



ваши личные

№1-2 (162-163)
ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ 2024

финансы

семейный журнал

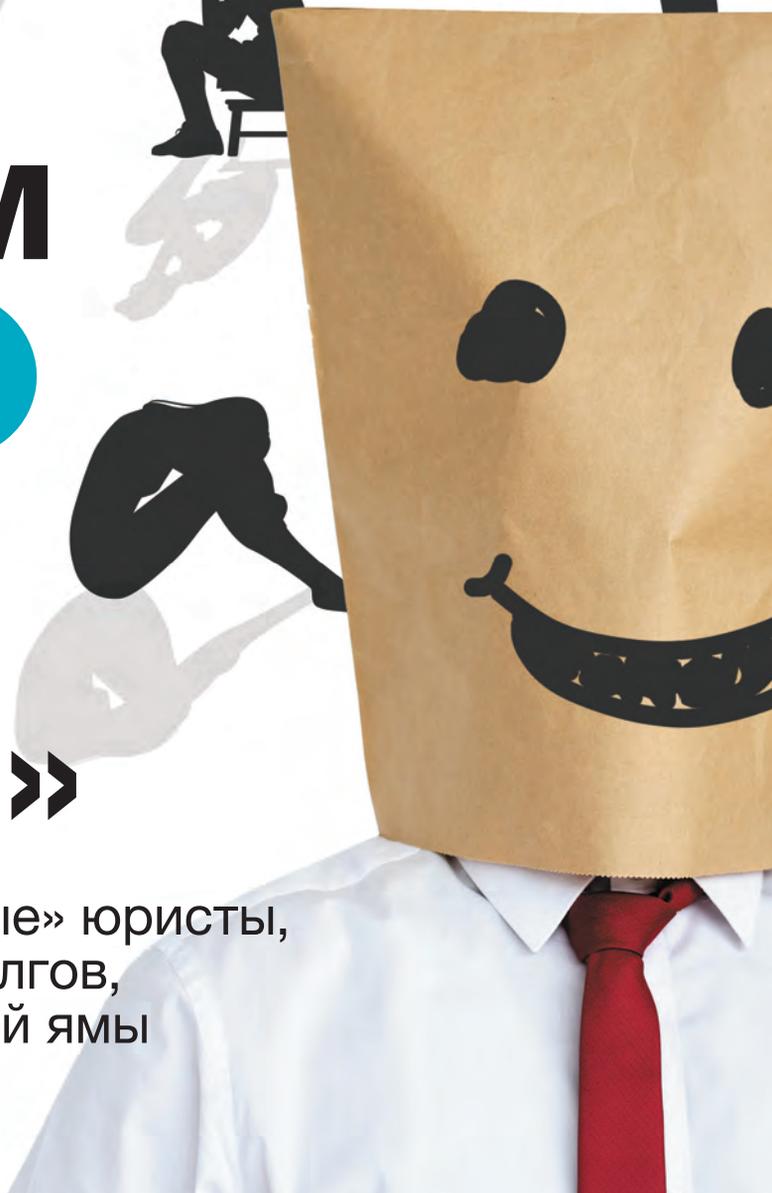


ТЕМА НОМЕРА

«Спишем ваши долги — мамой клянусь!»

С.6

О чем молчат «неправильные» юристы, обещающие избавиться от долгов, и как выбраться из долговой ямы законными способами



ЛИКБЕЗ

ИИС третьего типа:
зачем нужен и в чем
его особенности // С.3

ИНСТРУКЦИЯ

Кибергигиена: защищаем
смартфон от сетевых угроз
и мошенников // С.4



Деловой вестник
«Ваши личные финансы» —
ежемесячный семейный журнал
о финансах

сайт: vlfin.ru
e-mail: info@vlfin.ru
Адрес редакции:
634029, г. Томск,
ул. Гоголя, 15, оф. 401
тел.: (3822) 716-797, 716-787
По вопросам размещения рекламы:
тел.: 716-797

Руководитель проекта главный редактор Михаил С. СЕРГЕЙЧИК
Выпускающий редактор Юлия ФАЛЛЕР
Литературный редактор Юлия АЛЕЙНИКОВА
Дизайн-макет Илья МЯСНИКОВ, Анна ЦЫРФА
Верстка Николай ОСИПКИН
Редакция Юлия СОЛОВЕЙ,
Елена БРОННИКОВА, Андрей РУБЛЁВ,
Елена РЕУТОВА, Валентина БЕЙКОВА,
Наталья ТАРАСОВА Евгения ЗУЕВА,
Лейла ГУРБАНОВА, Юлия КРИВОКРАСОВА

Издается с 2010 года.
Учредитель ООО «Р-консалт»,
634029, г. Томск, ул. Гоголя, 15, оф. 401.
Зарегистрирован Управлением
Федеральной службы по надзору
в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций
по Томской области.
Свидетельство о регистрации
ПИ № ТУ 70-00344 от 1 сентября 2014 г.

Издатель Некоммерческое партнерство
по развитию финансовой культуры
«Финансы Коммуникации Информация»,
634029, г. Томск, ул. Белинского, 15, оф. 201.

Отпечатано в типографии
АО «Советская Сибирь»,
630048, Новосибирск,
ул. Немировича-Данченко, 104.
Тираж: 10 000 экз.
Дата выхода в свет: 09.02.2024
Время подписания в печать:
по графику — 20.00, 06.02.2024.
фактически — 20.00, 06.02.2024.

Мнение редакции может
не совпадать с мнением авторов.

Цена свободная.



ПОЛЕЗНО

**Финансовые привычки для тех,
кто не хочет стать банкротом**

С. 12



ЛИКБЕЗ:

ИИС-3 — в чем «фишка» нового инвестсчета
и кому он подойдет

С. 3

ИНСТРУКЦИЯ:

Правила цифровой безопасности
для защиты данных на смартфоне

С. 4

ТЕМА НОМЕРА:

**Банкротство: как действительно
освободиться от долгов, а не нажать новые**

С. 6

ДАЙДЖЕСТ:

Бесплатные сервисы для создания сайтов —
что умеют и как пользоваться

С. 14

ЦЕНА ВОПРОСА:

Детские секции подводного спорта:
где в Томске учат плавать в ластах
и во сколько это обходится родителям

С. 16

ХОББИ:

Началось все с фикуса:
как томич стал коллекционером комнатных растений
и сколько стоит такое увлечение

С. 18

СВОЙ БИЗНЕС:

«Начали с сайта, сделанного «на коленке», —
как развивалось томское производство
подарков из кожи

С. 20

РАЗГОВОР:

Врач-сомнолог о пути в специальность,
секретах заработка и реализации в профессии

С. 22

ЗДОРОВЬЕ:

Поздравляем, у вас ремиссия:
сколько стоит победить рак груди

С. 24

ПУТЕШЕСТВУЕМ С ВЛФ:

Красота и колорит — едем в Казань!

С. 26

ЛАЙФХАК:

10 способов не соскучиться на пенсии

С. 30

ИСТОРИЯ:

Красота как оружие обмана — приключения
петербургской аферистки Ольги Штейн

С. 33

Что такое ИИС-3 и как он будет работать

ГОСДУМА ПРИНЯЛА ЗАКОН, КОТОРЫЙ ПОЗВОЛЯЕТ С 2024 ГОДА ОТКРЫВАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ИНВЕСТИЦИОННЫЕ СЧЕТА НОВОГО ТИПА С ОСОБЫМИ НАЛОГОВЫМИ ЛЬГОТАМИ — ИИС-3. РАЗБИРАЕМСЯ, **ЧЕМ ИИС-3 БУДЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ** ОТ ДРУГИХ АНАЛОГИЧНЫХ СЧЕТОВ И КОМУ ОН ПОДХОДИТ.

Что такое ИИС-3?

Индивидуальный инвестиционный счет — специальный счет для долгосрочных сбережений физических лиц, через который можно работать на фондовом рынке, покупать облигации, акции, паи, драгоценные металлы. Можно открыть один или сразу несколько ИИС — до трех.

Инвестиционные счета типа А и Б не прекратят работу, принудительный переход к счету нового типа тоже не предусмотрен.

— Если вы хотите поменять тип ИИС, но не хотите терять срок использования текущего, можно подать заявление о переходе на новый тип ИИС, тогда зачтутся максимум три года срока. Для этого обратитесь к брокеру, — говорит Алексей Цой.

В чем отличие ИИС-3 от прежних типов счетов?

Индивидуальный инвестиционный счет третьего типа позволит владельцу получать не один, как раньше, а сразу два налоговых вычета — вычет на взнос и вычет на доход. Вычет на взнос помогает вернуть часть внесенных на ИИС денег. При этом сумма вычета будет не больше суммы выплаченного вами за год НДФЛ. Есть условие: чтобы получить льготу, инвестор должен иметь официальный доход и платить налоги. Вычет на до-

ход позволяет инвестору не платить НДФЛ с прибыли по операциям на ИИС, если сумма дохода не превышает 30 млн рублей. Здесь для получения вычета обязательно иметь официальный доход.

— Инвестор может получить налоговый вычет за внесение денег на счет. А когда закроется ИИС, истечет срок его жизни, можно будет получить вычет уже с инвестиционного дохода. Самое главное для получения льгот — не закрывать счет, пока не закончится минимальный срок владения. И важно помнить, что максимальная сумма вычета за взносы для одного владельца рассчитывается суммарно — до 400 000 рублей. Неважно, по одному счету или по трем. Таким образом, вернуть можно до 52 000 рублей при ставке НДФЛ 13 % и до 60 000 рублей при ставке 15 %, — объясняет эксперт РЦФГ.

На какой срок можно открыть ИИС-3?

До 2027 года ИИС-3 можно открыть на 5 лет. В 2027 — на 6 лет, в 2028 — на 7 лет, далее до 2031 года ежегодно срок будет увеличиваться на год. Если вывести деньги со счета до этого времени, право на вычет теряется. Без потери льгот вывести деньги с ИИС-3 можно в случае необходимости дорогостоящего лечения. При этом деньги нужно

переводить напрямую на счет медучреждения.

Во что можно инвестировать через ИИС-3?

Перечень бумаг ограничен. Через инвестиционный счет нового типа можно будет купить ценные бумаги российских эмитентов и компаний стран ЕАЭС (Россия, Армения, Казахстан, Беларусь).

Когда стоит завести ИИС-3?

— Можно открывать ИИС с любой суммой. С инвестиционного счета нельзя снять деньги, не потеряв льготы. Это позволяет накопить, например, на первоначальный взнос по ипотеке или на обучение детей. Советую открыть ИИС-3 и сразу три таких счета, которые потом можно использовать, — говорит Алексей Цой.

Нужно помнить, что вложения в ценные бумаги и другие активы через ИИС-3 несут в себе риски, как и любые инвестиции. Прибыль на фондовом рынке не гарантирована. Эксперты советуют инвестировать только свободные деньги и предварительно накопить финансовую подушку безопасности — в среднем это от 3 до 6 сумм ежемесячных расходов. Такой резерв можно хранить на накопительном счете или банковском депозите.

текст:

Елена
БРОННИКОВА

эксперт:



Алексей Цой,
специалист
Регионального
центра финансовой
грамотности
Томской области

СПРАВКА

От чего зависит ставка НДФЛ?

Ставка НДФЛ зависит от суммы дохода:

- до 5 млн рублей в год — 13 %;
- свыше 5 млн рублей в год — 15 %.

Цифровая гигиена: как защитить мобильные устройства



СМАРТФОНЫ И ПЛАНШЕТЫ СЕГОДНЯ ОЧЕНЬ ТЕСНО СВЯЗАНЫ С ФИНАНСОВОЙ СТОРОНОЙ ЖИЗНИ И ПЕРСОНАЛЬНЫМИ ДАННЫМИ ВЛАДЕЛЬЦЕВ. ПОТЕРЯ СМАРТФОНА РАВНОСИЛЬНА КОМПРОМЕТАЦИИ ВСЕЙ ИНФОРМАЦИИ, КОТОРАЯ НА НЕМ ХРАНИТСЯ ИЛИ К КОТОРОЙ МОЖНО ДОБРАТЬСЯ ЧЕРЕЗ СМАРТФОН. ПОЭТОМУ ВАЖНО **ЗАЩИЩАТЬ МОБИЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА ОТ НЕСАНКЦИОНИРОВАННОГО ДОСТУПА И СЕТЕВЫХ УГРОЗ**. КАК ЭТО СДЕЛАТЬ, РАССКАЗЫВАЕМ В НАШЕЙ ОЧЕРЕДНОЙ ИНСТРУКЦИИ ИЗ СЕРИИ, ПОСВЯЩЕННОЙ ЦИФРОВОЙ ГИГИЕНЕ.

1 Включите блокировку экрана

Блокировка экрана защищает устройство в случае его потери или кражи. В зависимости от функционала смартфона (планшета) для разблокировки используется пароль, отпечаток пальца или распознавание лица. Если ставите пароль, то придумайте надежный (об этом мы писали в ноябрьском выпуске «ВЛФ» за 2023 г.).

2 Поставьте пароль на доступ ко всем важным ресурсам

К важным ресурсам относятся банковские и другие приложения с кон-

фиденциальной информацией, папки с личными фотографиями. Пароль защитит от несанкционированного доступа, а также от казусов, которые могут приключиться, если гаджет возьмет поиграть ребенок.

3 Скачивайте приложения только из официальных источников

У каждого бренда мобильных устройств есть свой магазин приложений — оттуда и следует загружать все программы на смартфон или планшет. В противном случае есть риск поставить на свое устройство программу, которая «солет»



злоумышленникам все ваши логины и пароли, либо вирусную программу, дающую удаленный контроль над гаджетом.

4 Не переходите по ссылкам из сообщений от незнакомых людей

Мессенджеры на смартфонах сегодня есть у всех. Если незнакомый человек прислал вам ссылку, не переходите по ней — вы не знаете, что за ней скрывается. Там может быть та самая программа, считывающая логины и пароли от аккаунтов, или вирус.

