

Энергетические напитки: вред безусловен.

Какой эффект способна оказать на смесь? Суть энергетических напитков – дать прилив сил и энергии. Казалось бы, действие такого напитка свою миссию выполняет: выпив баночку создается ощущение, что энергии – прям через край. На деле же энергетический напиток не прибавляет энергии ни на йоту. А воздействует на организм. Мобилизуя внутренние ресурсы, (т.е. как бы авансом «выгребают» нашу энергию. Сейчас вам хорошо, вы веселы и энергичны, но эта энергия взята «кредит» у организма, и его придется отдавать. Если выпить напиток разово – действия не будет слишком разрушительным и заметным, однако если пить их постоянно, организм исчерпает свои запасы и в придачу ряд неприятных последствий: вместо бодрости получите переутомление, и в придачу ряд неприятных последствий: учащенное сердцебиение, повышение давления, бессонница и в конце концов депрессия.

Вред энергетических напитков: группа риска

Кто чаще всего «подсадет» на энергетики? В основном это студенты в период сессии, офисные работники, не успевающие выполнить свою работу в срок, некоторые спортсмены в фитнес клубах, уставшие водители – все те кто, устал, но должен ощущать себя полным сил и энергии. Целевая аудитория – учащиеся или работающие мужчины 17- 24 лет. Яркая красивая баночка, которая ни чем не отличается от баночки с газировкой «окрывающая» реклама привлекают внимание детей и молодежи. При этом о вреде энергетических напитков в ней ничего не говорится.

А пристрастившись к таким напиткам, следующий шаг – спиртосодержащие коктейли. При этом сочетание энергетика и алкоголя – очень опасно и может привести к самым страшным последствиям. Выпивая баночку энергетика, человек вроде бы трезвеет, а через некоторое время кофеин усиливает действие алкоголя на мозг. Алкоголь и кофеин имеют противоположное действие (один возбуждает, второй угнетает). В итоге сердце в прямом смысле слова разрывается напополам и, как следствие, очень быстро изнашивается.

Вред энергетических напитков: противопоказания

По мнению медиков, энергетики – не более чем витаминизированные заменители кофе, только гораздо более опасные для здоровья. Однако официальные противопоказания к ним таковы:

Все энергетические напитки в своем составе содержат кофеин или растительные экстракты, его содержащие (вроде гуараны). Одна стандартная 200 граммовая баночка содержит от 90 до 150 мг кофеина. Это равноценно 1-2-м 100 граммовым чашкам крепкого кофе. Поэтому наибольший вред энергетические напитки причиняют людям с заболеваниями сердечно сосудистой системы. Кроме того, кофеин отрицательно воздействует на желудочно-кишечный тракт и может привести к обострению язвы и гастрита.

Не стоит полагать, что энергетический напиток является источником витаминов, даже если они перечисленные в его составе.

Категорически противопоказаны такие напитки детям и подросткам, людям, больными глаукомой, страдающим расстройствами сна, повышенной возбудимостью, чувствительностью к кофеину.

Будьте здоровы!

Отдел защиты прав потребителей

ТО Управление Роспотребнадзора по ЧР в Наурском районе

Тел. «горячей линии»:8(87143)2-23-23

О вреде табачных изделий

31 мая во всем мире каждый год празднуется Всемирный день без табака, учрежденный Всемирной Организацией Здравоохранения в 1987 году с целью привлечь внимание к табачной эпидемии и поддающимся предотвращению смертям и болезням, которые она вызывает. Это ежегодное событие информирует общественность об опасностях потребления табака, методах продвижения товара, используемых табачными компаниями, о том, что делается для борьбы с табачной эпидемией, и что люди во всем мире могут сделать, чтобы добиваться своего права на здоровье и здоровую жизнь и защитить будущие поколения.

Табак является второй по значимости причиной смертности в мире. Также вызывает тревогу тот факт, что сотни тысяч людей, которые никогда не курили, ежегодно умирают от болезней, вызванных вторичным табачным дымом. В листьях табака содержится один из самых ядовитых растительных алкалоидов - никотин. Никотин вырабатывается в корнях растения и оттуда поступает в другие части, в том числе и в листья. Разные сорта табака содержат от 0,3 до 7% никотина, причем наибольшее его количество - в дешевых сортах табака, наименьшее - в дорогих. При курении табака никотин поступает в организм. Доза никотина в 30-60 мг для человека смертельна, 5-6 мг вызывает острое отравление.

