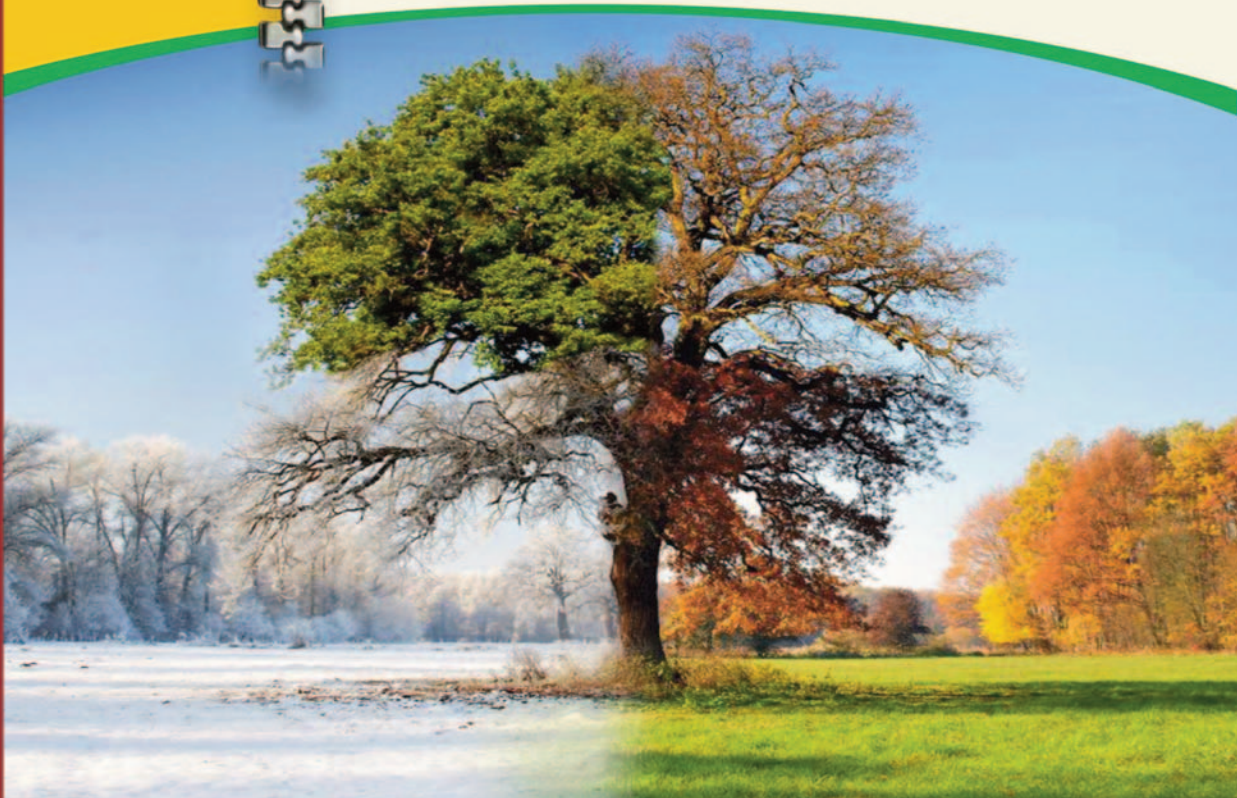
Број 13

Магазин за потрошувачи

ЗИП

Заштита на интересите на потрошувачите



Организација на потрошувачите на Македонија

Издава:
Организација на потрошувачите на Македонија - ОПМ 2023 г.

Овој број на е-магазинот е поддржан од страна на Програмата за заштита на потрошувачите на Град Скопје за 2023 година која ја спроведува ОПМ.

Главен и одговорен уредник:
Марјана Лончар Велкова

Извршен уредник:
Татјана Тасевска

Соработници на одредени теми:
Лидија Петрушевска Този
Тања Петреска Ивановска
Зоран Живиќ
Татјана Тасевска
Мартина Грнчаревска
Сања Поповска Василевска

Лектор:
Јасмина Ѓоргиева

Дизајн:
ГЛОБАЛ Комуникации

Адреса:
Ул. 50 Дивизија 10А Скопје

СОДРЖИНА

КАКО ШРИНКФЛАЦИЈАТА ДОПОНИТЕЛНО ГО НАМАЛУВА СЕМЕЈНИОТ БУЏЕТ 3

АНКЕТА

СИТЕ НИЕ СМЕ ПОТРОШУВАЧИ! ЗА ДА СЕ ЗАШТИТИМЕ, ТРЕБА ДА ГИ ПОЗНАВАМЕ НАШИТЕ ПРАВА! 5

КОСТЕНИ - ЗАШТИТЕН ЗНАК НА ИСХРАНАТА ВО ЕСЕН 10

СОВЕТИ ЗА ПРАВИЛНО И ЕКОНОМИЧНО КОРИСТЕЊЕ НА КЛИМА УРЕДОТ 13

ШАМПОНИТЕ МОЖЕ ДА СОДРЖАТ НЕДОЗВОЛЕНИ ХЕМИКАЛИИ 15

ПРОДАЖНИ ПОТТИКНУВАЊА 19

МЕД ЗА ПОДОБРО ЗДРАВЈЕ 22

НА ШТО ТРЕБА ДА ВНИМАВАМЕ ПРИ НАБАВКА НА КЛИМА УРЕД 25

НАЈЧЕСТИ ПРАШАЊА И ОДГОВОРИ ЗА ПРОБЛЕМИТЕ НА ПОТРОШУВАЧИТЕ ВО ДОМЕНОТ НА ЈАВНИТЕ УСЛУГИ 28

КАКО ШРИНКФЛАЦИЈАТА ДОПОНИТЕЛНО ГО НАМАЛУВА СЕМЕЈНИОТ БУЏЕТ

Сè повеќе при купување на производи се среќаваме со појавата покрај покачувањето на цената на производите да им е намалено и количеството, па така, наместо 100 грама, добиваме 90, 85 или 80 грама (чоколади, јаткасти плодови, паштети, чипсови и други производи). Истото го забележуваме и при купување на маслото за јадење (1 литар, 750 милилитри и сл.), јогуртот (од вообичаената грамажа од 500 грама за шише јогурт, сега таа станува 450 грама, а кога грамажата е 500 грама, стои ознака дека „добиваме бонус“).

Секако, ова е појава која ја забележуваме кај непрехранбените производи, како на пример, шамивчињата за бришење (се намалува бројот), тоалетната хартија, кремите за лице, лосионите и сл.

Оваа појава не е забележана само во нашата држава туку потрошувачите во регионот на Западен Балкан, ЕУ и ширум светот реагираат и повикуваат на поголема претпазливост, односно да се внимава на етикетата и цената и бараат почесни деловни пракси. Производителите и трговците, пак, смислиле начин како да ја покачат цената преку намалување на количеството на производот, а воедно сметаат дека потрошувачите нема веднаш да го забележат намалувањето и ќе останат доследни при купувањето на омилениот бренд/производ.

Кога количината на производот во пакетот се „намалува“, популарно се нарекува шринкфлација. Зборот шринкфлацијата доаѓа како кованица составена од два збора: смалување (на англиски јазик: shrink) и инфлација. Првата употреба на терминот „смалување“ со неговото сегашно значење е припишана на економистката Пипа Малмгрен, иако истиот термин порано го користел историчарот Брајан Домитровиќ, а се однесува на економијата што се намалува, при висока инфлација.

Смалувањето едноставно значи дека добиваме помалку производ за иста цена, а во многу случаи и за повисока цена.

Оваа појава не ја забележуваме само кај производите во продажната мрежа, туку и во ресторантите или, пак, при продажбата на т.н. брза храна, како кај непрехранбените, така и кај прехранбените производи, а се забележува кога има висока инфлација, односно се јавува во време на криза, кога компаниите имаат проблем со набавка на суровини, покачување на

цената на работната сила или, пак, зголемување на транспортните и трошоците за гориво. Во овој период се забележува голема смалена инфлација (шринкфлација) која е поттикната од глобалната инфлација. Искуствата покажуваат дека откако ќе се намали количината на еден производ, таа не се зголемува кога околностите ќе се променат (намалени трошоци за гориво, транспорт, суровини и сл.) - напротив, останува иста или се намалува.

Во време на инфлација се гледа дека сè повеќе производители прикриено ги зголемуваат цените и кај нас. Како дел од нашата комуникација со медиумите, ја советувавме Владата цените на одредени производи да бидат замрзнати на подолг период, за што имаше брз одговор и цените на основните прехранбени производи беа замрзнати на 19.09.2023 г. што ќе трае до декември 2023 година. Во овој период ОПМ почна да собира примери на производи за кои потрошувачите забележале дека нивната количина е намалена на полиците на продавниците, а цената е иста (или зголемена). Особено е битно дали ова се случува кај производите што имаат замрзнати цени (кои имаат ознака: гарантирана цена). Проверете! Всушност, шринкфлацијата во последниот период е најзабележана кај прехранбените производи (инстант пијалаците со витамини, тестенините, маслото за јадење, маргаринот, чоколадата и сл.), но и кај веќе наведените други прехранбени производи. Смалувањето на количеството е забележано и во козметиката и храната за домашни миленици. Ова е нечесна практика кон потрошувачот, но таа не е забранета. Имено, намалувањето на количината на производот не е забранета практика бидејќи не е во спротивност со важечкиот Закон за заштита на потрошувачите и другите закони. Производителите имаат автономија во одредувањето на единечните цени, изборот на состојки и пакувањето. Но, тие не го информираат потрошувачот за намалувањето на количината на производите, туку честопати дури и се обидуваат да го сокријат тоа, со тоа што ќе го задржат изгледот на амбалажата непроменет. Повеќето потрошувачи се чувствуваат измамени од оваа практика, така што можеме да кажеме дека шринкфлацијата е нечесна практика кон потрошувачите.

