



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 • ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ-ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2015 - ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2016 • ΕΤΟΣ 25ο - ΑΡΙΘΜΟΣ 145

Το συνταξιοδικό κίνημα συνεχίζει τους αγώνες

Οι αγώνες που αναπτύχθηκαν από το κίνημα των συνταξιούχων αποτελούν παρακαταθήκη και δείχνουν το δρόμο για τη συνεργασία και τη συνέχισή τους από τους νέους. Αποτελούν απάντηση σε όσους καλλιεργούν τη λογική του «δε γίνεται τίποτα», το συμβιβασμό και την αποστράτευση. Το συνταξιοδικό κίνημα έβαλε τη σφραγίδα του και είχε μαζική - μαχητική παρουσία σε αυτούς τους αγώνες που συνεχίζουμε ακόμη πιο μαζικά και μαχητικά.

Ζητάμε:

- ◆ Να αποσυρθούν όλα τα αντιλαϊκά, αντεργατικά, αντισυνταξιοδικά Νομοσχέδια από το 1990 μέχρι σήμερα.



Ο Πρόεδρος και το Δ.Σ.
του Συλλόγου μας
εύχονται σε όλους τους συναδέλφους
και τις οικογένειές τους Υγεία και Χαρά
για τις Άγιες Ημέρες των Χριστουγέννων
και του Νέου Έτους 2016

ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ

Ο Σύλλογος Συνταξιούχων ΑΤΕ, καλεί τα μέλη του στις **20 Ιανουαρίου 2016**, στο ξενοδοχείο «Αμαλία» (Λεωφ. Αμαλίας 10) και ώρα **11:00 το πρωί** για την ετήσια κοπή της πίτας μας, με τις ευχές μας για το νέο έτος και με την ευκαιρία να σας ενημερώσουμε για τις εξελίξεις στα θέματά μας.

ΤΟ Δ.Σ. ΣΥΛΛΟΓΟΥ

- ◆ Να μη γίνει καμία μείωση των συντάξεων και να γίνει επιστροφή όλων των περικοπών.

- ◆ Να γίνει επαναχορήγηση του 13ου και 14ου μισθού δηλ. του δώρου των Χριστουγέννων και του Πάσχα.

- ◆ Όχι στο κλείσιμο των δημοσίων νοσοκομείων και των Υγειονομικών Υπηρεσιών των ασφαλιστικών ταμείων μας. Να καλυφθούν τα νοσοκομεία και τα κέντρα υγείας από το απαραίτητο επιστημονικό και εξειδικευμένο προσωπικό.

- ◆ Όχι στην κατεδάφιση και εμπορευμα-

τοποίηση της υγείας και της περίθαλψης. Δωρεάν καθολικό Δημόσιο σύστημα Υγείας, ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης για όλο το λαό. Θεώρηση του βιβλιαρίου υγείας χωρίς όρους και προϋποθέσεις γι' αυτούς που αδυνατούν να πληρώσουν τις εισφορές τους.

- ◆ Να αποδοθούν στα ταμεία μας τα οφειλόμενα από το κράτος τεράστια ποσά.

- ◆ Αύξηση της κρατικής χρηματοδότησης για όλα τα ασφαλιστικά ταμεία και ιδιαίτερα αυτά που είναι χρεωμένα χωρίς να έχουν αυτά την ευθύνη.

ΑΝΑΣΥΝΘΕΣΗ ΤΟΥ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΑΣ

Μετά από 25 χρόνια συνεχούς αδιάλειπτης, επιτυχημένης παρουσίας στη Διοίκηση του Συλλόγου μας, για καθαρά προσωπικούς λόγους, ο Πρόεδρός μας, Μυλωνάς Γεώργιος, παραιτήθηκε από τη θέση του Προέδρου του Συλλόγου και παραμένει ως επίτιμος Πρόεδρος και μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου.

Το έργο που άφησε όλα αυτά τα χρόνια στο τιμόνι του Συλλόγου μας ο Γ. Μυλωνάς για την προστασία των ασφαλιστικών μας δικαιωμάτων, ήταν θεμέλιο για τους αγώνες και τη διασφάλιση των δικαιών της τάξης μας που τώρα τελευταία δοκιμάζονται έντονα.

Οι αγώνες του όλα αυτά τα χρόνια είναι παρακαταθήκες για τους διαδόχους στην ηγεσία του συνδικαλιστικού μας κινήματος αλλά και της ΟΣΤΟΕ στην οποία ήταν πρωτεργάτης και Γεν. Γραμματέας από την ίδρυσή της.

Το Δ.Σ. εκφράζει τις θερμές ευχαριστίες του, στο φίλο Γιώργο, του εύχεται μακροημέρευση, υγεία και του ζητά να συνεχίσει να προσφέρει σε όλους μας, τις γνώσεις και την εμπειρία του.

Γιώργο σε ευχαριστούμε.

ΤΟ ΝΕΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

ΠΡΟΕΔΡΟΣ
Α' ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ
Β' ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ
ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
ΑΝΑΠΛ. ΓΕΝ. ΓΡΑΜ.
ΤΑΜΙΑΣ
ΕΦΟΡΟΣ Δ. ΣΧΕΣΕΩΝ

ΜΑΡΑΝΤΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΓΙΑΝΝΑΔΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΛΕΒΕΝΤΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΜΑΛΑΜΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΙΩΝΑ - ΓΑΖΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΤΣΙΧΛΑΚΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ
ΒΑΪΤΣΗ ΜΑΡΙΑ

ΤΑ ΜΕΛΗ:
ΜΥΛΩΝΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ,
ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΥ ΛΟΥΪΖΟΣ,
ΚΑΛΥΒΙΩΤΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ,
ΑΝΔΡΕΑΔΑΚΗΣ ΔΗΜ.



Πολιτιστικά - Εκδηλώσεις
σελ. 4-5

Ασφαλιστική Μεταρρύθμιση
σελ. 7

Δικαστικοί Αγώνες του Συλλόγου
σελ. 8

➔ Συνταγές... ευεξίας

Λεβάντα

Διαβάσαμε για τη λεβάντα το βρήκαμε ενδιαφέρον και σας το παραθέτουμε:

Η λεβάντα είναι παραδοσιακά γνωστή τόσο για τις αντισηπτικές - αντιβακτηριακές της ιδιότητες, όσο και για τις καλλυντικές. Ωστόσο, το 1928, ο Rene Maurice Gattefosse, ένας Γάλλος χημικός, ανακάλυψε τυχαία τις θεραπευτικές ιδιότητες της λεβάντας σε εγκαύματα ύστερα από ένα ατύχημα που είχε στο εργαστήριό του.

Η νότια Γαλλία ήταν ανέκαθεν η κύρια περιοχή παραγωγής λεβάντας. Μέχρι τα μέσα του προηγούμενου αιώνα, οι ντόπιοι βοσκοί τη μάζευαν από τις πλαγιές των λόφων και την πωλούσαν στους αρωματοποιούς της Grasse. Όμως στις αρχές της δεκαετίας του '50 λόγω της μεγάλης ζήτησης άρχισε η συστηματική καλλιέργεια. Σήμερα είναι τόσο μεγάλο το αγοραστικό ενδιαφέρον για το έλαιο της λεβάντας που καλλιεργείται σε όλο τον κόσμο, από την Κίνα μέχρι την Τανζανία. Τα τελευταία χρόνια και στη χώρα μας η καλλιέργεια της λεβάντας εξελίσσεται σε μια πολλά υποσχόμενη καλλιέργεια, λόγω των κατάλληλων εδαφοκλιματικών συνθηκών που επικρατούν και κυρίως λόγω των σημαντικών ευεργετικών ιδιοτήτων της.

Οι αρχαίοι Έλληνες τη χρησιμοποιούσαν για προβλήματα δυσκοιλότητας, δύσπνοιας και πονόλαιμου. Οι Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν τα άνθη της στα δημόσια λουτρά, ίσως όχι μόνο για το άρωμα, αλλά και για τις αντισηπτικές της ιδιότητες. Στη μεσαιωνική Ευρώπη πολλοί βοτανολόγοι συνιστούσαν τη λεβάντα για την πρόληψη από τις ψείρες, ενώ αποτελούσε το πιο κοινό αποσμητικό για τα ασπρόρουχα. Μάλιστα τοποθετούσαν ματσάκια λεβάντας παντού, από τα συρτάρια, όπου φυλάγονταν οι πολύτιμες δαντέλες και τα ασπρόρουχα, μέχρι στα μαξιλάρια, για να αναδύεται το υπέροχο αυτό άρωμα σε όλο το σπίτι.

Θεραπευτικές ιδιότητες

Η λεβάντα καταπραΰνει τους νευρόπονους του στομάχου και ηρεμεί το νευρικό σύστημα, γιατί δρα ως χαλαρωτικό. Είναι ιδανική για τις αϋπνίες και το στρες, βοηθά τις ημικρανίες και τους πονοκεφάλους. Καταπολεμά το άγχος και τη μελαγχολία, το

νώνει και ξεκουράζει. Ένα ζεστό μπάνιο, με λίγο έλαιο λεβάντας υπόσχεται το βράδυ έναν βαθύ και ξεκούραστο ύπνο. Λίγο αιθέριο έλαιο λεβάντας σ' ένα λάδι για μασάζ χαλαρώνει τους μυς και καθαρίζει το κεφάλι από τις έγνοιες.

Λίγες σταγόνες σε λάδι αλόης φτιάχνει ένα μείγμα που ανακουφίζει και δροσίζει το δέρμα μετά την ηλιοθεραπεία.

