

Ο Καταναλωτής

ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΟΥ ΚΥΠΡΙΑΚΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ

ΑΡΘΡΟ
Συμφωνία
για προϊόντα
απομιμήσεις

ΡΕΠΟΡΤΑΖ
Παραπλανητικές
Διαφημίσεις

Το ταχυδρομικό τέλος
έχει πληρωθεί
Α.Α. 13



ΕΡΕΥΝΑ
Η ασφάλεια των παιδιών
στο αυτοκίνητο

ο Καταναλωτής

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

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ-ΜΑΡΤΙΟΣ 2011 ΤΕΥΧΟΣ 136

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 – 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

ΧΡΩΜΑεuv

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

Η ασφάλεια των παιδιών στο αυτοκίνητο	4
Καινούργιο αυτοκίνητο, οικονομικό και οικολογικό	8
Παραπλανητικές διαφημίσεις	12
Συμφωνία για προϊόντα - απομιμήσεις	16
Έξυπνα δίκτυα	18
12 μυστικά του «πράσινου» καταναλωτή	20
Πόσο τοξική είναι η ζωή σας;	22
Λαχανικά, τροφή με θρεπτικές ουσίες	24
Έξι υποθέσεις, μια βαριά ποινή	26

4



16

23



20



24

Οικολογία και κατανάλωση

Η θεματική ενότητα που υπερισχύει στο ανά χείρας τεύχος του «Καταναλωτή» είναι αυτή που στον ένα ή τον άλλο βαθμό έχει να κάνει για ζητήματα που σχετίζονται με την οικολογία, το φυσικό περιβάλλον και την πράσινη ανάπτυξη. Η σύγχρονη ζωή με τους φρενήρεις ρυθμούς της, η διαρκής τεχνολογική επανάσταση, η ολοένα και εντεινόμενη ανάγκη για μαζικότερη και ανθεκτικότερη παραγωγή τροφίμων δημιουργεί συνεχώς και μεγαλύτερους κινδύνους για το φυσικό περιβάλλον και το όλο οικοσύστημα που περιβάλλει τον άνθρωπο.



Δεν θα ήταν λοιπόν υπερβολή να πούμε ότι ο σύγχρονος συνειδητοποιημένος καταναλωτής επιβάλλεται να είναι συντοχρόνως και συνειδητοποιημένος οικολόγος περιβαλλοντιστής. Το οικολογικό κριτήριο έγινε πλέον επιβεβλημένο και απαραίτητο κριτήριο κατά τον καθορισμό των επιλογών μας σε καταναλωτικά αγαθά. Και δεν αναφερόμαστε μόνο στα τρόφιμα και τα ποτά, αλλά και σε συσκευές και άλλα είδη βιομηχανικής παραγωγής.

Έτσι λοιπόν και στο παρόν τεύχος του «Καταναλωτή» περιλάβαμε συνολικά τέσσερα θέματα που έχουν άμεση σχέση με τη θεματική ενότητα: Οικολογία και κατανάλωση. Παράλληλα, βέβαια και στο υπόλοιπο θεματολόγιο του περιοδικού η οικολογία δίδει το παρόν της, έστω και με έμμεσο τρόπο. Ωστόσο, τα θέματα που ξεχωρίζουν είναι τα οικολογικά κριτήρια στην επιλογή αυτοκινήτου, το ρεπορτάζ για τα 12 μυστικά του «πράσινου» καταναλωτή, η έρευνα-τεστ για την «τοξικότητα» στη ζωή μας με βάση τις διατροφικές και άλλες συνήθειές μας καθώς και το άρθρο για τα λαχανικά και την θρεπτική τους αξία.

Πέραν της ενότητας για την οικολογία και την κατανάλωση ο ανα χείρας «Καταναλωτής» περιλαμβάνει δύο έρευνες, μια για τα παιδικά καθίσματα αυτοκινήτου και μια για τα οικονομικά και συνάμα οικολογικά αυτοκίνητα. Όπως πάντα, τα κριτήρια είναι απολύτως μετρήσιμα και αντικειμενικά, αλλά και τα πορίσματα των ερευνών άκρως ενδιαφέροντα.

Από την καθιερωμένη τετρασέλιδη στήλη του περιοδικού: «Από τη δράση μας» ξεχωρίζει αυτή τη φορά η νέα υποστήλη «Ημερολόγιο δραστηριοτήτων» την οποία και σκοπεύουμε να καθιερώσουμε. Η πολύπλευρη και πολυεπίπεδη δράση του Κ.Σ.Κ. και της ηγεσίας του τόσο προς την πλευρά της Κυβέρνησης, όσο και προς την πλευρά του Κοινοβουλίου πρέπει να φωτίζεται και αυτό κάνουμε.

Το τεύχος, περιλαμβάνει επίσης πολύ ενδιαφέροντα άρθρα για τις παραπλανητικές διαφημίσεις αλλά και για τα προϊόντα -απομιμήσεις. Στις τελευταίες σελίδες του περιοδικού, όπως πάντα, καταχωρούνται οι υποθέσεις που εκδικάστηκαν ενώπιον Δικαστηρίου και αφορούν παραβιάσεις των καταναλωτικών δικαιωμάτων για τις οποίες εκδόθηκαν καταδικαστικές αποφάσεις.

Η Σύνταξη





Η ασφάλεια των παιδιών μέσα στο αυτοκίνητο

Ο κώδικας οδικής ασφάλειας επιβάλλει τη χρήση παιδικών καθισμάτων

Δεν είναι λίγες οι φορές που έχουμε δει σε κάποιο αυτοκίνητο μια μητέρα ή έναν πατέρα να κρατά το μικρό παιδάκι του στην αγκαλιά του και να οδηγεί ή ακόμα να είμαστε σταματημένοι στο φανάρι και ξαφνικά να ξεπροβάλει ένα μικρό κεφαλάκι από το παράθυρο του συνοδηγού του δίπλα αυτοκινήτου από το πουθενά!

Αυτονόητο είναι ότι αυτές είναι κακές συνήθειες που εφαρμόζουν ακόμα πολλοί Κύπριοι οδηγοί. Το χειρότερο από όλα είναι όμως να έχουμε το παιδικό κάθισμα εφαρμοσμένο στο πίσω κάθισμα του αυτοκινήτου μας και να βάζουμε το μικρό παιδάκι να κάθεται μπροστά, δεμένο με τη ζώνη ασφαλείας, παραβλέποντας ή μη γνωρίζοντας ότι με αυτό τον τρόπο θέτουμε σε κίνδυνο τη σωματική ακεραιότητα του.

Δεν είναι τυχαίο ότι ο κώδικας οδικής ασφάλειας προβλέπει ότι τα μικρά παιδάκια πρέπει υποχρεωτικά να κάθονται σε παιδικά καθίσματα. Αν και στην Κύπρο, όπως αναφέραμε και στην προηγούμενη σχετική έκδοση του περιοδικού μας, ο νόμος επιτρέπει σε παιδιά άνω των 5 ετών να κάθονται στη θέση του συνοδηγού, πρέπει να έχετε υπόψη σας ότι σε χώρες όπως η Γερμανία και το Βέλγιο το όριο αυτό είναι η ηλικία των 12 ετών.

Η επιλογή του παιδικού καθίσματος που είναι κατάλληλο για το παιδί πρέπει να είναι βασισμένη σε απλά κριτήρια. Πρέπει να γνωρίζουμε το βάρος, το ύψος και την ηλικία του παιδιού μας για να μπορούμε να αγοράσουμε το σωστό κάθισμα. Έχοντας υπόψη τον πιο

κάτω πίνακα μπορούμε να ψάξουμε για το κάθισμα τις αρεσκείας μας, ψάχνοντας στην κατάλληλη ομάδα.

Ενδεικτικές κατηγορίες	Βάρος παιδιού	Ηλικία παιδιού
Ομάδα 0	0-10 κιλά	0-12 μηνών
Ομάδα 0+	0-13 κιλά	0-15 μηνών
Ομάδα I	9-18 κιλά	9 μηνών-4 ετών
Ομάδα II	15-25 κιλά	4-8 ετών
Ομάδα III	22-36 κιλά	8 ετών-12 ετών

Το κάθισμα της αρεσκείας μας πρέπει παράλληλα να πληροί κάποια επίπεδα ασφαλείας, αφού δεν θα αγοράσουμε ένα διακοσμητικό στοιχείο για το αυτοκίνητο μας, αλλά κάτι το οποίο θα κληθεί να προστατεύσει την σωματική ακεραιότητα του παιδιού μας σε περίπτωση ατυχήματος. Δεν παύει όμως, να ψάχνουμε και κάτι βολικό, το οποίο θα μπορεί με άνεση να μπει και να εφαρμοστεί σωστά στο αυτοκίνητο μας.

Σωστή εφαρμογή σημαίνει το παιδικό κάθισμα να μην μετακινείται περισσότερο από 2.5 εκατοστά προς την κάθε πλευρά. Φυσικά για την επιλογή αυτή θα πρέπει να γίνει καλή έρευνα πριν την

αγορά, αφού δεν ταιριάζουν όλα τα καθίσματα σε όλα τα αυτοκίνητα. Είναι σημαντικό να έχουμε στο μυαλό μας ότι η κακή τοποθέτηση ενός παιδικού καθίσματος προσφέρει τόση ασφάλεια όση και η μεταφορά ενός παιδιού χωρίς παιδικό κάθισμα. Μπορεί κάποιος φίλος να μας προτείνει ανεπιφύλακτα κάποιο συγκεκριμένο παιδικό κάθισμα αλλά αυτό να μην ταιριάζει στο δικό μας αυτοκίνητο. Για το λόγο αυτό, λαμβάνουμε υπόψη την εμπειρία των φίλων, αλλά δεν αφήνουμε την έρευνα μας μέχρι εκεί. Τα καθίσματα που φέρουν στην ετικέτα τους τη λέξη UNIVERSAL μπορούν να τοποθετηθούν στους περισσότερους τύπους αυτοκινήτων. Φυσικά ευπρόσδεκτη είναι και η συμβουλή του πωλητή στο κατάστημα που θα απευθυνθούμε για την αγορά. Εννοείτε ότι όταν βρούμε το κατάλληλο για την ηλικία του παιδιού μας κάθισμα, που μας αρέσει παράλληλα το δοκιμάζουμε πρώτα, για να βεβαιωθούμε ότι οι το μήκος της ζώνης του οχήματος μας είναι αρκετά μεγάλο για σωστή εφαρμογή.

Εάν το παιδάκι μας είναι νεογέννητο έχουμε επιλογή μεταξύ καθίσματος που εφαρμόζει με ανάποδη φορά προς την κίνηση του αυτοκινήτου ή ενός που εφαρμόζει κανονικά. Η επιλογή μας θα έχει να κάνει και με το εύρος της ηλικίας και του βάρους που θα μπορεί να καλύψει το παιδικό κάθισμα. Καλό είναι μέχρι το παιδάκι να φτάσει τα δέκα κιλά το κάθισμα να είναι στραμένο προς τα πίσω, μετά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα που να είναι στραμένο προς τα εμπρός. Επίσης καλό θα είναι να αποφύγουμε να αγοράσουμε κάθισμα που να καλύπτει μεγάλο εύρος διότι προσφέρει λιγότερη ασφάλεια. Μην προτιμήσετε δηλαδή καθίσματα που έχουν προδιαγραφές όπως 0/0+1 (από 0-4 ετών) ή τα 1/2/3 (από 9 μηνών έως 10 ετών). Τα καθίσματα που προσφέρουν μεγαλύτερη ασφάλεια είναι αυτά που καλύπτουν μια ή το πολύ δυο ηλικιακές ομάδες. Το κάθισμα δύο ηλικιακών ομάδων προσφέρει μεγαλύτερη άνεση στο παιδί για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και μπορεί να μας εξοικονομήσει χρήματα. Για μεγαλύτερη ασφάλεια προτιμάμε ένα παιδικό κάθισμα με ζώνη πέντε σημείων, η οποία κρατάει σε πιο σταθερή θέση το παιδί.

Όταν το παιδί φτάσει σε όριο βάρους μεγαλύτερο από 18 κιλά πρέπει να χρησιμοποιήσουμε το ανυψωτικό κάθισμα «για μεγάλα παιδιά» ώστε να δένεται με τη ζώνη του αυτοκινήτου και να ταξιδεύει με άνεση και ασφάλεια. Δεν είναι σωστό να βάζουμε το παιδί να κάθεται στο κάθισμα του αυτοκινήτου χωρίς το παιδικό κάθισμα, αφού το κάθισμα του αυτοκινήτου είναι φτιαγμένο για να εξυπηρετεί άτομα με κατώτατο ύψος 1,50 εκατοστά. Άρα, ένα άλλο μέτρο που μπορούμε να βάλουμε για να ξέρουμε πότε θα σταματήσουμε τη χρήση του παιδικού καθίσματος είναι αυτό.

Φροντίζουμε να δώσουμε στο παιδί μας από νωρίς την σημαντικότητα του παιδικού καθίσματος. Εάν το παιδί συνηθίσει από νηπιακή ηλικία να κάθεται στο παιδικό κάθισμα, δεν θα φέρει αντίρρηση και σε μεγαλύτερες ηλικίες. Ας μην ξεχνάμε άλλωστε ότι τα παιδιά αντιγράφουν τους γονείς τους σε πάρα πολλά πράγματα, άρα εάν εμείς φοράμε τη ζώνη ασφαλείας τότε και το παιδάκι θα μάθει να τη χρησιμοποιεί και δεν θα αντιμετωπίσουμε πολλά προβλήματα μέχρι να τη συνηθίσει.

Φυσικά όταν το παιδάκι μας είναι ασφαλισμένο στο παιδικό κάθισμα είναι λογικό ότι μπορούμε πλέον να οδηγήσουμε πιο συγκεκριμένοι, αφού δεν θα έχουμε έγνοια για το αν κάθεται ή όχι το παιδί μας, εάν είναι ή όχι άνετα κλπ. Ένα απότομο φρενάρισμα, που δεν είναι κάτι το ασυνήθιστο μέσα στην πόλη δεν θα μας ανησυχίσει το ίδιο εάν το παιδί είναι στο παιδικό κάθισμα.

Επιστρέφοντας στα σημεία της έρευνας που θα πρέπει να κάνουμε πριν την αγορά πρέπει να έχουμε κατά νου ότι το πιο ακριβό

δεν είναι πάντοτε το καλύτερο ή το πιο ασφαλισμένο. Αυτό μπορούμε να το μάθουμε μελετώντας τις έρευνες που δημοσιοποιούνται ανά τακτά χρονικά διαστήματα από διάφορα έγκυρα εργαστήρια.

Ένα άλλο που πρέπει να προσέξουμε είναι να μην παρασυρόμαστε από φωτογραφίες και διαφημίσεις, επειδή δεν δείχνουν πάντοτε την πραγματικότητα.

Θυμόμαστε ότι κάθε παιδικό κάθισμα είναι διαφορετικό, γι' αυτό διαβάζουμε με προσοχή τις οδηγίες του κατασκευαστή πριν το εφαρμόσουμε στο αυτοκίνητο μας.

Ποτέ δεν αγοράζουμε ή δανειζόμαστε μεταχειρισμένο κάθισμα εάν αυτό έχει εμπλακεί σε σοβαρό τροχαίο ατύχημα. Υπάρχει κίνδυνος να έχει υποστεί ζημιά και να μην ανταποκρίνεται στις προδιαγραφές ασφαλείας.

Βεβαιωνόμαστε ότι το κάθισμα που θα αγοράσουμε φέρει την σήμανση ECE R44/03 ή μεταγενέστερη (Ευρωπαϊκός κανονισμός του 2003) ή ότι το αυτοκίνητο μας είναι στην λίστα του κατασκευαστή του καθίσματος..

Ενδειξίες όπως RESTRICTED, SEMI-UNIVERSAL και VEHICLE-SPECIFIC προειδοποιούν ότι το κάθισμα δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε κάθε όχημα.

Πριν ξεκινήσουμε για οπουδήποτε με το αυτοκίνητο βεβαιωνόμαστε ότι η ζώνη ασφαλείας έχει ασφαλίσει κανονικά και δεν πιέζει υπερβολικά το παιδί μας. Οδηγούμε, με μεγάλη και αμείωτη προσοχή και φοράμε πάντοτε τη ζώνη ασφαλείας. Αυτά τα δύο απλά βήματα είναι οι ευκολότεροι τρόποι, για να προστατέψουμε

τον εαυτό μας και τους συνεπιβάτες μας, από ατυχήματα ή ακόμα και το θάνατο. Οι ασφάλεια των συνεπιβατών μας είναι και δική μας ευθύνη και αυτό πρέπει να το θυμόμαστε πάντοτε.

Για να σας βοηθήσουμε έστω και λίγο στην έρευνα, την οποία πρέπει να κάνετε πριν την αγορά του παιδικού καθίσματος που είναι κατάλληλο για το παιδί σας, σας δίνουμε μια νέα έρευνα ή οποία έχει γίνει σε εργαστήρια αξιολόγησης σε Γερμανία και Αυστρία σχετική με τα παιδικά καθίσματα.



