

Полвека
на сценах Лесного

с. 2

Против
жестокости

с. 7

Движение
ограничено

с. 7

Кража
на 250 тысяч

с. 7

еженедельная региональная
газета

распространяется бесплатно в комплекте с газетой "Радар"

издается с марта 1992 года

10 мая
2012

РЕЗОНАНС

№ 19 / 1048

Что? Где? Когда?

Заслужили похвалу

В АДРЕС военного комиссариата Свердловской области по городу Нижняя Тура и Верхотурскому уезду поступили положительные отзывы от командиров воинских частей 06987 и 93723 о солдатах-срочниках, призванных в Вооруженные Силы Российской Федерации из Свердловской области. — И. Ковале и А. Чернове.

В этих посланиях высоко оцениваются личные и профессиональные качества ребят, благодаря которым они успели хорошо зарекомендовать себя на службе, в том числе и уровень их физической подготовки.

И. Ковале, проходящего службу в качестве водителя-электрика в роте связи войсковой части 06987, командир этой роты, гвардии капитан С. Шлыков, и командир батальона связи, гвардии подполковник Д. Кулай, характеризуют как дисциплинированного и исполнительного солдата. Как подчеркивают военачальники, Иван имеет хорошую успеваемость в системе боевой подготовки, легко усваивает учебный материал, активно помогает в проведении хозяйственных работ и ремонте вооружения и военной техники. И, как отмечено в письме, благодаря старанию Иван уже получил два поощрения от командования.

И военный служащий **А. Чернов** из войсковой части 93723, по мнению гвардии подполковника В. Коржова, показал себя на военной службе с лучшей стороны.

«Андрей с должной ответственностью выполняет воинские обязанности, демонстрируя хороший уровень профессиональных знаний», — пишет командир. Трудолюбивому солдату легко даются предметы по боевой и общественно-гражданской подготовке. Кроме того, он активно участвует в общественной жизни подразделения, творчески подходит к поручениям.

Такие военнослужащие способствуют поднятию престижа армейской службы, профессии военного и прославлению Вооруженных Сил Российской Федерации. На подобных примерах и надо воспитывать нашу молодежь.

Соб. инф.

«Лето. Подросток. Досуг»

ОТДЕЛ по культуре, физической культуре, спорту и молодежной политике администрации Нижнетуринского городского округа проводит смотр-конкурс на лучшую работу среди учреждений культуры по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в рамках областной межведомственной комплексной профилактической операции «Подросток» — «Лето. Подросток. Досуг».

Смотр-конкурс «Лето. Подросток. Досуг» пройдет в III этапе.

I этап

С 1 по 30 мая учреждения могут представить в оргкомитет проект или план мероприятий, сценарии мероприятий, идею акции;

II этап

С 1 июня по 31 августа оргкомитет проводит смотр учреждений с целью оценки хода реализации проекта или плана мероприятий учреждения культуры, оценки сценария и идеи акции;

III этап

С 1 по 20 сентября состоится подведение итогов конкурса.

В смотре-конкурсе могут принять участие учреждения культуры Нижнетуринского городского округа.

Для участия в смотре-конкурсе необходимо подать в адрес оргкомитета заявку до 30 мая.

Победители будут определяться по номинациям: лучший сценарий, лучшая организация и проведение мероприятия, лучшая акция и награждаться ценными призами.

Контактный телефон (34342) 2-79-37.

С сайта администрации НТГО.

Не забудьте отчитаться!

ДО ОКОНЧАНИЯ приема отчетности за 1 квартал 2012 года осталось менее 2 недель.

Управление Пенсионного фонда РФ в Нижней Туре Свердловской области продолжает прием от страхователей-плательщиков страховых взносов отчетности за 1 квартал 2012 года. Срок представления отчетности — не позднее 15 мая 2012 года.

Напоминаем, что действующим законодательством предусмотрена ответственность страхователей-плательщиков страховых взносов за несвоевременное представление отчетности в органы Пенсионного фонда РФ.

