

НАЛОГИ. ЭКОНОМИКА. ОБЩЕСТВО

НЭО



ОКТАБРЬ 2022

ЛЕОНИД ЗАГАЙНОВ

НАЛОГОВАЯ ПОДДЕРЖКА
БИЗНЕСА В УСЛОВИЯХ САНКЦИЙ

ЯРОСЛАВА ПОГРЕБНАЯ

БУДУЩЕЕ СОЗДАЕМ СЕГОДНЯ

НЭОФАКТ

ОТ «ДЫМНОЙ» ДАНИ ДО
НАЛОГА НА ВЕЛОСИПЕДЫ:
ИСТОРИЯ РОССИЙСКОГО
НАЛОГООБЛОЖЕНИЯ

ЕКАТЕРИНА МАКАРОВА

РУКОВОДИТЕЛЬ УФНС РОССИИ ПО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**«МЫ СТРЕМИМСЯ К МАКСИМУМУ ВЗАИМНОГО
ДОВЕРИЯ И МИНИМУМУ ИЗДЕРЖЕК»**

КАК ПРАВИЛЬНО И ВОВРЕМЯ УПЛАТИТЬ НАЛОГИ?

1



2



ПОЛУЧИТЕ ПИСЬМО ИЗ НАЛОГОВОЙ СЛУЖБЫ

Почтальоны доставят вам заказное письмо с уведомлением лично в руки. Если вас не застали дома, вам оставят извещение в почтовом ящике — получите письмо на почте!

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ НЕ ПОЛУЧИЛИ УВЕДОМЛЕНИЕ

Обратитесь в налоговую службу или загляните в «Личный кабинет налогоплательщика» на сайте ФНС России www.nalog.gov.ru. Если вы зарегистрированы в данном сервисе, уведомление придет ТОЛЬКО в электронном виде.

ЗАПЛАТИТЕ НАЛОГИ НЕ ПОЗДНЕЕ 1 ДЕКАБРЯ

- в банке;
- на сайте налоговой службы www.nalog.gov.ru посредством сервиса «Заплати налоги» или через свой «Личный кабинет налогоплательщика»



Помните: вы несете ответственность за уплату налогов. Если в уведомлении отсутствует принадлежащий вам объект налогообложения — сообщите об этом в налоговую инспекцию!

«Налоги служат признаком образованности»

Николай Иванович Тургенев,
русский экономист, основоположник
финансовой науки в России

Общественно-политическое издание, направленное на повышение налоговой грамотности налогоплательщиков, сохранение и приумножение духовно-нравственной шкалы ценностей российского общества.

12+

Учредитель и издатель:

ООО «ДИВИЗОР» при поддержке Общественного совета при УФНС России по Московской области и Регионального отделения по Московской области Общероссийской общественной организации «Российский союз налогоплательщиков»

Редакционный совет:

Екатерина Макарова, Леонид Загайнов,
Тарас Ефимов, Наталья Чернышова

Главный редактор:

Вадим Винокуров

Шеф-редактор:

Татьяна Рубищева

Дизайн и вёрстка:

Дмитрий Чурилов

Корреспонденты:

Екатерина Погонцева, Валентина Пожарская,
Алексей Сокольский

Отпечатано в типографии ООО «ВИВА-СТАР», г. Москва, ул. Электрозаводская, д. 20, стр. 3. Материалы, отмеченные значком R или «РЕКЛАМА», публикуются на правах рекламы. Мнение авторов необязательно должно совпадать с мнением редакции. Перепечатка материалов и их использование в любой форме допускается только с разрешения ООО «ДИВИЗОР». Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ номер ФС77-83959 от 11 октября 2022 года. НЭО—Налоги. Экономика. Общество номер 1, октябрь 2022.

Адрес редакции: 143966, Московская область, г. Реутов,
ул. Победы, д. 2, пом. 1, комн. 23.

Тираж: 15000 экземпляров

СОДЕРЖАНИЕ:

2 Екатерина Макарова:
«Издание задумано как одна из платформ, позволяющих расширить наш диалог с бизнесом и обществом».

3 Вадим Винокуров:
«Журнал призван стать эффективным центром интеграции открытого диалога представителей органов власти и широкого круга налогоплательщиков»

4 НАЛОГОВЫЙ ВЕСТНИК
Леонид Загайнов.
Налоговая поддержка бизнеса в условиях санкций.

8 НЭОФАКТ
От «дымной» дани до налога на велосипеды: история российского налогообложения

12 ЗА БИЗНЕС
Алексей Иванов. Цифровизация и цифровая трансформация бизнеса: вызовы и тенденции

14 Василий Ваюкин. Визит инспектора или процессуальные вопросы проведения налоговых проверок

16 Марат Самитов. Что мешает бизнесу платить налоги: особенности национального характера, невежество или государство?

18 ПРООБРАЗ
Предназначение Развитие Опыт Образование
Ярослава Погребная. Будущее создаем сегодня

22 МОЛСОВЕТ
Работа с молодыми специалистами—одно из важных направлений кадровой политики

24 МОЛСОВЕТ В ЛИЦАХ
Интервью с Федором Клименко: «Добрые дела стали частью моей жизни и моим хобби»

26 ПИАР Психология Инструмент Анализ Ресурс
Евгения Ингер. Не участвуешь, но болит: что такое «травма наблюдателя»

28 ПРОСТРАНСТВО ВОЗМОЖНОСТЕЙ
Ираида Тресвятская. Ораторское искусство—инструмент успешности

30 Анна Филатова. ЗОЖ в бизнес-среде

32 Мария Никонова. Йога в офисе



Уважаемые читатели!

Перед вами первый выпуск журнала «НЭО — Налоги. Экономика. Общество». Его издание задумано как одна из платформ, позволяющая расширить наш диалог с бизнесом и обществом.

В журнале мы будем рассказывать о новшествах в сфере налогового законодательства, о методологических подходах к применению норм налогового права, о налоговых аспектах антикризисных мер в текущих экономических реалиях, о новых сервисах, обоюдно удобных во взаимодействии с вами, нашими налогоплательщиками. Отдельный раздел планируется посвятить консультациям и ответам на ваши вопросы.

Уверена, что создание комфортных условий для уплаты налогов, прозрачное и понятное налоговое администрирование, атмосфера доверия между налогоплательщиками и налоговыми органами поспособствует предупреждению налоговых рисков, создаст справедливые и равные для всех условия ведения бизнеса. Надеемся, что все это – залог нашего общего успеха ради развития и процветания России.

Руководитель УФНС России
по Московской области

Екатерина Макарова



Уважаемые коллеги, дорогие друзья!

Вы держите в руках первый номер общественно-политического журнала «НЭО—Налоги. Экономика. Общество».

Журнал призван стать эффективным центром интеграции открытого диалога представителей органов власти и широкого круга налогоплательщиков.

Издание расскажет об общих вопросах социально-экономического развития России, уникальных исторических фактах и сегодняшнем дне налоговой службы, направленном на расширение налоговых компетенций и практического применения их в жизни, экономическую поддержку и оказание социальных гарантий представителям малого и среднего бизнеса.

Вниманию читателей будут представлены интервью с представителями законодательной, исполнительной и судебной власти, руководителями налоговых структур, научных сообществ, информационно-аналитические материалы, прогнозы, мнения и актуальные комментарии экспертов.

Надеюсь, что журнал найдет своих читателей и станет полезным подспорьем для всех, кто заинтересован в стабильности, разумном преобразовании и процветании нашей единой и неделимой России.

Благодарю членов редакционного и консультативного советов, всех сотрудников журнала за проделанную работу.

Будущим авторам «НЭО» желаю новых творческих успехов!

Председатель Общественного совета
при УФНС России по Московской области

Вадим Винокуров

НАЛОГОВАЯ ПОДДЕРЖКА БИЗНЕСА В УСЛОВИЯХ САНКЦИЙ



В реалиях сегодняшнего дня, когда наша страна столкнулась с колоссальным санкционным давлением, требуются быстрые и эффективные решения для поддержки отечественного бизнеса. Заместитель начальника УФНС России по Московской области Леонид Загайнов в интервью председателю Общественного совета при УФНС России Вадиму Винокурову дал полную и подробную информацию о налоговой поддержке бизнеса, о мерах, принятых в связи с этим в марте этого года, и их реализации на практике.

Шторм в океане предпринимательского сообщества, начавшийся в начале марта в условиях беспрецедентного санкционного давления, постепенно стихает. Правительству и налоговым органам удалось переломить негативный тренд на ситуацию в бизнесе, предложив широкий круг мер поддержки. Расскажите об этом чуть подробнее.

–В условиях экономической и социальной ситуации, связанной с недружественными действиями отдельных государств, Президентом Российской Федерации, Правительством РФ были приняты беспрецедентные меры поддержки предпринимательского сообщества. Реализацию ряда мер поручено осуществить и налоговой службе. Вот их перечень:

- мораторий на налоговые проверки малого и среднего бизнеса по вопросам соблюдения валютного законодательства и порядка применения контрольно-кассовой техники;
- мораторий на банкротство юридических лиц, предпринимателей и физических лиц;
- отмена повышенной налоговой пени для фирм, НДС 0% для гостиничных услуг;
- нулевой налог на прибыль для ИТ-сферы;
- переход на ежемесячные авансы по налогу на прибыль с любого месяца;
- специальный порядок для учета курсовых разниц;
- отмена НДФЛ с материальной выгоды, налоговые каникулы для ИП до 2024 года включительно;

- отмена повышенного транспортного налога для легковых машин дешевле 10 млн рублей;
- заморозка кадастровой стоимости для расчета налогов, увеличение порога для контролируемых сделок.

Кроме того, был упрощен порядок ускоренного возмещения НДС, перенесены сроки уплаты страховых взносов за второй и третий кварталы 2022 года. Помимо федеральных мер поддержки, были приняты и региональные. Например, в Московской области продлена льготная, 10%, ставка по УСН для целого ряда видов деятельности.

Как бизнесу разобраться в том, может он рассчитывать на меры поддержки или нет?

–С начала марта в налоговых органах Московской области организована работа регионального и территориального ситуационных центров, возобновлен прием и анализ обращений налогоплательщиков по вопросам, связанным с ухудшением показателей финансово-хозяйственной деятельности в текущих экономических условиях. В ситуационные центры граждане обращаются по вопросам роста себестоимости продукции, финансовым проблемам с импортными и экспортными поставками, влиянием санкций, ростом дебиторской задолженности и, конечно, с предложениями налогоплательщиков, направленным на помощь бизнесу.

В связи со значительным повышением спроса на ряд товаров, в том числе жизненно необходимых,

Правительством Московской области было принято решение о приеме заявок на проекты по импортозамещению. Эти организации тоже взяты на особый контроль для оказания всесторонней помощи.

Работа ситуационных центров хорошо зарекомендовала себя в период пандемии 2020 года, когда отмечалось значительное снижение деловой и потребительской активности. По результатам проводимой ситуационными центрами работы с обращениями налогоплательщиков уже Федеральный ситуационный центр оперативно вносил в Правительство Российской Федерации предложения по мерам государственной поддержки бизнеса и осуществлял мониторинг их представления.

На сегодняшний день ситуационными центрами рассмотрено более 300 обращений, 149 из которых направлены

Вы можете привести пример компаний, которые уже обратились в ситуационный центр, и какие решения были приняты?

– Например, в ситуационный центр обратилось общество с ограниченной ответственностью, осуществляющее реализацию клеенки из ПВХ. Предприятие попросило отсрочку по уплате страховых взносов, так как себестоимость товара выросла, а спрос упал. Другой пример: компания производит вентиляторы в России. Большую часть производимой продукции продавали в европейские страны. В настоящее время предприятие потеряло своих основных клиентов, и выручка снизилась. Компания попросила отсрочку по уплате налогов, и в ситуационном центре ей разъяснили процедуру, предоставили перечень необходимых документов. Сейчас предприятие в процессе получения данной меры поддержки.

«УФНС России по Московской области во взаимодействии с Правительством Московской области проводится еженедельный мониторинг показателей деятельности 183 системообразующих организаций, осуществляющих деятельность на территории региона»

в Федеральный ситуационный центр. В общем количестве поступивших обращений значительная доля (более 60%) приходится на обращения налогоплательщиков, относящихся к субъектам малого и среднего предпринимательства.

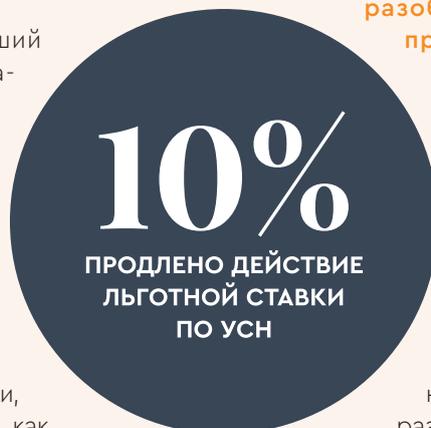
В отраслевой структуре наибольший удельный вес приходится на обращения налогоплательщиков сферы обрабатывающих производств – более 38%; сферы торговли – 19%; сферы профессиональной, научной и технической деятельности – почти 12%, а также сферы транспортировки и хранения – около 7 процентов.

В основном, в ситуационные центры обращаются за получением мер поддержки, но обращаются и с такими вопросами, как финансовые проблемы, рост себестоимости продукции, проблемы с импортными и экспортными поставками, влияние санкций, а также рост дебиторской задолженности.

