

Выбирать

Если верить статистике, то лишь менее трети россиян, почувствовав, что им стало не хватать денег на жизнь, решили искать дополнительный заработок.

В зоне турбулентности

Остальные стараются уменьшить траты и экономят буквально на всем. Но хуже приходится тем, кто в разгар кризиса потерял работу.

— Мужа вызвал к себе начальник цеха и сказал, чтобы он писал заявление по собственному желанию. И добавил: «Будешь права качать, найду, за что уволить», — рассказывает ярославна Наталья Жохова. — Мы решили не связываться — себе дороже, только здоровье потеря-



ешь. Но вот уволиться — то он уволился, а работу найти не может, хоть и разряд у него высокий.

В подобной ситуации сегодня в Ярославле оказались многие. Особенно тяжело строителям.

— К ценам мы с женой как-то приспособились, но тут другая беда пришла — зарплату стали задерживать, — рассказывает Александр Пашин. — Мы, строители, с наступлением кризиса первыми попали «в зону турбулентности», и выйти из нее, не поменяв что-то кардинально, вряд ли получится.

— Действительно, строителям намного сложнее стало найти работу, — подтверждает Виктория Падерина, заместитель директо-

ра центра занятости населения города Ярославля. — А вот что касается сотрудников промышленных предприятий, то у них по сравнению с кризисом 2008 года ситуация намного лучше. Тогда, как вы помните, на многих заводах прошли массовые сокращения, сегодня мы этого не наблюдаем. Да, оптимизация идет, но людям предлагают работу на других участках, и многие соглашаются. Безусловно, кто-то теряет в зарплате, однако это лучше, чем оказаться на улице.

Торговля, несмотря на падение покупательского спроса, обороты тоже не сбавляет.

Зато «просели» другие отрасли. Взять те же банки — целый ряд кредитных учреждений лишился лицензий, а значит, им пришлось прекратить свою деятельность, уволив всех работников, среди которых много молодых людей.

Кстати, молодежь в отличие от представителей старшего поколения достаточно гибко реагирует на изменение конъюнктуры: среди 4000 безработных, стоящих на учете в центре занятости, выпускников вузов только 27 человек и 55 выпускников ПУ.

— У нас в 2008 — 2009 годах работала программа стажировки для молодых специалистов, она тогда помогла многим из них не только удержаться на плаву, но и найти себе дело по душе, — говорит Виктория Падерина. — Мы рассчитываем, что и сейчас такая программа тоже будет действовать, по крайней мере, над ее разработкой трудятся сотрудники центра. Предполагается, что финансироваться она будет за счет федерального бюджета.

ственные увлечения. Один научился делать домашнюю колбасу и мясные рулеты. Идут, между прочим, среди своих на ура! Другой приятель начал ремонтировать компьютеры и ноутбуки. Тоже неплохо дело пошло. Третий думает, не заняться ли ремонтом велосипедов. Машину он свою продал, а гараж пустует. Так что есть где развернуться.



Идите в люди

— Думаю, что самое страшное сегодня для финансово незащищенного человека — остаться один на один со своими проблемами, — считает Татьяна Степанова. — Многие люди идут на такой шаг сознательно, руководствуясь принципами ложной скромности, мол, зачем становиться обузой для друзей и близких, зачем их «грузить» лишним раз?



Без пряников обойтись можно, без мяса — нельзя

С наступлением кризиса многие люди стали экономить на питании. Это и понятно — цены на продукты растут. Однако экономия экономии рознь. Диетолог Елена ГУЛЬНЕВА рассказала нашим читателям о том, какие продукты нужно обязательно оставить в своем рационе даже в кризис, а от каких отказаться не просто можно, но и нужно.

— Желание сэкономить на покупке продуктов питания мне понятно, — говорит Елена Юрьевна. — Но здесь надо исходить из главного принципа — не навреди. Начнем с того, от чего можно отказаться: от покупной выпечки, пряников, белого хлеба, конфет и кондитерских изделий. Их качество сегодня весьма сомнительно, а пользы для здоровья они точно никакой не принесут.