5 Поставьте антивирус

Антивирусная программа будет проверять ссылки и вложения, которые вам приходят, на безопасность. Не забывайте регулярно обновлять антивирусное ПО.

6 Не давайте приложениям лишних разрешений

Внимательно относитесь к разрешениям, которые вы даете приложениям. Доступ к камере и файлам, контактам и геолокации следует разрешать только там, где без него не обойтись. И лучше поставить ограничение — только во время использования, чтобы приложение не могло что-то делать без вашего ведома.

7 Подключите автоматическое обновление операционной системы

Так ваш смартфон (планшет) будет регулярно получать все обновления безопасности от разработчика. Устройства имеют свои уязвимости, не все из них удастся выявить на этапе тестирования. Какие-то слабые стороны проявляются только в процессе использования гаджетов. Разработчики держат руку на пульсе и постоянно совершенствуют операционки, устраняя слабые места и повышая безопасность устройств.

8 Защитите домашний вайфай паролем

Поставьте надежный пароль на домашний вайфай, чтобы никто не мог «присоседиться». Во-первых, со-

пользователи снизят скорость трафика, а во-вторых, вы не знаете, кто они и каковы их намерения. Например, мошенники могут целенаправленно искать незапароленные точки вайфая, чтобы получить доступ к роутеру и подключенным к нему устройствам.

9 Осторожно используйте общественный вайфай

Пользоваться онлайн-банком или заходить на «Госуслуги» следует только в защищенной сети. Трафик с устройства, подключенного к общедоступной точке вайфая, можно перехватить. А значит, введенные во время сеанса логины и пароли, а также платежная информация могут попасть к мошенникам.

10 Не доверяйте QR-кодам в рекламных материалах

После сканирования кода высвечивается ссылка, «зашитая» в него. Сначала посмотрите, куда ведет ссылка, прежде чем переходить по ней.

11 Используйте резервное копирование

Регулярно делайте резервное копирование информации, которая есть на смартфоне/планшете, и храните копию на внешнем накопителе. Если устройство сломается или потеряется, можно будет легко перекинуть данные на новое.

12 Активируйте функцию поиска устройства

Если смартфон поддерживает функцию поиска устройства, включите ее. Если потеряете гаджет, сможете дистанционно удалить с него все данные.

13 Не храните на смартфоне фото банковских карт и документов

Если возникла необходимость отправить через мессенджер фото документа, не сохраняйте его ни на смартфоне, ни в чате. Удалить нужно как у себя, так и у получателя.

Банкротство можно ли обнулить долги?

РАЗБИРАЕМСЯ, КАК БЫТЬ, ЕСЛИ **ДОЛГ ЕСТЬ,**
А ДЕНЕГ НА ЕГО ПОГАШЕНИЕ – НЕТ

текст:

Елена РЕУТОВА

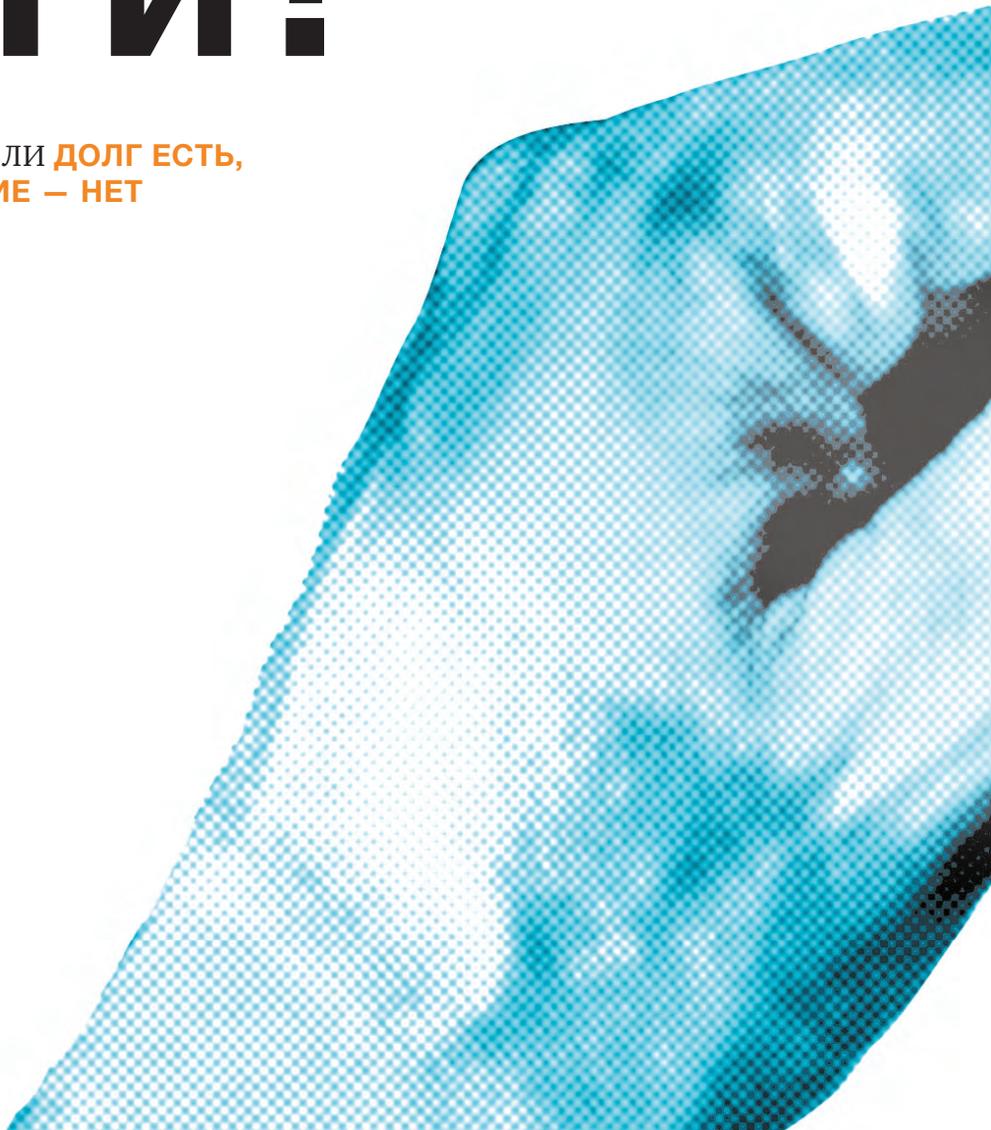
эксперты:



Жанна Горелова,
главный юриконсульт
Регионального
центра финансовой
грамотности



Эльман Мехтиев,
заместитель председателя
Экспертного совета Банка России
по защите прав потребителей
финансовых услуг



O:

СПРАВКА

Банкротство физического лица — это признание его неспособности в полном объеме погасить долги (по банковским кредитам, микрозаймам, штрафам, налогам, ЖКХ и др.) или вносить обязательные платежи. Оно помогает законно освободиться от долгов, если нет возможности их выплачивать.

В России есть две схемы оформления банкротства — судебная и внесудебная. Через суд получить статус банкрота могут граждане с долгом более 500 000 руб. Это платная процедура, воспользоваться ею можно раз в пять лет. Внесудебная процедура банкротства бесплатна и запускается через МФЦ. Этот механизм доступен только тем, у кого есть задолженность от 25 000 до 1 млн руб. Применить внесудебный способ можно тоже раз в пять лет.

ПОДРОБНО

Признаки неплатежеспособности гражданина

- Прекратились выплаты по долгам, срок исполнения которых уже наступил.
- Размер долгов больше стоимости имущества должника.
- Есть постановление об окончании исполнительного производства в отношении должника за отсутствием у него имущества, которое можно реализовать в счет погашения долгов.

ЗАКОН

Последствия банкротства

- В течение 5 лет банкрот не сможет брать кредиты и займы, не указывая факт банкротства.
- Подать заявление о банкротстве в следующий раз можно только через 5 лет.
- В течение 3 лет банкрот не сможет занимать должности в органах управления

юридического лица, в течение 10 лет — в кредитной организации.

- В течение 5 лет банкрот не сможет занимать должности в органах управления страховой организации, НПФ, управляющей компании инвестфонда и микрофинансовой компании.

Доски объявлений и интернет-ресурсы пестрят заманчивыми предложениями освободить от долгов. Рекламируют эту услугу и по телевизору. Надо сразу пояснить, что признание банкротом и освобождение от долгов — это разные вещи.

— Банкротство — статус при принудительном списании долгов, — рассказывает Эльман Мехтиев. — А освобождение от долгов может быть не только через принудительные процедуры, но и через реструктуризацию и даже через рефинансирование.

Банкротство через суд

Именно об этом варианте говорят юристы в рекламе. Основные требования: должник не может платить по обязательствам, срок задолженности — 3 месяца и более. Процедура недешевая. По словам Эльмана Мехтиева, стоимость варьируется до бесконечности. Идущим на судебное банкротство эксперты рекомендуют откладывать деньги на процедуру, как бы парадоксально это ни звучало, заранее.

Перечень расходов:

- госпошлина — 300 руб.;
- вознаграждение арбитражного управляющего — 25 000 руб.;
- публикация объявлений в Едином федеральном реестре сведений о банкротстве (ЕФРСБ) — 451,25 руб. за каждое объявление;
- минимум одна публикация в начале процедуры в газете «Коммер-

сантъ» — примерно 12 000 руб. ■ почтовые и другие виды расходов.

Итого минимальная цена банкротства — около 50 000 рублей без обращения к юристам. Но по оценкам экспертов, в среднем судебное банкротство под ключ обходится в 120—150 тысяч.

Надо быть готовым к тому, что банкротство физлица через суд может длиться долго — от нескольких месяцев до нескольких лет. Процедура идет двумя путями: через реструктуризацию задолженности или через реализацию имущества. Если утверждение плана реструктуризации невозможно, а должник отказывается платить, то суд вводит процедуру реализации имущества: его распродают, а полученные деньги распределяют между кредиторами. С молотка могут пустить недвижимость (нельзя продавать лишь единственное жилье должника), автомобиль, драгоценности, предметы роскоши, ко-





торые стоят более 100 000 рублей. Если имущества банкрота не хватило для погашения всех долгов, непоплаченная задолженность считается погашенной.

— Проблема кроется в плохой информированности людей о процедурах банкротства, — говорит Жанна Горелова. — Должники, например, не знают о реструктуризации долгов, реализации имущества, мировом соглашении, о последствиях для должника введенной процедуры. Им неизвестно, кто является финансовым управляющим, как с ним связаться, какую роль он выполняет в деле о банкротстве и т. д. Многие не знают даже о том, что сайт арбитражного суда общедоступен, что судебное делопроизводство ведется открыто — легко можно узнать номер банкротного дела, ознакомиться с ходом и сроками процедуры, посмотреть данные финансового управляющего, поданные заявления кредиторов и т. д. Эта информация отражается также на сайте ЕФРСБ — это портал раскрытия сведений о процедурах банкротства.

Неосведомленность нередко приводит к неприятным ситуациям. Например, к нам в РЦФГ за консультацией обратилась пенсионерка. Она оказалась в сложной жизненной ситуации с долгом в 300 000 руб. Арбитражный суд ввел в ее отношении процедуру реструктуризации долгов. Чтобы подготовить пакет документов для суда, женщина обратилась за юридической помощью. И снова взяла кредит, из которого 150 000 руб.

заплатила юристам и 25 000 руб. — на вознаграждение арбитражного управляющего. Задолженность пенсионерки выросла с 300 000 до 500 000 руб. При этом она не знала, что можно было попытаться договориться с банком и платить по более комфортному графику. Юристы не предложили пенсионерке другую эффективную схему оптимизации долга, несмотря на ее положительную кредитную историю. Женщина получила инвалидность, лечение было платное и долгое, что привело к просрочке исполнения обязательств.

Чтобы снизить свою финансовую нагрузку, клиент может подать заявку на реструктуризацию в банк бесплатно, приложить к ней необходимые документы, предложив новый график гашения кредита, выступить с предложением об изменении первоначальных условий кредитования в связи со сложной финансовой ситуацией. Если бы банк пошел навстречу, пенсионерке уменьшили бы ежемесячный платеж и не пришлось бы идти на банкротство через суд и нести значительные нецелесообразные затраты. Банк при этом сохраняет клиента, избавляясь от необходимости взыскания в судебном порядке задолженности и введения процедуры банкротства, — продолжает Жанна Горелова.

Реструктуризировать свой долг перед банком могут заемщики, у которых возникла критическая финансовая или жизненная ситуация, например потеря источника дохода, заболевание или утрата близкого человека, увольнение или сокращение на работе и т. п. Успешная реструктуризация кредита может стать для должника выгоднее самого банкротства, позволит исполнить долговые обязательства, сохранить имущество и свою кредитную историю, восстановить платежеспособность.

Банкротство без суда — через МФЦ

Этот вариант мало интересует юристов из объявлений, поскольку для граждан он бесплатный. Стать банкротом без суда можно, если долг составляет от 25 тыс. до 1 млн рублей. В структуру задолженности входят долги по займам и кредитам, по налогам и сборам, алиментам и договорам поручительства.

Перечень документов для банкротства через МФЦ намного скромнее, чем для судебного: заявление, список всех известных кредиторов по установленной форме (если какого-то кредитора или обязательства в перечне не будет, по этим долгам придется платить), паспорт, документ, подтверждающий место жительства или место пребывания заявителя.

МФЦ проверяет базу данных Федеральной службы судебных приставов. Если исполнительные производства отсутствуют, в течение трех рабочих дней в ЕФРСБ публикуется сообщение о возбуждении процедуры внесудебного банкротства гражданина. Вся процедура займет шесть месяцев. В это время приставы не могут продать имущество в счет погашения долгов, не будут начисляться проценты и штрафы, а банк не спишет деньги со счетов. Но и сам гражданин не должен брать новые кредиты и займы или выступать поручителем. Если финансовое положение должника улучшится (появится имущество, с помощью которого можно погасить долг, или вырастет доход), то он должен в течение пяти дней сообщить об этом в МФЦ. Тогда процедура внесудебного банкротства прекратится. Повторно банкротиться через МФЦ можно будет только через пять лет.

