

Магазин за потрошувачи

ЗН

Заштита на интересите
на потрошувачите



Организација на потрошувачите на Македонија



Издава:

Организација на потрошувачите
на Македонија - ОПМ 2022 г.

Главен и одговорен уредник:

Марјана Лончар Велкова

Извршен уредник:

Татјана Тасевска

Соработници на одредени теми:

Лидија Петрушевска Този

Мартин Грнчаревска

Сања Поповска Василевска

Тања Петреска Ивановска

Зоран Живик

Златка Стамболиска Поповска

Лектор:

Јасмина Ѓоргиева

Дизајн:

ГЛОБАЛ Комуникации

Адреса:

Ул. 50 Дивизија 10А Скопје

СОДРЖИНА

15 МАРТ- СВЕТСКИ ДЕН НА ПРАВА НА ПОТРОШУВАЧИТЕ ВО 2022 ГОДИНА	3
ФЕР ДИГИТАЛНИ ФИНАНСИИ	4
АНАЛИЗА НА КВАЛИТЕТОТ НА ТЕМНОТО ЧОКОЛАДО НА МАКЕДОНСКИОТ ПАЗАР	8
ПАЛМИНО МАСЛО ВО ИСХРАНАТА - ПРИДОБИВКА ИЛИ РИЗИК ЗА ЗДРАВЈЕТО	13
ЗЕЛЕНИ СОВЕТИ ЗА ВОЗЕЊЕ	16
ДА КАЖЕМЕ НЕ ЗА ПЛАСТИКАТА ЗА ЕДНА УПОТРЕБА	22
ДА ГО НАМАЛИМЕ ЗАГАДУВАЊЕТО НА ВОЗДУХОТ	20
КОЗМЕТИКА ЗА ДЕЦА	24
ХЕМИКАЛИИ ВО ПОДЛОГИТЕ ЗА ВЕЖБАЊЕ ЈОГА	27
АКТИВНОСТИ НА ОРГАНИЗАЦИЈАТА НА ПОТРОШУВАЧИТЕ НА МАКЕДОНИЈА	30



СВЕТСКИ ДЕН НА ПРАВА НА ПОТРОШУВАЧИТЕ ВО 2022 ГОДИНА ФЕР ДИГИТАЛНИ ФИНАНСИИ

Секој 15 март светското движење на потрошувачите се обединува со цел да истакне одреден проблем со кој потрошувачите се соочуваат на глобално ниво. Во таа насока Светската потрошувачка организација (*Consumers' International*), оваа година го истакнува барањето за „фер дигитални финансии“ секаде во светот.

очекува дека до 2024 година ќе има над 3,6 милијарди потрошувачи кои ќе ги користат дигиталните финансиски услуги, со што се создаваат нови можности. Сепак, се согледува дека дигиталните финансиски услуги создадоа и нови ризици кои доведуваат до несакани последици за потрошувачите. Постојат силни докази кои во последните години



Потрошувачите треба да се почитуваат, а давателите на финансиски услуги да се однесуваат еднакво кон сите, чесно и правично во сите фази од давањето до користењето на финансиската услуга.

Дигиталните технологии влијаат на плаќањето, земањето заеми, осигурувањето или пак управувањето со приходите, со што дигитализацијата претставува нов предизвик за потрошувачите на финансиски услуги. Се

укажуваат на зголемување на ризиците, при што особено се погодени ранливите потрошувачи. Дигиталните финансиски услуги брзо се развиваат и ја демонстрираат потребата од поголема едукација за корисниците, подобра правна регулатива како и поголема иновативност кога се работи за производите и услугите имајќи ги особено предвид потребите на потрошувачите.

ФЕР ДИГИТАЛНИ ФИНАНСИИ

М-р Злајка Стамболиска Појовска



Финансиските услуги кои се испорачани преку уреди како што се, на пример, персоналните компјутери, мобилните телефони преку интернет или друг дигитален систем за плаќање, се класифицираат како **дигитални финансии**. Притоа, се обезбедува пристап до финансиски производи, услуги и соодветни кредити, како на пример: отворање банкарски сметки, осигурување, дознаки, услуги за плаќање, пристап до кредити... Банките применуваат нова банкарска технологија која сè повеќе е присутна на пазарот и се нарекува „дигитални финансии“.

Дигиталното банкарство е совршен пример за тоа како финансиските иновативни технологии ја обликуваат иднината на банкарството преку дигитализација. Едноставно кажано, дигиталното банкарство е дигитализација на сите традиционални банкарски активности, каде што банкарските услуги може да се користат онлајн без да мора да бидете физички присутни во банката.

Дигиталното банкарство е премин од физичко кон онлајн, при што се обезбедува високо ниво на автоматизација и веб-базирани услуги преку веб-интерфејс или мобилна апликација. Тоа е можност за пристап до вашите финансиски податоци преку мобилни и банкомат услуги.

Дигиталните финансии и финансиското вклучување го зголеμουваат пристапот до финансии кај корисниците на финансиски услуги, при што е поголема можноста за извршување и примање плаќања, а притоа се намалуваат и трошоците за финансиско посредување. Потенцијалот за раст на дигитални финансии, исто така, е можен особено во оние области каде што нема постоечка физичка инфраструктура од банки и финансиски институции. Обезбедувањето дигитални финансии вклучува учество на различни субјекти како што се банки/финансиски институции, оператори на мобилни мрежи, даватели на финансиска технологија, регулатори, агенти, синџири на трговци на мало и клиенти.

Во нашата држава работите во оваа област почнуваат да се придвижуваат и покрај тоа што сè уште постојат граѓани кои преферираат услугите да ги добиваат на шалтер, а не електронски. Според податоците од Народната банка на РСМ,¹ граѓаните сè повеќе ги користат платежните картички и е-банкарството, особено со почетокот на Ковид кризата.

1) НБРСМ- Зголемено користење на новите дигитални решенија и променети кориснички навики при плаќањата што најчесто се користат во платежната сфера и во третиот квартал од 2021 година-линк: <https://www.nbrm.mk/ns-newsarticle-soopstenie-04012022.nspk>

За извршување на плаќањата, граѓаните најчесто ги користат компјутерите и мобилните телефони.

Од друга страна, индустриите сè повеќе стануваат дел од т.н. индустрија наречена FinTech, како техника која го прави постоечкиот процес на испорака по-ефикасен од секој аспект. На пример, доколку плаќате за нешто со помош на телефонот или, пак, преку апликација проверувате изводи преку интернет - веќе сте дел од FinTech. Идејата на FinTech подразбира нови услуги по пристапни трошоци, преку нови платформи или апликации, организирајќи ги процесите да бидат што побрзи. А дигиталното банкарство треба да го овозможи овој процес на интеракција на клиентите со банките.

Дигиталните иновации придонесуваат за економски значајни промени во понудата на финансиски услуги, а забележано е и раздвојување на различни производи и услуги.

Но, заради добра и ефикасна заштита на потрошувачите, ќе мора да се прилагодат и **алатките на регулаторната и надзорната полиција**. Треба да се проверат постоечките регулаторни периметри колку адекватно ги покриваат давателите на финансиски услуги, особено кога се појавуваат нови учесници.

Ова е комплексно прашање и за да може сето ова да се постигне, потребна е и соработка на власта, како на домашно, така и на меѓународно ниво.

На домашно ниво потребна е соработка на НБРСМ и другите регулатори на финансискиот сектор со регулаторите на соодветната индустрија (на пример, за телекомуникациски услуги), но, исто така, и со останатите државни институции кои покриваат соодветни области (НБРСМ, Министерство за информатичко општество и администрација, Министерство за финансии, Министерство за економија, Агенција за заштита на личните податоци, Комисија за заштита на конкуренцијата...).

