



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУ-
ЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

**УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕ-
ЛОВЕКА ПО ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ-
ЧУВАШИИ**

Территориальный отдел Управления Федеральной
службы по надзору в сфере защиты прав потребите-
лей и благополучия человека по Чувашской Рес-
публике-Чувашии
в городе Новочебоксарск

ул. Строителей, д. 56а, г. Новочебоксарск,
Чувашская Республика, 429960
Тел./факс (8352) 77-06-92
E-mail: ncheb@21.rosпотребнадзор.ru

21.12.2023 21-13-00/28-2004-2023
Об информировании граждан

Начальнику Управления образова-
ния администрации города Новоче-
боксарска Чувашской Республики

Начальнику отдела образования мо-
лодежной политики, физической
культуры и спорта администрации
Моргаушского муниципального
округа Чувашской Республики

Начальнику Управления образова-
ния, спорта и молодежной политики
администрации Чебоксарского му-
ниципального округа Чувашской
Республики
rouognov@edu.cap.ru
priem@morgau.cap.ru
chobrazov@cap.ru

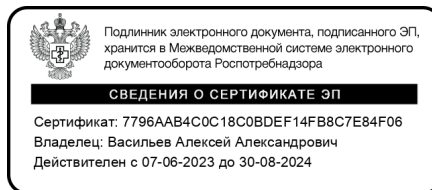
Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике-Чувашии в г.Новочебоксарск просит разместить статьи на Вашем сайте и на сайтах образовательных и дошкольных учреждений «Услуги сотовой связи: что нужно знать абонентам», «Маркировка фотоаппаратов и ламп-вспышек», «Маркировка духов и туалетных вод», «Маркировка кожных антисептиков», «Внесены изменения в постановление Правительства РФ от 31.12.2019 г. №1956», «Участники информационной системы мониторинга», «По каким основаниям таксист может отказать пассажиру в перевозке», «Как работают семейные счета в банках», «Рекомендации Роспотребнадзора по выбору сладких новогодних подарков», «Особенности отказа от заказанных услуг», «Оказание услуг фитнес-центрами регулируется специальными Правилами, утв. постановлением Правительства Российской Федерации от 30.01.2023г. № 129», «Для иммунитета и настроения: выбираем цитрусовые», «Особенности применения неустойки по договорам участия в доле-вом строительстве, заключенным до 15 августа 2023 г.», «С 1 декабря запрещен обо-рот немаркированных жидкостей (включая безникотиновые) для электронных систем доставки никотина», «Об информации, которую продавец обязан своевременно представить потребителю для правильного выбора товара», «Стартовал первый этап обязательной маркировки безалкоголь-ных напитков», «Условия предоставления коммунальных услуг», «Рекомендации родителям при покупке карнавальных костюмов для детей», «Режим дня школьника», «О подарочных сертификатах», «Оборот пищевой и непищевой спиртосодержащей жидкости», «О возврате товаров, приоб-ретенных на маркетплейсах в дни распродаж», «Какой товар можно вернуть в течение 14 дней?», «Информация для потребителей», «Доставка товара. На что обратить внимание при получении», «Честный ЗНАК» помогает выявлять и пресекать нарушения в сфере маркировки товаров», «Об изменениях в правовом регулировании, затрагивающем сферу деятельности Роспотребнадзора, по вопросам маркировки товаров средствами идентификации», «О контроле подлинности приобретае-мой продукции с использованием мобильного приложения «Честный Знак»», «О возврате денеж-ных средств за товары, услуги, работы, приобретенные в кредит», «Об ущемляющих условиях в договорах на оказание физкультурно-оздоровительных услуг», «Рекомендации по выбору детских удерживающих устройств», «О требованиях к договору на предоставление платных медицинских услуг», «О некоторых аспектах возврата предоплаты в преддверии новогодних праздников», «На что обратить внимание при приобретении турпутевки?», «Выбери меня! 7 удивительных свойств



скумбрии», «Чем полезны орехи кешью?»).

Приложение: на 31 л. в 1 экз.

Начальник отдела



А.А.Васильев



Услуги сотовой связи: что нужно знать абонентам

Услуги телефонной связи оказываются на основании возмездных договоров

Оператор связи вправе поручить третьему лицу заключить договор, в том числе договор, предусматривающий использование перенесённого абонентского номера, от имени и за счёт оператора связи, а также осуществлять от его имени расчёты с абонентом и пользователем и иные действия по обслуживанию абонентов или пользователей от имени оператора связи.

В соответствии с договором, заключённым третьим лицом от имени оператора связи, права и обязанности возникают непосредственно у оператора связи.

Договор заключается на неопределённый срок. По желанию абонента может быть заключён срочный договор.

Оператор связи имеет право отказаться заключить договор при отсутствии технической возможности. В случае отказа или уклонения оператора связи от заключения договора лицо, имеющее намерение заключить договор, вправе обратиться в суд с требованием о понуждении к заключению договора и о возмещении убытков. Бремя доказывания отсутствия соответствующей технической возможности лежит на операторе связи. Договор заключается в письменной форме или путём совершения конклюдентных действий, позволяющих достоверно установить волеизъявление абонента в отношении заключения договора.

Тарифные планы на услуги телефонной связи могут быть установлены отдельно для юридических лиц, индивидуальных предпринимателей и граждан, использующих услуги телефонной связи для личных, семейных и домашних нужд, а также граждан, использующих услуги телефонной связи для иных нужд. Тарифным планом могут устанавливаться дифференцированные тарифы по времени суток, дням недели, выходным и нерабочим праздничным дням, а также по набору и объёму оказываемых услуг телефонной связи. Тарифные планы и тарифы на услуги телефонной связи могут дифференцироваться по иным основаниям, устанавливаемым оператором связи. Оплата услуг телефонной связи осуществляется в форме наличных и безналичных расчётов.

Оплата услуг телефонной связи может производиться посредством авансового платежа, отложенного платежа на срок расчётного периода либо сочетанием указанных видов платежей.

Абонент вправе обжаловать решения и действия (бездействие) оператора связи, касающиеся оказания услуг телефонной связи.

Маркировка фотоаппаратов и ламп-вспышек

Постановлением Правительства РФ от 31.12.2019 №1953 утверждены Правила маркировки фотокамер (кроме кинокамер), фотовспышек и ламп-вспышек средствами идентификации и особенности внедрения государственной информационной системы мониторинга за оборотом товаров, подлежащих обязательной маркировке средствами идентификации, в отношении фототоваров

Средство идентификации наносится в виде двумерного штрихового кода в соответствии с требованиями национального стандарта Российской Федерации ГОСТ Р ИСО/МЭК 16022-2008 «Автоматическая идентификация. Кодирование штриховое. Спецификация символики Data Matrix». Код должен быть нанесён: на потребительскую упаковку или этикетку, или на комплект фототоваров, или на набор фототоваров методом, не допускающим отделения средства идентификации от потребительской упаковки фототовара, или этикетки, или комплекта, или набора фототоваров без повреждений.

Data Matrix код состоит из:

- Кода товара, 14 цифровых символов.
- Индивидуального серийного номера единицы товара, который генерируется оператором системы или участником оборота товаров, 20 символов.
- Ключ проверки, предоставляемый оператором системы, 4 символа.
- Код проверки, предоставляемый оператором системы, 44 символа.

Ответственность за реализацию, хранение с целью сбыта (продажи) товаров и продукции, подлежащих маркировке, на которых отсутствует последняя, установлена ч. 2 ст. 15.12 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях.



Маркировка духов и туалетных вод

При выборе парфюмерной продукции потребителю должна быть предоставлена необходимая и достоверная информация, обеспечивающая возможность правильного выбора товаров Постановлением Правительства Российской Федерации от 31.12.2019 г. №1957 «Об утверждении правил маркировки духов и туалетной воды средствами идентификации и особенностях внедрения государственной информационной системы мониторинга за оборотом товаров, подлежащих обязательной маркировке средствами идентификации, в отношении духов и туалетной воды» введена обязательная маркировка духов и туалетной воды.

Согласно Распоряжению правительства Российской Федерации №792-р от 28.04.2018 г. необходимо замаркировать средствами идентификации парфюмерию, соответствующую кодам ТНВЭД — 330300 и ОКПД-2 — 20.42.11 (духи, вода туалетная).

Под обязательную маркировку не попадают:

- тестеры и пробники духов и туалетной воды объёмом до 5 миллилитров;
- выставочные и экспериментальные образцы;
- духи в виде кремов или в твёрдом виде (в том числе карандаши).

Для проверки легальности товара необходимо установить на мобильное устройство приложение «Честный ЗНАК» и с его помощью просканировать код маркировки товара. При сканировании покупатель получает информацию о происхождении товара, а также данные о товаре и производителе.

Если при проверке через приложение «Честный ЗНАК» выявлена ошибка кода, информация о товаре отсутствует, либо товар не соответствует описанию в приложении, то потребитель вправе сообщить о выявленном нарушении.

За оборот немаркированного товара либо нарушение порядка её маркировки на территории Российской Федерации предусмотрена административная (статья 15.12 КоАП РФ) и уголовная (статья 171.1 УК РФ) ответственность.

Маркировка кожных антисептиков

Постановлением Правительства Российской Федерации от 30 мая 2023г. №870 утверждены «Правила маркировки парфюмерно-косметической продукции, предназначенной для гигиены рук, с заявленным в маркировке потребительской упаковки антимикробным действием, а также кожных антисептиков — дезинфицирующих средств средствами идентификации» (далее — Правила) Они вступили в действие с 1 сентября 2023 года.

Правилами определены требования к участникам оборота указанной продукции, порядок информационного обмена с информационной системой мониторинга, характеристики средства идентификации, а также порядок и сроки представления сведений в информационную систему мониторинга о вводе в оборот, обороте и выводе из оборота продукции.

Обязательной маркировке подлежит парфюмерно-косметическая продукция с заявленным антимикробным действием, предназначенная для гигиены рук, например, антибактериальные гели или лосьоны для рук, а также кожные антисептики, дезинфицирующие средства, такие как растворы без этилового спирта.

Средство идентификации наносится на потребительскую упаковку, или групповую упаковку, или набор, или этикетку, располагаемую на такой потребительской или групповой упаковке, или на наборе, методом, не допускающим отделения средства идентификации без повреждений средства идентификации.

Средство идентификации не может наноситься на конструктивно отделяемые без повреждений части потребительской упаковки, а также не должно печататься на прозрачной оберточной плёнке или на каком-либо другом внешнем оберточном материале.

В случае формирования набора средство идентификации наносится на набор или этикетку, располагаемую на таком наборе, а также на потребительскую упаковку товаров, входящих в состав этого набора, или этикетку, располагаемую на такой потребительской упаковке.

Допускается нанесение средства идентификации на набор или этикетку, располагаемую на таком наборе, без нанесения средств идентификации на потребительскую упаковку товаров, входящих в



состав этого набора, или этикетку, располагаемую на такой потребительской упаковке, если упаковка набора, сформированного при производстве товаров, не может быть вскрыта без повреждения.

Расположение средства идентификации, наносимого на потребительскую, или групповую упаковку, или набор, должно обеспечивать беспрепятственное считывание техническими средствами, предназначенными для считывания кодов формата Data Matrix и EAN-128.

При этом средство идентификации должно быть расположено таким образом, чтобы не нарушалась целостность информации, нанесённой на потребительскую, или групповую упаковку, или набор, в соответствии с требованиями законодательства о техническом регулировании.

Внесены изменения в постановление Правительства РФ от 31.12.2019 г. №1956

Постановлением правительства РФ от 13.11.2023 г. №1899 «О внесении изменений в постановление Правительства Российской Федерации от 31 декабря 2019 г. №1956» расширен перечень товаров легкой промышленности, попадающей под обязательную маркировку.

Изменения, которые вносятся в постановление Правительства РФ от 31.12.2019 г. №1956 «Об утверждении Правил маркировки товаров легкой промышленности средствами идентификации и особенностях внедрения государственной информационной системы мониторинга за оборотом товаров, подлежащих обязательной маркировке средствами идентификации, в отношении товаров легкой промышленности», утверждаются пунктом 1 постановления Правительства РФ от 13.11.2023 г. №1899.

В него вошли следующие изделия:

- производственные и профессиональные комплекты одежды (спецодежда);
- трикотажные и вязаные рубашки для мужчин и мальчиков;
- джемперы, пуловеры, кардиганы, жилеты и аналогичные трикотажные либо вязаные изделия;
- трикотажные или вязаные пальто, куртки, плащи, ветровки, спортивные и лыжные костюмы;
- платья и юбки из текстильных материалов, кроме трикотажных либо вязаных.

Пунктом 2 постановления Правительства РФ от 13.11.2023 г. №1899 установлено, что до 31 марта 2024 года включительно участники оборота вправе маркировать средствами идентификации товары определенной группы легкой промышленности в части верхней одежды.

