

Καταλαωτικά ΒΗΜΑΤΑ

γνωρίζω συνειδητοποιώ οργανώνομαι προστατεύομαι

Αγοράζουμε φρούτα
και λαχανικά εποχής



Έκδοση Σεπτεμβρίου - Οκτωβρίου 2013 - Τεύχος 9-10/2013
ΚΕ.Π.ΚΑ. - ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ
Βασ. Ηρακλείου 32 - 54624 - Θεσσαλονίκη - Κωδικός Εντύπου 2552



Περιεχόμενα

3 Το γράμμα του Εκδότη

4 Φρούτα και λαχανικά εποχής

- Σελ. 4: Ετήσιο ημερολόγιο
φρούτων και λαχανικών
Σελ. 4: Έξυπνες ερωτήσεις σε
προμηθευτές τροφίμων
Σελ. 4: Έξυπνες και πράσινες
αγορές τροφίμων
Σελ. 4: Ημερομηνία λήξης
Σελ. 5: "Τρώμε... με τα μάτια"
Σελ. 5: Πως μπορεί ένα
αρθρυνεινό τρόφιμο να
γίνει απαραίτητο, στα
παιδιά μας
Σελ. 6-7: Ετήσιο ημερολόγιο
φρούτων και λαχανικών

9 Εξοικονόμηση ενέργειας

- Σελ. 9: Ηλεκτρικές συσκευές
και ενεργειακή ετικέτα
Σελ. 9: Εξοικονόμηση νερού
από οικιακές ηλεκτρικές
συσκευές
Σελ. 9: Τι ενέργεια
καταναλώνουν οι
συσκευές μας
Σελ. 9: Ρυθμίζουμε, σωστά, το
θερμοστάτη του
καλοριφέρ
Σελ. 9: Εξοικονόμηση ενέργειας
στο μαγείρεμα
Σελ. 9: Οικιακές συσκευές και
ενεργειακή σήμανση
Σελ. 10: Η νέα ενεργειακή
ετικέτα

12 Κοινοβουλευτικός Έλεγχος

13 Δραστηριότητες

Το Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών (ΚΕ.ΠΙ.ΚΑ.), εκδότης του περιοδικού "Καταναλωτικά Βήματα", είναι Μη Κυβερνητική, Μη Κερδοσκοπική Οργάνωση. Ήδρύθηκε το 1982.

Το ΚΕ.ΠΙ.ΚΑ. εκπροσωπεί τους καταναλωτές, σε τοπικό επίπεδο (Επιτροπές Φίλικού Διακατολισμού Διαφορών Δήμων του Ν. Θεσσαλονίκης, Οργανισμό Λαϊκών Αγορών Θεσσαλονίκης, Επιτροπή Φίλικού Διακατολισμού Διαφορών του Ο.Α.Σ.Θ., Επιτροπή Διαβούλευσης Δήμου Θεσσαλονίκης), σε εθνικό επίπεδο (Οικονομική και Κοινωνική Επιτροπή - Ο.Κ.Ε., Εθνικό Συμβούλιο Καταναλωτών και Αγοράς - Ε.Σ.Κ.Α., Εκτελεστική Επιτροπή Ε.Σ.Κ.Α., Επιτροπή Πιστοποίησης Ενώσεων Καταναλωτών του Ε.Σ.Κ.Α.), σε ευρωπαϊκό επίπεδο (Οικονομική και Κοινωνική Επιτροπή - Ε.Ο.Κ.Ε., Ευρωπαϊκή Συμβουλευτική Ομάδα Καταναλωτών - Ε.Ο.Κ.Ε., Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Ενώσεων Καταναλωτών-Β.Ε.Ι.Ε., Ευρωπαϊκή Ένωση για το συντοσιισμό της Εκπροσώπησης των Καταναλωτών στην Πιστοποίηση - Α.Ν.Ε.Σ., Ευρωπαϊκή Συμμαχία για τη Διαφάνεια - ALTER - Ε.Ι.) και σε διεθές επίπεδο (Διεθνή Οργάνωση Καταναλωτών - C.Ι., Διεθνή Οργάνωση Υγείας - Η.Ι.Α.Ι. και Διατλαντικό Διάλογο Καταναλωτών-Τ.Α.Σ.Δ.). Από το Δεκέμβριο του 2004, έως και το 2007, ο Πρόεδρος του ΚΕ.ΠΙ.ΚΑ., κ. Νικόλαος Τσεμπερλίδης, ήταν ο Συντοσιιστής του Ε.Σ.Κ.Α. Από το Φεβρουάριο του 2008, ο Πρόεδρος του ΚΕ.ΠΙ.ΚΑ. είναι Μέλος της Εκτελεστικής Επιτροπής του Ε.Σ.Κ.Α. Το Φεβρουάριο του 2010, η Γενική Γραμματέας του ΚΕ.ΠΙ.ΚΑ., κ. Ε. Κεκελέκη ορίστηκε τακτικό μέλος της Ευρωπαϊκής Συμβουλευτικής Ομάδας Καταναλωτών - Ε.Ο.Κ.Ε. Το Οκτώβριο του 2010, η Γενική Γραμματέας του ΚΕ.ΠΙ.ΚΑ. ορίστηκε μέλος της Ευρωπαϊκής Κοινωνικής και Οικονομικής Επιτροπής και Αντιπρόεδρος του Παρατηρητηρίου Εσωτερικής Αγοράς της Ε.Ο.Κ.Ε. Το Φεβρουάριο του 2012, ο Πρόεδρος του ΚΕ.ΠΙ.ΚΑ., κ. Ν. Τσεμπερλίδης ορίστηκε αναπληρωματικό μέλος της Ε. Ο. Κ.Ε. και το Μάιο του 2013, μέλος της Εκτελεστικής Επιτροπής της Ο.Κ.Ε.

Βασικός στόχος του ΚΕ.ΠΙ.ΚΑ. είναι Η ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ.

Οι επιμέρους στόχοι του ΚΕ.ΠΙ.ΚΑ. καλύπτουν όλο το φάσμα των προβλημάτων της ζωής και μπορούν να επιτευχθούν, με την οργάνωση και τη συμμετοχική δράση, όσο το δυνατόν περισσότερων καταναλωτών. Το ΚΕ.ΠΙ.ΚΑ. δε συνδέεται με πολιτικά, επιχειρηματικά ή άλλα συμφέροντα. Η λειτουργία του στηρίζεται, αποκλειστικά, στις συνδρομές των μελών του. Είναι στη διάθεση των μελών του, για νομικές και άλλες συμβουλές. Δίνει πληροφορίες σχετικές με την ποιότητα και την ασφάλεια των προϊόντων, την ποιότητα και τη νομιμότητα των υπηρεσιών. Ασχολείται με τα ανθρώπινα δικαιώματα, που αναφέρονται σε ένα αξιοπρεπές επίπεδο διατροφής και διαβίωσης, για όλους τους πολίτες και, ειδικότερα, την ελευθερή πρόσβαση στην καταναλώση, την ασφάλεια των τροφίμων, την προστασία του περιβάλλοντος και με όλα τα ζητήματα, που έχουν σχέση με τα ανθρώπινα δικαιώματα και με την ποιότητα ζωής. Καταγράφει τις καταγγελίες όλων των καταναλωτών και τους συμβουλεύει. Επιπλέον μεσολαβεί, σε κάθε πρόβλημα, σχετικό με την καταναλώση προϊόντων και υπηρεσιών, που αντιμετωπίζουν τα μέλη του.

Το ΚΕ.ΠΙ.ΚΑ. ίδρυσε την Ομοσπονδία Ενώσεων Καταναλωτών Ελλάδας (Ο.Ε.Κ.Ε.) που σήμερα περιλαμβάνει τις παρακάτω Οργανώσεις - Μέλη
ΚΕ.ΠΙ.ΚΑ.- Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών
ΚΕ.ΠΙ.ΚΑ.- Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών Νάουσας
ΚΕ.ΠΙ.ΚΑ.- Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών Μουδαριών
ΚΕ.ΠΙ.ΚΑ.- Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών Κοζάνης
Ε.Ν.ΚΑ.- Ένωση Καταναλωτών Δράμας
Ε.Ν.ΚΑ.- Ένωση Καταναλωτών Ροδόπης
Ε.Ν.ΚΑ.- Ένωση Καταναλωτών Βόλου
ΚΕ.ΠΙ.ΚΑ.- Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών Πρέβεζας
ΣΥ.ΠΙ.ΚΑ. - Σύλλογος Προστασίας Καταναλωτών Έδεσσας

Η θέση του ΚΕ.ΠΙ.ΚΑ. απέναντι στη διαφήμιση

Η διαφήμιση είναι μέσο προβολής ενός προϊόντος, ή μιας υπηρεσίας, με στόχο την αύξηση της ζήτησής τους. Οι περισσότερες διαφημίσεις δεν έχουν στόχο την αντικειμενική ενημέρωση του καταναλωτή, για τα υπέρ και τα κατά του δεδομένου προϊόντος. Αντίθετα, αποκρύπτουν, σκόπιμα, τα μειονεκτήματά του, ενώ, ταυτόχρονα, προβάλλουν ανύπαρκτα, ή επουσιώδη πλεονεκτήματα.

Συχνά, λοιπόν, η διαφήμιση δεν πληροφορεί, αλλά παραπληροφορεί.

Επιπλέον, η διαφήμιση δημιουργεί σχέσεις οικονομικής εξάρτησης του εντύπου, ή του μέσου, από τον διαφημιζόμενο. Για όλους αυτούς τους λόγους, το ΚΕ.ΠΙ.ΚΑ. δε δέχθηκε, ποτέ και δε δέχεται διαφημίσεις, στο περιοδικό, στα έντυπα και στις ηλεκτρονικές εκδόσεις του. Αυτό, βέβαια, μας στερεί πολύτιμους πόρους, για βελτίωση των εκδόσεών μας.

Προτιμούμε, όμως, να βγαίνουμε φτωχά (με απλό χαρτί, διχρωμία ή και με ηλεκτρονική έκδοση και εθελοντική δημοσιογραφία), παρά να βγαίνουμε "λουσάτα" (ακριβό χαρτί, πολυχρωμία, αμοιβόμενη δημοσιογραφία), αν αυτό πρέπει να γίνεται, σε βάρος των αρχών και της οικονομικής μας ανεξαρτησίας, που πρέπει να διαφυλάξουμε, ως κόρην οφθαλμού.



ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ - ΚΕ.Π.ΚΑ.

Βασ. Ηρακλείου 32, 54624, Θεσσαλονίκη,
τηλ.: 2310-233333, 2310-269449
fax: 2310-242211
email: consumers@kepka.org
http://www.kepka.org

Κέντρο Ενημέρωσης & Καταγγελιών
801-11-17200

Με αστική χρέωση από όλη την Ελλάδα

ΕΚΔΟΤΗΣ - ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ

Νίκος Σ. Τσεμπερλίδης

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ
& ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΥΛΗΣ
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ
Ευαγγελία Κ. Κεκελέκη

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Σταυρούλα Χ. Ζέγου
Μαρία Π. Κουρσιούμη

ΤΜΗΜΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ

Μαρία Π. Κουρσιούμη
τηλ.: 801-11-17200

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ
ΦΩΤΟΣΤΟΙΧΕΙΟΘΕΣΙΑ
ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ
Άννα Α. Δραγατσάκη

ΔΑΚΤΥΛΟΓΡΑΦΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑΦΡΑΣΕΙΣ

Άννα Α. Δραγατσάκη
Ευαγγελία Α. Θεοδωρίδου

ΜΟΝΤΑΖ - ΦΙΛΜ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ

Μ. Τριανταφύλλου & Σία Ο. Ε.
Ιφιγενείας 4, 55133 Θεσσαλονίκη
τηλ.: 2310-429303

Υπευθυνος Τυπογραφείου:
Μ. Τριανταφύλλου

Διμηνιαία Έκδοση
Τεύχος 9-10/2013,

Σεπτεμβρίου - Οκτωβρίου 2013,
Τιμή Τεύχους Ευρώ 0,01

Η ύλη αυτού του τεύχους έκλεισε
στις 30-9-2013

Η δημοσίευση ενυπόγραφων άρθρων
και συνεντεύξεων στα
'Καταναλωτικά Βήματα' δεν σημαίνει
την αποδοχή των απόψεων των
συντακτών τους από το ΚΕ.Π.ΚΑ.

Το γράμμα του Εκδότη



Φίλες και Φίλοι,

Φυλλάδια προσφορών κατακλύζουν τις εισόδους των οικοδομών, μοιράζονται, στα φανάρια των δρόμων, βομβαρδίζομαστε, από διαφημίσεις, στον έντυπο και ηλεκτρονικό τύπο. Όλες οι προσφορές αφορούν κυρίως ισχυρές, γνωστές και ακριβές μάρκες προϊόντων, τα οποία προσφέρονται, πλέον, στον καταναλωτή, με μειώσεις τιμών της τάξης 50% και άνω.

Αναρωτιέται, λοιπόν, ο καταναλωτής, που χρόνια τώρα, πλήρωνε τα τρόφιμα "χρυσάφι" και τα απορρυπαντικά "πλατίνα", ποιος είχε δίκιο; Το ΚΕ.Π.ΚΑ., που απέδειξε, επανειλημμένα, με συγκριτικές τιμοληψίες, ότι η χώρα μας είναι ακριβότερη, από αρκετές βόρειες ευρωπαϊκές χώρες, με υψηλότερα εισοδήματα ή οι πολυεθνικές και οι μεγάλες ελληνικές επιχειρήσεις, που ισχυρίζονταν ότι κερδίζουν μόνον 1,5-2%;

Σήμερα, πλέον, έχει γίνει κατανοητό ότι οι πολυεθνικές αισχροκερδούσαν, σε βάρος των καταναλωτών, με εργαλείο τις τριγωνικές, ή ένδο-ομιλικές συναλλαγές. Ταυτόχρονα, σε συνεργασία με τις μεγάλες αλυσίδες λιανικής πώλησής, απέκλειαν την είσοδο των μικρών παραγωγών, στα ράφια των σούπερ μάρκετ, ώστε να μην υπάρχει ανταγωνισμός και πέσουν οι τιμές.