Ψάξτε στην ετικέτα:

- Το γράμμα E,
- έναν αριθμό που συνοδεύει το γράμμα E και δηλώνει τη χώρα παραγωγής του παιδικού καθίσματος,
- το ανώτατο και κατώτατο όριο βάρους του παιδιού που μπορεί να χρησιμοποιήσει το συγκεκριμένο κάθισμα
- τη λέξη UNIVERSAL που σημαίνει ότι το κάθισμα μπορεί να τοποθετηθεί στους περισσότερους τύπους αυτοκινήτων.

Σε περίπτωση που χρησιμοποιείτε παιδικό κάθισμα ΜΗ ΤΟ ΤΟΠΟΘΕΤΕΙΤΕ στο μπροστινό κάθισμα εάν υπάρχει αερόσακος, γιατί μπορεί να προκαλέσει σημαντικές βλάβες ακόμα και θάνατο στο παιδί σας.

Στην Ευρώπη δύο περίπου παιδιά μικρότερα του ενός έτους βρίσκουν κάθε μέρα τον θάνατο σε τροχαία ατυχήματα. Η κυριότερη αιτία θανάτου ή τραυματισμού είναι είτε η έλλειψη ενός συστήματος πρόσδεσης του παιδιού, είτε η λανθασμένη χρήση του.

Όταν αγοράζουμε κάθισμα αυτοκινήτου, σιγουρευόμαστε ότι έχουμε τη δυνατότητα επιστροφής, στην περίπτωση που δεν έχει τις κατάλληλες διαστάσεις, ή ανακαλύψουμε ότι δεν πληρεί τις προδιαγραφές που ζητήσαμε από το κατάστημα.





Chicco Auto-Fix Fast



Maxi Cosi Pebble

	ομάδα 0+	
Εμπορική Επωνυμία/Μοντέλο	Chicco Auto-Fix Fast	Maxi Cosi Pebble
ομάδα βάρους	0-13 Kg	0-13 Kg
ΟΜΑΔΑ ECE	0+	0+
Συνολικά Αποτελέσματα Δοκιμών Πρόσκρουσης	3.85	3.76
Ασφάλεια	3.9	3.76
Μπροστινή Πρόσκρουση	1.2	0.9
Πλάγια Πρόσκρουση	3	3.2
Σχεδιασμός Καθίσματος	3.89	4.34
Ρύθμιση Ζώνης	3.1	2
Σταθερότητα στο Αυτοκίνητο	3.1	2.4
Υποστήριξη Κεφαλιού	0.5	0.6
Ευκολία Χρήσης/Άνεση	3.8	4.34
Λανθασμένη Χρήση	2.3	1.2
Πρόσδεση και Κούμπωμα Ζώνης	2.2	1.9
Εφαρμογή στο Αυτοκίνητο	2.6	2.3
Εγχειρίδιο Οδηγιών Χρήσεως	2	2.4
Άνεση για το Παιδί	3.85	4
Προστασία για τα Πόδια	1.5	1.5
Υλικό/Επένδυση Καθίσματος	2.2	2
Οπτικό Πεδίο για το Παιδί	2.8	2.5
Καθαριότητα	3.3	2
Λειτουργικότητα	2	2





Brevi Grand Prix T2



Jane Exo Belted



Renolux Total Confort

ομάδα 0+/I	ομάδα I		ομάδα II/III	
Brevi Grand Prix T2	Jane Exo Belted	Renolux Total Confort	Chicco Key 2-3 Ultrafix	Maxi Cossi Rodi Airprotect
0-18 Kg	9-18 Kg	9-18 Kg	15-36 Kg	15-36 Kg
0/I	I Isofix Top Tether	I	II/III Isofix	II/III
2.23	2.87	3.25	2.49	4.09
2.94	2.87	3.25	2.49	3.81
3.8	4	3.3	3.8	2.9
2.9	2.9	2.5	4	1.6
4.4	4.26	3.95	4.21	4
2.5	1.7	2.3	1.7	1.5
2.7	2.4	2.1	2.1	2.9
0.7	1.1	1.8	1.6	1.6
2.23	3.71	3.51	4.21	4.54
3.9	2.3	2.4	1.4	1.5
2.8	2.4	2.7	2.9	1.6
3.8	3.1	3.1	1.8	1.5
2.1	1.5	2.9	1.6	1.3
3.24	4.07	4.26	4.1	4.06
2.3	1.5	1.2	1.5	1.6
2.5	2	1.5	2	2
3.5	2.3	2.5	2.2	2.5
2.8	2.8	2.3	2.3	2
3	3	2.5	2	1.5



Chicco Key 2-3 Ultrafix



Maxi Cossi Rodi Airprotect

ΥΠΟΜΗΝΗΜΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ	
0.5 καθόλου ικανοποιητικό	
1.5 μέτριο	3.5 καλό
2.5 ικανοποιητικό	4.5 πολύ καλό



Καινούργιο αυτοκίνητο, οικονομικό και οικολογικό...

Ένα σύγχρονο ποιοτικό κριτήριο επιλογής για τους καταναλωτές

Οικολογία, ένας νέος σχετικά όρος, ο οποίος χρησιμοποιείται στις μέρες μας και στην αγορά των αυτοκινήτων, ως ένα από τα βασικά κριτήρια επιλογής. Εάν θα αλλάξουμε το αυτοκίνητο μας θα πρέπει να λάβουμε δηλαδή υπόψη, εκτός από την άνεση και την ασφάλεια και την οικονομία, πολύ σημαντική παράμετρος σε καιρούς οικονομικής κρίσης, που μπορεί να μας προσφέρει το νέο μας αυτοκίνητο, αλλά να σκεφτούμε και οικολογικά, αφού και οι κλιματικές αλλαγές μας το επιβάλλουν!

Ένα αυτοκίνητο, που καίει λιγότερο καύσιμο, δε σημαίνει ότι δεν είναι καλό ή ότι δε λειτουργεί καλά. Πρέπει να έχουμε υπόψη ότι το ίδιο μοντέλο αυτοκινήτου μπορεί να καταναλώνει περισσότερο ή λιγότερο καύσιμο, ανάλογα με τον κινητήρα του. Γενικός κανόνας είναι ότι όσο μικρότερα είναι τα αυτοκίνητα σε μέγεθος και όσο μικρότερος είναι ο κυβισμός του κινητήρα τους, τόσο λιγότερο καύσιμο καταναλώνουν.

Για να πετύχουμε τέτοια αγορά θα πρέπει να ψάξουμε τη σημασία. Τα περισσότερα καινούρια αυτοκίνητα, έχουν μια χρωματιστή ετικέτα σχετικά με την κατανάλωση καυσίμων. Η ετικέτα αυτή μοιάζει με την ετικέτα ενεργειακής σήμανσης ηλεκτρικών συσκευών. Η κατάταξη είναι ίδια ενώ χρησιμοποιούνται οι κλίμακες Α έως Γ. Οι κατηγορίες Α και Β της κλίμακας αντιστοιχούν στα αυτοκίνητα που εκπέμπουν λιγότερο CO₂, και συνήθως επιδοτούνται από το κράτος σε προγράμματα απόσυρσης παλαιών οχημάτων. Όλα τα καινούργια αυτοκίνητα πρέπει να πληρούν τα Ευρωπαϊκά πρότυπα (Euro standards) που έχουν θεσπιστεί για τις εκπομπές αφοϋ πιθανόν να βλάψουν την ανθρώπινη υγεία και το περιβάλλον. Τον όρο euro ακολουθεί ένας αριθμός από το 1 έως το 6. Όσο μεγαλύτερος είναι ο αριθ-

μός τόσο πιο «καθαρό», για το περιβάλλον είναι το αυτοκίνητο. Σήμερα ισχύουν τα πρότυπα που θεσπίζονται με το Euro 5. Πρέπει να έχουμε κατά νου επίσης, ότι το κράτος έχει πλάνο να αλλάξει τη νομοθεσία για τα τέλη αδειών κυκλοφορίας, τα οποία θα καταβάλλονται με ένα νέο τρόπο, ο οποίος θα βασίζεται στις εκπομπές ρύπων. Άρα, εάν αγοράσουμε ένα αυτοκίνητο που εκπέμπει λιγότερους ρύπους τότε θα πληρώνουμε χαμηλότερα τέλη κυκλοφορίας!

Υπάρχουν επίσης, αυτοκίνητα, που κυκλοφορούν στην αγορά, τα οποία λειτουργούν, με πιο φιλικό προς το περιβάλλον καύσιμο ή έχουν μειωμένη εκπομπή ρύπων. Τέτοια είναι τα ηλεκτρικά αυτοκίνητα, τα υβριδικά και αυτά, που λειτουργούν, με αέριο. Από αυτά τα μόνα που έχουν κάνει αισθητή την παρουσία τους στην κυπριακή αγορά είναι τα υβριδικά, υποδεικνύοντας με τον πλέον εμφαντικό τρόπο τη διαφορά στην κατανάλωση που μπορούν να πετύχουν. Δυστυχώς τιμολογούνται ακόμα πιο ακριβά από τα συμβατικά αυτοκίνητα και αυτό περιορίζει την γκάμα των ατόμων που μπορούν να τα αποκτήσουν.

Βέβαια, εάν δεν έχουμε την οικονομική δυνατότητα να αγοράσουμε ένα υβριδικό τότε θα στρέψουμε την προσοχή μας σε άλλα χαρακτηριστικά των αυτοκινήτων, όπως λόγου χάρη στον κινητήρα. Οι βενζινοκινητήρες έχουν διαφορετικές επιπτώσεις στο περιβάλλον, από τους πετρελαιοκινητήρες. Οι κινητήρες, που καίνε πετρέλαιο, γενικά εκπέμπουν λιγότερο CO₂ αλλά ρυπαίνουν περισσότερο την ατμόσφαιρα, από τους ανάλογους βενζινοκινητήρες. Έτσι ένας γενικός κανόνας που θα μας βοηθήσει να επιλέξουμε είναι: Εάν θα χρησιμοποιήσουμε το αυτοκίνητό μας, περισσότερο, για μακρινά ταξίδια ή για μετακινήσεις, σε μεγάλους αυτοκινητόδρομους, είναι κα-

λύτερο να επιλέξουμε πετρελαιοκινητήρα, που καίει λιγότερο και εκπέμπει λιγότερο CO₂. Εάν, όμως, χρησιμοποιούμε, το αυτοκίνητό μας περισσότερο, μέσα στην πόλη, τότε η ποιότητα του ατμοσφαιρικού αέρα, βαρύνει περισσότερο, ως κριτήριο επιλογής άρα καλύτερα προτιμήσουμε βενζινοκινητήρα, χωρίς όμως να παραμερίζουμε τα άλλα ποιοτικά χαρακτηριστικά του.

Ο κυβισμός του αυτοκινήτου μας μπορεί να πει πολλά για την οικολογική μας συνείδηση! Μεγαλύτερος κυβισμός δεν σημαίνει απαραίτητα μεγαλύτερη ασφάλεια, αλλά πρώτιστα μεταφράζεται σε μεγαλύτερη κατανάλωση καυσίμων, άρα πιο πολλούς ρύπους και όλοι πλέον γνωρίζουμε ότι οι ρύποι διαδραματίζουν πολύ σημαντικό ρόλο, για τις κλιματικές αλλαγές, όπως αναφέρθηκε παραπάνω. Η επιλογή είναι αποκλειστικά δική μας.

Οι τιμές των καυσίμων είναι πλέον τέτοιες, που μας επιβάλλουν να βρούμε τρόπους για να τα εξοικονομούμε. Φροντίζουμε λοιπόν, αρχικά να έχουμε σωστά φουσκωμένα λάστιχα. Τα ξεφουσκωμένα λάστιχα δημιουργούν μεγαλύτερη τριβή με το οδόστρωμα. Αυτό σημαίνει ότι η μηχανή του αυτοκινήτου λειτουργεί πιο έντονα καίοντας περισσότερο καύσιμο. Άρα ελέγχοντας τακτικά την πίεση των ελαστικών του αυτοκινήτου μας μπορούμε να εξοικονομήσουμε καύσιμα, μεγαλώνοντας παράλληλα και το χρόνο ζωής των ελαστικών μας!

Πρέπει να έχουμε πάντα στο μυαλό μας ότι ένα βαριά φορτωμένο αυτοκίνητο, καίει περισσότερο. Γι' αυτό φροντίζουμε να μην κουβαλάμε περιττό βάρος ιδιαίτερα αν θα πάμε μακρινό ταξίδι.

Η οδήγηση με κατάλληλη ταχύτητα στα πλαίσια που ορίζει ο κώδικας οδικής κυκλοφορίας (ΚΟΚ) μπορεί επίσης να μας βοηθήσει να εξοικονομήσουμε καύσιμα. Ένα μέσο αυτοκίνητο που κινείται με 120 χιλιόμετρα την ώρα (km/h) καταναλώνει 9% περισσότερο καύσιμο, από όταν κινείται με 100 (km/h) και 15% περισσότερο, από όταν κινείται με 90 (km/h). Άρα τήρηση του ΚΟΚ σημαίνει και εξοικονόμηση.

Αποφεύγουμε όσο το δυνατό περισσότερο την κυκλοφοριακή συμφόρηση. Συχνές στάσεις σημαίνουν μεγαλύτερη κατανάλωση. Προσπαθούμε να ενημερωνόμαστε πριν ξεκινήσουμε από το σπίτι μας, για την κίνηση στους δρόμους και να αλλάξουμε ανάλογα δρομολόγιο.

Οι μοντέρνοι κινητήρες έχουν σχεδιαστεί για να λειτουργούν, αποδοτικά άμεσα με την έναρξη λειτουργίας τους. Δε χρειάζονται ζέσταμα, όπως τα παλιά αυτοκίνητα, άρα δεν χρειάζεται να πατάμε και να ξεπατάμε το γκάτζι μόλις «βάλουμε μπρος», γιατί απλά σπαταλούμε περισσότερο καύσιμο χωρίς ιδιαίτερο λόγο και φθειρούμε τη μηχανή του αυτοκινήτου μας.

Η αλλαγή ταχυτήτων λίγο πριν φτάσουμε το όριο στροφών, που ορίζει ο κατασκευαστής, μειώνει την κατανάλωση καυσίμου. Για τους πετρελαιοκινητήρες, αλλάζουμε ταχύτητα, περίπου στις 2.000 στροφές. Για τους βενζινοκινητήρες, περίπου στις 2.500 στροφές. Φυσικά μπορούμε πάντοτε να αγοράσουμε ένα αυτοκίνητο με αυ-

τόματο κιβώτιο ταχυτήτων, το οποίο θα μας κάνει τη ζωή πιο εύκολη στο κυκλοφοριακό χάος αλλά και στην οικονομία καυσίμου.

Εάν πρόκειται να σταματήσουμε, για περισσότερο, από τρία λεπτά, καλύτερο είναι να σβήσουμε τη μηχανή του αυτοκινήτου μας.

Ο κλιματισμός και άλλες ηλεκτρικές συσκευές, όπως φορτιστές κινητών τηλεφώνων, αυξάνουν την κατανάλωση καυσίμου, γι' αυτό τα χρησιμοποιούμε μόνο όταν αυτό καταστεί αναγκαίο.

EuroNCap

Ο Ανεξάρτητος Ευρωπαϊκός Οργανισμός Ασφαλείας (EuroNCAP) πραγματοποιεί τα crash test των νέων μοντέλων και αξιολογεί το επίπεδο παθητικής ασφαλείας που προσφέρουν. Το κάθε μοντέλο βαθμολογείται με βάση την συνολική του επίδοση στα τεστ πρόσκρου-

σης του EuroNCAP και με άριστα τα 5 αστέρια.

Το EuroNcap έχει αλλάξει από το 2009 το σύστημα βαθμολόγησης του και πλέον χρησιμοποιεί ένα καινούργιο πιο περιεκτικό το οποίο μας δίνει αποτελέσματα για την αξιολόγηση του αυτοκινήτου σχετικά με την ασφάλεια των ενήλικων, την ασφάλεια των παιδιών, την ασφάλεια των πεζών και τα επίπεδα ηλεκτρονικής υποβοήθησης που φέρει το αυτοκίνητο, το οποίο είναι και το νέο πεδίο αξιολόγησης, και φαίνεται ότι μπορεί να

παίζει καθοριστικό ρόλο στις αποδόσεις ασφαλείας του αυτοκινήτου. Είναι ευρέως γνωστό ότι κάθε χρόνο νέες τεχνολογίες εφαρμόζονται από τις αυτοκινητοβιομηχανίες, με απώτερο σκοπό τις καλύτερες επιδόσεις των μοντέλων τους, αλλά και των ψηλότερων επιπέδων ασφαλείας που αυτά θα παρέχουν στους καταναλωτές.

