

Кушаем и считаем

Участникам эксперимента предстояло закупить продукты для обеда из трех блюд: куриный суп, салат, картофель с мясом. В конце дня их попросили сделать вывод о пользе планирования покупок и составления личного финансового плана на день.



Мария Алексеевна на пенсии, но подрабатывает. Покупает в разных местах, чаще — на рынке:

— Моя пенсия считается «большой» — около

16 000 рублей. Вычитаю из нее затраты на квартиру и лекарства (около 5 000), остаток делю на 31 (день) — на еду получается 350 рублей в день. Не «пожируешь». Небольшой приработок позволяет покупать вещи, посещать филармонию. Подруги имеют дачи, я им помогаю и обеспечиваю себя продуктами.

Давно привыкла экономить и жить запасами (соли, муки, порошка и пр.) В магазины хожу по крайней необходимости. Предпочитаю закупаться на местных рынках, там можно торговаться, последний раз десяток яиц купила за 26 рублей.

Сегодня, чтобы приготовить обед (согласно условиям задания), купила свежие огурцы за 35 рублей, тушку цыпленка для супа за 130 рублей, мясо (постоянно беру в одном месте) за 300 рублей. Колбасу докторскую для салата оливье взяла за 170 рублей, майонез для заправки салата нашла за 41 рубль, а банку зеленого горошка (литр) — за 65.

Соки обычно не пью, предпочитаю компот дома сварить или морс сделать.

Ваш эксперимент не дал мне ничего нового. Наоборот, обычно я не покупаю на один день, строю «финансовый план» на продукты питания — как вы это называете — понедельно, а то и помесечно. Как видите, планирую и доходы, и расходы. Цены знаю хорошо, доходы — еще лучше.



Оксана, начинающий «белый воротничок», 25 лет, все покупки совершает в супермаркете.

— Главное в обеде — чтобы был дешевле, а я не потолстела. Курицу



есть можно, поэтому беру тушку бройлерного цыпленка за 128 рублей (можно и за 145, но, мне кажется, разницы по вкусу нет). В овощном отделе меня интересуют картошка, морковь, лук, огурцы. Вполне нормальные клубни за 11 рублей (килограмм). Морковь — 16 рублей за килограмм, и лук можно купить за 16, огурцы взяла по 44.

Колбаса докторская по скидке — 88 рублей, майонез — 46, горошек 66. По пути к кассе добавляю яйца, 10 штук по 45 рублей.

Интересно было посчитать, сколько потратила на все это. Получается, готовить самой гораздо дешевле. Если не считать того, что надо тратить время и добавлять еще кое-какие продукты (плюс электроэнергия, вода), обед обойдется значительно выгоднее, чем в тех местах общепита, где люблю «перехватывать» вечером. Эксперимент интересный, тем более, что говорите, здоровье от еды зависит...



Виктор относится к преуспевающим бизнесменам среднего достатка (52 года):

— Жена зациклена на здоровье, поэтому при покупке продуктов (а этим всегда занимаюсь я) придерживаюсь ее рекомендаций.

Курицу берем только на рынке у знакомого фермера (400 рублей для жарки, 500 — для супа, но вкус именно тот, что в детстве у бабушки). Картофель, морковь, лук, огурцы выращиваем сами на даче. Второй год свежие огурцы едим с мая по октябрь.

Молоко покупаем у соседки по даче, 50 рублей за литр (жена снимает сливки для кофе, то есть в итоге молочное обходится дешевле, чем в любом магазине). Свинину, опять-таки,

приобретаем в деревне, даже знаем «своего» поросенка и подкармливаем его. Колбаса из магазина. Это «запретный продукт», но иногда лакомимся. Самая дешевая — 240 рублей за килограмм. Майонез, если не делаем сами, берем разливной. Но чаще заправляем салаты оливковым маслом. Соки выжимаем из апельсинов или своих яблок.

