

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 12
Νοέμβριος
2009

Περιεχόμενα

Κλιματική Αλλαγή - Μέρος 3ο.....	2
Λάμπες Εξοικονόμησης Ενέργειας - Αλήθειες και Ψέματα - Μέρος 2ο.....	3
Ο Σχεδιασμός και οι Προτάσεις για να Γίνει η Πάτρα μια Πράσινη Πόλη - Μέρος 4ο.....	4
Ενημέρωση από την Ε.Π.Κ.ΧΑΝ. - Η Αλόγιστη Χρήση των Φαρμάκων.....	5
Ειδήσεις για τον Καταναλωτή.....	7

Από τη Σύνταξη

Στο τεύχος αυτό παρουσιάζουμε μια συνεργασία της Ε.Π.Κ.ΧΑΝ. και συνεχίζουμε με τις εργασίες για την Κλιματική Αλλαγή, για τις Λάμπες Εξοικονόμησης Ενέργειας και τον Σχεδιασμό για μια Πράσινη Πάτρα.

Η Οργάνωσή μας σκοπεύει να διοργανώσει μια Ημερίδα στην πόλη της Φλώρινας στις 19 Δεκεμβρίου 2009 σχετικά με τον "Εκφοβισμό των Εφήβων Μέσω του Διαδικτύου και της Κινητής Τηλεφωνίας (CyberBullying)". Βασική ομιλήτρια θα είναι η κυρία Βάσω Γκουντσιόου.

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 : Μαροπούλου 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



ΓΓΚ - Ενημέρωση - Συχνές Ερωτήσεις - Επιστροφή Αγαθών

Αγόρασα κάποια προϊόντα από μια εταιρία και συμφωνήσαμε να αρχίσω να τα πληρώνω σε μερικούς μήνες. Παρέλαβα τα προϊόντα και μια απόδειξη που αναφέρει ότι οποιαδήποτε επιστροφή ή αλλαγή πρέπει να γίνει εντός 15 ημερών. Δεν επιθυμώ να κρατήσω τα προϊόντα, τα οποία σημειωτέον, είναι άθικτα. Μπορώ να τα επιστρέψω δεδομένου ότι δεν έχω καταβάλλει ακόμα στον πωλητή κανένα ποσό;

Επιστροφή ενός προϊόντος μπορεί να γίνει μόνον όταν (α) αυτό είναι ελαττωματικό (βλ. Ν. 3043/2002) ή (β) υπάρχει σχετική αναγραφή για το δικαίωμα αλλαγής ή επιστροφής εντός του καταστήματος ή στην απόδειξη.

<http://ekatoflorinas.blogspot.com>

Κλιματική Αλλαγή - Μέρος 3ο

Άλλη δράση που θα παίξει σημαντικό ρόλο είναι η χρήση των βιοκαυσίμων, των οποίων η χρήση θα αυξηθεί για να φθάσει το 10% μέχρι το 2020. Εάν δεν ληφθούν μέτρα για τον περιορισμό των εκπομπών, η περαιτέρω άνοδος της παγκόσμιας μέσης θερμοκρασίας έως το 2100 θα κυμανθεί από 1,8 έως 4,0 °C.

Πρέπει να κάνουμε σκέψεις, πώς πρέπει ν' αντιδράσουμε στον κίνδυνο για την καταστροφή του οικοσυστήματος και να αντιμετωπίσουμε τις συνέπειες από την πλανητική υπερθέρμανση και την αλλαγή του κλίματος (λειψυδρίες, έλλειψη βροχοπτώσεων, πλημμύρες, μολυσμένος αέρας, δηλητηριασμένα ποτάμια, πυρκαγιές δασών, έλλειψη πόσιμου νερού, ξηρασία, μείωση των γεωργικών προϊόντων, εξαφάνιση της χλωρίδας και πανίδας, κοινωνικές ανισότητες και φτώχεια).

Όλα αυτά επιβάλλουν, μέσα στην Ευρωπαϊκή Ένωση, που η υπευθυνότητά της για την καλύτερευση του παγκόσμιου κλίματος είναι μεγάλη και εμείς στις αυτοδιοικήσεις, να δραστηριοποιηθούμε και να εργαστούμε αλληλέγγυα για την αλλαγή της συνείδησης του πληθυσμού απέναντι στο περιβάλλον και το λιγότερο να φρενάρουμε τις καιρικές συνθήκες διαμέσου αντίστοιχων προτάσεων και δράσεων.



Ο Επίτροπος Περιβάλλοντος Σταύρος Δήμας δήλωσε : "Σε ολόκληρη την Ευρώπη, ο κόσμος θα αισθανθεί ολόένα και περισσότερο τις απειλητικές επιπτώσεις της αλλαγής του κλίματος στην υγεία, την απασχόληση και την στέγαση και αυτοί που θα πληγούν περισσότερο θα είναι τα πλέον ευάλωτα μέλη της κοινωνίας. Ο αγώνας κατά της αλλαγής του κλίματος είναι διμέτωπος. Καλούμαστε να μειώσουμε δραστικά τις παγκόσμιες εκπομπές αερίων θερμοκηπίου, ώστε να μην αφήσουμε τη μελλοντική αλλαγή του κλίματος να φθάσει σε επικίνδυνα επίπεδα, ταυτόχρονα όμως η Ευρώπη καλείται να προσαρμοστεί στην ήδη συντελούμενη κλιματική αλλαγή".

