

# Кошелёк на диету

Финансовая грамотность: как воздержаться от неразумных трат



Люди часто покупают товары, которые им совершенно не нужны. Каждый из нас хотя бы раз уходил из магазина с покупками, которые не входили в его планы. Есть закономерность: с ростом доходов свободных денег в кошельках граждан больше не становится. Всё потому, что 35% покупок мы совершаем импульсивно.

В преддверии новогодних праздников эта тема становится особенно актуальной: магазины объявляют тотальные распродажи, действующие на наши покупательские позывы как катализатор. Есть несколько нехитрых правил, позволяющих держать шопполизм в узде.

Всё по плану. Заведите привычку ходить в магазин со списком покупок, будь то продукты, одежда или предметы быта. Избавьтесь от принципа «в хозяйстве пригодится». Как правило, так покупается то, что потом пылится на полках. Рассчитайте бюджет на день и укладывайтесь в этот бюджет.

Не лечитесь шопингом. Ваши эмоции никак не связаны с вещами. Поэтому, если вы в депрессии, расстроены, злы, одиноки, идите на природу, а не в магазин. Если вы идёте в магазин за хорошим настроением, будьте готовы к «неожиданным» тратам. Это же касается и очень сильной радости: в эйфории мы склонны к спонтанным тратам. В магазине надо ходить в спокойном настроении, делать покупки с холодным умом. И не стоит ходить в магазин голодным: вы можете купить гораздо больше, чем требуется.

Доверяй, но проверяй. Сравнивайте цены на товары, ищите альтернативные предложения. Сегодня одну и ту же вещь можно купить с разницей в цене в несколько раз. Установите на телефон специальное приложение, например

«Едадил». Перед покупкой бытовой техники загляните, например, на «Яндекс.Маркет». Техника в интернет-магазинах чаще всего стоит дешевле. В преддверии распродаж запомните стоимость тех вещей, которые планируете купить. Убедитесь, что они действительно стали дешевле.

Торопитесь медленно. Переспите с мыслью о покупке. А лучше отложите приобретение дорогих крупных вещей на некоторое время. Если очень хочется что-

С ростом доходов свободных денег в кошельках граждан больше не становится. Всё потому, что **35% покупок мы совершаем импульсивно**

С ростом доходов свободных денег в кошельках граждан больше не становится. Всё потому, что

35% покупок мы совершаем импульсивно

то купить, например платье (которых у вас в шкафу 10 штук), и всё равно нечего надеть), то развернитесь и вернитесь завтра, а лучше через неделю.

Запомните: мелкие траты нередко лишь иллюзия. Наверняка вы слышали про «эффект капучино», который показывает, как много денег мы можем тратить на свои привычки. Например, по 150 руб. в день на кофе. В неделю это 750 руб. В месяц — 3000 руб. А в год — 36 тыс. руб. И это только за кофе!

Осторожнее на кассе. Далеко не каждый человек может удержать себя от покупки ненужных шоколадок, жевательных резинок, кон-

фет и прочего на кассе. Но на кассе собраны самые дорогие, штучные вкусности. Вернитесь в торговый зал и выберите подешевле.

Внимательно изучайте расположение товаров. Вам кажется, что они лежат без системы — отнюдь. Над этим очень серьёзно работают маркетологи. Самый дорогой товар располагается на уровне наших глаз. Мало кто смотрит на «уровень шляпы» или на уровень обуви. А ведь именно там нередко расположены наиболее выгодные предложения.

Учите финансовой грамотности детей. На самом деле дети очень легко включаются в игру «На чём мы можем сэкономить». Попробуйте дома вместе составить

список покупок и обязательно спросите ребёнка, что он хотел бы туда внести. В магазине попросите его найти самые дешёвые предложения. Умейте отказывать. Объясните, почему вы не можете купить ту или иную вещь прямо сейчас.

Устраивайте себе «разгрузочные дни». В борьбе против бессмысленной траты финансовых средств очень помогает такая практика: устраивайте как можно чаще «дни без денег», а именно дни, в течение которых вы не потратите ни копейки. Например, попробуйте в выходные воздержаться от каких-либо покупок. Идя на работу, оставьте свой кошелёк дома, а с собой возьмите что-нибудь перекусить в обед. То же самое касается и выходных. В эти дни вы предпочитаете поесть в городе, сходить в кино или по магазинам? Вы удивитесь, когда поймёте, что развлекаться можно и бесплатно.

