

01.2025

PRO

БЕЛАРУСБАНК



Переходите по QR-коду, чтобы оценить нашу работу
или предложить темы, которые вы хотели бы
прочесть в следующем выпуске

Beсна

и Клуб «Леди»



КАРТОЧКА
БЕЛКАРТ МАКСИМУМ –
ТВОЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ СИМВОЛ
РОСКОШИ И БОГАТСТВА



- МАНИ-БЭК ДО 3%
- КОНСЬЕРЖ-СЕРВИС
- БЕСПЛАТНЫЕ ПЕРЕВОДЫ НА КАРТОЧКИ БАНКА
- ПРИОРИТЕТНЫЙ СЕРВИС В АЭРОПОРТУ «МИНСК»
- ДОСТУП В БИЗНЕС-ЗАЛЫ ПО ВСЕМУ МИРУ

подробная
информация
на сайте банка

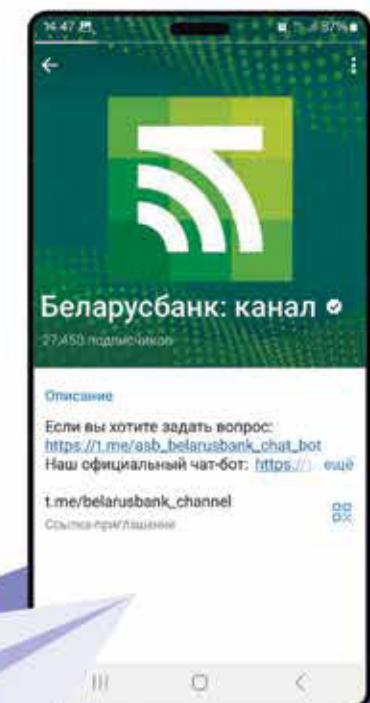


www.belarusbank.by

147

ВСЕГДА РЯДОМ!
БЕЛАРУСБАНК

Узнавайте
новости банка
оперативно!



Подписывайтесь
в Telegram на
@belarusbank_channel



@BELARUSBANK_CHANNEL

ВСЕГДА РЯДОМ!
БЕЛАРУСБАНК

УНП 100029612 ОАО "АСБ Беларусбанк"

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ



Самое лучшее для будущих поколений:
Беларусбанк запустил
восьмой социальный проект

4

Беларусбанк подариł городу
энергетиков современный
медицинский автомобиль

6

Женский путь к успеху
с Беларусбанком

8

Яркость на максимум
Фотопутешествуем
по страницам Клуба «Леди»

12



Монеты Победы
Как металл хранит память
о бессмертном подвиге

18

На пределе риска:
как юные финансисты сражались
за звание лучшей команды

22

Мой любимый банковский продукт
Осторожно: статья вызывает
повышенный финансовый аппетит

26



**Кредитная
история** **30**

**Как в Ивье из старых шин
делают современное покрытие
для детских площадок** **34**

**Законы выживания
из мира дикой природы** **40**



**QR-коды
глазами клиентов банка** **44**

**Весомый аргумент «за»
Как сделать выбор
в пользу здоровья
и отличной формы** **48**

**Каждая монета –
шаг к мечте** **52**



НОМЕР ПОДГОТОВЛЕН
УПРАВЛЕНИЕМ КОММУНИКАЦИЙ,
МАРКЕТИНГА И РЕКЛАМЫ
ДЕПАРТАМЕНТА КОРПОРАТИВНОЙ
СОЦИАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ,
КОММУНИКАЦИЙ И МАРКЕТИНГА

Главный РЕДАКТОР: Елена Габrusь

КРЕАТИВНЫЕ РЕДАКТОРЫ:
Елизавета Бецко, Анна Сидор,
Анна Сушкова, Бенито Карлассаре,
Наталья Шевелевская, Дарья Гацко,
Наталья Назарова

Обложка: Екатерина Дрозд, ИИ

АРТ-РЕДАКТОР: Екатерина Дрозд

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
220089, г. Минск, пр-т Дзержинского, 18.
Тел.: (017) 309-14-03.

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 00.05.2025.
Бумага мелованная.
Формат 60x84 1/8.
Печать офсетная.
Усл. печ. л. 6,51.
Тираж 2000 экз. Заказ № .

Мнение редакции может не совпадать
с мнением героев материалов.

Отпечатано
ОАО «Брестская типография»,
224013, г. Брест, пр-т Машерова, 75Б.

ЛП № 02330/102 от 27.03.2014



САМОЕ ЛУЧШЕЕ ДЛЯ БУДУЩИХ ПОКОЛЕНИЙ: БЕЛАРУСБАНК ЗАПУСТИЛ ВОСЬМОЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Соответствующее соглашение в Головном офисе подписали заместитель председателя постоянной комиссии по экономике, бюджету и финансам Совета Республики, председатель правления Беларусбанка Виктор Ананич и министр образования Республики Беларусь Андрей Иванец.

Новый проект «Путь к профессии с Беларусбанком» поможет обеспечить экономику нашей страны наиболее востребованными кадрами.

— Символично, что в Год благоустройства реализацию проекта мы начнем с создания на базе Смиловичского государственного аграрного колледжа центра компетенций. Это позволит учащимся со всей страны постигать азы сельскохозяйственных профессий с использованием современных технологий и методик, — рассказал Виктор Ананич.

Андрей Иванец подтвердил актуальность поддержки системы образования в реалиях стремительного развития технологий и инновационных разработок абсолютно во всех сферах и отметил:

— Образование должно идти в ногу со временем и даже опережать. Поэтому подписание соглашения с Беларусбанком является уникальным проектом для страны и для нас очень знаковым. Совместно мы продолжим работу по современному оснащению наших колледжей, и в качестве еще одного колледжа будет выбрана та база, которая является наиболее востребованной для экономики нашей страны.

Данный проект стал третьим, так или иначе



захватывающим сферу образования. Более 10 лет в рамках проекта «Мост в будущее» банк участвует в укреплении материально-технической базы детских садов, школ, колледжей и университетов по всей стране.

За последние два года, реализуя проект «В школу с Беларусбанком», для 18 сельских школ приобретены современные автобусы для подвоза детей. Таким образом команда банка поддержала идею, которую обозначил Глава государства: обеспечить сельские школы комфортабельными автобусами для подвоза детей.

Кроме того, с целью подготовки кадров для банковской системы и укрепления партнерских связей с учебными заведениями банк

открыл 4 брендированные аудитории. Новый формат взаимодействия уже могут оценить студенты Полесского университета, Минского колледжа сферы обслуживания, Белорусского аграрно-технического университета и Гродненского университета имени Янки Купалы.

В целом, только за 5 лет банк направил на поддержку сферы образования 3,2 млн рублей.

— Повышенное внимание банка к сфере образования не случайно: для нас важно, чтобы у будущих поколений было все самое лучшее, а обучение на любых этапах приносило молодежи только положительные эмоции. Инвестируя в образование, мы тем самым вкладываем в будущее страны, — подытожил Виктор Ананич.





БЕЛАРУСБАНК ПОДАРИЛ ГОРОДУ ЭНЕРГЕТИКОВ СОВРЕМЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ АВТОМОБИЛЬ

На территории Островецкой центральной районной клинической больницы состоялась церемония передачи медицинского автомобиля, приобретенного банком совместно с дочерним предприятием «АСБ Лизинг». Торжественный момент с медработниками и жителями города разделили губернатор Гродненской области Юрий Караев, заместитель председателя постоянной комиссии Совета Республики по экономике, бюджету и финансам, председатель правления Беларусбанка Виктор Ананич, председатель Островецкого райисполкома Сергей Медзвецкас и другие приглашенные.

— В Год благоустройства Беларусбанк уделяет повышенное внимание поддержке сферы здравоохранения. Для нас очень важно, чтобы медики добирались до пациентов в комфортных условиях, а граждане получали оперативную и квалифицированную медпомощь, — отметил Виктор Ананич. — Технологичный автомобиль для молодого города энергетиков — наш вклад в повышение качества жизни горожан. Эти люди обеспечивают бесперебойное функционирование стратегического объекта инфраструктуры всей страны — атомной станции, а значит, заботятся о нашей энергетической безопасности. Беларусбанк же позаботился о качественной медпомощи для города.

Ключи от автомобиля руководитель банка вручил главному врачу Островецкой ЦРКБ Владимиру Можейко.

— Время для медицины имеет важное значение: от скорости доставки пациента в стационар напрямую зависит результат лечения, здоровье



больного и его жизнь. Автомобиль, оснащенный самым современным оборудованием, уверен, повысит качество медицинской помощи, — сказал Владимир Можейко. — В составе нашего отделения скорой неотложной медицинской помощи есть бригада интенсивной терапии, которая укомплектована врачом, средним медицинским персоналом и выезжает на самые сложные вызовы.



Обращаясь к участникам мероприятия, Виктор Ананич уточнил, что за 10 лет для учреждений здравоохранения по всей стране приобретено 16 медицинских автомобилей различного профиля: от карет скорой помощи до реанимобилей. Кроме того, в этом году банк подписал соглашение с Минздравом, и уже к лету в рамках нового проекта «Доступная медпомощь с Беларусбанком» 12 больниц (по две в каждой области) получат новые медавтомобили отечественного производства. Они практически готовы сойти с конвейера «МАЗ Купава». Таким образом, за 10 лет на медицину Беларусбанк направил более 5 миллионов рублей.

— Через такие проекты банк выполняет важную социальную миссию и реализует посып Главы государства: дойти до каждого человека. Пусть этот автомобиль будет надежным помощником уважаемым медикам в благородном деле спасения жизней, — подытожил руководитель банка.

Автор: Наталья Шевелевская



ЖЕНСКИЙ ПУТЬ К УСПЕХУ С БЕЛАРУСБАНКОМ

Хотим поделиться с вами особым материалом, посвященным двум замечательным событиям, которые состоялись по инициативе и при генеральном партнерстве Беларусбанка для успешных женщин.
Заряжаемся, вдохновляемся и получаем эстетическое удовольствие.

Первое событие — образовательно-деловая конференция WOMEN'S STYLE. Это уникальная возможность для бизнесвумен обменяться накопленным опытом, обсудить актуальные тренды, найти новых партнеров, а также место для приятных и полезных знакомств.



Перед участниками выступили ведущие спикеры из разных отраслей, представив собственные наработки и реальные результаты управленческих решений, а также успешные кейсы и ценные советы о том, как развивать свой бизнес в современных реалиях.





А следом за конференцией состоялся «Красивый забег», который собрал около 1300 участниц. Еще большее скопление ярких бегуний на улицах столицы представить просто невозможно. Минск увидел, как пробуждается женская сила и поддержка. Участницы демонстрировали не только отличную физподготовку, но и создавали атмосферу праздника своими нарядами, улыбками и позитивным настроем. Эта инициатива привлекла внимание как начинающих бегуний, так и опытных спортсменок. Дамы доказали, что здоровье и активный образ жизни — это не просто модный тренд, но и стиль современного мегаполиса.



Эти два события прекрасно взаимодополняются: активное движение и профессиональный рост идут рука об руку. Берите пример с наших смелых участниц и стремитесь к новым вершинам — как в спорте, так и в бизнесе! Давайте поддерживать друг друга и расти вместе.

Автор: Наталья Шевелевская



ЯРКОСТЬ НА МАКСИМУМ

Фотопутешествуем по страницам Клуба «Леди»

Клуб «Леди» всегда стремится радовать и вдохновлять своих участниц. За пять лет существования он подарил множество незабываемых мгновений. Яркие мероприятия, заряженные творчеством и позитивом, стали настоящими островками счастья для девушек. Чем будет наполнена жизнь Клуба в 2025 году, покажем и расскажем в этом материале.



Каждое событие было тщательно продумано, начиная с детальной организации и заканчивая самыми мелкими нюансами, чтобы каждая участница смогла почувствовать себя особенной. Вместе нам было вкусно и полезно, стильно и познавательно.



Яркие кадры и счастливые лица девушек, которым довелось стать частью уникальных событий, организованных совместно Беларусбанком и Visa, являются лучшим подтверждением успешности активностей Клуба.

Наши встречи в очередной раз подчеркнули значимость живого общения, поддержки и дружбы, а также заложили фундамент для создания успешного женского комьюнити. Каждое мероприятие Клуба «Леди» превращалось в настоящий праздник, где царила атмосфера доверия и тепла.

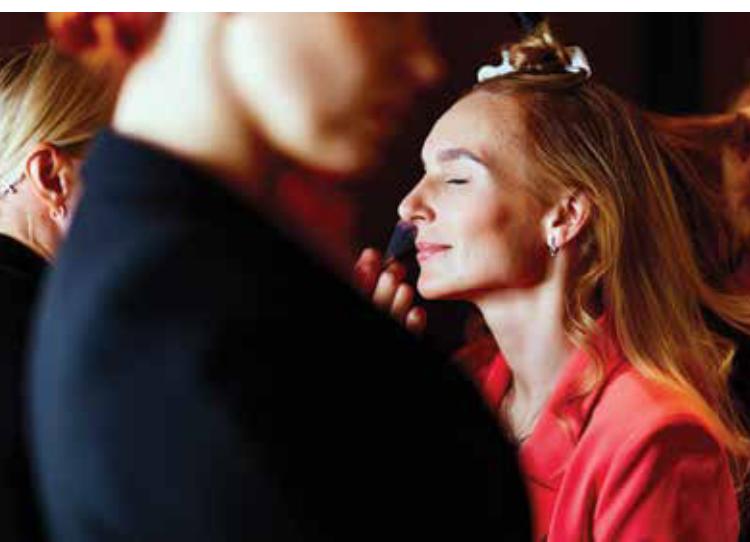


Мы погружались в удивительный мир кулинарии. В 2022 году прошла серия мастер-классов, на которых мы вместе готовили гастрономические изыски, вдохновленные традиционными кухнями из разных уголков мира, знакомились с культурой этих стран.

