



# ΤΟ ΒΗΜΑ

του Συλλόγου Συνταξιούχων ALPHA BANK

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ALPHA BANK - ΙΠΠΟΚΡΑΤΟΥΣ 8, 106 79 ΑΘΗΝΑ  
ΤΗΛ.: 210 3606071, 210 3604327, FAX: 210 3606347, E-mail: ssalpha8@otenet.gr, www.ssalpha.gr  
Έτος 3<sup>ο</sup> Αρ.φύλλου 11 ΜΑΙΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2013

## ΜΑΚΑΡΙ ΝΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΟΥΝ

Το 2013 δεν προβλέπεται να είναι «χαρούμενο» και «ευτυχές» σε συλλογικό επίπεδο. Δεν θα μπορούσε άλλωστε στην κατάσταση που βρίσκεται η χώρα, με όσα περνάει τα τελευταία τρία χρόνια η πλειονότητα των πολιτών της και με τις δυσκολίες που βρίσκονται μπροστά. Από την άλλη πλευρά και εδώ που έχουμε φτάσει, είναι φανερό ότι το 2013 μπορεί να αποδειχθεί εξαιρετικά κρίσιμο για το μέλλον της χώρας.

Η πολιτική τάξη και η κοινωνία καλούνται για άλλη μια φορά να ανταπεξέλθουν στις αντιξοότητες και να τολμήσουν άλματα προς τα εμπρός. Το κοινωνικο-οικονομικό μοντέλο του παρελθόντος δεν ήταν διατηρήσιμο και μας οδήγησε στο χείλος της αβύσσου.

Όσοι ευαγγελίζονται επιστροφή σε αυτό είναι εκτός πραγματικότητας. Αντιθέτως με τις ανάσες

που μας προσφέρονται και την εφαρμογή των μεταρρυθμίσεων η χώρα έχει μια ευκαιρία, ίσως χωρίς αμφιβολία την τελευταία για να εισέλθει σε σταθερή πορεία που δημιουργεί ελπίδες. Για αυτό το 2013 χαρακτηρίζεται έτος κλειδί. Βέβαια δεν αναμένεται κάποιο θαύμα, αλλά μπορούμε να προσδοκούμε.

Ο Ελληνικός Λαός έχει επιδείξει ωριμότητα και καρτερικότητα τα δύσκολα τελευταία χρόνια της κρίσης. Ο θυμός του έναντι του πολιτικού συστήματος είναι απολύτως δικαιολογημένος. Τον εκμεταλλεύτηκαν όμως ακραίες πολιτικές δυνάμεις, οι οποίες καλλιέργησαν τη μισαλλοδοξία, θεωρίες συνωμοσίας και λαϊκισμού, αλλά ουδέποτε παρουσίασαν στοιχειώδως πειστικές προτάσεις διακυβέρνησης του τόπου. Ο θυμός συνεχίζει να υπάρχει, αλλά η κοινή γνώμη αντιλαμβάνεται πλέον ότι η κρίση έχει πλήξει πολ-

λές άλλες χώρες και δεν υπάρχει μαγική ή εύκολη λύση. Οι πολίτες καταλαβαίνουν επίσης πως η λύση στην ανεργία και την ύφεση δεν είναι η πολιτική αστάθεια ούτε οι διαμαρτυρίες χωρίς τέλος.

Οι κυβερνώντες έχουν μια μοναδική ευκαιρία χρόνου να βάλουν τον τόπο στην τροχιά της ανάπτυξης και της σταθερότητας. Για να γίνει όμως αυτό θεμελιώδης προϋπόθεση είναι να μην κυβερνούν όπως... παλιά, να αποδείξουν δηλαδή εμπράκτως στον Ελληνικό Λαό ότι τα ρουσφέτια, οι τοποθετήσεις κομματικών και «κολλητών» σε διάφορες θέσεις κρατικού ενδιαφέροντος αντί για σοβαρές μεταρρυθμίσεις έχουν παρέλθει οριστικά. Μακάρι να τα καταφέρουν.

Άρθρο του Προέδρου

### ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Τα γραφεία του Συλλόγου μας θα παραμείνουν κλειστά, από 10/7/2013 έως 31/8/2013. Τα μέλη του ΔΣ θα βρίσκονται σε επιφυλακή και θα παρακολουθούν τα δρώμενα στο χώρο μας. Εφόσον χρειαστεί θα υπάρξει ενημέρωσή σας με έκτακτη ανακοίνωση.

Θερμή παράκληση: να μην χρησιμοποιείτε το ΦΑΞ του Συλλόγου για το εν λόγω χρονικό διάστημα (Ιούλιος - Αύγουστος).

**ΤΟ ΔΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ  
ΣΑΣ ΕΥΧΕΤΑΙ ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ**

### ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΓΙΑ ΑΠΟΠΛΗΡΩΜΗ ΛΑΠΑΝΩΝ ΑΠΟ ΤΑΥΤΕΚΩ

Παρακαλείσθε να μην απευθύνεστε για διευκρινίσεις στον μηχανογράφο του τμήματος μπρώου του Τομέα Υγείας μας (κ. Όμηρο Τσακίρογλου). Για τη συγκέντρωση των στοιχείων σας υπεύθυνος είναι αποκλειστικά ο Σύλλογος μας.

### Από την Συντακτική Επιτροπή

Τα μέλη της Συντακτικής Επιτροπής, ο Α' Αντιπρόεδρος του Συλλόγου Γιάννης Ιορδανίδης και η Γεν. Γραμματέας Ντίνα Αναργύρου, σας εύχονται ολόψυχα: ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ με προσωπική και οικογενειακή υγεία.

Στο 11<sup>ο</sup> φύλλο της εφημερίδας μας θα βρείτε εκτός από τις τρέχουσες ειδήσεις που μας αφορούν:

- όλα τα newsletter που εστάλησαν με e-mail στους συναδέλφους που μας έχουν ενημερώσει με την ηλεκτρονική τους διεύθυνση. Όσοι επιθυμούν να λαμβάνουν άμεσα τα επόμενα newsletter as μας στείλουν ένα e-mail με μια καλημέρα και θα έχουν τακτική, σύγχρονη, γρήγορη και άμεση ενημέρωση,

- νέες συνεργασίες με την κάρτα υγείας «ΕΛΕΥΘΕΡΑΣ»,
- ανακοινώσεις της ΑΓΣΣΕ, του Συλλόγου Προσωπικού της Τραπεζής και του ΤΑΥΤΕΚΩ,
- το βήμα των Συναδέλφων με άρθρα και σχόλια συναδέλφων,
- το πολιτιστικό βήμα με προτάσεις για εκδρομές και άλλες εκδηλώσεις,
- το εύθυμο και χρήσιμο βήμα με ευχαρίστες και χαρούμενες απόψεις και ιδέες,
- το ιατρικό βήμα με θέμα τον προστάτη,
- και τέλος το κοινωνικό βήμα με τα νέα μέλη του Συλλόγου μας, τους αποβιτώντες συναδέλφους μας και άλλες χρήσιμες πληροφορίες.