Το αιθέριο έλαιο της λεβάντας έχει αντισηπτικές και επουλωτικές ιδιότητες. Είναι εξαιρετικό για τσιμπήματα σφήκας ή μέλισσας. Ακόμη, δοκιμάστε το αδιάλυτο σε πληγές, σε κοψίματα, σε τσιμπήματα, σε δερματίτιδα και σε κάθε φλεγμονή του δέρματος! Είναι από τα ελάχιστα αιθέρια έλαια που μπορούν να χρησιμοποιηθούν άφοβα πάνω στο δέρμα αδιάλυτα. Εκτός από αναλγητικό είναι και αντισηπτικό.

Τα άνθη της τοποθετούνται στις ντουλάπες, τις αρωματίζουν και διώχνουν το σκώρο. Επίσης θεωρούνται ότι ενεργούν κατά του βήχα, του άσθματος, του κοκκύτη, της γρίπης και της λαρυγγίτιδας.

Συνταγές... ευεξίας

Παυσίπονο για πονοκεφάλους: Ρίξτε λίγες σταγόνες αιθέριου ελαίου στην περιοχή του μετώπου, στους κροτάφους και στον αυχένα και κάντε ελαφρύ μασάζ. Μπορείτε να κάνετε επίσης και εφαρμογή σε κομπρέσα. Βοηθάει στην ανακούφιση από τις ημικρανίες, την υπερένταση, την κούραση ακόμα και από την επίδραση της έντονης κατανάλωσης αλκοόλ (του λεγόμενου hangover).

Χαλαρώστε αποτελεσματικά: Γεμίστε τη μπανιέρα με χλιαρό νερό και προσθέτετε 5 σταγόνες λεβάντας και 5 σταγόνες ιλάνγκ ιλάνγκ.

Κλασική κολόνια λεβάντας: Φτιάξτε μόνοι σας μια κλασική κολόνια που μπορείτε να τη χρησιμοποιείτε για να αρωματίσετε το χώρο, τα ρούχα σας, αλλά και να την έχετε πάντα μαζί σας σε ένα ταξίδι, αλλά και τις ζεστές μέρες του καλοκαιριού.

Θα χρησιμοποιήσετε 600 γρ. φρέσκα άνθη λεβάντας και 1 λίτρο φυσικό νερό. Αφού ζεστάνετε το νερό, ρίξτε το σε ένα πήλινο δοχείο μαζί με τα λουλουδάκια της λεβάντας. Ανακατέψτε καλά και αφή-

Ανακοίνωση

Συνάδελφε,

Το Δ.Σ. του Συλλόγου μας αποφάσισε το άνοιγμα λογαριασμού για την βοήθεια των αναξιόπαθών συναδέλφων μας.

Θα σας παρακαλούσαμε πολύ να έχουμε την βοήθειά σας για την ενίσχυση αυτού του λογαριασμού.

Το Δ.Σ. κατέθεσε αρχικά το ποσό των 3.000 ευρώ, και αποφάσισε εφεξής αντί στεφάνων στις κηδείες συναδέλφων μας να καταθέτει το αντίστοιχο ποσό στο παρακάτω λογαριασμό.

Αρ. Λογ/σμού Τράπεζας Πειραιώς: 6017 040056-256.

σε να ξεκουραστούν για 24 ώρες στον ήλιο. Στη συνέχεια, τα φιλτράρετε χρησιμοποιώντας ένα φίλτρο του καφέ. Διατηρήστε το άρωμα σε κατάλληλα γυάλινα μπουκαλάκια στο ψυγείο.

Τσάι λεβάντας για χαλάρωση: Βράστε νερό και ρίξτε μέσα ένα κουτάλι της σούπας, φρέσκα ή αποξηραμένα λουλούδια λεβάντας. Αφήστε να δράσουν για 10 λεπτά. Το αφέψημα αυτό βοηθά στην καταπολέμηση της αϋπνίας, ηρεμεί τα νεύρα και χαλαρώνει από τη νευρική υπερένταση. Τέλος, καταπραΰνει το στομάχι.

Έλαιο για μασάζ: Έχετε καταπονήσει το μυικό σας σύστημα; Κάντε ελαφρύ μασάζ με λάδι λεβάντας το οποίο μπορείτε να παρασκευάσετε ρίχνοντας 25 - 30 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας σε 200 ml αμυγδαλέλαιο.

Αϋπνία: Για να καταπολεμήσετε την αϋπνία, σάξτε μερικές σταγόνες λεβάντας στο μαξιλάρι σας ή βάλτε σ' ένα πάνινο μικρό σακουλάκι αποξηραμένα λουλούδια λεβάντας και τοποθετήστε τα μέσα στη μαξιλαροθήκη σας.

Εισπνοές: Οι βαθιές εισπνοές ευεργετικού ατμού από άνθη ή έλαιο λεβάντας είναι απόλυτα θεραπευτικές. Βάζετε σε ένα ανοιχτό δοχείο 2 - 3 κουταλιές της σούπας άνθη λεβάντας και 1 κουταλιά ευκάλυπτο. Ρίχνετε από πάνω 1 - 1½ λίτρο βραστό νερό, αχνιστό νερό. Γέρνετε το κεφάλι σας πάνω από το δοχείο, το σκεπάζετε με μια μεγάλη πετσέτα, έτσι ώστε να εισπνέετε με βαθιές ανάσες τον ευεργετικό ατμό.

ΠΩΛΗΣΕΙΣ ΟΙΚΟΠΕΔΩΝ ΑΠΟ ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΥΣ

Πωλείται 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 και σε 100 μηνιαίες δόσεις των 160 ευρώ. Πληροφορίες στα τηλ.: 210-3637726 και 6973558715.

Πωλείται οικόπεδο 4 στρεμμάτων άρτιο και οικοδομήσιμο στον Άγιο Αιδηψού, 4,5 χλμ. από τη θάλασσα, αμφιθεατρικό αντί του ποσού των 12.000 ευρώ. Με ευκολίες πληρωμής. Σε 100 μηνιαίες δόσεις των 120 ευρώ. Πληροφορίες στα τηλ.: 210-3637726 και 6973558715.

Πωλείται οικόπεδο 2 στρεμμάτων στον οικισμό Τραπεζικών στο Μώλο Αγ. Σεραφείμ, 350 μέτρα από τη θάλασσα αντί του ποσού των 10.000 ευρώ, με μηνιαίες δόσεις των 100 ευρώ. Πληροφορίες στα τηλ.: 210-3637726 και 6973558715.

Πωλείται οικόπεδο στα σύνορα Άνοιξης - Εκάλης, έκτασης 189 τ.μ., άρτιο και οικοδομήσιμο, εντός οικισμού στη θέση Φασιδέρη, Αλκαίου 34, αντί του ποσού των 90.000 ευρώ από 170.000 ευρώ. Πληροφορίες στα τηλ.: 210-3637726 και 6973-558715.

Πωλούνται 8 στρέμματα άρτια και οικοδομήσιμα στην παραλία, του Μώλου Λοκρίδος αντί 32.000 ευρώ τοις μετρητοίς. Τηλ. 6937096095.

Κέα - Συκαμιά - Καλιδόνι αγροτεμάχιο 2.000

τ.μ. πλησίον παραλιών, στον οικισμό Τραπεζικών, κτίζει 100 τ.μ., υπάρχει ηλεκτροδότηση. Τιμή 10.000 ευρώ. Τηλ.: 6945234101.

Κέα, Αστρά πλησίον παραλίας (300 μ.), θέα, αγροτεμάχιο 20.000 τ.μ., αγροικία, αλώνι, κτίζει 400 τ.μ. Τιμή 30.000 ευρώ. Τηλ. 6945234101.

Πωλείται Γραφείο, Λυκούργου 9 - Ομόνοια, 4ου ορόφου, 20 τ.μ. τιμή 16.000 ευρώ. Τηλ.: 6936-6805543.

Πωλείται από ιδιοκτήτη διαμέρισμα 1ου ορ. υπερυψωμένου 103 τ.μ. στην Καλαμαριά (Άγιος Ιωάννης).

Διαμέρισμα με 2 δωμάτια, σαλοκουζίνα, 2 μπάνια, αποθήκη, 103 τ.μ. 1ος υπερυψωμένος όροφος, νομιμοποιημένο, προσανατολισμός: ΒΑ. Τιμή πώλησης: Αρχική 200.000 ευρώ. Σημερινή 130.000 ευρώ διαπραγματεύσιμη.

Περισσότερες πληροφορίες Χατζηπουλίδου Εύη 6977478486.

Πωλήσεις οικοπέδων

Ευκαιρία! με 3.000 ευρώ αγοράζετε 1.000 τ.μ. οικόπεδο, άρτιο και οικοδομήσιμο με 25 μ. πρόσοψη σε κοινοτικό δρόμο, στον οικισμό Τραπεζικών στον Άγιο Σεραφείμ Μώλου, κοντά στα Καμμένα Βούρλα, 300 μ. από την θάλασσα. Πληροφορίες στο τηλέφωνο: 6973265183, κυρία Έφη Παπαϊωάννου.

Ο ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ ΑΤΕ

Δίμηνη έκδοση ιδιοκτησίας

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

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

Εκδότης-Διευθυντής
Δημήτριος Μαράντος
Αϊαντος 19B, Κηφισιά Τ.Κ. 145 64

Εκτύπωση: ΜΕΜΦΙΣ ΑΕ
Σωκράτους 23, Αθήνα
Τηλ.: 210-5540728

Κουρεμάδα Ελισάβετ
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ
Άργους 123, Ακ. Πλάτωνος Αθήνα

Τηλ. 6987 428873

ΕΙΔΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ
ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΥΣ ΑΤΕ

➔ Iron... Woman! Μέταλλα για Γυναίκες

Θέματα Υγείας

Τα βρήκαμε ενδιαφέροντα και σας τα παραθέτουμε:

Iron...Woman!

