



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.rosпотребнадzor.ru

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

17.04.2024

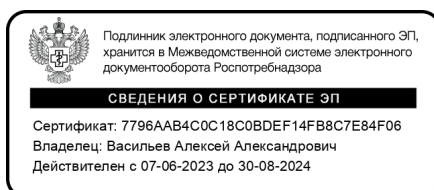
21-13-00/23-521-2024

Об информировании граждан

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике-Чувашии в г.Новочебоксарск просит разместить статьи на сайте «На что обратить внимание в салоне красоты?», «ОБ ИЗМЕНЕНИЯХ В ПОРЯДКЕ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ УСЛУГИ ПО ПРИЕМУ И УЧЕТУ УВЕДОМЛЕНИЙ О НАЧАЛЕ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ», «Роспотребнадзор: у потребителей появилась возможность регистрации в гостиницах с помощью биометрии», «Защита прав потребителей при оказании парикмахерских услуг», «Правило здоровой тарелки: зачем нужен гарнир», «О новых требованиях к обязательной маркировке товаров легкой промышленности», «Питание в возрасте 50+», «О порядке урегулирования споров при оказании финансовых услуг потребителям», «Об особенностях защиты прав потребителей «самозанятыми»», «Устанавливать через Госуслуги самозапрет на кредиты и займы потребители вправе с 1 марта 2025 года», «Табачное регулирование: изменения в административной ответственности с 1 апреля», «Покупка продуктов питания: какие права есть у покупателя», «Права потребителей жилищно-коммунальных услуг», «В чем отличия микрозайма от потребительского кредита», «Права потребителей при оказании услуг риэлторов», «Право потребителя на информацию», «Цветная и брюссельская капуста – чем они полезны», «Витаминное трио: редис, редька, репа», «Счастье есть: продукты, улучшающие настроение», «Самообследование в рамках федерального государственного контроля (надзора) в области защиты прав потребителей», «Советы потребителям, если был сделан заказ на покупку товара в интернете, но он отменен (не доставлен)», «Разрешительный режим при продаже маркированной продукции».

Приложение: на 26 л. в 1 экз.

Начальник отдела



А.А.Васильев



## **На что обратить внимание в салоне красоты?**

Салон красоты должен вызывать доверие, не быть «безымянным», на входе должна быть вывеска с указанием фирменного наименования, юридического и фактического адреса, режима работы.

В самом салоне должен быть представлен прейскурант цен на оказываемые услуги, в доступе должна быть и доска потребителей с копией свидетельства о государственной регистрации, книгой жалоб и предложений, официально изданными санитарными правилами и законами, касающимися деятельности салона и другие необходимые документы.

В помещениях салона должна быть комфортная температура, хорошее освещение. Поверхности стен, потолков и полов, а также наружная и внутренняя поверхность мебели должны быть гладкими, легко доступными для влажной уборки и устойчивыми к обработке дезинфицирующими средствами.

В парикмахерском зале, кабинете косметолога и мастера маникюра должно быть выделено специальное место с установленной раковиной.

В помещениях парикмахерской или салоне не должен храниться мусор, остриженные волосы, уборочный инвентарь и грязное белье. Если санитарное состояние неудовлетворительное, то высока вероятность наличия грызунов и бытовых насекомых, которые могут переносить заболевания, опасные для человека.

Обратите внимание, соблюдает ли персонал правила личной гигиены. Независимо от того, пришли вы к парикмахеру, на маникюр, педикюр или к косметологу - мастер обязан помыть руки перед началом работы.

Расчески, щетки, ножницы для стрижки волос должны быть вымыты под проточной водой и подвергнуты дезинфекции или стерилизации. Поэтому не лишним будет убедиться, что в данной парикмахерской или салоне красоты есть стерилизаторы для обеззараживания инструмента.

Ультрафиолетовые облучатели и глазперленовые стерилизаторы не могут обеспечить должного стерилизационного эффекта, поэтому в салонах красоты их можно использовать только для хранения уже обработанного инструмента. Оптимальным эффектом стерилизации обладает сухожаровой шкаф.

При отсутствии стерилизаторов инструменты мастера-парикмахера должны быть обработаны путем погружения в раствор дезинфицирующих средств, прошедших государственную регистрацию в установленном порядке, по режиму, применяемому при грибковых заболеваниях. Емкости с растворами дезинфицирующих средств должны быть снабжены крышками, иметь четкие надписи с указанием названий средств, их концентрации, назначения и даты приготовления рабочего раствора.

Маникюрный и педикюрный инструмент обязательно должен проходить дезинфекцию путем погружения в рабочие растворы дезинфекционных средств, с последующей стерилизацией.

При стрижке или окрашивании волос мастер-парикмахер обязан надеть на клиента пеньюар с чистой хлопчатобумажной салфеткой или одноразовым подворотничком. Удаление остриженных волос с шеи и лица должно проводиться чистой индивидуальной салфеткой или ватным тампоном. Если остриженные волосы удаляют кисточкой поинтересуйтесь, проводится ли дезинфекция кисти после каждого клиента.

Лучше, когда при работе мастера используют одноразовое белье – шапочки, полотенца и т.д. Если же белье многоразовое, то оно должно быть чистое и подвергаться стирки после каждого клиента.

Перед тем, как стричься, делать маникюр или косметические процедуры, убедитесь в наличии аптечки в салоне красоты или парикмахерской, чтобы при случайном повреждении кожных покровов была оказана надлежащая первая помощь.

Клиент вправе попросить документы, подтверждающие безопасность средств, которые применяются в процессе работы.

Парфюмерно-косметические средства должны иметь сертификаты соответствия или декларации о соответствии, не быть просроченными. Не стесняйтесь спросить документы на те средства, которые будут использоваться в процессе Вашего обслуживания.



Не обращайтесь к мастерам-парикмахерам или мастерам, оказывающим услуги ногтевого сервиса на дому. Обеспечить соблюдение санитарных требований в домашних условиях без риска для здоровья клиента, непросто.

## **ОБ ИЗМЕНЕНИЯХ В ПОРЯДКЕ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ УСЛУГИ ПО ПРИЕМУ И УЧЕТУ УВЕДОМЛЕНИЙ О НАЧАЛЕ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике-Чувашии в г.Новочебоксарск обращает внимание, что с 1 апреля 2024 года изменились правила подачи уведомлений о начале осуществления отдельных видов предпринимательской деятельности. Согласно документу, с **1 апреля 2024 года** подать уведомление о начале осуществления отдельных видов предпринимательской деятельности, предоставить сведения об изменении места фактического осуществления деятельности или о прекращении осуществления отдельных видов предпринимательской деятельности можно будет только через **Единый портал Госуслуг (ЕПГУ)** (<https://esia.gosuslugi.ru/login/>). Информация направляется в форме электронного документа, подписанного усиленной квалифицированной электронной подписью. Обращаем особое внимание, что подача уведомлений, сведений об изменении места фактического осуществления деятельности и сведений о прекращении деятельности с **01.04.2024г.** непосредственно в Управление будет невозможна. Сведения об изменении места нахождения или о реорганизации юридического лица с **01.04.2024г.** направлять в Роспотребнадзор не нужно – эти данные будут вноситься в Единый реестр уведомлений в автоматическом режиме. Учет уведомлений о начале осуществления отдельных видов предпринимательской деятельности, принимаемых Управлением, будет осуществляться с использованием единого реестра видов федерального государственного контроля (надзора), являющегося подсистемой Федерального реестра государственных и муниципальных услуг (функций). Днем подачи уведомления считается день заполнения и подписания уведомления заявителем на Едином портале государственных и муниципальных услуг (функций). Как и раньше, сообщить о начале осуществления отдельных видов деятельности в Управление нужно после государственной регистрации и постановки на учет в налоговом органе, но **до начала фактического выполнения работ или оказания услуг.**

### **Роспотребнадзор: у потребителей появилась возможность регистрации в гостиницах с помощью биометрии**

30 марта вступает в силу постановление Правительства РФ от 20 марта 2024 года № 341, которым внесены изменения в Правила регистрации и снятия граждан РФ с регистрационного учета по месту пребывания и месту жительства и Правила предоставления гостиничных услуг.

Нововведениями предусмотрено, что регистрация гражданина по месту пребывания в гостинице, санатории, доме отдыха, медицинской организации или в ином подобном учреждении теперь может быть произведена не только на основании документов, удостоверяющий личность, но и на основании биометрических данных, которые содержатся в федеральной государственной информационной системе «Единая система идентификации и аутентификации в инфраструктуре, обеспечивающей информационно-технологическое взаимодействие информационных систем, используемых для предоставления государственных и муниципальных услуг в электронной форме».

Такой способ регистрации станет возможным лишь для тех российских граждан, чьи данные внесены в единую биометрическую систему.

При этом возможность регистрации граждан в гостиницах с помощью биометрии не является обязательной – администрация гостиницы вправе не применять подобный способ регистрации. В то же время, если потребитель решил воспользоваться услугами предприятия сферы гостеприимства с использованием биометрии, администрация уже не будет вправе требовать дополнительно еще какой-либо документ, подтверждающий личность.

Иностранцам для заселения в отель по-прежнему будет необходимо предъявить документ, удостоверяющий личность.



Постановлением также предусмотрены особенности использования биометрической системы при заселении в гостиницу детей.

### **Защита прав потребителей при оказании парикмахерских услуг**

Парикмахерские услуги всегда являлись востребованными в бьюти-индустрии, как у женщин, так и у мужчин. Однако, несмотря на это практика показывает, что потребитель часто не в силах защитить свои права, особенно в случае возникновения спора с исполнителем.

Это связано, прежде всего, с тем, что потребитель не всегда осведомлен о своих правах, а недобросовестные предприниматели этим пользуются. Так давайте же разберемся какими правами обладает посетитель парикмахерской.

Согласно Правилам бытового обслуживания населения, утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 21 сентября 2020 года [№ 1514](#), исполнитель обязан довести до сведения потребителя фирменное наименование своей организации, место ее нахождения и режим работы. Указанная информация размещается на вывеске.

В уголке потребителя, на информационном стенде или в любом доступном для посетителя месте должна быть представлена следующая информация:

- государственная регистрация;
- перечень оказываемых услуг, форм и условий их предоставления;
- перечень категорий потребителей, имеющих право на получение льгот, а также перечень льгот, предоставляемых при оказании услуг.

Если услуга проведена некачественно или сумма, требуемая за оказание услуги, значительно превысила прейскурант, то посетитель может заявить об этом исполнителю, так как конечная стоимость должна оговариваться до выполнения стрижки, укладки и других парикмахерских услуг.