Και επειδή τους καταλάβαμε, πλέον ποιοι, είναι και τι κάνουν, μας προσφέρουν πότε- πότε, τα προϊόντα τους, φθηνά, με προσφορές. Όμως, οι καταναλωτές δεν είμαστε ικανοποιημένοι, με τις προσφορές. Θέλουμε μείωση τιμών και όχι προσφορές.

Για να περάσουμε, από το θέλω να μειωθούν οι τιμές, στο αγοράζω, σε χαμηλές τιμές, απαιτείται η παρουσία και η συνεργασία της Πολιτείας και του ΚΕ.Π.ΚΑ. Η Πολιτεία πρέπει να ελέγξει, με νομοθεσία και αυστηρές ποινές, τις ένδο-ομιλικές συναλλαγές και κυρίως να δώσει τα ονόματα των εταιριών, που δε σέβονται τον καταναλωτή και μάλιστα, σε περίοδο κρίσης και φτώχειας και εξακολουθούν να χρησιμοποιούν μεθοδεύσεις, για να κερδίζουν, περισσότερο. Το ΚΕ.Π.ΚΑ. μπορεί να κηρύξει μποϊκοτάζ, εναντίον συγκεκριμένων εταιριών και προϊόντων, όπως έκανε στο παρελθόν, αποδεικνύοντας ότι δε φοβάται να αντιπαρατεθεί, με ισχυρά οικονομικά συμφέροντα.

Η αλήθεια, όμως, είναι πικρή. Για να υπάρχει το ΚΕ.Π.ΚΑ. και να συνεχίσει τη δράση του, πρέπει να υπάρχουν καταναλωτές, που να είναι μέλη και να πληρώνουν τα 25 ευρώ το χρόνο. Το έχουμε επισημάνει, πολλές φορές. Δεν είμαστε δημόσια υπηρεσία, δε λαμβάνουμε ούτε ένα ευρώ από το κράτος. Αν, λοιπόν, πιστεύουμε ότι πρέπει να συνεχίσει η ύπαρξη και η λειτουργία του ΚΕ.Π.ΚΑ., που, διαχρονικά, έχει αποδείξει ότι τα 25 ευρώ, επιστρέφουν πολλαπλάσια, στους καταναλωτές (Κάθε χρόνο, μόνο από το χαράτσι της Χαλκιδικής, 55.000 οικογένειες κερδίζουν πάνω από 3 εκατομμύρια ευρώ. Και υπάρχουν πολλά ακόμα παραδείγματα...), ας συνεχίσουμε εμείς να είμαστε μέλη και ας γράψουμε ο καθένας και ένα φίλο του.

Ο Πρόεδρος του ΚΕ.Π.ΚΑ., Μέλος Ο.Κ.Ε., Αρ.Μέλος Ε.Ο.Κ.Ε.
Νικόλαος Σ. Τσεμπερλίδης

Πρέπει να αγοράζουμε φρέσκα φρούτα και λαχανικά, ή έστω ελαφρώς επεξεργασμένα, γιατί λιγότερη ενέργεια χρησιμοποιείται, για την παραγωγή τους. Ένα καλό κριτήριο επιλογής φρούτων και λαχανικών είναι η απόσταση, που πρέπει να μεταφερθούν, από τον τόπο παραγωγής τους, μέχρι τον τόπο κατανάλωσής τους. Επιλέγουμε, λοιπόν, φρούτα και λαχανικά, που παράγονται, στον τόπο μας. Έτσι, δε χρειάζεται τα φρούτα μας και τα λαχανικά μας να "ταξιδέψουν" μεγάλες αποστάσεις, επομένως, έχουμε μικρότερη κατανάλωση καυσίμων και λιγότερες εκπομπές CO₂ και, τελικά, λιγότερες κλιματικές αλλαγές.

Ετήσιο ημερολόγιο φρούτων και λαχανικών

Μπορεί να βρίσκουμε όλα τα φρούτα και τα λαχανικά, πλέον, όλες τις εποχές του χρόνου, χάρη σε θερμοκήπια και ορμόνες, αλλά αν θέλουμε τα λαχανικά και τα φρούτα μας να είναι νόστιμα, θρεπτικά και αγνά (όσο γίνεται), οι σωστοί μήνες είναι αυτοί, στις σελίδες 6 και 7.

Έξυπνες ερωτήσεις σε προμηθευτές τροφίμων

Αν αγοράζουμε τρόφιμα, από παραγωγούς, ας τους ρωτήσουμε:

- Αν τα ζώα τους, ή τα πουλερικά τους είναι ελευθέρως βοσκής.
- Αν δίνουν, στα ζώα τους, ζωοτροφές άλλες, εκτός από χόρτα και άχυρο.
- Τι τροφές δίνουν, στα πουλερικά τους.
- Αν δίνουν, στα ζώα τους, ή στα πουλερικά τους, αντιβιοτικά, ορμόνες, αυξητικές ουσίες.
- Τι ηλικίας ήταν το ζώο, από όπου προέρχεται το κρέας, που αγοράζουμε.
- Αν τα γαλακτοκομικά, που αγοράζουμε προέρχονται, από ζώα ελευθέρως βοσκής.
- Με τι τρέφονται τα ζώα, από τα οποία προέρχονται τα γαλακτοκομικά, που αγοράζουμε.
- Αν, στα ζώα, από τα οποία προέρχονται τα γαλακτοκομικά, που αγοράζουμε, δόθηκαν αυξητικές ουσίες, ορμόνες, αντιβιοτικά.
- Αν οι κότες, που αγοράζουμε τα αυγά τους, είναι ελευθέρως βοσκής.
- Με τι τρέφονται οι κότες, των οποίων αγοράζουμε τα αυγά.



Αγοράζουμε φρούτα

- Αν δόθηκαν, ποτέ, στις κότες, των οποίων αγοράζουμε τα αυγά αντιβιοτικά.
- Πού βρίσκεται το αγρόκτημα, όπου παράχθηκαν τα τρόφιμα, που αγοράζουμε.
- Αν ο παραγωγός φρούτων και λαχανικών χρησιμοποιεί χημικά λιπάσματα, ζιζανιοκτόνα, εντομοκτόνα κ.λπ.
- Αν ο παραγωγός χρησιμοποιεί χημικά ζιζανιοκτόνα, ή εντομοκτόνα, πότε τα έβαλε, τελευταία φορά.
- Αν τα τρόφιμα είναι βιολογικά, ποιος οργανισμός τα πιστοποίησε.

Αν αγοράζουμε τρόφιμα, από σούπερ-μάρκετ, ας ρωτήσουμε τον υπεύθυνο:

- Αν πουλάει τρόφιμα, που προέρχονται, από ολοκληρωμένη, ή βιολογική γεωργία.
- Αν τα τρόφιμα, που πουλάει, παράγονται, κοντά στον τόπο πώλησής τους.
- Αν γνωρίζει, με ποιες μεθόδους παράχθηκαν αυτά τα τρόφιμα.

Είναι πολύ σημαντικό να πείσουμε ένα σούπερ-μάρκετ να εντάξει, στα τρόφιμα, που πουλάει, πιστοποιημένα τρόφιμα βιολογικής ή ολοκληρωμένης καλλιέργειας.

Έξυπνες και πράσινες αγορές τροφίμων

Οι παρακάτω κινήσεις θα μας βοηθήσουν να αποφύγουμε παρορμητικές αγορές ειδών, που δεν περιλαμβάνονται, στη συνηθισμένη διατροφή μας:

- Ποτέ, δεν πηγαίνουμε να ψωνίσουμε τρόφιμα, νηστικοί. Η πείνα μπορεί να μας οδηγήσει, σε αγορά "λανθασμένων" ειδών διατροφής καθώς και των ποσοτήτων.
- Αγοράζουμε είδη, που είναι, σε προσφορά, μόνο όταν περιλαμβάνονται, στη διατροφή μας. Διαφορετικά θα πάνε χαμένα, ή θα τα φάμε, χωρίς να πρέπει, ή να το θέλουμε.
- Αν θέλουμε να μειώσουμε το

κόστος της διατροφής μας, αλλάζοντας τη μάρκα των προϊόντων, που ήδη χρησιμοποιούμε, ας βεβαιωθούμε ότι έχουμε συγκρίνει τα συστατικά, που αναγράφονται, στις ετικέτες και ότι έχουμε αγοράσει αυτό, που πραγματικά θέλουμε.

- Ελέγχουμε την ετικέτα, για να δούμε πόση ποσότητα αλάτι και άλλα παρεμφερή πρόσθετα περιέχονται, στο συγκεκριμένο τρόφιμο. Προσέχουμε οποιαδήποτε ετικέτα, που αναφέρει τη λέξη "νάτριο" (αλάτι), ζάχαρη, ή λιπαρά.
- Προγραμματίζουμε τα γεύματά μας, σε εβδομαδιαία βάση και κάνουμε έναν κατάλογο, πριν πάμε για ψώνια.
- Πριν ξεκινήσουμε, για το σούπερ-μάρκετ, ελέγχουμε καλά, τα ντουλάπια μας και το ψυγείο μας, για να εντοπίσουμε τρόφιμα, που, ίσως, είχαμε ξεχάσει ότι έχουμε.
- Στον έλεγχο αυτό, εντοπίζουμε και τυχόν τρόφιμα, που θα "λήξουν", σύντομα, ώστε να προγραμματίσουμε, σε σύντομο χρονικό διάστημα, την κατανάλωσή τους.
- Πριν ξεκινήσουμε, για το σούπερ μάρκετ, καταγράφουμε, με προσοχή και σύνεση τι τρόφιμα χρειαζόμαστε.
- Στο σούπερ μάρκετ ακολουθούμε τον κατάλογό μας και δεν αγοράζουμε επιπλέον τρόφιμα.
- Ψάχνουμε τη σήμανση. Η σήμανση μας βοηθάει να εντοπίσουμε τα τρόφιμα, που έχουν παραχθεί, με τρόπους φιλικούς και για τα ζώα και για το περιβάλλον.
- Αγοράζουμε τρόφιμα, που λήγουν, πολύ αργότερα, από την αγορά τους.

Ημερομηνία λήξης

Πάνω σε κάθε συσκευασία τροφίμων αναγράφεται μια ημερομηνία, η οποία μας δείχνει μέχρι πότε μπορούμε να καταναλώσουμε αυτό το τρόφιμο. Η ημερομηνία αυτή, σε κάποια τρόφιμα ονομάζεται "ημερομηνία λήξης" και σε κάποια

και λαχανικά εποχής

άλλα "ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας" ή "ημερομηνία ανάλωσης κατά προτίμηση πριν από...". Η διαφορετική αυτή αναγραφή έχει προκαλέσει πολλά προβλήματα και σύγχυση, στους καταναλωτές. Πρέπει, λοιπόν, να γνωρίζουμε:

- Τα τρόφιμα, που αλλοιώνονται, εύκολα, π.χ. γάλα, γαλακτοκομικά, τυροκομικά, αλλαντικά κ.λπ., φέρουν ημερομηνία λήξης, η οποία εκφράζεται με τη μορφή: ημέρα-μήνας-έτος. Τα τρόφιμα αυτά δεν πρέπει να τα καταναλώνουμε, μετά από την ημερομηνία λήξης.
- Τα τρόφιμα, που δεν αλλοιώνονται, εύκολα, π.χ. λάδι, μέλι, ζυμαρικά, αλεύρι, ζάχαρη κ.λπ., φέρουν ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας, ή ανάλωσης κατά προτίμηση πριν από, η οποία εκφράζεται, με τις παρακάτω μορφές: ημέρα-μήνας-έτος, ή μήνας-έτος, ή έτος. Αυτά τα τρόφιμα μπορούμε να τα καταναλώσουμε, με ασφάλεια και μετά την ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας.

Πρέπει να γνωρίζουμε ότι, κάθε χρόνο, πετιούνται τόνοι τροφίμων, που θα μπορούσαν να καταναλωθούν, γιατί δε γνωρίζουμε οι καταναλωτές τι πραγματικά σημαίνει η ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας. Έτσι, λοιπόν, όταν ελέγχουμε τα ράφια μας, για "ληγμένα" τρόφιμα, πετάμε μόνον αυτά, που αλλοιώνονται, εύκολα και φέρουν ημερομηνία λήξης, που έχει περάσει. Όσα τρόφιμα φέρουν ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας τα κρατάμε και τα καταναλώνουμε, σε σύντομο χρονικό διάστημα, μετά από τη λήξη τους.

Με βάση την ελληνική νομοθεσία, τα τρόφιμα, που δεν αλλοιώνονται, εύκολα και φέρουν ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας, μπορούν να πωλούνται, από καταστήματα και μετά την ημερομηνία αυτή, σε χωριστά ράφια και με μειωμένη τιμή:

- Τα τρόφιμα, που φέρουν ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας, με τη μορφή: ημέρα-μήνας-έτος, επιτρέπεται να πωλούνται, έως και μια εβδομάδα, μετά την ημερομηνία, που αναγράφεται, στη συσκευασία.
- Αυτά, που φέρουν ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας, με τη μορφή: μήνας-έτος, επιτρέπεται να πωλούνται, έως και ένα μήνα, μετά το μήνα, που αναγράφεται, στη συσκευασία τους.
- Αυτά, που φέρουν ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας, με τη μορφή: έτος, επιτρέπεται να πωλούνται, έως και τρεις μήνες, μετά το έτος, που αναγράφεται, στη συσκευασία τους.