Настоящее постановление вступило в силу со дня его официального опубликования, то есть с 15 ноября, за исключением пункта 1, который вступает в силу с 1 марта 2024 года.

Участники информационной системы мониторинга

Участники информационной системы мониторинга определены Положением о государственной информационной системе мониторинга за оборотом товаров, подлежащих обязательной маркировке средствами идентификации (Постановление Правительства РФ от 26.04.2019 г. №515 «О системе маркировки товаров средствами идентификации и прослеживаемости движения товаров»).

Участниками информационной системы мониторинга являются:

- оператор информационной системы мониторинга (далее — оператор);
- координатор создания и функционирования информационной системы мониторинга (далее — координатор);
- функциональные заказчики, формирующие функциональные требования к информационной системе мониторинга (далее — функциональные заказчики);
- Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации;
- участники оборота товаров;
- контролирующие органы;
- пользователи информационной системы мониторинга.

Оператор определяется Правительством Российской Федерации в соответствии с частью 3 статьи 20.1 Федерального закона «Об основах государственного регулирования торговой деятельности в Российской Федерации».

Координатором является Министерство промышленности и торговли Российской Федерации.



Функциональными заказчиками являются федеральные органы исполнительной власти, ответственные за государственную политику в сфере оборота отдельных товарных групп, которые осуществляют, в том числе:

- формирование требований к отраслевым компонентам информационной системы мониторинга по соответствующим товарным группам, а также участие в их приемке в эксплуатацию;
- обеспечение взаимодействия информационных систем, операторами которых они являются, с информационной системой мониторинга.

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации является федеральным органом исполнительной власти, который обеспечивает:

- взаимодействие информационной системы мониторинга с государственными информационными системами с использованием единой системы межведомственного электронного взаимодействия;
- согласование технического задания на создание информационной системы мониторинга и технических требований к ее эксплуатации;
- участие в приемке в эксплуатацию государственной информационной системы мониторинга путем оценки и контроля соблюдения технических требований к ней;
- контроль создания и эксплуатации информационной системы мониторинга посредством проведения технического аудита на ее соответствие согласованным техническому заданию на ее создание и техническим требованиям к ее эксплуатации;
- взаимодействие федеральной государственной информационной системы «Единый портал государственных и муниципальных услуг (функций)» (далее - единый портал государственных и муниципальных услуг) с информационной системой мониторинга в целях обеспечения возможностей:

1. считывать код маркировки, нанесенный на товар, упаковку товаров или на иной материальный носитель, предназначенный для нанесения средств идентификации;
2. отображать результаты проверки кода маркировки в информационной системе мониторинга;
3. направлять посредством единого портала государственных и муниципальных услуг в информационную систему мониторинга сведения о нарушениях порядка маркировки товаров при условии прохождения физическими лицами на едином портале государственных и муниципальных услуг процедур идентификации и аутентификации с использованием федеральной государственной информационной системы «Единая система идентификации и аутентификации в инфраструктуре, обеспечивающей информационно-технологическое взаимодействие информационных систем, используемых для предоставления государственных и муниципальных услуг в электронной форме» (при наличии технической возможности).

Участниками оборота товаров являются хозяйствующие субъекты, осуществляющие торговую деятельность, связанную с приобретением и продажей товаров, подлежащих обязательной маркировке средствами идентификации, а также хозяйствующие субъекты, осуществляющие поставки товаров, подлежащих обязательной маркировке средствами идентификации, в том числе производители этих товаров, которые осуществляют представление оператору сведений о вводе в оборот, и (или) обороте, и (или) выводе из оборота товаров, подлежащих обязательной маркировке средствами идентификации.

Контролирующими органами являются федеральные органы исполнительной власти, осуществляющие с использованием информационной системы мониторинга функции по контролю (надзору) в сфере обращения товаров, подлежащих маркировке средствами идентификации.

Пользователями информационной системы мониторинга являются физические и юридические лица, органы государственной власти и органы местного самоуправления, обладающие правом доступа к информации, содержащейся в информационной системе мониторинга.

По каким основаниям таксист может отказать пассажиру в перевозке

Порядок оказания услуг по перевозке пассажиров и багажа легковым такси регламентирован Правилами перевозок пассажиров и багажа автомобильным транспортом и городским наземным электрическим транспортом, утвержденными постановлением Правительства Российской Федерации



от 01.10.2020 г. №1586 (далее – Правила).

Перевозчик вправе отказать в принятии для перевозки в легковом такси багажа или ручной клади, если свойства или упаковка вещей, входящих в состав багажа или ручной клади, не отвечают требованиям, установленным правилами перевозок пассажиров. В легковом такси запрещается перевозка зловонных и опасных (легковоспламеняющихся, взрывчатых, токсичных, коррозионных и др.) веществ, холодного и огнестрельного оружия без чехлов и упаковки, вещей (предметов), загрязняющих транспортные средства или одежду пассажиров. Допускается провоз в легковом такси собак в намордниках при наличии поводков и подстилок, а также мелких животных и птиц в клетках с глухим дном (корзинах, коробах, контейнерах и др.), если это не мешает водителю управлять легковым такси и пользоваться зеркалами заднего вида.

Маршрут перевозки пассажиров и багажа легковым такси определяется пассажиром. Если маршрут потребителем не определен, водитель легкового такси обязан осуществить перевозку по кратчайшему пути или по пути с наименьшими затратами времени на перевозку.

Плата за пользование легковым такси, предоставленным для перевозки пассажиров и багажа, определяется независимо от фактического пробега легкового такси и фактического времени пользования им (в виде фиксированной платы) либо на основании установленных тарифов, исходя из фактического расстояния перевозки или фактического времени пользования легковым такси.

Как работают семейные счета в банках

Совместный счет — это современная альтернатива выпуску дополнительных карт. Такой счет открывается на имя сразу нескольких людей. Как правило, число владельцев не превышает четырех. При открытии семейного счета банк оформляет договор, в котором второй стороной являются два клиента и более. Если по счету предусмотрен выпуск карт, они изготавливаются для каждого совладельца. Любая операция по счету видна каждому из участников, что обеспечивает высокий уровень прозрачности.

В соответствии с положениями ч. 5 ст. 845 Гражданского кодекса РФ права на средства семейного счета по умолчанию принадлежат участникам в долях пропорционально сумме внесенных каждым из них денег.

Ведение совместного счета помогает оптимизировать расходы бюджета и улучшить планирование для реализации жизненных целей семьи. Покупки по такому счету имеют больше практического смысла, и, кроме того, они чаще делаются по взаимному согласию. Дети, участвующие в совместном проекте, овладевают азами финансовой грамотности, у них развиваются навыки самодисциплины.

Рекомендации Роспотребнадзора по выбору сладких новогодних подарков

В преддверии Нового года Управление Роспотребнадзора по Чеченской Республике напоминает, как выбрать сладкий новогодний подарок. Важно внимательно отнестись к выбору сладостей и придерживаться нескольких правил для того чтобы приобрести вкусный, качественный и безопасный сладкий подарок. Сладкие новогодние подарки рекомендуется приобретать в местах организованной торговли (магазины, супермаркеты, официальные рынки).

При покупке обратите внимание на упаковку – она не должна быть нарушена, в маркировке должны содержаться следующие сведения:

- 1) наименование;
- 2) состав;
- 3) количество;
- 4) дата изготовления;
- 5) срок годности;
- 6) условия хранения пищевой продукции, в том числе и после вскрытия упаковки;
- 7) наименование и место нахождения изготовителя пищевой продукции или фамилия, имя, отчество и место нахождения индивидуального предпринимателя - изготовителя пищевой продукции, наименование и место нахождения уполномоченного изготовителем лица, наименование и место нахождения организации-импортера или фамилия, имя, отчество и место нахождения индивидуального предпринимателя-импортера;



8) рекомендации и (или) ограничения по использованию, в том числе приготовлению пищевой продукции в случае, если ее использование без данных рекомендаций или ограничений затруднено, либо может причинить вред здоровью потребителей, их имуществу, привести к снижению или утрате вкусовых свойств пищевой продукции;

9) показатели пищевой ценности;

10) сведения о наличии в пищевой продукции компонентов, полученных с применением генно-модифицированных организмов.

11) единый знак обращения продукции на рынке государств - членов Таможенного союза.

Срок годности устанавливается по самому скоропортящемуся продукту, входящему в состав сладкого набора. Необходимо выбрать подарок с самой близкой ко дню покупки датой фасовки, тогда конфеты, вафли и печенье будут более свежими.

При выборе подарков для детей стоит отдавать предпочтение тем наборам, в составе кондитерских изделий которых содержится минимум пищевых добавок, консервантов, гидратированных жиров и масел (трансжиров).

Вы также можете сформировать сладкий подарок самостоятельно. Например, приобрести любимые конфеты детей, добавить к сладостям игрушку (обязательно в упаковке) и красиво оформить. Обратите внимание на наличие потенциальных аллергенов, к которым относятся ядра абрикосовой косточки, арахис. Их использование в питании детей не рекомендуется. Следует отметить, что карамель, в том числе леденцовая, не рекомендуется для наполнения детских наборов, как и кондитерские изделия, содержащие алкоголь более 0,5% этанола.

В состав качественного сладкого набора могут входить шоколад, конфеты (желейные, вафельные, с начинкой из суфле), обязательно в упаковке: вафли, пряники, печенье (бисквитное, галетное), мягкий ирис, пастила, зефир и мармелад. Последние два компонента являются наиболее безвредными так как содержат меньше сахара по сравнению с другими сладостями. Кроме того, в мармеладе и зефире содержится пектин, полезный для пищеварения.

В составе сладостей не должны присутствовать усилители вкуса и аромата, консерванты (E200, E202, E210, E249), синтетические красители, ароматизаторы идентичные натуральным, гидрогенизированные масла и жиры, а также натуральный кофе. Допускается содержание натуральных красителей и ароматизаторов.

Внутри подарка вместе с кондитерскими изделиями может находиться игрушка, она должна быть в отдельной упаковке, предназначенной для контакта с пищевыми продуктами. Важно помнить о возрастных ограничениях и технике безопасности. Игрушки для детей до 3 лет не должны содержать натуральный мех и кожу – это достаточно сильные аллергены. Также игрушка не должна содержать стекла и других бьющихся материалов, мелких деталей, в том числе, размер которых во влажной среде увеличивается более чем на 5%.

Сладкий подарок необходимо хранить при температуре 15-17 градусов, иначе из-за нарушений условий хранения шоколад может покрыться белым налетом.

По вашему требованию продавец подарка обязан предоставить декларации о соответствии, подтверждающие качество и безопасность всех составляющих компонентов подарка.

В случае, если возникли сомнения относительно качества и безопасности сладких подарков, а также детской одежды, обуви и игрушек, вы можете обратиться за разъяснениями на «горячую линию» Управления Роспотребнадзора по Чеченской Республике по вопросам качества и безопасности детских товаров.

Особенности отказа от заказанных услуг

Согласно ст. 32 [Закона](#) РФ от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей» потребитель вправе отказаться от исполнения договора о выполнении работ (оказании услуг) в любое время при условии оплаты исполнителю фактически понесенных им расходов, связанных с исполнением обязательств по данному договору.

При неудовлетворении исполнителем требования потребителя, отказе письменной претензии без ответа, потребитель вправе обратиться в суд. При этом обращаем внимание потребителей на следующее.



Судебная коллегия по гражданским делам Верховного Суда пришла к выводу, что несмотря на нарушение исполнителем - подрядчиком установленных договором сроков изготовления постройки [Закон](#) «О защите прав потребителей» не освобождает потребителя - заказчика от обязанности оплатить выполненные исполнителем - подрядчиком до момента получения извещения заказчика (об отказе от исполнения договора) работы.

Согласно [статье 9](#) Федерального закона от 26 января 1996 г. № 15-ФЗ "О введении в действие части второй Гражданского кодекса Российской Федерации" в случаях, когда одной из сторон в обязательстве является гражданин, использующий, приобретающий, заказывающий либо имеющий намерение приобрести или заказать товары (работы, услуги) для личных бытовых нужд, такой гражданин пользуется правами стороны в обязательстве в соответствии с [ГК РФ](#), а также правами, предоставленными потребителю [Законом](#) о защите прав потребителей и изданными в соответствии с ним иными правовыми актами.

Правоотношения, связанные с заключением, исполнением и расторжением договора подряда регулируются нормами [главы 37](#) ГК РФ. Согласно нормам [главы 37](#) ГК РФ необходимо принимать во внимание какой объем работ по договору подряда выполнен подрядчиком до получения извещения заказчика об отказе от исполнения договора. На основании этого определяются: сумма, подлежащая оплате за выполненные исполнителем - подрядчиком работы и сумма, которая должна быть возвращена заказчику при расторжении договора.

