

ZIP

Магазин за потрошувачи

ЗУН

Заштита на интересите
на потрошувачите



Издава:
Организација на потрошувачите
на Македонија - ОПМ 2020 г.

Овој број на е-магазинот е поддржан
од страна на Програмата за заштита
на потрошувачите на Град Скопје за 2020
година која ја спроведува ОПМ.

Главен и одговорен уредник:
Марјана Лончар Велкова

Извршен уредник:
Татјана Тасевска

Соработници на одредени теми:
Лидија Петрушевска Този
Александар Николов
Венцислав Стефановски
Мартина Грнчаревска

Лектор:
Јасмина Ѓоргиева

Дизајн:
ГЛОБАЛ Комуникации

Адреса:
Ул. 50 Дивизија 10А Скопје



СОДРЖИНА

ТОП 3 ПРАВА КОИ ТРЕБА ДА ГИ ЗНАЕТЕ ДОБРО КОГА КУПУВАТЕ ВО ДЕКЕМВРИ	3
АЛТЕРНАТИВНО РЕШАВАЊЕ НА ПОТРОШУВАЧКИ СПОРОВИ	6
БРЗИ И ЕДНОСТАВНИ СОВЕТИ ЗА ЕНЕРГЕТСКА ЕФИКАСНОСТ ВО ДОМОВИТЕ	11
ЕКО - ОЗНАЧУВАЊЕТО НА ЕКРАНИТЕ И ХАРТИЈАТА СТАНУВА СЕ ПОПРИМЕНЛИВО	13
УПОТРЕБА НА ДОДАТОЦИ НА ИСХРАНАТА ВО ПЕРИОДОТ НА ПАНДЕМИЈА СО КОВИД-19	15
ЌЕ КУПУВАМЕ ЛИ ПОСКАПА ХРАНА, ДАЛИ КОРОНА КРИЗАТА ЌЕ ПРЕДИЗВИКА ПАЗАРЕН ШОК?	23
ПРИДОБИВКИ ОД ТИКВАТА ВО ИСХРАНАТА	25
СИСТЕМИТЕ ЗА ХРАНА ВО ЕРАТА НА ПАНДЕМИСКАТА КРИЗА СО КОВИД-19	29
ПЛАНИРАНА РЕВИЗИЈА НА ДИРЕКТИВАТА НА ЕУ ЗА ОДРЖЛИВА УПОТРЕБА НА ПЕСТИЦИДИ	31
КРЕДИТНИ КАЛКУЛАТОРИ	33
ШТЕДЕЊЕ ПРЕКУ ИНВЕСТИЦИСКИ ФОНДОВИ	36
КОЛКУ ЗНАЕМЕ ЗА ВЕШТАЧКАТА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА	41
ВЕТУВАЊЕ НАГРАДА И ОРГАНИЗИРАНИ НАГРАДНИ ИГРИ - МАРКЕТИНГ НА ТРГОВЦИТЕ ИЛИ БЕНИФИТ ЗА ПОТРОШУВАЧИТЕ	44
ПОДОБРА БЕЗБЕДНОСТ НА ПОТРОШУВАЧИТЕ	47
ЗУМ НАСТАНИ ВО ИЗМИНАТИОТ ПЕРИОД	48



ПРАВА КОИ ТРЕБА ДА ГИ ЗНАЕТЕ ДОБРО КОГА КУПУВАТЕ ВО ДЕКЕМВРИ

Во декември, повеќето потрошувачи прават набавки за подароци. Кога купувате подароци, работите може да се искомплицираат: не сте избрале подарок кој е по вкус на лицето на кое му го подарувате, при купување преку интернет добивте оштетен производ, или сте купиле производ а тој ги нема ветените својства. Затоа прочитајте ги нашите совети!

1. Дали можете подарокот кој не му се допаѓа на примателот да го вратите во продавницата?

Многу потрошувачи сè уште не веруваат или не знаат дека производот може да се врати во продавницата каде што е купен во рок не подолг од 15 дена по купувањето.

Најчест проблем во ваков случај е повратот на средства при неможност да се најде ист или сличен производ. Напоменуваме дека треба да внимавате да бидат исполнети законските услови.

Со фискалната сметка докажувате дека во таа продавница сте го купиле производот на одреден датум. Чувајте ги фискалните сметки!

Сепак, враќањето на производите купени на далечина (на пр., преку интернет) се регулира поинаку поради природата на таквата набавка. Кога купувате преку интернет, можете да го вратите купениот производ во законскиот рок (во Република Северна Македонија и во земјите од ЕУ овој рок е 14 дена од приемот на производот), без да мора да ја наве-

Според Законот за заштита на потрошувачите, потрошувачот има право кај трговецот кај кој е купен производот да го замени производот што има соодветен квалитет, а што не одговара во однос на формата, големина, моделот, бојата, бројот или од други причини, освен во случај на купен производ изготвен по нарачка од потрошувачот врз основа на писмен договор.

Потрошувачот може да го оствари ова право во рок од 15 дена од денот кога производот е купен. Замена на производот со соодветен квалитет се врши ако производот не бил употребен, ако е сочуван изгледот на производот, употребните својства, ломбиите, фабричките етикети, како и фискалната сметка за производот или сметкоопштерката кои на потрошувачот му биле издадени заедно со производот. Ако во моментот на поднесувањето на барањето од потрошувачот трговецот нема соодветен производ (производ што ќе одговара на неговите потреби), потрошувачот има право по свој избор да бара: да го раскине договорот и да бара враќање на плаќениот паричен износ или да го замени производот со соодветен кога ќе има такаков производ.

дете причината за враќањето. Трговецот мора да го врати целиот износ што сте го платиле во рок од 14 дена откако ќе биде известен од ваша страна за повлекувањето од договорот. Ова е разумно правило, бидејќи потрошувачот не може да го прегледа производот пред да го набави, затоа што се достапни само сликата и информациите обезбедени од трговецот.

2. Примивте оштетен производ при купување преку интернет! Како да му докажете на продавачот дека сте примиле таков производ?

Понекогаш изборот на подарок значи само половина од вашиот напор доколку нешто се искомплицира со испораката. Безбедна и навремена испорака на производот е задача на продавачот. Откако потрошувачот ќе го земе производот, а потоа ќе дознае дека производот е оштетен, ќе биде тешко да се докаже дека штетата настанала за време на процесот на испорака.

Од ОПМ ги советуваме потрошувачите внимателно да проверат дали производот има одредени недостатоци или е оштетен и да внимаваат дури и кога самиот пакет не е оштетен. Оштетените пратки не треба да се прифаќаат и треба веднаш да се вратат. Претходно, потрошувачите треба да го фотографираат производот, а за оштетениот производ пис-



мено да го известат продавачот и да ги наведат причините за одбивање на пратката, со достава на слики од пратката и производот.

3. Што да направите доколку производот ги нема ветените својства?

Се разбира, кога купувате нов производ, со право очекувате сè да биде како што е договорено. Но, се случува, на пр., да купите водоотпорни чевли, а тие да се натопат на првиот дожд? Или на чантата што ја купивте да не ѝ функционира патентот? Во овие случаи може да се повикате на материјален недостаток на производот и да побарате: замена за нов производ, поправка, наплата или враќање на платените средства. Комуницирајте со продавачот во писмена форма и не забора-



вајте што побргу да го известите за откриениот недостаток.

Меѓутоа, ако сте купиле технички производ за кој важи и задолжителна гаранција, во случај на дефекти на производот, можете сами да одлучите дали сакате да побарате отстранување на дефектот или да ви се остварат правата кои ги имате од гаранција.

Доколку забележите недостаток на производот, трговецот мора да ги отстрани недостатоците во рок од 30 дена од моментот на поднесувањето на вашето барање или по добивањето на решението од надлежниот инспекциски орган со кое е наредено трговецот да ги отстрани недостатоците во определен рок. За производите кои

служат за потрајна употреба, трговецот е должен, по приемот на вашето барање, веднаш да ви достави соодветен производ кој ќе го користите за време на поправката на производот. Во случај на отстранување на недостаток на производот, гарантниот рок се продолжува за периодот кога производот не се користел. Ова време се пресметува од денот на вашето

барање за отстранување на недостатокот. Во случај на отстранување на недостатоци со замена на производот кој се склопува или е составен дел на производот за кој се утврдени гарантни рокови, гарантниот рок за новиот производ почнува да тече од денот кога на потрошувачот му е испорачан производот чијшто недостаток се отстранува. Во нашите продавници се среќаваме со гаранции за мотор на фрижидер со рок од 10 до 15 години, мотор на машина за перење од 7 до 10 години, автомобили од 7 години и слично. Ова се ПРОИЗВОДСТВЕНИ ГАРАНЦИИ и по овие гаранции ги имате истите права, само со подолг рок отколку што дава производителот. За СООБРАЗНОСТ треба да му се обратите на ПРОДАВАЧОТ!



За КОМЕРЦИЈАЛНИТЕ ГАРАНЦИИ треба да му се обратите на ПРОДАВАЧОТ! Добро информирајте се за СЕРВИСИТЕ кога купувате производи. Ако продавачот не ги исполни вашите законски права, можете да се обратите до Државниот пазарен инспекторат или да ги остварите правата и во судска постапка пред надлежен граѓански суд.

АЛТЕРНАТИВНО РЕШАВАЊЕ НА ПОТРОШУВАЧКИ СПОРОВИ

Проф. д-р Јадранка Дабовиќ Анастасовска

Како потрошувачи, спонтано влегуваме во голем број на договорни односи купувајќи производи и користејќи различни услуги. Често, не размислуваме дека станува збор за правни односи со определени правни последици доколку ние самите или трговците не ги почитуваме договорите во кои сме влегле. Меѓутоа, доколку не се почитуваат договорите, доколку неправилно се исполнат, се исполнат со задоцнување или воопшто не се исполнат, постои можност за правна заштита. Во зависност од тоа кој не го испочитувал договорот заштита можат да бараат и потрошувачот и трговецот. Денес зборуваме за состојба кога потрошувачот смета дека му се

повредени потрошувачките права од потрошувачки договор. Во услови на глобализација и тргување онлајн, потрошувачките договори можат да имаат и странски елемент. Потрошувачот да користи производи или услуги од трговец што не припаѓа на земјата чиј државјанин е потрошувачот или земјата во која потрошувачот има подолг престој. Ова е битно, затоа што со примена на меѓународното приватно право, потрошувачот секогаш треба да ужива најмалку онолку права колку што му се гарантираат со националното потрошувачко право.

Потрошувачките спорови настанати од потрошувачките односи се решаваат неформално



со поплака кај трговецот, вонсудски со алтернативно решавање на ваквите спорови и пред судовите. Постојат различни начини на кои еден потрошувач може да го реши спорот со определен трговец што му продал производ или трговец што му дал определена услуга. Основно правило за споровите кои би настанале од договорните односи во нашата држава е договорните страни да се обидат на мирен начин да ги решат евентуалните спорови. Ова е предвидено и во генералниот закон за уредување на договорните односи, па оттука, и за потрошувачките договори - Законот за облигационите односи. Во член 13 на овој Закон стои: „Учесниците во облигациониот однос ќе настојуваат споровите да ги решаваат со усогласување, посредување или на друг мирен начин.“

Кога не сте задоволни од определен производ или услуга кои ви ги продал или дал определен трговец, првиот чекор е да му се обратите на трговецот! Независно дали се работи за традиционална или онлајн продажба, или давање на услуга, прво треба да му се обратите на трговецот. Трговците можат да го решат проблемот и најчесто во нивен интерес е да се реши проблемот. Трговците, за да го одржат својот добар глас и за да ги задржат своите потрошувачи, би требало да се трудат да ги решат решливите проблеми непосредно со потрошувачите.

Секако, кога зборуваме за спорови помеѓу потрошувачи и трговци, можеме да зборуваме за различни видови на спорови, во зависност од тоа дали, на пример, станува збор за продажба или давање на услуга кога имаме поплака или спор за традиционално купување или за онлајн тргување и дали станува збор за домашни субјекти или спорот настанал помеѓу субјекти што не се од иста држава или, пак, станува збор за потрошувачки договори со странски елемент. Исто така, се прави разлика и кога станува збор за определени

услуги за кои постојат посебни регулатори!

Доколку трговецот не го исполнил или неправилно го исполнил договорот, вие можете да го повикате и да му дадете определено време тоа да го направи! Доколку во овој дополнителен разумен рок, трговецот не ги исполни своите обврски, договорот ќе се смета за раскинат. Од тој момент наступуваат последиците од раскин на договор, со обврска за враќање на даденото и надомест на штетата. Ова повторно трговецот и потрошувачот можат да го направат доброволно, преку системите за алтернативно решавање на спорови или на суд.

Постојат трговци во нашата држава кои се носители на сертификатна марка „Фер со потрошувачот“. Ако го видите тој знак, треба да знаете дека можете својата поплака да ја поднесете онлајн! Овие компании имаат софтвер за менаџмент со евентуални поплаки од потрошувачите и унапредување на нивното задоволството. За ова видете повеќе на <http://www.consumerfriendly.mk/mk/>.

Останатите начини за вонсудско решавање на споровите според нашето право се обидите кои потрошувачите, во зависност од спорот, можат да ги направат пред Организацијата на потрошувачите на Македонија и другите невладини организации. Улогата на невладините организации е да посредуваат со трговците во решавањето на спорот и да ги посоветуваат потрошувачите за нивните права и обврски.

Во решавањето на потрошувачките спорови улога имаат и Народниот правобранител, советите на локалната самоуправа за заштита на правата на потрошувачите, Државниот пазарен инспекторат, Агенцијата за храна и ветеринарство, Агенцијата за електронски комуникации, Агенцијата за лекови и други тела кои се инволвирани во заштитата на потрошувачите.

