



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 ιστοσελίδα: www.syntaxiouxosatebank.weebly.com

Τριμηνιαία Περιοδική Έκδοση • ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2014 • ΕΤΟΣ 23ο - ΑΡΙΘΜΟΣ 138

ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΤΗΣ ΑΤΕ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΟΥ ΤΑΜΕΙΟΥ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΤΩΝ ΑΠΟΘΕΜΑΤΙΚΩΝ ΤΟΥ ΕΛΕΜ

Με πρωτοβουλία του Συλλόγου μας πραγματοποιήθηκε σύσκεψη στα Γραφεία μας, στην οποία μετείχαν ο Πρόεδρος κ. Γ. Μυλωνάς, ο Γ. Γραμματέας κ. Δ. Μαράντος, μέλη του Δ.Σ. του Συλλόγου μας και εκπρόσωποι από την ΣΕΤΑΠ, ΤΥΠΑΤΕ και τον Πανελλήνιο Σύλλογο Συνταξιούχων ΑΤΕ.

Για τη σύσκεψη αυτή ο Σύλλογός μας έστειλε στους ενδιαφερόμενους την πρόσκληση που δημοσιεύεται μαζί με το σχετικό ρεπορτάζ στη σελίδα 3:

Αντιδρώντας στην κρίση

Η οικονομική, κοινωνική και πολιτιστική κρίση που συνεχίζεται στη χώρα μας, έχει βυθίσει τον κόσμο στη θλίψη και την απογοήτευση, επηρεάζοντας την ψυχική του υγεία.

Επιβάλλεται να αντιληφθούμε ότι οι κοινωνίες μέσα στους αιώνες δοκιμάζονται από δυσκολίες και αναταραχές, πολιτικές και οικονομικές και να αποδεχθούμε ότι είναι φυσική εξέλιξη η όποια ευχάριστη ή δυσάρεστη αλλαγή στη κοινωνικοοικονομική κατάσταση της χώρας.

Ένας τρόπος να βοηθήσουμε τους εαυτούς μας και να αλλάξουμε την ψυχολογία στην καθημερινότητά μας είναι να συμμετέχουμε σε ευχάριστες δραστηριότητες.

Σας καλούμε, λοιπόν, να στηρίζετε τις πολιτιστικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες του Συλλόγου μας, συμμετέχοντας σ' αυτές.

Μικρά αλλά ουσιαστικά πράγματα, μπορούν να γεμίζουν με χαρά τις ψυχές μας και να μας φέρνουν πιο κοντά.

Μουσική βραδιά

Ο Σύλλογος Συνταξιούχων ΑΤΕ σας προσκαλεί στη μουσική βραδιά που θα πραγματοποιηθεί την **Πέμπτη 12 Ιουνίου 2014** στο **Εντευκτήριο** και την **υπέροχη βεράντα των γραφείων του Συλλόγου μας (Αμερικής 6, 6ος όροφος)**, και ώρα **8.30 μ.μ.**

Η μουσική αυτή βραδιά κάτω από τους ήχους των οργάνων και τις μελωδίες της χορωδίας του **ΠΟΚΕΑΤΕ** και **όχι μόνο** θα είναι αφιερωμένη σε σας και τους φίλους σας, πριν αποχαιρετιστούμε για τις καλοκαιρινές διακοπές. Σας περιμένουμε με χαρά!!!

Πληροφορίες στο τηλ.: 210-3637726.

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

ΕΤΗΣΙΑΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗΣ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΑΤΕ

Καλούνται τα μέλη του Συλλόγου Συνταξιούχων ΑΤΕ, σε Γενική Συνέλευση, την **21-5-2014**, ημέρα Τετάρτη και ώρα **10:30 π.μ.**, που θα πραγματοποιηθεί στα γραφεία του Συλλόγου, Αμερικής 6, Αθήνα (6ος όροφος), με θέματα ημερησίας διάταξης :

1. Διοικητικός και Οικονομικός Απολογισμός.
2. Ανάγνωση Έκθεσης Ελέγχου Εξελεγκτικής Επιτροπής για τη χρήση 2013.
3. Έγκριση Ισολογισμού έτους 2013.
4. Έγκριση Προϋπολογισμού έτους 2014.
5. Έγκριση Διοικητικού και Οικονομικού Απολογισμού και απαλλαγή ευθυνών του Διοικητικού Συμβουλίου και της Εξελεγκτικής Επιτροπής.
6. Ενημέρωση για τις εξελίξεις στον ΕΛΕΜ και λήψη αποφάσεων.
7. Διάφορα θέματα και προτάσεις.

Σε περίπτωση μη απαρτίας, κατά την ως άνω ημερομηνία, η Συνέλευση θα επαναληφθεί την **Τετάρτη 28-5-2014**, την ίδια ώρα, στο ίδιο μέρος και με τα ίδια θέματα.

ΓΙΑ ΤΟ Δ.Σ. ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΑΤΕ

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ
Γ. ΜΥΛΩΝΑΣ

Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
ΔΗΜ. ΜΑΡΑΝΤΟΣ

Φορολογικά
θέματα

σελ. 4

Προσφορές
Εκδρομές

σελ. 5

Θέματα
Υγείας

σελ. 6-7

➔ Αποθεματικά του ΕΛΕΜ

ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΦΥΛΑΞΗ ΤΩΝ ΑΠΟΘΕΜΑΤΙΚΩΝ ΤΟΥ ΕΛΕΜ

Μετά την απόφαση του ΕΙΡΗΝΟΔΙΚΕΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ 248/2014 που απέρριψε την αίτηση του ΤΥΠΑΤΕ να μπει σε εκκαθάριση, αλλά και την αίτηση των ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΑΤΕ, να οριστεί προσωρινή Διοίκηση στο ΤΥΠΑΤΕ και προσωρινή Διαχειριστική Επιτροπή στον ΕΛΕΜ, με μοναδικό σκοπό να μετατρέψει τον ΕΛΕΜ σε ανεξάρτητο νομικό πρόσωπο Ι.Δ. οι ΣΥΛΛΟΓΟΙ αποφάσισαν ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΦΥΛΑΞΗ ΤΩΝ ΑΠΟΘΕΜΑΤΙΚΩΝ ΤΟΥ ΕΛΕΜ προς όφελος ΟΛΩΝ να κάνει εξώδικο στον κ. Στάμο που κοινοποιήθηκε στην Τράπεζα Πειραιώς και θα σας ενημερώσουμε για τις περαιτέρω ενέργειες.

Το κείμενο του εξωδικού αναφέρει τα παρακάτω:

«1. Σας είναι γνωστό ότι η θητεία του Διοικητικού Συμβουλίου του ΤΥΠΑΤΕ, που εκλέχθηκε από την Γενική Συνέλευση της 10.6.2010 και ανέλαβε καθήκοντα από 10.7.2010, έχει λήξει, χωρίς να έχουν διενεργηθεί έκτοτε αρχαιρεσίες, για λόγους που γνωρίζετε και δεν συντρέχει ανάγκη να αναλυθούν στην παρούσα.

2. Σας είναι, επίσης, γνωστό ότι αναγκαία προϋπόθεση για να ληφθεί οποιαδήποτε νόμιμη απόφαση από οποιοδήποτε συλλογικό όργανο, και εν προκειμένω από το Διοικητικό Συμβούλιο του ΤΥΠΑΤΕ, είναι το όργανο αυτό να έχει νόμιμη σύνθεση (συγκρότηση), σε περίπτωση δε που δεν υφίσταται νόμιμη σύνθεση του συλλογικού οργάνου, τότε αυτό δεν μπορεί να συνεδριάσει νομίμως και συνακόλουθα δεν μπορεί να λάβει νόμιμα οποιαδήποτε απόφαση. Γνωρίζετε, επίσης, τη διαφορά μεταξύ νομίμου συνθέσεως και νομίμου απαρτίας και δεν υπάρχει λόγος να γίνει εδώ περαιτέρω ανάλυση.

3. Γνωρίζουμε, όπως γνωρίζετε και εσείς, τις αποφάσεις 11.055/2013 του Μονομελούς Πρωτοδικείου Αθηνών (διαδ. ασφαλιστικών μέτρων) και 248/2014 του Ειρηνοδικείου Αθηνών (διαδ. εκούσιας δικαιοδοσίας) και το προσωρινό δεδικασμένο που απορρέει από αυτές. Οι αποφάσεις αυτές, οι οποίες δέχθηκαν ότι το Δ.Σ. του ΤΥΠΑΤΕ που εκλέχθηκε την 10.6.2010 εξακολουθεί να διοικεί προσωρινά το ΤΥΠΑΤΕ μέχρι της εκλογής νέου Δ.Σ., έχουν ως αυτονόητη προϋπόθεση ότι το Δ.Σ. του ΤΥΠΑΤΕ έχει νόμιμη σύνθεση. Μόνο τότε, σύμφωνα με τις άνω αποφάσεις, συνεχίζεται η (προσωρινή) εξουσία του Δ.Σ. που εκλέχθηκε το έτος 2010.

4. Τελείτε σε γνώση ότι τα τακτικά μέλη του Δ.Σ. κ.κ. Νίκος Δήμου και Αναστάσιος Κοσκολέτος έχουν παρατηθεί και δεν υπάρχουν αναπληρωματικοί προκειμένου να τους αναπληρώ-

σουν κατά το καταστατικό. Συνεπώς από της παραιτήσεως των ανωτέρω συμβούλων και της μη αναπλήρωσής των, το Δ.Σ. του ΤΥΠΑΤΕ έπαυσε να έχει νόμιμη σύνθεση και ως εκ τούτου αδυνατεί να συνεδριάσει και να λάβει οποιαδήποτε απόφαση, για οποιοδήποτε θέμα, πολύ δε περισσότερο δεν μπορεί να αναλάβει οποιοδήποτε ποσό από τους υπάρχοντες τραπεζικούς λογαριασμούς ή να λάβει οποιαδήποτε άλλη απόφαση που συνεπάγεται δαπάνη.

5. Παρά το γεγονός ότι όλα τα ανωτέρω τελούν σε γνώση σας, είμαστε υποχρεωμένοι να σας τα θέσουμε και εγγράφως υπόψη σας, σας δηλώνουμε δε ότι δεν προτιθέμεθα να επιτρέψουμε οποιαδήποτε ενέργειά σας που θα θέσει σε κίνδυνο τα δικαιώματα των μελών μας επί της περιουσίας του ΤΥΠΑΤΕ και κυρίως του ΕΛΕΜ, και σας καλούμε να ανακινώσετε την παρούσα και το ακριβές περιεχόμενό της σε όσα μέλη έχουν απομείνει και διατηρούν (σύμφωνα με τις άνω δικαστικές αποφάσεις) την ιδιότητα του μέλους του Δ.Σ.

6. Σας καλούμε, επίσης, να εγκαταλείψετε την στείρα αντίληψη ότι εσείς και οι συνεργάτες σας είστε οι μόνοι που δικαιούσθε να διαχειρίζεσθε την περιουσία τόσο του ΤΥΠΑΤΕ όσο και των ειδικών λογαριασμών ΕΛΕΜ και ΕΛΑΤ και να προέλθετε σε συνεννόηση μαζί μας για τον διορισμό προσωρινής διοίκησης, αφού τώρα πλέον τόσο το ΤΥΠΑΤΕ όσο και οι Ειδικοί Λογαριασμοί είναι ακέφαλοι.