Более подробная информация содержится в [Определении](#) Судебной коллегии по гражданским делам Верховного Суда от 13 июня 2023 г. № 45-КГ23-6-К7 и Обзоре судебной практики по делам о защите прав потребителей, утв. Президиумом Верховного Суда РФ 18.10.2023.

Оказание услуг фитнес-центрами регулируется специальными Правилами, утв. постановлением Правительства Российской Федерации от 30.01.2023г. № 129

С 01.09.2023 года вступили в силу Правила оказания физкультурно-оздоровительных услуг, утвержденные Постановлением Правительства РФ от 30.01.2023г. № 129.

Правилами предусмотрен порядок предоставления потребителям информации об оказываемых услугах, порядок заключения договора, в том числе дистанционным способом, особенности рассмотрения претензий потребителей, ответственность исполнителя и потребителя.

До заключения договора и в период его действия исполнитель обязан предоставлять потребителю следующую информацию:

- перечень оказываемых услуг, форм и (или) условий их предоставления, в том числе информация о форме и порядке их оплаты;
- сведения о сроках оказания услуг;
- сведения об условиях изменения или расторжения договора;
- перечень и цену дополнительных платных услуг (при наличии), оказываемых исполнителем за отдельную плату в рамках заключенного договора, условия их приобретения и оплаты;
- перечень категорий лиц, имеющих право на получение льгот, а также перечень льгот, предоставляемых при оказании услуг в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- способы оплаты услуги;
- адрес, по которому принимаются претензии потребителя (заказчика), при этом при не доведении информации об адресе, претензии потребителя (заказчика), направленные по адресу фактического осуществления деятельности исполнителя, считаются полученными исполнителем; в случае если договор заключен дистанционным способом- претензии могут быть направлены на адрес электронной почты исполнителя;
- номера телефонов исполнителя;
- информация о Законе Российской Федерации «О защите прав потребителей» и Правилах оказания физкультурно-оздоровительных услуг.

Необходимо обратить внимание, что при заключении договора дистанционным способом, после получения исполнителем сообщения потребителя о намерении заключить договор, исполнитель представляет потребителю подтверждение заключения договора на условиях оферты, которая содержит существенные условия договора. Подтверждение должно содержать номер заказа или



иной способ идентификации заказа, который позволяет потребителю (заказчику) получить информацию о заключенном договоре и его условиях.

В соответствии с Правилами оказания физкультурно-оздоровительных услуг для исполнителя также предусмотрена обязанность обеспечения инвалидам и людям с ограниченными возможностями здоровья условия для беспрепятственного доступа к местам оказания услуг; вызова скорой медицинской помощи; пользования аптечкой для оказания первой помощи (по просьбе потребителя, без взимания дополнительной платы).

Для иммунитета и настроения: выбираем citrusовые

Лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты богаты не только витамином С, но и флавоноидами – антиоксидантами, защищающими организм от разрушения, и фитонцидами – природными веществами, повышающими иммунитет. Много в плодах и пектинов – растворимой клетчатки, она улучшает пищеварение и способствует выводу токсинов из организма.

Лимоны. Содержат цитрин, который улучшает усвояемость витамина С, поэтому они хороши для профилактики простуды. Кроме того, лимоны нормализуют сосудистый тонус, стабилизируют работу нервной системы. В составе этих фруктов много меди, которая способствует правильному усвоению белков, углеводов и железа.

Апельсины. Богаты не только аскорбиновой кислотой, но и витаминами В1, В2, В4, В5 и В6. Главная их польза – в поддержании здоровья нервной системы и головного мозга. В апельсинах также присутствуют витамин А и бета-каротин, необходимые детям для качественного умственного развития и пожилым людям – для профилактики возрастных изменений мозга.

Мандарины. Витаминно-минеральный состав мандаринов практически такой же, как у апельсинов. Кроме того, в них высока концентрация флавоноида нобилетина. Он предотвращает накопление жира в печени, препятствует отложению в сосудах холестериновых бляшек и повышает чувствительность клеток к инсулину.

Грейпфруты. Грейпфруты (особенно их белые перегородки) содержат горький флавоноид нарингенин. Вещество помогает печени активно сжигать жиры, ускоряет обмен веществ, снижает уровень холестерина в крови, подавляет аппетит. Поэтому грейпфруты помогают худеть. В то же время они содержат соединения, блокирующие действие некоторых пищеварительных ферментов. В связи с этим горькие плоды нельзя сочетать с приемом некоторых лекарств: антибиотиков, спазмолитиков, антигистаминных и противоаритмических средств, препаратов для снижения давления, оральных контрацептивов.

Кому нельзя есть citrusовые

Несмотря на свою полезность, citrusовые имеют несколько противопоказаний. Их не стоит употреблять людям, склонным к аллергии, так как плоды имеют высокую аллергенность. По той же причине осторожными с этими фруктами следует быть кормящим мамам – в период лактации citrusовые могут стать причиной аллергии у малыша.

Соки citrusовых плодов имеют высокую кислотность, поэтому могут оказаться причиной обострения хронического гастрита, язвы желудка или панкреатита. Из-за высокой кислотности после употребления этих фруктов стоит почистить зубы или хотя бы прополоскать рот для защиты зубной эмали.

Роспотребнадзор предупреждает:

Приобретайте фрукты только в санкционированных торговых точках. Избегайте покупок в неустановленных и необорудованных местах торговли.

У продавца должны быть документы, подтверждающие качество и безопасность реализуемой продукции.

Выбирайте спелые citrusовые с неповрежденной кожурой, без признаков гниения.

Перед употреблением фрукты обязательно нужно тщательно мыть. Это служит профилактикой острых кишечных инфекционных заболеваний и отравлений.

Особенности применения неустойки по договорам участия в долевом строительстве, заключенным до 15 августа 2023 г.



Федеральным [законом](#) от 4 августа 2023 № 421-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об участии в долевом строительстве многоквартирных домов и иных объектов недвижимости и о внесении изменений в некоторые законодательные акты Российской Федерации» внесены изменения в Федеральный закон от 30 декабря 2004 г. № 214-ФЗ «Об участии в долевом строительстве многоквартирных домов и иных объектов недвижимости и о внесении изменений в некоторые законодательные акты Российской Федерации», а именно, статья 6 (срок передачи застройщиком объекта долевого строительства участнику долевого строительства) дополнена ч. 2.1: «В случае нарушения на срок, не превышающий тридцати месяцев, предусмотренного договором срока передачи участнику долевого строительства объекта долевого строительства, входящего в состав многоквартирного дома и (или) иного объекта недвижимости, в проектной документации которых предусмотрена хотя бы одна из характеристик, являющаяся в соответствии с Градостроительным [кодексом](#) Российской Федерации основанием для отнесения таких многоквартирного дома и (или) иного объекта недвижимости к уникальным объектам, застройщик уплачивает участнику долевого строительства неустойку (пени) в размере одной трехсотой ставки рефинансирования Центрального банка Российской Федерации, действующей на день исполнения обязательства, от цены договора за каждый день просрочки, но не более пяти процентов от цены договора».

Указанные дополнения применяются к правоотношениям, возникшим из договоров участия в долевом строительстве, заключенных до 15 августа 2023 г.

С 1 декабря запрещен оборот немаркированных жидкостей (включая безникотиновые) для электронных систем доставки никотина

С 1 декабря [запрещен оборот](#) немаркированных [жидкостей](#) (включая безникотиновые) для электронных систем доставки никотина в картриджах, капсулах, а также в составе систем одноразового использования. До указанной даты участники оборота могли промаркировать остатки, находившиеся в обороте по состоянию на 15 декабря 2022 года.

Никотинсодержащая продукция - изделия, которые содержат никотин (в том числе полученный путем синтеза) или его производные, включая соли никотина, предназначены для потребления никотина и его доставки посредством сосания, жевания, нюханья или вдыхания, в том числе изделия с нагреваемым табаком, растворы, жидкости или гели с содержанием жидкого никотина в объеме не менее 0,1 мг/мл, никотинсодержащая жидкость, безникотиновая жидкость, порошки, смеси для сосания, жевания, нюханья, и не предназначены для употребления в пищу (за исключением медицинских изделий и лекарственных средств, зарегистрированных в соответствии с законодательством Российской Федерации, пищевой продукции, содержащей никотин в натуральном виде, и табачных изделий).

Никотинсодержащая жидкость - любая жидкость с содержанием никотина в объеме не менее 0,1 мг/мл, предназначенная для использования в устройствах для потребления никотинсодержащей продукции, в том числе в электронных системах доставки никотина;

Безникотиновая жидкость - любая жидкость без содержания никотина или с его минимальным содержанием менее 0,1 мг/мл, предназначенная для использования в устройствах для потребления никотинсодержащей продукции, в том числе в электронных системах доставки никотина;

Никотиносодержащая (безникотиновая) продукция подлежит обязательной маркировке кодом «Дата-матрикс» (похож на QR-код и наносится на каждую пачку), которое позволяет потребителю через мобильное приложение «Честный знак» отследить весь путь: от завода производителя, поставщиков и до магазина, где потребитель приобрел никотиносодержащую продукцию.

Таким образом, каждый покупатель никотиносодержащей продукции может проверить подлинность происхождения товара, и в случае выявления нарушения (система сама выдаст подлинность кода или информацию об обнаружении нарушения) об этом можно сообщить в контролирующие органы, разместив обращение в этом же приложении «Честный знак».

Об информации, которую продавец обязан своевременно представить потребителю для правильного выбора товара

Право на получение потребителем информации о товаре закреплено законодательством.



Потребитель вправе потребовать предоставления необходимой и достоверной информации о продавце, режиме его работы и реализуемых им товарах.

Данная информация в наглядной и доступной форме должна быть доведена до потребителя сведения при заключении договора купли-продажи.

Информация о товаре и изготовителе (продавце) должна предоставляться на русском языке, а дополнительно, по усмотрению изготовителя (продавца), на государственных языках субъектов Российской Федерации и родных языках народов РФ.

Информация о товарах в обязательном порядке должна содержать следующие сведения:

- наименование технического регламента или иное обозначение, установленное законодательством Российской Федерации о техническом регулировании, и свидетельствующее об обязательном подтверждении соответствия товара;

- сведений об основных потребительских свойствах товаров, в отношении продуктов питания, сведения о составе (в том числе наименование использованных в процессе изготовления продуктов питания пищевых добавок, биологически активных добавок, информация о наличии в продуктах питания компонентов, полученных с применением генно-инженерно-модифицированных организмов), пищевой ценности, назначении, условиях применения и хранения продуктов питания, способах изготовления готовых блюд, весе (объеме), дате и месте изготовления и упаковки (расфасовки) продуктов питания, а также сведения о противопоказаниях их применения при отдельных заболеваниях.

- цену в рублях и условия приобретения товаров (работ, услуг) в том числе при предоставлении кредита, размер, сумму и график ее погашения, гарантийный срок, если он установлен, правила и условия эффективного и безопасного использования товаров, срок службы или срок годности товаров, сведения о необходимых действиях потребителя по истечении указанных сроков и возможных последствиях при невыполнении таких действий, если товары по истечении указанных сроков представляют опасность для жизни, здоровья и имущества потребителя или становятся непригодными к использованию по назначению, адрес (место нахождения), фирменное наименование (наименование) изготовителя (исполнителя, продавца, уполномоченной организации или уполномоченного индивидуального предпринимателя, импортера), информацию об обязательном подтверждении соответствия товаров (работ, услуг) требованиям, обеспечивающим их безопасность для жизни, здоровья потребителя, окружающей среды.

В законе четко оговаривается, что донести до потребителей полную и исчерпывающую информацию о товаре чтобы правильно пользоваться товаром, прямая обязанность продавца.

Потребитель должен знать, что на торговых объектах (за исключением мест, которые определяются продавцом и не предназначены для свободного доступа потребителей) не допускается ограничение прав потребителей на поиск и получение любой информации в любых формах из любых источников, в том числе путем фотографирования товара, если такие действия не нарушают требования законодательства Российской Федерации и международных договоров Российской Федерации.

Также при продаже товаров потребителю предоставляется возможность самостоятельно или с помощью продавца ознакомиться с необходимыми товарами.

Стартовал первый этап обязательной маркировки безалкогольных напитков

С 1 декабря 2023 года в России введен первый этап обязательной маркировки отдельных видов безалкогольных напитков, в том числе с соком, упакованных в стеклянную или полимерную потребительские упаковки. Это обеспечит полную прослеживаемость безалкогольных напитков от производственной линии (импорта) до кассы без возможности ввода в оборот немаркированного товара.

Маркировка поможет потребителям убедиться в легальности происхождения указанной продукции. Проверка кода маркировки через мобильное приложение позволит каждому узнать состав товара, его срок годности, проверить информацию об изготовителе. А если товар попался с нарушением, можно сформировать жалобу, и она будет обработана сотрудниками Роспотребнадзора.



