Ο ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗΣ

ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΟΥ ΚΥΠΡΙΑΚΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ

ΤΕΥΧΟΣ **158** / ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2017

ΤΑ ΑΝΤΙΒΙΟΤΙΚΑ ΔΕΝ ΣΚΟΤΩΝΟΥΝ ΤΟΥΣ ΙΟΥΣ

ΑΡΘΡΑ

- Σχολή Καταναλωτών
- Βουλή - Συναντήσεις - Θέσεις - Ανακοινώσεις
- Αποσύρσεις Προϊόντων
- Θέματα Γενικού Ενδιαφέροντος

9 770255 840003

Ο ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗΣ

Εκφραστικό όργανο του Κυπριακού Συνδέσμου Καταναλωτών.

Τεύχος 158
Σεπτέμβριος - Δεκέμβριος 2017

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ
Ανδρέας Παυλικκάς, Χρίστα Χριστοφή, Σοφία Γαβριηλίδου, Λένα Σοφοκλέους, Ελένη Κακούρη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ
Γιώργος Στυλιανού

ΚΑΤΑ ΝΟΜΟΝ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ
Δρ. Σταμάτης Ρωσσίδης

Λεωφ. Ακροπόλεως 8,
Γραφείο 302, 2006, Στρόβολος
Τ.Θ 24874, 1304 Λευκωσία
Παγκύπριος Αριθμός
700 00 700
Φαξ: 22516118
ISSN: 0255-8408

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
info@katanalotis.org.cy
www.katanalotis.org.cy

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

mbloo creations
www.mbloo.com

Ενυπόγραφα δημοσιεύματα απηχούν τις απόψεις εκείνων που τα γράφουν. Επιτρέπεται η αναδημοσίευση από τον "ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ" υπό τον όρο ότι 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".

Ο ΚΣΚ δεν φέρει ευθύνη αν αλλάξουν οι τιμές των προϊόντων που αναγράφονται στις έρευνες.

ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ

Ο Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών ιδρύθηκε το 1973 από ομάδα Κυπρίων καταναλωτών. Το Διοικητικό Συμβούλιο του Συνδέσμου απαρτίζεται ως εξής: 15 μέλη που εκλέγονται κάθε 2 χρόνια από την Γενική Συνέλευση. 2 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

4 | Σχολή Καταναλωτών
8 | Βουλή - Συναντήσεις - Θέσεις - Ανακοινώσεις
13 | Αποσύρσεις Προϊόντων
18 | Θέματα Γενικού Ενδιαφέροντος

Αγαπητοί φίλοι καταναλωτές,

Όπως είναι ο γνωστό ο Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών λειτουργεί από το 1973, προασπιζόμενος τα συλλογικά συμφέροντα των καταναλωτών. Συνεχίζει έκτοτε να λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο, ως μη κυβερνητικός μη κερδοσκοπικός οργανισμός, του οποίου η δραστηριότητα στηρίζεται κυρίως στην εθελοντική δουλειά των μελών του.

Με την πάροδο του χρόνου ο ΚΣΚ εξέλιξε τις υπηρεσίες που παρέχει προς τα μέλη, δημιούργησε τηλεφωνικό κέντρο και διαμεσολαβεί προς επίλυση προβλημάτων που αντιμετωπίζουν τα μέλη του.

Ο διαχωρισμός αυτής της υπηρεσίας μόνο για τα μέλη, γίνεται ακριβώς για να μπορέσει ο ΚΣΚ να επιστρέψει έμπρακτα στα άτομα αυτά τα οποία στηρίζουν τη λειτουργία του.

Όπως γίνεται αντιληπτό οι οικονομικοί πόροι του ΚΣΚ δεν είναι στα επίπεδα που ο κάθε ένας των εθελοντών που συμμετέχουν στο ΔΣ ή προσφέρουν με άλλους τρόπους τις γνώσεις και το χρόνο τους. Αυτό φυσικά είναι φαινόμενο που παρατηρείται σε όλους σχεδόν τους μη κυβερνητικούς οργανισμούς της Κύπρου τα τελευταία χρόνια.

Ο Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών είναι ίσως ένας από τους λίγους μη κυβερνητικούς, μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς που μπορεί να απευθυνθεί σε όλους τους Κύπριους και να ζητήσει τη στήριξη τους, αφού καταναλωτές είμαστε όλοι και όλοι επηρεαζόμαστε από την αγορά και τον τρόπο που ρυθμίζεται, άλλοι λιγότερο άλλοι περισσότερο. Είναι για το λόγο αυτό που προσπαθούμε να ενισχύσουμε τη βάση των μελών μας, ώστε η φωνή του ΚΣΚ να γίνει ακόμα πιο δυνατή.

Οι πάρα πολλές παράμετροι με τις οποίες μπορεί να καταπιαστεί μια οργάνωση καταναλωτών καθιστούν τον Σύνδεσμο μας πολυθεματικό, χώρο στον οποίο μπορούν να συνυπάρξουν από επιστήμονες μέχρι και απλοί εργάτες, αφού ο κάθε ένας μπορεί να προσφέρει με τη εξειδικευμένη γνώση που μπορεί να κατέχει, ώστε οι θέσεις που παρουσιάζονται να είναι όσο το δυνατό πιο πλήρεις.

Πρέπει όμως να τονίσουμε ότι ο ΚΣΚ δεν είναι μέρος της κυβέρνησης, της όποιας κυβέρνησης, ούτε μέσο υλοποίησης κυβερνητικής πολιτικής.

Οι πλείστοι των καταναλωτών που επικοινωνούν με το τηλεφωνικό κέντρο του ΚΣΚ ζητώντας τη βοήθεια του, θεωρούν τον ΚΣΚ κυβερνητική υπηρεσία, επιρρίπτοντας πολλές φορές ευθύνες στους λειτουργούς του για θέματα τα οποία δεν μπορεί να επιληφθεί ο Σύνδεσμος.

Αυτό που είναι προφανές για τους εθελοντές του ΚΣΚ πρέπει να γίνει και για τους υπόλοιπους καταναλωτές, ότι δηλαδή η παροχή πληροφοριών για διάφορα θέματα είναι και θα είναι δωρεάν, η εκπροσώπηση των συλλογικών συμφερόντων των καταναλωτών είναι και θα συνεχίζει να είναι δωρεάν για όλους τους καταναλωτές στην Κύπρο, υπάρχουν όμως υπηρεσίες που απευθύνονται μόνο στα μέλη του.

Από αυτές τις υπηρεσίες κρίνουμε ως σημαντικότερες το δικαίωμα της εκπαίδευσης μέσω της Σχολής Καταναλωτών, η παρακολούθηση της οποίας είναι δωρεάν για τα μέλη του ΚΣΚ και τη διαμεσολάβηση για προσωπικής φύσης παράπονα, εκεί και όπου είναι δυνατό βάση και των σχετικών νομοθεσιών.

Οι δραστηριότητες του ΚΣΚ έχουν και ενημερωτική φύση, εξ ου και το περιοδικό μας. Σε αυτό το τεύχος μπορείτε να διαβάσετε για τη συμμετοχή σε δραστηριότητες ενημερωτικής φύσης, που είναι επίσης μέρος της δουλειάς του ΚΣΚ και όπως θα μπορέσετε να δείτε ο ΚΣΚ συμμετέχει στην ευρωπαϊκή εκστρατεία για την μείωση της χρήσης αντιβιοτικών στα ζώα για προληπτικούς λόγους, σημείο το οποίο επηρεάζει την υγεία των καταναλωτών.

Επίσης, τις θέσεις μας στη Βουλή αλλά και τις συναντήσεις τις οποίες είχαν οι εθελοντές του ΚΣΚ με διάφορους φορείς, στην προσπάθεια προώθησης θεμάτων που αφορούν τους καταναλωτές.

Αγαπητά μέλη,

Εύχομαι καλή ανάγνωση του νέου τεύχους του περιοδικού μας και σας καλώ να ενισχύσετε τον ΚΣΚ μέσω της προσφοράς σας με τις γνώσεις σας, αλλά και ενισχύοντας την ομάδα των εθελοντών μας με νέα μέλη.

Με φιλικούς χαιρετισμούς
Δρ. Σταμάτης Ρωσσίδης
Πρόεδρος

Της Δρ. Ελένης Κακούρη
Γεν. Γραμματέας του ΚΣΚ

Αναδημοσίευση από BEUC

ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΙΚΡΟΒΙΑΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

#SuperbugTour

Μικροβιακή Ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα των βακτηρίων και άλλων μικροβίων να αντιστέκονται στη δράση ενός αντιβιοτικού. Εξ αιτίας του προβλήματος αυτού, τα αντιβιοτικά δεν είναι αποτελεσματικά όταν πραγματικά χρειάζονται, με αντίκτυπο το μεγαλύτερο κόστος της ιατρικής περίθαλψης τόσο για τον άνθρωπο όσο και για τα ζώα και άλλα παρεμφερή προβλήματα.

Πιο συγκεκριμένα, αναφορικά με την δημόσια υγεία οι συνέπειες είναι δυσμενέστατες, καθώς οι θεραπευτικές επιλογές ακόμα και για κοινές λοιμώξεις έχουν γίνει πολύ περιορισμένες και σε μερικές περιπτώσεις είναι ανύπαρκτες. Είναι ενδεικτικό το γεγονός ότι στην Ευρώπη οι λοιμώξεις από ανθεκτικά μικρόβια συσχετίζονται με 25.000 θανάτους και €1.5 δις κόστος, τα οποία αφορούν σε έξοδα νοσηλείας και απώλειας παραγωγικότητας ετησίως.

Ουσιαστικά η συνέχιση της αλόγιστης χρήσης αντιβιοτικών θα έχει ως αποτέλεσμα την ολοκληρωτική αχρήστευση των Αντιβιοτικών Καθοριστικής Σημασίας για την ανθρώπινη υγεία και συνήθεις λοιμώξεις θα μπορούν να οδηγούν σε θάνατο. Υπολογίζεται δε ότι μέχρι το 2050 οι θάνατοι αυτοί μπορεί να είναι περισσότεροι από τους θανάτους λόγω καρκίνου σήμερα.

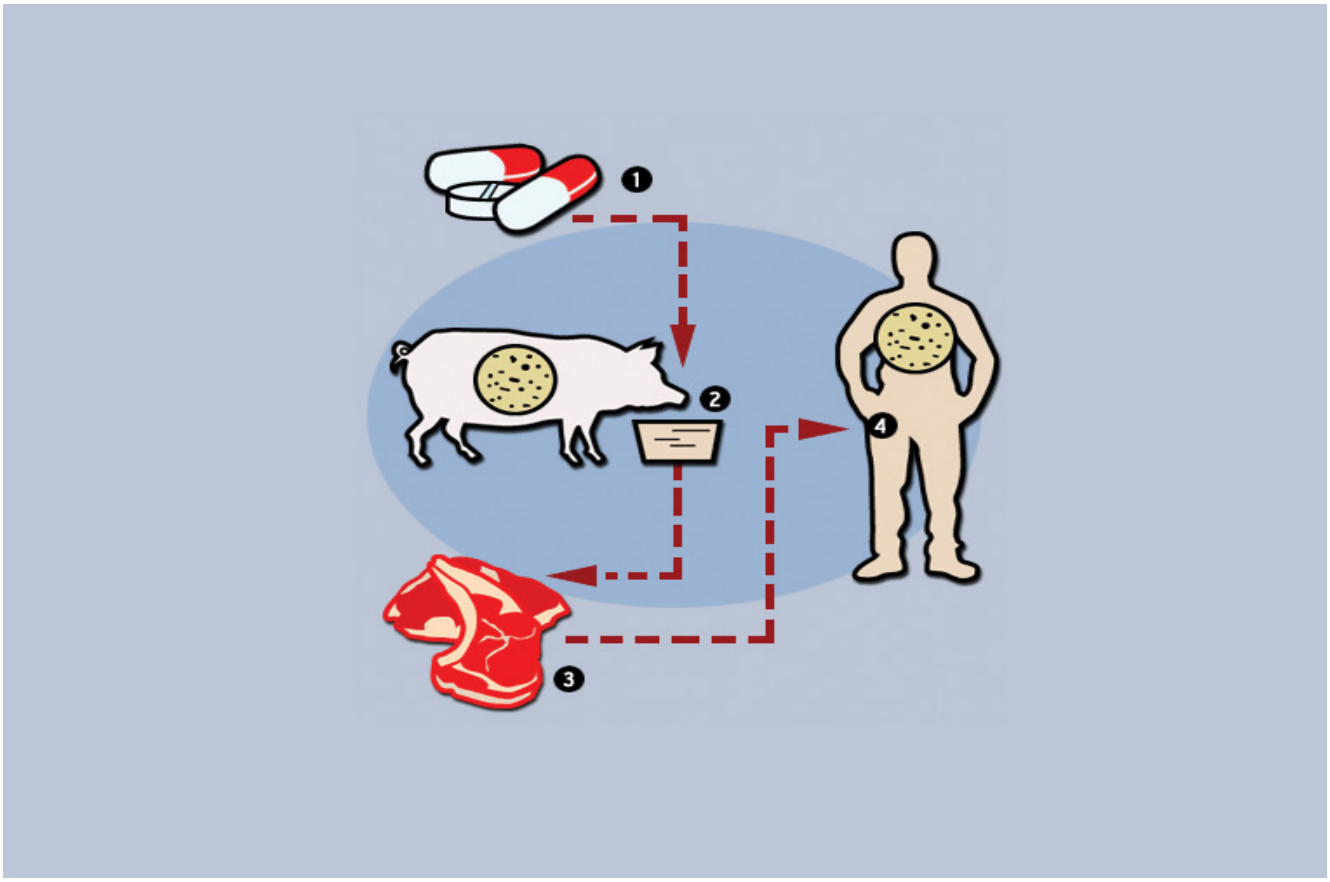
Επιπλέον σύμφωνα με έρευνα που έχει διεξαχθεί από την Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) μόνο το 25% των καταναλωτών της Ε.Ε. είναι ενήμεροι για την σχέση μεταξύ της χρήσης αντιβιοτικών σε ζώα που προορίζονται για τροφή, της Μικροβιακής Ανθεκτικότητας και της ανάπτυξης ανθεκτικών μικροβίων.

Για τους πιο πάνω λόγους ο ΚΣΚ σε συνεργασία με την BEUC και άλλες ευρωπαϊκές οργανώσεις καταναλωτών, συνδιοργανώνουν πανευρωπαϊκή εκστρατεία για ενημέρωση τόσο των καταναλωτών, όσο και των άλλων εμπλεκομένων μερών, όπως οι αρμόδιες κρατικές υπηρεσίες, οι παραγωγοί κ.α.

Ουσιαστικός σκοπός της πιο πάνω εκστρατείας είναι η ενημέρωση των καταναλωτών και η αύξηση του βαθμού επίγνωσης τους για το πρόβλημα.

Στη βάση του πιο πάνω κινδύνου οι λύσεις δεν είναι πολλές, αντίθετα είναι λίγες και ουσιαστικές.

Επιδίωξη του ΚΣΚ και των συνεργατών του είναι η θέσπιση ευρωπαϊκής οδηγίας, η οποία θα απαγορεύει τη χορήγηση αντιβιοτικών στα ζώα φάρμας (τα οποία ουσιαστικά προορίζονται για ανθρώπινη κατανάλωση) για σκοπούς πρόληψης ασθενειών, αφού αυτός είναι και ο ουσιαστικότερος λόγος της αυξημένης χρήσης και των συνεπει-



ών που αυτή επιφέρει, τόσο στο περιβάλλων όσο και στον άνθρωπο.

Επιπρόσθετα, ο κάθε ένας από εμάς θα πρέπει να χρησιμοποιεί με φειδώ τα αντιβιοτικά και πάντοτε μετά από οδηγίες γιατρού, ώστε να μην υποβοηθείται η ανάπτυξη ανθεκτικών βακτηρίων στο περιβάλλον.

Θα πρέπει επίσης να παίρνουμε όλα τα ενδεικνυόμενα μέτρα τόσο κατά την μεταφορά, όσα και κατά την ετοιμασία, καθώς και το μαγείρεμα του φαγητού μας, ώστε να είμαστε όσο το δυνατό πιο ασφαλισμένοι, έναντι των ανθεκτικών αυτών βακτηρίων.

Είναι δεδομένο για την επιστημονική κοινότητα ότι το πρόβλημα μπορεί να αναχαιτιστεί, δεδομένου ότι όλοι βάζουν το λιθαράκι που τους αναλογεί και σε αυτή την διαδικασία, που έχει ως αφετηρία την αύξηση της παραγωγής, χωρίς να υπολογίζει τις συνέπειες.

Διαβάστε πιο κάτω 10 πράγματα που πρέπει να ξέρετε σχετικά με την ανθεκτικότητα των βακτηρίων από το αγρόκτημα σε εσάς.

Κάθε χρόνο, στην Ευρωπαϊκή Ένωση, υπολογίζεται ότι 25.000 ασθενείς πεθαίνουν εξαιτίας των λοιμώξεων που προκαλούνται από βακτήρια που είναι ανθεκτικά στα αντιβιοτικά.

Συχνά μας λένε ότι δεν πρέπει να καταναλώνουμε πολλά αντιβιοτικά. Γνωρίζατε ότι το ίδιο ισχύει και για τα ζώα;

1 Τα αντιβιοτικά χρησιμοποιούνται συχνότερα για τη θεραπεία των ζώων παρά των ανθρώπων

Κατά μέσο όρο, στην Ευρωπαϊκή Ένωση, η κατανάλωση των αντιβιοτικών είναι υψηλότερη στα ζώα που εκτρέφονται για την παραγωγή τροφίμων σε σύγκριση με την κατανάλωση από τους ανθρώπους. Στην Ισπανία, την Κύπρο, την Ιταλία και τη Γερμανία για παράδειγμα, η χρήση αντιβιοτικών στην κτηνοτροφία ήταν διπλάσια από αυτή των ανθρώπων[1] το 2014.

