

ΤΕΥΧΟΣ 131 ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2009 ΤΙΜΗ €10.00

# Ο Καταναλωτής

ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΟΥ ΚΥΠΡΙΑΚΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ

**ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΑ**

**Φυτοφάρμακα**

**προς... κατανάλωση**

**ΕΡΕΥΝΑ**  
**Κινητά**  
**νέας γενιάς**

**ΑΡΘΡΟ**

**Τροφικές**

**δηλητηριάσεις**

**και προφύλαξη**

Το ταχυδρομικό τέλος  
έχει πληρωθεί  
Α.Α. 13



## ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Πέτρος Μάρκου, Σταυρούλα Ιακώβου  
Δέσπω Ευθυμίου, Ηλίας Καραϊσκος  
Σόφη Γαβριηλίδου

## ΚΑΤΑ ΝΟΜΟΝ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ

Χριστόδουλος Μηλιώτης  
Λεωφ. Ακροπόλεως 5  
Β' όροφος, διαμ. 21, Στροβολος  
2000 Λευκωσία,  
Τ.Θ. 24874, 1304 Λευκωσία  
Τηλ. 22516112  
Για παράπονα επιλογή 1  
Για μέλη επιλογή 2  
Για προγράμματα επιλογή 3  
Φαξ: 22516118  
ISSN: 0255-8404

Ηλεκτρονική διεύθυνση:  
cca@spidernet.net

<http://www.cyprusconsumers.org.cy>

## Επαρχιακές Επιτροπές

Λεμεσός: Τ.Θ. 53090, Τ.Τ. 3300  
Τηλ. 25347041, Φαξ: 25343601  
Λάρνακα: Τηλ. - Φαξ: 24634810

## ΚΑΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΣΤΡ

ΧΡΩΜΑεuv

Αντιστάσεως 2Ε & Ζ Στρόβολος  
(περιοχή Φάλκον)  
Τηλ.: 22 316630, Φαξ: 22 420786

Ενυπόγραφα δημοσιεύματα απηχούν τις απόψεις εκείνων που τα γράφουν. Επιτρέπεται αναδημοσίευση από τον «ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ» υπό τον όρο ότι το δημοσίευμα το δημοσίευμα δεν θα χρησιμοποιηθεί για σκοπούς διαφήμισης ή προώθησης πωλήσεων. Επίσης με την υπόθεση ότι θα αναφέρεται ότι το δημοσίευμα είναι παρμένο από τον «ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ».



## ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ

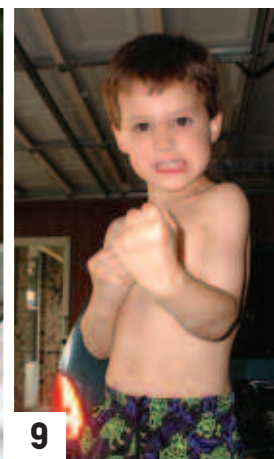
Ο Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών ιδρύθηκε το 1973 από ομάδα κυπρίων καταναλωτών. Το Διοικητικό Συμβούλιο του Συνδέσμου απαρτίζεται ως εξής: Δεκαπέντε μέλη που εκλέγονται κάθε δύο χρόνια από τη Γενική Συνέλευση. Δύο μέλη από κάθε Επαρχιακή Επιτροπή (ο πρόεδρος και ένα άλλο μέλος) που συμμετέχουν ex officio. Τόσο τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου όσο και τα μέλη των Επαρχιακών Επιτροπών προσφέρουν αφίλοκερδώς τις υπηρεσίες τους και διαθέτουν αρκετό από τον ελεύθερο τους χρόνο για τις εργασίες του Συνδέσμου. Ο Σύνδεσμος είναι μη κερδοσκοπικός, μη κυβερνητικός και ακομμάτιστος.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ασφάλεια τροφίμων	3
Κινητά τηλέφωνα με ψηλό... IQ	4
Η συμπλήρωση του ερευνητικού προγράμματος	8
Τροφικές δηλητηριάσεις και προφύλαξη	10
Τους υπολογιστές και τα μάτια σας	16
Βιταμίνες: Αλήθειες και μύθοι	18
Τα μυστικά της απόλυτης λάμψης	22
Είστε «τρελλοί» με το shopping?	24
Φυτοφάρμακα προς... κατανάλωση	26



4



9



10



29



14

## ΟΙ ΘΕΣΕΙΣ ΜΑΣ

# Ασφάλεια Τροφίμων: «Από τη φάρμα στο τραπέζι»

Το δικαίωμα στην ασφάλεια των τροφίμων είναι ένα αδιαμφισβήτητο βασικό δικαίωμα όλων των καταναλωτών για προστασία τους από προϊόντα, βιομηχανικές επεξεργασίες και υπηρεσίες που αποτελούν κίνδυνο για την υγεία και τη ζωή τους. Ο όρος τροφή μπορεί να ερμηνευθεί ως κατάλληλη νωπή, ψημένη ή επεξεργασμένη βρώσιμη ουσία, που όταν καταναλωθεί από τον άνθρωπο ή τα ζώα δεν προκαλεί κίνδυνο για την υγεία στους καταναλωτές. Η διασφάλιση των προνοιών αυτής της ερμηνείας είναι η διαδικασία της ασφάλειας των τροφίμων.

Η ασφάλεια των τροφίμων έχει καταστεί το κλειδί, όχι μόνον όσο αφορά τη δημόσια υγεία, αλλά επίσης την ικανοποιητική λειτουργία της αγοράς και της κοινωνίας σαν σύνολο.

Παραδοσιακά η ασφάλεια των τροφίμων αποτελούσε μόνο θέμα επιθεωρήσεων σε σφαγεία ή εγκαταστάσεις παραγωγής. Η ταχύτητα, όμως, των κοινωνικο-οικονομικών αλλαγών κατά τη διάρκεια των τελευταίων τριάντα χρόνων, έχουν διαφοροποιήσει τον τρόπο της παραγωγής, της επεξεργασίας, της πώλησης και της κατανάλωσης γεωργικών προϊόντων. Έφεραν επίσης νέες ασθένειες των ζώων, εντατική και βιομηχανοποιημένη φύλαξη, νέες μεθόδους αναπαραγωγής και τροφής, και είχαν σαν αποτέλεσμα την επέκταση του διεθνούς εμπορίου ζώων. Όλα αυτά, άλλαξαν τον τρόπο ζωής και τις απαιτήσεις των καταναλωτών για καλύτερα επίπεδα ποιότητας, και η ανάγκη για μια πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση στο θέμα της ασφάλειας των τροφίμων έγινε πιο επιτακτική παρά ποτέ.

Η Λευκή Βίβλος για την Ασφάλεια των Τροφίμων ( που δημοσιεύτηκε τον Ιανουάριο του 2000) ήταν μια από τις σημαντικότερες πρωτοβουλίες της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για να τοποθετηθεί ο καταναλωτής στην πρώτη θέση και να επανακτήσει την αυτοπεποίθησή του αναφορικά με την προμήθεια τροφίμων. Η Λευκή Βίβλος παραθέτει τις γενικές αρχές του περί τροφίμων νόμου, συμπεριλαμβάνοντας την προσέγγιση «από τη φάρμα-στο τραπέζι», και παρέχοντας τη νομική βάση για τη δημιουργία της Ευρωπαϊκής Αρχής για την Ασφάλεια των Τροφίμων.

Η προσέγγιση «από τη φάρμα - στο τραπέζι» επινοήθηκε από το 1996, αφού αναγνωρίστηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή το γεγονός ότι, τα βιολογικά και χημικά στοιχεία που προκαλούν δηλητηριάσεις είναι πολλά και ποικίλα και σχεδόν όλα έχουν ένα κοινό παρονομαστή, το γεγονός ότι συνοδεύουν το ζώο από τη φάρμα στο τραπέζι. Με αυτή την έννοια, οποιαδήποτε προσπάθεια για διατήρηση ψηλού επιπέδου προστασίας των καταναλωτών θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη το τι συμβαίνει σε όλα τα στάδια της αλυσίδας παραγωγής.

Αυτή η προσέγγιση απαιτεί αυστηρή εφαρμογή συγκεκριμένων μέτρων σε όλα τα επίπεδα της διατροφικής αλυσίδας. Τονίζει επίσης την ανάγκη για αλληλεπίδραση/συνεργασία μεταξύ όλων των φορέων σε όλη την διατροφική αλυσίδα, από τον βιομήχανο παραγωγό τροφών για ζώα μέχρι τον κάθε καταναλωτή (δηλαδή, πρωτογενής παραγωγή, μεταφορά και διακίνηση ζώων, και η προώθηση προς την λιανική αγορά).

Ανεξάρτητα από τα πιο πάνω, η ευθύνη του καταναλωτή είναι πρωταρχικής σημασίας για τη διασφάλιση του ψηλότερου επιπέδου προστασίας για τον καταναλωτή. Οι καταναλωτές είναι τελικά υπεύθυνοι για το σεβασμό των βασικών κανόνων υγιεινής (δηλαδή σωστή φύλαξη, χειρισμό και μαγείρεμα της τροφής κλπ) ακολουθώντας τις οδηγίες στις ετικέτες όπως επίσης και στο να τηρείται ενήμερος αναφορικά με τις ημερομηνίες λήξης και τα συστατικά της τροφής και τις μεθόδους παρασκευής.



Γιώργος Τζιαπούρας  
Γενικός Διευθυντής Κ.Σ.Κ.



## Κινητά τηλέφωνα με ... ψηλό IQ

**Μέχρι τότε οι κατασκευαστές θα μας βομβαρδίζουν με καινούργια συστήματα;**

Τα υφιστάμενα δεδομένα της χρήσης των κινητών τηλεφώνων επιβάλλουν και την ανάγκη συνεχούς και επανηλειμμένης ενασχόλησης του έντυπου, και όχι μόνο τύπου, με την πλούσια θεματολογία γύρω από το θέμα. Η αρθογραφία για τη χρήση τους, την τεχνολογία αλλά και για τους κινδύνους που περικλείει η χρήση τους είναι θέματα που εμφανίζονται καθημερινά μπροστά μας.

Μέσα σε αυτά τα πλαίσια «δικαιολογείται» και η τέταρτη, σε διάστημα ενάμιση χρόνου, αναφορά στις έρευνες των κινητών τηλεφώνων από το περιοδικό μας. Παρόλο που ο βασικός τρόπος αξιολόγησης των καινούργιων μοντέλων από τα εξειδικευμένα εργαστήρια του εξωτερικού παραμένει ουσιαστικά ο ίδιος, μερικά σημεία της

διαδικασίας αναβαθμίζονται συνεχώς με απώτερο στόχο την σωστή έρευνα και την παραχώρηση αξιόπιστων αποτελεσμάτων στο καταναλωτικό κοινό.

Όταν ο Dr. Martin Cooper έκανε την πρώτη κλήση με το κινητό τηλέφωνο που μόλις είχε ανακαλύψει, πολύ πιθανόν να μην πίστευε ούτε ο ίδιος ότι αυτό γινόταν τρόπος ζωής και απαραίτητο στοιχείο της σύγχρονης απλής καθημερινής ζωής για πάνω από 2,5 δεκατομμύρια χρήστες παγκοσμίως.

Η τεχνολογία που χρησιμοποιούν οι κατασκευαστές βελτιώνεται συνεχώς ενώ ο ανταγωνισμός μεταξύ των κολοσσών της κινητής τηλεφωνίας έχει δημιουργήσει δεδομένα συνεχούς προόδου της τεχνολογίας και της τεχνογνωσίας που χρησιμοποιείται.

Η ερώτηση σήμερα ωστόσο είναι πόσο μακριά μπορεί τελικά να πάει η τεχνολογία των κινητών τηλεφώνων και μέχρι τότε οι κατασκευαστές θα μας βομβαρδίζουν με καινούργια συστήματα; Έχουν μήπως τεθεί κάποια όρια για τις υπηρεσίες που μπορεί να προσφέρει ένα κινητό τηλέφωνο;

Η θεωρία των κατασκευαστών ωστόσο είναι ότι κινούνται πάντοτε σύμφωνα με τις ανάγκες και τις επιθυμίες των χρηστών.

Σήμερα τα κινητά μας προσφέρουν πολύ περισσότερα εκτός από την απλή φωνητική επικοινωνία. Στέλνουμε και λαμβάνουμε γραπτά μηνύματα, εικόνες και φαξ, έχουμε πρόσβαση στο διαδίκτυο και στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο και πολλά άλλα. Και αν μην ξεχνάμε το αίσθημα ασφάλειας που νιώθουμε όταν, για παράδειγμα, ταξιδεύουμε μόνοι στον αυτοκινητόδρομο ή σε μια ξένη χώρα, γνωρίζοντας ότι μπορούμε να καλέσουμε αμέσως βοήθεια σε περίπτωση ενός επείγοντος περιστατικού. Είναι άρα αδιαμφισβήτητη η σημασία της κινητής τηλεφωνίας ως αναπόσπαστο μέρος της ζωής μας, αφού την κάνει ευκολότερη. Οι ραγδαίες εξελίξεις στην τεχνολογία ωστόσο προσφέρουν απεριόριστες επιλογές υπηρεσιών στους χρήστες, ενώ η συνεχής αύξηση των χρηστών επιβάλλει την εγκατάσταση περισσότερων σταθμών βάσης από τις τοπικές αρχές τηλεπικοινωνίας προς την καλύτερη εξυπηρέτηση του κοινού.

### Το ΜΕΓΑλο θέμα της ... ακτινοβολίας

Πολλοί είναι αυτοί που κατηγορούν τα κινητά τηλέφωνα για την ακτινοβολία που εκπέμπουν, δημιουργώντας έτσι προβλήματα υγείας. Για την ακριβή εκπομπή ακτινοβολίας και τα πραγματικά προβλήματα που αυτή δημιουργεί έχουν κατά καιρούς γίνει διάφορες έρευνες, σε επιστημονικό και ιατρικό επίπεδο. Για να καταλάβει κάποιος την επικινδυνότητα που κρύβει η χρήση των κινητών εν συγκρίσει με τα απλά ασύρματα τηλέφωνα ας αναλογιστεί απλώς την απόσταση από την βάση από την οποία αποστέλλονται τα ηλεκτρομαγνητικά κύματα.

Επειδή η αναμενόμενη απόσταση του ασύρματος τηλεφώνου από την βάση του είναι πολύ μικρότερη σε σχέση με αυτή του κινητού από τον σταθμό βάσης, έτσι και η εκπεμπόμενη ακτινοβολία από το ασύρματο τηλέφωνο και την βάση του είναι πολύ μικρότερη από αυτή του κινητού τηλεφώνου. Συνήθεις μέγιστες τιμές εκπεμπόμενης ακτινοβολίας από το ασύρματο τηλέφωνο είναι 0,01 W και από τη βάση του 0,12W.

Οι παρακάτω μετρήσεις, όπως παρουσιάζονται στον πίνακα 1, έχουν γίνει από την ελληνική επιτροπή ατομικής ενέργειας.

### Πίνακας 1: Εκπομπές ηλεκτρομαγνητικών πεδίων

	Τυπική ισχύς εκπομπής	Συχνότητα
Κινητό τηλέφωνο	10 mW έως 500 mW	900 MHz, 1800 MHz, 2100 MHz
Ασύρματο τηλέφωνο	έως 10 mW	900 MHz (DECT)
Bluetooth	1 mW	2450 MHz

Ο παραπάνω πίνακας είναι ενδεικτικός για τα ποσοστά ηλεκτρομαγνητικών πεδίων που εκπέμπουν τα κινητά τηλέφωνα αποδεικνύοντας ότι είναι κατά πολύ μεγαλύτερη από τα συνθιμισμένα ασύρματα τηλέφωνα.



### Πως λειτουργεί η κινητή τηλεφωνία;



Για να έχουμε την δυνατότητα χρήσης του κινητού τηλεφώνου είναι απαραίτητη η ύπαρξη ενός τουλάχιστον ασύρματου δικτύου κινητής τηλεφωνίας. Τα δί-

κτυα αυτά χρησιμοποιούν σταθμούς βάσης για να καλύψουν με ηλεκτρομαγνητικό σήμα τους χώρους που βρισκόμαστε. Όταν χρησιμοποιούμε το κινητό μας τηλέφωνο για να επικοινωνήσουμε, τότε αυτό στέλνει και λαμβάνει ηλεκτρομαγνητικά σήματα προς και από έναν σταθμό βάσης, ο οποίος στη συνέχεια επικοινωνεί ενσύρματα ή ασύρματα με κάποια κέντρα αναδιανεμόντας την πληροφορία, ώστε να μπορούμε να επικοινωνούμε με αυτούς που θέλουμε.

Τα ηλεκτρομαγνητικά πεδία δημιουργούνται από τα ηλεκτρικά πεδία που προκύπτουν από την ύπαρξη εναλλασσόμενου ηλεκτρικού ρεύματος. Τα πεδία αυτά δημιουργούνται πολύ απλά με την τοποθέτηση μιας ηλεκτρικής συσκευής στην πρίζα. Αυτό πολύ απλά σημαίνει, ότι με την τοποθέτηση μιας οποιασδήποτε συσκευής στην πρίζα, ακόμη και της πιο μικρής, υπάρχει η δημιουργία των πεδίων αυτών. Το πόσο ισχυρά είναι τα πεδία εξαρτάται από την τάση του ηλεκτρικού ρεύματος. Όσο πιο ισχυρή είναι η τάση του ηλεκτρικού ρεύματος, τόσο ισχυρότερο είναι το ηλεκτρικό πεδίο που δημιουργείται.

