

Η Ενημέρωση του Καταναλωτή

Θέματα Καταναλωτή, Οδική Ασφάλεια,
Ασφάλεια Τροφίμων και Περιβάλλον

Μια Μηνιαία Ηλεκτρονική Έκδοση της Ελληνικής
Καταναλωτικής Οργάνωσης (Ε.ΚΑΤ.Ο.) Φλώρινας

Τεύχος 06
Απρίλιος
2009

Περιεχόμενα

Τηλεόραση και Αγωγή του Παιδιού - Μέρος 4ο.....	2
Απόψεις Ενώσεων Καταναλωτών.....	3
Οδική Ασφάλεια.....	4
Καταναλωτισμός και Ποιότητα Δια- τροφής.....	5
Ημερίδα “Καταναλωτισμός και Κλιμα- τικές Αλλαγές”.....	6
1η Πανελλαδική Συνάντηση για την Οδική Ασφάλεια.....	7
Ειδήσεις που Ενδιαφέρουν τον Κατα- ναλωτή.....	8

Από τη Σύntαξη

Πλούσιος μήνας σε εκδηλώσεις ήταν ο Μάρτιος, καθώς είχαμε την Κυριακή 15 Μαρτίου στη Φλώρινα την Ημερίδα με θέμα “Καταναλωτισμός και Κλιματικές Αλλαγές” και το Σαββατοκύριακο 21-22 Μαρτίου στο Αμύνταιο την 1η Πανελλαδική Συνάντηση για την Οδική Ασφάλεια σε συνεργασία με επώνυμους φορείς του χώρου.

Η επόμενη σημαντική εκδήλωση θα έχει να κάνει με την Ασφάλεια Τροφίμων και προγραμματίζεται να λάβει χώρα στην πόλη της Φλώρινας τον Οκτώβριο του τρέχοντος έτους.

Για το Δ.Σ. της Ε.ΚΑΤ.Ο. Φλώρινας

Ο Γενικός Γραμματέας - Στυλιάδης Κων/νος - styliadis@sch.gr

Μέλη Δ.Σ. της Ε.ΚΑΤ.Ο. Φλώρινας

Πρόεδρος : Χρυσοχοϊδης Βασίλειος
Γεν. Γραμματέας : Στυλιάδης Κων/νος
Αντιπρόεδρος : Χατζής Γεώργιος
Ταμίας : Μαρκοπούλου Ελένη

Επικοινωνήστε μαζί μας :

e-mails : styliadis@sch.gr,
g_hatzis@yahoo.com, algeb@hol.gr,
ekatoflorinas@yahoo.gr

Ταχυδρομική Διεύθυνση

Ελληνική Καταναλωτική Οργάνωση
(Ε.ΚΑΤ.Ο.) Φλώρινας
Ι. Καραβίτη 2 - Κτίριο “ΔΙΕΘΝΕΣ”
531 00 Φλώρινα



Από την Συνέντευξη Τύπου που δόθηκε στο Αμύνταιο στα πλαίσια της 1ης Πανελλαδικής Συνάντησης για την Οδική Ασφάλεια. Από αριστερά : Κυριακάκης Δημήτριος, Ιαβέρης (Τάσος Μαρκουίζος), Ευσταθιάδης Στέλιος (ΙΟΑΣ και ΣΕΣ) και Παλαιοκώστας Χρήστος.



Φωτογραφία από την 1η Πανελλαδική Συνάντηση για την Οδική Ασφάλεια, που έλαβε χώρα στο Αμύνταιο Ν. Φλώρινας το Σάββατο 21 και την Κυριακή 22 Μαρτίου 2009. Από αριστερά στην πρώτη σειρά, ο κ. Καράτσalos Ιωάννης (Ομάδα bloka.com) και ο κ. Στρατάκης Ιωάννης, πρώην Νομάρχης Φλώρινας.

<http://ekatoflorinas.blogspot.com>

Τηλεόραση και Αγωγή του Παιδιού

του Μιχάλη Λαγουδάκη - Μέρος 4ο - Τελευταίο

Βέβαια, παίρνοντας ως αφορμή κάποια τηλεοπτική εκπομπή μπορεί να ξεκινήσει μία πολύ εποικοδομητική συζήτηση μεταξύ των μελών της οικογένειας. Αυτές οι συζητήσεις μπορούν να γίνουν η βάση μίας πιο στενής επικοινωνίας και επαφής των μελών της οικογένειας με αποτέλεσμα την σύσφιξη των δεσμών της οικογένειας.