Никотин - яд нервной системы, избирательно действующий на нервные узлы центральной и периферической нервной системы, регулирующие деятельность внутренних органов и жизненно важных систем. В малых дозах никотин действует возбуждающе на нервную систему, в больших - вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности). Симптомы отравления никотином у лиц, начинающих курить, следующие: тошнота (иногда рвота), возникает головокружение и головная боль. У постоянных курильщиков, напротив, происходит возбуждение мозговой деятельности и наступает ощущение удовлетворения. Однако симптомы отравления присутствуют также: некоторое повышение кровяного давления, учащенный пульс, остановка сокращений пустого желудка. Курение - это не только вредная привычка, по своей силе она сродни определенной форме наркотической зависимости (никотинизм). Однако, сам по себе никотин не обладает в организме сильным действием и его вред для организма значительно меньше, чем вред угарного газа, синильной кислоты, 43 канцерогенов и других составляющих табачного дыма. Главная опасность никотина заключается в том, что никотиновая зависимость поддерживает потребление табака, которое неизбежно сопровождается поступлением в организм всех вредных компонентов табачного дыма. А сигареты содержат более десятка химических соединений: аммиак, кадмий, уксусную и стеариновую кислоты, гексамин, толуол, мышьяк, метанол и др.

Нет ни одного органа, на который бы курение не действовало губительно. С каждым годом все новые исследования последствий этой пагубной слабости человечества значительно расширяют список заболеваний. Сюда вошли нарушение обмена веществ, лейкемия, катаракта, склероз, сахарный диабет, заболевания сердечно-сосудистой и репродуктивной систем, целый букет онкологических заболеваний, начиная с рака легких. Кроме того, статистика свидетельствует, что у курящих частота заболеваний язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки вдвое выше, чем у некурящих. Поскольку сигарета на какое-то время притупляет чувство голода, то курящий человек вместо (или вместе) с чашечкой кофе предпочтет не бутерброд, а именно сигарету, что поспособствует развитию желудочно-кишечных заболеваний.

Хорошо, что современный человек стал все чаще задумываться о своем моральном и физическом благополучии. **После того, как вы бросите курить**, уже через месяц значительно облегчится дыхание, вы станете высыпаться, у вас повысится работоспособность и значительно возрастет общий тонус. Через 3-6 месяцев легкие освободятся от вредных продуктов горения табака (смолы, табачная пыль и т.д.). Через год на 50% снизится риск развития коронарной болезни. Через 5 лет значительно снизится вероятность заболеть раком легких.

Будьте здоровы!

отдел защиты прав потребителей

ТО Управления Роспотребнадзора по

ЧР в Наурском районе

Тел. «горячей линии»: 8(87143) 2-23-23

О вреде насвая.

Что такое насвай? **Насвай — никотиносодержащий продукт, наркотик.** Насвай представляет из себя маленькие зелёные шарики, зёрнышки, с неприятным запахом и вкусом. Основными компонентами насвая являются махорка или табак, раньше использовалось растение - нас, от него в принципе и произошло название. В состав насвая входят: табак, гашеная известь, компоненты различных растений, масло, для улучшения вкуса иногда добавляют приправы, в зависимости от места производства могут добавляться экскременты различных животных.

Разница состоит лишь в том, что табачный дым первый удар наносит по легким, а насвай — по слизистой рта и желудочно-кишечному тракту. Развивается та же никотиновая зависимость. Так как насвай закладывают в ротовую полость он становится причиной возникновения заболеваний полости рта, самое безобидное из которых — парадонтоз, развития заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва желудка), а одно из грозных — рак слизистой полости рта.

Насвай, краткосрочное воздействие.

Сильное местное жжение слизистой ротовой полости, тяжесть в голове, а позднее и во всех частях тела, апатия, резкое слюноотделение, головокружение, расслабленность мышц.