Πιστεύουμε ότι και αυτό το φύλλο της εφημερίδας μας θα σας κρατήσει καλή συντροφιά όλο το καλοκαίρι και το φθινόπωρο να μας βρει όλους καλά να τα ξαναπούμε...

Από μέρους μας βάλαμε όλο το κέφι και μεράκι που είχαμε για να σας ικανοποιήσουμε. Σημειώνουμε ότι μαζί με την εφημερίδα μας θα παραλάβετε και τον Οδηγό Συνταξιούχου Νο 1 που αντικαθιστά τον προηγούμενο Οδηγό Νο 1 (Νοέμβριος 2011) και τα Συμπληρώματά του (Φεβρουάριος & Μάιος 2012). Όσοι Συνάδελφοι δεν έχουν κάποια από τις κάρτες του Οδηγού, as μας στείλουν ένα σημείωμα να τους τις επανекδώσουμε.

### ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΕΠΙΤΟΚΙΟΥ ΤΩΝ ΣΤΕΓΑΣΤΙΚΩΝ ΛΑΝΕΙΩΝ ΤΗΣ ΣΣΕ

Σύμφωνα με την υπ' αριθμ. 86/3-6-2013 Εγκύκλιο της Δ/νσεως Ανθρωπίνου Δυναμικού της Τραπεζής και κατόπιν της υπογραφής Συλλογικής Σύμβασης Εργασίας μεταξύ των Τραπεζών και της Ομοσπονδίας Τραπεζικών Οργανώσεων Ελλάδας, το επιτόκιο των νέων και υφιστάμενων στεγαστικών δανείων Προσωπικού Σ.Σ.Ε. '84 μειώνεται από 1/7/2013 σε 2%. Η Τράπεζα θα εξετάζει αιτήματα επιμηκύνσεως της διάρκειας των ανωτέρω δανείων μέχρι και τα 40 έτη κατ' ανώτατον, εντός των πλαισίων της πιστωτικής πολιτικής και των ισχυόντων ηλικιακών ορίων. Κατόπιν προφορικής συνεννόησης του Προέδρου μας κ. Βουτυρά με την Δ/ντρια της Δ/νσεως Ανθρωπίνου Δυναμικού, κα Π Κονιδάρη, η μείωση του επιτοκίου αφορά και τους συνταξιούχους, που έχουν λάβει δάνεια Προσωπικού ΣΣΕ '84.

Ημέρες και ώρες λειτουργίας του Συλλόγου: Δευτέρα έως Πέμπτη 10.00 - 14.00

### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΔΗΣΕΙΣ • ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΩΝ ΣΥΝΑΔΕΛΦΩΝ • ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ, ΤΟΥ ΤΑΥΤΕΚΩ, ΤΗΣ ΑΓΣΣΕ, ΤΟΥ ΕΟΠΥΥ • ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΒΗΜΑ • ΙΑΤΡΙΚΟ ΒΗΜΑ • ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΒΗΜΑ  
• ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΑΚΙ • ΕΝΘΕΤΟ NEWSLETTER • ΕΓΓΡΑΦΟ ΕΟΠΥΥ ΓΙΑ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

## Η μια μετά την άλλη οι κάρτες υγείας

Κάρτες Υγείας εδώ, Κάρτες Υγείας εκεί, τι είναι και ποιες είναι όλες αυτές οι κάρτες υγείας που ο ένας μετά τον άλλο, δημοσιογράφοι ηθοποιοί κ.λπ. διαφημίζουν σε τηλεοράσεις και διαδίκτυο;

Οι κάρτες αυτές στην ουσία είναι ένα σύνολο εκπτώσεων που δίνουν κάποια Νοσοκομεία ή Διαγνωστικά Κέντρα Υγείας, συνήθως δωρεάν, σε πελάτες τους. Κάποιοι λοιπόν που έχουν πρόσβαση σε δίκτυα πωλήσεων, τη δυνατότητα διαφημίσεων κ.λπ., παίρνουν αυτές τις παροχές τις κάνουν «ένα μοναδικό πακέτο» και τις πουλάνε ως μια «εξεχωριστή κάρτα».

Τελευταία έχουν βγει στην τηλεόραση τόσες κάρτες που διαφημίζονται με κίνδυνο και κάποιες καλές κάρτες να φθερίζονται και να προκαλούν σύγχυση στο καταναλωτικό κοινό, όπως επίσης κάποιες καλές παροχές να μπαίνουν στον ίδιο «κουβά» με άλλες και να χαλάνε και κάποια καλά στοιχεία αυτών των καρτών.

Αυτό που χρειάζεται το καταναλωτικό κοινό, είναι κάποιες κάρτες που να δίνουν εύκολη πρόσβαση σε Πανελλαδικά δίκτυα, με σωστές και απαραίτητες καλύψεις και φυσικά φτηνά ασφάλιστρα. Παρακάτω δείτε τι πρέπει να ζητάτε.

### • Να υπάρχει πρόσβαση σε όλη την Ελλάδα.

Για παράδειγμα, αν κάποιο ιδιωτικό νοσοκομείο έχει 3-4 νοσοκομεία στην Αθήνα και 1-2 στη Θεσσαλονίκη και σας προσφέρει μια τέτοια κάρτα, ο κόσμος που μένει στην υπόλοιπη Ελλάδα πρέπει οπωσδήποτε να πάει στην Αθήνα και στην Θεσσαλονίκη; Όχι βέβαια. Σκοπός είναι να έχει συνεργάτες-γιατρούς και σε κάθε πόλη της Ελλάδας, ώστε να πάει στην πόλη του αυτός που θα αγοράσει μια τέτοια κάρτα. Αυτό επομένως θεωρείται βασική προϋπόθεση.

### • Ποιοτική και άμεση εξυπηρέτηση & ενημέρωση.

Αν αγοράσετε μια τέτοια κάρτα υγείας από οργανωμένο δίκτυο ασφαλιστών μιας ασφαλιστικής εταιρίας, θα μπορείτε να έχετε άμεση εξυπηρέτηση σε κάθε τι που ζητάτε.

Από τον ηθοποιοί και το δημοσιογράφο που διαφημίζει τις κάρτες θα έχετε ενημέρωση και εξυπηρέτηση;

### • Ελεύθερη επιλογή γιατρών και διαγνωστικών κέντρων, που διαθέτει το νοσοκομείο ή το διαγνωστικό κέντρο ει δυνατόν σε κάθε πόλη της Ελλάδας.

### • Τιμές πολύ προσιτές.

Τα ετήσια ασφάλιστρα θα πρέπει να είναι προσιτά για όλους μικρούς και μεγάλους.

### • Για κάθε ηλικία.

Την κάρτα αυτή να μπορεί να την αγοράσει κάποιος ανεξάρτητα από την ηλικία του, έστω και αν είναι ένα παιδί 30 ημερών ή ένας ηλικιωμένος 90 ετών!

### • Σε καλή ή κακή κατάσταση της υγείας τους.

Επίσης, υπάρχουν άτομα με πολύ καλή κατάσταση της υγείας τους, υπάρχουν και άλλοι με επιβαρυνμένη την κατάσταση της υγείας τους. Να μπορούν όλοι να αγοράσουν αυτήν την κάρτα.

Με αυτές τις προϋποθέσεις, να υπάρχουν δηλαδή γιατροί και διαγνωστικά κέντρα σε όλη την Ελλάδα, να υπάρχει ένας ασφαλιστής για να έχετε πλήρη ενημέρωση και εξυπηρέτηση, να υπάρχει τιμή προσιτή, να μπορούν να την αγοράσουν όλες οι ηλικίες ανεξάρτητα από την κατάσταση της υγείας τους, τότε ναι, κάντε την κίνηση και ενημερωθείτε. Έτσι όπως είναι σήμερα η δημόσια υγεία που κάθε μέρα βουλιάζει όλο και περισσότερο, τότε χρειάζεστε μια κάρτα υγείας.

Εμείς κάναμε μια σύντομη έρευνα καταλήξαμε στην λύση που θεωρούμε καλύτερη για σας και σας ενημερώσαμε σχετικά.



## ΝΕΕΣ ΕΝΤΑΞΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΑΡΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΑΣ!

ΠΑΡΟΧΕΣ	ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ CITY CLINIC Χαριλάου Τρικούπη 104 Αθήνα τηλ. 210 3630036	ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΑΘΗΝΩΝ Ασκληπιοίου 31, Αθήνα τηλ. 210 3674000
ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ, ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ, Γ. ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ, ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟΣ	ΔΩΡΕΑΝ ΜΕ ΡΑΝΤΕΒΟΥ	ΔΩΡΕΑΝ
ΛΟΙΠΕΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΕΣ	ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ	20€ 40€ ΓΙΑ Δ/ΝΤΕΣ ΤΜΗΜΑΤΩΝ
CHECK-UP	1 ΔΩΡΕΑΝ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΑΣ!!!	1 ΔΩΡΕΑΝ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΑΣ!!!
ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΔΩΡΕΑΝ ΜΕ ΠΑΡΑΠΕΜΠΤΙΚΟ ΕΟΠΥΥ ΧΩΡΙΣ ΠΑΡΑΠΕΜΠΤΙΚΟ ΤΙΜΕΣ ΔΗΜΟΣΙΟΥ	ΜΕ ΠΑΡΑΠΕΜΠΤΙΚΟ ΕΟΠΥΥ ΤΡΕΧΟΥΣΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΧΩΡΙΣ ΠΑΡΑΠΕΜΠΤΙΚΟ 30% ΕΚΠΤΩΣΗ
ΑΞΟΝΙΚΗ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΑ ΜΑΓΝΗΤΙΚΗ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΑ TRIPLEX	ΔΩΡΕΑΝ ΜΕ ΠΑΡΑΠΕΜΠΤΙΚΟ ΕΟΠΥΥ ΧΩΡΙΣ ΠΑΡΑΠΕΜΠΤΙΚΟ ΑΞΟΝΙΚΗ 45€, ΜΑΓΝΗΤΙΚΗ 156€, TRIPLEX ΤΙΜΕΣ ΔΗΜΟΣΙΟΥ	ΜΕ ΠΑΡΑΠΕΜΠΤΙΚΟ ΤΡΕΧΟΥΣΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΟΠΥΥ ΧΩΡΙΣ ΠΑΡΑΠΕΜΠΤΙΚΟ ΚΑΤΟΠΙΝ ΣΥΜΦΩΝΙΑΣ
ΠΡΟΝΟΜΙΑΚΗ ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΤΑ ΝΟΣΗΛΕΙΑ	ΔΩΡΕΑΝ ΜΕ ΠΑΡΑΠΕΜΠΤΙΚΟ ΕΟΠΥΥ ΧΩΡΙΣ ΠΑΡΑΠΕΜΠΤΙΚΟ 30% ΕΚΠΤΩΣΗ	ΜΕ ΠΑΡΑΠΕΜΠΤΙΚΟ ΤΡΕΧΟΥΣΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΟΠΥΥ ΧΩΡΙΣ ΠΑΡΑΠΕΜΠΤΙΚΟ 25% ΕΚΠΤΩΣΗ
ΑΣΦΑΛΙΣΜΕΝΟΣ ΣΕ ΙΔΙΩΤΙΚΑ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	100% ΚΑΛΥΨΗ	ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΒΑΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ
ΧΡΗΣΗ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟΥ	ΔΩΡΕΑΝ	ΔΩΡΕΑΝ
ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ & ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ	50% ΕΚΠΤΩΣΗ	ΚΑΤΟΠΙΝ ΣΥΜΦΩΝΙΑΣ
ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΝΟΣΗΛΕΙΑ	ΚΑΤΟΠΙΝ ΣΥΜΦΩΝΙΑΣ	15% ΕΚΠΤΩΣΗ

