

# БИЛТЕН

# ПОТРОШУВАЧ



*Во овој број читајте:*

ИСХРАНА - ПРОБИОТИЦИ

ЗОШТО Е ВАЖЕН ПОЈАДОКОТ?

BISPHENOL A SHOULD BE PHASED OUT FROM CONSUMER PRODUCTS -Превземено од BEUS

НОВОГОДИШНИТЕ ПРАЗНИЦИ СЕ БЛИЖАТ!!!

ОД НАШАТА ПРАКТИКА

ДОМУВАЊЕ И ЕНЕРГЕТСКА ЕФИКАСНОСТ

ФИНАНСИСКИ УСЛУГИ

РЕВМАТОИДЕН АРТРИТИС

БИОМЕТЕОРОЛОГИЈА

ПРИРОДНО ОСВЕТЛУВАЊЕ



ISSN 1409-7729



9 9771409 772003 >



- ИСХРАНА:  
Пробиотици  
Зошто е важен појадокот?
- ПРАВНА ОБЛАСТ  
*BISPHENOL A SHOULD BE PHASED OUT FROM CONSUMER PRODUCTS-* Превземено од BEUS
- НОВОГОДИШНИТЕ ПРАЗНИЦИ СЕ БЛИЖАТ!!!
- ОД НАШАТА ПРАКТИКА
- ДОМУВАЊЕ И ЕНЕРГЕТСКА ЕФИКАСНОСТ  
Купување на ЕЕ уреди
- ФИНАНСИСКИ УСЛУГИ  
Со кој вид на меница најчесто се сретнуваат потрошувачите и на што треба да внимаваат?
- ПРАВА НА ПАЦИЕНТИТЕ  
Ревматоиден артритис  
Влијание на временските услови врз здравјето  
(Биометеорологија)
- ЕКОЛОГИЈА  
Природно осветлување  
Дочекајте ги претстојните празници во еко - расположение

### Билтен на потрошувачите на Македонија

Главен и одговорен уредник:  
Маријана Лончар - Велкова

технички уредник:  
Елизабета Спиридонова

издавачки совет:  
Проф. д-р Јадранка Дабовиќ-Анастасовска, проф. д-р Лидија Петрушевска-Този,  
д-р Сања Поповска Василевска

уредувачки одбор:  
Маријана Лончар-Велкова,  
Елизабета Спиридонова,  
Татјана Тасевска

лектор:  
Јасмина Ѓоргиева

издава:  
Организација на потрошувачите на Македонија

адреса:  
ул. Водњанска бб,  
П. фах 150, 1000, Скопје  
тел/факс 3179 - 592, тел. 3212-440  
E-mail: marlon@opm.org.mk  
opm@opm.org.mk  
www.opm.org.mk

Билтенот е заведен во регистарот на весници во Секретаријатот за ин формации на Владата на Република Македонија под бр.10-283/2. Според мислењето на Министерството за култура на Република Македонија за Билтенот на потрошувачите на Македонија се плаќа повластена стапка на данок.

## ПРОБИОТИЦИ

Рекламните пораки во стилот - „јогурт со пробиотик“ како и „поволното влијание на пробиотиците врз здравјето“, речиси станаа дел од нашето секојдневие.

### Што се тоа пробиотици?

Цревната флора е збир на сите бактерии и микроорганизми што се наоѓаат во цревата. Цревниот тракт игра многу значајна улога не само во процес на варење на храната и во издвојувањето на хранливите материи, туку и во функционирањето на имунолошкиот систем. Најголем дел од цревните бактерии кај луѓето ги сочинуваат анаеробите, во помал процент се застапени факултативните анаероби, додека аеробните микроорганизми не се присутни (со исклучок на *Pseudomonas*) кај здравите луѓе. Микрофлората може да се наруши поради разни болести, стареење, стрес, користење на лекови и сл. Од тие причини, многу е битно да се воспостави рамнотежа помеѓу т.н. „добри“ и „лоши“ бактерии во цревата. Всушност, пробиотиците се живи микроорганизми или „добри бактерии“ кои, применети во соодветна количина, поволно влијаат врз здравјето на луѓето и ја воспоставуваат рамнотежата помеѓу „добрите“ и „лошите“ бактерии. Тие го намалуваат создавањето на непожелни бактерии и токсини, така што делуваат како колонии кои иако не можат да ја заменат природната микрофлора, сепак можат да ја преземат нејзината функција сè додека таа не се обнови. Потоа, пробиотичките видови се заменуваат со природната микрофлора.

Пробиотиците имаат корисни ефекти при: дијареа, констипација, алергии, инфекции на уринарниот тракт и други болести.

Во однос на количината, за пробиотикот е многу поважен квалитетот од квантитетот на бактериите, затоа што тие треба да го преживеат дејството на желудочната киселина за да можат да стигнат до цревата и да бидат ефикасни.

Потенцирањето на ефектот на пробиотикот се постигнува со воведување на пребиотикот - диететски влакна (сложени јаглехидрати) кои го

овозможуваат растот и го стимулираат делувањето на пробиотикот.

Денес сè повеќе слушаме за пробиотски ферментирани производи како ферментирани млечни производи кои содржат бактерии на млечна киселина и кои се нарекуваат функционална храна. Најчесто користени пробиотици во производството на ферментирани млечни производи се: *Bifidobacterium bifidum*, *Lactobacil acidophilus*, *L. plantarum*, *L. casei*, *L. casei* spp. *Rhamnosus*, *L. fermentum*, *L. reuteri*, *L. lactis* spp. *Cremoris*, *B. infantis*, *B. longum*, *B. breve* и други. Млечните производи со пробиотски култури со додаток на диететски влакна (инулин) се нарекуваат функционални млечни производи.

