

ZVEZA  
POTROŠNIKOV  
SLOVENIJE

# ZPS test

02/2026

cena 7,95 €

## TEST LEŽIŠČ

***Več kot le  
vprašanje  
udobja***

## POZNATE MAČO?

***Zelena zvezda  
družbenih  
omrežij***

### Preverili smo

SAMOSTOJNE PRIKLJUČKE V INTERNET  
INSTANT REZANCE Z OKUSOM PIŠČANCA  
ZANESLJIVOST & ZADOVOLJSTVO Z AVTOMOBILI

### Aktualno

KO KUPUJETE IZDELEK NA PODJETJE  
O ODPSTOPU OD POGODBE  
O VARČEVANJU

**živeti pametno**  
za trajnosten, preudaren in kakovosten življenjski slog

9 772386 078201





## ◀ 04 Test ležišč

### Več kot le vprašanje udobja

Kakovosten spanec je eden ključnih temeljev dobrega zdravja. Ležišče, na katerem prespimo tretjino življenja, močno vpliva na stanje hrbtenice, sproščenost mišic in splošno regeneracijo telesa. Kljub temu se mnogi pri nakupu zanašajo predvsem na prvi vtis ali na splošne oznake, kot so »mehko«, »trdo« ali »ortopedsko«, da o »akcijskih ponudbah« sploh ne govorimo. V resnici je izbira ustreznega ležišča precej bolj zapletena in tesno povezana s telesno zgradbo, spalnimi navadami ter osebnim občutkom za toploto in udobje.

## + 10 Intervju: Dober spanec se začne že čez dan

### IZPOSTAVLJENO

#### Pravni nasvet

##### 20 Pred nakupom je dobro vedeti

Kaj morate vedeti, če izdelek kupujete na podjetje?

##### 22 Primeri odpovedi različnih storitev

Kdaj in kako lahko potrošnik odstopi od pogodbe?

#### Tehnologija

##### 26 Pregled trga samostojnih priključkov v internet

5G kot alternativa le, kadar ni optičnega priključka

##### 28 Nasvet strokovnjaka ZPS

Katerih 5 naprav ne bi kupil?

#### Prehrana

##### 12 Preverili smo instant rezance z okusom piščanca

Piščančja iluzija

##### 16 Mača

Zelena zvezda družbenih omrežij

##### 18 Projekt Pri hrani prihrani

Odpadna hrana: izziv za okolje, družbo in denarnico

#### ZPStest

##### 23 Kreme za roke

Dobra nega na dosegu rok

##### 29 Pralni stroji

Najboljši niso poceni

#### Mobilnost

##### 32 Analiza zanesljivosti in zadovoljstva z osebnimi avtomobili

Povečana ponudba je popestrila lestvico

#### Osebne finance

##### 36 Varčevanje

Kako hitro lahko uresničimo finančni cilj?

#### Potrošniški kompas

##### 38 Cvrtnik na vroč zrak ali mikrovalovna pečica?

##### 39 Kreme za roke z ekološkim certifikatom

So res okolju prijazna izbira?



#### REVIJA ZVEZE POTROŠNIKOV SLOVENIJE

##### USTANOVITELJ

Zveza potrošnikov Slovenije – društvo

##### IZDAJATELJ

Mednarodni inštitut za potrošniške raziskave

##### GLAVNA UREDNICA

Goga Gordana Sredojevič

##### ODGOVORNA UREDNICA

Tanja Piškur

##### UREDNIŠTVO

Jasmina Bevc Bahar, Eva Marija Čad,  
Maja Fister, Petra Lovišček, Urša Menard,  
Boštjan Okorn, Matjaž Pirc,  
Barbara Primc, Meta Stegenšek,  
Urša Šmid Božičević

##### FOTO

Shutterstock.com, arhiv uredništva  
**OBLIKOVANJE/GRAFIČNA PRIPRAVA**

Ajda Žagar

##### TISK

TISKARNA JANUŠ

##### NAKLADA

5500 izvodov

##### DISTRIBUCIJA

POŠTA SLOVENIJE

##### IZID PRVE ŠTEVILKE

marec 1991

##### NASLOV UREDNIŠTVA IN NAROČNIŠKI ODDELEK

ZPStest  
Tržaška cesta 2  
1000 Ljubljana

e-pošta uredništvo: urednistvo@zps.si

e-pošta naročnine: narocnine@zps.si

telefon naročnine: (01) 474 06 00

vsak delavnik med 9. in 11. uro

[www.zps.si](http://www.zps.si)

ISSN 2386 - 0782

TRR: 02010-0016585996

Na podlagi Zakona o DDV-1, Ur. list 72/2019, spada revija med proizvode, za katere se DDV obračunava po stopnji 5 %.

© Vse pravice pridržane. Reproduciranje, shranjevanje ali prepisovanje katerega koli dela revije je dovoljeno le s pisnim soglasjem uredništva.

# Zanemarjamo tretjino življenja



Spanje ni razkošje, ampak osnovna življenjska potreba. Običajen človek prespi približno tretjino svojega življenja, a pri tem se zastavlja vprašanje, kako preživimo čas, med katerim bi si morali povrniti novo energijo. Raziskava Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) kaže, da le 33 odstotkov moških in 37 odstotkov žensk spi dovolj dolgo, pri mladostnikih je takšnih še manj. Razlogi za pomanjkanje spanca so različni, v vsakdanjem življenju pa ga vsekakor občutimo in iščemo rešitve. Pogosto na napačen način.

Ko govorimo o spanju, ne govorimo le o udobju. Govorimo o regeneraciji, o energiji za vsakdan, o zdravju hrbtenice in sklepov, o naši zbranosti in razpoloženju. Dobro izbrano ležišče nas spremlja več let – vsako noč, tiho in neopazno. Prav zato si zasluži več pozornosti, kot jo pogosto dobi.

Kolikokrat smo že slišali obljube o »revolucionarnem ležišču«, »popolni podpori hrbtenici« ali »spanju kot v hotelu s petimi zvezdicami« – vse skupaj začinjeno z izjemnimi popusti, ki naj bi veljali samo še danes? Trg ležišč je postal glasen, barvit in poln velikih besed. V poplavi ponudb se pogosto izgubi tisto, kar je zares pomembno: kakovost spanja in dobrobit našega telesa.

To se je pokazalo tudi lani, ko smo na test ležišč poslali dve iz oglasov najbolj agresivnega ponudnika. Pogrnila sta že pri preverjanju posameznih plasti, saj je namesto čudežnih materialov, ki naj bi prispevali k boljšemu spancu, strokovnjake v laboratoriju presenetila povsem povprečna sestava, ki te sposobnosti pač nima.

To je bil še en dokaz, da se pri izbiri ne smemo zanašati zgolj na privlačne slogane in odstotke popustov. Visoka začetna cena, ki je nato »znižana« za 50 ali celo 70 odstotkov, še ne pomeni nujno, da smo naleteli na izjemno priložnost. Pogosto gre za trženjske prijeme, ki ustvarjajo občutek nujnosti in nas spodbujajo k hitrim odločitvam. Na splošno, ne samo pri ležiščih.

Test, katerega rezultate objavljamo v tej reviji, dokazuje, da je med ležišči kar nekaj takšnih, na katerih bi morala večina potrošnikov občutiti prijetno podporo na pravih mestih, s katero hrbtenica obdrži svojo naravno obliko ne glede na to, ali spite na hrbtu, boku ali trebuhu. Pri tem se je izkazalo, da ni pomembno, iz kakšnega materiala je ležišče, še manj, katere znamke je in koliko stane. Učinkovito podporo lahko dolgoročno nudijo tako trša kot mehkejša ležišča, pomembno je, da so dobro zasnovana in izdelana tako, da se njihova kakovost s časom ne poslabša.

To seveda ne pomeni, da v računalnik vpišete dobro ocenjen model z našega testa, ga naročite in ste prepričani, da boste zagotovo zadovoljni. Nikakor, dober rezultat je zgolj prvi korak. Vsak človek je namreč drugačen: imamo različno telesno težo, spalne navade, zdravstvene posebnosti in želje glede trdote. Nekateri se potijo bolj, drugim ustreza toplo ležišče, spet tretji so morda alergični na prah – vse to mora biti osnova za razmislek pred nakupom. Dobro ležišče je dolgoročna naložba v zdravje, zato pravi izbiri ne smemo nameniti samo toliko časa kot naku pu telefona ali preprostega gospodinjskega aparata.

Za učinkovit nočni počitek pa še tako skrbna izbira ni dovolj. Testu zato dodajamo pogovor s strokovnjakinjo za medicino spanja, ki podaja vrsto nasvetov, kako zagotoviti kakovosten spanec v času, ko na vseh ravneh živimo stresno, se napačno prehranjujemo, premalo časa namenimo gibanju na svežem zraku, povrhu pa spimo v prostorih, onesnaženih s svetlobo in hrupom.

Se vam zdi morda tale zapis preveč enostranski, ker večinoma govori le o enem izdelku? V resnici ni čisto tako. Podobno razmišljanje bi lahko objavili o vseh izdelkih, ki jih preizkušamo. Prevečkrat nas namreč zavedejo trženjski triki in premalokrat ponovno premislimo, kaj v resnici potrebujemo. Umirjanje žogice bi nam na splošno koristilo in – pomagalo k boljšemu spancu.

**Boštjan Okorn,**  
vodja primerjalnega testiranja

# ZPS

že več kot *35 let*

na strani potrošnikov

strokoven ■ nepristranski ■ brez oglasov

## Svetovanje za člane ZPS

PRAVNO SVETOVANJE

pon.–pet. 13.00–15.00

T: (01) 432 00 89

KAKOVOST IN VARNOST  
GOSPODINJSKIH APARATOV  
IN IZDELKOV ZA DOM

četrtek 10.00–12.00

T: (01) 474 06 10

TEST LEŽIŠČ

# Več kot le vprašanje udobja

BESEDILO BOŠTJAN OKORN

**Kakovosten spanec je eden ključnih temeljev dobrega zdravja. Ležišče, na katerem prespimo tretjino življenja, močno vpliva na stanje hrbtenice, sproščenost mišic in splošno regeneracijo telesa. Kljub temu se mnogi pri nakupu zanašajo predvsem na prvi vtis ali na splošne oznake, kot so »mehko«, »trdo« ali »ortopedsko«, da o »akcijskih ponudbah« sploh ne govorimo. V resnici je izbira ustreznega ležišča precej bolj zapletena in tesno povezana s telesno zgradbo, spalnimi navadami ter osebnim občutkom za toploto in udobje.**

Test ležišč je zapleten in drag, zato smo se odločili, da vanj vstopimo postopoma. Pred dobrim letom smo v laboratorij poslali dve ležišči **Swiss+Bed**, ki pa nista prestali niti preverjanja v oglasih navedenih plasti in števila vzmeti.

Z vzmetnico **Vitapur Zero Gravity 2.0 Firm** smo imeli tokrat več sreče, zato lahko predstavimo primerjavo z drugimi modeli na testu.

## LEŽIŠČA, KI SO NAPRODAJ PRI NAS

V laboratoriju so vzmetnico **Vitapur Zero Gravity 2.0 Firm** ocenili kot nekoliko bolj hladno, a zračno, pri tem je bila ena od najboljših na testu. Ugreznjenje (znižanje višine) je minimalno, test trajnosti je pokazal, da je zasnova dovolj trdna, saj tudi po simulaciji osem- do desetletne uporabe ni prišlo do bistvenih deformacij. Pri podpori



telesa je dobila povprečno oceno. Plast s spominsko peno ima srednje močan učinek. Kot pri vseh preostalih preizkušanih ležiščih je tudi pri tem povprečna celovita ocena za kakovost spanja. Skupna ocena dobro ga uvršča med priporočljive nakupe, omeniti pa velja, da prevleka ni pralna.

V preglednico smo poleg slovenskega vzorca dodali modele, ki so jih na test poslale druge potrošniške organizacije in so na voljo v naših trgovinah. Večinoma gre za ležišča Tempur ter tista iz trgovin Ikea in Jysk, ki so razširjene po celi Evropi oziroma celo svetu.

Med drugimi ležišči, ki so naprodaj tudi v Sloveniji, je najvišjo oceno prejel model **Tempur Pro Plus Smart Cool Medium Firm**, ki je s ceno skoraj 2000 evrov tudi najdražji. Njegova pričakovana življenjska



doba je dolga, prav tako je dobro udobje. Izkaže se pri porazdelitvi pritiska (manj točk pritiska na ramena in boke). Predvsem za alergike je pomembno, da je prevleka pralna pri 60 °C. Med pomanjkljivostmi izstopa, da ležišče nima ročajev, zato je premikanje nekoliko bolj nerodno. Še bolj je morda pomembno, da ni obojestransko, kar lahko pomeni manj možnosti za enakomerno obrabo skozi čas.

Med tistimi z najvišjimi ocenami je najcenejše **Ikeino ležišče Åkrehamn**. S srednjo trdoto bi moralo ustrezati različnim tipom postave, posebej dobro se obnese pri spanju na hrbtu. Pri spanju na boku opora ni tako prepričljiva, omeniti velja tudi precej močan učinek spominske pene. Ležišče je srednje toplo, večjih znakov posedanja ali mehčanja nismo zaznali niti po simulirani večletni uporabi.



Ponudba ležišč je izredno razpršena, na trgu se pojavlja zelo veliko lokalnih znamk in/ali modelov, zato si bomo tudi v prihodnje kljub visoki ceni testa prizadevali, da dodamo še več vzorcev s slovenskega trga.



Še cenejše je dobro ocenjeno **Ikeino ležišče Afjäll**, prav tako srednje trdo z dobro podporo med ležanjem na hrbtu.

Predvsem večjim in težjim osebam slabše ohranja pravilno poravnavo hrbtenice med ležanjem na boku. Jedro iz pene je razmeroma tanko, zato se telo lažje pogrezne in lahko nastanejo neprijetne točke pritiska. Prednost je, da je vzmetnica precej odzivna in razmeroma dobro blaži premike. Zračnost je na srednji ravni, prav tako toplota. Prevelka je snemljiva in pralna pri 60 °C, ležišče pa je zaradi ročajev preprosto prenosljivo. Ker je razmeroma nizko, je za boljše udobje priporočljiv nadvložek, ali pa ga uporabljajte za rezervo oziroma občasno spanje.



#### SPANJE IN USTREZNA PODPORA HRBTENICI

Vsak človek je telesno drugače grajen in tudi leži drugače. Športnik s širokimi rameni bo v

bočnem položaju potreboval ležišče, ki omogoča dovolj globoko ugrezanje ramen, drugače se bo hrbtenica v predelu vratu in prsnega koša ukrivila. Oseba z izrazitejšim trebuhom pa potrebuje več opore v predelu pasu, da se hrbtenica ne usloči preveč.

Ne glede na telesno zgradbo je cilj pri vseh enak: v bočnem položaju mora biti hrbtenica oblikovana čim bolj ravno, medtem ko mora pri ležanju na hrbtu ohraniti naravno dvojno S-obliko. Le tako se lahko mišične napetosti ponoči sprostijo, medvretenčne ploščice pa se ponovno ustrezno razbremenijo.

**Ležišča so na voljo v zelo širokem cenovnem razponu (od nekaj sto do več tisoč evrov), vendar visoka cena ni nujno jamstvo kakovosti.** Dober rezultat je pogojen z ustrezno zasnovo, materiali in pravilnim ujemanjem s telesom, nikakor ni samo rezultat prestiža znamke ali marketinških obljub. Pri izbiri je zato koristno upoštevati: **ležišče je treba preizkusiti**, odločitev naj temelji na podpori hrbtenici ter osebnem

občutku udobja, ne na visokoletečih trženjskih sloganih.

#### PODPORA IN TRDOTA NISTA SOPOMENKI

Potrošniki pri ležiščih pogosto enačijo trdoto z dobro oporo, a to sta dve različni stvari. Podpora pomeni, kako se ležišče upira ugrezanju, kako stabilno drži telo in ohranja hrbtenico v pravilni legi brez uležanih jam. Sem spadata tudi stabilnost in blaženje premikov – ležišče mora premike absorbirati in ne preprečevati.

Trdota je predvsem občutek udobja ob prvem stiku. Nanjo vplivajo zgornje plasti ležišča, tkanina prevleke, debelina in vrsta polnila. Lahko imate ležišče, ki je po občutku precej trdo, a ne nudi dobre podpore (se ugreza na napačnem mestu). Lahko je tudi nasprotno: ležišče je prijetno mehko, vendar še vedno pravilno podpira hrbtenico.

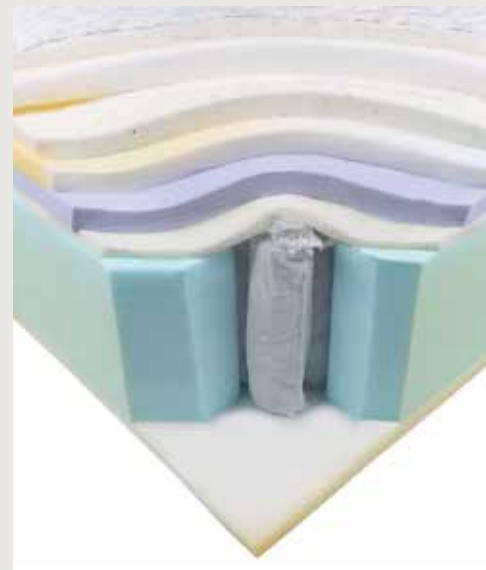
Polnilo vpliva na občutek ugreznjenosti, uravnavanje temperature in vpijanje vlage. Izbira med sintetičnimi in naravnimi polnili je

## Vrsta ležišča je predvsem osebna odločitev

Izbira vrste ležišča ni vprašanje pravilnega ali napačnega odgovora, temveč iskanje rešitve, ki se najbolje ujema z lastnimi potrebami.

Poleg telesne zgradbe je pomembno, ali vam je ponoči pogosto vroče ali hladno, ali se močno potite ter kako občutljivi ste na pritisk v

ramenih ali bokih. Vsaka vrsta ležišča ima zato svoje prednosti in pomanjkljivosti, ki jih je smiselno poznati pred nakupom.



### LEŽIŠČA Z VZMETNIM JEDROM

Ležišča z vzmetnim jedrom spadajo med najbolj razširjene in tradicionalne rešitve. V sodobnih izvedbah prevladujejo žepkaste vzmeti, pri katerih je vsaka posamezna všita v tekstilni žep. Takšna zasnova omogoča, da se ležišče odziva točkovno – upogne se tam, kjer je obremenjeno, medtem ko drugje ostane stabilno. To je posebej pomembno pri spanju v dvoje, saj se premiki partnerja manj prenašajo po površini ležišča.

Zaradi odprte strukture ta ležišča omogočajo zelo dober pretok zraka, kar prispeva k suhemu in hladnejšemu spalnemu okolju. Prav zato jih pogosto priporočajo ljudem, ki se ponoči močno potijo ali jim je hitro vroče. Po drugi strani so manj primerna za tiste, ki jih rado zebe, saj zadržujejo manj toplote kot ležišča iz pene ali lateksa. Kakovost vzmetnega jedra se lahko sčasoma spremeni zaradi stalnih mehanskih obremenitev, zato je pri izbiri smiselno preveriti tudi rezultate testov trajnosti.

#### + Prednosti:

- zelo dober pretok zraka in učinkovito odvajanje vlage,
- primerna za ljudi, ki se ponoči močno potijo,
- stabilna opora in manj prenašanja gibanja.

#### - Pomanjkljivosti:

- slabša toplotna izolacija,
- praviloma višja cena in večja teža,
- občutljivost na dolgotrajne obremenitve.

### LEŽIŠČA IZ PENE

Penasta ležišča so danes zelo raznolika in segajo od preprostih modelov do tehnično izpopolnjenih iz večslojnih pen. Kakovostnejša so izdelana iz hladne pene, ki ima enakomernjšo strukturo in zato praviloma ohranja lastnosti skozi daljše časovno obdobje. Takšna pena se telesu prilagaja postopoma in omogoča enakomerno porazdelitev pritiska.

Velika prednost ležišč iz pene je dobra toplotna izolacija. To pomeni, da so posebej primerna za ljudi, ki jih ponoči pogosto zebe ali spijo v hladnejših prostorih. Poleg tega so običajno lažja, zato jih je lažje obračati in vzdrževati. Slabša stran pa je zračnost: če se ponoči močno potite, se lahko na penastem ležišču hitreje ustvari občutek prevelike toplote in vlage.

#### + Prednosti:

- dobra toplotna izolacija,
- razmeroma majhna teža,
- tišja in pogosto lažja za rokovanje.

#### - Pomanjkljivosti:

- slabša zračnost (odvisno od strukture pene),
- manj primerna za ljudi, ki se močno potijo,
- lastnosti se lahko sčasoma spremenijo (učinek »sklede« pri cenejših izvedbah).

### DVOJNA (DUO) LEŽIŠČA

Dvojna ležišča so zasnovana kot kompromisna rešitev za vse, ki niso prepričani, katera trdota jim najbolj ustreza. Imajo dve različni trdi ležalni strani, kar omogoča prilagajanje brez zamenjave ležišča. Na voljo so tako v penasti kot v vzmetni izvedbi, razlika pa je predvsem v občutku ležanja in zračnosti.

Takšna ležišča so posebej praktična pri spletnem nakupu, ko preizkus v trgovini ni mogoč. Omogočajo tudi prilagajanje v obdobjih, ko se telesne potrebe spreminjajo, na primer med nosečnostjo, v času rasti pri mladostnikih ali ob spremembah telesne teže. Ko uporabnik ugotovi, katera stran mu ustreza, pogosto obračanje ni več priporočljivo, saj se lahko občutek ležanja spremeni zaradi različno hitre obrabe materialov.

