



# Ο ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ ΑΤΕ

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ  
ΑΜΕΡΙΚΗΣ 6 ΑΘΗΝΑ τηλ.: 210-3637726 - fax: 210-3602101 - e-mail: silsinate@hotmail.com

ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΜΑΪΟΣ 2011 • ΕΤΟΣ 19ο - ΑΡΙΘΜΟΣ 125

## ΚΟΙΝΟ ΜΕΤΩΠΟ ΑΓΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΟΣΤΟΕ-ΟΤΟΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΚΟΥΡΗΣΗ

Οι επικουρικές μας συντάξεις μπήκανε στο στόχαστρο «της αναδόμησης» και των περικοπών. Για τους τροϊκανούς που ουσιαστικά μας κυβερνούν δεν έχει σημασία πόσο υψηλές κρατήσεις πληρώσαμε για την επικούρηση τα 35 και πλέον χρόνια δουλειάς.

Τους ενδιαφέρει να πληρώσουμε εμείς τα σπασμένα της διασπάθισης των αποθεματικών των Ταμείων μας, των εθελουσίων εξόδων και των δομημένων ομολόγων!

Γι' αυτό και καλούμε σε πανστρατιά τους τραπεζικούς συναδέλφους μας, για αντίσταση, για άρνηση των μειώσεων των αποδοχών τους με τους αντισυνταγματικούς νόμους-μαϊμού του μνημονίου.

### Ο.Σ.Τ.Ο.Ε.

#### Κοινός και ομόφωνος αγώνας για το επικουρικό

Προς τον Πρόεδρο και την  
Εκτελεστική Γραμματεία της Ο.Σ.Τ.Ο.Ε.

Αθήνα, 13/5/2011

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Σε συνέχεια των υπ' αριθ. 1161/26.3.2010, 1179/29.4.2010, 1230/5.10.2010, 1248/10.12.2010 καθώς και την κοινοποίηση της υπ' αριθ. 1228/30.9.2010 επιστολής της Ομοσπονδίας μας προς τον Αναπληρωτή Υπουργό Εργασίας κ. Κουτρουμάνη, και μετά τις πρόσφατες απειλές από τα ΜΜΕ για μειώσεις στις Επικουρικές Συντάξεις, ο Γενικός Γραμματέας της Ομοσπονδίας μας και εκπρόσωπος στο ΕΤΑΤ κ. Γεώργιος Μυλωνάς, μας πληροφόρησε ότι στη Συνεδρίαση του ΕΤΑΤ που πραγματοποιήθηκε στις 18/5/2011 αποφασίστηκε να πραγματοποιηθεί μελέτη βιωσιμότητας των Ταμείων που ήδη έχουν υπαχθεί στο ΕΤΑΤ (Αγροτική, Alpha Bank, Εμπορική, Αττικής και Πειραιώς) και στη συνέχεια άλλη μελέτη βιωσιμότητας των υπολοίπων Τραπεζών που δεν έχουν υπαχθεί προκειμένου να οριοθετηθούν οι προϋποθέσεις δημιουργίας βιώσιμου Ενιαίου Επικουρικού Ταμείου όλων των Τραπεζών.

Οι στιγμές είναι ιστορικές, κρίσιμες και δεν υπάρχουν περιθώρια εφησυχασμού.

Παρακαλούμε να έχουμε άμεση συνάντηση μαζί σας προκειμένου να συζητήσουμε το μοναδικό θέμα για την τύχη της επικούρησής μας.

Οι ευθύνες όλων μας είναι μεγάλες.

Η ενότητα είναι αναγκαία.

Τα συμφέροντα συνταξιούχων και εν ενεργεία είναι κοινά και για μια ακόμη φορά λέμε ότι εκεί που είμαστε ήμασταν και εδώ που είμαστε σύντομα θα φτάσετε.

Εμπρός λοιπόν ενωμένοι να αγωνιστούμε  
Με τη βεβαιότητα της άμεσης ανταπόκρισής σας

Για το Δ.Σ. της Ομοσπονδίας Συνταξιοϋχικών  
Τραπεζικών Οργανώσεων Ελλάδος

Ο Πρόεδρος  
ΙΓΝΑΤΙΟΣ ΠΛΙΑΚΟΣ

Ο Γεν. Γραμματέας  
ΓΕΩΓΙΟΣ ΜΥΛΩΝΑΣ

#### Συνέδριο ΟΣΤΟΕ 2011

Στις 16 Ιουνίου 2011, ημέρα Πέμπτη, στις 9.30 στο ξενοδοχείο «TITANIA», θα γίνει το Συνέδριο της ΟΣΤΟΕ.

Την επόμενη μέρα θα διεξαχθούν εκλογές για την ανάδειξη του νέου Διοικητικού Συμβουλίου, Εξελεγκτικής Επιτροπής και αντιπροσώπων Α.Γ.Σ.Σ.Ε.

### Επίσημη πρόταση Συλλόγων Συντ/χων για την αξιοποίηση της περιουσίας του ΕΛΕΜ

Σύλλογος Συνταξιούχων ΑΤΕ Αρ. Πρωτ.: 70  
Πανελληνίος Σύλλογος Συνταξιούχων ΑΤΕ Αρ. Πρωτ.: 3540/1540

Αθήνα, 28/4/2011

Προς το Διοικητικό Συμβούλιο του Ταμείου Υγείας  
Υπαλλήλων ΑΤΕ, Γ' Σεπτεμβρίου 43, 104 33 Αθήνα

Κύριε Πρόεδρε,

Στις 13/4/2011, συνήλθαν σε κοινή συνεδρίαση τα Διοικητικά Συμβούλια των Συλλόγων Συνταξιούχων ΑΤΕ, προκειμένου να εξετάσουν προτάσεις για την αξιοποίηση της περιουσίας του ΕΛΕΜ.

Στη συνεδρίαση παρέστησαν οι κ.κ. Παπαϊωάννου Αλέξανδρος, Πρόεδρος της Διαχειριστικής Επιτροπής του ΕΛΕΜ, Καζάκος Ιωάννης, Κοκκίνης Χρήστος και Συριόπουλος Ηλίας, πρώην Πρόεδροι της Διαχειριστικής Επιτροπής του ΕΛΕΜ.

Από τους παρισταμένους τέθηκαν αρκετές προτάσεις και μετά από διαλογική συζήτηση αποφασίστηκε να τεθεί υπόψη του Δ.Σ. του Ταμείου Υγείας η παρακάτω πρόταση, προκειμένου να εξετασθεί από κοινού με το Σύλλογο των εν ενεργεία και λοιπούς φορείς.

#### Πρόταση:

Η Διαχειριστική Επιτροπή του ΕΛΕΜ, σύμφωνα με το σχετικό άρθρο του καταστατικού να πάρει απόφαση για χορήγηση συμπληρωματικής επικούρησης πάνω στην ήδη καταβαλλόμενη επικούρηση σε όλους τους συνταξιούχους σε ποσοστό 15% και με πλαφόν τα 1.000 ευρώ.

Το ετήσιο συνολικό κόστος του ΕΛΕΜ θα ανέλθει

περίπου σε 9 εκατ. ευρώ (καταβαλλόμενη ετήσια επικούρηση 56 εκατ. ευρώ, η οποία θα ανέλθει το 2011 σε 60 εκατ. ευρώ X 15% = 9 εκατ. ευρώ).

Ταυτόχρονα με την ίδια απόφαση της Διαχειριστικής Επιτροπής θα επιβληθεί 40% με 50% εισφορά υπέρ του Ταμείου Υγείας επί της συμπληρωματικής επικούρησης, δηλαδή ποσό 9 εκατ. ευρώ X 50% = 4.500.000 εκατ. ευρώ ετησίως. Το ποσοστό 40% - 50% ή οποιοδήποτε άλλο μπορεί να αποφασισθεί μετά από συζήτηση.

Έτσι πιστεύουμε ότι το ποσό αυτό, που κάθε χρόνο θα αυξάνεται, το Ταμείο Υγείας θα καταστεί βιώσιμο για αρκετά χρόνια. Η αξιοποίηση της περιουσίας του ΕΛΕΜ θα γίνει κατά τον καλύτερο τρόπο και πάνω απ' όλα, θα είναι καθ' όλα νόμιμα.

Η απόφαση της Διαχειριστικής Επιτροπής θα ανακοινωθεί στη Γενική Συνέλευση.

#### Κύριε Πρόεδρε,

Πιστεύουμε ότι ο σκοπός μας είναι αποκλειστικά η βιωσιμότητα του Ταμείου και όχι η συμπληρωματική επικούρηση στους συνταξιούχους, η οποία μπορεί να περιορισθεί στο ελάχιστο.

Είμαστε στη διάθεσή σας για συζήτηση κάθε λύσης που θα προταθεί.

Με τιμή

Για το Σύλλογο Συντ/χων ΑΤΕ

Ο Πρόεδρος  
Μυλωνάς Γεώργιος

Ο Γεν. Γραμματέας  
Μαράντος Δημήτριος

Για τον Πανελλήνιο Σύλλογο Συντ/χων ΑΤΕ

Ο Πρόεδρος  
Γραμματικός Ανδρέας

Ο Γεν. Γραμματέας  
Φλώρος Γεώργιος

### Συνάντηση του Προέδρου κ. Μυλωνά και του Γεν. Γραμματέα κ. Μαράντου με τον Υποδ/ντή του ΙΚΑ κ. Πατσούρη

Στις 15 Απριλίου 2011, μετά από αίτημα του Συλλόγου, πραγματοποιήθηκε συνάντηση με τον Υποδ/ντή του ΙΚΑ κ. Πατσούρη Διονύσιο και συζητήθηκαν θέματα που απασχολούν τους συνταξιούχους μας.

Ειδικότερα τέθηκαν τα θέματα:

- Χορήγηση του εκτάκτου επιδόματος στους συ-

νταξιούχους (κύρια σύνταξη).

- Προσαύξηση 35% στο ποσό της σύνταξης για λόγους υγείας ή αναπηρίας.

- Τρόπος υπολογισμού του επιδόματος πολυετίας.

- Καθυστέρηση στην εκτέλεση των δικαστικών αποφάσεων που αφορούν στο επίδομα της Εθνικής Αντίστασης.

#### Νέα Δ/ση Επικουρικού Ταμείου ΑΤΕ (ΕΤΑΤ)

Τα γραφεία του Επικουρικού μας Ταμείου (ΕΤΑΤ) μεταφέρθηκαν από την οδό Ακαδημίας, στην οδό Σόλωνος, στον β' όροφο, εκεί που ήταν και παλιά.

Η νέα διεύθυνση είναι Σόλωνος 11, 106 71 Αθήνα, τηλ.: 210-3697041, 210-3697042.

#### Ανώτερο ποσό εισφοράς στο Σύλλογο τα 10 ευρώ

Από 1/6/2011 θα εφαρμοσθεί η απόφαση της Γενικής Συνέλευσης των μελών του Συλλόγου και η μηνιαία εισφορά υπέρ Συλλόγου δεν θα υπερβαίνει τα 10 ευρώ.



# Θέματα Ταμείου Υγείας

## Από την πρόσφατη Γενική Συνέλευση στις 7/5/2011

ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ Νο 3/2011

Προς: Όλες τις Τοπικές Υγειονομικές Επιτροπές  
Έδρες τους

### «Επιδόματα Ασθενείας έτους 2011»

Αφορά συνταξιούχους με χρόνιες παθήσεις που δεν μπορούν να μετακινηθούν

Συναδέλφωι,

Σας γνωρίζουμε ότι το Δ.Σ. του Ταμείου στη Νο 3/2011, συνεδρίαση αποφάσισε:

1. Τη συνέχιση της χορήγησης των επιδομάτων για το 2011.

2. Το ύψος του ποσού των επιδομάτων να παραμείνει το ίδιο.

3. Να παραμείνει το πλαφόν του οικογενειακού εισοδήματος στο ποσό των 25.000 ευρώ προσαυξημένο κατά 3.000 ευρώ για κάθε προστατευόμενο – κατά τη φορολογική έννοια – παιδί.