Смалувањето е меѓу нас, поконкретно, на полиците во продавниците. Дали и вие го забележавте? Можеби и вие сте забележале случај на шринкфлација или некоја друга практика која не е пријателска за потрошувачите? Дајте ни информации за тоа користејќи го формуларот подолу.

Име на производот	Производител	Тежина	Цена
СЛИКА НА ПРОИЗВОДОТ (со етикета)			

Испратете ни го пополнетиот формулар на следнава електронска адреса: opm@opm.org.mk

АНКЕТА

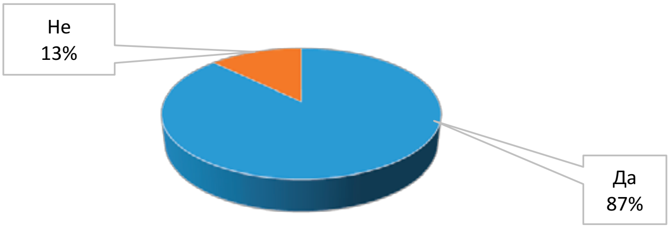
СИТЕ НИЕ СМЕ ПОТРОШУВАЧИ! ЗА ДА СЕ ЗАШТИТИМЕ, ТРЕБА ДА ГИ ПОЗНАВАМЕ НАШИТЕ ПРАВА!

Организацијата на потрошувачите секојдневно преку своето советодавно биро, на телефон, е-пошта, социјални медиуми (фејсбук) и по редовна пошта, ги советува потрошувачите за нивните основни потрошувачки права. Воедно, преку редовно издавање на едукативни материјали (лифлети, брошури, прирачници и ЗИП магазинот), потрошувачите можат да се едуцираат на кој начин да ги користат нивните права утврдени со важечките прописи. Со цел да добиеме информации за тоа колку потрошувачите се запознаени со нивните потрошувачки права, односно како се применува новиот Закон за заштита на потрошувачите (ЗЗП) донесен во 2022 година, спроведовме онлајн анкета на којашто одговорија вкупно 613 испитаници.

Добиените резултати од спроведената анкета, како и точните одговори можат да се најдат подолу во текстот.

1. Позитивни резултати можеме да забележиме на првото прашање во однос на тоа дали потрошувачите се запознаени дека постои Закон за заштита на потрошувачите (ЗЗП), односно дури 87% од испитаниците се запознаени дека постои ЗЗП кој ги штити нивните права, додека мал процент од 13% се изјасниле дека не се запознаени дека постои ЗЗП.

1. Дали сте запознаени дека постои Законот за заштита на потрошувачите?



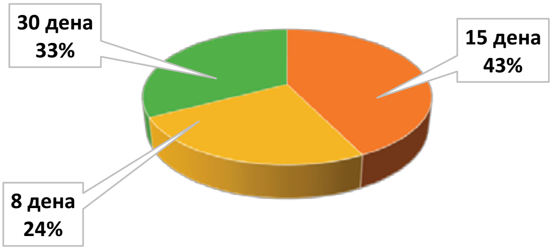
Научи повеќе!

Првиот Закон за заштита на потрошувачите во Република Северна Македонија беше донесен на 29.07.2000 година, вториот закон се донесе во 2004 година, којшто претрпе седум измени низ годините, а во моментов на сила е најновиот ЗЗП кој се донесе на 03.11.2022 година.

2. Од вкупниот број испитаници, (43%) се запознаени со правото за замена на производот или враќање на платениот износ за производот којшто е купен а не е користен, а кој не им одговара по боја, форма, големина, модел. Дел од испитаниците (33%), пак, сметаат дека

рокот е 30 дена, додека 24% од испитаниците се изјасниле дека рокот е 8 дена. Во оваа група испитаници спаѓаат тие кои нема да го остварат своето право поради непознавање на рокот во кој можат да реагираат во одреден случај.

2. Дали знаете во кој рок производот кој сте го купиле и не сте го користеле, а не ви одговара по боја, форма, големина, модел, можете да го замените за друг производ или да побарате од продавачот да ви биде вратен платениот износ:



Научи повеќе!

Замена со друга стока (Член 10 од ЗЗП)

(1) Трговецот има обврска, на барање на потрошувачот кој кај него има купено стока, а што не е соодветна во однос на формата, големината, моделот, бојата, бројот или од други причини, истата да ја замени со стока што има соодветен квалитет, освен во случај на стока изработена по нарачка од потрошувачот.

(2) Трговецот е должен да изврши замена на стоката од ставот (1) на овој член, ***во рок од 15 дена*** *сметано од денот кога стоката му е предадена на потрошувачот.*

3. Повеќе од половина од испитаниците (53%) одговориле дека трговецот е должен да обезбеди достапност до услуги на сервисирање, а заедно со производителот и до резервни делови за стоката, за најмалку 3 години сметано од денот на производството, но не помалку од 1 години од денот на испорака на потрошувачот, додека, пак, 45% од испитаниците сметаат дека овој рок е 5 години сметано од денот на производството, но не помалку од 2 години од денот на испораката на потрошувачот. Помал процент (2%) од испитаниците се изјасниле дека рокот е 4 години.

3. Трговецот е должен да обезбеди достапност до услугите на сервисирање и резервни делови за купените производи за:

Научи повеќе!

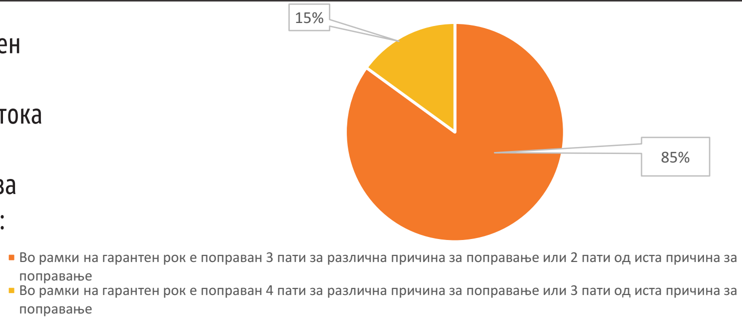
Достапност на сервисирање и резервни делови (Член 39 од ЗЗП)

(2) Трговецот е должен да обезбеди достапност до услуги на сервисирање, а заедно со производителот и до резервни делови за стоката, за најмалку пет години сметано од денот на нејзиното производство, но не помалку од ***две години*** *од денот на нејзината испорака на потрошувачот.*

4. Голем дел од испитаниците (85%) се запознаени со правото за замена на потрошувачката стока или враќање на платениот износ, односно дека ова право можат да го остварат доколку во рамките на гарантниот рок производот е поправан 3 пати за различна причина за поправање или 2 пати од иста причина за поправање. Само 15% се изјасниле дека ова право може да се оствари доколку во рамките на гарантниот рок производот е поправан 4 пати за различна причина за поправање или 3 пати од иста причина за поправање.

---

4. Трговецот е должен да ја замени потрошувачката стока или да го врати платениот износ, за производ доколку:



Научи повеќе!

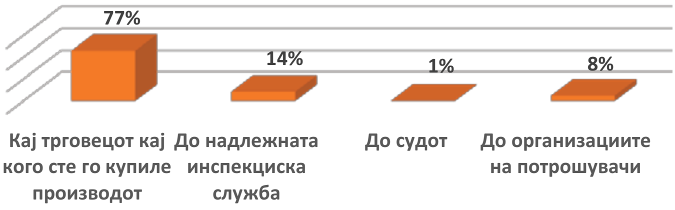
Права на потрошувачот во однос на гарантниот рок (Член 113 од ЗЗП)

(2) Потрошувачот може да бара замена на потрошувачката стока во случај кога потрошувачката стока е веќе поправана ***три пати*** *во текот на гарантниот рок, независно од причината за поправање, како и во случај кога потрошувачката стока е веќе поправана* ***два пати*** *во текот на гарантниот рок од иста причина за поправање.*

5. Голем процент на позитивни одговори се добиени во однос на потрошувачкиот приговор, односно дури 77% од потрошувачите сметаат дека најпрво потрошувачки приговор треба да поднесат до трговецот каде што го купиле производот, 14% сметаат дека потрошувачки приговор најпрво треба да поднесат до надлежните инспекциски служби, додека помал процент од 8% одговориле дека потрошувачки приговор најпрво се поднесува до организациите на потрошувачи, а само 1% се изјасниле дека се поднесува до судот.

---

5. Дали знаете каде најпрво треба да поднесете потрошувачки приговор?



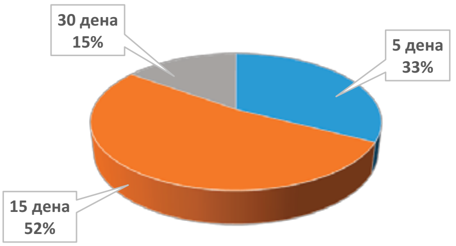
Научи повеќе!

Потрошувачки приговор (Член 189 од ЗЗП)

(1) Трговецот, односно трговецот кој дава јавна услуга, е должен да му овозможи на потрошувачот ***поднесување потрошувачки приговор*** *во случаи на повреда на правата на потрошувачот што тој ги има врз основа на овој закон или на договор.*

6. Во однос на прашањето во кој рок потрошувачите имаат право да добијат одговор по поднесениот потрошувачки приговор, 52% се изјасниле дека тоа е 15 дена, 33% се изјасниле дека тоа е 5 дена, а само 15% одговориле дека рокот е 30 дена.