Некоторые предполагают, что воздействие насвая может проявляться в меньшей степени у тех, кто имеет опыт курения табака, но это не так. Насвай не заменит курение сигарет.

Те кто долго употребляют насвай, перестают замечать такие проявления, как жжение, неприятный запах и вкус этого странного зелья. Но, вероятно, именно тогда запах становится очевидным для всех окружающих. Нельзя сочетать насвай с алкоголем в силу непредсказуемости эффектов. Употребляя насвай, очень легко получить дозу от которой может резко стать не себе, и даже можно потерять сознание.

Насвай, долгосрочные последствия.

1. По данным онкологов, 80% случаев рака языка, губы и других органов полости рта, а также гортани были связаны с тем, что люди употребляют насвай. **Насвай — это стопроцентная вероятность заболеть раком.**

2. Поскольку насвай содержит экскременты животных, то, потребляя его, чрезвычайно легко заразиться разнообразными кишечными инфекциями и паразитарными заболеваниями, включая вирусный гепатит.

3. Садоводы знают, что будет с растением, если его полить неразбавленным раствором куриного помета: оно "сгорит". Врачи подтверждают, что то же самое происходит в организме человека, употребляющего насвай, **страдают в первую очередь слизистая рта и желудочно-кишечный тракт. Длительный прием насвая может привести к язве желудка.**

4. Поскольку основным действующим веществом насвая является табак, развивается та же **никотиновая зависимость.** Эта форма табака более вредна, чем курение сигарет, т.к. человек получает большую дозу никотина, особенно в связи с воздействием извести на слизистую оболочку ротовой полости. Насвай вызывает сильную наркотическую зависимость.

5. Наркологи считают, что в некоторые порции насвая могут добавляться иные наркотические вещества, помимо табака. Таким образом, **развивается не только никотиновая зависимость, но также и зависимость от наркотиков.**

6. **Насвай можно отнести к числу психотропных веществ.** Его употребление подростками отражается на их психическом развитии — снижается восприятие и ухудшается память, дети становятся неуравновешенными. Следствиями употребления становятся изменение личности подростка, нарушение его психики.

7. У детей употребление насвая очень быстро переходит в привычку, становится нормой. Вскоре подростку хочется уже более сильных ощущений. А если подросток покупает для себя насвай с такой же легкостью, как жевательную резинку, то есть вероятность, что в ближайшем будущем он попробует сильные наркотики.

Будьте здоровы!

отдел защиты прав потребителей

ТО Управления Роспотребнадзора по ЧР в

Наурском районе

Тел. «горячей линии»: 8(87143) 2-23-23

О вреде курительных смесей

В последнее время среди подростков и молодежи возрастает интерес к курительным миксам (смесям). Времена легальной торговли для многих видов опасного зелья, именуемого безобидным словосочетанием «курительная смесь», можно считать позади. Продавцы опасных курительных смесей перешли на рекламу и распространение их через интернет. Все курительные смеси якобы легального происхождения, без запрещенных или ограниченных к обороту веществ. На первый взгляд всё выглядит пристойно и вполне безобидно. Возможно, многим аромат курительных смесей покажется весьма приятным. А продавцы твердят, что всё под контролем. На самом деле часто даже они сами не знают, что именно заложили производители в курительную смесь. **И на упаковке об этом, конечно, честно не напишут.**

Исследования, проведённые в 2008—2009 годах, показали, что действие Spice и аналогичных смесей обусловлено не растительными компонентами, а синтетическими аналогами тетрагидроканнабинола (основного действующего вещества марихуаны) или веществами различной химической природы. Как правило, опасные вещества синтезируют быстрее, чем их успевают объявлять вне закона. У экспертов сегодня нередко нет методики, позволяющей определить степень опасности новых синтетических веществ.

По характеру воздействия курительные смеси близки к стимуляторам центральной нервной системы, но при той или иной частоте употребления они почти все формируют зависимость. Речь идет не только о психической, но и о физической зависимости, об изменении целого ряда биохимических процессов в организме, **что крайне опасно для человека.**

В первую очередь от употребления подобных курительных смесей **страдает человеческая психика**, воздействие на нее оказывается так же, как и при применении сильнодействующих наркотических веществ. Страдает также и

весь организм в целом: легкие, печень, фильтрующая нечистую кровь, мозг и ряд других органов. Но самый сильный эффект оказывается на психику, в результате чего очень часто любители спайса попадают в дурдом.

