

Убить в зародыше простуду, грипп и прочие гадости

Английская королева слегла! Впервые за 60 лет правления. Заметили, сильные мира сего всегда на виду и вроде бы совсем не болеют, уж тем более банальными простудами? А что делать нам, простым смертным, чтобы всегда оставаться в форме?

— **БЫСТРОЕ** выздоровление возможно только в том случае, если вам удалось «поймать» болезнь в зародыше, — рассказывает Александр Карабиненко, профессор кафедры госпитальной терапии РГМУ.

— Если вирус начнет свою подрывную работу в организме, справиться с болезнью будет сложнее.

1. СОГРЕЙТЕСЬ!

В подавляющем большинстве случаев простуда — следствие переохлаждения. Поэтому ваша задача — как можно быстрее согреться. Сначала оденьтесь потеплее (шарф на горло, носки на ноги, жилетку на тело) и выпейте горячий чай. Рекордсмен «по согреву» — имбирный напиток. Помимо этого имбирь известен своими противовоспалительными свойствами. Другая гремучая смесь от простуды — обычный черный чай с малиновым вареньем (содержит ацетилсалициловую кислоту, как и аспирин), лимоном (витамин С и эфирные масла) и медом (антибактериальное и противовоспалительное). Если готовы к принятию алкоголя — приготовьте себе глинтвейн (красное вино, корица, мед, лимон и апельсин). Неслучайно слово «глинтвейн» переводится как «пылающее вино».

2. ВЫПЕЙТЕ КУРИНОГО БУЛЬОНА

Еще наши бабушки знали, что это лучшее лекарство от ОРВИ. Исследователи из Университета Небраски доказали это экспериментально — ученые брали кровь у добровольцев, которые ели куриный суп при простуде. Анализ показал изменение активности нейтрофилов (одна из форм лейкоцитов, защищающих организм от инфекций).

3. ПРИМИТЕ ВИТАМИН С

Раньше витамин С советовали пить для профилактики простудных заболеваний. Но результаты 23 научных исследований показали, что регулярный прием даже больших доз витамина С не снижает риска простуды. А вот продолжительность болезни сокращает. Поэтому пить его нужно, только «когда началось».

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

... Заложен нос

— Самое эффективное средство, позволяющее убить насморк в зародыше, — горячие ножные ванны, — рассказывает Галина Тарасова, доктор медицинских наук, заведующая отделом ЛОР-аллергологии и фармакологических исследований ФГУ «Научно-клинический центр отоларингологии ФМБА России». — Подошвы ног рефлекторно связаны с носоглоткой, поэтому, если правильно попарить ноги (в течение 8-10 минут, постепенно повышая температуру с 37 до 40-45°С), можно быстро прочистить нос.

Если нет возможности попарить ноги (например, вы почувствовали недомогание на работе), опустите в горячую воду руки — это вызовет рефлекторный прилив крови к стопам.

... Болит горло

Не пытайтесь полоскать горло. На начальном этапе это бесполезно. «Медленно пожуйте кусочек сырого лимона вместе с цедрой или мед в сотах, — советует Екатерина Осипенко, кандидат медицинских наук, ведущий сотрудник ФГУ «Научно-клинический центр отоларингологии ФМБА России». — Чтобы усилить действие, не ешьте ничего в течение часа».

Еще одно универсальное средство — добавить в стакан кипятка небольшой кусочек бальзама «Золотая звезда» (на кончике ножа). Накройте голову полотенцем и подышите паром в течение 3-5 минут.

Подготовила Л. ЮДИНА, «АиФ-Урал» №44.



Налоговые проверки — с полицией

Налоговым инспекциям даны рекомендации об обязательном привлечении полиции к участию в выездных налоговых проверках.

ФНС РОССИИ определены случаи, при которых органы внутренних дел в обязательном порядке должны привлекаться к участию в проверках, в том числе:

- при обнаружении обстоятельств, свидетельствующих о не обоснованном возмещении (зачете, возврате) НДС и акциза;
- при выявлении схем уклонения от уплаты налогов, подающих под признаки уголовных преступлений, предусмотренных статьями 198-199.2 УК РФ (в том числе препятствие проведению выездной налоговой проверки, использование в цепочке приобретения (реализации) товаров работ, услуг фирм-однодневок);
- при обнаружении признаков преднамеренного или фиктивного банкротства.

