

ТЕМА НОМЕРА

Знаете ли вы

... что есть вполне научная теория, что счастье зависит не от наших дел, а от наших генов

Есть два на первый взгляд полярных мнения, что именно определяет наше душевное благополучие в преклонном возрасте. Согласно первому способность быть счастливым — это внутреннее свойство личности, которое определяется генетикой, а не внешними факторами.

— Согласно второй теории счастье зависит от образа жизни человека и его свободного выбора. Стронник этой гипотезы, профессор Брюс Хэди из Мельбурнского института прикладных экономических и социальных исследований (Австралия), на протяжении 25 лет изучал жителей разных стран. Он пытался найти зависимость между счастьем и образованием, работой, семейным положением, отношением к религии и т. д.

Хэди выделил несколько главных факторов счастья, самый важный из которых — вера.

— Опрос показал, что верующие гораздо счастливее атеистов, особенно в преклонном возрасте, — комментирует соавтор Хэди, профессор экономики и социологии Руд Маффелс. — Вера дает человеку, особенно в последней трети его жизни, ощущение защиты, комфорта и уверенности, определяет смысл его существования. Безусловно, это влияет и на чувство счастья.

Другие важные факторы — альтруизм и семейные ценности. Респонденты, называвшие в числе своих моральных приоритетов человеколюбие и эмпатию, а также те, кто легко жертвовал своими интересами ради близких, в пожилом возрасте чувствовали себя счастливыми. «А вот среди эгоистов довольных пенсионеров оказалось на две трети меньше», — говорит Хэди.

Еще одно условие счастья в старости — эмоционально стабильный партнер. Конечно, жить с невротиком нелегко. Как выяснил Хэди, даже временные прошлые отношения с неуравновешенным человеком могут испортить нам остаток жизни. И наоборот, спокойный и доброжелательный спутник гарантирует нам счастливую старость.

Не последнюю роль играет масса тела. Опросы показали, что недостаток или избыток веса крайне негативно влияют на самооощение пожилых мужчин и женщин. Правда, по-разному: мужчины переживают, если они излишне худы, женщин, напротив, несчастными делают излишки жира.

А ключами к счастливой старости являются:

- чувство юмора, которое является мощной психологической защитой;
- отказ от алкоголя и курения не позже 45–50 лет.
- физическая активность в разумных пределах. Она не подразумевает серьезных фитнес-нагрузок или регулярных занятий спортом. Скорее это просто активный, подвижный стиль жизни — путешествия, прогулки, общение, но не более того.

РЕЙТИНГ

счастливых кузбассовцев, которым отдавать нравится больше, чем получать

Вера Фатеева



★★★★

На первом месте дружная семья единомышленников Оксана и Павел Савкины из Кемерова, жертвующая на строительство храмов.

Бизнесмены Савкины на протяжении многих лет из личных средств оказывают помощь и поддержку детским домам Кемеровского района — направляют средства на строительство, реконструкцию, капитальный ремонт, приобретение инвентаря и подарков воспитанникам.

За три года на эти цели было перечислено более 5 миллионов рублей.

Ежегодно, начиная с 2009 года, на строительство и обустройство храмов Кузбасса компания «Транспортные системы», которой руководит Павел Савкин, жертвует до 10 миллионов рублей. По инициативе бизнесмена и при его поддержке построены храмы в Салаире, в жилом районе Кемерова Лесная Поляна. В течение пяти лет Павел Савкин привозит из Ватикана мощи святых в храмы Кемеровской области.

В 2014 году в Кузбасс были привезены мощи святителя Иоанна Златоуста. Осенью прошлого года супруги получили от губернатора Амана Тулеева почетные награды за меценатство. Глава семьи — орден Почета Кузбасса, Оксана — медаль «За веру и добро».

★★★☆☆

На втором месте неравнодушная Татьяна Снегирева из Новокузнецка, вложившая более 70 000 тысяч рублей в строительство вольеров для содержания беспризорных собак.

Любовь к братьям нашим меньшим и желание помочь, привели успешную женщину в общество защиты животных «Кот и пес».

Сначала Татьяна, как и многие, предлагала деньги, затем начала привозить корм, но потом поняла, что и этого недостаточно. От единомышленников волонтер узнала, что на одной из площадок, где содержатся собаки, началась эпидемия чумки. Животных нужно было спасать, но переселять их было попросту некуда.