При частом употреблении «спайса» появляются галлюцинации, тревога, рвота, чувство панического страха. В отличие от растительных препаратов, допустим на основе конопли, действие курительных миксов на человеческий организм в 5-10 раз сильнее. Практически сразу после их принятия наступают мощнейшие галлюцинации, которые могут привести к трагическим последствиям со смертельным исходом. Длительность опьянения может длиться гораздо дольше, чем при употреблении марихуаны. Воздействие курительных смесей со временем может привести к тяжелой инвалидности, навсегда изменить личность человека, превратив его в наркозависимого больного.

В настоящее время курительные смеси маскируют под корм для экзотических рыб с такими названиями, как «Пиранья», «Скат», «Акула», соли для ванн, добавки для роста растений и другие, при этом стоимость такой продукции в сотни раз дороже обычного.

Уважаемые родители, педагоги! Будьте бдительны, обращайтесь особое внимание на поведение детей и подростков! Найдите время, чтобы провести с ними разъяснительную беседу, по возможности контролируйте их досуг, не оставляйте без внимания неадекватное (странное) поведение подростков!

**отдел защиты прав потребителей
ТО Управления Роспотребнадзора по ЧР в Наурском районе
Тел. «горячей линии»: 8(87143) 2-23-23**

Методические рекомендации
по разъяснению требований статьи 19 Федерального закона от 23
февраля 2013 г. N 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия
окружающего табачного дыма и последствий потребления табака"

В соответствии с требованиями Федерального закона от 23 февраля 2013 г. N 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака" установлены следующие ограничения торговли табачной продукцией и табачными изделиями:

1. Розничная торговля табачной продукцией осуществляется в магазинах и павильонах. В целях настоящей статьи под магазином понимается здание или его часть, специально оборудованные, предназначенные для продажи товаров и оказания услуг покупателям и обеспеченные торговыми, подсобными, административно-бытовыми помещениями, а также помещениями для приема, хранения товаров и подготовки их к продаже, под павильоном понимается строение, имеющее торговый зал и рассчитанное на одно рабочее место или несколько рабочих мест.

2. В случае отсутствия в населенном пункте магазинов и павильонов допускается торговля табачной продукцией в других торговых объектах или развозная торговля табачной продукцией.

3. Запрещается розничная торговля табачной продукцией в торговых объектах, не предусмотренных частями 1 и 2 настоящей статьи, на ярмарках, выставках, путем развозной и разносной торговли, дистанционным способом продажи, с использованием автоматов и иными способами, за исключением развозной торговли в случае, предусмотренном частью 2 настоящей статьи.

4. Запрещается розничная торговля табачной продукцией с выкладкой и демонстрацией табачной продукции в торговом объекте, за исключением случая, предусмотренного частью 5 настоящей статьи.

5. Информация о табачной продукции, предлагаемой для розничной торговли, доводится продавцом в соответствии с законодательством Российской Федерации о защите прав потребителей до сведения покупателей посредством размещения в торговом зале перечня продаваемой табачной продукции, текст которого выполнен буквами одинакового размера черного цвета на белом фоне и который составлен в алфавитном порядке, с указанием цены продаваемой табачной продукции без использования каких-либо графических изображений и рисунков. Демонстрация табачной продукции покупателю в торговом объекте может осуществляться по его требованию после ознакомления с перечнем продаваемой табачной продукции.

6. Не допускаются розничная торговля сигаретами, содержащимися в количестве менее чем двадцать штук в единице потребительской упаковки (пачке), розничная торговля сигаретами и папиросами поштучно, табачными изделиями без потребительской тары, табачными изделиями, упакованными в одну потребительскую тару с товарами, не являющимися табачными изделиями.