Η τηλεόραση, η οποία αποτελεί ένα από τα κυριότερα και σημαντικότερα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, μπορεί και πρέπει να συμβάλλει αποφασιστικά στη γενικότερη δημιουργία εκείνων των προϋποθέσεων, οι οποίες θα συντελέσουν στην σωστή και ολοκληρωμένη ψυχοσωματική ανάπτυξη των παιδιών.

Η ουσία είναι ότι η τηλεόραση ασκεί καθοριστικό ρόλο στη διαπαιδαγώγηση τόσο των ενηλίκων όσο και των ανηλίκων και αυτό πρέπει να γίνει κατανοητό απ' όλους τους φορείς που δημιουργούν τηλεοπτικά προγράμματα, έτσι, ώστε να αποτελέσει τελικά ένα καταλυτικό παράγοντα στην αντιμετώπιση της "πολιτιστικής ένδειας" της εποχής μας.

<http://www.m-lagoudakis.com/>

e-mail : mlagoudakis@gmail.com

Ο Μιχάλης Λαγουδάκης είναι εκπαιδευτικός, αποσπασμένος στη Δ/ση Α'θμιας Εκπ/σης Χανίων.

Απόψεις Ενώσεων Καταναλωτών

ΕΝΩΣΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ Ν. ΧΑΝΙΩΝ (Ε.Π.Κ.ΧΑΝ)

Ταχ.Δ/ση : Πλατεία 1866 αριθ.2
Τηλέφωνο : 2821092666
Fax : 2821092666
E-mail : epkxan@gmail.com
Αριθ. Πρωτ.: 201
Χανιά, 19-2-2009

ΔΙΑΜΑΡΤΥΡΙΑ

"Για την ακρίβεια στο Ν. Χανίων"

ΠΡΟΣ : -Υπουργό Ανάπτυξης
κ. Κων/νο Χατζηδάκη

κ. Υπουργέ,

Διαμαρτυρούμαστε έντονα στο πρόσωπό σας, για την ακρίβεια, για την φτώχεια, για την ανεργία, για την κατάντια που έχουμε φτάσει ως πολίτες του Νομού Χανίων και βροντοφωνάζουμε από εδώ από τα Χανιά, "δεν πάει άλλο".

Η ακρίβεια, δεν δέρνει μόνο τις χαμηλότερα οικονομικά τάξεις, έχει απλώσει τα πλοκάμια της "σαν λερναία ύδρα", παντού. Άρχισαν οι δρόμοι να εμφανίζουν επαίτες, από ντόπιους πολίτες, αλλά και

αυτοί, που η υπερηφάνεια της Κρητικής φυλής τους αποτρέπει, χρωστάνε παντού.

Η ακρίβεια δεν κάνει διακρίσεις, ούτε σε προϊόντα, ούτε σε υπηρεσίες. Οι τιμές των καυσίμων παραμένουν σε θλιβερά και υψηλά επίπεδα, αφού και οι ίδιοι οι διαχειριστές των καυσίμων (βενζινοπώλες) το ομολογούν, να είμαστε στην τιμή των καυσίμων ο ακριβότερος Νομός της Ελλάδος (βάσει στοιχείων δημοσιευμένων).

Εμείς οι καταναλωτές, δεν ζητάμε επιβολή "πλαφόν" στην λιανική πώληση των καυσίμων, εμείς θέλουμε κοστολογικό έλεγχο στα Διυλιστήρια, και πάταξη των ΚΑΡΤΕΛ των εταιρειών που λειτουργούν στα Χανιά που σημειωτέον και παλαιότερα το είχαμε καταγγείλει στον προκάτοχό σας Υπουργό, με παρόμοια επιστολή μας.

Φρόνιμο είναι, αφού η διεθνής τιμή του πετρελαίου είναι χαμηλή, να φθάνει και σε μας τους Καταναλωτές, όχι μόνο ως προϊόν καύσιμο, αλλά και ως παράγων επιβάρυνσης των βιομηχανικών προϊόντων, που κοστολογούνται βάσει της τιμής του πετρελαίου.

Ακούμε τις βιομηχανίες να δικαιολογούνται ότι αυξάνουν τις τιμές των προϊόντων τους λόγω της αύξησης της τιμής του πετρελαίου, αλήθεια τώρα τι επικαλούνται, αφού η τιμή του πετρελαίου είναι χαμηλή, ότι στο παρελθόν δεν βάλανε τις αυξήσεις που τους αναλογούσαν, και τώρα τις βάζουν;

Απόψεις Ενώσεων Καταναλωτών

κ. Υπουργέ,
η πάταξη της ακρίβειας είναι μέλημά σας και οφείλετε σαν η Τρίτη πλευρά του ισοσκελούς τριγώνου της αγοράς, να την πατάξετε, με μέτρα όχι μόνο-πλευρα προς όφελος των προμηθευτών, που ο μοναδικός σκοπός τους στην εποχή της οικονομικής ύφεσης που ζούμε είναι πώς θα βρουν εκείνη την μέθοδο που και εσάς θα παραπλανήσουν, αλλά περισσότερο εμάς να ξεζουμίσουν, αυξάνοντας τα κέρδη τους σε υπερκέρδη.