2 Η χορήγηση αντιβιοτικών σε υγιή ζώα συμβάλλει στην ανθεκτικότητα των μικροβίων

Αντιβιοτικά δίνονται συστηματικά στα ζώα του αγροκτήματος, ακόμα κι αν είναι υγιή προς αποφυγή ασθενειών σε συνθήκες ανθυγιεινές ή συνωστισμού. Τέτοια κακή χρήση και κατάχρηση αυξάνει την ανθεκτικότητα των μικροβίων ή βακτηρίων στα αντιβιοτικά. Βακτήρια που εντοπίστηκαν σε πουλερικά και χοίρους στην Ευρώπη εμφανίζουν συνήθως αντοχή σε ένα ή ακόμα και περισσότερα αντιβιοτικά. Το 70% των Καμπυλοβακτηριδίων που βρέθηκαν στο κρέας των πουλερικών είναι ανθεκτικά σε ένα αντιβιοτικό που χρησιμοποιείται ευρέως για τη θεραπεία κοινών λοιμώξεων ή διάρροια[2] .

3 Τα αντιβιοτικά δεν σκοτώνουν τους ιούς

Όταν έχετε μια λοίμωξη που προκαλείται από έναν ιό, όπως το κοινό κρυολόγημα, η γρίπη, τα περισσότερα είδη πονόλαιμου, ή βρογχίτιδα, τα αντιβιοτικά δεν θα σας βοηθήσουν. Τα αντιβιοτικά λειτουργούν ενάντια στις βακτηριακές λοιμώξεις όπως η πνευμονία, η φυματίωση ή μια λοίμωξη του ουροποιητικού συστήματος. Μόνο ο γιατρός σας μπορεί να σας πει αν χρειάζεστε αντιβιοτικά. Το ίδιο ισχύει και για τα ζώα, στα οποία θα πρέπει να δίνονται αντιβιοτικά μόνο ύστερα από συνταγή κτηνιάτρου.

4 Είναι τα βακτήρια, όχι οι άνθρωποι ή τα ζώα που έχουν ανθεκτικότητα στα αντιβιοτικά.

Πολλοί, λανθασμένα, υποθέτουν ότι οι άνθρωποι ή τα ζώα

1 ECDC, EFSA και EMA (2017). Second joint report on the integrated analysis of the consumption of antimicrobial agents and occurrence of antimicrobial resistance in bacteria from humans and food-producing animals (p. 31).

2 EFSA και ECDC (2016). The European Union summary report on antimicrobial resistance in zoonotic and indicator bacteria from humans, animals and food in 2014

αναπτύσσουν ανθεκτικότητα στα αντιβιοτικά. Στην πραγματικότητα όμως, τα βακτήρια που προκαλούν τις ασθένειες γίνονται ανθεκτικά στα αντιβιοτικά. Αυτά τα ανθεκτικά βακτήρια ενδέχεται να μολύνουν τους ανθρώπους και τα ζώα, και οι ασθένειες αυτές είναι δυσκολότερο να θεραπευθούν σε σύγκριση με . αυτές που προκαλούνται από μη ανθεκτικά βακτήρια.

5 Πως γίνονται τα βακτήρια ανθεκτικά στα αντιβιοτικά;

Είτε απο την φύση τους, είτε επειδή έχουν μεταλλαχθεί, ορισμένα βακτήρια έχουν γονίδια που τα κάνουν να αντιστέκονται στην επίδραση των αντιβιοτικών. Είναι γνωστά ως «υπερμικρόβια». Ενώ τα αντιβιοτικά σκοτώνουν τα περισσότερα βακτήρια, τα υπερμικρόβια επιβιώνουν και πολλαπλασιάζονται - ακόμα περισσότερο, όταν δεν χρησιμοποιούμε σωστά τα αντιβιοτικά. Αυτά τα βακτήρια μπορούν να μεταδώσουν τα γονίδια αντοχής τους σε άλλα βακτήρια.

6 Τα ανθεκτικά βακτήρια μπορούν να μεταφερθούν από τα ζώα του αγροκτήματος σε εσάς

Τα ανθεκτικά βακτήρια μπορούν να ταξιδέψουν από το αγρόκτημα σε σας με πολλούς διαφορετικούς τρόπους, και η κατανάλωση όχι καλά μαγειρεμένου κρέατος είναι ένας από αυτούς. Άλλοι τρόποι μετάδοσης είναι η επαφή με ζώα του αγροκτήματος που μεταφέρουν τα βακτήρια, η κατανάλωση φυτικών προϊόντων που καλλιεργούνται σε εδάφη με λίπασμα από κοπριά από μολυσμένα ζώα, καθώς και το πόσιμο νερό που είναι μολυσμένο από περιττώματα ζώων.

7 Στους Ευρωπαίους αγρότες δεν επιτρέπεται η χρήση αντιβιοτικών για την ταχύτερη ανάπτυξη των ζώων.

Η τακτική σίτιση των βοοειδών, χοίρων και κοτόπουλων με χαμηλές δόσεις αντιβιοτικών ενισχύει την ανάπτυξή τους. Ενώ κάνει την παραγωγή κρέατος πιο κερδοφόρα, αυξάνει τον κίνδυνο της ανθεκτικότητας στα αντιβιοτικά, αφού τα βακτήρια εκτίθενται σε μη θανατηφόρες δόσεις αντιβιοτικών. Σε αντίθεση με χώρες όπως οι Ηνωμένες Πολιτείες ή η Κίνα, η ΕΕ απαγόρευσε αυτή την πρακτική το 2006. Μπορεί όμως να χρειάζονται αυστηρότεροι έλεγχοι, για να βεβαιωθεί ότι η απαγόρευση αυτή εφαρμόζεται σωστά.

8 Η χρήση λιγότερων αντιβιοτικών στην κτηνοτροφία μειώνει την ανθεκτικότητα στα αντιβιοτικά.

Χώρες (ιδίως στη Βόρεια Ευρώπη), όπου οι κυβερνήσεις έχουν ενεργήσει για να μειωθεί η χρήση των αντιβιοτικών στα ζώα του αγροκτήματος παρουσιάζουν μείωση των επιπέδων της ανθεκτικότητας στα αντιβιοτικά. Αυτό σημαίνει ότι τα βακτήρια χάνουν σταδιακά την αθεκτικοτητα τους στα αντιβιοτικά, τα οποία γίνονται αποτελεσματικά και πάλι. Ωστόσο, ορισμένες χώρες της ΕΕ υστερούν στην καταπολέμηση της ανθεκτικότητας των βακτηρίων στα αντιβιοτικά που χρησιμοποιούνται κατά την εκτροφή των ζώων. Για παράδειγμα, η πώληση των αντιβιοτικών για ζώα που εκτρέφονται για παραγωγή τροφίμων το 2014 ήταν 36 φορές υψηλότερη στην Ισπανία από ό,τι στη Σουηδίας[3] .

9 Τα ανθεκτικά βακτήρια δε γνωρίζουν σύνορα

Η ανθεκτικότητα στα αντιβιοτικά αυξάνεται σε επικίνδυνα υψηλά επίπεδα σε όλα τα μέρη του κόσμου. Βακτήρια - ανθεκτικά ή όχι - δεν γνωρίζουν σύνορα και κινούνται μεταξύ των χωρών, των διαφόρων ειδών, των τροφίμων κλπ. Η καταπολέμηση της ανθεκτικότητας στα αντιβιοτικά απαιτεί δράση σε όλα τα επίπεδα της κοινωνίας, ατομικά μέσω του τομέα της γεωργίας μέχρι τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής στην Ευρώπη και πέραν αυτής.

10 Μία καθαρή κουζίνα, μειώνει τον κίνδυνο μόλυνσης από ανθεκτικά βακτήρια.

- Όταν μαγειρεύετε, πάντα να πλένετε τα χέρια σας μετά τον χειρισμό του ωμού κρέατος, ειδικότερα πριν αγγίξετε φαγητά που καταναλώνονται ωμά ή οποιοδήποτε μαγειρικό σκεύος όπως πιάτα ή ξύλο κοπής.
- Μην ξεχνάτε να μαγειρεύετε πολύ καλά το κρέας καθώς τα βακτήρια, ακόμα και τα ανθεκτικά, εξοντώνονται με το μαγείρεμα.
- Πάντα να ξεπαγώνετε το κρέας στη συντήρηση του ψυγείου.

Αλλά αυτό είναι μία σταγόνα στον ωκεανό.

Καλύτερες συνθήκες υγιεινής για τα ζώα και λιγότερο αγχωτικές, μαζί με την απαγόρευση της συστηματικής χορήγησης αντιβιοτικών για προληπτικούς λόγους, θα βοηθούσαν στη μείωση της ανάγκης χρήσης τους.

Γιαυτό οι ενώσεις καταναλωτών σε όλη την Ευρώπη καλούν τους Ευρωπαίους ηγέτες να δράσουν.

Ακολούθησε το **#SuperbugTour** στα social media

3 EMA (2016). Sales of veterinary antimicrobial agents in 29 European countries in 2014 (pp. 66-67).

Πώς εξαπλώνεται η αντοχή στα αντιβιοτικά;

Αντοχή στα αντιβιοτικά είναι η ικανότητα των βακτηρίων να αντιστέκονται στη δράση ενός ή πολλών αντιβιοτικών. Αντοχή στα αντιβιοτικά δεν αναπτύσσουν οι άνθρωποι και τα ζώα, αλλά τα βακτήρια που μεταφέρουν οι άνθρωποι και τα ζώα.

ecdc
EUROPEAN CENTRE FOR DISEASE PREVENTION AND CONTROL

Στην κτηνοτροφία

❶ **Τα ζώα** που λαμβάνουν θεραπεία με αντιβιοτικά μπορούν να μεταφέρουν ανθεκτικά βακτήρια. ❷ **Τα φυτά** μπορούν να μολυνθούν με ανθεκτικά βακτήρια μέσω της κοπριάς που χρησιμοποιείται ως λίπασμα. ❸ Οι άνθρωποι μπορούν να προσβληθούν από **ανθεκτικά βακτήρια** μέσω των **τροφίμων** και της άμεσης επαφής με τα ζώα.

Στην κοινότητα

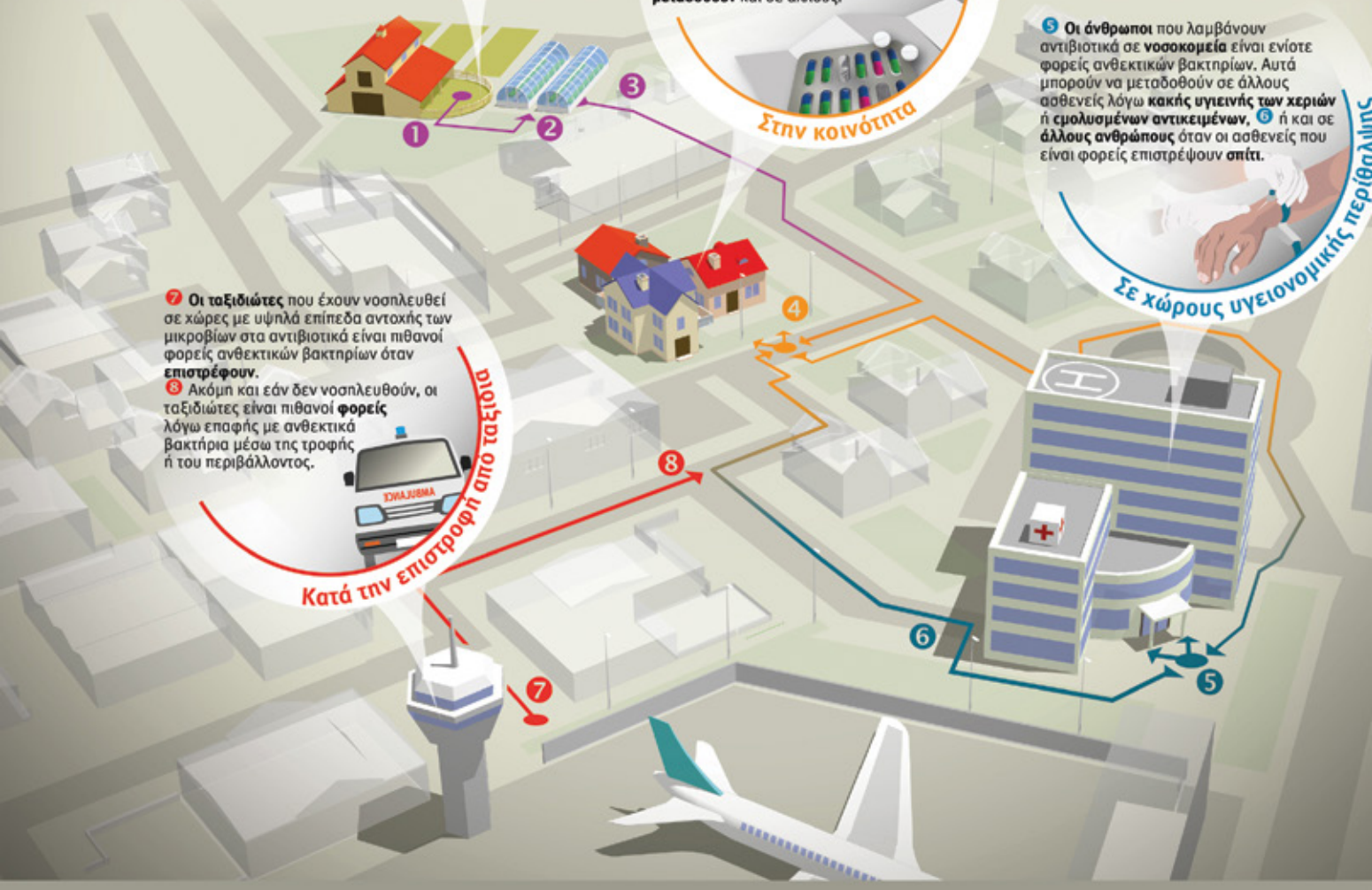
❹ **Οι άνθρωποι** χρειάζεται ορισμένες φορές να πάρουν αντιβιοτικά για την αντιμετώπιση **λοιμώξεων**. Τα βακτήρια όμως, **ως φυσική αντίδραση, προσαρμόζονται και αναπτύσσουν αντοχή** στα αντιβιοτικά. Τα ανθεκτικά αυτά βακτήρια μπορούν στη συνέχεια να **μεταδοθούν** και σε άλλους.

Σε χώρους υγειονομικής περίθαλψης

❺ **Οι άνθρωποι** που λαμβάνουν αντιβιοτικά σε **νοσοκομεία** είναι ενίοτε φορείς ανθεκτικών βακτηρίων. Αυτά μπορούν να μεταδοθούν σε άλλους ασθενείς λόγω **κακής υγιεινής των χεριών** ή **εμολυσμένων αντικειμένων**, ❻ ή και σε **άλλους ανθρώπους** όταν οι ασθενείς που είναι φορείς επιστρέψουν **σπίτι**.

Κατά την επιστροφή από ταξίδια

❼ **Οι ταξιδιώτες** που έχουν νοσηλευθεί σε χώρες με υψηλά επίπεδα αντοχής των μικροβίων στα αντιβιοτικά είναι πιθανοί φορείς ανθεκτικών βακτηρίων όταν **επιστρέφουν**.
❽ Ακόμη και εάν δεν νοσηλευθούν, οι ταξιδιώτες είναι πιθανοί **φορείς** λόγω επαφής με ανθεκτικά βακτήρια μέσω της τροφής ή του περιβάλλοντος.



Του Γιώργου Στυλιανού
Συντονιστή του ΚΣΚ

ΟΙ ΘΕΣΕΙΣ ΜΑΣ

ΤΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΥΖΗΤΗΘΗΚΑΝ ΣΤΗΝ ΒΟΥΛΗ ΤΗΝ

(ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΑΠΟ 27 ΜΑΪΟΥ – 30 ΙΟΥΛΙΟΥ)

Θέμα: Ενημέρωση της Κ.Ε Ενέργειας, Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού Νομοθετικό για την υλοποίηση της πολιτικής απόφασης για εισαγωγή υγραερίου στην αυτοκίνηση:

Το θέμα συζητήθηκε στην Κοινοβουλευτική Επιτροπή ΕΕΒ και Τουρισμού και διαφάνηκε ότι οι εργασίες για την εισαγωγή της υγραεριοκίνησης κινούνται με αργούς ρυθμούς.

Θέση του ΚΣΚ

Είναι ότι θα πρέπει να επιταχυνθούν οι εργασίες ώστε να μπορεί ο καταναλωτής να έχει την επιλογή ενός φθηνότερου καυσίμου κίνησης, το οποίο μπορεί να αξιοποιήσει, δεδομένων και των προβλημάτων που υπάρχουν με τις τιμές της βενζίνης και του πετρελαίου κίνησης. Ο μειωμένος συντελεστής φορολογίας για το υγραέριο θα μπορεί να παραμείνει μέχρι και το 2022 (€0.07/l).

Σχετική ανακοίνωση του ΚΣΚ:

«Παρ' όλες τις ενέργειες που έχουν γίνει μέχρι σήμερα και τις υποσχέσεις που έχουν δοθεί από τις εμπλεκόμενες υπηρεσίες του Κράτους, συνεχίζει να παρατηρείται αδικαιολόγητη στασιμότητα στο θέμα της εισαγωγής της υγραεριοκίνησης στην Κυπριακή αγορά.

Υπενθυμίζουμε ότι σύμφωνα με ανακοίνωση του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας στις 28 Απριλίου 2014 το υγραέριο αποτελεί εναλλακτικό καύσιμο της βενζίνης ή του πετρελαίου κίνησης για την κίνηση των οχημάτων και ότι οι επιδόσεις της υγραεριοκίνησης είναι υψηλές τόσο στον τομέα της ασφάλειας όσο και στην απόδοση του κινητήρα, με μηδενικά κατάλοιπα και ελάχιστη εκπομπή ρύπων έναντι των υπολοίπων καυσίμων. Στο πλαίσιο ετοιμασίας της αναγκαίας υποδομής για την εισαγωγή της χρήσης του υγραερίου κίνησης στα οχήματα στην Κύπρο, μετά από σχετική απόφαση του Υπουργικού Συμβουλίου, το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας ετοίμασε προδιαγραφές για τους χώρους μετατροπής, συντήρησης, επιδιόρθωσης και ελέγχου οχημάτων που θα κινούνται με υγραέριο κίνησης. Επίσης δημοσιεύτηκε στις 24 Οκτωβρίου 2014 το «Περί Ασφαλείας Και Υγείας Στην Εργασία (Κώδικας Πρακτικής Για Πρατήρια Και Άλλους Χώρους Διανομής Υγραερίου Κίνησης) Διάταγμα του 2014 (ΚΔΠ 521/2014)».