Управление Пенсионного фонда РФ в Нижней Туре.



Момент приветствия.

Традиция

Мастерство, находчивость, креативность!

Свои выступления участники прошедшего на днях конкурса «Лучший по профессии» среди продавцов посвятили юбилею родного города

4 мая в СКДЦ «Современник» состоялся седьмой городской конкурс профессионального мастерства среди продавцов «Лучший по профессии», посвященный 65-летию города Лесного. На нем представители наших торговых предприятий продемонстрировали не только свои профессиональные навыки, но еще и творческие способности.

Участие в веселом состязании приняли семь команд: «Уралмебель», «Легионеры», «Смаковки», «Модный сезон», «Босоножки», «Кировские львицы», «Байкалочки». Руководят этими предприятиями Алексей Некрасов, Павел Лосев, Андрей Игошев, Вера Антонян, Ольга Васильева, Лев Ковпак, Елена Тарасевич. Каждая из команд-участниц конкурса подарила зрителям, среди которых были многочисленные группы поддержки, яркое незабываемое шоу.

Началась праздничная программа с приветствия «Знакомьтесь, это мы!». Перед участниками стояла непростая задача — за три минуты рассказать о себе и своем предприятии так, чтобы ни у кого из присутствовавших не осталось сомнений: «Вот он, будущий победитель!». И все команды от-

лично справились с этим заданием — кто-то пел, кто-то танцевал, а некоторые даже разыгрывали забавные сценки — и эта часть выступлений оказалась наиболее зрелищной.

Второй конкурс получил название от программы, действующей на территории Свердловской области с 2009 года, «Выбирай наше местное», направленной на пропаганду потребления продукции местных производителей. В процессе подготовки к конкурсу каждая из команд выбрала товар, произведенный на территории области или города, и оригинально его презентовала.

Ответственный момент наступил во время конкурса капитанов. Девушки (а соревновались именно представительницы прекрасного пола) должны были показать знания теории торгового дела и подтвердить их на практике. Для проведения первого этапа этого конкурса на сцену был приглашен главный специалист по организации потребительского рынка администрации городского округа «Город Лесной» О.Г. Автушко, которая задавала продавцам различные вопросы, касающиеся их работы. В практи-

ческой части задания девушки из группы представителей непродовольственных магазинов на глаз определяли размер одежды и обуви у мужчин, приглашенных из зала, а капитаны команд представителей продовольственных магазинов пытались без помощи весов узнать массу продукта.

Завершающей и самой волнительной частью программы стал последний конкурс «Я люблю тебя, мой Лесной». В нем продавцы, каждый по-своему, признавались в любви к родному городу: читали стихи, пели, показывали самостоятельно снятые видеоролики. Все команды подошли ответственно к финальному испытанию, поэтому и работы их получились очень трогательными и вызвали большой успех у зрителей.

Посовещавшись, жюри, в состав которого входили глава администрации Лесного В.А. Румянцев, заместитель главы администрации города по экономике Т.И. Гордеева, председатель территориальной организации профсоюзов Е.И. Казновская, исполняющий обязанности начальника отдела культуры В.В. Улыбышев, директор автономной некоммерческой организации «Центр правовой и социальной поддержки населения» Е.В. Гуцин, приняло решение присудить первое место команде «Модный сезон», второе — «Смаковки», третье — «Уралмебель». В номинации «Самая мобильная команда» победу одержали «Легионеры», «Самая находчивая команда» — «Байкалочки», «Самая дружная команда» — «Кировские львицы», «Самая креативная команда» — «Босоножки». Лучшими среди капитанов команд стали Елена Карепина («Уралмебель») и Ирина Четверкина («Байкалочки»). От территориальной организации профсоюзов специальный приз достался Анжели Еловицкой («Смаковки»).

Евгения МАЛЫШЕВА.
Фото Александра БУЙБАРОВА.



Остап Бендер «Модного сезона».

