



Ο ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ ΑΤΕ

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ
ΑΜΕΡΙΚΗΣ 6 ΑΘΗΝΑ τηλ.: 210-3637726 - 210-3623583 - fax: 210-3602101 - e-mail: silsinate@hotmail.com

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2011 • ΕΤΟΣ 19ο - ΑΡΙΘΜΟΣ 127

ΔΙΑΜΑΡΤΥΡΟΜΑΣΤΕ ΓΙΑΤΙ ΜΑΣ ΚΛΕΒΟΥΝ ΤΗ ΖΩΗ ΜΕ ΤΑ ΝΕΑ ΑΝΤΙΣΥΝΤΑΓΜΑΤΙΚΑ ΑΒΑΣΤΑΧΤΑ ΜΕΤΡΑ

ΝΕΟΣ ΦΟΡΟΣ ΣΤΑ ΑΚΙΝΗΤΑ - ΝΕΟ ΛΑΦΚΑ - ΠΕΡΙΚΟΠΕΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ, ΔΩΡΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΥΡΗΣΗΣ - ΕΠΙΒΟΛΗ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΕΙΣΦΟΡΑΣ - ΑΥΞΗΣΗ ΕΜΜΕΣΩΝ ΚΑΙ ΑΜΕΣΩΝ ΦΟΡΩΝ ΜΕ ΑΝΑΔΡΟΜΙΚΗ ΙΣΧΥ - ΕΙΣΦΟΡΑ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ, Φ.Π.Α. κ.λπ. ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΕΝΑΡΙΟ ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΑΠΟΓΝΩΣΗΣ ΤΟΥ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΥ

Τα επαχθέστερα μέτρα που έχουν λάβει στη χώρα μας σε περίοδο Δημοκρατικής Κυβέρνησης πλήττουν το σύνολο της κοινωνίας και είναι αντισυνταγματικά (απόφαση της Ολομέλειας του ΣτΕ 270/2001, η οποία ορίζει ότι δεν μπορεί να περικόπτονται συντάξεις, ούτε να αλληλάζει το συνταξιοδοτικό καθεστώς στους ήδη συνταξιούχους).

Ο Νόμος που περικόπτει συντάξεις είναι αντισυνταγματικός.

ΓΙ' ΑΥΤΟ ΤΑ ΑΠΟΡΡΙΠΤΟΥΜΕ ΚΑΙ ΑΝΤΙΣΤΕΚΟΜΑΣΤΕ

Ο Σύλλογός μας σε καθημερινή βάση προβάλλει την αγωνία όλων των συναδέλφων, παρακολουθεί και συμμετέχει στις αγωνιστικές εκδηλώσεις συνταξιούχων και εργαζομένων και τονίζει με τα υπομνήματά του σε όλους τους αρμόδιους Υπουργούς και Ασφαλιστικούς φορείς την αντισυνταγματικότητα των μέτρων για τα οποία οι υπεύθυνοι θα δώσουν σύντομα λόγο στον ελληνικό λαό. Ο Σύλλογός μας μαζί με τον άλλο Σύλλογο θα προσφύγει στη Δικαιοσύνη.

ΑΝΟΙΧΤΗ ΕΠΙΣΤΟΛΗ

της Ο.Σ.Τ.Ε. προς τον Πρωθυπουργό της Χώρας
κ. Γεώργιο Παπανδρέου

Αθήνα, 30 Σεπτεμβρίου 2011

ΟΙ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΙ ΣΕ ΑΠΟΓΝΩΣΗ

Κύριε Πρωθυπουργέ,

Οι μάσκες έπεσαν και μετά βεβαιότητας αποδείχθη ότι τα αντεργατικά, αντιλαϊκά και αντισυνταξιοδοτικά μέτρα που παίρνετε ως Κυβέρνηση, οδηγούν σε εξαθλίωση, απόγνωση και κατάθλιψη το σύνολο των συνταξιούχων.

Τα μέτρα που έχετε πάρει ήταν διαχρονικά προμελετημένα, διαλύσατε τη μεσαία τάξη των συνταξιούχων, κατατάσσοντας αυτή στους μικροσυνταξιούχους και παράλληλα τους οδηγήσατε στα όρια της φτώχειας.

Ξεκινήσατε μεθοδικά με την κατάργηση όλων των Ασφαλιστικών Ταμείων αφού οι προηγούμενες Κυβερνήσεις ληλάτησαν τα αποθεματικά τους καταθέτοντάς τα στην αρχή άτοκα στην Τράπεζα της Ελλάδος όταν τα επιτόκια κυμαίνονταν στα όρια του 25 % . Στη συνέχεια η Τράπεζα της Ελλάδος τα χρησιμοποίησε για την χορήγηση των θαλασσοδανείων, στη συνέχεια τα τζογάρησαν στο χρηματιστήριο και στα δομημένα ομόλογα και στη συνέχεια ενώ ταμεία αφέθηκαν σκόπιμα να χρεοκοπήσουν, τα εντάξατε στο ήδη προβληματικό ΙΚΑ, χαρίζοντας δισεκατομμύρια στις Τράπεζες, σύμφωνα με τις δικές σας ανακοινώσεις (αποφάσεις).

Παράλληλα οδηγούνται σε πλήρη διάλυση και τα επικουρικά ταμεία. Το δε ΕΤΑΤ που δημιουργήθηκε από την προηγούμενη Κυβέρνηση, σωστά το καταγγείλατε ως θνησιγενές στη Βουλή. Όμως όταν αναλάβατε, αντί να το διευρύνετε και να το καταστήσετε ΒΙΩΣΙΜΟ υποχρεώνοντας τις Τράπεζες να συνεισφέρουν, αφού μέχρι σήμερα με τις εικονικές οικονομικές μελέτες κατάφεραν να υποστηρίξουν ότι «απαλλάχτηκαν» από τις δεσμεύσεις που είχαν αναλάβει με συλλογικές συμφωνίες, δρομολογείτε την κατάργησή του, προκειμένου στη συνέχεια να οδηγήσετε τους συνταξιούχους στην φτώχεια και στην εξαθλίωση.

Κύριε Πρωθυπουργέ,

Πρέπει να γνωρίζετε ότι κάποια στιγμή θα αποδοθούν ευθύνες σε όλους τους υπεύθυνους για τις πράξεις τους και μην ελπίζετε ότι ο Ελληνικός λαός θα παραγράψει τις αδιανόητες αντισυνταγματικές αποφάσεις που έχετε πά-

Συνέχεια στη σελ. 2

Εκλογές για νέο Δ.Σ του Συλλόγου στις 23 Νοεμβρίου 2011

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΕΚΛΟΓΟΑΠΟΛΟΓΙΣΤΙΚΗΣ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗΣ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΣΥΝΤ/ΧΩΝ ΑΤΕ

Καλούνται τα μέλη του Συλλόγου Συνταξιούχων ΑΤΕ, κατόπιν της σχετικής απόφασης του Δ.Σ. (πρακτικό 280-20/9/2011), σε Εκλογοαπολογιστική Γενική Συνέλευση την 16 Νοεμβρίου 2011 ημέρα της εβδομάδος Τετάρτη και ώρα 10.00 π.μ. στην αίθουσα του Συλλόγου Συνταξιούχων ΑΤΕ (Αμερικής 6, 6ος όροφος), με θέματα ημερήσιας διάταξης:

1. Συνοπτικός Διοικητικός Απολογισμός - Ενημέρωση για την εξέλιξη των θεμάτων μας.
2. Εκλογή 11 (ένδεκα) τακτικών μελών Διοικητικού Συμβουλίου και εκλογή 6 (έξι) αναπληρωματικών μελών Διοικητικού Συμβουλίου.
3. Εκλογή 3 (τριών) μελών Εξελεγκτικής Επιτροπής και 2 (δύο) αναπληρωματικών.
4. Εκλογή 8 (οκτώ) τακτικών Περιφερειακών Γενικών Συμβούλων και 8 (οκτώ) αναπληρωματικών.
5. Εκλογή 34 (τριάντα τεσσάρων) αντιπροσώπων του Συλλόγου στην Ο.Σ.Τ.Ο.Ε.

Σε περίπτωση μη απαρτίας, κατά την άνω ημερομηνία η Συνέλευση θα επαναληφθεί την 23 Νοεμβρίου 2011 την ίδια ημέρα και ώρα, στον ίδιο τόπο και με τα αυτά θέματα.

Διευκρινίζεται ότι την ίδια ημέρα θα γίνει ψηφοφορία και στην περιφέρεια, σε Υποκαταστήματα που θα ορισθούν από το Δ.Σ.

Οι συνάδελφοι, μέλη του Λεκανοπεδίου Αττικής και όσοι από την περιφέρεια βρίσκονται στην Αθήνα θα ψηφίσουν ενώπιον της Κεντρικής Εφορευτικής Επιτροπής την 23.11.2011.

Οι συνάδελφοι της περιφέρειας θα ψηφίσουν στα Υποκαταστήματα που θα υποδείξουν οι τοπικές εφορευτικές επιτροπές που θα οριστούν την ίδια μέρα (23.11.2011).

Τονίζεται ιδιαίτερα, ότι σύμφωνα με το άρθρο 12 του καταστατικού, οι υποψήφιοι για τα παραπάνω αξιώματα υποχρεούνται να υποβάλλουν 10 (δέκα) μέρες προ της ημερομηνίας σύγκλησης της αρχικής Συνέλευσης (μέχρι 7.11.2011) αίτηση υποψηφιότητας προς το Δ.Σ. του Συλλόγου, το οποίο μετά από έλεγχο προβαίνει στην ανακήρυξή τους.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Έντυπα αιτήσεων υποψηφιότητας για κάθε αξίωμα υπάρχουν στα γραφεία του Συλλόγου μας στο Λογιστήριο που λειτουργεί καθημερινά από Δευτέρα έως Παρασκευή από 8.30 π.μ. 3.30 μ.μ.

Οι αιτήσεις των υποψηφιοτήτων θα γίνονται δεκτές έως και 7.11.2011.

Για το Δ.Σ. του Συλλόγου Συν/χων ΑΤΕ
Ο Πρόεδρος Ο Γεν. Γραμματέας
Γ. ΜΥΛΩΝΑΣ Δ. ΜΑΡΑΝΤΟΣ

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΑΙΤΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΥΠΟΨΗΦΙΟΤΗΤΕΣ

Προς το Δ.Σ. του
ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΑΤΕ
ΑΜΕΡΙΚΗΣ 6, 106 71 ΑΘΗΝΑ

ΑΙΤΗΣΗ
ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΥ Α.Τ.Ε.

Σας γνωρίζω ότι σύμφωνα με το άρθρο 12 του καταστατικού του Συλλόγου μας, επιθυμώ να υποβάλλω υποψηφιότητα στις εκλογές για το αξίωμα του

ΕΠΩΝΥΜΟ:

.....

ΟΝΟΜΑ:

ΟΝΟΜΑ ΠΑΤΡΟΣ:

Αρ. Μητρ.:

Δ/ση:

.....

ΠΟΛΗ:

Τ.Κ.

ΤΗΛΕΦΩΝΟ:

.....

...../...../2011

Θα συμπληρωθεί ανάλογα:
1. Μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου
2. Μέλος της Εξελεγκτικής Επιτροπής
3. Περιφερειάρχης
4. Αντιπρόσωπος στην Ο.Σ.Τ.Ο.Ε. Θα γίνεται ξεχωριστή αίτηση για κάθε αξίωμα.

