

# АЛЫЕ ПАРУСА



БАНК РОССИЯ

ВЫПУСК  
№ 25 / 2023



«СИРИУС». СТРАНА  
ВОЗМОЖНОСТЕЙ  
стр. 6–9

СКОРИНГОВАЯ  
СИСТЕМА  
стр. 12–15

ЗА АЛОЙ  
МЕЧТОЙ  
стр. 26–29

## Уважаемые клиенты Банка «РОССИЯ»!



С удовольствием представляю вам юбилейный, 25-й печатный выпуск журнала «Алые паруса» и делюсь с вами приятной новостью: в июле 2023 года нашему путеводителю по стране возможностей исполняется 10 лет!

Традиционно мы подготовили много интересного и в этом номере познакомим вас с новым регионом присутствия Банка «РОССИЯ» – феде-

ральной территорией «Сириус», которая расположена у черноморского побережья. Надеюсь, у многих из вас будет возможность прогуляться по Имеретинской набережной, оценить красоту здешней природы и гостеприимство жителей Краснодарского края.

Конечно, период с июня по август – любимый для россиян сезон отпусков, но Банк продолжает непрерывную работу, чтобы наши услуги и сервисы, во-первых, отвечали актуальным стандартам качества и безопасности, а во-вторых, покрывали весь спектр потребностей и пожеланий наших клиентов – вас, дорогие читатели.

С начала 2023 года Банк «РОССИЯ» продолжает укреплять свои позиции. Рейтинговое агентство «Эксперт РА» подтвердило рейтинг кредитоспособности Банка на уровне ruAA со стабильным прогнозом. По результатам прошлого года мы вошли в число самых популярных банков в поиске «Яндекса», а также в число лидеров рейтинга дебетовых карт. Отмечу, что в номере вы найдёте обзор дебетовой эксклюзивной карты для выпускников школ – **«АЛЫЕ ПАРУСА»**. Помимо прочего, хочу напомнить, что для удобства клиентов мы продлили период обслуживания карт с истёкшим сроком: ими можно пользоваться до 1 апреля 2024 года.

Сразу несколько материалов летнего выпуска журнала мы посвятили разбору экономических терминов, финансовых инструментов и актуаль-

ных нововведений в законодательстве страны: как работает скоринговая система и для чего о ней знать будущим заёмщикам, как устроены единый налоговый счёт (ЕНС) и единый налоговый платёж (ЕНП), как изменился порядок социальных выплат и не только.

Много интересного ждёт любителей увлекательных историй. В этом выпуске мы исследуем феномен дачи и русский след в Антарктике, вспоминаем героев русских сказок и великих мечтателей, изучаем возможности человеческого мозга и – на десерт – пробуем необычное блюдо с драгоценным металлом.

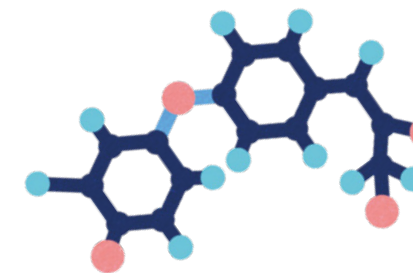
Приятного вам чтения и насыщенного положительными эмоциями и событиями лета! Нашим выпускникам от всей души желаю успехов на экзаменах, лёгкого поступления в вузы и, конечно же, уверенного первого шага во взрослую жизнь. Добро пожаловать в страну возможностей!

Больше интересных и полезных материалов читайте на сайте электронной версии журнала по адресу [readrussia.online](https://readrussia.online).

**С уважением,**  
**Михаил Клишин**  
Председатель Правления  
АО «АБ «РОССИЯ»



[readrussia.online](https://readrussia.online)



## Путешествия и культура

**ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СТРАНЕ  
ВОЗМОЖНОСТЕЙ. «СИРИУС»**  
стр. 6–9

**ДАЧА – БОГЕМА**  
стр. 10

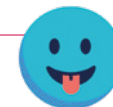
**АНТИКОЩЕЙСТВО**  
стр. 11



Для пытливых умов

**ЗА АЛОЙ МЕЧТОЙ**  
стр. 26–29

**РОССИЯ В АНТАРКТИКЕ**  
стр. 30–31



## Объективная оценка

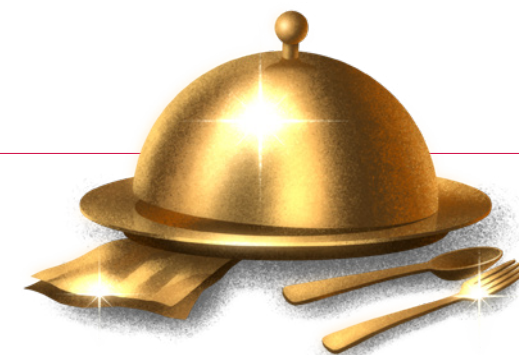
**СКОРИНГ: КАК БАНКИ  
ОЦЕНИВАЮТ ЗАЁМЩИКА**  
стр. 12–15

**ЕДИНЫЙ  
НАЛОГОВЫЙ СЧЁТ**  
стр. 16–19



Кулинария и быт

**Е 175: ЗОЛОТО,  
КОТОРОЕ МЫ ЕДИМ**  
стр. 32–33



## Ваша «РОССИЯ»

**10 ЛЕТ С «АЛЫМИ  
ПАРУСАМИ»**  
стр. 20

**СЕЗОННОЕ  
ПРЕДЛОЖЕНИЕ**  
стр. 21



Стиль и здоровье

**ДЕНЬГИ VS ГОРМОНЫ**  
стр. 34–37



## Новые горизонты

**ПОСОБИЯ, МРОТ И ПЕНСИЯ:  
ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ  
В 2023 ГОДУ**  
стр. 22–25



Юным читателям

**ВОЛШЕБНЫЙ ПАРУСНИК – стр. 38–39**





# ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СТРАНЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ. «СИРИУС»

Первая в стране федеральная территория, развивающийся город-кампус, центр притяжения для всех талантов России. «Сириус» – новая точка на нашей карте – расположилась в Имеретинской низменности Адлерского района города-курорта Сочи. Здесь, в окружении Кавказских гор и уникального природного заповедника, наши дети и молодёжь создают наследие будущего.

Федеральная территория «Сириус» основана в 2020 году на базе объектов олимпийского кластера. Сюда приезжают инициативные и смелые, стремящиеся к знаниям и великим открытиям – дети, их учителя и наставники. Открытый федеральный проект «Сириуса» – уникальный опыт для Российской Федерации. Решение наполнить новыми смыслами и задачами олимпийскую инфраструктуру принималось легко, но потребовало стратегической перестройки, в результате которой теперь успешно работают Университет и Образовательный центр, Президентский лицей, современные лаборатории и площадки для культурного и спортивного развития.

