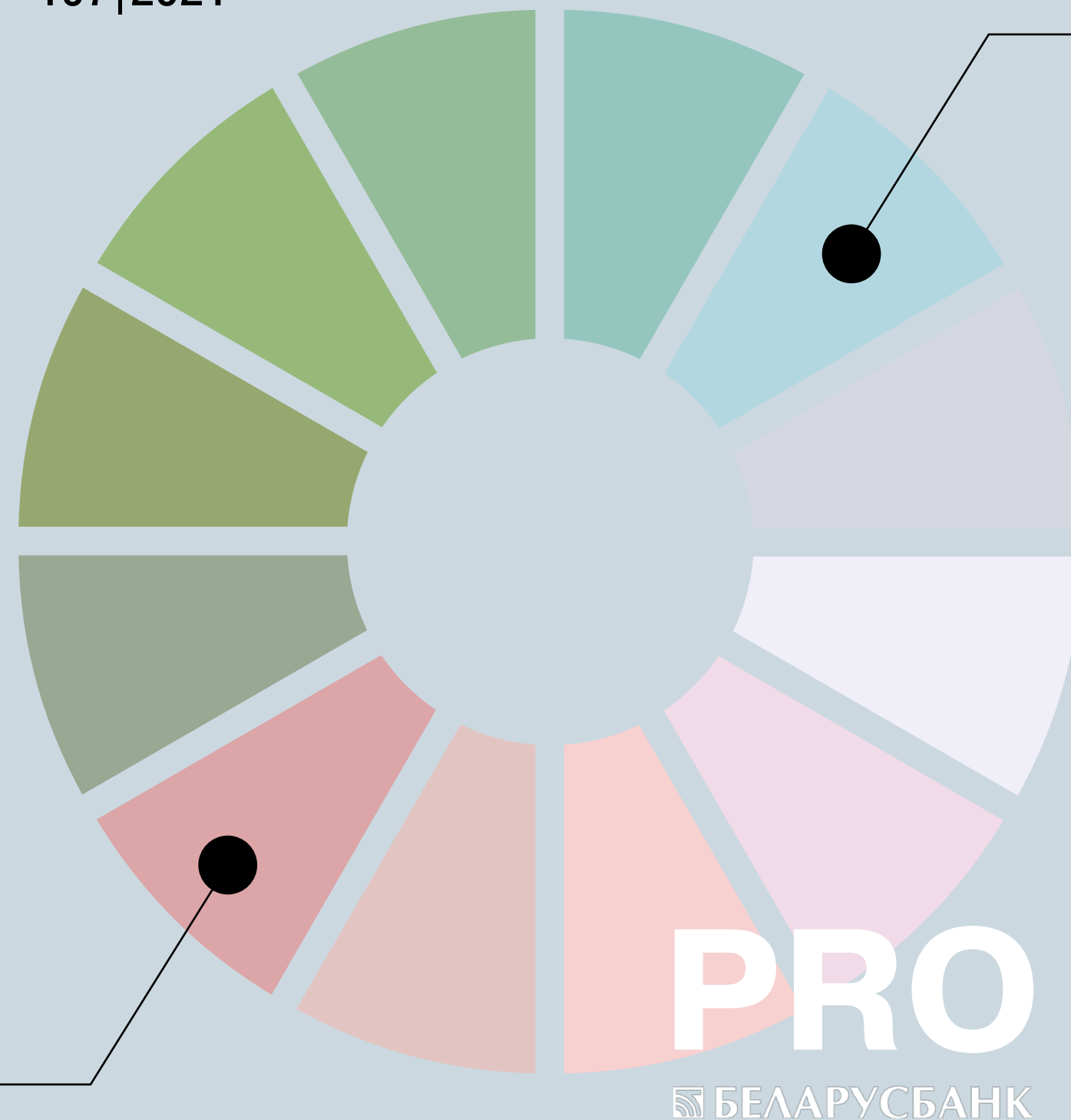


Кошелек не нужен,
если есть QR-код



Сканируй и плати!



**Весеннее обновление.
Перезагружаем личный бюджет**

 БЕЛАРУСБАНК

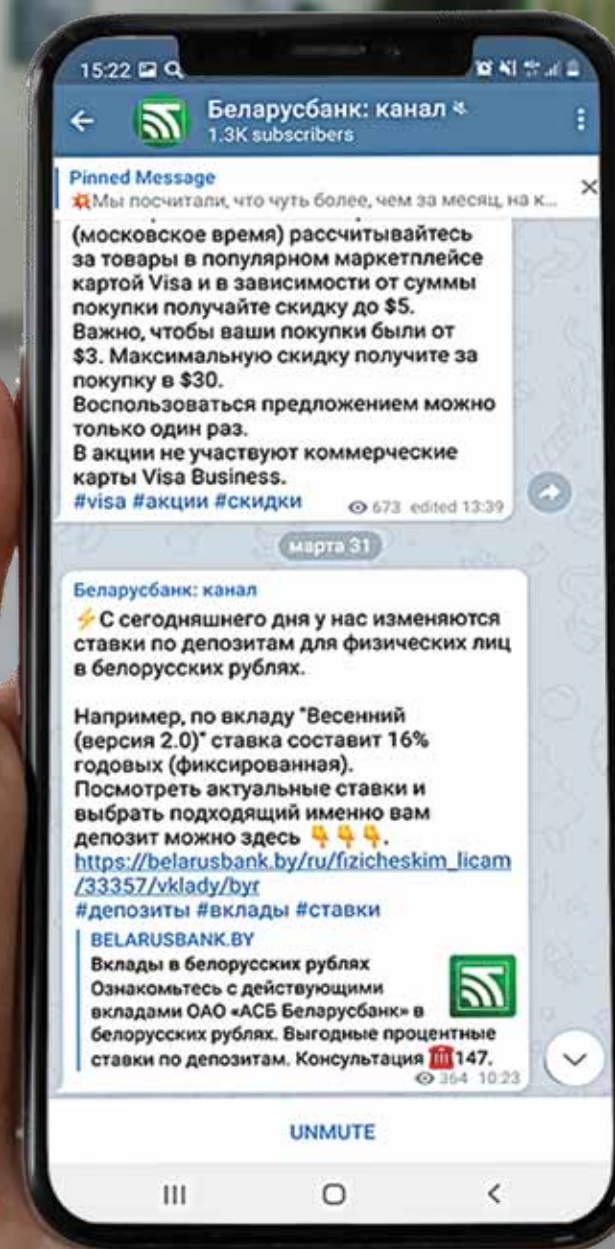
tix

Оплата проезда
в общественном
транспорте
с помощью смартфона



Телеграм-канал «Беларусбанка»:

подписывайтесь и узнавайте
самые актуальные новости
первыми



от редакции

03

Почему я не умею копить? Ищем ответы в теории поколений

поколение X

08

«Мы привыкли откладывать каждый месяц 25-30% общего дохода»

11

Как тратит деньги 52-летний слесарь из Могилёва

12

«Подробно все просчитывать меня научила профессия. Когда есть отчетность, понятно, куда уходят заработанные деньги»

поколение Y

16

«Чтобы подстраховаться, следует копить или хотя бы этому учиться»



НОМЕР ПОДГОТОВЛЕН
ОТДЕЛОМ КОММУНИКАЦИЙ
УПРАВЛЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ
И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

Главный редактор: Евгения Жуковская
Креативные редакторы: Оксана Минина,
Юлия Диковицкая, Виктория Кухарева,
Елена Салапура, Елизавета Бецко
Арт-редактор: Екатерина Дрозд
Стиль-редактор: Виктория Кухарева

Редакционный совет:
председатель: Татьяна Михайловская
заместитель председателя:

Дмитрий Бакиновский
секретарь: Евгения Жуковская
Члены редакционного совета:

Елена Лагунина,
Александр Русакомский,
Александр Войтович,
Андрей Ханкевич,
Алексей Кулик,
Антон Долговечный,
Анна Коровушкина,
Инесса Гойлова,
Жанна Лосикова,
Анна Лисимова,
Светлана Цвечковская,
Елена Головчик,
Денис Фёдоров

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
220089, г. Минск,
пр-т Дзержинского, 18
Тел.: (017) 218-80-08.

Рукописи не рецензируются
и не возвращаются.
Вся информация действительна
на момент сдачи номера в печать.

Свидетельство о государственной
регистрации № 969.
Выдано 17 декабря 2013 года
Министерством информации
Республики Беларусь.
Подписано в печать 26.04.2021
Бумага мелованная.
Формат 60x84 1/8.
Печать офсетная.
Усл. печ. л. 6,51.
Тираж 3000 экз. Заказ № 301.

Мнение редакции может не совпадать
с мнением героев материалов.

Отпечатано государственным предприятием
«СтройМедиаПроект»,
ул. В. Хоружей, 13/6, 220123, г. Минск.
ЛП № 02330/71 от 23.01.2014.

18

«Рассчитываю, что после свадьбы мы приобретем свое жилье»

безопасность

28

Как и почему белорусов «разводят» в интернете

эксперимент

42

Как я на месяц отказалась от онлайн-сервисов и жила по-старинке

20

Одна воспитывает двоих детей, строит дом и копит на машину

недвижимость

32

Лучшее время для покупки жилья — здесь и сейчас

фотоотчет

47

GMW-2021

поколение Z

24

«Хотелось бы пожить в свое удовольствие»

финансовая психология

34

«Доктор, я безбожная транжира». Как начать сберегать, советует психолог

здоровье

49

Болезнь, нельзя выздороветь? Болезнь, нельзя выздороветь! По каким органам может ударить COVID-19

26

Как тратит деньги 20-летняя студентка из Минска

мнение

38

Чем платить: картой, наличными, гаджетом?

55

Пять вопросов эпидемиологу о прививках от COVID-19

Почему я не умею копить? Ищем ответы в теории поколений



X, Y, Z, Alpha — это мы сейчас не об алфавите, а о теории поколений. Скорее всего, вы слышали о ней, а если нет — в этом номере точно узнаете.

Не будем вдаваться в научные дебри, рассказывать, кто, когда, почему и зачем изобрел теорию поколений. Для простоты понимания приведем лишь пример из жизни: возьмем вас, вашу маму и вашего ребенка. Вы трое — представители трех разных поколений, и именно поэтому такие разные: по-разному относитесь к жизни, любите разные вещи и бренды, разделяете местами противоположные ценности. Почему так произошло? Вы родились, росли и впитывали философию жизни в разное время. Например, если годы вашего рождения с 1968 по 1981 — вы представитель поколения X, рожденные с 1982 по 1995 год — это Y (их еще называют миллениалами), рожденные с 1996 по 2005 год — поколение Z (или зумеры). Ну а те, кто родился позже — это поколение Alpha.

На самом деле, существует огромное множество градаций по годам для различных поколений, но мы используем предложенную российским социологом Юрием Левадой.

Теория поколений — огромный клондайк идей для современных брендов и маркетологов их представляющих. Ведь если понимать ценности каждого поколения, можно легко манипулировать людьми и их желаниями, упаковывая свою продукцию в нужную конкретному человеку «обертку».

Кстати, с финансами эта теория тоже работает. Причем, насколько отличаются представления о деньгах, тратах, личном бюджете у представителей разных поколений, вы сможете убедиться, почитав заботливо собранные нашими авторами личные истории разных людей.

К примеру, **строгие и неизбалованные жизнью «иксы»**, рожденные и жившие в непростые времена, так же строги и к ведению личного бюджета, тратам и накоплениям. Последнее для них — особенно значимый ритуал. В их жизни много обязательств (перед детьми и даже внуками) и забот (дом, работа, дача, отложить на пенсию) — все это заставляет вести строгий учет прихода и расхода денежных средств, взвешивать покупки, руководствоваться рациональным началом при принятии финансовых решений. А еще «иксы» онлайн-шопингу предпочитают офлайн-шопинг. Для них (повидавших дефицит) в возможности прогуляться по торговым модам есть особое наслаждение. Кстати, отправляясь в магазин, они непременно составят список покупок, чтобы не дай бог не прикупить чего-то лишнего, пусть и акционного.

Иное дело «игреки», рожденные в перестроечное время. Они сейчас являются ядром экономически активного населения планеты, поэтому внимание брендов и поп-культуры приковано в основном к этой категории потребителей. С точки зрения финансов транжирами их назвать, конечно, нельзя, но о накоплениях и подушке безопасности они заботятся гораздо меньше своих предшественников — поколения X. Они не такие ярые собственники, как «иксы». Отсюда и страсть миллениалов к шеринг-экономике и аренде (жилья, транспорта, да чего угодно). И еще одна страсть — погоня за впечатлениями, эмоциями и саморазвитием. Как ни крути, Y немного эгоисты, которые больше думают о себе и сегодня. А еще они предпочитают экономить время в бытовых вопросах, чтобы посвятить его путешествиям, чтению, просмотру фильмов. Поэтому с удовольствием используют онлайн-шопинг, всевозможные сервисы доставки. Есть у миллениалов одна очень замечательная черта — тяга к ответственному потреблению и экологичности. Поэтому их не столько интересует бренд или продукт, сколько польза, которую они приносят

обществу. «Игреки» с удовольствием и легкостью тратят на себя: следят за здоровьем, любят развлечения, инвестируют в образование.

Вот мы и подобрались к поколению Z. **«Зумеры» еще называют поколением стабильных нулевых.** Эта молодежь только вступает в свою активную жизненную фазу, но уже имеет все, о чем «иксы» и «игреки» могли только мечтать в свои юные годы. В их распоряжении гаджеты, платежные сервисы, искусственный интеллект, безграничные возможности в плане обучения и развития. Правда, социологов все больше настораживает, насколько «зеты» иные и как быстро они разрушают все, что создано до них «игреками». К слову, поскольку это первое поколение, родившееся и выросшее в эпоху гаджетов, технологическая культура этих ребят очень и очень высока. Но есть и у «зумеров» слабости: развитие в эпоху геймификации и формирование клипового мышления сыграли с ними злую шутку. Как результат, им тяжело усваивать информацию в ее обычном виде, воспринимать большие тексты и даже обучаться по традиционным программам. Часто «зумеры» сталкиваются с проблемами в личном общении, ведь выросли они в мессенджерах и мастера формулировать мысли именно там. Вживую у них получается гораздо хуже.

Еще сложнее им выполнять скучную и монотонную работу, от которой у них может случиться профессиональное выгорание уже в 22 года. «Зеты» мало задумываются о семье, детях, любят жить в свое удовольствие и собирать впечатления. Но, как и «игреки», выступают за ответственное потребление, склонны к ЗОЖ и готовы спасти мир от катастрофы. На что точно не жалеют денег — так это на свое здоровье и, естественно, на гаджеты. Поскольку «зумеры» хорошо в них разбираются и четко понимают, каким функционалом, способным удовлетворить их потребности, устройство должно обладать, с легкостью отдадут предпочтение более дорогому, но производительному варианту.

И наконец, **поколение Alpha.** К нему чаще всего относят детей, родившихся после 2010 года. Они маленькие, но уже повелевают этим миром. А все потому, что с легкостью могут вовлечь в свою деятельность родителей. Это хорошо понимают и бренды, которые уже учатся через детей побуждать к покупкам взрослых. «Альфа» — подрастающее поколение блогеров, ютуберов, любителей челленджей и распаковок. Они с рождения умеют создавать контент. Поэтому неудивительно, что верхние строчки в статистике видеохостинга YouTube занимают каналы с детским контентом. А сейчас у «альфы» появилось больше возможностей реализовать свой потенциал с помощью TikTok. Это поколение в силу своей молодости еще слабо изучено, но социологи сходятся во мнении, что воспитывать этих ребят непросто, поскольку они готовы воспринимать лишь равноправный диалог. И с детства знают, что такое монетизация, поэтому большинство из них с деньгами на «ты» и обладает неплохим уровнем финансовой грамотности.