Με βάση τα πιο πάνω, καταλήγουμε άρα στο συμπέρασμα ότι τελικά τα κινητά τηλέφωνα δεν είναι και τόσο επικίνδυνα, τουλάχιστον όσο αφορά την δημιουργία των ηλεκτρομαγνητικών πεδίων, όσο τους καταλογίζεται.

Ας αναλογιστούμε απλώς πόσες συσκευές έχουμε στην πρίζα χωρίς να τις χρησιμοποιούμε, και τότε είναι που η επικινδυνότητα των κινητών θα εκμηδενιστεί πραγματικά.

Στον πίνακα που ακολουθεί παρουσιάζονται τα αποτελέσματα των τελευταίων ερευνών, οι οποίες συμπληρώθηκαν τον περασμένο Ιούλιο στα υπερασύγχρονα κέντρα ερευνών και αξιολόγησης προϊόντων του γερμανικού ινστιτούτου IPI (Institut für Productforschung und Information) που εδρεύει στην Στουτγκάρδη της Γερμανίας.

Οι έρευνες αυτές έγιναν μετά από συνεργασία του διεθνούς εμβέλειας οργανισμού για την προστασία των καταναλωτών ICRT (International Consumer Research and Testing) με το κέντρο IPI.

### Έγινε και αυτό... ορθοπεταλιές για φόρτωση του κινητού

Δύο Κενυάτες φοιτητές βρήκαν τη λύση στο πρόβλημα της φόρτισης των κινητών εκεί όπου δεν υπάρχει ρεύμα. Έφτιαξαν έναν φορτιστή που λειτουργεί με το δυναμό του ποδηλάτου. «Γεννηθήκαμε σε χωριό και γνωρίζουμε το πρόβλημα» δήλωσαν οι Ιερεμίας Μουρίμι, 24 ετών, και Πασκάλ Κατάνα, 22 ετών. Σκέφθηκαν να εκμεταλλευθούν τις μεγάλες διαδρομές που διανύουν με ποδήλατο προκειμένου να κάνουν τα ψώνια τους και έφτιαξαν την έξυπνη μικροσυσκευή η οποία είναι τόσο ελαφριά ώστε να χωράει στην τσέπη του ποδηλάτη, μαζί με το τηλέφωνο το οποίο φορτίζεται καθοδόν. Οι δύο φοιτητές Ηλεκτρολογίας του Πανεπιστημίου του Ναϊρόμπι κατασκευάζουν μόνοι τους φορτιστές, τους οποίους πουλάνε έναντι 4,5 δολαρίων. Κινητό τηλέφωνο διαθέτουν σήμερα 17,5 εκατομμύρια Κενυάτες.

(Το παρόν κείμενο αποτελεί αναδημοσίευση από την εφημερίδα ΤΟ ΒΗΜΑ, 31/07/2009).





LG KT520



BLACKBERRY BOLD 9000



SONY ERICSON G705



SONY ERICSON W595



LG KF310



NOKIA 1661



SONY ERICSON W508



SONY ERICSON C903



NOKIA 2330 classic

Πίνακας αποτελεσμάτων	LG KT520	BLACKBERRY BOLD 9000	SONY ERICSON G705	SONY ERICSON W595	LG KF310	NOKIA 1661	SONY ERICSON W508	SONY ERICSON C903	NOKIA 2330 classic	SAMSUNG B2100	NOKIA E66	LG KS660	LG KM900	NOKIA 5030	SAMSUNG C3050
Γενικά στοιχεία															
UMTS	••	•••	•	•	•	•	••	•	••	•	••	•	•	•	•
Ήχος	••	•••	•	•	•	•	••	•	••	•	••	•	•	•	•
WAP	••	•••	•	•	•	•	••	•	••	•	••	•	•	•	•
Επεξεργαστή HTML	••	•••	•	•	•	•	••	•	••	•	••	•	•	•	•
Χρωματιστή οθόνη	••	•••	•	•	•	•	••	•	••	•	••	•	•	•	•
Τύπος μπαταρίας	Li-ion	Li-polymer	Li-polymer	Li-polymer	Li-ion	Li-ion	Li-ion	Li-polymer	Li-ion	Li-ion	Li-ion	Li-polymer	Li-ion	Li-ion	Li-ion
Έξτρα μπαταρία	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
USB	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Δόνηση	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
GPRS	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Bluetooth	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Wifi	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Ανάλυση εικόνας κάμερας (pixel)	3.0	2.0	3.2	3.2	2.0	3.2	3.2	5.0	0.3	1.3	3.2	5.0	5.0	•	0.3
Οπτικό zoom	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Σύστημα handsfree	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Ράδιο FM	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Σύστημα MP3	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Ακουστικά	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Κάρτα μνήμης	micro - SD	micro - SD	memory stick	memory stick	micro - SD	•	memory stick	memory stick	•	micro - SD	micro - SD	micro - SD	micro - SD	micro - SD	micro - SD
Μνήμη τηλεφώνου (MB)	•	•	1024	2048	•	•	1024	•	•	•	2048	1024	•	•	•
Εργονομία															
Λειτουργικότητα	0	0	0	+	-	0	+	0	0	0	0	0	0	0	+
Πληκτρολόγιο	0	0	+	+	0	0	0	+	+	0	0	+	+	0	+
Μενού	++	++	0	+	-	+	0	+	0	0	0	0	+	0	0
Οθόνη	++	++	0	+	+	+	0	+	0	0	++	0	+	0	+
Χαρακτηριστικά															
Βάρος (χωρίς μπαταρία) / g	-	-	+	0	+	++	+	0	+	0	0	0	0	+	+
Όγκος (cm <sup>3</sup> )	++	0	++	++	++	++	++	++	++	+	++	+	++	++	++
Κλειδίωμα πληκτρολογίου	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
Ευκολία μεταφοράς στη τζέπη	+	0	++	++	+	++	++	+	++	+	++	+	++	++	++
Αντίσταση στο νερό	+	+	++	++	+	+	++	+	+	++	+	++	0	+	+
Προστασία οθόνης	-	0	-	-	-	-	++	-	-	-	0	0	-	-	++
Γενική αξιολόγηση															
Ευαισθησία	+	+	+	+	+	+	+	+	+	0	+	+	+	++	+
Ευκολία χρήσης	++	0	++	++	++	+	+	+	+	++	+	+	+	+	+
Μπαταρία	+	+	+	+	+	++	+	+	+	++	+	+	+	++	0
Τηλεφωνική χρήση	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Χρήση μηνυμάτων (sms)	0	+	0	0	0	0	0	0	-	-	0	+	0	0	+
Βασικές λειτουργίες (κλήσεις + sms)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Συνολική βαθμολογία</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>



SAMSUNG B2100



NOKIA E66



LG KS660



LG KM900



NOKIA 5030



SAMSUNG C3050

ΥΠΟΜΝΗΜΑ ΓΕΝΙΚΗΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ		ΥΠΟΜΝΗΜΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΗΧΟΥ	
καθόλου ικανοποιητικό (--)	μέτριο (-)	καλό (+)	ικανοποιητικό (•)
ικανοποιητικό (0)	πολύ καλό (++)	πολύ καλό (•••)	καλό (••)



Η έρευνα έγινε από τον οργανισμό International Consumer Research and Testing με την συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

## Η συμπλήρωση του τρίχρονου ερευνητικού προγράμματος

Όταν το 2006 η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ανακοίνωνε την εφαρμογή του προγράμματος έρευνας και αξιολόγησης των καταναλωτικών προϊόντων, είχε κατά νου μια βασική αρχή: τη γνώση.

Σε δηλώσεις κατά την διάσκεψη Τύπου που σηματοδότησε ουσιαστικά και την λήξη του ερευνητικού προγράμματος, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή για θέματα καταναλωτών Μεγέλινα Κούνεβα, είπε ότι στόχος του προγράμματος ήταν να αποκτήσουν οι νέοι καταναλωτές το ισχυρότερο όπλο που μπορεί να διαθέτει ένας καταναλωτής: τη γνώση. Γνώση για την ποιότητα, γνώση για την ασφάλεια, γνώση για την αξία των προϊόντων που αγοράζονται καθημερινά.

Στο πρόγραμμα, το οποίο πρόσφερε στον Κυπριακό Σύνδεσμο Καταναλωτών την πρόσβαση στα αποτελέσματα των αξιολογήσεων, είχαν την δυνατότητα όλοι οι υπερασπιστές των δικαιωμάτων των καταναλωτών στην Ευρώπη να ενώσουν τα μέσα τους για την διενέργεια των ανεξάρτητων και αξιόπιστων ερευνών. Πυξίδα της προσπάθειας αυτής, η απόκτηση των εφοδίων εκείνων που θα οδηγούσαν τον ευαισθητοποιημένο καταναλωτή στην ορθή και σοφότερη επιλογή για την αγορά κάποιου προϊόντος.

Αρχικός στόχος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής ήταν η επένδυση στη δημιουργία ανεξαρτήτων περιοδικών και δικτυακών τόπων για τους καταναλωτές των χωρών που πρόσφατα εντάχθηκαν στην Ευρωπαϊκή Ένωση.

Στο τριετές αυτό πρόγραμμα, έλαβαν μέρος εκτός από την Κύπρο, η Δημοκρατία της Τσεχίας, η Ουγγαρία, η Πολωνία, η Ρουμανία και η Σλοβενία. Οι έρευνες αυτές έγιναν από τον Διεθνή Οργανισμό για Έρευνα

και Αξιολόγηση καταναλωτικών αγαθών (ICRT – International Consumer Research and Testing) με την συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Κατά τον χρόνο διεξαγωγής του προγράμματος έγιναν συνολικά 18 συγκριτικές δοκιμές που αφορούσαν μια ευρεία ποικιλία καταναλωτικών προϊόντων. Τα προϊόντα αυτά συμπεριλάμβαναν πλυντήρια, ψηφιακές φωτογραφικές μηχανές, κινητά τηλέφωνα, ηλεκτρικές σκούπες, τηλεοράσεις, φορητές συσκευές αναπαραγωγής μουσικής, απορρυπαντικά, αντιλιακές κρέμες και παιδικά καθίσματα αυτοκινήτου.

Τα αποτελέσματα όλων των παραπάνω ερευνών έχουν ήδη δημοσιευτεί μέσα από το περιοδικό του ΚΣΚ.

Οι δοκιμές αυτές ήταν συγκριτικές, αφού κάθε τοπικός οργανισμός που λάμβανε μέρος στο πρόγραμμα είχε υποχρέωση να αποστείλει για την κάθε αξιολόγηση κάποιο εθνικό προϊόν ή το μοντέλο αυτό που σημειώνει τις καλύτερες πωλήσεις στην εθνική αγορά.

Η τελική απόφαση για την αποστολή των προϊόντων λαμβανόταν μετά από την πραγματοποίηση έρευνας αγοράς του αρμόδιου

Ηνωμένο Βασίλειο και Ολλανδία.

Αποτέλεσμα του προγράμματος ήταν οι συμμετέχοντες οργανισμοί να πάρουν τα ανάλογα εκέγγυα και να δημιουργήσουν τις ανάλογες υποδομές για την διενέργεια και την παρουσίαση των συγκριτικών δοκιμών προϊόντων. Μέσα σε αυτά τα πλαίσια ο Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών θα συνεχίσει με την επαγγελματική συνδρομητική υπηρεσία του ICRT να εκδίδει τα αποτελέσματα ερευνών για προϊόντα που ανταποκρίνονται στις καθημερινές ανάγκες των Κυπρίων καταναλωτών.

Ο Σύνδεσμος θα εγκαينαιάσει την πρωτοποριακή για τα κυπριακά δεδομένα μέθοδο δημοσίευσης από τώρα και στο εξής των αποτελεσμάτων, όχι μόνο στο υφιστάμενο περιοδικό του, «Ο Καταναλωτής», αλλά και στον αναβαθμισμένο και μοντέρνο διαδικτυακό του χώρο. Η ιστοσελίδα του συνδέσμου [www.cypriusconsumers.org.cy](http://www.cypriusconsumers.org.cy) θα προσφέρει από τώρα και στο εξής την δυνατότητα στον Κύπριο καταναλωτή να διαβάσει τα αποτελέσματα των ερευνών αξιολόγησης που θα ετοιμάζονται από το ICRT, απλά και εύκολα με ένα «κλικ».

Το ICRT διεξάγει τον χρόνο περίπου 100 έρευνες, ωστόσο ο κάθε εθνικός οργανισμός, εκ των οποίων και ο ΚΣΚ μπορεί να έχει πρόσβαση σε μόνο 10 από αυτές. Ο λόγος είναι τα πολύ υψηλά κόστη των συγκριτικών εργαστηριακών ερευνών και της δοκιμής των προϊόντων. Η επιλογή για το ποια από αυτά τα 100 αποτελέσματα θα επιλέγονται για παρουσίαση στην Κύπρο θα γίνεται μετά από σχετική ανάλυση των καταναλωτικών τάσεων των πολιτών.

Ο ΚΣΚ διαβεβαιώνει ότι θα συνεχίσει με αφοσίωση και πάνα από όλα με σεβασμό προς το δικαίωμα της σωστής ενημέρωσης του Κύπριου καταναλωτή, την προσπάθεια που ξεκίνησε το 2006 με την δήλωση συμμετοχής του στο ερευνητικό πρόγραμμα.

Καταληκτικά, ο ΚΣΚ υπόσχεται και δεσμεύεται στην συνέχιση της προσφοράς αυτής προς το καταναλωτικό κοινό της Κύπρου, με αφοσίωση και σεβασμό στο απλό δικαίωμα της ενημέρωσης, της γνώσης και της καθοδήγησης προς μια ικανοποιητική σχέση κόστους – ποιότητας, ιδιαίτερα στην σημερινή εποχή, που τα οικονομικά δεδομένα γίνονται όλο και πιο δύσκολα.



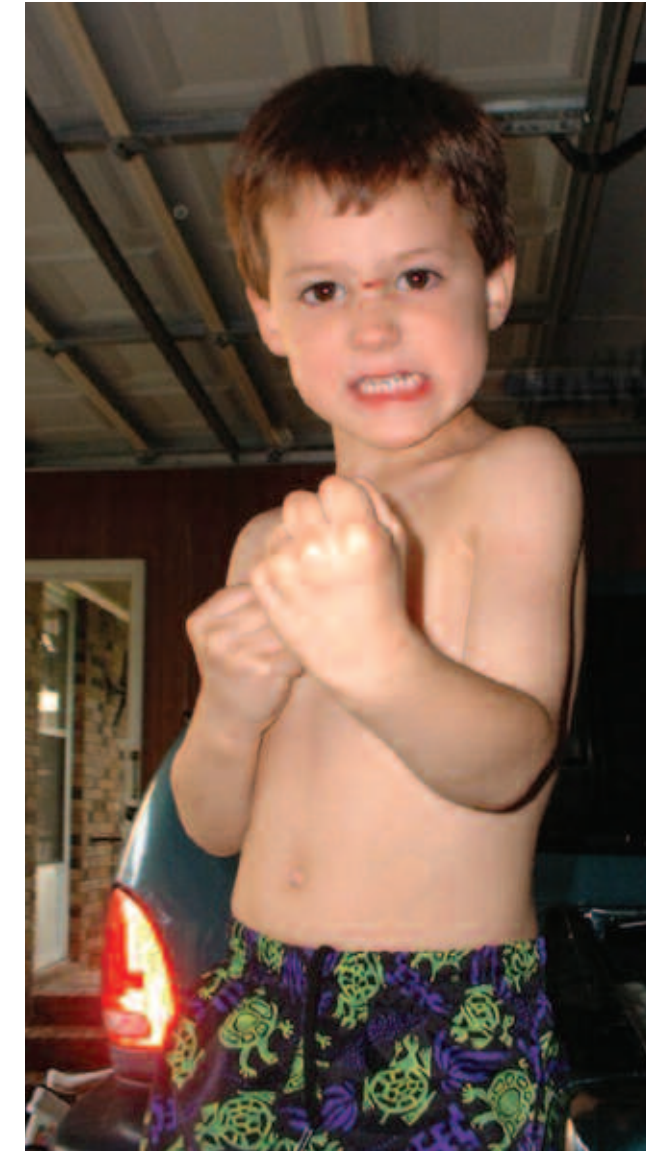
## Η σχολική παραβατικότητα

Ο αριθμός των υποθέσεων στις οποίες εμπλέκονται νεαροί μαθητές παρουσίασε αύξηση 12,5% την τελευταία τριετία

Το πρόβλημα της νεανικής παραβατικότητας και ειδικότερα της σχολικής, άρχισε να γίνεται εντονότερο τα τελευταία χρόνια και να έχει αυξητική τάση, μάλιστα με συνεχώς σοβαρότερη μορφή αντικοινωνικότητας, επιθετικής συμπεριφοράς και σχολικής απειθαρχίας. Ελπίζουμε ότι με το πρόσφατο άνοιγμα των σχολείων να έχουν ληφθεί προληπτικά μέτρα για περιορισμό και αντιμετώπιση αυτού του φαινομένου.