Λόγω των σοβαρών επιπτώσεων από την αλλαγή του κλίματος αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση ο περιορισμός των εκπομπών αερίων θερμοκηπίου. Η έγκαιρη κινητοποίηση για την προσαρμογή στην αλλαγή του κλίματος θα μπορούσε να αποφέρει σαφή οικονομικά οφέλη και να αποτρέψει ενδεχόμενες κοινωνικές αναταραχές, προλαμβάνοντας τις τυχόν ζημιές και ελαχιστοποιώντας τις απειλές για τα οικοσυστήματα, την υγεία του ανθρώπου, τις περιουσίες και τις υποδομές.

Οι πρωτοφανούς έκτασης φυσικές και παρεπόμενες καταστροφές, η ένταση και συχνότητα των ακραίων καιρικών φαινομένων στη χώρα μας, καθώς και στον υπόλοιπο κόσμο, τα τελευταία χρόνια είναι αδιάψευστος μάρτυρας. Επομένως απαιτείται δυναμική αντίδραση παντού.

Χρειάζεται μία νέα αντίληψη της πολιτικής, στο πλαίσιο της οποίας θα συνεργούν οι επιμέρους πολιτικές για το περιβάλλον, την οικονομία και την κοινωνία. Η έλλειψη συνοχής και η μη ενσωμάτωση των άλλων πολιτικών στην πολιτική για το περιβάλλον, οδηγούν σε αντιφάσεις και ανακολουθίες που πλήττουν διπλά την υπόθεση του περιβάλλοντος, καθώς ακυρώνουν στη συνείδηση των πολιτών την αξία των όποιων μέτρων.

Κυριακή Μουττωτού - Διούφα,

Πολιτικός Μηχανικός ΕΜΠ,

Ειδική Περιβαλλοντολόγος U.L.B. Βελγίου,

Γενική Διευθύντρια Ανάπτυξης & Διοίκησης Ν.Α. Κοζάνης.

Περιοδικό "ΤΟ ΕΡΓΟΝ", Νο 06 - Μάρτιος 2009

(συνεχίζεται)

Λάμπες Εξοικονόμησης Ενέργειας - Αλήθειες και Ψέματα - Μέρος 2ο

4 Αλήθειες & 7 Ψέματα για τις Λάμπες Εξοικονόμησης

Της ΤΑΝΙΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΠΟΥΛΟΥ

Από <http://www.kathimerini.gr> - 04/04/2008

Τι συμβαίνει τελικά με τους λαμπτήρες εξοικονόμησης ενέργειας; Σώζουν το περιβάλλον, αλλά προκαλούν προβλήματα υγείας, όπως υποστηρίζει ηλεκτρονικό μήνυμα που κυκλοφορεί; Ο καθηγητής Ενέργειακού Σχεδιασμού στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, κ. Άρης Τσαγκρασούλης, δίνει τις απαραίτητες διευκρινίσεις.

4. Κοστίζουν περισσότερο -----> Ψέματα

Κοστίζουν περισσότερο όταν τις αγοράζουμε και λιγότερο όταν τις χρησιμοποιούμε. Επειδή μετατρέπουν σε φως το μεγαλύτερο ποσοστό ενέργειας μπορούμε να χρησιμοποιούμε λάμπες χαμηλότερης ισχύος. Μια λάμπα 20 W χαμηλής κατανάλωσης δίνει φως αντίστοιχο με μια λάμπα πυρακτώσεως 100 W. Έτσι έχουμε οικονομία τόσο από τη μεγαλύτερη διάρκεια χρήσης όσο και από τη μικρότερη κατανάλωση ενέργειας.

Ένας κοινός λαμπτήρας 100 W κοστίζει 0,01 ευρώ όταν λειτουργεί μία ώρα, ενώ ένα λαμπτήρας χαμηλής κατανάλωσης 0,002 ευρώ σύμφωνα με στοιχεία της ΔΕΗ. Αν υπολογίσουμε ότι στο σπίτι μας έχουμε 8 λαμπτήρες, οι οποίοι λειτουργούν 3 ώρες ο καθένας ημερησίως, το χρόνο οι λάμπες του σπιτιού μας καίνε 8.640 ώρες συνολικά και μας κοστίζουν 86 ευρώ αν είναι πυρακτώσεως και 17 ευρώ αν είναι χαμηλής κατανάλωσης.

5. Περιέχουν υδράργυρο και άρα είναι επικίνδυνοι για την υγεία μας -----> Ψέματα

Όντως περιέχουν υδράργυρο, ελάχιστο όμως σε σχέση με ένα θερμόμετρο, περίπου όσο και η μύτη ενός στυλό. Η ποσότητα του υδραργύρου που περιέχεται σε μια λάμπα είναι περίπου 2 mg και βέβαια δεν σπάνε κάθε μέρα υπό φυσιολογικές συνθήκες.

