



ваши личные

№7-8 (156-157)
ИЮЛЬ-АВГУСТ 2023

финансы

семейный журнал



ТЕМА НОМЕРА

Почем нынче «вышка»?

С. 16

Сколько стоит обучение в томских вузах, почему их выбирают иностранцы и бывает ли стипендия, на которую можно прожить

РАЗБОР

Подготовка к ЕГЭ: как найти репетитора для успешной сдачи экзамена // С. 12

ПОДБОРКА

Меняем профессию: где пройти короткие онлайн-курсы, чтобы освоить новую специальность // С. 25



ЦЕНА ВОПРОСА

Сколько стоит собрать ребенка в первый класс

С. 14

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ:

Делай то, что нравится — три истории людей, поменявших профессию **С. 3**

ИНСТРУКЦИЯ:

Как прийти к финансовому здоровью: часть 3 **С. 6**

ДЕТИ И ДЕНЬГИ:

Заработать на том, что любишь: можно ли хобби превратить в источник дохода? **С. 8**

РАЗБОР:

Заветные баллы: сколько стоит хороший репетитор по ЕГЭ и где его искать **С. 12**

ТЕМА НОМЕРА:

Какие возможности используют студенты для заработка и во сколько обходится студенческая жизнь в Томске иностранцам **С. 16**

РАЗГОВОР:

Эксперт по профориентации о том, как помочь подростку найти себя **С. 22**

ПОДБОРКА:

Университет на диване: где быстро получить новую профессию онлайн **С. 25**

ИНТЕРВЬЮ:

«Подарю маме тропический остров»: как томская школьница основала бизнес и заработала миллион в 13 лет **С. 26**

ПОЛЕЗНО:

Советы родителям: как научить ребенка разумно тратить и экономить **С. 29**

ВЫБОР РЕДАКЦИИ:

Глаза боятся, а финплан — делает: как с помощью финансового планирования выбраться из долгов **С. 30**

ЛАЙФХАК:

Выгодный билет — как экономить на авиаперелетах **С. 32**

ПУТЕШЕСТВУЕМ С ВЛФ:

Едем в санаторий — 5 лучших здравниц Сибири **С. 34**

БЮДЖЕТ ПРОФЕССИЙ:

Сколько зарабатывает тренер по северной ходьбе и где учат этой специальности **С. 36**

ИСТОРИЯ:

Мэры-благотворители дореволюционного Томска и их вклад в развитие города **С. 39**

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Курсы и самообразование: как сменить работу и зарабатывать больше

В НАШЕ ВРЕМЯ **НЕОБЯЗАТЕЛЬНО ТРАТИТЬ ГОДЫ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ПРОФЕССИЮ И СМЕНИТЬ РАБОТУ:** ПОРОЙ ДОСТАТОЧНО КОРОТКИХ КУРСОВ ИЛИ ВО ВСЕ САМООБРАЗОВАНИЯ. МЫ ПОГОВОРИЛИ С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ ОБРЕЛИ НОВЫЕ НАВЫКИ И ЗАНИМАЮТСЯ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ, ЗАРАБАТЫВАЯ БОЛЬШЕ.



Евгений Курченко
32 года, Томск

беседовал:
Роман
ЧЕРТОВСКИХ

— **П**о образованию я химик, окончил Томский политехнический университет. В универе было всего два семестра информатики, а задания по программированию я списал. После учебы устроился на Сибирский химкомбинат, но быстро уволился, вернулся на кафедру инженером. В 2018 году на одном из больничных я задумался, кто такие программисты и почему у них большая зарплата. Скачал на смартфон приложение для изучения языка C++ и за пару месяцев узнал основы. Претендовал на вакансию в компании KDV, но не прошел собеседование и потерял к программированию интерес. Четыре года я трудился в политехе, потом уволился и сменил несколько профессий: был химиком, устанавливал водные фильтры, даже работал на стройке. Пока менял работы, немного изучил язык Python и верстку сайтов, а осенью 2019-го уехал в Израиль на заработки. Уви-

дел на Youtube, что можно приехать в качестве туриста и работать нелегально. Взял с собой ноутбук с расчетом, что буду учить язык программирования, но открыл ноутбук всего два раза, чтобы кино посмотреть — работал шесть дней в неделю. Причем толком и не заработал ничего, а через два месяца меня депортировали. Уже в Томске в мае 2019 года я познакомился с парнем, который делал сайты, и снова начал программировать. Что-то он подсказывал, что-то я сам разбирал на обучающих сайтах, откликался на вакансии, делал тестовые задания. В 2020-м я наконец устроился программистом в компанию EvaxSoft. Начал с 30 000 рублей и проработал там 10 месяцев. Потом меня переманила компания «Криптон Студио», и там я за 1,5 года вышел на доход почти в 100 000 рублей. Но в феврале 2022-го у компании начались проблемы, и я попал под сокращение. За неделю устроился в московскую фирму и с тех пор работаю только удаленно.



Алиса Лорккан
25 лет, Барнаул

Никаких курсов по дизайну я не проходила, только закончила художественную школу.

— В 2016 году я переехала из Барнаула в Новосибирск и зарабатывала фрилансом: делала макеты, снимала видео, обрабатывала фотографии. У меня получалось, но удовольствия не было. Никаких курсов по дизайну я не проходила, только закончила художественную школу. Думала поступать в Новосибирский государственный университет архитектуры, но не стала.

Уже в 2016—2017 годах мне казалось, что каждая вторая мама в декрете пилит ногти и поздно за это братья. В 2018 году я вернулась в Барнаул. Моя мама тогда решила сменить профессию и училась на парикмахера, дома был набор для самодельных ногтей. Я подумала: «О, сделаю себе». Подруга увидела и тоже захотела, потом хозяйка студии, где практиковалась мама, увидела ее ногти и сказала: «Пусть твоя дочь садится и работает». Так я без особых знаний начала делать ногти. Вначале было страшно: клиенты приходят, а у меня нет опыта взаимодействия. В той же студии работал еще один мастер. За советами я к ней не лезла, но училась на примере.

Когда в студии сменилось руководство, я уволилась и перешла в очень хороший салон. Поначалу делала ошибки, училась на ходу и на клиентах, как это ни было прискорбно. Потом прошла

курсы повышения квалификации: один день с 8 утра до 22 часов вечера пилила ногти без остановки, а опытный мастер указывала на ошибки. Это был 2019 год, курсы стоили 9 тысяч рублей. И это по скидке, потому что уже были связи, а сейчас курсы стоят гораздо больше.

После обучения скорость работы у меня сильно упала, но выросло качество. Понадобилось полгода, чтобы вернуть прежний темп, сейчас у меня уходит 1,5—2 часа на клиента. Летом я работаю с 10 до 22—23 часов и делаю ногти 7 клиентам в день. Сезон плотный, но я уже отчаялась найти хорошего мастера и обучаю двоих человек. В понедельник, вторник и четверг отдыхаю: позволяю себе три выходных, потому что рабочие дни длинные. Я самозанятая. Арендную помещение в 45 «квадратов» за 40 000 рублей в месяц. Доход зависит от числа клиентов, в месяц при умеренном режиме это около 150 000 рублей. Но 40 000 рублей уходит на аренду и еще около 50 000 — на расходные материалы, мебель, оборудование и декор, потому что в этой студии я около года и продолжаю ее обустроить. Параллельно пилила ногти, занимаюсь маркетингом, обучением и закупками — это очень много для одного человека. Поэтому развитие идет медленно, но оно идет, и через год, надеюсь, я буду свободнее.



Кирилл Ставринов
32 года, Новосибирск

— С пяти лет я занимался единоборствами и достиг определенных успехов. Со временем заинтересовался MMA и решил изучить борьбу. Начал тренироваться и уже через месяц поехал на чемпионат Сибири. В первой схватке за 15 секунд проиграл, но понял — это мое.

В то время я работал в Томске на заводе по производству ДСП, зарабатывал 37 000 рублей в месяц. Работа — не бей лежачего, разви-

тия вообще не было. Через несколько лет занятий борьбой задумался о тренерстве: люблю борьбу, люблю объяснять. Как бы глупо ни звучало, вселенная слышит запросы. Весной 2021 года я познакомился в Новосибирске с людьми, которые открывали новый зал и которым нужен был тренер. Я заинтересовался и решил, что глупо упустить такую возможность. На тот момент у меня уже было двое детей, переезд был серьезным шагом. Мы с женой посоветовались и решили, что нужно что-то менять.

Для тренерской работы требовался диплом. Мне было уже 30 лет, я гнался не за «корочками», а за новыми знаниями. Дистанционно поступил в ростовский техникум и три месяца учился онлайн. Самой ценной была информация о психофизиологическом состоянии детей в разном возрасте. Я прослушал больше тысячи учебных часов и получил диплом тренера-преподавателя по физкультуре и спорту. Могу с ним даже физруком в школе работать. Курсы стоили 16 тысяч рублей, но при полной оплате была скидка 40 %. С завода я уволился в 2019-м и за полтора года сменил три работы. На последней настраивал приборы для измерения температуры тела, алкотестеры и тому подобное. В октябре 2021-го один из новосибирцев написал, что уезжает, и предложил вести его группы. Я не задумываясь согласился, уволился без отработки и начал тренировать. Веду три групповых занятия в день, вместе с персональными выходит 25 часов в неделю. Сначала я зарабатывал около 100 000 рублей в месяц, сейчас уже 140—160. Я не напрягаюсь и не устаю, мне интересен процесс. Каждый день ищу что-то, пробую новые методы обучения. Больше всего радуюсь, когда ребята воспринимают знания именно в том виде, в каком я их донес.



Пять этапов пути к финансовому здоровью. Часть III

МЫ ПРОДОЛЖАЕМ НАШ МАРАФОН ФИНАНСОВОГО ЗДОРОВЬЯ, КОТОРЫЙ СТАРТОВАЛ В МАЙСКОМ ВЫПУСКЕ ЖУРНАЛА. СДЕЛАЕМ ЕЩЕ ПЯТЬ ШАГОВ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СВОЕГО ФИНАНСОВОГО ПОЛОЖЕНИЯ. **СЕГОДНЯ ПОСТАРАЕМСЯ НИЧЕГО НЕ ПОКУПАТЬ, ПРОВЕРИМ, ВЫГОДЕН ЛИ НАШ ТАРИФ НА ИНТЕРНЕТ И НЕ ТОЛЬКО.**

1 Устройте день без покупок

Попробуйте ничего не покупать целый день, не ходите ни в какие магазины, даже онлайн. Наблюдайте за собой. Оцените свои ощущения и подумайте над вопросами:

- Насколько сильно мне хочется что-то купить?
- Насколько мне действительно необходимо это приобретение?
- Что будет, если я не стану это покупать сегодня?
- Что будет, если я не стану покупать это вообще?
- Испытываю ли я чувство тревоги, если отказываю себе в какой-то покупке?

Что еще делаем:

■ Все, что нам хотелось купить в течение дня, вносим в список.

■ Изучаем онлайн, есть ли выгодные предложения по нужному товару.

Задача этого дня — прервать цепь импульсивных покупок. Если вы точно знаете, что сегодня не получится обойтись без покупок, перенесите этот шаг на другой день. Но обязательно попробуйте прожить целый день, ничего не покупая! Это весьма полезный опыт для самопознания с пользой для кошелька!



текст:
Наталья
ТАРАСОВА

2 Проверьте, насколько рационально тратите деньги на домашний интернет и ТВ

Часто мы пользуемся тем или иным тарифом по привычке, забывая сравнивать их с новыми предложениями. А ведь они могут оказаться более выгодными! Выделите немного времени раз в 3—6 месяцев на изучение этого вопроса несложно, зато сможете сэкономить деньги и/или получить более качественную услугу за ту же сумму.

1 Оцените, насколько вообще используете тот пакет, за кото-

рый платите. Возможно, кому-то нужен более быстрый интернет, но совсем не нужно ТВ или наоборот. Посмотрите, нужно ли что-то добавить или убрать.

2 Сравните свою ежемесячную плату за интернет и ТВ с предложениями других компаний и с другими тарифами своего же провайдера.

3 Если подключенный пакет услуг по-прежнему оптимален для вас — оставляйте. Если нет — меняйте.

4 Выберите дату, когда в следующий раз проверите актуальность своих тарифов, и внесите ее в ежедневник/планер, чтобы не забыть. Вперед!

3 Подготовьте документы на налоговый вычет

Возврат налогов однозначно может считаться практикой финансово здорового поведения! Поэтому собираем бумажки, чеки и справки, чтобы вернуть свои денежки.

Напомним, какие существуют виды налоговых вычетов.

- Стандартные — вычеты на детей и те, что получают люди с инвалидностью и отдельные категории граждан (например, ликвидаторы аварии на ЧАЭС).
- Социальные — за обучение, лечение, благотворительность и прочие. С прошлого года сюда добавился вычет за спорт.

■ Имущественные — вычеты при покупке и строительстве жилья, приобретении земельного участка и продаже имущества.

■ Инвестиционные — по доходам от операций с ценными бумагами и ИИС.

■ Профессиональные — вычеты для ИП, физлиц, работающих по договорам ГПХ, и профессионалов, ведущих частную практику, например нотариусов.

Подробнее узнать, какие налоговые вычеты вам положены и какие документы нужны для их получения, можно на сайте Федеральной налоговой службы nalog.gov.ru.

4 Проверьте, нет ли задолженностей по ЖКУ

Просмотрите свои счета за коммунальные услуги, чтобы проверить, нет ли долгов. Если таковые имеются, оплачиваем их сразу или составляем план выплат и приступаем к его реализации.

Если долгов нет, по пунктам анализируем, можем ли мы как-то сократить свои расходы. Как это можно сделать, мы писали в материале «Как сэкономить на коммунальных услугах?»



Материал «Как сэкономить на коммунальных услугах?»

5 Обновите пароль в интернет-банке

Современные приложения банков достаточно надежно защищены. Однако существуют так называемые банковские троянцы, крадущие учетные данные пользователей. Вредоносные программы, например, незаметно перекрывают настоящее окно ввода данных фишинговым, просят ввести информацию с кредитной карты и таким образом крадут ваши данные.

Основные правила безопасности, которые помогут уберечь данные

1 Не переходите по подозрительным ссылкам в сообщениях и почте.

2 Устанавливайте приложения на смартфон только из официальных магазинов.

3 Обращайте внимание на работу приложения: если оно вдруг лишний раз запрашивает данные для входа в аккаунт, есть повод насторожиться.

4 Всегда помните, что ни один банк не будет просить вас сообщить ему данные для входа в онлайн-банк по телефону или в почте.

5 Периодически обновляйте пароли от интернет-банка, что мы и предлагаем сделать сегодня.



Учитывать расходы и планировать бюджет вам поможет наш Дневник. Скачайте его на свое устройство и регулярно заполняйте.

10 вредных советов по финансовой грамотности для школьников

ЕСЛИ ТЫ ШКОЛЬНИК, ТО НАВЕРНЯКА УЖЕ ЗНАЕШЬ, ОТКУДА БЕРУТСЯ ДЕНЬГИ И ДЛЯ ЧЕГО ОНИ НУЖНЫ. В ТВОЕЙ КОПИЛКЕ, ВОЗМОЖНО, ЕСТЬ ФИНАНСОВЫЕ ЗАПАСЫ, А НА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ТЫ НЕ РАЗ ПОЛУЧАЛ ДЕНЬГИ В ПОДАРОЧНОМ КОНВЕРТЕ. ДАЕМ **СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ СОБЛЮДАТЬ ТОЧНО НЕ СТОИТ**. ЛУЧШЕ ВСЕ ДЕЛАТЬ НАОБОРОТ — ПРОБЛЕМ С ФИНАНСАМИ НЕ БУДЕТ.