Како форма за алтернативно решавање на потрошувачките спорови кај нас се користи медијацијата. Потрошувачките спорови, според Законот за медијација, можат да се решаваат пред медијатор. Иако оваа постапка има многу предности, таа не е заживеана во нашата држава. Кон решавање на спорот со медијација можете да пристапите вие сами, а може тоа да го побара и трговецот. На медијација ќе ве упати и судот. Доколку сте започнале судска постапка, судот ќе ви укаже дека можете да го решите спорот и пред медијатор и, доколку се согласите, ќе ја прекине судската постапка во рок од 45 дена да се обидете по овој пат да го решите спорот. За разлика од судската постапка, медијацијата е помалку формална постапка и преку добро обучени медијатори се настојува да се реши проблемот во интерес на двете страни кои имаат определен спор. Таа е доброволна постапка за разлика од судската, која за тужениот е принудна постапка. Медијацијата, по правило, е приватна постапка без присуство на јавноста. Во медијацијата преговарате, додека, пак, во судската постапка се изведуваат докази. Фокусот на медијацијата е на точките во кои страните се согласуваат, фокусот на судот е на точките во кои тие не се согласуваат. Во медијацијата се пронаоѓаат интересите на двете страни, во судската постапка се утврдува на чија страна е правото. Во медијацијата страните донесуваат одлука, медијаторот единствено посредува, а во судска постапка судијата ја носи одлуката/ пресудата. Медијацијата е итна постапка, а постапката пред суд може да трае со години. Медијацијата е поевтина постапка, додека трошоците пред суд можат да бидат високи. Самата постапка на медијација е порелаксирана, пофлексибилна и се одвива во позитивна атмосфера. Во медијацијата секоја од страните може да отстапи од натамошно учество во постапката во која било фаза, без какво било образложение и нема двосте-

ност како во судската постапка. Медијаторот го бираат страните, а судијата немаат право да го изберат. Медијацијата може да се одвива на целата територија на државата, па со самото тоа и надлежноста на медијаторот се однесува на целата територија на државата.

На сајтот на Комората на медијатори <http://www.kmrsm.org.mk/cesto-postavuvani-prasanja/> можете да најдете одговор на многу прашања во врска со медијацијата, како и одговори на прашања поврзани со медијацијата во потрошувачките спорови!

Доколку не успеат овие алтернативни решавања на спорот, секогаш како опција останува судското решавање на спорот во парница. Потрошувачите не се чувствуваат сигурни кога за потрошувачки спор треба да водат парница поради различни причини. Најчесто, вредноста на спорот не е доволно голема. Тие се уплашени од судските трошоци, од трошоците за адвокат. Фактот што поради жалба спорот може да се одолговлечи, исто така, ги обесхрабрува потрошувачите да водат судски



постапки. Кај нас не постои можност за колективни тужби. Тие ќе се воведат во иднина и ќе овозможат по еднаш утврдената состојба на повреда на правата на потрошувачите, потрошувачите да можат да бараат надомест на штета, без повторно да се утврдува повредата.

Доколку како потрошувач имате спор со трговец со седиште во земја на Европската Унија, било да сте купувале или сте користеле услуги во таа земја или сте тргувале онлајн, пред вас постои можност за алтернативно решавање на спорот, а за тоа можете да прочитате на следниот сајт

<https://europa.eu/youreurope/citizens/consumers/consumers-dispute-resolution/out-of-court-procedures/>

Алтернативното решавање на споровите, како што веќе спомнавме, е назив за вонсудско решавање на споровите кое и во земјите на Европската Унија може да биде посредување, мирење, арбитража, јавен правобранител или одбори за жалби. Потрошувачот или трговецот, во случај на спор можат да побараат непристрасна трета страна да се вклучи во решавање на спорот, а таа трета страна се нарекува тело за решавање на спорови. Тоа тело може да предложи решение на спорот, може да наметне одлука за решавање на спорот на потрошувачот и трговецот или може да ги повика страните на спорот на расправа за да го најдат вистинското решение. Во согласност со законодавството на државите на ЕУ, членките ги оценуваат телата за решавање на спорови коишто мораат да исполнат бројни барања за квалитет за да се обезбеди ефикасно, чесно, непристрасно, независно и транспарентно решавање на споровите. Спорот најчесто се решава во рок од 90 дена. На овие тела потрошувачот може да им се обрати за решавање на спорот, а ваквото решавање на спорот го прифаќаат трговците заради одржување на својот углед.

Ако спорот се однесува на производ или услуга што сте ги купиле на интернет, својот приговор или оплака можете да го поднесете преку интернет, на платформата за интернетско решавање на спорот. Европската платформа за интернетско решавање на споровите ја овозможува Европската комисија за да обезбеди пристап за квалитетно решавање



на спорови и воедно да овозможи посигурно и поправично купување на интернет. Ако се наоѓате во ЕУ, во Норвешка, во Исланд или во Линхенштајн, можете да ја користите платформата за да го најдете најдоброто решение за својот проблем во врска со купувањето, да разговарате со трговецот за својот проблем или да се договорите за телото за решавање на спорот што ќе го реши вашиот случај.

На платформата можете да го решите случајот со трговецот. Кога на платформата ќе го пријавите проблемот, тие ќе го известат трговецот. Доколку трговецот сака да преговара со вас, ќе можете тоа да го направите преку платформата. Ваква спогодба со трговецот можете да постигнете во рок од 90 дена. Доколку трговецот не сака директно да преговара, ќе предложи овластено тело за решавање на спорот.

Во рок од 30 дена треба да постигнете согласност со трговецот за овластено тело кое ќе го реши вашиот спор.

Освен бесплатната платформа за интернетско решавање на спорите

<https://ec.europa.eu/consumers/odr/main?event=main.home.howitworks> и овластените тела за решавање на спорите

<https://ec.europa.eu/consumers/odr/main?event=main.adr.show2>

за спорот може да ви помогнат и Европските центри за потрошувачи

<https://europa.eu/youreurope/citizens/consumers/consumers-dispute-resolution/informal-dispute-resolution/index>, националните центри за заштита на потрошувачите <https://ec.europa.eu/info/policies/consumers/consumer-protection/our-partners-consumer-issues/national-consumer-bodies>, FIN-NET _во случај на спорови против даватели на финансиски услуги <https://ec.europa.eu/info/business-economy-euro/banking-and-finance/consumer-finance-and-payments/retail-financial-services/financial-dispute-resolution-network-fin-net/make-complaint-about-financial-service-provider-another-eea-country> во земји на ЕУ и, на крајот, ги имате и правниците што ви стојат на располагање

<https://beta.e-justice.europa.eu/334/hr/lawyers> како и формалните правни постапки, што можете да ги користите на <https://europa.eu/youreurope/citizens/consumers/consumers-dispute-resolution/formal-legal-actions>. Сите овие линкови ви ја олеснуваат позицијата на потрошувач во ЕУ и ви овозможуваат полесно решавање на потрошувачките спорови.

За да ги имплементираме Директивата 2013/11/ЕУ на Европскиот парламент и на Советот од 2013 година за алтернативен начин на решавање на потрошувачките спорови и Регулацијата на Европскиот парламент и на Советот бр. 524/2013 од 2013 година за онлајн решавање на потрошувачките спорови, во нашата држава се отпочнати активности за донесување на Закон за алтернативно решавање на потрошувачките спорови. Секако, правната рамка е неопходна, но преку програмите за заштита на потрошувачите, државата и локалната самоуправа ќе мора да направат многу напори да се постигне информираност за оваа можност, едукација на трговците и непристрасност, ефикасност и ефективност на телата за алтернативно решавање на спорите.



БРЗИ И ЕДНОСТАВНИ СОВЕТИ ЗА ЕНЕРГЕТСКА ЕФИКАСНОСТ ВО ДОМОВИТЕ

Проф. д-р Сања Пойовска Василевска

Енергетска ефикасност значи дека се користи помалку енергија за извршување на истите работи, се намалуваат енергетските загуби и се заштедуваат пари. За да се постигне ефективно зголемување на енергетската ефикасност, потребно е да се направи повеќе од само користење помалку енергија - тоа значи да се биде свесен како се користи енергијата, каде се троши без потреба и како може да се користи поефективно и поефикасно во секојдневниот живот. Тука се наведени неколку врвни совети кои ќе му помогнат на вашиот дом да заштеди енергија и да биде поефикасен.

- Обезбедете добро затнување. Затнувањето на пукнатини, празнини и отвори и дополнителната изолација можат да заштедат до 10 % од трошоците за греење и ладење во домот.
- Грејните тела не ги покривајте со завеси или прегради, така се намалува ефективното предавање на топлината во просторот. Истото се однесува и за климатизерот или други уреди кои се користат за разладување на просторот.
- Редовно чистење или замена на сите филтри во вашиот дом. Валканите филтри предизвикуваат понапорна и продолжена работа на системите.
- Заменете ги светилките со LED.
- Ако е можно, перете ја облеката со студена вода.
- За готвење користете ја микробрановата рерна наместо шпоретот.
- За да се осигурате дека вашиот фрижидер / замрзнувач работи ефикасно, одмрзнете го пред да се нафати мраз со дебелина од 1 cm.
- За време на потоплите месеци, затворете ги ролетните, капаците, завесите на сончевата страна за да се одржува пониска температурата во вашиот дом и да се намали оптоварувањето на климатизерот, односно потрошувачката на електрична енергија. Во текот на постудените месеци, треба да се отворат ролетните, капаците, завесите за да се овозможи загревање на домот со навлегување на сончевите зраци (навечер треба да се затворат).
- Не сиркајте во рерната додека работи/пече! Секое погледнување (со отворање на рерната), ја намалува температурата во рерната за минимум 4°C, па така рерната троши повеќе енергија за да ја постигне потребната температура.

- Секогаш кога е можно, треба да се користат природна светлина.
- Надворешните осветлувачки тела кои имаат фотоелемент или тајмер треба да се контролираат за да се осигури дека работат само во периодот од самрак до зори.
- Електронските уреди не ги оставајте вклучени цел ден. Компјутерот, мониторот, печатарот, телевизорот, вклучете ги само кога имате потреба.
- Термостатот поставете го на 25°C во текот на летото и 20°C во зима - секој степен на дополнително загревање или ладење ќе ја зголеми употребата на енергија од 6% до 8%. Поставувањето на вашиот термостат на пониска температура од нормалната, нема побрзо да го олади вашиот дом.
- Користењето на таванскиот вентилатор ќе ви овозможи да ја подигнете поставената температура на термостатот за околу 2°C без да се намали удобноста.
- Фрижидерите и замрзнувачите, всушност, работат најефикасно кога се полни, затоа одржувајте го вашиот фрижидер/замрзнувач колку што е можно пополн (ако ништо друго, користете шишиња наполнети со вода). Бидете внимателни да не ги преполните бидејќи тоа ќе го намали протокот на воздух и ќе предизвика апаратот да работи понапорно.
- Користењето машини за миење садови и машини за перење/сушење алишта во текот на нокта ќе ја одржува куќата посвежа, ќе го намали оптоварувањето на електричната мрежа за време на врвното оптоварување меѓу 16 и 18 часот попладне!
- Исклучете ја можноста за сушење со загревање на машината за миење садови и наместо тоа, исушете ги садовите на воздух.
- Температурата на ладилникот/фрижидерот поставете ја според препораката на производителот за да се избегне прекумерно ладење и трошење енергија.
- Вентилаторите во бањата или кујната да не се оставаат да работат подолго отколку што е потребно. Тие го заменуваат внатрешниот воздух со надворешен.
- Заменете ги прозорците. Ако вашиот дом има прозорци со еднослојно стакло, размислете да ги замените со енергетски поефикасни прозорци или да им додадете ролетни или капаци.
- Инсталирајте програмирачки термостат кој автоматски ќе ја прилагоди температурата според вашиот распоред.
- Исклучете ги светлата кога не се користат. Осветлувањето претставува околу 12 % од типичната сметка за електрична енергија.
- Не оставајте го вашиот мобилен телефон вклучен преку ноќ. Потребни се само неколку часа за да се наполни.
- Исклучете ја рерната неколку минути пред да истече времето за готвење. Вашата храна ќе продолжи да се готви без да користите дополнителна електрична енергија.
- Внимавајте на поставувањето на апаратите. Во близина на термостат, избегнувајте поставување на апарати кои емитураат топлина, како што се ламби или телевизори.
- Облекувајте се соодветно. Кога сте дома, за да ви биде пријатно, без непотребно да го оптоварувате вашиот систем за греење или разладување, облечете се во топла облека во зима и полесна облека во текот на летото.

ЕКО ОЗНАЧУВАЊЕТО НА ЕКРАНИТЕ И ХАРТИЈАТА СТАНУВА СЕ ПОПРИМЕНЛИВО



Добивме неколку добри вести за освестените еко-потрошувачи: ЕУ само што овозможи поголема примена на еко-етикетата за електронските дисплеи, хартијата за пишување и хартијата која се употребува за печатење. Тоа значи дека со еко-логото на цвеќето ќе се означуваат ТВ-уредите, компјутерските монитори, бележниците, книгите и пликоата, со што се унапредува грижата за околината. Што ни кажува оваа еколошка етикета?