Το EuroNCap λοιπόν, έχει θέσει πλέον τον πήχη ψηλότερα για τις αυτοκινητοβιομηχανίες, οι οποίες λαμβάνουν σοβαρά υπόψη τα αποτελέσματα που δημοσιεύει ο ανεξάρτητος αυτός οργανισμός, τα οποία και χρησιμοποιούνται από τις διάφορες οργανώσεις καταναλωτών σε όλη την Ευρώπη. Με τη δράση του αυτή ο οργανισμός έχει ωθήσει πολλές κυβερνήσεις να αναθεωρήσουν τη νομοθεσία τους σχετικά με τις προδιαγραφές ασφαλείας τις οποίες πρέπει να τηρούν οι κατασκευαστές. Χωρίς να έχει μειώσει καθόλου τα στάνταρτ του, ο οργανισμός είναι πλέον σε θέση να πει ότι το 97% των οχημάτων που περνούν από τις διαδικασίες crash test παίρνουν τέσσερα ή πέντε αστέρια στην ασφάλεια, ενώ δέκα χρόνια πριν το ποσοστό αυτό ήταν ανέφικτο.

Το νέο σύστημα βαθμολόγησης αξιολογεί την ασφάλεια σε μια κλίμακα από το ένα αστέρι μέχρι τα πέντε αστέρια με το πέντε να είναι το ανώτατο.

Έχοντας αυτά υπόψη μας, σας παρουσιάζουμε δυο πίνακες με τα αποτελέσματα των δοκιμών του EuroNCap. Στο πρώτο θα δείτε τα αποτελέσματα για τα πιο ασφαλή αυτοκίνητα του 2009 και στο δεύτερο θα βρείτε την αξιολόγηση που πήραν μερικά από τα πιο δημοφιλή αυτοκίνητα που κυκλοφορούν στην κυπριακή αγορά, σε δοκιμές που έγιναν εντός του 2010.





VW Golf VI



HONDA Insight



TOYOTA Prius



HUNDAI i20



TOYOTA Avensis



VOLVO XC60



OPEL Astra

ΑΠΟΤΕΛΕΣ

	Μάρκα/Μοντέλο	Ασφάλεια ενήλικων	Ασφάλεια παιδιών
1	VW Golf VI	97	84
2	HONDA Insight	90	74
3	TOYOTA Prius	88	82
4	HUNDAI i20	88	83
5	TOYOTA Avensis	90	86
5	VOLVO XC60	94	79
5	OPEL Astra	95	84
*Βαρύτητα		50%	20%

ΑΠΟΤΕΛΕΣ

	Μάρκα/Μοντέλο	Ασφάλεια ενήλικων	Ασφάλεια παιδιών
	Alfa Romeo Giulietta	97	85
	Audi Alfa 1	90	79
	BMW X1	87	86
	Citroen C4	90	85
	Ford C-Max	92	83
	HONDA CR-Z	93	80
	Jaguar XF	78	65
	KIA Sportage	93	86
	MINI Countryman	84	83
	TOYOTA Verso	89	75
	VW Passat	91	77
	Nissan Micra	84	79
*Βαρύτητα		50%	20%



Alfa Romeo Giulietta



Audi Alfa 1



BMW X1



Citroen C4

MATA 2009

Ασφάλεια πεζών	Συστήματα υποβοήθησης	Συνολική Βαθμολογία	
61	71	85	5
76	86	84	5
68	86	83	5
64	86	82	5
53	86	81	5
48	86	81	5
46	71	81	5
20%	10%	100%	



Ford C-Max



HONDA CR-Z

MATA 2010

Ασφάλεια πεζών	Συστήματα υποβοήθησης	Συνολική Βαθμολογία	
63	86	87	5
49	86	79	5
64	71	81	5
43	97	80	5
50	71	80	5
71	86	85	5
43	71	68	4
49	86	82	5
63	71	78	5
69	86	82	5
54	71	79	5
58	57	75	4
20%	10%	100%	



Jaguar XF



KIA Sportage



MINI Countryman



Nissan Micra



VW Passat



TOYOTA Verso

Κέντρο αναψυχής χρέωνε για ζωντανή μουσική που δεν υπήρχε!



Καταναλωτής κατάγγειλε γραπτώς ότι σε επίσκεψη του σε γνωστό εστιατόριο του επιβλήθηκε επιπλέον χρέωση 4,5 ευρώ κατά άτομο, για ζωντανή μουσική η οποία δεν υπήρχε!

Το παράπονο του μαζί με τα απαραίτητα υποστηρικτικά στοιχεία στάλθηκε στην αρμόδια υπηρεσία η οποία διερεύνησε το θέμα. Ο ιδιοκτήτης του κέντρου απολογήθηκε για το συμβάν και επέστρεψε το επιπλέον ποσό στον παραπονούμενο.

Παραπλανητικές διαφημίσεις

1. Κυρία, μέλος του Κ.Σ.Κ. απευθύνθηκε στο Σύνδεσμο και κατάγγειλε ότι πήγε σε γνωστό κατάστημα ειδών ένδυσης και ήθελε να αγοράσει ένα μαύρο φόρεμα το οποίο είδε στη βιτρίνα το προηγούμενο βράδυ ενώ περνούσε και της άρεσε. Η υπεύθυνη του καταστήματος της είπε ότι δεν μπορεί να πωλήσει το συγκεκριμένο φόρεμα από τη βιτρίνα. Ωστόσο, άλλο το ίδιο δεν υπήρχε στο κατάστημα.

Ως Σύνδεσμος τηλεφωνήσαμε στο συγκεκριμένο κατάστημα και η υπεύθυνη μάς είπε ότι υπάρχει ειδικό συνεργείο με προσωπικό που στολίζει αποκλειστικά όλες τις



βιτρίνες των καταστημάτων της αλυσίδας τους κάθε τρεις βδομάδες.

Αυτό θεωρούμε ότι είναι ένα απαράδεκτο γεγονός. Διότι οι καταναλωτές βλέπουν τις βιτρίνες και επιλέγουν τι θα ψωνίσουν. Συνεπώς, είναι λογικό να έχουν πρόσβαση σε αυτό που βλέπουν και να μπορούν να το αγοράσουν.

2. Καταναλωτής αποτάθηκε στο Σύνδεσμο μας και κατάγγειλε ότι πήγε σε υπεραγορά για να επωφεληθεί προσφοράς σε φρουτοποτά του τύπου 1+1 δωρεάν. Η ταμίας όμως του είπε ότι δεν δικαιούται να αγοράσει μόνο τα προϊόντα της προσφοράς για να την επωφεληθεί και ότι για να γίνει αυτό όφειλε να αγοράσει και άλλα προϊόντα.

Ως Σύνδεσμος μιλήσαμε με το διευθυντή της συγκεκριμένης υπεραγοράς και επιληφθήκαμε του ζητήματος.

3. Μέλος του Κ.Σ.Κ. κατάγγειλε ότι πήγε σε γνωστή υπεραγορά για να ψωνίσει. Μεταξύ άλλων για να αγοράσει και κρέας, περιλαμβανομένης και χοιρινής κουτάλας. Στην ταμπέλα η οποία ήταν αναρτημένη στα ψυγεία του κρεοπωλείου της υπεραγοράς για τη χοιρινή κουτάλα αναγραφόταν η τιμή των 1.99 ευρώ το κιλό.



Ο καταναλωτής ζήτησε από τον χασάπη να σπάσει το κόκαλο της κουτάλας που επέλεξε. Αμέσως η τιμή διπλασιάστηκε. Όταν ο καταναλωτής ρώτησε το λόγο του είπαν ότι αγοράζει σουβλά και όχι κουτάλα. Δηλαδή πλήρωσε την υπηρεσία του χασάπη. Ως Κ.Σ.Κ. επικοινωνήσαμε με το διευθυντή της υπεραγοράς για το θέμα. Υποσχέθηκε ότι θα τοποθετηθεί στο κρεοπωλείο ακόμη μια πινακίδα που να λέει ότι σε προσφορά βρίσκεται μόνο η ολόκληρη κουτάλα.

Το παράπονο στάλθηκε και στην αρμόδια υπηρεσία του κράτους για να γίνει έλεγχος.

Αλλαγή ηλεκτρονικού υπολογιστή



Μέλος του Κ.Σ.Κ. κατάρχει στο Σύνδεσμο ότι αγόρασε υπολογιστή laptop από γνωστή εταιρεία, ο οποίος όμως παρουσίαζε προβλήματα από την αρχή. Ο καταναλωτής μάς ανέφερε ότι αρχικά μίλησε με την εταιρεία από μόνος του, χωρίς όμως να μπορέσει να πετύχει κάποιο αποτέλεσμα.

Ακολούθως υπέβαλε μέσω του Κ.Σ.Κ. γραπτή καταγγελία επισυνάπτοντας όλα τα συναφή αποδεικτικά στοιχεία.

Ως Σύνδεσμος επικοινωνήσαμε με την εταιρεία και πετύχαμε να γίνει αντικατάσταση του laptop με κάποιο άλλο, επιλογής του παραπονούμενου καταναλωτή.

Επιστροφή χρημάτων για ραπτομηχανή

Καταναλώτρια απευθύνθηκε στον Κ.Σ.Κ. και κατάρχει ότι αγόρασε ραπτομηχανή η οποία παρουσίαζε διάφορα λειτουργικά προβλήματα από την αρχή. Επιδιορθώθηκε μια φορά αλλά εξακολούθησε να παρουσιάζει το ίδιο πρόβλημα. Ως Σύνδεσμος επικοινωνήσαμε με την εν λόγω εταιρεία και πετύχαμε να πάρει πίσω τα λεφτά της η καταναλώτρια.



Ακύρωση ταξιδιού λόγω έκτακτου κωλύματος

Καταναλωτής αποτάθηκε στον Κ.Σ.Κ και κατάρχει γραπτώς ότι επιχείρησε ανεπιτυχώς να ακυρώσει προγραμματισμένο ταξίδι του για τη Θεσσαλονίκη λόγω απρόοπτου προβλήματος υγείας στη σύζυγο του.

Ως Σύνδεσμος επιληφθήκαμε του ζητήματος. Επικοινωνήσαμε με το ταξιδιωτικό γραφείο, το οποίο πρόσφερε στο καταναλωτή ένα έντυπο με το συνολικό ποσό το οποίο πλήρωσε για το συγκεκριμένο ταξίδι που δεν μπόρεσε να πραγματοποιήσει. Με το έγγραφο αυτό το συγκεκριμένο ζεύγος μπορεί να ταξιδέψει στο εγγύς μέλλον όπου πετά το εν λόγω ταξιδιωτικό γραφείο.

Εικονική έκπτωση σε απορρυπαντικό

Καταναλώτρια αποτάθηκε στον Κ.Σ.Κ. και κατάρχει πως έπεσε θύμα παραπλάνησης σε σχέση με αγορά απορρυπαντικού. Συγκεκριμένα, αγόρασε σκόνη πλυσίματος από γνωστή υπεραγορά η οποία διαφημιζόταν ότι διατίθεται με έκπτωση 20%. Αργότερα, η ίδια καταναλώτρια διαπίστωσε ότι το συγκεκριμένο προϊόν ήταν πιο ακριβό τις μέρες της προσφοράς έτσι που με την προσφορά η τιμή του να είναι ελάχιστα φθηνότερη από την κανονική.

Ως Σύνδεσμος καλούμε συνεχώς τα μέλη μας, αλλά και το σύνολο των καταναλωτών, να ελέγχουν τις τιμές των προϊόντων που επιλεγούν και να εξετάζουν προσεκτικά αν ένα προϊόν είναι πραγματικά σε προσφορά και αν αυτή η προσφορά δεν είναι στην ουσία εικονική και ψεύτικη.



Πού πήγαμε και ποια θέματα συζητήσαμε

Ο Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών κλήθηκε και έλαβε μέρος κατά το τελευταίο τρίμηνο (15/09-15/12/2010) στα πιο κάτω εκθέτοντας τις απόψεις του:

16 Σεπτεμβρίου - Κοινοβουλευτική Επιτροπή Νομικών και Εμπορίου και Βιομηχανίας με θέματα: 1) Ο περί των Συμβάσεων Καταναλωτικής Πίστης Νόμος του 2010 (εναρμονιστικό νομοσχέδιο), 2) Ο περί Καταναλωτικής Πίστης (Συμφωνίες στεγαστικών δανείων και ενοικιαγορών) (Τροποποιητικός) Νόμος του 2010

21 Σεπτεμβρίου - Κοινοβουλευτική Επιτροπή Εμπορίου και Βιομηχανίας με θέματα: 1) Οι αυξημένες χρεώσεις των κρατικών υπηρεσιών (σταθερή τηλεφωνία, ηλεκτρικό ρεύμα, νερό κ.α.) και οι επιπτώσεις στους καταναλωτές και την ανάπτυξη.

23 Σεπτεμβρίου - Κοινοβουλευτική Επιτροπή Νομικών και Εμπορίου και Βιομηχανίας με θέματα: 1) Ο περί των Συμβάσεων Καταναλωτικής Πίστης Νόμος του 2010 (εναρμονιστικό νομοσχέδιο), 2) Ο περί Καταναλωτικής Πίστης (Συμφωνίες στεγαστικών δανείων και ενοικιαγορών) (Τροποποιητικός) Νόμος του 2010.

27 Σεπτεμβρίου - sigma channel, δηλώσεις με θέμα τις τιμές των προϊόντων στην κυπριακή αγορά.

28 Σεπτεμβρίου - Κοινοβουλευτική Επιτροπή Εμπορίου και Βιομηχανίας με θέματα: 1) Οι αυξημένες χρεώσεις των κρατικών υπηρεσιών και οι επιπτώσεις στους καταναλωτές και την ανάπτυξη (θέματα τηλεφωνίας και ηλεκτρικού ρεύματος).
- sigma channel, τοποθέτηση για διάφορα καταναλωτικά θέματα.

30 Σεπτεμβρίου - Κοινοβουλευτική Επιτροπή Νομικών και Εμπορίου και Βιομηχανίας με θέματα: 1) Ο περί των Συμβάσεων Καταναλωτικής Πίστης Νόμος του 2010 (εναρμονιστικό νομοσχέδιο), 2) Ο περί Καταναλωτικής Πίστης (Συμφωνίες στεγαστικών δανείων και ενοικιαγορών) (Τροποποιητικός) Νόμος του 2010.

07 Οκτωβρίου - Κοινοβουλευτική Επιτροπή Νομικών και Εμπορίου και Βιομηχανίας με θέματα: 1) Ο περί των Συμβάσεων Καταναλωτικής Πίστης Νόμος του 2010 (εναρμονιστικό νομοσχέδιο), 2) Ο περί Καταναλωτικής Πίστης (Συμφωνίες στεγαστικών δανείων και ενοικιαγορών) (Τροποποιητικός) Νόμος του 2010.

12 Οκτωβρίου - Κοινοβουλευτική Επιτροπή Εμπορίου και Βιομηχανίας με θέματα: 1) Οι αυξημένες χρεώσεις των κρατικών υπηρεσιών και οι επιπτώσεις στους καταναλωτές και την ανάπτυξη (θέματα τηλεφωνίας και ηλεκτρικού ρεύματος).
- Εκδήλωση Ευρωκοινοβουλίου για θέματα ενέργειας.

13 Οκτωβρίου - ΠΙΚ, δηλώσεις για την εμπορία των φαρτών.

14 Οκτωβρίου - Κοινοβουλευτική Επιτροπή Νομικών και Εμπορίου και Βιομηχανίας με θέματα: 1) Ο περί των Συμβάσεων Καταναλωτικής Πίστης Νόμος του 2010 (εναρμονιστικό νομοσχέδιο), 2) Ο περί Καταναλωτικής Πίστης (Συμφωνίες στεγαστικών δανείων και ενοικιαγορών) (Τροποποιητικός) Νόμος του 2010.

22 Οκτωβρίου - Συνάντηση με την ηγεσία του Συνδέσμου Ασφαλιστικών Διαμεσολαβητών.

26 Οκτωβρίου - Κοινοβουλευτική Επιτροπή Νομικών και Εμπο-

ρίου και Βιομηχανίας με θέματα: 1) Ο περί των Συμβάσεων Καταναλωτικής Πίστης Νόμος του 2010 (εναρμονιστικό νομοσχέδιο), 2) Ο περί Καταναλωτικής Πίστης (Συμφωνίες στεγαστικών δανείων και ενοικιαγορών) (Τροποποιητικός) Νόμος του 2010.

13 Νοεμβρίου - Παρουσία σε εκδήλωση- συζήτηση που διοργάνωσε η ΕΔΕΚ, για θέματα καταναλωτών και ομιλητές τους Χρ. Μαλικκίδη Διευθυντή Υπηρεσίας προστασίας καταναλωτών του ΥΕΒΤ, Κ. Χριστοφόρου Πρόεδρο ΕΠΑ, Π. Μάρκου Πρόεδρο ΚΣΚ και Γ. Ομήρου Πρόεδρο ΕΔΕΚ.

16 Νοεμβρίου - Κοινοβουλευτική Επιτροπή Εμπορίου και Βιομηχανίας με θέματα: 1) Η ανάγκη εφαρμογής του μέτρου για παροχή σε μειωμένη τιμή του πετρελαίου θέρμανσης, 2) Η πρόθεση της κυβέρνησης να αυξήσει το ΦΠΑ στο 5% για τα γεωργικά προϊόντα, επιπτώσεις στους καταναλωτές και την οικονομία.