3 Через год разбил копилку, посчитал, а там — целых 10 тысяч? Беги скорее в магазин и потрать все деньги сразу! И не забудь набрать вкуснятины — родители никогда тебе столько за раз не купят. А если потом вдруг вспомнишь, что мечтал о гитаре, не огорчайся. Да, придется снова год копить, но зато сухариков всех видов наелся, а колы на полмесяца запас!



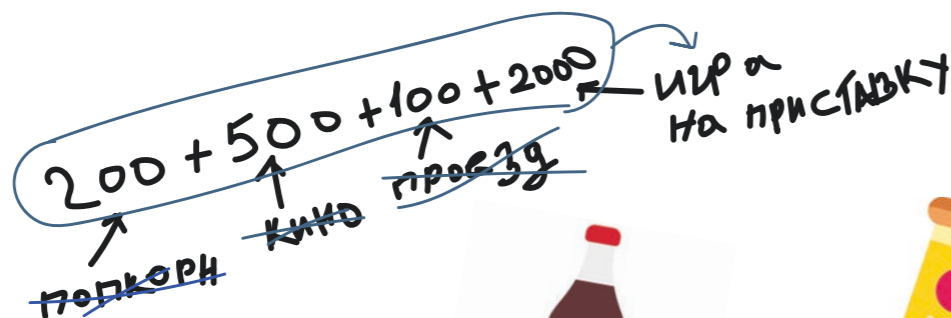
5 Когда идешь за продуктами, не трать время на ерунду: не сравнивай цены, не высматривай акции и тем более не читай этикетки. Просто клади в корзину то, что рекламируют твои кумиры по ТВ, — они плохого не посоветуют. Если мама придерется, что не то купил, скажи, что телевизор врать не может.

6 Если тебе уже 14, заводишь «Пушкинскую карту» необязательно: у тебя же всегда есть немного денег на кино и театр. Не хватит — ну и не сходишь, сейчас можно все в интернете посмотреть. А так придется разбираться с «Госуслугами», поехать в МФЦ... Подожди до дня рождения — может, тебе эти 5 тысяч как раз и подарят.



9 Хочешь поступить в хороший вуз после школы — отложи подготовку на последний год, а родители пусть сами планируют ваш семейный бюджет: это им твое образование нужно, а вовсе не тебе. В 11-м классе походишь к репетиторам и на курсы подготовки к ЕГЭ — как-нибудь что-нибудь получится. Наверное. В вузах, в конце концов, кроме бюджетных мест еще и платные есть. Но это опять же не твоя забота.

1 Как думаешь, зачем записывать доходы и расходы и ставить финансовые цели? Правильно, незачем. Сам подумай: деньги на карманные нужды тебе дают раз в неделю, а тратишь ты их как захочешь. А так придется складывать, вычитать, умножать, делить, что-то записывать и напрягать извилины... Нет уж, математики тебе и в школе хватает.



4 Вместо супа с компотом из школьной столовой покупаешь в буфете чипсы с пирожками и газировкой? Понять можно: дома суп, в школе суп — надоело. К тому же половина класса в буфете обедает, а ты что — хуже? Ну и что, что зубы стали болеть — в городе же полно стоматологов. Ну и что, что живот тоже болит — в аптеке в соседнем доме полно лекарств. Сейчас за деньги что хочешь вылечат.

7 Если друзья зовут летом подработать, сто раз подумай. Да, по 20 тысяч в месяц за полдня работы. Да, новые знания, опыт и связи. Но зачем утром куда-то вставать и ехать, если на карманные расходы тебе родители и так подкинут? А лето — оно вообще-то для отдыха. Так что спи и гуляй, катайся на велике и на компе играй — жизнь долгая, еще наработаешься.

8 Если ты должен другу денег, не спеши возвращать. Друзья не банк, могут и подождать. И вообще можно забыть о долге — дружба важнее денег. А начнут напоминать тебе про долг — значит, и не друзья вовсе и возвращать не обязательно.



10 Если во «ВКонтакте» тебе попался подкаст или викторина по финансовой грамотности от «ВЛФ», ни в коем случае не проходи по ссылке! Даже не пытайся разобраться в денежных вопросах — это все сложно, непонятно да еще и про ответственность... Живи себе простенько, без целей. Покупай что хочется, не задумываясь, и не считай, сколько там, в твоей копилке. Лишь бы на мороженое хватало.



2 Вот захотелось тебе новый смартфон, а карманных денег не хватает. Что делать? Срочно просить родителей добавить, пока модель не устарела. Если не войдут в твое положение, вспомни детство: покричи, потолай ногами, погрозись убежать из дома или скажи, что всем друзьям родители уже купили. Не сработает — иди к бабушкам: уж они-то внучку любимому не откажут.



Первые деньги: как ребенку заработать на хобби

НИЧТО НЕ ДАЕТ СТОЛЬКО УВЕРЕННОСТИ В СВОИХ СИЛАХ, КАК ПЕРВЫЕ ЗАРАБОТАННЫЕ ДЕНЬГИ. ЕСЛИ ПОСМОТРЕТЬ БИОГРАФИИ УСПЕШНЫХ В ФИНАНСОВОМ ОТНОШЕНИИ ЛЮДЕЙ, ТО ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ ОНИ НАЧАЛИ ЗАРАБАТЫВАТЬ, КОГДА ЕЩЕ УЧИЛИСЬ В ШКОЛЕ. **У СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЛЯ ЗАРАБОТКА ТОЖЕ ПРЕДОСТАТОЧНО.** И САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ — ЗАРАБАТЫВАТЬ НА ХОББИ

Дизайн и обработка фотографий

Увлеченным работой в графических редакторах можно попробовать свои силы в изготовлении визиток, открыток и другой полиграфии. Не менее востребованы и навыки обработки фотографий. Страница в социальных сетях сегодня есть практически у каждого, а вот убрать прыщик, который портит удачный кадр, прежде чем выложить фото на своей странице, могут не все.

Вязание

Все способы вязания знать невозможно. Но хоть в чем-то нужно быть спецом. Например, в вязании носков. Расширить линейку изделий можно за счет домашних тапочек, шарфов, шапок. Лучше начинать с чего-то небольшого и иметь хотя бы маленький ассортимент товара.



Изготовление украшений

Часто для изготовления украшений, на которых тоже можно заработать, используют бисероплетение. Из бисера получаются браслеты, колье, бусы, оригинальные заколки и броши. Для изготовления бижутерии и украшений используют не только бисер, но и разнообразные бусины, стразы, камни, плетение из кожи, ленты и прочее. Авторские вещи всегда ценятся высоко.



Ведение Youtube-канала

Если у вас есть увлечение (изготовление мыла, шитье одежды или вязание, рисование), попробуйте создать аккаунт на YouTube и выкладывать видео с обзорами или советами. Конечно, можно попросить родителей написать сценарий для ролика или стать оператором. Сейчас почти каждый умеет снимать видео на смартфон.



Изготовление свечей и мыла

Мыловарение не требует больших вложений, так как за основу вначале можно брать готовое мыло, улучшая его свойства и придавая ему неповторимый вид. Для изготовления свечей используют воск, парафин, ароматические масла.



Как продать свой товар?

Скорее всего первыми покупателями будут друзья, родственники и знакомые. Однако постепенно начнет работать сарафанное радио. Появится первая возможность заработать и показать себя. На этом этапе важно определиться с ценой. Сделать это не так сложно. Нужно найти тех, кто предлагает подобные товары в вашем и соседних городах (тут помогут интернет и социальные сети), и посмотреть, какие цены

они назначают. А дальше есть три варианта. Самый простой — выставить цену на уровне конкурентов. Можно сделать ее чуть ниже, чтобы привлечь клиентов. А можно наоборот — установить цену немного выше. Чем лучше качество, тем обычно выше стоимость. Этот ход рискованный, но тоже может сработать. Вот только придется приложить немало усилий, чтобы соответствовать заявленной высокой планке качества.

В дальнейшем вам понадобятся качественные фотографии ваших изделий. Не забудьте об описании

товара или услуги и упаковке. Для рекламы своего хобби первое время можно успешно использовать социальные сети — выкладывать на своей странице фотографии работ с описанием. Есть сайты, на которых можно бесплатно разместить фото своих изделий, например «Авито» или «Юла». Периодически в городах проводятся ярмарки, на которых умельцы продают свои поделки, — попробуйте принять в них участие. Это поможет оценить свои силы и понять, в каком направлении можно развиваться.

Как выбрать репетитора для ЕГЭ

ЕДИНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКЗАМЕН — ЭТО ПРОПУСК К ПОЛУЧЕНИЮ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, И ГОТОВИТЬСЯ К НЕМУ ЛУЧШЕ НАЧИНАТЬ ЗАРАНЕЕ. КТО-ТО В СОСТОЯНИИ СДЕЛАТЬ ЭТО САМОСТОЯТЕЛЬНО, РЕШАЯ ПРОБНЫЕ ЗАДАНИЯ, КОТОРЫЕ НАХОДЯТСЯ В ОТКРЫТОМ ДОСТУПЕ НА САЙТЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО ИНСТИТУТА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИЗМЕРЕНИЙ. НЕКОТОРЫЕ ПРИБЕГАЮТ К ПОМОЩИ ШКОЛЬНЫХ УЧИТЕЛЕЙ, А КОМУ-ТО МОЖЕТ ПОТРЕБОВАТЬСЯ РЕПЕТИТОР. КАК НЕ ПОТРАТИТЬ ДЕНЬГИ ВПУСТУЮ И **ВЫБРАТЬ СПЕЦИАЛИСТА, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ЖЕЛАННЫЕ БАЛЛЫ В СЕРТИФИКАТЕ?** РАЗБИРАЕМСЯ В НАШЕМ МАТЕРИАЛЕ.

текст:
Елена
РЕУТОВА

Какие предметы понадобятся для поступления в вуз?

Каждому направлению подготовки в вузе соответствует свой набор ЕГЭ. И сначала нужно определиться с направлением, чтобы понимать, по каким предметам предстоит сдавать экзамен. А когда определились, можно искать репетитора. Образование репетитора должно быть профильным. Если сдавать предстоит историю — у наставника должен быть за плечами стаж преподавания этого предмета, если информатику — поможет специалист по программированию или учитель-предметник. Конечно, репетитор должен знать, как проверяются и оцениваются работы, что нового в ЕГЭ, а какие задания исчезли.

Постановка задачи

Да, это тоже очень важно. Кому-то нужно подтянуть знания по предмету за все годы обучения, чтобы сдать экзамен на минимальный проходной балл в желаемый вуз, а кому-то необходимо научиться выполнять задания с развернутым ответом, чтобы набрать максимально возможный балл для поступления на популярную специальность в престижном вузе с высоким проходным баллом. От этого будет зависеть уровень репетитора, требования, которые к нему предъявляются, и длительность подготовки. Школьнику с высоким базовым уровнем подготовки может потребоваться всего несколько

занятий, а ученику со слабыми знаниями по предмету лучше начать готовиться минимум за год до экзамена.

Формат обучения: онлайн или офлайн?

Кому-то достаточно общения по видеосвязи и важна свобода передвижения, кому-то для уверенности необходимо личное присутствие репетитора на занятии. Онлайн-формат может подойти тем, у кого достаточно качественные базовые знания по предмету и высокий уровень самоорганизации. У некоторых репетиторов и вообще есть личные группы или блоги в соцсетях, где они проводят курсы по подготовке к ЕГЭ и делятся информацией по теме. Главный минус групповых онлайн-занятий — никто не будет заставлять готовиться и следить за выполнением заданий. Поэтому придется совершенствоваться не только знания по физике или литературе, но и самодисциплину.

Тем, у кого знания по предмету слабоваты, лучше выбрать классические занятия с репетитором — дома или в образовательном центре.

Где искать?

Если есть знакомые, которые успешно сдали ЕГЭ, можно воспользоваться услугами сарафанного радио и спросить совета у них. Кроме того, к ЕГЭ готовят многие школьные учителя — сильные предметники с большим опытом. Если заниматься у своего преподавателя психоло-

гически сложно, можно поискать репетитора в других школах. Большой выбор репетиторов сегодня на специализированных сайтах и в социальных сетях.

Сколько стоит?

Стоимость зависит от формата обучения, а также от уровня преподавателя. Групповые онлайн-курсы — самый бюджетный вариант, индивидуальные занятия обойдутся дороже. Услуги студента, который сам недавно сдавал ЕГЭ, будут дешевле — в Сети можно найти объявления от 250 руб./час. Педагог-предметник с большим стажем, который знает методику оценки ЕГЭ, может брать до 2 000 руб./час.

Что обсудить до начала занятий

Несколько простых вопросов репетитору, заданных до начала занятий, помогут понять, совпадает ли ваше и его представление о том, как должен быть построен процесс подготовки к ЕГЭ. Это поможет избежать конфликтов и разочарования в дальнейшем. Например, можно обсудить программу работы и возможность ее корректировки в процессе занятий, домашние задания и отслеживание успехов ученика. Конечно, стоит поинтересоваться результатами работы репетитора с другими учениками. Если репетитор достаточно молодой и сам сдавал ЕГЭ в школе, можно поинтересоваться его собственными результатами. Если педагог ЕГЭ не сдавал, узнайте, проходил ли он пробное тестирование. Но каким бы профессионалом ни был репетитор, не стоит полностью перекладывать подготовку на его плечи: он не сможет сдать экзамены за вас или вашего ребенка. Школьнику придется приложить усилия и учиться.

ВОПРОС
- ОТВЕТ



Задайте свой вопрос
специалистам Регионального
центра финансовой грамотности

716 787

МОГУ ЛИ Я ПОЛУЧИТЬ ВЫЧЕТ ЗА СВОЕ ОБУЧЕНИЕ В МАГИСТРАТУРЕ ОДНОВРЕМЕННО С ВЫЧЕТОМ ЗА ОБУЧЕНИЕ РЕБЕНКА?

Я окончила магистратуру платно. Обучение длилось два года: с февраля 2021 по февраль 2023 г. Всего за учебу я заплатила 220 000 руб.: 110 000 руб. отдала в феврале 2021 г. и столько же в феврале 2022 года. Я работаю официально, хочу получить налоговый вычет за обучение. Как правильно — подать на вычет два раза, то есть за каждый год или один раз со всей суммой, то есть с 220 000 руб.? Кроме того, мой ребенок в детском саду посещает платные развивающие кружки. В 2022 году за 9 месяцев я заплатила 32 000 руб. Могу ли я приплюсовать эту сумму к своим расходам на обучение?