Это было не только вкусно, но и увлекательно. Каждая из нас открывала для себя что-то новое, общаясь с единомышленницами.



А 2023 год сблизил нас с fashion-индустрией. Мы посещали модные встречи, где подбирали идеальный образ и раскрывали тайны женственности. Это время, посвященное себе, наполнило нас энергией и вдохновением, открыло новый взгляд на персональный стиль, добавило уверенности.

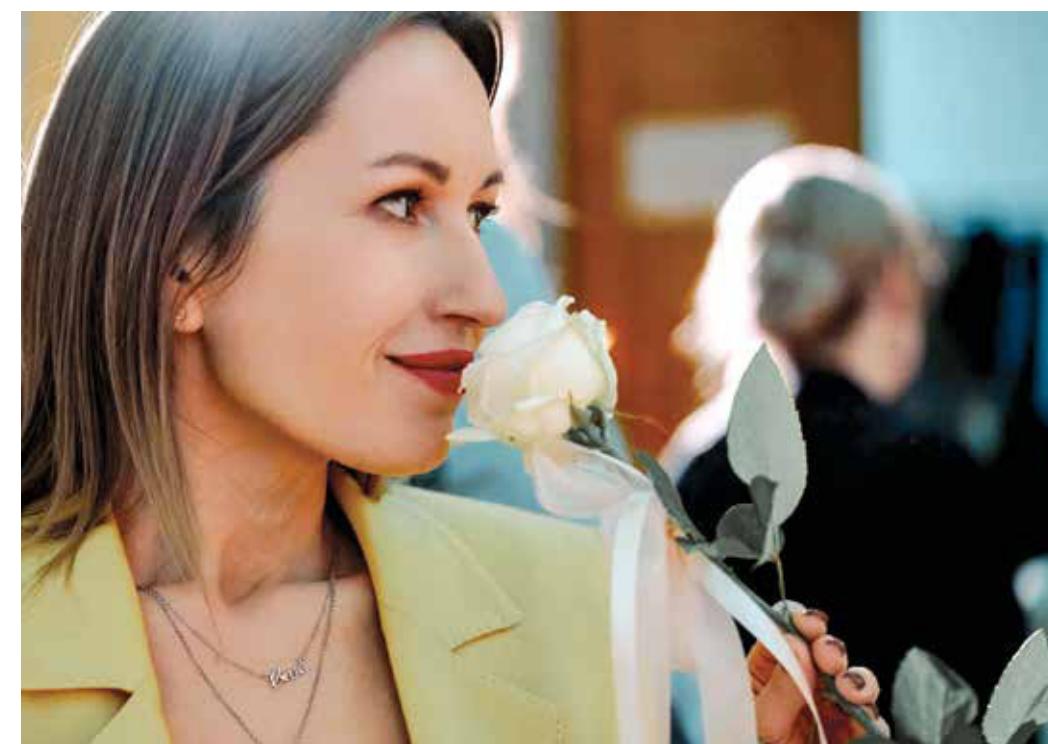


Концептуальная задумка Клуба – создавать не просто события, а настоящие приключения, которые оставляют яркий след в жизни каждой леди Беларусбанка.



Свое пятилетие Клуб отпраздновал в марте в Национальном художественном музее. Ивент прошел в атмосфере творчества, изысканности и утонченности: приятное общение под аккомпанемент фортепиано и увлекательная лекция искусствоведа Марьяны Карпович на тему женщин в искусстве, а в продолжение вечера — душевный мастер-класс по созданию картины от художницы Анастасии Акуловой.

В 2025 году вдохновение и энергия Клуба «Леди» обещают только нарастать, и впереди нас ждут новые интересные страницы, полные потрясающих



впечатлений. Мы окунемся в мир прекрасного, недосягаемого и возвышенного — будем познавать искусство, восхищаться и творить.

Станьте частью Клуба «Леди» и разделите с его участницами все радости красивой и успешной жизни, откройте для себя возможности, которые дарит самая женственная карта.

Автор: Елизавета Бецко



МОНЕТЫ ПОБЕДЫ

Как металл хранит память о бессмертном подвиге

К грандиозному и знаменательному событию — 80-летию Великой Победы — Национальный банк Республики Беларусь 31 марта выпустил в обращение памятные монеты «80 год Перамогі савецкага народа ў Вялікай Айчыннай вайне»: серебряную номиналом 20 рублей тиражом 2 500 штук и медно-никелевую номиналом 1 рубль тиражом 5 000 штук. Они отчеканены на Казахстанском монетном дворе. В центре композиции на реверсе — пулевое отверстие. Глубокий скорбный символизм усиливает изображения колоколов, военной техники и вооружения на фоне руин, а красные гвоздики на переднем плане создают горький драматический контраст. Редакция «PRO Беларусбанк» посмотрела, как Нацбанк в прежние годы увековечивал память о подвиге наших предков в металле.



Монета «60 год Перамогі»,
1 рубль, аверс



Монета «60 год Перамогі»,
реверс



Монета «60 год Перамогі»,
50 рублей, аверс

Памятные монеты «60 год Перамогі» введены в обращение 20 лет назад — 25 апреля 2005 года: серебряная номиналом 50 рублей и медно-никелевая номиналом 1 рубль вышли тиражами по 2 000 штук. На аверсе размещено рельефное изображение ордена Победы. На серебряной монете он украшен эмалью красного и голубого цветов. Центром композиции реверса выступает звезда, к которой направлены три стилизованные стрелы с военных карт, образующие сектора: в верхнем — развевающееся знамя, в левом — лавровая ветвь и надпись «60 год», в правом — салют. Через поле монеты проходит муаровая лента, объединяющая секторы.

К 60-летнему юбилею Великой Победы также выпускалась серебряная монета номиналом 20 рублей «Перамога» тиражом 12 000 штук с аналогичным по сюжету аверсом и реверсом, изображающим легендарную сцену водружения знамени Победы на крышу Рейхстага.

Памятные монеты «65 год Перамогі савецкага народа ў Вялікай Айчыннай вайне» увидели свет 9 марта 2010 года. Серебряная — номиналом 20 рублей вышла тиражом 2 000 штук, а медно-никелевая — номиналом 1 рубль — тиражом 3 000 штук. На аверсе изображены разбившиеся карманные часы, ассоциирующиеся с тем роковым моментом,



Монета «Перамога»,
20 рублей, аверс



Монета «Перамога»,
20 рублей, реверс



Монета «65 год Перамогі савецкага народа ў Вялікай Айчыннай вайне», 1 рубль, аверс



Монета «65 год Перамогі савецкага народа ў Вялікай Айчыннай вайне», реверс



Монета «65 год Перамогі савецкага народа ў Вялікай Айчыннай вайне», 20 рублей, аверс

который трагически разделил судьбу нашего народа на «до» и «после».

На реверсе, свободно раскинув крылья, взлетают в небо голуби — птицы мира. Переворачивая монету с одной стороны на другую, мы будто проходим путь от невероятной боли и борьбы к триумфу справедливости, добра и радости.

Памятные монеты «70 гадоў Перамогі савецкага народа ў Вялікай Айчыннай вайне» введены в обращение 6 апреля 2015 года.

Серебряная — номиналом 20 рублей вышла тиражом 1 000 штук. На ее аверсе можно увидеть здание Белорусского государственного музея истории Великой Отечественной войны на проспекте Победителей в Минске. Небо над зданием будто бы расцвечено залпами салюта. Такой эффект достигается благодаря голограмическому покрытию. На реверсе бурно цветет вишня. Белизну лепестков подчеркивают темно-бордовые звездочки тычинок. Ствол дерева обвивает муаровая лента ордена Отечественной войны I степени.

Тираж медно-никелевой монеты номиналом 1 рубль составил 3 000 штук. Сюжет на ней аналогичный, но без цветных элементов.

Памятные монеты «75 год Перамогі савецкага народа ў Вялікай Айчыннай вайне» в обращении



Монета «70 гадоў Перамогі савецкага народа ў Вялікай Айчыннай вайне», 1 рубль, аверс



Монета «70 гадоў Перамогі савецкага народа ў Вялікай Айчыннай вайне», 20 рублей, реверс



Монета «70 гадоў Перамогі савецкага народа ў Вялікай Айчыннай вайне», 20 рублей, аверс



Монета «75 год Перамогі савецкага народа ў Вялікай Айчыннай вайне», 1 рубль, аверс



Монета «75 год Перамогі савецкага народа ў Вялікай Айчыннай вайне», реверс

с 14 апреля 2020 года. Серебряная — номиналом 20 рублей вышла тиражом 999 штук, а медно-никелевая — номиналом 1 рубль — 1 999 штук.

В художественном решении отчетливо прослеживается интерпретация темы торжества Великой Победы через белорусскую национальную и культурную идентичность. На аверсе размещена стилизованная декоративная композиция, в центре которой Вечный огонь, распустившийся как цветок на фоне салюта из геометрических элементов белорусского орнамента. Реверс поддерживает и логически развивает этот сюжет, как бы представляя вид сверху. С этой точки зрения языки пламени в обрамлении растительных элементов полноценно становятся листвами, окружающими цветок с пятиконечной звездой в центре.

Белорусские памятные монеты, посвященные Великой Победе, разнообразны по своим концепциям, но единодушно обращаются к светлым истинно гуманистическим символам и смыслам, понятным каждому из живущих на нашей земле, пережившей страшное военное время. Увековечивая подвиг белорусского народа, они сохраняют его историю и напоминают о той гигантской цене, которую пришлось заплатить за независимость, сегодняшнее благополучие и мирное небо над головой.



Монета «75 год Перамогі савецкага народа ў Вялікай Айчыннай вайне», 20 рублей, аверс



Монета «80 год Перамогі савецкага народа ў Вялікай Айчыннай вайне», 1 рубль, аверс



Монета «80 год Перамогі савецкага народа ў Вялікай Айчыннай вайне», реверс

Автор: Анна Сушкива



НА ПРЕДЕЛЕ РИСКА: КАК ЮНЫЕ ФИНАНСИСТЫ СРАЖАЛИСЬ ЗА ЗВАНИЕ ЛУЧШЕЙ КОМАНДЫ

Финал турнира «Учись. Сберегай. Зарабатывай», организатором которого является Беларусбанк, получился жарким. Завершающее мероприятие Недели финансовой грамотности прошло в столичном Дворце детей и молодежи. Громкие крики победы и возгласы разочарования — так было на протяжении всех шести туров. Накал страстей объясним: за звание лидера сражались самые эрудированные команды из разных уголков страны.



Всего главная молодежная площадка республики собрала более 140 юных знатоков. Для них участники Клуба интеллектуальных игр Беларусбанка «Платиновая Сова» подготовили 42 каверзных вопроса.

УЧИСЬ

Прежде чем проверить знания ребят по истории, экономике и geopolитике, команды поприветствовал директор департамента корпоративной социальной ответственности, коммуникаций и маркетинга Алексей Кулик.

— В Беларуси особое внимание уделяется вопросу повышения финансовой грамотности подрастающего поколения, не стал исключением и Беларусбанк. Только за прошлый год было проведено около 8,5 тысяч мероприятий — разных форматов и для разных возрастов. То, что вы находитесь здесь, говорит о том, что вы достойно прошли отборочные этапы в каждом из своих областных городов, и готовы сразиться за звание самых финансово грамотных, — обратился к участникам предстоящей игры Алексей Кулик.

Он напомнил, что турнир «Учись. Сберегай. Зарабатывай», инициатором которого является Беларусбанк, проводится с 2017 года. За это время в нем приняли участие более 4500 человек. И число желающих проверить свои силы в ярком интеллектуальном баттле с каждым годом растет.



За два часа мозгового штурма старшеклассникам пришлось вспомнить не только труды Карла Маркса и Джона Мейнарда Кейнса, но и кодовое название одного из этапов «Рельсовой войны», имени великих сказочников мира и самые северные столицы Европы.



Алексей Кулик выразил надежду, что подобные турниры станут источником вдохновения для ребят и они захотят продолжить углублять знания в сфере экономики и финансов:

— Если знания — великая сила, то финансовая грамотность — своего рода компас, который поможет в реализации самых амбициозных целей. Будем рады, если в будущем вы пополните ряды многотысячного коллектива главного банка страны!

Начальник управления культуры Мингорисполкома, руководитель проектной деятельности общественной организации «Белая Русь» **Виталий Брель** в свою очередь отметил, что находится среди будущих банкиров и руководителей предприятий ему особенно приятно.

— Сегодня страна может быть спокойна за свое будущее. Всё — наша интеллектуальная, финансово грамотная молодежь, — уверен Виталий Брель.

«Белая Русь» вот уже много лет выступает партнером и соорганизатором турнира, который проводится в рамках глобальной информационной кампании по повышению осведомленности детей и молодежи о финансах — Недели финансовой грамотности Global Money Week. В этом году в Беларуси она проходила с 17 по 23 марта. Главная тема Недели — «Наведи порядок в личных финансах».

ИГРАЙ

— Ну что, будем наводить порядок в финансах? — задал ключевой вопрос ведущий турнира. Юные интеллектуалы громко и дружно прокричали: «Да!»

Судя по тому, какие названия выбирали школьники для своих коллективов, бой предстоял серьезный. «Предел риска», «Дивиденды», «Невидимая



рука», «Грамотные инвесторы» и другие уже со старта были готовы сражаться за победу.

— Посьл «Наведи порядок в личных финансах» — не о том, как заработать, а, скорее, о том, как быть рачительным хозяином, понимать, чего стоят деньги и правильно ими распоряжаться, знать, какие опасности при обращении с финансовыми инструментами существуют, — выразил мнение председатель Клуба интеллектуальных игр «Платиновая Сова» **Павел Паневский**. — Поэтому наша задача — показать подрастающему поколению, насколько важно ориентироваться в экономической тематике и не попадаться на уловки мошенников.

