

ΚΕ.Π.ΚΑ. - Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών Ν. Κοζάνης

Σ. Μπλιούρα 2 – 50100 – Κοζάνη – Τηλ – Fax: 2461042282

Κέντρο Εξυπηρέτησης Καταναλωτών: 801-11-17200

kepka@in.gr - http://www.kepka.org

Κοζάνη, 18 Δεκεμβρίου 2010

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ Οδηγίες για Χριστουγεννιάτικες Αγορές

Παραμονές Χριστουγέννων και Πρωτοχρονιάς. Οι Καταναλωτές θα πραγματοποιήσουν τις προμήθειες τους, για τις γιορτές. Η αγορά, τα εμπορικά και τα άλλα καταστήματα, είναι έτοιμα, με τις στολισμένες βιτρίνες, να υποδεχθούν τους Καταναλωτές.

Το ΚΕ.Π.ΚΑ., έχοντας, πάντα, πρωταρχικό του μέλημα το συμφέρον και την προστασία του Καταναλωτή, δίνει τις δικές του τελευταίες οδηγίες, προς τους Καταναλωτές, ώστε να αποφύγουν τα διάφορα παιχνίδια, που θα θελήσουν να παιξουν, σε βάρος τους, μερικοί καιροσκόποι. Πρέπει να κινηθούμε, με περίσκεψη και προγραμματισμό.

1. Για μια σωστή διατροφή, το σύνθημα του ΚΕ.Π.ΚΑ. είναι: "Φρούτα και λαχανικά της εποχής". Είναι πιο φτηνά και υγιεινά. Δεν έχουν επιβαρυνθεί, με υπερβολική λίπανση, οριμόνες και φυτοφάρμακα. Ένα μεγάλο πλήθος οπωροκηπευτικών παράγεται, κάθε εποχή του έτους. Ας αποφύγουμε τα αμφιβόλου ποιότητας και τρόπου παραγωγής προϊόντα, εκτός εποχής. Οι ντομάτες και τα αγγουράκια μόνο τον πληθωρισμό και το κόστος του Χριστουγεννιάτικου τραπεζιού ανεβάζουν και δε βιοθούν, στη σωστή και υγιεινή διατροφή, που μας παρέχει η μεσογειακή δίαιτα. Για τα άλλα υψηλότιμα φρούτα και λαχανικά, εκτός εποχής, χρειάζεται μεγάλη προσοχή, στις τιμές, που γενικά είναι παραπλανητικές (συχνά φαίνονται καθαρά μόνο οι τιμές των υποβαθμισμένων προϊόντων, που παραπλανούν τον Καταναλωτή). Η ελλιποβαρής ζύγιση και άλλες "επινοήσεις" των πωλητών, λόγω της μεγάλης κίνησης, βρίσκονται, επίσης, στο προσκήνιο.
2. Ας μην αγοράζουμε τρόφιμα, σε μεγάλες ποσότητες, που δεν είναι απαραίτητες, για τη συνηθισμένη διατροφή μας.
3. Αγοράζουμε, τρόφιμα, από επίσημα και ελεγχόμενα σημεία της αγοράς. Οι αγορές τροφίμων, από πλανόδιους περιστασιακούς πωλητές ή από δήθεν παραγωγούς θα πρέπει να αποφεύγονται, διότι αποτελούν πηγή διάθεσης μη ελεγχόμενων τροφίμων, που μπορεί να παραπλανήσουν τον καταναλωτή και να προκαλέσουν μικρά ή μεγάλα προβλήματα, στην υγεία του.
4. Αγοράζουμε πουλερικά και κρεατικά, που είναι τοποθετημένα, σε ψυγεία ή προθήκες ψυγεία και όχι αυτά, που είναι εκτός ψυγείου, κρέμονται, από τσιγκέλια και είναι εκτεθειμένα, σε σκόνες και μικρόβια.
5. Αγοράζουμε το νωπό κρέας, όσο γίνεται, πιο κοντά, στην ημερομηνία, που θα διοργανώσουμε το τραπέζι και το αποθηκεύουμε, στο ψυγείο μας, όσο το δυνατόν γρηγορότερα, μετά την αγορά του.
6. Αποθηκεύουμε το κατεψυγμένο κρέας, στον καταψύκτη μας, όσο το δυνατόν γρηγορότερα, μετά την αγορά του και σιγουρευόμαστε ότι παραμένει κατεψυγμένο.
7. Βεβαιωνόμαστε ότι, στα σημεία αγοράς, τα νωπά κρέατα διατηρούνται, υπό ψύξη και, ποτέ, σε ανοιχτούς, μη ψυχώμενους χώρους. Τα κατεψυγμένα κρέατα πρέπει να διατηρούνται, σε κατάψυξη -18°C ή και χαμηλότερη.
8. Οι νωπές εγχώριες μη συσκευασμένες γαλοπούλες πρέπει να είναι εκσπλαχνισμένες (απεντερωμένες), χωρίς πούπουλα και να φέρουν **σήμανση καταλληλότητας** (σε καρτελάκι μιας χρήσης, κατάλληλα τοποθετημένο, πάνω στο κρέας).
9. Οι συσκευασμένες νωπές ή κατεψυγμένες γαλοπούλες πρέπει να φέρουν τη **σήμανση καταλληλότητας της χώρας προέλευσης** και την ημερομηνία λήξης (τοποθετημένη επάνω ή κάτω, από τη συσκευασία ή το περιτύλιγμα, κατά τρόπο ευανάγνωστο).
10. Το κρέας των ζώων, που έχουν γεννηθεί και σφαγεί, στην Ελλάδα, φέρει, υποχρεωτικά, σφραγίδες καταλληλότητας, με αναφορά, στον κωδικό του εγκεκριμένου σφαγείου και με χρώμα λαμπρό κυανό (Τυρκουάζ).
11. Με το ίδιο χρώμα, σφραγίζονται και τα σφάγια ζώων, από χώρες της Ε.Ε., που σφάχτηκαν, σε ελληνικά σφαγεία. Σ' αυτά, τίθεται και ορθογώνια σφραγίδα, που αναγράφει το όνομα της χώρας προέλευσης.