В случае обнаружения недостатков вы вправе потребовать:

- безвозмездного устранения недостатков;
- соответствующего уменьшения цены;
- возмещения понесенных им расходов по устранению недостатков своими силами или третьим лицом.

Несоблюдение исполнителем своих обязанностей может стать основанием для привлечения к административной ответственности в соответствии с Кодексом Российской Федерации об административных правонарушениях.

Кроме того, потребитель может обратиться за защитой своих прав, возмещением морального и материального вреда в органы Роспотребнадзора и суд.

Помните, что залог получения желаемого результата – это не только правильный выбор парикмахерской, но и знание своих прав.

### **Правило здоровой тарелки: зачем нужен гарнир**

Поясняет ведущий консультант по лабораторной медицине, ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Маргарита Провоторова.

Слово «гарнир» пришло к нам из французской кухни, где оно означает «украшение блюда». Во времена Людовика XIV, которого называли «король-солнце», французские повара соревновались в этом искусстве, используя для оформления ароматные травы, красиво нарезанные овощи, фрукты и даже цветы. В России слово «гарнир» вошло в обиход в XIX веке. У нас оно означало дополнительную порцию овощей, зерновых или бобовых, подаваемых к основному блюду – мясу, рыбе, птице или дичи.

В современной диетологии на гарниры обращают самое пристальное внимание. Именно они формируют основу тарелки здорового питания и являются важным компонентом ЗОЖ, помогая в том числе удерживаться от переедания.



Вам знакомо такое? Утром про завтрак думать просто невозможно: максимум кофе, печенье или глазированный сырок. На обед овощной салатик и куриная грудка. А вечером приходит он – голод. И тогда мы вспоминаем про чипсы или перекусываем чем-то из стритфуда, а дома ждут пачка пельменей и шоколадные конфеты... Да, как правило, именно вечером все попытки приобщиться к ЗОЖ разбиваются о реальность.

Диетологам причина вечернего обжорства хорошо известна. Это отсутствие нормальных перекусов и недостаток медленных углеводов, которые должны обеспечить организму длительную сытость и энергию в течение дня. Как следствие – повышенный аппетит вечером, из-за которого мы превышаем свою норму калорий.

Вообще, углеводы – основной источник энергии. Если их не хватает, то организм начинает использовать белки мышечной ткани (а не жиры, как надеются многие). Таким образом, и так не слишком большое количество мышечной ткани снижается, а основной обмен замедляется. Кстати, именно по этой причине, как только мы прекращаем соблюдать строгую диету, вес в большинстве случаев не только возвращается, но и набирается гораздо быстрее и проще.

Что же делать? Посмотреть внимательно на свой рацион.

Мировое сообщество диетологов единодушно с экспертами ВОЗ – в основе пирамиды здорового питания каждого человека лежат углеводы. Крупы, цельнозерновые макароны и хлеб, бобовые – все они должны обеспечивать не менее половины суточной энергии. Это ли не повод взглянуть на гарниры новым взглядом? Тем более что диетологи призывают к пищевому разнообразию: чем разнообразнее продукты, которые мы едим каждый день, тем больше получаем витаминов, минералов и микроэлементов.

### **Какой гарнир выбрать:**

1. Конечно, самые популярные гарниры – крупы. Рис, гречка, киноа, кускус, булгур, перловка и другие. Они отлично сочетаются как с мясом, так и с рыбой, как с овощами, так и с грибами, а кроме того, приносят много пользы. Во-первых, это медленные углеводы, которые необходимы для восполнения потраченной энергии. Во-вторых, крупы богаты микроэлементами, такими как калий, магний, фосфор, кальций, и витаминами, прежде всего Е и группы В. А если мы выбираем цельное, то есть неочищенное зерно, то вместе с крупой получаем большое количество растительного белка и клетчатки. Растительные волокна улучшают работу желудочно-кишечного тракта, способствуют быстрому насыщению, надолго избавляют от чувства голода, помогают поддерживать вес в норме, а также замедляют усвоение сахара, за счет чего понижается гликемический индекс продуктов.

2. Не любите крупы? Есть прекрасная замена! Цельнозерновой хлеб, лаваш или пита тоже отличный источник медленных углеводов на гарнир. Главное, читайте состав на упаковке: там должно быть указано, что мука цельнозерновая, а не белая высшего сорта. В таком случае это рафинированный продукт и полезных нутриентов в нем практически нет. По этой же причине старайтесь выбирать цельнозерновой хлеб без добавленного сахара. Некоторые производители указывают на этикетке не только содержание углеводов, но и количество пищевых волокон – клетчатки. Это тоже важный нутриент. Ежедневно организм должен получать его в количестве не менее 25–30 г. Для бутерброда или сэндвича подойдут сыр, яйцо, тунец, запеченное бедро курицы или индейки, помидоры, огурцы, зеленый салат. Не забывайте о достаточном количестве белка – в среднем в день необходимо не менее 1,5 г на 1 кг веса.



3. Бобовые. На долю чечевицы, фасоли, нута, гороха и других бобовых приходится около 13% всех посевных площадей в мире. Если вы не любите бобовые, возможно, вы просто еще не нашли свой вкус? Не нравится лобио? А что насчет хумуса? В сочетании с зерновой pitой и овощным салатом это полноценный и сбалансированный перекус. Попробуйте сделать аргентинское чили. Что может лучше согреть осенью, как не сочетание ароматных пряностей, острого перца, говядины и красной фасоли! Или отварите белую фасоль, разомните ее, добавьте побольше петрушки, лимонного сока и оливкового масла.

4. Макароны. Да, миф о том, что их не должно быть в здоровом рационе, пора развенчать. Паста, приготовленная из цельнозернового продукта, вполне уместна на столе пару раз в неделю. Не зря продукты на основе зерновых являются основой средиземноморской диеты, которая используется для профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы, диабета, нейродегенеративных болезней, жирового гепатоза и онкологических заболеваний.

Конечно, если вы поклонник карбонары, тут стоит ориентироваться на свою суточную калорийность. Бекон в сочетании со сливками, желтком и пармезаном содержат большое количество жиров. Лучше добавить к макаронам свежие нарезанные помидоры, зелень, чеснок и оливковое масло. Зимой можно использовать мякоть консервированных томатов в собственном соку (берите те, что не содержат добавленного сахара). А масло выбирайте по настроению – оливковое в сочетании с песто и молодым сыром придадут южный колорит; кунжутное с кинзой и острым перцем добавят азиатских ноток.

Главное – следить за количеством жиров и объемом порций. И помнить о разнообразии: макароны каждый день – не самое полезное решение для построения здорового пищевого рациона. Однообразная еда приводит к уменьшению количества питательных нутриентов.

5. Больше овощей. С приходом осени количество свежих овощей и фруктов начинает сокращаться. Но в холодное время на первый план выходят овощные гарниры из замороженных смесей. И тут нечего опасаться – благодаря шоковой заморозке плоды сохраняют максимальное количество витаминов и микроэлементов. Вкусный гарнир будет готов через 10 минут после того, как вы поместите смесь на сковородку.

Другой беспроблемный зимний вариант – квашеная капуста. Она не только рекордсменка по содержанию аскорбиновой кислоты, но и природный пробиотик. Впрочем, как кимчи и другие ферментированные овощи. Их добавление в рацион увеличивает содержание полезных штаммов лактобактерий в кишечнике.

Не стоит вычеркивать и картофель из списка полезных овощей. Этот продукт богат не только углеводами – около 16 г на 100 г, но и витаминами С, группы В, а также содержит биотин, селен и калий. Кстати, калорийность картофеля всего около 75 ккал, даже меньше, чем у банана. Опасность здесь в другом – калорийность жареной картошки (особенно во фритюре) возрастает в разы. А в сочетании с жирным соусом, конечно, ни о какой пользе речи не идет. Витамины разрушились при термообработке, фритюр добавил трансжиров, а соус – бесполезных калорий.

Можно запечь картофель в духовке, приготовить на пару. Для вечно занятых подойдет вариант и с микроволновкой.

Кстати, опасность микроволн – это еще один миф... Нерафинированное масло добавляйте в уже готовое блюдо. Так вы сможете не только контролировать количество жиров, но и пробовать каждый день новый вкус. Варианты – ароматное масло из нежаренных семян подсолнечника, горчичное или рыжиковое. Они отлично сочетаются с горячим картофелем, содержат витамин Е и полезные омега-кислоты.



Другой вариант – картофельное пюре. Положите туда также тыкву и морковь, которые предварительно нужно запечь в духовке. Так вы добавите блюду ярких красок, а организму – витаминов А, Е и С. Переживаете о калорийности? Откажитесь от добавления горячих сливок, используйте молоко пониженной жирности, не добавляйте сливочное масло. Тогда пюре будет не только вкусным, но и полезным.

### **О новых требованиях к обязательной маркировке товаров легкой промышленности**

Постановлением Правительства РФ № 1899 от 13.11.2023 значительно расширен перечень товаров легкой промышленности, которые будут подлежать обязательной маркировке с 01.04.2024 года.

Перечень новых групп товаров будет включать в себя: предметы одежды из искусственного меха (код ТН ВЭД ЕАЭС 4304 00 000.0); рубашки трикотажные машинного или ручного вязания, мужские или для мальчиков (код ТН ВЭД ЕАЭС 6105); одежда из фетра или нетканых материалов, текстильных материалов с пропиткой или покрытием (в части только верхней одежды) (коды ТН ВЭД ЕАЭС 6210, 6113 00); пальто, куртки, плащи, плащи с капюшонами, анораки, ветровки, штормовки и аналогичные изделия мужские или для мальчиков трикотажные или вязаные (код ТН ВЭД ЕАЭС 6101); пальто, куртки, плащи, плащи с капюшонами, анораки, ветровки, штормовки и аналогичные изделия женские или для девочек трикотажные или вязаные (код ТН ВЭД ЕАЭС 6102); рубашки мужские или для мальчиков (код ТН ВЭД ЕАЭС 6205); блузки, блузы и блузоны женские и для девочек (код ТН ВЭД ЕАЭС 6206); костюмы спортивные и лыжные предметы одежды (код ТН ВЭД ЕАЭС 6211); костюмы, комплекты, пиджаки, блайзеры, брюки, комбинезоны с нагрудниками и ломками, бриджи и шорты трикотажные машинного или ручного вязания, мужские или для мальчиков (код ТН ВЭД ЕАЭС 6103); костюмы, комплекты, жакеты, блайзеры, платья, юбки, юбки-брюки, брюки, комбинезоны с нагрудниками и лямками, бриджи и шорты (кроме купальных) трикотажные машинного или ручного вязания, женские или для девочек (код ТН ВЭД ЕАЭС 6104); костюмы, комплекты, пиджаки, блайзеры, брюки, комбинезоны с нагрудниками и лямками, бриджи и шорты (кроме купальных) мужские или для мальчиков (код ТН ВЭД ЕАЭС 6203); костюмы, комплекты, жакеты, блайзеры, платья, юбки, юбки-брюки, брюки, комбинезоны с нагрудниками и лямками, бриджи и шорты (кроме купальных) женские или для девочек (код ТН ВЭД ЕАЭС 6204); свитеры, пуловеры, кардиганы, жилеты и аналогичные изделия трикотажные машинного или ручного вязания (код ТН ВЭД ЕАЭС 6110); костюмы спортивные, лыжные, трикотажные машинного или ручного вязания (кроме купальных костюмов) (коды ТН ВЭД ЕАЭС 6112 И 000 0, 6112 12 000 0, 6112 19 000 0, 6112 20 000 0); шали, шарфы, кашне, мантильи, вуали и аналогичные изделия, галстуки, галстуки-бабочки и шейные платки (коды ТН ВЭД ЕАЭС 6214, 6215).