6. Дали знаете во кој рок имате право да добиете одговор по поднесениот потрошувачки приговор?



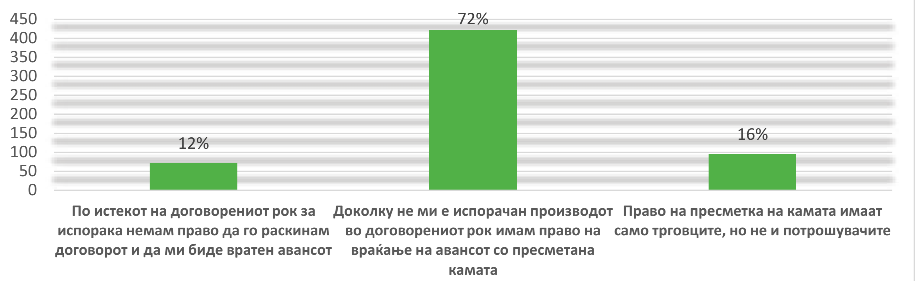
Научи повеќе!

Обврска за одговор на потрошувачки приговор (Член 192 од ЗЗП)

(1) Трговецот е должен, најдоцна во рок од ***15 дена*** *од денот на приемот на приговорот, да му одговори на потрошувачот на неговиот потрошувачки приговор.*

7. 72% од испитаниците одговориле дека доколку не им е испорачан производот во договорениот рок, имаат право на враќање на авансот со пресметана камата, многу помал број на испитаници (16%) одговориле дека право на камата имаат само трговците, но не и потрошувачите, а само 12% одговориле дека немаат право да го раскинат договорот, ниту да им биде вратен авансот.

7. Нарачавте мебел и платривте при нарачката 70% од договорениот износ. Веќе е изминат договорениот рок на испорака, а производот сеуште не ви е испорачан. Кое право го имате:



Научи повеќе!

Плаќање со аванс (Член 34 од ЗЗП)

(4) Кога трговецот нема да го исполни договорот, должен е на потрошувачот ***да му го врати примениот аванс зголемен за каматите на авансот*** *по стапката за законска казнена камата утврдена согласно со Законот за облигационите односи што важи за договорите во кои барем едното лице не е трговец, а за времето од приемот на авансот до денот на неговото враќање.*

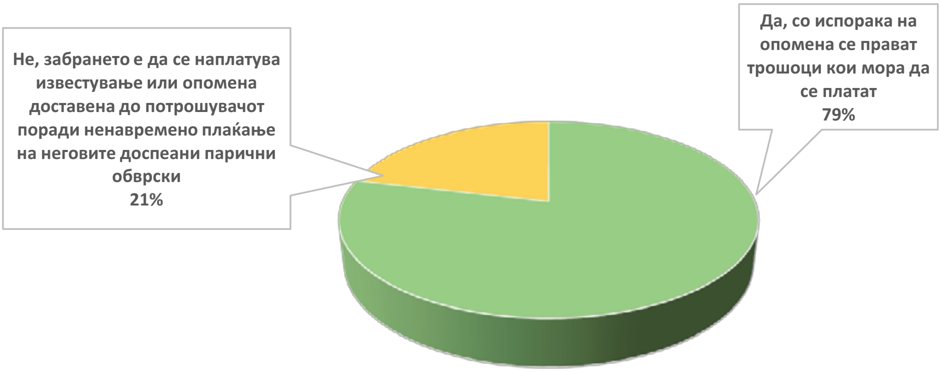
Висина на стапката на казнена камата (Член 266-а од Законот за облигационите односи)

(1) Стапката на казнената камата се определува за секое полугодие и тоа во висина на каматната стапка од основниот инструмент од операциите на отворен пазар на Народната

***банка на Република Македонија** (референтна стапка), што важела на последниот ден од полугодието што му претходело на тековното полугодие, зголемена за десет процентни поени во трговските договори и договорите меѓу трговци и лица на јавното право, односно зголемена за осум процентни поени во договорите во кои барем едното лице не е трговец (**законска казнена камата**).*

8. На прашањето дали е дозволена наплата на испорачана опомена, може да забележиме голема дискрепанца помеѓу одговорите, односно висок процент од 79% се изјасниле дека со испораката на опомената се прават трошоци коишто мора да ги платат, додека, пак, многу помал процент од 21% одговориле дека е забрането да се наплатува известување или опомена.

Ви стигнува опомена од банката дека не сте платиле навремено рата за кредит, од јавното претпријатие ве известуваат дека не сте подмириле некоја сметка. Опомените кои вие не сте ги барале од страна на банката и јавното претпријатие ви се наплатуваат. Дали наплата на испорачана опомена е дозволено?



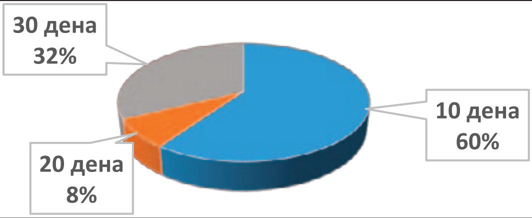
Научи повеќе!

Известувања или опомени за задоцнување при плаќање (Член 36 од ЗЗП)

***(1) Забрането е трговецот да врши наплаќање** за кое било известување или опомена на потрошувачот поради неплаќање на неговите стасани парични обврски.*

9. 60% од испитаниците сметаат дека одредени производи може да бидат ставени на акција само 10 дена, за одговор од 30 дена се одлучиле 32% од испитаниците, додека најмал процент (8%) се одлучиле за 20 дена.

9. Постојано гледаме по излозите на продавниците истакнати натписи за акциска продажба. Колку дена може одредени производи да бидат ставени на акциска продажба?



Научи повеќе!

Акциска продажба (акција) - (Член 24 од ЗЗП)

*(1) Акциската продажба (акција), како посебен облик на ставање во промет на ограничен број стоки или услуги, во однос на сите стоки или услуги што ги нуди трговецот, се спроведува **во рок на траење не подолг од 30 дена.***

КОСТЕНИ
ЗАШТИТЕН ЗНАК
НА ИСХРАНАТА ВО ЕСЕН

Ас. м-р Зоран Живиќ
Проф. д-р Тања Петреска Ивановска
Проф. д-р Лидија Петрушевска - Този

Плодот на питомиот костен (*Castanea sativa*) е тврд, овален, со шпиц од горната страна, по боја е кафеав и скриен во бодликава кожурка. Бодликавата кожурка се отвора кога плодот ќе созрее. По големина, плодот на питомиот костен може да биде од 2 до 5 cm, а во една кожурка има по 2 до 3 плода. Питомиот костен плодоноси од септември до октомври. Во исхраната, плодот на питомиот костен исклучително се цени, но треба да се напомене дека не смее да се замени со плодот од див костен (*Aesculus hippocastanum*) бидејќи не е соодветен за исхрана.

Поради високата содржина на скроб, јаглехидрати и поради разновидната примена во кулинарството, плодот од питом костен е исклучително ценет прехранбен производ.

Плодот на питомиот костен има релативно умерена енергетска вредност од околу 213 kcal/100 g производ. Содржи околу 45-58% скроб, 22-34% сахароза, 4,7-7,5% протеини, 10% масти, 21% диететски влакна и до 2,5% тенински материи (танини). Плодот од костен изобилува со заштитни материи и тоа, од витамини содржи значајни количества на ниацин, фолати, пантотенска киселина, пиридоксин, рибофлавин, тиамин, витамин А и С.

Од минералите, плодот содржи и натриум, калиум, бакар, калциум, железо, магнезиум, манган, фосфор и цинк.

Табела 1.
Содржина на заштитни материи во питом костен, изразено на 100 g производ

Компонента	Содржина (mg/100g)
Натриум	5
Калиум	600
Калциум	40
Фосфор	90
Железо	1
Магнезиум	40
Бакар	0,2
Цинк	0,03
Витамин B1	0.3
Витамин B2	0,05
Витамин B6	0,3
Витамин B11 (μg)	140
Витамин C	40,2

За да се пушти во промет, плодот од питом костен треба да ги исполнува следните услови за квалитет:

- да е добро оформен, развиен, зрел и чист;
- да не е горчлив;

- да не е замрзнат или пресушен;
- да не е нагмечен или скршен;
- да нема надворешни примеси;
- да не покажува знаци на гниење;
- да не е оштетен од инсекти или глодари;
- да нема знаци на присуство на инсекти.

При пакувањето на плодовите од костен, се препорачува употреба на текстилна или амбалажа од хартија. Не се препорачува употреба на најлонски кеси.

Костенот позитивно влијае врз работата на дигестивниот систем. Присуството на диететски влакна ја нормализира цревната перисталтика и го забрзува празнењето на цревата, ја одржува цревната микрофлора и спречува појава на канцер на дебелото црево и ги намалува серумските нивоа на холестерол.

Бидејќи плодот на питомиот костен е богат со скроб и не содржи глутен, од него се изработува брашно кое е соодветно за пациентите кои покажуваат глутенска интолерантност, односно имаат целијакија.

Високата содржина на диететски влакна и сложени јаглехидрати го карактеризираат плодот како прехранбен производ со низок гликемиски индекс што го прави соодветен за пациенти со шеќерна болест.

Нискиот гликемиски индекс и значајното количество на диететски влакна во комбинација со ниската содржина на масти, го прави костенот соодветен прехранбен производ за намалување и одржување на телесната тежина.