— Елена

Отвечает эксперт-юрист
Регионального центра финансовой
грамотности Татьяна Исакова:
— Если вы получаете доход, облагаемый НДФЛ, вы имеете право получить налоговый вычет по расходам на свое обучение и на обучение своего ребенка, которые вы понесли в налоговом периоде, то есть в каждом календарном году. Таким образом, вычет за обучение предоставляется налогоплательщику по доходам того периода, в котором он потратил деньги на оплату обучения. При этом у организации, в которой вы обучались, и у детского сада, в котором ваш ребенок посещает образовательные кружки, должны быть лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Вычет за обучение относится к категории социальных налоговых вычетов. Если в какой-то год сум-

ма социального вычета не может быть использована полностью, остаток на следующий год (налоговый период) не переносится. За обучение в магистратуре вам полагается вычет в размере фактических расходов, но в совокупности не более 120 000 руб. за налоговый период. Максимально можно вернуть 15 600 руб. в год (13 % от 120 000 руб.). Но учитывайте, что в эту сумму включаются и другие расходы, по которым тоже можно получить социальный вычет: на лечение, физкультурно-оздоровительные услуги, взносы на негосударственное пенсионное обеспечение и др.

Лимит вычета на обучение ребенка составляет 50 000 руб. за год. Эта сумма не входит общий лимит по социальным вычетам и не плюсуется к расходам на ваше обучение.

Таким образом, налоговый вычет вы получаете два раза:

- 1 За 110 000 руб., потраченные на оплату обучения в 2021 году — они включаются в налоговую декларацию за 2021 год.
- 2 За 110 000 руб., потраченные на оплату обучения в 2022 году — включаются в налоговую декларацию за 2022 год.

Подавать декларацию можно за три предыдущих года. Сейчас вы можете подать декларации за 2021 и 2022 годы. За каждый год получите 14 300 руб. (13 % от расходов) — итого 28 600 руб.

Кстати, если бы вы в 2021 году сразу заплатили всю стоимость обучения (220 000 руб.), то потеряли бы часть налогового вычета, так как максимальный размер оплаты считается за каждый год. Значит, вы смогли бы получить 13 % со 120 000 руб. — 15 600 руб. В 2022 году платежей не было бы, поэтому налоговый вычет не полагался.

Расходы на образование ребенка нужно включить в декларацию за 2022 год, за них вам вернут 4 160 руб. (13 % от 32 000 руб.).

Сколько стоит собрать в школу первоклассника: Личный опыт

О ТОМ, ЧТО НУЖНО СОБИРАТЬ РЕБЕНКА В ШКОЛУ, МНОГИЕ НАЧИНАЮТ ЗАДУМЫВАТЬСЯ 1 АПРЕЛЯ — В ДЕНЬ ПОДАЧИ ЗАЯВЛЕНИЯ. НО ДО ДЕЛА ОБЫЧНО ДОХОДИТ ЛЕТОМ. ЕСЛИ НЕ ОТКЛАДЫВАТЬ ВСЕ НА ПОСЛЕДНЮЮ НЕДЕЛЮ АВГУСТА, ЕСТЬ ШАНС ПОПАСТЬ НА РАСПРОДАЖИ И СЭКОНОМИТЬ. ПОТОМУ ЧТО **СБОРЫ ШКОЛЬНИКА — УДОВОЛЬСТВИЕ НЕДЕШЕВОЕ**. СПРОСИТЕ: СКОЛЬКО? МЫ ПОСЧИТАЛИ ДЛЯ ВАС*.

Лайфхак родителям первоклассников от мамы второклассника: чем скорее вы структурируете все мысли, тем проще будет ничего не упустить. Поэтому составляем список.

Одежда

В этом разделе конечная сумма зависит от требований школы, желания ребенка и возможностей родителей. На школьный гардероб можно потратить много. Но надо ли? Первоклассники в отличие от ребят постарше более рассеяны, одежда их чаще пачкается и быстрее изнашивается. Это нужно иметь в виду. Но то, что одежда должна им нравиться, — это факт. Мой первоклассник особых пожеланий к гардеробу не высказывал. У школы требования к форме тоже были вполне демократичные: классический деловой стиль, темный низ, светлый верх.

Получился такой набор:

- двое брюк (чиносы, без стрелки) — 2700 руб.;
- жилет — 900 руб.;

- джемпер — 2 000 руб.;
- рубашки (одна белая и две повседневные) — 2 100 руб.;
- водолазка — 600 руб.;
- футболка-поло — 500 руб.

Обувь

На сменку — сандалии из перфорированной кожи (1 000 руб.), чтобы нога дышала. Для улицы — туфли (1 700 руб.), хотя на самом деле они надевались на линейку 1 сентября и пару раз, чтобы дойти от дома до школы. В остальное время по улице ребенок ходил в кроссовках и ботинках, на торжественных мероприятиях внутри школы был в повседневной второй обуви — позволял цвет и фасон. Поэтому на второй класс туфли решила не брать.

Спортивная форма

Куплен однотонный неяркий спортивный костюм (1 300 руб.), кроссовки (1 200 руб.) и 2 белых футболки (400 руб.). Требование школы: обувь должна быть на вспененной подошве, не кеды.

Еще могут понадобиться галстук-бабочка, носки, верхняя одежда и обувь

текст: Татьяна БЕМЛЕР

*Цены могут отличаться от актуальных, потому что некоторые вещи были куплены на весенней и летней распродажах.

Канцелярия: 3 424 руб.



на разные времена года. Их не включаю в смету, так как они у нас уже были, но забыть о них не стоит.

Аксессуары

Рюкзак

На рюкзаке сразу было решено не экономить. С ним ребенку ходить год, а то и больше, поэтому пошли в специализированный магазин. Покупка обошлась нам в 3 500 рублей на распродаже в июне. Совет: если это ваш первый рюкзак, предварительно почитайте советы по выбору, чтобы он был не только модным, но и сохранял здоровую осанку первоклассника.

Мешок для сменной обуви

А вот на нем вполне можно сэкономить. Мешок взяли за 70 рублей, и он прекрасно отслужил весь год с одним мелким ремонтом.

Канцелярия

Список необходимых канцелярских товаров часто выкладывается на сайте школы. Расскажу, что брали мы и что точно пригодилось.

Аксессуары: 3 570 руб.



- 3 тетради в клетку, 3 — в мелкую линейку — 54 руб.
- 5 одинаковых шариковых ручек с колпачком с синей пастой — 40 руб.
- 5 простых карандашей с резинкой — 60 руб.
- ластик — 70 руб.
- 2 набора цветных карандашей по 12 цветов — 200 руб.
- набор гуаши из 8 цветов — 200 руб.
- баночка-непроливайка для воды — 30 руб.
- палитра для смешивания цветов — 120 руб.
- 3 альбома для рисования (один — для урока, два — на листы и поделки) — 240 руб.
- 4 кисточки разной жесткости и размера — 130 руб.
- клей (2 карандаша и один ПВА) — 310 руб.

Одежда и обувь: 14 400 руб.



Итого: 24 394 руб.

с учетом дополнительных расходов

- 2 набора двухсторонней цветной бумаги — 200 руб.
- набор цветного картона — 120 руб.
- ножницы с закругленными концами — 150 руб.
- набор пластилина — 110 руб.
- 2 папки пластиковые А4 с ручками (для принадлежностей для уроков рисования и труда) — 540 руб.
- пенал — 300 руб.
- точилка — 95 руб.
- деревянная линейка — 10 руб.
- расписание уроков — 45 руб.
- обложки для прописей и учебников — 400 руб.

Дневник не покупали, в нашей школе в первом классе его не требовали.

Дополнительные расходы

Еще до начала учебы скидываемся на рабочие тетради (прописи). Покупает школа организованно, чтобы у всех

детей в классе они были одинаковые и соответствовали программе и учебникам. Сумма зависит от программы. За набор для «Школы России» мы отдали 2 000 рублей.

В первые недели учебы родительский комитет собирает на нужды класса: подарки на дни рождения детям и учителям, небольшие сюрпризы на праздники (Новый год, 8 марта, 23 февраля) и т. д. Мы сдавали по 1 000 рублей.

Родителям первоклассниц придется потратить больше: по данным Росстата прошлых лет, собрать в школу девочку выходит на несколько тысяч дороже. Нельзя забывать и о дополнительных занятиях — оплата обучения (если уроки/секции платные), форма, материалы.

ТЕМА НОМЕРА

Деньги и обучение

Сколько стоит учеба в университете и как студентам можно зарабатывать

ОБРАЗОВАНИЕ — ЭТО ВОЗМОЖНОСТИ. ЕЖЕГОДНО СОТНИ ТЫСЯЧ АБИТУРИЕНТОВ ШТУРМУЮТ ПРИЕМНЫЕ КОМИССИИ ВУЗОВ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ДОСТУП К ЭТИМ ВОЗМОЖНОСТЯМ. ОДНАКО СТУДЕНТЫ СЕГОДНЯ НЕ ТОЛЬКО УЧАТСЯ, НО И СТАЖИРУЮТСЯ, РАБОТАЮТ ПО ПРОФЕССИИ И ИМЕЮТ ВОЗМОЖНОСТЬ УЖЕ НА ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ОБЕСПЕЧИТЬ СЕБЕ ДОСТОЙНЫЕ УСЛОВИЯ ЖИЗНИ. РАЗБЕРЕМСЯ, **СКОЛЬКО СТОИТ ОБУЧЕНИЕ В ВУЗЕ, ГДЕ ВЗЯТЬ НА НЕГО ДЕНЬГИ И КАК ЗАРАБОТАТЬ СВОИМ УМОМ.**



Расходы

Конкурс при поступлении в вуз зависит от популярности специальности и может варьироваться от одного до сотни человек на место. Если заветных баллов ЕГЭ для зачисления на бюджет не хватило, альтернативой может стать платное обучение. Томичам повезло: в родном городе им доступны практически все основные специальности — гуманитарные, инженерные, педагогические, медицинские... При достойном уровне образования, которое традиционно обеспечивают местные университеты, стоимость обучения здесь доступнее, чем в столице. Например, в ТПУ в среднем учебный год стоит 144 000 рублей, в ТГУ — 176 000 рублей, в СибГМУ — 189 000 рублей, в ТУСУРе — 132 000 рублей, в ТГПУ — 112 000 рублей, а в ТГАСУ — 110 000 рублей. Для сравнения: средняя стоимость обучения в МГУ — 394 000 рублей в год, в МГТУ им. Баумана — 315 000 рублей, в Российской академии музыки им. Гнесиных — 503 000 рублей, в РУДН — 226 000 рублей, в МГИМО — 639 000 рублей.

Еще одна статья расходов на обучение касается иногородних ребят — проживание. У всех университетов есть общежития. Условия проживания могут отличаться: где-то недавно сделали капитальный ремонт, а где-то комнаты долгие годы видели только скромный косметический, в одних общежитиях селят по двое, а в других в одной комнате могут жить четверо. Это сказывается и на стоимости проживания. Но в любом случае в общежитиях и Томска, и столицы она невелика: от 500—600 до 1 500 рублей в месяц — в зависимости от количества человек в комнате, типа и класса общежития. Кроме того, некоторые вузы частично компенсируют аренду квартиры, если кто-то выбирает такой вариант размещения. Информацию об этой возможности можно уточнить в приемной комиссии.

КСТАТИ

Налоговый вычет за образование

За расходы на обучение можно получить от государства возврат части уплаченного налога. Вычет за образование относится к социальным вычетам. С 2023 года лимит суммы социальных вычетов составляет 150 000 рублей, то есть максимально можно вернуть 19 500 рублей в год (150 000*13%). За обучение детей

лимит вычета составляет 110 000 рублей, максимальная компенсация — 14 300 рублей.

Получить вычет можно за себя (очное, заочное и онлайн-обучение), за детей, братьев и сестер до 24 лет. Вычет за близких родственников предоставляется, только если они обучаются очно.

Где взять деньги на учебу?

Если поступить на бюджет не удалось, а у семьи нет возможности учить ребенка платно, выход есть. Один из них — кредит на получение образования с господдержкой. Программа действует с 2010 года, большая часть процентной ставки возмещается за счет государственной субсидии, а заемщик платит всего 3%. Справка о доходах не требуется. Такой кредит можно взять на получение среднего профессионального и высшего образования в учебном заведении с государственной лицензией и аккредитацией. Для оформления кредита нужен паспорт, договор о платных образовательных услугах с учебным заведением, квитанция или счет на оплату образовательных услуг. Несовершеннолетним (а такой кредит можно оформить с 14 лет) понадобится еще и письменное согласие от родителей и свидетельство о рождении.

Срок льготного кредита на образование состоит из двух периодов: льготный — на время обучения плюс 9 месяцев, основной — до 15 лет. Во время льготного периода заемщик платит только проценты: в первый год — 40% от суммы процентов, во второй год — 60%, с третьего года — 100%. Во время основного периода ежемесячный платеж будет больше, потому что помимо процентов надо погашать и тело кредита.

К обучению на кредитные деньги лучше относиться максимально серьезно: если вы бросите учебу или вас отчислят, льготный период аннулируется и уже со следующего месяца придется платить и проценты, и долг по кредиту, причем по полной ставке, без помощи государства.

Еще одним вариантом оплаты обучения может стать материнский капитал. Для его использования нужно выполнить несколько условий:

- вуз находится на территории России;
- программа обучения имеет государственную аккредитацию;
- возраст студента на начало обучения не более 25 лет, а остальные дети в семье должны достигнуть трехлетнего возраста.

Нужно написать заявление на распоряжение материнским капиталом и приложить к нему копию договора об оказании платных образовательных услуг. Документы проверят, если результат будет положительным, заявлению пришлют уведомление. С 2022 года заявку рассматривают не больше 10 дней с даты подачи документов, а деньги переводят в течение 5 дней.

С проблемой могут столкнуться студенты, в университетах которых договор на обучение подписывается только после оплаты первого семестра. А Социальный фонд России сможет перечислить деньги только после предъявления договора. Выход только один — заплатить за первый семестр своими деньгами. Потом все платежи будут уже за счет материнского капитала.

Можно ли прожить на стипендию?

Учеба в университете — это не только расходы, но и большие возможности для заработка собственным умом. Всем известно о государственной академической стипендии, которая положена каждому студенту, зачисленному на бюджет на очную форму обучения. В 2023 году ее размер составит 1 825 рублей. При этом некоторые вузы в индивидуальном порядке за счет своего бюджета увеличивают стипендию, хотя и в этом случае базовая часть остается небольшой. И даже на эту сумму право останется лишь у тех, кто закроет сессию без троек. Зато отличники смогут претендовать на повышенную академическую сти-

СТАТИСТИКА



8 000 образовательных кредитов оформили клиенты Сбера в Сибири



> 200 млн рублей было выдано в 2023 году



Новосибирск самый популярный город Сибири для получения образования



Томск **750** образовательных кредитов **113 млн рублей** общая сумма образовательных кредитов

> 2 000 образовательных кредитов

> 340 млн рублей общая сумма образовательных кредитов

пендию. Ее размер не регламентирован, вузы устанавливают его сами. В среднем это 3 000—15 000 рублей.

В некоторых вузах на повышенную стипендию могут претендовать с первого курса студенты, набравшие высокие баллы по ЕГЭ, победившие в олимпиадах и имеющие другие достижения. Например, в этом году первокурсники, набравшие более 240 баллов по ЕГЭ, в ТУСУРе в первом семестре смогут получать 15 000 ежемесячно, в ТПУ — от 7 до 9 тысяч рублей. Олимпиадникам в ТПУ в первом семестре будут платить 20 000 рублей ежемесячно, в ТУСУРе — 24 000 рублей.