На меѓународно ниво, покрај тековната соработка во споделувањето на сознанија за експертизата на финансиската регулатива, треба да се координираат и споделуваат и другите сознанија и практики. Соработката може да помогне да се обезбеди регулаторна конзистентност и директно учење на земјите една од друга, и, на крајот, поголема благостојба за населението.

Новите времиња и дигитализацијата носат нови можности за поголема финансиска инклузија, но притоа е потребно и **повисоко ниво на дигитална финансиска едукација и финансиска писменост**, од една страна, и обезбедување на капацитети за спроведување заштита во сајбер просторот, справување со закани, подобрување на сајбер безбедноста и заштита на личните податоци.

Финансиската едукација и свеста за потребата за овој вид на едукација треба да се про-



мовира од страна на сите релевантни учесници на пазарот, а јасните информации за заштита на корисниците, нивните права и обврски треба да бидат достапни.

Потребно е да се развијат и соодветни механизми за помош на постоечките и идните корисници на финансиските услуги за да ги стекнат соодветните знаења и вештини со цел да го согледаат и соодветниот ризик при изборот на секој финансиски производ, но особено да ги знаат потребните институции каде можат да се обратат за помош и адекватно решение.

Давателите на финансиски услуги и овластените посредници треба да обезбедат јасни, концизни, прецизни, сигурни, споредливи, лесно достапни, благовремени, писмени и усни информации за финансиските производи и услуги кои ги нудат, нивните важни карактеристики, евентуално и соодветните алтернативни производи. Во основа, информациите треба да се однесуваат на цената, трошоците, казнените одредби, трошоците за поднесување на пријава за раскинување на договорот.

Промовирањето на потребата за финансиска едукација секогаш треба да е присутно, особено во форма на специфични програми и пристапи наменети кон посебните групи на населението, во зависност од возраста и останатите специфични карактеристики.

Ова е особено важно и поради самата природа на оваа индустрија. Експанзијата на финансиските пазари и инструментите со кои се тргува, со текот на времето ги доведува самите корисници на финансиски услуги во сè поголема инфериорност во однос на понудувачите на тие услуги поради отежнатото следење на постојаните техничко - технолошки

инновации. Ризикот со кој се влегува во разните финансиски трансакции знае да биде голем, поради тоа што и самите банки и други компании кои пружаат финансиски услуги се натпреваруваат со новите видови производи кои ги нудат на своите клиенти, занемарувајќи го фактот дека граѓаните бавно се навикнуваат на тие новитети.

Јакнењето на внатрешниот пазар е една од основните цели на ЕУ, со цел да придонесе за понатамошен развој. Целта на заштитата на потрошувачот, а со тоа и на корисникот на финансиските услуги, на ниво на ЕУ, е сите потрошувачи во ЕУ, без оглед на тоа каде живеат, патуваат или купуваат, да уживаат високо и воедначено ниво на сигурност и заштита на своите економски интереси. Другата цел е јакнење на нивната способност да ги застапуваат своите економски интереси. Како последица на воспоставениот внатрешен пазар, но и технолошки иновации, со



тект на времето значајно се зголемува *попребата за заштита на потрошувачите* во однос на производите и услугите купени преку граница, по пат на дигитални комуникациски канали. Финансиските и личните информации на потрошувачите треба да се заштитат преку соодветна контрола и механизми за заштита. Податоците за потрошувачите се основен влез за FinTech - јадрото, за цените, испораката на услуги и конкуренцијата. Обемот на податоците за потрошувачите што ги поседуваат или сакаат да ги чуваат FinTech фирмите, расте и станува поличен по природа - во опсег од тоа како и каде сме возеле при секое патување со автомобил, до нашата активност на социјалните медиуми. Тоа создава и загриженост за приватноста (колку знае мојата банка за мене?), загриженост за согласноста и дозвоите (колку сум подготвен да споделим со мојата банка?) и загриженост за безбедноста (дали сум ранлив и можам да го изгубам мојот идентитет и пари при повреда на податоците?). Затоа, заложбите за нагласените принципи за *заштита на податоците и приватноста на потрошувачите и за одговорна употреба на личните податоци*, стануваат повеќе од витални во однос на функционирањето на FinTech услугите.

финансиски потрошувачи треба да бидат третирани еднакво, чесно и правично во сите фази на нивниот однос со давателите на финансиски услуги. Фер однесувањето кон потрошувачите треба да биде составен дел на добрата управувачка и корпоративна култура на сите даватели на финансиски услуги и



АНАЛИЗА НА КВАЛИТЕТОТ НА ТЕМНОТО ЧОКОЛАДО НА МАКЕДОНСКИОТ ПАЗАР

Проф. д-р Лидија Пејрушевска - Този

Проф. д-р Тања Пејреска Ивановска

Ас. м-р Зоран Живик

Чоколадото претставува хомоген прехранбен производ кој се добива со обработка на шеќер и/или какао-маса, какао-лом, какао-прав и какао-путер, со или без дозволени додатоци. Согласно со законските правила, чоколадото треба да содржи најмалку 35% вкупна сува материја од какао делови, вклучувајќи најмалку 18% какао путер и најмалку 14% суви немасни какао делови. Во производството на чоколадо може да се употребуваат и адитивите прикажани во табела 1, доколку Правилникот не пропишува поинаку:

Табела 1. Адитиви кои се употребуваат во производството на чоколадо

Адитив Емулгатори	Максимално дозволено количество (g)
Моноглицериди и диглицериди на јадливи масни киселини	15 g/kg
Лецитин	5 g/kg
Ароми	
Природни ароми со исклучок на ароми кои имитираат природна арома на чоколадо или млеко	Во согласност со производствените
Ванилин	процеси
Етил-ванилин	
Арома на рум	



Растителните масти кои се додаваат на чоколадните производи се од еден вид или од смеса на неколку видови масти, еквивалентни на какао путерот, и треба:

- да не припаѓаат на групата на лауринови растителни масти и да се богати со симетрични мононезаситени триглицериди од видот на палмитинска киселина, олеинска киселина и стеаринска киселина;
- да можат да се мешаат со какао путер во сите пропорции, да се компатибилни со неговите физички својства (точка на топење, температура на кристализирање, степен на топење, потреба од фаза на темперирање);
- да се добиени само со постапка на рафинирање и/или фракционирање, која исклучува ензимска модификација на триглицеридната структура.

Во чоколадните производи можат да се додаваат следниве видови растителни масти:

- Масло од илипе, борнео маст (Tengkawang shorea);
- Палмино масло (Elaeis guineensis или Elaeis olifera);
- Масло од сал (Shorea robusta);
- Масло од шеа (Butyrospermum parkii);
- Масло од кокум гурги (Garcinia indica);
- Масло од јатки на манго (Mangifera indica).

Интересно е да се спомене дека кокосовото масло се употребува само за чоколадните производи наменети за производство на сладолед и слични замрзнати производи.

Кога чоколадните производи содржат растителни масти, при означувањето се наведува јасен и видлив текст: „содржи растителни масти како додаток на какао путерот“ и тој се наведува во истото видно поле со листата на состојки, но одделно од неа, со најмалку иста големина и јаснотија на букви, како оние на името на производот кое се наоѓа во близина.