«Φροντίδα Υγείας ΤΥΠΑΤΕ»

σελ. 2

Επιδόματα ΕΚΑΣ - Λουτροθεραπείας

σελ. 3

Νέες διευθύνσεις Ταμείων Συντάξεων
και Επικουρικού

σελ. 8

Οι νέες περικοπές στις συντάξεις

Με τα νέα μέτρα στις κύριες συντάξεις θα περικόπεται:

- Κατά 20% το ποσό που υπερβαίνει τα 1.200 ευρώ.
- Κατά 40% το ποσό που υπερβαίνει τα 1.000 ευρώ για όσους είναι κάτω των 55 ετών. Με τη συμπλήρωση του ορίου ηλικίας θα ισχύει η πρώτη μείωση.

Ουσιαστικά θα υπάρξουν περικοπές τριών ταχυτήτων:
Συνταξιούχοι άνω των 60 ετών. Σε περίπτωση που παίρνουν πάνω από 1.400 ευρώ θα πληρώσουν αρχικά ειδική εισφορά 3% έως 14%. Στη συνέχεια το ποσό που έχει απομείνει και υπερβαίνει τα 1.200 ευρώ θα περικοπεί κατά 20%.

Συνταξιούχοι από 55 έως 60 ετών. Σε περίπτωση που παίρνουν σύνταξη άνω των 1.400 ευρώ θα πληρώσουν αρχικά εισφορά 3% έως 14%. Στη συνέχεια –μέχρι τη συμπλήρωση του 60ού έτους– θα πληρώσουν εισφορά 6% έως 10% για ποσά άνω των 1.700 ευρώ. Το ποσό που υπερβαίνει τα 1.200 ευρώ θα περικοπεί κατά 20%.

Συνταξιούχοι κάτω των 55 ετών. Σε περίπτωση που παίρνουν σύνταξη άνω των 1.400 ευρώ θα πληρώσουν ειδική εισφορά 3% έως 14%. Στη συνέχεια –μέ-

χρι τη συμπλήρωση του 60ού έτους– θα πληρώσουν εισφορά 6% έως 10% για συντάξεις άνω των 1.700. Τέλος, το ποσό που έχει απομείνει και υπερβαίνει τα 1.000 ευρώ θα περικοπεί κατά 40% (μέχρι το 55ο έτος).

Ενδεικτικά αναφέρεται πως ασφαλισμένος με 2.000,01 ευρώ κύρια σύνταξη έχει ήδη μείωση 140 ευρώ λόγω της εισφοράς του καλοκαιριού και με τις νέες περικοπές πέφτει στα 1.728 ευρώ. Δηλαδή κάθε μήνα θα έχει απώλεια 272 ευρώ.

Σε ακόμα χειρότερη μοίρα βρίσκεται ασφαλισμένος με 2.000 ευρώ κύρια σύνταξη, που είναι κάτω των 55 ετών. Στην περίπτωση αυτή θα εισπράττει 1.449,04 ευρώ, δηλαδή θα έχει μείωση 27,58% (από τις εισφορές του καλοκαιριού και τη νέα περικοπή).

Οι απώλειες μεγαλώνουν όσο υψηλότερες είναι οι συντάξεις. Για παράδειγμα, ασφαλισμένος με σύνταξη 2.700 ευρώ που είναι κάτω των 55 ετών θα έχει τριπλή επιβάρυνση και θα πάρει 1.741 ευρώ (μείωση 35,5%). Αντιθέτως δεν επηρεάζονται από τα νέα μέτρα όσοι παίρνουν χαμηλές κύριες συντάξεις.

ΕΠΙ ΤΩΝ ΕΠΑΛΞΕΩΝ

Οι καλοκαιρινές διακοπές τελείωσαν, οι παραθεριστές γύρισαν στα σπίτια τους, οι μαθητές γύρισαν στα σχολεία, οι φοιτητές προσπαθούν να γυρίσουν, αλλά οι σχολές είναι κλειστές, οι συνταξιούχοι προσπαθούν να βρουν πώς θα πληρώσουν όλες τις υποχρεώσεις τους που είναι πολλές, όπως φάρμακα, ενόικια, φαγητό, φόρους. Και γενικά όλοι οι Έλληνες πολίτες έχουν βάλει βαθιά και τα δύο χέρια στις τσέπες τους για να βρουν χρήματα, αλλά οι τσέπες δυστυχώς είναι άδειες. Και πρέπει να βρουν αρκετά, διότι καλούνται να πληρώσουν: **άλλοι ειδική εισφορά αλληλεγγύης, άλλοι έκτακτη εισφορά** σε αντικειμενικές δαπάνες, άλλοι τέλος επιτηδεύματος και γενικά μισθωτοί και συνταξιούχοι **βρίσκονται αντιμέτωποι με πρωτοφανούς σκληρότητας μέτρα.** Η αφαίμαξη που θα υποστεί ο ελληνικός πληθυσμός θα είναι

μέχρι τελικής πτώσης.

Και δεν είναι μόνο αυτά, αν σκεφτεί κανείς την **έκτακτη εισφορά επί των ακινήτων** που σχεδιάζει η κυβέρνηση της χώρας.

Η ιδιωτική ακίνητη περιουσία στη χώρα μας είναι «μια τελειωμένη υπόθεση» και το τέλος της ακίνητης περιουσίας είναι το πραγματικό «τέλος» της ιδιωτικής ακίνητης περιουσίας, της οικοδομής και της οικονομίας μας.

Πολλά θέματα λοιπόν μας έκαναν να προσγειωθούμε ανώμαλα και να μετανιώσουμε που τολμήσαμε να απολαύσουμε το καλοκαίρι μας.

Ας οπλιστούμε με υπομονή, με τόλμη και αισιοδοξία. Ας έχουμε υγεία για να μπορέσουμε να αντέξουμε όλες αυτές τις οικονομικές δυσκολίες. Και ας έχουμε ένα καλό φθινόπωρο για να μπορέσουμε να ξεπεράσουμε το δριμύτατο χειμώνα.

ΑΝΟΙΧΤΗ ΕΠΙΣΤΟΛΗ

Συνέχεια από τη σελ. 1

ρει εις βάρος της ζωής μας και εις βάρος των νέων γενεών. Γιατί όπως αποδείχτηκε, δεν μπορείτε να πατάξετε την φοροδιαφυγή, την φοροκλοπή και δυστυχώς δεν έχετε αποδώσει ευθύνες σε **KANENAN.**

Ίσως γιατί μεταξύ όλων αυτών περιλαμβάνονται πολλοί από εσάς –το πολιτικό προσωπικό– που συνέχισαν ανερυθρίαστα «ότι είναι νόμιμο είναι και δίκαιο». Έτσι ακολουθείτε συγχρόνως πολιτική ατιμωρησίας, ασυλίας και παραγραφής των «εγκλημάτων» τα οποία ο ελληνικός λαός δεν πρόκειται ποτέ να συγχωρήσει.

Κύριε Πρωθυπουργέ,

Δυστυχώς με την συμπεριφορά και τις ενέργειές σας, δεν έχετε καμία διαφορά από αυτούς που πιστεύουν στον καπιταλισμό και αυτό το καταλαβαίνει και το αισθάνεται ο κάθε Έλληνας πολίτης.

Κύριε Πρωθυπουργέ,

ΦΤΑΝΕΙ ΠΙΑ! Σταματήστε επιτέλους να μας προκαλείτε.

ΔΕΝ ΑΝΤΕΧΟΥΜΕ ΑΛΛΟ!

Με τα παρακάτω μέτρα που έχετε πάρει, έχετε φέρει σε απόγνωση και σε κατάθλιψη και στα όρια της φτώχειας το σύνολο των συνταξιούχων που ξαφνικά μέσα σε μια νύχτα αλλάξατε βάνουσα τους οικογενειακούς προϋπολογισμούς.

1. Το πάγωμα και τη μείωση των συντάξεων για τέσσερα χρόνια τουλάχιστον.
2. Το πλαφόν στη μηνιαία σύνταξη παλαιών και νέων συνταξιούχων.
3. Την περικοπή των Δώρων και του Επιδόματος αδειάς και τον απαράδεκτο μηδενισμό τους σε όσους είναι κάτω των εξήντα ετών.
4. Την επιβολή Εισφοράς Αλληλεγγύης Συνταξιούχων που είναι η νέα ονομασία του παλαιού ΛΑΦΚΑ στη Σύνταξη (παρότι έχει κριθεί στο παρελθόν αντισυνταγματική).
5. Αύξηση του Φ.Π.Α.
6. Τη δυσβάστακτη φορολογία με τη μείωση του αφορολόγητου ποσού.
7. Περικοπή 20% στις συντάξεις που υπερβαίνουν τα 1200 ευρώ.
8. Μείωση κατά 40% στο ποσό σύνταξης που υπερβαίνει τα 1.000 ευρώ στους συνταξιούχους κάτω των 55 ετών.
9. Την επιβολή Ειδικής Εισφοράς Αλληλεγγύης (άρθρο 29 Νο 3986)
10. Φορολογία στα ακίνητα μέσω της ΔΕΗ.
11. Την απαράδεκτη ανακοίνωση, από τα Μ.Μ.Ε., του Υπουργού Εργασίας και Κοιν. Ασφαλίσεων κ. Κουτρουμάνη, για την Περικοπή των Επικουρικών Συντάξεων 15% έως και 30%.

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

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ
ΙΓΝΑΤΙΟΣ ΠΛΙΑΚΟΣ

Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΜΥΛΩΝΑΣ

Super Προσφορές οικοπέδων από συνάδελφους

• 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 Κάρυστο Ευβοίας εντός σχεδίου άρτιο και οικοδομήσιμο, με συντελεστή δόμησης 0,40 ήτοι 400 m² 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 ήτοι 16.000 ευρώ. Χωρίς προκαταβολή και σε 32 δόσεις των 500 ευρώ εκάστη.

Τηλ.: 6973558715, 6973779173 και 210-3637726.

• Πωλείται οικόπεδο στην Άνοιξη Αττικής, άρτιο και οικοδομήσιμο, 189 m² εντός σχεδίου επί της οδού Αλκείου 34 στα σύνορα Εκάλης και Άνοιξης αντί του ποσού 138.000 ευρώ.

Πληροφορίες στα τηλέφωνα: 210-3637726 και κιν.: 6973-558715 και 6973-779173.

Επενδυτική ευκαιρία

Σε οικόπεδα άρτια-οικοδομήσιμα εντός του Οικισμού Άνω Λουτρού Περιφέρειας Ξυλόκαστρο-Κορινθίας

- Τα οικόπεδα είναι επί ασφάλτου με ουράνια θέα στον Κορινθιακό κόλπο.
- Απόσταση Αθήνα-Άνω Λουτρό 132 χιλιόμετρα οδικώς σε ασφάλτο.
- Παροχές με άμεση σύνδεση (φως, τηλέφωνο, ύδρευση και άρδευση).
- Οικόπεδα επιφάνειας: α) 500-600 τ.μ. και β) 250-300 τ.μ.
- Όροι δόμησης οικόπεδων:
 - Σ.Δ 0,8 (κτίζουν) α) 400 τ.μ., β) 200 τ.μ.

- Ύψος διωρόφου οικοδομής 7,5 μέτρων. Πλέον στέγη κεραμοσκεπής (σοφίτα) ύψους 2 μέτρων.
- Κάλυψη 70%
- Απόσταση οικοδομής από όρια οικοπέδου μέτρα: 0 έως 2,5 μ.
- Η περιοχή έχει πολλά πλεονεκτήματα:
 - Άνετη και γρήγορη πρόσβαση με ΙΧ Αθήνα-Ξυλόκαστρο 120 χλμ., Ξυλόκαστρο-Άνω Λουτρό 12 χλμ.
 - Αεροδρόμιο-Αθήνα-Κιάτο με Προαστιακό σιδηρόδρομο, ο οποίος θα φθάσει μέχρι Ξυλόκαστρο και αργότερα μέχρι Πάτρα.
 - Πανέμορφο περιβάλλον (ελιές-λεμονιές-νερά) και ουράνια θέα.