У студентов постарше тоже немало возможностей получать ежемесячно кругленькую сумму за успехи в обучении, науке, творчестве, спорте, общественной деятельности — список критериев, за которые готовы платить дополнительно как образовательные учреждения и государство, так и фонды и даже предприятия, очень велик. Со второго курса обучения студенты могут участвовать в конкурсе на получение президентской и правительственной стипендии (или обеих сразу). Размер стипендии президента зависит от направления, на котором учится студент. Учащимся на приоритетные специальности выплачивают 7 000 рублей в месяц, а остальным — 2 200 рублей. Стипендия правительства РФ — 5 000 рублей для учащихся на приоритетных направлениях и 1 440 рублей для всех остальных.

Многие наверняка слышали про потанинскую стипендию для магистрантов — 25 000 рублей ежемесячно. Кроме

того, сегодня студенты, «заточенные» на учебу и развитие в науке, имеют много возможностей для участия в конкурсах на получение именных стипендий, назначаемых ежегодно на один учебный год. И с каждым годом их становится все больше. Так, с 1 сентября 2023 года студенты и аспиранты российских вузов, которые имеют значительные достижения в области электронной промышленности, смогут претендовать на получение стипендии имени Камиля Ахметовича Валиева — одного из основоположников отечественной научной школы микроэлектроники. Для студентов предусмотрено 50 стипендий в размере 55 000 рублей в месяц, для аспирантов — 30 стипендий в размере 75 000 рублей. Претендовать на выплату могут обучающиеся очной формы бакалавриата и специалитета на втором и последующих курсах, а также студенты первого и последующих курсов по программам магистратуры и аспирантуры. Кроме того, стипендию имени Валиева могут получать студенты вузов, участвующих в пилотном проекте по апробации новой модели высшего образования по программам аспирантуры по научным специальностям, входящим в группу «Электроника, фотоника, приборостроение и связь».

Если добавить к этому возможность заработать в стройотрядах, грантовые программы, оплачиваемые стажировки и подработки по специальности, современный студент вполне может посвятить себя учебе и при этом обеспечить себе достойный уровень жизни.

ПОДРОБНО

Именные ежемесячные стипендии

■ А. А. Вознесенского за достижения в области литературы и журналистики — 1 500 руб.

■ Е. Т. Гайдара за достижения по экономике — 1 500 руб.

■ Д. С. Лихачёва за достижения в области культурологии и филологии — 5 000 руб.

■ А. А. Собчака за достижения в юриспруденции — 5 000 руб.

■ А. И. Солженицына за достижения в литературном творчестве, политологии и журналистике — 1 500 руб.

■ В. А. Туманова за достижения в юриспруденции — 2 000 руб.

■ Ю. Д. Маслюкова для обучающихся по специальностям, связанным с оборонно-промышленным комплексом — 1 500 руб.

■ С. П. Королёва для обучающихся, имеющих достижения в области инженерного дела — 15 000 руб.

■ К. А. Валиева за достижения в области электронной промышленности — 55 000 руб.

■ Именные стипендии для студентов, относящихся к коренным малочисленным народам Севера, Сибири и Дальнего Востока Российской Федерации и достигших существенных успехов в изучении языков и культур этих народов — 10 000 руб.

Сколько тратят иностранные студенты в Томске

В ТОМСКИХ УНИВЕРСИТЕТАХ УЧАТСЯ БОЛЬШЕ 10 000 СТУДЕНТОВ ИЗ РАЗНЫХ УГОЛКОВ МИРА. КОМУ-ТО ТОМСК СОВЕДУЮТ ДРУЗЬЯ, КТО-ТО ПОПАДАЕТ ПО РАСПРЕДЕЛЕНИЮ, А КТО-ТО ВЛЮБЛЯЕТСЯ В ГОРОД ПО ФОТОГРАФИЯМ В ИНТЕРНЕТЕ. МЫ УЗНАЛИ, ПОЧЕМУ ИНОСТРАНЦЫ ВЫБИРАЮТ ТОМСК И ВО СКОЛЬКО ОБХОДИТСЯ ИМ ЖИЗНЬ И УЧЕБА.



Карван Азиз
31 год, Иракский Курдистан

— **С** детства я смотрел мультфильмы по русским сказкам, их тогда дублировали на курдский. Мне нравилось, как звучит русский язык, нравились традиции и культура. После школы я четыре года работал в разных сферах и не хотел учиться в Сулеймани, но как только узнал, что в России можно учиться по квоте, то сразу поехал в консульство. Там мне выбрали вуз и специальность: машинист-электрик в Томском политехническом университете. В ноябре 2015 года я приехал в Томск и узнал, что это и правда холодное место. Сначала хотел вернуться домой, но друзья сказали, что со временем привыкну к погоде. Сейчас я могу сказать, что Томск — мой второй родной город.

До приезда в Россию я не учил язык, но думаю, у меня таланты к языкам, быстро их понимаю и сейчас говорю на шести: арабском, английском, турецком, персидском, русском и родном курдском. Два года я учился на машиниста-электрика, пока не понял, что это не мое. Решил все поменять и в 2019 году поступил в Томский госуни-

верситет на факультет иностранных языков, сразу на второй курс.

В ТГУ уже пришлось учиться платно. Сначала я платил 176 000 рублей в год, а сейчас уже почти 200 000 рублей. Я живу в общежитии «Парус», аренда на 12 месяцев стоит около 12 000 рублей. Еще каждый год нужно проходить медосмотр, он стоит 4 000 рублей. В месяц на жизнь в Томске у меня уходит 25 000 рублей, и это если тратить деньги только на продукты и готовить, а не ходить в кафе. Для спокойной жизни иностранцу здесь нужно тратить 500 долларов в месяц.

Сейчас я ищу работу на лето, потому что нужно накопить деньги на оплату обучения. Бывает тяжело, ведь я должен обеспечивать себя сам. Я уже работал в Томске: занимался монтажом крыш, ремонтировал корпуса ТГУ, несколько месяцев оформлял документы на студенческой бирже труда. Иностранцам тяжело найти работу: не везде берут без гражданства, поэтому приходится идти на стройку. Мне осталось учиться год. Потом я хочу поступить в магистратуру ТГУ по квоте и учиться дальше бесплатно, чтобы не было стресса и депрессии из-за нужды платить за обучение.



Стивен Айо
22 года, Нигерия

— **Я** родом из Нигерии, это Западная Африка. Культурных различий с Россией так много, что я заинтересовался и приехал сюда. Мой друг из Ганы уже учился здесь и рассказал мне о Томске. Я понял, что это город с большим количеством университетов. Много молодых людей приезжают из разных городов, чтобы учиться здесь, поэтому в Томске всегда происходит что-то интересное. Сначала мне здесь не понравилось из-за погоды. Я не привык еще к климату и все еще не очень люблю зиму, но научился приспосабливаться к ней, тепло одеваюсь.

Сейчас я на шестом курсе лечебного факультета СибГМУ, это последний год учебы. Обучение стоит около 300 000 рублей в год. Раньше я работал, но работать и учиться стало трудно, поэтому мне пришлось уволиться. Я снимаю квартиру за 14 000 рублей, остальные расходы составляют от 6 до 9 тысяч рублей, но не больше 10 000 рублей в месяц.

Моя цель после окончания университета — получить опыт, соответствующий образованию и области. В зависимости от доступных возможностей я выберу, что делать дальше: вернуться домой в Нигерию, переехать куда-то еще или же остаться здесь, в Томске.



Мишель Вероника Янга Мартинез
28 лет, Эквадор

— **Я** приехала учиться в Россию совершенно случайно: писала диссертацию по конфликту в Сирии, и мне нужно было взять интервью у представителя российского посольства в Эквадоре. После собеседования мне рассказали о стипендиях, которые предлагает Россия иностранным студентам, и я решила подать заявку. Россия всегда очаровывала меня своей историей и культурой, я даже в лучших мечтах не думала, что смогу учиться здесь.

Чтобы немного подготовиться к переезду, я начала изучать русский язык и смотрела, какие университеты есть в России. Среди них я нашла ТГУ, но приехать сюда меня заставил сам Томск: очаровали деревянные дома. Мне никогда не нравилось жить в больших городах, полных шума и смога. Томск

уютный, тихий и наполненный природой, для меня это было как жить в зимней сказке. В первый же день в Томске после почти пятидневного перелета я пошла гулять по городу. Увидела реку Томь, памятник Чехову, Российско-немецкий дом, главный корпус ТГУ — все это я видела на фотографиях, но они не идут ни в какое сравнение с красотой города. Я по-прежнему в восторге от города, настолько, что привезла пять друзей из Эквадора учиться в Томск, а два двоюродных брата учатся со мной в ТГУ. Всегда в соцсетях рекомендую друзьям приехать сюда. Еще я снимаю на испанском языке видеоролики о студенческой жизни иностранцев для Youtube-канала Tomsk State University International.

Сейчас я на втором курсе аспирантуры факультета исторических и политических наук ТГУ, изучаю политические институты, процессы и техно-

логии. После учебы на подготовительном факультете для иностранцев я получила стипендию для магистратуры, а потом и для аспирантуры, поэтому за образование я не плачу. Аренда квартиры обходится мне в 14 тысяч рублей в месяц, а большую часть денег я трачу на доставку еды, продукты в супермаркетах и онлайн-покупки. Еще есть фиксированные расходы на лекарства, в общем я трачу около 40—45 тысяч в месяц. Зарабатываю я тем, что веду соцсети ТГУ на испанском языке и учу детей испанскому.

После окончания учебы планирую остаться в Томске. В настоящее время я готовлю документы для разрешения на временное проживание, а потом и для вида на жительство. Моя мечта — жить и работать здесь. Даже родители хотят переехать ко мне в Томск через несколько лет, когда выйдут на пенсию.

беседовал:
Роман ЧЕРТОВСКИХ

Как помочь подростку выбрать профессию

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ — ОДИН ИЗ САМЫХ ПРОТИВОРЕЧИВЫХ ПЕРИОДОВ В ЖИЗНИ. ПОДРОСТОК ОДНОВРЕМЕННО ОЩУЩАЕТ СЕБЯ И ВЗРОСЛЫМ, И ЕЩЕ РЕБЕНКОМ, ОЧЕНЬ СТРЕМИТСЯ К НЕЗАВИСИМОСТИ И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ЖЕЛАЕТ ПОЛУЧИТЬ ПРИЗНАНИЕ АВТОРИТЕТНЫХ ЛЮДЕЙ, В РОЛИ КОТОРЫХ ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА ОКАЗЫВАЮТСЯ РОДИТЕЛИ. И ПЕРВЫЕ СЕРЬЕЗНЫЕ РЕШЕНИЯ, КОТОРЫЕ ОПРЕДЕЛЯЮТ ГЛАВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ЖИЗНИ НА БЛИЖАЙШИЕ 5—10 ЛЕТ, ТОЖЕ ПРИНИМАЮТСЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ. КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ВЫБРАТЬ ПРОФЕССИЮ, РАЗБИРАЕМСЯ ВМЕСТЕ СО СПЕЦИАЛИСТОМ ЦЕНТРА ПРОФИОРИЕНТАЦИИ.

Когда и с чего начинать выбор профессии

Профессиональное самоопределение — процесс длительный. Он предполагает изучение себя, своих способностей, интересов и склонностей. Поэтому чем раньше начать это делать, тем лучше. Детские игры в магазин, учителя или доктора — это как раз первая попытка примерить на себя какую-то роль.

Для первоклашек специалисты рекомендуют погружение в мир социальной реализации через рассказы о профессиях и участие в разных видах деятельности. С пятого класса уже вовсю можно ходить в кружки по интересам и развивать конкретные способности. Старшая школа — самое время для анализа опыта и построения конкретных планов.

— Чем больше у ребенка будет практики и возможностей попробовать себя в разных видах труда, оценить, что у него получается, а что нет, тем легче ему будет выбрать направление для своего развития, — подчеркивает Александра Соловьёва. — Если говорить о подростковом возрасте, то тут уже нужно быть во всеоружии. Но далеко не всегда и не у всех получается так. Ничего страшного, начинать никогда не поздно. В этом возрасте ребята уже достаточно самостоятельные и сами готовы проявлять инициативу. Но если они этого не делают, тогда родителям стоит подключиться к вопросу выбора профессии.

АЛЕКСАНДРА СОЛОВЬЁВА

специалист центра профориентации ТГПУ, сотрудница благотворительного фонда «Меркурия»

текст:
Юлия КРИВОКРАСОВА



Самый простой способ — обратиться за помощью в центр, предлагающий программы профориентации, пройти диагностику, обсудить ее результаты со специалистом, который поможет выбрать несколько направлений для профессиональной пробы.

— Попробовать себя на разных работах — это крутой опыт для подростка. Не надо бояться, что он на всю жизнь останется промоутером или официантом. Наоборот, это позволит ему узнать себя и свои склонности. Например, кому-то просто дается общение с людьми, а кто-то предпочитает трудиться за компьютером. На практике это понять проще всего, — уверена Александра Соловьёва.

Выявляем сильные черты характера

Если нет возможности пообщаться со специалистами или ребенок отказывается это делать, можно воспользоваться интернет-ресурсами и вместе пройти разные тесты. Например, на ресурсах о профориентации bvbinfo.ru и profilum.ru. Также для самостоятельной работы подойдут тесты на определение темперамента, акцентуаций характера. Можно вместе с подростком познакомиться с типологией профессий Е. А. Климова на сайте profguide.io. Она разделяет специальности на пять типов в зависимости от предмета труда: человек, техника, живая природа, знаковая система или художественный образ.

Делать тесты лучше всей семьей. Изучение и принятие особенностей характера каждого члена семьи только укрепит отношения. Однако при чтении описаний не стоит пугаться терминов, лучше акцентировать внимание на описании сильных и ярких сторон и потребностей типа личности. Бывает так, что какая-то яркая черта не находит применения и начинает проявляться как недостаток. Например, упрямство помогает в достижении целей, но мешает договариваться с другими людьми. Стремление привлечь внимание может выливаться в истерики либо же помогает выступать и проявлять творческие способности. Задача совместного прохождения тестов — собрать информацию о склонностях и особенностях вашего ребенка, помочь ему осознать то, что

ему нравится делать. А затем вместе подумать, как это пригодится в социуме.

— Тестирование и анкетирование не являются конечным ответом на вопрос, какая профессия подойдет ребенку. Обязательно надо учитывать, что ответы актуальны на данный момент и спустя время ситуация может поменяться. Поэтому хорошо бы проделать тесты еще раз позже и посмотреть, что в них повторяется, — отмечает эксперт.

Вместе с ребенком также можно составить списки: нравится/не нравится; чем хочу заниматься, что хорошо получается/что востребовано в обществе. И отметить в них повторы и возможные пересечения.

К этим данным стоит добавить и то, что родитель уже знает о своем ребенке из собственных наблюдений: чем он занимается с увлечением, от чего у него горят глаза. Кто-то любит все время быть в движении, кто-то организует разные игры со сверстниками, кто-то тихо сидит за компьютером, а кто-то собирает роботов. Не лишним будет прислушаться и к учителям, социальным педагогам и школьным психологам. Они видят детей в другой среде, и у них достаточно профессиональных компетенций, чтобы рассмотреть в ребенке его способности.

