# ВНИМАНИЮ ПОТРЕБИТЕЛЯ: Самые полезные орехи

Орех — плод некоторых растений (преимущественно кустарников или деревьев), как правило, со съедобным ядром и твёрдой скорлупой. В питании к группе орехов относятся фундук, миндаль, фисташки, кешью, лесной, кедровый и грецкий орех. Часто, к орехам причисляют и арахис, но это неверно, так как арахис является бобовым растением. Несмотря на дефицит аминокислот в белке орехов, они обладают высокой пищевой ценностью за счет высокого содержания жирового компонента (45-60%) и являются высококалорийными продуктами (550-650 ккал в 100 г). Орехи содержат высокое количество калия, магния, кальция, фосфора, железа, селена, марганца, молибдена, никеля, кобальта, витаминов В1, В2, РР, Е, жирных кислот, в том числе Омега 3. Орехи следует употреблять 1-2 раза в неделю, небольшими порциями (около 35 г). Совместное употребление орехов и зерновых (например, выпечка с ореховой начинкой, мюсли или другие комбинированные завтраки) усугубляют аминокислотный дисбаланс в организме, поэтому целесообразно употреблять орехи совместно с молочными или кисломолочными продуктами, мясными блюдами, молочными кашами или десертами. Некоторые исследования указывают на то, что у людей, регулярно потребляющих орехи, уменьшается риск заболеть коронароной недостаточностью, а также уменьшается концентрация холестерина в крови. Орехи, как правило, имеют очень низкий гипогликемический индекс, и поэтому их рекомендуют включать в свою диету людям, страдающим сахарным диабетом.

Однако, частое употребление большого количество орехов в пище может привести к проблемам со здоровьем. Орехи обладают высоким сенсибилизирующим действием и употребление их в пищу является причиной аллергии более чем у 1% населения. Орехи могут быть не безопасны по микробиологическим показателям (сальмонелла, бактерии группы кишечной палочки) и плесени. Орехи хорошо накапливают радионуклиды и пестициды (ДДТ, гексахлорциклогексан), а также афлотаксин В1. Именно с микотоксинами связана основная опасность для здоровья при использовании орехов в питании. Старайтесь покупать орехи только в местах санкционированной торговли, не стесняйтесь спросить у продавцов документы, подтверждающие их качество и безопасность. Обращайте внимание на сроки годности орехов – обычно он не превышает полгода. Лучше брать орехи в промышленной упаковке, так как покупая на развес, часто можно приобрести некачественный продут. Орехи не должны иметь прогорклый запах или вкус, следы плесени или порчи как самих ядрах, так и на скорлупе. Скорлупа не должна иметь каких-либо трещин, дырочек, сколов.Если вам необходимо купить очищенные орехи, берите объемные, издающие хруст ядра. От вялых и сморщенных орехов лучше отказаться.

Дома следует хранить орехи в герметичной таре в сухом месте.