Μέταλλα για Γυναίκες

Κάτι που πολλοί ίσως να μην έχουν υπόψη τους, είναι ότι οι διατροφικές ανάγκες του κάθε ανθρώπου δεν είναι ακριβώς ίδιες με του διπλανού του. Πόσο μάλλον ανάμεσα στα δύο φύλα, με τις γυναίκες να χρειάζονται άλλα θρεπτικά συστατικά περισσότερο από τους άνδρες, ανάλογα με τις ορμονικές τους διακυμάνσεις, την ηλικία, τη σωματική διάπλαση, την κατάσταση της υγείας τους αλλά και τις μεταπτώσεις του ψυχολογικού τομέα, ο οποίος κάποιες φορές χτυπάει... κόκκινο! Σίγουρα, τα μέταλλα είναι απαραίτητα σε όλους, αλλά οι γυναίκες δείχνουν να έχουν περισσότερο ανάγκη όσα θα σας παρουσιάσουμε παρακάτω. Βάλτε τα λοιπόν στη λίστα σας από αύριο κιόλας, ειδικά αν μέχρι τώρα νιώθατε ότι κάτι σας έλειπε, ενώ η αδυναμία σας χτυπούσε συχνά την πόρτα, πλέον θα γεμίσετε δύναμη κι ενέργεια.

Ασβέστιο (Ca)

Μήπως... κοντύνετε;

Σύμφωνα με έρευνες, το 94% των γυναικών δε δίνουμε τη δέουσα σημασία στην υγεία του σκελετού μας. Αυτό σημαίνει ότι 1 στις 5 γυναίκες θα αναπτύξει οστεοπενία ή χαμηλή οστική πυκνότητα, από πολύ μικρή ηλικία.

Υπό κανονικές συνθήκες, τα οστά μας είναι ζωντανό ιστό που αναγεννούνται καθόλη τη διάρκεια της ζωής μας. Σε αυτό συντελούν οι οστεοκλάστες και οι οστεοβλάστες. Οι πρώτοι διαρκώς αναδιαρθρώνουν τα οστά μας, για να έρθουν οι δεύτεροι και να τα αναδομήσουν. Η οστική μας μάζα φτάνει στο αποκορύφωμα μέχρι την ηλικία των 35. Μετά από αυτή την ηλικία αρχίζει σταδιακά η φθίνουσα πορεία με κύριο σταθμό την εμμηνόπαυση. Όπως καταλαβαίνουμε, πρέπει να επεμβούμε από πολύ νωρίς έτσι ώστε να μην ανήκουμε στην κατηγορία όσων υποφέρουν από οστεοπενία. Πώς θα το καταφέρουμε; Συμπληρώνοντας τον οργανισμό μας με μέταλλα και ιχνοστοιχεία, με πρωταγωνιστή το Ασβέστιο. Είναι το πιο γνωστό μέταλλο του οργανισμού, το 99% του οποίου βρίσκεται στα δόντια και τα οστά. Συν τοις άλλοις, το ασβέστιο βοηθάει στο να διατηρούμε τη σιλουέτα μας, αλλά και να μειώνουμε τα συμπτώματα του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου. Επειδή ο οργανισμός δεν μπορεί να το συνθέσει μόνος του, το παίρνει από τις τροφές.

Δυστυχώς, υπάρχουν ανασταλτικοί παράγοντες που εμποδίζουν την απορρόφηση του ασβεστίου, όπως το φυτικό οξύ

Γράφει η: Μαίρη Μερτσιώτη, Medical Advisor Health Aid

(βρίσκεται σε δημητριακά - όσπρια), το οξαλικό οξύ (στο σπανάκι), οι τανίνες (στο τσάι, τον καφέ) και σε ορισμένα φρούτα (όπως τα σταφύλια).

κών όπως Β-12, ασβέστιο, ψευδάργυρο, χαλκό κ.α.

Χρώμιο:

Λιγούρες... τέλος!

Ο σύμμαχος κάθε γυναίκας στο αδυνάτισμα, κυρίως για τις λιγούρες μετά από ένα καλό γεύμα. Οι λιγούρες μπορεί να αποτελούν ένα σημάδι ότι σας λείπει χρώμιο. Μετά από ένα γεύμα, αυξάνονται τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και στο σώμα μας απελευθερώνεται ινσουλίνη. Η ζάχαρη και οι υδατάνθρακες εισέρχονται άμεσα στο αίμα και προκαλούν ανισορροπία στα επίπεδα της γλυκόζης. Το σώμα απελευθερώνει περισσότερη ινσουλίνη για να επαναφέρει την ισορροπία, με αποτέλεσμα να μειώνονται ξανά τα επίπεδα του σακχάρου. Για το λόγο αυτό θέλουμε αμέσως να φάμε κάτι γλυκό. Το χρώμιο είναι ένα μέταλλο που βοηθά στην εξισορρόπηση της ινσουλίνης, με αποτέλεσμα να περιορίζονται οι λιγούρες.

Ψευδάργυρος:

Γοητεύστε φυσικά!

Συχνή δυσπεψία, συχνά κρυολογήματα, μυϊκοί πόνοι, αύξηση βάρους, ελαττωμένη όσφρηση και γεύση, μια μελανιά που επιμένει και δεν φεύγει παρόλο που πέρασαν αρκετές ημέρες. Μερικά από τα συμπτώματα που φανερώνουν πιθανή έλλειψη του οργανισμού, από το πολύτιμο αυτό μέταλλο. Δεν... «κάνει πέρα» μόνο τους ιούς και το κρυολογήμα, αλλά κρατά τα οστά σας γερά και την επιδερμίδα σας καθαρή και λαμπερή. Το πιο σημαντικό: Ο ψευδάργυρος προκαλεί την έκκριση της φερομόνης, ορμόνη που μας κάνει ακαταμάχητους στο αντίθετο φύλο!

Σελήνιο:

Αυξήστε το μεταβολισμό σας!

Το σελήνιο είναι μία από εκείνες τις τόσο θρεπτικές και πολύτιμες, ουσίες για τον οργανισμό μας, ωστόσο λίγοι το γνωρίζουμε και πολλοί ακούν το όνομά του για πρώτη φορά. Κι όμως, το σελήνιο είναι ένα αντιοξειδωτικό με πολλαπλά οφέλη για την υγεία μας. Χρειαζόμαστε μόνο μία πολύ μικρή ποσότητα σεληνίου, περίπου στα 400mcg, η οποία όμως αρκεί για να δραματίσει σημαντικό ρόλο στο μεταβολισμό μας. Έχει ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες, οι οποίες προστατεύουν τα κύτταρά μας από βλάβες. Πρόσφατες έρευνες το παρουσιάζουν σαν καρκινοπροστατευτικό, με δυνατές αντιοξειδωτικές και ανοσοπροστατευτικές ιδιότητες, ασπίδα για τα κύτταρα κατά των ελευθέρων ριζών.

Μαγνήσιο:

Το απαραίτητο μέταλλο

Αναντικατάστατο σε διάφορες χημικές διεργασίες που συμβαίνουν στον οργανισμό. Αποτελεί σημαντικό θρεπτικό στοιχείο για τα νεύρα, τους μύες και την υγεία των οστών, κρατώντας μακριά το ενδεχόμενο οστεοπόρωσης. Ακόμη, το πολύτιμο αυτό μέταλλο βοηθά στην πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων και τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, ενώ συνεισφέρει σημαντικά στη χαλάρωση του οργανισμού και στον ύπνο. Βοηθά στην απορρόφηση του ασβεστίου, γι' αυτό και είναι αναγκαία η παράλληλη χορήγηση των δύο.

Σίδηρος:

Ο... σιδερένιος σύμμαχος!

Αν νιώθετε συνέχεια κουρασμένες... αν ακόμα και μια μικρή βόλτα με τον καλό σας, σας φαίνεται βουνό... αν το κρεβάτι έχει γίνει ο καλύτερός σας φίλος... κι αν όλα αυτά έχουν διάρκεια... τότε είναι πολύ πιθανό να έχετε χαμηλά αποθέματα σε σίδηρο.

Η αλήθεια είναι ότι ο σίδηρος που περιέχει το σώμα μας δεν είναι αρκετός για να φτιάξουμε ούτε μια μικρή σιδερόβεργα! Όταν λείπει σίδηρος – έστω και σε αυτή την ελάχιστη ποσότητα – από τον οργανισμό μας, κατά κύριο λόγο στις γυναίκες, έχουμε έντονη ψυχική και σωματική κατάπτωση. Ο σίδηρος είναι ένα μέταλλο απαραίτητο για την παραγωγή της αιμοσφαιρίνης, της ουσίας που μεταφέρει το οξυγόνο από τους πνεύμονες προς κάθε κύτταρο του οργανισμού και η οποία βρίσκεται μέσα στα ερυθρά κύτταρα του αίματος.