Это если в общих чертах. Читая истории наших героев, вы сможете сами убедиться, насколько ярко работает теория поколений. Наша редакция, кстати, пока писала материалы, убедилась, что мы типичные «игреки» (ну и немного «зумеры»): и по возрасту, и по мироощущению, и в плане отношения к деньгам.

Будем рады, если этот выпуск поможет вам лучше понять себя и, опираясь на опыт героев, сформировать правильные финансовые (и не только) привычки.

Ваша команда «PRO Беларусбанк»

X

Поколение эпохи застоя, «молчаливое поколение», рожденные с 1968 по 1981 год (им сейчас от 40 до 53 лет).

ЦЕННОСТИ И ОСОБЕННОСТИ

- ✓ **Вера в накопления**
- ✓ **Приверженность карьере**
- ✓ **Приверженность стабильности**
- ✓ **Мой дом — моя крепость**

Стремятся к материальным достижениям и не стыдятся этого. Верят в карьеру, накопления, финансовое благополучие как пример стабильности.

«Иксы» предпочитают «живые» магазины, но активно осваивают онлайн-шопинг. Они выбирают места, где можно купить все и сразу, экономя драгоценное время.

Любям поколения X важно чувствовать свою уникальность. Воспитанные в условиях, когда все одевались одинаково, во взрослой жизни они стремятся выделиться. Поэтому возможность приобрести товар, который делает их особенными, будет всегда восприниматься как преимущество.

Но настоящая необходимость для «иксов» — возможность выбора. Рожденные во времена появления супер- и гипермаркетов, они стали разборчивыми потребителями и ходят в магазины только за товарами первой необходимости, при этом сравнивая предложения продавцов. Им важно понимать, ЧТО они покупают (внимательно читают состав на упаковке) и насколько этот товар подходит именно им.

До недавнего времени эта возрастная категория была больше представлена в «Одноклассниках», сегодня же они массово приходят на Facebook. 58% активно посещают Youtube — в основном чтобы найти полезную информацию. Лишь 8% активно используют Instagram.

Чтобы привлечь внимание классического «икса», стоит апеллировать к его ностальгии и потребности в комфорте. В результате совместного исследования Google, Ipsos Connect и Flamingo выделили три типа контента, ради которого X заходят на Youtube: то, что вызывает ностальгию, то, что информирует, а также контент how to do.





Текст: Юлия ДИКОВИЦКАЯ

«МЫ ПРИВЫКЛИ ОТКЛАДЫВАТЬ КАЖДЫЙ МЕСЯЦ 25-30% ОБЩЕГО ДОХОДА»

АЛЕКСАНДРА, 40 ЛЕТ.

Специалист по связям с общественностью на госпредприятии. Замужем, есть ребенок.

По моим меркам, у нас среднестатистическая семья. Моему мужу Константину 43 года, он менеджер по продажам электротехнической продукции. У нас есть дочь Анна, ей три года и она ходит в садик.

Моя ежемесячная зарплата составляет 1500 рублей. Зарплата мужа варьируется от 2000 до 3000 рублей в зависимости от сезона и процента продаж.

Главная наша финансовая цель — покупка жилья. Решили, что, если покупать жилье в Минске, придется копить до пенсии. Поэтому остановились на варианте за городом, «двушке» со вторичного рынка в пределах 130 000 BYN. За такие деньги можно подобрать неплохой вариант в два раза дешевле, чем в Минске, с хорошим ремонтом и даже бытовой техникой.

На квартиру мы копим около пяти лет с учетом того, что до брака у меня и у супруга уже имелись личные сбережения. За это время у нас была одна крупная покупка — автомобиль. Старенький Ford мы решили поменять на бюджетный Volkswagen Polo из салона. Авто покупали без кредитов,

и это еще больше отсрочило покупку недвижимости.

Больше крупных расходов не было ни на свадьбу, ни на отпуск. Бракосочетание отметили символически, и такой вариант устроил всех — никому не пришлось дарить космически дорогие подарки и делать прически. Мы посчитали, что это бесполезные траты и в приоритете своя квартира.

Я продолжаю мониторить рынок недвижимости на разных интернет-площадках. Квартиры, которые нравятся, отмечаю лайками и добавляю в «Избранное». Сейчас на «Куфаре» появилась интересная функция: когда добавленный вами в «Избранное» товар меняет стоимость, то приходит оповещение. Заметила, что цена на квартиры, которые продаются долго, не меняется. А продавцы, которые хотят продать квартиру быстро, постоянно сбрасывают цену.

Каждую неделю «Куфар» присылает мне оповещения, что отмеченные мной варианты дешевле, условно, на тысячу. Например, одна квартира за последний месяц стала доступнее на 12 000 BYN. Если цены на жилье не поменяются, «двушку» за городом мы купим примерно через два-три года. А если цены будут интенсивно падать, то и года, думаю, будет достаточно.

Бюджет в нашей семье по большей мере контролирую я. Это не говорит о моем недоверии к мужу, просто он у меня романтик. Обычно импульсивным покупкам подвержены женщины, в нашей семье наоборот. Если Косте хочется кому-то сделать приятно или что-то очень понравилось, то он, не задумываясь, идет и спокойно тратит деньги. Так, за последние три месяца незапланированно у нас в доме появился большой набор кухонных ножей Zerteg и у меня новый мобильный телефон.

Мы никогда не вели дневник расходов и доходов, потому что получается откладывать. Если бы стоял вопрос, что денег катастрофически не хватает, пришлось бы делать аналитику.

Больше всего из нашего семейного бюджета тянет еда. Во время ревизии домашних документов я обнаружила чек за покупку продуктов в «Гиппо» в 2016 году. Разница в ценах впечатлила. Тогда неплохая продуктовая корзина обошлась в 56 рублей и включала свинину, курицу, стейки из красной рыбы, фрукты, овощи, молочную продукцию. Сегодня эти продукты обойдутся рубль в 200. Если раньше мы могли идти и забирать с полка все, на что глаз упал, то сейчас нет. Проблематично оставить на кассе сразу много денег. Когда понимаю, что это просто на еду, говорю себе: «Ну, можно и скумбрии купить, зачем тебе лосось?»

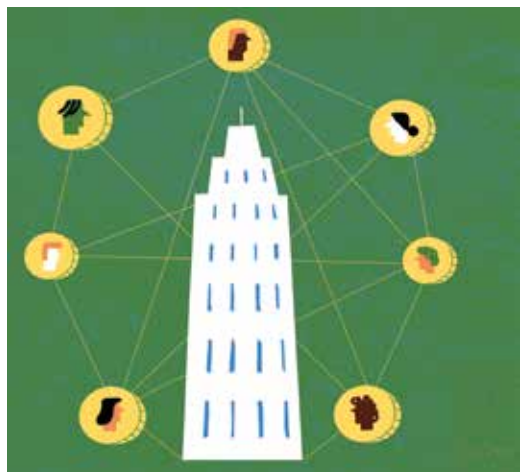
Мы живем в съемной «однушке» в пригороде Минска уже седьмой год. Это удобно и выгодно: до работы 30 минут и цена за аренду квартиры куда

ниже, чем в столице. В месяц наша квартира обходится в 260 рублей, еще 250 рублей платим за коммунальные услуги. На бытовые текущие расходы, например покупку бытовой химии для уборки жилья, в месяц уходит 150-200 рублей.

Расходы на ребенка тоже немаленькие. Мы считаем, что у дочери обязательно должно быть много разноплановых игрушек, поскольку это важная часть ее развития. В месяц на игрушки можем потратить 200 рублей, а можем 30-50 рублей. Хорошо, что есть бабушки и дедушки, которые, когда идут в гости, спрашивают, что подарить внучке. В таких случаях я всегда говорю: «Только не деньги». Маленький ребенок не понимает, что такое деньги и зачем они нужны, ребенок счастлив любой игрушкой. Если дочке понравился очередной конструктор Lego и гости не намечаются, мы идем и сами его покупаем.

На один сезон у ребенка должно быть минимум два комплекта верхней одежды. По самым скромным меркам в 400 BYN обойдутся два новых зимних комбинезона. Плюс обувь и остальная одежда обходятся как на взрослого. Поэтому мы стараемся пользоваться скидками и не стесняемся этого. Гардероб ребенку нужно обновлять часто. В платье Аня может сходить в садик один раз, а назавтра оно окажется в свекольном салате. Следовательно, пункт расхода на одежду непредсказуем. Сюда же можно добавить покупку украшений и детской косметики. Да, духи, бусики, тени — в три года современной девочке хочется все!





Развлечения: качельки-карусельки, зоопарк, батутный центр, цирк — нужны каждый месяц и чаще, это еще минус 100 рублей.

Расходы за детсад небольшие — 80 рублей.

После того как ребенок пошел в садик, начал часто болеть. Раньше наш расход на медицину включал только консультации у врачей в частных медцентрах и платные прививки, а сейчас прибавились траты на медикаменты. Иногда лекарство надо подбирать путем проб и ошибок. На препараты уходит минимум 50 рублей.

Красота тоже требует денег. После рождения ребенка траты на уход за собой пришлось урезать: полностью выпали услуги косметолога, расходы на маникюр и ресницы. В чем я не могу себе отказать — поход к парикмахеру и педикюр. Траты зависят от того, куда я пойду за услугами: к знакомой девочке по дружбе или в салон, соответственно, ценник будет варьироваться от 100 до 250 рублей. Еще у меня плохое зрение, поэтому на линзы и их обслуживание я трачу 40-45 рублей ежемесячно.

Автомобиль также претендует на наш кошелек. Авто находится на гарантии у официального дилера, поэтому обслуживание обязательное, но нечастое. Дилер сам указывает дату следующего ТО, но не

реже одного раза в год. В среднем машина просит от 100 до 600 рублей в год в зависимости от того, что нужно менять. Отдельно оплачивается страховой полис Каско. И на топливо уходит 100-150 рублей в месяц.

Муж очень хотел купить второй автомобиль в семью — романтики денег не считают, но я пока морально к этому не готова, к тому же машина мне нужна нечасто.

Мы привыкли жить только по средствам и откладывать каждый месяц минимум 25-30% общего дохода. Когда есть годовые или квартальные бонусы, отпускные, удачные сделки у мужа, получается откладывать больше. Экономить бюджет помогает отсутствие кредитов и карт рассрочек. Плюс мы не курим и не употребляем алкоголь — это тоже сокращает расходы. И, к сожалению, отказываем себе в путешествиях, хотя очень хочется куда-нибудь съездить. Ждем, когда откроются границы, чтобы показать ребенку море.

Конечно, у каждого свои жизненные обстоятельства, и мы никогда не знаем, где окажемся через год или два. Могу предполагать, что моя зарплата ближайшие пять лет будет только расти, но может случиться наоборот — она резко начнет падать. Поэтому я реально смотрю на вещи и экономлю, на чем можно. Бездумно тратить и питаться фастфудом — не наш вариант.

Текст: Елизавета БЕЦКО

КАК ТРАТИТ ДЕНЬГИ 52-ЛЕТНИЙ СЛЕСАРЬ ИЗ МОГИЛЁВА

О СЕБЕ

Возраст: 52 года.

Город: Могилёв.

Семья: женат, есть 16-летний сын.

Работа: слесарь механосборочных работ в фирме по изготовлению входных металлических дверей.

Зарплата: 1600 рублей.

Жилье: имею в собственности трехкомнатную квартиру в Могилёве.

Сколько откладываю: 10% от каждой зарплаты. Когда сын закончит учиться и устроится на работу, планирую откладывать 40% дохода.

Долги и кредиты: на этот Новый год подарил сыну игровой ноутбук за 3500 рублей, оформил его в кредит на 1,5 года, плачу почти по 200 рублей в месяц. Также ежемесячно до 15 числа погашаю долг по карте рассрочки. Мой лимит по ней — 1000 рублей, но обычно я не трачу больше 600 рублей.

РАСХОДЫ

Коммунальные платежи и продукты: 500-600 рублей. Еду покупаю раз в неделю в крупном сетевом гипермаркете.

Расходы на транспорт: езжу на личном автомобиле. На топливо для моей Mazda уходит не меньше 200 рублей в месяц, плюс еще страховка, техобслуживание и все прочее.

Помощь матери-пенсионерке: при необходимости оказываю финансовую поддержку маме — в среднем от 300 до 500 рублей в месяц, например на текущий ремонт ее деревенского дома.

Здоровье: обслуживаюсь в поликлинике по месту жительства. К счастью, болею редко, так что лекарства — несущественная статья расходов.

Одежда: одеваюсь в городском центральном универмаге и на рынке. В основном вещи покупаю сыну.

Отдых: у друзей на даче, до пандемии раз в год ездил к морю в Затоку (украинский курорт — прим. ред.) на машине.

ВЕДЕНИЕ БЮДЖЕТА

Никаких подсчетов я специально не веду, все исходя из опыта и чисто интуитивно. По возможности экономлю.



Текст: Елена САЛАПУРА

«ПОДРОБНО ВСЕ ПРОСЧИТЫВАТЬ МЕНЯ НАУЧИЛА ПРОФЕССИЯ. КОГДА ЕСТЬ ОТЧЕТНОСТЬ, ПОНЯТНО, КУДА УХОДЯТ ЗАРАБОТАННЫЕ ДЕНЬГИ»

Людмила, 45 лет.
Главный бухгалтер
в строительной компании.

Доход Людмилы сегодня составляет 2400 рублей. За день до зарплаты у нее никогда нет нуля на банковской карте. Научиться дружить со своими финансами она смогла благодаря дневнику трат, который ведет уже без малого 20 лет. Рассказываем историю ее личных трат.

Общий трудовой стаж Людмилы на данный момент составляет 27 лет. Свою профессиональную деятельность начинала в научно-исследовательском институте с должности лаборанта. Туда она попала по распределению после окончания сельскохозяйственного техникума.

— Работая в лаборатории болезней птиц и пчел, я поняла, что ветеринария — это не мое, надо заниматься чем-то другим. Профессию определила моя свекровь, предложила пойти к ней в организацию бухгалтером. Я согласилась и не пожалела.

В молодые годы Людмила не задумывалась о своих доходах и расходах, все шло по наитию: сколько приходило, столько и уходило. Позже появилось желание зарабатывать больше. Чтобы расти по карьерной лестнице, женщина решила получить высшее образование — поступила в БГЭУ. После окончания вуза ей удалось поменять должность и стать заместителем главного бухгалтера. Зарплата стала выше и составляла в 2003 году 330 тысяч рублей,

однако денег все равно не хватало, приходилось много работать.

Чтобы не жить от зарплаты до зарплаты и научиться откладывать, Людмила решила проанализировать, на что в большей степени уходит деньги и какие категории расходов нужно уменьшить. Чтобы наглядно увидеть ситуацию, она завела дневник трат — аналог нынешних приложений для учета финансов. Это была обычная тетрадь, в которую женщина вписывала все свои доходы и расходы, учитывая траты на любые мелочи, типа шоколадок или бумажных салфеток.