Из практики

— Ежедневно мы регистрируем несколько обращений граждан по вопросам банкротства. Сейчас наблюдается высокий уровень закредитованности населения, и порой банкротство — это единственный выход из бесконечного круга долгов. Чтобы процедура банкротства стала более доступной, была разработана ее упрощенная модель — бесплатное внесудебное банкротство, — рассказывает Жанна Горелова.

— Для признания гражданина банкротом во внесудебном порядке ему необходимо подать заявление в МФЦ по месту жительства или пребывания — лично или через представителя. При этом нужно представить список всех известных должнику кредиторов, копию доку-

мента, удостоверяющего личность, а также справки, подтверждающие основания для обращения с заявлением. Плата за рассмотрение заявления не взимается.

В настоящий момент множество проблем связано с техническим заполнением заявления о признании гражданина банкротом во внесудебном порядке, возникают и вопросы по пакету документов.

К нам обратилась женщина, у которой 24 судебных акта находятся на исполнении у приставов. Согласно базе данных исполнительных производств взыскателями являются более 10 кредиторов, среди которых банки и МФО, а также ресурсоснабжающие компании. Кроме того, часть заявленных к должнице требований находятся на рассмотрении в судах. У женщины возникли затруднения при заполнении сведений о кредиторах, в частности в отношении места нахождения финансовых организаций, содержания и основания возникновения обязательства, суммы обязательств, в том числе размера основного долга, суммы штрафов, пеней. В большинстве случаев мы видим, что у должников отсутствуют сведения об окончательном размере задолженности, полном списке кредиторов, не сохранились документы, люди не помнят точное наименование кредитора, общий размер обязательства и т. д.

Многие граждане не знают о сроках процедуры внесудебного банкротства, его правовых последствиях, о том, что сведения о возбуждении внесудебного банкротства гражданина отражаются в ЕФРСБ и т. д.



Альтернативы банкротству

— С высоким уровнем долговой нагрузки можно бороться самыми разными способами — от реструктуризации платежей и списания части долга до банкротства, — говорит Эльман Мехтиев. — Однако выбор резко сужается, если заемщик уходит в «несознанку» и пытается просто скрываться от своих кредиторов. В таком сценарии и кредиторы быстро переходят на язык судебных процедур и взыскание с помощью судебных приставов. Вариантов реструктуризации и списания части долга может быть много, но только если сама заемщик придет за ними.

Еще одна альтернатива, которая часто озвучивается, — выкупить у коллектора долги. Несмотря на заманчивость схемы, собственный долг выкупить нельзя иначе, как договорившись о списании части задолженности в качестве бонуса за выполнение условий реструктуризации. А схемы с поиском третьего лица, которое за вас выкупит ваш долг, не страхуют от требований нового кредитора: выкупив долг за ваши же деньги, он может потребовать возврата долга.

Осторожно: мошенники!

Справиться с процедурой судебного банкротства без юриста непросто. Этим пользуются недобросовестные организации. По словам Эльмана Мехтиева, отличить недобросовестного юриста, помогающего оформить банкротство, просто: только «качественный» юрист не будет требовать деньги вперед. Его ампула — деньги по итогам в случае успеха.

Важно понимать, что признание банкротом и освобождение от долгов — это разные события. Признание банкротом чаще всего происходит на первом судебном заседании, по результатам которого суд вводит соответствующую процедуру. А вопрос об освобождении от долгов решается при ее завершении, то есть через несколько месяцев. Этим могут пользоваться недобросовестные юристы, которые включают в договор

именно гарантию признания банкротом. Но гражданина, как правило, интересует не статус банкрота, а освобождение от долгов. При этом безопасное освобождение.

— Недавно к нам обратилась 79-летняя женщина, у которой есть исполнительное производство по кредитам. Сумма задолженности — порядка 750 000 руб. Весной прошлого года она пошла к недобросовестным юристам, заплатила более 100 000 руб., а они подали заявление в арбитражный суд спустя полгода, после неоднократных обращений пенсионерки. И сейчас, несмотря на введение арбитражным судом процедуры банкротства в отношении пожилой женщины, до сих пор открытым остается исполнительное производство, приставы продолжают ежемесячно списывать деньги в счет погашения долга с пенсии, на которую она живет, не имея другого дохода, — приводит пример Жанна Горелова.

— Недобросовестные юристы, пользуясь ситуацией, ориентируются на социально уязвимую, юридически безграмотную категорию населения. Обещают людям помочь со списанием долгов, навязывают юридические услуги, которые по факту не оказывают или оказывают некачественно. А стоят услуги очень дорого — от 100 000 до 250 000 руб. При этом не соблюдаются сроки оказания услуг, а в некоторых случаях вообще отсутствует необходимость в проведении юридической работы — достаточно направить гражданина в МФЦ для подачи заявления на внесудебное банкротство.

Гражданам, столкнувшимся с лжеюридическими услугами, рекомендую обращаться в Роспотребнадзор, правоохранительные органы, в суд за защитой прав в рамках гражданского процесса.

Признаки мошенников и лжеюристов:

- попытка навязать платные услуги (стоимость услуг начинается от 150 000 руб.);
- гарантия результата;
- просьбы подписать акт приема оказанных услуг в день составления договора;
- запрет на копирование договора под предлогом «коммерческой тайны» (это прямое нарушение законодательства).

Если у вас возникли проблемы с оформлением кредитов или другие вопросы, связанные с деньгами, вы можете обратиться в Региональный центр финансовой грамотности, позвонив по телефону 8-800-201-67-70.



Пять финансовых привычек, которые уберегут от банкротства

1

Писать

Люди, регулярно ведущие письменный подсчет своих доходов и расходов, вряд ли однажды внезапно обнаружат, что находятся на грани банкротства. Привычка вести дневник расходов — одна из самых здоровых финансовых привычек. Делать это можно по-разному: кто-то предпочитает по старинке фиксировать изменения в своих финансах в тетрадке, кто-то создает табличку в Excel, а для кого-то самым удобным местом для записи доходов и расходов становится приложение в смартфоне. Выберите свой способ и действуйте!



2

Читать

Здравая мысль внимательно читать финансовые документы не всегда воплощается на практике. Люди подписывают платежные документы, едва взглянув на них. Это касается совершенно разных бумаг — от договора на лечение зубов в платной стоматологии до банковских документов при

получении кредита. Никогда не подписывайте никаких бумаг, не прочитав их внимательно, если не хотите однажды стать банкротом. Администратор стоматологической клиники может сколько угодно обижаться на ваше недоверие, а банковский сотрудник закатывать глаза в нетерпении. Они ждут. А вы читайте!

текст:

Наталья ТАРАСОВА

3 **Считать**
Писать и читать — это полдела. Деньги исчислимы, следовательно, для грамотного обращения с ними нужна математика. К примеру, если вам необходимо взять кредит, не полнитесь изучить разные предложения банков и посчитать, какое выгодно именно вам. Не смотрите на громкую рекламу банков, где обворожительные звез-

ды расписывают выгоды и плюсы того или иного банковского продукта. Сядьте и уделите время собственным подсчетам. Какой кредит выгоден именно вам? Какой вклад и в каком банке выбрать? Вспомните школьную математику — это совсем несложно, она защитит ваш кошелек от решений, которые могут привести к банкротству.



4 **Замереть**
Привычка брать паузу на некоторое время перед тем, как потратить деньги, — показатель разумности и силы воли. Банкротство и импульсивность идут рука об руку. Способность же остановиться в горячке постпраздничных распродаж или во время «черной пятницы» спасает от растрат. Игнорировать рекламные трюки и громкие выкрики торговцев, которые обещают выгоду «прямо сейчас». Взять паузу, а не кредит. Замереть, подумать, посчитать, ответить себе на вопрос: действительно ли мне это нужно? Отличная привычка для тех, кто хочет не растратить, но приумножить.



5 **Идти в ногу со временем**
Первые карты с кешбэком появились в России в 2007 году, но до сих пор не все знают, что это такое. Закон разрешает рефинансировать ипотечный кредит неограниченное число раз, но нужно знать политику вашего банка по этому вопросу. Однако же есть люди, которые не знают и этого и в итоге переплачивают ощутимые суммы. Сфера финансов не стоит на месте — появляются новые банковские услуги, виды помощи от государства, меняется финансовое законодательство. Тот, кто имеет привычку следить за этими переменами, повышает шанс сберечь свои средства или даже заработать. Те, кто ленятся или боятся изучать новое и применять на практике, рискуют потратить свои деньги.

Делаем сайт самостоятельно — быстро, просто и бесплатно

РЕШИЛИ СТАТЬ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕМ И ПРОДВИГАТЬ СВОИ ТОВАРЫ И УСЛУГИ В ИНТЕРНЕТЕ? ИЛИ У ВАС УЖЕ ЕСТЬ БИЗНЕС, КОТОРЫЙ НАМЕРЕНЫ МАСШТАБИРОВАТЬ? ТОГДА ВАМ НЕОБХОДИМ АКТУАЛЬНЫЙ ПРОДАЮЩИЙ ИНСТРУМЕНТ — КАЧЕСТВЕННЫЙ САЙТ. КОМПАНИИ, ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ИЗГОТОВЛЕНИЕМ И РАЗМЕЩЕНИЕМ САЙТОВ, ЗАПРОСЯТ ЗА СВОИ УСЛУГИ ОТ НЕСКОЛЬКИХ ДЕСЯТКОВ ДО СОТЕН ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ. И ЭТО НЕ ПРЕДЕЛ. ОДНАКО **ХОРОШИЙ САЙТ МОЖНО СДЕЛАТЬ И СОБСТВЕННЫМИ СИЛАМИ**, ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ НИЧЕГО НЕ ПОНИМАЕТЕ В ПРОГРАММИРОВАНИИ И ДИЗАЙНЕ. ПРИЧЕМ БЕСПЛАТНО. КАК? ДАВАЙТЕ РАЗБИРАТЬСЯ.



текст:
Андрей РУБЛЁВ

Taplink

Taplink — это сервис, с помощью которого можно создать полноценный мини-сайт или посадочную страницу (сайт-визитку). Особую популярность ресурс приобрел с развитием социальных сетей, поскольку позволяет интегрировать в него ссылки на все профили и странички пользователя, получая оттуда дополнительный объем трафика, обратную связь и коммуникации с посетителями. В Taplink можно разместить каталог товаров, фотогалерею, текстовые блоки, профили в соцсетях и ссылки на мессенджеры. Встроенная карта геосервиса упростит нахождение локации вашего бизнеса в офлайне, а возможность приема

платежей через интернет увеличит объем предлагаемых товаров и услуг.

Авторизация на площадке происходит через аккаунт Google, Apple, через «ВКонтакте» или стандартную процедуру логин-пароль. Создание личного кабинета не требует дополнительных инструментов и вложений, а занимает не более минуты.

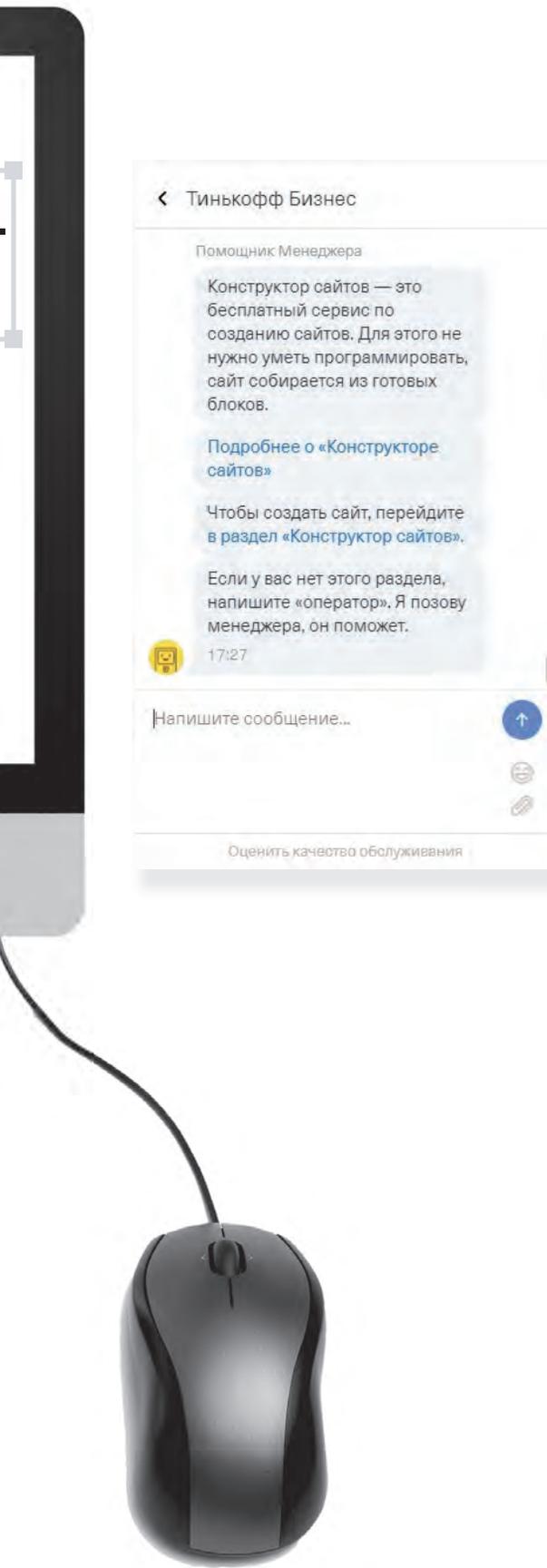
В зависимости от задач бизнеса и конфигурации будущего сайта выбирается тариф. Можно воспользоваться базовым бесплатным предложением и получить готовое решение, не потратив ни рубля. Предустановленные шаблоны упростят процедуру создания сайта, и вам не потребуются специальные навыки дизайнера

и верстальщика. Процедура добавления блоков проста, интуитивно понятна и создает максимальный простор для творчества.

Ресурс позволяет встроить код «Яндекс.Метрики», которая облегчит задачу размещения рекламы в поисковых системах. Он будет вести пользователя на конкретное целевое действие — например, заказ товара онлайн или клик по номеру телефона.

«Тинькофф»

Помимо банковских услуг и площадок инвестиционной торговли оператор предлагает комплексные решения для бизнеса. Конструкторы сайтов от «Тинькофф» помогут создать одно- или многостраничные ресурсы, кото-



рые не будут отличаться от изготовленных в профессиональных веб-студиях. В сайтах учтены актуальные тенденции верстки, их легко усовершенствовать и довести до максимальной эффективности.

Для регистрации в «Тинькофф.Бизнес» нужно быть клиентом банка «Тинькофф». Зарегистрируйтесь по номеру телефона и получите доступ к созданию сайтов. Весь функционал площадки абсолютно бесплатный.

Сайты «Тинькофф.Бизнес» поддерживают все способы коммуникации с клиентами через формы заявок и открытые линии, возможность подключения онлайн-касс и приема платежей. Бесплатная CRM-система упростит процесс организации работы предприятия. Она своевременно пришлет уведомления о лидах и сделках на почту или в «Телеграм». Обратите внимание: серверы «Тинькофф» позволяют быстро загружать страницы на любых устройствах.

Как и в Taplink, в «Тинькофф» можно создавать мини-страницы для оптимального отображения на экране смартфона. В них можно встроить всю базовую информацию о компании, ссылки на профили в соцсетях и кнопку онлайн-оплаты.

Tilda

Сайты на «Тильде» хороши тем, что сделать их может пользователь, далекий от графического дизайна. Здесь можно создавать как лендинги (одностраничные ресурсы), так и многостраничные сайты интернет-магазинов с объемными галереями товаров. Библиотека веб-шаблонов удовлетворит любой запрос и предложит готовое дизайнерское решение под поставленную задачу. На бесплатном тарифе доступно создание сайта размером до 50 страниц. Далеко не каждая площадка дает такую возможность.

Если вам необходим расширенный функционал, необязательно сразу подключать платный тариф. Для тестирования всех возможностей платного обслуживания дается пробный бесплатный двух-

недельный период. За это время пользователь может выбрать, какие из представленных инструментов необходимы ему в работе. Например, на платном тарифе доступна SEO-оптимизация (поднятие сайта в рейтинге поисковых запросов на основании ключевых слов и фраз), настройки аналитики и экспорт исходного кода и архива, если вы решите размещать сайт на другом хостинге.

Дизайн и визуальное оформление сайта

Если у вас нет знаний и опыта для работы в профессиональных графических редакторах типа Photoshop или CorelDRAW (за установку которых нужно заплатить значительную сумму), можно воспользоваться бесплатными онлайн-сервисами. В Сети их достаточно — например, Figma или Supa. Некоторые из них, например Canva, ограничили свою работу на территории РФ. Однако есть один способ продолжить работу на этой площадке, установив расширение в браузер Google Chrome. Зайдите в интернет-магазин браузера и среди представленных вариантов выберите наиболее подходящий. По инструкциям установите приложение на компьютер и создавайте дизайн, используя весь функционал Canva.

Красивое имя для сайта и размещение на хостинге

Не всех устраивают возможности бесплатных конструкторов для выбора доменного имени (названия сайта). Как правило, после точки в адресе сайта будет стоять название площадки, на которой собран и размещен сайт. Для Taplink это «имя сайта».taplink.cc или taplink.ws, для «Тинькофф» — tb.ru, для Tilda — tilda.cc. Но как быть, если вы хотите стандартное имя с окончанием на ru, com, рф и другие? Воспользуйтесь ресурсами beget.com, nic.ru, reg.ru. Цена доменного имени рассчитывается индивидуально на основании простоты запоминания и частоты поисковых запросов.

СКОЛЬКО СТОЯТ ДЕТСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ В ЛАСТАХ

УЖЕ БОЛЬШЕ ДВУХ ЛЕТ 10-ЛЕТНЯЯ АЛЁНА АГАПОВА ЗАНИМАЕТСЯ ПЛАВАНИЕМ В ТОМСКЕ. ОБУЧЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ БЕСПЛАТНОЕ. ЭКИПИРОВКА, ВЫЕЗДЫ НА СОРЕВНОВАНИЯ, СТРАХОВКА И СМЕНЫ В СПОРТИВНЫХ ЛАГЕРЯХ ОПЛАЧИВАЮТ РОДИТЕЛИ. МЫ УЗНАЛИ, **СКОЛЬКО ДЕНЕГ УХОДИТ НА ПОДГОТОВКУ СПОРТСМЕНОВ-ПОДВОДНИКОВ**, ЗА ЧТО РОДИТЕЛИ ГОТОВЫ ПЛАТИТЬ И НА ЧЕМ МОЖНО СЭКОНОМИТЬ.

Как поступить в спортивную школу

Набор детей ведется каждое лето перед началом учебного года. Принимают ребят с семи лет. Уметь плавать не обязательно. Есть бюджетные (Учебно-спортивный центр водных видов спорта им. В. А. Шевелёва) и платные группы (плавательный клуб «Дельфин» и клуб водных видов спорта «Касатка»). Чтобы получить бесплатное место, ребенку необходимо пройти индивидуальный отбор — сдать нормативы, в числе которых прыжок в длину, бег на 60 м, тест на гибкость. Занятия 2 раза в неделю в коммерческих группах обойдутся примерно в 3 000 рублей.

— К тренировкам допускают детей с 1 или 2 группой здоровья. Группу подтверждает участковый педиатр раз в полгода. Раз в три месяца ребенку до 12 лет необходимо сдавать анализ на энтеробиоз. Все обследования можно сделать в районной поликлинике бесплатно по ОМС, — рассказывает мама Алёны Елена.

Экипировка для занятий

Детские спортивные купальники можно приобрести в спортив-

ных магазинах. Цена начинается с 2 000 рублей. Елена с другими мамами покупает через «Совместные покупки» или на маркетплейсах — выходит около 1 000 рублей. В идеале нужно иметь основной купальник и запасной. Формы хватает примерно на полтора года — хлорка портит вещи, да и дети растут.

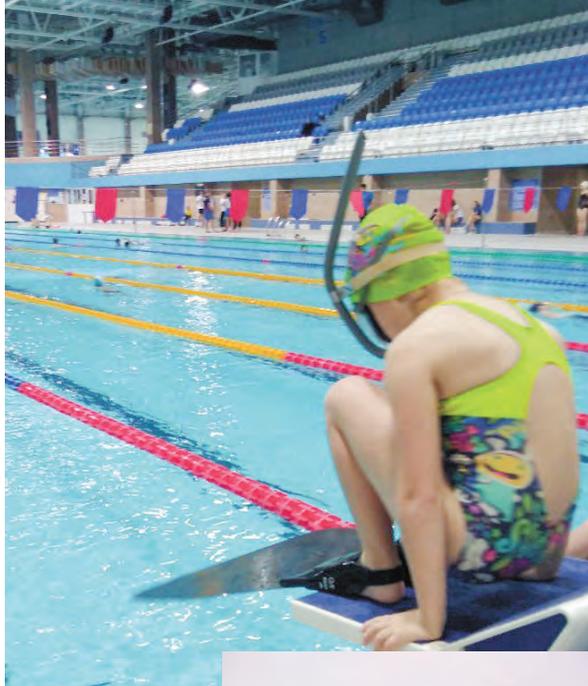
— Маску для скоростного плавания нужно подбирать индивидуально, по размеру лица ребенка. Заказать в интернете не получится. В Томске маску можно подобрать в магазинах при бассейнах или приобрести в спортивной школе. Маска с простым стеклом обойдется минимум в 900 рублей (в магазине при бассейне дороже), модники покупают с цветным стеклом — они стоят от 1 100 рублей, — рассказывает Елена. — Ребенок растет, резинки изнашиваются, поэтому маску меняю примерно раз в год.

Понадобится и трубка для плавания. Ее стоимость начинается от 800 рублей. Шапочки для плавания должны быть силиконовые, нужны минимум две — на случай, если одна порвется. Цены варьируются от 400 до 1 000 рублей и выше в зависимости от фирмы, дизайнера и места покупки.

— Классические тренировочные ласты «Стрела» или «Дельфин» стоят примерно 2 000 рублей, их можно купить в любых спортивных магазинах и на маркетплейсах. На «Авито» можно найти б/у ласты и за 500—700 рублей, но там не всегда находится нужный размер, — делится нюансами мама спортсменки. — У дочки 32—33 размер ноги, ласты идут от 35 размера. Мы покупали новые и подгоняли по ноге, стоимость услуги в магазине при бассейне и в спортшколе одинаковая — 500 рублей. Когда нога подрастет, ласты можно будет расширить и увеличить размер. Это еще 500 рублей.

Стартовые ласты («пудовки») для соревнований стоят примерно 5 000 рублей. Их можно взять в спортивной школе, но популярных размеров может на всех не хватить. Если одну пару используют несколько спортсменов, им нужно быстро передавать ласты одноклассникам между заплывами.

— Я купила ребенку стартовые ласты на маркетплейсе со скидкой за 4 000 рублей. Они без пятки, поэтому идут сразу на несколько размеров, — рассказывает Елена. — Если ласты велики по ширине, используют носочки на пальцы из



ПОДРОБНО

Где в Томске детей учат плавать в ластах

- СК «Победа»
(ул. Нахимова, 1)
- СК «Акватика» (пр. Ленина, 207; ул. Смирнова, 28, ст. 2; ул. Бирюкова, 22, ст. 3; Иркутский тр-т, 51/3)
- Центр «Звездный»
(ул. Энтузиастов, 31)
- Плавательный клуб «Дельфин Томск» и клуб «Касатка» (ул. Герцена, 10);
- Бассейн «Политехник»
(ул. Савиных, 5)
- Клуб ТГУ «СКАТ»
(пр. Ленина, 36, спортивный корпус)

неопрена. Пара стоит 500—600 рублей. Некоторые мамы шьют сами из ткани самых разных расцветок. У меня дочь не любит носки, если появляются мозоли, спасает изолента. Красная, зеленая, синяя — по настроению.

В прошлом году младшая дочь Елены тоже поступила в спортивную школу на плавание в ластах. Ходит к тому же тренеру, что и старшая. Если ласты и шапочки еще могут перейти «по наследству» от сестры, то купальники, маску и трубку приходится покупать новые. Теперь все расходы можно смело умножить на два.

Сколько стоят моноласты?

— Есть плавание в классических ластах, а есть плавание в ластах (моноласте). Это разные спортивные дисциплины с разными техниками плавания. Моноласта появилась у нас на второй год обучения. Она представляет из себя две галоши и большую пластину из стеклопластикового волокна. Весит около 2 кг, — рассказывает собеседница.

Моноласты делают на заказ, стоимость начинается от 8,5—9 тысяч рублей. Мастеров в городе немного, поэтому изготовление занимает порой несколько месяцев. Для тренировок и соревнований моноласты выдают в спортшколе, но не всегда есть нужный размер, поэтому комфортнее в своей. Можно поискать на «Авито», но чаще там встречаются большие размеры. Еще есть риск, что ластва придет порванная или с трещинами и сколами и ею нельзя будет пользоваться.

Бывает, дети перестают заниматься плаванием или ребенок вырастает, тогда родители через тренера кидают в чат объявление о продаже экипировки. Это тоже вариант купить неплохую моноласту за приемлемые деньги. Чехол для моноласты стоит около 2 000 рублей, его можно найти на маркетплейсах и «Авито». Он нужен, даже если у ребенка нет собственной моноласты: ту, что дали от школы, тоже нужно как-то везти на соревнования.

Юноши и девушки (с 12 лет и старше) плавают на соревнованиях в гиперласте, ее тоже чаще

всего изготавливают на заказ. Везит такая ластва около 7 кг, стоимость новой — примерно 30 000 рублей. Можно поискать на «Авито», там цены варьируются от 8 500 до 25 000 рублей. Стартовый костюм для соревнований (в таком плавают на соревнованиях ребята постарше) стоит от 18 500 рублей, но тоже можно поискать б/у.

Сколько стоит участие в соревнованиях?

Для участия в городских и региональных соревнованиях за ребенка необходимо заплатить оргвзнос в Федерацию подводного спорта Томской области. В 2024 году он составил 2 900 рублей. Взнос для участия во всероссийских соревнованиях — 4 900 рублей. Если опоздать с оплатой (до 25 декабря), сумма возрастает.

— На некоторых соревнованиях есть допвзносы. В прошлом году дочь ездила на Кубок Алтайского края в Бийск. Поездка на 4 дня обошлась в 15 000 рублей. В эту сумму вошла оплата проезда туда-обратно, проживание в гостинице, питание и оргвзнос — примерно 2 000 рублей, — рассказывает Елена.

Юноши и девушки, которые побеждают на региональных соревнованиях и входят в состав сборной, ездят на всероссийские соревнования за счет Федерации подводного спорта.

— Тренировки детей проходят в бассейне длиной 25 метров, соревнования начинаются с уровня региональных — в 50-метровых. Наш тренер проводит дополнительные выездные занятия в «Звездном» для ребят, которые часто участвуют в соревнованиях, чтобы они привыкли к большому бассейну, учились рассчитывать свои силы на дистанции. Абонемент на 4 занятия стоит 860 рублей, — рассказывает мама спортсменки.

Страховка на год обходится в 300 рублей, оформлением занимается спортивная школа. По желанию родители могут самостоятельно застраховать ребенка. Самое главное, чтобы в документах было прописано, что страховка спортивная и рассчитана на спортсмена, занимающегося плаванием в ластах.



ЮРИЙ ПОДВОРЧАН В ШУТКУ НАЗЫВАЕТ СВОЕ ХОББИ ЗАВИСИМОСТЬЮ — ОН КОЛЛЕКЦИОНИРУЕТ КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ. СЕЙЧАС В КВАРТИРЕ ТОМИЧА БОЛЬШЕ СОТНИ САМЫХ РАЗНЫХ ВИДОВ РАСТЕНИЙ — ОТ ПРИВЫЧНЫХ ДО ЭКЗОТИЧЕСКИХ, ВЫВЕДЕННЫХ ЗАРУБЕЖНЫМИ СЕЛЕКЦИОНЕРАМИ И ЗАВЕЗЕННЫХ В РОССИЮ. МЫ ПОГОВОРИЛИ С ЮРИЕМ О РАЗВИТИИ КОЛЛЕКЦИОНИРОВАНИЯ РАСТЕНИЙ В СИБИРИ, УЗНАЛИ, КАК ДОСТАТЬ ИНТЕРЕСНЫЙ ВИД И **СКОЛЬКО НУЖНО ПОТРАТИТЬ, ЧТОБЫ ОРГАНИЗОВАТЬ ДОМАШНИЕ ДЖУНГЛИ** И НЕ ПОГУБИТЬ РАСТЕНИЯ ЧЕРЕЗ ПАРУ МЕСЯЦЕВ.

Увлечение

Профессия нашего героя никак не связана с ботаникой — он работает инженером и преподает детям компьютерную грамотность. А первые несколько собственных растений Юрий купил, когда переехал в свою квартиру. Сначала появились фикус и несколько кактусов. Вопреки расхожему мнению, «самые живучие» кактусы погибли первыми. Тогда Юрий и начал узнавать об уходе и понял, что под условия каждой квартиры можно подобрать растения, которым в ней будет комфортно. Какие-то могут жить в тени, не слишком требовательны к влажности воздуха и терпят погрешности полива.

— Я живу на первом этаже, дома у меня темно, особенно зимой. Так у меня появились первые сингонимы, обычная монстера, монстера «манки». Потом понял, что без досветки многое расти не может, а хочется заводить какие-то красивые растения. Начал покупать простые фитолампы и чуть более сложные в уходе растения, — рассказывает Юрий. — Три года назад, когда начался ковид, стало появляться больше растений. Хотелось, чтобы дома что-то росло и я мог влиять на этот процесс. А в последние два года это стало зависимостью, увлечением, когда постоянно что-то хочется, проводишь эксперименты и опыты.

Сейчас у Юрия в квартире больше ста горшков с растениями. Точное



текст:

Елена БРОННИКОВА

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО
АРХИВА ГЕРОЯ

ХОББИ

«Больше, чем вмещается, но меньше, чем хочется»

Во сколько обходится коллекционирование комнатных растений и можно ли на нем заработать

количество он никогда не считал, есть скляночки с черенками и детками.

Пополнение коллекции

Получить в коллекцию интересное растение можно несколькими способами. Раз в квартал Юрий ездит в новосибирский флористический центр «Гринвиль», куда декоративные растения везут напрямую из Голландии. Оттуда же цветы попадают на прилавки большинства новосибирских магазинов и томских садовых центров и гипермаркетов, но уже в худшем состоянии после транспортировки.

— В Новосибирске можно получить сразу большое растение недорого. У них, видимо, гигантские поставки, поэтому цена растения выходит невысокой, — отмечает Юрий.

Высокая стоимость растений — понятие относительное. Есть коллекционеры, готовые отдать 200—300 тысяч рублей за один-два листика уникального сорта, только что выведенного на рынок. Из такого листика при должном уходе можно получить взрослый экземпляр и черенковать его дальше — так с распространением растения постепенно снижается его цена.

Среди коллекционеров ценятся растения с необычной формой листьев, уникальным окрасом. Цена пестролистных растений — с вкраплениями, полосами, пятнами на листьях. Чем причудливее окрас и менее распространен сорт, тем выше цена. Например, монстера «альба» с листьями-альбиносами стоит гораздо дороже обычной.

— В моей вселенной пока нет растений дороже 10 000 рублей. Если бы у меня был другой доход, возможно, относился бы иначе. Пока эта сумма для меня комфортная. Хотя недавно продавали клубни пестролистной алоказии за 30 000 рублей, и я уже подумал, что мне надо, — объясняет Юрий.

Часто коллекционеры продают свои растения на «Авито» — это еще один способ приобрести интересный экземпляр.

— Летом есть возможность почтой получать растения со всей страны. Есть целая система и куча роликов на YouTube про то, как упаковать и отправить растение: закрепить скотчем, соорудить короб из гофрокартона, жесткий каркас, обмотать пупырчатой пленкой. Растения в таком виде нормально переживают неделю-две доставки, — говорит коллекционер.

Есть люди, которые организуют для коллекционеров со всей России совместную закупку и доставку партии растений из Эквадора или Таиланда.

— Многие сейчас и сами постоянно куда-то летают, привозят, поэтому процесс распространения новых видов бесконечный, каждый год что-нибудь новое.

Многие коллекционеры знакомы друг с другом лично или заочно — общаются в тематических чатах или ведут блоги, поэтому часто обмениваются и покупают растения в соцсетях.

Сколько стоит хобби?

— В среднем у меня уходит 5—10 тысяч рублей в месяц на новые растения и уход. В эту сумму входят грунты, субстраты, удобрения. Вода у нас стоит копейки, а вот каждая фитолампа добавляет сумму к счету. У меня их 6 — это каждый месяц по 300 рублей, — перечисляет Юрий.

Какая-то сумма уходит на книги о растениях, кашпо, лампы и гаджеты вроде умной розетки, которая позволяет управлять подсветкой удаленно. Времени на растения тоже уходит немало, но Юрий отвел два дня в неделю, когда занимается уходом — пересадкой, поливкой, опрыскиванием.

Можно ли заработать на растениях?

Юрий Подворчан не занимается продажей растений, но иногда распродает черенки от взрослых экземпляров в своем телеграм-канале или чатах. Чаще всего необычные растения охотно раскупают, но при продаже черенков по рыночным ценам вряд ли получится покрыть хотя бы собственные расходы на содержание растений.

Некоторые цветоводы используют свои знания для дополнительного заработка — проводят консультации по уходу, помогают с пересадкой и «выхаживанием» растений. Юрий думал об этом, но пока бесплатно консультирует друзей. В Томске он знает нескольких человек, для которых уход за растениями и их продажа — основной доход. Кто-то продает растения через «Авито» и в чатах, еще одна девушка профессионально занимается фитодизайном и на заказ озеленяет квартиры, офисы и другие пространства.

— Наверное, заработать и прожить можно. Скорее всего, в Сибири это сложнее, чем в Сочи. Да и город маленький, аудитория тоже меньше, отправлять куда-то — не знаю, получится ли. В тех же Новосибирске, Красноярске ассортимент растений гораздо больше, — рассуждает Юрий.

Есть растениеводы с развитыми блогами, которые зарабатывают на инфопродуктах — продают руководства по уходу. Сам Юрий тоже ведет свой блог о растениях «Пчелиный улей». Говорит, создал его, чтобы добавить «позитивной повестки» в томскую блогосферу, но сейчас его читают люди со всей страны. В блоге коллекционер делится научными фактами о растениях, интересными видами, запускает обсуждения, но считает, что это все больше для души, и монетизировать канал пока не планирует.



Томский эксклюзив: как делают подарки ручной работы из кожи

ИЗДЕЛИЯ ИЗ НАТУРАЛЬНОЙ КОЖИ ВСЕГДА СЧИТАЛИСЬ ПРИЗНАКОМ ХОРОШЕГО ВКУСА И ДОРОГОЙ КЛАССИКОЙ, ПОДЧЕРКИВАЮЩЕЙ СТАТУС И СОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ ХОЗЯИНА. ИМЕННО ПОЭТОМУ ПРЕДПРИНИМАТЕЛИ И СУПРУГИ РИНАТ И ЭЛЬВИРА ЮСУПОВЫ ПРИ ВЫБОРЕ МАТЕРИАЛА ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ЭКСКЛЮЗИВНЫХ ПОДАРКОВ ОСТАНОВИЛИСЬ НА КОЖЕ. НЕСКОЛЬКО ЛЕТ НАЗАД ОНИ ОТКРЫЛИ СВОЕ ПРОИЗВОДСТВО В ТОМСКЕ. ПЕРВЫМИ В ЛИНЕЙКЕ ПОЯВИЛИСЬ ФИРМЕННЫЕ ШАХМАТЫ, А СЕЙЧАС В КАТАЛОГЕ УЖЕ ОКОЛО 100 АВТОРСКИХ ПОДАРКОВ. МЫ ПОБЫВАЛИ НА ПРЕДПРИЯТИИ И УЗНАЛИ, КАК ПРОЙТИ **ПУТЬ ОТ НОВИЧКА В БИЗНЕСЕ ДО УВЕРЕННОГО ИГРОКА НА РЫНКЕ** И КАК НЕ СЛОМАТЬСЯ В КРИЗИС, КОГДА ЗАКАЗОВ ДОЛГОЕ ВРЕМЯ НЕТ.

Что производят в BoomGift

Полки склада и офиса BoomGift можно рассматривать бесконечно. Фигурные графины, одетые в стильные кожаные наряды, подарочные дорожные наборы, в карманах которых можно найти компас, фляжку и стопки из нержавеющей стали, сумки с именными гравировками, ремни, шампуры в чехлах авторской работы для любителей охоты и отдыха на природе, а также многочисленные шкатулки, обложки, портмоне, настольные игры, фартуки, картины и даже коврики для намаза. Розничная стоимость изделий варьируется от 100 до 30 000 рублей.

— А это на манекенах кожаные маски. Их наши мастера делали не для продажи, а для удовольствия и чтобы потренировать навыки ручной шитья, — показывает директор BoomGift Ринат Юсупов.

Цех, в котором создают подарки, занимает 130 квадратных метров. Сегодня в нем есть все необходимое для производства любых изделий: промышленные швейные машинки, техника для выделки, тиснения логотипов на коже, различные инструменты, нитки, специальные приборы.

— Когда мы заезжали в марте 2021 года, тут не было ничего, — вспомина-

ет создатель бренда BoomGift Эльвира Юсупова. — Но самое главное — не было мастеров.

— А они главный двигатель нашей компании и самое большое наше приобретение, — добавляет Ринат.

Как появилась компания

— Все началось, когда я была в декрете, в 2018 году. Супруг в то время работал топ-менеджером в нефтяной компании. Поскольку дети — погодки, о выходе на работу не было и речи, они болели по очереди, — вспоминает Эльвира. — Но совсем без дела сидеть я тоже не могла. У мужа на работе часто возникала проблема с выбором подарка для сотрудников. Так и появилась идея открыть интернет-магазин подарков из натуральной кожи. Сначала мы заказывали товар у поставщиков из Турции, России и Беларуси. Первый сайт я делала сама «на коленке», вела соцсети, проходила специализированные курсы. Позже, когда вышли на премиум-сегмент, мы заказали хороший сайт, сделали профессиональные фотографии. Продажи шли в основном через запрещенную сегодня соцсеть. Но была проблема: товар нередко приходил не того качества, которое было заявлено. Так мы стали задумываться о своем производстве.

ДЕТАЛИ

Какую кожу используют для производства подарков

— В основном мы используем коровью кожу российского производства разной толщины, от 1 до 4 мм, — рассказывает Эльвира.

— Под разные цели нужна иногда мягкая, а иногда жесткая выделка. Для некоторых подарков покупаем овчину и кожу козы. Например, для шкатулки под часы лучше подходит овчина.

— На этапе выбора поставщиков мы рассматривали также образцы кожи из Италии и Турции. Российская кожа ничем не уступает импортной, поэтому мы остановились на российских производителях, — добавляет Ринат.





— Первые вложения в производство начались в 2021 году, когда мы решили сделать первый подарок из кожи. К тому моменту интернет-магазин уже приносил прибыль. На развитие производства уходила почти вся зарплата мужа, да и сейчас практически всю прибыль мы вкладываем в наше предприятие, — рассказывают супруги.

От первого изделия до своего цеха

— Первым изделием из натуральной кожи, которое мы придумали, были шахматы. Идея нас очень вдохновила, но все никак не удавалось найти мастера. Задача была непростая: разработать сам проект, сделать чертежи и схемы, выполнить тестовый вариант, а это полностью ручная сборка, и довести его до идеала. Дело пошло, когда мы познакомились с нашим начальником производства. Именно он сделал первые шахматы и рассказал нам, какое требуется оборудование для запуска цеха. Новинки мы размещали на сайте вместе с другими товарами, которые привозили под заказ. И одновременно придумывали новые подарки. В творческом процессе участвовал весь наш небольшой коллектив. Мы собирались вечерами вместе, раскладывали на столе картинки, материалы и обсуждали, что еще можем сделать. Для всех новых изделий сначала отработывали технологию, делали макет, часто не один, а 10 пробных образцов. Кожа не прощает ошибок, малейший промах и изделие можно списывать.

Если подытожить, мы открыли цех в марте 2021 года, а в декабре он уже работал на полную мощность. Сейчас у нас трудятся 8 мастеров, и иногда мы привлекаем самозанятых, если нужно выполнить большой заказ.

Трудности и их преодоление

— Самым сложным для нас оказался 2022 год. Мы только встали на ноги, и начался спад. Людям было не до подарков премиум-сегмента. Многие разумно предпочли придержать деньги. Кроме того, соцсеть, через которую мы получали большинство заказов, стала запрещенной. Тогда мы поняли, что совершили большую ошибку, сделав ставку на продвижение только через один канал. С февраля по октябрь заказов практически не было. К тому моменту я уже ушел из нефтяной сферы, — говорит Ринат. — Главной нашей задачей было сохранить коллектив и производство. В ход пошли все накопления. Мы исправно платили аренду и зарплату сотрудникам. Когда убытки перевалили за 10 млн рублей, мы просто перестали считать, чтобы не расстраиваться. Были разные эмоции, но мы старались друг друга поддерживать. Уверенность и надежду вселяли наши мастера. Они верили в нас и наше предприятие, и мы просто не могли их подвести. Ситуация изменилась осенью 2022 года, после выставки в Москве, когда мы поняли, что интересны крупным компаниям. А дальше начался стабильный рост. Многие игроки ушли с рынка. Сейчас у нас меньше конкурентов, чем когда мы начинали, — подчеркивает директор компании.