Плодот на костен е исклучително богат со витамин C (100 g на плод од костен задоволува околу 72% од дневните потреби на организмот за витамин C) што придонесува за подобрување на имуниот систем, зголемено создавање на бели крвни клетки, намалување на оксидативниот стрес и неутрализација на слободните радикали. Дополнително, високата содржина на бакар во плодот на питомиот костен позитивно влијае врз имунолошкиот систем. Присуството на фолна киселина, од друга страна, го овозможува нормалното создавање на еритроцитите.

Редовното консумирање на плод од костен покажува и поволно звлијание врз кардиоваскуларното здравје. Високата количина на мононезаситени масни киселини (палмитолеинска и олеинска киселина) го намалува ризикот од појава на атеросклеротични промени, врши намалување на вкупниот серумски холестерол, вклучително и на LDL холестеролот, а покажува и антиинфламаторна активност.

Присуството на бакар и магнезиум во костенот придонесува за зачувување на цврстината на коските. Од друга страна, бакарот ја подобрува апсорпцијата на железото со што се овозможува нормално создавање на еритроцитите и јакнење на општиот имунитет. Магнезиумот, пак, придонесува за зголемување на минералната густина на коските и превенира појава на остеопороза. Калиумот помага за нормализирање на вредностите на крвниот притисок преку воспоставување на рамнотежа на водата, го намалува ефектот на натриумот врз протокот на крвта и помага во дилатацијата на крвните садови.

Плодот на питомиот костен е богат со витамини од групата B, рибофлавин и фолна киселина. Овие витамини се неопходни за нормално функционирање на мозочното ткиво. Витамините од B-комплексот придонесуваат за подобрување на меморијата и когнитивните способности. Дополнително, фолната киселина овозможува нормално развивање на плодот кај трудниците.

Интересно е да се напомене дека питомиот костен, поради високата содржина на железо, се користи како храна која е соодветна за третман и спречување на анемија која се јавува како резултат на недостиг на железо (сидеропенична анемија).

Во традиционалната медицина, питомиот костен се користи како средство за превенција од создавање на камења во бубрзите.

Плодот на костенот содржи и определено количество на тунински материи од кои најзначајна е елагната киселина. Елагната киселина поседува антиоксидативни, антимутагени и антиканцер својства. Според поновите истражувања, елагната киселина своите антиканцер дејства ги презентира врз канцерогените клетки на дојка, хранопровод, кожа, дебело црево, простата и панкреас. Дополнително, според некои автори, елагната киселина позитивно влијае и врз здравјето на штитната жлезда.

Богатата нутритивна вредност на питомиот костен во голема мера ги задоволува потребите за енергија, витамини и минерали, го јакне организмот и помага за одржување на здравјето во текот на есента и зимата.

СОВЕТИ ЗА ПРАВИЛНО И ЕКОНОМИЧНО КОРИСТЕЊЕ НА КЛИМА УРЕДОТ

Како со клима уред да го разладите или, според потребите, да го (до)загреете станбениот простор, а притоа да се користи што помалку струја?

Во продолжение се дадени 10 совети како да го користите клима уредот за разладување или загревање на простории, со истовремено минимално користење на електрична енергија и намалување на придонесот кон глобалните климатски промени.

1. Во зима и во преодни периоди, греењето со климатизер е корисно

Клима уредот е првенствено наменет за ладење, но може да се користи и за загревање на станбениот простор во преодни периоди. Греењето со клима уред е разумно и ефективно сè додека температурата надвор не падне под 10°C.

2. Во лето температурата не треба да биде повисока од 24 или 25^{0}C

Во лето, внатрешната температура треба да биде за 6 до 8°C пониска од надворешната. Затоа, ако надвор е 32 или 33°C, поставете го ладењето на клима уредот на максимални 24 или 25°C. Секој степен над 25°C значи заштеда на трошоците за електрична енергија од 6 до 8% на годишно ниво.

3. Подолго време со помала моќност за оптимална потрошувачка на енергија.

Ако можете да го контролирате клима уредот од далечина, вклучете го најмалку еден час пред да дојдете дома, следејќи го советот од претходната точка. Ќе троши помалку енергија ако работи на повисока температура подолг временски период отколку ако работи со полна моќност пократок временски период.

4. Затворете ги прозорците и вратите кога работи клима уредот

Кога работи клима уредот, прозорците треба да бидат затворени. Покријте ги со ролетни, венецијанери или други средства за создавање сенка, за да го спречите пасивното загревање на просторијата. Вентилирајте го просторот навечер, кога надвор е малку посвежо.

5. Редовното чистење и одржување е клучно за ефикасно работење

Клима уредот ќе работи ефикасно само ако

се грижите за редовно одржување и чистење. Филтрите треба да се чистат еднаш годишно, бидејќи затнатите филтри ја зголемуваат потрошувачката на енергија за 5 до 15%, а, исто така, се главниот виновник за лошите перформанси и непријатните мириси, бидејќи ги задржуваат најголем дел од нечистотијата, прашината и микроорганизмите.

6. Пред купување: изберете соодветна моќност за клима уредот

Изберете соодветна моќност на клима уредот во зависност од големината и другите карактеристики на просторијата во која ќе го инсталирате. Премногу слаб уред ќе работи со полна моќност цело време за да ја излади просторијата до саканата температура, па ќе троши повеќе струја. Растојанието помеѓу внатрешната и надворешната единица треба да биде што е можно пократко, така што уредот побрзо и полесно ќе ја достигне соодветната температура во просторијата и ќе троши помалку енергија за тоа.

7. Внатрешната единица треба да биде во просторијата која е најмногу изложена на сонце

Кога најекспонираната просторија се лади, ќе биде попријатно и на друго место во станот. Уверете се дека нема извори на топлина во близина на внатрешната единица - клима уредот ја одржува поставената температура според вградениот термостат.

8. Непречен проток на воздух во близина на внатрешната единица

Воздухот мора непречено да циркулира околу внатрешната единица, во спротивно неговата ефикасност ќе биде полоша. Значи, внатрешната единица да не се поставува над гардеробер/плакар или зад завеса. Исто така, внатрешната единица не треба да биде поставена над врата која често се отвора, бидејќи секогаш кога ќе се отвори вратата, таа ќе почне да работи со интензивен режим.

9. Нема да ги разлади другите простории од тесен коридор

Коридорот обично не е директно изложен на жешките зраци на сонцето, па клима уредот релативно брзо ќе го излади до поставената температура и ќе се исклучи, но сепак ќе биде (пре)топло во другите простории. Намалувањето на поставената температура може да влијае на здравјето, но, пред сè, ја зголемува потрошувачката на енергија и ја влошува ефикасноста на уредот. Покрај тоа, честото исклучување може да го скрати неговиот животен век.

10. Надворешната единица треба да биде заштитена од директна сончева светлина што е можно повеќе

Сончевото зрачење може да ја зголеми употребата на енергија за околу 10%.

ШАМПОНИТЕ МОЖЕ ДА СОДРЖАТ НЕДОЗВОЛЕНИ ХЕМИКАЛИИ

Данскиот совет за потрошувачи THINK Chemicals направи истажување на состојките на 72 вида шампони (за нормална коса, масна коса, сува коса, против првут и сл.) коишто се продаваат на пазарот, со цел да се провери дали содржат хемикалии кои се проблематични за здравјето или животната средина. Ова е истражување за декларацијата, што значи дека производите не се лабораториски анализирани за количините на хемиските супстанции што ги содржат.

***Резултатите од тестот укажуваат дека, во просек, 4 од 10 шампони содржат сомнителни ендокрини нарушувачи, алергени или* Per-and Polyfluorinated Substances (PFAS), група хемикалии што се користат за производство на флуорополимерни облоги и производи кои се отпорни на топлина, масло, дамки, маснотии и вода.**

Процес на тестирање и резултати од тестирањето

При направеното тестирање е констатирано дека од сите тестирани шампони, 24 шампони добиле најдобра хемиска оценка А, 18 шампони добиле средна оценка Б, а дури 30 тестирани примероци добиле лоша хемиска оценка Ц.

Проблематичните супстанции кои се пронајдени во шампоните при нивното тестирање се дозволени. Општо земено, не постои голем ризик поврзан со користењето на овие производи. Сепак, овие детектирани супстанции можат да предизвикаат несакани здравствени проблеми кај некои од потрошувачите кои ги користеле шампоните, како што се сомневања дека можат да влијаат на хормоналниот систем или можат да предизвикаат доживотни алергии.

Супстанции за кои постои сомневање дека го нарушуваат хормоналниот систем, а се пронајдени во дел од овие шампони при нивното тестирање, се:

- Деветнаесет шампони содржат сомнителни ендокрини нарушувачи (бензил салицилат, салицилна киселина, Butylated hydroxytoluene (BHT) што претставува бутилираниот хидрокситолуен којшто е антиоксиданс и се користи како конзерванс во храна, добиточна храна, животински и растителни масла, нафтени производи, гума и пластика, етилхексил салицилат, бензофенон-4, етилхексил метоксицинамат, BHA - бета-хидроксид киселини кои може да го намалат вишокот маснотии со забавување на производството на себум, изоамил p-метоксицинамат, натриум метилпарабен, етилпарабен, циклопентасилоксан).

- Тринаесет шампони содржат алергени супстанции или конзерванси (метилизотиазолинон и метилхлороизотиазолинон, јодопропинил бутилкарбамат, 2-бромо-2-нитропропан-1,3-диол, глиоксал, PFAS).
- Четириесет и седум шампони содржат парфем, што изнесува половина од производите.
- Седумнаесет шампони содржат супстанции кои се потенцијално штетни за животната средина, вклучувајќи бензалкониум хлорид, LAS соединенија и соединенија EDTA.