Στα ράφια, όπου διατίθενται αυτά τα τρόφιμα, πρέπει να υπάρχει πινακίδα, όπου αναγράφεται, με κεφαλαία γράμματα: "ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΕΡΑΣΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΗΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑΣ". Μπορούμε, λοιπόν, να αγοράζουμε και να καταναλώνουμε, με ασφάλεια αυτά τα τρόφιμα.

Με τους παραπάνω τρόπους, προστατεύουμε το περιβάλλον, εξοικονομώντας πρώτες ύλες, από την παρασκευή νέων τροφίμων, που θα αγοράζαμε και μειώνοντας τον όγκο των σκουπιδιών, που παράγει το νοικοκυριό μας. Επίσης, προστατεύουμε και το πορτοφόλι μας.

"Τρώμε... με τα μάτια"

Ένα διατροφικό προϊόν, στο ράφι, πρέπει να ικανοποιεί περισσότερες, από μια αισθήσεις, για να μπορεί να κεντρίσει το ενδιαφέρον των καταναλωτών.

Επιστήμονες, στις Η.Π.Α., υποστηρίζουν ότι ο τρόπος τοποθέτησης, στα ράφια και τα χρώματα των διατροφικών προϊόντων μπορούν να οδηγήσουν τους καταναλωτές να τρώνε περισσότερο, από όσο χρειάζεται. Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι οι

καταναλωτές πρέπει να ενημερωθούν, περισσότερο, για το πώς το χρώμα, η συσκευασία του προϊόντος, η ποικιλία και η φυσική εγγύτητα επηρεάζουν τη ποσότητα του φαγητού, που καταναλώνουν. Ο τρόπος παρουσίασης ενός προϊόντος διατροφής οδηγεί, στην υπερκατανάλωση, η οποία, συχνά, γίνεται ασυνείδητα.

"Οι άνθρωποι τρώνε με τα μάτια και τα μάτια ξεγελάνε τα στομάχια. Αν νομίζουμε ότι υπάρχει περισσότερη ποικιλία, σε ένα δίσκο, με γλυκά, ή σε ένα μπουφέ, τότε θα φάμε, περισσότερο. Όσο περισσότερα χρώματα βλέπουμε, τόσο περισσότερο τρώμε", λένε οι ερευνητές.

Για παράδειγμα, προσφέρθηκε, σε ενήλικους, ζελέ. Όταν τους προσφέρθηκαν, στο ίδιο "μπουλ", αναμειγμένες 6 γεύσεις, με διαφορετικό η καθεμία χρώμα, καταναλώθηκε 69% περισσότερο ζελέ, από ό,τι, όταν το ίδιο γλυκό τους προσφέρθηκε, σε 6 διαφορετικά μπουλ, με μία μόνο γεύση το καθένα.

"Οι πιο πολλοί, από εμάς, είμαστε προβληματισμένοι, για το τι τρώμε, αλλά δε σκεφτόμαστε το ίδιο, για το πόσο τρώμε. Πολλοί αποφασίζουν να φάνε σταφύλια, αντί πατατάκια, γιατί είναι πιο υγιεινά. Αφού πάρουν αυτήν την αρχική απόφαση, συνηθίζουν να μην ελέγχουν πόσο τρώνε. Και το ένα κιλό σταφυλιών δε στερείται θερμίδων", σχολιάζουν οι ερευνητές.

Πως μπορεί ένα ανθυγιεινό τρόφιμο να γίνει απαραίτητο, στα παιδιά μας;

Η διαφήμιση και η προώθηση τροφίμων, σε παιδιά, επηρεάζει, σημαντικά, τις διατροφικές τους προτιμήσεις και επιλογές. Όμως, όλο και συχνότερα περιλαμβάνει τροφές, που περιέχουν υψηλά ποσοστά ζάχαρης, αλατιού και λιπαρών.

Στοιχεία, από έρευνες, δείχνουν ότι ένα στα πέντε ελληνόπουλα είναι παχύσαρκο. Αυτά τα παιδιά κινδυνεύουν να αναπτύξουν χοληστερίνη, ουρικό οξύ, ζαχαρώδη διαβήτη. Και είναι βέβαιο ότι, όταν ενηλικιωθούν, θα κινδυνεύουν, από καρδιοαγγειακές παθήσεις, πολύ περισσότερο, από τους συνομήλικούς τους, που είχαν κανονικό βάρος.

(συνέχεια στη σελίδα 8)

Ιανουάριος

Λαχανικά:

Άνηθος, μαϊντανό, μπρόκολο, παντζάρι, πράσα, ραδίκια, ρεπάνια, ραπανάκια, λαχανάκια Βρυξελλών, λάχανο, σέλινο, σέσκουλο, σπανάκι, φινόκιο, αβοκάντο, κουνουπίδι, μαρούλια, καρότα, σέλινο, κουκιά, κρεμμύδια

Φρούτα:

Πορτοκάλια, λεμόνια, μανταρίνια, γκρέιπφρουτ, μήλα, αχλάδια

Ξηροί καρποί:

Σταφίδες, καρύδια, αμύγδαλα, κάστανα

Φεβρουάριος

Λαχανικά:

Αγκινάρα, άνηθος, καρότο, αντίδια, κουνουπίδια, λάχανα, λαχανάκια Βρυξελλών, μαϊντανό, μαρούλια, μπρόκολο, παντζάρι, πράσα, ραδίκια, ραπανάκια, σέλινο, σέσκουλο, σπανάκι, φινόκιο, αβοκάντο, κουκιά, κρεμμύδια

Φρούτα:

Πορτοκάλια, λεμόνια, μανταρίνια, γκρέιπφρουτ, μήλα ψυγείου (συγκομιδή Οκτωβρίου)

Ξηροί καρποί:

Σταφίδες, καρύδια, αμύγδαλα, κάστανα

Μάιος

Λαχανικά:

Αβοκάντο, βλίτα, φασολάκια, πρώιμα αγγούρια, πρώιμες μελιτζάνες, άνηθος, αντίδι, αρακάς, καρότο, κολοκυθάκια, λάχανο, μαϊντανό, μάραθο, μαρούλι, παντζάρια, πιπεριά, ραδίκια, ραπανάκια, σέλινο, σέσκουλο, σπανάκι, σπαράγγια, μπρόκολα (τελευταία), μέντα, φασολάκια πλατιά

Φρούτα:

Καλοκαιρινά πορτοκάλια (Βαλένσια), φράουλες, κεράσια, βερίκοκα, μούσμουλα, πρώιμα πεπόνια, μούρα

Ιούνιος

Λαχανικά:

Ντομάτες, αγγούρι, αβοκάντο, βλίτα, κρεμμύδι, μαϊντανό, ραπανάκια, σκόρδο, σπανάκι, πιπεριά, πατάτες, αρακάς, κολοκυθάκια, μελιτζάνα, φασολάκια, μαρούλι, σπαράγγια, αρακάς (τελευταίος)

Φρούτα:

Βερίκοκα, φράουλες, κεράσια, ροδάκινα (ορισμένες ποικιλίες), καρπούζια, βύσσина, πεπόνια, αχλάδια, μούσμουλα, πορτοκάλια

Σεπτέμβριος

Λαχανικά:

Κολοκυθάκια, ντομάτες, μπάμιες, κρεμμύδια ξερά, πατάτες, αγγούρια, σπανάκι

Φρούτα:

Σταφύλια, σύκα, αχλάδια, μήλα, δαμάσκηνα, καρπούζια, πεπόνια, μαύρα μούρα

Ξηροί καρποί:

Νωπά καρύδια, φιστίκι Αιγίνης

Οκτώβριος

Λαχανικά:

Τελευταία βλίτα, κολοκυθάκια, μάραθος, μελιτζάνες, πιπεριές, ραπανάκια, φασολάκια, ντομάτες, αγγούρια, αντίδι, άνηθος, καρότο, κολοκύθα, κουνουπίδι, λάχανο, μαϊντανό, παντζάρι, μαρούλι, πράσο, ραδίκια, σέλινα, σέσκουλα, σπανάκια, μπρόκολο, ραπανάκια, φινόκιο, μανιτάρια

Φρούτα:

Ακτινίδια, κυδώνια, μήλα, σταφύλια, λωτοί, ρόδια

Ξηροί καρποί:

Ξερά σύκα, σταφίδες, αμύγδαλα, καρύδια

Μάρτιος

Λαχανικά:

Σπαράγγια λευκά και πράσινα, αγκινάρες, αβοκάντο, άνηθος, αντίδια, αρακάς, καρότα, κουνουπίδια, λάχανα, λαχανάκια Βρυξελλών, μαϊντανό, μαρούλι, μπρόκολο, παντζάρι, πράσο, ραδίκια, ραπανάκια, ρεπάνια, σέλινο, σέσκουλο, σπανάκι, φινόκιο

Φρούτα:

Λεμόνια, πορτοκάλια, μανταρίνια, μήλα ψυγείου

Απρίλιος

Λαχανικά:

Κολοκυθάκια, κουκιά, ραπανάκια (τελευταία), αγκινάρες, αβοκάντο, άνηθο, αρακάς, καρότα, κουνουπίδια, κρεμμύδια φρέσκα, λάχανα, λαχανάκια Βρυξελλών, μαϊντανό, μαρούλι, μπρόκολο, παντζάρι, πράσο, ραδίκια, σπαράγγια, σέσκουλο, σπανάκι, δεντρολίβανο, νεροκάρδαμο

Φρούτα:

Λεμόνια, πορτοκάλια, μανταρίνια, μήλα ψυγείου, κυδώνια

Ιούλιος

Λαχανικά:

Αγγούρι, άνηθος, αντίδια, αρακάς, βλίτο, κολοκυθάκια, φρέσκο κρεμμύδι, λάχανο, μαϊντανό, μάραθος, μαρούλι, πιπεριά, ραδίκια, μπάμιες, σέλινο, σέσκουλο, σκόρδο, φασολάκια, ντομάτες, παντζάρια, ραπανάκια, καρότα, κολοκύθες, μελιτζάνες, πατάτες

Φρούτα:

Βερίκοκα, φράουλες, αχλάδια, μήλα, σύκα, βύσσина, κεράσια, ροδάκινα, καρπούζια, πεπόνια

Αύγουστος

Λαχανικά:

Αγγούρια, άνηθος, αντίδια, βλίτα, καρότα, κολοκύθα, κολοκυθάκια, κρεμμύδι, λάχανα, μαϊντανό, μάραθο, μαρούλι, μελιτζάνες, μπάμιες, ντομάτες, παντζάρια, πατάτες, πιπεριές, ραδίκια, ραπανάκια, σέλινο, σέσκουλο, σκόρδο, φρέσκα φασολάκια, ντομάτες

Φρούτα:

Αχλάδια, γκρέιπφρουτ, καρπούζια, μήλα, ροδάκινα, πεπόνια, σταφύλια, σύκα, δαμάσκηνα

Νοέμβριος

Λαχανικά:

Αντίδι, καρότο, κουνουπίδι, λάχανο, λαχανάκια Βρυξελλών, μαρούλι, μπρόκολο, παντζάρι, πατάτα, πράσο, ραδίκια, σέλινο, σέσκουλο, σπανάκι, φινόκιο

Φρούτα:

Αχλάδια, μήλα, ρόδια, λεμόνια, μανταρίνια, γκρέιπφρουτ, πορτοκάλια, κυδώνια

Ξηροί καρποί:

Ξερά σύκα, σταφίδες, φουντούκια, αμύγδαλα, κάστανα

Δεκέμβριος

Λαχανικά:

Αντίδι, καρότο, κουνουπίδι, λάχανο, λαχανάκια Βρυξελλών, μαρούλι, μπρόκολο, παντζάρι, πατάτα, πράσο, ραδίκια, ραπανάκια, σέλινο, σέσκουλο, σπανάκι, φινόκιο, αβοκάντο, άνηθος, μαϊντανό

Φρούτα:

Μανταρίνια, πορτοκάλια, λεμόνια, γκρέιπφρουτ, μήλα, αχλάδια

Ξηροί καρποί:

Σταφίδες, ξερά σύκα, φουντούκια, αμύγδαλα, κάστανα

Η διαφήμιση τροφίμων, στα παιδιά, έχει εξελιχθεί, σε επιστήμη και χρησιμοποιεί τις νέες τεχνολογίες. Η διαφήμιση παιδικών τροφών, στη σημερινή εποχή, δεν είναι πλέον η άμεση διαφήμιση, έτσι όπως, παραδοσιακά, τη γνώριζουμε. Χρησιμοποιεί έμμεσους τρόπους, ώστε το παιδί ακόμα και ο ενήλικας να μην μπορούν να αναγνωρίσουν ότι το μήνυμα, που δέχονται, είναι διαφημιστικό. Αυτοί οι τρόποι δίνουν άλλοθι, στη βιομηχανία, ότι δεν προωθεί, μέσω άμεσης διαφήμισης, τρόφιμα, σε παιδιά. Είναι, όμως, περισσότερο επικίνδυνοι, γιατί προωθούν, συνήθως, "σκουπιδοτροφές", στα παιδιά, με κρυφούς και ύπουλους τρόπους.

Έχουν καταγραφεί 12 τρόποι "ύπουλης" διαφήμισης, που απευθύνεται, σε παιδιά και έχει στόχο να τα κάνει πελάτες των βιομηχανιών τροφίμων, χωρίς να ενδιαφέρεται, για τα προβλήματα υγείας, που θα τους δημιουργήσει.