Електронските дисплеи ќе:

- **сџанат ѓомали ѓошрошувачи на енерџија:** само на производите кои имаат највисока енергетска класа, со тоа и највисока енергетска ефикасност, ќе им биде дозволено да ја прикажуваат еколошката ознака на ЕУ, а ќе бидат одредени и максималните граници на потрошувачката на енергија;
- **бидат ѓошрајни:** ќе можат полесно да се поправаат благодарение на барањата за дизајн на производите, правниците за поправка и поголемата достапност на резервни делови. Ваквите барања се поамбициозни од сегашните задолжителни правила;

- **ѓо намалат заѓадувањето на живој-натта средина:** ќе се ограничи количеството отпад што завршува на депониите, производителите ќе мораат да преземат дополнителни чекори за да ги направат своите производи полесни за расклопување и рециклирање. Во таа насока ќе биде утврдена и минималната рециклирана содржина;

- **сџанат ѓомалку ѓоксични:** производителите кои ќе ги ограничат количините на опасни материи, како што се пластификаторите, средствата за предизвикување на пламен и други видови штетни супстанции, ќе бидат наградени со користење на еколошката ознака;

- **ѓридонесат кон намалување на шѓет-ѓието од климатскието ѓромени:** производителите кои ќе ги намалат емисиите на стакленички гасови што придонесуваат за глобалното затоплување ќе бидат наградени со користење на еколошката ознака;

- **ѓридонесат кон ѓо-ѓолема оѓшѓесѓвена одѓговорност:** условите под кои работниците про-



изведуват производи со еко-етикета ќе бидат во согласност со конвенциите на Меѓународната организација на трудот и дополнети со нови одредби. Металите, како што се калај, тантал, волфрам и злато, кои се набавуваат од подрачја погодени од конфликти и подрачја со висок ризик, ќе треба да се набавуваат одговорно.

Потрошувачите можеа да најдат телевизори со еколошка ознака пред пет години, но со текот на времето компаниите престанаа да ја прикажуваат етикетата на овие производи. Сега, кога критериумите од 2009 година се ажурирани за подобро да ги одразат иновациите и влијанијата врз животната средина, очекуваме дека производителите ќе бараат да се сертифицираат со еколошката ознака со што тие ќе се идентификуваат и ќе се стекнат со репутација дека се грижат за одржливоста на животната средина.

Еколошките перформанси на канцеларискиот материјал кој ќе биде означен со еколошки ознаки ќе укажува дека се работи за:

- **Одржлив маџеријал:** хартијата ќе доаѓа од одржливо управувани шуми или рециклирани материјали.
- **Позелено производство:** етикетата ќе означува повеќе енергетски ефикасни процеси, помалку отпад и емисии генерирани за време на производството на производот од хартија и процесот на печатење.
- **Помалку опасни маџери:** етикетата ќе промовира употреба на повеќе еколошки супстанции и намалени емисии на органски испарливи соединенија во процесот на производство. Ова ќе им користи на работниците и животната средина. Потенци-

јалното присуство на опасни супстанции ќе биде ограничено во крајниот производ.

- **Повеќе циркуларносѝ:** производите од хартија ќе бидат дизајнирани да можат да се рециклираат, придонесувајќи за циркуларната економија.

Компаниите кои аплицираат за прв пат ќе мора да ги исполнат овие новоусвоени критериуми. Постојните носители на лиценца ќе добијат 18-месечен преоден рок за да ги усогласат своите производи со новите критериуми.

BEUC и Европското биро за животна средина (European Environmental Bureau) веќе долго време се залагаат за заострување на критериумите за стекнување со еколошка ознака за овие две групи производи и продолжуваат да работат на подобрување на производството за многу други производи. Бројот на производи со еколошки ознаки на ЕУ се зголемува во последниве години и постојано расте во текот на 2020 година. Над 5.000 нови лиценци беа доделени оваа година и покрај драматичниот пад на економската активност поради пандемијата од КОВИД-19.



УПОТРЕБА НА ДОДАТОЦИ НА ИСХРАНАТА ВО ПЕРИОДОТ НА ПАНДЕМИЈА СО КОВИД-19

Проф. д-р Лидија Пејтрушевска - Този

Проф. д-р Тања Пејреска Ивановска

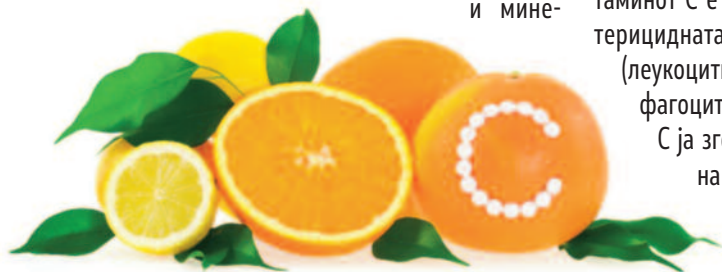
Ас. м-р Зоран Живиќ

Појавата и пандемиското ширење на новиот вид на коронавирус, означен како SARS-CoV-2, претставува глобална закана по здравјето на човекот. Недостигот на соодветна фармаколошка терапија за третман на заболувањето предизвикано од овој вирус, во прв план ја истакна важноста на исхраната како клучна компонента за зачувување и подобрување на здравствената состојба. Низа клинички испитувања во оваа смисла го потврдуваат позитивното влијание на правилната исхрана врз справувањето со ова заболување. Покрај соодветниот внес на макронутриенти, особено внимание се посветува на соодветниот внес на заштитни материи (витамини и минерали), кои имаат својство да ја модулираат имунолошката функција и да го намалат ризикот од појава на инфекција. Затоа, главните препораки во текот на оваа пандемија се засноваат на примена на додатоци на исхраната кои содржат витамини и мине-

рали. Важно е да се потенцира дека овие додатоци на исхраната претставуваат неизоставен дел на третманот на веќе заболелите пациенти. Подолу се прикажани најчестите компоненти на додатоците на исхраната кои се употребуваат во справувањето со овој вирус.

Додатоци на исхраната кои содржат витамин С

Витаминот С, уште познат и како аскорбинска киселина, претставува хидросолубилен витамин кој е значаен за нормално функционирање на голем број на физиолошки процеси во организмот. Поради неговата хидросолубилност, овој витамин нема способност да се акумулира во организмот. Витаминот С е значаен за синтезата на стероидните хормони, за синтезата на колагенот, како и за правилно одвивање на метаболизмот на фолната киселина, кобалтот и железото. Научните податоци говорат дека витаминот С е неопходен за одржување на бактерицидната моќ на белите крвни клетки (леукоцити) преку зголемување на нивната фагоцитна способност. Оттука, витаминот С ја зголемува општата одбранбена моќ на организмот во целина. Дополнително, значајно е да се напомене дека витаминот С покажува ан-



тиоксидативна активност која придонесува за подобрување на општата здравствена состојба вклучувајќи ги и одбранбените реакции на организмот кон патогените микроорганизми. Човекот нема способност да го синтетизира витаминот С, па поради тоа од исклучителна важ-

ленчук (туршија и кисела зелка), исто така, содржи високи количини на витамин С. Во некои случаи, кај пациентите се јавува и потреба за дополнување на витаминот С, со додатоци на исхраната на база на аскорбинска киселина. Вредно е да се напомене дека витаминот С е

Табела 1 Препорачан дневен внес и максимална толерантна доза на витамин С кај различни популациски групи

Популација	Препорачан дневен внес (mg)	Максимална толерантна доза (mg)
1 - 3 години	15	400
4 - 8 години	25	650
9 - 13 години	45	1200
14 - 18 години (мажи)	75	1800
19 - 70 години (мажи)	90	2000
14 - 18 години (жени)	65	1800
19 - 70 години (жени)	75	2000
бременост	85	2000
лактација	120	2000

Табела 2. Просечно количество на витамин С во прехранбени производи и процент од препорачаниот дневен внес

Прехранбен производ	Количество на витамин С (mg)	% од препорачан дневен внес
Пиперка	95	106
Портокал	70	78
Грејпфрут	70	78
Киви	64	71
Брокула	51	57
Домат	17	19
Компир	17	19
Спанак	9	10

ност е витаминот С да се внесува во соодветни количини преку исхраната. Главен извор на витамин С претставуваат свежото овошје и зеленчук (шипки, цитрусно овошје, киви, ананас, јагоди, папаја, манго, спанак, пиперка, зелка, компир, магдонос, домат). Ферментираниот зе-

исклучително нестабилно соединение, особено на повисоки температури, па за да се зачува неговата нутритивна вредност се препорачува прехранбените производи кои содржат витамин С да не се обработуваат термички и да се додаваат во храната кога таа веќе е оладена.

Големите количества на витамин С внесени во организмот се излачуваат преку урината. Количествата поголеми од 1g на синтетски добиен витамин С внесени во организмот како додаток на исхраната може да покажат слично дејство како и кортизонот. Според тоа, неконтролираното консумирање на многу големи дози на витамин С може да има несакани ефекти во случаи кога ваквите дози не се оправдани од страна на терапевтскиот приод.

Додатоци на исхраната кои содржат витамин D₃

Витаминов D₃ или познат како калциферол е витамин од групата на липосолубилни витамини. Најновите претпоставки говорат дека овој витамин го намалува ризикот од зараза со вирусот на грип и SARS-CoV-2 и го подобрува исходот на заболувањето. Се смета дека витаминот D₃ ги намалува стапките на вирусната репликација и нивоата на провоспалителни цитокини кои се поврзани со појавата на воспаление на белите дробови, што во краен степен резултира со појава на пневмонија. Дополнително, се смета дека витаминот D₃ ги зголемува вредностите на антиинфламаторните цитокини. Грант и соработниците, во терапевтска цел, предлагаат постигнување на високи плазма концентрации (40 - 60 ng/mL) на витаминот D₃ при што се потенцира потребата за спроведување на контролирани испитувања од големи размери за да се потврдат овие прет-

поставки. Во литературата постојат податоци дека хроничните заболувања, како што се рак, хипертензија, кардиоваскуларни заболувања и дијабетес, кои значително го зголемуваат ризикот од смрт од инфекции на респираторниот тракт, најчесто се јавуваат кај лица со недостиг на витамин D₃.

Табела 3. Препорачан дневен внес на витамин D₃ кај различни популациски групи

Популација	Препорачан дневен внес (IU)
0 - 1 година	400
1 - 13 години	600
14 - 18 Години	600
19 - 50 години	600
51 - 70 години	600
> 70 години	800

Табела 4. Максимална толерантна доза на витамин D₃ кај различни популациски групи

Популација	Максимална толерантна доза (IU)
0 - 6 месеци	1000
7 - 12 месеци	1500
1 - 3 години	2500
4 - 8 години	3000
9 - 18 години	4000
> 19 години	4000
Бременост	4000
Лактација	4000

Синтезата на витаминот D₃ во човековиот организам зависи од директната изложеност на организмот на сончевата светлина, па оттука може да се забележи дека количествата на синтетизиран витамин D₃ во организмот во зимскиот период од годината е многу мал.



Бројот на прехранбени производи кои содржат соодветни количества на витамин D₃ е ограничен. Рибата, рибиното масло, јајцата и путерот претставуваат прехранбени производи кои се богати со овој витамин. Млекото и месото содржат незначителни количества на витамин D₃, а исклучок во оваа смисла претставува само телешкиот црн дроб.

можува нормално функционирање на егзокрината активност на хипофизата и нормално развивање на плодот во текот на бременоста. Се смета дека токоферолот го подобрува имунитетот преку неговата антиоксидативна улога и преку директното дејство врз Т-клетките. Научно е утврдено дека витаминот Е ја помага клеточната делба на Т-клетките и ги оптимизира

Табела 5. Просечно количество на витамин D₃ во прехранбени производи и процент од препорачаниот дневен внес

Прехранбен производ	Количество на витамин D ₃ (IU)	% од препорачан дневен внес
Рибиното масло (1 супена лажица)	1360	170
Пастрма	645	81
Лосос	570	71
Јајце	44	6
Сардина	46	6
Телешки црн дроб	42	5
Туна	40	5
Пилешки гради	4	1
Телешко месо	1.7	0

Кога станува збор за консумирање на синтетски добиен калциферол, во форма на додатоци на исхраната, најчесто се препорачуваат дози од 1000 IU/ден, но во специфични ситуации кога постојат сериозни здравствени нарушувања, оваа доза може да се зголемува до 4000 IU/ден. Важно е да се напомене дека консумирањето на додатоци на исхраната кои содржат повеќе од 1800 IU калциферол/ден може да предизвика намалување на апетитот и со тоа да се предизвикаат низа компликации поврзани со несоодветен енергетски и нутритивен внес.

Додатоци на исхраната кои содржат витамин Е

Витаминот Е или токоферол е липосолубилан витамин кој покажува исклучително високи антиоксидативни својства. Овој витамин овоз-

зира нивоата на интерлеукин што придонесува за зголемена отпорност на организмот кон вирусни инфекции и намален ризик за појава на инфекции на горните дишни патишта.

Табела 6. Препорачан дневен внес на витамин Е кај различни популациски групи

Популација	Препорачан дневен внес (mg)
0– 6 месеци	4
7– 12 месеци	5
1– 3 години	6
4 – 8 години	7
9 – 13 години	11
> 14 години	15
Бременост	15
Лактација	19

Табела 7. Максимална толерантна доза за витамин Е кај различни популациски групи

Популација	Максимална толерантна доза (mg)
1 - 3 години	200
4 - 8 години	300
9 - 13 години	600
14 - 18 години	800
> 19 години	1000
Бременост	1000
Лактација	1000

Главните извори на витамин Е во исхраната се растителните масла (сончогледово масло, масло од соја, масло од пченични нукулци, масло од пченка, маслиново масло), оревите, авокадото, спанакот, брокулата, како и рибата и рибиното масло, млекото и јајцата.