Конечно, пейзаж Имеретинской низменности 2023 года сильно отличается от доолимпийской застройки советского периода и тем более времён царской России. Долина Имеретинки в междуречье Мзымта и Псоу формировалась тысячелетиями. По бытовым причинам местное население долине предпочитало для жизни предгорье, но в XIX веке здесь обосновались казаки-староверы, вернувшиеся из Османской империи. Также сюда поселили расквартированный Имеретинский полк, принимавший участие в Кавказской войне 1817–1864 гг. и Русско-Турецкой войне 1817–1878 гг., так и закрепилось название Имеретинка, топонимически иммигрировавшее к черноморскому побережью из грузинского региона Имеретия.



«Сириус» сегодня – это территория умов и «умного отдыха», ведь сюда приезжают учиться и отдыхать. Обычный день для резидентов и гостей включает разработку цифровых технологий, роботизированных систем, машинного обучения, генетических исследований, спортивных тренировок, творческих занятий, а также прогулки по заповедным зонам, яхтинг и в летнее время – куда без него – купание в Чёрном море. Панорамную карту федеральной территории «Сириус» вы можете рассмотреть на следующем развороте.

В честь XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр в Сочи Центробанк выпустил коллекцию памятных и инвестиционных монет. Среди них особым интересом у коллекционеров пользовалась золотая монета 999-й пробы и номиналом в 50 рублей с изображением Леопарда – официального символа Олимпиады 2014.



Отсканируйте QR-код, чтобы увидеть карту страны возможностей с указанием банкоматов и офисных отделений Банка «РОССИЯ».

# КАРТА ФЕДЕРАЛЬНОЙ ТЕРРИТОРИИ «СИРИУС»



ВХОД В ПАРК

ВХОД В ПАРК

ВХОД В ПАРК

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Парк «Южные культуры»             | 7. ж/д станция «Имеретинский курорт» |
| 2. ж/д станция «Олимпийская деревня» | 8. Сочи Автодром                     |
| 3. Парк науки и искусства «Сириус»   | 9. Сочи Парк                         |
| 4. Олимпийский парк                  | 10. Образовательный центр «Сириус»   |
| 5. Спортивный парк                   | 11. пляж «Имеретинская бухта»        |
| 6. Планетарий                        | 12. Орнитологический парк            |

# ДАЧА – БОГЕМА



## Как из роскошных усадеб дача превратилась в уютные шесть соток?

Слово «дача» появилось в русском языке в начале XVIII века. Когда Пётр I строил новую столицу, его приближённые жили в Москве. И, чтобы не изматывать их долгой дорогой, император подарил придворным земли под Петербургом. Отсюда и происхождение: «дача» – это земли, данные Петром. И это были не двухэтажные домики с огородом, а огромные поместья с гектарами земли. «Певец» дачи XIX века – Антон Чехов – посвятил загородной жизни аж шесть рассказов и даже написал кодекс дачника под названием «Дачные правила»: «Если ты влюблён, то возьми: ½ фунта александрийского листа, штоф водки, ложку скипидару, ¼ фунта семиротной крови и ½ фунта жжёных «Петербургских ведомостей», смешай всё это и употреби в один приём. Причинённая этим средством болезнь заставит тебя выехать из дачи в город за врачебной помощью и тебе будет не до любви».

С приближением XX века «ламповое» дворянство вытеснила буржуазия – состоятельные адвокаты, купцы и банкиры. Крупные города застраивались всё плотнее промышленными мануфактурами, летом их поглощали пыль и духота. Тогда мысль о жизни в пригороде стала популярна.

На дачах горожане гуляли, устраивали чаепития, балы и катались на лодках – культурная жизнь кипела в уютных усадьбах. О земледелии речи и не шло: всем этим занималась прислуга. Но длилось это недолго. Безмятежная загородная жизнь замерла во время Первой мировой войны и оборвалась в революцию. В 1949 году из-за дефицита продовольствия правительство начало раздавать крошечные участки. Но с чётким предписанием: за три года владелец должен был высадить определённое количество кустарников и деревьев. План сработал, и в 1960-е годы случается дачный бум: участки в шесть соток государство и крупные предприятия бесплатно раздают работникам, пенсионерам, ветеранам войны и труда.

Заветные шесть соток стали частью фольклора: «С утра до вечера на шести сотках народ тяжело и безрадостно отдыхает». И даже сегодня, когда дефицита продуктов нет, с мая по сентябрь дачники носятся с рассадой и лопатами. Но иногда через эпоху СССР пробивается «чеховская дача» – непринуждённый отдых в гамаке, чаепитие под стрекотание светлячков и заветные шашлыки.

# АНТИКОЩЕЙСТВО



Кощей – самый загадочный персонаж русских сказок. Безжалостен и страшен. Истощён и стар. Вечно жаждет золота и чужих невест. То и дело пересчитывает свои богатства и боится за своё не вечное бессмертие. И превратиться в Кощею может каждый из нас – уж очень человечны его страхи и ошибки. Как не перейти на сторону кощейского зла?

## Позаботиться о здоровье

Часть историков называют Кощею человеком нравственным, вегетарианцем, уважающим законы природы и питающимся кашей да щами. Литературная почва для споров об образе этого персонажа более чем плодородная, но сложно противиться тому факту, что слишком строгая диета и жизнь в подземелье, пусть и в большом богатом замке, – не лучшее решение для здоровья. Солнца, а значит, и витамина D не хватает. Питательных веществ – тоже не в избытке. Да и сна от вечных дурных мыслей никакого! Совсем другое дело – разумный подход к питанию, прогулки на свежем воздухе, здоровый сон и сбалансированный подход к жизни.

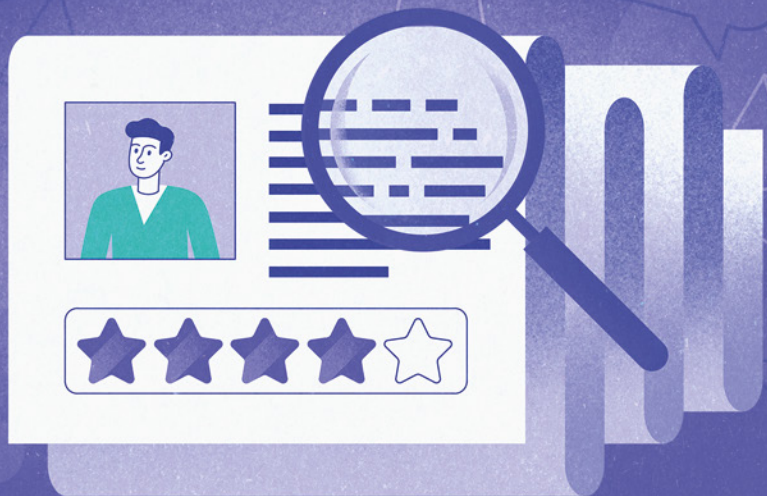
## Научиться принимать

Принимать утраты, отказы и, конечно же, самого себя. Нельзя утверждать, но хочется верить: Кощей в юные годы мечтал о другой жизни, однако, увы, фольклор приготовил ему иную роль. Да, Бессмертному уже не помочь ни аффирмацией, ни сеансом терапии, но и мы не в сказке. Марафоны желаний и прочий блогерский креатив вряд ли помогут стать лучшей версией себя, а вот полезное хобби, умеренная рефлексия, занятия спортом или просто активный образ жизни и исполнение давних «мечт» – вполне.