Δεκάδες εκατομμύρια μηνύματα κειμένου στέλνονται, μέσω κινητών τηλεφώνων, κάθε μέρα. Οι διαφημιστές χρησιμοποιούν μορφές και γλώσσα, που είναι προσφιλείς, στα παιδιά. Τα μηνύματα αυτά μπορεί να περιέχουν άμεσες πληροφορίες, για ειδικές προσφορές, ή πληροφορίες, για τα ίδια τα προϊόντα. Μπορεί να είναι διαγωνισμοί π.χ. "Αγόρασε την Χ σοκολάτα. Βρες τον κωδικό και στείλτον στο... νούμερο. Θα κερδίσεις ένα δωρεάν ταξίδι, στην Eurodisney". Σε ένα τέτοιο διαγωνισμό, το 2001, η διαφημιστική εταιρία, που τον είχε αναλάβει, δήλωσε ότι δέχτηκε πάνω από 5 εκατομμύρια μηνύματα. Μπορούμε να φανταστούμε τις αυξήσεις των πωλήσεων.

Το διαδίκτυο είναι ένα μέσο, το οποίο χρησιμοποιείται, από τους διαφημιστές, όταν στοχεύουν, σε μικρά παιδιά, ή έφηβους. Υπολογίζεται ότι το 92% των παιδιών, ηλικίας 9-19 ετών, στην Ευρώπη, έχουν πρόσβαση, στο διαδίκτυο, είτε από το σπίτι τους, είτε από το σχολείο. Είναι ένας μεγάλος αριθμός χρηστών, που δεν μπορεί να μείνει αναξιοποίητος. Έτσι, δημιουργούν ιστοσελίδες, για παιδιά, όπου το παιδί παίρνει μέρος, σε

διαγωνισμούς. Π.χ. "Κέρδισε ένα πόντο, για κάθε διψασμένο πελάτη, που θα του σερβίρεις το υπέροχο αναψυκτικό "τύπου cola". Πουθενά, δεν αναφέρεται ότι το συγκεκριμένο αναψυκτικό περιέχει 33 γραμμάρια ζάχαρης, ανά κουτάκι, δηλαδή 9 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη.

Τα βίντεο παιχνίδια είναι μια θαυμάσια ευκαιρία, για την προώθηση ανθυγιεινών τροφίμων, σε παιδιά. Σε τέτοιο παιχνίδι, υπήρχε εστιατόριο "fast food", γνωστής αλυσίδας πολυεθνικής εταιρίας. Οι παίκτες, που είχαν την επιχείρηση, κέρδιζαν εικονικά χρήματα, για την επιχειρηματική τους δραστηριότητα και οι παίκτες, που έτρωγαν τα φαγητά, στο εστιατόριο αυτό, κέρδιζαν πόντους, γιατί "διασκέδαζαν" και "χόρταιναν".

Οι βιομηχανίες τροφίμων πρέπει να συντηρούν το όνομά τους, τη φήμη τους, στο μυαλό των παιδιών. Έτσι, δημιουργούν ιστοσελίδες, τις οποίες διαφημίζουν, τακτικά, σε νεανικά περιοδικά. Όταν το παιδί μπει, σε μια τέτοια ιστοσελίδα, βρίσκεται μπροστά, σε "ζουμερά" κουτσομπολιά, από το χώρο της τέχνης, διαγωνισμούς, παιχνίδια κ.λπ. Αλλά, πιο συχνά, βρίσκεται, μπροστά στο όνομα της εταιρίας, και στα τρόφιμα, που αυτή θέλει να πουλήσει.

Οι βιομηχανίες τροφίμων προσπαθούν να διατηρήσουν το μερίδιό τους, στην αγορά και να το αυξήσουν. Χρηματοδοτούν την παραγωγή παιχνιδιών, έτσι ώστε να ενσωματώσουν το όνομά τους, στα παιχνίδια των μικρών παιδιών. Έτσι, έχουν κυκλοφορήσει, στην αγορά, πλαστικά χάμπουργκερ, πλαστικές πατάτες κ.λπ., που φέρουν το όνομα γνωστής πολυεθνικής εταιρίας "fast food".

Παζλ, εικόνες ινδαλμάτων, χάρτινα παιχνίδια φιγουράρουν, πάνω σε συσκευασίες τροφίμων, για να προσελκύσουν τα παιδιά, όχι μόνο να αγοράσουν το προϊόν, αλλά και να διαβάσουν τη συσκευασία, ώστε να "μείνει", στο μυαλό τους, η φήμη.

Η βιομηχανία δε σεβάστηκε ούτε τις παιδικές χαρές, που θεωρούνται ένας ασφαλής τόπος, για να διασκεδάσουν και να ασκηθούν τα παιδιά. Στήνει παιχνίδια, που

παραπέμπουν, στις συσκευασίες των τροφίμων της. Σε παιδική χαρά, στήθηκε τσουλήθρα, με γιγαντιαία κουτάκια αναψυκτικού, που περιέχει 33 γραμμάρια ζάχαρης, σε κάθε κουτάκι.

Παρακολουθώντας μια παιδική ταινία, το παιδί βλέπει τον ήρωα να πίνει το Χ γάλα, ή να τρώει το Χ πρωινό. Έτσι, η ονομασία του προϊόντος περνάει, στο υποσυνείδητο του παιδιού, που γίνεται, αμέσως και χωρίς να το καταλαβαίνει, πελάτης της εταιρίας, που το παράγει.

Πολλές ιστοσελίδες βιομηχανιών τροφίμων προσφέρουν, δωρεάν, φόντο, για οθόνες κινητών και ηλεκτρονικών υπολογιστών, ήχους κ.λπ. Είναι τα δολώματα, για τους νέους, ώστε να μπουν, στις συγκεκριμένες ιστοσελίδες και να "εθιστούν", στο όνομα της εταιρίας, ή του προϊόντος.

Στην ιστοσελίδα μας, θα βρείτε το Χ τραγουδιστή και μπορείτε να "κατεβάσετε" το τελευταίο του βίντεο-κλιπ και να το στείλετε, στους φίλους σας. Αντί να στήνει η βιομηχανία μια πολυδάπανη διαφημιστική εκστρατεία, χρησιμοποιεί το δικό μας ηλεκτρονικό υπολογιστή, ή κινητό, ως μέσο, για τη διαφήμισή της. "Κατεβάζουμε" το βίντεο - κλιπ και το στέλνουμε, σε ένα μεγάλο αριθμό φίλων μας. Όλοι γινόμαστε "θύματα" "ύπουλης" διαφήμισης.

Η χρήση αφηρημένων, ισχυρισμών, όπως: "Πιες το και θα νιώσεις δυνατός", λειτουργούν, ως κίνητρο, για την αγορά ενός τροφίμου, πολύ πιο έντονα, στα παιδιά, από ό,τι στους ενήλικους. "Ξεσηκώνουν", λοιπόν, το παιδί, το οποίο θα πιέσει τους γονείς, για να αγοράσουν το προϊόν.

Η χρησιμοποίηση του star-system είναι μια συχνότατη πρακτική. Τα αστέρια της τέχνης χρησιμοποιούνται, ως κεντρικά πρόσωπα, σε άμεσες διαφημίσεις, ως παίκτες, σε βίντεο παιχνίδια, ως αποστολείς μηνυμάτων, σε ηλεκτρονικούς υπολογιστές και κινητά. Οι βιομηχανίες τροφίμων γίνονται χορηγοί, σε εκδηλώσεις καλλιτεχνών, σε παιδικές θεατρικές παραστάσεις, σε τραγούδια δημοφιλών τραγουδιστών κ.λπ.

Ηλεκτρικές συσκευές και ενεργειακή ετικέτα

Ποιο πλυντήριο να διαλέξω; Τι υπολογιστή να αγοράσω; Αυτές οι μικρές καθημερινές αποφάσεις μπορούν να κάνουν τη διαφορά, τόσο για το περιβάλλον, όσο και για την τσέπη μας. Η μειωμένη κατανάλωση ενέργειας ηλεκτρικού ρεύματος και νερού, μπορεί να κάνει τη μεγάλη διαφορά.

Εξοικονόμηση νερού από οικιακές ηλεκτρικές συσκευές

Οι ποσότητες νερού, που καταναλώνονται, από πλυντήρια ρούχων και πιάτων, διαφέρουν, πολύ, από συσκευή, σε συσκευή. Όλα τα καινούρια πλυντήρια (ρούχων και πιάτων) φέρουν την Ευρωπαϊκή ενεργειακή ετικέτα, η οποία μας ενημερώνει πόσο νερό καταναλώνει κάθε συσκευή, ανά πλύσιμο, μαζί με την πληροφόρηση, για την ενεργειακή της επάρκεια. Τι πρέπει να προσέχουμε:

- Αν θέλουμε να αγοράσουμε πλυντήριο ρούχων, ψάχνουμε, για αυτά, που καταναλώνουν λιγότερο, από 50 λίτρα νερού, ανά πλύσιμο.
- Αν θέλουμε να αγοράσουμε πλυντήριο πιάτων, ψάχνουμε, για αυτά, που καταναλώνουν, λιγότερα, από 15 λίτρα νερού, ανά πλύσιμο.
- Προσπαθούμε να γεμίζουμε, εντελώς, το πλυντήριό μας, είτε με ρούχα, είτε με πιάτα. Ένα μισογεμάτο πλυντήριο καταναλώνει πολύ περισσότερο, από τη μισή ενέργεια και το μισό νερό.
- Αν πρέπει, οπωσδήποτε, να πλύνουμε, ρούχα, ή πιάτα, χωρίς να είναι, εντελώς, γεμάτο το πλυντήριο, ενεργοποιούμε το οικονομικό πρόγραμμα.
- Δεν κάνουμε πρόπλυση, στο πλυντήριο ρούχων.
- Δε γεμίζουμε το βραστήρα, για να κάνουμε ένα φλιτζάνι καφέ.

Τι ενέργεια καταναλώνουν οι συσκευές μας;

Ας μάθουμε τι ενέργεια ξοδεύουν οι οικιακές μας συσκευές, μέσα από παραδείγματα. Προσοχή, η τιμή, που υπολογίστηκε το κόστος, είναι η χαμηλότερη, που υπάρχει.

Το πιστολάκι των μαλλιών μας έχει ισχύ 2000W. Πολλαπλασιάζουμε το 2000, επί τις ώρες, που το χρησιμοποιούμε, καθημερινά (π.χ. 1 ώρα), επί 30 μέρες και διαιρούμε δια 1000. Δηλαδή $(2000 \times 1 \times 30) : 1000 = 60$. Αυτό σημαίνει ότι, κάθε μήνα, ξοδεύουμε, για να στεγνώσουμε και να χτενίσουμε τα μαλλιά μας, 60 kWh, δηλαδή πληρώνουμε $60 \times 0,08761 = 5,26$. Πληρώνουμε, λοιπόν, 5,26 ευρώ κάθε μήνα.

Το κλιματιστικό μας έχει ισχύ 1500Watt. Αν το καίμε 8 ώρες, την ημέρα, καταναλώνουμε $(1500 \times 8 \times 30) : 1000 = 360$ kWh το μήνα. Ξοδεύουμε δηλαδή 31,54 ευρώ το μήνα, για το κλιματιστικό. Ας κάνουμε παρόμοιους υπολογισμούς, για τις υπόλοιπες οικιακές μας συσκευές. Θα μείνουμε έκπληκτοι.

Ρυθμίζουμε, σωστά, το θερμοστάτη του καλοριφέρ.

Το κόστος, για τη θέρμανση, ή τον κλιματισμό του σπιτιού, είναι από τα μεγαλύτερα έξοδα ενός σπιτιού.

Η αντικατάσταση παλιού εξοπλισμού θέρμανσης, ή κλιματισμού μπορεί να μας φαίνεται μια ακριβή επιλογή. Αν, όμως, υπολογίσουμε τα κέρδη μας, από τη μείωση της κατανάλωσης ενέργειας, θα αντιληφθούμε ότι τα έξοδα θα αποσβεστούν, μέσα σε μικρό χρονικό διάστημα. Αν δεν επιθυμούμε αλλαγή, ας κάνουμε, τουλάχιστον, τα παρακάτω:

- Ας ρυθμίσουμε, σωστά, το θερμοστάτη του καλοριφέρ.
- Ας μονώσουμε παλιά παράθυρα, πόρτες, σοφίτες, τοίχους.

- Ας καθαρίζουμε το τζάκι μας και τα φίλτρα του κλιματιστικού μας.
- Ας μονώσουμε το θερμοσίφωνα μας.
- Ας αλλάξουμε το "τηλέφωνο" του ντους μας, ώστε να μειώσουμε τη ροή του ζεστού νερού.

