



НАЛОГОВЫЙ ВЕСТНИК УДМУРТИИ



WWW.R18.NALOG.RU

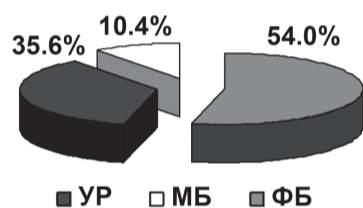
№5 (7), май 2009 г.

УПРАВЛЕНИЕ ФНС РОССИИ ПО УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

СТАТИСТИКА

Итоги 4 месяцев 2009 года

За январь-апрель 2009 года в Удмуртской Республике налоговыми органами мобилизовано в консолидированный бюджет РФ налоговых и неналоговых платежей на сумму 17 343 млн. рублей, в том числе в федеральный бюджет 9 369 млн. рублей, в территориальный – 7 974 млн. рублей, в том числе в республиканский бюджет УР – 6 174 млн. рублей, в местные бюджеты УР – 1 800 млн. рублей.



январь - апрель 2009 года

Кроме того, поступило единого социального налога – 5 445 млн. рублей. Поступления в федеральный бюджет в отчетном периоде снизились на 8 341 млн. рублей (на 47%), поступления в консолидированный бюджет Удмуртской республики - на 1 653 млн. рублей (на 17,8%). Однако, бюджетные назначения, доведенных на 1 квартал 2009 года, выполнены в полном объеме: бюджет Российской Федерации (включая ЕСН в ФБ) выполнен на 111,7%, республиканский бюджет - на 103,9%.

Поступления единого социального налога в январе-апреле 2009 года в сопоставлении с аналогичным периодом 2008 года увеличились на 1% или 57 млн. рублей.

ТЕМА НОМЕРА

Гарантии налоговой безопасности

Основная функция налоговиков – контроль и надзор за правильностью исчисления и своевременностью уплаты налогов в бюджет. Стремление решить эту задачу не фискальными мерами, а за счет повышения налоговой дисциплины и грамотности налогоплательщика нашло выражение в утверждении Концепции планирования выездных налоговых проверок, которая предусматривает качественно новый подход к отбору объектов для проведения выездных контрольных мероприятий. Подробнее о критериях отбора, а также о системе подхода к налоговым проверкам в целом, мы говорим с заместителем руководителя Управления ФНС России по Удмуртской Республике Венерой Кузнецовой.

- Венера Гаптрашидовна, тема налоговых проверок стала очень популярной в последнее время, а в связи с кризисной ситуацией она приняла обостренный характер. Особенно «обижается» «малый» бизнес. Что проверки действительно участились в последние годы?

- Я бы сказала, наоборот. Они стали проводиться гораздо реже. Ежегодно мы проверяем менее 1 процента налогоплательщиков, стоящих у нас на учете. Например, в 2008 году на предприятиях Удмуртии проведено 578 выездных налоговых проверок. Малый бизнес от этого количества составляет около 30 процентов. Честно говоря, выездные налоговые проверки для нас очень трудозатратный процесс. Каждая выездная проверка – это целый комплекс мероприятий, экспертиз, опросов, необходимых для того, чтобы позиция налогоплательщика была доказательной в судах по налоговым спорам. В год один инспектор УФНС может провести не более двух-трех проверок. Поэтому сегодня у налоговой службы иной подход

к проверкам. Приоритет в контрольной работе налоговых органов направлен не на количество проводимых проверок, а на их качество, т.е. увеличение их эффективности и результативности, сбор доказательной базы и, как следствие, увеличение процента взыскания доначисленных сумм. А залогом качества является тщательное и детальное планирование, основанное на полном и всестороннем анализе финансово-хозяйственной деятельности как налогоплательщиков, так и целых отраслей.

Кроме того, уже три года налоговые органы России исповедуют принцип информационной открытости в этом вопросе. Сегодня бизнес-сообщество знает 12 критериев самостоятельной оценки рисков для налогоплательщиков, которые используются налоговыми органами в процессе отбора предприятий для проведения выездных проверок. Критерии – это, прежде всего, определенные сигналы, как для налогового инспектора, так и для налогоплательщика, которые свидетельствуют, что деятельность налогоплательщика и его



налоговые обязательства вызывают вопросы и, соответственно, этот налогоплательщик попадает в зону особого внимания налоговых органов.