Письмо ФНС России от 24.08.2012 N АС-4-2/14007@

О прожиточном минимуме пенсионера

Величина прожиточного минимума пенсионера в Свердловской области на 2013 год в целях определения социальной доплаты к пенсии, предусмотренной Федеральным законом «О государственной социальной помощи», составляет 6131 рубль в месяц.

Закон Свердловской области от 29.10.2012 N 85-03

О перевозке пассажиров легковым такси

В этом году государство всерьез взялось за сферу перевозок пассажиров и багажа легковым такси. Надо сказать, что вопрос назрел давно, но власти долго откладывали его решение.

Одной из причин, которая побудила законодателей наконец-то заняться наведением порядка в этой сфере, стало желание увеличить налоговое бремя для лиц, которые занимаются перевозкой пассажиров легковым такси. Поступлениями от этой категории налогоплательщиков, прежде всего, хотят пополнить местные бюджеты.

(«Единый налог на вмененный доход: бухгалтерский учет и налогообложение», 2012, N5)

Комментарий к Жилищному кодексу РФ

В книге приводится постатейный научно-практический Комментарий Жилищного кодекса РФ с учетом всех последних изменений и дополнений, произошедших в сфере правового регулирования жилищных отношений и правоприменительной практики.

В работе комментируются отношения, связанные с содержанием и ремонтом жилых помещений, их переустройством и перепланировкой, управлением многоквартирными домами, созданием и деятельностью жилищных и жилищно-строительных кооперативов, товариществ собственников жилья, внесении платы за жилые помещения и коммунальные услуги, осуществлением контроля за использованием и сохранностью жилищного фонда и др.

(«Проспект», 2012)

«Прайм» РИЦ №78.

По поводу

«Труднодоступные» свидетели

Манси видели пропавший Ан-2?

В деле о пропавшем самолете, который ищут уже не первый месяц, на что потрачены беспрецедентные для этого дела средства, появились новые подробности. В штаб доложили — «кукурузник», возможно, видели манси.

«Есть видеозапись». Эта новость, прозвучавшая на очередном заседании штаба, была доставлена спасателем — представителем группы родных и близких пропавших пассажиров Александром Бегленко. В сообщении говорилось — малый народ видел пролетающий Ан-2 восточнее Ивделя. Ко всему прочему, помимо устного свидетельства имеется и более надежный источник — видеозапись, на которой запечатлен «кукурузник». Однако прежде чем всерьез взяться за проработку территории, руководитель Координационного центра Владимир Волошенко отметил: «Нам было бы очень интересно изучить этот ролик», — ведь названная в заявлении местность в районе Ивделя ранее уже проверялась с воздуха.

Сейчас остро стоит вопрос о том, как добраться до предполагаемых свидетелей и лично удостовериться в наличии видеозаписи. Напомним, что сейчас манси живут в глуши Ивдельского района, в двухстах километрах от самого Ивделя, куда добраться можно только на вездеходе или вертолете.

Что касается поисковых работ, то, в связи с новой поступившей информацией, вполне вероятно, что летчикам воздушных судов добавят несколько незапланированных «кварталов» для проверки информации. Помимо мансийских сведений, у следствия и линейного отдела другой значимой информации по Ан-2 нет. Следователи СКР, к слову, приостановили свою работу по расследованию.

О. МАСЛОВА, «АиФ-Урал» №44.

Чтобы помнили

Это нужно ЖИВЫМ

Святая обязанность и назначение каждого Человека осознанно заниматься обустройством родных могил, установкой памятников, чтобы было куда прийти, сказать «прости», чтобы безжалостное время дольше не стирало счастливые мгновения жизни, ведь они живы, пока мы их помним.

В связи с этим примером проявления памяти, уважения и любви к своим предкам, старшему поколению, к родителям стало проведение осенью субботников по очистке, ремонту, благоустройству мусульманского кладбища в Нижней Туре.

Организаторы субботников — Совет общества «Акташлар», председатель Совета Джалиль Анварович Михайдаров, Хайдарша Тимершович Тимершин.

Земляки двух городов, Нижней Туры и Лесного, вышедшие на субботник 28 октября, обращаются с призывом построить весной 2013 года новое ограждение. Нынче они восстановили

старое, и для этого привезли и принесли то что смогло...