Τιμές

- Οικόπεδο 250-300 τ.μ. 19.000 ευρώ.
- Οικόπεδο 500-600 τ.μ. 38.000 ευρώ.

Πληροφορίες: 6945234101
Επίδειξη κτήματος: 6944837862

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΜΠΑΝΤΗΛΑΣ

Ενδοκρινολόγος-Διαβητολόγος
Συμβεβλημένος με το ΤΥΠΑΤΕ
Δέχεται με ραντεβού
Τηλ.: 210-6981447, 6975-067595

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:
silinate@hotmail.com

Εκδότης-Διευθυντής
Γεώργιος Μυλωνάς
Κρασιά 19, Πλ. Κολιάτσου

MEMΦΙΣ ΑΕ

Σωκράτους 23, Αθήνα
Τηλ.: 210-5540728

Συνταξιοδικό Περισκόπιο

Χορήγηση επιδόματος Κοινωνικής Αλληλεγγύης Συνταξιούχων (ΕΚΑΣ) από 1.1.2011

Δικαιούχοι:

1) Όσοι έχουν συμπληρώσει το 60ο έτος της ηλικίας τους. Εξαιρούνται όσοι έχουν λάβει σύνταξη λόγω αναπηρίας και παιδιών που λαμβάνουν σύνταξη λόγω θανάτου του γονέα.

2) Το συνολικό καθαρό ετήσιο εισόδημα από συντάξεις (σύνταξη και επικούρηση) και λοιπά επιδόματα να υπερβαίνει το ποσό των 8.472,09 ευρώ.

3) Το συνολικό ετήσιο ατομικό φορολογητέο καθώς και απαλλασσόμενο ή φορολογούμενο με ειδικό τρόπο εισόδημα να μην υπερβαίνει το 9.884,11 ευρώ.

4) Το συνολικό ετήσιο οικογενειακό φορολογητέο καθώς και απαλλασσόμενο ή φορολογούμενο με ειδικό τρόπο εισόδημα να μην υπερβαίνει τα 15.380,90 ευρώ.

Για τον έλεγχο της πλήρωσης των ανωτέρω εισοδηματικών κριτηρίων λαμβάνονται υπόψη τα εισοδήματα που δηλώθηκαν με τη δήλωση φορολογίας εισοδήματος του προηγούμενου οικονομικού έτους, δηλαδή προκειμένου για το τρέχον έτος εξετάζεται η δήλωση φορολογίας εισοδήματος του 2010.

5) Το συνολικό ακαθάριστο ποσό κύριας και επικουρικής σύνταξης που καταβάλλεται στο συνταξιούχο κατά το μήνα έναρξης ισχύος των κοινοποιούμενων διατάξεων – στο οποίο συμπεριλαμβάνονται και τα πάσης φύσεως επιδόματα, εκτός από τα επιδόματα εορτών και επιδόματος αδείας – δεν υπερβαίνει το ποσό των 850,00 ευρώ.

Ποσό επιδόματος:

1) Για συνολικά ποσά εισοδήματος μέχρι 7.715,65 ευρώ καταβάλλεται επίδομα ύψους 230,00 ευρώ κατά μήνα.

2) Για ποσά από 7.715,65 ευρώ μέχρι του ποσού των 8.472,09 ευρώ καταβάλλεται ποσό μηνιαίου επιδόματος ως εξής:

Ποσό εισοδήματος	Ποσό ΕΚΑΣ
Από 7.715,56 μέχρι 8.018,26 ευρώ	172,50 ευρώ
Από 8.018,26 μέχρι 8.219,93 ευρώ	115,00 ευρώ
Από 8.219,94 μέχρι 8.472,09 ευρώ	57,50 ευρώ

Τα παραπάνω ποσά χορηγούνται σε όσους συνταξιούχους λαμβάνουν πλήρη σύνταξη.

Σε όσα από τα ανωτέρω πρόσωπα λαμβάνουν μειωμέ-

νη σύνταξη γήρατος (λόγω ορίου ηλικίας) ή μειωμένη σύνταξη αναπηρίας, το δικαιούμενο ΕΚΑΣ ισούται με 2/3 των ανωτέρω πλήρων ποσών ΕΚΑΣ.

Επίσης, για πρώτη φορά χορηγείται ΕΚΑΣ ύψους 30 ευρώ το μήνα με ειδικά εισοδηματικά κριτήρια.

Το παραπάνω ποσό χορηγείται από τον επόμενο μήνα της δημοσίευσης του νόμου και αφορά καθαρό εισόδημα από 8.472,10 ευρώ μέχρι 9.200 ευρώ.

Υπάρχουν διαφορετικοί όροι και προϋποθέσεις χορήγησης του ΕΚΑΣ για άτομα με ειδικά εισοδηματικά κριτήρια (θύματα πολέμου, πολύτεκνες μητέρες με ισόβια σύνταξη, όσοι λαμβάνουν προνοιακά επιδόματα).

ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΑΠΟΝΟΜΗΣ ΣΥΝΤΑΞΕΩΝ

Με τον ν. 3996 του 2011 το ΙΚΑ υποχρεούται να εκδώσει οριστική απόφαση συνταξιοδότησης το αργότερο μέσα σε 3 μήνες από την υποβολή της αίτησης συνταξιοδότησης και των δικαιολογητικών που προβλέπονται και το χρονικό αυτό διάστημα επιμηκύνεται σε 6 μήνες σε περιπτώσεις διαδοχικής ασφάλισης.

Όμως, αν δεν είναι δυνατόν η έκδοση της οριστικής απόφασης συνταξιοδότησης εντός του ως άνω χρονικού διαστήματος τότε το ΙΚΑ υποχρεούται να εκδώσει πράξη προσωρινής σύνταξης μέσα σε 45 για την πρώτη περίπτωση και 75 ημερών στην περίπτωση της διαδοχικής ασφάλισης.

Το ύψος της προσωρινής σύνταξης πρέπει να αντιστοιχεί τουλάχιστον στο 80% της σύνταξης που προκύπτει από τον υπολογισμό της σύνταξης σύμφωνα με τις μεικτές αποδοχές του ασφαλισμένου το μήνα Δεκέμβριο του προηγούμενου έτους της υποβολής της αίτησής του.

ΕΠΙΔΟΜΑ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Υπενθυμίζουμε ότι οι δικαιούχοι του εν λόγω επιδόματος θα πρέπει να καταθέσουν τα σχετικά δικαιολογητικά μέχρι 30.9.2011.

ΔΙΑΦΟΡΑ ΠΟΥ ΜΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ 9.000 ΥΠΟΠΤΕΣ ΣΥΝΤΑΞΕΙΣ ΥΠΕΡΑΙΩΝΟΒΙΩΝ

Το ΙΚΑ έχει εντοπίσει 1.500 περιπτώσεις συνταξιούχων για τους οποίους κατετίθετο σύνταξη, ενώ είχαν αποβιώσει. Το ΙΚΑ έχει αρχίσει την απογραφή των συντα-

ξιούχων για την αντιμετώπιση περιπτώσεων είσπραξης συντάξεων από δικαιούχα πρόσωπα. Αρχικώς προχώρησε στον έλεγχο καταβολής συντάξεων σε ασφαλισμένους που έχουν γεννηθεί πριν το έτος 1920. Η απογραφή θα ολοκληρωθεί στα τέλη Οκτωβρίου. Ωστόσο ήδη έχουν καταγραφεί 9.000 συνταξιούχοι που ξεπερνούν τα 100 έτη ζωής, ενώ στην απογραφή του πληθυσμού οι αιωνόβιοι δεν ήταν πάνω από 1.700 (πηγή εφ. ΝΕΑ, 9.9.11).

Αξίζει να σημειωθεί ότι δεν βρέθηκε καμία «ύποπτη» σύνταξη κατά τον έλεγχο που διενέργησε το π. Ταμείο Συντάξεων Προσωπικού ΑΤΕ.

ΚΛΕΙΝΟΥΝ 15 ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΤΕ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ

Η Διοίκηση της ΑΤΕ αποφάσισε να προχωρήσει στο κλείσιμο 15 καταστημάτων της στην περιφέρεια, ένα μήνα από την απόφαση της πολιτείας να την ενισχύσει με αύξηση του Μετοχικού Κεφαλαίου της.

Στην απόφαση αυτή οδηγήθηκε η Διοίκηση της ΑΤΕ, λόγω της έλλειψης προσωπικού. Αυτό όμως δεν είναι αλήθεια.

Αντίθετα, η απόφαση αυτή έχει σημαντικές αρνητικές συνέπειες, αφού υπολογίζεται ότι θα χάσει καταθέσεις ύψους 150 εκατ. ευρώ.

Επίσης, σημαντικές επιπτώσεις υπάρχουν και στις τοπικές κοινωνίες, οι οποίες βλέπουν καθημερινά να εγκαταλείπονται από υπηρεσίες και να οδηγούνται σε μαρασμό.

Ο βουλευτής του ΣΥΡΙΖΑ κ. Λαφαζάνης κατάθεσε για το θέμα αυτό σχετικό ερώτημα στη Βουλή.

ΕΓΓΥΗΣΗ ΜΕΧΡΙ 100.000 ΕΥΡΩ ΑΝΑ ΚΑΤΑΘΕΤΗ ΚΑΙ ΤΡΑΠΕΖΑ

Με απόφαση του Υπ. Οικονομικών παρατείνεται ως το τέλος του 2015 η εγγύηση ύψους 100.000 χιλ. ευρώ ανά καταθέτη και τράπεζα, η οποία έληγε στις 31.12.2011.

Το ίδιο ισχύει για όλες τις χώρες της Ε.Ε., σύμφωνα με την οδηγία 2009/14/ΣΚ του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου.

Το ρόλο του εγγυητή έχει το Ταμείο Εγγύησης Καταθέσεων και Επενδύσεων (ΤΕΚΕ) που σήμερα διαχειρίζεται πόρους ύψους 2,97 δις ευρώ.

Σας παραθέτουμε την επιστολή που στείλαμε στον Υπουργό Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων σχετικά με αιτήματα του Συλλόγου μας.

Προς τον Υπουργό Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων

κ. Κουτρουμάνη Γ.
και τον Διοικητή του ΙΚΑ
κ. Σπυρόπουλο Ροβέρδο

Απάντηση σε επιστολή του ΙΚΑ

Επιστολή με ΑΠ: ΤΟ1/644/428/1.7.2011
του ΙΚΑ-ΕΤΑΜ

1. Προσαύξηση των συντάξεων αναπηρίας

Στο άρθρο 18, παρ. 8α του καταστατικού ορίζει: «Το ποσό της σύνταξης λόγω αναπηρίας των ασφαλισμένων που θεμελιώνουν δικαίωμα σύμφωνα με τις διατάξεις της περίπτωσης α' και β' της παρ. 1 του άρθρου 16, δεν μπορεί να είναι κατώτερο του 30% των συντάξιμων αποδοχών του ασφαλισμένου, όπως αυτές προσδιορίζονται από τις διατάξεις των παραγράφων 1 και 2 του παρόντος άρθρου».

Η παράγραφος 8β του ίδιου άρθρου ορίζει το ποσό της σύνταξης λόγω ατυχήματος ως εξής: «Το ποσό της σύνταξης λόγω ατυχήματος των ασφαλισμένων που θεμελιώνουν δικαίωμα σύμφωνα με τις διατάξεις της περίπτωσης α' και β' της παρ. 1 του άρθρου 16, δεν μπορεί να είναι κατώτερο του 30% των συντάξιμων αποδοχών του ασφαλισμένου, όπως αυτές προσδιορίζονται από τις διατάξεις των παραγράφων 1 και 2 του παρόντος άρθρου».