УФНС России по Московской области во взаимодействии с Правительством Московской области проводит еженедельный мониторинг показателей деятельности 70 системообразующих организаций, осуществляющих деятельность на территории региона. В связи со значительным повышением спроса на ряд товаров, в том числе жизненно необходимых, Правительством Московской области было принято решение о приеме заявок на проекты по импортозамещению. Так, в марте было принято 19 заявок от предприятий, состоящих на учете в Московской области. Эти организации получают всестороннюю помощь.

Федеральные органы законодательной и исполнительной власти оперативно отреагировали на новые реалии. Простому предпринимателю, не специалисту в области права, порой трудно разобраться в сложных формулировках принимаемых Постановлений правительства, положениях налогового кодекса. Как определить, распространяются принимаемые меры на твой бизнес или нет?

– Действительно, зачастую налогоплательщики просто не могут разобраться в потоке постановлений и нормативных актов, регламентирующих условия и порядок налоговых послаблений. Поэтому сотрудники налоговых органов, используя различные формы публичного и индивидуального информирования, разъясняют условия и возможности реализации принимаемых мер. Одним из каналов коммуникации налоговых органов с налогоплательщиками остается Личный кабинет.



Наши новостные сообщения по мерам поддержки дублируются на сайтах Регионального информационного агентства Московской области (РИАМО), Правительства Московской области, регионального отделения Общероссийской общественной организации «ОПОРА РОССИИ», регионального отделения Общероссийской общественной организации «Российский союз налогоплательщиков», на сайте Уполномоченного по правам предпринимателей Московской области.

«Создание комфортных условий ведения предпринимательской деятельности для ИТ-отрасли через различные механизмы предоставления льгот позволят создать подходящие условия для оперативного роста этого сектора экономики»

В рамках поддержки бизнеса введен мораторий на большинство видов плановых проверок, ограничены и многие внеплановые контрольные мероприятия. Распространяются ли эти послабления на сферу налогового контроля?

– Правительство объявило мораторий на следующие проверки (Постановление от 10.03.2022 № 336).

Письмом ФНС России от 05.03.2022 № ШЮ-4-17/2734@ территориальным налоговым органам поручено приостановить назначение и проведение проверок соблюдения валютного законодательства, за исключением проверок, связанных с исполнением положений Указа Президента Российской Федерации от 28.02.2022 № 79. В соответствии с этим налоговыми органами Московской области в марте 2022 года были приостановлены 24 проверки.

Выездные налоговые проверки проводятся в исключительных случаях, в основном, при выявлении признаков умышленного уклонения от уплаты НДС, а назначение и проведение новых выездных проверок в отношении аккредитованных ИТ-компаний возможно только по мотивированному запросу налогового органа и с согласия руководителя (его заместителя) вышестоящего налогового органа или ФНС России (письмо ФНС России от 24.03.2022 № СД-4-2/3586@).

Введены мероприятия оперативного контроля. Постановлением Правительства Российской Федерации от 10.03.2022 № 336 «Об особенностях организации и осуществления государственного контроля (надзора), муниципального контроля» в 2022 году введены ограничения на проведение государственного контроля по вопросу соблюдения законодательства Российской Федерации о применении контрольно-кассовой техники и полноты учета выручки.

Ограничения на проведение контрольно-надзорных мероприятий по вопросу соблюдения законодательства Российской Федерации о применении контрольно-кассовой техники и полноты учета выручки будут действовать до конца 2022 года.

В исключительных случаях в соответствии с п.

3 вышеуказанного Постановления внеплановые контрольные (надзорные) мероприятия, внеплановые проверки по вопросу соблюдения законодательства о применении ККТ могут проводиться только по решению руководителя, заместителя руководителя Федеральной налоговой службы в рамках федерального государственного контроля (надзора) за соблюдением законодательства Российской Федерации о применении контрольно-кассовой техники, в том числе, за полнотой учета выручки в организациях и у индивидуальных предпринимателей и при условии согласования с органами прокуратуры.



Принятый в государстве курс на цифровизацию экономики, невозможен без развития ИТ-технологий. В числе первых были приняты меры как раз в этой отрасли, в том числе и в сфере налогообложения.

– Безусловно, формирование цифровой национальной экономики остается одним из приоритетных направлений развития нашей страны.

Поэтому Правительство пошло на расширение ранее предоставленных налоговых преференций и обнулило ставку налога на прибыль для организаций ИТ-отрасли за налоговые периоды 2022–2024гг. Условиями ее применения является наличие у организации документа о государственной аккредитации, полученного в порядке, установленном Правительством РФ, доля доходов от деятельности в области ИТ за отчетный (налоговый период) составляет не менее 90% и среднесписочная численность за отчетный (налоговый) период должна составлять 7 и более человек.

Также ФНС России приостановила выездные (в том числе повторные) налоговые проверки ИТ-компаний до 3 марта 2025 года.

Какие еще мероприятия налоговой службы были оперативно приняты в целях поддержки бизнеса?

– Временно не применяется положение о повышенном размере пени, начиная с 31-го дня просрочки исполнения организацией обязанности по уплате налога. С 9 марта 2022 года по 31 декабря 2023 года ставка пени для организаций принимается равной

1/300 действующей в этом периоде ставки рефинансирования Банка России, независимо от срока просрочки исполнения обязанности по уплате налога.

–Упрощен порядок ускоренного возмещения НДС. Федеральным Законом РФ №67-ФЗ внесены изменения, упрощающие заявительный порядок возмещения НДС в рамках статьи 176.1 Налогового кодекса.

–Перенесены сроки уплаты страховых взносов за 2 и 3 кварталы 2022 года. На год продлены сроки уплаты страховых взносов за 2–3 кварталы 2022 года. Перенос сроков осуществлен в проактивном порядке, никаких заявлений налогоплательщикам подавать не пришлось.

Возможность использования льготы зависела от основного ОКВЭД, информация о котором содержалась в ЕГРЮЛ/ЕГРИП по состоянию на 1 апреля 2022 года.

В результате организации смогли проверить свое право на продление срока уплаты при помощи обновленного сервиса сайта ФНС России «Проверка права на перенос сроков платежей по УСН и страховым взносам». Кстати, там же на сайте можно ознакомиться с полным перечнем мер поддержки бизнеса на промостранице «Меры поддержки-2022».

Для плательщиков, применяющих УСН по 29 видам деятельности, на полгода продлены сроки уплаты налога за 2021 год, авансового платежа по налогу за первый квартал 2022 года. При этом в срок нужно заплатить не всю сумму сразу, а только одну шестую часть, остаток – равными долями ежемесячно.

А что с задолженностью владельцев бизнеса перед кредиторами? Мораторий на банкротство позволит не платить по долгам?

–С 1 апреля 2022 года Правительством РФ введен мораторий на возбуждение дел о банкротстве по заявлениям, подаваемым кредиторами в отношении юридических лиц и граждан, в том числе индивидуальных предпринимателей.

Основная цель введения моратория — это поддержка владельцев бизнеса, предпринимателей и граждан в условиях экономической напряженности, сохранение созданных ими рабочих мест и привычного экономического оборота.

Однако, мораторий не следует рассматривать как легализацию возможности неуплаты задолженности перед кредиторами. Задолженность, как образовавшаяся до введения моратория, так и после, подлежит оплате в полном объеме в установленные сроки. Неуплата задолженности, в том числе с использованием недобросовестных схем, по-прежнему влечет за собой предусмотренную законом ответственность.

Поясните, какие инициативы Правительства коснулись налогоплательщиков-физических лиц?

–Прежде всего, это перечень доходов, не облагаемых НДФЛ:

–имущество (за исключением денежных средств) и имущественные права, полученные в 2022 году в собственность от иностранной организации налогоплательщиком, который на 31 декабря 2021 года являлся ее контролирующим лицом или учредителем, при одновременном соблюдении установленных условий (п.60.2 ст.217 НК РФ).

–материальная выгода, полученная в 2021–2023 годах (п.90 ст.217 НК РФ).

–проценты, полученные в 2021 и 2022 годах по вкладам (остаткам на счетах) в банках, находящихся на территории РФ (п.91 ст.217 НК РФ).

Начиная с 2022 года повышенное налогообложение по транспортному налогу будет применяться только для транспортных средств стоимостью свыше 10 млн рублей (Федеральный закон от 26.03.2022 № 67-ФЗ).

Помимо федеральных мер поддержки, есть и региональные. Как УФНС России по Московской области помогает подмосковным налогоплательщикам?

–По вопросу поддержки бизнеса были приняты следующие меры:

Снижены ставки по УСН.*

1 %—если объектом налогообложения признаются доходы, 5 %—если объектом налогообложения признаются доходы, уменьшенные на величину расходов.

Для новых ИП до конца 2023 года продлены налоговые каникулы**

Продлено действие льготной ставки 10 % по УСН с объектом «доходы-расходы» до конца 2023 года для тех, кто осуществляет вид деятельности из установленного перечня***

«Основная цель введения моратория — это поддержка владельцев бизнеса, предпринимателей и граждан в условиях экономической напряженности, сохранение созданных ими рабочих мест и привычного экономического оборота.»



*Законом Московской области от 18.04.2022 № 45/2022-ОЗ внесены изменения в Закон Московской области от 12.02.2009 N 9/2009-ОЗ «О ставках налога, взимаемого в связи с применением упрощенной системы налогообложения», которые распространяются на правоотношения, возникшие с 01.01.2022, и действуют до 01.01.2025 для ИТ-компаний, осуществляющих деятельность в области информационных технологий и отвечающих одновременно определенным условиям.

**Коды ОКВЭД, для которых применяется нулевая ставка, перечислены в Приложении 2 к Закону Московской области от 12.02.2009 N 9/2009-ОЗ

*** (Приложение 1 к Закону Московской области от 12.02.2009 N 9/2009-ОЗ).

ОТ «ДЫМНОЙ» ДАНИ ДО НАЛОГА НА ВЕЛОСИПЕДЫ: *история российского налогообложения*

Испокон веков государство собирало деньги с граждан, чтобы решать насущные проблемы страны. И хотя некоторые налоги сегодня кажутся атавизмом, иные пережили века и не утратили актуальности по сей день.

«В этом мире неизбежны только смерть и налоги», – как-то сказал американский президент Бенджамин Франклин. Даже в Священном писании есть притча о мытаре, сборщике налогов.

Сделаем краткий экскурс в историю.

Так кто, когда и какие сборы придумывали в России? В древнеславянском государстве (конец IX в.) основным источником доходов казны была дань —

прямой налог, собираемый с населения. В Киевской Руси единицей обложения данью был «дым», то есть расчет производился, исходя из количества печных труб в домохозяйстве. Этот налог относится к категории "долгожителей": он просуществовал до XVII века.

С конца X века взималась дорожная пошлина (сначала в пользу Золотой Орды, затем — князей и монастырей).

В XIII веке представители Золотой Орды провели первые переписи населения, чтобы, выражаясь современным языком, точнее оценить налогооблагаемую базу и улучшить налоговую дисциплину.

В XIV—XV веках, помимо ордынской дани, со свобод-



Клавдий Лебедев

Полюдь. Князь Игорь собирает дань с подвластных дrevлян под Искоростенем осенью 945 года
1903



Бородовой знак петровского времени.

Картинка на заднем плане — жанровая сценка времен последнего бородового указа 1722 года.
Источник: livejournal.com

ного населения взимался "налог", который направлялся напрямую в княжескую казну. При Иоанне III уплата ордынской дани была прекращена, установлена медовая дань, а также установлена монополия государства на переработку хмеля, пивоварения, которая должна была быть оплачена всеми, кто хотел торговать алкогольными напитками.

В феодальный период (XIII—XIV вв.) возникли торговые пошлины (за право устраивать рынки), а также пошлины с соляных варниц, серебряного литья.

В военное время частенько вводили чрезвычайные налоги: пищальные деньги предназначались на покупку огнестрельного оружия, жемчужные — на изготовление пороха, полоняничные — для выкупа людей из татарского или турецкого плена.

При Иоанне IV Грозном начался сбор четвертовых денег для содержания должностных лиц. Эту работу осуществляли чети.

В период царствования Михаила Федоровича (первого царя из рода Романовых) взимание податей стало основываться на писцовых книгах. Это такие поземельные описи, использовавшиеся до сере-

При Иоанне III уплата ордынской дани была прекращена, установлена медовая дань, а также установлена монополия государства на переработку хмеля, пивоварения, которая должна была быть оплачена всеми, кто хотел торговать алкогольными напитками.

В Киевской Руси единицей обложения данью был «дым», то есть расчет производился, исходя из количества печных труб в домохозяйстве.

дины XVII века, содержавшие сведения об имущественном положении служилых людей, и составлявшиеся писцами, как сейчас бы сказали, в режиме реального времени.

В XV—XVI веках, в период становления централизованного государства, распространение получила подать, поступающая в казну Московского князя (а впоследствии — царя).

Следующим важным рубежом истории налогообложения считается налоговая реформа Петра I. В России появилась новая профессия "прибыльщик". Ее представители должны были «сидеть и чинить государю прибыли», то есть придумывать новые



Дмитрий Белокин
«Петр I стрижет бороды боярам»
1985 год. Источник: wikimedia.org

виды податей. И они великолепно справлялись со своей работой: с их легкой руки были установлены подушная подать, гербовый сбор, налоги с постоялых дворов, с плавных судов, с арбузов и с орехов, с продажи съестного, с найма домов, ледакольный налог и многие другие.