- То есть, знание критериев позволяет налогоплательщикам самостоятельно оценить степень вероятности назначения в отношении них выездных налоговых проверок?

- Да, фактически, проанализировав свою деятельность, налогоплательщики могут сами оценивать свои зоны риска по 12 критериям и, в случае необходимости, представить уточненную налоговую декларацию. Если налогоплательщик сам исправит свои нарушения, то выездная налоговая проверка ему не грозит.

- В прошлом году список оснований для назначения выездной проверки пополнил еще один – двенадцатый критерий. Можно о нем поподробнее?

- 12 критерий направлен на стимулирование добровольного отказа от использования незаконных схем и в нем налогоплательщики открыто информируются о рисках применения отдельных схем ведения финансово-хозяй-

ственной деятельности. Критерий так и называется - «Ведение финансово-хозяйственной деятельности с высоким налоговым риском».

Нередко бизнес предпринимает рискованные решения в надежде минимизировать налоги, я имею в виду применение различных схем по возмещению НДС из бюджета, непомерное увеличение на бумаге своих расходов и снижение прибыли и т.д.. Поверьте, ни один бизнесмен не будет работать себе в убыток, значит, есть доход и есть попытки его скрыть. А в результате получают крупные доначисления, пени, штрафы. Причем, если доказано применение схемы, штраф составляет 40 процентов от неуплаченной суммы налогов и возникает уголовная ответственность.

Так вот, опубликовав 12 критерий, мы стремимся предупредить совершение налогового правонарушения, раскрывая перед налогоплательщиком основные принципы контрольной работы и предлагая ему более сознательно подойти к выбору бизнес-решений с учетом информации о рисках применения отдельных схем.

- То есть, критерии можно назвать «социальным контрактом» бизнеса и власти: налогоплательщики должны сами просчитать свои риски, отказаться от схем взамен на гарантии налоговой безопасности. А налогоплательщики Удмуртии пользуются такой возможностью?

продолжение на стр. 2

ПЕЧАТИ за 30 минут
предъявителю скидка 7%

- ПЕЧАТИ • ШТАМПЫ
- ПЛАСТИКОВЫЕ КАРТЫ
- КАНЦТОВАРЫ • ВЫВЕСКИ
- ОПЕРАТИВНАЯ ПОЛИГРАФИЯ
- РЕКЛАМНО - СУВЕНИРНАЯ ПРОДУКЦИЯ

ООО «ТАЙМА» г.Ижевск, пл.50 лет Октября, 7
45-08-40
с 9.00 до 18.00 /БЕЗ ОБЕДА/
СУББОТА, ВОСКРЕСЕНЬЕ ВЫХОДНОЙ

УЧАСТНИК АССОЦИАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ИЗГОТОВИТЕЛЕЙ ПЕЧАТЕЙ И ШТАМПОВ

За 7 Печать Ми
ПЕЧАТНЫЙ САЛОН

**ПЕЧАТЬ
ГЛАВНЫЙ
ИНСТРУМЕНТ
ФИРМЫ**

ПОЛИГРИМ

ТЕЛ. 90-64-46
Красноармейская 171
СПРАВА ОТ СТАТУС-УПРАВЛЕНИЯ

Реклама

продолжение. Начало на стр. 1

- Да, налогоплательщики Удмуртии пользуются этим правом, самостоятельно выявляя налоговый риск и представляя уточненную налоговую декларацию. Только в четвертом квартале 2008 года это сделали 29 юридических лиц, доплативших в бюджет налогов на общую сумму около 6 млн. рублей.

- А если предприниматель не решил сдать уточненную декларацию?

- Конечно же, налогоплательщик вправе не предпринимать никаких действий. Он может, но не обязан самостоятельно подавать уточненную декларацию. Однако, если в ходе налоговой проверки будет доказан факт применения какой-либо из схем и подтверждены признаки возникновения необоснованной налоговой выгоды, у налоговых органов появится дополнительный аргумент для квалификации действий налогоплательщика по минимизации налогов как умышленных. Ведь ФНС России проинформировала о налоговых рисках таких действий. А это помимо доначислений налогов и пени предполагает применение штрафа в двойном размере и воз-

можную уголовную ответственность в связи с умышленным применением схем уклонения от налогов.