— Вот, к примеру, можем рассмотреть мои доходы за месяц в 2003 году. Заработная плата тогда составляла 84 тысячи рублей, пособие по уходу за ребенком — 23 100 рублей, отпускные — 250 тысяч рублей, дополнительный заработок — 10 тысяч рублей.

Начав вести дневник трат, Людмила пришла к выводу, что больше всего денег уходит на всевозможные мелочи, типа сладостей, которые обычно выложены на стеллажах у кассы, бытовой химии и предметов личной гигиены: средств для мытья посуды или зубной пасты.

Спустя время Людмила с мужем приняли решение строить квартиру и стали собирать деньги на первый взнос. Первоначально с каждого дохода откладывали по 10%. Когда зарплата стала выше, сумма возросла до 20%. Сразу после покупки квартиры (уже после деноминации) платеж по кредиту

составлял 888 рублей. Однако позже семье удалось понизить эту сумму за счет погашения долга большими частями. Сегодня с учетом инфляции Людмила платит за свою квартиру 34 рубля, за квартиру детей — 384 рубля.

— Я не нуждаюсь в жилье, но деньги по-прежнему откладываю, около 33% дохода. Мой дневник трат сейчас — это таблица в Excel. Чтобы достроить свою квартиру и помочь сделать это детям, я долгое время работала в двух компаниях одновременно. Убеждена, что на все никогда не будет хватать, но нужно учиться контролировать свои расходы, чтобы достичь значимых для себя и семьи целей.

Научиться контролировать для Людмилы значило исключить ненужные траты. Экономить она начала с расходов на себя. Перестала обращаться к специалистам по маникюру. Делает его сама и признается, что ей это приносит большое удовольствие. Также Людмила не ходит к косметологу и не тратит деньги на всевозможные процедуры, которые рекомендуют так называемые быти-эксперты. Следит за собой самостоятельно, опираясь на ту информацию, которую сегодня можно почерпнуть из интернета.

— Конечно, в молодые годы все вышеупомянутые специалисты меня интересовали и я их посещала, но сейчас мне не нравится, когда над моим лицом кто-то колдует, а после пытается продать новомодный крем или процедуру по уходу. Ненужных косметических продуктов я не покупаю, и моя ванная не заставлена тысячей баночек.

Однако Людмила не жалеет денег на качественную одежду из хороших материалов. Она не покупает вещи в масс-маркете, отдавая предпочтение проверенным брендам. Также приобретает сугубо кожаную обувь и сумки. Никогда не покупает бижутерию, только украшения из золота и серебра.

— Одежда мне нравится, и в удовольствии ее приобретать я себе никогда не отказываю. Если уж очень

что-то приглянулось, то покупаю. Но отмечу, это не происходит спонтанно. Эмоциональных покупок стараюсь не делать. Тщательно обдумываю траты и анализирую, действительно ли та или иная вещь мне необходима.

Людмила никогда не жалела и не жалеет денег на развитие и образование. Ее дети посещали всевозможные кружки, курсы и репетиторов.

Касательно продуктов питания, на которые, как правило, уходит больше всего денег: Людмила никогда не покупает копченую рыбу, всевозможные полуфабрикаты, типа сарделек и колбасы. Считает, что лучше купить 2 кг мяса, приготовить котлет с отбивными и порционно их заморозить. Людмила не ходит в гипермаркеты, потому что там много соблазнов и можно потратить больше денег, чем планировала. Не приобретает готовой еды и не посещает кафе и рестораны (только если это не торжественный ужин по случаю праздника). Говорит, что ежедневный круассан с кофе тоже влетает в копеечку.

— Самый дешевый магазин тот, который ближе всего к дому (улыбается — прим. ред.). Причем там можно купить все необходимое. Я обычно туда хожу по пятницам и покупаю продукты на 3-4 дня. Среди недели захожу, если закончился хлеб или молоко.

На коммунальные услуги у семьи Людмилы в среднем уходит около 150-170 рублей в месяц, 100 рублей — оплата квартиры (включена оплата за воду), в летний период — 66 рублей. 27 рублей — услуги ZALA TV. Женщина водит машину и на бензин тратит около 170 рублей в месяц.

Людмила признается, что так подробно все просчитывать ее научила профессия. Она всю жизнь была связана с цифрами, поэтому то, что для других в тягость, для нее в удовольствие. Более того, она убеждена: когда есть отчетность, понятно, куда уходят заработанные деньги.



Y



Миллениалы, или «перестроечное поколение», рожденные с 1982 по 1995 год (им сейчас от 26 до 39 лет).

ЦЕННОСТИ И ОСОБЕННОСТИ

- ✓ Глобализм
- ✓ Саморазвитие и индивидуализм
- ✓ Новые впечатления, путешествия
- ✓ Отказ от владения (в пользу шеринга)
- ✓ Желание действовать здесь и немедленно
- ✓ Толерантность
- ✓ Стремление быть модным

Это поколение стабильности. Еще не сталкивалось с экономическими трудностями и глобальными катастрофами. Не очень понимает, что такое долгосрочные стратегии, что такое откладывать на черный день и копить. Отсюда желание развивать sharing economy, брать автомобиль в каршеринге или снимать квартиру.

Покупательная способность «игреков» огромна. Они уже не так часто ходят в магазины и все больше любят онлайн-шопинг. Однако гипермаркеты и супермаркеты — все еще любимые места офлайн-шопинга и развлечений.

Согласно исследованиям аналитического агентства Markswebb Rank & Report, 53% всех онлайн-покупок осуществляется именно миллениалами. Чаще всего они это делают с помощью смартфонов — 73% представителей поколения заходят в интернет-магазин с помощью мобильного. Прежде чем приобрести товар в интернете, представители поколения читают отзывы, смотрят фотографии, посещают страницы компаний в соцсетях, сравнивают цены и ищут скидки.

Покупки миллениалы осуществляют на ходу, одновременно слушая музыку, общаясь с друзьями и передвигаясь в транспорте. Поэтому им важно, чтобы интерфейс сайта был удобным и простым.

У этого поколения достаточно высокие требования к сервису — они хотят безупречного обслуживания 24/7. При этом негатив от использования того или иного продукта они склонны публично обсуждать на своей странице в Facebook или других соцсетях.

Миллениалам важно чувствовать уверенность в собственных силах, поэтому нужно разговаривать с ними в поддерживающем тоне, уверяя, что они все смогут. Лучше всего они воспринимают такие форматы как инфографика, информационно концентрированная презентация, комиксы.

Текст: Юлия ДИКОВИЦКАЯ

«ЧТОБЫ ПОДСТРАХОВАТЬСЯ, СЛЕДУЕТ КОПИТЬ ИЛИ ХОТЯ БЫ ЭТОМУ УЧИТЬСЯ»

Ольга, 29 лет.
Event-специалист в частном рекламном агентстве.
Замужем.

Почти все девушки мечтают выйти замуж за мужчину, крепко стоящего на ногах. Мерилом мужской устойчивости сегодня можно считать наличие квартиры, собственного автомобиля и стабильной работы с доходом выше среднего как минимум. Мужская половина наверняка обвинит меня в меркантильности, но я так скажу: для колыбели и домашнего очага необходимо не только крепкое плечо, но и, простите, парни, деньги на это все.

Мой супруг Андрей на три года старше меня. Работает системным администратором в частной компании и параллельно пытается открыть свое дело по ремонту компьютеров. Андрей зарабатывает 2000 рублей в месяц, я — 1500 рублей. Живем в пригороде Минска, в однокомнатной квартире с неплохим ремонтом и хорошей бытовой техникой. Мы не любим усложнять себе жизнь и тратить много времени на бытовые задачи, поэтому после свадьбы на подаренные родителями деньги сразу купили в дом посудомойку, кофемашину, робот-пылесос и беды не знаем.

Из движимого имущества у нас имеется Ford Focus

2010 года выпуска — очень довольны этим автомобилем: «кушает» относительно немного и расходники недорогие. На топливо в месяц уходит примерно 300 рублей.

Удобнее было бы иметь еще одну машину в семье, но мы решили не торопиться с этой покупкой, потому как думаем расширяться: подыскиваем более просторное жилье в столице и одновременно продолжаем копить на него.

Решили, что нас устроит вариант двухкомнатной или трехкомнатной квартиры со вторичного рынка где-то за 183 000 BYN. В идеале купить «трешку», так как в будущем мы собираемся иметь детей, а у ребенка должно быть свое личное пространство.

Прикинули, если продать нашу квартиру за городом, добавить некоторые накопления, то цель вполне себе реальная. Недостающую сумму можно взять в кредит или одолжить у друзей. Но загадывать что-то наперед сложно, тем более наша пара уже проходила проверку на прочность: у Андрея были проблемы с работой.

После финансовых испытаний мы вынесли урок: хорошо может быть не всегда. Чтобы как-то подстраховаться, следует копить или хотя бы этому учиться. Мы никогда не вели дневник расходов



и доходов, потому что не привыкли жить на широкую ногу, но подсознательно всегда понимали, что нужно экономить. Когда душа разворачивается и деньги тратятся быстрее, чем обычно, я пытаюсь пометить свои расходы в телефоне, однако надолго меня не хватает.

В месяц стараемся откладывать 25-30% общего дохода, иногда это удается, а иногда случается незапланированное платье, замена масла и фильтров в авто, набор гаечных ключей или звучит фраза: «Гулять, так гулять», после чего баланс карточки худеет на глазах. Баланс худеет, а я наоборот, поэтому мои ежемесячные расходы на тренажерку во имя красоты и здоровья составляют 100 рублей, а Андрей красивый и так.

Сразу скажу, что не все сбережения идут на будущую квартиру. Есть важная вещь, в которой мы не можем себе отказать — путешествия. Своим священным долгом считаем хотя бы раз в год выехать на море и вкусить прелести земной жизни без звонков, сообщений и непредвиденных командировок. До пандемии мы летали во Вьетнам, Испанию, Египет, Турцию. Как правило, на отпуск мы тратили 10% годового дохода.

Что еще выкачивает бюджет? Регулярные походы в магазин за продуктами примерно на 450 рублей в месяц. Коммунальные платежи составляют где-то 200 рублей. Расходы на развлечения: кино, театр, выставки, музеи, кафе — 150-200 рублей в месяц, хотя порой удается прожить и без них.

Красивая одежда и аксессуары — моя слабость. Периодически радую стильными вещами себя и мужа. Считаю это своей пагубной привычкой и всеми силами пытаюсь ее искоренить. Верю, что когда-нибудь я разучусь поддаваться временным импульсам, разгрузю наконец-то шкафы, очищу пространство в квартире и больше никогда не буду заходить на Wildberries.

На уход за собой в месяц нужно минимум 200-300 рублей: парикмахер, маникюр, педикюр. Плюс 50 рублей мужу сходить в барбершоп.

К непостоянным, но важным тратам отнесу расходы на такси, подарки для друзей и родителей, бытовую химию, косметику, медицинские услуги — что-то из этого обязательно пригодится, поэтому можно отнять еще 150-200 рублей из семейного бюджета.

Я верю, что в новую квартиру мы заселимся через года два-три, если планы не поменяются кардинальным образом. Допускаю мысль, что нам придется осваивать новые профессии или переезжать. Цены растут, потребности увеличиваются, и это вызывает много вопросов. Хочется чувствовать себя более уверенно и защищенно.

Трудно представить, как существуют люди, у которых нет финансовой подушки безопасности или стартового капитала. Жить в кредит и во всем себе отказывать — тяжело, даже больно. Рано или поздно финансовые проблемы выливаются в проблемы другого рода, из-за которых деформируется взгляд на некоторые вещи и портятся личные отношения.



Текст: Елизавета БЕЦКО

«РАССЧИТЫВАЮ, ЧТО ПОСЛЕ СВАДЬБЫ МЫ ПРИОБРЕТЕМ СВОЕ ЖИЛЬЕ»

ЕКАТЕРИНА, 28 ЛЕТ.
Контент-менеджер крупного интернет-магазина.
Не замужем.

Я родилась и выросла в Витебске, там же окончила университет. По образованию я педагог, но, отработав в школе по распределению два года, поняла, что эта стезя не для меня, поэтому в 24 года приняла решение поменять сферу деятельности. Искать новую работу слишком долго не пришлось: мне приглянулась вакансия контент-менеджера крупного интернет-магазина в Минске. Рискнула и поехала в столицу на собеседование. Мы с работодателем как-то сразу друг друга устроили. Несмотря на отсутствие опыта, я легко справилась с тестовым заданием и почти идеально подошла по всем требованиям. Платить пообещали 800 рублей. Я согласилась и отправилась домой собирать вещи.

На поиски жилья и переезд у меня было всего две недели. В принципе, с этого момента и начинается отсчет моей самостоятельной в финансовом плане жизни. Раньше я как-то не сильно задумывалась о своих тратах, просто отдавала половину заработка в общий с родителями бюджет. Я, конечно, понимала, что эти деньги идут на питание, квартплату и другие текущие расходы, но в подробности никогда не вникала. Когда перед глазами возникли конкретные

суммы предстоящих расходов, я как будто очнулась ото сна и поняла, насколько беззаботной была жизнь до сих пор.

Мне удалось арендовать комнату в аккуратной двухкомнатной квартире по линии метро за 400 рублей в месяц. После расчета за жилье в моем распоряжении оставалось чуть больше 400 рублей. Первые полгода в Минске все уходило как песок сквозь пальцы: за неделю я тратила 300 рублей на одежду и развлечения, а потом растягивала 100 рублей до зарплаты. Стыдно признаться, но иногда не было денег даже на проездной. Разумеется, с этой ситуацией срочно нужно было что-то делать, но я не совсем понимала, как подступиться к проблеме. Хотелось подойти к вопросу комплексно, выработать какое-то подобие системы. Начинала дедовскими методами: собирала чеки и клеила их в тетрадку, а потом подсчитывала траты в разных категориях: еда, транспорт, одежда, развлечения. Даже такая примитивная визуализация быстро помогла мне понять свои ошибки. Я и не подозревала, что делаю так много импульсивных покупок.

Признаюсь, как только я осознала, что делаю не так, вести тетрадку с расходами перестала. Во-первых, это отнимало слишком много времени, а

во-вторых, гораздо проще хорошенько думать, прежде чем открывать кошелек. Зато я дисциплинировала себя в плане еды: полностью отказалась от питания вне дома и стала брать на работу ссобойку. Меню составляла сразу на неделю и приобретала продукты строго под него. Чтобы не ходить за ингредиентами для блюд через день или не нести из гастронома тяжелую сумку, купив все сразу, я завела привычку каждую субботу заказывать доставку из крупного онлайн-гипермаркета. С таким подходом в среднем на еду уходило 200 рублей в месяц, причем рацион получался очень богатым и разнообразным. Приятный бонус — освоила много хороших рецептов и наконец избавилась от проблем с пищеварением из-за вредных перекусов.