жува и антиоксидативни својства кои се поврзуваат со неговата способност да ја намалува липидната пероксидација. Научните испитувања говорат дека недостигот на цинк кај човекот ја зголемува подложноста кон инфекции. Се смета дека зголемената подложност кон инфекции е резултат на намален неспецифичен имунитет, што вклучува намалена неутрофилна активност и намалена функција на природните клетки убијци. Дополнително, се смета дека недостигот на цинк влијае врз активноста на комплементот, што е проследено со намален број на В- и Т-лимфоцити, и намалена синтеза на антитела. Податоците од неколку научни студии поврзани со употребата на додатоци на исхраната на база на цинк укажуваат на значително намалување на појавата на инфекции, проследено со значително намалување на оксидативниот

Табела 8. Просечно количество на витамин Е во прехранбени производи и процент од препорачаниот дневен внес

Прехранбен производ	Количество на витамин Е (mg)	% од препорачан дневен внес
Масло од пченични нукулци	20,3	135
Семки од сончоглед	7,4	49
Бадеми	6,8	45
Сончогледово масло (1 супена лажица)	5,6	37
Кикирики	2,2	15
Брокула	1,2	8
Киви	1,1	7
Домат	0,6	5

Додатоци на исхраната кои содржат цинк

Цинкот е олигоелемент кој игра важна улога во имунолошкиот систем. Овој олигоелемент поседува антиинфламаторни својства кои се должат на неговата способност да ги намалува нивоата на С-реактивниот протеин и проинфламаторните цитокини. Цинкот пока-

стрес во организмот. Во литературата постојат претпоставки дека јоните на цинк имаат



способност да ја спречат вирусната репликација преку инхибиција на еден ензим означен како RNA-RNA-полимераза.

Цинкот се наоѓа во речиси сите прехранбени производи од растително и животинско по-

Додатоци на исхраната кои содржат селен

Селенот е олигоелемент присутен во сите клетки на човековиот организам. Тој претставува составен дел на голем број ензими. Селенот е

Табела 9. Препорачан дневен внес и максимална толерантна доза на цинк кај различни популациони групи

Популација	Препорачан дневен внес (mg)	Максимална толерантна доза (mg)
0 – 6 месеци	2	4
7 – 12 месеци	3	5
1 – 3 години	3	7
4 – 8 години	5	12
9 – 13 години	8	23
14 – 18 години (мажи)	11	34
14 – 18 години (жени)	9	34
> 19 години	11	40
Бременост	11	40
Лактација	12	40

текло, но најголеми количества се наоѓаат во легуминозните растенија, пченицата и црниот дроб. Во релативно високи концентрации цинкот се наоѓа и во остриги, рак и јастог, а во помала мера во пилешко, црвено месо (особено говедско), сирење, ореви, тиква, сусам, леќа, индиски ореви и бадеми.

многу значаен ко-фактор на антиоксидативниот ензим, глутатион пероксидаза, кој ја штити клетката од оксидативен стрес. Научните испитувања го поврзуваат недостигот на селен во организмот со нарушена функција на имуниот систем, што од своја страна резултира со зголемена вирулентност на патогените микроорганизми.

Табела 10. Просечно количество на цинк во прехранбени производи и процент од препорачаниот дневен внес

Популација	Количество на цинк (mg)	% од препорачан дневен внес
Школци	74,0	674
Телешко месо	7,0	64
Грав	2,9	26
Пилешко месо	2,4	22
Јогурт	1,7	15
Млеко	1,0	9
Бадеми	0,9	8
Моцарела сирење	0,9	8

Табела 11. Препорачан дневен внес и максимална толерантна доза на селен кај различни популациски групи

Популација	Препорачан дневен внес (µg)	Максимална толерантна доза (µg)
0 – 6 месеци	15	45
7 – 12 месеци	20	60
1 – 3 години	20	90
4 – 8 години	30	150
9 – 13 години	40	280
14 – 18 години	55	400
19 – 50 години	55	400
> 50 години	55	400
Бременост	60	400
Лактација	70	400

Важни извори на селен се бразилските ореви, туна, школки, јајца, семки од сончоглед и шитаке печурки.

Интересен е фактот дека примената на пробиотици и пребиотици покажува поволен ефект во третманот на респираторни инфек-

Табела 12. Просечно количество на селен во прехранбени производи и процент од препорачаниот дневен внес

Прехранбен производ	Количество на селен (µg)	% од препорачан дневен внес
Бразилски ореви	544	989
Туна	92	167
Сардина	45	82
Телешки бифтек	33	60
Ориз	19	35
Јајце	15	27
Млеко	8	15
Компир	1	2

Додатоци на исхраната кои содржат пробиотици и/или пребиотици

Низа научни испитувања говорат дека примената на пробиотици и пребиотици покажува поволни ефекти врз превенцијата и третманот на КОВИД-19. Овие позитивни ефекти во справувањето со КОВИД-19 се должат на антиинфламаторните и имуномодулаторните ефекти на пробиотиците, пребиотиците и ферментираните прехранбени производи.



ции преку подобрување на цревната микрофлора. Дополнително, примената на пробиотски препарати е индицирана кај пациенти со антибиотска терапија.

Иако сè уште не постои научен доказ дека пробиотиците или пребиотиците го инхибираат размножувањето на SARS-CoV-2 и покажуваат терапевтски ефект кај КОВИД-19, тие се составен дел на третманот и превенцијата

на ова заболување. Нивната примена отвора простор за низа клинички студии кои би го дефинирале нивното евентуално позитивно значење во справувањето со ова заболување.

За да се обезбеди подобра виталност на пробиотиците и ефективно колонизирање на ниво на долен интестинум, се препорачува да се внесуваат во доза од 10^8 - 10^9 колонии формирачки единици (CFU) на 100g производ.



Користена литература:

Barazzoni, R., Bischoff, S.C., Krznaric, Z., Pirlich, M., Singer, P., 2020. ESPEN expert statements and practical guidelines for the nutritional management of individuals with the SARS-CoV-2 infection. Clin. Nutr. 39, P1631-1638.

Baud, D., Dimopoulou Agri, V., Gibson, G.R., Reid, G., Giannoni, E., 2020. Using probiotics to flatten the curve of coronavirus disease COVID-2019 pandemic. Front. Public Health 8, 186.

Beck, M.A., 2007. Selenium and vitamin E status: impact on viral pathogenicity. J. Nutr. 137, 1338-1340.

Grant, W.B., Lahore, H., McDonnell, S.L., Baggerly, C.A., French, C.B., Aliano, J.L., Bhattoa, H.P., 2020. Evidence that vitamin D supplementation could reduce the risk of influenza and COVID-19 infections and deaths. Nutrients 12, 988.

Souci S.W., Fachmann W., Kraut H., 2018. Food Composition and Nutrition Tables, 7th edition Medpharm

ЌЕ КУПУВАМЕ ЛИ ПОСКАПА ХРАНА, ДАЛИ КОРОНА КРИЗАТА ЌЕ ПРЕДИЗВИКА ПАЗАРЕН ШОК?

Кризата предизвиканата од КОВИД-19 ја зголеми цената на пченицата која претходно се движеше од 11 до 13 денари за килограм, а сега е меѓу 14 и 15 денари со тенденција и натаму да бележи раст. Но, ова не се случува само кај нас, туку е тренд секаде во светот.

Ќе јадеме ли поскап леб? Ќе купуваме ли поскапа храна? Ова се прашањата кои се отвораат токму сега кога треба да се заокружи 2020 година и кога, сè уште, и по 10 изминати месеци, ништо не е извесно околу пандемијата - до кога ќе трае и колку „разорно“ ќе влијае врз стопанството.

Во текот на здравствено-економската криза предизвикана од КОВИД-19, работата на земјоделско-прехранбениот сектор беше само забавена поради новите правила за ограничување на движењето како одговор на пандемијата. Најголемите предизвици со кои се соочуваше земјоделско-прехранбениот сектор се однесуваа на организација и логистика на увозот и извозот на своите производи, како и на организација на тековните земјоделски и производствени процеси кај претпријатијата поради ограниченото работно време и движењето. Вкупно 50,98 % од претпријатијата се соочуваат со откажување /одложување на веќе склучени нарачки, што укажува дека КОВИД има големо влијание.

Загубите на земјоделско-прехранбениот сектор во првиот квартал од 2020 година, во споредба со првиот квартал од 2019 година, се проценети на околу 22 - 40 %. Поради тоа, секторот во 2020 година очекува намалена профитабилност за 41 - 60 %.

- Промени на цените кај прехранбените продукти како резултат на кризата со КОВИД-19 не се очекуваат. Промени се можни само како резултат на пазарните движења, пред сè, во земјите на ЦЕФТА и ЕУ, велат од Стопанската комора на Македонија.





Цените во изминатиот период беа релативно стабилни, а тоа се должеше на редовното снабдување со сировина која и на европскиот пазар не претрпе ценовни измени, а кај одредени производи цените беа дури и намалени. Најкритичен сектор и натаму останува мелничко-пекарската индустрија.

Во моментов се изедначени цените на пазарот на домашната пченица и увезеното српско брашно, со што се доведува во прашање ликвидноста на домашните мелници.

На светските брзи цената на тон пченица бележи зголемување и се движи меѓу 190 до 210 евра. Вообичаено, во овој период од годината изнесуваше околу 140 евра за тон. Раст бележи и цената на добиточното брашно.

Намалувањето на потрошувачката, евидентирана во изминатиот период, и глобалната рецесија што им се заканува на повеќето земји во светот, ќе предизвикаат шок на пазарот со драстичен пад на цените на храната, се наведува во заедничкиот извештај на Организацијата за економска соработка и развој (ОЕЦД) и Агенцијата за храна на Обединетите нации.

Утврдено е и дека во следните 10 години, растот на понудата ќе го надмине растот на побарувачката, предизвикувајќи реалните цени на повеќето производи да останат исти или дури и под нивното ниво.

Според извештајот, во следните десет години светското производство на жито се очекува да се зголеми за околу 85%.



ПРИДОБИВКИ ОД ТИКВАТА ВО ИСХРАНАТА

Проф. д-р Тања Пејреска Ивановска
Асс. м-р Зоран Живиќ

Тиквата (*Cocurbita pepo* L.) е едногодишно зејлесто растение кое се среќава на сите територии каде што има топла клима. Во исхраната на човекот се користи и вреднува плодот и семето од тиква.

Плодот од тиква поседува висока енергетска вредност. Енергетската вредност на 100 г тиква се проценува на околу 26 kcal. Нутритивната вредност на тиквата е непроценлива поради фактот дека таа содржи голем удел на макронутриенти и голем број на заштитини материи кои позитивно влијаат врз здравјето на човекот.

Плодот од тиква содржи протеини, јаглехидрати и масти, но истиот е исклучително богат со витамини, минерали како и секундарни метаболити



кои покажуваат значајна биолошка активност. Од витамините, тиквата е богата со β -каротен (провитамин А), витамин С, витамин В1, Витамин В2, витамин В3, витамин В6, ниацин и фолна киселина. Плодот од тиква е богат со калиум, фосфор, калциум, железо. Во плодот од тиквата се наоѓа и значително количество на пектински материи и диететски влакна, фосфорна киселина, фитостерин и салицилна киселина.

Семето од тиква содржи протеини (30%), јаглехидрати и големо количество на масно масло (околу 50%). Масното масло е богато со линолна киселина (43 - 55%), олеинска киселина (18%) и палмитинска киселина (11%). Маслото содржи и околку 0.5% на неосапунети материи во кои е значајна стеролната фракција која е претставена со авенастерол, спинастерол, ситостерол, сигмастерол, сесквитерпени, сквален, токофероли, лигнани и каротеноиди. Семето од тиква содржи и селен, магнезиум, цинк и бакар.



Табела 1. Енергетска и нутритивна вредност на плод од тиква изразени како количество на 100g производ

Нутриент	Количество
Енергетска вредност	26 kcal
Протеини	1,00 g
Јаглехидрати	6,50 g
Вкупни масти	0,10 g
Заситени масни киселини	0,052 g
Диететски влакна	0,5 g
Шеќери	2,76 g
Вода	91,60 g
Мононезаситени масни киселини	0,013 g
Полинезаситени масни киселини	0,005 g
Trans-масти	0,000 g
Витамин С	9,0 mg
Витамин В1	0,050 mg
Витамин В2	0,110 mg
Витамин В3	0,600 mg
Витамин В5	0,298 mg
Витамин В6	0,061 mg
Витамин В9	16 µg
Витамин А	8513 IU
Витамин Е	1,06 mg
Витамин К	1,1 µg
Калциум	21 mg
Железо	0,80 mg
Магнезиум	12 mg
Фосфор	44 mg
Калиум	340 mg
Натриум	1 mg
Цинк	0,32 mg
Бакар	0,127 mg
Манган	0,125 mg
Селен	0,3 µg

Табела 2. Енергетска и нутритивна вредност на суви и излупени семки од тиква изразени како количество на 100g производ

Нутриент	Количество
Енергетска вредност	559 kcal
Протеини	30,23 g
Масти	49,05 g
Заситени масни киселини	8,659 g
Јаглехидрати	10,71 g
Диететски влакна	6,0 g
Шеќери	1,40 g
Вода	5,23 g
Мононезаситени масни киселини	16,242 g
Полинезаситени масни киселини	20,976 g
Trans-масти	0,064 g
Витамин С	1,9 g
Витамин В1 (Tiamin)	0,273 mg
Витамин В2 (Riboflavin)	0,153 mg
Витамин В3 (Niacin)	4,987 mg
Витамин В5 (Pantotenska kiselina)	0,750 mg
Витамин В6 (Piridoksin)	0,143 mg
Витамин В9 (Folati)	58 µg
Витамин А	16 IU
Витамин Е	2,18 mg
Витамин К	7,3 µg
Калциум	46 mg
Железо	8,82 mg
Магнезиум	592 mg
Фосфор	1233 mg
Калиум	809 mg
Натриум	7 mg
Цинк	7,81 mg
Бакар	1,343 mg
Манган	4,543 mg
Селен	9,4 µg

ЗДРАВСТВЕНИ ПРИДОБИВКИ ОД КОНСУМИРАЊЕ НА ТИКВА

Редовното консумирање на тиква:

Го намалува крвниот притисок.