Информацию об отнесении товара к тому или иному коду ТН ВЭД ЕАЭС можно найти в документации, подтверждающей соответствия продукции техническому регламенту таможенного союза (сертификат соответствия или декларация о соответствии).

Следует отметить, что Приказом Роспотребнадзора от 14.09.2023 № 635 утвержден Перечень Индикаторов риска нарушения обязательных требований при осуществлении федерального государственного контроля (надзора) в области защиты прав потребителей, который включает в себя в том числе случаи, зарегистрированных в государственной информационной системе мониторинга товаров (далее ГИС МТ) определённых процентов отклонений к среднему объёму хранимой или реализованной продукции, подлежащей обязательной маркировке (таких как повторные продажи товаров с кодами идентификации, ранее выведенными из оборота; продажа товаров с незарегистрированными кодами идентификации; реализация товаров не введенных в оборот и т.д.).

При срабатывании индикаторов риска территориальным отделом Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике-Чувашии в г.Новочебоксарск (далее – территориальный отдел) проводятся внеплановые контрольные (надзорные) мероприятия в отношении соответствующих участников оборота товаров, подлежащих обязательной маркировке средствами идентификации.

За совершение указанных правонарушений территориальным отделом принимаются меры по привлечению к административной ответственности участников оборота товаров и в необходимых



случаях выдается Предписание об устранении нарушений обязательных требований к маркировке товаров.

### Питание в возрасте 50+

Основные правила назвала главный терапевт Минздрава России, руководитель НМИЦ терапии и профилактической медицины, профессор Оксана Михайловна Драпкина.

После пятидесяти лет в организме происходят естественные изменения, нужно внести корректировку и в меню, чтобы избежать появления лишнего веса, проблем с сосудами и сердцем, других заболеваний. Итак, на что нужно обратить внимание:

#### **1. Курс на правильное питание**

С возрастом тело претерпевает множество изменений, замедляется метаболизм и увеличивается вес. Ускоряется потеря костной и мышечной массы, а значит, растёт риск падений и переломов. Изменяется работа иммунной системы, что ведёт к повышенной восприимчивости к инфекционным болезням. Снижается количество половых гормонов, постепенно угасает репродуктивная функция, что может вызвать повышенную восприимчивость к повышению риска развития «возрастных» заболеваний – атеросклероза и болезней сердца, сахарного диабета, болезни Альцгеймера и Паркинсона, злокачественных опухолей. В целом, в этом возрасте проявляются нарушения здорового образа жизни, которые накапливались в ранние годы. Правильное питание поможет предотвратить или отдалить развитие хронических заболеваний и увеличить продолжительность здоровой и активной жизни.

#### **2. Калорийность – ниже**

Общая идея питания для здорового старения – это разнообразный рацион с высоким содержанием полезных веществ и сбалансированным количеством калорий. Поскольку скорость метаболизма с возрастом постепенно снижается, требуется меньшее количество калорий, чем в более молодом возрасте.

- Если у вас сидячая работа, вы передвигаетесь на автомобиле – понадобится около 1600 ккал в день.
- Если работа связана с частыми передвижениями, вы много работаете по домашнему хозяйству, занимаетесь легкой физкультурой ежедневно не менее часа – нужно около 1800 ккал.
- Если вы занимаетесь тяжелой физической работой или интенсивно тренируетесь не менее часа каждый день – требуется около 2000 калорий в день.

#### **3. Следите за рационом**

- Уменьшите потребление соли. Натрий – жизненно важный микроэлемент, но в привычном рационе его слишком много. Это перегружает почки, вызывает отеки и повышение артериального давления. Не всем известно, что основное количество лишнего натрия люди получают не из солонки, когда подсаливают собственноручно приготовленную пищу, а из готовых продуктов. Мясные полуфабрикаты, такие как колбасы, ветчина, бекон, снеки (чипсы, сухарики, попкорн), консервы, соленые соусы и сыры, соленая и копченая рыба содержат колоссальное количество хлорида натрия. В целом, суточную норму можно получить, съев несколько кусочков соленой сельди и пару сосисок. Самый простой способ внимательно следить за потреблением натрия – готовить домашние блюда из свежих ингредиентов. Попробуйте применять вместо соли такие приправы как лимонный сок, луковый и чесночный порошок, перец, сухие и свежие травы.
- Уменьшите потребление сахара. Сладкие газированные напитки, пакетированные соки, кондитерские изделия – это источники сахара, которые можно исключить из рациона. Добавленный сахар может обнаружиться там, где его совершенно не ждали – в хлопьях для завтрака, батончиках из мюсли, соусах, заправках для салата. Поэтому важно внимательно читать этикетки.





- Не стоит заменять сахар сахарозаменителями – последние исследования показывают: употребление аспартама, сахарина и сукралозы ведет к тем же заболеваниям, что и избыток сахара.
- Избегайте насыщенных жиров. Некоторое количество насыщенных жиров полезно, но их избыток может повысить риск развития атеросклероза. Они содержатся в жирном мясе, са-ле, жареных продуктах, маргарине и спредах, кондитерских изделиях, готовых полуфабрикатах и фастфуде.
- Ограничьте употребление алкоголя. С возрастом его негативное влияние на организм усиливается. Из-за снижения функции печени замедляется процесс переработки алкоголя - ярче проявляется эффект похмелья. Кроме того, спиртные напитки содержат большое количество калорий и сахара и нарушают процесс полноценного сна за счет своего депрессивного и мочегонного действия.
- Снизьте потребление кофе. Дневная норма кофеина не более 400 мг в сутки или 3-4 чашки в день. Избыток кофеина ведет к обострению имеющихся болезней сердца.

#### 4. Не увлекайтесь диетами

Для многих в возрасте 40-50 лет проблема лишнего веса становится все более актуальной, но не каждая диета может помочь похудеть без вреда здоровью. К экстремальным диетам можно отнести все монодиеты – когда рацион состоит из одного компонента (например, яйца, картофель, капуста, грейпфрут, клубника), а также сыроедение, диета из детского питания или на детокс-напитках, в изобилии выпускаемых производителями БАДов. Несложно догадаться, что подобные ограничения не принесут ничего, кроме тяжелых и зачастую необратимых проблем со здоровьем.

#### 5. Больше овощей и рыбы

Лучший вариант здорового питания в любом возрасте – средиземноморская диета, это доказано многочисленными исследованиями. Ученые выяснили, что благодаря особенностям рациона жители Средиземноморья меньше страдают от ожирения и болезней сердца и в целом живут дольше. Несмотря на свое название, это не диета, а скорее, набор определенных пищевых привычек.

В основе – продукты растительного происхождения, такие как цельнозерновые злаки, овощи, бобовые, фрукты, орехи, семена, травы и специи. Оливковое масло – основной источник добавленного жира. Рыба, морепродукты, молочные продукты и птица потребляются умеренно. Красное мясо и сладости едят лишь изредка.

##### Список основных продуктов:

- Овощи: брокколи, цветная капуста, помидоры, огурцы, лук, репа, морковь, цуккини.
- Фрукты: яблоки, груши, цитрусовые, клубника, виноград, финики, инжир.
- Орехи и семена: грецкие орехи, миндаль, тыквенные семена, семечки подсолнечника.
- Бобовые: фасоль, горох, нут, чечевица.
- Злаки: цельный овес, рожь, ячмень, гречка, коричневый рис, цельнозерновой хлеб.
- Рыба и морепродукты: тунец, лосось, форель, скумбрия, креветки, мидии.
- Птица: курица, индейка, утка.
- Яйца: куриные, перепелиные.
- Молочные продукты: нежирный творог, йогурт, кефир.
- Зелень и специи: базилик, мята, розмарин, чеснок, куркума, перец, корица.
- Жиры: оливковое масло первого отжима, оливки, авокадо.

Красное вино часто ассоциируется со средиземноморской диетой, но не является ее обязательной частью.

Недостатком средиземноморской диеты может быть высокая стоимость некоторых ее ингредиентов. Но, поскольку это не жесткий список определенных продуктов, а скорее образ питания, вполне допустимы замены. К примеру, греческий йогурт можно заменить кефиром или просто-



квашей, лосось – более дешевыми видами рыбы. Ну, а яблоки, фасоль и лимоны вполне доступны многим.

## 6. Пейте чистую воду

Важным аспектом, о котором часто забывают, является достаточное потребление воды. Употребление 6-8 стаканов в день чистой, негазированной воды позволит эффективно усвоить питательные вещества и поддержать здоровье клеток.

## 7. Больше движения

Даже самый выверенный рацион не достаточен для поддержания здоровья, если человек малоподвижен. Не забывайте про физическую активность, потому что ни одна, даже самая здоровая пища полностью не заменит зарядку или прогулку. Упражнения тренируют сердце, сосуды, все остальные органы, даже мозг. Доказано, что сохранение когнитивного здоровья в пожилом возрасте также напрямую связано с физической активностью.

### О порядке урегулирования споров при оказании финансовых услуг потребителям

Чтобы минимизировать расходы потребителей финансовых услуг и сократить сроки ожидания решения, а также чтобы снизить нагрузку на суды, в России был введен и уже почти 5 лет действует досудебный порядок урегулирования споров между финансовыми организациями и их клиентами - физическими лицами.



