость абонемента на 8 занятий составляет 2 500 рублей.

Абонемент на 8 занятий в Йога центр на Суворова обойдется в 2 240 рублей, разовое посещение — в 350 рублей. В вечернее время цена подрастет до 2 640 рублей за 8 занятий, разовое посещение будет стоить 400 рублей. Цена безлимитной карты на месяц составляет 3 550 рублей.

Йога центр на Ермакова предлагает разовое посещение днем за 350 рублей, вечером — за 400 рублей. Абонемент на месяц из 8 занятий стоит 2 080 (в утренние часы) и 2 480 (в вечерние часы).

## Театр

**ФК РАСЧЕТЫ:** билет в партер на постановку из репертуара ведущих театров Кузбасса обойдется в среднем в 300 рублей.