Тогда женщина решила организовать сбор средств на строительство новых вольеров, обратилась к друзьям, перечислила собственные средства. В итоге за короткий срок удалось собрать нужную сумму: более 150 000 рублей. Качественные вольеры были построены, появились теплые будки. Теперь каждую неделю Татьяна Балабанова ездит к своим подопечным и получает заряд положительных эмоций, когда видит, как те радуются встрече. Также она на собственном автомобиле отвозит больных животных в ветеринарную клинику и навещает тех, кто уже обрел хозяев, чтобы убедиться, действительно ли они попали в добрые руки.



★★☆☆☆

На третье место буквально влетела любительница экстрима Ксения Смирнова из Новокузнецка, организовавшая благотворительные экстремальные прыжки.

Волонтер со студенческой скамьи, Ксения, получив диплом, не забыла, что всегда старалась помогать детям из детских домов и одиноким пожилым людям.

Девушка признается, что в жизни ей всегда не хватало адреналина. Два года назад она нашла решение этой проблемы. Наткнувшись в интернете на информацию о мероприятии от команды роуп-джамперов (экстремальный вид спорта, прыжки с веревкой с высокого объекта, как правило, моста — прим. «ФК»). Попробовав прыгнуть с моста один раз, она не смогла остановиться. Спустя полгода ей предложили стать одним из организаторов, и приятное само собой совместило с полезным: открылась возможность зарабатывать на своем увлечении.

Идея совместить волонтерство и экстрим пришла случайно. Ксении хотелось сделать какой-нибудь значительный и полезный подарок дому престарелых. Как оказалось, на благотворительные прыжки люди идут охотнее: на первом же мероприятии было собрано около 7 000 рублей. На эти средства постояльцам дома престарелых были приобретены радиоприемники, чайники и именные кружки.

Уехать в деревню. И жить

Окончание.

Начало на стр. 2

Конкурс актуален для тех, кто получил сельскохозяйственное образование и чувствует в себе силы и амбиции начать собственное дело.

Нужно зарегистрировать ИП, работать не больше 2 лет, и иметь бизнес-план (сразу скажем, что на данный момент времени приоритетным в связи с импортозамещением является молочное животноводство). По программе для начинающих фермеров можно получить до 2 миллионов рублей безвозмездно от государства, из которых 1 350 000 можно потратить на покупку техники, животных, стройматериалов, а 150 000 — на благоустройство. Эта сумма может расходоваться по желанию, например, можно купить компьютер, мебель, машину для себя.

В 2015 году Кемеровской областью на это направление из федерального бюджета выделены субсидии в объеме 23,5 миллиона рублей. Распределение субсидий ведется по двум направлениям, как развитие ферм и крестьянского хозяйства, так и единовременная помощь на бытовое устройство начинающим фермерам.



Второй год в области действует так называемая погектарная поддержка. Если раньше деньги поступали земледельцам на определенные цели — либо на удобрения, либо на семена, либо на горючее, то год назад правительство приняло решение, что это будет просто усредненная сумма за каждый посеянный гектар (в зависимости от культуры).

Кроме этого, можно воспользоваться льготами кратковременных кредитных ресурсов.

Максим Парушкин, сын механизатора из села Борисово Крапивинского района, разбирается в сельхозтехнике с раннего детства. В три года знал, как заводится комбайн

Если человек получил кредит на определенные цели, например, купил трактор, он может принести в департамент копию кредитного договора, расчет, и департамент возместит часть процентной ставки при пользовании кредитом.

Приятные неожиданности

Как бы ни было тяжело работать и жить в селе, есть здесь имеются приятные неожиданности.

Например, осенью 2014 в Кузбассе проводилась акция по ... бесплатной раздаче крупного рогатого скота.

Тогда жителям, имеющим реальную возможность содержать скот на своих приусадебных участках, раздали около 500 голов дойных коров и еще корма к ним. Приоритет отдавался малообеспеченным и многодетным семьям.

Раздавали, кстати, даже нетелей, так что через несколько месяцев была возможность получить еще и приплод. А практика говорит, что такие вещи часто становятся стартом для чего-то большего. Люди размножают скот, сдают молоко, и для многих это становится существенным источником дохода, иногда — даже основным.