κ. Υπουργέ,
η αγορά για να λειτουργήσει ομαλά και ανταγωνιστικά, θέλει μέτρα άμεσα και αποτελεσματικά, που δεν θα μας απομακρύνει, ούτε θα μας αποθαρρύνει ως καταναλωτές να κατέβουμε στην αγορά. Η αρνητική ψυχολογία λόγω της δυσβάστακτης ακρίβειας, που τον τελευταίο καιρό έχει θρονιάσει μόνιμα και στον τελευταίο καταναλωτή, έχει επιπτώσεις και στην αύξηση των αρνητικών κοινωνικών κρουσμάτων, με φαινόμενα διασπασμού των παραδοσιακών οικογενειακών δομών, (αύξηση διαζυγίων, παρεμβατικές συμπεριφορές κ.λ.π.).

κ. Υπουργέ,
είμαστε γνώστες ότι ζούμε σε μια ελεύθερη αγορά, αλλά εσείς σαν εκπρόσωπος της πολιτείας, έχετε την δυνατότητα να εισηγηθείτε στην ενδυνάμωση της Ανεξάρτητης Αρχής της Επιτροπής Ανταγωνισμού, αλλά και ακόμα να επιβάλλετε τις διοικητικές ποινές στους καιροσκόπους και κερδοσκόπους, μέτρο που και οι ασύδοτοι θα τιμωρηθούν, αλλά και το αίσθημα δικαίου θα περάσει σε μας.

Η αγροτική τοπική οικονομία με το λάδι (κυριότερο αγροτικό προϊόν) στα αξιήτητα, με τους κτηνοτρόφους να εκλιπαρούν την πολιτεία για εντεταλμένους ελέγχους "προέλευσης των εισαγομένων κρεάτων", δεν βοηθάει τους καταναλωτές της ενδοχώρας του νομού μας να έχουν μία αξιοπρεπή διαβίωση που σαν πολιτεία οφείλετε και να τους την παρέχετε, αλλά και να δρομολογήσετε τα μέτρα εκείνα, που θα τους ανακουφίσουν.

κ. Υπουργέ,
λυπούμαστε που η επιστολή μας δεν είναι επιστολή καλωσορίσματος, στα νέα σας καθήκοντα, μα από

την νέα σας θέση, ευελπιστούμε και περιμένουμε πολλά από σας, ως έμπειρος διαχειριστής εθνικών αλλά και ευρωπαϊκών θεμάτων, γιατί έννοιες και δράσεις όπως είναι η ασφάλεια, η ποιότητα των προϊόντων και υπηρεσιών, τα οικονομικά μας συμφέροντα είναι τα δεδομένα που οφείλετε να τα διαχειριστείτε με ευλάβεια προς όφελος της κοινωνίας και της πολιτείας που υπηρετείτε.

Το παραεμπόριο, οι καταχρηστικοί όροι που εφαρμόζουν οι τράπεζες, οι παραπλανητικές και δελεαστικές διαφημίσεις, οι εμπορικές πρακτικές των εμπορικών επιχειρήσεων, το ηλεκτρονικό εμπόριο, οι μονομερείς αυξήσεις εκ μέρους των εταιρειών είναι σημεία που θα πρέπει κ Υπουργέ να σας απασχολήσουν, που είναι και θέματα που η καλή διαχείρισή τους από πλευράς πολιτείας, θα μας δώσουν κάποια ανάσα όχι μόνο απέναντι στην ακρίβεια, αλλά και στην ασφάλειά μας.

κ. Υπουργέ,
η Ένωση Προστασίας Καταναλωτών Χανίων, μέσα στους βασικούς στόχους και σκοπούς της είναι η προστασία των συμφερόντων των καταναλωτών, και ως κοινωνικός φορέας, οφείλουμε να τα στηρίξουμε και να τα υποστηρίξουμε και να τα απαιτήσουμε ως πολίτες καταναλωτές, από την πολιτεία, η οποία οφείλει να μας τα παρέχει.

κ. Υπουργέ,
σας καλούμε στα προβλήματά μας, που είναι πολλά, αλλά το πρόβλημα "της ακρίβειας" είναι δυσβάστακτο από όλους μας, και σας παρακαλούμε για την συμβολή σας στην ομαλή λειτουργία της αγοράς (προμηθευτές, καταναλωτές, πολιτεία) αλλά και για την ανάπτυξη και ευημερία στο Νομό μας, στην δική μας προστασία, στην πάταξη της ακρίβειας και κερδοσκοπίας που είναι ο κοινός μας στόχος.