Во тестот, 30 од 72 шампона добиле најниска хемиска оцена, C-рејтинг, бидејќи содржат проблематични хемикалии. Тие вклучуваат алергенски конзерванси како што се метилизотиазолинон или МИ (MI), којшто претставува голем алерген и може да биде голем загадувач на животната средина. МИ често се наоѓа во производи како боја и детергенти. Во 19 тестирани шампони се пронајдени сомнителни ендокрини нарушувачи. Тие вклучуваат супстанции како што се бензил салицилат, салицилна киселина, BHT (бутилиран хидрокситолуен) и парабени.

PFAS во еден шампон

Во тестот, еден од шампоните ја содржи супстанцијата PFAS - октафлуоропентил метакрилат. PFAS е група на супстанции кои се особено проблематични за нашата животна средина и здравјето. Овие супстанции може да се додадат во производите за нега за да го направат производот отпорен на нечистотија и вода или да се постигне специфична конзистентност.

Повеќе од половина од шампоните содржат парфем

Парфемот е честа состојка во шампонот кој ѝ дава пријатен мирис на измиената коса. Вкупно 47 шампони во тестот содржат парфем. Шампонот е производ за плакнење што се мие со вода, така што во овој случај изложеноста на парфем може да биде помала, за разлика од производите што остануваат на кожата многу часови. Но, концентрацијата на парфем во шампонот може да биде поголема. Добра идеја е колку што можете повеќе да ја ограничите изложеноста на парфем кој се наоѓа во многу козметички производи и производи за нега и може да доведе до доживотни алергии. Можете да го намалите овој ризик со користење на помалку производи со парфем.

Предниот дел на шишето со шампон не секогаш се совпаѓа со задниот дел

Во тестот има примери на шампони каде што на предниот дел од пакувањето е наведено дека производот не содржи голем број на хемикалии. Меѓутоа, на задната етикета на производот е наведен списокот со состојки којшто е различен од она што е наведено на предниот дел. На пример, „Curl Wow Hooked Shampoo" од Color Wow се рекламира како „100% Clean Shampoo" на предната страна. Сепак, списокот со состојки покажува дека производот содржи BHA – бета-хидроксид киселина, кој е сомнителен ендокрин нарушувач и супстанција која ретко се гледа во производите за нега.

Неколку шампони се добар избор

Постојат неколку шампони кои се без несакани хемикалии и кои можат да бидат добар избор за потрошувачите. Во тестот, 24 шампони имаат добар ефект и добиваат највисока хемиска оцена, А-оцена. Многу од овие шампони имаат и етикети за можноста од алергија.

Во прилог се дел од шампоните коишто беа тесирани и може да се најдат на нашиот пазар.

Neutral

Shampoo normal

A

Cien

Sensitive shampoo

A

Urtekram

Sensitive scalp shampoo fragrance free

A

Garnier

Respons Avocado oil & shea butter shampoo

B

Lavera

Basis sensitiv shampoo bar

B

OGX

Coconut milk shampoo

B

Olaplex

No. 4 Bond shampoo maintenance

B

TRESemmé

Rich moisture shampoo

B

Alterna

Caviar anti-aging volume shampoo

C

Moroccanoil

Hydrating shampoo

B

Aussie

Miracle moist shampoo

C

Garnier Fructis

Strength & shine shampoo

C

Dove

Shine revived shampoo step 1

C

Head & shoulders

Classic clean anti-dandruff shampoo

C

Herbal Essences

Shine white grapefruit shampoo

C

Kérastase

Specifique bain riche dermo-calm shampoo

C

John Frieda

Frizz ease dream curls shampoo

C

L'Oreal

Elvital color-vive color protecting shampoo

C

La Roche-Posay

Kerium DS anti-dandruff shampoo

C

Maui

Shea butter shampoo

C

Redken

All soft shampoo

C

Pantene Pro-v

Repair & protect shampoo

C

Schwarzkopf

Gliss total repair shampoo

C

The Body Shop

Ginger anti-dandruff shampoo

C

Wash & Go

Volume jasmine shampoo

C

Syoss

Keratin shampoo blue lotus

C

Совети за правилен избор на шампон:

- Секогаш проверете ја етикетата со состојки на шампонот ако сакате да знаете што всушност навистина содржат, односно дали има одредени несакани хемикалии.
- Изберете шампони со еколошки ознаки (eco label), бидејќи тие означуваат дека производот ги исполнува барањата за еколошки и здравствени придобивки.
- Изберете шампони без парфеми. Потребно е колку што можете повеќе да ја ограничите изложеноста на парфем кој се наоѓа во многу шампони и може да доведе до доживотни алергии.
- Секогаш погледнете ја ознаката за алергени на производот, односно дали шампонот има состојки кои може да предизвикаат алергии.

ПРОДАЖНИ ПОТТИКНУВАЊА

При секојдневна прошетка по трговските центри како потрошувачи, на излозите на продавниците среќаваме натписи на кои стои: распродажба, акција, промоција, сезонско намалување и сл.. Се поставува прашањето, дали ние, како потрошувачи, знаеме што означуваат натписите и која е разликата помеѓу нив. Законот за заштита на потрошувачите дава јасна поделба и точно дефинирање на секој поим одделно. Доколку како потрошувач сте збунети од поимите истакнати на излозите на продавниците, прочитајте за нивните разлики и што означува нивото истакнување.

Продажни поттикнувања се посебни облици на ставање во промет, кога стоките или услугите се нудат под поповолни услови во однос на претходното или редовното нудење, односно по намалени цени или други ценовни погодности со посебни услови на продажба, испорака или други погодности, со ветување награда или учество во наградна игра, со придружни подароци, како и со кои било други погодности.

Трговецот е должен, при спроведувањето на продажното поттикнување на стоките и услугите да ги наведе следните информации:

- Одредување на видот и начинот на поттикнување;
- Прецизно и јасно определување на стоките или услугите на кои се однесува;
- Рокот на траење на поттикнувањето, со наведување на датумот на неговото отпочнување;
- Сите посебни услови поврзани со остварувањето на правата кои произлегуваат од поттикнувањето;
- Кога е применливо, вкупните трошоци поврзани со добивање и преземање на производот, вклучувајќи ја испораката, како и напомена за трошоците и другите надоместоци кои ќе бидат на товар на потрошувачот.

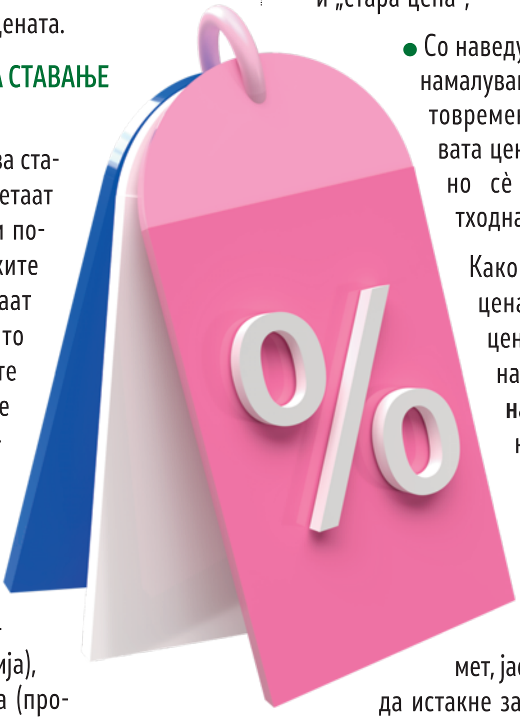
Во случаи кога продажното поттикнување се однесува на намалување на цената или на друг облик на ценовна поволност, продажното поттикнување мора да содржи информации за споредување на цените, односно прикажување на продажната цена, односно единечна цена (по единица мерка) во однос на претходната продажна цена, односно претходната единечна цена (по единица мерка).

Единечна цена на производот е крајната цена за еден килограм, за еден литар, за еден метар, за еден квадратен метар или за еден кубен метар, како и друга единица за количество што општо и вообичаено се користи во државата при ставање на одделни стоки на пазарот, вклучувајќи го и данокот на додадена вредност и сите други јавни давач-

ки. Трговецот може продажната цена на производот да ја означи со најмногу две цени, со наведување на новата цена покрај видливо прецртаната претходна цена.

Доколку трговецот издава ваучери, купони и друг продажен документ, потребно е да наведе информации за нивниот издавач, како и за паричната вредност или за висината на намалувањето на цената.

ПОСЕБНИ ОБЛИЦИ ЗА СТАВАЊЕ ВО ПРОМЕТ



Како посебни облици за ставање во промет се сметаат случаите на продажни поттикнувања кога стоките или услугите се ставаат во промет со цени што се пониски од цените по коишто соодветните стоки или услуги редовно се ставаат во промет.

Посебни облици за ставање во промет се: распродажба, акциска продажба (акција), промотивна продажба (промоција), сезонско намалување, ставање во промет на стоки со недостаток или грешка и ставање во промет на стоки на коишто им изминува рокот на употреба.

Трговецот е должен при спроведување на посебните облици на ставање во промет на стоки и услугуи со цени што се пониски од цените по кои стоките и услугите редовно се ставаат во промет, да ги означи со точно определените називи, согласно со ЗЗП.

Начини на означување на цените

При спроведување на посебните облици на продажба, дозволено е намалувањето на цените да се врши само на некој од следните начини:

- Со означување на новата цена покрај прецртаната, но сè уште видлива претходна продажна цена;
- Со означување на новата и претходната продажна цена со зборовите „нова цена“ и „стара цена“;
- Со наведување на процентот на намалување на цената, а при истовремено означување на новата цена покрај прецртаната, но сè уште видлива претходна цена.