Аксакалы тут же решили собрать по 200 рублей и первыми внесли пожертвования, кто сколько пожелал. Сегодня на новое ограждение собрано более 9000 рублей. Хороший пример землячеству двух городов.

Вот их имена: Камиль Асфандияров, Ракип Бикмучев, Равиль Валитов с сыном Маратом, Рустам Вейко, Радик Гизатуллин, Марат Кусаматов и его мама, Тахир Насыров, Раис, Рашид, Рустам Малекы, Заки и Накип Самигуллины, Фарит Сибгатуллин, Канифян Фазильянов, Эль-

дар Фатхутдинов, Камиль Шафигуллин.

Большое вам спасибо и низкий вам поклон. Телефоны для справок: Сайма Ахметгалиева — 8-961-772-3912, Асия Ситнова — 7-17-70, 8-963-043-0486.

Благоустройство кладбища нужно для всех нас, живущих, для наших внуков, правнуков, как воплощение на земле высоких духовных и нравственных принципов, и мудрых заповедей Ислама — добрыми делами оставлять свой след на земле.

По поручению Совета «Акташлар» Р. БЕРЕЗИНА.

Вниманию работодателей!

Подключайтесь к системе электронного документооборота

Отчетность через Интернет

В настоящее время плательщики страховых взносов, подключившиеся к системе электронного документооборота Пенсионного фонда РФ, представляют отчетность по телекоммуникационным каналам связи (через Интернет).

Подключение к системе электронного документооборота ПФР (далее — СЭД ПФР) позволяет плательщикам отправлять отчетность в органы ПФР:

- в течение 2-3 минут со своего рабочего места,
- круглосуточно,
- с первого раза без ошибок благодаря встроенным программам проверки.

Пакет необходимых документов для заключения соглашения об обмене электронными документами размещен на странице Отделения ПФР по Свердловской области в разделе «Работодателям региона — Электронный документооборот», а также на «гостевых» компьютерах во всех территориальных управлениях

ПФР. Кроме того, имеется возможность подключения к СЭД ПФР через уполномоченных представителей.

Напоминаем, что отчетность за каждый отчетный период представляется плательщиками не позднее 15 числа второго календарного месяца, следующего за отчетным периодом. Для плательщиков с численностью работников 50 и более человек законодательством РФ о страховых взносах установлена обязанность представлять отчетность в электронной форме с электронной цифровой подписью. За нарушение порядка представления отчетности в электронном виде предусмотрена ответственность в виде штрафа в размере 200 рублей*.

Рекомендуем плательщикам представлять отчетность в сроки, установленные по графику. Графики представления отчетности размещены на интернет-странице Отделения ПФР www.pfr.ru/ot_sverdlov/graph_otch в разделе «Работодателям региона».

Поиск рекомендуемой даты представления отчетности производится по регистрационному номеру, ИНН плательщика. Представление плательщиками отчетности по графику позволит создать более комфортные условия для плательщиков, а также снизить пиковые нагрузки на специалистов территориальных управлений ПФР. Для получения из органов ПФР по телекоммуникационным каналам связи актуальной информации об изменениях законодательства РФ о страховых взносах плательщику необходимо в программном обеспечении, установленном на его рабочем месте для отправки отчетности, активировать доступ к получению электронной рассылки из органов ПФР.

Управление Пенсионного фонда РФ в Нижней Туре.

* Часть 2 статьи 46 Федерального закона от 24.07.2009 №212-ФЗ «О страховых взносах в Пенсионный фонд Российской Федерации, Фонд социального страхования Российской Федерации, Федеральный фонд обязательного медицинского страхования».

Плательщикам страховых взносов

Штраф за умолчание

Управление Пенсионного фонда РФ в Нижней Туре напоминает, что с 01.01.2012 г. в Федеральный закон от 24 июля 2009 года №212-ФЗ введена ст. 46.1, предусматривающая взыскание штрафа (5000 рублей) за нарушение плательщиком страховых взносов установленного законом срока представле-

ния в орган контроля за уплатой страховых взносов сведений об открытии и о закрытии им счета в банке (в течение семи дней со дня открытия (закрытия) таких счетов).

Помимо этого на должностных лиц за нарушение срока представления сведений об открытии и о закрытии счета в бан-

ке или иной кредитной организации ч. 1 статьи 15.33 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях налагается административный штраф в размере от одной до двух тысяч рублей.

Управление Пенсионного фонда РФ в Нижней Туре.