7. Запрещается розничная торговля табачной продукцией в следующих

местах:

1) на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных услуг, услуг учреждениями культуры, учреждениями органов по делам молодежи, услуг в области физической культуры и спорта, медицинских, реабилитационных и санаторно-курортных услуг, на всех видах общественного транспорта (транспорта общего пользования) городского и пригородного сообщения (в том числе на судах при перевозках пассажиров по внутригородским и пригородным маршрутам), в помещениях, занятых органами государственной власти, органами местного самоуправления;

2) на расстоянии менее чем сто метров по прямой линии без учета искусственных и естественных преград от ближайшей точки, граничащей с территорией, предназначенной для оказания образовательных услуг;

3) на территориях и в помещениях (за исключением магазинов беспошлинной торговли) железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, на станциях метрополитенов, предназначенных для оказания услуг по перевозкам пассажиров, в помещениях, предназначенных для предоставления жилищных услуг, гостиничных услуг, услуг по временному размещению и (или) обеспечению временного проживания, бытовых услуг.

8. Запрещается оптовая и розничная торговля насваем табаком сосательным (снюсом).

**Отдел защиты прав потребителей
ТО Управления Роспотребнадзора по ЧР в Наурском районе
Тел. «горячей линии»: 8(87143) 2-23-23**

Внимание потребитель!

Запомните некоторые советы для защиты своих прав, предусмотренные законодательством Российской Федерации о правах потребителей

1. Купив товар, не спешите отходить от места совершения покупки. Если это непродовольственный товар, то проверьте, все ли детали имеются в комплекте, если это продовольственный товар проверьте срок годности, дату изготовления и состав.
2. Если Вы заключаете договор об оказании услуг, выполнении работ, обязательно внимательно и подробно прочитайте все его главы, пункты и параграфы.
3. Не бойтесь выдвигать свои условия. Но при этом старайтесь, чтобы ответственность сторон в договоре была расписана в равной степени.
4. Обязательно возьмите экземпляр договора себе.
5. В случае обнаружения недостатков в товаре, если они не были оговорены с продавцом, Вы, как потребитель, вправе по своему выбору потребовать:

безвозмездного устранения недостатков товара или возмещения расходов на их исправление потребителем или третьим лицом;

соразмерного уменьшения покупной цены;

замены на товар аналогичной марки (модели, артикула);

замены на такой же товар другой марки (модели, артикула) с соответствующим перерасчетом покупной цены;

отказаться от исполнения договора купли-продажи и потребовать возврата уплаченной за товар денежной суммы;

потребовать также полного возмещения убытков, причиненных Вам вследствие продажи товара ненадлежащего качества;

проведения экспертизы некачественного товара за счет продавца, присутствовать при ее проведении и (в случае несогласия) оспорить результат.

Что делать, если все-таки свои права придется отстаивать?

1. Если Вы обнаружили, что купили некачественный товар, воспользовались некачественными услугами или работой, необходимо идти в ту организацию, с которой Вы заключили договор купли - продажи или договор об оказании услуг (о выполнении работ) с претензией в двух экземплярах.

2. Если сотрудники организации отказываются принять претензии, Вы можете отправить ее через почтовое отделение заказным письмом с уведомлением о получении.

3. Необходимо дождаться уведомления. Если сроки удовлетворения в соответствии требований Закона РФ О защите прав потребителей» истекли с момента получения требования, потребитель вправе **обратиться в отдел защиты прав потребителей Управления Роспотребнадзора по Чеченской Республике**, где окажут Вам правовую помощь и защитят Ваши права.

4. Если спорный вопрос не получилось урегулировать в досудебном порядке, потребитель вправе обратиться в суд либо по месту жительства, либо по месту нахождения ответчика, либо по месту заключения или исполнения договора по своему выбору, при этом потребитель освобожден от уплаты государственной пошлины в соответствии с законодательством РФ о налогах и сборах.

В отделе защиты прав потребителей Управления Роспотребнадзора по ЧР организовано (в ежедневном режиме) консультирование потребителей в рамках телефонной «горячей линии».

Телефоны «горячей линии»: 8(87143)2-23-23; 8(928)086-66-43.

**отдел защиты прав потребителей
ТО Управления Роспотребнадзора по ЧР в Наурском районе**

Основные права потребителей

В соответствии с требованиями Закона РФ от 7 февраля 1992 г. «О защите прав потребителей» потребителю должен быть продан только качественный товар. Товар (работа, услуга) может содержать определенные недостатки, которые могут быть существенными. Эти понятия имеют очень большое значение, поскольку их обнаружение является основанием для применения к изготовителям, продавцам и исполнителям различных мер юридической ответственности.