Шеќерите кои се употребуваат во производството на чоколадо се сахароза, декстроза, инвертен шеќер, скробен сируп, фруктоза или лактоза. Како замена за шеќери во производството на чоколади може да се употребуваат и сорбитол, манитол и ксилитол. Значајно е да се напомене дека шеќерите кои потекнуваат од природните сировини при производството на чоколадото не се пресметуваат во вкупните шеќери на готовиот производ.

Означување на чоколадите

Чоколадите во форма на табла се пуштаат во промет во нето-маса од 5-1000 g. Секој производ треба да биде засебно спакуван во алуминиумска фолија или во друг материјал предвиден за пакување на прехранбени производи.

Нутритивната декларација на производот треба да ги содржи следниве информации:

- Името на производот, при што името „чоколада“ може да се дополни со информација или опис на квалитетот на производот, кога производот содржи најмалку 43% вкупна сува материја од какао делови и најмалку 26% какао путер;
- Нето-маса на производот;
- Назив и седиште на производителот;
- Податоци за состојките и видовите на додадените адитиви во финалниот производ по опаѓачки редослед на застапеноста;
- Кога чоколадните производи содржат растителни масти, при означувањето се наведува јасен и видлив текст: „содржи растителни масти како додаток на какао путерот“ и тој се наведува во истото видно поле со листата на состојки, но одделно од неа, со најмалку иста големина и јаснотија на букви, како оние на името на производот, кое се наоѓа во близина;
- Вид и количество на додадени компоненти кои ја зголемуваат биолошката вредност на производот;
- Енергетски и нутритивни податоци за производот;
- Кај производите со маса поголема од 100g задолжително треба да бидат наведени и податоци за минималното количество на какао делови изразени во проценти на готов производ;
- Чоколадите кои содржат додатоци, на декларацијата мора да имаат наведено кој додаток го содржат (пр. чоколадо со лешници и сл.);
- Датум на производство и рок на траење.

Со цел да се добие јасна слика за квалитетот и составот на производите кои се пласираат на пазарот на територијата на Република Северна Македонија, спроведена е анализа на неколку различни производи. Резултатите од истражувањето се прикажани подолу:

Dm Bio органско црно чоколадо

Нето-маса (g)	100
Енергетска вредност (kJ/100 g)	2425
Маси (g/100 g)	45
Заситени масни киселини (g/100 g)	28
Шеќери (g/100 g)	27
Какао удел (%)	мин. 70
Адитиви	/
Ароми	/



Dulcinea темно чоколадо

Нето-маса (g)	100
Енергетска вредност (kJ/100 g)	2335
Маси (g/100 g)	38
Заситени масни киселини (g/100 g)	24
Шеќери (g/100 g)	29
Какао удел (%)	72
Адитиви	соја лецитин
Ароми	арома

Elite Европа темно чоколадо

Нето-маса (g)	85
Енергетска вредност (kJ/100 g)	2326
Маси (g/100 g)	33
Заситени масни киселини (g/100 g)	20
Шеќери (g/100 g)	24
Какао удел (%)	75
Адитиви	соја лецитин
Ароми	ванилин



Heidi Dark Intense темно чоколадо 75%

Нето-маса (g)	80
Енергетска вредност (kJ/100 g)	2470
Маси (g/100 g)	48
Заситени масни киселини (g/100 g)	29
Шеќери (g/100 g)	22
Какао удел (%)	75
Адитиви	соја лецитин
Ароми	ванила

LACASA темно чоколадо 70%	
Нето-маса (g)	100
Енергетска вредност (kJ/100 g)	2505
Масти (g/100 g)	47
Заситени масни киселини (g/100 g)	29
Шеќери (g/100 g)	30
Какао удел (%)	70
Адитиви	/
Ароми	Природна арома на ванила



Merci темно чоколадо 72%	
Нето-маса (g)	100
Енергетска вредност (kJ/100 g)	2399
Масти (g/100 g)	42,6
Заситени масни киселини (g/100 g)	25,7
Шеќери (g/100 g)	27,9
Какао удел (%)	мин. 72%
Адитиви	соја лецитин
Ароми	ванила екстракт

MIKADO exclusive chocolate 72%	
Нето-маса (g)	100
Енергетска вредност (kJ/100 g)	2353
Масти (g/100 g)	42,1
Заситени масни киселини (g/100 g)	25,6
Шеќери (g/100 g)	28,1
Какао удел (%)	мин. 72%
Адитиви	соја лецитин
Ароми	природна арома на ванила



Najlepše želje 75% cocoa Classic	
Нето-маса (g)	75
Енергетска вредност (kJ/100 g)	2291
Масти (g/100 g)	40
Заситени масни киселини (g/100 g)	24
Шеќери (g/100 g)	26
Какао удел (%)	мин. 75%
Адитиви	соја лецитин
Ароми	арома

ROSHEN INTENSE 70% темно чоколадо

Нето-маса (g)	80
Енергетска вредност (kJ/100 g)	2305
Масти (g/100 g)	40
Заситени масни киселини (g/100 g)	22,9
Шеќери (g/100 g)	28,4
Какао удел (%)	мин. 70%
Адитиви	соја лецитин
Ароми	арома на ванила

**ZAINI темно чоколадо 70%**

Нето-маса (g)	75
Енергетска вредност (kJ/100 g)	2265
Масти (g/100 g)	39,1
Заситени масни киселини (g/100 g)	23,4
Шеќери (g/100 g)	26,8
Какао удел (%)	мин. 70%
Адитиви	соја лецитин
Ароми	природна ванила на арома

Од наведените податоци на декларацијата на темните чоколади што се комерцијално достапни на пазарот во Република Северна Македонија може да се заклучи дека, генерално, сите производи одговараат на барањата пропишани со Правилникот за посебните барања за квалитет и безбедност на какао производите и чоколадните производи и потрошувачите можат да направат сопствен избор врз основа на декларираните нутритивни карактеристики.

Значајно е да се забележи дека во производот Dm Bio органско црно чоколадо не се додадени адитиви и ароми, додека во производот LA-CASA темно чоколадо 70% не е додадено арома, за разлика од сите други испитувани примероци во кои се додадени ади-

тиви - најчесто соја лецитин и ароми - најчесто ванила.

Податоците од литературата покажуваат дека најзначаен фактор што ја определува прифатливоста на темните чоколади од страна на потрошувачите се нивните очекувања поврзани со марката на производот, сензорните својства и декларираните нутритивни информации.





ПАЛМИНО МАСЛО во ИСХРАНАТА ПРИДОБИВКА или РИЗИК ЗА ЗДРАВЈЕТО

Проф. д-р Лидија Пејрушевска - Този

Проф. д-р Тања Пејреска Ивановска

Ас. м-р Зоран Живик

Палминото масло претставува растително масло за кое се смета дека претставува најчесто користено масло во светот. Се добива со цедење на перикарпот од зрели плодови на палмата *Elaeis guineensis*. Овој вид палма навтивно расте и се култивира на островите лосцирани во Индискиот Океан, а распространет е и во тропските делови на Африка. Главни производители на маслото од палма се Мале-зија, Индонезија и Шри Ланка. Маслото од палма се карактеризира со жолто-портокало-ва боја и слаткаст мирис, а интересно е да се напомене дека има неутрален вкус. На ниски температури маслото од палма преминува во полуцврста конзистенција. Поради ниската цена и изразената стабилност која потекнува од високиот процент на заситени масни кисе-лини, ова масло денес многу често се употре-бува во прехранбената индустрија. Важно е да се напомене и дека при процесите на доби-вање на маслото од палма, како споредни производи се добиваат олеин и стеарин, кои многу често се користат како адитиви во пре-хранбената индустрија.

Нутритивната вредност на палминото масло е прикажана во табелата подолу.