7. Η ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ ΑΕ προς την οποία κοινοποιείται η παρούσα παρακαλείται να λάβει γνώση της ελλείψεως νομίμου συνθέσεως του (πρώην) Δ.Σ. του ΤΥΠΑΤΕ και των συνεπειών που απορρέουν από το γεγονός αυτό.

Αρμόδιος δικαστικός επιμελητής με τη ρητή επιφύλαξη κάθε δικαϊματός μας και κάθε δικαϊματος των μελών μας, να επιδώσει νόμιμα την παρούσα προς τον κ. Αλέξανδρο Στάμου, για να λάβει γνώση και για τις νόμιμες συνέπειες, αντιγράφοντας το περιεχόμενό της στο σχετικό επιδοτήριο. »

ΤΟ ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

Κοντοές Νικόλαος

Οδοντίατρος

Αγίου Κωνσταντίνου 70 Ηλιούπολη

(Μετρό στάση Αγ. Δημητρίου)

Τηλ.: 210-9700780 - Κιν.: 6944 625199

Χαμηλές τιμές σε όλους τους ασφαλισμένους

και στις οικογένειές του πρώην ΤΥΠΑΤΕ

Ενδεικτικά: Καθαρισμός από 25 €

Έμφραξη από 20 € Θεραπεία

ουλίτιδας από 60 €)

ΙΑΤΡΕΙΟ ΜΙΚΡΩΝ ΖΩΩΝ

Έφη Νάνου

Κτηνίατρος

τέως εργαζόμενη στη διεύθυνση

ζωικής παραγωγής της ΑΤΕ

Ειδικές τιμές για συναδέλφους

3ης Σεπτεμβρίου & Τήνου 1, Αθήνα

Τηλ. 210 8653956 - 6945 292979

info@nanoveto.gr - www.nanoveto.gr

ΠΩΛΗΣΕΙΣ ΟΙΚΟΠΕΔΩΝ ΑΠΟ ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΥΣ

ΠΩΛΕΙΤΑΙ οικόπεδο 4 στρεμμάτων στον οικισμό Τραπεζικών ΔΕΚΟ, στη Σκάρφια-Αγίου Σεραφείμ Μώλου, πλησίον στα Καμμένα Βούρλα. Άρτιο και οικοδομήσιμο, αντί του ποσού των 16.000 ευρώ μετρητοίς. Γίνονται ευκολίες πληρωμής.

ΠΩΛΕΙΤΑΙ οικόπεδο 4 στρεμμάτων άρτιο και οικοδομήσιμο στον Άγιο Αιδηψού, 4,5 χλμ. από τη θάλασσα, αμφιθεατρικό αντί του ποσού των 8.000 ευρώ, μετρητοίς. Γίνονται ευκολίες πληρωμής.

ΠΩΛΕΙΤΑΙ οικόπεδο 2 στρεμμάτων στον οικισμό Τραπεζικών στο Μώλο Αγ. Σεραφείμ, 350 μέτρα από τη θάλασσα αντί του ποσού των 8.000 ευρώ, μετρητοίς. Γίνονται ευκολίες πληρωμής.

Πληροφορίες: κιν. 6973 558715.

ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ οικόπεδα στην Αμάρυνθο Χαλκίδας εντός σχεδίου, άρτια και οικοδομήσιμα στο κέντρο της Αμαρύνθου, αμφιθεατρικά με θέα τη θάλασσα εκτάσεως από 300 m2 έως 500m2 αντί του ποσού των 100 ευρώ το μέτρο με συντελεστή δόμησης 0,70 ήτοι στα 300 μέτρα 210 m2. Πληροφορίες: τηλ. 6973 558715 και 6973 779173.

ΠΩΛΕΙΤΑΙ οικόπεδο στα σύνορα Άνοιξης - Εκάλης, έκτασης 189 τ.μ., άρτιο και οικοδομήσιμο, εντός οικισμού στη θέση Φασιδέρη, Αλκαίων 34, αντί του ποσού των 90.000 ευρώ από 170.000 ευρώ.

Πληροφορίες στα τηλ.: 210-3637726 και κιν.: 6973558715.

ΚΕΑ πλησίον παραλιών Ψιλής Άμμου και Συκαμιάς πωλούνται 2.000 τ.μ. άρτια οικοδομήσιμα (Σ.Δ. 100 τ.μ. πλέον υπόγειο) σε τιμή ευκαιρίας 10.000 ευρώ. Περιοχή ηλεκτροδοτημένη.

Τηλ.: 6945 234101

ΑΜΑΛΙΑΠΟΛΗ (Μιτζέλα) Μαγνησία στον οικισμό Πλοιάρχων Εμπορικού Ναυτικού πωλείται οικοπεδική μερίδα 1000 τ.μ. (οικόπεδο 500 τ.μ.) αντί 15.000 ευρώ. Πληροφορίες: 6945 234101

ΚΕΑ (Τζιά) περιοχή Άστρα - Ελληνικά πλησίον παραλίας (500 τ.μ.), θέα πωλείται αγροτεμάχιο 10.000 τ.μ. (10 στρεμ.) οικοδομήσιμο (πλήρεις Φάκελοι) με αλώνι, σταβλιά, αντί 20.000 ευρώ. Πληροφορίες: 6945 234101

Κουρεμάδα Ελισάβετ

ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ

Άργους 123, Ακ. Πλάτωνος
Αθήνα

Τηλ. 6987 428873

ΕΙΔΙΚΑ ΧΑΜΗΛΕΣ ΤΙΜΕΣ

ΣΤΟΥΣ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΥΣ

ΠΡΩΗΝ ΑΤΕ

ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΤΟΥΣ

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:

silsinate@hotmail.com

Εκδότης-Διευθυντής

Γεώργιος Μυλωνάς

Κρασιά 19, Πλ. Κολιάτσου

ΜΕΜΦΙΣ ΑΕ

Σωκράτους 23, Αθήνα

Τηλ.: 210-5540728

➔ Αγωνιστικό Περισκόπιο

Κινητοποίηση Συλλόγων συνταξιούχων για το πρόβλημα του Ταμείου Υγείας και τη διασφάλιση των αποθεματικών του ΕΛΕΜ

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Προς τα Διοικητικά Συμβούλια των

1. ΣΕΤΑΠ

2. ΤΥΠΑΤΕ

3. Πανελλήνιο Σύλλογο Συνταξιούχων ΑΤΕ

Μετά από απόφαση του Δ.Σ. του Συλλόγου μας, καλούμε εκπροσώπους των Δ.Σ. των Συλλόγων στα γραφεία του Συλλόγου μας (Αμερικής 6, 6ος όροφος) την **Τετάρτη 9 Απριλίου 2014**, και ώρα **11.30 π.μ.** προκειμένου να βρεθεί λύση στο θέμα του Ταμείου Υγείας και της διασφάλισης των αποθεματικών του ΕΛΕΜ.

Για το Δ.Σ. του Συλλόγου Συνταξιούχων ΑΤΕ

Ο Πρόεδρος Ο Γεν. Γραμματέας
Γ. Μυλωνάς Δ. Μαράντος

Η σύσκεψη πραγματοποιήθηκε τελικά στις 14/4/2014 και σ' αυτή παρέστησαν:

Από το Σύλλογό μας:

Ο Πρόεδρος κ. Γ. Μυλωνάς, ο Γεν. Γραμ. κ. Δ. Μαράντος, ο Αντιπρόεδρος κ. Ν. Λεβέντης, μέλη του Δ.Σ. και ο Περιφερειακός Σύμβουλος Β. Τσέλιος.

Από το ΤΥΠΑΤΕ:

Οι κ.κ. Α. Στάμου, Φρ. Διαλετή και Γ. Κουτσονικολής και το πρώην μέλος του Δ.Σ. του ΤΥΠΑΤΕ κ. Γ. Χάμψας.

Από τον ΣΕΤΑΠ:

Οι κ.κ. Μπ. Πασσάς, Γρ. Σαμπάνης και Κ. Πατούνα.

Από τον Παν. Σύλλογο Συνταξιούχων ΑΤΕ:

Ως παρατηρητής ο κ. Αλ. Παπαϊωάννου.

Συζητήθηκαν και αναλύθηκαν τα θέματα του Ταμείου Υγείας ΑΤΕ και τα προβλήματα του ΕΛΕΜ, σε μια προσπάθεια για μια κοινή αντιμετώπιση, ιδιαίτερα μετά και την απορριπτική απόφαση του Ειρηνοδικείου Αθηνών αριθ. 248/2014, τα αρνητικά χαρακτηριστικά της οποίας και οι θέσεις των συνταξιούχων της ΑΤΕ συνοψίζονται στις παρακάτω παρατηρήσεις μας:

ΟΙ ΠΑΡΑΔΟΧΕΣ ΤΗΣ ΥΠ' ΑΡΙΘ. 248/2014 ΑΠΟΦΑΣΗΣ ΤΟΥ ΕΙΡΗΝΟΔΙΚΕΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

Ι. ΔΙΑΔΙΚΑΣΤΙΚΑ

1. Η Αίτησή μας για διορισμό προσωρινού Δ.Σ. και προσωρινής Δ.Ε. απορρίφθηκε, ως ουσιαστικά αβάσιμη.

2. Η Αίτηση του «Δ.Σ.» του ΤΥΠΑΤΕ για διάλυση του Ταμείου και ορισμό εκκαθαριστών, απορρίφθηκε, επίσης ως ουσιαστικά αβάσιμη.

3. Οι Κύριες Παρεμβάσεις του ΤΥΠΑΤΕ και του ΣΕΤΑΠ κατά της Αίτησής μας αυτής, έγιναν δεκτές, ως ουσιαστικά βάσιμες.

4. Η Κύρια Παρέμβασή μας κατά της Αίτησής του ΤΥΠΑΤΕ, έγινε δεκτή, ως ουσιαστικά βάσιμη.

5. Η Κύρια Παρέμβαση του Δημητρίου Μηλιάκου απορρίφθηκε, ως απαράδεκτη, λόγω των πολλαπλών αιρέσεων, με τις οποίες ασκήθηκε.

6. Από τις άλλες Παρεμβάσεις, όπως της ΟΣΤΟΕ, του Συλλόγου των Υπαλλήλων του ΤΥΠΑΤΕ κλπ., κάποιες έγιναν δεκτές και κάποιες απορρίφθηκαν, ανάλογα με την τύχη του αρχικού δικογράφου.

7. Οι παραδοχές της Απόφασης αυτής έχουν καταχωρηθεί στη σελίδα 13 και επόμενες, οι οποίες παραδοχές σχολιάζονται στη συνέχεια.

ΙΙ. Ο ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ ΤΩΝ ΠΑΡΑΔΟΧΩΝ

1. Οι Θετικές για τα Δικαιώματά μας Παραδοχές

1.1. Σελίδες 16-17

«Όπως όμως έγινε δεκτό και με την υπ' αριθ. 2199/2010 απόφαση της Ολομελείας του ΣτΕ, τα αλληλοβοηθητικά ταμεία, των οποίων οι ασφαλισμένοι υπήχθησαν υποχρεωτικά στο ΕΤΑΤ (μεταξύ των οποίων και οι ΕΛΕΜ, ΕΛΑΤ), ούτε καταργήθηκαν, ούτε τα περιουσιακά τους στοιχεία αφαιρέθηκαν (αφαιρούνται μόνο σε περίπτωση εκουσίας διάλυσης, άρθρο 62, παρ. 3 Ν. 3371/2005) και μπορούν να εξακολουθήσουν να λειτουργούν συμπληρωματικά προς την κύρια ή επικουρική υποχρεωτική κοινωνική ασφάλιση, εφόσον το επιθυμούν τα ενδιαφερόμενα μέρη.»