Με εκτίμηση
Η Πρόεδρος της Ένωσης
Καταναλωτών Ν. Χανίων
(Ε.Π.Κ.ΧΑΝ)
Ιωάννα Μελάκη

<http://enosikatanaloton.blogspot.com>

Οδική Ασφάλεια : Λύση του Προβλήματος σε Πέντε Βήματα

Χρήστος Παλαιοκώστας - Μέρος 1ο

Ομιλία στην 1η Πανελλαδική Συνάντηση για την Οδική Ασφάλεια - Αμύνταιο Ν. Φλώρινας, Σάββατο 21 και Κυριακή 22 Μαρτίου 2009

- Βελτίωση του οδικού δικτύου.
- Χρήση ζώνης και κράνους, λογική τήρηση του ΚΟΚ.
- Συνεχή καμπάνια με σκληρές εικόνες.
- Σοβαρός τεχνικός έλεγχος οχημάτων και ιατρικός έλεγχος οδηγών.
- Συγκρότηση μίας αρμόδιας επιτροπής με πολιτική βούληση, εξουσία και χρηματοδότηση.

Έχω βρεθεί σε πολλές δεκάδες εκδηλώσεις για την οδική ασφάλεια στην πλευρά του ακροατηρίου, ελάχιστες ωστόσο στο πάνελ των ομιλητών. Αυτό λοιπόν που ως ακροατής περιμένω πάντοτε να ακούσω είναι λύσεις. Κι αυτές θα επιχειρήσω να σας παρουσιάσω πολύ σύντομα, σύμφωνα πάντα με όσα έχω βιώσει μέσα από τη δημοσιογραφική μου πορεία στα περιοδικά Autocar και Drive.

Όταν συζητάμε λοιπόν για την οδική ασφάλεια οι λύσεις μπορεί να είναι δύσκολες στην εφαρμογή, είναι όμως προφανείς και δεν καταλαβαίνω γιατί κρυβόμαστε πίσω από το δάχτυλό μας.

1. Βελτίωση του Οδικού Δικτύου

Ποιο είναι το 1ο πρόβλημα που πρέπει να ξεπεράσουμε; Μπορεί ο νούμερο ένα παράγοντας πρόκλησης τροχαίων παγκοσμίως να θεωρείται ο άνθρωπος, και συγκεκριμένα η έλλειψη προσοχής, ωστόσο η εμπειρία από την Αττική Οδό έχει δείξει ότι τα τροχαία στη χώρα μας είναι κυρίως υπόθεση οδικής υποδομής.

Η Αττική Οδός για όσους δεν γνωρίζετε κατόρθωσε να διακριθεί ως ο ασφαλέστερος αυτοκινητόδρομος της Ευρώπης (η Γενική Διεύθυνση Μεταφορών και Ενέργειας της ΕΕ μάς απένειμε το 1ο Βραβείο Οδικής Ασφάλειας, που θεσμοθέτησε για πρώτη φορά το 2005 η Διεθνής Ομοσπονδία (IRF)).

Ως εκ τούτου αντιλαμβάνεστε ότι ο εκσυγχρονισμός του οδικού δικτύου και μάλιστα η οδήγηση σε αυτοκινητόδρομο ελαχιστοποιεί τα τροχαία. Η μικρή σας εμπειρία από οδήγηση σε αυτοκινητόδρομο (βλ. Εγνατία Οδό) πιστεύω επιβεβαιώνει του λόγου το αληθές.

Θυμίζω εδώ και την πρόσφατη έρευνα που πραγματοποίησε το Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας "Πάνος Μυλωνάς" (ΙΟΑΣ) και η Γέφυρα ΑΕ σε συνεργασία με το Πάντειο Πανεπιστήμιο. Οι 800 από τους συνολικά 918 οδηγούς (ποσοστό 90%) που συμμετείχαν υπογράμμισαν τη χαμηλή ποιότητα των δρόμων ως νούμερο ένα παράγοντα πρόκλησης τροχαίων. Το 1ο λοιπόν που χρειαζόμαστε είναι καλύτεροι δρόμοι.

2. Χρήση Ζώνης και Κράνους, Λογική Τήρηση του ΚΟΚ

Για τη χρήση της ζώνης και του κράνους ακούσατε ήδη από τον Τάσο Ιαβέρη, θα έχετε ακούσει σίγουρα και παλαιότερα. Εδώ η στατιστική -αν και είναι βέβαιο πως πέφτει έξω- αναφέρει ότι το 2008, το 51% των θυμάτων από τροχαία δεν φορούσαν ζώνη ή κράνος.