#### + Prednosti:

- možnost izbire med mehkejšo in tršo stranjo,
- večja prilagodljivost brez menjave ležišča,
- manjše tveganje pri spletnem nakupu.

#### - Pomanjkljivosti:

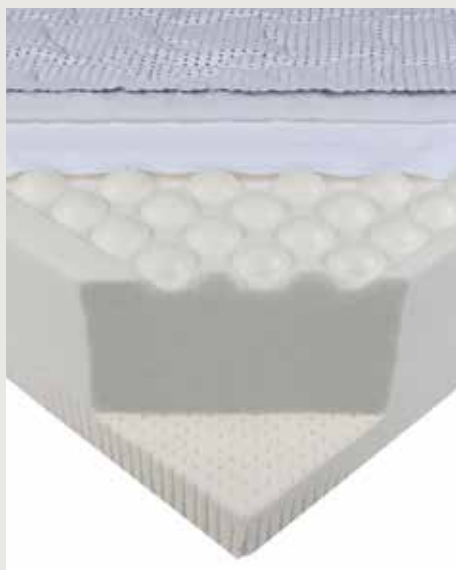
- pogosto obračanje ni priporočljivo,
- različna obraba obeh strani,
- pomembna je enakovredna kakovost materialov.

### Debelina za boljši občutek

Debelina in gostota plasti vplivata na udobje, ne pomenita pa nujno boljše podpore. Ležišča iz pene ali lateksa so pogosto tanjša



kot vzmetna. Zelo tanka (npr. 14 do 18 cm) so bolj primerna za občasno rabo ali otroške postelje, ne nujno za vsakodnevno uporabo odraslih.



### LEŽIŠČA IZ SPOMINSKE PENE (VISKO)

Spominska pena je poseben material, ki se počasi odziva na pritisk in toploto. Posledično se zelo natančno prilagodi obliki telesa in po razbremenitvi še nekaj časa ohranja odtis. Ta lastnost ustvarja občutek, da je telo objeto v ležišču, kar nekaterim pomeni večje udobje in občutek varnosti.

V praksi ima takšen material tudi omejitve. Odziva se počasneje, zato lahko oteži obračanje med spanjem, še posebej pri nižjih temperaturah, ko je pena bolj trda. Poleg tega zaradi slabše zračnosti ni najboljša izbira za ljudi, ki se ponoči močno potijo. Laboratorijski testi niso pokazali jasnih prednosti glede podpore hrbtenici, zato je izbira tovrstnega ležišča predvsem stvar osebnega občutka.

#### + Prednosti:

- zelo dobra prilagoditev telesni zgradbi,
- mehke in prijeten občutek ležanja,
- lahko zmanjša lokalne pritiske.

#### - Pomanjkljivosti:

- slabša zračnost,
- oteženo gibanje in obračanje pri nižjih temperaturah,
- brez dokazanih prednosti pri podpori hrbtenice.

### LEŽIŠČA IZ LATEKSA (NARAVNEGA ALI UMETNEGA)

Ležišča iz lateksa slovijo po svoji elastičnosti in dolgi življenjski dobi. Material se hitro odziva na spremembe položaja, kar pomeni, da omogoča lažje obračanje kot pri ležiščih s pametno peno, hkrati pa še vedno dobro podpira telo. Zaradi teh lastnosti jih pogosto izberejo ljudje, ki iščejo kombinacijo stabilnosti in prilagodljivosti.

Lateks dobro zadržuje toploto, zato je primeren za ljudi, ki jih hitro zebe, obenem je dovolj prožen za uporabo na nastavljenem posteljnem dnu. Okolje je manj ugodno za pršice, zato pogosto ustreza alergikom. Pomanjkljivosti sta predvsem višja cena in večja teža, zaradi katere je rokovanje z ležiščem zahtevnejše. Tudi pri lateksu velja, da slabše prenaša veliko vlage, zato ni idealen za ljudi, ki se ponoči močno potijo.

#### + Prednosti:

- zelo elastičen in stabilen material,
- dolga življenjska doba,
- primeren za nastavljive podlage in osebe, alergične na pršice.

#### - Pomanjkljivosti:

- višja cena, še posebej pri naravnem lateksu,
- večja teža,
- manj primeren za ljudi, ki se močno potijo.

odvisna tudi od temperature spalnice, potenja, alergij in želje po mehki.

Opozarjamo, da so oznake nestandardizirane, vsak proizvajalec ima svojo lestvico trdote. Na našem testu uporabljamo enako lestvico za vsa ležišča, zato se lahko naša oznaka razlikuje od proizvajalčeve. Vsekakor pred izbiro sami preverite trdoto, predvsem bodite pozorni na točke pritiska (ramena, kolki, prsni koš ...), ki vplivajo na kakovost spanja, če je pritisk premočan. ■

## ZPS nasvet

### PRED NAKUPOM LEŽIŠČA

- 1. Vzemite si čas.** Svoje zahteve je smiselno primerjati z rezultati neodvisnih testov in si priporočene modele natančno ogledati. Ležišča ne kupujte mimogrede – obiščite več trgovin in si ustvarite občutek, kaj vam ustreza.
- 2. Bodite natančni.** Preverite, ali je ležišče dovolj mehko ali trdo, pri čemer se zavedajte, da se označena trdota pogosto razlikuje od dejanskega občutka. Med preizkusom se obrnite na bok, na hrbet, sedite na ležišče in ponovno ležite. Če ležišče kupujete skupaj s partnerjem, ga preizkusita oba.
- 3. Posteljno dno** je pomemben del enačbe. Letveno dno je najbolj univerzalno in ustreza večini tipov ležišč. Vzmeteno dno se praviloma bolje ujema z vzmetnimi ležišči, ne pa tako dobro s peno ali lateksom. Dvižne letevce so uporabne pri posebnih potrebah (npr. prekrvitev, lažje dihanje), vendar pri vzmetnih ležiščih niso vedno priporočljive.
- 4. Spletni nakup** je lahko bolj tvegan, a tudi tu obstajajo rešitve. Dvojna ležišča z dvema različno trdimi stranema povečajo možnost, da boste tudi brez predhodnega preizkusa našli ustrezno trdoto.
- 5. Po nakupu.** Čeprav ste v trgovini ležišče preizkusili, se lahko še le nekaj nočeh izkaže, ali vam res ustreza. Priporočljivo je, da se s prodajalcem dogovorite za možnost preizkusa doma in morebitno vračilo. Pri spletnem nakupu imate pravico do odstopa od pogodbe v 14 dneh, a velja opozoriti, da vam ponudnik za uporabo ležišča lahko zaračuna uporabnino.

## KAJ REZULTATI TESTIRANJA POMENIJO V PRAKSI?

1. **Testiranje ležišč** je zahtevno, na prvi pogled se morda celo zdi, da primerjamo jabolka in hruške. A v resnici v laboratoriju na enak način preverimo kakovost ležišč, ne glede na njihovo vrsto ali materiale, iz katerih so izdelana. Dober rezultat zato pomeni, da bo ležišče zdržalo dlje časa in zagotavljalo kakovosten spanec večini potrošnikov.

### 2. Meritve podpore z lutkama

Meritve podpore med ležanjem na hrbtu in boku, ki prinesejo polovico ocene za kakovost spanja, opravljamo na novem ležišču in po tem, ko z njim izvedemo test trajnosti (simulacija osem do deset let uporabe). Z dvema po postavi zelo različnima lutkama bi ocena, ali je telo ustrezno podprto, praviloma morala zajeti potrebe skoraj 90 odstotkov celotne populacije.



### 3. Meritve raporeditve pritiska

Pri meritvah razporeditve pritiska uporabljamo več kot deset tisoč tipal in iščemo predvsem (pre)trde in zato neudobne cone. Ležanje na slabše ocenjenih ležiščih bi pomenilo veliko ver-

jetnost, da se boste ponoči pogosto prebujali in obračali. Stabilnost je posebej pomembna pri dvojnih ležiščih, a tudi na enojnem je preveliko nihanje lahko zoprno. Enako velja, če je ležišče preveč togo. Če ima ležišče plast s spominsko peno, preverimo, kako močan je njen učinek.

### 4. Trajnost in vzdržljivost ležišč

Pri oceni za trajnost ima največji delež vzdržljivost ležišča, pomembnega pa tudi njegov okoljski odtis. Ta je odvisen od tega, iz kakšnih materialov je ležišče izdelano, kje poteka izdelava oziroma kako dolgo pot do končnega kupca mora potovati. V oceno zajamemo tudi način ravnanja z izrabljenimi ležišči v lokalnem okolju. Slovenija pri tem ni ravno dober zgled, saj jih zbiramo kot splošen kosovni odpadek in nimamo programa njihovega recikliranja, ki je v nekaterih drugih državah že razširjeno.

## LEŽIŠČA - rezultati testa



		Tempur Pro Plus Smart Cool Medium Firm	Ikea Åkrehamn čvrst 404.816.67	Ikea Ábygda čvrst 204.814.80	Jysk Wellpur Glomma zelo trda	Vitapur Zero Gravity 2.0 Firm	Ikea Afjäll čvrst 005.686.34	Ikea Vektoröy čvrst 004.505.02
Cena	€	1959	169	150	599	465	85	149
Velikost		enojna	enojna <sup>1</sup>	enojna <sup>2</sup>	dvojna	enojna	enojna	enojna <sup>3</sup>
Vrsta ležišča		pena	pena	pena	pena	vzmetno jedro	pena	vzmetno jedro
Število plasti		9	9	6	6	13	5	10
Plast(i) iz pametne pene		da	da	da	da	da	ne	ne
Višina	cm	25,5	19	15	17,5	25	12	19
Izmerjena trdota		zelo mehka	srednja	srednja	srednja	srednja	srednja	srednja
Čas vračanja v osnovno obliko		srednje dolg	dolg	dolg	zelo dolg	srednje dolg	dolg	srednje dolg
Ležanje na hrbtu		O	+	+	++	O	+	+
Ležanje na boku		O	O	O	O	O	O	O
Podpora telesu		O	O	+	+	O	+	+
Nosilnost		+	O	-	O	++	-	+
Stabilnost		O	+	O	O	++	+	++
Točkovna elastičnost		++	+	+	+	+	O	+
Zračnost		+	O	O	O	++	O	O
Razporeditev pritiska		O	O	O	O	O	-	-
<b>KAKOVOST SPANJA</b>	<b>55 %</b>	O	O	O	O	O	O	O
Vzdržljivost		++	++	+	++	++	++	++
Okoljski odtis		++	++	++	+	O	++	O
Kakovost izdelave in pralnost		+	++	++	++	-	++	-
<b>TRAJNOST</b>	<b>45 %</b>	++	++	++	+	+	++	+
<b>SKUPNA OCENA</b>	<b>100 %</b>	<b>71</b>	<b>70</b>	<b>67</b>	<b>67</b>	<b>65</b>	<b>64</b>	<b>64</b>

**OPOMBE:** Cene so veljale v začetku januarja 2025 in so redne cene, brez upoštevanja akcij.

Enojna pomeni velikost 80 x 200 ali 90 x 200 cm, dvojna pa velikost 140 x 200 ali 160 x 200 cm.

n. p. Ni podatka

★ Zmagovalec testa

📊 Dobro razmerje kakovost/cena

1 Ocena velja tudi za enak model dvojne vzmetnice z oznako 604.816.47, ki stane 299 €.

2 Ocena velja tudi za enak model dvojne vzmetnice z oznako 504.814.69, ki stane 259 €.

3 Ocena velja tudi za enak model dvojne vzmetnice z oznako 104.700.62, ki stane 199 €.

4 Ocena velja tudi za enak model dvojne vzmetnice z oznako 304.507.51, ki stane 499 €.

5 Ocena velja tudi za enak model dvojne vzmetnice, ki stane 2759 €.

6 Ocena velja tudi za enak model dvojne vzmetnice z oznako 104.512.90, ki stane 179 €.

### Kako testiramo

Test ležišč je eden od najbolj razširjenih testov, ki jih izvajamo potrošniške organizacije z vsega sveta. Po pregledu trga vsa ležišča kupimo kot običajni potrošniki in jih pošljemo v akreditiran laboratorij, kjer jih najprej dodobra popišejo in izmerijo, med drugim preverijo njihovo sestavo, preštejejo plasti in izmerijo trdoto (ki ne vpliva na skupno oceno). Za skupno oceno so pomembne predvsem laboratorijske meritve in izračun okoljskega odtisa.

### KAKOVOST SPANJA (55 odstotkov skupne ocene)

Največji del ocene prispevajo meritve podpore telesu med ležanjem na hrbtu in boku. Pri tem se dve osebi povsem različne višine in telesne zgradbe (visoka 1,55 m in teška 54 kg ter visoka 1,90 m in teška 110 kg) izmenično uležeta na ležišče, najprej na hrbet, nato še na bok. Ugrezanje telesa ocenimo s fotogrametrijo. Ta preizkus nam pove, kako dobro konstrukcija ležišča podpira hrbtnico, torej ali omogoča pravilno lego brez neželenih deformacij.

Izmerimo največji in skupni izračunani pritisk, kadar 80-kilogramska lutka višine 1,75 m leži na hrbtu na tanki merilni podlagi, opremljeni z 10.240 senzori, ki je položena na ležišče. Največji

pritisk izmerimo le na zgornjem delu telesa (trup brez rok), skupni pritisk pa zajema celotno telo, torej od glave do stopal.

Pogrezanje ocenimo pri postopnem nalaganju dveh polkrogel, ki sta med seboj oddaljeni 50 cm, na površino ležišča. Del med njima, ki ni neposredno obremenjen, se ne sme povesiti. Odpornost proti ugrezanju izračunamo po uporabi postopno naraščajoče sile do 1000 N (približno 100 kg) na sredini ležišča. Ležišče mora takšno obremenitev prenesti, ne da bi se pretirano ugreznilo. Stabilnost nam pove, kako dobro ležišče blaži udarce in s tem premike, pri tem pa jih ne sme pretirano zavirati.

Pri modelih, ki vsebujejo eno ali več viskoelastičnih plasti, merimo moč spominskega učinka ležišča (od nizke do zelo intenzivne).

Ocena zračnosti pokaže sposobnost ležišča, da »diha« – dobimo jo z izračunom njegove sposobnosti vpijanja vlage dveh gobic, nameščenih na mreži nad ležiščem. Preizkus poteka pet ur pri temperaturi 37 °C.

### TRAJNOST (45 odstotkov skupne ocene)

**Vzdržljivost** – Preverjamo jo s 140 kg težkim valjem, ki ga 30.000-krat zapeljemo naprej in nazaj

po širini ležišča. Sproti beležimo vsako poslabšanje ali poškodbo ležišča. Po zaključnem preizkusu ponovno preverimo podporo, izračunamo izgubo trdote in višine.

**Vpliv na okolje** – Ocena okoljskega vpliva zajema celovito analizo življenjskega cikla (materiali, sestava, prevoz, proizvodnja, distribucija in nato recikliranje ob koncu življenjske dobe; izraženo kot ekvivalent CO<sub>2</sub> v kilogramih in v kilogramih na kvadratni meter). Pri oceni upoštevamo število plasti in različnih materialov v konstrukciji ter primernost konstrukcije za recikliranje (kako preprosto je ločevanje posameznih slojev). Dokazana prisotnost recikliranih materialov v konstrukciji in okoljski certifikati prinesejo dodatne točke.

**Kakovost izdelave in pralnost** – Strokovnjaki podrobno pregledajo ležišče, pri čemer so posebej pozorni na kakovost šivov in zadr, trdnost ročajev in podobno. Snemljive prevleke operemo pri temperaturah pranja, ki jih priporoča proizvajalec, nato pa še pri 60 °C, če je priporočena temperatura nižja. Prevlaka se pri tem ne sme skrčiti, poleg tega morata biti odstranjevanje in ponovna namestitve čim bolj preprosta. V ta sklop meril je vključena tudi ocena, kako preprosto je ležišče premikati in z njim rokovati.

Ikea Valevåg čvrst 104.507.09	Tempur Form Original Medium	Ikea Vågstranda čvrst 704.507.68	Tempur Form Original Medium	Jysk »Driva zelo trda«	Tempur Pro medium	Ikea Vestmarka čvrst 204.513.03	Tempur Form Plus Medium Hybrid	Flou Comfort H22 medium
159	1509	299	1009	799	1579	100	1229	n. p.
enojna	dvojna	enojna <sup>4</sup>	enojna	enojna	enojna <sup>5</sup>	enojna <sup>6</sup>	enojna	enojna
vzmetno jedro	pena	vzmetno jedro	pena	vzmetno jedro	pena	vzmetno jedro	pena	vzmetno jedro
8	7	9	7	13	8	8	8	15
ne	da	ne	da	ne	da	ne	da	ne
24	23,5	28	23	28,5	21	17	25	22,5
zelo mehka	soft	mehka	mehka	trda	zelo mehka	srednja	zelo mehka	trda
srednje dolg	dolg	srednje dolg	srednje dolg	dolg	dolg	kratek	srednje dolg	srednje dolg
+	+	O	+	+	+	+	+	++
-	O	O	O	O	-	O	O	O
O	+	O	+	O	O	O	O	+
+	+	++	O	++	-	O	O	++
++	-	+	-	++	-	--	-	+
++	+	++	+	+	++	O	+	O
+	O	++	O	O	O	O	O	++
O	O	O	O	-	O	O	O	-
⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	+
++	+	++	+	++	++	++	+	O
O	O	O	O	-	-	O	O	-
-	++	-	+	++	++	-	+	-
+	+	+	+	+	+	+	+	-
64	63	62	61	61	60	59	58	50

Preverite rezultate testa na spletni strani.



zps.si

++ zelo dobro (80-100) + dobro (60-79) ⊖ povprečno (40-59) - pomanjkljivo (20-39) ■ nezadovoljivo (0-19)

# Dober spanec se začne že čez dan

**Vse več ljudi ima težave s spanjem. Ste med njimi? Po raziskavah Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) le okrog 33 odstotkov moških in 37 odstotkov žensk med 18 in 74 letom spi vsaj 7 ur, kar je priporočilo za to starostno skupino. Še slabše je pri mladostnikih: po podatkih NIJZ nekaj več kot tretjina (38,7 odstotka) 11- in 13-letnikov ter le približno petina (19,3 odstotka) 15- in 17-letnikov med šolskim letom v skladu s priporočili. Za otroke v starosti od 6 do 13 let se priporoča od 9 do 11 ur neprekinjenega spanja na noč, za mladostnike v starosti od 14 do 17 let pa od 8 do 10 ur. Po nekaterih podatkih naj bi imelo kar 25 odstotkov Evropejcev težave s spanjem, kot so utrujenost, kronična zaspanost ali motnje spanja.**



prof. dr. Leja  
Dolenc Grošelj,  
dr. med.

**K**akovosten spanec ni le počitek, temveč ključen proces, ki vpliva na delovanje možganov in hormonov, posledično pa tudi na razpoloženje in zbranost ter uspeh pri opravljanju vsakodnevnih nalog. Pomembno je, da spanju namenimo več pozornosti in predvsem več časa. **Prof. dr. Leja Dolenc Grošelj, dr. med.**, ena vodilnih evropskih strokovnjakinj za medicino spanja, je v kratkem intervjuju za revijo ZPStest izpostavila, kako različne navade hitro porušijo naravno ravnovesje telesa. Preberite, kako pomembna je večerna rutina, zakaj možgani potrebujejo različne faze spanja in kako se lahko naučimo pustiti dnevne skrbi pred vrati spalnice.

## Zakaj je rutina spanja tako pomembna? K čemu prispeva?

Spanje uravnava cirkadiani ritem in s tem procese v našem telesu: nihanje telesne temperature, izločanje različnih hormonov, kot so kortizol, melatonin, rastni hormon, in druge telesne funkcije. Zelo pomembno je, da ohranjamo ta ritem. Spanje uravnava še en proces: dlje časa smo čez dan budni, bolj smo zvečer zaspani, in spanje se mora ujemati s tem cirkadianim procesom. Poležavanje čez dan poruši rutino spanja in zvečer težje zaspimo. Če na primer ob koncih tedna spimo dve uri dlje kot med tednom, je naš ritem spanja že kronično porušen.

## Katere vsakodnevne navade najbolj preprečujejo kakovosten spanec?

Spanec motijo kajenje, alkohol, tudi težek, beljakovinski obrok zvečer. Spanec je zaradi

tega bolj plitev, manj je globokega spanja, zato je kakovost spanja dolgoročno slabša.

Priporočljivo je, da zvečer zaužijemo čim manj tekočine – katere koli, ne samo alkohola. Če namreč pijemo preveč, napolnimo mehur, zato moramo ponoči vstajati in hoditi na stranišče.

## Kaj se zgodi z možgani, ko več dni premalo spimo?

Postanemo razdraženi, lahko se pojavijo motnje razpoloženja, kot so anksiozna stanja, lahko tudi depresivna. Posledično posegamo po različnih poživilih in drugih pijačah, kar še dodatno poslabša kognitivne funkcije.

Pomanjkanje spanja močno vpliva na delovanje možganov – so počasnejši, slabše se odzivamo, delamo več napak, kar je še posebej nevarno v avtomobilu, in težje opravimo vsakodnevne naloge.