Разговор о главном: как выявить ценности подростка

Следующий шаг после сбора и анализа информации — открытый разговор с ребенком. Результаты нужно соотнести с самим подростком, обсудив с ним, что в этом всем ему откликается, а что нет. Никто лучше него об этом не расскажет. Вопросы можно задавать разные, главное — понять, какая деятельность вызывает в подростке интерес и радость. Если это компьютерные игры, не пугайтесь. Ребенку могут нравиться картинки, которые двигаются, возможно, он сам хотел бы создавать что-то подобное в будущем. Или ему интересно побеждать, потому что так он чувствует себя крутым, а значит, для него важно быть лидером. Или быть в команде с другими игроками — вариантов множество. У каждого из нас есть свои ценности, которые проявляются с детства. Например, помощь людям или животным, образование или развитие социума, исследование и познание мира, изобретение чего-то нового, безопасность, достижение целей, движение или здоровье, художественное творчество, создание чего-то красивого и другие. Это смысл, ради которого мы готовы прикладывать много усилий, а они



при этом нам приносят радость и удовлетворение. Если удастся найти этот смысл, то именно он даст нужную мотивацию для обучения и развития в профессии, где его можно реализовать.

— С подростками бывает сложно наладить контакт, они самостоятельные и независимые ребята и не всегда готовы разговаривать с родителями. В этом случае остается наблюдать либо направить к специалистам или на курсы, — добавляет Александра Соловьёва.

Сильные и слабые стороны: что развивать в первую очередь

У каждого человека есть сильные и слабые качества. Иногда родители, видя какие-то черты ребенка, беспокоятся, что они могут помешать в жизни. Например, любовь к порядку, ужасный почерк, неумение общаться с людьми. Однако при выборе профессии лучше делать ставку на сильные качества и природные задатки. Это тот ключик, который откроет дверь в социальную реализацию. В этом случае подростку будет проще достичь первых успехов. А успех позволит сформировать позитивное ощущение от себя, от жизни и своих возможностей. Если же концентрироваться на негативных чертах, у ребенка может сложиться мнение о себе как о проблемном человеке, у которого ничего не получается, а это заложит стратегию неуспешности.

— Но и совсем упускать из вида негативные черты не стоит. Баланс здесь может быть в том, чтобы слабые качества не вредили реализации сильных. Например, некрасивый почерк не помешает человеку стать лидером. Более того, если ему потребуется красиво написать план на доске, чтобы его идею поняли другие, у него появится мотивация заняться и этим тоже, — поясняет эксперт.

А если ребенку ничего не нравится?

— Современным детям достаточно сложно приходится, потому что у них большой выбор разных вариантов, — говорит Алексан-

дра Соловьёва. — Сложно разобраться, что нравится, а что принесет доход. Нет гарантий, что какая-то профессия точно будет востребована в будущем. Появляются новые варианты — удаленная работа, интернет-профессии, которым не обучают в вузах. Поэтому еще один важный шаг — это профессиональные пробы. Они играют огромную роль. Ребенок начинает понимать, что в работе ему потребуются разные навыки: умение договариваться, быть дисциплинированным и другие. Он на практике делает то, о чем пока только думал. И даже если ему первый опыт не нравится, это тоже результат, который стоит обсудить. Бывает, что дело даже не в самой деятельности, а в необходимости вставать в 8 утра или в отсутствии контакта с каким-то человеком. Если изменить график или группу, то и отношение к деятельности может поменяться.

Чего не стоит делать при выборе профессии

— Общаясь с подростком, не давите на него, не решайте за него и не требуйте всех ответов сразу. В этом возрасте и так хватает стрессов. Самый верный подход — быть старшим другом, общаться, задавать вопросы, поддерживать. Узнавать, что важно ребенку, а не пытаться навязать свое, — подытоживает Александра Соловьёва.

Вопрос выбора профессии сегодня перегружен еще и темой предназначения: якобы мы выбираем дело жизни раз и навсегда. Такой подход создает лишнее напряжение. А между тем каждый человек в любом возрасте может решить поменять профессию. Кроме того, далеко не у всех есть потребность реализовываться исключительно через профессиональную деятельность. Кому-то важнее создать семью и теплые отношения в ней, построить свой дом, путешествовать, участвовать в благотворительности. Нужно искать гармоничный вариант для развития конкретной личности.

Stepik

В онлайн-каталоге Stepik увлеченные самообразованием найдут лекции по криминологии от преподавателей РАН-ХиГС, китайский язык от РУДН и введение в программирование на языке C++ от компании «Яндекс». Курсы платные и бесплатные, продолжительность — от пары десятков часов до нескольких месяцев, есть ограниченные по времени и без дедлайна. Стоимость варьируется от нескольких сотен рублей до 10—15 тысяч рублей. Если изучить видео курса, пройти тесты и выполнить задания, можно получить заверенный сертификат об обучении. Тем, кто готов делиться знаниями, Stepik дает возможность создать собственный курс.

MOOK

Массовые открытые онлайн-курсы (MOOK) от Томского государственного университета дают возможность прослушать лекции по дисциплинам вузов или прокачать конкретные навыки. Все курсы бесплатные, а ведут их сотрудники ТГУ и университетов-партнеров. Видеолекции и практические задания можно обсуждать с преподавателями. При успешном освоении курса платформа выдает сертификат. Профессионалы могут пройти отбор и открыть на MOOK ТГУ свой собственный курс.

АПОК

Онлайн можно освоить и рабочую профессию. Такую возможность предоставляет, например, Академия профессионального образования кадров (АПОК). Академия принимает на курсы с образованием от неполного среднего и выдает удостоверение государственного образца по 195 рабочим специальностям. Обучение полностью дистанционное и идет по собственному графику курсанта, а диплом высылают почтой. Курсы стоят от 13 тысяч рублей, возможна оплата по частям. По окончании обучения АПОК обещает помощь от методистов курса в возвращении 13 % от стоимости учебы через налоговый вычет.

ПОДБОРКА

Быстрая учеба: обзор коротких образовательных курсов

ПОЛУЧАТЬ ЗНАНИЯ И ОСВАИВАТЬ НОВЫЕ ПРОФЕССИИ В НАШЕ ВРЕМЯ МОЖНО СИДЯ ДОМА НА ДИВАНЕ. РАССКАЗЫВАЕМ ОБ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПЛАТФОРМАХ, НА КОТОРЫХ ВЫДАЮТ ДИПЛОМ СПЕЦИАЛИСТА БЫСТРО И УДАЛЕННО.

Bang Bang Education

Bang Bang Education — школа для тех, кто хочет начать свой путь или продолжить развитие в дизайне, иллюстрации, видеомонтаже, написании текстов и верстке. В каталоге курсов доступен выбор уровня, продолжительности и цели. Например, новичок может прослушать месячный курс по айдентике и понять, интерес-

но ему это направление или нет, а опытный дизайнер — два месяца прокачивать навыки в оформлении упаковки. Помимо курсов Bang Bang Education снимает образовательные фильмы, устраивает фестивали и ведет открытые уроки. Цена платных курсов — от 4—5 до 90—95 тысяч рублей, но многое на сайте доступно бесплатно.

Skillbox

Skillbox — платформа с интерактивными курсами продолжительностью от одного месяца до двух лет. На сайте можно освоить профессию с нуля, получить базовые представления о новом предмете или повысить компетенцию в уже знакомой сфере. Набор курсов разнообразный — от помощи при выгорании и азов средневековой философии до управления беспилотником и современного языков программирования. Все курсы платные, стоимость некоторых достигает сотни тысяч рублей. Можно смотреть бесплатные вебинары по разным темам, а при первом запуске сайт Skillbox предлагает пройти тест на профориентацию.

текст:
Роман ЧЕРТОВСКИХ

«Среда обучения»

В онлайн-школе «Среда обучения» есть три варианта: курсы и интенсивы длиной в несколько месяцев, дополнительное профессиональное образование за два года или полноценная программа бакалавриата на 3,5—4,5 учебных года. В школе открыты девять факультетов на выбор и совместные курсы с МГИМО и Московской школой фотографии и мульти-

медиа имени Родченко. Для поступления на первое или дополнительное высшее нужно собрать документы и выполнить вступительное задание, но короткие курсы доступны для обучения без дополнительных сложностей. Бесплатных курсов почти нет, но 13 % от стоимости обучения можно вернуть через налоговый вычет.





ИНТЕРВЬЮ

Миллион в 13 лет — история успеха томской школьницы

текст:
Андрей
РУБЛЁВ

ФОТО ИЗ
ЛИЧНОГО
АРХИВА
ГЕРОИНИ

ТОМИЧКА ПОЛИНА ЯНУЧКОВСКАЯ СТАЛА МИЛЛИОНЕРОМ, БУДУЧИ СЕМИКЛАССНИЦЕЙ. КАК ТАКОЕ ВОЗМОЖНО И **СТОИТ ЛИ ВЕРИТЬ ИСТОРИЯМ УСПЕХА, КОТОРЫЕ РАССКАЗЫВАЮТ БЛОГЕРЫ** В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ? ДАВАЙТЕ РАЗБИРАТЬСЯ.

Бизнес как возможность для развития

Полина заинтересовалась бизнесом, когда ей еще не исполнилось 8 лет. Вместе с подругами они устанавливали раздвижные столики и продавали мелочи — мыло ручной работы, браслеты из резинок, спиннеры и даже продукцию, выращенную на огороде.

— У меня не было нужды в деньгах, — рассказывает Полина Янучковская. — Я родилась в самой обычной семье, моя мама — стилист по волосам, поэтому достаток в семье был на среднем уровне. Просто в один момент встал вопрос, на что потратить свободное время — на дополнительные кружки и внеклассные занятия или что-то еще? Я выбрала бизнес как возможность саморазвития, как хобби, в кото-

ром могу проявить себя, закрыть потребность в коммуникации и заниматься тем, что приносит удовольствие.

В 2017 году, как и все ее сверстники, Полина заинтересовалась слаймами (слайм — это игрушка, похожая на желе, которую можно мять, рвать, резать, бросать о стену, при этом она не оставит следов — прим. ред.). А поскольку лучший продавец — это эксперт, который идеально разбирается в продукте, Полина решила заняться их производством и вывести продажи в онлайн через социальные сети. Без посторонней помощи она организовала личный блог, через который продвигала продукцию. И это всего в 11 лет!

— Мы вместе с мамой развозили заказы по городу, организовывали мастер-классы на городских праздниках и тусовках, участвовали в ярмарках



на маркетах и больших площадках: в ТЦ «Изумрудный город» в Томске, в ТРЦ «Аура» в Новосибирске. В то время я была окрылена энергией любимого дела и самостоятельно проходила непростой путь предпринимателя.

Потом Полина решила открыть офлайн-магазин, который стал самым большим тематическим пространством в Томске. Для аренды торговых площадей, поставки оборудования и закупки товара потребовалось 240 000 рублей, которые в равных долях были вложены Полиной и ее мамой. Документы на предпринимательскую деятельность были оформлены на родственников, но после достижения Полиной 16 лет — непосредственно на нее.

— В рекламу в интернете на том этапе практически не вкладывалась, максимум размещала информацию в некоторых томских пабликах по стоимости около 2 000 рублей за пост. Прирост подписчиков происходил органически, клиенты рекомендовали меня, и эффективно работало сарафанное радио. Важно понимать, какие инструменты нужно использовать для продвижения. А я это знала отлично.

Позже при развитии личного бренда Полина покупала коллаборации у блогеров (средняя цена — 15 000 рублей) и участвовала в партнерских программах. А уже в 2022 году, когда проектов и направлений деятельности стало значительно больше, даже наняла пять личных ассистентов.

«Я не работаю, я занимаюсь любимым делом»

— Свой первый миллион, заработанный в 13 лет за два года существования магазина, я потратила не только на обычные «девочкины хотелки» и повседневные нужды, но и на развитие бизнеса. Мы расширили ассортимент актуальными и яркими направлениями — сумками собственного производ-



Личное наставничество и кураторство приносят Полине в среднем около 100 000 руб. в месяц. Не считая других направлений деятельности — и это в 16 лет.

ства, аксессуарами для волос, головными уборами. Предприятие набирало обороты, и я решила больше внимания уделить прокачке навыков — приобрела курсы по обучению и технологиям развития личного бренда.

Успех Полины и ее активность в интернете заметили известные томские (и не только) компании. К ней стали обращаться не только за консультациями, компании Kira Plastinina, Faberlic, кафе-кондитерская «Пеки, Лола!», бургерная #Ferma, кофейня Break Me Fast, сеть магазинов детской одежды «Царство Каролины» и другие предлагали вести их профили в социальных сетях. Как у подростка хватало времени на столько дел одновременно?

— Моя работа приносит мне удовольствие. Я знаю, как и что нужно делать, и всегда нацелена на высокий результат. Очень часто создавать контент приходилось не только в свободное от работы или учебы время, но и даже на школьных переменах! Нет, я не уставала, это абсолютно верное высказывание: если вы занимаетесь любимым делом, вы не будете работать ни дня в своей жизни! Я была настолько поглощена процессом, что даже не замечала, как летит время.

О доходах и планах на будущее

Работа и занятие бизнесом не помешали Полине успешно закончить школу. Первые пять классов она проучилась в лицее № 8, потом перешла в «Перспективу». В девятом (выпускном) клас-



Опыт Полины уже позволяет ей проводить маркетинговые сессии для компаний и юрищ.



се была на онлайн-обучении и сдавала аттестационные экзамены в Новосибирске. И опять же за счет собственного финансирования.

— Я постоянно вкладываюсь в обучение и считаю, что это важная и необходимая статья расходов. За все время я потратила на это около 1 млн рублей. В 2020 году прошла курс «СММ-специалист» за 30 000 рублей. Училась у топовых экспертов рынка — Александры Митрошиной, Марго Савчук, Александры Беляковой, Ромы Жилина, Илоны Дрожь, Яна Сташкевича, Седы Каспаровой, Кристины Софи. А однажды даже осуществила свою мечту и прошла тренинг кондитерского искусства у очень крутого мастера Полины Филимоновой (Pauline School)! Теперь я самостоятельно могу делать классические и многоярусные торты, десерты, макарUNS. Может быть, стоит развить это направление в бизнесе?

Сейчас Полина уже эксперт в вопросах построения личного бренда, эффективный СММ-специалист и интернет-мар-

кетолог. Ее приглашают на семинары, бизнес-встречи и тематические мероприятия. На недавно прошедшем в Томске фестивале «Лимонад» Полина провела маркетинговые сессии для компаний или юридических лиц. Личное наставничество и кураторство приносят ей в среднем около 100 000 рублей в месяц. Не считая других направлений деятельности — и это в 16 лет.

— Я начинала с небольших тематических групп: встречались с учениками в кофейнях, проводили семинары и осваивали практическую часть. Три года назад мои услуги стоили 500 рублей, сейчас — от 10 000 рублей. Средний чек поднялся более чем в 20 раз! Но личное обогащение не главная цель моей деятельности. В регионе катастрофически не хватает грамотных и ответственных специалистов. Когда я приняла решение закончить сотрудничество с собственниками бизнеса в сфере продвижения социальных сетей, у меня стояла конкретная задача — подготовить достойных профессионалов на свое ме-

сто. Поэтому на сегодняшний день моя миссия — развитие блогинга, повышение уровня подготовки кадров для бизнеса и создание новых информационных продуктов не только в Сибири, но и на территории всей России.