Επειδή μάλιστα στο 23% οι υπηρεσίες της Αστυνομίας δεν μπόρεσαν να διαπιστώσουν αν τα θύματα φορούσαν ζώνη ή κράνος εκτιμάται ότι το ποσοστό εκείνων που δεν χρησιμοποιούν τα δύο αυτά προστατευτικά μέσα είναι πολύ υψηλότερο.

Αφού σε άλλες πιο πολιτισμένες χώρες (βλ. Σουηδία) κατόρθωσαν να μειώσουν σημαντικά τα τροχαία με τη χρήση της ζώνης και του κράνους, εμείς γιατί επιτρέπουμε να συνεχίζεται αυτή η ανοησία;

Πιστεύω λοιπόν ότι η ενημέρωση γι' αυτές μόνο τις δύο κακές συνήθειες -τη μη χρήση ζώνης και τη μη χρήση κράνους- είναι κάτι που θα αλλάξει σημαντικά την εικόνα των στατιστικών.

Κι επειδή δεν μου αρέσουν τα ευχολόγια μπορώ να σας πω και πώς μπορεί να επιτευχθεί. Η μη χρήση ζώνης επισείει σήμερα αφαίρεση διπλώματος για 10 ημέρες. Το χρηματικό πρόστιμο (350 ευρώ) θα πρέπει να μειωθεί και να αυξηθούν οι μέρες αφαίρεσης της άδειας οδήγησης. Σαφώς και απαιτείται και ενημέρωση των οδηγών και επιβατών.

Δεν θα πω περισσότερα για τις υπόλοιπες διατάξεις του ΚΟΚ, γιατί θεωρώ πως το μόνο που χρειάζεται είναι λογική από την πλευρά των οδηγών. Θα σταθώ μόνο στο αλκοόλ.

(συνεχίζεται)

Καταναλωτισμός και Ποιότητα Διατροφής

Ρασάικος Λάζαρος, Μέλος Ε.ΚΑΤ.Ο. Φλώρινας - Μέρος 1ο

Το τελευταίο χρονικό διάστημα διάφορα internationale super markets έχουν "ξεφυτρώσει σαν τα ... μανιτάρια" αυξάνοντας την καταναλωτική πελατεία τους στην Φλώρινα. Το θέμα μας, ως καταναλωτές, δεν είναι πώς θα αυξήσουν τα κέρδη τους οι πολυεθνικές εταιρίες μα εμείς ως καταναλωτές κατά πόσο σωστά ενημερωμένοι είμαστε για τα προϊόντα, τις ετικέτες, της ποιότητας των διατροφικών προϊόντων τα οποία εκθέτουν στα παρδαλά ράφια τους προς τους καταναλωτές. Έψαξα διάφορες πηγές πληροφόρησης και θεωρώ χρήσιμο να σας δημοσιεύσω ορισμένες χρήσιμες επισημάνσεις έχοντας τες κατά νού όταν διαβαίνουμε τις συρταρωτές πόρτες τους.

Πώς επιλέγουμε τι θα ψωνίσουμε από το σούπερ-μάρκετ;

Για τον απλό καταναλωτή δεν είναι εύκολο να καταφέρει να ξεχωρίσει εύκολα και γρήγορα τις σωστές επιλογές στα πολυάριθμα ράφια των supermarkets. Για να το καταφέρει αυτό είναι απαραίτητο να είναι γνώστης μιας σειράς βασικών πληροφοριών (πέραν της ετικέτας τιμής πώλησης), όπως να ξέρει να διαβάζει τις διατροφικές ετικέτες, να κατανοεί ότι υπάρχουν διαφορετικές διατροφικές απαιτήσεις ανάλογα με το άτομο και να αναγνωρίζει τις δικές του και ακόμα, να είναι σε θέση να οργανώσει ισορροπημένα γεύματα γι' αυτόν και την οικογένειά του.

Μ' αυτόν τον τρόπο, ο καταναλωτής θα καταφέρει να προσαρμόσει όλων των ειδών τις τροφές στην δική του υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή. Θα σας παραθέσω ορισμένες βασικές αρχές που θα σας βοηθήσουν στην επιλογή των σωστών τροφίμων εύκολα και γρήγορα, ανάμεσα στους αμέτρητους πειρασμούς με τους οποίους έρχεστε καθημερινά σε επαφή στα supermarkets.

Τι στρατηγική πρέπει να ακολουθήσει ο καταναλωτής;

Πρώτιστα κοιτάτε να κάνετε τις συμφερότερές επιλογές βάσει των χρημάτων που θα διαθέσετε. Είναι βασικό (αν και μπορεί να σας φανεί αστείο) να μην πηγαίνετε ποτέ για ψώνια πεινασμένοι! Τιμητήστε κάτι πριν φύγετε από το σπίτι, ώστε να μην σας παροτρύνει η λαίμαργία να αγοράσετε περιττά πράγματα.