**Za osnovno spalno higieno je pomembno, da nimamo glavnega obroka pozno zvečer, da pred spanjem ne pijemo alkohola in ne kadimo ter nimamo športnih aktivnosti tik pred spanjem. Zelo pomembno je tudi, da težav ne nosimo v posteljo.**

## Katere faze spanja poznamo in zakaj so pomembne?

Največji del spanja, približno 50 odstotkov, predstavlja faza 2, ki spada med lažje oblike NREM-spanja in je ključna za utrjevanje spomina ter pripravo telesa na globlje faze. Približno 25 odstotkov noči predstavlja globoko spanje (faza 3), ki je najpomembnejše za telesno regeneracijo, okrog 15 odstotkov pa REM-spanec, ki

ima pomembno vlogo pri čustveni obdelavi in sanjanju. V prvem delu noči je več globokega spanja in manj REM-spanca, proti jutru je globokega spanja manj, REM-faze pa so daljše. Te faze spanja so zelo pomembne, ker se ponoči delijo celice, pri otrocih poteka rast (v globokem spancu se izloča rastni hormon), odvijajo se tudi pomembni imunski procesi. REM-spanje je ključno predvsem za boljše kognitivne funkcije. Če katero koli fazo spanja skrajšamo, ima to čez dan hude posledice. Po 24 urah brez spanja, na primer, delamo napake, tudi pri vožnji. Študije na simulatorjih so pokazale, da so napake primerljive z vožnjo pri enem gramu alkohola na liter krvi. Možgani so počasni, slabše delujejo in zelo težko normalno funkcioniramo čez dan.

## Kako pa na spanec vplivajo dejavniki, kot so svetloba, hrup, temperatura v spalnici?

Najbolj pomembno je, da spimo v temnem prostoru in ne uporabljamo modre svetlobe. Zrak v prostoru ne sme biti ne prevlažen in ne presuh, kar je lahko problem predvsem pozimi. Zelo pomembna je tudi temperatura, ki naj bo od 19 do 21 stopinj Celzija. Visoke poletne temperature močno motijo spanec.

Hrup je moteč dejavnik. Če prihaja iz okolja, priporočamo dobro izolacijo prostora in dobra okna. Vir hrupa je lahko tudi partner, ki glasno smrči. V tem primeru lahko pomagajo čepki za ušesa ali zatemnitve za oči, a je treba vedeti, da lahko to pri zelo anksioznih ljudeh še poveča nelagodje. Bolje je odkriti vzroke smrčanja in jih odpraviti oziroma zdraviti.

## Zakaj nekateri ljudje potrebujejo več spanja kot drugi in kako ugotovimo, koliko spanja je za nas idealno?

Ne gre samo za količino spanja, ampak tudi za kronotip, torej, kdaj gremo spat. Nekateri so bolj večerni tipi, raje delajo zvečer in zjutraj pozneje vstanejo, drugi so bolj jutranji



tipi, gredo zgodaj spat in zgodaj vstanejo. To je do neke mere tudi podedovano, prav tako sama arhitektura spanja, faze in mikrostruktura spanja, ki se od človeka do človeka razlikujejo.

**Ko uredimo spalno rutino, se spremembe ne zgodijo čez noč – prve spremembe se pokažejo po dveh do treh tednih, učinek pa se ohrani le, če rutino obdržimo dolgoročno.**

Nekdo, ki že od mladosti potrebuje več spanja, bo pozneje zelo težko normalno funkcioniral z manj spanja, še posebej, če opravlja nočno ali izmensko delo, pri katerem so težave pogosto še bolj izrazite.

#### **Kako ugotovimo, koliko spanja potrebujemo?**

Ljudi običajno vprašamo, kako bi spali, če ne bi imeli službe – kdaj bi šli spat in kdaj bi vstali. Tako lahko ocenimo njihov kronotip. Prav

tako je pomembno vprašanje, koliko časa bi spali, če bi lahko spali brez omejitev, saj nam spanje med tednom zaradi obveznosti tega ne pokaže. Če se zjutraj zbudimo spočiti, čez dan dobro funkcioniramo, nismo zaspani in ne potrebujemo kave, potem vemo, da ponoči spimo dovolj.

#### **Kako hitro se lahko možgani prilagodijo spremenjeni spalni rutini, če se odločimo, da jo bomo uredili?**

Za ureditev motenj spanja je ključno, da imamo vsak dan približno enako uro uspavanja in prebujanja, da podnevi ne poležavamo itd. Prvi učinki bodo vidni po dveh, treh tednih, ohranili pa se bodo le, če bomo takšno spalno rutino obdržali dolgoročno.

#### **Kako stres in neurejen ritem spanja vplivata na naše počutje?**

Predvsem vplivata na to, da po navadi težje zaspimo. Če smo pod stresom, se zviša raven kortizola, stresnega hormona. Ob odhodu v posteljo bi morala biti njegova raven čim nižja, hkrati bi se morala zvišati raven melatonina, hormona spanja. Če smo pod stresom, raven kortizol ostaja visoka, izločanje melatonina pa zakasni, zato je uspavanje

daljše. Idealno je, da po tem, ko ugasnemo luči, zaspimo v manj kot pol ure. Če smo pod stresom, je ta čas bistveno daljši. Tako se lahko hitro znajdemo v začaranem krogu, ko se poveča anksioznost, pojavi se tesnoba in včasih celo panični napadi ob uspavanju. Težave se ne pojavljajo le na začetku noči, ampak pogosto tudi ponoči.

#### **Kako doseči, da težave celotnega dneva res pustimo pred vrati spalnice?**

Pomembno je, da ne delamo do zadnjega hipa, da nismo do zadnjega trenutka na računalniku in da ne gremo v posteljo z vsemi problemi, saj bomo o njih razmišljali v postelji. Ključno je, da se postopno pripravimo na spanje in vzpostavimo večerno rutino.

Če nas nekaj skrbi, to zapišimo v dnevnik ali na list papirja in ga pustimo v dnevni sobi. Ko zvečer v postelji začnemo razmišljati o teh stvareh, si recimo: »Aha, o tem sem že razmišljal, to sem pustil za jutri, zdaj bom poskušal zaspiti.« Če nam kljub temu ne uspe zaspiti, si lahko pomagamo z glasbo ali s poslušanjem nečesa povsem drugega, na primer zgodbe ali podkasta, da preusmerimo pozornost in tako lažje zaspimo. ■

PREVERILI SMO INSTANT REZANCE Z OKUSOM PIŠČANCA

# Piščančja iluzija

BESEDILO URŠA DOLINŠEK IN EVA MARIJA ČAD

**Ko iščemo hitro in preprosto rešitev za obrok, so instant rezanci ena bolj priročnih, cenovno dostopnih in okusnih izbir. Kaj se v resnici skriva v privlačnih, azijsko obarvanih lončkih? Ali priročnost res odtehta vsebino? Pod drobnogled smo vzeli instant rezance z okusom piščanca.**

Instant rezanci veljajo za eno najbolj priljubljenih priročnih jedi, zlasti med študenti. V osnovi gre za predhodno toplotno obdelane in posušene pšenične (redkeje riževe) rezance, ki so pripravljene za uživanje po prelitju z vročo vodo. Razviti so bili v poznih petdesetih letih prejšnjega stoletja na Japonskem, ko je izumitelj Momofuku Ando po drugi svetovni vojni iskal cenovno dostopno in hitro pripravljeno hrano.

Na policah jih najdemo v vrečkah ali lončkih ter v številnih okusih, med katerimi prevladujejo piščančji, goveji, zelenjavni in morski. Piščančji rezanci izstopajo kot najpogostejša izbira in so na trgu tudi najbolj zastopani, zato smo se v tokratnem tržnem pregledu osredotočili nanje.

**Zanimivost:** instant rezanci so leta 2005 prišli celo v vesolje. Podjetje, ki je razvilo prve instant rezance, je takrat pripravilo posebno različico Space Ram, prilagojeno razmeram breztežnosti. V vesolje jih je 26. julija 2005 ponesel japonski astronaut Soichi Noguchi in postal prvi človek, ki jih je jedel v vesolju. Noguchi je po vrnitvi poročal, da so imeli skoraj enak okus kot na Zemlji.

## BARVITO IN PRIROČNO

Ponudba instant rezancev v lončku z okusom piščanca je presenetljivo pestra, izdelki pa se ne razlikujejo le po barvitih embalažah, ampak predvsem po sestavi in načinu dodajanja začimb. Pri nekaterih so začimbne mešanice že v lončku skupaj z rezanci, pri drugih so začimbe, omake ali oljni del dodani ločeno, v dodatnih vrečkah, skupaj z dehidrirano zelenjavo ali drugimi dodatki. Med pregledanimi izdelki so bili klasični piščančji rezanci in tudi različice, ki se navezujejo na posamezne azijske jedi, kot so ramen (japonska juha z

rezanci), yakisoba (japonski praženi rezanci z zelenjavo in mesom) in yakitori (japonski piščančji ražnjiči).

## DVOMESTNO ŠTEVILO SESTAVIN

Vsem pregledanim izdelkom je skupen dolg seznam sestavin, njihovo število se giblje od 18 pa do kar 28. Pomemben del predstavljajo začimbne mešanice in dodatki. Med sestavinami tako prevladujejo različni ojačevalci okusa, stabilizatorji, arome in drugi aditivi, ki pomembno prispevajo k okusu, teksturi in obstojnosti izdelkov.

## KJE JE PIŠČANEC?

Prvo vprašanje, ki se porodi ob pogledu na seznam sestavin, je: »Kje je piščanec?« **Pregledani izdelki se deklarirajo kot instant rezanci z okusom piščanca, kar pa ne pomeni nujno, da piščanca tudi vsebujejo** – pri nekaterih sploh ni omenjen na seznamu sestavin. Okus po piščancu je v teh primerih dosežen izključno z aromami, kar je sicer skladno z zakonodajo, vendar lahko pri potrošnikih ustvari napačna pričakovanja.

V izdelkih, ki vsebujejo piščančje sestavine, najdemo piščančje meso v prahu, posušeno piščančjo jušno osnovo ali koščke piščančjega mesa, posamezno ali kot kombinacijo navedenega. Vsem je skupno, da se piščančje sestavine pojavljajo šele proti koncu seznama sestavin, kar pomeni, da jih je v izdelku zgolj za vzorec.

**Zanimivost:** izdelki, pri katerih je piščančji okus dosežen izključno z aromami in ne vsebujejo nobenih sestavin živalskega izvora, so lahko deklarirani kot veganski. Razlog je preprost: kljub imenu in okusu v takšnih izdelkih ni niti sledi piščanca. Piščančji okus je namreč rezultat kombinacije arom in ojačevalcev okusa.

## E-JEV NA PRETEK

Instant rezanci so zasnovani za hitro pripravo in dolgo obstojnost, kar proizvajalci dosežejo tudi z uporabo številnih aditivov.

Delež dodanih aditivov v pregledanih izdelkih se precej razlikuje. Pri nekaterih je manjši, okrog 9-odstoten, pri drugih aditivi predstavljajo skoraj polovico vseh navedenih sestavin.

V pregledanih izdelkih smo zaznali tudi aditive, za katere je določen sprejemljiv dnevni vnos (ADI). Med njimi so antioksidanta terec-butilhidrokinon (E319) in butilhidroksianizol (E320), ki se uporabljata za zaščito maščob pred oksidacijo, in fosfati (E451, E452), ki delujejo kot stabilizatorji. Ob zmernem uživanju so sicer ocenjeni kot varni, a pri večjih in dolgotrajnih vnosih lahko predstavljajo tveganje. Pogostost uživanja takšnih izdelkov je zato smiselno omejevati in dati prednost manj predelanim živilom.

## V REZANCIH TUDI PALMOVO OLJE

V dveh tretjinah izdelkov je vir maščobe palmovo olje, v zgolj šestih pa sončnično. Palmovo olje je za proizvajalce cenovno ugodna izbira, z vidika prehrane in varovanja okolja pa manj zaželena. Je namreč bogato z nasičenimi maščobnimi kislinami, katerih pretirano uživanje je odsvetovano, poleg tega njegova proizvodnja pomembno prispeva h krčenju gozdov, izpustom toplogrednih plinov in izkoriščanju delavcev.



Pri petih izdelkih je bilo navedeno, da vsebujejo certificirano trajnostno pridelano palmovo olje, kar potrošnikom omogoča lažje prepoznavanje proizvajalcev, ki vsaj delno upoštevajo okoljske in

**Pregledani izdelki se deklarirajo kot instant rezanci z okusom piščanca, kar pa ne pomeni nujno, da piščanca tudi vsebujejo – pri nekaterih sploh ni omenjen na seznamu sestavin, okus piščanca pa je dosežen izključno z aromami.**



družbene vidike pridelave. Vendar tovrstne oznake ne spreminjajo same narave uporabljene maščobe, saj prehranski profil izdelka in z njim povezani učinki na zdravje ostajajo nespremenjeni.

### HRANILNA REVŠČINA

**Čeprav instant rezanci pogosto veljajo za nasiten obrok, njihova hranilna sestava tega vtisa ne podpira.** S prehranskega stališča so manj ustrezen obrok, saj na porcijo vsebujejo veliko ogljikovih hidratov, soli in maščob, hkrati pa malo beljakovin, prehranskih vlaknin, vitaminov in mineralov.

To ne pomeni, da se jim je treba povsem odreči, jih je pa smiselno uživati zmerno in premišljeno. Pri izbiri je priporočljivo poseči po izdelkih s krajšim in preglednejšim seznamom sestavin, obrok pa po želji nadgraditi, na primer z dodatkom zelenjave, jajc ali drugih svežih živil. Dobra možnost je tudi, da uporabimo

**Za primerjavo:** z eno porcijo instant rezancev v povprečju zaužijemo 2,2 g prehranskih vlaknin, medtem ko je priporočen dnevni vnos za odrasle od 25 do 30 g. To pomeni, da je treba preostanek dneva zaužiti še precej drugih živil, bogatih z vlakninami, da dosežemo priporočilo. V povprečju instant rezanci vsebujejo le 0,8 g vlaknin na 100 g pripravljenega izdelka, kar potrjuje, da so z vidika vnosa vlaknin prehransko skromen obrok.

le del priložene začimbne mešanice ali rezance začinjimo po svoje, s čimer lahko zmanjšamo vnos soli in nekoliko izboljšamo hranilno vrednost obroka.

### »SOLINE« V LONČKU

Posebno pozornost si zasluži vsebnost soli. **Z enim lončkom pregledanih instant rezancev**

**v povprečju zaužijemo 3,2 g soli, kar je že več kot polovica priporočenega dnevnega vnosa za odrasle.** Po priporočilih naj odrasli ne bi zaužili več kot 5 g soli na dan (približno ena čajna žlička), za osnovno delovanje telesa pa zadostujejo bistveno manjše količine – 1,4 g za mladostnike in odrasle ter le 0,8 g za otroke, stare od 1 do 4 let.

### CENA

Cene pregledanih instant rezancev v lončku se gibljejo od 0,70 do 2,50 evra na kos, pri čemer večina stane od 1,50 do 2,30 evra. Razlike v ceni niso nujno povezane z boljšo hranilno sestavo ali večjo vsebnostjo piščanca, temveč predvsem z blagovno znamko, obliko pakiranja in dodanimi začimbnimi mešanici. **Čeprav gre za cenovno dostopen izdelek, višja cena ne pomeni nujno boljše prehranske kakovosti, zato je poleg cene smiselno upoštevati tudi sestavo in hranilno vrednost.**

## TUJI JEZIKI NA DOMAČI POLICI

Na večini pregledanih izdelkov na sprednji strani embalaže nismo našli naziva ali opisa v slovenskem jeziku, ampak večinoma zgolj v angleškem. To marsikomu otežuje razumevanje vsebine izdelka in njegovo primerjavo z drugimi. Med pregledanimi izdelki je bila izjema le znamka Asia Green Garden (Hofer), ki ima ime izdelka zapisano v slovenščini.

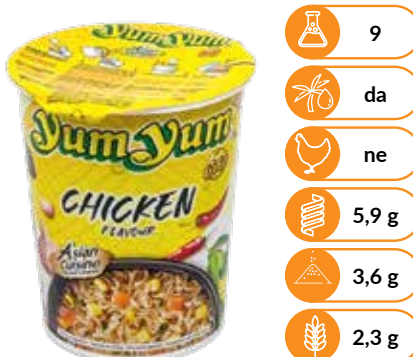
## PRIROČNO, A POTRATNO

Lončki so na prvi pogled sicer priročni, vendar so s trajnostnega vidika precej potratni. Poleg tega rezance praviloma pripravimo tako, da v lonček dolijemo vrelo vodo, kar pomeni neposredno segrevanje plastične embalaže ob uporabi. Čeprav so ti materiali namenjeni stiku z živili, vse več raziskav kaže, da se ob izpostavljenosti visokim temperaturam

poveča tveganje za sproščanje mikroplastike in drugih snovi v živilo. Takšen način uporabe zato ni le okoljsko problematičen (zaradi količine odpadne embalaže), temveč tudi z vidika zdravja, zaradi česar so lončki manj ugodna izbira kot obroki, pripravljene brez segrevanja v plastiki. ■



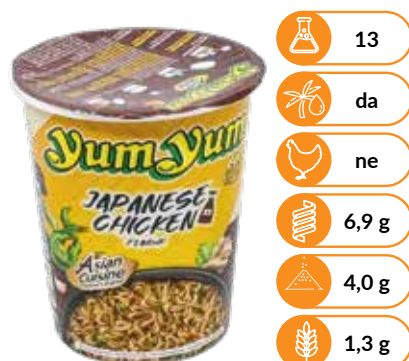
Tanoshi Coree, Poulet Gochugaru



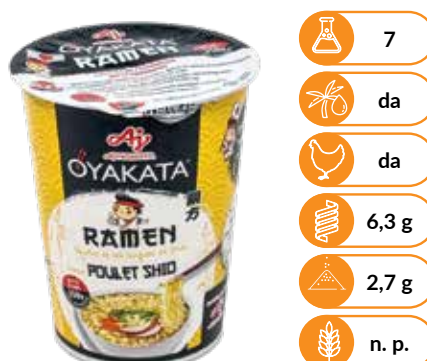
Yum Yum, Chicken flavour



Tables du Monde, Saveur poulet



Yum Yum, Japanese chicken flavour



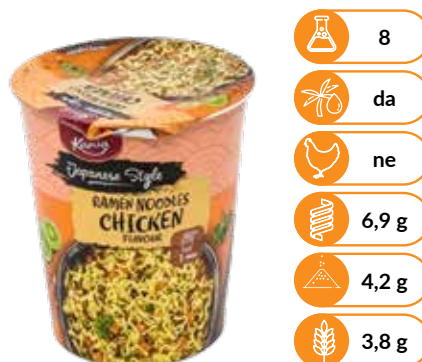
Oyakata, Ramen poulet shio



Oyakata, Yakisoba poulet yakitori



Sun Yan, Asian style chicken flavour instant noodles



Kania, Japanese style ramen noodles chicken flavour



Proti tre mulini evia, Noodles gusto pollo

## OPOMBE

Vsebnost soli (v g), beljakovin (v g) in prehranskih vlaknin (v g) je podana na porcijo oziroma na lonček pripravljenih rezancev. Kot aditive smo upoštevali le snovi z E-številko; arome in druge sestavine brez E-oznake niso vključene. Pri vsebnosti piščanca smo upoštevali prisotnost piščančjega mesa, piščančjega mesa v prahu, izvlečka piščančjega mesa ali piščančje juhe. Izdelki, pri katerih je okus dosežen le z aromami ali piščanec ni naveden med sestavinami, so suvrščeni med izdelke brez piščanca.

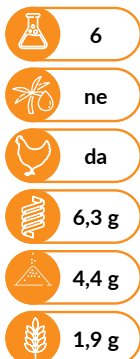
\* Vsebuje samo piščančjo maščobo. n. p. Ni podatka



### ZPS nasvet

- Instant rezanci naj bodo na jedilniku zgolj občasno, po možnosti jih dopolnite s svežo zelenjavo ali drugimi hranilno bogatimi živili.
- Pri izbiri izdelka bodite pozorni na seznam sestavin – ta naj bo čim krajši.

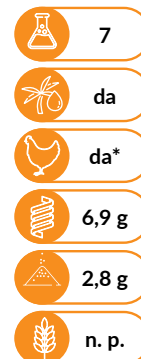
- Preverite hranilne vrednosti na porcijo (lonček), ne le na 100 g, saj so lahko razlike v dejanskem vnosu zelo velike.
- Če je mogoče, obroka ne pripravljajte v lončku, ampak vsebino stresite v neplastično posodo in jo šele nato prelijte z vročo vodo.



S-budget, Asia cup spicy chicken



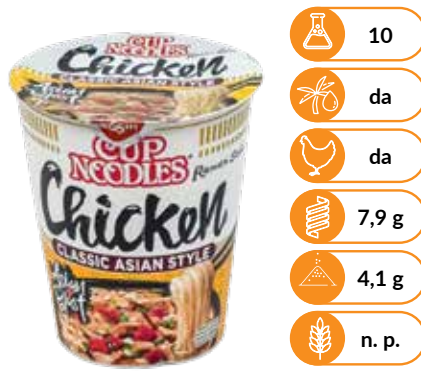
Saikebon, Noodles Pollo



Oyakata, Chicken ramen



Mama, Chicken flavour



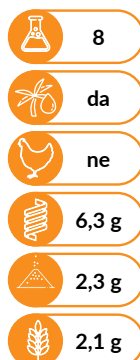
Cup Noodles, Chicken Classic asian style



Saikebon, Noodles Yakisoba pollo



Asia Green Garden, instant izdelek za pripravo juhe z rezanci z okusom piščanca in sezama



Knorr, Asia noodles chicken taste



Maggi, Noodle cup Chicken taste

#### LEGENDA



Število dodanih aditivov



Vsebuje palmovo maščobo



Vsebuje piščanca



Vsebnost beljakovin (v g)



Vsebnost soli (v g)



Vsebnost vlaknin (v g)

MAČA

# Zelena zvezda družbenih omrežij

BESEDILO URŠA DOLINŠEK IN MATJAŽ PIRC



**Mača (matcha), nekoč zvezda tradicionalnih čajnih obredov, je danes zvezda družbenih omrežij. Najdemo jo v napitkih, sladicah in celo v kozmetičnih izdelkih. Rast njene priljubljenosti spremljajo številne trditve o koristih za zdravje, ki jih dodatno spodbujajo spletni vplivneži. Kaj pravzaprav je mača, kako nastane in ali so njeni domnevni koristni učinki znanstveno utemeljeni?**

**M**ača ima v japonskem izročilu posebno mesto. Predstavlja namreč srce čajnega obreda *chado*, ki simbolizira načela harmonije, spoštovanja in notranjega ravnovesja. V zadnjih letih se je ta zelena sestavina znašla daleč onkraj Japonske in izvirnega kulturnega konteksta ter se zasedla kot priljubljena sestavina sodobnih napitkov in drugih izdelkov.

