

ΨΗΦΟΦΟΡΟΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΠΟΛΙΤΗΣ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

μην περιμένουμε από τους πολιτικούς, το κράτος και γενικά τους άλλους να κάνουν αυτό που οφείλουμε να κάνουμε εμείς για τον εαυτό μας καθώς και αυτό που εμείς μπορούμε να κάνουμε για την πατρίδα, προκειμένου να ζήσουν τα παιδιά μας και οι επόμενες γενιές σε μια υγιή κοινωνία

Νίκος Γιαννής

Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή.....	5
---------------	---

Αλλάζουμε συνήθειες - Κόβουμε δρόμο.....	7
1. ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΠΟΥ ΖΟΥΜΕ.....	8
2. ΟΔΗΓΟΣ - ΠΕΖΟΣ.....	10
2.1. Ασφαλής οδήγηση ... το σπίτι μας, ο τελικός μας προορισμός.....	10
2.2. Οικολογική οδήγηση.....	10
2.3. Κυκλοφοριακή αγωγή.....	11
2.4. Ατομα με ειδικές ανάγκες στο πεζοδρόμιο.....	13
2.5. Επιλέγω ΤΡΑΜ και γενικώς μέσα σταθερής τροχιάς.....	14
2.6. Λωρίδα έκτακτης ανάγκης: άφησε την ανοιχτή, σώζει ζωές και δάσος.....	14
2.7. Νοικιάζοντας αυτοκίνητο στην Ευρώπη.....	15
3. ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗΣ.....	15
3.1. Εκπτώσεις στα καταστήματα: ελέγχω, συγκρίνω, επιλέγω.....	15
3.2. Προσοχή στη «διαφήμιση».....	16
3.3. Παραλαβή πετρελαίου.....	17
3.4. Διαμονή σε ξενοδοχείο - ενοικιαζόμενα δωμάτια.....	17
3.5. Κατανάλωση τροφίμων κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.....	18
3.6. Στεγαστικά Δάνεια.....	20
4. ΦΟΡΟΛΟΓΟΥΜΕΝΟΣ.....	23
4.1. Φορολογική συνείδηση.....	23
4.2. Εντολές κατά της διαφθοράς - Διεθνής Διαφάνεια Ελλάς.....	23
5. Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΙΣ ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ.....	24
5.1. Προστασία.....	24
...στους Παγετούς.....	24
...στις Χιονοπτώσεις.....	26
...στις Πλημμύρες.....	27
...στις Καταιγίδες.....	28
...στον Σεισμό.....	29
5.2. Πυρκαγιά.....	31
5.3. Δημότης.....	32
6. ΕΓΩ ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ.....	33

6.1.	Κλιματικές αλλαγές.....	33
6.2.	Εξοικονόμηση ενέργειας - ΑΠΕ.....	34
6.3.	Νερό.....	35
6.4.	Αττική λειψυδρία.....	36
6.5.	Θαλάσσιο νερό.....	37
6.6.	Αστικές νησίδες θερμότητας.....	37
6.7.	Κανονισμός λειτουργίας του εθνικού δρυμού Πάρνηθας.....	38
6.8.	Η Διακήρυξη των δικαιωμάτων των ζώων	
6.9.	30 απλές συμβουλές για τη σωτηρία του πλανήτη (και υγεία και οικονομία)	39
7.	ΑΝΑΚΥΚΛΩΤΗΣ.....	40
7.1	Στα... Άδυνα των μπλε κάδων.....	40
7.2	Ο οδικός χάρτης του καλού ανακυκλωτή - τι πετάμε στους μπλε κάδους.....	41
7.3	Απορρίμματα.....	42
7.4	Ανακύκλωση ηλεκτρικών συσκευών.....	43
7.5	Χρήση και ανακύκλωση εκτυπωτών.....	43
8	ΧΡΗΣΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.....	44
8.1.	Ασφαλείς δια-δικτυακές αγορές (E-commerce).....	44
8.2.	Ασφαλής Πλοήγηση στο Διαδίκτυο.....	45
8.3.	Ασφάλεια στην ηλεκτρονική επικοινωνία (E-mail).....	46
9.	ΑΣΘΕΝΗΣ-ΑΤΟΜΟ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ-ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	46
9.1.	Συμβουλή υγείας.....	46
9.2.	Η Χάρτα των δικαιωμάτων των ασθενών.....	46
9.3	Μέτρα πρόληψης της γρίπης.....	48
9.4.	Ο δεκάλογος του καλού ύπνου	
9.5.	Λευκό μπαστούνι - τυφλοί.....	49
9.6.	Προσοχή στα κινητά τηλέφωνα.....	50
9.7.	Α' Βοήθειες.....	51
9.8.	Γραμμή παρέμβασης για την αυτοκτονία.....	52
10.	ΠΑΙΔΙ.....	52
10.1	Δικαιώματα του Παιδιού.....	52

10.2	Παιδί και ίντερνετ.....	54
10.3	Δώστε ζωή και χαμόγελο σε ένα παιδί που το στερείται.....	54
11.	ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΑ ΕΥΡΩΠΑΙΟΥ ΠΟΛΙΤΗ - ΟΡΑΜΑ 2021	
11.1.	Ο δεκάλογος του Έλληνα Ευρωπαίου Πολίτη.....	55
11.2.	Προσφυγή στον Συνήγορο του Πολίτη	
11.3.	Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, όλοι διαφορετικοί, όλοι μαζί	
11.4.	Ο Ευρωπαίος Διαμεσολαβητής	
11.5.	Ο Δημότης	
12.	ΑΚΡΟΤΕΛΕΥΤΙΑ ΠΑΡΑΘΕΜΑΤΑ ΑΝΤΙ ΕΠΙΛΟΓΟΥ.....	58

*Αφιερώνεται σε εκείνους που με έχουν βοηθήσει να κατανοήσω τι είναι η
κοινωνία πολιτών και να πιστέψω βαθιά σε αυτήν, με την κριτική σκέψη τους
ή με την αφοσιωμένη δράση τους*

Εισαγωγή

Η διαπίστωση ότι τελικώς είναι λίγα εκείνα που μπορούν ν' αλλάξουν οι πολιτικοί και πως δεν μπορούμε να περιμένουμε από το κράτος, τα κόμματα, τους αιρετούς και γενικότερα τους άλλους να κάνουν αυτό που εμείς οφείλουμε να κάνουμε για τον εαυτό μας, καθώς και αυτό που εμείς μπορούμε να κάνουμε για την πατρίδα, προκειμένου να ζήσουν τα παιδιά μας και οι επόμενες γενιές σε μια υγιή κοινωνία, με οδήγησαν στην επεξεργασία και δημοσίευση αυτού του καθημερινού πρακτικού οδηγού. Οι αλήθειες και οι αποφάσεις για εμάς του ίδιους που οι άνθρωποι αποφεύγουμε είναι συνήθως εκείνες που θα μπορούσαν να αλλάξουν σε κάποιο βαθμό μερικά από τα στραβά που τυρανούν την Ελλάδα. Οι πολιτικοί οφείλουν να λαμβάνουν αποφάσεις αταλάντευτοι προς το συνολικό καλό και να πράττουν κατά συνείδηση το καθήκον τους, χωρίς να ενδίδουν σε επιμέρους πιέσεις, καθώς και να προσφέρουν οι ίδιοι ένα θετικό πρότυπο. Αυτά που εμείς αποφεύγουμε είναι ακριβώς εκείνα που συστηματικά αποφεύγουν και οι πολιτικοί μας λόγω του παντοδύναμου πολιτικού κόστους. Τίποτα λοιπόν από τα δύο δεν γίνεται, λόγω της μέγγηνης των αλληλεξαρτήσεων, της κατολίθησης της ποιότητας και προπάντων της αδύναμης κοινωνίας πολιτών. Ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας Κ. Παπούλιας το διατύπωσε κατά την ημέρα της δημοκρατίας το 2009 ως εξής: «Η κρίση είναι βαθιά κυρίως επειδή έχει τρωθεί ο αξιακός κώδικας: Κάθε είδους διευκολύνσεις και πελατειακές συμπεριφορές έχουν νομιμοποιηθεί ηθικά, ενώ η επιτυχία αντιμετωπίζεται συχνά ως εξαιρετική ικανότητα ακόμη και αν επήλθε με όρους αναξιοκρατίας».

Λένε ότι όταν φυσούν οι άνεμοι της αλλαγής, άλλοι χτίζουν καταφύγια και άλλοι ανεμόμυλους. Μα και η Ελλάδα αφού δεν επιδιόρθωσε τη σκεπή ενόσω ο ήλιος έλαμπε, είναι απείρως δυσκολότερο να το κάνει τώρα στη βροχή κι όμως πρέπει. Καθώς λοιπόν οι καιροί ου μενετοί, ο χρόνος πιέζει θα έλεγα ασφυκτικά, χρειάζεται να κόψουμε δρόμο προς το μέλλον κι αυτό μπορεί να γίνει μόνον εφόσον όλοι μας, τουλάχιστον οι πολλοί, ξεβουλευτούμε και αλλάξουμε συνήθειες. Ο εφιάλτης ίσως να μην απέχει πολύ, αν δεν αλλάξουμε πολύ σύντομα, πολύ δραστικά, σε πολλά πεδία, οι πολλοί πολίτες! Αν δεν αντιστρέψουμε την παρούσα κατάσταση πραγμάτων όπου, επικαλούμενοι λιγότερο ή περισσότερο βάσιμες δικαιολογίες, είναι αρκετοί εκείνοι που δεν πράττουν το ορθό και λειτουργούν κατ' ουσίαν παραβατικά προς το κοινωνικό συμβόλαιο, αντικοινωνικά όντα κατ' ουσίαν, ενώ οι ευσυνείδητοι είναι αντιμέτωποι με την απαξία ή και τη χλεύη. Αναπόφευκτα όμως, «σε στιγμές κρίσης, η πρωτοβουλία περνάει σε εκείνους που είναι καλύτερα προετοιμασμένοι» (Μόρτον Κ. Μπλάκγουελ).

Αποτελεί ισχυρή μου πεποίθηση η ρήση του Μαρκ Τουέν πως «Καμιά χώρα δεν μπορεί να κυβερνηθεί σωστά εάν οι πολίτες, σαν σύνολο, δεν συνειδητοποιήσουν βαθιά μέσα τους ότι αυτοί είναι οι φύλακες του νόμου και ότι οι υπεύθυνοι για τη δικαιοσύνη δεν αποτελούν παρά τον μηχανισμό για την εφαρμογή του, τίποτε παραπάνω». Γι' αυτό προκρίνω τον τίτλο «Ψηφοφόρος για μια μέρα, πολίτης κάθε

μέρα», ως ένα επίκαιρο πολιτικό σύνθημα, προμετωπίδα μιας κατεπείγουσας εκστρατείας. Προτείνω ως συλλογικό κι συμβολικό στόχο για το 2021, 200 χρόνια από την εθνεγερσία, την επίτευξη του Ελληνα Ευρωπαίου Πολίτη.

«Στο τέλος - τέλος δεν θα θυμόμαστε τα λόγια των εχθρών μας, αλλά τη σιωπή των φίλων μας (Martin Luther King)». Διεκδικώ τη φιλία σου, γι' αυτό σπάω τον κώδικα σιωπής, ο καθημερινός οδηγός που κρατάς τώρα στα χέρια σου είναι το πρώτο βήμα.

«Ο άνθρωπος ανακαλύπτει νέους ωκεανούς μόνον όταν τολμά να αφήσει τη στεριά. Η ζωή είναι ή περιπέτεια ή τίποτα» (Καρίν Νάουρι, Ο Αγγελιαφόρος του αυτοκράτορα, εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ 2006). Έτσι αποφάσισα τώρα να ασχοληθώ με τα κοινά, στην πλέον υποβαθμισμένη εκδοχή τους αυτήν τη στιγμή, την πολιτική. Το ανά χείρας εγχειρίδιο είναι ένας αντιμακιαβελικός οδηγός, πρεσβεύει την αποστρατιωτικοποίηση της πολιτικής, από πρωταθλητισμό υποταγής, των κατωτέρων στους ανωτέρους και όλων μαζί σε μικρά και μεγάλα συμφέροντα, ισορροπίες και κατεστημένες αντιλήψεις και νοοτροπίες, σε άσκηση κοινωνίας πολιτών και απελευθέρωση των ανθρώπων διαμέσου της έγκυρης και έγκαιρης ενημέρωσης, καθώς και της αφύπνισης της ατομικής ευθύνης.

Ο νέος πολιτικός και ο ενεργός πολίτης ανάβουν ένα κερί αντί να καταριόνται το ατέλειωτο σκοτάδι. Δεν χαϊδεύουν αδυναμίες, αλλάζουν συμπεριφορές, δεν εξυπηρετούν, αλλά υπηρετούν, προτιμούν τον δύσκολο δρόμο της υπευθυνότητας, την ανηφοριά όπου πληρώνεις τον λογαριασμό έγκαιρα, αντί του, αρχικά ευχάριστου, εύκολου δρόμου που αγνοεί την πραγματικότητα όπου στο τέλος, ενώπιον του αδιεξόδου, πληρώνεις πολύ ακριβότερα. «Εδώ είναι ένα φως αδελφικό, απλά τα χέρια και τα μάτια. Εδώ δεν είναι να 'μαι εγώ πάνω από σένα, ή εσύ πάνω από μένα. Εδώ είναι να 'ναι ο καθένας μας πάνω από τον εαυτό του» (Γιάννης Ρίτσος). Αυτά επιδιώκω με αυτόν τον καθημερινό πρακτικό οδηγό, που αν και συνιστά έναν «οδικό χάρτη» δεν φιλοδοξεί να καλύψει όλες μας τις ανάγκες, δικαιώματα και υποχρεώσεις. Πράγματι, είναι θέμα παιδείας κυρίως, όμως έχουμε υποχρέωση τώρα να «κόψουμε δρόμο», αλλάζοντας συμπεριφορά και όχι να μείνουμε βολεμένοι περιμένοντας την επόμενη γενιά. Μπορεί να φαίνονται μικρά αυτά που προτείνω ο καθένας μας ν' αλλάξει στις συνήθειες του, όπως το φως που τρεμοσβύνει, όμως περισσότερα φωτάκια θα κάνουν το σκοτάδι λιγότερο βαθύ και θα έλθουν και τα μεγάλα, οι μεταρρυθμίσεις και ο εκσυγχρονισμός, η ελληνική Ευρώπη, το κοινό μέλλον των παιδιών. Σε κάθε περίπτωση, ακόμη κι «αν θέλουμε τα πράγματα να παραμείνουν όπως είναι, τότε τα πράγματα πρέπει ν' αλλάξουν» (Γατόπαρδος, Guiseppe Tomasi de Lampedusa).....

Νίκος Γιαννής

www.nicosyannis.gr

Αλλάζουμε συνήθειες - Κόβουμε δρόμο

Προτάγματα ζωής

Στα κινέζικα η λέξη "κρίση" παριστάνεται με δύο ιδεογράμματα. Το ένα σημαίνει "κίνδυνος", το άλλο "ευκαιρία". (J.F. Kennedy, 35^{ος} Αμερικανός Πρόεδρος 1961-'63)

Αν ο άνθρωπος δεν ξέρει σε ποιο λιμάνι οδηγείται, κανένας άνεμος δεν θα του είναι ευνοϊκός (Σενέκας, Λατίνος φιλόσοφος)

Αν θέλεις να ζηλεύεις, δεν σε εμποδίζω, ζήλεψε, αλλά με σκοπό να μιμηθείς εκείνον που προκόβει όχι για να τον μειώσεις, αλλά για να φθάσεις στην ίδια κορυφή, για να παρουσιάσεις την ίδια αρετή. Αυτή είναι καλή ζήλεια, το να μιμείσαι και να μη μάχεσαι, το να μη στεναχωρείσαι για τις επιτυχίες των άλλων (Αγιος Ιωάννης Χρυσόστομος)

Να σκέφτεσαι το "πώς" θα κάνεις πράγματα, όχι εάν θα τα κάνεις (Ανον)

Η ελπίδα δεν είναι συναίσθημα, είναι θετική ενέργεια (Κάθριν Πάτερσον)

Οι έξυπνοι άνθρωποι κρίνουν τον εαυτό τους, οι ανόητοι τους άλλους (Ανρί Αρνώ)

Αλλαγές συμβαίνουν μόνο όταν κάνουμε κάτι εντελώς έξω από αυτά που έχουμε συνηθίσει (22.04.2008, Παγκόσμια Ημέρα της Γης, ΜΚΟ ΑΡΧΕΛΩΝ)

Η αιωνιότητα δεν είναι το επέκεινα είναι το τώρα, αν δεν τη βρεις εδώ δεν θα τη βρεις πουθενά (Τζόζεφ Κάμπελ)

1. ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΠΟΥ ΖΟΥΜΕ

Η εν ελευθερία κοινωνική μας συμβίωση, η δημοκρατική μας οργάνωση, η ζωή και η ευημερία μας, η ποιοτική μας προοπτική, στηρίζονται σε τέσσερις πυλώνες: (1) ιδιωτικός βίος, επιχειρείν - αγορά, εργασία - βιοπορισμός, (2) αντιπροσωπευτικοί θεσμοί, εκλογές, πολιτική, κράτος, αυτοδιοίκηση, προϋπολογισμός, συναλλαγές με το δημόσιο και (3) κοινωνία πολιτών, εθελοντισμός, συμμετοχή - καθημερινή δημοκρατία, συμπεριφορά μας ως ενσυνείδητοι και ευσυνείδητοι πολίτες και (4) κράτος δικαίου και σεβασμός του νόμου και της ηθικής

1. Επιβίωση

Μην περιμένουμε από τους άλλους να κάνουν για εμάς αυτό που εμείς οφείλουμε να κάνουμε για τον εαυτό μας.

Όταν είναι να αποφασίσεις, το καλλίτερο πράγμα είναι να πράξεις το σωστό. Το δεύτερο καλλίτερο πράγμα είναι να πράξεις λάθος. Το χειρότερο όλων είναι να μην κάνεις τίποτε.

Θεόδωρος Ρούσβελτ

Δεν αγαπάει ο Θεός τόσο το στόμα των προφητών, όσο το στόμα των επιεικών και πράων ανθρώπων

Αγιος Ιωάννης Χρυσόστομος

Καθώς θέλετε ίνα ποιώσιν υμίν οι άνθρωποι, και υμείς ποιείτε αυτοίς ομοίως (Λουκ. Κεφ. Στ', 31). Μην κάνετε αυτό που δεν θα θέλατε να σας κάνουν

2. Πολιτική

Η Δημοκρατία, είναι το χειρότερο πολίτευμα, εξαιρουμένων όλων όσων δοκιμάσαμε μέχρι σήμερα» (Ουίστον Τσόρτσιλ)

“...της δε ζημίας μεγίστη το υπό πονηρωτέρου άρχεσθαι, εάν μη αυτός εθέλει άρχειν...” “Η σε ελεύθερη απόδοση: «...Το μόνο κίνητρο των ενάρετων για να ασχοληθούν με τα κοινά είναι ο τρόμος ότι τότε θα ασχοληθούν οι φαύλοι» Πλάτωνος Πολιτεία 347γ (ή περί του Δικαίου Πολιτικός)

Τον άρχοντα τριών δει μέμνησθαι: Κατά νόμον άρχει. Ανθρώπων άρχει. Ουκ αεί άρξει. (Μίμνερμος 7^{ος} π.Χ. αιώνας)

Θεέ μου, δώσε μου το κουράγιο να αλλάξω αυτά που μπορώ να αλλάξω, την καρτερικότητα να αποδεχτώ αυτά που δεν μπορώ να αλλάξω και τη σοφία να καταλαβαίνω τη διαφορά (προσευχή)

3. Συμμετοχή του πολίτη

Έχει το δικαίωμα να ασκεί κριτική, εκείνος που έχει το σθένος να βοηθά (Abraham Lincoln)

Το να είσαι πολίτης δεν σημαίνει ότι ζεις σε μια κοινωνία, σημαίνει ότι την αλλάζεις

Το τίμημα της ελευθερίας είναι η αιώνια επαγρύπνηση (Τόμας Τζέφερσον)

Δεν είμαι με ένα κόμμα είμαι με μια αρχή. Το κόμμα είναι φύλλωμα. Πέφτει. Η αρχή είναι ρίζα. Μένει. Τα φυλλώματα κάνουν θόρυβο και δεν κάνουν άλλο τίποτα. Η ρίζα σιωπά και κάνει τα πάντα! (Βίκτωρ Ουγκώ)

4. Το νόμιμο και το ηθικό

Καμιά χώρα δεν μπορεί να κυβερνηθεί σωστά εάν οι πολίτες, σαν σύνολο, δεν συνειδητοποιήσουν βαθιά μέσα τους ότι **αυτοί** είναι οι φύλακες του νόμου και ότι οι υπεύθυνοι για τη δικαιοσύνη δεν αποτελούν παρά τον μηχανισμό για την εφαρμογή του, τίποτε παραπάνω (Μαρκ Τουέν)

Όσοι ζουν ενάρετα, κι όταν πεθάνουν, ζουν (Άγιος Ιωάννης Χρυσόστομος)

Το κακό δεν βαραίνει μόνον εκείνον που το κάνει αλλά και εκείνον που μπορεί να το εμποδίσει και δεν το κάνει (Θουκυδίδης)

Αξιέπαινοι είναι εκείνοι που είναι λιγότερο άδικοι απ' όσο επιτρέπει η δύναμή τους (Θουκυδίδης).

2. ΟΔΗΓΟΣ - ΠΕΖΟΣ

2.1. Ασφαλής οδήγηση ... το σπίτι μας, ο τελικός μας προορισμός

1. Γνωρίζουμε και υπακούμε στον ΚΟΚ (Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας)
2. Επιλέγουμε την κατάλληλη ταχύτητα
3. Τηρούμε τα όρια ταχύτητας, ακόμη κι αν κατά περίπτωση διαφωνούμε με αυτά
4. Δεν οδηγούμε ποτέ υπό την επήρεια αλκοόλ
5. Φοράμε ζώνη ασφαλείας και στα πίσω καθίσματα
6. Ασφαλίζουμε τα παιδιά στα ειδικά καθίσματα
7. Οι οδηγοί διτρόχων φοράμε πάντοτε κράνος
8. Σεβόμαστε τις προτεραιότητες
9. Δεν προσπερνάμε από δεξιά
10. Δεν οδηγούμε στην λωρίδα έκτακτης ανάγκης
11. Σεβόμαστε τους πεζούς
12. Αποφεύγουμε τη χρήση κινητού τηλεφώνου και ηλεκτρονικών συσκευών

2.2. Οικολογική οδήγηση

Προτιμούμε τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς και όταν χρειαζόμαστε το αυτοκίνητο, σκεφτόμαστε και οδηγούμε οικολογικά (συνετά, ήπια και με ασφάλεια), μειώνοντας την κατανάλωση καυσίμου και των εκπομπών ρύπων που προκαλούν το φαινόμενο του θερμοκηπίου και περιορίζοντας τα τροχαία ατυχήματα.

1. Αλλάζουμε ταχύτητα στις 2000 - 2500 στροφές
2. Οδηγούμε με σταθερή ταχύτητα
3. Προβλέπουμε τις συνθήκες κυκλοφορίας
4. Σταματάμε επιβραδύνοντας ομαλά
5. Σβήνουμε τον κινητήρα σε σύντομες στάσεις
6. Ελέγχουμε την πίεση των ελαστικών τουλάχιστον μια φορά κάθε μήνα
7. Αποφεύγουμε τη μεταφορά των περιττών φορτίων και τη χρήση σαρώων οροφής και κλείνουμε όλα τα παράθυρα
8. Κάνουμε σωστή και τακτική συντήρηση του οχήματος και των ελαστικών
9. Κάνουμε συνετή χρήση του κλιματισμού, ει δυνατόν τον αποφεύγουμε πλήρως
10. Στις στροφές επιβραδύνουμε ομαλά και εάν είναι δυνατόν χωρίς τη χρήση φρένου
11. Μοιραζόμαστε το αυτοκίνητο για τη δουλειά ή τη βόλτα

2.3. Κυκλοφοριακή αγωγή

Οι πεζοί πάνω απ' όλα. Δεν παρκάρουμε οχήματα και ειδικώς τα πιο μεγάλα, αλλά και τα μηχανάκια στα πεζοδρόμια, ώστε να μην δυσκολεύουμε την κίνηση οχημάτων και πεζών, να μην προκαλούμε ατυχήματα και να μην επιβαρύνουμε το περιβάλλον

1. Ευρωπαϊκός Χάρτης των δικαιωμάτων του πεζού

I. ο πεζός έχει δικαίωμα να ζει σε ένα υγιές περιβάλλον και να απολαμβάνει ελεύθερα τους δημόσιους χώρους μέσα σε κατάλληλες συνθήκες που θα εξασφαλίζουν τη σωματική και ψυχική του υγεία.

II. ο πεζός έχει δικαίωμα να ζει σε αστικά κέντρα ή χωριά οργανωμένα για την εξυπηρέτηση του ανθρώπου και όχι του αυτοκινήτου, τα οποία να διαθέτουν υποδομή προσιτή στους πεζούς και στους ποδηλάτες.

III. τα παιδιά, οι ηλικιωμένοι και τα μειονεκτούντα άτομα δικαιούνται μία πόλη που να αποτελεί χώρο κοινωνικοποίησής τους και όχι χώρο επιδείνωσης της κατάστασης αδυναμίας τους.

IV. Τα μειονεκτούντα άτομα δικαιούνται ειδικών μέτρων τα οποία θα τους εγγυώνται την όσο το δυνατό μεγαλύτερη ανεξαρτησία κινητικότητας μέσω προσαρμογής του δημόσιου χώρου, τεχνικών συστημάτων κυκλοφορίας και δημοσίων μέσων μεταφοράς (διαχωριστικές γραμμές, προειδοποιητικές ενδείξεις, ακουστική σήμανση, πρόσβαση με ευκολία σε λεωφορεία, τράμ και τραίνα),

V. Ο πεζός δικαιούται να έχει στην αποκλειστική του χρήση αφενός μεν αστικές ζώνες, κατά το δυνατόν εκτεταμένες, οι οποίες δεν θα αποτελούν απλώς "νησίδες πεζών" αλλά θα εντάσσονται αρμονικά στη γενική συγκρότηση της πόλης, αφετέρου δε διασυνδεδεμένες σύντομες, λογικές και ασφαλείς διαδρομές.

VI. Συγκεκριμένα, ο πεζός έχει δικαίωμα:

α) στην τήρηση των προδιαγραφών που θεωρούνται αποδεκτές από επιστημονική άποψη και αφορούν τις εκπομπές θορύβου και χημικών ουσιών από τα αυτοκίνητα,

β) στη γενικευμένη χρήση, στα δημόσια μεταφορικά μέσα, αυτοκινήτων που δεν αποτελούν πηγή ατμοσφαιρικής ρύπανσης ή ηχορύπανσης,

- γ) στη δημιουργία πνευμόνων πράσινου, μεταξύ άλλων, μέσω της δενδροφύτευσης αστικών περιοχών,
- δ) στον καθορισμό ορίων ταχύτητας και στην επαναδιευθέτηση των οδών και των διασταυρώσεων ώστε να υπάρχουν πραγματικές εγγυήσεις για την κυκλοφορία των πεζών και των ποδηλατών,
- ε) στην απαγόρευση των διαφημίσεων που προβάλλουν την επικίνδυνη και αντικανονική χρήση του αυτοκινήτου,
- στ) σε αποτελεσματικά συστήματα σήμανσης που να εξυπηρετούν και όσους στερούνται όρασης ή ακοής,
- ζ) σε ειδικά μέτρα που θα επιτρέπουν τη στάση, την πρόσβαση και τη διάβαση οδών και πεζοδρομίων,
- η) στην προσαρμογή του οχήματος και εξοπλισμού των αυτοκινήτων κατά τρόπο ώστε να αμβλυνθούν τα πιο αιχμηρά μέρη τους και να καταστούν αποτελεσματικότερα τα συστήματα προειδοποιητικών φωτεινών σημάτων,
- θ) στην καθιέρωση ενός συστήματος ευθύνης περί του κινδύνου ούτως ώστε εκείνοι που δημιουργούν τον κίνδυνο να υφίστανται και τις οικονομικές συνέπειες (όπως π.χ. στη Γαλλία από το 1985),
- ι) σε εκπαίδευση οδηγών αυτοκινήτων που θα αποβλέπει σε προσαρμοσμένη οδική συμπεριφορά ως προς τους πεζούς και όσους κυκλοφορούν με μικρή ταχύτητα.