**Συγκεκριμένα:**

**Α)** Οι ήδη επιδοτούμενοι ασφαλισμένοι για τη συνέχιση του επιδόματος πρέπει να υποβάλουν στο Ταμείο μόνο αντίγραφο της Φορολογικής Δήλωσης που θα καταθέσουν, Οικονομικού Έτους 2011 (Έσοδα Έτους 2010) ή του εκκαθαριστικού σημειώματος της Εφορίας Οικονομικού Έτους 2011 (Έσοδα Έτους 2010).

**Β)** Οι ασφαλισμένοι που ενδιαφέρονται για πρώτη φορά να επιδοτηθούν, πρέπει να υποβάλουν στο Ταμείο τα παρακάτω δικαιολογητικά:

1. Αίτηση (στην οποία πρέπει απαραίτητα να αναφέρεται ο αριθμός Λογαριασμού που τηρεί στην ΑΤΕ για την κατάθεση του επιδόματος).

2. Αντίγραφο της Φορολογικής Δήλωσης που καταθέσαν Οικονομικού Έτους 2011 (Έσοδα Έτους 2010) ή του εκκαθαριστικού σημειώματος της Εφορίας Οικονομικού Έτους 2011 (Έσοδα Έτους 2010).

3. Ιατρική Γνωμάτευση Δημόσιο Νοσοκομείου ή Γνωμάτευση από Ιατρό των Πολ/τρείων του Ταμείου (Αθηνών ή Θεσσαλονίκης), από την οποία να προκύπτει η πάθησή τους.

4. Προσκόμιση βεβαίωσης από την Πρόνοια ή άλλου Φορέα ότι δεν έχουν δικαίωμα λήψης παρόμοιου επιδόματος (Κανονισμός Περίθαλψης Άρθρο 15 παρ. 4) για τα έμμεσα μέλη.

**Σημείωση:**

Σε περίπτωση που ο ασφαλισμένος λόγω της πάθησής του αδυνατεί να πάει στο Νοσοκομείο ή να προσέλθει στα Πολ/τρεία του Ταμείου, τότε θα εξεταστεί στην οικία του από ιατρό, που θα οριστεί για μεν την επαρχία από την Τοπική Υγειονομική Επιτροπή των Καταστημάτων της ΑΤΕ, για δε την Αθήνα και Θεσσαλονίκη από τις Υγειονομικές Επιτροπές του Ταμείου.

Όλα τα παραπάνω δικαιολογητικά θα υποβληθούν στο Ταμείο (Πολ/τρείο Αθηνών, Οργανωτική Μονάδα Διαχείρισης Επιδομάτων), θα εξεταστούν από την Υγειονομική Επιτροπή του Ταμείου (Πολ/τρείο Αθηνών) και στη συνέχεια οι ασφαλισμένοι θα ενημερωθούν εγγράφως, για την έγκριση ή όχι του επιδόματος ασθενείας και για τον τρόπο που θα τους καταβάλλεται το επίδομα.

Οι Τοπικές Υγειονομικές Επιτροπές και οι Διευθυντές των Υπηρεσιακών μονάδων, παρακαλούνται να φροντίσουν να λάβουν έγκαιρα γνώση της παρούσης Εγκυκλίου οι Υπάλληλοι της μονάδας τους, καθώς και οι Συνταξιούχοι της περιοχής ευθύνης τους.

Κοιν/ται: Προσωπικό ΤΥΠΑΤΕ

1. Πολ/τρείο Αθήνας 2. Πολ/τρείο Θεσ/νίκης

Ο Διευθυντής  
ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΞΥΔΑΣ

Ο ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ ΑΤΕ  
Δίμηνη έκδοση ιδιοκτησίας

του Συλλόγου Συνταξιούχων ΑΤΕ  
Γραφεία: Αμερικής 6, 6ος όροφος  
Τηλ.: 210-3623583, 210-3637726  
FAX: 210-3602101

€ 0,1

Το e-mail του Συλλόγου μας είναι:  
silssinate@hotmail.com

Εκδότης-Διευθυντής  
Γεώργιος Μυλωνάς  
Κρασά 19, Πλ. Κολιάτσου  
Επιμέλεια ύλης  
Π. Γαλιατσάτος  
Υπεύθυνοι Τυπογραφίου  
MEMΦΙΣ ΑΕ  
Σωκράτους 23, Αθήνα  
Τηλ.: 210-5540728

Συναδέλφισσες, Συναδέλφωι,

Σήμερα, τα προβλήματα που αναδείχθηκαν στις μεγάλες μας κινητοποιήσεις του 2009 σχετικά με τη βιωσιμότητα του Ταμείου Υγείας, εξακολουθούν όχι μόνο να υπάρχουν, αλλά και να οξύνονται.

Το μνημόνιο, μέσω της συρρίκνωσης των εισοδημάτων μας, προκάλεσε μείωση των εισφορών μας στο Ταμείο, που ανέρχεται σε 4εκ. περίπου σε ετήσια βάση.

Σήμερα γίνεται δραματικά αναγκαίο να δράσουμε. Αύριο, θα είναι αργά. Το Ταμείο θα οδηγηθεί σε οικονομικό μαρασμό με δυσάρεστες για τους ασφαλισμένους συνέπειες. Η "κλασική" και εύκολη συνταγή σε παρόμοιες περιπτώσεις είναι γνωστή. Περικοπή των παροχών. Περικοπή των παροχών όμως, σημαίνει ακόμα μεγαλύτερη επιβάρυνση για τους ασφαλισμένους. Με αυτά τα δεδομένα αποφασίσαμε να επιλέξουμε τον δύσκολο δρόμο. Να αναζητήσουμε λύση που θα επιτυγχάνει όχι την μείωση αλλά την αύξηση των παρεχομένων υπηρεσιών με ταυτόχρονη μείωση των δαπανών του Ταμείου. Να επιδιώξουμε αυτό που κάποιος, μας έλεγε ότι είναι αδύνατο. Την εξασφάλιση της βιωσιμότητας του ΤΥΠΑΤΕ και την παράλληλη προσφορά περισσότερων δωρεάν ιατρικών υπηρεσιών στους ασφαλισμένους μας.

**Βασική μας αρχή σε αυτή την προσπάθεια είναι το αυτονόητο:**

1. Δεν μπορεί και δεν πρέπει να υπάρχει οροφή στις δαπάνες για την αποκατάσταση της υγείας, για τη σωτηρία του μέλους μας που κινδυνεύει η ζωή του. Δεν μπορεί και δεν πρέπει ταυτόχρονα, να ξεδεύεται έστω και ένα ευρώ αναίτια.

2. Αποκατάσταση της δικαιοσύνης στο δικαίωμα των ίσων παροχών Υγείας σε ΟΛΟΥΣ τους ασφαλισμένους. Σήμερα, τη δυνατότητα της πρόσβασης σε δωρεάν ιατρικές και εργαστηριακές υπηρεσίες την έχουν ΜΟΝΟ όσοι συναδέλφωι δουλεύουν ή ζουν κοντά στα Πολυϊατρεία του ΤΥΠΑΤΕ. Αυτό πρέπει να αλλάξει. Και το αλλάζουμε. Οι συναδέλφωι της περιφέρειας πληρώνουν τις ίδιες εισφορές, δικαιούνται ίσες παροχές.

**Η πρώτη από τις παρεμβάσεις που σχεδιάζουμε, η προτεινόμενη σύμβαση, στόχο έχει την ΑΥΞΗΣΗ των παροχών στον ασφαλισμένο, με ταυτόχρονη μείωση του κόστους για το Ταμείο.**

Με τη σύμβαση αυτή:

• Δίνουμε για πρώτη φορά στην ιστορία του Ταμείου τη δυνατότητα της δωρεάν χρήσης υπηρεσιών Υγείας στα μέλη μας που δεν έχουν πρόσβαση στα Πολυϊατρεία του ΤΥΠΑΤΕ.

• Για το σκοπό αυτό δημιουργείται, Πανελλαδικό δίκτυο γιατρών - διαγνωστικών Κέντρων - κλινικών.

• Προσπαθούμε να μειώσουμε τις σπατάλες στα έξοδα περίθαλψης.

**ΣΠΑΤΑΛΕΣ ΣΤΟΥΣ ΠΟΡΟΥΣ ΤΟΥ ΤΑΜΕΙΟΥ ΔΕΝ ΣΗΜΑΙΝΟΥΝ & ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ**

• Δημιουργούμε τηλεφωνικό κέντρο 24ωρης εξυπηρέτησης του ασφαλισμένου, στελεχωμένο και με Γιατρό.

• Προστατεύουμε το Ταμείο και τους ασφαλισμένους από απρόβλεπτες εξελίξεις.

## Νέο Δ.Σ. στο ΠΟΚΕΑΤΕ

Στη συνεδρίαση της 30/5/2011 το νέο 15μελές Διοικητικό Συμβούλιο του ΠΟΚΕΑΤΕ που προήλθε από τις αρχαιρεσίες της 9ης & 10ης Μαΐου 2011 συγκροτήθηκε σε σώμα, ως εξής:

Πρόεδρος: Μάρα Χαντζάκου

Αντιπρόεδρος Α': Μαρία Μυλωνά

Αντιπρόεδρος Β': Ελένη Μόκου

Γενικός Γραμματέας: Γιάννης Καζάκος

Αναπληρωτής Γενικός Γραμματέας: Ευγενία Λιαρομάτη

Ταμίας: Νατάσα Αγγελοπούλου

Γραμματέας Οργανωτικού & Διεθνών Σχέσεων: Άννα Κομνηνού

Γραμματέας Επιμελητείας & Περιουσίας: Ευγενία Τσουμάνη

Γραμματέας Εφορείας Εκδρομών: Μαρία Καραβά

Γραμματέας Εφορείας Πολιτιστικών θεμάτων: Δήμητρα Λάλλα

Συναδέλφισσα, Συναδέλφωι,

Με την προτεινόμενη σύμβαση:

• Μπορείς, ειδικά αν ζεις στην περιφέρεια και δεν έχεις κοντά σου Πολυϊατρείο του ΤΥΠΑΤΕ, να επισκέπτεσαι γιατρούς χωρίς καμία επιβάρυνση για την τσέπη σου και χωρίς περιορισμό στον αριθμό επισκέψεων ανά μήνα, που ισχύει σήμερα.

• Μπορείς, να χρησιμοποιήσεις δίκτυο οπτικών, φυσιοθεραπευτών, αλλά και ορθοπεδικών υλικών, με σημαντικά χαμηλότερες τιμές από τις σημερινές.

• Μπορείς να χρησιμοποιήσεις Πανελλαδικό δίκτυο διαγνωστικών κέντρων δωρεάν για πολλές ιατρικές πράξεις και διαγνωστικές εξετάσεις ή με πολύ χαμηλότερες από τις σημερινές τιμές, για ορισμένες άλλες (π.χ. γαστρεντερολογικές).

• Μπορείς να χρησιμοποιήσεις Πανελλαδικό δίκτυο Οδοντιάτρων με σημαντικά μειωμένο κόστος θεραπείας σε σχέση με το σημερινό και με την επιπρόσθετη δωρεάν κάλυψη σειράς οδοντιατρικών πράξεων.

• Μπορείς να ωφεληθείς από τα σημαντικά χαμηλότερα τιμολόγια που επιτυγχάνονται τόσο στις ιδιωτικές κλινικές, όσο και σε μεγάλα ιατρικά κέντρα του εξωτερικού εάν απαιτηθεί η μετάβασή σου.

• Μπορείς να έχεις ανά πάσα στιγμή, εσύ ή ο θεράπων ιατρός σου, πρόσβαση στο φάκελο υγείας σου.

• Μπορείς να αξιοποιήσεις το τηλεφωνικό κέντρο του ΤΥΠΑΤΕ 24ωρης λειτουργίας με παρουσία και ιατρού (για πρώτες οδηγίες).

**ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΜΕ ΠΑΡΑΛΛΗΛΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΟΣ ΣΟΥ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΕΙΣ ΓΙΑΤΡΟ ΕΚΤΟΣ ΔΙΚΤΥΟΥ.**

Συναδέλφισσες, Συναδέλφωι,

Η σύμβαση που προτείνουμε, εκτός από την αναβάθμιση των παροχών, είναι στην ουσία ένα πενταετές συμβόλαιο με το οποίο αγοράζουμε τεχνογνωσία διαχείρισης και ελέγχου. Κάθε χρόνο, αν κάτι δεν πάει καλά, οποιοδήποτε από τα δύο μέρη, μπορεί να αποχωρήσει χωρίς συνέπειες. Καμία επίδραση δεν έχει στη νομική μορφή του Ταμείου (παραμένει δηλαδή αυτοδιοικούμενο), καθώς και στα Πολυϊατρεία (θα συνεχίσουν να λειτουργούν όπως σήμερα).