В центре «Мой бизнес» мы получаем господдержку. Благодаря центру наши мастера ежегодно повышают квалификацию в Новосибирске. Участвуем в выездных бизнес-миссиях в города России, где мы можем представить свою продукцию потенциальным заказчикам. В самом офисе центра «Мой бизнес» проходит много полезных семинаров. Их можно посещать бесплатно. При посредничестве

центра мы смогли участвовать в переговорах с потенциальными иностранными заказчиками.

В прошлом году мы стали членами Торгово-промышленной палаты Томской области. Помимо хороших программ, которые здесь предлагают, есть большая поддержка бизнес-сообщества. Это и общение, и обмен опытом, и возможность создавать взаимовыгодные коллаборации.

О планах на будущее

— Сегодня мы смотрим вперед с большим оптимизмом. В планах расширение цеха и коллектива. А еще у нас есть мечта — открыть кожевенный завод у нас в Томске. Это позволило бы закольцевать производственный цикл и решить проблемы с логистикой. Конечно, будут и новые подарки. Каждый месяц у нас появляется 2—3 новых изделия. Также мы планируем расширять каналы сбыта. Сейчас мы поставляем подарки по России и странам ближнего зарубежья, но смотрим и на мировой рынок, — подытоживает Ринат Юсупов.



Лечение бессонницы и стресса: сколько зарабатывает врач-сомнолог

К СОМНОЛОГУ ЧАСТО ИДУТ С ТРЕВОГОЙ, ДЕПРЕССИЕЙ И ДРУГИМИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ. СРЕДНИЙ ЗАРАБОТОК ВРАЧА-СОМНОЛОГА В МЕСЯЦ В ЧАСТНЫХ КЛИНИКАХ МОСКВЫ — 80—120 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ, В РЕГИОНАХ — 30—80 ТЫСЯЧ. СОФИЯ ЧЕРКАСОВА РАБОТАЕТ В СТОЛИЦЕ, И ЕЕ ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ДОХОД МОЖЕТ ДОСТИГАТЬ 5—6 СРЕДНИХ МЕСЯЧНЫХ ЗАРПЛАТ МОСКОВСКОГО СПЕЦИАЛИСТА. КАК РАСТИ И ЗАРАБАТЫВАТЬ В СОМНОЛОГИИ, **КАК ПОВЫШАТЬ СВОЮ ЦЕННОСТЬ** И ЗАЧЕМ ВРАЧУ СОЦСЕТИ — ОБ ЭТОМ МЫ ПОГОВОРИЛИ С НАШЕЙ ГЕРОИНЕЙ.

Кто такой сомнолог, как им стать

и где работать

Врач-сомнолог диагностирует и лечит нарушения сна. В России такие специалисты востребованы. Например, с острой бессонницей хотя бы раз в жизни сталкивались 95 % людей, а примерно у 10 % городских жителей она и вовсе хроническая. Другие частые нарушения сна — храп, апноэ (перерывы дыхания во сне длительностью от 5 до 60 секунд), синдром беспокойных ног. Всего существует около 50 болезней сна, и вызывать их могут сотни разных причин.

В штате государственных поликлиник сомнологи, к сожалению, пока не работают — только в частных медцентрах. Обычно в сферу сомнологии переходят неврологи, кардиологи и терапевты, получив дополнительное профессиональное образование.

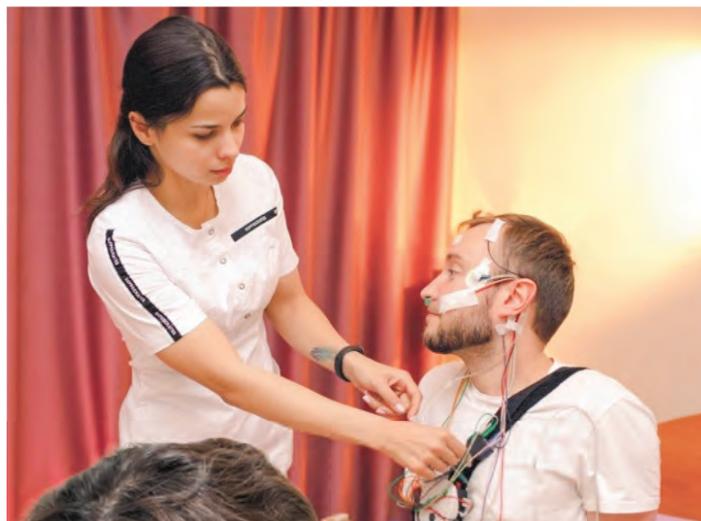
София принимает пациентов в столичном Центре медицины сна — самом крупном профильном учреждении страны. Помимо этого она ведет блоги в социальных сетях, запускает онлайн-курсы и терапевтические группы по бессоннице. Еще София является соавтором трех книг о бессоннице и часто дает интервью в качестве эксперта на федеральных каналах и в СМИ.

Терапевтический старт

София родом из Саратова. Учебу в медицинском вузе она выбрала отчасти по инерции — с детства было убеждение: стану врачом, как мама. Учиться было интересно, только вот выбранная в итоге специальность — терапия — не «зажигала». София поступила в ординатуру и в течение первого года поняла, что вот-вот станет «самым грустным на свете участковым терапевтом».

— Низкий доход в медицине не волновал совсем, — рассказала София. — Я думала, что смогу одновременно работать врачом и подрабатывать где-то вне специальности и получать доход. Меня угнетала мысль, что я, возможно, 30 с лишним лет буду каждый день приходить на одно и то же место работы. Кому-то нужна спокойная стабильность, а для меня она невыносима. Недостаточная реализация в профессии — вот где боль.

Иногда человеку нужен увесистый «пиннок», чтобы он что-то понял, говорит героиня. Таким «пинком» стал декрет после первого года ординатуры. Ребенку многое нужно,



стипендия прожить не позволит, а просить у родителей стыдно. И София начала подрабатывать в интернете: писать статьи на биржах фриланса, делать сайты и рассылки, вести социальные сети. Всему училась сама по бесплатным урокам на YouTube и сайтах. Параллельно работала над диссертацией. Четкая цель и упорство помогли быстро закрыть базовые потребности. К тому же работа была разнообразной и интересной.

Через несколько месяцев София написала на заказ от руководителя московского Центра медицины сна Романа Бузунова две статьи про сон. Так началось увлечение сомнологией и многолетнее сотрудничество. Позже она выучилась на сомнолога в Центральной государственной медицинской академии Управления делами президента РФ и начала консультировать онлайн, параллельно прокачивая другие навыки удаленки. А после защиты кандидатской переехала из Саратова в Москву.

— Оказалось, медицина — это не просто прием пациентов. Это еще и популяризация своего направления через блоги и СМИ, запуск неклассических вариантов работы — курсов, групп, публикация книг и так далее.

Интерес, учеба, деньги

София считает, что главное в профессии — интерес, искренность и вовлеченность. Денежный потолок сомнолога в найме, который только ведет прием, — несколько десятков тысяч в месяц. Если хочется больше, нужно повышать экспертность и квалификацию. Стоимость онлайн-консультации Софии — 12 800 руб., в клинике — 14 800 руб.

— Учеба для сомнолога — это необходимость. В последнее время я тратила на образование по 200 000 руб. в год, а порой и более. Рада, что существует дистанционное обучение. Благодаря этому я получила квалификацию психолога и могу работать с более широким спектром пациентов. К сомнологу часто идут с тревогой, депрессией и другими эмоциональными нарушениями. Мне хотелось, чтобы люди могли получать помощь в решении нескольких проблем от одного специалиста, а не гонялись по разным. Это более эффективно и справедливо для пациентов, так как экономит



их время и деньги. Сейчас я учусь в Дальневосточном федеральном университете, в очередной раз повышаю квалификацию в направлении когнитивно-поведенческой терапии эмоциональных расстройств.

«Если вас нет в интернете — вас вообще нет»

Когда вы врач с амбициями, то есть желаете самореализации, известности и/или дохода, вам нужно присутствовать в информационном поле, чтобы о вашей экспертности могли узнать. И да — быть публичным, что для многих сложно. А еще нужно приглотить к значительным вложениям.

— Вести блоги, отвечать на вопросы подписчиков, снимать и монтировать видео, делать себе сайт, разрабатывать курсы, издавать книги — это большая и важная работа, за которую никто не платит. Придется делать самому или платить кому-то! Сейчас у меня есть ассистент для технических задач, а авторскую часть работы я делаю сама. Мне интересно копаться с видео допоздна или встать в пять утра, чтобы поработать над новым курсом. Хотя в последнее время я очень загружена и мечтаю научить делегировать еще больше.

Раньше я думала: чтобы быть врачом с хорошим доходом, нужно быть предпринимателем. Оказалось, не

обязательно. Я ни разу не предприниматель, поэтому в новых затеях и проектах часто ошибаюсь, спотыкаюсь, теряю. Потом делаю выводы и двигаюсь дальше. Кстати, был опыт больших финансовых потерь в параллельных, не сомнологических, проектах: обучение удаленным профессиям, интернет-магазин и ряд других. Это переносимо, это дает опыт и знания, а знания стоят денег.

Деньги и мечты

— В работе с пациентами выбираю качество, а не количество. Моя емкость как специалиста — час-полтора на личный прием. Но сколько я таких пациентов приму в неделю? С коллегой мы написали книгу «Как победить бессонницу» в помощь страдальцам с нарушениями сна. Неожиданно для нас она стала бестселлером, и нам начали писать в соцсетях.

Вслед за книгой стали запускаться курсы и группы. Увы, ввиду тотального дефицита времени раньше это развивалось не так активно, как хотелось бы, говорит сомнолог. Но надеется, что теперь все изменится. В планах Софии и ее шефа создание совместной онлайн-школы, куда каждый сможет прийти и выбрать полезную для себя информацию. С нею человек сможет сам, насколько это возможно без врача, «починить» свой сон.

Я узнала о диагнозе после того, как родила второго ребенка, — рассказала Евгения Жуковская. — Буквально сразу после рождения малыша у меня появились проблемы с грудным вскармливанием. Началась мастопатия, поднялась температура. Я сразу обратилась к маммологу в частную клинику в Краснодаре, где мне поставили диагноз лактостаз.

В клинике Евгения наблюдалась три месяца. За это время ее состояние ухудшалось. Мази, которые советовали врачи, не помогали, и ситуация усугублялась: начались боли и странные изменения в груди. Врач не смог поставить правильный диагноз сразу, потому что с биопсией было решено повременить.

— Я начала чувствовать уплотнения в груди, болевые ощущения, жжение и дергающие боли. После этого я все-таки обратилась в онкологический диспансер, там мне поставили диагноз — рак. В свое время я сталкивалась с проблемой с грудью (у меня была фиброкистозная мастопатия, я два раза оперировалась). Именно поэтому я всегда обращала внимание на мельчайшие изменения. И возможно, благодаря этому я не слишком поздно обратилась к врачу и узнала о диагнозе.

В онкологическом диспансере Евгении предложили бесплатного психолога, от которого она не отказалась. Лечение Евгении длилось полтора года. В него вошли:

- операция по удалению молочной железы + имплант;
- 8 курсов химиотерапии;
- 21 курс лучевой терапии;
- 17 курсов таргетной терапии.

По большей части само лечение было бесплатным, но были и вещи, на которые пришлось потратиться:

- парик (после химиотерапии волосы выпадают) — 25 000 руб.;

текст:

Лейла ГУРБАНОВА

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО
АРХИВА ГЕРОИНИ



З Д О Р О В Ь Е

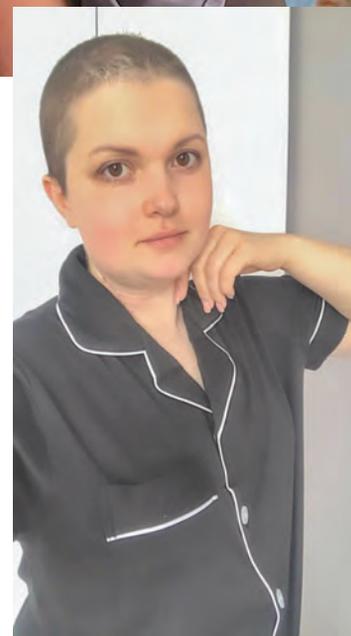
Рак молочной железы: сколько стоит лечение и реабилитация

В АВГУСТЕ 2022 ГОДА ЕВГЕНИЯ ЖУКОВСКАЯ ВПЕРВЫЕ УЗНАЛА О ДИАГНОЗЕ: РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ВТОРОЙ СТАДИИ. ЭТО ПРОИЗОШЛО НЕЗАДОЛГО ПОСЛЕ ЕЕ ТРИДЦАТИЛЕТИЯ. В СВОЙ 31-Й ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ В ЛИЧНОМ БЛОГЕ ОНА ПОЖЕЛАЛА СЕБЕ ПОБЕДИТЬ И УСЛЫШАТЬ ЗАВЕТНЫЕ СЛОВА «ВЫ В РЕМИССИИ».

- компрессионное белье после маммопластики — 13 000 руб.;
- поддерживающие препараты (для печени, кишечника, желудка, препараты от тошноты) — за полтора года примерно 10 000 руб.;
- несколько раз приходилось самой делать УЗИ — около 5 000 руб.

Семья и близкие, конечно, помогли во время лечения. Помимо моральной поддержки была и финансовая. Так, половину стоимости парика оплатили подруги. Последним этапом лечения для Евгения стал 17-й курс таргетной терапии. Врач сказал, что лечение закончено и теперь Евгения должна наблюдаться: первый год — раз в три месяца, затем — раз в полгода. Сейчас Евгения находится на стадии ремиссии и активно реабилитируется. Во-первых, старается наладить питание: из-за гормонотерапии произошел сильный набор веса. Препараты предоставляет государство бесплатно.