Финансовый  
уполномоченный

Финансовый уполномоченный — независимое должностное лицо, осуществляющее досудебное урегулирование споров между финансовыми организациями и их клиентами - потребителями финансовых услуг, позволяя избежать обращения в суд. Финансовый уполномоченный действует на основании Федерального закона № 123-ФЗ «Об уполномоченном по правам потребителей финансовых услуг».

Важно знать, если спор подлежит рассмотрению финансовым уполномоченным, то потребитель финансовых услуг вправе заявлять требования к финансовой организации в судебном порядке только после обращения к финансовому уполномоченному.

Порядок досудебного урегулирования споров в соответствии с законом является обязательным и бесплатным (госпошлина отсутствует) для граждан.

Подготовку к рассмотрению финансовым уполномоченным обращений потребителей финансовых услуг осуществляет Служба обеспечения деятельности финансового уполномоченного (АЛЮ «СОДФУ») — некоммерческая организация, созданная Банком России.

Стоит отметить, что если потребителя не устроил результат рассмотрения спора, то он вправе обратиться в суд с соответствующим иском к финансовой организации.

### **Какие споры рассматривает финансовый уполномоченный?**

Компетенция финансового уполномоченного определена действующим законодательством. На официальном сайте [www.finombudsman.ru](http://www.finombudsman.ru) есть специальный сервис, при помощи которого, ответив на несколько вопросов, вы сможете проверить, подлежит ли ваш спор рассмотрению финансовым уполномоченным.

Основные критерии - это наличие имущественных (в т.ч. денежных) требований, сумма которых не должна превышать 500 тысяч рублей. Исключение составляют споры по ОСАГО, которые рассматриваются без ограничений по сумме требования.

Финансовый уполномоченный рассматривает споры с финансовыми организациями, которые обязаны с ним взаимодействовать, а именно:

- страховые компании;
- микрофинансовые организации (МФО);
- банки;
- ломбарды;



- кредитные потребительские кооперативы (КПК);
- негосударственные пенсионные фонды (НПФ).

### **Как подать обращение финансовому уполномоченному?**

*Можно выделить 3 простых шага.*

**Шаг №1.** Проверьте, подлежит ли ваш спор рассмотрению финансовым уполномоченным:

1. С помощью специального сервиса, который расположен на официальном сайте финансового уполномоченного [www.finombudsman.ru](http://www.finombudsman.ru);
2. Если у вас нет возможности посетить сайт - уточните информацию у оператора контактного центра по телефону 8 (800) 200-00-10 (звонок по России бесплатный).

**Шаг №2.** Направьте заявление (претензию) в финансовую организацию в письменной или электронной форме:

Стандартную форму бланка заявления (претензии) можно скачать на сайте финансового уполномоченного;

1. Выждите необходимый срок для ответа от финансовой организации - 15 рабочих дней в случае, если заявление (претензия) направлена в электронном виде по стандартной форме, 30 календарных дней в ином случае;
2. Важно! Если вы проигнорируете данный этап, не направите заявление (претензию) в финансовую организацию и не выждете необходимый срок, то финансовый уполномоченный откажет в рассмотрении вашего обращения.

**Шаг №3.** Если потребители не согласны с ответом финансовой организации или не получили его в установленный срок, направьте обращение финансовому уполномоченному:

Вопросы по досудебному порядку урегулирования споров между потребителями финансовых услуг и финансовыми организациями, можно задать операторам контактного центра Службы финансового уполномоченного по телефону 8 (800) 200-00-10 (звонок по России бесплатный). Найти ответы на наиболее часто задаваемые вопросы можно также на официальном сайте финансового уполномоченного [www.finombudsman.ru](http://www.finombudsman.ru) в разделе «База знаний».

При подаче обращения в адрес финансового уполномоченного **ВАЖНО ЗНАТЬ:**

- Порядок досудебного урегулирования споров является обязательным для потребителей и финансовых организаций;
- Рассмотрение обращения бесплатно (госпошлина отсутствует) для потребителя финансовой услуги;
- Перед подачей обращения финансовому уполномоченному потребителю необходимо обратиться с заявлением (претензией) к финансовой организации, с которой возник спор;
- Подача обращения не требует специальных знаний, в случае затруднений потребителю будет оказана помощь в оформлении обращения;
- При необходимости бесплатно для потребителя будет проведена независимая экспертиза;
- В случае, если потребитель сразу обращается в суд по спору, входящему в компетенцию финансового уполномоченного - в рассмотрении дела в суде ему будет отказано. Потребитель потеряет время, а при использовании услуг юристов и экспертных организаций - ещё и деньги.

***Отправить обращение финансовому уполномоченному можно:***

- в электронной форме через личный кабинет на официальном сайте финансового уполномоченного;



- в электронной форме через портал Госуслуг;
- в письменной форме по адресу финансового уполномоченного: 119017, Москва, Старомо-нетный переулок, дом 3, получатель — АНО «СОДФУ».

### **Какие документы надо приложить к обращению?**

#### К обращению прилагаются:

- копия заявления (претензии) в финансовую организацию;
- копия ответа финансовой организации на ваше заявление (претензию) (при наличии);
- копия договора с финансовой организацией (при наличии);
- копии иных документов по существу спора;
- копии документов, подтверждающих полномочия законного представителя потребителя финансовых услуг (при направлении обращения законным представителем);
- копия платежного документа, подтверждающего внесение платы за рассмотрение финансовым уполномоченным обращений третьих лиц (в случае направления обращения лицом, которому уступлено право требования к финансовой организации по договору уступки прав требования).

Обратите внимание: для подачи обращения финансовому уполномоченному проведение независимой экспертизы (оценки) не требуется. При необходимости она будет проведена по инициативе и за счет финансового уполномоченного.

#### Обращение должно содержать:

- фамилию, имя и отчество (при наличии), дату и место рождения, место жительства заявителя;
- почтовый адрес и иные контактные данные (номер телефона, адрес электронной почты — при наличии), если обращение направляется в электронной форме, — адрес электронной почты;
- наименование, место нахождения и адрес финансовой организации;
- сведения о существовании спора, размере требования имущественного характера, а также номере договора и дате его заключения (при наличии);
- сведения о направлении заявления (претензии) в финансовую организацию, наличии ее ответа, а также об использованных сторонами до направления обращения финансовому уполномоченному способах разрешения спора;
- дату направления обращения;
- собственноручную подпись заявителя, если обращение написано на бумажном носителе.

### Как быстро будет вынесено решение?

В течение трех рабочих дней со дня поступления обращения вам будет направлено уведомление о принятии обращения к рассмотрению либо об отказе в его принятии.

Если обращение приняли, решение по нему должно быть вынесено:

- в течение 15 рабочих дней со дня, следующего за днем подачи обращения, если вы сами являетесь потребителем финансовых услуг либо его законным представителем;
- в течение 30 рабочих дней со дня, следующего за днем подачи обращения, если обращение поступило от лица, которому уступлено право требования к финансовой организации.

Если по предмету спора нужно произвести независимую экспертизу, рассмотрение приостанавливается на время проведения экспертизы, но не более чем на 10 рабочих дней.

### В ходе рассмотрения обращения Вы можете:



- следить за ходом рассмотрения вашего обращения в личном кабинете (уведомления о ходе рассмотрения обращения могут также приходить на мобильный телефон и электронную почту);
- ходатайствовать об очном рассмотрении вашего обращения;
- отозвать свое обращение до даты принятия финансовым уполномоченным решения по результатам рассмотрения спора, если вы решили не предъявлять требований к финансовой организации;
- отказаться от заявленных требований к финансовой организации, направив соответствующее заявление, если удалось урегулировать спор путем заключения соглашения, а также в случае добровольного исполнения финансовой организацией ваших требований.

По результатам рассмотрения обращения финансовый уполномоченный принимает решение о его полном или частичном удовлетворении или об отказе в его удовлетворении.

### **Как узнать о решении финансового уполномоченного?**

Решение финансового уполномоченного в течение одного рабочего дня со дня его принятия будет направлено вам одним из следующих способов:

- в форме электронного документа, подписанного финансовым уполномоченным усиленной квалифицированной электронной подписью;
- на бумажном носителе (при наличии соответствующего ходатайства может быть вручено лично или направлено на почтовый адрес, указанный в обращении). Решение финансового уполномоченного вступает в силу по истечении 10 рабочих дней после даты его подписания. Решение финансового уполномоченного будет направлено финансовой организации в течение одного рабочего дня со дня его принятия. Финансовая организация обязана исполнить решение в указанный в нем срок.

### **Как исполняется решение финансового уполномоченного?**

Решение финансового уполномоченного подлежит исполнению финансовой организацией не позднее указанного в нем срока. В случае неисполнения финансовой организацией решения в установленный срок, финансовый уполномоченный на основании вашего заявления выдаст вам удостоверение. Удостоверение является исполнительным документом, на основании которого судебный пристав-исполнитель приводит решение в исполнение в принудительном порядке. Удостоверение направляется в ФССП России исключительно в форме электронного документа через единую систему межведомственного электронного взаимодействия.

Кроме того, если финансовая организация не исполнила в добровольном порядке решение финансового уполномоченного, суд на основании вашего заявления взыщет с финансовой организации штраф в размере 50 процентов от суммы требования потребителя, которое подлежало удовлетворению в соответствии с решением финансового уполномоченного.

В случае несогласия с вступившим в силу решением финансового уполномоченного потребитель вправе в течение 30 календарных дней после дня вступления в силу указанного решения обратиться в суд и заявить требования к финансовой организации по предмету, содержащемуся в обращении.

Для подтверждения факта обращения к финансовому уполномоченному по указанному требованию вам необходимо предоставить в суд документы, подтверждающие ваше обращение к нему.

Копия вашего иска в суд должна быть направлена финансовому уполномоченному.

## **Для иммунитета и настроения: выбираем цитрусовые**

### **Рассказываем, чем полезны апельсины и лимоны.**

Лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты богаты не только витамином С, но и флавоноидами – антиоксидантами, защищающими организм от разрушения, и фитонцидами – природными веще-



ствами, повышающими иммунитет. Много в плодах и пектинов – растворимой клетчатки, она улучшает пищеварение и способствует выводу токсинов из организма.