Επίσης υπενθυμίζουμε ότι το Υπουργείο Μεταφορών, Επικοινωνιών και Έργων έχει ενημερώσει το κοινό ότι στις 8 Απριλίου 2016, δημοσιεύτηκε στο Μέρος Ι, του Παραρτήματος ΙΙΙ της επίσημης εφημερίδας της Κυπριακής Δημοκρατίας η Κανονιστική Διοικητική Πράξη «Κ.Δ.Π 106/2016», με βάση την οποία η εφαρμογή συστημάτων υγραεριοκίνησης είναι πλέον νόμιμη.

Η υγραεριοκίνηση είναι ένας τομέας ο οποίος αναπτύσσεται ραγδαία και εξαπλώνεται όχι μόνο στην Ευρώπη αλλά σε ολόκληρο τον κόσμο. Σε Ευρωπαϊκό επίπεδο η υγραεριοκίνηση χρησιμοποιείται ήδη σε πάνω από 7 εκατομμύρια αυτοκίνητα, αντιπροσωπεύοντας περίπου το 3% του συνολικού στόλου αυτοκινήτων.

Είναι σημαντικό όπως οι καταναλωτές ενημερωθούν αντικειμενικά και

υπεύθυνα από την Πολιτεία και του αρμόδιους φορείς για τα θετικά και τα αρνητικά της υγραεριοκίνησης και στη συνέχεια να κάνει τις δικές του επιλογές.

Σύμφωνα με την άποψη των ειδικών, τα θετικά εστιάζονται στη μειωμένη επιβάρυνση του περιβάλλοντος λόγω των μειωμένων εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα, σωματιδίων, οξειδίων του αζώτου και μονοξειδίου του άνθρακα, στη μείωση της ηχορύπανσης λόγω σχεδόν αθόρυβης λειτουργίας του κινητήρα και στην οικονομία λόγω μειωμένης τιμής διάθεση του υγραερίου μέχρι και 50% σε σύγκριση με τα υγρά καύσιμα και τέλος στα μειωμένα έξοδα συντήρησης και την αύξηση της μέσης διάρκειας ζωής του κινητήρα.

Τα αρνητικά της υγραεριοκίνησης αφορούν το κόστος μετατροπής το οποίο μπορεί να κυμανθεί από 700-2.000 ευρώ ανάλογα με το μοντέλο, περιορισμένα σημεία ανεφοδιασμού και μείωση του χώρου αποσκευών και επιπλέον προσθήκη βάρους αφού η τοποθέτηση του συστήματος στον χώρο των αποσκευών μειώνει τον διαθέσιμο χώρο, κάτι που γίνεται κυρίως αισθητό στα μικρά οχήματα.

Από τα πιο πάνω προκύπτει ξεκάθαρα ότι τα θετικά υπερέχουν σημαντικά των αρνητικών.

Είναι επίσης σημαντικό να ενημερώσουμε τους καταναλωτές σχετικά με τους αδειούχους τεχνίτες υγραεριοκίνησης οι οποίοι έχουν περάσει από βασική και ειδική εκπαίδευση για εγκατάσταση συστημάτων υγραεριοκίνησης σε οχήματα και έχουν αδειοδοτηθεί από το Τμήμα Ηλεκτρομηχανολογικών Υπηρεσιών του Υπουργείου Μεταφορών Επικοινωνιών και έργων.

Ο Κύπριοι Καταναλωτές δεν έχουν μέχρι στιγμής την επιλογή του υγραερίου κίνησης λόγω έλλειψης της απαραίτητης υποδομής όπως αυτή καθορίστηκε από τις σχετικές προδιαγραφές της αρμόδιας Αρχής, με αποτέλεσμα να παραμένουν εξαρτημένοι από τα υγρά καύσιμα και να στερούνται τα οικονομικά πλεονεκτήματα που ήδη έχουν αναφερθεί πιο πάνω αλλά και τα τεράστια οφέλη στο περιβάλλον και κατά συνέπεια στην υγεία μας.

Καλούμε τις εταιρείες πετρελαιοειδών σαν τους βασικούς φορείς εισαγωγής και διάθεσης του υγραερίου κίνησης αλλά και όλους τους άλλους εμπλεκόμενους φορείς, όπως προχωρήσουν άμεσα στην υλοποίηση των αποφάσεων της Πολιτείας προς όφελος της οικονομίας, του περιβάλλοντος και της υγείας του λαού.

Τέλος, καλούμε την Πολιτεία όπως παρέμβει δυναμικά και εξασκήσει με όλα τα μέσα που διαθέτει την επιρροή της, για υλοποίηση της πολιτικής της απόφασης, η οποία ήδη καταγράφει καθυστέρηση πέραν των 2 ετών. Ο Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών θα παραμείνει πρωτοπόρος στο θέμα αυτό και θα παράσχει κάθε υποστήριξη προς την Πολιτεία σε αυτή της την προσπάθεια.»

Θέμα: Η καταπολέμηση του Καταρροϊκού Πυρετού που πλήττει στο Ζωικό Κεφάλαιο των Κτηνοτρόφων

Το θέμα συζητήθηκε στην Κοινοβουλευτική Επιτροπή Γεωργίας και Φυσικών Πόρων και αφορούσε στην ενημέρωση της Επιτροπής για τις εξελίξεις στο θέμα.

Θέση του ΚΣΚ

Είναι ότι θα πρέπει να δοθούν οι απαραίτητες λύσεις ώστε να μην υπάρξει εκ νέου αναστάτωση στους καταναλωτές, οι οποίοι εκ των πραγμάτων θα στραφούν σε άλλες λύσεις για τη σίτιση τους, όπως το εισαγόμενο κρέας, πράγμα το οποίο θα πλήξει την κτηνοτροφία.

Θέμα: Η Δημιουργία Λαϊκών Αγορών σε Δήμους και μεγάλα αγροτικά κέντρα για τη διάθεση των αγροτικών και γαλακτοκομικών προϊόντων.

Το θέμα συζητήθηκε στην Κοινοβουλευτική Επιτροπή Γεωργίας και Φυσικών Πόρων και αφορούσε στην εφαρμογή της υφιστάμενης νομοθεσίας για τη λειτουργία Λαϊκών Αγορών.

Όπως διαφάνηκε από τη συζήτηση η υφιστάμενη νομοθεσία συγκρούεται με τις Περί Δήμων και Περί Κοινοτήτων Νομοθεσίες, οι οποίες επίσης προβλέπουν για τη λειτουργία Λαϊκών Αγορών, με αποτέλεσμα να παρουσιάζονται προβλήματα στην εφαρμογή της νέας νομοθεσίας και να μπορούν να συμμετέχουν στις Λαϊκές Αγορές πέραν των παραγωγών και μεσάζοντες.

Επίσης η ορισμένη από τη νομοθεσία επιτροπή για την επιτήρηση της νομοθεσίας δεν λειτουργεί, λόγω ενστάσεων των αγροτικών οργανώσεων για τη σύνθεση της.

Θέση του ΚΣΚ

Είναι ότι θα πρέπει το συντομότερο δυνατό να διορθωθούν οι συγκρουόμενες πρόνοιες των νομοθεσιών, ώστε να μπορέσει να εφαρμοστεί σωστά η νομοθεσία και οι καταναλωτές να μπορούν να αγοράζουν απευθείας από τους παραγωγούς, πράγμα το οποίο μπορεί να βοηθήσει τόσο τους παραγωγούς εισπρακτικά αλλά και τους καταναλωτές να έχουν χαμηλότερες τιμές.

Θέμα: Ο περί των Βασικών Απαιτήσεων (Παιχνίδια) (Τροποποιητικοί) Κανονισμοί 2017

Το θέμα συζητήθηκε στην Κοινοβουλευτική Επιτροπή Ενέργειας ΕΒΤ και αφορούσε στην εναρμόνιση της ισχύουσας νομοθεσίας με την Ευρωπαϊκή Οδηγία 2015/2116.

Θέση του ΚΣΚ

Είναι ότι οι αλλαγές είναι μεν υποχρεωτικές, αλλά και προς την ορθή κατεύθυνση και θα πρέπει να εφαρμοστούν.

Του Γιώργου Στυλιανού
Συντονιστή του ΚΣΚ

ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ

1973

• Συνάντηση με Πρόεδρο και μέλη ΡΑΕΚ (26/4/2017)

Στη συνάντηση οι εκπρόσωποι του ΚΣΚ ενημέρωσαν τα μέλη για τις ανησυχίες των καταναλωτών, αναφορικά με τις νέες χρεώσεις που ετοιμάζει η ΑΗΚ, οι οποίες θα πρέπει να πάρουν και την έγκριση της ΡΑΕΚ. Τόνισαν ότι οι καταναλωτές αυτό που χρειάζονται είναι η Δίκαιη Τιμολόγηση, δηλαδή διαφάνεια στις χρεώσεις και ορθή τιμολόγηση τόσο αναφορικά με τις αλλαγές των τιμών των καυσίμων αλλά και τις υπόλοιπες χρεώσεις όπως οι χρεώσεις για ΑΠΕ.

Επίσης, ενημέρωσαν για την αντίθεση του ΚΣΚ στις ψηλές τιμές που έχουν τα συμβόλαια που έχουν υπογραφεί για τις ΑΠΕ, οι οποίες είναι κατά πολύ ψηλότερες από τις βασικές τιμές της ΑΗΚ. Τα μέλη της ΡΑΕΚ ενημέρωσαν για το άνοιγμα της αγοράς και της εισαγωγής νέων παραγωγών από ΑΠΕ, οι οποίοι δεν θα έχουν τα ίδια συμβόλαια με αυτά που είναι ήδη σε ισχύ.

Οι εκπρόσωποι του ΚΣΚ ενημερώθηκαν και για τη διαδικασία εισαγωγής του Smart Metering , το οποίο θα προωθηθεί μέσα από μια διαδικασία η οποία θα χρειαστεί μερικά χρόνια μέχρι να ολοκληρωθεί, αλλά θα επιφέρει πλεονεκτήματα τόσο στους καταναλωτές, όσο και στην ίδια την ΑΗΚ και άλλους πιθανούς παραγωγούς και πάροχους που πιθανών να ενταχθούν στην αγορά μέχρι τότε.

Οι εκπρόσωποι του ΚΣΚ ενημέρωσαν τα μέλη της ΡΑΕΚ αναφορικά με τα διάφορα παράπονα που λαμβάνει ο ΚΣΚ και αντάλλαξαν απόψεις αναφορικά με πιθανούς τρόπους επίλυσης τους ή μείωσης των περιπτώσεων αυτών, όπως για παράδειγμα ο έλεγχος των μετρητών μετά από ενστάσεις καταναλωτών για τις χρεώσεις. Τέλος, ζήτησαν να γίνει επικαιροποίηση του εγγράφου με τους δείκτες απόδοσης όπως επίσης και στα παραδείγματα για αναπροσαρμογή τιμής καυσίμων.

• Συνάντηση με Προϊστάμενο Υγειονομικών Υπηρεσιών (02/05/2017)

Στη συνάντηση αυτή οι εκπρόσωποι του ΚΣΚ ενημερώθηκαν για τις αρμοδιότητες των Υγειονομικών Υπηρεσιών και τους τρόπους με τους οποίους επιλαμβάνονται των παραπόνων.

Οι εκπρόσωποι του ΚΣΚ ενημέρωσαν για τα ήδη των παραπόνων που λαμβάνουν και τους τρόπους με τους οποίους αυτά προωθούνται προς τις Υγειονομικές Υπηρεσίες. Επίσης, ενημέρωσαν για τη συνεργασία των εθελοντών του ΚΣΚ με Υγειονομικούς Επιθεωρητές για σκοπούς των ΤΕΕΣΚ.

Έγινε επίσης, συζήτηση αναφορικά με διάφορες πρωτοβουλίες που θέλει να αναλάβει ο ΚΣΚ αναφορικά με την ενημέρωση των καταναλωτών σε θέματα ανάγνωσης της ετικέτας στα τρόφιμα, για την οποία ο Προϊστάμενος των Υγειονομικών Υπηρεσιών δήλωσε ότι ο ΚΣΚ θα έχει τη βοήθεια και τη στήριξη της υπηρεσίας του εάν την χρειάζεται, τόσο για προωθητικές ενέργειες, όσο και για τη διεκδίκηση ευρωπαϊκών κονδυλίων.

Τέλος, έγινε ενημέρωση σχετικά με δράσεις της BEUC σε σχέση με τα τρόφιμα, όπως το πρόβλημα της μικροβιακής ανθεκτικότητας και την σχετική συμμετοχή του ΚΣΚ στην καμπάνια αυτή, καθώς και το θέμα της διαφήμισης στα παιδιά προϊόντων που μπορεί να είναι ανθυγιεινά π.χ. με ψηλή περιεκτικότητα ζάχαρης.

• Συνάντηση με ΓΕΡΗΕΤ (04/05/2017)

Στη συνάντηση έγινε ενημέρωση αναφορικά με τις νέες οδηγίες που εφαρμόζονται για το Ανοικτό Διαδίκτυο και το Broadband as Home. Επίσης, συμφωνήθηκε η προώθηση από τον ΚΣΚ των διάφορων ενημερωτικών υλικών που αφορούν το Ανοικτό Διαδίκτυο και το Broadband as Home. Ο ΚΣΚ συμφώνησε όπως προωθήσει το υλικό αυτό μέσα από το περιοδικό, την ιστοσελίδα, τα ΜΚΔ και άλλα μέσα στα οποία μπορεί να εμφανιστεί.

Ο Πρόεδρος του ΚΣΚ ενημέρωσε επίσης τους Επίτροπο και Βοηθό Επίτροπο για τα προβλήματα που λαμβάνει ο ΚΣΚ σχετικά με θέματα που αφορούν τον τομέα των τηλεπικοινωνιών.

• Συνάντηση με ΥΠΚ (05/05/2017)

ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ
1973

Στη συνάντηση ο Αν. Διευθυντής της ΥΠΚ ενημέρωσε για το πεδίο δράσης της υπηρεσίας του.

Στη συνέχεια έγινε ενημέρωση σχετικά με τις δυο δημόσιες διαβουλεύσεις στις οποίες μετείχε ο ΚΣΚ, η πρώτη αναφορικά με την εξώδικη επίλυση διαφορών και η δεύτερη αναφορικά με την νέα οδηγία για τα οργανωμένα ταξίδια. Ο Αν. Διευθυντής ενημέρωσε ότι η μεν πρώτη έχει κατατεθεί στη Βουλή, ενώ η δεύτερη έχει πάει για νομοτεχνικό έλεγχο από τη Γενική Εισαγγελία.

Αποφασίστηκε όπως γίνει ξεχωριστεί συνάντηση/ενημέρωση για το θέμα των τιμών των καυσίμων.

• Συνάντηση με Υπουργό ΕΕΒΤ (19/05/2017)

Στη συνάντηση συζητήθηκαν τα πιο κάτω:

1) Καύσιμα και τιμές βασικών καταναλωτικών αγαθών: Οι εκπρόσωποι του ΚΣΚ εξέφρασαν τη δυσαρέσκεια τους αναφορικά με το θέμα της τιμής των καυσίμων και της γενικότερης διακύμανσης της. Τονίσθηκε ότι τα καύσιμα έχουν αντίκτυπο και σε άλλα καταναλωτικά αγαθά, των οποίων οι τιμές δεν μειώνονται μετά από αυξήσεις με αφορμή την τιμή των καυσίμων.

2) Κώδικας Καταναλωτικής Συμπεριφοράς (Πρόοδος/ Εφαρμογή): Οι εκπρόσωποι του ΚΣΚ εξέφρασαν την πρόθεση τους να στηρίξουν την εφαρμογή του Κώδικα, δεδομένου ότι θα υπάρξει και ανάλογη προσπάθεια και από την αρμόδια υπηρεσία. Τονίστηκε επίσης ότι, σε περίπτωση μη ικανοποιητικής ανταπόκρισης, ο ΚΣΚ είναι διατεθειμένος να αναλάβει το όλο εγχείρημα, με τη δημιουργία ιδιωτικού κώδικα.

3) Λειτουργία ADR από ΚΣΚ: Οι εκπρόσωποι του ΚΣΚ εξέφρασαν την πρόθεση του Συνδέσμου να δημιουργήσει σύστημα εξώδικης επίλυσης.

4) Λειτουργία Συμβουλευτικής Επιτροπής Καταναλωτών:

Ο Υπουργός δεσμεύτηκε να συγκαλέσει να την Συμβουλευτική το συντομότερο δυνατό.

• Συνάντηση με Υπουργό Υγείας (29/05/2017)

Στη συνάντηση συζητήθηκαν τα πιο κάτω:

1) ΓΕΣΥ- Ενημερώθηκε ο Υπουργός για τη θέση του ΚΣΚ αναφορικά με την έναρξη του ΓΕΣΥ το συντομότερο δυνατό, ώστε να επέλθουν τάχιστα τα οφέλη που συνεπάγεται για τους καταναλωτές. Επίσης, ενημερώθηκε και για τη συμμετοχή του ΚΣΚ στην πλατφόρμα για την εφαρμογή του ΓΕΣΥ, αλλά και για τη στήριξη που παρέχει ο Σύνδεσμος στο πρόσωπο του, ώστε να επιτύχει τον στόχο της εφαρμογής του ΓΕΣΥ το συντομότερο δυνατό.

2) Τιμές Φαρμάκων- Κοινοποιήθηκε η θέση του ΚΣΚ για τις ιδιαίτερα ψηλές τιμές των φαρμάκων στην Κύπρο και στα προβλήματα που αυτό συνεπάγεται για τους ασθενείς. Ο Υπουργός συμφώνησε με τη θέση του ΚΣΚ και ζήτησε τη συνδρομή του ΚΣΚ, ώστε να γίνουν διάφοροι έλεγχοι για τα φάρμακα που αγοράζονται από τα κατεχόμενα, ώστε να διαπιστωθεί και το κατά πόσον υπάρχουν και απομιμήσεις φαρμάκων, με προφανείς κινδύνους για τους καταναλωτές. Ο Υπουργός ενημερώθηκε και για τη θέση του ΚΣΚ αναφορικά με τις αγορές φαρμάκων από τα κατεχόμενα, με τις οποίες είναι κάθετα αντίθετος, δεδομένης της αδυναμίας του κράτους να ελέγξει την ποιότητα και τη συμβατότητα τους με τις ευρωπαϊκές οδηγίες. Επίσης, ο ΚΣΚ εξέφρασε και την ανησυχία του αναφορικά με τις αγορές φαρμάκων από το διαδίκτυο, χωρίς συνταγή κα χωρίς ορθή γνώση των συστατικών των σκευασμάτων που παραγγέλνονται. Τέλος, έγινε ενημέρωση και για τη θέση της BEUC αναφορικά με την υπογραφή της συμφωνίας της Κύπρου και άλλων 5 κρατών μελών της ΕΕ για τις τιμές των φαρμάκων. Ο Υπουργός συμμερίστηκε τις ανησυχίες του ΚΣΚ για τα θέματα αυτά, είπε ότι οι τιμές των φαρμάκων θα μειωθούν κατά πολύ με την εφαρμογή του ΓΕΣΥ, ενώ ενημέρωσε και για τις επόμενες συναντήσεις που θα γίνουν στην Κύπρο για το θέμα της συνεργασίας των 6 κρατών μελών για το θέμα των τιμών των φαρμάκων.

ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ
1973

3) Φαρμακεία- Ο Υπουργός ενημερώθηκε για τον προβληματισμό του ΚΣΚ αναφορικά με τον αριθμό των φαρμακείων που διανυκτερεύουν σε κάθε πόλη, ο οποίος ουσιαστικά δεν είναι ικανοποιητικός.

4) Ανεξάρτητη Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων- Έγινε ενημέρωση του Υπουργού για τη θέση του ΚΣΚ για τη λειτουργία Ενιαίας ΑΑΑΤ, στα πρότυπα του ΕΦΕΤ. Ο Υπουργός συμφώνησε με τη θέση του ΚΣΚ αναφορικά με αυτή την αναγκαιότητα και ενημέρωσε ότι γίνονται κάποιες ενέργειες μέσω του ΣΑΤ.

5) Κανονισμός Πράσινης Γραμμής- Ο Υπουργός ενημερώθηκε για τις ανησυχίες του ΚΣΚ για τον μικρό αριθμό δειγμάτων που ελέγχονται στη βάση του ΚΠΓ, όπως και για την πρόθεση του να ζητήσει μέσω ειδικού προγράμματος επιπλέον ελέγχους, προς ενίσχυση των ελέγχων που γίνονται από τις κρατικές υπηρεσίες. Ο Υπουργός ζήτησε από τον ΚΣΚ να συντονιστεί για το θέμα αυτό με τον Προϊστάμενο των Υγειονομικών Υπηρεσιών.

6) Ενημέρωση για Ευρωπαϊκή Οδηγία για νοσηλεία εντός ΕΕ- Ο Υπουργός εξήγησε ότι η οδηγία αυτή θα μπορεί να εφαρμοστεί για τους κύπριους ασθενείς ευκολότερα όταν λειτουργήσει το ΓΕΣΥ, αφού στο παρών στάδιο υπάρχουν προβλήματα τα οποία δεν μπορούν εύκολα να ξεπεραστούν, όπως για παράδειγμα τα περιστατικά τα οποία καλύπτονται για νοσηλεία στο εξωτερικό.

• Συνάντηση με Γενικό Γραμματέα ΠΕΟ (23/06/2017)

Στη συνάντηση συζητήθηκαν θέματα που αφορούν τη βελτίωση της συνεργασίας του ΚΣΚ με την ΠΕΟ, κυρίως σε θέματα εκπαίδευσης του καταναλωτή αλλά και έκδοσης ανακοινώσεων.

Οι δυο πλευρές συμφώνησαν ότι θα πρέπει να γίνουν οι αναγκαίες κινήσεις ώστε να λειτουργήσει σε καλύτερη βάση και συχνότητα η Συμβουλευτική Επιτροπή Καταναλωτών, η οποία υπό τη νέα της σύνθεση δεν έχει συνεδριάσει καμία φορά.

Επίσης, συμφωνήθηκε ότι ο ΚΣΚ θα συντάξει μια επιστολή προς τον Υπουργό ΕΕΒΤ στην οποία θα γίνεται αναφορά για την Συμβουλευτική Επιτροπή και θα προτείνονται ως θέματα συζήτησης πρώτης προτεραιότητας τα πιο κάτω:

1) Κλειστές Αγορές
2) Καύσιμα και Υγραεριοκίνηση
3) Προστασία Ανταγωνισμού
4) Χρηματοδότηση Δράσεων για Προστασία Καταναλωτών

Συμφωνήθηκε επίσης, όπως διερευνηθεί το κατά πόσον είναι εφικτό ο ΚΣΚ και η ΠΕΟ σε συνεργασία και με τις υπόλοιπες Συνδικαλιστικές Οργανώσεις μπορούν να δημιουργήσουν σώμα εξώδικής επίλυσης καταναλωτικών απαιτήσεων, σύμφωνα με τα πρότυπα της νέας νομοθεσίας. Πέραν αυτού θα διερευνηθεί και η δυνατότητα από κοινού διεκδίκησης ευρωπαϊκών και άλλων κονδυλίων για δράσης προς όφελος των καταναλωτών.

Τέλος, ο Πρόεδρος του ΚΣΚ ενημέρωσε για τη Σχολή Καταναλωτών και ζήτησε όπως η ΠΕΟ προωθήσει το πρόγραμμα της Σχολής στα μέλη της.

Του Γιώργου Στυλιανού
Συντονιστή του ΚΣΚ

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΑΠΟΣΥΡΘΕΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΥΠΡΙΑΚΗ Η ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΑΓΟΡΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΤΕΤΡΑΜΗΝΙΑ ΠΟΥ ΠΕΡΑΣΕ.

Σύμφωνα με πληροφορίες που έχουν καταχωρηθεί στο Σύστημα RAPEX έχουν κυκλοφορήσει στην αγορά τα ακόλουθα προϊόντα, τα οποία δεν ικανοποιούν την ισχύουσα νομοθεσία:

Περιγραφή Προϊόντος	Φωτογραφία
Αποκριάτικη στολή επωνυμίας «Fiori Paolo», με κωδικό 73186. Το προϊόν είναι Κινεζικής κατασκευής, εντοπίστηκε στην αγορά της Ιταλίας και περιέχει την τοξική για την αναπαραγωγή ουσία Φθαλικό δις (2-αιθυλεξυλ) εστέρα (DEHP) σε ποσοστό μεγαλύτερο από το μέγιστο επιτρεπόμενο από τη νομοθεσία όριο που είναι 0,1% κατά βάρος.	
Βραστήρας Εμπορική επωνυμία: KAWASHI Μοντέλα: KW-201 & KW-202 Χαρακτηριστικά: 220 - 240 V, 50/60 Hz, 1800-2000 W Χώρα κατασκευής: Κίνα Εισαγωγέας: BOHEMIAN AGENCIES LTD Κίνδυνος: Εγκαύματα	
Ηλεκτρικό τριβείο Βελγικής προέλευσης, εμπορικής επωνυμίας VARO, ονομασίας POWERPLUS, με τύπο / αριθμό POW4012 και γραμμικό κωδικό 5400338054044, το οποίο εντοπίστηκε στην Ισπανία και δεν ικανοποιεί την ισχύουσα νομοθεσία που καθορίζει τις βασικές απαιτήσεις ασφάλειας και υγείας των Μηχανημάτων. Το προϊόν ενέχει κίνδυνο ηλεκτροπληξίας καθότι τα μονωτικά μέρη που στηρίζουν τα ηλεκτροφόρα στοιχεία δυνατό να παραμορφωθούν λόγω μειωμένης αντίστασης σε θερμότητα και φωτιά. Λόγω της παραμόρφωσης τα ηλεκτρικά στοιχεία δυνατό να καταστούν προσβάσιμα στο χρήστη. Η αρμόδια αρχή της Ισπανίας επέβαλε την απόσυρση του προϊόντος από την αγορά.	
Φαλτσοπρίονο κινεζικής προέλευσης, εμπορικής επωνυμίας Hyundai, ονομασίας Kulmahiomakone, με τύπο / αριθμό S1M-KZ27-230 και γραμμικό κωδικό 6438114304235, το οποίο εντοπίστηκε στην Φινλανδία. Το προϊόν ενέχει κίνδυνο τραυματισμού λόγω ανεπαρκούς προστασίας του χρήστη από ιπτάμενα θραύσματα εξαιτίας πιθανής χαλάρωσης της σύνδεσης του προφυλακτήρα. Η αρμόδια αρχή της Φινλανδίας απαγόρευσε την εμπορία του προϊόντος.	

Περιγραφή Προϊόντος	Φωτογραφία
Φαλτσοπρίονο Γερμανικής προέλευσης, εμπορικής επωνυμίας Matrix, ονομασίας Winkelschleifer, με τύπο / αριθμό AG 2200-230 και αρ. παρτίδας «15-263/00181, 2015», το οποίο εντοπίστηκε στην Φινλανδία. Το προϊόν ενέχει κίνδυνο τραυματισμού λόγω ανεπαρκούς προστασίας του χρήστη από ιπτάμενα θραύσματα εξαιτίας πιθανής χαλάρωσης της σύνδεσης του προφυλακτήρα. Η αρμόδια αρχή της Φινλανδίας απαγόρευσε την εμπορία του προϊόντος.	
GRAM FLOUR (Chickpea flour – Αλεύρι από ρεβίθια) Εμπορική επωνυμία: TESCO Ανάλωση κατά προτίμηση: Best before end JUL 2018 Αριθμός Παρτίδας: 7038 Βάρος: 500g Συσκευάζεται στο Ηνωμένο Βασίλειο	
Αυτο-εξισορροπούμενο σκούτερ Κινεζικής προέλευσης, ονομασίας Smart10 balance wheel το οποίο εντοπίστηκε στην Φινλανδία. Το προϊόν ενέχει κίνδυνο φωτιάς καθότι τόσο το πλαστικό περίβλημα του προϊόντος όσο και ο συνδετήρας της μπαταρίας παρουσιάζουν μειωμένη αντίσταση στην ανάφλεξη. Ο εισαγωγέας έχει εθελούσια αποσύρει το προϊόν από την αγορά.	
Καθαριστικό τζαμιών με την επωνυμία «Prolix» και με κωδικό 6201. Το προϊόν είναι Πολωνικής κατασκευής, εντοπίστηκε στην αγορά της Γερμανίας και είναι επικίνδυνο καθώς δεν έχει την προβλεπόμενη επισήμανση στην συσκευασία με τα εικονογράμματα κινδύνου, τις δηλώσεις επικινδυνότητας και προφύλαξης καθώς και το απαραίτητο πώμα ασφαλείας.	
Γυναικεία παπούτσια με την επωνυμία «BOSTON» και με κωδικό SC2102. Το προϊόν είναι Ινδικής κατασκευής, εντοπίστηκε στην αγορά της Ισπανίας και περιέχει εξασθενές χρώμιο, ουσία η οποία μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις.	
Ανδρικά παπούτσια με την επωνυμία «Guimaraes» και με κωδικό 6036. Το προϊόν είναι Κινεζικής κατασκευής, εντοπίστηκε στην αγορά της Ισπανίας και περιέχει εξασθενές χρώμιο, ουσία η οποία μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις.	
Ανδρικά παπούτσια με την επωνυμία «CRUBE» και με κωδικούς 6046 και 6037. Το προϊόν είναι Κινεζικής κατασκευής, εντοπίστηκε στην αγορά της Ισπανίας και περιέχει εξασθενές χρώμιο, ουσία η οποία μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις.	
Γυναικεία παπούτσια με την επωνυμία «Enplus» και με κωδικό R1601-1. Το προϊόν είναι Κινεζικής κατασκευής, εντοπίστηκε στην αγορά της Εσθονίας και περιέχει εξασθενές χρώμιο, ουσία η οποία μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις.	

Περιγραφή Προϊόντος	Φωτογραφία
Γυναικεία παπούτσια με την επωνυμία «CHETTO» και με κωδικό 16505. Το προϊόν είναι Κινεζικής κατασκευής, εντοπίστηκε στην αγορά της Ισπανίας και περιέχει εξασθενές χρώμιο, ουσία η οποία μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις.	
Δερμάτινα γάντια με την επωνυμία «Uvex» και με κωδικό S453002. Το προϊόν είναι κατασκευασμένο στην Ινδονησία, εντοπίστηκε στην αγορά της Γερμανίας και περιέχει εξασθενές χρώμιο, ουσία η οποία μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις.	
Δερμάτινα γάντια με την επωνυμία «Roeckl» και με κωδικό 11012-422. Το προϊόν είναι κατασκευασμένο στην Ινδία, εντοπίστηκε στην αγορά της Γερμανίας και περιέχει εξασθενές χρώμιο, ουσία η οποία μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις.	
Δερμάτινα γάντια με την επωνυμία «FINESTGLOVES» και με κωδικό No 15021. Το προϊόν είναι κατασκευασμένο στην Ινδονησία, εντοπίστηκε στην αγορά της Γερμανίας και περιέχει εξασθενές χρώμιο, ουσία η οποία μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις.	
Δερμάτινο παντελόνι με την επωνυμία «Lekra» και με κωδικό 49302. Το προϊόν είναι κατασκευασμένο στην Ινδία, εντοπίστηκε στην αγορά της Γερμανίας και περιέχει εξασθενές χρώμιο, ουσία η οποία μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις.	
Αθλητικά γάντια με την επωνυμία «TaylorMade» και με κωδικό B1117719. Το προϊόν είναι κατασκευασμένο στις Ηνωμένες Πολιτείες , εντοπίστηκε στην αγορά της Γερμανίας και περιέχει εξασθενές χρώμιο, ουσία η οποία μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις.	
Δέρμα για καθαρισμό τζαμιών με την επωνυμία «A.T.U (Auto Teile Unger)» και με κωδικό No PDC008. Το προϊόν είναι κατασκευασμένο στην Ολλανδία, εντοπίστηκε στην αγορά της Γερμανίας και περιέχει εξασθενές χρώμιο, ουσία η οποία μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις.	
Παιδικό παιχνίδι (τόξο με βέλη) ονομασίας «Super Shoots» και με κωδικό No.2016. Το προϊόν είναι Κινεζικής κατασκευής, εντοπίστηκε στην αγορά της Ουγγαρίας και περιέχει την τοξική για την αναπαραγωγή ουσία Φθαλικό δις (2-αιθυλεξυλ) εστέρα (DEHP) σε ποσοστό μεγαλύτερο από το μέγιστο επιτρεπόμενο από τη νομοθεσία όριο που είναι 0,1% κατά βάρος.	
Αυτοκινητάκι με την επωνυμία «WLtoys» και με κωδικό 12428. Το προϊόν είναι Κινεζικής κατασκευής, εντοπίστηκε στην αγορά της Γερμανίας και περιέχει πολυκυκλικούς αρωματικούς υδρογονάνθρακες οι οποίοι ταξινομούνται είτε ως καρκινογόνοι είτε ως μεταλλαξιογόνοι και τοξικοί για την αναπαραγωγή, σε ποσοστό μεγαλύτερο από το μέγιστο επιτρεπόμενο από τη νομοθεσία όριο.	

Περιγραφή Προϊόντος	Φωτογραφία
Παιδική κούκλα επωνυμίας «Happy Day», με κωδικό NGHG410519. Το προϊόν είναι Κινεζικής κατασκευής, εντοπίστηκε στην αγορά της Πολωνίας και περιέχει την τοξική για την αναπαραγωγή ουσία Φθαλικό δις (2-αιθυλεξυλ) εστέρα (DEHP) σε ποσοστό μεγαλύτερο από το μέγιστο επιτρεπόμενο από τη νομοθεσία όριο που είναι 0,1% κατά βάρος.	
Τηλεκατευθυνόμενο αυτοκινητάκι επωνυμίας «Hua Dong» με κωδικό 6568-322. Το προϊόν είναι Κινεζικής κατασκευής, εντοπίστηκε στην αγορά της Γερμανίας και περιέχει πολυκυκλικούς αρωματικούς υδρογονάνθρακες οι οποίοι ταξινομούνται είτε ως καρκινογόνοι είτε ως μεταλλαξιογόνοι και τοξικοί για την αναπαραγωγή, σε ποσοστό μεγαλύτερο από το μέγιστο επιτρεπόμενο από τη νομοθεσία όριο.	
Παιδική κούκλα με την ονομασία «Lovely/Lalka [Doll]» και με Barcode 5901289077989. Το προϊόν είναι Κινεζικής κατασκευής, εντοπίστηκε στην αγορά της Πολωνίας και περιέχει περιέχει την τοξική για την αναπαραγωγή ουσία Φθαλικό διβουτύλεστερα (DBP) σε ποσοστό μεγαλύτερο από το μέγιστο επιτρεπόμενο από τη νομοθεσία όριο που είναι 0,1% κατά βάρος.	
Παιδική κούκλα με την ονομασία «Modern Charm» και με Barcode 5906160234512. Το προϊόν είναι Κινεζικής κατασκευής, εντοπίστηκε στην αγορά της Πολωνίας και περιέχει περιέχει την τοξική για την αναπαραγωγή ουσία Φθαλικό διβουτύλεστερα (DBP) σε ποσοστό μεγαλύτερο από το μέγιστο επιτρεπόμενο από τη νομοθεσία όριο που είναι 0,1% κατά βάρος.	
Παιδική κούκλα επωνυμίας «Diversity Fashion», με κωδικό 391. Το προϊόν το οποίο πιθανόν είναι αντιγραφή, είναι Κινεζικής κατασκευής, εντοπίστηκε στην αγορά της Λετονίας και περιέχει την τοξική για την αναπαραγωγή ουσία Φθαλικό δις (2-αιθυλεξυλ) εστέρα (DEHP) σε ποσοστό μεγαλύτερο από το μέγιστο επιτρεπόμενο από τη νομοθεσία όριο που είναι 0,1% κατά βάρος.	
Παιδική κούκλα ονομασίας «Sparkle girl», με κωδικό No.6669. Το προϊόν είναι Κινεζικής κατασκευής, εντοπίστηκε στην αγορά της Σλοβακίας και περιέχει την τοξική για την αναπαραγωγή ουσία Φθαλικό δις (2-αιθυλεξυλ) εστέρα (DEHP) σε ποσοστό μεγαλύτερο από το μέγιστο επιτρεπόμενο από τη νομοθεσία όριο που είναι 0,1% κατά βάρος.	
Παιδική κούκλα επωνυμίας «Bilbo», με κωδικό No.345. Το προϊόν είναι Κινεζικής κατασκευής, εντοπίστηκε στην αγορά της Σλοβακίας και περιέχει την τοξική για την αναπαραγωγή ουσία Φθαλικό δις (2-αιθυλεξυλ) εστέρα (DEHP) σε ποσοστό μεγαλύτερο από το μέγιστο επιτρεπόμενο από τη νομοθεσία όριο που είναι 0,1% κατά βάρος.	
Παιδική κούκλα επωνυμίας «Guangda / Mega Creative», με κωδικό 364250. Το προϊόν είναι Κινεζικής κατασκευής, εντοπίστηκε στην αγορά της Πολωνίας και περιέχει την τοξική για την αναπαραγωγή ουσία Φθαλικό δις (2-αιθυλεξυλ) εστέρα (DEHP) σε ποσοστό μεγαλύτερο από το μέγιστο επιτρεπόμενο από τη νομοθεσία όριο που είναι 0,1% κατά βάρος.	