6. Αν σπάσουν μέσα στο σπίτι κινδυνεύουμε -----> Ψέματα

Η ποσότητα υδραργύρου είναι ελάχιστη. Ωστόσο, δεν πρέπει να ακουμπήσουμε με γυμνά χέρια τον υδράργυρο έτσι ώστε να είμαστε σίγουροι ότι από κάποια αμυχή δεν θα εισέλθει στον οργανισμό μας, ενώ δεν πρέπει να μαζέψουμε τα γυαλιά με ηλεκτρι-

κή σκούπα. Επίσης, καλό είναι να απομακρύνουμε τα μικρά παιδιά, που έτσι κι αλλιώς ισχύει όταν έχουν σπάσει γυαλιά. Ο καλύτερος τρόπος είναι να μαζέψουμε τα σπασμένα με ένα βρεγμένο πανί και για περισσότερη ασφάλεια να αερίσουμε για ένα τέταρτο της ώρας.

7. Άρα υπάρχει πρόβλημα -----> Ψέματα

Κάθε συσκευή που χρησιμοποιούμε περιέχει τοξικά στοιχεία. Μάλιστα σε αυτή την περίπτωση το πρόβλημα είναι ελάχιστο. Αρκεί να σκεφτούμε ότι με τη χρήση αυτών των λαμπτήρων βοηθάμε ώστε κάθε νοικοκυριό να εκπέμπει περίπου 800 κιλά διοξείδιο του άνθρακα λιγότερο άρα βοηθούμε να περιοριστεί το φαινόμενο του θερμοκηπίου. Επίσης, ξοδεύουμε λιγότερη ενέργεια.

Άλλωστε, όταν παράγουμε ενέργεια από άνθρακα όπως συμβαίνει στην Ελλάδα, στην ατμόσφαιρα εκλύονται πολλά τοξικά στοιχεία, ένα από τα οποία είναι επίσης ο υδράργυρος που στη συνέχεια "φτάνει" σε εμάς. Έχει υπολογιστεί ότι αν αντικαθιστούσαμε όλες τις λάμπες με χαμηλής ενέργειας θα χρειαζόμασταν ένα εργοστάσιο που παράγει ενέργεια από λιγνίτη λιγότερο από τα 25 που διαθέτουμε.

8. Οι λαμπτήρες χαμηλής κατανάλωσης πρέπει οπωσδήποτε να ανακυκλώνονται -----> Αλήθεια

Είναι εξαιρετικά σημαντικό αυτοί οι λαμπτήρες να μην καταλήγουν στο περιβάλλον, γιατί αν καθένας από αυτούς περιέχει ελάχιστη ποσότητα υδραργύρου, όλοι μαζί πεταμένοι ανεξέλεγκτα στις χωματερές μπορούν πραγματικά να αποτελέσουν απειλή για το περιβάλλον. Στην Ελλάδα την ανακύκλωση των χρησιμοποιημένων λαμπτήρων εξοικονόμησης όπως και συσκευών αναλαμβάνει η εταιρεία "Ανακύκλωση Συσκευών Α.Ε."

Η εταιρεία αυτή κανονικά έχει συμβληθεί με τους Δήμους και διαθέτει 141 σημεία απόθεσης σε όλη την Ελλάδα. Στο site www.electrocycle.gr μπορείτε να βρείτε αν ο Δήμος είναι συμβεβλημένος και σε ποια σημεία μπορείτε να παραδώσετε τις χρησιμοποιημένες λάμπες σας. Θα προτείναμε, πάντως, αν ο Δήμος σας δεν έχει συνδεθεί με το δίκτυο ανακύκλωσης ηλεκτρικών συσκευών να ζητήσετε να το κάνει με ένα τηλεφώνημα. Έτσι θα πιέσετε την Τοπική Αυτοδιοίκηση να κινηθεί επιτέλους.

(συνεχίζεται)

Ο Σχεδιασμός και οι Προτάσεις για να Γίνει η Πάτρα μια Πράσινη Πόλη - Μέρος 4ο

Του Βασίλη Τακτικού - info@edo-mko.gr
(Υπεύθυνου Επικοινωνίας του
Συντονιστικού Κέντρου Μ.Κ.Ο.)

Οι πράσινες στέγες προσφέρουν εξαιρετική θερμουδρο-ηχο-μόνωση. Σε ένα καλά μονωμένο κτίριο η χρήση του air-condition και του καλοριφέρ μειώνεται. Μια **Πράσινη Στέγη**, επίσης, προστατεύει τη μεμβράνη της ταράτσας από εξωτερικούς παράγοντες και επιμηκύνει τη διάρκεια ζωής της.

Κοινωνικά Οφέλη

Οι πράσινες στέγες, αξιοποιώντας αχρησιμοποίητους χώρους (ταράτσες), παρέχουν μέρη για ψυχαγωγία, κοινωνικοποίηση και καινοτομία ωφελώντας με αυτόν τον τρόπο όλες τις αστικές κοινωνίες.

Αισθητικά Οφέλη

Οι πράσινες στέγες ομορφαίνουν κτίρια και γειτονιές. Οι απρόσωπες ταράτσες γίνονται έργα τέχνης και οι τσιμεντένιες πόλεις μετατρέπονται σε ζωντανό περιβάλλον.