### ***Интересные факты:***

- По-научному плоды citrusовых деревьев называются «гесперидии» – в честь тех самых Гесперид с золотыми яблоками, которые добывал Геракл в одном из древнегреческих мифов.
- Родина citrusовых деревьев – Индия и Юго-Восточная Азия. Название «апельсин» произошло от голландского *appelsien* («китайское яблоко»), а «грейпфрут» – от английского *grapefruit* («виноградный фрукт»). Дело в том, что грейпфруты растут гроздьями, как виноград.
- Калорийность любого плода citrusа составляет около 35–40 ккал на 100 г. В них мало сахаров, зато много воды и пищевых волокон.

**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 citrusы 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, особенно – вдоль автомобильных магистралей.
- У продавца должны быть документы, подтверждающие качество и безопасность реализуемой продукции.
- Выбирайте спелые цитрусовые с неповрежденной кожурой, без признаков гниения.
- Перед употреблением фрукты обязательно нужно тщательно мыть. Это служит профилактикой острых кишечных инфекционных заболеваний и отравлений.

Отдельно хотим напомнить о правилах выбора мандаринов:

## КАК ВЫБРАТЬ МАНДАРИН

КАЛОРИЙНОСТЬ

**38** ККАЛ

ПИЩЕВЫЕ  
ВОЛОКНА

**1,9** г

ВОДА

**88** г



БЕЛКИ

**0,8** г

ЖИРЫ

**0,2** г

УГЛЕВОДЫ

**7,5** г



Правильная форма



Увесистые мандарины более сладкие



Упругий и не мягкий



Без инородных пятен, плесени или гнили



Кожура должна быть пористой и с ровным окрасом



Подсохшие и твердые плоды брать не стоит

### Об особенностях защиты прав потребителей «самозанятыми»

Понятие «самозанятый» в законодательстве Российской Федерации не закреплено. Это форма занятости, при которой гражданин получает доход от профессиональной деятельности (работы или оказания услуги, реализации произведённых им товаров), вследствие чего необходимы разъясне-



ния в части реализации прав и исполнению обязанностей данной категорией граждан в рамках действия норм Закона Российской Федерации от 07.02.1992г. № 2300-1 «О защите прав потребителей» (далее – Закон РФ «О защите прав потребителей»).

Налогоплательщиками налога на профессиональный доход (самозанятые) признаются физические лица, перешедшие на специальный налоговый режим в порядке, установленном Федеральным законом от 27.11.2018г. № 422-ФЗ «О проведении эксперимента по установлению специального налогового режима «Налог на профессиональный доход».

Закон РФ «О защите прав потребителей» регулирует отношения, возникающие между потребителями и изготовителями, исполнителями, импортерами, продавцами, владельцами агрегаторов информации о товарах (услугах) при продаже товаров (выполнении работ, оказании услуг), устанавливает права потребителей на приобретение товаров (работ, услуг) надлежащего качества и безопасных для жизни, здоровья, имущества потребителей и окружающей среды, получение информации о товарах (работах, услугах) и об их изготовителях (исполнителях, продавцах), о владельцах агрегаторов информации о товарах (услугах), просвещение, государственную и общественную защиту их интересов, а также определяет механизм реализации этих прав.

Под исполнителем понимается организация независимо от ее организационно-правовой формы, а также индивидуальный предприниматель, выполняющие работы или оказывающие услуги потребителям по возмездному договору.

Таким образом, отношения, возникающие между физическими лицами, под действие Закона РФ «О защите прав потребителей» не подпадают.

Вместе с тем, действующее законодательство предоставляет потребителю право на защиту имущественных прав и законных интересов в судебном порядке, так как вопрос нарушения одной из сторон принятых на себя обязательств имеет гражданско-правовой характер и может быть разрешен исключительно в гражданском судопроизводстве.

При этом, к таким сделкам судами применяется законодательство о защите прав потребителей

### **Устанавливать через Госуслуги самозапрет на кредиты и займы потребители вправе с 1 марта 2025 года**

Физические лица [смогут потребовать внести](#) в свои кредитные истории сведения о [запрете заключать](#) договоры потребкредита или займа, кроме ипотечных и тех, которые обеспечены залогом транспорта. Еще одно исключение — основной образовательный кредит с [господдержкой](#).

Чтобы ввести либо снять запрет, [с 1 марта 2025 года](#) потребитель [сможет бесплатно подать](#) заявление во все квалифицированные бюро кредитных историй через [Госуслуги](#). МФЦ станут принимать обращения [не позже 1 сентября 2025 года](#).

Кредитные организации и МФО [будут узнавать](#) во всех таких бюро, действует ли запрет. Делать это потребуют не ранее чем за 30 календарных дней до заключения договора. Если на момент запроса в бюро есть информация о запрете, кредитор [должен отказать](#) в заключении договора. Не позже рабочего дня после даты отказа нужно письменно уведомить о нем заемщика с указанием причины.

Информацию в том числе о праве установить самозапрет кредитные организации и МФО [разместят](#) в [местах оказания услуг](#).

Сейчас через Госуслуги и МФЦ самозапрет на кредиты и займы ввести невозможно. Однако в ряде случаев клиент [вправе обратиться](#) в банк, чтобы он ограничил, например, проведение онлайн-операций.

### **Табачное регулирование: изменения в административной ответственности с 1 апреля**

За производство и оборот табачной, никотинсодержащей продукции, сырья для них без лицензии или на неучтенном оборудовании накажут по новой статье КоАП РФ.

С 1 апреля в КоАП РФ появится новая [ст. 14.67](#). Она предусматривает ответственность за нарушения при производстве и обороте:





- табачных [изделий](#) и [продукции](#);
- [никотинсодержащей продукции](#);
- сырья для производства перечисленной продукции.

Новая норма предусматривает такие составы:

- [производство или оборот](#) изделий, продукции, сырья [без лицензии](#);
- [использование](#) незарегистрированного основного технологического [оборудования](#) или владение им;
- [использование](#) оборудования (владение им), если в нарушение [закона](#) его не законсервировали;
- [незаконное производство](#) или оборот (кроме транспортировки) физлицом изделий, продукции, сырья.

Процессуальные особенности:

- дела по всем составам, кроме последнего, [рассматривают](#) арбитражные суды;
- срок давности — [1 год](#);
- [может быть проведено](#) административное расследование;
- оборудование конфискуют (при производстве или обороте без лицензии конфискация оборудования, продукции и иных предметов [не является](#) обязательной).

### **Покупка продуктов питания: какие права есть у покупателя**

**По общему правилу продукты питания не подлежат обмену и возврату, за исключением некоторых случаев.**

Отказаться от покупки продуктов питания надлежащего качества потребитель вправе до их оплаты через кассу или терминал самообслуживания, однако если порча продуктов питания происходит по вине покупателя, продавец вправе потребовать их оплаты. Это же касается случаев, если покупатель употребил продукт до его оплаты (такое часто случается в крупных торговых центрах, подобные случаи отслеживаются по видеокамерам).

В случае приобретения товара с ценой, отличной от той, что указана на ценнике в торговом зале, продавец обязан продать товар именно по той цене, которая указана на ценнике. В случае отказа необходимо обратиться с претензией.

Если вы купили продукт питания, а дома оказалось, что он испорчен – у него истек срок годности, нарушена герметичность упаковки или он потерял свои потребительские свойства в связи с неправильным хранением, то в соответствии со ст.18 Закона «О защите прав потребителей», это товар ненадлежащего качества, и его обязаны принять обратно в магазин, а вам возместить его полную стоимость или обменять на такой же товар, но уже надлежащего качества.

Если вы случайно уронили какие-то товары или не заметили в проходе посторонних предметов, которых там быть не должно, а администрация магазина настойчиво требует оплаты за испорченные продукты, вы платить не обязаны, а администрация магазина может добиться от вас взыскания денег только через суд.

Если вам не предоставлена или предоставлена ненадлежащая информация о товаре в соответствии со ст.10 Закона «О защите прав потребителей», то на основании ст.12 этого же Закона, вы вправе отказаться от приобретенного товара, а продавец обязан вернуть оплаченные за товар денежные средства.

Упаковка не должна входить в стоимость продукта и её вес не должен учитываться при продаже - это нарушение закона.

Также незаконно требование администрации или охраны магазина проверки вашей сумки, идти на поводу у охраны или работника магазина вы не обязаны. Правом на личный досмотр обладают исключительно сотрудники полиции.



## **Права потребителей жилищно-коммунальных услуг**

Закон РФ от 07.02.1992 №2300-1 «О защите прав потребителей» устанавливает права потребителя на оказанные услуги (работы) надлежащего качества и безопасные для жизни, здоровья, имущества потребителя и окружающей среды, получение информации об услугах (работах), об их исполнителе.

В соответствии со статьей 4 Закона РФ от 07.02.1992 №2300-1 «О защите прав потребителей» исполнитель обязан оказать потребителю услугу, качество которой соответствует договору. При отсутствии в договоре условий о качестве услуги исполнитель обязан оказать услугу, соответствующую обычно предъявляемым требованиям и пригодную для целей, для которых услуга такого рода обычно используется.

Правила предоставления коммунальных услуг собственникам и пользователям помещений в многоквартирных домах и жилых домах, утвержденные Постановлением Правительства РФ от 06.05.2011 №354 «О предоставлении коммунальных услуг собственникам и пользователям помещений в многоквартирных домах и жилых домах», содержат положение о том, что исполнитель обязан предоставить потребителю коммунальные услуги надлежащего качества в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации и договором, содержащим положения о предоставлении коммунальных услуг (качественная вода, своевременный вывоз мусора и т.д.). Потребитель вправе:

- получать от исполнителя сведения о правильности исчисления предъявленного потребителю к уплате размера платы за коммунальные услуги, в том числе с использованием цен (тарифов) на электрическую энергию (мощность), установленных для населения и приравненных к нему категорий потребителей в пределах и сверх социальной нормы потребления электрической энергии (мощности), в случае если в субъекте Российской Федерации принято решение об установлении такой социальной нормы, а также о наличии (об отсутствии) задолженности или переплаты потребителя за коммунальные услуги, наличии оснований и правильности начисления исполнителем потребителю неустоек (штрафов, пеней);
- требовать от исполнителя проведения проверок качества предоставляемых коммунальных услуг, оформления и предоставления акта проверки, акта об устранении выявленных недостатков;
- требовать в случаях и порядке, которые установлены настоящими Правилами, изменения размера платы за коммунальные услуги при предоставлении коммунальных услуг ненадлежащего качества и (или) с перерывами, превышающими установленную продолжительность, а также за период временного отсутствия потребителя в занимаемом жилом помещении;
- требовать изменения размера платы за коммунальную услугу по электроснабжению с учетом социальной нормы потребления электрической энергии (мощности) в случаях и порядке, которые предусмотрены нормативными правовыми актами, регулирующими порядок установления и применения такой социальной нормы, в случае если в субъекте Российской Федерации принято решение об установлении социальной нормы потребления электрической энергии (мощности);
- требовать от исполнителя возмещения убытков и вреда, причиненного жизни, здоровью или имуществу потребителя вследствие предоставления коммунальных услуг ненадлежащего качества и (или) с перерывами, превышающими установленную продолжительность, а также морального вреда в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- принимать решение об установке индивидуального, общего (квартирного) или комнатного прибора учета, соответствующего требованиям законодательства РФ, функциональные возможности которого позволяют определять объемы потребленных коммунальных ресурсов, и обращаться за выполнением действий по установке такого прибора учета к лицам, осуществляющим соответствующий вид деятельности;
- требовать от исполнителя совершения действий по вводу в эксплуатацию установленного индивидуального, общего (квартирного) или комнатного прибора учета, соответствующего требованиям законодательства РФ, не позднее месяца, следующего за днем его установки, а также требовать осуществления расчетов размера платы за коммунальные услуги исходя из показаний введенного в эксплуатацию прибора учета, начиная с 1-го числа месяца, следующего за месяцем ввода прибора учета в эксплуатацию.