Το εδάφιο γ, της παραγράφου 8, του άρθρου 18 ορίζει ότι το ποσό της σύνταξης που ορίζεται από τις διατάξεις των περιπτώσεων α' και β', προσαυξάνεται κατά 35%.

Από τις παραπάνω διατάξεις προκύπτει αβίαστα ότι οι συντάξιμες αποδοχές του ασφαλισμένου προσδιορίζονται από τις διατάξεις των παραγράφων 1 και 2 του ίδιου άρθρου (18), σε συνδυασμό και με την παράγραφο 3 του άρθρου 18 που ορίζει ότι ο υπολογισμός της σύνταξης αναπηρίας του ασφαλισμένου δεν μπορεί να υπερβαίνει το 80% των συντάξιμων αποδοχών.

Κατά συνέπεια, από τις παραπάνω διατάξεις προκύπτει ότι το ποσοστό 35% της αναπηρίας δεν μπορεί σε καμία περίπτωση να είναι κάτω του 30%

της κατώτατης σύνταξης ή σε περίπτωση ατυχήματος του 40%, αλλά δεν μπορεί και να υπερβαίνει το 80% των συντάξιμων αποδοχών.

Δηλαδή η προσαύξηση 35% της αναπηρίας κυμαίνεται μεταξύ του 30% της κατώτατης σύνταξης και του 80% της ανώτατης, πέραν της οποίας ουδεμία αύξηση γίνεται.

Άλλωστε αυτό εφαρμοζόταν πάνω από 50 χρόνια από το π. ΤΣΠ-ΑΤΕ.

Παρακαλούμε κ. Υπουργέ, να δώσετε εντολή στο ΙΚΑ-ΕΤΑΜ για εφαρμογή του καταστατικού του Ταμείου και όχι την ερμηνεία που έδωσαν οι υπηρεσίες του ΙΚΑ-ΕΤΑΜ και δεν στηρίζεται σε λογική βάση.

2. Τρόπος υπολογισμού του επιδόματος πολυετίας

Σύμφωνα με την παράγραφο 1 του άρθρου 13 του καταστατικού του ΤΣΠ-ΑΤΕ, ο χρόνος ασφάλισης με βάση τον οποίο θεμελιώνεται το συνταξιοδοτικό δικαίωμα και προσδιορίζεται το ποσό της σύνταξης σύμφωνα με τις διατάξεις του καταστατικού αυτού, διακρίνεται σε χρόνο πραγματικό και σε χρόνο από αναγνώριση.

Στην παρ. 2 του άρθρου 13 του καταστατικού του ΤΣΠ-ΑΤΕ προσδιορίζεται ποιος είναι ο χρόνος ασφάλισης, είτε πραγματικός, είτε από αναγνώριση.

Σύμφωνα με την παρ. 1 του άρθρου 18 του καταστατικού του ΤΣΠ-ΑΤΕ, η σύνταξη των δικαιούχων καθορίζεται σε ποσοστά πάνω στις συντάξιμες αποδοχές, ανάλογα με το χρόνο ασφάλισης του ασφαλισμένου, όπως τα ποσοστά αυτά καθορίζονται στην παρ. 3 του άρθρου αυτού.

Ως συντάξιμες αποδοχές νοούνται ο μισθός βάσης του ασφαλισμένου όπως αυτός ισχύει εκάστοτε κατά την έξοδό του από την υπηρεσία, προσαυξανόμενος με τα επιδόματα πολυετούς υπηρεσίας, βαθμού, επιστημονικής απόδοσης.

Περαιτέρω στο εδ. β' της παρ. 2 του άρθρου 18 του καταστατικού, ορίζεται ότι το επίδομα πολυετούς υπηρεσίας χορηγείται για κάθε έτος ασφάλισης που έχει ο ασφαλισμένος κατά την ημέρα συνταξιοδότησής του, υπολογίζεται δε με το κάθε φορά ποσό ή ποσοστό πάνω στο μισθό βάσης, σε όποια και όση έκταση αυτό χορηγείται από την Τράπεζα στους ασφαλισμένους που βρίσκονται στην ενεργό υπηρεσία.

Το ποσοστό πάνω στο μισθό βάσης με το οποίο

υπολογίζεται το επίδομα πολυετίας για κάθε έτος και η έκταση χορήγησης του επιδόματος πολυετίας από την Τράπεζα στους ασφαλισμένους που βρίσκονται στην ενεργό υπηρεσία, προσδιορίζεται από το άρθρο 4 της Σ.Σ.Ε. Ο.Τ.Ο.Ε.-ΤΡΑΠΕΖΩΝ 1997-1998 και ανέρχεται έως και σήμερα στα 41 έτη.

Συνεπώς η αναφερόμενη στο εδάφιο β', της παρ. 2 του άρθρου 18 του καταστατικού του ΤΣΠ-ΑΤΕ, έκταση χορήγησης του επιδόματος πολυετίας από την Τράπεζα στους ασφαλισμένους που βρίσκονται στην ενεργό υπηρεσία, αφορά στο ανώτατο όριο των ετών για τα οποία μπορεί να χορηγηθεί το επίδομα αυτό, σύμφωνα με τις ισχύουσες Σ.Σ.Ε., μεταξύ Ο.Τ.Ο.Ε.-ΤΡΑΠΕΖΩΝ και το οποίο σήμερα είναι ως και 41 έτη.

Από τα ανωτέρω προκύπτει ότι σύμφωνα με τις διατάξεις του καταστατικού του ΤΣΠ-ΑΤΕ, τις οποίες υποχρεούται να εφαρμόζει το ΙΚΑ-ΕΤΑΜ, ο χρόνος ασφάλισης που λαμβάνεται υπόψη για τον υπολογισμό του επιδόματος πολυετίας στη σύνταξη των αποχωρούντων υπαλλήλων της ΑΤΕ, είναι ο πραγματικός χρόνος ασφάλισης και ο χρόνος ασφάλισης από αναγνώριση και το επίδομα πολυετίας χορηγείται για κάθε έτος ασφάλισης που έχει ο ασφαλισμένος κατά την ημέρα συνταξιοδότησής του.

Η δε έκταση χορήγησης του επιδόματος πολυετίας αφορά το ανώτατο όριο των 41 ετών, για τα οποία μπορεί να χορηγηθεί αυτό.

Είναι καταφανές, λοιπόν, ότι ουδεμία σχέση έχει ο υπολογισμός του επιδόματος πολυετίας των συνταξιούχων της ΑΤΕ με το επίδομα πολυετίας που χορηγεί η ΑΤΕ στους εν ενεργεία υπαλλήλους της.

Κατά συνέπεια όλα τα χρόνια που έχει ο ασφαλισμένος στο Ταμείο Συντάξεως από πραγματική και αναγνωρισμένη υπηρεσία λαμβάνονται υπόψη για τον υπολογισμό του επιδόματος πολυετίας και σε καμία περίπτωση πάνω από 41 χρόνια που προβλέπεται από τη συλλογική σύμβαση ΟΤΟΕ και Τραπεζών.

Με εκτίμηση

Για το Δ.Σ. του Συλλόγου Συντ/χων ΑΤΕ

Ο Πρόεδρος Ο Γεν. Γραμματέας
ΜΥΛΩΝΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΜΑΡΑΝΤΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

Εκδρομικές Αποδράσεις - Εικαστικά

Στα πλαίσια υλοποίησης του πολιτιστικού μας προγράμματος, σας γνωρίζουμε ότι για το φθινόπωρο υπάρχουν αρκετές προτάσεις για μικρές αποδράσεις, εκδρομές, θεατρικές παραστάσεις, εκθέσεις ζωγραφικής, βιβλιοπροτάσεις και άλλα που θα μας βοηθήσουν να χαλαρώσουμε, να αισθανθούμε σαν απλοί ταξιδιώτες στο χρόνο, σ' έναν κόσμο που τίποτα δεν είναι δεδομένο και όπου όλα αλλάζουν μέρα με τη μέρα, π.χ. οι ανθρώπινες σχέσεις, ο πολιτισμός, οι εικαστικές αναζητήσεις, οι χαρακτήρες.

ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ



Σε υψόμετρο 960 μέτρων, πνιγμένο από έλατα, το Καρπενήσι δεν θα σας αφήσει αδιάφορους και είναι βέβαιο πως αν πάτε μια φορά, ο δρόμος θα σας ξαναβγάλει εκεί...

Το ταξίδι Αθήνα-Καρπενήσι είναι 286 χλμ. και διαρκεί περίπου 3 ώρες. Στη διαδρομή μας συναντάμε το Κεφαλόβρυσο, όπου κρίνεται απαραίτητη μια στάση στην κεντρική πλατεία για ξεκούραση κάτω τα υπερανώβια πλατάνια της περιοχής. Στη συνέχεια το τοπίο αλλάζει. Γίνεται πιο άγριο, επιβλητικό και ιδιαίτερα όμορφο. Μπαίνουμε στο Κλειδί, ένα εντυπωσιακό φαράγγι. Από εδώ και πέρα ο δρόμος γίνεται επικίνδυνος (ιδιαίτερα το χειμώνα) και ο περιηγητής βλέπει απότομους βράχους να κρέμονται πάνω από το κεφάλι του.

Στη συνέχεια φτάνουμε στο «Σπίτι του ποταμού», απ' όπου μπορούμε να παρατηρήσουμε το «Τύπωμα της Παναγίας», μια τρύπα στον απέναντι βράχο, απ' όπου σύμφωνα με την παράδοση πέρασε η εικόνα της Παναγίας στη διαδρομή της για τη μονή Προυσού, ένα μνημείο της ορθοδοξίας, σκαρφαλωμένο σ' έναν τόπο αγαλλίασης και ψυχικής ανάτασης.

Οι νοστιμιές της περιοχής: Μη φύγετε από το Καρπενήσι αν δεν δοκιμάσετε το προσούτο, τις τοπικές πίτες, το τσαλαφούτι (είναι τυρί που μοιάζει με το κατίκι), λουκάνικα, πέστροφες ποταμίσιες που ψαρεύονται μπροστά στα μάτια σας και φυσικά καλό κρασί, τσίπουρο και ρακόμελο.

Επισκεφθείτε οπωσδήποτε:

- **Τις Κορισχάδες**, από τα ομορφότερα ιστορικά χωριά της Ευρυτανίας.

- **Τον Άγιο Νικόλαο**, με τους περιποιημένους ξενώνες και τα ταβερνάκια του.

- **Τα Φιδάκια**, με τα αναπαλαιωμένα σπίτια και την εκπληκτική θέα προς τη λίμνη Κρεμαστών.

- **Το Βούτυρο**, με την επιβλητική εκκλησία και τη γραφική πλατεία.

- **Το Μεγάλο Χωριό**, από τους πρώτους οικισμούς της περιοχής που αναπτύχθηκαν τουριστικά.

- Το Μικρό Χωριό και το Παλαιό Μικρό Χωριό, σ' ένα μαγευτικό περιβάλλον, με πλήθος επιλογών διαμονής και εστίασης.

- **Το χιονοδρομικό κέντρο:** 22730-23506, 21111.

Πού να μείνετε:

- Hotel spa Montana, Τηλ.: 22370/80400-7, Fax: 22370/80409, www.montana.gr

- Ορειάδες, Κορυσχάδες Ευρυτανίας, Τηλ.: 22370/25400, www.oriades.com



ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ

- Ο Σύλλογος Συνταξιούχων διοργανώνει **τετραήμερη εκδρομή στα Ζαγοροχώρια**. Κεντρικό και Δυτικό Ζαγόρι - Καλπάκι - Μέτσοβο - Πηγές Αώου κ.λπ. από 27-30 Οκτωβρίου, με διανυκτέρευση στα Ιωάννινα, στο εκπληκτικό ξενοδοχείο Dulac 5* στις όχθες της λίμνης των Ιωαννίνων και στην εξαιρετική τιμή των:
 - 250 ευρώ το άτομο, δίκλινο με ημιδιατροφή.
 - 340 ευρώ το άτομο, μονόκλινο
 - το τρίτο άτομο 220 ευρώ.**Πληροφορίες στο τηλ. 210-3637726, κα Στούμπη.**

- **Κωνσταντινούπολη: 7 μέρες οδικώς με 375 ευρώ το άτομο.**

Αναχωρήσεις: 26/10/2011, 19/11/2011, 22/12/2011, 28/12/2011.

