



ваши личные

№3 (164)  
МАРТ 2024

# финансы

семейный журнал

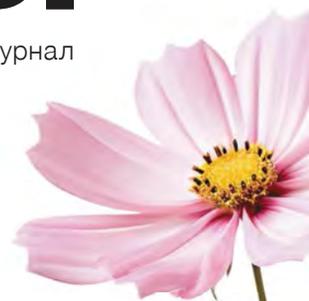
## Лучшие друзья девушек — личные финансы

Доказано: женщины  
и деньги совместимы —  
интервью с известными  
томичками

Почему женские  
зарплаты меньше  
и что с этим делать —  
рассказывает психолог

От «праздника  
работниц» к дню весны  
и красоты — эволюция  
8 Марта в России

Зачем женщины  
выбирают неженские  
профессии и увлечения





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

сайт: vlfm.ru  
e-mail: info@vlfm.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, Андрей РУБЛЁВ, Елена РЕУТОВА, Евгения ЗУЕВА, Юлия КРИВОКРАСОВА, Роман ЧЕРТОВСКИХ

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: 20.03.2024  
Время подписания в печать: по графику — 20.00, 15.03.2024. фактически — 20.00, 15.03.2024.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

Цена свободная.



## ВЫБОР РЕДАКЦИИ

Программа долгосрочных сбережений: что это, зачем нужна и как работает

**С. 6**

### АКТУАЛЬНО:

Голосовой обман — новая схема мошенников для выманивания денег в Telegram

**С. 3**

### ПОЛЕЗНО:

Пособия, положенные будущим матерям в 2024 году

**С. 4**

### ЛИКБЕЗ:

Правила цифровой безопасности при платежах в интернете

**С. 8**

### ЖЕНЩИНЫ & ФИНАНСЫ:

Как управлять деньгами, чтобы не отказывать себе в радостях — опыт успешных томичек

**С. 10**

### СВОЙ БИЗНЕС:

Из мечты сделала бизнес: как томичка превратила маленькое турагентство в международную сеть

**С. 14**

### ХОББИ:

Байки, пчелы, штанга — девушки о своих «неженских» увлечениях

**С. 16**

### БЮДЖЕТ ПРОФЕССИЙ:

Женщины рулят: зачем девушка пошла в дальнбойщики и за что любит свою работу

**С. 19**

### РАЗБОР:

Феномен «розового налога» — почему женщинам гардероб и красота обходятся дороже, чем мужчинам

**С. 20**

### ЦЕНА ВОПРОСА:

Женское здоровье — сколько стоит обследоваться в Томске

**С. 22**

### ИНСТРУКЦИЯ:

Что делать при потере паспорта и как его восстановить

**С. 24**

### ПУТЕШЕСТВУЕМ С ВЛФ:

Едем в «Сердце Сибири» — прогулка по знаковым местам Красноярска

**С. 26**

### РАЗГОВОР:

Почему мужчинам платят больше? — психолог о зарплатной дискриминации и способах ее преодоления

**С. 30**

### ИСТОРИЯ:

8 Марта в России: как праздновали и что дарили женщинам в разные эпохи

**С. 33**



# «Друг, займи до завтра...»

Как мошенники подделывают голосовые сообщения и разводят на деньги

НЕДАВНО ЖУЛИКИ НАЧАЛИ ПРИМЕНЯТЬ **НОВУЮ СХЕМУ ОБМАНА В TELEGRAM**. ПОЛУЧИВ ДОСТУП К ЧУЖОМУ АККАУНТУ, ОНИ ПИШУТ С НЕГО СООБЩЕНИЕ КОМУ-ТО ИЗ РОДНЫХ ИЛИ ЗНАКОМЫХ ВЛАДЕЛЬЦА И ПРОСЯТ ПЕРЕВЕСТИ ДЕНЬГИ. ДЛЯ УБЕДИТЕЛЬНОСТИ СЛЕДОМ ПРИСЫЛАЮТ ГОЛОСОВОЕ. ЖЕРТВА ВЕРИТ, ПОСКОЛЬКУ ГОЛОС СОВПАДАЕТ С ГОЛОСОМ ЧЕЛОВЕКА, ОТ ИМЕНИ КОТОРОГО ПРИШЛИ СООБЩЕНИЯ. А ПОЗЖЕ ВЫЯСНЯЕТСЯ, ЧТО ЭТО БЫЛ «РАЗВОД»...

## Суть схемы

Сначала жулики взламывают аккаунт пользователя и шерстят его переписку с родственниками и знакомыми — собирают факты из жизни, информацию о том, как общается человек, какие характерные слова употребляет, подмечают ошибки — всё, что поможет им прикинуться этим человеком. Затем ищут подходящее голосовое сообщение, скачивают и обрабатывают его: либо нарезают на фрагменты и склеивают, получая нужное содержание, либо загружают в программу образец голоса, а нейросеть озвучивает этим голосом заготовленный текст. Выбрав жертву из списка контактов, мошенник начинает переписку с какой-то нейтральной темы из разряда «Привет, как дела?...» — содержание беседы жулику подскажет прочитанная переписка. А следом отправляется уже голосовое сообщение-подделка с просьбой перевести деньги на карту под каким-то предлогом, обычно форс-мажорным.

Схема срабатывает, так как жулики хорошо подготовились: изучение переписки дает возможность получить информацию о человеке и даже ответить на какие-то «проверочные» вопросы, если у жертвы появится тень сомнения. Но главный козырь — голос.

## Как раскусить обман и обезопасить себя

Не спешите переводить деньги по первой просьбе, поступившей от

знакомых или родных через мессенджер. И это не паранойя, а элементарная осторожность. Сначала проверьте информацию: позвоните «заемщику» и спросите, что случилось и нужна ли на самом деле помощь. Или попросите записать голосовое сообщение с пояснениями — мошенника это поставит в затруднение. Он либо попробует «дожать» вас в переписке, убедить, что он действительно ваш знакомый, либо не захочет терять время и прекратит попытки.

Что следует сделать превентивно, чтобы не попадать в такие ситуации? Во-первых, настроить двухфакторную аутентификацию для входа в мессенджер. Тогда без кода, который приходит на телефон, попасть в аккаунт не удастся. Во-вторых, не хранить голосовые сообщения — можно настроить на смартфоне автоматическое удаление сообщений через определенный период времени. В-третьих, не пересылать через мессенджеры конфиденциальную информацию и документы, чтобы взломщики не могли ими воспользоваться. Будьте бдительны и берегите свои финансы от жуликов.



# На ползунки и памперсы: соцподдержка для будущих мам



БЕРЕМЕННОСТЬ — ВРЕМЯ НЕ ТОЛЬКО ПРИЯТНЫХ ОЖИДАНИЙ, НО И ВОЛНЕНИЙ, СВЯЗАННЫХ С МАТЕРИАЛЬНОЙ СТОРОНОЙ НОВОГО ЖИЗНЕННОГО ЭТАПА. БУДУЩЕЙ МАМЕ И ЕЕ СЕМЬЕ ПРЕДСТОИТ МНОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ РАСХОДОВ. РАССКАЗЫВАЕМ, **КАКИЕ ВЫПЛАТЫ ОТ ГОСУДАРСТВА МОГУТ ПОЛУЧИТЬ БЕРЕМЕННЫЕ В 2024 ГОДУ.**

## Сколько платят за декрет

Перед рождением ребенка беременная женщина может уйти в длительный отпуск и получить единовременное пособие по беременности и родам. По сути, это оплачиваемый период временной нетрудоспособности, где пособие компенсирует отсутствующий заработок. Стандартный отпуск длится 140 дней, если беременность осложненная, его срок увеличится до 156 дней, а если многоплодная — до 194 дней.

Предельные размеры пособия по беременности и родам установлены законом и связаны с минимальным размером оплаты труда (МРОТ), который в 2024 году в России равен 19 242 руб.

Размер пособия для разной длительности декретного отпуска:

- 140 дней — от 88 565 до 565 562 руб.;
- 156 дней — от 98 687 до 630 198 руб.;
- 194 дня — от 122 726 до 783 708 руб.

Для работающих по трудовому договору женщин размер пособия по беременности и родам рассчитывается из 100 % среднего заработка за последние два календарных года. Если в эти годы зарплата была меньше среднего уровня, можно учесть более ранние пери-

оды. Для некоторых категорий беременных женщин размер декретных выплат будет фиксированным. Так, для служащих по контракту в Вооруженных силах РФ, таможенных и правоохранительных органах в расчет берется размер денежного довольствия. Студентки очной формы обучения получают выплату, рассчитанную исходя из размера стипендии.

ИП и самозанятые, добровольно отчислявшие взносы в Социальный фонд на случай временной нетрудоспособности и в связи с материнством, тоже могут рассчитывать на пособие — его выплатят исходя из МРОТ. Если ваш общий трудовой стаж меньше 6 месяцев либо вы адвокат или нотариус, то и вам декретные выплатят на основе МРОТ. Женщинам, уволенным меньше года назад по сокращению компании и вставшим на учет в службе занятости, пособие рассчитают исходя из фиксированного размера за месяц. С 1 февраля это 922,65 руб. Если вы усыновили ребенка и относитесь к перечисленным категориям, вы тоже имеете право на декретные выплаты.

## Как оформить пособие

Чтобы получить пособие по беременности и родам, необходимо оформить электронный лист не-

## ЦИФРЫ

### Размер единого детского пособия в Томской области

Размер выплаты зависит от нескольких параметров и может составлять 50, 75 или 100 % прожиточного минимума трудоспособного населения в регионе.

#### Северные районы

- 50 % — 8 922 руб.
- 75 % — 13 383 руб.
- 100 % — 17 844 руб.

#### Южные районы

- 50 % — 8 113 руб.
- 75 % — 12 169,5 руб.
- 100 % — 16 226 руб.

## ССЫЛКА

Критерии нуждаемости семьи для назначения единого пособия можно изучить на сайте Социального фонда России [sfr.gov.ru](http://sfr.gov.ru): Гражданам → Семьям с детьми → Ежемесячное пособие в связи с рождением и воспитанием ребенка (Единое пособие) → Как оценивается нуждаемость семьи.



трудоспособности через женскую консультацию, где вы стоите на учете. Как правило, это делают за 70 дней до предполагаемых родов. Затем по месту работы, службы или учебы вам по заявлению и на основании больничного листа предоставят отпуск по беременности и родам и выплатят пособие. В остальных случаях больничный лист вместе с другими подтверждающими документами подается через портал «Госуслуги», МФЦ или СФР.

С 2023 года в России для малообеспеченных семей ввели единое детское пособие, которое объединило несколько ранее существовавших социальных выплат. В это пособие входят и выплаты беременным женщинам, вставшим на учет в ранние сроки беременности (до 12 недель). «Размер этой выплаты зависит от нескольких параметров, в том числе от доходов семьи, района проживания будущей мамы и может составлять от 50 до 100 % прожиточного минимума, установленного для трудоспособного населения в Томской области. То есть от 8,1 до 17,8 тысячи рублей», — пояснил управляющий региональным отделением Фонда пенсионного и социального страхования РФ Дмитрий Мальцев.

Для получения единого детского пособия нужно встать на учет в женской консультации на сроке беременности до 12 недель и после 12-й недели подать соответствующее заявление. Кроме того, необходимо посещать женскую консультацию на сроках 10—14, 18—22 и 30—32 недели.

Перед назначением единого пособия материальное положение семьи тщательно проверяют. Проверят не только доходы и трудовую занятость, но и наличие движимого и недвижимого имущества. У родителей и детей должна быть постоянная регистрация на территории РФ, ежемесячный доход членов семьи не должен превышать прожиточный минимум на душу населения в регионе. У всех совершеннолетних членов семьи должен быть официальный заработок либо объективная причина его отсутствия — например, человек стоит на учете в службе занятости, очно учится или ухаживает за нетрудоспособным членом семьи и т. д.

Подать заявление на единое пособие будущая мама может на портале «Госуслуги», в СФР или МФЦ. Выплаты рассчитывает СФР по результатам оценки нуждаемости семьи.

## Адресные выплаты

Беременные жены военнослужащих-призывников могут получить единовременное пособие в размере 50 652,51 руб. Для этого женщине нужно обратиться в СФР с заявлением, свидетельством о браке и справкой о прохождении мужем военной службы по призыву. Срок беременности при этом не может быть менее 180 дней.

Малоимущие жительницы Томской области, ждущие ребенка, могут оформить денежную выплату на питание. Это ежемесячная выплата в размере 418 рублей с учетом районного коэффициента по месту проживания. Условия: срок беременности — более 12 недель, нахождение на учете в женской консультации, среднедушевой доход семьи не превышает прожиточный минимум на душу населения в регионе. Оформить пособие можно через портал «Госуслуги», МФЦ либо в Центре социальной поддержки населения по месту жительства.

# Новинка 2024 года — программа долгосрочных сбережений

МИНИСТР ФИНАНСОВ РОССИИ АНТОН СИЛУАНОВ ПРИСОЕДИНИЛСЯ К ЗАРАБОТАВШЕЙ С 2024 ГОДА ПРОГРАММЕ ДОЛГОСРОЧНЫХ СБЕРЕЖЕНИЙ (ПДС) В ТЕЧЕНИЕ НЕСКОЛЬКИХ МИНУТ ПРИ ПОМОЩИ ТЕЛЕФОНА НА МЕЖДУНАРОДНОЙ ВЫСТАВКЕ-ФОРУМЕ «РОССИЯ», ОТКРЫВАЯ ДЕНЬ ФИНАНСОВ НА СТЕНДЕ МИНФИНА. КАК УСТРОЕНА ПРОГРАММА, **ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГИХ ПЕНСИОННЫХ ПРОГРАММ И ВЫГОДНА ЛИ ОНА**, РАЗБИРАЛАСЬ РЕДАКЦИЯ «ВЛФ».