Потребитель не вправе:

- использовать бытовые машины (приборы, оборудование), мощность подключения которых превышает максимально допустимые нагрузки, рассчитанные исполнителем исходя из технических характеристик внутридомовых инженерных систем и доведенные до сведения потребителей;
- производить слив теплоносителя из системы отопления без разрешения исполнителя;
- самовольно демонтировать или отключать обогревающие элементы, предусмотренные проектной и (или) технической документацией на многоквартирный или жилой дом, самовольно увеличивать поверхности нагрева приборов отопления, установленных в жилом помещении, свыше параметров, предусмотренных проектной и (или) технической документацией на многоквартирный или жилой дом;
- самовольно нарушать пломбы на приборах учета и в местах их подключения (крепления), демонтировать приборы учета и осуществлять несанкционированное вмешательство в работу указанных приборов учета;
- осуществлять регулирование внутриквартирного оборудования, используемого для потребления коммунальной услуги отопления, и совершать иные действия, в результате которых в помещении в многоквартирном доме будет поддерживаться температура воздуха ниже 12 градусов Цельсия;
- несанкционированно подключать оборудование потребителя к внутридомовым инженерным системам или к централизованным сетям инженерно-технического обеспечения напрямую или в обход приборов учета, вносить изменения во внутридомовые инженерные системы.

Исполнитель, допустивший нарушение качества предоставления коммунальной услуги вследствие предоставления потребителю коммунальной услуги ненадлежащего качества или с перерывами, превышающими установленную продолжительность, обязан произвести в соответствии с положениями настоящих Правил перерасчет потребителю размера платы за такую коммунальную услугу в сторону ее уменьшения вплоть до полного освобождения потребителя от оплаты такой услуги. Исполнитель освобождается от ответственности за нарушение качества предоставления коммунальных услуг, если докажет, что такое нарушение произошло вследствие обстоятельств непреодолимой силы или по вине потребителя. К обстоятельствам непреодолимой силы не относятся, в частности, нарушение обязательств со стороны контрагентов исполнителя или действия (бездействие) исполнителя, включая отсутствие у исполнителя необходимых денежных средств. Вред, причиненный жизни, здоровью или имуществу потребителя вследствие нарушения качества предоставления коммунальных услуг или вследствие непредоставления потребителю полной и достоверной информации о предоставляемых коммунальных услугах, подлежит возмещению исполнителем в полном объеме независимо от вины исполнителя. Указанный вред подлежит возмещению по правилам, предусмотренным главой 59 Гражданского кодекса Российской Федерации.

### **В чем отличия микрозайма от потребительского кредита**

Микрозайм — это заем, предоставляемый займодавцем заемщику на условиях, предусмотренных договором займа, в сумме, не превышающей предельный размер обязательств заемщика перед займодавцем по основному долгу.

Отличительными чертами микрозайма являются обычно небольшая сумма, короткий срок, высокие проценты и простота в оформлении: чаще всего он выдается онлайн, а из документов нужны только паспорт и второй документ.

Потребительский кредит — это вид денежного займа, который банк выдает под оговоренный в договоре процент на приобретение товаров (работ, услуг) для личных, бытовых нужд. Каждый кредитор сам определяет условия и ограничения по суммам и срокам. В среднем деньги выдают на 3–5 лет без обеспечения.

Отличительная черта кредита: ставки, соответствующие рынку, и возможность взять большую сумму на долгий срок. При этом зачастую банки просят подтвердить платежеспособность клиента, а в некоторых случаях — предоставить поручителя.

Что выгоднее: микрозайм или кредит? Прежде всего, стоит решить, на какую цель, срок и сумму необходимы денежные средства.



## Права потребителей при оказании услуг риэлторов

На отношения, которые складываются между потребителем и риэлтором, распространяются нормы, закреплённые в Гражданском кодексе Российской Федерации, в Законе Российской Федерации от 07.02.1992 N 2300-1 "О защите прав потребителей".

В соответствии со ст. 10 Закона Российской Федерации от 07.02.1992 N 2300-1 "О защите прав потребителей" (далее – Закон) при оказании риэлторских услуг исполнитель должен своевременно (до заключения договора) довести до потребителя полную и достоверную информацию об исполнителе и оказываемых услугах (перечень, вид, стоимость, порядок, условия оказания услуг и т.д.), обеспечивающую возможность их правильного выбора.

Согласно статье 12 Закона если потребителю не была предоставлена возможность незамедлительно получить при заключении договора информацию об услуге, он вправе в разумный срок отказаться от его исполнения и потребовать возврата уплаченной суммы и возмещения других убытков.

В договоре должны быть четко прописаны конкретные виды услуг, сроки оплаты, сроки и порядок оказания услуг, обязанность оказания которых возлагается на риэлтора, а также пределы полномочий риэлтора в представлении интересов заказчика в его отношениях с третьими лицами.

Исполнитель риэлторских услуг обязан оказать услуги в срок, установленный договором. Если исполнитель нарушил срок оказания услуг, потребитель в соответствии с п. 1 ст. 28 Закона вправе:

- назначить риэлтору новый срок;
- поручить выполнение работы (оказание услуги) третьим лицам за разумную цену или выполнить ее своими силами и потребовать от исполнителя возмещения понесенных расходов;
- потребовать уменьшения цены за оказание услуги;
- отказаться от исполнения договора.

Потребители серьезно рискуют, когда подписывают так называемый договор на оказание информационных услуг, ведь в случае спора доказать, что информация не предоставлена сложно.

Особенно актуально это для услуг по подбору вариантов аренды (найма) жилья. Договор в этом случае должен содержать условие о том, сколько показов должен организовать риэлтор для того, чтобы договор был исполнен надлежащим образом.

В зависимости от особенностей сделки стороны могут договориться о возмещении убытков, причиненных ненадлежащим исполнением или неисполнением договорных обязательств, или об уплате неустойки, выплате пени, штрафа.

В случае нарушения сроков оказания услуг вы имеете право взыскать с исполнителя неустойку в размере 3% от цены услуги.

Если в договоре прописана неустойка меньше 3%, то данное положение следует признать недействительным.

Также напоминаем, что вы имеете право отказаться от исполнения риэлтерского договора в любое время при условии оплаты фактически понесенных исполнителем расходов, связанные с исполнением договора. При этом бремя доказывания этих расходов лежит на исполнителе.

Потребитель также вправе потребовать полного возмещения убытков, причиненных ему в связи с нарушением сроков оказания услуги. Кроме того, при отказе потребителя от исполнения договора риэлтор не вправе требовать возмещения своих затрат, произведенных на оказание услуги, а также платы за оказанную услугу, за исключением случая, если потребитель принял оказанную услугу (п. 4 ст. 28 Закона РФ).

По общим правилам, сформулированным в ст. 402 Гражданского кодекса, действия работников риэлторской фирмы, индивидуального предпринимателя по исполнению ими обязательств будут считаться действиями данной риэлторской фирмы, индивидуального предпринимателя, которые, в свою очередь, будут нести ответственность за действия своих работников, повлекшие неисполнение или ненадлежащее исполнение обязательства.



## **Право потребителя на информацию**

Право потребителя на информацию обозначает, что потребителю своевременно должна быть предоставлена необходимая и достоверная информация о том, что продается, кто продает и кем это изготовлено, как и когда это можно приобрести. Указанная информация должна быть доведена до сведения потребителя на русском языке в наглядной и доступной форме.

### **Право потребителя на информацию об изготовителе (исполнителе, продавце)**

Изготовитель (исполнитель, продавец) обязан довести до сведения потребителя фирменное наименование (наименование) своей организации, место ее нахождения (адрес) и режим ее работы. Продавец (исполнитель) размещает указанную информацию на вывеске. Изготовитель (исполнитель, продавец) - индивидуальный предприниматель - должен предоставить потребителю информацию о государственной регистрации и наименовании зарегистрировавшего его органа. Изготовитель (продавец) обязан довести до сведения потребителя фирменное наименование (наименование), место нахождения (адрес) и режим работы уполномоченной организации или уполномоченного индивидуального предпринимателя.

Данная информация должна быть доведена до сведения потребителей также при осуществлении торговли, бытового и иных видов обслуживания потребителей во временных помещениях, на ярмарках, с лотков и в других случаях, если торговля, бытовое и иные виды обслуживания потребителей осуществляются вне постоянного места нахождения продавца (исполнителя).

Юридические лица, зарегистрированные на территории Российской Федерации и осуществляющие продажу товаров дистанционным способом продажи товара на территории Российской Федерации, обязаны указывать полное фирменное наименование (наименование), основной государственный регистрационный номер, адрес и место нахождения, адрес электронной почты и (или) номер телефона.

Индивидуальные предприниматели, зарегистрированные на территории Российской Федерации и осуществляющие продажу товаров дистанционным способом продажи товара на территории Российской Федерации, обязаны указывать фамилию, имя, отчество (при наличии), основной государственный регистрационный номер, адрес электронной почты и (или) номер телефона.

Указанная информация доводится до потребителя посредством ее размещения на сайте (при его наличии) и (или) странице сайта в сети "Интернет" (при его наличии), а также в программе для электронных вычислительных машин (при ее наличии).

### **Право потребителя на информацию о товарах (работах, услугах)**

Изготовитель (исполнитель, продавец) обязан своевременно предоставлять потребителю необходимую и достоверную информацию о товарах (работах, услугах), обеспечивающую возможность их правильного выбора. По отдельным видам товаров (работ, услуг) перечень и способы доведения информации до потребителя устанавливаются Правительством Российской Федерации.

