

# Ο Καταναλωτής

ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΟΥ ΚΥΠΡΙΑΚΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ

**ΑΡΘΡΟ**

Διατροφή κατά  
του άγχους

**ΡΕΠΟΡΤΑΖ**

Μυστικά  
για αγορές  
χαμηλού κόστους

Το ταχυδρομικό τέλος  
έχει πληρωθεί  
Α.Α. 13



**ΕΡΕΥΝΑ**

Κινητή τηλεφωνία  
και ανακύκλωση

# ο Καταναλωτής

Τριμηνιαίο εκφραστικό όργανο του Κυπριακού Συνδέσμου Καταναλωτών Διανέμεται δωρεάν στα μέλη του Κ.Σ.Κ.

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ-ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2010 ΤΕΥΧΟΣ 135

## ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

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

## ΚΑΤΑ ΝΟΜΟΝ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ

Χριστόδουλος Μηλιώτης  
Λεωφ. Ακροπόλεως 5  
Β' όροφος, διαμ. 21, Στροβόλος  
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 – 8408

Ηλεκτρονική διεύθυνση:  
cca@spidernet.net

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

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

## Επαρχιακές Επιτροπές

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

## ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΣΤΡ

**ΧΡΩΜΑ**εuv

Αντιστάσεως 2Ε & Ζ Στρόβολος  
(περιοχή Φάλκων)  
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 προϋπόθεση 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 αφιλοκερδώς 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

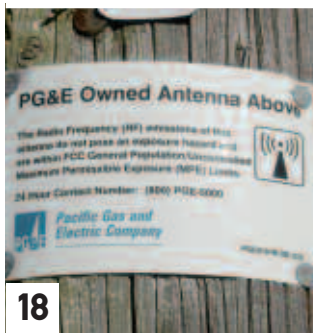
Εφόδια η γνώση και η έρευνα	3
Κινητή τηλεφωνία και ανακύκλωση	4
Αγορά ηλεκτρονικού εμπορίου	8
Νέα δομή στη χρηματοπιστωτική εποπτεία	10
Καταγγελίες για κουπόνια υπεραγοράς	13
Αδυναμία ακύρωσης συμβολαίου	15
Πρότυπα και διαλειτουργικότητα	16
Μετρητές κατά κλιματικών αλλαγών	18
Διατροφή κατά του άγχους	20
Μυστικά για αγορές χαμηλού κόστους	22
Υγιεινό οικογενειακό διαιτολόγιο	24

4



8

18



16



22

# Εφόδια η γνώση και η έρευνα

Σε κάθε τεύχος του «Καταναλωτή» προσπαθούμε να υπάρχει ποικιλία θεμάτων που συνάμα να ανταποκρίνονται στις ανάγκες και τις απαιτήσεις των σύγχρονων και συνειδητοποιημένων καταναλωτών στους οποίους θέλουμε να απευθυνόμαστε. Εξακολουθούμε να πιστεύουμε πως δεν υπάρχουν μεγαλύτερα εφόδια για ένα συνειδητοποιημένο ενεργό καταναλωτή από τη γνώση και την έρευνα. Και βέβαια η γνώση είναι με τη σειρά της το κυριότερο εφόδιο για να διενεργηθεί μια έρευνα. Αφού μέσω της γνώσης καλλιεργούνται και αναπτύσσονται τα όποια αξιολογικά κριτήρια στο αγοραστικό - καταναλωτικό κοινό.

Συνεπώς και σε αυτό το τεύχος, όπως πάντα άλλωστε, έχουμε κείμενα ερευνητικού χαρακτήρα όπως επίσης και κείμενα επιμορφωτικού χαρακτήρα. Ας τα πάρουμε όμως με τη σειρά, αρχίζοντας πρώτα και κύρια με την έρευνα την οποία κατά κανόνα περιλαμβάνουμε σε κάθε τεύχος του «Καταναλωτή». Αυτή τη φορά αναφερόμαστε στα κινητά τηλέφωνα και τη διαδικασία, επιβεβλημένη πλέον, ανακύκλωσης τους. Στο σχετικό κείμενο γίνεται αναλυτική παρουσίαση της συναφούς Ευρωπαϊκής Οδηγίας επί του θέματος. Παράλληλα, παρατίθεται και ιδιαίτερος ενημερωτικός πίνακας, με όλα τα μετρήσιμα ποιοτικά χαρακτηριστικά μιας σειράς από δημοφιλή κινητά τηλέφωνα.

Ιδιαίτερο όμως ενδιαφέρον παρουσιάζουν και δυο άρθρα που έχουν να κάμουν με την ευρωπαϊκή πραγματικότητα σε σχέση με τα καταναλωτικά δικαιώματα και το θεσμικό πλαίσιο που τα διέπει. Τα νέα από το Ευρωκοινοβούλιο πάντοτε ενδιαφέρουν, ιδιαίτερος δε όταν αφορούν τα δικαιώματα μας ως καταναλωτές. Στην προκειμένη περίπτωση έχουμε να κάμουμε με νέες ρυθμίσεις οι οποίες αφορούν την εσωτερική αγορά ηλεκτρονικού εμπορίου, όπως επίσης και τη νέα δομή στη χρηματοπιστωτική εποικεία στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Πλούσια και ποικιλόμορφη όπως πάντα είναι η στήλη στην οποία περιλαμβάνονται θέματα από τη δράση του ΚΣΚ και κυρίως τα αποτελέσματα διερεύνησης και προώθησης συγκεκριμένων παραπόνων διαφόρων καταναλωτών. Εδώ ξεχωρίζουμε υποθέσεις που αφορούν αυτοκίνητα, κινητά τηλέφωνα, προσφορές υπεραγορών που αποδεικνύονται πλασματικές, παραπλανητικές πινακίδες με τιμές καυσίμων, αδυναμία ακύρωσης συμβολαίου κλπ.

Στη συνέχεια στο περιοδικό μας καταχωρούνται ακόμη δυο άρθρα με πιο επιστημονική προσέγγιση που έχουν να κάμουν, το μεν πρώτο με τα πρότυπα διαφόρων προϊόντων και τη διαλειτουργικότητα τους και το δεύτερο, που έχει και περιβαλλοντική υφή, με τους έξυπνους μετρητές κατά των κλιματικών αλλαγών.

Ενδιαφέρον όμως παρουσιάζει κι ένα κείμενο που έχει να κάμει με την ποιότητα ζωής στη σύγχρονη κοινωνία και το πως η σωστή διατροφή μπορεί να μας βοηθήσει στην καταπολέμηση του άγχους που είναι και το κύριο χαρακτηριστικό γνώρισμα για όλες τις αστικές κοινωνίες της εποχής μας.

Όπως πάντα βέβαια από τον «Καταναλωτή» δεν λείπουν και τα ρεπορτάζ που έχουν να κάμουν με θέματα νοικοκυριού, οικιακής οικονομίας, γενικά με την κουζίνα του κάθε σπιτιού. Σ' αυτό το τεύχος έχουμε δυο συναφή κείμενα. Το πρώτο αναφέρεται σε είκοσι μικρά μυστικά για το πως μπορούμε να κάμουμε αγορές που να μην έχουν μεγάλο κόστος αλλά εξυπακούεται να έχουν μεγάλο όφελος για το νοικοκυριό μας. Το δεύτερο κείμενο καταπιάνεται με το οικογενειακό διαιτολόγιο - διατροφολόγιο και έχει στο επίκεντρο του την ποιότητα και την υγιεινή των τροφίμων που χρησιμοποιούμε για να μαγειρέψουμε και στη συνέχεια βέβαια καταναλώνουμε.

Στο τέλος του τεύχους δεν λείπουν βέβαια και οι καθιερωμένες ποιινές που επέβαλε η Δικαιοσύνη για υποθέσεις που αφορούν παραβιάσεις της νομοθεσίας περί τροφίμων και ευρύτερα περί καταναλωτικών δικαιωμάτων. Εδώ λέγονται τα πράγματα με το όνομα τους και ο καθένας μπορεί να βγάλει τα συμπεράσματα του.

Καλή ανάγνωση λοιπόν και θα είμαστε και πάλι μαζί σε τρεις μήνες μ' ένα καινούργιο, χρήσιμο και ενημερωτικό - θέλουμε να πιστεύουμε - τεύχος του «Καταναλωτή».



# Η κινητή τηλεφωνία στο δρόμο της ανακύκλωσης

Η οδηγία άρχισε να εφαρμόζεται ήδη και στην Κύπρο

**Δεδομένης της απόφασης των Βρυξελλών για μείωση των ρύπων σε ολόκληρη την επικράτεια της Ευρωπαϊκής Ένωσης, υπό το μικροσκόπιό τους μπαίνουν πλέον και όλα όσα σχετίζονται με την ανακύκλωση στην οικογένεια των κινητών τηλεφώνων. Χαρμόσυνη είδηση είναι ότι η οδηγία άρχισε να εφαρμόζεται και στην Κύπρο τους τελευταίους μήνες. Απώτερος στόχος της ευρωπαϊκής οδηγίας 2002/96/ΕΚ, στο πλαίσιο της οποίας εντάσσεται το πρόγραμμα ανακύκλωσης, είναι η προστασία του περιβάλλοντος από την διαχείριση αποβλήτων ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού.**

**Η** ανακύκλωση κινητών στη χώρα μας μπορεί να γίνει με έναν πολύ εύκολο και ευέλικτο τρόπο. Απλά ο καταναλωτής μπορεί να απευθυνθεί στα σημεία πώλησης κινητής τηλεφωνίας, στα οποία οι κάδοι ανακύκλωσης βρίσκονται σε περίοπτη θέση προς εξυπηρέτηση του ενδιαφερόμενου κοινού και να εναποθέσουν σε αυτούς τις άχρηστες ή αχρείαστες για αυτούς συσκευές.

## Τι ανακυκλώνεται;

Όλα τα κινητά τηλέφωνα, σε όποια κατάσταση και να βρίσκονται μπορούν να μπουν στον κάδο της ανακύκλωσης, χωρίς καμία εξαίρεση. Σύμφωνα με τους ειδικούς το 90% ενός μικρού κινητού τηλεφώνου μπορεί να ανακυκλωθεί. Αυτό είναι αποτέλεσμα των υλικών, βάσει των οποίων οι εταιρείες κατασκευάζουν τα προϊόντα κινητής τηλεφωνίας, τα οποία είναι σε θέση να ανακυκλωθούν, να τύχουν ξανά επεξεργασίας και να χρησιμοποιηθούν είτε για την κατασκευή ενός νέου τηλεφώνου, είτε από άλλους τομείς της βιομηχανίας.

Τα ανακυκλωμένα τμήματα του κινητού μπορούν ακόμα να αξιοποιηθούν για την κατασκευή πλαστικών ή μεταλλικών σωλήνων, ακόμη και μαγειρικών σκευών για τα οποία απαιτείται η χρήση νικελίου! Παρ' όλα αυτά, τμήματα της συσκευής που δεν μπορούν να διαχωριστούν, μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παραγωγή ενέργειας.

Ενδεικτικά να αναφέρουμε ότι ένα αξεσουάρ κινητής τηλεφωνίας αποτελείται από δεκατέσσερα διαφορετικά υλικά εκ των οποίων και μερικά πολύτιμα μέταλλα όπως για παράδειγμα χρυσός, πλατίνα, χαλκός, αλουμίνιο, και μαγνήσιο.

## Μείωση ρύπων...

Η απόφαση των Βρυξελλών για θέσπιση της οδηγίας, η οποία θέτει κάτω από στενή επιτήρηση την ανακύκλωση κινητών συσκευών επιδρά αναντίλεκτα και στην ενεργειακή αλυσίδα. Υπολογίζεται ότι ένας μέσος χρήστης κινητού τηλεφώνου αλλάζει συσκευή μια φορά κάθε 18 με 24 μήνες. Μόνο στις ΗΠΑ κάθε χρόνο γίνονται 130 εκατομμύρια αντικαταστάσεις κινητών από τους χρήστες. Ως εκ

τούτου, ο όγκος των παραγόμενων αποβλήτων είναι τεράστιος λαμβάνοντας υπόψη το γεγονός ότι η κατασκευή ενός φορητού τηλεφώνου αποτελείται από μη φιλικά προς το περιβάλλον υλικά. Μόνο τα πλαστικά τμήματα ενός κινητού τηλεφώνου χρειάζονται 1000 χρόνια για να απορροήσουν να ανακυκλωθούν από τη φύση.

Η ανακύκλωση συντείνει στην εξοικονόμηση μεγάλης ποσότητας ενέργειας, ενώ απαλλάσσει ταυτόχρονα το φυσικό περιβάλλον από χιλιάδες τόνους περιττών σκουπιδιών. Ενδεικτικοί υπολογισμοί αναφέρουν ότι εάν κάθε ένας από τα 3 δισεκατομμύρια κατόχους κινητών ανακύκλωνε απλά μια αχρησιμοποίητη συσκευή, θα μπορούσαν να εξοικονομηθούν μέχρι και 240 000 τόνοι πρώτων υλών, αντίστοιχο με την απουσία 4 εκατομμυρίων οχημάτων από τους δρόμους, συμβάλλοντας έτσι σε μείωση των αερίων του θερμοκηπίου.

Παράλληλα παρατηρείται και μια ύφεση αναφορικά με την χρήση νέων χημικών.

Στην Κύπρο ωστόσο παρατηρείται το εξής παράδοξο: τα απορρίμματα κινητής τηλεφωνίας είναι μεν λιγότερα, αλλά και οι χώροι απόρριψης σκουπιδιών είναι επίσης μικρότεροι! Πέραν τούτου, πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι το πρόβλημα της ανομβρίας που ταλανίζει το νησί καθιστά επιτακτική την ανάγκη της ανακύκλωσης προς αποφυγή μόλυνσης των υπόγειων υδάτων, δεδομένου ότι τρεις μπαταρίες νικελίου του καδμίου, τις οποίες φέρουν τα κινητά τηλέφωνα, μπορούν να μολύνουν το νερό μιας πισίνας ολυμπιακών διαστάσεων.

## Όλα για ανακύκλωση

Εννοείται ότι από την διαδικασία της ανακύκλωσης μπορούν να περάσουν και όλα τα παρελκόμενα προς τη χρήση κινητού τηλεφώνου. Έκτος από το κινητό τηλέφωνο, ως ενσυνείδητοι καταναλωτές μπορείτε να δώσετε για ανακύκλωση και όλα τα σχετικά αξεσουάρ του τα οποία σας είναι αχρείαστα. Αντικείμενα όπως φορητιστές, 'hands-free', μπαταρίες, 'car kits', πλαστικές ή δερμάτινες θήκες, προσόψεις και καλώδια 'USB', όλα μπορούν να περάσουν από τη διαδικασία ανακύκλωσης φτάνει εσείς να το θελήσετε.





Μόνο από την μερική ανακύκλωση κινητών τηλεφώνων μπορούν να εξοικονομηθούν 240 000 τόνοι πρώτων υλών.