Тогда же появился и налог на бороды. Размер платы зависел от сословия: крупным купцам борода обходилась в 100 рублей в год, дворянам, средним и мелким купцам, чиновникам и ремесленникам



Василий Пукирев
Сбор недоимок
Государственный музей политической истории России,
Санкт-Петербург
1875

Следующим важным рубежом истории налогообложения считается налоговая реформа Петра I. В России появилась новая профессия «прибыльщик».

— в 60 рублей, а ямщикам и извозчикам — в 30. Столько же платили все жители Москвы, независимо от сословия. Крестьяне могли бесплатно носить бороду в деревне, но при въезде в город с них взималась плата 1 копейка. Заплатившие налог, получали своего рода квитанцию об оплате, специальный бородавый знак — медный жетон. Освободили от налога только священников.

А спустя несколько лет казна стала получать налог на бани. Бояре, думные люди и крупные купцы должны были платить с домашних бань по 3 рубля в год (на копейку в те годы можно было купить курицу), простые дворяне и купцы, рядовые чиновники и священники — по 1 рублю, крестьяне, солдаты, казаки и ямщики — по 5 алтын (15 копеек). Строительство новых бань без предварительного разрешения государства облагалось штрафом в 50 рублей.

Налоги на бороды и на бани отменила Екатерина II. Она же запретила отпускать бороду государственным чиновникам, военным и придворным.

Существенно изменилась налоговая нагрузка при Александре I: войны и реформы требовали значительных средств. В итоге были установлены: процентный сбор с доходов от недвижимого имущества; кибиточная подать (для кочевых народов); попудный сбор с меди, акцизные сборы со спиртных напитков.

Но одно дело ввести налоги, а другое — их собрать: размер недоимок в 1809 году составил значительную сумму — 16,4 миллионов рублей. Нормативную базу (по сбору налогов с крестьян) откорректировали, а ответственность за взыскание недоимок возложили на губернское правление и лично губернатора. Однако ни это, ни привлечение военных к сбору средств не помогло: в 1834 году размер недоимки возрос до 201 миллионов рублей.

Опубликованные в конце XIX века росписи доходов и расходов показывают, что основными статьями государственных доходов были подушная подать, оброчные сборы и так называемый «питейный налог» (более 50% от общего объема). Подобная структура бюджета России и его принципиальные основы сохранились вплоть до начала Великих реформ.

Русско-турецкая кампания (1877—1878 гг.) дестабилизировала финансовую ситуацию в стране, и тогда было решено вернуться к подготовке реформы налоговой системы.

«В период 1893–1902 годов налоговое бремя выросло почти наполовину, тогда как само население — лишь на 13%.»

Благодаря реформе при Александре III России, наконец, удалось отказаться от отжившего принципа сословности. Впервые в истории страны при распределении налогового бремени был использован критерий платежной способности различных слоев населения. В 1885 году был введен 5% налог с денежных капиталов, объектом которого стал доход со всякого рода процентных бумаг (государственных и частных), а также получаемый от вкладов в банковские учреждения. В отношении сельского населения неравномерность обложения была в определенной степени сглажена, хотя и не ликвидирована до конца, что, в том числе, и привело к известным событиям в начале XX века.

Этот же курс — на осуществление принципа подходуности обложения — был продолжен в период правления Николая II. В период 1893–1902 годов налоговое бремя выросло почти наполовину, тогда как само население — лишь на 13%.

В это время в России были популярны велосипеды, и в 1903 году Николай II разрешил городским думам взимать сбор с этого вида транспорта в размере не более 1 рубля 50 копеек. Императору также приписывают введение в 1914 году налога на кино.

Накануне Первой мировой войны уровень налогообложения в западных областях страны был гораздо выше среднероссийского, тогда как на Кавказе, в Сибири и Средней Азии — существенно ниже. Эксперты объясняют расхождение разницей в уровне доходов европейского и азиатского населения России, которая учитывалась при распределении налогового бремени.

«В это время в России были популярны велосипеды, и в 1903 году Николай II разрешил городским думам взимать сбор с этого вида транспорта в размере не более 1 рубля 50 копеек.»



Император Николай II и цесаревич Алексей
в Александровском парке Царского Села
1913

ЦИФРОВИЗАЦИЯ И ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ БИЗНЕСА: ВЫЗОВЫ И ТЕНДЕНЦИИ



АЛЕКСЕЙ ИВАНОВ
к.э.н, директор по знаниям
интернет-бухгалтерии «Мое дело»,
автор книги «Бухгалтерия для
небухгалтеров»

О ЦИФРОВИЗАЦИИ СЕГОДНЯ МНОГО ГОВОРЯТ, К ЭТОМУ ТЕРМИНУ ПРИВЫКЛИ. БОЛЬШОЕ ВНИМАНИЕ ДАННОМУ ВОПРОСУ УДЕЛЯЕТ ПРЕЗИДЕНТ РОССИИ ВЛАДИМИР ПУТИН, ПОСТОЯННО ПРИЗЫВАЯ НАРАЩИВАТЬ ТЕМПЫ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ В РОССИИ. В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ОНА ВЫСТУПАЕТ НОВЫМ ВЕКТОРОМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ, ЭКОНОМИКИ, БИЗНЕСА, СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ, ДА И ВСЕГО ОБЩЕСТВА. ПОД ЗНАКОМ КАКИХ ТРЕНДОВ ПРОШЕЛ 2021 ГОД, И КАК БУДУТ РАЗВИВАТЬСЯ ТЕХНОЛОГИИ В БЛИЖАЙШЕМ БУДУЩЕМ РАССКАЗЫВАЕТ АЛЕКСЕЙ ИВАНОВ, К.Э.Н, ДИРЕКТОР ПО ЗНАНИЯМ ИНТЕРНЕТ-БУХГАЛТЕРИИ «МОЕ ДЕЛО», АВТОР КНИГИ «БУХГАЛТЕРИЯ ДЛЯ НЕБУХГАЛТЕРОВ».

Каковы тенденции цифровизации? Как вы видите этот процесс и какие тренды бы выделили?

–Развивающийся с начала десятых годов тренд цифровизации – это история про большого брата, который тебя видит. Если вспомнить те времена, то бумажный НДС и всевозможные схемы с возмещениями были близки к норме делового оборота. В 2014 году появилась АСК НДС-2, после чего тема НДС стала довольно токсичной. По статистике, которую приводил в своем программном интервью «Коммерсанту» в 2020 году глава ФНС Даниил Егоров, более 99% НДС контролируется государством. Налоговые разрывы составляют меньше 1% от общего объема. Это огромный прогресс. Цифровизация идет не только в налоговой, но и в смежных направлениях. Идет прослеживаемость товаров, маркировка – это не звенья одной цепи, но взаимопересекающиеся истории. Если смотреть на конкретные инструменты, то обкатывать принимаемые решения начали с двух противоположных сторон. Первая — малый бизнес, вторая — крупнейшие налогоплательщики. Начну с «малышей». Здесь, наверное, самый успешный проект ФНС — это налог на профессиональный доход (НПД). Он был введен в 2019 году в качестве эксперимента в четырех регионах, и быстро показал свою эффективность, после чего режим распространили на всю Россию. НПД оказался удобен и не слишком затратен для налогоплательщика: микробизнес платит свои 4–6% и, как в рекламе, «спит спокойно».

Но ведь до этого был примерно такой же режим, который назывался ИП, и ставки там были примерно такие же, только была необходимость посещать налоговую и предоставлять отчетность, а тут идея, что в налоговую ходить вообще не нужно—все удаленно...

–И это супер удобно на самом деле. Например, кроме основной работы, я самозанятый. У меня есть телеграм-канал «Переводчик с бухгалтерского», где иногда продается реклама. Так что плюсы налогового режима я ощутил на собственной шкуре. Регистрация без захода в инспекцию, в приложении «Мой налог» достаточно внести данные о продаже, сформировать чек и переслать его заказчику. Сумма налога определяется автоматически, мне остается только оплатить раз в месяц. Сервис постоянно совершенствуется и развивается. Появились интеграции с банками и другими сервисами, возможность выставлять счета. Государство этим удобством и невысокой ставкой налогообложения заманивает микропредприятия выходить из тени. С моей точки зрения, это отлично получилось.

В бизнесе чуть крупнее сначала появились онлайн-кассы. После того как налоговая служба поняла, что все продажи ей видны, вперед ногами «вынесли» любимый многими ЕНВД. Зачем облагать какую-то непривязанную к реальности налоговую базу, когда можно обложить конкретную выручку и собрать больше налога? Незачем!

Поэтому шансов выжить у ЕНВД не было.

А дальше вполне логично последовал режим, который сначала называли «УСН-онлайн», а потом свернули работу над ним, но выпустили его идейную наследницу — автоматическую упрощенную систему налогообложения (АУСН), которая стартовала в качестве эксперимента с 1 июля этого года. Посмотрим, как это будет работать. С моей точки зрения, для бизнеса это не так удобно, как НПД для самых маленьких. Ставки стали выше за счет того, что убрали страховые взносы, но экономия не всегда достижима — необходимо просчитать налоговую нагрузку до перехода.

Кроме того, у бизнеса есть опасение, что налог могут посчитать некорректно и вместо экономии на бухгалтере придется вести параллельный налоговый учет, чтобы доказать свою правоту. Мы все помним, как внедрялся АИС «Налог-3» в начале 2020 года: в первые месяцы система толком не работала и налогоплательщики по всей стране страдали. Из более свежих историй: транспортный и земельный налоги с прошлого года у юридических лиц считаются на стороне ФНС. И периодически всплывают кейсы, когда налоговая служба посчитала неправильно, а налогоплательщику приходится оспаривать сумму. Недавно РБК сообщал, что порядка 97% российских микрокомпаний пока не готовы пользоваться АУСН. 39% опрошенных утверждают, что из-за высоких ставок налога для них такая система не будет выгодна. Каждый восьмой микропредприниматель имеет собственные причины для отказа или желание для начала понаблюдать за работой новой системы со стороны. Бизнес хочет дождаться, когда систему отладят, и она начнет действовать без сбоев.

И отмечу еще один тренд, который сложился в последние годы. Сформировалась четко прорисованная схема ввода новых режимов налогообложения: сначала пилот на ограниченной территории, а затем раскатка на всю страну. Это подход, характерный для выпуска IT-продуктов: зарелизить на группу пользователей, пофиксить баги и уже потом выкатывать полноценное обновление.

Что будет дальше?

—На мой взгляд, вслед за ЕНВД падет патент. Сейчас на этом режиме облагаются небольшие вмененные доходы ИП с возможностью получать до 60 млн руб., а налога платить лишь несколько тысяч. На рубеже 3–5 лет ПСН уйдет той же дорогой, по которой увели в вечность ЕНВД. После завершения пилота АУСН будут раскатывать на всю страну, набьют шишек, что-то смогут изменить, если бизнес не будет переходить массово. И до конца 20-х годов УСН станет только автоматизированным. Это развитие давно озвученной концепции ФНС как сервиса: считать НДФЛ будут банки, УСН и имущественные налоги — налоговая служба, а налогоплательщик будет только акцептовать и оплачивать сумму налога. В более далеком будущем нечто похожее может быть реализовано и в крупном бизнесе.

А что сейчас нового в крупном бизнесе?

—В середине 2010-х годов появился режим налогового мониторинга. Налогоплательщик для того, чтобы упростить себе взаимодействие с налоговой службой, добровольно

дает ей доступ к своей бухгалтерии. Реализуется такой доступ двумя путями. Первый — непосредственный доступ в учетную систему. Второй — витрина данных, когда данные из учетной системы налогоплательщика экспортируются во внешнюю систему, к которой имеет доступ налоговая. В обоих случаях налоговая видит всю хозяйственную жизнь налогоплательщика и может предупредить его, если увидит признаки возможного налогового правонарушения, чтобы тот мог исправить ситуацию. В конце 2020 года порог входа в налоговый мониторинг снизили. Теперь туда могут попасть не только самые крупные налогоплательщики, но и просто крупные — с годовой выручкой от 1 млрд руб. и суммой уплаченных налогов от 100 млн руб. По мере того, как технологии будут обкатываться и их безопасность будет подтверждена, эту практику распространят и на средний бизнес.

После того как спецрежимы окончательно автоматизируются, всерьез возьмутся за полную автоматизацию ОСНО. Потоки НДС уже видны налоговой службе. Имущественные налоги уже считает ФНС. Налог на прибыль — самый сложный в исчислении налог, он имеет отдельную систему налогового учёта. Чтобы считать его самостоятельно налоговой необходимы данные не только о движении денег и товарных потоков, но и расходах налогоплательщика. Думаю, что решением такой сложной задачи начнут заниматься не раньше, чем через 10–15 лет.

А зачем это? Что убеждает ФНС двигаться в этом направлении? В чем мотивация для государства?

—У налогов есть четыре функции, выполнение которых в теории должно стимулировать государство: фискальная — наполнение бюджета; распределительная — перераспределение доходов богатых в пользу бедных; регулирующая — стимулирование и дестимулирование деятельности, которую государство хочет поддержать или наоборот; контрольная — информирование государства о том, что происходит в экономике. Но на практике первую скрипку играет фискальная функция — с ФНС государство требует обеспечить собираемость налогов. И мытари успешно решают эту задачу за счет цифровизации.

Как вы считаете — меняются ли правила ведения бизнеса?