### **Информация о товарах (работах, услугах) в обязательном порядке должна содержать:**

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

- сведения об основных потребительских свойствах товаров (работ, услуг), 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, в случае, если содержание указанных организмов в таком компоненте составляет более девяти десятых процента), пищевой ценности, назначении, об условиях применения и хранения продуктов питания, о способах изготовления готовых блюд, весе (объеме), дате и месте изготовления и упаковки (расфасовки) продуктов питания, а также сведения о противопоказаниях для их применения при отдельных заболеваниях. Перечень товаров (работ, услуг), информация о которых должна содержать противопоказания для их применения при отдельных заболеваниях, утверждается Правительством Российской Федерации;



- цену в рублях и условия приобретения товаров (работ, услуг), в том числе при оплате товаров (работ, услуг) через определенное время после их передачи (выполнения, оказания) потребителю, полную сумму, подлежащую выплате потребителем, и график погашения этой суммы;
- гарантийный срок, если он установлен;
- правила и условия эффективного и безопасного использования товаров (работ, услуг);
- информацию об энергетической эффективности товаров, в отношении которых требование о наличии такой информации определено в соответствии с законодательством об энергосбережении и о повышении энергетической эффективности;
- срок службы или срок годности товаров (работ), установленный в соответствии с настоящим Законом, а также сведения о необходимых действиях потребителя по истечении указанных сроков и возможных последствиях при невыполнении таких действий, если товары (работы) по истечении указанных сроков представляют опасность для жизни, здоровья и имущества потребителя или становятся непригодными для использования 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);
- информацию о правилах продажи товаров (выполнения работ, оказания услуг);
- указание на конкретное лицо, которое будет выполнять работу (оказывать услугу), и информацию о нем, если это имеет значение, исходя из характера работы (услуги);
- указание на использование фонограмм при оказании развлекательных услуг исполнителями музыкальных произведений.

Если приобретаемый потребителем товар был в употреблении или в нем устранялся недостаток (недостатки), потребителю должна быть предоставлена информация об этом.

**Вышеуказанная информация**, доводится до сведения потребителей в технической документации, прилагаемой к товарам (работам, услугам), на этикетках, маркировкой или иным способом, принятым для отдельных видов товаров (работ, услуг). Информация об обязательном подтверждении соответствия товаров представляется в порядке и способами, которые установлены законодательством Российской Федерации о техническом регулировании, и включает в себя сведения о номере документа, подтверждающего такое соответствие, о сроке его действия и об организации, его выдавшей.

**При дистанционном способе продажи товара** продавец предоставляет потребителю полную и достоверную информацию, характеризующую предлагаемый товар, посредством ее размещения на сайте и (или) странице сайта в сети "Интернет", и (или) в программе для электронных вычислительных машин, и (или) в средствах связи (телевизионной, почтовой, радиосвязи и др.), и (или) в каталогах, буклетах, проспектах, на фотографиях или в других информационных материалах.

## **Цветная и брюссельская капуста – чем они полезны**

### **Что мы знаем об этих популярных видах капусты.**

#### **Брюссельская капуста**

Впервые научно описал этот вид капусты шведский естествоиспытатель Карл Линней. Он же придумал для нее название – в честь овощеводов из Брюсселя, которые вывели это растение из листовой капусты. Из Бельгии овощная культура распространилась по всей Западной Европе. Россия познакомилась с ней в середине XIX века. Этот вид капусты ценен высоким содержанием полезных веществ. Особенно много в брюссельской капусте витаминов группы В.

Полезные свойства брюссельской капусты:

- укрепляет иммунную систему;
- легкоусвояемое железо предупреждает анемию у детей и беременных;
- витамин А способствует улучшению зрения;
- высокое содержание белка при низкой калорийности делает капусту особенно полезной для снижения веса;
- овощ помогает нормализовать уровень холестерина;



высокое содержание клетчатки хорошо влияет на пищеварительную систему.

Нежелательно употреблять этот сорт капусты при подагре. Это связано со значительным содержанием в ней веществ, которые способствуют накоплению в суставах и почках кристаллов мочевой кислоты – главной причины подагрического артрита. При гастрите, вздутии живота, ослаблении функции поджелудочной железы, повышении уровня кислотности употребление брюссельской капусты также не рекомендуется.

Выбирайте крупные кочаны ярко-зеленого цвета. Чем они меньше – тем слаще. Их листья должны плотно прилегать друг к другу. Если у вас есть возможность купить брюссельскую капусту целиком вместе со стеблем, не упускайте ее. На стебле кочаны гораздо дольше остаются свежими. Свежую брюссельскую капусту можно хранить в темном прохладном месте или в холодильнике не более четырех дней. Перед мытьем кочаны брюссельской капусты срезают со стебля и моют в холодной воде. Не рекомендуется делать срезать заранее, иначе капуста завянет.

### **Цветная капуста**

Родиной цветной капусты считается Средиземноморье. Сегодня цветная капуста стала вполне традиционным овощем на столе россиян. Ее ценят и любят не меньше, чем белокочанную родственницу. Возникает вопрос: почему же цветная капуста бежевого оттенка, практически белая? Дело в том, что ее кочан – это большое соцветие, состоящее из множества цветоносных побегов. Так что название связано с цветами, а не с цветом. Хотя правильнее было бы назвать ее цветочной.

Овощ богат витаминами, минеральными веществами, каждое из которых по-своему воздействует на человеческий организм. Так, в ней содержится большое количество витаминов А, С, группы В. Все эти элементы положительно влияют на здоровье человека. В цветной капусте много железа, калия, кальция, что способствует улучшению обменных процессов в организме.

Врачи не советуют употреблять цветную капусту при обострении гастрита. Отказаться от продукта необходимо и при подагре, а также в случаях, если на овощ имеется аллергия. Если у человека есть склонность к расстройству кишечника или образованию метеоризма, не стоит употреблять этот продукт. Если после приема блюда из капусты появился дискомфорт или болезненные ощущения, овощ следует исключить из рациона.

При выборе цветной капусты обращайте внимание на качество овоща:

- листья, соцветия и кочан овоща не должны иметь механических повреждений и каких-либо загрязнений;

соцветия продукта должны плотно прилегать друг к другу;

вес капусты должен соответствовать размеру растения.

Для хранения цветной капусты в домашних условиях лучше всего подойдет прохладное помещение без естественного освещения. На свету головки быстро темнеют и теряют вкус. Теплый воздух способствует развитию гнили. Отрицательные температуры приводят к промерзанию соцветий. Высокая влажность необходима для поддержания сочности овоща. Прежде чем мыть цветную капусту, ее соцветия нужно очистить от потемневших мест ножом или теркой. В цветной капусте могут жить мелкие жучки. Чтобы от них избавиться, нужно подержать соцветия в соленой воде 5–10 минут.

При покупке овощей обращайте внимание на санитарно-гигиеническое состояние торговой точки, наличие у продавца полного комплекта санитарной одежды. Если вы увидели капусту с признаками порчи, откажитесь от покупки.

### **Витаминное трио: редис, редька, репа**

***Корнеплоды помогают поддерживать здоровье в период авитаминоза и простуд.***

#### **Редис**

Корнеплод в основном состоит из воды и пищевых волокон. Волокна служат пищей для полезных бактерий кишечника, помогают пищеварению. Это делает редис диетическим продуктом – всего 16 ккал на 100 г, поэтому его можно есть практически без ограничений.

В овоще, увы, не слишком много витаминов и минералов. Исключение составляют витамин С, витамины группы В и калий. Также в редисе есть антиоксиданты, которые защищают клетки



от окисления и старения. Они усиливают влияние витамина С на кровеносную систему. А он, в свою очередь, делает сосуды менее ломкими и разжижает кровь.

Редис может быть полезен не всем. При употреблении натощак он может вызвать вздутие живота. Худеющим же следует знать, что корнеплод повышает аппетит. В нем содержатся вещества, которые раздражают стенки желудка. По этой причине редис не следует употреблять при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатите, желчнокаменной болезни.

### **Редька**

Редька, так же как и редис, состоит из воды и клетчатки. Особый вкус ей придают эфирные масла и гликозиды. Эти вещества обладают антибактериальными свойствами. Поэтому корнеплод незаменим при сезонных простудах. Редька – отличная витаминная поддержка организма. Также она поможет восполнить недостаток калия, натрия, магния, кальция и железа.

Как диетический продукт редька весьма эффективна. Несмотря на малое количество калорий (35 ккал на 100 г), редька вызывает чувство сытости, потому что когда клетчатка попадает в желудочно-кишечный тракт, она разбухает. Правда, в свежем виде на голодный желудок редька скорее разожжет аппетит, потому что содержит едкий сок. Поэтому ее лучше есть вместе с другими продуктами и в середине приема пищи. Салат из зеленой редьки с огурцом (со сметаной или подсолнечным маслом) получается свежим, сочным и не слишком острым.

### **Репа**

Этот низкокалорийный овощ (32 ккал на 100 г) содержит легко усваивающиеся полисахариды, а также клетчатку. Это делает его хорошим диетическим блюдом, полезным для кишечника. Витаминов в репе много – больше всего в ней витамина С, витаминов группы В и провитамина А.

В корнеплоде высоко содержание микроэлементов: медь, железо, марганец, цинк, йод и другие. По содержанию серы репа на первом месте среди других овощей, а фосфора содержится больше, чем в редисе и редьке.

Репа обладает противогрибковыми и антибактериальными свойствами. В ней присутствует растительный антибиотик, задерживающий рост некоторых грибков, а также лизоцим – вещество с антимикробной активностью. Высокое содержание клетчатки делает корнеплод очень ценным для пищеварительной системы – она нормализует перистальтику.

Но с репой тоже нужно быть осторожным. В сыром виде она противопоказана людям с воспалительными заболеваниями ЖКТ, печени и почек. При чрезмерном употреблении сырого овоща может спровоцировать газообразование и вздутие живота. Кормящим мамам есть репу также не рекомендуется, чтобы не вызвать аллергическую реакцию у ребенка.

## **Счастье есть: продукты, улучшающие настроение**

### ***Полезная и правильная еда поможет, если вы загрустили.***

Когда до лета еще далеко, на улице моросит холодный дождь, день сер, под ногами «каша» – довольно унылая картина. Но можно ли исправить ситуацию и повысить свой уровень счастья? Конечно! Рассказываем, что нужно съесть, чтобы стать счастливым.