## Επιβράβευση μέσω της ανακύκλωσης

Οι εταιρείες κινητής τηλεφωνίας στην Κύπρο ακολουθούν στη βάση των εμπειριών από άλλες χώρες, μια πρακτική επιβράβευσης αναφορικά με το θεσμό της ανακύκλωσης. Η οδηγία της Ευρωπαϊκής Ένωσης τονίζει ότι οι καταναλωτές πρέπει να έχουν την δυνατότητα να ανακυκλώνουν τις συσκευές τους δωρεάν. Οι παροχείς κινητής τηλεφωνίας ωστόσο, στα πλαίσια προώθησης της συγκεκριμένης δράσης δίνουν στον καταναλωτή κίνητρα, όπως έκπτωση για αγορά συσκευής ή άλλων τηλεφωνικών υπηρεσιών. Εμποτίζεται με αυτό τον τρόπο η ανακύκλωση στη συνείδηση των πολιτών.

Για να υλοποιηθεί η μάχη της ανακύκλωσης κινητών τηλεφώνων και στην Κύπρο θα πρέπει να κερδισθεί το στοιχείο της ενημέρωσης. Σύμφωνα με έρευνες σχεδόν οι μισοί καταναλωτές ανά το παγκόσμιο δεν έχουν ακόμη επίγνωση του γεγονότος ότι το κινητό τους τηλέφωνο θα μπορούσε να ανακυκλωθεί. Όπως προκύπτει από πρόσφατη σφυγμομέτρηση δύο στους τρεις ερωτηθέντες δήλωσαν ότι δεν γνωρίζουν πώς να ανακυκλώνουν ένα ανεπιθύμητο αξεσουάρ.

## Επιλέξτε με μέθοδο

- Η αγορά ενός καινούργιου gadget ή κινητού πρέπει πάντοτε να δίνει απάντηση στο κλασικό ερώτημα. Τι ήταν χρήσιμο και τι ακριβώς στο προηγούμενο κινητό;
- Αναζητήστε αυτά που θα έκαναν καλύτερο το παλιό σας κινητό. Με αυτό τον τρόπο εξοπλιζόμαστε με εφόδια για να μπορέσετε να βρείτε ένα κινητό στα μέτρα σας.
- Ζητήστε από τον υπεύθυνο πωλητή του καταστήματος να σας δείξει μοντέλα που πληρούν τις απαιτούμενες από εσάς προδιαγραφές.

φές. Με αυτό τον τρόπο δεν θα μπειτε στον πειρασμό να αγοράσετε ένα τηλέφωνο με άχρηστες για σας λειτουργίες, αλλά θα αποφύγετε και την τυχόν ταλαιπωρία να σας παρουσιάσουν υπερβολικό αριθμό μοντέλων.

- Αγοράστε ανάλογα και σύμφωνα με τις ανάγκες σας.
- Οι εταιρείες κινητής τηλεφωνίας, στα πλαίσια προώθησης της ανακύκλωσης στη συνείδηση των πολιτών, έχουν προσφορές, όπως για παράδειγμα πιθανή έκπτωση για αγορά συσκευής ή υπηρεσίας.

## Κοινός φορτιστής για όλα τα κινητά!

Από το 2011, όλες οι συσκευές κινητής τηλεφωνίας θα πρέπει να είναι συμβατές με έναν κοινό φορτιστή, σύμφωνα με τις οδηγίες της Ευρωπαϊκής Επιτροπής

Από το 2011 όλα τα κινητά που θα βγουν στην αγορά, θα πρέπει να είναι συμβατά με τον ίδιο φορτιστή, όπως ανακοίνωσε πριν από λίγες μέρες η Ευρωπαϊκή Επιτροπή.

«Η εξέλιξη στους τεχνικούς κανόνες για να διασφαλιστεί η συμβατότητα και η ασφάλεια των νέων κοινών φορτιστών προχωράει καλά», διευκρίνισε εκπρόσωπος της Επιτροπής. Κάτι τέτοιο, φυσικά, είναι σωτήριο τόσο για το περιβάλλον, όσο και για την τσέπη του καταναλωτή, και θέτει νέες βάσεις για την ανάπτυξη του κλάδου της κινητής τηλεφωνίας.

Ο εκπρόσωπος δήλωσε επιπλέον: «Αναμένουμε ότι οι καταναλωτές θα μπορούν να χρησιμοποιούν τον ίδιο κοινό φορτιστή για τα κινητά τηλέφωνα που θα πωλούνται στην ΕΕ από τις αρχές του 2011».

Η Ευρωπαϊκή Ένωση μίλησε, οι εταιρίες υπακούουν, ο καταναλωτής κερδίζει!

Πηγή: [www.monopoli.gr](http://www.monopoli.gr)



# ΟΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ ΕΡΕΥΝΟΥΝ



SAMSUNG M3200



SAMSUNG GT-S3650 Corby



NOKIA N97 mini



SONY ERICSSON Aino



SAMSUNG OMNIA i900 16GB

Πίνακας αποτελεσμάτων	SAMSUNG M3200	SAMSUNG GT-S3650 Corby	NOKIA N97 mini	SONY ERICSSON Aino	SAMSUNG OMNIA i900 16GB	NOKIA E71	SONY ERICSSON Xperia X10
Γενικά στοιχεία							
Λογισμικό	Individual	Individual	Symbian 5th edition	Individual	Windows Mobile 6.1	Symbian	Android 1.6
UMTS	όχι	όχι	ναι	ναι	ναι	ναι	ναι
Ήχος	••	•	••	••	••	••	••
WAP	ναι	ναι	ναι	ναι	ναι	ναι	ναι
Λογισμικό HTML	ναι	ναι	ναι	ναι	ναι	ναι	ναι
Τύπος μπαταρίας	Li-ion	Li-ion	Li-ion	Li-polymer	Li-ion	Li-polymer	Li-polymer
USB	όχι	όχι	micro	όχι	όχι	micro	micro
Προστασία οθόνης	-	++	-	-	-	0	-
Ανθεκτικότητα Συσκευής	++	++	++	++	++	++	++
Γενική αξιολόγηση							
Ευαισθησία	+	+	+	+	+	+	+
Μπαταρία	+	++	+	++	++	++	+
Ως Τηλεφωνική Συσκευή	+	+	+	+	+	+	+
Χρήσης μηνυμάτων (sms)	0	0	++	0	+	0	0
Βασικές λειτουργίες (κλήσεις + sms)	0	+	+	+	+	+	0
Συνολική βαθμολογία (%)	57.58%	67.57%	69.58%	57.24%	62.96%	62.10%	58.45%



Η έρευνα έγινε από τον οργανισμό International Consumer Research and Testing.



NOKIA E71



SONY ERICSSON  
Xperia X10



HTC tattoo



NOKIA 5310 Xpress Music



NOKIA X6 16GB

HTC tattoo	NOKIA 5310 Xpress Music	NOKIA X6 16GB	NOKIA N78	SAMSUNG S7220 Ultra Classic	SAMSUNG GT-S5560	BlackBerry Curve 8520	APPLE iPhone S-16GB
Android	Individual	Symbian 5th edition	Symbian 5th edition	Individual	Individual	Individual	iPhone OS 3.0
ναι	όχι	ναι	ναι	ναι	όχι	όχι	ναι
••	•	••	••	•	•	••	••
ναι	ναι	ναι	ναι	ναι	ναι	ναι	ναι
ναι	ναι	ναι	ναι	ναι	ναι	ναι	ναι
Li-ion	Li-ion	Li-ion	Li-ion	Li-ion	Li-ion	Li-ion	Li-ion
mini	micro	micro	micro	micro	micro	micro	όχι
-	-	++	-	-	-	-	++
++	++	++	++	++	++	++	++
+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	++	+	+	++	++	++
+	+	+	+	+	+	+	+
0	+	++	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	+
59.39%	66.50%	70.86%	65.11%	68.37%	66.00%	65.90%	68.15%



NOKIA N78



SAMSUNG S7220  
Ultra Classic



SAMSUNG  
GT-S5560



BlackBerry  
Curve 8520



APPLE iPhone  
S-16GB

ΥΠΟΜΝΗΜΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ	
καθόλου ικανοποιητικό (--)	
μέτριο (-)	καλό (+)
ικανοποιητικό (0)	πολύ καλό (++)

ΥΠΟΜΝΗΜΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΗΧΟΥ	
ικανοποιητικό (•)	
καλό (••)	
πολύ καλό (•••)	



## Εσωτερική Αγορά Ηλεκτρονικού Εμπορίου

### Νέες ρυθμίσεις από την Ολομέλεια του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου

**Μ**ε στόχο, την προώθηση μιας αποτελεσματικής πολιτικής, για την ανάπτυξη του ηλεκτρονικού εμπορίου με τη δημιουργία μιας ενιαίας ψηφιακής αγοράς για την Ευρώπη και με παράλληλη εξάλειψη φραγμών και εμποδίων στο διασυνοριακό ηλεκτρονικό εμπόριο, η Ολομέλεια του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, υιοθέτησε πρόσφατα, με μεγάλη πλειοψηφία, έκθεση πρωτοβουλίας, για την ολοκλήρωση της εσωτερικής αγοράς ηλεκτρονικού εμπορίου.

Σύμφωνα με στοιχεία που περιλαμβάνονται στην σχετική έκθεση, το 2009, στην Ευρώπη, ένας στους τρεις καταναλωτές αγόρασε τουλάχιστον ένα προϊόν ηλεκτρονικά, αλλά μόνο το 7% εξ αυτών τόλμησαν να πραγματοποιήσουν ηλεκτρονική αγορά σε ένα άλλο κράτος μέλος, εξαιτίας κυρίως του κατακερματισμού των κανονιστικών διατάξεων που ισχύουν σε εθνικό επίπεδο και την έλλειψη υψηλού επιπέδου προστασίας του "ηλεκτρονικού καταναλωτή".

Καθώς, έχει παρατηρηθεί ότι το διασυνοριακό ηλεκτρονικό εμπόριο δεν αναπτύσσεται τόσο γρήγορα όσο το εγχώριο ηλεκτρονικό, με αποτέλεσμα να παρακωλύεται η ελεύθερη κυκλοφορία των αγαθών στην Ευρώπη, η εν λόγω Έκθεση επικεντρώνεται σε έξι τομείς προτεραιότητας για την ανάληψη δράσης και την προώθηση του ηλεκτρονικού εμπορίου, όπως:

- Ενίσχυση της πρόσβασης των Ευρωπαίων χρηστών στο διαδίκτυο.
  - Επίλυση του προβλήματος του κατακερματισμού της ηλεκτρονικής αγοράς καθώς και του κατακερματισμού των κανονισμών προστασίας των καταναλωτών.
  - Αύξηση της εμπιστοσύνης των καταναλωτών στις ηλεκτρονικές αγορές.
  - Ανάπτυξη πρωτοβουλιών για τη δημιουργία κινήτρων στους επιχειρηματίες να αναπτύξουν το ηλεκτρονικό εμπόριο και
  - Ανάληψη προσπάθειών για την εξασφάλιση της προστασίας των ανηλίκων στο διαδίκτυο.
- Σημειώνεται ότι, στο τελικό κείμενο της Έκθεσης ενσωματώθηκαν, τροπολογίες, που προωθούν τη διαφάνεια, την ενίσχυση της εμπιστοσύνης των καταναλωτών στο ψηφιακό περιβάλλον και την περαιτέρω ανάπτυξη των διασυνοριακών αγορών, όπως:
- Η προώθηση εναλλακτικών μεθόδων ηλεκτρονικών πληρωμών και η καθιέρωση «ηλεκτρονικών τιμολογίων», ώστε καταναλωτές και επιχειρήσεις να είναι σε θέση να πραγματοποιούν ασφαλείς ηλεκτρονικές συναλλαγές χωρίς επιβαρύνσεις.
  - Η μεγαλύτερη διαφάνεια στην αλυσίδα εφοδιασμού στο ψηφιακό περιβάλλον, με τη προώθηση πανευρωπαϊκών «σημάτων εμπιστοσύνης» και πληροφορίες για την ταυτότητα του παρόχου.

# Ασφαλέστερα προϊόντα ελέγχου επιβλαβών οργανισμών

## Νέα βιοκτόνα με έγκριση για πανευρωπαϊκές πωλήσεις

**Τ**α "βιοκτόνα" θα γίνουν ασφαλέστερα και φιλικότερα προς το περιβάλλον, χάρη στη νομοθεσία της ΕΕ, την οποία ψήφισε το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο κατά την πρώτη ανάγνωση. Τα νέα βιοκτόνα θα λαμβάνουν έγκριση με απλούστερες διαδικασίες για πανευρωπαϊκές πωλήσεις.

Η έκθεση του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου με εισηγήτρια την Christa Klass (ΕΛΚ, Γερμανία) υιοθετήθηκε από την ολομέλεια με 550 ψήφους υπέρ, 22 κατά και 80 αποχές.

Η Christa Klass δήλωσε: "Χρειαζόμαστε τα βιοκτόνα για να διατηρήσουμε τα υψηλά επίπεδα υγιεινής και για την πρόληψη των ασθενειών. Είμαι βέβαιη ότι με την παρούσα νομοθεσία θα μπορέσουμε να κρατήσουμε τα οφέλη αυτών των προϊόντων, με παράλληλη προστασία από τους κινδύνους".

Κύριος στόχος του σχεδίου κανονισμού είναι να επικαιροποιήσει τους ισχύοντες κανόνες της ΕΕ που καλύπτουν προϊόντα όπως τα εντομοασπασθητικά και τα χημικά επεξεργασίας νερού. Τα γεωργικά φυτοφάρμακα καλύπτονται από ξεχωριστή νομοθεσία. Για πρώτη φορά τα προϊόντα που έχουν τύχει επεξεργασίας με βιοκτόνα θα συμπεριληφθούν και αυτά στο νέο κανονισμό.

Το ΕΚ υιοθέτησε έναν αριθμό τροπολογιών στο σχέδιο κανονισμού, οι οποίες πρέπει να εξεταστούν τώρα από το Συμβούλιο.

Οι νέες διαδικασίες εγκρίσεων, σε επίπεδο ΕΕ, για τα προϊόντα ελέγχου των επιβλαβών οργανισμών, θα οδηγήσουν σε ορθολογικότερη οργάνωση των διαδικασιών αιτήσεων αδειοδότησης των επιχειρήσεων, αλλά το ΕΚ υποστηρίζει ότι η μετάβαση στο νέο αυτό σύστημα πρέπει να γίνει σταδιακά.

### Απαγόρευση ιδιαίτερως τοξικών χημικών

Το ΕΚ ψήφισε για την απαγόρευση των ιδιαίτερως τοξικών χημικών, αναφερόμενο ειδικότερα σε αυτά που είναι καρκινογόνα, αυτά που επιδρούν αρνητικά στη γονιμότητα ή στα γονίδια και στις ορμόνες. Επίσης, ζήτησε τη σταδιακή αντικατάσταση των επικίνδυνων ουσιών με άλλες, εναλλακτικές, που θα είναι λιγότερο επιβλαβείς.