## Обеспечить надёжность

Не менее важно позаботиться о надёжном хранении накопленных богатств, чтобы не переживать ежеминутно, а быть уверенным в том, что самое драгоценное – под защитой. Игла в яйце, яйцо в утке, утка в зайце, заяц в ларце, ларец в цепях на дубу – схема, безусловно, интересная. Но хранил бы Кощей иглу в банковской ячейке – не видать Ивану-царевичу успеха в своей миссии.





# СКОРИНГ: КАК БАНКИ ОЦЕНИВАЮТ ЗАЁМЩИКА

Тот, кто не имеет кредитной истории, надеется на стопроцентное одобрение кредита – ведь он «чист» и стабильно получает зарплату. Но перед тем как выдать кредит, банк узнает о заёмщике всё – образование, место работы, есть ли у него долги по коммунальным платежам и фотографии из отпуска в социальных сетях. Откуда у банка эта информация?

## Что такое кредитный скоринг

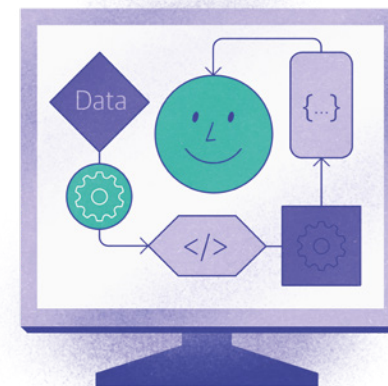
Скоринг (от английского «score» – подсчёт очков) – это система оценки заёмщика, по результатам которой кредитор принимает решение о выдаче кредита. Скоринг анализирует финансовое поведение заявителя: сколько тратит и как возвращает долги. Видели когда-нибудь анкеты на сайте банков, которые обещают одобрить кредит за пять минут? Лет двадцать назад изучение анкеты заявителя занимало несколько суток, но в наши дни этим уже занимается не человек, а программа. При этом сотрудники банка не могут повлиять на результат оценки, решение принимает алгоритм.

## Как работает эта система

Скоринговая система сначала собирает всю доступную информацию о заявителе, а потом сравнивает с уже известными ей моделями поведения. Представьте, что в компьютерную программу загрузили огромный архив историй о предыдущих заёмщиках – с положительным и отрицательным исходом. А потом рассказали, какое финансовое поведение характеризует платёжеспособность заёмщика.

## Откуда банк берёт информацию

Основную часть заёмщик рассказывает о себе в анкете. При этом чем больше сумма, тем длиннее список вопросов. Например, для кредитной карты достаточно указать место работы и уровень зарплаты, для ипотечного кредита могут запросить информацию о наличии детей, образования и судимости. Но это только полдела, остальную информацию скоринговая система будет доставать из доступных ей источников.



## Кредитная история

Эта информация хранится в бюро кредитных историй, и все банки и МФО передают туда данные о своих клиентах. Надеяться, что о вашем «тёмном прошлом» с одним неудачным креди-

том все забыли, не стоит. Пожалуй, это главный источник информации. Хорошая новость в том, что кредитную историю, а вместе с ней и рейтинг можно повысить.

**По кредитной истории можно отследить, куда и когда вы обращались за кредитами и займами, какие суммы брали, выступали поручителем или созаёмщиком, как выплачивали кредит.**



## Какую информацию оценивает скоринговая система

- Наличие «открытых» кредитов и займов – насколько вы способны выплачивать их одновременно.
- Характер выплат, просрочки и штрафы – тут всё понятно: чем меньше проблем с платежами, чем лучше.
- Наличие займов в МФО – банк может заподозрить постоянного клиента быстрых займов в проблемах с тратами.
- Отказы и одобрения других финансовых организаций.

## Анкета

Банки и МФО собирают примерно одни и те же данные, но каждый кредитор делает свои выводы. Стандартные пункты: адрес, возраст, семейное положение, профессия, стаж работы и доход заёмщика. И, например, у студента или пенсионера риск отказа выше, чем у взрослого трудоспособного человека. А люди в браке считаются более благонадёжными в плане выплат. Параметры кредита (срок и сумма) тоже влияют на скоринговый балл. Чтобы увеличить свои шансы, лучше заранее оценить финансовые возможности и указать реалистичные параметры.

## Дополнительные данные

Банки могут включать в скоринговую систему дополнительные параметры оценки. Как правило, это дороже и сложнее, чем стандартный набор из кредитной истории и анкеты. Поэтому позволить себе такое могут крупные банки, остальные либо используют упрощённый вариант, либо покупают готовые оценки у других организаций.



Больше полезной информации на сайте [readrussia.online](http://readrussia.online).

## Что можно отнести к дополнительным данным:

- Данные из государственных баз: банки имеют право запросить информацию из госорганов для сверки данных. В налоговой – сведения о долгах и наличии бизнеса, в МВД – о паспортных данных и судимости, в Росреестре – о наличии недвижимости.
- Модель телефона: если заёмщик по совместительству клиент банка, то наверняка пользуется мобильным приложением, которое идентифицирует устройство.
- Социальные сети: оценивают, конечно, не качество фото и количество лайков, но обращают внимание на агрессию в комментариях, подписку на сомнительные группы или призывы саботировать банки.
- Мобильный оператор: у таких компаний есть свои скоринговые оценки пользователей – сколько тратит, на какие сайты заходит и как часто выходит в роуминг. Банк может запросить и эту информацию.

Мы сами даём доступ к этим данным: принимаем пользовательское соглашение с соцсетями, с мобильным оператором, подписываем договор с банком, где есть этот пункт. Или не разрешаем. Но в этом случае вероятность, что кредит не одобряют, вырастает.

Важно понимать, что скоринговую систему придумали не для того, чтобы усложнить жизнь клиентам банка. Наоборот, скоринг должен сократить число дефолтов, исключить человеческий фактор в виде «знакомых, братьев, сватов» в банке и распознать платёжеспособных клиентов.