От чего нужно отказаться обязательно: от алкоголя, табака, газированных напитков, особенно тех, что содержат сахар, фастфуда, чипсов, «сникерсов», пирожных, сосисок, колбас, полуфабрикатов.

Теперь о том, от чего отказываться нельзя. Во-первых, от красного мяса. Как известно, люди после сорока лет теряют по одному проценту мышечной массы в год. Чтобы восполнить эти потери, а также в целях профилактики желудочно-кишечных и неврологиче-

ских заболеваний необходимо съедать в неделю 300 граммов мяса. Лучше, если оно будет тушеным или отварным, а не жареным: жареное мясо не только хуже усваивается, но и вредит здоровью, поскольку во время обжарки в нем образуются канцерогены.

Многие пожилые люди склонны к анемии, так вот именно мясо может предотвратить развитие этого недуга. Что касается печени, которую многие считают чуть ли не главным лекарством при анемии, то печенька после соответствующей тепловой обработки теряет железо. В этом плане курятина или крольчатина куда полезнее, в ста граммах белого мяса содержится примерно восемь-десять микрограммов железа.

Очень полезна морская рыба. И необязательно покупать дорогие сорта, можно, например, купить минтай или скумбрию. Запеченная с овощами рыба разнообразит ваше меню.

В день надо съесть 400 граммов овощей. Лучше, если это будут овощи, выращенные в нашем регионе: морковь, свекла, зелень, картофель, квашеная капуста, лук — основные поставщики витамина С. На недостаток этого витамина особенно чутко реагируют пожилые люди: у них появляются слабость, сонливость, головокружение, раздражительность.

Очень важно есть фрукты — два яблока в день не только помогут провести детоксикацию

организма, но и улучшат работу кишечника.

Если говорить о молочных продуктах, то самые полезные из них — кисломолочные: простокваша, йогурты, кефир, творог и сметана. Молоко можно добавлять в кашу, чай или кофе.

Кстати, о кашах. Самые полезные — гречневая и овсяная, а бы сюда добавила еще и перловую, но ее надо долго готовить. Много полезных веществ содержится также в горохе, чечевице и фасоли, из них можно приготовить вкусные и сытные блюда.

Сливочное масло лучше есть понемногу, 15 — 20 граммов в сутки вполне хватит, сыра тоже не следует съедать более 50 граммов в день, причем это должен быть не плавленый, а твердый сыр. Он полезен еще и тем, что спасает женщин от такого опасного заболевания, как остеопороз.

Два слова об орехах и сухофруктах. Эти продукты подорожали, пожалуй, больше всего. Однако не забывайте, что именно в орехах содержатся магний и селен. В день достаточно двух бразильских орехов, чтобы восполнить недостаток этих микроэлементов в организме. Очень полезны фундук и миндаль. Но если орехи вам не по карману, покупайте овсяные хлопья, заваривайте их и ешьте.

И последнее. Старайтесь есть почаще — четыре-пять раз в день, но небольшими порциями.



Я считаю, когда человек, попадая в тяжелую ситуацию, закрывается в раковину, он делает шаг к унынию и депрессии.

В этом случае поможет только одно — выход из этой самой раковины. Идите к друзьям, расскажите им о своих

проблемах. Наверняка найдется тот, кто окажет вам психологическую поддержку, что и поможет выжить.

Шанс открыть свое дело

— Я бы вообще на кризисную ситуацию посмотре-

ла по-другому, — рассуждает Юлия Михиенкова. — Как известно, палка имеет два конца. Для одних подорожание доллара — повод для расстройств, так как отпуск и новый телевизор стали дороже, а для других — шанс открыть свое дело, потому что импортные детали подорожали.

Как только рубль опустился, на окраинах Брагина началось активное шевеление частных мастерских. Мы ведь и в школе проходили — когда в одном месте убывает, в другом прибавляется. А если говорить о некоей социальной справедливости, так жизнь вообще несправедлива изначально — одним везет уже при рождении, другим нет. Если это понять и перестать рефлексировать, появится время, чтобы оглядеться и найти свою нишу в этом так называемом кризисе.

Подготовила Людмила ДИСКОВА
Фото с сайтов raut.ru, tailorann.ru, dreamstime.com