18 Νοεμβρίου - Συμβουλευτική επιτροπή για θέματα καταναλωτών του αρμόδιου υπουργείου.

- Κοινοβουλευτική Επιτροπή Περιβάλλοντος με θέμα: 1) Η αξιοποίηση των τηγανέλαιων.

23 Νοεμβρίου - Ημερίδα Ευρωπαϊκού Κέντρου Καταναλωτών με θέμα τα δικαιώματα των επιβατών στις αερομεταφορές.

24 Νοεμβρίου - Παρουσία στη Γενική Συνέλευση Συνδέσμου Ασφαλιστικών Εταιρειών.

30 Νοεμβρίου - Κοινοβουλευτική Επιτροπή Συγκοινωνιών και Έργων με θέματα: 1) Ο περί της εκμίσθωσης οχημάτων χωρίς οδηγό νόμος του 2010, 2) Ο περί ρυθμίσεως της τροχαίας μεταφοράς (τροποποιητικός) (αρ. 2) νόμος του 2010.

01 Δεκεμβρίου - Παρουσία σε σεμινάριο στα γραφεία της ΠΑΣΥΔΥ για θέματα νερού.

07 Δεκεμβρίου - Κοινοβουλευτική Επιτροπή Εμπορίου και Βιομηχανίας με θέματα: 1) Ασφάλεια και

υγεία των καταναλωτών για την ποιότητα, 2) Η διαθέσιμο στην αγορά εισαγόμενων προϊόντων χωρίς ενδείξεις στην ελληνική γλώσσα και οι πιθανές επιπτώσεις στους καταναλωτές, 3) Η πρόθεση της κυβέρνησης να αυξήσει το ΦΠΑ στο 5% για τα γεωργικά προϊόντα, επιπτώσεις στους καταναλωτές και την οικονομία.

08 Δεκεμβρίου - ΠΙΚ, δηλώσεις για το νερό και την τιμολόγηση του.

10 Δεκεμβρίου - Διάλεξη Κ.Σ.Κ. στο κολλέγιο Ιντερναπα στη Σωτήρα για τα δικαιώματα των καταναλωτών.

13 Δεκεμβρίου - Συμμετοχή σε σύσκεψη στο Υπουργείο Οικονομικών για θέματα καταναλωτών.

14 Δεκεμβρίου - Συμμετοχή σε σύσκεψη στο Υπουργείο Εμπορίου για ενημέρωση σχετικά με το Ευρωπαϊκό Κέντρο Καταναλωτών (ΕΚΚ- ECC)

15 Δεκεμβρίου - Παρουσία στην Ημερίδα Ποιότητας του CYS-Κυπριακός Οργανισμός Τυποποίησης.

Επίσης ο Σύνδεσμος έχει συχνές παρεμβάσεις σε ραδιοφωνικές εκπομπές, σε εφημερίδες με άρθρα αλλά και δηλώσεις για διάφορα επίκαιρα θέματα και παράλληλα διατηρεί μόνιμη στήλη σε κυριακάτικη εφημερίδα.



Δικαίωση πελάτη τράπεζας

Επιστροφή 17 χιλιάδων ευρώ μέσω προσφυγής στη Δικαιοσύνη

Σε μια από τις σπάνιες περιπτώσεις για τα κυπριακά δρώμενα το Δικαστήριο Λεμεσού δικαίωσε πελάτη τράπεζας. Σημειώνεται πως στην συγκεκριμένη υπόθεση ο πελάτης ο ενάγοντας και όχι ο εναγόμενος όπως συνήθίζεται.

Ο πελάτης, εταιρεία που δραστηριοποιείται στον τουριστικό τομέα, είχε εξασφαλίσει τραπεζικές διευκολύνσεις ύψους 150 χιλ. λίρες (256 χιλ. ευρώ). Στην συνέχεια, λόγω της κρίσης αλλά και γενικών υποδείξεων από την Κεντρική Τράπεζα, η τράπεζα του πελάτη ζήτησε περισσότερες εξασφαλίσεις. Ο πελάτης αρνήθηκε να τις παραχωρήσει με αποτέλεσμα η τράπεζα να ακυρώσει την συγκεκριμένη συμφωνία η οποία εκτός από τις χρεώσεις κατέγραφε και τους πιστωτικούς τόκους που θα χρεώνονταν υπέρ του πελάτη, όταν το υπόλοιπο στον λογαριασμό ήταν θετικό (πιστωτικό).

Αμέσως μετά την ακύρωση της συμφωνίας από την τράπεζα, άρχισαν η μη καταβολή των πιστωτικών τόκων και οι χρεώσεις ποσών πέραν από αυτές που προνοούσε η αρχική συμφωνία.

Ο πελάτης αρνήθηκε την ορθότητα των χρεώσεων και ζήτησε από την Τράπεζα του



να τις ακυρώσει, κάτι το οποίο αρνήθηκε η Τράπεζα, επικαλούμενη ότι με την ακύρωση της συμφωνίας είχε δικαίωμα να επιβάλλει τις χρεώσεις, όπως αυτές καθορίζονταν στα έντυπα της γενικής τιμολογιακής πολιτικής της. Χρεώσεις που όπως προαναφέρθηκε ήταν σαφώς ψηλότερες.

Μετά την άρνηση της Τράπεζας να ακυρώσει τις υπέρ-χρεώσεις και να πιστώσει όλους τους σχετικούς τόκους (σε κάποιο στάδιο η τράπεζα πίστωσε μέρος των τό-

κων) όπως προέκυπταν από την αρχική αλλά ακυρωθείσα από την τράπεζα συμφωνία, ο πελάτης κινήθηκε νομικά κατά της Τράπεζας.

Σημαντικό εύρημα του Δικαστηρίου Λεμεσού (Δικαστής Γ. Πετάρη-Κορφιώτη) ήταν ότι ναι μεν η Τράπεζα, μετά την άρνηση του Πελάτη να δώσει επιπρόσθετη εξασφάλιση αφαίρεσαν το όριο του Τρεχούμενου Λογαριασμού, και ενημέρωσαν σχετικά τον πελάτη, αλλά σε καμία περίπτωση «δεν υπάρχει θέση περί ταυτόχρονης ακύρωσης των ειδικών τιμολογήσεων και ενημέρωσης» του πελάτη.

Το Δικαστήριο δέχτηκε την θέση του Πελάτη ότι οι χρεώσεις θα έπρεπε να γίνονται βάσει της παλιάς συμφωνίας και όχι της «νέας» (γενικών χρεώσεων) όπως υποστήριξε και βάσει της οποίας ενήργησε η Τράπεζα. Το Δικαστήριο επιδίκασε το ποσό των 17,5 χιλ. ευρώ πλέον τόκους από το 2005 υπέρ του Πελάτη.

Δικηγόρος για τον Πελάτη ήταν ο κ. Ν. Πιριλλίδης και για την Τράπεζα η κα. Θ. Καουτζιάνη.

Αναδημοσίευση



Ημερίδα για τα δικαιώματα των επιβατών

Το Ευρωπαϊκό Κέντρο Καταναλωτή Κύπρου, οργάνωσε ενημερωτική ημερίδα με θέμα «Δικαιώματα επιβατών που ταξιδεύουν αεροπορικά». Η Ημερίδα πραγματοποιήθηκε την Τρίτη 23 Νοεμβρίου 2010 στην αίθουσα Amathusia του Hilton Park στη Λευκωσία. Η εκδήλωση τελούσε υπό την αιγίδα του Υπουργού Εμπορίου Βιομηχανίας και Τουρισμού Αντώνη Πασχαλίδη.



Συμφωνία για προϊόντα - απομιμήσεις

Το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο θέτει τις προϋποθέσεις να μπει τάξη στην αγορά

Η νέα πολυμερής συμφωνία - η οποία δεν έχει ακόμα υπογραφεί - για την καταπολέμηση της παραποίησης/απομίμησης (ACTA) πέρασε πρόσφατα το πρώτο "τεστ", όταν οι ευρωβουλευτές ενέκριναν ψήφισμα με το οποίο χαιρετίζουν την εν λόγω συμφωνία ως ένα βήμα προς τη σωστή κατεύθυνση. Ωστόσο ζητούν από την Επιτροπή να επιβεβαιώσει ότι η συμφωνία αυτή δε θα έχει επιπτώσεις στις βασικές ελευθερίες και στην υφιστάμενη νομοθεσία της ΕΕ.

Οι ευρωβουλευτές, οι οποίοι έχουν πλέον το δικαίωμα άσκησης βέτο στις διεθνείς συμφωνίες που συνάπτει η ΕΕ, υποστήριξαν ότι έχουν πλήρη συνείδηση του γεγονότος ότι η υπό διαπραγμάτευση συμφωνία δεν θα επιλύσει το σύνθετο και πολυδιάστατο πρόβλημα της παραποίησης/απομίμησης θεωρούν, ωστόσο, ότι αποτελεί βήμα προς τη σωστή κατεύθυνση.

Στο ψήφισμα που κατέθεσαν οι πολιτικές ομάδες του Ευρωπαϊκού Λαϊκού Κόμματος και των Ευρωπαϊκών Συντηρητικών και Μεταρρυθμιστών αναφέρουν ότι "στο κείμενο που προέκυψε από τις διαπραγματεύσεις λαμβάνονται υπόψη οι κύριες ανησυχίες που είχε εκφράσει το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο κατά τους τελευταίους μήνες" και χαιρετίζουν τις επανειλημμένες δηλώσεις της Επιτροπής, ότι η επιβολή των διατάξεων της ACTA δε θα επιφέρει αλλαγές στην υφιστάμενη κοινοτική νομοθεσία σε ότι αφορά τα θέματα προστασίας των πνευ-

ματικών δικαιωμάτων. Όπως τονίζουν, "η νομοθεσία της ΕΕ υπερβαίνει ήδη κατά πολύ τα τρέχοντα διεθνή πρότυπα".

Ωστόσο, ζητούν από την Επιτροπή "να επιβεβαιώσει ότι η εφαρμογή της ACTA δεν θα έχει αντίκτυπο στα θεμελιώδη δικαιώματα και την προστασία των δεδομένων, στις προσπάθειες που καταβάλλει η ΕΕ για την εναρμόνιση των μέτρων επιβολής των πνευματικών δικαιωμάτων, ή στο ηλεκτρονικό εμπόριο".

Στο ψήφισμα, το οποίο εγκρίθηκε την Τετάρτη με 331 ψήφους υπέρ, 294 κατά και 11 αποχές, τονίζεται το γεγονός ότι η Συνθήκη της Λισαβόνας επέκτεινε σημαντικά τις αρμοδιότητες του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και ότι απαιτείται η έγκριση του Ε.Κ. προτού μπορέσει να τεθεί σε ισχύ η εν λόγω συμφωνία.

Στόχος της νέας πολυμερούς συμφωνίας μεταξύ ΕΕ, ΗΠΑ, Αυστραλίας, Καναδά, Ιαπωνίας, Μεξικού, Μαρόκο, Νέας Ζηλανδίας, Σιγκαπούρης, Νότιας Κορέας και Ελβετίας είναι η ενίσχυση της προστασίας των πνευματικών δικαιωμάτων και η καταπολέμηση της παραποίησης και της απομίμησης αγαθών, όπως είναι τα πολυτελή ενδύματα γνωστών οίκων, η μουσική και οι ταινίες.

Στο πλαίσιο αυτό, οι ευρωβουλευτές εξέφρασαν την ικανοποίησή τους για το γεγονός ότι "η συμμετοχή στην ACTA δεν είναι κλειστή και μπορούν να προσχωρήσουν κι άλλες αναπτυσσόμενες και αναδυόμενες χώρες".

Επαρκής διαφάνεια

Οι ευρωβουλευτές χαιρέτισαν το γεγονός ότι μετά από "έντονα διαβήματα" του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, τα οποία διατυπώθηκαν το Μάρτιο και το Σεπτέμβριο, "το επίπεδο της διαφάνειας των διαπραγματεύσεων βελτιώθηκε ριζικά" και υπογράμμισαν ότι "από τον διαπραγματευτικό γύρο της Νέας Ζηλανδίας και μετά, το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο ενημερώνεται πλήρως για την πορεία των διαπραγματεύσεων".

Γεωγραφικές ενδείξεις

Οι ευρωβουλευτές, παρότι αναγνωρίζουν τις προσπάθειες που καταβάλλει η Επιτροπή για να περιληφθεί η προστασία των γεωγραφικών ενδείξεων στο πεδίο εφαρμογής της ACTA, θεωρούν λυπηρό το γεγονός ότι η Συμφωνία δεν ορίζει τις "παραποιήσεις/απομιμήσεις γεωγραφικών ενδείξεων", δεδομένου ότι η συγκεκριμένη παράλειψη θα μπορούσε να προκαλέσει σύγχυση.

Οι ευρωβουλευτές εκφράζουν, επίσης, την ικανοποίησή τους για τις επανειλημμένες δηλώσεις της Επιτροπής ότι με τη συγκεκριμένη συμφωνία δεν θα καθιερωθούν έρευνες προσωπικών αντικειμένων ούτε θα θεσπιστεί διαδικασία "τριών κλιμακούμενων προειδοποιήσεων" (three strikes procedure). Όπως υποστηρίζουν, "η συμφωνία ACTA δεν μπορεί να υποχρεώσει κανένα συμβαλλόμενο μέρος, ούτε την ΕΕ ειδικότερα, να θεσπίσει διαδικασία τριών κλιμακούμενων προειδοποιήσεων ή άλλο παρόμοιο καθεστώς", όπως η διακοπή της παροχής σύνδεσης στο διαδίκτυο μετά από τρεις επανειλημμένες παραβάσεις των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας (copyright infringements).

Τέλος, το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο εκφράζει την ικανοποίησή του για το γεγονός ότι τα συμβαλλόμενα μέρη συμφώνησαν, μετά από επιμονή της ΕΕ, ώστε "η ποινικοποίηση της βιντεοσκόπησης (Camcording) να είναι απλώς προαιρετική" για τα κράτη που θα συνυπογράψουν την εν λόγω συμφωνία.



Αυστηρότεροι κανόνες για τη διάθεση φαρμάκων

Η διαφήμιση για σκευάσματα για τα οποία απαιτείται ιατρική συνταγή απαγορεύεται σε όλη την Ε.Ε.

Οι ασθενείς πρέπει να έχουν πρόσβαση σε υψηλής ποιότητας πληροφόρηση για τα φάρμακα για τα οποία απαιτείται ιατρική συνταγή, βάσει του νέου σχεδίου νομοθεσίας το οποίο ενέκρινε πρόσφατα το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο. Με βάση το σχέδιο αυτό θα παρέχονται αντικειμενικές πληροφορίες για τα χαρακτηριστικά του φαρμάκου και την αντίστοιχη ασθένεια, ενώ θα αποτρέπεται η παροχή μη ζητηθείσας πληροφόρησης, καθώς και η συγκεκαλυμμένη διαφήμιση.

Οι ευρωβουλευτές κατέθεσαν τροπολογίες επί του σχεδίου νομοθεσίας βασιζόμενοι στη θεμελιώδη αρχή του δικαιώματος πρόσβασης των ασθενών σε ακριβή και αντικειμενική πληροφόρηση για τα φάρμακα. Με το σχέδιο αυτό, ξεκαθάρισαν, επίσης, τις υποχρεώσεις και τις δυνατότητες που θα έχουν οι φαρμακευτικές εταιρείες σε ότι αφορά την παροχή πληροφοριών και παρουσίασαν τις υποχρεώσεις που θα έχουν τα κράτη μέλη.

Το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο ενέκρινε δύο νομοθετικές εκθέσεις σε πρώτη ανάγνωση: έναν κανονισμό που αφορά τα μέτρα που θα ληφθούν σε επίπεδο ΕΕ και μία οδηγία που αφορά τους κανόνες που πρέπει να εφαρμόσουν τα κράτη μέλη σε εθνικό επίπεδο. Τα δύο αυτά σχέδια θα τεθούν τώρα σε συζήτηση στο Συμβούλιο.

Ο Christofer Fjellner (ΕΛΚ, Σουηδία), εισηγητής των δύο εκθέσεων, δήλωσε: "Το σημαντικότερο πράγμα που επιτύχαμε κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας ήταν να αλλάξουμε το κύριο μέλημα της νομοθεσίας, το οποίο αφορούσε τα δικαιώματα των φαρμακευτικών εταιριών να παρέχουν πληροφορίες, και να το μετατοπίσουμε στα δικαιώματα των ασθενών να λαμβάνουν την πληροφόρηση που χρειάζονται και επιθυμούν. Η συγκεκριμένη πρόταση περιλαμβάνει μόνο βελτιώσεις σε ότι αφορά την ποιότητα και το μέγεθος των πληροφοριών που θα είναι διαθέσιμες στους ασθενείς."