### Εξαιρέσεις σε ειδικές περιπτώσεις

Δυστυχώς, ακόμα και οι πιο τοξικές ουσίες είναι μερικές φορές απαραίτητες για την προστασία της ανθρώπινης υγείας, των ζώων και του περιβάλλοντος. Ένα τέτοιο παράδειγμα είναι η χρήση ποικιλοφάρμακων όταν δεν υπάρχουν εναλλακτικές που να φέρουν το ίδιο αποτέλεσμα. Οι ευρωβουλευτές είχαν προτείνει να εφαρμοστούν περαιτέρω περιορισμοί στη χρήση του ευρέως γνωστού ποικιλοφάρμακου "difenacoum", αλλά μία μικρή μειοψηφία απέρριψε την πρόταση.

### Εγκρίσεις σε επίπεδο ΕΕ

Οι ευρωβουλευτές επιθυμούν τη σταδιακή μετάβαση σε ένα κεντρικό σύστημα εγκρίσεων των βιοκτόνων σε επίπεδο ΕΕ. Υποστηρίζουν ότι ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός

Χημικών Προϊόντων θα πρέπει να αναλάβει τον έλεγχο των αιτήσεων για νέα και "χαμηλού κινδύνου" προϊόντα, από το 2013 και για τα περισσότερα άλλα βιοκτόνα από το 2017. Τα κράτη μέλη, ωστόσο, θα μπορούν να αποφασίζουν για το ποια προϊόντα θέτουν σε μεγαλύτερο κίνδυνο τη δημόσια υγεία και θα διατηρήσουν το δικαίωμα επιβολής περαιτέρω ελέγχων για τη χρήση των προϊόντων, ακόμα και αν αυτά έχουν λάβει την έγκριση σε επίπεδο ΕΕ.

### Ελαχιστοποίηση πειραμάτων σε ζώα

Το ΕΚ αποφάσισε ακόμα ότι οι επιχειρήσεις θα πρέπει να υποχρεούνται να μοιράζονται δεδομένα (έναντι δίκαιης αποζημίωσης), όπως ακριβώς συμβαίνει και με τους κανόνες του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Χημικών Προϊόντων ("REACH"), προκειμένου να αποφευχθεί η επανάληψη στη διεργασία πειραμάτων σε ζώα

# Νέα δομή στη χρηματοπιστωτική εποπτεία

## ΕΕ: Αλλαγές για τράπεζες, χρηματαγορές και ασφαλιστικές εταιρίες

**Τ**ο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο αγωνίστηκε για περισσότερο από ένα χρόνο για την πραγματοποίηση μιας ριζικής μεταρρύθμισης του ευρωπαϊκού συστήματος χρηματοπιστωτικής εποπτείας. Πρόσφατα, έδωσε την τελική έγκρισή του σε ένα πακέτο μεταρρυθμίσεων που θα οδηγήσει σε θεμελιώδεις αλλαγές, στο τρόπο εποπτείας των τραπεζών, των χρηματαγορών και των ασφαλιστικών εταιριών, από το 2011 και μετά.

Θα συσταθούν τρεις νέες Ευρωπαϊκές Εποπτικές Αρχές (ΕΕΑ) οι οποίες θα αντικαταστήσουν τις υπάρχουσες εποπτικές επιτροπές. Η δυναμική του ρόλου τους θα ξεπερνά κατά πολύ τον απλό συμβουλευτικό ρόλο που ισχύει με το παρόν σύστημα, και η δυνατότητα να αποκτήσουν ακόμα περισσότερες αρμοδιότητες εξασφαλίζεται με μία ισχυρή ρήτρα επανεξέτασης. Θα συσταθεί επίσης το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Συστημικού Κινδύνου (ΕΣΣΚ) που θα είναι αρμόδιο για τον έλεγχο και την παροχή προειδοποίησης σε περιπτώσεις συσσώρευσης κινδύνων στην οικονομία της ΕΕ.

Το νέο αυτό σύστημα θα παρέχει καλύτερη προστασία ώστε να μην επαναληφθούν περιπτώσεις όπως η κρίση στην τράπεζα Fortis, η απαγόρευση ανοικτών πωλήσεων στη Γερμανία και οι απώλειες των κατόχων ασφαλειών ζωής στο Ηνωμένο Βασίλειο λόγω της κατάρρευσης της Equitable Life. Το νέο σύστημα θα ενισχύσει, ακόμη, την ενιαία ευρωπαϊκή αγορά χρηματοπιστωτικών υπηρεσιών και θα παράσχει μεγαλύτερη προστασία στους επενδυτές.



### Ριζική αλλαγή

Κάποια κράτη μέλη, και ειδικότερα αυτά που έχουν μεγάλα χρηματοπιστωτικά κέντρα, υποστήριξαν την προσέγγιση περιορισμένων μεταρρυθμίσεων. Αυτό οδήγησε σε σημαντική μείωση του πεδίου εφαρμογής των προτάσεων της Επιτροπής και το ΕΚ τις θεώρησε ανεπαρκείς. Οι εισηγητές του ΕΚ υποστήριξαν από την αρχή την ανάγκη σημαντικών μεταρρυθμίσεων προκειμένου να γίνεται καλύτερα αντιληπτός ο κίνδυνος, μέσω της βελτιωμένης επικοινωνίας μεταξύ των εθνικών αρμόδιων αρχών.

Η τελική συμφωνία προβλέπει την μετατροπή των συμβουλευτικών επιτροπών σε αρχές εποπτείας με ισχυρό και δυναμικό ρόλο. Οι ΕΕΑ θα έχουν νέες εξουσίες σε ότι αφορά τη διευθέτηση διαφωνιών μεταξύ εθνικών αρμόδιων αρχών και την προσωρινή απαγόρευση ορισμένων χρηματοπιστωτικών προϊόντων και δραστηριοτήτων που απειλούν την εύρυθμη λειτουργία και την ακεραι-

ότητα των χρηματοπιστωτικών αγορών. Εάν οι αρμόδιες εθνικές αρχές δεν αναλάβουν δράση τότε οι ΕΕΑ μπορούν να εκδώσουν μεμονωμένη απόφαση απευθυνόμενη προς ένα χρηματοπιστωτικό ίδρυμα, π.χ. μία τράπεζα, με την οποία θα απαιτούν να ληφθούν τα απαραίτητα μέτρα για να συμμορφωθεί με τις υποχρεώσεις του σύμφωνα με το κοινοτικό δίκαιο. Οι ΕΕΑ αναλαμβάνουν, επίσης, ρόλο και σε ότι αφορά τη διασφάλιση της συνεπούς και συνεκτικής λειτουργίας των εθνικών σωμάτων εποπτών για τα διασυστηματικά ιδρύματα σε ολόκληρη την Ευρωπαϊκή Ένωση.

### ΕΕΑ: Ρόλος μεσολαβητή

Σε περιπτώσεις διαφωνιών μεταξύ των αρμόδιων αρχών των κρατών μελών, οι ΕΕΑ μπορούν να απαιτήσουν να υπάρξει διαδικασία διαμεσολάβησης με δεσμευτική ισχύ ώστε να επιλυθεί το θέμα. Εάν δεν επιτευχθεί μία τέτοια συμφωνία, οι ΕΕΑ μπορούν να εκδώσουν μεμονωμένη απόφαση απευθυνόμενη προς το εκάστοτε χρηματοπιστωτικό ίδρυμα. Οι ΕΕΑ μπορούν να αναλαμβάνουν ρόλο μεσολαβητή με δική τους πρωτοβουλία, και όχι μόνο κατόπιν αιτήματος κάποιας εθνικής αρχής.

Οι ΕΕΑ θα παρακολουθούν την εφαρμογή του κοινοτικού δικαίου από τις αρμόδιες εθνικές αρχές. Αν μια αρμόδια αρχή έχει εφαρμόσει πράξεις κατά τρόπο που φαίνεται να παραβιάζει τη νομοθεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης, μπορούν να απευθύνουν στην οικεία αρμόδια αρχή σύσταση. Εάν παρόλα αυτά η αρμόδια αρχή δεν συμμορφωθεί οι ΕΕΑ μπορούν να εκδώσουν μεμονωμένη απόφαση απευθυνόμενη προς το χρηματοπιστωτικό ίδρυμα, με την οποία θα απαιτούν να ληφθούν τα απαραίτητα μέτρα για να συμμορφωθεί με τις υποχρεώσεις του σύμφωνα με το κοινοτικό δίκαιο.

### Βασικός στόχος η προστασία του καταναλωτή

Το ΕΚ πίεσε ώστε να τεθεί η προστασία των καταναλωτών στις πρωταρχικές αρμοδιότητες των Ευρωπαϊκών Εποπτικών Αρχών, ανταποκρινόμενο στην ολοένα αυξανόμενη πολυπλοκότητα των χρηματοπιστωτικών αγορών. Οι ΕΕΑ έχουν τη δυνατότητα να ερευνούν συγκεκριμένα είδη χρηματοπιστωτικών ιδρυμάτων, χρηματοπιστωτικών προϊόντων, όπως τα λεγόμενα "τοξικά" προϊόντα και συγκεκριμένων χρηματοπιστωτικών δραστηριοτήτων, ώστε να εκτιμήσουν τους ενδεχόμενους κινδύνους που ενέχουν για την



αγορά. Οι ΕΕΑ μπορούν επίσης να εκδίδουν προειδοποιήσεις όταν αυτό θα κρίνεται απαραίτητο. Στις περιπτώσεις που καθορίζονται στις νομοθετικές πράξεις, οι ΕΕΑ μπορούν να απαγορεύσουν ή να περιορίσουν προσωρινά ορισμένες χρηματοπιστωτικές δραστηριότητες ή προϊόντα που απειλούν την εύρυθμη λειτουργία των χρηματοπιστωτικών αγορών. Μπορούν ακόμα να καλέσουν την Επιτροπή να εκδώσει νομοθετικές πράξεις για την οριστική απαγόρευση τέτοιων δραστηριοτήτων ή προϊόντων.

## Ταχύτερη και καλύτερη προειδοποίηση

Το ΕΚ εισήγαγε διατάξεις ώστε να μπορεί το ΕΣΣΚ να επικοινωνεί με ταχύτητα και σαφήνεια. Το ΕΣΣΚ θα εκπονεί μια κοινή δέσμη ποιοτικών και ποσοτικών δεικτών για τον εντοπισμό και τη μέτρηση του συστημικού κινδύνου διαφόρων διεθνών χρηματοπιστωτικών οργανισμών, ώστε να εντοπίζονται τα είδη κινδύνων που αυτοί φέρουν. Το ΕΣΣΚ, θα επεξεργάζεται, επίσης, ένα σύστημα χρωματικού κώδικα που να αντιστοιχεί σε καταστάσεις διαφορετικών επιπέδων κινδύνου. Όταν καθοριστούν τα κριτήρια της ταξινόμησης αυτής, το ΕΣΣΚ θα χρησιμοποιεί τον χρωματικό κώδικα για να υποδεικνύει το επίπεδο κινδύνου.

Στην Συμβουλευτική Επιστημονική Επιτροπή του ΕΣΣΚ θα συμμετέχουν εμπειρογνώμονες που αντιπροσωπεύουν ευρύ φάσμα δεξιοτήτων και πείρας, συμπεριλαμβανομένων των ακαδημαϊκών. Αυτό θα βελτιώσει την ικανότητα του ΕΣΣΚ να προβλέπει τη συσσώρευση κινδύνου.

Τέλος, προκειμένου να αυξηθεί η αξιοπιστία του ΕΣΣΚ, Πρόεδρος του, για την πρώτη πενταετία, θα είναι ο Πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Κεντρικής Τράπεζας

## Αύξηση αρμοδιοτήτων

Θα υπάρξει αύξηση των αρμοδιοτήτων τόσο των Ευρωπαϊκών Εποπτικών Αρχών όσο και του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Συστημικού Κινδύνου, εάν το απαιτήσουν οι συνθήκες. Το ΕΚ εξασφάλισε ότι η Επιτροπή θα δημοσιεύει ανά τριετία γενική έκθεση σχετικά με το αν ενδείκνυται να υπάρξει σύγκλιση της εποπτείας τραπεζών, ασφαλίσεων, επαγγελματικών συντάξεων, σχετικά με τα πλεονεκτήματα της μετακίνησης των Αρχών σε ενιαία έδρα και τέλος, σχετικά με το αν είναι σκόπιμο να ανατεθούν στην Αρχή περαιτέρω εποπτικές αρμοδιότητες στον τομέα της άμεσης εποπτείας ιδρυμάτων ή υποδομών πανευρωπαϊκής εμβέλειας.

## Ο ρόλος του Κοινοβουλίου

Οι ευρωβουλευτές πέτυχαν να βελτιώσουν τη δημοκρατική επίβλεψη όλου του συστήματος εποπτείας. Το ΕΚ μπορεί να ασκήσει βέτο στον ορισμό των προέδρων των ΕΕΑ και θα έχει λόγο στην ανάπτυξη των τεχνικών προδιαγραφών και στην εφαρμογή των μέτρων. Επιπλέον, ο πρόεδρος του ΕΣΣΚ θα κρατά διαρκώς ενήμερους τον πρόεδρο και τους αντιπροέδρους της επιτροπής Οικονομικών Υποθέσεων του ΕΚ για τις δραστηριότητες του ΕΣΣΚ μέσω εμπιστευτικών συζητήσεων.

Οι νομοθετικές εκθέσεις παρέχουν τη δυνατότητα στην Επιτροπή: στις ΕΕΑ και στο ΕΣΣΚ να ζητούν από το Συμβούλιο να κηρύξει κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Εντούτοις, και το ΕΚ θα μπορεί να ζητήσει από το Συμβούλιο να κηρύξει κατάσταση έκτακτης ανάγκης μέσω ψηφισμάτων και ερωτήσεων, όπως δηλαδή κάνει έως τώρα όποτε θέτει αιτήματα στο Συμβούλιο και στην Επιτροπή.



## Πρόβλημα στον κινητήρα αυτοκινήτου

Καταναλώτρια αποτάθηκε στον Σύνδεσμό μας για να καταγγείλει γνωστή εταιρεία που της πώλησε ελαττωματικό αυτοκίνητο.

Συγκεκριμένα, η καταναλώτρια αντιμετώπισε πρόβλημα με την μονάδα διαχείρισης του κινητήρα. Πήρε επανειλημμένες φορές το αυτοκίνητο στην εταιρεία αλλά το πρόβλημα δεν επιδιορθώθηκε.

Ως Κ.Σ.Κ. την ενημερώσαμε ότι αν το πρόβλημα καλύ-

πτεται από την εγγύηση δικαιούται δωρεάν επιδιόρθωση ή αντικατάσταση αν αυτό δεν επιδιορθώνεται. Μιλώντας με την εταιρεία, μας είπαν ότι το πρόβλημα επιδιορθώθηκε δωρεάν γιατί ήταν στην εγγύηση και με τη μεσολάβηση μας, η εταιρεία προσέφερε στην παραπονούμενη 15% έκπτωση στην μονάδα διαχείρισης του κινητήρα με δυο χρόνια εγγύηση από την ημέρα αντικατάστασής του.



## Επιστροφή χρημάτων για αυτοκίνητο



Καταναλωτής απευθύνθηκε στον Κ.Σ.Κ., γιατί γνωστή εταιρεία του πώλησε αυτοκίνητο το οποίο και αποδείχθηκε προβληματικό. Ύστερα από υποβολή παραπόνου από τον ίδιο η εταιρεία του το αντικατέστησε με άλλο όχημα του ίδιου μοντέλου αλλά τα προβλήματα συνεχίστηκαν και είχαν την ίδια υφή με τα προβλήματα του προηγούμενου αυτοκινήτου.

Στην προκειμένη περίπτωση ο καταναλωτής δικαιούται τα χρήματά του πίσω αφού πρόκειται για αγορά αυτοκινήτου και συγκεκριμένου μοντέλου με πρόβλημα εργασιακό.

Μετά από παρέμβαση του Κ.Σ.Κ. επιστράφηκε στον καταναλωτή το ποσό των 79.250, όσα και τα χρήματα που κατέβαλε για την αγορά του αυτοκινήτου.

## Αντικατάσταση κινητού τηλεφώνου

### Συμμόρφωση μόνο μετά από παρέμβαση του Κ.Σ.Κ.

Καταναλωτής αποτάθηκε στον Κ.Σ.Κ. γιατί αγόρασε κινητό τηλέφωνο το οποίο αντιμετώπισε επανειλημμένες φορές το ίδιο πρόβλημα. Η εταιρεία αρνήθηκε να το αντικαταστήσει αν και ήταν μέσα στο χρόνο της εγγύησης που αποτάθηκε σε αυτήν ο καταναλωτής.

Ως Κ.Σ.Κ. επικοινωνήσαμε με την εταιρεία εκ μέρους της οποίας μας επιβεβαίωσαν ότι θα αντικαταστήσουν αμέσως το κινητό τηλέφωνο του παραπονούμενου. Όπως διαπίστωσε στη συνέχεια αυτό ακριβώς και έγινε.

Ενημερώσαμε τον καταναλωτή μας ευχαρίστησε και εξέφρασε την επιθυμία να γίνει μέλος.



## Άρνηση αλλαγής παπουτσιών λόγω έκπτωσης

Παραπονούμενη απευθύνθηκε στον Κ.Σ.Κ. για να καταγγείλει ότι γνωστό κατάστημα αθλητικών ειδών αρνήθηκε να προβεί σε αλλαγή ζευγους παπουτσιών στην τιμή αγοράς λόγω έκπτωσης. Ωστόσο, μετά από τηλεφωνική επικοινωνία που είχαμε με τον υπεύθυνο του καταστήματος, μας διαβεβαίωσε ότι μπορεί να γίνει αλλαγή των παπουτσιών με την τιμή αγοράς τους. Ενημερώσαμε την παραπονούμενη η οποία και μας ευχαρίστησε για την παρέμβασή μας.



## Αγορά κινητού χωρίς οδηγίες χρήσης στα ελληνικά ή αγγλικά

Καταναλωτής υπέβαλε παράπονο που αφορά αγορά κινητού τηλεφώνου το οποίο είχε οδηγίες χρήσεως σε μη κατανοητή γλώσσα. Μετά από επικοινωνία που είχαμε με τον υπεύθυνο γνωστής εταιρείας κινητών τηλεφώνων, μας διαβεβαίωσε πως θα στείλει το ελληνικό εγχειρίδιο με οδηγίες χρήσεως στο πλησιέστερο και πιο βολικό υποκατάστημα, όπου μπορεί να το παραλάβει ο παραπονούμενος.

## Καταγγελίες για εκπτωτικά κουπόνια γνωστής υπεραγοράς

Πολλοί καταναλωτές έχουν αποταθεί στον Κ.Σ.Κ. για να καταγγείλουν γνωστή υπεραγορά, η οποία έδιδε δώρο οικιακές συσκευές με την συμπλήρωση κουπονιών. Οι καταναλωτές, αφού συμπλήρωναν τα κουπόνια πήγαιναν στην υπεραγορά για να πάρουν τις συσκευές και η υπεραγορά τους ζητούσε να πληρώσουν επιπλέον χρήματα για να παραλάβουν τα προϊόντα τους, τα οποία ωστόσο δεν παρέλαβαν ποτέ.

Μετά από την παρέμβασή του Κ.Σ.Κ. σε ορισμένους καταναλωτές δοθήκαν τα λεφτά τους πίσω και σε άλλους δοθήκαν τα προϊόντα.





## Καντίνα νοσοκομείου δεν τηρούσε τις τιμές

Καταναλωτής αποτάθηκε προφορικά στο Κ.Σ.Κ. για να καταγγείλει ότι καντίνα νοσοκομείου δεν τηρούσε τον τιμοκατάλογο. Η καταγγελία προωθήθηκε στο υπουργείο

υγείας απ' όπου μας ενημέρωσαν ότι ο υπεύθυνος της καντίνας είναι με σύμβαση και θα αποδεσμευτεί.

Αυτή είναι μια περίτρανη απόδειξη ότι

τίποτα δεν πρέπει ν' αφήνουμε να περνά απαρατήρητο. Και οι διαμαρτυρίες, όταν γίνουν με το σωστό και ενδεδειγμένο τρόπο, πιάνουν τόπο.

## Παραπλανητική πινακίδα τιμών σε πρατήριο καυσίμων

Καταναλωτής απευθύνθηκε στον Κ.Σ.Κ γιατί πρατήριο καυσίμων έγραφε άλλη τιμή στον πίνακα και χρέωνε άλλη στους ρομετρητές.

Ο καταναλωτής μάς απόστειλε και την απόδειξη. Αμέσως η καταγγελία αποστάλθηκε στο Υπουργείο Εμπορίου, διενεργήθηκε έλεγχος και έγιναν οι απαραίτητες συστάσεις για να μην επαναληφθεί στο μέλλον το γεγονός.



## ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΕΣ ΣΤΟ ΕΠΑΡΧΙΑΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΟΥ Κ.Σ.Κ. ΣΤΗ ΛΑΡΝΑΚΑ

### Αδυναμία ακύρωσης συμβολαίου αδυνατίσματος

Η κυρία Μ. κατγγείλε ότι πήγε σε γνωστό ινστιτούτο αδυνατίσματος για να ενημερωθεί σχετικά με τα προγράμματα τα οποία προσφέρει. Το ινστιτούτο της άσκησε πίεση να υπογράψει ένα συμβόλαιο, διότι θα έληγε η προσφορά που ίσχυε αν ήθελε να μετásχει σε κάποιο πρόγραμμα. Η κυρία υπέγραψε χωρίς να διαβάσει το συμβόλαιο και στην πορεία μετάνιωσε. Το συμβόλαιο δεν μπορούσε να ακυρωθεί και

έπρεπε να ολοκληρώσει το πρόγραμμα στο οποίο συμμετείχε.

Αργότερα όταν επικοινωνήσε με τα γραφεία μας ήταν ήδη αργά διότι είχε παρέλθει ο χρόνος της ακύρωσης.

Προτρέπουμε τους καταναλωτές να μελετούν προσεκτικά τους όρους κάθε συμβολαίου τους και μετά να υπογράφουν.



### Εγγυήσεις για κινητά τηλέφωνα



Ος Κ.Σ.Κ. έχουμε δεχθεί πληθώρα καταγγελιών από καταναλωτές για κινητά τηλέφωνα τα οποία χαλούν τρεις και τέσσερις φορές μέσα στο χρόνο της εγγύησης. Οι εταιρείες προσπαθούν να τα διορθώσουν αλλά αυτό αρκετές φορές δεν γίνεται κατορθωτό.

Ζητούμε να γίνει αλλαγή στη νομοθεσία και ο καταναλωτής να παίρνει τα λεφτά του πίσω όταν ένα τηλέφωνο παρουσιάζει επανειλημμένα προβλήματα.



### Προσφορά υπεραγοράς με το ...στανιό

Καταναλωτής επικοινωνήσε με λειτουργό του Συνδέσμου μας και κατγγείλε ότι μάζευε αυτοκόλλητα κουπόνια για να επωφεληθεί προσφορά γνωστής υπεραγοράς για μαγειρικά σκεύη. Όταν συμπλήρωσε αυτά τα οποία χρειαζόνταν του είπαν ότι δεν δικαιούται το δώρο διότι δεν ήταν κάτοχος δωροκάρτας.

Δοθήκαν οδηγίες στον καταναλωτή και πέρασε για γραπτή καταγγελία από το γραφείο μας. Η λειτουργός μας επικοινωνήσε με την εν λόγω υπεραγορά, μίλησε με την υπεύθυνη και έγινε διευθετήση να πάρει ο καταναλωτής το σκεύος το οποίο ήθελε.



# Πρότυπα: Θεμελιώνουν τη «διαλειτουργικότητα»

Καθοριστική η συμβολή των Οργανισμών Τυποποίησης

**Ε**να από τα πιο χαρακτηριστικά παραδείγματα όταν γίνεται αναφορά στην αφετηρία της δημιουργίας των προτύπων, είναι η τυποποίηση της πέτρας και του τούβλου τα οποία αποτέλεσαν τα θεμελιώδη δομικά στοιχεία των πρώτων σημαντικών κτισμάτων του ανθρώπου.

Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι, πολύ γρήγορα αντελήφθησαν ότι η τυποποίηση των πυραμίδων θα ήταν αδύνατη χωρίς τη χρήση κάποιας μορφής προτύπων που να διευκολύνουν τις χιλιάδες των εργατών στην τοποθέτηση των αναρίθμητων κυβόλιθων για να σχηματίσουν τις εντυπωσιακές τους κατασκευές. Χωρίς την ύπαρξη προτύπων, ούτε η πυραμίδα του Χέοπα αλλά ούτε και ο Φάρος της Αλεξανδρείας δεν θα είχαν καμιά τύχη να συγκαταλεχθούν ανάμεσα στα επτά θαύματα της αρχαιότητας.

Σύμφωνα με τη βιβλική εξιστόρηση των γεγονότων, κατά την ανέγερση του Πύργου της Βαβέλ η μια γλώσσα επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων μετατράπηκε σε πολλές διαφορετικές γλώσσες. Επακόλουθο ήταν ο Πύργος να μη μπορέσει να φτάσει στον ουρανό, αποτελώντας φωτεινό παράδειγμα του τι συμβαίνει όταν, στην απουσία ενός κοινού προτύπου η διαλειτουργικότητα αποτυγχάνει και η όλη προσπάθεια οδηγείται σε στασιμότητα.

Μέσα από την ιστορική εξέλιξη του ανθρώπου, τα πρότυπα ανταποκρινόμενα στις ανάγκες της βιομηχανίας αναπτύχθηκαν με τέτοιο τρόπο, ώστε να αυξήσουν παραπέρα την επάρκεια και την αποδοτικότητα, ελαχιστοποιώντας ταυτόχρονα τα κόστη.

Η Τυποποίηση εστιάστηκε στις ιδιαίτερες απαιτήσεις των διαφόρων τομέων της σύγχρονης δραστηριότητας του ανθρώπου, λειτουργώντας σε ένα πλαίσιο τεχνικών συστημάτων. Έτσι διαδόθηκαν σε ολόκληρο τον κόσμο χιλιάδες πρότυπα, τα οποία προάγουν τη συμβατότητα μιας τεράστιας ποικιλίας προϊόντων και υπηρεσιών. Ο τομέας της διοικητικής μέριμνας (logistics), αντικατοπτρίζει πλήρως αυτή την επαναστατική ανάπτυξη: τα συστήματα μεταφοράς, αποθήκευσης, διαχείρισης και διανομής εμπορευμάτων είναι μια ξεκάθαρη περίπτωση όπου αναδεικνύονται περίτρανα τα οφέλη της διαλειτουργικότητας.

Θα μπορούσε κάποιος να απαριθμήσει αμέτρητα παραδείγματα. Το παράδοξο είναι ότι η σημασία της διαλειτουργικότητας που προωθείται μέσα από τα πρότυπα δεν τυγχάνει οποιασδήποτε αναγνώρισης (σχεδόν θεωρείται ως δεδομένη) από τους χρήστες, όταν αυτή εξυπηρετεί σε ικανοποιητικό βαθμό. Η διαλειτουργικότητα σε αυτές τις περιπτώσεις, θεωρείται ως έμφυτη ιδιότητα του προϊόντος. Είναι δε αξιοσημείωτο ότι αν η διαλειτουργικότητα αποτύχει σε κάποιο ουσιώδη τομέα, τότε η είδηση για τις «καταστροφικές συνέπειες» γίνεται αμέσως πρωτοσέλιδο άρθρο σε εφημερίδες και περιοδικά, και κτυπά κόκκινο στις ειδήσεις των τηλεοπτικών καναλιών κάνοντας το γύρο του κόσμου σε χρόνο ρεκόρ.

Η ολοένα αυξανόμενη απαίτηση για ένα ψηλότερο επίπεδο



στην ποιότητα της ζωής μας και οι συνεχείς καινοτόμες εξελίξεις, δημιουργούν την ανάγκη για πιο αποτελεσματική διαλειτουργικότητα, παρά την πολυπλοκότητα που πηγάζει από την αλληλεπίδραση των πιο πάνω. Η ανάπτυξη των σύγχρονων προϊόντων και συστημάτων, απαιτεί λύσεις μέσα από την εφαρμογή των παραδοσιακών αρχών των μηχανικών επιστημών και κάνει μάλλον πολύπλοκες τις ανάγκες για διαλειτουργικότητα.

Ότι έχουμε βιώσει κατά τη διάρκεια των τελευταίων 20 με 30 χρόνων είναι μόνο η αρχή. Η μαζική επένδυση στο ηλεκτρικό αυτοκίνητο το οποίο αναμένεται να επικρατήσει στα επόμενα χρόνια, τόσο από την πλευρά της έρευνας και της καινοτομίας, όσο και από την πλευρά της ανάπτυξης του προϊόντος, αποτελεί ένα πολύ καλό παράδειγμα. Το ηλεκτρικό αυτοκίνητο του μέλλοντος θα απαιτεί μια εντελώς νέα προσέγγιση ως προς τη διαλειτουργικότητα, έτσι ώστε να διασφαλίζεται ότι το πολύπλοκο αυτό όχημα – ουσιαστικά ένας ηλεκτρονικός υπολογιστής σε τέσσερις τροχούς – θα λειτουργεί όπως ακριβώς προορίζεται. Τεράστιες προβλέπονται οι απαιτήσεις που θα δημιουργηθούν για την υποδομή που θα υποστηρίζει τη λειτουργία του. Για παράδειγμα, ένα έξυπνο δίκτυο με σταθμούς επαναφόρτισης θα πρέπει να δημιουργηθεί για να διευκολύνει ένα μεγάλο αριθμό αυτοκινήτων που θα είναι σταθμευμένα, έτσι ώστε να επαναφορτίζονται κατά τη διάρκεια της νύκτας και να είναι έτοιμα για χρήση το επόμενο πρωί. Απαραίτητη προϋπόθεση για την υλοποίηση αυτού του εγχειρήματος θα είναι η αποτελεσματική αλ-



λληλεπίδραση και ο συντονισμός μεταξύ πολλών και διαφορετικών προτύπων.

Οι αρμόδιοι Οργανισμοί Τυποποίησης - Διεθνείς και Ευρωπαϊκοί - βρίσκονται επομένως κάτω από ασφυκτική πίεση για να εκδώσουν πρότυπα τα οποία να σχετίζονται μεταξύ τους σε βαθμό πρωτόγνωρο για τα μέχρι τώρα δεδομένα της Τυποποίησης. Ταυτόχρονα βρίσκονται μπροστά σε μια μεγάλη πρόκληση: να ενώσουν τις δυνάμεις τους και σε στενή συνεργασία μεταξύ τους να καθιερώσουν συνεπείς και συνεκτικές λύσεις όπως αυτές πηγάζουν από τις πραγματικές ανάγκες της αγοράς.

Στο φάσμα των πιο πάνω, καθοριστική είναι λοιπόν η συμβολή των Διεθνών και Ευρωπαϊκών Οργανισμών Τυποποίησης με την εκπόνηση των σχετικών προτύπων. Εκεί όπου και η μικρή μας πατρίδα συνεισφέρει βάζοντας το δικό της λιθαράκι σε τομείς όπου υπάρχει η δυνατότητα και το ενδιαφέρον, με γνώμονα πάντα τη διασφάλιση των εθνικών συμφερόντων. Ο αρμόδιος εθνικός φορέας για θέματα Τυποποίησης είναι ο Κυπριακός Οργανισμός Τυποποίησης (CYS) ο οποίος συμμετέχει ενεργά στις δραστηριότητες των πιο πάνω Οργανισμών. Συγκεκριμένα, ο CYS είναι πλήρες μέλος του Διεθνούς Οργανισμού Τυποποίησης ISO, ως επίσης και της Διεθνούς Επιτροπής Ηλεκτροτεχνικής Τυποποίησης IEC. Παράλληλα, ο CYS εκπροσωπεί την Κύπρο ισότιμα στους Ευρωπαϊκούς Οργανισμούς Τυποποίησης CEN, CENELEC και ETSI. Κυριότερη αποστολή του Οργανισμού είναι η προώθηση της εφαρμογής των Ευρωπαϊκών και Διεθνών προτύπων στις κυπριακές επιχειρήσεις και βιομηχανίες.



# Έξυπνοι μετρητές κατά κλιματικών αλλαγών

Αρωγός στις προσπάθειες για βελτίωση της ενεργειακής απόδοσης

Στην εποχή μας το θέμα της ενεργειακής απόδοσης βρίσκεται στο επίκεντρο των προσπαθειών της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την αντιμετώπιση των προβλημάτων της ενεργειακής ασφάλειας και της κλιματικής αλλαγής. Η Ευρωπαϊκή Ένωση δεσμεύτηκε, να καλύψει έως το 2020 τους στόχους που είχε θέσει όσον αφορά την εξοικονόμηση ενέργειας και τις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα τονίζοντας την επείγουσα ανάγκη να εντατικοποιηθούν οι προσπάθειες για βελτίωση της ενεργειακής απόδοσης. Η πρόσφατη χρηματοπιστωτική κρίση και η ύφεση στην ευρωπαϊκή οικονομία, ενισχύουν περαιτέρω τα επιχειρήματα υπέρ της αύξησης της ενεργειακής απόδοσης και την αποτελεσματική χρήση των πόρων.

Οι έξυπνοι μετρητές αποτελούν μια τεχνολογική καινοτομία που αναμένεται να συμβάλει ουσιαστικά στον προαναφερόμενο αυτό στόχο της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Η έξυπνη μέτρηση της κατανάλωσης της ηλεκτρικής ενέργειας μπορεί να καταστήσει δυνατή την αμφίδρομη ροή πληροφοριών σε πραγματικό χρόνο μεταξύ φορέων εκμετάλλευσης δικτύων, προμηθευτών ενέργειας και καταναλωτών, παρέχοντας σε όλα τα μέρη δυνατότητα καλύτερης διαχείρισης και ελέγχου της κατανάλωσης ενέργειας και των συναφών δαπανών. Εάν εφαρμοστεί αυτό, θα αυξηθούν τα οφέλη για τους φορείς εκμετάλλευσης δικτύων και τους προμηθευτές, καθώς και για τους καταναλωτές.

Οι έξυπνοι μετρητές δίδουν ακριβείς πληροφορίες σχετικά με τη ζήτηση ενέργειας από τους καταναλωτές, πληροφορίες που με τη σειρά τους μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους φορείς εκμετάλλευσης δικτύων για καλύτερη διαχείριση του δικτύου τους, περιορίζοντας έτσι τις απώλειες. Μπορούν επίσης να καταστήσουν δυνατή την ενεργοποίηση μηχανισμών μέτρησης της ανταπόκρισης στη ζήτηση ενέργειας ως επίσης και για τον περιορισμό της ζήτησης σε ώρες αιχμής, ώστε να αποφεύγονται περιττές επενδύσεις σε πρόσθετη ισχύ. Οι προμηθευτές μπορούν να χρησιμοποιούν περαιτέρω τις πληροφορίες αυ-





τές για την κατάρτιση επιλογών τιμολόγησης που θα λαμβάνουν υπόψη το διαφορετικό κόστος της ενέργειας που καταλώνεται σε διαφορετικές ώρες.

Ο καταναλωτής θα μπορεί ανά πάσα στιγμή κοιτάζοντας στην οθόνη του μετρητή, να γνωρίζει και άρα να ελέγχει την κατανάλωση. Δηλαδή, μόλις θα θέτει σε λειτουργία μια ενεργό βόρο συσκευή, π.χ. τον ηλεκτρικό θερμοσίφωνα, αυτόματα ο ηλεκτρονικός μετρητής του θα δείχνει αύξηση φορτίου κ.ο.κ. Έτσι θα μπορεί να περιορίζει την άσκοπη χρήση στην κατανάλωση ενέργειας, ενώ παράλληλα θα πάψει να παραλαμβάνει λογαριασμούς που δεν ανταποκρίνονται στην πραγματική κατανάλωση. Τα αποτελέσματα από δοκιμές πεδίου σε ορισμένα κράτη μέλη δείχνουν ότι η ανάπτυξη και εγκατάσταση έξυπνων συσκευών μέτρησης μπορεί να μειώσει την κατανάλωση ενέργειας έως και κατά 10%.

Τα κράτη μέλη έχουν κληθεί να συμφωνήσουν σε ελάχιστες λειτουργικές προδιαγραφές κοινοτικής κλίμακας, όσον αφορά την έξυπνη μέτρηση της κατανάλωσης,

που θα επιτρέψει σε φορείς εκμετάλλευσης δικτύων, προμηθευτές και ιδίως στους καταναλωτές να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τις ενεργειακές τους ανάγκες. Για

να μπορέσει η Ευρωπαϊκή Επιτροπή να καταλήξει σε συμβατές προδιαγραφές, έδωσε εντολή (Mandate M/441) στους Ευρωπαϊκούς Οργανισμούς Τυποποίησης (CEN, CENELEC, ETSI) να εκπονήσουν πρότυπα για έξυπνους μετρητές κατανάλωσης. Ανταποκρινόμενοι στο κάλεσμα αυτό, οι Ευρωπαϊκοί Οργανισμοί Τυποποίησης συγκρότησαν μια ομάδα συντονισμού (Smart Meters Coordination Group (SM-CG)).

Ο Κυπριακός Οργανισμός Τυποποίησης (CYS) ο οποίος είναι ο αρμόδιος φορέας της εκπόνησης και υιοθέτησης των Ευρωπαϊκών Προτύπων παρακολουθεί στενά το εν λόγω θέμα και θα ενημερώνει τους καταναλωτές και όλους τους ενδιαφερόμενους για οποιαδήποτε εξελίξεις.



# Διατροφή κατά του άγχους

Όταν έχουμε πίεση και άγχος, η σωστή διατροφή παίζει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στην ενίσχυση και ενδυνάμωση του οργανισμού. Μια ισορροπημένη διατροφή με ιδιαίτερη έμφαση σε ορισμένες τροφές θα βοηθήσει να καταπολεμηθεί η μόνιμη κόπωση, η έλλειψη ενέργειας, οι πονοκέφαλοι, οι ημικρανίες, τυχόν προβλήματα στα έντερα ή στο στομάχι, αϋπνίες, προβλήματα μνήμης και συχνά κρυολογήματα που κάποτε συνδέονται με το άγχος.

## Νερό κατά του άγχους

Πιθανόν να έχετε ακούσει ότι το νερό είναι το κυριότερο συστατικό του οργανισμού μας αλλά ξέρατε ότι το αίσθημα της δίψας ενεργοποιείται όταν έχουμε ήδη χάσει περίπου 1% του συνολικού βάρους; Τι σημαίνει αυτό; Απλά ότι δεν θα πρέπει να περιμένουμε να διψάσουμε για να πιούμε νερό αφού η δίψα είναι σημάδι αφυδάτωσης που εκτός από άλλες διαταραχές στην υγεία επιφέρει επίσης πνευματική και φυσική κόπωση και μειώνει τη δυνατότητα μας να δράσουμε κάτω από στρες. Ενδεικτικό είναι ότι η ενέργειά μας μειώνεται όταν χάσουμε 3% των υγρών του σώματός μας και αν τα υγρά μειωθούν κατά 5% τότε παρουσιάζονται σημάδια έντονης κούρασης. Το νερό είναι πράγματι ελιξίριο ζωής αφού ένας καλά ενυδατωμένος οργανισμός είναι σε θέση να μεταβάλει καλύτερα τις θεραπευτικές ουσίες από τη τροφή, να ρυθμίσει τη θερμοκρασία του σώματος, να αποβάλει τις τοξίνες και γενικά να λειτουργήσει καλύτερα. Με περίπου 8 ποτήρια νερό την ημέρα (που δεν αντικαθίστανται με καφέ, χυμούς και αναψυκτικά), το αίσθημα της υπερβολικής κόπωσης μειώνεται, οι συχνοί πονοκέφαλοι εξαφανίζονται και είμαστε σε θέση να σκεφτούμε πιο καθαρά.

Συμβουλή: Αν η γεύση του νερού δεν είναι η αγαπημένη σας, προσθέστε φρεσκοστυμμένο χυμό λεμονιού που είναι πλούσιος σε βιταμίνη Γ. Επίσης δοκιμάστε τσάι από βότανα που έχετε φτιάξει προηγουμένως και παγώσει στο ψυγείο.

## Μικρά και συχνά γεύματα

Όταν το άγχος και η πνευματική κούραση είναι στα ύψη, πολλά άτομα είτε δεν τρώνε για μεγάλα χρονιά διαστήματα είτε τρώνε ασταμάτητα από το πρωί ως το βράδυ. Κι όμως, η πρώτη περίπτωση φέρνει κούραση γιατί ο οργανισμός δεν έχει την απαραίτητα ενέργεια για να λειτουργήσει, και η δεύτερη περίπτωση φέρνει επίσης κούραση και υπνηλία γιατί αναγκαστικά χρησιμοποιείται πολλή ενέργεια για χώνευση. Η λύση είναι η κατανάλωση 3 κυρίων γευμάτων και 2-3 ενδιάμεσων γευμάτων από τις τροφές που αναφέρουμε πιο κάτω σε μετρίασμένες ποσότητες έτσι ώστε από τη μία να δίνουμε τροφή και ενέργεια στο μυαλό μας κι από την άλλη να μένουμε σε εγρήγορση. Επίσης τρώγοντας κάθε 4 ώρες αποτρέπουμε τις μεγάλες αυξομει-



ώσεις του σακχάρου στο αίμα που οδηγούν σε πονοκεφάλους, ζαλάδες, αδυναμίες και έντονη ανάγκη για κατανάλωση γλυκών.

## Βιταμίνες του συμπλέγματος Β

Οι όσο το δυνατόν λιγότερο επεξεργασμένες τροφές είναι αυτές που πρέπει να συμπεριλαμβανουμε σε κάθε γεύμα για να μειώσουμε την πνευματική κούραση και να καταπολεμήσουμε με άγχος. Τροφές όπως η βρώμη, το ψωμί ολικής αλέσεως, σικάλεως

ή πολύσπορο, το ακατέργαστο ρύζι και μακαρόνια, το πλιγούρι, τα κόλβια και τα παξιμάδια σικάλεως είναι ιδανικές. Οι τροφές αυτές δίνουν ενέργεια για μεγάλο χρονικό διάστημα και περιέχουν το αμινοξύ τρυπτοφάνη όπως και πολλές βιταμίνες του συμπλέγματος Β που είναι απαραίτητες για τη λειτουργία του νευρικού συστήματος. Οι βιταμίνες αυτές δεν μπορούν να αποθηκευτούν στο σώμα, κι έτσι πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά. Βιταμίνες Β υπάρχουν επίσης στους ξηρούς καρπούς (αμύγδαλα, καρύδια, φιστίκια), στα σπόρια (ηλιανθόσποροι) στο άπαχο κρέας (κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι) στα άπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι, τυρί), στο γάλα σόγιας, στο ψάρι (τόνος, σολομός, πέστροφα), στα όσπρια (φακές, φασόλια), στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, στα αβγά και στη μαγιά μπίρας (σε ταμπλέτες).

## Βιταμίνη Γ

Η αντιοξειδωτική Βιταμίνη Γ χρειάζεται σε πιο μεγάλες ποσότητες όταν ο οργανισμός βρίσκεται κάτω από στρες γιατί ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Σημαντικό είναι να αναφέρουμε ότι οι καπνιστές χρειάζονται ακόμη μεγαλύτερες ποσότητες από τους μη καπνιστές λόγω της μεγάλης δημιουργίας ελεύθερων ριζών στον οργανισμό από το κάπνισμα. Αυτό πιθανόν να ισχύει και για άτομα που είναι παθητικοί καπνιστές. Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη Γ είναι τα εσπεριοειδή π.χ. πορτοκάλια, μανταρίνια, γκρέιφρουτ, λεμόνια, αλλά και τα ακτινίδια, οι φράουλες, τα μούρα, τα κεράσια, το πεπόνι, οι κόκκινες πιπεριές, τα πράσινα λαχανικά και ο αρακάς (μπιζέλι). Τα κόκκινα καλοκαιρινά φρούτα όπως τα κεράσια, τα μούρα και οι φράουλες περιέχουν αντιοξειδωτικές ουσίες και μέταλλα για την καταπολέμηση της πνευματικής κούρασης.

## Μαγνήσιο

Το μαγνήσιο συμμετέχει στη δόμηση περισσότερων από 350 ενζύμων στον οργανισμό και είναι απαραίτητο σε καταστάσεις έντονης πνευματικής και φυσικής κόπωσης αφού η αποβολή του αυξάνεται από τα νεφρά στα ούρα. Μελέτες έδειξαν ότι μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των συμπτωμάτων του άγχους. Μαγνήσιο υπάρχει στα καρύδια, στα αμύγδαλα, στα πινόλια, στα σπόρια όπως στους λιναρόσπορους, στους ηλιόσπορους, στους κολοκυθόσπορους, στα όσπρια, στα πλιγούρι, στο ακατέργαστο ρύζι και στα κόλλυβα. Μπορείτε για παράδειγμα να προσθέσετε ανάλατου ξηρούς καρπούς και σπόρια στις σαλάτες, στο γιαούρτι ή στα δημητριακά προγεύματος, να κάνετε πιο θρεπτικές τις σαλάτες σας με λίγα όσπρια και να συνδυάσετε το κρέας ή ψάρι σας με πλιγούρι ή ακατέργαστο ρύζι.

## Ψευδάργυρος

Ο ψευδάργυρος είναι ένα σημαντικό μεταλλικό στοιχείο που βρίσκεται σχεδόν σε κάθε κύτταρο και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Οι κυριότερες πηγές ψευδαργύρου είναι τα στρείδια αλλά και το κόκκινο κρέας, τα πουλερικά, τα φασόλια, τα καρύδια, ορισμένα θαλασσινά, σιτηρά, ενισχυμένα δημητριακά προγεύματος και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Μια ποικιλία τροφών στη διατροφή σας θα σας εξασφαλίσει το μέταλλο αυτό.



## Οι τροφές που μας κάνουν να νιώθουμε καλά

Τροφές που περιέχουν τρυπτοφάνη έχουν την ιδιότητα να μας κάνουν να νιώθουμε καλά έτσι ας το εκμεταλλευτούμε αυτό! Η τρυπτοφάνη είναι ένα απαραίτητο αμινοξύ για παραγωγή σεροτονίνης, ενός νευροδιαβιβαστή που μας δίνει καλή διάθεση και ευεξία. Δεν είναι τυχαίο ότι πολλοί καταφεύγουν στη σοκολάτα για να νιώσουν καλύτερα αφού έχει μεγάλη περιεκτικότητα τρυπτοφάνης. Επίσης το αμινοξύ αυτό βρίσκεται στα δημητριακά ολικής αλέσεως που προαναφέραμε, στις μπανάνες, στα άπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το γάλα, το γιαούρτι, στο τυρί ή χαλούμι, στο τυρί τύπου κότεϊζ, στο άσπρο ψάρι όπως η γλώσσα και ο τόνος, στα οστρακοειδή όπως τα στρείδια, τα μύδια και οι γαρίδες, στο τοφού και στα όσπρια. Καταναλώνοντας λοιπόν αυτές τις τροφές, θα έχουμε καλύτερη ψυχική υγεία και διάθεση.

## Ω-3 λιπαρά οξέα

Τα λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός, η τσιπούρα, το λαβράκι, οι σαρδέλες, οι φρέσκοι τόνος, τα οστρακοειδή, τα καρύδια, οι λιναρόσποροι και τα αβγά που παράγονται από πουλερικά των οποίων η διατροφή περιέχει ω-3 λιπαρά, είναι απαραίτητα για το μυαλό, το νευρικό σύστημα και για την παραγωγή ορμονών και νευροδιαβιβαστών. Ας γίνουν κι αυτά σύμμαχοι μας ενάντια στο στρες.

## Οι τροφές που μας κλέβουν την ενέργεια

Τα αντίθετα αποτελέσματα έχουν η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ (αν θα πιείτε ποτό, προτιμήστε 1 μικρό ποτήρι κρασί), καφεΐνη (καφές, μαύρα αναψυκτικά, σοκολάτες), το κάπνισμα και τροφές ή ροφήματα πλούσια σε ζάχαρη ή/και κορεσμένα ή τρανς λιπαρά όπως μπισκότα, γλυκίσματα, αλμυρά, κρέμες, τηγανιτά, αναψυκτικά κ.ά.

## Βότανα

Βότανα όπως το θυμάρι και η μαντζουράνα είναι τονωτικά και διεγερτικά έτσι βοηθούν στη καταπολέμηση του άγχους. Το τσάι από δυόσμο βοηθάει στη χώνευση και καταπραΰνει τα έντερα ενώ η βαλεριάνα και το χαμομήλι είναι ηρεμιστικά.

## Ρίζα τζίνσενγκ

Τα τζίνσενγκ (Ginseng), που ονομάζεται και «ρίζα ζωής» χρησιμοποιείται στην Κίνα περισσότερο από 4000 χρόνια για ανακούφιση από κούραση και εξάντληση, βελτίωση της αντοχής και μείωση τους στρες, ενίσχυση της πνευματικής απόδοσης και του ανοσοποιητικού συστήματος αλλά επίσης και για τη δράση του ενάντια στα καρδιαγγειακά νοσήματα, του διαβήτη τύπου 2 και των συμπτωμάτων της εμμηνοπαύσης. Στη Κινέζικη Ιατρική το τζίνσενγκ χρησιμοποιείται ως τονωτικό αφού θεωρείται ότι βοηθάει τον οργανισμό να προσαρμοστεί πιο εύκολα σε νέες καταστάσεις, να ξαναβρεί την ισορροπία του και προσφέρει ευεξία. Προσοχή όμως γιατί παρόλο που είναι φυσική ρίζα, είναι σημαντικό να μην υπερβαίνουμε την προτεινόμενη δοσολογία γιατί αυτό ενδέχεται να προκαλέσει αιπνίες και άλλες παρενέργειες κι έτσι να φέρει αντίθετα αποτελέσματα.

## Λιγότερο άγχος

Απολαμβάνοντας λοιπόν μη επεξεργασμένες τροφές, ολικής αλέσεως δημητριακά, άπαχα κρέατα, λιπαρά ψάρια, όσπρια, φρέσκα φρούτα και λαχανικά, ξηρούς καρπούς, άπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα και πίνοντας πολύ νερό, αυξάνουμε την ικανότητα του οργανισμού μας να ανταπεξέλθει κάτω από στρεσογόνες καταστάσεις και νικούμε τη πνευματική κόπωση.

*Αναδημοσίευση από τον ημερήσιο Τύπο*

## Ο ύπνος και η άσκηση

Ο καλός ύπνος σίγουρα βοηθάει στην καλύτερη αντιμετώπιση του άγχους. Γι' αυτό, όμως, θα πρέπει να αποφεύγουμε διεγερτικές ουσίες όπως το αλκοόλ, την καφεΐνη και το κάπνισμα τις απογευματινές και βραδινές ώρες. Επίσης αποφεύγουμε τη μεγάλη κατανάλωση τροφών που περιέχουν πρωτεΐνες αργά το βράδυ όπως κόκκινο κρέας (π.χ. στέικ) και ψάρι. Για πιο ήρεμο ύπνο πίνουμε ένα τσάι χαμομήλι ή βαλεριάνα ή ένα ζεστό ποτήρι

γάλα λίγο πριν ξαπλώσουμε.

Επίσης, η άσκηση παίζει μεγάλο ρόλο στον έλεγχο του στρες και του άγχους. Η σεροτονίνη παράγεται και όταν γυμναζόμαστε. Η άσκηση εκτός από τις υπόλοιπες γνωστές ευεργετικές τις δράσεις είναι απολύτως απαραίτητη στην καταπολέμηση του άγχους. Ακόμα και 5 λεπτά γρήγορης κίνησης ή χορού την ημέρα μπορούν να συμβάλουν στην αύξηση παραγωγής σεροτονίνης.

# Είκοσι μικρά μυστικά για αγορές χαμηλού κόστους

**Η έξυπνη κατανάλωση κάνει καλό στην τσέπη σας**

Σε καιρούς οικονομικής κρίσης, το ερώτημα είναι ένα: «Τι πρέπει να κάνω ώστε να ξοδεύω λιγότερα, χωρίς όμως να επηρεαστεί αρνητικά η ποιότητα της διατροφής μου και χωρίς να ρισκάρω σε θέματα υγείας και ασφάλειας;» Με απλά λόγια: Πώς μπορώ να εξασφαλίσω για μένα και για την οικογένειά μου καλό και φθινό φαγητό; Η αλήθεια είναι ότι, με μικρές αλλαγές στις καταναλωτικές σας συνήθειες, θα καταφέρεται να τρέφεστε πιο υγιεινά και να σας περισσεύουν περισσότερα χρήματα. Το όφελος που προκύπτει από τις παρακάτω συμβουλές είναι τριπλό: Κάνετε καλό στην υγεία, στη σιλουέτα και στην τσέπη σας! Ιδού οι είκοσι αποδοτικότεροι τρόποι:

**1. Πρώτα λογαριάζω:** Καταγράψτε και λογαριάστε λεπτομερώς τα εβδομαδιαία έξοδα για φαγητό, ώστε να έχετε πλήρη εικόνα των χρηματικών σας εκροών. Άλλωστε, αν δεν ξέρετε πόσο ακριβώς σας στοιχίζουν, πώς θα κάνετε οικονομία και από τι. Αρχίστε τους υπολογισμούς αξιολογώντας αντικειμενικά εάν μπορείτε να μειώσετε συγκεκριμένες δαπάνες, με ποιον τρόπο και μέχρι ποιο ποσοστό:

**2. Ψωνίζω με λίστα:** Για να μην παρασύρεστε σε περιττές και ακριβές αγορές, σκεφθείτε ποια τρόφιμα χρειάζεστε για τις επόμενες ημέρες και καταγράψτε τα αναλυτικά, με τις ποσότητές τους. Με τη λίστα τροφίμων ανά χείρας και με ποσό μετρητών που δεν υπερβαίνει κατά πολύ την αξία τους, θα ψωνίσετε μόνο ό,τι έχετε προγραμματίσει.

**3. Μελετώ, μαζεύω και χρησιμοποιώ:** Φυλλάδια με προσφορές προϊόντων, εκπτωτικά κουπόνια και κάρτες σούπερ μάρκετ (όχι πιστωτικές!), με αντάλλαγμα πόνητους για φθηνότερες αγορές, σας δίνουν τη δυνατότητα να αγοράσετε πιο φθηνά και να αξιοποιήσετε καλύτερα τα χρήματά σας.

**4. Ψάχνω και συγκρίνω:** Συγκρίνετε τιμές, ποιότητες και ποσότητες. Κάποια καταστήματα μπορεί να προσφέρουν το ίδιο ακριβώς τρόφιμο σε καλύτερη τιμή, σε προσφορά ή με επιπλέον ποσότητα ως δώρο. Ανάμεσα σε προϊόντα με ίδια ποιότητα και ποσότητα, προτιμήστε το φθηνότερο. Επι-



λέξτε κάτι ακριβότερο μόνο εάν η αυξημένη τιμή δικαιολογείται από την ανώτερη ποιότητα ή από τη μεγαλύτερη καθαρή ποσότητα.

**5. Προσέχω ποσότητες και προσφορές:** Οι μεγάλες συσκευασίες (οικονομικό μέγεθος) και προσφορές (π.χ. πληρώνεις 2, παίρνεις 3) συμφέρουν για τα προϊόντα που δεν αλλοιώνονται γρήγορα ή όταν πρόκειται να καταναλώσετε όλη την ποσότητα σχετικά σύ-

ντομα. Σε προσφορές με δώρο κάποιιο άλλο τρόφιμο εξετάστε μήπως σας συμφέρει η μεμονωμένη αγορά τους. Σε κάθε περίπτωση, μην προμηθευέστε πολύ μεγάλες ποσότητες από προϊόντα ευπαθή και με μικρή διάρκεια ζωής.

**6. Κυνηγώ εκπτώσεις, αξιολογώ την τελική τιμή:** Οποιαδήποτε μείωση τιμής σε ένα τρόφιμο που ούτως ή άλλως θα αγοράζατε είναι πάντα προς το συμφέρον σας. Στην περίπτωση πανομοιότυπων προϊόντων που αμφιταλαντεύεσαι στο ποιο να προτιμήσετε, το κριτήριο επιλογής είναι η τελική τιμή αγοράς και όχι το ποσοστό της έκπτωσης.

**7. Επιλέγω κυπριακά και εποχιακά:** Τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά που δεν είναι εποχής, είναι συνήθως εισαγωγής ή προέρχονται από θερμοκήπια, κοστίζουν πιο ακριβά και δεν είναι το ίδιο νόστιμα ή θρεπτικά με τα εποχιακά. Βρείτε λοιπόν ποια είναι της εποχής και κατόπιν ψάξτε στην αγορά για τις φθηνότερες τιμές.

**8. Δεν απορρίπτω τα κατεψυγμένα:** Επώνυμα κατεψυγμένα ψάρια, θαλασσινά και λαχανικά δεν περιέχουν συντηρητικά και εφόσον ψύχονται και συντηρούνται σωστά είναι ασφαλή και διατηρούν σε μεγάλο βαθμό τα θρεπτικά τους συστατικά. Επομένως, αποτελούν εξίσου καλή τροφή με τα αντίστοιχα νωπά, ενώ επιπλέον είναι πιο φθηνά, περισσότερο εύκολα στην προετοιμασία και πιο πρακτικά στο μαγείρεμα.

**9. Αναρωτιέμαι: το χρειάζομαι;** Ορισμένα τρόφιμα ειδικών κατηγοριών (light,

εμπλουτισμένα, λειτουργικά, για διαβητικούς κ.ά.) είναι ενδεχομένως χρήσιμα σε συγκεκριμένα άτομα. Ωστόσο, η κατανάλωσή τους δεν επιφέρει κανένα επιπλέον όφελος σε όσους δεν τα έχουν ανάγκη.

**10. Πληρώνω παραπάνω μόνο για ό,τι αξίζει:** Πείτε ναι στα βιολογικά τρόφιμα, προϊόντα ολοκληρωμένης διαχείρισης και παραδοσιακά κυπριακά προϊόντα όταν είναι πράγματι πιστοποιημένα. Μόνο αυτά δικαιολογούν την υψηλή τιμή τους με κάποιο σαφές πλεονέκτημα έναντι των αντίστοιχων συμβατικών.

**11. Δεν λέω όχι στα προϊόντα ιδιωτικής ετικέτας:** Τα προϊόντα ιδιωτικής ετικέτας που παράγονται για λογαριασμό των μεγάλων υπεραγορών, πληρούν υποχρεωτικά τις προδιαγραφές ασφαλείας που ισχύουν για όλα τα τρόφιμα αλλά έχουν χαμηλότερη τιμή. Ωστόσο, δεν πρέπει να κάνετε συμβιβασμούς στην ποιότητα: διαβάστε προσεκτικά τη διατροφική ετικέτα των προϊόντων που σας ενδιαφέρουν και προτιμήστε το φθηνότερο, εφόσον περιέχει τα ίδια συστατικά με το αντίστοιχο προϊόν της ακριβότερης φίρμας.