**Το διακύβευμα είναι η αύξηση των παροχών στους ασφαλισμένους χωρίς κόστος γι' αυτούς παρά την οικονομική κρίση.**

Ελέγχουμε τις δαπάνες περίθαλψης, γνωρίζοντας ότι η αλόγιστη και αναίτια συνταγογράφηση φαρμάκων και εξετάσεων είναι εις βάρος της ποιότητας περίθαλψης μιας και τελικά "εξυπηρετούν" άλλους!

Για το Δ.Σ. του Τ.Υ.Π.Α.Τ.Ε.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ  
Α. ΣΤΑΜΟΥ

Η ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ  
ΦΡ. ΔΙΑΛΕΤΗ

Σ.Σ.: Διορθώνουμε στην ομιλία του Προέδρου του ΤΥΠΑΤΕ κ. Αλ. Στάμου, την αναφορά του ΤΥΠΑΤΕ εκ παραδρομής ως ΤΥΠΕΤ (ψύλλο 124/2011).

Γραμματέας Εφορείας Εκδόσεων, Τύπου & Δημοσιότητας: Ελένη Στασινοπούλου

Γραμματέας Εφορείας Αθλητικών θεμάτων: Πάρης Παρασκευόπουλος

Μέλη: Ηρώ Φίλη, Μαρία Σαριδάκη, Χρήστος Βολακάκης.

Τα μέλη του νέου Δ.Σ. εκφράζουν τις ευχαριστίες τους στα μέλη του ΠΟΚΕΑΤΕ για τη συμμετοχή τους στις αρχαιρεσίες και την εμπιστοσύνη με την οποία τους τίμησαν, και υπόσχονται να δώσουν όλες τους τις δυνάμεις για να φανούν αντάξιοι των προσδοκιών των συναδέλφων.

Με συναδελφικούς χαιρετισμούς  
Για το Δ.Σ. του ΠΟΚΕΑΤΕ

Η ΠΡΟΕΔΡΟΣ  
ΜΑΡΑ ΧΑΝΤΖΑΚΟΥ

Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ  
ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΖΑΚΟΣ

### ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Α. ΤΣΙΓΚΟΣ

Χειρουργός  
Χειρουργική Ογκολογία  
Λαπαροσκοπική Χειρουργική  
Χειρουργική Ενδοκρινών Αδένων

Καρνεάδου 45, Κολωνάκι, 106 76  
Τηλ.: 2130067602, Κιν.: 6946-790321  
e-mail: innrdoctor@yahoo.gr

### ΜΠΑΝΤΙΛΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΟΣ - ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΟΣ

Πουλίου 18, Αμπελόκηποι, Αθήνα 115 23

Τηλ.: 210-6981447  
Κιν.: 697 5067595

Συμβεβλημένος με το ΤΥΠΑΤΕ



# Συνταξιοδικό Περισκόπιο

## Εκδηλώσεις των συναδέλφων στην Περιφέρεια

• Ο δαίμων του τυπογραφείου κτύπησε αρνητικά μια ολόκληρη περιφέρεια, τη Θεσσαλία, με αποτέλεσμα να δυσανεστήσουμε, χωρίς τη θέλησή μας:

- 1) Τον αγαπητό περιφερειακό εκπρόσωπο του Συλλόγου Συνταξιούχων κ. Σωτήριο Γκαγκανάτσιο,
  - 2) Τους τοπικούς εκπροσώπους μας κ. Φιλοθέη Γουδουλιάκη-Παπαράντζα στο Βόλο, τον κ. Χρήστο Παπαβασιλείου στα Τρίκαλα, την κ. Κωνσταντίνου Ντάνα και τον κ. Κωνσταντίνου Χρήστου στην Καρδίτσα,
  - 3) Τα μέλη μας στις αντίστοιχες πόλεις, διότι εκ παραδρομής δεν δημοσιεύτηκαν οι φωτογραφίες και τα άρθρα τους στην εφημερίδα του Συλλόγου από την κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας.
- Επανορθώνουμε λοιπόν ζητώντας συγγνώμη από τους προαναφερόμενους συναδέλφους μας.**

### Κοπή βασιλόπιτας των Συνταξιούχων Υπαλλήλων ΑΤΕ, μελών του Συλλόγου Νομού Καρδίτσας της 28-1-2011



### Κοπή βασιλόπιτας των Συνταξιούχων Υπαλλήλων ΑΤΕ, μελών του Συλλόγου Νομού Τρικάλων της 13-1-2011



### Ομαδική αγωγή για τη διεκδίκηση της καταβολής των δώρων Χριστουγέννων - Πάσχα, Επιδόματος Αδείας και για την κατάργηση της εισφοράς Αλληλεγγύης

Συνεχίζεται η συλλογή δικαιολογητικών των ενδιαφερομένων για την κατάθεση ομαδικών αγωγών κατά των νόμων 3833/2010 και 3845/2010.

Το κόστος της αγωγής ανέρχεται στα 100 ευρώ για την κατάθεση στο Διοικητικό Πρωτοδικείο και θα απαιτηθούν άλλα 100 ευρώ στο μέλλον για το Διοικητικό Εφετείο και το ΣτΕ.

Σε περίπτωση επιτυχούς έκβασης της δίκης ο δικηγόρος θα λάβει αμοιβή 6% επί του επιδικαζόμενου ποσού.

Η κατάθεση γίνεται στο λογαριασμό του Συλλόγου στην **ΑΤΕ 017 04 005625 76**.

Τα δικαιολογητικά που απαιτούνται είναι τα εξής και αποστέλλονται στα γραφεία του Συλλόγου:

- 1) Αντίγραφο πράξης συνταξιοδότησης ή απόφασης διευθυντή του ΙΚΑ.
- 2) Αντίγραφα εκκαθαριστικών δώρου Χριστουγέννων 2010 και Πάσχα 2011 (θα εκδοθεί τον Ιούλιο του 2011) καθώς και του επιδόματος αδείας 2010.
- 3) Αντίγραφο εκκαθαριστικού σημειώματος που να προκύπτει η κράτηση εισφοράς αλληλεγγύης.
- 4) Φωτοτυπία ταυτότητας (για όσους είναι κάτω των 60 ετών).
- 5) Αντίγραφο μηνιαίου εκκαθαριστικού (για όσους έχουν σύνταξη άνω των 2.400 ευρώ).
- 6) Αντίγραφο αποδεικτικού κατάθεσης στην ΑΤΕ.
- 7) Ιδιωτικό συμφωνητικό - Εργολαβικό δίκης (από τα γραφεία του Συλλόγου, κατόπιν τηλεφωνικής επικοινωνίας).

Υπενθυμίζεται πως η προσφυγή του Συλλόγου στο ΣτΕ για το ίδιο θέμα παίρνει συνεχώς αναβολές. Δεν υπάρχει κανένα νεώτερο για την έκβαση προσφυγών άλλων φορέων.

### Κοπή βασιλόπιτας των Συνταξιούχων Υπαλλήλων ΑΤΕ, μελών του Συλλόγου Νομού Μαγνησίας της 16-1-2011



### ΟΧΙ ΤΗΣ ΟΤΟΕ ΣΤΟΥΣ ΤΡΑΠΕΖΙΤΕΣ



Προκαλούν και πάλι οι τραπεζίτες τόσο τους τραπεζοϋπαλλήλους, όσο και το σύνολο της κοινωνίας, ζητώντας μειώσεις των βασικών αποδοχών μας που φτάνουν συνολικά μέχρι και 10%. Με καθυστέρηση τριών μηνών, στην 4η συνάντηση των διαπραγματεύσεων της φετινής Κλαδικής Σύμβασης Εργασίας, μας προκάλεσαν με τις απαράδεκτες προτάσεις τους, για μειώσεις στους βασικούς μισθούς, που καθορίζουν το ελάχιστο επίπεδο αμοιβών των τραπεζοϋπαλλήλων και εισέπραξαν την κατηγορηματική άρνηση της ΟΤΟΕ.

Θα θέλαμε αυτοί οι αγώνες της ΟΤΟΕ, που σωστά γίνονται, να περιλαμβάνουν και θέματα των συνταξιούχων, γιατί ουσιαστικά τα προβλήματα είναι κοινά και η εργασία από τη συνταξιοδότηση δεν απέχει καθόλου.

### ΕΚΕΙΝΟΙ ΠΟΥ ΦΕΥΓΟΥΝ

### Επικήδειο λόγος του Λευτέρη Γαλετάκη για τον Κωνσταντίνο Κυπράκη

Αξέχαστε συνάδελφε Κώστα

Με πολλή θλίψη συγγενείς, συνάδελφοι και φίλοι προσήλαμε σήμερα για να σου απευθύνουμε τον τελευταίο χαιρετισμό και να σε συνοδεύσουμε προς την τελευταία σου κατοικία. Εδώ τελειώνει το ταξίδι, εδώ κλείνει ο κύκλος μιας ζωής γόνιμης, γεμάτης περιπέτειες, γεμάτης γνώσης. Μια ζωή γεμάτη όνειρα και αγώνες, δημιουργία και προσφορά, πίστη και αγάπη.

Ο θάνατός σου λύπησε πολύ, ιδιαίτερα εμάς τους συναδέλφους που σε γνωρίσαμε, συνεργαστήκαμε και ζήσαμε το μεγαλείο της ψυχής σου και της προσωπικότητάς σου. Ο χαρακτήρας, το ήθος και η εργατικότητά σου σε κατέταξαν στα πιο ικανά στελέχη της Τράπεζας, έστω κι αν η υπηρεσία δεν σου έδωσε αυτά που δικαιούσουν, έναντι αυτών που πρόσφερες. Η προσφορά σου υπήρξε μεγάλη και ιδιαίτερα σε δύσκολες εποχές. Η συμπεριφορά προς τους συναδέλφους και συναλλασσόμενους υπήρξε παραδειγματική και άφησε ένα καλό όνομα.

Ως οικογενειάρχης ήσουν πανάξιος. Είχες όμως την ατυχία να χάσεις πριν λίγα χρόνια την αξία σύντροφο της ζωής σου και την θυγατέρα σου. Οι θάνατοι αυτοί σου στοίχησαν πολύ και παρά τις φροντίδες της αξίας δεύτερης θυγατέρας σου Αλίκης, σε κατέβαλαν ιδιαίτερα.

Αναπαύσου ήρεμα εν Κυρίω, αξέχαστε συνάδελφε Κώστα. Συλλυπούμαστε τα παιδιά και τα εγγόνια σου που τόσο αγαπούσες.

Αιώνια η μνήμη σου.



# Βιβλιοπαρουσιάσεις - Υγεία

## Βιβλιοπροτάσεις

Εν όψει του καλοκαιριού κοντά στη θάλασσα, στον ήλιο ή στο βουνό καλό είναι να είμαστε απελευθερωμένοι από κάθετι μας χάλαγε τη διάθεση και το κέφι όλο το χειμώνα.

Ένα βιβλίο θα μας κρατήσει συντροφιά και γιατί όχι θα μας φτιάξει το κέφι.

«Όταν αγαπάς είναι για πάντα» της **Μαρίας Τζιρίτα** εκδόσεις Ψυχογιός.

Δύο παιδιά η Αφροδίτη και η Νίκη από το καλοκαίρι των δέκα χρόνων, έμελλε να αγαπηθούν και να γίνουν φίλες αχώριστες.

Τι ήταν αυτό που έφερε κοντά δύο πλάσματα. Η δύναμη ή η αδυναμία;

Η αγάπη ή απλώς μία προσπάθεια να ξεπεράσει η μία την άλλη;

Η ιστορία τους απέδειξε πως όταν αγαπάς είναι για πάντα.

Ένα άλλο εκπληκτικό βιβλίο που διαβάσαμε και σας προτείνουμε είναι το **Γκίλιαντ** της **Μέριλιν Ρόμπινσον** που πήρε βραβείο Πούλιτζερ.