Тиквата поседува исклучително високи диуретски карактеристики, па оттука се препорачува да се консумира кај пациенти со покачен крвен притисок, ревматски заболувања, кај пациенти со воспалителни процеси на уринарниот систем и кај пациенти кај кои постојат едематозни состојби.

Го подобрува видот.

Високата содржина на β -каротен придонесува за подобрување на видот бидејќи витаминот А претставува структурна компонента на мрежницата.

Ја подобрува и нормализира црвената перисталтика.

Високата содржина на диететски влакна овозможува нормално функционирање на цревата и придонесува за регулација на чувството за глад, па оттука тиквата се препорачува како составен дел на некои режими на исхрана наменети за намалување на телесната тежина.

Помага во воспоставувањето на електролитната рамноотежа во организмот.

Воспоставувањето на електролитната рамноотежа се смета дека се должи на оптималните количества на натриум, калиум и фосфор кои се присутни во плодот од тиквата.

Превенира појава на атеросклеротични процеси на крвните садови преку зголемување на нивната еластичност.

Капиларопротективното дејство кое го покажува плодот од тиква се должи на присуството на значителни количества на витаминот С, како и на антиоксидативната активност којашто ја покажуваат низа на присутни биолошки активни соединенија.

Ја подобрува имунолошката функција на организмот и го намалува ризикувањето за појава на инфективни заболувања.

Научните сознанија говорат дека присуството на провитаминот А, витаминот С, цинкот и селенот придонесуваат за подобрување на имуниот систем и справување со оксидативниот стрес. Некои податоци од понов датум покажуваат дека редовното консумирање на тиква, во текот на есенскиот и зимскиот период од годината, ја намалува можноста за појава на артритис, настинки и алергии.

Позитивно влијае врз здравјето на кожата.

Поради присуството на β -каротен и биолошките активни соединенија кои влијаат врз регулацијата на локалните жлезди, тиквата пока-





жува поволен ефект при воспаленија на кожата. Се препорачува редовно да се консумира кај пациенти со псоријаза и акни.

Го нормализира сонот и ја намалува дејресцијата.

Поради значајните количества на L-триптофан во тиквата, соединение кое го потенцира чувството на среќа, редовното консумирање помага во нормализирањето на сонот и спроведувањето со депресијата.

Поседува антиканцер активност.

Интересно е да се напомене дека научните истражувања од поново време сугерираат дека редовното консумирање на плодот од тиква го намалува ризикот за појава на малигни тумори. Се смета дека оваа антиканцер активност се должи на присуството на антиоксидативните својства. Дополнително, во литературата постојат податоци кои сугерираат дека консумирањето на тиквата покажува хепатопротективна активност.

ЗДРАВСТВЕНИ ПРИДОБИВКИ ОД КОНСУМИРАЊЕТО НА СЕМКИ И МАСЛО ОД ТИКВА

Консумирањето на семки и масло од тиква покажува поволен ефект при бенигна хиперплазија на простатата.

Семките и маслото од тиква се препорачуваат во третманот на симптоми кои настануваат како последица на бенигна хиперплазија на простата (зголемена простата). Постојат неколку научни студии кои укажуваат дека консумирањето на семки и масло од тиква го зголемува волуменот на мочниот меур, ја намалува уринарната фреквенција и ја подобрува состојбата со одложен почеток на уринирање кај пациенти со проблеми во долниот уринарен систем. За овие цели се препорачува консумирање на 10 g семки од тиква на ден.

In vitro ипитувањата од поново време говорат дека семките и маслото од тиква поседуваат антиоксидативно, антиандрогено, имуностимулативно, антивирално и антифунгално дејство.

Користена литература:

1. Gandy, J., Madden, A., Holdsworth, M, 2012. Oxford Handbook of Nutrition and Dietetics, second ed. Oxford University Press, London.
2. S.W., Fachmann W., Kraut H., 2018. Food Composition and Nutrition Tables, 7th edition Medpharm.
3. Кулеванова С., 2017. Современа хербална медицина - Фитотерапија, Бата прес, Скопје.

СИСТЕМИТЕ ЗА ХРАНА ВО ЕРАТА НА ПАНДЕМИСКАТА КРИЗА СО КОВИД-19

Д-р Каџа Сиџојановска - раководител на Одделението за заштита на потрошувачите при Агенцијата за храна и ветеринарство

Светската организација за храна и земјоделство (FAO), поради одржливост на системите за храна препорачува да се вклучат политиките за развој на земјоделството, поддршка на земјоделците и производствените системи поради решавање, намалување и спречување на ризикот од достапност до храна. Некои земји во време на пандемијата почнаа да го ограничуваат извозот на жито. Тоа може да доведе до зголемување на цените кон земјите-увозници, па затоа треба сите напори да се насочат кон производство на земјоделски култури, како во квантитет така и во разновидност. Политиките треба се насочат кон зајакнување на земјоделците и олеснување на побрзото движење на трудот за овој суштински сектор. Треба да се планираат мерки со кои ќе се стабилизира снабдувањето со храна на потрошувачите.

Секторот за производство и заштита на растенијата на ФАО подготвен е да работи со земјите-членки, организациите на земјоделците и партнерите за развој на активностите со кои ќе се стабилизира производството и дистрибуцијата на храна за време на оваа криза предизвикана од КОВИД-19.

Поради пандемијата од КОВИД-19, многу луѓе беа загрижени за безбедноста на храната, но КОВИД-19 е респираторен вирус и нема докази дека болеста може да се шири преку контакт со купената храна. Како и да е, секогаш е добро да се запамети како можеме да ја поддржime безбедноста на храната применувајќи ги петте клучеви за безбедност на храната:

Внимавајте на чистотата.

Одвојте го суровото од зготвеното.

Темелно згответе ја храната.

Храната чувајте ја на пропишаната температура.

Користете исправна вода и свежи намирници.



Инфекциите, особено оние кои се придружени со покачена температура и треска, предизвикуваат дисбаланс, па затоа на организмот му е потребна дополнителна енер-

гија и хранливи материи. Иако ниту една храна или додатоци во исхраната не можат да спречат инфекција со КОВИД-19, конзумирањето на безбедна храна, со соодветни хранливи вредности, е многу важно. *Конзумирање на храна богата со биоактивни состојки го поткрепува здравјето и го одржува имунитетот.*

Од тие причини, покрај строгите мерки за физичко дистанцирање, во време на Ковид-19 кризата, големо значење има пристапот до храна за да не станат посебни нарушувања во снабдувањето со храна, односно одржливоста на системот за храна. Треба да биде овозможен и пристап до соодветни ресурси на храна за задоволување на потребите и на поединците кои се наоѓаат во изолација.

Многу често луѓето за време на стресови консумираат поголеми количини на висококалорична храна богата со шеќери, сол и маснотии, како што се грицки, слатки, брза храна, спротивно на тоа што се препорачува во правилната и здрава исхрана. Пандемијата од КОВИД-19 претставуваше и сè уште претставува стресна состојба за целата популација.

Во време на пандемска криза, препораките во врска со храната, пред сè, се однесуваат на конзумирање на безбедна храна богата со биоактивни состојки кои го поткрепуваат здравјето и го одржуваат имунитетот.

- Треба да се консумира разновидна свежа и непреработена храна секој ден за да се обезбедат витамини, минерали, диететски влакна, протеини и антиоксиданти.



- Се препорачува наместо грицки, односно храна која е богата со шеќери, маснотии и сол, секојдневно конзумирање на свежо овошје и зеленчук.
- Користење на мешункасти плодови во исхраната, како што се леќа, грах, грашак, бобарија.
- Иако храната од животинско потекло треба да се зема во ограничени количини, за да се обезбедат сите потребни состојки за организмот се препорачува конзумирање на храна од животински извори (месо, риба, јајца и млеко).
- Треба да се пие доволна количина на вода, иако нема докази дека пиењето многу вода го исфрла новиот коронавирус од организмот или дека киселината во стомакот го убива вирусот. Сепак, за хидрирање и добро здравје, се препорачува секојдневно да се пие соодветна количина на вода.

ПЛАНИРАНА РЕВИЗИЈА НА ДИРЕКТИВАТА НА ЕУ ЗА ОДРЖЛИВА УПОТРЕБА НА ПЕСТИЦИДИ

Преку Стратегијата „Од фарма до вилушка“, Европската Комисија предлага специфични цели за да се намали ризикот од употреба на хемиски пестициди, како и употребата на уште поопасни пестициди до 2030 година“. Комисијата смета дека преку ревизија на Директивата за одржлива употреба на пестициди ќе се остварат поставените цели.

Што е проблемот?

Поголем број анализи и извештаи укажуваат на слабостите во спроведувањето и примената на постоечката Директива за одржлива употреба на пестициди. Се истакнува дека многу малку е користено интегрираното управување што би упатувало на помала употреба на пестициди и давање приоритет на употребата на нехемиски методи. Истовремено, се напоменува дека националните акциски планови усвоени и спроведувани од земјите-членки во рамките на Директивата, честопати немаат соодветна содржина и посветеност за спроведување на барањата поврзани со директивата (на пример, утврдување на мерливи цели, мерки, активности и временска рамка). Како друг проблем се наведува ограниčenата достапност на помалку опасните и нехемиски пестициди во споредба со други пестициди на пазарот, примена на ограничени стимулации за корисниците на пестициди што би влијаеле тие да се префрлат на алтернативни методи за контрола на штетници или да користат пестициди со низок ризик. Последново се надополнува со примена на ценовните политики во синџирот на производство и дистрибуција на храна во корелација со побарувачката од потрошувачите.

Разликите во податоците (на пр., за продажбата и употребата на пестициди) во моментот ги отежнуваат напорите да се процени напредокот во намалувањето на употребата и ризикот поврзан со пестициди со што се лимитираат достапните докази за информирање и за креирање политики. Од друга страна, бројните петиции, писма и прашања од Европскиот парламент во врска со употребата на пестициди укажуваат на пораст на општествените проблеми. Со гласно со наведеното, Комисијата го проценува



влијанието на Директивата и потребата од примена на идни можни мерки наменети за значително намалување на употребата и ризикот од хемиските пестициди.

Европската комисија објави комбиниран патоказ за процена на законодавството на ЕУ за одржлива употреба на пестициди со цел да се направи почетна процена на влијанието и поради можна ревизија на ова законодавство, а воедно ги повика граѓаните, експертите и засегнатите страни да дадат свои повратни информации до 7 август 2020 год. за да помогнат во дефинирањето на понатамошните елементи на оваа планирана иницијатива.

Кои се предвидениите ојциии за љолийи-кайџа?

- Да се задржи постоечката состојба – да не се ревидира Директивата, а Комисијата би работела на зголемување на достапноста, деталите и користа од статистичките податоци за употребата на пестициди;
- Да се воведат законско – обрзувачки цели за ЕУ и за земјите членки за намалување на ризикот од синтетички хемиски пестициди, како што е најавено во Стратегијата на Комисијата „Од фарма до виљушка“;
- Да се подобри примената на Директивата преку подобра имплементација на националните акциски планови и можни годишни извештаи за напредокот постигнат од земјите членки, да се направат подобри упатства и можни обуки од Комисијата и да

се обезбеди директна применливост во сите земји членки;

- Да се подобри и да стане поефикасен надзорот над спроведувањето на Директивата од страна на земјите членки, на пример, преку детални правила за официјални контроли извршени од национални надлежни органи и засилен надзор над спроведувањето од страна на Комисијата, на пример, преку стручни ревизии;
- Да се намали употребата и ризикот од хемиски пестициди преку дополнителни мерки, на пример, преку специфични ограничувања на употребата на хемиски пестициди и дополнителни барања за водење евиденција за употребата на пестициди, како и дополнителни тестирање на опремата за апликација на пестициди.

Кои се следниите чекори?

Консултациите за патоказот/процената на влијанието на почетниот план се само првиот чекор во еден долг процес. Комисијата ќе изврши целосна процена на влијанието и насочени консултации и интервјуа со засегнатите страни. Влијанијата што треба да ги процени Комисијата вклучуваат аспекти на животната средина, здравството, но, исто така, вклучени се и економските и социјалните аспекти (приходи за земјоделците и цените на храната за потрошувачите), како и трговијата (конкурентност на производителите на ЕУ), а се води сметка произходите увезени во ЕУ да се во согласност со стандардите за производство на ЕУ.



КРЕДИТНИ КАЛКУЛАТОРИ

Ако сакате да земете кредит, но се прашувате: колку пари ќе ви одобри банката, колкава ќе биде месечната рата, колку време ќе ја исплаќате и со колкава камата? - отворете ги кредитните калкулатори што ги изготви Организацијата на потрошувачи и направете пресметка. Овие калкулатори можете да ги најдете на веб-страницата на ОПМ www.opm.org.mk

Постапката за пресметка е следна:

Најпрво треба да ја утврдите месечната рата која можете да си ја дозволите врз основа на вашите месечни приходи и трошоци. (Тука треба да се има предвид дека месечната рата не треба да надминува 30 проценти од вкупните месечни приходи). Потоа, размислете за колку време сакате да го вратите кредитот. Овие параметри внесете ги во соодветните полиња на Калкулаторот. Внесете ја и висината на каматата за кредитот што сакате да го земете. Ако кредитот има променлива (варијабилна) каматна стапка, треба да прашате во банката кој е моменталниот износ на каматната стапка за тој кредит. Кога каматната стапка е променлива, пресметката ќе го прикаже износот на каматата

што ќе ја платите ако во периодот на враќање на кредитот се задржи истото ниво на каматна стапка.