Οι εταιρείες να πληροφορούν και όχι να διαφημίζουν

Οι ασθενείς πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να λαμβάνουν πληροφόρηση από αυτούς που γνωρίζουν καλύτερα το προϊόν, ειδικότερα εάν λάβει κανείς υπόψη και την πληθώρα αναξιόπιστων πληροφοριών που κυκλοφορούν στο διαδίκτυο. Το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, υποστήριξε ότι οι φαρμακευτικές εταιρείες πρέπει να θέτουν στη



διάθεση του κοινού την πιο πρόσφατη περιλήψη των χαρακτηριστικών του προϊόντος, την επισήμανση και το φύλλο οδηγιών και την έκθεση αξιολόγησης υπό τη μορφή στην οποία έχει πρόσβαση το κοινό.

Επιπρόσθετα, οι φαρμακευτικές εταιρείες μπορούν να θέτουν στη διάθεση των ενδιαφερομένων άλλες, σαφώς καθορισμένες πληροφορίες, μη προωθητικού χαρακτήρα, σχετικές με το φάρμακο, όπως για παράδειγμα πληροφορίες για τις τιμές ή για τις τυχόν αλλαγές στη συσκευασία, αν και θα χρειάζεται να έχουν λάβει πρώτα την άδεια από τις αρμόδιες εθνικές αρχές για να το πράξουν αυτό.

Η διαφήμιση για τα φάρμακα για τα οποία απαιτείται ιατρική συνταγή απαγορεύεται ήδη σε όλη την Ε.Ε., αλλά η διαφορετική ερμηνεία των κανόνων από τα κράτη μέλη σημαίνει ότι υπάρχει μία πολύ λεπτή γραμμή μεταξύ του τι είναι πληροφόρηση και τι προώθηση του προϊόντος. Οι ευρωβουλευτές προσπαθώντας να επιλύσουν αυτήν την ασάφεια υποστηρίζουν την απαγόρευση της παροχής πληροφόρησης για τα φάρμακα για τα οποία απαιτείται ιατρική συνταγή όχι μόνο από την τηλεόραση και το ραδιόφωνο, όπως προέβλεπε η αρχική πρόταση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, αλλά και από τα έντυπα μέσα.

Το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο υπογράμμισε ότι τα κράτη μέλη είναι υπεύθυνα για την παροχή "αντικειμενικών και αμερόληπτων πληροφοριών" στο ευρύ κοινό. Αυτές οι πληροφορίες θα περιλαμβάνουν το φύλλο οδηγιών, μία έκθεση αξιολόγησης του φαρμάκου και πληροφορίες για την πρόληψη της αντίστοιχης ασθένειας ή ιατρικής κατάστασης. Τα κράτη μέλη θα πρέπει να δημιουργήσουν ειδικές ιστοσελίδες για την παροχή αυτής της πληροφόρησης, και το οποιοδήποτε πληροφοριακό υλικό θα πρέπει να παρέχεται και σε μορφή τυπα κατάλληλα για ανθρώπους με αναπηρίες.



Διεθνές Πρότυπο για την Εφαρμογή του Θεσμού της Κοινωνικής Ευθύνης

Κάποιοι πιστεύουν ότι ο θεσμός της εταιρικής κοινωνικής ευθύνης είναι μόδα που αργά ή γρήγορα θα περάσει, άλλοι πάλι πιστεύουν ότι είναι ένα στρατηγικό κόλπο που στόχο έχει το κέρδος και τη διαφήμιση. Παρόλα αυτά, ο θεσμός της κοινωνικής ευθύνης έρχεται να δώσει μια θετική διάσταση στη διψασμένη από θεσμούς κοινωνία που ζούμε. Φαίνεται ότι οι κυπριακές επιχειρήσεις και οργανισμοί αναλαμβάνουν με αγνή και αυθόρμητη διάθεση, πρωτοβουλίες κοινωνικής ευθύνης, αναγνωρίζοντας έτσι τη σημαντικότητα του θεσμού, μέσω των ωφελημάτων που αποκομίζουν.

Σήμερα, ο θεσμός της κοινωνικής ευθύνης στηρίζεται και με πολιτικές της Ευρωπαϊκής Επιτροπής η οποία στοχεύει να του δώσει μεγαλύτερη πολιτική διάσταση και να ενθαρρύνει μ' αυτόν τον τρόπο την ανάληψη μεγαλύτερων πρωτοβουλιών. Η διεθνής κοινότητα, εξίσου ένθερμος υποστηρικτής της κοινωνικής ευθύνης προχώρησε, μέσω

του Διεθνούς Οργανισμού Τυποποίησης (ISO), στην εκπόνηση Διεθνούς Προτύπου με θέμα την κοινωνική ευθύνη.

Το Διεθνές Πρότυπο ISO 26000 "Guidance on Social Responsibility", αποτελεί ένα χρήσιμο καθοδηγητικό εργαλείο για τη σωστή εφαρμογή του θεσμού της κοινωνικής ευθύνης. Παρότι δεν είναι υποχρεωτικό, αναφέρεται σε κάθε τύπου επιχείρηση και δημόσιο οργανισμό ανεξαρτητως μεγέθους, τοποθεσίας και δραστηριότητας.

Ο Γενικός Γραμματέας του ISO, κ. Rob Steele, με την ευκαιρία της εκπόνησης του ISO 26000, υπογράμμισε τη σπουδαιότητα του εν λόγω προτύπου τονίζοντας ότι αυτό αποτελεί απαίτηση της κοινωνίας παγκοσμίως. Και αυτό λόγω του γεγονότος ότι το πρότυπο δημιουργήθηκε μέσα στα πλαίσια διεθνούς συναίνεσης, ανάμεσα στα κύρια εμπλεκόμενα μέρη αλλά και ανάμεσα στις χώρες. Αξίζει να σημειωθεί ότι στην τελευταία συνάντηση της αρμόδιας διεθνούς Τεχνικής Επιτροπής Τυποποίησης, συμμετείχαν 450 εμπειρογνώμονες, 210 παρατηρητές από 99 χώρες - μέλη του Διεθνούς Οργανισμού Τυποποίησης καθώς επίσης και 42 συνεργαζόμενοι οργανισμοί. Ο Γενικός Γραμματέας συνέχισε, λέγοντας ότι με το ISO 26000, κάθε σύγχρονη επιχείρηση/οργανισμός έχει τη δυνατότητα να αναπτύσσεται και να λειτουργεί με τρόπο κοινωνικά αποδεκτό.

Αξίζει να σημειωθεί ότι και η χώρα μας είχε τη δική της εμπλοκή στη διαδικασία ψήφισης και υιοθέτησης του ISO 26000. Η Κύπρος, μέσω του CYS, ψήφισε θετικά υπέρ της εκπόνησης του εν λόγω προτύπου. Και αυτό λόγω του γεγονότος ότι κατά τη διαδικασία δημόσιας κρίσης που πραγματοποιήθηκε στη χώρα μας (κατάθεση σχολίων), η συντριπτική πλειοψηφία των εμπλεκόμενων φορέων τάχθηκε υπέρ της έγκρισης και έκδοσης του ISO 26000, ως Διεθνές Πρότυπο.

Ως κοινωνική ευθύνη ορίζεται το σύνολο δράσεων που αναλαμβάνουν επιχειρήσεις και οργανισμοί και αποσκοπούν στην αντιμετώπιση ενδοεπιχειρησιακών, κοινωνικών, περιβαλλοντικών και άλλων θεμάτων. Το ISO 26000 αποτελεί ένα δυναμικό εργαλείο το οποίο υποστηρίζει την επιχείρηση και τον οργανισμό να κινηθούν από τις "καλές προθέσεις" στις "καλές πρακτικές" και να προβάλλουν το κοινωνικό τους προφίλ.



Τα προγράμματα κοινωνικής ευθύνης (ΚΕ) συμβάλουν στην αειφόρο ανάπτυξη τόσο της επιχείρησης/οργανισμού όσο και του κοινωνικού συνόλου. Τα οφέλη από την εφαρμογή της ΚΕ ποικίλουν. Μεταξύ αυτών συγκαταλέγεται το πλεονέκτημα του υγιούς ανταγωνισμού, η βελτίωση του κύρους και της εικόνας, η ικανότητα του προσεγγίζουν και διατηρούν εργαζόμενους, καταναλωτές, πελάτες και μέλη, η διατήρηση της δέσμευσης και της παραγωγικότητας των υπαλλήλων σε υψηλά επίπεδα, η "καλή φήμη" (που κερδίζεται) για το φιλανθρωπικό και εθελοντικό έργο ανάμεσα στους υφιστάμενους και τους εν δυνάμει πελάτες, τους επενδυτές, τα ΜΜΕ και τον απλό πολίτη.

Συγκεκριμένα, το ISO 26000 παρουσιάζει

μια διεθνώς αποδεκτή έννοια για το τι εστί κοινωνική ευθύνη και προσδιορίζει τα 7 κεντρικά θέματα που χρειάζεται να δώσει έμφαση ο οργανισμός/επιχείρηση, που επιθυμεί να λειτουργεί μέσα σε πλαίσια κοινωνικής ευθύνης. Παράλληλα, εξηγεί τις αρχές στις οποίες στηρίζεται η ΚΕ και καθοδηγεί ώστε αυτές να εφαρμοστούν στην πράξη αποτελεσματικά με νέες μεθόδους και εργαλεία. Τέλος, παραθέτει καλές πρακτικές που έχουν χρησιμοποιηθεί κατά το παρελθόν και οι οποίες θα μπορούσαν να αποτελέσουν καλά παραδείγματα προς μίμηση.

Καθότι ο θεσμός της κοινωνικής ευθύνης εντάσσεται στη φιλοσοφία της ηθικής συμπεριφοράς, η επιχείρηση/οργανισμός καλείται να συνυπολογίσει τα κοινωνικά, περιβαλλοντικά, νομικά, πολιτιστικά, πολιτικά και ενδοεπιχειρησιακά δρώμενα. Σύμφωνα με το πρότυπο, οι δράσεις της κοινωνικής ευθύνης αναπτύσσονται σε 2

κεντρικούς άξονες, στις δράσεις που αφορούν το υποσύνολο της επιχείρησης/οργανισμού (διοίκηση/διοικητικές πολιτικές/πρακτικές/αποφάσεις) και σε αυτές που αφορούν το εξωτερικό της περιβάλλον, δηλαδή την κοινωνία στην οποία δραστηριοποιείται. Χαρακτηριστικά, το πρότυπο πραγματεύεται τα εξής 7 κύρια θέματα τα οποία αφορούν την οργανωτική διοίκηση της επιχείρησης/οργανισμού, την υπεράσπιση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, πρακτικές φιλικές προς τον εργαζόμενο, την προστασία του περιβάλλοντος, αρχές εύρυθμης λειτουργίας, την προστασία των καταναλωτών και τέλος την ανάπτυξη και εκπαίδευση.

Το θέμα της Κοινωνικής Ευθύνης αποτελεί υπόθεση όλων μας. Σε μια κοινωνία που διαρκώς εξελίσσεται, κανένας δεν μπορεί να μείνει απαθής απέναντι στις προκλήσεις των καιρών. Ιδιαίτερα οι επιχειρήσεις και οι οργανισμοί που αποτελούν ζωντανούς οργανισμούς της κοινωνίας μέσα στην οποία δραστηριοποιούνται, οφείλουν να αναλάβουν την ευθύνη που τους αναλογεί ως προς την κοινωνία, το περιβάλλον και τους εργαζομένους και να επενδύσουν σε δράσεις που εντάσσονται στο πλαίσιο της κοινωνικής ευθύνης. Μ' αυτόν τον τρόπο θα ενδυναμώσουν τόσο την εταιρική όσο και την κοινωνική ευημερία, στην οποία και ως πολίτες θα μετέχουν.

Έξυπνα Δίκτυα: Η τρίτη βιομηχανική επανάσταση

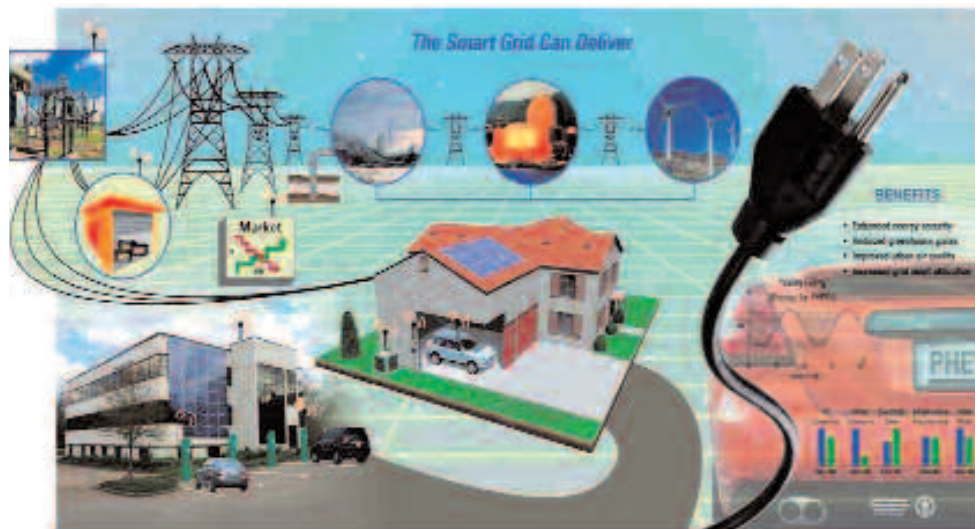
20 – 20 – 20 λέγεται η νέα ενεργειακή στρατηγική της Ε.Ε. Μέχρι το 2020 η Ευρώπη θέλει να μειώσει κατά 20% τις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα και να αυξήσει στο 20% το μερίδιο των εναλλακτικών πηγών ενέργειας. Για να γίνει αυτό δεν αρκούν τα φωτοβολταϊκά και οι ανεμογεννήτριες, πρέπει και να συνδεθούν μεταξύ τους σε ένα δίκτυο διαχείρισης ενέργειας. Το πρόβλημα με τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας είναι ότι δεν είναι πάντα διαθέσιμες: πολλές φορές ο ήλιος κρύβεται και ο αέρας δεν φυσάει, οπότε δεν τροφοδοτούνται οι μονάδες παραγωγής ενέργειας. Η λύση στο πρόβλημα είναι το “Έξυπνο Δίκτυο (Smart Grid)”.

Το έξυπνο δίκτυο θα επιτρέψει την αποδοτικότερη χρήση της υπάρχουσας εγκατεστημένης ισχύος και της υποδομής μεταφοράς και διανομής ενέργειας, με μείωση των απωλειών στις ηλεκτρικές γραμμές μέσω της χρήσης τοπικής, αποκεντρωμένης ηλεκτροπαραγωγής σε μεγαλύτερο βαθμό και με χαμηλότερη ένταση εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου. Καθώς αυξάνεται το μερίδιο παραγωγής από ποικίλες ανανεώσιμες πηγές, ένα έξυπνο δίκτυο θα μπορεί να χειριστεί καλύτερα τις αυξομειώσεις του ρεύματος όταν ο άνεμος καταλαιάζει ή τα σύννεφα κρύβουν τον ήλιο σε αντίθεση με το σημερινό ηλεκτρικό δίκτυο που προσαρμόζει να προσαρμοστεί στις αλλαγές της ζήτησης μέσω της ρύθμισης της παραγωγής προς τα πάνω ή προς τα κάτω.

Οι έξυπνες τεχνολογίες –συμπεριλαμβανομένων των έξυπνων μετρητών, των αυτόματων συστημάτων ελέγχου και των ψηφιακών αισθητήρων– θα δείχνουν στους καταναλωτές την τιμολόγηση σε πραγματικό χρόνο και θα τους επιτρέπουν να εξοικονομούν χρήματα και ενέργεια κλείνοντας ηλεκτρικές συσκευές, συστήματα θέρμανσης και ψύξης ολόκληρων κτιρίων, ή βιομηχανικά φορτία σε συγκεκριμένες χρονικές στιγμές ή όταν η τιμή του ρεύματος ξεπερνά ένα προκαθορισμένο ποσό ή όταν υπάρχει πτώση παραγωγής στις μεγάλες αιολικές μονάδες.

Τα έξυπνα δίκτυα θα μπορούν να βοηθήσουν στη μεταφορά φορτίων σε περιόδους χαμηλής ζήτησης, όταν οι απώλειες των ηλεκτρικών γραμμών είναι μικρότερες και δεν λειτουργούν τα περισσότερα ρυπογόνα και λιγότερο αποδοτικά εργοστάσια. Επίσης, θα επιτρέπουν στους ελεγκτές του δικτύου να προβλέπουν και να αντιμετωπίζουν άμεσα τα προβλήματα στο δίκτυο.