Ένα βιβλίο εξαιρετικό, ένα βαθιά ανθρώπινο μυθιστόρημα για το κύλισμα του χρόνου, την ομορφιά της απλότητας και το μεγαλείο της ψυχής.

Ένας γοητευτικός ύμνος για τον πλούτο και τα μυστικά βάθη της καθημερινότητας.

**Αίσθημα ιλίγγου, W.G. Sebald** Εκδόσεις Άγρα.

Ακολουθώντας τα χνάρια του Σταντάλ, του Κάφκα και του Καζανόβα, ο W.G. Sebald ανακαλύπτει τις ρίζες και τις σχέσεις της δικής του μελαγχολίας σε ένα αινιγματικό και περίτεχνο καμβά.



**Ο κόσμος της κυρίας Όλιβ, Elizabeth Strout** Εκδόσεις Άγκυρα. Βραβείο Pulitzer

Ακολουθώντας τα χνάρια των μεγάλων κλασικών, η καταξιωμένη συγγραφέας Elizabeth Strout συνθέτει μια ολοζώντανη τοιχογραφία των καιρών μας.



**Ο ήλιος δύο κόσμων, Γεωργία Γαλάνη** Εκδόσεις Πατάκη.



Η δόξα τον περιμένει. Ο θάνατος τον προκαλεί. Ως κυρίαρχος του κόσμου θα μείνει στην ιστορία. Ποιος είναι αυτός ο άνθρωπος που άλλοτε κάνει πόλεμο με τους θεούς κι άλλοτε συμμαχεί μαζί τους;

**Τα δώδεκα Στραντιβάρους, I. Μπίτζι** Εκδόσεις Ψυχογιός.

Ιστορία, θεολογία και λογοτεχνία εννορηστρώνουν μια συνταρακτική ιστορία με καταγιστική δράση και συνεχείς ανατροπές.



**Συνάντηση, Μίλαν Κούντερα** Εκδόσεις Εστία.

Οι σκέψεις και οι αναμνήσεις του Κούντερα, τα παλιά υπαρξιακά και αισθητικά θέματά του, οι παλιοί του έρωτες, ο Ραμπελαί, ο Γιάντασεκ, ο Φελλίνι, ο Μαλαπάρτε, σ' ένα δοκίμιο γραμμένο σαν συναρπαστικό μυθιστόρημα.

**Τραύμα και Μνήμη, Βενετία Αποστολίδου, Η Τέχνη της γραφής, Ιστορική αναδρομή**



Τρία βιβλία δοκιματικού χαρακτήρα που εστιάζουν στην τέχνη και ειδικά στη λογοτεχνία, όπως αυτή σφυρηλατήθηκε σε εμπόλεμες και οικονομικά ασταθείς περιόδους, αποκαλύπτοντας ταυτόχρονα τα μυστικά της συγγραφικής τέχνης.

## Νέα από το «In-Vitro»

**Το μήλο απομακρύνει το γήρας**

Με ένα μήλο την ημέρα, η απομάκρυνση του γήρατος είναι γεγονός, σύμφωνα με νέα κινεζική μελέτη που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο «Journal of Agricultural and Food Chemistry». Οι ειδικοί του Πανεπιστημίου του Χονγκ Κονγκ μελέτησαν μύγες δροσόφιλες, οι οποίες, παρά το μικροσκοπικό τους μέγεθος, μοιάζουν γονιδιακά με τον άνθρωπο. Οι επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχει το εκχύλισμα του μήλου δρουν «σβήνοντας» τις ελεύθερες ρίζες, οι οποίες ευθύνονται για τη γενικότερη φθορά του οργανισμού και τις ασθένειες που συνοδεύουν τη διαδικασία της γήρανσης.



των γυναικών που υποβάλλονται σε εξέταση κατά Παπανικολάου. Όσον αφορά στους κυριότερους τύπους του ιού, φαίνεται ότι στην Ελλάδα, οι πιο συχνοί καρκινικοί τύποι του ιού HPV είναι οι 16, 18 και οι πιο συχνοί καλοήθεις είναι οι 6 και 11. Οι τύποι αυτοί προκαλούν το 74% του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας και το 90% των γεννητικών κονδυλωμάτων, αντίστοιχα στην Ευρώπη.

**Αύξηση μεγαλύτερη του 50%** σημείωσε το 2010 η προσέλευση καπνιστών στα ιατρεία διακοπής του καπνίσματος όλης της χώρας, σε σχέση με το 2009.

**Οι γυναίκες που συνεχίζουν να καπνίζουν** και μετά την εμμηνόπαυση, αλλά και οι παθητικές καπνίστριες, έχουν αυξημένο κίνδυνο εκδήλωσης καρκίνου του μαστού.

Στην ιατρική, οι βδέλλες για πρώτη φορά έχουν πάρει επίσημη έγκριση για χρήση στον άνθρωπο από το Food and Drug Administration των Ηνωμένων Πολιτειών, που είναι ένας από τους πλέον αυστηρούς οργανισμούς έγκρισης φαρμάκων στον κόσμο.

**«Θερίζει» ο ιός HPV**

Στην Ελλάδα μελέτες δείχνουν ότι το 50% των Ελληνίδων γυναικών που προσέρχονται στα νοσοκομεία της χώρας για έλεγχο με τεστ Παπανικολάου είναι θετικές στον ιό HPV, ενώ ο ιός εντοπίζεται στο 75% των παθολογικών τραχηλικών δειγμάτων

## Ωχρά κηλίδα του ματιού

Ωχρά κηλίδα είναι το κεντρικό τμήμα του αμφιβληστροειδούς, υπεύθυνο για την κεντρική όραση και για την αντίληψη των χρωμάτων. Ένας στους 4 ανθρώπους μετά την ηλικία των 60 ετών εμφανίζει ηλικιακή εκφυλιστική ωχροπάθεια. Αρκετοί παράγοντες κινδύνου υπάρχουν που επιταχύνουν τη φθορά των κυττάρων όπως:

- Η ηλικία - με την πάροδο των ετών φθείρονται τα κύτταρα.
- Η κληρονομικότητα - συγγενείς πρώτου βαθμού.
- Το φύλο - οι γυναίκες έχουν μεγαλύτερα ποσοστά εκφύλισης από τους άνδρες.
- Η διατροφή - ανεπαρκής διατροφή κυρίως σε άτομα που μένουν μόνα τους και δεν έχουν σωστή διατροφή.
- Αγγειακά - Μεταβολικά νοσήματα όπως καρδιολογική υπέρταση, διαβήτης κ.λπ. επηρεάζουν τη ροή αίματος στην κεντρική περιοχή του οφθαλμού.



• Το κάπνισμα - λόγω σπασμού των αγγείων.

• Η παχυσαρκία - τα λιποδιαλυτά καροτινοειδή όπως: λουτεΐνη, ζεαξανθίνη δεν συσσωρεύονται σε επαρκή ποσότητα στον οφθαλμό.

• Η ηλικιακή ακτινοβολία - η χρήση γυαλιών ηλίου ελαττώνει τον κίνδυνο.

Η διάγνωση γίνεται με μια επίσκεψη στο γιατρό, με ειδική οφθαλμολογική εξέταση (τη βυθοσκόπηση).

**Σαν προληπτικά μέτρα προτείνονται:**

1) Ο τακτικός οφθαλμικός έλεγχος με βυθοσκόπηση μετά τα 50.

2) Η αποφυγή έκθεσης στον ήλιο επί μακρό χρονικό διάστημα.

3) Η χρήση γυαλιών ηλίου με φίλτρο για υπεριώδεις ακτίνες.

4) Η σωστή διατροφή.

5) Η θεραπεία αγγειακών - μεταβολικών νοσημάτων.

## Συμπτώματα στην υγεία σας που θα πρέπει να σας οδηγήσουν σε ειδικό γιατρό

**Νεφρική Ανεπάρκεια**

Μια ασθένεια που δε δημιουργείται από τη μια στιγμή στην άλλη. Τα συμπτώματα που πρέπει να μας οδηγήσουν στο νεφρολόγο είναι:

- **Οίδημα:** Πρήξιμο στα χέρια και τα πόδια.
- **Αλλαγές στην ούρηση:** Παρουσιάζεται συχνουρία, πολουουρία, αίσθημα ότι θέλεις συνεχώς να πηγαίνεις στην τουαλέτα, χωρίς να ουρείς πάντα μεγάλες ποσότητες και αιματοουρία.
- **Εξάνθημα ή φαγούρα:** Αν συμβεί τότε κρίνεται απαραίτητη η επίσκεψη στο δερματολόγο.
- **Αίσθημα κρύου.** Η αναιμία που συνοδεύει τη νεφρική ανεπάρκεια είναι δυνατόν να προκαλέσει αίσθημα κρύου στους ασθενείς.
- **Κόπωση:** Ο ασθενής νιώθει δυσφορία, κόπωση και εξαντλείται πιο εύκολα απ' ότι πριν λίγο καιρό.
- **Μεταλλική γεύση στο στόμα:** Το σύμπτωμα αυτό όταν διαρκεί πάνω από μια βδομάδα τότε η επίσκεψη στο νεφρολόγο κρίνεται απαραίτητη.



# Εκδρομικές Αποδράσεις - Ήλιος

## Καλοκαιρινές αποδράσεις

### 1. Ύδρα



Η Ύδρα αποτελεί για τους κατοίκους της Αττικής ένα μαγικό προορισμό. Τα γραφικά σοκάκια, τα αρχοντικά και οι παραδόσεις της επιβεβαιώνουν τον τίτλο της ως «Αρχόντισσα του Αργοναυτικού».

### 2. Ναύπακτος



Μια επίσκεψη στο κάστρο, στο λιμάνι, στα γραφικά δρομάκια και στις εκπληκτικές ταβέρνες αποζημιώνουν τον επισκέπτη.

### 3. Πήλιο



Τα αιωνόβια πλατάνια, οι γραφικές πλατείες, τα τρεχούμενα νερά και οι παραδοσιακές γεύσεις μαγεύουν τον επισκέπτη όλες τις εποχές του χρόνου.

### 4. Μονεμβασιά



Η καστροπολιτεία με τα λιθόκτιστα σοκάκια της, τη θέα στη θάλασσα και την απόλυτη ηρεμία τη νύχτα, συνθέτουν ένα σκηνικό βγαλμένο από μεσαιωνικό παραμύθι που λατρεύουν μικροί και μεγάλοι.

### 5. Λήμνος

Ένα νησί στο Αιγαίο με ερημικές παραλίες ακόμη και το Δεκαπενταύγουστο, με την πλούσια ιστορία του, τα μουσεία του, τους αρχαιολογικούς του χώρους, τη γαστρονομία του, τα εκλεκτά κρασιά του, τις ταβερνούλες του.

## Εκδρομές προσφοράς για τα μέλη του Συλλόγου Συνταξιούχων ΑΤΕ

**1) Super προσφορά: Μύκονο - Σαντορίνη - Σκιάθος**  
5 μέρες (4 νύχτες), 248 € τα δύο άτομα

Χρονικοί περίοδοι:

Από 1.5.2011 - 15.7.2011 και από 2.9.2011 - 14.10.2011.

Στην τιμή περιλαμβάνεται:

- Διαμονή σε ξενοδοχεία β' κατηγορίας – Ακτοπλοϊκά εισιτήρια από και προς Πειραιά (για Μύκονο και Σαντορίνη) και από Άγιο Κων/νο προς λιμάνι Σκιάθου (για Σκιάθο) και το αντίθετο.
  - Ασφάλεια ταξιδιού – Έντυπα ενημέρωσης
- Το κόστος για παιδί μέχρι 10 ετών είναι μόνο 69 ευρώ, με την προϋπόθεση να διαμείνει στο ίδιο δωμάτιο με τους γονείς τους.

**2) Super προσφορά: Καμμένα Βούρλα - Ξενοδοχείο «Γαλήνη»**  
255 € τα δύο άτομα με δικό σας μέσο 5 μέρες

- Διαμονή στο ξενοδοχείο – Πρωινό. – 1 γεύμα την ημέρα
- Καθημερινή χρήση πισίνας με ιαματικά νερά – 1 πρόγραμμα θαλασσοθεραπείας
- Ασφάλιση ταξιδιού – Ένα παιδί μέχρι 12 ετών δωρεάν στο δωμάτιο των γονιών.