# ЕДИНЫЙ НАЛОГОВЫЙ СЧЁТ

**С 1 января 2023 года налоговая обновила систему уплаты налогов. Теперь для всех россиян действует единый налоговый счёт, на котором аккумулируются все задолженности и переплаты. Финансово грамотный гражданин должен понимать, за что он платит государству налоги. Поэтому так же, как и за расходами на продукты, за отчислениями в казну нужно следить. В статье рассказываем, как работает новый налоговый счёт и о каких изменениях важно знать.**

**Единый налоговый счёт (ЕНС)** работает по типу электронного кошелька. На него можно положить деньги, из которых ФНС сама оплатит текущие налоги.

**Единый налоговый платёж (ЕНП)** – это сумма, которую нужно внести на счёт, чтобы покрыть все налоговые обязательства. Для этого достаточно зайти в свой личный кабинет: система сама посчитает и суммирует задолженность.

## ЕНС должен упростить налоговое взаимодействие граждан с государством:

**Раньше:** для каждого налога нужно было заполнять платёжное поручение с отдельными реквизитами, на сайте ФНС – выбирать из предложенных. Именно в этих данных обычные физлица или бухгалтеры организаций ошибаются. Из-за этого налог числился неуплаченным и на него «капали» пени.

**Сейчас:** сделать ошибку и отправить платёж «не туда» невозможно. Потому что направление одно – ЕНС. Ошибочными переплатами, которые также хранятся на этом счету, можно оплатить текущие задолженности.

Чтобы получить доступ к ЕНС, нужно зайти в личный кабинет налогоплательщика: дополнительных заявлений или регистраций нет. На главном экране – «стартовые настройки»: счёт с плюсовой или минусовой суммой.

## Как теперь платить налоги

1. У физических лиц, ИП и ООО есть только один реквизит – ИНН, который привязан к ЕНС. Налоговая уведомляет о предстоящей сумме платежа, а налогоплательщик отправляет ЕНП с нужной суммой.

Можно оплатить с ЕНС	Можно с ЕНС, а можно отдельно	Нельзя оплатить с ЕНС
<ul style="list-style-type: none"> <li>— налог на прибыль,</li> <li>— НДС,</li> <li>— НДФЛ,</li> <li>— страховые взносы, кроме взносов на травматизм,</li> <li>— имущественные налоги (транспортный и земельный, а также налог на имущество),</li> <li>— акцизы,</li> <li>— водный налог,</li> <li>— налог на добычу полезных ископаемых,</li> <li>— налог на дополнительный доход от добычи углеводородного сырья,</li> <li>— налог на игорный бизнес,</li> <li>— налоги при спецрежимах налогообложения (УСН, АУСН, ЕСХН, ПСН),</li> <li>— торговый сбор.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— сбор за пользование объектами животного мира,</li> <li>— сбор за пользование объектами водных биоресурсов,</li> <li>— налог на профессиональный доход (для самозанятых).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— все госпошлины,</li> <li>— страховые взносы на травматизм.</li> </ul>



2. Если раньше сроки для каждого налога были разные, теперь сдать отчётность нужно до 25 числа, а оплатить налог – до 28-го. Но для имущественных налогов физических лиц сроки остались те же: до 1 декабря следующего года. Например: транспортный налог за 2022 год нужно оплатить до 1 декабря 2023 года.

3. Графа «Сальдо» – это разница между поступлениями на счёт и суммой, которую нужно заплатить (налоги, пени и штрафы). Если сальдо положительное, то на счету оказалось больше, чем нужно для оплаты налогов. Если нулевое – никаких долгов и переплат у налогоплательщика нет. Отрицательное – есть задолженность.

### Пени на общую задолженность

Если раньше пени начислялись на каждый неплаченный налог отдельно, то теперь – на всё сразу. Понятно, что в конечном счёте переплаты не будет. Но разобраться, откуда ноги растут, будет сложнее.

Эти маленькие изъяны не затмевают преимуществ системы: прозрачность, простота уплаты налогов, доступ ко всем данным и возможность возврата переплат. Но, как и к любым нововведениям, к этому нужно привыкнуть.



### О каких изменениях важно знать

ЕНС должен сэкономить ваше время, избавить от ошибок и упростить весь процесс налогового взаимодействия с государством. Но есть неочевидные минусы.

Поэтому перед оплатой любого налога стоит заранее заглянуть в личный кабинет и проверить задолженность. Иначе старый долг превратится в новый.

### Сначала долги, потом всё остальное

В первую очередь налоговая спишет деньги с ЕНС в счёт долгов. И только потом – текущие платежи, пени, штрафы и прочее. У пользователя этой системы теперь нет возможности выбирать, за что платить первым делом.

### Долги за всё время, а переплата – нет

В сальдо, которое мы видим в личном кабинете, учитывают долги за всю жизнь налогоплательщика. При этом переплата – не старше трёх лет. Всё, что было до, уйдёт в бюджет государства.



В Банке «РОССИЯ» вы можете открыть несколько счетов под разные задачи, которыми можно управлять из одного приложения: пополнять вклад с карты, переводить деньги или оплачивать газовые платежи. Подробнее на [abr.ru](http://abr.ru).





# 10 ЛЕТ С «АЛЫМИ ПАРУСАМИ»

Этот выпуск журнала, дорогие читатели, дважды юбилейный. Первый номер вышел в июле 2013 года, а сейчас в ваших руках уже 25-е печатное издание «Алых парусов». За прошедшее десятилетие наш с вами путеводитель по стране возможностей прибавил в объёме страниц, сформировал свой художественный образ и обрёл электронную версию дайджеста по адресу [readrussia.online](http://readrussia.online). Мы становились номинантами национальных премий и занимали призовые места на конкурсах для корпоративных медиа. Вместе мы говорили – и будем говорить – про экономику и личные финансы на языке увлекательных и полезных историй. Вместе с вами за это десятилетие мы сформировали уникальное корпоративное издание, которое отрицает шаблоны и создаёт мир новых смыслов здесь и сейчас. И это только начало! С небезосновательной решительностью и согревающим предвкушением «Алые паруса» продолжают изучать культуру повседневности, охватывая всю географию России – страны возможностей. В добрый путь, друзья! Вместе с «Алыми парусами», вместе с «РОССИЕЙ»!

## АЛЫЕ ПАРУСА



[readrussia.online](http://readrussia.online)



## СЕЗОННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

от 5 до 6,3 % годовых  
процентная ставка

от 3 000 ₽  
сумма вклада

от 31 до 367 дней  
индивидуальные сроки размещения вклада

Банк «РОССИЯ» предлагает вкладчикам сезонный депозит «АЛЫЕ ПАРУСА» с привлекательными ставками и гибкими условиями размещения.