За два часа мозгового штурма старшеклассникам пришлось вспомнить не только труды Карла Маркса и Джона Мейнарда Кейнса, но и кодовое название одного из этапов «Рельсовой войны», имени великих сказочников мира и самые северные столицы Европы.

ЗАРАБАТЫВАЙ

Что собой символизирует медведь на биржевых торгах и как называется ребро монеты, безошибочно знали три команды — «**BaOrg (БаОрг)**» гимназии № 36 г. Минска, которая заняла 3-е место; «**Имени Джона Мейнарда Кейнса**» средней школы № 9 г. Бреста имени А.Ф. Наганова, которая удостоилась почетного 2-го места; и «**Анти капиталисты разума**» — юные гении из

гимназии №10 города Молодечно, которые поднялись на высшую ступень интеллектуального пьедестала.

Для победителей диплом первой степени стал настоящим сюрпризом.

— Нам некогда было готовиться — нужно было подтягивать «хвосты» и проводить различные мероприятия в конце четверти, — честно признался капитан команды «Анти капиталисты разума» Максим Габрович. — Поэтому максимум, о чем мы мечтали, — войти в пятерку лидеров. После первых трех туров у нас появилась надежда на призовое место. Но после «провального» четвертого, где мы правильно ответили только на два вопроса, даже эта мысль ушла из головы. И тут неожиданно для всех занимаем первое место. Эмоции просто переполняют!

К слову, подобные состязания знатоков для капитана команды — не в новинку. Восьмиклассник дополнительно занимается в клубе интеллектуальных игр «Искра» в Молодечно, а в квизах участвует едва ли не с рождения.

— Когда я был совсем маленький, меня не с кем было оставить. Поэтому родители часто брали с собой на «Мозгобойню». Так и вырос, — улыбнулся вундеркинд.

Всем участникам финала «Учись. Сберегай. Зарабатывай» вручили памятные подарки от Беларусбанка и партнеров игры.

НАША ЗАДАЧА — ПОКАЗАТЬ ПОДРАСТАЮЩЕМУ ПОКОЛЕНИЮ, НАСКОЛЬКО ВАЖНО ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ТЕМАТИКЕ И НЕ ПОПАДАТЬСЯ НА УЛОВКИ МОШЕННИКОВ.

Автор: Анна Сушкова



МОЙ ЛЮБИМЫЙ БАНКОВСКИЙ ПРОДУКТ

**Осторожно: статья вызывает
повышенный финансовый аппетит**

Сегодня у среднестатистического белоруса в кошельке хранится несколько платежных карточек, в телефоне загружен мобильный банкинг, а также открыт депозит. И это не считая страховок, кредитов, овердрафтов и прочих финансовых «девайсов», которые у нас на вооружении ежедневно. Какие из продуктов Беларусбанка завоевали заслуженную популярность и достойны особого внимания? Мы спросили у наших клиентов самых разных возрастов и профессий, какой банковский продукт у них любимый. Вкусного прочтения!



**Татьяна Довгалёва,
специалист в информационной
сфере**

На карту Беларусбанка мне приходит зарплата. Это Белкарта-Премиум, и пользоваться ей очень удобно: всегда и везде проходят платежи. Хочу отметить, что карточку легко оформить дистанционно, а при получении специалист банка обязательно предложит ее застраховать по программе «С картой под защитой». В наше время, когда мошенники не перестают придумывать новые махинации со счетами, это очень актуальная услуга. Страховка не только покроет расходы на перевыпуск карты, но и поможет вернуть украденные деньги.

Кроме того, постоянно работаю в Интернет-банкинге, а у мужа на мобильном телефоне подключен М-банкинг. Одно из преимуществ приложений от Беларусбанка, которое мы оба оценили, — быстрый, понятный и четкий интерфейс. Поэтому пользуемся с удовольствием и идем в ногу со временем.



**Елена Лось,
педагог**

Карта «Шчодрая» со мной уже год, и скажу честно: это любовь с первой покупки! Она позволяет с комфортом совершать платежи, а стильный дизайн и приятные бонусы не могут не порадовать любительниц шопинга. Особенно воодушевляет тот факт, что, ежедневно расплачиваясь в продуктовом магазине, к концу месяца можно накопить нужное количество баллов на сертификат для себя любимой в «Милу» или «Милавицу», сводить детей в пиццерию, развлекательный центр. На самом деле, это огромное подспорье для многодетной семьи и повод хорошо провести свободное время. Желаю «Шчодрай» как можно больше партнеров, а сотрудников Беларусбанка искренне благодарю за такой прекрасный продукт.



**Иван Сушков,
учащийся**

Мне мама оформила детскую карту «Зебра» и привязала ее к своему счету. На ней храню деньги, которые дают родители на карманные расходы. Картой удобно расплачиваться в школьном буфете, супермаркетах, книжных, кафе, кинотеатрах, совершая покупки в магазинах игровых приложений. И самое главное — за все развлечения и «вкусняшки» предусмотрен манибэк 5%, который снова можно потратить на что-то приятное и полезное. Кроме того, я могу, как и все взрослые, снимать наличные в банкомате — в случае, если они нужны для поездок и экскурсий. В копилку плюсов я бы добавил яркий дизайн и то, что родители, а также бабушка с дедушкой могут переводить деньги без комиссии. Так что «Зебру», в отличие от дневника, дома никогда не забываю.





Ольга Вериго,
экономист

Когда старший сын Миша был во втором классе, учитель сообщила, что можно оформить Карту учащегося. Вот уже почти два года ей пользуемся. Я определила для себя ее основные плюсы. Первый — компактная и износостойкая, что особенно важно для детей. Ее нужно реже менять: Карта учащегося действует до трех лет. В сравнении со справкой выигрывает по этим пунктам однозначно! Второй плюс — удобно оформить. Фото сделали прямо в школе, данные я заполнила онлайн. Дело осталось за малым — забрать карту в ближайшем отделении банка. То есть на все я потратила минимум времени, что очень ценно для мамы в декретном отпуске. Важное преимущество — функция два в одном: и карта на проезд, и банковская. Так как мой сын еще и спортсмен, шахматист, участвует в областных и республиканских соревнованиях, ему приходится уезжать на несколько дней (иногда и на неделю) в другие города. И для ребенка, и для меня форма безналичного расчета в приоритете. Я могу контролировать расход денег, своевременно пополнять карту. Есть еще один плюс, который я отметила, — Миша почувствовал себя самостоятельным и чуть более взрослым. В этом году мой второй сын Анатолий пойдет в первый класс. Обязательно оформлю Карту учащегося и ему!



Лариса Босякова,
самозанятая

Вот уже много лет делаю эксклюзивные аксессуары и картины из кожи. Часть из них экспонируются в галереях и музеях и доступны к продаже. Раньше, чтобы получить выручку за изделия, мне нужно было идти в отделение банка и снимать деньги со счета. Теперь я заключаю с партнерами договор, указываю необходимые реквизиты — и вуаля! Деньги приходят на «Изи-карту». О зачислении средств всегда оповестит М-банкинг, а свободное время можно потратить на новый шедевр.



Юрий Зайцев,
предприниматель

Я работаю индивидуальным предпринимателем, и экономия времени очень важна для моего ритма жизни. Постоянно пользуюсь мобильным приложением M-Belarusbank. С ним проводить любые платежи и совершать переводы между картами очень просто, деньги зачисляются в считанные секунды. Кроме того, давно отказался от наличных: крупные купюры часто мрутся в кармане, монеты имеют свойство теряться, а банкомат не всегда в шаговой доступности. Сейчас можно практически любой товар оплатить банковской картой. Если ее подключить к сервису бесконтактной оплаты смартфоном в мобильном приложении Swoo, то и пластиковый носитель больше не понадобится. Так что теперь у меня «личный» банк в телефоне!



Тамара Тарасевич,
пенсионер

У меня открыт базовый счет в Беларусбанке. Сразу скажу, «Бархат» — это не просто карта, а целая программа для участников Клуба элегантного возраста, которой предусмотрен повышенный мани-бэк на товары определенных категорий. Аптеки, книжные, магазины сувениров, зоотовары, пассажирские перевозки — все это стало гораздо доступнее. Кроме того, на карту возвращается часть средств за коммунальные платежи в ЕРИП, а полученные в конце месяца бонусы можно с удовольствием потратить на поход в кафе. Для активных пенсионеров это настоящее счастье!



Екатерина Парецкая,
сотрудник

Картой Клуба «Леди» пользуюсь с первых дней ее появления и даже продлевала. Это, считаю, показатель уровня продукта.

Как сотрудник банка могу рассказать о Клубе следующее: это комплексный продукт, предлагающий широкое и функциональное наполнение. Главная задумка заключается в том, что карта Клуба предназначена для женской аудитории, и каждая ее владелица получает доступ к различным эксклюзивным мероприятиям и мастер-классам, объединяющим участниц независимо от места жительства и профессии.

Говоря о карте Клуба «Леди», нельзя не отметить ее уникальный дизайн. Ведь мы, женщины, «встречаем по одежке». А нежно-сиреневое цветовое решение и оригинальный эффект голограммы действительно цепляют взгляд. Ну и вишня на торте — приятный мани-бэк 3% от потраченной суммы в магазинах косметики и бьюти-салонах.

Справедливости ради отмечу, что интересуются картой и мужчины. Привлекает, безусловно, «золотой» статус, консьерж-сервис и другие привилегии. Для меня большим преимуществом является возможность переводить деньги на другие карты банка без комиссии. Кроме того, я воспользовалась хорошим предложением и оформила для дочери карту Клуба «Зебра» со скидкой 50%.

**Ну а какой
банковский продукт
предпочитаете вы?
Выбирайте, пробуйте
и делитесь отзывами
на своих страничках
в соцсетях
и в официальных
аккаунтах банка.**



Автор: Наталья Назарова



КРЕДИТНАЯ ИСТОРИЯ

В выдаче кредита отказано — звучит как приговор. Всегда ли виной является «плохая» кредитная история? Давайте разберемся.

Что такое кредитная история и как она формируется?

Кредитная история — это сведения об исполнении кредитных обязательств физического или юридического лица, своего рода «кредитная репутация».

Кредитные истории формируются в Национальном банке Республики Беларусь на основании данных, предоставляемых банками, лизинговыми, микрофинансовыми и другими организациями.

С 2025 ГОДА ПЕРЕЧЕНЬ УКАЗАННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ БЫЛ РАСШИРЕН, И ТЕПЕРЬ СВЕДЕНИЯ В НАЦИОНАЛЬНЫЙ БАНК МОГУТ (НО НЕ ОБЯЗАНЫ) ТАКЖЕ ПРЕДОСТАВЛЯТЬ ЮРИДИЧЕСКИЕ ЛИЦА, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИЕ ПРОДАЖУ ТОВАРОВ В РАССРОЧКУ.

Что входит в кредитную историю?

В кредитную историю включаются:

1. Сведения о субъекте кредитной истории — общая информация о

физическем или юридическом лице (для физических лиц это ФИО, идентификационный номер, дата рождения, гражданство, место регистрации; для юридических лиц — наименование, ЕГР, УНП, место нахождения, основной вид деятельности).

2. Сведения о кредитных сделках (информация об организации, заключившей сделку, номера, даты, суммы, валютах, сроки действия договоров (в т. ч. поручительства, залога и др.), история погашения, допущенные просрочки, погашение допущенных просрочек, сведения о прекращении договора).

3. Сведения о том, кто и когда запрашивал вашу кредитную историю.

4. Для физических лиц дополнительно указывается скоринговая оценка.

Что такое кредитный отчет и как его получить?

Информация о кредитной истории предоставляется Национальным банком в виде кредитного отчета.

Получить кредитный отчет можно:

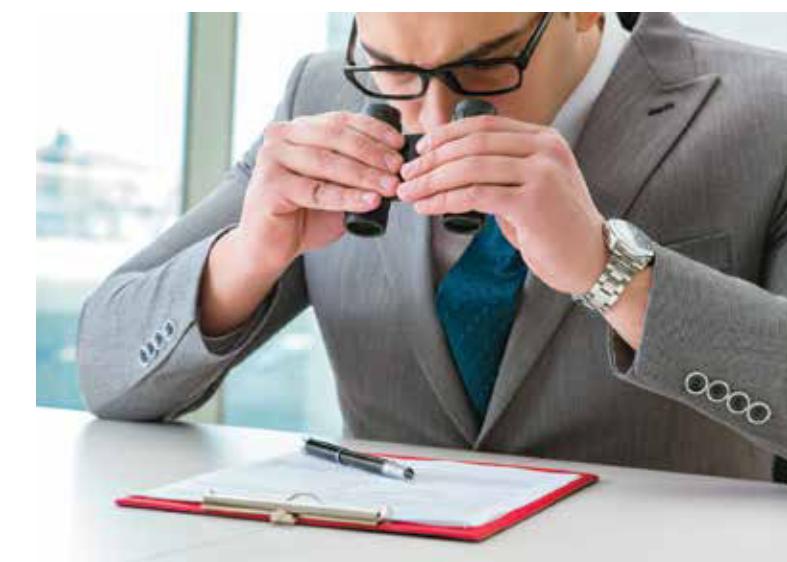
— в электронном виде.

Сделать это можно онлайн в круглосуточном режиме на сайте creditregister.by, пройдя идентификацию в Межбанковской системе идентификации.



— на бумажном носителе.

Для получения кредитного отчета на бумажном носителе нужно с паспортом лично обратиться в соответствующее отделение Национального банка (в г. Минске — ул. Толстого, 6; в г. Бресте — ул. Ленина, 9; в г. Витебске — ул. Ленина, 17; в г. Могилеве — ул. Ленинская, 50; в г. Гомеле —



ул. Советская, 9; в г. Гродно — ул. Карбышева, 17). Представителю юридического лица потребуется документ, подтверждающий его полномочия.

Количество обращений за кредитным отчетом не ограничено, но не всегда бесплатно.