Все это планы, которые скоро будут воплощены в жизнь. Так же, как и мои главные мечты — хочу подарить маме настоящий тропический остров. Я всегда говорила ей об этом, с самого детства, когда мы ездили на отдых. Пожалуй, это настоящая цель моей жизни — сделать маму счастливой. А еще собрать «Олимпийский». В качестве спикера или певицы? Все равно, но лучше в качестве вокалиста — я с детства профессионально занимаюсь пением и продолжаю совершенствовать мастерство. Совсем недавно я начала обучение в школе диджеинга, у меня есть классическое музыкальное образование. Мне 16 и у меня большие планы. Хочу сказать читателям: не бойтесь своих желаний. Никогда не поздно начать жить жизнью, о которой мечтали!

1 Объясните ребенку, что такое семейный бюджет

Расскажите ребенку, что такое бюджет семьи и из чего он складывается. Посчитайте вместе с ним, сколько в сумме зарабатывают родители, какие обязательные ежемесячные расходы есть у семьи. Объясните на понятном ребенку примере, почему важно ежемесячно планировать расходы. Скажем, он просит подарить ему на день рождения новый телефон. Найдите вместе с ребенком в интернете, сколько стоит гаджет. Потом распишите обязательные расходы семьи — ЖКУ, проезд, питание и прочее. Посчитайте, сколько останется денег в семейном бюджете после вычитания суммы на эти расходы. Пусть ребенок поймет, что не всегда есть возможность совершать дорогие покупки. Здесь самое время посоветовать ребенку завести копилку.

2 Научите ребенка покупать продукты по списку

Если в семь лет с деньгами ребенок обращается еще неуклюже, то к одиннадцати годам уже хорошо понимает область их применения. Поэтому в 9—12 лет можно приглашать ребенка к участию в хозяйственной жизни семьи, давая ему небольшие поручения.

Перед походом в магазин составьте для ребенка список продуктов. Многие взрослые практикуют еженедельные выезды в гипермаркеты. Заранее готовят дома список необходимого и покупаются. Главная сложность в этих походах — не набрать акционных товаров на входе. Такие отклонения от списка могут в 2 раза увеличить сумму в чеке. Поэтому потренируйтесь с ребенком для начала в небольшом магазине, куда вы ходите за хлебом и молоком каждый день.

Рассказывайте про всякие хитрости. Например, что покупать оптом и в большой упаковке выгоднее. Если ваша семья очень любит яблоки, есть смысл покупать их пакетами. Килограмм сливочного масла будет стоить в конечном счете дешевле, чем фасованные кусочки по 200 граммов.

3 Предложите ребенку поработать семейным бухгалтером в течение месяца

Приготовьте специальную тетрадь, куда нужно будет записывать все расходы. В тетрадь положите конверт — под чеки. В конце месяца можно будет подбить баланс — сколько тратит семья. Эта затея потребует дисциплины от всех членов семьи, чтобы каждый день систематически

ПОЛЕЗНО

7 финансовых советов родителям

КАК ОБЪЯСНИТЬ РЕБЕНКУ СУЩНОСТЬ ДЕНЕГ И ЗАЛОЖИТЬ ОСНОВЫ ГРАМОТНОГО ФИНАНСОВОГО ПОВЕДЕНИЯ В БУДУЩЕМ? В ЭТОМ РОДИТЕЛЯМ ПОМОЖЕТ ПАМЯТКА, ПОДГОТОВЛЕННАЯ РЕДАКЦИЕЙ «ВЛФ».

складывать все чеки в одно место. Если вам удастся довести дело до конца, опыт станет полезным для всех.

4 Научите ребенка копить

Какая-то желанная для ребенка покупка — отличный повод научить его разумно экономить и копить деньги на свои мечты. К тому же вещь, купленная «на свои», всегда приносит больше удовольствия. Откуда ребенку взять деньги, чтобы копить? Из карманных денег, например. Объясните, как можно их экономить: приучите ребенка не покупать чипсы и шоколадки в ближайшем к школе магазине, а брать с собой перекус из дома — банан или яблоко. Можно позволить ребенку оставлять себе небольшую сдачу, когда он ходит в магазин за продуктами, и складывать ее в копилку.

5 Проведите эксперимент «Финансовая самостоятельность»

Выдайте ребенку сразу месячную сумму карманных денег и никак не ограничивайте его в тратах. Но предупредите — это на целый месяц. Пусть попробует распорядиться этой суммой по своему усмотрению. Если истратит быстро и придет просить еще, объясните, что свой лимит он исчерпал. Обсудите с ребенком, почему ему не хватило денег. Скорее всего он не контролировал свои расходы.

6 Поручите ребенку вести бюджет домашнего питомца

Если у вас есть домашнее животное, можно с его помощью научить ребенка грамотно распоряжаться деньгами и контролировать расходы. Поручите ребенку вести бюджет на содержание питомца — покупать ему корм, витамины, аксессуары. Для этого выдайте сыну или дочке сумму ежемесячных «зоорасходов» и поясните, что растрата денег не по назначению оставит питомца без корма.

7 Дайте ребенку заработать первые деньги

Что делать с детским желанием зарабатывать деньги? Поддерживать. Самое время проявить родительскую находчивость. Можно предложить зарабатывать на хобби — например, продавать браслеты из бисера или делать слаймы, варить мыло, вязать шарфы или носки, выращивать дома петунии, а потом предлагать их бабушкам. Платить ребенку за хорошие отметки или помощь по дому — плохой вариант, ведь никто не платит маме за приготовление обеда или уборку. У каждого в семье должны быть хозяйственные обязанности. А вот за какие-то «особые поручения» можно ребенку выплатить «зарплату». Например, поручите ему разобрать вещи на балконе и навести там порядок. Заранее обговорите срок выполнения работы и размер оплаты. Подростки уже могут сами найти себе работу на лето — помогите им, посоветуйте, как это сделать.

Как выйти из долгов и оздоровить свой бюджет?

Кейс и советы эксперта

БЫВАЮТ СИТУАЦИИ, КОГДА ДАЖЕ ТЕ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ СТРЕМЯТСЯ НЕ КОПИТЬ ДОЛГИ И ВОВРЕМЯ РАСПЛАЧИВАТЬСЯ ПО КРЕДИТАМ, ИЗ-ЗА ОТСУТСТВИЯ ЗНАНИЙ И ОПЫТА НЕОЖИДАННО ОКАЗЫВАЮТСЯ В ФИНАНСОВОЙ ЯМЕ: ПЛАТИТЬ ЗА КРЕДИТ НЕЧЕМ, А ДОЛГИ УВЕЛИЧИВАЮТСЯ ЗА СЧЕТ ПРОЦЕНТОВ. ПРИЧИНЫ МОГУТ БЫТЬ РАЗНЫЕ — ПОТЕРЯ ДОХОДА, БОЛЕЗНЬ, ЛИЧНЫЕ ПОТряСЕНИЯ. В ЭТОЙ СИТУАЦИИ ВАЖНО **ПРАВИЛЬНО РАССТАВИТЬ ПРИОРИТЕТЫ И РАСПИСАТЬ ДОЛГОСРОЧНЫЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ**. НА РЕАЛЬНОМ ПРИМЕРЕ ЭКСПЕРТ РАССКАЗЫВАЕТ, КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В ТАКИХ СИТУАЦИЯХ.



эксперт:



АЛЕКСЕЙ ЦОЙ
эксперт Регионального центра финансовой грамотности

текст:

Елена БРОННИКОВА

История из жизни
За консультацией в РЦФГ обратилась молодая женщина, которая одна воспитывает троих детей. Она рассказала, что неожиданно для себя попала в долговую тупик. Женщина ежемесячно рассчитывалась за потребительский кредит в 150 000 рублей, но в какой-то момент семье перестало хватать денег на жизнь. Чтобы пережить до зарплаты, томичка воспользовалась кредитной картой. Закрывать долг в беспроцентный период не получилось — банк начал начислять проценты. В итоге по карте накопилось около 70 000 рублей долга. Но финансовые трудности на этом не закончились, чтобы долг по кредитке не рос дальше, девушка заняла 30 000 рублей в микрофинансовой организации. В итоге изначальные суммы займов ежемесячно увеличивались за счет процентов. Все это время героиня работала и получала зарплату в пределах 40 000 рублей. Позже у нее появился дополнитель-

ный доход в 30 000 рублей — алименты от бывшего мужа. Когда женщина пришла на консультацию в РЦФГ, она попросила проанализировать ситуацию: нужно ли ей оформлять личное банкротство или можно составить план — как распоряжаться деньгами, чтобы постепенно погасить долги.

Оздоровление бюджета
Алексей Цой говорит, что вместе с героиней они изучили документы и посчитали тот минимум расходов, который ежемесячно необходим ей и ее детям. Чтобы его определить, в первую очередь нужно расписать базовые траты, которые не меняются из месяца в месяц: аренда квартиры, оплата услуг ЖКХ, платежи за детский сад, расходы на проезд или бензин, на продукты, лекарства, средства гигиены. После нужно определить расходы, которые могут возникнуть в перспективе. Например, покупка сезонных вещей.

Чтобы не получилось так, что зимняя одежда и обувь покупается для всех детей одновременно, нужно распределить приобретение вещей равномерно по разным месяцам и прибавить стоимость покупки к месячному минимуму расходов. Не забудьте заложить некоторую сумму на непредвиденные расходы.

— Мы считаем, что доходы минус минимальные расходы — это та сумма, которая может уйти на погашение долгов. Женщина с детьми живет в собственной квартире, подсчеты показали, что семье на жизнь в месяц нужно минимум 25 000 рублей. Дальше мы выставили приоритеты: какой долг важнее погасить раньше, — рассказывает Алексей. — Вообще, есть две методики гашения в таких ситуациях. Первая — гасить по одному кредиту, начав с самого маленького по сумме. Цель — уменьшить количество кредитов. Этот метод можно применять, если процентная ставка по всем кредитам примерно одинаковая. Вторая методика — гасить в первую очередь самые дорогие кредиты. В случае нашей героини нужно было придерживаться второй методики. Мы гасили сначала долг по займу в МФО, где начисляется 0,6 % в день — 220 % годовых. Во вторую очередь определили погашение долга по кредитной карте, где было 40 % годовых, в последнюю — кредит с самой низкой ставкой.

Когда у заемщика складывается сложная финансовая ситуация, эксперты рекомендуют сходить в банк и сообщить о невозможности вносить платежи по кредиту. Банк может пойти навстречу и реструктуризировать кредит, чтобы сделать платеж посильным. Нашей героине идти в банк было поздно, потому что у нее уже накопился долг по кредиту и просрочка по кредитной карте. Следуя составленному вместе с экспертом РЦФГ плану ежемесячного распределения финансов, томичка за семь месяцев смогла погасить все свои долги. В общей сложности она переплатила по процентам около 70 000 рублей.

— После погашения долгов девушка перешла уже на следующий этап: ей надоело жить в сжатом бюджете и тратить минимум, а хотелось откладывать на отдых. Сейчас героиня увеличила минимальные расходы до 35 000 рублей в месяц. Мы просчитали, сколько в этом случае она сможет откладывать, и сейчас она занимается формированием финансовой подушки безопасности. Это как минимум сумма заработков за три месяца. Героиня решила, что лучше отложить шесть ежемесячных заработков, потому что уже понимает: чем больше резерв, тем лучше. После она сможет копить на отпуск и другие нужды, — говорит Алексей Цой.

СОВЕТЫ

Как не оказаться в финансовом тупике из-за кредитов

Оцените свои силы
Прежде чем взять кредит, оцените, сможете ли вы его обслуживать. Эксперты рекомендуют рассчитывать свои силы так, чтобы в конечном итоге сумма ежемесячных платежей не превышала 30 % дохода, а остатка денег хватало на прочие обязательные платежи и жизнь.

Создайте финансовый резерв
Желательно иметь финансовую подушку безопасности — как минимум три месячных дохода. Если случатся трудности, она выручит вас на время.

Оформите страховку кредита
Кредит можно застраховать, особенно если его сумма большая. Если, к примеру, заболееете и не сможете платить, страховая полностью или частично погасит ваш долг перед банком. Только внимательно изучайте условия страхования.

Не можете обслуживать кредит — сообщите в банк
Если возникли финансовые трудности и вы понимаете, что не сможете оплачивать кредиты, лучше сразу пойти в банк и объяснить ситуацию. Там вам могут дать отсрочку — кредитные каникулы. Также банк может реструктуризировать долг — уменьшить ежемесячную сумму платежа за счет увеличения срока кредитования. Может банк и разрешить на какое-то время выплачивать только проценты по кредиту. Есть еще рефинансирование: банк оформляет новый заем с меньшей ставкой и погашает этими деньгами более дорогой кредит или сразу несколько кредитов заемщика, сводя их к одному.

Как купить самостоятельно дешёвые авиабилеты?

ЛАЙФХАК

ЛЕТО — ВРЕМЯ ОТПУСКОВ, И КАЖДЫЙ ХОЧЕТ ПРОВЕСТИ ЕГО НЕЗАБЫВАЕМО. ДА ТАК, ЧТОБЫ ВПЕЧАТЛЕНИЙ ХВАТИЛО НА НЕСКОЛЬКО РАБОЧИХ МЕСЯЦЕВ ВПЕРЕД! **КАК СПЛАНИРОВАТЬ УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ? ГДЕ НАЙТИ ДЕШЕВЫЕ АВИАБИЛЕТЫ? ДЕЛИМСЯ С ВАМИ ПОЛЕЗНЫМИ ЛАЙФХАКАМИ!**

Где купить авиабилеты

Можно купить билеты непосредственно у перевозчика — «Аэрофлот», S7, «Уральские авиалинии» и другие. Однако обращение в авиакомпанию не гарантирует вам низкую цену. А если авиакомпания иностранная, потребуется платежная карта зарубежного банка.

На агрегаторах можно приобрести любой билет, используя российские карты. Сегодня в России достаточно агрегаторов: Pososhok.ru, Aviasales.ru, «Тинькофф.Путешествия», «Травелата», «Гуту.Ру», One Two Trip — есть из чего выбрать. Все они безопасны и надежны, ваша личная информация и данные о банковских приложениях останутся конфиденциальными. О сохранности денег при покупке билета через эти сервисы тоже переживать не нужно. При этом агрегаторы собирают информацию от всех авиакомпаний, в том числе о чартерных рейсах и лоукостерах. Следовательно, шанс сэкономить при покупке билета значительно выше.

Что может агрегатор?

Агрегатор позволяет не только сравнить цены билетов, но и увидеть низкие цены «прямо сейчас». Если вы не привязаны к направлению и срокам, воспользуйтесь

функцией «Весь мир» в поисковой строке Aviasales.ru. Система предложит вам минимальные цены по всем направлениям в Россию или за рубеж — сначала в страны, где не требуется виза, а затем и во все остальные. Диапазон сроков может быть значительным и необязательно с вылетом через 1—2 дня. Внимательно изучите календарь цен и вперед — пора паковать чемодан!

Мониторинг цен

О горящих путевках и снижении цен на билеты легко узнать через тематические группы во «ВКонтакте». Здесь их достаточно много — Vandrouki, TRIP4YOU, Travelbelka и др. Можно подписаться на несколько пабликов и смотреть актуальные новости. Как только увидите информацию о заинтересовавшем направлении, приобретайте билет удобным вам способом (через агрегаторы или напрямую у авиакомпании). При покупке через паблики вы воспользуетесь их партнерской ссылкой, что принесет бонусы посреднику, а не вам.

