

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 07

Μάιος

2009

Περιεχόμενα

Το Κοινοτικό Οικολογικό Σήμα (Ecolabel).....	2
Ενημέρωση από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή.....	3
Οδική Ασφάλεια - Μέρος 2ο.....	4
Καταναλωτισμός και Ποιότητα Διατροφής - Μέρος 2ο.....	5
Η Δική μας Ευθύνη στις Εκπομπές CO2.....	6
Ενημέρωση από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή.....	7
Ειδήσεις για τον Καταναλωτή.....	8

Από τη Σύntαξη

Συγχαίρουμε το ΚΕΠΚΑ για την πολύ σωστή και τεκμηριωμένη πρόταση που έκανε σχετικά με την εκπροσώπηση και τη συνεργασία των Καταναλωτικών Ενώσεων καθώς και τον Κωνσταντίνο Δάγκο, τακτικό εκπρόσωπο των ελληνικών Καταναλωτικών Οργανώσεων στην ΕΣΟΚ (Ευρωπαϊκή Συμβουλευτική Ομάδα Καταναλωτών) για την ενημέρωση σχετικά με δραστηριότητες της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Η επόμενη σημαντική εκδήλωση της Ε.ΚΑΤ.Ο. Φλώρινας 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 : Μαροκοπούλου Ελένη

Επικοινωνήστε μαζί μας :

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

Ταχυδρομική Διεύθυνση

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



Το Ευρωπαϊκό οικολογικό σήμα (Ecolabel), που αποτελεί πρωτοβουλία και του Έλληνα Ευρωβουλευτή Νίκου Βακάλη, είναι ένα σήμα αριστείας που απονέμεται σε εκείνα τα προϊόντα και εκείνες τις υπηρεσίες που έχουν τις καλύτερες επιδόσεις βάσει περιβαλλοντικών κριτηρίων καθ' όλη τη διάρκεια του κύκλου ζωής τους.

Η Ευρωπαϊκή Συμβουλευτική Ομάδα Καταναλωτών (Ε.Σ.Ο.Κ.) αντιπροσωπεύει τους καταναλωτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης και η Επιτροπή μπορεί να ζητεί τη γνώμη της για θέματα που αφορούν τους καταναλωτές σε κοινοτικό επίπεδο. Συνστήθηκε με την απόφαση 2003/709/ΕΚ της Επιτροπής, της 9ης Οκτωβρίου 2003, και αντικατέστησε την «επιτροπή καταναλωτών». Η ομάδα αποτελείται από ένα μέλος που αντιπροσωπεύει τις εθνικές οργανώσεις καταναλωτών από κάθε κράτος μέλος και ένα μέλος από κάθε ευρωπαϊκή οργάνωση καταναλωτών. Η θητεία των μελών της ομάδας είναι τριετής. Η ευρωπαϊκή συμβουλευτική ομάδα καταναλωτών συνέρχεται συνήθως τέσσερις φορές το χρόνο. Εκφράζει τη γνώμη της κάθε φορά που της το ζητεί η Επιτροπή, συχνά με «γραπτή διαδικασία», ορισμένες δε φορές μέσω ομάδων εργασίας και παίζει σημαντικό ρόλο στην ανταλλαγή πληροφοριών μεταξύ της Επιτροπής και των επιτόπιων οργανώσεων καταναλωτών. Η Επιτροπή προεδρεύει και οργανώνει τις εργασίες της ομάδας και διασφαλίζει τη γραμματειακή της υποστήριξη.

Το Κοινοτικό Οικολογικό Σήμα (Ecolabel)

Νέα Ώθηση στο Κοινοτικό Οικολογικό Σήμα (Ecolabel)

"Τα περιβαλλοντικά άριστα προϊόντα και υπηρεσίες θα επιβραβεύονται καλύτερα", δηλώνει ο Ευρωβουλευτής της Ν.Δ. Νίκος Βακάλης.

Βουξέλλες, 3 Απριλίου 2009

Η Ολομέλεια του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου ενέκρινε εχθές με μεγάλη πλειοψηφία την πρόταση Κανονισμού για το κοινοτικό οικολογικό σήμα. Ο Ευρωβουλευτής της Ν.Δ. κ. Νίκος Βακάλης ήταν συντάκτης της γνωμοδότησης της Επιτροπής *ITRE* (Βιομηχανίας, Έρευνας και Ενέργειας) προς την Επιτροπή *ENVI* (Περιβάλλοντος, Δημόσιας Υγείας και Ασφάλειας των Τροφίμων).

Το Ευρωπαϊκό οικολογικό σήμα (Ecolabel), που απεικονίζεται με ένα άνθος, είναι εθελοντικό. Πρόκειται για ένα σήμα αριστείας που απονέμεται σε εκείνα τα προϊόντα και εκείνες τις υπηρεσίες που έχουν τις καλύτερες επιδόσεις βάσει περιβαλλοντικών κριτηρίων καθ' όλη τη διάρκεια του κύκλου ζωής τους.

Η απλοποίηση του σήματος, σε συνδυασμό με την ενίσχυση της αξιοπιστίας του και την αύξηση της αναγνωρισιμότητάς του, αναμένεται αφενός να κατευθύνουν τους καταναλωτές προς φιλικά προς το περιβάλλον προϊόντα και υπηρεσίες, και αφετέρου να ωθήσουν τους παραγωγούς ή παρόχους υπηρεσιών να αποκτήσουν το σήμα προκειμένου να προωθήσουν τα προϊόντα και τις υπηρεσίες τους και να ενισχύσουν μ' αυτόν τον τρόπο την ανταγωνιστικότητά τους.