### Занимливости за јогуртот

*Јогуртот е еден од најстарите прехранбени производи кој бил добиен сосема случајно при миграцијата на номадските племиња во денешна Бугарија. Овие племиња млекото го чувале во торби изработени од козја кожа, се движеле низ планини, на топло време. Се претпоставува дека на торбите каде што го чувале млекото живеела бактерија на млечната киселина *Lactobacillus bulgaricus* која всушност е причинител за ферментацијата на млекото, односно со помош на која млечниот шеќер лактоза преоѓа во млечна киселина што предизвикало настанување на јогуртот. Во земјите на Југоисточна Европа и помали делови од Азија јогуртот, со текот на времето, станал важен дел во исхраната на луѓето по неговото откривање. Во Централна Европа тој е познат од крајот на 19. век.*

Пробиотиците можат да се најдат во форма на додатоци (суплементи) во исхраната во сува форма, во форма на прав, капсули, таблети и течна форма. Се верува дека капсулите се поефикасни од апчињата затоа што овозможуваат подобра заштита на бактериите од желудочната киселина. Може да се набават во аптеките, без лекарски рецепт.



Правилниот однос кон исхраната треба да се формира уште во најраното детство и вака стекнатите навики да се задржат во текот на животот. Прескокнувањето на појадокот е недопустливо и честопати е предуслов за појава на разни заболувања. Честопати, изговор за прескокнување на појадокот наоѓаме во брзиот, динамичен начин на живот што е многу неточно, бидејќи станува збор единствено за начинот на организирање на нашето време. А време за појадок мора да имаме.

Појадокот е составен дел на нашата исхрана и не треба да го прескокнуваме. Во сите современи препраки за правилна исхрана се препорачуваат 4-5 помали оброци во текот на денот, правилно распоредени. Утврдено е дека појадокот поволно делува на метаболизмот и дава неходна енергија за започнување на денот. Тој го штити организмот од болести, поволно влијае на регулирањето на шеќерот во крвта, концентрацијата и работата на мозокот, лошото варење на храната, мачнината и сл. Со практикување на правилна исхрана со вклучување на појадокот и повеќе помали оброци во текот на денот, ние правилно го оптоваруваме организмот и му овозможуваме нормално функционирање во текот на денот, додека со негово прескокнување ја нарушуваме нормалната работа на органите за варење.

## ЗОШТО Е ВАЖЕН ПОЈАДОКОТ?

Правилниот однос кон исхраната треба да се формира уште во најраното детство и вака стекнатите навики да се задржат во текот на животот. Прескокнувањето на појадокот е недопустливо и честопати е предуслов за појава на разни заболувања. Честопати, изговор за прескокнување на појадокот наоѓаме во брзиот, динамичен начин на живот што е многу неточно, бидејќи станува збор единствено за начинот на организирање на нашето време. А време за појадок мора да имаме.

Појадокот е составен дел на нашата исхрана и не треба да го прескокнуваме. Во сите современи препраки за правилна исхрана се препорачуваат 4-5 помали оброци во текот на денот, правилно распоредени. Утврдено е дека појадокот поволно делува на метаболизмот и дава неходна енергија за започнување на денот. Тој го штити организмот од болести, поволно влијае на регулирањето на шеќерот во крвта, концентрацијата и работата на мозокот, лошото варење на храната, мачнината и сл. Со практикување на правилна исхрана со вклучување на појадокот и повеќе помали оброци во текот на денот, ние правилно го оптоваруваме организмот и му овозможуваме нормално функционирање во текот на денот, додека со негово прескокнување ја нарушуваме нормалната работа на органите за варење.



# ПРАВНА ОБЛАСТ

## BISPHENOL A SHOULD BE PHASED OUT FROM CONSUMER PRODUCTS

Превземено од BEUC

Бисфенолот А - Bisphenol A (BPA) е индустриска хемикалија која се користи во многу производи наменети за широка потрошувачка. По откривањето на траги од оваа хемикалија во храната и пијалците, таа стана центар на вниманието на научниците, организациите на потрошувачи, еколошките НВО, како и на креаторите на политиките поради сомневање за штетните ефекти што таа ги предизвикува врз човековото здравје и животната средина.

Се смета дека BPA припаѓа на хемикалиите, т.н. ендокрини нарушувачи (англиски endocrine disruptors) кои ја нарушуваат работата на хормоналниот систем, што може да предизвика разни заболувања како: промена во однесувањето - хиперактивност, дијабетес, гојазност и кардиоваскуларни заболувања. Исто така, постои сомневање дека може да доведе до проблеми со плодноста, ран пубертет, ендометриоза, како и до појава на рак на простатата и рак на дојката. Некои студии, исто така, констатираат дека дури и мали количини на BPA можат да имаат негативно влијание врз развојот на мозокот кај бебињата.

Здравата животна средина и безбедните производи се особено важни за најранливата група потрошувачи како што се децата и бремените жени. До пред неколку години, научниците сè уште веруваа дека плацентата и папочната врвца го штитат нероденото дете од повеќето хемикалии и загадувачи. Меѓутоа, истражувањата кои се занимаваат со анализа на крвта на новороденчињата покажале дека нивната крв веќе содржи стотици опасни хемикалии како што се тешки метали, диоксини, фталати и пестициди.

Преку биомониторинг студиите кои ја оценуваат изложеноста на BPA од различни извори се утврдува и концентрацијата на BPA во урината. Расположливите податоци од Северна Америка, Европа и Југоисточна Азија укажуваат на тоа дека човековата изложеност на BPA е широко распространета. Овие наоди се загрижувачки и најверојатно дека ќе доведат до сериозни здравствени проблеми во подоцнежните фази

од животот. Многу од супстанциите пронајдени кај новороденчињата се познати предизвикувачи на рак или се токсични за мозокот и нервниот систем. BEUC ја анализира моменталната ситуација со употребата на BPA во производите за потрошувачите и ја повикува Европската комисија да преземе дополнителни мерки за да се намали изложеноста на потрошувачите на хемикалии кои доведуваат до ендокрино попречување, вклучувајќи ја и BPA.