Како претходна продажна цена се смета најниската цена што трговецот ја означувал најмалку **30 дена** пред отпочнувањето на означувањето на посебниот облик на ставање во промет.

Трговецот е должен, при посебни облици на ставање во промет, јасно, видливо и читливо да истакне за кој посебен облик на ставање во промет се работи.

Распродажба

Во кој случај му е дозволено на трговецот да истакне натпис на кој стои распродажба?

Распродажба е дозволена само во некои од следните случаи:

- Доколку трговецот престанува целосно со своето работење;
- Доколку трговецот престанува да работи во неговите дотогашни деловни простории;
- Доколку трговецот, одредени стоки или услуги кои до тогаш биле предмет на не-

говото работење, престанува да ги става во промет или

- При вршење сложени градежни зафати во или на деловните простории на трговецот.

Акциска продажба (акција)

Акциската продажба (акција) се спроведува во рок на траење не подолг од 30 календарски дена и притоа стоките или услугите мораат да бидат јасно, видливо и читливо означени со зборовите „акција" или „акциска продажба". Трговецот е должен да го наведе нејзиното траење при огласувањето.

Промотивна продажба (промоција)

Промотивната продажба (промоција) се спроведува во рок на траење не подолг од 8 календарски дена и притоа стоките или услугите ставени на промотивна продажба мораат да бидат јасно, видливо и читливо означени со зборовите „промоција" или „промотивна продажба". Трговецот е должен да го наведе нејзиното траење при огласувањето.

Сезонско намалување

Сезонското намалување се спроведува по завршувањето на соодветната сезона, во точно определени периоди:

- Летно сезонско намалување во периодот помеѓу 25 август и 25 септември во тековната година и
- Зимско сезонско намалување во периодот помеѓу 25 декември од тековната и 25 јануари од наредната година.

Надвор од овие периоди трговците не смеат да истакнуваат натписи на кои стои сезонско намалување.

Ставање во промет на стоки со недостаток или грешка

Трговецот е должен производите со недостаток или грешка физички да ги одвои од останатите производи и јасно, видливо и читливо да ги означи како стоки со недостаток или грешка. Кога природата на производите тоа го налага, трговецот е должен јасно, видливо и читливо да ги означи и видот и природата на недостатокот или грешката.

Ставање во промет на стоки на коишто им изминува рокот на употреба.

Доколку на продажните места трговецот изложува производи на кои им изминува рокот на употреба, тој е должен физички да ги одвои на посебно место во продавницата, како и јасно, видливо и читливо да означи дека на изложените производи им изминува рокот на употреба. Трговецот не смее да продава и изложува производи на кои им е изминат рокот на употреба.

Почитувани потрошувачи, доколку забележите во излозите на продавниците одредени неправилности во поглед на посебните облици на поттикнување и неправилно означување на цените на производите, обратете се до Државниот пазарен инспекторат кој врши инспекциски надзор над спроведувањето на Законот за заштита на потрошувачите.

МЕД ЗА ПОДОБРО ЗДРАВЈЕ

Ас. м-р Зоран Живиќ, Проф. д-р Тања Петреска Ивановска, Проф. д-р Лидија Петрушевска - Този

Медот е сладок, густ и вискозен производ на медоносните пчели од родот Apis. Пчелите го создаваат медот од нектарот на медоносните растенија или, пак, од секретот на некои растенија (четинари). Пчелите го трансформираат нектарот и му додаваат сопствени компоненти и го положуваат во восочно саќе каде што медот понатаму созрева.

Медот може да се извади од саќето со топење на сонце и ваквиот мед се смета дека поседува највисок квалитет. Дополнително, медот може да се извади и со центрифугирање или со пресување.

Медот содржи инвертен шеќер, смеса на глукоза и фруктоза во вкупна количина од 65-80%, сахароза 2-5%, вода 18,6-22%, мало количество на протеини, амино киселини, ензими, органски киселини (мравја киселина), минерални материи, полен, етерично масло, енизми, витамини, а во некои случаи може да содржи и сахароза, малтоза и други полисахариди.

Во зависност од медоносното растение од кое е добиен медот, се разликуваат неколку видови на мед:

- багремов мед кој се карактеризира со светла боја и често е речиси безбоен и има својство многу брзо да кристализира;
- липов мед кој е со бледо жолта или зеленикава боја, има потенцирана бистра конзистенција и се карактеризира со изразено пријатен мирис;
- мед од сончоглед има златножолта боја, лесно кристализира, поседува слаб мирис и слабо горчлив вкус;
- мед од глуварче се карактеризира со златножолта боја и изразена густа конзистенција, многу лесно кристализира, поседува јак мирис и остар вкус кој во некои случаи може да лути;
- мед од луцерка има светла боја, пријатен мирис и специфичен вкус;

Табела 1.
Содржина на заштитни материи во мед изразено на 100 g производ

Компонента	Содржина (mg/100g)
Натриум	7
Калиум	50
Калциум	5
Фосфор	20
Железо	1,3
Магнезиум	2
Бакар	0,09
Цинк	0,06
Витамин B2	0,03
Витамин B6	0,05
Витамин C	3,2

- мед од фацелија има светло зелена боја, лесно кристализира и има пријатен вкус;
- мед од јаболка има светло жолта боја и има пријатен мирис;
- мед од тиква се карактеризира со златна боја, лесно кристализира и има пријатен сладок мирис;
- мед од малина има светло бела боја, пријатен мирис и карактеристичен вкус;
- мед од мајчина душица има речиси неодредена боја и се карактеризира со изразено пријатен вкус и мирис;
- мед од лаванда се карактеризира со исклучиво висок квалитет, има златна боја и пријатен мирис и вкус;
- мед од маслена репа има бледожолта боја, густа конзистенција, брзо кристализира и има пријатен мирис, но во вода многу тешко се раствора;
- мед од питом костен има темна боја, непријатен мирис и горчлив вкус;
- мед од тутун има боја која може да варира од светла до темна, се карактеризира со непријатен мирис и многу горчлив вкус поради што ретко се користи во исхраната.

Интересно е да се спомене дека пчелите многу ретко се насочени кон еден вид на медоносно растение, па оттука, најчесто во промет се среќаваат мешавини на различни видови мед со тоа што, сепак, еден вид доминира, како по бојата, така и по мирисот и вкусот.

Иако медот има големо количество на шеќери, доколку се чува во несоодветни услови, подложен е на промени и расипување. Чувањето на медот во услови на зголемена температура резултира со губење на бојата и мирисот, а во услови на зголемена влажност, може да настане ферментација. Медот кој содржи вода над дозволените граници, особено брзо подлежи на процеси на ферментација.

За да се зачуваат својствата и квалитетот, медот треба да се чува во затворени садови во темни и проветрени простории каде што релативната влажност на воздухот е околу 60% и температурата е околу 10^{0}C. Не се препорачува чување на медот на температура пониска од 4,5^{0}C, бидејќи во таква ситуација медот многу брзо кристализира. Вака кристализираниот мед се препорачува да се чува на температура пониска од 10^{0}C бидејќи тој е многу поподложен на расипување.

Зрелиот мед може да се чува и на повисоки температури, но ако содржи вода повеќе од 21%, лесно може да настане ферментација, а под дејство на квасците кои навлегуваат во медот преку нектарот, може да настане и алкохолна ферментација со која шеќерите од медот се претвораат во алкохол, а под дејство на бактериите алкохолот понатаму може да се претвори во оцетна киселина.

Кристализираниот мед не се смета за расипан, но тој е поподложен на расипување за разлика од медот кој не е кристализиран. Кристализираниот мед се препорачува да се врати во првобитната состојба со загревање на температура до најмногу 55^{0}C и се препорачува веднаш потоа медот да се излее во нови суви садови кои добро се затвораат. Меѓутоа, треба да се напомене дека ваквиот мед има изгубено дел од своите својства, особено ако загревањето ја надминало препорачаната температура и времето на загревање.

Благодарение на инвертниот шеќер, особено фруктозата,

медот се карактеризира со слаткост која е поголема и од сахарозата. Медот во исхраната се цени како калорична и концентрирана храна која многу брзо и целосно се ресорбира и токму затоа се препорачува кај рековалесценти и деца за зајакнување. Според некои автори, иако медот е богат со шеќери, доколку се консумира во релативно ограничени количини, може да помогне во намалувањето на телесната тежина поради тоа што претставува добар избор на квалитетни макронутриенти, а дополнително има и способност да го забрза метаболизмот.

Традиционално, се смета дека медот го подобрува варењето на храната и спречува дијареа, но научните податоци за антидијаретичното дејство се ограничени. Медот содржи и значајно количество на пребиотици кои поволно влијаат врз одржувањето на цревната микрофлора.

Медот се карактеризира со благо антисептично дејство како резултат на присуството на прополис поради што го штити организмот од бактериски и габични инфекции. Дополнително, медот има способност да го забрзува процесот на зараснување на раните, па поради тоа во традициналната медицина се користи како средство за третман на рани. Ваквото дејство е научно потврдено преку неколку клинички студии, но, сепак, треба да се потенцира дека медот наменет за третман на рани мора да биде стерилен, односно не се препорачува

аплицирање на мед наменет за исхрана на места на кои има повреда.