Πλήθος ευκαιριών μπορούν να προκύψουν από τα έξυπνα ηλεκτρικά δίκτυα και αυτό θα μπορούσε να οδηγήσει ακόμα, σύμφωνα με μερικούς αναλυτές, και σε μία “τρίτη βιομηχανική επανάσταση”. Η πλήρης ανάπτυξη των έξυπνων ηλεκτρικών δικτύων χρειάζεται ακόμα 10-30 χρόνια, ανάλογα με τις πολιτικές που θα θεσπιστούν. Όμως, πολλές χώρες και περιοχές βρίσκονται ήδη σε καλό δρόμο. Η εταιρεία Pacific Gas & Electric στις Ηνωμένες Πολι-



τείες, για παράδειγμα, έχει αρχίσει τη διαδικασία εγκατάστασης 9 εκατομμυρίων έξυπνων μετρητών στους πελάτες της, ενώ η Ολλανδία έχει βάλει ως στόχο ένα «βασικό επίπεδο» έξυπνης καταμέτρησης και την αντικατάσταση όλων των 7 εκατομμυρίων οικιακών μετρητών έως το φθινόπωρο του 2012. Στην Κύπρο η Αρχή Ηλεκτρισμού (ΑΗΚ) έχει αναλάβει να εγκαταστήσει 3000 έξυπνους μετρητές μέχρι το καλοκαίρι του 2012 ως προπομπό της ανάπτυξης των έξυπνων δικτύων.

Τα έξυπνα δίκτυα δεν είναι προϊόν επιστημονικής φαντασίας, αλλά μία εξέλιξη των σημερινών δικτύων. Συνεπώς δε χρειάζεται να ξεκινήσουμε από το μηδέν. Για την ακρίβεια, ήδη βρίσκονται σε στάδιο ανάπτυξης και εγκατάστασης διαφορετικά είδη συστημάτων υψηλής τάσης κατάλληλα για μεταφορά φορτίων σε μεγάλες αποστάσεις. Με τα έξυπνα δίκτυα, θα μπορούμε να συνδέσουμε περιοχές με μεγάλη ζήτηση, όπως η Κεντρική Ευρώπη, με περιοχές με μεγάλο δυναμικό σε ανανεώσιμη ενέργεια, όπως η Νότια Ευρώπη ή η Βόρεια Αφρική και να προσφέρουμε μία πιο βιώσιμη παραγωγή ενέργειας και κέρδη για όλους τους λαούς του πλανήτη.

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) στους Ευρωπαϊκούς Οργανισμούς Τυποποίησης (CEN, CENELEC, ETSI) να εκπονήσουν πρότυπα. Ανταποκρινόμενοι στο κάλεσμα αυτό, οι Ευρωπαϊκοί Οργανισμοί Τυποποίησης συγκρότησαν μια ομάδα συντονισμού (SM-CG).

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

πηγή: www.europe.eu

12 μυστικά του «πράσινου» καταναλωτή

Με λίγη προσοχή προστατεύετε το περιβάλλον και τη τσέπη σας



Αφιερώστε λίγο παραπάνω χρόνο, σταθείτε προσεκτικά μπροστά στα ράφια του σούπερ μάρκετ, διαβάστε πίσω από τις λέξεις. Αξίζει τον κόπο. Γιατί όσο πιο συστηματικά ψωνίζουμε με «πράσινα» κριτήρια, τόσο περισσότερο δείχνουμε στους άμεσα και έμμεσα ενδιαφερόμενους - παραγωγούς, κατασκευαστές, προμηθευτές, μεγάλες αλυσίδες τροφίμων - ότι μόνον εφόσον κερδίσουν το στοίχημα του περιβάλλοντος θα κερδίσουν αντίστοιχα και την εμπιστοσύνη μας: τόσο ως πολίτες όσο και ως καταναλωτές.

Μεταφορά: Μην ξεχνάτε το δίκτυο ή την πάνινη τσάντα σας

Όταν το 2002 η ιρλανδική κυβέρνηση επέβαλε φόρο σε κάθε πλαστική σακούλα που διέθεταν τα καταστήματα, η χρήση της μειώθηκε σε ποσοστό 90%. Εμείς, πάντως στην Ελλάδα, καταναλώνουμε κάθε χρόνο περισσότερους από 70.000 τόννους, ενώ περίπου 4.000 τεμάχια διατίθενται κατά μέσον όρο την ημέρα από ένα κατάστημα σούπερ μάρκετ.

Τι πρέπει να κάνουμε

- Αγοράστε μια μεγάλη πάνινη τσάντα (μπορείτε να βρείτε σε κάποια σούπερμάρκετ, σε πολλά καταστήματα βιολογικών προϊόντων). Σε πολλά καταστήματα βιολογικών προϊόντων πωλούνται επίσης και δικτάκια. Χρησιμοποιούμε την τσάντα ή το δικτάκι για τα ψώνια μας κάθε φορά.

- Αν στο κατάστημα όπου ψωνίζουμε υπάρχουν και χάρτινες σακούλες, τις προτιμάμε αντί των πλαστικών.

- Σε κάθε περίπτωση, φροντίζουμε να μη χρησιμοποιούμε περισσότερες πλαστικές σακούλες απ' όσες χρειαζόμαστε.

Συσκευασία: Προτιμάμε τις επιστρεφόμενες

Κάθε χρόνο πετάμε 2 δισεκατομμύρια πλαστικά μπουκάλια, τα

οποία προέρχονται από τις συσκευασίες εμφιαλωμένου νερού και αναψυκτικών. Αντίστοιχα, το 17% των σκουπιδιών μας αποτελείται από τις συσκευασίες των αγαθών που ψωνίζουμε.

Τι πρέπει να κάνουμε:

- Προτιμάμε τις ανακυκλώσιμες και τις γυάλινες επιστρεφόμενες συσκευασίες. Για κάθε φιάλη μπίρας κερδίζουμε από 7 έως 10 λεπτά, ανάλογα με τη μάρκα. Αν αγοράσουμε π.χ. μπίρα σε αλουμινένιο κουτάκι των 500 ml προς 1,10 ευρώ, η ίδια ποσότητα προϊόντος σε γυάλινη επιστρεφόμενη φιάλη θα μας στοιχίσει 0,90 ευρώ.

- Προτιμάμε τις επαναχρησιμοποιούμενες συσκευασίες. Επιλέγουμε, επίσης, τις αναλογικά μικρότερες σε βάρος συσκευασίες που περιέχουν τη μεγαλύτερη δυνατή ποσότητα προϊόντος.

- Συμμετέχουμε στο πρόγραμμα ανακύκλωσης της περιοχής μας (εάν διαθέτει).

Τρόφιμα: Βιολογικά ή μη μεταλλαγμένα

Κάθε μπουκιά που τρώμε έχει τη σημασία της: από την ενέργεια, το νερό, τη γη που χρησιμοποιήθηκε για να φθάσει το προϊόν στο πιάτο μας, μέχρι τα συστατικά που περιέχει, την επεξεργασία στην οποία υποβλήθηκε, τους ανθράκους και τα μηχανήματα που δούλεψαν για την παραγωγή του.

Τι πρέπει να κάνουμε:

- Ξεκινάμε την επιλογή των αγορών μας από τη βιολογική γωνιά του σούπερ μάρκετ της περιοχής μας, κάνουμε τις αγορές μας κατάστημα βιολογικών προϊόντων, ψωνίζουμε σε βιολογικές λαϊκές αγορές. Βεβαιωνόμαστε πως το όνομα πως το όνομα του πιστοποιητικού οργανισμού αναγράφεται στη συσκευασία. Στην περίπτωση των

τροφίμων, η λέξη «οικολογικό προϊόν» δεν φτάνει.

- Όταν αγοράζουμε συμβατικά προϊόντα, διαβάζουμε προσεκτικά τη λίστα των συστατικών τους. Σύμφωνα με την ευρωπαϊκή νομοθεσία, όλα τα τρόφιμα που περιέχουν γενετικών τροποποιημένους οργανισμούς σε ποσοστό που ξεπερνά το 0,9% πρέπει να το αναγράφουν στη συσκευασία τους. Δυστυχώς αυτό δεν συμβαίνει πάντα. Ανατρέχουμε λοιπόν στον κατάλογο που δημοσιεύει κάθε χρόνο η Greenpeace (υπάρχει σε ηλεκτρονική μορφή στο www.greenpeace.gr) και αναφέρει ονομαστικά τα προϊόντα για τα οποία οι εταιρείες που τα παράγουν δεσμεύονται γραπτώς ότι δεν περιέχουν ΓΤΟ.

- Προτιμάτε τα φρέσκα προϊόντα, τα οπωροκπευτικά εποχής, τα τρόφιμα χωρίς συντηρητικά και με τη λιγότερη δυνατή βιομηχανική επεξεργασία.

Καθαριστικά: Αναζητήστε το «λουλούδι»

Λόγω των φωσφορικών αλάτων που περιέχουν, συμβάλλουν στη ρύπανση των θαλασσών, των ποταμών και των λιμνών, ενώ η πετροχημική σύστασή τους ευθύνεται για τους γνωστούς λευκούς λεκέδες, δηλαδή τα υπολείμματα απορρυπαντικού που βλέπουμε συχνά πάνω στα φρεσκοπλυμένα μας ρούχα και μπορεί να προκαλέσουν

δερματικές και άλλες αλλεργίες. Αν και στις περισσότερες χώρες της Ε.Ε. έχουν αντικατασταθεί από τον ζεόλιθο, ένα ορυκτό με βάση το αργίλιο, στην Ελλάδα τα περισσότερα οικιακά καθαριστικά εξακολουθούν να περιέχουν φωσφορικά άλατα σε ποσοστό που μπορεί να φθάσει ακόμα και το 30%.

Τι πρέπει να κάνουμε:

- Προτιμάτε τα οικολογικά απορρυπαντικά. Είναι βιοδιασπώμενα, δεν προκαλούν αλλεργίες και παράγονται από φυτικές ή ορυκτές πρώτες ύλες.

- Αποφεύγουμε τα λευκαντικά με βάση το χλώριο και χρησιμοποιούμε πριότερα καθαριστικά με βάση το οξυγονούχο νερό, τη σόδα, την κιμωλία (τα βρίσκουμε στα καταστήματα βιολογικών προϊόντων).

- Αναζητούμε πάνω στη συσκευασία το «λουλούδι» με τα 12 αστέρια, δηλαδή το Οικολογικό Σήμα (Eco-Label), που απονέμεται σε όλα τα προϊόντα -εκτός των τροφίμων- και στις υπηρεσίες που έχουν ελεγχθεί από ανεξάρτητους φορείς ως προς τη συμμόρφωσή τους με τα οικολογικά κριτήρια που θέτει η Ε.Ε.

Αναδημοσίευση

Τα «μεταλλαγμένα» και πως να τ' αποφύγουμε

Μπορούμε να αποφύγουμε τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα στο τραπέζι μας; Αν ναι, πώς; Οι ειδικοί εκτιμούν ότι οι προσεκτικοί καταναλωτές έχουν δυνατότητες να αποφύγουν την κατανάλωσή τους, αρκεί να ακολουθήσουν ορισμένες απλές συμβουλές.

Σήμερα ο ασφαλέστερος τρόπος να καταναλώνει κανείς τρόφιμα που δεν περιέχουν γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς είναι να αγοράζει πιστοποιημένα βιολογικά προϊόντα. Το κακό σ' αυτή την περίπτωση, βέβαια, είναι ότι σε μια εποχή γενικά ακρίβειας τα βιολογικά προϊόντα είναι ακόμα ακριβότερα από τα συμβατικής καλλιέργειας και παραγωγής προϊόντα και συνεπώς η τιμή τους είναι σχεδόν απαγορευτική για αρκετές κατηγορίες καταναλωτών.

Πάντως, αν η καλλιέργεια γενετικά τροποποιημένων φυτών επικρατήσει στην Ευρώπη, η εξάπλωση γενετικά τροποποιημένων σπόρων και γύρων θα είναι μη ελέγξιμη, οπότε ακόμα και βιολογικά προϊόντα θα είναι πιθανό να μολύνονται από γενετικά τροποποιημένες ουσίες που μεταφέρονται με τον αέρα ή με έντομα, όπως οι μέλισσες.

Επίσης, οι καταναλωτές θα πρέπει να αποφεύγουν, όσο μπορούν, τα βιομηχανοποιημένα τρόφιμα, καθώς υπολογίζεται ότι το 70% από αυτά τα προϊόντα περιέχουν γενετικά τροποποιημένα συστατικά -και σε πολλές περιπτώσεις αυτό συμβαίνει ακόμη και εν αγνοία των κατασκευαστών τους-, ενώ είναι μικρής θρεπτικής αξίας και περιέχουν υδρογονωμένα λίπη και ακρυλαμίδη, ουσίες που βλάπτουν την υγεία μας.



Γενικά, στην περίπτωση που αγοράζουμε συμβατικά προϊόντα θα πρέπει ως προσεκτικοί καταναλωτές να διαβάζουμε τη λίστα των συστατικών τους. Σύμφωνα με την ευρωπαϊκή νομοθεσία, οι βιομηχανίες υποχρεούνται στην περίπτωση που τα τρόφιμα τους περιέχουν γενετικώς τροποποιημένους οργανισμούς σε ποσοστό άνω του 0,9% να αναγράφουν στη συσκευασία τους, αλλά επειδή αυτό δεν συμβαίνει πάντα, καλό είναι να συμβουλευέστε το διαρκώς ενημερωμένο οδηγό αγοράς για τα μεταλλαγμένα της ελληνικής αγοράς, που δημοσιεύει η Greenpeace στην ιστοσελίδα της <http://www.greenpeace.org/greece/pres/s/118523/112553>.

Σημειώσεις ότι σε πολλές κατηγορίες

προϊόντων είναι δυνατόν να υπάρχουν γενετικά τροποποιημένα παράγωγα σόγιας ή αραβοσίτου (ή γενετικά τροποποιημένα φυτικά έλαια). Πρόκειται για βρεφικές κρέμες, δημητριακά, μαγιονέζα, σοκολάτα, πατατάκια, παγωτό, ταμάρι (τύπου γιαπωνέζικης σάλτσας σόγιας), τοματοχυμός, αλκοόλ, φυστικοβούτυρο, σος για σαλάτες, χάμπουργκερ και κοτ-ντογκ, κράκερ, ζαχαρωτά, μπιφτέκια για χορτοφάγους, παγωτό γιαούρτι, σάλτσα σόγιας, πρωτεΐνη σε σκόνη, βανίλια, εμπλουτισμένα αλεύρια και ζυμαρικά, μαργαρίνη, μπισκότα, τηγανητό φαγητό, υποκατάστατα κρέατος, τόφου, τυρί σόγιας, μπέικιν πάουντερ, ζάχαρη άχνη. Επίσης, το ψωμί και ορισμένα προϊόντα αρτοποιίας δεν αποκλείεται να περιέχουν καλαμποκάλευρο ή παράγωγα αραβοσίτου ή σόγιας.

Πόσο τοξική είναι η ζωή σας;

Ειδικό διατροφολογικό τεστ από την «Green People»

Ο διατροφολόγος Σόλιμαν Λόρενς επιτόνησε μαζί με τη βρετανική εταιρεία Green People το τεστ που ακολουθεί και το οποίο θα σας βοηθήσει να μάθετε πόσο τοξική είναι η ζωή σας. Για να κάνετε το τεστ, απαντήστε και στις 20 ερωτήσεις, προσθέτοντας ή αφαιρώντας την αντίστοιχη βαθμολογία κάθε φορά.

Εισπνεόμενες τοξίνες

- Καπνίζετε; Προσθέστε 2 βαθμούς για κάθε τσιγάρο της ημέρας.
- Διασχίζετε δρόμους με μεγάλη κίνηση για να πάτε στη δουλειά σας; Προσθέστε 2 βαθμούς για κάθε 10 λεπτά της διαδρομής τη μέρα.
- Ζείτε στην πόλη; Προσθέστε 5 βαθμούς.
- Εργάζεστε στην πόλη; Προσθέστε 5 βαθμούς.
- Καπνίζετε παθητικά κατά τις κοινωνικές συναναστροφές σας; Προσθέστε 4 βαθμούς.

Πόσιμες τοξίνες

- Πίνετε αλκοόλ; Προσθέστε 5 βαθμούς για κάθε ποτό που πίνετε σε μία μέρα.
- Πίνετε αναψυκτικά; Προσθέστε 3 βαθμούς για κάθε κουτάκι ή γεμάτο ποτήρι του



νερού που πίνετε την ημέρα. Προσθέστε 1 ακόμα βαθμό αν πρόκειται για λάιτ αναψυκτικά με σακχαρίνη.

- Πίνετε στιγμιαίο καφέ ή τσάι; Προσθέστε 1 βαθμό για κάθε φλιτζάνι τσαγιού και 2 για κάθε φλιτζάνι καφέ που πίνετε σε μία μέρα.
- Πίνετε νερό; Αφαιρέστε 2 βαθμούς για κάθε γεμάτο ποτήρι του νερού που πίνετε κάθε μέρα.

Εδώδιμες τοξίνες

- Τρώτε επεξεργασμένα τρόφιμα; Προσθέστε 5 βαθμούς για κάθε μερίδα σε μία μέρα.
- Τρώτε κόκκινο κρέας; Προσθέστε 2 βαθμούς για κάθε μερίδα που τρώτε σε μία μέρα.
- Πόσο συχνές είναι οι κενώσεις σας; Αν είναι μόνο μία την ημέρα, προσθέστε 10 βαθμούς.
- Μαγειρεύετε σε σκεύη αλουμινίου; Προσθέστε 3 βαθμούς για κάθε φορά που μαγειρεύετε σε τέτοια σκεύη μέσα στην ημέρα.
- Πόσα σφραγίσματα με αμαλάγματα (τα ασημένια) έχετε; Προσθέστε 3 βαθμούς για το καθένα.