Τα κριτήρια χορήγησης οικολογικού σήματος θα είναι επιστημονικώς τεκμηριωμένα και θα λαμβάνουν υπόψη ολόκληρο τον κύκλο ζωής και όλες τις πιθανές περιβαλλοντικές επιπτώσεις που ενδέχεται να έχει ένα προϊόν ή μια υπηρεσία. Βάσει της συμφωνίας που επετεύχθη, τα κριτήρια θα καθορίζονται για κάθε κατηγορία προϊόντων ξεχωριστά μέσα σε διάστημα εννέα μηνών από την έναρξη των διαβουλεύσεων της Ευρωπαϊκής Επιτροπής με το Συμβούλιο Οικολογικής Σήμανσης της Ε.Ε.

Βάσει του συμβιβασμού, προϊόντα που είναι καρκινογόνα, τοξικά ή επιβλαβή για το περιβάλλον δε θα μπορούν να φέρουν το οικολογικό σήμα. Όσον αφορά τα τρόφιμα και τις ζωοτροφές, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή καλείται να εκπονήσει μελέτη μέχρι τις 31 Δεκεμβρίου 2011 το αργότερο για τη σκοπιμότητα θέ-

σπισης αξιόπιστων κριτηρίων που να καλύπτουν τις περιβαλλοντικές επιδόσεις καθ' όλη τη διάρκεια του κύκλου ζωής αυτών των προϊόντων.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται και στη διευκόλυνση απόκτησης του σήματος από τις μικρομεσαίες επιχειρήσεις με τη μείωση της γραφειοκρατίας, αλλά και των τελών καταχώρησης. Συγκεκριμένα, τα τέλη καταχώρησης θα κυμαίνονται από 200 έως 1.200 ευρώ, ενώ ορίζεται ως ανώτατο όριο τα 600 ευρώ για τις μικρομεσαίες επιχειρήσεις και τα 350 ευρώ για τις πολύ μικρές επιχειρήσεις. Επίσης, τα ετήσια τέλη θα ανέρχονται στα 1.500 ευρώ, ενώ για τις μικρομεσαίες επιχειρήσεις δε θα ξεπερνούν τα 750 ευρώ και για τις πολύ μικρές επιχειρήσεις τα 350 ευρώ.

Ο νέος Κανονισμός επιφέρει κάποιες περιορισμένες, δυστυχώς, βελτιώσεις και στον τομέα των δημόσιων προμηθειών. Ο δημόσιος τομέας των κρατών μελών της Ε.Ε. θα μπορεί να εξετάσει τη δυνατότητα ορισμού στόχων για την προμήθεια περιβαλλοντικά φιλικών προϊόντων. Τέλος, γίνεται πιο ευέλικτη η διαδικασία ελέγχου της συμμόρφωσης.

Μετά την ψηφοφορία, ο Ευρωβουλευτής κ. Ν. Βακάλης έκανε τις εξής δηλώσεις: "Είμαι ιδιαίτερα ικανοποιημένος με τη συμφωνία που επετεύχθη, γιατί οδεύουμε προς την ανάπτυξη ενός αξιόπιστου και ευέλικτου σήματος, που θα συμβάλει αφενός στην προστασία του περιβάλλοντος, και αφετέρου στην ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας των ευρωπαϊκών προϊόντων και υπηρεσιών.

Με ικανοποιεί ιδιαίτερα που πολλές από τις προτάσεις της γνωμοδότησης της Επιτροπής *ITRE*, την οποία συντάξα, ενσωματώθηκαν στο τελικό κείμενο. Η αλήθεια, όμως, είναι ότι προσδοκούσα να κρατήσουμε μια πιο τολμηρή στάση στον τομέα των δημόσιων προμηθειών.

Πάντως, τα μέτρα που έχουν ληφθεί ειδικά για τη στήριξη των μικρομεσαίων επιχειρήσεων είναι υψίστης σημασίας, γιατί επιτέλους και στην Ελλάδα θα μπορέσουν αυτές οι επιχειρήσεις, που αποτελούν τη ραχοκοκαλιά της οικονομίας μας, να αποκτήσουν το σήμα αυτό και να ενισχύσουν την ανταγωνιστικότητά τους με περιβαλλοντικά φιλικό τρόπο".

Νίκος Βακάλης

Βουλευτής του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου

τηλ: +32 2 28 47937 - φαξ: +32 2 28 49937

e-mail : nikolaos.vakalis@europarl.europa.eu

Web site : <http://www.nvakalis.gr>

Ενημέρωση από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή

IP/09/783 - Βρυξέλλες, 14 Μαΐου 2009

<http://europa.eu/rapid/searchAction.do>

Καταναλωτές : Οι Αεροπορικές Εταιρείες Προβαίνουν στην Εξυγίανση των Ιστοτόπων Πώλησης Εισιτηρίων

Τα νέα αποτελέσματα της ΕΕ που δημοσιεύονται σήμερα δείχνουν ότι οι ιστοτόποι πώλησης αεροπορικών εισιτηρίων στην Ευρώπη σημείωσαν σημαντική πρόοδο όσον αφορά τη συμμόρφωση προς τους κανόνες προστασίας των καταναλωτών. Τα πορίσματα παρουσιάζονται σε τελική έκθεση που αφορά τη δεκαοκτάμηνη διαδικασία καταπολέμησης της παραπλανητικής διαφήμισης και των αθέμιτων πρακτικών σε ολόκληρη την ΕΕ.

Σε συνέχεια έρευνας για θέματα επιβολής της νομοθεσίας στην ΕΕ που δρομολογήθηκε το Σεπτέμβριο του 2007 – στην οποία συμμετείχαν 15 εθνικές αρχές της ΕΕ και η Νορβηγία – σε 115 από τους 137 ιστοτόπους αεροπορικών εταιρειών που εξετάστηκαν έγιναν διορθώσεις.