—Не платить налоги становится очень небезопасно. Бизнес обеляется, и все процессы становятся прозрачными. Автоматизация налогового администрирования похожа на работу рыбака. Сначала шьется грубая сеть с большими ячейками, которой вылавливается крупная рыба. Потом крупной рыбы в пруду не остается, и приходится шить сеть с ячейками поменьше. При этом навыки шитья прокачиваются, и делать сеть с каждым разом становится все легче. А рыба ловится все мельче. Сейчас, в силу большой загруженности на местах, инспекторам часто выгоднее за одной крупной рыбой гоняться, и до мелких не всегда доходят руки. Но это временно. Поэтому финансовая модель бизнеса должна сходиться при полном выполнении обязательств перед государством, конкурировать за счет экономии на налогах становится все труднее...

ВИЗИТ ИНСПЕКТОРА



ИЛИ ПРОЦЕССУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРОВЕДЕНИЯ НАЛОГОВЫХ ПРОВЕРОК

За последние годы ситуация с налоговыми проверками заметно поменялась. Если раньше налоговые органы осуществляли проверки за временной, конкретный период, и это была именно проверка, рутинное мероприятие, то сейчас в подавляющем большинстве случаев налоговые органы выходят на выездную проверку только тогда, когда фактически уверены в налоговых нарушениях. Это значит, что ставки здесь уже другие.

С какими нарушениями их прав сталкиваются налогоплательщики? Всегда ли сами они правы? И главное—что необходимо сделать, чтобы при возникающих спорах права обеих сторон соблюдались одинаково? Об этом—беседа председателя Общественного совета при УФНС России по Московской области, председателя регионального отделения по Московской области Общероссийской общественной организации «Российский союз налогоплательщиков» Вадима ВИНОКУРОВА и управляющего партнера компании Tax & Legal management, адвоката, члена Адвокатской палаты г. Москвы Василия ВАЮКИНА.

«Существует ли в налоговом преступлении презумпция невиновности?»

Василий ВАЮКИН: Данный вопрос неоднократно поднимался в профессиональном сообществе. На одном из заседаний рабочей группы ТПП РФ по управлению налоговыми рисками, одним из руководителей которой я являюсь, мы в очередной раз обсуждали процессуальные вопросы проведения налоговых проверок. Я говорю «в очередной раз», что эта тема сейчас очень актуальна. Не раз обсуждалась она и с председателем экспертного совета Комитета по бюджету и налогам Государственной Думы Михаилом Орловым, в том числе в рамках подготовки доклада Президенту. Обсуждалась и на совещаниях, которые проводились у председателя комитета Государственной Думы по бюджету и налогам Андрея Макарова. Он анонсировал подготовку новой версии Налогового кодекса. Обсуждали мы несколько раз эту тему и на Всероссийском налоговом Форуме, говорили о необходимости обратить на подобного рода вопросы серьезное внимание, готовили предложения.

Наш разговор хочется начать с истории, в которой я участвую не просто как управляющий партнер компании Tax & Legal management, а как практикующий адвокат. Это история о безответственности

и безнаказанности, которые действительно стали серьезной проблемой.

Что произошло? Одной из подмосковных организаций доначислили налогов на 1,2 млрд. Мы подключились к ситуации уже на этапе судебного разбирательства. И в результате нашей работы сейчас решается вопрос об утверждении судом мирового соглашения, в котором фигурирует уже не 1,2 млрд, а порядка 400 млн. Разница, безусловно, громадная, хотя и эта сумма, конечно, очень серьезная. В результате чего «нарисовалась» сумма доначислений? Просто инспекция не захотела производить тот расчет действительных налоговых обязательств, который, по-хорошему, и должна была произвести. Это ровно то, о чём говорит Верховный Суд как в последнем обзоре, так и в предыдущих, и ФНС России.

Вадим ВИНОКУРОВ: Речь идет о налоговой реконструкции?

Василий ВАЮКИН: Нет, компания использовала достаточно распространенную схему—через посредников...

Вадим ВИНОКУРОВ: Оттого, что эта схема распространяется, законной она не становится.

Василий ВАЮКИН: Да, она не будет законной, если посредник используется для снижения налогов. Но налоговый орган имеет все права и основания для того, чтобы снять эту разницу. Без каких-либо заявлений.

Вадим ВИНОКУРОВ: Правильно ли я вас понимаю, что налоговые органы некорректно провели эту реконструкцию? Но с другой стороны: а сама компания? Она не понимала, что нарушает закон? Для чего она вообще так работала? То есть умысел уйти от налогов у неё всё-таки был?

Василий ВАЮКИН: Я бы не назвал это умыслом. При всём при том, что, к сожалению, никого не считаю «белыми и пушистыми», не первый день в этой теме. Речь о чём? Манифест о взаимном доверии между налогоплательщиками и бизнесом, который выпустил ФНС России, конечно, классная штука, но сформировать такое доверие очень тяжело. Однако, благодаря смене вектора ФНС России, становится возможным найти взаимопонимание между налоговыми органами и налогоплательщиками.

В нашем случае налогоплательщик обратился к брокерам, а уже те с целью экономии занизили таможенную стоимость. Понятно для чего. Ну и, что называется, «привезли» ... Да, налогоплательщик не проверил или не проконтролировал – сам виноват. Но об умысле речи нет. Здесь имела место неосторожность. И, согласитесь, не у каждого налогоплательщика есть хороший консультант, а налоговый орган никогда не подскажет, что и как правильно сделать.

Вадим ВИНОКУРОВ: Эту тему мы несколько раз обсуждали на семинарах, которые проводим совместно с налоговой. Про то, как ведутся предпринимательские дела, я знаю – сам в конце концов предприниматель, директор компании, 30 лет в бизнесе. Начинать тогда, когда ещё и налоговой-то не было, она только образовывалась. Столько проверок самых разнообразных прошел, что и не сосчитать. И что на самом деле, движет предпринимателем, я понимаю.

Мы живём в меняющемся мире. И правила ведения бизнеса на протяжении этих 30 лет были разными. То есть был период, когда без «чернушек» вести бизнес было вообще нельзя. Что уж там говорить... Просто не было исключений из этого правила. Приведу пример. В свое время учредителем одной очень крупной компании был человек по фамилии Сом, мы вместе учились, и я его хорошо знаю. Так он ездил по другим компаниям и говорил: «Слушайте, давайте платить таможенные платежи в полном объеме, чтобы не ходить под перспективой «уголовки». Бизнес у нас от этого не кончится». Его никто не хотел слушать, никто ему не верил, все смеялись. В конце концов он ушел из компании, сейчас живет в Сингапуре.

Этот принцип у него был изначально. Мы с ним эту

тему в то время обсуждали. Проблемы с налоговой возникают почему? Потому что проверяет она какой-либо период задним числом, то есть «проверяет назад». И выходит, что правила ведения бизнеса уже поменялись, а проверяющие из налоговой начинают вникать в то, что было три года назад и обнаруживают массу «чудес», которые на момент проверки делать уже нельзя. Это то же самое, что было с зачётом НДС.

Другой мой товарищ был директором очень крупной строительной компании, и вся зарплата рабочим выплачивалась у него, понятно каким образом... Он говорил: «По другому бизнес вести невозможно!» В итоге ему насчитали, если я не путаю, больше миллиарда. Он подал на налоговую в суд. Ему говорят: «Ну, у тебя же «черная» компания! Откровенно «чёрная». Вариантов нет!» Кончилось уголовным делом. Его чуть не посадили. Бизнес рухнул.

Это что касается умысла... Теперь о практике. Самый главный вопрос, который вы задаёте: «А существует ли презумпция невиновности в налоговом преступлении?»

Василий ВАЮКИН: Скорее нет, чем да.

Вадим ВИНОКУРОВ: Дело в том, что её не существует в природе. Нигде, ни в одной стране мира. И поэтому понятно, что налогоплательщик сознательно оптимизировал налогообложение... А так, чтобы незосознательно, не бывает, за очень редким исключением. Незосознательными бывают ошибки, но это другая история. Если предприниматель вёл деятельность таким образом, что после этого в итоге возник вопрос о штрафах, то именно его обязанность доказать свои издержки в налоговой или в суде. Провести налоговую реконструкцию – это не задача налоговой. Они вообще не обязаны этого делать. Они «выкатывают» полный штраф, а доказать, где и какие реальные его издержки имели место быть, это уже задача налогоплательщика. Это мировая практика. Очень трудно требовать с налоговой, чтобы она делала что-то за налогоплательщика. Да ещё и в его интересах.

Василий ВАЮКИН: В принципе, мы с вами на одной волне. Я тоже за прозрачную структуру. И за то, чтобы находить какой-то компромисс. Считаю, что всегда надо искать пути, как правильно выходить из той или иной ситуации. Да, безусловно, есть что называется, «перегибы на местах», как со стороны налогоплательщика, так и со стороны налогового органа. И главное, чтобы с помощью проверок не решались какие-то другие вопросы...

Продолжение следует

ЧТО МЕШАЕТ БИЗНЕСУ ПЛАТИТЬ НАЛОГИ:

ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА, НЕВЕЖЕСТВО ИЛИ ГОСУДАРСТВО?



Кто-то из известных пошутил: «Гражданин должен платить налоги с тем же чувством, с каким влюбленный дарит своей возлюбленной подарки». Но, как известно, в реальной жизни случаются совсем иные чувства. Что мешает бизнесу платить налоги: особенности национального характера, невежество или государство?

Правительство всячески пытается вывести бизнес из тени, однако многие компании уклоняются от уплаты налогов и других обязательных платежей, скрывая свои истинные доходы от налоговых органов. Считая, что это позволяет им значительно сэкономить. Хотя и понимают, что это чревато ответственностью не только налоговой, но и уголовной.

Аналитики прогнозируют, что в ближайшем будущем доля МСП в экономике России может увеличиться до 25%. Для этого необходимо проводить большую работу по ликвидации уязвимых мест. О том, что мешает развитию этого сектора **председатель Общественного совета при УФНС России по Московской области ВАДИМ ВИНОКУРОВ** поинтересовался у **генерального директора «Самитов Консалтинг», автора самого большого телеграм-канала про налоги в России МАРАТА САМИТОВА.**

Вы, очевидно, в силу профессиональной информированности, знаете, каково отношение предпринимателей к налогам. Действительно, малый бизнес не желает платить налоги?

—Отношение разное: от негативного — «я вообще не хочу платить налоги и работаю без какой-либо регистрации», до вполне адекватного — «это неизбежное зло, налоги нужно платить в разумных пределах, чтобы не было проблем с контролирующими органами». Эта категория предпринимателей понимает, что налоги необходимы для финансирования армии, образования, медицины и т.д. Но они, в основном, их платят в компромиссном варианте. Конечно же, предприниматели не хотят отчислять эти деньги, только есть установленная налоговая нагрузка. В противном случае, им пришлось бы тратить личное время на проверки и объяснения с ФНС, что не добавляет положительных эмоций.

Я не очень понимаю, почему столько копий ломается из-за налогов... Почему налоги не заложить в себестоимость...

—У многих предпринимателей есть опасение относительно цены на свои товары, работы, услуги. Проводя

консультации, я вижу, что решение вопроса не лежит в сфере налогов. Можно прибавить 5–20% к цене, и все будет хорошо. К примеру, ИП на упрощенке платит 6%, если просто поднять цену на эти 6%, то клиенты фактически будут оплачивать налоги за предпринимателя. Но есть боязнь того, что клиенты уйдут, выручка и прибыль сократятся. Это очень болезненный вопрос.

Я понимаю это так, что помимо психологических страхов, есть недоработка в части маркетинга и отдела продаж. Многие предприниматели просто не умеют дорого продавать.

Кроме того, малый и средний бизнес зачастую не умеет считать свою себестоимость. Только у 10–15% МСП есть четко отлаженная финансовая модель, и они заранее в стоимость своих услуг закладывают налоги. Но это проблема не налоговая. Просто люди не умеют правильно считать свои деньги, не закладывают и не учитывают все расходы. Для некоторых сложно спланировать свои расходы, а налоги там вообще не фигурируют. Отсюда ошибка в расчетах себестоимости. Нет управленческого учета, нет финмодели.

Крайне редко можно встретить бизнесменов, у которых все в порядке с цифрами. И это касается не только налогов, но и вообще экономики компании.

Получается, посмотрели на соседей, на уровень цен и начали продавать... А дальше: какие расходы сложились, такие и получились.

– Именно так и происходит. И налоги там идут по остаточному принципу. А потом возникает негатив по отношению к уплате налогов. На это есть несколько причин: незнание налогового законодательства, финансовая неграмотность в плане того, что некоторые операции облагаются разным видом налогов. Например, человек ездит на газели и уплачивает ПСН. И вдруг он решил продать свою машину, думая, что продажа будет облагаться тем же налогом. Однако, это совсем другая операция, иной доход и, соответственно, и налоги в этом случае совсем по-другому рассчитываются. Отсюда и возникает негатив. И таких историй много.

ФНС России активно борется с подобными ситуациями. Как говорится, лес рубят – щепки летят. Так вот эти самые щепки создают большой информационный шум. Чтобы такого не было, государству необходимо заниматься ликвидацией безграмотности.

А что сложного с НДС? Расскажите на конкретном примере о несправедливости в этом отношении.