- А налоговые органы уже ощутили преимущества нового принципа подхода к проверкам, основанного не на количестве, а на качестве?

- Безусловно, за 2008 год результативность выездных налоговых проверок организаций и физических лиц составила почти 99%. А о качестве проверок и высоком уровне квалификации наших налоговых инспекторов говорит тот факт, что в Удмуртской Республике по итогам 2008 года один из самых высоких по России показателей выигранных налоговой инспекцией судебных дел.

К сведению:

В 2008 году налоговые органы Удмуртии по итогам выездных и камеральных проверок на предприятиях доначислили в разные уровни бюджета 4,6 млрд. рублей. На одну проверку организации, в среднем, приходится 8 млн. рублей доначисленных налогов в бюджет, а на одну проверку индивидуального предпринимателя, в среднем, - 1,2 млн. рублей.

Общедоступные критерии самостоятельной оценки рисков для налогоплательщиков, используемые налоговыми органами в процессе отбора объектов для проведения выездных налоговых проверок

(приказ ФНС России от 30.05.2007 № ММ-3-06/333@):

1. Налоговая нагрузка у данного налогоплательщика ниже ее среднего уровня по хозяйствующим субъектам в конкретной отрасли (виду экономической деятельности).
2. Отражение в бухгалтерской или налоговой отчетности убытков на протяжении нескольких налоговых периодов.
3. Отражение в налоговой отчетности значительных сумм налоговых вычетов за определенный период.
4. Опережающий темп роста расходов над темпом роста доходов от реализации товаров (работ, услуг).
5. Выплата среднемесячной заработной платы на одного работника ниже среднего уровня по виду экономической деятельности в субъекте Российской Федерации.
6. Неоднократное приближение к предельному значению установленных Налоговым кодексом Российской Федерации величин показателей, предоставляющих право применять налогоплательщикам специальные налоговые режимы.
7. Отражение индивидуальным предпринимателем суммы расхода, максимально приближенной к сумме его дохода, полученного за календарный год.
8. Построение финансово-хозяйственной деятельности на основе заключения договоров с контрагентами-перекупщиками или посредниками («цепочки контрагентов») без наличия разумных экономических или иных причин (деловой цели).
9. Непредставление налогоплательщиком пояснений на уведомление налогового органа о выявлении несоответствия показателей деятельности.
10. Неоднократное снятие с учета и постановка на учет в налоговых органах налогоплательщика в связи с изменением места нахождения («миграция» между налоговыми органами).
11. Значительное отклонение уровня рентабельности по данным бухгалтерского учета от уровня рентабельности для данной сферы деятельности по данным статистики.
12. Ведение финансово-хозяйственной деятельности с высоким налоговым риском. (Данный критерий утвержден Приказом ФНС России от 14.10.2008 № ММ-3-2/467@ "О внесении изменений в приказ ФНС России от 30.05.2007 № ММ-3-06/333@").

практическое налогообложение

Когда риск дело неблагодарное

Для того, чтобы просчитать, насколько велика вероятность попасть под пристальное наблюдение налоговиков, самое правильное, что должны сделать налогоплательщики - самостоятельно оценить риски, которые налоговые инспекции используют в процессе отбора объектов для выездных налоговых проверок. Однако не все этим правом пользуются, в результате их ждут пени и штрафные санкции.

В соответствии с Концепцией планирования выездных налоговых проверок районная инспекция г.Ижевска обратилась к налогоплательщику, занимающемуся оптовой торговлей нефтепродуктами, с предложением об уточнении своих налоговых обязательств по налогу на прибыль и по налогу на добавленную стоимость (далее НДС). Основанием для такого обращения явилось следующее:

- налоговая нагрузка у данного налогоплательщика ниже ее среднего уровня по хозяйствующим субъектам в конкретной отрасли более, чем в 100 раз и составляет 0,02 %;

- отражение в налоговой от-

четности значительных сумм налоговых вычетов. Так на протяжении 3-х летнего периода сумма налоговых вычетов по отношению к начисленным суммам НДС у данного налогоплательщика составила 99,6 %;

- у налогового органа имелись сведения об участии организации в схемах ухода от налогообложения путем построения финансово-хозяйственной деятельности на основе заключения договоров с проблемными контрагентами по консультационно-информационным услугам и по приобретению товара, не подтвержденному документально.

