

### Ο έξυπνος καταναλωτής!

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 22/05/2009 21:13

---

#### 15 τρόποι για να γίνετε καλύτεροι αγοραστές

Για όλους τους αγοραστές:

1. Γνωρίστε την πολιτική επιστροφών των καταστημάτων. Τυπικά όλα τα καταστήματα δέχονται την αλλαγή αγορασθέντων ειδών ακόμα και την επιστροφή των χρημάτων, εάν εμφανιστεί με την απόδειξη σας. Το χρονικό περιθώριο επιστροφής των αγαθών είναι κάτι που καθορίζουν οι επιχειρήσεις, το οποίο όμως δεν μπορεί να είναι μικρότερο των 7 ημερών από την ημέρα αγοράς.
2. Χρησιμοποιήστε τραπεζικές πιστωτικές κάρτες και όχι πιστωτικές κάρτες των καταστημάτων, που συνήθως έχουν υψηλότερο επιτόκιο. Τουλάχιστον ελέγξτε το για κάθε κατάσταση.
3. Σε περίπτωση επιστροφής προϊόντος προτιμήστε να το ανταλλάξετε με κάποιο άλλο αγαθό και όχι με πιστωτικό σημείωμα. Γιατί να κρατάει το κατάστημα τα χρήματά σας;
4. Προσπαθήστε να αγοράζετε ρούχα ή άλλα ακριβά αντικείμενα από τα καταστήματα ή τα πρατήρια των εταιριών σε καλύτερη τιμή (εάν και εφόσον έχουν οι εταιρίες πρατήρια) ή σε περίοδο εκπτώσεων.

Για τους από "χόμπι" αγοραστές

1. Κρατάτε τις ετικέτες και τις αποδείξεις των προϊόντων που αγοράζετε. Σας είναι απαραίτητες για την όποια αλλαγή, ακόμη και σε περίπτωση που βρείτε το προϊόν που αγοράσατε σε χαμηλότερη τιμή
2. Εκμεταλλευτείτε τη φτηνότερη τιμή πώλησης που βρήκατε, για προϊόντα που πριν λίγο καιρό έχετε αγοράσει ακριβότερα. Στην περίπτωση αυτή, μπορείτε να απαιτήσετε να σας επιστραφεί η διαφορά.
3. Μάθετε να γνωρίζετε το προϊόν που αγοράζετε. Π.χ. το ρούχο που είδατε σε ένα πρατήριο μπορεί να μοιάζει με αυτό που είδατε σε ένα κατάστημα, αλλά να μην είναι της ίδιας ποιότητας το ύφασμα.
4. Μην επισκέπτεστε πρατήρια χωρίς να έχετε υπόψη σας τι θέλετε να αγοράσετε. Μπορεί όταν γυρίσετε σπίτι σας να μην ξέρετε τι έχετε αγοράσει και γιατί. Λάβετε υπόψη ότι οι αλλαγές είναι δύσκολες. Ακόμη και αν υπάρχουν όλα τα νούμερα και χρώματα, σίγουρα έχετε πάει μακριά από την περιοχή σας για να βρείτε το πρατήριο.
5. Ακολουθήστε πιστά μια λίστα αγορών, θα σας βοηθήσει να αποφύγετε τα άσκοπα ψώνια.
6. Να είστε φιλικόι με τους πωλητές. Ένας πωλητής που θα σας συμπαθήσει, μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε μία συμφέρουσα αγορά, ακόμη και να κρατήσει για σας το αντικείμενο του πόθου σας.

Για βιαστικούς αγοραστές

1. Αν ο χρόνος σας είναι περιορισμένος, μάθετε σε ποια καταστήματα μπορείτε να ψωνίσετε νωρίς το πρωί ή αργά το βράδυ.
2. Εάν έχετε να πάρετε πολλά δώρα σε περιορισμένο χρόνο, κάντε ένα ραντεβού με τον ειδικό πωλητή που υπάρχει σε μεγάλα καταστήματα. Αυτός θα σας βοηθήσει στις επιλογές σας διαλέγοντας για σας. ♦μως δώστε του τον προϋπολογισμό για όλα τα δώρα που σκοπεύετε να αγοράσετε.

3. Αγοράστε μέσω ταχυδρομείου. Προμηθευτείτε όλους τους καταλόγους που κυκλοφορούν και κάντε μία δοκιμαστική αγορά προκειμένου να αποφασίσετε για την ποιότητα των όσων αγοράζετε και τις λεπτομέρειες στην εκτέλεση της παραγγελίας.

Για κυνηγούς ευκαιριών

1. Συγκρίνετε τις τιμές. Κάποια μαγαζιά μπορεί να προσφέρουν το ίδιο είδος σε καλύτερες τιμές.

2. Προσέξτε την τιμή και όχι την έκπτωση στην ετικέτα. Η τιμή απόκτησης του προϊόντος έχει μεγαλύτερη σημασία.

INKA

=====

**Απ:Ο έξυπνος καταναλωτής!**

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 23/05/2009 10:06

---

Μετά την απομάκρυνση εκ του ταμείου ουδέν λάθος αναγνωρίζεται;

Πιστεύετε ότι φεύγοντας από το κατάστημα δεν πρόκειται να βρείτε το δικίο σας; Κάνετε λάθος!

Τι να κάνετε

Ασφαλώς και μετά την απομάκρυνση εκτός ταμείου έχετε το δικαίωμα να αναγνωρισθεί το τυχόν λάθος, είτε είναι δικό σας είτε του πωλητή. Το δικαίωμα της υπαναχώρησης δηλαδή, είναι απολύτως κατοχυρωμένο για οποιοδήποτε είδος, όπως ρούχα, εισιτήρια, συνδρομές κ.λπ. Αν αρνούνται να σας επιστρέψουν τα χρήματά σας, επικοινωνήστε με το 1520 ή με καταναλωτική οργάνωση. Με ένα τηλεφώνημά τους θα γίνει ο «φιλικός διακανονισμός» όπως λέγεται και η υπόθεσή σας θα λήξει.

=====

**Απ:Ο έξυπνος καταναλωτής!**

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 23/05/2009 18:44

---

Δεν είχε γραπτή εγγύηση

Που να τρέχω τώρα, δεν πρόκειται να βρω το δικίο μου αφού το προϊόν που αγόρασα δεν είχε εγγύηση.

Τι να κάνετε:

Ο νόμος όμως ορίζει ότι όποιος εμπορεύεται οτιδήποτε (π.χ. ένα κουλούρι στο δρόμο), ακόμα και χωρίς να εκδίδει απόδειξη, αναλαμβάνει εκ προοιμίου και την ευθύνη για την καλή ποιότητά του. Δεν χρειάζεται δηλαδή ένα προϊόν να φέρει γραπτή εγγύηση ή να αποτελεί «μεγάλη αγορά», γιατί ο νόμος προκαταβολικά ορίζει ότι οποιαδήποτε αγοραπωλησία, ακόμη και ένα στυλό του μισού ευρώ, συνοδεύεται από σιωπηρή εγγύηση του πωλητή. Αυτό μάλιστα ίσως αποτελέσει σύντομα με πρωτοβουλία της Γενικής Γραμματείας Καταναλωτή και ειδικό μάθημα στα σχολεία

=====

## Απ:Ο έξυπνος καταναλωτής!

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 24/05/2009 20:54

---

«Το θέλω γραπτώς»

Μπλέξατε σε κυκεώνα συνυπεύθυνων είτε πρόκειται για συσκευή είτε για τρόφιμο είτε για παροχή υπηρεσιών;

Τι να κάνετε

Ζητήστε τις απαντήσεις των «αναρμοδιών» εγγράφως. Αν π.χ.. για μια ζημία που πάθατε στο λιμάνι του Πειραιά ο υπάλληλος του ΟΛΠ – για να σας «ξεφορτωθεί» - σας παραπέμπει στην ΕΥΔΑΠ, ζητήστε του ένα έγγραφο στο οποίο θα αναφέρει ότι το πρόβλημά σας είναι ευθύνη της ΕΥΔΑΠ και όχι του ΟΛΠ.

Κατά κανόνα οι υπάλληλοι διστάζουν να υπογράψουν τέτοια έγγραφα και «το ξανασκέφτονται». Αν αρνηθεί να σας δώσει γραπτή βεβαίωση όσων υποστηρίζει προφορικά, συντάξτε μια πρόχειρη έγγραφη δήλωση-αίτηση προς τον διευθυντή του υπαλλήλου, αναφέροντας το περιστατικό. Ο υπάλληλος θα αναγκαστεί να το ξανασκεφθεί ή πάντως θα προτιμήσει να απευθυνθεί πρώτος στο διευθυντή του. Γενικά θα «ψάξει» το ζήτημα κάπως περισσότερο προτού προσπαθήσει να σας κάνει... μπαλάκι.

Να πάρω την εταιρία;

Πολλοί διστάζουν να απευθυνθούν στα κεντρικά των εταιρειών, ενώ αυτά λύνουν πολλά προβλήματα προς όφελος του καταναλωτή. Θα δείτε εξάλλου ότι σε πολλά προϊόντα αναγράφονται αριθμοί κλήσεις από 800, που είναι χωρίς χρέωση και ανήκουν στις παραγωγούς ή κατασκευάστριες εταιρείες.

Καλείτε σε αυτούς ανεπιφύλακτα. Καταναλωτής που απευθύνθηκε με ένα χαλασμένο γιαούρτι στο σούπερ μάρκετ πήρε στη θέση του ένα άλλο, ενώ καταναλωτής που απευθύνθηκε στην εταιρεία, πήρε ως αποζημίωση μια κούτα.

«Είναι επώνυμο. Είμαι καλυμμένος»

Ζήτησα από κατασκευάστρια εταιρεία να κάνει το σέρβις σε ένα κλιματιστικό της κι εκείνοι με παρέπεμψαν στο κατάστημα που το είχα αγοράσει.

Τι να κάνετε

Στην περίπτωση αυτή – όπως και σε πολλές άλλες – ο αύξοντας αριθμός της συσκευής έδειχνε πως δεν ανήκε σε παρτίδα εισηγμένη από την ίδια την εταιρεία αλλά από τον συγκεκριμένο έμπορο. Ειδικά λοιπόν όταν αγοράζετε συσκευές μεγάλων εταιρειών μην μένετε απαραιτήτως ήσυχοι ότι έχετε «κάλυψη από γίγαντες», γιατί μπορεί το σέρβις και τα ανταλλακτικά να είναι ευθύνη του καταστηματούχου που σας πούλησε το μηχάνημα. Σκόπιμο είναι στις αγορές συσκευών να τηλεφωνείτε προκαταβολικά στον φερόμενο ως εγγυητή και να διαπιστώνετε αν είναι υπαρκτός, ποια είναι η έδρα του, αν είναι εξυπηρετικός κ.λπ. Μην αγοράζετε μεγάλες συσκευές αν δεν έχουν οδηγίες στα ελληνικά, αν δεν αναφέρουν επακριβώς χώρα παραγωγής ή συσκευασίας και αν δεν ξέρετε ποιος ακριβώς θα σας καλύψει σε περίπτωση βλάβης.

## **Απ:Ο έξυπνος καταναλωτής!**

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 26/05/2009 23:49

---

Πως θα τα βγάλετε πέρα με τις τράπεζες

Έχετε μπλέξει με τραπεζικά δάνεια και πιστωτικές;

Τι να κάνετε

Αναζητείστε κάποια καταναλωτική οργάνωση που σας παρέχει δωρεάν συμβουλές ή αποταθείτε στον τραπεζικό μεσολαβητή απευθείας. Έχετε υπόψη σας όμως ότι ο μεσολαβητής δεν θα ασχοληθεί με υποθέσεις που δημιουργήθηκαν ένα χρόνο πριν. Γενικά να ξέρετε ότι ο χρόνος κυλάει εις βάρος σας και ότι στις καταγγελίες έχει μεγάλη σημασία η άμεση αντίδραση στις κινήσεις μιας τράπεζας.

**ΔΕΗ ΟΤΕ ΕΥΔΑΠ...**

Στην περιοχή σας έχετε συχνά διακοπές παροχής (ρεύματος, νερού ή επικοινωνιών) ή αντιμετωπίζετε άλλα προβλήματα;

Τι να κάνετε

Οι οργανισμοί κοινής ωφέλειας έχουν ουσιαστικά συμβόλαιο με κάθε καταναλωτή. Αυτό αναφέρεται στο «χάρτη υποχρεώσεων» κάθε οργανισμού. Όμως οι περισσότερες παραλείψεις της ΔΕΗ ή του ΟΤΕ καλύπτονται πίσω από το συχνά μα όχι πάντα βάσιμο επιχείρημα των θεομηνιών – «δεν μπορούσαμε να επισκευάσουμε το πρόβλημα, λόγω κακοκαιρίας».

Από την άλλη οι αποζημιώσεις που δέχονται να καταβάλουν είναι κατά κανόνα της τάξης των 15-50 ευρώ.

Υπάρχουν βέβαια και ανοιχτά ζητήματα. Όπως π.χ. «γιατί πληρώνουμε σταθερά πάγιο επί 5 μήνες, δηλαδή περίπου 120 Ευρώ, ενώ το τηλέφωνο ήταν σε αυτό το διάστημα «κομμένο» κατά το ήμισυ και μπορούσαμε μόνον να δεχθούμε τηλεφωνήματα» ή «γιατί η ιδιωτικές εταιρείες αποζημιώνουν σε περίπτωση διακοπής του δικτύου τους και ο ΟΤΕ δεν αποζημιώνει ποτέ παρά τις κατά καιρούς διακοπές παροχής»

Αν στην περιοχή σας έχετε συχνά διακοπές παροχής (ρεύματος, νερού ή επικοινωνιών) συζητήστε το πρόβλημά σας με καταναλωτικές οργανώσεις.

Όταν αδυνατίζει ... μόνο το πορτοφόλι

Πήγα σε ινστιτούτο αισθητικής αλλά στην πορεία άλλαξα γνώμη και ήθελα να ακυρώσω το συμβόλαιό μου και να πάρω τα χρήματά μου πίσω.

Τι να κάνετε

Η Γενική Γραμματεία Καταναλωτή έχει λάβει μέσα σε 1 χρόνο περίπου 450 κλήσεις με καταγγελίες και παράπονα (τα μισά από τα οποία δικαιώθηκαν) σχετικά με «ινστιτούτα αισθητικής και αδυνατίσματος».

Το συχνότερο πρόβλημα στον τομέα αυτό είναι η άρνηση του βασικού δικαιώματος μιας πελάτισσας να ακυρώσει το συμβόλαιό της. Σε πάρα πολλές περιπτώσεις τα ινστιτούτα αρνούνταν επί μήνες να επιστρέψουν τα χρήματα, αλλά τελικά τα επέστρεψαν άμεσα μετά την παρέμβαση καταναλωτικών φορέων

Ανάμεσα στις δικαιωμένες περιπτώσεις, είναι γυναίκες που είχαν δώσει 1500 ευρώ για αποτρίχωση και όταν αποφάσισαν μετά από 1-2 συνεδρίες να διακόψουν λόγω ερεθισμού, το ινστιτούτο αρνήθηκε. Το ίδιο έγινε και με 1800 Ευρώ που είχαν δοθεί προκαταβολικά (μέσω κάρτας και μετρητά) για «θεραπεία λέιζερ» στο πρόσωπο, όταν η γυναίκα διαπίστωσε ότι η θεραπεία πονούσε

και ήταν εμφανέστατη για περισσότερες ημέρες από όσες της είχαν πει στην αρχή. Σκόπιμο είναι να είστε ιδιαίτερα καχύποπτες και καχύποπτοι με κέντρα που υπόσχονται να σας αδυνατίσουν με ρυθμό άνω των 4-5 κιλών το μήνα, με κέντρα στα οποία δεν βλέπετε αναρτημένο πτυχίο διαιτολόγου και με κέντρα που δεν σας αφήνουν να εξετάσετε το όλο ζήτημα «με την ησυχία σας» και να συμβουλευθείτε το γιατρό σας, αλλά σας πιέζουν για άμεση προκαταβολή.