Σε συνέχεια μιας συμπληρωματικής διαδικασίας «τσεκ-απ» μέσω επιμέρους ερευνών μυστικού επισκέπτη (mystery shopping) και η οποία διενεργήθηκε το Μάρτιο του 2009 σε 67 σημαντικές αεροπορικές εταιρείες, 52 από αυτές έλαβαν «πιστοποιητικό καλής υγείας» και δεσμεύτηκαν να εξακολουθήσουν να εφαρμόζουν τα ίδια πρότυπα ενώ οι υπόλοιπες ανταποκρίθηκαν αμέσως στις διαβουλεύσεις που πραγματοποίησε μαζί τους η Επιτροπή και δεσμεύτηκαν να επανορθώσουν τις ελλείψεις που επισημάνθηκαν (βλέπε πίνακες παρακάτω).

Η διαδικασία «τσεκ-απ» των ιστοτόπων διενεργήθηκε στη βάση ενός αναλυτικού καταλόγου με 14 σημεία ελέγχου, που είχε προηγουμένως εγκριθεί από τον κλάδο των αερομεταφορών. Η Επιτροπή προς το παρόν καταβάλλει προσπάθειες προκειμένου να θέσει σε εφαρμογή κλαδική συμφωνία, η οποία θα διασφαλίζει ισότιμους όρους ανταγωνισμού στις αεροπορικές εταιρείες σε ολόκληρη την ΕΕ και θα διατηρεί τους ιστοτόπους σε υψηλά επίπεδα.

Η Επίτροπος της ΕΕ, αρμόδια για θέματα καταναλωτών, κα **Meglana Kuneva**, δήλωσε : «*Η εν λόγω κοινοτική έρευνα στον κλάδο των αεροπορικών εταιρειών οδηγεί στην αναδιαμόρφωση των ιστοτόπων των αεροπορικών εταιρειών σε ολόκληρη την ΕΕ. Δεν υπάρχουν περιθώρια εφησυχασμού· υπάρχουν πολλά ακόμη που πρέπει να γίνουν. Αλλά η*

πρώτη αυτή πανευρωπαϊκή έρευνα επιβολής απέδειξε ότι διαθέτει την αναγκαία δυναμική και μπορεί να παραγάγει αποτελέσματα. Το επόμενο βήμα είναι η επίτευξη κλαδικής συμφωνίας και εμείς από την πλευρά μας θα συνεχίσουμε να παρακολουθούμε από κοντά τις εξελίξεις στον εν λόγω κλάδο.

Ο αντιπρόεδρος **Antonio Tajani**, αρμόδιος για τις μεταφορές, δήλωσε : «*Η ύπαρξη διαφάνειας στη συνολική τιμή αποτελεί υποχρέωση βάσει του κανονισμού για τις αεροπορικές υπηρεσίες. Είναι καθήκον των αεροπορικών εταιρειών να επιβάλλουν υψηλά πρότυπα σε ολόκληρο τον κλάδο των αερομεταφορών και είναι ευθύνη μας να διασφαλίσουμε ότι όλοι οι συντελεστές τηρούν τους ίδιους κανόνες. Η διασφάλιση αυτή έχει κορυφαία σημασία για τους καταναλωτές που επιθυμούν να συγκρίνουν τις τιμές μεταξύ αεροπορικών εταιρειών και να κάνουν συνειδητές επιλογές.*

1. Αποτελέσματα της έρευνας μέσω σάρωσης των ιστοτόπων πώλησης αεροπορικών εισιτηρίων το 2007

Οι ενέργειες επιβολής έχουν προς το παρόν ολοκληρωθεί στο 85% των περιπτώσεων. Από τους 137 ιστοτόπους που εξετάστηκαν και οι οποίοι αντιπροσωπεύουν 80 εταιρείες περίπου, 115 υποβλήθηκαν στις αναγκαίες διορθώσεις (βλέπε συνοπτικό πίνακα στο συνημμένο υπόμνημα που παρουσιάζει τα στοιχεία επιβολής της νομοθεσίας, όπως είχαν στα τέλη Μαρτίου 2009 – MEMO/09/238).

2. Μελέτη «τσεκ-απ» των αεροπορικών εταιρειών

Στη διαδικασία «τσεκ-απ», που στόχευε στη διεξοδική παρακολούθηση της συνολικής κατάστασης του τομέα των πωλήσεων αεροπορικών εισιτηρίων μέσω του Διαδικτύου, συνεκτιμήθηκαν, επίσης, δύο νέες νομοθετικές πράξεις της ΕΕ για τη βελτίωση της προστασίας των καταναλωτών που εκδόθηκαν μετά τους πρώτους ελέγχους σάρωσης που πραγματοποιήθηκαν το Σεπτέμβριο του 2007 (οδηγία για τις αθέμιτες εμπορικές πρακτικές και κανονισμός για τις αεροπορικές υπηρεσίες).

Με βάση κατάλογο με 14 σημεία ελέγχου που συμφωνήθηκε από τον κλάδο των αερομεταφορών (βλέπε MEMO/09/238) ελέγχθηκαν οι 7 σημαντικότεροι ιστοτόποι αεροπορικών εταιρειών και στα 27 κράτη μέλη – που καλύπτουν 67 αεροπορικές εταιρείες και

(συνέχεια στη σελίδα 7)

Οδική Ασφάλεια : Λύση του Προβλήματος σε Πέντε Βήματα

Χρήστος Παλαιοκώστας - Μέρος 2ο

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

Το Αμύνταιο είναι γνωστό για το κρασί του παγκοσμίως, όπως επίσης είναι γνωστό ότι το αλκοόλ και η οδήγηση δεν συμβαδίζουν και όποτε συνδυάζονται αυτό λειτουργεί καταστροφικά. Άρα, μπορείτε να καταναλώνετε ελεύθερα και για οποιοδήποτε λόγο (χαρά ή λύπη), αρκεί να φεύγετε από τον τόπο κατανάλωσης, είτε περπατώντας, είτε ως συνοδηγός.