VII. Ο πεζός έχει δικαίωμα για απόλυτη και πλήρη ελευθερία μετακίνησης, η οποία είναι δυνατή με τη χρησιμοποίηση όλων των μέσων μεταφοράς. Συγκεκριμένα, έχει δικαίωμα:

- α) σε φιλικό για το περιβάλλον πλήρες δίκτυο δημοσίων μεταφορικών μέσων κατάλληλο για την ικανοποίηση των αναγκών όλων των πολιτών, μειονεκτούντων ή μη,
- β) σε διευκολύνσεις για τα ποδήλατα που θα καλύπτουν ολόκληρη την πόλη,
- γ) στη διαμόρφωση χώρων στάθμευσης κατά τέτοιο τρόπο που δεν παρεμποδίζουν την κινητικότητα των πεζών και θα τους επιτρέπουν να επωφελούνται από τα αρχιτεκτονικά πλεονεκτήματα.

VIII. Κάθε κράτος πρέπει να εξασφαλίζει την πλήρη ενημέρωση των πεζών ως προς τα δικαιώματά τους καθώς και ως προς τις εναλλακτικές δυνατότητες κυκλοφορίας που είναι φιλικές τόσο για τα άτομα όσο και για το περιβάλλον,

μέσω των καταλληλότερων διαύλων και ήδη από τις πρώτες βαθμίδες της σχολικής εκπαίδευσης."

www.enosipezon.gr/

2.4. Ατομα με ειδικές ανάγκες στο πεζοδρόμιο

Έχετε ποτέ βρεθεί σε θέση να συνοδεύετε φίλο η συγγενή με κινητικά προβλήματα, στον δρόμο; Ακόμη, έχετε σπρώξει το καροτσάκι του μωρού σας; Έχετε προσπαθήσει να διασχίσετε με αμαξίδιο τους δρόμους από τις διαβάσεις και τις διαμορφωμένες, γι' αυτόν τον λόγο, ράμπες των πεζοδρομιών;; Αν όχι, προσέξτε τι καθεστώς επικρατεί με αυτές τις ράμπες. Αν πάλι έχετε βιώσει την εμπειρία, τα ξέρετε από πρώτο χέρι!

Και το καθεστώς που αντιμετωπίζει ένας άνθρωπος (ένας συνάνθρωπός μας!) με κινητικά προβλήματα, είναι το ότι απλά δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτές τις ράμπες. 9 στις 10 περιπτώσεις βρίσκει παρκαρισμένο αυτοκίνητο (η και μηχανή...) ακριβώς μπροστά στις ράμπες αυτές....

Δεν φταίνε οι οδηγοί (οι περισσότεροι τουλάχιστον). Απλά δεν ξέρουν! Δεν τους περνάει από το μυαλό ότι δυσκολεύουν την ζωή κάποιων συνανθρώπων τους που τις χρειάζονται αυτές τις ράμπες...

Ε λοιπόν, κάποιος πρέπει να τους το επισημάνει! Με κόσμιο τρόπο και χωρίς δασκαλίτικο η εισαγγελικό ύφος! Απλά να τους το επισημάνει!

Παρακάτω βρείτε ένα σύντομο φυλλάδιο, επισήμανση / παράκληση. Χωράνε 2 τέτοια σε ένα χαρτί A4. Η πρόταση είναι: Αν έχουμε στο πορτοφόλι μας πάντα 3-4 τέτοια φυλλάδια, μπορούμε όταν βλέπουμε παρκαρισμένα μπροστά στις ράμπες, να βάζουμε ένα στον καθαριστήρα του αυτοκινήτου (η στο τιμόνι, στη σέλλα κ.λπ. της μηχανής).

Ας έχουμε εμπιστοσύνη στην ευαισθησία των ανθρώπων. Πολλά από αυτά τα φυλλάδια που θα βάλουμε θα πετύχουν να ενημερώσουν, να ξυπνήσουν συνειδήσεις, να ευαισθητοποιήσουν τους συμπολίτες μας σε θέματα που επειδή δεν έχουν ενημερωθεί, αγνοούν.

**ΠΑΡΚΑΡΟΝΤΑΣ ΕΔΩ ΣΤΕΡΕΙΣ ΤΗΝ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΔΙΕΛΕΥΣΗΣ ΑΠΟ
ΕΝΑΝ ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΟ ΣΟΥ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΑΥΤΗΝ ΤΗ ΔΙΑΒΑΣΗ ...
ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΛΑΘΟΣ ΠΟΥ ΕΛΠΙΖΟΥΜΕ ΟΤΙ ΔΕΝ ΘΑ ΤΟ ΞΑΝΑΚΑΝΕΙΣ...**

Κι αν κάποιος "έξυπνος" σας πει "και τι σε νοιάζει εσένα" πείτε του ότι είσθε ένας ενεργός πολίτης, αν σας πει "και ποιος είσαι εσύ", πείτε του το όνομα σας, αν δεν θέλετε να πείτε το όνομα σας ή αν σας πει "ποιος το λέει αυτό" είστε ελεύθεροι να του πείτε ο Νίκος ο Γιαννής.....(www.nicosyannis.gr)

2.5. Επιλέγω ΤΡΑΜ και γενικώς μέσα σταθερής τροχιάς

1. Το ΤΡΑΜ είναι επιφανειακό συγκοινωνιακό μέσο μεγάλης χωρητικότητας, αλλά και το απόλυτο εργαλείο ανάκτησης του αστικού χώρου
2. Είναι ο μεγάλος φίλος της πόλης, που την καθιστά σύγχρονη, λειτουργική, βιώσιμη, ανθρώπινη
3. Συμβάλλει στις κυκλοφοριακές ρυθμίσεις αποθάρρυνσης της αλόγιστης χρήσης του ΙΧ
4. Μέσω των αναπλάσεων που επιφέρει, αποδίδει ελεύθερο χώρο στην κίνηση πεζών και ποδηλάτων
5. Το πιο ασφαλές μέσο, απ' όλα
6. Μέσο ευχερώς προσβάσιμο από όλους
7. Το μέσο που υποβαθμίζει λιγότερο από κάθε άλλο το περιβάλλον
8. Είναι το λιγότερο ενεργοβόρο και το πιο οικονομικό μέσο μεταφοράς

Το μέλλον των μετακινήσεων μας, η βιώσιμη κινητικότητα, είναι το τραμ, το μετρό, ο προαστιακός, το τρένο και γενικώς τα μέσα σταθερής τροχιάς

<http://www.tramsa.gr/>

<http://epivatis.gr/e/>

2.6. Λωρίδα έκτακτης ανάγκης: άφησε την ανοιχτή, σώζει ζωές και δάσος

1. Δεν εισερχόμαστε ποτέ στη λωρίδα έκτακτης ανάγκης
2. Την αφήνουμε ανοιχτή για μετακίνηση ασθενοφόρων, Πυροσβεστικής, Αστυνομίας και γενικώς για έκτακτη ανάγκη
3. Αν εμπλακούμε σε ατύχημα με τραυματισμό ή γίνουμε μάρτυρας καλούμε αμέσως το 166
4. Ανοίγουμε δρόμο στα ασθενοφόρα
5. Πλησιάζοντας σε τόπο ατυχήματος μειώνουμε ταχύτητα και προσέχουμε τους πεζούς. Δεν καθυστερούμε παρενοχλώντας την κίνηση για να «χαζέψουμε»
6. Δεν μετακινούμε τραυματίες μόνοι μας
7. Δεν επωφελούμαστε ποτέ ακολουθώντας ένα ασθενοφόρο

Αττική Οδός, www.attikiodos.gr/

2.7. Νοικιάζοντας αυτοκίνητο στην Ευρώπη

1. Κάνουμε την κράτηση νωρίτερα, αν είναι δυνατόν πριν την άφιξη μας στη χώρα προορισμού
2. Διαβάζουμε τη σύμβαση προσεκτικά, ζητάμε επεξηγήσεις για τα σημεία της σύμβασης που δεν κατανοούμε πλήρως και κρατάμε αντίγραφο
3. Ελέγχουμε προσεκτικά τις ημερήσιες τιμές ενοικίασης
4. Δίνουμε προσοχή στο τμήμα της σύμβασης που αφορά την κάλυψη της ασφάλειας και ζητούμε λεπτομερείς εξηγήσεις
5. Ζητάμε πληροφορίες για τις επιπλέον χρεώσεις, όπως φόροι, νέος οδηγός κ.λπ. και τι καλύπτει η ονομαζόμενη «προκαταβολή» (πρόσθετη ασφάλεια) ή η εγγύηση
6. Αν θα ταξιδέψουμε εκτός της χώρας ενοικίασης του αυτοκινήτου επιβεβαιώνουμε ότι η σύμβασή μας το επιτρέπει και ελέγχουμε αν η πολιτική ασφάλισης περιλαμβάνει τη χώρα που θα επισκεφθούμε
7. Ζητάμε πληροφορίες για την πολιτική της εταιρείας ως προς τα καύσιμα.
8. Αν πληρώσουμε μετρητοίς, ζητάμε και κρατάμε την απόδειξη
9. Αν μας ζητηθεί να υπογράψουμε λευκό απόκομμα χρέωσης της πιστωτικής μας κάρτας ως εγγύηση πληρωμής, ζητάμε να μας επιστραφεί και το καταστρέφουμε αμέσως εκτός αν το ποσό αντιστοιχεί στην τιμή ενοικίασης
10. Επιθεωρούμε το όχημα με έναν υπάλληλο της εταιρίας κατά την παραλαβή και προσδιορίζουμε στη σύμβαση τυχόν φθορές που είδαμε
11. Επιστρέφουμε το όχημα την ώρα και όπου συμφωνήσαμε

3. ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗΣ

*Ρούχο είναι το επιλεγμένο δέρμα
Διονύσης Σαββόπουλος*

3.1. Εκπτώσεις στα καταστήματα: ελέγχω, συγκρίνω, επιλέγω

1. Αγοράζουμε σύμφωνα με τις ανάγκες μας και τις οικονομικές μας δυνατότητες, με εγκράτεια στο κλίμα προσφορών. Προγραμματίζουμε και καταγράφουμε τις ατομικές - οικογενειακές μας ανάγκες.
2. Δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στην ποιότητα των προϊόντων.
3. Αποφεύγουμε την αλόγιστη χρήση πιστωτικών καρτών.
4. Κάνουμε έλεγχο αγοράς πριν και κατά τη διάρκεια των εκπτώσεων και δεν ξεχνούμε ότι οι τιμές των προϊόντων διαμορφώνονται ελεύθερα.
5. Δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στην τελική τιμή και όχι στο μεγάλο ποσοστό έκπτωσης.
6. Θυμόμαστε ότι στα προϊόντα τα οποία είναι σε προσφορά δεν γίνονται αλλαγές.
7. Ελέγχουμε πάντα την τελική τιμή του προϊόντος και ιδίως όταν αγοράζουμε με δόσεις ή πιστωτικές κάρτες, πόσες και πόσο είναι οι δόσεις, ποιο είναι το συνολικό επιτόκιο κλπ. Η τιμή των προϊόντων δεν πρέπει να αυξάνεται αν πληρωθεί με πιστωτική κάρτα.
8. Προσέχουμε να μην υπερβαίνουμε το όριο στις πιστωτικές κάρτες.
9. Δεν ξεχνάμε να ζητούμε τη νόμιμη απόδειξη, την εγγύηση και τις οδηγίες χρήσης που μπορεί να συνοδεύουν το προϊόν και να είναι στην ελληνική γλώσσα.
10. Κατά την περίοδο των εκπτώσεων στο κατάστημα πρέπει να υπάρχει αναρτημένη έγγραφη αναγγελία ότι πραγματοποιεί εκπτώσεις, όπως και στις προσφορές, και να αναγράφονται διπλές τιμές στα προϊόντα ή το ποσοστό της έκπτωσης.
11. Καταγγέλλουμε κάθε πρόβλημα στο 1520 τη γραμμή καταναλωτή της Γενικής Γραμματείας Καταναλωτή, που χτυπάει στο τηλεφωνικό κέντρο που έχει συσταθεί για αυτόν τον σκοπό στο υπουργείο Ανάπτυξης. Αυτή θα πρέπει να γίνει η τηλεφωνική υπηρεσία σας για όποιο θέμα αντιμετωπίζετε. Οι υπάλληλοι του «1520» απαντούν σε ερωτήματα και δέχονται καταγγελίες για προϊόντα ή υπηρεσίες. Όλα αυτά τηλεφωνικά και χωρίς χρέωση καθημερινά 08.00 - 22.00 και το Σάββατο 08.30 - 15.00.

3.2. Προσοχή στη «διαφήμιση»

Βάλτε φρένο στην ασυγκράτητη, κυρίως τηλεφωνική, διαφήμιση. Κάντε μια δήλωση - αίτηση προς την Αρχή Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα, που βρίσκεται στην οδό Κηφισίας 1 - 3 στους Αμπελοκήπους (Τ.Κ. 115 23), για να γραφτείτε στο μητρώο προσώπων που δεν επιθυμούν να περιλαμβάνονται σε αρχεία, τα οποία έχουν ως σκοπό την προώθηση προμήθειας αγαθών ή την παροχή υπηρεσιών εξ αποστάσεως. Κοινώς, γλιτώστε μια για πάντα όλα αυτά τα τηλεφωνήματα για πιστωτικές κάρτες, δωρεάν επισκέψεις σε κέντρα αδυνατίσματος ή βιβλία μαγειρικής και δήθεν δωρεάν ταξίδια. Φυσικά, εάν δεν το επιθυμείτε.

Αρχή Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα, www.dpa.gr

3.3. Παραλαβή πετρελαίου

1. Είναι βασικό να πραγματοποιούμε τακτικά συντήρηση του καυστήρα και να μην τον αφήνουμε να λειτουργεί χωρίς καύσιμα
2. Φροντίζουμε να κάνουμε σύγκριση τιμών πριν την επιλογή μας
3. Υπολογίζουμε πόσα λίτρα πετρελαίου αντιστοιχούν σε κάθε εκατοστό της δεξαμενής
4. Μετράμε το υπόλοιπο του πετρελαίου που έχει η δεξαμενή μας παρουσία του βυτιοφορέα
5. Μετράμε την ανύψωση της στάθμης του πετρελαίου αφού κατασταλάξει ο αφρός
6. Και απαιτούμε από τον μεταφορέα να γράψει το ύψος που μετρήσαμε πριν και μετά την παράδοση του πετρελαίου
7. Παραλαμβάνουν το πετρέλαιο άτομα που γνωρίζουν πώς να το κάνουν
8. Χρησιμοποιούμε το δικό μας μέτρο
9. Φροντίζουμε να τηρούνται όλες οι διαδικασίες και τα μέτρα ασφαλείας
10. Προσέχουμε το χρώμα του πετρελαίου να είναι ζυηρό κόκκινο
11. Ζητούμε απόδειξη με όλα τα προαπαιτούμενα στοιχεία συμπληρωμένα, για να ολοκληρώσουμε την πληρωμή

3.4. Διαμονή σε ξενοδοχείο - ενοικιαζόμενα δωμάτια

σε ξενοδοχείο:

1. Οι τιμές διαμορφώνονται ελεύθερα και πρέπει να αναγράφονται σε κάθε δωμάτιο
2. Θα πρέπει να τηρούνται όλες οι διαφημιζόμενες παροχές, όπως και να προσφέρεται ότι ακριβώς ζητήσαμε και συμφωνήθηκε ανάλογα με τις δυνατότητες του ξενοδοχείου και του δωματίου (απόσταση από τη θάλασσα, θέα, κλιματισμός, τηλεόραση, cd player, πρωινό, κλπ)
3. Ο ξενοδόχος δικαιούται να σας ζητήσει προκαταβολή ως το 25% της τιμής του δωματίου (προαιρετικά)
4. Η προκαταβολή χάνεται σε περίπτωση που ματαιώσετε ή αναβάλετε το ταξίδι και δεν έχετε ενημερώσει εγκαίρως τον ξενοδόχο (τουλάχιστον 21 μέρες πριν), διαφορετικά υποχρεούται να επιστρέψει τα χρήματα
5. Σε περίπτωση που χρησιμοποιήσετε το δωμάτιο λιγότερες από τις συμφωνηθείσες ημέρες, αν ειδοποιήσετε εγκαίρως δεν έχετε καμία επιβάρυνση διαφορετικά αναγκάζεστε να καταβάλετε το 50% της τιμής που αρχικά συμφωνήθηκε
6. Για να κατοχυρωθείτε θα πρέπει ο ξενοδόχος να σας απαντήσει εγγράφως με fax ή e-mail μέσα σε 3 ημέρες ότι αποδέχεται την παραγγελία σας
7. Στην περίπτωση που δεν υπάρχει έγγραφη απάντηση ή άλλη απόδειξη της κράτησης, αυτή θεωρείται ότι έγινε για μία ημέρα και ανανεώνεται καθημερινά σιωπηρώς (εφόσον κανείς πελάτης - ξενοδόχος δεν δηλώνει το αντίθετο)
8. Εγκαταλείπετε το δωμάτιο ως τις 12 το μεσημέρι, ενώ αν παραμείνετε έως τις 6 το απόγευμα θα επιβαρυνθείτε με το 50% της τιμής
9. Η χρέωση των τηλεφωνημάτων από το ξενοδοχείο είναι ελεύθερη

σε ενοικιαζόμενα δωμάτια:

1. Να φέρουν το ειδικό σήμα του ΕΟΤ
2. Να έχουν το στοιχειώδη εξοπλισμό ενός σπιτιού (ψυγείο, κουζίνα, σκεύη)
3. Να έχουν σωστό φωτισμό
4. Να είναι καθαρά και να παρέχονται σεντόνια και πετσέτες
5. Οι τιμές και εδώ διαμορφώνονται ελεύθερα, αλλά αναγράφονται υποχρεωτικά στα δωμάτια

για προβλήματα: 1520 - Γενική Γραμματεία Καταναλωτή (ΥΠΑΝ), στα γραφεία της Τουριστικής Αστυνομίας και στις οργανώσεις καταναλωτών
Καλό ταξίδι

3.5. Κατανάλωση τροφίμων κατά τους καλοκαιρινούς μήνες

Γενικά

1. Ελέγχουμε χρώμα, οσμή, γεύση, καθώς και ημερομηνία λήξης των τροφίμων
2. Δεν αφήνουμε τρόφιμα εκτεθειμένα στον ήλιο ή στα έντομα
3. Τοποθετούμε τα ευαλλοίωτα τρόφιμα στο ψυγείο, όσο πιο γρήγορα γίνεται μετά την αγορά τους

Χυμοί - Εμφιαλωμένα νερά

1. Αγοράζουμε χυμούς και εμφιαλωμένα νερά από ψυγεία που λειτουργούν σωστά και φυλάσσονται σε σκιερά μέρη. Τα ψυγεία πρέπει να λειτουργούν σε θερμοκρασίες **μικρότερες των 7°C** (κοιτάμε αν είναι δυνατό την ένδειξη του θερμομέτρου του ψυγείου να είναι μικρότερη των 7°C).
2. Μετά το άνοιγμα του χυμού και αν δεν τον καταναλώσουμε, τον τοποθετούμε στο ψυγείο.
3. Αποφεύγουμε την αγορά και κατανάλωση χυμών και νερού εκτεθειμένων στον ήλιο.

Παγωτά

1. Αγοράζουμε από καταψύκτες που λειτουργούν σωστά. Οι καταψύκτες: Θα πρέπει να λειτουργούν σε θερμοκρασίες **μικρότερες από -18°C**, να μην είναι εκτεθειμένοι στον ήλιο, να κλείνουν ερμητικά και τα παγωτά να μην είναι μαλακά ή να έχουν παραμορφωμένο σχήμα και να μην σχηματίζεται πάγος στο εσωτερικό τους
2. Ελέγχουμε τις ενδείξεις που αναγράφονται στη συσκευασία των παγωτών. Σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία δεν είναι υποχρεωτική η αναγραφή της ημερομηνίας παραγωγής και λήξης στις ατομικές συσκευασίες των παγωτών παρά μόνο στις συσκευασίες «οικογενειακού» τύπου
3. Αποθηκεύουμε στην κατάψυξη του σπιτιού μας το παγωτό όσο το δυνατό γρηγορότερα μετά την αγορά του
4. Για προμήθεια χύμα παγωτού επιλέγουμε καταστήματα που εφαρμόζουν κατάλληλα μέτρα υγιεινής (καθαριότητα του χώρου, προσωπικό με καθαρά ρούχα, σερβίρισμα με καθαρά εργαλεία) και ελέγχουμε τις συνθήκες διατήρησής του στις βιτρίνες. Οι βιτρίνες θα πρέπει να λειτουργούν σε θερμοκρασίες **μικρότερες από -14°C** και να μην είναι εκτεθειμένες στον ήλιο. Οι αποχρωματισμένες περιοχές και οι μεγάλοι κρύσταλλοι πάγου στην κύρια μάζα του παγωτού αποτελούν ένδειξη απόψυξης και επανακατάψυξης, γεγονός που ευνοεί την ανάπτυξη μικροβίων

Πρακτικές συμβουλές κατά το ψήσιμο τροφίμων

1. Βεβαιωνόμαστε ότι το φαγητό είναι καλοψημένο
2. Αποψύχουμε καλά τα κατεψυγμένα τρόφιμα πριν τα ψήσουμε, έτσι ώστε μα ψηθούν και στο κέντρο.
3. Γυρίζουμε το τρόφιμο συχνά για να ψηθεί ομοιόμορφα.
4. Βεβαιωνόμαστε ότι το κρέας έχει ψηθεί στο εσωτερικό του (Καμένο εξωτερικά δε σημαίνει απαραίτητα ψημένο εσωτερικά).
5. Προσοχή στο ωμό κρέας!!! Δεν αφήνουμε το ωμό κρέας να ακουμπά ή να στάζει σε άλλα έτοιμα τρόφιμα.
6. Χρησιμοποιούμε διαφορετικά εργαλεία (μαχαίρια, επιφάνειες κοπής) για ωμά κρέατα και ψημένα έτοιμα τρόφιμα.
7. Δεν τοποθετούμε ψημένο φαγητό στο ίδιο πιάτο που είχατε χρησιμοποιήσει για το ωμό κρέας (εκτός αν το πλύνουμε πρώτα πολύ καλά).
8. Πλένουμε σχολαστικά τα χέρια μας μετά το χειρισμό ωμών κρεάτων ή αλλάζουμε γάντια, αν χρησιμοποιούμε.
9. Δεν προσθέτουμε σάλτσα ή μαρινάδα σε ψημένο κρέας την οποία είχαμε πρώτα χρησιμοποιήσει σε ωμό κρέας.
10. Ο ζεστός καιρός είναι ιδανικός για την ανάπτυξη μικροβίων. Για το λόγο αυτό δεν διατηρούμε το φαγητό εκτός ψυγείου. Μετά το ψήσιμο το καταναλώνουμε όσο το δυνατόν γρηγορότερα. Σε κάθε άλλη περίπτωση, το φυλάμε στο ψυγείο και πριν το καταναλώσουμε το ξαναζεσταίνουμε έτσι ώστε στο κέντρο του να έχει θερμοκρασία μεγαλύτερη των 60°C.

Τρώγοντας σε εστιατόρια - ταβέρνες - καντίνες

1. Επιλέγουμε καταστήματα που φαίνονται ότι εφαρμόζουν τα απαραίτητα μέτρα υγιεινής (καθαρά πατώματα, τοίχοι και τραπεζομάντιλα, καθαρές τουαλέτες, απουσία εντόμων και προσωπικό με καθαρά ρούχα εργασίας). Προτιμάμε αυτά που στον τιμοκατάλογό τους αναγράφεται ότι ακολουθούν σύστημα αυτοελέγχου για την ασφάλειας τροφίμων H.A.C.C.P.
2. Δεν καταναλώνουμε φαγητά που έχουν ύποπτο χρώμα, μυρωδιά και γεύση.
3. Ζητάμε πάντα τα κρέατα, πουλερικά και ψάρια να είναι καλοψημένα
4. Δεν καταναλώνουμε λαχανικά που φαίνονται ότι δεν έχουν πλυθεί καλά
5. Προτιμάμε φαγητά πρόσφατης παρασκευής ή φαγητά που παρασκευάζονται την ώρα της παραγγελίας
6. Έτοιμα σάντουιτς (με αλλαντικά, τυρί, αυγά, διάφορες σαλάτες ή σάλτσες, κ.λ.π.) πρέπει να διατηρούνται στο ψυγείο
7. Έτοιμα snacks (τυρόπιτες, πίτσες, σπανακόπιτες, κ.λ.π.) πρέπει να διατηρούνται σε θερμοκρασία **μεγαλύτερη των 60°C**, να δίνουν δηλαδή την εντύπωση ότι είναι πολύ ζεστά
8. Σαλάτες που διατίθενται σε salad bar πρέπει να διατηρούνται υπό ψύξη και σε ειδικές προθήκες

9. Οι προθήκες (βιτρίνες) με χύμα παγωτά πρέπει να έχουν την κατάλληλη θερμοκρασία. Τα παγωτά να είναι σκληρά, να μην είναι εκτεθειμένα σε έντομα και να σερβίρονται με καθαρά σκεύη.
10. Τα ψυγεία με αναψυκτικά και εμφιαλωμένα νερά να μην είναι εκτεθειμένα στον ήλιο και να έχουν την κατάλληλη θερμοκρασία (μικρότερη από 7°C).