K njeni priljubljenosti deloma prispevajo tudi spletni vplivneži, ki jo pogosto predstavljajo kot »superživilo« in jo povezujejo s številnimi ugodnimi učinki na zdravje. Uradni podatki japonskih oblasti kažejo, da se je pridelava mače v zadnjem desetletju skoraj potrojila, kar nakazuje, da ne gre zgolj za modno muho.

## JE MAČA »SUPERŽIVILO«?

Sestava mače je v veliki meri primerljiva z drugimi zelenimi čaji. Vsebuje polifenole, zlasti katehine, ki delujejo kot antioksidanti, ter klorofil, katerega vsebnost je v mači zaradi načina pridelave večja kot v drugih vrstah

zelenega čaja. Poleg tega vsebuje kofein in L-teanin, ki ji dajeta stimulativen učinek, podobno kot pri kavi.

Čeprav ji pogosto pripisujejo številne ugodne in celo čudežne učinke na zdravje, znanstveni dokazi tega ne podpirajo. **Mačo je zato smiselno razumeti kot del raznolike prehrane in ne kot superživilo z zdravilnim učinkom.**

## KAJ SPLOH JE MAČA?

**Mača je v osnovi zeleni čaj vrste *Camellia sinensis*, pri katerem ključno vlogo igra ta način gojenja in nadaljnja obdelava.** Posebnost je v senčenju čajnih grmov. Približno 20 do 30 dni pred obiranjem liste zaščitijo pred neposredno sončno svetlobo, kar poveča vsebnost klorofila, odgovornega za značilno zeleno barvo, in vsebnost aminokislina L-teanin, ki mači daje značilen okus umami. Praviloma pobirajo le mlade poganjke, kar prispeva k nežnejšemu okusu in boljši kakovosti čaja. Liste nato poparijo in posušijo v surov čaj, imenovan *aracha*, ki ga presejejo in očistijo. Tako nastane *tencha*,

ki jo na koncu zmeljejo v fin prah, imenovan *matcha*.

**O okusu umami smo pisali v lanski številki. Članek je na voljo tudi na naši spletni strani.**

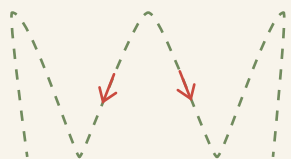
[zps.si](https://zps.si)



## PRIPRAVA IN UPORABA

Ne le pridelava, tudi priprava mače sledi posebnemu postopku, ki se razlikuje od priprave drugih čajev. Pri tradicionalnem načinu uporabljajo bambusovo metlico z drobnimi, enakomerno razporejenimi laski, imenovano *chasen*, s katero prah v vroči vodi razmešajo z ritmičnimi gibi, ki sledijo oblikam črk M ali W. Sodobni načini priprave mače vključujejo še dodajanje mleka ali rastlinskih napitkov, pripravljena pijača pa se lahko postreže tudi ohlajena. Nema lokrat se znajde v smutijih, uveljavlja se tudi kot sestavina sladice, kot so peciva, strnjenke, torte in celo čokolada, saj se dobro poda sladkim in oreškastim okusom.

## TRADICIONALNA METLICA ZA MEŠANJE MAČE



značilno mešanje v obliki črke M ali W

Pri hitri oceni nam lahko pomagajo senzorične lastnosti. **Kakovostna mača ima praviloma intenziven, živahno ali temno zelen odtonek, medtem ko bleda ali rumenkasta barva pogosto nakazuje na slabšo kakovost.** Praviloma velja, da bolj kot je mača »živo« zelena, večja je verjetnost, da gre za bolj kakovosten pridelek. Pri tem velja poudariti, da kakovostna mača ne vsebuje dodanih barvil, njena barva je izključno posledica načina gojenja in obdelave. Če vsebuje barvila, morajo biti ta jasno navedena na seznamu sestavin.

Pomagamo si lahko tudi s teksturo, vonjem in okusom. Kakovostna mača je zelo fino mleta (droben prah), na otip rahla in gladka, ima svež, rahlo sladke vonj in blag, uravnotežen okus umami. Pri manj kakovostnih izdelkih bomo pogosteje naleteli na grobo teksturo, postan vonj in grenak ali kovinski priokus.

Mača najbolje uspeva na Japonskem, kjer podnebje ustvarja ugodne pogoje za pridelavo. Pri izbiri je zato smiselno upoštevati tudi izvor (kadar je ta podatek na voljo). Ob tem velja poudariti, da japonsko poreklo samo po sebi ne zagotavlja kakovosti, saj je ta v veliki meri odvisna tudi od načina gojenja, obiranja, predelave in shranjevanja. **Mača v zakonodaji ni opredeljena kot samostojna kategorija čaja,**

**zato je potrošnik pri ugotavljanju kakovosti v večji meri prepuščen lastni presoji.**

### MAČA ZA DOBRO JUTRO?

Tako kot druge vrste zelenega čaja tudi mača naravno vsebuje kofein, zato je dobra alternativa kavi v jutranjem obredu. Pri tem velja upoštevati priporočila Evropske agencije za varnost hrane (EFSA), ki kot varen dnevni vnos kofeina za zdrave odrasle navaja do 400 mg, za nosečnice in doječe matere pa do 200 mg.

### MAČIN ALI SLADKORNI NAPITEK?

Na policah v slovenskih trgovinah najpogosteje najdemo dva tipa izdelkov z mačo: 100-odstotni prah mača in mešanice z mačo v prahu (*matcha latte*). Te vsebujejo manjši delež mače in vrsto drugih sestavin, kot so mleko ali rastlinski napitki v prahu, sladkor ter ojačevalci arom in okusa.

**Pri nakupu mešanic bodite pozorni na seznam sestavin, saj je mače v njih lahko zgolj za vzorec, sladkorja pa precej več.** Ena skodelica 10-odstotne mešanice mača lahko vsebuje osem gramov sladkorja, medtem ko je dejanske mače manj kot gram.

### LUKSUZNO ŽVILO

Mača spada med dražje čaje na trgu. Za kilogram 100-odstotne mače je treba odšteti od 140 do 730 evrov, cena mešanic pa se giblje od 100 do 300 evrov na kilogram. Upoštevati je treba, da mešanice vsebujejo bistveno manj mače. Za primerjavo: kilogram običajnega zelenega čaja v listih stane od 25 do 70 evrov, kilogram običajne mlete kave pa od 15 do 50 evrov. ■



### ZPS nasvet

- Po sestavi in učinkih je mača primerljiva z drugimi zelenimi čaji, zato ne nasedajte trditvam o čudežnih učinkih.
- Pri nakupu mešanic mača na seznamu sestavin vedno preverite deleža mače in sladkorja ter prisotnost arom in/ali barvil.

Mača je pogosto na seznamu sestavin kozmetičnih izdelkov, kot so obrazne maske, vlažilne kreme in pilingi – oglašujejo jo kot sestavino, ki vlaži in upočasnjuje staranje kože.

### KAKOVOST IN KAKO JO PREPOZNAVO?

Kakovost 100-odstotne mače je pogosto težko oceniti, saj zanjo ni uradno določenih meril.

### MAČA SLABŠE KAKOVOSTI



#### BARVA

bledo zelenkasta ali rumenkasta

#### TEKSTURA

groba

#### VONJ

postan

#### OKUS

grenak, možen kovinski priokus

### KAKOVOSTNA MAČA



#### BARVA

intenzivno zelena

#### TEKSTURA

fina, rahla in gladka

#### VONJ

svež, rahlo sladkast

#### OKUS

blag, umami

PIJAČA	KOLIČINA, POTREBNA ZA PRIPRAVO	KOFEIN mg/g	KOFEIN NA SKODELICO (240 ml)
Kava	8 g	10,0–12,0 mg/g	80–96 mg
100 % čaj mača	2 g	18,9–44,4 mg/g	37,8–88,8 mg

\* Vsebnost kofeina v mači in kavi je informativna. Odvisna je od sorte, načina priprave in količine uporabljenih kave oziroma mače.

## PROJEKT PRI HRANI PRIHRANI

# Odpadna hrana: izziv za okolje, družbo in denarnico

BESEDILO EVA MARIJA ČAD IN MATJAŽ PIRC



**Odpadna hrana je eden največjih družbenih izzivov. V Evropski uniji vsako leto zavržemo približno 58 milijonov ton hrane oziroma okrog 130 kilogramov na prebivalca. Največji delež (približno 53 odstotkov) prispevajo gospodinjstva, kar kaže na pomembno vlogo posameznika pri zmanjševanju količine zavržene hrane.**

Odpadna hrana ni le okoljski problem, temveč ima tudi pomembne družbene in ekonomske posledice. Zavržena živila pomenijo nesmotrno rabo naravnih virov in dodatne izpuste toplogrednih plinov, hkrati pa predstavljajo neposredno finančno izgubo za gospodinjstva, saj zavržena hrana pomeni tudi zavržen denar.

Ali ste vedeli, da bi štiričlansko gospodinjstvo v povprečju prihranilo približno 400 evrov na leto, če bi prepolovilo količino odpadne hrane (Vir: Eurostat)?

**Večina hrane v gospodinjstvih ne konča v košu zato, ker bi bila ob nakupu pokvarjena**

**ali zdravstveno neustrezna, temveč zaradi vsakdanjih navad in odločitev potrošnikov.** Pogosto se namreč zavrže zaradi neustreznega shranjevanja, pomanjkanja znanja pri pripravi živil ter impulzivnega in nesmotrnega nakupovanja. Velik del zavržkov je zato mogoče preprečiti z razmeroma preprostimi ukrepi: boljšim načrtovanjem obrokov in nakupov, smiselno uporabo ostankov, pravilnim shranjevanjem živil ter z razumevanjem razlike med oznakama »uporabno najmanj do« in »porabiti do«.

**V času prehranske druginje ima zmanjševanje količin zavržene hrane dodatno težo in je eden najpreprostejših ukrepov za znižanje prehranskih stroškov.** Manj zavržene hrane pomeni manj nepotrebnih nakupov in boljši

izkoristek kupljenih živil. V infografiki predstavljamo nekaj preprostih ukrepov, s katerimi boste prihranili čas in denar ter hkrati prispevali k varovanju okolja.

Znižanje stroškov prehrane brez žrtvovanja kakovosti je osrednje vodilo projekta **Pri hrani prihrani**, ki ga Zveza potrošnikov Slovenije (ZPS) in Zveza prijateljev mladine Slovenije (ZPMS) izvajata s financiranjem Ministrstva za zdravje RS. ■

**ZPS** ZVEZA POTROŠNIKOV SLOVENIJE

Zveza Prijateljev Mladine Slovenije®



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



PRI HRANI PRIHRANI

# MAJHNI KORAKI ZA MANJ ODPADNE HRANE

## DOMA

### NAČRTUJTE OBROKE

Redno preverjajte zaloge in ustrezno prilagajajte tedenski jedilnik. Pred odhodom v trgovino pokukajte v shrambo in dokupite le manjkajoče sestavine.



### NAUČITE SE OSNOV KUHANJA

Z osnovnim kuharskim znanjem lažje porabite raznolike sestavine in zmanjšate količino zavržene hrane.

### RAZLIKUJTE MED NAVEDBAMI ROKA UPORABNOSTI

- **Porabiti do:** živilo porabite ali zamrznite pred iztekom roka za poznejšo uporabo.
- **Uporabno najmanj do:** živilo je ob pričakovanih senzoričnih lastnostih (vonj, videz, okus) užitno tudi po preteku roka.

### UPORABITE VSE UŽITNE DELE SESTAVIN

- **Listi** korenja, brokolija in cvetače: za juhe ali pesto
- **Stebila** brokolija, blitve in gob: za enolončnice in omake
- **Kosti** in zeleni deli svežih čebulnic: za jušne osnove
- **Olupki** krompirja: spečeni kot čips



### SKUHAJTE LE TOLIKO, KOT BOSTE POJEDLI

Pogosto so nase oči večje od želodca.

### UPORABITE OSTANKE HRANE

Ustrezno jih shranite za naslednji obrok ali zamrznite za poznejšo uporabo. Ostanke mesa, zelenjave in testenin so lahko odlični dodatek juham, enolončnicam ali solatam, sadje pa lahko uporabite za kompote in zavitke.

### ORGANIZIRAJTE SI SHRAMBO

- Enkrat na teden pregledajte zaloge.
- Živila naj bodo pregledno postavljena.
- Živila s krajšim rokom trajanja postavite v ospredje.

### DELITE, NE ZAVRZITE

Če imate doma presežek živil, jih delite s sosedami, prijatelji ali sorodniki. Skupno kosilo ali piknik, kjer vsak prinese, kar ima doma, je odlična možnost za porabo hrane in druženje.

### HRANO PRAVILNO SHRANJUJTE

Živila vedno hranite v neprepustni posodi in upoštevajte navodila za shranjevanje na embalaži izdelka.

- Poskrbite, da je temperatura v hladilniku pod 5 °C.
- Sadje in zelenjavo pred zamrzovanjem operite in očistite.
- Zamrznjena živila ustrezno označite z datumom zamrzovanja.



## V TRGOVINI ALI NA TRŽNICI



### KUPUJTE USTREZNE KOLIČINE

Količino prilagodite številu oseb in tedenski jedilniku. Če je možno, nakupujte v rinfuzi.

### NAJ VIDEZ SADJA IN ZELENJAVE NE BO GLAVNO VODILA NAKUPA

Videz ne odraža nujno kakovosti, morebitne poškodbe pa se v pripravljenih jedeh, kot so zavitki, čežane, solate, kompote in marmelade ne bodo opazile.

### SPREHODITE SE MIMO ODDELKA Z ŽIVILI PRED IZTEKOM ROKA UPORABNOSTI.

Za hitro porabo se tam pogosto najdejo kakovostni izdelki po ugodnejši ceni.



### KUPUJTE SESTAVINE, KI SO VAM DOMAČE

Izbirajte živila, ki jih poznate in znate pripraviti, saj boste tako lažje porabili vse kupljeno.

### NE NAKUPUJTE LAČNI

Lakota vodi do impulzivnih nakupov.

### NAKUPUJTE Z NAKUPOVALNIM SEZNAMOM

Seznam pripravite na podlagi tedenskega jedilnika in domačih zalog ter ga imejte s seboj med nakupovanjem.



PRED NAKUPOM JE DOBRO VEDETI

# Kaj morate vedeti, če izdelek kupujete na podjetje?



BESEDILO HANA KOSOVINC

**Potrošniki pri sklepanju poslov s podjetji uživajo posebno zaščito, medtem ko podjetja, ko poslujejo z drugimi podjetji, nimajo enakih pravic. Zato pozor – če boste v trgovini kupovali izdelek na s. p. ali d. o. o., imejte v mislih, da se v primeru morebitnih težav z izdelkom ne boste mogli vedno in v vseh primerih sklicevati na pravice, ki sicer pripadajo potrošnikom.**

Evropska zakonodaja jasno razlikuje med položajem **potrošnika**, ko sklepa posle s podjetji (razmerja B2C), in položajem **podjetja**, ko posluje z drugimi podjetji (razmerja B2B). Potrošniki so neuki prava in šibkejša pogodbeni stranke, zato so deležni posebnega pravnega varstva. Pri nas razmerja med potrošniki in podjetji (B2C) ureja Zakon o varstvu potrošnikov<sup>1</sup>.

naročniki storitev (B2B), nimajo posebne pravne zaščite, saj se od njih pričakuje, da kot strokovni udeleženci na trgu **poslovne odločitve sprejemajo bolj premišljeno in odgovorno**. Tudi podjetja so pri sklepanju poslov na trgu deležna pravnega varstva, le z drugimi predpisi, na primer z Obligacijskim zakonikom, ki na splošno ureja pravila pogodbenih razmerij.

Na drugi strani podjetja (tudi če so organizirana v obliki s. p.), ki nastopajo kot kupci ali

V nadaljevanju pojasnjujemo, **kdaj se pravice potrošnikov in podjetij (v razmerjih B2C in B2B) razlikujejo in kdaj so izenačene**.

## 1. Razlike med pravicami potrošnikov in podjetij v vlogi kupca (b2c in b2b)

### 1 Izdelek z napako ali nepravilno opravljena storitev

- **Potrošnik** lahko uveljavlja vsako neskladnost na blagu ali pri opravljeni storitvi v roku 2 let od dobave blaga oziroma od sklenitve pogodbe o izvedbi storitve. Če se napaka pokaže v prvem letu od dobave blaga, se šteje, da je obstajala že v času dobave, kar vzpostavi obrnjeno dokazno breme: breme dokazovanja napak se s potrošnika prevlani na trgovca. To pomeni, da mora trgovec dokazati, da neskladnosti ob dobavi blaga oziroma storitve ni bilo.
- **Podjetje v vlogi kupca** lahko napake uveljavlja po Obligacijskem zakoniku. Ta pravila so za kupca bistveno manj ugodna: roki za uveljavljanje pravic so krajši, breme dokazovanja napake pa je za razliko od potrošniškega odnosa vedno na kupcu oziroma naročniku storitve.

### 2 Odstop od pogodbe na daljavo

- **Potrošnik** ima posebno pravico, da, razen pri zakonsko določenih izjemah, v primeru sklenitve pogodbe na daljavo ali zunaj poslovnih prostorov v 14 dneh odstopi od pogodbe, ne da bi mu bilo treba navesti razlog za svojo odločitev.
- **Podjetje** nima pravice do odstopa od pogodbe, sklenjene na daljavo ali zunaj poslovnih prostorov, ne da bi za to obstajal utemeljen razlog. Posledično tudi nima pravice do vračila kupnine.

### 3 Nepoštena poslovna praksa in nepošteni pogodbeni pogoji

- Zakon o varstvu potrošnikov izrecno varuje **potrošnike** pred nepoštenimi poslovnimi praksami. Ščiti pred dvema glavnima kategorijama nepoštenih poslovnih praks: agresivnimi in zavajajočimi poslovnimi praksami, vključno z zavajajočim oglaševanjem. Poleg tega določa, da trgovec ali prodajalec ne sme postavljati pogodbenih pogojev, ki so nepošteni do potrošnika.

- Pravila obligacijskega prava varstva pred nepoštenimi praksami in pogoji izrecno ne vsebujejo. Morajo pa **podjetja** v razmerjih B2B spoštovati splošno načelo vestnosti in poštenja.

### 4 Reševanje sporov

- **Potrošniki** se lahko v nekaterih primerih kršitev svojih pravic obrnejo na Tržni inšpektorat RS, ki lahko zoper trgovca ali prodajalca ukrepa, in sicer naloži globo v primeru ugotovljenega prekrška ter v določenih primerih izda izvršljivo odločbo, s katero podjetju naloži izpolnitev potrošniških zahtev. Kadar pa inšpekcijski organ nima pristojnosti za odločanje, potrošnikom za uveljavljanje pravic ostanejo zgolj sodni postopki.
- **Podjetja** lahko v razmerjih B2B pravice uveljavijo le po sodni poti, razen če jim uspe z nasprotno stranko doseči sporazumno rešitev.

<sup>1</sup> Zakon o varstvu potrošnikov, Uradni list RS, št. 130/22 (<https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO7054>)

## 2. Pravice, ki pripadajo tako potrošnikom (B2C) kot podjetjem (B2B)

Zakon o varstvu potrošnikov na nekaterih mestih izrecno določa pravice, ki pripadajo vsem, potrošnikom in tistim, ki to niso.

### 1 Uveljavljanje obvezne garancije

Garancija je vsaka obveznost, s katero se garant (dajalec garancije) zaveže, da bo potrošniku brezplačno popravil ali zamenjal blago, vrnil del kupnine ali vso kupnino. To mora storiti,

kadar blago ne izpolnjuje specifikacij ali nima lastnosti, ki so navedene v garancijskem listu ali ustreznem oglaševalskem sporočilu.

Uveljavljanje pravic iz naslova obvezne garancije pripada tako potrošnikom kot podjetjem.