Табела 1. Енергетска и нутритивна вредност на масло од палма

Нутритивна вредност	Содржина/100g производ
Енергетска вредност	899 kcal
Протеини	0 g
Маси	99,9 g
Заситени масни киселини	48 g
Јаглехидрати	0 g
Вода	0,1 g

Исклучително важно е да се потенцира дека маслото од палма е богато со триглицериди на заситените масни киселини, особено на палми-тинска (44%), стеаринска (5%) и миристинска киселина (1%). Од мононезаситените масни ки-селини, ова масло е богато со олеинска (36%) и палмитолеинска киселина, а од незаситените масни киселини содржи значајно количество на линолна киселина (2%).

Од витамините, маслото од палма содржи само витамин Е (33,1 mg/100 g), а од минералите со-држи фосфор (2mg/100g). Жолто - портокало-вата боја на ова масло потекнува од високата содржина на каротеноидите (α -каротен, β -ка-ротен и ликопен) кои во организмот на чове-

кот учествуваат во синтезата на витаминот А. Рафинираното и избелено масло од палма не содржи каротеноиди поради што тоа е безбојно.

Придобивки и ризици врз здравјето

Поновите научни испитувања не можат со сигурност да потврдат дали маслото од палма позитивно или негативно влијае врз здравјето на човекот. Рафинираното масло од палма се смета дека припаѓа во групата на масла кои имаат релативно несоодветен нутритивен квалитет поради високата содржина на заситени масни киселини, споредено со некои други растителни масла, како што се маслиновото и сончогледовото масло. Резултатите од научните истражувања кои се однесуваат на влијанието на палминото масло врз кардиоваскуларното здравје се спротивставени. Имено, според некои автори, употребата на маслото од палма доведува до намалување на нивоата на LDL-холестеролот, а според други истражувања спроведени првенствено врз лабораториски животни, употребата на маслото од палма се поврзува со значително зголемен ризик од развој на атеросклеротични промени во крвните садови. Оттука, количеството на палмино масло кое се внесува во организмот, како и зачестеноста на употребата, треба да бидат ограничени.

Научна студија говори дека примената на масло од палма позитивно влијае врз нервниот систем и здравјето на мозокот. Се смета дека поволниот ефект врз мозочното ткиво се должи на високата содржина на витаминот Е, поточно на неговата форма означена како токотриенол кој покажува силни антиоксидативни карактеристики. Друго научно истражување спроведено врз лабораториски животни говори дека употребата на палминото масло во исхраната го забавува развојот на демен-

ција, го намалува ризикот од мозочен удар и ја спречува прогресијата на мозочните лезии.

Поновите податоци од литературата говорат дека употребата на масло од палма позитивно влијае врз нивоата на витамин А кај пациенти со цистична фиброза кај кои постои проблем со апсорпцијата на липосолубилните витамини од гастроинтестиналниот тракт.



Научна студија ја поврзува палмитинската киселина со развојот на канцер кај старорци, при што резултатите од ова истражување се во прилог на фактот дека храна богата со палмино масло го потенцира развојот на туморски клетки. Резултатите од ова истражување укажуваат и на тоа дека агресивноста на туморот не е само поврзана со метаболизмот на мастите, туку и со епигенетските модификации кои се јавуваат во туморските клетки како резултат на изложеноста на палмитинската киселина. Сепак, овој штетен ефект сè уште не е научно потврден кај човекот.

Природното палмино масло не содржи хидрогенирани масти и поради тоа не е канцерогено и се смета дека е безбедно, но околу 80% од палминото масло кое се употребува во прехранбената индустрија е хемиски обработено преку процесите на хидрогенизација, при што се формираат trans масти кои се карактеризираат со потврдени канцерогени својства. Комбинираната употреба на хидрогенизирано

палмино масло со моносодиум глутамат и некои други адитиви што се користат во прехранбената индустрија изразено штетно влијае врз здравјето на црниот дроб, крвните садови и екскреторниот систем кај човекот.

Европската агенција за безбедност на храната (EFSA, од англ. European Food Safety Authority) го потенцира ризикот по здравјето на човекот како резултат на две компоненти кои настануваат во процесот на рафинирање на палмино масло, 2-моноклоропропан диол (2-MCPD) и 3-моноклоропропан диол (3-MCPD). Овие споредни производи се поврзуваат со оштетување на бубрезите, а поседуваат и канцерогена и генотоксична активност. Оттука, со цел да се намалат ризиците по здравјето како резултат на консумирање на масло од палма, Европската агенција за безбедност на храната ја ограничува дневната доза на 3-моноклоропропан диол на 2 $\mu\text{g/kg}$ телесна тежина.

Прехранбениџе ѝроизводи и масложо од ѝалма

Маслото од палма е најупотребувано масло во прехранбената индустрија поради ниската цена, физичките карактеристики и поцврстата конзистенција, долгиот рок на употреба, отпорноста на оксидација и неутралниот вкус. Оттука, ова масло е составен дел на огромен број прехранбени производи: кондиторски производи (бисквити, вафли, кроасани), чоколадни кремове и намази, леб и пекарски производи, разни сосови, паштети, солени намази, маргарин, инстант-супи, чоколади и слично.

Идентификувањето на производите кои содржат палмино масло на прв поглед е невозможно. Со оглед на тоа што во последниве години преовладува мислењето дека производите што не содржат палмино масло се поздрави, некои производители со цел да стекнат маркетиншка предност

на пазарот, на амбалажите на производите наведуваат тврдења дека производот не содржи масло од палма со што го олеснуваат изборот на потрошувачот. Производителите кои, пак, употребуваат масло од палма во своите производи, на нивната амбалажа треба да декларираат дека производот содржи масло од палма или, пак, да ја декларираат групата на растителни масла во која припаѓа маслото, при што во заграда задолжително треба да го наведат видот на употребеното масло, вклучително и маслото од палма. На овој начин се овозможува потрошувачите да бидат соодветно информирани имајќи предвид дека во исхраната се препорачува само умерен внес на палмино масло за да се избегне високо ниво на холестерол во крвта и ризик од кардиоваскуларни заболувања, а всушност палиното масло самостојно или во комбинација со други масла има широка примена во преработката на голем број прехранбени производи. Сепак, останува неопходноста од понатамошни истражувања за да се изведе соодветен заклучок дали маслото од палма треба да се користи во производството на храна. Голем број на податоци од литературата ја поддржуваат употребата на ова масло во состав на балансираната исхрана, што истовремено е извор и на состојки што се поврзуваат со придобивки за здравјето, како што се токофероли, токотриеноли и каротеноиди.



ЗЕЛЕНИ СОВЕТИ ЗА ВОЗЕЊЕ

1. Брзините треба соодветно да се менуваат

Возете со моторот вклучен во правилна брзина (вртежи во минута), менувајќи во поголема брзина колку што е можно поскоро. Ако возите во градот со брзина помеѓу 30 и 60 км на час (да земеме предвид просечно 50 км на час) и секогаш ја одржувате втората брзина без да ја користите третата или четвртата, можете да потрошите 25% повеќе гориво, па затоа не бидете мрзеливи! При возење на автопат, користете ја 5-тата (или 6-тата) брзина веднаш штом е можно, бидејќи со брзина од 90 км/ч може да заштедите 30% гориво, со 120 км на час до 50% гориво (ова многу зависи од вашиот мотор, 50% е максимум).