**3) Super προσφορά: Για Σκιάθο (απευθύνεται σε συναδέλφους από τη Θεσσαλία, διότι η αναχώρηση γίνεται από το Βόλο)**

Τηλέφωνα κρατήσεων: 210-8215341, 6933323173 κο Νίκο Αυλωνίτη.

## CRUISEEXPERTS

4 ημέρες/3 νύχτες κρουαζιέρα «Κωνσταντινούπολη και Σμύρνη», με το κρουαζιερόπλοιο Louis Cristal.

**Εβδομαδιαίες αναχωρήσεις από 1 Ιουλίου**

**Παρασκευή: Πειραιά ώρα 11.00**

**Σάββατο: Κων/πολη άφιξη 10.00, αναχώρηση 20.00**

**Κυριακή: Σμύρνη άφιξη 13.30, αναχώρηση 20.00**

**Δευτέρα: Λαύριο άφιξη 07.00.**

• Στην τιμή περιλαμβάνεται η πλήρης διατροφή των επιβατών, το πρόγραμμα ψυχαγωγίας στο κρουαζιερόπλοιο, ασφάλιση Αστικής-Επαγγελματικής ευθύνης, λιμενικά τέλη και ο επίναυλος των καυσίμων (2,5 ευρώ ανά άτομο ανά ημέρα), η μεταφορά από το λιμάνι του Λαυρίου προς Αθήνα ή Πειραιά.

• Δεν περιλαμβάνονται οι προαιρετικές εκδρομές, τα φιλοδωρήματα και η κατανάλωση ποτών και αναψυκτικών.

• Επιβάρυνση μονόκλινης καμπίνας 50%.

• Ο τιμές ισχύουν για περιορισμένο αριθμό καμπινών.

• **Εσωτερική καμπίνα 237 ευρώ το άτομο.**

• **Εξωτερική καμπίνα 307 ευρώ το άτομο.**

• Παιδιά ως 17 ετών όταν μοιράζονται την καμπίνα με δύο ενήλικες πληρώνουν μόνο τα λιμενικά και λοιπά έξοδα 54 ευρώ και το επίναυλο των καυσίμων (1,25 ευρώ ανά παιδί ανά ημέρα).

• Διαβατήριο σε ισχύ ή ταυτότητα νέου τύπου με λατινικούς χαρακτήρες.

**Δηλώσεις συμμετοχής κ. Χριστοδούλου Σπύρο**  
τηλ.: 6984498066.

## ΗΛΙΟΣ: Προσοχή

### A) Τα συμπτώματα

Πρέπει να προσέχουμε οποιαδήποτε αλλαγή προϋπάρχουσας μελαγχρωματικής δερματικής βλάβης, καθώς και κάθε νέα που εμφανίζεται. Υπάρχουν μερικά χαρακτηριστικά που κάνουν μια δερματική βλάβη ύποπτη για μελάνωμα, όπως:

ασυμμετρία και ανώμαλο περίγραμμα, δυσχρωμία, διάμετρος μεγαλύτερη του 0,6 εκατ. ή έπαρση της βλάβης.

Κνησμός, αιμορραγία και εξέλκωση με εφελκίδα (κάκαδο, κρούστα) της βλάβης, αποτελούν άλλα πιθανά συμπτώματα μελανώματος.

### B) Απαραίτητες συμβουλές

Η χρήση αντηλιακών προϊόντων είναι επιβεβλημένη, τόσο το χειμώνα όσο και το καλοκαίρι, εφόσον δραστηριοποιούμαστε στην ύπαιθρο.

Προϊόντα με SPF κάτω του 10 δεν είναι αποτελεσματικά και άνω του 50 δεν έχουν νόημα.

- \* Τα αντηλιακά πρέπει οπωσδήποτε να προστατεύουν και από την UVA και από τη UVB.
- \* Άτομα με ανοιχτόχρωμο δέρμα χρειάζεται να χρησιμοποιούν υψηλότερο SPF.
- \* Πρέπει να εφαρμόζονται σε στεγνό δέρμα 20' - 30' πριν από την έκθεση στον ήλιο, σε ποσότητα 35 - 50 gr. για κανονικής ανάπτυξης σώμα.
- \* Χρειάζεται να ανανεώνονται τακτικά, κάθε μία ώρα και συχνότερα εάν ιδρώνουμε, βρεχόμαστε ή τριβόμαστε στην άμμο ή με την πετσέτα.
- \* Τα παιδιά χρειάζονται υψηλότερους δείκτες και συχνότερη ανανέωση της εφαρμογής.
- \* Υπάρχουν άλλα προϊόντα για το σώμα και άλλα για το πρόσωπο.

### Να μην ξεχνάμε:

- \* Κανένα αντηλιακό δεν παρέχει απόλυτη προστασία.
- \* Η ηλιακή ακτινοβολία ανακλάται. Όταν κολυμπάμε το νερό δεν μας προστατεύει, όπως δεν προστατεύει απόλυτα και η συννεφιά.
- \* Να φοράμε σκούρα γυαλιά, καπέλο και ανοιχτόχρωμα T-shirt.
- \* Να προτιμάμε τη σκιά.
- \* Προοδευτική έκθεση στον ήλιο, για να μπορέσει το σώμα μας να παράγει μελανίνη, που είναι επιπρόσθετη φυσική προστασία.
- \* Όχι ηλιοθεραπεία το μεσημέρι.
- \* Όχι solarium.

Για την επιλογή του κατάλληλου αντηλιακού για τον τύπο του δέρματός σας, συμβουλευτείτε το δερματολόγο σας.





# Αττική Γη «Ο παράδεισος»

Σκεφτήκατε ποτέ πόσα όμορφα πράγματα μπορεί να δει κανείς και να τα απολαύσει μέσα στην πρωτεύουσα ή στα περίχωρα χωρίς πολύ κόπο και πολύ χρήμα;

Υπάρχουν όντως εκπληκτικοί προορισμοί που προσφέρουν μία ανάσα δροσιάς, εκπληκτικό τοπίο απείρου κάλλους και αξιοθέατα υψηλού πολιτιστικού ενδιαφέροντος και πολιτισμικής αξίας.

Παρακάτω αναφέρονται 15 πανέμορφοι προορισμοί, προτάσεις για μικρές αποδράσεις σε οάσεις δροσιάς, σε λίμνες, κήπους, μοναστήρια, κάστρα, πύργους, αρχαιολογικούς χώρους, δάση, σπηλιές. Οι προορισμοί αυτοί μπορεί να είναι γνωστοί σε κάποιους, αλλά άγνωστοι σε κάποιους άλλους που καλό θα είναι να ενημερωθούν γιατί πραγματικά αξίζει.

Καλή απόλαυση.

**Δ**εκαπέντε ταξιδιωτικοί προορισμοί στην Αθήνα, χωρίς δίδα. Ένα μικρός οδηγός απόλαυσης σε μικρές οάσεις δροσιάς στην Αττική.

## 1) Νομισματικό Μουσείο: Ο κήπος των «Μουσών»



Ο κήπος του Νομισματικού Μουσείου, μια μικρή πράσινη οάση στο κέντρο της Αθήνας, στη σκιά του μεγάλου Τσίλερ θυμίζει κάτι από την ατμόσφαιρα της παλιάς Αθήνας στεγάζει σήμερα το Νομισματικό Μουσείο. Στο Μουσείο θα βρείτε πάνω από 600.000 νομίσματα, από τον αρχαίο κόσμο, τη Ρωμαϊκή αυτοκρατορία, το Βυζάντιο, τη Δύση στη διάρκεια του Μεσαίωνα και τους νεότερους χρόνους.

## 2) Αναφιώτικα: Μια ανάρμοστη γειτνίαση στον ιερό βράχο της Ακρόπολης



Στα χρόνια του Όθωνα, οι περισσότεροι κάτοικοι της Ανάφης εγκατέλειψαν το νησί για να εργαστούν ως κτίστες στην ανοικοδόμηση της νέας πρωτεύουσας. Δύο επώνυμοι οικοδόμοι από την Ανάφη, ο Γιώργος Δαμίγος και ο Μάρκος Σιγάλας, χτίζουν γρήγορα και παράνομα τα πρώτα σπίτια στη βορειοανατολική πλαγιά του Βράχου της Ακρόπολης.

## 3) Εθνικός Κήπος



Ένα δροσερό καταφύγιο, λουλούδια πολλά είδη πουλιών, δύο λίμνες με πάπιες, ένας μικρός ζωολογικός κήπος, μία παιδική χαρά και ένα καφέ ονόματι «ο Κήπος» κοντά στην οδό Ηρώδου Αττικού.

## 4) Μονή Καισαριανής



Χτισμένη πάνω στα ερείπια βασιλικής του 6ου αιώνα, το σημερινό Καθολικό του οικοδομήθηκε τον ύστερο 11ο αιώνα. Στον κεντρικό δρόμο, θα βρείτε το καφενείο μέσα στη δροσιά.

## 5) Η πλατεία του Παλιού Βυρσοδεψείου

Ένα παλιό αποκατεστημένο βυρσοδεψείο, ένα καφέ κι ένας κινηματογράφος. Στο Δήμο του Ρέντη.

## 6) Δαφνί



Στα ερείπια του Δαφναίου Απόλλωνα, στις παρυφές του άλσους Χαϊδαρίου, το οχυρωμένο μοναστήρι του Δαφνίου στέκεται όρθιο από τον 11ο αιώνα. Από το 1990 αποτελεί μνημείο παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς της Ουνέσκο. Από το 1883 έως το 1885 στο μοναστήρι στεγάστηκε το Δημόσιο Ψυχιατρείο.

## 7) Μουσείο Ισλαμικής Τέχνης

Από τον Ιούλιο του 2004 που άνοιξε τις πύλες του το Μουσείο Ισλαμικής Τέχνης σε ένα παράρτημα του Μουσείου Μπενάκη, φιλοξενεί τη συλλογή με έργα ισλαμικής τέχνης του εθνικού ευεργέτη Αντωνίου Μπενάκη.

## 8) Λίμνη Μπελέτσι: Η κρυμμένη λίμνη της Πάρνηθας

Μονοπάτια για πεζοπορία, μια δασική περιοχή με βελανιδιές, πεύκα και πλατάνια, πλούσια βλάστηση από κούμαρα, μυρτιές, πουρνάρια, καταφύγιο για πολλά πουλιά, ξύλινα τραπέζια για πικ-νικ, γεφυράκια και ο γύρος της λίμνης δίνει το αίσθημα της απόδρασης.

Πώς θα πάτε: Για να φτάσετε στη λίμνη θα περάσετε τη Βαρμπόμπη, θα φτάσετε στο Κατσιμίδι και θα κινηθείτε προς Ιπποκράτειο Πολιτεία. Διασχίζοντας το οροπέδιο της Αγίας Τριάδας θα ανηφορίζετε την οδό Κίρκης και θα εμφανιστεί μπροστά σας η λίμνη.

## 9) Αρχαιολογικός χώρος Βραυρώνας: Η Στοά της Αρτέμιδας



Στα ανατολικά παράλια της Αττικής, στη Βραυρώνα, σε μια μικρή κοιλάδα που απλώνεται ανάμεσα από χαμηλούς λόφους και τη θάλασσα, ανάμεσα στον Ερασίνο, ένα χειμαρρο που ακόμα και σήμερα τη διαρρέει, βρισκόταν ένα από τα αρχαιότερα και πιο σεβασίμα ιερά. Εδώ λατρεύονταν η Βραυρωνία Άρτεμις και η Ιφιγένεια, θεές του τοκετού και των παιδιών, προστάτιδες της γονιμότητας και της ευτοκίας των γυναικών. Στο χώρο του ιερού σώζονται αναστηλωμένα τμήματα από μια στοά, τα ερείπια του ναού, καθώς και άλλα αρχιτεκτονικά κατάλοιπα.

## 10) Τεχνολογικό πάρκο Λαυρίου



Ένα μοναδικό μνημείο βιομηχανικής αρχαιολογίας και αρχιτεκτονικής. Από το 1992 ο χώρος έχει παραχωρηθεί από το υπουργείο Πολιτισμού στο Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο, το οποίο το έχει μετατρέψει σε Τεχνολογικό Πάρκο.