**П**рограмма долгосрочных сбережений — это новый долгосрочный сберегательный продукт. ПДС позволит сформировать дополнительный финансовый ресурс на долгосрочные стратегические цели, а также финансовую подушку безопасности, в том числе на случай наступления особых жизненных ситуаций. Долгосрочные сбережения формируются гражданином самостоятельно за счет добровольных взносов, и также за счет ранее сформированных пенсионных накоплений и господдержки в виде софинансирования. Можно получать дополнительные выплаты из средств программы по истечении 15 лет действия договора или при достижении возраста 55 лет у женщин и 60 лет у мужчин, а также в качестве единовременной выплаты. На счет ПДС можно перевести сформированные ранее пенсионные накопления граждан, работавших в 2002—2014 годах, чтобы выбирать, когда и как получить эти деньги.

## Как присоединиться к программе

■ Заключите договор с одним или несколькими Негосударственными пенсионными фондами. Надзор за их деятельностью ведет Банк России. Все фонды, у которых есть лицензия, можно найти в реестре, составленном регулятором.

■ Сделайте взнос не менее 2 000 руб. за календарный год.

Также вы можете перевести средства пенсионных накоплений (ОПС) в ПДС.

## Как формируются сбережения

Сбережения участника ПДС будут формироваться из следующих источников: собственные взносы, софинансирование государства, инвестиционный доход, средства пенсионных накоплений. Одно из главных преимуществ програм-



мы — софинансирование накоплений людей. Сбережения участников ПДС будут увеличиваться за счет перечислений государства. Максимальная сумма таких перечислений — 36 000 руб. в год в течение трех лет после вступления в программу. Впоследствии срок государственного софинансирования может быть продлен. На господдержку смогут рассчитывать те, кто ежегодно вносит по договору долгосрочных сбережений не менее 2 000 руб.

### Можно ли получить налоговый вычет?

Ежегодно со средств, внесенных на счет, можно получать налоговый вычет. Максимальный размер возврата — 52 000 руб. в год, что составляет 13 % от внесенных в программу 400 000 руб. Кроме того, средства на счете ПДС будут застрахованы государственным Агентством по страхованию вкладов (АСВ). Лимит страховой выплаты — 2,8 млн руб.

### Какой можно получить доход?

Коэффициент поддержки со стороны государства будет зависеть от дохода

участника ПДС. При среднем месячном доходе участника не более 80 000 руб. за каждый вложенный в рамках программы рубль государство внесет на счет еще 1 рубль. Таким образом, чтобы получить от государства

36 000 руб. софинансирования, необходимо в течение года внести эту сумму, то есть по 3 000 рублей в месяц.

При доходе гражданина от 80 000 до 150 000 руб. в месяц объем софинансирования государства составит 50 копеек на 1 рубль. Для получения доплаты в 36 000 руб. в этом случае понадобится вложить в рамках ПДС в течение года 72 000 руб., то есть по 6 000 руб. в месяц.

Если доход участника ПДС превышает 150 000 руб. в месяц, объем софинансирования составит 25 копеек на 1 рубль. То есть для получения максимальной доплаты нужно вложить в течение года 144 000 руб. (12 000 руб. в месяц).

### Можно ли вернуть накопления из ПДС раньше срока?

Участие в программе добровольное и безопасное. Деньгами можно воспользоваться раньше — направить их на дополнительные ежемесячные выплаты по достижении определенного возраста: женщины — 55 лет, мужчины — 60 лет.

Обратите внимание, что после перевода пенсионных накоплений в программу долгосрочных сбережений их нельзя будет вернуть на обычный пенсионный счет. А если понадобится снять деньги из ПДС раньше срока (без тяжелой жизненной ситуации), то пенсионные накопления получить не удастся — они

останутся на вашем счете в программе. Деньги можно получить в особых жизненных ситуациях, например для оплаты дорогостоящего лечения или при потере кормильца. Доход при этом не потеряется. При досрочном закрытии без особого случая деньги от государства сгорят, а инвестор рискует получить меньше, чем внес в программу (правила устанавливает НПФ). Порядок расчета выкупных сумм прописывается в договоре и правилах фонда.

### Какие выплаты можно получить

Как считают эксперты Регионального центра финансовой грамотности Томской области, программа долгосрочных сбережений поможет в будущем получать дополнительный доход.

Какие выплаты по программе может получить участник, зависит от того, сколько денег накопится на его счете и в течение какого времени он планирует получать выплаты. Можно выбрать определенный срок — ожидается, что он будет не меньше 10 лет. Или остановиться на пожизненных выплатах — для расчета ежемесячной суммы фонд будет использовать показатель ожидаемой продолжительности жизни. Еще один вариант — получить единовременную выплату сформированных сбережений.

Сформированные средства граждан по программе наследуются в полном объеме за вычетом выплаченных средств (исключение — если участнику программы назначена пожизненная периодическая выплата). Величину и периодичность взносов участник программы может определить самостоятельно. При этом предусмотрено возможность смены НПФ один раз в пять лет.



# Цифровая гигиена: как безопасно покупать и платить онлайн

РЫНОК ИНТЕРНЕТ-ТОРГОВЛИ (E-COMMERCE), РАСТЕТ С КАЖДЫМ ГОДОМ. ПО ДАННЫМ «ЯНДЕКСА», ЗА ПОСЛЕДНИЕ 5 ЛЕТ ЧИСЛО ИНТЕРНЕТ-ПОКУПАТЕЛЕЙ УВЕЛИЧИЛОСЬ ПОЧТИ В ДВА РАЗА. А ТАМ, ГДЕ ЕСТЬ ДЕНЬГИ, НЕПРЕМЕННО ПОЯВЛЯЮТСЯ МОШЕННИКИ С ДЕСЯТКОМ СХЕМ ОБМАНА. **КАК ЗАЩИТИТЬ СВОИ ФИНАНСЫ ОТ ПОСЯГАТЕЛЬСТВ ЖУЛИКОВ И БЕЗОПАСНО ПОКУПАТЬ ОНЛАЙН?** ДЕЛИМСЯ ГЛАВНЫМИ ПРАВИЛАМИ В ПРОДОЛЖЕНИЕ НАШЕЙ СЕРИИ ИНСТРУКЦИЙ НА ТЕМУ ЦИФРОВОЙ ГИГИЕНЫ.

Дважды платит не только скупой онлайн-покупатель, но и невнимательный. Мошенники подделывают сайты маркетплейсов и предлагают популярные товары с большими скидками. Покупатель радуется низкой цене, оформляет покупку, переводит деньги. А потом получает посылку невесть с чем или вообще ничего. До сайтов объявлений мошенники тоже добрались: размещают там вещи на продажу, а когда находится покупатель, просят его продолжить общение в WhatsApp или Telegram. Дальше в ход идет старый недобрый фишинг: «Вот вам ссылка для оплаты» — данные карты покупателя оказываются у мошенника. Или еще способ: «Ох, вы знаете, мне уже ю человек позвонили сегодня, если точно будете брать, переведите предоплату, а остальное — при встрече». После предоплаты объявление вдруг куда-то исчезает, а телефон продавца больше не отвечает. Чтобы такого не случилось, покупайте правильно.

## 1 Покупайте у официалов

Пользуйтесь услугами официальных маркетплейсов и онлайн-магазинов, которые работают уже давно и успешно. У них есть гарантии и четкие правила, регулирующие взаимоотношения с покупателями. Если что-то пойдет не так, официальную организацию можно привлечь к ответственности по закону.

## 3 Осторожно относитесь к большим скидкам

Не доверяйте рекламе товаров с неприлично большими скидками. Часто такие объявления размещают мошенники, чтобы завлечь на фишинговую страницу, копирующую страницу настоящего интернет-магазина. Для оплаты пользователя просят ввести данные карты — они-то и нужны жуликам. Сравните адрес страницы, куда привела реклама, с официальным адресом интернет-магазина: обычно адрес подделки очень похож на настоящий, но отличается либо доменом, либо одним символом. Попробуйте открыть другие вкладки сайта, на который зашли по ссылке из рекламы. Мошенники не утружда-

## 2 Платите с сайтов с защищенным соединением

Перед совершением платежа обратите внимание на адресную строку сайта: слева от нее должно быть изображение закрытого замочка, а в начале адресной строки — префикс https. Это и есть признаки защищенного соединения, которое означает, что все данные, которыми вы обмениваетесь с сайтом, шифруются.

ются — разделы не откроются или будут пустыми. Стоит обратить внимание на качество текста и «картинки»: грамматические ошибки, опечатки, небрежность дизайна — это тоже признаки подделки.



## 4 **Заведите отдельную карту для покупок в интернете**

Необязательно идти в банк за физической картой, можно выпустить виртуальную прямо на сайте банка или в приложении. Переводите на карту ровно столько денег, сколько нужно для оплаты интернет-покупки. Хранить на ней деньги не надо.



## 6 **Будьте бдительны на сайтах объявлений**

Если покупаете что-то (или продаете) через площадки объявлений, используйте оплату наличными или переводом по номеру телефона по факту передачи товара. Это сразу отсекает мошенников, которые ничего не продают (просят предоплату и исчезают) и не покупают (настаивают

на переводе предоплаты продавцу, чтобы «застолбить» товар, а на самом деле выманивают данные карты). Все общение между продавцом и покупателем должно происходить через сайт объявлений. Если предлагают перейти в сторонний мессенджер, дают ссылки на сторонние ресурсы для оплаты, то вы столкнулись с мошенниками.



## 5 **Не передавайте никому секретные данные карты**

Никогда не сообщайте никому трехзначный код с обратной стороны карты (код проверки подлинности карты), его пытаются узнать только мошенники.



## 7 **Внимательно оформляйте покупки**

При оформлении заказа проверяйте, какие позиции в корзине отмечены галочкой. Многие пользователи «накидывают» товары в корзину (приглянулось, можно бы купить, но не сегодня), а потом

при оформлении заказа забывают убрать галочки отложенным товарам — на оплату идет все, что было в корзине. Особенно актуально для тех, кто привязал карту или счет в своем профиле на маркетплейсе или в интернет-магазине.



## 8 **Используйте для онлайн-платежей только закрытый вайфай**

Открытый вайфай опасен для данных, которые мы вводим на сайтах и в сервисах, — трафик могут перехватить мошенники. И тогда им станет известен логин и пароль, который вы ввели в приложении банка, или же данные карты, указанные на платежной странице. Если нужно что-то срочно оплатить, но вы не дома, лучше воспользоваться мобильным интернетом — он шифрует данные.

гин и пароль, который вы ввели в приложении банка, или же данные карты, указанные на платежной странице. Если нужно что-то срочно оплатить, но вы не дома, лучше воспользоваться мобильным интернетом — он шифрует данные.

# На высокой должности

Успешные томички рассказали, как выстраивают отношения с деньгами

ДЕНЬГИ — НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЖИЗНИ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА. МЫ ПОГОВОРИЛИ С ТОМИЧКАМИ, КОТОРЫЕ НА РАБОТЕ ЕЖЕДНЕВНО СОПРИКАСАЮТСЯ С ФИНАНСОВОЙ СФЕРОЙ.

**К**аждую из наших героинь мы попросили ответить на пять вопросов про личное отношение к деньгам:

**1** Какой модели финансового поведения придерживались в вашей семье, когда вы были ребенком?

**2** Какой литературный герой вам ближе по модели финансового поведения? Есть ли книга, которая изменила ваши отношения с финансами?

**3** На что ориентировались в выборе профессии — на то, что вам ближе и интереснее, или на потенциальную зарплату?

**4** Как сегодня складываются ваши отношения с деньгами? Можете поделиться своими лайфхаками?

**5** Должна ли женщина время от времени забывать о своих финансовых правилах и устраивать себе праздник?



## Наталья КИСЕЛЁВА

заместитель губернатора Томской области по образованию, молодежной политике и цифровому развитию

### Про финансовое поведение в семье

— Бережное отношение к ресурсам — один из принципов нашей семьи. И неважно, о каких ресурсах речь. «Не забудь выключить свет; покупай продукты столько, сколько съешь; составляй план-график и соблюдай режим дня» и т. д. — это из детства. От родителей и от бабушки с дедушкой.

С детства был приоритет качества перед количеством, формирование разумного отношения к финансам. Это вовсе не означает жестокую экономию и отказ от всего. Меня учили управлять движением своих ресурсов и нести за это ответственность. Довольствоваться тем, что имею. Я знала с детства, где в семье хранятся деньги. Могла сказать родителям, сколько

я планирую взять и для чего. Главный вопрос папы, который пресекал необдуманные действия и спонтанные покупки: «Ты уверена, что тебе это действительно завтра будет нужно?» Родители никогда не платили мне за отметки и успехи, не выдавали денег на карманные расходы. Учили все свои доходы делить на три условные части: текущие, перспективные и спонтанные. А еще учили не тратить деньги, «пока не держишь их в руках».

### Про литературных героев

— Наверняка многие вспомнят Буратино, Родиона Раскольникова или Остапа Бендера. Вряд ли с желанием подражать этим героям. Точно не назову, какой из всех литературных героев ближе мне. Но два сюжета из классической литературы хочу напомнить. Первый — из Пушкинской «Капитанской дочки». Пётр Гринёв проходит путь от мимолетного увлечения, азарта в играх на

деньги до осознания безответственности своего поступка. «Честь и совесть» вовремя помогают молодому человеку исправить ситуацию и сделать выводы. Это воспитание ответственности через собственный финансовый кризис, на своих ошибках.

Второй сюжет — сцена в театре «Варьете» в «Мастере и Маргарите», где Воланд организует представление с разоблачением. Денежный «дождь» и все фокусы демонстрируют неприятные зависимости и низменные потребности людей.

Из положительных героев добавлю Алексея Вронского в «Анне Карениной» Толстого — хороший пример грамотного подхода к распоряжению собственными финансами. Тоже с делением на три части, кстати. И Наташа Ростова после замужества — пример очень разумного подхода к семейному бюджету.

### Про выбор профессии

— Ориентировалась на то, чем интересно заниматься. Был сложный выбор между историей и математикой. Очень помог совет папы: «Определи, что может быть хобби, а что профессией». Поняла, что математика — это скорее не хобби. Со временем как раз математика все больше становится хобби, хотя в управлении очень много математических принципов, которые применяю ежедневно. Ориентироваться при выборе профессии только на финансовую сторону — обречь себя на быстрое выгорание. И тогда все заработанное будет уходить на компенсацию моральной тяготы.