Однако, налогоплательщик



предложение инспекции оставил без внимания и уточненные налоговые обязательства не представил. В результате налоговый орган назначил выездную налоговую проверку, и предприятию были доначислены налог на прибыль, НДС, штрафные санкции и пени в сумме 200 млн.рублей.

Решение налоговиков было обжаловано налогоплательщиком, но суды 3-х инстанций подтвердили правомерность доначисленных сумм. В результате установления налоговым органом реальных хозяйственно-договорных взаимоотношений

налогов не были бы начислены пени.

Поэтому налогоплательщикам выгоднее, не дожидаясь налоговой проверки, самим исчислить и уплатить заниженные суммы налогов.

Самостоятельная оценка результатов финансово-хозяйственной деятельности и незаконной минимизации налогов, а также самостоятельное уточнение своих налоговых обязательств приводит к большей экономии как финансовых ресурсов организации, так и времени, которое затрачивается на налоговую проверку и судебные споры.

ИФНС России по Октябрьскому району г.Ижевска



Пряитель "Нового русского" - директора фирмы говорит ему:

- Петрович, а ты знаешь, что врет про тебя твой собственный бухгалтер?

- Это неважно! Лишь бы не говорил правды...

научно-производственное предприятие

“ИЖИНФОРМПРОЕКТ”

Отчётность через Интернет

АКЦИЯ! „ПОДАРОК К ОТПУСКУ“
с 27.04.2009 до 31.07.2009
Подробности акции по телефону 918-102 и на сайте www.etax.ru

5 лет успешного сотрудничества с налоговыми органами

Ижевск, ул. Бородина, 21, офис 207
тел./факс: (3412) 918-102, 904-200

- ИФНС
- Пенсионный фонд
- Росстат
- Ростехнадзор
- Минторгбыт

лицензии ФСБ России № 01, 02, 03
лицензии Россвязьнадзора № 59491, 59492

1С®

Сократить расходы? Реально!

1С:ПРЕДПРИЯТИЕ

- ПРОДАЖА, СПРОВОЖДЕНИЕ
- ОБНОВЛЕНИЕ
- УСТАНОВКА БЕСПЛАТНО!
- КОНСУЛЬТАЦИИ И КУРСЫ
- СКИДКИ!

в Центре Сертифицированного Обучения

(3412) 93-66-52, 72-51-53

RISE

Бухгалтерское консультационное агентство "Исток"

ПРЕДПРИЯТИЯМ, ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯМ И ФИЗИЧЕСКИМ ЛИЦАМ

Составляем декларации (ЕНВД, УСН, НДС, ЗНДФЛ), отправка электронной связью.
Печатаем платёжные поручения, накладные, счета-фактуры и т.д.
Готовим отчётность в ПФР и ФСС.
Помогаем в регистрации и в ликвидации ЮЛ и ИП.
Восстанавливаем и ведём бухгалтерский и налоговый учёты.
Консультации по вопросам налогообложения.

г. Ижевск, ул. Ленина, 142, офис 307. Тел. 64-42-28.

комментарий специалиста

Штрафы можно снизить

Если налогоплательщик совершил налоговое правонарушение, например, не представил налоговую декларацию в установленные сроки, не уплатил налоги в бюджет, штрафов ему не избежать. Однако, есть возможность снизить санкции. Главное - вовремя представить доказательства, свидетельствующие о наличии обстоятельств, смягчающих налоговую ответственность.

Лицо, совершившее налоговое правонарушение, привлекается к налоговой ответственности в виде штрафа в размерах, установленных Налоговым кодексом Российской Федерации.

Решение о привлечении к налоговой ответственности принимается налоговым органом с учетом выявленных обстоятельств, смягчающих налоговую ответственность, таких как:

- совершение правонарушения вследствие стечения тяжелых личных или семейных обстоятельств;

- совершение правонарушения под влиянием угрозы или принуждения либо в силу материальной, служебной или иной зависимости;

- тяжелое материальное положение физического лица, привлекаемого к ответственности за совершение налогового правонарушения.