Δηλαδή, ενώ η Απόφαση της Ολομελείας του

ΣτΕ αναφέρεται γενικά στα Επικουρικά Ταμεία των Τραπεζών, η ως άνω Απόφαση του Ειρηνοδικείου Αθηνών την εξειδίκευσε και για τον ΕΛΕΜ.

1.2. Σελίδα 17

«Οι ΕΛΕΜ και ΕΛΑΤ δεν έχουν διαλυθεί, ούτε η περιουσία τους έχει θιγεί παρά το ότι, από 1.1.2007, δεν καταβάλουν επικουρήσεις στα μέλη τους ούτε λαμβάνουν εργοδοτικές εισφορές και εισφορές μελών, επειδή δεν ακολογήθηκαν οι προβλεπόμενες από το νόμο διαδικασίες διάλυσης και η ΔΕ του συνεχίζει να διαχειρίζεται το αποθεματικό που έχει δημιουργηθεί. Το αποθεματικό αυτό, ανέρχεται σήμερα σε 115.000.000 ευρώ περίπου (σε μετρητά, προθεσμιακές καταθέσεις, έντοκα γραμμάτια του Δημοσίου και ακίνητα) και αποτελεί την περιουσία του ΕΛΕΜ και ΕΛΑΤ, η οποία τελεί υπό την προστασία του Πρώτου Πρωτοκόλλου της ΕΣΔΑ και το άρθρο 17 του Συντάγματος.»

Δηλαδή, για πρώτη φορά, Δικαστική Απόφαση αναγνωρίζει ότι η περιουσία του ΕΛΕΜ τυγχάνει της προστασίας του άρθρου 1 του Π.Π.Π της ΕΣΔΑ και του άρθρου 17, παρ. 1 & 2 του Συντάγματος, υπέρ, φυσικά των εχόντων περιουσιακό δικαίωμα επ' αυτής.

1.3. Σελίδα 17

«Εν πάση δε περιπτώσει δεν μπορεί να λεχθεί, ότι η ίδια οικονομική αδυναμία εξυπηρέτησης [σ.σ. όπως του Κλάδου Υγείας], ισχύει και στην περίπτωση του έτερου σκοπού του ΤΥΠΑΤΕ δηλ. της παροχής πρόσθετης επικουρικής ασφάλισης, παράλληλα προς την υποχρεωτική επικουρική ασφάλιση των μελών του, δεδομένης της άνω υφιστάμενης περιουσίας των ΕΛΕΜ και ΕΛΑΤ, η οποία χρήζει προστασίας προς εξυπηρέτηση του σκοπού αυτού ...»

Δηλαδή, η Απόφαση αυτή αναγνωρίζει ότι το περιουσιακό δικαίωμά μας συνίσταται στην παροχή από τον ΕΛΕΜ «πρόσθετης επικουρήσης», για την εξυπηρέτηση της οποίας, η περιουσία του ΕΛΕΜ χρήζει προστασίας.

Σημειώνεται δε ότι με Αποφάσεις του το

Ε.Δ.Δ.Α. έχει ήδη κρίνει ότι στην έννοια του περιουσιακού δικαιώματος, κατ' άρθρο 1 του Π.Π.Π της ΕΣΔΑ, εμπίπτουν και οι απαιτήσεις για απολαβή συνταξιοχικών παροχών .

2. Οι Αμφιλεγόμενες ή Αβάσιμες Παραδοχές

2.1. Σελίδα 13

« ... στην περίπτωση που ελλείπει ή δεν είναι νόμιμη η συγκρότηση της διαχειριστικής επιτροπής του ΕΛΕΜ, τα καθήκοντα και οι αρμοδιότητές της μπορούν να ασκηθούν από το Δ.Σ. του ΤΥΠΑΤΕ (βλ. και την 11055/2013 απόφαση του Μον. Πρωτ. Αθηνών) ».

Όμως, ΠΩΣ είναι δυνατόν, το Δ.Σ. να ασκεί, κατά παρέκλιση των επιταγών του άρθρου 25 του Καταστατικού του ΤΥΠΑΤΕ, τις αρμοδιότητες της Δ.Ε. του ΕΛΕΜ;

ΟΤΑΝ, δηλαδή, το Δ.Σ. μετέχει στη Δ.Ε. του ΕΛΕΜ ΜΟΝΟ δια του Αντιπροέδρου του, ΠΩΣ μπορεί να «ΧΩΡΕΣΕΙ» το 13/μελές Δ.Σ. στην 5/μελή Δ.Ε.;

2.2. Σελίδα 14

« ... ήταν γεγονός, [σ.σ. ότι συνέβη στις 27.7.2012], πρωτόγνωρο για τα ελληνικά δεδομένα και επήλθε αιφνίδια και καθολικά. Δε μπορεί επομένως η άνω μεταβολή να θεωρηθεί, ότι εμπίπτει στην έννοια της, προβλεπόμενης στο άρθρο 9 παρά του Καταστατικού του ΤΥΠΑΤΕ « με οποιονδήποτε τρόπο λύσεως της εργασιακής σχέσης», που έχει ως συνέπεια τη διακοπή της περιθάλψης από το ΤΥΠΑΤΕ, καθώς αφορά μη προβλέψιμο, κατά τη σύνταξη του Καταστατικού αυτού, λόγο λύσης της εργασιακής σχέσης, πέρα από τους συνήθεις (καταγγελία, ακυρότητα), που είχαν υπ' όψη τους οι συντάκτες του Καταστατικού. Για το λόγο αυτό, δεν κρίνεται, ότι επήλθε αυτοδίκαιη απώλεια της ιδιότητας του τακτικού μέλους του ΤΥΠΑΤΕ ...».

Δηλαδή, η συνομολογούμενη, από το ΙΔΙΟ το «Δ.Σ.» του ΤΥΠΑΤΕ, πραγματικότητα ότι το Ταμείο ΔΕΝ έχει ασφαλισμένους, μπορεί άραγε να

Επίκαιρα Θέματα

ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2014

• Οι φορολογικές δηλώσεις θα πρέπει να καταθούν ηλεκτρονικά **από 20 Μαρτίου έως 30 Ιουνίου 2014**.

• Αν υπάρχουν αλλαγές στο Ε9 θα πρέπει η κατάσταση να γίνει έως 29 Μαΐου 2014.

• Η πληρωμή του φόρου γίνεται σε 3 δόσεις με καταληκτικές ημερομηνίες την 31 Ιουλίου 2014, 30 Σεπτεμβρίου 2014 και 28 Νοεμβρίου 2014 ανεξάρτητα από την ημερομηνία κατάθεσης της δήλωσης.

• Σε περίπτωση εφάπαξ πληρωμής υπάρχει έκπτωση 1,5%.

• Το αφορολόγητο των 5.000 ευρώ καταργείται.

• Για εισοδήματα έως 25.000 ευρώ, ο φορολογικός συντελεστής είναι 22%, δηλαδή προκύπτει φόρος 5.500 χιλ. ευρώ.

• Για εισοδήματα άνω των 25.000 ευρώ και μέχρι τις 42.000, δηλ. για 17.000 ευρώ, ο φορολογικός συντελεστής είναι 32% δηλ. προκύπτει επιπλέον φόρος 5.440 ευρώ. Για εισοδήματα άνω των 42.000 ευρώ, ο φορολογικός συντελεστής είναι 42%.

• Το εισόδημα από ενοίκια μέχρι του ποσού των 12.000 υποβάλλεται σε πρόσθετο φόρο 1,5%

• Οι τόκοι καταθέσεων δηλώνονται από το πρώτο ευρώ και υπολογίζονται μόνο για την καταβολή της Έκτακτης Εισφοράς Αλληλεγγύης, εφόσον το ετήσιο εισόδημα ξεπερνά τις 12.000 ευρώ.

Μειώσεις φόρου:

Ο φόρος που προκύπτει μειώνεται: α) Για εισόδημα έως και 21.000 ευρώ κατά 2.100 ευρώ (5.500-2.100 = 3.400 ευρώ) β) Για εισόδημα πάνω από 21.000 ευρώ το ποσό της μείωσης των 2.100 ευρώ περιορίζεται κατά 100 ευρώ ανά 1.000 ευρώ εισοδήματος και μέχρι εξαντλήσεως του ποσού των 2.100 ευρώ. Το ποσό των αποδείξεων που απαιτούνται για το αφορολόγητο ανέρχεται στο 25% του ατομικού εισοδήματος και δεν μπορεί να ξεπερνά τα 10.500 ευρώ.

Ιατροφαρμακευτικές δαπάνες:

Στις ιατροφαρμακευτικές δαπάνες περιλαμβάνονται και οι αποδείξεις των φαρμάκων. Για να υπάρχει η απαλλαγή του 10% θα πρέπει η συνολική δαπάνη των ιατρικών να υπερβαίνει το 5% του ατομικού εισοδήματος.

ΕΙΔΙΚΗ ΕΙΣΦΟΡΑ ΕΠΙΚΟΥΡΗΣΗΣ

Σε συνέχεια σχετικού δημοσιεύματος στο προηγούμενο φύλλο της εφημερίδας μας, σας ενημερώνουμε ότι από το ΕΤΕΑ, αποφασίστηκε η κατάργηση της κράτησης της Ειδικής Εισφοράς Επικούρησης, που αφορούσε σε επικουρήσεις άνω των 400 ευρώ.

Η απόφαση δεν έχει αναδρομική ισχύ.

ΑΝΤΖΕΝΤΑ ΔΙΚΑΣΤΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ ΕΦ' ΑΠΑΞ – Άρειος Πάγος

Στις 11 Φεβρουαρίου 2014, συζητήθηκε στον Άρειο Πάγο, μετά από αναβολή, η διεκδίκηση του υπολοίπου της διαφοράς στο εφάπαξ βοήθημα εξοδούχων πριν την 1.2.2004.

Αναμένεται η απόφαση, η οποία και κρίνει την πορεία του όλου θέματος.

ΕΠΙΔΟΜΑ ΙΣΟΛΟΓΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΚΥΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗ

Διοικητικό Πρωτοδικείο Αθηνών

Αναμένεται να συζητηθεί στις 21 Μαΐου 2014 (μετά από 2 αναβολές) η αγωγή που έχει καταθέσει το Δ.Σ. του Συλλόγου, για την κατάργηση της καταβολή του επιδόματος ισολογισμού στην κύρια σύνταξη από 1.1.2007, δηλ. μετά την ένταξη του π.ΤΣΠ-ΑΤΕ στο ΙΚΑ.

ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ ΣΤΟ ΣΤΕ ΓΙΑ ΑΚΥΡΩΣΗ

ΤΩΝ ΜΝΗΜΟΝΙΑΚΩΝ ΝΟΜΩΝ

1) ΝΟΜΟΣ 3845/2010 ΠΕΡΙΚΟΠΗ ΔΩΡΩΝ

Συζητήθηκε στις 7-10-2013 και αναμένεται η απόφαση.

2) ΝΟΜΟΣ 4024/2012 α' Μνημόνιο

Μετά από 4 αναβολές η νέα ημερομηνία συζήτησης είναι στις 15-12-2014.

3) ΝΟΜΟΣ 4046/2012 και 4051/2012 β' Μνημόνιο

Συζητήθηκε στις 16-9-2012 και αναμένεται η απόφαση.

Για να θυμόνται οι παλαιοί και να μαθαίνουν οι νέοι!