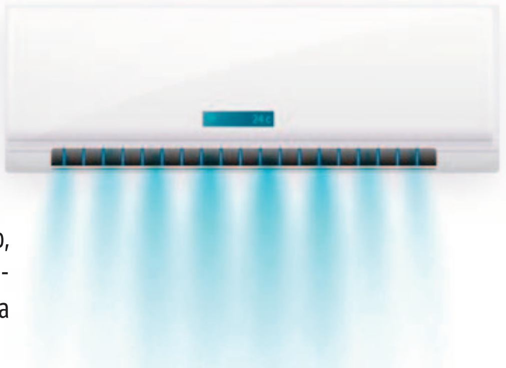
Медот е богат со компоненти кои имаат антиоскидативни својства, дури се смета дека некои видови на мед имаат исто количество на антиоксиданси како и свежото овошје и зеленчук. Оттука, медот го штити организмот од слободните радикали, го забавува процесот на стареење, позитивно влијае врз заштитата на организмот од појава на хронични заболувања и го подобрува имунитетот.

Според неколку истражувања, медот има способност да ја подобрува работата на централниот нервен систем, го подобрува помнењето, концентрацијата и когнитивните својства како резултат на присуството на глукоза и полифеноли. Присутните полифеноли имаат изразено антиоксидативно дејство и спречуваат појава на невродегенеративни заболувања.

Медот наоѓа широка примена и во козметички цели, за изработка на препарати за нега на кожата, косата и ноктите бидејќи се смета дека го штити здравјето и го подобрува квалитетот на кожата и косата.

Поради својот уникатен состав, редовното и умерено консумирање на мед покажува благопријатно дејство врз одржувањето на здравствената состојба на човекот и помага во превенцијата на појава на голем број инфекции и хронични заболувања.

НА ШТО ТРЕБА ДА ВНИМАВАМЕ ПРИ НАБАВКА НА КЛИМА УРЕД



Современите климатизери се сѐ поефикасни. Производителите посветуваат многу внимание на подобрените методи за прочистување на воздухот, а со секоја нова генерација се зголемува бројот на дополнителни функции кои на корисникот му обезбедуваат максимална удобност. Но, кај многу луѓе разновидните понуди предизвикуваат забуна и не се сигурни кој клима уред да го изберат.

Од клима уредот се очекува ефикасно да ја разлади просторијата, доколку е потребно ефикасно да ја затопли просторијата, а во исто време да обезбеди чист и соодветно навлажнет воздух. Ова се основните функции кои се наоѓаат во сите модели. Но, уред со помала моќност од потребната нема да може доволно да ја разлади просторијата, додека уред со преголема моќност ќе користи повеќе електрична енергија за работа и ќе биде помалку ефикасен.

Затоа, пред да набавите клима уред, потребно е прво да определите колкава е потребната моќност во вашиот случај.

Избор на моќност на клима уредот

При изборот на соодветна моќност на клима уредот мора да се земат предвид неколку фактори. Најважни се:

- Големината на просторот или неговиот волумен - Општо земено, за простор со нормална висина (2,5m) и до 40 m^2, потребен ни е уред од 2,5 kW (киловати), а за поголем простор (до 55 m^2) потребен ни е уред од 3,5 kW. Покрај големината, важен е и бројот на простории кои имаме намера да ги разладуваме, дали се одделени со врата, дали една соба ќе треба повеќе да се лади од друга итн.
- Местоположбата на станбениот простор и топлинската изолација на зградата/куќата - Простор во кој поголем дел од денот продира сончева светлина, има потреба од инсталирање на помоќен клима уред (за разладување) од иста таква просторија поставена во сенка. Исто така, ако зградата/куќата има слаба топлинска изолација на преградите и прозорците, ќе биде потребен клима уред со поголема моќност за да може да се постигне посакуваната температура и да се одржува.
- Бројот на луѓе (луѓето емитираат топлина во просторот) кои обично се присутни во просторот.

- Бројот и моќноста на уредите кои испуштаат топлинска енергија во просторот.

Пред да го купите клима уредот, можете да ја пресметате потребната моќност со едноставна формула која важи за простории со нормална висина (2,5 m):

Површина на просторот (должина x ширина) во m^2 x 70 W = W	Површина на просторот (должина x ширина) во m^2 x 70 W = W
+ површина на прозорци на сончева страна (должина x висина) во m^2 x 30 W = W	+ површина на прозорци на сончева страна (должина x висина) во m^2 x 30 W = W
+ број на луѓе во просторот x 100 W = W	+ број на луѓе во просторот x 100 W = W
+ збирна моќност на дополнителните извори на топлина (апарати, уреди, осветлување) во просторот x 1 W = W	+ збирна моќност на дополнителните извори на топлина (апарати, уреди, осветлување) во просторот x 1 W = W
	= потребна моќност на клима уредот (1 kW = 1000 W)

Индикатори за енергетска ефикасност на клима уредите

Кога купувате клима уред, внимавајте на информациите на енергетската налепница која покажува колку уредот е ефикасен во режим на ладење и греење.

Колку се повисоки вредностите на индикаторите, толку е помал трошокот за ладење или греење.

Индикатор SEER (сезонски сооднос на енергетска ефикасност).

Овој индикатор ја покажува сезонската ефикасност на ладење на климатизерот. На пример, разликата помеѓу SEER од 9,5 и 5,1, значи дека подобриот уред користи речиси двојно помалку енергија во исти услови.

Совет: Изберете клима уред кој има SEER од најмалку 6,1 (енергетска класа А+)

SCOP индикатор (сезонски коефициент на ефикасност)

Овој индикатор ја покажува сезонската ефикасност на уредот во режим на греење. На пример, SCOP од 5,9, значи дека клима уредот ќе генерира во просек 5,9 kW топлина од 1 kW влезна (електрична) енергија во текот на грејната сезона. Совет: Изберете уред кој има SCOP од најмалку 4,6 (енергетска класа А+).

Кои дополнителни функции да се изберат?

Многу дополнителни функции кои ги нудат современите климатизери имаат повеќе или помалку значајно влијание врз удобноста. Можеби не ви требаат сите, но некои се добредојдени.

- Прилагодување и насочување на протокот на воздух

Оваа функција спречува непријатно дување на ладен воздух директно врз луѓето. Добро е што клима уредот има можност за различни подесувања на јачината и насоката на воздушниот проток.

- (Безжично) управување од далечина

Далечинското управување преку апликацијата за паметни телефони е навистина корисна можност. Повеќето модели може да се надградат со Wi-Fi интерфејс. Во овој случај, уредот е поврзан на интернет, па затоа е неопходно да се размислува и за безбедноста - се препорачува климатизерот да се поврзе на друга мрежа од таа на која се поврзани компјутерот, паметниот телефон или таблетот.

- Седмичен часовник (тајмер)

Функцијата овозможува поставување на неколку различни шеми за ладење и/или греење за секој ден од неделата. Може да се користи и за ограничување на поставената температура, вклучување на автоматско исклучување на уредот и заклучување на поставките за работа.

- Автоматско рестартирање

Во случај на прекин на струја, кога ќе се врати напојувањето, клима уредот автоматски се префрла на последната поставка за работа.

- Сушење или одвлажнување на воздухот

Добредојдена функција, бидејќи знаеме дека прекумерната влажност во просторијата е поврзана со развој на мувла и други штетни организми, што предизвикува здравствени проблеми и ја намалува удобноста на живеењето.

- Самочистење

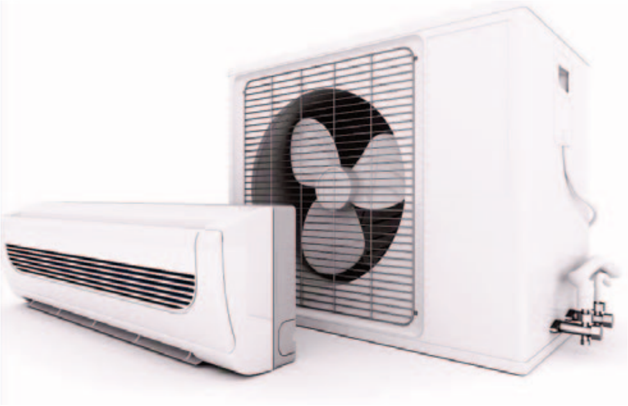
Ја намалува влажноста во внатрешноста на уредот и на тој начин го спречува развојот на мувла во самиот уред. Внатрешниот вентилатор продолжува да работи дури и откако ќе се исклучи клима уредот за да се исуши влагата која се акумулирала на разменувачот на топлина, а потоа автоматски се исклучува.

- Спречување на замрзнување

Добредојдена карактеристика ако имате инсталирано клима уред со кој само повремено се загревате во зима (на пр., во викендичка). Кога температурата во просторијата паѓа под 8^{0}C, уредот се вклучува во режим на греење, со што се спречува замрзнувањето на водоводните цевки или можното оштетување на електричните уреди кои се чувствителни на ниски температури.

- Самодијагностика

Ако клима уредот престане да работи поради која било причина, на екранот ќе се појави код за грешка. Некои грешки можете сами да ги поправите според упатствата на производителот, но во спротивно, треба да се повика сервисерот и да му се каже кодот за грешка, за да може да го донесе целиот потребен материјал за поправка.



НАЈЧЕСТИ ПРАШАЊА И ОДГОВОРИ ЗА ПРОБЛЕМИТЕ НА ПОТРОШУВАЧИТЕ ВО ДОМЕНОТ НА ЈАВНИТЕ УСЛУГИ

Како потрошувачи често се соочувате со одредни проблеми при користењето на јавните услуги. За вас издвоивме неколку најчести проблеми и одговори на прашања коишто секојдневно ги добиваме од страна на потрошувачите во советодавното биро на Организацијата на потрошувачите на Македонија и ви даваме одговори како да постапите во конкретен случај.