Επενδυτικά Οφέλη

Το χαμηλότερο ενεργειακό κόστος, το χαμηλότερο επίπεδο θορύβου, τα μειωμένα έξοδα συντήρησης και μεγάλη η αισθητική αναβάθμιση των (προηγούμενων) μη χρησιμοποιούμενων χώρων, αποτελούν απτά πλεονεκτήματα που ανεβάζουν την αξία κτιρίων ή και ολόκληρων συνοικιών.

Άλλα Οφέλη

Μείωση του κόστους θέρμανσης και ψύξης του κτιρίου έως 50%!!! - Η θερμοκρασία στην επιφάνεια μιας ταράτσας μπορεί να φθάσει τους 80°C. Η θερμοχωρητικότητα των δομικών υλικών αυξάνει την ενέργεια που απαιτείται για την ψύξη του κτιρίου. Τα φυτά σε ένα φυτεμένο δώμα απορροφούν τη ζέστη για τις ανάγκες του μεταβολισμού τους. Αποτέλεσμα - Μείωση της επιφανειακής θερμοκρασίας της ταράτσας έως 45°C, σε σχέση με ένα συμβατικό δώμα!!! (Επιφανειακή θερμοκρασία < 35°C!!!) Μείωση της εσωτερικής θερμοκρασίας του κτιρίου έως

10°C. Μείωση του κόστους θέρμανσης έως και 50%. Απόσβεση κόστους τοποθέτησης ενός πράσινου δώματος μέσα σε τρία με τέσσερα χρόνια, με τις υπάρχουσες τιμές πετρελαίου.

Ο Εκδημοκρατισμός της Ενέργειας

Ένα άλλο χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η διασπορά των επενδύσεων στις ήπιες μορφές ενέργειας από Δήμους, μικρές επιχειρήσεις και νοικοκυριά.

Είναι μια πολιτική διάχυσης των ωφελημάτων των νέων τεχνολογιών. Όχι μόνο σε πολιτικό επίπεδο, αλλά και με την έννοια της κοινωνικοποίησης της τεχνολογίας των ήπιων μορφών ενέργειας, όπως είναι η ηλιακή ενέργεια. Κι αυτό είναι η μοναδική λύση για έγκαιρη αντιμετώπιση του προβλήματος και ριζική λύση της υπερθέρμανσης για την ανθρωπότητα. Γι' αυτό και τα εμπόδια που μπαίνουν στη διάδοσή της από τους ισχυρούς στο παιχνίδι της ενέργειας.

Ο εκδημοκρατισμός, λοιπόν, και η βαθμιαία κοινωνικοποίηση της ενέργειας είναι λύδια λίθος της μετάβασης όχι μόνον σ' ένα βιώσιμο σύστημα αλλά και δικαιότερης ανακατανομής του εισοδήματος αφού παραγωγός της ενέργειας μπορεί να γίνει μ' αυτό τον τρόπο η τοπική Αυτοδιοίκηση, αλλά και διάφορες εταιρείες κοινωνικού και τοπικού χαρακτήρα.

Στην παρούσα ιστορική φάση, η δικαιότερη κατανομή των ενεργειακών πόρων δεν είναι μόνον ζήτημα ηθικής επιταγής αλλά και τρόπος αντιμετώπισης της παγκόσμιας οικονομικής κρίσης- και φτώχειας ως απειλής που εκδηλώνεται αυτές τις μέρες στη μητρόπολη του συστήματος στο παγκόσμιο τραπεζικό σύστημα με το φάσμα της πτώχευσης.

Τα Απόβλητα και η Ανακύκλωση Ενιαία Ευρωπαϊκή Πολιτική

Υπάρχει, επίσης, μια κινητικότητα σε επίπεδο Ευρωπαϊκής Ένωσης, για τις επενδύσεις στην Ανακύκλωση. Κάθε χρόνο, η Ευρώπη παράγει 1,3 δισ. τόνους αποβλήτων.

(συνεχίζεται)

Ένωση Προστασίας Καταναλωτών Ν. Χανίων

Η Αλόγιστη Χρήση των Φαρμάκων

Επειδή μπήκαμε στο κλίμα του Φθινοπώρου, με εναλλασσόμενες θερμοκρασίες, οι οποίες όταν δεν προσέξουμε κατάλληλα μπορεί να ασθενήσουμε από κάποια ίωση, και επειδή ζούμε σε κατάσταση κρίσης (λόγω της επικρατούσης πανδημίας με τον ιό της γρίπης των χοίρων), η Ε.Π.Κ.ΧΑΝ. ως Φορέας που πρωταρχικό μέλημά του είναι η διασφάλιση και η περιφρούρηση της υγείας των καταναλωτών, παραθέτει οδηγίες και αυστηρές συστάσεις προς τους χρήστες υπηρεσιών υγείας αλλά και φαρμακευτικών προϊόντων και ακόμα σε ιατρούς και φαρμακοποιούς.

Ο άνθρωπος από αρχαιοτάτων χρόνων, ερχόμενος σε επαφή με την φύση, άρχισε να επηρεάζεται από διάφορες ασθένειες, αλλά λόγω του ανεπτυγμένου αισθήματος αυτοπροστασίας, φρόντιζε με διάφορα βότανα να επουλώνει τραύματα, να καταπραΰνει πόνους, να επιβιώνει.