Προσοχή: Τα τρόφιμα που δεν καταναλώθηκαν εντός δύο ωρών από την αγορά τους και δεν διατηρήθηκαν στο ψυγείο πρέπει να απορρίπτονται

Νομαρχία Ανατολικής Αττικής

www.atticaeast.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=1662&Itemid=340

3.6. Στεγαστικά Δάνεια

έσοδα 1 λίρα, έξοδα 1 λίρα μείον 1 σεντς = ευτυχία

έσοδα 1 λίρα, έξοδα 1 λίρα συν 1 σεντς = δυστυχία

Κάρολος Ντίκενς

Πώς θα επιλέξω το δάνειο που με συμφέρει:

1. Προβείτε σε συστηματική έρευνα αγοράς
2. Λάβετε δάνειο ανάλογα με τις οικονομικές σας δυνατότητες
3. Ζητείστε το Ευρωπαϊκό Δελτίο Πληροφοριών, ώστε να λάβετε γνώση για προσυμβατικές πληροφορίες (τόσο γενικές όσο και εξατομικευμένες)

(Το Δελτίο μεταξύ άλλων περιλαμβάνει):

1. στοιχεία του δανειστή
2. περιγραφή του προϊόντος
3. ονομαστικό επιτόκιο (σταθερό, κυμαινόμενο), συνολικό επιτόκιο
4. ύψος πίστωσης, διάρκεια στεγαστικού δανείου
5. αριθμός και περιοδικότητα δόσεων
6. πρόσθετες επιβαρύνσεις (αναλυτικά) μη επαναλαμβανόμενες
7. επαναλαμβανόμενα έξοδα
8. πρόωρη αποπληρωμή, ενδεικτικός πίνακας αποπληρωμής
9. όργανα εσωτερικού ελέγχου παραπόνων
10. υποχρέωση ανοίγματος τραπεζικού λογαριασμού

Στην ιστοσελίδα της Τράπεζας της Ελλάδος www.bankofgreece.gr δημοσιεύονται συγκεντρωτικοί κατάλογοι με τα επιτόκια και τις επιβαρύνσεις που η κάθε τράπεζα επιβάλλει

- Προσοχή στις δελεαστικές διαφημίσεις... κρύβουν παγίδες

Να θυμηθώ να ρωτήσω:

1. Το ακριβές επιτόκιο του δανείου (σταθερό, δηλαδή αμετάβλητο ή κυμαινόμενο, δηλαδή να μεταβάλλεται με βάση ένα επιτόκιο αναφοράς, όπως π.χ. το επιτόκιο της Ευρωπαϊκής Κεντρικής Τράπεζας (ΕΚΤ) ή το Euribor. Προσέξτε το περιθώριο της τράπεζας που προστίθεται στο επιτόκιο αναφοράς συνήθως είναι 1-1,5
2. Πίνακα αποπληρωμής του δανείου, όπου θα αναγράφονται αναλυτικά οι ακριβείς δόσεις μέχρι την αποπληρωμή

Προσοχή! Οι τόκοι πρέπει να υπολογίζονται με βάση το έτος των 365 ημερών και όχι των 360 ημερών¹

3. Έξοδα του δανείου

Η χρέωση προμήθειας από την τράπεζα είναι παράνομη, όπως και αν αυτή χαρακτηρίζεται²

4. Σχέδιο σύμβασης δανείου

Ζητήστε ένα σχέδιο της σύμβασης δανείου για να το διαβάσετε. Εάν αρνηθεί, να το καταγγείλετε. Ζητείστε από τον υπάλληλο της τράπεζας να σας εξηγήσει αναλυτικά όλους τους όρους

5. Ασφαλιστήριο συμβόλαιο

Η τράπεζα θα ζητήσει να ασφαλίσετε το ακίνητο για το οποίο θα σας χορηγήσει το δάνειο. Ζητήστε να σας διευκρινίσουν τι ακριβώς καλύπτει το ασφαλιστήριο και τι υποχρεώσεις προβλέπει

ΠΡΟΣΟΧΗ! Έχετε δικαίωμα να επιλέξετε την ασφαλιστική εταιρία που προτιμάτε

Η τελική επιλογή του δανείου

Μελετήστε προσεκτικά τις συμβάσεις και εντοπίστε τα σημεία που δεν έχετε καταλάβει ή χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες. Σε μια δεύτερη επίσκεψη στην τράπεζα ζητήστε περισσότερες διευκρινήσεις. Διαμορφώστε προσωπική άποψη για το τι σας συμφέρει καλύτερα

ΣΥΜΒΟΥΛΗ! Για την τελική επιλογή του δανείου προσέξτε ώστε οι συνολικές μηνιαίες οφειλές σας να μην υπερβαίνουν το 30% των μηνιαίων εισοδημάτων σας

Κατά τη διάρκεια της ζωής του δανείου

1. Ζητήστε και κρατήστε αντίγραφο της σύμβασης δανείου, αντίγραφο όλων των εγγράφων που υπογράφετε και τις αποδείξεις από ό,τι πληρώσετε

¹ ένας τέτοιος υπολογισμός είναι παράνομος σύμφωνα με την απόφαση υπ' αριθμόν 430/2005 Αρείου Πάγου, αφού έτσι επιβαρύνεται ο καταναλωτής

² απόφαση υπ' αριθμόν 5253/2003 Εφετείου Αθηνών, μετά από συλλογική αγωγή της ΕΚΠΟΙΣΩ

2. Ελέγχετε τη μηνιαία δόση και ιδίως το επιτόκιο εάν αυτό είναι κυμαινόμενο. Βεβαιωθείτε ότι οι χρεώσεις που η τράπεζα υπολογίζει είναι σωστές και εάν πράγματι ακολουθούν τις διακυμάνσεις του επιτοκίου και επομένως μειώνονται όταν το επιτόκιο πέφτει.

Αποπληρωμή του δανείου

Αρνηθείτε την πληρωμή ποινής για την πρόωρη εξόφληση του δανείου με κυμαινόμενο επιτόκιο³

Εάν έχω ήδη καταβάλει έξοδα και ποινή προεξόφλησης

Εάν έχετε καταβάλει έξοδα ή ποινή προεξόφλησης για στεγαστικό δάνειο, τα οποία η τράπεζα ζήτησε κατά παράβαση του νόμου μπορείτε να απευθυνθείτε στην ΕΚΠΟΙΖΩ για να διεκδικήσετε την επιστροφή τους δικαστικά

ΕΚΠΟΙΖΩ, www.ekpoizo.gr

Γενική Γραμματεία Καταναλωτή, τηλ. 1520, φαξ 210-3842642, info@efpolis.gr

³ είναι παράνομη σύμφωνα με την απόφαση υπ' αριθμόν 430/2005 του Αρείου Πάγου μετά από συλλογική αγωγή της ΕΚΠΟΙΖΩ

Συνήγορος καταναλωτή, τηλ.: 210 3817208 (Κρατικός φορέας που λύνει προβλήματα καταναλωτών με το Δημόσιο, π.χ. λογαριασμοί ΔΕΗ, ΕΥΔΑΠ)

Ευρωπαϊκό Κέντρο Καταναλωτή (για συναλλαγές με επιχειρήσεις της Ε.Ε.): τηλ. 210-3847253, φαξ 210-3847106, infoecc@efpolis.gr

ΕΦΕΤ (Ενιαίος Φορέας Τροφίμων) τηλ.: 210 6971500 (Για καταγγελίες και προβλήματα με τρόφιμα)

Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση. Αν. Αττικής, Διεύθυνση Προστασίας Καταναλωτή & Εμπορίου, τηλ: 213 2005301, φαξ: 210 6033044

ΕΚΠΟΙΣΩ, τηλ.: 210 3304444, www.ekpoizo.gr

Ινστιτούτο Καταναλωτών, ΙΝΚΑ τηλ.: 1721

4. ΦΟΡΟΛΟΓΟΥΜΕΝΟΣ

4.1. Φορολογική συνείδηση

Ξεκινάει από τον καθένα μας ωφελεί όλους

1. Ζητάμε απόδειξη σε κάθε μας αγορά, κατανάλωση, εργασία στο σπίτι μας, αγορά υπηρεσιών
2. Δεν ζητάμε απόδειξη στη λαϊκή αγορά και στο περίπτερο. Από το 2010 παίρνουμε αποδείξεις και από τα βενζινάδικα
3. Μαθαίνουμε να ξεχωρίζουμε μια νόμιμη απόδειξη: εάν είναι χειρόγραφη πρέπει να είναι διάτρητη από την εφορία, από ταμειακή με την ένδειξη - νόμιμη απόδειξη, από Η/Υ να έχει συμβολοσειρά στο κάτω μέρος, ή να αναγράφει «Αθεώρητη βάσει της Α.Υ.Ο.Ο. 1083/2003»
4. Δεν χρειάζεται να μας σφραγίζουν την απόδειξη για να έχει ισχύ
5. Σε περίπτωση που θέλουμε να κάνουμε καταγγελία, τηλ.: 210 5244147, 210 5232390
6. Αποδείξεις που πρέπει να κρατάμε: από ιατρικές δαπάνες, από ασφάλιστρα σε κάποιες περιπτώσεις, από γιατρούς, από υποχρεωτικές ασφαλιστικές εισφορές, από ταβέρνες - εστιατόρια, από κομμωτήρια, έξοδα δεξιώσεων, από ενοίκια, από δίδακτρα, κ.λπ.

www.forologikisinidisi.gr

4.2. Εντολές κατά της διαφθοράς – Διεθνής Διαφάνεια Ελλάς

«Η νομιμότητα συμφέρει πολλαπλώς»

1. Υπακούμε στους νόμους πάντοτε και παντού, απαιτούμε να τους τηρούν και οι γύρω μας
2. Δεν κλείνουμε τα μάτια μας στις παρανομίες. Αν ανεχθούμε τις μικρές πράξεις διαφθοράς, οι εξελιγμένες μορφές τους θα κυριαρχήσουν. Προωθούμε τη διαφάνεια παντού.
3. Ενεργούμε αμερόληπτα, κρίνουμε με τη λογική
4. Δεν φοροδιαφεύγουμε, δεν ξεπλένουμε χρήμα
5. Ενημερωνόμαστε και σκεφτόμαστε. Η πληροφορία είναι κοινό μας αγαθό. Δεν την αποκρύπτουμε ούτε την «κατασκευάζουμε» για να εξυπηρετήσουμε συμφέροντα
6. Καταγγέλλουμε τα κακώς κείμενα και προστατεύουμε τη διαμαρτυρία. Οι «ομαδούλες» επικρατούν γιατί οι πολίτες δεν μιλούν. Απαιτούμε επιμερισμό ευθυνών και δικαιούμε να μας λογοδοτούν
7. Ελέγχουμε τις λειτουργίες της δημόσιας διοίκησης, της δικαιοσύνης, των επιχειρήσεων
8. Συνεργαζόμαστε με τους συμπολίτες και με οργανισμούς που προωθούν τη διαφάνεια
9. Εκπαιδεύουμε τους νέους και τα παιδιά, τους μαθαίνουμε ότι η διαφθορά δεν είναι «μαγκιά»
10. Κάνουμε πράξη τον δεκάλογο. Δεν πρέπει να αδιαφορούμε άλλο πια...

Διεθνής Διαφάνεια Ελλάς, www.transparency.gr/

5. Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΙΣ ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ

Ο ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΚΤΑΚΤΟΥ ΑΝΑΓΚΗΣ ΕΙΝΑΙ

112

ενιαίος για Αστυνομία, Ασθενοφόρο ή Πυροσβεστική και αντικαθιστά όλους τους αριθμούς που χρησιμοποιούσαμε στο παρελθόν

Το σημαντικότερο όλων: εντοπίζει τη θέση εκείνου που καλεί (π.χ. όσοι ταξιδεύουν και δεν γνωρίζουν ακριβώς θέση-σημείο ατυχήματος)
Δωρεάν κλήση από κινητό και σταθερό τηλέφωνο

5.1. Προστασία

...στους Παγετούς

Μετακινήσεις

Σε περιοχές όπου έχει δημιουργηθεί παγετός απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή όταν μετακινείστε με αυτοκίνητο. Ενημερωθείτε εκ των προτέρων για την κατάσταση του οδικού δικτύου και φροντίστε να διαθέτετε αντιολισθητικές αλυσίδες. Αν μετακινείστε πεζός, φορέστε κατάλληλα παπούτσια και φανείτε προσεκτικοί ώστε να αποφύγετε τραυματισμούς λόγω της ολισθηρότητας των δρόμων, των πεζοδρομίων κ.λπ.

Δίκτυα και αποχετεύσεις

1. Προληπτικά μέτρα για την προστασία των σωληνώσεων από ενδεχόμενο παγετό:
2. Παρατηρήστε προσεκτικά πού βρίσκονται η κεντρική και οι περιφερειακές βάνες απομόνωσης (διακόπτες). Βεβαιωθείτε επίσης ποιος ακριβώς είναι ο δικός σας υδρομετρητής επί του πεζοδρομίου. Ελέγξτε και βεβαιωθείτε ότι όλοι οι διακόπτες του υδροδοτικού κυκλώματος ανοιγοκλείνουν και λειτουργούν ομαλά.
3. Βεβαιωθείτε ότι οι εξωτερικοί σωλήνες (σωλήνες ηλιακού θερμοσίφωνα, επιφανειακό σύστημα σωληνώσεων αυτόματου ποτίσματος, βρύσες μπαλκονιών) είναι μονωμένοι. Σε αντίθετη περίπτωση, πρέπει να φροντίσετε ώστε να μονωθούν το συντομότερο δυνατόν.
4. Απομονώστε ή καλύτερα εκκενώστε το δίκτυο του ηλιακού θερμοσίφωνα, αν πρόκειται να λείψετε για μεγάλο χρονικό διάστημα κατά τη διάρκεια του χειμώνα.
5. Σε περίπτωση που έχετε ηλιακό θερμοσίφωνα, φροντίστε κατά τη διάρκεια του παγετού (ιδιαίτερα τις βραδινές ώρες) να κλείσετε την παροχή νερού

προς το θερμοσίφωνα και να αδειάσετε το νερό από το σύστημα. Αν αυτό δεν είναι δυνατό, μπορείτε να αφήσετε ελάχιστα ανοιχτή μια βρύση στο κύκλωμα ζεστού νερού (να στάζει). Προσοχή! Το μέτρο αυτό μπορεί να αυξήσει σημαντικά το λογαριασμό του νερού! Θυμηθείτε να μην κάνετε αλόγιστη χρήση νερού για την απομάκρυνση χιονιού ή πάγου. Επίσης, προσπαθήστε να περιορίσετε τις καθημερινές δραστηριότητες που απαιτούν αυξημένη κατανάλωση νερού (όπως πλυντήριο ρούχων κ.λπ.).

6. Φροντίστε να ενημερωθείτε αν έχει τοποθετηθεί αντιψυκτικό από την κατασκευάστρια εταιρία ή από τον ειδικό που τοποθέτησε τον ηλιακό σας θερμοσίφωνα (περίπτωση κλειστού κυκλώματος). Αν όχι, τοποθετείστε το κατάλληλο αντιψυκτικό.
7. Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν μικρές διαρροές στις βρύσες ή στα καζανάκια των μπάνιων. Αν υπάρχουν, φροντίστε να τις επιδιορθώσετε.
8. Βεβαιωθείτε ότι οι υδρορροές στα μπαλκόνια και τις ταράτσες είναι καθαρές από φύλλα και σκουπίδια για να μπορούν να λειτουργούν ομαλά.
9. Αν παρόλα αυτά παγώσουν οι κεντρικοί σωλήνες σας, ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες:
Κλείστε αμέσως τον κεντρικό διακόπτη παροχής νερού του ακινήτου και κατόπιν ελέγξτε τον υδρομετρητή σας. Αν διαπιστώσετε ότι συνεχίζει να «γράφει», αυτό σημαίνει ότι κάπου υπάρχει διαρροή (σπασμένος σωλήνας) στο δίκτυό σας. Κλείστε αμέσως τον διακόπτη της κεντρικής παροχής και καλέστε έναν υδραυλικό. Ζητείστε απόδειξη ή βεβαίωση υδραυλικού για την επισκευή της διαρροής.
10. Αν αποφασίσετε να ξεπαγώσετε τους σωλήνες, αρχίστε από το μέρος του σωλήνα που είναι κοντά στον διακόπτη έτσι ώστε η θερμοκρασιακή μεταβολή να είναι σταδιακή. Αν δεν έχετε αποτελέσματα επικοινωνήστε με έναν υδραυλικό.
11. Ελέγξτε αν έχουν βραχεί ή διατρέχουν κίνδυνο οι ηλεκτρικές σας εγκαταστάσεις και απομονώστε τις.

www.eydap.gr/index.asp?a_id=3

...στις Χιονοπτώσεις

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΧΙΟΝΟΠΤΩΣΗ Ή ΤΗ ΧΙΟΝΟΘΥΕΛΛΑ

Εάν κατοικείτε σε περιοχή που αντιμετωπίζει προβλήματα από χιονοπτώσεις:

1. Προμηθευτείτε υλικό θέρμανσης και τρόφιμα για αρκετές ημέρες.
2. Εάν διαμένετε σε δύσβατη περιοχή, φροντίστε να έχετε τον απαραίτητο εξοπλισμό για τον καθαρισμό του χιονιού! (π.χ. φτυάρια).

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΧΙΟΝΟΠΤΩΣΗΣ Ή ΤΗΣ ΧΙΟΝΟΘΥΕΛΛΑΣ

Εάν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο:

1. Οδηγηθείτε σε ασφαλές μέρος.

2. Μην εκτίθεστε στη χιονοθύελλα. Αν χρειαστεί να βρεθείτε σε εξωτερικό χώρο ντυθείτε κατάλληλα, και προτιμήστε πολλά στρώματα από ελαφριά και ζεστά ρούχα παρά ένα βαρύ ρούχο. Φροντίστε το εξωτερικό ρούχο να είναι αδιάβροχο. Φορέστε ζεστές και αδιάβροχες μπότες.
3. Σε περιοχές, όπου προβλέπονται χιονοπτώσεις, απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή κατά τις μετακινήσεις.
4. Όταν είναι απαραίτητο να μετακινηθείτε με αυτοκίνητο, χρησιμοποιείστε αντιολισθητικές αλυσίδες.
5. Ταξιδέψτε κατά προτίμηση κατά τη διάρκεια της ημέρας. Προτιμήστε τους κεντρικούς δρόμους και ενημερώστε τους οικείους σας για τη διαδρομή που θα κάνετε.
6. Εάν μετακινείστε στην πόλη χρησιμοποιήστε τα μέσα μαζικής μεταφοράς.

Εάν βρίσκεστε στο αυτοκίνητο:

1. Αλλάξτε πορεία αν υπάρχει έντονη χιονόπτωση και βρίσκεστε σε δύσβατο δρόμο.
2. Αποφύγετε να οδηγείτε σε δύσβατες ορεινές περιοχές
3. Διατηρείτε απόσταση ασφαλείας από τα προπορευόμενα οχήματα
4. Παραμείνετε στο αυτοκίνητο αν αυτό ακινητοποιηθεί. Τοποθετήστε στην κεραία του ραδιόφωνου ένα ύφασμα με έντονο χρώμα για να σας εντοπίσουν οι διασσωστικές ομάδες. Ανάβετε τη μηχανή για 10 λεπτά ανά ώρα και διατηρείτε την εξάτμιση του οχήματος καθαρή από το χιόνι.

Γενικές οδηγίες

1. Διατηρείστε το σπίτι σας ζεστό και παραμείνετε μέσα, όσο αυτό είναι δυνατό
2. Μην αφήνετε τα παιδιά να βγουν έξω με την κακοκαιρία
3. Φορέστε κατάλληλα ρούχα και παπούτσια
4. Ελέγξτε το δίκτυο ύδρευσης του σπιτιού σας και τον ηλιακό θερμοσίφωνα (σωλήνες-υαλοπίνακα)

...στις Πλημμύρες

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΛΗΜΜΥΡΑ

1. Εάν κατοικείτε σε περιοχή που κατά το παρελθόν είχε προβλήματα από πλημμύρες:
2. Βεβαιωθείτε ότι τα φρεάτια έξω από το σπίτι σας δεν είναι φραγμένα
3. Βεβαιωθείτε ότι οι υδρορροές των σπιτιών λειτουργούν κανονικά
4. Περιοριστείτε στις αναγκαίες μετακινήσεις
5. Αποφύγετε την εργασία και την παραμονή σε υπόγειους χώρους, εάν αυτό δεν είναι απαραίτητο

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΛΗΜΜΥΡΑΣ

1. Εγκαταλείψτε υπόγειους χώρους και μετακινηθείτε σε ασφαλές υψηλό σημείο
2. Μη διασχίζετε χείμαρρους πεζός ή με το αυτοκίνητο σας

3. Εγκαταλείψατε το αυτοκίνητο σας αν ακινητοποιήθηκε και ενδέχεται να παρασυρθεί ή να πλημμυρίσει
4. Μείνετε μακριά από ηλεκτροφόρα καλώδια
5. Μην πλησιάζετε σε περιοχές, όπου έχουν σημειωθεί κατολισθήσεις

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΣΕ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΠΛΗΜΜΥΡΙΣΕΙ

1. Μείνετε μακριά από περιοχές που έχουν πλημμυρίσει ή είναι επικίνδυνες να πλημμυρίσουν ξανά στις επόμενες ώρες
2. Η πλημμύρα ενδέχεται να έχει μεταβάλει τα χαρακτηριστικά γνώριμων περιοχών και τα νερά να έχουν παρασύρει μέρη του δρόμου, των πεζοδρομιών κ.λπ.
3. Εγκυμονούν κίνδυνοι από σπασμένα οδοστρώματα, περιοχές με επικίνδυνη κλίση, λασπορροές κ.λπ.
4. Τα νερά ενδέχεται να είναι μολυσμένα αν έχουν παρασύρει μαζί τους απορρίμματα, νεκρά ζώα και διάφορα αντικείμενα
5. Προσέχετε ώστε η παρουσία σας να μην εμποδίζει τα συνεργεία διάσωσης
6. Μην πλησιάζετε σε περιοχές όπου έχουν σημειωθεί κατολισθήσεις και πτώσεις βράχων
7. Ελέγξτε αν το σπίτι ή ο χώρος εργασίας σας κινδυνεύει από πιθανή πτώση βράχων
8. Αν πρέπει οπωσδήποτε να βαδίσετε ή να οδηγήσετε σε περιοχές που έχουν πλημμυρίσει:
Προσπαθήστε να βρείτε σταθερό έδαφος
9. Αποφύγετε νερά που ρέουν
10. Αν βρεθείτε μπροστά σε δρόμο που έχει πλημμυρίσει σταματήστε και αλλάξτε κατεύθυνση
11. Αποφύγετε τα λιμνάζοντα νερά που μπορεί να γίνουν αγωγοί ηλεκτρικού ρεύματος, στην περίπτωση που υπάρχουν υπόγεια καλώδια ηλεκτρικού ρεύματος ή διαρροές από εγκαταστάσεις
12. Ακολουθείστε τις οδηγίες των αρμόδιων αρχών

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΖΗΜΙΩΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ Ή ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Αν η περιοχή που διαμένετε είχε εκκενωθεί, μην επιστρέψετε, προτού οι αρχές ενημερώσουν ότι είναι ασφαλές
2. Πριν αρχίσετε τις διαδικασίες αποκατάστασης του χώρου σας
3. Κλείστε την τροφοδοσία ηλεκτρικού ρεύματος, ακόμα και αν στην περιοχή σας έχει διακοπεί το ρεύμα
4. Κλείστε την παροχή νερού, καθώς το δίκτυο μπορεί να έχει υποστεί βλάβες
5. Για να εξετάσετε ένα κτίριο που έχει πλημμυρίσει, δείξτε ιδιαίτερη προσοχή:
6. Φορέστε κλειστά παπούτσια, ώστε να αποφύγετε τραυματισμούς στα πόδια από αντικείμενα ή ανωμαλίες στο έδαφος, που κρύβονται από τα νερά
7. Εξετάστε τοίχους, πόρτες, σκάλες και παράθυρα
8. Εξετάστε τα δίκτυα ηλεκτρικού ρεύματος, νερού, αποχέτευσης

Θυμηθείτε: Οι κίνδυνοι από την πλημμύρα δεν υποχωρούν αμέσως μετά την έναρξη της απόσυρσης των υδάτων

...στις Καταιγίδες

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΙΓΙΔΑΣ

Εάν βρίσκεστε σε εσωτερικό χώρο:

- 1. Ασφαλίστε αντικείμενα, που μπορεί να παρασυρθούν από τον άνεμο ή τη ραγδαία βροχόπτωση και ενδέχεται να προκαλέσουν καταστροφές ή τραυματισμούς**
- 2. Ελέγξτε αναρτημένες πινακίδες**
- 3. Ασφαλίστε τις πόρτες και τα παράθυρα**
- 4. Μην κρατάτε ηλεκτρικές συσκευές ή το τηλέφωνο, γιατί ο κεραυνός μπορεί να περάσει μέσα από τα καλώδια. Οι συσκευές τηλεόρασης είναι ιδιαίτερα επικίνδυνες σε αυτές τις περιπτώσεις και προτείνεται να αποσυνδέονται από την κεραία και την παροχή ηλεκτρικού ρεύματος**
- 5. Αποφύγετε τις σωληνώσεις των υδραυλικών (κουζίνα, μπάνιο), γιατί οι μεταλλικοί σωλήνες είναι καλοί αγωγοί του ηλεκτρισμού**

Εάν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο:

- 1. Προσπαθήστε να βρείτε καταφύγιο σε κτίριο ή σε αμάξι**
- 2. Αν αυτό δεν είναι εφικτό καθίστε αμέσως στο έδαφος. Αν βρίσκεστε σε δάσος προστατευθείτε κάτω από συμπαγή κλαδιά χαμηλών δέντρων - ποτέ μη στέκεστε κάτω από ένα ψηλό δέντρο σε έναν ανοιχτό χώρο.**
- 3. Αν βρίσκεστε σε χαμηλό έδαφος προσέξτε την περίπτωση να εκδηλωθεί πλημμυρικό φαινόμενο**
- 4. Αποφύγετε ψηλές κατασκευές, όπως πυλώνες, ψηλά δέντρα, φράκτες, τηλεφωνικές γραμμές και γραμμές μεταφοράς ηλεκτρικού ρεύματος**
- 5. Αποφύγετε να βρίσκεστε κοντά σε μεταλλικά αντικείμενα, όπως ποδήλατα, σύνεργα κατασκήνωσης, κ.λπ.**
- 6. Απομακρυνθείτε από ποτάμια, λίμνες ή άλλες μάζες νερού**
- 7. Αν βρίσκεστε μέσα στη θάλασσα, βγείτε αμέσως έξω**
- 8. Αν βρίσκεστε απομονωμένος σε μια επίπεδη έκταση και νιώθετε να σηκώνονται τα μαλλιά σας (γεγονός που δηλώνει ότι σύντομα θα εκδηλωθεί κεραυνός), κάντε βαθύ κάθισμα, με το κεφάλι ανάμεσα στα πόδια (ώστε να ελαχιστοποιήσετε την επιφάνεια του σώματός σας και την επαφή σας με το έδαφος) και πετάξτε ότι μεταλλικό αντικείμενο έχετε πάνω σας**
- 9. Μην ξαπλώνετε στο έδαφος**

Εάν βρίσκεστε σε αυτοκίνητο:

1. Σταματήστε το αυτοκίνητο στην άκρη του δρόμου και μακριά από δέντρα τα οποία μπορεί να πέσουν στο αυτοκίνητο
2. Μείνετε μέσα στο αυτοκίνητο και ανάψτε τα προειδοποιητικά φώτα στάσης (φώτα έκτακτης ανάγκης) μέχρι να κοπάσει η καταιγίδα
3. Κλείστε τα τζάμια και μην ακουμπάτε σε μεταλλικά αντικείμενα μέσα στο αυτοκίνητο
4. Αποφύγετε τους πλημμυρισμένους δρόμους

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΑΙΓΙΔΑ

1. Μετρήστε το χρόνο που μεσολαβεί μεταξύ της αστραπής και της βροντής σε δευτερόλεπτα
2. Διαιρέστε αυτόν το χρόνο που μετρήσατε με το 3 για να υπολογίσετε την απόσταση της καταιγίδας σε χιλιόμετρα
3. Λάβετε γρήγορα τα απαραίτητα μέτρα, πριν η καταιγίδα σας πλησιάσει. Η απόσταση αυτή είναι ενδεικτική, καθώς η καταιγίδα μπορεί να εμφανιστεί πολύ γρήγορα πάνω από την περιοχή στην οποία βρίσκεστε

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΧΑΛΑΖΟΠΤΩΣΗΣ

Προφυλαχτείτε αμέσως! Μην εγκαταλείψετε τον ασφαλή χώρο, παρά μόνο όταν βεβαιωθείτε ότι η καταιγίδα πέρασε. Η χαλαζόπτωση μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνη, τόσο για τους ανθρώπους όσο και τα ζώα

www.eydap.gr/index.asp?a_id=3

...στον Σεισμό

Η Ελλάδα είναι μια χώρα με μεγάλη σεισμικότητα. Όλες οι περιοχές της κινδυνεύουν να πάθουν βλάβες μικρές ή μεγάλες από σεισμό

Πρέπει λοιπόν να γνωρίζουμε πώς να προστατευτούμε και να έχουμε λάβει τα απαραίτητα μέτρα