С 2025 ГОДА КРЕДИТНЫЙ ОТЧЕТ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ БЕЗ УПЛЫТИ ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ ДВА РАЗА В ТЕЧЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА, НО НЕ БОЛЕЕ ОДНОГО РАЗА НА БУМАЖНОМ НОСИТЕЛЕ.

Последующие ознакомления с кредитным отчетом будут платными: для юридических лиц — 19,77 руб., для физических лиц: в электронном виде — 1,67 руб., на бумажном носителе — 19,97 руб.

Произвести оплату легко по номеру заказа в ЕРИП.

Кто может узнати вашу кредитную историю?

Помимо вас запросить кредитный отчет могут:

— ваше доверенное лицо, но только на основании нотариально заверенной доверенности;

— банки, другие финансовые организации. Но получить доступ к сведениям, содержащимся в вашей кредитной истории, они могут только после того, как вы дадите свое согласие;

— суды, правоохранительные органы и иные лица в случаях, предусмотренных законодательством. При этом получать ваше согласие им не нужно.

БАНК ИЛИ ДРУГИЕ ОРГАНИЗАЦИИ, ПОЛУЧИВШИЕ С ВАШЕГО СОГЛАСИЯ ВАШУ КРЕДИТНУЮ ИСТОРИЮ, ОБЯЗАНЫ ПО ВАШЕМУ ТРЕБОВАНИЮ БЕСПЛАТНО ОЗНАКОМИТЬ ВАС С ЕЕ СОДЕРЖАНИЕМ.

С 2025 ГОДА У ФИЗИЧЕСКИХ ЛИЦ ПОЯВИЛАСЬ ВОЗМОЖНОСТЬ УСТАНОВИТЬ И СНЯТЬ В СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМОСТИ ЗАПРЕТ НА ПОЛУЧЕНИЕ (НАПРИМЕР, БАНКАМИ) ИНФОРМАЦИИ О ВАШЕЙ КРЕДИТНОЙ ИСТОРИИ. Для этого нужно подать соответствующее заявление в Национальный банк на сайте CREDITREGISTER.BY.

Данный запрет будет действовать только в отношении тех банков, организаций, с которыми у вас отсутствуют действующие кредитные сделки.

Установить либо снять такой запрет можно бесплатно неограниченное количество раз, но не более одного раза в течение одного дня.

Как долго хранится кредитная история?

Кредитная история содержит сведения не только о действующих, но и о закрытых кредитных сделках.

Информация о сделках, которые прекращены, и обязательства по ним полностью исполнены, хранится в кредитной истории в течение 5 лет. По истечении 5-летнего срока она из кредитной истории исключается. Национальный банк обновляет эту информацию ежегодно 1 апреля.

ОДНАКО ЕСЛИ КРЕДИТ НЕ БЫЛ ВОЗВРАЩЕН СВОЕВРЕМЕННО ЛИБО В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ИЛИ ЖЕ ПОДОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ НЕ ПОСТУПИЛА В КРЕДИТНОЕ БЮРО, СВЕДЕНИЯ О ТАКИХ СДЕЛКАХ БУДУТ ХРАНИТЬСЯ В КРЕДИТНОЙ ИСТОРИИ В ТЕЧЕНИЕ 15 ЛЕТ.



Что такое скоринговая оценка и какие факторы на нее влияют?

Физическим лицам на основании имеющейся кредитной информации о поведении всех кредитополучателей в прошлых периодах с использованием статистической модели и математического алгоритма (полагаем, очень сложной формулы) присваиваются:

- класс рейтинга (A1, A2, A3, B1 и так далее до F);
- скоринговый балл (от 0 до 400). Скоринговый балл не рассчитывается, если кредитная история отсутствует, устаревшая (за последние 5 лет не было ни одного действующего договора) или в течение последних 2 лет имелись договоры, прекращенные по решению суда;
- PDD (вероятность допущения просрочки более 90 дней в течение последующего года на сумму более двух базовых величин (от 0% до 100%)).

В совокупности эти показатели отражают вашу способность погасить долг.

Иногда хочется забыть о прошлых ошибках и начать жизнь с чистого листа. Но если речь идет о кредитной истории, обнулить ее, к сожалению, нельзя. Однако можно постараться ее улучшить.

Рассказываем, что снижает скоринговый балл:

- «МОЛОДАЯ» КРЕДИТНАЯ ИСТОРИЯ: ЧЕМ МЕНЬШЕ ДНЕЙ ПРОШЛО С МОМЕНТА ВЗЯТИЯ ПЕРВОГО КРЕДИТА, ТЕМ НИЖЕ БАЛЛ;
- НЕДАВНО ЗАКЛЮЧЕННЫЕ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЕ И ОВЕРДРАФТНЫЕ ДОГОВОРЫ: ЧЕМ МЕНЬШЕ ВРЕМЕНИ ПРОШЛО С МОМЕНТА ЗАКЛЮЧЕНИЯ ДОГОВОРА, ТЕМ НИЖЕ СКОРБАЛЛ;
- КОЛИЧЕСТВО ЗАПРОСОВ: ЧЕМ БОЛЬШЕ ЗАПРОСОВ ЗА НЕБОЛЬШОЙ ПРОМЕЖУТОК

ВРЕМЕНИ, ТЕМ НИЖЕ БАЛЛ. Поэтому увлекаться постоянным изучением своей кредитной истории не стоит, как и обращаться за кредитом сразу в несколько банков;

— СТЕПЕНЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОВЕРДРАФТНЫХ И ВОЗОБНОВЛЯЕМЫХ КРЕДИТНЫХ ЛИНИЙ. Чем больше выбран лимит, тем ниже скорбайлл;

— СВЕДЕНИЯ О ПРОСРОЧКАХ, ИХ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ И СУММАХ: Чем больше просрочек и чем они длиннее, тем ниже балл.

**Возвращаемся к вопросу:
если отказали в кредите,
всегда ли виной является
«плохая» кредитная история?**

Здесь не все так однозначно.

КРЕДИТНАЯ ИСТОРИЯ НЕ СОДЕРЖИТ РЕКОМЕНДАЦИЙ, ЗАПРЕТИТЕЛЬНЫХ ИЛИ РАЗРЕШИТЕЛЬНЫХ УКАЗАНИЙ ДЛЯ БАНКОВ И ИНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ. ОНА ЯВЛЯЕТСЯ ЛИШЬ ИСТОЧНИКОМ ИНФОРМАЦИИ.

Принятие банками решения о выдаче кредита осуществляется на основании многофакторного анализа различных данных и может предусматривать использование в том числе сведений, содержащихся в кредитных историях. При этом банки по своему усмотрению используют эти сведения.

Финансовые учреждения анализируют уровень дохода и его стабильность, наличие залога, поручительства, место работы, сумму, на которую вы претендуете, и иные факторы.

Хорошая кредитная история действительно повышает шансы получить кредит, а плохая — снижает. Поэтому «качество» кредитной истории, бесспорно, важный и веский, но не единственный критерий при принятии решения о выдаче кредита.

Автор: Вероника Уласевич
Фото: Александр Ружечка



КАК В ИВЬЕ ИЗ СТАРЫХ ШИН ДЕЛАЮТ СОВРЕМЕННОЕ ПОКРЫТИЕ ДЛЯ ДЕТСКИХ ПЛОЩАДОК

Предприниматель из Ивье благодаря поддержке Беларусбанка смог существенно расширить бизнес по переработке старых автомобильных шин, сумев не только обойти конкурентов, но и создать новые рабочие места с достойной оплатой труда. Из небольшого стартапа компания превратилась в крупное и успешное предприятие, обеспечивающее как внутренний, так и внешний рынок.

Казалось бы, в небольшом регионе придумать и создать что-то масштабное сложно. Но Дмитрий Кулаков решил доказать обратное. Он самостоятельно запустил производство резиновой плитки, которая делает детские площадки безопасными, спортивные залы — комфортными, а стрельбища — долговечными. Сколько же усилий, экспериментов и веры заключено в самой идее, что даже из бэушных покрышек получается создавать нечто важное и стоящее для людей.

«В 34 года словил жуткое выгорание»

Горы изношенных автомобильных шин на утилизацию сдают юрлица. Просто так взять и выбросить ненужные покрышки нельзя — выручает компания Дмитрия Кулакова, у которой есть лицензия на переработку отходов третьего класса опасности. Они используют изношенные шины для изготовления сырья под собственное производство.

— В основном мы принимаем шины ЦМК (с цельнометаллическим кордом) — от фур. Они легче в переработке, и под них заточено оборудование. Шины от легковых авто тоже принимаем, но очень мало, у переработчиков они называются «тряпка». В таких шинах очень много текстиля, на переработку расходуется столько же электроэнергии, сколько на грузовую шину, но на выходе получается гораздо меньше сырья, — объясняет логику Дмитрий. Сейчас здесь хранится 200 тонн старых шин. Буквально неделя две — и все они превратятся в резиновую крошку. По дороге в цех переработки Дмитрий рассказывает, как пришел к тому, чтобы создать такое производство.



— Вообще, в детстве я обожал собирать конструкторы. Крутить болты, гайки — это все мое. Но мама всю жизнь отработала в банке, и почему-то уже с восьмого класса я знал, что пойду учиться в нархоз, на факультет банковского дела. После университета попал в организацию, которая занималась продажей спецтехники. Из новичков никто не выходил на продажи быстрее чем за месяц, а я уже за неделю умудрился продать бензовоз. Как? Это была случайность. Позвонил себе на родину, договорился с покупателем, сделал скидку \$100 в эквиваленте и продал.

Владелец компании-продавца увидел в парне потенциал и позвал работать контролером на производство, которое до сих пор занимается выпуском экскаваторов и другой спецтехники.

Дмитрий согласился и за 15 лет работы там от и до изучил каждое подразделение — начиная с отдела снабжения и заканчивая отделом сервиса и продажами. Затем мужчину назначили директором дочерней строительной компании, которая занималась горизонтально направленным бурением. Со временем Дмитрию за высокие показатели передали 30% собственности организации.

— Мне было 34 года, когда я словил жуткое выгорание. Стойка за столько лет уже приелась, я перестал видеть смысл в том, чтобы ходить на работу, стало как-то неинтересно, все вокруг нервировало. Плюс личные обстоятельства складывались не лучшим образом. Я понимал, что двигаюсь в никуда. И чтобы не было возможности себя жалеть, быстро продал машину, собрал все деньги, которые были, все силы в кулак — и стал искать выход, что делать дальше.





«Умудрялся совмещать две работы»

Дмитрий начал изучать самые разные бизнес-планы в интернете и заинтересовался переработкой автомобильных шин. Поставщик оборудования находился в Тольятти, пришлось лететь туда. Уже на месте мужчина оценил все риски: понял, что купить оборудование — дело нехитрое, а вот обслуживать его и чинить при необходимости на таком расстоянии практически невозможно. И отказался от первоначальной идеи.

Зато на том же заводе он увидел линию по производству резиновой плитки. На тот момент, в 2016 году, в Беларуси было всего два производителя, ниша еще только формировалась.

— Сложнее всего было окончательно принять решение уйти из довольно успешной компании, где все стабильно и понятно. Пока я не был уверен в своем деле, умудрялся совмещать две работы. Поначалу было очень сложно, — признается Дмитрий. — Я работал в Минске, а свое производство решил открывать на родине, в Ивье: тогда государство как раз предоставляло хорошие льготы для малого бизнеса в регионах.

На месте мужчине помогала мама. Она до сих пор работает заместителем директора по производству и является соучредителем компании.

— На тот момент я уже пять лет была на пенсии, до этого 20 лет отработала главным бухгалтером в банке. Конечно, вначале я долго упиралась, страшно было вложить во что-то деньги.

ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ ПЕРИОД БЫЛ САМЫМ НАПРЯЖЕННЫМ: БЕСКОНЕЧНЫЕ ТЕНДЕРЫ, ПОИСК ПАРТНЕРОВ, ОБУЧЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ.



Но решили рискнуть — поддержала сына и морально, и финансово, — подключается к разговору Леокадия Леоновна. — Первое здание в аренду мы смотрели зимой, все было хорошо. А весной привезли оборудование, открываем, а здесь по колено воды. Я сразу в слезы. Потом потихоньку все наладилось. И помещение обустроили, и территорию, и люди толковые подтянулись.

Дмитрий тоже с улыбкой вспоминает историю с «потопом».

— Снег таял на крыше, и вода стекала повсюду — через отверстия на плитах, перемычках и стыках. Пришлось искать какие-то камни и подставки, чтобы не ставить оборудование в воду. Непредвиденные расходы на крышу составили около \$2 тыс.

Денег и так не было, все ушло на покупку оборудования — всего около \$30 тыс. в эквиваленте. На бытовом уровне нам казалось, что все просто: смешать килограмм крошки и клея — и деньги в карман. Плюс красивые бизнес-планы в интернете сулят окупаемость уже в течение полугода и невероятную прибыль. Но мы не просчитали дополнительные затраты: на помещение, сырье, транспорт, логистику и прочие нюансы. Вложить пришлось еще порядка \$20 тыс.

Первоначальный период был самым напряженным: бесконечные тендера, поиск партнеров, обучение специалистов.

— Чтобы не сорвать сроки заказа, приходилось самому приезжать и работать в ночную смену. И мы с мамой стояли и лепили эту плитку собственными руками. Честно говоря, если бы я изначально знал, сколько затрат и бессонных ночей все это потребует, возможно, и не полез бы в



этот бизнес. Просто испугался бы. С тех пор я придерживаюсь основного правила в бизнесе: честность и порядочность. Если не можешь сдержать слово, не обещай лишнего. А если сказал, то выполни.

Благодаря этому принципу, на взгляд Дмитрия, у компании и получилось вырасти до сегодняшних масштабов. Начинали они в старом здании на 180 квадратных метрах, а сегодня это уже завод с площадью более 3800 «квадратов» и территорией около 2 гектаров.

До 10 минут на одну плитку

Итак, что же происходит с изношенными автомобильными шинами?