### Λειτουργία Πολυιατρείου Συλλόγου Προσωπικού ALPHA BANK

Δευτέρα έως Παρασκευή: 07:30 – 15:30

Ιπποκράτους 23, 10679 Αθήνα

Τηλέφωνα επικοινωνίας και ραντεβού: 210 369 20 33/34

### • Σε συνεργασία με την κλινική ΝΕΟΝ ΑΘΗΝΑΙΟΝ MD HOSPITAL

Αστυδάμαντος 83, Παγκράτι (όπισθεν ξενοδοχείου CARAVEL),

τηλ. κέντρο 210 722 85 11 Αποκλειστικά με ραντεβού

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ	ΜΕΡΕΣ	ΩΡΕΣ	ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ	ΜΕΡΕΣ	ΩΡΕΣ
Παθολόγος	Τρίτη, Πέμπτη, Παρασκευή	13:00-15:00	Γενικός Χειρουργός	Δευτέρα	12:00-14:00
Καρδιολόγος	Δευτέρα, Πέμπτη	11:00-14:00		Τρίτη	09:00-11:00
Πνευμονολόγος	Δευτέρα, Τετάρτη, Πέμπτη	10:00-14:00		Πέμπτη	14:00-15:00
Ουρολόγος	Παρασκευή	09:00-12:00	Αγγειοχειρουργός	Δευτέρα, Τετάρτη	10:00-12:00
Χειρουργός Μαστού	Τετάρτη	13:00-15:00	Ορθοπαιδικός	Δευτέρα, Πέμπτη	10:00-11:00
Γυναικολόγος	Τετάρτη	13:00-15:00	ΩΡΛ	Τρίτη, Παρασκευή	12:00-14:00

Λόγω της προσωρινής διακοπής λειτουργίας των γραφείων του Συλλόγου μας κατά τους μήνες Ιούλιο και Αύγουστο, η επικοινωνία σας με τους συνεργάτες μας κο Δημήτρη Παναγόπουλο και κα Κλείτα Ιατρού για θέματα που αφορούν το Ομαδικό Ασφαλιστήριο της Ευρωπαϊκής Πίστης και την Κάρτα Υγείας «ΕΛΕΥΘΕΡΑΣ», θα πραγματοποιείται στα τηλέφωνα:

210 52 397 46/47, εσωτ. γραμμή 1 (ώρες γραφείου) & 6977 170 775, 6985 653 032, 6940 987 189.

## ΑΓΩΓΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ ΤΑΜΕΙΟΥ

Ο Σύλλογός μας κατέθεσε αγωγή την 25<sup>η</sup>. 4.2013 στο Συμβούλιο της Επικρατείας κατά του Ελληνικού Δημοσίου και του ΝΠΔΔ Ενιαίου Ταμείου Ασφάλισης Τραπεζοϋπαλλήλων (ΕΤΑΤ) για την ακύρωση της με αριθμ. πρωτ. Φ 20203/28452/5771 Απόφασης του Υπουργού Εργασίας, Κοινωνικής Ασφάλισης και Πρόνοιας της 17<sup>ης</sup> Δεκεμβρίου 2012.

## ΕΞΕΛΙΞΗ ΔΙΚΑΣΤΙΚΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ



Συζητείται ενώπιον του Συμβουλίου της Επικρατείας την 28<sup>η</sup> Νοεμβρίου 2013, η αίτηση ακύρωσης του Συλλόγου μας κατά του Ελληνικού Δημοσίου για την αρχική ένταξη του Ταμείου Υγείας μας στο ΤΑΥΤΕΚΩ, καθώς η επέμβαση του νομοθέτη για κατάργηση-συγχώνευση ΝΠΔΔ-ασφαλιστικών Ταμείων, είναι αντίθετη σε διατάξεις του Συντάγματος και υπερκείμενων νομοθετικών διατάξεων.

## ΕΠΑΦΕΣ ΓΙΑ ΤΑΥΤΕΚΩ

Στις 22/5/13 πραγματοποιήθηκε στον ΕΟΠΥΥ υπό τη Γεν. Διευθύντρια κ. Περδίκη, πολύωρη σύσκεψη για την επίλυση των χρονιζουσών ιατροφαρμακευτικών δαπανών των ασφαλισμένων του Τομέα Υγείας, με τη συμμετοχή του κ. Νικ. Δομένικου - Προέδρου του ΤΑΥΤΕΚΩ, Ιγνά-

τιου Πλιάκου - Προέδρου της ΟΣΤΟΕ και μέλους του Δ.Σ. του ΤΑΥΤΕΚΩ, του Δημ. Μαρτίνη - Διευθυντή του Τομέα Υγείας, και του Αγαμ. Βουτυρά - Προέδρου του Συλλόγου Συνταξιούχων ALPHA BANK. Ελήφθη απόφαση να ζητηθούν ο ΑΜΚΑ και το IBAN του τραπεζικού λογαριασμού

όλων των ασφαλισμένων, προκειμένου ο ΕΟΠΥΥ να προχωρήσει στην εξόφληση των οφειλομένων ποσών σύμφωνα με το σύστημα ΗΔΙΚΑ. Έχει ασκηθεί μεγάλη πίεση από τους κκ Ιγνάτιο Πλιάκο και Αγαμ. Βουτυρά στον κ. Δημ. Μαρτίνη, να προχωρήσει στην

εκκαθάριση των εκκρεμών δικαιολογητικών που αφορούν ιατροφαρμακευτικές δαπάνες των συνταξιούχων συναδέλφων μας ως και την επίτευξη αποστολής των βεβαιώσεων για τη εφορία και ΑΧΑ Ασφαλιστική.

## ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΗΚΕ ΜΕ ΕΠΙΤΥΧΙΑ Η ΑΥΞΗΣΗ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ ΤΗΣ ΤΡΑΠΕΖΗΣ



Ολοκληρώθηκε με απόλυτη επιτυχία η Αύξηση κεφαλαίου του Ομίλου της Τραπέζης.

**Συχαρητήρια στην Διοίκηση, στους Μετόχους, στους Εργαζόμενους και στους Συνταξιούχους. Όλοι ΜΑΖΙ τα κατάφεραν.**

Θεωρούμε καθήκον μας να υπενθυμίσουμε στη Διοίκηση της Τράπεζας μας ότι εμείς οι συνταξιούχοι χωρίς υπερβολή είμαστε οι καλύτεροι διαφημιστές και αναμένουμε να έχουμε την ανα-

γνώριση της για τη μεγάλη μας συνεισφορά στην εδραίωση, ανάπτυξη και καταξίωσή της ως η πιο μεγάλη ιδιωτική Τράπεζα στον Τραπεζικό χώρο της χώρας μας.

Ευελπιστούμε να τύχουμε μιας ειδικής μέριμνας εκ μέρους της, επικαλούμενοι προς τούτο και την κοινωνική της ευαισθησία όπως την είχε επιδείξει και στο παρελθόν.

## ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ



**Σάββατο, 06 Απριλίου 2013**

Γ. Βρούτσης: ΔΕΝ θα υπάρξει μείωση μισθών και συντάξεων τόνισε ο υπουργός Εργασίας Κοινωνικής Ασφάλισης και Πρόνοιας Γιάννης Βρούτσης

στη συνέντευξή του στην «Ελευθεροτυπία».

## ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΣΥΝΤΑΞΕΩΝ ΙΚΑ 2013



Για πρώτη φορά φέτος το 2013 δεν θα αποσταλεί ταχυδρομικά η βεβαίωση συντάξεων ΙΚΑ στους συνταξιούχους του. Η βεβαίωση συντάξεων του ΙΚΑ χρησιμοποιείται για φορολογική χρήση από τους συνταξιούχους και δηλώνεται στην φορολογική τους δήλωση για τις συντάξεις που έχουν λάβει το έτος 2012.

Σύμφωνα με την διοίκηση του οργανισμού η βεβαίωση συντάξεων του ΙΚΑ θα εκτυπώνεται ηλεκτρονικά μέσω της ιστοσελίδας [www.ika.gr](http://www.ika.gr). Η εφαρμογή για την εκτύπωση της βεβαίωσης συντάξεων του ΙΚΑ έχει ενεργοποιηθεί.

## ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΚΡΑΤΗΣΗΣ ΥΠΕΡ ΤΟΥ ΚΛΑΔΟΥ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ ΣΕ ΕΙΔΟΣ ΣΤΙΣ ΣΥΝΤΑΞΕΙΣ

Σε απάντηση Εξώδικης Διαμαρτυρίας της Πανελλαδικής Ομοσπονδίας Σωματείων Συνταξιούχων Αξιωματικών του Εμπορικού Ναυτικού προς το Υπουργείο Εργασίας, Κοινωνικής Ασφάλισης και Πρόνοιας, με θέμα τον τρόπο εφαρμογής της κράτησης υπέρ του κλάδου ασθένειας σε είδος στις συντάξεις, παραθέτουμε αποσπάσματα της έγγραφης απάντησης του υπουργού κ. Βρούτση:

«Το καταβαλλόμενο ποσό σύνταξης εκ μέρους του Ταμείου ή του Δημοσίου, που αποτελεί τη βάση επί της οποίας υπολογίζεται το ποσοστό 4% υπέρ του κλάδου ασθένειας σε είδος, είναι το μεικτό ποσό της σύνταξης.

[...] Συμπερασματικά, για τον υπολογισμό της εισφοράς συνταξιούχων υπέρ του κλάδου ασθένειας σε είδος, η καταβαλλόμενη σύνταξη εκ μέρους του Ταμείου ή του Δημοσίου, παραμένει πάντοτε το μεικτό ποσό της σύνταξης. Το καταβαλλόμενο ποσό διαφοροποιείται μόνο σε περίπτωση επανυπολογισμού του ποσού που δικαιούται ο συνταξιούχος.»

Σας θυμίζουμε ότι ανάλογη απάντηση έχει λάβει κι ο Σύλλογός μας στο ίδιο ερώτημα (βλ. φύλλο 6 της εφημερίδας μας).

## ΑΡΘΡΑ ΣΥΝΑΔΕΛΦΩΝ

## ΦΩΤΗΣ ΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ

Ήδη οι κυβερνήσεις με αφορμή την οικονομική καπιταλιστική κρίση υλοποιούν τις αποφάσεις της Ε.Ε. και με δικαιολογία τα μνημόνια εφαρμόζουν τους αντιστασιατικούς νόμους τους (Σιούφα, Ρέππα, Πετραλιά, Λοβέρδου). Μείωσαν τις συντάξεις μέχρι και 50% και τις επικουρικές 60%.

Η τρικομματική κυβέρνηση ετοιμάζει νέα μείωση στο επικουρικό 50%.

Μην ξεχνάμε, η πλειοψηφία των συναδέλφων συνταξιοδοτείται από το ΙΚΑ.

Έτσι το ΙΚΑ λόγω ληστείας – κούρεμα αποθεματικών, τζογάρισμα στο χρηματιστήριο, εισφοροδιαφυγής, εισφοροαπαλλαγές, μαύρης εργασίας, μείωσης εργοδοτικών εισφορών και ανεργίας, είχε μειωμένα έσοδα και το πρώτο τρίμηνο του 2013 και επομένως θα αδυνατεί να δώσει σύνταξη πέραν των 360 ευρώ του «νόμου Λοβέρδου».

Ο ΕΟΠΥΥ έχει έλλειμμα 4 δις ευρώ και οδηγείται σκόπιμα από την κυβέρνηση στην κατάρρευση. Δεν θα έχουμε ούτε φάρμακα, ούτε γιατρούς και νοσοκομεία, ούτε εξετάσεις. Με απροκάλυπτο κυνισμό και χαρά ανήγγειλε ο Διοικητής της τράπεζας Ελλάδος το πεσόκομμα των συντάξεων και προτείνει την συνέχεια των διαρθρώσεων:

«Οι συντάξεις που θα χορηγούν από δω και πέρα τα ασφαλιστικά ταμεία θα είναι τόσο χαμηλές ώστε αυτοί που θα τις λαμβάνουν να ζουν κάτω από τα όρια της φτώχειας» (29/05/13).

Έτσι και μας, κυνικά, η εργοδοσία μας πέταξε στο ETAT ο «νόμος Παυλόπουλου» και από το ETAT στον Καϊάδα.

ΕΤΣΙ ΚΥΝΙΚΑ η κυβέρνηση, εργοδοσία και Ε.Ε. μας έκλεισαν και το Ταμείο Υγείας και μας πέταξαν στον Καϊάδα του ΕΟΠΥΥ και από τον ΕΟΠΥΥ στο βόθρο του καπιταλισμού. Το σωματείο μας παρόλο που είναι θεωρητικά μαζικό, 2.500 περίπου μέλη (οι συνελεύσεις δεν συγκεντρώνουν πάνω από 100-120 μέλη), δεν στάθηκε στο ύψος των περιστάσεων.

Το Διοικητικό Συμβούλιο ακολουθώντας το δόγμα της συνάψεως δεν ανταποκρίθηκε στη σκληρότητα των μέτρων της εργοδοσίας, κυβέρνησης και Ε.Ε..

Αλήθεια Συνάδελφοι το Δ.Σ. πού ήταν και τι έκανε όλο αυτό το χρονικό διάστημα;

Μια ανακοίνωση χάθηκε να βγει έστω σαν ενημέρωση των συνταξιούχων;

Ποια η θηκική προετοιμασία των συναδέλφων για αγώνα, για παρατεταμένο αγώνα, Αγώνα Ζωής;

Θα μας απαντήσουν: «Μα κάναμε τόσες προσφυγές στα δικαστήρια.»