Доколку знаете колкав кредит ви е потребен, но не и колкава би била месечната рата за негова отплата, во полињата на Калкулаторот може да ги внесете податоците за износот на кредитот, бројот на рати, односно месеци во кои ќе се отплаќа и, секако, висината на каматната стапка. Калкулаторот најдолу ќе прикаже и амортизациски план, што покажува колкав износ од месечната рата ќе се користи за отплата на главницата на кредитот, а колку ќе се користи за плаќање на каматата.

Се прашувате можеби и колку ве чини дозволниот минус? Ќе го добиете одговорот и на тоа прашање. Ако користите дозволено пречекорување (дозволен минус), банката пресметува камата секој ден кога е искористено ова пречекорување.

Но, за да знаете колку ве чини тоа на месечно ниво, внесете ги податоците за

бројот на денови во месецот во кои имате дозволен минус и кој е износот на пречекорувањето. Калкулаторот ќе пресмета приближен износ на месечната камата која ја наплатува банката.



Дали ви се исплати предвреме да го отплатите кредитот или да го реструктурирате?

Ако на пазарот се намалат каматните стапки, а вие сè уште отплатувате кредит со висока каматна стапка, можеби треба да размислите за предвремена отплата (враќање) на средствата или за замена (рефинансирање) со нов кредит. Калкулаторот нуди опција да го пресметате и тоа. Потребно е само да ги внесете: износот на постојниот кредит, првобитниот број рати, односно месеци во кои требало да се врати кредитот, преостанатиот број рати кои не се отплатени, постојната каматна стапка, новата каматна стапка (доколку сакате да го рефинансирате кредитот, односно да го префрлите во друга банка) и податоците за промената на рокот на отплата.

Калкулаторот пресметува и амортизациони план во кој ќе бидат прикажани износите на ратите што останале неисплатени, како и новиот износ на месечните рати (доколку кредитот се замени со нов), а ја прикажува и разликата во каматата меѓу првобитниот кредит и ориентационен пример за новиот кредит.

Практична пресметката со помош на Калкулаторот

● Висина на кредит

Ако месечната рата што можете да си ја доволите е, на пример, 6.000 денари, а би сакале да го вратите кредитот за пет години (60 месеци) со каматна стапка од пет отсто, според Калкулаторот, кредитот би изнесувал 317.944 денари, додека вкупната камата што би ја платиле би била 42.056 денари. Но, ако можете да си доволите месечна рата од 10.000 денари и би сакале да го вратите кре-

дитот за 10 години (120 месеци) со камата од 4,5 отсто, тогаш кредитот би изнесувал 964.893 денари, а вкупната камата што треба да ја платите би била 235.107 денари.

● Месечната рата

Ако сакате да земете кредит од 300.000 денари и да го вратите за пет години (60 месеци) со камата од пет проценти, Калкулаторот вели дека месечната рата би изнесувала 5.661 денари, а вкупната камата што ќе ја платите би била 39.682 денари. Доколку, пак, сакате да земете кредит од 900.000 денари на 10 години (120 месеци) со каматната стапка од 5,5 проценти, месечната рата би изнесувала 9.767 денари, а вкупната камата што ќе ја платите би била 272.084 денари.



● Дозволен минус

Ако дозволениот минус ви е 60.000 денари со каматна стапка од 9,5 проценти и 20 дена во месецот, каматата би била 312 денари. Доколку, пак, дозволениот минус е 120.000 денари за 30 дена со камата од 9,5 проценти, износот на каматата во месецот би била 937 денари.

● Трошоци и заштеди/предвремена отплата

Ако кредитот ви е 300.000 денари, земен на пет години (60 месеци), со камата од 7,8 проценти, а новата каматна стапка (на новиот кредит) е 6 проценти, ако се преостанати уш-

те 20 рати и износ за отплата од 121.085 денари, според Калкулаторот, старата месечната рата изнесува 6.054 денари, а новата ќе биде 6.377 денари, старата камата е 7.884 денари, а новата 6.457 денари или разликата во камата ќе изнесува 1.427 денари за ист број преостанати месеци на отплата.

Ако, пак, кредитот е 600.000 денари земен на 10 години (120 месеци) со каматната стапка од 7,8 проценти, а новата камата (на новиот кредит) е 6 проценти со преостанати 80 рати за отплата и 449.058 денари, тогаш, старата месечната рата изнесува 7.216 ден., а новата рата ќе биде 6.824 денари, старата камата е 128.254 денари, а новата 96.890 денари. Разликата во каматата ќе изнесува 31.364 денари, за ист број преостанати месеци на отплата.

Ако кредитот е 600.000 денари на 10 години (120 месеци) и сакате да го вратите за 5 години (60 месеци) од сега, каматната стапка била 7,8 проценти, а новата (на новиот кредит) е 6 проценти и ви се преостанати 80 рати или 449.058 денари за отплата, во тој случај износот на старата месечната рата е 7.216 денари, а на новата ќе биде 6.824 денари, старата камата е 128.254 денари, а новата ќе изнесува 96.890 денари. Разликата во каматата ќе изнесува 31.364 денари, за ист број преостанати месеци на отплата.

Калкулаџорот на ОПМ е изработен во рамките на проектот „Еманципација на потрошувачите за финансиски услуги и заштитување на нивните интереси“, спроведуван од ОПМ, а финансиран од оперативен планот од Програмата за потрошувачи на Европската унија (2014-2020) преку Европската организација на потрошувачите (BEUC). Содржината на Калкулаџорот е одговорност единствено на ОПМ и не може да се смета дека ги одразува ставовите на Европската унија или на Европската организација на потрошувачите. Калкулаџорот има за цел да ви даде приближна пресметка. За прецизни информации за вашиот кредитен пристап се до даваателот на вашиот кредит. ОПМ не



презема одговорност за евентуални разлики во пресметките што ги дава овој калкулаџор и пресметките што ги користат даваателот на вашиот кредит.

ШТЕДЕЊЕ

ПРЕКУ ИНВЕСТИЦИСКИ ФОНДОВИ

Злајка Стамболиска Појовска

Издвојување за деновите кога ќе се биде повозрасен е многу важна работа. Во денешно време и во услови на огромна неизвесност, поприлично е тешко да се најде резерва во семејниот буџет и таа да се издвои за во иднина. Штедењето е добра навика и треба да биде препознаено како редовна практика, најмалку на месечно ниво. Секоја заштеда овозможува сигурност дека во некоја непредвидена ситуација ќе може да се реагира брзо. Штедењето е многу повеќе од ставање пари настрана, тоа, би можело да се каже, е повеќе личен став кон животот. Дали ќе се издвојат одредени средства денес за да се остварат идни финансиски цели, е прашање на одлука која треба да ја донесе секое лице кое заработува или остварува одредени приходи. Штедењето не мора да биде разбрано како скржавост или дека треба да се откажеме од некое ситно задоволство. Тоа повеќе подразбира планирање на приходите (каде повеќе може да се заработи) и трошоците (како да се потроши помалку). Во основа разликуваме штедење преку: банкарско штедење, инвестициски фондови и доброволни пензиски фондови, како и преку животно осигурување. Осигурувањето на животот ќе биде обрабо-

тено во посебен текст, заради спецификите кои ги има.

БАНКАРСКО ШТЕДЕЊЕ

Кога се зборува за штедење, првата помисла е штедење во банка, односно се однесува на штедење на пари. Штедењето во банка може да биде преку оставањето пари на сопствената трансакциска сметка, парите се на сигурно, достапни кога се потребни, но каматата е минимална.



Другиот вид на штедење најчесто е орочено штедење, кое подразбира дека одредена сума парични средства ги вложувате во банка и нема да извршите повлекување одреден временски период (1 година, 2 години, 3 години, 4 или 5 години). Каматата која се добива зависи од валутата (денари или странска валута), висината на средствата, периодот на

орочување, како и од условите кои ги нуди самата банка, со можност каматата да се зема на месечно ниво или на крајот на периодот. Доколку средствата се подигнуваат пред договорениот период, се губи каматата. Постои и флексибилно штедење кое дава можност да се доплатува месечно и да се подигнува кога имате потреба, и тоа зависи од самите услови кои ги дава банката. Не е препорачливо да се штеди повеќе од 30.000 евра во иста банка, бидејќи во несакани ситуации на пропаѓање на банката, Фондот за осигурување на депозити ги обесштетува депозитите на физичките лица до тој износ. Чувањето пари во банка или штедилница е најсигурна форма на инвестиции во форма на краткорочна заштеда, но каматата (приносот) се помали. Другите форми на инвестирање, во форма на долгорочна инвестиција, можат да донесат поголем принос, но носат и поголем ризик.

ИНВЕСТИЦИСКИ ФОНДОВИ

Инвестицискиот фонд е професионално управувана форма на инвестирање, основана заради здружување на парични средства (од домашни или странски, физички или правни лица) кои се вложуваат на пазарот на капитал во различни хартии од вредност. Средствата се наменети за инвестирање, а со нив управува друштво за управување со инвестициски фондови. Треба да се прави разлика меѓу друштвата за управување со приватни инвестициски фондови и друштвата за управување со инвестициски фондови. Комисијата за хартии од вредност е надлежна и одговорна институција која на друштвата за управување со инвестициски фондови им дава одобрение за работа. Во моментот, во Северна Македонија се регистрирани 5 друштва за инвестициски фондови, објавени на

интернет-страницата на Комисијата за хартии од вредност:

- Друштво за управување со инвестициски фондови ВФП ФОНД МЕНАЏМЕНТ АД Скопје
- Друштво за управување со инвестициски фондови Генерали Инвестментс АД Скопје
- Друштво за управување со фондови Илирика Фонд Менаџмент АД Скопје
- Друштво за управување со фондови Иново Статус АД Скопје
- Друштво за управување со фондови КБ Публикум инвест АД Скопје

Тие нудат можност за инвестирање во акциски и парични фондови - вкупно 16, со вкупна нето-вредност од околу 9 милијарди денари на почетокот на декември 2020. Секој инвеститор за сметка на инвестираните парични средства добива „удели“ во фондот. Уделот претставува комбинација од повеќе финансиски инструменти што ги нуди фондот, како на пример, акции, обврзници и депозити. Средствата на фондовите се дисперзирани во овие различни хартии од вредност, и поради тоа изложеноста на ризик е пониска, отколку да се вложува само во една хартија од вредност или една инвестиција. Средствата на фондовите мора да бидат дисперзирани и во различни индустрии и различни земји, за да се намали ризикот. Една од главните предности кои што се карактеристични за овие фондови е можноста за распределување на парите на инвеститорите во многу инструменти наеднаш со што се на-



малува вкупниот ризик. На акциите некогаш им расте вредноста, а некогаш им опаѓа. Во инвестицискиот фонд има акции од различни компании (на пр., во Coca Cola, Heineken, Microsoft, Nestle, Alibaba, Amazon, Apple), различни дејности, земји, и во одредена ситуација кога вредноста на некоја акција паѓа, истата може да се искомпензира со порастот на останатите акции. Меѓутоа, историските податоци за движењето на цените на светските берзи потврдуваат дека на долг рок добивките преовладуваат над загубите. За инвестициите во различни хартии од вредност одлучуваат портфолио менаџери (инвестициски советници), чија цел е да се обезбедат оптимални инвестиции со високи приноси. Тоа се лица кои се со посебна едукација, т.е. мора да имаат лиценца од страна на Комисијата за хартии од вредност, и кои секојдневно ги следат случувањата на светските и домашните финансиски пазари. Тие вршат и поединечни советувања доколку постојат недоумици во каков инвестициски фонд да се инвестира. Возраста на еден поединец, висината на месечните приходи, очекуваниот приход, сигурноста на влогот - се фактори кои треба да насочат кој фонд може да се избере. За карактеристиките на секој инвестициски фонд може да се најдат податоци на интернет-страницата на друштвото, во проспектите и структурата на вложувањата. Од нив се гледа распоредот на инвестициите по земји (САД, Северна Македонија, Германија, Швајцарија...), по видови хартии од вредност (акции, депозити...), како и по вид на вложување (во која банка се вложени средства, или чии акции се купени...). На квартално ниво се изготвува Извештај за структурата на вложувањата, каде што се наведени

основните податоци за фондот, движењето на вредноста на уделот од почетокот на основањето на фондот, висината на надоместоците и провизиите кои ги наплаќа друштвото, највисоките 10 поединечни вложувања, изложеноста на имотот на фондот по сектори/индустрии, изложеноста на имотот по држави, и дополнителни пресметки каде што се изнесуваат податоци за остварениот принос на фондот.

Всушност, инвестирањето во инвестициски фонд се одвива во неколку чекори:

- Се пополнуваат потребните документи (пристапница, барање за купување, образци за идентификација и други документи).
- Се уплаќа износот кој си го одредил вложувачот (мин. 500 мкд). Уплатата се врши исклучиво преку банка (средствата треба да се уплатат во депозитар-



ната банка), но со динамика која најмногу одговара; може да биде еднократна уплата, може да биде редовна, месечна уплата. Финансиските советници препорачуваат тоа да биде редовна уплата, било со траен налог, било со задршка на плата, за да се задржи редовноста, да се намали ризикот од инвестирање во пазар на капитал во несоодветен момент, и да се создаде навика да се штеди пред да се троши.