3. Συνεχής Καμπάνια με Σκληρές Εικόνες

Το 3ο που χρειάζεται είναι πολυτελείς ενημερωτικές καμπάνιες. Λόγω της επαγγελματικής μου δραστηριότητας έχω δει πάμπολλα μηνύματα για την οδική ασφάλεια. Επέλεξα τυχαία ορισμένα από το Internet :

Για ζώνη :

<http://www.youtube.com/watch?v=iO5ID13NsMc&feature=related>

Ζώνη (σκληρή) :

<http://www.youtube.com/watch?v=sL5-L8NS5zk>

Διάφορα :

<http://www.youtube.com/watch?v=ISI2CR4TrM0>

Μία απλή αναζήτηση στο youtube αρκεί για να βρείτε δεκάδες ακόμα, με ακόμη πιο σκληρές εικόνες. Έτσι σκληρά πιστεύω πως πρέπει να είναι και τα ελληνικά σποτ.

4. Σοβαρός Τεχνικός Έλεγχος Οχημάτων και Ιατρικός Έλεγχος Οδηγών

Μετά από αυτές τις πραγματικά χρήσιμες και σκληρές εικόνες σειρά έχει ο τεχνικός έλεγχος των οχημάτων. Θα ήθελα να ξέρω πόσοι από εσάς έχετε λαδώσει για να περάσετε το ΚΤΕΟ. Έχετε το θάρρος να το παραδεχτείτε ή θεωρείτε ότι κερδίζετε κάτι με αυτό που γίνεται τόσα χρόνια;

Ένα μεγάλο ποσοστό οχημάτων κυκλοφορεί κακοσυντηρημένο, ορισμένα δε σε πραγματικά άθλια κατάσταση. Εάν λοιπόν εσάς σας βολεύει αυτή η πρακτική του λαδώματος, προφανώς δεν σας ενδιαφέρει η σωματική σας ακεραιότητα. Πώς θα νιώθατε

όμως αν ένα κακοσυντηρημένο όχημα έπεφτε επάνω στο αυτοκίνητό σας, ή εάν τραυματίζε εσάς ή κάποιον στενό σας συγγενικό πρόσωπο; Αυτό σκεφτείτε μόνο.

Ομοίως και με τον ιατρικό έλεγχο των οδηγών. Υπάρχει νομοθεσία που προβλέπει ότι όσοι ακολουθούν ορισμένη φαρμακευτική αγωγή δεν πρέπει να οδηγούν, οι γιατροί μάλιστα πρέπει να ειδοποιούν το υπουργείο Μεταφορών ώστε να αφαιρείται το δίπλωμα. Αυτό αγαπητοί μου δεν έχει συμβεί ούτε μία φορά στην ιστορία.

5. Συγκρότηση μίας Αομόδιας Επιτροπής με Πολιτική Βούληση, Εξουσία και Χρηματοδότηση

Κι ερχόμαστε στην πρόταση που μπορεί να λύσει τόσο αυτό το πρόβλημα, όσο και όλα τα προηγούμενα. Η ύπαρξη επιτροπών και υποεπιτροπών για κάθε πτυχή της οδικής ασφάλειας κατακερματίζει τόσο τις δυνάμεις, όσο και τους πόρους.

Και ναι μπορεί ορισμένες ημερίδες να βοηθούν έστω και λίγους να βάλουν μυαλό, παρά όμως τις εκατοντάδες που οργανώνονται κάθε χρόνο σε όλη την Ελλάδα, τα τροχαία δεν μειώνονται. Τι μας λέει αυτό; Ότι οι πρωτοβουλίες των φορέων πρέπει να είναι συντονισμένες για να έχουν αποτέλεσμα.

Για να ολοκληρώσω τη σκέψη μου πιστεύω ότι πρέπει να λειτουργήσει κάποια στιγμή μία -αλλά μόνο μία- επιτροπή για την οδική ασφάλεια. Κι αυτή θα πρέπει να έχει τρία πράγματα : δύναμη να επιβάλλει τις αποφάσεις της, χρηματοδότηση, ώστε να παράξει ενημερωτικό ή άλλο έργο και θέληση να αλλάξει τη νοοτροπία πολιτικών και πολιτών.

Με το να χαρακτηρίζουμε επί πολλά συναπτά έτη ως "εθνικό" το θέμα της οδικής ασφάλειας (ακόμη και από τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας) δεν σημειώνεται καμιά πρόοδος. Η όποια πρόοδος σημειώνεται επειδή τα αυτοκίνητα γίνονται ολοένα και ασφαλέστερα, ας μην το ξεχνάμε αυτό.

Ευχαριστώ.

Χρήστος Παλαιοκώστας

Δημοσιογράφος, Υπεύθυνος ρεπορτάζ στα Περιοδικά Αυτοκινήτου Autocar και Drive

Καταναλωτισμός και Ποιότητα Διατροφής

Ρασάικος Λάζαρος, Μέλος Ε.ΚΑΤ.Ο. Φλώρινας - Μέρος 2ο

Τι Γίνεται στα Ράφια των SuperMarkets;

ο Φρέσκα Προϊόντα : Τα φρέσκα προϊόντα έχουν και σύντομη διάρκεια ζωής, οπότε φροντίστε να μην προμηθευτείτε περισσότερα από αυτά που μπορείτε να καταναλώσετε μέχρι να λήξουν.

ο Κρέας, ψάρι, πουλερικά, αυγά : Πρόκειται για τροφές που παρέχουν πρωτεΐνη υψηλής ποιότητας. Να είστε προσεκτικοί όσον αφορά την ποιότητά τους και να θυμάστε ότι στην κατάψυξη μπορούν να διατηρηθούν για αρκετό διάστημα.

ο Γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, τυρί, γιαούρτι) : Επιλέγετε προϊόντα με χαμηλή λιποπεριεκτικότητα και ανάλογα με την κάθε περίπτωση, πιθανόν προϊόντα εμπλουτισμένα σε ασβέστιο, σίδηρο, φυτοστερόλες κλπ.