Приложением воспользовались уже 13,5 млн пользователей и проверили порядка 158 млн товаров, находящихся в системе.

В настоящее время в России внедрена государственная система маркировки «Честный знак», которая распространяется на 16 категорий продукции, включая безалкогольные напитки (квасы и квасные напитки, соки, нектары, сокодержательные напитки, энергетические напитки и т.д.) или 15% несырьевого ВВП страны. В системе уже зарегистрировались 200 производителей безалкогольных напитков, о которых отсутствовала информация у профильных органов власти регионов РФ, что в свою очередь говорит о легализации рынка на 23%.

Система позволяет увидеть, а Роспотребнадзор осуществляет контроль за соблюдением требований к обязательной маркировке товаров средствами идентификации, с октября 2022 года ведомство приняло в работу свыше 5 тыс. обращений о нарушениях из системы цифровой маркировки, большая часть из них уже отработана и приняты профилактические меры.

Условия предоставления коммунальных услуг

Предоставление потребителям коммунальных услуг регулируется нормами Гражданского кодекса РФ, Жилищного кодекса РФ, Законом РФ от 07.02.1992 года № 2300-1 «О защите прав потребителей» (далее – Закон №2300-1), Правилами предоставления коммунальных услуг гражданам, утвержденными Постановлением Правительства РФ от 06 мая 2011 года № 354 (далее – Правила №354), специальными правовыми актами, регулирующими предоставление услуг по газоснабжению, электроснабжению, водоснабжению и т.д.

Условиями предоставления коммунальных услуг потребителю в многоквартирном доме или в жилом доме (домовладении) являются следующие:

коммунальные услуги предоставляются потребителям начиная с установленного жилищным законодательством Российской Федерации момента, а именно:

- с момента возникновения права собственности на жилое помещение - собственнику жилого помещения и проживающим с ним лицам;
- с момента предоставления жилого помещения жилищным, жилищно-строительным кооперативом - члену жилищного, жилищно-строительного кооператива и проживающим с ним лицам;
- со дня заключения договора найма - нанимателю жилого помещения по такому договору и проживающим с ним лицам;
- со дня заключения договора аренды - арендатору жилого помещения и проживающим с ним лицам.

Собственник несет бремя содержания принадлежащего ему имущества в силу ст. 210 Гражданского кодекса РФ, ст. 30 Жилищного кодекса РФ.

Жилищным кодексом РФ установлена обязанность граждан и организаций своевременно и полностью вносить плату за жилое помещение и коммунальные услуги.

Плата за жилое помещение и коммунальные услуги для собственника помещения в многоквартирном доме включает в себя:

- плату за содержание жилого помещения, включающую в себя плату за услуги, работы по управлению многоквартирным домом, за содержание и текущий ремонт общего имущества в многоквартирном доме, за коммунальные ресурсы, потребляемые при использовании и содержании общего имущества в многоквартирном доме;
- взнос на капитальный ремонт;
- плату за коммунальные услуги.

Обязанность по внесению платы за жилое помещение и коммунальные услуги возникает у собственника жилого помещения с момента возникновения права собственности на такое помещение, с учетом правила установленного ч. 3 ст. 169 ЖК РФ (возникновение обязанности по уплате взносов на капитальный ремонт общего имущества в многоквартирном доме).

Между тем, обязанность по оплате расходов на капитальный ремонт общего имущества в многоквартирном доме распространяется на всех собственников помещений в этом доме с момента возникновения права собственности на помещения в этом доме. При переходе права собственности на помещение в многоквартирном доме к новому собственнику переходит обязательство преды-



дущего собственника по оплате расходов на капитальный ремонт общего имущества в многоквартирном доме, в том числе не исполненная предыдущим собственником обязанность по уплате взносов на капитальный ремонт.

Из вышеуказанного следует, что долги за предыдущего собственника переходят к новому собственнику жилья только в части платы за капитальный ремонт общего имущества в многоквартирном доме. Обязанность по внесению платы за коммунальные услуги, а также содержание и ремонт общего имущества в многоквартирном доме возникает у нового собственника с момента возникновения у него права собственности на жилое помещение.

Рекомендации родителям при покупке карнавальных костюмов для детей

Основным и важнейшим требованием, предъявляемым к детским карнавальным костюмам – это безопасность. Карнавальный костюм не должен иметь запах химии и оставлять следы краски. Важно понимать, что новогодние костюмы, несмотря на специфичность своего назначения, являются одеждой и должны отвечать требованиям, которые регламентируются Техническим регламентом Таможенного союза «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков» (ТР ТС 007/2011).

При покупке новогодних костюмов родителям необходимо ознакомиться с маркировкой приобретаемых изделий, которая должна содержать следующую информацию: название изделия и его вид; размер изделия; информацию о материале, из которых он изготовлен, с указанием процентного соотношения волокон (например: хлопок — 70 %, эластан — 30 %), отдельно для верха и для подкладки, если она имеется; товарный знак (при его наличии); единый знак обращения на рынке; наименование страны, где изготовлена продукция; наименование и местонахождение изготовителя; дату изготовления; символы по уходу. Продавец по требованию потребителя обязан предоставить товарно-сопроводительную документацию на детский новогодний костюм, содержащую сведения о наличии документа, подтверждающего качество и безопасность такой продукции.

Очень часто в комплект карнавального костюма входят маски, бороды, усы, парики, короны и прочее. Данные изделия должны соответствовать требованиям Технического регламента Таможенного союза «О безопасности игрушек» (ТР ТС 008/2011), а именно: в маске должны быть отверстия для глаз, рта и носа, чтобы ребенок имел хороший обзор; шлем для игры из воздухопроницаемого материала, должен исключать риск удушья в результате недостаточной вентиляции и быть пожаробезопасным.

Режим дня школьника

Рациональный, соответствующий возрастным особенностям детей режим дня - это именно то, что способствует нормальному росту и развитию, сохранению работоспособности, интереса к учебной и творческой деятельности.

➔ Обязательные элементы режима дня включают: • режим питания; • время пребывания на воздухе в течение дня; • продолжительность и кратность сна; • продолжительность и место обязательных занятий, как в условиях образовательных учреждений, так и дома; • свободное время, возможность обеспечить двигательную активность ребенка по собственному выбору.

1 Рацион питания школьника должен быть сбалансированным по составу. Рекомендуется 4-5-разовое питание, Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 - 4-х часов.

2 Активный отдых на воздухе является мощным оздоровительным фактором. Общая продолжительность пребывания на воздухе должна составлять в младшем школьном возрасте не менее 3-3,5 часов, в среднем - 2,5-3 часа, в старшем - 2-2,5 часа.

3 Занятия в школе регламентируются учебным планом в соответствии с гигиеническими нормативами. Занятия в различных кружках должны соизмеряться с возрастными возможностями, индивидуальными интересами, успеваемостью и состоянием здоровья ребенка.



4☒ Домашние учебные занятия - важное звено самостоятельной работы в процессе обучения. Эта работа должна проводиться после обеда и достаточного отдыха. Гигиенически допустима следующая продолжительность домашних заданий: в 1-м классе (со 2-го полугодия) - до 1 ч., во 2-м классе - до 1,5 ч., в 3-4-м классах – до 2 часов, в 5-6-м классах - до 2,5 часов, в 7-м классе - до 3 часов, в 8-11-м классах – до 3,5 часов. Должен быть сохранен школьный стереотип: через 35-45 мин. занятий необходим короткий перерыв. Обязательно должно быть свободное время для школьника младшего возраста - 1-1,5 часа, среднего и старшего - 1,5-2,5 часа в день.

5☒ Продолжительность сна у детей школьного возраста меняется с возрастом и составляет: в 7-10 лет - 11-10 ч.; в 11-14 лет - 10-9 ч.; в 15-17 лет - 9-8 ч.

О подарочных сертификатах

☒ По устным обращениям даются консультации с разъяснением прав потребителей, в соответствии с которыми продавец обязан вернуть денежные средства за неиспользованные подарочные сертификаты.

☒ Письменные обращения рассматриваются в соответствии с нормами действующего законодательства. По результатам рассмотрения последнего обращения, поступившего в Управление, потребителю были возвращены денежные средства в размере 8000 руб. Потребителям следует иметь в виду, что сертификат предоставляет право приобрести товар (услугу) на сумму, указанную в нем. При указанных условиях внесенные денежные средства являются в контексте норм, регулирующих порядок заключения сделок купли-продажи, авансом (предоплатой), который при не приобретении товара (услуги) подлежит возврату лицу, подтвердившего сертификатом факт внесения платежа.

На основании п. 1 статьи 16 Закона РФ от 07.02.1998 г. №2300-1 «О защите прав потребителей» недопустимыми условиями договора, ущемляющими права потребителя, являются условия, которые нарушают правила, установленные международными договорами Российской Федерации, Законом, законами и принимаемыми в соответствии с ними иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, регулирующими отношения в области защиты прав потребителей. Недопустимые условия договора, ущемляющие права потребителя ничтожны.

Если включение в договор условий, ущемляющих права потребителя, повлекло причинение убытков потребителю, они подлежат возмещению продавцом (изготовителем, исполнителем, импортером, владельцем агрегатора) в полном объеме в соответствии.

Оборот пищевой и непищевой спиртосодержащей жидкости

Спиртосодержащая жидкость – это пищевая и непищевая продукция, спиртосодержащие лекарственные препараты, спиртосодержащие медицинские изделия с содержанием этилового спирта более 0,5 процента объема готовой продукции.

К спиртосодержащей пищевой продукции относят плодовые сброженные материалы, любые растворы, эмульсии, суспензии, виноградное сусло, иное плодовое сусло, пивное сусло (за исключением алкогольной продукции) с содержанием этилового спирта, произведенного из пищевого сырья, более 0,5 процента объема готовой продукции

Спиртосодержащая непищевая продукция - непищевая продукция (в том числе денатурированная спиртосодержащая продукция, спиртосодержащая парфюмерно-косметическая продукция, любые растворы, эмульсии, суспензии), произведенная с использованием этилового спирта, иной спиртосодержащей продукции или спиртосодержащих отходов производства этилового спирта, с содержанием этилового спирта более 0,5 процента объема готовой продукции.

В этиологической структуре острых отравлений спиртосодержащей продукцией большую долю, как обычно, занимают отравления этиловым спиртом, количество которых несколько уменьшилось, в сравнении с прошлым годом. В возрастной структуре пострадавших 100% составляют взрослые.



Регистрируются случаи отравлений, связанные с употреблением спиртосодержащих жидкостей, которые не предназначены для приема внутрь, а также отравления спиртами неуточненной этиологии, куда входят суррогаты алкоголя и этиленгликоля. Отравление суррогатами алкоголя занимает одну из лидирующих позиций по распространенности среди других отравлений. Представляет серьезную угрозу для жизни пострадавших.

Чтобы избежать приобретения некачественной и опасной алкогольной продукции не покупайте алкоголь с рук, в случайных местах, в нестандартных емкостях (пластиковые бутылки, канистры и пр.). Осуществлять покупку алкогольных напитков следует только в стационарных торговых предприятиях, имеющих лицензии на продажу алкоголя.

О возврате товаров, приобретенных на маркетплейсах в дни распродаж

Маркетинговая акция «Черная пятница», которая традиционно проходит в последнюю пятницу ноября, всегда привлекает покупателей: дни распродаж - отличная возможность приобрести товар с очень хорошей скидкой. Большое количество покупок в дни распродаж совершается на маркетплейсах (так называемых агрегаторах), что для потребителей очень удобно, так как можно выбрать товар и заказать его не выходя из дома.

Однако, участвуя в акции, важно не потерять голову и не купить лишнего. Если это все же произошло, потребитель должен знать, что от товаров, приобретенных дистанционно на маркетплейсах по сниженной цене в дни распродаж можно отказаться. Заявления продавцов о том, что такие товары обмену и возврату не подлежат, не законны.

Продажа товаров дистанционным способом регламентируется положениями Закона РФ от 07.02.1992 г. №2300-1 «О защите прав потребителей» (далее - Закон) и Правилами продажи товаров по договору розничной купли-продажи, утверждёнными постановлением Правительства Российской Федерации № 2463 от 31.12.2020 г.

Согласно ст. 26.1 Закона, от товара, приобретенного дистанционно, в том числе в дни распродаж, можно отказаться в любое время до передачи товара продавцом потребителю, и в течение семи дней после получения товара.

В случае если информация о порядке и сроках возврата товара надлежащего качества не была предоставлена в письменной форме в момент доставки товара, потребитель вправе отказаться от товара в течение трех месяцев с момента передачи товара.

Возврат товара надлежащего качества возможен в случае, если сохранены его товарный вид, потребительские свойства.

Потребитель не вправе отказаться от товара надлежащего качества, имеющего индивидуально-определенные свойства.