Учитывает Евгения и будущие расходы. Чтобы болезнь не вернулась, нужно регулярно проходить обследования. В государственных медучреждениях с этим могут быть проблемы — может не быть аппаратов, либо придется отстаивать большие очереди. Предположительно, все это придется делать платно. Например, такой метод диагностики организма как ПЭТ/КТ может обойтись в 51—55 тысяч рублей.



КСТАТИ

Где женщины с раком груди могут получить поддержку

Помочь женщинам с раком молочных желез (РМЖ) могут в проекте «Розовая лента Томск». Проект направлен на поддержку и сохранение качества жизни женщин с РМЖ, находящихся в процессе лечения и после его завершения. Можно получить взаимную поддержку в группе WhatsApp, помощь в получении бесплатных лекарств и ознакомиться с видеозаписями занятий лечебной физической культурой.

Проект «Вместе здорово» — для людей, перенесших онкологическое заболевание, их близких, врачей и просто неравнодушных.



Из Томска в Казань: как провести выходные в столице Татарстана

МЫ ПОДГОТОВИЛИ ПЛАН ДЛЯ ВЫХОДНЫХ В КАЗАНИ.
СОБРАЛИ **ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ И РЕСТОРАНЫ**
ОДНОГО ИЗ КРАСИВЕЙШИХ ГОРОДОВ РОССИИ.

Как добраться?

Даже если у вас есть всего несколько дней отдыха, летите в Казань. Из Томска летают прямые рейсы авиакомпаний «ЮВТ Аэро» и Nordwind по понедельникам, средам, пятницам и воскресеньям. Стоимость билетов вполне доступная — от 4 000 руб. в одну сторону.



Как не платить за перелет и сэкономить на бронировании отелей



Казань является недо-
рогим и очень инте-
ресным направлени-
ем для отдыха томи-
чей и жителей сибирского ре-
гиона, — говорит Ирина Ни-
китина, руководитель отдела
туризма туристско-экскурси-
онного предприятия «Томск-
турист». Самобытная культура
столицы Татарстана подари-
т незабываемые впечатления
и надолго останется в памяти.
Наши туры подойдут как для
семейного, так и для индиви-
дуального отдыха или роман-
тического уикенда. Для детей
подготовлены специальные экс-
курсионные программы с про-
фессиональными гидами и ком-
фортабельными автобусами.

Что посмотреть?

Казань занимает вер-
хние строчки рейтинга городов
России по качеству жизни, бла-
гоустройству территории и эко-
номическому развитию. В 2023
году столица Татарстана заня-
ла 4-е место по трафику вну-
треннего туризма, уступив ме-
сто в тройке лидеров Москве,
Санкт-Петербургу и Сочи.

Символ Казани — Центр се-
мьи «Казань», главный дворец
бракосочетаний Татарстана.
Он построен в форме гигант-
ской чаши, словно парящей на
языках пламени — продолгова-
тых вытянутых окнах, что оли-
цетворяет достаток и благосо-
стояние вступающих в брак.

Начать осмотр Казани сле-
дует с улицы Баумана — мест-
ного променада, пешеход-
ной улицы по типу москов-

ского Арбата. Отправ-
ной точкой можно вы-
брать бронзовые часы
у станции метро «Пло-
щадь Тукая».

Татарский колорит в
Казани ощущается на
каждом шагу: названия
улиц, общественных за-
ведений и государствен-
ных учреждений дубли-
руются на националь-
ном языке, а остановки
в общественном транс-
порте объявляют на рус-
ском, английском и та-
тарском языках.

Если вы в Казани
впервые и плохо ориен-
тируетесь на местности,
а навигатор не дает на-
глядного представления
о локациях, отправляй-
тесь на колокольню Богоявлен-
ского собора. Поднявшись по
крутым лестницам памятника
архитектуры, вы увидите как
на ладони весь центр города.

Казанский Кремль по праву
считается жемчужиной зодче-
ства России. Кремль построи-
ли в X веке, еще до взятия го-
рода Иваном Грозным. Будучи
центром Казанского ханства,
он много раз перестраивался,
расширялся, становился изы-
сканнее. Сейчас на его терри-
тории действуют 9 музейных
экспозиций, состоящих из по-
строек разных эпох, посвящен-
ных истории становления госу-
дарственности, геологическим
и палеонтологическим особен-
ностям региона, культурной и
духовной жизни Татарстана. На
территории музея-заповедника
открыто первое в России пред-
ставительство Государственно-
го Эрмитажа.

«Падающая» Башня
Сююмбике — обяза-
тельный для посе-
щения объект на
территории Ка-
занского Крем-
ля. Как и Пи-
занская баш-
ня, она име-
ет особен-
ность — на-
клон: при об-
щей высоте



Дворец бракосочетаний
ФОТО: stranabolgariya.ru



Дворец земледельцев
ФОТО: sportishka.com



Казанский кот
ФОТО: dzen.ru

Башня Сююмбике ФОТО: blog.ufs-online.ru





Музей чак-чака
ФОТО: tonkosti.ru



Мечеть Кул-Шариф
ФОТО: islam.ru

строения в 58 метров отклонение шпиль от вертикали составляет целых 2 метра! Фундаментом башни служат дубовые сваи, а построена она по образу Боровицкой и Спасской башен Московского Кремля.

Мечеть Кул-Шариф — самая узнаваемая достопримечательность Казани и одна из крупнейших мечетей в Европе. Ее купол лазурного цвета сделан в форме «казанской шапки», символа ханской власти. Такую же изготовили и подарили Ивану Грозному придворные ювелиры в знак единения с Россией.

Еще один знаковый объект Казани, расположенный в шаговой доступности от Казанского Кремля, — Дворец земледельцев. Монументальное сооружение на Кремлевской набережной стало одной из главных архитектурных достопримечательностей столицы Татарстана.

Однако туристы едут посмотреть именно на уникальный элемент ансамбля — 20-метровое бронзовое дерево, расположенное в центральном портале и воплощающее символ плодородия и благосостояния края.

Следующая локация для посещения — Петропавловский собор. Это один из уникальных храмов современной России — комплекс в стиле русского барокко редкой красоты и необычной конструкции. По своей оригиналь-

ности Петропавловский собор стоит в одном ряду с Собором Василия Блаженного на Красной площади и Строгановской церковью в Нижнем Новгороде. Снаружи здание богато украшено лепниной из растительных орнаментов, виноградной лозы, цветов и фруктов, за что его негласно называют каменными висячими садами Казани. Внутри храма взору предстают фрески из слюды, разноцветные витражи в виде креста и огромный 25-метровый иконостас, аналогов которому в России нет.

Среди множества достопримечательностей, которые созданы или отреставрированы в недавнем прошлом, в Казани есть действительно уникальные экспозиции. Обратите внимание на Музей счастливого детства и Музей социалистического быта. Если вы родились в советскую эпоху, посещение этих музеев станет для вас настоящей машиной времени.

Где поесть?

В центре города много мест, где можно вкусно и недорого поесть. Чак-чак — национальное лакомство и обязательный гостинец, который стоит привезти с собой из Казани. Если вы хотите проникнуться самобытной культурой Татарстана и узнать много интересных подробностей о татарской национальной кухне, загляните в Музей





Музей социалистического быта
ФОТО: poznamka.ru



В ресторане быстрого питания «Тюбетей»
ФОТО: kazan.flamp.ru



Обед в ресторане «Чирэм», ФОТО: kazan.hipdir.com

чак-чак. Он расположен в старинном особняке, где все внутреннее убранство, одежда и предметы быта воссозданы в строгом соответствии с национальными традициями. Помимо интерактивной экскурсии здесь вам предложат ароматные чаи на местных травах, баурсак (что-то вроде национального татарского пончика, который готовят по особенным торжественным случаям), ажурную пастилу и сам чак-чак.

В Казани есть сеть аутентичных ресторанов быстрого питания «Тюбетей», в которой готовят блюда местной традиционной кухни. Цены очень доступные, как и много где в Казани — от такси до билетов в музей. Здесь можно полакомиться национальной выпечкой: элеш и эчпочмаки с различными начинками стоят от 99 руб. Первые блюда (традиционный суп-лапша по-татарски или любимый на Ближнем Востоке чечевичный суп) — от 129 руб. В непогоду и слякоть всегда можно подкрепиться витаминными салатами — есть и оливье с кониной, и семга под шубой, и цезарь татарский с чабрецом, и утка с мандаринами. Основу меню составляют кыстыбургеры (от 199 руб.) — фирменные лепешки наподобие питы с оригинальной начинкой.

Лофт-ресторан «На крыше» идеально подойдет для романтического ужи-

на с видом на основные достопримечательности. Паназиатский том-ям с тигровыми креветками или буйабес из нежного лосося, итальянские ростбиф с вителло и ароматная пицца, татарский бычок в соусе из цветной капусты или традиционное азу с черносливом, а может быть, пикантные корейские ребрышки Кальби или техасский стейк из brisketa?

Если голод застал вас в дороге, обратите внимание на культовые точки общепита, расположенные в центре города на туристических маршрутах. Завтракать лучше всего в «Ранней пташке» — здесь подают классические и альтернативные кофейные шедевры от профессиональных бариста, невесомые творожные сырники и идеальные бейглы. В татарском ресторане «Чирэм» внутри Казанского Кремля можно попробовать сыровяленую конину и «пельмени для жениха». А в кафе «Сказка» кроме основных блюд (например, волжский судак или авылда из копченого гуся) можно отведать настоящий классический пломбир из фермерского молока по оригинальному рецепту. Кстати, заведение работает со времен СССР и является первым семейным рестораном Татарстана!

Выйду на пенсию — буду делать то, что захочу!

10 лучших способов занять себя на пенсии

ВЫХОДА НА ПЕНСИЮ ЧАСТО ЖДУТ С НЕТЕРПЕНИЕМ. НО КОГДА РЕЖИМ «РАБОЧЕЙ ЛОШАДКИ» РЕЗКО МЕНЯЕТСЯ НА РЕЖИМ «БОЛЬШЕ НЕКУДА СПЕШИТЬ», **ЛЮДИ ТЕРЯЮТСЯ И НЕ ЗНАЮТ, ЧЕМ СЕБЯ ЗАНЯТЬ**. ТЕМ, КТО СЕЙЧАС В ТАКОЙ СИТУАЦИИ, ПРЕДЛАГАЕМ: ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СЕБЕ. МЫ ПОДГОТОВИЛИ ОБЗОР 10 САМЫХ ИНТЕРЕСНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ПЕНСИИ. ВЫ УВИДИТЕ, НАСКОЛЬКО УДИВИТЕЛЬНЫМ МОЖЕТ БЫТЬ НОВЫЙ ЭТАП ВАШЕЙ ЖИЗНИ, КОГДА САМЫЙ ЦЕННЫЙ РЕСУРС — ВРЕМЯ — В ВАШИХ РУКАХ.

1

Двигайтесь!

Физическая активность — самое простое и доступное занятие. И здоровье укрепляет, и настроение поднимает, и энергии прибавляет. А вариантов тут столько: велосипед, прогулки, танцы, плавание, фитнес, лыжи, скандинавская ходьба, йога... Спорт или танцы уже часть вашей жизни? Что ж, вам можно позавидовать: теперь любимому делу будете уделять еще больше времени. А если есть проблемы со здоровьем, специалист вам в помощь: хороший врач подскажет, что вам больше подойдет и не навредит, и даст рекомендации по нагрузкам.



3

Создавайте красоту руками

Рисование, вязание, шитье, флористика, гончарное дело, дизайн украшений, создание кукол и декора для дома... Специалисты говорят, что работа мелкой моторики укрепляет память и внимание. На мастер-классах вы сделаете интересные вещи, попробуете себя в разных творческих направлениях.

2

Осваивайте новые знания или профессии

Например, на курсах можно изучать основы финансовой грамотности и иностранные языки, осваивать компьютерные технологии и IT-профессии.

Дистанционные технологии позволяют учиться в удобном режиме, не выходя из дома. А те, кому важно живое общение, могут найти очные занятия. Может, когда-то давно вы мечтали о какой-то профессии, но не сложилось.





4 Выращивайте растения

Как мы все знаем, с возрастом тема «сад-огород-цветник» становится все более привлекательной — здесь и про эстетику, и про вкусную еду, и про творчество. Кто-то с ранней весны до поздней осени на даче самовыра-

жается, кто-то на балконе томаты с петрушкой выращивает, кто-то летом возле дома клумбы оформляет. В садоводческих клубах или обществах люди делятся своим опытом, а специалисты — советами по уходу за растениями и получению богатого урожая.

6 Ходите в литературные кружки и клубы

Здесь обсуждают прочитанные произведения, делятся впечатлениями и эмоциями, обмениваются книгами. А еще читают произведения собственного сочине-

ния. Если близкие не особо вдохновляются вашими писательскими экспериментами, то в литературном сообществе вас с большей вероятностью поддержат, поймут и подскажут, как можно дальше развиваться.



5 Занимайтесь музыкой

В детстве многие грезят сценой, но не все выбирают этот путь как профессию. Ну и что? Сейчас есть много курсов, на которых можно освоить любой музыкальный инструмент — от саксофона до барабана или зани-

маться вокалом в комфортном формате — индивидуально, в хоре или группе. Взрослые музыкальные коллективы выступают на городских площадках и гастролируют, так что, если захотите, ваши мечты о сцене как раз сейчас могут воплотиться в жизнь.



7 Путешествуйте!

Пусть даже в пределах страны или своего региона. Смените хотя бы ненадолго место пребывания ради новых впечатлений. В наше время найти компанию для туристической по-

ездки не проблема. Можно предложить кому-то из родных поехать с вами. Если до этого вы мало где бывали, то даже не представляете, как это здорово — открывать мир с новых сторон.