Στα πρώτα στάδια έλλειψης σιδήρου παρατηρούνται αδυναμία, κόπωση, τριχόπτωση, εύθραυστα νύχια, ενώ σοβαρή έλλειψη σιδήρου οδηγεί σε σιδηροπενική αναιμία, μειωμένη απόδοση σε αερόβιες δραστηριότητες, καθυστέρηση στην ανάπτυξη, γνωσιακή και διανοητική δυσλειτουργία, διαταραχές στο ανοσοποιητικό σύστημα και προβλήματα στην κύηση. Απαραίτητος σαν συμπλήρωμα διατροφής για γυναίκες με μεγάλη απώλεια αίματος κατά την έμμηνο ρύση, καθώς και στις προεμμηνοπαυσιακές γυναίκες με συχνές αιμορραγίες. Ιδανικός για γυναίκες προδιαβητικού σταδίου ή έχουσες διαβήτη τύπου 2, γιατί μεταβολίζει τη γλυκόζη αλλά και την ινσουλίνη, μειώνοντας τα επίπεδα του σακχάρου. Πριν τη λήψη του είναι σημαντικό να γίνει μια αιματολογική εξέταση, γιατί συχνά τα συμπτώματα μπερδεύονται με έλλειψη άλλων συστατι-

➤ Πολιτιστικά



Έχετε παρατηρήσει ότι κάθε φορά που βγαίνετε από μία αίθουσα κινηματογράφου, δεν αισθάνεστε ποτέ όπως τη στιγμή που μπήκατε; Είτε έχετε παρακολουθήσει κωμωδία, είτε δραματική ταινία, έχουν ξυπνήσει μέσα σας συναισθήματα και εμπειρίες ξεχασμένες. Συναισθήματα και εμπειρίες που σας βοηθάνε να γνωρίσετε καλύτερα τον εαυτό σας και συχνά σας παρέχουν τις απαντήσεις και τις συμβουλές που αναζητάτε για προβλήματα της κα-

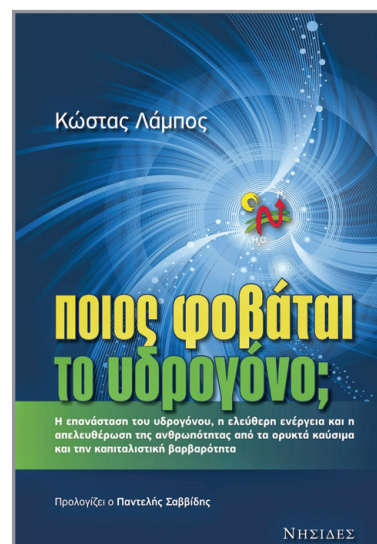
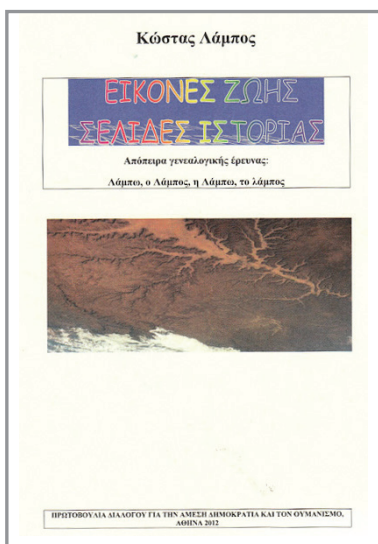
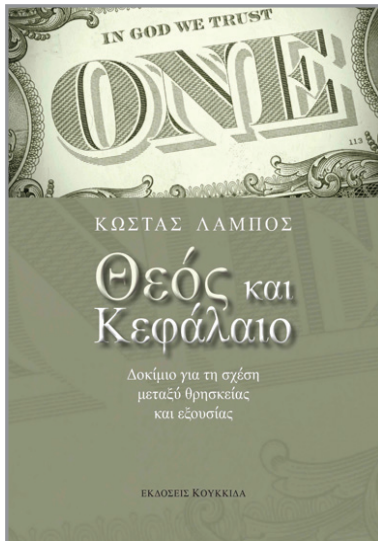
θημερινότητάς σας. Όχι τυχαία, η κινηματογραφοθεραπεία συστήνεται πλέον από αρκετούς ψυχολόγους ως ένα φάρμακο για την ψυχή.

Ο Σύλλογος Συνταξιούχων σκοπεύει να οργανώσει κινηματογραφικές βραδιές στα πλαίσια του πολιτιστικού του έργου στο εντευκτήριό μας Αμερικής 6, 6ος όροφος. Θα είμαστε σε επικοινωνία μαζί σας για ενημέρωση.

Ευχαριστούμε
Η Πολιτιστική Επιτροπή

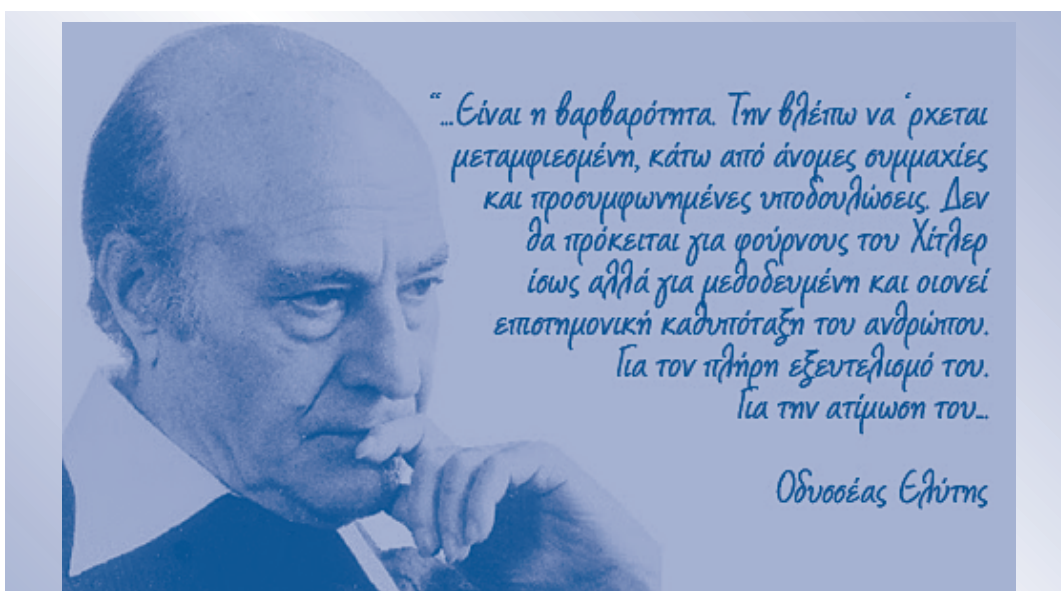
Βιβλία του Συναδέλφου Κώστα Λάμπου

Ο Σύλλογός μας συμμετείχε στην παρουσίαση του βιβλίου του συγγραφέα Κώστα Λάμπου «Θεός και Κεφάλαιο» που έγινε στις 9/12/2015 στο Polis art cafe. Παραθέτουμε κατωτέρω και άλλα βιβλία του Συγγραφέα.



Ο Πτηνοτροφικός Συνεταιρισμός Άρτας προμηθεύει το καταναλωτικό κοινό με τα περίφημα κοτόπουλα Άρτας τα οποία είναι άριστης ποιότητας, γευστικά και παραδοσιακά.

Προτιμάτε τα κοτόπουλα Άρτας διότι η γέυση συναντά την ποιότητα και την παράδοση. Θα τα προμηθεύσετε από όλα τα Super Market.



ΣΠΥΡΙΔΩΝ Ε. ΧΡΥΣΟΥΛΑΚΗΣ

Ειδ. Αλλεργιολόγος παιδών - ενήλικων - Στρατιωτικός Ιατρός Αναπλ. Διευθυντής Αλλεργιολογικού Τμήματος Ναυτικού Νοσοκομείου Αθηνών

Φαιδριάδων 11 Κυψέλη 11364
Τηλ. 210-8652992,
Κιν. 6974068066
(συμβεβλημένος στο παρελθόν με το ΤΥΠΑΤΕ)

ΕΙΔΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ

για τους συνταξιούχους ΑΤΕ

➔ Πολιτιστικά - Εκδηλώσεις

Λέσχη Ανάγνωσης

Με ιδιαίτερο ενδιαφέρον και με μεγάλη επιτυχία ξεκίνησε από τις 30 Νοεμβρίου η Λέσχη Ανάγνωσης στα γραφεία του Συλλόγου μας. Σας περιμένουμε κάθε τελευταία Δευτέρα του μήνα για να ανταλλάξουμε ιδέες και απόψεις.

Η επόμενη συνάντηση θα πραγματοποιηθεί

στις 25 Ιανουαρίου στις 11 π.μ. στα Γραφεία του Συλλόγου.

Στη συνάντηση θα ομιλήσει ο Ιστορικός-Συγγραφέας Σαράντος Καργάκος και θα αναλύσει τα θέματα της κρίσης που απασχολούν όλους μας. Καλούμε τα μέλη μας να τιμήσουν με την παρουσία τους τον ομιλητή.

Bazaar Συλλόγου

Ο Σύλλογός μας, διοργάνωσε για ακόμα μια φορά, με μεγάλη επιτυχία, Χριστουγεννιάτικο Bazaar την 17 και 18 Δεκεμβρίου 2015, στα γραφεία του. Οι δημιουργοί των εκθεμάτων, συνάδελφοι και μέλη του Συλλόγου μας, καθώς και οι επισκέπτες πέρασαν, ευχάριστα.

Στο Bazaar συμμετείχαν κατ' αλφαβητική σειρά οι συνάδελφοι - μέλη του Συλλόγου μας:

1. ΒΕΤΣΑ ΕΥΑΝΘΙΑ
(έλαια μασάζ - κηραλοιφές)
2. ΔΙΑΚΑΚΗ ΕΥΔΟΚΙΑ
(μέλι, κηραλοιφές, λικέρ, βασιλικός πολτός,

γύρη, σαπούνια)

3. ΚΙΟΥΡΤΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
(συγγραφέας - ποιητής)
4. ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ ΛΙΑ
(γούρια, κοσμήματα μακραμέ)
5. ΠΟΥΛΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ
(ψηφιδωτά)
6. ΣΤΑΣΙΝΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ
(σαπούνια, κηραλοιφές, γλυκά κουταλιού, μαρμελάδες)
7. ΤΣΟΛΚΑ ΣΩΤΗΡΙΑ
(κοσμήματα, διακοσμητικά).