Гораздо сложнее оказалось оптимизировать затраты на красоту. Например, маникюр — это обязательный для меня еженедельный ритуал, и он всегда был достаточно серьезной статьей расходов. Помню, как страдала, когда переехала из Витебска и больше не могла приводить в порядок руки у своего любимого мастера. Долго и безуспешно пыталась найти кого-то подходящего по приемлемой цене в Минске, а потом вспомнила английскую пословицу: «Если хочешь, чтобы дело было сделано хорошо, сделай его сам». Так я и оказалась на курсах. Они длились шесть полных дней, так что пришлось пожертвовать частью отпуска. Заплатила 700 рублей. Конечно, учеба онлайн вышла бы гораздо дешевле, но я абсолютно не жалею потраченных денег. Постигать азы все-таки лучше под

непосредственным очным контролем преподавателя. Кончилось все тем, что после обучения я воодушевилась и отважилась монетизировать свою страсть к маникюру. Купила необходимое оборудование на 1500 рублей и стала самозанятой по единому налогу. Без проблем получается совмещать это с основной работой, поскольку клиенток пока немного, одна-две в неделю. Мои услуги стоят 25 рублей, так что свои вложения в организацию мини-бизнеса верну не скоро. В принципе, меня это не слишком беспокоит, ведь маникюром занимаюсь больше для души, но иногда все-таки делаю рекламу в Instagram — обходится совсем недорого, порядка 30 рублей. Просмотры аккаунта растут, но клиенток больше не становится: мастеров сейчас много, поэтому новеньким начинать сложно. Я по этому поводу не расстраиваюсь, наоборот, радуюсь, что мое хобби приносит копейчку.

Сейчас я работаю там же, куда устроилась по приезду в Минск. Довольна своей профессией, периодически обновляю знания по специальности. Зарплата выросла до 1200 рублей, плюс 100-200 рублей зарабатываю маникюром. Снимаю однокомнатную квартиру за 520 рублей. Каждый месяц обязательно откладываю 20% от дохода на депозит. На жизнь остается примерно 500 рублей, из них 300 рублей уходит на еду. Вот уже два года я встречаюсь с молодым человеком и недавно получила от него предложение руки и сердца. Рассчитываю, что после свадьбы мы приобретем свое жилье.



Текст: Елена САЛАПУРА

ОДНА ВОСПИТЫВАЕТ ДВОИХ ДЕТЕЙ, СТРОИТ ДОМ И КОПИТ НА МАШИНУ

Ольга, 36 лет.
Бухгалтер.

Ольга работает в двух организациях одновременно и имеет доход в размере 1610 рублей. За эти деньги она одна воспитывает двоих детей, строит дом и копит на машину.

Ольга выросла в простой семье: ее мама всю жизнь работала в сельском хозяйстве (сейчас сырделом на «Брестском мороженом»), а отец — на ламповом заводе (сейчас на заводе по переработке пластика). Воспитывать двоих детей им было непросто ввиду разных трудностей, в том числе и финансовых. Окончив 9 классов средней школы, Ольга поступила в Столинский аграрно-экономический колледж на бухгалтерский факультет. После его окончания в 2004 году попала по распределению на сельхозпредприятие. Как молодой специалист без опыта работы, она получала там около 3 000 000 рублей. Спустя два года Ольга поступила в Брестский политехнический университет на экономиста. Учебу помогали оплачивать родители. Женщина припоминает, что за первые полгода обучения нужно было внести около 5 500 000 рублей.

В 2007 году Ольга решила поменять работу и устроилась в строительную компанию. Проработав там два года, ушла в декретный отпуск. В 24 года она родила двойню. Ольга была замужем, однако бюджет в семье был отдельным: она распорядилась детским

пособием, муж покупал продукты, а остальное тратил на то, что сам считал нужным.

— Во время декретного отпуска мое обучение полностью оплачивали родители. Ежемесячное пособие по уходу за ребенком в возрасте до трех лет тогда составляло 120 690 рублей. Других доходов не было и, конечно, вышеупомянутых денег на все не хватало. Детям нужно было покупать питание и оплачивать услуги массажиста. В данном случае спасла единовременная выплата, которую я получила от государства после рождения детей (единовременное пособие в связи с рождением ребенка в 2007 году: при рождении первого ребенка — 928 350 рублей, при рождении второго и последующих детей — 1 299 690 рублей — прим. ред.). Еще, кстати, с этих денег мне удалось купить холодильник.

В 2012 году Ольга переехала к своим родителям. Жила она тогда только на детское пособие: не оплачивала квартиру, коммунальные услуги и продукты питания. Все, что получала от государства, тратила на детей, а что оставалось — на себя. Когда декретный отпуск подошел к концу, Ольга начала работать в спортивном клубе, где получала 2 800 000 рублей. После выхода из отпуска по уходу за детьми она устроилась в частную строительную компанию. Благодаря работе одновременно в двух организациях Ольга получала 5 541 500 рублей. Жила она с двумя детьми по-прежнему с родителями, соответственно,

не платила за квартиру и коммунальные услуги.

В 2013 году Ольга получила участок на строительство дома. В течение первого года нужно было разработать проект и залить фундамент. Собственных средств Ольги хватило на то, чтобы оплатить работу архитектора. Для дальнейшего строительства нужно было копить деньги. Женщина начала откладывать, и, в принципе, делать это у нее получалось. В 2014 году Ольга сменила одну из работ, уволилась из спортивного клуба и устроилась на швейной предприятии бухгалтером. Зарплата оставалась на том же уровне. За эти средства женщина воспитывала детей: покупала еду, одежду, оплачивала сад и откладывала на дальнейшее строительство жилья.

— В 2016 году «коробка» моего дома уже была готова, а в 2018-м удалось его накрыть кровлей и вставить окна. Строительство было постепенным: собрала что-то — купила лес, поставила перегородки. На рабочих деньги я не тратила, помогал во всем брат вместе с отцом. Кстати, кредит на строительство я тоже не брала и, подбивая расходы, могу сказать, что уже потратила 28 070 рублей.

В 2018 году на одной из фирм Ольге предложили должность и.о. главного бухгалтера. Сейчас она по-прежнему работает в двух компаниях и на руки получает 1610 рублей.

На продукты питания в месяц тратит около 300 рублей. Признается, что на этой статье расходов удается сэкономить, потому что помогают родители. Но, по ее мнению, цены ощутимо растут и, как ни крути, со временем она вынуждена будет тратить

больше. 80 рублей уходит на питание двоих детей в школе. В столовой они не едят, поэтому женщина дает им деньги на карманные расходы.

Касательно одежды, в месяц на двоих детей Ольга тратит 200 рублей. Самые большие и ощутимые траты — как правило, в начале учебного года, когда необходимо покупать школьную форму, обувь и принадлежности. В течение года Ольга тратит деньги на одежду по сезону. На рынке ничего не покупает, в основном в магазинах, типа «Буслік», «ТВОЕ», «Детский мир». Обувь приобретает в «Мегатопе», аргументируя тем, что быстро меняется размер ноги. Дорогие кожаные изделия покупать нет смысла.

Не жалеет Ольга денег на образование и развитие детей. Они учатся в 5 классе, и репетиторы им пока не нужны. Сын посещает секцию карате, она стоит 65 рублей в месяц (с учетом взносов на сборы). Дочка катается на лошадях, занимается бесплатно в Брестском областном центре олимпийского резерва по конному спорту.

На себя Ольга тратит в последнюю очередь, но если что-то покупает, то всегда хорошего качества, чтобы на дольше хватило. К примеру, однажды она не пожалела 260 рублей на дорогие итальянские ботинки. Признается, что до сих пор носит их с удовольствием. В одежде предпочитает классику и не гонится за модой. Покупает то, что будет всегда актуально. Сумки приобретает также только кожаные, а одежду всегда из натуральных тканей. Раз в два месяца ходит в парикмахерскую и раз в месяц на маникюр. На эти услуги у нее уходит около 60 рублей.

На данный момент Ольга откладывает на новую машину.



Z



Зумеры, «цифровые аборигены», рожденные с 1996 по 2010 год (им сейчас от 11 до 25 лет).

ЦЕННОСТИ И ОСОБЕННОСТИ

- ✓ Интернет как **must have**
- ✓ Многозадачность
- ✓ Клиповость
- ✓ Онлайн-общение
- ✓ Технологичность
- ✓ Привередливость
- ✓ Проактивная жизненная позиция и желание быть в теме

Самым старшим из них чуть более 20 лет. Эти ребята привыкли делать три-четыре задачи в пяти приложениях и двадцати открытых вкладках. Кто-то скажет, что они делают поверхностно, но они могут это делать.

Возможно, некоторые сложности будут с офлайн-общением. Это связано с богатством онлайн-общения, которое более удобное, не требует спонтанных реакций, не имеет такого уровня стресса.

Деньги для «зетов» — это возможности, ключ к свободе действий и воплощения идей. Но ни один богатый человек для них не будет авторитетом, если у него нет миллионов фолловеров в Instagram.

Представители поколения Z обожают обувь и именно ее (количество и брендовость) считают фактором успешности.

Молодое поколение беспокоят проблемы окружающей среды. Например, исследование Google показало, что 80% знают об экологических проблемах в мире, а 76% из них обеспокоены ими. При этом «зетам» совсем неинтересны новости политики, а выпуски новостей они считают сплошным негативом. Чтобы быть в курсе событий, они следят за блогерами, а о важных событиях часто узнают через популярные мемы.

Для «зетов» визуальный контент побеждает текст, а заходят в интернет они преимущественно для развлечения. Им нравится узнавать новое и учиться, однако им удобнее делать это с помощью видео, инфографики или коротких справок.



Текст: Евгения ЖУКОВСКАЯ

«ХОТЕЛОСЬ БЫ ПОЖИТЬ В СВОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ»

ВАЛЕРИЯ, 21 год.
Студентка. Не замужем.
Пригород Минска.

Валерия еще студентка, но вот-вот, через пару месяцев, станет дипломированным экономистом. Пока же она доучивается на платном отделении в вузе и работает на полставки в кол-центре крупной компании. «Работой своей в целом довольна», — говорит Валерия и добавляет, что для студента такой старт — отличный вариант, который дисциплинирует, учит ответственно относиться к своей жизни и планировать время.

Работа на полставки с плавающим графиком никак не отразилась на учебе и успеваемости девушки. Во многом способствовала дистанционка.

За обучение Валерии платят родители. А честно заработанные 600 белорусских рублей в месяц она тратит на себя.

— Год обучения по моей специальности стоит в среднем 3800 белорусских рублей. Но эту сумму можно разбивать на четыре части, благодаря чему платежи не так сильно бьют по семейному бюджету, — уточняет Валерия. — Вот недавно сделали последнюю выплату, и я вздохнула с облегчением, что смогла освободить родителей от этого бремени. Теперь они смогут наконец-то направить свои деньги на ремонт дома, может, даже съездят летом в какой-нибудь санаторий.

Девушка уточняет, что на одежду, косметику и

развлечения уже давно не просит денег у родителей.

— Как только стала зарабатывать, все эти траты покрываю сама. В последнее время увлекаюсь корейской косметикой: стоит она недешево, но мне нравится получаемый эффект, плюс при грамотном использовании ее хватает надолго. Заказываю средства в интернет-магазине. В месяц на это трачу около 100-150 рублей. Обязательный ритуал также поход на маникюр. Это еще 50 рублей в месяц. Могу позволить себе иногда с подругой сходить в караоке или бар и оставить там рублей 100-150.

По словам Валерии, на одежду она не тратит больших денег. Предпочитает масс-маркет, следит за акциями и скидками.

— Люблю Zara, Bershka, захоживаю в Sinsay. В последнее время моя слабость — кроссовки, особенно белые. Их у меня несколько пар на все случаи жизни.

Еще одна слабость Валерии — всевозможные гаджеты. Год назад благодаря финансовой поддержке родителей девушка обзавелась новым телефоном, потом, получив отпускные, купила себе фирменные наушники. А недавно рискнула и взяла в кредит брендовый ноутбук.

— Я давно о нем мечтала, но понимала, что просить такую дорогостоящую покупку у родителей в моем возрасте стыдно и неправильно, поэтому ждала подходящего момента. И вот недавно «Беларусбанк»

возобновил кредитование. Для меня это стало знаком свыше. Взвесила все за и против. За, конечно, оказалось гораздо больше. Тем более вот-вот я получу диплом и буду работать на полную ставку, а значит, мой доход вырастет в два раза. Оформила кредит дистанционно, спустя пару часов деньги поступили на мой счет. Пока их ждала — мониторила модели ноутбука. К вечеру того же дня стала счастливым обладателем. Кредит начну выплачивать со следующего месяца. Планирую погасить его раньше, чем положено: так переплата получится меньше. Скоро у меня отпуск, поэтому все отпускные тоже направлю в счет погашения основного долга по кредиту. Правда, в своей тяге к гаджетам останавливаться не планирую. Очень надеюсь еще в этом году обзавестись смарт-часами. Эту покупку, думаю, потяну без кредита.

На вопрос о жизненных планах на предстоящий год-два Валерия рассуждает, что хотела бы пожить немного в свое удовольствие и подкопить денег, чтобы переехать от родителей, к примеру, в съемную квартиру. Но к таким важным событиям, уверена девушка, нужно основательно подготовиться, как минимум обзавестись собственными вещами первой необходимости: посудой, мелкой бытовой техникой, текстильными принадлежностями.

Также, по словам Валерии, она планирует, если не получить второе высшее образование, то хотя бы закончить курсы по специальности, связанной с маркетингом и digital-сферой. Например, по направлению SMM или таргетинга.

— Плюс планирую за год подкопить денег на отдых. На это лето, конечно, не рассчитываю: пандемия не отступила, да и отпуск у меня запланирован на май, а вот в 2022-м хотелось бы махнуть куда-нибудь на Гоа. Тем более за свою, хоть и непродолжительную, но

сознательную жизнь я ни разу не была за границей и уж тем более не выезжала на море. Нужно это исправлять!

Валерия уточняет, что, поскольку сейчас она живет с родителями, все расходы по содержанию дома, оплате коммунальных и прочих услуг лежат на них. Продукты в основном тоже покупают они.

— Я же стараюсь в дни зарплаты и аванса побаловать семью вкусняшками.

Вспоминает девушка, что из крупных трат последних месяцев она может выделить организацию ремонта в своей комнате.

— Буквально за неделю до Нового года я поняла, что хочу освежить комнату. Сделать ее более светлой. Родители инициативу поддержали. Мы заменили потолок, сделали встроенный свет, переклеили обои, положили новый пол. Также я купила новые шторы и тюли, ковер, а папа помог с приобретением вместительного шкафа. В общей сложности потратили около 2000 рублей. Половину из них я инвестировала сама.

Я поняла, что сегодня совершенно необязательно ездить в строительные магазины — все легко (может, конечно, не с первого раза) можно заказать с доставкой в интернете. В общем, как раз успели до Нового года. Еще 31 декабря одной рукой накрывали праздничный стол, а другой — расстилали недавно привезенный ковер. Но все успели. Я осталась очень довольна полученным результатом. И поняла, что мне нравится делать ремонт. Точнее, не сам процесс, а эффект от его проведения. Думаю, это первое, но не последнее преобразование пространства, в котором я живу. Уверена, полученный опыт поможет в будущем избежать многих, пусть и мелких, но неприятных ошибок.



Текст: Оксана МИНИНА

КАК ТРАТИТ ДЕНЬГИ 20-ЛЕТНЯЯ СТУДЕНТКА ИЗ МИНСКА

О СЕБЕ

Возраст: 20 лет.

Город: Минск, сама из Гомельской области.

Семья: не замужем.

Учеба: второй курс БГУИР.

Жилье: квартиры в Минске нет, живу в общежитии с соседкой. Площадь комнаты — 15 м². Уборная — одна на две комнаты, кухня и душ — на этаже.

Стипендия: около 100 рублей.