Περιλαμβάνονται: Μεταφορές και εκδρομές, διαμονή 2 διανυκτερεύσεων στην Καβάλα σε ξενοδοχείο 4* με πρωινό σε μπουφέ, διαμονή 4 διανυκτερεύσεων στην Κωνσταντινούπολη σε ξενοδοχείο 4* SUP στην πλατεία Τακσίμ, με πρωινό σε μπουφέ, τέσσερα γεύματα και δείπνα στη Κωνσταντινούπολη, εισιτήρια πλοίου για τα Πριγκιπώνησα, αρχηγός του γραφείου, ασφάλεια αστικής ευθύνης, ΦΠΑ.

Πληροφορίες: Joy tours, κα Βουτσίνι Λίνα, τηλ.: 210-8620103, 210-8657400.

- **Βιέννη: 20-24/10/2011, 5ήμερη αεροπορική εκδρομή, 354 ευρώ το άτομο και 120 ευρώ φόροι αεροδρομίων.**

Αναχώρηση: Αθήνα-Βιέννη - 05804, ώρα 730 π.μ. **Επιστροφή:** Βιέννη-Αθήνα - 05803, ώρα 20.20 μ.μ. (τοπική ώρα). (Πέντε ολόκληρες μέρες). **Περιλαμβάνονται:** Αεροπορικά εισιτήρια Αθήνα-Βιέννη-Αθήνα με την Austrian Airlines. — Διαμονή σε ξενοδοχείο 4* με πρωινό σε μπουφέ. — Ξεναγηση πόλης και ανακτόρων Σένμπρου με ελληνόφωνο ξεναγό. — Εκδρομή στα βιεννέζικα δάση. — Μεταφορές αεροδρόμιο-ξενοδοχείο-αεροδρόμιο στη Βιέννη. — Τοπικός συνοδός του γραφείου. — Έντυπα, Φ.Π.Α.

Πληροφορίες: κα Τόλιου Αργυρώ, Joy tours, τηλ.: 210-8620103, 210-8657400.

- **Καμμένα Βούρλα, 4 ή 5 μέρες στο ξενοδοχείο «Γαλήνη» με δικό σας μεταφορικό μέσο, μόνο 129 ευρώ το άτομο σε δίκλινο δωμάτιο.**

Περιλαμβάνει: Πρωινό και ένα γεύμα καθημερινά. Χρήση εσωτερικής θερμαινόμενης πισίνας με ιαματικά νερά.

- **Στα χιονοδρομικά κέντρα με δικό σας μέσο. Ελάτη, Περούλι, Ναυπακτία, Ελατοχώρι Πιερίας.**

Από 1/10/2011 μέχρι 12/12/2011 και από 12/1/2012 μέχρι 30/4/2012. Τριήμερα ή τετραήμερα **μόνο 102 ευρώ** το άτομο σε δίκλινο. **Περιλαμβάνονται:** Διαμονή, ημιδιατροφή, ΦΠΑ, Ταξιδιωτική ασφάλιση, τοπικός αντιπρόσωπος.

- **Μπάνσκο Βουλγαρίας.** Τετραήμερο **μόνο 106 ευρώ** το άτομο, σε δίκλινο. **Περιλαμβάνονται:** Διαμονή, ημιδιατροφή, Φ.Π.Α., Ταξιδιωτική ασφάλιση, τοπικός αντιπρόσωπος. Αναχώρηση κάθε εβδομάδα (Κυριακή-Τετάρτη) και (Πέμπτη - Κυριακή) εκτός του διαστήματος από 12/12/2011 - 12/1/2012.

Πληροφορίες: Ν. Αυλωνίτης, τηλ.: 210-8215341, 6933-323173.

Θέατρο Μουσούρη

«**Χάρολτ και Μωντ**», με την Άννα Παναγιωτοπούλου, τον Πέτρο Φιλιππίδη κ.λπ.

Μια υπέροχη, ευαίσθητη και ανθρώπινη ιστορία.

Το εισιτήριο της παράστασης θα διατίθεται στην τιμή των 14 ευρώ (για όλες τις παραστάσεις).

Παραστάσεις 12, 13, 14, 15, 20, 21, 26 και 27 Οκτωβρίου.

Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων: κ. Νίκος Αυλωνίτης, τηλ.: 210-8215341, 6933-323173.

ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ

Το Ίδρυμα Εικαστικών Τεχνών και Μουσικής Β. και Μ. Θεοχαράκη εγκαινιάζει τη φετινή εικαστική περίοδο με την έκθεση «Ο Κόσμος του Οδυσσέα Ελύτη: Ποίηση και ζωγραφική», που ξεκίνησε στις 22 Σεπτεμβρίου με αφορμή τα 100 χρόνια από τη γέννηση του νομπελίστα ποιητή.

Στην έκθεση παρουσιάζεται για πρώτη φορά στο ευρύ κοινό, το σύνολο των ζωγραφικών έργων του Οδυσσέα Ελύτη.

Επίσης παρουσιάζονται σημαντικά έργα κορυφαίων δημιουργών, όπως Ανρί Ματίς, Παναγιώτης Ζωγράφος, Θεόφιλος, Κων/νος Παρθένης, Πάμπλο Πικάσο, Χατζηκυριάκου Γκίκα κ.λπ.

Διάρκεια έκθεσης 22 Σεπτεμβρίου - 27 Νοεμβρίου. Τιμές εισιτηρίου 6 ευρώ, 3 ευρώ (μειωμένο) για ομάδα 10 ατόμων και άνω.

Επικοινωνία με τα γραφεία του Συλλόγου τηλ.: 210-3637726 κα Λία Παπαγιαννάκη.



Ο χειμώνας έρχεται...!

Ειδική προσφορά στους συνταξιούχους για συντήρηση καυστήρων θέρμανσης και κλιματιστικών για μεγαλύτερη οικονομία στο πετρέλαιο και στο ρεύμα.

Τηλ.: 6947-751765, 6971-594991

Περίπατοι - Δραστηριότητες

Φθινοπωρινές αποδράσεις κοντά στην Αθήνα

Σας είχαμε αναφέρει στο φύλλο Απριλίου-Μαΐου όμορφους προορισμούς στο Λεκανοπέδιο της Αττικής και επανερχόμαστε για να σας υπενθυμίσουμε ότι μπορούμε να αποδράσουμε όμορφα και οικονομικά, δίπλα από το σπίτι μας.

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. Στις ανατολικές πλαγιές της Πάρνηθας η τεχνητή λίμνη Μπελέτσι, η «Κιθάρια», όπως αλλιώς ονομάζεται λόγω του σχήματός της, έχει συνολική επιφάνεια γύρω στα 5 στρέμματα και το μέγιστο βάθος της δεν ξεπερνά τα 5 μέτρα. Ο χώρος αποτελεί προστατευόμενο υδροβιότοπο και δεν επιτρέπεται η οποιαδήποτε ανθρώπινη παρέμβαση. Εδώ θα βρείτε αθλητικές εγκαταστάσεις, μια παιδική χαρά, ένα ανακαινισμένο εκκλησάκι και κοντά στη λίμνη μπορείτε να καθίσετε στις ταβέρνες της περιοχής που προσφέρουν ψητά.

Πώς θα πάτε; Για να φτάσετε στη λίμνη θα περά-



σετε τη Βαρυμπόμπη, θα φτάσετε στο Κατσιμίδι και θα κινηθείτε προς Ιπποκράτειο Πολιτεία. Διασχίζοντας το οροπέδιο της Αγίας Τριάδας θα ανηφορίσετε την οδό Κίρκης και θα εμφανισθεί μπροστά σας η λίμνη.

Κιθαιρώνας: Ανάβαση στο βουνό των μύθων

Ο μυθικός Κιθαιρώνας, ο μυθικός βασιλιάς των Πλαταιών, ένας πευκόφυτος ορεινός όγκος μεταξύ του όρους Πατέρα, των Γερανείων ορέων και της Πάρνηθας στα σύνορα της Αττικής με τη Βοιωτία, έχει όλα τα προνόμια ενός βουνού, προσφέροντας μαγευτικές διαδρομές.

Με αφετηρία την πλατεία των Βιλίων και το ναό βυζαντινού ρυθμού της Μεταμορφώσεως, έργο του σπουδαίου αρχιτέκτονα Ερνέστου Τσίλερ βρίσκεστε μια ανάσα από την κορυφή του Κιθαιρώνα. Βγαίνοντας από τα Βίλια και δύο χλμ. έξω από το χωριό, η ταμπέλα δείχνει για την κορυφή του Κιθαιρώνα και μετά από 9,5 χλμ. οδήγησης μέσα από πεύκα και έλατα φτάνετε στη θέση Πέταλο σε ύψος 1.090μ. και στο καταφύγιο «Βαγγέλης Τσάκος» του ΕΟΣ Ελευσίνας. Συνεχίζοντας μέσα από ήπιες στροφές, φτάνετε στην κορυφή του βουνού και στις ερειπωμένες στρατιωτικές εγκαταστάσεις στα 1.400μ. υψόμετρο.

Από αυτό το σημείο έχει υπέροχη θέα στον Κορινθιακό, την Αττική, τη Βοιωτία, την αποξηραμένη Λίμνη της Κωπαϊδας και το Πόρτο Γερμενό.

Πώς να πάτε; Από τη λεωφόρο Καβάλας και στο

ύψος της γέφυρας της Ελευσίνας θα στρέψετε δεξιά στη διασταύρωση προς Βίλια. Από την παλαιά Εθνική Οδό Αθηνών-Θηβών και δύο χιλιόμετρα μετά την Οινόη, στη διασταύρωση στρίβετε αριστερά.

Η σπηλιά του Νταβέλη: Το «Σπήλαιο των αγνών και αναμάρτητων»

Στη νοτιοδυτική πλευρά της Πεντέλης, σε υψόμετρο 720μ., βρίσκεται το «Σπήλαιο των Αμώμων», δη-



λαδή των αγνών και αναμάρτητων, η μυστηριακή Σπηλιά του Νταβέλη. Το σπήλαιο έχει διαστάσεις περίπου 45Χ62 μέτρα και εξερευνήθηκε για πρώτη φορά το 1935.

Εδώ φημολογείται ότι ο περιβόητος λήσασταρχος Νταβέλης στα μέσα του περασμένου αιώνα, είχε ανακαλύψει υπόγεια περάσματα στη σπηλιά, που οδηγούσαν στην Αθήνα, αλλά και άλλες φυσικές και μη δυνάμεις.

Η θεωρία της «κούφιας Γης», περάσματα που οδηγούν στα ενδότερα του βουνού και λίγο αργότερα σαν να μην υπήρξαν ποτέ, μια ισχυρή μυρωδιά από όζον στην είσοδο του σπηλαίου, καθώς και αναφορές από κατοίκους της περιοχής για «παράξενα φώτα» στον ουρανό, μικρά ανθρωποειδή, παράξενους ήχους, φαντάσματα δίνουν τα απαραίτητα για ιστορίες και μύθους.

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.