Περιγραφή Προϊόντος	Φωτογραφία
Παιδική κούκλα ονομασίας «Gorgeous House», με κωδικό NO.1311. Το προϊόν είναι Κινεζικής κατασκευής, εντοπίστηκε στην αγορά της Σλοβακίας και περιέχει την τοξική για την αναπαραγωγή ουσία Φθαλικό δις (2-αιθυλεξυλ) εστέρα (DEHP) σε ποσοστό μεγαλύτερο από το μέγιστο επιτρεπόμενο από τη νομοθεσία όριο που είναι 0,1% κατά βάρος.	
Παιδική κούκλα ονομασίας «Wan Ju», με Barcode 5999880010993. Το προϊόν είναι Κινεζικής κατασκευής, εντοπίστηκε στην αγορά της Σλοβακίας και περιέχει την τοξική για την αναπαραγωγή ουσία Φθαλικό δις (2-αιθυλεξυλ) εστέρα (DEHP) σε ποσοστό μεγαλύτερο από το μέγιστο επιτρεπόμενο από τη νομοθεσία όριο που είναι 0,1% κατά βάρος.	
Παιδική κούκλα ονομασίας «Lady like princess», με κωδικό 339611. Το προϊόν είναι Κινεζικής κατασκευής, εντοπίστηκε στην αγορά της Πολωνίας και περιέχει την τοξική για την αναπαραγωγή ουσία Φθαλικό δις (2-αιθυλεξυλ) εστέρα (DEHP) σε ποσοστό μεγαλύτερο από το μέγιστο επιτρεπόμενο από τη νομοθεσία όριο που είναι 0,1% κατά βάρος.	
Παιδική κούκλα ονομασίας «Fashion girl» και με κωδικό 825. Το προϊόν είναι Κινεζικής κατασκευής, εντοπίστηκε στην αγορά της Σλοβακίας και περιέχει την τοξική για την αναπαραγωγή ουσία Φθαλικό δις (2-αιθυλεξυλ) εστέρα (DEHP) σε ποσοστό μεγαλύτερο από το μέγιστο επιτρεπόμενο από τη νομοθεσία όριο που είναι 0,1% κατά βάρος.	
Παιδική κούκλα επωνυμίας «QING XING», με κωδικό No.0901. Το προϊόν είναι Κινεζικής κατασκευής, εντοπίστηκε στην αγορά της Σλοβακίας και περιέχει την τοξική για την αναπαραγωγή ουσία Φθαλικό δις (2-αιθυλεξυλ) εστέρα (DEHP) σε ποσοστό μεγαλύτερο από το μέγιστο επιτρεπόμενο από τη νομοθεσία όριο που είναι 0,1% κατά βάρος.	
Παιδική κούκλα ονομασίας «The Girl's House», με κωδικό No.N86. Το προϊόν είναι Κινεζικής κατασκευής, εντοπίστηκε στην αγορά της Σλοβακίας και περιέχει την τοξική για την αναπαραγωγή ουσία Φθαλικό δις (2-αιθυλεξυλ) εστέρα (DEHP) σε ποσοστό μεγαλύτερο από το μέγιστο επιτρεπόμενο από τη νομοθεσία όριο που είναι 0,1% κατά βάρος.	
Παιδικό σκοινάκι με την επωνυμία «ADAR» με κωδικό 994701. Το προϊόν είναι Κινεζικής κατασκευής, εντοπίστηκε στην αγορά της Πολωνίας και περιέχει περιέχει την τοξική για την αναπαραγωγή ουσία Φθαλικό διβουτύλεστερα (DBP) σε ποσοστό μεγαλύτερο από το μέγιστο επιτρεπόμενο από τη νομοθεσία όριο που είναι 0,1% κατά βάρος.	
Παιδικό παιχνίδι (τρομπέτα) ονομασίας «Musical Fun» και με κωδικό No.2013. Το προϊόν είναι Κινεζικής κατασκευής, εντοπίστηκε στην αγορά της Σλοβακίας και περιέχει την τοξική για την αναπαραγωγή ουσία Φθαλικό δις (2-αιθυλεξυλ) εστέρα (DEHP) σε ποσοστό μεγαλύτερο από το μέγιστο επιτρεπόμενο από τη νομοθεσία όριο που είναι 0,1% κατά βάρος.	

Της Σοφίας Γαβριηλίδου,
μέλους του ΔΣ του ΚΣΚ

ΤΡΩΤΕ ΣΩΣΤΑ;

Σε μια εποχή ραγδαίας τεχνολογίας και επιστημονικής αλλαγής, όπου η οικονομική ανάπτυξη δεν συμβαδίζει με την κοινωνική πρόοδο, ειδικότερα στον τομέα της διατροφής και γενικά της υγείας, είναι απαραίτητες οι γνώσεις διαιτολογίας. Ο τρόπος ζωής του ανθρώπου, άλλαξε πάρα πολύ. Τώρα ο κόσμος αναγκάζεται να τρώει τροφές βιομηχανοποιημένες, τροφές με χημικά πρόσθετα, με λιπάσματα, εντομοκτόνα ή ορμόνες. Η κατανάλωση εξευγενισμένων υδατανθράκων όπως ζάχαρη, το ραφιναρισμένο αλεύρι από το οποίο αφαιρείται το πίτουρο και η μεγάλη κατανάλωση συντηρητικών και χρωστικών ουσιών, κάνουν μεγάλο κακό στον οργανισμό μας όταν η χρήση είναι συχνή. Οι ουσίες αυτές είναι υπεύθυνες για αρκετές αρρώστιες που έχουν σχέση με την διατροφή. Πολλοί άνθρωποι θα ένοιωθαν καλύτερα και πολλές αρρώστιες του πολιτισμού μας δεν θα εμφανίζονταν καθόλου αν μπορούσαν όλοι να εγκαταλείψουν τις κακές συνήθειες και τις αδυναμίες στο φαγητό.

Σε πολλές χώρες με ανεπτυγμένο βιοτικό επίπεδο αντιλήφθησαν την σοβαρότητα του προβλήματος και έκαναν, και κάνουν προσπάθειες για βελτίωση της υγείας και διαφωτίζουν τον πληθυσμό και τον καθοδηγούν σε καλούς και σωστούς τρόπους διατροφής. Για το σκοπό αυτό στον Καναδά και στην Αμερική, και σε άλλες χώρες, έχουν δοθεί οδηγοί τροφών που θεωρείται το άστρο της ζωής ή ο ήλιος της ζωής και θα πρέπει κάθε άνθρωπος καθημερινώς να παίρνει από αυτές τις 4 ομάδες .

Οι ομάδες αυτές είναι:

1) Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα (2-4 σερβιρίσματα)
Παιδιά μέχρι 11 ετών 2-3 σερβιρίσματα
Έφηβοι 3-4 σερβιρίσματα
Εγκυμονούσες - θηλάζουσες 3-4 σερβιρίσματα
Ενήλικες 2 σερβιρίσματα
Ένα σερβίρισμα γάλακτος ισοδυναμεί με 200-250 γρ. τυρί ή χαλούμι ή φέτα 45-50 γρ. και 200γρ. γιαούρτι.

2) Κρέας ή ισοδύναμα 2 ή περισσότερα σερβιρίσματα (ψάρια, αυγά, όσπρια, ξηροί καρποί). Ένα σερβίρισμα κρέας ισοδυναμεί με 60-100 γρ ψημένο άπαχο κρέας ή κοτόπουλο ή συκώτι ή 80 γρ ψάρι ή 60 γτ τυρί ή χαλούμι ή 200 γρ άπαχο τυρί ή 2 αυγά, ή με όσπρια 200 γρ (φασόλια, λουβιά, ρεβίθια, φακές).

3) Ψωμιά και Δημητριακά (3-5 σερβιρίσματα). Τα προϊόντα ολικής άλεσης που είναι εμπλουτισμένα με βιταμίνες πρέπει να προτιμούνται, όπως μαύρο ψωμί, μακαρόνια ή δημητριακά προγεύματος.
Ένα σερβίρισμα ισοδυναμεί με μία φέτα ψωμί άσπρο ή μαύρο. 3-4 κουταλιές δημητριακά προγεύματος 125-200 γρ, ρύζι ή μακαρόνια.

4) Φρούτα και λαχανικά 4-5 σερβιρίσματα. Τα 2 πρέπει να είναι λαχανικά όπως σπανάκι, λάχανα, καρότα, ντομάτες, πατάτες και τα άλλα φρούτα.

Ο οδηγός αυτός των τροφών έχει το πλεονέκτημα ότι είναι απλοί και κατανοητοί από όλους. Κάθε νοικοκυρά θα βοηθήσει πολύ αν έχει τον οδηγό καθημερινής χρήσης τροφών σαν υπόδειγμα και τον συμβουλεύεται για την οργάνωση και προετοιμασία του διαιτολογίου της οικογένειάς της.

Μέσω αυτών των τροφών παίρνουμε όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται κάθε ανθρώπινος οργανισμός, επειδή όμως στην πραγματικότητα απολαμβάνουμε τροφές και όχι θρεπτικά συστατικά, θα πρέπει να πούμε και λίγα λόγια για την κάθε ομάδα.

Το γάλα και τα προϊόντα του, περιλαμβάνει όλα τα γάλατα αποβουτυρωμένα και μη, και τα προϊόντα τους. Το γάλα με τα προϊόντα του, εφοδιάζουν τον οργανισμό μας με ασβέστιο που χρειάζεται για τα οστά, δόντια, επίσης περιέχει φωσφόρο, χαλκό, βιταμίνες A, D, και την βιταμίνη B1, η οποία χρειάζεται για τον μεταβολισμό των τροφών και την μετατροπή τους σε ενέργεια. Το γάλα είναι τροφή αναντικατάστατη και δεν πρέπει να απουσιάζει από το διαιτολόγιο μας, κυρίως όμως των παιδιών και εφήβων. Η πρωτεΐνη του γάλακτος, είναι ανώτερης βιολογικής αξίας και αφομοιώνεται από τον οργανισμό εύκολα.

Κρέας και υποκατάστατα κρέατος. Στην ομάδα αυτή ανήκουν τα κρέατα, τα ψάρια, τα θαλασσινά, τα αυγά και τα πουλερικά. Είναι η κύρια πηγή πρωτεΐνης. Προσφέρουν επίσης σίδηρο, βιταμίνες της ομάδας Β και άλλες βιταμίνες και άλατα χαλκού και φωσφόρου. Το λίπος δίνει ενέργεια και διατηρεί την θερμοκρασία του σώματος σταθερή. Προσοχή όμως όχι το ορατό λίπος. Υποκατάστατα του κρέατος είναι οι ξηροί καρποί, τα όσπρια, τα φασόλια, η σόγια και τα μπιζέλια. Τα όσπρια πρέπει να συμπληρώνονται με ένα είδος ζωικής πρωτεΐνης, όπως ψάρι ή αυγό.

Ψωμιά και Δημητριακά στην ομάδα αυτή ανήκουν όλα τα προϊόντα των σιτηρών, το ρύζι, η σίκαλη. Τα ψωμιά και δημητριακά, είναι πλούσια πηγή αμύλου που προσφέρει ενέργεια. Αυτό δεν σημαίνει ότι οι διαβητικοί ή οι παχύσαρκοι δεν θα παίρνουν από την ομάδα αυτή. Αρκετά, είναι 3 σερβιρίσματα την ημέρα. Τα φυσικά μη αποφλοιωμένα δημητριακά, προσφέρουν στον οργανισμό μας αρκετές βιταμίνες της ομάδας Β, σίδηρο και κυτταρίνη που είναι απαραίτητη για την κανονική λειτουργία του εντέρου.

Φρούτα και Λαχανικά τα φρούτα και τα λαχανικά προσφέρουν μια ποικιλία από αισθητική και θρεπτική άποψη για γεύματα της ημέρας. Προσφέρουν επίσης ποικιλία θρεπτικών συστατικών όπως βιταμίνη A,C, θειαμίνη, σίδηρο, άλατα, υδατάνθρακες, άμυλο και πολλές φυτικές ίνες. Πηγή βιταμίνης C είναι όλα τα εσπεριδοειδή, ντομάτες, πράσινες πιπεριές, φράουλες. Ο οδηγός των τροφών λέγει ότι από τα 5-6 σερβιρίσματα, τα 2 πρέπει να είναι πράσινα, ή κίτρινα λαχανικά και φρούτα για την βιταμίνη Α. Συνιστάται επίσης ένα φρούτο πλούσιο σε βιταμίνη C διότι αυτή δεν αποθηκεύεται στον οργανισμό.

Στις ομάδες των τροφών που αναφέραμε, δεν αναγράφονται τα λίπη και η ζάχαρη. Αυτά μπορεί να προστεθούν από την νοικοκυρά αλλά με μέτρο (βούτυρο, μαργαρίνη, ελαιόλαδο), γύρω στα 50 γρ την ημέρα. Προτιμότερα είναι τα φυτικά λίπη. Το ίδιο και η ζάχαρη, μέλι, χαρουπόμελο, μαρμελάδα, γλυκίσματα, παγωτά, όλα πρέπει να χρησιμοποιούνται με μέτρο, ειδικά η ζάχαρη, γιατί είναι πρόγονος πολλών κακών.

Προγραμματισμός του διαιτολογίου της ημέρας

Η ετοιμασία του διαιτολογίου της οικογένειας και η ευθύνη για την εκλογή και προετοιμασία του καθημερινού φαγητού, όσο και αν φαίνεται απλή και εύκολη, είναι για τους πιο πολλούς ανθρώπους και κυρίως για τις νοικοκυρές, καθημερνό πρόβλημα.

Ο προγραμματισμός των γευμάτων πρέπει να γίνει μέσα στα πλαίσια του οικογενειακού προϋπολογισμού και να έχει σαν βάση τον καθημερινό οδηγό τροφής που αναφέραμε προηγουμένως. Πρέπει σε κάθε γεύμα να υπάρχουν τροφές και από τις 4 βασικές ομάδες για να είναι θρεπτικά και υγιεινά και να προσφέρουν τη χαρά και την απόλαυση του φαγητού. Χρειάζεται σωστός προγραμματισμός και όχι αποφάσεις της στιγμής για να εξασφαλιστεί σωστή διατροφή και κατ' επέκταση καλή υγεία της οικογένειας.

Εκείνος που θα προγραμματίσει και θα οργανώσει το διαιτολόγιο της ημέρας πρέπει να λάβει υπόψη του διάφορους παράγοντες, όπως:

α) Την σύνθεση της οικογένειας (παιδιά, ηλικιωμένους)

β) Τις κλιματολογικές συνθήκες (χειμώνα τροφές θερμαντικές, καλοκαίρι δροσερές)

γ) Το είδος ασχολίας των μελών της οικογένειας, καθώς και τα ήθη και έθιμα, θρησκευτικές γιορτές.

δ)Τον οικονομικό τομέα που είναι και ο πιο βασικός.

Ας αναφέρουμε και μερικά σημεία τα οποία μπορούν να βοηθήσουν στην οργάνωση του διαιτολογίου για την οικογένεια.

1) προγραμματίζουμε έγκαιρα το διαιτολόγιο

2) τα ψώνια να γίνονται έγκαιρα και σε ώρες όχι συνωστισμού στην αγορά

3) χρησιμοποιούμε συνταγές απλές

4) προγραμματίζουμε τρία γεύματα την ημέρα και το κάθε ένα να προσφέρει το 1/3 των θρεπτικών ουσιών που χρειάζεται ο οργανισμός

5) χρησιμοποιείστε ποικιλία στα γεύματα.

6) δώστε χρώμα στα γεύματα

7) χρησιμοποιείστε εποχιακά τρόφιμα

8) τα κατεψυγμένα κρέατα και ψάρια και λαχανικά είναι πιο φτηνά και έχουν την ίδια θρεπτική αξία όταν μαγειρεύονται σωστά. Κάθε νοικοκυρά πρέπει να κάνει την ώρα του φαγητού, ώρα χαράς και συντροφιάς.

Του Γιώργου Στυλιανού
Συντονιστή του ΚΣΚ

ΑΘΕΜΙΤΕΣ ΤΙΜΟΛΟΓΙΑΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

• Σε όλες τις χώρες της ΕΕ, οι έμποροι οφείλουν να αναγράφουν τις τιμές των προϊόντων με σαφήνεια, ώστε να μπορείτε εύκολα να συγκρίνετε παρόμοια προϊόντα και να κάνετε συνειδητές επιλογές – ανεξάρτητα από τον τρόπο συσκευασίας ή τον αριθμό των προϊόντων που πωλούνται στην ίδια συσκευασία.

• Οι εταιρείες υποχρεούνται εκ του νόμου, όταν διαφημίζουν ή πωλούν ένα προϊόν, να είναι απολύτως σαφείς όσον αφορά την τιμή του.

• Πλήρεις πληροφορίες για τις τιμές

• Η τιμή προσφοράς πρέπει να περιλαμβάνει όλους τους φόρους και τα έξοδα αποστολής. Επίσης, θα πρέπει να ενημερώνεστε εκ των προτέρων για τυχόν επιπλέον έξοδα τα οποία δεν μπορούν να υπολογιστούν από πριν.

Μια αληθινή ιστορία

Ο Στίβεν, από τη Σκωτία, βρήκε στον ιστότοπο αεροπορικής εταιρείας κάποιες πολύ φθηνές πτήσεις για την Ισπανία. Όμως, μετά την ολοκλήρωση της ηλεκτρονικής κράτησης, διαπίστωσε ότι η τελική τιμή ήταν διπλάσια λόγω διαφόρων προσαυξήσεων που δεν αναφέρονταν σε κανένα από τα στάδια της κράτησης.