ΙΩΑΝΝΗΣ Ν. ΚΑΡΑΪΣΚΟΣ, MD

ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ

Ειδικευθείς εις Α' Χειρουργική Κλινική
ΓΝΑ «ΛΑΪΚΟ»

Μετεκπαιδευθείς εις Montefiore
Medical Center, New York, USA

**ΛΑΠΑΡΟΣΚΟΠΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ
ΚΗΛΕΣ - ΧΟΛΟΚΥΣΤΟΠΑΘΕΙΕΣ
ΘΥΡΕΟΕΙΔΟΠΑΘΕΙΕΣ - ΠΑΘΗΣΕΙΣ
ΜΑΣΤΟΥ - ΔΙΑΒΗΤΙΚΟ ΠΟΔΙ -
ΣΠΙΛΟΙ - ΛΙΠΩΜΑΤΑ**

Ηφαίστου 4 - 6, Πλατεία Βάρης
(Έναντι Ι.Ν. Εισοδίων Θεοτόκου)

Τηλ. 210-9656291 - 6972728331
ikaraiskos@gmx.com

www.ikaraiskos.gr & Yiannis Karaiskos

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

Θεόδωρος Θεοφίλου

Ουρολόγος - Ανδρολόγος

Πλατεία Κυψέλης 15,
Οδός Κασταλίας
Τηλ.: 2121043297,
Κινητό: 6978359511

e-mail: theofilou@yahoo.gr

Χαμηλές τιμές σε όλους τους
συνταξιούχους της πρώην ΑΤΕ
καθώς και στις οικογένειές τους

Καρκίνος του μαστού Πρόληψη - Αντιμετώπιση Εθελοντική εργασία

Πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία η «συνάντηση-ενημέρωση» σε συνεργασία με την Αντικαρκινική Εταιρεία.

Ο Πρόεδρος της Αντικαρκινικής Εταιρείας Ευάγγελος Φιλόπουλος Δ/ντής Κλινικής Μαστού του Αντικαρκινικού Νοσοκομείου «Άγιος Σάββας», ενημέρωσε για όλα τα τόσο σοβαρά και ενδιαφέροντα θέματα που αφορούν τον Καρκίνο του Μαστού και απάντησε σε πολλά ερωτήματα που τέθηκαν από τις ενδιαφερόμενες.

Η Αντικαρκινική εταιρεία μετά τη συνεργασία που είχαμε μαζί της, ζήτησε από εμάς να γνωρίσουμε στα μέλη μας, ότι έχει ανάγκη από εθελοντική εργασία.

Όσοι από τους συναδέλφους και τις συναδέλφισσες επιθυμούν να γίνουν εθελοντές, ας επικοινωνήσουν στα τηλέφωνα: 210-3826600 και 210-6456713 την κα Πατεράκη.

Ευχαριστούμε εκ των προτέρων την Αντικαρκινική Εταιρεία και όλους τους συμμετέχοντες.

Τσίγκος Εμμανουήλ

Γενικός χειρουργός - Εξειδικευθείς στην Ογκολογική Χειρουργική

Λεωφόρος Βασιλίσσης Σοφίας 82
Αθήνα - 11528, Τηλ.: 2130067602

Μειωμένες τιμές στα μέλη και
τις οικογένειες των μελών
του Συλλόγου Συνταξιούχων ΑΤΕ

ΠΑΜΕ ΘΕΑΤΡΟ

Ο Σύλλογός μας πέτυχε μειωμένες τιμές για τα παρακάτω θέατρα:

1. Θέατρο «ΖΗΝΑ» - Το σώσε του Μάικλ Φρεϊν με τους Βλ. Κυριακίδη, Μπ. Μάλφα κ.λπ.

12 ευρώ το άτομο.

2. Θέατρο «ΑΚΡΟΠΟΛ» - Γαμπροί για πούλημα των Παπαθανασίου - Ρέππα, με τους Αλ. Αντωνόπουλο, Ν. Βλαβιανού κ.λπ.

13 ευρώ το άτομο.

3. Θέατρο «ΔΙΑΝΑ» - 9:05 (εννέα και πέντε) μουσικοθεατρική παράσταση με τους Β. Παπακωνσταντίνου, Χ. Θηβαίο κ.λπ.

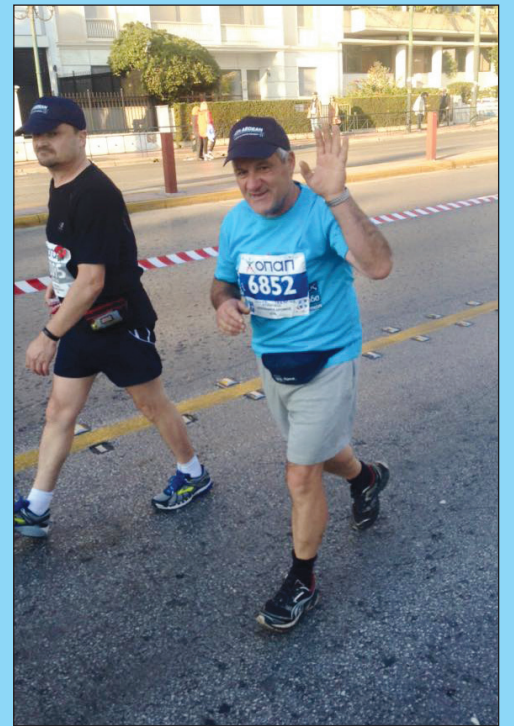
12 ευρώ το άτομο.

4. Θέατρο «ΣΤΟΥΝΤΙΟ ΚΥΨΕΛΗΣ» - διάφορες παραστάσεις.

2 άτομα με 1 εισιτήριο.

Υπεύθυνος για πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στο τηλ.: 6932-414642 κ. Αυλωνίτης.

Ο Μαραθώνιος Δρόμος δεν έχει ηλικία Θέλει ψυχή!



Το μέλος του Συλλόγου μας Γούλας Α. Γεώργιος, γεωπόνος έλαβε μέρος στο 33ο Κλασικό Μαραθώνιο Αθηνών στις 8.11.2015 και τερμάτισε με χρόνο 07:03:25. Τα θερμά μας συγχαρητήρια.

Στέφανος Λέων. Βαούτης

Κλινικός Υπνοθεραπευτής CCHT

Διακοπή Καπνίσματος με Υπνοθεραπεία

Δημητρακοπούλου 12, Καλλιθέα

Τηλ. - Φαξ: 210-9567413

Κιν. 6942033399, 6980802051

stefanos@vaoutis.gr

Όποιος συνάδελφος συμμετέχει σε εκδηλώσεις - δραστηριότητες (αθλητικές - πολιτιστικές) και επιθυμεί να δημοσιεύσουμε τη δραστηριότητά του αυτή, στην εφημερίδα μας, παρακαλούμε να μας ενημερώνει, σχετικά.

➔ Ιατρικά Θέματα

Τι ακριβώς είναι η χοληστερίνη;

Η χοληστερίνη είναι ένα μόριο λίπους που παράγεται στο συκώτι και είναι απαραίτητη για πληθώρα λειτουργιών στον οργανισμό. Είναι απαραίτητη για τη δημιουργία βασικών συστατικών του οργανισμού, όπως της μεμβράνης των κυττάρων, για τη λειτουργία του νευρικού συστήματος, μεγάλου αριθμού ορμονών, όπως οι ανδρικές και οι γυναικείες ορμόνες. Χρησιμοποιείται επίσης ως καύσιμο για τον καρδιακό μυ. Πρόκειται για ένα από τα πιο σημαντικά συστατικά στο ανθρώπινο σώμα. Γι' αυτό το λόγο τα 2/3 της χοληστερίνης που κυκλοφορεί στο σώμα μας παράγονται από τον ίδιο τον οργανισμό. Μόνο το 1/3 προσλαμβάνεται από τις τροφές. Πώς γίνεται λοιπόν η χοληστερίνη να συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο για νόσο στα αγγεία μας;

Για τις
ιατροφαρμακευτικές
δαπάνες

Εντείνονται οι προσπάθειες για την επίτευξη της πληρωμής των ιατροφαρμακευτικών δαπανών από το Ταμείο Υγείας. Το Δ.Σ.

Χοληστερίνη και φλεγμονή

Η Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ αναφέρει σε πρόσφατη δημοσίευσή της ότι ο τρόπος αντιμετώπισης της χοληστερίνης ως ένα υδραυλικό πρόβλημα, που καταλήγει στην απόφραξη των αρτηριών μας δεν ισχύει πλέον. Καταιγιστικά δεδομένα δείχνουν ότι η αυξημένη χοληστερίνη συνδέεται κυρίως με την παρουσία φλεγμονής.

Η φλεγμονή είναι ένας όρος που ακούγεται πολύ συχνά χωρίς να είναι ιδιαίτερα ξεκάθαρος για τους περισσότερους από εμάς. Συνδέεται με πολλά προβλήματα υγείας και ιδιαίτερα με καρδιολογικά νοσήματα. Στην πραγματικότητα πρόκειται για κάτι καλό, μια φυσιολογική λειτουργία. Στη φλεγμονή το σώμα μας προετοιμάζεται να αντιμετωπίσει κάποια απειλή (εσωτερική ή εξωτερική).

Κατά τη διάρκεια της φλεγμονής το σώμα μας:

- Προκαλεί **σύσπαση των αγγείων** για να μειώσει την απώλεια αίματος σε περίπτωση αιμορραγίας.
- **Αυξάνει την ηχητικότητα του αίματος** για τον ίδιο λόγο.
- **Αυξάνει τον αριθμό των λευκών αιμοσφαιρίων** να περιορίσει την ανάπτυξη μικροβίων.
- Τα **κύτταρα πολλαπλασιάζονται** για να αποκαταστήσουν τυχόν βλάβες.
- **Αυξάνει τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα**, ώστε να είναι εφικτός ο πολλαπλασιασμός και η τροφοδοσία των παραπάνω μηχανισμών.

Η αυξημένη χοληστερίνη σημαίνει πράγματι ότι κάτι δεν πάει καλά με τα αγγεία μας, δεν είναι όμως ο κακός της περίπτωσης. Πολύ χαμηλά επίπεδα χοληστερίνης έχουν μάλιστα συνδεθεί και με αυξημένο κίνδυνο αιμορραγίας από ρήξη των αγγείων!

Η χοληστερίνη στην πραγματικότητα είναι ένας δείκτης της πιθανότητας καρδιαγγειακού κινδύνου όχι το αίτιο.

Ένας αξιόπιστος δείκτης χρόνιας φλεγμονής είναι η CRP (C αντιδρώσα πρωτεΐνη). Χρησιμοποιείται ως δείκτης φλεγμονής των αγγείων και του κινδύνου για νόσο της καρδιάς.

- Με CRP κάτω από 1 mg/lit, έχουμε μικρό καρδιαγγειακό κίνδυνο.
- Με CRP 1 - 3 mg/lit, βρισκόμαστε σε ένα μεσαίο επίπεδο κινδύνου.
- Με CRP πάνω από 3 mg/lit, ο κίνδυνος είναι αυξημένος.

Από τα παραπάνω αντιλαμβάνεται κανείς ότι δεν υπάρχει σπ' αλήθεια καλή και κακή χοληστερίνη. Γι' αυτό άλλωστε μπορεί κάποιος να έχουν υψηλές τιμές χοληστερίνης και να ζήσουν μέχρι τα βαθιά γεράματα, ενώ κάποιος άλλος με χαμηλές τιμές χοληστερίνης να έχουν σοβαρά καρδιολογικά προβλήματα και χειρότερη πορεία υγείας.

Το βασικό πρόβλημα είναι αν συνυπάρχει φλεγμονή και αν είναι το σώμα μας σε θέση να τη διαχειριστεί γρήγορα και ανώδυνα. Από την άλλη, αν το σώμα μας χρειάζεται παραπάνω χοληστερίνη για να ανταποκριθεί και να διαχειριστεί κάποιο πρόβλημα, δεν θα ήταν καθόλου χρήσιμο ή ωφέλιμο να τη μειώσουμε.

Πώς προέκυψαν τα σημερινά όρια;

Το 2004 μια επιτροπή ειδικών στις ΗΠΑ (US National Cholesterol Education Program) συμβούλεψε όσους βρίσκονται σε ομάδες υψηλού κινδύνου για καρδιολογική νόσο, να μειώσουν τα επίπεδα χοληστερίνης τους σε πολύ χαμηλά επίπεδα.

Το 2006 όμως, μια ανασκόπηση που δημοσιεύτηκε στο Annals of Internal Medicine βρήκε ότι δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία που να στηρίζουν την επίτευξη τόσο χαμηλών επιπέδων χοληστερίνης ή και στοιχεία που θα μπορούσαν να δικαιολογήσουν τον καθορισμό οποιασδήποτε τιμής στόχου.

Αν κατεβάσω πολύ χαμηλά τη χοληστερίνη μου;

Τότε είναι πιθανό να συμβούν αρκετά δυσάρεστα πράγματα στο σώμα σας. Όπως αναφέραμε παραπάνω η χοληστερίνη είναι ένα πολύ σημαντικό μόριο για τη λειτουργία του οργανισμού. Έχουμε βέβαια συνηθίσει να ακούμε μόνο κακά πράγματα γι' αυτήν, η αλήθεια όμως είναι ότι το σώμα μας χρειάζεται χοληστερίνη για να λειτουργήσει. Στ' αλήθεια η παρουσία της είναι ουσιαστική προϋπόθεση για την ίδια τη ζωή.

Οι κυτταρικές μεμβράνες όλων των έμβιων όντων πάνω στον πλανήτη έχουν ως βασικό τους συστατικό τη χοληστερίνη. Δεν θα μπορούσε να υπάρξει ζωή, αν δεν υπήρχε χοληστερίνη!

Χαμηλά επίπεδα χοληστερίνης έχουν συνδεθεί με:

- **Κατάθλιψη.** Η χοληστερίνη είναι απαραίτητη για την παραγωγή σεροτονίνης.
- **Σεξουαλικές δυσλειτουργίες.** Η χοληστερίνη είναι απαραίτητη για την παραγωγή της τεστοστερόνης και των οιστρογόνων.
- **Νευρολογικά νοσήματα.** Ο εγκέφαλος περιέχει το 1/4 της συνολικής χοληστερίνης στο σώμα μας.
- **Χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D.** Το σώμα μας φτιάχνει βιταμίνη D από τη χοληστερίνη.

Τι μπορούμε να κάνουμε

Το θέμα της χοληστερίνης εντάσσεται σε ένα γενικότερο πλαίσιο καλής υγείας του οργανισμού. Θα πρέπει να μειώσουμε την πιθανότητα φλεγμονής: βάρος, διατροφή, έλλειψη άσκησης, στρες και να φροντίζουμε να έχει το σώμα μας όλα τα απαραίτητα συστατικά, ώστε να μπορέσει να λειτουργήσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Δεν αποκτάμε υγεία με το να πανικοβαλλόμαστε και να διαταράσσουμε περαιτέρω τη βιοχημική ισορροπία του οργανισμού. Αποκτάμε υγεία όταν κάνουμε ενέργειες που δημιουργούν και ενισχύουν την υγεία μας. Το τελικό κριτήριο είναι: με βοήθούν να νιώθω καλύτερα και να είμαι πιο υγιής ή όχι;

Αυτό που χρειαζόμαστε δεν είναι απλώς κάποια δεδομένα, αλλά περισσότερη βεβαιότητα γι' αυτά που συμβαίνουν γύρω μας και αυτό ισχύει σε όλους τους τομείς της ζωής.

➔ Αγωνιστικό Περισκόπιο

Η ασφαλιστική μεταρρύθμιση που μελετάται από την κυβέρνηση

Πρωτεύεται επανυπολογισμός όλων των συντάξεων (και των σημερινών συνταξιούχων) με βάση την ηλικία που αποχώρησαν οι ασφαλισμένοι, το χρόνο ασφάλισης που είχαν και το ύψος της σύνταξης που πήραν σε σχέση με το μισθό τους. Ειδικός αλγόριθμος θα χρησιμοποιηθεί για τον επανυπολογισμό των συντάξεων, με στόχο να εξοικονομηθούν από 700 έως 900 εκατ. ευρώ, για το 2016. Οι μειώσεις θα είναι μεγαλύτερες στην περίπτωση ασφαλισμένων σε ειδικά ταμεία που είχαν υψηλούς μισθούς, λίγα έτη ασφάλισης και υψηλά ποσοστά αναπλήρωσης. Βασικός κανόνας για την αναπροσαρμογή των συντάξεων θα είναι η εφαρμογή ενιαίων κανόνων για όλους τους συνταξιούχους, τους εν ενεργεία και τους μελλοντικούς.

Εξετάζεται μεσοσταθμική μείωση 6% στις υψηλές επικουρικές συντάξεις και αύξηση 1% στις ασφαλιστικές εισφορές (σήμερα είναι 3% για τον ασφαλισμένο και 3% για τον εργοδότη) με στόχο τη διατήρηση της αυτοτέλειας και της βιωσιμότητας της επικουρικής ασφάλισης υπό το Ενιαίο Ταμείο Επικουρικής Ασφάλισης (ΕΤΕΑ).

Καθιερώνεται η εθνική σύνταξη, η οποία θα είναι και η μόνη που θα εγγυάται το κράτος και θα υπολογίζεται στο 60% του μέσου εισοδήματος, ποσοστό που μεταφράζεται σήμερα στα 384 ή στα 390 ευρώ. Από εκεί και πάνω τα χρήματα που παίρνει κάθε συνταξιούχος θα υπολογίζονται ξεχωριστά για τον καθένα με βάση τις ασφαλιστικές εισφορές στο σύνολο του εργασιακού του βίου. Η εθνική - κοινωνική σύνταξη θα χρηματοδοτείται από τον κρατικό προϋπολογισμό.

Εξετάζεται η αύξηση των εργοδοτικών εισφορών και η αύξηση των ασφαλιστικών εισφορών κατά τρεις ποσοστιαίες μονάδες – σταδιακά έως το 2018 – ώστε να περιοριστεί το μαχαίρι στις συντάξεις. Οι εκπρόσωποι των δανειστών εμφανίζονται αντίθετοι στο σενάριο αύξησης των εισφορών για τους εργοδότες και τους εργαζομένους. Υπενθυμίζεται πως πέρυσι τον Ιούλιο είχαν μειωθεί στο 2,9% οι ασφαλιστικές εισφορές των επιχειρήσεων, ενώ είχαν μειωθεί και κατά 1% οι εισφορές των εργαζομένων.

ΟΟΣΑ: Οι Έλληνες ο τέταρτος πιο εργατικός λαός παγκοσμίως - 36η η Γερμανία

Στην τέταρτη θέση των πιο εργατικών λαών παγκοσμίως βρίσκεται η Ελλάδα, σύμφωνα με τον ΟΟΣΑ.

Για την κατάρτιση της λίστας, ο Οργανισμός έλαβε υπόψη την πλήρη/μερική απασχόληση, τις υπερωρίες, τους εποχικούς υπαλλήλους και άλλους παράγοντες.