При обнаружении недостатков в товарах, купленных дистанционно по акции или со скидкой потребитель имеет право:

- потребовать замены на товар этой же марки (этих же модели и (или) артикула);
- потребовать замены на такой же товар другой марки (модели, артикула);
- потребовать соразмерного уменьшения покупной цены;
- потребовать незамедлительного безвозмездного устранения недостатков товара;
- отказаться от исполнения договора купли-продажи и потребовать возврата уплаченной за товар суммы.

В случае предъявления требований потребители часто ошибаются и предъявляют требования к владельцу агрегатора (маркетплейса), а не к продавцу товара.

Внесенные с 1 января 2019 г. поправки закрепили понятие владелец агрегатора информации о товарах (услугах), а также установили обязанности продавца и владельца агрегатора.

Владелец агрегатора - это организация независимо от организационно-правовой формы либо индивидуальный предприниматель, которые являются владельцами программы для электронных вычислительных машин и (или) владельцами сайта и (или) страницы сайта в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и которые предоставляют потребителю возможность одновременно ознакомиться с предложением продавца (исполнителя) о заключении договора купли-продажи товара (договора возмездного оказания услуг), заключить с продавцом (исполнителем)



договор купли-продажи (договор возмездного оказания услуг), а также произвести предварительную оплату указанного товара (услуги) путем перевода денежных средств владельцу агрегатора в рамках применяемых форм безналичных расчетов.

Поправки в Закон обязали владельцев агрегаторов, посредством размещения на сайте, предоставлять потребителю информацию о продавце (исполнителе услуг), а также закрепили ответственность за предоставление недостоверной информации.

Так согласно пп.1.2 п.1 ст.9 владелец агрегатора обязан довести до сведения потребителей:

- информацию о продавце (исполнителе);
- фирменное наименование;
- местонахождение;
- режим работы;
- государственный регистрационный номер записи о создании юридического лица, фамилию, имя, отчество;
- государственный регистрационный номер записи о государственной регистрации индивидуального предпринимателя.

В соответствии с п.п.2.1 п.2 ст.12, владелец агрегатора несет ответственность за убытки, причиненные потребителю вследствие предоставления недостоверной или неполной информации о товаре (услуге) или продавце (исполнителе), на основании которой потребителем был заключен договор купли-продажи (договор возмездного оказания услуг) с продавцом (исполнителем).

Если владелец агрегатора не изменяет информацию о товаре (услуге), предоставленную продавцом (исполнителем), то он освобождается от ответственности за причиненные убытки вследствие предоставления недостоверной информации.

Нововведения в законе дают возможность потребителям предъявлять претензии к владельцам агрегаторов, если причиненные убытки связаны с упущением с их стороны. Такая ответственность для владельцев агрегаторов служит поводом более осмотрительно подходить к выбору продавцов, а потребители в свою очередь могут рассчитывать на получение качественного товара.

Какой товар можно вернуть в течение 14 дней? Информация для потребителей

Согласно Закону РФ от 07.02.1992 г. № 2300-1 «О защите прав потребителей» (статья 25) потребитель имеет право на обмен непродовольственного товара надлежащего качества в течение четырнадцати дней, не считая дня покупки.

Вернуть непродовольственный товар *надлежащего качества* в течение 14 дней можно, если он не подошел по форме, габаритам, фасону, расцветке, размеру или комплектации.

Важно, чтобы при обмене товара потребителем были соблюдены следующие условия:

- не прошло 14 дней;
- товар не был в употреблении;
- сохранены товарный вид, потребительские свойства, пломбы, фабричные ярлыки.

В случае если у продавца отсутствует аналогичный товар, потребитель вправе потребовать возврата уплаченной за товар денежной суммы.

Следует помнить, что не все товары подлежат обмену.

Обменять в течение 14 дней можно только те товары, которые не входят в перечень непродовольственных товаров, не подлежащих обмену, утвержденный постановлением Правительства РФ от 31.12.2020 г. №2463. В него входят:

- Товары для профилактики и лечения заболеваний в домашних условиях, лекарственные препараты.
- Предметы личной гигиены (зубные щетки, расчески, заколки, парики, шиньоны и другие аналогичные товары).
- Товары бытовой химии, пестициды и агрохимикаты.
- Кабельная продукция, строительные и отделочные материалы, товары, цена которых определяется за единицу длины.
- Нижнее белье, чулочно-носочные изделия.



- Изделия и материалы, полностью или частично изготовленные из полимерных материалов и контактирующие с пищевыми продуктами, в том числе для разового использования.
- Мебельные гарнитуры бытового назначения.
- Парфюмерно-косметические товары.
- Ювелирные и другие изделия из драгоценных металлов и (или) драгоценных камней.
- Автомобили и мототранспортные средства, прицепы к ним, мобильные средства малой механизации сельскохозяйственных работ, прогулочные суда и другие бытовые плавсредства.
- Технически сложные товары бытового назначения, на которые установлены гарантийные сроки не менее одного года.
- Гражданское оружие, патроны к гражданскому оружию, а также инициирующие и воспламеняющие вещества.
- Животные и растения.
- Непериодические издания (книги, брошюры, альбомы и др.), издания, воспроизведенные на технических носителях информации.

Таким образом, товары надлежащего качества, находящиеся в перечне, вернуть в течение 14 дней не удастся. Сдать перечисленные товары обратно в магазин можно только если в них обнаружится дефект.

При этом *некачественный товар* можно вернуть в течение всего гарантийного срока или срока годности, а если такие сроки не установлены, то в пределах разумного срока, но не более двух лет. Наличие чека или иного документа, подтверждающего оплату товара, для возврата товара не обязательно.

При осуществлении возврата товара потребителю в первую очередь нужно обратиться в магазин, где был приобретён товар с требованием его замены. Если у продавца отсутствует аналогичный товар - с требованием возврата уплаченной денежной суммы за товар. При отказе продавца в удовлетворении требований необходимо составить письменную претензию, в которой необходимо подробно описать ситуацию и направить претензию продавцу.

Доставка товара. На что обратить внимание при получении

Нередко потребители при покупке дорогостоящих и крупногабаритных товаров пользуются доставкой магазина или услугами сторонней организации, занимающейся перевозками.

Процесс передачи товара обычно сопровождается подписанием приемо-передаточных документов, в которых обычно указывается, что товар осмотрен на наличие внешних повреждений, по количеству и комплектности, соответствует договору купли-продажи. В жизни часто всё бывает по-другому. Как правило, доставка товара осуществляется до квартиры (дома) или до подъезда. Служба доставки торопит потребителя принять товар, а покупатель в предвкушении использовать приобретенный товар просто подписывает документ о приемке, не осмотрев товар и не изучив документ.

Дома, уже после приемки, потребитель может обнаружить такие дефекты, как механическое повреждение (сколы, трещины или вмятины), либо неполный комплект товара и другие. Подобные недостатки могут возникнуть как по причине продажи некачественного товара продавцом, так и в процессе доставки по вине лица, ее осуществляющего. Доказать свою правоту после подписания документов о приемке крайне сложно, так как подписанный документ является подтверждением соответствия качества, комплектности и количества товара договору купли-продажи после передачи покупателю. Чтобы не попасть в такую неприятную ситуацию, нужно знать, что основным документом, который определяет условия поставки и приемки товара – это договор купли-продажи. В момент подписания договора следует обратить внимание на то, каким способом будет осуществляться передача товара и какие товаросопроводительные документы должны быть в комплекте с товаром. Поставка может осуществляться как напрямую службой доставки магазина, так и логистической компанией, которую нанимает продавец. В таком случае все претензии по качеству, количеству и комплектности поставленного товара покупатель направляет продавцу. В случае если вы самостоятельно обратились к перевозчику для доставки товара, то претензии по поводу битого и некомплектного товара следует предъявлять ему.



При получении товара потребитель обязательно должен проверить товар на соответствие качеству и количеству. В случае обнаружения битого, некомплектного товара, расхождения по количеству и ассортименту, должен быть составлен акт о наличии дефектов, подписанный двумя сторонами, а документы о приемке товара не подписывают.

При приемке товара также следует обратить внимание на товаросопроводительные документы. Если отсутствуют документы о передаче товара, то факт осуществления приемки товара не может быть подтвержден. Основанием для отказа в приемке может послужить отсутствие обязательной документации - инструкций по эксплуатации, сертификатов соответствия, техпаспорта, русифицированных этикеток, если товар импортный.

Существуют разные виды товаросопроводительных документов. Это могут быть транспортная, товаротранспортная или товарная накладная, счёт-фактура, универсальный передаточный документ, акт приема-передачи товара.

Транспортные и товаротранспортные накладные оформляются в случае, если в сделке участвуют три стороны: отправитель груза; тот, кто перевозит товар; получатель груза. Обычно оформляется что-то одно: либо товарно-транспортная, либо транспортная накладная. Если по результатам приемки не выявлено нарушений, то подписываются акт приема-передачи или товарные накладные.

Во всех случаях, когда товар не соответствует условиям договора, покупатель обязан документально зафиксировать расхождение и предъявить поставщику претензию. Так о расхождениях по факту приемки товара необходимо сделать отметку в приемочном документе (товарной накладной или акте приема-передачи товара) или составить акт о расхождении. Акт может быть составлен в произвольной форме.

При подписании документа, фиксирующего нарушения, желательно убедиться, что представитель поставщика имеет право подписи.

«Честный ЗНАК» помогает выявлять и пресекать нарушения в сфере маркировки товаров

«Честный ЗНАК» – это национальная система маркировки и прослеживаемости товаров, начиная от производителя до конечного потребителя. Установить программу на мобильное устройство для идентификации продукции можно скачав ее из приложений AppStore (для системы IOS), PlayMarket (для системы Android), NashStore (для системы Android).

Честный знак также помогает контролирующим органам фиксировать нарушения обязательных требований контролирующими лицами (юридическими лицами, индивидуальными предпринимателями) законодательства, регулирующего отношения в сфере оборота товаров, подлежащих обязательной маркировке средствами идентификации. Для этого Управлением проводятся контрольные (надзорные) мероприятия без взаимодействия с контролирующими лицами, в частности, в виде наблюдения за соблюдением обязательных требований к маркировке товаров средствами идентификации в государственной информационной системе мониторинга товаров в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», через личный кабинет должностного лица на сайте <https://gov.crpt.ru>, выездного обследования.

Основная задача системы «Честный ЗНАК» — гарантировать потребителям подлинность и заявленное качество приобретаемой продукции.

На каждую единицу товара наносится уникальный идентификационный код DataMatrix с занесением информации в базу данных «Честный Знак».

В настоящее время обязательная маркировка средствами идентификации введена на следующие группы товаров:

- меховые изделия;
- табачная продукция;
- никотинсодержащая продукция;
- альтернативная табачная продукция;
- обувные товары;
- духи и туалетная вода;
- фототовары;
- шины;
- легкая промышленность;



- молочная продукция;
- вода питьевая упакованная.

В системе «Честный знак» потребитель может оставить сообщение о некачественном товаре, которое отслеживается территориальными органами Роспотребнадзора. Сообщение является основанием принятия мер реагирования государственным надзорным органом.

Территориальным отделом Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике-Чувашии в г.Новочебоксарск проводится работа по выявлению нарушений оборота товаров, подлежащих обязательной маркировке специальными средствами идентификации в информационной системе мониторинга за оборотом товаров (ГИС МТ) <https://gov.crpt.ru/>.

Об изменениях в правовом регулировании, затрагивающем сферу деятельности Роспотребнадзора, по вопросам маркировки товаров средствами идентификации,

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике-Чувашии в г.Новочебоксарск информирует о том, что согласно постановления Правительства Российской Федерации от 13 ноября 2023 г. № 1899 «О внесении изменений в постановление Правительства Российской Федерации от 31.12.2019 № 1956», расширен перечень изделий товаров легкой промышленности, подлежащих обязательной маркировке средствами идентификации.

В связи с чем, до конца марта 2024 года участники оборота вправе маркировать ряд товаров легкой промышленности, на которые ранее не наносили средства идентификации.

В него вошли следующие изделия:

- производственные и профессиональные комплекты, костюмы, куртки (пиджаки или жакеты) и блейзеры (спецодежда);
- трикотажные или вязаные рубашки для мужчин или мальчиков;
- джемперы, пуловеры, кардиганы, жилеты и аналогичные трикотажные либо вязаные изделия;
- трикотажные или вязаные пальто, куртки, плащи, ветровки, спортивные и лыжные костюмы;
- платья и юбки из текстильных материалов, кроме трикотажных либо вязаных.

При этом, обязанность нанесения средств идентификации на данные изделия (их потребительскую упаковку, ярлык или этикетку) возникает с 01 апреля 2024 года.

Настоящее постановление вступает в силу со дня официального опубликования (15 ноября 2023 г.), за исключением пункта 1 постановления, который вступает в силу с 1 марта 2024 года.