Μονή Κλειστών Χασιάς: Η Μονή στο φαράγγι

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

Το παλιό μοναστήρι της Παναγίας των Κλειστών διαδραμάτισε σπουδαίο ρόλο στα χρόνια της Τουρκοκρατίας. Η αρχαιότητα του μοναστηριού επικυρώνεται από τις παλιές τοιχογραφίες του καθολικού και από τις χρονολογίες στο νάρθηκα, στο ιερό και αλλού.

Το Μοναστήρι της Παναγίας Κλειστών γιορτάζει πανηγυρικά κάθε Δεκαπενταύγουστο. Η μονή παραμένει κλειστή από τις 12.00 έως τις 15.30.

Τηλ.: 210-2411314.

Πώς θα πάτε; Τη Μονή θα τη βρείτε 3,5 χλμ. από τη Χασιά, στη δυτική όχθη του φαραγγιού Γιαννούλας της Πάρνηθας, κοντά στο αρχαίο φρούριο, μέσα σε φαράγγι.

ΑΠΟ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΟΚΕΑΤΕ

Μαθήματα Θεάτρου

Τα μαθήματα θα πραγματοποιούνται αρχικά 1 φορά την εβδομάδα (2 1/2 ώρες, γιατί εφόσον προχωρήσουμε σε παράσταση οι ημέρες και ώρες προοδευτικά αυξάνονται) **στα γραφεία του ΣΕΑΤΕ - Αμερικής 10 - 3ος όροφος, κάθε Δευτέρα στις 5.30 μ.μ. Έναρξη μαθημάτων: Δευτέρα 3 Οκτωβρίου 2011 και ώρα 5.30 μ.μ.**

Πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής στους παρακάτω συναδέλφους:

- Τζένη Λιαρομάτη: 210-3629226
- Νατάσα Αγγελοπούλου: 210-3697638 aangeloroulou@ate.gr
- Χρήστος Βολακάκης: 210-8234120 cvolakakis@ate.gr

Μαθήματα χορού

Τα μαθήματα θα πραγματοποιούνται κάθε Τετάρτη 4 μ.μ. στην αίθουσα του Σωματείου Ελληνικών Χορών «Δρώμενα» Φαλήρου 47 - 1ος όροφος Στάση Μετρό Συγγρού - Φιξ.

Δίδακτρα ανά τρίμηνο: 50 ευρώ και άπαξ εισφορά 20 €/άτομο.

Έναρξη μαθημάτων: Τετάρτη 5 Οκτωβρίου στις 4 μ.μ. στον παραπάνω χώρο.

Πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής στους παρακάτω συναδέλφους:

- Καραβά Μαρία: 210-3298720 mkavara@ate.gr
- Λάλλα Δήμητρα: 210-8898433

Εργαστήρι Δημιουργίας Κοσμημάτων

Τα μαθήματα θα πραγματοποιούνται 1 φορά την εβδομάδα (2ωρο), κάθε Παρασκευή στις 15.30 στα γραφεία του ΠΟΚΕΑΤΕ Κάνιγγος 23, 3ος όροφος.

Έναρξη μαθημάτων: 7 Οκτωβρίου 2011.

Πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής στους παρακάτω συναδέλφους:

- Νατάσα Αγγελοπούλου: τηλ. 210-3697638
- Μάρα Χαντζάκου: 210-3697038
- Τζένη Λιαρομάτη: 210-3629226

Μαθήματα Κολάζ

Έναρξη: Τετάρτη 5 Οκτωβρίου 2011, στις 4.00 μ.μ. στον ΣΕΑΤΕ.

Πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής:

- Χαντζάκου Μάρα: 210-3697038 ή mchantzakou@ate.gr
- Στασινοπούλου Ελένη: 6937281071 ή e.stasinopoulou@otenet.gr

Χορωδία ΠΟΚΕΑΤΕ

Τα μαθήματα θα πραγματοποιούνται κάθε Τρίτη, στις 7 μ.μ. στα γραφεία του ΣΕΑΤΕ, Αμερικής 10, 3ος όροφος.

Έναρξη μαθημάτων: Τρίτη 4 Οκτωβρίου στις 7 μ.μ.

Δηλώσεις συμμετοχής στους παρακάτω συναδέλφους:

- Νατάσα Αγγελοπούλου: 210-3697638 aangeloroulou@ate.gr
- Νίκο Τρεμούλη: 210-8234120 ntremoulis@ate.gr
- Χρήστο Βολακάκη: 210-8234120 cvolakakis@ate.gr

Τρίμηνο σεμινάριο Ψυχολογίας με θέμα: Χρυσόφορες ιστορίες

Τα μαθήματα πραγματοποιούνται στα γραφεία του ΠΟΚΕΑΤΕ Κάνιγγος 23 - 3ος όροφος, κάθε Δευτέρα στις 4.15 μ.μ. (περίπου 1 ώρα και 30').

Έναρξη μαθημάτων: Δευτέρα 3 Οκτωβρίου 2011 στις 4.15 μ.μ.

Πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής:

- Χρήστος Βολακάκης: τηλ. 210-8234120 cvolakakis@ate.gr
- Χαντζάκου Μάρα: τηλ. 210-3697038 mchantzakou@ate.gr
- Μιχαηλίδου Κατερίνα: 6977701299.

Διαβάστε τα θα σας αρέσουν!

ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

Το σύγχρονο «φαρμακείο» στο ντουλάπι της κουζίνας
Τα μπαχαρικά στο μικροσκόπιο

Το πιπέρι: Είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά συστατικά και σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη τού αποδίδεται αντιφλεγμονώδης και αντιδιαβητική δράση. Με δεδομένο ότι δίνει γεύση στα πιάτα μας, τώρα έχουμε έναν ακόμη καλό λόγο να το ρίχνουμε στην κατσαρόλα.

Η κανέλα: Θεωρείται ότι έχει αντιδιαβητική δράση. Έχει χορηγηθεί σε διαβητικούς στο πλαίσιο ερευνών καθώς και σε πειραματόζωα με θετικά αποτελέσματα. Ωστόσο δεν είναι σαφές το πόσο ισχυρή είναι η δράση της και πώς ακριβώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί. Το βέβαιο είναι ότι μέχρι τότε θα εξακολουθήσει να νοστιμίζει τον καφέ, το ρυζόγαλο και τα ψητά μήλα.

Το σαφράν (κρόκος): Παραδοσιακά θεωρείται το «φυτό της χαράς». Του αποδίδεται αντικαταθλιπτική δράση, η οποία έχει πλέον αποδειχθεί και σε κλινικές μελέτες σε ανθρώπους. Επίσης θεωρείται και αφοροδισιακό.

Το κύμινο: Σύμφωνα με Ισπανούς ερευνητές, θεωρείται το κορυφαίο σε αντιοξειδωτικά συστατικά μπαχαρικό της μεσογειακής κουζίνας.



Το γαρίφαλο: Μαζί με την κανέλα θεωρείται ισχυρό αντιδιαβητικό. Να σημειώσουμε ότι το αιθέριο έλαιο του γαρίφαλου ήδη χρησιμοποιείται στην οδοντιατρική ως αναλγητικό, αντιφλεγμονώδες και αντιμικροβιακό.

Το μοσχοκάρυδο: Εξουδετερώνει τα παθογόνα βακτήρια του στομάχου, ενώ του αποδίδεται ακόμη και αντικαταθλιπτική δράση. Σύμφωνα με Ινδούς ερευνητές, έχει την ιδιότητα να μειώνει και τις υψηλές τιμές των λιπιδίων του αίματος (όπως η χοληστερίνη). Ωστόσο, χρειάζεται προσοχή στη χρήση του. Δεν πρέπει να ρίχνουμε πάνω από δύο γραμμάρια στην κατσαρόλα, επειδή σε μεγαλύτερη δόση είναι τοξικό.

Η βανίλια: Σε σχετικό πείραμα, σε σχέση με την απώλεια βάρους, σε νοσοκομείο του Λονδίνου, διαπιστώθηκε ότι όσοι φορούσαν ένα έμπλαστρο βανίλιας έχασαν τρεις φορές περισσότερο βάρος σε σύγκριση με εκείνους που φορούσαν έμπλαστρο με άλλο άρωμα ή χωρίς άρωμα.

Το μπαχάρι: Διερευνάται κατά πόσο μπορεί να μειώσει την πίεση του αίματος, αλλά προς το παρόν οι επιστήμονες δεν έχουν επαρκή στοιχεία αυτής της δράσης.



Φύκια χωρίς μεταξωτές κορδέλες

Όσοι θέλουν να χάσουν βάρος, θα λατρέψουν την ανακάλυψη των ερευνητών του Πανεπιστημίου του Νιουκαστλ: το ψωμί, τα μπισκότα και το γιαούρτι εμπλουτισμένα με φύκια, μπορούν ενδεχομένως να βοηθήσουν τον οργανισμό να μειώσει την πρόσληψη λίπους έως και 75%.

Η αλγινάτη είναι ένα συστατικό των φυκιών, που ήδη χρησιμοποιείται σε μικρή ποσότητα στις τροφές, βοηθά στον έλεγχο του βάρους και είναι το συστατικό που κάνει τη διαφορά.

Οι επιστήμονες σκέφτηκαν να την προσθέσουν σε μεγαλύτερη ποσότητα σε διάφορες καθημερινές τροφές.

Ήδη, κάποια τεστ γεύσης έχουν δείξει ότι η προσθήκη του πολυμερούς αυτού και σε μεγαλύτερες ποσότητες στα τρόφιμα θα μπορούσε να είναι δυνατή.

Αν κάτι τέτοιο πετύχει, έως και τα τρία τέταρτα των λιπαρών που περιέχονται στις τροφές δεν θα απορροφώνται από το σώμα.

Λεμονόχορτο αντί για ασπιρίνη

Το φυτό Λουίζα (ακόμα και βερβαίνα ή βέρβεννα στην Ελλάδα) ή αλλιώς το *Cymbopogon Ambiguus*, είδος λεμονόχορτου, εξέτασε το Ινστιτούτο Glycomics του Πανεπιστημίου Griffith της Βόρειας Αυστραλίας και ανακάλυψε ότι μπορεί να βοηθήσει όσους πάσχουν από ημικρανίες.



Σύμφωνα με τους επιστήμονες, το φυτό περιλαμβάνεται στους καταλόγους των πρακτικών θεραπειών που έδωσαν οι Αυστραλοί ιθαγενείς στους πρώτους λευκούς εποικιστές και μεταβιβάζονταν προφορικά στους απογόνους τους. Το λεμονόχορτο έχει ευεργετική επίδραση στον πονοκέφαλο και την ημικρανία και κατέπληξε τους επιστήμονες που το θεώρησαν ισάξιο της ασπιρίνης.

Το λεμονόχορτο ή λουίζα χρησιμοποιείται ευρέως σε όλη την ελληνική επικράτεια, αφού καταπολεμά τον στομαχόπονο και θεωρείται, λιποδιαλυτική και διουρητική. Βοηθά στην αρθρίτιδα, διευκολύνει την πέψη και ανακουφίζει από τις κράμπες στο στομάχι.

Το ασβέστιο της μακροζωίας

Το ασβέστιο σε έναν οργανισμό είναι πιθανόν να αυξάνει τη διάρκεια της ζωής, σύμφωνα με τους ισχυρισμούς και τα πειράματα Σουηδών ερευνητών.

Οι επιστήμονες του Ινστιτούτου Καρολίνσκα ανακάλυψαν ότι οι άνδρες που καταναλώναν καθημερινά περισσότερο ασβέστιο, είχαν κατά 25% περισσότερες πιθανότητες να επιμηκύνουν το προσδόκιμο όριο ζωής, σε σχέση με αυτούς που καταναλώναν λιγότερο.

Η μελέτη ήταν δεκαετής και αφορούσε άνδρες που λάμβαναν το ασβέστιο μέσα από τη διατροφή τους και όχι μέσω συμπληρωμάτων.