### Про отношения с деньгами

— Те же принципы: делить на три части. Третья часть — неприкосновенный запас. Определять на старте сумму для спонтанных и непредвиденных расходов. Никогда не тратить больше, чем зарабатываю.

### Про праздник для себя любимой

Непреренно! Но лучше в пределах средств, запланированных на непредвиденные и спонтанные покупки. Такие праздники шопполизма во всех смыслах хорошо планировать. Не зря же говорят, что лучший экспромт — это хорошо отрепетированный сценарий. В действиях с финансами аналогичный принцип.



### Олеся ГРЕБНЕВА

банкир, заместитель управляющего в региональном отделении одного из крупнейших банков России

### Про финансовое поведение в семье

— Я росла в простой советской семье. В конце 80-х — начале 90-х годов возможности что-то сберечь были минимальные, жили экономно, иногда пользовались рассрочкой. Но один финансовый инструмент я запомнила еще с того времени. Когда мне было около 10 лет, родители от-

крыли сберегательный вклад, которым я могла воспользоваться, когда стану совершеннолетней, и вносили на него ежемесячно какую-то сумму. Несмотря на то, что тот вклад, как и вклады миллионов советских граждан, сгорел, я поняла важность таких вещей. Наверное, поэтому подобный инструмент я использовала для своего ребенка — оформила накопительное страхование жизни на 10 лет и ежегодно пополняю сумму. И, конечно, я переняла у родителей разумное отношение к деньгам и привычку к планированию расходов.

### Про литературных героев

— Хотелось бы быть эпатажной и сказать: конечно же, это Волк с Уолл-стрит. Но, как вы понимаете, это совершенно не так. Джордан Белфорт хорош как модель поведения в кино. Если говорить о характерной модели финансового поведения, то скорее всего это будет отсылка к Скарлетт О'Хара из «Унесенных ветром»: ее стремлению в любой ситуации разработать план действий для достижения поставленной цели, тому, как она планомерно развивала свой бизнес. Мне близка эта плановость, понимание, что нужно прилагать усилия, с разумом относиться ко всем вещам. Несмотря на то, что книга во многом о любви, в ней немало написано о правильном подходе к разным сферам жизни, в том числе к финансовой.

к Скарлетт О'Хара из «Унесенных ветром»: ее стремлению в любой ситуации разработать план действий для достижения поставленной цели, тому, как она планомерно развивала свой бизнес. Мне близка эта плановость, понимание, что нужно прилагать усилия, с разумом относиться ко всем вещам. Несмотря на то, что книга во многом о любви, в ней немало написано о правильном подходе к разным сферам жизни, в том числе к финансовой.

### Про выбор профессии

— Выбирая будущую профессию (окончила факультет экономики и менеджмента), я видела себя неким бизнесменом-предпринимателем, мне было интересно создать свой проект, развивать его. Это была юношеская мечта, наверное, даже не особо связанная с уровнем заработной платы. Далеко в будущее я не заглядывала и не думала о деньгах и возможностях, которые они дают. На третьем курсе я проходила практику в быв-

шем теперь уже Внешторгбанке Казахстана. И банковский сектор меня очень заинтересовал: мне понравилось все, чем занимается банк, как работает с клиентами, как это связано с нашей жизнью. Но и тогда зарплата была последним, что я обсуждала с будущими коллегами. Когда меня на 5-м курсе взяли на работу, оплата труда была символической, но меня это не смущало. Я была идеалисткой, и можно сказать, что работала за идею: мне все очень нравилось и казалось, что это настоящее счастье — заниматься любимым делом, за которое еще и платят. И до сих пор я уверена, что банковское дело — это очень интересная сфера, несмотря на все регламенты и сложности.

### Про отношения с деньгами

— Отношения с деньгами у меня относительно простые и незатейливые. Я живу по средствам и ужасно не люблю жить в долг. Я стараюсь рассчитывать свои силы и жить больше в рамках накопительной модели, пользуясь кредитными инструментами лишь тогда, когда мне это действительно нужно (например, ипотека). Тратить деньги предпочитаю на то, что вызывает эмоции и оставляет приятные воспоминания. Например, мне намного интереснее съездить в путешествие с семьей, открыть что-то для себя новое, поделиться эмоциями, посетить какое-то мероприятие, чем купить что-то лишнее — вещи или драгоценности. Когда мы оглядываемся на свою жизнь, то больше вспоминаем события, которые с нами происходили, чем вещи, которые покупали.

### Про праздник для себя любимой

— Устраивать себе праздники, получая эмоциональную подпитку и при этом не думая о финансовой стороне, — внутренняя потребность женщины. А когда женщина счастлива, счастливы все вокруг. И речь не идет о каких-то огромных затратах на глобальные проекты, которые потом не реализуются. Праздник — это то, что приносит позитив самой женщине, ее близким и друзьям. Поэтому праздники нужно и можно делать чаще. Конечно, это гораздо проще, когда ты финансово самодостаточна и можешь сама себя обеспечить.



**Татьяна  
БУГАЕВА**

начальник Департамента по развитию инновационной и предпринимательской деятельности Томской области

**Про финансовое поведение в семье**

— Моя финансовая линия поведения сформировалась благодаря родителям. В советское время практически не было женщин-домохозяек или неработающих мужчин. Поэтому мой стереотип такой: оба супруга зарабатывают, а нагрузка по содержанию семьи не перекладывается на одного из партнеров. В семье оба должны быть вовлечены в планирование семейного бюджета. Эти принципы лежат и в основе уже моей семьи.

Мы с супругом ведем раздельный бюджет. Каждый знает о финансовых обязательствах и обязательных тратах и взвешивает количество свободных денег, которые может потратить на себя. Супруг отвечает за свою часть семейных расходов (например, оплачивает коммуналку), я — за свою (беру на себя оплату дополнительного образования ребенка). Крупные совместные покуп-

ки, конечно, обсуждаем, планируем. Больше того, мы в это вовлекаем ребенка, я считаю, что он должен быть в курсе, что у семьи есть какая-то цель (например, отпуск) и для ее достижения мы в чем-то должны себе отказать.

Важно, чтобы пара выбрала единую линию отношений с деньгами и придерживалась ее. Должна быть прозрачность доходов и расходов, и, конечно, все должно быть основано на взаимном доверии.

**Про литературных героев**

— Для меня настольной книгой стал Бюджетный кодекс. Он мне очень близок с тех пор, как я занимаю руководящие должности. Расходование бюджетных средств — это такое ответственное направление деятельности, что планирование семейного бюджета и близко не стояло. Нет права на ошибку. Поэтому Бюджетный кодекс стал главным пособием в моем финансовом мире, которое перевернуло отношение к деньгам за последние годы.

**Про выбор профессии**

— В секторе госуправления я уже почти 20 лет и при выборе профессии точно руководствовалась не высокой зарплатой, потому что в этой сфере они не особо великие. Меня привлекала стабильность. В 20 лет у меня не было склонности к риску, чтобы заниматься бизнесом и пойти в другую сферу. Я рада, что сделала такой выбор. На пути продвижения по службе каждая ступень развития, каждое направление были по-своему интересны. Госслужба — это направле-

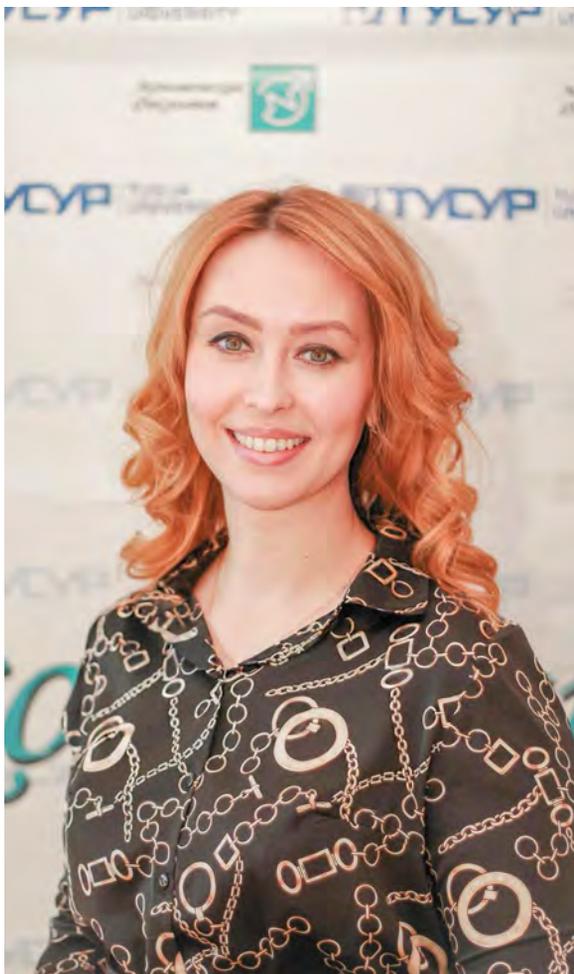
ние, где невозможно стагнировать. В ней заложен огромный потенциал к развитию, просто нужно делать больше, стараться — тогда обязательно продвнешься и будешь оценен по достоинству.

**Про отношения с деньгами**

— Сегодня в основе моих отношений с деньгами принцип разумного взвешенного расходования. Он всегда был на первом месте. И я стараюсь передать его своему ребенку. У современных детей сформирован стереотип о том, что зарабатывать легко, а сами деньги часто выходят на первое место. Я же пытаюсь донести до сына другое: если хорошо учиться, иметь достижения в спорте, хобби, то обязательно будет и финансовый успех. Также стараюсь привить ответственность за распределение денег. У него есть личная карта, на которой лежит определенная сумма, он сам планирует, как ее тратить. При этом когда на день рождения ему дарят крупные суммы, он понимает, что эти деньги имеют отдельную окраску, и передает их мне на хранение. Отношение же к заработанным деньгам очень особое. В прошлом году сын участвовал в соревнованиях по шахматам, и за лето ему удалось заработать около 4 000 рублей. И эти деньги для него были самыми ценными, бездумно он их не тратил.

**Про праздник для себя любимой**

— Для женщины внимание и безразличие к себе — это залог успешности, привлекательности, уверенности. Поэтому уделять время спорту, внешности, обновлять гардероб женщина должна систематически и регулярно, но соблюдая рамки и меру, чтобы эти праздники не нарушили баланс семейного бюджета. Но и мужчина должен проявлять щедрость к женщине и хотя бы изредка устраивать ей праздники.



**Валерия  
ЦИБУЛЬНИКОВА**

кандидат экономических наук,  
заведующая кафедрой экономики  
ТУСУРа

**Про финансовое  
поведение в семье**

— Мама и папа всегда работали и приучали меня к рациональным взаимоотношениям с деньгами. В нашей семье принята партнерская модель: каждый зарабатывает и распоряжается доходами по своему усмотрению, но с учетом общих согласованных семейных целей. Условно: если принимается решение купить автомобиль, то заранее определяется степень вклада каждого. И уже дальнейшие траты каждый выстраивает с учетом этой цели. Мои родители не контролировали доходы и расходы друг друга, выстраивая систему взаимовыручки. Если доходы одного родителя снижались, то семья жила за

счет доходов другого. Но при этом у каждого оставалась полная свобода распоряжения своими деньгами.

Финансовую модель родителей я повторила в своей семье. Мы с мужем зарабатываем каждый сам, но при этом согласуем общие цели и определяем, как мы к ним придем с учетом доходов каждого. Такая модель возможна, когда оба супруга ответственно относятся к тратам и могут себя контролировать.

**Про  
литературных  
героев**

— Не могу вспомнить яркий пример, близкий мне по модели финансового поведения. А вот книги, которые помогли выстроить доверительные взаимоотношения с деньгами, были: «Думай и богатей» Наполеона Хилла и «Самый богатый человек в Вавилоне» Джорджа Самюэля Клейсона.

**Про выбор профессии**

— Как и многим молодым людям, когда пришло время поступать в университет, мне было сложно понять, кем я хочу быть и что хочу делать. Поэтому руководствовалась возможностью в будущем получать стабильный доход (на тот момент госслужба казалась мне именно такой). А сейчас я понимаю, что правильно выбирать то, что тебе интереснее, в чем хочешь развиваться. Ведь когда интересно, тогда и энергии больше для этой деятельности. А с интересом и энергией приходит и доход. Но нужно, чтобы кто-то это объяснял в школе, чтобы помо-

гал найти то, что интересно. А вот когда я выбирала свое первое место работы, уже осознанно искала то, где мне будет интересно. И нашла. Вот уже 20 лет занимаюсь финансами, инвестициями, и это мне по-прежнему интересно.

**Про отношения с деньгами**

— Кризис 1998 года помог мне усвоить одну вещь: сбережения в семье должны быть всегда. А чтобы они не «сгорели», нужно их правильно вкладывать. Поэтому надо хорошо разбираться в инвестировании и экономике. Когда я начала работать, стала откладывать определенную сумму с каждой зарплатой. И эта практика со мной по сей день. Я ощущаю себя безопасно, когда знаю, что у меня есть капитал, есть сбережения, которые я смогу использовать в непредвиденной ситуации.

Я очень долго обдумываю крупные покупки, взвешиваю все за и против. Это помогает избежать лишних трат. Я планирую все жизненные цели и определяю, каких затрат они требуют. Например, рождение ребенка может быть менее стрессовым, если за пару лет накопить сумму, необходимую хотя бы на первый год его жизни (или на 3 года), рассчитав, какие покупки нужны будут за это время. И такого подхода я придерживаюсь во всем.

**Про праздник  
для себя любимой**

— Вознаграждения и радости нужно и можно планировать в своем бюджете заранее. Тогда не придется отказываться от чего-то и нарушать правила, чтобы устроить себе праздник. Но если уж возникает непреодолимое желание купить что-то, что требует вложения уже накопленных сбережений, можно соотнести это с имеющимися жизненными/финансовыми целями. И если покупка помогает их достичь, то смело покупать. А если не помогает или даже отдаляет от цели, то еще раз хорошо подумать: а так ли это нужно?

# «Я хотела исполнять мечты»

беседовала:  
Юлия КРИВОКРАСОВА  
ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО  
АРХИВА ГЕРОИНИ

ПОБЫВАТЬ В САМЫХ КРАСИВЫХ МЕСТАХ ПЛАНЕТЫ И МНОГО ПУТЕШЕСТВОВАТЬ ХОТЯТ МНОГИЕ. НО НЕ КАЖДЫЙ ГОТОВ СДЕЛАТЬ ЭТО СВОИМ БИЗНЕСОМ. ОСОБЕННО ЕСЛИ НЕТ ОПЫТА И СТАРТОВОГО КАПИТАЛА. НО НАТАЛЬЕ ШЕВЦОВОЙ ЭТО УДАЛОСЬ. В 2011 ГОДУ ОНА ОТКРЫЛА ПЕРВЫЙ ОФИС В ТОМСКЕ. А СЕГОДНЯ НАТАЛЬЯ — ДИРЕКТОР МЕЖДУНАРОДНОЙ СЕТИ ТУРАГЕНТСТВ «ХОТТУР». **КАК МЕЧТА ТРАНСФОРМИРОВАЛАСЬ В ДЕЛО ЖИЗНИ И СТАЛА БОЛЬШИМ ПРОЕКТОМ С НЕСКОЛЬКИМИ НАПРАВЛЕНИЯМИ** И СКОЛЬКО ДЛЯ ЭТОГО ПОНАДОБИЛОСЬ ДЕНЕГ — ОБ ЭТОМ И МНОГОМ ДРУГОМ НАТАЛЬЯ РАССКАЗАЛА «ВФЛ».

«**Х**оттур» — сеть туристических агентств, офисы которой работают во многих городах России, а также в Казахстане. Компания занимается организацией индивидуальных туров по России и за границу. Также у «Хоттур» есть своя «Академия туризма», hr-отдел и свой проект франшизы. С 2022 года отдел маркетинга тоже выделился в отдельное направление и стал самостоятельной компанией MDA-company.

## Первый офис

— Путешествия всегда были моей мечтой, — вспоминает Наталья Шевцова. — После школы я поступила на гуманитарный факультет ТПУ, специальность выбрала «Социально-культурный сервис и туризм».

Получив диплом, Наталья устроилась в турфирму и уже вскоре поехала на Хайнань по работе. В эту поездку с ней отправились и ее родители, которым она подарила путевку.

— Я была счастлива не только потому, что смогла поехать сама, а потому, что могла разделить эту радость с родными людьми. Я загорелась идеей открыть свое агентство. Хотелось, чтобы как можно больше людей поняли, как классно путешествовать, и чтобы у них была такая возможность, — рассказывает Наталья.

Первый шаг оказался самым сложным. Тем не менее в 2011 году она решилась и открыла свой первый офис.

— Было непросто, я много сомневалась, и у меня практически не было поддержки. Почти все вокруг говорили, что у меня ничего не получится, — рассказывает Наталья.

Найти деньги на стартовый капитал оказалось несложно. Чтобы открыть агентство, Наталья взяла кредит — 300 000 рублей. Деньги вложила в аренду и оснащение офиса: нашла помещение площадью 15 м<sup>2</sup>, привела его в порядок, купила б/у мебель. Окупить вложения удалось уже через четыре месяца.

— Мы работали от рассвета и до заката. Тогда нас было всего двое — я и моя помощница Юлия, она трудится в «Хоттур» и сегодня. Я еще тогда понятия не имела о делегировании и все делала сама. Была и директором, и финансистом, и юристом, и программистом. Параллельно добирала необходимые навыки и много училась. Но отдача была хорошая. Это помогало не сдаваться, — вспоминает героиня.

## Увлечение стало большим бизнесом

Сегодня в Томске работают пять офисов «Хоттур». По его путевкам ежегодно путешествуют около 30 тысяч томичей. Также агентства сети «Хоттур» открыты в Новосибирске, Краснодаре, Барнауле, Благовещенске, Горно-Алтайске, Екатеринбурге, Йошкар-Оле, Москве и других городах.

— Я поняла, что пора масштабироваться, когда пришла в офис и увидела там большую очередь. Я





осознала, что это уже не просто увлечение, это настоящий бизнес. На помощь пришли муж и мама, которая взяла на себя финансы. Так предприятие стало семейным. Мы открыли второй офис, потом третий, а потом нас уже было не останавливать, — говорит наша собеседница с улыбкой.

С 2012 по 2014 год количество офисов каждый год вырастало в два раза. Рекордными по росту продаж стали 2016—2019 годы: продажи увеличивались на 150—170 % ежегодно. Сама Наталья продолжала учиться и сосредоточилась на создании крепкой команды.

— Помимо многочисленных курсов, на которых я получила прикладные навыки — целеполагание, наем персонала, делегирование, менеджмент, я окончила ТГУ и получила диплом клинического психолога. Также отучилась в МГУ на туроператора, — говорит Наталья.

### Новые направления

Чем больше становилась сеть «Хоттур», тем острее вставал кадровый вопрос. Одним из решений, которое впоследствии вылилось в отдельное направление работы, стало обучение новичков. В 2016 году в агентстве появилась собственная «Академия туризма».

— Сначала нашей целью была подготовка сотрудников для томских офисов. Когда появилась федеральная сеть, мы взяли на себя ответственность по обеспечению хорошими кадрами и других городов. Сейчас «Академия туризма» открыта для всех желающих, — рассказывает Наталья.

— Сплотить такой большой коллектив, который к тому же разбросан по всему городу и стране, задача не из легких. У нас проходит множество корпоративных мероприятий,

на которых мы вместе учимся, отдыхаем, проводим стратегические сессии, мечтаем и планируем. Это заслуга в том числе HR-департамента, — добавляет она.

Сначала HR-департамент занимался поиском кадров и созданием корпоративной культуры только для офисов «Хоттур». Позже он стал оказывать услуги и для сторонних организаций, например подбирал персонал для нескольких томских ресторанов. Сейчас уже работает по всей стране.

### Франшиза

Проект франчайзинга стартовал в 2016 году. Как говорит Наталья, к этому моменту в компании уже в полную силу шел процесс стандартизации. Большую роль в этом сыграла разбросанность офисов. Чтобы у всех сотрудников были одинаковые инструкции, под каждую задачу был написан свой скрипт, описание или чек-лист. Когда к Наталье обратился владелец агентства из другого города с запросом на франшизу, она решила: надо делать. Тем более что такая идея у нее самой появлялась уже не раз. Отрабатывать схему начали сразу в процессе обучения партнера. А затем с учетом ошибок и реального опыта уже оформили проект под ключ. Именно благодаря франшизе сеть стала сначала федеральной, а с 2022 года, когда к ней присоединился Казахстан, международной.

### А потом пришел ковид

— Мы хорошо развивались, и казалось, впереди нас ждет только рост. А потом пришел ковид и все сели по домам. Но мы решили не сдаваться и подали заявки на все государственные программы поддержки предпринимателей. Это помогло нам пережить самое трудное

время. А еще в тот год мы внедрили много новых решений. После ковида мы внесли в прайс перебронь. Теперь если совершается какая-то замена в заявке, то это оплачивается. Запустили онлайн-продажи, чтобы путевку и билеты можно было заказать через интернет или телефон. У нас заработал в полную силу отдел продаж, — вспоминает Наталья.

В итоге в 2019 году сеть «Хоттур» стала лидером по продаже горячих туров в России. Отдел маркетинга вырос до маркетингового агентства MDA-company и теперь также является отдельным направлением, помогает находить клиентов другим компаниям благодаря интернет-рекламе.

— Еще у нас появилось несколько идей для других бизнесов. Мы запустили в Томске клинику лазерной эпиляции Laser Love, доставку суши и пиццы, — добавляет героиня.

В 2020 году в компании продолжили внедрять и улучшать IT-систему. За этот период количество онлайн-бронирований выросло с 15 до 50 % от всех заказов.

### Как совмещать семью и бизнес?

У Натальи Шевцовой и ее супруга Максима двое детей. На вопрос о том, как она ведет бизнес и успевает при этом находить время на детей, отношения, спорт и путешествия, она отвечает так:

— Чтобы ничего не упускать, я все планирую: свидания с мужем, время с детьми, отдых, обучение, дела, которые дают мне энергию. Целеполагание и делегирование — два главных навыка, которые помогают поддерживать в жизни баланс и иметь на все силы.

# Девушки бывают разные

Истории томичек

с неженскими увлечениями

КТО СКАЗАЛ, ЧТО ДЕВУШКА ДОЛЖНА ЗАНИМАТЬСЯ ТОЛЬКО ДОМАШНИМИ ДЕЛАМИ? ИЛИ МАКСИМУМ ВЯЗАНИЕМ, РИСОВАНИЕМ И ШИТЬЕМ? ПОЗНАКОМИМ ВАС С ТОМИЧКАМИ, КОТОРЫЕ РЕШИЛИСЬ НЕ ПРОСТО ВЫБРАТЬ «НЕЖЕНСКОЕ» ХОББИ, А СВЯЗАТЬ С НИМ СВОЮ ЖИЗНЬ И ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.



## «Пасека — это моя жизнь»

Элина ЭЛЛЕРТ  
пчеловод

Путь к «Пасеке на лабутенах» начался за пару лет до моего рождения. Тогда мой дедушка Гарт Александр Николаевич заинтересовался пчелами и стал создавать пасеку. А я с двух лет ездила к нему — сначала в гости, а потом помощницей. Сама не замечая, полностью погрузилась в процесс, и это увлечение плотно и органично вошло в мою жизнь. Но тогда я даже еще не понимала, насколько.

Будучи студенткой Томского государственного университета, я продавала мед с семейной пасеки, занималась маркетингом и настройкой рекламы во «ВКонтакте». Расклеивала объявления на подъездах, передвигалась по морозному Томску на маршрутках. Бизнес был небольшим подспорьем в учебе, но как серьезное занятие я его не рассматривала. А потом нужно было решать — взять пасеку в свои руки или навсегда забросить это увлечение. Я выбрала первое, еще даже не представляя, во что мне придется ввязаться. Выучилась на права, ездила на «Оке», которая постоянно ломалась, жила в сколоченном из фанеры и досок вагончике, а мед качала в старой армейской палатке, приобретенной по случаю. Столярный цех для производства ульев оборудовала в теплице — сначала с помощью папы, а потом работала самостоятельно. И началась моя увлекательная предпринимательская жизнь: летом пасека и

пчелы, зимой — личные продажи и доставки.

Сказать, что было сложно, — не сказать ничего. Столько раз было желание все бросить, что даже переквалифицировалась в мастера по наращиванию ресниц. Но с появлением Wildberries значительно уменьшились хлопоты по логистике и маркетингу продукции. Не нужно вести длинные переписки с клиентом и лично возить тяжелые банки до дверей квартиры. Увеличилась география продаж, и теперь я вышла далеко за пределы Сибири. Хотя при налаженном рынке сбыта очень сложно планировать доход: в прошлое лето была большая засуха, а я взяла заем на подержанный автомобиль, вырученных денег с трудом хватило на платежи по кредиту. Расходы на пасеку не покрылись урожаем, хотелось расширения и пришлось приобретать новый инвентарь.

Все, что зарабатываю (до 500 000 рублей за сезон), вкладываю в пасеку и развитие. Обустраиваю собственный столярный цех, покупаю оборудование и инструменты, пиломатериал для ульев и строительства (да, и строю тоже все сама), племенных маток для селекции. Купила генератор для откачки меда. А за сотовой связью и стабильным интернетом, как и раньше, приходится пройти несколько километров.

Без пасеки я уже не могу, это моя жизнь. Получив философское образование, с интересом наблюдаю за жиз-



нью пчел, восхищаюсь их организованностью и порядком. Понимаю, какой неоценимый вклад они вносят в общую экосистему, насколько полезна их деятельность для природы, а продукты — для организма человека. Пчелы повышают урожайность и производительность сельскохозяйственных культур в несколько раз! Каждое утро просыпаюсь и думаю: я не просто девочка, которая продает мед в интернете, я — часть невероятно огромного, важного и нужного процесса. Поэтому как могу делюсь этой радостью: вместе с экологически чистым качественным медом вкладываю в посылки маленькие подарки ручной работы — магниты, раскраски, сувениры. И пишу блог. Для кого-то мои истории как анекдоты, повышающие настроение, а для других — мотивация к новым свершениям на пути к успеху.

# «Вот уже 17 лет я с нетерпением жду весны — открытия мотосезона»

Татьяна SHARKY  
ОМЕЛЬЧЕНКО  
байкер

**Ж**елание иметь свой мотоцикл появилось после того, как кто-то из друзей прокатил меня на пассажирском сидении, когда я была еще студенткой. С тех пор твердо решила: хочу, это мое! На свой первый байк я усиленно копила несколько лет, закончив Томский политехнический университет по специальности «Инженер-робототехник». Ради мечты мне приходилось по полгода не вылезать из командировок. И вот она — заветная Honda Bros 400, хоть и старенькая, но такая горячо любимая! На тот момент, в 2007 году, она стоила целое состояние — около 180 000 рублей, а в валюте так вообще астрономическую для меня сумму — 7 200 долларов.

Не веря свалившемуся на меня счастью, я полностью отдалась своей страсти и в первое же лето накатала больше 25 000 км по окрестностям города! И тогда же получила свой первый штраф ГИБДД за отсутствие соответствующей категории в правах. Пришлось легализоваться и пройти обучение, и вот уже 17 лет я с нетерпением жду весны — открытия мотосезона.

Сейчас автопарк значительно расширился, и меня в гараже ждут: Yamaha Fazer для ежедневной езды, настоящий английский джентльмен Triumph Speedmaster для неспешных вечерних прогулок с супругом и легкий внедорожный эндуро, когда просто хочется помесить грязь по без-

дорожью. Поскольку весь сервис делаю самостоятельно, не скажу, что обслуживание перед сезоном обходится накладно. В бюджет около 30 000 рублей укладываюсь со всеми расходниками, маслами, фильтрами и прочими мелочами для трех мотоциклов. Если требуется замена резины, серьезные ремонтные или тюнинг-работы, траты немного возрастают, примерно раза в два. Гараж снимаю вместе с друзьями, все-таки в нашем деле важно общение с единомышленниками и общность интересов. Байкерский братский дух. Поэтому еще 30 000 рублей за аренду в год. На личную экипировку можно не тратиться несколько лет — она покупается в самом начале и лишь изредка требует небольших обновлений. На базовый набор для новичка можно уложиться и в 30 000 рублей. Ну и топливо: даже учитывая то, что езжу я значительно меньше, чем бы мне хотелось, за сезон выходит около 20 000 рублей.

Могу сказать, что мое увлечение из хобби переросло в призвание. Со временем, поработав и программистом в крупной компании, и в техподдержке у провайдера, и vfx-специалистом на рынке киноиндустрии, я все-таки занялась именно тем, что



мне нравится. Сейчас у нас семейный бизнес: мы специализируемся на поставках авто- и мототехники из-за рубежа по регионам России. У нас есть несколько филиалов по всей стране и сотни довольных клиентов от Краснодара до Владивостока. Конечно же, мотоциклы — это основное направление. Нам особенно приятно дарить людям счастье, видя, как они исполняют свои мечты и становятся обладателями собственного «железного друга».



# «Можно с уверенностью сказать, что среди томских богатырей есть девушка!»

Эльмира АХМАДЕЕВА  
пауэрлифтер

Путь к пауэрлифтингу и силовым многоборьям у меня начался так же, как и у многих девушек, — я пришла в зал похудеть и скорректировать фигуру. Сначала проводила время на тренажерах. Потом появились новые знакомства, спортивный азарт и желание соперничать. В этом есть особенный кайф: еще вчера ты не могла взять этот вес, а результат казался абсолютно недостижимым! Но вот проходит день, неделя, месяц — и ты поднимаешься на новую высоту, ставишь амбициозные цели и личные рекорды. И не только личные — ты получаешь признание своих достижений в честной борьбе с достойными, сильнейшими соперниками! Которые к тому же становятся твоими друзьями. Расширяется круг общения, знакомишься с интересными людьми.

В моей личной копилке наград 62 медали. Из недавних — «абсолютка» в жиме лежа на первенстве Томской области, первые места по троеборью и силовому экстриму. В сентябре 2023 года выиграла несколько медалей в «Богатырских играх», проходивших в Томске. В дисциплинах «Кантовка покрышки» (весом 150 кг), «Фермерская прогулка» (атлет

с отягощениями в руках идет на время или расстояние), «Балансировка авто» (подъем и удерживание автомобиля) я заняла призовые места и показала отличный результат. Так что теперь можно с уверенностью сказать, что среди томских богатырей есть девушка!

Учитывая, что спорт стал моей профессией, я мало денег трачу на свое увлечение. Униформа, в которой я выступаю на соревнованиях и занимаюсь, была куплена лет 5—10 назад. Штангетки, комбинезон, пояс — незначительные первоначальные вложения, которые служат мне на протяжении уже 5—10 лет. Да и на спортивное питание не расходую средства — ем обычную пищу и очень люблю сладкое. Из обязательных трат есть только членские взносы Федерации пауэрлифтинга России, что составляет около 4 000 рублей в год.

Работа персональным тренером приносит мне до 70 000 рублей в месяц. Сейчас я веду примерно 20 человек, четверть из которых — мужчины. Профессионально готовлю только одну девушку, с ней мы выступаем на соревнованиях и занимаем призовые места. Остальные занимаются для себя и коррек-

тируют осанку, улучшают рельеф (пресс, ягодицы, ноги), набирают мышечную массу или, наоборот, сбрасывают вес. Мне безумно нравится работать с людьми, хоть я иногда суровый и требовательный тренер. Мне нравится наблюдать их преобразование, раскрытие внутреннего потенциала, видеть искренние эмоции от результата и радость благодарности. Нравится быть причастной к тому, как люди влюбляются в спорт и приходят в зал уже осознанно, а не из необходимости.



текст:

Роман ЧЕРТОВСКИХ

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО  
АРХИВА ГЕРОИНИ

Б Ю Д Ж Е Т П Р О Ф Е С С И Й

# За рулем фуры

Как работает и сколько получает  
девушка-дальнобойщик

СВЕТЛАНЕ ПАСКАЛЬ 25 ЛЕТ, УЖЕ ЧЕТЫРЕ ГОДА ОНА ВОДИТ БОЛЬШЕГРУЗЫ. ДЕВУШКА РАССКАЗАЛА, КАК ДОЛГО ПЫТАЛАСЬ УСТРОИТЬСЯ ДАЛЬНОБОЙЩИЦЕЙ, **ЗА ЧТО ЛЮБИТ СВОЮ РАБОТУ** И С КАКИМИ СТЕРЕОТИПАМИ СТАЛКИВАЕТСЯ ЖЕНЩИНА-ВОДИТЕЛЬ ФУРЫ.



Светлана получила права в 18 лет. Тогда девушка училась на третьем курсе техникума на ветеринара, но решила, что пойдет в грузоперевозки. Поработать по профессии ей все-таки пришлось — на ветеринарной станции в деревне, в 25 километрах от дома. Дорога была разбитая, путь в обе стороны занимал около двух часов. В один из вечеров Светлана встретила дальнобойщика на фуре Scania. Водитель спросил дорогу и пожаловался на усталость. Девушка предложила ему переночевать в деревне, а в уплату вместо денег попросила прокатиться на фуре. «После этого не спала практически всю ночь, а утром позвонила другу, который владеет автошколой, и пошла учиться на категорию С. В школе была единственной девушкой и сдала с первого раза», — вспоминает Светлана.

Потом начался полугодовой поиск работы: ни одна фирма не хотела брать на вакансию дальнобойщика молодую девушку. Лишь с 27-й попытки Светлана смогла устроиться водителем на молокозавод. После была птицефабрика и даже должность инженера-механика. Родственники Светланы поначалу были против, потому что работа действительно тяжелая. Но теперь мама девушки гордится и рассказывает всем, что ее дочь — дальнобойщица.

## От зари до зари

Сейчас Светлана занимается междугородними перевозками и работает в фирме. График — пятидневка, но бывают и поездки длиной в неделю. Раньше было еще тяжелее: иногда девушка по 3-4 недели жила в дороге. В кабине Mercedes-Benz Actros Светланы есть плитка, чайник, ма-

трас, в долгой дороге — недельный запас продуктов. Без поломок и ремонта в месяц выходит около 150 000 рублей. «Тяжело, но за 30 000 рублей в супермаркете на кассе стоять не хочется. Потому что есть мечта: построить дом в деревне и переехать туда жить», — рассказывает Светлана.

В основном дальнобойщица возит грузы в Петербург и Москву, но бывают и более дальние поездки: в Мурманск, Архангельск, Ростов и Луганск. Светлане больше нравится ездить на север, потому что там много небольших городов, деревень и сел. А еще лучше развито дальнобойное братство — никто не проезжает мимо, если видит, что машина сломалась.

Поломки в дороге случаются регулярно, и с любым ремонтом Светлана справляется сама. Вначале девушка не знала, как поменять масло и куда заливает антифриз. Помог разобраться в устройстве машины муж — талантливый автомеханик. Порой приводить фуру в порядок приходится в экстремальных условиях: ночью, в мороз или под проливным дождем.

«На птицефабрике мне, как самому молодому водителю, дали самую старую машину. У нас ведь как: до последнего все используется, пока не развалится. Работать мы начинали поздно ночью, а заканчивали в 22 часа следующего вечера, — вспоминает Светлана. — В одну из поездок у меня взорвалось колесо на прицепе, а так как ремонта давно не было, открутить гайки не получалось — шпильки просто прокручивались. Около двух часов я под снегом с дождем подвязывала ось, чтобы доехать до выгрузки. Там уже болгаркой гайки срезали и сняли колесо».

«Бывает, сломается что-то, а мужчина может специально не помочь»

Самое сложное в работе для Светланы не график, долгие поездки и ремонт, а стереотипы. Девушка жалуется, что постоянно с ними сталкивается. Не так давно она получила ДОПОГ — разрешение на перевозку опасных грузов, но на такую работу ее тоже не берут. «Бывает, сломается что-то, застрянешь, а мужчина специально может не помочь. Ставит как бы на свое место: мол, оно на кухне, а не за рулем. Вот из-за этого отношения мне порой бывает очень сложно», — говорит Светлана. Мужчины очень удивляются, когда видят Светлану за рулем: сигналият, машут в окно, оказывают другие знаки внимания. А когда слышат женский голос в радиации, через которую общаются дальнобойщики, сразу начинают «хорошо себя вести, хотя обычно там мат-перемат». Других дальнобойщиц девушка встречала лишь дважды за четыре года: возле Санкт-Петербурга и на подъезде к Москве.

Несмотря на издержки, свою работу Светлана любит и искать другую не планирует. «Нравится дорога, нравится управлять большой машиной, держать такую мощь в своих руках, — говорит девушка. — Нравится бывать в разных городах, хоть и ездим мы по объездным дорогам и промзонам в основном. Люблю заезжать в незнакомые места, поселки и деревни, потому что очень люблю природу. Бывает, я и в отпуске путешествую, еду на охоту. Но предпочитаю, чтобы на отдыхе кто-то возил меня».

# «Розовый налог» — миф или реальность?



СУЩЕСТВУЕТ МНЕНИЕ, ЧТО ТОВАРЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН СТОЯТ ДОРОЖЕ, ЧЕМ МУЖСКИЕ, ХОТЯ И ИДЕНТИЧНЫ ИМ ПО КАЧЕСТВУ. В ОБИХОД МАРКЕТОЛОГОВ ВВЕДЕН ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТЕРМИН «РОЗОВЫЙ НАЛОГ» (PINK TAX) — **НАЦЕНКА НА ТОВАРЫ, КОТОРЫЕ ПОЗИЦИОНИРУЮТСЯ КАК ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ЖЕНЩИН**. ОТЛИЧИЯ МОГУТ БЫТЬ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ — В НАЗВАНИИ, ЦВЕТЕ ПРОДУКТА ИЛИ УПАКОВКИ, ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ДЕКОРЕ. ТАК ЛИ ЭТО? РАЗБИРАЕМСЯ.

**Ф**еномен возник после нескольких грандиозных скандалов на рынке. В 2012 году французская компания BIG выпустила ручки, которые в розовом или фиолетовом цвете стоили на \$2,5 больше, чем аналогичные в стандартной цветовой палитре. А фармацевтический концерн Reckitt Benckiser выпустил специальную серию таблеток «Нурофен Леди» в два раза дороже «Нурофена Форте». Позже он был оштрафован на крупную сумму за введение в заблуждение потребителей. Действующее вещество препаратов было абсолютно идентичным.

## Одежда

Отличия в цене между женскими и мужскими товарами действительно есть. Более того, ассортимент магазина в отделе женской одежды шире и интереснее в плане актуальности дизайна, чем в отделе для мужчин.

«Быть красивой — вот одна из основных ценностей, лежащих в основе женского шопинга, — говорит Дмитрий Водопьянов. — Каждая женщина хочет производить впечатление, очаровывать окружающих и получать комплименты. Еще ценнее желание нравиться не столько окружающим, сколько себе лично. И быть уверенной в своем внешнем виде. Когда женщина любит себя и нравится себе, она понимает и прини-

мает себя настоящую. И тогда она способна наслаждаться этой свободой быть собой, своей красотой.

Женщина при совершении покупки, конечно, ориентируется на эмоции и чувства, которые вызывает у нее вещь. Многочисленные исследования подтверждают, что женщины в сравнении с мужчинами более чувствительны, эмпатичны и склонны к выражению эмоций по своей природе. Известный стереотип, которым могут пользоваться производители и маркетологи, таков: мужчина чаще выбирает товар исходя из «сухих» критериев практичности, надежности, срока эксплуатации. Женщина же часто опирается в выборе на ощущения и чувства, которые может принести покупка или обладание вещью».

Эмоционально реагируя на происходящие в жизни ситуации, женщина порой хочет сменить образ, гардероб или прическу. Маркетологи прекрасно об этом осведомлены и предлагают женщинам более широкий выбор одежды, чем мужчинам.

Женская одежда шьется по особенным лекалам и достаточно ограниченными партиями, что увеличивает ее стоимость. В женском гардеробе присутствует понятие сезонности, поэтому наиболее популярная сегодня новинка может стремительно утратить свою актуальность завтра. Классические мужские туфли, джинсы и футболки могут

быть востребованы несколько сезонов и продаются на протяжении многих лет. Поэтому и отшиваются большими партиями, за счет чего снижается их себестоимость.

## Красота

Один из ярких примеров «розового налога» — разница цен парикмахерских услуг. Женщины часто высказывают недовольство, что мужские стрижки несоизмеримо дешевле. И дело даже не в длине волос — женщине, казалось бы, навязывают дополнительные услуги. Однако ситуация на рынке изменилась с внедрением культуры барбер-шопов (исключительно мужские парикмахерских). Здесь посетителям сделают стрижку и укладку, депиляцию носа и ушей, оформят брови и предложат средства для ухода за бородой и усами. И все это под стаканчик авторского кофе или другого напитка. Несмотря на высокую цену, запись в культовых салонах разобрана на многие недели вперед.

«Чтобы понять, из чего складывается стоимость услуги парикмахера в премиальном салоне, важно учитывать ее базовые составляющие, — рассказывает Анастасия Кузьмина. — Это профессионализм мастера и его регалии: опытный мастер, который «поставил руку» и при этом регулярно ездит на обучения, постоянно инвестирует в свою экспертность. Это время, которое уходит на стрижку:

если мужчину можно подстричь за 30 минут, то продолжительность женской стрижки с диагностикой и укладкой составит часа полтора, а на сложное окрашивание потребуются 4—6 часов непрерывной и кропотливой работы.