Εξοικονόμηση ενέργειας στο μαγείρεμα

- Τα μαγειρικά μας σκεύη πρέπει να εφαρμόζουν, σωστά, στις εστίες της ηλεκτρικής μας κουζίνας. Δε βάζουμε το μπρίκι, για να κάνουμε καφέ, στη μεγάλη εστία.
- Οι χύτρες ταχύτητας εξοικονομούν χρόνο και ενέργεια.
- Ρυθμίζουμε το φούρνο, στη θερμοκρασία, που χρειαζόμαστε.
- Όταν βράζουμε νερό, σκεπάζουμε την κατσαρόλα, με το καπάκι της.
- Βράζουμε όσο νερό μας χρειάζεται, όχι περισσότερο.
- Σβήνουμε την εστία, ή το φούρνο, λίγο πριν ολοκληρωθεί το ψήσιμο του φαγητού μας. Η θερμότητα, που έχει αναπτυχθεί, θα τελειώσει το ψήσιμο.
- Δεν ανοιγοκλείνουμε, συνέχεια, την πόρτα του φούρνου.
- Δεν κάνουμε τοστ, ή φρυγανιές, στο φούρνο της κουζίνας. Χρησιμοποιούμε τοστιέρα, ή φρυγανιέρα.
- Αν έχουμε φούρνο, με αέρα, ψήνουμε 2-3 φαγητά, μαζί.
- Αν δεν έχουμε φούρνο, με αέρα, ψήνουμε 2-3 φαγητά, στη σειρά.
- Ένα φαγητό, που βράζει, δε χρειάζεται τη μεγαλύτερη θερμοκρασία. Χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία.
- Οι βραστήρες, οι τοστιέρες, οι φρυγανιέρες και οι φούρνοι μικροκυμάτων καταναλώνουν λιγότερη ενέργεια, από τις εστίες, ή το φούρνο της ηλεκτρικής κουζίνας.
- Οι φούρνοι, με αέρα, καταναλώνουν λιγότερη ενέργεια (περίπου 20%), από τους κοινούς φούρνους.
- Οι φούρνοι μικροκυμάτων καταναλώνουν περίπου 70% λιγότερη ενέργεια, από τους κοινούς φούρνους.
- Οι κουζίνες, που λειτουργούν, με φυσικό αέριο είναι πιο οικονομικές, από τις ηλεκτρικές.
- Δε χρειάζεται να προθερμαίνουμε το φούρνο μας, πριν ψήσουμε το φαγητό μας.

Οικιακές συσκευές και ενεργειακή σήμανση

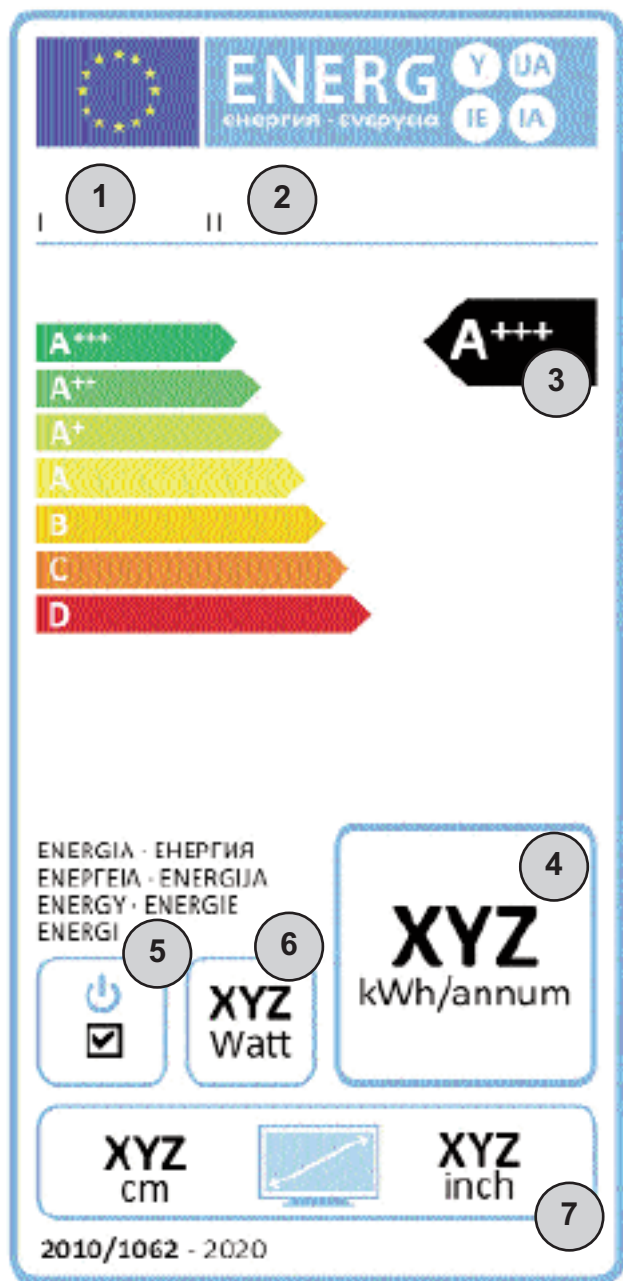
Η ενεργειακή σήμανση αναγράφεται, στην ενεργειακή ετικέτα, την οποία μπορούμε να βρούμε σε πολλές ηλεκτρικές συσκευές. Πρέπει να γνωρίζουμε:

- Το συνολικό κόστος λειτουργίας μιας συσκευής μπορεί να είναι μεγαλύτερο, από το κόστος αγοράς της. Ας εξοικονομήσουμε χρήματα, αγοράζοντας μια συσκευή, με μειωμένο κόστος λειτουργίας.
- Πρέπει να συμβουλευόμαστε την ενεργειακή ετικέτα, για να πραγματοποιήσουμε συμφέρουσες αγορές.
- Πρέπει να αναζητούμε την ενεργειακή ετικέτα, σε όλα τα καταστήματα λιανικής πώλησης.
- Πρέπει να αναζητούμε τις πληροφορίες, που αναγράφει η ενεργειακή ετικέτα και στα καταστήματα λιανικής πώλησης, στο διαδίκτυο.
- Ας αγοράσουμε μια ενεργειακά αποδοτική ηλεκτρική οικιακή συσκευή, για να βοηθήσουμε το περιβάλλον και την τσέπη μας.
- Οι κατασκευαστές πρέπει να παρέχουν τις ετικέτες, για τέσσερις ομάδες συσκευών (ψυγεία-καταψύκτες, πλυντήριο πιάτων, πλυντήρια ρούχων και τηλεοράσεις), από το τέλος του 2011. Οι έμποροι λιανικής πώλησης πρέπει να εξασφαλίζουν ότι κάθε συνδεδεμένο, με την ενέργεια, προϊόν φέρει, στο σημείο πώλησης, την ετικέτα, που παρέχεται, από τους προμηθευτές,

στο εξωτερικό του, στην εμπρόσθια όψη, ή στην κορυφή, με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι, εύκολα, ορατή.

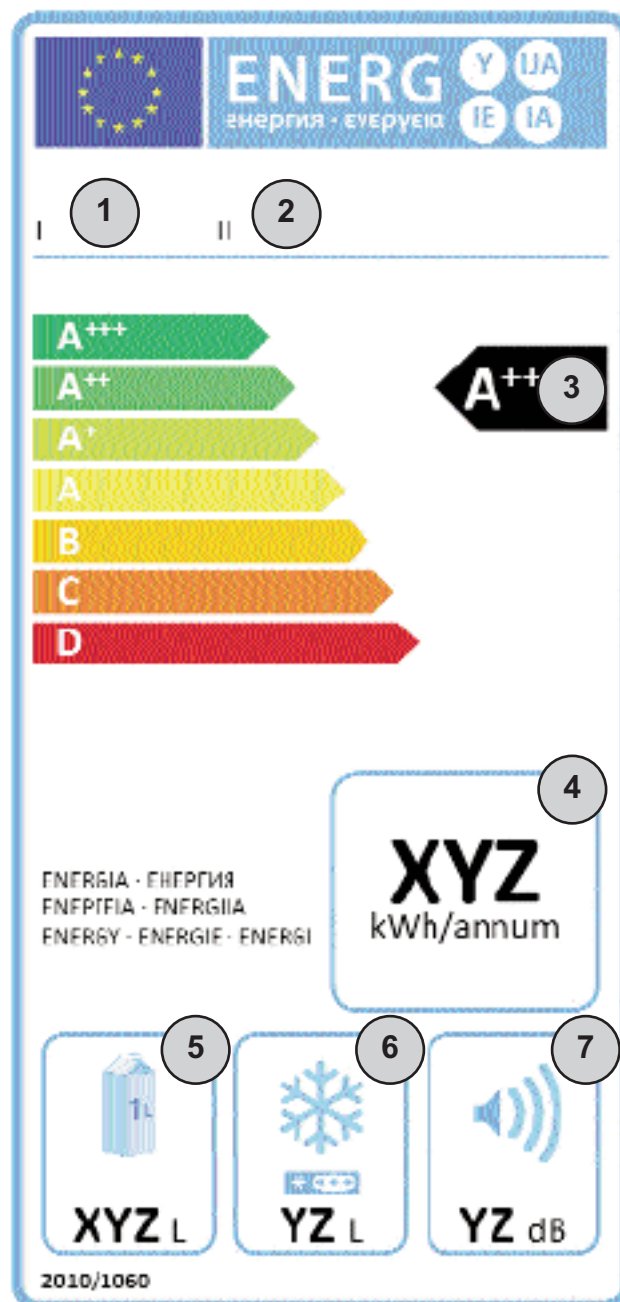
- Σύμφωνα με τον Ευρωπαϊκό νομικό πλαίσιο, τα Κράτη-Μέλη έχουν την υποχρέωση να εξασφαλίσουν την ορθή ενεργειακή σήμανση των προϊόντων, μέσω της επιτήρησης της αγοράς (δράσεις επαλήθευσης).

Σύμφωνα με την Οδηγία 2010/30/ΕΕ η ενεργειακή ετικέτα άλλαξε, για τις παρακάτω οικιακές συσκευές:



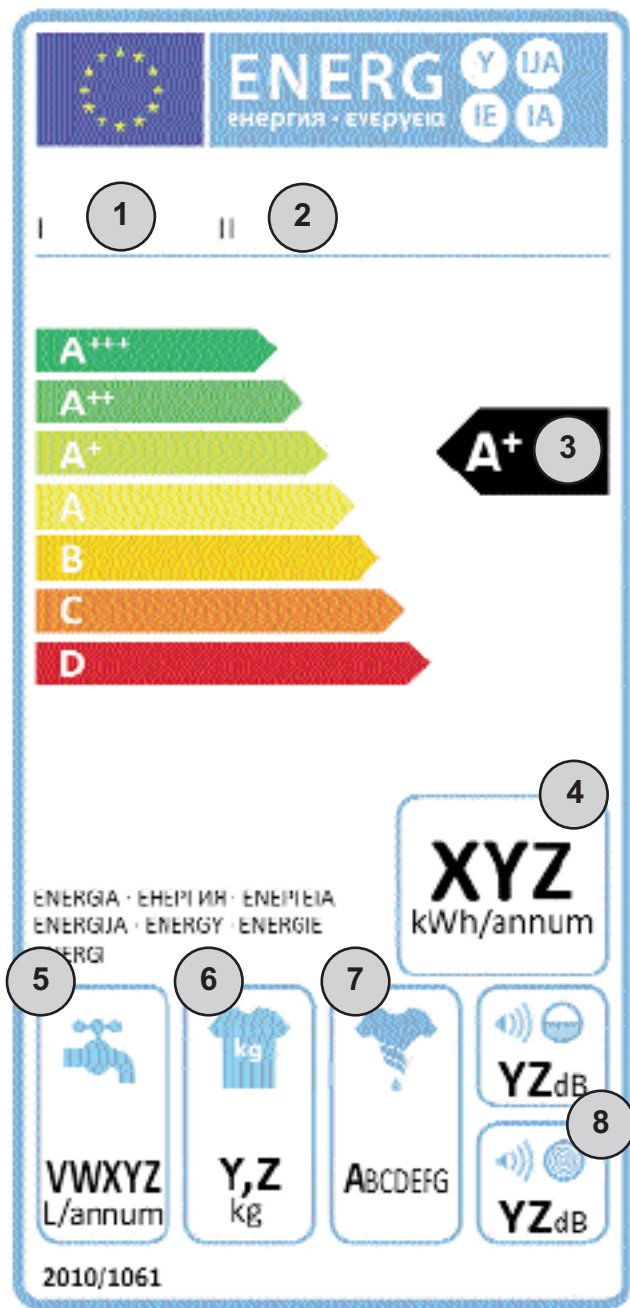
Η νέα ενεργειακή ετικέτα για τις τηλεοράσεις

1. Επωνυμία, ή εμπορικό σήμα του προμηθευτή.
2. Αναγνωριστικό μοντέλο του προμηθευτή.
3. Τάξη ενεργειακής απόδοσης της συσκευής (A περισσότερο αποδοτική και D λιγότερο αποδοτική συσκευή).
4. Ετήσια κατανάλωση ενέργειας.
5. Για τηλεοράσεις, με ευδιάκριτο διακόπτη, που θέτει την τηλεόραση, σε κατάσταση, εκτός λειτουργίας, με κατανάλωση ισχύος, μικρότερη από 0,01 Watt.
6. Κατανάλωση ισχύος, σε κατάσταση λειτουργίας.
7. Ορατή διαγώνιος της οθόνης.