### Кои производи содржат BPA

Бисфенол А главно се користи за добивање на некои видови пластика за производство на полиепоксид и поликарбонат. BPA се содржи во следниве производи:

- лименки за пијалаци и храна
- пластичен кујнски прибор за јадење и микробранови садови
- електронски уреди со пластично куќиште, како што се кафемати
- складирачи на ЦД-а ДВД-а
- спортска опрема
- пломби во стоматологијата
- градежни материјали
- бои и лакови
- бебешки шишенца-цуцли

Во 2006 година, ширум светот се произведени 3,8 милиони тони BPA. 1,15 милиони тони се произведени во ЕУ, од кои околу 70% во Германија. Голем проблем е што BPA се наоѓа во храната и пијалците, дури и кога потрошувачите ги користат производите под нормални услови.

Употребата на BPA во бебешките шишенца е загрижувачка. ЕУ ја забрани употребата на оваа хемикалија во производството на бебешки шишенца.



## НОВОГОДИШНИТЕ ПРАЗНИЦИ СЕ БЛИЖАТ!!!

- Читајте ги декларациите и особено внимавајте на рокот на употреба.
- Секогаш барајте фискална сметка и чувајте ја.
- При купување на технички производи, барајте уредно заверен гарантен лист и упатство за употреба на производот.
- Патувајте со лиценцирани туристички агенции, со потпишан договор за аранжманот.
- Внимавајте на ознаките и квалитетот на детските играчки и местата од каде што ги купувате.
- Внимавајте при изборот на давателите на интернет-услуги, правете споредба и не им верувајте секогаш на рекламните пораки.
- Барајте повеќе информации за условите под кои земате кредит од банките и правете споредба помеѓу повеќе банки.
- На што уште да внимавате?

ВНИМАТЕЛНО ПРОЧИТАЈТЕ ГИ ДОГОВОРИТЕ ПРЕД ДА ГИ ПОТПИШЕТЕ.

ВИ ПОСАКУВАМЕ СРЕЌНИ ПРАЗНИЦИ!

# ОД НАШАТА ПРАКТИКА



## Проблем:

Потрошувач сакаше да се информира како да си го оствари своето право на сервисирање на машинка за бричење што ја купил од трговецот, но непосредно по истекот на еден месец, машинката покажала одредени недостатоци по што потрошувачот ја дал на сервисирање кај овластениот сервисер. Со оглед на тоа што од моментот кога го предал производот на сервисирање поминале 74 дена, го интересираше како да постапи понатаму.

## Совет:

Укажавме дека како потрошувач, во согласност со Законот за заштита на потрошувачите, има право недостатоците кои се откриени од негова страна како потрошувач, трговецот да ги отстрани во рок од 30 дена од моментот на поднесувањето на барањето од страна на потрошувачот.

Исто така, доколку се открие одреден недостаток на производот, има право, во согласност со Законот, да бара бесплатно отстранување на недостатоците на производот или замена на производот со соодветен производ со иста трговска марка, тип, индустриски дизајн или ознака за потекло и географска ознака на производот, раскинување на договорот, враќање на платениот износ и надомест за претрпената штета. За да може да го оствари своето право како потрошувач, должен е да приложи фискална сметка за производот, како и гарантен лист на овластениот сервисер. За таа цел, потрошувачот го упативме до Државниот пазарен инспекторат кој како надлежен инспекциски орган ќе му помогне во остварувањето на неговото право.

## Проблем:

Потрошувачот сакаше да се информира како да си го оствари своето право на сервисирање на производот. Имено станува збор за телевизор кој потрошувачката го има сервисирано 5 пати кај овластениот сервисер од кои последните двапати овластениот сервисер не ја признавал поправката со изговор дека поправката не подлежи на гаранција. Исто така, по третото сервисирање, овластениот сервисер не му ја вратил гаранцијата заедно со фискалната сметка.

## Совет:

Му укажавме на потрошувачот дека секоја фирма стои зад гаранциите издадени за исправното функционирање на производите коишто ги продава. Исто така, му посочивме дека во согласност со Законот за заштита на потрошувачите, со оглед на тоа дека неговиот производ сè уште е под гаранција, има право да бара производот да биде сервисиран и да бидат отстранети недостатоците во рок од 30 дена од моментот на поднесувањето на барањето од страна на потрошувачот или, доколку тоа не е возможно, да добие замена со нов производ со иста трговска марка, модел, индустриски дизајн или ознака за потекло и географска ознака, или раскинување на договорот, враќање на платениот износ и надомест за претрпената штета.

Исто така, го информиравме потрошувачот дека доколку сака да си го оствари своето право како потрошувач, должен е да приложи фискална сметка за производот, како и гарантен лист на овластениот сервисер.

За остварување на своето право го упативме до Државниот пазарен инспекторат кој како надлежен инспекциски орган ќе му помогне во остварувањето на неговото право.

## Проблем:

Потрошувачот ни се обрати за помош како да си го реши својот проблем во врска со нечесното пазарно однесување на трговецот. Имено, потрошувачот купил кафеав шеќер според амбалажата и натписот, а при растворање во вода, очигледно било дека станува збор за обоен производи, а не за кафеав шеќер, што, всушност е поштетно и од обичниот шеќер. Така, потрошувачот бил доведен во заблуда за производот кој го купил.