Τι πρέπει να κάνετε ΑΠΟ ΤΩΡΑ

1. Συζητήστε με την οικογένειά σας και καταστρώστε σχέδιο έκτακτης ανάγκης. Όλα τα μέλη της οικογένειας πρέπει να γνωρίζουν τι να κάνουν σε περίπτωση σεισμού Προγραμματίστε που θα καταφύγετε μετά το σεισμό. Καθορίστε πού και πώς θα συναντηθείτε. Μάθετε τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης. Να ξέρετε από που κλείνουν οι γενικοί διακόπτες (ηλεκτρικού ρεύματος, γκαζιού, φυσικού αερίου, νερού)
2. Ενημερωθείτε για τα απλά μέτρα αντισεισμικής προστασίας στο σπίτι και εφαρμόστε τα. Τέτοια μέτρα είναι: να στερεώσετε καλά στους τοίχους τα βαριά αντικείμενα (π.χ. έπιπλα, κάδρα, καθρέφτες, θερμοσίφωνα), να τοποθετήσετε τα εύθραυστα αντικείμενα σε χαμηλά ράφια



3. Προμηθευτείτε τα άμεσα απαραίτητα σε περίπτωση σεισμού όπως φακό, φορητό ραδιόφωνο, κουτί πρώτων βοηθειών, πυροσβεστήρα
4. Μάθετε για την προστασία από σεισμό, ασχοληθείτε με το να αποκτήσετε εσείς και το περιβάλλον σας σωστή αντισεισμική συμπεριφορά
5. Τι πρέπει να κάνετε την ΩΡΑ του σεισμού
Μείνετε ψύχραιμοι. Ο πανικός προκαλεί θύματα



Αν βρεθείτε μέσα σε κτίριο

1. Μην τρέχετε προς την έξοδο
2. Καλυφθείτε αμέσως κάτω από ένα γερό τραπέζι ή άλλο έπιπλο
3. Απομακρυνθείτε από επικίνδυνα σημεία όπως τζαμαρίες και βαριά έπιπλα
4. Μη βγαίνετε στα μπαλκόνια

Αν βρεθείτε έξω από κτίριο

1. Μείνετε έξω. Μην μπαίνετε μέσα σε κτίρια
2. Απομακρυνθείτε από κτίρια, μανδρότοιχους, ηλεκτροφόρα καλώδια
3. Καταφύγετε σε ανοιχτό ασφαλή χώρο όπως: πλατεία ή πάρκο

Αν είστε μέσα στο αυτοκίνητο

1. Παρκάρετε το αυτοκίνητο σε ασφαλές μέρος που δεν εμποδίζει την κυκλοφορία
2. Αποφύγετε πολυώροφα κτίρια, φωτεινούς σηματοδότες, γέφυρες



Τι πρέπει να κάνετε ΑΜΕΣΩΣ ΜΕΤΑ τον σεισμό

1. Κλείστε τους γενικούς διακόπτες (ηλεκτρικού ρεύματος, γκαζιού, φυσικού αερίου, νερού)
2. Πάρετε μαζί σας τα άμεσα απαραίτητα: φακό, ραδιοφωνάκι, νερό ή ότι άλλο έχετε ανάγκη
3. Βγείτε προσεκτικά έξω από το κτίριο. Περπατάτε γρήγορα και μην τρέχετε. Μη χρησιμοποιείτε ανελκυστήρα
4. Καταφύγετε σε ανοιχτό ασφαλή χώρο όπως: Πλατεία ή Πάρκο Μη πλησιάζετε τις ακτές

Η συμπεριφορά μας ΜΕΤΑ τον σεισμό

1. Μην χρησιμοποιείτε άσκοπα το τηλέφωνο γιατί μπλοκάρτε το δίκτυο
2. Μην χρησιμοποιείτε το αυτοκίνητό σας γιατί προκαλείτε μποτιλιάρισμα και καθυστερείτε τα οχήματα παροχής βοήθειας
3. Ακολουθείστε πιστά τις οδηγίες των αρχών
4. Ενημερωθείτε από τους αρμόδιους φορείς. Μη πιστεύετε τις φήμες, δημιουργούν σύγχυση



5. Πρέπει να γνωρίζετε ότι θα ακολουθήσουν μετασεισμοί

Οργανισμός Αντισεισμικής Προστασίας, www.oasp.gr

5.2. Πυρκαγιά

1. Προσέχουμε για να αποτρέψουμε την εκδήλωση πυρκαγιάς: δεν καίμε ξερά χόρτα και σκουπίδια το καλοκαίρι, δεν ανάβουμε υπαίθριες ψησταριές σε δάση, αποφεύγουμε εργασίες που μπορεί να προκαλέσουν φωτιά, δεν πετάμε αναμμένα τσιγάρα, δεν αφήνουμε σκουπίδια, γιατί πάντα υπάρχει ο κίνδυνος ανάφλεξης, σεβόμαστε τα απαγορευτικά πρόσβασης ειδικά σε περιόδους υψηλού κινδύνου

2. Εάν το σπίτι μας βρίσκεται κοντά σε δάσος φροντίζουμε: να δημιουργήσουμε περιμετρικά αντιπυρική ζώνη, να κλαδεύουμε όσο πρέπει τα δέντρα μας, να απομακρύνουμε ξερά κλαδιά και σκουπίδια, δεν αφήνουμε τα κλαδιά των δέντρων να ακουμπούν στους τοίχους, αραιώνουμε τη δενδρώδη βλάστηση γύρω από το σπίτι μας, τοποθετούμε παντζούρια και σωλήνες εξωτερικές από μη εύφλεκτα υλικά, καλύπτουμε τις δεξαμενές εύφλεκτων υλικών, προμηθευόμαστε πυροσβεστήρες και εξοπλιζόμαστε με σωλήνα ποτίσματος μεγάλου μήκους και δημιουργούμε δεξαμενή νερού που λειτουργεί χωρίς ρεύμα

3. Μόλις αντιληφθούμε την πυρκαγιά: τηλεφωνούμε αμέσως στο κέντρο της πυροσβεστικής (199) και δίνουμε σαφή στοιχεία και περιγραφή για την τοποθεσία και την κατάσταση της πυρκαγιάς

4. Εάν η φωτιά πλησιάζει: Διατηρούμε την ψυχραιμία μας, απομακρύνουμε εύφλεκτα υλικά και κλείνουμε τις διόδους ώστε να μην μπου καύτρες στο σπίτι, μαζεύουμε τις τέντες και κλείνουμε την παροχή φυσικού αερίου, ανοίγουμε την πόρτα του κήπου, τοποθετούμε σκάλα στην εξωτερική πλευρά για εύκολη πρόσβαση στην στέγη, συνδέουμε τους σωλήνες ποτίσματος και τους απλώνουμε σε όλη τη γύρω περιοχή και ανάβουμε όλα τα φώτα του σπιτιού

5. Εάν η πυρκαγιά είναι στο κατώφλι μας: Δεν επιχειρούμε την εγκατάλειψη του χώρου μας (οι πιθανότητες επιβίωσης σε ένα σπίτι από άφλεκτα υλικά είναι μεγάλη, ενώ μικρή μέσα σε ένα αυτοκίνητο το οποίο βρίσκεται σε καπνούς και φλόγες), μπαίνουμε στο σπίτι με όλη την οικογένεια και τα κατοικίδια, κλείνουμε καλά πόρτες και παράθυρα και φράζουμε τις χαραμάδες με βρεγμένα πανιά. Απομακρύνουμε κουρτίνες και έπιπλα από τα παράθυρα, κλείνουμε τις ενδιάμεσες πόρτες, γεμίζουμε μπανιέρες, λεκάνες και κουβάδες με νερό, εφοδιαζόμαστε με φακό και μπαταρίες, συγκεντρωνόμαστε όλοι μαζί σε έναν χώρο και εάν το σπίτι μας είναι ξύλινο, αναζητούμε

καταφύγιο σε γειτονικό κτιστό σπίτι. Εάν διαταχθεί εκκένωση της περιοχής ακολουθούμε τις οδηγίες

6. Μετά την πυρκαγιά: βγαίνουμε από το σπίτι μας και ελέγχουμε τακτικά για τουλάχιστον 48 ώρες για πιθανές μικροεστίες

Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας, Ευαγγελιστρίας 2, 210 3248128,
3248098, www.gscpr.gr/ggpp/site/home/ws.csp

6. ΕΓΩ ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

«Αυτές είναι οι Θερμοπύλες της δικής μας γενιάς. Αυτή είναι η δική μας ώρα να αντιδράσουμε. Αυτοί που δεν ασχολούνται με το να γεννηθούν, πεθαίνουν». Αλ Γκορ, Μέγαρο Μουσικής, 14.06.2007

Το πολιτικό κόστος δεν το έχει αυτός που κάνει κάτι για τη φύση, αλλά αυτός που δεν κάνει κάτι για τη φύση.

6.1. Κλιματικές αλλαγές

Οι κλιματικές αλλαγές είναι μια πραγματικότητα που όλοι μας βιώνουμε καθημερινά. Η άνοδος της θερμοκρασίας, τα ακραία καιρικά φαινόμενα, το λιώσιμο των πάγων, το φαινόμενο του θερμοκηπίου, είναι κάποιες από τις αλλαγές, ενώ οι προβλέψεις για επιδείνωση αυτών των φαινομένων συνεχίζονται.

1. Κλείνουμε όλες τις ηλεκτρικές συσκευές και τα φώτα από τον κεντρικό διακόπτη, όταν δεν είναι απαραίτητη η χρήση τους. Δεν αφήνουμε ηλ. συσκευές σε κατάσταση αναμονής
2. Χρησιμοποιούμε οικιακές εφαρμογές των Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας (π.χ. φωτοβολταϊκό σύστημα παραγωγής ηλεκτρικής ενέργειας κ.λπ.) και κάνουμε αίτηση στη ΔΕΗ για νυχτερινό ρεύμα
3. Προτιμούμε συσκευές με υψηλή ενεργειακή κλάση, ηλιακό θερμοσίφωνα και ανεμιστήρες αντί των κλιματιστικών, για εξοικονόμηση ενέργειας και οικονομία
4. Προτιμούμε λάμπες εξοικονόμησης στο χώρο μας, από τους λαμπτήρες πυρακτώσεως
5. Ρυθμίζουμε σωστά το ψυγείο & τη θέρμανση στους χώρους (το κλιματιστικό να έχει θερμοκρασία min 26 βαθμούς το καλοκαίρι και φροντίζουμε να κλείνουμε τις χαραμάδες σε πόρτες και παράθυρα) και μαγειρεύουμε σε σκεύη που εφαρμόζουν στις εστίες
6. Ανακυκλώνουμε: πλαστικό, γυαλί, απορρίμματα, οργανικά απόβλητα
7. Προτιμούμε φορητό υπολογιστή με επίπεδη οθόνη, ενώ σβήνουμε τους Η/Υ και δεν αφήνουμε φορτιστές στην πρίζα όταν δεν τους χρησιμοποιούμε

8. Χρησιμοποιούμε Μέσα Μαζικής Μεταφοράς, ποδήλατα και εάν χρειαζόμαστε αυτοκίνητο εφαρμόζουμε τη μέθοδο car pooling (μεταφορά περισσοτέρων με ένα ΙΧ)
9. Φροντίζουμε για τη σωστή μόνωση του σπιτιού μας, για εξασφάλιση ιδανικών συνθηκών θερμοκρασίας
10. Το καλοκαίρι...πετάμε τις γραβάτες κι έτσι έχουμε λιγότερο ανάγκη τον κλιματισμό, όλα έχουν την αξία και τον συμβολισμό τους
11. Σκεφτόμαστε νέους τρόπους εξοικονόμησης ενέργειας σε πολλές καθημερινές δραστηριότητες: προτιμούμε το www.blackle.com, προτιμούμε τρόπους σωστής - βιολογικής διατροφής, πλένουμε τα ρούχα μας σε χαμηλές θερμοκρασίες...
12. Αλλάζουμε νοοτροπία

Παγκόσμιο Ταμείο για τη Φύση, www.wwf.gr
GREENPEACE Ελλάδα, www.greenpeace.org/greece/

6.2. Εξοικονόμηση ενέργειας - ΑΠΕ

Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας: οι πρώτες μορφές ενέργειας, που χρησιμοποίησε ο άνθρωπος. Δεν απαιτούν ενεργητική παρέμβαση για την αξιοποίησή τους (π.χ. εξόρυξη, άντληση, καύση), καθώς εκμεταλλεύονται την ήδη υπάρχουσα ροή ενέργειας στη φύση και τα αποθέματα τους ανανεώνονται φυσικά, είναι ανεξάντλητες (ηλιακή, γεωθερμική, αιολική, γεωθερμία, υδροηλεκτρική, κυματική).

Στις Μετακινήσεις

1. Αποφεύγουμε τη χρήση ΙΧ για κοντινές αποστάσεις. Αγραφος κανόνας: μέχρι 500μ. απόσταση πάμε πάντοτε με τα πόδια
2. Αφαιρούμε τη σχάρα / μπαγκαζιέρα αν δεν την χρειαζόμαστε, αυξάνει την κατανάλωση βενζίνης έως και 39%. Η οδήγηση με παράθυρα ανοικτά αυξάνει την κατανάλωση καυσίμων κατά 20%
3. Είναι πολύ θετικό να βρίσκεται το σπίτι μας κοντά στην εργασία μας

Στην Εργασία

1. Αντικαθιστούμε τις λάμπες του γραφείου με λαμπτήρες χαμηλής κατανάλωσης
2. Ρυθμίζουμε το κλιματιστικό στους 26ο C το καλοκαίρι και στους 19ο C το χειμώνα
3. Σβήνουμε όλα τα φώτα και τις συσκευές του γραφείου όταν φεύγουμε

Στο Σπίτι

1. Επιλέγουμε ανεμιστήρα αντί κλιματιστικού
2. Φτιάχνουμε οικολογικά σπίτια με ηλιακούς συλλέκτες
3. Στεγνώνουμε τα ρούχα μας στον ήλιο
4. Τοποθετούμε διπλά τζάμια και επενδύουμε στη θερμομόνωση του κτιρίου
5. Επιλέγουμε ηλεκτρικές συσκευές της «οικονομικής» κατηγορίας Α αντί της ενεργοβόρας κατηγορίας G.
6. Δεν παραγεμίζουμε τα ψυγεία
7. Εγκαθιστούμε ηλιακό θερμοσίφωνα για την παροχή ζεστού νερού.
8. Κάνουμε αγορές μεταχειρισμένων ειδών, προτιμούμε τα ντόπια προϊόντα, αφού ταξιδεύουν λιγότερο, καταναλώνοντας λιγότερη ενέργεια και προτιμούμε να μην παίρνουμε συσκευασίες εκτός και αν μας χρειάζονται

Υπουργείο Ανάπτυξης, www.yraa.gr

6.3. Νερό

Τι μπορούμε να κάνουμε εμείς για εξοικονόμηση νερού;

Στο σπίτι:

1. Επίσκεψη οικιακών συσκευών και φρεατίων για μείωση κατανάλωσης και τυχόν διαρροές και επιλογή συσκευών με πιστοποίηση για την κατανάλωση νερού και ενέργειας
2. Εντοπίζουμε διαρροές στα υδραυλικά μας
3. Πλύσιμο του αυτοκινήτου σε αραιά χρονικά διαστήματα, χωρίς λάστιχο και με τη χρήση κουβά και σφουγγαριού.
4. Πλύσιμο των αυλών με σφουγγαρίστρες και όχι με λάστιχο.
5. Πότισμα των φυτών και των λουλουδιών του μπαλκονιού με ποτιστήρι, νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα, τότε δηλαδή που η εξάτμιση είναι περιορισμένη και συνεπώς χρειάζεται λιγότερη ποσότητα νερού
6. Επιλογή φυτών κατάλληλων για το κλίμα μας
7. Πλύσιμο των λαχανικών και φρούτων στον κήπο
8. Δεν ρυπαίνουμε τις πηγές πόσιμου νερού
9. Φροντίζουμε οι περιβάλλοντες χώροι να απορροφούν το νερό της βροχής ώστε να εμπλουτίζεται ο υδροφόρος ορίζοντας και διαμορφώνουμε κατάλληλα τους εξωτερικούς χώρους έτσι ώστε η εξοικονόμηση νερού να μπορεί να επιτευχθεί κατά το σχεδιασμό των κήπων και του περιβάλλοντος χώρου
10. Προτιμούμε το ντους από το μπάνιο με γεμάτη μπανιέρα και κλείνουμε τη βρύση όταν σαπουνιζόμαστε, πλένουμε τα δόντια και ξυριζόμαστε με προσεχτική χρήση του νερού
11. Βελτίωση της αποτελεσματικότητας (οικονομικά προγράμματα σε οικιακές συσκευές, εταιρική χρήση, δίκτυα, κ.λπ.)
12. Συλλογή βρόχινου νερού, ανακύκλωση νερού με δευτερεύον δίκτυο στα σπίτια και επαναχρησιμοποίηση του

6.4. ΑΤΤΙΚΗ ΛΕΙΨΥΔΡΙΑ

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΛΕΙΨΥΔΡΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΑΤΤΙΚΗ

1. Αύξηση του πληθυσμού της Αν.Αττικής (υπερδιπλασιασμός κατοίκων τα τελευταία 5 χρόνια)
2. Περιορισμένες βροχοπτώσεις
3. Υπερκατανάλωση σημαντικών ποσοτήτων νερού με αποτέλεσμα: τη δραματική πτώση της στάθμης στους υπόγειους υδροφόρους ορίζοντες και την ενδεχόμενη υφαλμύρωση των χρησιμοποιούμενων υδάτων

Δράση Νομαρχίας Ανατολικής Αττικής:

1. αναστολή χορήγησης αδειών γεώτρησης για άρδευση περιβάλλοντος χώρου πρασίνου
2. εφαρμογή ειδικών κριτηρίων και αυστηρή τήρηση προϋποθέσεων υφιστάμενης νομοθεσίας για τη χορήγηση ή μη αδειών γεωτρήσεων για ύδρευση
3. προσωρινή αναστολή χορήγησης αδειών αρδευτικών γεωτρήσεων εις τους μη κατά κύριο επάγγελμα αγρότες, εκτός αν είναι εντεταγμένοι σε προγράμματα οικονομικών ενισχύσεων
4. ενημέρωση των πολιτών για σωστή χρήση και εξοικονόμηση των υπόγειων υδάτων της περιοχής

Τι πρέπει να κάνουμε

1. άρδευση καλλιεργειών και κήπων όταν το έδαφος έχει χάσει σχεδόν ολόκληρη την υγρασία του
2. χρήση αναγκαίας ποσότητας νερού ανάλογα με το είδος των φυτών
3. άρδευση μόνο στην επιφάνεια του εδάφους που είναι ανεπτυγμένο το ενεργό ριζόστρωμα των φυτών
4. πότισμα κατά τις απογευματινές και βραδινές ώρες για αποφυγή απωλειών και εξάτμιση
5. αποφυγή άρδευσης με τη μέθοδο της κατάκλισης
6. τακτικός έλεγχος της στεγανότητας των σωληνώσεων
7. χρήση του νερού για καλλωπιστικά φυτά με πνεύμα οικονομίας

Νομαρχία Ανατολικής Αττικής, www.atticaeast.gr/

Δίκτυο Ανατολική Αττική, www.an-attiki.gr/

6.5. Θαλάσσιο νερό

1. Φροντίζουμε να εναποθέτουμε τα απορρίμματα μας, ακόμα και τα πιο μικρά, στους προορισμένους γι αυτά κάδους συλλογής
2. Δεν πετάμε σκουπίδια σε θάλασσες και ακτές: ακόμα και τα φαινομενικά «ακίνδυνα» σκουπίδια, όπως τα υπολείμματα από μήλα, πορτοκάλια ή και το χαρτί κάνουν αρκετό καιρό να διαλυθούν στη θάλασσα
3. Ενημερωνόμαστε για τις επιπτώσεις που οι ενέργειές μας προκαλούν στο θαλάσσιο περιβάλλον
4. Εάν εργαζόμαστε σε παραγωγικές δραστηριότητες που επηρεάζουν το θαλάσσιο περιβάλλον, αναπτύσσουμε και εφαρμόζουμε πρωτοβουλίες καθαρότερης παραγωγή με λιγότερα υγρά και στερεά απόβλητα
5. Στηρίζουμε τις πρωτοβουλίες ανακύκλωσης και εκστρατείες καθαρισμού ακτών και βυθών
6. Καταγράφουμε έκτακτα περιστατικά ρύπανσης της θάλασσας και των ακτών και ενημερώνουμε αμέσως τις αρμόδιες αρχές
7. Συμμετέχουμε ενεργά σε περιβαλλοντικές οργανώσεις και δίνουμε το παράδειγμα για τον σεβασμό και τη φροντίδα του περιβάλλοντος

6.6. Αστικές νησίδες θερμότητας

Οι αστικές περιοχές βιώνουν υψηλές θερμοκρασίες συγκριτικά με την ύπαιθρο. Η θερμοκρασία στις πόλεις μπορεί να ανέβει ακόμα και πάνω από 10ο C από αυτήν στην ύπαιθρο. Αυτή η διαφορά στη θερμοκρασία αποτελεί την αστική νησίδα θερμότητας

Οι υψηλές θερμοκρασίες από τις αστικές νησίδες θερμότητας, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, έχουν επιπτώσεις στο περιβάλλον της πόλης και στην ποιότητα ζωής. Ενώ μερικές επιδράσεις των νησίδων θερμότητας φαίνονται θετικές, όπως η επιμήκυνση της περιόδου ανάπτυξης φυτών, οι περισσότερες είναι αρνητικές

Πρακτικές Συμβουλές:

Εφαρμογή ψυχρών υλικών/ επιχρισμάτων τόσο στα νεόδμητα όσο και στα υπάρχοντα κτίρια. Βελτιώνονται οι συνθήκες θερμικής άνεσης και μειώνεται η κατανάλωση ενέργειας για δροσισμό, ενώ σε επίπεδο πόλης μειώνεται η θερμοκρασία, συμβάλλοντας έτσι στην αντιμετώπιση του φαινομένου της αστικής νησίδας θερμότητας

Δημιουργία πράσινων ταρατσών. Οι πράσινες ταρατσες βελτιώνουν την ποιότητα του εισπνεόμενου αέρα, μέσω της παραγωγής οξυγόνου και του φιλτραρίσματος της σκόνης, συμβάλλοντας στην άμβλυνση του φαινομένου της αστικής νησίδας θερμότητας και στην ορθολογική διαχείριση του νερού. Οι πράσινες στέγες περιορίζουν τα φορτία κλιματισμού και θέρμανσης στον τελευταίο όροφο μέχρι και 30% το καλοκαίρι και κατά 10% τον χειμώνα

Αποφυγή τσιμεντοσφράγισης και πλακόστρωσης και φύτευση δέντρων σε αυλές και ελεύθερους χώρους. Τα φυτά με την ανακλαστική τους ικανότητα και με τη διαδικασία της φωτοσύνθεσης μπορούν να απορροφήσουν μεγάλες ποσότητες ηλιακής ακτινοβολίας, αποτρέποντας τις υψηλές θερμοκρασίες και συμβάλλοντας σημαντικά στη μείωση του φαινομένου της αστικής νησίδας θερμότητας. Ιδιαίτερα, φυτεύουμε μπαμπού, αφού απορροφούν περισσότερο CO₂ από οποιοδήποτε άλλο φυτό

Αντικατάσταση με κάγκελα των μαντρών που έχουν ανεγερθεί γύρω από τα οικόπεδα και λειτουργούν ως ανεμοθραύστες φράζοντας τους αεροδιαδρόμους. Οι μάντρες εξασθενούν τους ανέμους, που φέρνουν φρέσκο αέρα, ενώ σταματούν πλήρως τους ασθενείς ανέμους. Η τοποθέτηση κάγκελων επιτρέπει ακόμα και στους ασθενείς ανέμους να βρουν δίοδο και έτσι να ελαττώσουν τη θερμοκρασία στον οικισμό

6.7. Κανονισμός λειτουργίας του εθνικού δρυμού Πάρνηθας

Στον εθνικό δρυμό απαγορεύεται:

1. Το άναμμα φωτιάς, με εξαίρεση τους ειδικά διαμορφωμένους χώρους και μόνο κατά την περίοδο από 1η Νοεμβρίου μέχρι 1η Μαΐου
2. Η κοπή δένδρων, κλαδιών και κορυφών, το ξερίζωμα και η συλλογή λουλουδιών ή άλλων φυτών και γενικά κάθε φθορά της βλάστησης
3. Η συλλογή και η μεταφορά φυτοχώματος
4. Η ρύπανση του χώρου γενικά
5. Η κυκλοφορία κάθε είδους τροχοφόρων στους δασικούς δρόμους όπου υπάρχουν μπάρες και απαγορευτικά σήματα
6. Η χρησιμοποίηση του δικτύου δρόμων για κάθε είδους δοκιμές και αγώνες αυτοκινήτων και δίκυκλων, καθώς και η ανάπτυξη υπερβολικής ταχύτητας και εκκωφαντικών θορύβων σ' όλους τους δρόμους
7. Το κυνήγι και η σύλληψη κάθε ζώου με οποιοδήποτε μέσο σε όλη τη διάρκεια του έτους
8. Η διακίνηση κάθε είδους όπλων, έστω και λυμένων σε θήκη, τσεκουριών, πριονιών ή άλλων κοπτικών εργαλείων
9. Η βοσκή κάθε ζώου
10. Η διακίνηση σκυλιών, έστω και δεμένων, ή άλλων κατοικίδιων ζώων και η εγκατάλειψη τους στο χώρο του δρυμού
11. Η διανυκτέρευση σε σκηνές ή τροχόσπιτα
12. Η εγκατάσταση κυψελών μελισσοσμηνών
13. Οι διαφημίσεις (σε βράχους, δένδρα, περιφράξεις κ.λ.π.) και η αναγραφή συνθημάτων
14. Η διακίνηση καντινών και μικροπωλητών
15. Η καταστροφή πινακίδων, περιφράξεων και γενικά έργων και υλικών που είναι περιουσία του Δημοσίου

Αν διαπιστώσετε ότι κάτι από τα παραπάνω δεν τηρείται, εμείς προτείνουμε, να το καταγγείλετε αμέσως ή στο 112 ή στο 100 και να απαιτήσετε την τήρηση του νόμου

www.zoofilia.gr

6.8. Η ΔΙΑΚΗΡΥΞΗ ΤΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΤΩΝ ΖΩΩΝ

Διεθνής Ένωση Δικαιωμάτων των Ζώων - Παρίσι 1978

Άρθρο Πρώτο

Όλα τα ζώα γεννιούνται με ίσα δικαιώματα στη ζωή και στη δυνατότητα ύπαρξης.

Άρθρο Δεύτερο

1. Ο άνθρωπος οφείλει να σέβεται τη ζωή κάθε ζώου.
2. Ο άνθρωπος ανήκει στο ζωικό βασίλειο και δεν μπορεί να εξοντώνει ή να εκμεταλλεύεται τα άλλα είδη του ζωικού βασιλείου. Αντίθετα, οφείλει να χρησιμοποιεί τις γνώσεις για το καλό των ζώων.
3. Κάθε ζώο δικαιούται φροντίδας, προσοχής και προστασίας από τον άνθρωπο.

Άρθρο Τρίτο

1. Κανένα ζώο δεν πρέπει να υποβάλλεται σε κακομεταχείριση ή απάνθρωπη συμπεριφορά.
2. Αν η θανάτωση ενός ζώου θεωρηθεί υποχρεωτική πρέπει να γίνει στιγμιαία, ανώδυνα και χωρίς καμιά πρόκληση αγωνίας του ζώου.

Άρθρο Τέταρτο

1. Κάθε ζώο δικαιούται να ζήσει στο φυσικό του χώρο (γη, θάλασσα, αέρας) και να αναπαράγεται σύμφωνα με τους φυσικούς νόμους.
2. Η στέρηση ελευθερίας του ζώου ακόμη κι αν γίνεται για μορφωτικούς σκοπούς είναι αντίθετη προς τη διακήρυξη δικαιωμάτων αυτού.