Θα ξεχωρίσετε τα κτίρια του μηχανουργείου, των πλυντηρίων του μεταλλεύματος, το ψηλό κτίριο του παλιού ηλεκτρικού σταθμού με τους κινητήρες του 1908, το χημείο και δίπλα τα παλιά γραφεία.

## 11) Το Χάος στον Εθνικό Δρυμό Σουνίου



Ένα εντυπωσιακό χάσμα με κάθετα βράχια με βάθος 55 μέτρα και διάμετρο 120 που θεωρείται ότι δημιουργήθηκε από την κατάρρευση της οροφής ενός σπηλαίου. Στην αρχαιότητα, όλη η κοιλάδα ήταν ένα εργοτάξιο με εργαστήρια, κατοικίες, ιερά, πλυντήρια και δεξαμενές νερού.

Πώς θα πάτε: Για να βρεθείτε στο Χάος θα στρίψετε από τον κεντρικό δρόμο μέσα στο Λαύριο, στην πινακίδα προς Άγιο Κωνσταντίνο, στο πλάι του Τεχνολογικού Πάρκου. Τέσσερα χιλιόμετρα μετά, μπαίνοντας στο χωριό θα βρείτε την πινακίδα αριστερά προς Χάος και Αγία Τριάδα.

## 12) Το Κάστρο των Αιγισθενών

Πώς θα πάτε: Ανεβαίνοντας τη λεωφόρο Πεντέλης θα στρίψετε αριστερά στα φανάρια προς Ν. Πεντέλη και ανηφορίζοντας προς την κορυφή του βουνού και τις κεραίες θα βρείτε χωματόδρομο που οδηγεί στη σπηλιά.

## 13) Λίμνη Μαραθώνα: Το φράγμα και η λίμνη



Ήταν το 1929 όταν η αμερικανική εταιρία Ούλεν κατασκεύασε το φράγμα ύψους 54 μ. και μήκος στέψης 285 μ. επενδυμένο με πεντελικό μάρμαρο στη συμβολή των χειμάρρων Χαράδρου και Βαρνάβα στο Μαραθώνα, γεγονός που αποτελούσε παγκόσμια πρωτοτυπία.

Επίσης μπορείτε να συνδυάσετε την επίσκεψή σας στη λίμνη με μια επίσκεψη στον αρχαιολογικό χώρο του Ραμνούτα και την περιοχή του Μαραθώνα με το Μουσείο Μαραθωνίου Δρόμου και το ευρωπαϊκό Μουσείο Ψωμιού στον Βαρνάβα.

## 14) Μονή Κλειστών Χασιάς: Η Μονή στο φαράγγι

Στην όχθη του φαγγαριού, σε μια εκπληκτική θέση φυσικής ομορφιάς το Μοναστήρι της Παναγίας Κλειστών, στα Βόρεια της Φυλής θεωρείται το αρχαιότερο μοναστήρι της Αττικής καθώς η ιστορία του ξεκινάει από τον 12ο αιώνα.

Το παλιό μοναστήρι της Παναγίας των Κλειστών διαδραμάτισε σπουδαίο ρόλο στα χρόνια της Τουρκοκρατίας. Πώς θα πάτε: Τη Μονή θα τη βρείτε 3,5 χλμ. από τη Χασιά στη δυτική όχθη του φαγγαριού Γιαννούλας της Πάρνηθας, κοντά στο αρχαίο φρούριο, μέσα σε φαράγγι.

## 15) Κάστρο Φυλής: Με θέα την... Αθήνα

Το πιο γνωστό και το ωραιότερο κάστρο της Πάρνηθας, το «Κάστρο της Φυλής» στη Δυτική Πάρνηθα. Η θέση του φρουρίου δεν είναι τυχαία αφού ήλεγχε το δρόμο που ένωνε την Αττική με τη Βοιωτία.

Από το κάστρο ξεκίνησε η αντίσταση κατά του Πεισίστρατου τον 6ο π.Χ. αιώνα και αυτό κυριεύσε ο Θρασύβουλος με 70 στρατιώτες και ανέτρεψε το καθεστώς των τριάκοντα τυράννων των Αθηνών το 403 π.Χ.



# Υγιεινή Διατροφή

## Οι 15 σούπερ τροφές Ξεχωρίζουν για τη μεγάλη θρεπτική τους αξία

Υπάρχουν μερικά τρόφιμα που παρέχουν πολλαπλά οφέλη στην υγεία και μπορούν να μας βοηθήσουν να ζήσουμε καλύτερα, χωρίς περιττά κιλά και για περισσότερα χρόνια. Εντάξτε τα λοιπόν στην καθημερινή διατροφή σας και δεν θα χάσετε.

### Φασόλια

Περιέχουν άφθονες διαλυτές ίνες (είναι το είδος που συμβάλλει στη μείωση των επιπέδων σακχάρου και χοληστερόλης στο αίμα) και παρέχουν 6 γραμμάρια πρωτεΐνών ανά μερίδα εστιοταρίου - περίπου όσες κι ένα αυγό.

### Μαύρη σοκολάτα

Οι σοκολάτες με περιεκτικότητα 70% και πάνω σε κακάο είναι πλούσιες σε αντιοξειδωτικές ουσίες οι οποίες εμποδίζουν — μεταξύ άλλων — τη συγκόλληση των αιμοπεταλίων και συνεπώς τις θρομβώσεις του αίματος.

### Ελιές

Οι ελιές περιέχουν μονοακόρεστα λίπη, βιταμίνη E και πολλά άλλα συστατικά, τα οποία είναι σημαντικά για την υγεία των αρτηριών και τη μακροζωία.

### Καυτερές πιπεριές

Αυξάνουν τον μεταβολισμό και όσο πιο καυτερές είναι, τόσο το καλύτερο. Μελέτες έχουν δείξει πως επί 2 ώρες έπειτα από την κατανάλωση μιας τσίλι σος είναι αυξημένες οι καύσεις μας κατά 15%.

### Μήλα

Κάθε μήλο παρέχει 150 διαφορετικά θρεπτικά συστατικά, με βασικότερο την κερσετίνη μια αντιοξειδωτική ουσία που σκοτώνει τους ιούς, όπως αυτός του έρπητα. Η κερσετίνη βρίσκεται ακριβώς κάτω από τη φλούδα του μήλου, συνεπώς μην τα ξεφλουδίζετε πριν τα φάτε.

### Λιπαρά ψάρια

Σαρδέλες, σκουμπρί, σολομός, αντζούγιες και τόνος είναι πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα - ένα είδος λίπους που μειώνει τον κίνδυνο θρομβώσεων και δρα προστατευτικά στην καρδιά.

### Γκρέιπ φρουτ

Η κατανάλωση ενός γκρέιπ φρουτ πριν από κάθε γεύμα μας κάνει να τρώμε λιγότερο, ίσως διότι μειώνει ελαφρώς τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και μας κάνει να νιώθουμε λιγότερο πεινασμένοι. Τα γκρέιπ φρουτ περιέχουν επίσης γλυκαρικό οξύ, ένα συστατικό που μειώνει την «κακή» χοληστερόλη.

### Μαϊντανός

Το βότανο αυτό, πλούσιο σε χλωροφύλλη, βοηθά την αναπνοή να διατηρηθεί καθαρή. Είναι επίσης καλή πηγή βιταμίνης C, η οποία προστατεύει τα σπερματοζώαρια από τις επιθέσεις των ελεύθερων ριζών οξυγόνου.

### Ρόδια

Μελέτες έχουν δείξει ότι οι αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχουν, με κυριότερες το ελλαγικό οξύ και την παραοξονάση, προστατεύουν από τον καρκίνο του μαστού, επιβραδύνουν την εξέλιξη του καρκίνου του προστάτη και ελαττώνουν τις αθηρωματικές πλάκες στις στεφανιαίες αρτηρίες της καρδιάς.

### Δαμάσκηνα

Περιέχουν φερούλικό οξύ, το οποίο είναι πολύτιμο για την υγεία των εντέρων. Περιέχουν επίσης σάκχαρα τα οποία ενδέχεται να προστατεύουν από τον καρκίνο του παχέως εντέρου.

### Πράσινο τσάι

Είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες που διαθέτουν αντιμικροβιακές και αντιθρομβωτικές ιδιότητες και ρυθμίζουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Συμβάλλει στην καταπολέμηση της τερηδόνας.

### Αρακάς

Περιέχει άφθονες βιταμίνες του συμπλέγματος B, οι οποίες είναι απαραίτητες για γερό νευρικό σύστημα, καθώς και διαλυτές ίνες που μειώνουν την όρεξη και διατηρούν τη χοληστερόλη υπό έλεγχο. Επιπλέον παρέχει βιταμίνη C, η οποία τόνώνει το ανοσοποιητικό.

### Βρώμη

Είναι πλούσια στη διαλυτή ίνα βήτα γλυκάνη, η οποία μειώνει την «κακή» (LDL) χοληστερόλη. Κάνει καλό στο δέρμα.

### Πατάτες

Μια βραστή ή ψητή πατάτα τροφοδοτεί τον οργανισμό με ενέργεια, ώστε να αναρρώσουν οι μύες έπειτα από μια προπόνηση ή να κοπεί η όρεξη λόγω της καλύτερης ρύθμισης του σακχάρου.

### Ντομάτες

Είναι άριστες πηγές λυκοπένης, που αποτελεί την κύρια αντιοξειδωτική ουσία για τον προστάτη. Όσοι άντρες τρώνε ντομάτες δέκα φορές την εβδομάδα, διατρέχουν κατά 35% μειωμένο κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου προστάτη.

## Τα βότανα και οι χρήσεις τους

**Αλόη βέρα:** έκζεμα, ζάχαρο, δυνάμωμα μαλλιών.

**Άγριο τριαντάφυλλο:** χοληστερίνη, ζάχαρο, άμυνα οργανισμού, περιέχει βιταμίνη C.

**Βασιλικός:** για καλή μνήμη, πονοκέφαλο, στομαχόπονοι.

**Βαλεριάνα:** ηρεμιστική, νεύρα, αϋπνίες, υστερία.

**Γλυκάνισος:** κολικοί, αεροφαγία, χώνεψη, λιποδιάλυση, κοιλόπονοι.

**Δάφνη:** διαλύει τα άλατα του σώματος, για πυρετό.

**Δεντρολίβανο:** ελιξίριο νεότητας, τριχόπτωση, πιτυρίδα, καρδιά, συκώτι.

**Θυμάρι:** συκώτι, τονωτικό, χωνευτικό, στομάχι, καρδιά, ρευματισμοί.

**Καλαμπόκι (φούντα):** πέτρες νεφρών, κύστη χολής, ουρικό οξύ, προστάτη.

**Λουίζα:** αδυνάτισμα, αέρια εντέρου, δυσκοιλιότητα, τυμπανισμοί, καλή διάθεση.

**Μάραθο:** πέτρες νεφρών, αδυνάτισμα, λιποδιαλύτης.

**Μαντζουράνα:** στομαχόπονοι, αέρια, αϋπνίες, κοιλόπονοι.

**Μελισσόχορτο:** ηρεμιστικό, αϋπνίες, διαλύει ουρικό οξύ, ταχυκαρδίες, υπέρταση.

**Μολόχα:** μαλακτική για το λαϊμό, βήχας, λαρυγγίτιδα, φαρυγγίτιδα, γαστρίτιδα, άσθμα.

**Πράσινο τσάι Κίνας:** χοληστερίνη, τριγλυκερίδια, συκώτι, χολή, καρκίνος στομάχου.

**Ταραξάκο:** ίκτερος, ρευματισμοί, αιμορροΐδες, ζαχαροδιαβήτη.

**Τσάι βουνού:** θερμαντικό, γρίπη, βήχας, ηρεμιστικό, αϋπνίες, αναμμία.

**Τσουκνίδα:** αιμοκαθαριστικό, συκώτι, πέτρες νεφρών, διαλύει ουρικό οξύ, αφροδισιακό, περιέχει βιταμίνες A, B, C και μέταλλα.