Доходы: каждую неделю родители дают по 70-100 рублей. Если нужно что-то из одежды, техники, это тоже оплачивают родители.

Работа: нигде не работаю, думаю, на третьем курсе уже можно начинать подрабатывать.

Сколько откладываю: практически не откладываю. Иногда родственники дарят деньги на какие-то праздники, их сразу стараюсь не тратить, но потом все-таки иду в обменник. Правда, есть небольшая подушка безопасности, около \$1000. Эти деньги стараюсь ни при каких обстоятельствах не трогать.

Вообще, у меня нет никаких целей для накоплений. В прошлом году планировала поехать по студенческой программе в США, поэтому покупала доллары, как появлялась возможность. Но поездки из-за коронавируса не случилось.

Единственное, на что я готова откладывать деньги, это путешествия. Они у меня всегда максимально бюджетные: живу в недорогих отелях — хостелах, еду покупаю в супермаркетах, иногда хожу в популярные городские кафе, из покупок — только подарки родным. Все.

Летом 2020-го, когда на какое-то время открыли въезд в Украину, ездила в Одессу. Сейчас, к сожалению, возможности путешествовать нет.

Собственность: квартира в Гомельской области, родители ее сдают.

Долги и кредиты: должна соседке 2 рубля, просила ее купить шоколадку. А так кредитов я боюсь, это кабала еще та. Единственное, на что бы взяла кредит — это квартира. Но это будет еще нескоро.

РАСХОДЫ

Продукты: около 200 BYN в месяц. В плане еды я человек странный. Люблю вкусно, но это «вкусно» бывает пару раз в месяц, все остальное время питаюсь кашами, котлетами, столовскими супами и сладостями.

Почти каждую неделю еду готовит мне мама, этого мне хватает на несколько дней. Потом продукты — те, что подешевле — покупаю в магазине. Не представляю свою жизнь без сладостей, поэтому почти половина денег уходит на них.

Несколько раз в месяц у меня случается «вкусно». Мы с друзьями едем в кафе или ресторан и пробуем какое-нибудь новое блюдо. **За еду плюс напиток (вино или кофе) трачу где-то 30-50 рублей.**

Спорт: я не особо спортивная, да и ленивая еще в придачу, поэтому мои расходы на эту статью — 0 рублей. Несколько раз в месяц могу выбраться в тренажерный зал, он находится прямо в общежитии, там заниматься можно бесплатно.

Общежитие: что-то в районе 20 рублей, но благодаря льготе я их не плачу.

Транспорт: по сути, тратить на него я должна крайне мало, ведь мое общежитие находится рядом с университетом. Но периодически я выезжаю к друзьям, родственникам, на тусовки, поэтому есть траты на такси и метро, общественный транспорт.

Здоровье: трачу деньги на эту статью периодически. Иногда покупаю обезболивающие, раз в два месяца езжу к ортодонту, он мне подтягивает брекеты, за один прием плачу 10 рублей. Если нужно полечить зубы, то это оплачивают родители.

Вещи: мне жалко тратить даже родительские деньги на вещи. Вот правда. В Минске работает много секонд-хендов, в которых можно найти все что душе угодно за пару рублей. В принципе, я так и делаю. Единственное, на чем не экономлю — это обувь. Ношу New Balance, Dr. Martens.

Красота: в «Миле» или «Острове чистоты» оставляю в месяц по 50 рублей точно. Регулярно покупаю «химию» и косметику. Я много крашусь, люблю экспериментировать с макияжем, поэтому косметики у меня очень много.

Маникюр и педикюр делаю сама, поэтому на это ничего не трачу. Если нужно сделать брови, записываюсь в качестве модели на какие-нибудь курсы и делаю это бесплатно.

Мобильная связь: все максимально бюджетно — 10 BYN в месяц. Ловлю Wi-Fi там, где его можно поймать.

Образование: я учусь на бюджете, поэтому тут 0. **В прошлом году проходила курсы по программированию, они стоили 450 BYN.**

КАК ВЕДУ БЮДЖЕТ

Никаких приложений или тетрадок для записи расходов у меня нет. Когда в кошельке или на карточке есть рублей 100 — не переживаю. Бывает, что остается рублей пять. Тогда еду к родственникам, обедаю или ужинаю у них. Но такое случается редко.

Никто из моих знакомых, одногруппников серьезно бюджет не ведет. Не знаю и тех, кто брал бы какие-то кредиты и рассрочки — все стараются жить по средствам. Возможно, в будущем придется прибегнуть к ним, а пока хочется жить легко и ни от чего не зависеть.



Как и почему белорусов «разводят» в интернете?



В 2020 году в Беларуси произошло больше 19 000 случаев мошенничества с платежными картами — такие данные опубликовал Национальный процессинговый центр. Большая часть из них — 16 000 — это вишинг-схемы, обман через сайты, которые имитируют популярные сервисы. Чтобы ввести жертву в заблуждение, мошенники точь-в-точь воссоздают дизайны интернет-банкингов, известных магазинов или площадок объявлений. Ссылки на поддельные сайты присылают в мессенджерах (Viber, Telegram) или соцсетях (VK, Instagram, Facebook, «Одноклассники»). Адрес делают максимально похожим на реальную компанию, отличие может быть всего в одном символе. Расчет простой: пользователь не заметит подмены и введет на поддельном сайте данные своей карты. В результате мошенник получает доступ к счету и может вывести все деньги.

КАК МОШЕННИКИ НАС ОБМАНЫВАЮТ?



Ирина БЫКОВА,
специалист по безопасности
площадки объявлений «Куфар»

— Вопреки расхожему мнению, мошенники чаще всего взламывают не онлайн-площадки, а людей. После психологической «обработки» белорусы добровольно отдают незнакомцам свои номера телефонов, данные платежных карт, CVV-коды и SMS-коды от банка — то есть ту информацию, которую никогда и никому нельзя сообщать, — рассказывает Ирина Быкова. — При этом обмануть могут любого: и пожилую бабушку, и продвинутого миллионера. Чаще всего пострадавшие от мошенников — это люди среднего возраста, которые были уверены, что «такого с ними никогда не случится».

КАК МОШЕННИКАМ УДАЕТСЯ ОБМАНЫВАТЬ?

Они хорошо понимают ограничения нашей психики и умело используют их в свою пользу.

Играют на нашем желании заработать.

Мошенники знают: если пообещать выгоду в ближайшее время, мало кто сможет устоять. Это может быть обещание выигрыша или предоплаты за товар. И вот уже рука сама тянется за кошельком, чтобы сообщить номер карты «для получения перевода».

Создают спешку, чтобы не дать сконцентрироваться.

Мошенники пишут нам в неудобное время, постоянно подгоняют, создают суету. Цель — сделать так, чтобы у жертвы даже не было возможности задуматься. Ведь, если вы остановитесь и поразмыслите, обмануть вас будет гораздо сложнее.

Они знают, как расположить к себе.

Мошенник находит телефон, который вы опубликовали в открытом доступе, например на странице в соцсети или на площадке объявлений. После чего начинает писать вам в мессенджер: задает вопросы о вашем товаре, вашей жизни, просит дополнительные фото или рассказывает собственную жизненную историю. Все для того, чтобы расположить вас и приглушить подозрительность.

Создают дефицит.

Мошенники могут говорить, что у них уже выстроилась очередь за товаром. Или что они ждут ответа от пяти продавцов и оплатят тому, кто окажется быстрее всех. В итоге, боясь упустить сделку, вы наверняка не заметите, что вместо официального сайта вам предложат перейти на поддельную страницу, созданную исключительно для выманивания ваших денег.

Рассказывают трогательные истории.

Больные дети, прогоревшие бизнесы, тяжелая судьба — у мошенника припасено много историй на все случаи жизни. Помните: многодетная мать Елена из Минска в Viber вполне может оказаться три раза судимым Олегом из Подольска.

А еще они знают: мы боимся, что о нас плохо подумают.

Когда мы сомневаемся, стоит ли сообщать конфиденциальную информацию, мошенники часто пытаются нас пристыдить. «Я вам перевел предоплату, а вы не говорите мне код из СМС от банка. Вы что, мошенник?» — «Нет-нет, конечно, я не мошенник, вот, держите», — хочется сразу ответить нам. Вот так просто вор может получить ксерокопию нашего паспорта, данные платежной карты, секретные пароли и многое другое.

Такие схемы обмана распространены в почтовых переписках, при общении в мессенджерах и социальных сетях. Мошенники могут представляться службой поддержки банка, вашим дальним потерянным родственником, коллекционером из Европы или покупателем с «Куфара». Правда в том, что к официальным сайтам, под которые они маскируют свои страницы, такие онлайн-аферисты никакого отношения не имеют.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

На крупных сайтах, в том числе на «Куфаре», действует защита от поддельных ссылок: они блокируются системой, как и пользователи, которые их рассылают. Поэтому мошенники любыми правдами и неправдами пытаются перевести людей в мессенджеры — ведь там встроенной защиты против фишинговых ссылок нет.

— Когда кто-то присылает вам ссылку в Viber или Telegram, внимательно ее изучите. Отличие даже в одном символе — знак того, что вам пытаются подсунуть фальшивку. Самое безопасное — самостоятельно набрать официальный адрес сайта, который хотите посетить, или открыть мобильное приложение. И ни в коем случае не стоит переходить в мессенджеры для обсуждения любых сделок, — советует Ирина Быкова, специалист по безопасности «Куфара». — А если кто-то в переписке на любом сайте просит вас сообщить номер вашей банковской карты, CVV-код, код из СМС-сообщения, паспортные данные для перевода денег или сохранения доступа к счету, смело блокируйте такого человека.

Официальные безопасные страницы Куфара:

www.kufar.by,
www.re.kufar.by,
www.auto.kufar.by,
www.business.kufar.by,
www.cards.kufar.by,
www.perevod.kufar.by,
www.dostavka.kufar.by

Если начало ссылки, которую вам прислали, отличается от указанных выше, вас пытаются направить на поддельную страницу. Уточнить, реально ли существует сервис, на который вам прислали ссылку, вы можете в службе поддержки пользователей по адресу support.kufar.by или в официальных сообществах «Куфара» в соцсетях.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ОНЛАЙН-АФЕРИСТОВ?

Большинство схем, которые используют мошенники, основаны либо на невнимательности, либо на доверии. Поэтому защититься от таких манипуляций просто.

1. Не переходите по ссылкам, которые вам высылают в Viber, Telegram, WhatsApp. Особенно, если эти ссылки выглядят как ссылки на «Куфар», Белпочту или интернет-банкинг.
2. Не сообщайте никому СМС-коды, которые приходят от «Куфара».
3. Не сообщайте никому коды из СМС-сообщений от вашего банка.
4. Никогда не сообщайте трехзначный код, указанный с обратной стороны банковской карты. Даже тем, кто представляется сотрудником банка или специалистом службы поддержки пользователей. Не фотографируйте подпись на карте.
5. Не вводите CVV-код на сайтах, кроме официальных платежных страниц, в которых вы на 100% уверены. Помните, что СМС-код и CVV-код **не нужны** для того, чтобы получить от кого-то перевод денег.
6. Не сообщайте свои паспортные данные даже для того, чтобы вам отправили перевод.
7. Не переводите деньги за призы и подарки.
8. Если нужно сделать предоплату за товар на «Куфаре», используйте «Куфар Оплату» — деньги вернутся к вам, если вы не получите посылку. Оформить «Куфар Оплату» можно только на сайте «Куфара», она работает только для посылок с потребительскими товарами и не распространяется на авто и недвижимость. Ни в коем случае не соглашайтесь делать предоплату на номер телефона или через интернет-банкинг, на который вам присылают ссылку.

Материал подготовлен редакцией совместно с пресс-службой «Куфара».

Лучшее время для покупки жилья — здесь и сейчас

В феврале этого года, когда с кредитами на недвижимость на рынке была непростая ситуация, появился новый продукт «Ипотека Экспресс». Многие его критиковали за высокие ставки. Но были и те, кто благодаря ему исполнил свою мечту. Делимся историей клиентки, которая купила квартиру с помощью «Ипотеки Экспресс».

Текст: Оксана МИНИНА



Долгое время Анна Завадовская жила вместе с мужем в Минске, арендуя квартиру. Деньги на покупку своей недвижимости молодые люди откладывали и планировали купить ее, когда банки возобновят программы кредитования, ориентировались примерно на октябрь 2021 года.

По роду деятельности Анна связана с рынком недвижимости, поэтому девушка точно понимала, какую квартиру хочет и каким бюджетом будет располагать. 21 февраля, изучая предложения, она увидела «свою» квартиру и поняла, что нужно ее покупать!

Девушке рассчитали платежеспособность по программе «Ипотека Экспресс», и она договорилась на просмотр.

«Зайдя в квартиру, сразу поняла, что покупаю! — рассказывает она. — С первого просмотра все сложилось. Ведь я точно понимала, чего я хочу и что лучшее время — это здесь и сейчас! Собственник квартиры вложил в нее душу и мастерство. Несмотря на хрущевский проект, он максимально эффективно использовал пространство, выровнял стены, заменил проводку, трубы и сантехнику, проложил пол с подогревом. Это все про квартиру, в которой хочется жить и наслаждаться!»

По словам Анны, у нее нет времени и желания заниматься ремонтом. Поэтому готовый ремонт был решающим фактором при покупке. А проценты по «Ипотеке Экспресс» девушку не испугали.

«Я реально оценивала свои финансовые возможности и расходы на аренду жилья. Приобрела квартиру с 10% собственного участия. Соответственно, 90% денег — кредитные. Мой ежемесячный платеж около 2600 BYN и со временем пойдет на уменьшение. Это примерно та сумма, которую я направляла в ежемесячные накопления. Теперь она будет идти в счет погашения обязательств. Этот вариант подошел мне и моему супругу. Колебаний вообще не было».

Что нужно знать
о кредите
«Ипотека Экспресс»?



ПОРТРЕТ СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКОГО КРЕДИТОПОЛУЧАТЕЛЯ НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ ТОЛЬКО ПРОГРАММИСТАМИ ИЛИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ БИЗНЕСА, А ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ И РАБОТНИКОВ СФЕРЫ ПРОИЗВОДСТВА, ОБСЛУЖИВАНИЯ, В ОСНОВНОМ С ДОХОДОМ ОКОЛО 1200 РУБЛЕЙ — СРЕДНЕЙ ЗАРПЛАТОЙ ПО СТРАНЕ.

«ИПОТЕКУ ЭКСПРЕСС» МОЖНО ВЗЯТЬ НА СРОК ДО 20 ЛЕТ, ДО 100% ОТ СТОИМОСТИ ЖИЛЬЯ И ПОД ЗАЛОГ ПРИОБРЕТАЕМОЙ НЕДВИЖИМОСТИ.

ГОДОВАЯ СТАВКА — 20%, РЕШЕНИЕ ПО ВАШЕЙ ЗАЯВКЕ ПРИНИМАЕТСЯ НЕ ПОЗЖЕ СЛЕДУЮЩЕГО РАБОЧЕГО ДНЯ.

ЗА ПОЛТОРА МЕСЯЦА ПОСЛЕ ЗАПУСКА 360 ЧЕЛОВЕК ОБРАТИЛИСЬ ЗА КРЕДИТНЫМ ПРОДУКТОМ «ИПОТЕКА ЭКСПРЕСС» С ОБЩЕЙ СУММОЙ ЗАЯВОК БОЛЕЕ 13,5 МЛН РУБЛЕЙ.