Άρθρο Πέμπτο

1. Κάθε ζώο που από παράδοση θεωρείται κατοικίδιο δικαιούται να ζήσει με το ρυθμό και τις συνθήκες ζωής και ελευθερίας που αντιστοιχούν στο είδος του.
2. Η διαφοροποίηση αυτών των συνθηκών από τον άνθρωπο έχει σκοπούς κερδοσκοπικούς και είναι αντίθετη προς τη διακήρυξη.

Άρθρο Έκτο

1. Κάθε ζώο που αποτελεί σύντροφο του ανθρώπου έχει δικαίωμα διάρκειας ζωής ανάλογης με τη φυσική του μακροβιότητα.
2. Η εγκατάλειψη ενός ζώου θεωρείται πράξη απάνθρωπη και εξευτελιστική.

Άρθρο Έβδομο

Αναφορικά με τα ζώα που προσφέρουν τις υπηρεσίες τους στον άνθρωπο, η διάρκεια και η ένταση δουλειάς πρέπει να είναι σε λογικά πλαίσια, η διατροφή τους ικανοποιητική και η ανάπαυσή τους υποχρεωτική.

Άρθρο Όγδοο

1. Οποιοσδήποτε πειραματισμός πάνω στα ζώα, ιατρικός, επιστημονικός, κλπ. αντιτίθεται προς τα δικαιώματα των ζώων, εφόσον προκαλεί πόνο σωματικό ή

ψυχικό.

2. Πρέπει να επιδιώκεται η αντικατάσταση του πειραματισμού πάνω στα ζώα από άλλες υπάρχουσες τεχνικές.

Άρθρο Ένατο

Τα ζώα που εκτρέφονται για τη διατροφή του ανθρώπου πρέπει να στεγάζονται, να τρέφονται, να μετακινούνται και να θανατώνονται χωρίς πρόκληση πόνου και αγωνίας.

Άρθρο Δέκατο

1. Απαγορεύεται η εκμετάλλευση των ζώων για τη διασκέδαση των ανθρώπων.
2. Η έκθεση ζώου και τα θεάματα που χρησιμοποιούν ζώα αποτελούν καταστρατήγηση της αξιοπρέπειας και του σεβασμού προς τη ζωή του ζώου.

Άρθρο Ενδέκατο

Κάθε πράξη που χωρίς λόγο προκαλεί θάνατο ζώου είναι βιοκτονία, είναι έγκλημα απέναντι στη ζωή.

Άρθρο Δωδέκατο

1. Κάθε πράξη που προκαλεί θάνατο μεγάλου αριθμού άγριων ζώων αποτελεί "γενοκτονία", έγκλημα απέναντι στο είδος.
2. Η μόλυνση και οποιαδήποτε καταστροφή του φυσικού μας περιβάλλοντος οδηγούν στη γενοκτονία.

Άρθρο Δέκατο Τρίτο

1. Σεβασμός επιβάλλεται ακόμη και στο νεκρό ζώο.
2. Κάθε σκηνή βίας στην τηλεόραση και το σινεμά, με θύματα ζώα πρέπει να απαγορευτεί και μόνο οι σκηνές που έχουν σκοπό να ενημερώσουν για τα δικαιώματα των ζώων οφείλουν να προβάλλονται.

Άρθρο Δέκατο Τέταρτο

1. Οι οργανισμοί προστασίας και προάσπισης των ζώων πρέπει να αντιπροσωπεύονται από κάθε κυβέρνηση.
2. Τα δικαιώματα του ζώου πρέπει να κατοχυρωθούν από τους νόμους, όπως ακριβώς και τα δικαιώματα του ανθρώπου.

http://www.greenpage.gr/diakiriksi_dikaiomatwn_zoon.htm

6.9. 30 απλές συμβουλές για τη σωτηρία του πλανήτη (και για υγεία και για οικονομία!)

1. Αποφεύγουμε τις συσκευασίες μιας χρήσης
2. Αποφεύγουμε όλα τα προϊόντα αμιάντου
3. Χρησιμοποιούμε επαναφορτιζόμενες μπαταρίες

4. Χρησιμοποιούμε στα ψώνια μας μία πάνινη τσάντα αντί για πλαστική
5. Αντικαθιστούμε το συμβατικό ντους με ένα μοντέλο μικρότερης ροής νερού
6. Ανακυκλώνουμε το λάδι μηχανής του αυτοκινήτου μας. Το δίνουμε στο συνεργείο και δεν το ρίχνουμε στην αποχέτευση
7. Προτιμούμε να αγοράζουμε αναψυκτικά σε επιστρεφόμενα γυάλινα μπουκάλια.
8. Αν χρειαζόμαστε είδη ξυλείας απαιτούμε πιστοποιητικά που να βεβαιώνουν ότι δεν προέρχονται από αρχέγονα δάση
9. Χρησιμοποιούμε απορρυπαντικά που δεν περιέχουν φωσφορικά άλατα.
10. Τοποθετούμε ένα πλαστικό μπουκάλι στο καζανάκι της τουαλέτας, για να μειώσουμε την ποσότητα νερού που κατακρατάται στο καζανάκι
11. Υποστηρίζουμε τις τοπικές αγορές αγροτικών προϊόντων. Προτιμούμε να αγοράζουμε πιστοποιημένα βιολογικά προϊόντα
12. Χρησιμοποιούμε μη λευκασμένα φίλτρα καφέ
13. Πειραματιζόμαστε με τα χορτοφαγικά γεύματα κατά προτίμηση βιολογικής προέλευσης
14. Μειώνουμε τα απορρίμματα προτού ακόμη αγοράσουμε τα προϊόντα, προτιμώντας αυτά με μικρή και φιλική προς το περιβάλλον συσκευασία
15. Προτιμούμε τα οικονομικά "πράσινα" ψυγεία - σώζουμε το όζον
16. Αναζητούμε το λογότυπο της ανακύκλωσης στα προϊόντα που αγοράζουμε
17. Αποφεύγουμε τα χλωριωμένα πλαστικά PVC
18. Μαζεύουμε το νερό της βροχής σε κουβάδες και το χρησιμοποιούμε για το πότισμα των φυτών. Έτσι, εξοικονομούμε νερό
19. Προτιμούμε τα καταστήματα που προωθούν συγκεκριμένα προγράμματα ανακύκλωσης
20. Δεν αγοράζουμε προϊόντα που προέρχονται από ζώα ή φυτά που κινδυνεύουν με εξαφάνιση (www.cites.org)
21. Τα βράδια του χειμώνα κλείνουμε τα πατζούρια και τις κουρτίνες για να κρατήσουμε τη ζέση στον χώρο. Προτιμούμε «έξυπνα» παράθυρα με διπλά τζάμια για εξοικονόμηση ενέργειας
22. Χρησιμοποιούμε επαναχρησιμοποιούμενα δοχεία για την αποθήκευση τροφών στο ψυγείο αντί να τα καλύπτουμε με αλουμινόχαρτο
23. Η ποδηλασία βοηθάει στη διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης, συμβάλλει στη μείωση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης και επιβραδύνει το "φαινόμενο του θερμοκηπίου"
24. Ανακυκλώνουμε τις εφημερίδες και τα περιοδικά
25. Εάν είμαστε αναγκασμένοι να φάμε σε εστιατόρια γρήγορου φαγητού (fast food), ζητάμε πάντα επαναχρησιμοποιούμενα πιάτα και ποτήρια
26. Χρησιμοποιούμε λεβάντα για το σκώρο. Αποφεύγουμε τα τοξικά εντομοκτόνα
27. Επιλέγουμε, όπου είναι δυνατόν, υδροχρώματα και όχι λαδομπογιές
28. Μειώνουμε, όσο αυτό είναι δυνατό, την κατανάλωση χαρτιού και υλικών συσκευασίας. Προτιμούμε χαρτιά που δεν έχουν προηγουμένως υποστεί λεύκανση με χλώριο. Αποφεύγουμε όλα τα προϊόντα που περιέχουν χλώριο ή παράγωγά του
29. Δεν αγοράζουμε ψάρια πολύ μικρού μεγέθους. Δίνουμε μία ευκαιρία στη φύση να αναπαραχθεί
30. Διαμαρτυρόμαστε και μπούκοτάρουμε τις εταιρίες που προβάλλουν οικολογικό

προσωπείο, συχνά διαφημίζοντας δήθεν «πράσινα» προϊόντα, ενώ η πραγματικότητα είναι πολύ διαφορετική. Υποστηρίζουμε μη κυβερνητικές οργανώσεις με δράσεις υπέρ του περιβάλλοντος

ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΠΙΘΕΩΡΗΤΩΝ ΠΕΡΙΒΑΛΟΝΤΟΣ, τηλ. και φαξ: 210 6436292

7. ΑΝΑΚΥΚΛΩΤΗΣ

7.1 Στα... Άδρα των μπλε κάδων

Ημασταν πρόσφατα δύο οικογένειες εκδρομή σ' ένα ορεινό χωριό των Ιωαννίνων, στον Δήμο του οποίου δεν γίνεται ανακύκλωση. Ενώ η μια από τις δύο οικογένειες ήταν έτοιμη να πάρει μαζί της μια μεγάλη σακούλα με σκουπίδια στη Θεσσαλονίκη, πληροφορήθηκαν ότι σε γειτονικό χωριό άλλου Δήμου υπάρχουν κάδοι ανακύκλωσης, όπου και κατευθύνθηκαν. Εκεί 6 παιδιά και οι γονείς διαχώρισαν τα σκουπίδια με τα άσπρα γάντια που είχαν μαζί τους, τοποθετώντας τα στον ανάλογο κάδο, μόλις σε 3 λεπτά. Τα παιδιά συμπέραναν ότι τα σκουπίδια δεν τα πετάμε, αλλά τα ανακυκλώνουμε. Πολύ σωστά. Από τότε τα παιδιά θεωρούν την ανακύκλωση ως φυσιολογική κατάσταση και την απουσία της ως ανωμαλία. Η ανακύκλωση ξεκινά από την παιδεία κι αυτή από την οικογένεια.

1. Βρώμικες συσκευασίες. Φροντίζουμε να ξεπλένουμε ή να σκουπίζουμε με τις χαρτοπετσέτες που χρησιμοποιήσαμε τις συσκευασίες που ανακυκλώνουμε, ώστε να μην αυξάνεται το μικροβιακό φορτίο στα εργοστάσια διαλογής και να μην εκτίθενται σε κίνδυνο οι εργαζόμενοι.

2. Σφιχτοδεμένες σακούλες. Αν ο κάδος είναι άδειος, αδειάζουμε μέσα τη σακούλα με τα ανακυκλώσιμα. Αν είναι γεμάτος, την αφήνουμε επάνω στο σωρό με κάποιο

χαλαρό δέσιμο, για να μη χυθεί στο δρόμο το περιεχόμενο και να είναι εύκολο να την ανοίξει ο υπάλληλος στο κέντρο διαλογής.

3. Ελλιπής διαχωρισμός. Για να λειτουργήσει εύρυθμα η αλυσίδα της ανακύκλωσης, είναι καλύτερα να διαχωρίζουμε τα υλικά όσο μπορούμε. Χαρτί από πλαστικό, γυαλί από μέταλλο (π.χ. καπάκια μπουκαλιών) κ.λπ.

4. Λάθος υλικά. Θα πρέπει να πετάμε μόνον τα ανακυκλώσιμα υλικά και όχι π.χ. τα αποφάγια, παλιά έπιπλα, ρούχα, χρησιμοποιημένες χαρτοπετσέτες, αποτσίγαρα, βιοδιασπώμενες σακούλες, τζάμια κ.λπ. που μπορεί να τραυματίσουν τους εργαζόμενους. Επίσης πρέπει να προσέχουμε να μην ανακυκλώνουμε στους μπλε κάδους υλικά που ανήκουν σε άλλα συστήματα ανακύκλωσης: μπαταρίες, κάθε είδους ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές, ελαστικά, μέταλλα, ρούχα, παπούτσια, πλαστικά δοχεία από λάδια αυτοκινήτων ή από φυτοφάρμακα, οικοδομικά υλικά, στρώματα, παλιά έπιπλα, την παλιά δερμάτινη τσάντα, τα οργανικά υπολείμματα των τροφών, τα κλαδιά από τα δέντρα

5. Ογκώδη αντικείμενα. Φροντίζουμε να «μικραίνουμε» τα αντικείμενα που βάζουμε στην ανακύκλωση, π.χ. τσακίζουμε τις χάρτινες κούτες, και επιλέγουμε μεγαλύτερα σε χωρητικότητα δοχεία ανακύκλωσης για τα μεγαλύτερα αντικείμενα

7.2 Ο οδικός χάρτης του καλού ανακυκλωτή - τι πετάμε στους μπλε κάδους

1. Χαρτιά: κουτιά από τσιγάρα, λογαριασμούς, εφημερίδες, βιβλία, χαρτοκιβώτια όλων των ειδών, όλα τα περιοδικά, ακόμα και αυτά με τις γυαλιστερές σελίδες, όλους τους φακέλους αλληλογραφίας
2. Αλουμινένιες και λευκοσίδηρες συσκευασίες: κουτάκια από αναψυκτικά και μπίρες, κονσέρβες κάθε είδους, σακουλάκια μέσα στα οποία αγοράζουμε τον καφέ, αλουμινένια μπολ μιας χρήσης, τα μεταλλικά ταψάκια μιας χρήσης, το κομμάτι από το αλουμινόχαρτο που χρησιμοποιήσαμε χθες αλλά δεν χρειαζόμαστε πια, μεταλλικά αντικείμενα γραφείου, τα κλειδιά που δεν χρειαζόμαστε κ.λπ.
3. Όλες τις γυάλινες συσκευασίες: βαζάκια από τρόφιμα, μπουκάλια από ποτά, από αρώματα, από χυμούς, από φάρμακα κ.λπ.
4. Όλες τις πλαστικές συσκευασίες από: αναψυκτικά, λάδι, αποσμητικά, απορρυπαντικά, δοχεία από τις μπογιές που βάφουμε, σακουλάκια από καπνό, τα νάιλον από το πακέτο των τσιγάρων, το φιλμ περιτυλίγματος από τα τρόφιμα ή τα έντυπα, τα πλαστικά από τα είδη διατροφής (αλλαντικά, τυριά κ.λπ.) που πωλούνται συσκευασμένα στο σούπερ μάρκετ, το κεσεδάκι από το γιαούρτι, το σακουλάκι από το ρύζι ή τα μακαρόνια, το περιτύλιγμα από τις πάνες και όλα τα σχετικά είδη, τη σακούλα από το απορρυπαντικό πλυντηρίου που τελείωσε, τα παλιά γάντια κουζίνας που τρύπησαν κ.λπ.
5. Πλαστικά αντικείμενα: κρεμάστρες σπασμένες, την πλαστική κουτάλα που χάλασε, τις πλαστικές σακούλες που δεν θα χρησιμοποιήσουμε, τα

πλαστικά εργαλεία γραφείου, τις θήκες από τα CD, τις παλιές κασέτες που δεν ακούμε κ.λπ.

6. Συσκευασίες τετραπάκ
7. Ξύλινες συσκευασίες: κουτάκια από ποτά ή δώρα, οδοντογλυφίδες, ξύλινες κουτάλες που χάλασαν, κρεμάστρες ρούχων κ.λπ.
8. CD, DVD - ανεξάρτητα από το είδος της μουσικής που έχουν
9. Τα πλαστικά μπουκάλια του νερού είναι καλό να συμπιέζονται για λόγους χώρου, χωρίς να αφαιρείται το καπάκι

10. Πλαστικές συσκευασίες από γιαούρτια, όπως αυτή, αλλά και μπίρες, αναψυκτικά ή άλλα τρόφιμα, θα πρέπει να ξεβγάζονται ώστε να μην έχουν υπολείμματα τροφών, λάδια ή άλλα υγρά

11. Δεν σκίζουμε αποκόμματα εισιτηρίων, αποδείξεις, σκισμένες σελίδες και γενικά, χαρτιά που είναι μικρότερα του μεγέθους A4 δεν ανακυκλώνονται - όχι γιατί δεν γίνεται, αλλά γιατί δεν υπάρχει μέριμνα για την ανακύκλωσή τους

12. Καλό είναι να ξεπλένετε τα γυάλινα μπουκάλια αναψυκτικών ή ποτών, ενώ όταν διαθέτουν μεταλλικά καπάκια, θα πρέπει να τα βγάζουμε για να διευκολύνουμε τον διαχωρισμό των υλικών

7.3 Απορρίμματα

1. Τοποθετούμε (δεν πετάμε) τις σακούλες με τα σκουπίδια μέσα στους κάδους απορριμμάτων
2. Περιορίζουμε το μέγεθος μεγάλων αντικειμένων
3. Δεν μετακινούμε τους κάδους από τη θέση τους. Αν έχουμε αντιπρόταση την υποβάλλουμε στην αρμόδια δημοτική υπηρεσία
4. Δεν τοποθετούμε μεγάλα απορρίμματα στους χώρους των κάδων χωρίς την προηγούμενη ενημέρωση της υπηρεσίας καθαριότητας
5. Δεν πετάμε ποτέ σκουπίδια στους δρόμους, στις πλατείες, στους κοινόχρηστους χώρους, είναι θέμα πολιτισμού
6. Δεν αφήνουμε το οικόπεδό μας να γίνει εστία μόλυνσης
7. Διευκολύνουμε τη διέλευση του απορριμματοφόρου
8. Κατανοούμε την ανθυγιεινή, απαιτητική και ιδιαίτερη εργασία του προσωπικού καθαριότητας

7.4 Ανακύκλωση ηλεκτρικών συσκευών

1. Κάθε συσκευή όταν την πετάμε δεν επιβαρύνει μόνο το περιβάλλον αλλά και την υγεία μας
2. Ανακυκλώνουμε: μεγάλες οικιακές συσκευές, προϊόντα εικόνας και ήχου, εξοπλισμούς πληροφορικής, ηλεκτρικά και ηλεκτρονικά εργαλεία και παιχνίδια, ιατροτεχνολογικά προϊόντα, όργανα παρακολούθησης και ελέγχου, συσκευές αυτόματης διανομής

7.5 Χρήση και ανακύκλωση εκτυπωτών

1. Σβήνουμε τον εκτυπωτή όταν φεύγουμε από τον χώρο εργασίας
 2. Δεν απενεργοποιούμε την λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας
 3. Χρησιμοποιούμε την εκτύπωση διπλής όψης του εκτυπωτή και προτιμούμε ανακυκλωμένο χαρτί
 4. Κάνουμε προεπισκόπηση των εγγράφων στην οθόνη πριν τα τυπώσουμε
 5. Αποφεύγουμε την αποστολή τυπωμένων εγγράφων. Τα ψηφιοποιούμε και τα στέλνουμε με e-mail
 6. Χρησιμοποιούμε την επιλογή εκτύπωσης πολλών σελίδων σε μία
 7. Εκτυπώνουμε σε βέλτιστη ποιότητα μόνο όταν το χρειαζόμαστε πραγματικά
 8. Χρησιμοποιούμε μόνο αναλώσιμα μεγάλης διάρκειας
 9. Κάνουμε ανακύκλωση αναλωσίμων εκτύπωσης. π.χ. δράση "re.Act"
- <http://www.technicomer.gr/ph/news.php>

8. ΧΡΗΣΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

8.1. Ασφαλείς δια-δικτυακές αγορές (E-commerce)

Γενικά είναι καλό να πληρώνουμε μέσα από το διαδίκτυο, καθώς γλιτώνουμε χρόνο, ενέργεια και χρήματα, ωστόσο προσέχουμε τα παρακάτω:

1. Αποφεύγουμε να πραγματοποιούμε αγορές μέσω διαδικτύου από κοινόχρηστους υπολογιστές όπως σε Ίντερνετ Καφέ κ.λπ.
2. Αλλάζουμε συχνά τους κωδικούς πρόσβασης μας για τις διαδικτυακές μας συναλλαγές
3. Αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε εύκολους κωδικούς, όπως αριθμούς τηλεφώνου, ημερομηνίες γέννησης κ.λπ.
4. Αποφεύγουμε να έχουμε τους ίδιους κωδικούς στις τραπεζικές μας κάρτες
5. Φροντίζουμε να διατηρούμε σε υψηλό επίπεδο την ασφάλεια του υπολογιστή μας
6. Απενεργοποιούμε τη λειτουργία της «Αυτόματης Καταχώρησης» στα προγράμματα περιήγησης (browser)
7. Κάνουμε αγορές μόνο από εταιρείες που παρέχουν εγγυήσεις ασφάλειας και φέρουν ανάλογα σήματα ασφαλών συναλλαγών στην ιστοσελίδα τους

8. Διαβάζουμε με προσοχή τους όρους σύμβασης της συναλλαγής και τους όρους χρήσης της ιστοσελίδας που χρησιμοποιούμε
9. Για συχνές αγορές από το διαδίκτυο προτιμούμε να χρησιμοποιούμε μια μόνο κάρτα, αποκλειστικά γι' αυτήν τη χρήση. Έτσι σε περίπτωση που πέσουμε θύμα απάτης δεν θα χρειαστεί να ακυρώσουμε όλες τις κάρτες μας
10. Καλό θα ήταν να αποφεύγουμε τη χρήση εταιρειών άμεσης μεταφοράς χρημάτων για τις αγορές μας μέσω διαδικτύου, καθώς σε περίπτωση απάτης, ο «προμηθευτής» δεν μπορεί να εντοπιστεί, ενώ εξοπλιζόμαστε με ειδικό λογισμικό ασφαλείας που ανιχνεύει κακόβουλο λογισμικό στον υπολογιστή μας
11. Θα πρέπει να γνωρίζουμε τα στοιχεία (τηλέφωνο, διεύθυνση κ.λπ.) της επιχείρησης με την οποία θα κάνουμε συναλλαγή
12. Στην παρουσίαση του προϊόντος θα πρέπει να αναφέρονται όλες οι απαραίτητες πληροφορίες για την αγορά, όπως τιμή και νόμισμα
13. Ενημερωνόμαστε αν υπάρχουν επιπλέον έξοδα αποστολής, φόροι ή δασμοί και για την πολιτική επιστροφής προϊόντων της εταιρείας
14. Βεβαιωνόμαστε για τον τρόπο πληρωμής και αποστολής των προϊόντων
15. Διευκρινίζουμε τον χρόνο παράδοσης του προϊόντος από την ημέρα παραγγελίας
16. Συνεννοούμε για την ισχύ της εγγύησης του προϊόντος και τον τρόπο ενεργοποίησής της
17. Θα πρέπει να εκτυπώνουμε και να κρατάμε τα αποδεικτικά έγγραφα της συναλλαγής
18. Καλό θα ήταν να εκτυπώσουμε και να κρατήσουμε τους όρους επιστροφής προϊόντων
19. Περιμένουμε να ολοκληρωθεί η παραγγελία με ασφάλεια
20. Ενημερωνόμαστε για την πολιτική της εταιρείας σχετικά με την προστασία προσωπικών δεδομένων
21. Αν θέλουμε μπορούμε να επιστρέψουμε το προϊόν ή να ακυρώσουμε μια υπηρεσία μέσα σε εύλογο χρονικό διάστημα από την αγορά του
22. ΠΡΟΣΟΧΗ το δικαίωμα υπαναχώρησης ισχύει μόνο σε αγορές μας από επιχειρήσεις. Έτσι σε περίπτωση αγοράς π.χ. μέσω eBay από ιδιώτη δεν υπάρχει δικαίωμα υπαναχώρησης
23. Αν το προπληρωμένο προϊόν που αγοράσαμε δεν μας έχει παραδοθεί τότε δικαιούμαστε επιστροφή ολόκληρου του χρηματικού ποσού
24. Αν το προϊόν που παραλάβουμε είναι κατεστραμμένο θα πρέπει να ενημερώσουμε την εταιρεία, η οποία είναι υποχρεωμένη να βρει λύση στο πρόβλημα
25. Σε περίπτωση που αντιμετωπίσουμε πρόβλημα κατόπιν διασυννοιακής συναλλαγής μέσω διαδικτύου μπορούμε να απευθυνθούμε στο Υπουργείο

Ανάπτυξης, στο Ευρωπαϊκό Κέντρο Καταναλωτή (τηλ.: 210 3847253, infoecc@efpolis.gr)

26. Στην σελίδα http://ec.europa.eu/taxation_customs/vies/vieshome.do μπορούμε να βρούμε πληροφορίες για τις επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται στην ΕΕ

8.2. Ασφαλής Πλοήγηση στο Διαδίκτυο

Οι πιο συνηθισμένες μορφές απάτης:

1. Παρουσίαση παραπλανητικών ευκαιριών εργασίας
2. Υποκλοπή προσωπικών δεδομένων
3. Κίνδυνοι κατά την υποσχόμενη παροχή υπηρεσιών: κλασσικές περιπτώσεις είναι: Προκαταβολή εξόδων δανείου, απάτες με φιλανθρωπικές προσφορές, επαναφορά πιστοληπτικής ικανότητας
4. Παραπλάνηση για συμμετοχή σε επενδυτικά σχέδια και παραπληροφόρησης της αγοράς
5. Dialers: με τη χρήση προγραμμάτων που εγκαθίστανται στον υπολογιστή μας, μπορούν να μεταφέρουν τη σύνδεσή μας σε γραμμές υψηλής χρέωσης είτε χρησιμοποιούν τη γραμμή μας για κλήσεις στο εξωτερικό

8.3. Ασφάλεια στην ηλεκτρονική επικοινωνία (E-mail)

1. Δεν ανοίγουμε ηλεκτρονικά μηνύματα (E-mails) ούτε συνημμένα αρχεία όταν δεν είμαστε βέβαιοι για τον αποστολέα.
2. Ορισμένοι ιοί στέλνουν αντίγραφα τους σε όλες τις επαφές τους που υπάρχουν στο βιβλίο διευθύνσεων του υπολογιστή μας. Αυτό σημαίνει ότι μολυσμένο μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου μπορεί να φαίνεται ότι αποστέλλεται από γνωστό μας
3. Δεν απαντάμε στα ηλεκτρονικά μηνύματα μέσω των οποίων μας ζητούνται προσωπικά στοιχεία. Δεν στέλνουμε ποτέ προσωπικά μας στοιχεία ή στοιχεία συναλλαγών μας μέσω κοινής διεύθυνσης ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (webmail) Μπορούν πολύ εύκολα να υποκλαπούν από τρίτα, μη εξουσιοδοτημένα άτομα

9. ΑΣΘΕΝΗΣ - ΑΤΟΜΟ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ - ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

9.1. Συμβουλή υγείας

Καλό θα είναι όλοι μας να ξεχάσουμε τα ασανσέρ και να προτιμούμε τις σκάλες, καθώς αυτή η απλή συνήθεια μπορεί να μας σώσει τη ζωή, βελτιώνοντας σημαντικά τη φυσική μας κατάσταση και συμβάλλοντας στη μείωση του βάρους, όπως και στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και της χοληστερόλης, απομακρύνοντας τελικώς τον κίνδυνο της καρδιοπάθειας. Το άριστο φυσικά είναι το απλό περπάτημα.

Γενικώς η άσκηση και η υγιεινή ζωή συμβάλλει στην παράταση της ζωής μας κατά 10-15 χρόνια και φυσικά διευκολύνει τα συστήματα υγείας και ασφάλισης και βοηθά την οικογένεια, την κοινωνία και την οικονομία

Το τσιγάρο και γενικά η έκθεση στον καπνό είναι μια συνήθεια και ένας τρόπος ζωής που δεν ανήκει στον πολιτισμό της επόμενης γενιάς. Αυτή η γενιά προλαβαίνει ωστόσο να περισώσει το κεφάλαιο ψυχοσωματικής υγείας που αναλογεί στη μεγάλη ατομική απόφαση του κοψίματος του καπνίσματος και την έναρξη της σωματικής άσκησης, με σεβασμό στα δικαιώματα, την ελευθερία και την αξιοπρέπεια του καπνιστή. Το αλκοόλ επίσης γενικώς δεν κάνει καλό.