ο Κατεψυγμένα φαγητά : Είναι τροφές συνήθως εύκολες στην προετοιμασία και επαρκείς θρεπτικά, οι οποίες μπορούν κάλλιστα να συμπεριληφθούν στο πρωινό, στο μεσημεριανό και στο βραδινό σας ή ακόμα και σαν επιδόρπιο. Συμβουλευτείτε τις διατροφικές ετικέτες και εντοπίστε τα προϊόντα που ανταποκρίνονται περισσότερο στις προσωπικές σας ανάγκες.

ο Ψωμί, δημητριακά, ζυμαρικά, ρύζι : Οι επιλογές που θα κάνετε από αυτήν την τροφική ομάδα, καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό την περιεκτικότητα της διατροφής σας σε φυτικές ίνες. Αναζητήστε προϊόντα ολικής αλέσεως για να αυξήσετε την πρόσληψη φυτικών ινών στο διαιτολόγιό σας.

ο Όσπρια, Ξηροί καρποί : Όσοι αγαπούν τα όσπρια θα πρέπει να γνωρίζουν ότι στα ράφια των supermarkets υπάρχει μεγάλη ποικιλία από αυτά (φακές, ρεβίθια, αρακάς, φάβα, φασόλια σε πολλές ποικιλίες). Τα όσπρια παρέχουν στον οργανισμό σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών, φολικού οξέως και πρωτεϊνών, ενώ οι ξηροί καρποί είναι καλές πηγές μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, βιταμίνης Ε, σεληνίου και πρωτεϊνών.

ο Κονσερβοποιημένα τρόφιμα : Κονσερβοποιημένα διατίθενται πολλά είδη τροφίμων, όπως λαχανικά, φρούτα, θαλασσινά κλπ. Είναι χρήσιμο να τα έχουμε στο σπίτι καθώς έχουν μακρά διάρκεια ζωής και αποτελούν εύκολες και γρήγορες λύσεις για γεύματα. Απαιτείται όμως προσοχή στην διατροφική τους ετικέτα και μέτρο στην κατανάλωσή τους.

ο Περιστσιακά σνακς : Μπορούμε να τα λαμβάνουμε περιστασιακά αλλά να μην αποτελούν την καθημερινή μας λύση. Αν δεν είστε σίγουροι ότι το τρόφιμο που θέλετε να επιλέξετε για σνακ είναι για καθημερινή ή περιστασιακή χρήση, ελέγξτε τη διατροφική ετικέτα. Τρόφιμα όπως πατατάκια, γλυκά μπισκότα, σοκολάτα και γλυκά είναι τα πιο συνηθισμένα σνακς και είναι πλούσια σε λίπος, ζάχαρη ή αλάτι.

Τι Πρέπει να Προσέχουμε στις Ετικέτες Τροφίμων;

Τα τελευταία χρόνια έχει γίνει υποχρεωτική η αναγραφή διαιτητικών πληροφοριών στις ετικέτες των τροφίμων. Οι κατασκευαστές τροφίμων βλέπουν τις ετικέτες ως μια επινόηση για να σας πείσουν να αγοράσετε το προϊόν τους, αντί για το προϊόν ενός ανταγωνιστή.

Απλά περπατήστε στο διάδρομο των δημητριακών την επόμενη φορά που θα επισκεφθείτε το supermarket και προσέξτε τον απίστευτα μεγάλο αριθμό των επιλογών σας.

Οι υπεύθυνοι φορείς καθιέρωσαν την ετικέτα διατροφικής επισήμανσης στην οποία καταχωρούνται τα βασικά θρεπτικά χαρακτηριστικά που βρίσκονται σε ένα προϊόν, για να βοηθήσουν τους πολίτες να κάνουν σωστές διατροφικές επιλογές.

Ειδικές ρυθμίσεις υπάρχουν για τρόφιμα που απευθύνονται σε παιδιά ηλικίας κάτω των 2 ετών και διαφορετικές για παιδιά ηλικίας κάτω των 4.

Επίσης η παροχή διατροφικών πληροφοριών είναι προς το παρόν προαιρετική για πολλές ωμές τροφές, όπως τα φρέσκα φρούτα, τα λαχανικά και το ψάρι.

Διαβάξτε τις ετικέτες προσεκτικά : Όταν κάποια ετικέτα τροφίμου γράφει : "Χωρίς χοληστερίνη" αυτό σημαίνει ότι το προϊόν δεν περιέχει χοληστερίνη, αλλά θα πρέπει να ξέρετε ότι μπορεί να περιέχει κορεσμένο (ζωικό) λίπος, κάτι το οποίο επίσης ανεβάζει την χοληστερίνη στο αίμα.

Το να βρίσκετε λοιπόν το λίπος, τη χοληστερόλη ή το αλάτι που περιέχεται στα τρόφιμα, σημαίνει ότι θα πρέπει να διαβάξετε τις ετικέτες τους. Μπορεί αρχικά να μοιάζει δύσκολο ή βαρετό, αλλά τελικά μπορεί να αποδειχτεί ενδιαφέρον και διασκεδαστικό.

(συνεχίζεται)

Η Δική μας Ευθύνη στις Εκπομπές CO₂

Καθημερινές Πρακτικές Προτάσεις - Χατζής Γιώργος

Επίτομη παρουσίαση της ομιλίας για τις κλιματικές αλλαγές, που έγινε στις 15-3-2009 σε ημερίδα των Ε.ΚΑΤ.Ο. Φλώρινας και ΚΠΕ Μελίτης.