Σύμφωνα με πρόσφατα στατιστικά στοιχεία της Αστυνομίας ο αριθμός των υποθέσεων στις οποίες εμπλέκονται νεαροί μαθητές παρουσίασε αύξηση 12,5% τη τελευταία τριετία, ενώ τα προηγούμενα χρόνια ήταν σχεδόν σταθερός. Και αυτά είναι τα στοιχεία βάσει των υποθέσεων που καταλήγουν στην Αστυνομία. Σε πολύ μεγαλύτερο αριθμό δεν υπάρχει ενημέρωση ούτε ανάμειξη της Αστυνομίας. Η αντιμετώπιση του αρνητικού αυτού φαινομένου πρέπει να γίνει έγκαιρα και προληπτικά. Η πρόληψη είναι ο πιο καθοριστικός παράγοντας, γι' αυτό ο σχεδιασμός και η εφαρμογή προληπτικών προγραμμάτων είναι αναγκαία. Προγράμματα που να αγγίζουν τους νέους, να είναι προσελκυστικά, ευέλικτα και κοντά στους νέους. Με υπομονή και σεβασμό πρέπει να αφουγκραστούμε τις ανησυχίες και τους προβληματισμούς τους και να τους προσφέρουμε ικανοποιητικές εναλλακτικές λύσεις. Πρέπει να υπάρξει πιο ολοκληρωμένη συνεργασία σχολείου γονιών αλλά και της κοινωνίας ευρύτερα. Να γίνει πρόληψη που άπτεται της σωστής αγωγής και διαπαιδαγώγησης, που να ξεκινά με τη συνεργασία σχολείου και οικογένειας, αλλά και με τη στήριξη από ειδικούς τόσο μέσα στο σχολείο όσο και εκτός.

Η μαθητική βία και η επιθετική παρενόχληση στο σχολείο έχει λάβει μεγάλες διαστάσεις με μακροχρόνιες αρνητικές συνέπειες. Πολλές φορές δεν δίνουμε τη δέουσα σημασία με αποτέλεσμα το φαινόμενο να διευρύνεται και να δημιουργούνται αυξημένες ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις. Τα παιδιά θύματα τέτοιων παρενοχλήσεων συχνά αναπτύσσουν διάφορες ψυχολογικές ή άλλες παθήσεις όπως κατάθλιψη, φόβο, διαταραχές συμπεριφοράς ή



χαμηλής αυτοεκτίμησης κ.ά. Συνήθως οι μορφές βίας ή επιθετικότητας ξεκινούν από λεκτικές απειλές, βρισιές, υποτιμητικά παρατσούκλια και διάδοση φημών εις βάρος του θύτη, με συχνή διακοπή του μαθήματος, με βωμολοχίες στους τοίχους αλλά και με σωματική βία που ξεκινά με απλά σπρωξίματα και καταλήγει σε σοβαρά κτυπήματα, όπως και σε ψυχολογικό πόλεμο με εκβιασμό και καταπίεση ειδικά προς πιο αδύνατους μαθητές ή χαρακτήρες..

Ο σχολικός εκφοβισμός ή το bullying (μπούλινγκ) όπως πολλές φορές αποκαλείται και σημαίνει μάλλον "ψευτοπαληκιάρι" μπορεί να είναι απλή π.χ. με σπρωξίματα από μεγαλύτερους ή πιο εύσωμους μαθητές προς μικρότερους ειδικά στη γυμναστική, στο διάλειμμα και στο σχολικό κυλικείο ή σοβαρότερος μορφής με σωματικά κτυπήματα και βλάβες γιατί π.χ. κέρδισε η ομάδα του ή οποιοδήποτε άλλο ασήμαντο λόγο. Σοβαρό πρόβλημα αποτελούν επίσης οι ζημιές που γίνονται σε σχολικά κτίρια κατά ή μετά τη λήξη των μαθημάτων ή και σε αυτοκίνητα εκπαιδευτικών. Αυτό συνεπάγεται και μεγάλο οικονομικό κόστος που θα μπορούσε να αποφευχθεί με τη τοποθέτηση φύλακα ή συστημάτων ασφάλειας.

Στα παιδιά θα μπορούσε να προσφερθούν περισσότεροι χώροι ψυχαγωγίας και υγιούς απασχόλησης, πάρκα και γήπεδα, λέσχες νέων και διαγωνισμοί, άθληση και συμμετοχή στα κοινά, εκδηλώσεις γενικού αλλά και ειδικού ενδιαφέροντος κ.ά. Οι γονείς πρέπει να παίζουν καθοριστικό ρόλο, να διαπαιδαγωγήσουν σωστά τα παιδιά τους, οι εκπαιδευτικοί να γίνουν πιο προσίτοι και να δώσουν έμφαση στη διάκριση χαρακτηρισμών και ηθών, να γίνει εκσυγχρονισμός του αναλυτικού προγράμματος και της ύλης και σωστή σχολική μεταρρύθμιση. Η κοινωνία να δει με καλύτερο φακό το πρόβλημα και να προσφέρει έγκαιρα λύσεις, ουσιαστικές και ευέλικτες, διαθέτοντας τις αναγκαίες δομές και υπηρεσίες για πρόληψη καθώς και περισσότερες ευκαιρίες υγιούς απασχόλησης στα παιδιά αλλά και προσπάθειες κοινωνικής επανένταξης των ανήλικων δραστών.

## Τροφικές δηλητηριάσεις και μέτρα προφύλαξης

Σήμερα οι συνθήκες ψωνίσματος έχουν αλλάξει και ο τρόπος ζωής των καταναλωτών έχει αλλάξει. Η ανάγκη για τροφή υπάρχει παρόλο ότι πέρασε η εποχή που η οικοκυρά έμενε σπίτι και είχε τη φροντίδα του σπιτιού, των παιδιών, της οικογένειας.

Σήμερα, η οικοκυρά εργάζεται έξω από το σπίτι όπως και ο σύζυγος. Γίνεται εργαζόμενος. Μπορούν να εξασφαλίζουν χρήματα αλλά έχουν και ανάγκη διατροφής και διατροφικής αγωγής.

Το ψώνισμα γίνεται σήμερα από υπεραγορές. Εκεί, ο καταναλωτής, βρίσκει ό,τι χρειάζεται να αγοράσει και δεν ξοδεύει χρόνο να πηγαίνει από το ένα κατάστημα στο άλλο για να βρει ό,τι χρειάζεται. Η εργαζόμενη οικοκυρά δεν έχει χρόνο να μαγειρεύει όπως πριν και ούτε μπορεί να διαθέτει πολλή ώρα για να μαγειρεύει πολύπλοκα παραδοσιακά φαγητά. Έτσι αποφασίζουν τότε να μαγειρέψουν στο σπίτι και να χρησιμοποιήσουν τρόφιμα ευκολίας που δεν χρειάζονται πολύ χρόνο να μαγειρευτούν είτε να αγοράσουν έτοιμα φαγητά από το take away, ή σουβλάκια, και παρόμοια τρόφιμα. Η οικοκυρά πρέπει να είναι προσεκτική με τον τρόπο που μαγειρεύει η ίδια και με το τι αγοράζει όταν πρόκειται για έτοιμα. Πρέπει να γνωρίζει ότι η τροφή δεν πρέπει μόνο να είναι καθαρή αλλά και υγιεινή. Τρόφιμα που φαίνονται καθαρά και δεν έχουν άσχημη μυρωδιά και γεύση δεν σημαίνει ότι είναι πάντοτε κατάλληλα για κατανάλωση. Τα τρόφιμα αυτά πιθανόν να είναι επικίνδυνα και να προκαλέσουν τροφικές δηλητηριάσεις. Είναι αναμφισβήτητο γεγονός ότι όποιος χειρίζεται τρόφιμα τόσο η οικοκυρά όσο και όσοι ετοιμάζουν τρόφιμα προς πώληση, ακόμα και τα παιδιά, όλοι στην οικογένεια κατά τη διάρκεια της χρήσης των τροφίμων πρέπει να είναι προσεκτικοί και να μη μολύνουν με οποιονδήποτε τρόπο την τροφή και να προκαλέσει τροφικές δηλητηριάσεις.

Από πού προέρχονται οι τροφικές δηλητηριάσεις.

1. Η τροφή μπορεί να είναι δηλητηριώδης εκ φυσικού όπως π.χ. μερικά είδη ψαριών, μανιταριών και άλλα.

2. Από αλλεργίες.

3. Από χημικές ουσίες. Οι δηλητηριάσεις αυτές προκαλούνται από την ύπαρξη χημικών ουσιών στα τρόφιμα. Αυτές οι βλαβερές ουσίες σχηματίζονται με τον εξής τρόπο. α) Εάν τα μαγειρικά μας σκεύη περιέχουν μόλυβδο, χαλκό και η τροφή περιέχει οξυγόνα όπως λεμονάδα, ξύδι τότε μπορούν αυτά να διαλύσουν τα μέταλλα από τα τοιχώματα των μαγειρικών σκευών και να περάσουν στην τροφή. β) Κατάλοιπα φυτοφαρμάκων που μπορεί να βρίσκονται πάνω στα φρούτα ή λαχανικά.

4. Από βακτηριολογικές δηλητηριάσεις όπως οι σαλμονέλες. Οι σαλμονέλες οφείλονται σε τοξίνες που παράγονται κατά τον πολλαπλασιασμό ορισμένων μικροβίων πάνω στις τροφές όπως ο σταφυλόκοκκος. Εκείνο που πρέπει να γνωρίζετε είναι ότι τα βακτήρια αναπτύσσονται και πολλαπλασιάζονται πολύ γρήγορα.

5. Μύκητες (μούχλα). Μερικοί παράγουν επικίνδυνες τοξίνες όπως οι αφλατοξίνες.

### Ατομική υγιεινή και καλές συνήθειες

Αυτή η ατομική υγιεινή και οι καλές συνήθειες πρέπει να εφαρμόζονται τόσο στο σπίτι, ακόμα και τα μικρά παιδιά μπορούν να αποκτήσουν υγιεινές συνήθειες, όσο και όσοι ετοιμάζουν μαζικά τρόφιμα για πώληση στους καταναλωτές όπως τα εστιατόρια, τα ξενοδοχεία, οι φούρνοι και τα παρόμοια. Ο κύριος κανόνας για να διατηρήσουμε την υγεία μας είναι η προφύλαξη από δηλητηριάσεις.

Προφύλαξη από τροφικές δηλητηριάσεις διαφόρων ειδών τροφίμων.

**1. Κατεψυγμένα. Προπαρασκευασμένα.**

Προφύλαξη από δηλητηριάσεις είναι και η φύλαξη των κατεψυγμένων ειδών που ψωνίζουν σήμερα οι καταναλωτές γιατί είναι και τρόφιμα ευκολίας. Τέτοια είδη που προσφέρονται στην αγορά είναι πάρα πολλά όπως κομμάτια κρέατος, κρεατοπαρασκευάσματα, ψαρικά, λαχανικά, ζυμαρικά, κοτόπουλα, κομμάτια κοτόπουλου και αρκετά προπαρασκευασμένα φαγητά όπως σιεφταλιά, κουπέπια, παραγεμιστά, χάμπουργκερς κρέατος ή κοτόπουλου.

Αυτά τα είδη πρέπει να έχουν ευκολίες διατήρησης και συντήρησης στο σπίτι, το ψυγείο. Ένας τρόπος είναι να τα βάλει σε ράφι του ψυγείου και να τα χρησιμοποιήσει για μαγείρεμα σε μια-δύο μέρες μόνο. Άλλος τρόπος είναι να τα βάλει στον καταψύκτη του ψυγείου και μπορεί να τα διατηρήσει έως και για τρεις μήνες. Μπορούν επίσης να φυλαχτούν φρέσκα κωπά τρόφιμα. Να προσέξουμε τα λαχανικά να είναι καλά πλυμένα. Το παραμικρό ξένο σώμα θα αποτελέσει την αρχή μόλυνσης. Τα φρέσκα φασολάκια, μπιζέλια, λουβί, να είναι καλά καθαρισμένα, να αφαιρεθούν τα σάπια ή τα καταστραμμένα. Η ψύξη δεν σταματά την αλλοίωση των τροφών, την επιβραδύνει μόνο.



**2. Κονσερβοποιημένα τρόφιμα.**

Με τη λέξη «κονσέρβα» εννοούμε ένα τρόφιμο με τη φυτική ή ζωική προέλευση που αλλοιώνεται εύκολα και που η διατήρησή του εξασφαλίζεται με ειδική επεξεργασία και ερμητικό κλείσιμο σε δοχείο, συνήθως λευκοσίδηρο. Μεγάλη σημασία για σωστή κονσερβοποίηση μιας τροφής έχει το δοχείο μέσα στο οποίο θα συσκευαστεί γιατί αυτό εξασφαλίζει την πλήρη προστασία από κάθε μόλυνση. Τα πιο κατάλληλα είναι τα γυάλινα δοχεία και τα λευκοσίδηρα τεκεκεδάκια. Αυτά δεν έχουν τοξικές ιδιότητες.

**3. Χημικά πρόσθετα.**

Στη διατήρηση των κονσερβοποιημένων τροφίμων συμβάλλουν αποτελεσματικά ορισμένες χημικές ουσίες. Αυτές οι ουσίες εμποδίζουν η δυσχεραίνουν τις ζυμώσεις που προκαλούν αλλοιώσεις στα διάφορα τρόφιμα. Μεταξύ των επιτρεπόμενων συντηρητικών είναι το Νιτρώδες Νάτριο. Το νιτρώδες νάτριο χρησιμοποιείται σαν συντηρητικό σε κονσερβοποιημένα κρέατα, ψάρια και στα αλλαντικά. Έρευνες απέδειξαν ότι το συντηρητικό αυτό προκαλεί καρκίνο σε διάφορα μέρη του σώματος όταν καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες.

**4. Πώς ο άνθρωπος μολύνει τα τρόφιμα**

Για τα προπαρασκευασμένα φαγητά πρέπει ο χειριστής τους να τηρεί καλές συνήθειες τόσο κατά την προπαρασκευή όσο και τη φύλαξη. Πρώτον, πρέπει να πλένει τα χέρια με νερό και σαπούνι πριν αρχίσει εργασία. Να μην αγγίζει πρόσωπο, στόμα, μύτη με τα χέρια ενώ εργάζεται. Να μην φταρνίζεται ούτε να βήχει πάνω από το φαγητό που ετοιμάζει. Να περιποιηθεί και να σκεπάσει καλά πληγή σε δάκτυλο. Αν αφήσει φαγητό σε θερμοκρασία κουζίνας για αρκετές ώρες υπάρχει κίνδυνος να μολυνθεί το φαγητό με σταφυλόκοκκο. Μόλις το φαγητό κρυώσει πρέπει να μπει αμέσως στο ράφι του ψυγείου. Πολύ ευπαθή τρόφιμα που η σύστασή τους είναι κατάλληλη για την ανάπτυξη βακτηριδίων όπως κρέας, πουλερικά, αυγά, γάλα, γλυκίσματα, κρέμα, ψάρια, είναι πιάτα πρώτα εισερχόμενα στο ψυγείο και πρώτα εξερχόμενα.

Να αναφέρω μερικές συμβουλές για φύλαξη των αυγών που είναι πολύ ευαίσθητο τρόφιμο για μόλυνση από σαλμονέλα. Η σαλμονέλα εισέρχεται στον ανθρώπινο οργανισμό κυρίως μέσω τροφίμων ζωικής προέλευσης.

Μετά την αγορά των αυγών πρέπει να γίνεται διαχωρισμός των ραγισμένων τα οποία και πρέπει να καταστρέφονται. Τα αυγά δεν πρέπει να πλένονται. Αν είναι απαραίτητο να πλυθούν πρέπει να μαγειρευτούν αμέσως μετά το πλύσιμο.

Τα βρασμένα αυγά δεν πρέπει να τρώγονται μελάτα. Να βράζουν στο νερό για 9 μέχρι 15 λεπτά. Τα αυγά ομελέτα να μαγειρεύονται τμηματικά ώστε να δίνεται η ευκαιρία να στερεοποιείται και ο κρόκος και το ασπράδι. Οι καταναλωτές να αποφεύγουν κατά κύριο λόγο τα ωμά ή μισοψημένα αυγά εκτός αν πρόκειται να τα χρησιμοποιήσουν σε πιάτο όπως η μαγιονέζα, το παγωτό, το μους και άλλα. Ιδιαίτερα προσεκτικοί πρέπει να είμαστε με τους ηλικιωμένους και τα παιδιά που αποτελούν τις ομάδες ψηλού κινδύνου μόλυνσης με σαλμονέλα. Να πούμε και για το κρέας ότι πρέπει να ψήνεται αρκετά καλά ώστε η θερμοκρασία να φτάνει και να ψήνει όλο το κρέας γιατί οι σαλμονέλες σκοτώνονται με σχετικά ψηλή θερμοκρασία.

### Οικιακή και ατομική υγεία

Η οικοκυρά που μαγειρεύει στο σπίτι έχει ευθύνη για ατομική υγεία και καλές συνήθειες για όλη την οικογένεια. Όταν ετοιμάζει φαγητό να παίρνει τις ίδιες προφυλάξεις που αναφέραμε ότι πρέπει να παίρνουν οι χειριστές τροφίμων. Όταν μαγειρεύει και όταν σερβίρει φαγητό να χρησιμοποιεί λαβίδες. Μερικές συμβουλές. Μην αγγίζετε τρόφιμα με γυμνά χέρια. Μην γεύεστε φαγητό με τα δάκτυλα. Μην καπνίζετε μέσα στην κουζίνα. Να μην μπαινούν στην κουζίνα ζώα όπως γάτοι και σκύλοι. Όταν θα μεταφέρετε πιρούνια ή κουτάλια ή μαχαίρια να τα πάρετε από τη λαβή, το ποτήρι από το κάτω μέρος. Πρέπει και τα παιδιά να διδαχθούν και να ασκούν στην πράξη όλα όσα αναφέρθηκαν. Κυρίως να πλένουν τα χέρια προ του φαγητού πριν καθίσουν στο τραπέζι. Κάτι για την οικοκυρά. Η οικοκυρά να πλένει τα πιάτα με μέθοδο που να αποτρέπει να μεταδοθούν μικρόβια. α) Πρώτον γίνεται πρόπλυση των πιάτων. Τα αποφάγια ρίχνονται στον κάλαθο των ακρήστων και πρέπει να κλείνει καλά. β) κύριο πλύσιμο σε σαπουνάδα. Πρώτα τα ποτήρια μετά τα πιάτα, μετά τα μαχαιροπήρουνα και τελευταία οι κατασρόλες όλες. γ). Ξέπλυμα με ζεστό νερό. δ) Στέγνωμα.

## Η σήμανση των τροφίμων

### Γνωρίζεις ότι...

- Η παρουσίαση και η διαφήμιση των τροφίμων δεν πρέπει να παραπλανεί τους καταναλωτές και να θέτει την υγεία τους σε κίνδυνο;
- Για ευαίσθητα προϊόντα με μικρή διάρκεια ζωής πρέπει να αναγράφεται στη συσκευασία τους «ανάλωση μέχρι...» και ότι μετά από αυτή την ημερομηνία το προϊόν είναι ακατάλληλο;
- Για τρόφιμα με μεγαλύτερη διάρκεια ζωής πρέπει να αναγράφεται στη συσκευασία τους «ανάλωση κατά πρότυπη προνία πριν από...»;
- Όλα τα συσκευασμένα τρόφιμα πρέπει να φέρουν σήμανση στην ελληνική γλώσσα;

### Τα δικαιώματά σου:

- Σε περίπτωση που η σήμανση σε ένα προϊόν περιλαμβάνει ένδειξη σχετικά με τις ιδιότητες του τροφίμου, θα πρέπει να παρέχει πληροφορίες σε σχέση με: - την ενεργειακή αξία, και - τις θρεπτικές ουσίες (ποσοτήτες πρωτεϊνών, υδατανθράκων και λιπαρών, βιταμίνες, ανόργανα άλατα κ.λπ.).
- Οι θρεπτικές ουσίες πρέπει να εκφράζονται ανά 100g ή 100ml, αναλόγως του τροφίμου και επιπλέον ανά υπο-



δεικνύομενη δόση ή ανά μερίδα.

- Οι καταναλωτές πρέπει να ενημερώνονται πλήρως μέσω της σήμανσης για οποιαδήποτε συστατικά περιέχει το τρόφιμο, τα οποία μπορεί να προκαλέσουν αλλεργίες. Για παράδειγμα, σάλτσες που περιέχουν αλλεργιογόνα συστατικά, όπως αβγά, γάλα, ή μουστάρδα, στη σήμανση πρέπει να αναγράφουν ευκρινώς τα συστατικά αυτά. Ακόμα και τα αλκοολούχα ποτά, αν περιέχουν συστατικό που πιθανόν να προκαλέσει αλλεργία, όπως διοξείδιο του θείου στο κρασί, πρέπει να το αναφέρουν.

### Πώς να ενεργείς

- Να διαβάσεις πάντα προσεκτικά τις ετικέτες, για να προφυλάξεις την υγεία σου

- Να σημειώνεις πάντοτε τα στοιχεία επικοινωνίας του κατασκευαστή/παρασκευαστή ή πωλητή (σε περίπτωση που το τρόφιμο δεν παρασκευάστηκε ή συσκευάστηκε στην Κύπρο), τα οποία πρέπει να αναγράφονται ξεκάθαρα στην ετικέτα, ώστε να μπορείς να διαμαρτυρηθείς ή να ζητήσεις περισσότερες πληροφορίες για το προϊόν αν τυχόν παρουσιάσει πρόβλημα.

### Μην ξεχνάς!

- Να διαβάζεις τις ετικέτες. Οι ετικέτες σήμανσης μας πληροφορούν από τι είναι κατασκευασμένα τα τρόφιμα, μας προειδοποιούν για πιθανούς κινδύνους από τη χρήση ή κατάχρησή τους, μας συμβουλεύουν πώς να τα διατηρούμε και μας παρέχουν οδηγίες χρήσης.
- Όλα τα συσκευασμένα τρόφιμα πρέπει, μεταξύ άλλων, να φέρουν την ονομασία του τροφίμου, τον κατάλογο όλων και την ποσότητα ορισμένων συστατικών, την καθαρή ποσότητα, τις συνθήκες διατήρησής του, τον κωδικό παρτίδας, σήμανση περιεκτικότητας γενετικά τροποποιημένων οργανισμών, οδηγίες χρήσης, εάν θεωρείται αναγκαίο, και τη χώρα/τόπο προέλευσής του.
- Να ελέγχεις τα συστατικά, την ημερομηνία λήξης, τα πρόσθετα και τις θρεπτικές ουσίες που αναγράφονται στη σήμανση των τροφίμων. Αποκωδικοποιώντας τις ετικέτες μπορείς να προστατεύσεις την υγεία σου.

- Να διαβάζεις τα μικρά γράμματα σε οποιεσδήποτε πληροφορίες με αστέρισκους. Μερικές φορές αυτές οι πληροφορίες μπορεί να περιέχουν εξαιρέσεις σε αυτά που αναγράφονται με μεγάλα γράμματα.

- Να υποβάλλεις άμεσα το παράπονο/καταγγελία σου εναντίον οποιουδήποτε θεωρείς ότι παρανομεί στον Κυπριακό Σύνδεσμο Καταναλωτών προσκομίζοντας το τρόφιμο και την απόδειξη αγοράς, αποφεύγοντας να τον ενημερώσεις για την έλλειψη συμμόρφωσής του προς τους σχετικούς κανονισμούς.

## Οι αγορές από το διαδίκτυο

### Γνωρίζεις ότι...

- Ο προμηθευτής οφείλει να σου παρέχει τις απαιτούμενες από το νόμο πληροφορίες σε γλώσσα κατανοητή και το αργότερο κατά τη στιγμή της παράδοσης του προϊόντος. Οι πληροφορίες αυτές πρέπει να σου δίνονται γραπτώς και αφορούν στα κύρια χαρακτηριστικά του προϊόντος, στα έξοδα παράδοσης, στον τρόπο πληρωμής ή της τιμής κ.λπ.;
- Ο προμηθευτής έχει υποχρέωση να σου παραδώσει τα αγαθά ή να σου παράσχει τις υπηρεσίες μέσα σε 30 ημέρες από την επομένη της ημέρας της παραγγελίας, εκτός αν συμφωνηθεί διαφορετικά;

- Απαγορεύεται σε προμηθευτή να σου αποστείλει προϊόντα ή να σου παράσχει υπηρεσίες με απαίτηση πληρωμής χωρίς την προηγούμενη παραγγελία σου;

### Τα δικαιώματά σου:

- Αν αγοράσεις ένα προϊόν από ιστοσελίδα/προμηθευτή που βρίσκεται στην Κύπρο, μπορείς να ακυρώσεις τη συμφωνία και να πάρεις πίσω τα χρήματά σου, αποστέλλοντας γραπτή ειδοποίηση στον προμηθευτή μέσα σε 14 μέρες. Στην περίπτωση αγαθών που τα έχεις ήδη παραλάβει, οφείλεις να τα επιστρέψεις μέσα σε 30 μέρες από την ημερομηνία ακύρωσης.



- Κάθε συμφωνία που κάνεις θα πρέπει να περιλαμβάνει και έντυπο ακύρωσης της συμφωνίας.

- Το δικαίωμα ακύρωσης μίας συμφωνίας δεν εφαρμόζεται μεταξύ άλλων σε συμφωνίες: Αγοράς αεροπορικών εισιτηρίων, προμήθειας προϊόντων/υπηρεσιών, η τιμή των οποίων εξαρτάται από τις διακυμάνσεις της χρημαγοράς που δεν μπορούν να ελεγχθούν από τον προμηθευτή.

Προμήθειας εφημερίδων/περιοδικών, Παροχής υπηρεσιών στοιχημάτων και λαχείων.

Προμήθειας οπτικοακουστικών εγγράφων (CD, DVD, ταινιών, κασετών κλπ), δίσκων και λογισμικού (software), τα οποία έχουν αποσφραγιστεί από εσένα.

### Πώς να ενεργείς:

- Ερεύνησε την ταυτότητα του προμηθευτή, δηλαδή εξέτασε πόσο αξιόπιστος είναι και τι ποιότητας αγαθά προσφέρει.
- Εξακρίβωσε αν πήρες γραπτώς όλες τις απαιτούμενες από το νόμο πληροφορίες από τον προμηθευτή και, στην περίπτωση που δεν τις πήρες, η προθεσμία για να ακυρώσεις τη συμφωνία γίνεται τρίμηνη. Αν πάρεις τις πληροφορίες μέσα στην τρίμηνη προθεσμία, τότε η προθεσμία των 14 ημερών αρχίζει από την ημέρα που πήρες τις πληροφορίες.

### Μην ξεχνάς!

- Μπορείς να ακυρώσεις μία συμφωνία: (I) αποστέλλοντας ειδοποίηση στον προμηθευτή, αναφέροντας την ημερομηνία και το όνομα και τη διεύθυνση του προσώπου προς το οποίο απευθύνεται η ειδοποίηση (σύμφωνα με τα στοιχεία που αναφέρονται στη συμφωνία) ή (II) συμπληρώνοντας και αποστέλλοντας την ειδοποίηση ακύρωσης που πρέπει να συνοδεύει τη συμφωνία.

- Πάντοτε, όταν θα ακυρώσεις μια συμφωνία, να αποστέλλεις γραπτή ειδοποίηση στον προμηθευτή με τηλεομοιοτυπία (φαξ) ή ηλεκτρονικό μήνυμα ή με διπλοτυπημένη επιστολή, για να έχεις γραπτή απόδειξη.

- Σε περίπτωση που ακυρώσεις μια συμφωνία, δικαιούσαι να πάρεις όλα τα λεφτά που πλήρωσες μέχρι εκείνη τη στιγμή πίσω. Αν έχεις αγαθά στην κατοχή σου, δικαιούσαι να τα κρατήσεις μέχρι ο προμηθευτής να σου επιστρέψει ολόκληρο το ποσό πίσω.

- Αν αγοράσεις ένα προϊόν από ιστοσελίδα/προμηθευτή που βρίσκεται σε άλλη χώρα της ΕΕ τότε έχεις τουλάχιστο 7 εργάσιμες μέρες για να ακυρώσεις την συμφωνία (π.χ. αν αγοράσεις από ιστοσελίδα που βρίσκεται στην Αγγλία έχεις τουλάχιστο 7 εργάσιμες μέρες, ενώ αν η ιστοσελίδα βρίσκεται στην Ελλάδα τότε έχεις τουλάχιστο 10 εργάσιμες μέρες για ακύρωση).

## Η Υδατοπρομήθεια χρεώνει και τον αέρα

Συγκεκριμένος καταναλωτής, που αποτάθηκε στον Κ.Σ.Κ., διαπίστωσε ότι πλήρωνε ... αέρα στην Υδατοπρομήθεια. Συγκεκριμένα, είχε παρατηρήσει ότι ο μετρητής του για αρκετή ώρα (περίπου 1/2 ώρα) πριν την έλευση νερού «γύριζε» με μεγάλη ταχύτητα και έτσι «έγραφε» κατανάλωση η οποία προερχόταν από την πίεση του αέρα και όχι φυσικά από την κατανάλωση νερού. Το αποτέλεσμα ήταν η άδικη και μην ανταποκρινόμενη στην πραγματικότητα υπερχρέωση του. Αυτό το φαινόμενο συνέβαινε μόνο τις ημέρες που υπήρχε παροχή νερού στην περιοχή του. Ο καταναλωτής αποτάθηκε στην Υδατοπρομήθεια αλλά η απάντηση που πήρε ουδόλως μπορεί να θεωρηθεί ικανοποιητική, μάλλον υπήρξε αδιάφορη. Κρίνετε και μόνοι σας «... από επιτόπια έρευνα που έχει διεξαχθεί από λειτουργό του Συμβουλίου δεν έχει διαπιστωθεί οποιαδήποτε ανωμαλία», έλεγε η απάντηση. Η υπόθεση δεν έληξε εδώ. Ο καταναλωτής βιντεογράφησε τον υδρομετρητή του, έχοντας αυτόπτη μάρτυρα, με κάθε λεπτομέρεια (ώρα, πίεση αέρα, μετρητή νερού κ.λπ.) και αποτάθηκε ξανά στο Συμβούλιο Υδατοπρομήθειας αναφέροντας ότι θα αποταθεί στην Επαρχιακή Διοίκηση και στα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης αν δεν επιλυθεί το πρόβλημα. Η απάντηση τη δεύτερη φορά ήταν: «... σας πληροφορώ ότι κατόπιν εξέτασης του παραπόνου σας, το Συμβούλιο αποφάσισε τη μείωση του λογαριασμού σας κατά την επόμενη διμηνία».

Έπρεπε να ταρακουνθούν για τα καλά για να ληφθούν κάποια μέτρα; Πάλι και έτσι το πρόβλημα στον υδρομετρητή θα υπάρχει και φανταστείτε πόσο άλλοι καταναλωτές χρυσοπληρώνουν τον αέρα στην Υδατοπρομήθεια....



## Μέταλλο εντοπίστηκε μέσα σε πίτσα



Καταναλώτρια από την Λευκωσία αγόρασε από γνωστό αρτοποιείο κομμάτι πίτσας με μεταλλικό αντικείμενο μέσα. Το δείγμα παραδόθηκε την ίδια μέρα στις υγειονομικές υπηρεσίες και η απάντηση που πήραμε ήταν η εξής: «... στο δείγμα ανευρέθη φύλλο μεταλλικού ελάσματος σε σχήμα παραλληλόγραμμου διαστάσεων 1.5x1.0 εκ., το οποίο

προυπήρχε του ψισίματος στο δείγμα. Το δείγμα είναι ακατάλληλο για ανθρώπινη κατανάλωση. Παράλληλα, διενεργήθηκε έρευνα στις εγκαταστάσεις της εν λόγω εταιρείας και όλη η ποσότητα του τροφίμου που εντοπίστηκε, αποσύρθηκε άμεσα και καταστράφηκε».

Δεν υπάρχει η δυνατότητα λήψης περαιτέρω μέτρων εναντίον της εταιρείας γιατί η παραπονούμενη δεν θέλησε να μαρτυρήσει εγγράφως για να ανοιχθεί φάκελος δικογραφίας.

## Εστιατόριο χωρίς άδεια λειτουργίας

Καταναλωτής αποτάθηκε στον Κ.Σ.Κ. για να καταγγείλει ότι εστιατόριο στην καρδιά της Λευκωσίας δεν είχε τιμοκατά-

λογο. Η καταγγελία αποστάληκε για περαιτέρω έρευνα στον ΚΟΤ και η απάντηση που πήραμε ήταν η εξής: «Επιθυμώ να

σας πληροφορήσω ότι το συγκεκριμένο κέντρο λειτουργεί χωρίς να έχει εξασφαλίσει την κατά νόμο άδεια λειτουργίας από

τον Οργανισμό μας και ως εκ τούτου υπάρχει σε εξέλιξη ποινική υπόθεση εναντίον της διαχειρίστριας της επιχείρησης».



## Αποζημίωση για ελαττωματικά παπούτσια

Καταναλώτρια από την Λευκωσία απευθύνθηκε στον Κ.Σ.Κ. γιατί είχε αγοράσει ελαττωματικά παπούτσια με κίνδυνο να τραυματιστεί επειδή αυτά είχαν ανώμαλη σόλα. Ο καταστηματάρχης που της τα πώλησε δεν αποδεχόταν επιστροφή χρημάτων αλλά μόνο αντικατάσταση ή επιδιόρθωση τους. Με την παρέμβαση του Συνδέσμου πετύχαμε η συγκεκριμένη κυρία να αποζημιωθεί, αφού διαπιστώθηκε ότι ήταν ακατάλληλο το συγκεκριμένο παπούτσι.

## Δυο υποθέσεις με βραστήρες νερού

Καταναλωτής από την Λευκωσία αγόρασε βραστήρα νερού που είχε οξειδωθεί στο εσωτερικό του με κίνδυνο την υγεία του και η εταιρεία αρνείται την αποζημίωση και ήθελε να πάρουν την συσκευή στους τεχνικούς και αν δεν διορθώνεται το πρόβλημα ή διαπιστωθεί ότι δεν προκλήθηκε από την χρήση του πελάτη να του τον αντικαταστήσουν. Με την παρέμβαση μας ο καταναλωτής αποζημιώθηκε αμέσως.

Άλλος καταναλωτής επίσης από την Λευκωσία είχε αγοράσει βραστήρα νερού το καπάκι του οποίου δεν άνοιγε εύκολα με το πάτημα του κουμπιού. Το πήρε στην εταιρεία και ήθελε να τον χρεώσουν 5 ευρώ γιατί ισχυρίστηκαν ότι τον έσπασε ο ίδιος



ο πελάτης. Με την παρέμβασή του Κ.Σ.Κ. η εταιρεία επιδιόρθωσε τον βραστήρα χωρίς οποιαδήποτε χρέωση.

Εξάλλου, καταναλωτής από την Λευκωσία αγόρασε φωτογραφική μηχανή από γνωστή εταιρεία η οποία και έσπασε. Το κατάστημα αρνείται την επιδιόρθωση της γιατί είχε ένα χρόνο εγγύηση και αν θα την επιδιόρθωναν ήθελε να χρεώσουν τον πελάτη. Αυτό όμως ήταν καθαρή εξαπάτηση γιατί βάσει της ευρωπαϊκής νομοθεσίας η εγγύηση ισχύει για δυο χρόνια και ο καταναλωτής έχει το δικαίωμα για δωρεάν επιδιόρθωση. Με την παρέμβασή του Κ.Σ.Κ. πετύχαμε την δωρεάν επιδιόρθωση της φωτογραφικής μηχανής.

**Αγαπητοί καταναλωτές,** ο Κ.Σ.Κ. είναι εδώ και για να ακούσει τις καταγγελίες σας και να παρεμβαίνει όταν δεν εφαρμόζονται τα δικαιώματά σας. Μπορείτε να απευθύνεστε για τις καταγγελίες σας στο τηλέφωνο 22 51 61 12 (επιλογή 1) καθημερινά από τις 9-1 το πρωί καθώς και στην ηλεκτρονική διεύθυνση [cycconsas@spidernet.com.cy](mailto:cycconsas@spidernet.com.cy) ή ταχυδρομικώς στη διεύθυνση Ακροπόλεως 5 διαμ.21 Τ.Τ.2000 Στρόβολος Τα γραφεία μας λει-

τουργούν από τις 7:30-2:00 καθημερινά εκτός Τρίτης και Πέμπτης 7:30-4:00.

Απαραίτητα για τη διερεύνηση του παραπόνου σας είναι η συμπλήρωση ενός εντύπου καταγγελίας και η επισύναψη αντιγράφων αποδείξεων, καθώς και στις επιστολές που αποστέλλετε να βάζετε το ονοματεπώνυμο σας, το τηλέφωνό σας και την ταχυδρομική σας διεύθυνση για να μπορούμε να επικοινωνούμε μαζί σας.

## Τους υπολογιστές και τα μάτια σας

Οφθαλμολογικές παθήσεις που μπορούν να προκληθούν από τη χρήση αλλά και την κατάχρηση των κομπιούτερ

**Κ**ατά καιρούς πολλά γράφονται για τα κομπιούτερ και τις βλάβες που μπορεί να προκαλούν στα μάτια μας. Κάποια μπορεί να είναι ανακρίβειες και κάποια ευσταθούν. Το σχετικό άρθρο που ακολουθεί αυτό το σκοπό έχει, να σας κατατοπίσει σχετικά με το τι ισχύει και τι όχι:

### Τι ΔΕΝ προκαλεί ο υπολογιστής μας;

Λόγω της μεγάλης απήχησης που έχουν τα κομπιούτερ στην εποχή που ζούμε, όχι μόνο στο γραφείο αλλά και στο σπίτι, έχει δημιουργηθεί η άποψη ότι οι υπολογιστές μας είναι μηχανήματα βλαβερά για τα μάτια μας. Πολλοί άνθρωποι καταφεύγουν στον οφθαλμίατρο τους, κάνοντας παράπονα για ενοχλήσεις και κούραση τα μάτια τους μετά από παρατεταμένη και συνεχή χρήση του υπολογιστή τους. Θα πρέπει όμως, να γίνει κατανοητό ότι, πολλές έρευνες που έχουν γίνει στον τομέα αυτό, σε όλα τα προηγμένα κράτη, έδειξαν ότι τα video terminals δεν βλάπτουν τα μάτια μας. Κι αυτό διότι αποδείχτηκε ότι τα video terminals εκπέμπουν πολύ λίγη ή καθόλου ακτινοβολία, όπως ακτίνες-Χ ή υπεριώδη ακτινοβολία. Επομένως, με απλά λόγια, τα μάτια μας δεν κινδυνεύουν μακροπρόθεσμα από την οθόνη του υπολογιστή μας.

### Τι προκαλεί ο υπολογιστής μας;

Οστόσο, πολλοί παραπονιούνται για ενοχλήσεις που έχουν στα μάτια τους μετά από πολλές ώρες μπροστά στο monitor. Τα μάτια μπορεί να είναι ελαφρά ερεθισμένα (δηλ. ελαφρώς κόκκινα), να υπάρχει η αίσθηση ξένου σώματος και βάρους στους βολβούς, να δακρύζουν ενώ η όραση να θολώνει. Όλα αυτά είναι συχνά φαινόμενα και απολύτως πραγματικά. Ας δούμε όμως τι συμβαίνει. Η συνεχής προσήλωση στην οθόνη, μας κάνει να ανοιγοκλείνουμε αντανακλαστικά τα μάτια μας όλο και λιγότερο. Αυτό έχει ως συνέπεια το δακρυϊκό φιλμ, που καλύπτει τα μάτια μας να εξατμίζεται πιο εύκολα και να δημιουργείται μια κατάσταση ελαφράς ξη-



ροφθαλμίας. Αυτό επιδεινώνεται αν το μικροκλίμα στο οποίο βρισκόμαστε δεν είναι καλό (ξηρασία περιβάλλοντος, air condition ή πολύ ζέστη, κακός φωτισμός). Τα συμπτώματα που ακολουθούν είναι τα παραπάνω που αναφέραμε. Πολλές φορές έχουμε και πονοκεφάλους ή ζαλάδες. Αυτό οφείλεται στη στάση που παίρνουμε μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή μας. Μια συνεχής και σταθερή στάση, ειδικά αν το κομπιούτερ βρίσκεται πιο ψηλά από το επίπεδο της κεφαλής μας, προκαλεί τάσεις στον αυχένα μας με συνέπεια να υπάρξουν μυοτασικές κεφαλαλγίες και ζαλάδες. Επίσης, τα μάτια μας βρίσκονται σε μια διαρκή αλλαγή εστίας σε κοντινή απόσταση (στο πληκτρολόγιο, στην οθόνη, στα έγγραφα μας). Και αυτό το γεγονός κουράζει τους μυς των ματιών μας με αποτέλεσμα πονοκέφαλο, βάρους τους βολβούς, ζαλάδα.

### Τι πρέπει να κάνετε

Οι διάφοροι ερευνητές συνιστούν να μην ξεπερνάμε τις 4 συνεχείς ώρες εργασίας μπροστά από τον υπολογιστή κάνοντας διαλείμματα των 10-15 λεπτών. Κρατήστε μια απόσταση μπροστά από τον υπολογιστή γύρω στα 40 εκατοστά. Η οθόνη θα πρέπει να είναι ελαφρά πιο κάτω από το επίπεδο των ματιών μας. Έχετε το σωστό φωτισμό και στην οθόνη και γύρω σας έτσι ώστε να αποφεύγετε ενοχλητικές ανακλάσεις. Τα ειδικά φίλτρα δεν έχουν ιδιαίτερα αποτελέσματα. Εφόσον έχετε πονοκέφαλο, ένα ελαφρύ μασάζ στον αυχένα βοηθάει στον χαλαρώσουν οι μυς της περιοχής. Αν αισθάνεστε σαν να έχετε άμμο στα μάτια σας ρίξτε τους κρύο νερό ή χρησιμοποιήστε τεχνητά δάκρυα. Είναι αποτελεσματικό, ακίνδυνο και μπορείτε να τα χρησιμοποιείτε όσες φορές θέλετε. Αν τα συμπτώματα εξακολουθούν να σας ενοχλούν, επισκεφθείτε τον οφθαλμίατρο σας, ο οποίος είναι και ο μόνος ο οποίος μπορεί να σας δώσει συμβουλές και ειδική θεραπεία αν χρειαστεί.

## Μη φοβάστε να φάτε θαλασσινά

Τα στρείδια και η επικινδυνότητα στην κατανάλωση τους

**Τ**ελικά έφταιγαν τα στρείδια. Υγιεινο-μικοί αξιωματούχοι αποφάνθηκαν ότι τα μολυσμένα από νερά υπονόμου οστρακοφόρα ήταν αυτά που δηλητηρίασαν τον Φεβρουάριο τους πελάτες του διάσημου βρετανικού εστιατορίου Fat Duck, στο Μπρέι του Μπερκσάιρ. Πώς όμως μπορούμε να τρώμε θαλασσινά χωρίς να κινδυνεύουμε; Ο Ίστον Μπλούμνενταλ, ο σεφ και ιδιοκτήτης του εστιατορίου που έχει τιμηθεί με τρία αστέρια Μισελέν, αναγκάστηκε να το κλείσει στις 24 Φεβρουαρίου έπειτα από τη δηλητηρίαση 529 πελατών του, η οποία παραλίγο να αποβεί μοιραία για κάποιους από αυτούς. Τα στρείδια ήταν μολυσμένα από έναν σπάνιο ιό Norwalk, ο οποίος προκαλεί οξεία γαστρεντερίτιδα. Το εστιατόριο έμεινε κλειστό σχεδόν τρεις μήνες και δύσκολα θα αποκατασταθεί η φήμη του.

Ο Ρόμπιν Χάνκοκ, ιδιοκτήτης της εταιρείας Wright Brothers που εφοδιάζει με στρείδια κορυφαία βρετανικά εστιατόρια (Scott's, The Ivy, Le Caprice, The Wolseley, Mark Hix's Oyster and Chop House), υποστηρίζει πως οι κίνδυνοι από την κατανάλωση οστρακοειδών έχουν υπερτονιστεί.

Στην πραγματικότητα, εξηγεί, τα στρείδια είναι γεμάτα βιταμίνες, σίδηρο, ασβέστιο και η κατανάλωσή τους δεν ανεβάζει τη χοληστερίνη. «Η τροφική δηλητηρίαση από στρείδια είναι κάτι που έρχεται από το παρελθόν».

Πωλούμε τέσσερις με πέντε τόνους στρείδια κάθε εβδομάδα. Αυτό που συνέβη στο Fat Duck είναι εξαιρετικά σπάνιο», λέει. Αν πάντως ανησυχείτε, υπάρχουν μερικά απλά πράγματα που μπορείτε να προσέξετε όταν αγοράζετε οστρακοειδή ή όταν τα τρώτε σε εστιατόριο. «Κατ' αρχάς πρέπει να βεβαιώνετε ότι το όστρακο είναι εντελώς κλειστό», λέει ο Άγκναρ Σβέρσον, ο σεφ του εστιατορίου Texture στο Μείφερ.



«Πρέπει να είναι αρκετά βαρύ και να ανοίγει δύσκολα όσο δυσκολότερα ανοίγει τόσο λιγότερο πιθανό είναι να έχει μπει κάτι και να το έχει μολύνει. Αν είναι γεμάτο υγρό, πρέπει να ανησυχήσετε. Πολύ σημαντικό είναι επίσης να το ανοίξετε και να το φάτε αμέσως. Έπειτα από μία ή δύο ώρες μπορεί να έχει μολυνθεί».

Ο Ρόμπιν Χάνκοκ επαναλαμβάνει την παλιά ρήση: όταν μπαίνεις σε ένα εστιατόριο να ελέγχεις πρώτα αν είναι καθαρές οι τουαλέτες του. Πράγματι, το γενικό επίπεδο υγιεινής αποτελεί σημαντική ένδειξη. Όταν τρώτε ωμά στρείδια θα υπάρχει πάντα κάποιος κίνδυνος αν ανησυχείτε πραγματικά, παραγγείλετε κάτι ψημένο.

Οι βρετανικές τοπικές αρχές κατατάσσουν το νερό στο οποίο αναπτύσσονται στρεί-



δια σε κλίμακα από το Α μέχρι το Δ (όπου Α είναι το πιο καθαρό και ό,τι ζει στο Δ είναι ακατάλληλο για κατανάλωση). Τα στρείδια από το νερό Α μπορείς υποθετικά να τα φας απευθείας από το νερό χωρίς πρόβλημα.

Οποιοδήποτε οστρακοφόρο προέρχεται από νερό κάτω από το Β πρέπει να καθαρίζεται. Για τον καθαρισμό, τα στρείδια τοποθετούνται σε νερό που έχει υποστεί επεξεργασία με υπεριώδες φως, που σκοτώνει τα περισσότερα επικίνδυνα μικρόβια. Καθώς ένα ώριμο στρείδι «φιλτράρει» πέντε λίτρα νερό την ώρα, τα στρείδια μένουν εκεί για 42 ώρες το επεξεργασμένο με υπεριώδες φως νερό περνάει μέσα από το στρείδι και σκοτώνει πολλούς μικροοργανισμούς που μπορεί να βλάψουν εσάς ή αυτό.

Δυστυχώς για εμάς και για τους πελάτες του Fat Duck, δεν τους σκοτώνει όλους. «Η ευρωπαϊκή νομοθεσία απαιτεί από τις τοπικές αρχές να ελέγχουν για το βακτήριο e-coli και σαλμονέλα, αλλά όχι για ιούς», εξηγεί ο Χάνκοκ. Στη σάρκα του ζώου βρίσκονται συχνά ιοί, οι οποίοι δεν εκκρίνονται, με αποτέλεσμα η διαδικασία του καθαρισμού να καθίσταται λιγότερο αποτελεσματική.

«Ο ιός Norwalk ή norovirus εξαπλώνεται κατά την αφόδευση. Αν το στρείδι έχει μεγαλώσει σε περιοχή όπου το αποχετευτικό σύστημα είναι παλιό, είναι πιθανό στις μεγάλες βροχές τα λύματα να περάσουν εκεί όπου αναπτύσσονται οστρακοειδή». Ο κίνδυνος της μόλυνσης πάντα θα υπάρχει, αν και ο Χάνκοκ χαρακτηρίζει τη μαζική δηλητηρίαση των θαμώνων του Fat Duck «μεμονωμένη περίπτωση».

# Βιταμίνες: Αλήθειες και μύθοι

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν αποτελούν πανάκεια

Βιταμίνες και αγχολυτικά, φάρμακα που υπόσχονται να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής μας, έστω κι αν είμαστε υγιείς, κάνουν θραύση, σύμφωνα με τις τελευταίες ανακοινώσεις των επιστημόνων. Δικαιολογημένη έκπληξη, λοιπόν, προκάλεσε το γεγονός ότι μέσα στο 2001 πωλήθηκαν 9.000.000 κουτιά βιταμινών σε κάθε μορφή: σκόνη, ταμπλέτες κ.λ.π., τη στιγμή που το ντεπόν πούλησε μόλις 7,5 εκατ. κουτιά.

Οι ειδικοί μιλούν για μόδα, οι καθηγητές αναλύουν το φαινόμενο πιο λεπτομερώς και δεν κρύβουν τη δυσaréσκεία τους, ιδιαίτερα μάλιστα να λάβει κάποιος υπ' όψιν ότι οι πελάτες αυτών των νέων προϊόντων είναι κυρίως νέοι ηλικίας 20-22 ετών. Το χειρότερο απ' όλα, μάλιστα, είναι ότι αυξήθηκε και η πώληση των αγχολυτικών. Μέσα στο 2001 πουλήθηκαν ούτε ένα ούτε δύο, αλλά δέκα εκατομμύρια κουτιά αγχολυτικών σκευασμάτων. Με αφορμή αυτά τα στοιχεία έχει πραγματικά ενδιαφέρον να παρουσιάσουμε την «περιπέτεια» ενός γιατρού, του Benjamin J. Ansell, M.D., ο οποίος μιλώντας στους New York Times κάλεσε παρασκευαστές συμπληρωμάτων και καταναλωτές να αναλογιστούν τις ευθύνες τους.



## Χωρίς έγκριση του FDA

«Πρόσφατα επισκέφθηκα ένα από αυτά τα καταστήματα υγιεινών τροφίμων». Ξεκινά την αφήγησή του ο δρ Ansell. «Ήμουν περίεργος να δω τι είδους πληροφόρηση θα μπορούσε να μου παράσχει η έφηβη υπάλληλος, όταν της εξήγησα ότι με ενδιέφερε ιδιαίτερα να προστατέψω την καρδιά μου και να προλάβω καρδιακή προσβολή.

»Βέβαια δεν ανέφερα την ειδικότητά μου, ως γιατρού που ειδικεύεται στην πρόληψη της καρδιοπάθειας. Δεν υπήρχε λόγος άλλωστε. Ο λόγος που προχώρησα σ' αυτήν την ενέργεια ήταν για να διαπιστώσω και ο ίδιος τι ήταν αυτό που ωθούσε τόσους ασθενείς μου να αγοράζουν με τις χούφτες συμπληρώματα και βιταμίνες, σίγουροι για τα οφέλη που θα τους προσέφεραν.

Βρισκόμουν μπροστά στο ράφι με την ένδειξη «ράφι υγείας», όταν η υπάλληλος ζήτησε πληροφορίες για τη χοληστερίνη και την πίεσή μου, τις σωματικές μου δραστηριότητες κ.λ.π. Στη συνέχεια μου έδειξε μισή ντουζίνα προϊόντα με τιμή από 8 ως 36 δολάρια το τεμάχιο και με διαβεβαίωσε ότι προορίζονται για την πρόληψη διαφόρων κινδύνων που απειλούν την υγεία. Στα προϊόντα αυτά περιλαμβάνονταν και ένα χάπι που υποτίθεται ότι θα βελτίωνε το κυκλοφοριακό και ένα άλλο που θα τόνωνε τον «μεταβολισμό» μου. Κι ακόμη ένα φυτικό χάπι για την υγεία της καρδιάς που στην ετικέτα του περιελάμβανε μια λίστα από νομοσάσεις, άγνωστων για μέ-

να, βοτάνων. Στα περισσότερα προϊόντα αναγραφόταν για ποιες περιπτώσεις προορίζονταν, αλλά με την επεξήγηση ότι δεν έχει εκτιμηθεί η δράση τους από το FDA (τον Αμερικανικό φορέα Ελέγχου Τροφίμων και Φαρμάκων).