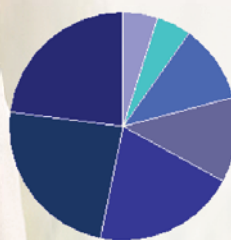
## Совет:

Му посочивме на потрошувачот дека се работи за нечесно пазарно однесување. Во ваквите случаи, кога потрошувачот ќе се посоменава во квалитетот на одреден прехранбен производ или доколку се утврдат одредени неправилности, му посочивме дека треба да се обрати до Агенцијата за храна и ветеринарство и да го пријави таквото нечесно пазарно однесување.



# ДОМУВАЊЕ И ЕНЕРГЕТСКА ЕФИКАСНОСТ

Белата техника/домашните уреди можат да учествуваат со до 30% во потрошувачката на енергијаводомаќинството. Зависноста од различни уреди се зголемува, но и цените на енергијата исто така, па затоа, изборот на енергетски ефикасни уреди станува сè поважно. Исто така, националните стандарди за енергетска ефикасност постојано го подобруваат еколошкиот учинок на уредите, па надградбата / подновувањето со поефикасен уред може да заштеди енергија, пари и да ги намали емисиите на загадувачи во атмосферата.



- Готвење 5%
- Состојба на готовност (standby) 5%
- Осветлување 11%
- Фрижидер 12%
- Загревање и климатизација 20%
- Загревање на вода 23%
- Други уреди 24%

Но, работата не завршува само со поседувањето на вистинскиот производ. Начинот на користење на уредите во домот може да направи вистинска разлика. На пример, перењето на алишта со студена вода може да заштеди 10 пати повеќе енергија од перењето со топла вода.

## Купување на ЕЕ уреди

Кога треба да се замени постоечки производ, треба да се размисли за набавка на ЕЕ уред кој одговара на конкретните потреби.

Трошоците за работа на уредите можат да ја надминат цената за нивна набавка и влијаат на сметките за енергија со години понатаму. Земајќи ја предвид потрошувачката на енергија заедно со цената на чинење на производот и неговите карактеристики, се штеди енергија и пари, и се влијае на намалувањето на емисиите на загадувачки гасови. Повеќето нови електрични уреди имаат етикети на кои е наведена нивната енергетска класа, како и потрошувачката на енергија – тие помагаат во правењето на вистинскиот избор.

# Избор и користење на бела техника

Применете ги следните препораки:

- Да се избегнува купување на уреди кои не се навистина потребни.
- Ако постои потреба за некој уред, тогаш да се избере капацитет според вистинските потреби и да биде колку што е можно поефикасен. Тука помагаат етикетите за енергетската класа.
- Уредите ефикасно да се користат со стриктно следење на упатствата.
- Уредите внимателно да се одржуваат.
- Кога не се користат, уредите да се исклучуваат, а се препорачува и да се исклучат од напојувањето. Многу уреди, иако се исклучени, продолжуваат да трошат енергија за standby позиција што може да претставува 10% од потрошената електрична енергија.
- Да се набави најефикасниот расположлив уред преку избор на највисока енергетска класа.
- Кога се планира нова кујна, бања, перална, да се размисли за најдобра позиција и поставеност на уредите за да се добие максимална ефикасност.

Етикетата за енергетска класа ја прикажува класата на уредот и дава информации за потрошувачката на електрична енергија. Треба да се избере уред со висока класа. Цената на чинење на уредот, заедно со трошоците за неговата работа, даваат поточна слика за вкупните трошоци на уредот. Колку е повисока енергетската класа на уредот, толку е поголема неговата енергетска ефикасност. Во посебна графа е прикажана вкупната потрошувачка на енергија во kWh (киловат часови) годишно. Доколку на располагање има два соодветни уреда со иста енергетска класа, треба да се избере тој со пониска годишна потрошувачка на енергија.

## Дали е навистина потребен?

Ова е прво прашање кое треба да се постави при размислувањето за набавка на нов уред. На пример:

- *Дали навистина е потребна сушара за алишта, а постои соодветен простор за сушење и не троши пари?*
- *Дали навистина е потребен втор фрижидер?*

Да се размисли за начин кој нема потреба од дополнителен уред, за да се заштедат пари за набавка и негова работа, да се спречи неговото еколошко влијание, производство и одложувањето на отпад.

## Димензии / капацитет

Треба да се набави уред чијшто капацитет точно одговара на потребите. Голем модел со иста енергетска класа троши повеќе енергија од помал модел кој веројатно повеќе одговара на потребите.

## Трошоци за работа на уредот

При набавка на бела техника, многу луѓе ги занемаруваат трошоците за работа и за одржување на уредите. Овие трошоци лесно можат да ја надминат цената за набавка на уредот. Затоа, секогаш, при набавка на уред кој троши енергија, треба да се имаат предвид целоживотните трошоци за производот.

ЕЕ уредите трошат помалку за нивна работа и имаат помало влијание врз животната средина. Користењето на ЕЕ уреди секоја година заштедува илјадници денари за нивната работа.

## Етикета со енергетска класа

Етикетата со енергетска класа може да се види на следните домашни уреди:

- Фрижидери
- Замрзнувачи
- Машини за перење алишта
- Машини за сушење алишта
- Машини за миене садови
- Климатизери

# ФИНАНСИСКИ УСЛУГИ

## СО КОЈ ВИД НА МЕНИЦА НАЈЧЕСТО СЕ СРЕТНУВААТ ПОТРОШУВАЧИТЕ И НА ШТО ТРЕБА ДА ВНИМАВААТ?



Потрошувачите најчесто се сретнуваат со трасираната меница.

Најчесто за обезбедување на одредени кредитни односи. Во зависност од висината на кредитот, вредноста на бланкет формуларот на меницата е од 100, 200 или 500 денари.