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ

Μνημόνιο Πόρτερ

Καμένη πατρίδα... μια ζωή θα έχεις τα ίδια προβλήματα, γιατί κανένας πολιτικός ΔΕΝ ΘΕΛΕΙ να λυθούμε...!!!

Το 1947, ο Πωλ Πόρτερ, επικεφαλής της Επιτροπής για την Αμερικανική βοήθεια στην Ελλάδα, επισκέφθηκε τη χώρα προκειμένου να υποβάλει τα συμπεράσματά του. Συνέταξε τη γνωστή έκθεση ή Μνημόνιο Πόρτερ. Σε αυτή την έκθεση, περιγράφεται η Ελλάδα πριν από 66 χρόνια. Οι πολιτικοί, οι επιχειρηματίες, οι εφοπλιστές και βέβαια ο απλός κόσμος. Διαβάστε τα συμπεράσματα του Πόρτερ και βρείτε τις διαφορές με σήμερα. **Η Ελλάδα είναι 66 χρόνια πίσω.**

Γράφει ο Πόρτερ.

«Απ' ό,τι μπόρεσα να διαπιστώσω, η ελληνική κυβέρνηση δεν έχει καμιά άλλη πολιτική πρακτική από το να εκλιπαρεί για ξένη βοήθεια ώστε να διατηρηθεί στην εξουσία απαριθμώντας θορυβώδως τις θυσίες της Ελλάδος. (...) στόχος της είναι να χρησιμοποιήσει την ξένη βοήθεια ως μέσο για τη διαιώνιση των προνομίων μιας μικρής κλίμακας εμπόρων και τραπεζιτών, οι οποίοι αποτελούν την αόρατη εξουσία στην Ελλάδα.

Η κλίμα αυτή είναι αποφασισμένη να υπερασπίσει με κάθε μέσο τα οικονομικά της συμφέροντα και δεν ενδιαφέρεται καθόλου για το τι μπορεί να στοιχίσει αυτό στην οικονομία της χώρας. Τα μέλη αυτής της κλίμακας επιθυμούν να διατηρήσουν άθικτο ένα φορολογικό σύστημα που τους ευνοεί, με αληθινά σκανδαλώδη τρόπο. Αντιτίθεται στον έλεγχο συναλλαγμάτων, γιατί αυτό θα τους εμποδίσει να εξαγάγουν τα κέρδη τους στις τράπεζες του Καΐρου και της Αργεντινής. Δεν διανοήθηκαν ποτέ να επενδύσουν τα κέρδη τους στη δική τους χώρα για να βοηθήσουν στην αναστήλωση της εθνικής οικονομίας.

Τα συμφέροντα των εφοπλιστών προστατεύονται επίσης με σκανδαλώδη τρόπο. Η ελληνική εμπορική ναυτιλία ανθεί στην εποχή μας και οι εφοπλιστές κερδίζουν τεράστια ποσά, αλλά το χρεοκοπημένο ελληνικό κράτος δεν αποκομίζει κανένα όφελος απ' αυτό. Οι μισθοί των ναυτι-

κών γυρίζουν στην Ελλάδα, αλλά οι εφοπλιστές ασφαλίζουν το μεγαλύτερο μέρος των κερδών τους στις ξένες χώρες.

Κάθε επιχείρηση θα έπρεπε να πληρώνει μια σημαντική εισφορά στο κράτος, κάτω από την προστασία του οποίου λειτουργεί. Αυτό ισχύει κατά κύριο λόγο για την περίπτωση των εφοπλιστών, που τα μεγαλύτερα κέρδη τους προέρχονται από τα «Λίμπερτι», τα οποία τους παραχώρησε η αμερικανική Ναυτική Αποστολή με την εγγύηση του ελληνικού κράτους. Η ομάδα πίεσης της καλής κοινωνίας — οι κομποί κοσμοπολίτες που έχουν την έδρα τους στις Κάννες, στο Σαιν Μόρις και στην αθηναϊκή πλατεία Κολωνακίου — θα ενεργοποιηθεί. Οι περισσότεροι απ' αυτούς είναι άνθρωποι πολύ γοητευτικοί, που μιλάνε πολύ καλά τ' αγγλικά. Είναι πάντοτε πρόθυμοι, όταν πρόκειται να εξυπηρετήσουν την αμερικανική αποστολή για τα δικά τους συμφέροντα. Θυμάμαι ακόμα ένα από τα πιο επίσημα γεύματα ενός από τους σημαντικότερους τραπεζίτες, που με είχε καλέσει στη βίλα του των Αθηνών. Είχε τρεις σερβιτόρους με λιβρέα, μια ποικιλία απ' τα πιο φίνα κρασιά και φαγητά διάφορα, περίφημα γαρνιρισμένα. Κατά τη διάρκεια του γεύματος, ένας από τους αντιπροσώπους της κλίμακας που ανέφερα άρχισε να εξυμνεί τις ομορφιές της ζωής κοντά στη θάλασσα, καθώς και τις χαρές των αριστοκρατικών σπορ.

Η αντίθεση ανάμεσα στο γεύμα αυτό και στα παιδιά που πεθαίνουν από την πείνα στους δρόμους της Αθήνας είναι πραγματικά τρομερή.

Εδώ δεν υφίσταται κράτος σύμφωνα με τα δυτικά πρότυπα. Αντ' αυτού υπάρχει μια χαλαρή ιεραρχία ατομιστών πολιτικών, μερικοί από τους οποίους είναι χειρότεροι από άλλους, που είναι τόσο απασχολημένοι με τον προσωπικό τους αγώνα για εξουσία, ώστε δεν έχουν τον χρόνο να αναπτύξουν οικονομική πολιτική, ακόμη κι αν υποθέσουμε ότι είχαν την ικανότητα.

Υπάρχει μεγάλη ανομοιομορφία εις το βιοτικό επίπεδο και τα εισοδήματα ανά την Ελλάδα. Οι κερδίζοντες, δηλαδή οι βιομήχανοι, οι έμποροι, οι κερδοσκόποι και οι μαυραγορίται, διάγουν εν πλούτῳ και χλιδή, το πρόβλημα δε

αυτό ουδεμία κυβέρνηση τις αντιμετώπισαν αποτελεσματικώς. Εν τῷ μεταξύ οι λαϊκοί μάζα περνούν μίαν αθλιάν ζωή. Οι κερδίζοντες είναι σχετικῶς ολίγοι τον αριθμὸν και ο συνολικὸς πλοῦτος των, περιερχόμενος εις το σύνολον του πληθυσμοῦ θα επέφερον ἐλάχιστην βελτίωσιν των γενικῶν συνθηκῶν διαβίωσης. Ἀλλ' ο πολυτελής τρόπος ζωῆς των εν μέσω της πτώχειας συντείνει εις το να εξοργίζη τας μάζας και να υπογραμμίζη την δυστυχίαν των πτωχῶν. Δύο και ἡμίσει ἐτη μετὰ την απελευθέρωσιν η Ελλάς εὐρίσκειται εις μίαν κατάστασιν νεκρώσεως παρά την ουσιαστικὴν ἐξωτερικὴν βοήθειαν και την αρμοδιάν καθοδηγήσιν. **Εἰς ολόκληρον την χώρα, απ' ἄκρου εις ἄκρον, κυριαρχεῖ μία γκρίζα ανυπεράσπιστη, βαθιά ἔλλειψη πίστης για το μέλλον - μία ἔλλειψη πίστης που οδηγεῖ σε πλήρη απραξία προς το παρόν. Οἱ ἄνθρωποι ἔχουν παραλύσει ἀπὸ την ἀβεβαιότητα και τον φόβον, οἱ επιχειρηματίαι δεν επενδύουν, οἱ καταστηματαρχαὶ δεν αποθηκεύουν προμήθειες».**

Μάρκος Κλωνιζάκης ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ

συστημικής ψυχοθεραπευτικής
προσέγγισης
Δελβίνου 44 - Νέα Κυψέλη
Τηλ. 6974 439935
ατομική θεραπεία - θεραπεία
ομάδας - οικογένειας

**ΕΙΔΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ ΓΙΑ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΥΣ
ΤΗΣ ΑΤΕ ΚΑΙ ΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΤΟΥΣ
(γιος της συναδέλφου
κ. Κουρή Ελένης)**

➔ Προσφορές Παροχών Υγείας - Πολιτιστικά

«Προνόμιο με κάρτα» Δωρεάν παροχές υγείας για σας και την οικογένειά σας από 120 €

Σε μια δύσκολη περίοδο για την πρωτοβάθμια περίθαλψη στη χώρα μας, το mpd club σας καλύπτει τις βασικές ιατρικές ανάγκες, ώστε να διατηρήσετε την ποιότητα της ζωής και της υγείας σας. Το «Προνόμιο με κάρτα» μόνο με **120 €** (ατομική συνδρομή) και προνομιακές τιμές για όλη την οικογένεια, σας προσφέρει σε 200 από τις μεγαλύτερες ιατρικές μονάδες πανελλαδικά:

Δωρεάν ιατρικές παροχές:

• Δωρεάν απεριόριστες επισκέψεις σε: Παθολόγο, Καρδιολόγο, Ορθοπεδικό, Χειρουργό, Παιδίατρο, Παιδοχειρουργό, Πλαστικό χειρουργό (α' επίσκεψη).

• Δωρεάν εξετάσεις:

– Check-up για άνδρες και γυναίκες
– Εξετάσεις μεταβολισμού - διαβητολογικού - παχυσαρκίας

Δωρεάν οδοντιατρικές υπηρεσίες:

Κλινικός έλεγχος, σχέδιο θεραπείας, καθορισμός, θεραπεία με όζον, σφράγιση

• Δωρεάν αιμοληψίες κατ' οίκον • Δωρεάν ασθενοφόρο • Δωρεάν φυσικοθεραπείες

Εκπτώσεις σε εξετάσεις και ιατρεία:

• Υπόλοιπες εξετάσεις από 10 € μέχρι και 40% έκπτωση

• Έκπτωση 25% σε έξοδα νοσηλείας.

• Εκπτώσεις σε φυσικοθεραπευτήρια, ψυχολόγους, παιδοψυχολόγους, λογοθεραπευτές, φαρμακεία, ακουονευρολογικά κέντρα, διατολόγους, αντικαπνιστικά κέντρα, ορθοπεδικά είδη.

Τα προνόμια δε σταματούν εδώ. > 1600 επιχειρήσεις για την κάλυψη των καθημερινών σας αναγκών.

Καθημερινές ανάγκες Parking	Αρχική ενδεικτική τιμή 3x10€	Προνόμιο με κάρτα 3x5€
Γλυκά	50€	35€
Δώρα	100€	75€
Ξένες Γλώσσες	100€	70€
Έξοδος για φαγητό	100€	80€
Φορολογική δήλωση	50€	15€
Διακοπές	1000€	800€

Χωρίς ψιλά γράμματα

• Με το «Προνόμιο με κάρτα» δεν υπάρχει ανώτερος αριθμός εξετάσεων το μήνα.

• Οι εξετάσεις γίνονται σε πολλά και διαφορετικά συνεργαζόμενα ιατρεία και διαγνωστικά κέντρα.

• Δε χρειάζεστε παραπεμπτικό για να κάνετε χρήση των ιατρικών προνομίων.

• Τα ραντεβού για προγραμματισμένη εξέταση κλείνονται σε ελάχιστο χρόνο χωρίς αναμονή (1-3 ημέρες).