Капуста или виноград?

Что полезнее фруктов?

Только овощи!



Фрукты, которые всем казались безусловно полезными, как выяснилось, имеют массу недостатков.

К такому выводу пришли диетологи из Имперского колледжа Лондона. По их мнению, главный недостаток фруктов – высокое содержание фруктозы (натурального природного сахара), которая по калорийности не уступает обычному рафинаду, а потому также нежелательна для людей с лишним весом. Еще одно коварство фруктозы в том, что она (в отличие от глюкозы) не дает чувства быстрого насыщения, а, наоборот, лишь подстегивает аппетит. Высокое содержание фруктозы чревато... гипертонией (правда, в случае чрезмерного употребления). Ученые Университета Колорадо выявили: у тех, кто съедает больше 74 г фруктозы в день (примерно 10 яблок или 3 стакана яблочного сока), риск развития гипертонии повышался на 87%. Фруктоза негативно влияет и на здоровье зубов, создавая оптимальную среду для размножения бактерий. Тем, кто не полощет рот после еды, это грозит досрочным кариесом.

Как относятся к исследованиям зарубежных коллег российские ученые? «Пользу фруктов никто не отменял – они обязательно должны ежедневно присутствовать в рационе каждого человека, но в разумных количествах, – считает Алексей Королев, профессор кафедры экологии человека и гигиены окружающей среды 1-го МГМУ им. Сеченова. – Из-за высокого содержания глюкозы и высокой калорийности ими лучше не увлекаться, особенно людям с лишним весом и тем, чья работа не связана с большими энергозатратами. Чтобы фрукты принесли только пользу, съедать их нужно в «правильное» время: или в качестве самостоятельного приема пищи (второй завтрак, полдник), или в виде десерта – после основной еды.

Что касается знаменитой рекомендации ВОЗ о том, что для поддержания здоровья нужно ежедневно съедать 5 порций фруктов, в нее внесены коррективы. Сегодня формула здоровья выглядит иначе: «4+1» – четыре порции овощей и одна порция фруктов ежедневно (под порцией подразумевается один овощ или фрукт среднего размера). В овощах присутствуют все достоинства фруктов. Они содержат необходимые витамины, микроэлементы, клетчатку, но они менее калорийны, и содержание сахара в большинстве из них нормальное.

КАПУСТА

Один из немногих продуктов, в которых присутствует витамин U, способствующий излечению язвы. Лидер среди овощей по содержанию белка, пектина (антиоксиданта, способствующего выведению из организма тяжелых металлов) и витамина С (его в капусте больше, чем в лимонах и апельсинах). Исключительно благоприятна капуста и для здоровья женской груди – содержащиеся в ней витамины и минеральные вещества нормализуют гормональный фон и защищают молочные железы от новообразований любого происхождения.

В свежем виде – при обострениях гастрита и язвенной болезни.

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

Помимо высоких вкусовых качеств, содержит большое количество витамина С (до 300 мг на 100 г плодов), витамины Р, группы В и каротиноиды (особенно много в красных плодах). Союз аскорбиновой кислоты и витамина Р способствует укреплению кровеносных сосудов и снижению проницаемости их стенок. Регулирует давление, снижает уровень холестерина.

Не имеет противопоказаний даже в диетическом питании.



СВЕКЛА

Лидер среди овощей по содержанию йода. Красящее вещество, придающее свекле кровавой цвет, усиливает окислительные процессы в организме и приостанавливает развитие раковых опухолей. Активизирует обмен веществ при ожирении и нарушениях функции щитовидной железы. Уникальна тем, что сохраняет свои лечебные свойства даже после термической обработки.

Не рекомендуется при сахарном диабете.

ТЫКВА

Лучший продукт для диетического питания, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, обладает мочегонным действием. Чемпион по содержанию железа. Славится высоким содержанием каротиноидов, из которых в организме синтезируется витамин А. Комплекс витаминов, содержащихся в тыкве, замедляет старение и поддерживает сексуальную активность.