При склучувањето на договор за кредит, должникот – кредитобарателот, покрај другите документи на банката која е давател на кредитот  предава и меница.

Меницата ја акцептира со самото предавање и со изјавата „признавам“. Сумата не се впишува на меницата бидејќи станува збор за бланко меница, но со одреден лимит на кој укажува самата бланкет меница. На пример, онаа од 200 денари се користи за сума на кредит од 150 000 до 200 000 денари.

За да се осигури плаќањето на кредитот, меницата ја потпишуваат и гаранти-жиранти. На предната страна првиот, кој ја додава клаузулата „без протест“ и заедно со вториот се потпишуваат на задната страна на меничниот формулар.

Што е тоа акцептирање на меница?

Акцептирање-акцепт е изјава на некое лице - трасат-должник со која потврдува во целост

или делумно да ја исплати сумата означена на меницата. Ако трасатот на меницата запише дека ќе ја исплати меничната сума, тој со тоа примил, односно ја акцептирал меницата и извршил менично-правно дејство што се нарекува акцепт. Акцептирање е она што обично го пишувате на меницата и што се изразува со зборовите - признавам, прифаќам, примам и сл.

Зошто меницата која ја потпишувате како кредитопримач- должник не е на определена точна сума?

Доверителите сметаат дека редовно ќе го плаќате долгот и затоа не ја впишуваат сумата. Доколку во одреден момент престанете со плаќањето, доверителот ќе бара да се плати преостаната сума која однапред не се знае.

**Потрошувачи, секогаш водете сметка кога се потпишувате како жирант-гарант. Нашиот совет не е да не бидете гарант. Секако дека и Вие некогаш ќе се најдете во ситуација да Ви е потребен гарант и ќе Ви биде непријатно ако сите Ваши пријатели не се нафатат или Ве одбијат. Разговарајте со оној кој бара да гарантирате за него и укажете му на својата финансиска ситуација. Редовно плаќајте ги сопствените долгови и така нема да се доведете во ситуација пријателите да одбијат да бидат Ваши гаранти.**

## На кого му се обраќа имателот на меницата за да ја наплати?

Имателот на меницата мора, според законот, најнапред да му се обрати на акцептантот - главниот должник. Во случај на кредит за потрошувачи на кредитопримачот, на Вас кој сте ја акцептирале меницата.

## Дали гарантите, другите потписници, солидарно одговараат за обврската?

Иако како гарант-потписник на меницата солидарно одговарате за обврската, имателот е должен да се обрати прво на главниот должник - меничниот обврзник.

## Што станува ако акцептантот ја плати меничната обврска од меницата?

Кога акцептантот ќе ја плати меницата од меничната обврска се ослободуваат сите други менични потписници.

## Што се случува ако главниот должник -меничниот должник не ја исплати меницата?

Тогаш доверителот бара да ја платат гарантите, споредните должници, и тие се стекнуваат со право на регрес-наплата од главниот должник - обврската се прелева на регресните должници.

## Кога меницата се наплатува по принуден пат?

До принуден пат на наплата на меницата доаѓа тогаш кога меничната сума во определен рок не ја исплати ни главниот должник, ниту регресните должници. Тогаш меничниот доверител ќе го оствари своето побарување од меницата по принуден пат, во извршна постапка.

## Што е тоа протест?

Под протест се подразбира менично дејство во кое имателот на меницата на веродостоен начин утврдува дека останал безуспешен неговиот обид да добие акцепт или плаќање по некоја меница. Кај нас, во практиката, е вообичаено првиот гарант (жирант) да ја внесе клаузулата без протест. Значи дека во однос на него не е потребно да се има ваква веродостојна исправа.

## Што е тоа нотификација?

Ако сте гарант, а главниот меничен должник не ја платил меничната обврска, треба да Ве известат, а тоа известување се нарекува нотификација. Нотификацијата е менично дејство со кое имателот на меницата ги известува другите потписници на меницата дека обидот да добие акцепт или плаќање на меницата од главниот должник останало без успех. Така дознавате дека треба да ја платите меничната обврска без интервенција на судот, без трошоци и камати по таа меница.

## Што ако имателот на меницата не изврши нотификација?

Ако имателот на меницата не изврши нотификација, не ги губи своите регресни права, но тој им е одговорен на регресните должници за штетата што ќе настане поради неизвестувањето, но најмногу до износот на меничната сума.