9.2. Η Χάρτα των δικαιωμάτων των ασθενών

1. Δικαίωμα της πρόληψης: Όλοι οι άνθρωποι έχουν το δικαίωμα να απολαμβάνουν την παροχή των κατάλληλων υπηρεσιών προκειμένου να εμποδίσουν την εμφάνιση μιας ασθένειας
2. Δικαίωμα της πρόσβασης: Όλοι οι άνθρωποι έχουν το δικαίωμα της πρόσβασης στις υπηρεσίες που αντιστοιχούν στις ανάγκες τους. Οι υπηρεσίες υγείας πρέπει να εξασφαλίζουν πρόσβαση σε όλους χωρίς διακρίσεις ως προς την οικονομική κατάσταση, τον τόπο κατοικίας, το είδος της ασθένειας ή τον χρόνο πρόσβασης στις υπηρεσίες
3. Δικαίωμα της πληροφόρησης: Όλοι οι άνθρωποι έχουν το δικαίωμα της πρόσβασης σε κάθε είδους πληροφορίες σχετικά με την κατάσταση της υγείας τους, τις υπηρεσίες υγείας και τον τρόπο να τις χρησιμοποιήσουν, καθώς επίσης και σε κάθε πληροφορία που είναι διαθέσιμη κατόπιν έρευνας και τεχνολογικής καινοτομίας
4. Δικαίωμα της συγκατάθεσης: Όλοι οι άνθρωποι έχουν δικαίωμα πρόσβασης σε κάθε είδους πληροφορία, ώστε να μπορούν να συμμετέχουν ενεργά στη λήψη αποφάσεων που αφορούν στην υγεία τους. Η πληροφόρηση πρέπει να αποτελεί προϋπόθεση για κάθε θεραπεία και διαδικασία συμπεριλαμβανομένης της συμμετοχής σε επιστημονικά ερευνητικά προγράμματα
5. Δικαίωμα της ελεύθερης επιλογής: Κάθε άνθρωπος έχει δικαίωμα να επιλέγει ελεύθερα ανάμεσα στις διάφορες θεραπευτικές διαδικασίες και στους ειδικούς των υπηρεσιών υγείας κατόπιν επαρκούς πληροφόρησης

6. Δικαίωμα της εχεμύθειας και εμπιστευτικότητας: Όλοι οι άνθρωποι έχουν δικαίωμα να παραμένουν εμπιστευτικά τα προσωπικά τους δεδομένα συμπεριλαμβανομένων των δεδομένων που αφορούν στην κατάσταση της υγείας τους και στις σχετικές διαγνωστικές ή θεραπευτικές διαδικασίες, καθώς επίσης και στην προστασία του ιδιωτικού χαρακτήρα των διαγνωστικών εξετάσεων, των επισκέψεων σε ειδικούς και των ιατρικών/χειρουργικών πράξεων γενικά
7. Δικαίωμα του σεβασμού του χρόνου του ασθενή: Όλοι οι άνθρωποι έχουν το δικαίωμα να λαμβάνουν την απαιτούμενη θεραπευτική αγωγή σε σύντομο και προκαθορισμένο χρονικό διάστημα. Το δικαίωμα αυτό αφορά σε κάθε φάση της θεραπείας
8. Δικαίωμα της τήρησης των προδιαγραφών ποιότητας: Όλοι οι άνθρωποι έχουν δικαίωμα να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας υψηλής ποιότητας τόσο ως προς την εξειδίκευση, όσο και ως προς την τήρηση συγκεκριμένων προδιαγραφών
9. Δικαίωμα της ασφάλειας: Όλοι οι άνθρωποι έχουν δικαίωμα να είναι απαλλαγμένοι από ζημία που οφείλεται στη φτωχή λειτουργία των υπηρεσιών υγείας, σε λανθασμένες ιατρικές πράξεις και σφάλματα. Όλοι οι άνθρωποι έχουν δικαίωμα πρόσβασης σε υπηρεσίες και θεραπείες που να διατηρούν υψηλές προδιαγραφές στον τομέα της ασφάλειας
10. Δικαίωμα της καινοτομίας: Όλοι οι άνθρωποι έχουν δικαίωμα πρόσβασης σε καινοτόμες διαδικασίες συμπεριλαμβανομένων των διαγνωστικών διαδικασιών, σύμφωνα με διεθνείς προδιαγραφές, ανεξάρτητα από οικονομικούς παράγοντες
11. Δικαίωμα αποφυγής του περιττού πόνου και της ταλαιπωρίας: Κάθε άνθρωπος έχει το δικαίωμα να αποφεύγει όσο το δυνατόν περισσότερο τον πόνο και την ταλαιπωρία σε κάθε φάση της ασθένειάς του
12. Δικαίωμα της εξατομικευμένης θεραπείας: Κάθε άνθρωπος έχει το δικαίωμα να λαμβάνει διαγνωστικές ή θεραπευτικές υπηρεσίες προγραμματισμένες ώστε να ταιριάζουν όσο το δυνατόν περισσότερο στις προσωπικές του ανάγκες
13. Δικαίωμα έκφρασης παραπόνων: Κάθε άνθρωπος έχει δικαίωμα να παραπονιέται σε κάθε περίπτωση που έχει υποστεί ζημία καθώς και να λαμβάνει απάντηση ή άλλου είδους ανατροφοδότηση στα παράπονα του
14. Δικαίωμα της αποζημίωσης: Κάθε άνθρωπος έχει δικαίωμα να λαμβάνει ικανοποιητική αποζημίωση εντός λογικού χρονικού διαστήματος σε περίπτωση που έχει υποστεί φυσική, ηθική ή ψυχολογική βλάβη ως αποτέλεσμα κάποιας θεραπείας στα πλαίσια υπηρεσιών υγείας

9.3 Μέτρα πρόληψης της γρίπης

1. Να αποφεύγετε τη στενή επαφή με άτομα που έχουν συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού. Να ευρίσκεστε τουλάχιστον ένα μέτρο μακριά
2. Να αποφεύγετε να αγγίζετε τα μάτια την μύτη και το στόμα σας που αποτελούν τις κύριες πρώτες θέσεις πιθανού επικοινωνιού
3. Να πλένετε συχνά τα χέρια σας

4. Να αποφεύγετε χώρους με συνωστισμό
5. Να ανοίγετε συχνά τα παράθυρα και να φροντίζετε για την συχνή ανανέωση του αέρα στους χώρους όπου ευρίσκεστε
6. Τα άτομα με συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού πρέπει να καλύπτουν τη μύτη και το στόμα κατά τη διάρκεια του βήχα ή του φταρνίσματος με καθαρά χαρτομάντιλα μιας χρήσεως τα οποία πρέπει να πετάνε αμέσως μετά και να πλένουν τα χέρια τους
7. Φροντίστε τον εαυτό σας με σωστή διατροφή, επαρκή ύπνο, αποφυγή άγχους, άσκηση, αποχή από το κάπνισμα, τακτική προληπτική ιατρική παρακολούθηση. Κατά την ιατρική προληπτική εξέταση εντοπίζονται και θεραπεύονται πρώιμα νοσήματα που μειώνουν την άμυνα του οργανισμού, όπως ο διαβήτης. Επίσης, αναλόγως ηλικίας και ιατρικών προβλημάτων, χορηγούνται ενισχυτικά εμβόλια

Μια σημαντική συμβουλή :

Οποιοδήποτε σύμπτωμα παρατηρήσετε καλό θα είναι να παραμείνετε στο σπίτι σας και να επικοινωνήσετε με τον γιατρό σας!

9.4. Ο δεκάλογος του καλού ύπνου

1. Αποφεύγουμε τα βαριά γεύματα πριν από τον ύπνο. Το ιδανικό βραδινό πρέπει να είναι ελαφρύ, χωρίς πολλά λιπαρά και καυτερά καρυκεύματα, ώστε να χωνεύεται εύκολα, ενώ πρέπει να το καταναλώνουμε τουλάχιστον δύο ώρες προτού κοιμηθούμε.
2. Επιδιώκουμε να πηγαίνουμε για ύπνο την ίδια ώρα κάθε βράδυ. Ο σωστός προγραμματισμός της ώρας κατάκλισης και αφύπνισης ρυθμίζει το βιολογικό μας ρολόι και ενδυναμώνει τον οργανισμό μας, βελτιώνοντας παράλληλα την ποιότητα του ύπνου.
3. Αποφεύγουμε τα καφεϊνούχα ροφήματα, όπως τσάι, καφέ ή αναψυκτικά, από το απόγευμα και μετά και περιορίζουμε το αλκοόλ, καθώς η κατάχρησή του διαταράσσει τον ύπνο και απορυθμίζει δυσάρεστα τον οργανισμό την επόμενη μέρα.
4. Η γυμναστική αποτελεί σύμμαχο του καλού ύπνου, αρκεί να μην γίνεται το βράδυ. Κι αυτό γιατί η έντονη άσκηση προκαλεί έκκριση αδρεναλίνης, που δημιουργεί υπερένταση.
5. Αν συνηθίζουμε να ξεκουραζόμαστε μέσα στην ημέρα, καλά κάνουμε, αλλά φροντίζουμε να μην παρατείνουμε τη μεσημεριανή ή απογευματινή σιέστα πάνω από μία ώρα, ώστε να μην μας κλέβει τον βραδινό ύπνο.
6. Δημιουργούμε την κατάλληλη ατμόσφαιρα για ύπνο στην κρεβατοκάμαρα.

Το δωμάτιο πρέπει να είναι δροσερό χειμώνα-καλοκαίρι και σκοτεινό. Τα παράθυρα πρέπει να κλείνουν με παντζούρια ή βαριές κουρτίνες, γιατί το φως αναστέλλει την παραγωγή της μελατονίνης, της ορμόνης του ύπνου, με αποτέλεσμα η υπνηλία να δίνει τη θέση της στην εγρήγορση.

7. Αποφεύγουμε να δουλεύουμε αργά στον υπολογιστή. Η πνευματική εργασία δημιουργεί υπερένταση και διαταράσσει τον ύπνο, ενώ καθυστερεί και την έλευσή του, καθώς κανένας άνθρωπος δεν διαθέτει on-off διακόπτη. Για να κοιμηθούμε πιο εύκολα κάνουμε κάτι χαλαρωτικό, όπως ένα χλιαρό μπάνιο ή ακούμε απαλή μουσική ή διαβάζουμε ένα βιβλίο. Επίσης βοηθά να μετριάσουμε τον φωτισμό, καθώς έτσι ο οργανισμός λαμβάνει το μήνυμα πως είναι ώρα για ανάπαυση.

8. Πηγαίνω για ύπνο μόνον όταν είμαι πραγματικά κουρασμένος. Αν μέσα σε 20 λεπτά δεν καταφέρω να κοιμηθώ, δεν μένω στο κρεβάτι, αλλά σηκώνομαι και ασχολούμαι με κάτι που δεν θα μου δημιουργήσει υπερένταση (π.χ. διάβασμα). Ξαπλώνω πάλι μόλις νιώσω νυσταγμένος. Ο ύπνος, ειδικώς ο κακός ή αχρείαστος, μου στερεί δημιουργικό χρόνο.

9. Αποφεύγουμε τη λήψη υπνωτικών και αγχολυτικών χαπιών χωρίς πρώτα να συμβουλευτούμε τον ειδικό γιατρό. Προτιμούμε να πιούμε ένα χαλαρωτικό ρόφημα, όπως χαμομήλι, πριν από τον ύπνο ή ρίχνουμε λίγες σταγόνες από αιθέριο έλαιο λεβάντας στο μαξιλάρι μας.

10. Η ποιότητα του ύπνου εξαρτάται και από το στρώμα του κρεβατιού και το μαξιλάρι. Πρέπει αμφότερα να είναι ανατομικά, όχι υπερβολικά μαλακά και όχι πολύ φθαρμένα. Επίσης, το κρεβάτι πρέπει να είναι στα μέτρα μας, να είναι αρκετά φαρδύ για όποιους κοιμούνται σε αυτό. Δεν επιτρέπουμε στα κατοικίδια σας, ειδικά στα μικρόσωμα σκυλιά και στις γάτες, να κοιμούνται κουλουριασμένα πάνω στο σώμα σας, καθώς η πίεση στο στήθος ή στην κοιλιά από το βάρος τους κόβει την ανάσα, σε όλα υπάρχουν και όρια.

9.4 **Λευκό μπαστούνι - τυφλοί**

Όταν με συναντήσεις μπορείς να με βοηθήσεις αν θυμηθείς τα παρακάτω:

1. Μόνον εμείς οι τυφλοί κρατάμε λευκό μπαστούνι και αυτό για να περπατάμε με ασφάλεια, όχι για να ξεχωρίζουμε, να παίζουμε, να μας δείχνουν ή να ζητιανεύουμε

2. Είμαι ένας συνηθισμένος άνθρωπος αλλά τυφλός.. Μη με μεταχειρίζεσαι σαν παιδάκι. Μεγαλώνω, παίζω, τρέχω, διαβάζω, γράφω, σπουδάζω, δουλεύω, παθιάζομαι, κλαίω, γελάω, ερωτεύομαι, θυμώνω, «σερφάρω», κάνω chat... όπως ΕΣΥ!

3. Πιο εύκολα θα περπατήσω μαζί σου, παρά με το μπαστούνι ή με το σκύλο

μου. Όμως, μη με πιάνεις από τον ώμο ή απ' το μπράτσο. άσε με να πιάσω εγώ το δικό σου μπράτσο: Έτσι θα νιώθω (=θα ξέρω) πότε σταματάς, πότε στρίβεις, πότε ανεβαίνεις ή κατεβαίνεις

4. Μη ρωτάς τον συνοδό μου: «Πώς τον λένε;», «Τι θέλει να ψωνίσει;», «Ποιο φαγητό του αρέσει;», «Που θέλει να πάει;», «Πώς γράφει και διαβάζει;», «Πώς μπορεί;». Ρώτησε εμένα, ξέρω και εγώ να σου απαντήσω! Χρησιμοποίησε τον κανονικό τόνο της φωνής σου, όπως μιλάς στους άλλους μίλα και σε εμένα

5. Μην αποφεύγεις τις λέξεις «βλέπω», «κοιτάζω», «τυφλός» κ.λπ., τις μεταχειρίζομαι και εγώ. Βλέπω με τα χέρια μου: βλέπω για μένα=αγγίζω, ακούω, μυρίζω, καταλαβαίνω, αισθάνομαι.

6. Σύστησε με στους άλλους, ακόμη και στα παιδιά. Θέλω να γνωρίσω ποιος είναι στην τάξη ή στο δωμάτιο μαζί μου. Μίλησε μου όταν μπαίνεις. Πες μου πως φεύγεις: με φέρνεις σε μεγάλη αμηχανία αν μ' αφήνεις να μιλάω με κάποιον που δεν είναι κοντά μου

7. Οδήγησε το χέρι μου σε μια καρέκλα. Πες μου που είναι η πόρτα στο δωμάτιο, το αποχωρητήριο, το παράθυρο κ.λπ. Και αν υπάρχουν εμπόδια ή πράγματα στο πάτωμα. Δε θέλω να κάνω ζημιές, γιατί μπορώ να μην κάνω ζημιές

8. Βοήθησε με διακριτικά στο τραπέζι και πες μου για το φαγητό στο πιάτο μου. Χρησιμοποίησε το πιάτο μου σαν «ρολόι» και πες μου σε ποια «ώρα» είναι το κάθε είδος του φαγητού μου, π.χ. «Το κρέας σου είναι στο Έξι». Κοίτα το ποτήρι μου να είναι δίπλα στο πιάτο μου και πες μου αν είναι στο δεξί ή στο αριστερό μου χέρι, για να το «δω» και εγώ όταν το χρειαστώ

9. Μου αρέσουν οι αθλητικές εκδηλώσεις, το θέατρο και ο κινηματογράφος, φτάνει να με βοηθάς να καταλαβαίνω τι γίνεται διαβάζοντας/περιγράφοντας μου όσα δεν μπορώ να δω

10. Μου αρέσουν οι εκδρομές και τα πάρτι. Πάρε με στην παρέα σου και γνώρισε με στους καλεσμένους σου

11. Ξέρω να συμπεριφέρομαι. Αν υστερώ σε κάτι βοήθησε με. Δε θέλω τον οίκτο σου αλλά τη φιλία σου! Μη μιλάς για τη «θαυματουργή αντίληψη» των τυφλών. Μην ξεχνάς ότι όσα έμαθα είναι αποτέλεσμα σκληρής προσπάθειας και
εργασίας

12. Αν είσαι περίεργος θα μιλήσω μαζί σου για το πρόβλημα μου αλλά όχι μόνο γι' αυτό, γιατί για μένα είναι μια παλιά ιστορία! Έχω τόσα άλλα ενδιαφέροντα, χόμπι και απορίες όπως κι εσύ!

Βαγγέλης Αυγουλάς, evanoul@otenet.gr, φοιτητής της Νομικής Σχολής Αθηνών, μέλος της Διεθνούς οργάνωσης για νέους με προβλήματα όρασης VIEWS (Visually Impaired Education and Work Support), μέλος της Επιτροπής Νεολαίας του Πανελληνίου Συνδέσμου Τυφλών

9.5 Προσοχή στα κινητά τηλέφωνα

Οι άνθρωποι πρέπει να αποφεύγουμε τη χρήση κινητών τηλεφώνων, όποτε αυτό είναι δυνατό, μέχρι του σημείου της ελαχιστοποίησης αν γίνεται

Οι κυβερνήσεις και η βιομηχανία κινητής τηλεφωνίας πρέπει να λάβουν άμεσα μέτρα για να μειώσουν την έκθεση στην ακτινοβολία τους

Ο κίνδυνος από τη χρήση των κινητών τηλεφώνων από παιδιά είναι μεγαλύτερος

9.6 Α' Βοήθειες

Λιποθυμία

1. Καλούμε βοήθεια (166)
2. Ξαπλώνουμε το άτομο και του ανασηκώνουμε τα πόδια
3. Εξασφαλίζουμε καθαρό αέρα
4. Αναμένουμε τον γιατρό

Δάγκωμα φιδιού

1. Φωνάζουμε βοήθεια (166)
2. Ξαπλώνουμε το άτομο και περιορίζουμε τις κινήσεις του
3. Ακινητοποιούμε το τραυματισμένο μέλος και πλένουμε το τραύμα με νερό και σαπούνι
4. Επιδένουμε σφιχτά σε ένα σημείο μεταξύ τραύματος και καρδιάς και κρατάμε το μέλος χαμηλότερα από το επίπεδο της καρδιάς
5. Απομακρύνουμε το δηλητήριο και τοποθετούμε πάγο
6. Παρακολουθούμε την αναπνοή και τις σφίξεις, και σε περίπτωση διαταραχών εφαρμόζουμε καρδιο-αναπνευστική αναζωογόνηση, αν έχουμε εκπαιδευτεί

Μικρά εγκαύματα

1. Ρίχνουμε άφθονο νερό ώσπου να μετριαστεί ο πόνος
2. Αφαιρούμε ρολόι, κοσμήματα κ.λπ
3. Τοποθετούμε για 10 περίπου λεπτά παγοκύστη
4. Βάζουμε λίγη βαζελίνη και καλύπτουμε με αποστειρωμένη γάζα
5. Δεν βάζουμε οδοντόκρεμα και δεν σπάμε τις φουσκάλες
6. Αν το έγκαυμα είναι βαθύ απευθυνόμαστε σε γιατρό

Θερμοπληξία - Ηλίαση

1. Φωνάζουμε βοήθεια (166)
2. Μεταφέρουμε τον πάσχοντα σε δροσερό μέρος και του χαλαρώνουμε- αφαιρούμε τα ρούχα
3. Εφαρμόζουμε κρύες κομπρέσες ή τον τυλίγουμε με σεντόνι που το διατηρούμε βρεγμένο και κατευθύνουμε ήπια ρεύματα αέρα
4. Εφόσον ο πάσχων διατηρεί τις αισθήσεις του, του δίνουμε λίγο νερό (με $\frac{1}{4}$ κουταλάκι του γλυκού αλάτι σε κάθε ποτήρι νερό)

Πνιγμός

1. Φωνάζουμε βοήθεια (166)
2. Απομακρύνουμε το άτομο από το νερό
3. Αφαιρούμε από το στόμα του ξένα σώματα που τυχόν υπάρχουν
4. Ξεκινούμε αμέσως τεχνητή αναπνοή

Αντίδοτα σε δηλητηριάσεις

1. Αλκαλοειδές δηλητήριο: χορηγούμε τανίνη ή τσάι ή υπερμαγγανικό κάλιο
2. Βαρύ μέταλλο δηλητήριο: χορηγούμε ασπράδι αυγών και γάλα ή ενεργοποιημένο ζωικό άνθρακα
3. Φαρμακευτική ουσία με κατασταλτική δράση: χορηγούμε καφεΐνη, κ.λπ. για διέγερση του νευρικού συστήματος
4. Μεικτό ή γενικό αντίδοτο: 2 μέρη ενεργοποιημένου ζωικού άνθρακα, ένα μέρος τανίνης και ένα μέρος διοξειδίου του μαγνησίου (τρεις κουτ. σούπας σε ένα ποτήρι νερό). Η δοσολογία μπορεί να επαναληφθεί αρκεί να μην ξεπεράσει τη χωρητικότητα του στομάχου
5. Εναλλακτικά, 3 ποτήρια νερό με μια κουτ. σούπας αλεύρι ή πατατάλευρο το καθένα

9.7

Γραμμή παρέμβασης για την αυτοκτονία

Όπου δεν υπάρχει ελπίδα, υπάρχει βοήθεια, γραμμή παρέμβασης για την αυτοκτονία, τηλ. 801 801 99 99, http://www.olimazi.eu/common/popup_article.php?articleid=21974

10. ΠΑΙΔΙ

Η Παιδεία δεν είναι κουβάς που τον γεμίζεις, είναι Φλόγα που την ανάβεις (William Butler Yeats, Ιρλανδός συγγραφέας)

Ακεραιότητα χωρίς γνώση είναι αδύναμη και άχρηστη. Γνώση χωρίς ακεραιότητα είναι επικίνδυνη και φριχτή (Samuel Johnson, Άγγλος συγγραφέας και λεξικογράφος, 1709-1784)

10.1 Δικαιώματα του Παιδιού

Διεθνής Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού

1. Παιδιά θεωρούνται όλα τα αγόρια και κορίτσια από 0 ως 18 ετών, χωρίς διάκριση φύλου, φυλής, γλώσσας, θρησκείας, οικονομικής και κοινωνικής κατάστασης, ιδιαιτέρων αναγκών ή εμφάνισης
2. Όλα τα παιδιά έχουν δικαίωμα σε ένα αξιοπρεπές επίπεδο ζωής, ώστε να έχουν ομαλή σωματική, πνευματική, ψυχική, ηθική και κοινωνική ανάπτυξη
3. Οι γονείς ή κηδεμόνες των παιδιών οφείλουν να παίρνουν αποφάσεις με γνώμονα το συμφέρον των παιδιών
4. Είναι σημαντικό οι γονείς ή κηδεμόνες ενός παιδιού να το μεγαλώνουν έτσι, ώστε να αναπτύσσονται οι ικανότητές του και να το βοηθούν να μάθει να ασκεί τα δικαιώματά του
5. Τα παιδιά έχουν δικαίωμα στη ζωή, την επιβίωση και την ανάπτυξη
6. Οι γονείς οφείλουν να επιτρέπουν στα παιδιά να εκφράζουν ελεύθερα τις απόψεις τους, για θέματα που τα αφορούν και να τις λαμβάνουν σοβαρά υπόψη τους
7. Κάθε παιδί έχει δικαίωμα να σκέφτεται ελεύθερα, να πιστεύει σε μια θρησκεία και να διατηρεί την ταυτότητα και την ιθαγένειά του
8. Κάθε παιδί έχει δικαίωμα να ζει με τους γονείς του, εκτός αν δεν μπορούν να το φροντίσουν ή αν πρέπει να απομακρυνθεί από αυτούς για το καλό του. Σε κάθε περίπτωση έχει δικαίωμα να τους βλέπει και να επικοινωνεί μαζί τους, εκτός αν αυτό είναι αντίθετο προς το συμφέρον του
9. Τα παιδιά έχουν δικαίωμα να αναζητούν, να μαθαίνουν και να ανταλλάσσουν πληροφορίες και ιδέες και να εκφράζονται ελεύθερα μέσα από τον γραπτό ή προφορικό λόγο, τις τέχνες ή άλλους τρόπους, αρκεί να σέβονται τα δικαιώματα των άλλων

10. Κανείς δεν μπορεί να επεμβαίνει αυθαίρετα ή παράνομα στην ιδιωτική ζωή, την οικογένεια, την κατοικία ή την αλληλογραφία ενός παιδιού, ούτε να προσβάλλει την τιμή και την υπόληψή του
11. Τα παιδιά πρέπει να προστατεύονται από κάθε μορφή ψυχολογικής και σωματικής βίας, προσβολής, εκμετάλλευσης, πνευματικής ή σεξουαλικής κακοποίησης, όσο βρίσκονται στην ευθύνη των γονέων ή κηδεμόνων τους
12. Τα παιδιά έχουν δικαίωμα να μαθαίνουν τι συμβαίνει γύρω τους από τα Μ.Μ.Ε.
13. Τα παιδιά έχουν δικαίωμα να συναντιούνται, να συνεργάζονται και να συμμετέχουν σε συγκεντρώσεις, αρκεί να μην παραβιάζουν τα δικαιώματα των άλλων
14. Όταν ένα παιδί δεν ζει με την οικογένειά του, έχει δικαίωμα ειδικής προστασίας και βοήθειας, μέσα από θεσμούς όπως η υιοθεσία, η φιλοξενία σε ανάδοχη οικογένεια ή σε κατάλληλη στέγη / ίδρυμα
15. Η Πολιτεία οφείλει να παίρνει κατάλληλα μέτρα για να μην καταπατώνται τα δικαιώματα των παιδιών και, αν οι γονείς δεν είναι σε θέση να το κάνουν, να αναλαμβάνει αυτή τον ρόλο του κηδεμόνα
16. Η Πολιτεία οφείλει να είναι αρωγός στην αποστολή των γονέων που έχουν την ευθύνη της ανατροφής και ανάπτυξης των παιδιών
17. Η Πολιτεία οφείλει να παίρνει όλα τα απαραίτητα μέτρα ώστε κάθε υιοθεσία που γίνεται να είναι σύμφωνη με τον νόμο και προς το συμφέρον του παιδιού
18. Αν ένα παιδί έχει δοθεί προς υιοθεσία, ή σε ανάδοχη οικογένεια ή βρίσκεται σε κάποιο ίδρυμα, η Πολιτεία οφείλει να παρακολουθεί και να ελέγχει αν το φροντίζουν σωστά
19. Τα παιδιά πρόσφυγες που βρίσκονται μακριά από την πατρίδα και τους γονείς τους, έχουν δικαίωμα ειδικής προστασίας και να απολαμβάνουν τα δικαιώματα που έχουν και τα άλλα παιδιά
20. Τα παιδιά με σωματικές ή πνευματικές αναπηρίες έχουν δικαίωμα να ζουν με αξιοπρέπεια, να απολαμβάνουν ειδική φροντίδα, σε συνθήκες διαμορφωμένες ώστε να ευνοούν την αυτονομία τους και να απολαμβάνουν ισότιμη συμμετοχή στην εκπαίδευση και την κοινωνική ζωή
21. Όλα τα παιδιά έχουν δικαίωμα στην προληπτική φροντίδα της υγείας τους, αλλά και στην ιατρική περίθαλψη όταν αρρωσταίνουν
22. Τα παιδιά έχουν δικαίωμα στον ελεύθερο χρόνο και την ψυχαγωγία
23. Οφείλουμε να προστατεύουμε τα παιδιά από την παράνομη χρήση ναρκωτικών ουσιών
24. Οφείλουμε να προστατεύουμε τα παιδιά, ώστε να μην χρησιμοποιούνται στην παραγωγή και την διακίνησή ναρκωτικών ουσιών, αλλά και από κάθε είδους εκμετάλλευσης, όπως ο εξαναγκασμός σε σεξουαλική δραστηριότητα, η παιδική πορνεία και πορνογραφία, το δουλεμπόριο παιδιών και οι απαγωγές
25. Κανένα παιδί δεν πρέπει να υποβάλλεται σε βασανιστήρια ή άλλη απάνθρωπη ή εξευτελιστική τιμωρία
26. Η θανατική ποινή και η ισόβια φυλάκιση απαγορεύεται, ενώ η σύλληψη και κράτηση ανηλίκων πρέπει να είναι σύμφωνη με το νόμο και την ηλικία του παιδιού

27. Σε περίπτωση πολέμου, απαγορεύεται να συμμετέχουν παιδιά κάτω των 15 ετών
28. Η Πολιτεία αλλά και οι πολίτες οφείλουμε να φροντίζουμε ώστε τα παιδιά - θύματα παραμέλησης, κακομεταχείρισης, εκμετάλλευσης ή πολέμων να ξεπερνούν τα τραύματά τους και να συμμετέχουν φυσιολογικά στην κοινωνική ζωή
29. Κάθε παιδί ύποπτο, κατηγορούμενο ή καταδικασμένο για μια παράνομη πράξη έχει δικαίωμα να αντιμετωπίζεται με αξιοπρέπεια και σεβασμό, να ενημερώνεται για την υπόθεσή του και να έχει την απαραίτητη νομική βοήθεια για την υπεράσπισή του
30. Τα κράτη έχουν υποχρέωση να γνωστοποιούν τα δικαιώματα που έχει ένα παιδί

Συνήγορος του Παιδιού: Χατζηγιάννη Μέξη 5, 115 25 Αθήνα, τηλ.: 210 7289744 & 800 11 32000 (09:00 - 15:30), e-mail: cr@synigoros.gr, www.0-18.gr/crc

10.2 Παιδί και ίντερνετ

Ιδιαίτερα τα παιδιά θα πρέπει να είναι πολύ προσεκτικά με τη χρήση του Ίντερνετ, καθώς αποτελεί πλέον από τα δημοφιλή μέσα επικοινωνίας για εκείνα. Τα ανήλικα άτομα αποτελούν, όμως ιδανικό στόχο για τους επιτήδειους, οπότε θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή κατά την πλοήγηση στο διαδίκτυο

Οι κίνδυνοι εγκυμονούνται συνήθως στα εξής σημεία:

1. Chat Rooms (δωμάτια επικοινωνίας) - καθώς δεν γνωρίζουμε με ποιους μιλάμε
2. Sites (Ιστοσελίδες) με παράνομο και ανήθικο περιεχόμενο
3. Εθισμός

10.3 Δώστε ζωή και χαμόγελο σε ένα παιδί που το στερείται

Κάθε δική μας στιγμή ανεμελιάς, ξεκούρασης, ψυχαγωγίας, παιχνιδιού, αξιοπρέπειας και ποιότητας ζωής, στιγμή και ανάμνηση που εκατομμύρια παιδιά σε όλο τον κόσμο δεν θα απολαύσουν ποτέ, μπορούμε ν' ανοίγουμε την ψυχή μας και να σώσουμε ένα παιδί, προσφέροντας κάτι από αυτά που εμείς μάθαμε να θεωρούμε δεδομένα, που όμως κάθε άλλο παρά είναι δεδομένα για όλα τα παιδιά !