В цехе переработки они дробятся на отдельные части: металлический корд, текстиль и резину, которая дальше перерабатывается в мелкие фракции.

Вообще, направление переработки шин для предприятия новое, открылось весной прошлого года. Пока это эксперимент. В пиковые месяцы завод потребляет около 500 тонн резиновой крошки. Собственная переработка на сегодня может обеспечить около 20% сырья, которое требуется для производства. Остальную часть крошки закупают в Польше. Есть контакт с постоянным партнером, который за счет больших объемов поставляет сырье по выгодной цене.

— Мы собираемся запустить усовершенствованную линию и добиться соотношения 50/50: половину сырья хотим производить сами, а половину — закупать. Это оптимальный вариант, который позволит меньше зависеть от импортного сырья.

В ПИКОВЫЕ МЕСЯЦЫ ЗАВОД ПОТРЕБЛЯЕТ ОКОЛО 500 ТОНН РЕЗИНОВОЙ КРОШКИ.



Если сейчас линия производит 860 килограммов резиновой крошки, то новое оборудование за такое же время поможет сделать порядка 2 тонн.

В цехе переработки шина проходит несколько этапов.

— На первом станке шину разделяют на боковины и «дорожку». Затем ленторез разрезает боковину в ленту, которая поступает в чипсорез. Он разрывает полосы на мелкие части, дальше они по транспортеру поступают в дробилку, — объясняет технологический процесс начальник цеха переработки Андрей Дегтяренко. — «Чипсы» дробятся на маленькие кусочки. С помощью магнитного сепаратора убирается металл, также машина вытягивает текстиль. И на выходе резиновая крошка попадает на вибросито, где в зависимости от величины фракции сортируется по мешкам.

Так получается готовое сырье.

Следующий этап — производство самой плитки. Процесс наложен в отдельном здании. Дмитрий сразу поясняет, что здесь проводили все нужные экспертизы — условия работы полностью безопасны. Люди для собственного удобства могут надеть маску или респиратор.

— На этом этапе резиновая крошка в определенной пропорции смешивается с пигментом в зависимости от выбранного заказчиком цвета, добавляется клей. Затем всю эту массу работники высипают под горячий пресс, который нагрет до 170 градусов. Под воздействием температуры клей полимеризуется, — объясняет начальник цеха производства Николай



Алинцинович. — Чтобы сделать одну плитку, уходит до 10 минут в зависимости от ее толщины.

Более мелкая фракция резиновой крошки используется для лицевого (цветного) слоя плитки, крупная идет под нижний, амортизирующий слой и выполняет функцию травмобезопасного покрытия.

Параллельно работает цех холодного прессования. Технология похожа, только мелкая и крупная крошка смешиваются в других пропорциях. Плюс если при горячем прессовании каждый подъем пресса дает один метр квадратный плитки, то здесь — сразу пять.

После прессования плитка на четыре часа помещается в «сауну»: в помещении поддерживается температура 80 градусов, сухой воздух. Так готовое изделие набирает прочность.

Сейчас в этом же цеху налаживают новую турецкую линию, которая со временем станет альтернативой холодному прессованию. На предприятии считают: за ней будущее. Новая линия поможет полностью автоматизировать процессы, минимизировать ручной труд и четче настраивать параметры машины.

Дальше продукция проходит технический контроль — на соответствие геометрическим размерам, плотности, хрупкости и ломкости (резиновая плитка не должна ломаться при сгибании). Также оценивается лицевое покрытие: чтобы не было трещин, пятен и прочих дефектов. Если обнаруживается брак, плитка уходит на второй круг — в переработку. Хотя такое случается очень редко.

ЧАЩЕ ПОКУПАТЕЛЯМИ СТАНОВЯТСЯ КОМПАНИИ, ЗАКАЗЫ ОТ ЧАСТНЫХ ЛИЦ СОСТАВЛЯЮТ ЛИШЬ 5%.



«Кладут не только на площадках — в огородах, парниках, на террасах»

— Наша продукция делится на два крупных блока. Мы производим ударопоглощающее покрытие для детских площадок, спортивных залов, беговых дорожек, стадионов, воркаут-площадок, а также делаем антикошетные покрытия для разного рода стрелковых галерей, открытых и закрытых тиротов, стрельбищ и других сооружений, где применяется огнестрельное оружие. Через такое покрытие пуля проходит, но теряет свою энергию и обратно выйти не может, — рассказывает Дмитрий. — В плане способов применения наших покрытий у людей хорошо работает фантазия. Кто-то может использовать резиновую плитку в качестве дорожки между грядками, чтобы не ходить по «боготу». Кто-то отдельывает террасы и ступени, потому что плитка не скользит, когда мокрая, и легко чистится. Кто-то с помощью этой плитки облицовывает отмостки вокруг дома. Кто-то укладывает ее внутри парников, теплиц.

Чаще покупателями становятся компании, заказы от частных лиц составляют лишь 5%.

На складе одновременно хранится около 3–4 тыс. квадратных метров резиновой плитки разных цветов и размеров. Вся продукция уже имеет своего покупателя и пребывает здесь в ожидании отгрузки. Продукция находится в постоянном обороте и изготавливается только под заказ. Мощности завода позволяют выпускать до 25 000 квадратных метров покрытия в месяц.

За прошлый год предприятие выпустило 200 тыс. квадратных



метров резиновой плитки, притом что производство загружено на 60%, пока не работают новые линии. Большая часть продукции идет на экспорт — в Россию, Армению, Молдову. Раньше были отгрузки в Словению, Польшу и Германию, однако пока это направление приостановлено.

— У нас в отрасли довольно высокая конкуренция. Сегодня в Беларуси уже семь производителей, мы идем через качество и самые короткие сроки производства и поставки. Знаем, что конкуренция по цене неизбежно приведет к снижению качества выпускаемой продукции.

Сейчас владелец компании живет на два города. По производственным вопросам мотается в Ивье, а в Минске поддерживает работу шоурума, где выставлена плитка разных образцов. О том, что строил производство в регионе, Дмитрий ни капли не пожалел.

— Час езды — и я в Минске. Плюс мне очень нравится бывать дома, в Ивье. Здесь я часто выбираюсь с



друзьями на охоту, это отвлекает меня от рутины. Также здесь дешевле аренда помещений, оплата труда рабочих, отсюда ближе до наших поставщиков сырья.

Всего на предприятии трудится до 70 человек. Зарплата рабочих в сезон может доходить до 2500 рублей в месяц.

Дмитрий вспоминает, что им понадобилось два года, чтобы выйти на самоокупаемость. При этом компания никогда не останавливалась в развитии, владелец не пренебрегал кредитными средствами.

— Без кредитов мы бы долго стояли на одном месте и просто не смогли успевать за конкурентами. Первое время я мог занять у друзей пару тысяч долларов, но по мере увеличения оборотов нужны были уже десятки тысяч. К слову, новые линии мы тоже купили в кредит. Рентабельность предприятия на сегодня составляет порядка 10%. Прибыль обеспечивается в первую очередь за счет объемов. Но и затраты на поддержание производства тоже немаленькие.

— Это аренда помещений, зарплата сотрудников, налоги, проценты по кредитам. Расходуется много электричества для нагрева, пресс-форм и прочего оборудования, освещения. Все это тянет более чем на 500 тыс. рублей в месяц в зависимости от сезона. Одна только электроэнергия обходится в 10–15 тыс. в месяц.

Планами Дмитрий делится с улыбкой. В идеале ему хотелось бы со временем создать целую империю по производству отделочных материалов. Следующим этапом развития своей компании он видит производство песчано-полимерных изделий.

А начинаяющим предпринимателям он рекомендует всегда держать слово: «Дурная слава разлетается в десятки раз быстрее, чем хорошая». А еще — реально оценивать все риски и собственные возможности, в то же время, не теряя небольшой доли авантюризма и азарта.

Материал подготовлен в рамках совместного проекта Беларусбанка с порталом [onliner.by](#)

Автор: Наталья Шевелевская



ЗАКОНЫ ВЫЖИВАНИЯ ИЗ МИРА ДИКОЙ ПРИРОДЫ

Все новое — это хорошо забытое старое. Отнюдь не ново стремление некоторых индивидов к насыщению благами не за счет своего труда, а выбирая более простой путь обогащения за чужой счет.

**ПРИРОДА
ТАК ОБО ВСЕМ
ПОЗАБОТИЛАСЬ,
ЧТО ПОВСЮДУ
ТЫ НАХОДИШЬ,
ЧЕМУ УЧИТЬСЯ.**

**ЛЕОНАРДО
ДА ВИНЧИ**

Какими бы уверенными и хорошо проинформированными вы ни были в методике выманивания денежных средств и персональной информации интернет-мошенниками, никогда нельзя быть уверенным на все 100%, что эта беда обойдет стороной вас и ваших близких. Новые схемы появляются и будут появляться каждый день. Поэтому самое эффективное средство против атак киберпреступников — постоянное изучение актуальных

схем и методов и последующая работа по распространению добытой информации максимально возможному кругу людей.

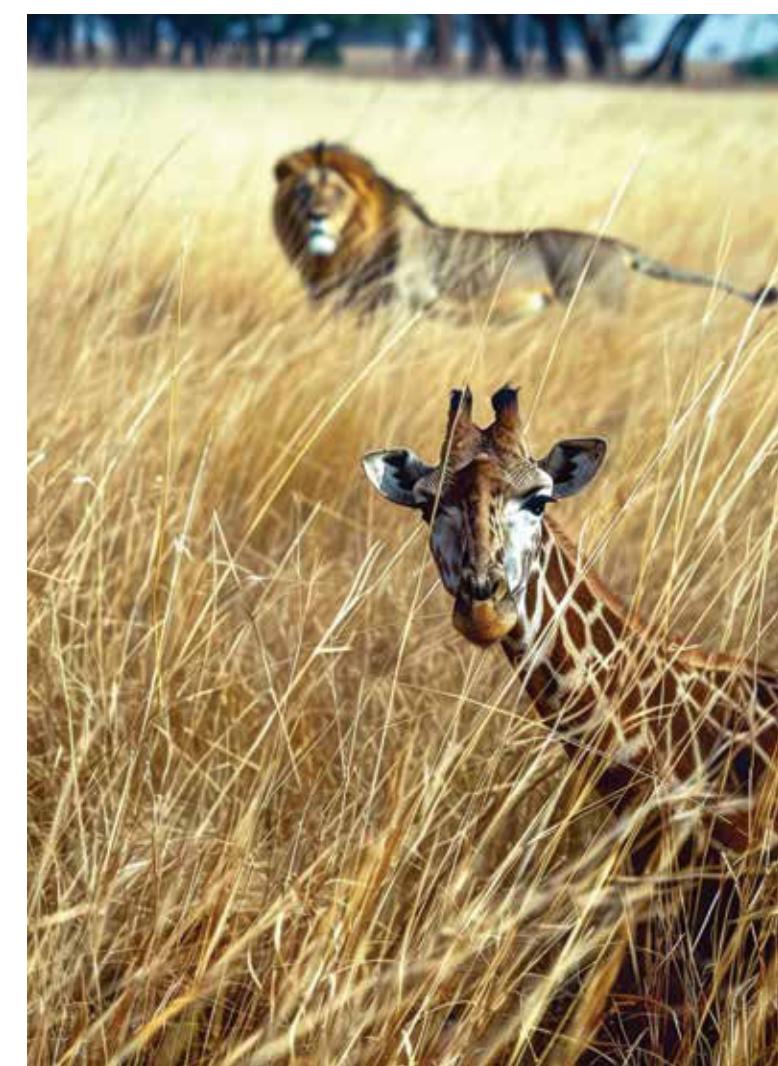
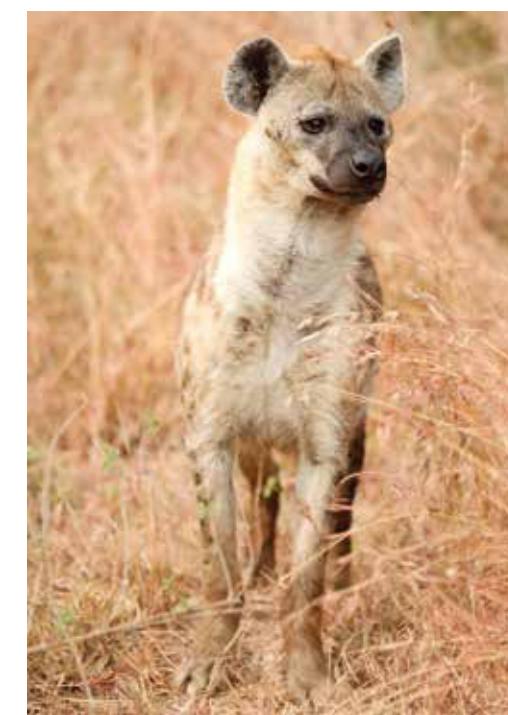
Подобно льву, защищающему свой прайд от хищных гиен, ваша задача — стать щитом для своих близких против теней интернет-мошенничества.

Народная поговорка гласит: сперва узнай силу врага, а потом вступай с ним в борьбу. Но каков он, мошенник? На бирже труда нет вакансий и нет информации о критериях подбора

таких кандидатов, их обязанностях и требованиях к соискателям. На сайтах знакомств тоже не были обнаружены пользователи с категорией занятости: специалист по мошенничеству в интернете.

Как говорится, на ловца и зверь бежит. Одним субботним утром в мессенджер Телеграм мне пришло сообщение от коллеги: «Наташа, хэллоу». Вот так прозаично случилось наше знакомство с мошенником. Диалог начался стандартно: «коллега» сообщил о случившейся с ним беде — забыл кошелек на работе и нужно занять до понедельника деньги переводом на карту. На мое сообщение о том, что это мошенничество и он взломал аккаунт моего настоящего коллеги, но будет полезен мне для интервью, если ответит на пару вопросов, мошенник написал кратко: «Да и да». Я попросила его созвониться для беседы и стала ждать, параллельно уведомив коллегу, что его аккаунт взломан и от его лица осуществляется вредоносная рассылка сообщений.