Условия актуальны на дату публикации – 1 июня 2023 года. Подробности на [abr.ru](http://abr.ru).

# ПОСОБИЯ, МРОТ И ПЕНСИЯ: ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ В 2023 ГОДУ

**В первые месяцы 2023 года в законодательстве произошло много интересного. Рассказываем, как изменения повлияют на жизнь и финансы россиян.**



## МРОТ и пособие по безработице

Начнём с главного показателя – минимального размера оплаты труда (МРОТ) и прожиточного минимума. От него зависит размер почти всех социальных, декретных и больничных выплат.

### *Насколько выросли показатели?*

Минимальный размер оплаты труда в 2023 году – 16 242 ₽, в сравнении с 2022 годом сумма выросла на 2 352 ₽. Это важно для тех, кто работает по трудовому договору: зарплата за полное рабочее время, декретные и больничные не могут быть ниже этой суммы. Прожиточный минимум на душу населения в 2023 году – 14 375 ₽. Показатели для отдельных категорий населения: 15 669 ₽ для трудоспособных граждан, 12 363 ₽ для пенсионеров и 13 944 ₽ для детей. По прожиточному минимуму оценивают нуждаемость и назначают пособия, социальную доплату к пенсии или социальный контракт для малообеспеченных граждан. А вот пособие по безработице не увеличилось. Если раньше оно было привязано к МРОТ, то в 2023 году индексацию отменили. Максимум, который смогут получить безработные, – 12 792 ₽ в месяц.

## Пособия на детей и материнский капитал

В 2023 году система господдержки семьи изменилась больше остальных: некоторые выплаты заметно повысили, другие – «пересобрали». Государственную поддержку для детей можно разделить на две категории: единовременные выплаты и единое пособие на детей.

## Единовременные выплаты

Единовременные выплаты в большинстве своём зависят от МРОТ, поэтому вместе с ним выросли:

- Пособие по беременности и родам для женщин, которые работали по трудовому договору, будет равно 100 % среднего заработка за два предыдущих года. Минимум привязан к МРОТ, максимум – к предельной базе взносов. Так, за 140 дней декрета можно получить от 74 747 ₽ до 383 178 ₽.
- Выплата при рождении ребёнка для одного из родителей вне зависимости от дохода и трудоустройства – 22 909 ₽, что на 2 436 ₽ больше прошлого года.
- Ежемесячное пособие по уходу за ребёнком до полутора лет для работающих – минимум 8 591 ₽ (на 914 ₽ больше) и максимум 33 282 ₽.
- Единовременное пособие беременной жене призванного в размере 36 278 ₽. Сюда же можно отнести пособие на ребёнка призванного до трёх лет, выплачивать будет 15 548 ₽ матери или опекуну ребёнка военнослужащего.
- Материнский капитал на первого ребёнка, который родился с 2020 года, – 586 946 ₽, было 524 527 ₽. И на второго – 775 628 ₽. Если часть маткапитала уже использована, остаток всё равно увеличится на 11,9 %. Проверить это можно на «Госуслугах».

## Единое пособие на детей

По новым условиям кто-то получит больше, и это хорошо. Но кто-то вовсе лишится привычных пособий. Ежемесячное пособие в связи с рождением и воспитанием ребёнка объединило сразу пять уже знакомых нам выплат: для беременных и по уходу за детьми от рождения до 17 лет. Но если раньше часть этих пособий можно было получить без учёта дохода, то теперь главное требование – малообеспеченность семьи.

Если раньше семья могла получать эти пособия по разным условиям, то теперь они единые. Фиксированные выплаты исчезнут и в зависимости от нуждаемости семьи будут составлять 50, 70 или 100 % от прожиточного минимума в регионе. Правило действует уже с 1 января 2023 года. Но пока есть возможность получить «старые пособия» тем, чей ребёнок родился до 2023 года.

Звучит сложно, но в сравнении становится понятно. Смотрите таблицу на [readrussia.online](https://readrussia.online).



## Объединение ПФР и ФСС

К слову, о пособиях. Пенсионного и социального фондов больше не существует. С начала года они объединились в Социальный фонд России. По задумке это должно упростить получение льгот, пособий, ускорить проверки документов и заявлений.

Клиентские службы будут работать как раньше, переоформлять пенсию или ранее назначенные пособия не нужно. Но, если требуется лично обратиться с вопросом в отделение, лучше заранее проверить, где именно оно находится. Большинство пособий и выплат можно получить только на карту платёжной системы «Мир». Если у вас есть такая карта от Банка «РОССИЯ» и срок её действия подходит к концу, Банк автоматически продлит обслуживание до 1 апреля 2024 года.

## Индексация пенсии и повышение пенсионного возраста

2023 год – переходный период после пенсионной реформы. Поэтому в этом году никто не выйдет на пенсию по достижении пенсионного возраста (за исключением льготных категорий граждан с правом на досрочный выход). Напомним, что в 2022 году выйти на пенсию по старости могли мужчины в возрасте 61,5 года и женщины в 56,5 года. Теперь пенсионный возраст – это 63 и 58 лет соответственно, и в период с июля 2022-го до декабря 2023-го новых пенсионеров по возрасту не будет.

Но тех, кто уже получает пенсию или только собирается, ждут важные изменения:

- Индексация страховых пенсий на 4,8 % для неработающих пенсионеров.
- Фиксированная часть пенсии – 7 567 ₽, один пенсионный балл теперь стоит 123,7 ₽.
- Минимальное значение пенсионного коэффициента – 25,8. Столько пенсионных баллов нужно накопить, чтобы выйти на пенсию по старости.

- Страховой взнос для учёта года в пенсионный стаж – 42 878 ₽. Если стажа или баллов для пенсии не хватает, их можно докупить.
- Прожиточный минимум для пенсионеров – 12 363 ₽. Это минимум, который должен получать пенсионер в России. Если по стажу пенсия меньше, назначается социальная доплата до федерального или регионального минимума.



Об изменениях в государственных выплатах нужно знать, чтобы не лишиться действующих пособий и увеличить свой доход. А держать под контролем свои финансы проще всего в приложении Банка «РОССИЯ». Скачайте актуальную версию ABR DIRECT с официального сайта [abr.ru](https://abr.ru).





# ЗА АЛОЙ МЕЧТОЙ



**«Лев, в преддверии весны нам всем не хватает вдохновения. Думаю, ты знаешь, где его найти, разумеется, чтобы поделиться с читателями!» – оставила без шансов главный редактор нашего спецкора. И Лев Андропов, действительно, знал. Читайте в новом обзоре – про великих мечтателей и их идеи.**

Когда мы создавали редакцию журнала, дорогие читатели, было два важных условия к кандидатам: побывать на празднике выпускников «Алые паруса» и прочитать повесть Александра Грина. Не галочки ради, но вдохновения для. Стоя под залпами салютов и сжимая в руках ветхое букинистическое издание повести, я радовался как ребёнок и радовался тому, что жизнь меня определила в Петербург – место, где и хотел бы зачехнуть от серости дождливого неба, но не можешь, ведь всё на наших болотах пронизано мечтой. А родилась она в 1703 году...