Это любимый налог ФНС России. Его усиленно инспекции администрируют. Разработан комплекс АСК НДС-2, который ищет «разрывы» в НДС. И эта программа показывает, что есть добросовестный налогоплательщик, который купил где-то товар у фирмы «А», которая приобрела его у компании «В», а та – у «С» и т.д. А поставщик «Х» закупил весь этот товар у фирмы-однодневки. Только почему-то налоговая приходит к добросовестному налогоплательщику и сообщает ему, что десятый поставщик – это «серая» контора, и просят его оплатить НДС. Это называется «сложный разрыв». Для налоговой инспекции дело чести взыскать НДС хоть с кого-нибудь в этой ситуации. Причем, текущая политика работы ФНС сводится к тому, что необходимо найти самого добросовестного и большого налогоплательщика, и попытаться взыскать с него НДС. Потому что этот налогоплательщик никуда не сбежит и ничего не спрячет. Он самый «жирный». Помимо того, что ему можно доначислить НДС, еще реально с него можно получить деньги в бюджет. За разными мелкими компаниями (ИП или ООО) они, как правило, «не бегают». И это порождает дополнительный негатив. Идут судебные дела, которые всегда по-разному заканчиваются.

По статистике, компаний, которые тщательно проверяют контрагентов, не больше 20% от общего объема. А малый бизнес может работать как с НДС, так и без него. Для тех, кто работает с НДС, самое главное – входная цена. Если говорить по оптовую торговлю, то правило едино для всех: купить подешевле и продать подороже. А потом уже дело десятое платит ли поставщик НДС и т.д. Но точно можно сказать, что руководители фирм сейчас стали более подкованные в вопросе НДС. За 7 лет многие кровью и потом обучились, но ошибки все равно есть

Что, на ваш взгляд, должна делать налоговая служба по отношению к бизнесу?

– Эйнштейн говорил: «решение проблемы лежит на другом уровне сознания». Здесь необходим разносторонний творческий подход, а пока этого нет, вопрос решается дополнительным ужесточением и контролем за налогами, причем, географически неравномерно. Плотность контроля зависит от климатических условий и отдаленности от центра. Чем ближе к цивилизации (ЦФО, ПФО), тем он сильнее, потому что есть хорошая связь и доступ ко всем благам. Если же взять Сибирь, дальний Восток, Кавказ, то де-факто налоговый контроль там слабый. В этих регионах малый бизнес принимает оплату на карту переводом или вообще никак не зарегистрирован. Вот поэтому такие районы и используются для различных «схематозов».

Как вы считаете, каково будет будущее налоговых органов: с чем они будут в дальнейшем бороться?

– Налоговая инспекция за последние несколько лет серьезно продвинулась в части контроля за бизнесом. Сейчас у нас в тренде маркировка – прослеживаемость товара на всем пути от производителя до покупателя. Она и дальше будет внедряться. С каждым годом все больше товаров будет подлежать маркировке.

Далее будет более серьезное отношение к обороту не только отечественных товаров, но и импортных.

Налоговая инспекция самостоятельно будет начислять налоги предпринимателям. Первая ласточка – это налог на профессиональный доход для самозанятых. Сейчас ФНС внедряет автоматизированную упрощенку, транспортный и имущественный налог, в отдаленном будущем тоже самое будет и с НДС. Для крупного бизнеса налоговый мониторинг уже есть. Возможно, постепенно будут снижать его требования, чтобы больше компаний становились прозрачнее.

Если в России когда-то будет введен цифровой рубль, то контрольные мероприятия ФНС будут объединены с информационной системой ЦБ РФ. Это будет 100% прозрачность, видно будет движение каждого рубля без исключения. Но пока и обычный рубль довольно неплохо прослеживается.

Уже заметно, как ФНС России своими действиями меняет отношение граждан и бизнеса к налогам. За последние 20 лет произошли глобальные изменения. То, что де-факто можно было делать в 2002 году, сейчас уже так обмануть налоговую инспекцию невозможно. Например, закрыть счета, деньги обналчить, «слить» фирму. Сейчас альтернативная ликвидация существует, но в ином виде. Сложно открыть счет в банке, только при определенных условиях.

За четверть века налоговая служба очень круто изменила законы, снизила степень свободы предпринимателей, «закрутила гайки». Работа в этом направлении продолжается.

Если посмотреть на долю налоговых поступлений в бюджет, то она возросла. Можно сделать вывод, что ФНС работает эффективно. Но еще есть куда расти.

БУДУЩЕЕ СОЗДАЕМ СЕГОДНЯ



Справка:
Ярослава Адольфовна Погребная,
директор Налогового колледжа,
кандидат педагогических
наук, эксперт Департамента
образования и науки г. Москва.

СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТАЛО ТРЕНДОМ НАСТОЯЩЕГО ВРЕМЕНИ И РАЗВЕЯЛО ВСЕ МИФЫ И ДОМЫСЛЫ: КОЛЛЕДЖИ АКТИВНО КОНКУРИРУЮТ С УНИВЕРСИТЕТАМИ, ДАЮТ КРЕПКИЕ ЗНАНИЯ И ВЫПУСКАЮТ ВОСТРЕБОВАННЫХ НА РЫНКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ. ВСЕ ЧАЩЕ ВЫПУСКНИКИ ШКОЛ КАК ПОСЛЕ ДЕВЯТОГО, ТАК И ПО ОКОНЧАНИЮ ОДИННАДЦАТОГО КЛАССОВ ПРОДОЛЖАЮТ СВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В КОЛЛЕДЖАХ. ПО ДАННЫМ АНАЛИТИКОВ, ОКОЛО 60% ГОТОВЫ ПОКИНУТЬ АЛЬМА-МАТЕР СРАЗУ ПОСЛЕ ОГЭ. ОКОЛО 30% 11-КЛАССНИКОВ СВЯЗЫВАЮТ СВОЕ БУДУЩЕЕ НЕ С УНИВЕРСИТЕТАМИ, А С ПОЛУЧЕНИЕМ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. О ТРЕНДАХ В ОБРАЗОВАНИИ И ДЕФИЦИТЕ КАДРОВ НАЛОГОВОЙ СЛУЖБЫ ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ОБЩЕСТВЕННОГО СОВЕТА ПРИ УФНС РОССИИ ПО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ ВАДИМ ВИНОКУРОВ РАССУЖДАЛ ВМЕСТЕ С ДИРЕКТОРОМ НАЛОГОВОГО КОЛЛЕДЖА ЯРОСЛАВОЙ ПОГРЕБНОЙ.

Налоговый колледж – это первый этап образования, который может пройти бывший школьник. Следующим для выпускника колледжа станет вуз. Почему молодежь выбирает ваше учебное заведение? Чем они мотивированы? На что надеются? Что лежит в основе их выбора?

–Налоговому колледжу в 2022 году исполнилось 20 лет, также, как и нашему учредителю – Московскому налоговому институту. Реализация образовательных программ проходит под девизом: «Готовим профессионалов по налогам». Только не каждый ребенок способен стать высококлассным специалистом. В этом сегодня основная задача колледжа – отбор и качественная подготовка кадров для ФНС России.

Как проходят отбор и подготовка обучающихся к будущей профессии?

–Мы готовим кадры по своей методике, опираясь только на свой опыт, но сохраняя все стандарты образования. По результатам профильной подготовки школьников

«Подготовка высококлассных кадров для государственной службы и сферы бизнеса является главной и первоочередной задачей администрации, преподавателей и в целом коллектива Налогового колледжа»

колледжу в 2006 году вручена медаль “За содействие в образовании”! В Московском регионе более 500 школьников обучались по программам профильной налоговой подготовки в общеобразовательных школах. Основным и важным направлением деятельности колледжа является профильная налоговая подготовка школьников.

Начиная с 8 класса, мы ведем просветительскую работу в школах. Проводим элективные курсы по налоговой и финансовой грамотности, объясняем права человека и многое другое. Это экономико-правовой профиль, в рамках которого идет подготовка будущих налоговиков, выявляет у детей предрасположенность и способность работать в налоговой сфере деятельности. Они реально существуют у каждого, и за два года их можно выявить.

Профильная подготовка в школе помогает в отборе детей, отсеивает тех, кто вообще к правовому аспекту и экономической деятельности не имеют склонности.

Те, кто не проходят профильную подготовку в своей школе, приходят в колледж и отбираются уже здесь, на месте. Обычно осознание выбранной специальности появляется у студентов на уровне второго курса, потому что за первый год они проходят обучение по программе десятого и одиннадцатого класса.

Профессиональные модули начинают реализовываться на третьем курсе обучения, когда ребята уходят на практику в налоговые инспекции, и там осознают: их ли это в будущем профессиональная деятельность. На этом этапе обучающиеся четко делятся на две группы: карьеристы, которые видят свою профессиональную деятельность в налоговой службе, и те, кто пойдет в сферу услуг и бизнес.

У колледжа и института имеются эксклюзивные договоры с Управлением ФНС по Московской области и Москве о практической подготовке ребят на базе налоговых инспекций по месту проживания. Это самый

«Всесторонняя подготовка сотрудников налоговых органов обеспечена работой профессиональной команды научно-педагогических работников и преподавателей, административного аппарата. Любовь к воспитанию перспективной молодежи, наполненной энтузиазмом и преданностью Родине, творчеством и знаниями—основная задача в деятельности всего коллектива»



ключевой момент в образовании, который мы ведем несколько лет.

Я понимаю, что вы реализуете на практике то, что можно назвать дуальным образованием?

—Люди могут учиться на экономистов, где угодно, и только реальная практика в налоговых инспекциях дает будущему специалисту возможность познакомиться со спецификой работы.

Более того, в 2005–2008 годах внедрено понятие компетенций, которые вошли в состав Федеральных государственных образовательных стандартов, и сейчас они есть на всех уровнях образования.

Это одна из сторон дуальной подготовки. Ребята, которые готовятся к работе в налоговых органах, обучаются по образовательной программе с углубленным изучением налоговых дисциплин, которые формируют необходимые общие и профессиональные компетенции для налоговых служащих. Подготовка будущих бизнесменов или добросовестных налогоплательщиков требует реализации другого перечня учебных дисциплин в рамках одной и той же программы, а значит и формирования других компетенций. Соответственно это различные подходы к образовательному процессу, месту практической подготовки и т.д. Несколько лет назад мы разработали программу дополнительного профессионального образования подготовки консультантов по налогам и сборам. Это переподготовка в рамках освоения основной образовательной программы, направленная на изучение основ налогового консультирования. Данное направление очень заинтересовало не только студентов, но и повлияло на профессиональный рост преподавателей.

Почему нельзя взять бухгалтерское образование или экономическое и из них отбирать специалистов для налоговой службы? В чем специфика подготовки?

Дело в том, что на уровне среднего профессионального и высшего образования ранее существовала специальность "Налоги и налогообложение" и образовательные организации работали по государственным образовательным стандартам по этой специальности, а выпускники получали квалификацию – специалист по налогообложению.

В связи с введением Болонской системы образования мы перешли на двухуровневое высшее образование – бакалавриат и магистратуру, отменили специ-

альность, "Налоги и налогообложение", вывели ее из среднего профессионального и высшего образования. В высшей школе ввели как профиль направления подготовки "Экономика", а в среднем профессиональном – специальность "Экономика и бухгалтерский учет" (с углубленной подготовкой в области налогов и налогообложения). Теперь у наших выпускников в дипломе записано: "Бухгалтер, специалист по налогообложению".

Более того, каждый образовательный стандарт привязан к профессиональному стандарту для получения квалификации в рамках освоения образовательной программы. Однако профессиональных стандартов «налоговый служащий», «налоговый консультант» так и не появилось.

А ведь насколько важны качественные специалисты для ФНС России именно сейчас!

Мы часто опираемся на опыт старого забытого прошлого, и ведь много поразительно важного, системного, грамотного существовало в стабильной системе образования.

Хорошо, если бы вернули специальность, потому что в образовательных программах были такие дисциплины, как "Права человека", "Налоговая грамотность", "Финансовая грамотность", "Налоговая культура граждан России" и другие. Вот уже 20 лет, начиная со дня открытия колледжа, мы проводим просветительскую работу на предмет культуры и этики в отношениях между налогоплательщиками и сотрудниками налоговых органов. Это важная тема, ключевое направление деятельности.

Как вы считаете подготовка должна иметь два направления: какая разница возникает между ними?

—Компетенции. В СПО перечень междисциплинарных комплексов и профессиональных модулей входят различные компетенции. В колледже есть профессиональные модули, чего нет в высшем образовании. Здесь студенты могут быть разделены на подготовку государственных служащих и налогоплательщиков. В первую очередь необходимо включить компетенции социальной и этической направленности у госслужащих. Дисциплины должны формировать специальные компетенции, направленные на профессиональную деятельность налоговых работников. Правовые компетенции должны формироваться с различными подходами в педагогическом процессе. Налоговые и процессуальные знания необходимо давать, но в разных объемах, с разными методами и формами подготовки. Налоговые споры, досудебные разбирательства

государственному служащему необходимо знать досконально, бизнесмену – в меньшей степени. Это разный уровень, подход, и результат профессиональной подготовки выпускников. Для бизнесмена необходимо лучше знать финансовое планирование, бизнес-планирование, правовые основы исчисления и уплаты налогов, гражданское, трудовое право и многое другое.

В советское время, особенно при гуманитарном образовании, тема идеологии была важна и актуальна. А на сегодняшний день, когда вы готовите бухгалтера, при подготовке какая-то идеология предполагается? Как у юриста: клиент всегда прав, и юрист всегда придумает, как это сделать.

–У каждой подготовки должна быть цель. Мы знаем, что самое главное – это путь к этой цели, чтобы он был эффективным и правильным. Сейчас очень много тенденций у молодежи, она другая, нежели раньше. Искусство обучения состоит в том, чтобы сделать его нескучным



и эффективным. Ребята усваивают материал совсем по-другому. Если раньше слушали и писали лекции, то сейчас используются интерактивные методы обучения, много медиа-техники, информационных программ, цифровых технологий.