Εξελισσόμενος ο άνθρωπος έφτιαξε φάρμακα που περιείχαν τις δοκιμασμένες ουσίες, και με την συνεχή εξέλιξή του, αποκτώντας και εμπειρία και γνώση άρχισε την βιομηχανοποίηση του φαρμάκου, σοβαρή επίτευξη αλλά η αλόγιστη χρήση εκ μέρους μας καθίσταται και επικίνδυνη, αλλά και πολλές φορές επιβάρυνση του οργανισμού καταστρέφοντας υγιή αντισώματα άνευ λόγου.

Η σύγχρονη τεχνολογία και η εξελισσόμενη επιστήμη έχουν εφεύρει φάρμακα για όλες τις παθήσεις, αλλά και αύξηση του προσδοκωμένου χρόνου ζωής. Η Ε.Π.Κ.ΧΑΝ., κάνοντας την ανάλογη έρευνα διαπίστωσε ότι ουσίας φαρμακευτική αγωγή μπορεί να χρειάζονται κάποιοι συνάνθρωποί μας, που πάσχουν από διάφορες ασθένειες ιάσιμες, ή μη αλλά λόγω της μη σωστής καταναλωτικής αγωγής, υπάρχουν σήμερα καταναλωτές, οι οποίοι ενώ έχουν ιαθεί από κάποια ασθένεια εξακολουθούν να κάνουν χρήση φαρμάκων.

Η αλήθεια είναι ότι η αξία της ζωής και η διατήρηση της υγείας μας είναι η υπέρτατη υποχρέωσή μας αλλά η Πολυφαρμακία χωρίς λόγο είναι ανίατη αρρώστια και πρέπει άμεσα να καταπολεμηθεί από όλους μας.

Σύμφωνα με ειδικούς της ιατρικής επιστήμης η πο-

λυφαρμακία έχει γίνει "μάστιγα" της εποχής ιδίως σε ηλικιωμένους καταναλωτές. Και ο αγώνας καταπολέμησης αρχίζει από την σωστή ενημέρωση τόσο των καταναλωτών, αλλά εκείνοι που οφείλουν και πρέπει να το κάνουν είναι οι διαχειριστές της υγείας (πολιτεία, γιατροί, φαρμακοποιοί).

Η υγεία μας κινδυνεύει από την πολυφαρμακία, με φάρμακα μη χρειαζόμενα φορτώνουμε τον οργανισμό μας, γιατί η ταυτόχρονη χρήση πολλών φαρμάκων και με εναλλασσόμενους γιατρούς γιατί πολλές φορές δεν αρκούμαστε σε μία ιατρική γνωμάτευση, πηγαίνουμε για επιβεβαίωση και ζητάμε και δεύτερη ιατρική γνωμάτευση με διπλές συνταγογραφίες, γιατί μας μας έχουν μάθει την καχυποψία, και εμείς δεν ενημερώνουμε τον ιατρό για τα φάρμακα που ήδη κάνουμε χρήση, που πολλές φορές είναι για την ίδια αιτία (π.χ. υπέρτασης), φαντάστηκε ποτέ κανείς μας σε τι εγληματική ενέργεια οδηγούμε οι ίδιοι τον εαυτό μας;

Η υπερκατανάλωση φαρμάκων μπορεί να οδηγήσει σε αλληλεπίδραση με άλλα φάρμακα της συνταγής που έδωσε ο γιατρός, σε ανεπιθύμητες παρενέργειες ακόμα και σε δηλητηρίαση. Πολλά συμπτώματα από τα οποία υποφέρουν δεν απαιτούν θεραπεία και συχνά η παύση λήψης φαρμάκου οδηγεί σε βελτίωση. Το 80% των ασθενών παίρνουν φάρμακα μόνοι τους, χωρίς τη συνταγή ή την υπόδειξη του γιατρού και το ποσοστό αυτό αυξάνει με την ηλικία, ενώ το 10-20% αυτών εισάγονται στα νοσοκομεία λόγω ανεπιθύμητων ενεργειών των φαρμάκων.

Η Ε.Π.Κ.ΧΑΝ. έχει εντοπίσει το πρόβλημα της αλόγιστης χρήσης φαρμάκων και θέλοντας να συμβάλει στην καταπολέμηση της πολυφαρμακίας και να βοηθήσει τόσο στην περιφρούρηση της υγείας του καταναλωτή αλλά και της τεράστιας οικονομικής απώλειας τόσο του ίδιου του καταναλωτή αλλά και των ασφαλιστικών ταμείων παραθέτει οδηγίες για πρόληψη της πολυφαρμακίας.

Για τους Καταναλωτές :

- Δεν κάνουμε αλόγιστη χρήση φαρμάκων χωρίς την εντολή του θεράποντος ιατρού.
- Ενημερώνουμε τον ιατρό για την τυχόν χρήση φαρμάκων.