БОЛЬШЕ ВСЕГО ТАКОЙ КРЕДИТ БЕРУТ ЖИТЕЛИ МИНСКА, А ТАКЖЕ БРЕСТСКОЙ И ВИТЕБСКОЙ ОБЛАСТЕЙ.

«Доктор, я безбожная транжира»

Разбираемся, как перестать бессознательно
тратить и начать сберегать деньги



«Весна — время обновлений» — фраза, с помощью которой маркетологи и рекламщики успешно воздействуют на рассудок потребителей и затягивают в сети ярлыков, бирок и чеков. Посетители магазинов спускают деньги на ветер и даже отдают последнее на необходимые только на первый взгляд вещи. Если вы из тех, кто не может пройти мимо очередного «невероятного предложения», этот материал для вас.

**Импульсивные покупки: что это и как от этого избавиться?
Спрашиваем у эксперта и поправляем свое финансовое здоровье.**

Текст: Юлия ДИКОВИЦКАЯ



Анастасия Парфёнова — практикующий психолог, магистр психологических наук и psy-блогер в Instagram @parfenova.psy. Пишет про любовь к себе, личные границы, здоровые отношения с собой, родителями, партнером и деньгами.

Импульсивные покупки. С чем это сравнимо и как связано с нашим сознанием?

Хочется начать с того, что импульсивные покупки не болезнь, так как они не всегда указывают на ониоманию, или, по-другому, шопоголизм. Каждый может совершить импульсивную покупку, и в этом нет ничего катастрофического. Однако иногда человек теряет контроль над своим поведением и не представляет жизнь без постоянной траты денег. Люди могут влезать в большие долги, причем ради покупок, которые не являются необходимыми. И вот уже в этом случае стоит обратиться к специалисту.

То есть если вы с определенной частотой тратите деньги не по назначению, занимаете деньги на бесполезные вещи и покупаете, например, двадцатое платье, то стоит призадуматься.

Импульсивные покупки можно рассматривать и с точки зрения маркетинга, но мы рассмотрим это понятие через призму психологии.

Важно, что человек, совершающий импульсивные покупки, не всегда может контролировать свое поведение. Приобретая товар спонтанно, потребитель часто пытается решить более сложные эмоциональные переживания: подавить тревогу, страх, ощущение внутренней пустоты, восстановить дефицит любви к себе, заполнить отсутствие ощущения собственной важности. Но здесь есть ловушка: импульсивная покупка приносит краткосрочное удовольствие, а первопричина не решается. Порой

это усугубляется переживаниями стыда или вины и еще большей тревогой за будущее, если, например, был растрочен бюджет и теперь не хватает средств на что-то важное.

Американские психологи создали модель спонтанного потребления, в которой выделили пять критериев импульсивного поведения:

- внезапность покупки;
- временная потеря контроля над своим поведением;
- амбивалентные чувства к импульсивной покупке (вначале радость от приобретения, а потом следует сложное переживание, например: разочарование, стыд, вина, тревога);
- отсутствие рациональной оценки необходимости покупки;
- отсутствие представлений о последствиях приобретения.

У импульсивных покупок также могут быть и различные формы:

- покупки, совершенные в состоянии стресса;
- покупки для создания идеального образа, принадлежности к определенному классу — предметы роскоши, брендовые вещи и т.д.;
- покупки, сопровождаемые одержимостью коллекционирования;
- покупки, вызванные страстью к распродажам и акциям.

В начале работы с проблемой постоянных импульсивных покупок выясните, что именно вы пытаетесь компенсировать и восполнить товарами. Сделайте упор на диалог с самим собой и понимание себя для того, чтобы развить способность слышать свои потребности и удовлетворять их прямым путем, а не через шопинг.

Когда люди чаще всего совершают импульсивные покупки?

Чаще это происходит в нестабильном эмоциональном состоянии, либо когда потребности не удовлетворены. Поэтому совет не ходить в магазин, когда голоден и нет настроения, — один из главных. Также в состоянии стресса и утомления может совершаться больше импульсивных покупок. Таким путем человек пытается помочь себе справиться с негативным состоянием, но, к сожалению, этот способ приносит лишь временный эффект или еще больше усиливает стресс.

Правда, что импульсивным покупкам подвержены в основном женщины?

Действительно, есть такой стереотип. Исследования показывают, что в процентном соотношении женщины больше подвержены импульсивным покупкам, но разница не так значительна. Главное отличие кроется в товарах. Так, мужчины чаще всего импульсивно приобретают товары технической категории.

Люди делают импульсивные покупки, когда им кажется, что товар или бренд соответствует их мироощущению и представлениям о самих себе, это помогает выразить и проявить себя, свое «Я». Согласны?

В целом можно согласиться с этим утверждением. Например, часто импульсивно покупают брендовые вещи: одежду или технику. Через возможность иметь люксовую вещь человек чувствует себя причастным к людям, на которых ему хочется быть похожим. К сожалению, в этом много самообмана, ведь ценность человека никак не связана с брендом его куртки и версией модели мобильного телефона у него в руках. Это стремление может перерасти в вечную гонку за последними веяниями моды и принести лишь сиюминутное удовольствие от владения вещами, а потом гонка начинается снова.

Как различить два состояния: момент, когда шопинг помогает

восстановить внутренний ресурс, закрыть определенные потребности, и момент, когда шопинг — очередная уловка нашего бессознательного?

Чтобы провести границу между двумя этими состояниями, важно определить, является ли покупка необходимостью или же это способ справиться с вашим сложным эмоциональным состоянием. Второй момент, на который стоит обратить внимание, это как сильно покупка вредит вашему бюджету.

Нет ничего предосудительного в том, чтобы потратить деньги, например, на обновление гардероба, тем более если это приносит удовольствие и радость. Главное, обращайтесь внимание, управляете ли вы этим процессом или же покупки начинают управлять вами, и вы уже не можете проконтролировать свои расходы.

Что делать, когда импульсивный шопинг превращается в зависимость? Проще от этого избавиться или научиться контролировать такое состояние?

Если импульсивные покупки перерастают в ониоманию — непреодолимое желание тратить деньги без необходимости, ради самого процесса, то здесь, к сожалению, самостоятельно контролировать эту зависимость будет сложно. В этом случае настоятельно рекомендую обратиться к психологу, специализирующемуся на работе с зависимостями.

Ониомания не имеет химической основы в отличие от алкогольной зависимости, но, как и при алкогольной, ониомания является способом заполнить внутреннюю пустоту и отвлечься от реальной жизни.

А вот несколько способов для того, чтобы сберечь свои деньги и не переставать чувствовать контроль над своим поведением и покупками.

✓ Составляйте список.

Когда вы посещаете магазин без четкого плана, риск импульсивных

покупок увеличивается вдвое. Без списка вы больше времени потратите на прогулку по отделам и с большей вероятностью уйдете с незапланированными покупками.

Совсем иначе будут обстоять дела с покупками по списку, например продуктов питания. Ваше внимание сфокусируется на поиске конкретных продуктов, а не на разглядывании других товаров и предложений.

✓ Определитесь с бюджетом.

Отправляясь за покупками, продумайте и предварительно определите бюджет. Старайтесь придерживаться его и не выходить за пределы. Если используете наличные средства, старайтесь не брать большого запаса свыше и не выходить за рамки бюджета.

✓ Меньше внимания обращайте на скидки и акции.

Скидки и акции — это еще не повод покупать. Маркетологи проводят огромные исследования, чтобы в том числе через скидки и акции было совершено как можно больше необдуманных трат. Да, иногда акционные предложения помогают сберечь бюджет, но так бывает не всегда.

Предлагаю, прежде чем приобрести товар на скидке, прогуляться по магазину, а в конце купить нужное. Возможно, вы вообще забудете о желании приобрести товар на скидке, что будет свидетельствовать о том, что эта покупка была не так уж и важна.

✓ Задумайтесь, какая потребность на самом деле стоит за покупкой?

Как только у вас возникает импульсивное желание приобрести что-то в магазине, задайте себе вопросы: «Действительно ли мне нужна эта вещь?», «Для чего она мне нужна?», «Есть ли у меня похожая вещь?»

Нам часто хочется что-то купить, когда есть другие неудовлетворенные потребности. Например, когда не чувствуем

себя любимыми и ценными. Мы хотим заполнить внутреннюю пустоту огромным количеством покупок и на время почувствовать внутреннюю наполненность.

Бывает, хочется купить новую версию телефона или очередную брендовую сумочку, когда в этом нет прямой необходимости. Все из-за нужды удовлетворить свою потребность в значимости через приобщение к товарам, которые доступны не для каждого. А на самом деле через такие покупки человек пытается повысить самооценку, так как без подобных внешних подтверждений не чувствует собственной ценности в глазах других людей.

✓ Составьте альтернативный список радостей.

Приобретение новых товаров нередко служит способом улучшить настроение, особенно если вы посещаете торговый центр в плохом расположении духа. К сожалению, чаще всего такая радость мимолетная, а импульсивные покупки позже сопровождаются переживаниями о ненужности, особенно если они наносят ущерб личному бюджету. Чтобы этого избежать, составьте список радостей и нематериальных вещей, которые доставляют вам удовольствие. Желательно, чтобы в нем было как минимум 20 пунктов. вспомните, в какие моменты вы получаете удовольствие и чувствуете ресурс. Это могут быть пешие прогулки или пробежка, занятие творчеством, просмотр любимого фильма, времяпровождение с семьей и близкими по духу людьми.

Если вы столкнетесь со сложностями при написании списка, предлагаю эксперимент: начните каждый день делать новые действия и изучайте, нравится ли вам этим заниматься. Через знакомство с собой вы постепенно сможете завершить начатое. И как только у вас будет плохое настроение, не отправляйтесь в торговый центр, а обратитесь к пункту из своего списка. Тем самым у вас появится замечательная альтернатива улучшить свое эмоциональное состояние.

Чем платить: картой, наличными, гаджетом?

Все мы сегодня стремимся сделать нашу жизнь проще и удобнее. Соответственно, большинство являются сторонниками всевозможных новшеств и приветствуют технологии. В этой связи речь сегодня пойдет о способах оплаты товаров и услуг. С каждым днем обороты набирают носимые устройства: часы, кольца, браслеты. Платежные карты сохраняют позиции, однако благодаря появлению таких приложений, как Samsung Pay и Apple Pay, мы все реже достаем их из своих кошельков. Наличными еще, вроде, кто-то пользуется, но не уйдут ли они в скором времени в небытие? Мнение по этому поводу решила спросить у клиентов, а заодно узнать, какие способы оплаты их сегодня привлекают.

Текст: Елена САЛАПУРА



Игорь, 32 года.

99% операций совершает банковской платежной картой, а в качестве альтернативного варианта использует Apple Pay.

Почему? Ответ прост: не люблю наличку, особенно с момента появления копеек. Они для меня просто ад адский.

Оплата картой или с помощью приложений Samsung Pay и Apple Pay — это быстро (высокая скорость совершения платежей как в наземном, так и в интернет-эквайринге), удобно и безопасно (все операции токенизируются).

На мой взгляд, в Беларуси Apple Pay пока еще не сильно развит. Например, нет интеграции с Яндекс.Такси, но это дело времени. Отдельно отмечу технологичность Samsung Pay. В то время как Apple Pay и другие pay-сервисы нашей страны позволяют совершать операции оплаты в терминалах с бесконтактной технологией оплаты, Samsung шагнул дальше и реализовал в своем сервисе технологию MST. Она позволяет производить операции оплаты с использованием Samsung Pay в терминалах, которые не поддерживают технологию бесконтактной оплаты так, будто это бесконтактный терминал. За это им большой респект.

Учитывая вышесказанное, резонным остается вопрос, уйдут ли наличные деньги из оборота? Думаю, нет. Связано это в первую очередь с менталитетом наших людей, которые просто-напросто привыкли расплачиваться таким образом. Некоторым физическое наличие купюр в кошельке придает чувство уверенности и осознание того, что деньги, в принципе, есть. Однако вместе с этим предполагаю, что объем оборота наличных денег все же со временем уменьшится. Этому сегодня способствует и политика государства, направленная на развитие безналичных расчетов (речь об Указе № 493 от 2014 года).

Алексей, 26 лет.

С момента покупки первого смартфона с NFC и запуска первого платежного сервиса в Беларуси все чаще стал использовать для оплаты телефон.

Сегодня практически все операции совершаю с его помощью, так как для меня этот способ имеет ряд преимуществ:

- удобно добавлять карту в сервис оплаты (ее можно добавить напрямую из м-банкинга);
- можно в принципе не носить с собой карту, что практически полностью исключает риск ее потери для забывчивых людей;
- безопасно, так как мой смартфон защищен паролем и технологией face id;
- оплатить смартфоном для меня быстрее, чем достать из рюкзака кошелек, потом платежную карту;
- все чаще на сайтах и в приложениях, которыми я пользуюсь, встречается онлайн-оплата с помощью Apple Pay, что позволяет еще удобней совершать покупки в интернете.

Валерия, 35 лет.

Не может экономить, если в руках нет наличных.

Я расплачиваюсь наличными деньгами, и этому у меня есть объяснение. Когда держу деньги в руках, они для меня осязаемы, а не где-то там в виртуальном мире. Когда средства на карте, их легко потратить, а я в данный момент времени нахожусь в режиме жесткой экономии — коплю на курсы. Сразу после того, как получила зарплату, иду в банкомат и снимаю все подчистую. Потом распределяю все деньги на нужды по категориям: квартплата, ЖКХ, проезд, интернет, еда, одежда, бытовая химия, уход за собой, подарки. Конечно, я знаю, что существуют приложения для учета финансов, но мне проще делить деньги, когда я держу их в руках. К тому же, когда они на карте, риск спонтанной эмоциональной покупки очень велик, соответственно, все, что на ней лежит, тратится быстрее.

Екатерина, 27 лет.

Считает, что часы существуют не только для того, чтобы знать точное время.

Я использую для оплаты товаров и услуг часы. На мой взгляд, это лучший способ упростить жизнь в большом городе. Привязка карточки осуществляется при помощи смартфона, но это действие разовое и не требует много времени. Процесс оплаты проходит еще быстрее, чем при использовании смартфона: два раза нажать кнопку на часах и поднести их к терминалу — готово! Сумма покупки может быть любой, при этом не требуется ввод пин-кода.

В условиях активных атак мошенников хочу обратить внимание на безопасность: умные часы всегда на руке и находятся в режиме оплаты только в том случае, когда это необходимо. Данных карточки не видно (номер карточки, срок действия, ФИО владельца, CVV/CVC-код). В итоге при оплате товара я не переживаю за хищение самой карточки или денежных средств.

Ангелина, 25 лет.

Телефоном для оплаты не пользуется, поскольку в ее бюджетном смартфоне нет NFC.

Я пользуюсь наличными и картой 30/70. Снимаю нал, если хочу отложить деньги на большую покупку или приобрести инвалюту. Также снимаю 100 рублей каждый месяц для активного пользования, так как не везде можно расплатиться картой. Вдруг мне понадобится проехать на маршрутке или купить что-нибудь у бабушки в переходе. Плюс бывали случаи, когда идешь в магазин, набираешь полную корзину, а на кассе говорят: «Извините, сегодня терминал не работает, принимаем только наличные». Телефоном для оплаты не пользуюсь, поскольку в моем бюджетном смартфоне нет NFC.

