

В Новокузнецкой драме билет на спектакли из репертуара театра стоит от 150 до 400 рублей, на гастрольные спектакли в среднем — от 700 до 1 800 рублей.

В Кемеровском областном театре драмы имени А.В. Луначарского билет на премьерный и кассовый спектакль обойдется от 200 до 500 рублей, на вечерний — от 150 до 350 рублей.

В Прокопьевском театре драмы имени Ленинского комсомола билеты на большинство спектаклей стоят от 150 до 200 рублей.

Катание на лошадях.

Мнение Анастасии Осокиной: Помимо общения с природой, выходу из депрессии способствует общение с животными. Конные прогулки — один из самых престижных и интереснейших видов отдыха на данный момент. Они позволяют городским жителям отвлечься от будничной суеты и расслабиться на природе.

РАСЧЕТЫ: час верховой езды в Новокузнецке обойдется в среднем в 650 рублей.

Конный двор в клубе-отеле «Царская охота» предлагает 15-минутную поездку верхом по территории комплекса за 300 рублей (инструктор будет вести животное за повод). Прогулка в лес продолжительностью около часа обойдется в 1 500 рублей, при этом инструктор будет ехать впереди.

В конном центре «Фаворит» покатайтесь взрослым можно в выходные, отдав за 15-минутную поездку 300 рублей, за час в седле — 700 рублей.

В оздоровительном комплексе «Ашмарин» круг по территории продолжительностью 10-20 минут будет стоить 150 — 200 рублей, получасовое занятие с тренером — 500 рублей. О часовом катании необходимо договариваться дополнительно.

Арт-терапия.

Мнение Анастасии Осокиной: одна из лучших форм арт-терапии — песочная терапия, она малоизвестна в России и необычайно популярна за рубежом. Игра с песком возвращает в счастливое детство, когда мы играли в песочнице и никто придирчиво не следил за нашими успехами в ней.

Есть еще одна важная субстанция — вода, которая учитывается здесь только частично — в форме работы с влажным песком. Психологи называют это «диалог рук с песком и водой». Это имеет необычайный целебный эффект.

РАСЧЕТЫ: В Кемерове песочная терапия появилась около трех лет назад. Желание могли прийти на тренинг «Песочный курорт» и, заплатив 100 рублей, посетить специальную песочную комнату (с подогревым песком), «поиграть» под «присмотром» психолога. Однако на момент выхода публикации организаторы тренинга (песочный театр «Solo») сообщили «ФК», что испытывают сложности с арендой помещения, поэтому в настоящий момент тренинг временно не проводится, в Новокузнецке подобных предложений «ФК» не нашел.



7 жизней хорватского дирижера

Самым счастливым человеком в мире считается Франо Селак, хорватский дирижер, который за свою долгую жизнь 7 раз избегал смерти, был неоднократно женат и умудрился выиграть миллион долларов в лотерею.

Он родился в лодке и, похоже, этот факт наложил неизгладимый отпечаток на всю дальнейшую судьбу господина Селак. В данный момент ему 85 лет, и он был женат 6 раз. Женщины — главная страсть любвеобильного хорвата, и однажды, этот фактор стал судьбоносным для него. Однажды, летя на самолете, Франо решил пофлиртовать с молодой и красивой стюардессой, а потому уединился с ней в хвостовой части самолета. При заходе на посадку воздушная машина уда-

рилась о вершину горы, в результате чего открылась дверь и парочка начала свое падение с 600-метровой высоты. Франо упал в стог сена, а его новая возлюбленная, с которой он после прожил много лет, зацепилась о ветви дерева и осталась невредимой.

Но самое большое чудо произошло уже в 2002 году, когда сильно задолжавший многим хорват покупает лотерейный билет и выигрывает миллион долларов. Наверное, если бы он попробовал сыграть на игровых автоматах без регистрации, его также ждала бы удача.

Этих денег давно уже нет, так как они для баловня судьбы не главное, но он продолжает жить полноценной жизнью со своей шестой женой Катариной.