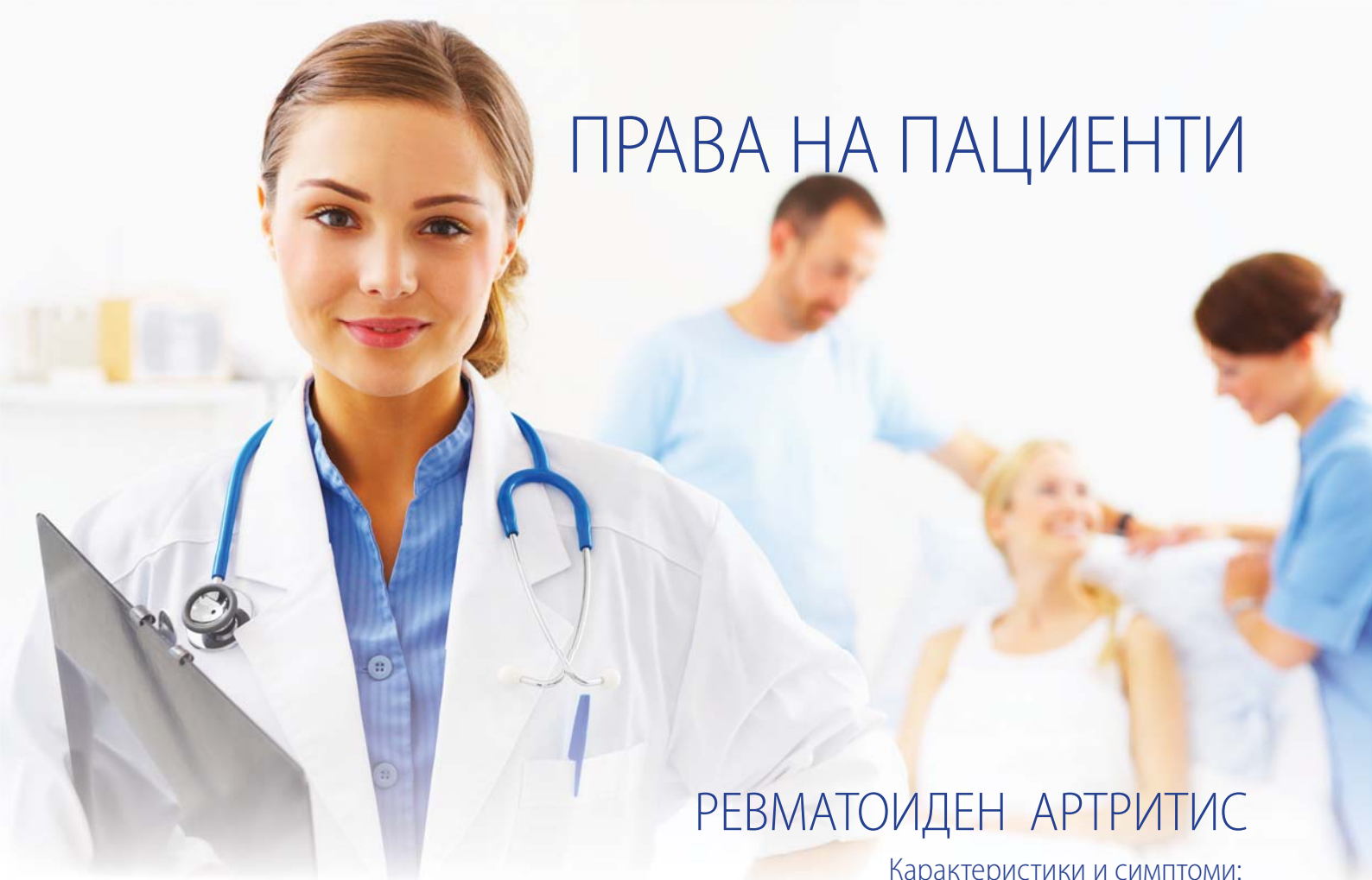
## Со какви средства располага имателот на меницата за заштита на своите менични права?

Имателот на меницата за заштита на своите менични права има на располагање менични тужби. Меничните тужби се поднесуваат кога имателот на меницата навремено ќе подигне протест, дури и ќе изврши нотификација, а меничните должници сепак не ги извршиле своите менични обврски. Во практиката постојат два вида на менични тужби - редовна менична тужба и регресна менична тужба. Покрај овие два вида на тужби, на имателот на меницата му стојат на располагање и други видови тужби: тужба за неосновано збогатување, сопственички тужби за враќање на меницата и др.

## Дали како главен должник или гарант имате право на менични приговори?

Да. Постојат повеќе видови на приговори. Приговор дека меницата е платена од главниот должник, приговор дека меницата не е издадена во пропишана форма, приговор дека меничното побарување е застарено, приговор дека имателот ја пополнил меницата спротивно на постигнатата спогодба и др.

# ПРАВА НА ПАЦИЕНТИ



## РЕВМАТОИДЕН АРТРИТИС

Карактеристики и симптоми:

Ревматоиден артрит е хронично системско заболување без позната причина за јавување, кој ја зафаќа синовијалната мембрана на зглобовите. Се јавува ретко и тоа почесто кај женскиот пол (3:1 за жените). Почетокот на ова заболување е неманифестно. Почнува со малаксаност, губење на телесната тежина, неодредена вкочанетост на зглобовите наутро. Ретко ова заболување почнува нагло и најчесто е провоцирано од некој стрес. Најчесто се зафатени малите зглобови на рацете и стапалата, но може да е зафатен секој зглоб.

Кожата околу зглобовите е зацрвенета, топла, постои болка и чувство на вкочанетост што попушта после активност.

- Системска болест
- Почетни симптоми: малаксаност, зголемена температура, утринска вкочанетост на зглобовите, губење на тежина
- Подмолен почеток на болеста
- Болеста ги зафаќа малите зглобови на шаката и на стапалото
- Позитивна рендген-дијагностика
- Позитивни серолошки тестови
- Симптоми и од другите системи: атрофија на мускулите, јазли под кожата, појава на излив во белите дробови, излив во плеврата и зафаќања на други системи

Карактеристична е и појавата и на други симптоми од други системи, како на пример, појава на излив во срцевата кеса и белодробната обвивка, атрофија на мускулите, воспалување на малите крвни садови, зголемен црн дроб и други системски манифестации.



## Доказување на болеста:

- Лабораториски наоди: позитивен тест на латекс, многу висок титар на реума-факторот, присуство на антинуклеарни антитела, појава на анемија, намалени леукоцити.
- Рендген дијагностика – оток на околното меко ткиво, остеопороза, ерозија на рскавицата на зглобовите, а подоцна и намалување на зглобната површина.