- Друштвото за управување со инвестициски фондови доставува потврда за износот на уплатата и бројот на удели кои се купени со вложените средства.
- Доколку има потреба од средствата, лицето што вложува доставува барање за откуп. Средствата во фондовите се сметаат за брзо ликвидни средства, така што доколку вложувачот има потреба од средствата, Друштвото ги исплатува, целосно или делумно, на неговата трансакциска сметка во договорениот рок.

Вредноста на уделот во инвестициски фонд е променлива, варира секој ден, и зависи од вредноста на хартиите од вредност што се наоѓаат во портфолиото на фондот. Вредноста на фондовите се пресметува на дневно ниво, од страна на депозитарна банка. Друштвата за инвестициски фондови се особено транспарентни. Сите податоци се наоѓаат на нивната интернет-страница, па така и дневно може да се следи вредноста на уделите кои се поседуваат. Друштвата доставуваат извештаи за состојбата на инвестицијата, а и подетален извештај колку удели се купени со секоја поединечна уплата.

ДОБРОВОЛНИ ПЕНЗИСКИ ФОНДОВИ - трет пензиски столб

Економската сигурност во староста е составен дел на индивидуалната благосостојба. На светско ниво, главните двигатели на пензиските системи се пензиските фондови. Третиот пензиски столб е доброволен и може да ги вклучи сите оние лица кои сакаат да обезбедат повисоко ниво на материјална сигурност. Тој овозможува повисок приход на оние лица кои сакаат, а и се во можност да издвојат дополнителни средства кои ќе ги користат во подоцнежните години од својот живот. Овој вид на инвестирање е можност лицата кои не се вработени, или ли-

цата ангажирани на проекти или во странски мисии, да издвојуваат средства за дополнителни приходи, кои ќе овозможат пристоеен животен стандард во периодот кога лицата се повозрасни.

Пензиските друштва кои ги управуваат доброволните пензиски фондови се задолжително транспарентни, и секој поединец кој издвојува за својата старост, има своја поединечна индивидуална сметка, и во секое време ќе знае колку средства се акумулирани. Друштвото за пензиски фондови е обврзано да доставува редовни извештаи за состојбата на индивидуалната сметка, уплатените придонеси, надоместоците, каде се инвестирани средствата и остварениот принос од инвестицијата.

Во Северна Македонија се регистрирани три пензиски друштва кои покрај тоа што управуваат со задолжителните пензиски фондови, управуваат и со доброволни пензиски фондови. Тие мора да исполнуваат соодветни услови и да добијат согласност од Агенцијата за супервизија на капитално финансираното пензиско осигурување - МАПАС, која истовремено е и специјализирана институција за супервизија над работењето на следните друштва:

- Друштво за управување со задолжителни и доброволни пензиски фондови Сава пензиско друштво а.д. Скопје
- КБ Прво друштво за управување со задолжителни и доброволни пензиски фондови АД Скопје



● Друштво за управување со задолжителни и доброволни пензиски фондови ТРИ-ГЛАВ ПЕНЗИСКО ДРУШТВО АД Скопје

Она што е карактеристично за третиот пензиски столб е ограничувањето во годините на старост: член на доброволен пензиски фонд може да биде лице кое наполнило 15 години, но не повеќе од 70 години, и тоа само во еден пензиски фонд. Доколку лицето сака, може да премине од еден во друг пензиски фонд. Пензионер не може да биде член во третиот столб. Договор за членство се склучува со агент кој го претставува друштвото за пензиски фондови, а уплата на придонес е можна само за лица кои ги исполнуваат условите, и тоа се врши на сметка на фондот која се наоѓа во банка - чувар на имотот на фондот. Едно лице може да склучи договор и да уплатува за друго лице (на пр., за дете или за сопруг/а), или преку професионална шема. Висината на средствата што се уплатуваат, како и динамиката на уплатата - не се ограничени, и во случај на прекин на уплатата, не се губи

членството, затоа што средствата се инвестираат.

Средствата вложени во третиот пензиски столб може да се користат најрано 10 години пред заминување во пензија, што во денешни услови би значело на 52 - годишна возраст за жени и 54-годишна возраст за мажи. Доколку некој член на третиот столб се здобил со општа неспособност за работа, тогаш овие средства може да се повлечат без оглед на возраста, а во случај на смрт се наследуваат од страна на правните наследници.

Постојат ограничувања каде може да се инвестираат средствата, и секоја одлука за инвестирање во акции, обврзници или депозити се следи од страна на МАПАС. Остварениот принос на пензиските фондови се објавува на страницата на Мапас и, на пример, од почетокот на работењето (зачленувањето и плаќањето придонеси во Сава-д и КБП-д е почнато во 2009 година), приносот на овие две друштва, сведен на годишно ниво, во реален износ изнесува 4,15%.



КОЛКУ ЗНАЕМЕ ЗА ВЕШТАЧКАТА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА

Употребата на вештачка интелигенција – ВИ дефинитивно ќе биде основната карактеристика на иднината. Автомобилите кои сами се управуваат, домашни помошници – роботи и други современи уреди стануваат дел од нашето секојдневие што ќе има големо влијание на потрошувачите, социјалниот живот, пазарот и општеството.

Потрошувачите и денес се опкружени со бројни уреди поврзани со интернет. Интелигентните машини и софтвери за самостојно учење, кои користат огромни количества на генерирани податоци, ќе можат да донесуваат одлуки и да вршат активности без надзор на луѓето. Ова ќе има големо влијание на начинот на кој потрошувачите го прават својот избор, како тие комуницираат со компаниите и кој ќе ја преземе одговорноста кога работите ќе тргнат во несакана насока.

Вештачката интелигенција може да ја зголеми удобноста на потрошувачите и да им донесе многу погодности, но истовремено треба да се најдат одговори на многу предизвици со кои тие ќе бидат соочени, особено во поглед на безбедноста, автономијата и заштитата на нивните права.

Во истражувањето на Европската организација BEUC, објавено во септември 2020 година, се вели дека ис-

питаниците веруваат во придобивките кои може да ги донесе вештачката интелигенција, но истовремено изразуваат загриженост во поглед на зголемената злоупотреба на личните податоци. Испитаниците се согласиле дека компаниите ја користат вештачката интелигенција за да манипулираат со одлуките на потрошувачите (64% од испитаниците во Белгија, Италија, Шпанија и Португалија и 52% од потрошувачите во Данска, Франција, Германија, Полска и Шведска).

Генерално, постојат очекувања дека вештачката интелигенција (ВИ) и Автоматскиот систем на донесување одлуки - ACO (Automated decision-making - ADM) ќе доведат до корисни и социјално вредни иновации. Вештачката интелигенција се очекува да го зајакне решителниот напредок во области како што се научно истражување и здравствена заштита. Се очекува лекарите да бидат во можност побрзо и



попрецизно да дијагностицираат болести и да најдат нови лекови за болестите. ВИ може да се искористи и за да ги направиме нашите транспортни системи поефикасни и одржливи. Но, на пазарот управуван од алгоритми, транспарентноста и споредливоста може да исчезнат. Компаниите можат да користат ВИ за анализа на огромни количини податоци за потрошувачите и потоа да направат предвидувања и да донесат одлуки кои имаат значително влијание врз изборот на потрошувачите. Постои ризик од алгоритамска пристрасност и нефер дискриминација помеѓу различни групи луѓе како, на пример, врз основа на економски критериуми, пол или здравјето на лицето.

Пошироко, употребата на ВИ може негативно да влијае на автономијата и слободата на избор на потрошувачите. Нашите животи сè повеќе се обликуваат преку одлуките направени во рамките на „црната кутија“, надвор од нашето разбирање и контрола.

Тековните правила на ЕУ се недоволни за да се обезбедат високо ниво на заштита на потрошувачите и ефикасно справување со прашањата кои произлегуваат од ВИ. Постоечкото законодавство на ЕУ не

гарантира дека производите и услугите засновани на вештачка интелигенција ќе бидат безбедни со што потрошувачите не се соодветно заштитени доколку како резултат на користењето на тие производи настане повреда. Исто така, недостасува примената на ефективни алатки за да се обезбеди надзор и спроведување на законите.

Од тие причини, Европската потрошувачка организација - BEUC повикува на воспоставување јасна правна рамка која ќе обезбеди оваа технологијата да се развива на начин што ќе ги

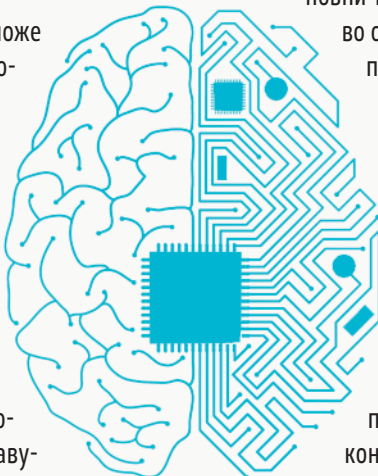
почитува нашите основни потрошувачките права и европските вредности. Се вели дека „ЕУ мора да покаже лидерство и да постави глобален стандард, исто како што има за заштита на личните податоци“.

Европската комисија планира во текот на првиот квартал од 2021 година да поднесе законски предлог за ВИ. Новите правила веројатно ќе се фокусираат само на „високоризичните“ ВИ апликации. Потрошувачките групи препорачуваат овој нов хоризонтален закон да има поширок опсег на делување. Правните обврски треба постепено да се зголемуваат во зависност од идентификуваното ниво на ризик, преку примена на некои ос-

новни принципи и обврски (на пр., во однос на правичност и транспарентност) и тие да бидат применливи на сите апликации за ВИ и Автоматскиот систем на донесување одлуки - АСО (Automated decision-making - ADM). Оттука, односно, колку е поголем потенцијалот на алгоритамските системи да предизвикаат штета, толку построги треба да бидат законските барања. Пристапот според кој правната регулатива

треба да биде ограничена само на апликациите со „висок ризик“ ќе исклучи од опсегот на иницијативата многу други примени на ВИ кои имаат големо влијание врз секојдневниот живот на потрошувачите.

Новиот хоризонтален закон треба да биде дел од поширока евалуација на релевантните правила на ЕУ (на пр., одговорноста за производите и правила за безбедност на производите, Законот за потрошувачи) за да се воспостави сеопфатна правна рамка која ќе им гарантира на потрошувачите силен пакет на права во поглед на ВИ, што особено вклучува:



- Правила со кои ќе се осигура дека производите и услугите што работат на ВИ се сигурни и безбедни и дека остануваат такви во текот на нивниот очекуван животен век.
- Правила за забрана на нефер алгоритамски практики и осигурување дека ВИ и АСО (Automated decision-making – ADM) се користат на фер, транспарентен и одговорен начин.
- Силен систем за надзор и спроведување, вклучувајќи ефективни механизми за надомест на штета и јавно спроведување доколку се јават и реализираат ризици поврзани со ВИ и АСО.
- Правила за одговорност со што ќе се обезбеди компензација во случај на штета што

произлегува од производи и услуги кои се напојуваат со ВИ.

Ова подрачје е едно од најактуелните за истражување затоа што нашата иднина е веќе детерминирана со секојдневната употреба на вештачката интелигенција, а нејзината примена секојдневно се зголемува преку многу производи и услуги. ОПМ како членка на BEUC ќе го следи подрачјето и ќе известува за натамошниот развој на правната регулатива и соодветните истражувања на овој план. Останува да истражиме колкаво е знаењето за вештачката интелигенција во нашата држава, што мислат потрошувачите и каков е планот на јавните власти за унапредување на законската рамка.



ВЕТУВАЊЕ НАГРАДА И ОРГАНИЗИРАНИ НАГРАДНИ ИГРИ - **МАРКЕТИНГ** НА ТРГОВЦИТЕ ИЛИ **БЕНИФИТ** ЗА ПОТРОШУВАЧИТЕ

Како потрошувачи постојано сме изложени на рекламирање од страна на трговците и давателите на услуги кои својата продажба на производи или понуда на услугите кои ги нудат ја зголемуваат преку наградување со уште еден производ или организирање на наградни игри.

Сигурно како потрошувач сте се затекнале како во некој од маркетите купувате дополнителни производи кои не ви се потребни, за да имате сметка на повисок износ со која можете да учествувате во наградната игра. Ги чувате фискалните сметки и ја чекате посакуваната награда. Некој од тие маркети се можеби и подалеку од вашето место на живеење, но вие сепак одите таму, бидејќи собираете поени на картичките издадени за таа намена и со тоа добивате износ на пари кои можете да го искористите во наредното купување. Купувате одреден вид на кафе иако тоа не го користите вообичаено, бидејќи има наградна игра па кодот на сметката го праќате на порака која, исто така, чини пари. Купувате јогурт кој е поскап од оној кој вие го користите вообичаено бидејќи за два купени јогурта следува стаклена шолја која можеби и не ви треба. На тој начин несвесно дозволувате да ве зафати наградна еуфорија иако можеби

понекогаш производот кој ќе го добиете чини исто толку во продажната мрежа и без наградата која ви следува.

И ако сте тип на потрошувач кој вообичаено учествува во сите организирани наградни игри



од трговците и даватели на услуги, треба да ги познавате и законските прописи во таа сфера, со цел да ги заштитите вашите права.

Согласно со Законот за заштита на потрошувачите, трговецот кој при понудата на производот или услугата на потрошувачот му ветува награда, дека со купување на производот или давањето на услугата ќе добие награда, должен е таа награда да му ја даде на потрошувачот најдоцна во рок од осум дена од денот на купувањето на производот или давањето на услугата.

Доколку трговецот организира наградна игра, должен е ветената награда да му ја даде на потрошувачот во рок од осум дена од завршувањето на наградната игра.