### 2 Odgovornost proizvajalca za blago z napako

Gre za odgovornost proizvajalca blaga povrniti nastalo škodo, kadar napaka na blagu povzroči smrt, telesno poškodbo, okvaro zdravja človeka ali kadar zaradi napake na blagu nastane škoda na drugi stvari. Tudi pravice iz tega naslova pripadajo tako potrošnikom kot podjetjem. ■



## Nakup kot potrošnik vs. nakup na podjetje

B2C

B2B

### Izdelek z napako ali nepravilno opravljena storitev

- ✓ ugodnejša pravila; daljši roki za uveljavljanje pravic; obrnjeno dokazno breme

### Izdelek z napako ali nepravilno opravljena storitev

- ✗ pravno varstvo po Obligacijskem zakoniku; manj ugodna pravila; krajši roki za uveljavljanje pravic; splošno pravilo o dokaznem bremenu

### Odstop od pogodbe, sklenjene na daljavo ali zunaj poslovnih prostorov

- ✓ pravica do odstopa od pogodbe brez razloga v roku 14 dni

### Odstop od pogodbe, sklenjene na daljavo ali zunaj poslovnih prostorov

- ✗ ni pravice do odstopa od pogodbe brez razloga

### Varstvo pred nepoštenimi praksami/pogoji

- ✓ prepoved zavajajočih in agresivnih poslovnih praks + prepoved nepoštenih pogodbenih pogojev

### Varstvo pred nepoštenimi praksami/pogoji

- ✗
  - v Obligacijskem zakoniku ni posebnega pravnega varstva pred nepoštenimi praksami in pogoji
  - velja splošno načelo vestnosti in poštenja

### Obvezna garancija



obveznost garanta brezplačno popraviti ali zamenjati blago oziroma vrniti del ali vso kupnino, kadar blago nima lastnosti, navedenih v garancijskem listu ali ustreznem oglaševalskem sporočilu

### Odgovornost proizvajalca za nevaren izdelek



odgovornost proizvajalca povrniti nastalo škodo, kadar napaka na blagu povzroči smrt, telesno poškodbo, okvaro zdravja človeka ali škodo na drugi stvari

✓ Pravno varstvo po ZVPot-1

✗ Ni pravnega varstva po ZVPot-1

PRAVNI NASVET: PRIMERI ODPOVEDI RAZLIČNIH STORITEV

# Kdaj in kako lahko potrošnik odstopi od pogodbe?

BESEDILO TEA ŽNIDARŠIČ

**Potrošniki se včasih znajdemo v situaciji, ko kupljene storitve zaradi osebnih okoliščin ne moremo izkoristiti v dogovorjenem času ali pa nam storitev ne ustreza več oz. ne prinaša koristi.**

**Z**a takšne primere ni enotnega pravila, zato v nadaljevanju predstavljamo nekaj primerov, ki pojasnjujejo, ali in kako je mogoče storitev odpovedati.

Poudariti je treba, da obravnavamo le primere, ko potrošnik odpoveduje pogodbo iz razlogov na svoji strani in ne zaradi ravnanja ponudnika, na primer zaradi povišanja cene storitve.

## STORITVE

*Potrošnica se je vpisala v jezikovni tečaj pri jezikovni šoli in ga redno obiskovala. En mesec pred koncem tečaja je ugotovila, da ga zaradi povečanih službenih obveznosti ne bo mogla več obiskovati. Pričakovala je vračilo denarja za preostale, neizkoriščene ure, vendar ji izvajalec tega ni želel povrniti.*

### ZPS nasvet

Pomembno je vedeti, da so pogoji vračila kupnine stvar pogodbenega dogovora med potrošnikom in izvajalcem. Če pogodba ali splošni pogoji izvajalca predvidevajo možnost delnega vračila kupnine, jih mora izvajalec upoštevati. Če takšna možnost ni določena, izvajalec ni dolžan vrniti dela kupnine za neizkoriščene ure.

Potrošnica naj torej preveri pogodbo oziroma splošne pogoje izvajalca, ali ti omogočajo vračilo kupnine v primeru predčasne odpovedi. Če takšna določba obstaja, je upravičena do sorazmernega vračila plačanega zneska. Če določbe ni, je vračilo mogoče le na podlagi dogovora oziroma dobre volje izvajalca.

## STORITVE, KUPLJENE NA DALJAVO

*Potrošnik je prek spleta kupil vstopnice za gledališko predstavo, kmalu zatem pa ugotovil, da si je zaradi neodložljivih obveznosti ne bo mogel ogledati. Ponudnika je zaprosil za vračilo kupnine ali možnost ogleda predstave v drugem terminu. Ponudnik mu tega ni mogel zagotoviti, kupnine za vstopnice pa mu ni vrnil s pojasnilom, da pri spletnem nakupu skladno z zakonodajo vračila kupnine ne omogočajo.*

### ZPS nasvet

Zakonodaja sicer pri pogodbah o storitvah, sklenjenih na daljavo, potrošnikom praviloma omogoča, da v 14 dneh od sklenitve pogodbe od nje odstopijo brez navedbe razloga. Vendar obstajajo tudi izjeme od tega pravila.

Potrošnik nima pravice do odstopa od pogodbe pri storitvah za prosti čas, pri katerih se podjetje zaveže, da bo izpolnilo svojo obveznost ob točno določenem datumu ali v točno določenem roku, kot so na točno določen datum in čas izvedena gledališka predstava, koncert ali športni dogodek.

## ZAVAROVALNE POGODBE

*Potrošnik je želel prekiniti zavarovanje za dom, ki ga plačuje že več let. Zavarovalnici je poslal odstopno izjavo in predlagal, da bi zavarovanje prenehalo veljati čez en mesec. Zavarovalnica ga je obvestila, da tako kratek odpovedni rok ni mogoč.*

### ZPS nasvet

Pri premoženjskih zavarovanjih, sklenjenih za več kot tri leta, je odstop od pogodbe mogoč šele po preteku treh let. Odpovedni rok je šest

mesecev, namero o odstopu pa mora potrošnik zavarovalnici sporočiti v pisni obliki. Tudi v času odpovednega roka je treba zavarovanje še naprej plačevati.

Morebitne dodatne posledice odstopa od pogodbe, na primer stroški ali druge obveznosti, so podrobneje določene v splošnih pogojih posameznega zavarovanja. Priporočljivo je, da potrošnik pred oddajo odstopne izjave preveri tudi te pogoje.

## ODSTOP OD POGODBE O DOBAVI ELEKTRIČNE ENERGIJE (IN PLINA)

*Potrošnik je želel zamenjati dobavitelja električne energije. Pred odločitvijo je želel preveriti, ali bi mu menjava lahko povzročila kakršne koli finančne posledice.*

### ZPS nasvet

Pri pogodbah o dobavi električne energije in zemeljskega plina je pomembno vedeti, da lahko dobavitelj v pogodbi ali splošnih pogojih določi finančne posledice za predčasni odstop od pogodbe, če potrošnik od pogodbe odstopi prej kot v enem letu od začetka njenega izvajanja.

Priporočljivo je, da potrošnik pred menjavo dobavitelja preveri pogodbo o dobavi oziroma splošne pogoje, če je v njih določeno plačilo pogodbene kazni, odškodnine, nadomestila ali katero koli drugo plačilo zaradi predčasnega odstopa od pogodbe.

Potrošnik pa lahko zaradi menjave dobavitelja od pogodbe o dobavi odstopi brez odpovednega roka. ■

TEST KREM ZA ROKE

# Dobra nega na dosegu rok

BESEDILO URŠA ŠMID BOŽIČEVIČ

**Na mednarodnem testu smo preizkusili več kot 40 krem za roke, v cenovnem razponu od enega pa do 25 evrov za 100 ml izdelka. Objavljamo rezultate za 22 izdelkov, ki so na voljo v naših trgovinah. Kot lahko preberete v nadaljevanju, smo našli veliko dobre izbire v vseh cenovnih razredih.**

Zimski meseci koži na rokah ne prizanašajo. Roke so – skupaj z obrazom – del telesa, ki je najbolj izpostavljen zunanjim vplivom. Mraz, veter, sonce, pogosto umivanje, uporaba gospodinjskih čistil brez zaščite ... Vse to vpliva na stanje naše kože. Ta je na rokah je še posebej ranljiva, ker je v povrhnjici le malo lojnic, ki z izločanjem sebuma, mastne in rahlo voskaste snovi, sodelujejo pri tvorbi naravnega zaščitnega filma na površini kože.

Na policah trgovin lahko najdete »rešitev« za vsako težavo: obnovitvene kreme, vlažilne, proti razpokani koži, za občutljivo kožo na rokah in še bi lahko naštevali. Proizvajalci kozmetike tekmujejo z domiselnimi idejami,

da bi svoje kreme za roke ločili od tistih, ki jih ponujajo tekmeci. Da vam ne bo treba izbirati na podlagi oglaševalskih obljub, preverite rezultate našega testa. Zagotovo boste med več kot dvajsetimi izdelki našli pravega zase.

## KAKOVOSTNI IZDELKI V VSEH CENOVNIH RAZREDIH

Cena za 100 ml preizkušenih krem se giblje od nekaj manj kot evro do približno 25 evrov. Tudi tokrat se je izkazalo, da cena in kakovost nista povezani, saj višja cena ne zagotavlja nujno večje učinkovitosti ali manjše obremenjenosti s problematičnimi kemikalijami.

Za tiste, ki za kremo za roke ne želijo odšteti veliko, sta dobri izbiri kremi **Cien (Lidl)** in **Balea**

(**dm**). Če radi za kozmetične izdelke odštejete nekoliko več denarja, pa je odlična izbira krema **Bottega Verde** – za nekaj manj kot 19 evrov za 100 ml, ki je edina med testiranimi tudi za učinkovitost vlaženja dobila zelo dobro oceno.

## UČINKOVITOST VLAŽENJA IN PREPREČEVANJA IZGUBE VLAGE

Test učinkovitosti predstavlja večino skupne ocene, sestavljen je iz dveh preizkusov: preizkusa učinkovitosti vlaženja in preizkusa učinkovitosti zaščite kože. Več o sami metodologiji lahko preberete v okvirju Kako testiramo.

Na tem delu testa je posebej izstopala krema **Bottega Verde**, ki si je edina prislužila zelo dobro oceno. V primerjavi s tekmicami je

izstopala predvsem pri učinkovitosti vlaženja kože. Vsebuje hialuron, za katerega se je povnovno izkazalo, da odlično vlaži kožo.

Vsako kremo je dva tedna uporabljalo dvajset udeleženk testa.

## SESTAVINE: SEZNAM INCI POD NAŠO LUPO

Tudi tokrat smo preverili sestavo krem. Na katere sestavine smo bili pozorni?

**Parfum** – Večina kozmetičnih izdelkov ima dodane dišave, ki so s stališča učinkovitosti nepotreben dodatek, a izboljšajo uporabniško izkušnjo. Proizvajalci lahko uporabljajo približno 2500 različnih dišav, naravnega ali kemičnega izvora. Ob stiku s kožo lahko sprožijo alergijsko reakcijo, kot so rdečica ali kožni izpuščaji. Če je dokazano, da pogosto povzročajo alergijske reakcije, so uvrščene na seznam 80 alergenih snovi, ki morajo biti ob preseganju določene koncentracije posebej označene. Med preizkušenimi izdelki, za katere objavljamo rezultate testa, le štirje ne vsebujejo parfuma.

**Potencialni alergeni** – Nekatere dišave lahko povzročijo alergije, zato morajo biti sestavine s seznama alergenih snovi (seznam 80) označene na seznamu INCI, če so v kozmetičnem izdelku, ki se spere, v koncentraciji, ki je večja

od 0,01 odstotka, ali večja od 0,001 odstotka v izdelku, ki se ne spere. V preglednici smo zapisali, ali izdelki vsebujejo alergene dišave in koliko različnih.

Izstopa izdelek **Weleda** s kar dvajsetimi različnimi sestavinami, ki se uvrščajo med alergene snovi. Podatek o posameznih alergenih dišavah, ki jih izdelek vsebuje, je na voljo na naši spletni strani. Dobra tretjina preizkušenih krem ne vsebuje alergenih dišav.

**Hormonski motilci** – Gre za sestavine, ki lahko vplivajo na naš hormonski sistem. Najdemo jih ne le v kozmetiki, temveč tudi v drugih izdelkih za vsakodnevno rabo, kot so oblačila, pohištvo in igrače. Dobra novica: nobena od testiranih krem ni vsebovala hormonskih motilcev.

## VPLIV NA OKOLJE

Najboljšo oceno na tem delu testa si je (pričakovano) prislužila »posebnica« na testu, krema v kosu **Alverde (dm)**. Lahko jo porabimo v celoti (polovico ocene za okolje predstavlja količina neporabljenega izdelka), do okolja je prijazna tudi embalaža. Seveda ima odlično razmerje tudi med težo embalaže in težo izdelka. Žal se na testu učinkovitosti ni najbolje izkazala, tudi udeleženke praktičnega dela preizkusa je niso pohvalile. Očitno se bo treba na nov »format« krem šele privaditi, proizvajalec pa bo moral narediti korak naprej pri učinkovitosti.

Največ neporabljenega izdelka v embalaži je ostalo v kremah **Bioderma**, **La Roche-Posay** in v obeh **Neutrogenah**.

## KREMA, KONCENTRAT, IZDELEK V KOSU?

**Klasične kreme** – Njihova osnova je voda, ki so ji dodane negovalne sestavine, kot so olja, maščobe in glicerini. Pogosto (tudi nekatere preizkušene na testu) vsebujejo ureo, imenovano tudi sečnina. Urea je naravna sestavina kože, ki jo gladi, naredi prožno in veže vlago. Za nego rok zadostuje količina v velikosti graha do lešnika.

**Koncentrati** – Že majhne količine naj bi zagotavljale intenzivno nego. Pogosto vsebujejo veliko glicerina: ta veže vlago in ohranja kožo v dobrem stanju, hkrati pa velja za sestavino, ki ne draži kože. Pri koncentratih je glicerini na seznamu sestavin INCI pogosto naveden na drugem mestu, takoj za vodo.

**Trdni izdelki za nego rok (v kosu)** – Njihove formule ne temeljijo na vodi, temveč na maščobah, oljih in voskih – na primer karitejevem ali kakavovem maslu, mandljevem olju ali čebeljem vosku. To naredi izdelke posebej bogate. Toplejše kot so roke, lažje je trdne negovalne izdelke uporabljati in razmazati. Tudi na našem testu smo imeli takšno "posebnico".



## KREME ZA ROKE – rezultati testa



		★ Bottega Verde Crema mani peonia / acido ialuronico	€ Cien (Lidl) Hand cream Olive Care & Protection	Nivea Creme intensive moisture Natural Almond Oil & Shea Butter	Uriage Eau Thermale Crème d'eau	Yves Rocher Hands organica arnica water nourishing hand cream	Bioderma Atoderm creme ultra-nourissante	Balea (dm) Handcreme 5% Urea	Avène Cold Cream	Caudalie Vinotherapist Hand & Nail Repairing Cream	Eucerin Ultra Repair 5 % urea handcreme
Količina	ml	75 ml	100 ml	100 ml	50 ml	75 ml	50 ml	100 ml	50 ml	75 ml	75 ml
Cena v €	€	14,00	0,89	3,95	9,66	7,00	7,80	1,15	10,80	12,80	14,05
Cena za 100 ml ali g	€	18,69	0,89	3,95	19,32	9,33	15,60	1,15	21,60	17,07	18,73
Alegreni/koliko		da/6	da/6	da/6	ne	da/2	ne	da/5	ne	da/3	ne
Parfum		da	da	da	da	da	da	da	da	da	ne
Vlaženje		++	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Zaščita		++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
<b>UČINKOVITOST</b>	<b>60 %</b>	+++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
<b>OZNAČEVANJE</b>	<b>10 %</b>	++	+++	++	+++	++	+++	++	+++	○	++
<b>UPORABA</b>	<b>20 %</b>	++	++	++	++	++	++	++	○	++	○
<b>OKOLJE</b>	<b>10 %</b>	++	++	○	○	○	○	++	○	○	○
<b>SKUPNI REZULTAT</b>	<b>100 %</b>	<b>84</b>	<b>75</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>73</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>69</b>

OPOMBE: Cene so informativne, preverili smo jih konec decembra 2025.

★ Zmagovalec testa

€ Dobro razmerje kakovost/cena

## ZAŠČITITE SVOJE ROKE

Umivanje, gospodinjska opravila, vrtnarjenje ... Naše roke so nenehno na preizkušnji. Da bi se izognili izsušeni in poškodovani koži, jih je dobro zaščititi.



**Izogibajte se prepogostemu umivanju rok »v domačem okolju«.** Po obisku stranišča, pripravljanju obrokov ali oskrbi rane je umivanje seveda nujno. Toda pretirana obsedenost s higieno škodi tako našemu kožnemu mikrobiomu kot tudi ohranjanju vlažnosti kože. Po umivanju si roke temeljito obrišite, pozorni bodite tudi na kožo med prsti.



**Ne uporabljajte antibakterijskega gela,** razen v izjemnih primerih: lahko izsuši kožo in bi lahko prispeval k razvoju mikrobne odpornosti proti antibiotikom.



**Nosite rokavice,** ko pomivate posodo, pospravljate ali vrtnarite.



**Mraz upočasni krvni obtok in poškoduje povrhnjico.** Ko temperature padejo, zaščitite roke z rokavicami.

Preverite rezultate testa na spletni strani.



[zps.si](http://zps.si)



**Preveč sonca škodi zdravju,** saj je dejavnik tveganja za nastanek kožnega raka, hkrati pa pospešuje staranje kože in spodbuja nastanek pigmentnih

madežev. Ko nanašate zaščitno kremo, ne pozabite na hrbtno stran rok – ne samo na plaži ali bazenu, tudi pri športu in kolesarjenju. ■

### Kako testiramo

#### UČINKOVITOST (60 odstotkov skupne ocene)

V laboratoriju smo izmerili učinkovitost vlaženja in zaščite kože. Meritve smo opravili na začetku testa in po dveh tednih uporabe. Vsak izdelek je dvajset prostovoljk uporabljalo dvakrat na dan (zjutraj in zvečer).

Učinkovitost vlaženja smo izmerili s korneometrom, preprosto napravo, ki ob stiku s kožo s posebno sondro meri njeno električno kapacitivnost, ki je neposredno povezana z vlažnostjo kože. Ko se vlaga v zunanji plasti povrhnjice poveča, se ustrezno poveča tudi prevodnost kože. Učinkovitost vlaženja izdelkov na testu smo primerjali s standardno kremo.

Učinkovitost zaščite smo izmerili s tewametrom, ki meri stopnjo izhlapevanja vode na površini kože. Sonda tewametra, ki jo pritrđimo na kožo, vsebuje tipala temperature in vlage, meritve pa pokažejo sposobnost zadrževanja vode in s tem sposobnost zaščite kože. Tudi na tem delu testa smo meritve opravili na začetku in po dveh tednih uporabe.

#### KOZMETIČNE LASTNOSTI – PRAKTIČNI DEL PREIZKUSA (20 odstotkov skupne ocene)

Vsak izdelek (vsi so bili skladno s pravili potrošniških primerjalnih testov anonimizirani) je preizkusilo trideset udeleženk. Med drugim so ocenile zahtevnost iztiskanja kreme iz tube, teksturo, nanašanje, vpijanje, občutek lepljivosti ali

mastnosti, vonj, ki ostane na koži. Vprašali smo jih, ali bi izdelek kupile ter kako ocenjujejo učinkovitost vlaženja in mehko kožo. Na tem delu testa smo opravili tudi preizkus s kozarcem: po nanosu kreme so morale udeležinke prijeti kozarec, nato pa smo ocenili morebitne sledi kreme na kozarcu.



#### VPLIV NA OKOLJE (10 odstotkov skupne ocene)

Izmerili smo količino neporabljene izdelka, ki ostane v embalaži, če je ne uničimo. Ocenili smo značilnosti primarne embalaže: vrsto uporabljene materiala in delež recikliranega materiala, kot je navedeno na embalaži (če je podatek na voljo). Izračunali smo razmerje PIR, ki označuje razmerje med težo in količino izdelka.

#### OZNAČEVANJE (10 odstotkov skupne ocene)

Preverili smo, ali so izdelki označeni skladno s pravili označevanja kozmetičnih izdelkov (Uredba o kozmetičnih izdelkih). Z odvzemom točk smo kaznovali neutemeljene in zavajajoče trditve ter preverili razumljivost in čitljivost navedb.

#### SESTAVA (0 odstotkov skupne ocene)

Pregledali smo seznam INCI in poiskali prisotnost alergenov, hormonskih motilcev in drugih skrb vzbujaajočih snovi.



Kiehl'S Ultimate strenght hand salve	Neutrogena Hand cream Concentrated Scented	Sante Intensive Repair Handcreme	Rituals The Ritual of Sakura	Cien (Lidl) Handcreme Repair	Kamil Hand & Nagelcreme Balsam	La Roche-Posay Cicaplast mains	Rilastl Xerolact Crema mani reparatrice nutriente e protettiva	Neutrogena Norwegische Formel Handcreme konzentriert unparfümiert	Weleda Instensiv handcreme Granatapfel	Nuxe Réve De Miel Hand and nail cream	Alverde (dm) Feste Handpflege mit Sanddorn-Duft
75 ml	75 ml	75 ml	70 ml	100 ml	100 ml	50 ml	100 ml	50 ml	50 ml	50 ml	25 g
19,00	4,90	3,85	11,90	0,89	1,99	10,95	10,83	4,85	9,50	10,70	2,55
25,33	6,53	5,13	15,87	0,89	1,99	21,90	10,83	9,70	19,00	21,40	10,20
da/2	ne	da/5	da/10	da/1	da/9	ne	ne	ne	da/20	ne	da/4
da	da	da	da	da	da	ne	ne	ne	da	da	da
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	O
++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	-	-
+	+	○	○	○	○	+	+	○	○	○	○
++	+	++	+	○	○	+	+	+	○	+	+
○	○	○	+	○	○	○	-	○	○	+	-
-	○	○	○	○	○	--	○	-	○	○	++
69	69	69	68	67	67	66	66	66	65	58	48

++ zelo dobro (80-100) + dobro (60-79) ○ povprečno (40-59) - pomanjkljivo (20-39) -- nezadovoljivo (0-19)

PREGLED TRGA SAMOSTOJNIH  
PRIKLJUČKOV V INTERNET

# 5G kot alternativa le, kadar ni optičnega priključka

BESEDILO MARJAN KODELJA

**Čeprav bi bil samostojni internetni priključek oziroma internet brez paketa morda edina storitev, ki jo doma potrebujete, operaterji še vedno dajejo prednost paketom z več storitvami.**

V večini primerov je naročilo samostojnega internetnega priključka manj gospodarno, saj so njegove cene pogosto nesorazmerne s cenami združenih paketov (t. i. trojčkov) oziroma z običajnimi mobilnimi paketi. Pri fiksnih paketih so cene sicer višje, vendar v zameno dobite več storitev – poleg dostopa do interneta vsaj še televizijo z bolj ali manj bogatim naborom programov.