КСТАТИ

Что Томск предлагает людям «серебряного возраста»

■ **Томская академия активного долголетия:** бесплатные психологические тренинги, спортивные и творческие занятия, информационные технологии, финансовая грамотность, иностранные языки и многое другое.



■ **Томское региональное отделение Союза пенсионеров России:** творческие, рукодельные, спортивные и другие занятия.



■ **Областная библиотека им. А. С. Пушкина:** литературный, языковой, садоводческий, рукодельный, краеведческий и другие клубы.



■ **Библиотека «Северная»:** литературные вечера, встречи с интересными людьми, лекции для садоводов-огородников и рукоделие.



■ **Благотворительные фонды (Алёны Петровой, «Обыкновенное чудо», «Меркурия» и др.):** волонтерские акции, наставничество.

■ **Центр экскурсий и туризма:** экскурсии по Томску, поездки в Новосибирск и соседние города, в другие страны.



8 Освойте социальные сети

Сегодня это наш общий параллельный мир, где мы «живем», общаемся и работаем. Возможно, и вы наведываетесь в YouTube, «Дзен», ОК, «ВКонтакте», но обо всех их возможно-

стях наверняка не знаете. Но важно понимать: быть активным в социальных сетях — это история для тех, кто спокойно относится к публичности и онлайн-формату, готов много общаться с незнакомыми людьми и устойчив к негативу.

9 Участвуйте в волонтерских программах

Если активные хлопоты о детях и внуках позади, а ресурс вашей заботы требует выхода, подарите внимание и поддержку тем, кто прямо сейчас в них нуждается. В благотвори-

тельных фондах, приютах для животных, других похожих организациях волонтеры нужны постоянно. Даже разовая помощь станет для них большим подспорьем, а для вас — новым полезным опытом.



10 Проводите время с близкими

Пока ваши дети зарабатывают деньги, внуки готовятся к ЕГЭ, а друзья заняты какими-то проектами, спланируйте несложный совместный досуг сами. Погулять вечером по набережной, съездить в парк развлечений, сходить в кино или караоке, вые-

хать на выходные за город... Неважно, что вы предложите, чтобы отвлечься от суеты и уделить близким время и внимание.

Теперь дело за вами: если хотите на пенсии жить интересно, ярко и с пользой — ищите, выбирайте и действуйте. Сегодня для этого есть все возможности.



текст:

Юлия
КРИВОКРАСОВА



ИСТОРИЯ

Ольга фон Штейн: наследница криминального почерка Золотой Ручки

Как преемница Соньки Золотой Ручки
и роковая оболъстительница обманывала
богатых мужчин и простых людей

КАК ТОЛЬКО ГЛАВНАЯ ЗВЕЗДА ВОРОВСКОГО МИРА СОНЬКА ЗОЛОТАЯ РУЧКА «УШЛА В ЗАКАТ», А ТОЧНЕЕ ОТПРАВИЛАСЬ ОТБЫВАТЬ СРОК НА САХАЛИН, НА КРИМИНАЛЬНОМ НЕБОСКЛОНЕ ПЕТЕРБУРГА ТУТ ЖЕ ЗАЖГЛАСЬ НОВАЯ. КАК И СОНЬКА, ОЛЬГА ФОН ШТЕЙН ОБМАНОМ ВЫТЯГИВАЛА ИЗ ЛЮДЕЙ ДЕНЬГИ, БРАЛА ЗАЛОГИ, КОТОРЫЕ НЕ ВОЗВРАЩАЛА, А ЕЕ ГЛАВНОЙ МИШЕНЬЮ БЫЛИ ВЛИЯТЕЛЬНЫЕ МУЖЧИНЫ. ПОЛЬЗУЯСЬ СВОИМ ПОЛОЖЕНИЕМ В ОБЩЕСТВЕ, ОНА НЕ ГНУШАЛАСЬ ОБИРАТЬ ПРОСТЫХ ЛЮДЕЙ. А НЕКОТОРЫЕ МУЖЧИНЫ ИЗ-ЗА ВСТРЕЧИ С КРИМИНАЛЬНОЙ РОКОВОЙ КРАСОТКОЙ ПОПРОЩАЛИСЬ НЕ ТОЛЬКО С КОШЕЛЬКОМ, НО И С ЖИЗНЬЮ.

Как дочка ювелира стала знатной дамой

Носить меха и дорогие украшения, жить на широкую ногу и ни в чем себе не отказывать — это ли не счастье?! По крайней мере, так могло показаться девочке Оле из семьи ювелира, которая жила в Царском селе. Ольга Зельдовна Сегалович родилась в 1879 году в поселке Стрельна, который всегда славился дворцо-

во-парковыми ансамблями и тем, что на его улицах можно встретить знатных и богатых людей. Отец Ольги открыл в Стрельне представительство французской компании и продавал украшения знатым господам. Ювелирному мастерству он обучил и дочку, также дав ей и хорошее образование.

Но привычное благополучие однажды может закончиться. Так происходит



Ольга фон Штейн



Барон фон дер Остен-Сакен



История Соньки
Золотой Ручки

и с Сегаловичем. Дела фирмы постепенно идут на спад. Удержаться на плаву помогает друг отца профессор Эдуард Цабель, периодически занимая ему денег. Когда Эдуард заговаривает с Сегаловичем о женитьбе на его дочке Ольге, отец быстро соглашается. Несмотря на то, что жених старше Ольги на несколько десятков лет. После церемонии молодожены переезжают в Петербург и селятся на Казначейской улице.

Профессор Цабель не только состоятелен и со связями, но и деньги считать умеет хорошо. Прихотям молодой красавицы-супруги не потакает. Ольге же нравятся дорогие украшения, яркие наряды, а также общество Петербурга и многочисленные приемы. Пока супруг на работе, она принимает дома гостей, заводит новые знакомства, в том числе с мужчинами, которые быстро переходят в разряд ее ухажеров. За спиной мужа она с легкостью принимает от них дорогие подарки, поклонники всегда готовы занять Ольге денег. Вскоре по Петербургу начинают расползаться слухи о ее многочисленных романах. С этим супруг уже не может смириться. В итоге пара разводится.

Влияние и блеск генеральши фон Штейн

Поклонников у Ольги было много, поэтому развод ей дается легко. Теперь она не зависит ни отца, ни от престарелого мужа. Она быстро понимает, что двери в самые дорогие гостиницы Петербурга будут перед ней открыты, стоит только удачно выйти замуж. Нового супруга она выбирает сама.

В марте 1901 года Ольга принимает предложение генерала фон Штейна и становится его женой. А заодно меняет отчество. Теперь она гордо представляется: Ольга Григорьевна фон Штейн! Все идет хорошо, да только жалование у мужа скромное. Чтобы улучшить финансовое положение семьи, Ольга Григорьевна решает воспользоваться его связями и влиянием. Когда к супругу приходят люди, чтобы похлопотать об устройстве на должность или о получении заказа на строительство судов, она встречает их на пороге. Во время разговора Ольга намекает каждому просителю, что обязательно поможет с устройством дела, но не безвозмездно. Получая взятки, деньги она тратит на себя, а не на семью. Ее расчет на то, что никто не пойдет жаловаться, работает безотказно. А если вдруг и пой-

дет, то кому больше поверят — светской даме или взяточнику?!

Вакансии с налетом обмана

Вкус легкой добычи с каждым днем все больше разжигает аппетиты генеральши. Вскоре она придумывает свою первую большую аферу. Однажды утром, открыв газету, Ольга натывается на объявления. В них компании предлагают вакансии. Многие указывают, что потенциальный служащий в знак серьезных намерений должен внести залог. Тогда Ольга фон Штейн решает дать свои объявления о приеме на работу. В них она ищет «управляющего с хорошими рекомендациями» или «доверенное лицо для покупки дома».

Одним из первых претендентов на «хорошую» должность становится Иван Свешников. Генеральша предлагает ему стать управляющим трех домов в Петербурге и золотых приисков в Сибири с оплатой 300 рублей в месяц, а также процентами с прибыли. Но поскольку претендентов уже четверо, получит работу тот, кто внесет большой залог. После того как Иван передает Штейн 45 000 рублей, она отправляет его в Сибирь на прииски. А затем «устраивает» на эту должность еще несколько человек. Объехав всю Сибирь, Свешников никаких приисков не находит. Чтобы заработать на обратную дорогу, ему приходится устроиться грузчиком. По возвращении первым делом Иван идет в дом Штейнов, однако его не пускают даже на порог.

Еще более трагичным оказался случай отставного пожилого фельдфебеля с фамилией Десятый. Ему Ольга предложила заведовать лазаретом. Залог размером 4 000 рублей пожилому человеку найти было непросто. Собрав все свои сбережения, он отдал обманщице деньги. А потом случайно узнал, что есть и другие претенденты, которые тоже внесли залог. Тогда он пришел к генеральше и на коленях умолял вернуть деньги. Но та лишь сделала вид, что не понимает, о чем речь. Спустя месяц, не сумев оправиться от удара, пожилой человек умирает.

Первое уголовное дело фон Штейн

Несмотря на дурную славу, дела у Ольги идут отлично — деньги текут рекой, а на ее мошенническую удочку попадаются новые «рыбки». Жертвы по-прежнему помалкивают, боясь заявить в полицию. Но вскоре удача отворачивается от аферистки.



Санкт-Петербург, 1900 год, вид с Большого Конюшенного моста на Круглый рынок, фотограф Карл Булла

Кузьму Саввича Маркова фон Штейн принимает на должность доверенного лица. Ему она поручает присмотреть недвижимость в Австрии. Получив небольшие командировочные, Марков отправляется за границу. Несколько месяцев Кузьма отправляет по почте описания разных вариантов домов. Деньги быстро заканчиваются, а от хозяйки нет ни одного ответа. Вскоре Марков начинает бродяжничать. Вернуться на родину ему помогает консул Российской империи в Австрии. Для этого Кузьме Саввичу приходится перейти две границы. Когда он наконец-то добирается до Петербурга, то сразу идет в полицию. Прокурор, собрав разоблачительные материалы, передает их в печатные издания. И хотя ожидаемого эффекта те не производят, к прокурору приходит все больше пострадавших от аферистки людей.

В августе 1906 года Ольгу фон Штейн арестовывают. Всего в списке свидетелей и потерпевших 120 человек. Кажется, еще немного и она отправится в Сибирь. Но благодаря покровителям ей удается бежать в Европу. Долгое время мошенница находится в розыске, пока в руках полицейских не оказывается письмо из Нью-Йорка. На конверте имя одного из влиятельных покровителей фон Штейн. После обращения в американское консульство преступницу передают российским властям.

Вопреки большому количеству пострадавших, адвокатам фон Штейн удается значительно сократить срок ее наказания. В итоге за все свои деяния Ольга получает всего 16 месяцев тюрьмы.

Новая жизнь по старым правилам

После выхода на свободу Ольга находит нового мужа — генерала к тому моменту уже нет в живых. Она хочет сме-

нить фамилию и начать все заново. Третий брак Штейн фиктивный. Обедневшему барону фон дер Остен-Сакену она предлагает 10 000 рублей и исчезает в неизвестном направлении, получив дворянский титул. Несколько лет новоиспеченная баронесса обманным путем вымогает у людей ювелирные украшения и деньги. Но в 1915 году снова оказывается на скамье подсудимых. В этот раз за мошенничество с ценными бумагами Ольга получает 5 лет тюрьмы. Но на свободу выходит всего через 2 года — с началом революции в 1917 году. Новая власть дает мошеннице шанс на перевоспитание благодаря ходатайству ее родни.

Обменяю украшения на еду

В новой политической обстановке Ольга сориентировалась быстро. Хаос, дефицит и бедность дают ей новую идею для заработка. Она обещает доверчивым гражданам обменять ювелирные изделия на дефицитные продукты. Дело быстро идет в гору. Ольга обзаводится новым гардеробом, меняет квартиры и живет на полную катушку. Так продолжается три года, пока один из пострадавших не обращается в полицию. В январе 1920 года мошенницу приговаривают к пожизненным исправительным работам в костромской колонии.

Из колонии — в Москву

Начальник костромской колонии Кротов сразу же обращает внимание на красивую баронессу. Для Ольги это большая удача. Соблазнить товарища начальника умелой аферистке не составляет труда. Сначала ей разрешают гулять за периметром колонии, а затем с помощью любовника она добивается сокращения своего срока. Но вскоре Кротов решает на радикальные меры — дает возлюбленной отличную характеристику и ходатайствует о ее помиловании.

Вместе они едут в Москву, где планируют начать новую жизнь. Найти работу Кротову не удастся, и Ольга решает взяться за дело сама. Она снимает кабинет, добывает бланки и предлагает совершать фиктивные сделки от имени коммунального хозяйства. Клиентов принимает Кротов, он заключает с ними договоры о поставке разных продуктов, а за деньги выдает поддельные квитанции. Чтобы найти покупателей, Ольга размещает объявления о продаже товаров по низким ценам. Предприятие якобы государственное, и на адрес фирмы быстро начинают поступать конверты с деньгами. Схема работает отлично. Но все портит желание Кротова удивить свою любовницу. Он угоняет государственный автомобиль, за ними начинается погоня. Сам Кротов получает смертельное ранение, а Ольге приходится сдаться. Правда, она снова ловко выпутывается из ситуации. На суде она рассказывает, что начальник колонии ее похитил, силой привез в Москву и каждый день насиловал. Ольгу снова отпускают на свободу.

После этого она возвращается в Ленинград. Однако о хорошей жизни мечтать уже не приходится. Время и возможности уже не те. На этом след мошенницы теряется, но говорят, что в 1930-е годы ее часто видели на одном из городских рынков, где она торговала квашеной капустой.



Санкт-Петербург, 1903 год, Невский проспект, фотограф Карл Булла



Ваши личные финансы

Приносим пользу вашему кошельку 💰

**Будь с нами
онлайн в**



Telegram



РЦФГ региональный центр
финансовой грамотности

8 800 201 67 70
горячая линия