Дијагнозата често може да биде тешка, особено на почетокот на болеста кога треба да се препознае во однос на:

- ревматска грозница – карактеристично е воспалување на различни зглобови - „мигрирачки артритис“, како и брзо подобрување после давањето на салицилати. Се јавува зголемен АСТ, појава на срцеви тегоби;
- системски лупус еритематодес - карактеристичен облик на лицето како пеперутка, фото-чувствителност, опаѓање на косата, бубрежно зафаќање, високи вредности на анти ДНА и други специфични карактеристики;
- остеоартритис – нема системска зафатеност, нема знаци за воспаление, болка при движење;
- гихт - зголемена мочна киселина со таложење на урати обично на еден зглоб со бурен почеток, подобрување после давањето на терапија за намалување на мочната киселина;
- други воспалителни зафаќања на зглобовите;
- зафаќање на зглобовите во склоп со други заболувања.

## Лекување и прогноза

Основниот принцип на лекувањето е конзервативен, со препорака за мирување што има поволен ефект во лекувањето на болеста, специфични вежби и други физикални мерки, потоа лекување на анемијата и давање на лекови против воспаление на зглобовите (нестероидни и стероидни антиинфламаторни лекови). Постојат и специфични начини за лекување, како на пример, примена на соли на злато, за кои се покажало дека доведуват до подобрување на болеста со забавување на ерозиите на коските, а може да настанат и спонтани подобрувања во почетокот на болеста, но текот често не може да се предвиди. Може да настане и трајно подобрување и повлекување на болеста, но може да дојде и до трајни деформитети на зглобовите поради долготрајната влошувачка природа на болеста.



# ВЛИЈАНИЕ НА ВРЕМЕНСКИТЕ УСЛОВИ ВРЗ ЗДРАВЈЕТО (БИОМЕТЕОРОЛОГИЈА)



Медицината и метеорологијата припаѓаат на најстарите науки кои ги користи човекот. Меѓусебната поврзаност помеѓу овие две науки продолжува да егзистира бидејќи атмосферата претставува основен амбиент во кој човечкото тело се одржува и преживува. Водухот на вековната поврзаност, влијанието на метеоролошките феномени на човечкото тело, познато како „метеотропизам“, нема добиено задоволувачка научна основа. Но, и покрај тоа, човековиот интерес и интересот на професионалните институции за метеотропизмот значително се зголемуваат. Причината е во серијата на следните нови научни фактори. Должината на човечкиот живот во претходниот век беше двојно поголема, активностите на човекот беа зголемени, условите за живеење на беа многу променети, трансферот на луѓе од еден регион во друг, исто така, беше зголемен. Сите овие околности влијаеја на зголемената ранливост на луѓето во однос на метеоролошките феномени, што влијаеше и на зголемувањето на бројот на метеоропати, т.е. пациенти кои не се чувствуваат комотно во однос на атмосферските промени. Како и да е, науката во областа на метеотропизмот сè уште не е суштински напредната. Основниот проблем не е решен, т.е. како атмосферските промени се трансферираат на човечкото тело. Наједноставен начин е да се види како промените на метеоролошките елементи (атмосферски притисок, температура и влажност), кои едноставно се регистрираат, се рефлектираат на човековото тело. Објаснувањето е дека човековото тело не може брзо да се прилагоди на надворешните промени, така што се појавуваат внатрешни здравствени нелагодности. Врската помеѓу човековото здравје и метеоролошките и климатските фактори во последната декада стана важна тема ширум светот. Климата, а исто така и времето, влијаат на

човековите битија од моментот на нивното раѓање до крајот на нивниот живот. Климатските состојби може да влијаат на нашето здравје на позитивен или на негативен начин. Некои теми поврзани со климата, времето и здравјето, како климатските промени (глобалното затоплување), екстремните метеоролошки појави (топлотни бранови, суши, поплави, олуи), раширени епидемии (птичји грип), предизвикуваат глобален интерес во поглед на оваа материја.

Метеоролошката активност претставува мошне значаен фактор во здравствената заштита на луѓето и нивниот живот, односно хуманата биометеорологија, од аспект на медицинската метеорологија и климатологијата. Ова придонесува за подобро разбирање (осознавање) на феноменот на човековата, особено детската чувствителност на временските промени и климатските услови во средината во која се одвива нивниот живот.

За проучување на односот на човековата чувствителност на физичките и други динамички процеси во атмосферата, неопходни се претходни познавања на поединечните и сложени биометеоролошки елементи и атмосферски процеси. Во тој контекст се и физиолошките и патогенетските појави во доменот на метеорофизиологијата и метеотропизмот, кои претставуваат актуелни области на интердисциплинарни истражувања, насочени во правец на практично користење, како во превентивни, прогностички, медицинско-метеоролошки информации, исто така и во делот на климотерапијата.

Биометеорологијата е интердисциплинарна наука која ги проучува интеракциите помеѓу атмосферските процеси и живите организми - растенијата, животните и луѓето.

# ЕКОЛОГИЈА

## ПРИРОДНО ОСВЕТЛУВАЊЕ

Повеќето домаќинства потрошувачката на електрична енергија за осветлување можат да ја намалат за 50% или повеќе преку примена на ЕЕ светилки или поефикасни технологии. Компактни флуоресцентни светилки (CFL), диоди кои емитираат светлина (LED) и флуоресцентни светилки – се светилки кои овозможуваат осветлување на просторот со помала потрошувачка на електрична енергија. Друга ефективна можност се и светлинските цевки кои зафаќаат дневна светлина и ја носат кон потемните делови на станбениот простор.

### Ефикасното и ефективно осветлување:

- обезбедува високо ниво на визуелен комфорт,
- користи природна светлина,
- обезбедува најдобро осветлување според намената,
- обезбедува флексибилност преку контролни уреди,
- има ниска енергетска потрошувачка.



Сончевата светлина е најчистиот и најевтиниот метод на осветлување во дневни услови. Примената на пасивното осветлување не троши електрична енергија и е одличен начин за намалување на емисиите на CO<sub>2</sub>.