Ο Στίβεν επικοινώνησε με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών, όπου τον ενημέρωσαν ότι η αρχική τιμή ήταν απλά ενδεικτική. Ωστόσο, με ένα τηλεφώνημα στο κέντρο καταναλωτών της Σκωτίας έμαθε ότι, παρότι οι αεροπορικές εταιρείες δικαιούνται να κάνουν επιπλέον χρεώσεις, π.χ. για αποσκευές ή γεύματα εν πτήσει, εντούτοις οφείλουν να το δηλώνουν ευθύς εξαρχής (μαζί με όλες τις άλλες επιπλέον επιβαρύνσεις, φόρους κ.λπ.). Τα μη προαιρετικά επιπλέον έξοδα, όπως τα διοικητικά τέλη ή οι δαπάνες που συνδέονται με την πληρωμή, πρέπει πάντα να περιλαμβάνονται στην αρχική τιμή.

Μετά από σχετική παρέμβαση του κέντρου καταναλωτών, η εν λόγω αεροπορική εταιρεία αναφέρει πλέον με σαφή και ξεκάθαρο τρόπο κάθε επιπρόσθετη τιμολόγηση, ήδη από την αρχή της διαδικασίας κράτησης.

Όταν κάτι διαφημίζεται ως «δωρεάν», δεν υποχρεούστε να πληρώσετε τίποτα άλλο εκτός από τα έξοδα για τα εξής:

• απάντηση στη διαφήμιση
• παραλαβή ή αποστολή του προϊόντος.

Εύκολη σύγκριση χάρη στην τιμή ανά μονάδα

Θα πρέπει επίσης να μπορείτε να συγκρίνετε τις τιμές μεταξύ εμπορικών σημάτων και μεγεθών συσκευασίας, π.χ. για να δείτε πόσα θα εξοικονομήσετε αν αγοράσετε κορν-φλέικς σε μεγάλη οικογενειακή συσκευασία αντί σε μικρή.

Για να μπορείτε να κάνετε τη σύγκριση, πρέπει να αναγράφεται σε κάθε προϊόν όχι μόνο η τιμή πώλησης, αλλά και η τιμή ανά μονάδα – π.χ. η τιμή ανά κιλό ή λίτρο. Οι πληροφορίες αυτές πρέπει να είναι σαφείς, ευανάγνωστες και εύκολα αναγνωρίσιμες.

Ο ίδιος κανόνας ισχύει και για τις διαφημίσεις που αναφέρουν την τιμή πώλησης.

Μια αληθινή ιστορία

Η Ναντίν ζει στο Βέλγιο, κοντά στα γερμανικά σύνορα, με το κοριτσάκι της ηλικίας 5 μηνών. Για να εξοικονομήσει χρήματα, άρχισε να συγκρίνει τις τιμές των βρεφικών πανών ανάμεσα στα διάφορα μαγαζιά του Βελγίου και της Γερμανίας.

Έτσι, βρήκε έναν Γερμανό έμπορο ο οποίος πωλούσε κουτιά με τις ίδιες πάνες που αγόραζε στο Βέλγιο και στην ίδια τιμή. Ωστόσο, κοιτώντας πιο προσεκτικά την τιμή ανά μονάδα, η Ναντίν συνειδητοποίησε ότι οι γερμανικές συσκευασίες περιείχαν 140 πάνες, ενώ οι βελγικές μόνο 90, με αποτέλεσμα οι τελευταίες να είναι πολύ πιο ακριβές. Έσπευσε τότε να αγοράσει όλες τις πάνες από το γερμανικό κατάστημα.

Μην ξεχνάτε να ελέγχετε την τιμή ανά μονάδα προτού προβείτε σε κάποια αγορά.

Εξαιρέσεις

Παρακάτω αναφέρουμε μερικά παραδείγματα προϊόντων για τα οποία μπορεί να μην ισχύουν οι κανόνες μοναδιαίας τιμολόγησης – είτε επειδή η αναγραφή της μοναδιαίας τιμής θα μπορούσε να δημιουργήσει σύγχυση λόγω της ιδιαίτερης φύσης ή του σκοπού των προϊόντων αυτών:

• προϊόντα που πωλούνται από αυτόματα μηχανήματα
• αγαθά που πωλούνται σε δημοπρασίες
• έργα τέχνης και αντίκες.

Της Σοφίας Γαβριηλίδου,
μέλους του ΔΣ του ΚΣΚ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ
ΕΦΗΒΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Από τα πανάρχαια χρόνια οι άνθρωποι έχουν αντιληφθεί τη σημασία της υγείας γι' αυτό και την ύμνησαν, τη θεοποίησαν και την λάτρεψαν. Είναι γενικά αποδεκτό ότι η υγεία οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στη διατροφή.

Όλοι μπορούν ανεξάρτητα από τα οικονομικά τους μέσα, να προσθέτουν «χρόνια στη ζωή» και «ζωή στα χρόνια» με την σωστή και υγιεινή διατροφή και όλοι λίγο ή πολύ γνωρίζουν πόσο στενά συνδεδεμένη είναι η σωστή διατροφή με την ζωντάνια, την απόδοση εργασίας και γενικότερα με ότι λέγεται καλή υγεία. Η καλή υγεία δεν είναι ζήτημα τύχης ή κάτι που έρχεται εκ των άνω. Χωρίς να υποτιμούνται και να παραγνωρίζονται κάποιοι άλλοι παράγοντες που πρέπει να συνυπάρχουν, βασικά με την τροφή την κατάλληλη σε ποιότητα και την ανάλογη ποσότητα, θα κτισθεί το οικοδόμημα που λέγεται υγεία.

Υγεία, φυσικά, σημαίνει κάτι περισσότερο από το να μην είναι κανείς άρρωστος: σημαίνει σώμα αρτιμελές και εύρωστο, και όλα τα ενδεικτικά στοιχεία: γερά νεύρα, αντίσταση στις αρρώστιες, δραστήριο και ζωηρό μυαλό, χαρούμενη ενατένιση της ζωής, καλό χρώμα, μυς αρμονικοί και σφικτοί, δέρμα καθαρό, λείο, απαλό και ελαφρά υγρό, κανονικό βάρος σε σχέση με το ύψος και την ηλικία, καλοσχηματισμένο σκελετό, καλή όρεξη και γερό νευρικό σύστημα.

Κατά τους Αμερικανούς διαιτολόγους Επιστήμονες, οι βασικοί σκοποί της ζωής είναι τέσσερις: Η υγεία, η ευτυχία, η δραστηριότητα, και η μακροζωία. Και οι τέσσερις εκπληρώνονται αν σαν βάση και αφετηρία τοποθετηθεί η ισορροπημένη και κατάλληλη διατροφή, με βοηθούς και παραστάτες τους παράγοντες κληρονομικότητα, καθαρό αέρα, η ζωή στην ύπαιθρο, ο ήλιος, η άσκηση, οι υγιεινές συνήθειες, η συναισθηματική ισορροπία, η ευχάριστη εργασία, η ανάπαυση, ο ύπνος, η ψυχαγωγία, η διασκέδαση και η καλή κατάσταση των δοντιών.

Στο χέρι λοιπόν του καθενός είναι να δημιουργήσει σώμα γερό και αρτιμελές, να πολεμήσει τυχόν κληρονομικές προδιαθέσεις, να αποφύγει ασθένειες που οφείλονται στην κακή διατροφή, όπως: αρ-

«ΕΝΑ ΔΡΑΜΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΞΙΖΕΙ ΕΝΑ ΤΟΝΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑ»

θριτικά, διαβήτη, ραχιτισμό, αναιμία, εντερικές διαταραχές, να κερδίσει μακροβιότητα, και ακόμη, το σπουδαιότερο να' χει χαρούμενα νιάτα, θαλερά γεράματα και να ετοιμάσει μια καλύτερη επόμενη γενιά που θα ζήσει σ' έναν ευτυχισμένο κόσμο.

Η τροφή είναι πρωταρχική ανάγκη για κάθε ζωντανό οργανισμό από τον ατελέστερο ως τον τελειότερο. Το ένστικτο της ζωής ταυτίζεται με το ένστικτο της αυτοσυντήρησης και η βασική του έκφραση είναι η εξεύρεση της αρκετής και κατάλληλης τροφής. Είναι καταπληκτική η ικανότητα των ζώων στην επιλογή της τροφής που χρειάζονται και η ικανότητά τους να αποφεύγουν κάθε ουσία που θα μπορούσε να ήταν βλαβερή. Κάτι παρόμοιο θα γινόταν και με τον πρωτόγονο άνθρωπο. Οδηγούμενος από το ένστικτό του αποζητούσε την τροφή και όπως τα ζώα, είχε την ικανότητα να διαλέγει ότι του ήταν ωφέλιμο.

Η αποκάλυψη της φωτιάς, τα λίθινα εργαλεία και η κατεργασία του πηλού ήταν τα πρώτα βήματα στην εξέλιξη της διατροφής.

Οι συνθήκες ζωής, καθώς διαμορφώνονται με την πάροδο του χρόνου, φέρουν τον άνθρωπο μακριά από τους απλούς και φυσικούς τρόπους ζωής σε όλες της τις εκδηλώσεις και φυσικά και από τον τρόπο της διατροφής, έτσι που σήμερα ο τρόπος αυτός να έχει γίνει μια πολυσύνθετη υπόθεση.

Κάθε λαός, ανάλογα με τις κλιματολογικές συνθήκες, την οικονομική του κατάσταση και την πολιτιστική εξέλιξη, έχει διαμορφώσει τη δική του ιδιόμορφη διατροφή, που επηρεάζεται από παραδόσεις, έθιμα, θρησκευτικές δοξασίες, συνήθειες, και συναισθηματικές καταστάσεις.

Τροφή είναι κάθε τι που τρώμε και πίνουμε, ενώ διατροφή ή διαιτολογία, είναι η επιστήμη που ασχολείται με ό,τι αφορά τις τροφές και τη διατροφή ατόμων και ομάδων, κάτω από διαφορετικές οικονομικές συνθήκες και κατάσταση υγείας. Η διαιτολογία λέγεται και επιστήμη του 20ου αιώνα, επειδή στον αιώνα μας πήρε την ανάπτυξη και εξέλιξη που έχει. Πατέρας της διαιτολογίας είναι ο Lavoisier.

«ΕΝΑ ΔΡΑΜΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΞΙΖΕΙ ΕΝΑ ΤΟΝΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑ»

Παρ' όλο που οι άνθρωποι αφιερώνουν ένα μεγάλο μέρος από το χρόνο, το μόχθο και το χρήμα τους για την τροφή, που είναι και το πρωταρχικό πρόβλημα και μέλημα της καθημερινής ζωής, ένα μικρό μόνο ποσοστό από τους κατοίκους της υδρογείων – σχεδόν το ένα τρίτο – δικαιώνεται στην προσπάθεια του αυτή και φτάνει στην ικανοποιητική λύση του προβλήματος. Τα υπόλοιπα 2/3 κακοτρέφονται ή και πεινούν. Οι λόγοι: φτώχεια, υπερπληθυσμός, ανεπάρκεια της παραγωγής να καλύψει τις ανάγκες, πόλεμοι, θεομηνίες, και συχνά μοναδικός και κυρίαρχος λόγος, η ΑΓΝΟΙΑ. Η φυσική περιέργεια του ανθρώπου για κάθε τι που τον αφορά και τον περιβάλλει, και η επιθυμία του να μαθαίνει το μηχανισμό και τη συντήρηση κάθε πράγματος σταματάει πάντοτε στα θέματα της υγείας και της διατροφής αδιαφορώντας για τον οργανισμό του. Έχει αφήσει αυτό το θέμα στην τύχη.

Η άγνοια και μαζί το χαμηλό οικογενειακό εισόδημα στις μη ανεπτυγμένες χώρες, και την ανεπαρκή παραγωγή ευγενών προϊόντων, κρέας, γάλα, κάνει τη διατροφή πρόβλημα οξύ με επιπτώσεις στην ατομική και εθνική υγεία. Πολλά παιδιά πεθαίνουν καθημερινά στις χώρες αυτές. Ας αποφύγουμε τις σπατάλες, για να σώζουμε ζωές. Ας μάθουμε να τρεφόμαστε σωστά και υγιεινά αντί ν' αγωνιζόμαστε σκληρά, για να θεραπεύσουμε τις ασθένειες στις οποίες μας οδηγούν η άγνοιά μας και η κακή διατροφή. Η φύση έχει πάντοτε το βάλσαμο για κάθε πληγή και το βοτάνι για κάθε αρρώστια, έχει και τον ήλιο την πηγή της ζωής, το οξυγόνο, τα κρύσταλλα νερά της, τα φρούτα που θεραπεύουν και τρέφουν συγχρόνως. Αν τρεφόμαστε σωστά, μπορούμε να προσθέτουμε χρόνια στη ζωή μας και ζωή στα χρόνια μας. Είναι λοιπόν καθήκον μας να τρεφόμαστε σωστά, για να βοηθούμε εκτός από τον εαυτό μας και τους άλλους.

Η τροφή είναι υγιεινή, όταν είναι καθαρή και περιέχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για να λειτουργήσει ομαλά ο ανθρώπινος οργανισμός. Το σώμα είναι ένα τέλειο εργαστήρι που δουλεύει χωρίς διακοπή, για να κρατηθεί στη ζωή. Γι' αυτό χρειάζεται περιποίηση, συντήρηση και καλή διατροφή. Η διατροφή πρέπει να ικανοποιεί τις ανάγκες του οργανισμού και να είναι ανάλογη με την ηλικία, το είδος εργασίας, το επίπεδο υγείας και τη σωματική του διάπλαση. Στη σωστή διατροφή, οι τροφές πρέπει να είναι καλής ποιότητας, σε ανάλογη ποσότητα και παρασκευασμένες με υγιεινό τρόπο. Αν νοιάζεστε για την υγεία της οικογένειάς σας φροντίστε περισσότερο για τη διατροφή της χωρίς να επιβαρύνεται τον οικονομικό προϋπολογισμό σας, μπορείτε να της προσφέρεται καθημερινά γεύματα που είναι θρεπτικά οικονομικά, υγιεινά και εύγεστα.

Μια ισορροπημένη δίαιτα πρέπει να περιέχει όλα τα κύρια θρεπτικά συστατικά που είναι:

Πρωτεΐνες: ζωικής και φυτικής προέλευσης
Υδατάνθρακες: άμυλο-σάκχαρο-φυτικές ίνες
Λίπη-Έλαια: ζωικής-φυτικής
Βιταμίνες: Α, Β,Γ, Δ, Ε, Κ.
Μεταλλικά Άλατα: σίδηρο, φωσφόρο, ιώδιο, ασβέστιο.

Όλες οι τροφές είναι σύνθετες εκτός από την ζάχαρη και χρησιμοποιούνται από τον οργανισμό για τις πιο κάτω εργασίες.

Α. Για να αναπτύσσουν το σώμα και να επιδιορθώνουν την φθορά των κυττάρων.
Β. Για να δίνουν ενέργεια και θερμότητα στον οργανισμό.
Γ. Για να προστατεύουν τον οργανισμό.

Όλες οι τροφές φυτικές και ζωικές, είναι πλούσιες σε ωφέλιμες ουσίες που ονομάζονται θρεπτικά συστατικά και αυτά διατηρούν τον ανθρώπινο οργανισμό σε καλή κατάσταση και του εξασφαλίζουν υγεία. Το κάθε ένα από τα συστατικά αυτά έχει ένα ξεχωριστό ρόλο και προορισμό και δεν αντικαθιστά το ένα το άλλο.

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Κάθε κύτταρο οποιουδήποτε ζωντανού οργανισμού αποτελείται βασικά από πρωτεΐνες. Οι μυς, το δέρμα, τα οστά, τα μαλλιά, τα νύχια, το μυαλό, τα νεύρα, το αίμα, αποτελούνται από πρωτεΐνες διαφορετικών τύπων. Τα αντισώματα που ο οργανισμός συνθέτει για την άμυνά του στις διάφορες αρρώστιες, οι ορμόνες και γενικά όλες οι εκκρίσεις και τα υγρά του σώματος, έχουν επίσης πρωτεϊνική σύσταση. Τα ούρα, η χολή κι ιδρώτας είναι τα μόνα που δεν περιέχουν πρωτεΐνη. Οι πρωτεΐνες είναι πολυσύνθετες ενώσεις οργανικές που αποτελούνται από άνθρακα, υδρογόνο, οξυγόνο και άζωτο σε μερικές περιπτώσεις περιέχουν θείο, φωσφόρο, ιώδιο και σίδηρο. Η παρουσία του Αζώτου τις διακρίνει από τους υδατάνθρακες και λίπη. Μετά το νερό, η πρωτεΐνη είναι το συστατικό που περιέχεται στο σώμα σε αναλογία 16-20%. Από αυτό το ποσοστό, το 1/3 βρίσκεται στους μυς, το 1/5 στα οστά, το 1/10 στο δέρμα, και το υπόλοιπο στους άλλους ιστούς και τα υγρά του οργανισμού. Οι πρωτεΐνες αποτελούνται από αλυσίδες αμινοξέων συνδεδεμένων μεταξύ τους.

Υπάρχουν σήμερα 22 διαφορετικά αμινοξέα που χωρίζονται σε ουσιώδη και επουσιώδη. Όμως όλα τα αμινοξέα είναι χρήσιμα για τη σύνθεση της πρωτεΐνης. Οι πρωτεΐνες χωρίζονται σε:

Α. Τέλειες πρωτεΐνες, και είναι εκείνες που περιέχουν όλα τα ουσιώδη αμινοξέα και έχουν την ικανότητα να εκπληρώνουν το βασικό τους σκοπό, που είναι η κανονική ανάπτυξη του οργανισμού και η αντικατάσταση των ιστών που φθείρονται – τέτοιες πρωτεΐνες, ονομάζονται ανώτερης βιολογικής αξίας και βρίσκονται σε τροφή ζωικής προέλευσης, όπως το κρέας, ψάρι, γάλα, αυγό.

Β. Ημιτελείς πρωτεΐνες, είναι εκείνες που μπορούν να διατηρήσουν ένα οργανισμό στη ζωή, αλλά στερούνται των αναγκαίων αμινοξέων για την ανάπτυξη. Τα δημητριακά, τα όσπρια, τα λαχανικά, και τα φρούτα περιέχουν αυτού του τύπου πρωτεΐνες που λέγονται μικρής βιολογικής αξίας.