Να μερικά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για τα παιδιά αυτά:

Με 55 ευρώ να τους προσφέρουμε εμβόλια και να σώσουμε 300 παιδιά από την πολιομυελίτιδα

Με 90 ευρώ να δώσουμε ειδική θεραπευτική αγωγή σε 4 παιδιά και να τα σώσουμε από τον υποσιτισμό

Με 150 ευρώ να παρέχουμε βιταμίνη Α σε 200 παιδιά για ένα χρόνο και να τα σώσουμε από τις ασθένειες και την τύφλωση

Αγκαλιάστε την προσπάθεια της UNICEF αγοράζοντας τώρα από τα καταπληκτικά είδη της συλλογής της και δώστε τη ζωή και το χαμόγελο σε ένα παιδί που το στερείται

www.unicef.gr

11. ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΑ ΕΥΡΩΠΑΙΟΥ ΠΟΛΙΤΗ - ΟΡΑΜΑ 2021

11.1. Ο δεκάλογος του Έλληνα Ευρωπαίου Πολίτη

1. Ο ΕΕΠ ασχολείται υπεύθυνα με τη ζωή του, είναι αυτεξούσιος, όχι βαρίδι στους άλλους. Λειτουργεί ακολουθώντας ευλαβικά αρχές και κανόνες τους οποίους σέβεται ως αναγκαίο τίμημα της κοινωνικής οργάνωσης. Ευδοκίμει έντιμα ο ίδιος και προστρέχει σε βοήθεια των συνανθρώπων. Ο ΕΕΠ δεν κάνει ότι δεν θέλει να του κάνουν
2. Ο ΕΕΠ δεν ομιλεί επί παντός επιστητού. Δεν θεωρεί ότι μπορεί να τα κάνει όλα και ότι είναι ιδιοφυία. Εμπιστεύεται τον ειδικό. Οι αγγλικοί όροι *expert* και *experience* προέρχονται από την ελληνική λέξη πείρα (ήτοι σύνολο εμπειριών). Ο ΕΕΠ «δεν κρεμάει το σακάκι του πιο ψηλά απ' όσο φτάνει για να το πιάσει», δεν είναι πλεονέκτης. Το πιο ψηλό και πιο μεγάλο σπίτι δεν ταιριάζει στον πολιτισμό του μέτρου
3. Ο ΕΕΠ έχει ατομική ευθύνη. Δεν εκπαιδεύεται να μεταθέτει οπουδήποτε αλλού τις ευθύνες του εκτός από το να ελέγχει πρώτα τον εαυτό του. Αναρωτιέται τι κάνει εκείνος για την πατρίδα του αντί να φωνασκεί συνεχώς για το τι πρέπει να κάνει αυτή για εκείνον. Αν δεν θέλει να κόβουν οι άλλοι τα δένδρα στο οικόπεδο τους δεν τα κόβει κι εκείνος
4. Ο ΕΕΠ σχεδιάζει έγκαιρα και ολοκληρωμένα. Γι' αυτό και η παροιμία «των φρονίμων τα παιδιά πριν πεινάσουν μαγειρεύουν». Δεν ξεκινάει να κάνει ΧΥΤΑ όταν αυτή η μέθοδος εγκαταλείπεται διεθνώς, αλλά για να είναι

αξίопιστος και σοβαρός αναλαμβάνει ο ίδιος την ευθύνη της ανακύκλωσης των σκουπιδιών που παράγει και τη διαλογή τους στην πηγή

5. Ο ΕΕΤΠ είναι οικονόμος, εχθρός της σπατάλης, της ακάλυπτης πιστωτικής κάρτας και επιταγής και ευλαβείται τον μύθο του Αισώπου για τον τζίτζικα και τον μέρμηγκα
6. Ο ΕΕΤΠ αποστρέφεται τους φόρους και τα τέλη πάσης φύσεως όπως κάθε λογικός άνθρωπος, ωστόσο αφού αυτά είναι απαραίτητα για να έχει αξιώσεις υπηρεσιών και αλληλεγγύης για τους ασθενέστερους τα πληρώνει ευσυνείδητα χωρίς περιττή διαμαρτυρία. Η ελάφρυνση της φορολογικής του υποχρέωσης με καθόλα νόμιμο τρόπο είναι αναφαίρετο δικαίωμα του ίσως και καθήκον του. Όχι όμως με καταστρατήγηση του νόμου και αβυσσαλέο μίσος προς το κράτος λες και αυτό είναι κάτι άλλο από τον ίδιο
7. Ο ΕΕΤΠ δεν είναι εργασιομανής, δεν είναι και αργόμισθος. Η δουλειά ειδικώς υπό τη σκέπη της μονιμότητας του δημοσίου δεν είναι αγγαρεία εκ του ασφαλούς. Δεν δουλεύει απεριόριστα και δεν επιδιώκει τη δεύτερη απασχόληση, αλλά όταν εργάζεται, εργάζεται πραγματικά. Η εργασία είναι δικαίωμα που διεκδικείς από τον εαυτό σου πρώτα απ' όλα, σε καταξιώνει στη συνείδηση σου και την τιμάς ως αυταξία όταν την έχεις. Ο ΕΕΤΠ εργάζεται ευσυνείδητα, με οργάνωση, αρχές και μακροπρόθεσμη ενόραση
8. Ο ΕΕΤΠ είναι ενεργός και σκεπτόμενος πολίτης. Διαβάζει έγκυρες εφημερίδες, αποφεύγει τα τηλεοπτικά σκουπίδια και τις θεωρίες συνωμοσίας, συζητά όχι με διάθεση κουτσομπολιού αλλά κριτικής διερεύνησης, όχι «ποιος θα κερδίσει τις εκλογές» ώστε να είμαστε κοντά του, αλλά τι είναι καλό για τον τόπο
9. Οργανώνεται με άλλους πολίτες σε σωματεία και ενώσεις για να είναι αποτελεσματικότερος διαμέσου της συλλογικής δράσης, χωρίς να αισθάνεται όμως ότι κατέχει την απόλυτη αλήθεια, ούτε εκβιάζοντας το κοινωνικό σύνολο για συντεχνιακά ή τοπικιστικά αιτήματα
10. Όταν ο νόμος ψηφιστεί τον σέβεται ανεξαρτήτως εάν συμφωνεί με αυτόν ώστε να μπορεί να επικαλείται τον νόμο σε άλλες περιπτώσεις χωρίς να ντρέπεται. Το κράτος δικαίου δεν είναι ένας δίσκος από τον οποίο παίρνουμε μόνον ότι μας βολεύει κάθε φορά. Γι' αυτό ο ΕΕΤΠ κάπου κάπου θυμάται τον θάνατο του Σωκράτη αφού κιάλας επικαλείται τακτικά τη δόξα των προγόνων
11. Ο ΕΕΤΠ είναι υποψιασμένος, σε εγρήγορση, όχι όμως πονηρός. Εμπιστεύεται καταρχήν τους γείτονες, τους συναδέλφους, τους επαγγελματίες και τους άλλους συμπολίτες εν γένει μέχρις αποδείξεως του εναντίου, αντί να αντιμετωπίζει τους πάντες ως εκ προοιμίου μοχθηρούς και ιδιοτελείς, εκτός από την οικογένεια και τα 2-3 φιλαράκια του

12. Ο ΕΕΤΠ αγαπάει την πατρίδα του, της έχει αδυναμία, είναι υπερήφανος, διατηρεί τη γλώσσα και τον πολιτισμό του, όχι ως μουσείο αλλά στη δημιουργική τους εξέλιξη αλλά και τη συναναστροφή με άλλους πολιτισμούς. Δεν διακρίνεται όμως από ναρκισσισμό ούτε, ακόμη χειρότερα, από μισαλλοδοξία και πάθος εναντίον του αλλοεθνή, του ετερόθρησκου, ετερόδοξου, αλλόχρωμου, του διαφορετικού. Γενναίος και πειθαρχημένος μετανάστης λαός και ο ίδιος σέβεται τον γενναίο μετανάστη που δοκιμάζει μια καλύτερη ζωή στην Ελλάδα σεβόμενος τους κανόνες

Υπουργείο Εσωτερικών,

- + Βας. Σοφίας 15, 213 1313000
- + Δραγατσανίου και Σταδίου 27, 210 3744000
- + Π.Κανελλοπούλου 4, 210 6977000
- + Εξυπηρέτηση Πολιτών, 1500
- + Τηλεφωνικές αιτήσεις, 1502

Ανώτατο Συμβούλιο Επιλογής Προσωπικού (ΑΣΕΠ), Πουλίου 6

- + Αποτελέσματα διαγωνισμών (24 ώρες) 213 1319200
- + Ενημέρωση κοινού εκτός αποτελεσμάτων διαγωνισμού (08.00-14.00), 213 1319100

Υπηρεσία Δημοσιονομικού Ελέγχου, Ευαγγελιστρίας 2, 210 3741201, 3741202

Εθνικό Τυπογραφείο (για θέματα ΦΕΚ και άλλα),

- + Καποδιστρίου 34, 210 5279000
- + Μάρνη 8 (ΦΕΚ ΑΣΕΠ), 210 8220885

Εθνικό Κέντρο Δημόσιας Διοίκησης και Αυτοδιοίκησης, Πειραιώς 211 και Θράκης 2, Ταύρος, 210 3496400-401

Γενική Γραμματεία Ισότητας, Δραγατσανίου 8, 210 3315291-5

Κέντρο Ερευνών για Θέματα Ισότητας (ΚΕΘΙ), Χαριλάου Τρικούπη 51 & Βαλτετσίου, Αθήνα, 210 3898000

Συμβουλευτικά Κέντρα για τη Βία κατά Γυναικών, Νίκης 11, Αθήνα και Αλκιβιάδου 7, Πειραιάς, 210 3317305-6, 210 4112091

11.2. Προσφυγή σε Ανεξάρτητες Αρχές

Συνήγορος του Πολίτη. Για προβλήματα των πολιτών με το Δημόσιο (Ν. 2477/97)

1. Αποστολή. Ο Συνήγορος του Πολίτη είναι ανεξάρτητη διοικητική αρχή και έχει ως αποστολή τη διαμεσολάβηση μεταξύ των πολιτών και της Διοίκησης, την προστασία των δικαιωμάτων των πολιτών, την καταπολέμηση της κακοδιοίκησης και την τήρηση της νομιμότητας.

2. Στο Συνήγορο του Πολίτη, υπάγονται οι παρακάτω Υπηρεσίες: Δημόσιο, Δήμοι και Κοινότητες, Νομαρχιακές Αυτοδιοικήσεις, Νομικά Πρόσωπα Δημοσίου Δικαίου, Επιχειρήσεις κοινής ωφέλειας που ασχολούνται με: Διύλιση και Διανομή ύδατος, Αποχέτευση και Απαγωγή ακαθάρτων υδάτων και λυμάτων, Διανομή ηλεκτρικού ρεύματος και καυσίμου αερίου, Μεταφορά προσώπων και αγαθών από την ξηρά, τη θάλασσα και τον αέρα, Τηλεπικοινωνίες και τα Ταχυδρομεία

3. Ποιές υπηρεσίες δεν υπάγονται στο Συνήγορο του Πολίτη

1. Οι υπουργοί και υφυπουργοί ως προς τις πράξεις που ανάγονται στη διαχείριση της πολιτικής λειτουργίας
2. Τα θρησκευτικά νομικά πρόσωπα δημοσίου δικαίου
3. Οι δικαστικές αρχές
4. Οι στρατιωτικές υπηρεσίες ως προς τα θέματα που αφορούν την εθνική άμυνα και ασφάλεια
5. Η Εθνική Υπηρεσία Πληροφοριών
6. Οι υπηρεσίες του Υπουργείου Εξωτερικών για δραστηριότητες που ανάγονται στην εξωτερική πολιτική ή στις διεθνείς σχέσεις της Χώρας
7. Το Νομικό Συμβούλιο του Κράτους και οι ανεξάρτητες διοικητικές αρχές ως προς την κύρια λειτουργία τους
8. Υποθέσεις που αφορούν την κρατική ασφάλεια.
9. Θέματα που αφορούν την υπηρεσιακή κατάσταση του προσωπικού των δημοσίων υπηρεσιών
10. Θέματα που εκκρεμούν ενώπιον δικαστικής αρχής

4. Ο Συνήγορος του Πολίτη ερευνά:

1. τις περιπτώσεις κατά τις οποίες όργανο δημόσιας υπηρεσίας, ατομικό ή συλλογικό
2. προσβάλλει, με πράξη ή παράλειψη, δικαίωμα ή συμφέρον προστατευόμενο από το Σύνταγμα και το νόμο.
3. αρνείται να εκπληρώσει συγκεκριμένη υποχρέωση και επιβάλλεται από τελεσίδικη δικαστική απόφαση.
4. αρνείται να εκπληρώσει συγκεκριμένη υποχρέωση που επιβάλλεται από διάταξη νόμου ή από ατομική διοικητική πράξη.
5. ενεργεί ή παραλείπει νόμιμη οφειλόμενη ενέργεια κατά παράβαση των αρχών της χρηστής διοίκησης και της διαφάνειας ή κατά κατάχρηση εξουσίας.

5. Ο Πολίτης που θέλει να προσφύγει στο Συνήγορο του Πολίτη πρέπει να υποβάλει ενυπόγραφη αναφορά μέσα σε έξι (6) μήνες από το έλαβε γνώση των ενεργειών ή παραλείψεων της Διοίκησης για τις οποίες προσφεύγει στον Συνήγορο

6. Τι κάνει ο Συνήγορος

1. Ο Συνήγορος ερευνά την καταγγελία και συντάσσει πόρισμα το οποίο γνωστοποιεί στον αρμόδιο Υπουργό και υπηρεσίες

2. Ο Συνήγορος του Πολίτη στις προτάσεις του προς τις Υπηρεσίες μπορεί να θέτει προθεσμία, μέσα στην οποία οφείλουν να τον ενημερώσουν για τις ενέργειές τους σχετικά με την εφαρμογή των προτάσεών του ή για τους λόγους που δεν επιτρέπουν την αποδοχή τους
3. Ο Συνήγορος του Πολίτη δύναται με πράξη του να θέτει στο αρχείο αναφορά που κρίνεται προφανώς αόριστη, αβάσιμη ή ασήμαντη
4. Αν προκύψουν ενδείξεις για τέλεση αξιόποινης πράξης από λειτουργό υπάλληλο ή μέλος διοίκησης, ο Συνήγορος του Πολίτη διαβιβάζει την έκθεση και στον αρμόδιο εισαγγελέα
5. Ο Συνήγορος του Πολίτη ενημερώνει, σε κάθε περίπτωση, τον ενδιαφερόμενο για την τύχη της υποθέσεώς του

Χατζηγιάννη Μέξη 5, 115 28, Αθήνα (περιοχή Χίλτον), Τηλ.: 210 7289767, 210 7289600, φαξ: 210 7292129, www.synigoros.gr

Αρχή Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα. Η προστασία των προσωπικών δεδομένων και της ιδιωτικής ζωής αποτελεί θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα. Ο νόμος παρέχει ορισμένα δικαιώματα στα φυσικά πρόσωπα (τα υποκείμενα των δεδομένων) και θέτει συγκεκριμένες υποχρεώσεις σε όσους τηρούν και επεξεργάζονται προσωπικά δεδομένα (τους υπευθύνους επεξεργασίας). Κηφισίας 1-3, Τ.Κ. 115 23, Αθήνα Τηλ.: 210 6475600, φαξ: 210 5475628, contact@dpa.gr, www.dpa.gr

Γενικός Επιθεωρητής Δημόσιας Διοίκησης

Ο Γενικός Επιθεωρητής Δημόσιας Διοίκησης έχει ως αποστολή τη διασφάλιση της εύρυθμης και αποτελεσματικής λειτουργίας της δημόσιας διοίκησης, την παρακολούθηση και αξιολόγηση του έργου του Σώματος Επιθεωρητών - Ελεγκτών Δημόσιας Διοίκησης και όλων των ιδιαίτερων Σωμάτων και Υπηρεσιών Επιθεώρησης και Ελέγχου της δημόσιας διοίκησης, καθώς και τον εντοπισμό φαινομένων διαφθοράς και κακοδιοίκησης

Ο Γενικός Επιθεωρητής ΔΔ:

1. Διατάσσει αυτεπαγγέλτως τη διενέργεια επιθεωρήσεων, ελέγχων και ερευνών από:
 - ο το ΣΕΕΔΔ
 - ο τα ιδιαίτερα Σώματα και τις Υπηρεσίες Επιθεώρησης και Ελέγχου :
 - των Υπουργείων,
 - των Περιφερειών,

- των οργανισμών τοπικής αυτοδιοίκησης πρώτου και δεύτερου βαθμού,
 - των επιχειρήσεών τους,
 - των νομικών προσώπων δημόσιου δικαίου,
 - των κρατικών νομικών προσώπων ιδιωτικού δικαίου,
 - των δημόσιων επιχειρήσεων,
 - των επιχειρήσεων, τη διοίκηση των οποίων ορίζει άμεσα ή έμμεσα το δημόσιο με διοικητική πράξη ή ως μέτοχος.
2. Παρακολουθεί τη δράση του ΣΕΕΔΔ και των ιδιαίτερων Σωμάτων Επιθεώρησης και Ελέγχου
 3. Παρακολουθεί την πορεία των ελέγχων που διενεργούνται από τα ανωτέρω Σώματα και ενημερώνεται για τα πορίσματα των ελέγχων που διενεργούνται από αυτά, οποτεδήποτε το ζητήσει
 4. Αξιολογεί το έργο των Σωμάτων Επιθεώρησης και Ελέγχου
 5. Διεξάγει ελέγχους, επανελέγχους, επιθεωρήσεις και έρευνες:
 - ο στο Δημόσιο,
 - ο στα ΝΠΔΔ,
 - ο στους ΟΤΑ, πρώτου και δεύτερου βαθμού και στις επιχειρήσεις τους,
 - ο στα κρατικά νομικά πρόσωπα ιδιωτικού δικαίου,
 - ο στις δημόσιες επιχειρήσεις,
 - ο στις επιχειρήσεις, τη διοίκηση των οποίων ορίζει άμεσα ή έμμεσα το Δημόσιο με διοικητική πράξη ή ως μέτοχος
 6. Διεξάγει έλεγχο των ετήσιων δηλώσεων οικονομικής κατάστασης («πόθεν έσχες») όλων των μελών των σωμάτων επιθεώρησης και ελέγχου
 7. Ελέγχει καταγγελίες οι οποίες υποβάλλονται στο Γραφείο του σχετικά με φαινόμενα κακοδιοίκησης στους φορείς και στα Σώματα Ελέγχου αυτών
 8. Προεδρεύει του Συντονιστικού Οργάνου Επιθεώρησης και Ελέγχου (Σ.Ο.Ε.Ε.) το οποίο έχει σκοπό την παρακολούθηση και τον συντονισμό των επιθεωρήσεων και ελέγχων των ιδιαίτερων σωμάτων και υπηρεσιών επιθεωρήσεων και ελέγχου
 9. Μπορεί να ασκήσει ή να διατάξει την άσκηση πειθαρχικής δίωξης ή τη λήψη άλλων διοικητικών μέτρων. Μπορεί επίσης να παραπέμπει υποθέσεις, για τις οποίες έχει εκδοθεί απόφαση πειθαρχικού οργάνου στο αμέσως ανώτερο πειθαρχικό όργανο, ασκώντας τα προβλεπόμενα από το νόμο ένδικο μέσα
 10. Ενημερώνεται για την πορεία των ποινικών διώξεων που ασκούνται κατά υπαλλήλων, λειτουργών ή οργάνων δημόσιων φορέων, για τα παραπεμπτικά ή απαλλακτικά βουλεύματα και τις καταδικαστικές ή αθωωτικές αποφάσεις

Γενικός Επιθεωρητής Δημόσιας Διοίκησης, Λ. Κηφισίας 1-3 & Λ. Αλεξάνδρας Τ.Κ. 11523, (2ος όρ.), τηλ: 210 6470370, φαξ: 210 6470375, www.gedd.gr

Σώμα Επιθεωρητών Ελεγκτών Δημόσιας Διοίκησης, Λ. Συγγρού 60, 210 9281800, 210 9281921

11.3. Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, όλοι διαφορετικοί, όλοι μαζί

Εμείς οι Ευρωπαίοι πολίτες και τα κράτη μας ιδρύσαμε μέσα από τις στάχτες του β' παγκοσμίου πολέμου, του ευρωπαϊκού εμφυλίου, τη σημερινή Ευρωπαϊκή Ένωση. Μαζί δεσμευτήκαμε εθελοντικά να μην πολεμήσουμε ξανά μεταξύ μας και να συμβάλλουμε στην ειρήνη, τη σταθερότητα και την ευημερία σε ολόκληρο τον πλανήτη. Σήμερα κάθε πόλεμος οπουδήποτε στον πλανήτη είναι ένας εμφύλιος πόλεμος. Δικαίωμα και ταυτόχρονα υποχρέωση όλων μας είναι να πετύχουμε και να διατηρήσουμε μια ελεύθερη, περιβαλλοντικά βιώσιμη και πολύ-πολιτισμική Ευρώπη, του δικαίου και της δικαιοσύνης για όλους

1. Ατομικά δικαιώματα - ελευθερίες





Η Ευρωπαϊκή Ένωση οφείλει να σέβεται τα ανθρώπινα δικαιώματα και τις ελευθερίες, που προβλέπονται:

1. από την Ευρωπαϊκή Σύμβαση των Δικαιωμάτων του Ανθρώπου και προστατεύονται από το Δικαστήριο του Στρασβούργου
2. από τον Χάρτη των Δικαιωμάτων που αποφασίσαμε στη Νίκαια το 2000
3. από τις κοινές συνταγματικές παραδόσεις των 27 κρατών μελών.

Ο Έλληνας Ευρωπαίος πολίτης διαθέτει ακόμη:

1. τα δικαιώματα και τις δυνατότητες που του παρέχει το κράτος του, η Ελλάδα
2. όπως και όλα τα δικαιώματα που προβλέπονται από τις συνθήκες της ΕΕ και διασφαλίζονται από το Δικαστήριο των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων του Λουξεμβούργου

Αν η Ευρώπη δεν είναι ακόμη μια πλήρως κοινή πατρίδα, είναι πάντως ήδη ένα ενιαίο ευρύχωρο πεδίο, μέσα στα όρια του οποίου

-  οι άνθρωποι
-  τα εμπορεύματα
-  οι υπηρεσίες και
-  τα κεφάλαια

διακινούνται σχεδόν ανεμπόδιστα, όπως συμβαίνει στο εσωτερικό μιας χώρας

Ο ενιαίος αυτός ευρωπαϊκός χώρος δεν είναι γέννημα της συγκυρίας, αλλά αντίθετα είναι αποτέλεσμα μιας εμπνευσμένης, οικειοθελούς και μακρόχρονης προσπάθειας

2. Ελεύθερη κυκλοφορία προσώπων

Η Ευρώπη των πολιτών στηρίζεται στην καθολική και ανεμπόδιστη εφαρμογή του δικαιώματος μετακίνησης, για λόγους εργασίας, σπουδών, διαμονής, ψυχαγωγίας ή εθελοντικής προσφοράς μέσα στον ευρωπαϊκό χώρο. Ελεγχοί στα εσωτερικά σύνορα πλέον δεν υπάρχουν. Όλοι οι πολίτες της Ένωσης έχουν το δικαίωμα επιλογής της χώρας της Ένωσης όπου επιθυμούν να ζήσουν. Οι νέοι ειδικότερα ταξιδεύουν από τη μία χώρα στην άλλη, πληρώνοντας φτηνά εισιτήρια και συμμετέχουν σε

προγράμματα ευρωπαϊκών Πανεπιστημίων, παρακολουθώντας μαθήματα σε άλλες χώρες.