Маркировка товаров легкой промышленности призвана не только сократить объем нелегального оборота, но и повысить гарантию прав потребителей на приобретение качественных изделий. Цифровой код DataMatrix, нанесенный на товар, может проверить каждый потребитель с помощью специального бесплатного приложения в своем смартфоне, а органам, уполномоченным осуществлять контроль за маркировкой этой группы товаров, он укажет, кроме прочего, происхождение товара и его путь от производителя (импортера) до точки продажи.

Средство идентификации товаров легкой промышленности - это код маркировки в машиночитаемой форме, представленный в виде штрихового кода в формате DataMatrix. Информация в нем зашифрована и защищена от подделки с помощью криптографических технологий.

Уникальный цифровой штрихкод DataMatrix - это паспорт, который невозможно потерять или подделать. Отсканировав его с помощью специального приложения на смартфоне («Честный знак»), потребитель узнает необходимые сведения о товаре.

Средство идентификации не должно печататься на прозрачной оберточной пленке или каком-либо другом внешнем оберточном материале и перекрываться другой информацией.

Ответственность за реализацию, хранение с целью сбыта (продажи) товаров и продукции, подлежащих маркировке, на которых отсутствует последняя, установлена ст. 15.12 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях.

Также Кодексом Российской Федерации об административных правонарушениях предусмотрена ответственность участников оборота за непредставление сведений и (или) нарушение порядка и сроков представления сведений либо представление неполных и (или) недостоверных сведений оператору государственной информационной системы мониторинга за оборотом товаров, подлежащих обязательной маркировке средствами идентификации (ст. 15.12.1.).



Контроль за оборотом на территории Российской Федерации товаров легкой промышленности осуществляется Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

Дополнительно информируем, что для того, чтобы реализовать право потребителей на получение консультационной помощи функционирует [Государственный информационный ресурс для потребителей zpp.rospotrebnadzor.ru](http://zpp.rospotrebnadzor.ru). Каждый потребитель может ознакомиться с многочисленными памятками, обучающими видеороликами, образцами претензионных и исковых заявлений. На ресурсе размещена информация о судебной практике в сфере защиты прав потребителей.

О контроле подлинности приобретаемой продукции с использованием мобильного приложения «Честный Знак»

Маркировка — это нанесение на товар специального кода, по которому можно узнать название, состав, дату и место производства, а также другие данные о товаре.

Обязательная маркировка вводится постепенно: каждый год под неё попадают новые категории товаров. По планам, к 2024 году маркированными будут почти все товары — от продуктов питания до одежды и бытовой техники.

С помощью кодов производители и продавцы маркированной продукции должны передавать в систему маркировки «Честный ЗНАК» данные обо всём, что происходит с товаром. Так государство следит, чтобы до покупателей доходили оригиналы, а не подделки. А потребитель может сам убедиться, что получил легальный и качественный товар, если отсканирует код [в приложении «Честный ЗНАК»](#) на смартфоне.

Код маркировки в формате DataMatrix наносится на этикетку, ярлык, упаковку или сам товар. В нём хранятся данные о товаре и защита, которая гарантирует подлинность кода маркировки. Создать уникальный код может только «Честный ЗНАК».

Обязательная маркировка на сегодняшний день введена для меховых изделий; табачной продукции; никотинсодержащей продукции; альтернативной табачной продукции; обувных товаров; духов и туалетной воды; фототоваров; шин; легкой промышленности; молочной продукции; воды питьевой упакованной.

Порядок продажи маркированных товаров.

При любом движении товара код маркировки нужно сканировать — и передавать данные в «Честный ЗНАК».

Во время продажи кассир должен отсканировать код маркировки на товаре. Когда он пробьёт чек, касса передаст информацию о продаже в «Честный ЗНАК». Так система узнает, что товар вышел из оборота.

Если покупатель захочет вернуть товар, продавцу нужно будет отсканировать код снова, чтобы оформить возврат. Код автоматически вернётся в оборот, и товар можно будет продавать снова.

Если код маркировки потерялся вместе с этикеткой или стёрся и его невозможно отсканировать при продаже, необходимо сделать перемаркировку. Для этого нужно заказать новый код в «Честном ЗНАКе», распечатать его и наклеить на товар.

За что можно получить штраф или другое наказание:

производство, покупка, продажа или хранение товаров без маркировки или с поддельными кодами;

продажа товаров в розницу без передачи сведений в «Честный ЗНАК»;

несвоевременная передача данных о продаже;

отсутствие регистрации в системе маркировки в установленный законом срок;

продажа товаров с кодами, которые не введены в оборот в системе маркировки;

ввод в оборот товаров с неверными сведениями в разрешительной документации или без неё;

возврат в оборот товара, который вам не принадлежал;

передача товаров юр.лицу без отправки УПД и передачи данных в «Честный ЗНАК»;

превышение максимальной розничной цены табачной продукции.

Для того, чтобы исключить подделки и недобросовестность производителя, была введена обязательная маркировка ряда товаров. DataMatrix код, нанесенный на товар, содержит достоверную



информацию о подлинности, составе и сроках годности продукта. Для сканирования DataMatrix кода разработано бесплатное мобильное приложение “Честный ЗНАК”. Оно помогает выбирать качественные вещи и продукты на полках магазинов.

Инструкция по установке мобильного приложения.

Скачать приложение можно по ссылке на [Android](#) и на [iPhone](#) или найти приложение в PlayMarket (Android) или AppStore (iPhone).

Для скачивания в PlayMarket и AppStore вводим в строке “Поиск” вверху страницы название бесплатного мобильного приложения “Честный ЗНАК”.

Выбираем приложение с названием “Честный ЗНАК - Сканер товаров и проверка качества”.

Нажимаем “Установить” (приложение бесплатное) и ждём загрузку приложения.

Находим приложение “Честный ЗНАК” в меню мобильного телефона.

Листаем функции приложения с помощью кнопки ПРОДОЛЖИТЬ.



Далее проходим авторизацию в приложении. Выбираем удобный нам способ регистрации.

Можно быстро отсканировать DataMatrix код товара без регистрации. Для этого нажимаем **ПРОВЕРИТЬ ТОВАР БЕЗ АВТОРИЗАЦИИ**. В таком случае нам

откроется сканер DataMatrix кода, но другие функции приложения будут недоступны.

а) Авторизация через портал государственных услуг. Если у вас уже имеется профиль на госуслугах, то можно авторизоваться через свою учетную запись. Для этого вводим номер телефона/электронную почту/СНИЛС в первой строке и пароль от госуслуг во второй.

б) Авторизация по номеру телефона. Вводим номер телефона и нажимаем **ВЫСЛАТЬ КОД**. Затем вводим код из пришедшего СМС сообщения.

Когда стоит жаловаться на товар?

Если товары из перечня маркируемых больше не могут продаваться без DataMatrix кода, но вы не находите код на упаковке, или не можете считать его в приложении Честный ЗНАК, нужно сообщить о нарушении.

Если за товар с кодом отказываются принимать безналичную оплату и выдать чек, об этом тоже нужно сообщить.

С помощью кнопки **СООБЩЕНИЕ О НАРУШЕНИИ** можно отправить информацию в контролирующие органы. Информация должна содержать:

Адрес торговой точки;

Название торговой точки;

Фотографию торговой точки;
Фотографию товара;
Фотографию кассового чека;
Описание нарушения.

Контрольно-надзорные органы в оперативном режиме отслеживают данную информацию и проводят проверку недобросовестных производителей.

О возврате денежных средств за товары, услуги, работы, приобретенные в кредит

В последнее время граждане все чаще стали приобретать различные товары(услуги, работы) в кредит. Кредит могут выдавать и магазины путем рассрочки или отсрочки платежа. Кроме того, покупатель может оформить кредит на покупку товара (оказание услуги, выполнение работы), заключив договор с кредитной организацией, или взять потребительский кредит на приобретение товара, где денежные средства банк отправляет сразу в магазин.

Возврат или обмен товара, проданного в кредит, регулируют следующие законодательные акты: Гражданский кодекс Российской Федерации; Закон РФ от 07.02.1992 г. №2300-1 «О защите прав потребителей» (далее Закон о защите прав потребителей), Федеральный закон "О потребительском кредите (займе)" от 21.12.2013 N 353-ФЗ.

Однако, зачастую не все товары (услуги, работы) являются надлежащего качества - без недостатков. В этом случае потребитель может вернуть или обменять товар на другой, в соответствии с требованиями, предусмотренными ст. 18 Закона о защите прав потребителей.

Если же приобретённый товар надлежащего качества и не подошёл по размеру, фасону, расцветке, то потребитель вправе обменять его на другой аналогичный товар согласно ст. 25 Закона о защите прав потребителей.

Данные нормы Закона применимы и к товарам (услугам, работам), приобретенным на денежные средства, полученные в кредит.

Но следует отметить, что ст. 24 Закона о защите прав потребителей предусмотрены особые правила возврата товара ненадлежащего качества, а именно: в случае возврата товара ненадлежащего качества, проданного в кредит, потребителю возвращается уплаченная за товар денежная сумма в размере погашенного ко дню возврата указанного товара кредита, а также возмещается плата за предоставление кредита.

А в случае возврата товара ненадлежащего качества, приобретённого потребителем за счёт потребительского кредита (займа), продавец обязан вернуть потребителю уплаченную за товар денежную сумму, а также возместить уплаченные потребителем проценты и иные платежи по договору потребительского кредита (займа).

Кроме того рекомендуем обязательно изучить сам кредитный договор. Указаны ли в договоре условие о расторжении договора купли-продажи товара в качестве основания расторжения кредитного договора, а также условие о сроке уведомления банка о досрочном возврате суммы кредита, предусмотренные ч. 4, 9, 10 ст. 5, ст. 11 Закона от 21.12.2013 N353-ФЗ"О потребительском кредите (займе)".

Также разъясняем, что потребитель вправе обратиться с письменной претензией к продавцу (исполнителю работ, услуг) с изложением своих требований, предусмотренных ст 18 Закона о защите прав потребителей.

После возврата денежных средств за некачественный товар (оказанную услугу, выполненную работу) необходимо обратиться в банк с письменным заявлением о досрочном погашении кредита с учётом срока уведомления о досрочном погашении, предусмотренного договором.

Когда же банк перечисляет денежные средства за товар (услугу, работу) напрямую продавцу (исполнителю работ, услуг) необходимо направить заявление в банк с уведомлением о том, что требование направлено в магазин (исполнителю работ, услуг)и денежные средства должны поступить непосредственно от магазина (исполнителя работ, услуг) напрямую в банк.

Срок, установленный ст. 22 Законом о защите прав потребителей, для возврата суммы - 10 дней со дня предъявления требования.



В случае нарушения сроков возврата денежных средств со стороны магазина (исполнителю работ, услуг) потребитель впоследствии вправе обратиться в магазин (к исполнителю работ, услуг) с требованием о возмещении убытков, понесённых потребителем, связанных с данными нарушениями.

Об ущемляющих условиях в договорах на оказание физкультурно-оздоровительных услуг

Отношения между потребителями и исполнителем в сфере оказания физкультурно-оздоровительных услуг регулируются Гражданским кодексом Российской Федерации, Законом Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей».

Кроме этого, с 1 сентября 2023 года вступили в силу правила оказания физкультурно - оздоровительных услуг, утвержденные Постановлением Правительства Российской Федерации от 30.01.2023г. № 129.

При оказании физкультурно – оздоровительных услуг исполнитель обеспечивает соблюдение требований к качеству их оказания в соответствии с Законом Российской Федерации № 2300-1 «О защите прав потребителей».

Правила оказания физкультурно – оздоровительных услуг, утвержденные Постановлением Правительства Российской Федерации от 30.01.2023г. № 129 регламентируют обязательное заключение исполнителем услуг с потребителями договора на оказание физкультурно – оздоровительных услуг, который может быть заключен как в письменной форме, так и дистанционным способом с помощью электронных либо иных технических средств, позволяющих воспроизвести на материальном носителе в неизменном виде содержание сделки.

1 мая 2022г. вступил в силу Федеральный Закон № 135-ФЗ "О внесении изменения в статью 16 Закона Российской Федерации "О защите прав потребителей", который установил перечень недопустимых условий договора, ущемляющих права потребителя, запреты и обязанности, возлагаемые на исполнителя.

Недопустимыми условиями договора, ущемляющими права потребителя, являются условия, которые нарушают правила, установленные международными договорами Российской Федерации, настоящим Законом, законами и принимаемыми в соответствии с ними иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, регулирующими отношения в области защиты прав потребителей.