Σωστά να κινηθείς και δικαστικά, όμως, το κύριο είναι ο δρόμος του αγώνα.

Άλλωστε δικαστικά κινείται και μια ολόκληρη ομάδα συναδέλφων.

Και εδω δεν πρέπει να γελιόμαστε, Δικό τους το μαχαίρι, δικό τους και το πεπόνι.

Σε μια νύχτα μας πήραν το ταμείο και με το Νόμο, Δικό τους το ταμείο Δικό τους και η Δικαιοσύνη, η Τυφήλη.

Πρέπει να ξεπεράσουμε τα ιδεολογήματα της συνάψεως, της μοναδικότητας, του εταιρισμού, του εφησυχασμού που τόσα χρόνια μας τα βάζουν στο κεφάλι.

Σήμερα, επειδή είναι τέτοιες οι δυνατότητες του ανθρώπου και της κοινωνίας που μπορούν να ικανοποιηθούν όλες οι σύγχρονες ανάγκες των εργαζομένων και των συνταξιούχων, χρειάζεται να δημιουργηθεί ένα μαζικό κίνημα ανάσχεσης όλων των μέτρων που έχουν γίνει και των άλλων που ακολουθούν το αμέσως επόμενο διάστημα ώστε να επιτευχθεί σταμάτημα μείωσης συντάξεων, επαναφορά των συντάξεων, επανάκτηση δικαιωμάτων και κατακτήσεων που χάθηκαν λόγω επίθεσης του κράτους και της μεγαλοεργοδοσίας και Ε.Ε..

Δεν πρέπει να συμβιβαστούμε με την φτώχεια και την κοροϊδία κυβέρνησης, εργοδοσίας, Ε.Ε..

Η επίθεση αφορά όλους, εργαζομένους και συνταξιούχους, η απάντηση πρέπει να είναι κοινή.

Πρέπει να βγούμε από το στενό κύκλο του χώρου μας, να συναντηθούμε με το ταξικό κίνημα που συσπειρώνεται στο ΠΑΜΕ.

- Να διεκδικήσουμε τις συντάξεις μας

- Δημόσια, καθολική, υποχρεωτική, Κοινωνική Ασφάλιση.

- Δημόσια Δωρεάν Υγεία και Πρόνοια, με υψηλής ποιότητας υπηρεσίες, σύμφωνα με τις ανάγκες μας και τις δυνατότητες της επιστήμης.

- Κάτω οι Αντιστασιακοί Νόμοι.

- Να πάρουμε πίσω τα χαμένα δικαιώματα και κατακτήσεις που κερδήθηκαν με αίμα όλα τα προηγούμενα χρόνια.

- Όλοι Στον Αγώνα.

Μαζί με την Συντονιστική Επιτροπή Αγώνα των συνεργαζομένων συνταξιοδοτικών οργανώσεων, ΟΣΙΚΑ, ΟΑΕΕ, Δημοσίου, ΕΛΤΑ, ΝΑΤ, ΟΤΑ.

## ΛΕΜΕ ΟΧΙ ΣΤΟΝ ΚΑΙΑΔΑ

Συνάδελφε συνταξιούχε, είμαστε περίπου δύο εκατομμύρια διακόσιες χιλιάδες (2.200.000) συνταξιούχοι και όμως το πολιτικό σύστημα μας αντιμετωπίζει ως περιθώριο, ως τελειωμένους, για αυτό και φορτώνει κυρίως εμάς και τους μισθωτούς να σηκώσουμε τα βάρη της οικονομικής κρίσης, την οποία οι ίδιοι δημιούργησαν με τις πράξεις και τις παραλείψεις τους. Ενώ ήμασταν και είμαστε τα φορολογικά υποζύγια μαζί βεβαίως και με τους μισθωτούς, ρίχνουν σε εμάς τα βάρη της χρεοκοπίας.

Γιατί το κάνουν αυτό συνάδελφε, είναι τόσο απάνθρωποι, είναι τόσο ανάληγοι, τόσο ανόητοι, τόσο δυστυχώς και επειδή είμαστε ανοργάνωτοι, μας θεωρούν –και δυστυχώς είμαστε– εύκολη λύση για να λύσουν τα ταμειακά ελλείμματα του κράτους. Ενώς κράτους πολυδάπανου, διεφθαρμένου και σπάταλου.

Τη στιγμή που οργιάζει ακόμη και σήμερα η εισφοροδια-

φυγή και η φοροδιαφυγή, την ώρα που στην αγορά οργιάζει η κάθε είδους κερδοσκοπία, που το κράτος συνεχίζει ξεδιάντροπα να σπαταλά, το πολιτικό σύστημα ρίχνει τα βάρη και πάλι στους συνταξιούχους. Συνάδελφε, ο συνταξιούχος είναι ζωντανό κοινωνικό κύτταρο. Με την πενιχρή του σύνταξη βοηθάει παιδιά και φροντίζει εγγόνια, βοηθά την πραγματική οικονομία με αυτή την πενιχρή σύνταξη.

Εάν αυτό δεν το αντιλαμβάνονται οι κυβερνώντες, θα πρέπει εμείς να τους το θυμίσουμε μέσα από τον αγώνα μας, αγώνας ο οποίος μπορεί και πρέπει να εξαντλήσει όλα τα νόμιμα μέσα.

Στο πλαίσιο αυτό, μια ομάδα συνταξιούχων αποφάσισε να κινηθούμε σε αυτήν την κατεύθυνση. Σύντομα θα διοργανώσουμε συνδιάσκεψη με συμμετοχή συνταξιούχων από όλους τους χώρους, ώστε να μπορούμε να συντονίσουμε τη δράση μας.

Χωρίς προαπαιτούμενα, χωρίς ηγεμονισμούς και καπε-

λώματα κομματικά ή ιδεολογικά, με διαφάνεια και δημοκρατικές διαδικασίες, θα οργανώσουμε τη δράση μας, είτε δημιουργώντας πολιτική κίνηση είτε παρεμβαίνοντας στα κέντρα λήψης αποφάσεων γιατί δυστυχώς ως πολίτες δεν έχουμε πολιτική εκπροσώπηση στο παρόν πολιτικό σύστημα.

Συνάδελφε συνταξιούχε η οργή σου ήρθε η ώρα να γίνει δημιουργική πράξη μέσα από κοινή δράση. Η ψήφος σε νέους τυχαύραστους και ακραίου πολιτικού σχηματισμού είναι βέβαιο ότι θα φέρει και άλλα δεινά για το λαό και ειδικά για μας τους συνταξιούχους.