Το ΚΕ.Π.ΚΑ. είναι ανεξάρτητη, μη κερδοσκοπική, μη πολιτική ένωση Καταναλωτών. Ιδρύθηκε το 1982, είναι μέλος της Consumers' International (CI), της Ευρωπαϊκής Οργάνωσης Καταναλωτών (BEUC), της Ομοσπονδίας Ενώσεων Καταναλωτών Ελλάδας (Ο.Ε.Κ.Ε.) και εκπροσωπεί τους Έλληνες Καταναλωτές, σε διάφορα ελληνικά, ευρωπαϊκά και διεθνή όργανα και επιτροπές. Εκδίδει το μηνιαίο περιοδικό «Καταναλωτικά Βήματα».

ΚΕ.Π.ΚΑ. - Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών Ν. Κοζάνης

Σ. Μπλιούρα 2 – 50100 – Κοζάνη – Τηλ – Fax: 2461042282

Κέντρο Εξυπηρέτησης Καταναλωτών: 801-11-17200

kepka@in.gr - <http://www.kepka.org>

12. Ζώα, από Τρίτες Χώρες, που σφάζονται, όμως, στην Ελλάδα, φέρουν σφραγίδες καταλληλότητας χρώματος καστανού (κεραμιδί) και σφραγίδες προέλευσης του ίδιου χρώματος.
13. Ας μειώσουμε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος και κίτρινων τυριών.
14. Για επιδόρπιο, ας προτιμήσουμε φρούτα. Μια πλούσια φρουτοσαλάτα, ψητά μήλα, στο φούρνο, πασπαλισμένα, με κανέλα, ζελέ ή γιασούρτι, με χαμηλά λιπαρά, με κομματάκια φρούτων, είναι κάποιες αθώες και συγχρόνως γευστικές προτάσεις.
15. Πριν από οτιδήποτε άλλο, ας βάλουμε, στο πιάτο, σαλάτα. Αφ' ενός θα ελαττώσει το διαθέσιμο χώρο, για τα υπόλοιπα φαγητά και αφ' ετέρου θα μας κόψει την όρεξη.
16. **Προσοχή στην κατανάλωση αλκοόλ.** Αν πιούμε, καλό είναι να προτιμήσουμε κρασί ή μπύρα, που περιέχουν λιγότερο οινόπνευμα ή, εναλλακτικά, μπορούμε να συνδυάσουμε το ποτό μας, με σόδα ή αναψυκτικό, με λίγες θερμίδες και έτσι να το κάνουμε να διαρκέσει περισσότερο.
17. Για κάθε αγορά μας, επιμένουμε, στην έκδοση απόδειξης πληρωμής.
18. Αν τα οικονομικά μας δε μας επιτρέπουν να αγοράσουμε όλα όσα επιθυμούμε, ας μην προσφεύγουμε, σε δάνεια ή πιστωτικές κάρτες. Όλα τα δάνεια και οι κάρτες, άσχετα με την ονομασία τους (καταναλωτικά, προσωπικά, εσοτοδάνεια, διακοποδάνεια, χρυσές, ασημένιες ή χάλκινες πιστωτικές κάρτες) είναι «χρήμα μετρητό». Σε πολύ μικρό διάστημα, θα κληθούμε να αποπληρώσουμε τις δόσεις μας. Διαπραγματεύμαστε τον τρόπο πληρωμής, όταν πρόκειται να πληρώσουμε, με εντολές του καταναλωτικού μας συνεταιρισμού ή με την πιστωτική μας κάρτα. Και στις δύο περιπτώσεις, είναι πληρωμή "τοις μετρητοίς" και δεν πρέπει να δεχθούμε οποιαδήποτε πρόσθετη επιβάρυνση.