И казалось, этот материал так и не увидит свет. Но через неделю все же любопытство преступника взяло свое. На экране телефона красовался входящий вызов со скрытого номера.



Кто же он, таинственный незнакомец?

Все оказалось очень просто. Молодой человек, 28 лет, среднее техническое образование, без психологических навыков и широких знаний в сфере программирования, действующий по стандартной схеме. А это значит, что главную опасность представляет для нас не человек по ту сторону экрана гаджета, а наша с вами невнимательность, доверчивость и незнание сценария действий преступника.

Каким путем был взломан аккаунт? Все банально. Коллега скачал игровое приложение не из официального магазина приложений, а по ссылке. И за свою неосмотрительность заплатил высокую цену: полный доступ к его телефону.

**Подобно льву,
защищающему
свой прайд от
хищных гиен,
ваши задача —
стать щитом для
своих близких
против теней
интернет-
мошенничества.**

Коллега рекомендует: никогда не скачивайте приложение из неофициальных источников. Иначе вы рискуете в комплекте получить вредоносное программное обеспечение.

Коллега рекомендует:
НИКОГДА
НЕ СКАЧИВАЙТЕ
ПРИЛОЖЕНИЕ ИЗ
НЕОФИЦИАЛЬНЫХ
ИСТОЧНИКОВ.
ИНАЧЕ ВЫ
РИСКУЕТЕ
В КОМПЛЕКТЕ
ПОЛУЧИТЬ
ВРЕДОНОСНОЕ
ПРОГРАММНОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ.



Например, утверждают, что вашим близким угрожает опасность, и требуют срочно перевести деньги.

Распространенные ловушки

Давайте в очередной раз вспомним уже известные сценарии действий мошенников и повысим свой уровень осведомленности, тем самым защитив своих близких, а также погрузимся в изучение новой схемы и узнаем, кто такие дропы.

- Поддельные акции или выигрыши в онлайн-играх, предложения о выгодной продаже игровой валюты приводят к распространению данных банковских карт.
- Под предлогом защиты или помочь мошенники могут попросить установить программы удаленного доступа, которые позволяют получить контроль над смартфоном и банковскими приложениями.
- «Классический» вишинг: мошенники звонят, представляясь сотрудниками МВД, службы безопасности или других организаций, и сообщают о «чрезвычайной ситуации».

Если эти схемы воздействия уже давно на слуху и способы борьбы с ними понятны, то тема того, кто такие дропы и как уберечь свою семью от этого явления, еще не так широко освещена в СМИ. Сложность в том, что в зоне риска быть втянутым стать дропом находится каждый: ребенок, студент, пенсионер и работающий гражданин. Все могут клюнуть на удочку дополнительного дохода.

Кто такие дропы?

Дроп или «денежный мул» — этот тот человек, который соглашается, чтобы его банковская карта стала «транзитной» для украденных мошенниками денег. Он переводит незаконно полученные денежные средства между разными счетами. Такая цепочка переводов нужна для того, чтобы запутать следы киберпреступников и усложнить работу правоохранительным органам.

Жертву привлекают к схеме, обещая «золотые горы», быстрый и легкий способ заработать много денег. За свое сотрудничество с преступниками «денежный мул» получает процент от сумм, которые помогает «отмывать».

Человек не всегда осознает, что вовлечен в незаконную деятельность. Мошенники профессионально маскируются под легальный бизнес. И таким образом преступные синдикаты легко перемещают средства по всему миру, оставаясь невидимыми.

Важно понимать, дроп — это «низшее» звено преступной сети, на которое правоохранители выходят в первую очередь. Он становится правонарушителем и соучастником преступления, которое карается по всей строгости закона: штраф, конфискация имущества, лишение свободы.

Кто становится дропом?

В основной группе риска — школьники и студенты, безработные, люди, переехавшие в большой город из маленького, представители экономически и социально уязвимых групп населения.

Как отличить предложение стать дропом от прочих вакансий?

- В описании указано, что необходимо будет переводить деньги;
- не обозначены конкретные профессиональные требования к соискателю, нет перечня его обязанностей, кроме перевода денег;
- отсутствуют пожелания относительно образования и уже имеющегося опыта;
- будущая работа предполагает только онлайн-взаимодействие с работодателем (без личного общения);
- предложение выглядит чрезвычайно выгодно: мало усилий и большие заработки. Некоторые объявления предлагают тратить в день около 10 минут, чтобы зарабатывать в месяц до 1000 рублей.

Обращаем ваше внимание!

Объявления о вербовке дропов могут быть замаскированы под предложения о работе от реальных компаний. Создаются целевые поддельные сайты, похожие на официальные веб-ресурсы.

Мошенники выдумывают причины, по которым им нужно переводить деньги с одного счета на другой. Самая распространенная причина — уклонение от налогов. Дропов вербуют от имени некой организации, которой якобы нужно минимизировать налоговые выплаты и для этого следует переводить часть дохода через счета физических лиц.

Предложение о работе может поступить и в виде письма на электронную почту. Если адресат предлагает работу от лица компании, но при этом в адресе отправителя нет домена этой компании, а указана веб-служба, например, Gmail, Yahoo, Windows Live Hotmail и др., это может быть признаком вербовки дропов.

Запомните основные признаки ловушек для дропов:

- предложение о работе выглядит слишком заманчивым, чтобы быть правдой;
- можно заработать большие деньги, прилагая минимум усилий;
- для получения работы вам нужно предоставить свою банковскую карту;
- предложение размещено от лица компании, о которой нет никакой информации в интернете;

- на официальном сайте компании,лагающей работу, и в отделе кадров нет информации об открытых вакансиях и о работе, включающей перевод денег;
- супервыгодное предложение о работе поступило через социальные сети или электронную почту, а отправитель вам незнаком.

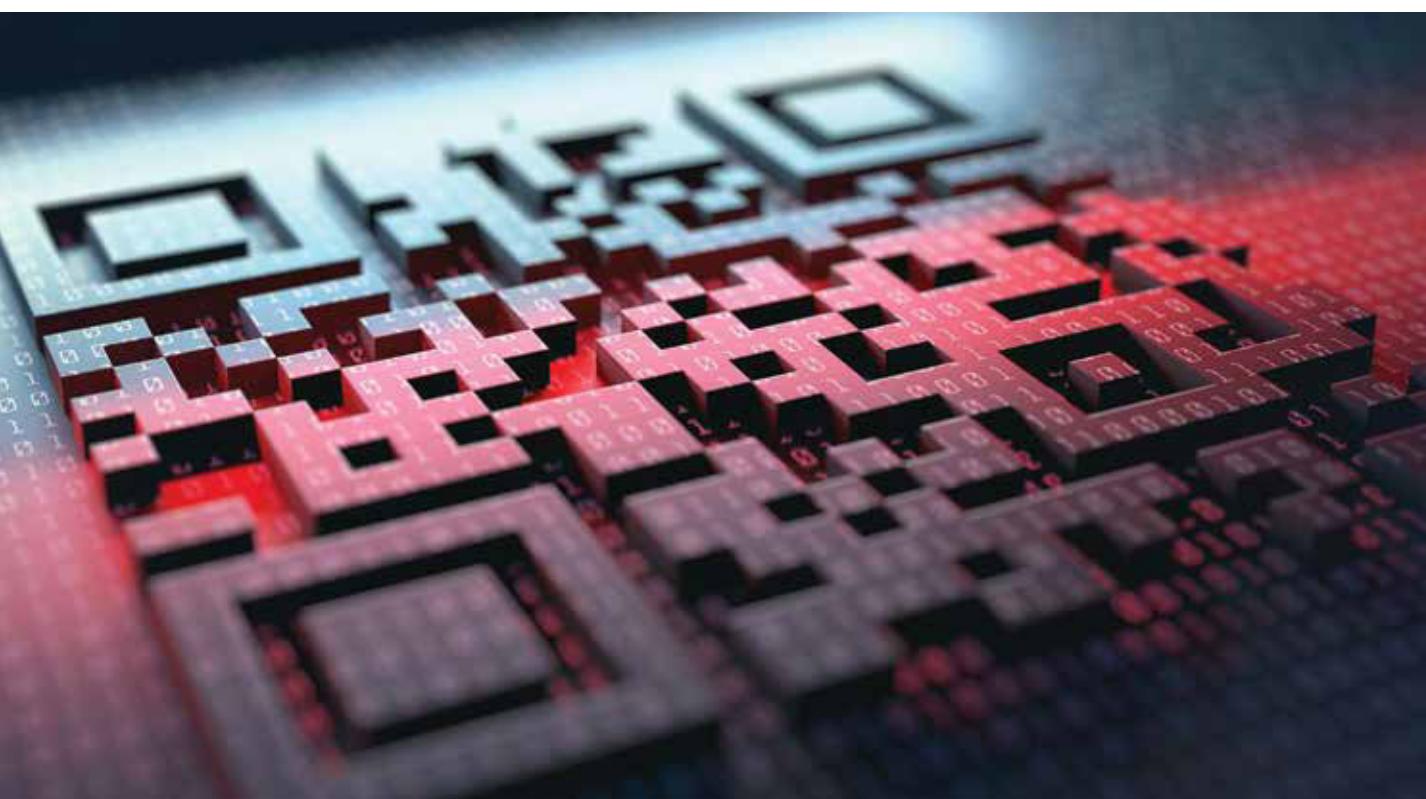
Не игнорируйте сообщения о существующих мошеннических схемах, постоянно изучайте новости в сфере интернет-преступлений, будьте бдительны и делитесь полезной информацией с близкими.



Автор: Дарья Гацко

QR-КОДЫ ГЛАЗАМИ КЛИЕНТОВ БАНКА

В последние годы мы становимся свидетелями стремительного интегрирования технологий в повседневную жизнь, и одним из самых ярких тому примеров является использование QR-кодов. Редакция журнала совместно со службой маркетинга провели исследование, чтобы выяснить, в чем причина такого «успешного успеха» черно-белых квадратов и как им удалось покорить сердца клиентов Беларусбанка.



Основная идея применения QR-кодов в платежах — упростить процедуру оплаты.

QR-коды работают по простой схеме. Покупатель находит код, например, на кассе магазина или на электронной квитанции, сканирует его с помощью мобильного телефона, после чего на экране появляется информация о платеже: сумма оплаты, сведения о продавце, а иногда и о себе,

если платеж выставлялся индивидуально. В большинстве случаев пользователю остается только подтвердить платеж, и деньги моментально поступают на счет продавца. Таким образом, благодаря QR-коду процесс оплаты становится удобным для двух сторон, что особенно важно в условиях современного ритма жизни.

Во-первых, такой способ дает возможность обходиться

без наличных денег и даже без самой платежной карты — достаточно лишь смартфона с камерой и доступом к интернету.

Во-вторых, QR-коды позволяют сократить время ожидания на кассах, так как процесс безналичной оплаты происходит значительно быстрее.

В-третьих, они обеспечивают высокий уровень защиты от мошенничества. Платежи осуществляются через защищенные каналы, а сам QR-код представляет собой уникальную информацию, которую сложно подделать.

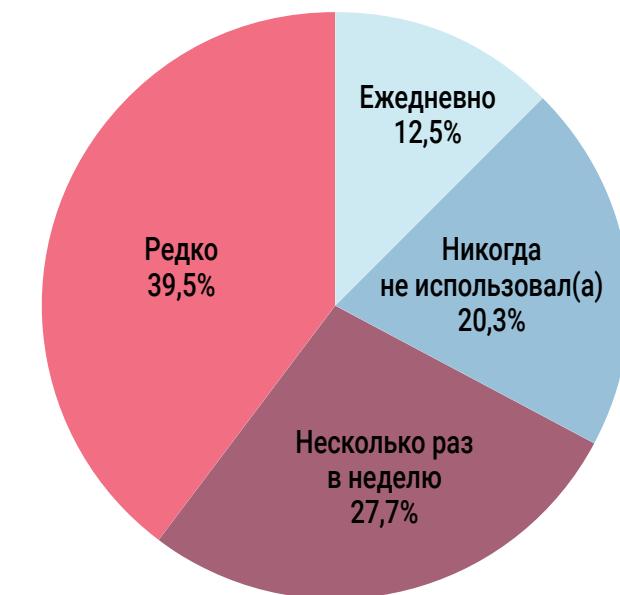
В-четвертых, для работы с QR-кодами ни продавцу, ни покупателю не требуется специального оборудования.

Один из примеров, где теперь сложно представить жизнь без QR-кода, — рестораны и кафе. Этот инструмент очень удобен при выставлении счета клиенту, а гостям комфортно таким способом расплатиться за заказ либо оставить чаевые.

QR-коды позволяют бизнесу легко обновлять информацию о своих продуктах или услугах, избавляя от необходимости печатать новые ценники или меню. А размещение их на видных местах дает возможность клиентам в любой момент оставить отзыв о сервисе.

Эти маленькие черно-белые графические изображения стали не только удобным инструментом для получения нужной информации в моменте, но и новым словом в подходе к оплате, который сочетает в себе скорость, безопасность и простоту использования.

Как показал опрос, проведенный среди клиентов Беларусбанка, QR-коды становятся все привычнее: порядка 80% респондентов ответили, что используют их в своей повседневной жизни.



А вот предпочтение в применении QR-кодов по категориям разнится в зависимости от возраста.



Респонденты до 25 лет:
64% оплачивают проезд в транспорте, 24% получают доступ к Wi-Fi, 20% используют для оплаты в ЕРИП.



Респонденты 26–45 лет:
50% оплачивают проезд в транспорте, 37% используют для оплаты в ЕРИП, 23% получают информацию об объекте (меню в ресторане, памятка по использованию товара, сведения о музейном экспонате и др.).



Респонденты 46–55 лет:
40% оплачивают проезд в транспорте, 36% используют для оплаты в ЕРИП, 22% получают информацию об объекте (меню в ресторане, памятка по использованию товара, сведения о музейном экспонате и др.).