Επίσης, θα ήταν ωφέλιμο να καθιερώσετε μια συγκεκριμένη μέρα και ώρα για τα εβδομαδιαία ψώνια σας (π.χ. το Σάββατο το πρωί), ώστε η ρουτίνα να σας βοηθήσει στο να είστε περισσότερο γρήγοροι και αποτελεσματικοί. Δεν πρέπει επίσης να παραλείπετε να εφοδιάζεστε με τα εκπαιωτικά σας κουπόνια, αν έχετε, καθώς και να ενημερώνεστε για τις διάφορες προσφορές που κάνουν οι εταιρίες ή τα supermarkets, καθώς έτσι μπορείτε να κάνετε μεγάλη εξοικονόμηση χρημάτων.

Τέλος, αν υποχρεωτικά ψωνίζετε μαζί με το παιδί σας, μην αγχώνεστε! Αντί για ταλαιπωρία, δείτε την περίπτωση ως ευκαιρία για μια μικρή εκπαίδευση και του παιδιού σας πάνω στο πώς να επιλέγει σωστά αυτά που τρώει.

Τι γίνεται με τη λίστα με τα ψώνια;

Πριν επισκεφτείτε το supermarket αφιερώστε οπωσδήποτε όσο χρόνο χρειάζεστε για να ετοιμάσετε την λίστα με τα ψώνια σας. Θα σας εξοικονομήσει χρόνο και χρήμα. Καταρχήν αποφασίστε τώρα για τα 7 κυρίως γεύματα της εβδομάδας σας, λαμβάνοντας υπόψη πόσες φορές έχετε τον χρόνο να μαγειρέψετε και πόσες φορές θα πρέπει να ετοιμάσετε κάτι εύκολο και γρήγορο (ζυμαρικά, κατεψυγμένα γεύματα, κονσέρβες κλπ).

Ενώ φτιάξετε τη λίστα ελέγξτε ότι περιλαμβάνει τροφές από όλες τις ομάδες τροφίμων, δηλαδή κρέας, γαλακτοκομικά, υδατάνθρακες (ψωμί, δημητριακά, αμυλώδη, ζυμαρικά, ρύζι), λαχανικά, φρούτα και λίπη-έλαια. Έτσι θα επιβεβαιωθείτε ότι η διατροφική ποικιλία της εβδομάδας είναι ικανή να σας παρέχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Τέλος, εκτός από τις βασικές τροφές, μην ξεχνάτε τα snacks.

Φροντίστε να κάνετε υγιεινές επιλογές, όπως μπάρες δημητριακών, επιδόρπια γιαουρτιού, porcorn, ξηρούς καρπούς κλπ. Κάντε συχνά σύγκριση τιμών στις αποδείξεις προϊόντων από τα διάφορα καταστήματα τα οποία επισκέπτεστε αγνοώντας προϊόντα προσφορών της εβδομάδος που αγοράσατε (οι προσφορές διαρκούν όσο διαρκεί η περίοδος έκπτωσης).

(συνεχίζεται)

Ημερίδα “Καταναλωτισμός και Κλιματικές Αλλαγές” Φλώρινα, Κυριακή 15 Μαρτίου 2009

Το ΚΠΕ (Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης) Μελίτης Ν. Φλώρινας και η Ελληνική Καταναλωτική Οργάνωση (Ε.ΚΑΤ.Ο.) Φλώρινας, συνδιοργάνωσαν με μεγάλη επιτυχία την Ημερίδα με θέμα :

"Καταναλωτισμός και Κλιματικές Αλλαγές"

Την Κυριακή 15 Μαρτίου 2009

και ώρα 5.00 μμ

(Παγκόσμια Ημέρα Καταναλωτή)

στην Αίθουσα Εκδηλώσεων του

Ξενοδοχείου "ΛΥΓΚΟΣ", στη Φλώρινα
Ομιλητές ήταν ο Δρ Περιβαλλοντολόγος και Πρόεδρος του δ-Ε.ΚΑΤ.Ο. Πασχαλίδης Σωτήριος, η κ. Παπαδοπούλου Χρυσάνθη από το Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων και ο κ. Χατζής Γιώργος, Αντιπρόεδρος της Ε.ΚΑΤΟ. Φλώρινας.

Η προσέλευση του κόσμου ήταν πολύ ικανοποιητική για τα δεδομένα της Φλώρινας και οι εισηγήσεις ήταν υψηλού επιπέδου.