К недопустимым условиям договора относятся:

- 1) условия, которые предоставляют исполнителю (уполномоченной организации или уполномоченному индивидуальному предпринимателю) право на односторонний отказ от исполнения обязательства или одностороннее изменение условий обязательства (цены, срока и иных согласованных с потребителем условий), за исключением случаев, если законом или иным нормативным правовым актом Российской Федерации предусмотрена возможность предоставления договором такого права;
- 2) условия, которые ограничивают право потребителя на свободный выбор территориальной подсудности споров;
- 3) условия, которые устанавливают для потребителя штрафные санкции или иные обязанности, препятствующие свободной реализации права, установленного [статьей 32](#) Закона «О защите прав потребителей» - недобросовестные организации часто включают подобные положения в договоры с клиентами, и ставят его как потребителя в менее выгодное положение, нежели предусмотрено законом.
- 4) условия, которые исключают или ограничивают ответственность исполнителя (уполномоченной организации или уполномоченного индивидуального предпринимателя) за неисполнение или ненадлежащее исполнение обязательств по основаниям, не предусмотренным законом;
- 5) условия, которые обуславливают приобретение одних услуг обязательным приобретением иных услуг, в том числе предусматривают обязательное заключение иных договоров, если иное не предусмотрено законом;
- 6) условия, которые предусматривают оказание дополнительных услуг за плату без получения согласия потребителя;
- 7) условия, которые ограничивают право потребителя на выбор способа и формы оплаты услуг;



- 8) условия, которые содержат основания досрочного расторжения договора по требованию исполнителя, не предусмотренные законом или иным нормативным правовым актом Российской Федерации;
- 9) условия, которые уменьшают размер законной неустойки;
- 10) условия, которые ограничивают право выбора вида требований, предусмотренных [пунктом 1 статьи 29](#) Закона «О защите прав потребителей», которые могут быть предъявлены исполнителю (уполномоченной организации или уполномоченному индивидуальному предпринимателю) при оказании услуг ненадлежащего качества;
- 11) условия, которые устанавливают обязательный досудебный [порядок](#) рассмотрения споров, если такой порядок не предусмотрен законом;
- 12) условия, которые устанавливают для потребителя обязанность по доказыванию определенных обстоятельств, бремя доказывания которых законом не возложено на потребителя;
- 13) условия, которые ограничивают потребителя в средствах и способах защиты нарушенных прав;
- 14) условия, которые ставят удовлетворение требований потребителей в отношении услуг с недостатками в зависимость от условий, не связанных с недостатками услуг;
- 15) иные условия, нарушающие правила, установленные международными договорами Российской Федерации, настоящим Законом, законами и принимаемыми в соответствии с ними иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, регулирующими отношения в области защиты прав потребителей.

Все вышеуказанные условия в договоре на оказание физкультурно-оздоровительных услуг являются недопустимыми условиями договора, ущемляющими права потребителя, Законом «О защите прав потребителей» признаны ничтожными.

Рекомендации по выбору детских удерживающих устройств

Дети — самые важные пассажиры в автомобиле и за их безопасность ответственность несут родители.

Согласно п. 22.9 Правил дорожного движения, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 23.10.1993 № 1090, перевозка детей допускается при условии обеспечения их безопасности с учетом особенностей конструкции транспортного средства. При этом, перевозка детей до 12-летнего возраста в транспортных средствах, оборудованных ремнями безопасности, должна осуществляться с использованием детских удерживающих устройств, соответствующих весу и росту ребенка, или иных средств, позволяющих пристегнуть ребенка с помощью ремней безопасности, предусмотренных конструкцией транспортного средства, а на переднем сиденье легкового автомобиля - только с использованием детских удерживающих устройств.

Требования к детским удерживающим устройствам регулируются техническим регламентом Таможенного союза ТР ТС 018/2011 "О безопасности колесных транспортных средств", утвержденным решением Комиссии Таможенного союза от 09.12.2011 № 877. Подтверждением соответствия детских удерживающих устройств требованиям технических регламентов является сертификат соответствия.

Продавец обязан по требованию потребителя ознакомить его с товарно-сопроводительной документацией на товар (сертификат соответствия, его номер, срок его действия, орган, выдавший сертификат, или сведения о декларации соответствия, в том числе ее регистрационный номер, срок ее действия, наименование лица, принявшего декларацию, и орган, ее зарегистрировавший). Эти документы должны быть заверены подписью и печатью поставщика или продавца (при наличии печати) с указанием его места нахождения (адреса) и телефона.

В первую очередь, необходимо обратить внимание на наличие следующей информации на «автокресле», которая должна содержать:

– четкие и нестираемые надписи: полное или сокращенное название предприятия-изготовителя либо фабричная марка, а также год производства.



- чертеж, стационарно прикрепленный к удерживающему устройству (если детское удерживающее устройство предназначено для использования в комбинации с ремнем безопасности для взрослых);
- несъемную табличку, отчетливо видимую на устройстве в установленном положении, с нанесенной на нее предупреждающей надписью: "ОЧЕНЬ ОПАСНО - Не использовать на сиденьях, оборудованных надувными подушками" (для удерживающих устройств для детей, обращенных назад). При этом, надпись на табличке должна быть на русском языке;
- слова "универсальное", "ограниченное", "полууниверсальное" или "особое" в зависимости от категории удерживающего устройства;
- группу по массе, для которой предназначено устройство, а именно: 0 - 10 кг; 0 - 13 кг; 9 - 18 кг; 15 - 25 кг; 22 - 36 кг; 0 - 18 кг; 9 - 25 кг; 15 - 36 кг; 0 - 25 кг; 9 - 36 кг; 0 - 36 кг;
- букву Y для устройства с проходящей между ног лямкой;
- букву S для специального удерживающего устройства.

Обозначения должны быть четкими и нестираемыми.

При этом, они наносятся на соответствующую табличку или проставляют непосредственно на лямке. Табличка и маркировка должны быть износостойкими.

Также, обращаем внимание, что использование детских удерживающих устройств, относящихся к "универсальной", "полууниверсальной" и "ограниченной" категориям, допускается на передних и задних сиденьях, если устройства устанавливаются в соответствии с инструкцией предприятия-изготовителя.

Использование детских удерживающих устройств, относящихся к категории "особых", допускается на всех местах для сидения, если устройства установлены в соответствии с инструкцией предприятия-изготовителя. Для устройства, обращенного назад, конструкцией должно быть предусмотрено использование его только с подголовником.

На упаковочной коробке детского удерживающего устройства изготовитель должен указывать адрес, по которому покупатель может обратиться за получением дополнительной информации об установке детского удерживающего устройства в конкретных автомобилях.

При этом к каждому детскому удерживающему устройству должна быть приложена инструкция на русском языке, которая в том числе должна содержать следующие сведения:

- весовые группы, для которых предназначено устройство;
- метод установки, показанный с помощью фотографий и/или очень четких рисунков;
- понятное объяснение способа функционирования пряжки и устройства регулирования;
- рекомендацию о том, чтобы держать в натянутом состоянии все лямки, служащие для крепления удерживающего устройства к транспортному средству, и не допускать слабину в лямках, служащих для удержания ребенка; лямки не должны скручиваться;
- рекомендацию о замене устройства после того, как оно было подвергнуто действию значительных сил во время дорожно-транспортного происшествия;
- инструкцию по очистке;
- предупреждение об опасности какого-либо изменения или дополнения устройства без согласия предприятия-изготовителя, а также об опасности нечеткого соблюдения инструкции по установке, прилагаемой предприятием-изготовителем детского удерживающего устройства;
- рекомендации о том, чтобы ребенок не оставался без присмотра в детском удерживающем устройстве и т.д.

Учитывая изложенное, и в целях правильного выбора рекомендуем также детское удерживающее устройство выбирать в торгово-розничном магазине в присутствии ребенка, чтобы была возможность оценить комфорт и качество «автокресла».

О требованиях к договору на предоставление платных медицинских услуг

Платные медицинские услуги – это совокупность профессиональных лечебно-профилактических действий медучреждения, направленных на сохранение, поддержание и восстановление здоровья пациента, потребляемых в процессе оказания возмездной услуги.



Порядок и условия предоставления медицинскими организациями гражданам платных медицинских услуг, регулируются: Федеральным законом от 21.11.2011г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 323-ФЗ), Законом РФ от 07.02.1992г. № 2300-1 «О защите прав потребителей» (далее – Закон РФ) и «Правилами предоставления медицинскими организациями платных медицинских услуг», утвержденными Постановлением Правительства РФ от 01.09.2023г. № 736 (далее – Правила).

Платные медицинские услуги предоставляются медицинскими организациями на основании перечня работ (услуг), составляющих медицинскую деятельность и указанных в лицензии на осуществление медицинской деятельности.

Платные услуги имеют право оказывать не только коммерческие организации, но и учреждения, участвующие в Программе государственных гарантий оказания гражданам РФ бесплатной медицинской помощи. В этом случае по желанию потребителя медицинские услуги могут предоставляться на иных условиях, чем это предусмотрено бесплатными программами.

Предоставление платных медицинских услуг оформляется договором, которым регламентируются условия и сроки их получения, порядок расчетов, права, обязанности, ответственность сторон, порядок изменения и расторжения договора.

Договор должен содержать - сведения об исполнителе (наименование и фирменное наименование (при наличии) медицинской организации - юридического лица, адрес юридического лица в пределах его места нахождения, основной государственный регистрационный номер и идентификационный номер налогоплательщика; фамилия, имя и отчество (при наличии) индивидуального предпринимателя, его место жительства, адрес места осуществления медицинской деятельности, основной государственный регистрационный номер), - сведения о лицензии на осуществление медицинской деятельности, информация о лицензии на осуществление медицинской деятельности, ее номере, сроках действия, а также информация об органе, выдавшем лицензию, [перечень](#) предоставляемых работ (услуг), составляющих медицинскую деятельность, в соответствии с лицензией; -сведения о потребителе (при оказании платных медицинских услуг гражданину анонимно сведения фиксируются со слов потребителя услуги):фамилия, имя и отчество (при наличии), адрес места жительства, иные адреса, на которые (при их указании в договоре) исполнитель может направлять ответы на письменные обращения, и телефон, документа, удостоверяющего личность; -сведения о законном представителе потребителя или лице, заключающем договор от имени потребителя: фамилия, имя и отчество (при наличии), адрес места жительства и телефон, данные документа, удостоверяющего личность; - сведения о заказчике (в том числе если заказчик и законный представитель являются одним лицом): фамилия, имя и отчество (при наличии), адрес места жительства и телефон заказчика - физического лица, данные документа, удостоверяющего личность заказчика, данные документа, удостоверяющего личность законного представителя потребителя, наименование и адрес заказчика - юридического лица в пределах его места нахождения, основной государственный регистрационный номер и идентификационный номер налогоплательщика; - перечень платных медицинских услуг, предоставляемых в соответствии с договором;- стоимость платных медицинских услуг, сроки и порядок их оплаты; -условия и сроки ожидания платных медицинских услуг;- сведения о лице, заключающем договор от имени исполнителя: фамилия, имя, отчество (при наличии),должность, документ, подтверждающий полномочия указанного лица; -подписи исполнителя и потребителя (заказчика), а в случае если заказчик является юридическим лицом, - должность лица, заключающего договор от имени заказчика; - ответственность сторон за невыполнение условий договора; - порядок изменения и расторжения договора; - порядок и условия выдачи потребителю (законному представителю потребителя) после исполнения договора исполнителем медицинских документов (копии медицинских документов, выписки из медицинских документов), отражающих состояние его здоровья после получения платных медицинских услуг, включая сведения о результатах обследования, диагнозе, методах лечения, об используемых при предоставлении платных медицинских услуг лекарственных препаратах и медицинских изделиях, без взимания дополнительной платы; - иные условия, определяемые по соглашению сторон.



До заключения договора исполнитель в письменной форме уведомляет потребителя (заказчика) о том, что несоблюдение указаний (рекомендаций) исполнителя (медицинского работника, предоставляющего платную медицинскую услугу), в том числе назначенного режима лечения, может снизить качество предоставляемой платной медицинской услуги, повлечь за собой невозможность ее завершения в срок или отрицательно сказаться на состоянии здоровья потребителя.

Договор составляется в 3 экземплярах, один из которых находится у исполнителя, второй - у заказчика, третий - у потребителя. В случае если договор заключается потребителем и исполнителем, он составляется в 2 экземплярах (кроме случаев заключения договора дистанционным способом).

Кроме того, договор может быть заключен посредством использования сети "Интернет" (при наличии у исполнителя сайта) на основании ознакомления потребителя и (или) заказчика с предложенным исполнителем описанием медицинской услуги (дистанционный способ заключения договора). Договор с потребителем и (или) заказчиком считается заключенным со дня оформления потребителем и (или) заказчиком соответствующего согласия (акцепта), в том числе путем совершения действий по выполнению условий договора, включая внесение частично или полностью оплаты по договору с учетом положений [статей 16.1](#) и [37](#) Закона Российской Федерации "О защите прав потребителей". Со дня получения согласия (акцепта) и осуществления потребителем и (или) заказчиком частичной или полной оплаты по нему все условия договора остаются неизменными и не должны корректироваться исполнителем без согласия потребителя и (или) заказчика. В соответствии с законодательством Российской Федерации медицинские учреждения несут ответственность перед потребителем за неисполнение или ненадлежащее исполнение условий договора, а также в случае причинения вреда здоровью и жизни потребителя.