Респонденты старше 55 лет:
27% используют для оплаты в ЕРИП, 25% оплачивают проезд в транспорте, 17% используют для оплаты покупок в магазинах.



ЭТИ ГРАФИЧЕСКИЕ ИЗОБРАЖЕНИЯ СТАЛИ НОВЫМ СЛОВОМ В ПОДХОДЕ К ОПЛАТЕ, КОТОРЫЙ СОЧЕТАЕТ В СЕБЕ СКОРОСТЬ, БЕЗОПАСНОСТЬ И ПРОСТОТУ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

Вне зависимости от возраста все участники опроса отметили, что любят QR-коды за возможность быстрой и удобной оплаты (50,6% респондентов) и доступность (39,8%), ведь достаточно просто иметь с собой телефон.

Мы попросили клиентов дать собственный прогноз, как будет развиваться технология QR-кодов в будущем. Мнения разделились: 32,8% респондентов

Как оплатить покупку QR-кодом?

- 1 Предупредите продавца о том, что будете оплачивать покупку QR-кодом.
- 2 Отсканируйте QR-код, подтвердите оплату в приложении M-BELARUSBANK.



полагают, что QR-коды станут всеобщим способом оплаты и взаимодействия, тогда как 32,9% убеждены, что технология останется популярной, но не основной. В любом случае, наши клиенты не видят будущее без QR-кодов, но при этом не готовы отказаться от традиционных способов оплаты.

Беларусбанк давно использует QR-коды в работе с клиентами. Вначале их размещали только на листовках, а затем постепенно коды стали внедряться в другие сферы. Так, в 2018 году появилась возможность оплаты в ЕРИП по QR-коду в мобильном приложении банка. Затем был запущен сервис оплаты путем считывания QR-кода в магазинах и общественном транспорте. Следующим этапом стала реализация услуги по оформлению заявки на кредит прямо из магазина-партнера банка.

Клиенты, принявшие участие в опросе, высоко оценили работу банка: уровень удовлетворенности респондентов сервисом оплаты по QR-коду составил 89%.

К слову, редакция «PRO Беларусбанк» также пользуется QR-кодами, чтобы узнать, насколько понравился очередной номер журнала и получить от читателей обратную связь. Ищите наш QR-код на последней обложке номера и делитесь впечатлениями.

Как отсканировать QR-код?

Способ 1. Через приложение

- 1 Войдите в приложение M-BELARUSBANK.
- 2 Зайдите в меню в раздел «Платежи и переводы».
- 3 Выберите «Оплата по QR-коду».
- 4 Наведите камеру на QR-код и отсканируйте его / загрузите QR-код из файла.



Как отсканировать QR-код?

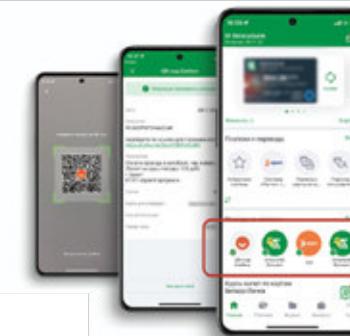
Способ 2. Через камеру

- 1 Наведите на QR-код камеру своего телефона.
- 2 Перейдите по ссылке, подтвердите оплату в приложении M-BELARUSBANK.



Как оплатить талон в транспорте?

- 1 Отсканируйте любым способом QR-код, размещенный в транспортном средстве.
- 2 Оплатите билет в приложении M-BELARUSBANK. Оплаченный билет сохраняется в разделе «Последние платежи».
- 3 Предъявите билет на телефоне кондуктору/контролёру в случае проверки.



Как оплатить коммунальные услуги QR-кодом?

- 1 Просканируйте QR-код, размещенный на квитанции, любым способом.
- 2 Подтвердите оплату в приложении M-BELARUSBANK. Оплатите выставленную сумму или внесите необходимые данные.



Автор: Анна Сушкова



ВЕСОМЫЙ АРГУМЕНТ «ЗА»

Как сделать выбор в пользу здоровья и отличной формы

Устали вести неравный бой с лишними кило, а красивые платья вот уже два года висят без дела в шкафу? Известная история, которая вызывает особый всплеск эмоций у прекрасной половины человечества в преддверии лета. Как настроить себя на позитивные изменения, сделать внутренний чек-ап, завести новые полезные привычки и приятные знакомства, подскажет наш гид по тренажерному залу — фитнес-тренер Вадим МАСАЙЛО.

— На улице весна, и времени до начала сезона сарафанов и открытых платьев почти не осталось! Как привести себя в форму и с чего стоит начинать?

— С искреннего желания. Поэтому первое — найти правильную мотивацию. Второе — поставить правильные цели. Под «правильными» целями я подразумеваю реальные, осуществимые. Не стоит питать волшебных иллюзий, что за короткое время можно трансформировать свое тело и приблизить к идеальной картинке. Чтобы прийти в «эталонную» форму, понадобится не один год усердных тренировок. Но чтобы подтянуть тело, даже двух месяцев вполне достаточно.

— Если брать глубинные причины, то почему люди набирают вес?

— Если проследить жизнь среднестатистического человека, то ее темп и ритм с годами замедляются. Вспомните, как в далеком детстве мы носились со сверстниками по дворам и мамы не могли нас дозваться на обед. Энергия била через край, при этом калорий мы потребляли минимум. Дальше — юношеские годы, колледж или университет. Едва ли это время можно назвать финансово благополучным. Поел — хорошо, не поел — и ладно; каждый день максимально насыщен событиями. С работой в офисе активности становится меньше, а вот завтрак, обед и ужин — по расписанию. При этом мы не расходуем столько энергии, сколько калорий потребляем. Если прибавить к стандартным приемам пищи постоянные перекусы, чай, кофе, и все это в основном сидя — представьте, с каким объемом еды организму приходится справляться. При этом активность снижена в разы. Совсем не удивительно, что издержки комфортной жизни оседают на боках.

Отсюда и берут свои истоки идеи «похудеть к лету» и прочие «радужные» мечты. Хорошая новость заключается в том, что возможно все! И начать приводить себя в порядок — важный шаг к более серьезным переменам.

— Когда «прокачали» мотивацию и разобрались с целями, как составить дальний план действий? И на какие виды спорта стоит обратить внимание?

— На самом деле, к залу привязываться не стоит. Да, для его «постояльцев» — это такая Мекка, клуб единомышленников. Там можно почерпнуть идеи, вдохновиться результатами других. Но начать я бы советовал с другого — не сидеть, а особенно не лежать в свободное время.

ЛЮБОЕ ДВИЖЕНИЕ СЖИГАЕТ КАЛОРИИ. ЕСЛИ ВАМ НРАВИТСЯ БЕГАТЬ — БЕГАЙТЕ, ЛЮБИТЕ БАССЕЙН — ПРЕКРАСНО, ПЛАВАНИЕ ЕЩЕ И РАЗГРУЗИТ ПОЗВОНОЧНИК. ВЕСНОЙ-ЛЕТОМ КАК НИКОДА АКТУАЛЕН ВЕЛОСИПЕД — САДИТЕСЬ И ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ В ВЕЛОПУТЕШЕСТВИЕ!

Даже самое простое, ходьба, поможет значительно улучшить внешний вид. Казалось бы, заветные 10 000 шагов пройти не сложно, а это уже больше 5 километров.

— Если не секрет, что в твоем личном топе активностей и как удается поддерживать прекрасную форму при стандартном графике работы в офисе?

— Тренажерный зал давно стал моим вторым домом. Ну а все остальное зависит от сезона. Зимой — сноуборд.



Честно скажу: увлечение затратное, но несколько раз за холодное время года выехать получается. Сейчас наступает моя любимая пора — велопрогулок. Это не только шикарная кардиотренировка, но и настоящее удовольствие! Кроме того, «покатушки» всегда можно совместить с делами, а это очень сокращает время. Бегать не особо люблю, но ввиду того что сейчас появилось много мероприятий высокого уровня, которые в том числе организует Беларусбанк: вертикальный забег «Яркая вертикаль», ночной забег «Belarusbank Museum Run», Минский полумарафон — эту активность тоже включил в свое расписание. И, конечно же, прогулки на результат.

Несколько лет назад в банке проходил конкурс, победа в котором присуждалась команде, проделавшей наибольшее количество шагов. И мы ходили! Помню, часто удавалось делать по 30-40 тыс. шагов в день. Этот челлендж мне обошелся в три пары носков и одну пару кроссовок.



Ну а составить маршрут или запланировать активности на большую компанию, будь то поход в боулинг или выезд на природу, гораздо удобнее с премиальной картой Беларусбанка Белкарт Максимум. Организация досуга, помочь на дорогах и в путешествии, медицинская поддержка, бизнес-услуги — персональный консультант доступен для держателей карты в любой точке мира 24 часа в сутки 365 дней в году.

— Часто слышу истории о том, что человек тренируется, а вес не уходит. Что делать в таком случае?

— Да, действительно, такое бывает. Начал тренироваться, уже две недели прошло — становишься с надеждой на весы, а там предательский «плюс»! Пугаться не стоит. Это обычная реакция на стресс, организм недополучает калорий и дает сигнал мозгу: будем запасаться. Но запасаться-то нечем, кроме воды, поэтому в организме скапливается лишняя жидкость. В таких случаях я советую успокоиться, перевести дыхание и настроиться на лучшее. Ведь буквально через неделю-другую все изменится: жидкость уйдет, и неприятный «плюс» очень быстро превратится в желанный «минус». Важно не только найти мотивацию и поставить правильную цель, но еще и не срываться, не сворачивать с намеченного пути.

— Какую роль здесь играет правильное питание?

— Ключевую. Представьте: 70% вашего успеха будет зависеть от питания и только 30%, собственно, от тренировок. Это факт. Сколько бы ты ни качался, ни «ушатывался» на тренажерах, вес будет расти. Мышцы тоже будут крепнуть, но под слоем жира их никто не увидит. Точно так же опасен и недобор калорий: 1200–1400 — минимальная потребность для человека в сутки.

Сегодня есть две основные формулы, по которым можно рассчитать норму калорий (их вы с легкостью найдете на просторах интернета). Самы формулы большие, но вам достаточно просто ввести свой

рост, вес, возраст и уровень активности. Рекомендую не обманывать программу и отметить «малая активность». Обычному человеку в среднем «прилетает» 1800–2200 ккал, для достижения результата придется 300–500 единиц из калоража убрать.

— Что нового появилось в твоем рационе, когда тренировки вошли в жизнь на постоянной основе?

— Теперь там всегда есть индейка, куриное филе, рыба нежирных сортов. Покупаю форель, но не часто: не самый доступный вариант, а готовить нужно много. Из фруктов предпочитаю зеленые яблоки, груши (тут нужно быть чуть аккуратнее из-за сахаров), киви. Последнее — просто кладезь витаминов. Бананы можно, но только после интенсивной тренировки; абрикосы, персики, дыню, арбуз обычно покупаю в сезон. Настоящая моя любовь — ягоды: вишня, черешня, голубика, черника, клубника. Их можно пропускать через блендер, делать коктейли, добавлять в каши, творог. Есть в моем рационе и медленные углеводы: гречка, рис,

макароны из твердых сортов пшеницы, булгур. Много споров сегодня о картофеле на гарнир. Для меня главное, что калорийность любимого белорусами корнеплода ниже гречки и при этом он дарит чувство насыщения надолго. Поэтому традиционным блюдам тоже говорю «да».

— С чего обычно начинается твой день?

— Со стакана воды комнатной температуры. Тогда же я принимаю и витамины: как правило, это омега-3 и другие добавки. Через полчаса могу выпить чашечку кофе и обязательно завтракаю. Вариантов несколько, и один из них — яичница. Она у меня особенная: учитывая, что для человека норма в день — 3–4 яйца, оставляю всего один желток (в желтках содержится большое количество не самых полезных жиров). Добавляю к яичнице цельнозерновой хлеб, овощи — огурец, помидор, пекинскую капусту — и завтрак готов! Альтернатива — каша всех «зожников», овсянка. Обычно с вечера добавляю ее в нежирный йогурт, перемешиваю, ставлю в холодильник — и наутро вкусный, полезный и легкий завтрак в вашем распоряжении.

— Можно ли добавлять в блюда сахар и соль?

— Важно контролировать объем соли: она и друг, и враг одновременно. Если полностью ее убрать из рациона, мы «высохнем», а ее излишки будут сильно задерживать воду в организме. Сахару ответ однозначный: нет. Сейчас столько различных натуральных сахарозаменителей, что о белом кристаллическом можно забыть.

— Сколько раз в день нужно питаться?

— Приемы пищи, как правило, дробятся. У меня их пять: завтрак, обед, два перекуса и ужин. Я внутренне даже знаю точное время:

завтрак в 6.30, в 10.00 — перекус, затем обед в 12.30, снова перекус в 16.00 и ужин в 19.00. Этот график формировался годами, и пропуск приема пищи без причины не приветствуется. В крайнем случае, мой организм аккуратно об этом напомнит легким чувством голода.

— Покупаешь ли ты готовую еду?

— Никогда. Я составляю рацион на день, всегда беру ссобойки. Единственное исключение — день рождения у коллеги или друзей, когда можно позволить себе съесть кусочек пиццы. Ни сладостей, ни булочек, ни кофе с собой я не практиую. Да и просто не захожу в отделы с готовой едой.