Ομιλητής : Γιώργος Χατζής,

Αντιπρόεδρος Ε.ΚΑΤ.Ο. Φλώρινας

Κατ' αρχάς να ξεκαθαρίσουμε ότι το φαινόμενο του θερμοκηπίου καθ' εαυτό είναι ευεργετικό για την ζωή στην Γή, διότι διαφορετικά ο πλανήτης θα ήταν μια παγωμένη σφαίρα. Η ανθρώπινη επέμβαση όμως μετατόπισε το ισοζύγιο του άνθρακα, με αποτέλεσμα την διατάραξη μιας ευαίσθητης ισορροπίας, και την εξ' αυτής υπερθέρμανση όλου του πλανήτη. Πολλά μπορούν να ειπωθούν για το τι μπορεί να γίνει προς την κατεύθυνση της αντιστροφής του φαινομένου, όμως πρωτίστως είναι σημαντικό ο καθένας μας να σκεφτεί την δική του συνεισφορά, μέσα από την αναθεώρηση συνηθειών και καθημερινών πρακτικών στην ζωή του.

Μερικές πολύ απλές και καθημερινές ιδέες μπορεί να είναι η αντικατάσταση των λαμπτήρων πυρακτώσεως με νέου τύπου ή με LED, η αντικατάσταση οθονών τηλεόρασης και Η/Υ τύπου καθοδικού σωλήνα (CRT) με σύγχρονες "επίπεδες" (TFT) και η υιοθέτηση της χρήσης φωτοβολταϊκής τεχνολογίας, ακόμα και σε μικρές φορητές συσκευές.

Στο νοικοκυριό μας μερικές καλές ιδέες είναι η ρύθμιση του θερμοστάτη 1-2 βαθμούς χαμηλότερα τον χειμώνα ή 1-2 ψηλότερα το καλοκαίρι, η χρήση θερμοστατικών βαλβίδων αλλά και η χρήση ανακλαστικών θερμοτήτων στα καλοριφέρ, η μόνωση των θερμοών σωλήνων, η χρήση βιομάζας για θέρμανση (μηδενικές εκπομπές CO₂), η προτίμηση χρήσης ανεμιστήρων αντί κλιματιστικών συσκευών, η χρήση ηλιακών θερμοσιφώνων και το στέγνωμα των ρούχων όχι στο ηλεκτρικό στεγνωτήριο, αλλά στην παλιά καλή απλώστρα.

Όλα τα παραπάνω, με ελάχιστο ή και καθόλου κόστος αρχικής επένδυσης, είναι ευεργετικά τόσο για το περιβάλλον, όσο και για τον οικογενειακό μας προϋπολογισμό.

Υπάρχουν όμως και πιο σοβαρές κινήσεις, με σημαντικότερη αλλά και πιο μακροπρόθεσμη ωφέλεια. Προϋπόθεση η δική μας δημιουργική συμμετοχή, οι γνώσεις, οι ιδέες μας και ενδεχομένως οι πατέντες μας.

Ποιος από εμάς λόγω χάριν έχει σκεφτεί να φτιάξει ένα ψυγείο εξωτερικού αέρα; (όπου η ψύξη προέρχεται από το κρύο χειμωνιάτικο περιβάλλον) ή πόσοι έχουμε χρησιμοποιήσει ηλιακούς φούρνους και πόσοι από εμάς που έχουμε σόμπες και τζάκια στο σπίτι μας εκμεταλλευόμαστε τις ζεστές καμινάδες για να ζεστάνουμε τα δωμάτια των επάνω ορόφων;

Βέβαια, ακόμα μεγαλύτερο όφελος προκύπτει από την αναθεώρηση αρκετών "αυτονόητων" συνηθειών μας. Όπως για παράδειγμα το να εμμένουμε στην αυτοκίνηση και μάλιστα να αντλούμε κύρος από αυτό, ειδικά αν η καταναλωτική μας ευχέρεια μάς επιτρέπει να οδηγούμε μια από τις τετρακίνητες οικολογικές καταστροφές.

Θα μπορούσαμε τουλάχιστον να προτιμήσουμε κάτι μικρότερο (και βολικότερο), ή καλύτερα τα μέσα μαζικής μεταφοράς, ή ακόμα καλύτερα κάποιο ποδήλατο ή (είπατε κάτι;) ηλιακό όχημα. Στον τομέα των μεταφορών πολλές ακόμα συνηθιές μπορούν να αλλάξουν, όπως ο τρόπος που οδηγούμε, αλλά και η κοινή χρήση του ΙΧ από περισσότερα άτομα για τον ίδιο προορισμό. Αυτό προϋποθέτει και αλλαγή κουλτούρας, που όμως εδώ που οδηγούνται τα πράγματα κρίνεται απαραίτητη.

Άλλη μια τέτοια σοβαρή κίνηση είναι η επιμελής και σωστή μόνωση του σπιτιού μας, αλλά και η υιοθέτηση "βιοκλιματικών" λύσεων στα ήδη υπάρχοντα κτίσματα, και του εκ βάθρων αυστηρού βιοκλιματικού σχεδιασμού για τις νέες κατασκευές.

Λύσεις όπως τα αίθρια, οι φυτεμένες με βλάστηση στέγες, οι ανακλαστικές στέγες, οι φυσικές σκιάσεις, τα ισόγεια και τα ημιυπόγεια σπίτια θα πρέπει στο μέλλον να υιοθετηθούν σε μαζική κλίμακα. Ακόμα θα πρέπει να προωθηθεί και η κατ' οίκον παραγωγή ενέργειας μέσω μικρών εγκαταστάσεων ΑΠΕ, η γενίκευση της ανακύκλωσης και η σταδιακή κατάργηση των συσκευασιών στα προϊόντα.