Студентам интересно решать ситуационные задачи, кейсы, работать в команде, где даже самые слабые из них принимают участие и повышают свои знания.

Сегодня студенты фокусируют внимание абсолютно на новые вещи, у них включается оперативное мышление, и решение поставленных задач таким образом, что иногда ставит в тупик преподавателя. Они представляют свое видение и план действий, который связан либо с системой налогообложения бизнеса, либо с действиями налогового служащего. Здесь очень тонкие моменты, потому что на один вопрос должны быть построены два абсолютно альтернативных ответа. Подходы и методология в образовании сегодня сильно изменились.

Такое творческое обучение должно развивать и творческие способности? Ваши студенты идут в бизнес и становятся предпринимателями?

–Я постоянно говорю обучающимся о приоритетах работы в Федеральной налоговой службе, о ее перспективах и возможностях. Рассказываю о трудовых функциях, и где после окончания учебного заведения студенты могут быть востребованы. Наш колледж – единственный в России, который дает 100% трудоустройство ребенку по месту жительства.

Каждый выпускник, получая диплом, знает, куда завтра он выйдет на работу. Юноши, правда, теперь идут в армию – закон изменился. Раньше давали две отсрочки от службы в армии для получения среднего профессионального образования и высшего.

При поступлении после колледжа в вуз, юноши имеют право учиться дистанционно, когда уходят в армию. Сейчас дистанционные технологии активно вошли в нашу жизнь.

Когда началась пандемия, у нас появилась великолепная электронная информационно-образовательная среда. Мы за 6 дней представили ребятам дисциплины и методические материалы для образования: электронные учебники, электронные карты, электронный глобус, тематические тесты, различные наглядные пособия. Наши преподаватели проделали колоссальную работу. И мы видим хороший результат, положительные отзывы обучающихся.

Что важно для того, чтобы подготовить высококлассного специалиста?

Разработчики федеральных государственных образовательных стандартов школы, СПО и ВО должны обязательно работать коллегиально. Если мы хотим дать качественную подготовку специалиста налоговых органов, то в школе ввести профильные классы, и в стандарты должны быть заложены базовые компетенции для будущего налогового служащего.

Компетенции высших учебных заведений должны получить преемственность от компетенций среднего профессионального образования.

Для формирования всесторонней профессиональной подготовки специалистов среднего звена, направленной на обеспечение кадрового потенциала ФНС России, необходимо осуществлять отбор детей начиная со школьной скамьи.

Начиная с первого курса в подростках видно огромное желание служить государству, преданность к учебному заведению, что имеет преемственность в последующем к преданности стране.

Студенты, приходя на практику в налоговую, имеют наставника?

Конечно. За время практики студенты занимаются серьезной работой под руководством специалиста от организации. Именно на этом этапе зарождается чувство уважения к финансовой структуре государства, к задачам формирования бюджета и высокой степени ответственности работы налоговых органов. Очень грустно, когда население низко оценивает работу налоговой службы. Сейчас многое изменилось к лучшему. Прошли процессы автоматизации и цифровизации в ФНС России, созданы мощнейшие механизмы функционирования службы. А это и имидж нало-



говых органов, и мотивация детей идти учиться в Колледж на специалиста по налогообложению.

К примеру, 15 лет назад 94% выпускников колледжа было трудоустроено по специальности в ФНС России. Сейчас только 30% выпускников идут работать в налоговые органы. Конечно, мы еще и ориентируем выпускников на получение высшего образования, в первую очередь в нашем Налоговом институте РосНОУ.

На Государственной итоговой аттестации всегда присутствуют работники ФНС России, и они имеют возможность оценить результаты демонстрационного экзамена и выпускной квалификационной работы студентов.



Непосредственно в ходе работы государственной экзаменационной комиссии они ведут пропаганду работы в налоговых органах, отбирают себе сотрудников прямо с выпускной скамьи Колледжа.

Федеральная налоговая служба должна быть уникальной структурой, перспективной, передовой, как с точки зрения трудоустройства, так и образования.

Среди выпускников есть такие, которые бредят этой работой, двигаются по карьерной лестнице. Вот таких нужно искать и отбирать среди тысяч школьников. И за этих ребят душа радуется и работать хочется с еще большим энтузиазмом. Они патриоты, за ними чувствуется мощь нашей страны.

Ярослава Адольфовна, есть у вас пожелания, как можно улучшить подготовку будущих специалистов налоговых служб?

Мне бы очень хотелось, чтобы был более тесный контакт образовательных организаций с работодателем (ФНС России), какое-то фундаментальное научное, методологическое и просветительское слияние. Здесь нужна система. В противном случае, получается, что на работу в налоговые органы приходят случайные люди.

Возможно, приоритетные должности и соответственно оплата их труда должны доставаться выпускникам специализированных учебных заведений, подготовка в которых скоординирована работодателями, направлена на решение вопросов государственной службы. Политика же заключается в том, что нужно выделить приоритетные позиции.

В перспективе можно было бы предложить создание модели сотрудника налоговой службы, со своими компетенциями, методикой и методологией подготовки, разработанную ведущими специалистами ФНС России, учеными вузов и колледжей. Предрасположенность ребенка определять со школьной скамьи, насколько он способен стать перспективным в этой работе, затем дифференцировать в колледже на подготовку налоговых служащих и налогоплательщиков. Далее совершенствовать профессиональную подготовку в высшей школе, четко разделяя на подготовку работников для ФНС России и для бизнеса. Более того учеба, как и будущая работа должны быть очень комфортными для ребят.

В Налоговом колледже 20 лет существует опыт распределения студентов на практику по месту их проживания. Таким образом, часть образовательной программы они осваивают по месту жительства, а затем, после завершения колледжа, остаются в налоговой инспекции или Управлении для дальнейшей трудовой деятельности. Более того, различные профессиональные модули учебного плана требуют от студентов формирования определенных компетенций, и соответственно разные виды практики они проходят в разных отделах инспекции, выстраивая таким образом личную концепцию будущей профессиональной деятельности, решение, в каком отделе ему больше всего хочется работать.

Стабильность и развитие налоговой системы РФ в целом зависят от постановки целей с формированием стратегий их достижения и оценки результатов. Непрерывный контроль и мониторинг происходящих изменений в налоговой системе требуют высокого уровня профессионализма от специалистов этой отрасли. Квалифицированные кадры в сфере налогообложения нужны не только государственным ведомствам, но и большому кругу юридических и физических лиц.



МОЛОДЕЖНЫЙ СОВЕТ — ЭТО ИНВЕСТИЦИИ В БУДУЩЕЕ, ПРОВОДИМЫЕ В НАСТОЯЩЕМ И ОСНОВАННЫЕ НА ТРАДИЦИЯХ ПРОШЛОГО, НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ РАЗВИТИЯ ГОСУДАРСТВА, ОБЩЕСТВА И ЛИЧНОСТИ.



Работа с молодыми специалистами – одно из важных направлений кадровой политики Федеральной налоговой службы. Для профессионального развития молодых специалистов и координации деятельности регионального движения в 2019 году были созданы Молодежные советы Центрального аппарата ФНС России и территориальных налоговых органов.



Федеральная налоговая служба понимает свой вклад и свою ответственность за развитие и подготовку кадров, что способствует продвижению и совершенствованию такому совещательному органу в Службе как Молодежный совет.

Молодежный совет – оказывает содействие Руководителю Федеральной налоговой службы в коллегиальной выработке предложений и решений по совершенствованию правовых, социально-экономических и организационных условий для профессионального развития молодых специалистов и их успешного интегрирования в служебную сферу Федеральной налоговой службы.

НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- КАРЬЕРА И ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ
- ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
- МЕЖВЕДОМСТВЕННОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ
- БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
- ОБЩЕСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И КУЛЬТУРНО-МАССОВАЯ РАБОТА
- ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



«Молодежный совет ФНС России—это сообщество единомышленников, равнодушных, творческих, активных, стремящихся привлечь на госслужбу молодых и перспективных специалистов.

Если вы придерживаетесь активной жизненной позиции и нацелены на продвижения и успех в работе, мы приглашаем стать частью нашей команды и двигаться вперед!

Чтобы создавать интересные проекты и пробовать себя в чём-то новом, раскрывая в себе новые грани. Чтобы социальная жизнь на службе стала более динамичной и насыщенной. Чтобы сделать хобби частью своей работы. Чтобы каждый день бросать себе вызов, делая то, что никогда бы не сделал!»



МОЛОДЕЖНЫЙ СОВЕТ В ЛИЦАХ

ИНТЕРВЬЮ С ФЕДОРОМ КЛИМЕНКО



«Добрые дела стали частью моей жизни и моим хобби»

Знакомьтесь: Федор Николаевич Клименко, старший государственный налоговый инспектор контрольного отдела УФНС России по Московской области. Стаж работы в налоговой службе без малого 22 года, куда он пришел сразу после окончания вуза. Счастливо женат, воспитывает троих дочерей—Александру, Марию и Варвару. Федор Николаевич—член Молодежного совета Центрального аппарата ФНС России и территориальных налоговых органов. В общественной организации он отвечает за благотворительную деятельность. С этого и начали наш разговор.

Федор, почему из нескольких направлений работы совета ты выбрал благотворительную деятельность?

—Мне близка идея служения людям. Мой принцип: я могу — значит, я должен. Время никогда не бывает легким, а нынче особенно непростое. И тем важнее сплоченность поколений, всего нашего народа. Ответственный, неравнодушный человек понимает, что благополучие и безопасность не ограничиваются порогом собственного дома.

Работа в Молодежном совете помогла мне сформировать окончательно свое отношение к миру. Делать добрые дела стало частью моей жизни. Например, однажды Новый год встречал, разливая на вокзале суп бездомным. Забота о жизни других людей, оказание помощи тем, кто в ней остро нуждается—это мое хобби.

Считаю, что важно видеть проблемы, чувствовать заботы, тревоги, которые мучают других людей, и вовлекать их в конструктивный диалог.

В чем состоит твоя волонтерская деятельность?

—Я организовываю сборы, сортировку и доставку гуманитарного груза в детские дома и пункты временного размещения беженцев, с которыми также поддерживаю постоянный контакт. Часто объединяю усилия с добровольцами из социального центра Святителя Тихона при Донском монастыре, а также с волонтерами из территориальных нало-

говых органов и ЦА ФНС.

Приятно, что я могу видеть улыбку на лице тех, кому протягиваю руку помощи, когда знаю, что совершил что-то стоящее и полезное.

Работа волонтера вряд ли оставляет много свободного времени. Но если удастся выкроить выходной день, чему ты его посвящаешь?

—Чтению, общению с родными... Список увлечений длинный. К сожалению, на все про все остается не просто мало, а хронически мало времени.

Ты, надо полагать, воцерковленный человек?

—Да, я человек верующий. Меня крестили в младенческом возрасте, но к вере я пришел взрослым человеком. Видимо, всему свое время. Еще Достоевский говорил, что

«Еще Достоевский говорил, что «русский человек без Бога—дрянь». Ты должен впустить его в себя, иначе что-то или кто-то другой займет это место, потому что пустоты в душе не должно быть.»

«русский человек без Бога — дрянь». Ты должен впустить его в себя, иначе что-то или кто-то другой займет это место, потому что пустоты в душе не должно быть. Вера — это стержень, который меня поддерживает.

Что особенно запомнилось тебе из твоей деятельности?

—Примеров можно привести немало. Но вот из последнего.

14 июня я вместе с добровольцами Социального центра Святителя Тихона ездил с гуманитарной поездкой в пункт временного размещения беженцев в Волоколамском городском округе, куда прибыли люди, которых эвакуировали из зоны боевых действий в Горловке. Среди них были и дети. Мы общаемся, что-то обсуждаем. И тут пролетает самолёт, самый обычный. Я оборачиваюсь, а ребятешек за мной нет! Дети попрятались кто куда, потому что испугались. Мне хорошо запомнился этот случай. Потом взрослые доставали из разных кустов этих детишек и убеждали их, что они в безопасности, что здесь не бомбят, и что угроза миновала. Одна девочка мне ещё рассказывала, как она пошла в 1 класс под звуки летящих снарядов. Я не смог сдержать слёз. Страшно за детей.

Что делать, когда нет сил и хочется сдаться?

—Вспомнить о том, ради чего все начиналось. Набраться терпения.

Расскажи о своей семье.

—У нас с женой Нелли три дочери. Старшая Александра учится во втором московском кадетском корпусе МЧС России. Горжусь ею. Марии 7 лет. Она иногда бывает со мной в детских домах и любит дарить радость другим детям. Младшей Варе два с половиной года. Родителей моих уже нет на этом свете, но я и мои дети чтим их и храним в сердце.

Как ты думаешь, являешься ли ты примером для подражания?

—Честно говоря, я как человек и как личность, не хотел бы, чтобы кто-то мне подражал. Человек растёт в процессе всей своей жизни, приобретает новые навыки и умения, к чему-то новому приспосабливается. Я хочу, чтобы видели и оценивали мои добрые дела, которые бы заряжали окружающих на новые свершения, на доброту, чтобы у людей появилось желание стать более отзывчивыми по отношению друг к другу.

Можно ли с уверенностью сказать, что ты — счастливый человек?

—Да, я могу с уверенностью заявить, что я — счастливый человек. Потому что у меня есть три мои замечательные дочери, чудесная жена и прекрасные родители. У меня есть интересная работа и блестящие коллеги. Меня окружают самые разные молодые люди, которым я всегда рад помочь.