Ένωση Προστασίας Καταναλωτών Ν. Χανίων

- Δεν αγοράζουμε φάρμακα από το φαρμακείο, επειδή το ίδιο σύμπτωμα στην υγεία μας είχε και ο γνωστός μας.
- Δεν παίρνουμε φάρμακα αορίστως χωρίς νέες εξετάσεις και διαπίστωση παραμονής του προβλήματος.
- Διαβάζουμε πάντα τις ετικέτες πάνω στο κουτί συσκευασίας (ημερομηνία λήξης), αλλά και τις εσωκλειστες οδηγίες (μας ειδοποιούν για παρενέργειες).
- Να έχουμε πάντα έτοιμη λίστα με τα φάρμακα που παίρνουμε ενημερώντας τους οικείους μας αλλά και τον γιατρό που θα επισκεφθούμε.

Για τους Γιατρούς :

- Ερωτάται πάντα ερευνητικά ο ασθενής για την μέχρι σήμερα φαρμακευτική του αγωγή.
- Ζητάμε την τακτή επίσκεψη του ασθενή, για να διαπιστωθεί η εξέλιξη της ίασης και η συνέχεια ή μη της φαρμακευτικής αγωγής.
- Ποτέ δεν συνεχίζουμε να συνταγογραφούμε φάρμακα σε ασθενή που ήδη έχει ιαθεί.

Για τους Φαρμακοποιούς :

- Δεν διαθέτουμε Φάρμακα στον καταναλωτή χωρίς την απαιτούμενη ιατρική εντολή.
- Εκτελούμε την ιατρική συνταγή επακριβώς, δεν δίνουμε αυτόβουλα παρεμφερή φάρμακα επειδή υπάρχει έλλειψη στο Φαρμακείο μας.
- Πάντα ερευνούμε προσεχτικά την ημερομηνία λήξης του φαρμάκου.
- Μπορούμε να διαθέσουμε στον καταναλωτή μόνο τα φάρμακα και τα σκευάσματα εκείνα που υπάρχει απόφαση του Ε.Ο.Φ, ότι χορηγούνται "άνευ ιατρικής εντολής".

Για όλα τα παραπάνω καλούμε τους καταναλωτές στην αποβολή του φόβου έχοντας στο μυαλό τους την έγνοια "ότι κάτι θα πάθω" υπερφορτώνοντας τον οργανισμό τους με φάρμακα που δεν χρειάζονται, να αρκούνται στις οδηγίες των γιατρών, να είναι προσεχτικοί στην χρήση τους και ακόμα να τρέφονται υγιεινά, να ασκούνται καθημερινά.
Κατανοητό είναι ότι δεν αναφερόμαστε στην ετοι-

θελική παύση φαρμάκων, που πρέπει κάποιος να τα παίρνει αφού η αρρώστεια του τού το επιβάλλει.
Η Ε.Π.Κ.ΧΑΝ. έχει την διάθεση να συμβάλλει στην προσπάθεια καταπολέμησης της πολυφαρμακίας άμεσα, με ενημερωτικές συναντήσεις ειδικών επιστημόνων της ιατρικής με τους καταναλωτές, ιδιαίτερα με τις ευαίσθητες ομάδες χρηστών πολλών φαρμάκων (υπερήλικες, ψυχικά ασθενείς κ.ά.).
Για περισσότερη ενημέρωση κάθε καταναλωτής μπορεί να καλέσει στο τηλέφωνο 2821092666.

Η Πρόεδρος της Ε.Π.Κ.ΧΑΝ

Ιωάννα Μελάκη

Ο κάθε καταναλωτής μπορεί να γίνει ελεύθερο μέλος της Ε.Π.Κ.ΧΑΝ.

<http://enosikatanaloton.blogspot.com/>

e-mail : epkxan@ato.gmail.com



Ειδήσεις που Ενδιαφέρουν τον Καταναλωτή

Από Δημοσιεύματα του Ελληνικού Τύπου

Επιστολή στον Πρωθυπουργό για τα Καλαμπόκια

Το σωματείο "Ενεργοί Πολίτες Φλώρινας" έστειλε επιστολή με θέμα τα μεταλλαγμένα καλαμπόκια στον Πρωθυπουργό και στους υπουργούς Αγροτικής Ανάπτυξης & Τροφίμων και ΠΕΧΩΔΕ, όπου αναφέρεται ότι "η είδηση πως η Ευρωπαϊκή Επιτροπή έλαβε προ ημερών την απόφαση να κινήσει τη διαδικασία για την άρση της απαγόρευσης τύπων καλαμποκιού στη χώρα μας, τη Γαλλία και την Ουγγαρία μάς προκαλεί βαθιά ανησυχία".

Η ανησυχία αφορά τόσο τις επιπτώσεις της άρσης της απαγόρευσης στην μακροπρόθεσμη διατροφική ασφάλεια του λαού μας όσο και την ανεξαρτησία μας από ξένες πολυεθνικές, σ' ό,τι αφορά την προμήθεια σπόρων θεμελιωδών διατροφικών φυτών, όπως είναι ο αραβόσιτος. Είναι διαπιστωμένο ότι η άκριτη καλλιέργεια μεταλλαγμένων φυτών εγκυμονεί κινδύνους ακόμη και στο γενετικό επίπεδο.