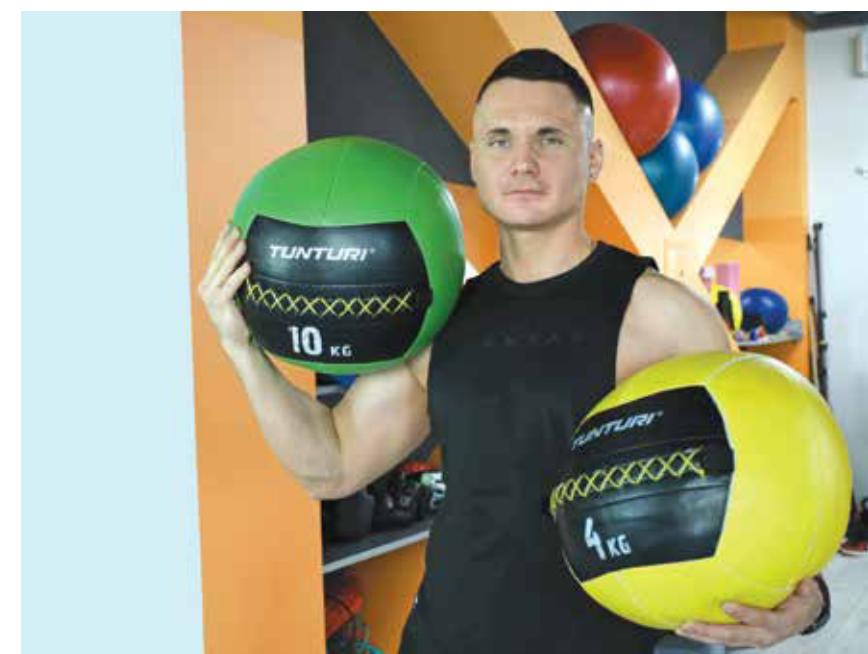
«Ммм, булочками запахло... Погнали! Потом как-нибудь рассчитаемся», — может сказать вам организм. Но это обман.

Готовые рационы питания есть на множестве сайтов. Смотрите, пробуйте, сравнивайте, слушайте свое тело, проводите чек-ап уровня энергии в течение дня — и многое станет понятно. Поможет разобраться также калькулятор расчета калорий. Есть специальное

приложение, которое легко устанавливается на любой телефон и следит за вашим питанием. Кстати, в такие приложения стали внедрять искусственный интеллект. Он рассчитывает калории по фото и даже не ошибается!

— Наверное, ты рассказал о всех секретах стройности, долголетия и здоровья. Или еще осталось?

— Режим дня. Нужно не только питаться по расписанию (а это нормализует обмен веществ), но и ложиться спать вовремя. Есть люди, которые спят по 4–5 часов, но для полноценного отдыха и восстановления большинству нужны все-таки 7–8. Как спасается организм, если не выспался, а энергия нужна? Требует еды. Соблюдайте двухчасовой интервал между последним приемом пищи и сном. Обезжиренный йогурт или кефир смогут наладить пищеварение, повысят иммунитет и подарят заряд бодрости на следующий день. Немного математических расчетов: прибавляем к 2 часам 8 часов сна — и получается целых 10 часов без еды! Вот такая формула стройности. Ведите дневник, фиксируйте свои достижения. Ничто так не мотивирует двигаться дальше, как победы над собой. А когда результат даст себе знать, вас уже будет не остановить!



Автор: Анастасия Кушниренко

КАЖДАЯ МОНЕТА – ШАГ К МЕЧТЕ

Редакция «PRO Беларусбанк» запускает новый проект о том, как накопить на мечту. Знакомьтесь, это наша героиня Анастасия. Живет в столичном жилом комплексе «Минск-Мир», увлекается созданием фото- и видеоконтента. У девушки есть стабильная работа, два кредита и трехмесячный шотландец Тимоша. В каждом выпуске журнала этого года мы будем рассказывать, какими способами Анастасия собирает деньги на мечту, как работает над собой, с какими трудностями сталкивается, как борется со слабостями и капризами. А мечта серьезная — автомобиль, ведь совсем скоро водительское удостоверение будет уже в кармане.

Истории героини будут настоящие и интересные, ведь для нее это не просто проект, развлечение, а настоящий и очень серьезный вызов самой себе, поскольку Настя не из тех людей, кто может копить вдольгую. Сможет ли она собрать нужную сумму, отказывая себе в импульсивных покупках? Проверим ее копилку через год. А пока начинаем публиковать дневник героини «Как Настенька копит на авто».



Для начала я решила разобраться со своими мечтами, целями и желаниями. Для этого обратилась к Google и поняла, что накопить на авто — это моя цель, а не мечта. Точкой старта стал вторник 28 января 2025 года. В кошельке — о 20 BYN сбережений.

Прежде чем решиться на этот эксперимент, я задала себе множество вопросов: точно ли нужна машина, сколько нужно накопить, готова ли я изменить свою жизнь на ближайший год, и что будет, если не получится накопить? Ответив на них, я села и составила план дальнейших действий.

АНАЛИЗ ЕЖЕДНЕВНЫХ ТРАТ

Начала вести дневник ежедневных трат. Рекомендую. Очень интересно посмотреть на расходы в разрезе месяца. Вести такой учет можно на бумаге или использовать мобильные приложения, таблицы в Excel — кому как удобно. Мои ежедневные записи выглядят так.

ВИШЛИСТ НА 2025 ГОД

Вишлист — список желанных для меня подарков, который будет полезен тем, кто на протяжении 2025 года захочет сделать мне приятное по поводу и без. Не считаю это

наглостью. С учетом того, что 2025 год объявлен у меня Годом качества личных финансов, будет очень хорошо получать действительно нужные и уместные подарки. Признаюсь, не все адекватно отнеслись к моему посту в Instagram с вишлистом, но это нормальная реакция людей на подобные непривычные для них вещи.

ОТКАЗ ОТ КОФЕ С СОБОЙ, ОБЕДОВ В КАФЕ, ПАКЕТОВ, ТАКСИ, СЛАДОСТЕЙ

За каждый завтрак и обед, приготовленный дома, снимаю с карты по 10 BYN и кладу в копилку.

Определила для себя красные флаги в процессе накопления. Февраль начала с отказа от питания в кафе на работе и горячих напитков навынос. Также придумала собственную систему штрафов за кофе с собой, платные обеды и такси без повода, из-за лени. Суть в том, что каждый чек по нарушению умножаю на 10 и кладу получившуюся сумму в копилочку. Если пообедала на работе в кафе, то в копилочку, будь добра, Настенька, положи около 100 BYN, а один купленный стаканчик кофе потянет на 40–80 BYN «штрафных». Спойлер: это оказался самый прибыльный способ.

На домашних завтраках и обедах

3 февр.	4 февр.	5 февр.	6 февр.	7 февр.
0,90-штраф x 2 завтрак-обед сам	0,90-штраф x 2 обед-завтрак сам 10р			
180р	180р	180р	180р	180р
- 8-9 февраля -				

10 февр.	11 февр.
0,90-штраф x 2 обед-завтрак сам 10р	0,90-штраф x 2 обед-завтрак сам 10р
180р	180р
- 12-13 февраля -	



Стаканчик капучино на работе обошелся почти в 50 BYN

за 3 месяца сэкономила 507 BYN.
На штрафах накопила 923 BYN.

В марте включила в список красных флагов пакеты в магазинах, а в апреле — сладости. С последним были проблемы.

Отмечу, что кофе пью на работе, в гостях и в кафе с подругой, но не



навынос. Завтрак и обед на работу беру с собой — это и полезнее, и вкуснее, и менее затратно, чем где-то перекусить. Еще и прокачиваю свои кулинарные способности. Мой кот в восторге.

С кофе навынос было около 10 «затягивших» историй, которые штрафами принесли мне немалую сумму. Признаюсь, штрафую себя не жалея, ведь все равно эти деньги вернутся ко мне. Иногда устраиваю исключения, как например, ароматный капучино с миндальным сиропом в центре Гродно. Кофе из желтого фургончика был прекрасным.

План на апрель с отказом от сладкого оказался нереальным и провальными. Не получилось. Каждый день я ем вкусняшки и оправдываю себя, что это нужно для мозга и продуктивной работы.

А капучино и миндальный круассан из сети французских пекарен-кондитерских «Тьерри» — моя слабость. В интернете нашла совет по этому поводу под названием «Компромисс»: посещать кофейню один раз в две недели. Штрафные санкции к данному способу не применяются. Пока все получается.

СБОР МОНЕТ: 1 И 2 BYN

Приобрела копилку под свой знак зодиака. Все-таки звезды, Вселенная, аффирмации — не шутки. Бросаю монетки, но редко, так как активно пользуюсь картой «Штодрая» Беларусбанка, чтобы копить баллы за покупки и обменивать их на сертификаты. Монеток в копилке за февраль собралось на 40 BYN, за март и апрель — 15 BYN.



ЗАМЕНА ТОВАРОВ И УСЛУГ БЕЗ ПОТЕРИ КАЧЕСТВА

Шопингу в гипермаркетах я предпочла покупки в мелких магазинах, которые находятся недалеко от дома или по пути.

Все нужные мне оплаты и переводы совершаю онлайн в приложении **M-Belarusbank** без комиссии с помощью карты «Леди» Беларусбанка.

Газированные напитки заменила на домашние компоты со льдом или воду с лимоном, которые гораздо полезнее для фигуры и здоровья.



В апреле в последний момент отказалась от клининговых услуг по мойке окон. Накупила средств и все вымыла сама, как и в прошлые годы. Правда, в этот раз мне помогал мой пушистый друг.

ПОИСК ПОДРАБОТОК

Психологи рекомендуют одно интересное и, как оказалось, сложное упражнение: поиск нового места работы, подработки или даже другой сферы деятельности. Напишите на бумаге все, что умеете делать. Не стесняйтесь. Может спросить у знакомых и родных, какими навыками вы обладаете, в чем вы — лучший. Выделите те пункты, от которых получаете максимум удовольствия. Они и являются вашими новыми направлениями и новыми источниками дохода. Пробуйте.

Все мои дороги и списки привели к мобильной съемке. Поэтому март и апрель я посвятила обучению ретуши, ведению блога, непосредственно самим съемкам и обработке.



Так проходят наши подработки

ДЕНЕЖНЫЕ АФИРМАЦИИ, КНИГИ И НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Денежные аффирмации слушала по дороге на работу и домой ровно неделю. Плейлист под настроение в наушниках перебил интерес. Книгу «Терапия денежного мышления» Алексея Козлова дочитываю, выполняя упражнения. Начала вести дневник благодарности, который ждал этого момента более двух лет на полке.

С аффирмациями и медитациями точку не ставлю. Буду пробовать еще.

БАНКОВСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ

Решила в первый месяц накоплений разобраться с теми продуктами и инструментами, которые уже у меня есть.

Карта «Шкодрая»

Беларусбанка — мой основной платежный инструмент. Ей рассчитываюсь везде, даже на Wildberries, потому что за оплату покупок на маркетплейсе тоже начисляются баллы. В ноябре 2024 года обменяла свои баллы на сертификат в 100 BYN магазина «Мила», в декабре — на сертификат в магазин DNK на 50 BYN, в марте и апреле уже успела сходить несколько раз в «Милу» с сертификатами по 50 BYN. Приятно удивило, что во всех перечисленных выше магазинах не возникло вопросов об использовании штрих-кодов по списанию баллов. Все сотрудники знали и про программу лояльности, и про сертификаты.

Оплачивая покупки этой картой, одновременно собирала и регистрировала чеки для участия в рекламной игре «Бесценные моменты с Mastercard», чтобы выиграть путевку в Бразилию, Таиланд, Камбоджу или на остров Занзибар.



С картой Белкарт-Премиум

Беларусбанка пользуюсь скидками в рамках программы лояльности «Сфера Белкарта» и оплачиваю покупки в Москве. А карта Клуба «Леди» позволяет мне переводить деньги внутри банка бабушке с дедушкой и друзьям без комиссии, а также дарит мани-бэк 3% в категориях «Красота и уход» в моих любимых магазинах, например, DKN и Yves Rocher. Пользуясь этой картой, еще успела сыграть в рекламную игру «Заведи праздненка» от Беларусбанка и Visa, где главным призом был автомобиль.

ИТОГИ НАКОПЛЕНИЙ

Февраль — 1500 BYN.

В копилке купюрами — 1460 BYN и монетами — 40 BYN.

На личной системе штрафов набежало 360 BYN.

На завтраках и обедах с собой сэкономлено 220 BYN.

На отказе от импульсивных покупок — всего 50 BYN.

Просто по своему желанию или повинуясь самодисциплине в копилку я положила 870 BYN.

Февраль оказался продуктивным. Этот месяц показал, что все возможно, нужно только заняться этим увлекательным и непростым делом.

Март — 505 BYN.

В копилке купюрами — 500 BYN и монетами — 5 BYN.

Домашние обеды и завтраки принесли 227 BYN.

На штрафах пришло в копилку 273 BYN.

Март выдался не таким удачным. Много денег ушло на празднование дня рождения, 8 марта и на обучение мобильной съемке.

Апрель — 460 BYN.

В копилке купюрами — 450 BYN и монетами — 10 BYN.

Домашние обеды и завтраки добавили 60 BYN.

На штрафах заработала в копилку 290 BYN.

На отказе от импульсивных покупок — 100 BYN.

Апрель прошел в режиме нон-стоп. Помимо основной работы продолжилось обучение, мастер-классы, фотодни, съемки, дипломная работа и началась «Квестограмма» по повышению уровня знаний и навыков в продвижении и вовлечении аудитории в Instagram. В связи с чем готовить дома просто не было возможности. И с середины апреля пришлось временно отказаться от системы штрафов.

Азарт — двигатель моего прогресса, ведь за три месяца мне удалось накопить порядка 2500 BYN — и сделала это я своими силами просто выбрав цель и придерживаясь ее. Это стало для меня настоящим открытием: оказывается, даже небольшие суммы, откладываемые регулярно, способны привести к ощутимому результату.

Я горжусь собой, ведь этот путь не только про деньги, но и про дисциплину, осознанность и заботу о будущем. Поняла, что умею больше, чем думала, и что даже маленькие шаги могут дать большую внутреннюю уверенность.

Теперь я точно знаю: свой накопительный проект буду продолжать. Я верю в себя — и с каждым днем эта вера только крепнет.