Бонусы за покупку и компенсация перелета

Многие площадки, продающие авиабилеты, используют программы лояльности, с помощью которых можно частично или полностью оплатить билет. Практически каждый авиаперевозчик предусматривает систему накопительных бонусов для клиента. Поэтому выгодно

всегда пользоваться услугами одной авиакомпании. Но что делать, если покупаете билеты у разных? Можно применять программу лояльности от агрегатора. Например, используя кредитную карту банка «Тинькофф» All Airlines, которая дает накопления в виде бонусных миль (2 % — за обычные покупки, 7 % — за перелет и 10 % — за бронирование отеля), можно вернуть наличными на банковскую карту 100 % транспортных или гостиничных расходов любых (в рамках программы) операторов.

Составляем сложный маршрут

Хотите осуществить «дальнюю заброску» и посмотреть Филиппины, Индонезию, Индию или Латинскую Америку? Такие перелеты всегда подразумевают пересадки. Изучите несколько вариантов, предложенных продавцом, — и дорогие, и подешевле. Так вы узнаете, в каких хабах (больших пересадочных аэропортах) у вас будет остановка. Попробуйте разбить маршрут на части и посмотрите цену билетов до и от транспортного узла. Можете даже изучить цены авиаперелетов из аэропортов близости. И рассмотрите разные даты: вполне возможно, система выдаст более интересные и дешевые варианты от разных авиакомпаний.

Выбираем день поездки

Думаете, цены на билеты одинаковы для каждого дня недели? Все

нет, вероятно, вы и сами это замечали. Авиакомпании поднимают цены перед выходными днями и праздниками, а вот в середине рабочей недели снижают. Грамотно составленный план поездки поможет существенно сэкономить ваши финансы.

Обратный трафик

С началом бархатного сезона все полетели в Турцию? Туристические компании зафрахтовали борты и чартерные рейсы и везут туристов на морское побережье. Самолеты полные, цены высокие. А вот обратно они летят полупустые! Поэтому могут снижать цены до десятков раз, лишь бы хоть как-то заполнить салон пассажирами. То же касается и времени года. В Таиланде начинается сезон дождей и туристы массово вылетают в Россию? Так почему бы не воспользоваться низкими ценами на перелет и отели, чтобы посмотреть слонов и попробовать азиатскую кухню?

Таким образом, авиаперелеты — это необязательно дорого. В век информации и цифровых технологий главные инструменты — это гибкий ум и нестандартное мышление. Больше путешествуйте, ведь ученые доказали, что смена обстановки и новые впечатления способствуют образованию новых нейронных связей. А значит, вы дольше сохраните молодость, бодрость духа и станете еще умнее!



ФОТО: ПАВЕЛ НОСОВ

текст: Татьяна БЕМЛЕР
Цены действительны на момент выхода материала. Точную стоимость путевок уточняйте в санаториях.

ПУТЕШЕСТВУЕМ С ВЛФ

Отдых для здоровья: пять популярных санаториев Сибири

ЕСЛИ ВЫ В ОТПУСКЕ ЛЮБИТЕ СОВМЕЩАТЬ ПРИЯТНОЕ С ПОЛЕЗНЫМ, ОДИН ИЗ ПОДХОДЯЩИХ ВАРИАНТОВ — ПОЕЗДКА В САНАТОРИЙ. ЗДЕСЬ МОЖНО НЕ ТОЛЬКО ОТДОХНУТЬ, НО И ПОПРАВИТЬ ЗДОРОВЬЕ. **СКОЛЬКО ЭТО СТОИТ, КАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕЧАТ И КАКИМИ МЕТОДАМИ** — ЧИТАЙТЕ В НАШЕМ ОБЗОРЕ САНАТОРИЕВ И КУРОРТОВ СИБИРИ. МЫ СОБРАЛИ ДЛЯ ВАС НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ НА РАЗНЫЙ БЮДЖЕТ И УЗНАЛИ, КАКИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ ПРИГОТОВЛЕНЫ ДЛЯ ГОСТЕЙ.

«Чажемто», Томская область

Самый известный в нашей области санаторий, куда едут лечить болезни опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, мочеполовой, эндокринной, периферической и центральной нервной систем, а также заболевания ЖКТ, ЛОР-органов и не только.

К услугам гостей водно-грязелечебницы, души и гидромассажные ванны, галерея питьевой минеральной воды, электро-светолечение, wellness-зона, карбокситерапия, лечебный бассейн с гидрокребнотерапией и другие виды лечения и восстановления организма — всего 16 программ.

Стоимость одного койко-дня во время лече-

ния — от 3 300 рублей. Эта сумма включает в себя проживание, уборку, питание (3—6 раз в день в соответствии с требуемой диетой), осмотр врачей и проведение до 8 процедур. Минимальный курс лечения — от 12 дней. Если хотите приехать в санаторий просто отдохнуть, стоимость номера начинается от 1 500 руб./день. Сюда входит проживание, уборка, питание.

Среди дополнительных услуг есть баня (2 часа — 1 000 руб.), бильярд (150 руб./час), настольный теннис и палочки для скандинавской ходьбы (бесплатно).

Курорт «Озеро Шира», Республика Хакасия

Вековой опыт в водно-грязелечении предлагает своим клиентам «Озеро Шира». Хакасскому курорту 120 лет. Его преимущество — расположение на берегу известного в Сибири озера. Отдых на пляже и купание идут бонусом к оздоровлению по путевке.

На курорте лечат заболевания мочеполовой, костно-мышечной и периферической нервной систем, болезни органов пищеварения, дыхания и слуха, а также сахарный диабет. В перечень медуслуг по санаторно-курортной путевке входит курсовое лечение минеральной водой и грязелечение, лечебные души и ванны, физио- и

галотерапия, лечебная физкультура, массажи и ингаляции.

Стоимость проживания в одноместном номере с комплексным питанием — от 4 760 руб./сутки по санаторно-курортной путевке и 3 520 руб./сутки — по оздоровительной. В стоимость санаторно-курортной путевки входит лечение, питание, проживание. Выбирая оздоровительную, вы платите за проживание, курсовое лечение минеральной водой, питание (по желанию), посещение пляжа. Длительность курса по санаторно-курортной путевке — от 10 дней, по оздоровительной — от 5 дней.



ФОТО: САНАТОРИЙ «ЛЕСНОЕ ОЗЕРО»

«Лесное озеро», Кемеровская область

Санаторий расположен на берегу озера в сосновом бору Гурьевского района на границе с Алтайским краем. Чистая вода из собственной артезианской скважины, тишина, пешие прогулки по лесу создают прекрасные условия для лечения и отдыха.

В санатории лечат заболевания органов дыхания, костно-мышечной, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. Также имеются оздоровительные программы для детей. Пациентам предлагаются различные массажи и ванны, аппаратное и гря-

зелечение, гало-, озон- и термогидротерапия, ароматизированная терапия, а также модная сегодня баротерапия. Гости занимаются скандинавской ходьбой, купаются в бассейнах и расслабляются в фитобочке.

Недельная путевка стоит от 29 500 руб. с человека, путевка «Мать и дитя» на неделю — от 49 200 руб. Для тех, кто хочет снять синдром хронической усталости, есть программа «Перезагрузка» — от 20 500 руб. с человека на пять дней.

Курорт «Озеро Карачи», Новосибирская область

«Озеро Карачи» — курорт федерального значения, находится в самом центре экологически чистой зоны Барабинской степи. Уникальность курорта в 5 лечебных факторах, собранных в одном месте: лечебная сульфидно-иловая грязь озера Карачи, рапа озера Карачи, лечебно-столовая минеральная вода «Карачинская», благоприятные ландшафтно-климатические условия, лечебная йодобромная минеральная вода. Здесь лечат и восстанавливают пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, нервной, мочеполовой, эндокринной и сердечно-сосудистой систем, органов ЖКТ и ЛОР-органов, а также болезнями кожи.

Санаторий предлагает лечение минеральной водой и грязелечение, гидротерапию и лечебные ванны, физио- и рефлексотерапию, лечебную физкультуру, различные виды массажа и мануальную терапию, спелео- и фитотерапию, а также психотерапевтические сессии. Также к услугам гостей курорта тренажерный и киноконцертный залы, водно-развлекательный комплекс, пункт проката спортивного инвентаря, зона для терренкура, спа-комплекс «Озеро SPA» и многое другое.

Стоимость путевки на человека — от 7 820 руб./сутки. Путевка без лечения стоит от 6 920 руб./сутки.

«АлтайWest», Белокуриха

Белокуриха — здравница Алтая, популярная не только в России, но и за рубежом. Санаторий «АлтайWest» расположен в центре курорта на берегу живописной горной реки. Территория санатория — ухоженная парковая зона.

Санаторий специализируется на профилактике и лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной и мочеполовой систем, ЖКТ, кожи, ЛОР-органов и органов дыхания. Основные методы лечения: бальнеотерапия с радонными ваннами, грязелечение, натуральные пантовые ванны и мини-сауны, водолечение, физиотерапия, ингаляции и галотерапия, различные виды массажа и мануальная терапия, рефлексотерапия, плазмолифтинг, карбокситерапия.

На территории санатория есть бассейн с комплексом саун, спортивный и тренажерный залы, караоке-клуб, лобби-бар, фитобутик, бильярдный клуб, спа-центр и многое другое.

Оздоровительная путевка с проживанием в одноместном номере обойдется от 9 400 руб./сутки на человека, лечебная — от 9 700 руб./сутки.



ФОТО: КУРОРТ «ОЗЕРО КАРАЧИ»

Активность для всех: как работает тренер по северной ходьбе



ЕСТЬ СТЕРЕОТИП, ЧТО СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА — ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ. ПАВЕЛ ТОЛСТОЛЕС УЖЕ ДЕСЯТЬ ЛЕТ ПОКАЗЫВАЕТ И РАССКАЗЫВАЕТ ТОМИЧАМ, ЧТО В ЭТОМ СПОРТЕ РАБОТАЕТ РЕКОРДНОЕ ЧИСЛО МЫШЦ, А МАСТЕРСКИЙ НОРМАТИВ МОЖНО ВЫПОЛНИТЬ ДАЖЕ В 30 ЛЕТ. МЫ ПОГОВОРИЛИ С ПАВЛОМ О ТОМ, **СКОЛЬКО ЗАРАБАТЫВАЕТ ИНСТРУКТОР ПО СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЕ, КАК ИМ СТАТЬ** И ЧЕМ ЭТОТ СПОРТ ИНТЕРЕСЕН МОЛОДЕЖИ.

текст и фото:
Роман ЧЕРТОВСКИХ

Реабилитолог и инструктор

В Россию северная ходьба пришла в 2010-м, а Павел Толстолес заинтересовался ею в 2013-м. В то время он, 38-летний медик и выпускник СибГМУ, работал массажистом-реабилитологом в санатории «Газпрома» и искал активность, доступную всем.

— Поход в бассейн или тренажерный зал накладывает ряд обязательств. Такие мелкие крючки, из-за которых не идут на занятия. Я был в творческом поиске и искал что-то, что будет безопасно, доступно и дешево. То, чем можно будет заниматься в любом парке или на площадке самостоятельно. Так и нашел северную ходьбу, — вспоминает Павел.

В Томске инструкторов по северной ходьбе в те годы не готовили, новую профессию Павел осваивал в Русской школе скандинавской ходьбы в Санкт-Петербурге. Теорию

изучил по видеоурокам и методичкам, а на практику полетел в Санкт-Петербург. Сколько это стоило, Павел уже не помнит, но говорит, что без труда выделил деньги из тогдашней зарплаты. Сразу по возвращении в Томск организовал занятия по северной ходьбе для пациентов санатория: глава здравницы поддержал Павла, а территория подходила для занятий.

Что нужно для тренировок

Занятия Павел проводит на улице. Старается выводить людей на стадионы и в лесопарковые зоны: в Академгородок, Соновый Бор, Михайловскую рощу, на стадионы «Кедр» и «Политехник». Там и пересеченная местность, и свежий воздух, говорит инструктор. Холод, дождь и пурга тренировок не мешают. Зимой спортсмены наде-

вают термобелье и многослойную одежду, в дождь накидывают дождевики.

— Ограничения — это сильный ливень, мороз ниже -30 градусов или сильная жара. 10 лет веду занятия и нынче впервые отменил тренировки из-за жары. Причем люди писали: «Да вечером уже нормально будет, давайте походим!» Но 34 градуса — это слишком. Зачем вопреки себе идти? С инструкторами мы ходим и в мороз ниже -35, но мы сами себя контролируем. А вот с возрастной группой уже есть ответственность.

Главный инвентарь для северной ходьбы — это палки. Новичкам подойдут и палки за 1 500 рублей, но при занятиях три раза в неделю они выйдут из строя за пару месяцев. Своим ученикам Павел советует оборудование «чуть выше среднего» за 3—4 тысячи рублей. Комплектующие таких палок взаимозаменяемы: например, если металлический наконечник выйдет из строя, можно поставить новый за 300 рублей, а не покупать новую пару.

Другой важный момент — обувь. Есть специальные кроссовки для северной ходьбы, но можно заниматься и в обычных под-

ходящего размера. На первых занятиях Павел рассказывает новичкам, какая обувь нужна для разной погоды, для асфальта или лесных троп.

— Бывает, человек купил дорогую обувь, а она ему не подходит, поэтому лучше на входе сориентировать. К счастью, индустрия выпускает сегодня все, что нужно. Есть разного формата термобелье, мембраны, дождевики. Недорогие, качественные и универсальные. Нужное оборудование можно найти в любом спортивном магазине или купить под заказ.

Сколько инструктор работает и зарабатывает

Тренерство для Павла скорее хобби. Из санатория он ушел и сейчас руководит командой по поддержанию работы офиса. Говорит, что такая работа не мешает и даже помогает вести тренировки. Сейчас Павел проводит по два-три занятия в неделю в мини-группах до пяти человек, на которых обучает технике ходьбы. Большие группы не набирает специально — говорит, гонится не за количеством, а за качеством. В месяц занятия приносят ему от десяти до



15 тысяч рублей, а основная работа — до 100 тысяч рублей.

С 2013 года Павел сам обучает инструкторов по северной ходьбе. Сперва он выдавал сертификаты от петербургской школы, в которой учился сам, а со временем основал некоммерческую организацию «Путешествие». Курс из четырех модулей стоит 12 тысяч рублей. Сейчас инструкторов на обучении у Павла нет, но за 10 лет он подготовил около 300 человек. Среди них и дочь Павла Анастасия.

— Интерес к профессии есть, люди учатся. Приходят молодые, пробуют себя, кто-то потом собирает тренировочную группу. Всегда приятно видеть инструктора, ведущего занятия. А вдвойне приятно, если он приводит спортсменов на соревнования, — улыбается Павел.

Дважды клуб «Путешествие» был исполнителем грантов в годовых проектах «Спорт — норма жизни» и «Академия активного долголетия» на 2 и 3,5 миллиона рублей. Был и собственный грант в полмиллиона рублей на проект «Сибирский шаг». По проекту Павел с коллегами проводил занятия в домах-интернатах Томской области. И хотя прошло уже четыре года, во многих интернатах тренировки продолжают.