**Φασκόμηλο:** ζάχαρο, υπόταση, αναμμία, δυναμωτικό, στομάχι, μυϊκούς πόνους, γρίπη.

**Χαμομήλι:** ηρεμιστικό, αϋπνίες, χωνευτικό, διουρητικό, ρευματισμοί.

## Τι προσέχουμε όταν αγοράζουμε παγωτά

Αρχικά πρέπει να προσέξουμε την επιλογή του σωστού σημείου πώλησης, καθώς και την τοποθέτηση του ψυγείου. Υπάρχουν περιπτώσεις, λ.χ. σε περίπτερα ή ψιλικάτζίδικα, που το ψυγείο είναι εκτεθειμένο στον ήλιο. Επίσης, να μην υπάρχουν μέσα στο ψυγείο και άλλα προϊόντα, όπως εμφιαλωμένο νερό, σοκολάτες κ.λπ., παρά μόνο παγωτά. Ειδικότερα πρέπει:

- Να επιλέγουμε τυποποιημένα παγωτά και όχι χύμα.
- Να παρατηρούμε αν τα παγωτά είναι μαλακά. Αυτό συμβαίνει μόνο όταν ο καταψύκτης παρουσιάζει πρόβλημα.
- Να μην έχουν παραμορφωμένο σχήμα, κάτι που είναι ιδιαίτερα εμφανές, ειδικά στους διάφορους παιδικούς χαρακτήρες που λανσάρουν οι εταιρίες. Η οποιαδήποτε παρα-

μόρφωση, υπερχειλίση ή ύπαρξη μικρών κομματιών πάγου στο προϊόν, σημαίνει πως το παγωτό κάποια στιγμή αποψύχθηκε.

- Να μην έχουν αλλοιωμένη γεύση (κάτι που ισχύει για όλα τα τρόφιμα).
- Να αναγράφουν ημερομηνία παραγωγής και συσκευασίας. Οι εταιρίες που σέβονται τον εαυτό τους και τους καταναλωτές αναγράφουν τις ημερομηνίες τόσο στα οικογενειακά παγωτά όσο και στα ατομικά.
- Να έχουμε μαζί μας μια ισοθερμική τσάντα — μπορούμε να την αγοράσουμε από οποιοδήποτε σούπερ μάρκετ — για να μεταφέρουμε σωστά τα παγωτά, έτσι ώστε να μην έχουμε... απώλειες.
- Να βάζουμε τα προϊόντα αμέσως στον καταψύκτη μας.

## Γιατί χρειαζόμαστε πολυβιταμίνες;

Διαβάσαμε αυτό το άρθρο, το βρήκαμε ιδιαίτερα ενδιαφέρον και σας προτρέπουμε να το διαβάσετε κι εσείς.

- Γράφει ο **Μάριος Δημόπουλος**, Κλινικός Διατροφολόγος, Fellow of the American Council of Applied Clinical Nutrition

Πολλοί άνθρωποι αναρωτιούνται για ποιο λόγο πρέπει να παίρνουν μια πολυβιταμίνη και ποια πολυβιταμίνη πρέπει να επιλέξουν.

Ας απαντήσουμε στο ερώτημα, γιατί χρειαζόμαστε πολυβιταμίνες. Σε παλαιότερες εποχές, η πρόσληψη βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων δια της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών ήταν σημαντικά περισσότερη συγκριτικά με τη σύγχρονη εποχή. Σήμερα τα φρούτα και τα λαχανικά στερούνται των πολύτιμων συστατικών τους, διότι δεν τα βρίσκουμε φρέσκα και επιπλέον καλλιεργούνται με τις συμβατικές μεθόδους (χρησιμοποιούνται χημικά λιπάσματα και φυτοφάρμακα), έχουν ελάχιστες βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, ενώ περιέχουν περισσότερο νερό. Σήμερα δεν τρώμε τα φρούτα και τα λαχανικά φρεσκοκομμένα από τον κήπο μας. Έτσι, όταν φτάνουν στο πιάτο μας, έχουν χάσει πολλές από τις βιταμίνες τους. Η έκθεση στο οξυγόνο, στη ζέση, στο κρύο, στην υγρασία και στο φως μπορεί να προκαλέσει υποβάθμιση στην τροφή. Τα φρούτα και τα λαχανικά που έχουν μείνει σε ένα φορτηγό ή στο μανάβικο για λίγες ημέρες έχουν χάσει πολλές από τις πολύτιμες βιταμίνες τους. Το υπερβολικό μάλιστα ψήσιμο των λαχανικών δίνει το τελειωτικό χτύπημα στις βιταμίνες που τους έχουν απομείνει. Κάποια μέταλλα δεν απορροφούνται καλά από τροφές που περιέχουν φυτικές ίνες και φυτικά οξέα.

Η σημερινή εποχή είναι εποχή έντονου οξειδωτικού στρες. Τα παρασιτοκτόνα, τα ζιζανιοκτόνα, τα καυσαέρια των αυτοκινήτων, τα βαρέα μέταλλα, η αλόγιστη χρήση χημικών φαρμάκων και το έντονο σωματικό και ψυχικό στρες που βιώνουμε όλοι μας προκαλούν υπερπαραγωγή ελευθέρων ριζών, οι οποίες προκαλούν γήρανση και πλήθος εκφυλιστικών ασθενειών στον ανθρώπινο οργανισμό. Οι ελεύθερες ρίζες προκαλούν οξείδωση στο σώμα μας, μας «σκουριάζουν». Και ποια είναι η άμυνά μας απέναντι στις ελεύθερες ρίζες; Τα αντιοξειδωτικά.

Γι' αυτούς λοιπόν τους λόγους χρειαζόμαστε πολυβιταμίνες, για να καλύψουμε τις τυχόν ελλείψεις του οργανισμού μας σε πολύτιμα θρεπτικά συστατικά και να τον θωρακίσουμε με αντι-

οξειδωτικά που θα μας προστατέψουν από τις ελεύθερες ρίζες.

Όλα αυτά βέβαια δεν είναι απλώς θεωρητικά. Υπάρχουν πολυάριθμες μελέτες που δείχνουν τα οφέλη που έχουν για την υγεία μας τα συμπληρώματα διατροφής.

Στο τεύχος της 9ης Απριλίου 1998 του New England Journal of Medicine δημοσιεύτηκε ένα editorial με τίτλο «Eat Right and Take a Multivitamin» που σημαίνει «Τρώμε σωστά και παίρνουμε μια πολυβιταμίνη», βασισμένο σε μελέτες που έδειξαν οφέλη υγείας από την κατανάλωση συμπληρωμάτων φυλικού οξέος για την πρόληψη ανωμαλιών του εμβρύου καθώς και τη μείωση της εμφάνισης καρδιοπάθειας.<sup>(1)</sup>

Το 2002 οι Robert H. Fletcher και Kathleen M. Fairfield από το Harvard School of Medicine σε ένα δημοσίευμά τους στο Journal of the American Medical Association ανέφεραν ότι: «Είναι συνετό όλοι οι ενήλικες να παίρνουν συμπληρώματα βιταμινών». Σε αυτό το άρθρο, το οποίο εξέταζε την κλινική εφαρμογή των βιταμινών για την πρόληψη χρόνιων ασθενειών σε ενήλικες, εξετάσαν άρθρα γραμμένα στην Αγγλική γλώσσα σχετικά με τις βιταμίνες όσον αφορά στις χρόνιες ασθένειες που δημοσιεύτηκαν μεταξύ 1996 και 2002 και συμπέραναν ότι η ανεπαρκής πρόσληψη διαφόρων βιταμινών έχει συνδεθεί με την ανάπτυξη ορισμένων ασθενειών, μεταξύ των οποίων της καρδιοπάθειας, του καρκίνου και της οστεοπόρωσης.<sup>(2)</sup>

Έτσι παράλληλα με μια ισορροπημένη διατροφή χρειαζόμαστε και μια πολυβιταμίνη.

Το ερώτημα είναι τι πολυβιταμίνες να διαλέξουμε. Αυτό εξαρτάται από το σε ποια ηλικία είμαστε. Υπάρχουν πολυβιταμίνες γενικά για ενήλικες, όπως και πολυβιταμίνες ειδικά για άνδρες ή για γυναίκες ή για εφήβους και παιδιά. Μια καλή πολυβιταμίνη, μια ισχυρή πολύ-διατροφική φόρμουλα υψηλής βιοδιαθεσιμότητας που να περιέχει σε επαρκείς ποσότητες όλες τις απαραίτητες βιταμίνες, όλα τα βασικά μέταλλα και ιχνοστοιχεία, αμινοξέα, αντιοξειδωτικά, πεπτικά ένζυμα, υπέρ τροφές όπως σπιρουλίνα και γύρω μελισσών, βότανα όπως siberian ginseng και echinacea, και βιοφλαβονοειδή, θα καλύψει τις διατροφικές μας ανάγκες και θα προστατέψει την υγεία μας.

### Βιβλιογραφία

1. Eat Right and Take a Multivitamin, NEJM 338, 1060 - 1061, 1998
2. Fletcher RH, Fairfield KM, JAMA 287, 3127 - 3129, 2002.



# Επίκαιρα θέματα

## Σύγχρονο Ελληνικό Πανόραμα

Συναδέλφισες, Συνάδελφοι

Τα καθημερινά προβλήματα μεγαλώνουν για την ελληνική κοινωνία και αποδεικνύουν το αδιέξοδο του μνημονίου καθώς και του συμφώνου σταθερότητας που αποφάσισαν οι ευρωπαϊκές Κυβερνήσεις, ακολουθώντας τις νεοφιλελεύθερες συνταγές που κυριαρχούν σήμερα στην Ευρωπαϊκή Ένωση και στην Ευρωζώνη.

Η οικονομία μας βρίσκεται σε βαθιά ύφεση με θύματα τους εργαζόμενους, τους συνταξιούχους, τους ανέργους, τους μικρομεσαίους αυτής της χώρας.

Η φοροδιαφυγή και η φοροκλοπή συνεχίζονται ανεξέλεγκτα. Ενώ τα συνήθη υποζύγια, εργαζόμενοι, συνταξιούχοι και οι συνεπείς φορολογούμενοι φορτώνονται ακόμη πιο δυσβάστακτους φόρους που εξανερμίζουν το ελάχιστο εισόδημά τους.

Και επειδή «στην αναμπουμπούλα ο λύκος χαιρέται», έχει ανοίξει η όρεξη του μεγάλου κεφαλαίου, επιχειρηματιών και τραπεζιτών που επιδιώκουν να κατεδαφίσουν κάθε εργατικό και ασφαλιστικό δικαίωμα του εργαζόμενου, να δημιουργήσουν ένα χειρότερο πλαίσιο ευέλικτης εργασίας, με στόχο να διατηρήσουν ανέγγιχτα τα προνόμιά τους.

**Βασική τους επιδίωξη, πέραν των μειώσεων σε μισθούς και συντάξεις, είναι η καταστράτηξη και η ακύρωση των Συλλογικών Συμβάσεων Εργασίας, που αποτελούν τη βασική και αδιαπραγμάτευτη κατάκτηση των εργαζομένων. Η λυσσαλέα αυτά επίθεση κατά του θεσμού των ΣΣΕ από τους θιασώτες της λεγόμενης «ελεύθερης αγοράς», στοχεύει στην υποταγή των εργαζομένων και της κοινωνίας στα δικά τους επιχειρηματικά συμφέροντα. Ομνύουν στο όνομα της ενίσχυσης της «ανταγωνιστικότητας» της ελληνικής οικονομίας και απαιτούν να επιβάλλουν τις ατομικές συμβάσεις που οδηγούν στην εξαθλίωση και την εκμετάλλευση των εργαζομένων, καθώς και τη χρεοκοπία των Ασφαλιστικών Ταμείων.**

Ήδη οι απαιτήσεις του Μνημονίου και της Τρόικας στοχεύουν τώρα και στη δραματική μείωση των επικουρικών συντάξεων, ώστε να ελαφρύνουν ή ακόμη και να απαλλάξουν τους εργοδότες αλλά και το κράτος, από τις νομικά κατοχυρωμένες υποχρεώσεις τους.

**Συναδέλφισες, Συνάδελφοι**  
Σήμερα ο Έλληνας εργαζόμενος καλείται να πληρώσει το λογαριασμό, μέσα από τη μείωση των μισθών, των συντάξεων, την εξαφάνιση χιλιάδων θέσεων εργασίας ή τη μετατροπή τους σε ευέλικτες μορφές.