Есть дополнительные услуги, обусловленные реальным состоянием волос: девушки чаще используют термоинструменты, поэтому уход нужен не только по длине волос, но и коже головы, у мужчин такая потребность реже.

В итоге в части затрат (материалы/время/сложность техник/дополнительные уходы) женщины действительно обходятся семейному бюджету дороже мужчин. По крайней мере в кресле парикмахера это правило действует и обусловлено реальными затратами».

«Справедливости ради давайте вспомним те услуги в салоне красоты, чек на которые у мужчин выше: это массажи, лечебный педикюр и некоторые косметологические процедуры. Женщины же однозначно выигрывают в частоте посещений салона красоты, и они охотнее пробуют новинки — вот и весь «розовый маркетинг», — считает Анна Николаева.

## Гаджеты и электроника

Обратная тенденция наблюдается на рынке дорогостоящих товаров и электроники — тут «розовый налог» не всегда работает. Согласитесь, намного сложнее продать розовый внедорожник и коттедж с фасадом пурпурного цвета. Такой продукт всегда будет на любителя, и пройдет значительное время, пока он найдет своего покупателя. Но если вещь качественная и эксклюзивная, она однозначно будет продана по высокой цене.

«Когда компания Apple официально работала на территории Российской Федерации, ценовая политика в отношении моделей различных цветов была абсолютно одинаковой, — говорит Борис Богомолов. — Но, не имея возможности предоставлять скидки, производитель устраивал сезонные или праздничные распродажи, во время которых и избавлялся от неликвидных остатков. Как правило, это были модели в не самых популяр-

ных цветах — розовое золото, например. В условиях параллельного импорта поставщики уже готовы предоставить дисконт на такие модели: их покупают реже, а значит, оборот с таким товаром будет значительно меньше. Проще как можно быстрее продать MacBook Gold, даже по низкой цене, и привезти на продажу ликвидные Silver или Space Gray.

С выходом новой линейки iPhone 15 компания решила выпустить флагманские модели премиум-класса Pro и Pro Max в нейтральном цвете Titanium. Он идеально подходит как для мужчин, так и для женщин. И лишь базовую модель, значительно более дешевую, было решено сделать в яркой цветовой палитре — черном, белом, синем, желтом и розовом цветах. Но, как мне известно, в лидерах продаж все так же консервативные белый и черный. Иногда — синий».

И все-таки самые вопиющие проявления политики «розового налога» мы обнаружим, если будем сравнивать гигиенические принадлежности и товары для ухода. Один и тот же бритвенный станок Gillette синего цвета сразу же вырастает в цене практически на треть, перейдя в категорию «женские товары!»

«В сети наших магазинов мы не продаем один и тот же продукт по разной цене в зависимости от пола покупателя, — рассказывает Марина Рудмина. — Действительно, некоторые товары одной группы для мужчин и женщин могут отличаться по стоимости, но они имеют абсолютно разный состав. В товарах для женщин больше ароматических отдушек, ухаживающих, питательных и регенерирующих компонентов. В зависимости от типа кожи или особенностей строения волос даже шампуни могут иметь разный состав. А если продукт обогащен полезными маслами, минералами и биоактивными компонентами, его стоимость логично отличается от аналога в «базовой комплектации». Сравнивая цену парных ароматов, можно увидеть, что она идентична на мужские и женские варианты. Также стоит учитывать тренд на «ароматы для всех», которые подходят представителям обоих полов».

## Как не платить «розовый налог»

1. Сравнивайте товары в категориях «женские» и «мужские». Как видим, если вам нужна просто бритва, то вариант без дополнительного «тюнинга» будет значительно дешевле. То же самое касается велосипедов, роликовых коньков, товаров для спорта и отдыха, где важны качественные характеристики продукта, а не его дизайн.
2. Внимательно изучайте состав товара и его характеристики. Если аналог для мужчин состоит из тех же самых компонентов и стоит дешевле (например, гель для душа или средство ухода), возможно, стоит пользоваться именно им.
3. Не стесняйтесь примерять товары для мужчин или детей. Случается, что мужская шапка, свитшот или кеды идеально подойдут вашему образу, а детская ветровка сэкономит значительные средства при покупке экипировки для бега. Тем более что мужские вещи маленького размера (и подростковые большого размера) из остатков продаются со значительными скидками! А вам они могут быть в самый раз.

### эксперты:



**Анастасия Кузьмина,** топ-парикмахер центра красоты «Подружка невесты», победитель международного конкурса колористов Colour&Style Trophy 2019



**Борис Богомолов,** владелец магазинов BOOMSTORE



**Анна Николаева,** директор центра моды и красоты «Подружка невесты»



**Дмитрий Водопьянов,** член Российского психологического общества



**Марина Рудмина,** управляющий магазином «РИВ ГОШ»

# Сколько стоит проверить женское здоровье

ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ — СЛОЖНАЯ СИСТЕМА, СЛАЖЕННАЯ РАБОТА КОТОРОЙ ЗАВИСИТ ОТ МНОЖЕСТВА СОСТАВЛЯЮЩИХ. В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ МНОГО ФАКТОРОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВЫВЕСТИ ЭТУ СИСТЕМУ ИЗ РАВНОВЕСИЯ. НО ЕСЛИ ВОВРЕМЯ ЗАМЕТИТЬ ПЕРВЫЕ НАРУШЕНИЯ, ВОССТАНОВИТЬ ЕГО БУДЕТ ПРОЩЕ. КАК ДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ ПОД КОНТРОЛЕМ И **КАКИЕ АНАЛИЗЫ НАДО СДАВАТЬ ЖЕНЩИНАМ**, ЧТОБЫ ВСЕГДА ОСТАВАТЬСЯ В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ, РАССКАЗЫВАЕМ В НАШЕМ МАТЕРИАЛЕ.

**М**ы уже писали, сколько стоит общее обследование организма. Дополнительно к нему женщинам ежегодно рекомендуется проходить несколько специфических исследований.

## Какие обследования нужно пройти

В проверку женского здоровья входят: ультразвуковое исследование органов малого таза и молочных желез, осмотр у гинеколога, мазок и анализ на цитологию, изучение гормонального фона. Обследование помогает выявить воспалительные процессы, инфекции, обнаружить новообразования, оценить работу репродуктивной системы. В некоторых случаях потребуются дополнительно обследовать эндокринную систему, обмен веществ и др.

После 40 лет женщинам рекомендуют каждый год проверять еще и общее состояние организма, а также минимум раз в два года делать маммографию. После 50 лет такое исследование проводится раз в год. Кроме того, после 40 лет базовая проверка женского здоровья должна включать анализы на онкомаркеры и онкоцитологию. Это позволяет выявлять заболевания на ранней стадии, когда они еще поддаются лечению.

Чтобы не переплачивать, лучше начать с посещения гинеколога. В зависимости от вашего состояния доктор назначит только необходимые анализы, которые требуются именно вам. Но можно пойти и другим путем. Сегодня многие клиники и лаборатории предлагают готовые комплексы для

разных целей. Как правило, расширенный женский комплекс обследований включает и общую проверку организма, что позволяет решить сразу две задачи. Еще один вариант — диспансеризация или ежегодный профосмотр.

## Сколько это стоит в Томске

### MultiClinic

Стоимость комплекса — 6 900 рублей. В программу входит посещение гинеколога, исследования на ЗППП, микроскопическое и цитологическое исследование мазка, УЗИ органов малого таза и молочных желез.



## ДЕТАЛИ

### Сколько будут стоить исследования по отдельности

	INVITRO	HELIX	ГЕМОТЕСТ
Консультация гинеколога	1 300	1 200	800
Цитологическое исследование мазка	1 090	1 270	1 300
УЗИ органов малого таза	1 100	1 200	-
УЗИ молочных желез	1 000	1 000	-
ПАП-тест или онкоцитология	1 320	930	1 090
Взятие биоматериала	310	200	250
<b>Итого</b>	<b>6 120</b>	<b>5 800</b>	<b>3 440</b>



Сколько стоит общее обследование организма

#### Клиника «Сибирская»

Клиника предлагает два комплекса. Первый стоит 11 000 рублей и включает в себя УЗИ женских органов, анализы крови, анализ на онкомаркеры, исследование мазка, анализы на женские гормоны и гормоны щитовидной железы, два приема акушера-гинеколога. Стоимость второго комплекса — 14 500 рублей. Он состоит из ультразвукового исследования внутренних органов, почек и надпочечников, щитовидной железы, женских органов, эхокардиографии, приема терапевта. Из анализов: анализ крови и мочи, женских гормонов и гормонов щитовидной железы. Также клиника

предлагает дополнительное обследование на онкомаркеры для женщин после 40 лет. Его стоимость — 16 500 рублей. На комплексы бывают скидки, о которых можно узнать на сайте.

#### Многопрофильный медицинский центр СибГМУ «Профессор»

Центр предлагает два скрининговых комплекса: до и после 40 лет. Первый стоит 6 700 рублей, второй — 6 900 рублей. В «Скрининг гинекологический и маммологический для женщин до 40 лет» входят 2 консультации врача-гинеколога, УЗИ женских органов, мазок общий и цитологический. В «Скрининг гинекологический и маммологический для женщин после 40 лет» дополнительно включена маммография.

#### «Гемотест»

Общее обследование для женщин в «Гемотесте» стоит 13 500 рублей. В комплекс входит большое количество анализов для исследования всего организма, выявление вирусов гепатита, ВИЧ, сифилиса, онкозаболеваний и анализ гормонального фона. Есть комплекс за 5 310 рублей. Это расширенное обследование, позволяющее оценить состояние микрофлоры и выявить наиболее распространенные гинекологические заболевания.

#### «Первая частная клиника»

В клинике можно пройти комплексное обследование стоимостью 11 500 рублей. В него входит прием гинеколога и терапевта, биохимические исследования, анализ на ТТГ, цитология и микроскопическое исследование мазка, общие анализы крови и мочи, анализ на онкомаркеры, а также электрокардиограмма, УЗИ женских органов и органов брюшной полости, почек и надпочечников, щитовидной железы.



# Что делать, если потеряли паспорт

ПОТЕРЯ ПАСПОРТА НЕ МЕНЕЕ ОПАСНА, ЧЕМ УТЕЧКА ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ В ИНТЕРНЕТЕ. НАЙДЕННЫМ ДОКУМЕНТОМ МОЖЕТ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ МОШЕННИК — НАПРИМЕР, ВКЛЕИТ СВОЕ ФОТО И НАБЕРЕТ КРЕДИТОВ. **КАК ИЗБЕЖАТЬ ВОЗМОЖНЫХ ПЕЧАЛЬНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ**, ЕСЛИ ПОТЕРЯЛИ ПАСПОРТ? И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЖУЛИКИ ВСЕ ЖЕ УСПЕЛИ ПОЖИВИТЬСЯ? РАЗБИРАЕМСЯ В ИНСТРУКЦИИ.

## 1 Попробуйте найти паспорт

Вспомните, когда в последний раз брали паспорт и куда с ним ходили. Где побывали после этого? Возможно, выложили документ дома и забыли об этом. Если поиски не дали результата, не ждите — действуйте.

## 2 Подайте заявление в полицию

Обратитесь в любое отделение полиции и напишите заявление об утере паспорта (нужно будет указать его серию и номер). В полиции выдадут талон-уведомление о приеме заявления. С этого

момента ваш утерянный паспорт будет считаться недействительным. Чем быстрее обратитесь в полицию, тем меньше шансов на поживу оставите мошенникам, ведь кредитные организации проверяют действительность паспорта.

## 3 Подайте заявление на новый паспорт

У вас есть 30 дней, чтобы прийти в миграционный отдел МВД по месту жительства или регистрации с заявлением на новый паспорт. Если упустить этот срок, административный штраф за потерю паспорта вырастет с 300 до 3 000 рублей. Кстати, записаться на прием в МВД можно через «Госуслуги».

Перед визитом в ведомство оплатите госпошлину за новый паспорт — 1 500 рублей. Квитанцию на оплату нужно сформировать на сайте МВД, а затем оплатить в отделении банка или в онлайн-банке/приложении банка по реквизитам. Чек об оплате пошлины МВД не требует.

# 4

## Запросите свою кредитную историю

Зачем это делать? Чтобы проверить, не оформили ли жулики на ваш паспорт кредиты или микрозаймы. Если вы обратились в полицию в тот же день, когда потеряли паспорт, есть шансы, что никто не успел им воспользоваться, пока он еще был действителен. Если не сразу обнаружили пропажу документа, риск негативных последствий возрастает. В любом случае запросите кредитную историю. Нет смысла делать это в день потери паспорта: даже если мошенники успели оформить на него кредит, банку или МФО нужно время для передачи информации о займе в бюро кредитных историй (БКИ). Подождите с месяц и запросите свое кредитное досье. Узнать, в каком БКИ хранится кредитная история, можно на «Госуслугах»: Справки Выписки → Другое → Поиск бюро с вашей кредитной историей. Отправляете запрос и получаете в ответ список БКИ, которые хранят ваше досье заемщика. Запросите кредитную историю в каждом бюро из полученного списка, чтобы получить полную кар-

тину. Два раза в год имеете право бесплатно получить кредитный отчет в каждом БКИ.

Если жулики успели взять на ваш паспорт кредит, придется доказывать, что это были именно мошенники, а не вы. Для этого нужно подать кредитору (кредиторам) претензию, в свободной форме изложив обстоятельства: такого-то числа, месяца и года потеряли паспорт, поэтому никак не могли взять на него кредит — вот копия талона-уведомления из полиции. Кредитор должен провести внутреннюю проверку и ответить на вашу претензию. Если проверка подтвердит, что кредит оформили не вы, задолженность аннулируют и удалят информацию о кредите из вашей кредитной истории. Если проверка не докажет, что сработал мошенник, придется обращаться в суд. Например, вы могли не сразу обнаружить пропажу паспорта. Чем больше времени пройдет до обращения в полицию, тем выше шансы мошенников. Доказать вашу непричастность к кредитам, которые они успеют оформить на действительный паспорт, будет сложнее.

## КСТАТИ

### Какие организации нужно оповестить о смене паспорта

Данные нового паспорта необходимо сообщить в банки, где у вас открыты счета, работодателю, сотовому оператору и страховой компании ОМС. Если пользуетесь «Госуслугами», там тоже нужно обновить данные паспорта.

## С собой нужно принести:

- 2 фотографии (цвет или ч/б) 3,5×4,5 см, на которых запечатлена ваша актуальная внешность (3 фотографии, если вам нужно временное удостоверение личности).
- Документы воинского учета — при наличии.
- Талон-уведомление, который выдали в полиции (данные из него могут понадобиться при заполнении заявления на новый паспорт).
- Отметки о семейном положении и наличии детей в возрасте до 14 лет ставятся по желанию. Если они вам нужны, захватите документы о заключении брака и рождении детей. На изготовление паспорта отводится 5 рабочих дней.



## Как доехать

Добраться из Томска в Красноярск можно несколькими способами: на самолете, поезде или автобусе. Основные авиакомпании летают с пересадкой в Новосибирске. Прямой рейс три раза в неделю есть у «КрасАвиа». Цена билета бюджетная — порядка 3 500 рублей, время в пути — около 1,5 часа. Несущественно по цене отличается автобус — от 2 700 рублей за билет, время в пути — 7 часов. Любители железной дороги могут попасть в Красноярск за 12 с небольшим часов. Стоимость билета — 1 818 рублей.



Красноярск  
ФОТО: mykaleidoscope.ru

ПУТЕШЕСТВУЕМ С «ВЛФ»

текст:  
Андрей РУБЛЁВ

# Выходные в Красноярске — что посмотреть, где поесть, чему удивиться

НЕСМОТЯ НА ТО, ЧТО КРАСНОЯРСК ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ЭКОЛОГИЧЕСКИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ГОРОДОВ МИРА, ОН ПРИВЛЕКАЕТ МНОЖЕСТВО ТУРИСТОВ. ГОРОД РАСПОЛОЖЕН ПОСРЕДИ УНИКАЛЬНЫХ ПРИРОДНЫХ ЗАПОВЕДНИКОВ И ПЕРВОЗДАННОЙ ТАЙГИ, ПОЭТОМУ ЛЮДИ ЕДУТ ПОЛЮБОВАТЬСЯ КРАСОТОЙ ЛЕСОВ, ВИДАМИ САЯНСКИХ ГОР И ЕНИСЕЯ. РАССКАЗЫВАЕМ, **РАДИ ЧЕГО СТОИТ ПОЕХАТЬ В «СЕРДЦЕ СИБИРИ»** И ВО СКОЛЬКО ОБОЙДЕТСЯ ПОЕЗДКА.



## Что посмотреть

Знакомство с городом рекомендуем начать со знаковой точки — Часовни Параскевы Пятницы, расположенной на вершине Караульной горы. Часовня, кстати, изображена на десятирублевой купюре. Со смотровой площадки открывается прекрасный вид на центр города.

Но все самое интересное в Красноярске находится за его пределами. Каждый слышан о Красноярских столбах — скальном природном заповеднике на берегу Енисея, находящемся под охраной ЮНЕСКО. Здесь археологами была обнаружена стоянка первобытного человека, а в одной из пещер сохранились останки мамонта. И даже если вы далеки от экстремального туризма, в заповеднике есть многочисленные туристические маршруты, позволяющие изучить красоту природы и исторические достопримечательности. Экскурсии по территории заповедника стоят от 400 рублей. Дополнительно оплачивается (180 руб. с человека) посещение рекреационной зоны национального парка.

Красноярские столбы очень любил рисовать В. И. Суриков, один из величайших отечественных живописцев. Он как раз родился в Красноярске, и здесь же находится его музей-усадьба. А знали ли вы, что Василий Суриков — прадедушка Никиты Михалкова? В родовом доме собрана самая боль-

шая в мире коллекция картин художника, набросков, акварелей. Цена билета в музей — от 200 рублей.

Также советуем посетить экспозицию музея-парохода «Святитель Николай», находящегося в центре города. Чтобы водрузить пароход на бетонный постамент набережной, пришлось специально сбрасывать воду ГЭС и поднимать уровень воды Енисея! Пароход невольно стал свидетелем смены эпох, и на нем путешествовали две известные личности XX века. Будучи цесаревичем, именно в его каюте прибыл в Красноярск Николай II, а позже в соседней каюте ехал в ссылку в Шушенское В. И. Ленин. Стоимость билета на посещение музея-парохода начинается от 50 рублей.

Оказавшись возле реки, обратите внимание на мосты через Енисей. Первый — Коммунальный, внесенный в справочник ЮНЕСКО «Мостостроение мира». Коммунальный мост — одно из самых сейсмоустойчивых сооружений в России и одновременно достопримечательность Красноярска. Его вместе с Часовней Параскевы Пятницы и Красноярской ГЭС можно увидеть на десятирублевой купюре. Прогуляться к мосту лучше вечером, чтобы увидеть его уникальную подсветку в цветах российского триколора.

Второй мост — Виноградов. Он ведет на остров Татышев. Именно в этом месте был ос-

нован Красноярский острог, в честь чего позже была установлена памятная арка. Горожане используют территорию парка для пеших и велосипедных прогулок, прокат здесь доступен по весьма демократичным ценам. Еще остров Татышев называют стадионом под открытым небом: в свободном доступе площадки для футбола, волейбола, спортивные тренажеры. А можете просто покормить сусликов — маленькие зверьки чувствуют себя настоящими хозяевами острова и без стеснения подходят к людям.

Не перестаем удивляться и направляемся к Красноярскому краеведческому музею. Здание в самом сердце Сибири построено... в стилистике Древнего Египта! Начинали его строить еще в царской России, а заканчивали в СССР. Стоимость посещения постоянной экспозиции — от 200 рублей.



Часовня Параскевы Пятницы ФОТО: mykaleidoscope.ru

Коммунальный мост  
ФОТО: mykaleidoscope.ru



ФОТО: wiki2.org



DogOsminog  
ФОТО: o-eda-dostavka.ru



Кафе быстрого питания «Сянган»  
ФОТО: bodybeat.ru



## Где поесть

Непростительно приехать в Красноярск и не попробовать сибирскую кухню. В ресторане «Хозяин Тайги» вы сможете отведать настоящие охотничьи трофеи — айбарч из мяса северного оленя, уху из муксуна и печени налима, фирменный грибной суп с фрикадельками из лосятины и котлеты из утки с грушей в слоеном тесте. Само заведение, построенное в форме шале, больше похоже на музей и перенесет вас в то время, когда снимался одноименный советский фильм. Зал украшают памятные вещи и фотографии со съемочной площадки, а оконная рама — из того самого дома, где жил Владимир Высоцкий. Средний чек — 2 500 рублей.

Но если вы ищете еще более необычное место и хотите сделать фотографии в футуристическом интерьере, отправляйтесь в ресторан Tunguska. Инте-

рьер заведения победил в ADD AWARDS, PUBLIC SPACE AWARDS и вошел в шорт-лист престижной международной премии Restaurant & Bar Design Awards в Лондоне. В залах играет шаманская музыка, а аутентичные светильники плели представители коренных народов. Команда ресторана предлагает погрузиться в тайны и тонкости ритуальных практик аборигенов и северных кочевников, попробовав дегустационный сет «Ритуал». Средний чек — от 2 300 рублей.

Seabass & sauvignon и DogOsminog — еще два необычных места. Уверены, вы нечасто пробуете хот-доги с лангустиним и манго, мидии в пармезане или бургеры с кальмаром или подкопченным тунцом. Здесь сможете отведать блюда из рыбы и морепродуктов, приготовленные в вашем присутствии. Средний чек — от 600 рублей.

Hello wine — модное место, которое будет актуально



Блюдо из меню ресторана Seabass&Sauvignon  
ФОТО: mykaleidoscope.ru

и утром, и вечером. Настоящий рай для гурмана: каши на кокосовом молоке с халвой и фисташками, смузи со шпинатом и хлореллой, утиные равиоли, печенье с пармезаном и крем-камамбер с вялым виноградом. И не беда, если вы пришли без компании: здесь предложат наушники, в которых вас ждет эстетическое дополнение к трапезе — от стихов Бродского до современного музыкального авангарда. Средний чек — 1 000 рублей.

Чуть более бюджетное, но не менее знаковое место — кафе «Крем», которое в свое время было первой кофейней Красноярска. Если вы гурман и цените качественную обжарку и изысканные кофейные ноты, не пропустите возможность попробовать что-то новое. Но учтите, что здесь всегда многолюдно, поэтому стоит забронировать столик заранее или заказать еду на вынос. Чек — от 700 рублей.



Ресторан Tunguska  
ФОТО: bangkokbook.ru



Ресторан Fresco  
ФОТО: proect.top

# Женщины и деньги: перестать бояться и зарабатывать больше

ЖЕНЩИНЫ В РОССИИ ЗАРАБАТЫВАЮТ ПРИМЕРНО НА 25 % МЕНЬШЕ, ЧЕМ МУЖЧИНЫ. НЕРАВЕНСТВО В ОПЛАТЕ ТРУДА СУЩЕСТВУЕТ ВО ВСЕМ МИРЕ. ИССЛЕДОВАТЕЛИ НАЗЫВАЮТ ЦЕЛЫЙ РЯД ПРИЧИН, ПО КОТОРЫМ ЭТО ПРОИСХОДИТ. ОДНА ИЗ НИХ — ВЫБОР ДЕВУШКАМИ ПРОФЕССИЙ, КОТОРЫЕ ОПЛАЧИВАЮТСЯ НИЖЕ. ТАКЖЕ НА УРОВЕНЬ ДОХОДА ВЛИЯЮТ СОЦИАЛЬНЫЕ НОРМЫ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА В СВЯЗИ С МАТЕРИНСТВОМ, В МЕНЬШЕЙ СТЕПЕНИ — ДИСКРИМИНАЦИЯ. **ЧТО МЕШАЕТ ЖЕНЩИНАМ ПОЛУЧАТЬ БОЛЬШЕ?** РАЗБИРАЕМСЯ ВМЕСТЕ С ПСИХОТЕРАПЕВТОМ ТАТЬЯНОЙ МОСКВИТИНОЙ.

**текст:**

Юлия КРИВОКРАСОВА

**эксперт:**



**Татьяна Москвитина,**  
психотерапевт

## Исторические корни

В исследованиях последних пяти лет чаще всего упоминается, что женщины и мужчины изначально выбирают разные профессии, а также по-разному выстраивают свои образовательные и карьерные траектории. Например, многие представители сильного пола предпочитают технические, управленческие, инженерные специальности и профессии, связанные с риском. Женщины, напротив, чаще идут в сферу образования, здравоохранения, культуры или на административную работу. Влияют ли гендерные различия на способность осваивать ту или иную сферу знаний?

— С точки зрения истории массово женщины начали работать не так давно, — рассказывает Татьяна Москвитина. — Раньше учили и лечили в основном мужчины. Образование могли получить только женщины знатного происхождения, которым не надо было трудиться. Большой прорыв в нашей стране произошел не столько после Октябрьской революции, сколько после окончания Великой Отечественной войны, когда работать было просто некому. И многие женщины шли туда, где требовался тяжелый физический труд. Это действительно та сфера, в которой нам сложно конкурировать с мужчинами





в производительности в силу физиологических особенностей. Но что касается способностей осваивать ту или иную область знаний, здесь существенных различий между полами нет. Мы знаем женщин-физиков, ученых, инженеров, предпринимателей, космонавтов, политиков и руководителей. А среди мужчин мы можем встретить тонко чувствующих художников и отзывчивых докторов.

А вот рисковать большинству представителей сильного пола действительно проще. Это обусловлено как гормональным фоном (у мужчин больше тестостерона), так и историческими факторами: мужчины всегда выполняли функцию добытчиков и защитников. Поэтому им больше свойственна стратегия нападения, они готовы противостоять опасности.

Женщинам проще подстраиваться под обстоятельства или применять хитрость. Но есть, например, такие представительницы прекрасного пола, у которых от природы высокий уровень тестостерона. Это не значит, что с ними что-то не так, просто у них такой темпе-

рамент. Они могут чувствовать потребность реализоваться как организаторы, выбирать спорт и такие направления деятельности, которые позволили бы им проявить лидерские качества. И у них есть все шансы на успех. В целом профессиональная реализация больше зависит не от пола, а от характера, врожденных склонностей и воспитания человека. Главное — найти то, что подходит, и уверенно идти своим путем.

### Вторая смена

Семейное положение тоже может влиять на заработную плату мужчин и женщин. Для женщин важно, чтобы работа находилась недалеко от дома, чтобы была возможность присматривать за детьми, забирать их из детсада и школы. Многие не могут позволить себе полный рабочий день, поэтому выбирают частичную занятость. Кроме того, существуют понятия «премия/штраф за брак» и «штраф за материнство». Это означает, что мужчине с семьей дают больше авансов как надежному и целеустремленному сотруднику, в то время как от замужней мамы с детьми заранее ожидают больничных и декретов. Под штрафом на материнство подразумевают перерыв в карьере на время беременности и декретного отпуска. Многие женщины несут двойную нагрузку, когда после работы занимаются хозяйством и детьми.

— В нашей стране у большинства женщин есть ребенок, а то и не один. Кто-то воспитывает детей без поддержки мужчин. Часто из-за этого женщина становится зависимой от работодателя. Это влияет на ее способность отстаивать свои права, когда это необходимо, — поясняет наш эксперт. — Как правило, на исполнение обязанностей на работе двойная нагрузка не влияет. А вот на состоянии самой женщины она сказывается негативно, особенно если она не разрешает себе отдыхать. Постепенно физическая усталость переходит в хроническую. Это



ведет к снижению иммунитета и ухудшению здоровья. Накапливается и эмоциональное истощение. Итогом может стать выгорание, потеря интереса к деятельности или эмоциональная нестабильность. В самом плохом варианте начнет развиваться депрессия. Ее признаками являются продолжительная потеря интереса к занятиям, которые раньше приносили радость, мышечная слабость, апатия, когда становится трудно выполнять даже простые действия. Еще один негативный сценарий — психосоматические заболевания. Невозможно сказать, какой орган заболит. Длительный стресс бьет по слабому месту в организме. Таким образом, за двойную нагрузку женщина платит своим физическим или психическим здоровьем.