■ Не бабушкин спорт

Павел с улыбкой говорит, что стереотип о северной ходьбе как об активности для пенсионеров удалось разрушить. Спорт популярен среди пожилых, потому что они поняли: чем больше занимаешься, тем лучше себя чувствуешь, считает инструктор. Молодые «за здоровьем не ходят», но Павел нашел другую мотивацию — соревнования. С 2019 года северную ходьбу официально признали спортом и начали присваивать по ней разряды. Тогда же на соревнованиях появилась молодежь.

— Я не говорю сейчас про возраст до 20, но многие люди от 30 до 40 лет нашли себя в этом спорте. Немногие активности могут похвалиться тем, что тренируют до 90 % мышечных групп, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, что иначе работает обмен веществ. Преимущество еще и в том, что к северной ходьбе можно прийти в 25 лет, не тренировавшись ранее, и получить звание мастера. Таких видов спорта очень мало, а мы еще в начале пути, и такая ситуация будет какое-то время, — рассуждает Павел.

Павел стабильно тренируется два-три раза в неделю и в свои 48 лет проходит до 200 километров за семь дней. Среди ближайших спортивных целей Павла марафон для североходцев на 42 километра и ультрамарафон. А провести такие соревнования он хочет в Томске.

текст:
Юлия
КРИВОКРАСОВА



Евграф Королёв и его брат Всеволод
(фото: cyclowiki.org)

ИСТОРИЯ

Мэры-меценаты: как градоначальники развивали Томск в дореволюционный период

О ВКЛАДЕ ТОМСКОГО КУПЕЧЕСТВА В РАЗВИТИЕ ГОРОДА СКАЗАНО НЕМАЛО. БЛАГОДАРЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯМ СТРОИЛИСЬ ЗАВОДЫ, ПОЯВЛЯЛАСЬ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ, РАЗВИВАЛАСЬ ТОРГОВЛЯ. НО МНОГИЕ БОГАТЫЕ ТОМИЧИ, БУДУЧИ ЛЮДЬМИ ИЗВЕСТНЫМИ, ВЛИЯТЕЛЬНЫМИ И УВАЖАЕМЫМИ, ШЛИ ДАЛЬШЕ — ВО ВЛАСТЬ. СТАНОВИЛИСЬ ГЛАСНЫМИ ДУМЫ, РУКОВОДИТЕЛЯМИ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, ЗАНИМАЛИ ПОСТ ГОРОДСКОГО ГОЛОВЫ. ВЗЯВШИСЬ ЗА УПРАВЛЕНИЕ ТОМСКОМ И ЕГО РАЗВИТИЕ, СОСТОЯТЕЛЬНЫЕ МЭРЫ НЕРЕДКО СПОНСИРОВАЛИ РЕАЛИЗАЦИЮ РАЗЛИЧНЫХ ПРОЕКТОВ ИЗ СВОИХ ДЕНЕГ.



Дмитрий Иванович Тецков

Первый томский мэр. На пост избирался 4 раза, занимал его 10 лет — с 1864 по 1874 год.

■ Как Тецков создал свое состояние

В отличие от многих известных купцов Тецков был коренным томичом. Первым в купцы подался его отец — Иван Тецков. Он держал небольшую лавку в торговых рядах. Дмитрий Тецков родился в 1810 году. Образования как такового он не получил, однако писать и читать умел хорошо. По тем временам этого было достаточно. Зато Дмитрий прошел отличную школу жизни, с раннего детства помогая отцу в лавке. А когда повзрослел, то сам возглавил семейное дело. Уже в 1840 году он официально перешел из мещанского сословия в купеческое.



Для этого Тецков объявил свой капитал, который на тот момент составлял 2 400 рублей серебром.

Довольно быстро ему удалось увеличить объем торговых операций. Этому поспособствовала работа с Российско-Американской компанией, которая занималась освоением островов в Тихом океане и в Русской Америке. Но главным делом Тецова было речное судоходство. До появления железной дороги одним из главных путей, связывающих Сибирь с европейской частью страны, была река. Парусное судно купца курсировало по маршруту Томск—Тюмень. Когда в начале 50-х годов XIX века появилось паровое судоходство, Дмитрий Иванович освоил его одним из первых. Тогда же он вместе с тремя компаньонами создал пароходную компанию «Опыт». Главным судном стал железный пароход «Ермак» мощностью 100 лошадиных сил, который купцы заказали в Бельгии. Предприятие распалось в 1860 году, после раздела имущества при помощи жребия Тецков остался с пароходом «Иртыш». В том же году по его заказу построили мощный пароход «Дмитрий». В дальнейшем пароходство Тецова стало одним из самых крупных в Сибири, а сам он считался главным в Томске пароходовладельцем, в чьей собственности были три парохода, шесть барж, несколько лодок и три пристани в Томске, Тюме-

ни и Ирбите. Его годовой оборот составлял 90 тысяч рублей.

К 1870 году Тецков обзавелся маслобойным и скорняжным заводами и золотыми приисками. Также у него было четыре лавки и четыре дома. И всего он достиг собственным трудом, смекалкой и упорством. При этом не был заносчивым, а слыл человеком равнодушным и честным. Многие считали Дмитрия Ивановича авторитетом, к нему прислушивались, а его уму и личному опыту доверяли.

Две школы и хорошие дороги

Первые шаги Дмитрия Тецова во власти состоялись в 1846 году, когда он стал одним из членов Шестигласной думы. Но в полной мере его таланты раскрылись на должности городского головы, которую он занял в 1864 году. За десятилетие градоначальства Дмитрий Иванович успел сделать для города много хорошего. По его личной инициативе перестроили Гостиный двор, на Базарной площади возвели новые торговые корпуса. Благодаря его усилиям в Томске появились две начальные школы, а также хорошие дороги, так как при Дмитрии Ивановиче начали активно мостить улицы.

Городской голова лично вошел в состав комиссии по строительству Троицкого кафедрального собора, которое затягивалось. Всегда лично бывал на объекте, вникая в каждую мелочь,

и бурно реагировал на все организационные неурядицы. На своем судне Тецков бесплатно доставлял материалы и вложил в стройку немалую часть собственных средств. Однако точные суммы, которые он потратил на благотворительность, не известны. Дмитрий Иванович предпочитал не делать общественных вкладов напоказ и свои добрые дела не афишировал.

В 1856 году на деньги Тецова на Каштаке построили деревянную часовню над Дальним ключом, куда ежегодно приносили чудотворную икону Святителя Николая из села Семилужки. Став членом попечительского комитета Мариинской женской гимназии, он активно оказывал учебному заведению материальную помощь. Спонсировал Тецков и Юрточное приходское училище.

За свою общественную деятельность Дмитрий Иванович получил четыре высочайшие награды — золотые медали на Станиславской, Аннинской, Владимирской и Александровской лентах. Его имя когда-то носил Кооперативный переулок, он назывался Тецковским. После ухода с поста градоначальника Тецков остался гласным городской думы. Однажды при обсуждении строительства Троицкого собора он немного вспылал, за что его лишили голоса. После этого Дмитрий Иванович пересел на скамью для публики, а вскоре и вовсе отошел от общественной деятельности.



Вид здания Первого Королёвского училища в 1926 году



Театр купца Е. И. Королёва, старинная фотооткрытка



Евграф Иванович Королёв

На пост мэра избирался дважды: с 1876 по 1879 год и с 1887 по 1890 год.

Как Евграф Королёв заработал четыре миллиона

Родился Евграф Иванович в небогатой семье мещан в Ростове и все свое состояние, как и Тецков, заработал сам. Томская история Королёва началась в 1840 году. Вскоре в Томск переехал и его брат. Первые годы Королёвы зарабатывали опыт в качестве приказчиков у местных купцов, а затем и сами начали торговать разными товарами: чаем, сахаром, солью, а позже и продукцией собственных двух винокуренных и одного стекольного заводов и мельницы. Особенно хорошо у Евграфа шла виноторговля, его трактиры пользовались популярностью, несмотря на систематическое нарушение санитарных норм. Также он занимался перевозкой грузов, несколько лет пробовал себя в судоходстве, но оно не пошло. Все заработанные капиталы Евграф Королёв вкла-

дывал в промышленность. Вместе с братом они разрабатывали золотые прииски.

Еще один источник дохода Королёва — ростовщичество. Часто должники, не сумев расплатиться, отдавали в счет долга недвижимость. Ее он сдавал в аренду. Постепенно состояние Ев-

графа выросло до четырех миллионов рублей.

Как Евграф Королёв стал городским головой

Как же вышло, что коммерсант, который зарабатывал деньги всеми доступными способами, получил такое доверие горожан? Дело в том, что братья Королёвы активно занимались благотворительностью. Многие объекты в городе появились благодаря их стараниям. Так, на деньги Евграфа Королёва была достроена Свято-Преображенская церковь, ее еще называют Ярлыкской, и Никольская церковь, в которую он вложил 110 тысяч рублей. Одновременно он строил и храм на родине, в Ростове. Приличную сумму Королёв пожертвовал на Троицкий кафедральный собор.

В 1883 году он основал Сибирское ремесленное училище, для которого

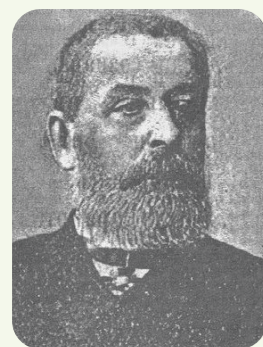
пожертвовал дом, обеспечил строительные работы и оснастил его инструментами. Училище стало первым в Сибири заведением профобразования, горожане его называли Королёвским. Долгое время оно оставалось единственным в городе.

Главным общественным проектом Королёва стало строительство большого каменного театра. В нем планировали принять участие пять томских купцов. Узнав, что его в дело не взяли, Евграф Королёв написал губернатору, а когда его включили в состав группы, он повел дело так, что вскоре сам его и возглавил. К осени 1885 года на Московском тракте уже возвышалось трехэтажное кирпичное здание вместительностью до 1 000 зрителей. Открытие состоялось 19 сентября. Театр сразу же стал самым популярным местом в городе и достаточно быстро вышел на самоокупаемость. Проходили в нем и благотворительные спектакли.

Вместе с братом Евграф Королёв открыл приют для мальчиков и богадельню, пожертвовав два здания и 100 000 рублей деньгами. Благодаря Королёвым в Томске появился и первый бульвар, который существует и сегодня — это пешеходная зона проспекта Кирова. Создать ее предложил Евграф, а спонсировал работы по благоустройству Всеволод. Сначала улица получила название Бульварная, после смерти братьев ее переименовали в Евграфовско-Всеволодовскую, а затем для

удобства сократили до Евграфовской. Большой Королёвской называлась нынешняя улица Горького, Малой Королёвской — Эуштинская и просто Королёвской — улица Аэродромная в Советском районе.

Многие горожане оценили масштаб вложений Королёва только после его смерти. Так, в некрологе перечисление благодетелей мецената заняло газетную колонку. Всего Евграф Королёв подарил Томску около 30 домов в разных частях города. При жизни за свои благие дела он был отмечен званием Почетный гражданин Томска, государственными орденами и Знаком Красного Креста.



Пётр Васильевич Михайлов

Купец-меценат, был одним из богатейших предпринимателей в Томске.

Два завода и торговый дом

Скопив начальный капитал, вместе с купцом С. П. Петровым Михайлов учредил торговый дом «Петров и Михайлов», который располагался на Миллионной (пр. Ленина, 82б). Фирма торговала чаем, сахаром, тканями и одеждой. Рынок сбыта быстро распространился за пределы Томска, в том числе благодаря рекламе в газетах, которую давали компаньоны. Тогда они решили разделить обязанности: закупки в Москве взял на себя Петров, а Михайлов занимался продажами в Томске и городах. Годовые обороты фирмы росли и к 1879 году составили 1,2 миллиона рублей.

В 1870 году Михайлов завершил строительство воскобельно-свечного завода. Он стал одним из первых промышленных предприятий в Томске. А когда в городе решили возвести Императорский университет, Михайлов вместе с Захарием Цибульским открыл кирпичный завод, чтобы обеспечить стройку материалами. В начале 90-х он стал единственным владельцем предприятия, оборудовал его паровым двигателем. Из-

вестно, что именно из этого кирпича выложены стены некоторых корпусов СибГМУ, ТГУ и ТПУ. В 1886 году С. П. Петров вышел из дела, а в начале XX века возник новый торговый дом «Михайлов и Малышев».

Начальное образование, больница и роща

Пользуясь уважением горожан, предприниматель брал на себя много общественной работы. Например, Михайлов 35 лет был старостой Богоявленской церкви, являлся попечителем духовной семинарии и Алексеевского реального училища, почетным старшиной Мариинского приюта и директором попечительного о тюремных комитетах.

На должность городского головы впервые его избрали в 1883 году, на четыре года. Повторно жители города оказали ему доверие в 1891 году. Вступив в должность, Михайлов лично инспектировал состояние начальных училищ, а когда понял, что начальное образование испытывает серьезные трудности, занялся его развитием. Вкладывал в ремонт отдельных учебных заведений собственные деньги, покупал инвентарь. При его участии и покровительстве в Томске построено первое ремесленное училище, первая в стране бесплатная библиотека и амбулаторная лечебница для бедных с аптекой.

Как и многие в те годы, Пётр Васильевич активно жертвовал на строительство храмов в Томске и других

Томский округ путей сообщения
timetoast.com



Здание Музея прикладных знаний
Фото: Максим Вотяков
towiki.ru



Торговый дом «Михайлов и Петров»
1604.ru

городах. Деньгами и личным участием в течение 17 лет он содействовал достройке Троицкого кафедрального собора. Известен его вклад в возведение Архиперейской Крестовой церкви, сегодня в этом здании расположен орган зал Томской филармонии. Также при Михайлове появился проект городской электростанции, началось строительство ветки железной дороги Томск — Тайга.

В 1892 году, когда в Томске началась эпидемия холеры, Пётр Михайлов показал себя как отличный организатор. А еще он навел порядок в городских финансах. Большое внимание на посту градоначальника Михайлов уделял мощению улиц. Из-за грязи во время пожаров машины часто не могли подъехать к домам для их тушения. Ранее, когда в 1882 году в Томске появилось пожарное общество, Пётр Васильевич подарил ему пожарную машину за 200 рублей, а че-

рез год пожертвовал еще две. Первым в Томске Михайлов обратил внимание на необходимость создания водопровода. Первый водопровод появился при нем же в 1885 году на территории Томского университета.

Самым известным вкладом мецената в жизнь города считается Михайловская роща. Она была разбита на собственных участках Михайлова и Малышева. На них купцы построили свои усадьбы, а территорию вокруг благоустроили. Вскоре Михайлов открыл рощу для посещения горожан.

Пётр Васильевич был активным участником Томского благотворительного общества, созданного в 1886 году. Целями общества была борьба с нищенством, обеспечение бесплатным питанием нуждающихся, воспитание сирот. На деньги Михайлова и Петрова построен Владимирский приют на 45 детей, содержание которого купцы взяли на себя.

Выделял Михайлов деньги и на обеспечение Мариинского приюта. Самым крупным его благотворительным проектом стала детская больница. Она появилась в городе уже после смерти Михайлова и была возведена на его участке стоимостью 20 000 рублей и на деньги (100 000 рублей), которые он завещал специально на эти цели. Строительством занималась его супруга Алевтина Петровна. Здание и сегодня служит томичам — в нем находится поликлиника № 1.



Следите за нами в социальных сетях



Всегда полезная
и нужная информация,
проверенная редакцией



Телеграм-канал
«Ваши личные
финансы»