# Что делать, если коммунальные услуги не соответствуют утвержденным нормативам?

Согласно ст. 4 Закона РФ от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей» (далее Закон), если законами или в установленном ими порядке предусмотрены обязательные требования к услуге, исполнитель обязан выполнить работу, оказать услугу, соответствующую этим требованиям. Требования к качеству коммунальных услуг, условия и порядок изменения размера платы за коммунальную услугу при предоставлении коммунальной услуги ненадлежащего качества и (или) с перерывами, превышающими установленную продолжительность, установлены Правилами предоставления коммунальных услуг собственникам и пользователям помещений в многоквартирных домах и жилых домов, утвержденными Постановлением Правительства РФ от 06.05.2011 № 354 (далее - Правила). Согласно Правил, при проведении планово-профилактического ремонта и работ по обслуживанию систем, относящихся к общему имуществу собственников помещений в многоквартирном доме, исполнитель обязан предупредить письменно за 10 рабочих дней, о причинах нарушения качества коммунальных услуг и их предполагаемой продолжительности исполнитель обязан проинформировать потребителей в течение суток с момента их обнаружения. Потребителю, обнаружившему нарушения качества коммунальной услуги, следует уведомить исполнителя об этом в письменной форме или устно (в том числе по телефону) аварийно-диспетчерскую службу. При этом, потребитель обязан сообщить свои фамилию, имя и отчество, суть нарушения и точный адрес помещения, где оно обнаружено. Диспетчер в момент получения сообщения обязан его зарегистрировать и сообщить потребителю сведения о себе (фамилию, имя и отчество), номер, за которым сообщение зарегистрировано, и время его регистрации. В случае, если сотруднику аварийно-диспетчерской службы исполнителя известны причины нарушения качества коммунальной услуги, он обязан немедленно известить об этом потребителя, а если причины нарушения качества неизвестны - согласовать с потребителем дату и время проведения проверки факта нарушения качества коммунальной услуги или начать проверку не позднее чем через два часа после получения сообщения от потребителя. После окончания проверки исполнитель должен составить акт. Количество экземпляров акта должно соответствовать числу лиц, которые принимали участие в проверке и подписали акт. Первый экземпляр акта передается потребителю, второй остается у исполнителя, остальные экземпляры передаются лицам, участвовавшим в проверке. При уклонении кого-либо из заинтересованных участников проверки от подписания акта, он подписывается другими участниками проверки и не менее чем двумя незаинтересованными лицами. В акте указываются дата и время проведения проверки, выявленные нарушения параметров качества коммунальной услуги, а также использованные в ходе проверки методы (инструменты) выявления таких нарушений, выводы о дате и времени начала нарушения качества коммунальной услуги. При споре относительно факта нарушения качества коммунальной услуги, определяется порядок проведения дальнейшей проверки ее качества. Любой участник проверки вправе инициировать проведение экспертизы. Расходы на проведение экспертизы несет исполнитель. Если в результате экспертизы, инициированной потребителем, не будет установлено нарушение качества коммунальной услуги, то потребитель обязан возместить исполнителю расходы на ее проведение. Расходы на проведение экспертизы, инициированной иным участником проверки, несет такой участник. Если ни один из участников проверки не настаивал на проведении экспертизы, но при этом между ними существует спор относительно факта нарушения качества коммунальной услуги, то участники должны определить дату и время проведения повторной проверки, которая пройдет с участием представителей государственной жилищной инспекции, представителей общественного объединения потребителей, пригласить которых обязан исполнитель. В этом случае в акте проверки должны быть указаны дата и время проведения повторной проверки. Акт повторной проверки, помимо участников проверки, подписывается представителями государственной жилищной инспекции и общественного объединения потребителей, которым исполнитель обязан передать по одному экземпляру акта этой проверки. Если в течение двух часов после получения сообщения потребителя исполнитель не провел проверку качества коммунальной услуги, потребитель вправе составить акт проверки без исполнителя. В таком случае, указанный акт должны подписать не менее чем два потребителя и председатель совета многоквартирного дома, председатель ТСЖ или ЖК. Потребитель вправе составить акт проверки самостоятельно, без участия исполнителя и в случае, если у него нет возможности уведомить исполнителя о факте нарушения качества услуг в связи с ненадлежащей работой круглосуточной аварийной службы. Нормативно-законодательные акты не предусматривают обязанности потребителя соблюдать претензионный порядок до обращения в суд. Но в этом случае не следует рассчитывать на то, что при удовлетворении судом требований потребителя, установленных законом, суд взыщет с исполнителя штраф, предусмотренный п. 6 ст. 13 Закона, за отказ в добровольном удовлетворении требования потребителя, основанного на законе.

Ниже приведена схема действия потребителя при не соответствии качества услуг нормативам.

Ведущий специалист-эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике-Чувашии в г.Новочебоксарск Петрова Наталия Александровна