Кога станува збор за наградните игри, потрошувачите треба да ги имаат предвид и одредбите од Законот за организирање на игрите на среќа.

Ако во моментот купувате кафе или сокови и испраќате пораки со бројот на фискалната сметка и истата ја чувате, собираете поени за награда и ги внесувате во апликацијата посочена од организаторот на наградната игра, треба да знаете дека при организирање на наградната игра организаторот мора да ги исполнува следните услови:

- На учесниците во играта треба да им бидат достапни целосните и точни правила на играта и да им биде даден точен увид во можностите за добивање на награда.
- На учесниците треба да им бидат презентирани целосни податоци за бројот и видовете на награди, како и податоците за оние награди кои веќе им се доделени на учесниците.



Наградните игри и социјалните мрежи

Новото време носи нови предизвици, па како корисници на социјалните мрежи често сте бомбардирани со понуди за наградни патувања, понуди каде што наградата е во производи како книги, облека, обувки, различни услуги како билети за кино, билети за концерти, па дури и здравствени услуги. Понекогаш наградата може да биде и во одреден износ на парични средства. За да ја добиете наградата, секогаш мора да оставите и ваши лични податоци, како име и презиме, адреса, телефонски број, е-пошта и сл.

Во оваа сфера, Дирекцијата за заштита на лични податоци ги советува потрошувачите да бидат исклучително внимателни при откривањето на своите лични податоци преку интернет на непознати или недоволно познати лица, без да проверат дали објавената информација за наградна игра е точна, затоа што постои зголемен ризик да бидат злоупотребени за други незаконски цели.

Во овој контекст истакнуваме дека во вакви случаи најчесто се користат техники на компјутерски базиран социјален инженеринг како што се „phishing“ и „pharming“. Овие облици на измама опфаќаат збир на активности од неовластени испраќачи, преку користење лажни пораки од е-пошта или користење на лажни веб-страници, обидувајќи се притоа од корисниците да добијат доверливи лични податоци.

За жал, голем е бројот на потрошувачи кои не се запознаени со овој вид на измами, при што доколку натрапниците еднаш дојдат до доверливите податоци, тие, или сами ги користат за одредени, најчесто незаконски цели или, пак, ги продаваат.

Во пораките најчесто се повикуваат на лажни веб-страници кои според изгледот целосно одговараат на веб-страниците на легитимните компании (фирми). Оттука, апелираме, при вакви активности на интернет, сите граѓани да постапуваат со соодветно зголемено внимание и да направат целосна проверка пред да одлучат да ги откријат своите лични и други податоци.

Добивки од наградни игри

И, на крајот, доколку сте среќниот добитник на производи, услуги или парични средства, треба да знаете дека за наградата треба да ви биде платен данокот. Ако сте добитник на награда, информирајте се дали вие или организаторот на наградната игра ќе го плати данокот.

Добивките од наградни игри се приходи на потрошувачот

- добитник кои можат да бидат остварени во пари, хартии од вредност, во натура или во некој друг вид.

Основа за пресметување на данокот кај наградните игри претставува износот на поединечната исплата на добивката. Ако добивката се состои од предмети, основа на данокот претставува пазарната вредност на предметите во моментот на остварувањето на добивката.

Персонален данок на доход за добивките од наградни игри се пресметува и плаќа доколку поединечната добивка која е остварена од страна на потрошувачот го надминала износот од 10.000 денари.

Кога добивката од игрите на среќа се состои во предмети, основа на данокот на доход претставува пазарната вредност на предметите во моментот на остварување на добивката.

За исплати на добивки над 10.000 денари, приредувачот на наградната игра има обврска да го задржи и плати персоналниот данок на доход во име на потрошувачот кој ја остварил добивката и за истото е должен да му издаде пресметка.

Добивките остварени од наградни игри (ако поединечниот износ на добивката го надминува износот од 5.000 денари), во тековната година, за физичките лица ќе бидат евидентирани во Годишната даночна пријава која ја изготвува Управата за јавни приходи, а граѓаните ја проверуваат и потврдуваат.



ПОДОБРА БЕЗБЕДНОСТ НА ПОТРОШУВАЧИТЕ

Во рамките на Европската Унија се прават напори да се подобри системот на следење на повредите предизвикани од производите на пазарот, онлајн и офлајн. Тоа ќе се постигне преку следниве акции:



- *Унапредена превенција заснована на докази преку следење на податоциите за повреди*

Насочената превенција треба да ги земе предвид податоците за сериозноста и фреквенцијата на повредите, засегнатите лица или категоријата на население, околностите под кои се јавила повредата, од кои производи настанала, преку какви активности или на кои локации се јавува.

- *Да се овозможи солуција за следење на повредиите - да се намалат трошоците*

Систематско собирање на податоци за повредите од оддели за итни случаи на болници, на што се базира системот за следење на повредите, односно EU-IDB (база на повреди во ЕУ и размена на податоци), како најефикасен начин да се обезбедат солидни процени на бројот на пациенти во Европа и информации кои се користат во процесот на стандардизација.

- *Унапредување на информациите за безбедноста на производите наменети за потрошувачите*

Подобрување на безбедноста на производите за потрошувачите при што се потребни специфични информации, слични на оние што се однесуваат на безбедноста на патиштата и на работното место.

- *Американски систем за надзор на пазарот*

Системот NEISS за надзор на пазарот се спроведува преку Комисијата за заштита на потрошувачите на САД (CONSUMER PRODUCT SAFETY COMMISSION - CPSC). Овој начин на прибирање податоци за повредите, отсекогаш, а особено во денешно време, поседува информации од сите засегнати страни за безбедноста на производите преку едноставен веб - портал отворен за секого, што претставува позитивен и авангарден исчекор за разлика од европскиот EU-IDB.

КАКО ДО ПОДОБРИ РЕЗУЛТАТИ

Воспоставувањето сигурна база на докази за безбедноста на потрошувачите, претпоставува:

DG JUST да ја преземе одговорноста за европскиот систем за следење на повредите од производите. Одговорноста за јавното здравје и индикаторите да бидат во индигенции на DG SANTE.

Заедничка база на податоци на ниво на ЕУ и лесна алатка за пристап до податоци за да се обезбеди базата на податоци на ЕУ-ИДБ

Законска рамка за поддршка на земјите членки во собирањето и споделувањето на податоци за целиот единствен пазар на ЕУ

ЗУМ НАСТАНИ ВО ИЗМИНАТИОТ ПЕРИОД

Околу 30-ина претставници на невладини организации, владини институции и потрошувачи присуствуваа на онлајн советувањето што беше одржано на 6 октомври 2020 година организирано по повод реакциите на многу граѓани во врска со условите и проблемите со користењето на брзите кредити.

За сè она на што треба да внимавате кога земате брзи кредити, за предностите и проблемите кои можат да се јават, можете да прочитате во минатиот број на ЗИП е-магазинот.

од страна на европската организација ANEC - Европски потрошувачки глас во стандардизацијата, преку учество на двајца експерти.

На средбата беа предложени заклучоци за усогласување на нашата правна рамка со правото на ЕУ и поголем ангажман на сите учесници во функционирањето на системот за надзор над пазарот и безбедност на производите.

Во координација и соработка со претставници на Универзитетот на Југоисточна Европа и Уни-

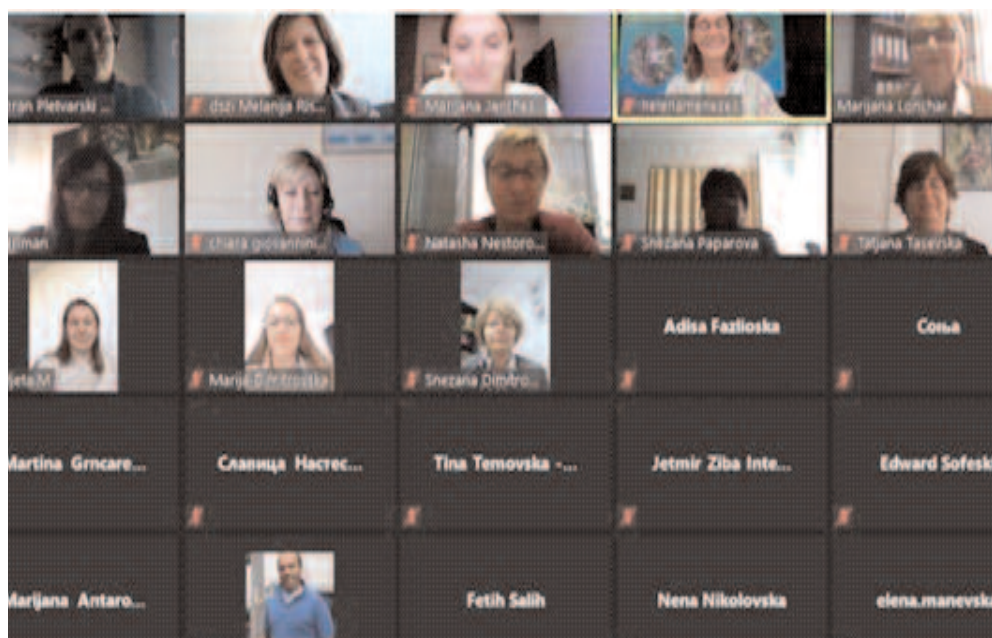
ПОСТОЈАТ РАЗНИ ВИДОВИ НА ТРОШОЦИ!

- МАНИПУЛАТИВНИ ТРОШОЦИ
- ЕДИНОКРАТНА ПРОВЕРКА
- ОСТАНАТИ ТРОШОЦИ
- ТРОШОЦИ ЗА АПЛИКАЦИЈА
- ТРОШОЦИ ЗА ПОЕДИНЕЧНА ПРОЦЕНКА
- ТРОШОЦИ ЗА ОСИГУРУВАЊЕ
- ТРОШОЦИ ЗА ПОТАР
- СОЛЕМИТИЗАЦИЈА НА МЕЊИЦА... НЕ СЕКОГАШ НИВНИТЕ ЦЕЛЕСИ ИЛИ СРЕКАВАМЕ ВО ПОПУЛАТА И ВО ПРЕДГОВОРНОТО ИНФОРМИРАЊЕ



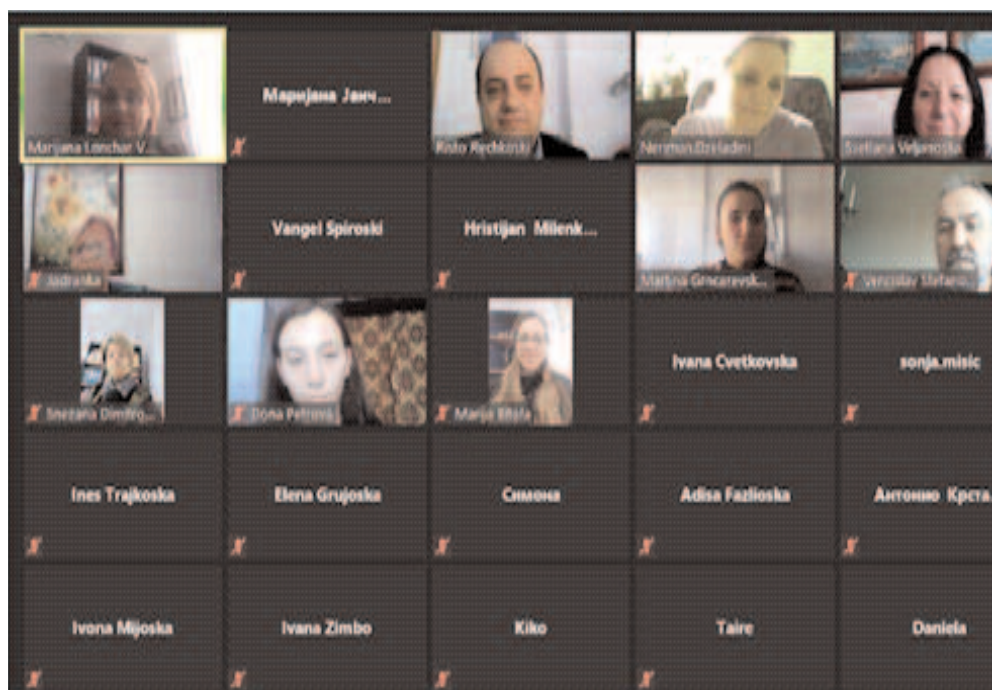
По повод 14 октомври - Светскиот ден на стандардизацијата, организиравме работна средба со над 30 учесници, претставници од државните органи, стопанските комори и граѓански организации. Имавме можност да разговараме за новите решенија за безбедноста на производите преку два предлог-закона на национално ниво. За овој настан добивме голема поддршка

верзитетот „Св.Климент Охридски“ - Битола, се одржаа две интерактивни онлајн трибини за студентите, на тема: Моженостите за алтернативно решавање на потрошувачки спорови и заштита на нивните права. Над 60 студенти имаа можност да се запознаат со предностите на алтернативното (спогодбено) решавање на потрошувачките спорови во ЕУ, Директивата



за APC (алтернативно решавање на спорови) помеѓу потрошувачите и трговците и националната регулатива која се однесува на спогодбено решавање на спорови.

Потребата од усогласување на правната регулатива преку изработка на предлог-закон за алтернативно решавање на спорови беше една од темите за средбата на која учествуваа над





50 учесници кои се запознаа со искуствата на земјите од ЕУ за организација на телата за алтернативно решавање на потрошувачките спорови и начинот на носење одлуки, како и потребата од подготвување на предлог-закон за APC како дел од нашето идно законодавство.

На оваа работна средба која се одржа на 9 декември 2020 година, се приклучи и претставничка од Европската организација на потрошувачите - BEUC со осврт на европското законодавство и пракса.