Не думаю, что бумажные деньги выйдут из употребления в ближайшее время. Да и не хотелось бы. В век цифрового мошенничества и зависимости от электроэнергии важно иметь несколько вариантов оплаты.

Иван, 25 лет.

Кто-то не может расстаться с телефоном, а он с часами, которые всегда на руке.

Часы всегда со мной, могу не думать, стоя в очереди, взял ли я с собой кошелек с картами или наличкой. Весь мир быстрыми темпами переходит на безналичный расчет (особенно после начала пандемии), и я убежден, что после появления цифровых валют центральных банков (CDBC) наличные деньги выйдут из оборота. Я вполне отдаю себе отчет, сколько и куда трачу, даже не держа денег в руках.

Что думаю по этому поводу я?

Я использую для расчетов пластиковую карту. Наверное, просто привыкла и пока не хочу перестраиваться на что-то другое. Однако я скорее сторонник бесконтактного способа оплаты и носимых устройств, чем противник. Подкупает безопасность. Тем более когда уже есть опыт общения с мошенниками. Первое, что я уяснила после кражи денежных средств, — вспоминайте о своей зарплатной карте только в день зарплаты, никому и никогда ее не показывайте, а главное, не озвучивайте даже сотрудникам банка ее данные. Второе — заведите виртуальную карту или карту для расчетов в интернете. И, наконец, третье — всегда имейте энную сумму денег, так сказать, на черный день.

Теперь в двух словах о безопасности бесконтактных платежей и технологии токенизации. Суть ее в подмене данных одной карты другими, где хранилищем выступает процессинговая система банка-эмитента или сама платежная система. Как это работает? В телефон заносится информация неоригинальной карты (данные образа, токена — копии, которая не идентична оригиналу), которая находится в нашем кошельке (или выпущена виртуально) и зарегистрирована в системе банка. Соответственно, компрометация данных карты-образа не является атакой на реальные данные. Также при потере пластиковой карты вероятность утраты денежных средств равна нулю, нужно лишь сиюминутно ее заблокировать.

Наличность для меня сегодня — это крайне неудобно, однако ее все же приходится иметь в кошельке, так как прогресс еще дошел не во все уголки нашей родины. К примеру, если мне приходится ехать в региональный город, там не везде принимают карты. Взять даже местных таксистов, с ними нужно до сих пор расплачиваться наличкой.

А что думают эксперты?

Из комментария регионального менеджера Visa в Беларуси Светланы Чирвы portalу tut.by известно, что по оценкам платежной системы Visa, наша страна занимает третье место в Восточной Европе по количеству бесконтактных транзакций — около 70% населения используют этот способ оплаты. Представители компании считают, что в мире будет появляться все больше разработок, которые направлены в первую очередь на предотвращение мошеннических операций. Носимые устройства — это, безусловно, тренд, 20% платежей всего мира производятся с их помощью. Однако, несмотря на то что доля безналичных платежей растет с космической скоростью, полное исчезновение наличных денег маловероятно.

Как я на месяц отказалась от онлайн-сервисов и жила по-старинке

Мне 25 лет и я редко снимаю наличку, не покупаю талоны на проезд и не заказываю такси через диспетчерскую. А еще я ни разу не оплачивала коммуналку на почте или в отделении банка. Чтобы прочувствовать жизнь начала 2000-х, я решила на месяц отказаться от онлайн-сервисов и пользоваться услугами по-старинке — без интернета и мобильного телефона. Захотелось понять, как влияют инновации на темп жизни, позволяют ли экономить, какие из них действительно полезны, а какие — дело привычки и вкуса.

Текст: Виктория КУХАРЕВА

В ЧЕМ СОЛЬ ИСПЫТАНИЯ?

Чтобы сравнить жизнь сейчас и 20 лет назад, я составила таблицу. Во втором столбике вы видите современные способы оплаты и доступа к информации через интернет (обычно ими я пользуюсь), а в третьем — то, что было до прихода технологий (ими собираюсь пользоваться один месяц).

ЗАДАЧИ	КАК РЕШАЕМ СЕЙЧАС	КАК РЕШАЛИ РАНЬШЕ
Оплатить коммуналку, мобильную связь, интернет	Три клика в М-банкинге	Идем на почту, в банк
Вызвать такси	Приложение UBER	Звонок оператору на короткий номер
Купить еду и бытовую химию	Заказываем доставку на сайте торговой сети	Идем в магазин
Оплатить проезд в транспорте	Три клика в приложении ТИХ	Покупаем билет в кассе Минсктранса или у водителя
Сравнить цены в аптеке и купить лекарство	В приложении 103.by	Провизор в аптеке
Записаться к врачу	Мобильное приложение	Звонок в регистрацию

В конце посчитаю, насколько выгоден по времени и деньгам тот или иной способ, и запишу результаты. Что получится в итоге — узнаете, дочитав материал.

ЭКСПЕРИМЕНТ

Коммуналка

В то время как все банки пытаются максимально перевести оплату услуг в каналы дистанционного обслуживания, я целенаправленно удаляю мобильный банкинг. При этом понятия не имею, как платить коммуналку без смартфона.

Звоню маме и спрашиваю, что делать. В целом, все то же самое: снимаешь показатели счетчиков, берешь «жировку». Разница лишь в том, что нужно выйти из дома и отстоять очередь. Принимаю решение обратиться на почту, потому что она ближе, чем банк, и работает в выходной день.

В субботу, в 11:00, в загородном отделении Белпочты восемь человек. Работают два окна. Люди забирают пенсию, международные посылки, платят за свет и воду. Спустя 35 минут подхожу к окошку и диктую данные. Сам процесс оплаты занимает минут пять — столько же трачу на онлайн-оплату, поэтому не учитываю это время в общем зачете.

Вспоминаю, что баланс интернета и мобильной связи тоже стремится к нулю, и чтобы через неделю не идти на почту второй раз, принимаю решение оплатить все сразу. За каждую услугу, к сожалению, взимается комиссия в размере 60 копеек, поэтому переплачиваю 1,2 рубля.

Результат: -35 минут и -1,2 рубля.

Еда и бытовая химия

Чтобы справедливо оценить стоимость товаров и время, потраченное на их приобретение, я составила список покупок и прошла по нему дважды: один раз — онлайн, а второй — в обычном магазине.

Первым делом воспользовалась доставкой известного гипермаркета, где есть и еда, и бытовая химия. Совет: если хотите, чтобы продукты привезли в выходной день, нужно заказать их заранее, в среду или четверг, пока есть «пустые окошки». Сумма заказа должна составлять не менее 100 рублей.

В день «икс» курьер привез заказ, я сверила перечень товаров и расписалась за их получение. Срок годности продуктов был хорошим, упаковка целая, все расфасовано по пакетам. Больше всего переживала за фрукты и овощи, которые не всегда имеют товарный вид на прилавке, но вопреки моим опасениям положили свежие, без «гнилушек». По времени составление списка, выбор товаров, оплата и получение заказа заняли полтора часа.

На следующий день я пошла с тем же списком в обычный магазин той же сети и сравнила стоимость. Контрольная закупка заняла два с половиной часа вместе с дорогой.

ВОТ ЧТО У МЕНЯ ПОЛУЧИЛОСЬ ПО ЦЕНАМ

Зеленым цветом выделено наиболее выгодное предложение. Розовым — одинаковая стоимость.

ТОВАР	ЦЕНА С ДОСТАВКОЙ	ЦЕНА В МАГАЗИНЕ
ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ		
Томат круглый, кг	4,39	4,99
Огурец гладкий, кг	4,99	4,79
Банан, кг	3,49	3,59
Хлеб «Маг», 350 г	0,95	0,94
Молоко «Бабушкина крынка» 3,2%, 1 л	1,79	1,79
Кефир «Славянские традиции» 2,5%, 900 мл	1,29	1,34
Масло сливочное «Простоквашино» 82,5%, 180 г	3,89	3,85
Сметана «Минская марка» 20%, 400 г	1,89	1,89
Творог «Деревенский» 5%, 400 г	2,45	2,49
Колбаса «Мортаделла», 650 г	5,45	5,55
Сервелат «Венгерский», кг	13,99	14,55
Филе тушки цыплят, 850 г	7,79	7,79
Хлопья овсяные «Экстра № 1», 500 г	0,65	0,75
Гречка «Идея», 800 г	2,19	2,55
Спагетти Barilla № 5, 400 г	1,99	2,39
Брокколи «Бауэр», 400 г	2,59	2,59
Горошек зеленый «Бондюэль», 400 г	2,39	2,99
Пельмени «Бабушка Аня», кг	6,99	7,49
Шоколад молочный Alpen Gold, 85 г	1,39	1,79
Чипсы рифленные Lays, 150 г	2,15	2,39
Клюквенный морс «Сочный», 1 л	1,99	1,85
НЕПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЕ		
Стир. порошок «Сорти колор» автомат, 6 кг	10,99	12,99
Ср-во д/м пос. Fairy, 900 мл	5,79	4,99
Порошок чист. «Комет», 475 г	1,75	2,39
Губки кухонные «Мелочи жизни», 5 шт.	1,09	1,29
Бумага туалетная RUTA, 4 шт.	1,59	1,99
Шампунь Fructis, 250 мл	3,35	3,69
Зубная паста Colgate, 100 мл	2,39	2,29
Дезодорант Dove, 150 мл	3,79	4,59
ИТОГ:	105,43	112,57

Результат: -1 час и -7,14 рубля.

Врачи и лекарства

В ходе эксперимента я заболела, а значит, запись к врачу и поиск лекарств тоже проходили в режиме офлайн. Клиника, в которую я обычно обращаюсь, имеет собственное приложение, где можно выбрать врача или услугу, записаться онлайн на прием, смотреть историю визитов и результаты анализов. Удобно, но, сами понимаете, большая редкость, поэтому сделать звонок и записаться — нормальная практика, которая не вызвала у меня бурных эмоций и не заняла много времени.

Чего не скажешь о поиске лекарств. После недавнего роста цен и в связи с немалой стоимостью назначенных препаратов для меня было особенно важно найти максимально выгодное предложение. Обычно я выбираю аптеку через приложение 103.by: вбиваю наименование в поисковую строку и открываю карту, на которой отмечены все предложения с ценами. По наблюдениям, стоимость за один и тот же препарат в двух соседних аптеках может отличаться на 5-10 рублей.

Коллега поделилась историей о том, как ее бабушка десять лет назад, перед тем как что-то купить, ходила прицениваться. Она обходила три-четыре магазина в округе, сравнивала цены, а потом шла туда, где дешевле. Я решила повторить опыт бабушки, о чем почти сразу пожалела. Во-первых, изучение ассортимента в трех ближайших аптеках вместе с дорогой заняло 50 минут. Во-вторых, найти препараты на витрине было непросто: приходилось стоять в очереди, а потом спрашивать провизора. В-третьих, цены нужно было запоминать и выписывать. Испытала чувство неловкости, когда в одной из аптек посоветовали скачать то самое приложение, которым обычно пользуюсь. Спасибо, но у нас тут эксперимент.

В общем, на поиск и покупку трех препаратов я потратила целый час, вместо того чтобы выбрать в интернете аптеку, которая была бы мне по пути и по карману. К слову, если бы я сэкономила время и купила все лекарства в ближайшей «дежурке», то переплатила бы 15,96 рубля.

Результат: -1 час, или -15,96 рубля.



Проезд на общественном транспорте

Самый простой и бюджетный вариант — это купить проездной. Но что делать, если в связи с пандемией он вам не нужен, так как вы работаете «на удаленке» и ездите в общественном транспорте от случая к случаю?

За помощью я обратилась к подруге Ире, которая сейчас как раз работает из дома. Обычно, когда нужно подъехать в офис, она пользуется приложением ТИХ, где в онлайн-режиме можно купить билет и оплатить проезд. В рамках эксперимента попросила ее месяц пользоваться только талонами. Спустя время Ира поделилась опытом:

— Плюс приложения в том, что купить билет можно находясь в транспорте, а талоны — только заранее и в специальных киосках. На остановке около моего дома нет «Белсаюздрука», но у меня всегда есть с собой немного налички, чтобы купить талон у водителя. Стоит он на 5 копеек дороже, но другого выхода нет, если ты не позаботился о себе заранее.

Первые две вылазки в офис прошли удачно, а вот на третий не повезло: у водителя не оказалось талонов. Окей, пришлось идти пешком до следующей остановки десять минут. После горького опыта решила закупиться талонами наперед, чтобы не бегать так каждый раз, но пока шла, пропустила два нужных троллейбуса. Следующего пришлось ждать еще минут десять.

Я купила сразу пять талончиков — но этого мне не хватило на весь месяц, еще два раза покупала у водителя. Получается, в целом потратила лишних 20 копеек, 20 минут и немного нервов, потому что боролась с желанием сделать все проще и быстрее через интернет.

Ради справедливости отмечу, что ежедневно удобнее пользоваться не приложением, а проездным. Он никогда не глючит, всегда точно списывает поездки и для его использования не нужен интернет. Однако если вы не успели его вовремя пополнить или хотите поехать на другом транспорте, приложение — самая удобная альтернатива.

Результат: -20 минут и -20 копеек.

Такси

Плюсы приложения такси в том, что можно сообщить водителю точную геолокацию по GPS, сделать предварительный расчет стоимости, не запоминать имя шофера, цвет и марку автомобиля — вся информация высвечивается на экране смартфона.

В остальном — дело личных ощущений. Узнать, какое такси выгоднее здесь и сейчас, сложно: стоимость поездки меняется в зависимости от спроса, погодных условий, времени суток и др. Обзванивать всех операторов и вбивать адреса пунктов А и Б во всевозможные приложения — чистое безумие (в Минске больше 20 служб такси). Остается только методом проб и ошибок найти «свою» автослужбу и надеяться, что за 15 минут в пути вас не обдерут как липку.

Результат: приложение вызова такси не влияет на затраченное время и стоимость поездки.

ЧТО ПОЛУЧИЛОСЬ В ИТОГЕ

За месяц жизнь без интернета обошлась мне в 1 час 55 минут и 24,5 рубля. Можно было пересмотреть любимый фильм и купить килограмм королевских креветок по акции.

GMW-2021*

Каждый год Беларусь, и в частности банковский сектор, присоединяется к празднованию Всемирного дня финансов детей и молодежи (Global Money Week).

«Беларусбанк» в этом году традиционно провел во всех областных центрах и столице интеллектуальные игры «Береги себя и свои деньги» под эгидой Клуба интеллектуальных игр ОАО «АСБ Беларусбанк» «Платиновая Сова».



*Всемирная неделя финансов детей и молодежи.



**Болезнь,
нельзя выздороветь?
Болезнь нельзя,
выздороветь!**



Текст: Елизавета БЕЦКО

Переболеть COVID-19 — только полдела, нужно еще действительно поправиться после него. За год, прошедший с момента объявления пандемии, медики утвердились во мнении, что новый коронавирус совершенно не так прост, как казалось вначале. День за днем эксперты аккумулируют информацию о разнообразных последствиях заболевания, которые испытывают даже люди, перенесшие инфекцию в относительно легкой форме. Анализируя сведения из открытых источников, разбираемся, по каким органам может ударить COVID-19.