<http://dide.flo.sch.gr/Seminars/>

Hmerida-ClimateChange-15Mart2009/

Hmerida-ClimateChange.html



Από αριστερά : Χρυσοχοϊδης Βασίλης (Πρόεδρος Ε.ΚΑΤ.Ο. Φλώρινας, Δρ Πασχαλίδης Σωτήριος, Δαϊκόπουλος Ιωάννης (ΚΠΕ Μελίτης) και Χατζής Γεώργιος (Αντιπρόεδρος Ε.ΚΑΤ.Ο. Φλώρινας).



Η κ. Παπαδοπούλου Χρυσάνθη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Μικροβιολογίας, Υπεύθυνη Μονάδας Τροφίμων, Νερών και Περιβάλλοντος, Τμήμα Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.



Άποψη από την εκδήλωση. Στην πρώτη σειρά ο Αντινομάρχης Φλώρινας κ. Αντωνιάδης Ιωάννης και η Αντιδήμαρχος Φλώρινας κ. Τούζου Όλγα.



Άποψη από την εκδήλωση που έλαβε χώρα στην αίθουσα εκδηλώσεων του ξενοδοχείου “ΛΥΓΚΟΣ” στη Φλώρινα.

1η Πανελλαδική Συνάντηση για την Οδική Ασφάλεια Αμύνταιο Φλώρινας, Σάββατο 21 και Κυριακή 22 Μαρτίου 2008

ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΟΔΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ,
20-26 ΜΑΡΤΙΟΥ 2009

Η Ελληνική Καταναλωτική Οργάνωση (Ε.ΚΑΤ.Ο.) Φλώρινας, ο Δήμος Αμυνταίου και το Τοπικό Συμβούλιο Νέων του Δήμου Αμυνταίου σε συνεργασία με την Εθελοντική Ομάδα bloka.com, το Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (ΙΟΑΣ) "Πάνος Μυλωνάς", και τον Σύλλογο Ελλήνων Συγκοινωνιολόγων (ΣΕΣ), συνδιοργάνωσαν με μεγάλη επιτυχία την :

**"1η Πανελλαδική Συνάντηση
για την Οδική Ασφάλεια"**

(υπό την αιγίδα του Υπουργείου
Μεταφορών - Επικοινωνιών)
Το Σάββατο 21 και την
Κυριακή 22 Μαρτίου 2009
στο Πνευματικό Κέντρο του
Δήμου Αμυνταίου

[http://dide.flo.sch.gr/Seminars/
Hmerida-RoadSafety-Amyntaio-2009/
Hmerida-RoadSafety-Amyntaio.html](http://dide.flo.sch.gr/Seminars/Hmerida-RoadSafety-Amyntaio-2009/Hmerida-RoadSafety-Amyntaio.html)



Άποψη από την εκδήλωση, η οποία τράβηξε το ενδιαφέρον πολλών κατοίκων της ευρύτερης περιοχής Αμυνταίου και Πτολεμαΐδας.



Ο κ. Καράτσαλος Ιωάννης, Πολιτικός Μηχανικός, Εργολάβος Δημοσίων Έργων και Μέλος της Ομάδας bloka.com.



Ο κ. Ευσταθιάδης Στέλιος, Συγκοινωνιολόγος και Μέλος του ΔΣ του ΙΟΑΣ "Πάνος Μυλωνάς".



Ο κ. Κρητικός Πέτρος, Αντιπρόεδρος του Συλλόγου Ελλήνων Συγκοινωνιολόγων (ΣΕΣ).

Ειδήσεις που Ενδιαφέρουν τον Καταναλωτή

Από Δημοσιεύματα του Ελληνικού Τύπου

Η Έκθεση του Συνηγόρου του Καταναλωτή

Στην έκθεση του Συνηγόρου του Καταναλωτή, που καλύπτει το χρονικό διάστημα από τον Ιούνιο του 2007 έως και τον Μάιο του 2008 και που παραδόθηκε στον Πρόεδρο της Βουλής, τη μερίδα του λέοντος κατέχουν οι καταγγελίες για τις υπηρεσίες τηλεπικοινωνιών με ποσοστό 42,4% επί του συνόλου των καταγγελιών και ακολουθούν το λιανικό εμπόριο και η παροχή υπηρεσιών με ποσοστό 19,8%, οι τράπεζες με 9,1% και οι ασφαλιστικές εταιρείες με 8,3%, ενώ τα λιγότερα παράπονα έγιναν για τις τουριστικές και ταξιδιωτικές υπηρεσίες με ποσοστό 3,7% επί του συνόλου.

Όσον αφορά τις καταγγελίες των καταναλωτών για τις υπηρεσίες τηλεπικοινωνιών σημειώθηκε μια δραματική αύξηση κατά 735%, με τα συχνότερα προβλήματα που καταγγέλλονται να είναι οι αδικαιολόγητες χρεώσεις και οι διακοπές.