КЛУБНИКА

Высокое содержание фолиевой кислоты делает клубнику незаменимой для кровотока, клубника нормализует обмен веществ, обладает противомикробной активностью по отношению к возбудителям кишечных инфекций, укрепляет сердце. Богата антиоксидантами, препятствующими развитию опухолей. Помогает вырабатывать «гормоны радости». Богата «витаминами красоты» – А и Е. Для лучшего усвоения рекомендуется употреблять со сливками или со сметаной.

Не полезна людям с повышенной чувствительностью слизистой желудка и кишечника.

МОРКОВЬ

Кладовая полезных витаминов, микро- и макроэлементов. Антиоксиданты, содержащиеся в моркови, способны предупреждать возникновение и развитие злокачественных опухолей. Из-за высокого содержания каротиноидов замедляется старение клеток и стимулируется развитие новых.

Не рекомендуется при избыточном весе.



РЕДЬКА, РЕДИС

Источники витаминов, эфирных масел и органических кислот, благодаря которым усиливают секрецию пищеварительных желез. Борются с атеросклерозом, отеками. Сок черной редьки – признанное средство от затяжной простуды и кашля.

Эфирные масла, обеспечивающие жгучий вкус, раздражают слизистую желудка. Противопоказаны при гастрите, воспалении тонкой и толстой кишки, болезнях печени и почек, недугах сердечно-сосудистой системы.

ЯБЛОКИ

Целятся из-за высокого содержания пектина и пищевых волокон, благодаря чему лечат даже кишечные расстройства. Яблочная и винная кислоты способствуют нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта. В кожуре яблок содержится большое количество антиоксиданта кверцетина, который вместе с витамином С связывает свободные радикалы, препятствуя развитию онкологических процессов. Обладают мочегонным действием, снижают концентрацию холестерина в крови, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Яблоки противопоказаны пациентам с язвенной болезнью желудка, гастритами и заболеваниями поджелудочной железы.

АПЕЛЬСИНЫ, ГРЕЙПФРУТЫ

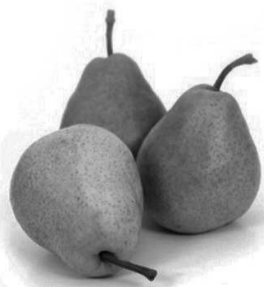
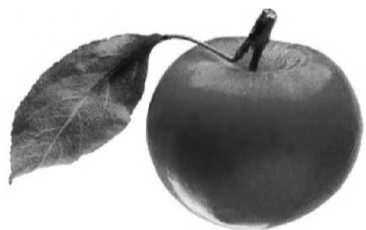
Благодаря идеальному соотношению витаминов С и Р снижают проницаемость кровеносных сосудов, поддерживают окислительно-восстановительные процессы, артериальное давление, обладают мочегонным действием.

Противопоказаны при язве, гастрите, панкреатите, аллергии.

ГРУШИ

Содержат пектин и антибиотик арбутин, которые создают неблагоприятную среду для болезнетворных бактерий. Высокое содержание фолиевой кислоты. Мякоть груши – чемпион по содержанию ионов калия, необходимых для нормальной работы сердца, мышц и регенерации клеток. Интересный факт: чем сильнее аромат груши – тем выше ее польза.

Могут вызывать запоры.



ФРУКТЫ, КОТОРЫМИ ЛУЧШЕ НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ

Бананы, виноград, персики, арбуз, дыня.

Как преумножить будущую пенсию?



2012 год – четвертый по счету год с того момента, как у россиян появилась возможность преумножить свою будущую пенсию с финансовым участием государства через Программу государственного финансирования пенсионных накоплений.

За это время в Программу вступило 6,9 млн россиян, из них более 260 тысяч – жители Свердловской области.