ЛЕГКИЕ

Пневмония, пожалуй, самое известное заболевание, вызываемое коронавирусной инфекцией. Специалисты Уханьского технологического университета, которые исследовали переболевших коронавирусной пневмонией пациентов методом компьютерной томографии, сообщали о наличии у большинства людей видимых негативных изменений в легких: от закупорки кровеносных сосудов в альвеолах до рубцевания легочной ткани, то есть фиброза. Если он незначительный и стабильный, то почти не влияет на качество жизни, а более выраженная его форма может привести к одышке. Однако встречаются случаи прогрессирующего фиброза, который рано или поздно способен привести к летальному исходу, поэтому даже после выздоровления стоит следить за состоянием легких особо пристально.

По мнению экспертов британского Факультета медицины интенсивной терапии (профессиональной медицинской организации, отвечающей за подготовку врачей-реаниматологов), тем,

кто тяжело перенес COVID-19 и получил сильные повреждения легких, потребуется до 15 лет на восстановление своего здоровья.



СЕРДЦЕ

Исследователи из клиники университета Франкфурта в Германии изучили влияние COVID-19 на сердечно-сосудистую систему у 100 недавно выздоровевших пациентов и опубликовали свои выводы в журнале JAMA Cardiology. Методом магнитно-резонансной томографии аномалии сердца выявили у 78% переболевших, у 60% наблюдалось продолжающееся воспаление миокарда. Помимо прочего, в крови 76% обследованных был обнаружен высокий уровень фермента тропонина — индикатора повреждения сердца. Что примечательно, из 100 человек, участвовавших в исследовании, только 33% потребовалась госпитализация в связи с коронавирусом, остальным 67% достаточно было домашнего лечения, а значит, серьезность поражения сердца может не зависеть от тяжести перенесенного заболевания.

Молодость и здоровье организма также не гарантируют отсутствие проблем с сердцем после COVID-19. В ноябре 2020 года большой резонанс в немецкой спортивной прессе получила история профессионального хоккеиста Яника Мёзера, защитника Grizzlys Wolfsburg. Коронавирус прошел у него в сравнительно мягкой форме, и после десятидневного карантина спортсмен решил вернуться на лед, чтобы подготовиться к началу сезона. Прежде чем разрешить хоккеисту снова участвовать в тренировках, медицинский персонал его клуба настоял на дополнительных обследованиях. В результате у 25-летнего защитника было выявлено воспаление сердечной мышцы. Врачи полагают, что оно стало следствием COVID-19.



ПОЧКИ

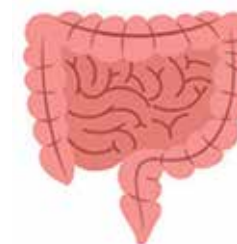
Ученые знают, что коронавирус способен воспроизводиться в клетках, имеющих рецепторы ACE2. Такие рецепторы есть и в почках, поэтому они — легкая мишень для COVID-19.

Группа американских медиков под руководством профессора Йельского университета Чукри бин Мамуна доказала, что коронавирусная инфекция часто приводит к развитию альбуминурии и других тяжелых нарушений в работе почек. Результаты их исследований изложены в статье, опубликованной в электронной библиотеке medRxiv. Сделать подобные заключения позволили обрывки белков SARS-CoV-2, которые были обнаружены в моче 25% взрослых пациентов двух американских клиник, проходивших лечение от COVID-19. Это свидетельствует в пользу того, что почки страдают не только вследствие воспалительных процессов в ходе заболевания, но и от проникновения вируса в их ткани.

ГЛАЗА

Всем известно, что наряду с носом и ртом наше «зеркало души» может стать для вируса «парадным входом» в организм. Кроме того, специалисты британского Anglia Ruskin University выяснили, что боль в глазах и повышенная светочувствительность являются значимыми признаками заражения COVID-19. Результаты их исследования были опубликованы в издании BMJ Open Ophthalmology.

Врачи предупреждают, что коронавирус может обострить имеющиеся офтальмологические проблемы. Также выздоровевшие рискуют столкнуться с сухостью глаз и ощущением попавшего туда песка. Это происходит из-за нарушения водного баланса в органах зрения на фоне перенесенной инфекции с длительной высокой температурой и интоксикации организма при несоблюдении питьевого режима.



ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Медицинский портал BIOCODEX опубликовал исследование, проведенное специалистами



из США, которое показало взаимосвязь нарушений работы кишечника и COVID-19. По наблюдению ученых, жалобы на поражение желудочно-кишечного тракта, такие как тошнота, рвота и диарея, чаще встречаются при тяжелом течении заболевания. Как показали данные исследования, среди 10 тыс. пациентов, болевших коронавирусом, распространенность этих симптомов составила от 10% до 17,6%.

Гастроэнтеролог Тюменского кардиологического научного центра Мария Ляпина отмечает, что, помимо самого COVID-19, серьезную нагрузку на органы желудочно-кишечного тракта оказывает и его лечение: антибиотики, противовирусные и гормональные препараты. В результате есть вероятность развития лекарственного гепатита и дисбактериоза, обострения имеющихся проблем с органами пищеварения.

Специалист обращает внимание, что в период восстановления важно беречь желудок и кишечник от нагрузок: исключить слишком горячую или холодную пищу, а также острое и соленое. Отдых после COVID-19 также потребует печени и поджелудочной железе, так что лучше отказаться от жирной и жареной пищи на какое-то время.



ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

Весной 2020 года итальянские ученые сообщили о первом случае заболевания щитовидной железой, вызванном вирусом SARS-CoV-2. О появлении новых осложнений из-за COVID-19 говорится в исследовании, опубликованном в журнале *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*. Медики изучили случай появления подострого тиреоидита

у легко переболевшей 18-летней пациентки. До коронавируса девушка не жаловалась на проблемы со щитовидной железой. Протекание подострого тиреоидита у наблюдаемой было сопряжено с болью в области шеи и наличием лихорадки. По словам врачей, симптомы болезни прошли в течение одной недели, функции щитовидной железы нормализовались приблизительно через 40 дней.

Врач-эндокринолог минского медицинского центра «Арс Валео» Татьяна Савич подтверждает: риск развития тиреоидита после COVID-19 не связан с тяжестью заболевания. С одинаковой вероятностью он может возникнуть как после тяжелой пневмонии, так и при бессимптомном течении коронавируса. Иногда тиреоидит вообще может стать единственным симптомом COVID-19. В этих случаях речь идет о непосредственном поражении ткани щитовидной железы вирусом.



ВОЛОСЫ

Ученые из японского Национального центра глобального здравоохранения и медицины провели опрос 63 выписавшихся из больницы после коронавируса. Средний возраст пациентов составил 48 лет. Около четверти пожаловались на выпадение волос спустя примерно два месяца после выздоровления. Анкетирование, проведенное специалистом медицинского факультета Университета Индианы Натали Ламберт и организацией *Survivor Corps*, показало аналогичные результаты: о значительно поредевшей шевелюре рассказали 423 человека из 1567, то есть почти 27%.

Дерматолог со специализацией на выпадении волос из медицинского центра в Нью-Йорке NYU Langone Health Джерри Шапиро объясняет: обычно 90% наших волос находятся в стадии анагена, то есть активно растут, а 10% — в фазе телогена (пребывают в покое, готовясь к выпадению). После лихорадки или тяжелых простуд это соотношение может меняться — вплоть до 50 к 50.

Эбигейл Клайн, дерматолог из Нью-Йоркского медицинского колледжа, отмечает, что заметно терять волосы люди начинают обычно через три-четыре месяца после болезни, но иногда это случается и раньше. Лучшим рецептом восстановления здоровья шевелюры доктор называет «шесть месяцев без переживаний», поскольку стресс может только усугубить ситуацию.



ЗУБЫ

Уильям Ли, президент Фонда ангиогенеза — американской организации, изучающей заболевания кровеносных сосудов, отметил, что коронавирус, взаимодействуя с клеточным рецептором ACE2, способен поражать нервные окончания и эндотелий, в результате чего страдают кровеносные сосуды в деснах. Кроме того, стоматологические проблемы после COVID-19 могут быть следствием цитокинового шторма — неконтролируемого воспаления, которое приводит к повреждению собственных тканей организма.

Стоматолог-ортопед из Калифорнии Майкл Ширер заявил, что заболевания десен, вероятно, являются проявлением защитной реакции организма на проникновение вируса, а врач-

пародонтолог из Университета Юты Дэвид Окано высказал свое предположение об усилении уже существующих стоматологических проблем на фоне COVID-19.

ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА

Медицинский журнал *The Lancet* опубликовал результаты исследования с участием 1733 человек, проведенного в китайском Ухане. Его авторы утверждают, что около 2/3 пациентов с COVID-19, проходивших лечение в больнице Цзинь Инь-Тань, страдают от одного или нескольких последствий коронавирусной инфекции даже спустя полгода после заражения. Так, 63% переболевших сообщали об усталости или слабости мышц, у 26% были трудности со сном, еще 23% жаловались на тревожные состояния или депрессию. Важно учесть, что в группу испытуемых не вошли люди с легким течением коронавируса, поскольку эта категория пациентов не попадала в больницу Цзинь Инь-Тань, а лечилась в других медучреждениях. По мнению Йордис Фроммхольд, главного врача отделения респираторных заболеваний и аллергии в немецкой клинике *Median* в Хайлигендамме, это обстоятельство могло привести к неправильной оценке реального количества страдающих от долгосрочных последствий коронавирусной инфекции.

На февральском брифинге в Женеве директор Европейского бюро Всемирной организации здравоохранения Ханс К्लюге заявил, что изучение долгосрочных симптомов и последствий COVID-19 в настоящее время является приоритетом для ВОЗ. Работа организована в сотрудничестве с Глобальной технической сетью по вопросам клинического ведения COVID-19, исследователями и объединениями пациентов по всему миру. На основе этих исследований будут разработаны дополнительные рекомендации по оказанию помощи переболевшим, в том числе их реабилитации.

КАК ПОМОЧЬ ОРГАНИЗМУ ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ КОРОНАВИРУСА

Эксперты разных стран сходятся во мнении, что во избежание осложнений важно серьезно относиться к рекомендациям лечащего врача и внимательно следить за своим состоянием. Очевидный, но от этого не менее полезный совет — после выздоровления вести максимально здоровый образ жизни: отказаться от сигарет и алкоголя, правильно и разнообразно питаться, чаще бывать на свежем воздухе. К привычным нагрузкам следует возвращаться аккуратно и постепенно. Если силы восстанавливаются не сразу, самое главное — не расстраиваться, ведь позитивный настрой только ускоряет выздоровление. Если требуются оздоровление и реабилитация в специализированных учреждениях, специалисты советуют не выезжать из своего региона, ибо смена климата нежелательна для ослабленного организма.

Банковские санатории «Солнечный» и «Спутник» готовы предложить своим гостям специальные программы восстановительного лечения после COVID-19. Их цель — профилактика осложнений заболеваний органов дыхания, реабилитирующее воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и другие системы для повышения их функций, поддержание физической работоспособности и общее оздоровление организма. В комплекс процедур входят массаж, лечебная физкультура, сухие углекислые ванны, спелеотерапия, воздействие разными видами магнитного поля, надвенное лазерное облучение крови, терапия поляризованным светом, минерально-жемчужные ванны, иглорефлексотерапия, гирудотерапия, аквааэробика, механотерапия, фитотерапия, диетотерапия, сокотерапия, кислородные коктейли и многое другое.



Пять вопросов эпидемиологу о прививках от COVID-19



Вот уже больше года коронавирус — тема № 1 в глобальной повестке дня. Сейчас внимание людей во всем мире приковано к стартовавшей прививочной кампании. На вопросы о вакцинации против COVID-19 отвечает заведующая эпидемиологическим отделом Минского городского центра гигиены и эпидемиологии Екатерина ХОМЧЕНКО.

Текст: Елизавета БЕЦКО

1 Какова общая ситуация в стране с проведением вакцинации против COVID-19?

Вакцинация населения, в том числе жителей Минска, осуществляется поэтапно в соответствии с Национальным планом мероприятий по вакцинации против инфекции COVID-19 в Республике Беларусь на 2021-2022 годы. В феврале-марте прививки получали медицинские работники, сотрудники учреждений образования и социального обслуживания, а также лица, проживающие в учреждениях с круглосуточным режимом пребывания. Актуальная информация о ходе вакцинации против инфекции COVID-19 размещается на сайте санитарно-эпидемиологической службы города Минска minksanepid.by.

2 Какой вакциной прививают белорусов?

Вакцинация против инфекции COVID-19 в Минске осуществляется на бесплатной основе (за счет средств республиканского бюджета) с использованием вакцин «Гам-Ковид-Вак» (Спутник V) производства Российской Федерации. «Гам-Ковид-Вак» — комбинированная векторная вакцина, уже зарегистрированная более чем в 55 странах. Ее эффективность в профилактике заболевания COVID-19 достигает более 90%. Препарат состоит из двух компонентов. Процедура вакцинации состоит из двух инъекций с интервалом три недели.

Кроме того, в феврале 2021 года Республика Беларусь получила 100 тыс. доз китайской вакцины против SARS-CoV-2 (Vero Cell). Эту партию поставили в республику благодаря договоренностям глав государств. Препарат планируется израсходовать до середины апреля. При проведении иммунизации данной вакциной также делается две инъекции с интервалом три-четыре недели.

Все вакцины, используемые в Республике Беларусь, прошли лабораторные исследования и являются безопасными.

3 Каков порядок организации вакцинации в стране? Куда необходимо обращаться для постановки на очередь?

В столице уже начали прививать против COVID-19 всех, кто ранее изъявил желание. Записаться на прививку можно онлайн на сайтах амбулаторно-поликлинических учреждений здравоохранения по месту жительства, а также позвонив в медучреждения либо непосредственно посетив их.

4 Какие существуют противопоказания для проведения вакцинации? Есть ли возрастные ограничения? Можно ли делать прививку людям, переболевшим COVID-19?

Конкретные противопоказания к проведению вакцинации против инфекции COVID-19 изложены в инструкциях по медицинскому применению вакцин. В частности это гиперчувствительность к какому-либо компоненту данной конкретной вакцины или вакцины с аналогичными компонентами, тяжелые аллергические реакции в анамнезе, острые инфекционные и неинфекционные заболевания, обострение хронических заболеваний, беременность, период грудного вскармливания и другое.

В настоящее время используемые вакцины рекомендованы для лиц 18 лет и старше. Возможность получения вакцинации определяется врачом по результатам осмотра пациента, в том числе после измерения температуры тела и артериального давления, а также уточнения анамнеза и сведений о перенесенной инфекции COVID-19.

5 Чего стоит ожидать вакцинируемому после прививки? Какой эффект от вакцинации прогнозируется в рамках страны в целом?

После вакцинации у пациентов вырабатываются антитела против SARS-CoV-2, что способствует предотвращению заболевания COVID-19 или предупреждению развития тяжелых и осложненных форм инфекции. Эффективность вакцинации у привитых достигает 91%. Допускается, что после прививок у некоторых могут развиваться общие реакции в виде озноба, повышения температуры тела, недомогания, головной боли, а также местные реакции: болезненность в месте инъекции, гиперемия, отечность. Все это быстро проходит и свидетельствует о начале формирования поствакцинального иммунитета.

Вакцинация населения осуществляется в целях формирования популяционного иммунитета, предупреждения заболевания и распространения инфекции COVID-19. Сделав прививку, вы защищаете не только себя, но и людей, находящихся рядом: членов семьи, коллег, друзей. После вакцинации нельзя пренебрегать мерами безопасности: необходимо продолжать носить защитную маску, часто мыть руки и соблюдать дистанцирование.