Με βάση τη νέα έκθεση του ΟΟΣΑ, το Fortune υπολόγισε τις ώρες εργασίας εβδομαδιαίως. Έτσι, οι Έλληνες εργαζόμενοι καταλαμβάνουν 4η θέση μεταξύ των χωρών, με 39,27 ώρες την εβδομάδα κατά μέσο όρο.

Στην 1η θέση βρίσκονται οι **Μεξικανοί** με 42,85 ώρες, στη 2η οι **Κοσταρικανοί** με 42,62, στην 3η οι **Κορεάτες** με 40,85 και στην 5η οι **Χιλιανοί** με 38,27 ώρες την εβδομάδα.

Στις τελευταίες θέσεις βρίσκονται – παραδόξως – οι βορειοευρωπαίοι και συγκεκριμένα, στην 32η οι Γάλλοι με 28,22 ώρες την εβδομάδα κατά μέσο όρο, στην 33η οι Δανοί με 27,62, στην 34η οι Νορβηγοί με 27,44, στην 35η οι Ολλανδοί με 27,40 και στην 36η θέση βρίσκονται οι Γερμανοί με 26,37 ώρες εβδομαδιαίως!

Επανασχεδιάζεται το Παρατηρητήριο Τιμών Καταναλωτή και Διδάκτρων

Πρωτόκολλο Συνεργασίας υπέγραψαν η γενική γραμματεία Εμπορίου και Προστασίας Καταναλωτή του υπουργείου Οικονομίας και το Εργαστήριο Ηλεκτρονικού Επιχειρείν και Ηλεκτρονικού Εμπορίου (ELTRUN) του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Όπως σημειώνεται σε σχετική ανακοίνωση, διαπιστώθηκε ότι το Παρατηρητήριο Τιμών δεν είναι φιλικό και χρήσιμο προς το χρήστη - καταναλωτή, ενώ δεν παρέχει και στις υπηρεσίες της Γενικής Γραμματείας, άμεση επεξεργασμένη πληροφορία για τις μεταβολές των τιμών και τις αιτίες που τις δημιουργούν.

Αντικείμενο της συνεργασίας είναι ο σχεδιασμός, η ανάπτυξη και ο προγραμματισμός συνεργιών μεταξύ του ELTRUN και της γενικής γραμματείας στο πλαίσιο της αναθεώρησης, ανανέωσης και βελτίωσης του Παρατηρητηρίου Τιμών Τροφίμων και Προϊόντων Καθημερινής Χρήσεως (www.e-prices.gr) και του Παρατηρητηρίου Τιμών Διδάκτρων (gge.gov.gr).

Σε βραχυπρόθεσμο επίπεδο, η συνεργασία προσβλέπει στο καθορισμό εκείνων των ενεργειών που θα βελτιώσουν άμεσα τις υπηρεσίες του Παρατηρητηρίου Τιμών.

Επιπλέον, θα εκπονηθεί μελέτη για τη συνολική αναβάθμιση του Παρατηρητηρίου Τιμών, σε μεσοπρόθεσμο χρονικό διάστημα.

Ο γενικός γραμματέας Εμπορίου και Προστασίας Καταναλωτή Αντώνης Παπαδερράκης εξέφρασε τις ευχαριστίες του προς τους εκπροσώπους του εργαστηρίου για τη διάθεση συνεργασίας που επιδεικνύουν, ενώ από την πλευρά του ο διευθυντής του ELTRUN, καθηγητής Γιώργος Δουκίδης, σχολίασε ότι είναι υποχρέωση του ELTRUN και γενικά των ελληνικών δημόσιων πανεπιστημίων να συμβάλλουν εμπράκτως στη διάχυση της γνώσης και στην εξυπηρέτηση του δημοσίου συμφέροντος.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

Σχετικά με τον ΕΛΕΜ

Το νέο Διοικητικό Συμβούλιο του Συλλόγου συνεχίζει τις προσπάθειές του για την εξεύρεση μιας δίκαιης και κοινά αποδεκτής λύσης για τα αποθεματικά του ΕΛΕΜ, αποφεύγοντας τις ακρότητες και τις αντιπαραθέσεις.

Η ενημέρωση των Συναδέλφων

Το Δ.Σ. του Συλλόγου σε προηγούμενη συνεδρίασή του προβληματίστηκε σχετικά με τη δυσκολία που αντιμετωπίζουμε στην ενημέρωση των συναδέλφων.

Για την καλύτερη και αποτελεσματικότερη επικοινωνία παρακαλούμε τα μέλη μας που δεν λαμβάνουν τα e-mail ή και sms, να επικοινωνούν μαζί μας και να μας ενημερώνουν στα τηλέφωνα του Συλλόγου: 210-3637726, 210-3623583.

Το Δ.Σ.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Του υπό ειδική εκκαθάριση πιστωτικού ιδρύματος με την επωνυμία «Αγροτική Τράπεζα της Ελλάδος ΑΕ» Υποβολή τέταρτου πίνακα προσωρινής διανομής ο Ειδικός Εκκαθαριστής του πιστωτικού ιδρύματος με την επωνυμία «Αγροτική Τράπεζα της Ελλάδος Α.Ε.» (υπό ειδική εκκαθάριση) Νικόλαος Μαράντος του Δημητρίου ανακοίνωσε ότι κατήρτισε και υπέβαλε στην Τράπεζα της Ελλάδος, μετά και την 166/1/9.12.2015 απόφαση της Επιτροπής Πιστωτικών και Ασφαλιστικών Θεμάτων (ΕΠΑΘ) της Τράπεζας της Ελλάδος, τον από 10.11.2015 τέταρτο πίνακα προσωρινής διανομής υπέρ των προνομιούχων πιστωτών πρώην εργαζομένων της ΑΤΕbank, έχοντας ταυτόχρονα προβεί στην εκ του νόμου απαιτούμενη παρακράτηση ποσών για την τυχόν ικανοποίηση πρόσθετων απαιτήσεων ικανοποιούμενων προνομιακώς πριν το Ταμείο Χρηματοπιστωτικής Σταθερότητας, ενεργώντας σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 6 παρ. 2 σε συνδυασμό με το εδαφ. 2 της παρ. 1 του ίδιου άρθρου 6 του Κανονισμού Ειδικής Εκκαθάρισης Πιστωτικών Ιδρυμάτων (απόφαση της Επιτροπής Πιστωτικών και Ασφαλιστικών Θεμάτων της Τράπεζας της Ελλάδος, Συνεδρίαση 21/4.11.2011, θέμα 2ο, ΦΕΚ Β' 2498/4.11.2011 όπως τροποποιήθηκε και ισχύει) και έχοντας ήδη προβεί στην πρώτη, δεύτερη και τρίτη προσωρινή διανομή υπέρ των προνομιακώς ικανοποιούμενων απαιτήσεων των πιστωτών του άρθρ. 154 γ. Πτωχευτικού Κώδικα.

Οι προβλεπόμενες από τις παραπάνω διατάξεις του Κανονισμού Ειδικής Εκκαθάρισης Πιστωτικών Ιδρυμάτων ανακοινώσεις αναμένεται να δημοσιευθούν την 11 Δεκεμβρίου 2015 και την 18 Δεκεμβρίου 2015 η τελευταία.

Η λήψη αντιγράφου (σε ηλεκτρονική μορφή) του προσωρινού πίνακα διανομής από τους δικαιούχους πιστωτές θα γίνεται, με δικά τους έξοδα, από το Γραφείο του Ειδικού Εκκαθαριστή (Μεσογειών 109-111, Κτίριο Γ1, 6ος όροφος, Αθήνα τηλ. 2103272402-4) από την 18 Δεκεμβρίου 2015 και έως την 28 Δεκεμβρίου 2015 και ώρες 12.00 - 14.00.

Αθήνα, 11 η Δεκεμβρίου 2015
Ο Ειδικός Εκκαθαριστής
Νικόλαος Δ. Μαράντος

➔ Από τους αγώνες του Συλλόγου μας

ΑΓΩΓΗ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΣΥΝΤΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΜΕΙΩΣΕΩΝ ΤΩΝ ΝΟΜΩΝ 4051/2012 ΚΑΙ 4093/2013

Το Δ.Σ. του Συλλόγου, στην προσπάθειά του για καλύτερη εξυπηρέτηση των μελών του, πήρε απόφαση, απευθύνθηκε σε δικηγορικά γραφεία και πήρε προσφορές για την κατάθεση αγωγών κατά των μειώσεων των συντάξεων μετά το 2012.

Τα δικηγορικά γραφεία είναι τα εξής :

1. Αποστολίδης Λουκάς και Συνεργάτες, 2. Βυτινιώτη Ελένη, 3. Τσέλιου Παναγιώτα και 4. Φρώντε Νικόλαος

Τους όρους και τα σχετικά έγγραφα (ιδιωτικό συμφωνητικό και εξουσιοδότηση) θα τα βρείτε στο site του Συλλόγου (**syntaxiouxosatebank**) και τα χρήματα θα κατατίθενται στο λογαριασμό του Συλλόγου **6017 040056 248** και θα αποδίδονται στον κάθε δικηγόρο, σύμφωνα με την επιλογή σας. Τα δικαιολογητικά θα αποστέλλονται στη διεύθυνση του Συλλόγου.

Επειδή το δικόγραφο κάθε αγωγής θα περιλαμβάνει 49 ενάγοντες επισημαίνεται ότι στην περίπτωση που για κάποιο δικηγόρο δεν συμπληρωθεί ο αριθμός αυτός, ο Σύλλογος κατ' ανάγκη θα μεταφέρει μετά από συμφωνία, με τον υποψήφιο ενάγοντα, τα δικαιολογητικά σε άλλο δικηγόρο.