## Μα, είναι απολύτως «φυσικά»!

»Ζήτησα από την υπάλληλο αποδείξει για την αποτελεσματικότητα των χαπιών και για τους κινδύνους που πιθανόν θα διέτρεχα αν τα λάμβανα μαζί με άλλα φάρμακα. Εκείνη με διαβεβαίωσε ότι «ήταν όλα απολύτως φυσικά και λεπτομερώς ελεγχόμενα». Εξάλλου, συνέχισε, πρόκειται κυρίως για βιταμίνες».

Πράγματι, τα μισά από τα μπουκαλάκια που μου συνέστησε περιείχαν βιταμίνες. Ήταν ένας συνδυασμός βιταμινών Β6, Β12 και φυλλικού οξέος για τη μείωση των επιπέδων της ομοκυστεΐνης στο αίμα - ενός αμινοξέος που όταν είναι αυξημένο συνδέεται με αυξημένο καρδιαγγειακό κίνδυνο.

Τα υπόλοιπα προϊόντα δεν ήταν ούτε βιταμίνες ούτε μέταλλα, αλλά εκχυλίσματα φυτών - φύλλων ή σπόρων. Ευχαρίστησα την υπάλληλο που σπατάλησε τον χρόνο της για να με εκπαιδεύσει κι έφυγα», κλείνει την περιγραφή του ο επιστήμονας.



## Τι λένε οι έρευνες

Η συμβατική ιατρική εκπαίδευση και θεραπευτική δεν συνιστά τη λήψη βιταμινών και συμπληρωμάτων για τη θεραπεία παθήσεων, όπως π.χ. της καρδιοπάθειας, και αυτό διότι δεν έχει αποδειχθεί ότι μπορούν να προσφέρουν κάτι στον οργανισμό.

Έχει πράγματι ενδιαφέρον να πούμε ότι ενώ οι ειδικοί επιμένουν στην κατανάλωση τροφών που είναι πλούσιες σε ορισμένες βιταμίνες και μάλιστα σχετίζονται με τη βελτίωση του καρδιαγγειακού κινδύνου και εκείνου του καρκίνου, τα χάπια που παρασκευάζονται από αυτές τις ίδιες θρεπτικές ουσίες, σύμφωνα με τις εκτιμήσεις των ειδικών και του δρος Ansell, δεν είναι περισσότερο αποτελεσματικά από ένα ψευδοφάρμακο (placebo).

Σε ορισμένες μελέτες μάλιστα διαπιστώθηκε ότι οι βιταμίνες ήταν χειρότερες από placebo, ενώ σε άλλα κλινικά πειράματα, συνδυασμοί βιταμινών φάνηκαν να μειώνουν τα οφέλη αποδεδειγμένων θεραπειών.

Για να προωθήσουν ένα προϊόν ως «συμπληρώματα διατροφής» οι παρασκευαστές συχνά αναφέρονται με ασαφείς ισχυρισμούς, ενώ επιτρέπεται η διαφήμισή τους. Οι μαρτυρίες ότι πρόκειται για φυσικό και απολύτως ασφαλές προϊόν χωρίς παρενέργειες δίνουν και παίρνουν. Βεβαίως, ούτε στις ΗΠΑ, αλλά ούτε και στις άλλες χώρες ισχύει η ίδια νομοθεσία,

όσον αφορά την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα των συμπληρωμάτων. Ενώ εντελώς διαφορετική είναι η νομοθεσία για την έγκριση φαρμάκων.

«Ίσως αυτό το κενό», λέει ο δρ Ansell, «να ευθύνεται για την πρόσφατη αλλά καθυστερημένη διαπίστωση ότι τα συμπληρώματα που περιέχουν το φυτό εφέδρα κάνουν κακό στην υγεία ή για την καταδίκη ενός άλλου συμπληρώματος που περιέχει βαρφαρίνη, καθώς και ενός αγχολυτικού φαρμάκου.

Το πιο ανησυχητικό είναι ότι ακόμη και αν ο παρασκευαστής πιεστεί να αποσύρει το προϊόν, κανείς δεν μπορεί να ελέγξει αν το ίδιο προϊόν δεν βγει πάλι στην αγορά με νέα ονομασία.

Τον περασμένο Αύγουστο δικαστές ξεκίνησαν έρευνα ενάντια



σε εταιρεία, η οποία κυκλοφορούσε το σκεύασμα με εφέδρα, το οποίο συνδέθηκε με δεκάδες θανάτους, εγκεφαλικά και αναπηρίες. Ο εκπρόσωπος της εταιρείας ισχυρίστηκε ότι η ασφάλεια του συγκεκριμένου διατροφικού συμπληρώματος υποστηρίχθηκε από μελέτες, οι οποίες διήρκεσαν 20 χρόνια. Κάποιοι μιλούν για αυθάρεια των παρασκευαστών, άλλοι για κενά της νομοθεσίας. Όπως και να έχει, ίσως ήρθε η στιγμή να ζητούμε πειστήρια για κάθε τι που μας προσφέρεται στην αγορά. Και τελικώς λίγος σκεπτικισμός δεν βλάπτει», καταλήγει ο δρ Ansell.

# Καθαρίστε το σπίτι σας οικολογικά

## Προτιμήστε προϊόντα καθαρισμού με φυσικά συστατικά στοιχεία

Η ανάλυση των μη ορθολογικών αιτίων όμως ξεπερνά κατά πολύ το σκοπό μας. Συγκεντρώσαμε λοιπόν εδώ μερικές πρακτικές ιδέες, που μπορούμε να εφαρμόσουμε για να κάνουμε πιο εύκολο, περιβαλλοντικά φιλικό, υγιεινό και ασφαλές τον καθαρισμό του σπιτιού μας.

**Α**ν πίστευε κανείς στις διαφημίσεις που μας κατακλύζουν, θα έπρεπε κάθε νέο απορρυπαντικό να φέρνει μια πραγματική επανάσταση στην οικιακή μας καθαριότητα, κάτι που κανείς άλλος κατασκευαστής μέχρι τώρα δεν το είχε επινοήσει, ή μια τόσο γρήγορη δράση, ώστε το απαλότερο άγγιγμα αρκεί για να εξαφανίσει κάθε ίχνος λεκέ, σκόνης ή ακαθαρσίας. Στην πραγματικότητα, όμως, η αγορά απορρυπαντικών κυριαρχείται από 2-3 πολυεθνικές εταιρείες, ώστε τα περισσότερα προϊόντα για τον καθαρισμό του σπιτιού και το πλύσιμο των ρούχων που κυκλοφορούν κατασκευάζονται απ' αυτές. Οι διαφορές εντοπίζονται κυρίως στη συσκευασία και στα πρόσθετα αρώματα «φρεσκάδας», παρά στη χημική σύνθεση και δράση τους.

### Τι μπορούμε να κάνουμε

1. Να κάνουμε το σπίτι μας πιο υγιεινό και να μειώσουμε την ανάγκη για καθαρισμό: Καλός καθημερινός αερισμός του σπιτιού, ιδιαίτερα καθώς τα σύγχρονα διαμερίσματα κατασκευάζονται με τέτοιες προδιαγραφές θερμομόνωσης, ώστε δεν εισέρχεται σχεδόν καθόλου αέρας.

Λιγότερη σκόνη: Απομακρύνετε όλα τα περιττά αντικείμενα όπου συσσωρεύεται η σκόνη, όπως παλιές εφημερίδες και περιοδικά. Μην κρατάτε στο χώρο όπου ζεί-

τε αντικείμενα που δεν χρησιμοποιήσατε τους τελευταίους 18 μήνες: Η θέση τους είναι στην αποθήκη ή στον κάδο ανακύκλωσης - πουλήστε ή χαρίστε τα σε κάποιον που θα τα χρησιμοποιήσει. Ακόμη μη φοράτε τα παπούτσια μέσα στο σπίτι.

Κρατήστε καθαρά τα υπνοδωμάτια, γιατί εκεί περνάμε το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου μας στο σπίτι. Μην αφήνετε τα οικιακά ζώα να μπαίνουν στα υπνοδωμάτια. Καθαρίστε το σπίτι από πάνω προς τα κάτω,

αφήνοντας το δάπεδο τελευταίο. Αφήστε τη σκόνη να κατακαθίσει πριν χρησιμοποιήσετε την ηλεκτρική σκούπα.

2. Να χρησιμοποιούμε λιγότερα απορρυπαντικά: Ο μέσος καταναλωτής χρησιμοποιεί διπλάσια ή τριπλάσια ποσότητα απορρυπαντικού από την αναγκασία. Να χρησιμοποιούμε τη μικρότερη δυνατή ποσότητα. Για το πλύσιμο των ρούχων, για παράδειγμα, μπορεί κανείς να δοκιμάσει το ένα τρίτο της συνιστώμενης δόσης, με μακρότερο χρόνο πλυσίματος και ελαφρά υψηλότερη θερμοκρασία. Πολλές ακαθαρσίες στο σπίτι μπορούν να καθαριστούν χωρίς απορρυπαντικά, απλά με ζεστό νερό.

3. Να αγοράζουμε απορρυπαντικά μη τοξικά, φιλικά προς το περιβάλλον:

Τα απορρυπαντικά αυτά είναι συχνά λίγο ακριβότερα, αλλά το αξίζουν. Ας θεωρήσουμε το επιπλέον κόστος ως μια επένδυση στην υγεία της οικογένειάς μας και στο περιβάλλον μας. Να αγοράζουμε απορρυπαντικά που δεν περιέχουν φωσφόρο, χλωρίνες ή έχουν βάση το πετρέλαιο, κατά το δυνατόν (προκαλούν ακόμη ερεθισμούς στο αναπνευστικό σύστημα και πονοκεφάλους στο χρήστη).

4. Να φτιάχνουμε τα απορρυπαντικά μόνοι μας: Αντικαταστήστε το απορρυπαντικό του εμπορίου με απλά παρασκευάσματα που μπορείτε να ετοιμάσετε

μόνοι σας. Για παράδειγμα: Πράσινο ή άσπρο σαπούνι σε νιφάδες: Είμαστε τυχεροί να διαθέτουμε ένα από τα αποτελεσματικότερα και απλούτερα φυσικά απορρυπαντικά. Το τρίμμένο σαπούνι ελιές, διαλυμένο σε ζεστό νερό, χρησιμοποιείται για γενικό καθαρισμό, για πλύσιμο πιάτων, για σφουγγάρισμα δαπέδων και βέβαια για πλύσιμο ρούχων. Για επίμονους λεκέδες, προσθέτουμε λίγο ξίδι.

Γενικό καθαριστικό: Μισό φλιτζάνι ξίδι και 1/4 φλιτζανιού μαγειρική σόδα σε 2 λίτρα νερό. Το διάλυμα διατηρείται για μεγάλο χρονικό διάστημα και καθαρίζει τζάμια, καθρέφτες, τις αποθέσεις ασβεστίου σε βρύσες και κεραμικά πλακίδια.

### Ναι στη μαγειρική σόδα

Ανάμεσα στα οικιακά απορρυπαντικά, τα πιο τοξικά είναι τα καθαριστικά φούρνου, αποχετεύσεων και λεκάνης τουαλέτας. Η καυστική σόδα είναι επικίνδυνη για το περιβάλλον και για τον χρήστη.

Για να καθαρίσετε τις αποχετεύσεις, αντί για καυστική σόδα μπορείτε να ρίξετε στην αποχέτευση μισό φλιτζάνι μαγειρική σόδα και μισό φλιτζάνι ξίδι. Η χημική αντίδραση που ακολουθεί διασπά τις λιπαρές

ουσίες σε σαπούνι και γλυκερίνη και καθαρίζει τις αποχετεύσεις. Μετά από 15 λεπτά, ρίξτε βραστό νερό για να ξεπλυθούν τα κατάλοιπα (η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται μόνον σε μεταλλικούς σωλήνες. Οι πλαστικοί σωλήνες μπορεί να λιώσουν αν ριζούμε μεγάλες ποσότητες βραστού νερού. Ακόμη, μη χρησιμοποιείτε αυτή τη μέθοδο αν προηγουμένως έχετε ρίξει εμπορικά παρασκευάσματα απόφραξης, γιατί σε συνδυασμό με το ξίδι δημιουργούνται επικίνδυνες αναθυμιάσεις). Το ίδιο διάλυμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για τη λεκάνη της τουαλέτας, όπου αφήνουμε να δράσει για λίγα λεπτά, τρίβουμε με βούρτσα και ξεπλένουμε με νερό.

Χρησιμοποιούμε τη μαγειρική σόδα σαν σκόνη καθαρισμού, και την ενισχύουμε αν χρειαστεί αναμιγνύοντας με ξίδι.



### Ξίδι το πολυτιμότερο

Το ξίδι εκτός από τη γεύση που χαρίζει στη μαγειρική, χρησιμοποιείται και για την καθαριότητα. Για παράδειγμα, είναι θαυματοργό στην απομάκρυνση λιπαρών ουσιών και μούχλας. Για λίπη μπορούμε ακόμη να χρησιμοποιήσουμε και χυμό λεμονιού. Διάλυμα ξιδιού σε ζεστό νερό είναι άριστο καθαριστικό για τζάμια (δύο κουταλιές ανά λίτρο ζεστού νερού - πλένουμε τα τζάμια χρησιμοποιώντας τις παλιές μας εφημερίδες), κεραμικά πλακίδια και πλαστικές επιφάνειες (όπως το εσωτερικό του ψυγείου). Αφαιρούμε τα άλατα από το βραστήρα του νερού βράζοντας μισό φλιτζάνι ξίδι σε δύο φλιτζάνια νερού. Ξεπλένουμε καλά με ζεστό νερό όσο ο βραστήρας είναι ακόμη ζεστός.

# Τα μυστικά της απόλυτης λάμπης

Πως να «αστράψουν» τα αντικείμενα από γυαλί και κρύσταλλο

**Τ**α ποτήρια, οι καράφες και τα μπουκάλια από κρύσταλλο ή γυαλί, όταν είναι καινούργια λάμπουν υπέροχα. Μετά από τις πρώτες χρήσεις και από μερικά πλυσίματα, όμως, αρχίζουν να θαμπώνουν, να αποκτούν λεκέδες και στίγματα από τα άλατα του νερού. Μην απελπίζεστε. Αν τα φροντίσετε σωστά, θα κρατήσουν μόνιμα τη λάμψη τους.

Το γυαλί είναι ευαίσθητο στα χτυπήματα και στις απότομες μεταβολές αλλαγές της θερμοκρασίας, αλλά αντέχει γενικά όλες τις χημικές «επιθέσεις», δεν σκουριάζει, δεν αλλοιώνεται από την επαφή με τα τρόφιμα -ούτα τα αλλοιώνει - πράγμα που το κάνει ιδανικό για χρήση στο τραπέζι. Εξάλλου, είναι διαπιστωμένο ότι είναι από τα πιο πρακτικά υλικά, γιατί καθαρίζει σχετικά, εύκολα. Κι όμως, μπορεί να κάνει λεκέδες και σχεδόν πάντα ευθύνεται η πέτρα του νερού της βρύσης, που αφήνει πάνω του άσπρα ίχνη. Είναι γεγονός ότι γενικά το νερό περιέχει πέτρα κι αυτή είναι η βασικότερη αιτία που βουλώνουν οι τρυπίτσες στο ντους, οι βρύσες δεν τρέχουν με τη δύναμη που έτρεχαν όταν ήταν καινούργιες και οι τσαγιέρες κάνουν ένα απόθεμα πέτρας στον πάτο τους. Τα καλά νέα είναι ότι το νερό από τις εγκαταστάσεις ασφαλάτωσης είναι πολύ πιο μαλακό και θα το διαπιστώσετε γιατί κάνει με λιγότερο απορρυπαντικό πολύ περισσότερο σαπουνάδα και φυσικά είναι πολύ καλύτερο για τις υδραυλικές σας εγκαταστάσεις. Στο εμπόριο κυκλοφορούν διάφορες μικροσυσκευές με φίλτρα, που είτε μπαίνουν απευθείας στη βρύση είτε φιλτράρουν το νερό σε βάζα, ή και μεγαλύτερες συσκευές εφαρμόζονται στις σωληνώσεις και απαλλάσσουν το νερό - έστω και κατά ένα μέρος - από την πέτρα. Τα φίλτρα αυτά, από πορώδες υλικό, μπορεί να είναι αποτελεσματικά, όμως απαιτούν προσοχή και πρέπει ν' αλλάζονται συ-

χνά, γιατί τα βακτηρίδια από το φιλτράρισμα του νερού μένουν στο φίλτρο και πολλαπλασιάζονται, με αποτέλεσμα να μεταφέρονται σ' όλο το νερό που περνά από μέσα - ενώ με το τρεχούμενο νερό της βρύσης δεν διατρέχετε τον ίδιο κίνδυνο. Στην περίπτωση που έχετε πλυντήριο πιάτων, φροντίστε να βάζετε πάντα αλάτι στον ειδικό χώρο, ώστε να πλένετε χωρίς το ενοχλητικό «σύνδρομο» της πέτρας. Τα καλά και ακριβά σας ποτήρια, όμως, είτε από κρύσταλλο είτε από γυαλί, είναι καλύτερα να τα πλένετε στο χέρι. Ο λόγος δεν έχει να κάνει ούτε με τη μέθοδο που πλένονται, ούτε με τα απορρυπαντικά που χρησιμοποιούνται στα πλυντήρια πιάτων, αλλά κινδυνεύουν από τα χτυπήματα πάνω στις «σχάρες» του πλυντηρίου, έστω κι αν είναι καλυμμένες με πλαστικό - και ιδιαίτερα στο άνοιγμα και στο κλείσιμο της πόρτας. Εξάλλου, τα λεπτά κρασοπότηρα με ποδαράκι, ή και άλλα ψηλά ποτήρια, δύσκολα βρίσκουν τη θέση που να «εφαρμόζουν» με ασφάλεια στο πλυντήριο των πιάτων.