На мой взгляд, найти свое призвание — одна из главных составляющих того, что есть счастье.

О чем мечтает сегодня Федор Клименко?

—О мире. О том, чтобы с каждым годом в обществе становилось хотя бы немного больше справедливости и меньше равнодушия и беззакония, о том, чтобы я смог всему этому посодействовать.

«На мой взгляд, найти свое призвание — одна из главнейших составляющих того, что есть счастье.»



НЕ УЧАСТВУЕШЬ, НО БОЛИТ:

что такое «ТРАВМА НАБЛЮДАТЕЛЯ»



ПРАКТИКУЮЩИЙ ПСИХОЛОГ ЕВГЕНИЯ ИНГЕР РАССКАЗЫВАЕТ О ТОМ, ЧЕМ ВРЕДНО ПОСТОЯННОЕ ЧТЕНИЕ НОВОСТЕЙ И КАК МОЖНО ОБЛЕГЧИТЬ БОЛЬ «ТРАВМИРОВАННЫХ НАБЛЮДАТЕЛЕЙ» НА РАБОТЕ.

«Травма наблюдателя» – это психологический феномен, который в нестабильные времена массово поражает всех, кто привык следить за ситуацией в мире, оценивать ее и примерять на себя. Практикующий психолог Евгения Ингер рассказывает, почему вредно постоянное чтение новостей и как можно облегчить боль «травмированных наблюдателей» на работе.

Пандемия и вынужденные каникулы из-за ковида образца весны 2020 года изрядно расшатали психику практически всех живущих на нашей планете. «Травма наблюдателя», возникшая, конечно, далеко не вчера, в настоящее время – одно из наиболее часто наблюдаемых последствий негативных событий, происходящих вокруг.

КТО ВИНОВАТ?

«Травма наблюдателя» интересна тем, что человек сегодняшнего дня, даже не являясь активным участником происходящего, а лишь наблюдая за этим со стороны (к нашим услугам сегодня многочисленные средства связи и передачи информации), при определенных условиях неосознанно запускает в своем организме механизм стресса, переживая в итоге случившееся также сильно, как если бы оно касалось его лично.

Чем сильнее человек склонен к эмпатии, сопереживанию, сочувствию и чем менее у него развит навык рационального и критического мышления, тем больше вероятность ощутить на себе этот психологический феномен.

Происходящее вокруг – условия, крайне неблагоприятные для сохранения нормального жизненного уровня,

в том числе, поддержания психического здоровья. Интересная особенность психики человека – стресс питает другой стресс. Чем чаще мы переживаем негативные состояния, тем легче поддаемся воздействию стрессоров, при других условиях незначительных. Настоящий замкнутый круг. В нынешних условиях основным стрессором является бесконечный негативный новостной поток.

Интересно, что желание разобраться в ситуации, «расставить все точки над i» приводит обычно к одному результату – активные участники дискуссий в соцсетях и «пожиратели новостей» закикливаются на проблеме. Продолжая искать информацию для понимания сути происходящего, люди переживают еще больше, утрачивают критичность мышления, впадают в уныние и ощущают безысходность. Возникают навязчивые состояния, выйти из которых можно только при помощи специалистов.

Сталкиваясь со стрессом, человек реагирует на него физиологически, психологически, эмоционально, поведенчески, пытаясь сохранить равновесие и адаптироваться к происходящему. В совокупности это называется «копинг-стратегией» – способ реакции на негативные события, происходящие вокруг. Кто-то максимально мобилизуется, кто-то уходит в себя, изо всех сил пытается жить прежней жизнью и т.д. Реакций множество, но не все они эффективны в плане сохранения адекватного поведения, психофизиологических ресурсов и способности жить полноценно.

Правильным и эффективным способом преодоления стресса является совладание – осознанная активная адаптация. Первое в этой цепочке – осознание и принятие происходящего: мир изменился, изменилась ситуация, в данный момент мы живем именно в такой парадигме, и сменить ее прямо сейчас невозможно. Следующий шаг – оценка

угроз и выработка конкретных шагов, адекватных ситуации. Так формируется эффективная «копинг-стратегия».

Важное, что должен осознать и принять каждый руководитель коллектива, – происходящие вокруг бурные события уже ведут к переоценке ценностей общества. Материальный ресурс стал зыбким и слабоуправляемым (как в масштабах всей экономики, так и для конкретной компании и отдельного человека), возросла ценность человеческого капитала, взаимоотношений, поддержки не только среди близких, но и в деловой среде.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Общая боль сближает людей, способствует развитию сплоченности, солидарности, эффективному сотрудничеству внутри групп. Так люди легче переживают личный стресс и ситуацию в целом, видят общую перспективу и цели, не поддаются развитию «травмы наблюдателя». Задача руководства – создать условия для персонала, переместив фокус на человека.

КАК УЦЕЛЕТЬ?

«Травма наблюдателя», особенно в ситуации, когда она не проработана со специалистом, может привести к серьезным последствиям психологического и физиологического характера.

Организм воспринимает переживания как сигнал к максимальной готовности к испытаниям. Если же затем не происходит психофизиологическая разрядка и восстановление ресурса, накапливаемый негатив неизбежно ведет к истощению, превращая стресс в дистресс. Это состояние, в котором не просто нарушается восприятие окружающего мира и людей, а страдают механизмы саморегуляции организма, снижается резистентность к отрицательным

факторам, что становится почвой для развития психосоматических заболеваний. Дистресс способен нарушить нормальное функционирование внутренних органов и привести к язвам, поражениям сердца, легких, психическим расстройствам с далеко идущими последствиями.

Сложно сейчас советовать полностью отвлечься от просмотра и обсуждения новостей с друзьями и коллегами, но это – один из возможных выходов. Как и в любой терапии, она может сработать комплексно. Помимо взаимодействия с психологами, помогают проверенные временем средства: возьмите краткосрочный отпуск, уедьте подальше от цивилизации (да хотя бы на дачу в деревню к любимой бабушке, с которой вас связывают теплые детские воспоминания), больше находитесь на свежем воздухе, гуляйте, увеличьте физическую активность, больше спите, ходите в гости, общайтесь с близкими людьми и друзьями, которые разделяют ваши чувства и ценности. Читайте, размышляйте, заведите или вспомните семейные традиции (чаепития, совместная лепка пельменей, просмотр любимых кинофильмов, сериалов, театральных постановок). Все это поможет восполнить внутренний ресурс и продержаться до тех пор, пока мир успокоится и вновь вернется к прежней жизни. Всегда помните о том, что вы живете здесь и сейчас. И у вас прямо сейчас все хорошо. И у ваших родственников тоже. То, что происходит, не происходит прямо сейчас с вами или с ними. Следовательно, беспокоиться не о чем. Здоровому человеку несвойственно надолго замыкаться на подобных переживаниях. Важно четко разделять события на внешние и личные.

Главное – не забывать о том, что перемены и глобальные катаклизмы не могут длиться вечно. Спросите у своих старших родственников, которые помнят такие невзгоды, которые нам и не снились. Кстати, они же поделятся с вами и целым ворохом своих психотерапевтических приемов – от макраме и вышивания на пальцах до домино, лото и аквариумных рыбок.

ПРАВИЛА РУКОВОДИТЕЛЯ:

- Никаких директив в адрес подчиненных. Они создают дополнительный стресс и усугубляют ситуацию
- Максимально развитые коммуникации (регулярные, адресные). Попробуйте «считывать» состояние сотрудников и понять, какая стратегия переживания стресса преобладает. Особое внимание нужно уделять тем, кто проявляет явную неадекватность в поведении, либо просто ушел в себя и замкнул. Такие люди нуждаются в помощи в первую очередь.
- Забота о персонале сегодня – самое эффективное вложение. Многие крупные компании в настоящее время предлагают помощь профессиональных психологов своим сотрудникам через систему добровольного медицинского страхования или с помощью дополнительных расходов на работу психологов. Также на наших глазах развивается движение психологов-волонтеров, которое не потребует серьезных затрат.
- Объективно оцените уровень нагрузки сотрудников. Особенно в ситуации, когда часть персонала пришлось сократить, а объем работ остался прежним и лег на плечи оставшихся сотрудников. Сотрудники боятся потерять работу, поэтому прилежно делают как можно больше. Но не стоит забывать, что регулярные перегрузки – это дополнительный стресс, который в итоге может привести к тяжелым последствиям.

ОРАТОРСКОЕ ИСКУССТВО— ИНСТРУМЕНТ УСПЕШНОСТИ



УМЕНИЕ ВЛАДЕТЬ СЛОВОМ И ВЫСТУПАТЬ ЯРКО ПОМОГАЕТ В РАБОТЕ, ПОВЫШАЕТ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ, СПОСОБСТВУЕТ ЧЕТКО СТРУКТУРИРОВАТЬ МЫСЛИ И ВЛИЯТЬ НА ОКРУЖАЮЩИХ. ГДЕ ЛУЧШЕ УЧИТЬСЯ И НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ КУРСА, РАЗБИРАЕМСЯ ВМЕСТЕ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ ИСКУССТВА РЕЧИ, ЖУРНАЛИСТОМ **ИРАИДОЙ ТРЕСВЯТСКОЙ**.

ЧТО ТАКОЕ ОРАТОРСКОЕ ИСКУССТВО?

Это практика публичных выступлений. Человек, который способен создать яркий текст и качественно его передать, способен привлечь внимание аудитории и убедить ее в своей правоте. Великие ораторы умели вдохновлять своими идеями и вести за собой толпы как в прямом, так и переносном смысле. Люди, имеющие ораторские навыки, легко приобретают статус лидера среди друзей, коллег, быстро добиваются успехов во многих делах. Невозможно представить яркого политического деятеля, который не умеет говорить логично и структурировано.

Хороший оратор должен владеть основами психологии и актерского мастерства, философии и аналитики. Основная его цель — не просто донести до собеседника определенную информацию, но и вызвать интерес у аудитории, побудить слушателей к свершению тех или иных действий.

СЛОВО — ТОЖЕ ДЕЛО

Палитра красок и приемов велика, чтобы научиться говорить красиво. Опытный оратор будет пускать их в дело, лишь помятуя о двух принципах: чувстве соразмерности и чувстве сообразности.

Язык всегда коварен, и владение им строится на знании тонкостей речи. Без владения ими не стоит и «брать слово» в большой аудитории. Но если поэтами рождаются, то ораторами становятся. Дар слова можно

и нужно развивать. Вот только несколько советов, как учиться ораторскому искусству и подаче своей речи.

ПРОИЗНОШЕНИЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ

Есть очень умные люди, которые нередко выступают в публичном пространстве, но только половину алфавита не выговаривают. Слушать их невозможно, такая речь не воспринимается людьми. Над этой проблемой оратору нужно серьезно работать. У руководителя, у политика, у бизнесмена должна быть ясная, чистая структурированная речь. Кроме того, должна быть не только доходчивой, но и эмоционально окрашенной.

Выступление не должно быть монотонным. Выступая перед публикой, дарите людям гамму эмоций. Даже читая грустное стихотворение, можно произнести его с разными интонациями, поскольку и грусть бывает то надежды, то отчаяния и т.д. Учитывая эти нюансы

«Палитра красок и приемов велика, чтобы научиться говорить красиво. Опытный оратор будет пускать их в дело, лишь помятуя о двух принципах: чувстве соразмерности и чувстве сообразности.»

«Есть очень умные люди, которые нередко выступают в публичном пространстве, но только половину алфавита не выговаривают. Слушать их невозможно, такая речь не воспринимается людьми. Над этой проблемой оратору нужно серьезно работать.»

и звучание будет различным, и ваши слушатели не заскучают.

ТОНАЛЬНОСТЬ

Если вас не слышат на собрании коллектива, то может быть у вас слишком высокий голос, и нужно уметь переключить его на грудной резонатор?

Мы с детства любим, чтобы нас оберегали и жалели, нам помогали и заботились о нас, поэтому и включаем высокий голос. Мы с детства привыкли просить у родителей этим голосом, нежным, пищущим: «Ну помогите мне, пожалуйста...». Это, конечно, замечательно, но только не в бизнесе, особенно, если выступает руководитель, который должен донести информацию до подчиненных, коллег. Высокий, писклявый голос – это детская позиция, а кто будет слушать и всерьез воспринимать ребенка?..

Поэтому даже если человек не знает, как управлять своим голосом, то просто нужно мысленно обратить внимание на центр груди, и голос сам немножко перестроится и будет звучать ниже и убедительнее.

ВЫСОТА И СИЛА ГОЛОСА

Если человек торопится, старается быстро, точно скороговоркой, прочитать доклад, ответить на вопрос и высказать все, что знает, психологи утверждают, что это поведение неуверенного в себе человека, который сильно волнуется, и к нему вряд ли прислушаются.

Если нужно что-то донести до людей, то рассказывать необходимо с чувством, с толком, с расстановкой, только так слушатели будут воспринимать речь. Но при этом нужно учитывать возраст, пол, образование аудитории и многое другое.

ИНТОНАЦИЯ

Психология – глубинная часть и техники речи, и публичных выступлений. И некоторые методы прекрасно помогут в бизнесе.

Например, до личной встречи, уже по телефону,

следует очаровать собеседника. Можно делать соностройку к оппоненту по голосу. То есть вы слышите темп и тембр его голоса, настраиваетесь и копируете его манеру говорить. И человек интуитивно чувствует, что собеседник ему близок и с ним можно иметь дело. И, как правило, он не отторгает вас на подсознательном уровне. Это отлично работает не только по телефону, но не менее эффективно и при личном общении. Так выстраиваются деловые доверительные отношения.