## Кратко, мало, борзо

Народное творчество ошибочно приписывает Петру I пыльную фразу: «Говори кратко, проси мало, уходи борзо!» Литераторы считают, что эта своего рода аффирмация появилась из отрывка в романе Алексея Толстого «Пётр Первый»: «Ходи степенно, Петер, говори кратко, гляди тихо, службы стой, покуда ноги терпят, – всем будешь любезен». Оба выражения рисуют образ решительного императора, кто времени зря не терял, кому мечтать было некогда. Но разве может человек, лишённый мечты, основать такой город, как Санкт-Петербург? С уверенностью отвечаю вам: «Нет!» И, увидев на эрмитажной выставке домашние одеяния Петра Алексеевича в нежных пастельных тонах с цветочными узорами, я в таком ответе лишний раз убедился.

Спустя три сотни лет мы по-разному смотрим на исторические факты о жизни и личности первого российского императора, но его наследие учит тому, что мечту, в первую очередь, надо разглядеть, а после эту красоту в глазах смотрящего немедленно и страстно претворять в жизнь. Так, Пётр I, впервые ступив на Заячий остров, сразу понял: «Быть здесь великому граду!» Впрочем, эта сцена, скорее, мой художественный вымысел с уроков краеведения, но мечта на то и мечта, дорогие читатели.



Читать онлайн  
больше историй  
про мечтателей



## Минута блаженства и счастья

Верится с трудом, но Достоевский, чьему перу принадлежат «Идиот», «Преступление и наказание», «Униженные и оскорблённые», мечтать умел, как никто другой, чем поделился в повести «Белые ночи». Не без привычных Фёдору Михайловичу мук и страданий его герой-мечтатель учит тому, как мечтательство сквозь горе любви способно поддержать и стать человеку неиссякаемым источником энергии.

И пусть мечтательные белые ночи останутся в памяти лишь «минутой блаженства и счастья», именно благодаря им угрюмый Петербург Достоевского летом становится меккой сладкого беспокойного сна, в который под алыми парусами теперь уже ежегодно приплывает символ мечты о светлом будущем.

В 2023 году исполняется 100 лет со дня первого издания повести «Алые паруса». В честь повести названы не только бал выпускников и наш журнал: оформите премиальную карту Банка «РОССИЯ» – «Алые паруса» – и откройте вашему ребёнку мир возможностей, где сбываются мечты. Предложение действует для выпускников школ Санкт-Петербурга, Ленинградской области, Севастополя, Симферополя и Феодосии.



Памятник писателю Ф. М. Достоевскому, установленный в Санкт-Петербурге, на Владимирской площади.



# ЭКСКЛЮЗИВНАЯ КАРТА

для выпускников школ в рамках  
«Пакета выпускника»



В ночь, когда по акватории Невы проплывает сказочный корабль с символическим именем «Россия», все выпускники делают свой первый шаг во взрослую жизнь и начинают своё путешествие по стране возможностей.

На банковской карте изображён бриг, специально сконструированный по старинным технологиям XIX века по заказу Банка.

до **30 %**  
кешбэк от партнёров «Мир»

**0 ₪**  
обслуживание и выпуск

Про преимущества, условия оформления и программу лояльности читайте на [abr.ru](http://abr.ru).





# РОССИЯ В АНТАРКТИКЕ

За неё спорят, на неё претендуют. А ещё её берегут: в недрах Антарктиды обнаружены залежи полезных ископаемых – эдакая подушка безопасности всего человечества. По прогнозам учёных, из-за глобального потепления лет через 100 императорские пингвины смогут отдыхать в тени деревьев, а что будет с ледниками – сложно представить. Но уже сейчас Россия, как и другие страны мира, исследует Антарктиду.



## Шельфовый ледник Беллинсгаузена

203 года прошло с момента открытия Антарктиды. 15 июля 1819 года шлюпы «Восток» и «Мирный» покинули порт Кронштадта, а 28 января 1820 года Фаддеем Беллинсгаузен и Михаилом Лазаревым, достигнув 69°21' южной широты, открыли Антарктиду – новый континент. В честь Фаддея Фаддеевича и Первой русской антарктической экспедиции назван шельфовый ледник Беллинсгаузена, находящийся на берегу Принцессы Марты.

## Русская баня

На российской станции «Восток» у одноимённого озера работает первая в Антарктиде русская баня, занесённая в «Книгу рекордов России». В ней парятся не только учёные-полярники, но и гости – исследователи, главы стран, спортсмены. На самом холодном континенте, где температура опускается до минус 90 градусов по Цельсию, это буквально самое жаркое место, доступное людям.

## Берег «Правды»

В 1957 году Советская антарктическая экспедиция произвела съёмку части побережья Восточной Антарктиды, где годом ранее заработала и ныне функционирующая обсерватория «Мирный». В честь популярной в Союзе газеты географический объект назвали Берегом «Правды».



## Озеро Восток

Изолированное от окружающей среды подлёдное озеро Восток открыто российскими полярниками в 1996 году. Оно покрыто ледяным панцирем толщиной в 4 км и возрастом более 1 млн лет, это древнейший антарктический лёд. Географ, лауреат Нобелевской премии по физике Андрей Капица ещё в 1950-х годах предсказывал возможность существования озера. Всего на данный момент в Антарктиде открыто около 40 подлёдных озёр.

Больше интересных фактов читайте на сайте журнала [readrussia.online](http://readrussia.online).





# Е 175: ЗОЛОТО, КОТОРОЕ МЫ ЕДИМ



Необычный гастрономический опыт всегда вызывает восторг. Кулинарные гении поражают вкусовыми сочетаниями, подачей или необычными ингредиентами. И есть один, способный облагородить любое блюдо.

**Сусальное золото**, или **сусаль**, – тончайшие листы золота для декорирования. Ими можно покрыть икону, зеркало, раму, купол и даже еду. Слово «тончайшие» в данном случае, конечно, не до конца передаёт всю тонкость ситуации: лист сусального золота имеет толщину около 100 нанометров. **1 нанометр** – для сравнения – равен одной миллиардной части метра. И поскольку для изготовления сусали используется чистое золото 24 карата – не разрушающееся под воздействием окружающей среды и не усваиваемое при пищеварении, его можно добавлять в еду. Для этого сусальное золото должно соответствовать стандарту качества пищевой добавки **Е 175**.