Οι καταναλωτές δικαιώθηκαν από τις καταγγελίες που έκαναν και που κρίθηκαν βάσιμες είτε με επιστροφή χρημάτων ή με αντικατάσταση ή επισκευή ελαττωματικών προϊόντων. Ο στόχος του Συνηγόρου του Καταναλωτή είναι τα προβλήματα των καταναλωτών να επιλύονται εξωδικαστικά και όχι με προσφυγή στη Δικαιοσύνη.

"ΠΟΛΙΤΗΣ" (Φλώρινα) 9 Δεκ 2008

Διαφημίσεις και Παιδική Παχυσαρκία

Είναι διαπιστωμένο από πολλούς φορείς ότι τα παιδιά που παρακολουθούν πολλές ώρες τηλεόραση καθημερινά καταναλώνουν λιγότερα φρούτα και λαχανικά και περισσότερα τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και λίπος. Οι γονείς διαμαρτύρονται ότι με τον τρόπο που διαφημίζονται οι τροφές στην τηλεόραση, δεν γίνονται μόνο ελκυστικές για τα παιδιά αλλά δημιουργείται κι ένας φανταστικός κόσμος όπου υποτίθεται ότι τα πατατάκια και τα αναψυκτικά θα κάνουν τα παιδιά πιο έξυπνα και πιο κοινωνικά.

Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες, ο βομβαρδισμός με διαφημίσεις τροφίμων που είναι πλούσιες σε λίπος και ζάχαρη σχετίζεται με τη συχνότητα εμφάνισης παιδικής παχυσαρκίας. Μάλιστα, τα ποσο-

στά της παιδικής παχυσαρκίας είναι υψηλότερα στις χώρες της Νότιας Ευρώπης σε σύγκριση με τις χώρες της Βόρειας Ευρώπης, όπου η νομοθεσία είναι αυστηρότερη για τις τηλεοπτικές διαφημίσεις των παιδικών τροφίμων.

Ο Σύνδεσμος Ελληνικών Βιομηχανιών Τροφίμων και ο Σύνδεσμος Διαφημιζομένων Ελλάδας συμφώνησαν σε κάποιες βασικές αρχές σχετικά με τις διαφημίσεις τροφίμων, όπως το ότι πρέπει να υπάρχει επιστημονική τεκμηρίωση για τους διατροφικούς ισχυρισμούς των τροφίμων και οι διαφημίσεις που απευθύνονται σε παιδιά δεν πρέπει να υποβαθμίζουν τη σημασία του φυσικού τρόπου διαβίωσης ή να παραπλανούν τα παιδιά.

"ΤΑ ΝΕΑ" 13 Δεκ 2008

Η Υπερβολική Έκθεση στα Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας

Η υπερβολική έκθεση στα ΜΜΕ (μέσα μαζικής επικοινωνίας) έχει αναχθεί σε μείζον ζήτημα δημόσιας υγείας καθώς επιστημονικές έρευνες που έχουν γίνει τα τελευταία 30 χρόνια έχουν συνδέσει την έκθεση στα ΜΜΕ, όπου σ' αυτά ανήκουν και τα βιντεοπαιχνίδια αλλά και το Internet, με βλαβερές συνήθειες, όπως είναι το κάπνισμα, τα ναρκωτικά, οι πρόωρες σεξουαλικές σχέσεις, η ελλειμματική προσοχή και η παχυσαρκία.

Οι νεαροί Αμερικανοί ξοδεύουν 45 ώρες την εβδομάδα στα ΜΜΕ ενώ οι επιστήμονες προειδοποιούν ότι οι αρνητικές επιδράσεις εμφανίζονται όταν υπάρχει έκθεση περισσότερες από 8 ώρες την εβδομάδα και ότι τα παιδιά δεν πρέπει να κάθονται μπροστά από οθόνες πριν από την ηλικία που μπορούν να διαβάσουν.

Όσον αφορά πιο συγκεκριμένα την παρακολούθηση τηλεοπτικών προγραμμάτων, Αυστραλοί ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Sydney τονίζουν ότι τα παιδιά δεν πρέπει να βλέπουν περισσότερες από δύο ώρες την ημέρα καθώς από εκτεταμένες έρευνες που έκαναν διαπίστωσαν ότι η φυσική κατάσταση των παιδιών χειροτερεύει όσο περισσότερη τηλεόραση παρακολουθούν.

"ΤΑ ΝΕΑ" 11 Δεκ 2008

"ΠΟΛΙΤΗΣ" (Φλώρινα) 17 Ιαν 2009