• Το Προνόμιο με κάρτα δεν είναι ασφαλιστικό προϊόν, άρα δεν έχει αναπροσαρμογή κάθε χρόνο (σταθερή τιμή).

Δείτε αναλυτικά όλες τις παροχές και τα παραπάνω προνόμια στο site www.mekarta.gr.

Αναλυτική τιμολόγηση:

Αττική: Ενήλικας 120 €. Οικογενειακή κάρτα 160 € (maximum).

Με εκτίμηση

Γιαννοπούλου Όλγα

Εξουσιοδοτημένη Συνεργάτης 6944239790

ogiannopoulou@gmail.com

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΦΘΗΝΑ ΠΑΚΕΤΑ ΔΙΑΚΟΠΩΝ

Εκδρομή στην Πολωνία

Ο Σύλλογός μας στα πλαίσια υλοποίησης του πολιτιστικού προγράμματός του, σας υπενθυμίζει ότι φέτος διοργανώνει οκταήμερη εκδρομή στην Πολωνία 30 Ιουνίου 2014. Θα δούμε τη χώρα που θεωρείται ο πιο καλοδιατηρημένος θησαυρός στην Ανατολική Ευρώπη. Χώρα κόσμημα που απλά περιμένει να την ανακαλύψουμε. Τη χώρα που γεννήθηκε ο αστρονόμος Κοπέρνικος, η ματάν Κιουρί, ο Πάπας Ιωάννης Παύλος, ο Λέχ Βαλέσσα, ο Σοπέν, ο Κισλόφσκι, ο Πολάνσκι.

Πολιτιστικός περίπατος

Θα επισκεφθούμε στις 3 Ιουνίου την Πνύκα, το Λόφο Φιλοπάππου, τον Άρειο Πάγο και την Αρχαία Αγορά.

Δηλώσεις συμμετοχής στην κ. Λία Παπαγιαννοπούλου, τηλ.: 210-3637726 και 210-3623583.

Πακέτα διακοπών

1. ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΤΗ ΝΑΞΟ («Litsa Studios» Παραλία Αγία Άννα Νάξου

Από 1/6/2014 έως 20/6/2014 5 διανυκτερεύσεις σε δίκλινο MONO 110 Ευρώ

Από 5/9/2014 έως 30/9/2014 5 διανυκτερεύσεις σε δίκλινο MONO 110 Ευρώ

Πληροφορίες: κα Φωτεινή Τηλ. 6981814681

2. ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΤΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ «Βίλλα Ίριδα»

Για όλους τους καλοκαιρινούς μήνες οι 3 διανυκτερεύσεις σε τρίκλινο MONO 110 Ευρώ



Για όλους τους καλοκαιρινούς μήνες οι 4 διανυκτερεύσεις σε τρίκλινο MONO 150 Ευρώ

Πληροφορίες: κ. Γιανναδάκη Γεώργιο Τηλ. 2810221962 και 6944750298

3. ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΤΗ ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ «ΠΑΝΣΙΟΝ ΜΑΚΗΣ» Παραλία Καμάρι

Μάιο - Ιούνιο έως 20/7/2014 Δίκλινο με πρωινό MONO 25 Ευρώ

(Χωρίς πρωινό MONO 20 Ευρώ)

Από 20/7/2014 έως Τέλος Αυγούστου Δίκλινο με πρωινό MONO 35 Ευρώ

(Χωρίς πρωινό MONO 30 Ευρώ)

Σεπτέμβριο Δίκλινο με πρωινό MONO 25 Ευρώ

(Χωρίς πρωινό MONO 20 Ευρώ)

Πληροφορίες: κα Ξαγοράρη Μαρία ή κ. Ξαγοράρη Μάκη Τηλ. 22860/31490



Πρόγραμμα Υγείας APMA Platinum

Η iMed Services AE ως εταιρία παροχών υγείας και μέσω του προγράμματος Υγείας APMA Platinum, καλύπτει δωρεάν, είτε έναντι ειδικών προνομιακών τιμών και τιμοκαταλόγων, ιατρικές πράξεις στους τομείς:

– Πρωτοβάθμιας Περίθαλψης (διαγνωστικές εξετάσεις, αντιμετώπιση εκτάκτων περιστατικών υγείας, επισκέψεις σε ιατρούς όλων των ειδικοτήτων, κ.λπ.).

– Οδοντιατρικής περίθαλψης.

– Φυσιοθεραπειών.

– Διαθλαστικής χειρουργικής και οφθαλμολογικής περίθαλψης.

– Δωρεάν ετήσιο πλήρες check-up.

Συγκεκριμένα:

Με 88 λεπτά την ημέρα έχετε πλήρη νοσοκομειακή και εξωνοσοκομειακή κάλυψη σε συνεργασία με κορυφαία Ελληνική Ασφαλιστική Εταιρία.

Πιο συγκεκριμένα οι καλύψεις της προσφοράς μας είναι:

• Κάλυψη 80% για δαπάνες νοσηλείας και μέχρι 9.000 € ετησίως.

• Κάλυψη 80% για διαγνωστικές εξετάσεις στη Βιοϊατρική και μέχρι 1.000 € ετησίως.

• Δωρεάν επισκέψεις σε ιατρούς του Δικτύου της Βιοϊατρικής στις τρεις βασικές ειδικότητες: Παθολόγος, Καρδιολόγος, Γενικός Χειρουργός.

• Δωρεάν επισκέψεις σε ιατρούς επιμελητές του Νοσοκομείου Metropolitan.

• Απεριόριστες προγραμματισμένες ιατρικές επισκέψεις σε Δίκτυο 2.500 ιατρών όλων των ειδικοτήτων έναντι 30 € ανά επίσκεψη.

• Δωρεάν μεταφορά με ασθενοφόρο εφ' όσον απαιτείται νοσηλεία σε Βιοϊατρική.

• Δωρεάν συνταγογράφηση φαρμάκων σε ιατρούς του Δικτύου και συνεργαζόμενους του Ε.Ο.Π.Υ.Υ.

• Δωρεάν επισκέψεις σε παιδίατρος στο Ιατρικό

Αθηνών.

• Δωρεάν επισκέψεις σε παιδίατρος και παιδοχειρουργούς του Νοσοκομείου Metropolitan.

• Δωρεάν χορήγηση του ασφαλιστικού γονέα για έκπτωση ασφαλιστρών του ομαδικού ασφαλιστηρίου σας.

• Νοσοκομειακό ημερήσιο επίδομα 15 €.

• Χειρουργικό επίδομα μέχρι 1.000 €.

• Οδοντιατρικές πράξεις με έκπτωση 40% σε συνεργαζόμενα Οδοντιατρεία.

• Ασφάλιση θανάτου από ατύχημα 10.000 €.

• Ασφάλιση μόνιμης ολικής/μερικής ανικανότητας.

• Από ατύχημα 10.000 €.

• Όλες οι παροχές ισχύουν μέχρι την ηλικία των 70 ετών του ασφαλισμένου.

• Για την εξυπηρέτηση των ασφαλισμένων λειτουργεί τηλεφωνικό συντονιστικό Κέντρο όλο το 24ωρο.

• Ημερήσιο κόστος για ένα μέλος 0,88 €.

• Ημερήσιο κόστος για δύο μέλη 1,62 €.

• Ημερήσιο κόστος οικογένειας τριών μελών και άνω 2,37 €.

• Σε περίπτωση οικογενειακής ασφάλισης, καταβάλλεται ασφαλιστρο μόνο από τα τρία μέλη της οικογένειας. Τα υπόλοιπα μέλη είναι δωρεάν.

Οι υπηρεσίες αυτές, υποστηρίζονται από 24ωρο Τηλεφωνικό Κέντρο Βοηθείας και από πανελλήνιο δίκτυο συμβεβλημένων διαγνωστικών κέντρων, νοσοκομείων, ιατρών όλων των ειδικοτήτων, οδοντιάτρων και φυσιοθεραπευτών. Όλες οι ως άνω υπηρεσίες, παρέχονται στους συνδρομητές μας έναντι 5,00 μηνιαίως για κάθε άτομο, με άμεση κάλυψη, χωρίς αναμονές και χωρίς ηλικιακά όρια. Δεκτοί ως καλυπτόμενοι συνδρομητές, μπορούν να γίνουν όλοι χωρίς εξαιρέσεις εξαίτιας ιατρικού ιστορικού κλπ.

Πληροφορίες: Αθανασακόπουλος Βασίλειος

Τηλ. 210-9764455-457, 6973740781

➔ Θέματα Υγείας

Πέψη: τα προβλήματα μιας απόλαυσης

Ο μηχανισμός της πέψης

Η πέψη ξεκινά από το **στόμα**, όπου τα ένζυμα στο σάλιο αρχίζουν τη διάσπαση του αμύλου. Κατόπιν, τα τρόφιμα μέσω του οισοφάγου περνούν στο **στομάχι**, όπου συμβαίνει η μηχανική πέψη αλλά και σημαντικό μέρος της χημικής. Το στομάχι παράγει γαστρικό οξύ που σκοτώνει τα περισσότερα βακτήρια. Η **χολή**, που παράγεται στο ήπαρ, γαλακτοματοποιεί τα λίπη της διατροφής, τα κάνει δηλαδή διαλυτά στο νερό και έτσι μπορούν να περάσουν στη λέμφη (η χολή είναι συγκρίσιμη με το σαπούνι όταν πλένουμε τα χέρια μας, κάνει το λίπος να διαλύεται στο νερό).

Τα προβλήματα της πέψης

Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση

4 στους 10 Έλληνες, σύμφωνα με μελέτη του Ελληνικού Ιδρύματος Γαστρεντερολογίας και Διατροφής, ταλαιπωρούνται από γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, μία από τις βασικότερες αιτίες της καούρας.

Η πάθηση είναι η κατάσταση κατά την οποία το γαστρικό οξύ παλινδρομεί προς τον οισοφάγο, προκαλώντας αυτό που εμείς αποκαλούμε καούρα και οι γιατροί «αίσθημα οπισθοστερνικού καύσου».

Τροφική δυσανεξία

Είναι ένα αυξανόμενο πρόβλημα στον δυτικό κόσμο. Περίπου το ένα πέμπτο του πληθυσμού αισθάνεται ότι κάποιο τρόφιμο του προκαλεί δυσφορία με τη μορφή δυσκοιλιότητας, διάρροιας, ναυτίας, πόνου στο στομάχι, μετεωρισμού κ.λπ. Μερικοί γίνονται ευερέθιστοι και υπερκινητικοί ενώ άλλοι παθαίνουν υπνηλία. Άλλα συμπτώματα περιλαμβάνουν κεφαλαλγία ή ημικρανία, μυϊκούς πόνους και δυσκολία στη συγκέντρωση.

Πεπτικό έλκος, γαστρίτιδα

Συνήθως, προκαλείται από το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού. Τα συμπτώματα είναι περιοδική δυσφορία στο επιγάστριο (κάτω από το στέρ-

νο και πάνω από τον αφαλό) με τη μορφή καούρας και ξινίλας και εμφανίζεται στο 30% των ανθρώπων που έχουν μολυνθεί. Περίπου το 10% εμφανίζει κάποια στιγμή έλκος στομάχου ή δωδεκαδακτύλου, ενώ ένας πολύ μικρός αριθμός εμφανίζει καρκίνο του στομάχου.

Συμβουλές για καλύτερη πέψη

1. Το νερό στην ώρα του!