Γ. Ατελείς πρωτεΐνες, είναι αυτές που δεν βοηθούν την ανάπτυξη αλλά αν χρησιμοποιηθούν σαν μοναδικές πρωτεΐνες, είναι ανίκανες να διατηρήσουν τον οργανισμό στη ζωή. Τέτοιες βρίσκονται στη σιταροπούλα.

Η καλύτερη μέθοδος για να εξασφαλισθεί στη διατροφή επάρκεια πρωτεϊνών, ποσοτική και ποιοτική, είναι η αρχή κοντά σε κάθε ατελή ή ημιτελή πρωτεΐνη, να υπάρχει και μία τέλεια.

Λειτουργίες των πρωτεϊνών

Η κύρια λειτουργία των πρωτεϊνών είναι α) αναπλάθουν κύτταρα που χρησιμοποιούνται σαν οικοδομικό υλικό και ονομάζονται συστατικά κατασκευής. Επίσης χρησιμοποιούνται και για τη συνεχή αντικατάσταση των κυττάρων που φθείρονται. β) ρυθμίζουν τις λειτουργίες των διαφόρων οργάνων του σώματος, και γ) προμηθεύουν ενέργεια και θερμότητα.

Το σώμα δίνει προτεραιότητα στην ανάγκη για ενέργεια έτσι όταν η δίαιτα μας είναι πτωχή σε υδατάνθρακες και λίπη από τις οποίες ο οργανισμός θα κάψει τις πρωτεΐνες με αποτέλεσμα να έχουμε την υποβαθμισμένη ανάπτυξη και κακή ανάπλαση. Εάν ο οργανισμός παίρνει μεγαλύτερη ποσότητα απ' ότι χρειάζεται, τότε μετατρέπονται σε λίπος. 1 gr πρωτεΐνης δίνει 4 cal.

Η ανάγκη του οργανισμού σε πρωτεΐνες είναι επιτακτική και συνεχής, αφού οι βλάβες από την έλλειψη της είναι άμεσες και για την παιδική και εφηβική ηλικία ανεπανόρθωτες. Η συνεχής έλλειψη πρωτεΐνης, έχει σαν αποτέλεσμα καθυστερημένη και υποβαθμισμένη ανάπτυξη, κακή διάπλαση, κακή συντήρηση ιστών και έλλειψη ζωντάνιας. Αυτά όλα μπορούν να θεραπευτούν μόλις συμπληρώσουμε στο διαιτολόγιο των παιδιών πρωτεΐνες ανώτερης και κατώτερης βιολογικής αξίας.

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Μπορούν να ονομαστούν τα καύσιμα των οργανισμών, γιατί τον προμηθεύουν με θερμότητα, κίνηση και ενέργεια. Οι υδατάνθρακες αποτελούνται από υδρογόνο, οξυγόνο, άνθρακα και χωρίζονται σε

μονοσακχαρίτες, πισακχαρίτες = ζάχαρη πολυσακχαρίτες – άμυλο – κυτταρίνη

Α. Μονοσακχαρίτες, είναι η απλούστερη μορφή των υδατανθράκων. Η γλυκόζη είναι μονοσακχαρίτης και βρίσκεται στο χώρο των φρούτων και των λαχανικών. Όλοι οι υδατάνθρακες, δηλαδή η ζάχαρη και το άμυλο, με την πέψη μεταβάλλονται σε γλυκόζη και στη μορφή αυτή κυκλοφορούν στο αίμα σε ποσοστό που κυμαίνεται από 80 – 100 mg σε κάθε 100 ml αίματος. Κανονικά μόνο μετά τα γεύματα το ποσοστό αυτό ανεβαίνει ελαφριά.

Ένα μέρος της γλυκόζης πηγαίνει στους ιστούς όπου ενώνεται με το οξυγόνο που μεταφέρουν τα ερυθρά αιμοσφαίρια, καίγεται, αποδίδει θερμότητα, κίνηση, ενέργεια κι αφήνει σαν κατάλοιπα διοξείδιο του άνθρακος και νερό, και αποβάλλονται από τον οργανισμό. Ένα άλλο μέρος, περνάει στα κύτταρα με την βοήθεια των κυτταρικών ενζύμων, μεταβάλλεται σε γλυκογόνο και αποθηκεύεται για να χρησιμοποιηθεί για καύση μόλις χρειαστεί. Ένα άλλο μέρος της γλυκόζης του αίματος, μεταβάλλεται σε γλυκογόνο και αποθηκεύεται στο ήπαρ για

να χρησιμοποιηθεί στο χρόνο που μεσολαβεί ανάμεσα στα γεύματα. Όταν το ποσό του γλυκογόνου είναι μεγαλύτερο από ότι πρέπει, αποθηκεύεται σαν λιπώδης ιστός. (1 gr δίνει 4cal).

Β. Δισακχαρίτες, είναι η κοινή ζάχαρη και βρίσκεται στο χυμό φρούτων. Η βιομηχανοποιημένη ζάχαρη γίνεται από το χυμό του κοκκινογουλιού ή του ζαχαροκάλαμου.

Γ. Πολυσακχαρίτες, είναι το άμυλο που τα φυτά ή οι καρποί αποθηκεύουν τους υδατάνθρακες για μελλοντική χρήση.

Κυτταρίνη ή φυτικές ίνες, είναι είδος υδατάνθρακα που δεν διασπάται από τα πεπτικά υγρά. Είναι πολύ χρήσιμες στον οργανισμό, γιατί μέσα από το πεπτικό σύστημα ενεργούν σαν σφουγγάρι κι απορροφούν υγρά μέσα στο στομάχι και διογκούνται. Με τον όγκο τους προκαλούν περισταλτικές κινήσεις των εντέρων και σπρώχνουν την κυτταρίνη μαζί με τα άλλα υπολείμματα των τροφών να εξέλθουν. Έτσι αποφεύγεται η δυσκοιλιότητα και τονώνεται η λειτουργία των πεπτικών οργάνων, μας κάνει να νιώθουμε χορτάτοι. Δεν δίνουν θερμίδες, μειώνουν την απορρόφηση λίπους, ζάχαρης. Η κυτταρίνη είναι οι σκληρές ίνες που βρίσκονται στους βλαστούς, τα φύλλα, τους καρπούς, τα όσπρια.

ΛΙΠΗ – ΕΛΑΙΑ

Με τον όρο λίπη, εννοούμε όλα τα λίπη, τα έλαια. Τα λίπη είναι οργανικές ενώσεις που αποτελούνται από άνθρακα, υδρογόνο, οξυγόνο. Είναι δε η μορφή ενέργειας που αποταμιεύουν οι ζωικοί οργανισμοί όπως οι φυτικοί αποταμιεύουν το άμυλο. Τα λίπη ανάλογα με την προέλευση τους διαιρούνται σε ζωικά λίπη, βούτυρο γάλακτος, λίπη ζώων και φυτικά ελαιόλαδο, διάφορα σπορέλαια. Ακόμη διακρίνονται σε ορατά, τα λίπη που χρησιμοποιούνται αυτούσια, και αόρατα, αυτά που υπάρχουν στις τροφές. Συχνά γίνεται λόγος για τα κεκορεσμένα και ακόρεστα λίπη. Τι είναι τα λίπη αυτά;

Κεκορεσμένα, είναι τα λίπη που σε θερμοκρασία δωματίου είναι στερεά. Περιέχονται κυρίως στα ζωικά προϊόντα και συμβάλλουν ουσιαστικά στην ανύψωση της χοληστερόλης του αίματος. Η χοληστερόλη απαντάει μόνο στους ζωικούς οργανισμούς και αποτελεί ένα βασικό συστατικό των κυττάρων του αίματος. Η άνοδος του ποσοστού της χοληστερόλης στο αίμα σημαίνει διαταραχές στην ανταλλαγή της ύλης, και συνδυάζεται με παθολογικές καταστάσεις, όπως είναι η αρτηριοσκλήρωση, η υπέρταση, ο διαβήτης, και οι καρδιακές παθήσεις. Βρίσκεται άφθονη σε πολλές τροφές ζωικές, κρόκο αυγού, τα σπλάχνα των ζώων, και η κρέμα γάλακτος στα παλιά τυριά. Ο οργανισμός όμως παράγει μεγάλη ποσότητα κυρίως το ήπαρ, και κρατά όσο χρειάζεται. Την άλλη την αποβάλλει με τις επεκκρίσεις. Πολλές ζωικές τροφές, πρέπει να αποφεύγονται και να προτιμούνται οι φυτικές.

Ακόρεστα, είναι τα λίπη φυτικής προέλευσης που είναι υγρά σε θερμοκρασία δωματίου, όπως ελαιόλαδο, ηλιανθέλαιο και ονομάζονται πολυκόρεστα και από έρευνες που έγιναν, αποδεικνύεται ότι βοηθούν τον οργανισμό μας να αποβάλει την επιπλέον δημιουργηθείσα χοληστερόλη, και κυρίως το ελαιόλαδο που δρα ευνοϊκά στη μείωση της χοληστερόλης του αίματος.

Τα λίπη προσφέρουν στον οργανισμό και υπερδιπλάσιες θερμίδες από τους υδατάνθρακες και τις πρωτεΐνες (1 gr δίνει 9 cal). Δίνουν ενέργεια και αποθηκεύονται στους διάφορους ιστούς. Ο λιπώδης ιστός όπου αποθηκεύονται τα λίπη, βοηθά στη στήριξη και διαφύλαξη διαφόρων οργάνων του σώματος και βοηθούν επίσης και στη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματός μας. Τα λίπη προσθέτουν γευστικότητα και άρωμα στις άλλες τροφές. Όλοι γνωρίζουμε ότι το παχύ κρέας είναι νοστιμότερο από το άπαχο. Μεταφέρουν και βοηθούν στην απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών Α, Ρ, Ε και Κ.

Η χρήση τους πρέπει να γίνεται με μέτρο και δεν πρέπει να ξεπερνά το 20-30% από τις καθημερινές θερμίδες που χρειάζεται ο οργανισμός μας. Η κατάχρηση οδηγεί στην παχυσαρκία και αυτή σε άλλες παθήσεις. Οι επιστήμονες έχουν φτάσει στο συμπέρασμα ότι «όσο μακραίνει η ζώνη που φοράει κανείς τόσο κονταίνει το νήμα της ζωής».

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Οι βιταμίνες είναι οργανικές ενώσεις που δεν έχουν θερμική απόδοση αλλά είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη και συντήρηση του οργανισμού. Μέχρι τις αρχές του 20ου αιώνα οι επιστήμονες πίστευαν ότι μόνο οι πρωτεΐνες , οι υδατάνθρακες, τα λίπη και μερικά άλατα ήταν τα θρεπτικά συστατικά. Η πεποίθηση αυτή άλλαξε όταν ανακαλύφθηκαν η μία μετά την άλλη οι βιταμίνες.

Οι βιταμίνες είναι οι ρυθμιστές της καλής λειτουργίας του οργανισμού και χωρίς αυτές ο οργανισμός μας δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει κανένα από τα άλλα θρεπτικά συστατικά των τροφών. Οι βιταμίνες δεν προμηθεύουν ενέργεια, όμως για παράδειγμα, οι βιταμίνες της Β βοηθούν στην απελευθέρωση της ενέργειας που προσφέρουν οι υδατάνθρακες και τα λίπη. Επειδή οι βιταμίνες είναι απαραίτητες σαν συνένζυμα στο μεταβολισμό των άλλων θρεπτικών συστατικών, η έλλειψη μιας από αυτές, επηρεάζει την σωστή χρησιμοποίηση κάποιων άλλων θρεπτικών συστατικών από τον οργανισμό μας.

Γενικά οι βιταμίνες είναι απαραίτητες σε μικρές ποσότητες στον οργανισμό μας και τις προμηθεύεται από τις τροφές.

Οι βιταμίνες βοηθούν τον οργανισμό να αντιστέκεται στις διάφορες μολυσματικές ασθένειες γιατί συμβάλλουν στην παραγωγή αντισωμάτων, στο σχηματισμό των δοντιών και των ιστών, στην πήξη του αίματος, στη διατήρηση δύναμης και ζωντάνιας. Συμβάλλουν στην πρόληψη ορισμένων παθήσεων του δέρματος των νεύρων και στην ικανότητα αναπαραγωγής.

Ανεπάρκεια των βιταμινών, έχουμε τις αποβιταμινόσεις ή υποβιταμινώσεις. Αυτές έχουν σαν αποτέλεσμα διάφορες παθήσεις αφού είναι οι συντελεστές στην κανονική ανάπτυξη του σώματος. Εκατομμύρια άνθρωποι υποφέρουν από έλλειψη βιταμινών που μπορεί να θεραπευτεί με την σωστή διατροφή. Για να εκδηλωθεί η αβιταμίνωση, χρειάζεται πολύς χρόνος, το ίδιο και για να θεραπευτεί.

Μερικά σημεία που πρέπει να έχουμε υπόψη μας για να αντιληφθεί με την έλλειψη βιταμινών:

1) όταν σπάζουν ή ματώνουν οι άκρες των χειλιών ενώ γελάμε, σημαίνει έλλειψη της βιταμίνης Β. Θεραπεύεται μόλις χορηγήσουμε τη βιταμίνη Β όπως σιταρένιο ψωμί, αμύγδαλα ωμά, ξυρούς καρπούς και γιαούρτι.

2) πόνοι στις κλειδώσεις, αν δεν οφείλονται σε αρθριτικά, φανερώνουν έλλειψη βιταμινών Β, C, D. Τροφές που δυναμώνουν τα οστά είναι το λάχανο, το κουνουπίδι, οι ντομάτες, οι πιπεριές, το γάλα και ο βούτυρος μαργαρίνης.

3) η δυσκολία να βλέπουμε στο σκοτάδι, φανερώνει έλλειψη βιταμίνης Α. Υπάρχει στα βερίκοκα, πορτοκάλια, αβοκάντο, μαϊντανό και τυρί.

4) συχνά κρυολογήματα, βήχας, όταν η άμυνα του οργανισμού είναι αδύνατη, πρέπει να τρώτε εσπεριδοειδή, πιπεριές, για τη Β,C, επίσης προλαβαίνει την ουλίτιδα.

Οι βιταμίνες χωρίζονται στις λιποδιαλυτές Α,D,E,K και υδατοδιαλυτές Β1, θειαμίνη, βιταμίνη Β2, ριβοφλαβίνη, νιασύνη, Β3, Β6, φολασίνη, Β12, βιοτίνη, βιταμίνη C, ασκορβικό οξύ.

Όλες οι τροφές περιέχουν βιταμίνες σε διαφορετικές αναλογίες. Οι φυτικές τροφές περιέχουν μεγαλύτερη ποσότητα, κυρίως τα πράσινα φύλλα, οι καρποί παρά οι ρίζες. Πλούσιες πηγές βιταμινών, είναι επίσης το γάλα, τα αυγά, τα ψάρια και τα θαλασσινά, το συκώτι και τα νεφρά.

ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΑΛΑΤΑ

Τα ανόργανα άλατα είναι ότι απομένει από την καύση των οργανικών ουσιών. Τα πιο γνωστά άλατα που είναι απαραίτητα για την θρέψη και την διατήρηση ενός οργανισμού στη ζωή και ειδικότερα για την ανάπτυξη και τις εσωτερικές λειτουργίες είναι:

1) το ασβέστιο, ο φωσφόρος, ο σίδηρος, το κάλλιο, το θείο, το νάτριο, το χλώριο και το μαγνήσιο.
2) ο χαλκός, ο ψευδάργυρος, το ιώδιο, το φθόριο, το νικέλιο, το αλουμίνιο, το μαγγάνιο, και το κοβάλτιο.

Τα άλατα αποτελούν μόνο τα 3-4% του ανθρώπινου σώματος και μερικά από αυτά χρειάζονται σαν ίχνη. Παρόλα αυτά είναι απαραίτητα για την κανονική λειτουργία του οργανισμού. Πολλές φορές λειτουργούν σε συνδυασμό και αν λείψει το ένα, είναι αδύνατο να χρησιμοποιηθεί και το άλλο, έστω κι αν υπάρχει σε επαρκή ποσότητα, π.χ το ασβέστιο και το φωσφόρο είναι σε αδιάκοπη συνεργασία για να σχηματίσουν τα οστά και τα δόντια. Ο σίδηρος που χρειάζεται για τα ερυθρά αιμοσφαίρια, είναι αδύνατο να χρησιμοποιηθεί και να σχηματίσει την αιμοσφαιρίνη, αν δεν υπάρχει ο ελάχιστος χαλκός που περιέχεται σε ορισμένα ένζυμα.

Στη διατροφή, ο ρόλος των αλάτων είναι διπλός, γιατί ένα μέρος τους χρησιμοποιείται σαν οικοδομικό υλικό, ενώ ένα άλλο υποβοηθεί και ρυθμίζει πολλές από τις εσωτερικές λειτουργίες.

Α) Σαν οικοδομικό υλικό συντελεί:
- στον σχηματισμό όλων των σκληρών οστών (οστά, δόντια, νύχια)
- στη σύνθεση των υγρών του οργανισμού, π.χ ορρός αίματος, πεπτικά υγρά
- στην δημιουργία των κυττάρων των μαλακών ιστών π.χ ο φωσφόρος βρίσκεται αυτούσιος στον πυρήνα των κυττάρων στο πρωτόπλασμα των κυττάρων, μέσα στη χρωστική ουσία, αλλά υπάρχει σαν οργανική ένωση και περιέχεται στην πρωτεΐνη που σχηματίζει την αιμοσφαιρίνη του αίματος.

Β) Ο δεύτερος προορισμός των αλάτων είναι να υποβοηθούν και να ρυθμίζουν πολλές από τις λειτουργίες του οργανισμού, όπως:

- την κανονική λειτουργία του μυϊκού και νευρικού συστήματος,
- την πηκτότητα του αίματος,
- διευκολύνουν την ανταλλαγή των υγρών των ιστών,
- ρυθμίζουν τις καύσεις,
- ελέγχουν την ουδετερότητα του αίματος

Τα άλατα βρίσκονται άφθονα σε όλες τις τροφές και δεν υπάρχει περίπτωση να λείψουν από μια ισοζυγισμένη δίαιτα.