Источником приятных ощущений и радости, которую мы испытываем, являются гормоны – серотонин и дофамин. Активизировать их выработку организмом непросто. Для этого потребуются специфические аминокислоты (в частности, триптофан), витамины, углеводы, микроэлементы (особенно магний и цинк). Идеальным источником полезных веществ являются овощи и фрукты.

**Фрукты и овощи с ярким окрасом**

Овощи и фрукты яркого цвета содержат в себе огромное количество веществ, способствующих синтезу серотонина. Особенно они богаты витаминами. Поэтому включайте в свой рацион свеклу, цитрусовые, тыкву, персики, абрикосы, перец, морковь.

**Бананы**

Известные «антидепрессанты». Они содержат харман – алкалоид, который вызывает эйфорию. Кроме того, в бананах много витамина В6, без которого серотонин синтезироваться не будет.

**Орехи**





Этот продукт не столько способствует синтезу гормона счастья, сколько снижает нервное напряжение. Согласитесь, ни о какой радости не может быть и речи, если человек находится в состоянии стресса. А орехи помогают его снять, – ведь в них содержатся моносенасыщенные жирные кислоты и витамин Е, которые оказывают успокаивающее воздействие на организм.

**Рыба**

Рыба, в особенности жирная, – один из наиболее полезных продуктов с точки зрения улучшения синтеза серотонина. В ней содержится много витаминов D и B6, а также необходимые организму кислоты.

**Сыры**

Очень много витаминов и жирных кислот в хороших сырах. Кроме того, в этом молочном продукте много триптофана, а он, как известно, имеет свойство снимать стресс и снижать нервное напряжение. Употребление сыра на ужин за несколько часов до отдыха способствует крепкому полноценному сну, который сам по себе является залогом здоровья и хорошего настроения.

**Какао и шоколад**

Продукты на основе какао-бобов давно известны как прекрасные «улучшатели» настроения. Бодрящее воздействие шоколада и какао обусловлено наличием в этих продуктах триптофана и кофеина. Первый снимает напряжение и стресс, второй придает энергию.

### **Самообследование в рамках федерального государственного контроля (надзора) в области защиты прав потребителей**

В целях добровольного определения уровня соблюдения обязательных требований, относящихся к предмету **федерального государственного контроля (надзора) в области защиты прав потребителей**, контролируемым лицам предлагается пройти тестирование в рамках процедуры самообследования (см. статью 51 Федерального закона от 31.07.2020 № 248-ФЗ «О государственном контроле (надзоре) и муниципальном контроле в Российской Федерации» и Методические рекомендации, утвержденные приказом Роспотребнадзора от 17.12.2021 №787: <https://www.rosпотребнадзор.ru/upload/iblock/b57/dw15cvz16zfdl512yvthekitebeaovb/Methodicheskie-rekomendatsii-po-provedeniyu-samoobsledovaniya.pdf>).

Тесты содержат общие вопросы, характерные для всех видов деятельности контролируемого лица. Для получения высокой оценки соблюдения обязательных требований, установленных законодательством в области защиты прав потребителей, контролируемому лицу необходимо правильно ответить на все вопросы проверочного листа самообследования.

Тестирование может пройти любое контролируемое лицо без дополнительной идентификации и аутентификации личности, при этом оно не является обязательным.

Результаты тестирования не могут являться основанием для принятия решений о проведении в отношении контролируемого лица контрольных (надзорных) либо профилактических мероприятий.

- Для юридических лиц (офлайн продажа товаров (выполнение работ, оказание услуг) (стационарно)): <https://feedback.rosпотребнадзор.ru/app/form?id=132>
- Для юридических лиц (онлайн продажа товаров (выполнение работ, оказание услуг) (дистанционно)): <https://feedback.rosпотребнадзор.ru/app/form?id=133>
- Для индивидуальных предпринимателей (офлайн продажа товаров (выполнение работ, оказание услуг) (стационарно)): <https://feedback.rosпотребнадзор.ru/app/form?id=134>
- Для индивидуальных предпринимателей (онлайн продажа товаров (выполнение работ, оказание услуг) онлайн (дистанционно)): <https://feedback.rosпотребнадзор.ru/app/form?id=135>

Декларация соблюдения обязательных требований направляется контролируемым лицом в контрольный (надзорный) орган, который осуществляет ее регистрацию и размещает на своем официальном сайте в сети «Интернет». Контролируемое лицо имеет право разместить сведения о зарегистрированной декларации соблюдения обязательных требований на своем сайте в сети «Интернет», в принадлежащих ему помещениях, а также использовать такие сведения в рекламной продукции.



Срок действия декларации составляет 3 года со дня регистрации декларации контрольным (надзорным) органом.

В случае изменения сведений, содержащихся в декларации соблюдения обязательных требований, уточненная декларация представляется контролируемым лицом в контрольный (надзорный) орган в течение одного месяца со дня изменения содержащихся в ней сведений.

Декларация соблюдения обязательных требований аннулируется в случае, если при проведении внепланового контрольного (надзорного) мероприятия выявлены: нарушения обязательных требований; факты представления контролируемым лицом недостоверных сведений при самообследовании (например, в отчете по результатам самообследования).

Принятие новой декларации по результатам самообследования возможно не ранее чем через три месяца после исполнения контролируемым лицом решений, принятых по результатам контрольных (надзорных) мероприятий.

### **Советы потребителям, если был сделан заказ на покупку товара в интернете, но он отменен (не доставлен)**

В момент, когда потребитель оплатил товар и продавец выдал (прислал на электронную почту) чек договор розничной купли-продажи считается заключенным и подлежит исполнению (статья 493 Гражданского кодекса Российской Федерации).

При осуществлении заказа через Интернет, продавец обязан передать потребителю заказанный товар, даже если он еще не оплачен.

В соответствии с пунктом 13 «Правил продажи товаров по договору розничной купли-продажи», утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 31.12.2020 №2463, договор считается заключенным с момента выдачи продавцом покупателю кассового или товарного чека либо иного документа, подтверждающего оплату товара, или с момента получения продавцом сообщения о намерении покупателя приобрести товар (заключить договор).

Продавец не имеет права в одностороннем порядке расторгнуть договор или не исполнять его по причинам, связанным с колебанием курса или задержек поставки.

Также согласно статье 23.1 Закона РФ от 07.03.1992 №2300-1 «О защите прав потребителей» продавец обязан передать товар покупателю в порядке и сроки, которые установлены в договоре. Если товар оплачен, но товар не доставлен, то потребитель вправе потребовать уплаты ему за каждый день просрочки неустойки (пени) в размере 0,5% суммы от предварительной оплаты товара.

В случае, если продавец не передал товар потребителю в установленный договором срок, потребитель по своему выбору вправе потребовать:

- передачи оплаченного товара в установленный им новый срок;
- возврата суммы предварительной оплаты товара, не переданного продавцом.

При этом потребитель вправе потребовать также полного возмещения убытков, причиненных ему вследствие нарушения, установленного договором купли-продажи срока передачи предварительно оплаченного товара.

В случае нарушения права потребителя на получение оплаченного товара необходимо направить в адрес продавца соответствующую претензию. В случае неудовлетворения требования потребителя в добровольном порядке, дальнейший спор должен разрешаться в судебном порядке.

Дополнительно сообщаем, что консультацию по вопросам защиты прав потребителей можно получить по телефонам Управления Роспотребнадзора по Орловской области: 8(4862) 41-52-52, 42-26-59, в общественной приемной Управления: г. Орел, Наугорское шоссе, 2а, а также в консультационном центре для потребителей ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Орловской области»: г. Орел, ул. Карачевская, д.56а, тел. 8(4862) 75-02-76.

Также консультацию можно получить по телефону Единого консультационного центра 8 800 555 49 43 (звонок бесплатный). Единый консультационный центр функционирует в круглосуточном режиме, без выходных дней на русском и английском языках.

Кроме того, дополнительную информацию граждане могут получить на сайте Роспотребнадзора в государственном информационном ресурсе ГИС ЗПП по адресу: <http://zpp.rosпотребнадзор.ru>



## **Разрешительный режим при продаже маркированной продукции**

**С 1 апреля 2024 года** для табачных изделий, а также пива и слабоалкогольной продукции в кегах режим проверки кода маркировки на кассах становится обязательным для всей розницы.

Для молочной продукции и упакованной воды в крупных торговых сетях - **с 1 мая 2024 года**.

Далее поэтапно разрешительный режим вводится для следующих товарных категорий: антисептики, БАД, обувь, фотоаппараты, шины, одежда, духи и безалкогольные напитки.

К этой дате каждому участнику розничной торговли необходимо обновить свое верхнеуровневое программное обеспечение, чтобы избежать нарушений при работе с маркированным товаром.

Суть разрешительного режима заключается в проверке каждого кода маркировки товара путем обращения кассового программного обеспечения в режиме онлайн к системе маркировки «Честный знак» при сканировании кодов на кассе. Если по данным из системы маркировки продажа товара запрещена, программное обеспечение уведомляет об этом продавца.

В случае, когда связь с информационной системой маркировки невозможна по техническим причинам, применяется проверка в режиме офлайн. При таких обстоятельствах решение о продаже товара с маркировкой принимается на основании данных из локальной базы продавца.

При этом, продажа маркированного товара запрещена в случае, если:

- в системе маркировки отсутствует информация о маркировке средствами идентификации товара;
- в системе маркировки отсутствуют сведения о вводе в оборот товара или нанесении кода маркировки на товар;
- товар выведен из оборота;
- срок годности истек;
- товар запрещен к реализации по решению органов государственного контроля (надзора);
- цена реализации товара ниже или выше максимальной розничной цены;
- код проверки кода маркировки не соответствует характеристикам средства идентификации.

Поскольку случаи запрета продаж из-за отсутствия или некорректности информации о коде маркировки в системе уже предусмотрены действующим законодательством, введение режима проверок на кассе и контроля со стороны кассового программного обеспечения помогает продавцу соблюдать правила продажи товаров с маркировкой.

За непредставление сведений и (или) нарушение порядка и сроков представления сведений, предусмотренных правилами маркировки товаров, подлежащих обязательной маркировке средствами идентификации, либо представление неполных и (или) недостоверных сведений оператору государственной информационной системы мониторинга за оборотом товаров, подлежащих обязательной маркировке средствами идентификации, если представление указанных сведений является обязательным в соответствии с законодательством Российской Федерации предусмотрена ответственность в соответствии со статьей 15.12.1 КоАП РФ.

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