## Πλύσιμο στο χέρι, το αναντικατάστατο

Είναι ο πιο σίγουρος τρόπος για να πλένετε τα καλά σας ποτήρια. Βέβαια χρειάζεται μεγάλη προσοχή, ιδιαίτερα αν είναι λεπτεπίλεπτα, για να μην τα σπάσετε πιέζοντάς τα με δύναμη στο πλύσιμο ή το σκούπισμα. Πλύντε τα μ' ένα μαλακό σφουγγάρι και διαλέξτε ένα καλό απορρυπαντικό. Μην χρησιμοποιείται μεγάλη ποσότητα απορρυπαντικού, γιατί τα ποτήρια θα κρατήσουν το «άρωμα» λεμονιού ή λεβάντας ή σιδηρόποτε άλλο εσάνς το αρωματίζει - πράγμα καθόλου ευχάριστον αν, π.χ. θα δοκιμάσετε μέσα στην επόμενη φορά ένα καλό κρασί! Ύστερα τα ξεπλένετε τα ποτήρια σας με μπόλικο ζεστό νερό. Κανονίστε τη θερμοκρασία της βρύσης στο μίξιμο που μπορείτε να ανεχθείτε - τα πλαστικά γάντια σας επιτρέπουν να αυξήσετε τη θερμοκρασία ακόμη πιο πολύ. Σκουπίστε τα ποτήρια με μια πετσέτα χωρίς χνούδι κι ελαφρά υγρή. Αν χρειαστεί, ραντίστε τη με λίγο νερό πριν τη χρησιμοποιήσετε. Βάλτε ένα κομμάτι της πετσέτας μέσα στο ποτήρι και γυρίστε το με προσοχή και μετά σκουπίστε το εξωτερικό του. Μην πιέζετε το χέρι σας στο εσωτερικό ενός στενού ποτηριού - κινδυνεύετε να το σπάσετε και να πληγωθείτε. Τέλος, παίρνετε πάντοτε το ποτήρι από τη βάση του, χωρίς να το χουφτιάζετε, για να μην αφήνετε ίχνη.



## Για καλύτερα αποτελέσματα στο πλυντήριο πιάτων

Για να ελέγξετε την καλύτερη απόδοση του πλυντηρίου πιάτων, πρέπει να γνωρίζετε επτά βασικά σημεία:

1. Την περιεκτικότητα σε υγρό ξεπλύματος (rinsing liquid): Το υγρό αυτό χρησιμεύει για τη διευκόλυνση της ικανότητας των σταγονιδίων του νερού να παρασύρουν μαζί τους τα πάντα κατά τη φάση του ξεπλύματος. Είναι απαραίτητο για ένα τέλειο αποτέλεσμα στο ξέπλυμα και στένγωμα.

2. Η ποσότητα του απορρυπαντικού: Αν βάλτε περισσότερο από όσο πρέπει, μπορεί να μείνουν ίχνη μετά το πλύσιμο. Αν βάλτε λιγότερο τα πιάτα και τα ποτήρια δεν θα καθαρίσουν καλά! Γι' αυτό, διαβάστε με προσοχή τις οδηγίες στο κουτί του απορρυπαντικού, αλλά και τις οδηγίες χρήσεων του πλυντηρίου σας, γιατί τα προγράμματα έχουν ανάγκη διαφορετικής ποσότητας απορρυπαντικού κι οι χωρητικότητες των διαφόρων πλυντηρίων είναι διαφορετικές.

3. Το αλάτι που καταπολεμά την πέτρα: Αν το πλυντήριό σας δεν περιέχει αλάτι που «μαλακώνει» το νερό, τότε το απορρυπαντικό σας δεν θα είναι το ίδιο αποτελεσματικό και η πέτρα θα αφήσει τα ίχνη της στα ποτήρια, ώστε να μη λάμπουν όπως πρέπει.

4. Η καθαριότητα του πλυντηρίου σας: Σκουπίζετε και αφαιρείτε τα υπολείμματα από τα τρόφιμα που έχουν μείνει στα πιάτα πριν τα βάλτε στο πλυντήριο. Διαφορετικά κινδυνεύετε να τα βρείτε κολλημένα στα τοιχώματα των ποτηριών.

5. Το γέμισμα της συσκευής: Αν παραγεμίσετε το πλυντήριο σας, τότε το νερό και το απορρυπαντικό δεν θα κυκλοφορήσουν όπως πρέπει μέσα στη μηχανή και τα πιάτα σας θα μείνουν... μισοπλυμένα.

6. Το νερό που φτάνει μέσα στο πλυντήριο: Αν η βρύση δεν είναι καλά ανοιχτή, αν οι πλαστικοί σωλήνες του είναι κάπου στριμωγμένες και δεν φτάνει αρκετό νερό μέσα στο πλυντήριο σας, τότε το πλύσιμο δεν μπορεί να γίνει σωστά. Ελέγχετε επίσης τις εσωτερικές σωληνώσεις και προσέξτε ιδιαίτερα τα ραντιστήρια μέσα στο πλυντήριο να μην έχουν βουλωμένες τρυπίτσες. Διαβάστε τις γενικές οδηγίες χρήσεως του πλυντηρίου σας και θα δείτε πόσο εύκολα ξεβιδώνουν αυτά τα περιστερφόμενα ραντιστήρια (ένα βρίσκεται στον πάτι και ένα άλλο επάνω). Πρέπει να τα ελέγχετε και να τα καθαρίζετε τακτικά.

7. Η αποχέτευση: Αν τα φίλτρα είναι βουλωμένα με υπολείμματα τροφίμων ή αν ο σωλήνας της αποχέτευσης διπλωμένος ή πιεσμένος κάπου, τότε η αποχέτευση δεν γίνεται όπως πρέπει και το πλύσιμο γίνεται μεν, αλλά με βρόμικο νερό!



## Όλα Ξαναλάμπουν

Δεδομένου ότι είναι γνωστό ότι το νερό μας κάνει πέτρα, όπως και τα πιο πολλά νερά στον κόσμο, τα ποτήρια σας - ιδιαίτερα τα κρυστάλλινα - πρέπει κάθε τόσο να τα περιποιούμαστε για να τους δώσουμε τη χαμένη τους λάμψη. Μπορεί τα ποτήρια να μην έχουν εμφανείς λεκέδες από πέτρα, όμως με τη χρήση και το πλύσιμο κάνουν - χωρίς να φαίνεται - τη λάμψη τους. Η συνταγή είναι απλή: Φτιάξτε ένα διάλυμα από μπόλικη μαγειρική σόδα και ζεστό νερό μέσα σε μια λεκάνη. Βάλτε μέσα τα ποτήρια να μουλιάσουν μερικά λεπτά και ξεπλένετε αμέσως, με μπόλικο νερό χωρίς πέτρα. Γι' αυτό, θα πρέπει να προμηθευτείτε απεσταγμένο νερό σε μπιτόνι - χρησιμοποιείται για τις μπαταρίες των αυτοκινήτων ή για τα σίδερα ατμού. Θα το ζεσάνετε λίγο, αν θέλετε, σε μια μεγάλη κατσαρόλα και θα ξεπλύνετε μ' αυτό τα ποτήρια σας. Σκουπίστε τα αμέσως.

Άλλος τρόπος είναι να βάλτε να ζεσταθεί ξίδι - όχι να κοκλάσει απλώς να γίνει λίγο ζεστό -, να βάλτε μέσα τα ποτήρια σας και να τα μουλιάσετε για λίγα λεπτά. Ύστερα θα ξεπλύνετε όπως και πιο πάνω, με μπόλικο χλιαρό απεσταγμένο νερό. Η μέθοδος αυτή, αν και πιο αποτελεσματική από τη μέθοδο της μαγειρικής σόδας, έχει το μειονέκτημα ότι η έντονη μυρωδιά του ξυδιού γεμίζει όλο το σπίτι. Σήμερα, κυκλοφορούν στο εμπόριο χημικά προϊόντα για την καταπολέμηση της πέτρας, όμως δεν είναι τόσο πρακτικά, γιατί χρειάζεται να ξεπλύνετε πολύ τα ποτήρια για να τα ελευθερώσετε από τα ίχνη του χημικού προϊόντος. Αν θα τα χρησιμοποιήσετε, κάντε μια πολύ ελαφριά διάλυση - η πέτρα στα ποτήρια δεν είναι η ίδια μ' αυτή που κάνουν οι τσαγιέρες ή οι σωληνώσεις του σπιτιού! Για να καθαρίσετε καλά τα ποτήρια με χαραγμένες ή ανάγλυφες διακοσμήσεις το μούλιασμα είναι καλή λύση. Για να κάνετε όμως, τέλεια δουλειά, μπορείτε να τα τρίψετε μ' ένα βουρτσάκι μαλακό (μια παλιά οδοντόβουρτσα π.χ.), το οποίο βουτάτε στο ξίδι.

Αναδημοσίευση

# Είστε «τρελλοί» με το shopping?

Ψυχολογική προσέγγιση της καταναλωτικής μανίας του κοινού

Τα shopping malls είναι η επιτομή των σύγχρονων εμπορικών κέντρων φτιαγμένων για έναν και μόνο λόγο: να κάνουν το shopping τρόπο ζωής. Γιατί όμως το shopping μας αρέσει τόσο πολύ; Αγοράζουμε πράγματα επειδή έχουμε ανάγκη ή κάπου πιο βαθιά κρύβεται υπογειοψυχολογικοί μηχανισμοί;

## Απο την ανάγκη στην επιθυμία

Σύμφωνα με τους ψυχολόγους, πρόσφατα η καταναλωτική μας συμπεριφορά πέρασε τη γραμμή που διαχωρίζει την ανάγκη από την επιθυμία. Πλέον αγοράζουμε διάφορα πράγματα όχι εξαιτίας της πραγματικής χρησιμότητας τους, αλλά γιατί μας βοηθούν να προσδιορίσουμε την ταυτότητά μας. Για παράδειγμα, αγοράζουμε ένα πανάκριβο κινητό με αμέτρητες και δύσκολοι λειτουργίες μόνο και μόνο για να το χρησιμοποιήσουμε ως απλή τηλεφωνική συσκευή. Γιατί λοιπόν κάνουμε αυτή την παράδοξη αγορά;

Σύμφωνα με τους ειδικούς, στην πραγματικότητα δεν αγοράζουμε το κινητό. Είναι κι ένα κομμάτι της τεχνολογικής υπεροχής που αντιπροσωπεύει το συγκεκριμένο τηλέφωνο. Ακόμα παραπέρα, αγοράζουμε ένα κομμάτι του καλοντυμένου επιχειρηματία που είδαμε στη διαφήμιση, ο οποίος διέυθυνε μια ολόκληρη εταιρεία χρησιμοποιώντας τις αναρίθμητες δυνατότητες του κινητού. Με λίγα λόγια δεν αγοράζουμε ένα προϊόν που καλύπτει τις ανάγκες αυτού που είμαστε αλλά ένα προϊόν που καλύπτει τις ανάγκες αυτού που θα θέλαμε να ήμασταν. Επιπλέον τα ψώνια από μόνα τους αποτελούν ευχαρίστηση. Άλλωστε το να αγοράζουμε κάτι για τον εαυτό μας παραπέμπει στην ευεργετική λειτουργία των δώρων. Υπάρχει όμως και η χαρά του παιχνιδιού. Κατά βάθος μόλις αγοράσουμε έναν υπολογιστή ή τα διάφορα γκάτζετ που τον συνοδεύουν, η διάθεσή μας ανεβαίνει όπως όταν ήμασταν μικροί και αγοράζαμε καινούργια παιχνίδια. Ακόμα και μια βόλτα στην αγορά μας κάνει να νιώσουμε σαν παιδιά που περιπλανιούνται στη χώρα των παραμυθιών.



## Κατανάλωση χωρίς παραγωγή

Τα ψώνια από μόνα τους αποτελούν μια συναρπαστική ιδέα, ωστόσο η απόσταση από την πόρτα του σπιτιού μας μέχρι το ταμείο ενός καταστήματος ψυχολογικά είναι αρκετά μεγάλη. Κατά συνέπεια, τα εμπορικά καταστήματα μας παρέχουν διάφορα κίνητρα για να διαβούμε το κατώφλι τους και να ανοιχτούμε το πορτοφίλι μας. Εκπτώσεις και υπερπροσφορές είναι από τα τεχνάσματα που μας οδηγούν στο ταμείο.

Σε κάθε περίπτωση οι δυτικές κοινωνίες, κατ' επέκταση και η δική μας, είναι κοινωνίες κατανάλωσης και όχι παραγωγής. Τη στιγμή που άλλες χώρες, για παράδειγμα οι αναπτυσσόμενες, έχουν επικεντρωθεί στην παραγωγή αγαθών, στις ανεπτυγμένες η κατανάλωση είναι ο σημαντικότερος στόχος. Τις τελευταίες δεκαετίες περάσαμε σταδιακά από τη βιομηχανική εποχή στην εποχή των σημείων πώλησης. Υπεραγορές και εμπορικά κέντρα πολλαπλασιάζονται την ώρα που οι βιομηχανικές μονάδες κλείνουν ή μετανα-

στεύουν σε αναπτυσσόμενες χώρες. Η αγορά όχι μόνο αντικειμένων αλλά και υπηρεσιών όπως η διασκέδαση και οι διακοπές είναι σημείο αναφοράς της ευζωίας μας. Αγοράζουμε περισσότερα και συχνότερα. Πάντως, σύμφωνα με τον Τζορτζ Ρίτσερ, καθηγητή Κοινωνιολογίας στο Πανεπιστήμιο του Μέριλαντ στις ΗΠΑ, η κοινωνία βασίζεται στο shopping ολοένα και περισσότερο. Μια ενδεχόμενη μείωση της καταναλωτικής εμπιστοσύνης θα έθετε σε μεγάλο κίνδυνο την παγκόσμια οικονομία. Οπότε τα μαγαζιά πρέπει να πείθουν τους καταναλωτές, οι οποίοι εν τω μεταξύ τα έχουν όλα, να αγοράζουν συνεχώς καινούργια πράγματα. Ποια είναι η στρατηγική τους; Δεν εστιάζουν στην ικανοποίηση των αναγκών όσο των επιθυμιών. Αντί τα προϊόντα να έχουν λειτουργικές ιδιότητες περιβάλλονται με συμβολικές και αόριστες όψεις. Δεν είναι τυχαίο ότι πλέον μιλάμε απαραίτητα για την αισθητική, το design και τον τρόπο ζωής με τον οποίο αυτά συνδέονται.

## Η χώρα των θαυμάτων

Εκτός από την πίεση που εξασκείται από τη διαφήμιση και τη δύναμη που έχει αποκτήσει η μόδα, είμαστε ευάλωτοι και την αβυστακτη γοητεία των εμπορικών κέντρων. Τα σημεία πώλησης θεωρούνται σαγηνευτικά γιατί το περιβάλλον είναι ευχάριστο και όμορφο. Είτε πρόκειται για μεγάλα εμπορικά κέντρα είτε για θεματοποιημένα πάρκα, όλα είναι επιβλητικά και απέραντα ακριβώς για να αποπνέουν το δέος και να προκαλούν το θαυμασμό. Πρωταρχικός στόχος είναι να τραβήξουν τον καταναλωτή στο εσωτερικό τους για να τον κάνουν να ξεδέψει χρήμη και χρόνο.

Ο τρόπος κατασκευής όλων αυτών των «ναών της κατανάλωσης» μας οδηγεί στο να αγοράζουμε πράγματα που δεν χρειαζόμαστε. Πάμε στην υπεραγορά για να αγοράσουμε γάλα και μέχρι να φτάσουμε στα ράφια με τα γαλακτοκομικά πρέπει να διασχίσουμε ατελείωτους διαδρόμους γεμάτους προϊόντα με εντυπωσιακές συσκευασίες. Αναπόφευκτα κάποια από αυτά καταλήγουν στον καρότσι μας. Η δομή των εμπορικών κέντρων, τα οποία εκτός από καταστήματα έχουν κινηματογράφους, εστιατόρια και χώρους αναψυχής για παιδιά, ελκεί ακόμα περισσότερο τους καταναλωτές.