Οι διατροφικές μας συνήθειες πρέπει επίσης να αναθεωρηθούν. Το επιβαρυνόμενο νερό κρίνεται περιβαλλοντικώς απαράδεκτο, αλλά και το κόκκινο κρέας για παράδειγμα έχει μεγάλο μερίδιο ευθύνης. Η διατροφή μας πρέπει να στραφεί στα λαχανικά, τα όσπρια και τα δημητριακά, με έμφαση στην τοπική κατανάλωση των προϊόντων αυτών. Η λογική των

Η Δική μας Ευθύνη στις Εκπομπές CO₂

Καθημερινές Πρακτικές Προτάσεις - Χατζής Γιώργος

προϊόντων "μιας χρήσης" πρέπει να εκλείψει. Έχει αρχίσει και διαποτίζει όλη τη σκέψη μας, και η Γη μας δεν είναι μιας χρήσης. Ούτε οι άνθρωποι που κατοικούν σ' αυτήν.

Φυσικά το σημαντικότερο που περνάει από το χέρι μας είναι η αλλαγή νοοτροπίας και στάσης ζωής. Δεν είναι όμως και τόσο εύκολο. Για παράδειγμα, πόσο άνετα θα δεχόμασταν την κατάργηση της νυχτερινής φωτεινής διακόσμησης, της νυχτερινής διασκέδασης, των φωτεινών διαφημίσεων και την μείωση του δημοσίου φωτισμού;

Πώς θα μας φαινόταν η "αναγκαστική" επιλογή κοινών προορισμών για τις διακοπές μας; Η συγκατοίκηση με τους γονείς μας ή με άλλους φίλους ή συγγενείς;

Πράγματα που σήμερα φαντάζουν αυτονόητα μέσα στην νεωτερική λογική του χρηματικού κέρδους, πρέπει να τα δούμε με μια διαφορετική, περιβαλλοντική οπτική. Για παράδειγμα, οι "ημιυπαίθριοι χώροι" και τα "κατοικήσιμα υπόγεια" μπορεί νομικά να κολάζονται, και να αποτελούν όργανα πολιτικής για εισροή δημοσίου χρήματος, αλλά υπό συγκεκριμένες τεχνικές προϋποθέσεις μπορούν να συνεισφέρουν τα μέγιστα στην εθνική ενεργειακή οικονομία καθώς αποτελούν αναπόσπαστο τμήμα ενός σωστού βιοκλιματικού σχεδιασμού κατοικίας.

Ακόμα το ηλεκτρικό ρεύμα του δικτύου της ΔΕΗ, που τα καλοκαίρι δαπανάται κυρίως για χρήσεις κλιματισμού, θα μπορούσε να φορολογηθεί, με την ίδια λογική που φορολογείται και το πετρέλαιο θέρμανσης για τον χειμώνα, με τα έσοδα να διατίθενται για ανάπτυξη των ΑΠΕ.

Όμως τελικά καμιά από τις ανωτέρω ευεργετικές ενέργειες και κινήσεις δεν μπορεί να αναστρέψει την πορεία της κλιματικής αλλαγής. Χρειάζεται κάτι περισσότερο. Μια άλλη θεώρηση της ζωής μας, των βιοτικών στόχων και προτεραιοτήτων μας, μια άλλη προσέγγιση της ευδαιμονίας μας και την πληρότητάς μας.

Η αντίληψη της ευδαιμονίας ως καταναλωτικής ευχέρειας και του πλήρους ανθρώπου ως καταναλωτή φρονώ ότι έχει καταρρεύσει παταγωδώς. Καλούμαστε λοιπόν να ερμηνεύσουμε διαφορετικά την υπαρκτή πληρότητά μας, κι αυτό, πέρα από λογικές καταπόνησης πιστεύω πρέπει να το αναζητήσουμε στην ασκητική βίωση του κόσμου που μας περιβάλλει. Στην αντίληψη του κόσμου όχι ως βορά στην καταναλωτική βουλμία μας, αλλά ως μέσο ασκητικής καλλιέργειας της ύπαρξής μας.

Χατζής Γιώργος

Αντιπρόεδρος Ε.ΚΑΤ.Ο. Φλώρινας

Ενημέρωση από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή

(συνέχεια από τη σελίδα 3)

περίπου 339 εκατομμύρια επιβάτες συνολικά. Τα αποτελέσματα της διαδικασίας διαβούλευσης που διεξήγαγε η Επιτροπή σε συνέχεια των πορισμάτων της μελέτης, συμπεριλαμβανομένων των δεσμεύσεων που ανέλαβαν οι αεροπορικές εταιρείες, παρουσιάζονται συνοπτικά στη συνέχεια (βλέπε πίνακα του παραρτήματος 1 στην ανακοίνωση Τύπου).

Τι μέλλει γενέσθαι;

Τα αποτελέσματα της διαδικασίας «τσεκ-απ» διαβιβάστηκαν στις εθνικές αρχές επιβολής της νομοθεσίας προκειμένου να προβούν στα αναγκαία μέτρα, κατά περίπτωση.

Η Επιτροπή καταβάλλει προσπάθειες για την επί-

τευξη κλαδικής συμφωνίας για τη βελτίωση των προτύπων, συμπεριλαμβανομένης της παρακολούθησης από ανεξάρτητους εμπειρογνώμονες.

Η Επιτροπή θα υποβάλει τον Ιούνιο του 2009, ανακοίνωση για τα μέτρα επιβολής της νομοθεσίας προκειμένου να ενισχύσει τις εργασίες του δικτύου των εθνικών αρχών επιβολής (δίκτυο CPC) μετά τα πρώτα δύο έτη λειτουργίας του.