Δερματικές τοξίνες

- Χρησιμοποιείτε αφρό ξυρίσματος, κα-



θαριστικά για το σπίτι, αποσμητικά, οδοντόπαστα, ενυδατικά προϊόντα, λακ για τα μαλλιά, ζελ, σαμπουάν; Προσθέστε 1 βαθμό για κάθε φορά που χρησιμοποιείτε κάποιο από αυτά μέσα στην ημέρα.

Τοξίνες του τρόπου ζωής

- Νιώθετε ότι έχετε στρες; Προσθέστε 5 βαθμούς.
- Ασκήστε περισσότερο από 2 ώρες την ημέρα; Προσθέστε 5 βαθμούς.
- Ασκήστε λιγότερο από μισή ώρα την ημέρα; Προσθέστε 5 βαθμούς.
- Γυμνάζεστε (λ.χ. τζόκινγκ, ποδηλασία, βότση) στον δρόμο δίπλα στα αυτοκίνητα; Προσθέστε 4 βαθμούς για κάθε 10λεπτο την ημέρα.
- Κοιμάστε λιγότερο από 6 ώρες το βράδυ; Προσθέστε 5 βαθμούς.

Η βαθμολογία σας

0-20 βαθμοί: Το σώμα σας είναι ένας... ναός και πρέπει να αισθάνεστε γεμάτοι ενέργεια. Δύσκολα αρρωσταίνετε διότι ο οργανισμός σας περιέχει τόσο λίγες τοξίνες, ώστε εύκολα αντιμετωπίζει τους πιθανούς εχθρούς του.

21-50 βαθμοί: Ο οργανισμός σας περιέχει τις αναμενόμενες ποσότητες τοξινών. Δεν πρέπει να αισθάνεστε άρρωστοι, παρ' όλο που ο οργανισμός σας είναι αναγκασμένος να εργάζεται πιο σκληρά από το φυσιολογικό.

51-100 βαθμοί: Ο οργανισμός σας έχει αρχίσει να δυσανασχετεί από τις τοξίνες που περιέχει. Μπορεί να αισθάνεστε άσχημα πιο συχνά απ' όσο θα θέλατε. Πιθανώς είστε αρκετά ευάλωτοι στις ασθένειες και το δέρμα σας δείχνει λίγο ταλαιπωρημένοι. Η πνευματική οξύτητά σας μπορεί να μην είναι τέλεια.

101-150 βαθμοί: Ο οργανισμός σας υποφέρει από τις τοξίνες. Πιθανότατα έχετε δυσκοιλιότητα, νιώθετε κωφικοί και έχετε μειωμένη ανοσία. Μπορεί να σας ταλαιπωρεί η υγεία σας και να έχετε διάφορες δερματικές διαταραχές, όπως υπερβολική ξηρότητα ή λι-

παρότητα. Δεν αποκλείεται επίσης να αισθάνεστε ώρες ώρες ότι χρειάζεστε περισσότερο οξυγόνο.

151-200 βαθμοί: Η ανοσία σας είναι ελαττωμένη. «Κολλάτε» κάθε ιό της εποχής και σας είναι πολύ δύσκολο να αναρρώσετε. Τα όργανα που αποβάλλουν τοξίνες (δέρμα, πνεύμονες, νεφροί, έντερα) παρουσιάζουν συμφόρηση, γεγονός που καταπονεί το ήπαρ, δυσχαραινώντας έτσι την αποβολή τοξινών από το αίμα και το λεμφικό σύστημα. Πιθανότατα αισθάνεστε επίμονη κόπωση, η σκέψη σας είναι «θολωμένη» και ξεχνάτε εύκολα. Η κατάσταση του δέρματος και των μαλλιών σας είναι κακή, ενώ δεν αποκλείεται να έχετε αρχίσει να παρουσιάζετε αλλεργίες και διατροφικές δυσανεξίες.

Πάνω από 200 βαθμοί: Επειδή δεν είναι εύκολο να βρείτε νέο ήπαρ, καλό είναι να δώσετε στο δικό σας την ευκαιρία να ξεκουραστεί. Είστε ευάλωτοι σε πιο σοβαρές και χρόνιες ασθένειες, όπως η ηπατοπάθεια, οι βαριές ιογενείς λοιμώξεις και οι νόσοι που συνεπάγεται η χρόνια εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος.



SOS για τα οστά των παιδιών!

«Συμφώνησα να κάνω μια μέτρηση οστεϊκής μάζας σε ένα ιατρικό συνέδριο, μόνο και μόνο για να περάσει η ώρα. Λίγα λεπτά αργότερα, ένας γιατρός με φώναξε παράμερα και μου είπε πως έχω τα οστά μιας 80χρονης γυναίκας και ότι πρέπει να λάβω άμεσα μέτρα για να αποφύγω τα εξουθενωτικά συμπτώματα της οστεοπόρωσης».

Με αυτά τα λόγια αφηγείται η Βρετανίδα δημοσιογράφος Heather Beresford πώς μπήκε η οστεοπόρωση στη ζωή της. Και παραδέχεται πως η είδηση δεν την εξέπληξε και πολύ. «Όπως χιλιάδες άνθρωποι, έπασχα από ανορεξία όταν ήμουν έφηβη», λέει. «Και, άθελά μου, στερούσα από τον σκελετό μου ζωτικά θρεπτικά συστατικά την εποχή που θα έπρεπε να «κτίζω» τα οστά μου για το μέλλον».

Οι έφηβοι με ανορεξία δεν είναι οι μόνοι που κινδυνεύουν να αναπτύξουν οστεοπόρωση. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής προδικάζει έως ένα βαθμό ότι ήδη εκατομμύρια νέοι πάσχουν από οστεοπενία - από πρόωρη λέπτυνση των οστών. Και αυτό, διότι για να αποκτήσει κανείς υγιή οστά, πρέπει από τα μικρά του να γυμνάζεται συστηματικά και να ακολουθεί μια διατροφή ισορροπημένη και πλούσια σε ασβέστιο.

Τα προβλήματα

Τα παιδιά σήμερα, όμως, τρέφονται άσχημα και ασκούνται πολύ λιγότερο απ' ό,τι οι προηγούμενες γενιές - ένας συνδυασμός ολέθριος για τον σκελετό. Γι' αυτό οι ειδικοί προβλέπουν πως στο μέλλον τα κρούσματα οστεοπορώσεως θα εκτιναχθούν στα ύψη. «Η παιδική ηλικία, η εφηβεία και τα πρώτα χρόνια της ενήλικου ζωής είναι κρί-



σιμες περιόδους για την ανάπτυξη των οστών», λέει ο δρ Πίτερ Σέλμπι, παθολόγος στο Βασιλικό Νοσοκομείο του Μάντσεστερ και μέλος της Εθνικής Εταιρείας Οστεοπορώσεως της Μεγάλης Βρετανίας. «Ειδικά στην εφηβεία, τα οστά αναπτύσσονται ταχύτατα και αυξάνεται η πυκνότητά τους - μία διαδικασία που εμποδίζεται από μια ζωή γεμάτη τηλεόραση, πρόχειρα φαγητά και παιχνίδια στον ηλεκτρονικό υπολογιστή».

Άγνοια κινδύνου

Ουδείς γνωρίζει πόσο ακριβώς θα κοστίσει ο σύγχρονος τρόπος ζωής στα οστά των σημερινών παιδιών, διότι αυτή είναι η πρώτη γενιά που πραγματικά δεν ασκείται και περνά μεγάλες περιόδους αδρανής, τρεφόμενη με πρόχειρα φαγητά. Εντούτοις, οι ειδικοί ανησυχούν πως γονείς και παιδιά αγνοούν τον κίνδυνο.

«Τα παιδιά χρειάζονται καθοδήγηση, αλλά ακόμα και το γάλα στα σχολεία έχει αντικατασταθεί από αναψυκτικά», λέει ο δρ Σέλμπι. «Αφαιρέσαμε από την διατροφή τους κάτι που δυναμώνει τα οστά και προσθέσαμε κάτι που στην πραγματικότητα τα εξασθενεί».

Το μήκος των οστών παύει να αυξάνεται μεταξύ του 16ου και του 18ου έτους ζωής, αλλά η πυκνότητά τους εξακολουθεί να αυξάνεται έως τα 25 περίπου χρόνια. Στη συνέχεια, παραμένει σταθερή έως το 35ο έτος ζωής, οπότε και αρχίζει σταδιακά να μειώνεται. Στις γυναίκες που περνούν την εμμηνόπαυση, η πυκνότητα των οστών ελαττώνεται ταχύτατα επειδή χάνονται τα οιστρογόνα - η ορμόνη που είναι απαραίτητη για την απορρόφηση του ασβεστίου.

Τι χρειάζεται

Τι χρειάζονται, συνεπώς, τα παιδιά και οι έφηβοι για να αποκτήσουν γερά οστά; Οι ειδικοί συνιστούν να καταναλώνουν καθημερινά επαρκείς ποσότητες ασβεστίου (οι έφηβοι χρειάζονται 800 έως 1000mg την ημέρα) και να γυμνάζονται.

Πρακτικά αυτό σημαίνει πως χρειάζονται γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι, κίτρινο τυρί), λαχανικά (λ.χ. μπρόκολα, λάχανο, καρότα), ψάρια (κυρίως σαρδέλες με τα κόκαλα, μπακαλιάρο, γαρίδες), δημητριακά, φασόλια και καφέ ρύζι. Όσον αφορά την άσκηση, οι ασκήσεις με βάρη διεγείρουν την ανάπτυξη των οστών - τα μικρά παιδιά, όμως, δεν έχουν παρά να είναι δραστήρια: να περπατούν έως το σχολείο, να τρέχουν και να ασχολούνται με τη γυμναστική.

Λαχανικά, τροφή με θρεπτικές ουσίες

Η τροφή πρέπει να είναι μέρος της καλής διατροφής των ανθρώπων. Το θέμα διατροφή έχει άμεση σχέση με την υγεία. Όσοι καταγίνονται με τρόφιμα για να τα πωλήσουν στους καταναλωτές πρέπει να γνωρίζουν τι είναι διατροφή.

Το θέμα διατροφή δεν είναι μόνο ένα. Πρέπει να θεωρείται ότι είναι ένα θέμα που θίγει διάφορα επιστημονικά θέματα. Σχετίζεται με τις ομάδες: «Άνθρωπος και τροφή», «Τροφή και θρεπτικές ουσίες» και «Θρεπτικές Ουσίες και Άνθρωπος». Οι καταναλωτές, παιδιά και ενήλικες πρέπει να μάθουν για την τροφή και τις θρεπτικές ουσίες που περιέχει και τη σχέση των θρεπτικών ουσιών με την υγεία. Να μάθουν τι είναι πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, (άμυλο και ζάχαρη) λίπη (κορεσμένα, ακόρεστα), βιταμίνες, ιχνοστοιχεία.

Οι βιταμίνες. Επιστήμονες όπως ο Πολωνός Dr Funk και ο Άγγλος Dr Horkins με πειράματα που έκαναν, ο κάθε ένας χωριστά, πύραν ότι η επιβράδυνση της ανάπτυξης οφειλόταν σε κάποια έλλειψη στην τροφή και όχι στη μη απορρόφηση και αφομοίωση των ουσιών που υπήρχαν στην τροφή. Σήμερα είναι γνωστό ότι οι διάφορες βιταμίνες είναι απαραίτητες στη διατροφή των ανθρώπων. Οι βιταμίνες, αναλόγως της πηγής από την οποία προέρχονται, εμπίπτουν σε δύο κατηγορίες. Οι λιποδιαλυτές και οι υδατοδιαλυτές. Οι βιταμίνες, Α, Δ, Ε και Κ, λέγονται λιποδιαλυτές γιατί βρίσκονται σε τροφές που περιέχουν λίπη και έλαια. Οι βιταμίνες της ομάδας Β, (Β, Β1 Β2, Β12) και η Γ λέγονται υδατοδιαλυτές βιταμίνες, είναι διαλυτές και βρίσκονται στα μη λιπαρά τμήματα των τροφών, στα λαχανικά.



Τα λαχανικά στο τραπέζι μας

Τα λαχανικά πρέπει να περιλαμβάνονται στο καθημερινό διαιτολόγιο της οικογένειας. Υπάρχει μεγάλη ποικιλία λαχανικών, που πρέπει να μαγειρεύονται με την κατάλληλη μέθοδο μαγειρικής για να γίνουν εύγευστα και να διατηρήσουν τη θρεπτική τους αξία. Για λαχανικά χρησιμοποιούνται τα διάφορα είδη των φυτών τόσο ο υπέργειος βλαστός, τα άνθη, τα φύλλα, οι καρποί και οι σπόροι, όσο και ο υπόγειος βλαστός, κατατάσσονται δε σε κατηγορίες όπως:

1. Πράσινα φυλλώδη, όπως μαρούλια, το κραμβί, το σπανάκι, το σέλινο.
2. Ρίζες, όπως καρότα, τα παντζάρια, το κολοκάσι.
3. Κόνδυλοι όπως οι πατάτες, το γλυκοκολόκασο (γέλερμασι).
4. Βολβοί όπως το κρεμμύδι.
5. Άνθη, όπως οι αγκινάρες, το κουνουπίδι.
6. Καρποί, όπως οι ντομάτες, τα αγγουράκια, τα κολοκύθια, οι μελιτζάνες, οι πιπεριές.
7. Σπόροι, όπως τα φρέσκα φασολάκια, μπιζέλια, κουκιά.
8. Τα όσπρια που είναι οι ξηροί καρποί, όπως τα λουβιά, τα φασόλια, τα ρεβίθια, οι φακές.

Οι βιταμίνες που περιέχουν τα λαχανικά είναι διαλυτές στο νερό. Αυτές οι βιταμίνες είναι η βιταμίνη Γ και η ομάδα των βιταμινών Β όπως Β, Β1, Β2, Β12. Σήμερα έχουν ξεχωριστεί οι βιταμίνες αυτές της ομάδας Β και έχουν πάρει τις ονομασίες: Η θειαμίνη, η ριβοφλαβίνη, νιασίνη, παντοθενικό οξύ, φολικό οξύ.

Αυτά να έχετε υπόψη για τη θρεπτική τους αξία όταν αγοράζετε λαχανικά. Για την αγορά τους πρέπει επίσης να έχετε υπόψη τα εξής.

1. Διαλέγετε λαχανικά που όταν τα αγγίζετε δεν είναι μαλακά.
2. Τα πράσινα λαχανικά να έχουν ζωηρό χρώμα.
3. Αποφεύγετε τα λαχανικά με τσαλακωμένα φύλλα.

4. Αγοράζετε τόσα όσα χρειάζονται για την ίδια μέρα. Όσο πιο φρέσκα είναι τα λαχανικά, τόσο πιο καλή είναι η γεύση τους και τόσο περισσότερη η θρεπτική τους αξία. Τα λαχανικά δεν πρέπει να αποθηκεύονται γιατί ποσότητα βιταμίνης Γ καταστρέφεται. Αν είναι ανάγκη να αποθηκεύσετε λαχανικά για μικρό διάστημα προσέξτε. α) Βάλτε τα λαχανικά σε ψυγείο αφού πρώτα τα κλείσετε σε δοχείο πλαστικό ή σακουλάκι νάυλον. β) Τα λαχανικά της κατηγορίας ριζών, αφού τα καθαρίσετε από το χώμα, τα αποθηκεύετε σε κιβώτιο που έχει τρύπες για να αερίζεται.

Ετοιμασία των λαχανικών για μαγείρεμα.

1. Να πλένονται μέσα σε τρυπητό, κάτω από τρεχούμενο νερό για να φεύγουν τα χώματα από τις τρύπες.

2. Τα λαχανικά να μη φουσκώνουν μέσα σε νερό γιατί οι βιταμίνες των λαχανικών είναι η Γ και οι βιταμίνες της ομάδας Β είναι δια-

λυτές στο νερό και θα μεταφερθούν στο νερό, και έτσι θα καταλήξουν στο νεροχύτη.

3. Οι ρίζες και οι κόνδυλοι, (πατάτες και καρότα) να πλένονται με νερό τρεχάτο και βούρτσα και κατόπιν να καθαρίζονται από τη φλούδα. Τα κουνουπίδια να φουσκώνουν, για μικρό χρονικό διάστημα, μέσα σε νερό με αλάτι για 15 λεπτά, για να καταστραφούν οι μικροί κοχλίες τα ζωύφια που συγκρατούνται ανάμεσα στα άνθη.