2. Возете со најефикасната брзина

Покрај поголемата безбедност, возењето со 110 км на час, наместо со 130 км на час, може да ви помогне да заштедите 6-24% гориво (без да загубите многу време). Општо, над 90 км на час, за секои 10 км на час повеќе, автомобилот троши помеѓу 3 и 10% повеќе гориво. За електричните автомобили, брзината има поголем ефект: помеѓу 8 и 12% заштеда на гориво на 10 км на час на автопатот.

3. Вршете периодично одржување

Ако основните компоненти на системот за палење, вбригување и гориво не работат со совршена ефикасност, потрошувачката, исто



така, може да се зголеми за 3,5-10%. Периодичното одржување предложено од производителот, дури и по гарантниот период, овозможува одржување на ефикасноста на моторот и минимизирање на потрошувачката.

4. Користете ја климатизацијата само доколку е потребно или ако не е премногу топло, во спротивно користете ја вентилацијата

Кога започнувате патување, возете 5 минути со отворени прозорци. Потоа затворете ги прозорците, особено при големи брзини, бидејќи за разлика од она кое можеби го мислите, тоа придонесува вашиот автомобил да троши повеќе отколку кога возите со вклучен клима уред!

Не заборавајте да го исклучите климатизерот 5 минути пред да стигнете до вашата дестинација, со вклучена вентилација на високо ниво. На овој начин се зголемува ладењето (со минимизирање на потрошувачката), се избегнува формирање на мувла во системот (поради испарувањето на влагата) и се избегнува повторно стартување на моторот со вклучена климатизација. Исто така, изберете ја поставената температура паметно: не правете голема разлика со надворешната температура.



5. Одржувајте редовен стил на возење и избеѓувајте неопходно забрзување и забавување

Возењето во сообраќај со постојано запирање и тргнување може да доведе до 38% поголема потрошувачка на гориво. На пример, можете да избегнете неопходно запирање и стартување со забавување додека се приближувате до црвениот семафор за да стигнете до раскрсницата во исто време кога светлото на семафорот се менува во зелено. Возете со колку што е можно помала брзина и избеѓувајте да ја притискате педалата на автомобилот. Ако не сте први во колоната, користете го системот за стартување и запирање. Минимизирање на запирањето може да заштеди до 10% гориво.

6. Исклучете го моторот во случај на продолжени зазирања

Ако се најдете заглавени во сообраќаен метеж или на железнички премин, исклучете го и повторно стартувајте го моторот наместо да го одржувате во неутрален режим повеќе од 2 или 3 минути. Ако очекувате да бидете во мирување подолго од 20 секунди, корисно е да го исклучите моторот. Потрошувачката на гориво кога сте во мирување е околу 0,5 литри на час.

7. Минимизирајте го неопходниот товар на вашиот автомобил

Ако во возило со просечна маса од 1500 кг носите товар од 100 кг, при возење низ град, мо-

же да забележите зголемување на потрошувачката од 6-7%. Потешок автомобил - повеќе енергија за тркалање. Покрај тоа, се троши и повеќе енергија за да се постигне потребната брзина. Избеѓувајте непотребен товар, особено при градско возење.

8. Покривот на возилото треба да биде слободен

Багажот, држачите за скии и преголемите антени можат да ја нарушат аеродинамиката на возилото и можат да доведат до зголемување на потрошувачката помеѓу 5% и 8%. Избеѓувајте да поставувате багаж на покривот, а доколку тоа не е можно, обидете се да го сторите тоа на најдобар можен начин, т.е. со најнискиот дел напред, а највисокиот позади. Ако багажот на покривот е лошо распореден, потрошувачката на автомобилот може да се зголеми до 15%.

9. Проверете дали гумите се деформирани

Издишана гума или гума со понизок притисок од оптималниот, ја зголемува потрошувачката на гориво и го скратува векот на траење на самата гума. Гумите вообичаено губат притисок за вредност од 0,2 бар на секои 2 или 3 месеци и при секое намалување на температурата за 10 степени. 85% од сите значителни загуби на притисок се т.н. „мали“ загуби, кои се распределени низ времето и затоа не можат лесно и веднаш да се препознаат. Кога имате намера

да возите долги релации или при голема оптовареност на возилото, за притисокот во гумите користете вредност „автопат“. Потрошувачката на гориво се зголемува за 1-2% на секои 0,2 bar понизок притисок во пневматиците. При избор на нови пневматици, избегнете пневматици со енергетска ознака A или B.

10. Проверка на воздушниот филтер

Затнувањето на филтерот предизвикува зголемување на потрошувачката до 10%. Филтрите за воздух треба периодично да се менуваат или чистат. Затнувањето на филтерот од 5% предизвикува зголемување на потрошувачката од околу 2,5%.

11. Периодично менувајте го маслото за подмачкување

Не заборавате маслото периодично да го заменуваат. Тоа е од суштинско значење за трајноста на моторот. За да изберете тип на масло кое ќе се користи, строго следете ги упатствата вклучени во прирачникот за одржување на автомобилот (исто така, и во однос на вискозитетот на маслото). Променете го маслото земајќи ги предвид индикациите на производителот, обично на секои 20-30 илјади километри. Бескорисно е да се менува почесто. Исто така, проверувајте го нивото најмалку на секои 6 месеци, бидејќи прекумерната потрошувачка на масло бара проверка од страна на механичар/сервисер. Маслото има моќ на подмачкување и чистење, а правилното одржување може да ја намали потрошувачката на гориво за околу 1-3 пати.



12. При ниски температури, ефикасно зајакнете го возилото

Литиум-јонските батерии имаат пониска енергетска ефикасност при ниски температури. Ако треба да загреваат за време на работата, полнењето им се исцрпува уште побрзо. На -7°C, некои електрични возила (ЕВ) трошат 6-14% повеќе енергија (во kWh/100 km) отколку на 24°C. Опсегот се намалува на 80-93%. Бидејќи ЕВ не можат да користат топлина генерирана од мотор со внатрешно согорување, загревањето има значително поголем ефект врз потрошувачката на енергија отколку кај конвенционалните автомобили. Затоа, возењето на -7°C при загревање на внатрешноста на возилото (до 24°C), резултира со 30-85% поголема потрошувачка на енергија. Затоа, препорачуваме да се избегнува непотребно ладење на внатрешноста на возилото, на пр., со паркирање на возилото во гаража или дури и загревање на возилото додека сè уште е поврзано на станицата за полнење. Додека возите, користете загревање на седиш-

тата, кои се блиску до телото, тоа е многу енергетски поефикасно од загревањето на целата внатрешност.

13. Избеѓнувајте да возите крайки релации

Кога можете, планирајте го вашето патување така што ќе комбинирате повеќекратни кратки патувања, особено кога моторот е ладен. Така избеѓнувате и непотребни километри. Студените почетоци чинат дополнително гориво: секое загревање на моторот чини околу 1 километар возење (100-140 g CO₂). Затоа, избеѓнувајте возење со ладен мотор. Напредно: започнете со најдолгото патување за правилно загревање на моторот, проследено со пократките растојанија.

14. Ефективно користење го регенеративното запирање

Ако вашиот автомобил има регенеративно запирање, изберете највисоко ниво и избеѓнувајте силно запирање. Регенеративното запирање може да поврати 80-90% од потребната енергија за да се врати возилото во брзина. Тешкото запирање прави автомобилот да користи и нормални сопирачки, па затоа треба да се избеѓнува доколку сакате максимален поврат. Потрошувачката на енергија на електричните возила може да се намали за околу 20%.