3. Ελεύθερη κυκλοφορία προϊόντων

Αυτοί για τους οποίους δημιουργήθηκε η ενιαία αγορά, είναι οι ίδιοι οι πολίτες της Ένωσης. Όλες οι ελευθερίες αποβλέπουν πρωταρχικά σ' εκείνους αν και πολλές φορές αυτό δεν φαίνεται άμεσα. Η ελεύθερη κυκλοφορία εμπορευμάτων σημαίνει ότι καθένας μπορεί να αγοράζει προϊόντα για δική του χρήση σε όλες τις χώρες της ΕΕ και να τα μεταφέρει, χωρίς ελέγχους στα σύνορα, σε οποιοδήποτε άλλο κράτος μέλος. Για τις επιχειρήσεις ήρθαν όλα τα εμπόδια και οι φραγμοί, ως προς την εγκατάσταση και ως προς τη δραστηριότητα τους μέσα στα όρια της ενιαίας ευρωπαϊκής αγοράς. Κατάργηση των τελωνειακών ελέγχων σημαίνει σημαντική εξοικονόμηση κόστους και χρόνου, αφού πλέον αποφεύγονται οι γραφειοκρατικές διαδικασίες και η καταβολή δασμών

4. Ελεύθερη κυκλοφορία κεφαλαίων

Με την ελεύθερη κυκλοφορία κεφαλαίων οι τράπεζες, οι επιχειρηματίες και οι ιδιώτες έχουν τη δυνατότητα να μεταφέρουν ή να επενδύουν τα χρήματά τους σε όποια από τις αγορές των κρατών μελών επιθυμούν. Τα κράτη μέλη της ζώνης του Ευρώ, έχουν ένα κοινό νόμισμα, κάτι που έχει πολλαπλά ευεργετική επίδραση στην καθημερινή ζωή όλων των Ευρωπαίων πολιτών. Μία οικονομική κρίση αντιμετωπίζεται πολύ καλύτερα από κοινού με τα υπόλοιπα κράτη μέλη χάριν και του κοινού νομίσματος

5. Ελεύθερη κυκλοφορία υπηρεσιών

Στο πλαίσιο της ενιαίας αγοράς χωρίς σύνορα μπορούμε να έχουμε τη νοσοκομειακή περίθαλψη που επιθυμούμε οπουδήποτε στην Ευρώπη και βέβαια και στη χώρα μας από νοσοκομειακό φορέα άλλης χώρας, όπως και τις υπηρεσίες που προσφέρουν οι ασφαλιστικές εταιρείες, οι Τράπεζες, οι χρηματοοικονομικοί σύμβουλοι, οι δικηγόροι, οι παροχείς Ίντερνετ και εν γένει ηλεκτρονικών υπηρεσιών, εκπαιδευτικοί οργανισμοί, τουριστικές και ψυχαγωγικές επιχειρήσεις, μεταφορείς και πολλοί άλλοι πάροχοι υπηρεσιών

6. Οι πολιτικές της ΕΕ είναι για τους πολίτες

Οι Ευρωπαίοι πολίτες αξιοποιούν τις δυνατότητες και τα οφέλη που προσφέρουν οι ευρωπαϊκές πολιτικές, είτε αυτές είναι κοινές γιατί η ΕΕ έχει την πλήρη αρμοδιότητα, είτε αυτές ασκούνται από κοινού με τα κράτη: τελωνειακή ένωση, εμπόριο, γεωργία, κτηνοτροφία, δάση, αλιεία, απασχόληση, κοινωνικά θέματα, μεταφορές-διευρωπαϊκά δίκτυα, ανταγωνισμός και επιχειρήσεις, οικονομικά και δημοσιονομικά, καταναλωτές, ενέργεια, έρευνα και τεχνολογία, περιφερειακή πολιτική-ΕΣΠΑ, περιβάλλον, εκπαίδευση, νεολαία, πολιτισμός, στατιστικές, δημόσια υγεία, ναρκωτικά, ευρωπαϊκή αστυνομία, μετανάστευση, άσυλο, πολιτική κατά των διακρίσεων κ.ά.

7. Δικαιώματα εκλέγειν και εκλέγεσθαι και διπλωματικής προστασίας

Ο πολίτης ενός κράτους μέλους έχει το δικαίωμα του εκλέγειν και εκλέγεσθαι σε οποιαδήποτε άλλη χώρα της ΕΕ όπου διαμένει, τόσο στις Ευρωεκλογές όσο και στις εκλογές για την τοπική και νομαρχιακή αυτοδιοίκηση. Ο Ευρωπαίος πολίτης έχει το δικαίωμα διπλωματικής και προξενικής προστασίας όταν βρίσκεται σε μια τρίτη χώρα, δηλαδή εκτός της ΕΕ, από τις διπλωματικές αρχές όλων των κρατών μελών της ΕΕ, όταν η χώρα του δεν έχει επίσημη αντιπροσωπεία σε αυτήν την περιοχή.
www.ypes.gr/ekloges/content/GR/europ_fr.htm

8. Δικαίωμα αναφοράς στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο

Κάθε Ευρωπαίος πολίτης, εταιρεία, οργάνωση ή άλλο νομικό πρόσωπο που εδρεύει στην ΕΕ καθώς και κάθε κάτοικος της ΕΕ μη κοινοτικής χώρας έχουν το δικαίωμα (άρθρο 194 Συνθ. ΕΚ) να αποστείλουν αναφορά στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο και μάλιστα στη γλώσσα τους ή σε οποιαδήποτε από τις 23 εξίσου επίσημες γλώσσες. Με την αναφορά μπορούμε να θίξουμε θέμα γενικού ενδιαφέροντος (π.χ. προστασία πολιτιστικής κληρονομιάς), μπορούμε να εκφράσουμε προσωπικό παράπονο - αίτημα (π.χ. αναγνώριση ασφαλιστικού, συνταξιοδοτικού ή οικογενειακού δικαιώματος), ή τέλος να ζητήσουμε από το Κοινοβούλιο να πάρει θέση σε ένα θέμα δημοσίου ενδιαφέροντος (π.χ. προστασία περιβάλλοντος, ανθρωπίνων δικαιωμάτων). Το αντικείμενο της αναφοράς όμως πρέπει να εμπίπτει σε τομέα αρμοδιότητας της ΕΕ. Τα θέματα που συνήθως τίθενται αφορούν κυρίως το περιβάλλον, την κοινωνική προστασία, την ελεύθερη κυκλοφορία, τα τελωνειακά, φορολογικά και γεωργικά.
European Parliament, Correspondence with Citizens, GOL03A012, L-2929 LUXEMBOURG, φαξ: (352) 43 0027072.

www.secure.europarl.europa.eu/parliament/public/citizensMail/secured/cmRequest.do?cmLanguage=el

9. Διαφάνεια - δημοσιότητα - ενημέρωση - συμμετοχή

Με αποφάσεις του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και των άλλων θεσμικών οργάνων της ΕΕ διασφαλίζεται και διευκολύνεται η πρόσβαση του Ευρωπαίου πολίτη στα επίσημα έγγραφα και διαδικασίες διαβούλευσης, συνεδριάσεων και λήψης αποφάσεων. Η πληροφόρηση του Ευρωπαίου πολίτη αποτελεί θεμελιώδες δημοκρατικό δικαίωμα ώστε να μπορεί να διαμορφώνει έγκαιρα έγκυρη γνώμη, να επηρεάζει τις διαδικασίες λήψης αποφάσεων, να ασκεί έλεγχο και να διασφαλίζει την ισότητα των ευκαιριών. Προβλέπονται επισκέψεις στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο και τα άλλα όργανα. Ο πολίτης έχει στη διάθεση του διάφορα μέσα ενημέρωσης που του προσφέρει η ΕΕ: διαδικτυο, έντυπα, περιοδικές εκδόσεις, εξειδικευμένα βιβλία, βιβλιοθήκες, βάσεις δεδομένων, CD και DVD, κέντρα ενημέρωσης ανάλογα με τις πληροφορίες που ζητούνται, ευρωπαϊκό δορυφορικό τηλεοπτικό κανάλι. Με τη διενέργεια ποικίλων διαγωνισμών και άλλων δράσεων ευαισθητοποίησης τα παιδιά, οι νέοι και γενικώς οι Ευρωπαίοι πολίτες ενημερώνονται και ταυτόχρονα συμμετέχουν στην οικοδόμηση της Ευρώπης, στο ευρωπαϊκό όνειρο. Περισσότεροι από 1.300 ανταποκριτές μέσων

μαζικής ενημέρωσης στις Βρυξέλλες μεταφέρουν στις χώρες τους αυτά που συμβαίνουν και αρκετές χιλιάδες εξειδικευμένοι δημοσιογράφοι στα ίδια τα κράτη συνδιαμορφώνουν την ευρωπαϊκή δημοσιότητα, τον ευρωπαϊκό δημόσιο χώρο. Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις, που δεν έχουν κερδοσκοπικό ή κομματικό αλλά εθελοντικό χαρακτήρα, τις οποίες ιδρύουν Ευρωπαίοι πολίτες και υπηρετούν κοινούς σκοπούς, περιβαλλοντικούς, ανθρωπιστικούς, πολιτιστικούς, εκπαιδευτικούς, καταναλωτικούς, αναπτυξιακούς, ενεργοποιούνται προσφέροντας πολύτιμο έργο στον ευρωπαϊκό χώρο αλληλεγγύης, συμβάλλοντας στην κοινωνική οικονομία, την πράσινη ανάπτυξη, την καταπολέμηση των διακρίσεων, τέλος προσφέροντας το υγιέστερο των δικαιωμάτων του πολίτη, τη συμμετοχή

Συμπέρασμα

Ο Ευρωπαίος πολίτης πρέπει να είναι καθημερινά ο πραγματικός συντελεστής της ευρωπαϊκής ενοποίησης. Η Ευρώπη δεν μπορεί να υπάρξει ως πολιτική ενότητα χωρίς τη σταδιακή δημιουργία ενός ευρωπαϊκού δήμου. Η εν τω γεννάσθαι ευρωπαϊκή πολύ-πολιτισμική ταυτότητα καλείται να διαδραματίσει τον καταλυτικό της ρόλο για τη διαμόρφωση της οικουμενικής ταυτότητας σε μια εποχή με τεράστιες και επείγουσες παγκόσμιες προκλήσεις, κινδύνους και ευκαιρίες για όλους. Η συμβολή της Ελλάδας σε αυτήν την αποστολή είναι καθοριστική για τους Έλληνες, την Ευρώπη και τον υπόλοιπο κόσμο

Για οποιεσδήποτε ερωτήσεις σχετικά με την ΕΕ: δωρεάν υπηρεσία EUROPE DIRECT τηλ.: 00 800 6 7 8 9 10 11, ή ιστοσελίδα EUROPE DIRECT, μέσω του <http://europa.eu>. Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο - Γραφείο για την Ελλάδα, τηλ.: 210 3278911, φαξ 210 3311540, www.europarl.europa.eu, <http://www.europarl.gr/>, www.europarl.europa.eu/elections2009/. Επίσης προφίλ Ε.Κ. στους διαδικτυακούς κοινωνικούς χώρους: Facebook, MySpace και Flickr

11.4. Τι είναι η κοινωνία πολιτών

μεταξύ δημοσίου και ιδιωτικού

- ✓ συνεισφέρει στον εξωκοινοβουλευτικό έλεγχο της συντεταγμένης πολιτικής εξουσίας
- ✓ δεν αποδέχεται το μονοπώλιο των πολιτικών κομμάτων και του κράτους στην παραγωγή πολιτικής

- ✓ θέτει σε αμφισβήτηση την παραδοχή ότι μόνο ο ιδιωτικός τομέας διακρίνεται για την υψηλή του αποτελεσματικότητα
- ✓ επιτελώντας μια ξεχωριστή κοινωνική λειτουργία συμπληρώνει την αδυναμία ή την έλλειψη θέλησης τόσο του ιδιωτικού όσο και του δημόσιου τομέα, ως τρίτος τομέας της οικονομίας

ως χώρος αγωγής και αξιών του πολίτη

- ✓ διασφαλίζει τη συμμετοχή των πολιτών στα κοινά, χαρακτηρίζοντας μια συμμετοχική, αλληλοελεγχόμενη και δημοκρατική κοινωνία
- ✓ επιτελεί μια εκπολιτιστική και παιδαγωγική αποστολή, συμβάλλοντας, μεταξύ άλλων, ιδιαίτερα στην κατανόηση και προσέγγιση του άλλου, του διαφορετικού και την καλλιέργεια της έμπρακτης ισοτιμίας μεταξύ όλων των ανθρώπων
- ✓ προσφέρει μια δημιουργική και κοινωνική διέξοδο στη διαχείριση του ελεύθερου χρόνου
- ✓ συμμετέχει στη δημιουργία υπεύθυνων, αλληλέγγυων, ηθικών και αυτεξούσιων ατόμων
- ✓ αναδεικνύει τον εθελοντισμό και την προσφορά στον άνθρωπο ως ηθικές και κοινωνικές αξίες
- ✓ συμβάλλει στην τόνωση της συντροφικότητας και της αλληλεγγύης ως ζωτικό αντιστάθμισμα στο ανταγωνιστικό περιβάλλον της εποχής μας
- ✓ εκπαιδεύει σε σχέση με τη σημασία και τους τρόπους της συλλογικής εργασίας για έναν κοινωφελή σκοπό

ως εγκόσμια δύναμη

- ✓ εκκοσμικεύει τις θρησκευτικές αξίες και ηθική και αποδυναμώνει τις μεταφυσικές απλουστεύσεις, δοξασίες και παραπλανήσεις
- ✓ δυσπιστεί ως προς το κυνικό στερεότυπο του σύγχρονου πολιτικού ρεαλισμού πως «πολιτική είναι η τέχνη του εφικτού», αποδίδοντας τη σημασία που αξίζει και στις προθέσεις των πολιτικών δρώντων, και στον δρόμο «προς την Ιθάκη», ανεξαρτήτως αμέσου και απτού αποτελέσματος, αλλά και στοχεύοντας σε ποιοτικά άλματα και υπερβάσεις
- ✓ προσβλέπει σε μακροπρόθεσμες συλλογικές στοχεύσεις καθώς είναι απαλλαγμένη από εκλογικές δεσμεύσεις
- ✓ αποδεσμεύει τις απαραίτητες για την πρόοδο της κοινωνίας δυνάμεις της τόλμης, των ρηξικέλευθων πρωτοβουλιών, της ελευθερίας έκφρασης και της αναζήτησης συναινέσεων

Η κοινωνία πολιτών είναι ο αυτοτελής χώρος μεταξύ της ιδιωτικής οικονομίας και των επίσημων πολιτικών θεσμών μιας κοινωνίας, τους οποίους αναπόδραστα συμπληρώνει χωρίς να υποκαθιστά, μέσα στον οποίο διασφαλίζεται η ποιότητα και το βάθος μιας συμμετοχικής και αλληλοελεγχόμενης δημοκρατίας και καταξιώνεται ένα κοινωνικώς υπεύθυνο και ατομικώς ανεξάρτητο άτομο, με πλήρη συνείδηση της οικουμενικότητας των κοινών προβλημάτων, της τοπικότητας της συλλογικής μας δράσης και του φθαρτού άρα ηθικού προορισμού του καθενός μας, ένας συνειδητός και ενεργός όχι ανά τετραετία πολίτης.

www.kinisipoliton.gr

11.5. Πεδία δραστηριοποίησης Μη Κυβερνητικών Οργανώσεων

- κινήσεις πολιτών, αγωγή του πολίτη (συνταγματική, δημοκρατική συμμετοχική)
- προστασία του περιβάλλοντος, περιβαλλοντική εκπαίδευση
- προσφορά αναπτυξιακής υποστήριξης και βοήθειας στο εξωτερικό
- παροχή επείγουσας ανθρωπιστικής βοήθειας στο εξωτερικό
- αντιμετώπιση (πρόληψη - διαχείριση) συγκρούσεων στο εξωτερικό
- υπεράσπιση της ειρήνης στον κόσμο
- προώθηση της ενωμένης Ευρώπης
- υπεράσπιση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και ελευθεριών
- καταπολέμηση των διακρίσεων (ρατσισμός, ξενοφοβία, αντισημιτισμός)
- δικαιώματα των γυναικών
- προστασία του καταναλωτή
- προστασία των μειονοτήτων (αναγνωρισμένες εθνικές, θρησκευτικές, γλωσσικές μειονότητες, μετανάστες) - δικαιώματα ειδικών ομάδων (φυλακισμένοι, ομοφυλόφιλοι, εξαρτημένοι, αντιρρησίες συνείδησης, θύματα βασανιστηρίων κ.α.)
- άτομα με ιδιαίτερες ικανότητες ή ειδικές ανάγκες
- φιλανθρωπία - κοινωνική πρόνοια, κοινωνικός αποκλεισμός
- διαπολιτισμική κατανόηση, εκπαίδευση και αλληλεγγύη
- συμμετοχή της νεολαίας
- εξωσχολική αγωγή - διαχείριση ελεύθερου χρόνου
- προστασία του παιδιού
- πολιτισμός, πολιτιστική κληρονομιά
- ανάπτυξη εθελοντικής συμμετοχής

- ενώσεις φορολογουμένων, χρηστών δημοσίων υπηρεσιών, τηλεθεατών και ακροατών, πολιτών που υπερασπίζονται τη διαφάνεια στις δημόσιες λειτουργίες κ.α.

11.6. Ο Ευρωπαϊός Διαμεσολαβητής

1. Θεσμός της ΕΕ
2. λειτουργεί από το 1995
3. εκλέγεται από το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο
4. εξετάζει προσφυγές Ευρωπαίων πολιτών που αναφέρονται σε άσκηση κακοδιοίκησης από την πλευρά των θεσμικών οργάνων της ΕΕ
5. Ευρωπαϊκή Επιτροπή, Συμβούλιο ΕΕ και Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο και όλα τα επικουρικά όργανα, όπως ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων, αποτελούν παραδείγματα οργανισμών της Ένωσης, τις δραστηριότητες των οποίων μπορεί να διερευνήσει ο Διαμεσολαβητής
6. μόνο για το Δικαστήριο, το Πρωτοδικείο και το Δικαστήριο Δημόσιας Διοίκησης των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων, κατά την άσκηση της δικαιοδοτικής τους λειτουργίας, δεν έχει αρμοδιότητα
7. ο Ευρωπαϊός Διαμεσολαβητής συνήθως διεξάγει έρευνες με βάση καταγγελίες, αλλά και αυτεπάγγελτα
8. κακοδιοίκηση είναι όταν ένα θεσμικό όργανο παραλείπει να ενεργήσει σύμφωνα με τον νόμο, να σεβαστεί τις αρχές της χρηστής διοίκησης ή παραβιάζει τα ανθρώπινα δικαιώματα (διοικητικές παρατυπίες, άδικη μεταχείριση, αθέμιτες διακρίσεις, κατάχρηση εξουσίας, παράλειψη οφειλόμενης απάντησης, άρνηση παροχής πληροφοριών, αδικαιολόγητη καθυστέρηση).
9. ο Διαμεσολαβητής δεν μπορεί να διερευνήσει καταγγελίες εναντίον των εθνικών, περιφερειακών ή τοπικών αρχών στα κράτη μέλη της ΕΕ, ακόμη και αν οι καταγγελίες αυτές άπτονται θεμάτων της ΕΕ, τις δραστηριότητες των εθνικών δικαστηρίων και διαμεσολαβητών, καταγγελίες εναντίον επιχειρήσεων ή ιδιωτών.
10. κάθε πολίτης κράτους - μέλους της ΈΕ ή που διαμένει σε ένα κράτος μέλος ή εταιρείες, ενώσεις προσώπων, ή άλλα νομικά πρόσωπα που έχουν την

καταστατική τους έδρα στην Ένωση, μπορούν να υποβάλουν καταγγελία στον Διαμεσολαβητή.

11. καταγγελίες μπορούν να υποβληθούν μέσω απλού ή ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή φαξ <http://www.ombudsman.europa.eu>, 1 Avenue du Président Robert Schuman CS30403, FR-67001, Strasbourg Cedex, τηλ.: +33(0)388172313, φαξ: +33 (0)3 88 17 90 62.

11.7. Δημότης

195 - Η γραμμή του δημότη. Σας ενημερώνει για το πώς θα βγάλετε νέο διαβατήριο μέχρι για το ποια δημόσια υπηρεσία είναι υπεύθυνη για να σας λύσει μια υπόθεση - τουλάχιστον να ταλαιπωρηθείτε εξ αρχής στο σωστό τμήμα... Είναι συνδεδεμένοι με όλα τα τμήματα του Δήμου και εξυπηρετούν για όλα τα του Δήμου, αλλά και όπου εμπλέκεται το Δημόσιο! Είναι ακλάδευτα τα δέντρα στην περιοχή σας; Το δηλώνετε και έρχονται και τα κλαδεύουν. Είναι επικίνδυνη η κούνια στην παιδική χαρά όπου πάτε το παιδάκι σας; Ενημερώνετε και έρχονται και την φτιάχνουν. Καμένες λάμπες, πατημένα αυτοκίνητα, ανακύκλωση, σπασμένες πλάκες πεζοδρομίου, φραγμένα φρεάτια, υπερμεγέθη αντικείμενα που θέλετε να πετάξετε το 195 σας εξυπηρετεί για όλα, καθημερινά και Σαββατοκύριακο 07.00 - 23.00, χωρίς χρέωση. Πρόκειται για αριθμό που αφορά τον Δήμο Αθηναίων.

Κεντρική Ένωση Δήμων και Κοινοτήτων Ελλάδος (ΚΕΔΚΕ)
Ένωση Νομαρχιακών Αυτοδιοικήσεων Ελλάδος
Ινστιτούτο Τοπικής Αυτοδιοίκησης (ΙΤΑ)

ΑΚΡΟΤΕΛΕΥΤΙΑ ΠΑΡΑΘΕΜΑΤΑ ΑΝΤΙ ΕΠΙΛΟΓΟΥ

Όμως το ξέρουμε, καμία δύναμη δεν μπορεί να καταργήσει αυτό που έγινε. Όλο το παιχνίδι πάντα παίζεται σ' αυτό που ετοιμάζεται να συμβεί (Τίτος Πατρίκιος, σύγχρονος Έλληνας ποιητής)

- Ο έξυπνος παραδέχεται
- Ο πονηρός δικαιολογείται
- Ο ηλίθιος θα συνεχίσει να επιμένει

Ένα κερί δεν χάνει τίποτα με το ν' ανάψει ένα άλλο κερί.
Δώσε τον καθημερινό αυτό οδηγό - οδικό χάρτη σε έναν άνθρωπο που εκτιμάς, ή δώσε μας το όνομα και τη διεύθυνση του ώστε να του τον στείλουμε εμείς. Και καλό μας δρόμο, μέχρι τον Έλληνα Ευρωπαίο Πολίτη 2021!

Νίκος Γιαννής, www.nicosyannis.gr

Ιδρυτής της Μη Κυβερνητικής Οργάνωσης Ευρωπαϊκή Έκφραση (1989), που προωθεί την ευρωπαϊκή ιδέα και την κοινωνία πολιτών και εκδότης του περιοδικού «ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΚΦΡΑΣΗ» από το 1990 μέχρι σήμερα, με έντονη δραστηριότητα στον χώρο των Μη Κυβερνητικών Οργανώσεων, της κοινωνίας πολιτών, του ευρωπαϊκού κινήματος στην Ελλάδα και κέντρων πολιτικής σκέψης. Συντονιστής της Καμπάνιας των 800 ΜΚΟ για το Σύνταγμα (2007), εκπροσώπησε την Ελλάδα στο Ευρωπαϊκό Φόρουμ Νεολαίας της Ε.Ε. (1995-'96), εξελέγη στη Συμβουλευτική Επιτροπή Νεότητας του Συμβουλίου της Ευρώπης στο Στρασβούργο (1993-'95). Συμμετείχε σε όλη τη διάρκεια της επεξεργασίας του Ευρωσυντάγματος στις Βρυξέλλες (2002-'04).

Σπούδασε Νομικά στο Πανεπιστήμιο Αθηνών, μετεκπαιδεύθηκε στο δημόσιο δίκαιο στο Πανεπιστήμιο του Στρασβούργου και είναι Δρ ευρωπαϊκής πολιτικής, ιστορίας και Θεσμών. Η διατριβή έλαβε το Βραβείο Ευρωπαϊκών Μελετών το οποίο απένειμε ο Πρόεδρος του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου (1997). Συμμετείχε, ως ο Έλληνας εκπρόσωπος, προσκεκλημένος της Ομοσπονδιακής Κυβέρνησης των Η.Π.Α., σε δίμηνο Ακαδημαϊκό Πρόγραμμα στο Κολοράντο, τη Ν.Υόρκη και την Ουάσιγκτων (1998), σχετικώς με το αμερικανικό ομοσπονδιακό πολιτικό σύστημα. Μιλάει γαλλικά, αγγλικά και ισπανικά.

Εργάζεται στην επιστημονική Υπηρεσία της Βουλής - Διεύθυνση Ευρωπαϊκών Υποθέσεων. Μέλος του Επιστημονικού Συμβουλίου του ΕΡΓΟΥ ΠΟΛΙΤΩΝ (2008-'09). Ειδ. Γραμματέας της Επιτροπής για την Αναθεώρηση του Συντάγματος (2006-'07) υπό την Προεδρία του Γ' Αντιπροέδρου της Βουλής. Καθηγητής στο Τμήμα Ευρωπαϊκού Πολιτισμού-ΕΑΠ «Ευρωπαϊκή ιστορία, θεσμοί και πολιτική» (2005-'09). Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος του Οργ. Λιμ. Πειραιώς (2004-'05). Ανώτερο στέλεχος της Ευρ. Επιτροπής στις Βρυξέλλες (2001-'04). Δικηγόρος στην Αθήνα, συνεργάτης των επικεφαλής των Ευρωβουλευτών Ν.Δ. Δ.Ευρυγένη και Π.Λαμπρία, στην 6η Γεν. Διεύθυνση της Ε.Ε. στις Βρυξέλλες (1987) και στη Δ/ση Νομ. Υποθέσεων του Συμβουλίου της Ευρώπης στο Στρασβούργο (1988). Από το 1990 μέχρι το 2001 ανώτερο στέλεχος της Βουλής των Ελλήνων για θέματα Ε.Ε. Μέλος Δ.Σ. ΕΛ.ΒΙ.Π.Υ. (1992-'94). Δημοσιεύσεις σε ελληνικά και ξένα, περιοδικά και εφημερίδες, συγγραφή βιβλίων, εντύπων, μονογραφιών γύρω από τα θέματα της ΕΕ και τις μεταρρυθμίσεις στην Ελλάδα. Ομιλητής και συμμετέχων επί μια εικοσαετία σε μεγάλο αριθμό δημοσίων εκδηλώσεων και συναντήσεων στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

Μέλος του Δ.Σ. του Συλλόγου Φοιτητών Νομικής και μέλος του Κ.Σ. της ΕΦΕΕ (1983-'84). Πρόεδρος της Ένωσης Ασκουμένων Υπαλλήλων της Ευρωπαϊκής Επιτροπής (1987). Μέλος Δ.Σ. και Γενικός Γραμματέας της Κίνησης Πολιτών (1990-'07). Εκδότης του βιβλίου «Τι είναι η κοινωνία πολιτών» (2002). Διευθυντής του περιοδικού του ΚΠΤΕΕ «ΕΠΙΚΕΝΤΡΑ» (1993-'94). Πρόεδρος του Συλλόγου του Νέου Βουτζά (2005-'09). Αντιπρόεδρος του Συνδέσμου Επιστημόνων Ηπειρωτών

(1995-'97). Ταμίας του Δ.Σ. της Ηπειρωτικής Εταιρείας (2008-'09). Έχει τερματίσει σε πέντε Μαραθωνίους δρόμους στην κλασσική διαδρομή. Από πολύτεκνες οικογένειες της Ηπείρου και οι δύο γονείς του, πολύτεκνος πατέρας 4 παιδιών ο ίδιος, εγγονός του ευεργέτη του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων Νίκου Κ. Γιαννή. Επέστρεψε από το κέντρο της Ευρώπης, τις Βρυξέλλες, στην Ελλάδα το 2004, για να υπηρετήσει την πατρίδα, ειδικώς δε από τη θέση του ενεργού πολίτη στην εκτός λεκανοπεδίου Αττική την οποία αγαπά πολύ και όπου ζει με την οικογένεια του, στις Βουλευτικές εκλογές της 16.09.2007 ήταν υποψήφιος Βουλευτής της Ν.Δ. στην Περιφέρεια Αττικής και ανακηρύχθηκε Αναπληρωματικός Βουλευτής πλησιάζοντας τις 12.000 ψήφους.