Σίδηρος: είναι κύριο συστατικό των ερυθρών αιμοσφαιρίων του αίματος. Με την έλλειψη σιδήρου στον οργανισμό έχουμε την σιδηροπενική αναιμία. Συμπτώματα είναι οι ζαλάδες, μειωμένη αντοχή στις ασθένειες, πονοκέφαλοι. Στα παιδιά, έφηβους και γυναίκες, οι ανάγκες είναι αυξημένες. Υπάρχει στο κρέας, κυρίως στο συκώτι, φακές, φασόλια, μαύρο ψωμί και πράσινα λαχανικά.

Ασβέστιο: είναι απαραίτητο για την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και του μυϊκού, για την φυσιολογική πήξη του αίματος, και την καλή λειτουργία της πέψης. Με την έλλειψη ασβεστίου προκαλεί ραχίτιδα στα παιδιά και οστεοπόρωση στους ηλικιωμένους. Στις περιπτώσεις που ο οργανισμός μας δεν παίρνει αρκετό ασβέστιο, δανείζεται από τα οστά μας. Υπάρχει στο γάλα, το τυρί, τα ψάρια, τα αυγά, το μουρουνέλαιο, και τα πράσινα λαχανικά.

Φωσφόρο: αν θέλετε καθαρό και διαυγές μυαλό, πάρτε φωσφόρο. Είναι απαραίτητος για τους πνευματικά εργαζόμενους, γιατί αποτελεί προϋπόθεση για την κανονική λειτουργία του εγκεφάλου. Με την έλλειψη φωσφόρου, τα κόκκαλα γίνονται λιγότερο ανθεκτικά, επίσης συνδέονται και τα πρόωρα γηρατειά και η λειτουργικότητα των γεννητικών κυττάρων. Ο φωσφόρος γενικά, τονώνει το μυαλό, το νευρικό σύστημα, βοηθά στο μεταβολισμό των λιπών και αμύλων, παίζει σημαντικό ρόλο στην υγεία των ιστών, πνευμόνων, και γι αυτό εξακριβώνει έλλειψη φωσφόρου σε όσους πάσχουν από φυματίωση. Συμπτώματα από έλλειψη φωσφόρου, είναι η κακή μνήμη, κουράζεσαι εύκολα μετά από μια πνευματική εργασία. Πηγές είναι τα ψάρια, το σιτάρι και το τυρί.

Κάλλιο: διατηρεί τα κόκκαλα σε καλή κατάσταση. Με την έλλειψη πέφτουν τα μαλλιά, χαλούν εύκολα τα δόντια και υπάρχει ατονία μυών. Πηγές είναι το λάχανο, το κουνουπίδι, τα ακτινίδια, τα παντζάρια, οι φακές, το κρεμμύδι, οι σταφίδες και τα μήλα.

Χλωριούχο νάτριο: (αλάτι) Μας φτάνει 1 gr την ημέρα. Το πολύ αλάτι αυξάνει την πίεση του αίματος και προδιαθέτει το στομάχι μας για έλκος. Όταν σπάζει η μύτη μας, είναι σημάδι ότι ο οργανισμός μας είναι γεμάτος αλάτι, και επίσης οδηγεί στην παχυσαρκία. Αν έχουμε έλλειψη νατρίου, αργούν να κλείσουν οι μικροπληγές. Οι ιατρικές στατιστικές λένε ότι στην Δανία που καταναλώνει τα πιο αλμυρά ψάρια, έχει το πιο ψηλό ποσοστό καρκίνων στην Ευρώπη και η Γερμανία που έχει το πιο αλμυρό κρέας, είναι πρώτη στις καρδιοπάθειες.

Ιώδιο: είναι συστατικό της θυροξίνης, της ορμόνης που παράγεται στο θυροειδή αδένα. Η θυροξίνη είναι απαραίτητη ορμόνη και συντελεί στη σωματική και πνευματική ανάπτυξη των ατόμων. Με την έλλειψή του έχουμε την βρογχοκήλη. Υπάρχει στις θαλασσινές τροφές, όπως ψάρια, μύδια, καβούρια και αχινοί.

Νερό: κάθε κύτταρο του οργανισμού μας αποτελείται από νερό. Συνολικά τα 2/3 του σώματος μας είναι νερό. Το νερό αποτελεί το 90% του αίματος, και μεταφέρει τα θρεπτικά συστατικά στους ιστούς και απομακρύνει τις άχρηστες ουσίες. Συντελεί επίσης στην διατήρηση της φυσιολογικής θερμοκρασίας του σώματος, βοηθά στην πέψη των τροφών όπως και στην καλή λειτουργία όλων των οργάνων του σώματος. Αν το νερό ελαττωθεί κατά 20% τότε το άτομο κινδυνεύει να πεθάνει, γι ' αυτό δεν μπορούμε να ζήσουμε χωρίς αυτό περισσότερο από 2-3 ημέρες. Το νερό χάνεται από τον οργανισμό με τα ούρα, τα κόπρανα, τον ιδρώτα, τα δάκρυα, καθώς επίσης και με τους εμετούς σε περιπτώσεις στομαχικών διαταραχών. Χρειαζόμαστε καθημερινά 6-8 ποτήρια νερό την ημέρα. Το νερό υπάρχει σε οτιδήποτε τρώμε. Ακόμη και το ωμό κρέας περιέχει 70-80% νερό.

Της Αγγελικής Λοΐζου
Λειτουργού Τυποποίησης του CYS

ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΔΙΕΘΝΕΣ ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΕΙΦΟΡΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΜΗΘΕΙΑ...

Η προμήθεια αποτελεί σημαντικό κομμάτι του προϋπολογισμού μιας εταιρείας ή ενός οργανισμού, επομένως δεν θα ήταν καλύτερα αν οι προμήθειες να γίνονταν στοχεύοντας στην αειφορία και στη βιωσιμότητα; Το νέο πρότυπο που εκπονείται στοχεύει να βοηθήσει τους οργανισμούς να πετύχουν την αυτή την αειφορία στην προμήθεια.

Οι αποφάσεις για τις αγορές σε ένα οργανισμό έχουν αντίκτυπο μικρό ή μεγάλο, από την ενέργεια που καταναλώνεται από την εταιρεία μέχρι την ποιότητα ζωής των εργαζομένων που κατασκευάζουν τα προϊόντα που ο οργανισμός αγοράζει. Το γεγονός ότι οι προμήθειες στον δημόσιο τομέα αντιστοιχούν στο 12% του Ακαθάριστου Εγχώριου Προϊόντος και στο 29% των κυβερνητικών δαπανών για τις χώρες μέλη του Οργανισμού Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης (OECD) είναι στοιχείο το οποίο θα πρέπει να τύχει χειρισμού.

Η επίτευξη της αειφορίας στις αγορές θα πρέπει να αποτελεί σκοπό για τον κάθε οργανισμό αφού μεγιστοποιεί τις θετικές επιδράσεις στον κοινωνικό, περιβαλλοντικό και οικονομικό τομέα. Οι έξυπνες αγορές στην προμήθεια γίνονται για ένα ευρύ φάσμα προϊόντων και υπηρεσιών που περιλαμβάνουν από αναλώσιμα γραφείου μέχρι ενεργειακούς προμηθευτές, και από υπηρεσίες τροφοδοσίας μέχρι οικοδομικά υλικά.

Το νέο πρότυπο ISO 20400 που αναμένεται να εκδοθεί θα παρέχει κατευθυντήριες οδηγίες για οργανισμούς που επιθυμούν να ενσωματωθεί η αειφορία στις διεργασίες της προμήθειας. Το νέο πρότυπο αναμένεται να εκδοθεί μέσα στο 2017.

Η αειφόρια στην προμήθεια είναι βασικό στοιχείο της κοινωνικής υπευθυνότητας, παρόλο που το ISO 20400 παραμένει συμπληρωματικό πρότυπο στο βασικό πρότυπο ISO 26000 που αναφέρεται στην εφαρμογή της κοινωνικής υπευθυνότητας, αφού επιτρέπει στους οργανισμούς να συμβάλλουν στις προσπάθειες βιώσιμης ανάπτυξης, ελαχιστοποιώντας τις αρνητικές επιδράσεις στο περιβάλλον, αντιμετωπίζοντας θέματα ανθρώπινων δικαιωμάτων και συμβάλλοντας θετικά στην κοινωνία και οικονομία.

Ο Πρόεδρος της Τεχνικής Επιτροπής ISO/PC 277, Mr Jacques Schramm, αναφέρει ότι η διαδικασία της προμήθειας είναι η κινητήριος δύναμη ώστε να πετύχει ο οργανισμός την κοινωνική υπευθυνότητα. Πρόσθεσε επίσης ότι μέχρι σήμερα υπάρχουν διαθέσιμες οδηγίες και κανονισμοί οι οποίες εφαρμόζονται παγκοσμίως και αποτελεσματικά. Αναμένεται ότι με το πρότυπο ISO 20400 οι οργανισμοί θα μπορέσουν να πετύχουν τους στόχους βιωσιμότητας, να βελτιώσουν τις σχέσεις τους με τους προμηθευτές, να βελτιώσουν την αειφορία της εφοδιαστικής αλυσίδας και να αποκτήσουν ανταγωνιστικό πλεονέκτημα έναντι άλλων οργανισμών.

Το διεθνές πρότυπο που εκπονείται αναμένεται να βοηθήσει τους οργανισμούς να ανταποκριθούν στην ευθύνη τους απέναντι στην αειφορία βοηθώντας τους να κατανοήσουν καλύτερα τι είναι η αειφορία στην προμήθεια, ποιοι παράγοντές επηρεάζουν τις διάφορες πτυχές της εφοδιαστικής αλυσίδας του οργανισμού και πώς να την υιοθετήσουν. Το διεθνές πρότυπο είναι εφαρμόσιμο σε κάθε οργανισμό δημόσιο ή ιδιωτικό, ανεξαρτήτου μεγέθους και τοποθεσίας και είναι κατανοητό από κάθε ενδιαφερόμενο μέρος το οποίο επηρεάζει ή επηρεάζεται από αποφάσεις και διαδικασίες που αφορούν την προμήθεια υλικών, προϊόντων ή υπηρεσιών.

Η προμήθεια είναι ένα ισχυρό εργαλείο για όλους τους οργανισμούς που επιθυμούν να συμπεριφέρονται με υπεύθυνο τρόπο και να συμβάλουν στην βιώσιμη ανάπτυξη. Με την ενσωμάτωση πρακτικών και πολιτικών στις διαδικασίες της προμήθειας και της εφοδιαστικής αλυσίδας που στοχεύουν στην αειφορία, οι οργανισμοί μπορούν να διαχειριστούν τους κινδύνους αλλά και τις ευκαιρίες επιδιώκοντας την βιώσιμη ανάπτυξη. Το νέο πρότυπο που αναμένεται να εκδοθεί και να εφαρμοστεί μέσα στο 2017 αναμένεται να βελτιώσει σημαντικά τον τρόπο που γίνονται οι διεργασίες της προμήθειας.

Της Αγγελικής Λοΐζου
Accessible Travel Cyprus
Εθνική αντιπρόσωπος CYS στην
ISO/TC 228/WG14

Ο ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΟΛΩΝ

Ο Τουρισμός δεν αποτελεί προνόμιο μόνο για τους λίγους και τους εκλεκτούς. Κάθε άτομο έχει δικαίωμα να κινείται με ανεξαρτησία, άνεση και ασφάλεια ώστε να συμμετέχει ισότιμα στα κοινωνικά, πολιτιστικά και οικονομικά δρώμενα. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι όταν αυτά τα δρώμενα και οι υπηρεσίες επηρεάζουν τα άτομα με αναπηρίες και συνδέονται με την προσωπική ξεκούραση και χαλάρωση αλλά και τη ξενάγηση τους ως τουρίστες.

Τα πρότυπα είναι παντού, εφαρμόζονται στις καθημερινές μας δραστηριότητες και προσφέρουν ποιότητα, αξιοπιστία και ασφάλεια. Ιδιαίτερα σε μια χώρα όπως η Κύπρος μας, όπου ο τουρισμός αποτελεί ίσως τη μεγαλύτερη οικονομική δραστηριότητα του νησιού, οφείλουμε να αξιοποιούμε τα εθελοντικά πρότυπα για να επιτυγχάνεται η άνετη και ασφαλή παραμονή των τουριστών με αναπηρίες σε ένα περιβάλλον προσιτό και προσβάσιμο.

Η τυποποίηση δεν θα μπορούσε να ήταν απούσα από ένα τόσο ευαίσθητο κοινωνικό ζήτημα και για αυτό τόσο η Διεθνής όσο και η Ευρωπαϊκή Τυποποίηση έχουν θέσει ως βασική στρατηγική τους κατεύθυνση τη συμμετοχικότητα και την προσβασιμότητα όλων των πολιτών, ιδιαίτερα των ευάλωτων κοινωνικών ομάδων στις δραστηριότητες εκπόνησης προτύπων.

Σε διεθνές επίπεδο, η Διεθνής Τεχνική Επιτροπή ISO/TC 228 Tourism and related services, δραστηριοποιείται στην εκπόνηση προτύπων του τομέα του τουρισμού, με έμφαση στην ανάπτυξη προτύπων για βιώσιμο τουρισμό και την προσβασιμότητα όλων των τουριστών στις διάφορες τουριστικές υπηρεσίες.

Για το σκοπό αυτό, υπό την εποπτεία της ISO/TC 228 έχει δημιουργηθεί η Ομάδα Εργασίας 14 (WG 14), η οποία δραστηριοποιείται με το θέμα του Προσβάσιμου Τουρισμού/Accessible Tourism και ήδη έχει αρχίσει τις εργασίες της για εκπονηθεί σχετικό πρότυπο, το οποίο θα έχει ως τίτλο **"Accessible Tourism for All- Requirements and Recommendations"**.

Η Κύπρος αποτελεί πλήρες μέλος της εν λόγω Ομάδας Εργασίας και συμμετέχει ενεργά με εκπρόσωπό της στις εργασίες της. Τον Κυπριακό Οργανισμό Τυποποίησης (CYS), αντιπροσωπεύει η κα Στέλλα Γαβριήλ, η οποία δραστηριοποιείται επαγγελματικά στον εν λόγω τομέα σε εθνικό επίπεδο και αποτελεί ίσως την πρώτη επαγγελματία που ασχολείται στην Κύπρο με την παραχώρηση υπηρεσιών για άτομα με κινητικά προβλήματα, για διακοπές χωρίς φραγμούς.

Η ISO/TC 228 WG/14, αναμένεται να συνεδριάσει στην Κύπρο το 2018 και να φιλοξενηθεί από τον Κυπριακό Οργανισμό Τυποποίησης.

''Η εμπειρία μου στην πρώτη συνάντηση της επιτροπής στη Μαδρίτη για τον προσβάσιμο τουρισμό ήταν πολύ ενδιαφέρουσα για το λόγο ότι γνώρισα επαγγελματίες από άλλες χώρες στον τομέα μου και συζητώντας μαζί τους ανακάλυψα στο πόσο υστερούμε στην Κύπρο και τι αλλαγές χρειάζονται για να μπορούμε να φιλοξενούμε άτομα με διάφορες μορφές αναπηρίας. Λαμβάνοντας μέρος σε τέτοιες επιτροπές προβάλουμε και το νησί μας σαν ένα προσβάσιμο προορισμό. Σκοπός μου είναι να γνωρίσω επαγγελματίες στον τομέα μου για να μπορέσω να προωθήσω το νησί μας προς τα έξω ως επίσης και να εμπλουτίσω τις γνώσεις μου για να μπορέσω να είμαι πιο σωστή στο αντικείμενο και μέσω των προτύπων να προσφέρω σε αυτούς τους τουρίστες τις απαιτούμενες ποιοτικές υπηρεσίες που προσδοκούν''.

ΕΝΤΥΠΟ ΕΓΓΡΑΦΗΣ/ΑΝΑΝΕΩΣΗΣ ΜΕΛΟΥΣ ΣΤΟΝ ΚΣΚ

Ονοματεπώνυμο: _____

Αρ. Ταυτότητας: _____ Επάγγελμα: _____

E-mail: _____

Δ/νση αλληλογραφίας: _____

Τηλ. Οικίας: _____ Τηλ. Εργασίας: _____

Fax: _____ Mob: _____

Εγγραφή για ένα χρόνο: €15.00

Ανανέωση της συνδρομής από το διαδίκτυο στο σύνδεσμο:
http://www.cyprusconsumers.org.cy/cca/index.php?language=gr

Υπογραφή συνδρομητή: _____ Ημερομηνία: _____

Συμπληρώστε και αποστείλετε το έντυπο αυτό ταχυδρομικώς και οι λειτουργοί μας θα επικοινωνήσουν μαζί σας για την οικονομική διεκπεραίωση.

ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΤΥΠΟΠΟΙΗΣΗΣ

Ηλεκτρονικές Πωλήσεις Προτύπων

Προμηθευτείτε τώρα
Κυπριακά και **Ευρωπαϊκά**
πρότυπα με την πιστωτική
σας κάρτα
http://www.cys.org.cy

e-sales
CYS • ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΤΥΠΟΠΟΙΗΣΗΣ

tel:22411413/14 fax:22411433 e-mail:c.services@cys.org.cy

Στηρίζουμε την εργασία, κτυπάμε την ανεργία!

Στηρίζουμε την εργασία, κτυπάμε την ανεργία, με στοχευμένα, επιχορηγημένα Προγράμματα Κατάρτισης και Επιμόρφωσης για επιχειρήσεις, εργαζομένους και ανέργους.
Απλά, πρακτικά, αποτελεσματικά!

- **Μονοεπιχειρησιακά Προγράμματα Αρχικής και Συνεχιζόμενης Κατάρτισης**
- **Έκτακτο Σχέδιο Κατάρτισης Ανέργων στις Επιχειρήσεις**
- **Σχέδιο Στελέχωσης Επιχειρήσεων με Απόφοιτους Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης**
- **Ταχύρρυθμα Προγράμματα Αρχικής Κατάρτισης**
- **Έκτακτο Σχέδιο Επιμόρφωσης Ανέργων**

Στις δυσκολίες, απαντάμε δημιουργώντας ευκαιρίες!

Περισσότερες πληροφορίες:

Τηλ.: 22390300

www.anad.org.cy
helpdesk@hrdauth.org.cy

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΑΣΦΑΛΙΣΕΩΝ

Αρχή Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού Κύπρου