Я понимаю, что трачу на продукты около 40 000 в месяц, и это — большая сумма денег. Однако, ни жена, ни сын в продуктовые магазины не ходят, так что для троих деньги уже нормальные. Что касается личного финансового плана... Так много приходится считать на своем предприятии, что прогнозирую собственные доходы и расходы уже автоматически. Деньги любят счет и идут только к тем, кто умеет с ними обращаться уважительно: как минимум думают, где их взять и как планировать.

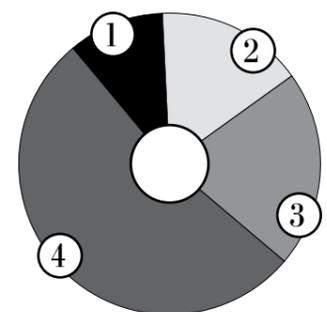
Здоровье предсказуемо

Последние исследования показали: ключевой момент, который определяет то, что происходит с организмом, — качество питания. Кто-то считает, что от него зависит 50% здоровья, кто-то даже 70%.

По рекомендациям ВОЗ человек должен съедать в день 500 г овощей и фруктов (картофель в расчет не берется), в любом виде. Считается: сам по себе факт питания дома, а не в ресторанах «фастфуд» — уже признак здорового питания (здесь важно, конечно, готовить не жирно).

И еще: неправильный выбор еды равнозначен постоянному радиоактивному облучению. Эффект накапливается и дает о себе знать в самый неудачный для этого момент — в старшем возрасте.

Факторы, которые больше всего влияют на здоровье



1. Медицинское обеспечение.....10-15%
2. Наследственность15-20%
3. Вредные факторы окружающей среды20-25%
4. Качество питания50-55%

Продуктовый финансовый план одного дня

Участник эксперимента	Мария Алексеевна, на пенсии	Оксана, «белый воротничок»	Виктор, «зациклен» на здоровье
Продукты (руб)	Яйца 10 шт. (26). Огурцы, кг (35). Цыпленок, кг (130). Мясо, кг (300). Колбаса докторская, батон (170). Майонез, 350 г (41). Зеленый горошек, 1 л (65)	Яйца 10 шт. (45). Огурцы, 1 кг (44). Морковь, 1 кг (16). Лук, 1 кг (16). Картофель, 1 кг (11). Цыпленок, 1 кг (128). Мясо, 1 кг (249). Колбаса докторская, батон, (88). Майонез, 350 г (46). Зеленый горошек, 1 л (66)	Яйца 10 шт. (50). Цыпленок, 1 кг (400). Мясо, 1 кг (350). Колбаса докторская, батон (240). Майонез, 350 г (80). Зеленый горошек, 1 л (120)
Итого:	767	709	1 200
Личный вывод	— Я вышла из «бюджета дня», поэтому завтра уже не буду покупать ничего. Хорошо, что есть бесплатные овощи от подруг. Думаю, овощи и крупы в моем возрасте полезнее, чем мясо, курица, тем более — колбаса	— Обычно покупаю все самое дешевое, хотя и понимаю, что это — не лучшего качества. Но мне важно не потолстеть и не тратить лишнего времени. Вообще, предпочитаю перекусывать	— Я могу позволить себе тратить 1 500 рублей в день на продукты. Обязательно куплю фрукты осенью. Очень много работаю, правильное хорошее питание — один из моментов удовольствия



КОММЕНТАРИЙ: Говорят, что отличить преуспевающего человека от того, кто еще не разбогател, очень просто — узнать, как он закупает товары. Состоятельные люди, перед тем как пойти в магазины, обязательно составят список: что именно покупать. Это помогает им, во-первых, интуитивно понять, куда именно податься, поскольку цены на товары им обычно знакомы. Во-вторых, подумать, как тратить деньги (наличными, по карте, по дисконтной карте и пр.). В-третьих, спланировать время. Как минимум!