Налоговый орган, рассматривающий дело, может учесть также иные обстоятельства и признать их смягчающими ответственность.

При наличии хотя бы одного смягчающего ответственность обстоятельства размер штрафа подлежит уменьшению не меньше, чем в два раза.

Решение о смягчении ответственности принимается на основании имеющейся

у налогового органа информации. Вместе с тем, лицо, привлекаемое к налоговой ответственности вправе самостоятельно заявить о наличии обстоятельств, смягчающих налоговую ответственность. Данные обстоятельства должны быть документально подтверждены.

Далее рассмотрим наиболее часто заявляемые правонарушителями доводы к смягчению ответственности, которые, по нашему мнению, не могут быть однозначно приняты в качестве таковых.

Низкий уровень доходов, наличие непогашенных срочных обязательств, несовершеннолетних детей, недееспособных членов семьи на иждивении само по себе не является основанием для признания тяжелого материального положения. Лицо, привлекаемое к налоговой ответственности, должно представить документально обоснованный расчет, показывающий последствия максимальных штрафов, свидетельствующий о неспособности Заявителя погасить свои денежные обязательства либо о явно обременительном характере этих обязательств.

Довод правонарушителя о незначительности правонарушения также не может быть однозначно принят в качестве смягчающего налоговую ответственность. Штраф за каждый вид налогового правонарушения предусмотрен Кодексом либо в строго фиксированном размере (например, штраф за нарушение срока постановки на учет в налоговом органе) либо в виде расчетной величины (штраф за неуплату суммы налога в размере 20 процентов от неуплаченной суммы налога). Таким образом, ответственность за каждый вид налогового правонарушения изначально установлена Кодексом с учетом ее соразмерности тяжести правонарушения.

Аналогично, совершение правонарушения впервые не может быть признано обстоятельством, смягчающим ответственность,

оно является обстоятельством, не отягчающим его в соответствии с пунктом 2 статьи 112 Кодекса.

Признание вины в совершении налогового правонарушения, выявленного налоговым органом самостоятельно (по результатам налоговой проверки или иных мероприятий налогового контроля) не является достаточным условием для смягчения ответственности и уменьшения штрафа не меньше, чем в два раза.

Пребывание индивидуального предпринимателя в период совершения правонарушения в служебной командировке либо его занятость не являются обстоятельствами, смягчающими налоговую ответственность. В соответствии с пунктом 1 статьи 2 Гражданского кодекса Российской Федерации предпринимательская деятельность – это самостоятельная, осуществляемая на свой риск деятельность. Налогоплательщик должен организовать свою предпринимательскую деятельность так, чтобы осуществление этой деятельности не препятствовало ему надлежащим образом исполнять обязанности, возложенные на него Законом.

Кроме того, налогоплательщик может воспользоваться правом, предусмотренным статьей 26 Кодекса, участвовать в отношениях, регулируемых законодательством о налогах и сборах через законного или уполномоченного представителя.

Часто налогоплательщики указывают на свою добросовестность, понимая под этим обычно своевременное внесение текущих платежей, отсутствие нарушений законодательства о налогах и сборах. Вместе с тем, законодательство о налогах и сборах основано на презумпции добросовестного поведения налогоплательщика. Добросовестное исполнение обязанностей, предусмотренных Кодексом, – норма поведения.

Кроме того, налогоплательщик не может ссылаться на свою добросовестность, если им допущены грубейшие нарушения законодательства о налогах и сборах, которые привели к причинению существенного ущерба бюджету или представляют существ-



венную угрозу охраняемым общественным отношениям.

Наконец, доводы правонарушителя о некомпетентности в вопросах налогообложения, незнание налогоплательщиком действующего законодательства не могут быть приняты в качестве смягчающих налоговую ответственность, поскольку нарушение требований закона ввиду незнания его положений никоим образом не освобождает виновное лицо от ответственности, а ненадлежащее исполнение работником организации своих трудовых обязанностей не оправдывают саму организацию.

Следует также отметить, что виновным в совершении налогового правонарушения признается лицо, совершившее противоправное деяние как умышленно, так и по неосторожности.