Зелени совети за возење	Влијание на потрошувачката на гориво
1. Брзините треба соодветно да се менуваат	10 – 50%
2. Возете со најефикасната брзина	6 – 24%
3. Вршете периодично одржување	3.5 – 10%
4. Користете ја климатизацијата само доколку е потребно или ако не е премногу топло користете ја вентилацијата	3.5 – 10%
5. Одржувајте редовен стил на возење и избеѓнувајте непотребно забрзување и забавување	7 – 38%
6. Исклучете го моторот во случај на продолжени запирања	10%
7. Минимизирајте го непотребниот товар на вашиот автомобил	6-7%
8. Покривот на возилото треба да биде слободен	5-8%
9. Проверете дали гумите се деформирани	2-6%
10. Проверка на воздушните филтри	2.5-10%
11. Периодично менувајте го маслото за подмачкување	1-3%
12. При ниски температури, ефикасно затоплете го возилото	до 85%
13. Избеѓнувајте да возите кратки релации	до 50%
14. Ефективно користете го регенеративното запирање	до 20%

ДА ГО НАМАЛИМЕ ЗАГАДУВАЊЕТО НА ВОЗДУХОТ

Што значи загадувањето на воздухот?

Загадувањето на воздухот се случува кога во атмосферата се ослободуваат гасови, честички на прашина, чад или мирис, кои се штетни за луѓето, животните и растенијата. Така воздухот станува валкан (контаминиран или нечист). Материите кои го загадуваат воздухот се нарекуваат загадувачи. Најзастапени загадувачи се: азотните оксиди, јаглеродниот моноксид и диоксид, јаглеродородите, сулфурните оксиди, оловото, озонот на ниво на земја, честичките од песок или прашина и органските соединенија кои можат да испарат и да навлезат во атмосферата.

Зошто загадувањето на воздухот претставува проблем?

Загадувањето на воздухот влијае на нашето здравје. Вдишувањето на опасните хемиски супстанции како бензин или винил хлорид во воздухот, предизвикуваат рак, дефекти при раѓање, оштетување на белите дробови, мозокот и нервите, а во некои случаи може дури и да предизвикаат смрт. Дишењето контаминиран воздух може да ги иритира очите и носот и да предизвика респираторни проблеми, особено за лицата со астма. Загадувањето на воздухот влијае на животната средина. Отровните загадувачи на воздухот можат да формираат кисели дож-

дови или може да се формира озон на ниво на земјата. Тие ги уништуваат дрвјата, културите, фармите, животните, а водните ресурси ги прават штетни за луѓето и животните кои живеат и зависат од водата. Јаглеродниот диоксид и метанот најмногу придонесуваат за создавањето на ефектот на стаклена градина кој, пак, е виновник за глобалното затоплување. Загадувањето на воздухот индиректно влијае врз економијата. Економијата напредува кога луѓето се здрави, а деловниот сектор кој зависи од култивирани сировини и природни ресурси функционира со целосна ефикасност. Загадувањето на воздухот го намалува приносот од земјоделските култури и од комерцијалните шуми, секоја година сè повеќе.





Ова, покрај тоа што негативно влијае на здравјето на луѓето кои работат надвор, може многу да ја чини економијата.

Што предизвикува загадување на воздухот?

Загадувањето на воздухот може да резултира од човечки и природни активности. Природните настани што го загадуваат воздухот вклучуваат шумски пожари, вулкански ерупции, ветерна ерозија, расфрлање на полен, испарување на органски соединенија и природна радиоактивност. Загадувањето од природни појави не е многу често. Човечките активности кои резултираат со загадување на воздухот вклучуваат:

1. Емисии од индустријата и производството
2. Согорување на фосилни горива (енергенти, транспорт, затоплување на просторот)
3. Хемиски супстанции кои се користат во домаќинствата и фармите

Како потрошувачи, што може да направиме за да го намалиме загадувањето на воздухот? Да купуваме и користиме енергетски ефикасни светилки и бела техника. Да штедиме енергија - да не забораваме вклучени светилки, компјутери и електрични апарати кога не се во употреба. Да користиме јавен превоз, велосипед и пешачење наместо автомобил. Да избегнуваме да се возиме во празен автомобил. Редовно да го одржуваме и сервисираме автомобилот (менување на масло, филтри, притисок во гумите) за да овозможиме минимална потрошувачка на гориво. Да бидеме внимателни при полнење на гориво во автомобилот или градинарската опрема за да не се истура гориво, односно да избегнеме испарувања во околината. Да полниме гориво во автомобилот навечер, кога е посвежо, за да ги избегнеме испарувањата во околината. Да купуваме и користиме електрични или рачни косилки и уреди за одржување на дворовите. Да купуваме и користиме еколошки средства за чистење.

ДА ЈА ЗАШТИТИМЕ ЖИВОТНАТА СРЕДИНА И ДА КАЖЕМЕ НЕ ЗА ПЛАСТИКАТА ЗА ЕДНА УПОТРЕБА

- Да дејствуваме против употребата и дистрибуцијата на пластични кеси!
- Да се бориме против зависноста од пластични амбалажи за еднократна употреба!
- Да примениме решенија кои се пријателски кон околината!

КАКО ДА СТАНЕМЕ ОДГОВОРНИ ПОТРОШУВАЧИ?

*Само со неколку едноставни постапки можеме да го намалиме
ОТПАДОТ КОЈ НИЕ ГО СОЗДАВАМЕ:*

- Да користиме торби за повеќекратна употреба! Платнени торби (мали и големи): лесни се за транспорт, не заземаат место и можат да се остават насекаде за да ни бидат „при рака“: дома, во автомобилот, во ранецот или чантата.
- Во супермаркет, продавница или пазар да кажеме „НЕ“ кога ни нудат пластична кеса и да ја

користиме својата торба за повеќекратна употреба.

- Секогаш со себе да носиме шише со облик и големина - според сопствените потреби, така што секогаш ќе имаме вода „при рака“ и воедно ќе штедиме пари и отпад.
- Да користиме стаклени тегли: за пијалаци (јогурт, млеко, смути, кафе), за чување на тестенини, ориз, шеќер, сол итн. Теглите можеме да ги користиме повеќекратно за складирање на храна и пијалаци.
- Кога пиеме кафе, сок или смути, да нагласиме дека не ни е потребна сламка.
- Секогаш да имаме еден сет прибор за јадење со нас, па така, кога ќе нарачаме храна за носење, повеќе нема да користиме прибор за еднократна употреба, а кога се подготвуваме за излет со пријателите, може да си понесеме прибор и садови за повеќекратна употреба.
- Да се трудиме да набавуваме производи без каква



било или со многу малку амбалажа. Ова значи купување на рефус и носење на сопствени тегли, торби или лименки до продавницата. И, секако, колку што е можно, избегнуваме двојно пакување кое најчесто се користи од страна на индустриите за колачиња, јогурт и замрзната храна.

Загадување на животната средина со пластика

Современиот животен стил наметнува користење на производи за еднократна употреба, како пластични кеси, шишиња, чаши, чинии, прибор за јадење, амбалажи итн. Акумулацијата на овие производи резултира со загадување со пластика во целиот свет. Бидејќи пластиката содржи токсични загадувачи и не е биоразградлива, таа има потенцијал да предизвика голема штета на животната средина преку загадување на воздухот, водата и земјата (на макро и на микрониво).

Главни долгорочни ефекти од загадувањето со пластика:

- Влијание врз синџирот на исхрана
- Загадување на подземните води
- Загадување на почвата (подземно и надземно)
- Загадување на воздухот
- Трајни штети врз екосистемите (убива животни)
- Здравствени проблеми кај луѓето - пластиката е отровна

- Економски и општествени негативни влијанија

7 причини да не се користат пластиките за еднократна употреба?