Είναι σαφές ότι τα συμφέροντα της διατροφικής ασφάλειας και ανεξαρτησίας μάς επιβάλλουν να εμμένουμε σθεναρά στην ακολουθούμενη πολιτική μη αποδοχής στη χώρα μας της καλλιέργειας του μεταλλαγμένου καλαμποκιού.

"Ανατροπή" (Φλώρινα) 6 Μαρτ 2009

Έξυπνα Αυτοκίνητα για Λιγότερα Τροχαία Ατυχήματα

Σε αγώνα δρόμου έχουν επιδοθεί μεγάλες αυτοκινητοβιομηχανίες για να τελειοποιήσουν ηλεκτρονικά συστήματα που θα προλαμβάνουν τα τροχαία ατυχήματα ή τουλάχιστον θα ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις τους. Ήδη, η Volvo έχει αναπτύξει την τεχνολογία *City Safety* που είναι ένα σύστημα προειδοποίησης σύγκρουσης με αυτόματο φρενάρισμα και που ενεργοποιείται σε μικρές ταχύτητες καθώς είναι διαπιστωμένο ότι το 75% των συγκρούσεων λαμβάνει χώρα σε ταχύτητες μικρότερες από τα 30 χιλ./ώρα.

Το σύστημα της Volvo διαθέτει έναν αισθητήρα laser που εφαρμόζεται στο παρμπρίζ και ελέγχει συνεχώς την ταχύτητα και την απόσταση από το προπορευόμενο αυτοκίνητο. Η Daimler εφαρμόζει ένα σύστημα radar σε ορισμένα μοντέλα της Mercedes

που σκοπός του είναι να διατηρεί μια απόσταση ασφαλείας από τα προπορευόμενα αυτοκίνητα.

Άλλα συστήματα που επιθυμούν να αναπτύξουν οι αυτοκινητοβιομηχανίες είναι αυτό που θα εντοπίζει τον κίνδυνο να ξεφύγει ένα αυτοκίνητο από την πορεία του, ένα άλλο που θα αντιλαμβάνεται αν είναι κουρασμένος ο οδηγός καθώς και ένα που θα προκαλεί την αυτόματη εκτροπή του αυτοκινήτου αν κάποιος άλλο έρχεται κατά πάνω του.

"TA NEA" 17 Δεκ 2008

Δέκα Συμβουλές για την Ασφάλεια των Παιδικών Παιχνιδιών

1. **Σήμα CE.** Τα παιχνίδια θα πρέπει να φέρουν το σήμα συμμόρφωσης με τις ευρωπαϊκές προδιαγραφές.
2. **Παιχνίδια με μπαταρία.** Τα παιχνίδια που λειτουργούν με μπαταρίες είναι ασφαλή, ενώ αυτά που τροφοδοτούνται από την πρίζα θα πρέπει να διαθέτουν εξωτερικό μετασχηματιστή και να λειτουργούν με χαμηλή τάση.
3. **Σωστή ηλικία.** Ένα παιχνίδι που είναι κατάλληλο για μια ηλικία μπορεί να είναι επικίνδυνο για μικρότερες ηλικίες.
4. **Έλεγχος της ποιότητας.** Θα πρέπει να γίνεται έλεγχος αν υπάρχουν αιχμηρά μέρη, εύφλεκτα υλικά, τοξικές ουσίες ή μικρά μέρη που αποσπώνται.
5. **Αξιοπιστία.** Το παιδί δεν θα πρέπει να μπορεί να καταπιεί ή να εισπνεύσει τα αποσπώμενα μέρη του παιχνιδιού.
6. **Χωρίς αιχμές.** Τα παιχνίδια δεν πρέπει να είναι αιχμηρά και σκουριασμένα.
7. **Προστατευμένα γρανάζια.** Τα μη προστατευμένα γρανάζια μπορούν να τραυματίσουν σοβαρά τα δάχτυλα του παιδιού.
8. **Ψεύτικα όπλα.** Προσοχή στα βλήματα και τα βέλη.
9. **Σταθερότητα.** Τα αντίσκηνα και τα υφασμάτινα σπιτάκια πρέπει να είναι φτιαγμένα από πλαστικό, να είναι ελαφρά και εύκολα στη συναρμολόγησή τους και δεν πρέπει να έχουν φερμουάρ ή κουμπιά.
10. **Σαφείς οδηγίες.** Θα πρέπει να υπάρχουν οδηγίες στην ελληνική γλώσσα για τη συναρμολόγηση και τη χρήση του παιχνιδιού.