Ιστορικό :

Ιστοσελίδα σάρωσης

http://ec.europa.eu/consumers/enforcement/sweep/index_en.htm

Το κείμενο ελήφθη από την ιστοσελίδα :

<http://europa.eu/rapid/pressReleasesAction.do?reference=IP/09/783&format=HTML&aged=0&language=EL&guiLanguage=en>

Ειδήσεις που Ενδιαφέρουν τον Καταναλωτή

Από Δημοσιεύματα του Ελληνικού Τύπου

Οι Επικίνδυνοι Θόρυβοι της Πόλης και των Ακουστικών

Σύμφωνα με το Ινστιτούτο Ακοής των Παιδιών, οι περιπτώσεις απώλειας ακοής μεταξύ παιδιών και νέων αυξάνονται συνέχεια στις ΗΠΑ και το 1/3 απ' αυτές προκαλείται από τους θορύβους. Επίσης, η Αμερικανική Ακαδημία Ωτολογίας ανακοίνωσε ότι το 1/8 των παιδιών εμφανίζει απώλεια ακοής που προκαλείται από θορύβους. Το πρόβλημα αυτό δεν γίνεται συχνά αντιληπτό μέχρι να παιδιά να εκδηλώσουν ένα επίμονο κουδούνισμα στα αυτιά τους ή να παρουσιάσουν προβλήματα μάθησης ή συμπεριφοράς στο σχολείο.

Είναι γεγονός ότι ζούμε σ' έναν θορυβώδη κόσμο, όπου πληττόμαστε από θορύβους που ελάχιστα μπορούμε να επηρεάσουμε, όπως είναι οι μηχανές κοπής του γκαζόν, οι συναγερμοί των αυτοκινήτων και των σπιτιών, οι σειρήνες, οι μοτοσικλέτες, τα αεροπλάνα, τα μεγάφωνα και πολλά άλλα.

Η απώλεια ακοής λόγω θορύβου μπορεί να προκληθεί είτε με σύντομη έκθεση σ' έναν πολύ δυνατό θόρυβο ή με συνεχή έκθεση σε μέτριας έντασης θόρυβο. Εκτιμάται ότι ένας θόρυβος έντασης 110 db μπορεί να προκαλέσει βλάβες στην ακοή ύστερα από έκθεση για μόλις ενάμιση λεπτό της ώρας.

Μελέτες που έγιναν σε αμερικανικό πανεπιστήμιο έδειξαν ότι ακόμα και ένας συνηθισμένος μέτριος ήχος μπορεί να επηρεάσει τη μάθηση των νηπίων ενώ άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι οι μαθητές που εκτίθενται σε έντονους θορύβους έχουν χαμηλές επιδόσεις στα μαθήματα του σχολείου.

Μεγάλη ανησυχία προκαλεί στους ειδικούς η εκτεταμένη χρήση των MP3 Players από τη σημερινή νεολαία, όπου η μέγιστη ένταση μιας τέτοιας συσκευής φτάνει τα 105 db, δηλαδή 100 φορές μεγαλύτερη από έναν ήχο των 85 db που θεωρείται το όριο πάνω από το οποίο αρχίζουν οι βλάβες της ακοής.

Όσοι υποστούν βλάβη στην ακοή τους από δυνατούς ήχους, θα πρέπει να γνωρίζουν ότι αυτή δεν είναι αναστρέψιμη και οι σχετικές ενδείξεις είναι αδυναμία στο να ακούει κανείς τους ήχους υψηλής συχνότητας, όπως είναι οι φωνές των γυναικών και των παιδιών, αλλά και ένα βουητό στα αυτιά.

Μεγάλη ανησυχία προκαλεί και η συνεχής χρήση από τη νεολαία ακουστικών σε υψηλή ένταση, κάτι

που μπορεί να προκαλέσει επιδημία βαρηκοΐας στους νεολαίους, σύμφωνα με επιτροπή ειδικών της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Τα ακουστικά που χρησιμοποιούνται σήμερα ευρέως με τις σύγχρονες φορητές συσκευές μουσικής μπορούν να προκαλέσουν εμβοές, δηλ. βούισμα στα αυτιά, και μερική απώλεια ακοής στις υψηλές συχνότητες όταν γίνεται παρατεταμένη χρήση τους και σε υψηλή ένταση. Οι ειδικοί προειδοποιούν ότι δεν υπάρχει θεραπεία ούτε για τις εμβοές ούτε για τη βαρηκοΐα.

"Η Καθημερινή" 4 Ιαν 2009

"ΤΑ ΝΕΑ" 8 Ιαν 2009

"ΠΟΛΙΤΗΣ" (Φλώρινα) 29 Ιαν 2009

Ασφάλειες Χωρίς Παγίδες

Αν θέλουμε να ασφαλίσουμε το κατάστημα, το αυτοκίνητο ή την περιουσία μας από κλοπή, πυρκαγιά ή κάποια κακόβουλη ενέργεια θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας μερικά απλά πράγματα. Ένα κατάστημα θα πρέπει να διαθέτει συναγερμό ή ρολά ασφαλείας προκειμένου να δεχθεί μια εταιρεία να το ασφαλίσει για κλοπή. Μάλιστα, σε περιοχές που χαρακτηρίζονται ως επικίνδυνες θα πρέπει τα προς ασφάλιση καταστήματα να διαθέτουν ειδικά μεταλλικά ρολά ασφαλείας.

Θα πρέπει να δηλώσουμε την ολική αξία του εμπορεύματος ή του ακινήτου ή του αυτοκινήτου που θέλουμε να ασφαλίσουμε και όχι χαμηλότερη καθώς ανάλογη θα είναι και η αποζημίωση που θα λάβουμε σε περίπτωση καταστροφής του.

"ΤΑ ΝΕΑ" 11 Δεκ 2008

Εγκρίθηκε το Πακέτο της Κλιματικής Αλλαγής

Εγκρίθηκε από την Ολομέλεια του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου το πακέτο της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής. Κεντρικός στόχος του πακέτου είναι η μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου κατά 20% έως το 2020 αλλά και η ενίσχυση της χρήσης των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας (ΑΠΕ) και η μείωση της κατανάλωσης ενέργειας κατά το ίδιο ποσοστό.

"ΠΟΛΙΤΗΣ" (Φλώρινα) 19 Δεκ 2008