=====

## **Απ:Ο έξυπνος καταναλωτής!**

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 27/05/2009 17:24

---

### **Φτηνή βενζίνη και πετρέλαιο θέρμανσης**

Από πού με συμφέρει να πάρω πετρέλαιο και πώς θα είμαι σίγουρος ότι δεν θα με κοροϊδέψουν;

#### **Τι να κάνετε**

Οι μεγάλες και γνωστές εταιρείες πετρελαιοειδών κάνουν σημαντική έκπτωση στις σχετικά μεγάλες παραγγελίες των 1-2 τόνων και κατά συνέπεια σας συμφέρουν. Όταν παραλάβετε το πετρέλαιο:

1. Βεβαιωθείτε ότι το χρώμα είναι ζωηρό κόκκινο σαν της βουσσινάδας και όχι καφετί – χωρίς όμως κι αυτό να αποτελεί εγγύηση, επειδή μερικοί αποχρωματίζουν το πετρέλαιο .
2. Καταγράφετε μόνοι σας την ποσότητα πετρελαίου που είχε η δεξαμενή πριν από την παραλαβή και ξαναμετρήστε με δικό σας διαγραμμισμένο μέτρο μετά την παραλαβή παρουσία του οδηγού του βυτίου.
3. Μη μετρήσετε αν δεν περάσουν 5-6 λεπτά από την παραλαβή γιατί η αρχική πίεση των σωληνώσεων αυξάνει τον όγκο του υγρού στη δεξαμενή
4. Βεβαιωθείτε για τις διαστάσεις της δεξαμενής σας ώστε να ξέρετε πόσα λίτρα παίρνει σε κάθε εκατοστό ύψους. (Ένας τόνος πετρελαίου ισούται με 1200 λίτρα).
5. Ελέγχετε τον πάτο της δεξαμενής σας κατά καιρούς γιατί έχουν σημειωθεί περιστατικά στα οποία οι οδηγοί του βυτιοφόρου εκμεταλλευόμενοι τη δίλεπτη απουσία των παραληπτών, έριξαν στη δεξαμενή κόκκινα τούβλα και ανέβασαν την «στάθμη» της κατά περίπου 15 εκατοστά (οι παραλήπτες δηλαδή πλήρωσαν για 200 λίτρα που ποτέ δεν παρέλαβαν).
6. Αν στην παραλαβή βλέπετε ότι η απόδειξη του επιχειρηματία δεν είναι πλήρης, υπογράψτε μόνον αφού συμπληρώσετε τη φράση «με κάθε επιφύλαξη».

### **Αγόρασα ένα φόρεμα και ήταν ελαττωματικό**

#### **Τι να κάνετε**

Πρέπει να προσκομίσετε την απόδειξη στο κατάστημα αγοράς το αργότερο μέσα σε δύο εβδομάδες. Αν σας λείπει η απόδειξη και πάλι μπορείτε να απευθυνθείτε στο κατάστημα γιατί τα περισσότερα υποχρεούνται να κρατούν αρχεία αγοραστών.

Θα πρέπει όμως το ρούχο σας να μην έχει φορεθεί, γιατί οι καταστηματάρχες έχουν τρόπο να το ελέγξουν.

Στα ρούχα, πάντως, προσέχετε – ειδικά όταν κάνετε δώρα – να μην αγοράζετε με σκόντο που «ισοφαρίζεται» με την μη έκδοση απόδειξης, γιατί αν σας κάνουν καλύτερη τιμή με αντάλλαγμα να

μην εκδώσουν απόδειξη, χάνετε κάθε δικαίωμα επιστροφής.

Λακκούβες

Πηγαίνοντας στη δουλειά μου έπεσα σε μια λακκούβα και το αυτοκίνητό μου έπαθε μεγάλη ζημιά.

Τι να κάνετε

Στην περίπτωση αυτή δικαιούστε να ζητήσετε αποζημίωση είτε από το δήμο είτε από τη νομαρχία είτε από το ΥΠΕΧ?ΔΕ – στο συγκεκριμένο υπουργείο ανήκουν συνήθως οι μεγάλοι δρόμοι και οι λεωφόροι.

Υπάρχει και η υπηρεσία ΔΕΣΕ που υπάγεται στο ΥΠΕΧ?ΔΕ (Διεύθυνση Ελέγχου Συντήρησης Έργων) από την οποία μπορείτε να βγάλετε άκρη για το ποιος είναι υπεύθυνος για το συγκεκριμένο πρόβλημα.

Αν πρόκειται για κακοτεχνία συγκεκριμένου οργανισμού, θα σας αποζημιώσει ο υπεύθυνος οργανισμός. Κατά κανόνα σας αποζημιώνουν πλήρως για τη ζημιά που πάθατε στο ΙΧ σας ή στο μηχανάκι σας, αλλά αν δεν είναι σοβαρή, σας καταβάλουν γύρω στα 300 Ευρώ. Αν κρίνετε ασύμφορο να ασχοληθείτε οι ίδιοι, ενημερώστε απλώς το 1520 ή μια καταναλωτική οργάνωση.

Τα πάντα για τις ασφάλειες

Εκλεισε η ασφάλειά μου!

Αν έχετε κάνει ασφάλεια ζωής ή συνταξιοδοτικό πρόγραμμα και ακούσατε για «κανόνι» στην εταιρεία σας, μην πανικοβάλλεστε. Οι μεγάλες ασφαλιστικές εταιρείες, ακριβώς για να μη δυσφημίζονται συνολικά, αναλαμβάνουν κατά κανόνα από κοινού τα προγράμματα όσων άλλων εταιρειών κλείνουν –άρα θα αναλάβουν και το δικό σας φάκελο.

Δεν με αποζημιώνουν για τους σωλήνες

Όλες οι ασφαλιστικές εταιρείες αρνούνται να καλύψουν ζημιές σπιτιών που οφείλονται σε κακοτεχνίες του εργολάβου. Όμως μερικές απλώς το προφασίζονται ώστε να αποφύγουν την αποζημίωση. Υπάρχουν εταιρείες που τελικά αποζημίωσαν ασφαλισμένο, όταν ο τελευταίος τους είπε «εντάξει, φταίει ο εργολάβος, αλλά θέλω να μου το γράψετε και να μου το υπογράψετε».

Δεν έχω λεφτά για την ασφάλεια.

Αν κινδυνεύετε να ακυρωθεί η συνταξιοδοτική ασφάλειά σας επειδή βρίσκεστε σε οικονομική δυσπραγία, προτιμήστε να κινηθείτε πρώτοι ζητώντας διακοπή και εξαργύρωση του συμβολαίου. Αν προλάβει η εταιρεία και ακυρώσει πρώτη το συμβόλαιο «επειδή είστε κακοπληρωτές», μόλις ζητήσετε εξαργύρωση πιθανόν να σας δώσει μόλις το 1/7 από όσα θα παίρνατε σε περίπτωση εθελοντικής διακοπής. Άλλες μπορεί να μη σας δώσουν τελικά και τίποτε, ανάλογα με το συμβόλαιο.

Μα δεν ήξερα ότι θα πάω για σκι.

Αν πάθετε ατύχημα κάνοντας για πρώτη φορά στη ζωή σας σκι ή μπάντζι τζάμπινγκ, η ασφάλεια θα αρνηθεί να σας καλύψει με το αιτιολογικό ότι ενώ είχατε τις συγκεκριμένες συνήθειες, της το αποκρύψατε σκόπιμα από το «ερωτηματολόγιο δραστηριοτήτων» για να γλιτώσετε τα επασφάλιστρα.

Γενικά όταν ξεκινάτε για μια δραστηριότητα έξω από τα συνηθισμένα, τηλεφωνήστε προηγουμένως στον ασφαλιστή σας. Για παρεμφερείς λόγους, να ενημερώνετε τον ασφαλιστή σας και για τυχόν αλλαγές επαγγελματικών δραστηριοτήτων.

Μην ξεχνάτε πόρτες και παράθυρα

Αν κάποιος κλέψουν αντικείμενα από το σπίτι σας, για να εισπράξετε την ασφάλεια θα πρέπει να υπάρχουν ίχνη διάρρηξης. Αν δεν υπάρχουν, η ασφάλεια θα επικαλεστεί ότι είχατε αφήσει ανοιχτή κάποια πόρτα ή ότι είχατε χάσει τα κλειδιά σας και κάποιος έβγαλαν αντικλειδί.

Μην ξεχνάτε να υποβάλετε με τη φορολογική σας δήλωση την έκπτωση της ασφάλειας, γιατί η εφορία δεν την δέχεται αναδρομικά και πρόκειται για σημαντική έκπτωση, της τάξης των 1100 Ευρώ.

Μα δεν είχα διαβήτη!

Αν ασφαλιστείτε ιδιωτικά για ιατροφαρμακευτική περίθαλψη μην κρύβετε τυχόν «φιλικές εξυπηρετήσεις» που κάνατε στο παρελθόν και ψάξτε το βιβλιάριό σας προτού συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο για τις παθήσεις σας. Μπορεί για παράδειγμα να εξυπηρετήσατε έναν φίλο σας και να γράψατε στο βιβλιάριό σας κάποια δικά του φάρμακα για διαβήτη. Εσείς μετά το ξεχάσατε. Αν μετά από 10 χρόνια παρουσιάσετε εσείς διαβήτη, η ασφάλεια δεν θα σας καλύψει. Θα επικαλεστεί – χρησιμοποιώντας το βιβλιάριό σας – ότι ενώ γνωρίζατε πως έχετε διαβήτη, το αποκρύψατε.

Σε αυτές τις περιπτώσεις πρέπει να «ομολογήσετε» εξαρχής στην ασφάλεια ότι είχατε κάνει φιλική εξυπηρέτηση.

Η ασφάλεια θα απαιτήσει να εξετασθείτε για να διαπιστωθεί αν όντως είστε υγιείς και μόνον τότε θα είστε βέβαιοι πως μελλοντικά θα σας καλύψει.

ΙΧ

Μην οδηγείτε μεθυσμένοι και μη δανείζετε το αυτοκίνητό σας σε φίλους που πίνουν. Σε περίπτωση ατυχήματος δεν θα πάρετε ούτε ένα Ευρώ από την εταιρεία. Ακόμα κι αν έχετε μάρτυρες ότι για το ατύχημα (οποίο πάντα γίνεται), θα χάσετε όλα τα δικαιώματά σας για αποζημίωση .

Τράκαρα με ανασφάλιστο.

Αν έχετε τρακάρει με κάποιον που η ασφάλειά του έχει κλείσει, μπορείτε να απευθυνθείτε στο Επικουρικό Κεφάλαιο.

Αυτό καλύπτει προς το παρόν τέτοια περιστατικά, μέχρι να τεθεί σε λειτουργία ο ασφαλιστικός μεσολαβητής.

Αν οδηγεί το ΙΧ σας άτομο άνω των 65 ετών, ζητήστε του να περάσει από γιατρούς για να ανανεώσει την άδεια οδήγησής του, διαφορετικά, σε περίπτωση ατυχήματος, θα βρεθείτε ακάλυπτοι.

Αν θέλετε να ασφαλιστείτε σε φτηνή αλλά άγνωστη εταιρεία, ζητήστε πληροφορίες για αυτήν από καταναλωτικές οργανώσεις ή από το 1520, Μήπως έχουν ήδη καταγγελίες για αυτήν;

Περιλαμβάνεται στην λίστα των εταιρειών που καλύπτουν τις προϋποθέσεις φερεγγυότητας;

=====

**Απ:Ο έξυπνος καταναλωτής!**

Δημοσιεύθηκε από Ηλιάνα - 30/05/2009 20:26

---

Πρόκειται να ενοικιάσω κατοικία. Τι πρέπει να γνωρίζω για τις μισθώσεις κατοικιών; Πόσο είναι το χαρτόσημο και ποιος το πληρώνει;

Η Διεύθυνση Προστασίας Καταναλωτή της Γενικής Γραμματείας Καταναλωτή του Υπουργείου Ανάπτυξης, στα πλαίσια της ενημέρωσης του καταναλωτή, επισημαίνει τα κύρια στοιχεία που πρέπει να έχει υπόψη του ο καταναλωτής κατά τη μίσθωση κατοικίας:

1. Στις μισθώσεις κατοικιών, το ύψος του μισθώματος διαμορφώνεται ελεύθερα και δεσμεύει και τις δύο πλευρές.
2. Η μίσθωση κατοικίας ισχύει τουλάχιστον για τρία χρόνια και αν ακόμα έχει συμφωνηθεί μικρότερος ή αόριστος χρόνος.
3. Αν ο συμβατικός χρόνος έχει καθοριστεί μικρότερος της τριετίας και δεν υπάρχει συμφωνία αναπροσαρμογής του μισθώματος, για τον υπόλοιπο χρόνο, μέχρι συμπλήρωσεως της 3-ετίας, το καταβαλλόμενο μίσθωμα αυξάνεται ετησίως κατά ποσοστό εβδομήντα πέντε τοις εκατό (75%) του τιμαρίθμου του κόστους ζωής που δίνει η Εθνική Στατιστική Υπηρεσία της Ελλάδος για τους αμέσως προηγούμενους δώδεκα (12) μήνες.
4. Ο ιδιοκτήτης έχει την υποχρέωση να παραδώσει στον ενοικιαστή την κατοικία κατάλληλη για τη χρήση που συμφωνήθηκε και να την διατηρεί κατάλληλα κατά τη μίσθωση.
5. Προκαταβολή του ενοικίου επιτρέπεται μόνο για τον τρέχοντα μήνα.
6. Απαγορεύεται η καταβολή εγγύησης να είναι μεγαλύτερη από δύο ενοίκια.
7. Ο ιδιοκτήτης φέρει τα βάρη του μισθίου.
8. Ο ιδιοκτήτης αποδίδει στον ενοικιαστή τις αναγκαίες δαπάνες που αυτός έκανε στο μίσθιο.
9. Ο ενοικιαστής δεν ευθύνεται για φθορές ή μεταβολές που οφείλονται στη συμφωνημένη χρήση.
10. Η καθυστέρηση καταβολής των δαπανών κοινοχρήστων έχει τα αποτελέσματα καθυστέρησης του ενοικίου.
11. Η μίσθωση ορισμένου χρόνου λήγει μόλις περάσει το διάστημα αυτό, χωρίς να απαιτείται τίποτε άλλο. Μάλιστα θεωρείται ότι ανανεώνεται για αόριστο χρόνο όταν, μετά την παρέλευση του συμφωνημένου χρόνου, ο μιν ενοικιαστής εξακολουθεί να χρησιμοποιεί την κατοικία, ο δε ιδιοκτήτης δεν εναντιώνεται.
12. Η μίσθωση αόριστης διάρκειας, μετά την παρέλευση της τριετίας, λήγει με καταγγελία του ιδιοκτήτη ή του ενοικιαστή.
13. Ο ενοικιαστής κατά τη λήξη της μίσθωσης έχει υποχρέωση να αποδώσει την κατοικία στην κατάσταση που την παρέλαβε.
14. Από 1.1.2008 το χαρτόσημο καταργείται (ν. 3522/06 παρ. 4 του άρθρου 3, ΦΕΚ 276/Β/06 ). Προσοχή: η κατάργηση αφορά μόνο τις κατοικίες , το χαρτόσημο της επαγγελματικής μίσθωσης εξακολουθεί να είναι 3,6%

Ποια τιμή θα πρέπει να πληρώσω στο Super Market, εάν διαπιστώσω ότι η τιμή που αναγράφεται στο προϊόν ή στην πινακίδα του ραφιού διαφέρει από αυτήν που χρεώνεται στο ταμείο (από την ανάγνωση του barcode, κλπ);

Σύμφωνα με το Ν. Δ 136/46 (Περί Αγορανομικού Κώδικα) η τοποθέτηση ή ανάρτηση πινακίδων, που μεταξύ των άλλων αναγράφουν την τιμή λιανικής πώλησης των αγαθών στα καταστήματα, είναι υποχρεωτική. Με βάση, λοιπόν, την τιμή πινακίδας, ο καταναλωτής, κατά την ταμειακή του συναλλαγή με το Super Market, καλείται να καταβάλλει τη συνολική αξία ενός ή περισσοτέρων ειδών που αγοράζει, που προκύπτει με βάση την αναγραφόμενη στην πινακίδα τιμή πώλησης και την ποσότητα των ειδών.

Οι τιμές πώλησης των προσφερόμενων εντός καταστημάτων αγαθών περιλαμβάνουν το Φ.Π.Α. ή το αναγράφουν ξεχωριστά;

Ο Φ.Π.Α. περιλαμβάνεται τόσο στις τιμές που αναγράφονται επί των προϊόντων όσο και στους τιμοκαταλόγους των καταστημάτων.

Υπάρχει υποχρέωση όταν αγοράζουμε μια ηλεκτρική οικιακή συσκευή (π.χ. τηλεόραση) να υπάρχουν έντυπες οδηγίες χρήσης στα Ελληνικά ή αρκεί να υπάρχουν οδηγίες σε μια από τις γλώσσες της Ευρωπαϊκής Ένωσης;

Για την υποχρέωση αυτή υπάρχει νομοθετική ρύθμιση στην Α.Δ. 8/93 σύμφωνα με την οποία σε κάθε



πώληση οχημάτων, μηχανών, μηχανημάτων κ.τ.λ. παρέχεται στον αγοραστή έντυπο που περιλαμβάνει τουλάχιστον στην ελληνική γλώσσα και κατά τρόπο σαφή το είδος του προϊόντος, τα βασικά του τεχνικά χαρακτηριστικά, τις απαραίτητες οδηγίες για την ασφαλή λειτουργία, χρήση, συντήρηση, διατήρηση και πλήρη αξιοποίηση του προϊόντος και ιδιαίτερα τονισμένους τους κινδύνους που είναι δυνατόν να υπάρξουν κατά την λειτουργία, χρήση και διατήρησή του. Επίσης βλ. Ν.2251/94 «Προστασία των καταναλωτών», άρθρο 5 (1).

Αγόρασα ένα πλυντήριο το οποίο μέσα στον χρόνο της εγγύησης παρουσίασε πρόβλημα. Πρέπει να επιβαρυνθώ με έξοδα επίσκεψης του τεχνικού; Σε περίπτωση που πρέπει να επιδιορθωθεί το πλυντήριο θα επιβαρυνθώ με έξοδα αποστολής, μεταφοράς κ.λ.π.;

Το άρθρο 540 Α.Κ. όπως αυτό τροποποιήθηκε από το Ν.3043/2002 ορίζει ότι σε περίπτωση ευθύνης του πωλητή για παράδοση ελαττωματικού προϊόντος ο αγοραστής δικαιούται να απαιτήσει από τον πωλητή τη δωρεάν διόρθωση του προϊόντος.

Που μπορείτε να απευθύνεστε

Γενική Γραμματεία Καταναλωτή 1520

Συνήγορος Καταναλωτή από το 1520

Συνήγορος του Πολίτη 210-7289600

Τραπεζικός μεσολαβητής (για πιστωτικές και δάνεια) 210-3376700

Επικουρικό Κεφάλαιο (για ασφάλειες ΙΧ) 210-3327400 και 3826116

Ένωση Ελλήνων Καταναλωτών 4511080 ΚΕ.Π.ΚΑ (Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών) 2310 269448

και 801117200 Ε.ΚΑ.ΤΟ (Ελληνική Καταναλωτική Οργάνωση) 2310 226426

Ε.Κ.ΠΟΙ.Ζ? (Ένωση Καταναλωτών για την Ποιότητας Ζωής) 210- 3304444

ΙΝ.ΚΑ (Ινστιτούτο Καταναλωτών) 11721 και 210-3632443

Αρχή Δεδομένων Προστασίας Προσωπικού Χαρακτήρα 210-6475632

Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων ΕΦΕΤ 210-6971600

Σύλλογος Ενοικιαστών 210-5231848 5229720

---

## Απ:Ο έξυπνος καταναλωτής!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 11/09/2009 20:39

Παράνομες χρεώσεις των τραπεζών

Χρεώσεις και πρακτικές των τραπεζών που έχουν κριθεί παράνομες και καταχρηστικές από τα δικαστήρια και τις οποίες ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΡΝΟΥΜΑΣΤΕ :

Οι παρακάτω πρακτικές και χρεώσεις των τραπεζών κρίθηκαν παράνομες από τα δικαστήρια :  
Απόφαση Δικαστηρίου

Για τις καταθέσεις

Είσπραξη προμήθειας για κατάθεση σε λογαριασμό τρίτου προσώπου 711/2007 κ 961/2007,

Πολυμελές Πρωτοδικείο Αθηνών

Επιβολή εξόδων κίνησης σε λογαριασμούς ταμειυτηρίου (ή τρεχούμενους) μετά την 4η πράξη κάθε μήνα 711/2007 κ 961/2007, Πολυμελές Πρωτοδικείο Αθηνών

Επιβολή εξόδων τήρησης και παρακολούθησης στους λογαριασμούς καταθέσεων 711/2007 κ 961/2007, Πολυμελές Πρωτοδικείο Αθηνών

Μονομερής μεταβολή από την πλευρά της τράπεζας για τους όρους των λογαριασμών καταθέσεων 711/2007 κ 961/2007, Πολυμελές Πρωτοδικείο Αθηνών

Επιβολή εξόδων αδράνειας (0,6 ή 1 €) σε λογαριασμούς που δεν κινούνται για πάνω από 1,5 χρόνο 711/2007 κ 961/2007, Πολυμελές Πρωτοδικείο Αθηνών

Ο υπολογισμός των τόκων των ποσών των καταθέσεων σε μεταγενέστερη ημερομηνία από αυτή που γίνεται η κατάθεση 711/2007 κ 961/2007, Πολυμελές Πρωτοδικείο Αθηνών

Για τις πιστωτικές κάρτες

Μονομερής αύξηση του επιτοκίου της πιστωτικής κάρτας, χωρίς συγκεκριμένα κριτήρια που αναφέρονται στη σύμβαση 1219/2001, Άρειος Πάγος

Μονομερής αύξηση της συνδρομής της κάρτας 1219/2001, Άρειος Πάγος

Είσπραξη προμήθειας για την ανάληψη μετρητών μέσω πιστωτικής κάρτας 1219/2001, Άρειος Πάγος

Για τα στεγαστικά και λοιπά δάνεια

Είσπραξη εξόδων χρηματοδότησης για τη χορήγηση του δανείου 5253/2003, Εφετείο Αθηνών

Είσπραξη εξόδων φακέλου 5253/2003, Εφετείο Αθηνών

Μονομερής αύξηση του επιτοκίου στα δάνεια με κυμαινόμενο επιτόκιο χωρίς κάποιο λογικό κριτήριο. Παράνομη είναι επίσης η απαίτηση της τράπεζας για επιστροφή του δανείου αν δεν αποδεχθεί ο πελάτης την προσαρμογή του επιτοκίου 5253/2003, Εφετείο Αθηνών

Επιβολή εξόδων 50 € σε δανειολήπτες για να πάρουν βεβαίωση οφειλών 711/2007 κ 961/2007, Πολυμελές Πρωτοδικείο Αθηνών

Η καταγγελία της σύμβασης του δανείου από τη μεριά της τράπεζας σε περίπτωση καθυστέρησης οποιασδήποτε δόσης 5253/2003, Εφετείο Αθηνών

Ο υπολογισμός των τόκων του δανείου με βάση το έτος των 360 ημερών αντί για τις 365 ή 366 μέρες με αποτέλεσμα τη μεγαλύτερη επιβάρυνση του δανειολήπτη 430/2005, Άρειος Πάγος

Η επιβολή χρονικού περιθωρίου (π.χ. 30 ημερών) στον πελάτη για να αμφισβητήσει τις χρεώσεις του, αλλιώς θεωρείται ότι τις κάνει δεκτές 1219/2001, Άρειος Πάγος

Τι μπορώ να κάνω;

1. Να αρνηθώ την επιβολή των παραπάνω όρων και εξόδων
2. Να διαμαρτυρηθώ εγγράφως στην Τράπεζα ζητώντας να μου επιστραφούν τα χρήματα που έχουν κρατηθεί παράνομα και να μην ισχύσουν οι καταχρηστικοί όροι
3. Να στείλω την έγγραφη διαμαρτυρία μου - στη Γενική Γραμματεία Καταναλωτή (Υπ. Ανάπτυξης) τηλ. 1520, fax 2103842642, 210-3829640, Πλ. Κάνιγγος, 10181 και e-mail : info@efpolis.gr - στο Συνήγορο του Καταναλωτή Λ.Αλεξάνδρας 144, 114 71 Τηλ.: 210 6460612, 210 6460862, Fax.: 210 6460414, E-mail: grammateia@synigoroskatanaloti.gr
4. Να επικοινωνήσω με την επιτροπή Ακρίβεια-stop της περιοχής μου για να αντιδράσουμε έμπρακτα στην αυθαιρεσία και την τοκογλυφία των τραπεζιτών!

## Απ:Ο έξυπνος καταναλωτής!

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 21/01/2010 12:34

---

Τα 20 μυστικά της έξυπνης καταναλώτριας

Σε καιρούς οικονομικής κρίσης, το ερώτημα είναι ένα: "Τι πρέπει να κάνω ώστε να ξοδεύω λιγότερα χρήματα στο σούπερ- μάρκετ, χωρίς όμως να επηρεαστεί αρνητικά η ποιότητα της διατροφής μου και χωρίς να ρισκάρω σε θέματα υγείας και ασφάλειας;". Με απλά λόγια: πώς μπορώ να εξασφαλίσω για μένα και την οικογένειά μου καλό και φθηνό φαγητό;

Με μικρές αλλαγές στις καταναλωτικές σου συνήθειες θα καταφέρεις να τρέφεσαι πιο υγιεινά και να σου περισσεύουν περισσότερα χρήματα. Το όφελος που προκύπτει από τις παρακάτω συμβουλές είναι τριπλό: κάνεις καλό στην υγεία, στη σιλουέτα και στην τσέπη σου! Ίδού οι είκοσι αποδοτικότεροι τρόποι:

### 1. Πρώτα λογαριάζω:

Κατάγραψε και λογάριασε λεπτομερώς τα εβδομαδιαία έξοδα για φαγητό, ώστε να έχεις πλήρη εικόνα των χρηματικών σου εκροών. Άλλωστε, αν δεν ξέρεις πόσο ακριβώς σου στοιχίζουν, πώς θα κάνεις οικονομία και από τι; Αρχισε τους υπολογισμούς και αξιολόγησε αντικειμενικά εάν μπορείς να μειώσεις συγκεκριμένες δαπάνες, με ποιόν τρόπο και μέχρι ποιο ποσοστό;

### 2. Ψωνίζω με λίστα:

Για να μην παρασύρεσαι σε περιττές και ακριβές αγορές, σκέψου ποιά τρόφιμα χρειάζεσαι για τις επόμενες ημέρες και κατάγραφέ τα αναλυτικά, με τις ποσότητές τους. Με τη λίστα τροφίμων ανά χείρας και με ποσό μετρητών που δεν υπερβαίνει κατά πολύ την αξία τους, θα ψωνίσεις μόνο ό,τι έχεις προγραμματίσει.

### 3. Μελετώ, μαζεύω & χρησιμοποιώ:

Φυλλάδια με προσφορές προϊόντων, εκπτωτικά κουπόνια και κάρτες σούπερ μάρκετ (όχι πιστωτικές!), με αντάλλαγμα πόντους για φθηνότερες αγορές, σου δίνουν τη δυνατότητα να αγοράσεις πιο φθηνά και να αξιοποιήσεις καλύτερα τα χρήματά σου.

### 4. Ψάχνω και συγκρίνω:

Σύγκρινε τιμές, ποιότητες και ποσότητες. Κάποια καταστήματα μπορεί να προσφέρουν το ίδιο ακριβώς τρόφιμο σε καλύτερη τιμή, σε προσφορά ή με επιπλέον ποσότητα ως δώρο. Ανάμεσα σε προϊόντα με ίδια ποιότητα και ποσότητα, προτίμησε το φθηνότερο. Επίλεξε κάτι ακριβότερο μόνο εάν η αυξημένη τιμή δικαιολογείται από την ανώτερη ποιότητα ή από τη μεγαλύτερη καθαρή ποσότητα.

### 5. Προσέχω ποσότητες και προσφορές:

Οι μεγάλες συσκευασίες (οικονομικό μέγεθος) και οι προσφορές (π.χ. πληρώνεις 2, παίρνεις 3) συμφέρουν για τα προϊόντα που δεν αλλοιώνονται γρήγορα ή όταν πρόκειται να καταναλώσεις όλη την ποσότητα σχετικά σύντομα. Σε προσφορές με δώρο κάποιο άλλο τρόφιμο εξέτασε μήπως σε συμφέρει περισσότερο η μεμονωμένη αγορά τους. Σε κάθε περίπτωση, μην προμηθεύεσαι πολύ μεγάλες ποσότητες από προϊόντα ευπαθή και με μικρή διάρκεια ζωής.

### 6. Κυνηγώ εκπτώσεις, αξιολογώ την τελική τιμή:

Οποιαδήποτε μείωση τιμής σε ένα τρόφιμο που ούτως ή άλλως θα αγόραζες είναι πάντα προς το

συμφέρον σου. Στην περίπτωση πανομοιότυπων προϊόντων που αμφιταλαντεύεσαι στο ποιό να προτιμήσεις, το κριτήριο επιλογής είναι η τελική τιμή αγοράς και όχι το ποσοστό της έκπτωσης.

7. Επιλέγω ελληνικά και εποχιακά:

Τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά που δεν είναι εποχής, είναι συνήθως εισαγωγής ή προέρχονται από θερμοκήπια, κοστίζουν πιο ακριβά και δεν είναι το ίδιο νόστιμα ή θρεπτικά με τα εποχιακά. Βρες λοιπόν ποιά είναι της εποχής και κατόπιν ψάξε στην αγορά για τις φθηνότερες τιμές.

8. Δεν απορρίπτω τα κατεψυγμένα:

Επώνυμα κατεψυγμένα ψάρια, θαλασσινά και λαχανικά δεν περιέχουν συντηρητικά και - εφόσον ψύχονται και συντηρούνται σωστά - είναι ασφαλή και διατηρούν σε μεγάλο βαθμό τα θρεπτικά τους συστατικά. Επομένως, αποτελούν εξίσου καλή τροφή με τα αντίστοιχα νωπά, ενώ επιπλέον είναι πιο φθηνά, περισσότερο εύκολα στην προετοιμασία και πιο πρακτικά στο μαγείρεμα.

9. Αναρωτιέμαι: το χρειάζομαι;

Ορισμένα τρόφιμα ειδικών κατηγοριών (light, εμπλουτισμένα, λειτουργικά, για διαβητικούς κ.ά.) είναι ενδεχομένως χρήσιμα σε συγκεκριμένα άτομα. Ωστόσο, η κατανάλωσή τους δεν επιφέρει κανένα επιπλέον όφελος σε όσους δεν τα έχουν ανάγκη.

10. Πληρώνω παραπάνω μόνο για ό,τι αξίζει:

Πες ναι στα βιολογικά τρόφιμα, προϊόντα ολοκληρωμένης διαχείρισης και παραδοσιακά ελληνικά προϊόντα όταν είναι πράγματι επισημασμένα και πιστοποιημένα. Μόνο αυτά δικαιολογούν την υψηλή τιμή τους με κάποιο σαφές πλεονέκτημα έναντι των αντίστοιχων συμβατικών.

11. Δεν λέω όχι στα προϊόντα ιδιωτικής ετικέτας:

Τα προϊόντα ιδιωτικής ετικέτας που παράγονται για λογαριασμό των μεγάλων σούπερ μάρκετ, πληρούν υποχρεωτικά τις προδιαγραφές ασφαλείας που ισχύουν για όλα τα τρόφιμα αλλά έχουν χαμηλότερη τιμή. Ωστόσο, δεν πρέπει να κάνεις συμβιβασμούς στην ποιότητα: διάβασε προσεκτικά τη διατροφική ετικέτα των προϊόντων που σ' ενδιαφέρουν και προτίμησε το φθηνότερο, εφόσον περιέχει τα ίδια συστατικά με το αντίστοιχο προϊόν της ακριβότερης φίρμας.

12. Στρέφομαι στα πιο υγιεινά:

Τα έτοιμα φαγητά κοστίζουν πολύ ακριβά σε χρήματα αλλά και σε περιττά κιλά. Με 2 ευρώ, για παράδειγμα, μπορείς να αγοράσετε 1 χάμπουργκερ και 1 αναψυκτικό. Με περίπου 30 λεπτά του ευρώ λιγότερα, παίρνεις 1 κουλούρι με σουσάμι και 1 γιαούρτι. Καταλαβαίνεις ότι η δεύτερη επιλογή είναι πιο θρεπτική, πιο διαιτητική και θα σε χορτάσει για περισσότερη ώρα.

13. Δίνω προτεραιότητα στο σπιτικό φαγητό:

Σκέψου πόσα χρήματα δίνεις εβδομαδιαίως για να αγοράσεις σάντουιτς, τοστ, τυρόπιτες, σουβλάκια, τηγανητές πατάτες, μακαρονάδες ή πίτσες. Όμως, τα ίδια αυτά φαγητά μπορείς να τα φτιάξεις στο σπίτι και εννοείται πως θα σου κοστίσουν αρκετά φθηνότερα και ασφαλώς, θα είναι κατά πολύ ποιοτικότερα.

14. Κάνω λίγο κόπο παραπάνω:

Αντί για τριμμένο τυρί, προτίμησε ολόκληρο κομμάτι, το οποίο θα τρίψεις εσεις όταν χρειαστεί. Αντί ν' αγοράσετε έτοιμο χυμό, στύψε φρούτα. Αντί τυποποιημένης σάλτσας φτιάξε τη δική σου σπιτική. Έτσι τρως υγιεινά και εξοικονομείς χρήματα!

15. Προτιμώ σνακ από τη φύση:

Έχε πάντα μαζί σου ένα φρέσκο φρούτο, μερικά αποξηραμένα φρούτα ή λίγους ξηρούς καρπούς. Κατανάλωσέ τα αντί για γλυκά ή αλμυρά σνακ, τα οποία συνήθως αγοράζεις. Έτσι, θα κάνεις καλό

στην τσέπη σου και συγχρόνως στη γραμμή σου!

16. Παίρνω ταπεράκι στη δουλειά:

Κάθε φορά που παίρνεις σπιτικό φαγητό μαζί σου στη δουλειά (αντί να το παραγγέλνεις), εξοικονομείς τουλάχιστον 3 ευρώ. Αν την τακτική αυτή την εφαρμόζεις οικογενειακώς -έστω και περιστασιακά π.χ. τα παιδιά προτιμούν κολατσιό από το σπίτι- το μηνιαίο κέρδος μπορεί να υπερβεί τα 100 ευρώ.

17. Τρώω περισσότερα όσπρια, λιγότερο κρέας:

Τα όσπρια περιέχουν πολλές πρωτεΐνες, είναι πάμφθηνα σε σχέση με το κρέας και κάνουν καλό στην υγεία. Επιπλέον, αφού μαγειρευτούν, καταψύχονται εύκολα σε μερίδες, διατηρούνται αρκετό καιρό και με την προσθήκη λαχανικών ή άλλων δημητριακών (π.χ. ρυζιού) και μεταμορφώνονται σε ένα νέο, πλήρες και εύγευστο φαγητό.

18. Δεν πετάω λεφτά στα σκουπίδια:

Ό,τι περισσεύει δεν είναι υποχρεωτικά για πέταμα! Μπορείς για παράδειγμα, τα απομεινάρια φαγητού να τα συνδυάσεις σε κάποιο επόμενο γεύμα με άλλες τροφές. Όλα αυτά, εφόσον τα έχεις συντηρήσει σωστά και έχεις βεβαιωθεί ότι δεν έχουν αλλοιωθεί. Έτσι, θα φτιάξεις ένα τελείως διαφορετικό φαγητό, εξίσου θρεπτικό αλλά με μικρότερο κόστος.

19. Μαγειρεύω απλά:

Τα απλά φαγητά, με λίγα και καλά υλικά που μαγειρεύονται σχετικά εύκολα, είναι η οικονομικότερη λύση για την καθημερινότητά μας. Αντίθετα, οι πιο περίπλοκες συνταγές απαιτούν περισσότερα συστατικά, που σημαίνει μεγαλύτερο κόστος ενώ έχουν αυξημένες πιθανότητες αποτυχίας και δύσκολα μετατρέπονται σε κάτι άλλο.

20. Βάζω το παλιό μπροστά, το καινούργιο πίσω:

Οργάνωσε σωστά το ψυγείο και τα ντουλάπια τροφίμων, με βάση τον κανόνα FIFO (First In, First Out): τοποθετείς πάντα πιο μπροστά τα τρόφιμα που αγόρασες παλαιότερα και θα λήξουν συντομότερα και πιο πίσω τα τρόφιμα που αγόρασες πιο πρόσφατα και θα λήξουν κάποιες ημέρες αργότερα.

Το προφίλ της έξυπνης καταναλώτριας:

1. Γνωρίζει τις πραγματικές ανάγκες και τις οικονομικές της δυνατότητες.
2. Έχει σχέδιο, στρατηγική και μεθοδικότητα. Κάνει πρώτα τους υπολογισμούς δεν χάνει ποτέ το λογαριασμό
3. Φτιάχνει πάντα λίστα αγορών. Αφιερώνει χρόνο στα ψώνια, ψάχνει και συγκρίνει ποιότητα και τιμές, ξέρει ότι υπάρχουν πολλές εναλλακτικές επιλογές ενώ εκμεταλλεύεται τις αληθινές προσφορές.
4. Δεν δελεάζεται από παραπλανητικές εκπτώσεις και επιμένει στη σχέση ποιότητας - τιμής.
5. Συντηρεί τα τρόφιμα σωστά, μαγειρεύει λιτά και ευφάνταστα ενώ δεν πετά στα σκουπίδια τα λεφτά της.

womenonly

=====

## Απ:Ο έξυπνος καταναλωτής!

Δημοσιεύθηκε από Margo - 17/03/2010 14:17

---

Σελίδα του Υπουργείου Ανάπτυξης.

Διαλέξτε την περιοχή που μένετε, τύπο βενζίνης που θέλετε εκ δεξιών, και αφήστε την αναζήτηση να σας οδηγήσει στα οικονομικότερα πρατήρια τα οποία δεν έχουν νοθευμένη βενζίνη.

Η σελίδα ενημερώνεται πολύ τακτικά!

[http://www.ypan.gr/flash\\_fuel/ath/ath.htm](http://www.ypan.gr/flash_fuel/ath/ath.htm)

=====

## Απ:Ο έξυπνος καταναλωτής!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 21/03/2010 10:21

---

Τι προσέχουμε κατά την αγορά του αρνιού ή κατσικιού

ΑΡΝΙ ή ΚΑΤΣΙΚΙ;

- Το κατσίκι γάλακτος είναι πιο υγιεινό και πιο εύπεπτο από το αρνί γάλακτος, καθώς το κατσικίσιο γάλα με το οποίο έχει ανατραφεί είναι χαμηλότερο σε λιπαρά. Επίσης, πολλοί θεωρούν ότι είναι πολύ πιο νόστιμο, ειδικά αν πρόκειται για ένα από αυτά τα «ημιάγρια» που στις διακοπές μας στα νησιά βλέπουμε να βόσκουν ελεύθερα στα βουνά και να κατεβαίνουν το βράδυ στην παραλία για να πιουν νερό.
- Προσοχή όμως. Όπως μας ενημέρωσαν πολλοί κρεοπώλες, φέτος, που το Πάσχα είναι νωρίς, δεν θα υπάρξουν πολλά κατσίκια και το βαρύτερο δεν θα ξεπερνά τα 8 - 9 κιλά. Για να διακρίνεται από το αρνί, κάποια σφαγεία αφήνουν πάνω στην ουρά του κατσικιού μέρος του τριχώματος, παρότι απαγορεύεται για λόγους υγιεινής, και η ουρά τους είναι στραμμένη προς τα πάνω. Μια άλλη διαφορά είναι στα μπούτια, που είναι πιο ισχνά και «άδεια» από του αρνιού.
- Διαφέρουν επίσης στην κατατομή του κεφαλιού, που στα κατσίκια είναι ευθεία· αντιθέτως, στο κεφάλι των αρνιών υπάρχει ένα καρούμπαλο που ξεκινάει από τα μάτια και φτάνει στην άκρη της μύτης τους. Αν, όμως, δεν είμαστε εξοικειωμένοι, δεν είναι σίγουρο ότι θα καταλάβουμε τις διαφορές αυτές και ένας «πονηρός» κρεοπώλης μπορεί να μας ξεγελάσει.
- Επομένως, σημαντικό είναι ο προμηθευτής μας να είναι άξιος εμπιστοσύνης. Αν για τον οποιοδήποτε λόγο αισθανθούμε άβολα ή νιώσουμε ότι μας εξαπατούν ή μας αδικούν, καλύτερα να απευθυνθούμε αλλού.
- Εξυπακούεται, βέβαια, ότι η φετινή έλλειψη σε κατσικάκια γάλακτος -λόγω του ότι το Πάσχα πέφτει νωρίς-, σε συνδυασμό με τη μεγάλη ζήτηση που έχει το κατσίκι τα τελευταία χρόνια, αναμένεται να εκτινάξει και τις τιμές.

ΣΥΜΒΑΤΙΚΟ ή ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ;

- Σε γενικές γραμμές, η ελληνική αιγοπροβατοτροφία δεν μπορεί να χαρακτηριστεί εντατική, αφού τα ζώα βόσκουν σε μεγάλα βοσκοτόπια, τα οποία όμως ενδέχεται να καλλιεργούνται και να δέχονται τις επεμβάσεις κάθε καλλιέργειας (λιπάνσεις και φυτοφάρμακα). Όμως η ελεύθερη

βόσκηση «γυμνάζει» τα ζώα, τα κάνει πιο ανθεκτικά στις ασθένειες και άρα δεν χρειάζονται τόσα αντιβιοτικά.

- Από την άλλη, τα αμνοερίφια βιολογικής εκτροφής δεν επιτρέπεται να παίρνουν αντιβιοτικά. Βιολογικό αρνί και κατσίκι θα βρούμε σε εξειδικευμένα και όχι μόνο κρεοπωλεία, αρκεί να προβούμε εγκαίρως σε παραγγελία.
- Σε κάθε περίπτωση, είναι θέμα επιλογής. Νόστιμο και ασφαλές κρέας δεν σημαίνει κατ' ανάγκη βιολογικό. Απαραίτητη προϋπόθεση, ο προμηθευτής μας να είναι τίμιος.

### «ΚΑΠΑΡΩΣΤΕ» ΤΟ ΚΡΕΑΣ ΑΠΟ ΝΩΡΙΣ

- Φέτος που είναι νωρίς το Πάσχα, λέγεται πως δεν θα υπάρξουν αθρόες εισαγωγές αρνιών από τα Βαλκάνια, τουλάχιστον όχι στο βαθμό που γίνονταν τα προηγούμενα χρόνια, γιατί εκεί τα ζώα γεννιούνται πιο μετά και μέρος από αυτά που θα έχουν ήδη γεννηθεί θα ταξιδέψει προς Ιταλία, καθώς το καθολικό Πάσχα συμπίπτει με το Ορθόδοξο. Ως εκ τούτου, είναι πιο πιθανό φέτος να πληρώσουμε όντως το ελληνικό για ελληνικό, αλλά σε πιο τιμημένη τιμή, λόγω της έλλειψης ανταγωνισμού. Άλλοι πάλι υποστηρίζουν πως όλο αυτό δεν είναι παρά ένα προπέτασμα καπνού των ίδιων των κρεοπωλών που θέλουν να δικαιολογήσουν την αύξηση της τιμής.
- Για να είμαστε σίγουροι ότι θα βρούμε το αρνί ή το κατσίκι που θέλουμε, πρέπει να κάνουμε εγκαίρως την παραγγελία στον προμηθευτή μας.
- Επειδή θα μείνει αναγκαστικά εκτός ψυγείου, καλό είναι να μην το παραλάβουμε νωρίτερα από το Μ. Σάββατο, οπότε θα το ετοιμάσουμε και θα το περάσουμε στη σουβλά.

### ΤΑ ΝΟΣΤΙΜΑ ΕΝΤΟΣΘΙΑ

- Το αρνί πωλείται με τη συκωταριά του, ενωμένη στην κοιλιά, για να είμαστε σίγουροι ότι είναι του συγκεκριμένου ζώου και όχι κατεψυγμένη.
- Αν φτιάξουμε κοκορέτσι, θα χρειαστούμε οπωσδήποτε περισσότερες συκωταριές, γι' αυτό τις παραγγέλνουμε από νωρίς από τον προμηθευτή μας.
- Γενικά τα αποθέματα σε νωπές συκωταριές δεν είναι άπειρα και οι κρεοπώλες εκείνες τις ημέρες θα φροντίσουν να «καλύψουν» πρώτα αυτούς που θα παραγγείλουν ολόκληρο αρνί. Για να μη δυσκολευτούμε, μια λύση είναι να αγοράσουμε συκωταριές από νωρίς και να τις καταψύξουμε οι ίδιοι ή να αρχίσουμε να ζητάμε και κατεψυγμένες· τουλάχιστον έτσι θα ξέρουμε ότι δεν μας πούλησαν κατεψυγμένη για φρέσκια.

### ΟΙ ΦΡΟΝΤΙΔΕΣ ΤΟΥ ΚΡΕΟΠΩΛΗ

- Στις υποχρεώσεις του κρεοπώλη, όταν μας παραδίδει το αρνί, είναι να είναι καλά καθαρισμένος ο οισοφάγος από ξεραμένο αίμα και το κάτω μέρος, στο άνοιγμα της ουράς, από περιττώματα. Επίσης, από το κεφάλι θα πρέπει να κόβονται οι τριχες. Η παρουσία κάποιων τριχών στο σώμα -ιδιαίτερα στα κατσίκια- είναι φυσιολογική. Δεν χρειάζεται να τις καψάλισουμε, γιατί ούτως ή άλλως αυτό θα συμβεί στο ψήσιμο, αν όμως επιλέξουμε να το κάνουμε, καλό είναι να μην επιμείνουμε πολύ και λιώσει το λίπος..
- Ένα «περιποιημένο» αρνί δίνεται πάντα τυλιγμένο σε μπόλια (σκέπη). Η μπόλια είναι ο υμένας που συγκρατεί τα έντερα στην κοιλιά και ο οποίος στο σφαγείο αφαιρείται και μπαίνει στην πλάτη του αρνιού. Ειδικά αν το ζώο είναι μικρό και δεν έχει πολύ λίπος, η μπόλια θα προσδώσει υγρασία στο ψήσιμο και θα κάνει μια νόστιμη εξωτερική πέτσα.

Αν το ζώο έχει γεννηθεί στην Ελλάδα, θα βρούμε στη ράχη του τη σφραγίδα της φωτογραφίας.[http://sup.kathimerini.gr/kathnews/photos/12-03-10/12-03-10\\_328045\\_121.jpg](http://sup.kathimerini.gr/kathnews/photos/12-03-10/12-03-10_328045_121.jpg) Αν είναι από άλλη χώρα, η σφραγίδα θα φέρει το όνομα της χώρας και το χρώμα που χρησιμοποιούν εκεί τα σφαγεία. Προσοχή, μήπως λείπει κομμάτι από το δέρμα του ζώου· ίσως υπήρχε εκεί ξένη σφραγίδα που έχει αφαιρεθεί.

ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΟΣ

=====

**Απ:Ο έξυπνος καταναλωτής!**

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 09/07/2010 10:27

---

STOCK ΜΑΓΑΖΙΑ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

85 καταστήματα με ρούχα, παπούτσια και αξεσουάρ στη μισή τιμή και ακόμη πιο φτηνά.

ΠΑΙΔΙΚΑ ΡΟΥΧΑ

**ALOUETTE:**

Φιλικών 58, Περιστέρι τηλ.: 210-5718014.

Παιδικά ρούχα και αξεσουάρ ηλικίας από 0 - 16 ετών με έκπτωση 30% έως 50%.

**CROCODILINO:**

Πειραιώς 91 και Κυθήρων 2, Πειραιάς, τηλ. 210-4839535.

Παιδικά ρούχα και παπούτσια φετινής σεζόν, από τον 1ο μήνα μέχρι 14 ετών, με έκπτωση 30 - 40%, αλλά και περσινά μοντέλα σε προσφορά.

**HRA:**

Τιτάνων 26, Ελληνικό τηλ.: 210-9933109,

Λ. Δημοκρατίας 246, Άγιοι Ανάργυροι, τηλ.: 210-2388085.

Παιδικά ρούχα της προηγούμενης σεζόν για ηλικίες 0-12 ετών με μεγάλες εκπτώσεις.

**GRANT:**

Λεωνίδου 7 & Μπουμπουλίνας,

Αγ. Δημήτριος, τηλ. 210-9756736,

Πελασγίας 18 & Αγ. Πέτρου, Περιστέρι, τηλ. 210-5781283.

Ρούχα και παπούτσια της εταιρείας GRANT για παιδιά από 6 μηνών μέχρι 12 ετών στη μισή τιμή από την αρχική.

**KITTEN:**

Κλεάρχου 89, Άγιος Δημήτριος,

τηλ.: 210-9711385.

Ρούχα από 0-5 ετών και προίκα μωρού σε έκπτωση που ξεκινά από 50%.

**LAPIN HOUSE:**

Στυλιανού Γονατά 4, Περιστέρι

τηλ.: 210-5706100.

Ρούχα και παπούτσια από 0-14 ετών με έκπτωση 30% και πάνω.

**MARASIL:**

Λούβαρη 14, Περιστέρι

τηλ.: 210- 5735440.

Παιδικά ρούχα Mandarino, Marasil, Maui & Sons. Εκπτωση 50%.

**MATOU FRANCE:**

Λ. Δημοκρατίας 8, Μελίσσια

τηλ.: 210-8032463.

Παιδικά ρούχα για ηλικίες από 3 μηνών έως 16 ετών με έκπτωση μέχρι και 70%.

**MINI RAXEVSKY:**

Σφακίων 50, Περιστέρι,

τηλ. 210-5907928

Μπουμπουλίνας 21 & Σμύρνης 9, Αγ. Δημητριος, Τηλ 210-9755995

Μπεμπέ και παιδικά της περσινής κολεξιόν στη μισή τιμή, καθώς και μοντέλα παλαιότερων ετών σε



ακόμη χαμηλότερες τιμές.

**ΜΟΥΓΕΡ:**

Λ. Αθηνών 162, Περιστέρι

τηλ.: 210-5719811.

Παιδικά παπούτσια ΜΟΥΓΕΡ, νούμερα 17 έως 40. Η έκπτωση φτάνει έως και 50%.

**PETIT ELEPHANT:**

Ζηνοδώρου & Καλλικλέους 2, Κολωνός

τηλ.: 210-5146437.

Παιδικά και μπεμπέ της τρέχουσας κολεξιόν σε τιμές πρατηρίου.

**PORTOKALI:**

Λ. Ιωνίας 225, Άγιος Ελευθέριος

τηλ.: 210-2010107.

Παιδικά ρούχα της προηγούμενης σεζόν για ηλικίες 0-16 με τιμές χαμηλότερες από την αρχική.

**PRENATAL:**

Ελευθερίου Βενιζέλου 195, Ν. Σμύρνη

τηλ.: 210-9349638.

Παιδικά ρούχα Prenatal, Naf Naf, Chevignon για ηλικίες 0-12 με έκπτωση 40%. Προσφορές σε μπλουζάκια, παντελονάκια και φούστες με 3 ευρώ. Μαγιό από 2 έως 10 ευρώ.

**PUZZLE:**

Δεληγιάννη 8, Μεταμόρφωση, τηλ: 210-2810676,

Παγκάλου 12, Αχαρνάι – Μενίδι, τηλ: 210-2477156.

Παιδικά ρούχα για ηλικίες 0 μηνών έως 16 ετών της τρέχουσας κολεξιόν σε τιμές πρατηρίου.

**ROCCOBAROCO:**

Αγίου Νεκταρίου 5-7, Μοσχάτο

τηλ.: 210-9414522.

Παιδικά ρούχα, παντελόνια, μπλούζες με έκπτωση μέχρι και 50%.

**TRICOTEEN:**

25ης Μαρτίου 43, Αργυρούπολη

τηλ.: 210-9929935.

Παιδικά ρούχα της προηγούμενης σεζόν. Έκπτωση 20-70%.

## ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΕΙΔΗ

**Adidas:**

Τερψιθέας 49, Π. Φάληρο, τηλ.: 210- 9851435,

Ελ. Βενιζέλου 247, Ν. Σμύρνη.

Στοκ της εταιρίας σε εκπτώσεις μέχρι 50%.

**Best O:**

Αχιλλέως 114 & Ελ. Βενιζέλου, Ν. Σμύρνη,

τηλ. 210-9855171.

Αθλητικά Everlast, O Neil, Best O και αξεσουάρ με έκπτωση μέχρι 50%. Κάποια κομμάτια

προηγούμενων ετών θα βρείτε και στο κατάστημα της οδού Ηρώων Πολυτεχνείου 106, Χαλάνδρι

τηλ.: 210-6717205.

Fila:

Ελ. Βενιζέλου 271, Παλαιό Φάληρο

τηλ.: 210-9837489.

Περσινά και προπέρσινα σχέδια με έκπτωση από 30 έως 80%.

NIKE:

Ελ. Βενιζέλου 224, Π. Φάληρο

τηλ.: 210- 9836021.

Όσο πιο παλιό είναι το μοντέλο τόσο καλύτερες οι τιμές. Εκπτώσεις από 20 έως 50%.

Puma:

Μεσογειων 350, Αγία Παρασκευή, τηλ. 210-6560535

και Ελ. Βενιζέλου 224, Παλαιό Φάληρο, τηλ.: 210-9854582.

Ανδρικά, γυναικεία και παιδικά αθλητικά είδη σε εκπτώσεις που φτάνουν μέχρι και 70%.

Reebok:

Ελ. Βενιζέλου 263, Παλαιό Φάληρο

τηλ.: 210-9880318.

Παπούτσια και ρούχα με έκπτωση από 25 μέχρι 80%.

SERGIO TACCHINI:

Ελ. Βενιζέλου 269, Παλαιό Φάληρο,

τηλ. 210-9848378.

Έκπτωση 30% στο φετινό εμπόρευμα και μεγαλύτερη σε ρούχα της περσινής σεζόν. Πουκάμισα, τζιν,

αθλητικά.

United Sales:

Ιακωβίδου 50, Αγ. Ελευθέριος

τηλ.: 210-5785780.

Επώνυμα αθλητικά και casual ρούχα, παπούτσια και αξεσουάρ. Εκπτώσεις μέχρι 70%.

ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΡΟΥΧΑ

**ARTISTI ITALIANI:**

Ελευθερίου Βενιζέλου 220, Παλαιό Φάληρο

τηλ: 210-9847782.

Γυναικεία ρούχα, αξεσουάρ και υποδήματα προηγούμενων σεζόν με έκπτωση από 20% έως 60%

**AFTER SEASON:** Στη διεύθυνση

Πινδάρου 42 στο Κολωνάκι

τηλ. 210-3640445

μπορείτε να αγοράσετε ρούχα Donna Karan, Givenchy, Galliano, Ozbek, Moschino, κ.ά. με έκπτωση 50%. Ακόμη θα βρείτε προσφορές με έκπτωση 60 - 80%

**BALOON:**

Μ. Αλεξάνδρου 10, Δάφνη

τηλ.: 210-9710403.

Ρούχα Lussile, Pagani και Γαλάτη, 50% με 70% κάτω από την αρχική τιμή

**BENETTON – SISLEY STOCK:**

Αλατσάτων 34, Νέα Ιωνία

τηλ.: 210-2717774.

Γυναικεία, αντρικά και παιδικά παλαιότερων σεζόν αλλά και «σπασμένα» νούμερα της φετινής σε εκπτώσεις από 30% έως 50%

**CAROUZOS:**

Κασσαβέτη 19, Κηφισιά, τηλ. 210-6233402,

Ι. Δροσοπούλου 61, Κυψέλη, τηλ. 210-8216170,

Α. Μεταξά 41, Γλυφάδα, τηλ. 210-8946202.

Ρούχα μεγάλων οίκων όπως Prada, Salvatore Ferragamo, Facionable και Henri Cottons με έκπτωση που φτάνει μέχρι και 70%

**CLUB KINO:**

Σειζάνη 3, Νέα Ιωνία

τηλ.: 210- 2715751.

Ρούχα της περσινής χρονιάς με έκπτωση μέχρι 60%.

DIVA BY D:

Δαβάκη 60, Καλλιθέα

τηλ.: 210-9561850.

Ρούχα της ομώνυμης φίρμας με έκπτωση έως και 70%

ELLE STYLE:

Λεωφόρος Πεντέλης 34-36, Χαλάνδρι,

τηλ.: 210-6852037.

Στοκ κομμάτια από Versace, Ferre και άλλες φίρμες σε χαμηλές τιμές.

ESCADA Stock:

Τσακάλωφ 33, Κολωνάκι, τηλ. 210-3633509

και Λ. Κηφισίας 238 - 240, Κηφισιά, τηλ. 210-8012066, 210-8083596.

Ρούχα της ομώνυμης εταιρείας με έκπτωση 50% - 70%.

FOKAS STOCK CENTER:

Ερμού 100, 14ο χλμ. Εθνικής Οδού Αθηνών – Λαμίας

(γέφυρα Λυμάτων Λυκόβρυσης) Μεταμόρφωση,

τηλ. 210-2855510, 210-2855533-4.

Γυναικεία, ανδρικά και παιδικά μεγάλων οίκων, όπως ESPRIT, D&G, CK, Stefanel, Cacharel, κ.ά. με

έκπτωση μέχρι και 60%.

GEM & GEMM:

Ομήρου 12 και Στρατήγη, Νέο Ψυχικό

τηλ.: 210-6748508.

Στοκ κομμάτια από τις σειρές Chloe, Balenciaga, Κοκοσαλάκη κ.ά. σε έκπτωση μέχρι 50.

LAKIS GAVALAS STOCK:

Ρίμνι 18, Λυκόβρυση

τηλ.: 210-2825232.

Γυναικεία ρούχα Dolce & Gabbana, Cacharel, Moschino με έκπτωση που ξεκινά από 60%.

**LUSSILE:**

Εθνικής Αντιστάσεως 3, Χαλάνδρι

τηλ.: 210-6847013 και 210-6847557.

Γυναικεία ρούχα της περασμένης σεζόν με έκπτωση μέχρι 50%.

**MARKET:**

Αχαρνών 44, Αθήνα,

τηλ. 210-8213737.

Μοντέρνα, αλλά και κλασικά γυναικεία ρούχα της περσινής κολεξιόν σε προσφορές.

**MORE & MORE:**

Ελ. Βενιζέλου 188, Ν. Σμύρνη,

τηλ. 210-9884323.

Περσινά μοντέλα για τη γυναίκα, τον άντρα, το παιδί με 50% έκπτωση.

**M2 DISCOUNT STORES:**

Νέστορος & Φιλοκτήτου, Ιλιον

τηλ.: 210-2627569.

Περσινά και προπέρσινα ρούχα, μαγιό, εσώρουχα και παπούτσια κυρίως γυναικεία, αλλά και ανδρικά, των εταιρειών Morgan, Ysatis, Billardi, Virgin και Jack Pot με έκπτωση 50% - 80%. Θα βρείτε ακόμη και φετινά είδη.

**NAF NAF:**

Ελευθερίου Βενιζέλου 229, Νέα Σμύρνη τηλ.: 210-9310030

και Λαμίας & Πουλίου 29, Αμπελόκηποι.

Γυναικεία και εφηβικά ρούχα της γνωστής εταιρείας με έκπτωση μέχρι και 40% στην αρχική τιμή. Προσφορές που αγγίζουν και το 90%. Θα βρείτε παντελόνια κάπρι, λινά, καλοκαιρινά φορέματα, μπλούζες και μαγιό.

**RAXEVSKY:**

28ης Οκτωβρίου 34, Ν. Ιωνία

τηλ.: 210-2719964.

Το 50% αγγίζουν οι εκπτώσεις σε ρούχα και αξεσουάρ.

REBECCA BLU:

Ελ. Βενιζέλου 144, Ν. Σμύρνη,

τηλ. 210-9318610.

Στο κατάστημα λειτουργεί τμήμα με στοκ εμπόρευμα.

ROCCOCO STOCK:

Μιλτιάδου 2, Περιστέρι, τηλ. 210-5772319

και Αγ. Παρασκευής 32, Χαλάνδρι τηλ.: 210-6824059.

Γυναικεία αλλά και ανδρικά ρούχα από την περσινή κολεξιόν.

STOCK SHOP:

Μεσογείων 10, Αμπελόκηποι

τηλ.: 210-7473435.

Ρούχα Custo Barcelona, Miss Sixty, Michiko Koshino φτηνότερα κατά 30% ή και περισσότερο.

ΕΣΩΡΟΥΧΑ

YAZZ:

Αργυρουπόλως 28, Αργυρούπολη,

τηλ.: 210-9965301, 210-9965188.

Εσώρουχα της γνωστής φίρμας με έκπτωση 50-70%.

NOTA:

Λεωχάρους 13, Αθήνα,

τηλ.: 210-3256747.

Το πρατήριο της γνωστής εταιρείας με εσώρουχα και νυχτικά σε έκπτωση έως και 50%.

PALCO:

Αλκμήνης 70, Κάτω Πετράλωνα,

τηλ.: 210-4816961.

Ανδρικά, γυναικεία, παιδικά, εσώρουχα και πιτζάμες σε εκπτώσεις που φτάνουν και το 50%.

**ΑΝΔΡΙΚΑ ΡΟΥΧΑ**

**ABITO STORES:**

Γρ. Λαμπράκη 16, Γλυφάδα

τηλ.: 210-8982540.

Ανδρικά ρούχα και αξεσουάρ με την υπογραφή των Versace, Ferre, Mochino, Trussardi, Armani με έκπτωση 50%.

Page 6

**ARTISTI ITALIANI:**

Λ. Θηβών 281, Αιγάλεω

τηλ.: 210-5699767.

Ανδρικά ρούχα με έκπτωση από 30% έως 60%.

**BENETTON:**

Αλατσάτων 34, Ν. Ιωνία,

τηλ.: 210-2717774.

Εκπτωση 50% στα περσινά είδη, αλλά και δειγματολόγια της φετινής σεζόν σε πολύ καλές τιμές.

**nCONNECTIBLE:**

Ιακωβίδου 50, Άγιος Ελευθέριος,

τηλ.: 210-2010081.

Ανδρικές κολεξιόν των οίκων Henry Cottons, Cerruti, Swiss Jeans, Trussardi, Kenzo, Versace sport.

Εκπτωση 30-70%.

**DIESEL:**

Αχιλλέως 109, Παλαιό Φάληρο,

τηλ.: 210-9852381

και στο FACTORY OUTLET

(Πειραιώς 76, Ν. Φάληρο).

Ανοιξιάτικα και καλοκαιρινά της περσινής κολεξιόν με έκπτωση 35%. Τζιν παντελόνια με 40%

έκπτωση και προσφορές σε τζιν μόνο με 35 ευρώ.

**GLOU STOCK:**

Λ. Μεσογείων 258, Χολαργός

τηλ.: 210-6532060.

Ρούχα με έκπτωση μέχρι 50%.

**3 GUYS:**

Κύμης 16, Καλογρέζα, τηλ.: 210-2757318,

Λιβαδειάς 7, Μεταμόρφωση, τηλ. 210-2846440,

Κηφισού 102, Περιστέρι, τηλ. 210-5787005,

Π.Π. Γερμανού 25, Ν. Ιωνία, τηλ. 210-2796987

και «Euro Outlet», Πετροπούλεως 41, Ιλιον, τηλ. 210-2621225.

Καθημερινό ντύσιμο από τη γνωστή φίρμα με έκπτωση έως και 60%.

**KUKA BENEFIT:**

Γράμμου 17, Βριλήσσια

τηλ.: 210-6854760.

Ιταλικά ρούχα για καλό αλλά και σπορ ντύσιμο. Επίσης ρούχα Trussardi, Armani, Ferre.

**LACOSTE:**

Ελ. Βενιζέλου 259, Π. Φάληρο,

τηλ. 210-9848813.

Αντρικά, γυναικεία, παιδικά των εταιρειών Lacoste, Kookai, Newman, The Bostonians, κ.ά. με έκπτωση

που φτάνει το 50%.

**MAN & MANETTI:**

Τράλλεων 17, Γαλάτσι,

τηλ. 210-2222273.

Πουκάμισα, γραβάτες, ζώνες και εσώρουχα για τον άνδρα με έκπτωση 40 - 60%.



**OXFORD COMPANY:**

Ελ. Βενιζέλου 231, Παλαιό Φάληρο

τηλ.: 210-9880247

και στα πολυκαταστήματα FACTORY OUTLET (Ν. Φάληρο) και EMPOLI OUTLET (Ν. Ιωνία).

Πουκάμισα, T-Shirt, μπλουζάκια πόλο, γραβάτες και μανικετόκουμπα σε πολύ χαμηλές τιμές. Ρούχα με

τη σφραγίδα της εταιρείας OXFORD COMPANY.

**PRINCE OLIVER STOCK:**

Υδρας 9 και Κύπρου, Μοσχάτο,

τηλ.: 210-4804920.

Ανδρικά και γυναικεία σε εκπτώσεις που ξεκινούν από 50% και φτάνουν μέχρι και 80%.

**REPLAY:**

Νίκης & Πεύκων 1, Ν. Ιωνία,

τηλ. 210-2716956.

Casual αλλά και πιο επίσημο ντύσιμο για τον άντρα, τη γυναίκα, το παιδί. Εκπτώσεις 30 - 50%

**SOYO:**

Λεωφόρο Ηρακλείου 346B, Νέα Ιωνία

τηλ.: 210- 2715072.

Ανδρικά ρούχα και αξεσουάρ προηγούμενων σεζόν. Εκπτώση από 30 έως 50%.

**TOMMY HILFIGER:**

Κωνσταντινουπόλεως 153, Μπουρνάζι

τηλ.: 210-5745159.

Ανδρικά ρούχα και αξεσουάρ με έκπτωση 35-50%.

**VARDAS:**

Λ. Μεσογείων 233, Χολαργός

τηλ.: 210-6771830.

Οι εκπτώσεις αγγίζουν το 50%.

**ΥΠΟΔΗΜΑΤΑ – ΑΞΕΣΟΥΑΡ**

**ΑΠΟΘΗΚΗ:**

Ψυχάρη 1, Ψυχικό,

τηλ.: 210-6756488.

Γυναικεία, ανδρικά, παιδικά παπούτσια της περσινής χρονιάς αλλά και της φετινής σεζόν.

**ALL ABOUT SHOES:**

Ερμού & Ευαγγελιστρίας 8,

τηλ.: 210-3356423.

Επώνυμα παπούτσια στη μισή τιμή. Ανάμεσά τους στοκ του Χαραλά και του Καλογήρου.

**BOURNAZOS:**

Προκοπίου 7, Περιστέρι,

τηλ.: 210-5777156.

Υποδήματα της προηγούμενης σεζόν, αλλά και ζευγάρια ελαφρώς μεταχειρισμένα σε επιδείξεις μόδας

και φωτογραφήσεις.

**BONUS SHOE MARKET:**

Ελευθερίου Βενιζέλου 166 &

Παμφυλίας 24, τηλ.: 210-9332290.

Ανδρικά-γυναικεία παπούτσια Caterpillar, Maui, Lumberjack, On the Road σε χαμηλές τιμές.

**DEXIM:**

Αιόλου 63, Αθήνα,

τηλ.: 210-3210231.

Γυναικεία, ανδρικά, αθλητικά παπούτσια της περσινής σεζόν με έκπτωση από 50% μέχρι και 80%

**DONNA DI GIO:**

Αρμενίων Αγωνιστών 19Α, Πειραιάς,

τηλ.: 210-4906934.

Εργοστάσιο με γυναικεία υποδήματα, τσάντες και ζώνες σε προσφορές.

EPONYMO:

Λ. Παπάγου 30Α, Ζωγράφου, τηλ.: 210-7470181, 210-7773870,

και Λαμίας 3, Αργυρούπολη, τηλ.: 210-9937959.

Παπούτσια, τσάντες, ζώνες και φουλάρια γνωστών ιταλικών οίκων, όπως Moschino, Byblos, Versus, Genny και Versace. Εκπτώση 50%.

FIFTY - FIFTY:

Ερμού 57, Αθήνα, τηλ.: 210-3247128,

Κασσαβέτη 8 (έναντι Βάρσου) και Μιλτιάδου 6, Κηφισιά, τηλ. 210-6230081

και Κύπρου 78, Γλυφάδα, τηλ.: 210-8949931.

Τσάντες, πορτοφόλια, ζώνες, μαντίλια και εσώρουχα γνωστών οίκων, όπως FOURLA, Prada, Gucci, Celine, Laura Biaggiotti, Calvin Klein, Cacharel, La Perla, κ.ά. με έκπτωση 40-70%. Δεκτές όλες οι πιστωτικές κάρτες. Μέχρι και 12 άτοκες δόσεις.

HUNTER STOCK:

Μαρίνου Αντύπα 56, Ηλιούπολη,

τηλ.: 210-9735076.

Παπούτσια, τσάντες, πορτοφόλια, δερμάτινα είδη ταξιδιού στη μισή τιμή και κάτω.

KEM:

Ματζαριωτάκη 107, Καλλιθέα,

τηλ.: 210-9567338,

Δέλτα Δημητρίου 6, Αγ. Ανάργυροι,

τηλ.: 210-2628108 και

Αχαρνών 421, Αθήνα, τηλ.: 210-2522428.

Γυναικείες τσάντες, άλλα δερμάτινα είδη (όπως πορτοφόλια, ζώνες και σακβουαγιάζ) και φουλάρια με

εκπτώσεις που ξεκινούν από 40% και φτάνουν μέχρι και 70.

LOLOSSIDIS:

Ζησιμοπούλου 93, Π. Φάληρο,

τηλ.: 210-9851004.

Γυναικεία παπούτσια κυρίως της περσινής χρονιάς. Εκπτώση μεγαλύτερη και από 50%.

LOUIS NICOL:

Πινδάρου 13, Κολωνάκι,

τηλ.: 210-3640594.

Στοκ της περσινής σεζόν με έκπτωση έως 60%.

MOCASSINO STOCK:

Παν. Τσαλδάρη & Καλαμών 2, Περιστέρι,

τηλ.: 210-5726444.

Παπούτσια ανδρικά και γυναικεία με έκπτωση 50%.

ΜΟΗΝΒΛΥΜΧΕΝ:

Πλατεία Δεξαμενής 7, Κολωνάκι,

τηλ.: 210-7236960.

Γυναικεία και ανδρικά παπούτσια και ρούχα από προηγούμενες κολεξιόν φτηνότερα κατά 60-70% από την αρχική τιμή.

ΠΕΤΡΙΔΗΣ:

Μεσογείων 253, Χολαργός

τηλ.: 210-6740592.

Ανδρικά και γυναικεία παπούτσια των δύο τελευταίων ετών με έκπτωση 60%.

ROLLINI:

Λεωφόρος Θηβών & Ιεράς Οδού 391, Αιγάλεω

τηλ.: 210-5314999.

Παπούτσια της περσινής χρονιάς στη μισή τιμή.

SAMSONITE:

Αιλιανού 12, Πλατεία Κολιάτσου,

τηλ.: 210-2013214.

Τσάντες και βαλίτσες από παλαιότερες κολεξιόν ή μοντέλα, που έχουν καταργηθεί. Εκπτώση μέχρι 40%.

SHOE:

Πλουτάρχου 5, Κολωνάκι,

τηλ.: 210-7293963.

Παπούτσια, τσάντες, αλλά και ρούχα για τη γυναίκα των εταιρειών Roberto Cavali, Ferre, D&G,

Armani, Henri Cottons στη μισή τιμή.

TSAKIRIS MALLAS:

Ευαγγελιστρίας 23, Αθήνα,

τηλ.: 210-3220062.

Γυναικεία παπούτσια, τσάντες, αξεσουάρ της περσινής σεζόν με έκπτωση έως 50%.

ΕΜΠΟΡΙΚΑ FACTORY OUTLET:

Πειραιώς 76, Νέο Φάληρο

τηλ.: 210- 4833926.

Σε ένα μόνο κατάστημα θα βρείτε περισσότερες από 100 γνωστές φίρμες στον χώρο της αντρικής, γυναικείας και παιδικής ένδυσης και υπόδησης. Η έκπτωση φτάνει ακόμη και το 90%.

Δεκτές όλες οι πιστωτικές κάρτες. Το κατάστημα διαθέτει υπαίθριο πάρκινγκ 210 θέσεων, ενώ υπάρχει ακόμη καφετέρια και ATM για ανάληψη χρημάτων. Μερικές από τις αθλητικές μάρκες που θα βρείτε είναι:

Nike, Fila, Admiral, Converse - All Star, Hi tech, Everlast, Mizuno, Adidas. Θα βρείτε παπούτσια των εταιρειών Καλογήρου, Χαραλάς, Tsakiris Mallas και Bata Πετριδής. Ντυθείτε casual με τις φίρμες Levis, Diesel, Replay, Nautica, DKNY, Timberland και Harley Davidson. Για κλασικό ντύσιμο θα βρείτε:

VARDAS, Prince Oliver, Camomilla, Morgan, Tommy Hilfiger, Lucifer και Anna Riska. Ενώ, για τα παιδιά υπάρχουν πολλές εταιρείες, όπως: :Bambineria, Mandarino και Crocodilino.

EMPOLI OUTLET:

Ιφιγενείας 73, Ν. Ιωνία,

τηλ. 210-2797111-2.

Σε έναν νεόδμητο χώρο 6.000 τ.μ. με 40 επώνυμα καταστήματα, καφετέρια και πάρκινγκ μπορείτε να κάνετε τις αγορές σας από τις 125 γνωστότερες φίρμες της διεθνούς μόδας με έκπτωση από 30% έως 80%. Το EMPOLI διαθέτει ανδρικά, γυναικεία, παιδικά ρούχα και παπούτσια. Gant, Lapin House, Lacoste, Columbia, Moschino, Fila, Lumberjack, Guy Laroche, camel active και Camper είναι μερικές μόνο από τις εταιρείες που θα βρείτε...

<http://i-diadromi.blogspot.com/2010/07/stock.html>

=====

## Απ:Ο έξυπνος καταναλωτής!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 16/07/2010 17:08

---

Όλοι οι κλάδοι είναι οργανωμένοι και ενωμένοι.  
Είτε έχουν δίκιο είτε άδικο, είναι οργανωμένοι και ενωμένοι.

Ιδού δύο από χιλιάδες παραδείγματα.

1) Οι καλοί μας φίλοι Ταξιτζήδες

Σε καμία χώρα του πολιτισμένου ημισφαιρίου δεν σταματάς ελεύθερο ταξί ρωτώντας τον ταξιτζή με υπόκλιση αν τον βολεύει η κατεύθυνσή σου, για να μπει στο ταξί του να σε πάει στον προορισμό σου, κάνοντας στην διαδρομή περισσότερες στάσεις από ένα λεωφορείο.

Το πόσο ισχυρή είναι η ενότητα του κλάδου τους φάνηκε από την αδυναμία του κράτους να τους αποκλείσει από τις λεωφορειολωρίδες.

Έχουν καταφέρει να επιβάλουν τους δικούς τους κανόνες και εμείς οι υπόλοιποι με σκυμμένο το κεφάλι τους αποδεχόμαστε.

Γιατί; Γιατί είμαστε κορόιδα .....

2) Οι καλοί μας φίλοι οι Φουρναραίοι

Κάνουν τριμερή συνάντηση α) Κρατικός Εκπρόσωπος

β) Εκπρόσωπος Σιτοπαραγωγών

γ) Εκπρόσωπος Αρτοποιών

και αποφασίζουν για την διαμόρφωση του ψωμιού.

Ερήμην του καταναλωτή.

Τον αγνοούν παντελώς.

Τον ειδοποιούν δε, ότι θα πρέπει να αγοράσει για τρεις μέρες ψωμί όσο θα διαρκέσει η απεργία.

Εμείς τα κορόιδα φυσικά τρέχουμε να πάρουμε ψωμί για 3 και για 4 μέρες.

Ας μην ξεχνάμε ότι ζητάμε 1 κιλό ψωμί και μας δίνουν μία φραντζόλα που ζυγίζει 700 γραμμάρια .

Μία φορά σε έναν φούρνο ζήτησα 700 γραμμάρια ψωμί και με κοίταγε ο υπάλληλος σαν εξωγήινο. Μου είπε ότι δεν μπορεί να το κόψει και ότι πουλάει την φραντζόλα ολόκληρη!! Νόμισε ότι δεν είχα αρκετά χρήματα και του ζητούσα να κόψει από την φραντζόλα .....

Σε άλλο φούρνο ζήτησα δύο φραντζόλες χωριάτικο και με ρωτάει ο υπάλληλος:

"Του κιλού" ;

"Γιατί έχεις και του κιλού"; του απάντησα.

Και αυτός με κοιτούσε σαν εξωγήινο.

Γιατί;            Γιατί είμαστε κορόιδα .....

Κάποτε στην πολιτεία της Νέας Υόρκης απεφάσισε ο κυβερνήτης να αυξήσει την βενζίνη για λίγα cents για να καλύψει κάποιες ανάγκες.

Ο εκεί σύλλογος αυτοκινητιστών και καταναλωτών (που εμείς οι έξυπνοι τους λέμε αμερικανάκια) δεν δέχθηκε αυτή την αύξηση και αποφάσισαν την ακινητοποίηση όλων των αυτοκινήτων για μία ώρα όπου και αν βρίσκονταν στην πολιτεία της Νέας Υόρκης.

Απαντες σταμάτησαν την συγκεκριμένη ώρα τα αυτοκίνητά τους.

Η Νέα Υόρκη παρέλυσε.

Αποτέλεσμα ήταν να παρθεί πίσω άρον άρον η απόφαση της αύξησης της βενζίνης.

Πιστεύετε ότι θα μπορούσε να γίνει κάτι τέτοιο εδώ στην Ελλάδα? (να θυμηθούμε ότι όταν οι καταναλωτικές οργανώσεις αποφασίζουν μπουκοτάζ στα σουπερ μάρκετ, όλοι τρέχουν να ψωνίσουν τα πάντα την προηγούμενη μέρα;)

.....

Όχι, ε;

.....

Το ίδιο πιστεύω και εγώ.

Γιατί;            Γιατί είμαστε κορόιδα .....

Ό,τι και να λέμε είμαστε τα μεγαλύτερα κορόιδα καταναλωτών του δυτικού ημισφαιρίου.

.....

Ζητάτε τουλάχιστον, για κάθε ευρώ που φεύγει από το πορτοφόλι σας, απόδειξη.

Ανεξάρτητα αν θα οφεληθείτε εφοριακά.

Ας ζητάμε απόδειξη για να έχουμε την ηθική ικανοποίηση ότι δεν είμαστε το μοναδικό μεγάλο κορόιδο που πληρώνει εφορία.

Ας κάνουμε τους συλλόγους καταναλωτών πιο ισχυρούς

Ας αρχίσουμε επιτέλους να σκεφτόμαστε ομαδικά.

Όπως κάνουν όλοι αυτοί που μας εκμεταλλεύονται.

από μιλ φίλης

=====

## Απ:Ο έξυπνος καταναλωτής!

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 16/03/2011 18:41

---

Ένα καταπληκτικό τριαντάλεπτο καρτούν που μας δείχνει με αρκετά διασκεδαστικό τρόπο την απάτη πίσω από το τραπεζικό σύστημα. Δείτε οπωσδήποτε το τέλος της ταινίας (στο δεύτερο μέρος), όπου τίμησαν δεόντως εμάς τους Έλληνες, αν και με έναν αρκετά αμερικάνικο τρόπο. Απολαύστε και... μορφωθείτε!

<http://www.youtube.com/watch?v=X5DYw1HZXH0>

<http://www.youtube.com/watch?v=O2OtMO13ly4&feature=related>

=====

## Απ:Ο έξυπνος καταναλωτής!

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 24/05/2011 10:27

---

Βάλε περισσότερη βενζίνη, με τα ίδια λεφτά!

Δεν είναι μαγικά. Είναι απλοί νόμοι της φυσικής.

Γεμίστε το όχημά σας νωρίς το πρωί. Γιατί η θερμοκρασία εδάφους είναι χαμηλή. Σ' όλα τα πρατήρια βενζίνας οι δεξαμενές είναι υπόγειες. Άρα, όσο πιο κρύο είναι το έδαφος, τόσο μεγαλύτερη είναι η πυκνότητα του καυσίμου.

Αν γεμίσετε απόγευμα, ή βράδυ, το λίτρο σας δεν θα είναι ακριβώς 1 λίτρο.

Όταν γεμίζετε το αυτοκίνητο σε self service πρατήριο, μην βάζετε την αντλία σε υψηλή ταχύτητα. Απ' τις τρεις ταχύτητες, (χαμηλό στάδιο, μεσαίο κι υψηλό) το χαμηλό ελαχιστοποιεί τους ατμούς που δημιουργούνται απ' την βενζίνη. Σ' όλες οι μάνικες προκαλείται μια επιστροφή ατμού. Εάν γεμίζετε στο γρήγορο, ένα μέρος του καυσίμου, που πηγαίνει στο ρεζερβουάρ γίνεται ατμός βενζίνης. Αυτός ο ατμός απορροφάται επάνω, γυρίζει πίσω στην υπόγεια δεξαμενή του βενζινάδικου κι έτσι στην πραγματικότητα παραλαμβάνετε λιγότερο καύσιμο.

Εάν την ώρα που εισέρχεστε, δείτε ότι γίνεται ανεφοδιασμός του βενζινάδικου από βυτιοφόρο, μην γεμίζετε.

Είναι πολύ πιθανό το καύσιμο

να έχει ανακατευτεί κατά τον ανεφοδιασμό και να πάρετε μαζί τα ακάθαρτα συστατικά, που συνήθως κάθονται στον πάτο της δεξαμενής.

Ένα απ' τα σημαντικότερα είναι να κάνετε ανεφοδιασμό, όταν το απόθεμα βενζίνης σας είναι περίπου στη μέση. Διότι, όσο περισσότερο καύσιμο έχετε στο ρεζερβουάρ, τόσο λιγότερος αέρας υπάρχει στο διαθέσιμο χώρο του. Η βενζίνη εξατμίζεται γρηγορότερα απ' ό,τι μπορείτε να φανταστείτε.

[tips4easyliving.com](http://tips4easyliving.com)

=====



## **Απ:Ο έξυπνος καταναλωτής!**

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 11/06/2012 20:50

---

Γίνε "έξυπνος" καταναλωτής

Μπαίνεις στο πολυκατάστημα και παθαίνεις αμόκ; Ψωνίζεις τα πάντα, με 1.99€ και φτάνοντας στο ταμείο πρέπει να πληρώσεις 500€.

Είναι εκείνη η στιγμή που σε πιάνουν οι τύψεις και καταλαβαίνεις ότι πιάστηκες κορόιδο; Ακολούθησε τις παρακάτω συμβουλές και μάθε να ψωνίζεις αυτά που πρέπει, όταν πρέπει, στην τιμή που πρέπει!

Δες το σαν οδηγό στην οικονομική κρίση.

Φτιάξε καθημερινές, εβδομαδιαίες και μηνιαίες λίστες για τα ψώνια σου

Για να σου μείνουν χρήματα στην άκρη, χρειάζεται οργάνωση. Και για οργανωθείς χρειάζονται λίστες! Αν έχεις συγκεκριμένες λίστες με πράγματα κάθε φορά που πας στο σούπερ μάρκετ, θα αποφύγεις να πάρεις και όλο το υπόλοιπο κατάστημα. Αν έχεις λίστα πηγαίνοντας στο IKEA ή τα αντίστοιχα μαγαζιά, δεν θα πάρεις και ότι άλλου σου «σερβίρουν». Ειδικά για το σούπερ μάρκετ της γειτονιάς σου, μπορείς να φτιάξεις ειδική λίστα με γνώμονα την κάτοψη του μαγαζιού ώστε να αποφύγεις να περάσεις από «επικίνδυνους» διαδρόμους με λιχουδιές που και ακριβές είναι και θα σε παχύνουν και θα αδειάσουν την τσέπη σου!

Πλήρωνε με μετρητά!

Όταν βάζεις το χέρι στην τσέπη και βγάζεις το μετρητό, σε πονάει περισσότερο. Κόψε τις κάρτες γιατί σε κάνουν να νομίζεις ότι έχεις πολλά χρήματα τα οποία στην ουσία δεν σου ανήκουν. Επίσης, με τα μετρητά υποχρεωτικά ψωνίζεις με όσα έχεις.

Μην ψωνίζεις την ημέρα της μισθοδοσίας σου!

Το ζήτημα είναι καθαρά ψυχολογικό. Παίρνεις το μισθό σου και νιώθεις βασιλιάς! Στο λογαριασμό σου υπάρχουν όλα τα χρήματα και αγοράζεις και κάτι παραπάνω. Μην το κάνεις ...και μην γελιέσαι! Υπάρχουν άλλες 30 ημέρες στον μήνα που μόλις αρχίζει... Ξέρω ότι μπορείς να ψωνίσεις λίγο παραπάνω και απλά θα μαζευτείς τις τελευταίες μέρες του μήνα. Έτσι όμως δεν θα βάλεις τίποτα στην άκρη!

Φάε πριν βγεις για ψώνια... (κουλό αλλά αληθινό)

Οι ψυχολόγοι και οι διαιτολόγοι, υποστηρίζουν ότι αν πάς στο σούπερ μάρκετ πεινασμένος είναι πολύ πιθανό να αγοράσεις δεκάδες χαζά προϊόντα για να ικανοποιήσεις ψυχολογικά την πείνα σου.

Φίλα τα χρήματά σου σε διαφορετικούς φακέλους (ή σε διαφορετικούς λογαριασμούς)

Πληρώνεσαι και βάζεις το «πάκο» στο συρτάρι του γραφείου σου. Εντυπωσιακό αλλά επικίνδυνο. Όχι επειδή θα στο κλέψουν αλλά επειδή δεν θα μπορέσεις ποτέ να προγραμματίσεις τις πληρωμές σου. Φτιάξε διαφορετικά φακελάκια για τους λογαριασμούς, τα ψώνια και τα έξτρα που μπορεί να προκύψουν. Φρόντισε επίσης να τα έχεις σε βαριά χαρτονομίσματα. Ξέρεις, πράσινα, κίτρινα, μωβ. Έτσι, όταν θες να ξοδέψεις ένα εικοσάρικο σε βλακείες στο περίπτερο, θα το ξανασκεφτείς παίρνοντας ένα ολόκληρο πεντακοσάρικο από το φακελάκι...

Ψώνιζε στα ίδια καταστήματα

Αν μπαίνεις κάθε μήνα σε άλλο πολυκατάστημα, θες συνεχώς να εξερευνάς και όλως τυχαίως πάντα ανακαλύπτεις κάτι καινούργιο να αγοράσεις... Διάλεξε ένα μαγαζί και ψώνιζε εκεί. Αφενός μπορείς να αποφεύγεις τις κακοτοπιές αφού ξέρεις που είναι ο καφές και δεν χρειάζεται να

περάσεις από όλους τους διαδρόμους και αφετέρου μπορείς ευκολότερα να ελέγχεις τις τιμές και πως εξελίσσονται.

Μην ψωνίζεις στο ταμείο!

Οι καταστηματαρχές βάζουν πάντα «δολώματα» στην ουρά του ταμείου. Τσιχλίτσες, βιβλία συνταγών, μπιχλιμπίδια, φθηνά ή ακριβότερα. Μην τσιμπάς επειδή περιμένεις μισή ώρα την μπροστινή κυρία! Αν υποκύψεις μπορείς να προστεθούν μέχρι και 20 ευρώ στο λογαριασμό σου!

Μην ψωνίζεις με κουπόνια επειδή είναι ...ευκαιρία

Τα εκπτώτικα κουπόνια μπορούν να σου γλυτώσουν χρήματα αν προορίζονται για κάτι που χρειάζεσαι. Αν όμως πρέπει να πάρεις 30 κιλά απορρυπαντικό που δεν χρειάζεσαι για να αποκτήσεις φθηνότερα ένα ελεεινό σερβίτσιο που ΔΕΝ χρειάζεσαι, ποιο είναι το κέρδος; Έχει αποδειχθεί ότι οι καταναλωτές θα αγοράσουν προϊόντα μόνο κα μόνο επειδή ένα αυτοκόλλητο λέει ότι είναι ευκαιρία που δεν πρέπει να χάσουν. Άστο για τους άλλους!

Προφυλάξου από τα συνηθισμένα κόλπα

Οι μέρες που μεγάλες ταμπέλες μας «παρακαλούσαν» να αγοράσουμε πράγματα έχουν περάσει. Τώρα όλα γίνονται υποσυνείδητα. Έντονα χρώματα, εντυπωσιακές ετικέτες, τρομερό design στο ...μεγάλο κουτί και «μούφα» προϊόν. Οι marketers και οι εμπορικοί διευθυντές συνεργάζονται με ψυχολόγους για να το ετοιμάσουν. Δεν πειράζει. Αν θέλαμε ανάλυση θα πηγαίναμε σε θεραπευτή... Άσε τα λεφτά στην τσέπη σου.

Βγάλε από το συρτάρι το κομπιουτεράκι σου (η χρησιμοποίησε το μυαλό σου)

Οι προσφορές είναι έτσι σχεδιασμένες ώστε να σε ξεγελούν. Όταν βλέπεις π.χ στα απορρυπαντικά πλυντηρίου πιάτων 12+4 δώρο, παρατήρησε την διπλανή –προ προσφοράς- συσκευασία που θα είναι δίπλα. Μήπως πριν την «προσφορά» η σακούλα περιείχε ούτως ή άλλως 16 ταμπλέτες; Τώρα, που μαζεύεις αποδείξεις σαν τρελός, μία πολύ καλή ιδέα είναι να παίρνεις μαζί σου στο σούπερ μάρκετ και την απόδειξη από τα τελευταία ψώνια σου. Περίπου τα ίδια αγοράζεις κάθε φορά. Οπότε θα μπορούσεις να κάνεις απόλυτες συγκρίσεις στις «προσφορές».

Γίνε "έξυπνος" καταναλωτής - Έξυπνο Χρήμα - Money & Power - <http://www.menslounge.gr>

=====

### Απ:Ο έξυπνος καταναλωτής!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 11/06/2012 20:54

Δεν ξέρω αν το άκουσες αλλά το ρεύμα θα ανέβει. Και θα ανέβει πολύ! Μαζί με αυτό θα ανέβει και το ΦΠΑ και άρα ...άστα.

Δεν χρειάζεται όμως να μείνεις με σταυρωμένα τα χέρια. Εσύ έχεις το MensLounge! Και μπορεί να ήξερες ότι υπάρχει νυχτερινό ρεύμα στο διαμέρισμά σου αλλά δεν είμαι καθόλου βέβαιος ότι το χρησιμοποιούσες!

Τώρα, όπως κατάλαβες, τα πράγματα αλλάζουν και οι ..... θα σφιξουν! Οικονομία λοιπόν. Και αν νομίζεις ότι βάζοντας το πλυντήριο ρούχων μέσα στη νύχτα θα ενοχλείς, σκέψου ξανά γιατί σε λίγο θα το βάζουν και όλοι οι γείτονές σου.

Ξεκινάμε από το πρώτο θέμα: Πότε ισχύει το νυχτερινό ρεύμα; Ισχύει όλο το χρόνο, αλλά διαφορετικές ώρες ανάλογα την εποχή. Δεν έχεις παρά να συμβουλευτείς παρακάτω στο άρθρο, τον πλήρη πίνακα των ωρών.

Τι μπορείς να λειτουργείς το βράδυ για να γλυτώνεις ρεύμα; Είναι τόσες οι συσκευές που δε φαντάζεσαι. Και για να σε εντυπωσιάσω, ξεκινάω από το λιγότερο προφανές!

Ο ηλεκτρονικός υπολογιστής σου

Μοιάζει μικρός και γλυκός αλλά το τροφοδοτικό του καταναλώνει αρκετές εκατοντάδες Watt. Ειδικά μάλιστα αν έχεις κάποιο "θηρίο" με τους νέους τετραπύρηνους και εξαπύρηνους επεξεργαστές και super duper κάρτα γραφικών, τότε το PC σου απαιτεί τροφοδοτικό τουλάχιστον 700 Watt. Ξέρεις τι είναι 700 Watt; Μέχρι σήμερα έβαζες καμιά δεκαριά ταινίες να κατεβαίνουν από το Ιντερνετ, ενώ έλειπες για δουλειά. Λάθος! Αυτό θα το κάνεις το βράδυ η το μεσημέρι και συγκεκριμένα στις ώρες του φθηνού ηλεκτρικού ρεύματος. Ο υπολογιστής μπορεί να ρυθμιστεί ώστε να ανοίγει και να κλείνει με πρόγραμμα (απλά τέτοια προγραμματάκια, όπως το Shoutdown, θα βρεις σε sites όπως το [www.download.com](http://www.download.com)), οπότε η ρύθμιση είναι απλή. Αν είσαι πιο power user, τότε μπορείς να το κάνεις και μέσα από το ίδιο το BIOS του υπολογιστή σου.

Οι περισσότεροι χρήστες που έχουν στενή σχέση με το downloading, πλέον δε χρησιμοποιούν τα "θηρία" τους για να κάνουν αυτή τη δουλειά. Χρησιμοποιούν PCs-κατεβαστήρια. Ποιά είναι αυτά; Είναι μικρά, φτηνά netbooks των 300 ευρώ, που καίνε ελάχιστο ρεύμα, ή όποιο παλιό PC τους έχει ξεμείνει από τις αναβαθμίσεις. Ένας παλιός επεξεργαστής, μια κάρτα δικτύου κι ένας σκληρός της πλάκας που να τρέχει Windows XP φτάνουν και περισσεύουν για να συνδεθείς στο Ιντερνετ. Για σκέψου το, προτού πετάξεις την παλιά σου motherboard...

Θερμοσίφωνα

Είτε έχεις ηλιακό θερμοσίφωνα, αλλά είναι χειμώνας και δεν πιάνεις πάντα καλές θερμοκρασίες, είτε έχεις τον κλασικό θερμοσίφωνα ρεύματος, η οικονομία που μπορείς να κάνεις με το νυχτερινό (υπάρχει και μεσημεριανό τέτοιο) ρεύμα είναι μεγάλη. Από την πλευρά σου χρειάζεται μια μικρή επένδυση περίπου 40 ευρώ. Θα φέρεις έναν ηλεκτρολόγο και θα του ζητήσεις να σου βάλει στον διακόπτη του θερμοσίφωνα, ένα «χρονοδιακόπτη ράγας». Φρόντισε μόνο να σου το συνδέσει και με το ρελέ για ακόμα μεγαλύτερη ασφάλεια. Αυτό θα σου επιτρέψει να ρυθμίσεις εσύ τις ώρες που θα δουεύει ο θερμοσίφωνα. Λίγες το ξημέρωμα πριν ξυπνήσεις και λίγο ακόμα το μεσημέρι. Έτσι και σημαντική οικονομία θα κάνεις σε σχέση με τη σημερινή λειτουργία και θα έχεις 24ώρες ζεστό νερό, χωρίς καν να χρειάζεται να έχεις την έννοια να το ανάψεις.

Πλυντήριο ρούχων

Δεν ξέρω αν βάζεις πλυντήριο ρούχων (μην παρεξηγήσεις! Δεν υπονόησα ότι σιδερώνεις κιόλας) αλλά αν το κάνεις, είτε εσύ είτε η παραδουλεύτρα σου είτε η γυναίκα σου, θα αλλάξετε λίγο συνήθειες. Το πλυντήριο θα παίρνει μπρος το βράδυ. Ξέρω ότι μερικά κάνουν λίγο θόρυβο, αλλά ειδικά τα καινούργια μοντέλα, ούτε που ακούγονται. Το πλυντήριο ρούχων καίει παραπάνω ρεύμα σχεδόν από όλες τις άλλες συσκευές του σπιτιού.

Πλυντήριο πιάτων - Στεγνωτήριο

Απλό και κατανοητό. Έχεις τραπέζι σε φίλους ή απλά περιμένεις να γεμίσει το πλυντήριο πιάτων με βρώμικα αντικείμενα για να το βάλεις σε λειτουργία όποτε κάτσει. Λάθος! Το πλυντήριο πιάτων θα το ενεργοποιείς είτε αρκετά αργά πριν πέσεις για ύπνο, είτε το μεσημέρι που και πάλι ισχύει το φθηνό ρεύμα. Αν έχεις και στεγνωτήριο, εννοείται ότι και αυτό θα λειτουργεί αντίστοιχες ώρες.

Δεν μπορείς να καταλάβεις πόσο ρεύμα θα γλυτώσεις; Κάνε όλα τα παραπάνω και σε ένα τετράμηνο που θα έρθει ο επόμενος εκκαθαριστικός λογαριασμός, θα δεις τη διαφορά!

Νυχτερινό τιμολόγιο ΔΕΗ <http://www.menslounge.gr>

=====

## Απ:Ο έξυπνος καταναλωτής!

Δημοσιεύθηκε από gaknis - 13/06/2012 09:31

---

εγω το χρησιμοποιώ εδω και χρόνια τώρα το καλοκαίρι ισχύει απο 11 βράδυ εως 7 πρωί και τον χειμωνα ειναι αν θυμάμαι καλα απο τις 2 το βραδυ εως 8 το πρωι και το απογευμα απο 3 εως 5. όντως υπαρχει διαφορά στο τιμολογιο αξίζει όποιος έχει τετοια σύνδεση να τη χρησιμοποιεί :) :) :

=====

## Απ:Ο έξυπνος καταναλωτής!

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 13/06/2012 11:22

---

Ακόμα στο πλυντήριο ρούχων δεν το έχω εφαρμόσει, αν και έχει αυτή τη δυνατότητα.

Το κάνω όμως στο πλυντήριο πιάτων....

Ο ηλιακός που έχω δουλεύει για μας.....αλλά όπου μπορούμε τώρα πια πρέπει να κάνουμε την οικονομία μας.....άτιμο μνημόνιο!!! :X :evil:

=====

## Απ:Ο έξυπνος καταναλωτής!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 13/06/2012 13:15

---

Εγώ τώρα που ισχύει το θερινό βάζω πλυντήρια, 1 το βράδυ στις 11 και 1 το πρωι στις 5,στη κουζίνα τι να κάνεις μετά τις 11; σίδερο δεν μπορείς να βάλεις τέτοια ώρα..... το χειμερινό θα σιδερώσεις το μεσημέρι,θα φτιάξεις κανένα γλυκάκι στην κουζίνα :silly: βάζεις και το πλυντήριο να πλένει,είναι πιο βολικό το ωράριο....έτσι νομίζω :huh: ο υπολογιστής δουλεύει νυχθημερόν :blink: ο ηλιακός μας σώζει..λίγο!! :cheer:

=====

## Απ:Ο έξυπνος καταναλωτής!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 13/06/2012 13:21

---

Μήνας χωρίς έξοδα Πως να περάσεις ένα μήνα χωρίς να ξοδέψεις 1€

Φαγητό

Για να αρχίσεις να «συμμαζεύεις» τα οικονομικά σου αρχικά θα πρέπει να περιορίσεις ακόμα και να μηδενίσεις το φαγητό απ' έξω. Δεν είπαμε να είσαι Master Chef στην κουζίνα σου αλλά καλό θα ήταν να ξέρεις να φτιάχνεις μια μακαρονάδα, μια ομελέτα ακόμα και μια μπριζόλα στο grill μόνος σου. Ξέρεις πόσα έξοδα θα σταματήσεις να έχεις αν κόψεις τις συνεχείς παραγγελίες απ' έξω; Τόσο τον πρωινό καφέ και το τoστ, όσο και το μεσημεριανό. Μην σου πω για το βραδινό μετά την δουλειά!

Εκτός του ότι θα αρχίσεις να απολαμβάνεις το πρωινό σου στο σπίτι ξυπνώντας μισή ώρα νωρίτερα χωρίς να φεύγεις κατευθείαν για το γραφείο, θα μπορείς να έχεις και διαφορετικές διατροφικές επιλογές. Φτιάξε τον καφέ σου από το σπίτι και βάλτον στον θερμό για να τον πάρεις μαζί σου στο αυτοκίνητο και στο γραφείο.

Όσο για το φαγητό αν ζεις μόνος σου και δεν έχεις μαγειρέψει ποτέ, κακό του κεφαλιού σου! Καιρός να εξερευνήσεις τον άδυτο κόσμο της μαγειρικής ξεκινώντας από τις πιο απλές συνταγές. Και φυσικά δεν χρειάζεται να αγοράζεις βιβλία με συνταγές, το ίντερνετ έχει άπειρο υλικό για να ξεσηκώσεις και να πειραματιστείς.

### Διασκέδαση

Από την στιγμή που αυτός ο μήνας δεν θα έχει έξοδα, θα πρέπει να ανακαλύψεις τρόπους διασκέδασης που να μην χρειάζονται budget. Μπορεί να πεις «όχι» σε καφέ, μπαρ και clubs αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι θα γίνεις ακοινωνήτος, θα κάτσεις σπίτι και θα κλειστείς στον εαυτό σου! Η λύση; Διασκέδασε στο χώρο σου παρέα με φίλους σου ή με το αίσθημα σου!

Οργάνωσε ανδρική βραδιά στο σπίτι, κάλεσε τους φίλους σου, ετοίμασε κάτι πρόχειρο για φαγητό, πείτε τα και πείτε τα όπως παλιά. Με την καθημερινότητα να τρέχει σίγουρα θα έχετε αφήσει πολλά κενά στις συζητήσεις και τα νέα σας. Άσε το γήπεδο γι αυτό τον μήνα, δες το ματς από το σπίτι και μετέτρεψε τον καναπέ σου σε οπαδική θύρα της αγαπημένης σου ομάδας.

Όταν είσαι πάλι μόνος σου ανακάλυψε τα βιβλία που έχεις καταχωνιάσει στα ντουλάπια της βιβλιοθήκης, ήρθε ο καιρός να τα ξεφυλλίσεις και που ξέρεις μπορεί κάποιο από αυτά να σου κινήσει την περιέργεια και να το διαβάσεις. Αν πάλι δεν είσαι τύπος του διαβάσματος, ασχολήσου με τα cds και τις ταινίες που έχεις μαζέψει από εφημερίδες και περιοδικά. Όλο και κάποια από αυτά δεν θα έχεις ακούσει ή δεν θα έχεις δει.

### Γυμναστική

Η συνδρομή σου στο γυμναστήριο μόλις έληξε, δεν θα χρειαστεί να την ανανεώσεις γιατί πολύ απλά θα μετατρέψεις τον προσωπικό σου χώρο σε γυμναστήριο. Το MensLounge.gr έχει προνοήσει για σένα και σου έχει ετοιμάσει ένα special αφιέρωμα για γυμναστική στο σπίτι. Καιρός να βάλεις σε εφαρμογή το σχέδιο σου για τρέξιμο στο πάρκο που βρίσκεται ακριβώς δίπλα από το σπίτι σου και να ξεχάσεις τον βαρετό διάδρομο του γυμναστηρίου. Και φυσικά, χρησιμοποίησε το ΠΟΔΗΛΑΤΟ σου για να πας βόλτα ακόμα και στο γραφείο. Οργανώσου μέσα από τους [rodilates.gr](http://rodilates.gr) και μάθε ό,τι νεότερο διοργανώνουν και διεκδικούν.

### Λογαριασμοί!!!!!!!!!!

Παίζουν σημαντικό ρόλο στα καθημερινά σου έξοδα και δεν τελειώνουν ποτέ. Ήρθε η ώρα όμως να τους βάλει κάτω και να κάνεις ένα γερό ξεκαθάρισμα. Τι θα έλεγες αν αποφάσιζες να κόψεις συνδρομές σου σε πράγματα που έχεις σταματήσει εδώ και καιρό αλλά συνεχίζεις να πληρώνεις; Μπορείς να κόψεις την σύνδεση του κινητού σου και να ψάξεις να βρεις ένα πιο οικονομικό πακέτο που να σε βολεύει. Μέσα σε αυτό τον μήνα μπορείς να ανακαλύψεις ό,τι δεν σου είναι χρήσιμο και να το ξεφορτωθείς μια για πάντα. Με αυτό τον τρόπο θα επαναπροσδιορίσεις τι είναι αυτό που θες πραγματικά και τι όχι. Θα καταλάβεις πως πολλά πράγματα ήταν πλασματικά και στην ουσία δεν σε κάλυπταν αλλά σε επιβάρυναν.

<http://www.menslounge.gr>

=====

## Απ:Ο έξυπνος καταναλωτής!

Δημοσιεύθηκε από gakhis - 13/06/2012 17:09

---

έτσι είναι κορίτσια εμεις το αυτοκίνητο το έχουμε καταργήσει εντός πόλεως προ πολλού  
εχουμε ποδήλατα και ετσι μ,αυτόν τον τρόπο και γυμναζόμαστε και καυσιμα μηδεν και τελειώνουμε  
τις δουλειές μας ποιο γρήγορα.

να σήμερα π.χ. έπρεπε να κατέβω κέντρο στον Βόλο να παρω κατι χαρτιά απο το Κ.Ε.Π και  
σκέφτηκα οτι θα ήταν καλά να ριξω κι ένα μπανακι προς τον Αναυρο (ειναι μια πολυ κοντινή  
πλάζ)περιπου 2 χιλιόμ. απο το σπιτι μας.

πήγα λοιπόν με το ποδηλατάκι μου.Καλό ε!!!!!!!!!!!!!!! και η δουλειά μου τελείωσε και την γυμναστική  
μου έκανα και το μπανάκι μου έκανα;) ;) ;) ;) ;)

=====