

вать, например, что я буду есть на выходных и как я буду меньше выбрасывать еду. Сейчас принято есть больше сладкого в конце недели и компенсировать это, потребляя больше свежего салата в начале недели. Однако может быть и наоборот, благодаря чему вы можете внести свой вклад в потребление экологически чистых продуктов питания в индивидуальном порядке», — отмечает он.

### Готовить можно и без мяса

Ромейн отметил, что сегодня крупная пищевая промышленность, которая включает в себя производство, транспортировку и потребление, отвечает почти за четверть парниковых газов, производимых в Европе. Воздействие потребления пищевых продуктов на окружающую среду в основном связано с выращиванием, производством и переработкой сырья, предназначенного для пищевых продуктов, а также с потребительским поведением людей.

«Количество потребляемой энергии и воды, транспорт, способ землепользования, использование удобрений и пестицидов, выбросы от животноводства и образование отходов оказывают свое влияние», — перечисляет эксперт по устойчивому питанию.

Однако он затрудняется назвать конкретные страны или регионы, где с устойчивым питанием все в порядке. «В каждой стране своя культура питания. Есть разные вкусы и способы приготовления еды как дома, так и в ресторанах. Трудно составить, так сказать, десятку лучших», — говорит он.



В то же время сам он больше всего любит придумывать новые рецепты, которые дарят разные впечатления, а также старается искать способы, как избежать выбрасывания пищи.

Тем, кто не умеет или не хочет готовить дома, он рекомендует научиться сразу готовить правильно. «Если вы умеете готовить, научитесь готовить еще лучше. Если вы будете делать это каждый день, вы станете более осведомлены и об экологичном приготовлении пищи. Если вы будете более осознанно прилагать усилия к приготовлению пищи, еда станет вкуснее. Однажды вы обнаружите, что можете пригото-

вить много вкусных блюд и без мяса», — резюмирует он.

### В два раза больше животной пищи

Ряд проведенных в Европе исследований показал, что до половины воздействия пищевой промышленности на окружающую среду обусловлено потреблением продуктов животного происхождения. Животноводство в Европейском союзе производит более 10 процентов всех парниковых газов Европы, а это означает, что потребление продуктов животного происхождения оказывает очень большое влияние на окружающую среду.

Ромейн также признал, что, к сожалению, все еще широко распространена односторонняя и животная пища.

В Европе потребление на душу населения белков животного происхождения, особенно молочных продуктов и мяса, вдвое превышает среднмировой показатель. В Эстонии тоже едят больше мяса и мясных продуктов, чем рекомендуется.

Однако в некоторых случаях выращивание животных может оказать положительное влияние на окружающую среду — например, когда жвачные животные живут на естественных пастбищах и защищают их биоразнообразие.

Также Ромейн изложил Стратегию устойчивого питания Европейского союза, согласно которой нам необходимо изменить способы производства, покупки и потребления продуктов питания, чтобы уменьшить наше воздействие на окружающую среду и замедлить изменение климата. В то же время эта стратегия защищает средства к существованию всех участников продовольственной цепи, обеспечивая более справедливую экономическую прибыль и новые возможности для бизнеса. Стратегия «с фермы на тарелку» является частью «Европейского зеленого соглашения», цель которого — сделать Европейский союз климатически нейтральным к 2050 году.

«В ближайшее десятилетие изменится не только наша климатическая и энергетическая политика, но и наша продовольственная система. Мы должны будем осуществить эти изменения в течение нашей жизни», — заключает Ромейн. **С**



Фото: Альберт Труувяэрт



Иллюстративное фото. Фото: Shutterstock

# Трудовая реабилитация — для кого и с какой целью?

Несколько последних лет мы переходим из одного кризиса в другой, это не может не сказаться на психологическом состоянии человека. Именно поэтому сейчас как никогда важны услуги, которые, помогая человеку достичь мира в душе и решить проблемы со здоровьем, возвращают его на рынок труда.

Роман Кузнецов | stolitsa@tallinnlv.ee

Такие услуги предлагают партнеры Кассы по безработице, один из них — неформальное объединение Argument. Поговорим об этом с руководителем организации, психологом **Марикой Юузе**.



— **Расскажите чуть подробнее, что это такое — поддерживающие услуги.**

— Различные государственные учреждения как напрямую, так и через партнеров предлагают так называемые поддерживающие услуги, о которых почему-то не столь широко известно, как о базовых услугах. Например, Департамент социального страхования предлагает социальную реабилитацию для людей с потерянной трудоспособностью, а среди услуг Кассы по безработице есть разные виды поддержки людей, помогающие справиться с различными проблемами — в том числе трудовая реабилитация, разнообразные консультации: общие психологические, по вопросам зависимости, долговая, а также консультирование, основанное на личном опыте.

— **Большой список. Давайте сегодня рассмотрим трудовую реабилитацию — она, в отличие от других услуг, предназначена для самого широкого круга?**

— Да, верно. Помимо, так сказать, традиционных услуг Кассы — поддержка поиска работы, переобучения, трудовой практики и прочего — есть и услуга трудовой

реабилитации, название которой показывает, что к ней можно обратиться, если есть какая-то серьезная причина, препятствующая возвращению на рынок труда.

— **Например?**

— Список на самом деле немаленький — это, например: депрессия, низкая самооценка, неуверенность, беспокойство, уныние, переживание семейных проблем, положение родителя-одиночки, траур; онкологические диагнозы и лечение; ожирение, диабет, эмоциональное переедание; тяжелое, глубокое или стойкое психическое заболевание, болезнь; безработица (в том числе длительная); смена места жительства и среды обитания (в том числе беженцы); стресс, выгорание (рабочий стресс, стресс от потери работы, стресс в отношениях); жизненные кризисы: смена карьеры, изменения в семейной жизни и другие — и это не окончательный список. Если мы посмотрим на условия оказания этих услуг, то многие клиенты Кассы могут к ним прибегнуть.

— **Наверное, не каждый готов воспользоваться этим предложением?**

— Да, тут нужно честно оценить свое положение и решить

### К СВЕДЕНИЮ

**Трудовая реабилитация предлагается людям, которые отвечают всем следующим условиям:**

- они находятся в трудоспособном возрасте (то есть от 16 лет до пенсионного возраста);
- у них установлена пониженная трудоспособность (ограниченные возможности здоровья, постоянная нетрудоспособность или частичная трудоспособность);
- они заняты (работники, учащиеся, предприниматели) или ищут работу (зарегистрированы в качестве безработных).

Источник: tootukassa.ee

для себя, что в определенные жизненные этапы мне необходима поддержка. Честно говоря, почти каждый из нас проходил или переживает сейчас сложный период в своей жизни. Самая большая ошибка в это время — остаться в одиночестве и думать, что сам я смогу со всем справиться. Не стыдно просить о помощи в поиске решения — ведь это черта сильного человека. Положительно то, что более молодые люди свободнее прибегают к этим услугам, не боясь говорить и решать свои проблемы. Для поколения постарше это все еще непросто.

Подчеркну, что для клиентов Кассы по безработице услуга бесплатна, и если вы в ней заинтересованы, то можно уточнить у своего консультанта — доступна ли она для вас или же вы можете обратиться к партнерам Кассы, которые оказывают эту услугу, и мы поможем вам ее получить.

«Начало решения ваших жизненных проблем — это ваша инициатива: спрашивайте, регистрируйтесь, начинайте — то есть станьте хозяином своей жизни!» — подбадривает Марика Юузе. **С**

«Вы можете обратиться к партнерам Кассы, которые оказывают эту услугу, и мы поможем вам ее получить.»