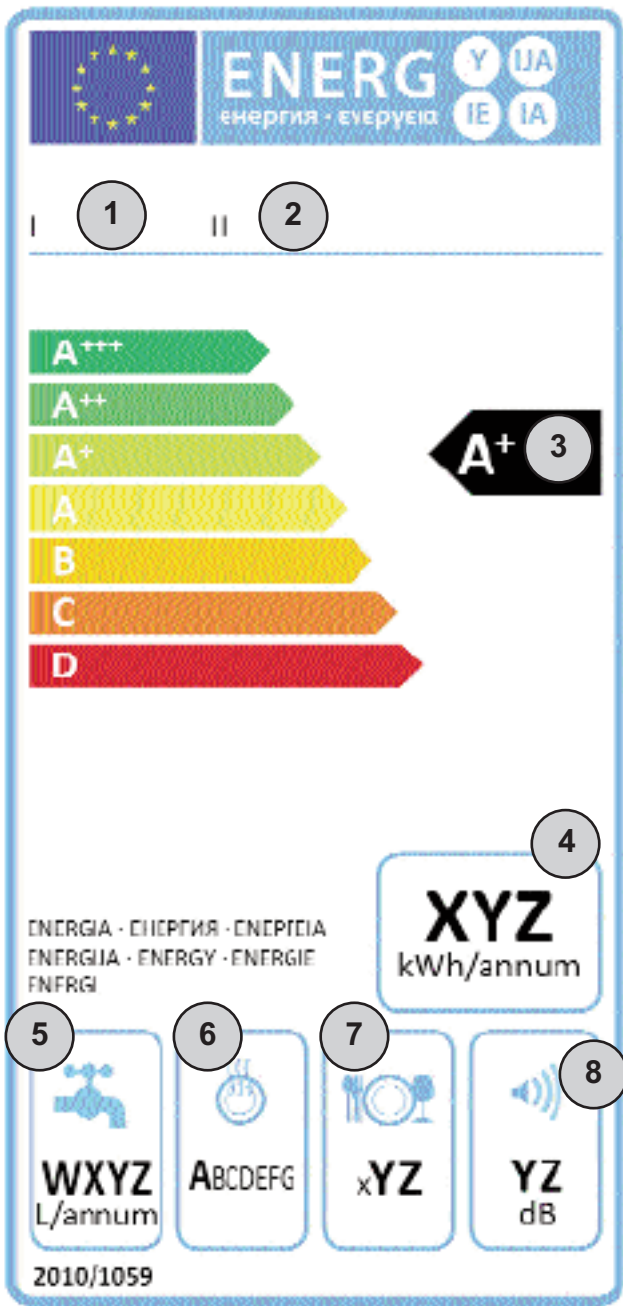
Η νέα ενεργειακή ετικέτα για ψυγεία, καταψύκτες και ψυγειοκαταψύκτες

1. Επωνυμία, ή εμπορικό σήμα του προμηθευτή.
2. Αναγνωριστικό μοντέλο του προμηθευτή.
3. Τάξη ενεργειακής απόδοσης της συσκευής (A++ περισσότερο ενεργειακά αποδοτική και D λιγότερο ενεργειακά αποδοτική συσκευή).
4. Ετήσια κατανάλωση ενέργειας (σύμφωνα με αποτελέσματα 24ωρης πρότυπης δοκιμής).
5. Συνολικός καθαρός όγκος των θαλάμων αποθήκευσης νωπών τροφίμων (με θερμοκρασία λειτουργίας >-60C).
6. Συνολικός καθαρός όγκος των θαλάμων αποθήκευσης κατεψυγμένων τροφίμων (με θερμοκρασία λειτουργίας >-60C).
7. Εκπομπές θορύβου της συσκευής.



Η νέα ενεργειακή ετικέτα για πλυντήρια ρούχων

1. Επωνυμία, ή εμπορικό σήμα του προμηθευτή.
2. Αναγνωριστικό μοντέλο του προμηθευτή.
3. Τάξη ενεργειακής απόδοσης της συσκευής (A++ περισσότερο ενεργειακά αποδοτική και D λιγότερο ενεργειακά αποδοτική συσκευή).
4. Ετήσια κατανάλωση ενέργειας (πραγματοποιώντας 220 πρότυπους κύκλους πλύσης, το χρόνο).
5. Ετήσια κατανάλωση νερού (πραγματοποιώντας 220 πρότυπους κύκλους πλύσης, το χρόνο).
6. Χωρητικότητα ρούχων κατά το πρότυπο πρόγραμμα πλυσίματος βαμβακερών 60oC, ή 40oC, σε πλήρες φορτίο.
7. Τάξη απόδοσης στυσίματος της συσκευής (A περισσότερο αποδοτική και D λιγότερο αποδοτική συσκευή).
8. Εκπομπές θορύβου της συσκευής, κατά τη διάρκεια της φάσης πλυσίματος και στυσίματος του πρότυπου προγράμματος πλυσίματος βαμβακερών 60oC, σε πλήρες φορτίο.



Η νέα ενεργειακή ετικέτα για πλυντήρια πιάτων

1. Επωνυμία, ή εμπορικό σήμα του προμηθευτή.
2. Αναγνωριστικό μοντέλο του προμηθευτή.
3. Τάξη ενεργειακής απόδοσης της συσκευής (A++ περισσότερο ενεργειακά αποδοτική και D λιγότερο ενεργειακά αποδοτική συσκευή).
4. Ετήσια κατανάλωση ενέργειας (πραγματοποιώντας 280 πρότυπους κύκλους πλύσης το χρόνο).
5. Ετήσια κατανάλωση νερού (πραγματοποιώντας 280 πρότυπους κύκλους πλύσης το χρόνο).
6. Τάξη απόδοσης στεγνώματος της συσκευής (A περισσότερο αποδοτική και D λιγότερο αποδοτική συσκευή).
7. Χωρητικότητα κανονικών ατομικών σερίβτισων, κατά το πρότυπο πρόγραμμα πλυσίματος πιάτων.
8. Εκπομπές θορύβου της συσκευής.

Ερωτήσεις Βουλευτών & Ευρωβουλευτών

Κοινοβουλευτικός έλεγχος

24/7/2013

Βουλευτές ΣΥ.ΡΙΖ.Α., κ.κ.:
Κουρουμπλής Παναγιώτης,
Στρατούλης Δημήτρης,
Καραγιαννίδης Χρήστος,
Αμμανατίδου-Πασχαλίδου
Ευαγγελία, Κατριβάνου Βασιλική,
Μπάρκας Κώστας, Χαραλαμπίδου
Δέσποινα, Μπόλαρη Μαρία, Σταθάς
Γιάννης, Καφαντάρη Χαρά, Γάκης
Δημήτρης, Ζερδελής Γιάννης,
Αγαθοπούλου Ειρήνη, Πάντζας
Γεώργιος, Μητρόπουλος Αλέξης,
Κοντονής Σταύρος, Γεροβασίλη
Όλγα, Κυριακάκης Βασίλης,
Ουζουνίδου Ευγενία, Μεϊκόπουλος
Αλέξανδρος, Διαμαντόπουλος
Ευάγγελος, Βαμβακά Τζένη,
Πετράκος Θανάσης, Τατσόπουλος
Πέτρος, Δερμιτζάκης Κωστής,
Τσουκαλάς Δημήτρης, Σταμπουλή
Αφροδίτη, Δούρου Ρένα, Διώτη
Ηρώ, Μιχαλάκης Νίκος, Συρμαλένιος
Νίκος, Κανελλοπούλου Μαρία,
Παναγούλης Στάθης, Σαμοίλης
Στέφανος, Τριανταφύλλου Μαρία
Θέμα: Κενό Διοίκησης στα Ιδρύματα
Πρόνοιας
Προς: Υπουργό Εργασίας,
Κοινωνικής Ασφάλισης και
Πρόνοιας, κ. Βρούτση Γιάννη

9/8/2013

Βουλευτής Ηρακλείου Ν.Δ., κ.
Αυγενάκης Λευτέρης
Θέμα: Πτώση του πληθωρισμού -
αύξηση σε τρόφιμα και ενέργεια
Προς: Υπουργό Οικονομικών, κ.
Στουρνάρα Ιωάννη και Υπουργό
Ανάπτυξης, Ανταγωνιστικότητας,
Υποδομών, Μεταφορών και Δικτύων,
κ. Χατζηδάκη Κωστή

27/8/2013

Βουλευτές ΣΥ.ΡΙΖ.Α., κ.κ.: Δρίτσας
Θοδωρής, Αμμανατίδου -
Πασχαλίδου Ευαγγελία, Βαμβακά
Τζένη, Βούτσης Νίκος, Γάκης
Δημήτρης, Γελαλής Δημήτρης,
Δερμιτζάκης Κωνσταντίνος,
Διαμαντόπουλος Βαγγέλης, Διακάκη
Μαρία, Διώτη Ηρώ, Δούρου Ρένα,
Ζαχαριάς Κώστας, Καλογερά Αγγή,
Καραγιουσούφ Αϊχάν, Καφαντάρη
Χαρά, Κοδέλας Δημήτρης,
Κριτσωτάκης Μιχάλης, Μιχαλάκης
Νίκος, Μιχελογιαννάκης Ιωάννης,
Μπάρκας Κώστας, Μπόλαρη Μαρία,

Ουζουνίδου Ευγενία, Πάντζας
Γιώργος, Πετράκος Θανάσης,
Σαμοίλης Στέφανος, Σταθάς
Ιωάννης, Στρατούλης Δημήτρης,
Τριανταφύλλου Μαρία, Φωτίου
Θεανώ, Χαραλαμπίδου Δέσποινα,
Χατζηλάμπρου Βασίλης
Θέμα: Σκάνδαλο με τις διαφορές
λιανικής τιμής προϊόντων, που
διατίθενται στην Ελλάδα από
γερμανικές και άλλες πολυεθνικές
Προς: Υπουργό Οικονομικών, κ.
Στουρνάρα Ιωάννη και Υπουργό
Ανάπτυξης, Ανταγωνιστικότητας,
Υποδομών, Μεταφορών και Δικτύων,
κ. Χατζηδάκη Κωστή

27/8/2013

Βουλευτές ΣΥ.ΡΙΖ.Α., κ.κ.:
Καφαντάρη Χαρά, Βούτσης Νίκος,
Αμμανατίδου-Πασχαλίδου
Ευαγγελία, Γερμανίδης Αθανάσιος,
Γεροβασίλη Όλγα, Γεωργοπούλου -
Σαλτάρη Εφη, Δερμιτζάκης
Κωνσταντίνος, Διαμαντόπουλος
Βαγγέλης, Δούρου Ρένα, Δριτσέλη
Παναγιώτα, Αγαθοπούλου Ειρήνη,
Κουράκης Τάσος, Κυριακάκης
Βασίλης, Μαντάς Χρήστος,
Μιχαλάκης Νίκος, Μπόλαρη Μαρία,
Ξανθός Ανδρέας, Ουζουνίδου
Ευγενία, Παναγούλης Στάθης,
Πάντζας Γιώργος, Πετράκος
Θανάσης, Σταθάς Γιάννης,
Σταμπουλή Αφροδίτη, Στρατούλης
Δημήτρης, Τριανταφύλλου Μαρία,
Χατζηλάμπρου Βασίλης
Θέμα: Ανάγκη μείωσης ειδικού
φόρου κατανάλωσης πετρελαίου
θέρμανσης
Προς: Υπουργό Οικονομικών, κ.
Στουρνάρα Ιωάννη, Υπουργό
Περιβάλλοντος, Ενέργειας και
Κλιματικής Αλλαγής, κ. Μανιάτη
Γιάννη και Υπουργό Υγείας, κ.
Γεωργιάδη Αδωνη

10/10/2013

Βουλευτές ΣΥ.ΡΙΖ.Α., κ.κ.:
Καφαντάρη Χαρά, Αλεξόπουλος
Αποστόλης, Αμμανατίδου-
Πασχαλίδου Λίτσα, Βαρεμένος
Γιώργος, Βούτσης Νίκος, Γαϊτάνη
Ιωάννα, Γεροβασίλη Όλγα,
Γεωργοπούλου Έφη,
Διαμαντόπουλος Βαγγέλης, Δρίτσας
Θοδωρής, Δριτσέλη Παναγιώτα,
Ιγγλέζη Αικατερίνη, Καραγιαννίδης
Χρήστος, Κοδέλας Δημήτρης,
Κοντονής Σταύρος, Κουρουμπλής

Παναγιώτης, Κυριακάκης Βασίλης,
Μπάρκας Κώστας, Πάντζας
Γιώργος, Πετράκος Θανάσης,
Σταθάς Ιωάννης, Σταμπουλή
Αφροδίτη, Στρατούλης Δημήτρης,
Τριανταφύλλου Μαρία,
Χαραλαμπίδου Δέσποινα,
Χατζηλάμπρου Βασίλης
Θέμα: Εθνικό Στρατηγικό Σχέδιο
Πρόληψης Δημιουργίας Αποβλήτων
Προς: Υπουργό Περιβάλλοντος,
Ενέργειας και Κλιματικής Αλλαγής,
κ. Μανιάτη Γιάννη

15/10/2013

Βουλευτές ΣΥ.ΡΙΖ.Α., κ.κ.:
Χαραλαμπίδου Δέσποινα,
Αμμανατίδου - Πασχαλίδου Λίτσα
Θέμα: Σειρά ερωτημάτων προκαλεί
η υπόθεση με τις άδειες του ΟΛΑΘ
Προς: Υπουργό Ανάπτυξης,
Ανταγωνιστικότητας, Υποδομών,
Μεταφορών και Δικτύων, κ.
Χατζηδάκη Κωστή και Υπουργό
Δικαιοσύνης, Διαφάνειας και
Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων, κ.
Αθανασίου Χαράλαμπο