- **Сопственик сум на куќа во која никој не живее. Дали морам да ја плаќам сметката за собирање на смет ако се има предвид дека услугата не ја користам?**

Доколку сте сопственик на куќа, а во неа не живее никој, имате можност да поднесете барање за ослободување од обврската за плаќање надомест за подигање смет, која реално вие не ја користите бидејќи не создавате смет. Според интерни критериуми на ЈП Комунална хигиена, постои можност да бидете ослободени од плаќање на обврската само во висина на 50% од износот кој сега го плаќате.

- **Сакам да го реновирам станот, но не знам каде да се обратам за собирање на градежниот шут што ќе се создаде при реновирањето?**

ЈП Комунална хигиена - Скопје на граѓаните им ја нуди и услугата за преземање и транспорт на овој тип отпад, со специјалните возила на претпријатието. Граѓаните може да ја побараат оваа услуга на бесплатната телефонска линија - 080022233 и цената на услугата изнесува 950 денари (без пресметан ДДВ).

- **Зад мојата зграда веќе неколку дена има мрша од отруено куче. Покрај миризбата која се шири, напоменувам дека во близина има детско игралиште, па се плашам децата да не го допираат. Каде да се обратам за помош, односно кој е задолжен да го подигне трупот од кучето?**

Потребно е да се обратите до ЈП Комунална хигиена - Скопје, на дежурниот телефон (02) 3 216 644. Службите се должни да интервенираат, а возилото за заловување и транспорт на бездомните кучиња до Вардариште, се употребува и за подигнување на телата на умрените животни од скопските улици.

- **Кој е надлежен за поставување и реконструкција на канализациската мрежа во населбите?**

Реконструкцијата на постоечката канализациска мрежа е во надлежност на ЈП Водовод и канализација - Скопје, но обврската за поставување на канализациска мрежа на местата каде што ја нема, ја имаат општините или

Градот Скопје, во зависност од тоа во чија надлежност е улицата.

- **Каде да ја пријавам состојбата на мојот водомер?**

Корисниците на услугите на ЈП Водовод и канализација - Скопје, имаат можност да ја пријават состојба на своите водомери самостојно, без да има потреба некој од јавното претпријатие физички да дојде во нивниот дом и да ја прочита. Потрошувачите тоа можат да го направат на едноставен, лесен и безбеден начин, со следење на упатствата приложени на следната е-адреса: e.vodovod-skopje.com.mk или преку мобилната апликација (со симнување на апликацијата на претпријатието на мобилен телефон и со испраќање слика преку апликацијата со што се приложува состојбата на водомерот). Сликата треба да биде доволно јасна за да се читаат податоците за потрошената вода.

- **Каде да се обратам во случај да добијам висока сметка за вода која сметам дека не сум ја потрошил?**

Корисникот треба да се обрати до ЈП Водовод и канализација - Скопје, односно да поднесе потрошувачки приговор до Комисијата за спорни сметки, формирана од самото јавно претпријатие. Комисијата, во рок од 15 дена, ќе испита која е причината за високата сметка и ќе го извести потрошувачот. Доколку е направена грешка, односно на потрошувачот му се наплатени повеќе парични средства, а состојбата на водомерот покажува дека помалку потрошил, тие ќе му бидат одбиени од наредните сметки.

- **Добив висока сметка за вода и од страна на одговорните во ЈП Водовод и канализација - Скопје, а на мое барање, добив одговор дека станува збор за дефект на водоводната инсталација во мојот дом. Кој дел од водоводната инсталација е одговорност на ЈП Водовод и канализација - Скопје, а кој на сопственикот на станот?**

Доколку дефектот е на водоводната инсталација која оди до водомерот и на водомерот (закочен, неисправен и сл.), обврската за отстранување на дефектот е на ЈП Водовод и канализација - Скопје, но доколку станува збор за дефект на водоводната инсталацијата после водомерот, обврската за санирање на дефектот е на сопственикот на станот или куќата.

- **Каде да се обратам доколку имам одреден проблем со услугите на јавен превоз?**

Најпрво е потребно да поднесете потрошувачки приговор до Јавното сообраќајно прет-

пријатие - ЈСП со образложување на вашиот проблем и можноста за решавање. Доколку сте незадоволни од добиениот одговор, понатаму е потребно да се обратите до Советот за заштита на потрошувачи на Град Скопје.

- **Дали, ако имаме викендичка во некој планински предел, имаме право на ТВ приклучок и квалитетна услуга?**

Давателот на услугата треба да овозможи достапност на услугата до сите потрошувачи во Република Македонија, без оглед на географската локација. Услугата треба да има соодветен квалитет и прифатлива цена.

- **Дали операторот за електронски комуникации може да ми го ограничи пристапот до услугите?**

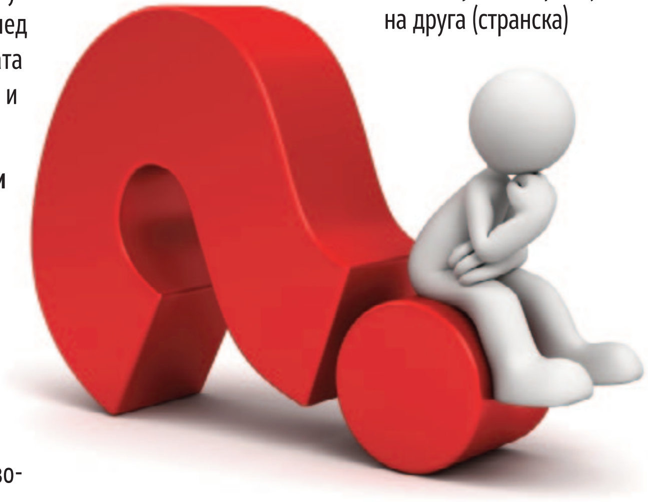
Доколку како корисник на услугата сторите повреда на условите кои се наведени во договорот, давателот на услугата може да ви го ограничи пристапот до услугите или да го раскине договорот и да ја прекине испораката на услугата. Во ваков случај, операторот е должен писмено да ве извести за повредата и мерката што ќе ја преземе и да ви определи рок од 30 дена за исполнување на договорените обврски. Доколку е технички можно, операторот мора да ви го ограничи пристапот само до оние услуги во однос на кои сте сториле повреда, освен во случај на злоупотреба, континуирано доцнење со плаќањето или неплаќање на сметките. Операторите не смеат да ви го ограничат пристапот и користењето на броевите на службите за итни повици.

- **Неколку дена не бев во можност да се вклучам на интернет, односно не можев да ја користам услугата. Што можам да побарам од операторот како надомест?**

Во вакви случаи можете да барате сразмерно намалување на сметката за онолку проценти колку што услугата не била испорачана.

- **Доколку на сметката ми се евидентирани трошоци за интернет, роаминг, апликации и сл., кои не сум ги користел, дали сметката морам да ја платам?**

Доколку вашиот број има одобрување за користење на роаминг и интернет, секогаш постои можност тој да се приклучи на друга (странска)



мрежа или да се поврзе со интернет (особено е чест случајот со паметните телефони). Доколку не ги користите овие услуги, побарајте од операторот да ги исклучи за вашиот број, со што ќе бидете сигурни дека за овие дополнителни услуги нема да имате трошоци. Трошоците кои произлегуваат од користењето на апликации, квизови и наградни игри кои вие сами сте ги активирале, се на ваш товар. Трошоците кои ви се наплатени, а притоа вие сами не сте побарале да ги користите, треба да бидат избришани од вашата сметка.

- **Што да направам ако од операторот добијам сметка која сметам дека е нереално висока?**

Поднесете писмен приговор до операторот во рок од 15 дена од приемот на сметката и во

него наведете факти и докази. Поднесувањето на приговорот не ве ослободува од обврската да ја платите сметката во рокот кој е наведен на неа. Доколку операторот подоцна го коригира износот на сметката, ќе ви ги врати вишокот уплатени средства или ќе го пребие со вашиот долг кон него по основ на наредните сметки. Доколку поднесете приговор до операторот, тој мора да го провери износот на кој сте задолжени и да го провери квалитетот на услугата. Во случај на одбивање на приговорот како неоснован, операторот е должен да ви издаде потврда за евентуално извршената поправка со точно и прегледно наведени елементи од административната и/или техничката проверка.

- **Броилото за мерење на електрична енергија се води на починато лице, како да направиме промена на корисник?**

Доколку броилото гласи на починато лице, потребно е наследникот да направи промена на корисник во наделжен КЕЦ со поднесување на пополнето барање, лична карта на увид (од наследникот), извод од книга на умрените - умреница, наследно решение или имотен лист.

- **Го продадов станот но сѐ уште сметките за струја гласат на мое име - купувачот сѐ уште не направил промена. Што треба да направам?**

Доколку повеќе не сте корисник на имот (продажба, давање под закуп), потребно е лично да извршите промена на корисник во надлежниот КЕЦ, со поднесување писмено барање, лична карта и документација на увид (купопродажен договор, договор за закуп).

- **Дали Електродистрибуција има обврска да ги отчитува мерните уреди секој месец?**

Согласно Правилата за снабдување со електрична енергија, Електродистрибуција има обврска да изврши отчитување на мерните уреди минимум еднаш годишно и/или при промена на цената на електричната енергија.

- **При прекин на електрична енергија ми прегоре телевизорот, каде да пријавам?**

Доколку дојде до оштетување на некој од уредите како резултат на некој настанат дефект, потребно е да поднесете писмено барање во надлежниот Кориснички енергоцентар (КЕЦ). По поднесеното барање се формира комисија која излегува на увид и прави записник. За исходот по барањето, корисникот се известува писмено.