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΩΝ ΑΓΩΓΩΝ

Για όλες ανεξαιρέτως τις αγωγές, παρακαλούμε να στέλνετε μία ευανάγνωστη φωτοτυπία **2 όψεων της ταυτότητάς σας**. Όσοι δεν την έχετε στείλει, παρακαλούμε να τη στείλετε.

Για την **πράσινη διακοπή της Επικουρικής Σύνταξης**, παρακαλούμε να στέλνετε ή να στείλετε εάν συντρέχει περίπτωση για συμπλήρωση των στοιχείων σας:

➢ Εκκαθαριστικά Επικούρησης, με τον τελευταίο μήνα που σας χορηγήθηκε.

➢ Εάν δεν έχετε φυλάξει τα εκκαθαριστικά αυτά, τότε στέλνετε τη βεβαίωση συντάξεων του ΕΤΕΑ, από την οποία προκύπτουν οι δικαιούμενες ακαθάριστες Επικουρήσεις, κατά το έτος διακοπής (2014).

➢ Αντίγραφα των σελίδων του λογαριασμού καταθέσεων σας, από τις οποίες προκύπτει τόσο ο μήνας καταβολής της τελευταίας Επικούρησης σας όσο και ο επόμενος μήνας, στον οποίο έγινε διακοπή της Επικούρησης.

Για τη διεκδίκηση των αντισυνταγματικών μειώσεων των Νόμων 5041/2012 και 4093/2012, παρακαλούμε να στείλετε συμπληρωματικά και τα εκκαθαριστικά Κύριας και Επικουρικής Σύνταξης σας, στα οποία καταγράφονται μεταβολές στο ύψος των Συντάξεών σας αυτών, λόγω βαθμολογικής σας προαγωγής, ή «ενηλικίωσης» τέκνου ή θανάτου συζύγου κλπ., ώστε να γίνεται σωστός υπολογισμός της δικαιούμενης αποζημίωσης.

Εάν δεν έχετε τα εκκαθαριστικά αυτά τότε παρακαλούμε να μας στείλετε, οποιοδήποτε επίσημο στοιχείο από το οποίο να προκύπτει η ημερομηνία μεταβολής.

Σημαντική Επισήμανση

Η ημερομηνία συζήτησης για αναίρεση της απόφασης του ΕΤΕΑ, που αφορά στην ολική διακοπή της Επικουρικής Σύνταξης, θα συζητηθεί στο ΣτΕ, μετά από 3 αναβολές στις 15 Φεβρουαρίου 2016.

Μη προσμέτρηση χρόνου ασφάλισης στην Επικουρική Σύνταξη

Πρόσφατα ήρθε σε γνώση του Συλλόγου μας ότι οι συνταξιούχοι - πρώην υπάλληλοι της ΑΤΕ, οι οποίοι, μετά τη θέση της Αγροτικής Τράπεζας σε καθεστώς Ειδικής Εκκαθάρισης, απολύθηκαν στις 27.7.2012 και, από 28.7.2012, προσλήφθηκαν στην Τράπεζα Πειραιώς, από την οποία ασφαλίτηκαν, για την Επικούρησή τους, στο ΕΤΕΑΜ, κατά τη συνταξιοδότησή τους, δεν έχει ληφθεί υπόψη ο χρόνος ασφάλισής τους στο ΕΤΕΑΜ και, από 1.3.2013, στο ΕΤΕΑ.

Δηλ. στην Πράξη Απονομής Επικουρικής Σύνταξης ο χρόνος ασφάλισης είναι μικρότερος από το χρόνο υποχρεωτικής ασφάλισης και καταβολής των προβλεπόμενων εισφορών.

Με υπόμνημά μας προς το Δ.Σ. του ΕΤΕΑ, ζητάμε την άμεση έκδοση Συμπληρωματικών Πράξεων Απονομής Επικούρησης.

Σε τηλεφωνική επικοινωνία που είχαμε μαζί τους, έχουμε τη διαβεβαίωση, ότι το θέμα αυτό θα λυθεί από το Φεβρουάριο του 2016, δηλ. θα υπολογισθεί εκ νέου η Επικουρική τους Σύνταξη και θα λάβουν τα αντίστοιχα αναδρομικά.

Αναμένουμε την υλοποίηση της προφορικής τους δέσμευσης.

ΚΑΛΥΨΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΟΠΥΥ ΤΩΝ ΔΑΠΑΝΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ 28.7.2012 ΕΩΣ 31.5.2013

Μετά την απόφαση του Δ.Σ. του ΤΥΠΑΤΕ να προχωρήσει στην καταβολή των ιατροφαρμακευτικών εξόδων στους δικαιούχους του Ταμείου, η διαδικασία προχωρά με **απαράδεκτα** αργούς ρυθμούς. Το Δ.Σ. με απόφασή του κινήθηκε σε δύο κατευθύνσεις. Έκανε γράμμα και συνάντηση με την ηγεσία του ΤΥΠΑΤΕ για συντόμηση των διαδικασιών και έστειλε υπόμνημα στον Υπουργό Υγείας κ. Ξανθό Ανδρέα με κοινοποίηση στον ΕΟΠΥΥ, και ζητά με βάσιμα επιχειρήματα την κάλυψη των δαπανών αυτών από τον ΕΟΠΥΥ, το Δ.Σ. του οποίου έχει ήδη συμφωνήσει.

«Εμείς οι παλαιοί ας προσέξουμε τους νέους»

«Αν στα είκοσι δε μάθει, στα τριάντα δεν κάνεις, στα σαράντα δεν έχεις, τότε στα πενήντα ούτε θα μάθει, ούτε θα κάνεις, ούτε θα έχεις» είχε πει ο Μάρκος Αυρήλιος. Με όλα αυτά που συμβαίνουν στην πατρίδα μας με την ανεργία των νέων και τις αλλαγές στο ασφαλιστικό σύστημα που ανακοινώνονται και ακολουθούν στο επόμενο διάστημα το προηγούμενο ρητό που ίσχυε δύο χιλιάδες χρόνια πριν, στις μέρες μας σχεδόν ακυρώνεται. Ειδικά με τις παρούσες συνθήκες όσο και να επενδύσεις στα είκοσι και στα τριάντα που δεν έχεις δυνατότητα λόγω ανεργίας στα σαράντα στα πενήντα και στα γεράματα δεν θα έχεις τίποτα.

Η γενιά των είκοσι και των τριάντα που έχουν βγει στην αγορά εργασίας και αμείβονται χειρότερα από ποτέ και σε μεγάλο ποσοστό από «μαύρη» εργασία δεν έχει να περιμένει σχεδόν τίποτα. Είναι η γενιά που δεν έζησε τη φύσκα της ευημερίας τους μεγάλους μισθούς και τα επιδόματα καλείται όμως να πληρώσει τις αμαρτίες των προηγούμενων σε ένα κράτος στα όρια της κατάρρευσης και σε μία κοινωνία που αναζητά προσανατολισμό κινούμενη σε θολές κατευθύνσεις. Δικαιώματα και κεκτημένα πολλών ετών ανήκουν στο παρελθόν. Λύση στον ορίζοντα δεν φαίνεται ή φαίνεται μακρινή και οι νέοι απελπίζονται και ζητούν από εμάς τους παλιούς εξηγήσεις. Οι εξηγήσεις είναι δύσκολο να δοθούν αλλά συστήνεται ψυχραιμία, σύνεση, ομοψυχία και αλληλεγγύη.

Ας οπλιστούμε όλοι με όλες αυτές τις αρετές για καλό μας.

ΒΡΑΒΕΙΑ - ΑΡΙΣΤΕΙΑ

Το Δ.Σ. στην τελευταία του συνεδρίαση 15.12.2015, αποφάσισε νέο τρόπο καταβολής των Βραβείων - Αριστείων, στα παιδιά των μελών του Συλλόγου.

➢ Το βραβείο - αριστείο δίνεται με τη λήψη του πτυχίου τριτοβάθμιας εκπαίδευσης ως εξής:

➢ Βαθμός άριστα και λίαν καλώς: 100 ευρώ

➢ Βαθμός καλώς: 50 ευρώ.

➢ Για μεταπτυχιακό και διδακτορικό θα δίνεται το ποσό των 100 ευρώ και μόνο μια φορά.

➢ Το «Ανοικτό Πανεπιστήμιο» αναγνωρίζεται ως τριτοβάθμια εκπαίδευση.

➢ Η αίτηση πρέπει να γίνεται εντός 1 έτους από τη λήψη του πτυχίου.

➢ Ο γονιός θα πρέπει να είναι μέλος στο Σύλλογο τουλάχιστον 1 έτος.

➢ Η απόφαση θα ισχύσει ΜΕΤΑ την πάροδο 3 μηνών από την ημερομηνία δημοσίευσης, στην εφημερίδα και το site του Συλλόγου.

ΜΕΙΩΣΗ ΕΙΣΦΟΡΑΣ ΥΠΕΡ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

Αγαπητές συναδέλφισσες,

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Σας ενημερώνουμε ότι το Δ.Σ. του Συλλόγου, αναγνωρίζοντας τις οικονομικές δυσκολίες που έχουμε όλοι, είχε πάρει απόφαση για **μείωση της εισφοράς υπέρ Συλλόγου** από 0,4% σε 0,35% (ή **3,5 τοις χιλίοις**) και **πλαφόν τα 8 ευρώ**, στην κύρια σύνταξη. Η μηχανογράφηση του ΙΚΑ, μετά από μεγάλη καθυστέρηση θα υλοποιήσει αυτή την απόφαση αρχίζοντας από την μισθοδοσία του Ιανουαρίου 2016.