Καταναλώστε αρκετό νερό ημερησίως (περίπου 1,5 lt). Αποφεύγετε να πίνετε νερό μετά ή κατά τη διάρκεια του φαγητού γιατί αραιώνονται τα γαστρικά υγρά και η πέψη γίνεται δυσκολότερη.

2. Χωνεύει σωστά αυτός που μασάει καλύτερα

Το μάσημα του φαγητού είναι σημαντικό καθώς το σάλιο περιέχει ένα ένζυμο που πρώτο διασπά τα συστατικά της τροφής. Με το σωστό μάσημα βοηθάμε στην καλύτερη πέψη αφού όταν φτάσει η τροφή στο στομάχι, έχει ήδη δεχτεί μια πρώτη επεξεργασία.

3. Το φρούτο της... πέψης

Το επιδόρπιο πολλές φορές μετά το γεύμα μπορεί να δυσχεράνει την πέψη. Ιδανικό είναι να φάτε λίγο ανανά που περιέχει μια ουσία (βρομελίνη) που παίζει σημαντικό ρόλο στην πέψη των πρωτεϊνών.

4. Προσέχετε τι πίνετε

Πίνετε μόνο 1 ποτήρι κρασί κατά τη διάρκεια του γεύματος καθώς το κρασί περιέχει πολλά σάκχαρα που επιβραδύνουν τη χώνευση. Ακόμη, μειώστε τους καφέδες καθώς προκαλούν καούρες και δυσπεψία. Ένα φλιτζανάκι καφέ ωστόσο μετά το φαγητό είναι χωνευτικό.

5. Αποφεύγετε τα λιπαρά

Τροφές πλούσιες σε λιπαρά δυσκολεύουν τη γρήγορη και σωστή πέψη. Προτιμήστε άπαχα κρέατα ψητά στη σχάρα και βραστά στον ατμό. Ελαττώστε σημαντικά τα τηγανητά και τσιγαριστά.

Πηγή: περιοδικό Free Health

Αναπνευστικές αλλεργίες

Οι πιο συνηθισμένες αλλεργιογόνες αιτίες είναι:

Γύρη. Από δένδρα και φυτά, με τους συνήθεις... ύποπτους να είναι ελιά, κυπαρίσσι, πεύκο, καρυδιά, ιτιά, λεύκα, πλατάνι, περδικάκι, σιτηρά, γρασιδί, τσουκνίδα, αγριάδα κ.λπ.

Ζωύφια σκόνης. Ειδικά τα ακάρεα, που ζουν συνήθως σε υπνοδωμάτια, στρώματα, σκεπάσματα, μοκέτες και κουρτίνες.

Μύκητες. Υπάρχει ευαισθησία στους σπόρους που μεταφέρει ο αέρας ενώ και οι μύκητες μέσα στο σπίτι παράγουν σπόρους σε χώρους με υγρασία (π.χ. αποθήκες), σε τρόφιμα (μουχλιασμένο ψωμί) ή στα σάπια φύλλα του κήπου.

Ζώα. Τα σκυλιά και κυρίως οι γάτες προκαλούν πολλές αλλεργίες. Το δέρμα, τα ούρα, και κυρίως το σάλιο είναι οι βασικές αιτίες, οι δε τρίχες είναι συνήθως απλώς οι φορείς τους.

Τι μπορείτε να κάνετε

- Μην έρχεστε σε επαφή με καπνό από τσιγάρο και με προϊόντα που έχουν έντονη μυρωδιά (αρώματα, απορρυπαντικά).

- Μην αερίζετε το σπίτι νωρίς το πρωί και αργά το απόγευμα, επειδή αυτές τις ώρες η συγκέντρωση της γύρης στην ατμόσφαιρα είναι υψηλή.

- Μην αμελείτε τη συστηματική συντήρηση των κλιματιστικών.

- Κάνετε μασάζ γύρω από τη μύτη, τα ζυγωματικά και το μέτωπο με αμυγδαλέλαιο.

- Κάνετε εισπνοές ρίχνοντας μερικές σταγόνες από το αιθέριο έλαιο της προτίμησής σας σε καυτό νερό.

Τροφικές αλλεργίες

Συνήθως, προκαλούνται από γαλακτοκομικά (πρωτεΐνες γάλακτος), αβγό, φυστίκια, σιτάρι, οστρακόδερμα, φασόλια, καλαμπόκι, καρύδια, ψάρι, καρότο. Η σοκολάτα σπάνια προκαλεί αντίδραση. Τα παιδιά έχουν 10 φορές περισσότερες πιθανότητες για τροφικές αλλεργίες, συνήθως στο γάλα, το αβγό, το σιτάρι, μέχρι και τα 6 τους χρό-

Άνοιξη και αλλεργίες

νια. Οι αλλεργίες αυτές μπορεί να υποχωρήσουν μεγαλώνοντας, ενώ οι αλλεργίες στα καρύδια και τα οστρακοειδή είναι μόνιμες.

Τι μπορείτε να κάνετε

- Ενημερωθείτε αναλυτικά για τα αλλεργιογόνα, τον τρόπο αποφυγής και τους παράγοντες κινδύνου.

- Διαγνώστε με ακρίβεια την αλλεργία και τα υπεύθυνα τρόφιμα.

- Μάθετε αν ανήκετε στην κατηγορία υψηλού κινδύνου για αναφυλακτική αντίδραση.

- Εκπαιδευτείτε στην αναγνώριση της αναφυλακτικής αντίδρασης και τη σωστή χρήση της αδρεναλίνης.

- Εφοδιαστείτε από το γιατρό σας με γραπτό πλάνο αντιμετώπισης ενδεχόμενης αντίδρασης μέχρι τη μεταφορά στο νοσοκομείο.

- Μάθετε πώς να χειρίζεστε συνυπάρχουσες καταστάσεις (π.χ. βρογχικό άσθμα) που μπορεί να επιβαρύνουν μια ενδεχόμενη αλλεργική αντίδραση.

Δαγκώματα και τσιμπήματα εντόμων

Το 15% του πληθυσμού έχει αλλεργία στο δηλητήριο των εντόμων και πιθανόν να μην το ξέρει. Πρόβλημα συνήθως αποτελούν οι σφήκες, οι μέλισσες, τα μυρμήγκια, τα κουνούπια, τα τσιμπούρια, οι αλογόμυγες και οι αράχνες, ενώ χρειάζεται μεγάλη προσοχή σε πολύ έντονες αντιδράσεις, όπως το πρήξιμο του εσωτερικού του λαιμού που μπορούν να αποβούν μοιραίες. Οι αλλεργικές αντιδράσεις μπορεί να περιλαμβάνουν ήπια ναυτία και εντερικές κράμπες, διάρροια ή οίδημα.

Τι μπορείτε να κάνετε

- Μετακινηθείτε σε ασφαλή περιοχή για να αποφύγετε επιπλέον τσιμπήματα.

- Αφαιρέστε το κεντρί, κάτι που θα αποτρέψει την απελευθέρωση επιπλέον δηλητηρίου.

- Πλύνετε την περιοχή με σαπούνι και νερό.

- Εφαρμόστε ένα κρύο επίθεμα για να μειώσετε τον πόνο και το πρήξιμο.

- Δοκιμάστε ένα παυσίπονο (π.χ. ιβουπροφαίνη, παρακεταμόλη).

- Εφαρμόστε μια τοπική κρέμα για να μειώσετε τον πόνο και να ανακουφιστείτε από τη φαγούρα. Κρέμες με υδροκορτιζόνη, λιδοκαΐνη ή προμοξίνη βοηθούν στον έλεγχο του πόνου, ενώ αυτές με κολλοειδές πλιγούρι βρώμης ή μαγειρική σόδα βοηθούν ενάντια στη φαγούρα.

- Πάρτε ένα αντιισταμινικό φάρμακο, που περιέχει διφαινυδραμίνη ή μηλεϊνική χλωροφαιριραμίνη.

Προσοχή στα μάτια μας...

Λοιμώδης επιπεφυκίτιδα. Κόκκινα μάτια, φαγούρα, έκκριση δακρύων ή έκκριση κίτρινης ουσίας που δημιουργεί κρούστα τη νύχτα. Είναι μεταδοτική, άρα χρειάζεται άμεση θεραπεία. Η αλλεργική επιπεφυκίτιδα είναι αντίδραση σε κάποια ουσία (π.χ. γύρη) και όχι μόλυνση.

Μάτι που τρεμοπαίζει. Ο βλεφαρικός μυς τρεμουλιάζει για δευτερόλεπτα, πράγμα ενοχλητικό αλλά όχι επικίνδυνο. Η αιτία άγνωστη, ίσως όμως οφείλεται σε κόπωση ή νευρική ένταση.

Κριθαράκι. Μικρό κόκκινο εξόγκωμα στην άκρη του βλεφάρου, απόρροια βακτηριακής μόλυνσης στον αδένια μιας βλεφαρίδας. Περιέχει πύον, πονάει και σπάει και περνά μετά από μια περίπου εβδομάδα.

Σύνδρομο του υπολογιστή. Πόνος, κούραση, τσούξιμο, φαγούρα, ξηρότητα, θολή οραση, πόνος στον αυχένα, υπερευαίσθησία στο φως, μπορούν να είναι το αποτέλεσμα για όσους είναι πολλές ώρες μπροστά σε μια οθόνη υπολογιστή. Απαραίτητα τα συχνά διαλείμματα, με την οθόνη να βρίσκεται πιο χαμηλά από τα μάτια, σε μικρή γωνία και το φως να μην αντικατοπτρίζεται πάνω της. Η δε απόστασή της από τα μάτια μας πρέπει να είναι περισσότερο από 30 εκατοστά.

Πηγή: Free Health

➔ Θέματα Υγείας

Και ύποπτα αναλγητικά

ΤΗΝ άλλη όψη των... αναλγητικών και αντιφλεγμονωδών σκευασμάτων αποκάλυψαν οι επιστήμονες. Σε έρευνα που δημοσίευσαν στην επιθεώρηση «British Medical Journal» τα φάρμακα αυτά αυξάνουν κατά 76% τον κίνδυνο κολπικής μαρμαρυγής, ένα είδος καρδιακής αρρυθμίας που μπορεί να επιφέρει καρδιακή ανεπάρκεια, εγκεφαλικό αλλά και πρόωρο θάνατο, ειδικά στα άτομα άνω των 65 ετών. Όπως εξήγησαν οι επιστήμονες, τα συγκεκριμένα σκευάσματα αναστέλλουν την παραγωγή ενός ενζύμου (της κυκλοοξυγενάσης), η οποία μπορεί να προκαλέσει αύξηση της αρτηριακής πίεσης εξαιτίας της κατακράτησης υγρών.

ΑΚΟΥΓΕΤΑΙ οξύμωρο, όμως αρκετά σαπούνια σχεδιασμένα για να μας προστατεύουν από τα βακτήρια, στην πραγματικότητα καταφέρνουν ακριβώς το αντίθετο. Όπως διαπίστωσαν επιστήμονες από το πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν, ορισμένοι αντιμικροβιακοί παράγοντες, που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή αντιβακτηριακών σαπουνιών, ευνοούν τον αποικισμό ορισμένων στελεχών του σταφυλόκοκκου, δίνοντας έτσι ζωή σε διάφορες λοιμώξεις. Σύμφωνα με τους ερευνητές, βασικός ένοχος αποδεικνύεται η τρικλοζάνη, μία κοινή αντιβακτηριακή χημική ουσία, η οποία χρησιμοποιείται σε σαμπουάν και οδοντόκρεμες και έχει αποδειχτεί ότι μπορεί να διαταράξει το ενδοκρινικό σύστημα, αλλά και τη λειτουργία της καρδιάς.