Вывод от Веры Фатеевой: вести активный образ жизни вполне по карману каждому кузбассовцу. В крупных городах Кузбасса достаточно широко представлены фитнес-центры и школы танцев. Кроме того, многие клубы периодически делают скидки для привлечения новичков. Это может быть как льготное первое занятие, так и скидка за приведенного на урок друга. Кроме того, утренние часы практически всегда стоят дешевле вечерних.

Уменьшить стоимость абонемента поможет и количество занятий (чем их больше, тем цена каждого ниже). Следует обратить внимание и на то, что некоторые клубы, предлагающие карту клиента сразу на несколько месяцев, предоставляют рассрочку платежа.

Конные клубы иногда выкладывают специальные предложения по льготной цене. Найти их можно через сайты купонов на скидки, например, Biglion.ru.

Сколько стоит вариант «счастья» Веры:

Абонемент в спортзал на 12 занятий (стоимость 2 200 рублей, приобретен на двоих с подругой).....	по 1 100 рублей
Абонемент на занятия йогой (8 занятий)	2640 рублей
Конные прогулки (1 час).....	700 рублей
Поход в Новокузнецкий драматический театр.....	300 рублей
Игра в большой теннис (2 часа на корте для компании до 4 человек)	400 рублей (с человека).
Итого:	5 140 рублей.

Вывод Дмитрия: Счастье, это, наверное, женская тема. Для мужика нормально, когда есть работа, приносящая доход всей семье (включая дальних родственников), и при этом есть дом, куда приходишь как под пуховое одеяло.

Мужской вариант «счастья» от Дмитрия Н., кемеровчанина

Футбол 2 раза в неделю	1 000 рублей
Абонемент в бассейн	3 600 рублей
Филармония раз в месяц.....	от 500 рублей
Итого:	5 100 рублей



Вера



Дмитрий

Соцопрос

Что доставляет человеку радость? Постараемся объяснить как можно подробнее.

Респондентам был предложен список, в который вошли следующие аспекты жизни: любимый человек, дети, вера в бога, автомобиль, семья, деньги, работа, увлечения, хобби, здоровье, спорт, книги, успех, богатство, любимое животное, общение с людьми, помощь другим людям.

В опросе приняло участие 280 человек. И вот какая картина нарисовалась.

Для большинства людей радость в жизни доставляет любимый человек (30%), на второй позиции стоят дети (14%), важным в жизни является и вера в бога (10%). Такая ценность, как ячейка общества — семья, не вошла в разряд главных ориентиров общества (7%). Даже самое бесценное — здоровье (3%) — стало уступать материальным благам: авто (7%), деньги (6%). Далее идут: работа (4%), увлечения, хобби (3%), спорт (2%), книги (2%). И на последних строчках рейтинга оказались: богатство, любимое животное, общение с людьми, помощь другим людям. Им досталось по 1%.

Высокие показатели по первым трем позициям свидетельствуют о благоприятном внутреннем состоянии людей, достаточном уровне духовно-нравственного развития. Жаль, что респонденты считают, что семья и здоровье недостаточно важные аспекты жизни.

«ФК» советы для укрепления радости:

1 Откажитесь от привычки брать деньги в долг (у друзей, родственников, банков). Только так вы сможете научиться жить по средствам и понять, что в действительности можете себе позволить, а что нет.

2 Не идите на поводу. Многие падают под влияние рекламы, друзей, коллег и приобретают то, что им на самом деле попросту не нужно. Например, машину классом повыше или новые модные туфли.

3 Покупайте не в сезон, то есть на финальных распродажах с максимальными скидками. При этом контролируйте свои эмоции и берите только то, что вам действительно необходимо, к лицу и удобно.

4 Покупайте оптом, торгуйтесь и требуйте скидки. Не забывайте дома карточки с 5% скидкой, обращайтесь внимание на спецпредложения и запоминайте дни распродаж, не переплачивайте за бренды.

5 Используйте компьютерные программы, помогающие грамотно вести семейный бюджет. Например, одна из самых популярных «Family 10» или «Family 11». Ее легко найти в интернете. Скачайте на смартфон приложения от банков, помогающее структурировано (в виде диаграммы) видеть все статьи расходов, совершенных по карте.