Жителями Свердловской области – участниками Программы за период с 2009 по 2011 гг. – уплачено 385,5 млн руб. дополнительных страховых взносов на накопительную часть трудовой пенсии, в т.ч. в 2011 году поступившая сумма дополнительных страховых взносов составила 174 млн руб.

Отделение Пенсионного фонда РФ по Свердловской области напоминает всем участникам Программы: чтобы получить средства государственного финансирования, необходимо в календарном году сделать взнос на накопительную часть своей будущей пенсии в размере от 2 000 до 12 000 рублей. В этом случае государство удвоит ваш взнос: внесет на ваш «пенсионный» счет такую же сумму. Рассчитана эта Программа на 10 лет с момента перечисления гражданином первого взноса.

Перечислять дополнительные страховые взносы на накопительную часть трудовой пенсии можно самостоятельно через кредитные учреждения (в т.ч. через отделения Сбербанка), либо через работодателя, подав соответствующее заявление в бухгалтерию.

Кроме того, в пользу тех работников, которые уплачивают дополнительные страховые взносы, работодатель вправе принять решение (оформленное приказом, либо внесением положения в коллективный договор) об уплате «взносов работодателя», т.е. выступить третьей стороной финансирования. В Свердловской области 47 организаций уплачивают «взносы работодателя», за период 2009-2011 гг. ими перечислено более 19 млн руб. на индивидуальные лицевые счета своих работников.

При перечислении дополнительных страховых взносов на накопительную часть трудовой пенсии как работодателям, так и физическим лицам, уплачивающим дополнительные страховые взносы самостоятельно, следует указывать в платежных документах следующие реквизиты (в 2012 году реквизиты не изменились – остались такими же, какими были в 2011 году):

Получатель УФК ПО Свердловской области (ОПФ по Свердловской области);

ИНН 6661009187;
КПП 666101001
БИК 046577001;
ОКАТО 65401000000;
Номер счета получателя 40101810500000010010;
Банк получателя ГРКЦ НУ Банка России по Свердловской области;

Коды бюджетной классификации, применяемые при уплате дополнительных страховых взносов:

39210202041061100160 – дополнительные страховые взносы на накопительную часть трудовой пенсии, зачисляемые в Пенсионный фонд Российской Федерации (для уплаты дополнительных страховых взносов застрахованными лицами самостоятельно либо через работодателя);

39210202041061200160 – взносы работодателя в пользу застрахованных лиц, уплачивающих дополнительные страховые взносы на накопительную часть трудовой пенсии, зачисляемые в Пенсионный фонд Российской Федерации (для уплаты работодателями взносов в пользу работников, уплачивающих дополнительные страховые взносы на накопительную часть трудовой пенсии).

Застрахованные лица, самостоятельно уплачивающие дополнительные страховые взносы, при заполнении платежного документа должны указывать в поле «№ л/с плательщика» СНИЛС застрахованного лица.

Отсутствие страхового номера индивидуального лицевого счета в платежном документе делает практически невозможным разнесение взносов участников Программы по их индивидуальным лицевым счетам.

Страхователям-работодателям необходимо осуществлять уплату дополнительных страховых взносов на накопительную часть трудовой пенсии (удержанных из заработной платы по заявлению работников) и «взносов работодателя» отдельными платежными поручениями с указанием соответствующего кода бюджетной классификации. При этом в поле «Назначение платежа» следует указывать регистрационный номер страхователя в ПФР.

Реквизиты Отделения Пенсионного фонда РФ по Свердловской области, а также образцы платежных документов, необходимые для осуществления перечислений дополнительных страховых взносов, можно получить в территориальных управлениях ПФР либо на сайте Пенсионного фонда России, на странице Отделения ПФР Свердловской области: http://www.pfr.ru/ot_sverdlov/info_govfinan.

Также о работе Программы государственного финансирования пенсионных накоплений можно узнать у специалистов Управления Пенсионного фонда РФ в городе Нижней Туре Свердловской области, позвонив по телефону горячей линии (34342)2-36-29.

Управление ПФР в Нижней Туре.