- Направена е од фосилни горива
- Има огромен јаглероден отпечаток
- Пластичните кеси се рециклираат во занемарлив процент
- Се уште ќе биде тука и после стотици години



- Ги убива животните и птиците
- Навлегува во нашиот синџир на исхрана
- Ги загадува водните просторства

КОЗМЕТИКА ЗА ДЕЦА

Несакани хемикалии во козметиката за деца

М-р Маријана Грнчаревска

Децата сакаат да се дотеруваат и понекогаш тоа вклучува шарени и забавни комплекти за шминка и балсам за усни. Сепак, овие производи може да содржат парфем, други алергени хемикалии или сомнителни ендокрини нарушувачи - хемикалии на кои децата не треба да се изложуваат. Ова се наодите од новиот тест што го изврши Данскиот совет за потрошувачи THINK Chemicals во соработка со организациите на потрошувачи во Шведска и Норвешка.

Процес на тестирање

Од страна на Советот за потрошувачи во Норвешка и Данскиот совет за потрошувачи THINK Chemicals, тествани се вкупно 102 мелема за усни и козметика што им се продаваат на децата во продавниците и на интернет. Направено е тестирање на производите за супстанции за кои постои сомневање дека се ендокрини нарушувачи или алергени. Бидејќи тие се производи за деца, содржината на несаканите хемикалии може да биде особено проблематична бидејќи децата се поранливи на негативни хемиски влијанија. Преку тестот се испитуваат декларираниите состојки на производот. Затоа, концентрацијата на хеми-

калиите во поединечниот производ не е земена предвид.

Производи без декларации за состав на производот

Тестот којшто беше направен покажува дека многу од производите (12 од 40 производи), немаат декларација за состојки на пакувањето на производот. Овие 12 производи без декларација најчесто се купени онлајн преку Amazon, Wish и AliExpress.

Сомнителни ендокрини нарушувачи во 33 проценти од производите

Еден од три производи со список на состојки содржи сомнителни ендокрини нарушувачи, на пр. БХА, БХТ, парабенер или етилхексил метоксицинамат. Сите овие производи добиваат најниска оцена - С.

Парфем во повеќето производи

75 проценти од производите со список на состојки содржат парфем. Препораките се децата да не се изложуваат на парфем во раната возраст, бидејќи во иднина тоа може да доведе до развој на определени алергии. Овие производи, исто така, добиваат најниска оцена - С.



Избегнувајте минерални масла и титаниум диоксид

Покрај тоа што содржат сомнителни ендокрини нарушувачи и парфем, многу од производите содржат и минерални и синтетички масла и титаниум диоксид. Минералните и синтетичките масла кои најчесто се содржани во балсамите за усни за деца и коишто многу лесно може да дојдат во допир со храната која ја јадат, можат да претставуваат ризик по здравјето, а истото важи и за титаниум диоксид (CI 77891). EFSA- Научниот комитет за храна на ЕУ заклучи дека титаниумот не е безбеден кога се користи во храната и пијалациите.

Добар избор

Само еден производ од тестот ја добива најдобрата оценка - А: мелем за усни кој не содржи несакани хемикалии.

Само еден сет за шминка ја добива втората најдобра оценка - Б, бидејќи содржи масла и титаниум диоксид.

Резултати од тестирањето

Само еден производ е без несакана хемија, а тоа е балсамот за усни HiPP Био пенкало за нега на усни. Производот ја добива најдобрата хемиска оценка (А- оценка). Производот е добар избор без содржина на голем број проблематични материи.

Еден производ добива средна оценка - Б, а тоа е козметичкиот сет за убавина за шминкање Girls worlds. Производот содржи синтетички и минерални масла и титаниум диоксид (CI 77891). Како мерка на

претпазливост, можете да изберете производи за усни без овие супстанции.

Сите други тестирани производи ја добиваат најлошата оценка - С. Тие содржат една или повеќе супстанции сомнителни за ендокрини нарушувања, парфеми и/или други алергени.

12 производи се без декларација и автоматски ја добиваат оценката - С. Во Регулативата за козметика е услов производите да имаат декларација за содржината.

Следниве супстанции беа пронајдени при тестирањето на производите:

- Парфеми и растителни екстракти: алфа-изометил јонон, бензил алкохол, бензил бензоат, камфор, cinnamal, цитрал, масло од кора од цитрус aurantium dulcis (портокал), еугенол, герианиол, лимонен, линалол.
- Сомнителни ендокрини нарушувања: бха, бхт, етилхексил метоксицинамат, метилпарабен, пропилапарабен.
- Други алергени: дмдм хидантоин, диазолидинил уреа, пропила галат.
- Минерални и синтетички масла: микрокристален восок, церезин, хидрогенизиран микрокристален восок, хидрогенизиран полиизобутен, озокерит, синтетички восок, парафин, течност од парафин, петролат, полибутен, полиетилен, супстанциските групи MOSH и MOAH.

Минералните масла MOSH можат да се акумулираат во органите на телото - вклучувајќи го црниот дроб и слезината. Групата на супстанции





МОАН може да биде канцерогена. Европската агенција за храна (European Food Safety Authority - EFSA) смета дека внесувањето на минерални масла од храната е загрижувачко за здравјето, па затоа, добро е да го ограничите внесот на минерални масла каде што можете. Полиизобутилен и полиетилен се имињата на некои од синтетичките масла. Синтетичките масла можат, на ист начин како и минералните масла, да се акумулираат во органите на телото.

Балсамите за усни кои не се базираат на масти од минерални или синтетички масла, наместо

тоа содржат природни масти и масла од растенија или пчелин восок.

Комплетите за шминка и балсамите за усни за деца кои содржат сомнителни ендокрини нарушувачи, сами по себе не претставуваат ризик. Сепак, тие можат да придонесат за севкупна изложеност на ендокрини нарушувачи - таканаречениот коктел ефект - што може да предизвика голем број несакани ефекти.

Совети за детска козметика

- Користете што е можно помалку детска козметика, бидејќи децата се почувствителни на негативните ефекти на хемикалиите.
- Побарајте шминка и балсами за усни за деца означени со Swan.
- Користете ја апликацијата Kemiluppen и побарајте производи со оцена-А. Има речиси 50 балсами за усни и над 500 козметички производи со оцена - А, коишто може да ги најдете и на нашиот пазар.
- Избегнувајте парфем за деца, бидејќи повеќе деца добиваат алергии на парфеми.
- Обрнете особено внимание на козметиката купена преку интернет.

ХЕМИКАЛИИ ВО ПОДЛОГИТЕ ЗА ВЕЖБАЊЕ ЈОГА

М-р Марџина Грнчаревска



Photo: The Danish Consumer Council THINK Chemicals

Данскиот совет за потрошувачи THINK Chemicals тестираше неколку видови на подлоги за вежбање јога. Тестираните подлоги се направени или од пластика или од природна гума.

Нафталин *ѝронајден во неколку ѝподлоѝи за јоѝа*

Неколку подлоги за јога содржат РАН нафталин, кој е класифициран во ЕУ како можеен канцероген и кој го наоѓаме во многу различни производи.

Природна гума со несакани хемикалии

Природната гума може да ослободи нитрозамини и супстанции што можат да нанесат нитроза. Овие супстанции може да се развијат за

време на производството на природна гума. Нитрозамините се канцерогени или, пак, можат да се претворат во канцерогени нитрозамини. Одредени производи од природна гума имаат гранични вредности како што се балони и цуцли. Сепак, за другите производи од природна гума - како што се подлогите за јога - нема прашања.