Πάρε τις τύχες στα χέρια σου, όλοι μαζί μπορούμε να προασπίσουμε τα συνταξιοδοτικά μας δικαιώματα. Κάθε συνάδελφος μπορεί να συνεισφέρει με τη συμμετοχή και τις προτάσεις του.

**ΒΑΣΙΛΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΥ**  
**Β' ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ**

## ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΒΟΥΛΕΥΤΩΝ ΣΤΟΥΣ ΥΠΟΥΡΓΟΥΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ

## Πολύμηνες καθυστερήσεις από το ΤΑΥΤΕΚΩ

Στο πρόβλημα της κάλυψης των δαπανών των τραγεζούπαλλήλων ασφαλισμένων και συνταξιούχων του ΤΑΥΤΕΚΩ από τον Ιούλιο του 2011, αναφέρεται ο Βουλευτής Ηρακλείου κ. Λευτέρης Αυγενάκης προς τον Υπουργό Εργασίας, Κοινωνικής Ασφάλισης και Πρόνοιας κ. Ιωάννη Βρούτση. Ο Τομέας Ασθένειας Προσωπικού Τραπεζών Πίστεως (σήμερα Alpha Bank), Γενικής, Αμερικής Εξπρές του ΤΑΥΤΕΚΩ αποτελεί το πρώην Ταμείο Υγείας ΤΑΑ-ΠΤ-ΠΓΑ, όπως αυτό είχε συσταθεί με το Ν. 271/1976 (Φ.Ε.Κ. 48/1976, τ. Α') και διευρυνθεί με τους ασφαλισμένους εν ενεργεία και συνταξιούχους των Τραπεζών: Εργασίας, Πειραιώς, Επενδύσεων, Αττικής, Κρήτης, Επαγγελματικής Πίστεως, Υποθηκών σύμφωνα με το Π.Δ. 445/1979 (Φ.Ε.Κ. 135/1979, τ. Α'). Όπως αναφέρει ο Λευτέρης Αυγενάκης: «εδώ και αρκετό διάστημα οι εργαζόμενοι των ιδιωτικών τραπεζών ασφαλισμένοι στο ΤΑΥΤΕΚΩ καλούνται να καταβάλουν από την τσέπη τους, τα ποσά για φάρμακα, γιατρούς και γενικότερα για όλες τις παροχές, καθώς το ΤΑΥΤΕΚΩ έχει σταματήσει να αποζημιώνει τους ασφαλισμένους. Οι εργαζόμενοι και ασφαλισμένοι των ιδιωτικών Τραπεζών ενώ από τον Ιούλιο του 2011 έχουν προληφθεί το 100 % όλων των ιατροφαρμακευτικών δαπανών τους, το ταμείο υγείας δεν τους έχει αποζημιώσει ούτε ένα ευρώ».

Πιο συγκεκριμένα δεν έχουν καταβληθεί τα ποσά για την περίοδο από τον Ιούλιο

του 2011 έως και τον Ιανουάριο του 2012, με την αιτιολογία ότι τα γραφεία του Ταμείου των Τραπεζών στην Χαριλάου Τρικούπη καταστράφηκαν από φωτιά την 12/2/12, καθώς και την περίοδο από τον Φεβρουάριο του 2012 έως και τον Νοέμβριο του ίδιου έτους.

«Να σημειωθεί ότι μόνο για τους εργαζόμενους της Παγκρήτιας Τράπεζας στην Κρήτη το ποσό που θα έπρεπε να είχε καταβάλει το ταμείο υγείας ανέρχεται πάνω από 160.000 €» υπογραμμίζει ο Λευτέρης Αυγενάκης και προσθέτει ότι: «πολλοί εργαζόμενοι έχουν έρθει σε απελπιστική κατάσταση αφού δεν έχουν πλέον την δυνατότητα να προκαταβάλουν τα έξοδα ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης τόσο των ίδιων όσο και των παιδιών τους, ενώ πολλοί από αυτούς, ειδικά τα σοβαρά περιστατικά που έχουν να κάνουν με μετακινήσεις στην Αθήνα των ίδιων ή ακόμα και των παιδιών τους, έχουν αναγκαστεί να πάρουν και δάνεια έτσι ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν στα σοβαρά περιστατικά υγείας που αντιμετωπίζουν».

Τέλος, ο Ηρακλειώτης Βουλευτής επισφαιμίζει ότι οι εργαζόμενοι έχουν προχωρήσει σε εξώδικα και ομαδικές αγωγές προς το Διοικητικό Συμβούλιο του ΤΑΥΤΕΚΩ για τις καθυστερήσεις των αποζημιώσεων των ιατροφαρμακευτικών δαπανών και ζητά να δοθεί άμεσα λύση στο θέμα της καταβολής των οφειλόμενων στους ασφαλισμένους ποσών.

**Λευτέρης Αυγενάκης**  
**Βουλευτής Ηρακλείου (ΝΔ)**

## Σχεδόν δύο χρόνια απλήρωτοι οι Συνταξιούχοι των Τραπεζών

Παρά τις συνεχείς οχλήσεις από την Ομοσπονδία Συνταξιούχων Τραπεζοϋπάλληλων και των Συλλόγων των Τραπεζών (Τραπέζης Πίστεως – Γενικής Τραπέζης – AMERICAN EXPRESS και των Συλλόγων των Τραπεζών που ανήκουν στο ΤΑΑΠΤΠΓΑΕ) που είχαν υποβάλει σύμφωνα με τον νόμο 3655/08 στο ΤΑΥΤΕΚΩ, το οποίο μετέχει υποχρεωτικά στο ταμείο και καταχρεωμένο ΕΟΠΥΥ, εξακολουθούν να υφίστανται οι μεγάλες καθυστερήσεις που αφορούν την παροχή ιατροφαρμακευτικών δαπανών στους εργαζόμενους στα Τραπεζικά Ιδρύματα. Οι δαπάνες αυτές μάλιστα ανέρχονται σε εκατοντάδες χιλιάδες ευρώ και ιδίως οι ειδικές παροχές, αναφορικά με τα επιδόματα παραπληγικών και τα βοηθήματα τέκνων με ειδικές ανάγκες (σκληρότητα κατά πλάκας, νεφρική ανεπάρκεια, προβλήματα καρδιάς), καθώς και οι αποζημιώσεις εξόδων κηδείας.

Οι καθυστερήσεις αυτές ξεπερνούν τον ένα χρόνο και αποτελεί μείζον πρόβλημα, όταν οι συνταξιούχοι έχουν ήδη μέχρι σήμερα απολέσει πάνω από το 50% των συντάξιμων αποδοχών τους και

έχουν τεράστια ανάγκη για το κάθε ευρώ. Σε πάρα πολλούς από αυτούς οι οφειλές ξεπερνούν τις 3.000 ευρώ.