Η επιστημονική εξήγηση του φαινομένου είναι το ότι το ασβέστιο πιθανόν βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, της χοληστερόλης και του σακχάρου προστατεύοντας τον οργανισμό.



ΒΟΛΤΕΣ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ

Μια βόλτα κατά μήκος της Αρχαίας Αγοράς...

Μια όμορφη βόλτα που μπορείς να κάνεις στην Αθήνα είναι περπατήσεις κατά μήκος της Αρχαίας Αγοράς στο Μοναστηράκι. Ξεκίνησε από το Θησείο και περπάτησε πλάι στις γραμμές του τραίνου και της Αρχαίας Αγοράς. Η οδός Αδριανού όπου θα περπατήσεις είναι ένας γραφικός πεζόδρομος με πολύ ωραία ατμόσφαιρα, με πολύ κόσμο, μαγαζιά και μικρά καφέ και ταβερνάκια και φυσικά το χαρακτηριστικό ήχο του ηλεκτρικού σιδηροδρόμου που περνάει.

Μπορείς να ακολουθήσεις τη διαδρομή και αντίστροφα, ξεκινώντας από το μετρό στο Μοναστηράκι.

Μια βόλτα στη Διονυσίου Αρεοπαγίτου

Κάνε μια βόλτα σ' έναν από τους πιο εντυπωσιακούς δρόμους της Αθήνας... και άφησε για λίγο στην άκρη τους γρήγορους ρυθμούς της καθημερινότητας, την κίνηση και τη φασαρία, την ένταση και το άγχος.

Περπάτησε κατά μήκος του πεζοδρομίου, χάζεψε την υπέροχη θέα στο βράχο της Ακρόπολης και τον Παρθενώνα και πρόσσεξε τα όμορφα κτίρια που βρίσκονται στη μια πλευρά της. Τα περισσότερα από τα κτίρια που θα δεις κτίστηκαν στα τέλη του 19ου αιώνα και στις αρχές του 20 αιώνα, σε νεοκλασικό ή μοντερνιστικό ύφος και θα σε ταξιδέψουν σε μια άλλη εποχή. Είναι μια βόλτα που θα σε χαλαρώσει και θα σε κάνει να νιώσεις όμορφα...

Για να φθάσεις στη Διονυσίου Αρεοπαγίτου, μπορείς να κατέβεις στη στάση «Ακρόπολη» του μετρό.

Μια αλλιώτικη βόλτα... στα Αναψώτικα

Αναψώτικα... σου λέει κάτι το όνομα, αλλά δεν θυμάσαι ακριβώς πού είναι; Τα Αναψώτικα είναι μια μικρή και γραφική συνοικία, σκαρφαλωμένη στη βορειοανατολική πλευρά του βράχου της Ακρόπολης.

Δημιουργήθηκε όταν εργάτες από την Ανάφη, φημισμένοι για την τέχνη τους, ήρθαν στην Αθήνα για την κατασκευή του ανακτόρου του βασιλιά Όθωνα. Επειδή θα παρέμεναν για αρκετά χρόνια στην Αθήνα και νοιώθοντας νοσταλγία, αποφάσισαν να αναπαραστήσουν τη γενέτειρά τους σ' αυτή την περιοχή της Πλάκας. Έτσι έχτισαν μικρά, λευκά σπίτια με κυκλαδίτικα χρώματα, με παρόμοια αρχιτεκτονική με αυτή του χωριού τους.

Αξίζει να κάνεις μια βόλτα στα στενά σοκάκια της συνοικίας, να χαζέψεις τις ασβεστομένους αυλές, τα χρωματιστά παραθυρόφυλλα και τις βουκαμβίλιες και να αισθανθείς έστω και για λίγο ότι δεν βρίσκεσαι στο κέντρο της Αθήνας, αλλά σε κυκλαδίτικο νησί...

Για να φτάσεις μπορείς να πάρεις το μετρό και να κατέβεις στη στάση Ακρόπολη.

Περίπατος στον περιβάλλοντα χώρο του Βυζαντινού Μουσείου

Γνώριζες ότι στον περιβάλλοντα χώρο του Βυζαντινού και Χριστιανικού Μουσείου στην Αθήνα, υπάρχει ένα πάρκο συνολικής έκτασης 20 στρεμμάτων;

Έχουν διαμορφωθεί διαδρομές, ορισμένες αρχαιολογικού ενδιαφέροντος μέσα στο πάρκο, στο οποίο μπορείς να κάνεις έναν περίπατο και να ξεχάσεις για λίγο ότι είσαι στο κέντρο της Αθήνας. Το πάρκο αποτελεί μια ανάσα ζωής για την πόλη, διαθέτει χώρους αναψυχής και πολιτιστικές υποδομές για εκδηλώσεις. Έχουν φυτευτεί ελιές, κυπαρίσσια, δάφνες και άλλα είδη βλάστησης, ενώ αναμένεται να φυτευτούν και άλλα δέντρα και θάμνοι.

Για να φτάσεις στο πάρκο μπορείς να κατέβεις στη στάση Ευαγγελισμός του μετρό και να περπατήσεις 5 λεπτά.

Βόλτα στον κήπο του Προεδρικού Μεγάρου

Το ήξερες ότι κάθε Κυριακή οι πύλες του κήπου του Προεδρικού Μεγάρου στην Αθήνα ανοίγουν, δίνοντάς σου τη δυνατότητα να τον επισκεφθείς. Περπάτησε στα 25 στρέμματα, όπου κάποτε περπατούσαν οι βασιλείς και μέσα στα οποία τον 19ο αιώνα βρισκόταν ο λαχανόκηπος των βασιλικών ανακτόρων.

Το 1897 που αποπερατώθηκε το «Ανάκτορο του Διαδόχου» και χαραχτηκε η Ηρώδου Αττικής, διαμορφώθηκε ο διακοσμητικός κήπος του παλατιού του Κωνσταντίνου.

Η φυτολογική σύνθεση του κήπου είναι αρκετά πλούσια, αφού περιλαμβάνει περίπου 140 διαφορετικά είδη και ποικιλίες καλλωπιστικών δένδρων, θάμνων, αναρριχώμενων φυτών κ.ά. Πολλά από τα δέντρα του κήπου, όπως για παράδειγμα οι αριές και τα κυπαρίσσια, ξεπερνούν έναν αιώνα ζωής. Ο κήπος ακολουθεί ένα σχετικά αυστηρό γεωμετρικό σχέδιο γαλλικού ρυθμού, με συμμετρικά παρτέρια χλόης και νησίδες εποχικών ανθοφόρων φυτών. Την αυστηρότητα μετριάζουν αιωνόβια πλατάνια, φιλύρες, φοίνικες και κυπαρίσσια. Περιφερειακά σε όλη την έκταση του κήπου υπάρχουν ψηλές δενδροστοιχίες, δίπλα στα κιγκλιδώματα που εξασφαλίζουν την απαραίτητη απομόνωση από τους γύρω δρόμους.

Τι πρέπει να ξέρεις πριν πας...

- Ο κήπος θα είναι ανοιχτός κάθε Κυριακή (εκτός αργιών) από τις 10.00 το πρωί έως τις 14.00 το μεσημέρι.
- Η προσέλευση είναι ελεύθερη και η είσοδος πραγματοποιείται από την οδό Βασ. Γεωργίου Β' 2.
- Θρεφτείται σειρά προτεραιότητας, ενώ απαιτείται η επίδειξη ταυτότητας ή διαβατηρίου.

Τηλ. επικοινωνίας: 210-7283111.

ΤΟ ΞΙΔΙ ΚΑΙ ΤΟ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ

Ποιος αδυνάτισε τον Ιάπωνα;

Η σωστή απάντηση είναι το ξίδι! Ιάπωνες ερευνητές διεξήγαγαν ένα ενδιαφέρον πείραμα σε τρεις ομάδες παχύσαρκων συμπολιτών τους. Οι παχουλοί της πρώτης ομάδας έπιναν καθημερινά για τέσσερις μήνες 15ml ξιδιού, ενώ εκείνοι της δεύτερης ομάδας έπιναν 30ml ξιδιού. Τα άτομα της τρίτης ομάδας έπιναν ένα ρόφημα που περιείχε ξίδι. Στο τέλος των τεσσάρων μηνών διαπίστωσαν ότι όσοι έπιναν ξίδι είχαν χάσει λίπος κυρίως από την περιοχή της κοιλιάς, κάτι που δεν παρατηρήθηκε σε όσους έπιναν το εικονικό ρόφημα. Επιπλέον, τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων τους είχαν μειωθεί σημαντικά. Βέβαια αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει ν' αρχίσουμε να πίνουμε ποτήρια με ξίδι καθημερινά. Ωστόσο, θα μπορούσαμε να το χρησιμοποιούμε συχνότερα στις σαλάτες ή στις συνταγές μας, πάντοτε μέσα στο πλαίσιο της ισορροπημένης διατροφής.

Από τη δράση του Συλλόγου μας

Από τους αγώνες μας για το Επικουρικό

Προς τον Υπουργό Εργασίας
και Κοινωνικής Ασφάλισης

Αθήνα 31/8/2011

Αξιότιμη κύριε Υπουργέ,

Σε συνέχεια του υπηρεσιακού σημειώματός μας με αρ. πρωτ.: 74/3.5.11 και επειδή μέχρι σήμερα δεν έχει υπάρξει ανταπόκριση στο αίτημά μας, επανερχόμαστε και παρακαλούμε να ορίσετε το συντομότερο δυνατό συνάντηση, για συζήτηση σε θέματα που απασχολούν τους συνταξιούχους μας, καθώς και το φλέγον ζήτημα της βιωσιμότητας του Επικουρικού μας Ταμείου.

Με τιμή

Για το Σύλλογο Συντ/χων ΑΤΕ

Ο Πρόεδρος
Μυλωνάς Γεώργιος

Ο Γεν. Γραμματέας
Μαραντός Δημήτριος

ΑΛΛΗΛΟΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΠΡΟΝΟΙΑΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΑΤΕ

Αθήνα 22/9/2011

Για το βοήθημα

Προς τα καταστήματα της ΑΤΕΒΑΝΚ

Διαπιστώθηκε ότι στην έκτακτη εισφορά του Ν. 3986/2011 κακώς συμπεριλαμβάνεται και η εφάπαξ παροχή βοήθηματος. Το γεγονός αφορά συνταξιούχους οι οποίοι αποχώρησαν από την υπηρεσία μετά την 1.1.2010.

Επειδή το σύνολο των συνταξιούχων συναλλάσσεται με την ΑΤΕΒΑΝΚ παρακαλούμε να ενημερωθούν ότι σε πολλά εκκαθαριστικά σημειώματα υπάρχει λάθος υπολογισμός από το Υπουργείο Οικονομικών και να σπεύσουν στις ΔΟΥ για τη διόρθωσή του.

Κοινοποίηση:

Σύλλογος Συνταξιούχων Αγροτικής Τράπεζας Αμερικής 6, Αθήνα, ΤΚ 10671

ΝΕΑ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΤΑΜΕΙΟΥ ΣΥΝΤΑΞΕΩΣ ΑΤΕ

Τα γραφεία του π. Ταμείου Συντάξεως Προσωπικού ΑΤΕ, νυν ΙΚΑ-Τοπικό Υποκ/μα Εντασσομένων Ταμείων και Κλάδων μεταφέρθηκαν από την οδό Μαυροκορδάτου 1-3, στην οδό Δραγατσανίου 8, Τ.Κ. 105 59 - Πλατεία Κλαυθμώνος, στον 1ο όροφο.

Τα τηλέφωνα είναι τα ίδια, δηλαδή: 210 3804933, 210 3621304.