МЫСЛЬ МАТЕРИАЛЬНА

Наши мысли и наши слова материальны. Стихи, которые мы пишем, порой воплощаются в жизни.

Человек, когда что-то говорит, он меняет мир. Любой руководитель, хорошо говорящий, может включить харизму и повести за собой коллектив к прекрасным целям.

Словом полководцы вели за собой, так и руководитель компании может направить свой трудовой коллектив к новым горизонтам.

С чего начать, когда человек принимает решение, что ему нужно подтянуть технику речи и деловое общение? Рынок переполнен предложениями. Как не ошибиться? И можно ли этим заниматься самостоятельно?

Голос надо ставить со специалистом. Часто ко мне обращаются люди, которым надо выступать с речью перед аудиторией, а голос не поставлен или поставлен неправильно. Даже у некоторых певцов, особенно поющих народные песни, бывает голос «зажатым». Если вы чувствуете, что у вас серьезные проблемы, то ваши голосовые связки всегда может осмотреть врач фониатр. А поставить голос можно с фонопедом или со специалистом по технике речи. И работать с этой проблемой должен профессионал. Работа с речью – это увлекательный и кропотливый труд. Открыть красоту своего природного звучания – это как ограничить бриллиант из куска алмаза.

Лишь бы к кому идти не стоит, так как это потеря не только денег, но и времени.

«Наши мысли и наши слова материальны. Стихи, которые мы пишем, порой воплощаются в жизни. Человек, когда он что-то говорит, он меняет мир.»

АННА ФИЛАТОВА

ЗОЖ В БИЗНЕС-СРЕДЕ



«МЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО ЕДИМ»

Бизнес активно способствует популяризации здорового образа жизни—это компании из индустрии спорта, производители гаджетов, медицинские и технологические стартапы, но и сам не хочет отставать от своего потребителя. Никогда еще здоровый образ жизни не был так популярен.

Современный ритм жизни диктует свои правила: беги вперед, не останавливайся, беги быстрее, двигайся... Но как же в этом случае быть нашему организму, который имеет определенный ресурс, биоритмы и пр.?

В любом случае нужно понимать, что о состоянии организма надо думать постоянно. И начинать заботиться следует в молодом возрасте, т.к. после 25–30 лет многие процессы меняются, и мы живем уже с теми ресурсами, которые приобрели ранее. Сегодня я хотела бы поделиться своими мыслями на эту тему.

Как думаете, из-за чего организм начинает испытывать дискомфорт, и, как следствие, появляются болезни? Чаще всего из-за неправильного питания и дефицита витаминов и микроэлементов.

У многих после 40+—отеки. Если исключить серьезные заболевания почек, мочеполовой системы и сердца, то это прямое следствие застоя лимфы и неправильного питания. У лимфатической системы нет сокращений, поэтому движение так важно для организма. А если человек ведет малоподвижный образ жизни, употребляет всякие «полезные» перекусы: сухарики, чипсы (со всевозможными химическими добавками), сладкую газировку, большое количество кофе, сладостей... И вот результат—одутловатое лицо, отеки рук и ног, вялость, быстрая утомляемость.

Как питаться правильно, при этом не набирать лишний вес? Можно ли сбалансировать свое питание самостоятельно, без специалиста?

Питание является одним из важнейших факторов внешней среды, оказывающих влияние на здоровье человека, на всю его жизнь, включая ее продолжительность.

Наша пища должна быть разнообразной, вкусной и включать в себя вещества, из которых состоит организм человека, (это, в основном, белки), плюс жиры, углеводы, а также защитные вещества — витамины и минеральные соли. Если коротко, то это называется БЖУ, баланс которых является фундаментом здорового образа жизни. БЖУ — это белки, жиры, углеводы.

БЕЛКИ

Белок жизненно необходим организму. Это строительный материал для клеток, костей, мышц.

В зависимости от задач, количество белка в рационе можно регулировать

Для снижения веса правильное меню не должно содержать высокого количества белков (не более 1,5 г на 1 кг веса).

Если же главной целью является набор мышечной массы, то белок должен преобладать в рационе (до 2,5 г на 1 кг веса). НО! Для уменьшения нагрузки на печень и почки важно минимизировать количество белка на ужин, отдавая предпочтение белкам растительного происхождения.

При избытке белка образуется большое количество продуктов обмена (мочевина, аммиак), а это дополнительная нагрузка на печень и почки, нарушение процессов детоксикации;

Задержка белка в кишечнике провоцирует процессы гниения и дисбаланс микрофлоры кишечника.

Для снижения веса правильное меню не должно содержать высокого количества белков (не более 1,5 г на 1 кг веса).

Для лучшего усвоения животного белка перед приготовлением его рекомендуется мариновать (в яблочном уксусе, киви, специях), измельчать до состояния фарша, длительно тушить или запекать, не забывая пищу тщательно пережевывать.

Для лучшего усвоения растительного белка из круп, орехов и семян, их необходимо замачивать в воде на несколько часов.

Для поддержания пищеварительных процессов и усвоения аминокислот важно включать в каждый прием пищи источники витамина С и клетчатки: некрахмалистые овощи, зелень.

При весе в 70 кг нужно употреблять в среднем 150 г белка. В день это примерно 150 г вареной куриной грудки, + 3 вареных куриных яйца, + 150 г запеченного судака, + 50 г чечевицы (в сухом виде), + 50 г фисташек, + 30 г семян конопли, + 100 г творога.

ЖИРЫ

Питание должно включать в себя полноценные жиры растительного и животного происхождения. Их организм использует в качестве источников энергии во время длительных низкоинтенсивных физических нагрузок и кардиотренировок.

Достаточное количество жиров необходимо для поддержания здоровья. В том числе жиры важны для баланса гормональной системы: половые гормоны синтезируются из холестерина (животных жиров). Так, эстроген отвечает за восстановление мышц, а тестостерон — за их рост.

Рекомендуемая ежедневная норма жиров — 1–1,5 г на 1 кг веса. То есть при весе в 70 кг нужно потреблять около 85 г жиров. В день это примерно 2 столовые ложки растительного нерафинированного масла (оливковое, тыквенное, кунжутное, авокадо и др.), + 30 г грецких орехов, + 30 г оливок зеленых, + 10 г сливочного топленого масла или гхи, + 100 г морской жирной запеченной рыбы.

ВАЖНО! Орехи и семена необходимо замочить на 10–12 часов и подсушить в духовке при 100 градусах в течение 30–40 минут.

Достаточное количество жиров необходимо для поддержания здоровья

УГЛЕВОДЫ

Углеводы — главный источник восполнения энергии. Важно отдавать предпочтение медленным углеводам. Если цель — снижение веса, количество углеводов необходимо контролировать.

Суточная потребность в углеводах в рациональном питании составляет 5–10 г. на 1 кг веса. В среднем на 70 кг. веса — 500 г.: В день это примерно 100 г. гречневой крупы (в сухом виде), + 100 г. овсяной крупы (в сухом виде), + 100 г. бурого риса (в сухом виде), + 100 г фиников, + 100 г.красной фасоли (в сухом виде), + 200 г бананов (2 шт.), 200 г вареного картофеля, + 200 г. яблок (1 шт.), 150 г. макарон твердых сортов.

В качестве перекуса программа питания может включать в себя протеиновый батончик, приготовленный в домашних условиях, с полноценным составом.

Углеводы—главный источник восполнения энергии. Важно отдавать предпочтение медленным углеводам.

Мой любимый рецепт для ЗОЖников:

протеиновый батончик для набора мышечной массы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

инжир вяленый — 100 г,
шоколад горький без сахара — 10 г,
вода — 50 г,
какао-порошок — 40 г,
овсяная крупа — 50 г,
протеиновый порошок без сахара и заменителей — 30 г,
семена конопли измельченные — 10 г.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Сушеный инжир (лучше взять не промышленного производства) залить кипятком и оставить на 1–2 часа, слить воду.

Овсяную крупу промыть и залить кипятком на 15 минут, слить воду.

Соединить инжир, крупу, какао-порошок и протеиновый порошок, при необходимости можно добавить немного воды.

Шоколад натереть на терке.

Добавить в полученную массу шоколад и семена конопли.

Сформировать батончики, хранить в холодильнике до 5 дней.

ЙОГА В ОФИСЕ

МАРИЯ НИКОНОВА
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ХАТХА-ЙОГИ



КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

Йога помогает укреплять здоровье, делает тело сильным, выносливым и гибким.

А поскольку тело и ум взаимосвязаны, то сильным и гибким становится и ваш ум: когда нужно, вы можете сконцентрироваться, а когда нужно – расслабляться. Йога ценна тем, что ее можно практиковать в любом возрасте, в любом состоянии здоровья и в любом месте. Именно поэтому светское направление йоги (фитнес-йога) так популярно сегодня во всем мире. Людей, выполняющих асаны (положение тела, которое удобно и устойчиво), можно встретить на пляжах, в парках и даже в офисах.

В современном мире человеку стало сложно находиться наедине с собой. Особенно тяжело найти спокойное, тихое место в городе. Не только фактический, но и информационный шум мегаполиса слишком велик.

Но для того, чтобы быть эффективным, креативным, фонтанировать идеями, крайне важно уметь расслабляться даже в таких обстоятельствах.

Вспомните знаменитых художников, писателей, музыкантов, артистов, которые создали свои гениальные бессмертные произведения в состоянии «погружения», «медитации», которое часто еще называют «вдохновением».

И то, и другое очень близко к САМАДХИ (самопросветлению) – состоянию, которое наполнено светом, легкостью, потому что все остальное, что так нас беспокоит в окружающем пространстве, в этот момент уходит на задний план. То, о чем мы обычно думаем: что нам не хватает денег, что у нас не складываются отношения,

что мы не так успешны и богаты, не так быстро двигаемся вверх по карьерной лестнице, что нас недостаточно ценят, в этот момент становится «далеким» и неважным.

Не удивительно, что в упражнениях производственной гимнастики, которую выполняли рабочие и служащие на многих предприятиях СССР и которые сегодня рекомендованы Минспортом России, есть немало элементов асан. Попробуйте выполнять их на рабочем месте, и вы, наверняка, почувствуете положительные перемены в своем состоянии.

СКРУЧИВАНИЕ

Сядьте в кресло, прислонившись к спинке. На вдохе поднимите руки над головой, а на выдохе – повернитесь вправо, положив обе руки на правый подлокотник. С каждым вдохом позволяйте телу больше растягиваться. Удерживайте позу до 60 секунд, а затем повторите движения, повернувшись в левую сторону.

ПОЗА ПОЛУМЕСЯЦА В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Сидя в офисном кресле, поднимите руки над головой и сложите ладони вместе. Наклонитесь вправо так, чтобы ваша поза напоминала полумесяц, и удерживайте ее в течение двух-трех вдохов и выдохов. Затем повторите упражнение, наклонившись влево.

ПОЗА ЧЕТВЕРКИ

Положите левую лодыжку на правое бедро. Взявшись правой рукой за левую лодыжку и положив левую руку на левое колено, сделайте выдох. При этом наклоняйтесь вперед как можно дальше, следите за тем, чтобы спина была прямой. Удерживайте позу в течение 30–60 секунд, затем повторите то же самое с правой лодыжкой на левом бедре.



медарго®

НАДЕЖНЫЙ, БЫСТРОХОДНЫЙ ФЛАГМАН В ОКЕАНЕ ФАРМИНДУСТРИИ

- комплексное развитие и увеличение доли присутствия в пространстве фармацевтической индустрии России
- планомерное совершенствование, разработка и применение новых, взаимовыгодных форм сотрудничества с нашими партнерами
- нацеленность на гарантированный результат и перспективное развитие
- успешное применение новых технологий в производстве и в менеджменте
- слаженная работа коллектива – настоящих мастеров и профессионалов своего дела
- наш приоритет — продвижение продукции Российских фармацевтических заводов

«СЧИТАЮ БЕЗУСЛОВНЫМ УСПЕХОМ МНОГОЛЕТНЕЕ
ПРИСУТСТВИЕ НАШЕЙ КОМПАНИИ НА ОЧЕНЬ ДИНАМИЧНОМ
РОССИЙСКОМ ФАРМРЫНКЕ»

Вадим Винокуров

МЫ ЗА ЗДОРОВУЮ РОССИЮ!



www.medargo.ru



УФНС России по МО

Общественный совет при УФНС России по МО
на базе информационной площадки открытого диалога
Московского областного отделения Российского
союза налогоплательщиков «РСН-Information»

ЦИКЛ ПРАКТИЧЕСКИХ КОНФЕРЕНЦИЙ

ОНЛАЙН- УНИВЕРСИТЕТ НАЛОГОВОЙ ГРАМОТНОСТИ

МИССИЯ

организация взаимодействия
власти и общества по вопросам
налогообложения

ГОСТИ

комитет по бюджету, финансовой,
экономической политике,
инвестиционной деятельности и
предпринимательству Московской
областной Думы

СПИКЕРЫ

представители УФНС России по МО

СЛУШАТЕЛИ

налогоплательщики, репрезентанты
бизнес-сообщества, индивидуальные
предприниматели, собственники
бизнеса, самозанятые, директора,
юристы, бухгалтера, руководители
общественных организаций

**Подписывайтесь
в Telegram:**

 **rsnmo**



БУДЬТЕ В КУРСЕ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ НАЛОГООБЛОЖЕНИЯ РФ