**12. Στρέφομαι στα πιο υγιεινά:** Τα έτοιμα φαγητά κοστίζουν πολύ ακριβά σε χρήματα αλλά και σε περιττά κιλά. Με 2 ευρώ, για παράδειγμα, μπορείτε να αγοράσετε ένα χάμπουργκερ και ένα αναψυκτικό. Με περίπου δύο ευρώ όμως, παίρνετε ένα κουλούρι με σουσάμι και ένα γιαούρτι. Καταλαβαίνετε ότι η δεύτερη επιλογή είναι πιο θρεπτική, πιο διαιτητική και θα σας χορτάσει για περισσότερη ώρα.

**13. Δίνω προτεραιότητα στο σπιτικό φαγητό:** Σκεφθείτε πόσα χρήματα δίνετε εβδομαδιαίως για να αγοράσετε σάντουιτς, τόστι, τυρόπιτες, σουβλάκια, τηγαντές πατάτες, μακαρονάδες ή πίτσες. Όμως, τα ίδια αυτά φαγητά μπορείτε να τα φτιάξετε στο σπίτι και εννοείται πως θα σας κοστίσουν αρκετά φθηνότερα και ασφαλώς, θα είναι κατά πολύ ποιοτικότερα.



**14. Κάνω λίγο κόπο παραπάνω:** Αντί για τριμμένο τυρί, προτιμήστε ολόκληρο κομμάτι, το οποίο θα τρίψετε όταν θα σας χρειαστεί. Αντί ν' αγοράσετε έτοιμο χυμό, σύψτε μόνοι σας τα φρούτα. Αντί τυποποιημένης σάλτσας φτιάξτε τη δική σας σπιτική. Έτσι τρώτε υγιεινά και εξοικονομείτε χρήματα!

**15. Προτιμώ σνακ από τη φύση:** Έχετε πάντα μαζί σας ένα φρέσκο φρούτο, μερικά αποξηραμένα φρούτα ή λίγους ξηρούς καρπούς. Καταναλώνετε τα αντί για γλυκά ή αλμυρά σνακ, τα οποία συνήθως αγοράζετε. Έτσι, θα κάνετε καλό στην τσέπη σας και συγχρόνως ση γραμμή σας!

**16. Παίρνω ταπεράκι στη δουλειά:** Κάθε φορά που παίρνετε σπιτικό φαγητό μαζί σας στη δουλειά (αντί να το παραγγέλνετε), εξοικονομείτε τουλάχιστον κάποια ευρώ. Αν την τακτική αυτή την εφαρμόσετε οικογενειακώς - έστω και περιστασιακά,

π.χ. τα παιδιά προτιμούν κολατσιό από το σπίτι - το μηνιαίο κέρδος μπορεί να υπερβεί τα 100 ευρώ.

**17. Τρώω περισσότερα όσπρια, λιγότερο κρέας:** Τα όσπρια περιέχουν πολλές πρωτεΐνες, είναι φθηνότερα σε σχέση με το κρέας και κάνουν καλό στην υγεία. Επιπλέον, αφού μαγειρευτούν, καταψύχονται εύκολα σε μερίδες, διατηρούνται αρκετό καιρό και με την προσθήκη λαχανικών ή άλλων δημητριακών (π.χ. ρυζιού) μεταμορφώνονται σε ένα νέο, πλήρες και εύγευστο φαγητό.

**18. Δεν πετώ λεφτά στα σκουπίδια:** Ό,τι περισσεύει δεν είναι υποχρεωτικά για πέταμα! Μπορείτε, για παράδειγμα, τα απομεινάρια φαγητού να τα συνδυάσετε σε κάποιο επόμενο γεύμα με άλλες τροφές. Όλα αυτά, εφόσον τα έχετε συντηρήσει σωστά και έχετε βεβαιωθεί ότι δεν έχουν αλλοιωθεί. Έτσι, θα φτιάξετε ένα τελείως διαφορετικό φαγητό, εξίσου θρεπτικό αλλά με μικρότερο κόστος.

**19. Μαγειρεύω απλά:** Τα απλά φαγητά, με λίγα και καλά υλικά που μαγειρεύονται σχετικά εύκολα, είναι η οικονομικότερη λύση για την καθημερινότητά σας. Αντίθετα, οι πιο περίπλοκες συνταγές απαιτούν περισσότερα συστατικά, που σημαίνει μεγαλύτερο κόστος, ενώ έχουν αυξημένες πιθανότητες αποτυχίας και δύσκολα μετατρέπονται σε κάτι άλλο.

**20. Βάζω το παλιό μπροστά, το καινούριο πίσω.** Οργανώστε σωστά το ψυγείο και τα ντουλάπια τροφίμων, με βάση τον κανόνα FIFO (First In, First Out): τοποθετείται πάντα πιο μπροστά τα τρόφιμα που αγοράσατε παλαιότερα και θα λήξουν συντομότερα και πιο πίσω τα τρόφιμα που αγοράσατε πιο πρόσφατα και θα λήξουν κάποιες ημέρες αργότερα.

\*Τα Παρατηρητήρια Τιμών των αρμοδίων υπηρεσιών, μπορεί κανείς να τα αναζητήσει και στην ιστοσελίδα του Κ.Σ.Κ.: <http://www.cyprusconsumers.org.cy>

## Το προφίλ της έξυπνης νοικοκυράς

1. Γνωρίζει τις πραγματικές ανάγκες της οικογένειάς της και τις οικονομικές δυνατότητες.

2. Έχει σχέδιο, στρατηγική και μεθοδικότητα. Κάνει πρώτα τους υπολογισμούς δεν χάνει ποτέ το λογαριασμό.

3. Φτιάχνει πάντα λίστα αγορών. Αφιερώνει χρόνο στα ψώνια, ψάχνει και συγκρίνει ποιότητα και τιμές, ξέρει ότι υπάρχουν πολλές εναλλακτικές επιλογές ενώ εκμεταλλεύεται τις αληθινές προσφορές.

4. Δεν δελεάζεται από παραπλανητικές εκπτώσεις και επιμένει στη σχέση ποιότητας - τιμής.

5. Συντηρεί τα τρόφιμα σωστά, μαγειρεύει λιτά και ευφάνταστα ενώ δεν πετά στα σκουπίδια τα λεφτά της.



# Το οικογενειακό διαιτολόγιο

Οδηγός για θρεπτικά, υγιεινά, και οικονομικά γεύματα

Σε κάθε οικογένεια, η οικοκυρά ιδίως, έχει την έγνοια για το ψώνισμα, το μαγείρεμα και την επιλογή των τροφών που προσφέρουν στην οικογένεια τις αναγκαίες θρεπτικές ουσίες για υγεία.

Η οικοκυρά είναι καταναλωτής. Όλοι γνωρίζουμε ότι ο καταναλωτής έχει ανάγκες που πρέπει να ικανοποιήσει, όπως τροφή, ενδυμασία, στέγη, νερό που είναι βασικές ανάγκες. Όμως καθημερινή ευθύνη είναι η διατροφή της οικογένειας και αν η οικοκυρά είναι εργαζόμενη είναι ευθύνη η σωστή κατανομή του ωραρίου της μεταξύ της εργασίας και της οικογένειας.

Ο καταναλωτής είναι πολλές μιας χώρας όπως είναι και οι παραγωγοί, οι έμποροι, οι βιομήχανοι που προσφέρουν στον καταναλωτή τα προϊόντα τους. Υπάρχει η ζήτηση από τον καταναλωτή, η προσφορά από τον παραγωγό αλλά και η διαφήμιση των προϊόντων που είναι συχνά παραπλανητική.

Η οικοκυρά καταναλωτής έχει μεγάλη ευθύνη και απαιτούνται γνώσεις για διαιτητική, γνώσεις για καλό ψώνισμα, καλές τιμές για οικονομία. Ο καταναλωτής χρειάζεται εκπαίδευση. Με την εκπαίδευση οι καταναλωτές γίνονται ικανοί να παίρνουν σωστές αποφάσεις, να διαχειρίζονται σωστά τους οικονομικούς τους πόρους και να μπορούν να οργανώνουν το καθημερινό οικογενειακό διαιτολόγιο. Τα διαιτολόγια που θα ετοιμάζει πρέπει να είναι θρεπτικά, υγιεινά, οικονομικά και να διεγείρουν την όρεξη.

Το διαιτολόγιο να περιλαμβάνει τροφές με πρωτεΐνη, υδατάνθρακες, ανόργανα άλατα και βιταμίνες. Το διαιτολόγιο να εξασφαλίζει «ισοζυγισμένη, ισορροπημένη δίαιτα» ώστε να είναι υγιεινή διατροφή για όλη την οικογένεια.

Ο οδηγός τροφίμων καθημερινής διατροφής περιλαμβάνει τέσσερις βασικές ομάδες τροφών. Με βάση αυτόν τον οδηγό, μπορεί η οικοκυρά να προγραμματίσει τα διαιτολόγια της στα οποία πρέπει να υπάρχει ποικιλία τροφίμων για να παίρνει ο οργανισμός όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται.

## Οι τέσσερις βασικές ομάδες τροφών:

### Γαλακτικά προϊόντα

Το γάλα δεν υπολογίζεται σαν τροφή που δίνει ενέργεια γιατί περιέχει πολύ νερό. Περιέχει πρωτεΐνη ζωικής προέλευσης που είναι ανώτερης βιολογικής αξίας, ασβέστιο, βιταμίνες και έτσι είναι πολύ θρεπτικό. Πρέπει να υπάρχει στο διαιτολόγιο μικρών και μεγάλων. Επίσης πρέπει να χρησιμοποιείται καθημερινά είτε σαν πρόγευμα, είτε σε διάφορα εδέσματα όπως γιαούρτι και μπορεί να έχει θέση σε όλα τα γεύματα.

### Κρέατα

Στην ομάδα αυτή περιλαμβάνονται όλα τα είδη κρέατος, πουλερικών, τυρί, ψάρια, αυγά, θαλασσινά. Οι τροφές της ομάδας αυτής περιέχουν πρωτεΐνη, ζωική πρωτεΐνη ανώτερης βιολογικής αξίας όπως και το γάλα. Από αυτές τις τροφές άλλες περιέχουν πολύ λίπος όπως το τυρί, τα αυγά, και άλλες λίγο και παρέχουν θειαμίνη, ριβοβλαβίνη και νιασίνη. Υποκατάσταση τους είναι οι ξηροί καρποί. Επίσης τα όσπρια αν μαζι με αυτά σερβίρεται φρέσκο ψάρι ή του κοουτιού, αυγό ή τυρί. Τα όσπρια περιέχουν φυτική πρωτεΐνη η οποία είναι κατώτερης βιολογικής αξίας.

### Λαχανικά και φρούτα

Οι τροφές της ομάδας αυτής προμηθεύουν τον οργανισμό με τις βιταμίνες Α, Β, Γ (C) ιδιαίτερα βιταμίνη C. Το άτομο πρέπει να παίρνει τέσσερα ή περισσότερα σερβίρισμα τα ημερήσια όπως εσπεριδοειδή, ντομάτες, πράσινα λαχανικά, πιπεριές, μήλα, φράουλες, σταφύλι και άλλα. Κάθε δεύτερη μέρα το άτομο να παίρνει ένα από τα λαχανικά ή φρούτα που περιέχουν βιταμίνη Α όπως καρότα, τομάτες, σπανάκι, βερίκοκα.

### Δημητριακά

Οι τροφές της ομάδας αυτής περιέχουν άμυλο. Το άμυλο δίνει θερμίδες κι έτσι είναι πηγή ενέργειας. Τα δημητριακά συνήθως πωλούνται αποφλοιωμένα. Υπάρχουν σήμερα στην αγορά δημητριακά με τη φλούδα τους κι αυτά δίνουν βιταμίνη Β και κυτταρίνη. Με το αλεύ-

ρι γίνονται διάφορα παρασκευάσματα όπως μακαρόνια, ζυμαρικά, γλυκίσματα που έχουν μεγάλη θερμιδική απόδοση.

Σ' αυτές τις τέσσερις ομάδες θα υπολογιστούν και τα λίπη (γάδια, βούτυρο, λίπη ζώων) όπως και η ζάχαρη και το μέλι, οι μαρμελάδες που προσθέτουν στο διαιτολόγιο θερμίδες για αυτό πρέπει να περιλαμβάνονται στο διαιτολόγιο με μέτρο.

Με βάση τον οδηγό που αναφέρθηκε μπορεί η οικοκυρά να προγραμματίσει το διαιτολόγιο της οικογένειας.

Μπορεί να ετοιμάσει διαιτολόγιο κάθε μέρα ή κάθε τρεις ημερες ή κάθε μια εβδομάδα. Το εβδομαδιαίο διαιτολόγιο δίνει στην οικοκυρά ισορροπημένο μενού, ευκολίες στο ψώνισμα και οικονομία. Το διαιτολόγιο περιλαμβάνει πρόγευμα, γεύμα και δείπνο. Τα ενδιάμεσα γεύματα πρέπει να είναι μικρά με φρούτο μόνο. Να αποφεύγονται στα ενδιάμεσα να δίνονται γλυκίσματα και άλλα που δίνουν πολλές θερμίδες.

### Το σχεδίασμα του διαιτολογίου:

Ένα καλό διαιτολόγιο είναι απαραίτητο να είναι θρεπτικό (όπως αναφέρεται στις τέσσερις βασικές ομάδες τροφών). Επίσης





να ανοίγει την όρεξη ώστε να τρώγεται με ευχαρίστηση. Είναι απαραίτητο για το σκοπό αυτό να ληφθούν υπόψη μερικά σημεία.

1. Πόσα άτομα αποτελούν την οικογένεια
2. Η ηλικία των μελών της οικογένειας. Υπάρχουν βρέφη, παιδιά σχολικής ηλικίας, έφηβοι, υπερήλικες; Οι ποσότητες και είδη των τροφών που θα χρησιμοποιηθούν και οι τρόποι μαγειρέματος θα πρέπει να είναι ανάλογοι με τον παράγοντα αυτόν.
3. Οι ασχολίες της οικογένειας. Το είδος της εργασίας έχει σχέση με το είδος διατροφής. Ο οικοδόμος για παράδειγμα, ο αθλητής, ο βαριά χειρονακτική εργαζόμενος χρειάζεται διαφορετικό είδος διατροφής από τον γραφέα, τον ελαφρά εργαζόμενο, την οικοκυρά.
4. Διαφορετικά είναι τα διαιτολόγια τον χειμώνα που πρέπει να είναι πλούσια σε θερμίδες και διαφορετικά το καλοκαίρι.
5. Να σχεδιάζεται το διαιτολόγιο για μια εβδομάδα, αν είναι δυνατόν, σε συνεργασία με τα άλλα μέλη της οικογένειας.
6. Φροντίστε ώστε το κάθε γεύμα να δίνει το ένα τρίτο (1/3) των θρεπτικών ουσιών που χρειάζεται ο οργανισμός κάθε μέρα.
7. Σε κάθε γεύμα να συμπεριλάβετε μαλακές τροφές αλλά και τροφές που θέλουν μάσημα. Παράδειγμα. Όχι ρύζι πιλάφι, μαλακό φαγητό, πατάτες πουρέ, μαλακό φαγητό και σούπα, μαλακό φαγητό.
8. Δώστε προσοχή στο χρώμα των φαγητών για να είναι ορεκτικό. Ο πρώτος ερεθισμός για την όρεξη μεταβιβάζεται από το μάτι και μια καλά χρωματικά και αισθητικά σερβιρισμένη πιατέλα διεγείρει την όρεξη. Για παράδειγμα να μην συμπεριλάβετε στο ίδιο γεύμα: πατάτες πουρέ – άσπρο φαγητό. Σούπα αυγολέμονο – άσπρο φαγητό, ρυζόγαλο – άσπρο φαγητό.
9. Να μην επαναλαμβάνετε ένα υλικό και στα τρία γεύματα. Παράδειγμα: Πρόγευμα – αυγό βραστό, μεσημέρι – κρέμα με αυγό, βραδινό – ομελέτα.
10. Κάθε τροφή έχει μια ορισμένη γεύση. Έντονη όπως το κουνουπίδι, το σέλινο, το κρεμμύδι, τα τυριά. Άλλα ουδέτερη όπως οι πατάτες, τα ζυμαρικά. Να συνδυάζονται τροφές με έντονη γεύση με άλλες που έχουν ουδέτερη.
11. Μην σερβίρετε κάθε βδομάδα την ίδια μέρα το ίδιο φαγητό. Για παράδειγμα. Κάθε Δευτέρα – φασόλια. Κάθε Τρίτη – κοτόπουλο. Κάθε Τετάρτη – φακές. Η έκπληξη του τι θα υπάρχει σήμερα για φαγητό διεγείρει την όρεξη.