Основные понятия, используемые в настоящем Законе:

недостаток товара (работы, услуги) - несоответствие товара (работы, услуги) или обязательным требованиям, предусмотренным законом либо в установленном им порядке, или условиям договора (при их отсутствии или неполноте условий обычно предъявляемым требованиям), или целям, для которых товар (работа, услуга) такого рода обычно используется, или целям, о которых продавец (исполнитель) был поставлен в известность потребителем при заключении договора, или образцу и (или) описанию при продаже товара по образцу и (или) по описанию;

существенный недостаток товара (работы, услуги) - неустранимый недостаток или недостаток, который не может быть устранен без несоразмерных расходов или затрат времени, или выявляется неоднократно, или проявляется вновь после его устранения, или другие подобные недостатки;

безопасность товара (работы, услуги) - безопасность товара (работы, услуги) для жизни, здоровья, имущества потребителя и окружающей среды при обычных условиях его использования, хранения, транспортировки и утилизации, а также безопасность процесса выполнения работы (оказания услуги).

Право потребителя на безопасность товара (работы, услуги)

Потребитель имеет право на то, чтобы товар (работа, услуга) при обычных условиях его использования, хранения, транспортировки и утилизации был безопасен для жизни, здоровья потребителя, окружающей среды, а также не причинял вред имуществу потребителя. Требования, которые должны обеспечивать безопасность товара (работы, услуги) для жизни и здоровья потребителя, окружающей среды, а также предотвращение причинения вреда имуществу потребителя, являются обязательными и устанавливаются законом или в установленном им порядке.

Право потребителя на информацию об изготовителе (исполнителе, продавце) и о товарах (работах, услугах)

Потребитель вправе потребовать предоставления необходимой и достоверной информации об изготовителе (исполнителе, продавце), режиме его работы и реализуемых им товарах (работах, услугах).

Права потребителя при обнаружении в товаре недостатков

Потребитель в случае обнаружения в товаре недостатков, если они не были оговорены продавцом, по своему выбору вправе:

- потребовать замены на товар этой же марки (этих же модели и (или) артикула);
- потребовать замены на такой же товар другой марки (модели, артикула) с соответствующим перерасчетом покупной цены;
- потребовать соразмерного уменьшения покупной цены;
- потребовать незамедлительного безвозмездного устранения недостатков товара или возмещения расходов на их исправление потребителем или третьим лицом;
- отказаться от исполнения договора купли-продажи и потребовать возврата уплаченной за товар суммы. По требованию продавца и за его счет потребитель должен возвратить товар с недостатками.

При этом потребитель вправе потребовать также полного возмещения убытков, причиненных ему вследствие продажи товара ненадлежащего качества. Убытки возмещаются в сроки, установленные настоящим Законом для удовлетворения соответствующих требований потребителя.

Право потребителя на компенсацию морального вреда

Моральный вред, причиненный потребителю вследствие нарушения изготовителем (исполнителем, продавцом, уполномоченной организацией или уполномоченным индивидуальным предпринимателем, импортером) прав потребителя, предусмотренных законами и правовыми актами Российской Федерации, регулирующими отношения в области защиты прав потребителей, подлежит компенсации причинителем вреда при наличии его вины. Размер компенсации морального вреда определяется судом и не зависит от размера возмещения имущественного вреда.

Компенсация морального вреда осуществляется независимо от возмещения имущественного вреда и понесенных потребителем убытков.

Судебная защита прав потребителей

Защита прав потребителей осуществляется судом. Иски о защите прав потребителей могут быть предъявлены по выбору истца в суд по месту: нахождения организации, а если ответчиком является индивидуальный предприниматель, - его жительства, жительства или пребывания истца, заключения или исполнения договора.

**отдел защиты прав потребителей
ТО Управления Роспотребнадзора по ЧР в Наурском районе**

Телефоны «горячей линии»: 8(87143) 2-23-23 8(928) 086-66-43