Подлоѝи за јоѝа со мирис

Подлогите за јога можат многу да мирисаат, дури и ако не содржат проблематични хемикалии. Ова важи и за подлогите направени од природна гума кои можат да имаат карактеристичен мирис на гума. Тоа може да биде непријатно, но мирисот обично се намалува со текот на времето. Едно решение може да биде

да ги оставите да се излуфтираат некое време пред употреба.

Процес на шесѝирање

Советот на потрошувачи THINK Chemicals тестираше 14 подлоги за јога направени од природна гума и пластика.

Пластичните подлоги за јога, меѓу другото, се испитуваат за содржина на: ПАХс, фталати, забавувачи на пламен, фенол и бисфенол А.

Подлогите за јога направени од природна гума, меѓу другото, се испитуваат за содржина на: нитрозамини и нитрозабилни супстанции.

Резултати од шесѝирањето

Abilica Yoga Mat Eco



Casall Grip & Cushion III



Casall Position



Coop Yoga Mat



Flying Tiger Yagamatte



Jade Yoga Harmony Long



Energetics Yogamatte (Intersport)



Kilberry Yaga Mat (Harald Nyborg)



They left KO



Manduka PROlite



Bodhi Asana Mat



Gaiam Classic Yoga Mat



Sports Pharma Yogamat Trendy



Yoguraj Allround Yoga Mat



Шест подлоги за јога ја добиваат најдобрата оцена за хемикалии, оцена-А. Тие се без или во голема мера без несаканите хемикалии за кои се тестирани.

Четири подлоги за јога добиваат средна оцена за хемикалии, оцена-Б. Тие содржат мали количини на проблематични хемикалии во форма на PAHs.

Четири подлоги за јога ја добиваат најниската оцена за хемикалии, оцена-С. Подлогите за јога направени од природна гума содржат поголеми количини на супстанции кои можат да нанесат нитроза. Останатите три содржат одредена количина нафталин за кој постои сомневање дека е канцероген.

Не е пронајдена поголема количина на содржина на запалливи средства, фталати или PAH.

Нитрозабилни супстанции

Тестот покажува дека една од подлогите за јога од природна гума, Мандука Еко, ослободува супстанции што можат да се нанесат со нитроза и кои можат да се претворат во канцерогени нитрозамини.

Сепак, ослободувањето на супстанции кои можат да се нитрозираат од подлогата за јога е далеку над тоа што е дозволено да се ослободува од производи како што се цуцли и балони за да се избегне изложување на децата на несаканите материји.

PAHs

Во тестираните подлоги за јога се пронајдени неколку PAHs. Во некои случаи, сепак, тоа се само мали траги или, пак, во помали количини, па од таа причина, овие подлоги добиваат или добар или просечен рејтинг за хемикалии.

Меѓутоа, во три случаи, концентрацијата е поголема и е околу или над границата препорачана за употреба. Сите три подлоги имаат содржина на нафталин класифициран како можен канцероген во ЕУ. ЕУ има гранична вредност за избрани PAHs во производи за широка потрошувачка со кои сте во долгорочен контакт. Сепак, нафталинот не е еден од овие.

Совети за избор на најсоодветна подлога за јога

1. Помирисајте ја подлогата за јога.

Можеби е добра идеја да ја помирисате подлогата пред да ја купите. Тогаш може да утврдите дали материјалот е соодветен или има определен јак мирис на пластика. Со онлајн купувањата сте ограничени во овој дел, но сепак, имате право да го вратите производот во рок од 14 дена доколку утврдите дека има јак мирис којшто не ви одговара. Освен од пластика, мирисаат и подлоги од природна гума. Тие може да имаат карактеристичен мирис на гума кој во некои случаи може да биде доста силен, но обично ќе исчезне со текот на времето.

2. Оставете ја подлогата за јога да се прouveи.

Отпакувајте ја подлогата за јога најмалку една недела пред да ја користите првпат. Оставете ја надвор на воздух или на друго место со добра вентилација.

3. Измијте ја подлогата за јога пред употреба.

Доколку не е дозволено миење на материјалот, во тој случај избришете ја со влажна крпа. Прочитајте ги упатствата на производителот.



АКТИВНОСТИ

НА ОРГАНИЗАЦИЈАТА

НА ПОТРОШУВАЧИТЕ НА МАКЕДОНИЈА

ПРОЕКТ - ПОТРОШУВАЧИТЕ ЗА ОДРЖЛИВОСТ - ИНСТИТУЦИОНАЛИЗИРАЊЕ НА ДИЈАЛОГОТ
ЗА ЛОКАЛНИ ПОЛИТИКИ И УСЛУГИТЕ НА ГРАЃАНСКОТО ОПШТЕСТВО КОН ОПШТИНИТЕ И БИЗНИСОТ

Организацијата на потрошувачите на Македонија (ОПМ), Асоцијацијата за развојни иницијативи „Зенит“, Женската граѓанска иницијатива - Антико и Стопанската комора на мал бизнис, во изминатиот период реализираа повеќе активностите од проектот „Потрошувачите за одржливост - институционализирање на дијалогот за локалните политики и услуги на граѓанското општество кон општините и бизнисот“. Проектот, кој е финансиран од Европската Унија, има за цел да воспостави партнерски однос меѓу локалните самоуправи, претпријатијата формирани од страна на општините и Градот Скопје, граѓанските организации и локалните бизниси, со цел унапредување на заштитата на потрошувачите, подобрување на заштитата на животната средина и примена на Зелената агенда на Европската Унија, како и вградување на родовата компонента во овие локални политики.

Очекуван резултат од проектот е развиен политички дијалог и партнерство за обезбедување услуги помеѓу локалните власти, граѓанското општество и локалните бизниси што ги заштитува потрошувачите и промовира родово чувствителна и одржлива потрошувачка. Дополнително, се очекува дека проектот ќе ја подигне свеста на граѓаните и ќе ги едуцира за донесување одржливи одлуки како потрошувачи и ќе ја унапреди нивната заштита преку новите модели на партнерство.

РЕАЛИЗИРАНИ АКТИВНОСТИ

Во рамките на проектот, Организацијата на потрошувачите на Македонија во изминатиот период одржа шест фокус групи и шест работилници во Скопје, Охрид, Кочани, Битола, Тетово и Штип.

Целта на одржувањето на фокус групата беше да се анализираат активностите за заштита на





потрошувачите на локалните власти, клучните предизвици за поголема соработка со граѓанското општество и бизнисот во оваа сфера, потребите за зајакнување на капацитетите на локалната самоуправа во оваа област и да се идентификуваат добрите практики на општините. На фокус групите кои се одржаа во шест општини (Скопје, Охрид, Кочани, Битола, Тетово и Штип), беа претставени извештаите и сумарните резултати од спроведените интервјуа со јавните претпријатија на ниво на овие општини и компаниите. Беа анализирани добиените одговори од анкетните прашалници за секој дел одделно. Се дадоа препораки за претпријатија и компаниите во кој дел имаат не-

достатоци, на кој сегмент треба да посветат повеќе внимание при работењето и како да се подобрат со цел да бидат попристапни за потрошувачите.

Работилниците кои се одржаа во шест општини (Скопје, Охрид, Кочани, Битола, Тетово и Штип), имаа за цел формирање на локални совети за заштита на потрошувачите во целните општини, со вклучување на одржлива потрошувачка и вградување на родовата перспектива. На работилниците присуствуваа претставници од општините, локалните граѓанските организации, претставници од јавните комунални претпријатија, инспекциските служби и бизнис секторот на ниво на општината.