Перечень обстоятельств, смягчающих ответственность за налоговое правонарушение является открытым. Если правонарушитель представит в налоговый орган, рассматривающий дело о налоговом правонарушении, документально подтвержденные сведения, свидетельствующие о наличии обстоятельств, смягчающих, по мнению Заявителя, налоговую ответственность, то этим сведениям будет дана надлежащая оценка, и они будут учтены при вынесении решения о привлечении к налоговой ответственности.

Пономарев П. П.

УФНС России по Удмуртской Республике

из арбитражной практики

Должная осмотрительность - не повод для признания налоговой выгоды обоснованной

Судьи не сочли достаточным основанием для признания налоговой выгоды общества обоснованной довод о том, что налогоплательщик проявил должную осмотрительность при выборе контрагента путем получения его учредительных документов и подписания договора с надлежащим руководителем.

Принимая решение в пользу налогоплательщика, Президиум Высшего Арбитражного суда (ВАС) учел недостоверные сведения в счетах-фактурах, отсутствие у контрагента штатной численности, налоговой и бухгалтерской отчетности.

(Постановление Президиума ВАС РФ от 11.11.2008 № 9299/08 по делу № А40-16436/07-107-121 выдержка)

Отказывая обществу «Кестрой 1» в признании недействительным решения инспекции по эпизоду поставки ему ООО «Фаравет-М» сухой строительной смеси «Ветонит», суды согласились с позицией инспекции о том, что произведенные обществом «Кестрой 1»

в период с марта по август 2004 года затраты по оплате упомянутого товара необоснованно отнесены на расходы при формировании налоговой базы по налогу на прибыль за 2004 год, и вычеты сумм налога на добавленную стоимость, уплаченных поставщику в этот период, заявлены необоснованно.

В соответствии с требованиями статей 169, 171 и 172 Кодекса счет-фактура является основным документом, необходимым для предъявления к вычету суммы налога на добавленную стоимость, уплаченной поставщику товара.

Согласно пункту 2 статьи 169 Кодекса счета-фактуры, составленные и выставленные с нарушением порядка, установленного пунктами 5 и 6 названной статьи, не могут являться основанием для принятия предъявленных покупателю продавцом сумм налога к вычету или возмещению.

В данном случае суды установили: счета-фактуры общества «Фаравет-М» оформлены от имени физического лица, которое их не



подписывало и не имело отношения к этой организации; уполномоченные на подписание счетов-фактур лица (руководитель, главный бухгалтер) у общества отсутствовали.

При таких обстоятельствах судьи пришли к выводу: первичные документы общества «Фаравет-М» не подписаны уполномоченными лицами (отсутствует подпись руководителя, главного бухгалтера или иного лица, действовавшего от имени организации на основании приказа или доверенности); указанные первичные документы за период с марта по август 2004 года содержат недостоверные сведения, а следовательно, вычеты по налогу на добавленную стоимость обществом «Кестрой 1» не подтверждены документально.

Довод общества «Кестрой 1» о проявлении им должной осмотрительности при выборе общества «Фаравет-М» контрагентом путем получения его учредительных документов и подписания в 2003 году договора с надлежащим руководителем судами рассматривался, однако не был сочтен достаточным основанием для признания налоговой выгоды общества обоснованной. При этом судьи учли не только недостоверность сведений в счетах-фактурах общества «Фаравет-М», но и отсутствие у него штатной численности, налоговой и бухгалтерской отчетности.

В соответствии с пунктами 1 и 3 Постановления Пленума Высшего Арбитражного Суда Российской Федерации от 12.10.2006 № 53 «Об оценке арбитражными судами обоснованности получения налогоплательщиком налоговой выгоды» представление налогоплательщиком в налоговый орган всех надлежащим образом оформленных документов, предусмотренных законодательством о налогах и сборах, в целях получения налоговой выгоды (получения налогового вычета, уменьшения налоговой базы) является основанием для ее получения, если налоговым органом не доказано, что сведения, содержащиеся в таких документах, не полны, не достоверны или противоречивы.

Следовательно, является обоснованной позиция судов о том, что налоговые последствия в виде применения налоговых вычетов по налогу на добавленную стоимость и отнесения сумм, уплаченных за товар поставщику, на расходы при исчислении налога на прибыль правомерны лишь при наличии документов, отвечающих требованиям достоверности и подтверждающих реальные хозяйственные операции.