21/10/2013

Βουλευτές ΣΥ.ΡΙΖ.Α., κ.κ.: Δημήτρης
Γελαλής, Ζαχαριάς Κώστας,
Συρμαλένιος Νίκος, Διακάκη Μαρία,
Στρατούλης Δημήτρης, Βαρεμένος
Γιώργος, Κριτσωτάκης Μιχάλης,
Δερμιτζάκης Κώστας, Δούρου Ρένα,
Παπαδημούλης Δημήτρης, Βούτσης
Νίκος, Σαμοίλης Στέφανος,
Μπάρκας Κώστας, Διώτη Ηρώ,
Κοδέλας Δημήτρης, Γάκης
Δημήτρης, Τσουκαλάς Δημήτρης,
Παναγούλης Στάθης, Χατζηλάμπρου
Βασίλης, Μπόλαρη Μαρία, Βαλαβάνη
Νάντια, Διαμαντόπουλος Βαγγέλης,
Τριανταφύλλου Μαρία,
Κανελλοπούλου Μαρία, Κατριβάνου
Βασιλική, Αμμανατίδου Λίτσα,
Γαϊτάνη Ιωάννα, Μιχαλάκης Νίκος,
Κουρουμπλής Παναγιώτης
Θέμα: Καταχρηστικές και
παράνομες κατασχέσεις για οφειλές
προς το Δημόσιο
Προς: Υπουργό Οικονομικών, κ.
Στουρνάρα Ιωάννη, Υπουργό
Ανάπτυξης, Ανταγωνιστικότητας,
Υποδομών, Μεταφορών και Δικτύων,
κ. Χατζηδάκη Κωστή και Υπουργό
Δικαιοσύνης, Διαφάνειας και
Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων, κ.
Αθανασίου Χαράλαμπο

22/10/2013

Βουλευτές ΣΥ.ΡΙΖ.Α., κ.κ.:

Σταθάκης Γιώργος, Αμμανατίδου
Λίτσα, Αλεξόπουλος Απόστολος,
Θεοπεφτάτου Αφροδίτη, Ουζουνίδου
Ευγενία, Παπαδημούλης Δημήτρης,
Φωτίου Θεανώ

Θέμα: Σχετικά με τη συρρίκνωση
του προσωπικού και το νέο
οργανόγραμμα της Γενικής
Γραμματείας Εμπορίου και
Καταναλωτή

Προς: Υπουργό Ανάπτυξης,
Ανταγωνιστικότητας, Υποδομών,
Μεταφορών, Δικτύων, κ. Χατζηδάκη
Κωστή

Ευρωκοινοβούλιο

2/7/2013

Ευρωβουλευτής Οικολόγων
Πράσινων, κ. Χρυσόγελος Νίκος
Θέμα: Οικονομική βιωσιμότητα νέων
ανθρακικών μονάδων και κλιματικοί
στόχοι

Προς: Ευρωπαϊκή Επιτροπή

3/7/2013

Ευρωβουλευτής Οικολόγων
Πράσινων, κ. Χρυσόγελος Νίκος
Θέμα: Εξελίξεις για την
παραχώρηση παραλίας και αιγιαλού
στον Αγ. Μάμα Χαλκιδικής
Προς: Ευρωπαϊκή Επιτροπή

5/7/2013

Ευρωβουλευτής Οικολόγων
Πράσινων, κ. Χρυσόγελος Νίκος
Θέμα: Εκποιούμενες
προστατευόμενες περιοχές
Κυκλάδων - Υγρότοποι /περιοχές
Natura

Προς: Ευρωπαϊκή Επιτροπή

5/7/2013

Ευρωβουλευτής Οικολόγων
Πράσινων, κ. Χρυσόγελος Νίκος
Θέμα: Ακατάλληλο πρόγραμμα
αποκατάστασης στη λιμνοθάλασσα
Επανομής

Προς: Ευρωπαϊκή Επιτροπή

9/10/2013

Ευρωβουλευτής Οικολόγων
Πράσινων, κ. Χρυσόγελος Νίκος
Θέμα: Αξιοποιείται αποτελεσματικά
το ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Διανομής
Τροφίμων σε Απόρους;

Προς: Ευρωπαϊκή Επιτροπή

Δραστηριότητες

Εκπροσωπήσεις εντός Ελλάδας

Ο.Κ.Ε. - Οικονομική και Κοινωνική Επιτροπή Ολομέλεια

Η Επιτροπή Προετοιμασίας Γνωμοδοτήσεων της Ο.Κ.Ε. συνεδρίασε, στις 15 Ιουλίου 2013, στην Αθήνα, με θέμα: "Διαμόρφωση πλαισίου για την αξιοποίηση των πόσιμων υδάτινων πόρων".

Η Εκτελεστική Επιτροπή της Ο.Κ.Ε. συνεδρίασε, στην Αθήνα:

- Στις 15 Ιουλίου 2013, με θέματα: "Απλούστευση διαδικασιών για την ενίσχυση της τουριστικής επιχειρηματικότητας, αναδιοργάνωση του Ελληνικού Οργανισμού Τουρισμού και λοιπές διατάξεις" και "Φορολογία εισοδήματος, επείγοντα μέτρα εφαρμογής του ν. 4046/2012, του ν. 4093/2012 και του ν. 4127/2013 και άλλες διατάξεις".
- Στις 9 Σεπτεμβρίου 2013, με θέματα: "Ειδικό Πλαίσιο Χωροταξικού Σχεδιασμού και Αειφόρου Ανάπτυξης για τον Τουρισμό" και "Διαμόρφωση πλαισίου για την αξιοποίηση των υδατικών πόρων".

Σε όλες τις παραπάνω συνεδριάσεις, οι καταναλωτές της Ελλάδας, εκπροσωπήθηκαν, από τον κ. Ν. Τσεμπερλίδη.

Ο.Λ.Α.Θ. - Οργανισμός Λαϊκών Αγορών Θεσσαλονίκης

Στις 9 Ιουλίου 2013, στις 16 Ιουλίου 2013, στις 31 Ιουλίου 2013, στις 20 Αυγούστου 2013, στις 23 Αυγούστου 2013, στις 27 Αυγούστου 2013, στις 30 Αυγούστου 2013, στις 5 Σεπτεμβρίου 2013, στις 17 Σεπτεμβρίου 2013, στις 27 Σεπτεμβρίου 2013 και στις 30 Σεπτεμβρίου 2013, πραγματοποιήθηκαν συνεδριάσεις του Δ.Σ. του Ο.Λ.Α.Θ., στα γραφεία του Οργανισμού, στη Θεσσαλονίκη. Στις συνεδριάσεις, ο κ. Ν. Τσεμπερλίδης εκπροσώπησε τους καταναλωτές.

Δήμος Θεσσαλονίκης

Επιτροπή Φιλικού Διακανονισμού

Στις 30 Ιουλίου 2013, πραγματοποιήθηκε συνεδρίαση της Επιτροπής Φιλικού Διακανονισμού του Δήμου Θεσσαλονίκης, στα γραφεία της Διεύθυνσης Προσόδων και Πόρων, στη Θεσσαλονίκη. Στη συνεδρίαση, ο κ. Ν. Αποστολάκης εκπροσώπησε τους καταναλωτές.

Δήμος Πυλαίας Χορτιάτη

Επιτροπή Φιλικού Διακανονισμού

Στις 30 Σεπτεμβρίου 2013, πραγματοποιήθηκε συνεδρίαση της Επιτροπής Φιλικού Διακανονισμού του Δήμου Πυλαίας-Χορτιάτη, στην αίθουσα συνεδριάσεων του Δ.Σ. Πυλαίας-Χορτιάτη, στη Θεσσαλονίκη. Στη συνεδρίαση, ο κ. Γ. Σαμούρης εκπροσώπησε τους καταναλωτές.

Δίκτυο Εθελοντικών Οργανώσεων Θεσσαλονίκης

Στις 5 Σεπτεμβρίου 2013, πραγματοποιήθηκε η συνάντηση των μελών του Δικτύου Εθελοντικών Οργανώσεων Θεσσαλονίκης, στα γραφεία του ΚΕ.Π.ΚΑ., με στόχο την οργάνωση των δράσεων των μελών.

Στη συνάντηση συμμετείχαν ο κ. Ν. Τσεμπερλίδης, η κ. Ε. Κεκελέκη και ο κ. Ν. Ραγιάς.

Εκπροσωπήσεις εκτός Ελλάδας

Ε.Ο.Κ.Ε. - Ευρωπαϊκή Οικονομική και Κοινωνική Επιτροπή

Το τμήμα, "Ενιαία Αγορά, Παραγωγή και Κατανάλωση" της Ευρωπαϊκής Οικονομικής και Κοινωνικής Επιτροπής (Ε.Ο.Κ.Ε.), συνεδρίασε, στην έδρα της

Ε.Ο.Κ.Ε., στις Βρυξέλλες, στις 17 Ιουλίου 2013, με θέματα: "Ανταλλαγή απόψεων για την εξωτερική και εσωτερική επικοινωνιακή στρατηγική της Ε.Ο.Κ.Ε.", "Ηλεκτρονικές δημόσιες συμβάσεις: άλλο ένα βήμα προς την αμιγή ηλεκτρονική σύμβαση και διοίκηση στην ΕΕ", "Πρόταση οδηγίας σχετικά τη συγκρισιμότητα των τελών που συνδέονται με λογαριασμούς πληρωμών, την αλλαγή λογαριασμού πληρωμών και την πρόσβαση σε λογαριασμούς πληρωμών με βασικά χαρακτηριστικά", "Πρόταση κανονισμού για την τροποποίηση του κανονισμού (ΕΕ) αριθ. 528/2012 σχετικά με τη διάθεση στην αγορά και τη χρήση βιοκτόνων όσον αφορά ορισμένες προϋποθέσεις πρόσβασης στην αγορά", "Διαστημική βιομηχανική πολιτική της ΕΕ - Αξιοποίηση των δυνατοτήτων για οικονομική ανάπτυξη στον διαστημικό τομέα" και "Κατάσταση της Ένωσης καινοτομίας το 2012 - Επιτάχυνση των αλλαγών".

Το τμήμα, "Μεταφορές, Ενέργεια, Υποδομές, Κοινωνία της Πληροφορίας", της Ε.Ο.Κ.Ε., συνεδρίασε, στην έδρα της Ε.Ο.Κ.Ε., στις Βρυξέλλες:

- Στις 2 Σεπτεμβρίου 2013, με θέματα: "Για μία ευρωπαϊκή συντονισμένη δράση για την πρόληψη και την καταπολέμηση της ενεργειακής πείνας", "Ανακοίνωση σχετικά με το μέλλον της δέσμευσης και αποθήκευσης διοξειδίου του άνθρακα στην Ευρώπη", "Προετοιμασία για την πλήρη σύγκλιση στον οπτικοακουστικό κόσμο: οικονομική μεγέθυνση, δημιουργία και αξίες (Πράσινη Βίβλος)" και "Τροποποίηση της οδηγίας 2009/71/Ευρατόμ περί θεσπίσεως κοινοτικού πλαισίου για την πυρηνική ασφάλεια πυρηνικών εγκαταστάσεων".
- Στις 30 Σεπτεμβρίου 2013, με θέματα: "Μια ευρωπαϊκή στρατηγική για συστατικά στοιχεία και συστήματα μικρο- και νανοηλεκτρονικής", "Προσανατολισμοί για τα διευρωπαϊκά δίκτυα τηλεπικοινωνιών και την κατάργηση της απόφασης αριθμ. 1336/97/ΕΚ", "Ενεργειακές τεχνολογίες και καινοτομία" και "Γαλάζια Ζώνη, ενιαίος χώρος μεταφορών για τη ναυτιλία".

Η μόνιμη ομάδα μελέτης "Ευρωπαϊκή Ενεργειακή Κοινότητα", της Ευρωπαϊκής, Οικονομικής και Κοινωνικής Επιτροπής (Ε.Ο.Κ.Ε.), συνεδρίασε, στην έδρα της Ε.Ο.Κ.Ε., στις Βρυξέλλες, στις 4 Ιουλίου 2013, με θέματα: "Ενταξη των ενεργειακών δικτύων και αγορών" και "Πρώθηση του διαλόγου της κοινωνίας των πολιτών σε θέματα ενέργειας".

Η 3η Ομάδα της Ε.Ο.Κ.Ε. συνεδρίασε:

- Στις 10 Ιουλίου 2013, στις Βρυξέλλες, με θέμα: "Προετοιμασία Ολομέλειας 491ης Συνόδου".
- Στις 18 Σεπτεμβρίου 2013, στις Βρυξέλλες, με θέμα: "Προετοιμασία Ολομέλειας 492ης Συνόδου".

Η Ολομέλεια της Ε.Ο.Κ.Ε. συνεδρίασε, στις Βρυξέλλες:

- Στις 10 και 11 Ιουλίου 2013, με θέματα: "Καθεστώς συναλλαγών/μεταποίηση γεωργικών προϊόντων", "Ανασχεδιασμός της εκπαίδευσης", "Διαχείριση κινδύνων/αλυσίδα εφοδιασμού", "Χάραξη ευρωπαϊκού σχεδίου δράσης για το λιανικό εμπόριο", "Επιτήρηση και παρακολούθηση του διαστήματος", "Το ανεξερυνητό οικονομικό δυναμικό της ανταγωνιστικότητας της ΕΕ - Μεταρρύθμιση των δημοσίων επιχειρήσεων", "Μέτρα μείωσης του κόστους εγκατάστασης ευρωζωνικής υποδομής", "Χρηματοδότηση EMSA για την αντιμετώπιση της ρύπανσης", "Προσχέδιο για τη διαφύλαξη των υδατικών πόρων της Ευρώπης", "Μακροπρόθεσμη

χρηματοδότηση - τομέας χρηματοπιστωτικών υπηρεσιών", "Θέσπιση πλαισίου για τη μελλοντική λιμενική πολιτική της ΕΕ", "Ο ρόλος της κοινωνίας των πολιτών στις σχέσεις ΕΕ-Σερβίας", "Εξυπνη νομοθεσία - Ανταπόκριση στις ανάγκες των μικρομεσαίων επιχειρήσεων", "Αθέμιτες εμπορικές πρακτικές/αλυσίδα εφοδιασμού", "Παραγωγή, παρουσίαση και πώληση προϊόντων καπνού και συναφών προϊόντων", "Βιομηχανική πολιτική", "Σήματα", "Βελτίωση της νομοθεσίας: εκτελεστικές και κατ' εξουσιοδότηση πράξεις", "Κανόνες αποζημίωσης και παροχής βοήθειας στους επιβάτες αεροπορικών μεταφορών", "4η δέσμη μέτρων για τους σιδηροδρόμους", "Μέγιστο βάρος και διαστάσεις των βαρέων οχημάτων", "Ελεύθερη κυκλοφορία των δημοσίων εγγράφων" και "Δημοσιοποίηση μη χρηματοοικονομικών πληροφοριών".