Βελονισμός κατά του πόνου

ΕΙΣΙΣΟΥ αποτελεσματική με τα κοινά αναλγητικά φάρμακα αποδεικνύεται η μέθοδος του βελονισμού. Επιστήμονες από το πανεπιστήμιο της Μελβούρνης ανακάλυψαν συγκεκριμένα ότι η θεραπεία με βελόνες μπορεί να προσφέρει ανακούφιση σε τρία είδη πόνου: την οσφυαλγία, την ημικρανία και αυτόν που συνοδεύει το διάσπρισμα του αστραγάλου. Αφού συνέκριναν την αποτελεσματικότητα του βελονισμού, της φαρμακευτικής αγωγής αλλά και του συνδυασμού αυτών των δύο, οι Αυστραλοί ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ο βελονισμός έχει ίδια αποτελέσματα με την καθιερωμένη συμβατική αγωγή, που προβλέπει τη χορήγηση ισχυρών αναλγητικών και αγχολυτικών φαρμάκων. Ωστόσο, ο βελονισμός υπερέρχει στο γεγονός ότι δεν φέρει παρενέργειες όπως τα χημικά σκευάσματα.

ΔΕΚΑΔΕΣ έρευνες έχουν εκθειάσει τα οφέλη του περπάτηματος για την υγεία, όμως τώρα ήρθε η πρώτη που αναδεικνύει τον ευεργετικό ρόλο του για τους ασθενείς που πάσχουν από νεφρικά προβλήματα. Σύμφωνα με ερευνητές από το πανεπιστήμιο του Λέστερ, αρκεί μισή ώρα περπάτημα καθημερινά για να τους προστατεύσει από καρδιακές παθήσεις και λοιμώξεις. Όπως τόνισαν οι Βρετανοί επιστήμονες στην επιθεώρηση «Journal of American Society of Nephrology», η ήπια σωματική άσκηση έχει αντιφλεγμονώδη δράση και τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, κάτι σπουδαίο δεδομένου ότι οι άμυνες του οργανισμού τους διαταράσσονται από την αποδυναμωμένη νεφρική λειτουργία, καθιστώντας τους επιρρεπείς σε επικίνδυνες λοιμώξεις.



Αϋπνίες: Ποια είναι τα αίτια;

Αϋπνία είναι η επίμονη δυσκολία να κοιμηθεί κάποιος ή να παραμείνει κοιμισμένος και μπορεί να είναι ένα σύμπτωμα μιας ποικιλίας ασθενειών, συνθηκών, φαρμάκων ή συνθηκών, οπότε προσπαθήστε να καταλάβετε και να καθορίσετε τι σας δημιουργεί το πρόβλημα. Είναι μάλλον καλύτερο να επιστρατεύσετε τη βοήθεια ενός επαγγελματία, αλλά εδώ αναφέρουμε μερικές υποδείξεις.

- **Κόψτε την καφεΐνη.** Οι διεγερτικές επιδράσεις της καφεΐνης μπορεί να διαρκέσουν έως και 20 ώρες, έτσι ώστε ακόμη και ένα φλιτζάνι πρωινού καφέ θα μπορούσε να επηρεάζει τον ύπνο σας. Εκτός από τον καφέ, προσέχετε την καφεΐνη στο μαύρο και το πράσινο τσάι, το κακάο, τη σοκολάτα, τα αναψυκτικά και πολλά κοινά φάρμακα. Μια μελέτη επιβεβαίωσε ότι η αποφυγή της καφεΐνης βελτίωσε σημαντικά την ποιότητα του ύπνου (J Clin Nurs 2009; 18:13-21).

- **Σταματήστε το κάπνισμα.** Αυτή η συνήθεια σχετίζεται με τις δυσκολίες τόσο να κοιμηθείτε όσο και να παραμείνετε κοιμισμένοι. Ωστόσο, φροντίστε να χρησιμοποιήσετε φυσικές μεθόδους για να σταματήσετε το κάπνισμα, καθώς οι μέθοδοι που βασίζονται σε φάρμακα μπορεί να διαταράξουν τον ύπνο σας (RevMalRespir, 2006; 23 [3 Suppl]: 6S67-77).

- **Ελέγξτε για τροφικές αλλεργίες.** Ο αρθρογράφος του WDDTY, Dr Harald Gaiet, ελέγχει πάντα για άγνωστες τροφικές ευαισθησίες που θα μπορούσαν να προκαλέσουν αϋπνία. Σε μια μελέτη σε οκτώ βρέφη, εντοπίστηκε χρόνια αϋπνία εξαιτίας αλλεργίας στο αγελαδινό γάλα, και οι συνήθειες ύπνου των μωρών ομαλοποιήθηκαν όταν το γάλα αφαιρέθηκε από τη διατροφή τους (Pediatrics, 1985;76: 880-4).

- **Διώξτε το άγχος.** Το στρες και το άγχος μπορούν να προκαλέσουν αϋπνία, οπότε εξετάστε την πιθανότητα να ασκηθείτε σε τεχνικές χαλάρωσης, όπως ο διαλογισμός, το μασάζ και η γιόγκα. Μια πρόσφατη μελέτη διαπίστωσε ότι η καθημερινή πρακτική της γιόγκα βοήθησε όσους έπασχαν από αϋπνία να κοιμηθούν πιο γρήγορα, να κοιμούνται περισσότερο

και γενικά να έχουν ένα καλύτερο ύπνο (Appl Psychophysiol Biofeedback, 2004; 29: 269 - 78).

- **Αποφύγετε τα πολύ έντονα φώτα.** Αποφύγετε την έκθεση σε έντονο φως, πριν πάτε για ύπνο και κατά τη διάρκεια του ύπνου, καθώς μπορεί να διαταράξει τον κύκλο ύπνου/αφύπνισης. Χρησιμοποιήστε φώτα νύχτας στο μπάνιο για να αποφευχθεί η αλλαγή σε λαμπερά φώτα στη μέση της νύχτας και κρεμάστε βαριές κουρτίνες για να έχετε σκοτάδι στην κρεβατοκάμαρά σας.

Ένας καλός νυχτερινός ύπνος είναι ο καλύτερος τρόπος για να διατηρήσετε την καρδιά σας υγιή

Κάθε χρόνο ξοδεύονται δισεκατομμύρια δολάρια, λίρες και ευρώ για την υγεία της καρδιάς - και όμως η καλύτερη μορφή πρόληψης είναι και η φθηνότερη, λέει ένας ειδικός της καρδιάς. Ο Δρ James Januzzi από το Γενικό Νοσοκομείο της Μασαχουσέτης θεωρεί έναν καλό ύπνο ως το καλύτερο φάρμακο για τη διατήρηση της υγείας της καρδιάς.

Τα σχόλιά του ακολουθούν μια μελέτη από το Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια, που συμμετείχαν 32 συμμετέχοντες, οι οποίοι στερήθηκαν τον ύπνο. Ο καρδιακός ρυθμός τους άλλαξε και έγινε μεταβλητός, που είναι το πρώτο σήμα μιας πιθανής καρδιακής πάθησης, διαπίστωσαν οι ερευνητές.

Ο Δρ Januzzi λέει ότι είναι ένα ακόμη παράδειγμα της προσέγγισης «πίσω στα βασικά», η οποία έχει υιοθετηθεί από τους ειδικούς της καρδιάς, οι οποίοι εκτιμούν ότι απλές επιλογές του τρόπου ζωής, όπως η καλή διατροφή και η άσκηση μπορεί να έχουν μεγαλύτερο αντίκτυπο από ό, τι τα φάρμακα στην υγεία της καρδιάς.

Τα νέα ευρήματα από την Πενσυλβάνια αντικατοπτρίζουν τα ευρήματα από προηγούμενες μελέτες, οι οποίες διαπίστωσαν ότι ένα σημαντικό ποσοστό των ασθενών με στεφανιαία νόσο έπασχε επίσης από αϋπνία.

(Πηγή: Proceedings of the 21st annual meeting of the Associated Professional Sleep Societies).

Πηγή: Holistic life

Οι Βρυξέλλες

«σκληραίνουν» για την ασφάλεια των τροφίμων

Η μάχη της ετικέτας μόλις ξεκίνησε. Σε πολλές χώρες ανιχνεύεται κρέας εκεί που δεν το περιμένουν. Με ίχνη αλογίσσιου κρέατος να έχουν ήδη παρεισφρήσει σε πάνω από 4.500.000 μερίδες ή συσκευασίες τυποποιημένων προϊόντων «βοδινού» κρέατος στην Ευρώπη, οι Βρυξέλλες επικεντρώνονται προς μία κοινή πολιτική για την ασφάλεια των τροφίμων και της λεπτομερέστατης αναγραφής όλων των συστατικών στις ετικέτες.

Στην τελευταία τους σύνοδο οι αρμόδιοι υπουργοί Αγροτικής Ανάπτυξης της ΕΕ αποφάσισαν μεταξύ άλλων ότι στις ετικέτες προϊόντων κρέατος θα αναφέρονται η προέλευση, ο τόπος γέννησης του ζώου, το σφαγείο, τα σημεία όπου αποθηκεύτηκε έστω και προσωρινά το κρέας, η μονάδα στην οποία έγινε η επεξεργασία και τέλος τα σημεία τυποποίησης των τελικών προϊόντων. Παράλληλα, για τα ζώα πλέον απαιτείται υποχρεωτική σήμανση με μικροτσιπ και «διαβατήριο» χώρας προέλευσης.

Πηγή:ΤΟ ΒΗΜΑ

Από τους αγώνες του Συλλόγου μας

ΟΙ ΠΑΡΑΔΟΧΕΣ ΤΗΣ ΥΠ' ΑΡΙΘ. 248/2014 ΑΠΟΦΑΣΗΣ ΤΟΥ ΕΙΡΗΝΟΔΙΚΕΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

(Συνέχεια από τη σελ. 3)

αναιρεθεί από την παραδοχή ότι πριν 80 περίπου χρόνια οι συντάκτες του Καταστατικού ΔΕΝ πρόβλεψαν τις εξελίξεις της 27.7.2012 ;

Ή, μήπως, η ουσία της παραδοχής αυτής βρίσκεται στη λέξη «αυτοδίκαιη» απώλεια της ιδιότητας του μέλους;

Δηλαδή, ΕΑΝ η ιδιότητα αυτή ΔΕΝ απωλέσθη στις 27.7.2012 μπορεί να διατηρείται ΧΩΡΙΣ την καταβολή εισφοράς.

ΟΤΑΝ, μάλιστα, άλλα ορίζει το άρθρο 12, παρ. 9 του Καταστατικού του Ταμείου και ΟΤΑΝ το άρθρο 5, παρ. 1 παρέχει 6/μηνη προθεσμία, για αυτασφαλιστική καταβολή των εισφορών;

2.3. Σελίδα 16

« ... σύμφωνα δε με το Καταστατικό του (άρθρο 18, παρ. 1', εδ. β') η διοίκηση υφίσταται, παρατεινόμενη και μετά την εκπνοή της τριετίας από τη Γ.Σ. που την επέλεξε, ήτοι και μετά την 10.7.2013, μέχρι την εκλογή και ανάληψη των καθηκόντων από τα νέα όργανα που θα έχουν προκύψουν από τις εκλογές, που ακόμα σήμερα δεν έχουν διεξαχθεί».