При поддержке  
Министерства финансов  
Пермского края

• всё под контролем

Анастасия Южная



ПЕРМЭНЕРГОСБЫТ

• предупреждение

Реклама

## Оставьте долги в прошлом!

Компания «Пермэнергосбыт» начинает кампанию «Большое отключение»

ПАО «Пермэнергосбыт» сообщает о старте кампании «Большое отключение», в рамках которой будут применяться жёсткие методы для работы с должниками за электроэнергию. Кампания будет проводиться на территории Пермского края в течение всех зимних месяцев.

«Законы и правила едины. Но кто-то честно оплачивает счета за свет, а кто-то считает себя хитрым и умным. На каждого «хитрого и умного» найдутся свои методы работы, главный из которых — отключение электроэнергии. Писем и уведомлений некоторые должники уже не понимают. Значит, будем отключать, это честно по отношению к тем, кто платит вовремя», — говорит директор по операционной деятельности и работе с розничными клиентами ПАО «Пермэнергосбыт» Павел Пилипенко.

В очередь на отключение сегодня поставлено порядка 20% абонентов-должников. В «Пермэнергосбыте» настроены решительно: если неплательщики не погасят задолженность, им просто «выключат свет». Для повторного подключения придётся оплатить задолженность, штрафы и пени (от 10 до 23,16% годовых от суммы, в зависимости от срока), а также внести плату за подключение — 1000 руб. Подключат электроэнергию должнику только спустя 48 часов после поступления платежа на счёт компании.

В компании рекомендуют всем клиентам погасить всю имеющуюся задолженность и передать текущие показания до наступления Нового года. Удобнее всего это делать через «Личный кабинет» на сайте компании [www.permenergoby.ru](http://www.permenergoby.ru): для входа требуются лишь номер лицевого счёта, фамилия и номер вашего телефона.

Кроме того, своевременно, до 25 декабря, погасив всю задолженность, вы сможете не платить штрафные пени: таковы условия акции «В Новый год — без долгов!», которую проводит «Пермэнергосбыт» в декабре текущего года.

Оставьте ваши долги в старом, 2017 году и встречайте Новый год при свете, а не при свечах!

## Нужна помощь

• поддержка

Мы долго не решались на это обращение, потому что надеялись на чудо. На то, что это всё происходит не в нашей семье и что врачи ошиблись...

Но, к сожалению, случилось то, что случилось. Моему мужу Михаилу Гергерту, папе наших троих детей, был поставлен диагноз — МТС с корня языка в л/у шеи справа. Понадобилось дорогостоящее лекарство. Оказалось, мир полон добрых и отзывчивых людей! Огромное им спасибо за быструю помощь! Теперь лекарство выкуплено!

Однако мы не прекращаем сбор денежных средств: есть надежда, что дальнейшее лечение будет проходить в Израиле. Нас готова принять клиника «Хадасса» в Иерусалиме.

На первоначальную диагностику, первую химиотерапию, нахождение в кли-



нике, билеты, возможное оперирование понадобится 2 млн руб. А максимальная сумма всего лечения может составить около 5 млн руб.

Просим вас помочь в перечислении денежных средств! Даже маленькая сумма будет важна!

Карта Сбербанка 5469490011202849 или номер 8-912-786-84-82, который привязан к карте (Гергерт Ксения Николаевна).

С уважением и надеждой,  
вся семья Гергерт  
(Пермь, Кировский район)

## Санаторий «Алмед» поздравляет с наступающим Новым годом и Рождеством!

Всем, кто всё ещё не знает, где, как и с кем провести новогодние праздники, санаторий «Алмед» впервые предлагает программу «Новогодние праздники — 2018»! Программа рассчитана от 5 до 7 дней в период с 02.01.2018 по 08.01.2018, стоимость дня с проживанием и 4-разовым питанием — от 1990 руб. в сутки, без проживания и питания — от 750 руб. за день.

Программа включает: лечебные процедуры (массаж, циркулярный душ, подводный душ-массаж, душ Шарко, спелеотерапию, физиотерапевтические процедуры, приём минеральной воды, кислородные коктейли), посещение бассейна и сауны (через день), бильярд, настольный теннис, скандинавскую ходьбу, прокат лыж и снегокатов (для детей), караоке и дискотеки, развлекательные мероприятия. Индивидуальный подход к каждому.

Санаторий — это отличное место для того, чтобы получить удовольствие и зарядить организм здоровьем на весь год!



г. Пермь, ул. Кировоградская, 112.  
Тел.: (342) 252-70-42, 252-25-77.  
E-mail: [almed-perm@mail.ru](mailto:almed-perm@mail.ru)  
[www.almed.perm.ru](http://www.almed.perm.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА