



# Ο ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ ΑΤΕ

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ  
ΑΜΕΡΙΚΗΣ 6 ΑΘΗΝΑ τηλ.: 210-3637726 - fax: 210-3602101

ΙΟΥΝΙΟΣ - ΙΟΥΛΙΟΣ 2008 • ΕΤΟΣ 17ο - ΑΡΙΘΜΟΣ 108

**Παντραπεζική αντίδραση ΟΤΟΕ, ΟΣΤΟΕ και Συλλόγων Συνταξιούχων για την υπαγωγή των ασφαλιστικών τους Ταμείων στο ΙΚΑ-ΕΤΑΜ και της Επικούρησης στο θνησιγενές ΕΤΑΤ. Τώρα που ολοκληρώθηκε η υπαγωγή στο ΙΚΑ των συναδέλφων της ΕΤΕ και Τ.Ε., τώρα συνειδητοποίησαν οι εργαζόμενοι γιατί φωνάζουν οι συνταξιούχοι τόσα χρόνια!**

## Η πορεία των θεμάτων μας

**Για την αναπροσαρμογή της ΑΤΑ στις συντάξεις μας**

Όπως γράψαμε και σε προηγούμενο φύλλο μας, ο υποδιοικητής του ΙΚΑ, στην κοινή σύσκεψη που είχαμε στις 14/5/2008, μας είχε υποσχεθεί ότι σ' ένα μήνα θα έδινε λύση για το θέμα αυτό, ώστε να προωθηθεί η χορήγηση των διαφορών για την ΑΤΑ, σύμφωνα με τις καταστάσεις του Ταμείου Συντάξεων της ΑΤΕ.

Δυστυχώς παρότι πέρασαν τρεις μήνες, δεν είχε λυθεί το θέμα και η καθυστέρηση οφείλεται στο ότι η αρμόδια υπάλληλος του ΙΚΑ που ασχολείται με την ΑΤΑ, βρήκε ορισμένες διαφορές στα ποσά, άλλες αξιολογες, άλλες μηδαμινές, με αποτέλεσμα να μην προχωρεί το θέμα στη μηχανογράφηση, εάν δεν γίνει ενδελεχής γενικός έλεγχος.

Για τη συντόμευση της όλης εργασίας προτείναμε και έγινε αποδεκτό από το ΙΚΑ να χορηγηθούν οι διαφορές της ΑΤΑ στους συναδέλφους σε δύο φάσεις.

Η πρώτη χορήγηση να δοθεί στους συναδέλφους που έχουν συνταξιοδοτηθεί μέχρι 31/12/1990, όπου τα στοιχεία είναι πιο εύκολα και προσβάσιμα.

Η δεύτερη φάση να περιλαμβάνει αυτούς που συνταξιοδοτήθηκαν από 1/1/1991 μέχρι 31/7/1995. Ελπίζουμε ότι πολύ σύντομα θα δοθούν τα στοιχεία της πρώτης φάσης στη μηχανογράφηση.

Βέβαια οι μήνες Ιούλιος και Αύγουστος είναι μήνες αδεικών προσωπικού.

Παράλληλα το ΙΚΑ έστειλε δύο επιπλέον υπαλλήλους να βοηθήσουν την ήδη ασχολούμενη υπάλληλο στο δύσκολο πράγματι έργο της.

### Για τα έξοδα κηδείας

Το Νομικό Συμβούλιο του ΙΚΑ κατά πλειοψηφία έκανε δεκτό το αίτημα του Συλλόγου μας και αποφάσισε να χορηγούνται τα έξοδα κηδείας.

Αναμένεται η έκδοση σχετικής εγκυκλίου του ΙΚΑ

### Το έκτακτο επίδομα

Γίνονται προσπάθειες προς το ΙΚΑ για να χορηγηθεί

το έκτακτο επίδομα χωρίς δικαστικούς αγώνες. Παρ' όλ' αυτά ο Σύλλογος έχει προσφύγει πρόσφατα στη δικαιοσύνη και αναμένεται να ορισθεί δικάσιμος για τη συζήτηση της προσφυγής.

### Για το επίδομα Εθνικής Αντίστασης

Προχωρεί η εκτέλεση των δικαστικών αποφάσεων και αναμένεται μέχρι τέλους Οκτωβρίου να έχουν εκτελεσθεί όλες.

### Η χορήγηση των αυξήσεων στην Επικούρηση από το ΕΤΑΤ

Στις 25 Αυγούστου θα καταβληθούν αναδρομικά οι αυξήσεις στην Επικούρηση 3% από 1/1/2008. Από 1/10/2008 θα δοθούν άλλα 2%, σύμφωνα με την εισοδηματική πολιτική.

### Συμπαράσταση στους αγώνες των συναδέλφων της ΕΤΕ



Στη φωτογραφία ο Πρόεδρος του Συλλόγου μας κ. Γ. Μυλωνάς και δίπλα του ο Πρόεδρος των Συνταξιούχων της ΕΤΕ κ. Α. Τζούλης κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής εκδήλωσης στις 24/7 για να αποτραπεί η διάλυση της ασφαλιστικής επικούρησης των Συνταξιούχων ΕΤΕ



# Συνταξιοδικό Περισκόπιο

## Από τον Απολογισμό Χρήσης 2007 του Διοικητικού Συμβουλίου του Οικοδομικού Συν/σμού Υπαλλήλων ΑΤΕ που υποβλήθηκε, για έγκριση, στη Γενική Συνέλευση της 17.7.2008

Αγαπητοί Συνεταίροι,  
Το Διοικητικό Συμβούλιο του Συνεταιρισμού υποβάλλει στη Γενική Συνέλευση, για έγκριση, το Διοικητικό και Οικονομικό Απολογισμό Χρήσης 2007, που μεταξύ των άλλων αναφέρει:

### II. ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ - ΣΤΕΓΑΣΤΙΚΑ ΔΑΝΕΙΑ ΑΠΟ ΚΕΦΑΛΑΙΑ ΑΤΕ.

Από τα στοιχεία προκύπτουν και τα εξής:  
1) Ότι το 2007 εμφανίζεται μείωση του αριθμού των συναδέλφων που σύναψαν δάνειο για α' κατοικία, σε σχέση με το 2006 και το 2005. Μετά από συνεχείς και επίμονες προσπάθειες του Συνεταιρισμού και με τη βοήθεια του Συλλόγου και αφού ολοκληρώθηκε ο έλεγχος από τη Δ/ση Εσωτ. Επιθεώρησης που έγινε στο Συνεταιρισμό, όπου και επιβεβαιώθηκε η απολύτως ομαλή λειτουργία του, τον Μάρτιο του 2008 εγκρίθηκε στο Συνεταιρισμό πίστωση ποσού 10.606.400 ευρώ προκειμένου να καλυφθούν όλες οι εκκρεμείς υποχρεώσεις για 102 περίπου δάνεια που είχαν έγκαιρα εγκριθεί από τον ΟΣΥΑΤΕ το 2007 και δεν υλοποιούντο λόγω αναιτίας ανάκλησης του εκπροσώπου της Τράπεζας από τις συνεδριάσεις του Δ.Σ. του ΟΣΥΑΤΕ όντως γινόταν επί σειρά ετών και βέβαια λόγω της καθυστέρησης έγκρισης σχετικής χρηματοδότησης.

2) Εμφανίζεται μια συνεχής, από έτος σε έτος, μείωση του αριθμού των Συνταξιούχων συναδέλφων, που συνάπτουν δάνεια για απόκτηση ή επισκευή κατοικίας.

3) Ότι, μείωση σε σχέση με το 2006 είχαμε, τόσο ως προς το ποσό που εκταμιεύτηκε, όσο και ως προς τον αριθμό των δανείων που συνάφτηκαν, για απόκτηση κτλ. β, γ κτλ. κατοικίας και αγοράς οικοπέδου για ανέγερση β' κτλ. κατοικίας.

4) Ότι υπήρξε μείωση του ποσού που εκταμιεύτηκε το 2007 για τη χορήγηση δανείων απόκτησης και επισκευής α' κατοικίας σε ενεργεία και συν/χους συναδέλφους.

Το βασικό όμως συμπέρασμα το οποίο προκύπτει από τα παραπάνω στοιχεία είναι ότι ο Συν/σμός και κατά το 2007, παρ' όλες τις αντιδρότητες και τα προβλήματα που εμφανίζονται εξακολουθεί να προσφέρει σημαντικές εξυπηρετήσεις σε ένα μεγάλο αριθμό συναδέλφων, καθώς και ότι εξακολουθούσε να είναι ουσιαστικός παράγοντας στήριξης και διευκόλυνσης των συναδέλφων, όσον αφορά την ικανοποίηση όλων των στεγαστικών τους αναγκών.

### IV. ΣΤΕΓΑΣΤΙΚΑ ΔΑΝΕΙΑ ΑΠΟ ΚΕΦΑΛΑΙΑ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΥ.

Το 2007 χορηγήθηκαν 390 δάνεια από Κεφάλαια Συν/σμού συνολικού ύψους 1.767.530 ευρώ έναντι 307 δανείων συνολικού ύψους 1.559.760 ευρώ που χορηγήθηκαν το 2006. Ήτοι, το 2007 είχαμε αύξηση, σε σχέση με το 2006, κατά 13,9% του ποσού των δανείων που χορηγήθηκαν, ενώ σημαντική αύξηση υπήρξε και ως προς τον αριθμό των δανείων που εκταμιεύτηκαν και συνεπώς των μελών μας τα οποία εξυπηρετήθηκαν. Αξιοσημείωτο είναι πως το 2007, όχι μόνο ανακόπηκε η μείωση που χορηγήσεων που παρουσιάζονταν τα προηγούμενα χρόνια, αλλά είχαμε και ικανοποιητική αύξηση, πράγμα το

οποίο, κατά τις εκτιμήσεις μας οφείλεται στην απόφαση που λήφθηκε τον Οκτώβριο του 2007 (Απόφαση Δ.Σ. 163/25.10.2007) χορήγησης δανείων ύψους 4.000 ευρώ για ψύξη - θέρμανση και τη στη συνέχεια αύξηση του ανώτερου ορίου του χορηγούμενου, κατά δικαιούχο, δανείου για μικροεπισκευές, από το ποσό των 7.000 ευρώ, στο ποσό των 10.000 ευρώ και του ανώτατου συνολικού ποσού από το ποσό των 30.000 ευρώ στο ποσό των 45.000 ευρώ (Απόφαση Δ.Σ. 167/8.12.2007).

Τέλος, σημειώνεται ότι και κατά το 2007, για μια ακόμη χρονιά, ικανοποιήθηκαν όλες οι αιτήσεις που υποβλήθηκαν κατά τη διάρκεια του έτους για λήψη δανείου από Κεφάλαια Συν/σμού, εφόσον, φυσικά, συγκέντρωναν και κατά το μέρος που συγκέντρωναν αυτές (αιτήσεις), τις αναγκαίες προϋποθέσεις λήψης δανείου και ότι συνεχίστηκε η έντονη ζήτηση δανείων για μικροεπισκευές, θεασιμής ο οποίος έτυχε και εξακολουθεί να τυγχάνει, γενικής αποδοχής και προτίμησης.

### 8. Προοπτικές για το μέλλον

Για τον συνεταιρισμό μας, στην έκθεση της προηγούμενης χρήσης υποστηρίζαμε ότι «έχει βάσιμους λόγους για να είναι αισιόδοξος για τη μελλοντική της πορεία. Η πιστοποιημένη εμπειρία του στελεχιακού δυναμικού και των υπηρεσιών του και οι συνεχείς προσπάθειες για επίτευξη χαμηλών εξόδων θα οδηγήσουν σε ακόμα καλύτερα αποτελέσματα. Σκοπός των οργάνων του συνεταιρισμού είναι η επέκταση των παροχών προς τους δανειολήπτες συνεταίρους, μέλη του...».

Η εκτίμησή μας παραμένει αναλλοίωτη και αυτό οφείλεται στα αποτελέσματα που πετύχαμε και μας βοηθούν για να συνεχίσουμε στην γνωστή, δοκιμασμένη διαχειριστική πορεία που ακολουθούμε τα τελευταία χρόνια.

Μετά την παροχή σημαντικών εκπώσεων στην ασφάλιση των κατοικιών των συναδέλφων, μετά την καθοριστική συμβολή και συνεισφορά του ΟΣΥΑΤΕ στην ασφαλιστική κάλυψη των δανειοληπτών συνεταίρων, μετά την εγγυημένη παρέμβαση του στην αγορά οικοπεδικών εκτάσεων, μετά την υλοποίηση της δέσμευσής μας για μείωση της επιβάρυνσης του 0,5% σε 0,4% στα επιτόκια των χορηγούμενων δανείων από κεφάλαια της ΑΤΕ παρά το αναμενόμενο κόστος του εγχειρήματός μας σε μια περίοδο ανόδου των επιτοκίων, προχωρούμε το 2008 στην ανανέωση της εσωτερικής όψης του Συνεταιρισμού, με έργα βελτιώσεων στα γραφεία. Ήδη έχει αλλάξει τελειώς η όψη των γραφείων του συνεταιρισμού και οι χώροι έχουν γίνει πιο λειτουργικοί.

Οι συνάδελφοι, τα μέλη του Δ.Σ. και οι συνεργάτες που ασχολούνται ενεργά και φιλόπονα με το συνεταιρισμό μας, έχουμε δεσμευτεί ότι θα συνεχίσουμε να καταβάλλουμε προσπάθειες συνεχούς ανανέωσης της όψης, της δομής, των παροχών, του περιεχομένου και των εργασιών του Οικοδομικού Συνεταιρισμού, ο οποίος είναι μια κατάκτηση των αγώνων των εργαζομένων και των συνταξιούχων της ΑΤΕ BANK και ένα πλήθος από γεγονότα, έρχονται να ενισχύσουν ιστορικά, τη σημαντική συμβολή του στη βελτίωση των όρων ζωής των συναδέλφων.

ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΟΣ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ  
ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ (ΣΥΝ.Π.Ε.)  
ΣΤΑΔΙΟΥ 10 & ΟΜΗΡΟΥ 4 105 64 ΑΘΗΝΑ  
ΤΗΛ.: 210-3224.989 - 210-3232523 - FAX: 210-3230414

## Επείγουσα Ανακοίνωση - Γνωστοποίηση προς τους συνταξιούχους της ΑΤΕ

Μετά την υπαγωγή του Ταμείου Συντάξεων της Α.Τ.Ε. στο Ίδρυμα Κοινωνικών Ασφαλίσεων (Ι.Κ.Α.) σας γνωρίζουμε ότι, η μηνιαία δόση των στεγαστικών δανείων που έχετε λάβει από κεφάλαια της Α.Τ.Ε. ή από διαθέσιμα κεφάλαια Ο.Σ.Υ.Α.Τ.Ε. θα παρακρατείται από τον λογαριασμό ταμειωτηρίου σας της Α.Τ.Ε. στον οποίο πιστώνεται η σύνταξή σας.

Με τον κωδικό ΟΣ1 θα εμφανίζεται στον λογ/σμό ταμειωτηρίου σας το σύνολο των δόσεων από κεφάλαια της Α.Τ.Ε. και με τον κωδικό ΟΣ2 το σύνολο των δόσεων από κεφάλαια Ο.Σ.Υ.Α.Τ.Ε.

Η έναρξη και εμφάνιση του νέου τρόπου παρακράτησης των δόσεων θα γίνει με την σύνταξη του μηνός Αυγούστου του 2008 και αφορά τους συνταξιούχους μέχρι 31/12/2006.

Σε περίπτωση αλλαγής του λογαριασμού ταμειωτηρίου υποχρεούστε να μας ενημερώσετε για το νέο αριθμό λογαριασμού σας στην Α.Τ.Ε.

Αθήνα 4/7/2008  
Για τον Ο.Σ.Υ.Α.Τ.Ε.

Ο Πρόεδρος  
Κυριάκος Τσαούσης

Ο Γεν. Γραμματέας  
Ιωάννης Μητσιόπουλος

## Η Α.Γ.Σ.Σ.Ε. ζήτησε παρέμβαση του Προέδρου της Δημοκρατίας για το Ασφαλιστικό

Αριθ. Πρωτ. 200

Αθήνα 2-6-2008

Προς: Τον Εξοχώτατο Πρόεδρο της Ελληνικής Δημοκρατίας κ. Κάρολο Παπούλια ΕΝΤΑΥΘΑ

Εξοχώτατε κ. Πρόεδρε

Η Ανωτάτη Γενική Συνομοσπονδία Συνταξιούχων Ελλάδος, που αριθμεί 350.000 μέλη θεώρησε μεγίστη τιμή της διότι κηρύξατε το ιδρυτικό συνέδριό της.

Έκτοτε έχουμε αποδοθεί σε άνιση αγώνα σε πολλά μετωπα προσκρούοντας σε δυσκολίες για την παρέμβασή μας προς επίλυση πολλών προβλημάτων των συνταξιούχων.

Η συνάντησή με τους αρμοδίους Υπουργούς κ.κ. Αλογοσκούφη και Φάνη Πετραλιά είναι αδύνατη αποφεύγοντας να αντιμετωπίσουν κατά πρόσωπο τις ανεξέλεγκτες δυσκολίες και τα προβλήματα αρνούμενοι του διαλόγου.

Αναγκαστήκαμε να προσφύγουμε στην εγνωσμένη ευαισθησία ΣΑΣ για τους ηλικιωμένους και απόμαχους της δουλειάς που αντιμετωπίζουν πλέον πρόβλημα επιβίωσης μετά τον καλπασμό του πληθωρισμού σε ύψος 12% για τις στοιχειώδεις ανάγκες διατροφής.

Είπαμε βέβαιοι ότι ο θεσμικός ΣΑΣ ρόλος δεν θα επιτρέψει την καταβάρθρωση και διάλυση του κοινωνικού ιστού.

Ο πληθωρισμός πλέον δεν είναι οικονομικό μέγεθος αλλά κοινωνική πρόκληση και ανατροπή.

Σε ΣΑΣ στηρίζουμε τις ελπίδες μας διότι η παρέμβασή σας θα είναι αποφασιστική και το αίτημά μας είναι να αναπροσαρμοστούν οι κατώτερες και μεσαίες συντάξεις σε ύψος 10%.

Μετά διακεκριμένης τιμής

Ο Πρόεδρος  
Νικήτας Γκίκας

Ο Γενικός Γραμματέας  
Γεώργιος Αρνής

## ΘΥΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΚΡΙΒΕΙΑΣ ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΚΑΙ ΜΕΣΑΙΑ ΕΙΣΟΔΗΜΑΤΑ

# Καληπάζει η ακρίβεια

## Διευρύνεται το χάσμα πλουσίων - φτωχών

**Ε**κρηκτικές διαστάσεις λαμβάνει το πρόβλημα της ακρίβειας στην ελληνική αγορά. Τα ελληνικά νοικοκυριά βρίσκονται στη δίνη πρωτοφανούς πληθωριστικής πίεσης, η οποία, εκτός των άλλων, σχετίζεται με τις δίκως προηγούμενο αντιστήσεις στις διεθνείς τιμές του πετρελαίου, των τροφίμων και άλλων πρώτων υλών. Παράλληλα, η οικονομική τους κατάσταση επιβαρύνεται από την συνεχή μείωση των εισοδημάτων τους και από την έξαρση της κερδοσκοπίας.

Θύματα της ανόδου του πληθωρισμού και της ακρίβειας στην Ελλάδα είναι κυρίως τα μικρά και μεσαία εισοδήματα - με τους φτωχούς να γίνονται φτωχότεροι και τους μικρομεσαίους να τείνουν προς συνθήκες φτώχειας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, το άνοιγμα της ψαλίδας πλουσίων- φτωχών να γίνεται μεγαλύτερο και το χάσμα των δυο τάξεων στην Ελλάδα να είναι ήδη το μεγαλύτερο μεταξύ των χωρών της ευρωζώνης.

Η ΓΣΕΕ, η ΑΔΕΔΥ σε συνεργασία με κοινωνικούς και καταναλωτικούς φορείς πραγματοποίησαν στις 19 Ιουνίου παλλαϊκό συλλαλητήριο στο κέντρο της Αθήνας και σε όλες τις μεγάλες πόλεις με αίτημα - διεκδίκηση όλων των φορέων:

- ✓ Την πάταξη της ακρίβειας και της αισχροκέρδειας. Ουσιαστικά και αποτελεσματικά μέτρα κατά των καρτέλ και των μονοπωλίων που λιμαίνονται την αγορά.
- ✓ Τη μείωση και πάγωμα, τουλάχιστον για δύο χρόνια, των τιμοθημάτων των ΔΕΚΘ, μείωση του ΦΠΑ στα είδη λαϊκής καταναλώσεως και στις υπηρεσίες κοινής ωφέλειας.
- ✓ Τον αυστηρό έλεγχο, ειδική έκτακτη φορολόγηση των διυλιστηρίων και των εταιριών εμπορίας καυσίμων, σπάσιμο των μονοπωλίων.
- ✓ Την ουσιαστική οικονομική ενίσχυση χαμηλόμισθων και χαμηλοσυνταξιούχων.

# Εκδρομική δραστηριότητα - Αποδράσεις

## Εκδρομές που έγιναν



• Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε η τετραήμερη εκδρομή του Συλλόγου μας στη **Μονεμβασιά, Νεάπολη, Ελαφονήσι, Γύθειο.**

Όλοι οι φίλοι και φίλες που μας εμπιστεύτηκαν και μας τίμησαν με την παρουσία τους, έμειναν ευχαριστημένοι και μας διαβεβαίωσαν ότι θα συνεχίσουν να ταξιδεύουν μαζί μας.

Τους ευχαριστούμε όλους ιδιαίτερα.



• Πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία η εκδρομή **Αγγλία-Σκωτία (15-21/6/2008).**

Οι φίλοι και φίλες που συμμετείχαν σ' αυτή την εκδρομή, σ' αυτό τον υπέροχο προορισμό, έμειναν ευχαριστημένοι από την όλη διοργάνωση που έκανε ο Σύλλογός μας και το πρακτορείο Joy Tours που ανταποκρίθηκε και στις πιο δύσκολες απαιτήσεις.

Ευχαριστούμε όλους όσους συμμετείχαν στην εκδρομή μας και ευχόμαστε και εις άλλα όμορφα και επιτυχημένα ταξίδια.

## Εκδρομή στο DUBAI - ABUDHABI την 1/11/08 - 5/11/08

Με το σύλλογο στην εκπληκτική τιμή των 890 ευρώ σε ξενοδοχείο 5\* (στην παραπάνω τιμή δεν περιλαμβάνονται ο φόρος αεροδρομίων 110 ευρώ).

Αναλυτικά το πρόγραμμα:

**DUBAI**

**01/11/08 - 05/11/08**

**Διάρκεια: 5 ημέρες / 4 νύχτες**

**1η ημέρα: ΑΘΗΝΑ - ΝΤΟΥΜΠΑΪ**

Συγκέντρωση στο αεροδρόμιο ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΣ και πτήση για το Ντουμπάι. Άφιξη, μεταφορά και τακτοποίηση στο ξενοδοχείο μας. Διανυκτέρευση.

**2η ημέρα: ΝΤΟΥΜΠΑΪ**

Πρωινό. Ακολουθεί ξενάγηση πόλης. Θα ξεκινήσουμε από την Τζουμέιρα με το Burj Al Arab το οποίο είναι σύμβολο του Ντουμπάι. Θα δούμε επίσης το Διεθνές Κέντρο Εμπορίου, την περιοχή Μπαστάκια, την αγορά μπαχαρικών και χρυσού και το σπίτι του Σείχ Σαϊντ. Ακολουθεί επίσκεψη σ' ένα από τα πολλά εμπορικά κέντρα της πόλης. Υπόλοιπο της ημέρας ελεύθερο. Για το βράδυ σας δείπνο. Διανυκτέρευση.

**3η ημέρα: ΝΤΟΥΜΠΑΪ - Ολοήμερη εκδρομή στο ABU DHABI.**

Πρωινό. Εκδρομή στην πρωτεύουσα των Εμιράτων το Αμπου Ντάμπι. Μεταξύ άλλων θα δούμε το μεγαλύτερο τζαμί των Ηνωμένων Αραβικών Εμιράτων χωρητικότητας 40.000 πιστών. Θα έχουμε την ευκαιρία να δούμε την πολυτέλεια της πόλης με το ξενοδοχείο 7\* (το παλάτι των Εμίρηδων). Χρόνος ελεύθερος για ψώνια στα πολυκαταστήματα της περιοχής. Αργά το απόγευμα, επιστροφή στο Ντουμπάι. Δείπνο. Διανυκτέρευση.

**4η ημέρα: ΝΤΟΥΜΠΑΪ - Σαφάρι στην Έρημο**

Πρωινό. Σήμερα θα έχουμε σαφάρι στην έρημο με 4Χ4, μοναδική εμπειρία ανάμεσα στους αμμόλοφους και την απεραντοσύνη της ερήμου. Φαγητό σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο στην έρημο. Επιστροφή στο ξενοδοχείο μας. Δείπνο. Διανυκτέρευση.

**5η ημέρα: ΝΤΟΥΜΠΑΪ - ΑΘΗΝΑ**

Πρωινό. Μεταφορά στο αεροδρόμιο για την πτήση της επιστροφής μας στην Αθήνα.

**Η τιμή περιλαμβάνει:**

- Αεροπορικά εισιτήρια οικονομικής θέσης Αθήνα - Ντουμπάι - Αθήνα με την EMIRATES ή ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ.
- Διαμονή σε ξενοδοχείο της επιλογής σας.
- Πρωινό σε μπουφέ
- Ξενάγηση πόλης (6 ώρες με ξενάγηση, εισιτήρια μουσείου, εισιτήρια για το караβάκι)
- Ολοήμερη εκδρομή στο ΑΜΠΟΥ ΝΤΑΜΠΙ με γεύμα στο SHERATON και ξενάγηση
- Μεταφορές από/προς το αεροδρόμιο στο Ντουμπάι
- Έμπειρος ελληνόφωνος αρχηγός/συνοδός
- Τοπικό ξεναγό
- Υπηρεσίες τοπικού αντιπροσώπου
- Σαφάρι 4Χ4 με barbecue σε βεδουϊνική σκηνή (6 ώρες)
- Ενημερωτικά έντυπα
- Φιλοδωρήματα, αχθοφορικά

**Η τιμή δεν περιλαμβάνει:**

- Προαιρετικά, εισόδοι μουσείων, ποτά γευμάτων.
- Φόροι αεροδρομίων (50 ευρώ περίπου / το άτομο με EMIRATES και 110 ευρώ με ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ). Η τελική τιμή των φόρων θα διαμορφωθεί πριν την έκδοση των εισιτηρίων λόγω ενδεχόμενης αύξησης των επίνυλων.

ΟΙ ΠΤΗΣΕΙΣ ΜΑΣ

01/11 ΑΘΗΝΑ - ΝΤΟΥΜΠΑΪ ΟΑ 343 - 19.15 - 01.40  
05/11 ΝΤΟΥΜΠΑΪ - ΑΘΗΝΑ ΟΑ 348 - 03.00 - 06.15

\* Οι παραπάνω ώρες είναι τοπικές.

**Πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής καθημερινά 08.00 - 03.30 μ.μ. 210-3637726, 210-3623583.**

**Υπεύθυνη κα Στούμπη Μαίρη**

## Ταξίδια... Ταξίδια... Ταξίδια

Το συνεργαζόμενο πρακτορείο «JOY TOURS» προτείνει για το καλοκαίρι:

**Πράγα:** 4 ημέρες.

Αναχώρηση: κάθε Πέμπτη-Παρασκευή.

Αεροπορικά εισιτήρια με τις τσέχικες αερογραμμές CSA, ξενάγηση πόλης, ξενάγηση καστρούπολης, εκδρομή στο Κάρλοβι Βάρου, ελληνόφωνος ξεναγός, ημιδιατροφή, ξενοδοχείο 4\* SUP.

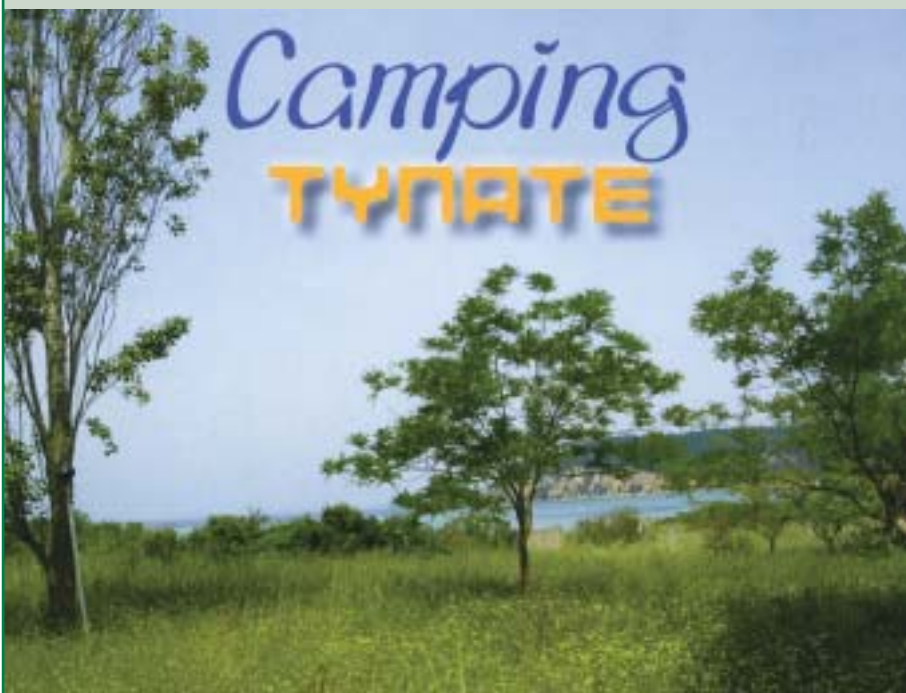
Από 495 ευρώ με 4 άτοκες δόσεις.

**Δηλώσεις συμμετοχής και πληροφορίες στο Σύλλογο. Τηλ.: 210-3637726.**

## Camping ΤΥΠΑΤΕ

### «ΚΑΨΑ» Κασσάνδρεια Χαλκιδικής

Τους μήνες Ιούλιο και Αύγουστο



## Camping ΤΥΠΑΤΕ

Ταμείο Υγείας Προσωπικού  
Αγροτικής Τράπεζας  
Ελλάδος Τ.Υ.Π.Α.Τ.Ε.

Πληροφορίες στα τηλέφωνα:  
2310-286007, 2310-253415  
και στην ιστοσελίδα:  
[www.typate.gr](http://www.typate.gr)

*Επίσης έχει εξασφαλιστεί,  
για όσους επιθυμούν,  
η δυνατότητα προμήθειας  
έτοιμου φαγητού (πλήρες μενού),  
για το μεσημέρι και το βράδυ  
σε πολύ χαμηλή τιμή από την  
κατασκίνηση της Εθνικής.*

# Καλοκαίρι 2008 - Πολιτιστικά

## ΕΠΙΔΑΥΡΟΣ

Ένας προορισμός ο οποίος προσφέρεται για φεστιβαλικές νύχτες και για μπάνιο σε κοσμικές παραλίες.

Ο ιστορικός αυτός τόπος της Πελοποννήσου είναι περιτριγυρισμένος από το γαλήνιο γαλάζιο της θάλασσας, στολισμένος με το πράσινο της ελιάς και του πεύκου, έτοιμος να φιλοξενήσει ανθρώπους από όλο τον κόσμο, σ' ένα φεστιβάλ που γεμίζει κάθε χρόνο με μουσικές εκδηλώσεις και αρχαίες τραγωδίες.

Για να πάει κάποιος εκεί θα περάσει οδικώς από την Εθνική Αθηνών-Κορίνθου προς Επίδαυρο. Άλλος τρόπος είναι με πλοίο από τον Πειραιά (αποβάθρα Ε1), Υδραϊκή Ναυτική Εταιρεία τηλ.: 210-3230100-7, με δρομολόγιο ειδικά διαμορφωμένο για τις παραστάσεις του Αρχαίου Θεάτρου κάθε Παρασκευή και Σάββατο στις 17.15. Φθάνει στην Αρχαία Επίδαυρο και αναχωρεί μετά την παράσταση. Κατά τη διάρκεια της επιστροφής σερβιέρεται δείπνο (60 ευρώ ενήλικοι, 35 ευρώ τα παιδιά). Το ΚΤΕΛ Αργολίδας (210-5122516, 210-5122513) από το σταθμό του Κηφισού, εξυπηρετεί όσους επιθυμούν να δουν τις παραστάσεις, με επιστροφή μετά το τέλος τους.

Η πώληση των ειστηρίων ξεκινάει 3 εβδομάδες πριν από κάθε παράσταση στα ταμεία του Ελληνικού Φεστιβάλ (τηλ.: 21-3272000).

Η ώρα έναρξης της παράστασης είναι 21.30.

Δεν επιτρέπεται το κάπνισμα, η κατανάλωση φαγητού, κάμερας, φιλοδώρημα στους ταξιδέτες και παιδιά κάτω των 6 ετών.

### 1-2 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

Θέατρο ΚΘΒΕ - Σλόμπονταν Ουνκόφσκι  
Ευριπίδη, *Ορέστης*

### 8-9 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

Εθνικό Θέατρο - Ρούλα Πατεράκη  
Σοφοκλή, *Οιδίππου τύραννος*,  
*Οιδίππου επί Κολωνών*

### 15-16 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

Θέατρο ΔΗΠΕΘΕ Πάτρας - Ανατολή Βασιλεία  
Ευριπίδη, *Μήδεια*

### 22-23 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

Θέατρο Δωματίου - Άντζελα Μπρούσκου  
Αισχύλου, *Αγαμέμνων*

## ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΡΟΤΑΣΗ

Ο Σύλλογός μας σε συνεργασία με το θέατρο «Αθήναιο», σας προτείνει να παρακολουθήσετε την παράσταση στην εκπληκτική τιμή των 18 ευρώ, για όλες τις ημέρες της εβδομάδας, κατά τη διάρκεια του Αυγούστου.

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με τον κ. Αυλωνίτη στο κιν.: 6944-811757.

Προκειμένου να επιτύχετε την παραπάνω τιμή,

παρακαλείσθε να έχετε μαζί σας το βιβλιάριο υγείας του ΤΥΠΑΤΕ και να το επιδείξετε στο ταμείο του θεάτρου.

«ΑΘΗΝΑΙΟΝ»: Πατησίων 55.

Τηλ.: 210-8214000, 210-8236400.

Παραστάσεις: Τρίτη-Παρασκευή: 21.30

Σάββατο: 18.45, 21.30.

Κυριακή: 20.30

## Καλοκαίρι - Ήλιος - Αντιηλιακά

### Οι συνέπειες των UVA και UVB ακτίνων



Η ευαισθησία των ανθρώπων απέναντι στον ήλιο, διαφέρει ανάλογα με την ικανότητα του δέρματός του να παράγει μελανίνη. Διακρίνουμε 4 τύπους δέρματος, τις ιδιότητες των οποίων βλέπουμε στον παρακάτω πίνακα:

| Τύπος Δέρματος | Χρώμα Επιδερμίδας        | Χρώμα Μαλλιών | Ευαισθησία                            | Μαύρισμα                     |
|----------------|--------------------------|---------------|---------------------------------------|------------------------------|
| I              | Διάφανο λευκό με φακίδες | Κόκκινο       | Κοκκινίζει και καίγεται εύκολα        | Ποτέ                         |
| II             | Λευκό                    | Ξανθό         | Κοκκινίζει και καίγεται εύκολα        | Σπάνια                       |
| III            | Λευκό προς σταρένιο      | Καστανό       | Με κατάλληλη προστασία δεν κοκκινίζει | Με προστασία μαυρίζει εύκολα |
| IV             | Μελαχρουνό               | Καστανό-Μαύρο | Ανθεκτικό στην ηλιακή ακτινοβολία     | Μαυρίζει εύκολα              |

Πρέπει να γνωρίζουμε ότι:

1) Αντιηλιακό χρησιμοποιούμε όλες τις εποχές του έτους, εφόσον είμαστε εκτεθειμένοι στον ήλιο.

2) Στο βουνό η ένταση της ηλιακής ακτινοβολίας είναι μεγαλύτερη σε σχέση με τη θάλασσα.

3) Το πρόσωπο και ο λαιμός είναι από τα πιο ευαίσθητα και πιο εκτεθειμένα μέρη του σώματος, γι' αυτό πρέπει το αντιηλιακό που χρησιμοποιούμε να έχει πολύ υψηλό δείκτη προστασίας.

4) Αποφεύγουμε την ηλιοθεραπεία μεταξύ των ωρών 11.30 μέχρι 16.00 το απόγευμα.

5) Η χρήση γυαλιών ηλίου και καπέλου κρίνεται απαραίτητη.

6) Η άμμος, το νερό, τα βράχια, η άσφαλτος, το χιόνι, αντανακλούν την ηλιακή ακτινοβολία. Έτσι κοκκινίζει το δέρμα μας ακόμα και όταν καθόμαστε κάτω από την ομπρέλα.

Συνεπώς το αντιηλιακό πρέπει να το έχουμε πάντα μέσα στην τσάντα μας και να το χρησιμοποιούμε, διότι ο ήλιος δεν είναι τόσο αθώος όσο παλιότερα.

Όταν το δέρμα παραμένει εκτεθειμένο σε περισσότερη ηλιακή ενέργεια από όση μπορεί να αντέξει, οι άμεσες συνέπειες είναι το ηλιακό έγκαυμα και οι φωτοδερματοπάθειες. Στις απώτερες συνέπειες – χρόνια προβλήματα – εντάσσεται η πρόκληση καρκίνου του δέρματος και η φωτογήρανση.

Η ηλιακή ακτινοβολία, μετά από μακρόχρονη και πολύωρη έκθεση στον ήλιο, απορροφάται στην επιδερμίδα από τα μόρια του DNA των κυττάρων της, προκαλώντας μεταβολή στη δομή τους. Έτσι, προκαλούνται μεταλλάξεις, με επακόλουθο την πρόκληση προκαρκινικών βλαβών, βασικοκυτταρικού ή ακανθοκυτταρικού καρκινώματος και κακοήθους μελανώματος.

Οι χρόνιες συνέπειες της ηλιακής ακτινοβολίας αποτελούν, δυστυχώς, συνάρτηση της αθροισμένης έκθεσης στον ήλιο, σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Έτσι, ακόμη και αν ποτέ δεν «καήκαμε» από τον ήλιο, αν η αθροιστική μας έκθεση υπερβεί κάποιο χρόνο ευαισθησίας, είναι δυνατόν να εμφανίσουμε κάποιες χρόνιες βλάβες.

Αν, λοιπόν θέλουμε να παραμείνουμε στον ήλιο και, παράλληλα, να διατηρούμε το δέρμα μας υγιές και ακμαίο, η μόνη επιλογή που έχουμε είναι η «τεχνική ηλιοπροστασία». Σ' αυτή συμπεριλαμβάνεται ο ρουχισμός και τα αντιηλιακά προϊόντα.

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΑΤΕ  
ΕΦΟΡΙΑ ΕΚΔΟΣΕΩΝ ΤΥΠΟΥ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΟΤΗΤΑΣ  
ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ: Ελένη Στασινοπούλου

Αθήνα 17/07/2008

## Ανακοίνωση

Αγαπητοί συνάδελφοι,  
Ως γνώστον το διαδίκτυο ανοίγει νέους ορίζοντες και είναι ένα «εργαλείο» επικοινωνίας, αμεσότητας, αλλά και συνεχούς παροχής πληροφοριών.

Το ΠΟΚΕΑΤΕ διαθέτει δικό του διαδικτυακό τόπο με την επωνυμία rokeate.net ο οποίος όμως αυτή τη στιγμή είναι ανενεργός.

Εμείς όμως δεν είμαστε ανενεργοί.

Εργαζόμαστε με κέφι για την δημιουργία ενός ανανεωμένου και λειτουργικού ιστότοπου ο οποίος ευελπιστούμε να δώσει στα μέλη μας αλλά και σε κάθε χρήστη ή ενδιαφερόμενο άμεση πληροφόρηση τόσο για τις δικές μας δραστηριότητες όσο και για το ευρύτερο πολιτιστικό «γίγνεσθαι».

Εν αναμονή λοιπόν...

Η Πρόεδρος  
Μάρα Χαντζάκου

Ο Γεν. Γραμματέας  
Γιάννης Καζάκος

## Καλοκαιρινή προσφορά του Συλλόγου Συντ/χων ΑΤΕ

Στην μαγευτική παραλία στο ΕΞΩ Νύφι της Λακωνίας ο Σύλλογος των Συνταξιούχων της ΑΤΕ προσφέρει για τα μέλη του καλοκαιρινές διακοπές στην εκπληκτική τιμή των 40 ευρώ την ημέρα το δωμάτιο (δίκλινο), στο ξενοδοχείο «Λαλούδες» με ιδιωτική παραλία, για τους μήνες Ιούλιο και Αύγουστο. Το Σαββατοκύριακο μόνο χρεώνεται 50 ευρώ το δίκλινο δωμάτιο.

Πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής στον Σύλλογο στα τηλέφωνα 210-3637726 και 210-3637162.

## ΚΑ.Σ.Υ.Α.Τ.Ε.

Καταναλωτικός Συνεταιρισμός  
Υπαλλήλων Αγροτικής Τράπεζας

Ομήρου 13 (4ος όροφος)  
Τηλ.: 210-3610844, 210-3622814 -  
Fax: 210-3625742

## Οι χαμηλότερες χρεώσεις στην αγορά στην κινητή τηλεφωνία

Επιπλέον:

**COSMOTE:** Δωρεάν 30 μηνύματα και ομιλία 45 λεπτών κάθε μήνα, εντός του εταιρικού πακέτου του ΚΑΣΥΑΤΕ.

**VODAFONE:** Δωρεάν ομιλία 60 λεπτών κάθε μήνα, εντός του εταιρικού πακέτου του ΚΑΣΥΑΤΕ.

Για νέες συνδέσεις **COSMOTE**, **VODAFONE:** Μέχρι 30/8/2008 μία επιπλέον συσκευή δωρεάν!

## Υγιεινή διατροφή

### S P I R U L I N A

## Η τροφή του μέλλοντος Βάψτε τα φύκια στη ζωή σας!

**Α**δυνατίζουν, τονώνουν, αναζωογονούν, θεραπεύουν, ενεργοποιούν το μεταβολισμό, καταπολεμούν την κυτταρίτιδα, μειώνουν τη χοληστερίνη, προστατεύουν από ασθένειες. Και αυτές είναι κάποιες από τις ευεργετικές ιδιότητες που έχουν τα θαλάσσια φύκια. Ένα ανεκτίμητο δώρο που μας έδωσε η θάλασσα, το οποίο ήρθε η ώρα να γνωρίσετε!

Από τους αρχαίους χρόνους πολλοί λαοί χρησιμοποιούσαν τα φύκια σαν είδος διατροφής, επειδή είχαν αντιληφθεί την αξία τους. Το Laver «το φυτό του νερού» ήταν δημοφιλές στους αρχαίους Ρωμαίους.

Στην Κίνα ο Sze Tsu τον 6ο αιώνα π.Χ. γράφει ότι: «Τα φυτά της θάλασσας είναι μια λιχουδιά αντάξια των τιμών των προσώπων». Οι Κέλτες και οι Βίκινγκς τα χρησιμοποιούσαν για τη διατροφή τους στα μεγάλα ταξίδια. Οι δε πολεμιστές Αζτέκοι πίστευαν ότι η πηγή της δύναμής τους ήταν τα φύκια από τη λίμνη Texcoco.

### Πηγή υγείας και ομορφιάς

Τα φύκια έχουν ανεκτίμητη αξία, αφού αποτελούν για μας αλλά και για τον υποθαλάσσιο κόσμο γενικότερα μια φυσική πηγή τροφής αλλά και θεραπείας και ομορφιάς. Χρησιμοποιούνται ευρέως στην Κίνα και την Ιαπωνία ως συστατικό της καθημερινής τους τροφής και τα τελευταία χρόνια προσέλκυαν το ενδιαφέρον και του δυτικού κόσμου, ο οποίος θέλησε να τα γνωρίσει και να τα εντάξει στη διατροφή του.



### ΚΕΡΑΣΙΑ: «Ο κόκκινος θησαυρός»

Πιθανός τόπος καταγωγής των κερασίων θεωρείται από τους αρχαίους Έλληνες, η Κερασούντα της Μικράς Ασίας.

Τα κεράσια είναι πλούσια σε ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες και βιταμίνες. Είναι φτωχά σε θερμίδες (33 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια) γι' αυτό το λόγο προτιμούνται από όλους όσους δεν επιθυμούν να αυξήσουν το σωματικό τους βάρος, αλλά και από εκείνους που επιθυμούν ν' απολαύσουν ένα φρούτο χωρίς να δημιουργήσουν πρόβλημα στο διαιτητικό τους πρόγραμμα.

Τα κεράσια βοηθούν:

- 1) Στην πρόληψη του σακχαρώδη διαβήτη.
- 2) Στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.
- 3) Στην καλή λειτουργία του ουροποιητικού συστήματος με τη διουρητική τους δράση.
- 4) Στην μείωση της χοληστερόλης επειδή είναι πλούσια σε κάποιες φυτοχημικές ουσίες, οι οποίες ονομάζονται φυτοστερόλες.
- 5) Στην πρόληψη της δημιουργίας πλάκας των δοντιών και της τερηδόνας.

Συνεπώς τα κεράσια μας ικανοποιούν γευστικά, μας δίνουν τα θρεπτικά τους συστατικά με τη μικρή τους θερμική απόδοση και θωρακίζουν την υγεία μας.

## Μεσογειακή Διατροφή: Η υγιεινή διατροφή

Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή έχει αποδειχτεί η πιο υγιεινή διατροφή. Και οι αποδείξεις βασίζονται στα στοιχεία που έχουν προκύψει από σειρά μελετών τόσο στη χώρα μας όσο και στο εξωτερικό. Η μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από τις διατροφικές συνήθειες που είχαν οι κάτοικοι της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας στις αρχές της δεκαετίας του 1960 και είναι γνωστή για τις ευεργετικές της ιδιότητες. Αυτός ο τρόπος διατροφής κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος τα τελευταία χρόνια, καθώς πλήθος μελετών δείχνουν ότι οι κάτοικοι μεσογειακών περιοχών ζουν περισσότερο, ενώ πολύ σπανιότερα, σε σχέση με τους Αμερικανούς και τους Βορειοευρωπαίους, πάσχουν από καρκίνο εντέρου ή στήθους και από καρδιακές παθήσεις.

Το μενού είναι απλό και στηρίζεται στη λιτή διατροφή: χορταρικά, φρούτα, όσπρια, λαχανικά, αγνό τυρί, ζυμωτό μαύρο ψωμί, ωμό ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, λίγο σπιτικό κρασί και ψάρια.

### Η βιολογική συνταγή του μήνα

Σπαγγέτι με μανιτάρια, ελιές και κάρπαρη

Εκτέλεση:

1. Σκουπίζετε με βρεγμένο πανί τα φρέσκα μανιτάρια. Μουλιάζετε την κάρπαρη σ' ένα μπολ με χλιαρό νερό και φιλοκόβετε το σκόρδο.
2. Αφαιρείται τα κουκούτσια από τις ελιές και τους σπόρους από τις πιπεριές. Στη συνέχεια στραγγίζετε την κάρπαρη από το νερό και την αφήνετε να στεγνώσει.
3. Κόβετε στον πολυκόφτη όλα τα υλικά χωριστά το καθεένα (χοντροκομμένα). Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σ' ένα ευρύχωρο σκεύος και τα σοτάρετε για 2-3 λεπτά ανακατεύοντας συνέχεια.
4. Αρωματίζετε με το κρασί και προσθέτετε το ντοματοχυμό και δύο κουτάλες ζεστό νερό. Καλύπτετε το σκεύος και αφήνετε τη σάλτσα να βράσει σε σιγανή φωτιά για περίπου 1 ώρα, ανακατεύοντας συχνά.
5. Εν τω μεταξύ σε μια άλλη κατσαρόλα βράζετε τα ζυμαρικά σε άφθονο αλατισμένο νερό. Όταν βράσουν «al dente», τα ρίχνετε στο σκεύος με τη σάλτσα, ανακατεύετε προσεκτικά, ώστε να ενωθούν καλά όλα τα υλικά και σερβίρετε με τριμμένο τυρί.

• Τη διαβάσαμε, τη φτιάξαμε, μας άρεσε. Σας τη προτείνουμε. Καλή επιτυχία.

Τα χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής:

- Αφθονία τροφών φυτικής προέλευσης, όπως φρούτα, λαχανικά, πατάτες, δημητριακά και όσπρια.
- Ελαιόλαδο ως βασικό έλαιο, που αντικαθιστά όλα τα άλλα λίπη και έλαια όπως βούτυρο, μαργαρίνη κ.λπ.
- Καθημερινή λήψη μικρών ποσοτήτων γαλακτοκομικών προϊόντων, όπως το τυρί και το γιαούρτι.
- Κατανάλωση ψαριού και πουλερικών σε εβδομαδιαία βάση.
- Αυγά το πολύ μέχρι 4 την εβδομάδα.
- Ελάχιστη κατανάλωση ζάχαρης σε εβδομαδιαία βάση.
- «Κόκκινο» κρέας μόνο λίγες φορές τον μήνα.
- Φυσική δραστηριότητα (περπάτημα, κίνηση γενικότερα) στο επίπεδο που συντηρεί την αίσθηση καθημερινής υγείας και ευεξίας.
- Λογική κατανάλωση κρασιού (συνήθως με τα γεύματα 1-2 ποτηράκια).

### Γεύση από μεσογειακό καλοκαίρι

Σχετικά με την ντομάτα που την αγαπούν μικροί και μεγάλοι

(Από το «NATURA» Ιούνιος 2008)

**Π**λούσια σε βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και άλατα και παράλληλα φτωχή σε θερμίδες, η ντομάτα είναι η «βασίλισσα» των λαχανικών στη μεσογειακή διατροφή.

Η αντικαρκινική της δράση και η συμβολή της στη σωστή λειτουργία της καρδιάς, την κάνουν πολύτιμη όχι μόνο τους καλοκαιρινούς μήνες, που είναι η εποχή της, αλλά όλο το χρόνο.

#### Ιστορική διαδρομή

Καλλιεργήθηκε πρώτη φορά στην Κεντρική και Νότια Αμερική και έγινε γνωστή στην Ευρώπη μόλις το 1544 από Ιταλούς βοτανολόγους, οι οποίοι την ονόμασαν «χρυσό μήλο», αφού τότε η κίτρινη ποικιλία ήταν η πιο διαδεδομένη και όχι η κόκκινη που είναι σήμερα.

Το κανονικό της όνομα «tomati» που σημαίνει «σαρκώδες φρούτο» στη γλώσσα των Αζτέκων, δικαιολογεί το χαρακτηρισμό της ως φρούτο, σύμφωνα με τη βοτανολογία.

Στην Ελλάδα ήρθε το 1818, αλλά στην αρχή οι καρποί της θεωρούνταν δηλητηριώδεις και τοξικοί (γεγονός που εν μέρει ισχύει για την άγουρη ντομάτα, η οποία δημιουργεί έντονες πεπτικές διαταραχές).

#### Θρεπτικά συστατικά

Η ντομάτα περιέχει κάποια συστατικά που την καθιστούν πολύτιμη για την υγεία μας.

- Είναι φτωχή σε θερμίδες, πράγμα που την κάνει ιδανική για δίαιτα και αποτελείται σχεδόν αποκλειστικά από νερό.
- Περιέχει μεγάλες ποσότητες βιταμίνης C (τα 2/3 της ημερήσιας ανάγκης μας σε βιταμίνη C καλύπτονται από δύο μέτριες ντομάτες), που είναι σημαντική για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας, αλλά και βιταμίνης E, απαραίτητη για τη γονιμότητα και την καλή σεξουαλική ζωή.
- Επίσης περιέχει φολικό οξύ, που είναι απαραίτητο για την αναδόμηση και την αποκατάσταση των κυττάρων του οργανισμού. Το φολικό οξύ είναι απαραίτητο για όσους παίρνουν φάρμακα, πίνουν πολύ αλκοόλ ή τρώνε πολύ κρέας, καθώς επίσης και για τις έγκυες γυναίκες και τους ηλικιωμένους.
- Τέλος, περιέχει σε μικρότερες ποσότητες αλλά σημαντικές για τον οργανισμό, σελήνιο που προστατεύει από τον καρκίνο, κάλιο για σωστή λειτουργία της καρδιάς, μαγνήσιο ενάντια στα συμπτώματα του στρες και τις μυϊκές κράμπες, αλλά και σίδηρο, χαλκό και μαγγάνιο.

#### Το πολύτιμο λυκοπένιο

Η ντομάτα περιέχει μεγάλη ποσότητα της αντιοξειδωτικής ουσίας λυκοπένιο, που βρίσκεται στην κόκκινη φλούδα της και ενεργοποιείται με το βρασμό.

Γι' αυτό είναι καλύτερο να προτιμάτε τη σάλτσα ντομάτας. Η συγκεκριμένη ουσία προλαμβάνει τα φαινόμενα γήρανσης και τις καρδιαγγειακές παθήσεις, δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, ενώ προστατεύει τον οργανισμό από σοβαρές ασθένειες, όπως καρκίνο, κυρίως του προστάτη (45% λιγότερες πιθανότητες εμφάνισης - Cancer Research, University of Illinois, 2006), μαστοει, εντέρου, στοματικής κοιλότητας, παγκρέατος και ωοθηκών.

Επίσης προστατεύει τους πνεύμονες από νοσηρές περιβαλλοντικές ουσίες, ενώ βοηθά στην πρόληψη του εκφυλισμού της ωχράς κηλίδας στους ηλικιωμένους που είναι η κυριότερη αιτία τύφλωσης στα άτομα αυτά.

**Τι είναι όμως αυτό το λυκοπένιο, με την τόσο σημαντική δράση;**

Το λυκοπένιο αποτελεί μέρος της οικογένειας των καροτενοειδών ουσιών, οι οποίες δεν είναι δυνατόν να κατασκευαστούν από τον ανθρώπινο οργανισμό.

Πρόκειται για φυσικοχημικές ουσίες που ευθύνονται για το χρώμα των φρούτων και των λαχανικών. Το β-καροτένιο αποδίδει το πορτοκαλί χρώμα, ενώ το λυκοπένιο το κόκκινο χρώμα. Η ντομάτα είναι το λαχανικό που είναι το πλουσιότερο σε λυκοπένιο, δικαιολογώντας και το κόκκινο χαρακτηριστικό της χρώμα.

#### Τα οφέλη της βιολογικής ντομάτας

Οι βιολογικές ντομάτες, όπως και γενικότερα τα βιολογικά τρόφιμα, είναι φιλικά προς το περιβάλλον, καθώς δεν χρησιμοποιούν φυτοφάρμακα, έχουν καλύτερη γεύση και περισσότερα θρεπτικά συστατικά και σαφώς υπερέχουν σε αντιοξειδωτικές ουσίες από τα συμβατικά.

**Γιατί υπερέχουν οι βιολογικές ντομάτες έναντι των συμβατικών;**

Σύμφωνα με έρευνα που διεξήχθη από το Ερευνητικό Ινστιτούτο για την ποιότητα των φυτικών προϊόντων (Heisenheim, Γερμανία), μια βιολογική ντομάτα σε σύγκριση με τη συμβατική έχει:

- 21,1% περισσότερη βιταμίνη C
- 34,3% περισσότερη βιταμίνη A
- 26% λιγότερο νερό
- 18% περισσότερες πρωτεΐνες
- 19% περισσότερα ολικά ζάχαρα
- 13%-18% περισσότερο κάλιο
- 10%-56% περισσότερο ασβέστιο
- 6%-13% περισσότερο φώσφορο
- 29%-77% περισσότερο σίδηρο
- 49% περισσότερο μαγνήσιο
- και 69%-97% λιγότερα νιτρικά σε σχέση με τη συμβατική.

# Επίκαιρα θέματα

## Από τη Γενική Συλλογική Σύμβαση Εργασίας των ετών 2008 και 2009

Κατώτατα όρια αποδοχών 2008 και 2009

Α. Τα κατώτατα όρια μισθών και ημερομισθίων των εργαζομένων όλης της χώρας όπως έχουν διαμορφωθεί την 31.12.2007 με βάση την Ε.Γ.Σ.Σ.Ε. των ετών 2006-2007, αυξάνονται ως εξής:

1. Την 1.1.2008 αυξάνονται κατά ποσοστό 3,45%.
2. Όπως θα έχουν διαμορφωθεί την 31.8.2008 με βάση την προηγούμενη περίπτωση 1, αυξάνονται από 1.9.2008 κατά ποσοστό 3,0%.
3. Όπως θα έχουν διαμορφωθεί την 30.4.2009 με βάση την προηγούμενη περίπτωση 2, αυξάνονται από 1.5.2009 κατά ποσοστό 5,50%.

Β. Μετά τις αυξήσεις της προηγούμενης παραγράφου Α τα νέα γενικά κατώτατα όρια μισθών και ημερομισθίων διαμορφώνονται ως εξής:

- α) Εργατοτεχνίτες και εργατοτεχνίτριες, που δεν έχουν συμπληρωμένη τριετή υπηρεσία ή προϋπηρεσία και είναι άγαμοι: Βασικό ημερομίσθιο από 1ης Ιανουαρίου 2008 ΕΥΡΩ 30,40 από 1ης Σεπτεμβρίου 2008 ΕΥΡΩ 31,31 από 1ης Μαΐου 2009 ΕΥΡΩ 33,03
- β) Υπάλληλοι που δεν έχουν συμπληρωμένη τριετή υπηρεσία ή προϋπηρεσία και είναι άγαμοι: Βασικός μισθός: από 1ης Ιανουαρίου 2008 ΕΥΡΩ 680,59 από 1ης Σεπτεμβρίου 2008 ΕΥΡΩ 701,01 από 1ης Μαΐου 2009 ΕΥΡΩ 739,57

Γ. Τα ανωτέρω συνολικά κατώτατα όρια μισθών και ημερομισθίων εφαρμόζονται αντιστοίχως και για τους μαθητευόμενους εργατοτεχνίτες καθώς και για τους υπαλλήλους, που έχουν συμπληρώσει το 15ο έτος της ηλικίας τους, αναλόγως με το ωράριο απασχόλησής τους.

## Στην Ευρωπαϊκή Ένωση των «25» Πάνω από 65 ετών το 29,9% των εργαζομένων το 2050

Άνω των 55 ετών εκτιμάται ότι θα είναι σε 15-20 χρόνια ένας στους τέσσερις εργαζόμενους, που θα προσλαμβάνονται στην Ευρώπη, κυρίως λόγω της γήρανσης του πληθυσμού. Το 2050 το 29,9% των Ευρωπαίων στην Ε.Ε. των «25» -εκτός Βουλγαρίας και Ρουμανίας- υπολογίζεται ότι θα είναι άνω των 65 ετών. Σε απόλυτο αριθμό, η απασχόληση εργαζομένων ηλικίας άνω των 65 θα αυξηθεί σε 4,9 εκατομμύρια το 2030 και οι μεγαλύτεροι σε ηλικία Ευρωπαίοι εξακολουθούν σε αρκετές περιπτώσεις να δέχονται διακριτική σε βάρος τους μεταχείριση.

Τα παραπάνω περιλαμβάνονται στην 4η έκθεση του Ευρωπαϊκού Κέντρου για την Ανάπτυξη της Επαγγελματικής Κατάρτισης (Cedefop), το οποίο πρόκειται να διοργανώσει στη Θεσσαλονίκη διεθνή ημερίδα με θέμα «Η εργασία σε μεγάλη ηλικία», στις 29-30 Σεπτεμβρίου.

Σύμφωνα με στοιχεία από την έκθεση του Cedefop, κατά μέσο όρο, το 4% των εργαζομένων άνω των 50 ετών στην Ε.Ε. δήλωσε ότι είτε έχει προσωπικά υποστεί διακριτική σε βάρος του μεταχείριση λόγω ηλικίας είτε έγινε μάρτυρας τέτοιας συμπεριφοράς στον χώρο εργασίας.

Στο πλαίσιο σφυγμομέτρησης του 2006, 8.300 Ευρωπαίοι εργαζόμενοι κλήθηκαν να απαντήσουν αν θεωρούν ότι η εταιρεία όπου εργάζονται κάνει διακρίσεις βάσει ηλικίας, όταν πρόκειται να προσλάβει κάποιον. Σύμφωνα με το 46% των ερωτηθέντων, η εταιρεία κάνει διακρίσεις, σε βάρος των μεγαλύτερων σε ηλικία υποψηφίων και σύμφωνα με το 14% σε βάρος των νεότερων.

## Βότανα και Μπαχαρικά

Λίγα λόγια για τα θαυμαστά βότανα και μπαχαρικά.

Τα βότανα δίνουν ομορφιά και ζωντάνια. Τα μπαχαρικά άρωμα και γεύση.

Ο φίλος του Συλλόγου μας Γιώργος Τσίρμπας που έχει την εταιρεία με βότανα και μπαχαρικά και πολλά άλλα «FINO», μας δίνει μικρές συμβουλές.

**Αγριάδα:** Δροσιστική, διουρητική, αντιρευματική, αντιφλογιστική, για τους πόνους των νεφρών, των χολολίθων.

**Βασιλικός:** Εξαιρετική μυρωδιά, σαν καρύκευμα, σαν ρόφημα τονωτικό, χωνευτικό, διουρητικό, ευεργετικό για την αναπνοή, τη δυσκοιλιότητα, τα κρυολογήματα κ.λπ.

**Γλυκάνισο:** Στομαχικό τονωτικό, διουρητικό, αποχρεμπτικό κ.λπ.  
**Δάφνη:** Αρωματίζει και κάνει εύπεπτα τα φαγητά, όπως σπιτικό, όσπρια κ.λπ. Σαν ρόφημα τονωτικό, ορεκτικό κ.λπ.

**Δυόσμος:** Στη μαγειρική αρωματίζει και νοστιμεύει τα φαγητά, κεφτέδες, σαλάτες, σάλτσες κ.λπ. Σαν ρόφημα διουρητικό, επιδρωτικό, αντιπασμωδικό, ευεργετικό στα έλκη, στη χολή, στους νευρικούς σπασμούς, στο άσθμα, στη δυσπεψία.

**Ευκάλυπτος:** Αντισηπτικός και αντιφυματικός για τους πνεύμονες, για βρογχικές εκκρίσεις, χωνευτικός, κατά του σακχάρου κ.λπ.

**Λεβάντα:** Κατά του αναπνευστικού άσθματος, κοκκίτη, γρίπη, διουρητικό, δυναμωτικό.

**Μέντα:** Τονωτικό χολής, συκωτικού, αίματος, καρδιάς, χωνευτικό, κατά της γρίπης, κρυολογήματος, πονοκέφαλο κ.λπ.

Σε επόμενη εφημερίδα θα σας ενημερώσουμε για τα υπόλοιπα βότανα και τις ευεργετικές τους ιδιότητες.

## Η ΟΣΤΟΕ ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ ΜΕ ΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΑΠΟ ΧΩΡΕΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ

ΔΙΕΘΝΕΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕ ΘΕΜΑ:  
Η ΕΝΕΡΓΟΣ ΓΗΡΑΝΣΗ

ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ - ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ - ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ

Το Πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε με επιτυχία στην Αθήνα στις 4/6/2008 στις αίθουσες της ΟΣΤΟΕ.

Συμμετείχαν οι συνταξιοδικές οργανώσεις FNP-CISL της Ιταλίας, η CFDT-Retraites της Γαλλίας, η ΟΣΤΟΕ της Ελλάδος, η TUC90 της Σλοβενίας και το πανεπιστήμιο ΚΥΕΙ της Γερμανίας, με την συνδρομή της FERPA και την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Σκοπός του προγράμματος ήταν η έρευνα - μελέτη των προβλημάτων που έχουν σχέση με τις συνθήκες απασχόλησης ή συνταξιοδότησης των συμπολιτών μας ηλικίας 55-64 ετών, ο εντοπισμός της διακριτικής σε βάρος τους μεταχείρισης, η παρουσίαση των σχετικών πορισμάτων στις 5 χώρες που συμμετέχουν σ' αυτό το πρόγραμμα και στις Βρυξέλλες καθώς και η επιδίωξη να διαμορφωθούν κατάλληλες - καλές πρακτικές για την καλύτερη δυνατή αντιμετώπιση προβλημάτων των ηλικιωμένων.

Η θεματολογία του προγράμματος περιελάμβανε τις εξής επί μέρους ενότητες:

ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ  
Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ  
Η ΥΦΙΣΤΑΜΕΝΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΕ ΟΡΙΣΜΕΝΟΥΣ ΤΟΜΕΙΣ ΚΑΙ ΚΛΑΔΟΥΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ (Εμπόριο, Τράπεζες, Κατασκευές)  
ΟΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΣΥΝΔΙΚΑΤΩΝ  
Η ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΤΗΣ Ε.Ε. ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΟ ΓΗΡΑΝΣΗ  
ΟΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΣΥΝΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΤΩΝ ΣΥΝΔΙΚΑΤΩΝ (CES - ETUC)  
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΕΣ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ - ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ ΤΡΑΠΕΖΙ.

Για την ευρωπαϊκή προβολή της ΟΣΤΟΕ και η συνεργασία της με τις αδελφές συν/κές οργανώσεις της ΕΕ σημειώνουμε ότι:

Όπως είναι γνωστό η ΟΣΤΟΕ από το 2005 συμμετέχει με την ιδιότητα του τακτικού μέλους στην Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Συνταξιούχων και Ηλικιωμένων (FERPA) η οποία έχει 10.000.000 περίπου ενεργά μέλη από όλες τις χώρες της ΕΕ και είναι η μοναδική πανευρωπαϊκή συνδικαλιστική οργάνωση που εκπροσωπεί τα 80.000.000 των ευρωπαίων συνταξιούχων.

## Ποιοι συνάδελφοι Συνταξιούχοι από την ΑΤΕ εκλέχθηκαν στις πρόσφατες αρχαιρεσίες της Ομοσπονδίας μας ΟΣΤΟΕ

Για το Δ.Σ. της ΟΣΤΟΕ

Γεώργιος Μυθωνάς, Τακτικό μέλος

Αναπληρωματικοί

ΠΑΧΗ-ΣΠΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ

ΑΛΑΤΖΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

Εξελεγκτική Επιτροπή

ΑΝΔΡΕΑΔΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

ΚΟΥΡΕΜΑΔΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ

Α.Γ.Σ.Σ.Ε.

ΜΥΛΩΝΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΠΑΧΗ-ΣΠΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ

ΚΑΛΥΒΙΩΤΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΛΟΥΓΙΑΚΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

ΠΟΛΥΜΕΡΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

ΑΝΔΡΕΑΔΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

ΧΑΝΙΩΤΗΣ ΦΡΑΓΚΙΣΚΟΣ


## Μια ωραία θεατρική παράσταση του ΠΟΚΕΑΤΕ στις 20-24 Ιουνίου 2008

Μπέρτολντ Μπρέχτ

Ο καλός άνθρωπος του Σετσονάρ

Θέατρο ΑΡΓΩ

22 - 21 - 22 - 23 Ιουνίου 2008 ώρα 9:00 π.μ.



Το θεατρικό τμήμα του ΠΟΚΕΑΤΕ δημιουργεί, για πέμπτη συνεχόμενη χρονιά, μια σοβαρή θεατρική παράσταση

Ο σκηνοθέτης μας, ο ηθοποιός, ο σκηνογράφος, ο συνθέτης της μουσικής και όλοι οι παράγοντες της παράστασης έδωσαν την ψυχή τους και τον ελεύθερο χρόνο τους για να μας παρουσιάσουν και πάλι μια ποιοτική εκδήλωση. Διάλεξαν και ετοίμασαν ένα δύσκολο, αλλά γεμάτο κοινωνικά μηνύματα θεατρικό έργο του μεγάλου κλασικού συγγραφέα Μπέρτολντ Μπρέχτ. Αισχύλος, Σαίξπηρ, Μπρεχτ, οι πρώτοι σε μέγεθος θεατρικοί συγγραφείς στην ιστορία...

Είναι αξιόπαινη η προσπάθεια της θεατρικής ομάδας μας, να αποδώσουν όσο το δυνατόν πιο πιστά ένα θεατρικό έργο, που κολοσοί του θεατρικού δυναμικού, έχουν ανεβάσει με μεγάλη επιτυχία στο παρελθόν. Είμαστε σίγουροι ότι τα κατάφεραν, με το ταλέντο τους, τη φαντασία, την εργατικότητα όλης της χρονιάς, τις σκληρές πρόβες και την εξαιρετική καθοδήγηση του σκηνοθέτη μας.

Συγχαρητήρια σε όλους τους συντελεστές της παράστασης.

Γιώργος Γιαννόπουλος

ΠΟΛΙΤΕΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΑΤΕ

ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

ΠΟΛΙΤΕΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΑΤΕ

# ΑΠΟ ΤΗ ΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΑΣ

## Ανακοίνωση για τις διαφορές του ΕΦΑΠΑΞ

Αγαπητοί συνάδελφοι  
Δυστυχώς, η εξέλιξη στο θέμα το εφάπαξ οδηγεί στα δικαστήρια τους συναδέλφους που έχουν εξέλθει από την υπηρεσία από 1/1/93.  
Είναι γνωστό ότι το Ανώτατο Ειδικό Δικαστήριο με πλειοψηφία 8-5 έκρινε ότι το άρθρο 57 του Ν. 2084 είναι αντισυνταγματικό (απόφαση 5/2007).  
Από 16/4/2007, σύμφωνα με την απόφαση του Ανώτατου Ειδικού Δικαστηρίου, **καταργείται το πλαφόν στο ΕΦΑΠΑΞ** που χορηγούσε το πρώην Ταμείο Συντάξεως και Πρόνοιας Προσωπικού ΑΤΕ, σύμφωνα με το άρθρο 57 του Ν. 2084/92.  
Επίσης από 16/4/2007, δεν υπάρχει πλαφόν και στο χορηγούμενο από το νέο Ταμείο Πρόνοιας, αφού σύμφωνα με τη διάταξη του καταστατικού, το χορηγούμενο εφάπαξ δεν μπορεί να είναι λιγότερο από αυτό, αν ο υπολογισμός γινόταν με τον παλιό τρόπο υπολογισμού (παλιό καταστατικό).  
Το Νομικό Συμβούλιο του Κράτους, μετά από αίτημα του Υπουργού Κοινωνικών Ασφαλίσεων, με πλειοψηφία 18-15, έκρινε ότι όλες οι διοικητικές πράξεις που εκδόθηκαν στο παρελθόν, υπό την ισχύ της αντισυνταγματικής διάταξης, διατηρούν την ισχύ τους και η **απόφαση του Ανωτάτου Δικαστηρίου ισοδυναμεί με νομοθετική μεταβολή, οι συνέπειες της οποίας δεν μπορεί να επέρχονται εφεξής** και να εφαρμόζονται σε όσες έννομες σχέσεις αναπτύσσονται και τελειούνται μετά τη νομοθετική αυτή μεταβολή (απόφαση 439/07).  
**Επίσης όριζε ότι η απόφαση Α.Ε.Δ. έχει αναδρομική ισχύ και άρα ισχύει από την ημερομηνία δημοσίευσής της, δηλαδή από 16/4/2007 και εφεξής.**  
Κατόπιν αυτών των εξελίξεων ο Σύλλογος συμ-

βουλευτήκε δικηγόρους και τους έθεσε ερωτήματα σχετικά με τις διάφορες ομάδες που δημιουργούνται και τα βήματα που πρέπει να κάνει.  
Εξασφάλισε, λοιπόν, δύο προσφορές.  
Η πρώτη αφορά τον δικηγόρο κ. Αποστολίδη Λουκά και έχει κόστος 50 ευρώ και ποσοστό 10% επί του επιδικαζομένου ποσού. Σε περίπτωση συμβιβασμού το ποσοστό κατεβαίνει στο 6% και σε περίπτωση αρνητικής έκβασης δεν θα υπάρξει άλλο κόστος.  
Η δεύτερη αφορά τον δικηγόρο κ. Φαρμάκη Γεώργιο και έχει κόστος 75 ευρώ μέχρι το Εφετείο και ποσοστό 5% επί του επιδικαζομένου ποσού.  
Και οι δύο περιπτώσεις αφορούν ομαδικές αγωγές, οι οποίες θα κατατίθενται κάθε φορά που θα συμπληρώνεται η ομάδα.  
Εφόσον επιθυμείτε να συμμετάσχετε, παρακαλούμε να συγκεντρώσετε όλα τα απαραίτητα χαρτιά που αναγράφονται στο έντυπο, να υπογράψετε το ιδιωτικό συμφωνητικό, να θεωρήσετε το γνήσιο της υπογραφής σας στην εξουσιοδότηση (αφορά μόνο τον κ. Αποστολίδη) και να καταθέσετε το σχετικό αντίτιμο, ανάλογα με τον δικηγόρο που επιθυμείτε στο λογαριασμό:  
**017 04 00 5626 76** του Συλλόγου στην ΑΤΕ.  
Όλα τα χαρτιά μαζί με το αποδεικτικό κατάθεσης να τα αποστείλετε στο Σύλλογο.  
**Απαραίτητα δικαιολογητικά:** 1. Πράξη απονομής σύνταξης και απονομής εφάπαξ. 2. Έγγραφο συμβιβαστικής επίλυσης διαφοράς (αφορά όσους έφυγαν με το παλιό καταστατικό).  
**Για το Δ.Σ. του Συλλόγου**  
**Ο Πρόεδρος Ο Γεν. Γραμματέας**  
**Μυλωνάς Γεώργιος Κουρεμάδας Κων/νος**

## Προς τον κ. Πρωθυπουργό Καταγγελία για την αντισυνταξιοδική συμπεριφορά της Φ. Πάλλης - Πετραλιά

ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ  
ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΙΚΩΝ ΤΡΑΠΕΖΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΣΕΩΝ  
ΕΛΛΑΔΟΣ  
ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΗΣ 1963

Αριθ. πρωτ. 973  
Προς τον Πρωθυπουργό της Χώρας  
κ. Κων/νο Καραμανλή

Αθήνα 25-6-2008

Κύριε Πρωθυπουργέ,  
Η Ο.Σ.Τ.Ο.Ε. είναι Δευτεροβάθμια Συνδικαλιστική Οργάνωση και εκπροσωπεί 50.000 Τραπεζοσυνταξιούχους μαζί με τις οικογένειές τους.  
Δηλώνουμε την απογοήτευσή μας και πιστεύουμε ότι βρισκόμαστε υπό διωγμό εξαιτίας της αναληθούς των Υπουργών της Κυβέρνησής σας που προκλητικά μας αγνοούν και συνεχώς ρίχνουν στις «Καλένδες» τα αιτήματά μας.  
Συγκεκριμένα η Υπουργός Εργασίας κ. Φάνη Πάλλη-Πετραλιά στην οποία έχουμε υποβάλει υπομνήματα και επανειλημμένα έχουμε κάνει τηλεφωνικές ενοχλήσεις, ζητώντας να μας δεχθεί σε ακρόαση, μας αγνόησε συστηματικά χωρίς να μας έχει απαντήσει και ούτε να μας ορίσει συνάντηση.  
Η αποκορύφωση δε ήταν η τελευταία προσπάθειά μας να μας δεχθεί ενόψει του 27ου Συνεδρίου μας το οποίο διεξάγεται στις 26 και 27 Ιουνίου 2008 και στο οποίο συμμετέχουν 350 Σύεδροι από όλη την Ελλάδα.

Τα θέματα που αντιμετωπίζουμε είναι θέματα ύπαρξης ημών και των οικογενειών μας, που τα δημιούργησε πρόσφατα η υποχρεωτική διάλυση και υπαγωγή των υγιών Ταμείων μας στο ΙΚΑ και το θνησιγενές ΕΤΑΤ και πέραν αυτών, της αντισυνταξιοδικής πολιτικής των Νόμων 1902/90, 1997/92, 2084/92, 3029/02, 3371/05 και 3455/06 επί 18 χρόνια μέχρι σήμερα.

Τα Υπομνήματά μας, που έμειναν χωρίς απάντηση, προς την κ. Πετραλιά φέρουν ημερομηνίες 2/1/2008, 17/1/2008, 11/2/2008, 22/2/2008, 27/2/2008 και 5/6/2008.

Κύριε Πρωθυπουργέ,  
Καταγγέλλουμε αυτή τη συμπεριφορά και σας δηλώνουμε ότι κανείς Τραπεζοσυνταξιούχος δεν θα ξεχάσει την περιφρόνηση αυτή προς τον κλάδο μας, παρά τις επανειλημμένες δηλώσεις στα Μέσα Ενημέρωσης της κα Υπουργού ότι έχει δεχθεί όλες τις Δευτεροβάθμιες Συνδικαλιστικές Οργανώσεις. (Φαίνεται ότι η κυρία Υπουργός θεωρεί τις Συνταξιοδοτικές Δευτεροβάθμιες Οργανώσεις δευτέρας επιλογής!!!)

Με τιμή  
**Για το Δ.Σ. της Ομοσπονδίας Συνταξιοδικών  
Τραπεζικών Οργανώσεων Ελλάδος**  
**Ο Πρόεδρος Ο Γεν. Γραμματέας**  
**Ιγνάτιος Πλιάκος Γεώργιος Μυλωνάς**

## Το νέο Δ.Σ. της ΟΣΤΟΕ από το 27ο Συνέδριο

Με τη συμμετοχή 308 εκλεγμένων συνέδρων από τους 12 συλλόγους μέλη της Ο.Σ.Τ.Ο.Ε. πραγματοποιήθηκε με επιτυχία το 27ο διήμερο εκλογολογιστικό Συνέδριό της στις 26 και 27 Ιουνίου 2008, στο ξενοδοχείο CLASSICAL ACROPOL (Πειραιώς 1) και σε αίθουσα του Συλλόγου Υπαλλήλων της Τ.Ε. (Σίνα 16).  
Ο Πρόεδρος της Ο.Σ.Τ.Ο.Ε. συνάδελφος Ιγνάτιος Πλιάκος στην εισήγησή του προς τους συνέδρους, στο πλαίσιο του διοικητικού απολογισμού, αναφέρθηκε, μεταξύ άλλων, στη δραστηριότητα που ανέπτυξε η Ομοσπονδία μας, στα προβλήματα που αντιμετώπισε καθώς και στα θέματα που απασχολούν όλους τους Τραπεζοσυνταξιούχους τα οποία μεταξύ άλλων είναι:  
> Το **Ασφαλιστικό** (η δημιουργία Ενιαίου Ταμείου Ασφάλισης - συμπληρωματικού, προσυμφωνημένου και επικουρικού - όλων των τραπεζοσυνταξιοδότητων και των τραπεζοσυνταξιοδότητων),  
> Ο **Ανακαθορισμός** των συντάξεών μας με την ενσωμάτωση όλων των αυξήσεων στη σύνταξη και στην επικουρήση,  
> Ο σωστός υπολογισμός και η ενσωμάτωση της **Α.Τ.Α.**,  
> Η άμεση εφαρμογή της απόφασης 5/2007 του Α.Ε.Δ. για την καταβολή των **διαφορών στο εφάπαξ**,  
> Η άμεση επαναχορήγηση του **Επιδόματος Εθνικής Αντίστασης**,  
> Η αποκατάσταση των **αδικιών** του παρελθόντος,  
> Η γενικότερη **ελάφρυνση** της φορολογίας των συντάξεων και η **χωριστή φορολόγηση** της επικουρήσης με ειδικό συντελεστή (να μην αθροίζεται δηλαδή στη σύνταξη) κ.τ.λ.  
Στο συνέδριο απηύθυναν χαιρετισμό οι πρόεδροι της Ο.Τ.Ο.Ε. και του Σ.Υ.Ε.Τ.Ε. και τοποθετήθηκαν οι περισσότεροι από τους προέδρους των συλλόγων μελών της Ο.Σ.Τ.Ο.Ε. καθώς και πολλοί συνάδελφοι σύεδροι.  
Στη συνέχεια εγκρίθηκαν ο Διοικητικός και ο Οικονομικός απολογισμός καθώς και η έκθεση ελέγχου της Εξελεγκτικής Επιτροπής και απαλλάχθηκαν των ευθυνών τους το Δ.Σ. και η Εξελεγκτική Επιτροπή.  
Τέλος πραγματοποιήθηκε η εκλογή της Εφορευτικής Επιτροπής για τη διενέργεια των αρχαιρεσιών.  
Σύμφωνα με τα αποτελέσματα εκλέγονται οι

εξής συνάδελφοι, κατά σειρά συνδυασμών και σταυρών:  
**Α) Για το ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ:** 1) Ιγνάτιος Πλιάκος (ΕΤΕ) 96, 2) Γεώργιος Μυλωνάς (Αγροτική) 90, Γεώργιος Ντινιακός (Ελλάδος 72 (παραιτήθηκε), 3) Αγαμέμνων Βουτυράς (Alpha Bank) 62, 4) Ιωάννης Μυλωνάς (ΕΤΕ) 52, 5) Δημήτριος Τσόπελας (ΕΤΕ) 47, 6) Εμμανουήλ Βογιατζάκης (Εμπορική) 64, 7) Γεώργιος Καραμέτος (Εμπορική) 60, 8) Χαράλαμπος Κοτρωνάκης (ΕΤΕ) 44, 9) Νικόλαος Πίσκοπος (ΕΤΕ) 37, 10) Αλέξανδρος Τζούλης (ΕΤΕ) 36, 11) Γεώργιος Δήμος (ΕΤΕ) 33, 12) Δημήτριος Πολίτης (ΕΤΕ) 31, 13) Βασίλειος Καραλής (ΕΤΕ) 23.  
**Β) Για την ΕΞΕΛΕΓΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:** 1) Δημήτριος Ανδρεαδάκης (Αγροτική) 65, 2) Γεώργιος Ανδρουλάκης (Ελλάδος) 60, 3) Παναγιώτης Κυτταρης (Εμπορική) 45.  
**Γ) Αντιπρόσωποι για την Α.Γ.Σ.Σ.Ε.:** Ο αριθμός των αντιπροσώπων που θα εκπροσωπεί κάθε συνδυασμό στα συνέδρια της Α.Γ.Σ.Σ.Ε. θα καθοριστεί από την Εφορευτική Επιτροπή, μετά την απόφαση που θα ληφθεί από τα όργανα διοίκησης της Συνομοσπονδίας σχετικά με τον συνολικό αριθμό των αντιπροσώπων που θα εκπροσωπούν τον Ο.Σ.Τ.Ο.Ε. καθώς και όλες τις άλλες Ομοσπονδίες μέλη της Α.Γ.Σ.Σ.Ε.  
Στις 11/7/08, μετά από πρόσκληση του πλειοψηφίσαντος συμβούλου συναδέλφου Ιγνατίου Πλιάκου, συνεδρίασαν οι παραπάνω 13 εκλεγέντες σύμβουλοι και αποφάσισαν να συγκροτηθεί σε σώμα το Δ.Σ. ως εξής:  
**Πρόεδρος ΙΓΝΑΤΙΟΣ ΠΛΙΑΚΟΣ (ΕΤΕ), Α' Αντιπρόεδρος ΚΑΡΑΜΕΤΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ (Εμπορική), Β' Αντιπρόεδρος ΑΓΑΜΕΜΝΩΝ ΒΟΥΤΥΡΑΣ (Alpha Bank), Γενικός Γραμματέας ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΜΥΛΩΝΑΣ (Αγροτική), Αναπληρωτής Γεν. Γραμματέας ΤΣΟΠΕΛΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ (ΕΤΕ), Ταμίας ΜΥΛΩΝΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ (ΕΤΕ), Γραμματέας Δημοσίων & Διεθνών Σχέσεων ΚΟΤΡΩΝΑΚΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ (ΕΤΕ), Έφορος ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΠΟΛΙΤΗΣ (ΕΤΕ).  
Μέλη: ΒΟΓΙΑΤΖΑΚΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ (Εμπορική), ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΠΙΣΚΟΠΟΣ (ΕΤΕ), ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΤΖΟΥΛΗΣ (ΕΤΕ), ΔΗΜΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ (ΕΤΕ), ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΚΑΡΑΛΗΣ (ΕΤΕ).**

## Κυνηγητό του ΙΚΑ για την ΑΤΑ

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ  
ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΗΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ  
ΑΜΕΡΙΚΗΣ 6 - Τ.Κ. 106 71  
ΤΗΛ.: 210-3637726, 210-3623583  
FAX: 210 3602101

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΑΤΕ  
ΠΑΡΝΑΣΣΟΥ 2 - Τ.Κ. 105 61  
ΤΗΛ.: 210-3250540, 210-3212732  
FAX: 210-3250667

Αρ. Πρωτ.: 100 - 2381/1384

Αθήνα 26/6/2008

Προς τον  
Υποδιοικητή του ΙΚΑ - κ. Θεόδωρο Αμπατζόγλου

**ΘΕΜΑ: Ενσωμάτωση της ΑΤΑ σύμφωνα με την παρ. 2 του άρθρου 13 του Νόμου 3232/2004**

Κύριε Υποδιοικητά,  
Από την επεξεργασία των στοιχείων προκύπτει ότι η ενσωμάτωση της ΑΤΑ θα βραδύνει πάρα πολύ, με αποτέλεσμα να έχουμε δυσάρεστες συνέπειες για όλους μας.

Προς αποφυγή κάθε καθυστέρησης, προτείνουμε η ενσωμάτωση της ΑΤΑ να πραγματοποιηθεί σε δύο φάσεις:

Πρώτη φάση για όσους έχουν εξέλθει της υπηρεσίας, μέχρι 31.12.1990 που τα στοιχεία είναι σχεδόν έτοιμα και  
Δεύτερη φάση για όσους έχουν εξέλθει της υπηρεσίας από 1.1.1991 μέχρι 15.7.1995.

Κύριε Υποδιοικητά,  
Παρακαλούμε να πραγματοποιηθεί σύσκεψη για να δοθεί άμεσα λύση στο χρονίζον αυτό θέμα.

Με τιμή  
**Για το Σύλλογο Συντ/χων ΑΤΕ Ο Πρόεδρος Γ. Μυλωνάς**  
**Για τον Πανελλήνιο Σύλλογο Συντ/χων ΑΤΕ Ο Πρόεδρος Α. Γραμματικός**