Μπορεί, άραγε, η θητεία ενός Δ.Σ., κατά παρέκλιση του άρθρου 18, παρ. 1 του Καταστατικού, να παρατείνεται αορίστως, πέραν της 3/ετίας ;

Επιπλέον, ΠΩΣ μπορεί να γίνουν εκλογές όταν, ακόμη και εάν ήθελε γίνει δεκτή η ΕΞΩΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ παραδοχή ότι εξακολουθούν να υφίστανται τακτικά μέλη στο ΤΥΠΑΤΕ, ακόμη και τότε, αυτά ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ την, κατά το άρθρο 30, παρ. 4, αναγκαία προϋπόθεση συμμετοχής σε Γ.Σ. και ψηφοφορίες, ήτοι την ταμειακή ενημερότητα;

ΟΜΩΣ, η παραδοχή αυτή αναγνωρίζει ευθέως ότι:

Πρώτον, η θητεία του «Δ.Σ.» έληξε στις 20.7.2013.

Δεύτερον, το «Δ.Σ.» αυτό εξακολουθεί να υφίσταται, μέχρι την εκλογή και την ανάληψη των καθηκόντων του ΝΕΟΥ.

Από τις παραδοχές αυτές καθίσταται αδιστάκτως βέβαιο ότι το Δικαστήριο ΔΕΝ όρισε Διοίκηση στο ΤΥΠΑΤΕ αλλά ότι, αντίθετα, η Διοίκη-

ση αυτή είναι ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗ, αφού έληξε η θητεία της, και, κατά πάγια νομολογία, ΔΕΝ μπορεί να δεσμεύσει μακροπρόθεσμα το Ταμείο, ΑΛΛΑ να ασκεί ΜΟΝΟ την τρέχουσα διαχείριση. 2.4. Σελίδα 16

« Σε περίπτωση περισσοτέρων σκοπών, η εγκατάλειψη ενός δεν συνεπάγεται δυνατότητα δικαστικής διαλύσεως του σωματίου, εκτός και αν αυτός αποτελεί σαφώς τον κύριο και βασικό σκοπό τούτου (ΑΠ 615/1986 ΝοΒ 35.539)

[. . .]

Κανένας από τους σκοπούς δεν προκύπτει ότι προέχει έναντι των άλλων, κρίνεται επομένως ότι όλοι αποτελούν εξ ίσου αντικείμενο της ίδιας επιμέλειας από πλευράς της εκάστοτε διοίκησης του ΤΥΠΑΤΕ, προκειμένου να υλοποιηθούν.»

Με την πρώτη από τις ως άνω δύο παραδοχές της, η Απόφαση δέχθηκε την πρότασή μας, όπως άλλωστε επιβάλλει ο ΚΠολΔ, ότι ένα Αλληλοβοηθητικό Ταμείο διαλύεται στο σύνολό του ΜΟΝΟ ΕΑΝ ο κύριος σκοπός του ΔΕΝ μπορεί να εξυπηρετηθεί.

Το «Δ.Σ.» του ΤΥΠΑΤΕ αποφάσισε «να γνωστοποιηθεί προς όλους τους φορείς η πλήρης και μη αναστρέψιμη αδυναμία του ΤΥΠΑΤΕ για παροχή υπηρεσιών υγείας,» αναγνωρίζοντας προφανώς την πραγματικότητα ήτοι ότι :

Πρώτον, ο Κλάδος Υγείας παρουσιάζει αρνητική καθαρή θέση, για μία σειρά ετών, με ζημιολόγνα λειτουργικά αποτελέσματα.

Δεύτερον, ο Κλάδος αυτός ΔΕΝ έχει εισφορές, ΕΝΩ, αντίθετα, οι Συνταξιούχοι καταβάλλουν εισφορές για τον ΕΛΕΜ,

Τρίτον, ότι ο Ισολογισμός του Κλάδου Υγείας της 31.12.2012 ανέρχεται στα 11.311.662,12 Ευρώ, ΕΝΩ ο αντίστοιχος του ΕΛΕΜ στα 93.859.046,16 ευρώ εμφανίζοντας μια ξεκάθαρη, περισσότερο από 8 φορές, υπεροχή.

ΑΡΑ ο Κλάδος Υγείας, ΑΝΕΥ ΣΚΟΠΟΥ πλέον, είναι ο ελλάσσων Κλάδος του Ταμείου και η επιβαλλόμενη θέση του σε εκκαθάριση ΔΕΝ μπορεί να συμπαράσσει και τον ΕΛΕΜ.

Συνεπώς, η περί ΜΗ προέχοντος του ΕΛΕΜ παραδοχή είναι καθ' ολοκληρία εσφαλμένη.

ΟΜΩΣ, η Απόφαση αυτή επιτάσσει το Δ.Σ. ό-

τι και ο ΕΛΕΜ πρέπει να τύχει της ίδιας επιμέλειας, όπως, δηλαδή, ακριβώς ορίζει ο Κανονισμός του και το Β.Δ. 15/20.5.1920, ΑΛΛΑ και η ίδια αυτή Απόφαση για την «προστασία» των αποθεματικών του ΕΛΕΜ.

2.5. Σελίδα 17

«Τούτο δεν σημαίνει, ότι σε περίπτωση που τρίτοι πιστωτές του ταμείου έχουν αξιώσεις κατ' αυτού, δεν μπορούν με την εκτέλεση να ικανοποιηθούν και από το αποθεματικό των ΕΛΕΜ και ΕΛΑΤ, καθόσον αυτοί δεν δεσμεύονται από τις ρυθμίσεις του Καταστατικού ως προς τον ΕΛΕΜ και ΕΛΑΤ, που ως συμβατικές δεν περιέχουν κανόνες «εξ αντικειμένου δικαίου» ...»

Ας σημειωθεί, ότι το ίδιο το ΤΥΠΑΤΕ, σε Σημειώμα του προς το Μον. Πρωτ. Αθ., ευθέως συνομολογεί ότι:

« ... δεν υπάρχουν ακόμη απαιτήσεις τρίτων εξοπλισμένες με εκτελεστό τίτλο, ώστε να κινδυνεύει με βάρη η περιουσία του.»

Επιπλέον, σύμφωνα με την παραδοχή αυτή, ΜΟΝΟ ΤΡΙΤΟΣ ΔΕΝ δεσμεύεται από τις ρυθμίσεις του Καταστατικού, ως προς τον ΕΛΕΜ.

Κατ' αντιδιαστολή, συνεπώς, το «Δ.Σ.» ως ΜΗ ΤΡΙΤΟΣ, δεσμεύεται από το Καταστατικό και τον Κανονισμό του ΕΛΕΜ, και, άρα, ΔΕΝ μπορεί, παραβιάζοντας τα πάντα, να χρησιμοποιήσει, νομίμως, τα αποθεματικά του ΕΛΕΜ για αλλότριους προς τον Κανονισμό του, το άρθρο 36, παρ. 2 του Β.Δ. 15/20.5.1920, και την υπ' αριθ. 25/2008 Απόφαση της Ολομέλειας του Αρείου Πάγου.

Επισημαίνεται, τέλος, ότι σύμφωνα με την υπ' αριθ. 40/1998 Απόφαση της Ολομέλειας του Αρείου Πάγου, απαιτήσεις από παροχές Συντάξεων, όπως, αναμφισβήτητα πλέον, είναι οι απαιτήσεις μας για παροχή Συμπληρωματικής Επικούρησης από τον ΕΛΕΜ, ΔΕΝ μπορεί να ΘΙΓΟΥΝ παρά ΜΟΝΟ για λόγους δημοσίου συμφέροντος. Δηλαδή, η απαίτησή μας από τον ΕΛΕΜ, ΔΕΝ μπορεί να ΘΙΓΕΙ για τα όποια χρέη ενός χρόνια ελλειμματικού Κλάδου του Ν.Π.Ι.Δ., με το δ.τ. ΤΥΠΑΤΕ.

III. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

1. Με βάση τα παραπάνω, καθίσταται αδιστάκτως βέβαιο ότι ο τίτλος του άρθρου της Συμπερίληψης, την 27.2.2014, περί του ότι η ως άνω Απόφαση του Δικαστηρίου είναι «ΚΟΛΑΦΟΣ», για μας, μάλλον σε λάθος καθρέπτη θα πρέπει να κοίταγαν, οι συντάκτες του.

2. Σε σύσκεψη που πραγματοποιήθηκε στις 4.2.2014, με τους Δικηγόρους που είχαν χειρισθεί τις προσφυγές μας, προτάθηκαν τα εξής :

- Υποβολή ΝΕΑΣ Αίτησης, σε ΑΛΛΗ βάση, για διορισμό προσωρινού Δ.Σ. και Δ.Ε.

- Άσκηση Έφεσης κατά της Απόφασης αυτής και

- Επίδοση εξωδίκου όπου απαιτείται.

3. Επειδή, η Απόφαση του Ειρηνοδικείου Αθηνών αναφέρεται σε αρκετά θέματα στην υπ' αριθ. 11055/2013 Απόφαση του Μον. Πρωτ. Αθ., γίνεται άμεσα αντιληπτή η σημασία της Αίτησης Ανάκλησής της, η οποία συζητήθηκε στις 18.3.2014 στο Μον. Πρωτ. Αθ., μετά από αναβολή, που είχε ζητήσει το Ταμείο.

Για τις εξελίξεις επί του θέματος και την πορεία των αγωνιστικών προσπαθειών θα γίνει ενημέρωση στη φετινή Τακτική Γενική Συνέλευση του Συλλόγου μας στις 28 Μαΐου 2014 όπως η σχετική πρόσκληση που δημοσιεύουμε σ' αυτό το φύλλο μας.

Οικοδομικός Συνεταιρισμός Υπαλλήλων ΑΤΕ

«Επιστροφή προμηθειών και είσπραξη ασφαλιστρών ζωής»

28-3-2014

Συναδέλφισσες και Συνάδελφοι,

Σας ενημερώνουμε ότι με τη μισθοδοσία ή τη σύνταξη μηνός Απριλίου 2014, όπως είχε υποσχεθεί το Δ.Σ. του ΟΣΥΑΤΕ και είχε αποφασίσει η Γενική Συνέλευση του Δεκεμβρίου του 2013, σας επιστρέφουμε μέρος της προμήθειας του Συν/σμού ύψους 0,15% επί του υπολοίπου του δανείου σας για ένα έτος. Επιπλέον, επιστρέφουμε τη διαφορά επιτοκίου αναδρομικά από 1/7/2013. Ήδη, όπως γνωρίζετε τα δάνειά μας «τρέχουν» με το νέο μειωμένο επιτόκιο. Τον Απρίλιο του 2014 επίσης, θα εισπραχθεί το ασφαλιστρο του 2013, που αφορά την προαιρετική ασφάλεια ζωής για όσους την έχουν κάνει.

Στο σημείο αυτό, θυμίζουμε επίσης ότι ο ΟΣΥΑΤΕ έχει ήδη καταβάλει για το 2013 όλα τα ασφάλιστρα (ΟΣΥΑΤΕ 75% - Ασφαλισμένος 25%).

Όσοι τυχόν από τους ασφαλισμένους δεν καταβάλλουν το ποσοστό συμμετοχής τους, του 25% των ασφαλιστρών για οποιοδήποτε λόγο (ανεπάρκεια υπολοίπου, κ.λπ.) τότε δυστυχώς, δε θα γίνει ανανέωση του ασφαλιστηρίου τους για το έτος 2014.

Με συναδελφικούς χαιρετισμούς
Για τον ΟΣΥΑΤΕ

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ
ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΤΣΑΟΥΣΗΣ

Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