Чтобы избежать такого сценария, нужно найти для себя оптимальный уровень активности, не геройствовать. Бывают периоды, когда не до социума, хочется заползти в ракушку и восстановить силы. Лучше их не пропускать, а дать себе право на отдых. Организм свое все равно возьмет. Но если вовремя не остановиться, он сделает это через болезнь. На деньгах это точно позитивно не скажется.

Существует еще и такой феномен, как семейное и материнское выгорание. Поэтому иногда надо отдыхать и от семьи, говорить с кем-то по душам и не бояться просить поддержку. Еще один сложный момент — выход из декрета. По официальной статистике, 15—20 % женщин сталкиваются с послеродовой депрессией, а по неофициальной — 65 % матерей. Она может длиться от 3 месяцев до 2 лет и сказывается на всех сферах жизни, в том числе снижаются работоспособность, мотивация и когнитивные функции. Добавим к этому нашу скорость жизни, когда технологии развиваются с огромной скоростью. Во время декрета женщина чувствует, что стоит на месте, пока весь мир

бежит вперед. И когда она выходит на работу, там уже все по-другому. Вспомните, как сложно влиться в работу после отпуска, даже если он длился всего две недели. Однако нет ничего невозможного. Главное — не поддаваться чувству неуверенности или неполноценности, которые могут возникнуть в такой ситуации.

Восстановить уверенность позволят прошлые достижения. Они есть у каждой из нас: экзамены в школе, защита диплома и даже роды. После них многое в жизни кажется не такой уж большой сложностью. Да и воспитание детей дает женщине целый букет полезных навыков: вести переговоры, выполнять одновременно много задач, быстро разругивать спорные ситуации, разговаривать с недовольными клиентами. Многие представительницы прекрасного пола не ценят свои навыки, считая их чем-то обычным. А зря, ведь в мире бизнеса они запросто могут стать конкурентным преимуществом.

### Маски дискриминации

Дискриминация — это неравное отношение к людям в одинаковой ситуации из-за отличий по полу, возрасту, национальности. Самая частая дискриминация женщин на рынке труда — это предпочтение мужчине не из-за его компетенций, а просто из-за принадлежности к полу. Дискриминация может проявляться и при начислении премий и повышении по службе. Увольнение перед декретом и отказ выплачивать пособие в период декретного отпуска тоже относятся к дискриминации. Она запрещена Трудовым кодексом РФ. Что делать в этом случае?

— Чтобы правильно оценить обстановку, полезно сначала взвесить все факты. Если на лицо все признаки дискриминации, однозначно стоит проконсультироваться с юристом. У нас не принято идти в суд и отстаивать свои права. Этим могут пользоваться недобросовестные ра-

## ТРЕНИНГ

### Упражнение «Дневник успеха»

Вернуть себе ценность помогает несложная и приятная письменная практика «Дневник успеха». Для нее подойдет небольшой красивый блокнот, в который можно записывать все свои достижения: защиту диплома, первую зарплату, хорошие отзывы на вашу работу, рекордную для вас премию. Такая практика научит замечать свои способности, сильные стороны, а также поможет отслеживать личностный рост без сравнения с другими.

ботодатели. Но если вы взвесили все за и против и решили, что игра стоит свеч, то заручитесь поддержкой близких и специалистов и смело переходите к действиям. Иногда первого шага достаточно, чтобы работодатель пересмотрел свою позицию.

### Психологический фактор

— На уровень доходов независимо от пола влияет способность высоко ценить свои компетенции и труд. На постсоветском пространстве у мужчин с этим дела обстоят попроще, чем у женщин, — продолжает Татьяна Москвитина. — Это связано с дисбалансом, который возник после Великой Отечественной войны: мужчин стало мало, поэтому они представляли собой большую ценность. С рождения мальчики в нашей стране чувствуют себя нужными и востребованными. Женщины, наоборот, привыкли доказывать свою ценность успехами, трудолюбием, интеллектом и красотой. Поэтому они чаще готовы работать за нематериальную мотивацию в виде поощрений. Но есть у этого явления и обратная сторона. В социуме мужчинам приходится столкнуться с реальностью. А в ней никто просто так премии не дает. Кто-то от этого становится крепче, начинает развиваться, а кто-то закрывается и находит спасение в зависимостях. У женщин, напротив, появилось преимущество — они научились выживать в высоко конкурентной среде. Чего не хватает прекрасному полу, так это умения присваивать себе свои достижения, верить в свои силы, ценить свой труд, а также смелости заявлять на него хорошую цену и отстаивать свои границы.

текст:

Юлия  
КРИВОКРАСОВА



ИСТОРИЯ

# От духов до «дайсона»: как 8 Марта стало коммерческим праздником

ИСТОРИЯ ПРАЗДНИКА НАЧАЛАСЬ В 1910 ГОДУ, КОГДА НЕМЕЦКАЯ ПОЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНИЦА КЛАРА ЦЕТКИН ВО ВРЕМЯ ВТОРОЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ СОЦИАЛИСТОВ ПРЕДЛОЖИЛА УЧРЕДИТЬ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ. ЕЕ ПОДДЕРЖАЛИ БОЛЬШЕ 100 ЖЕНЩИН ИЗ 17 СТРАН. В РОССИИ ПРАЗДНИК ВПЕРВЫЕ ОТМЕТИЛИ 2 МАРТА 1913 ГОДА. ТОГДА НАШИ СООТЕЧЕСТВЕННИЦЫ ВЫШЛИ НА МИТИНГ. ПОСЛЕ ФЕВРАЛЬСКОЙ РЕВОЛЮЦИИ 1917 ГОДА ЖЕНЩИНЫ ПОЛУЧИЛИ ПРАВО ГОЛОСА. СЕГОДНЯ НЕОБХОДИМОСТЬ БОРЬБЫ ЗА ПРАВА УЖЕ ЗАБЫЛАСЬ, А 8 МАРТА СЧИТАЮТ ПРОСТО ДНЕМ ЖЕНЩИН И ВЕСНЫ, В КОТОРЫЙ ПРИНЯТО ДАРИТЬ ЦВЕТЫ, ПОДАРКИ И КОМПЛИМЕНТЫ. А ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА КОМПАНИЙ ОН СТАЛ ЕЩЕ И СПОСОБОМ ЗАЯВИТЬ О СЕБЕ И ПОДЗАРАБОТАТЬ.

## Как менялись традиции

Если вначале Международный женский день был посвящен протесту против неравенства мужчин и женщин, то со временем он трансформировался в день, когда было принято поздравлять советских тружениц. Это связано с тем, что многие права постепенно стали частью жизни. В СССР прекрасный пол получил избирательное право

на год раньше, чем в Великобритании, и на несколько лет раньше, чем в США. Более того, чтобы коммунистки могли работать, в стране стали открываться детские сады и школы. До Великой Отечественной войны сложился обычай отмечать 8 Марта на предприятиях. В этот день в адрес работниц звучали поздравления и аплодисменты.



обычно изображались цветы. В 1949 году «Почта России» издала серию почтовых марок номиналом от 20 копеек до 2 рублей, посвященных 8 Марта. Марки клеили на конверты с открытками, которые отправляли родственницам в другие города. В последующие годы выпускали и новые марки, часть из них выходили по случаю юбилеев праздника.

### Что дарили на 8 Марта в СССР

Самым лучшим и желанным презентом у советских женщин считалась дефицитная косметика и духи, красивый платок, ювелирные изделия, капроновые колготки и чулки. Но если не удавалось найти что-нибудь импортное или редкое, в ход шли сковородки или доступная бытовая техника. Поскольку в то время можно было купить далеко не все товары, дарили даже продуктовые наборы с деликатесами — икрой, растворимым кофе (особенно ценился индийский), конфетами «Птичье молоко», шампанским. Позже стало принято дарить фабричные торты, которые тоже по тем временам считались роскошью.

Предметом особой гордости и зависти были брендовые подарки. На первом месте в рейтинге были заграничные духи Christian Dior, Lancome, Chanel. Ценились отечественные «Красная Москва» и «Любимый букет императрицы», а также парфюм «Быть может» польского производства.

### Любимые бренды советских красавиц

**Духи «Красная Москва»**  
Знаменитый парфюм и одеколон с одноименным названием производила фабрика «Новая заря». Она выпускает их и сегодня. Отличительной особенностью духов стал их состав, включающий более 60



Нерабочим днем 8 Марта стало в 1965 году. Акцент праздника постепенно сместился на поздравление всех женщин. На производствах мужская часть коллектива устраивала творческие представления, дарила подарки. Все чаще подчеркивалась красота, хозяйственность и материнские качества прекрасного пола. Мужчины в этот день брали на себя все дела по хозяйству. Для советских женщин, переживших тяжелый послевоенный период восстановления страны, было особенно приятно просто побыть красивыми и целый день не работать, не готовить и не заниматься уборкой. Даже в магазин дамы в этот день старались не ходить. Самые галантные кавалеры приглашали спутниц в ресторан, но и прогулка по парку тоже считалась хорошим подарком.

Уже тогда ни одно 8 Марта не обходилось без букетов. Главным символом в те годы была мимоза. Этот недорогой цветок мог приобрести каждый рабочий. Очереди в магазины цветов выстраивались за несколько дней до праздника. Продавались также тюльпаны, ландыши и розы. К букету всегда прилагалась открытка, подписанная вручнью. На открытках





компонентов. Существует несколько легенд о том, как были созданы духи. По одной из них, аромат придуман специально для императрицы Александры Фёдоровны к празднованию 300-летия дома Романовых. Оно состоялось в 1913 году. По официальной версии, духи создали лучшие парфюмеры фабрики «Новая заря», а их состав до сих пор хранится в тайне.

### Оренбургский платок

Воздушную и легкую «паутинку» из шелковой нити и козьего пуха носили на голове и шее, изящно накидывали на плечи в кино или театре, утепляли ею наряды в холодное зимнее время. Обладать таким практичным и красивым аксессуаром мечтала каждая уважающая себя дама. Оренбургский платок и сегодня является одним из символов России, как матрешка или хохлома. В Оренбургской области его вязанием занимаются более 300 лет. Промышленное производство платков началось в 1945 году с артели кустарей, которая постепенно переросла в фабрику. В 1857 году платок был впервые представлен на международной ярмарке в Париже, после чего обрел мировую известность.

### Конфеты «Птичье молоко»

Первой их начала выпускать польская кондитерская фабрика E.Wedel по рецепту владельца Яна Веделя в 1939 году. В Союзе производство появилось в 1967 году после визита министра пищевой промышленности В. П. Зотова в Чехословакию. Вернувшись из командировки, он собрал

советских кондитеров в Москве и дал им задание — воспроизвести рецепт конфет. Первой справилась технолог из Владивостока Анна Чулкова. После этого на Владивостокской кондитерской фабрике запустили свое производство «Птичьего молока». В 1968 году экспериментальные партии сделал и московский «Рот Фронт», но из-за сложной рецептуры министерство пищевой промышленности их не утвердило. Добавим, что современное название владивостокских конфет — «Приморские». Их отличительная особенность — натуральный агар-агар в составе.

### Сколько россияне тратят на подарки к 8 Марта сегодня

В современной России праздник все больше приобретает коммерческий характер. Накануне 8 Марта компании придумывают рекламные акции, предлагают скидки и в большом количестве завозят самые востребованные товары, стремясь заработать на подарочном ажиотаже.

По данным исследования Superjob, в прошлом году средний бюджет на покупку букета к 8 Марта составлял 3 000 рублей. Выручка цветочных магазинов одной только Москвы без учета оптовых баз составила 413 млн рублей. Это в 13 раз больше среднесуточного оборота в обычный день. Прибыль ювелиров увеличилась накануне праздника как минимум в три раза. Выросли продажи и в магазинах косметики и парфюмерии. В супермаркетах было совершено в 2,5 раза больше покупок, а оборот кондитерских изделий вырос на 17%.

По мнению аналитиков, в этом году средний чек на подарки к 8 Марта увеличится на 15—20% по сравнению с прошлым годом. По данным маркетплейса OZON, около 40% покупателей готовы потратить на подарки до 3 000 рублей, 26% планируют выложить от 3 000 до 5 000 рублей, а 21% собираются потратить от 5 000 до 10 000 рублей.

### Какие подарки предпочитают в современной России

По словам продавцов бытовой техники, современные мужчины чаще всего дарят своим дамам фены и стайле-



ры, ароматизаторы, а также беспроводные наушники, смартфоны и различные аксессуары. Покупают и другую технику, но гораздо реже.

По-прежнему актуальны зарубежные бренды, в том числе духи и любая техника с эмблемой надкушенного яблока.

За два месяца до праздника на AliExpress выросли продажи товаров для массажа лица, шеи, спины и плеч, ароматизаторов и увлажнителей воздуха. Из техники и электроники стали чаще заказывать фитнес-браслеты, смарт-часы и кольца с измерением температуры, умные bluetooth-колонки, беспроводные наушники с зарядным боксом и автомобильные мини-аудиосистемы с диодной подсветкой. Также в феврале было много заказов на ароматические свечи, декоративные вазы, засушенные цветы и шкатулки для хранения украшений. Как и раньше, перед 8 Марта увеличивается спрос на конфеты и сладости.

Да, у современных мужчин больше возможностей порадовать своих женщин, но сами представительницы прекрасного пола по-прежнему любят духи, украшения, технические новинки. И особенно все то, что трудно достать. И кто знает, может, дело вовсе и не в подарках, а в небольшом подвиге, которого женщина от мужчины ждет в любые времена.



**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