При названных обстоятельствах оспариваемые судебные акты оставлены без изменения.

ИНФИН
СИСТЕМА АВТОМАТИЗАЦИИ БИЗНЕСА

- Индивидуальный дизайн рабочего места
- Мощные современные программные платформы
- Полный контроль действий персонала
- Минимизация ошибок с помощью механизма бизнес-правил
- Автоматическая выписка документов по расписанию
- Все функции управления современным предприятием

ЗАО «ИНФИН Центр»
г. Ижевск, ул. Бородинна, 21
офис 204
тел./факс: (3412) 918-100

Это и многое другое - программный комплекс «ИНФИН Управление»

ПРОИЗВОДСТВЕННО-ПОЛИГРАФИЧЕСКОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

AV-info

ПЕЧАТАЕМ

БЛАНКИ, ЛИСТОВКИ, ВИЗИТКИ

Пушкинская, 223, офис 106, 114 (гостиница «Центральная»)
тел./факс: (3412) 912-540, 912-538 сот. 8 922 680 2707
e-mail: av-info@izh.com

КОМНАТА ОТДЫХА

СТРЕСС НА РАБОТЕ

Как его предотвратить и как с ним бороться



Как бы ни любил человек свою работу, каким бы потрясающим трудолюбием ни обладал, ему все равно придется столкнуться с синдромом хронической усталости, вызванным стрессом. Большинство стрессов человек получает именно на службе. Конечно, разные люди обладают разной степенью стрессоустойчивости. Кого-то может выбить из колеи малейшая неприятность, кто-то способен пропустить все это мимо себя и занервничать лишь тогда, когда положение действительно будет очень серьезным. Но у всех людей в стрессовой ситуации организм вырабатывает дополнительное количество энергии. Не каждый способен найти выход этой энергии, и организму приходится тратить все

силы, чтобы с ней совладать. В итоге – слабость, раздражительность, низкий жизненный тонус.

Бороться со стрессом не только можно, а даже необходимо. Надо только включать всю свою волю и решимость. Иначе вы будете не только плохо чувствовать себя психологически, но станете потенциальной мишенью для всех самых неприятных заболеваний. Боритесь, и стресс сдастся на милость победителю.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ВНЕЗАПНЫМ СТРЕССОМ

Важно правильно вести себя в самые первые минуты его возникновения. Необходимо и физически, и психологически отдалиться от травмирующих обстоятельств, чтобы не пороть горячку.

Лучший способ занять мысли:

Считать от 1 до 10 и затем в обратном порядке, можно считать вздохи или пульс.

Использовать ритмичное брюшное дыхание с растянутым выдохом.

“Заземлиться” (восстановить контакт с землей): привстать на носки и затем резко, всей тяжестью тела, опуститься на пятки.

Провести медленную “инвентаризацию” окружающих предметов (с проговариваем названий про себя, но лучше, если есть возможность, – вслух).

Вспомнить и воспроизвести мысленно какую-либо приятную мелодию.

Заняться активной деятельностью.

Через 20-30 минут, когда накал чувств спадает, можно вернуться к анализу вызвавшей стресс ситуации.

Следующий “рецепт” для людей, обладающих развитым воображением.

Замечали ли вы, как в трудных, угрожающих ситуациях воображение рисует картинки одну ужаснее другой? А ведь еще в Библии сказано: “по вере вашей возрастет вам”. Механизм УПРАВЛЯЕМОГО представления образов способен оказать мощную поддержку в самых трудных ситуациях.

Вы закрываете глаза, максимально расслабляетесь и представляете себе некий образ, который отражает вашу ситуацию. Он может быть любым.

Например, морской берег, песок, камешки, накатывающиеся волны... Вы падаете в воду и превращаетесь в пробку. «Фишка» в том, что пробка по определению НЕ МОЖЕТ утонуть. Чтобы не происходило, пробка не утонет и эта пробка – вы. Этот образ помог многим людям, которые воспользовались им. Главное – стараться представить это максимально точно, подробно, раствориться в образе, слиться с ним, и главное – повторять его столько раз, сколько потребуется.

Лучше – если вы придумаете свой образ или даже несколько образов для разных ситуаций.