Pomembno vlogo pri oblikovanju cen imajo tudi stalne oziroma občasne akcijske ponudbe. Ob dveletni vezavi operaterji pogosto za leto ali celo dve znižajo cene združenih paketov, v nekaterih primerih tudi za polovico. V tem obdobju naročnik plačuje manj, kot bi odšel za samostojni dostop do interneta, pri katerem so akcije redkejša in manj ugodna. Z nekaj iznajdljivosti je takšno »znižano« ceno mogoče ohranjati skoraj neomejeno dolgo. Če operater ob podaljšanju vezave ne pristane na ugodnejše pogoje, se paket prepíše na drugega družinskega člana in zgodba se lahko začne znova. Dejstvo je, da se pridobivanje in ohranjanje naročnikov operaterjem še kako splača.

## POGOSTO JE DOVOLJ LE DOSTOP DO INTERNETA

Vse več uporabnikov se strinja, da je povsem dovolj dober internetni priključek ter naročnika na eno ali dve storitvi pretočnega videa in

drugih podobnih vsebin. Klasični televizijski programi v takšnem scenariju postanejo odveč. Tako razmišljajo predvsem mlajše generacije, medtem ko so starejši uporabniki še vedno precej navezani na tradicionalno televizijo, nadgrajeno z možnostjo ogleda vsebin za nazaj.

**Zaradi politike operaterjev se še vedno bolj splača naročiti združeni paket storitev (trojček) ali celo običajni mobilni paket namesto samostojnega dostopa do interneta.**

Da je ta navezanost še vedno močna, dokazujejo tudi številne pritožbe, ki jih na Zvezi potrošnikov Slovenije prejmemo ob ukinitvah posameznih televizijskih programov ali spremembah programskih shem. Televizija v nekaterih segmentih (predvsem športa in informativnega programa) ostaja pomemben del ponudbe, čeprav se navade gledalcev postopoma spreminjajo.

Operaterji se tem spremembam prilagajajo tudi z vključevanjem pretočnih storitev v svojo ponudbo. HBO Max je na voljo ob izbiri

ustrezne programske opcije, medtem ko storitev Voyo v takšni ali drugačni obliki ponujajo skoraj vsi operaterji. Telemach gre še korak dlje in naročnikom enega od paketov EON za obdobje dveh let omogoča brezplačen dostop do storitve SkyShowtime.

Pri samostojnih paketih za dostop do interneta je izbira precej skromnejša. A1 Slovenija na primer ob dobrih pet evrov višji mesečni naročnini za fiksni ali mobilni paket Maxi+ omogoča, da uporabnik izbere eno izmed pripljubljenih pretočnih storitev, kot so Netflix, SkyShowtime, HBO Max ali Voyo.

## MOBILNI ALI FIKSNI DOSTOP?

Ne pristanite na omejevanje podatkovnih količin.

## OPERATERJA SE SPLAČA ZAMENJATI VSAKI DVE LETI

Operaterji ves čas ponujajo akcijske cene, pri čemer so popusti vsaj v prvi polovici leta lahko zelo konkretni in celo presežejo 50 odstotkov. Menjava operaterja je preprosta, zato se zdi najbolj racionalno zamenjati ga na dve leti, kolikor največkrat traja vezava. Na ta način boste za komunikacijske storitve plačevali najmanj.

Pri izbiri internetnega dostopa pogosto spregledamo pomembno dejstvo. Kakršno koli omejevanje prenosa podatkov je za nemoteno uporabo interneta neprimerno. Prav tu se pokaže bistvena razlika med fiksnim in mobilnim dostopom do interneta, hkrati pa je to razlog, zakaj večina običajnih mobilnih paketov ne more biti povsem polnopravna alternativa fiksnim povezavi.

**Ko tehtate primernost mobilnega dostopa do interneta, morate poleg hitrosti in stabilnosti povezave upoštevati še ceno paketa in morebitne omejitve v drobnem tisku.**

V opisih mobilnih paketov pogosto zasledimo besedo »neomejeno«, vendar se za njo v drobnem tisku skriva opozorilo o zmanjšanju hitrosti po doseženi določeni količini prenesenih podatkov. Dvesto gigabajtov na mesec, na primer, je več kot dovolj za uporabo mobilnega telefona, celo če si naročnino delita dva uporabnika, za potrebe celotnega gospodinjstva pa je takšna količina neprimerna.

Ko je podatkovna meja presežena in se hitrost prenosa zmanjša, postane internetna

povezava za domače omrežje do konca obratnega obdobja tako rekoč neuporabna. Pretočne vsebine se zataknejo, delo od doma postane oteženo, splošna uporabniška izkušnja pa hitro pade na raven, ki povzroča nezadovoljstvo.

**Če storitev pretočnega videa naročite neodvisno od operaterja, jo brez težav odpoveste, ko v njej ne najdete več primernih vsebin, in naročite drugo.**

Pri odločitvi za mobilni dostop do interneta zato velja posebno opozorilo: vedno natančno preverite vse pogoje. Če operater uvaja kakršne koli omejitve ali zmanjšanje hitrosti, takšen paket ni primerna izbira. Še posebej previdni bodite pri ponudnikih, ki delno ali v celoti gostujejo v mobilnem omrežju drugega operaterja oziroma uporabljajo nacionalno gostovanje. Preverite tudi, ali se preseženi podatkovni prenos dodatno zaračunava. V nasprotnem primeru vas lahko že en sam mesec uporabe preseneti z nepričakovano visokim računom.

### OMEJITVE MOBILNEGA DOSTOPA

Slaba volja ni nujno povezana zgolj s stroški. Pogosto se pojavi tudi takrat, ko uporabnik s

samo povezavo ni zadovoljen. Hitrost prenosa podatkov v mobilnem omrežju je namreč močno odvisna od številnih dejavnikov, na primer od ovir na poti širjenja radijskega signala, oddaljenosti od bazne postaje in trenutne zasedenosti omrežja.

Preden se odločite za mobilno alternativo, je smiselno, da vam operater na vaši lokaciji izmeri največjo možno hitrost v omrežju 5G in pojasni, kakšne hitrosti lahko realno pričakujete in v katerih delih dneva. Velike hitrosti v jutranjih urah, ko je omrežje manj obremenjeno, namreč še ne pomenijo, da bo povezava enako zmogljiva tudi popoldne ali zvečer.

Če se hitrosti odločite preverjati sami, meritve izvajajte vsaj en teden in ob različnih urah dneva. Zadostujeta že pametni telefon, povezan v omrežje, ter ena izmed aplikacij za merjenje hitrosti podatkovne povezave. Priporočamo uporabo lokalne aplikacije AkosNet, ki so jo razvili pri Agenciji za komunikacijska omrežja in storitve (slovenski telekomunikacijski regulator).

Zaradi vseh teh omejitev ni naključje, da o mobilnem dostopu do interneta govorimo predvsem kot o alternativni za bakrene vodnike, nikakor pa ne kot o zamenjavi za optiko. Optični priključek ostaja najbolj optimalna izbira: zagotavlja kratke zakasnitvene čase in velike hitrosti, ki niso občutljive na vremenske razmere, oddaljenost ali zasedenost omrežja. ■

### KAJ LAHKO STORI POTROŠNIK OB SPREMEMBI PROGRAMSKIH SHEM V PAKETIH?

Po mnenju Zveze potrošnikov Slovenije je programska shema del naročniške pogodbe, ko je v paketu operaterja tudi televizija. Ob spremenjeni ponudbi programov bi potrošnik zato moral imeti možnost odstopa od pogodbe brez pogodbene kazni ali drugih penalov tudi v primeru, ko ima z operaterjem dogovorjeno vezavo. Operater kot posrednik pa ne more vplivati na vsebino določenega programa (denimo, katere športne dogodke prenašajo, katere serije ali filme prikazujejo, kaj se dogaja z informativnimi oddajami in podobno). V takšnih primerih potrošniku preostane zgolj iskanje drugega ustreznega programa. Če operater takšnega programa ne ponuja, to ne more biti razlog za odstop od pogodbe brez v pogodbi določenih obveznosti v času vezave.

			HITROST DO UPORABNIKA	HITROST OD UPORABNIKA	
Telekom Slovenija	Net	fiksni internet	39 €	1 Gb/s	100 Mb/s
		mobilni internet	14 €	2 Mb/s	1 Mb/s
	Naj net	mobilni internet	34 €	50 Mb/s	20 Mb/s
		mobilni internet	44 €	150 Mb/s	50 Mb/s
A1 Slovenija	Net Maxi (Optika)	fiksni internet	37 €	1 Gb/s	100 Mb/s
	Net Maxi	fiksni internet	37 €	500 Mb/s	100 Mb/s
	Ultra Net maxi	mobilni internet	37 €	1 Gb/s	100 Mb/s
Telemach	EON Net	fiksni internet	41 €	1 Gb/s	50 Mb/s
	EON Net 5G	mobilni internet	34 €	100 Mb/s	100 Mb/s
T-2	Optika	fiksni internet	28 €	50 Mb/s	20 Mb/s
	Optika	fiksni internet	34 €	100 Mb/s	20 Mb/s
	Optika	fiksni internet	46 €	500 Mb/s	100 Mb/s
	Optika	fiksni internet	58 €	1 Gb/s	200 Mb/s
	xDSL	fiksni internet	29 €	10 Mb/s	2 Mb/s
	xDSL	fiksni internet	39 €	20 Mb/s	5 Mb/s
	xDSL	fiksni internet	49 €	60 Mb/s	25 Mb/s
	Podatkovni Maxi *	mobilni internet	16 €	10 Mb/s	2 Mb/s
Hot.si	Hot Giga **	mobilni internet	15 €	150 Mb/s	50 Mb/s

OPOMBE: \*Po presegu 1 TB hitrost 2/1 Mb/s, v nacionalnem gostovanju do 250 GB

\*\*Po porabi 1 TB hitrost 5/3Mb/s

# KATERIH 5 NAPRAV NE BI KUPIL?



ODGOVARJA  
MARJAN KODELJA

**Strokovnjak ZPS za tehnološke naprave Marjan Kodelja odgovarja na vprašanje, katerim računalniškim in napravam zabavne elektronike se je smiselno izogniti. Ne zato, ker bi bile slabe, premalo zmogljive ali ne bi nudile dovolj, temveč zato, ker gre v večini primerov za negospodaren nakup. Gre za izdelke, pri katerih plačamo več, kot v resnici potrebujemo, ali pa izberemo napačne lastnosti, ki se hitro izkažejo za omejujoče.**

## NAJDRAŽJI TELEFONI

Najboljši pametni telefoni nedvomno nudijo največ, ko gre za zmogljivosti, nabor funkcij in kakovost izdelave. To vsako leto znova potrjujejo tudi potrošniški testi. Hkrati opazamo jasen trend: modeli srednjega razreda, s cenami do približno 800 evrov, so iz leta v leto boljše. Pogosto so odlično izdelani, opremljeni z dovolj zmogljivimi procesorji, kakovostnimi zasloni in vsestranskimi kamerami, ki zadostijo potrebam velike večine uporabnikov. Plačevati več kot tisoč evrov za telefon, katerega zmogljivosti ne bomo nikoli izkoristili, je slaba naložba.

## MAJHNI ZVOČNIKI

Majhni in lahki brezžični zvočniki so priročni za prenašanje, a fizike ne morejo pretentati. Omejena prostornina pomeni šibkejše nizke tone, pogosto neprepričljive visoke frekvence in kratko avtonomijo baterije. Rezultat so kompromisi, ki postanejo očitni že po nekaj urah poslušanja. Razumnejša izbira so nekoliko večji zvočniki, približno velikosti pollitrške plastenke. Sicer tehtajo več in so dražji, a ponujajo opazno boljši zvok in daljšo avtonomijo. Dolgoročno se izkažejo za bistveno boljšo izbiro.

## PRENOSNIKI S PREMALO POMNILNIKA

Napovedi o rasti cen pomnilniških čipov pomenijo, da bodo prenosni računalniki v prihodnje dražji. Prav zato je še pomembneje, da izberemo ustrezno konfiguracijo. Delovni pomnilnik (RAM) ima večji vpliv na uporabniško izkušnjo, kot se marsikdo zaveda. Modeli z 8 ali celo manj gigabajti pomnilnika so v okolju sistema Windows že danes resna omejitev. Večopravnost hitro postane muka, sistem pa odziven le še na papirju. Smiselna izbira se začne pri 16 gigabajtih RAM-a.

## PREVEČ ZMOGLJIVI TABLIČNI RAČUNALNIKI

Tablični računalniki niso nadomestili prenosnikov, kot so nekateri napovedovali. Jasno je tudi, da največ pozornosti tej kategoriji še vedno namenja Apple. V ponudbi ima največ modelov, redno jih osvežuje in nudi večletno podporo. A tudi tu velja previdnost. Najzmogljivejši in najdražji modeli so namenjeni zelo ozkemu krogu uporabnikov. Za večino so zmogljivosti osnovnih iPadov ali modela Air več kot dovolj. Vse, kar je več od tega, je praviloma plačevanje zmogljivosti, ki ostanejo neizkoriščene. ■

## NAJNOVEŠI MODELI TELEVIZORJEV

Proizvajalci televizorjev vsako leto predstavijo nove generacije, a dejanski napredek je pogosto minimalen. Razlike v kakovosti slike, svetilnosti ali pametnih funkcijah so za običajnega gledalca skoraj neopazne. Nakup eno leto starega modela, ki je že občutno cenejši, je zato pogosto veliko bolj gospodaren. Še bolj smiselno pa je upoštevati osnovno pravilo: novega televizorja ne kupujte, dokler stari še dobro opravlja svojo nalogo.

## ZPS nasvet

V vse bolj pestri ponudbi tehnoloških naprav se je pogosto težko odločiti za najbolj primerno, tudi če vam uspe, da se izognete odločanju s srcem namesto z razumom. V pomoč naj vam bodo rezultati potrošniških testov, ki jih najdete na naši spletni strani [www.zps.si](http://www.zps.si).

## TEST PRALNIH STROJEV

# Najboljši niso poceni

BESEDILO ČRT BRESKVAR

**Čeprav so na vrhu našega seznama tokrat najdražji modeli, dobro ocenjen pralni stroj ni rezerviran le za petične kupce. Malo nižje na lestvici boste našli kakovostne aparate za razumno ceno.**

Povezovanje gospodinjskih aparatov s pametnimi napravami je trend, ki se opazi tudi pri novih pralnih strojih, vendar je med zadnjimi testiranimi modeli še nekaj primerkov brez pametnih povezav. Z novimi testiranimi modeli se je vrstni red med najboljšimi spremenil, vrh preglednice so zavzeli predvsem dražji modeli. Če iščete dobro ocenjen pralni stroj za ugodno ceno, vam priporočamo obisk naše spletne strani, kjer je na voljo še več modelov.

Cena ni vedno zaupanja vredno vodilo. Višja številka lahko pomeni več funkcij, ki pa niso vse enako koristne oziroma potrebne. Pralni stroj mora najprej učinkovito prati in ožemati z glavnimi programi, če hoče doseči dobro oceno.

### DODATNE FUNKCIJE

Med funkcijami se najpogosteje izpostavlja povezovanje z aplikacijo na pametni napravi. Povezani pralni stroji poročajo o času do konca pralnega cikla in obveščajo o težavah, ali pa

poskušajo svoje nastavitve sporočiti sosednjemu sušilnemu stroju, če je ta iste znamke in dovolj sodoben. Same aplikacije so načeloma priročne, pri vseh pa moramo upoštevati, da zahtevajo ustvarjanje uporabniškega računa pri proizvajalcu in nekaj navdušenja nad današnjo tehnologijo.

Kot koristne dodatne funkcionalnosti bolj pozdravljam nabor prilagojenih programov za sodobne potrebe. Namenski programi za športno perilo, za temno perilo ali hitri programi za manj umazano perilo bolje naslavljajo potrebe sodobnega uporabnika. Danes perilo peremo pogosteje in je manj umazano, materiali pa večinoma niso več tako trpežni, kot so bili nekoč. Priporočamo pogostejše izbiranje nežnejših pralnih programov in nižjih temperatur.

### NAJBOLJŠI NA TESTU

Zmagovalec letošnjega testa, Miele WWE 380 WCS, vodi po točkah tudi v skupni preglednici

na naši spletni strani. Model kljub zajetni ceni spada v »bolj dosegljiv« segment priznanega nemškega proizvajalca. Mimogrede, Miele WWA 120 WCS na četrtem mestu, s ceno čez 900 evrov, spada med »vstopne« modele za mlade kupce. A meritvam ni mogoče ugovarjati. WWE 380 WCS je prepričljiv pri učinkovitosti pranja, je varčen, še posebej z vodo, in odlično ožema.

Povprečen je bil le pri trajanju programov, kjer pa se, po pravici povedano, sodobni pralni stroji ne odlikujejo več. Med modeli v naši preglednici je bil hiter le Candy BR 48SBL6-S na predzadnjem mestu, vendar ob slabi učinkovitosti pranja ni posebej priporočljiva izbira. Vsi preostali pralni stroji pa so podobno počasni kot zmagovalec.

V opravičilo izmerjenim časom na testu lahko povemo, da pri vsakodnevni uporabi časi niso nujno tako dolgi. Sodobni stroji s tipali izmerijo količino perila v bobnu in stopnjo

umazanosti ter prilagodijo trajanje programa. Seveda ga lahko v nekaterih primerih (prevelika količina detergenta ...) tudi podaljšajo.

### UGODNEJŠI

Cenovno bolj dosegljivi Bosch WGG244Z5BY na šestem mestu zaostaja le za nekaj točk, pohvalimo pa lahko enakomerno dobre ocene pri vseh kategorijah. Opaznejša glasnost moti le v fazi ožemanja, po učinkovitosti izpiranja pri bombažnem programu pa spada med najboljšje na našem testu.

AEG LFR61944BE tik za njim je še cenejši in celo več kot pol ure hitrejši pri pranju občutljivih sintetičnih mešanic. Žal se hitenje pozna pri učinkovitosti odstranjevanja madežev, kjer prav pri sintetičnih materialih nekoliko zaostaja za modeli v zgornjem delu preglednice. V drugih disciplinah nima pomanjkljivosti in še vedno spada med priporočljive modele.

### ZANIMIVI

Priporočljiva izbira je tudi Hisense WF51045BWQ, bogato opremljen model za zelo zanimivo ceno. Povezovanje z mobilno aplikacijo, samodejno odmerjanje pralnega sredstva, upravljanje prek interaktivnega zaslona in nabor sodobnih pralnih programov bo privabil marsikaterega kupca. Naše meritve so potrdile spodobno kakovost in zadovoljivo učinkovitost. Pri pranju bombaža je počasnejši, a učinkovit, pri pranju občutljivega perila pa zadovoljiv. Malo razočara le z izstopajoče veliko porabo vode.

Preverite rezultate testa na spletni strani.



[zps.si](http://zps.si)

Preverite tudi test tekočih detergentov za pranje barvnega perila.



[zps.si](http://zps.si)

Gorenje WPNEI84A1SW/B je ravno še ujel dobro skupno oceno oziroma mejo med priporočljivimi in manj priporočljivimi modeli. V vseh preizkusih je pral učinkovito, nekoliko nižje ocene za varčnost in trajanje programa so tudi posledica dejstva, da pri testu upoštevamo porabo in čas pranja na kilogram opranega perila. Stroji z manjšo navedeno zmogljivostjo so v tem primeru manj konkurenčni. Pri izbranem Gorenju nas je bolj zmotil slab rezultat izpiranja bombaža. Bolj občutljivim uporabnikom svetujemo, da so na to pozorni in po potrebi ponovijo program

za izpiranje. Ostanki pralnih sredstev v perilu namreč koži niso najbolj prijazni. ■

### ZPS nasvet

Čeprav se je vrstni red na samem vrhu premešal, je na trgu na voljo še kar nekaj modelov z lanskega testiranja z odličnimi rezultati. Vse testirane pralne stroje boste našli na naši spletni strani, kjer vam je na voljo še več tehničnih podatkov in podrobnejše ocene.

## Podaljšajte obstojnost perila

Vsako pranje močno obremenjuje tekstilne materiale. Z nekaj pazljivosti lahko zmanjšate vpliv in podaljšate uporabnost oblačilom.



#### Polnjenje bobna

Če je boben poln, se perilo pere nežneje, kot če je napolnjen le delno. Večja količina vsebine se v bobnu manj premika, zato se vlakna manj mehansko drgnejo med seboj ali ob stene bobna.



#### Pravilno odmerjanje

Preverite in upoštevajte navodila na embalaži pralnega sredstva. Prevelika koncentracija sredstva v pralnem lugu povzroča škodo na vlaknu. Sodobna pralna sredstva so najpogosteje koncentrirana in »preizkušene količine« iz časov naših mam ne veljajo več.



#### Ločevanje barv

Temno, svetlo in barvno perilo perite ločeno, z ustreznimi programi. Tako ščitite barve in zmanjšujete zabarvanje.



#### Pralna sredstva

Pralna sredstva za belo perilo niso primerna za pranje barvnega.



#### Obrnjeno pranje

Oblačila s potiskom in džins perite z notranjo stranjo navzven. Tako zmanjšate razbarvanje in ščitite okrasje.



#### Zadrge

Odrpte zadrge med obračanjem v bobnu »tolčejo« po drugem perilu in povzročajo poškodbe. Vse zadrge pred pranjem obvezno zadržite, težke kovinske zadrge pa perite obrnjene navznoter.