Η δυνατότητα αγοράς γίνεται ολοένα και πιο εύκολη ακόμα και σε χώρους που δεν είναι κατασκευασμένοι για αυτό το σκοπό. Δημιουργούνται καταστήματα ή και ολόκληρα εμπορικά κέντρα σε κρουαζιερόπλοια, αεροδρόμια, σιδηροδρομικούς σταθμούς και μουσεία. Το Metropolitan Museum of Art της Νέας Υόρκης, εκτός από το κατάστημα που διατηρεί μέσα στον ίδιο χώρο του Μουσείου διαθέτει περισσότερα από 30 σημεία πώλησης με το λογότυπο του στις ΗΠΑ και σε άλλες χώρες. Μέχρι και οι ώρες λειτουργίας επιμηκύνονται. Σύμφωνα με τον Τζορτζ Ρίτσερ,

στόχος είναι η δυνατότητα κατανάλωσης 24 ώρες το 24ωρο, όλες τις μέρες του χρόνου. Η έννοια του shopping έχει εισχωρήσει μέσα στα ίδια μας τα σπίτια. Οι εταιρείες τηλεπωλήσεων από την τηλεόραση και οι αναρίθμητες ηλεκτρονικές διευθύνσεις του Internet μας προσφέρουν τη δυνατότητα να ψωνίσουμε χωρίς να σηκωθούμε από τον καναπέ μας.

## Πλαστική φυλακή

Ένας επιπλέον παράγοντας που βοηθά στη γιγάντωση του καταναλωτισμού είναι το λεγόμενο πλαστικό χρήμα, οι πιστωτικές κάρτες. Χάρη σε αυτές η εξόφληση μιας αγοράς αναβάλλεται για πολλούς μήνες. Έτσι ακόμα και αν δεν διαθέτουμε μετρητά μπορούμε να αγοράζουμε τα αγαθά που επιθυμούμε. Τα πράγματα όμως δεν είναι τόσο απλά, αφού υπάρχει ο κίνδυνος να ξεδεύσουμε περισσότερα απ' όσα έχουμε. Το φαινόμενο της υπερχρέωσης των πιστωτικών καρτών έχει πάρει ήδη εκρηκτικές διαστάσεις σε όλες τις δυτικές κοινωνίες και οι πολίτες τους βρίσκονται σε δεινή οικονομική κατάσταση. Έτσι αυτό που εκ πρώτης όψεως φαίνεται σαν «πλαστική ελευθερία» μεταβάλλεται σταδιακά σε «πλαστική φυλακή».

## Στο κυνήγι της ευτυχίας

Οι καταναλωτές, οι οποίοι συνήθως γίνονται δέσμιοι των πιστωτικών καρτών, είναι αυτοί που δεν μπορούν να γυρίσουν σπίτι μόνο με ένα καινούργιο μπλουζάκι. Για ένα μεγάλο αριθμό ανθρώπων η κατανάλωση έχει γίνει επίκεντρο της ύπαρξής τους. Ονειρεύονται

αυτά που θα αποκτήσουν σε σημείο που η δουλειά τους αποκτάει αξία μόνο και μόνο επειδή τους αποφέρει χρήματα για να ξεδέψουν. Φτάνουν μέχρι την υπερβολή. Πρόκειται για το λεγόμενο ψυχαναγκαστικό shopping, κατάσταση κατά την οποία ο καταναλωτής δεν μπορεί να αντισταθεί στην ανάγκη του για κατανάλωση. Έτσι καταλήγει υπερχρεωμένος και με το σπίτι του πλημμυρισμένο από χιλιάδες άχρηστα αντικείμενα. Πρόκειται για μια πραγματική αρρώστια. Μάλιστα, υπολογίζεται ότι στις ΗΠΑ το 2%-8% του πληθυσμού υποφέρει απ' αυτό το σύνδρομο. Ο ψυχαναγκαστικός καταναλωτής προσπαθεί να αποκτήσει κάτι έχοντας την ψευδαίσθηση ότι θα τον κάνει πιο ευτυχισμένο. Ελπίζει ότι αγοράζοντας πραγματοποιούνται οι επιθυμίες του. Είναι όμως απλώς μια εμμονή καταδικασμένη να επαναλαμβάνεται, αφού είναι θέμα χρόνου να βρεθεί αντιμετώπιση με το γεγονός ότι κανένα προϊόν δεν φέρνει την ευτυχία. Οι ψυχολόγοι είναι κατηγορηματικοί. Όποιος έχει προβλήματα ταυτότητας και προσπαθεί να τα ξεπεράσει ψωνίζοντας, απλά χειροτερεύει την κατάστασή του.



Αναδημοσίευση

# Φυτοφάρμακα και μύκητες προς... ανθρώπινη κατανάλωση

Εξι υποθέσεις παρουσιάζουμε στο τεύχος του «Καταναλωτή» που κρατάτε στα χέρια σας, οι οποίες αφορούν κατά κύριο λόγο παραβιάσεις της νομοθεσίας περί τροφίμων και έχουν αχθεί ενώπιον της Δικαιοσύνης. Για τις έξι αυτές υποθέσεις επιβλήθηκε συνολικό πρόστιμο ύψους €4.900. Το πιο ψηλό πρόστιμο έφτασε τα 1450 ευρώ και το πιο χαμηλό περιορίστηκε στα 300 ευρώ.



Οι πιο πολλές υποθέσεις από τις παρουσιαζόμενες αφορούν εντοπισμό φυτοφαρμάκων σε τρόφιμα σε τέτοιες ποσότητες ή ποσοστά που τα καθιστούσαν ακατάλληλα για ανθρώπινη κατανάλωση και εν πολλοίς επικύνδινα για την ανθρώπινη υγεία. Δεν εξέλειπαν βέβαια και οι υποθέσεις παρασκευής τροφίμων κάτω από ανθυγιεινές συνθήκες. Αξίζει ακόμη να σημειωθεί ότι εντοπίστηκαν μύκητες και ζυμομυκήτες σε ζαχαροπλαστικά παρασκευάσματα. Ένδειξη κι αυτό της ανευθυνότητας που μαστίζει την παρασκευαστική βιομηχανία του τόπου και κυρίως τις μικροβιοτεχνίες.

Ευελπιστούμε ότι στην πορεία του χρόνου οι ποινές που επιβάλλει η Δικαιοσύνη θα καθιστάται ολοένα και πιο αποτρεπτικές, οι δε παραβιάσεις της νομοθεσίας λιγότερες, λιγότερο κραυγαλέες και λιγότερο προκλητικές.

**Υπεύθυνος επιχείρησης τροφίμων - Πύργος Τυλληρίας**  
Παραγωγός φρούτων, Ροδάκινα. Ο κατηγορούμενος κατά ή περί την 04/06/07, στη χονδρική αγορά Λευκωσίας, διέθεσε προς πώληση ροδάκινα που ήταν ακατάλληλα για ανθρώπινη κατανάλωση αφού μετά από επίσημη δειγματοληψία και εργαστηριακή εξέταση προσδιορίστηκαν σ' αυτά φυτοφάρμακα σε συγκεντρώσεις πέραν των αποδεκτών ορίων.  
**Πρόστιμο €300**

**A & Γ ΠΑΥΛΟΥ ΛΤΔ, Λεμεσός**  
Συσκευαστήριο μπαχαρικών. Δυόσμος, Αλουίζα. Οι κατηγορούμενοι κατά την 07/04/08, στη Λεμεσό, συσκευάσαν και πώλησαν ποσότητα δυόσμου και αλουίζας στα οποία μετά από επίσημη δειγματοληψία και εργαστηριακή εξέταση ανιχνεύθηκαν υπο-

λείμματα φυτοφαρμάκων πέραν των αποδεκτών ορίων.  
**Πρόστιμο €1,450**

**Υπεύθυνος Επιχείρησης Τροφίμων Γεροσκήπου - Πάφος**  
Ζαχαροπλαστέιο KRINOS, Γλυκίσματα σοκολατίνα. Ο κατηγορούμενος κατά ή περί την 05/02/08, στη Γεροσκήπου της επαρχίας Πάφου, πώλησε γλυκίσματα σοκολατίνα το οποίο ήταν ακατάλληλο για ανθρώπινη κατανάλωση, αφού περιείχε αυξημένο αριθμό μυκήτων και ζυμομυκήτων (μούχλας) στο εσωτερικό του.  
**Πρόστιμο €650**

**DEROVA LTD, Παραλίμνι**  
Ξενοδοχείο CRYSTAL SPRING. Οι κατηγορούμενοι κατά την 1η Ιουλίου 2008, στην τουριστική περιοχή Παραλιμνίου της επαρχίας Αμμοχώστου, λειτουργούσαν την κουζίνα του ξενοδοχείου τους κάτω από ανθυγιεινές συνθήκες.  
**Πρόστιμο €1400**

**Ζαχαροπλαστέια ΧΡΗΣΤΟΔΟΥΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΔΟΥΛΟΥ (ΚΡΗΣ) ΛΤΔ - Ξυλοτύμβου**  
Ζαχαροπλαστέιο CHRIS. Οι κατηγορούμενοι κατά την 22/08/08, στη Ξυλοτύμπου διατηρούσαν επιχείρηση τροφίμων ήτοι ζαχαροπλαστέιο κάτω από ανθυγιεινές συνθήκες (χώροι παρασκευής των τροφίμων και εξοπλισμός ακάθαρτοι, πρώτη ύλη με ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας που είχε παρέλθει κλπ)  
**Πρόστιμο €500**

**Υπεύθυνος επιχείρησης τροφίμων Γεροσκήπου, Πάφος**  
Παραγωγός φρούτων. Ο κατηγορούμενος κατά ή περί την 15/09/08, στη Γεροσκήπου της επαρχίας Πάφου, πώλησε σταφύλι βέρικο στο οποίο μετά από επίσημη δειγματοληψία και εργαστηριακή εξέταση ανιχνεύθηκαν υπολείμματα φυτοφαρμάκων πέραν των αποδεκτών ορίων.  
**Πρόστιμο €600**

## Καταναλωτή έλα μαζί μας



Ο Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών είναι μια ανεξάρτητη, μη κυβερνητική, ακομμάτιστη οργάνωση. Είναι ο οργανωμένος φορέας των καταναλωτών που αγωνίζεται συνεχώς με επιμονή και αποφασιστικότητα, με τα περιορισμένα μέσα που έχει στη διάθεσή του, για να υπερασπίσει τα δικαιώματα και τα νόμιμα συμφέροντα των καταναλωτών.

Στο δύσκολο αυτό αγώνα ο Σύν-

δεσμος δίνει συχνά άνισες μάχες, γιατί έχει να αντιμετωπίσει μεγάλα και ισχυρά οικονομικά και επαγγελματικά συμφέροντα. Γι' αυτό η αποτελεσματικότητα των αγώνων του Συνδέσμου και η επιρροή που μπορεί να έχει στα κέντρα λήψης αποφάσεων, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τον αριθμό των μελών και τους οικονομικούς του πόρους, οι οποίοι προέρχονται κυρίως από τις συνδρομές των μελών του που είναι

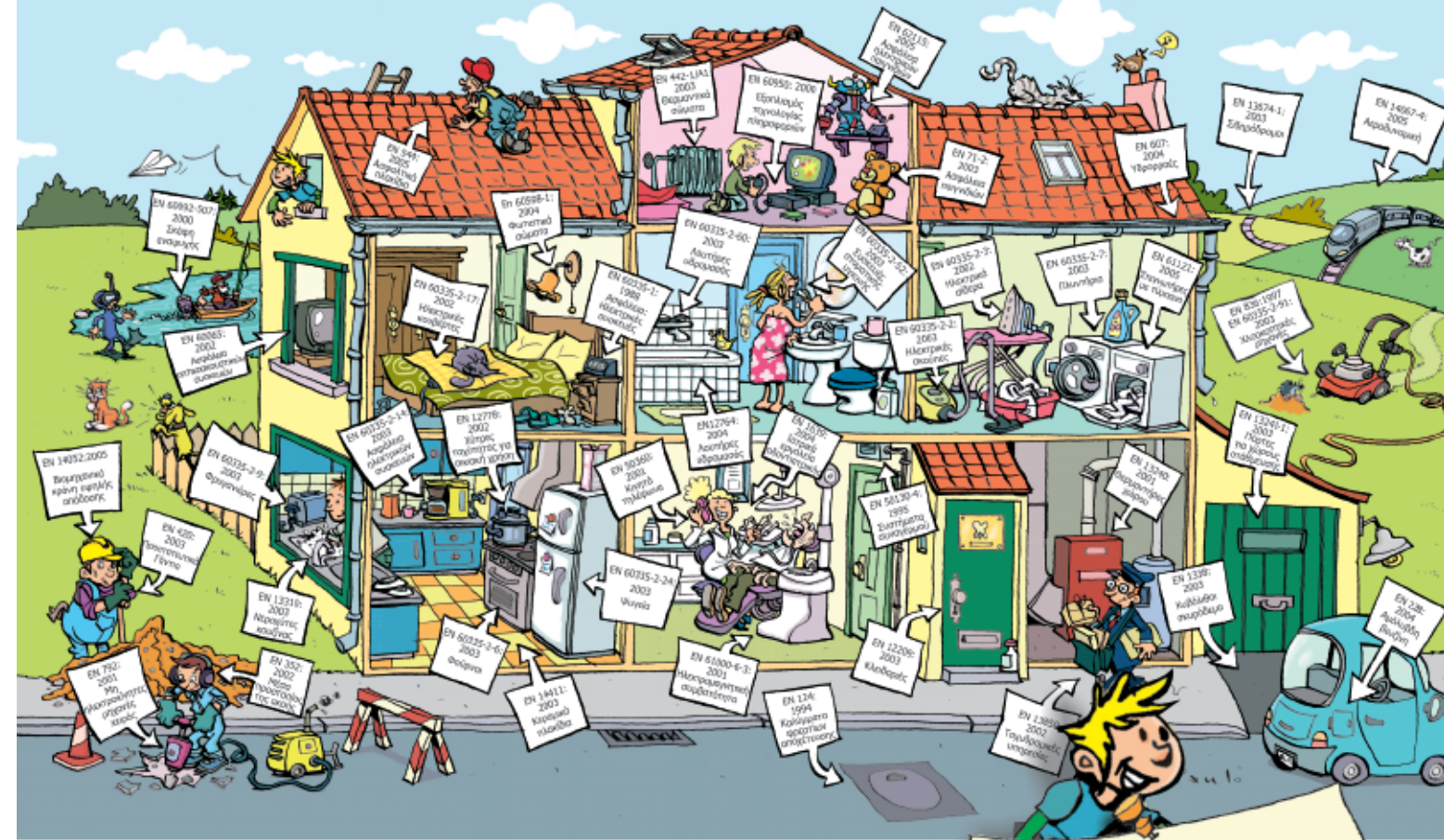
μόνο €17.09 το χρόνο.

Εάν πιστεύεις στο ρόλο που μπορείς να διαδραματίσει ο Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών, εάν θέλεις να γίνει ο Σύνδεσμος πιο δυνατός ώστε να μπορεί να αναλαμβάνει ανεξάρτητες έρευνες, να προστατεύει πιο αποτελεσματικά την υγεία, τα οικονομικά συμφέροντα και γενικά τα Βασικά Δικαιώματα σου, τότε Βοήθα τον Σύνδεσμο με το να γίνεις και εσύ μέλος μας.

Μην ξεχάσετε να ανανεώσετε τη συνδρομή σας. Τ.Θ. 24874. Αν αλλάξατε διεύθυνση επικοινωνήστε με το τηλ. 22516112, επιλογή 2.

# Μέρος της Ζωής μας

## ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΤΥΠΟΠΟΙΗΣΗΣ



Τα Πρότυπα βρίσκονται πίσω από κάθε σημαντική εφαρμογή στην καθημερινότητά μας.

Προσφέρουν αξιοπιστία, σιγουριά, ασφάλεια. Απλοποιούν τη ζωή μας, ενισχύουν την επιχειρηματική ανταγωνιστικότητα και βελτιώνουν την ποιότητα ζωής στην κοινωνία μας.

Ο Κυπριακός Οργανισμός Τυποποίησης (CYS) ως ο εθνικός φορέας τυποποίησης, προωθεί τα Ευρωπαϊκά και διεθνή πρότυπα στην Κύπρο. Στη βιβλιοθήκη του διαθέτει προς πώληση όλα τα πρότυπα και προσφέρει υπηρεσίες πληροφόρησης σε όλους τους ενδιαφερόμενους.



**ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΤΥΠΟΠΟΙΗΣΗΣ**

Λεωφ. Λεμεσού και Κώστα Αναξαγόρου 30, 3<sup>ος</sup> όροφος  
2014 Λευκωσία, Τ.Θ. 16197, 2086 Λευκωσία, Τηλ: 22411411  
Φαξ: 22411511, email: cystandards@cys.org.cy



## Κύπρος: ένα ζεστό καλωσόρισμα!

Ζεις σε ένα νησί, όπου η ζεστασιά των ανθρώπων λάμπει όλο το χρόνο. Εδώ, νιώθεις την οικειότητα των ανθρώπων μας σε κάθε πρόσκληση για ένα αφέλαστο γεύμα, για ένα πατό ή μια ευχάριστη συζήτηση. Περιπλανήσου στα καταπράσινα ορεινά χωριά ή περπάτησε στις χρυσές παραλίες του τόπου μας. Φέτος, αν θες να νιώθεις ευπρόσδεκτος όλο τον χρόνο, κάνε τις διακοπές σου στο νησί μας!

Το νησί μας σε προσκαλεί από τώρα στο [www.visitcyprus.com](http://www.visitcyprus.com)

Κυπριακός Οργανισμός Τουρισμού, Λεωφ. Λεμεσού 19, Λευκωσία, Κύπρος  
Τηλ: +357 22 69 11 00, Email: [cytour@visitcyprus.com](mailto:cytour@visitcyprus.com)



# Love Cyprus

Το νησί της καρδιάς μας