- Στις 18 και 19 Σεπτεμβρίου 2013, με θέματα: "Η οικονομική και κοινωνική κατάσταση των γυναικών στην ευρω-μεσογειακή περιοχή", "Παρουσίαση της ευρωπαϊκής πρωτοβουλίας πολιτών 'Νερό για όλους'", "Διαστημική βιομηχανική πολιτική της ΕΕ", "Κατάσταση της Ένωσης καινοτομίας το 2012", "Συγκρισιμότητα των τελών/ λογαριασμοί πληρωμών", "Βιοκτόνα", "Για μια συντονισμένη ευρωπαϊκή δράση για την πρόληψη και την καταπολέμηση της ενεργειακής φτώχειας", "Το μέλλον της δέσμευσης και αποθήκευσης διοξειδίου του άνθρακα στην Ευρώπη", "Προετοιμασία για την πλήρη σύγκλιση στον οπτικοακουστικό κόσμο (Πράσινη Βίβλος)", "Αναθεώρηση της οδηγίας για την πυρηνική ασφάλεια", "Επισιτιστική ασφάλεια και βιοενέργεια", "Θαλάσσιος χωροταξικός σχεδιασμός και ολοκληρωμένη διαχείριση των παράκτιων ζωνών", "Σχέδιο δράσης για μια θαλάσσια στρατηγική στην περιοχή του Ατλαντικού", "Εισδοχή υπηκόων τρίτων χωρών", "Μαγιότ-Ειδικά μέτρα", "Επιστροφή πολιτιστικών αγαθών", "Αντιμετώπιση των προκλήσεων που αφορούν το νερό στην ευρωμεσογειακή περιοχή", "Χάραξη στόχων βιώσιμης ανάπτυξης - Η συμβολή της ευρωπαϊκής κοινωνίας πολιτών στις θέσεις της ΕΕ", "Απασχόληση των γυναικών και οικονομική ανάπτυξη", "Ελεύθερη κυκλοφορία - Άσκηση των δικαιωμάτων των εργαζομένων", "Δημοσιονομική εξυγίανση/προγράμματα του Ευρωπαϊκού Ταμείου Αλιείας", "Στήριξη της αγροτικής ανάπτυξης/Μεταβατικές διατάξεις", "Ενίσχυση των εταιρικών σχέσεων της κοινωνίας των πολιτών με σκοπό την αποτελεσματικότερη εφαρμογή της στρατηγικής προς όφελος της περιοχής της Βαλτικής θάλασσας κατά την περίοδο 2014-2020", "Χρηματοοικονομική διαχείριση και κανόνες αποδέσμευσης για τα κράτη μέλη που αντιμετωπίζουν σοβαρές δυσκολίες", "Βελτίωση της νομοθεσίας: εκτελεστικές και κατ' εξουσιοδότηση πράξεις", "e-Call" και "Ευρωπαϊκή στρατηγική για τα πλαστικά απόβλητα (Πράσινη Βίβλος)".

Το Παρατηρητήριο της Εσωτερικής Αγοράς, συνεδρίασε:

- Στις 16 Ιουλίου 2013, στις Βρυξέλλες, με θέματα: "Πράξη Ενιαίας Αγοράς - μέτρα που λείπουν", "Οριζόντια διάταξη της πολιτικής για την προστασία των καταναλωτών" και "Μήνας Ενιαίας Αγοράς".
- Στις 23 Σεπτεμβρίου 2013, στη Βαλέτα της Μάλτας, με θέματα: "Η Μάλτα στην Ενιαία Αγορά - Οι ιδέες σας για να αλλάξει αυτό!", "Πράξη για την Ενιαία Αγορά-μέτρα που λείπουν". Κατά τη διάρκεια της συνεδρίασης πραγματοποιήθηκε δημόσια ακρόαση.

Οι ομάδες προετοιμασίας γνωμοδοτήσεων συνεδρίασαν, στις

Βρυξέλλες:

- Στις 1 Ιουλίου 2013, με θέμα: "Συγκρισιμότητα των τελών/ λογαριασμοί πληρωμών"
- στις 17 Σεπτεμβρίου 2013, η κ. Κεκελέκη προέδρευσε, στην πρώτη συνεδρίαση, με θέμα: "Οργανωμένα ταξίδια, οργανωμένες διακοπές και περιηγήσεις".
- στις 25 Σεπτεμβρίου 2013, με θέμα: "Συνεργατική ή συμμετοχική κατανάλωση".
- στις 26 Σεπτεμβρίου 2013, με θέμα: "Τέλη περιαγωγής".

Στις 3 Σεπτεμβρίου 2013, πραγματοποιήθηκε ημερίδα, στις Βρυξέλλες, με θέμα: "Δημόσιες υπηρεσίες και σιδηροδρομικές μεταφορές: πώς μπορεί ο ανταγωνισμός να ωφελήσει τους επιβάτες".

Στις 19 Σεπτεμβρίου 2013, πραγματοποιήθηκε συνάντηση με εκπροσώπους της Ε.Ο.Κ.Ε., στις Βρυξέλλες, στο πλαίσιο της προετοιμασίας της Ελληνικής Προεδρίας.

Η κ. Κεκελέκη εκπροσώπησε τους καταναλωτές, σε όλες τις παραπάνω δραστηριότητες της Ε.Ο.Κ.Ε.

Συμμετοχές

Στις 19 με 22 Σεπτεμβρίου 2013, πραγματοποιήθηκε το Greenwave Festival, στο δημοτικό πάρκο δίπλα στο θέατρο Κήπου, στη Θεσσαλονίκη με κεντρικά θέματα: "Συζήτηση για τις επιπτώσεις της ιδιωτικοποίησης του νερού", "Συζήτηση για τους ελεύθερους χώρους, το αστικό πράσινο και τα πρώην στρατόπεδα", "Συζήτηση για τους αγώνες ενάντια στην εξόρυξη χρυσού στη Χαλκιδική". Το ΚΕ.Π.ΚΑ. διένειμε υλικό στους επισκέπτες και εκπροσωπήθηκε από τον κ. Ν. Τσεμπερλίδη.

Στις 29 Σεπτεμβρίου 2013, πραγματοποιήθηκε η 1η Ημερίδα Περιβάλλοντος, που διοργανώθηκε από τον Δήμο Αμπελοκήπων-Μενεμένης και τον Πολιτιστικό Σύλλογο Μανδρακιωτών Θεσσαλονίκης "Ο Βιότοπος", στο Κινηματοθέατρο του Δήμου Αμπελοκήπων-Μενεμένης "Αλέξης Μινωτής", με θέματα: "Ανακύκλωση" με εισηγητή το δήμαρχο κ. Λ. Κυρίζογλου, "Εθνικό πάρκο λίμνης Κερκίνης" και "Ελληνικός ορυκτός πλούτος και περιβάλλον". Στην ημερίδα συμμετείχε ο κ. Ν. Τσεμπερλίδης.

Συνέντευξη Τύπου

Στις 23 Σεπτεμβρίου 2013, πραγματοποιήθηκε Συνέντευξη Τύπου, στα γραφεία του ΚΕ.Π.ΚΑ., όπου ανακοινώθηκαν τα αποτελέσματα της έρευνας, με θέμα: "Πράσινες συνήθειες στο σπίτι και στο γραφείο", που πραγματοποίησε το ΚΕ.Π.ΚΑ. Επίσης, ανακοινώθηκε το πρόγραμμα ενημερωτικών ημερίδων, που είχε προγραμματίσει το ΚΕ.Π.ΚΑ., για τον Οκτώβριο και το Νοέμβριο.

Υποσημείωση:

- Ο κ. Νικόλαος Τσεμπερλίδης είναι Πρόεδρος του Δ.Σ. του ΚΕ.Π.ΚΑ., Μέλος της Εκτελεστικής Επιτροπής Ο.Κ.Ε. και Αν. Μέλος Ε.Ο.Κ.Ε.
- Η κ. Ευαγγελία Κεκελέκη είναι Γενική Γραμματέας του Δ.Σ. του ΚΕ.Π.ΚΑ., τακτικό Μέλος της Ε.Σ.Ο.Κ. και της Ε.Ο.Κ.Ε. και Αντιπρόεδρος του Παρατηρητηρίου Εσωτερικής Αγοράς της Ε.Ο.Κ.Ε.
- Ο κ. Νικόλαος Αποστολάκης είναι Ταμίας του Δ.Σ. του ΚΕ.Π.ΚΑ.
- Ο κ. Γεώργιος Σαμούρης είναι Ειδικός Γραμματέας του Δ.Σ. του ΚΕ.Π.ΚΑ.
- Ο κ. Νικόλαος Ραγιάς είναι Μέλος του Δ.Σ. του ΚΕ.Π.ΚΑ.

ΝΑΙ! Επιθυμώ να γίνω μέλος του ΚΕΠΚΑ

Ιδιώτες

☐

Ετήσια συνδρομή 25€ & δικαίωμα εγγραφής 10€

☐

Διετής συνδρομή 50€ & δικαίωμα εγγραφής 10€

☐

Τριετής συνδρομή 75€ & δικαίωμα εγγραφής 10€

Φοιτητές/μαθητές (έως 25 χρονών)

☐

Ετήσια συνδρομή 15€ & δικαίωμα εγγραφής 5€

Επώνυμο

Όνομα

Πατρώνυμο

Ασ. Ταυτ.

Επάγγελμα

Οδός

Πόλη

Τηλ.Οικ.

Κινητό

Email

Πώς μάθατε για το ΚΕ.Π.ΚΑ.;

Καταθέστε ή στείλτε την αίτηση αυτή με fax στο 2310 242.211 ή ταχυδρομήστε την στο:

ΚΕ.Π.ΚΑ - Βας. Ηρακλείου 32 - 54624 - Θεσσαλονίκη

Τρόπος πληρωμής

☐

Μετρητά

☐

Πιστωτική κάρτα

☐

Visa

☐

Mastercard

☐

Diners

Αριθμός

Λήξη

☐

Πάγια εντολή με πιστωτική κάρτα

Εξουσιοδοτώ το ΚΕΠΚΑ να εισπράτει την συνδρομή μου κάθε έτος από την πιστωτική μου κάρτα

☐

Τραπεζικό Έμβασμα

Αριθμός λογαριασμού του ΚΕΠΚΑ, στην Εθνική Τράπεζα: 210-48108050

IBAN: GR77 0110 2100 0000 2104 8108 050

Για την ενεργοποίηση της συνδρομής αποστέλλετε ταχυδρομικώς ή με φακ, ένα φωτοαντίγραφο της κατάθεσης.

☐

Ταχυδρομική Επιταγή

ΚΕΠΚΑ - Βας. Ηρακλείου 32 - 54624 - Θεσσαλονίκη

Ημερομηνία

Υπογραφή

Ο ΚΥΡΙΟΣ Κ.Χ. ΗΡΘΕ ΝΑ
ΠΛΗΡΩΣΕΙ ΤΗΝ ΣΥΝΔΡΟΜΗ
ΤΟΥ 2013 ...



...ΠΕΡΙΜΕΝΕ, ΛΟΙΠΟΝ, ΥΠΟΜΟΝΕΤΙΚΑ,
ΝΑ ΕΡΘΕΙ Η ΣΕΙΡΑ ΤΟΥ ΝΑ
ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΘΕΙ. ΕΝΑ ΑΛΛΟ ΜΕΛΟΣ
ΤΟΥ ΚΕ.Π.ΚΑ. Ο ΚΥΡΙΟΣ Γ.Δ.,
ΔΙΑΜΑΡΤΥΡΟΤΑΝ, ΓΙΑ ΤΑ 25 ΕΥΡΩ,
ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΚΑΙ ΖΗΤΟΥΣΕ, ΜΕ
ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΟΠΟ, ΤΗ ΔΙΑΓΡΑΦΗ ΤΟΥ,
ΕΝΩ ΤΟ ΚΕ.Π.ΚΑ. ΕΙΧΕ ΜΕΣΩΛΑΒΗΣΕΙ
ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΙΧΑΝ ΕΠΙΣΤΡΑΦΕΙ 1200
ΕΥΡΩ, ΑΠΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΑΣΥΝΑΤΙΣΜΑΤΟΣ...



ΚΑΙ ΕΣΕΙΣ ΕΧΕΤΕ
ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΚΑΙ ΗΡΘΑΤΕ
ΝΑ ΠΛΗΡΩΣΕΤΕ ΤΗ
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΑΣ;



ΟΧΙ ΚΥΡΙΕ, ΠΛΗΡΩΝΩ ΤΩΡΑ,
ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΧΩ ΠΡΟΒΛΗΜΑ,
ΓΙΑ ΝΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΤΟ ΚΕ.Π.ΚΑ.,
ΟΤΑΝ ΘΑ ΕΧΩ ΠΡΟΒΛΗΜΑ!



Το ΚΕ.Π.ΚΑ. έχει φανερούς
οικονομικούς πόρους. Εσάς!!!
Ανανεώστε, τώρα, τη συνδρομή σας.
Θέλουμε λίγα, από πολλούς
και όχι πολλά, από λίγους.

Τηλέφωνα επικοινωνίας:

2310 233 333

2310 269 449