#### Pralne mrežice

Nežno perilo, kot so tanke nogavice, spodnje perilo in nedrčki, perite v mrežnih vrečkah za pranje. Tako se ne zatikajo v preostalo perilo in ne drgnejo ob stene bobna.



#### Navodila

Navodila z opisi pralnih programov imejte v bližini stroja ali na pametnem telefonu. Občasno polistajte po njih in posodobite pralne navade. »Belo se pere na 90!« danes ne velja več.



Miele WWE 380 WCS



Bosch WGG244Z5BY



AEG LFR61944BE



Hisense WF51045BWQ

### Kako testiramo

Test pralnih strojev je mednarodni test združenja potrošniških organizacij ICRT. Vse stroje smo v različnih državah kupili v trgovini kot običajni potrošniki. Proizvajalci oz. trgovci za izbor niso vedeli in nanj niso imeli vpliva. Preizkusili smo jih v neodvisnem akreditiranem laboratoriju.

Modele preizkusimo skladno z referenčnim standardom EN 60456-06, vendar z modifikacijami, ki upoštevajo potrebe potrošnikov. Testiramo dva programa, bombaž pri 40 °C in občutljive mešanice iz naravnih in umetnih vlaken pri 30 °C, v obeh primerih za srednje umazano perilo, če obstaja več različic programa. Vzorcna polnitev vsebuje džins, srajce, majice, rjuhe in brisače, ki jih zamažemo s predpisanimi madeži (kri, mleko, oljčno olje, vinski kis, vino, čaj, šminka, čokolada ...).

Vsak pralni cikel opravimo trikrat in še dvakrat dodatno, če se pri prvih treh pokaže očitna razlika v rezultatih.

Testni detergent je določen s standardom, odmerjanje je predpisano glede na težo polnitve.

### UČINKOVITOST PRANJA (45 odstotkov skupne ocene)

Za program bombaž napolnimo 80 odstotkov zmogljivosti stroja po podatkih proizvajalca, za sintetične mešanice pa 100 odstotkov zmogljivosti. Meritve učinkovitosti odstranjevanja madežev opravimo s fotometričnim inštrumentom.

### UČINKOVITOST IZPIRANJA (7 odstotkov skupne ocene)

Učinkovitost izpiranja ocenjujemo z merjenjem alkalnosti tekočine, pridobljene z dodatnim ožemanjem v laboratorijskem ožemalniku po končanem programu.

### UČINKOVITOST OŽEMANJA (10 odstotkov skupne ocene)

Učinkovitost ožemanja izmerimo s tehtanjem perila pred pranjem in po njem, skladno s standardom.

### VARČNOST (15 odstotkov skupne ocene)

Merimo porabo energije in vode.

### TRAJANJE PROGRAMOV (5 odstotkov skupne ocene)

Merimo trajanje posameznih faz programov.

### GLASNOST (8 odstotkov skupne ocene)

Glasnost merimo v posebni testni sobi. Z inštrumentom izmerimo zvočni tlak v najglasnejši fazi programa, trije ocenjevalci pa ločeno ocenijo stopnjo hrupa.

### PRIROČNOST (8 odstotkov skupne ocene)

Trije strokovnjaki ločeno ocenijo: polnjenje in praznjenje stroja, predal za pralna sredstva, preglednost upravljalne plošče in programiranje, jasnost zvočnih opozoril ter zahtevnost vzdrževanja (čiščenje izstopnega filtra, gume na vratih in predala za pralna sredstva).

### NAVODILA (2 odstotka skupne ocene)

Ocenjujemo celovitost, preglednost, berljivost ter razumljivost shem in slik v priloženih navodilih ter dostop, preglednost in celovitost spletnih navodil.

## PRALNI STROJI - rezultati testa



		Miele WWE 380 WCS	Miele WQ 1000 WPS	Electrolux EW9F7607WCE PerfectCare 900 WM <sup>1)</sup>	Miele WWA 120 WCS	Bosch WGG244F9BY <sup>2)</sup>	Bosch WGG244Z5BY <sup>3)</sup>	AEG LFR61944BE <sup>4)</sup>	Bosch WiwW28542EU <sup>5)</sup>	Asko W1094W <sup>6)</sup>	Hisense WF51045BWQ	Whirlpool WPM07WADSEE <sup>7)</sup>	Gorenje WPNEI84A1SW/B	Hisense WF1Q041BW	Hisense WF1Q1041BW	Candy BR 48SBL6-S	Haier HW50-BP12307-S
Cena	€	1280	2380	1000	920	960	720	600	1030	1000	500-560	740	370-500	380	405	370-410	310-680
Povezovanje s pametnimi napravami		■	■	■	□	□	□	□	□	■	■	■	■	□	□	■	□
Samodejno odmerjanje pralnega/mehčalnega sredstva		□	■	□	□	■	□	□	□	□	■	■	□	□	□	□	□
Izmerjena poraba energije: bombaž	kWh	1,3	1,2	1,5	1,0	1,2	1,3	1,3	1,0	1,3	1,3	0,9	1,3	1,0	1,0	1,0	0,8
Izmerjena poraba energije: občutljive mešanice	kWh	0,4	0,5	0,8	0,6	0,5	0,6	0,4	0,5	0,5	0,6	0,7	0,4	0,5	0,6	0,6	0,2
Izmerjena poraba vode: bombaž	l/pranje	72	62	100	62	94	97	83	83	79	111	107	78	86	81	69	66
Izmerjena poraba vode: občutljive mešanice	l/pranje	49	38	66	55	58	62	58	60	44	87	76	53	72	64	53	43
Trajanje programa: bombaž	h:min	3:10	3:16	3:52	3:10	3:31	3:32	3:19	3:15	3:56	4:02	4:14	3:45	3:40	3:28	1:37	2:55
Trajanje programa: občutljive mešanice	h:min	2:30	2:27	2:36	2:28	2:28	2:31	1:53	2:29	2:34	2:48	2:53	2:31	2:46	2:33	2:07	1:03
Bombaž		++	+	++	+	+	+	+	+	+	+	0	+	0	0	--	0
Občutljive mešanice		++	+	+	++	+	+	0	+	+	0	+	+	0	0	0	--
UČINKOVITOST PRANJA	45 %	++	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	○	○	—	—
Energija		+	+	○	+	+	+	+	+	+	+	+	○	+	++	+	+
Voda		++	++	+	++	+	+	+	+	++	+	+	+	+	++	++	+
VARČNOST	15 %	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	++	+	+
UČINKOVITOST IZPIRANJA	7 %	+	○	+	+	+	+	+	+	+	+	+	○	+	○	+	+
UČINKOVITOST OŽEMANJA	10 %	++	+	++	++	+	++	+	+	○	+	+	○	+	○	+	○
PRIROČNOST	8 %	+	++	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	○	○	○	+
TRAJANJE PROGRAMOV	5 %	○	○	○	○	○	○	○	—	—	○	—	—	—	○	++	○
GLASNOST	8 %	+	+	○	+	○	○	○	+	○	○	○	○	○	○	○	+
NAVODILA	2 %	++	+	+	++	+	+	+	+	○	○	○	—	○	○	—	—
SKUPNA OCENA	100 %	74	72	72	71	70	69	67	66	65	64	64	62	58	57	51	47

OPOMBE: Cene so okvirne, preverili smo jih v začetku januarja 2026 pri zastopnikih in v večjih spletnih trgovinah.

- 1) Testiran enak model EF1974EY6S  
2) Testiran model WGG244FLNL, pri nas brez programa za športno perilo

- 3) Testiran enak model WGG244Z0EP, pri nas brez programa za temno perilo  
4) Testiran enak model LFR61944B

- 5) Testiran enak model WiW28502GB  
6) Testiran enak model W10944W  
7) Testiran enak model WPM 07W ADS SPT

- ++ zelo dobro (80-100) + dobro (60-79)  
○ povprečno (40-59) — pomanjkljivo (20-39)  
— nezadovoljivo (0-19)

- Ima □ Nima ★ Zmagovalec testa ⚙ Dobro razmerje kakovost/cena

# Povečana ponudba je popestrila lestvico

BESEDILO BOŠTJAN OKORN

**Analiza zanesljivosti in zadovoljstva z avtomobili je nastala na podlagi podatkov o dejanskih izkušnjah z avtomobili, ki jih je prispevalo skoraj 54.000 potrošnikov iz devetih držav. Poleg slovenskih so sodelovali še potrošniki iz Belgije, Češke, Finske, Francije, Italije, Nizozemske, Portugalske in Španije. V analizi smo upoštevali zgolj znamke in posamezne modele avtomobilov, stare od šest mesecev do dvanajst let, za katere smo dobili vsaj 50 odgovorov pri posameznih znamkah oziroma 30 pri posameznih modelih.**

Slovenski potrošniki so tokrat lahko prvič ocenili tudi zadovoljstvo s servisnimi delavnicami. Razdelili smo jih na pooblaščenec in nepooblaščenec. Posebej zanimivo je, da v primerjavi z drugimi sodelujočimi državami Slovenija ob Italiji izstopa po deležu servisnih pregledov v nepooblaščenih delavnicah.

## 1. STATISTIČNE ZANIMIVOSTI

### Pogon avtomobilov

#### Bencin

**Slovenija: 42,6 %**  
povprečje: 41 %  
največ: Češka 56,4 %  
najmanj: Italija 30,7 %



#### Dizel

**Slovenija: 36,9 %**  
povprečje: 22,5 %  
največ: Portugalska 37,8 %  
najmanj: Nizozemska 3,5 %



#### Elektrika

**Slovenija: 5,7 %**  
povprečje: 8,4 %  
največ: Finska 20,4 %  
najmanj: Češka 3,7 %



Z bencinsko gnanim avtomobilom so slovenski potrošniki, ki so sodelovali v raziskavi, prevozili 13.230 km na leto, z dizelskim 21.200 km, z električnim pa 21.500 km. Evropsko povprečje je 11.050 km za bencin, 17.300 km za dizel in 16.500 km za elektriko.



### Število avtomobilov na gospodinjstvo



#### 1 avtomobil

**Slovenija: 36,2 % (najmanj)**  
povprečje: 52,8 %  
največ: Nizozemska 69,4 %



#### 2 avtomobila

**Slovenija: 46,9 % (največ)**  
povprečje: 38,1 %  
najmanj: Nizozemska 26,1 %



#### 3 avtomobili

**Slovenija: 11,3 %**  
povprečje: 6,8 %  
največ: Portugalska 11,4 %  
najmanj: Nizozemska 3,4 %

Tudi tokrat je med vsemi sodelujočimi državami v Sloveniji največ gospodinjstev z dvema avtomobiloma, prav tako smo skupaj s Portugalsko na vrhu pri deležu gospodinjstev s

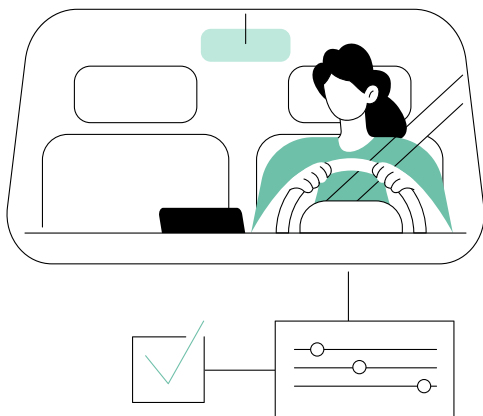
tremi avtomobili. Nekaj manj kot 61 odstotkov slovenskih odgovorov se je nanašalo na nov avtomobil, ki ga je velika večina (97,7 odstotka) sodelujočih kupila pri uradnem prodajalcu.

## 2. ZADOVOLJSTVO Z AVTOMOBILI

### Zadovoljstvo po znamkah

Potrošniki, ki so sodelovali v raziskavi, so na splošno zelo zadovoljni s svojimi avtomobili, večina znamk je na ravni zelo dobre ocene. A

razlike med njimi vendarle so. Povedno je, da imajo najnižjo oceno zadovoljstva znamke, ki spadajo v isti koncern – Stellantis, med znamkami, ki so v vrhu lestvice, sta tudi dve popolnoma električni (Tesla in Polestar).



### Kaj je pomembno pri nakupu avtomobila (poleg cene)?

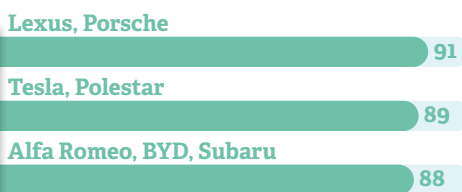
#### Slovenija



#### Evropa



### Največje zadovoljstvo



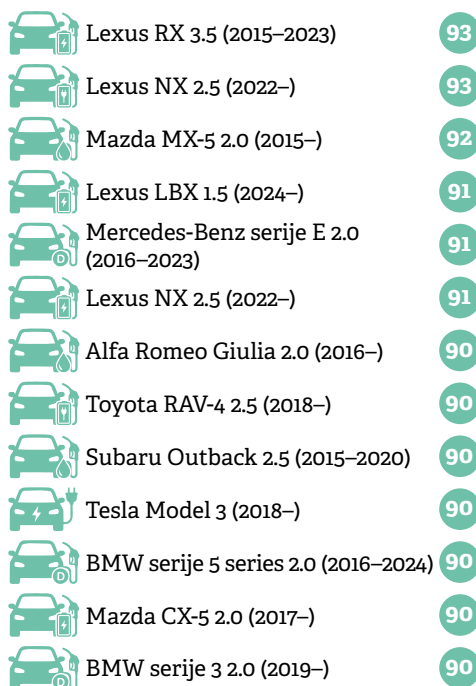
### Najmanjše zadovoljstvo



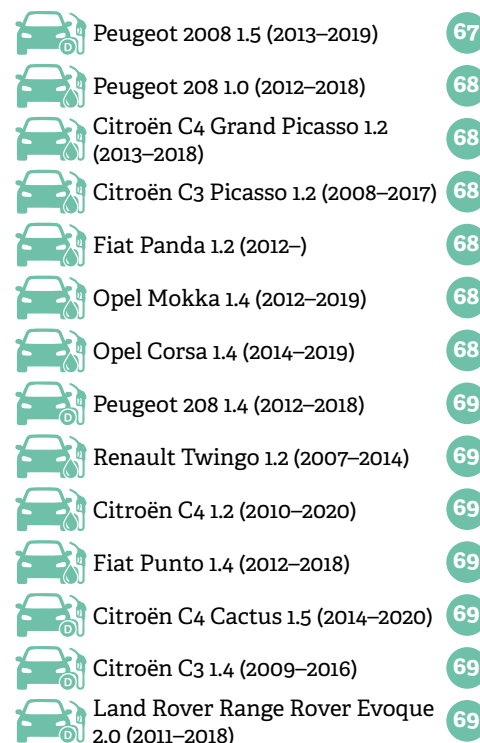
### Zadovoljstvo s posameznimi modeli

Tudi tu je v vrhu Lexus, s štirimi modeli med deseterico, v spodnjem delu lestvice pa prav tako prevladujejo avtomobili iz koncerna Stellantis.

#### Največje zadovoljstvo



#### Najmanjše zadovoljstvo



Vrsta pogona avtomobila: bencin dizel hibrid priključni hibrid elektrika

### 3. ZANESLJIVOST AVTOMOBILOV

Nekaj je zadovoljstvo pri vsakodnevni uporabi, nekaj drugega pa možnost zadovoljive vsakodnevne uporabe, torej zanesljivost. Sodelujoči v anketi so nam razkrili, da je imelo 24 odstotkov avtomobilov bolj ali manj izrazite težave že v garancijskem obdobju.

#### Znamke avtomobilov z najpogostejšimi težavami



**Električni sistem vozila (ni povezano z motorjem)**  
13,6 %

Fiat, Alfa Romeo, Jeep, Land Rover, Opel, Renault



**Motor z notranjim zgorevanjem**  
9,4 %

Land Rover, Peugeot, Citroën, Opel, Jaguar, Lancia



**Zavorni sistem**  
9,1 %

Lancia, Opel, Ford, Land Rover



**Motorna elektronika**  
7,9 %

Opel, Alfa Romeo, Peugeot, Citroën, Fiat in Land Rover



**Infozabavna oprema**  
7,9 %

MG, Cupra, Jaguar in Jeep



**Delovanje prezračevalnega sistema**  
7,3 %

Land Rover, Alfa Romeo, Nissan, Opel, Citroën, Ford in Subaru

**24 %**

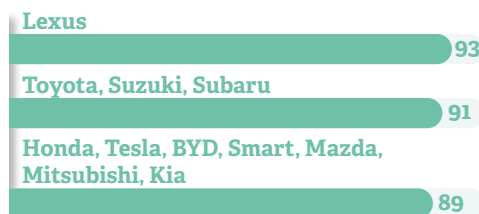
avtomobilov je imelo težave že v garancijskem obdobju.

**93**

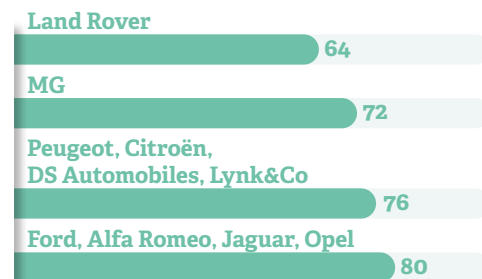
je najvišja ocena zanesljivosti, ki jo je v raziskavi dosegla znamka Lexus. Sledijo Toyota, Suzuki in Subaru z oceno 91.

### Zanesljivost avtomobilskih znamk

Med znamkami po zanesljivosti v vrhu prevladujejo japonska imena.



Na drugi strani lestvice je slika bolj pestra.



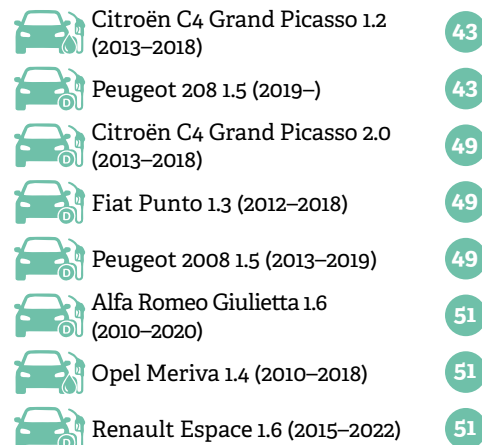
### Zanesljivost posameznih modelov



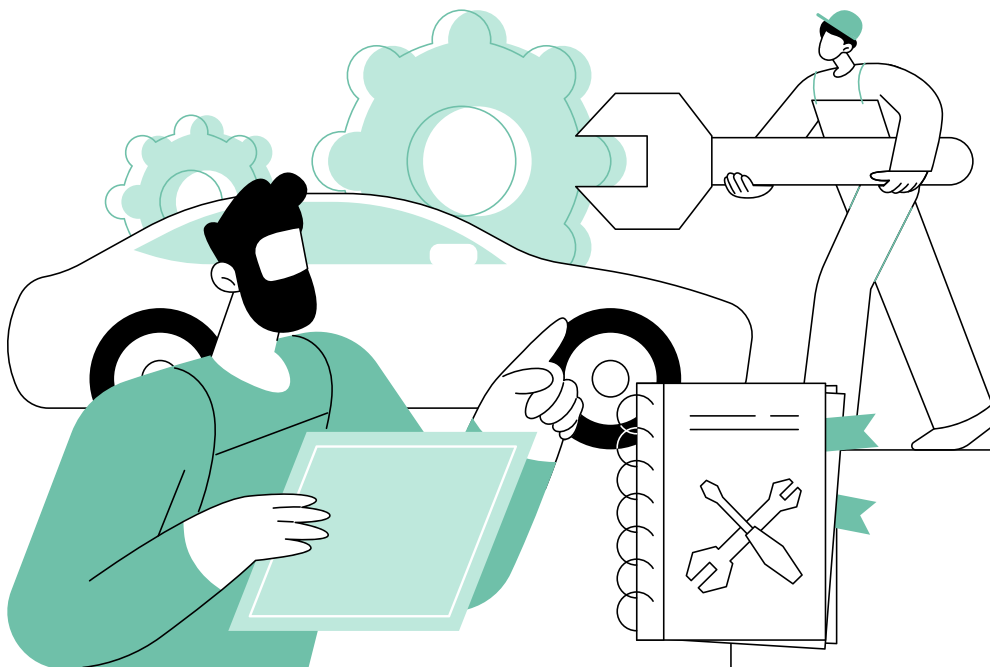
**Najbolj zanesljivi**



**Najmanj zanesljivi**



Vrsta pogona avtomobila: bencin dizel hibrid priključni hibrid



#### 4. KATERIM SERVISOM NAJBOLJ ZAUPAMO?

Potrošnike smo vprašali tudi, kam vozijo svoje avtomobile na servise. Uradnim delavnicam najbolj zaupajo Belgijci (tja vozijo avtomobile 78 odstotkov vprašanih), najmanj pa Portugalci (61 odstotkov). Slovenci smo s 67 odstotki nekako v povprečju.