19. Προσοχή, στις δελεαστικές διαφημίσεις και προσφορές τουριστικών γραφείων. Οι καταγγελίες, για παραπλάνηση ακόμα και εξαπάτηση Καταναλωτών, αυτή την περίοδο, αυξάνονται, κατακόρυφα.
20. Ας μην ξεκινάμε, με την εικόνα ενός διαφημιστικού μηνύματος, στο μυαλό μας. Η ωραιοποιημένη εικόνα της τηλεόρασης είναι βέβαιο ότι διαφέρει, από την πραγματικότητα και αυτό θα πρέπει να το ερευνήσουμε μόνοι μας.
21. Ας προγραμματίσουμε τις αγορές μας. Κάνουμε ένα κατάλογο, με τα προϊόντα και τα άλλα αγαθά, για κάθε μέλος της οικογένειας, που θέλουμε να προμηθευτούμε. Δεν ξεφεύγουμε, από τον προγραμματισμό μας. Η αγορά είναι ελκυστική, οι βιτρίνες στολισμένες και η γιορτινή διάθεση, είναι πιθανόν να μας οδηγήσει, στην υπερκατανάλωση.
22. Για τα τυποποιημένα είδη, τις συσκευές, τα στολίδια κ.λπ., είναι χρήσιμο να κάνουμε μία "μίνι" έρευνα της αγοράς. Ας επισκεφτούμε, τουλάχιστον, 2-3 καταστήματα, που πωλούν ομοειδή προϊόντα. Είναι βέβαιο ότι θα διαπιστώσουμε ουσιώδεις διαφορές, στις τιμές, που θα μας ανταμείψουν, για το χρόνο, που «χάσαμε».
23. Προτιμούμε τα επώνυμα προϊόντα και αγοράζουμε, από επώνυμα καταστήματα, όχι από πλανόδιους πωλητές, τους οποίους δεν μπορούμε να βρούμε, ώστε να αποζημιωθούμε, σε περίπτωση, που το προϊόν είναι ελαττωματικό.
24. Για τα συσκευασμένα προϊόντα, πρέπει να διαβάζουμε, με προσοχή την ετικέτα, (χώρα κατασκευής, σύνθεση προϊόντος, διεύθυνση κατασκευαστή ή εισαγωγέα) και τις οδηγίες χρήσης.
25. Οι προμηθευτές είναι υποχρεωμένοι να μας παράσχουν οδηγίες χρήσης, στα ελληνικά.

Για καταγγελίες ή περισσότερες πληροφορίες, ας απευθυνθούμε στο ΚΕ.Π.ΚΑ., τηλ. 24610-42282, ώρες 09:00 – 13:00.

Οι γιορτές δε σημαίνουν υπερκατανάλωση

Προσοχή, λοιπόν και... Καλές Γιορτές!!!