О некоторых аспектах возврата предоплаты в преддверии новогодних праздников

Декабрь традиционно является месяцем новогодних корпоративов и дружеских встреч в ресторанах и кафе. Напряженным это время является как для потребителей, так и для организаций общественного питания.

Забронировать желанный столик потребителям бывает непросто в силу загруженности ресторанной сети. В свою очередь, для исполнителей подготовка к обслуживанию клиентов в этот период связана с большими трудовыми и финансовыми затратами.

В такой ситуации практика внесения аванса или задатка стала практически традиционной.

Но, что делать, если потребитель вынужден отменить запланированное торжество? Возвращать внесенную предоплату и терпеть убытки? Или можно их избежать? Разъясняем с точки зрения закона.

Для начала определимся с определениями «аванс» и «задаток».

Аванс — это денежная сумма, которая заранее выдается юридическому или физическому лицу для покрытия предстоящих расходов, связанных с оплатой выполненных работ, оказанных услуг. Аванс является предварительным и общепринятым способом расчетов, однако ни в одной статье гражданского законодательства понятие «аванс» не прописано.

Задатком, согласно ст. 380 ГК РФ, признается денежная сумма, выдаваемая одной из договаривающихся сторон в счет причитающихся с нее по договору платежей другой стороне, в доказательство заключения договора и в обеспечение его исполнения. Соглашение о задатке независимо от суммы задатка должно быть совершено в письменной форме.

При оформлении «брони» на место за новогодним столиком предприниматель всегда должен помнить о базовом праве потребителя услуг, предусмотренном ст. 32 Закона Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей»: потребитель вправе отказаться от исполнения договора об оказании услуг в любое время при условии оплаты исполнителю фактически понесенных им расходов, связанных с исполнением обязательств по данному договору.

Если в качестве предоплаты был внесен аванс, не обеспеченный договором, то предпринимателю придется вернуть заказчику его стоимость за вычетом фактически понесенных расходов.



При этом необходимо учесть, что фактические расходы исполнителя должны иметь документальное подтверждение (сметы, квитанции об оплате, счет-фактуры) и быть непосредственно связаны с оказанием услуг конкретному потребителю или по конкретному заказу.

С задатком дело обстоит иначе. Соглашение о задатке должно быть заключено в письменной форме и обеспечивает исполнение обязательств по основному договору, например, по договору оказания услуг общественного питания (п. 2 и п. 4 ст. 380 ГК РФ).

При прекращении обязательства до начала его исполнения по соглашению сторон либо вследствие невозможности исполнения задаток должен быть возвращен (п. 1 ст. 381 ГК РФ).

Если за неисполнение договора ответственен потребитель – задаток остается у исполнителя.

В противоположной ситуации – исполнитель уплачивает потребителю двойную сумму задатка.

Сверх того, сторона, ответственная за неисполнение договора, обязана возместить другой стороне убытки с зачетом суммы задатка, если в договоре не предусмотрено иное (п. 2 ст. 381 ГК РФ).

В случае сомнения в отношении того, является ли денежная сумма задатком, эта сумма считается уплаченной в качестве аванса, если не доказано иное (п. 3 ст. 381 ГК РФ).

По общему правилу, предусмотренному п. 4 ст. 453 ГК РФ, стороны не вправе требовать возвращения того, что было исполнено ими по обязательству до момента изменения или расторжения договора, если иное не установлено законом или соглашением сторон.

Однако, в случае неисполнения или неравноценного исполнения исполнителем обязательств по договору, потребитель вправе требовать возврата денежных средств, переданных в качестве аванса, которые можно расценить как неосновательное обогащение исполнителя услуг (п. 4 ст. 453 и ст. 1102 ГК РФ).

Таким образом, при возникновении спорной ситуации потребитель вправе направить исполнителю претензию. В случае неразрешения спора в досудебном порядке потребитель, в соответствии с положениями ст. 17 Закона, вправе обратиться в суд за судебной защитой нарушенных прав.

На что обратить внимание при приобретении турпутевки?

Обращаясь к туроператору или турагенту для подбора тура и приобретения путевки, можно приобрести:

- пакетный тур – сформирован туроператором и включает в себя, как правило, билеты, трансфер, проживание в гостинице и медицинскую страховку с установленной общей стоимостью;
- индивидуальный тур – под ваши конкретные цели, нужды и потребности.

Договор на реализацию туристского продукта (путевки) заключается в письменной форме либо в форме электронного документа и обязательно должен содержать следующие условия:

- полное и сокращенное наименования, адрес (место нахождения), почтовый адрес и реестровый номер туроператора;
- размер финансового обеспечения ответственности туроператора, номер, дата и срок действия договора или договоров страхования ответственности туроператора;
- сведения о туристе, необходимые для реализации туристского продукта;
- общая цена туристского продукта в рублях;
- информация о потребительских свойствах туристского продукта - о программе пребывания, маршруте и об условиях путешествия, включая информацию о средствах размещения, об условиях проживания (месте нахождения, категории гостиницы) и питания, услугах по перевозке туриста в стране (месте) временного пребывания, о наличии экскурсовода (гида), гида-переводчика, инструктора-проводника, а также о дополнительных услугах;
- права, обязанности и ответственность сторон договора;
- условия изменения и расторжения договора;
- сведения о порядке и сроках предъявления туристом претензий к туроператору в случае нарушения туроператором условий договора;
- информация о порядке и сроках предъявления туристом требований о выплате страхового возмещения по договору страхования ответственности туроператора;



- информация о порядке и сроках предъявления туристом требований о возмещении реального ущерба туристу за счет средств фонда персональной ответственности туроператора в случае, если фонд персональной ответственности туроператора достиг максимального размера;
- условие выдачи туристу, приобретающему услугу по перевозке, оказываемую туроператором отдельно либо в составе туристского продукта электронного перевозочного документа (билета), подтверждающего право туриста на перевозку до пункта назначения и обратно, либо по иному согласованному в договоре о реализации туристского продукта маршруту. Такой билет оформляется на основании данных документа, удостоверяющего личность пассажира, и выдается туристу не позднее чем за 24 часа до начала путешествия;
- условие выдачи туристу документа о бронировании и получении места в гостинице или ином средстве размещения (ваучера) на условиях, согласованных с туристом и (или) иным заказчиком в договоре о реализации туристского продукта;
- договор о реализации туристского продукта должен также содержать сведения о заключении в пользу туриста договора добровольного страхования, условиями которого предусмотрена обязанность страховщика осуществить оплату либо возместить расходы на оплату медицинской помощи в экстренной и неотложной формах, оказанной туристу на территории страны временного пребывания при наступлении страхового случая, или сведения об отсутствии договора добровольного страхования.

Турист вправе в любое время отказаться от поездки и потребовать возврата денег за путевку. В интересах туриста обратиться с заявлением об отказе от тура как можно раньше до момента начала путешествия. Основанием для расторжения договора на реализацию туристского продукта является существенное изменение обстоятельств, в числе которых: ухудшение условий путешествия, указанных в договоре; изменение сроков совершения путешествия; непредвиденный рост транспортных тарифов; болезнь туриста, отказ в выдаче визы и другие обстоятельства.

В случае возникновения спора с исполнителем вы можете направить ему претензию.

Выбери меня! 7 удивительных свойств скумбрии

Эта популярная рыба содержит множество полезных веществ, которые помогают поддерживать и укреплять здоровье.

Скумбрия – один из самых популярных видов рыбы на прилавках магазинов и наших столах. Не в последнюю очередь дело в ее универсальности. Приготовить скумбрию можно по-разному: ее варят и тушат, жарят и запекают, коптят, консервируют и делают с ней пироги. Понятно, что при разных способах приготовления калорийность и польза готового блюда из скумбрии будет разной. Но эта рыба – настоящий клад полезных веществ! И даже, например, в копченом виде она остается весьма полезной – конечно, если копчение было произведено без использования химического «жидкого дыма» и с соблюдением всех правил обработки.

Например, в 100 граммах скумбрии содержится более 300% от необходимого человеку в сутки количества витамина В12, больше 30% витамина В3, по 25% – В6 и В9 и 11% витамина В1. Также скумбрия богата витаминами D (в 100 граммах рыбы – 90% от суточной нормы), Е, К и А. Плюс – содержит микроэлементы: селен, фосфор, магний, калий, медь, натрий, цинк, кальций и другие. А еще атлантическая скумбрия – один из лидеров по содержанию омега-3 полиненасыщенных жирных кислот. Эти и другие вещества, которые содержит скумбрия, и определяют полезные свойства этой рыбы.

Вот некоторые из них.

1. Снижение «плохого» холестерина и профилактика атеросклероза

Исследования показывают, что регулярное (хотя бы трижды в неделю) употребление скумбрии помогает снизить уровень «плохого» холестерина (липопротеидов низкой плотности) и повысить – полезного (липопротеидов высокой плотности). Все это в комплексе снижает риск развития атеросклероза и в целом помогает работе сердечно-сосудистой системы.



2. Нормализация повышенного артериального давления

Способность скумбрии положительно влиять на повышенное давление доказали результаты того же исследования, о котором упомянуто выше. В нем принимали участие люди с гипертонией, то есть, повышенным артериальным давлением. Регулярное употребление скумбрии помогло его нормализовать. Однако нужно учесть, что при повышенном давлении стоит готовить скумбрию с минимумом соли: последняя задерживает жидкость в организме, что влечет повышение давления.

3. Защита от свободных радикалов

Свободные радикалы в организме необходимы, например, они участвуют в обеспечении когнитивных функций мозга. Однако этих активных молекул кислорода не должно быть слишком много: это может спровоцировать окислительный стресс. Содержащийся в скумбрии селен участвует в регулировании количества свободных радикалов, что предотвращает повреждение клеток.

4. Снижение воспаления

Польза скумбрии во многом обусловлена тем, что эта рыба богата омега-3 полиненасыщенными жирными кислотами. Они способны снижать уровень провоспалительных (провоцирующих воспаление) белков и бороться с хроническими воспалительными процессами.

5. Укрепление иммунитета

Способность скумбрии положительно влиять на иммунитет обусловлена содержанием в ней омега-3 и витамина D. Регулярное поступление в организм этих веществ повышает нашу устойчивость к инфекциям.

6. Укрепление костей

Витамин D, содержащийся в скумбрии, участвует в обмене кальция и фосфора, что исключительно важно для здоровья костей. Особенное значение это имеет в пожилом возрасте, когда повышается вероятность развития остеопороза.

7. Помощь в снижении веса

Скумбрия содержит много полезных жиров, что способствует избавлению от лишнего веса. Также белок этой рыбы помогает быстрее достичь чувства сытости, снижая уровень грелина в крови. Грелин – пептид, который в том числе отвечает за аппетит: вы не съедите больше, чем необходимо.

При всём этом не стоит увлекаться скумбрией, приготовленной с большим содержанием соли. Солёную и копчёную рыбу не рекомендуют употреблять людям с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени и почек. Также логично воздержаться от употребления скумбрии тем, у кого аллергия на рыбу. Остальным же вполне можно есть по 150-200 г скумбрии 2-3 раза в неделю.

Чем полезны орехи кешью?

Кешью оказывает положительное влияние на организм человека. Содержит важные ненасыщенные жирные кислоты – омега-3, омега-6 и омега-9, которые поддерживают работу нервной системы и здоровье суставов. Кешью – источник витаминов группы B, а также таких полезных микроэлементов как калий, магний, цинк, селен, медь, железо и так далее.

Например, в орехе содержится 73% суточной нормы магния, который отвечает за мышечные сокращения. Если этот минерал не поступит в организм, то могут возникнуть спазмы и судороги. Десяток орехов кешью в день – идеальная норма, чтобы предотвратить возможность появления дефицита магния.

Кешью борется с холестериновыми бляшками в сосудах, защищает организм от развития атеросклероза, обладает антидиабетическими свойствами, понижает сахар в крови, снижает воспалительные реакции. Так же как и миндаль, кешью воздействует на органы дыхания, улучшает состояние кожи, благотворно влияет на волосы, ногти.

Может ли кешью нанести вред?



Продукт может вызывать индивидуальную непереносимость. Поэтому первый раз его нужно пробовать маленькими порциями – 1-2 ореха. Кроме того, кешью чаще всего продают в обжаренном виде. Поскольку сама прослойка между оболочкой и ядром ядовита. Но термическая обработка снимает возможные негативные последствия.

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