**Ювелиры чистое золото 999,9 пробы (24 карата) сплавляют с другими металлами, поэтому наиболее ходовой считается 585-я, где содержание золота составляет 58,5 %.**



О съедобном золоте как пищевой добавке под номером Е 175 заговорили **в 1975 году**, но в рационе человека оно присутствует как минимум со времён Древнего Египта. Клеопатра не просто принимала ванны с золотом для поддержания красоты (приукрашенной историями и легендами, но всё же), последняя царица эллинистического Египта употребляла чистое золото с пищей, веря в его божественные свойства. Алхимики Александрии тоже верили в божественность золота и делали с ним питьевые эликсиры для жаждущих омолодиться – да, эдакий капитализм по-древнеегипетски.

Сусальному золоту есть бюджетный аналог – листовая **поталь**. Имитация блестит ярко, но благородного металла не содержит. А значит, в роли пищевой добавки не котируется. Впрочем, вкуса у оригинального Е 175, как и запаха, нет – съедобное золото всего лишь добавляет блюду эффект роскоши. Более того, пищевое золото входит и выходит: то есть не наносит вред организму, но и пользы от него, увы, никакой. Но учёные отсутствие пользы могут оспорить: заказывая десерт с хлопьями чистейшего пищевого золота и чашечку капучино с позолоченной пенкой, человек стимулирует выработку **гормонов радости**, а это уже что-то да значит.

Украшать золотом обед или в золото инвестировать? Для финансово подкованных ответ очевиден. Клиенты Банка «РОССИЯ» могут инвестировать в драгоценные металлы, монеты или открыть обезличенный металлический счёт (ОМС).





# ДЕНЬГИ VS ГОРМОНЫ



Знакомьтесь: серотонин, окситоцин, дофамин и эндорфин. В народе их называют гормонами счастья. Вместе они борются за то, чтобы мир каждого человека был ярким и радостным, а пребывание на дне из кортизола проходило быстрее. Рассказываем, почему гормональный фон – основа хорошего настроения и можно ли купить счастье.



## Стремление выжить

*Homo sapiens* однажды пережил когнитивную революцию мышления и вырвался на вершину пищевой цепочки, но в биологическом контексте всё равно остался представителем мира животных, унаследовав при этом мозг, сконцентрированный на ключевой задаче – выжить. И «выживанием» человеческий мозг считает не только буквальную необходимость максимально долго избегать физической смерти тела, но и стремление продолжить род, то есть передать гены потомкам, а для этого как никогда важны социальные связи. И если человека не принимают в коллектив, глаза мозолит старая машина или некрасивая блузка, эти проблемы для мозга будут потенциальными угрозами выживанию.

Дело в том, что человек подсознательно ощущает удовлетворение, когда у него появляется возможность – включая негарантированную – передать гены, а всё, что такой возможности мешает, например не тот социальный статус или внешний вид, вызывает дискомфорт, тревогу и раздражение. Парадокс в том, что можно прокачать внутреннюю уверенность, стать богатым и физически

привлекательным, но мозг всё равно продолжит находить всё новые угрозы выживанию. Поэтому прежде всего стоит разобраться во внутреннем механизме выработки так называемых гормонов счастья, благодаря которым каждый желающий может помочь своему мозгу не переживать по поводу и без.

## Нейронный путь счастья

С рождения человеческий мозг на основе получаемого по жизни опыта самостоятельно создаёт внутренние связи – нейронные пути, которые настраивают процесс выработки гормонов счастья и стресса. Базовая комплектация связей «действие/событие – ощущение» формируется у ребёнка к семи годам. Всё приятное, хорошее и радостное за первые семь лет жизни привязывается к выработке серотонина, окситоцина, дофамина и эндорфина: родительская ласка и похвала, совместные поездки на велосипедах, вкусная еда и многое другое. Негативный опыт дарит организму кортизол – гормон стресса.

ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ И СТРЕССА		
		
<b>СЕРТОНИН</b>	самый сильный и долгоиграющий гормон, даёт человеку чувство признания и уважения, социальной значимости	зарабатывает уважение
<b>ОКСИТОЦИН</b>	источник чувства безопасности среди себе подобных, формирует ощущение «социальных связей»	выстраивает социальные связи
<b>ДОФАМИН</b>	дарит радость от достижения желаемого	ищет награду
<b>ЭНДОРИН</b>	смягчает боль, создаёт состояние эйфории	игнорирует физическую боль
<b>КОРТИЗОЛ</b>	гормон стресса, подавляющий хорошее настроение	не только портит человеку настроение, но и отвечает за «баланс добра и зла»

## Как это работает?

Грубо говоря, похвала за достижения вырабатывает серотонин, поцелуй и объятия перед сном – окситоцин, купленная желанная игрушка – дофамин, регулярные занятия спортом – эндорфин, крик и ругань, отсутствие похвалы и признания – кортизол. Со временем повторяющиеся действия закрепляются через нейронные связи, трансформируются и становятся привычками. Иногда вредными: шопинг, переедание. Хорошая новость в том, что от старых привычек можно избавиться, а новые – приобрести. А значит, можно наладить и процесс выработки гормонов счастья.

## Как стать счастливым?

Теория о том, что за 21 день можно выработать новую привычку, не совсем верна. Мозгу требуется от 45 дней ежедневных, регулярных повторений действия, чтобы сформировать нейронную связь, а с ней привычку и способ получения гормонов счастья. Не будем углубляться в кору головного мозга и разбираться в принципах работы лимбической системы, а предложим вам проверенные способы – как научить свой мозг вырабатывать гормоны счастья через новые, полезные привычки.



### Повторяйте эти действия ежедневно на протяжении 45 дней:

- составлять утром список дел на день (**дофамин**);
- найти вдохновляющую цель и совершать к ней ежедневные шаги (**дофамин**);
- массировать лицо руками или роликом/массажёром (**окситоцин**);
- выполнять дыхательную практику (**окситоцин**);
- смотреть комедии или находить повод для смеха (**эндорфин**);
- заниматься спортом (**эндорфин**);
- каждый вечер находить и записывать 3–5 причин похвалить себя: вовремя проснулся, приготовил вкусный завтрак, выполнил все задачи на день, много улыбался, придумал что-то интересное, везде успел и т. д. (**серотонин**);
- замечать факты позитивного влияния на окружающих (сделать комплимент, помочь по работе, вдохновить и т. д.), но осознавать, что невозможно контролировать всё вокруг (**серотонин**).