Впервые в Удмуртии конкурс «Годовой отчет экстерном»

14 мая 2009 г. в Ижевске состоялся II тур Первого всероссийского конкурса «Годовой отчет экстерном», организатором которого в Удмуртии выступил НПП «Ижинформпроект» (партнер компании СКБ-Контур г.Екатеринбург). Во втором туре приняли участие лучшие бухгалтеры Удмуртии, успешно прошедшие заочное тестирование через Интернет. В качестве жюри на конкурс были приглашены представители республиканской налоговой службы и пенсионного фонда Удмуртской Республики.

По итогам конкурса лучшим бухгалтером республики признана главный бухгалтер ООО «Уральская газовая компания» Окорокова Л.М. Ей была вручена золотая подвеска авторской работы, диплом победителя конкурса и сертификат на бесплатное подключение к системе сдачи отчетности через Интернет «Контур-Экстерн». Все участники очного тестирования ушли домой с подарками.



Вручение призов победителю конкурса

Уважаемые налогоплательщики!

Управление ФНС России по Удмуртской Республике напоминает о том, что в налоговых органах г. Ижевска создана единая справочная служба. По всем вопросам звоните по телефону 488-617.

услуги и цены на сайте:

www.pallada-audit.udm.ru e-mail:pallada-audit@udm.ru

ЗАО
“ПАЛЛАДА-АУДИТ”
НАЛОГОВЫЙ АУДИТ

Сложные задачи решаем быстро...

телефон (3412) 43 15 06 43 13 24

ООО Бухгалтерская компания «Оборот+»

- БУХГАЛТЕРСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
- ПОМОЩЬ В РЕГИСТРАЦИИ ПРЕДПРИЯТИЙ

947007, 947017, 916846

РЕГИСТРАЦИЯ ПРЕДПРИЯТИЙ *
ВСЕХ ФОРМ СОБСТВЕННОСТИПЕЧАТИ ШТАМПЫ
РАЗРАБОТКА ИЗГОТОВЛЕНИЕ

* набор и сопровождение документов



г. Ижевск, ул. Пастухова, д. 51, оф. 43;
тел.: 68-14-02; тел./факс: 68-43-40
www.buro-l.ru, e-mail:buro1@list.ru

Реклама

праздничное агентство

“ВОСТОРГ”

СВАДЬБЫ ВЫПУСКНЫЕ ВЕЧЕРА
ЮБИЛЕИ ДЕТСКИЕ ПРАЗДНИКИ

ул. Пушкинская, 223 (гостиница “Центральная”)

офис 117 А тел.: 47-13-77

e-mail: nardina.ov@mail.ru www.s-vostorg.ru



В арбитражном суде судья спрашивает налогоплательщика:

- Вы уклонились от уплаты налогов так, как рассказал налоговый инспектор?

- Совсем не так, но и его метод заслуживает внимания.

НАЛОГОВЫЙ ВЕСТНИК
Удмуртии

УЧРЕДИТЕЛЬ: Управление ФНС России по Удмуртской Республике
ИЗДАТЕЛЬ: ЗАО “ИНФИН Центр”
426008, г.Ижевск, ул.Бородин, 21, оф. 204

Редакционная коллегия: Путин А.В., Цыркин В.Н., Кузнецова В.Г., Родыгина А.И., Горюнов Ю.Н., Грахова Е.Ф.
Главный редактор: Грахова Е.Ф. Верстка: Ворожцов Д.А.
Газета подготовлена совместно с отделом работы с налогоплательщиками и СМИ Управления ФНС России по Удмуртской Республике

Отпечатано в типографии ЗАО “Ижмашпринт”.
Адрес: 426052, г.Ижевск, ул.Лесозаводская, 23.
Тираж 3000 экз. Заказ Выходит 1 раз в мес.

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ТУ 18-0067 от 23 апреля 2009г., выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций по Удмуртской Республике

Газета распространяется бесплатно.

С письмами и предложениями обращайтесь по адресу: Удмуртия, г.Ижевск, ул.Коммунаров, 367 (отдел работы с налогоплательщиками и СМИ Управления ФНС России по Удмуртской Республике).

Тел.: (3412) 488-357, 488-410.