Είναι πλέον η ώρα η Κυβέρνηση να καταλάβει ότι το πρόβλημα της χώρας είναι η ανισοκατανομή των εισοδημάτων και των φορολογικών βαρών, η διαφθορά, η κρίση του παραγωγικού και αναπτυξιακού μοντέλου. Τα δημοσιονομικά προβλήματα της χώρας δεν ξεπερνιούνται όταν παραμένουν άθικτες οι γενεσιουργές αιτίες που τα παράγουν.

Αυτές οι συνεχείς προκλήσεις που οδηγούν σε συνεχείς επιθέσεις απέναντι στους εργαζόμενους δεν μπορούν να μείνουν αναπάντητες.

Ούτε πλέον ο ελληνικός λαός δέχεται την εφαρμογή των δυσβάσταχτων όρων του μνημονίου που δεν έχει ουσιαστικά γίνει νόμος του κράτους χωρίς την επιβαλλόμενη ψήφισή του και ορίζει το σύνταγμα στη Βουλή.

Σύλλογος Εργαζομένων Αγροτικής Τράπεζας

## Δεν ιδιωτικοποιείται η ΑΤΕ!

Το Δημόσιο θα διατηρήσει την πλειοψηφία των μετοχών στην Αγροτική Τράπεζα, υπογραμμίζεται στο «Μεσοπρόθεσμο Πλαίσιο Δημοσιονομικής Στρατηγικής 2012-2015», στο οποίο αναφέρονται οι στόχοι και τα μέτρα της κυβέρνησης για την επόμενη τετραετία. Στο πρόγραμμα περιέχονται και οι αποφασισμένες «αποκρατικοποιήσεις» σε διάφορους τομείς, μεταξύ των οποίων και ο τραπεζικός. Ειδικότερα για την «Ανάπτυξη του τραπεζικού συστήματος», στη σελίδα 31 του εν λόγω κειμένου, αναφέρονται τα ακόλουθα:

«• Το ελληνικό τραπεζικό σύστημα πρέπει να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της οικονομίας τα επόμενα χρόνια.

• Ενθαρρύνουμε στρατηγικές κινήσεις και συμμαχίες. Δημιουργήσαμε το Ταμείο Χρηματοπιστωτικής Σταθερότητας και ένα ευρύ πρόγραμμα εγγυήσεων ως δίκτυο ασφαλείας και στήριξης της ρευστότητας για την πραγματική οικονομία.

• Προχωράμε στην αναδιάρθρωση τραπεζών που συμμετέχει το Δημόσιο:

– Η Αγροτική Τράπεζα της Ελλάδος (ΑΤΕ) έχει ανακοινώσει σημαντική αύξηση μετοχικού κεφαλαίου και έχει ξεκινήσει σημαντική προσπάθεια αναδιάρθρωσης. Στο τέλος αυτής της πορείας, η συμμετοχή του Δημοσίου θα μειωθεί κρατώντας όμως πλειοψηφία του δημοσίου.

– Το Ταμείο Παρακαταθηκών και Δανείων διαχωρίζεται. Οι παρακαταθήκες διατηρούν το δημόσιο χαρακτήρα τους, για να στηρίξουν τους ΟΤΑ και άλλους δημόσιους οργανισμούς. Το 2012, το Δημόσιο προχωρά στην πώληση του εμπορικού τμήματος ανάλογα με τις συνθήκες αγοράς.

– Το Ταχυδρομικό Ταμειούχιο παραμένει σημαντικό μέρος του δημόσιου τραπεζικού πυλώνα. Έως το 2013 θα μετεξελιχτεί με τη μείωση της συμμετοχής του Δημοσίου και την ενδυνάμωση του ρόλου του σε ένα ευρύτερο πλαίσιο, που του επιτρέπει να συνεχίσει τη σημερινή του δραστηριότητα».

**Συντριπτικό «να» στον απολογισμό**

Η μαζικότερη από πλευράς προσέλευσης γενική συνέλευση του ΣΕΑΤΕ, των τελευταίων χρόνων, πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 9/4, στη Θεσσαλονίκη, ενδεικτικό του ενδιαφέροντος των εργαζομένων στην ΑΤΕ για τις εξελίξεις στην Τράπεζα και τα θέματά τους.

Στη σχεδόν 6ωρη διαδικασία έγινε ο απολογισμός της δράσης του Δ.Σ. του Συλλόγου, συζητήθηκε από τους εκπροσώπους των παρατάξεων και δεκάδες μεμονωμένους ομιλητές και, στο τέλος, πάνω από 700 συνάδελφοι, ψήφισαν στην κάληψη γι' αυτόν.

Η συντριπτική πλειοψηφία ενέκρινε την εισήγηση του προέδρου του ΣΕΑΤΕ Κώστα Αμούντζια, η οποία σημειωτέον δεν είχε προεγκριθεί από δεύτερη παράταξη, γεγονός που έχει ιδιαίτερη σημασία, τόσο για το τι είχε προηγηθεί, όσο και για το τι ανέμεναν, ορισμένοι, από μια γενική συνέλευση, την πρόωρη σύγκληση της οποίας είχαν κάνει σημαία των επικριτικών απόψεών τους. «Όλοι οι μύθοι, κάποτε αποκαλύπτονται!», ανέφερε χαρακτηριστικά το προεδρείο του Συλλόγου, προσθέτοντας: «Οι εργαζόμενοι στην ΑΤΕ έδωσαν το μήνυμά της συνέχισης του υπεύθυνου αγώνα, ενάντια στη σκληρή πολιτική της λιτότητας και της ανατροπής των δικαιωμάτων και των κατακτήσεων, δίνοντας εμπιστοσύνη στο Σύλλογο και τα όργανά του».

Τα αναλυτικά αποτελέσματα της ψηφοφορίας για τον απολογισμό, έχουν ως εξής:

Διοικητικός Απολογισμός: Ψήφισαν 737, Άκυρα 7, Λευκά 42, ΝΑΙ 540 (78,49%), ΟΧΙ 148 (23,51%).

Οικονομικός Απολογισμός: Ψήφισαν 741, Άκυρα 11, Λευκά 31, ΝΑΙ 607 (86,84%), ΟΧΙ 92 (13,16%).

## Οικοδομικός Συνεταιρισμός Υπαλλήλων ΑΤΕ

ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ Νο 69/13-4-2011

### Στεγαστικά δάνεια ΟΣΥΑΤΕ

Δίδεται η δυνατότητα επιμήκυνσης του χρόνου αποπληρωμής των στεγαστικών δανείων που χορηγούνται ή έχουν χορηγηθεί μέσω του Οικοδομικού Συνεταιρισμού Υπαλλήλων ΑΤΕ από κεφάλαια ΑΤΕ για αγορά ή ανέγερση καινούριας κατοικίας, μέχρι 10 επιπλέον έτη από την ανώτερη διάρκεια που χορηγεί η Τράπεζα στεγαστικά δάνεια στους πελάτες της και ανέρχεται σήμερα σε 25 έτη. Τα λοιπά δάνεια θα εξετάζονται κατά περίπτωση.

Η επιμήκυνση θα γίνεται μετά από σχετικό αίτημα των ενδιαφερομένων προς τον ΟΣΥΑΤΕ και εντός του υπολοίπου ισχύοντος πλαισίου αποπληρωμής των δανείων από τον ΟΣΥΑΤΕ (π.χ. μέχρι τη συμπλήρωση του 75ου έτους της ηλικίας του υπαλλήλου κ.λπ.).

Για τον Ο.Σ.Υ.Α.Τ.Ε.

Ο Πρόεδρος Ο Γεν. Γραμματέας  
ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΤΣΑΟΥΣΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΜΗΤΣΙΟΠΟΥΛΟΣ

### Οικόπεδα του Ο.Σ.Υ.Α.Τ.Ε. στα Αργυραϊκά Πηλίου

Συναδέλφιοι και φίλοι του Συνεταιρισμού μας Σας γνωρίζουμε ότι ο Συν/σμός διαθέτει περιορισμένο αριθμό εντός σχεδίου ιδιοκτητών στα μέλη του και τους φίλους τους.

Τα οικόπεδα βρίσκονται στον ημιορεινό οικισμό των Αργυραϊκών Πηλίου, που απέχει 18 χλμ. από το Βόλο και 2 χλμ. από τη φημισμένη πλαζ των Καλών Νερών. Είναι καταπράσινα (αιωνόβιοιες ελιές κ.λπ.) και έχουν ανεμπόδιση θέα στον Παγασητικό Κόλπο, από όλα τους τα σημεία.

Το κάθε ένα από τα οικόπεδα αυτά έχει έκταση 850 τ.μ., στα οποία έχετε τη δυνατότητα να χτίσετε μόλις τα αγοράσετε (καθώς βρίσκονται εντός σχεδίου) οικοδομή επιφάνειας περίπου 310 τ.μ. Διατίθενται δε στην ευνοϊκή τιμή των 59.800 ευρώ τοις μετρητοίς και των 62.500 ευρώ εάν καταβληθεί το ήμισυ της αξίας τους κατά την υπογραφή των συμβολαίων αγοράς και το υπόλοιπο ποσό σε 20 μηνιαίες δόσεις.

Η εκδήλωση ενδιαφέροντος για τη συμμετοχή στη διαδικασία αγοράς αποδεικνύεται με την καταβολή του ποσού των 500 ευρώ στο Λογ/σμό 017 04 5808 03 στην ΑΤΕ.

## Super Προσφορές οικοπέδων από συνάδελφους



• Πωλούνται οικόπεδα στην Πάρο, πλησίον της χώρας, άρτια και οικοδομήσιμα σε οκτάρια, αμφιθεατρικά, 2,5 χιλ. από τη θάλασσα, βλέπουν σε δρόμο, χωρίς προκαταβολή σε 56 δόσεις των πεντακοσίων ευρώ, ήτοι 28.000 ευρώ το στρέμμα. Τηλ.: 6973-779173, 6973-558715, 210-3637726 κ. Μυλωνάς.

• Πωλείται οικόπεδο τεσσάρων στρεμμάτων στον οικισμό Τραπεζικών - ΔΕΚΟ, στη Σκάρφια - Αγίου Σεραφείμ Μώλου, πλησίον στα Καμμένα Βούρλα. Άρτιο και οικοδομήσιμο, αντί του ποσού των 30.000 ευρώ, χωρίς προκαταβολή και σε 40 μηνιαίες δόσεις άτοκες των 750 ευρώ εκάστη.

Πληροφορίες στο τηλ.: 6973558715 και 210-3623583, 210-3637726.

• Πωλείται οικόπεδο ενός στρέμματος στον οικισμό Οικοδομικού Συνεταιρισμού Υπαλλήλων ΑΤΕ στην Κάριστο Ευβοίας εντός σχεδίου άρτιο και οικοδομήσιμο, με συντελεστή δόμησης 0,40 ήτοι 400 m<sup>2</sup> καθαρά. Αντί ποσού 30.000 ευρώ. Χωρίς προκαταβολή και σε 40 δόσεις των 750 ευρώ εκάστη. Η πρώτη καταβλητέα με την υπογραφή του συμβολαίου.

Πληροφορίες στα τηλ.: 210-3637726, 6973558715, 6973779173.

• Πωλείται οικόπεδο τεσσάρων στρεμμάτων άρτιο και οικοδομήσιμο στον Άγιο Αιδηψού 4,5 χλμ. από τη θάλασσα, αμφιθεατρικό με 4.000 το στρέμμα. Χωρίς προκαταβολή και σε 32 δόσεις των 500 ευρώ εκάστη. Τηλ.: 6973558715, 6973779173 και 210-3637726.

### ΔΙΑΚΟΠΕΣ

Προνομιακές βίλλες με ιδιωτικές πισίνες στο Ρέθυμνο Κρήτης

Για την οικογένεια της ΑΤΕ και των φίλων της φιλικός διακανονισμός στο τηλ.: 6976159854

www.villaslouloudaki.com

**“Βίλλα ‘Ιριδα”**

**Έκπτωση 10% για τους συναδέλφους**

Γιούλη Γιανναδάκη

Ψαρή Φοράδα, Βιάννου Ηρακλείου  
Τηλ.: 28950 61411, 61269, κιν. 6944 750298  
Fax: 28950 61412, 61270,  
e-mail: villairida@yahoo.gr