Кога се гради нов објект или се реновира веќе постоечки, за да се доведе што повеќе светлина во просторот, треба да се испита можноста за вградување на соодветно поставени прозорци и тавански застаклени делови. Кога се правилно проектирани, ваквите додатоци нема да го прегреваат просторот во лето и можат да помогнат во загревањето во зима.

Светлинските цевки се уште една исплатлива можност со која нема потреба од внатрешно осветлување и максимално се користи природната светлина. Светлинската цевка се користи за доведување на дневна светлина од надворешноста во внатрешноста на затворениот простор и може лесно да се примени при реновирање или при изградба на нов објект. Оваа технологија избегнува некои неповолности поврзани со таванските застаклени отвори и е поефтина за примена.

Внатрешните ѕидови, особено во оние простории кои се свртени на јужна страна, би требало да се обоени со светла боја за да рефлектираат што повеќе светлина кон внатрешноста, а со тоа да се намали потребата од вештачко осветлување.





# ДОЧЕКАЈТЕ ГИ ПРЕТСТОЈНИТЕ ПРАЗНИЦИ ВО ЕКО - РАСПОЛОЖЕНИЕ

Новогодишните празници се близат. Декорирањето на домот е нешто што сите со радост го правиме. Оваа година бидете еко - совесен потрошувач и потрудете се да го украсите вашиот дом бирајќи пријателски производи за животната средина, но и со производи кои и самите можете да си ги направите.

- Свеќите отсекогаш зрачеле со романтичност и даваат посебна интимна атмосфера. Магијата ја снемјува единствено кога пламенот ќе се изгаси или свеќата ќе догори. Оваа година размислете за декорирање на амбиентот со ЛЕД свеќи. И со нив ќе добиете пријатна и топла зимска атмосфера. Можете да одберете и восочни со ЛЕД сијалица внатре. Овие свеќи изгледаат како и обичните, само што наместо пламен имаат ЛЕД сијаличка. Предност е што нема чад, пламен, неуредно течење на восокот, а со нив можете и да се движите без притоа да постои опасност да се запали нешто. Долготрајни се, па со нив можете да дочекате многу нови години. ЛЕД свеќите, исто така, се побезбедни за белите дробови и квалитетот на воздухот во затворените простории. Тие се навистина одржливи, бидејќи ќе траат многу долго, за разлика од обичните свеќи кои брзо согоруваат.
  - Сите знаеме зошто ЛЕД празничните украсни светилки се подобар избор од обичните. Тие користат помалку електрична енергија, не прегоруваат и не се кршат, траат подолго и штедат пари и енергија, и изгледаат поубаво од кога било досега! Со убави топли бои, LED светилките навистина даваат посебна блескава светлина и празнично расположение, а ќе ви заштедат електрична енергија и пари.
  - Зошто да сечете елки или зимзелени дрвца за украсување на вашиот дом? Наместо за вообичаена елка, можете да се одлучите за дрвце од рузмарин засадено во саксија, кое можете да го украсите со лампиони и други украси. Воедно, ова дрвце, освен што ќе дава пријатен мирис во вашиот дом, со внимателна нега може да ви трае и по зимскиот период.
  - Не сечете гранки од дрвјата за да ви послужат како декорација за правење новогодишен зимзелен венец. Наместо ваков венец, многу интересен венец можете да направите и сами од стари крпчиња, интересни ткаенини, зелени остатоци од уникатни венци и слично, користејќи ја вашата креативност и фантазија.
- Ова се само некои предлози кои се надеваме ќе ја разбудат вашата креативност и фантазија и ќе ви ги разубават претстојните празници.

# ПОТРОШУВАЧИ!

## ДОКОЛКУ ИМАТЕ ПРОБЛЕМИ СО:

градба, мебел, сервисни услуги, облека и обувки, патувања и туристички агенции, продажба од врата до врата, финансиски услуги и осигурување, гаранција и гарантен лист, права на пациенти, јавни претпријатија, енергетика(заштеда на енергија во домот)

## МОЖЕТЕ ДА СЕ ОБРАТИТЕ ДО:

### ОРГАНИЗАЦИЈА НА ПОТРОШУВАЧИТЕ НА МАКЕДОНИЈА

Ул. „Водњанска“ бб. П.фах 150, 1000 Скопје  
Советодавно биро - Скопје, тел. 02/3212-440; тел/факс: 02/3179-592  
www.opm.org.mk e-mail:opm@opm.org.mk

### ОРГАНИЗАЦИЈА НА ПОТРОШУВАЧИТЕ БИТОЛА

Ул. „Браќа Мингови“ бр. 5, 7000 Битола  
тел./факс: 047/228 246

### ОРГАНИЗАЦИЈА НА ПОТРОШУВАЧИТЕ ШТИП

Ул. „Васил Главинов“ бб, 2000 Штип  
тел./факс: 032/385 592, моб.070 384 677

### ОРГАНИЗАЦИЈА НА ПОТРОШУВАЧИТЕ ОХРИД

„Трговски Центар -Амам,бр.218/1, II кат, 6000 Охрид  
тел./факс: 046/523 348

### ОРГАНИЗАЦИЈА НА ПОТРОШУВАЧИТЕ КОЧАНИ

ул. Раде Кратовче бр.1, 2300 Кочани  
тел./факс: 033/274 013.лок. 104

### ОРГАНИЗАЦИЈА НА ПОТРОШУВАЧИТЕ ТЕТОВО

Ул. ЈНА, Општина Тетово, 1200 Тетово  
тел./факс: 044/356 630

**“Овој билтен беше овозможен во рамките на програмата CIVICA Mobilitas - имплементирана од ЦИРа и финансиски поддржана од SDC. Овде наведените мислења се мислењата на авторот/ите и нужно не ги рефлектираат мислењата на ЦИРа и SDC”.**