Επίσης, το Υποκ/μα Εντασσομένων Ταμείων έχει νέα διευθύντρια και το όνομά της είναι Ζάγκου Δήμητρα.

ΝΕΑ Δ/ΝΣΗ ΕΠΙΚΟΥΡΙΚΟΥ ΤΑΜΕΙΟΥ ΑΤΕ (ΕΤΑΤ)

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

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

ΜΕΣΟΠΡΟΘΕΣΜΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Μέσα στο μήνα Σεπτέμβριο αναμένεται να λάβουν όλοι οι φορολογούμενοι με καθαρό εισόδημα άνω των 12.000 ευρώ εκκαθαριστικό σημείωμα εισφορών τέλους επιτηδεύματος ν. 3986/2011 το οποίο υπολογίζεται ως εξής:

Για συνολικό καθαρό εισόδημα 12.001 ευρώ έως 20.000 ευρώ 1% επί ολόκληρου του ποσού.

Για συνολικό καθαρό εισόδημα 20.001 ευρώ έως 50.000 ευρώ 2% επί ολόκληρου του ποσού.

Για συνολικό καθαρό εισόδημα 50.001 ευρώ έως 100.000 ευρώ 3% επί ολόκληρου του ποσού.

Για συνολικό καθαρό εισόδημα 100.001 ευρώ και άνω 4% επί ολόκληρου του ποσού.

Το ποσό της εισφοράς περιορίζεται ανάλογα, σε κάθε περίπτωση ώστε το συνολικό καθαρό ατομικό εισόδημα που προκύπτει μετά την αφαίρεση της ειδικής εισφοράς να μην υπολείπεται του καθαρού εισοδήματος που απομένει μετά την αφαίρεση της εισφοράς, η οποία υπολογίστηκε με την εφαρμογή του αμέσως επόμενου προηγούμενου συντελεστή.

Από την παραπάνω κράτηση οι μόνοι που εξαιρούνται είναι όσοι λαμβάνουν σύνταξη λόγω απολύτου αναπηρίας και οι παραπληγικοί και τετραπληγικοί.

Βοηθώντας τους συνανθρώπους μας

Τα ρούχα που δεν φοράμε μπορούμε να χαρίσουμε σε γνωστούς που τα έχουν ανάγκη ή καλύτερα σε κάποιες οργανώσεις που θα τα προωθήσουν σε φτωχές οικογένειες και παιδιά.

1) Παιδικά χωριά SOS, www.sos - villages.gr, τηλ.: 210-3313661-3.

2) Ελληνικό Κέντρο Προώθησης Εθελοντισμού, www.anthropos.gr, τηλ.: 210-8838914.

3) Κιβωτός του Κόσμου, www.kivotostouKosμου.gr, τηλ.: 210-9514953.

4) Το χαμόγελο του παιδιού, www.hamogelo.gr, τηλ.: 1056.

Ο Σύλλογός μας προτείνει στους συναδέλφους

Με την πληρωμή της έκτακτης εισφοράς αλληλεγγύης, να καταθέσουν στην Εφορία και την παρακάτω δήλωση, ώστε να διεκδικήσουν την επιστροφή της εισφοράς αυτής, εάν κριθεί αντισυνταγματική.

ΔΗΛΩΣΗ ΡΗΤΗΣ ΕΠΙΦΥΛΑΞΗΣ

Επί της έκτακτης εφάπαξ εισφοράς αρ. 29. Ν.3986/2011

Του..... κατοίκου..... με ΑΦΜ.....

ΠΡΟΣ Την Δ.Ο.Υ.....

Για τη διεκδίκηση της επιστροφής
της καταβληθείσας έκτακτης εισφοράς ποσού ευρώ.....

Δηλώνω και με την παρούσα ότι η επιβληθείσα, δυνάμει της υπ' αρ.... ειδοποίησης, σε βάρος μου έκτακτης εισφοράς αρ. 29 Ν. 3986/2011 ποσού ευρώ (υπ' αρ. χρημ. καταλ.....) ΔΕΝ είναι σύννομη, διότι η διάταξη αυτή δεν είναι δυνατό να εφαρμοσθεί, αντιβαίνουσα σε ρητές συνταγματικές διατάξεις.

Ειδικότερα:

Α. Η υπό της άνω διατάξεως επιβολή αναδρομικής φορολογικής επιβάρυνσης
Δια της εν λόγω διατάξεως αρ. 29 Ν. 3986/2011 επιβάλλεται έκτακτη εισφορά στο συνολικό καθαρό εισόδημα, πραγματικό ή τεκμαρτό, φορολογούμενο ή απαλλασσόμενο των φυσικών προσώπων ή της σχολάζουσας κληρονομιάς των δηλώσεων φορολογίας εισοδήματος του οικονομικού έτους 2011 (διαχειριστικής χρήσης 2010) εφόσον αυτό υπερβαίνει τις 12.000,00 ευρώ.

Δηλαδή δίδεται εν έτει 2011 η επιβολή φορολογικής επιβάρυνσης για ήδη φορολογηθέντα εισοδήματα του έτους 2010.

Συνεπώς η επιβληθείσα εισφορά αντίκειται στην διάταξη της παρ. 2 αρ. 78 του Συντάγματος, η οποία ρητώς απαγορεύει την επιβολή με νόμο αναδρομικής ισχύος που εκτείνεται πέρα από τις προθεσμίες του οικονομικού έτους κατά το οποίο επιβλήθηκε.

Β. Η υπό του αρ. 29 Ν. 3986/2011 παραβίαση της αρχής της αναλογικότητας.

Στην παρ. 2 του ίδιου αρ. 29 Ν. 3986/2011 καθορίζεται ο τρόπος κλιμακώσεως της εκτάκτου εισφοράς, εκκινώντας από το ποσό των 120 για ετήσιο συνολικό εισόδημα 12.001,00 ευρώ και άνω.

Εντούτοις, η καθιερούμενη στην άνω διάταξη κλίμακα προσκρούει στην κατοχυρωθείσα δια της παρ. 5 αρ. 4 του Συντάγματος αρχής της αναλογικότητας κατά την οποία «οι Έλληνες πολίτες συνεισφέρουν χωρίς διακρίσεις στα δημόσια βάρη, ανάλογα με τις δυνάμεις τους».

Και τούτο διότι δια της άνω κλίμακας ο φορολογούμενος που δήλωσε καθαρό εισόδημα 12.000,00 ευρώ δεν επιβαρύνεται με την εν λόγω εισφορά, ενώ ο δηλώσας εισόδημα κατά 1 μόλις ευρώ μεγαλύτερο (12.001,00 ευρώ) υπόκειται σε εισφορά.

Σημειωτέον ότι αντίστοιχη παραβίαση της αρχής της αναλογικότητας παρατηρείται σε όλα τα κλιμάκια εισοδήματος, βάσει των οποίων υπολογίζεται η έκτακτη εισφορά, δηλαδή για διαφορές 1 μόνο ευρώ ο φορολογούμενος υπόκειται σε πολλαπλάσια επιβάρυνση.

Γ. Η υπό της ίδιας διατάξεως παραβίαση, πολλαπλή μάλιστα, της αρχής της ίσης μεταχειρίσεως.

Γ1. Η εν λόγω εισφορά καταλαμβάνει και έσοδα απαλλασσόμενα της φορολογίας επ' ονόματι των φυσικών προσώπων ή αυτοτελώς φορολογηθέντα με εξάντληση της φορολογικής υποχρέωσης (π.χ. μερίσματα, τόκοι κ.λπ.), τα οποία εναπόκειται στη διακριτική ευχέρεια εκάστου φορολογούμενου εάν θα περιληφθούν στην υποβαλλόμενη υπ' αυτού δήλωση φορολογίας εισοδήματος του αντίστοιχου έτους.

Ωστόσο, ο υπολογισμός της έκτακτης εισφοράς και επί των άνω εσόδων συνιστά παραβίαση της θεσπισθείσας δια της παρ. 2 αρ. 4 του Συντάγματος αρχής της ίσης μεταχείρισης κατά την οποία «οι Έλληνες και οι Ελληνίδες έχουν ίσα δικαιώματα και υποχρεώσεις».

Και τούτο διότι ο συνυπολογισμός των εν λόγω εσόδων άγει σε προφανή άνιση μεταχείριση των φορολογούμενων που περιέλαβε αυτά στη δήλωση του και αυτόν που εξίσου νομίμως (δεδομένου ότι δε θεσπίζεται σχετική υποχρέωση δηλώσεως αυτών) δεν τα δήλωσε καθόλου.

Γ2. Ετέρα παραβίαση της συνταγματικής αρχής της ισότητας αποτελεί ασφαλώς και η υπό της άνω διατάξεως επιβολή της εισφοράς μόνο σε φυσικά πρόσωπα, ενώ τα νομικά πρόσωπα, τα οποία κατά τεκμήριο έχουν ασυγκρίτως μεγαλύτερα φοροδοτική ικανότητα, δεν υπάγονται στην άνω εισφορά, εξαιρούμενα οιασδήποτε συμμετοχής στο εκτάκτως επιβαλλόμενο φορολογικό βάρος.

Δ. Η δια της περ. 5 παρ. 5 αρ. 29 Ν. 3986/2011 παραβίαση του αρ. 20 παρ. 1 του Συντάγματος περί παροχής έννομης προστασίας.

Στην εν λόγω περ. 5 παρ. 5 του άνω αρ. 29 Ν. 3986/2011 προβλέπεται ρητώς ότι η προθεσμία άσκησης της προσφυγής ή υποβολής αίτησης για διοικητική επίλυση της διαφοράς καθώς και η άσκηση της προσφυγής ενώπιον του αρμοδίου Διοικητικού Πρωτοδικείου, δεν αναστέλλει τη βεβαίωση και την είσπραξη της οφειλής που βεβαιώνεται κατά τις διατάξεις της παρ. 5 αυτού.

Εντούτοις, η εν λόγω πρόβλεψη αντίκειται ευθέως στην διάταξη της παρ. 1 αρ. 20 του Συντάγματος περί παροχής έννομης προστασίας, η οποία καταλαμβάνει και την προσωρινή προστασία, καθιερούμενη από την διάταξη του αρ. 2 Ν.820/1978, η οποία, ως γενική διάταξη περί αναστολής εισπράξεως αμφισβητούμενου με προσφυγή φόρου, έχει εφαρμογή σε όλες τις περιπτώσεις.

Για τους παραπάνω λόγους η ως άνω διάταξη αρ. 29 Ν. 3986/2011 περί επιβολής έκτακτης εισφοράς, δεν μπορεί να εφαρμοσθεί ως αντικείμενη στις προαναφερθείσες Συνταγματικές διατάξεις, δεδομένου ότι σε ενομούμενη Πολιτεία δεν νοείται ανατροπή της κατάστασης που διαμορφώθηκε κατ' εφαρμογή των νόμων αυτής, άγουςα κατ' ουσία σε κατάλυση αυτών.

Κατόπιν τούτου, υπέικων στην αδήριτη ανάγκη αποφυγής δυσμενών συνεπειών, προβαίνω σήμερα στην καταβολή του ποσού των ευρώαφορώντος (την πρώτη εκ των προβλεπόμενων του άνω αρ. 29 Ν. 3986/2011..... Δόσεων) ή (το σύνολο) της επιβληθείσας σε βάρος μου εισφοράς συνολικού ποσού..... με την ρητή επιφύλαξη της αναζητήσεως του ποσού τούτου ως και των λοιπών καταβληθησόμενων δόσεων της άνω εισφοράς δια παντός νομίμου μέσου ή διαδικασίας και δυνάμει αποφάσεως οιασδήποτε διοικητικής Αρχής ή Δικαστηρίου.

Με την προσήκουσα τιμή
Ο καταβάλλων
με επιφύλαξη