## А что с кортизолом?

Выработка кортизола происходит в организме в качестве сигнального маячка о том, что пора позаботиться о выживании, поэтому совсем без кортизола организму нельзя. Сильная негативная эмоция страха, например от реальной внешней угрозы смерти, вырабатывает большое количество кортизола. Внутренние переживания, стресс и тревоги – среднее количество. По факту кортизол помогает мозгу фиксировать всё, что предшествует боли и возможной смерти. Так, первобытные люди видели смерть соплеменников от поедания ядовитых плодов, пугались, у них вырабатывался кортизол – и они уже понимали, что питаться этими плодами не будут даже в состоянии голода.

Увы, со временем любая неудача вызывала у мозга ощущение угрозы жизни, поэтому исторически сложился принцип выработки кортизола в организме, если над человеком посмеются, откажут в повышении и нагружат: в принципе, ничего страшного для жизни, но мозг идентифицирует всё по-своему. В совсем ужасных ситуациях человек эмоционально падает на «кортизоловое дно» и не знает, как выбраться. И хотя у кортизола есть явная неоспоримая польза для организма, иногда есть смысл помочь мозгу выработать один из гормонов счастья, чтобы снизить давящий эффект кортизола.

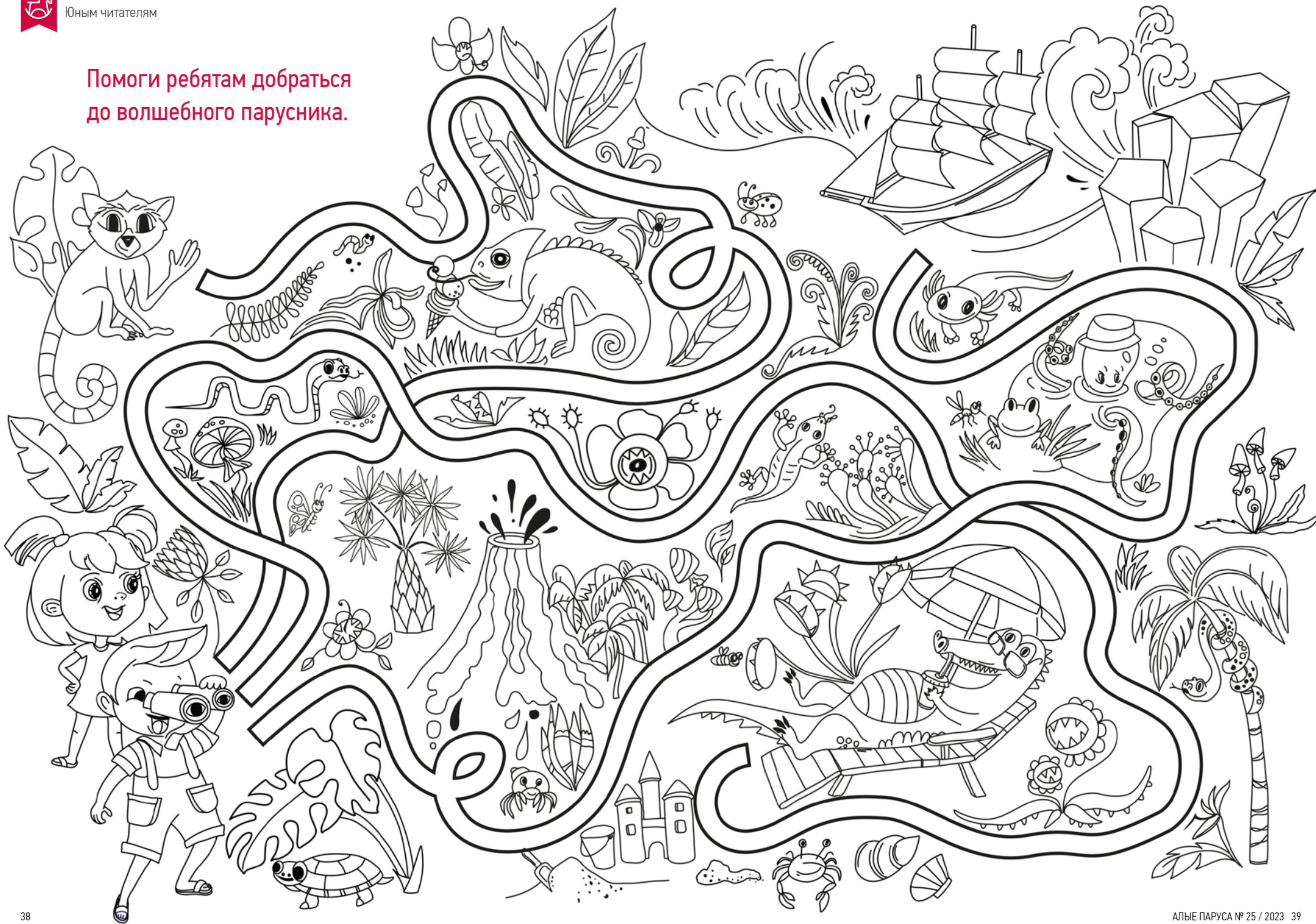
## И при чём тут деньги?

Учитывая особенности формирования нейронных связей и принципы выработки гормонов счастья, технически всё же справедливо утверждать, что счастье можно купить за деньги. Покупка дорогой брендовой вещи или элитной недвижимости моментально способствует выработке серотонина, потому как показатели богатства всегда сопровождаются признанием в обществе. Приобретение необходимой экипировки для исполнения давней цели восхождения на Эльбрус подарит организму дофамин. Оплата сеанса массажа гарантирует мозгу получение окситоцина, а покупка сертификата в спортзал – залог регулярной возможности получать эндорфин. Главное – не переусердствовать и разумно распоряжаться личными финансами.

Оплачивайте покупки картами Банка «РОССИЯ», участвуйте в акциях программы лояльности платёжной системы «Мир», получайте бонусы и кешбэк.



Помоги ребятам добраться  
до волшебного парусника.



## АЛЫЕ ПАРУСА. ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО СТРАНЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.

---

Официальный корпоративный журнал Акционерного Банка «РОССИЯ».  
Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ФС77-56453 от 24.12.2013.  
Издаётся в Санкт-Петербурге. Периодичность выпуска – до 4 раз в год.

---

Иллюстрация на обложке –  
Имеретинская набережная

---

**Главный редактор** • Елена Савельева  
**Креативный директор** • Александр Сосыгин  
**Координатор проекта** • Илья Чертков  
**Консультант по истории** • Арво Хяккинен  
**Дизайнер-верстальщик** • Евгений Панкратов  
**Дизайнер-верстальщик** • Юлия Платонова  
**Художник-иллюстратор** • Аркадий Завалишин  
**Художник-иллюстратор** • Евгений Панкратов  
**Копирайтер** • Лев Андропов  
**Копирайтер** • Елизавета Прибыткова  
**Копирайтер** • Семён Кузнецов  
**Корректор** • Марина Каретная

---

**Тираж** • 10 000 экземпляров  
**Номер** • № 25 / 2023