12. Να υπάρχει και να χρησιμοποιείται ποικιλία συνταγών και να δοκιμάζονται διαφορετικοί τρόποι μαγειρικής. Με αυτόν τον τρόπο θα αποφευχθεί η μονotonία που φέρνει ανορεξία για το γεύμα. Για να χορτάσουν όμως καταφεύγουν σε κάτι άλλο και αυτό δημιουργεί κακές συνήθειες διατροφής.

13. Δοκιμάζετε όλες τις τροφές και μην απορρίπτετε μερικές, γιατί έχετε προκατάληψη για αυτές. Τρώτε έστω και λίγο για να μην μεταδώσετε την αποστροφή για ένα φαγητό και στους άλλους, ιδίως τα παιδιά.

14. Αν κάποιος δείχνει απέχθεια για μια τροφή, μην την διαγράψετε από το διαιτολόγιο. Θα υπάρχουν συνταγές μαγειρικής που θα βοηθήσουν να την κάνουν εύγευστη, διαφορετική, αρεστή που να διώξουν τις εσφαλμένες αντιλήψεις.

15. Στρώστε το τραπέζι και σερβίρετε καθημερινά την οικογένεια όπως θα κάνατε για τους καλεσμένους σας. Αν μάθουν όλοι στην οικογένεια, ο πατέρας και τα παιδιά να βοηθούν στην κουζίνα, ή να αναλάβουν το στρώσιμο του τραπεζιού τότε όλα γίνονται κατορθωτά.

16. Αν για παράδειγμα βράσετε κρέας ή κοτόπουλο χρησιμοποιείτε το ζουμί για να ψήσετε για το γεύμα ζυμαρικά, ή εντράδες ή να ψήσετε μια ωραία χορτόσουπα με φύλλα των λαχανικών που είναι γεμάτη βιταμίνες.

17. Τα υπόλοιπα ενός γεύματος δεν πρέπει να απορρίπτονται. Μπορείτε να ετοιμάσετε με αυτά ένα νέο γεύμα. Παράδειγμα: Έμειναν πατάτες πουρέ από το γεύμα. Μπορούν να γίνουν κροκέτες με γέμιση από κιμά και να σερβιριστούν την άλλη μέρα. Ψάρι βραστό, να γίνουν ψαροκεφτέδες. Κιμάς να γίνει μακαρόνια φούρνου.

18. Μην κάνετε κατάχρηση τροφίμων ευκολίας δηλαδή κονσερβοποιημένων, πακεταρισμένων τροφίμων. Τα φρέσκα τρόφιμα και τα σπιτίσια γεύματα είναι θρεπτικά και δίνουν ένα ευχάριστο αίσθημα.

19. Προσέχετε τα ενδιάμεσα μικρά γεύματα. Στα παιδιά μπορεί να είναι ένα συμπλήρωμα με γάλα, φρούτο, χυμό, αλλά ποτέ καραμέλες και ζαχαρωτά. Τα ενδιάμεσα στους μεγάλους πρέπει να είναι κάτι ελαφρό και φτωχότερο σε θερμίδες όπως χυμός, φρούτο, κομπόσα φρούτων, φρουτοσαλάτα.

Όταν εφαρμόζετε όλα όσα αναφέρθηκαν, θα γίνουν συνήθεια, θα διεκπεραιώνονται εύκολα και θα είμαστε ικανοποιημένοι και τα καλά, υγιεινά γεύματα που προσφέρουν στην οικογένεια και για το ότι μπορούμε να ασκήσουμε οικονομία στον οικογενειακό προϋπολογισμό.



# Όλες κι όλες δυο υποθέσεις

## Δικαστικές ποινές για παραβίαση της νομοθεσίας περί τροφίμων

Όλες κι όλες δυο υποθέσεις παρουσιάστηκαν ενώπιον του Δικαστηρίου τον περασμένο Ιούλιο, για υποθέσεις που αφορούν παραβίαση της νομοθεσίας περί τροφίμων. Αυτές κοινοποιήθηκαν στον Κ.Σ.Κ. και αυτές δημοσιεύουμε στον «Καταναλωτή». Την ίδια περίοδο οι Υγειονομικές Υπηρεσίες εντόπισαν άλλα δύο περιστατικά, αλλά θα πάρει χρόνο μέχρι οι συγκεκριμένες υποθέσεις να οδηγηθούν ενώπιον της Δικαιοσύνης.

Ας αρχίσουμε όμως με τις υποθέσεις που εκδικάστηκαν. Η πρώτη αφορά λαχανικό, συγκεκριμένα σπανάκι, στο οποίο εντοπίστηκαν υπολείμματα φυτοφάρμακου πέραν του επιτρεπόμενου ορίου. Στην προκειμένη περίπτωση το πρόστιμο που επέβαλε το Δικαστήριο κρίνεται ως αρκετά τσουχτερό και φτάνει τα €1.800. Η δεύτερη υπόθεση αφορά εστιατόριο με υγειονομικές ελλείψεις και το πρόστιμο που επιβλήθηκε μόλις που φτάνει τα €300.

Αναλυτικά, οι δύο υποθέσεις παρατίθενται στη συνέχεια:

### Υπεύθυνος επιχείρησης τροφίμων Λεμεσός

Παραγωγός φθαρτών

Ο κατηγορούμενος κατά την 28/10/08, Λεμεσός, πώλησε σπανάκι στο οποίο μετά



από επίσημη δειγματοληψία προσδιορίστηκαν υπολείμματα φυτοφαρμάκων πέραν του επιτρεπόμενου ορίου.

Πρόστιμο €300

### Υπεύθυνος επιχείρησης τροφίμων Σωτήρα

Εστιατόριο

Ο κατηγορούμενος κατά την 20/11/08, στη Σωτήρα της επαρχίας Αμμοχώστου δια-

τηρούσε επιχείρηση τροφίμων ήτοι εστιατόριο χωρίς καταχώρηση στο μητρώο του Δ.Ι.Υ. & Υ.Δ.Υ. και με διάφορες υγειονομικές ελλείψεις ήτοι ψυγεία χωρίς θερμομέτρα, νιπτήρας χωρίς ζεστό νερό, WC χωρίς ικανοποιητικό εξαιρισμό, ακάθαρτα πατώματα κλπ).

Πρόστιμο €300

Την ίδια περίοδο όμως, οι Υγειονομικές Υπηρεσίες του κράτους διενήργησαν 226 δειγματοληπτικούς ελέγχους τροφίμων σε όλη την Κύπρο.

Αναλυτικότερα, οι έλεγχοι ήταν 65 για την Λευκωσία, 58 για τη Λεμεσό, 42 για τη Λάρνακα, 32 για την Πάφο και 29 για την περιοχή της ελεύθερης Αμμοχώστου.

Τα αποτελέσματα του πιο πάνω ελέγχου μόνον ως πενήντα μπορούν να χαρακτηριστούν. Αφού μόνο δύο υποθέσεις εντοπίστηκαν που αξίζει να καταγγελθούν και να αχθούν ενώπιον της Δικαιοσύνης. Η πρώτη αφορά μικροβιολογικά ακατάλληλο ρύζι βραστό και δεύτερη χωριάτικη σαλάτα στην οποία ανιχνεύθηκε σαλμονέλα. Ήδη, όπως μας πληροφορεί η αρμόδια υπηρεσία, έχει ετοιμαστεί φάκελος δικογραφίας για άσκηση ποινικής δίωξης και για τις δυο υποθέσεις.

## 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 Σύνδεσμος 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 €25.00 το χρόνο. Για όσα μέλη δεν επιθυμούν να λαμβάνουν το πε-

ριοδικό, η ετήσια συνδρομή ανέρχεται σε €10.00

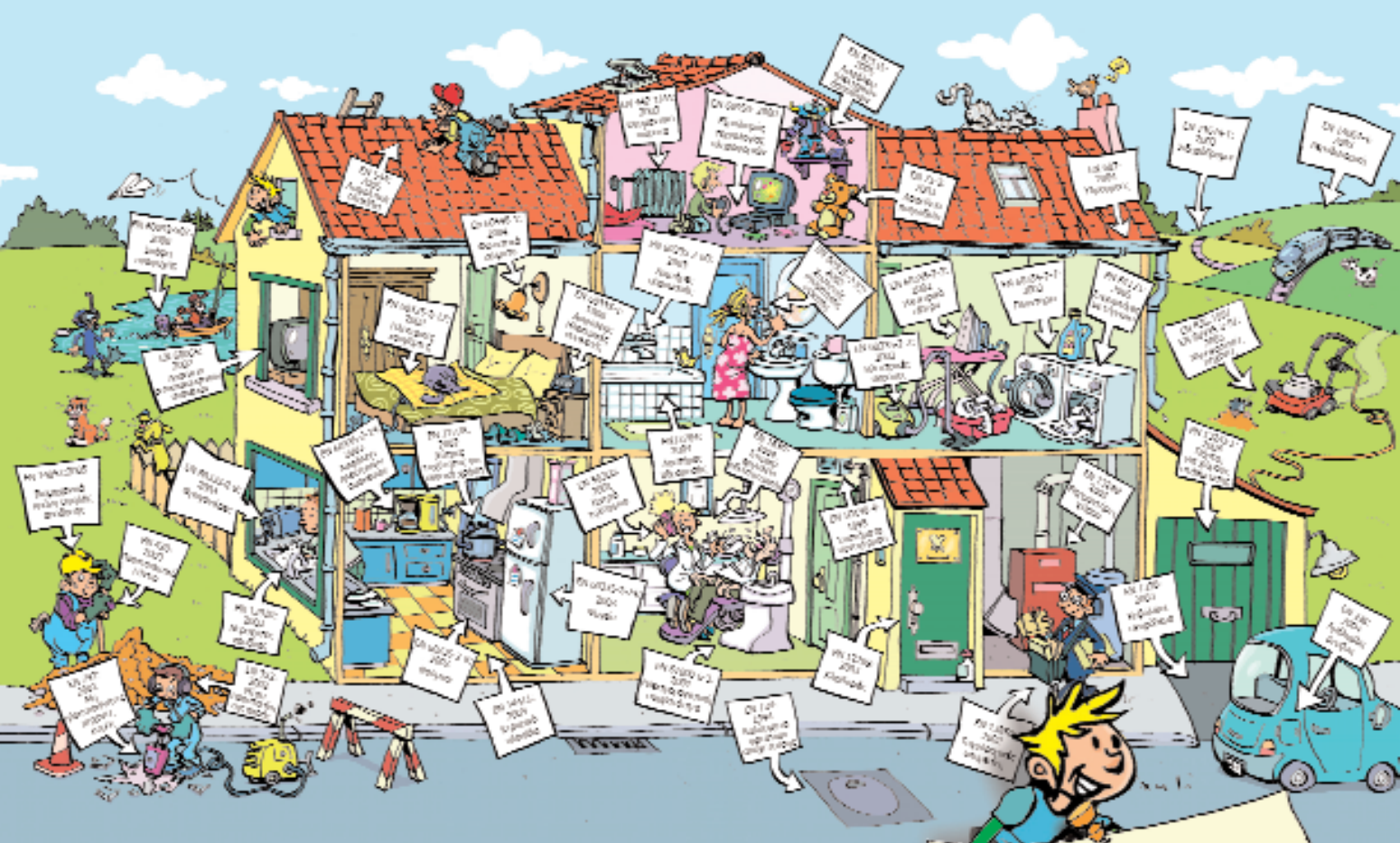
Εάν πιστεύεις στο ρόλο που μπορείς να διαδραματίσει ο Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών, εάν θέλεις να γίνεις ο Σύνδεσμος πιο δυνατός ώστε να μπορεί να αναλαμβάνει ανεξάρτητες έρευνες, να προστατεύει πιο αποτελεσματικά την υγεία, τα οικονομικά συμφέροντα και γενικά τα Βασικά Δικαιώματά σου, τότε Βοήθα 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.**

# ΠΡΟΤΥΠΑ ΠΑΝΤΟΥ

## 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.

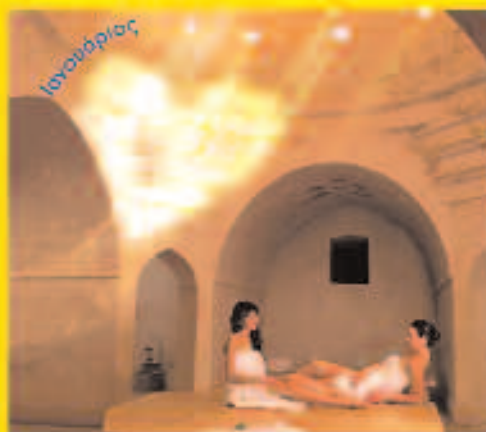
*Ζίζα  
Πρότυπα  
Βελτιώνουν  
την ποιότητα  
ζωής μας!*

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](mailto:cystandards@cys.org.cy)



**ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ  
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΤΥΠΟΠΟΙΗΣΗΣ**

[www.cys.org.cy](http://www.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 πράσινη για ένα αξέχαστο γέλιο, για ένα ποτό ή μια ευχάριστη συζήτηση. Περιηγηθείς στα καταπράσινα ορεινά χωριά ή περπάτησε στις χρυσές παραλίες του τόπου μας. Φέτος, αν θές 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. Αριστοτέλη 19, Λευκωσία, Κύπρος  
Τηλ: +357 22 69 11 00, Email: [cyprus@visitcyprus.com](mailto:cyprus@visitcyprus.com)



# Love Cyprus

[www.visitcyprus.com](http://www.visitcyprus.com)