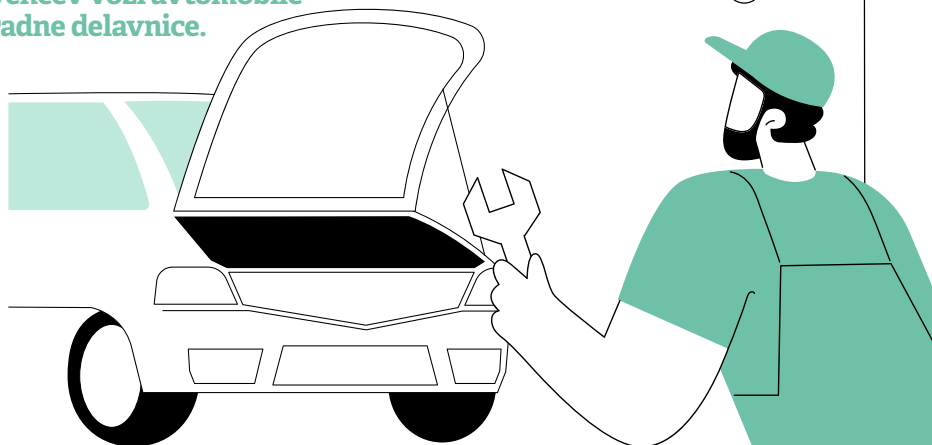
Smo pa Slovenci ljubitelji majhnih neodvisnih delavnic, saj s 26,5-odstotnim deležem zaostajamo le za Italijani (30 odstotkov). V povprečju neodvisnim delavnicam zaupa le nekaj manj kot 22 odstotkov lastnikov avtomobilov.

Neodvisni majhni servisi so v Sloveniji prejeli precej boljšo oceno od uradnih (88 proti 77). Tako visoko so jih ocenili samo še Čehi, a tam so bistveno bolj zadovoljni z uradnimi serviserji, ocena 84 je najvišja med vsemi državami. Za zadnji redni servis so sodelujoči iz Slovenije pri pooblaščenem serviserju v povprečju odšteli 280 evrov, pri neodvisnem serviserju pa 80 evrov (28,5 odstotka) manj. Med slovenskimi serviserji so se kot najdražji izkazali uradni servisi Toyote in Volkswagna (v povprečju 300 evrov za zadnji redni servis).

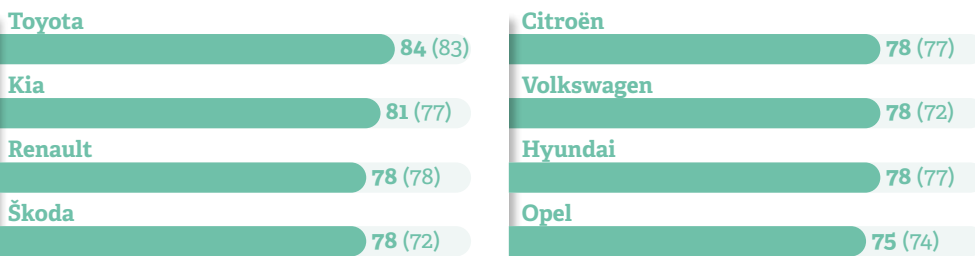
V oklepaju je povprečna ocena vseh sodelujočih držav.

# 67 %

Slovencev vozi avtomobile v uradne delavnice.



#### Zadovoljstvo s servisnimi storitvami uradnih serviserjev v Sloveniji



#### KAKO SMO IZVEDLI RAZISKAVO?

Ob koncu pomladi 2025 smo članom Zveze potrošnikov Slovenije poslali povezavo na vprašalnik z edinstveno kodo, tako da je lahko posamezen član odgovarjal samo enkrat (za največ dva avtomobila). Podobno so storili v Belgiji, na Češkem in Finskem, v Franciji, Italiji, na Nizozemskem, Portugalskem in v Španiji. Iz vseh držav smo prejeli 53.796 odgovorov, iz Slovenije 1136.

V analizi smo upoštevali avtomobile, starejše od pol leta in mlajše od 12 let, ki jih je bilo med odgovori 43.379, iz Slovenije 928.

#### OCENA ZADOVOLJSTVA

Sodelujoči v raziskavi so podali oceno zadovoljstva z avtomobilom oziroma z njegovimi posameznimi lastnostmi na lestvici od 1 (zelo nezadovoljen) do 10 (zelo zadovoljen). Ocena zadovoljstva za znamko, avtomobil ali njegovo izvedenko pomeni povprečje vseh pridobljenih ocen, pomnoženo z 10, tako da je prikazano na stotiški lestvici.

Na splošno zadovoljstvo lahko vplivata izvor avtomobila (nov ali rabljen) in država sodelujočih v raziskavi. Posamezne znamke lahko predstavljajo različne porazdelitve teh spremenljivk, zato smo za ustrezno primerjavo morebitne razlike preverili in po potrebi popravili z univariatnim modelom (GLM), ob

predpostavki izvora avtomobila in države sodelujočih v raziskavi kot fiksnega faktorja.

#### OCENA ZANESLJIVOSTI

Indeks zanesljivosti znamke, avtomobila ali njegove izvedenke predstavlja povprečje vseh ocen, zbranih iz odgovorov za posamezni avtomobil določene znamke.

Pri izračunu indeksa smo upoštevali naslednje vidike:

- število in vrsto težav, ki so se zgodile ob nakupu avtomobila,
- resnost omenjenih težav (sodelujoči so resnost ocenili kot manjšo, srednjo ali veliko),
- starost avtomobila,
- število prevoženih kilometrov.

Težave, ki lahko vplivajo na delovanje avtomobila, smo v vprašalniku razdelili na 18 posameznih sklopov (denimo pogonski motor, gorivni sistem, zavorni sistem, krmiljenje, motorna elektronika, menjalnik, izpušni sistem, zaščitni sistemi ...), ki imajo v oceni različno težo. Za primerjavo: zavorni sistem ima štirikrat večjo težo kot ogrevanje in ventilacija ter dvakrat večjo kot izpušni sistem.

Pridobljeno oceno smo pomnožili s faktorjem za resnost težave in faktorjem za število prevoženih kilometrov v enem letu. Na ta način smo

poskušali izenačiti pomembnost težave za avtomobile, s katerimi lastniki na leto prevozijo več ali manj kot večina (10.001 do 20.000 kilometrov).

Podobno kot pri zadovoljstvu smo tudi pri zanesljivosti upoštevali vpliv izvora avtomobila in države sodelujočih v raziskavi s popravkom z univariatnim modelom (GLM), ob predpostavki izvora avtomobila in države sodelujočih v raziskavi kot fiksnega faktorja.

#### SERVISNE DELAVNICE

Sodelujoči v raziskavi so odgovarjali, kako so zadovoljni s storitvami servisnih delavnic, v katerih opravljajo redne servisne preglede. Ocene so razvrstili od 1 (zelo nezadovoljen) do 10 (zelo zadovoljen). Posebej smo izračunali povprečje ocen za pooblaščen in nepooblaščen servisne delavnice, ocena je podana na stotiški lestvici. ■

#### Podrobni rezultati na spletni strani

Na spletni strani objavljamo vse rezultate analize za posamezne znamke, za katere smo prejeli vsaj 50 odgovorov, in modele avtomobilov, za katere smo prejeli vsaj 30 odgovorov. Teh je več kot 600.



[zps.si](https://zps.si)

VARČEVANJE

# Kako hitro lahko uresničimo finančni cilj?

BESEDILO LAURA ČURK

**Ste vedeli, da morate privarčevati približno 70.000 evrov, če želite dodatnih 200 evrov pokojnine na mesec?**



**T**o je še posebej pomembno v času, ko se pojavljajo negotovosti glede prihodnjih pokojnin in ko Vlada RS postopno uvaja ukrepe za spodbujanje dolgoročnega investiranja, med drugim tudi z individualnimi naložbenimi računi (INR).

Varčevanje je eden tistih pojmov, ki jih vsi razumemo, a le redki zares uporabljamo učinkovito. Ne gre za odrekanje, ampak za načrtovanje. In dober načrt se vedno začne s številkami.

## NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE PRI VARČEVANJU

### 1. Prepozen začetek

Čas je najmočnejši zaveznik varčevanja. Zgodnji začetek nam omogoči, da do cilja pridemo hitreje ali pa z enakim ciljem mesečno varčujemo manj. Donosi ta učinek s časom samo še okrepijo.

### 2. Brez cilja

»Varčevati kar tako« redko zdrži. Določite namen: za kaj, do kdaj, koliko.

### 3. Življenju neprilagojen načrt

Varčevalni načrt ni vklesan v kamen. Spreminjajte ga, ko se spremenijo vaše razmere.

### 4. Nezavedanje, koliko denarja je na voljo

Preglejte svoj transakcijski račun (TRR) in ocenite, koliko denarja res potrebujete za tekoče stroške.

### KAKO ZAČETI? ŽE DANES, NE JUTRI!

Da bi dosegli cilje, pa naj gre za novo stanovanje, dopust ali dodatno pokojnino, sta nujna dobra volja in načrt.

Z nekaj osnovnimi podatki lahko hitro izračunate, kaj vaš cilj pomeni v praksi. Koliko morate vsak mesec dati na stran? Realno. Jasno. Konkretno.

Da bi to olajšali, je pripravljeno preprosto orodje v Google Sheets, ki vas vodi skozi tri korake:

- vpišite svoj cilj (npr. potovanje, prenova kopalnice ali dodatna pokojnina),
- določite, koliko časa imate na voljo (v mesecih),
- vpišite, koliko ste že privarčevali.

Orodje nato samodejno izračuna, koliko denarja morate vsak mesec dati na stran, da cilj dosežete pravočasno. Slovenci svoj denar izjemno radi hranimo na TRR, ki pri slovenskih

bankah že leta ne prinaša obresti, zato orodje morebitne donose namenoma ignorira. Posledično to pomeni, da boste v primeru, da denar hranite v obliki, ki prinaša vsaj minimalen donos (npr. varčevalni računi ali neobanke), na koncu obdobja privarčevali celo več od zastavljenega cilja.

Shranjevanje denarja na TRR sicer odsvetujemo (več o tem lahko preberete v članku Denar na TRR), a je vsekakor boljše kot sploh ne varčevati.



Potem ko izpolnite omenjene tri korake, se v orodju samodejno prikažejo grafi in vam hitro pokažejo, kaj je resnično v ospredju in kaj morda (nehote) zanemarjate.

**Orodje najdete v članku na naši spletni strani.**

[zps.si](https://zps.si)



## VARČEVALNI CILJ - POKOJNINA

Ocenjena državna pokojnina se pogosto izraža kot delež današnjih prihodkov. Ugotovite jo lahko prek informativnega izračuna na ZPIZ



ali jo za orientacijo določite kot grobo oceno v višini 60 do 70 odstotkov povprečne neto plače.

Poenostavljeno: če danes zaslužite 1800 evrov in je ocenjena državna pokojnina 63,5 odstotka, to pomeni približno 1143 evrov pokojnine. Če želite v pokoju ohraniti približno 80 odstotkov prihodkov in tako življenjski standard, primerljiv današnjemu, kar velja za splošno priporočilo, vam bo torej manjkalo še 16,5 odstotka prihodkov, ki jih je smiselno postopno zagotoviti z lastnim varčevanjem ali dolgoročnim investiranjem.

#### KAJ SE NAUČITE Z UPORABO TAKŠNEGA ORODJA?

- Da vsega ne boste mogli uresničiti hkrati in da je postavljanje prioritete ključno.
- Da nekatere cilje lahko uresničite hitreje, kot ste mislili.
- Da za dolgoročne cilje, kot je pokojnina, denar na bančnem računu brez donosa preprosto ni dovolj, saj z leti izgublja vrednost.

#### SPODBUDE K INVESTIRANJU

Pomembno je poudariti, da se v Sloveniji v zadnjem obdobju krepita razprava in ozaveščanje o pomenu dolgoročnega investiranja, tudi v kontekstu dopolnjevanja prihodkov v pokoju. Del tega premika predstavlja tudi sprejeti Zakon o individualnih naložbenih računih, ki uvaja davčne spodbude za dolgoročno investiranje v individualni naložbeni račun. INR niso pokojninski produkt sami po sebi, temveč investicijski instrument, ki ga je mogoče med drugim uporabiti tudi za varčevanje za pokojnino<sup>1</sup>. INR bodo predvidoma na voljo v prvem četrtletju leta 2026, ko poteče 9 mesecev od uveljavitve zakona<sup>2</sup>.

Obstoječe spodbude so korak v pravo smer, vendar so z vidika višine dovoljenih vplačil, časovnih omejitev in davčnih ugodnosti še razmeroma omejene v primerjavi z nekaterimi drugimi državami. Kljub temu gre za pomemben premik, saj dolgoročno finančna stabilnost brez donosov in dolgoročnega investiranja ni dosegljiva.

#### VARČEVANJE ≠ INVESTIRANJE

Varčevanje in investiranje pogosto zamenjujemo, a med njima ni enačaja. Prepoznajte razliko!

- **Varčevanje** je namenjeno predvsem varnosti in hitri dostopnosti denarja, na primer za nepričakovane stroške ali nujne izdatke.
- **Investiranje** je namenjeno dolgoročnemu ohranjanju in postopnemu povečevanju vrednosti premoženja.

Ko dosežemo osnovne varčevalne cilje in si ustvarimo finančno rezervo za nepredvidene razmere, se lahko vprašamo, ali naj del prihrankov dolgoročno usmerimo drugače. Takrat ne govorimo o tveganih odločitvah, temveč o premišljenem načrtovanju glede na osebne cilje, časovno obdobje in lastno udobje ob morebitnih nihanjih vrednosti.

Gre za postopno in previdno preusmerjanje dela prihrankov tja, kjer obstaja možnost rasti v daljšem času. Tokrat torej govorimo o varčevanju, že v naslednji reviji pa bomo naslovlili investiranje. ■

<sup>1</sup> <https://www.gov.si/novice/2025-06-23-individualni-nalozbeni-racun-investirajte-po-svoji-meri/>

<sup>2</sup> <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO9154>

# POTROŠNIŠKI KOMPAS

BESEDILO ČRT BRESKVAR IN URŠA ŠMID BOŽIČEVIČ

## Cvrtnik na vroč zrak ali mikrovalovna pečica?

**V valu navdušenja nad cvrtniki se marsikdo vpraša, ali sta v kuhinji potrebna oba aparata. Čeprav oba segrevata živila, se način delovanja razlikuje, drugačna je tudi uporabniška izkušnja.**

Cvrtnik na vroč zrak je v osnovi ventilatorska pečica z veliko hitrostjo vročega zraka in majhnim prostorom za peko. Živila hitro zapeče od zunaj navznoter, brez dodatne uporabe olja.

Cvrtnik na vroč zrak je razmeroma velik aparat. Ko ga postavimo na pult, zavzame kar nekaj prostora. Ko ni v uporabi, ga lahko pospravimo v omaro.

Oba aparata sta pri upravljanju podobna, z gumbi, zaslonom in samodejnimi programi. Pri kuhanju je zelo pomembno, da znamo predvideti končni rezultat – cvrtniki so pri tem preprosti in predvidljivi.

Cvrtniki so preprosti za čiščenje, posoda z neoprijemljivim premazom se odstrani in pomije v koritu ali v pomivalnem stroju.

### — Tehnologija —

Mikrovalovna pečica z mikrovalovi spodbudi molekule vode v živilih, da se začnejo segrevati. Živila segreva od znotraj navzven. Odlično za odtaljevanje in pogrevanje.

### — Velikost —

Manjšo mikrovalovno pečico lahko postavimo na pult, vendar bo tam tudi obstala. Še bolje jo je namestiti v nišo kuhinjske omarice.

### — Uporaba —

Mikrovalovne pečice so preproste pri pogrevanju, kombinirana uporaba z žarom ali vročim zrakom pa zahteva kar nekaj poizkusov, preden jo obvladamo.

### — Čiščenje —

Pri mikrovalovnih pečicah s posodo ni težav, težje pa je čistiti notranjost, še zlasti po uporabi žara.



### Nasvet

Oba aparata se odlikujeta na različnih področjih, zato ne gre za odločitev ali-ali. Mikrovalovna pečica odlično pogreva že pripravljene obroke in hitro odtaljuje zamrznjene sestavine.

Kuhanje v njej je izvedljivo, vendar barva in okus živil ne bosta navdušila. Cvrtnik na vroč zrak zelo učinkovito in zdravo speče tudi manjše količine živil. Pri pogrevanju pa bomo težko preprečili izsuševanje in dodatno pečenje živil.

# KREME ZA ROKE Z EKOLOŠKIM CERTIFIKATOM: *so res okolju prijazna izbira?*



Na testu krem za roke smo preizkusili tudi dve kremi z ekološkim certifikatom Natrue. Pozoren potrošnik lahko ugotovi, da certifikat sam po sebi še ne zagotavlja, da je izdelek tudi res okolju in zdravju prijazen.



## Embalaža

Alverde ponuja kremo v trdni obliki, brez plastične embalaže in pakirano zgolj v karton. Takšna rešitev omogoča popolno porabo izdelka, manj odpadkov, lažji transport in manjši ogljični odtis. Z vidika embalaže je zato zelo dobra ekološka izbira.

Weleda ima kljub enakemu certifikatu kremo pakirano v (po proizvajalčevih trditvah 100-odstotno reciklirano) aluminijasto tubo s plastičnim pokrovčkom in dodatnim – povsem nepotrebnim – kartonskim ovojem. To pomeni dvojno embalažo, uporabo mešanih materialov in več odpadkov. Poleg tega razmerje med težo embalaže in količino izdelka ne ustreza merilom, ki jih določa certifikat EU Okoljska marjetica. Kljub ekološkemu znaku torej embalaža Welede ni med okolju prijaznejšimi.

## Sestava

Tudi glede sestavin se z okoljskega vidika nobena od krem ne izkaže posebej dobro. Weleda vsebuje kar 20 alergeničnih snovi, ki lahko

povzročajo kožne reakcije, nekatere pa tudi obremenjujejo okolje. Med njimi so citronellol, geraniol in limonene – kemikalije, ki so težko razgradljive, se kopičijo v okolju ter so strupene za alge in ribe.

Krema Alverde sicer vsebuje manj spornih snovi, vendar sta tudi tu prisotna citronellol in limonene.

Uporaba teh sestavin je prav zaradi njihovih vplivov na zdravje in okolje omejena pri certifikatih, kot sta Okoljska marjetica in Nordic Swan.

Vse to kaže, da ekološki certifikat sam po sebi še ne pomeni nujno manjše obremenitve okolja ali večje prijaznosti do zdravja. Ekološki certifikati na kozmetičnih izdelkih se praviloma nanašajo zgolj na postopke pridelave surovin in deloma na samo sestavo izdelka, v manjši meri (ali pa sploh ne) pa tudi na embalažo, transport in odlaganje izdelka po koncu življenjske dobe.

**Naslednja številka  
izzide 5. marca 2026**

# Varčujmo z elektriko na preprost način

1 kilovatna ura (kWh) električne energije:

100 ur



1 x pranje pri 40 °C



130 rezin toasta



15 majic



Preverite na [zps.si](http://zps.si): vsak mesec osvežimo cene elektrike pri vseh ponudnikih.

## >> ELEKTRIČNE NAPRAVE

Izklopite jih iz omrežja, ko jih ne uporabljate. V stanju pripravljenosti namreč porabljajo veliko energije.

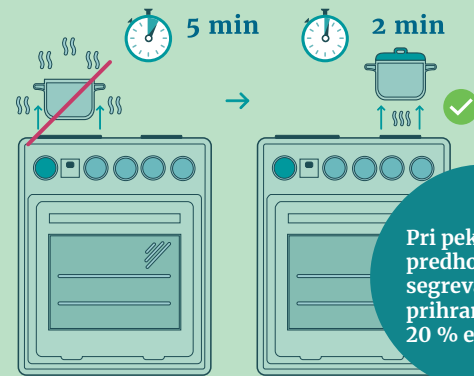


Zakaj uporabljati način varčevanja z energijo?



Porabo energije lahko zmanjšate za približno 10 %.

## >> KUHANJE IN PEČENJE



Pri peki brez predhodnega segrevanja pečice prihranite do 20 % energije.

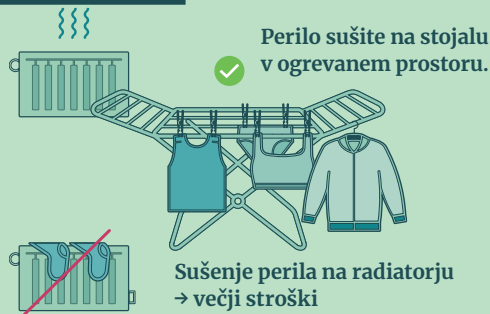
Kako energijsko učinkovito zavreti vodo?



Več kot 1,5 litra



## >> SUŠENJE PERILA



Perilo sušite na stojalu v ogrevanem prostoru.

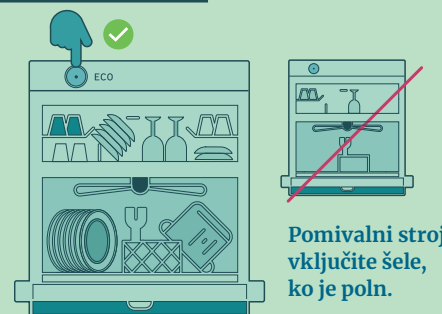
Sušenje perila na radiatorju → večji stroški

Sušilni stroj - da ali ne?

Da, ampak izberite takšnega s toplotno črpalko - v primerjavi s klasičnim kondenzacijskim porabi tudi do 50 % manj energije. Če je le mogoče, uporabite varčni (eko) program.

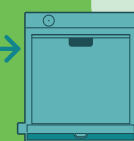


## >> POMIVANJE POSODE



Pomivalni stroj vključite šele, ko je poln.

Zakaj uporabljati pomivalni stroj?



Prihranite 75 % vode in 25 % energije.



Projekt sofinancira program Evropske unije Life 2022 v okviru sporazuma o dodelitvi sredstev 101120878. Izražena stališča in mnenja so izključno stališča in mnenja avtorjev in ne odražajo nujno stališč in mnenj Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za podnebje, infrastrukturo in okolje (CINEA). Niti Evropska unija ni organ, ki dodeljuje sredstva, zanje nista odgovorna.