4. Οι πατάτες να καθαρίζονται πολύ λεπτά από τη φλούδα. Κάτω από τη φλούδα υπάρχει βιταμίνη Β. Αν καθαριστεί βαθιά, η βιταμίνη να απορροφηθεί με τη φλούδα. Για αυτό βράζετε τις πατάτες με τη φλούδα. Κάνετε πατάτες ψητές με τη φλούδα. Οι καθαρισμένες πατάτες ρίχνονται αμέσως σε κρύο νερό για να μην «μαυρίσουν». Το μαύρισμα προκαλείται από την επίδραση ενός ενζύμου, που βρίσκεται μέσα στην πατάτα, και του αμύλου με τη βοήθεια του ατμοσφαιρικού αέρα. Στα καρότα, για να διατηρηθεί περισσότερη βιταμίνη Β, αυτά μετά το πλύσιμό τους ξύνονται με μυτερό μαχαίρι των λαχανικών, ή αφού βουρτιστούν κάτω από τρεχούμενο νερό να χρησιμοποιηθούν με τη φλούδα.

5. Τα πράσινα λαχανικά να κόβονται με μυτερό, κοφτερό μαχαίρι, ή να κόβονται σε μεγάλα κομμάτια με το χέρι. Ο λόγος είναι ότι τα φυτικά κύτταρα περιέχουν οξυτάση μαζί με τη βιταμί-



νη Γ. Όταν τα κύτταρα καταστραφούν με το κόψιμο, είτε με το κτύπημα, είτε με το τρίψιμο των λαχανικών, η οξειδάση αφήνεται ελεύθερη, έρχεται σε επαφή με τη βιταμίνη Γ και την καταστρέφει.

6. Η ετοιμασία και το κόψιμο των λαχανικών να γίνεται την τελευταία στιγμή όσο περισσότερη ώρα κρατούνται κομμένα, τόσο περισσότερη βιταμίνη Γ καταστρέφεται ένεκα της παρουσίας της οξειδάσης.

Επίδραση μαγειρέματος των λαχανικών.

1. Ωμές σαλάτες. Είναι καλύτερα τα πράσινα λαχανικά να αγοράζονται την ημέρα που θα χρησιμοποιηθούν. Ακόμη καλύτερα να κόβονται από το λαχανόκηπο την ίδια ημέρα που θα χρησιμοποιηθούν. Τα λαχανικά περιέχουν τη φυτική πρωτεΐνη, άμυλο, βιταμίνη Γ, βιταμίνη Β1, καροτίνη, Βιταμίνη Α.

2. Το βράσιμο των λαχανικών. Το βράσιμο είναι υγρή μέθοδος μαγειρέματος. Τα λαχανικά της κατηγορίας των ριζών και των κονδύλων, (πατάτες, καρότα), όταν βράζονται η κυτταρίνη μαλακώνει. Τα κύτταρα του αμύλου διογκούνται, ανοίγουν, απορροφούν νερό, και μαλακώνουν. Η τροφή γίνεται ευκολοχώνευτη. Μέρος της πρωτεΐνης πήζει, μέρος διαλύεται στο νερό. Οι θρεπτικές ουσίες που είναι διαλυτές στο νερό, όπως είναι η ζάχαρη, τα άλατα και οι βιταμίνες Β και Γ διαλύονται και παρασύρονται μέσα στο νερό. Ποσότης βιταμίνης Γ καταστρέφεται με τη θερμοκρασία του βραστού νερού. Εφ' όσον εξακολουθεί το βράσιμο περισσότερη βιταμίνη Γ καταστρέφεται. Το βράσιμο δεν επηρεάζει τη βιταμίνη Α η οποία τουλάχιστον στα καρότα απορροφάται. Μερικά λαχανικά όπως οι πατάτες χάνουν λιγότερες θρεπτικές ουσίες αν βραστούν με τη φλούδα γιατί η βιταμίνη Β που είναι κάτω από τη φλούδα, διαλύεται και απορροφάται αμέσως από το άμυλο που περιέχουν τα λαχανικά. 2. Τα πράσινα λαχανικά με το βράσιμο χάνουν βιταμίνη Γ. Για να διατηρηθεί όσο το δυνατόν περισσότερη βιταμίνη Γ πρέπει τα λαχανικά να κόβονται μεγάλα κομμάτια, να βραστούν σε πολύ λίγο νερό. Το λίγο νερό γίνεται γρήγορα κεκορεσμένο με βιταμίνη Γ και δεν μπορεί άλλη ποσότητα βιταμίνης να διαλυθεί μέσα στο νερό. Το νερό να κοχλάσει, να προστεθεί αλάτι και μετά να προστεθούν λίγα κομμάτια λαχανικών.

Να περιμένουμε να αρχίσει ο βρασμός και να προστεθούν άλλα. Αυτό επαναλαμβάνεται μέχρι που να προστεθούν όλα τα λαχανικά. Να βράσουν 15 – 20 λεπτά, να μαλακώσουν, όχι να λιώσουν τα λαχανικά. Να σερβιριστούν και φαγωθούν αμέσως. Το νερό, μέσα στο οποίο έβρασαν και περιέχει βιταμίνη, να χρησιμοποιηθεί σε σούπες και άλλα φαγητά.

3. Σωτέ, ψήσιμο στο φούρνο, τηγάνισμα. Με αυτές τις μεθόδους μαγειρέματος, η πρωτεΐνη και το άμυλο διατηρούνται, η βιταμίνη Γ καταστρέφεται εντελώς. Οι τροφές απορροφούν λίπος. Ακόμα μαγειρεύονται με ατμό μέσα στην κατσαρόλα ατμού. Με αυτό τον τρόπο το φαγητό διατηρεί αρκετές από τις θρεπτικές ουσίες.

Κονσερβοποιημένα λαχανικά. Κατά την κονσερβοποίηση, που γίνεται με τα σύγχρονα μέσα, τα λαχανικά περιέχουν την ίδια ποσότητα βιταμίνες όπως τα βρασμένα. Για την κονσερβοποίηση χρησιμοποιούνται ώριμα λαχανικά που σε πρώτο στάδιο βράζονται. Το βράσιμο καταστρέφει την οξειδάση. Ποσότης βιταμίνης Α και Β διαλύονται στο νερό. Μολονότι ένα μεγάλο μέρος από βιταμίνες χάνεται, τα λαχανικά διατηρούν το χρώμα και το σχήμα τους, δίνουν θερμίδες και έχουν μερικά επιπλέον πλεονεκτήματα. Χρησιμοποιούνται καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου. Είναι καθαρισμένα, βρασμένα και ευκολόχρηστα. Τα κονσερβοποιημένα λαχανικά πρέπει να χρησιμοποιούνται αμέσως με το άνοιγμα του κουτιού.

Κατεψυγμένα λαχανικά. Ταχείας ψύξης.

Σήμερα υπάρχουν τα λαχανικά ταχείας ψύξης, όπως μπιζέλι, φρέσκα κουκιά, φρέσκα φασολάκια και άλλα. Η συγκομιδή γίνεται αμέσως στη φάρμα και αμέσως πηγαίνουν στο εργοστάσιο, που συνήθως είναι κοντά ή μέσα στη φάρμα και καθαρίζονται, πλένονται, ψύχονται σε ψηλή θερμοκρασία. Είναι έτοιμα. Τα λαχανικά ταχείας ψύξης είναι πιο φρέσκα από τα λαχανικά που πωλούν οι παραγωγοί στους μεσίτες μεταπωλητές, οι μεταπωλητές στις υπεραγορές, τα μπακάλικά. Δεν χρειάζονται μαγείρεμα. Μπαίνουν, όπως είναι κατεψυγμένα, μέσα σε νερό που βράζει και βράζουν μόνο 15 λεπτά. Διατηρούνται πολλές από τις θρεπτικές ουσίες των λαχανικών.



Έξι υποθέσεις μια βαριά ποινή

Σοβαρές υγειονομικές παραλείψεις σε διάφορες επιχειρήσεις

Ούτε και την παρελθούσα τριμηνία υπήρξε αξιοσημείωτος αριθμός υποθέσεων παραβίασης των καταναλωτικών δικαιωμάτων, οι οποίες παρουσιάστηκαν ενώπιον της Δικαιοσύνης και για τις οποίες εκδόθηκαν καταδικαστικές αποφάσεις. Όλες κι όλες έξι είναι οι συναφείς υποθέσεις τις οποίες και παρουσιάζουμε στη συνέχεια.

Το συνολικό πρόστιμο το οποίο επιβλήθηκε για τις έξι καταδικαστικές αποφάσεις του Δικαστηρίου μόλις που φτάνει τα 6.690 ευρώ. Δηλαδή ο μέσος όρος των ποινών είναι περίπου 1109 ευρώ για κάθε υπόθεση. Αναλόγως και του μεγέθους της κάθε καταδικασθείσας επιχείρησης αυτές οι ποινές μπορεί να θεωρηθούν αποτρεπτικές, μπορεί όμως και όχι.

Βέβαια οι έξι υποθέσεις δεν είναι ισομερείς, δεν έχουν δηλαδή την ίδια σοβαρότητα και βαρύτητα. Έτσι και οι ποινές που επιβλήθηκαν δεν είναι ισομερείς. Ξεχωρίζει η ποινή των 4.200 ευρώ που επιβλήθηκε σε αρτοποιείο στην Πάφο για την υπερβολικά μεγάλη αμέλεια και ανευθυνότητα την οποία επέδειξαν οι ιδιοκτήτες και διαχειριστές του. Οι κραυγαλέες υγειονομικές παραλείψεις πρέπει να τιμωρούνται αυστηρά. Κι αυτό έπραξαν οι δικαστές και τους αξίζει δίκαιος έπαινος.

Οι υπόλοιπες υποθέσεις αφορούν στη μεγάλη τους πλειοψηφία υπολείμματα φυτοφαρμάκων πέραν των επιτρεπτών ορίων σε φρούτα και λαχανικά. Εδώ οι ποινές ποικίλουν από 300 μέχρι και 800 ευρώ και αναλόγως του μεγέθους και της σοβαρότητας της κάθε χωριστής περίπτωσης.



Η γεωγραφική διαστρωμάτωση των υποθέσεων που παρουσιάζουμε παρακάτω αφορά τη Λευκωσία, την Πάφο αλλά και τη Λεμεσό.

Υπεύθυνος επιχείρησης τροφίμων Περιστερώνα

Είδη σχάρας

Ο κατηγορούμενος κατά ή περί την 13/01/09, στην Περιστερώνα της επαρχίας Λευκωσίας ενώ ήταν κάτοχος εστιατορίου, απασχολούσε προσωπικό χωρίς πιστοποιητικά υγείας, χωρίς να είναι ενδεδυμένο με λευκή μπλούζα και κάλυμμα κεφαλής και με διάφορες κτιριακές ελλείψεις/παραλείψεις.

Πρόστιμο €640

POP LIFE ELECTRIC SHOP LTD, Λευκωσία

Εισαγωγείς/πωλητές τροφίμων

Οι κατηγορούμενοι κατά την 21/07/2008 στο κατάστημα τους στη Κένεττυ Λευκωσία, διέθεταν προς πώληση διάφορα τρόφιμα χωρίς την απαιτούμενη σήμανση στην ελληνική γλώσσα κατά παράβαση των Περί Σήμανσης, Παρουσίασης και Διαφήμισης των Τροφίμων Γεν. Κανονισμών.

Πρόστιμο €350

Υπεύθυνος επιχείρησης τροφίμων, Λυθροδόντας

Καφενείο

Ο κατηγορούμενος κατά ή περί την 03/08/09, στο Λυθροδόντα της επαρχίας Λευκωσίας διατηρούσε επιχείρηση τροφίμων ήτοι καφενείο χωρίς καταχώρηση στο μητρώο του Δ.Ι.Υ. & Υ.Δ.Υ. και χωρίς ο ίδιος και το απασχολούμενο προσωπικό να κατέχουν έγκυρα πιστοποιητικά υγείας.

Πρόστιμο €400

G&E BAKERY KINIRAS LIMITED, Πάφος

Αρτοποιείο

Οι κατηγορούμενοι κατά ή περί τις 11/06/08, στην Πάφο, διατηρούσαν επιχείρηση τροφίμων ήτοι αρτοποιείο με υγειονομικές ελλείψεις/ παραλείψεις ήτοι δεν εφαρμόζονταν την επιχείρηση πάγιες διαδικασίες βάσει των αρχών του HACCP, εξοπλισμός ακατάλληλος και ακάθαρτος, η πόρτα του εργαστηρίου που επικοινωνούσε με το εξωτερικό περιβάλλον δεν ήταν εφοδιασμένη με σύστημα αυτόματης επανοφοράς.

Πρόστιμο €4,200

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

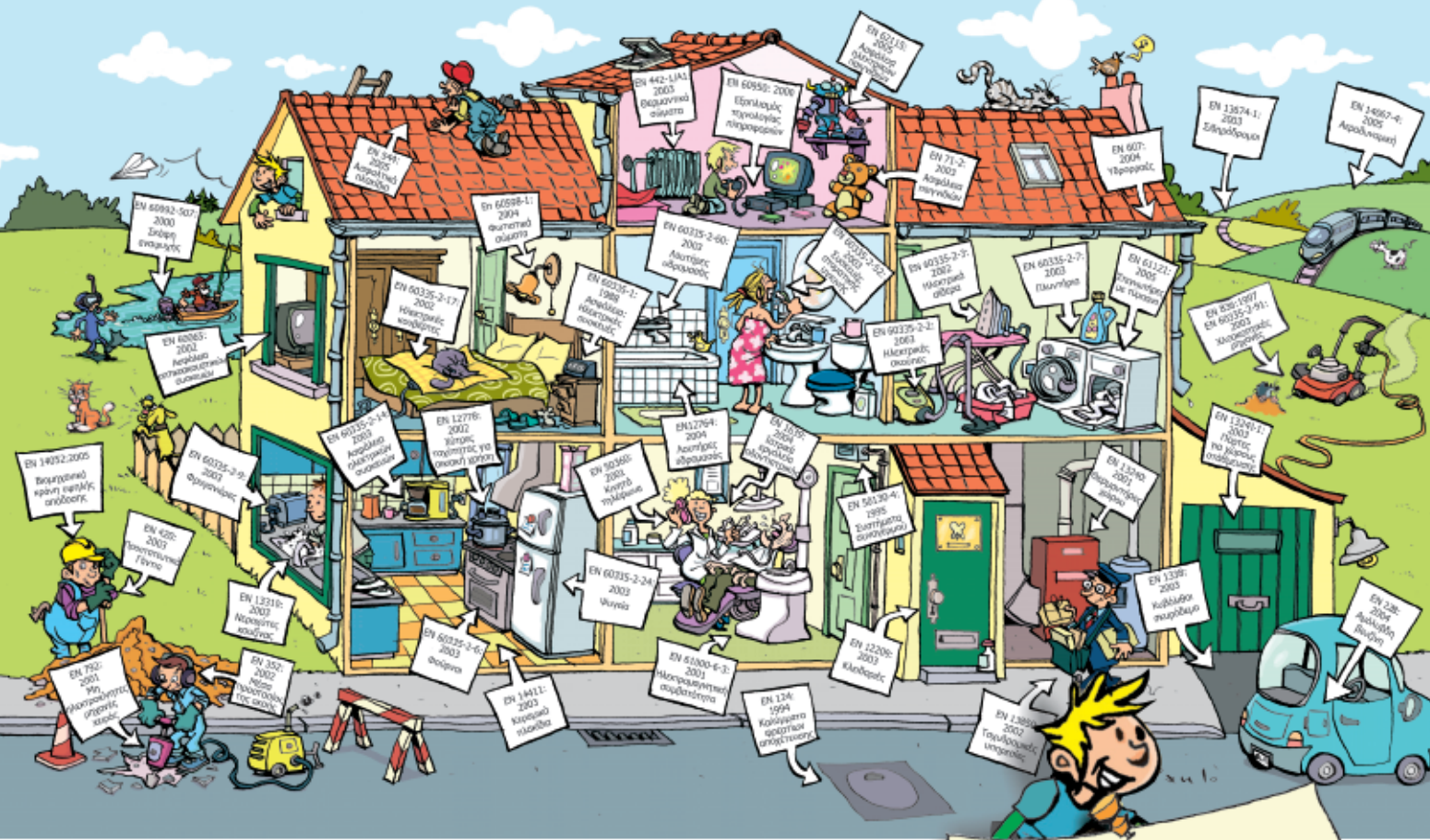
Εάν πιστεύεις στο ρόλο που μπορείς να διαδραματίσει ο Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών, εάν θέλεις να γίνει ο Σύνδεσμος πιο δυνατός ώστε να μπορεί να αναλαμβάνει ανεξάρτητες έρευνες, να προστατεύει πιο αποτελεσματικά την υγεία, τα οικονομικά συμφέροντα και γενικά τα Βασικά Δικαιώματά σου, τότε Βοήθα τον 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^{ος} όροφος
2014 Λευκωσία, Τ.Θ. 16197, 2086 Λευκωσία, Τηλ: 22411411
Φαξ: 22411511, email: cystandards@cys.org.cy



**ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΤΥΠΟΠΟΙΗΣΗΣ**

www.cys.org.cy



Ιανουάριος



Φεβρουάριος



Μάρτιος



Απρίλιος



Μάιος



Ιούνιος



Ιούλιος



Αύγουστος



Σεπτέμβριος



Οκτώβριος



Νοεμβριος



Δεκέμβριος

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 αξέχαστο γεύμα, για ένα ποτό 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

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



Love Cyprus

Το νησί της καρδιάς μας!