"TA NEA" 27 Δεκ 2008

Ειδήσεις που Ενδιαφέρουν τον Καταναλωτή

Από Δημοσιεύματα του Ελληνικού Τύπου

Φρένο στις Διαφημίσεις των Κινητών Τηλεφώνων

Η γαλλική κυβέρνηση αποφάσισε να βάλει τέλος στις διαφημίσεις των κινητών τηλεφώνων που απευθύνονται σε παιδιά ηλικίας κάτω των 12 ετών καθώς και στις πωλήσεις τέτοιων συσκευών που έχουν σχεδιασθεί για να χρησιμοποιούνται από παιδιά κάτω των 6 ετών και αυτό εξαιτίας των αυξανόμενων ενδείξεων ότι η ακτινοβολία της κινητής τηλεφωνίας μπορεί να προκαλέσει καρκίνο ή άλλες ασθένειες. Επίσης, η γαλλική κυβέρνηση σκοπεύει να επιβάλει νέα όρια στην ακτινοβολία που εκπέμπουν τα κινητά τηλέφωνα ενώ προβλέπεται να γίνει υποχρεωτική η χρήση των hands free. Σύμφωνα με έρευνες Σουηδών επιστημόνων, τα παιδιά και οι έφηβοι που χρησιμοποιούν κινητά τηλέφωνα έχουν έως και 5 φορές περισσότερες πιθανότητες να προσβληθούν από καρκίνο στον εγκέφαλο σε σχέση με τους ενήλικους, ενώ προειδοποιούν και για επιδημία της ασθένειας όταν οι σημερινοί έφηβοι γίνουν ενήλικες. "TA NEA" 12 Ιαν 2009

Λειώνουν τα Χιόνια στο Κιλιμάντζαρο

Το Κιλιμάντζαρο, που είναι ένα ανενεργό ηφαίστειο στην Τανζανία της Αφρικής και έχει μέγιστο ύψος 5.893 μέτρα, κινδυνεύει να μείνει γυμνό από χιόνια μέσα στα επόμενα 20 χρόνια και αυτό για πρώτη φορά εδώ και 11 χιλιετίες, σύμφωνα με μελέτες Αμερικανών επιστημόνων που βασίζονται σε αεροφωτογραφίες, δορυφορικά δεδομένα και χημικές αναλύσεις σε πυρήνες πάγου. Ανάλογες απώλειες καταγράφονται και σε άλλα μεγάλα βουνά της Αφρικής και της Νοτίου Αμερικής αλλά και στα Ιμαλάια. "ΠΟΛΙΤΗΣ" (Φλώρινα) 6 Νοε 2009

Στρατηγική "Μηδενικών Απορριμμάτων" στις ΗΠΑ

Η στρατηγική "μηδενικών απορριμμάτων" έχει αρχίσει να κερδίζει έδαφος τελευταία σε πολλές πολιτείες των ΗΠΑ, όπως σε καφετέριες σχολείων, σε εθνικά πάρκα, σε εστιατόρια, σε γήπεδα και σε χώρους εργασίας. Η κίνηση αυτή έχει να κάνει με την παραγωγή λιγότερων σκουπιδιών, την αποφυγή χρήσης δοχείων πολυστερίνης ή άλλου υλικού συ-

σκευασίας που δεν είναι βιοδιασπώμενο καθώς και την ανακύκλωση ή την κομποστοποίηση κάθε δυνατού υλικού.

Η φιλοσοφία των μηδενικών απορριμμάτων ωθείται σήμερα από την σκληρή πραγματικότητα, όπως είναι η αδυναμία αδειοδότησης νέων ΧΥΤΑ, αλλά και την συνειδητοποίηση ότι η αποσύνθεση των οργανικών ενώσεων απελευθερώνει μεθάνιο, το οποίο συμβάλλει στην υπερθέρμανση του πλανήτη. "Η Καθημερινή" 8 Νοε 2009

Δημιουργία Ποδηλατοδρόμων σε 16 Δήμους της Ελλάδας

Η καινούργια ηγεσία του υπουργείου Υποδομών, Μεταφορών και Δικτύων σκοπεύει να υλοποιήσει ένα πρόγραμμα κατασκευής 16 ποδηλατοδρόμων, συνολικού μήκους 90 χιλιομέτρων, σε 7 Δήμους της Αττικής και σε 9 της περιφέρειας. Στόχος του υπουργείου είναι να προωθήσει το ποδήλατο ως εναλλακτικό, οικονομικό και οικολογικό μέσο μετακίνησης για λόγους που έχουν να κάνουν με τη βιώσιμη κινητικότητα στην πόλη. Οι ποδηλατοδρόμοι σ' όλη τη χώρα γίνονται σήμερα πραγματικότητα και έρχονται να συμβάλουν στη βελτίωση της καθημερινότητάς μας, στην αναβάθμιση της ποιότητας ζωής μας, στη διαμόρφωση ενός καθαρότερου περιβάλλοντος, στη διευκόλυνση των μετακινήσεών μας, στην άθληση και τη διασκέδασή μας. Είναι το πνεύμα του κόσμου που έρχεται. "RealNews" 11 Οκτ 2009

"Πράσινη" Φωταγώγηση στο Λος Άντζελες

Το Λος Άντζελες φιλοδοξεί να γίνει η πρώτη πόλη με "πράσινη" φωταγώγηση. Η φιλοδοξία του δημάρχου της πόλης είναι να τοποθετηθούν 140.000 λάμπες LED σε δρόμους, πάρκα και δημόσια κτίρια, αντικαθιστώντας τους κοινούς λαμπτήρες πυράκτωσης. Οι λαμπτήρες τύπου LED έχουν πολύ μεγαλύτερη διάρκεια ζωής και πολύ μικρότερη κατανάλωση και προβλέπεται έτσι να γίνει μεγάλη εξοικονόμηση σε ενέργεια αλλά και να ενισχυθεί η προστασία του περιβάλλοντος. "TA NEA" 4 Μαρτ 2009