Επιπλέον, οι υπηρεσίες του ΕΟΠΥΥ καθυστερούν αδικαιολόγητα τις εκκαθαρίσεις των λογαριασμών δικαιούχων ασφαλισμένων που σχετίζονται με παλαιότερες αποδείξεις, με το πρόσχημα της καταστροφής των δικαιολογητικών από τη φωτιά που είχε προκληθεί στις υπηρεσίες του ΤΑΥΤΕΚΩ στην Χαρ. Τρικούπη, παρ' όλο που έχει υπογραφεί υπουργική απόφαση να εκκαθαριστούν και να χορηγηθούν.

Σημειώνεται ότι από την ημερομηνία υπαγωγής (1/1/2013) του ΤΑΥΤΕΚΩ στον ΕΟΠΥΥ τομέας ασθένειας, ο ΕΟΠΥΥ είναι ο καθολικός διάδοχος κινητής και ακίνητης περιουσίας. Επομένως, το ΤΑΑΠΤΠΓΑΕ δεν έχει προϋπολογισμό και ως εκ τούτου δεν μπορεί να εκταμιεύσει ούτε ένα ευρώ. Άλλο ένα αποτέλεσμα όλων αυτών είναι οι συνταξιούχοι να αδυνατούν να υποβάλουν φορολογικές δηλώσεις, καθώς δεν έχουν βεβαιώσεις των εκκαθαρίσεων.

Περαιτέρω, το Υπουργείο Υγείας είχε αποδεχθεί την πρόταση της ΟΤΟΕ και είχε δεσμευθεί ότι θα δημιουργηθεί Περιφερειακή Διεύθυνση ΕΟΠΥΥ-Τραπεζών, ούτως

ώστε οι ήδη αποσπασμένοι τραγεζούπαλληλοι στα μέχρι πρότινος επιμέρους τραπεζικά ταμεία ασθενείας, να διατεθούν σε αυτό το ενιαίο Ταμείο, με στόχο την καλύτερη εξυπηρέτηση του κλάδου των τραγεζούπαλλήλων και την εξυπηρέτηση των προβλημάτων που έχουν προκύψει από την ένταξη των Ταμείων Υγείας στον ΕΟΠΥΥ. Συγκεκριμένα, οι δεσμεύσεις του Γενικού Γραμματέα του Υπουργείου Υγείας, κ. Πελοπίδα Καλλιρίη, μετά από το ραντεβού του στις 20/02/2013 με την Ομοσπονδία Τραπεζοϋπάλληλων Οργανώσεων Ελλάδος, μέχρι σήμερα δεν έχουν υλοποιηθεί.

Ως εκ τούτου, ερωτώνται οι κ. κ. Υπουργοί:

1. Σε ποιες ενέργειες προτίθεστε να προβείτε, προκειμένου να χορηγηθούν το συντομότερο οι ιατροφαρμακευτικές δαπάνες στους ασφαλισμένους και αντίστοιχα να βεβαιωθούν οι εκκαθαρίσεις;

2. Θα τηρήσετε τις δεσμεύσεις του Υπουργείου Υγείας περί ίδρυσης και λειτουργίας ενιαίου ταμείου υγείας για τους ασφαλισμένους τραπεζοϋπάλληλους, ΕΟΠΥΥ-Τραπεζών;

**Οι Ερωτώντες Βουλευτές**  
**Δημήτρης Τσοκαλός (ΣΥΡΙΖΑ)**  
**Δημήτρης Στρατούλης (ΣΥΡΙΖΑ)**

## Η ΑΦΑΙΜΑΞΗ ΤΩΝ ΤΑΜΕΙΩΝ

Ο όλος σχεδιασμός για τις μειώσεις, προκειμένου να αντέξει το ασφαλιστικό σύστημα με την ελάχιστη κρατική στήριξη μέσω του προϋπολογισμού, περιλαμβάνει την ενεργοποίηση του Ταμείου Αλληλεγγύης των Γενεών.

Το συγκεκριμένο Ταμείο από τη σύστασή του, το 2010, είχε συγκεντρώσει από την παρακράτηση του ΛΑΦΚΑ 2 δισ. ευρώ, τα οποία μετά το «κούρεμα» των ομολόγων έμειναν 800 εκατ. ευρώ, εκ των οποίων 200 εκατ. έχουν χορηγηθεί μέσω «εσωτερικού» δανεισμού σε άλλα ασφαλιστικά ταμεία. Ο εσωτερικός δανεισμός από το Ταμείο Αλληλεγγύης των Γενεών θα συνεχιστεί και ολόκληρο το 2014 και, σύμφωνα με τις προβλέψεις του «νόμου Λοβέρδου», θα σταματήσει να δανειίζει από την 1η-1-2015.

Στο Ταμείο αυτό αναμένεται να προστεθούν κονδύλια της τάξης του 75% από την εκμετάλλευση των υδρογονανθράκων, και το υπουργείο Εργασίας επεξεργάζεται αυτή την περίοδο το συγκεκριμένο νομοσχέδιο, που αποτελεί πρόταση του ΠΑΣΟΚ. Ήδη στο φετινό προϋπολογισμό έχουν εγγραφεί κονδύλια της τάξης των 7 εκατ. ευρώ για τους υδρογονάνθρακες.

Η περιουσία των Ταμείων αναμένεται να μεταβληθεί μετά την εγκύκλιο που εξέδωσε πριν από μερικές μέρες ο υπουργός Εργασίας Γιάννης Βρούτσης, ο οποίος ζητεί να ξεκινήσει η αποτίμηση της περιουσίας των Ταμείων με βάση τη διεθνή λογιστική πρότυπα. Αυτό έχει συνέπεια η περιουσία (κινητή - ακίνητη) να μειωθεί περαιτέρω, καθώς ο συγκεκριμένος τρόπος λαμβάνει υπόψη την αποτίμηση σε τιμές ΗΔΑΤ (μετοχών - ομολόγων) και όχι την απόδοση σε βάθος χρόνου. Μάλιστα στην εγκύκλιο επισημαίνεται ότι την αποτίμηση θα κάνουν την 1η-1-2015 μεγάλα λογιστικά γραφεία και όχι τα Ταμεία, τα οποία θα προσλη-

φθούν κατόπιν διαγωνισμού.

### ΤΟ ΑΡΘΡΟ 37

Το οριστικό χτύπημα στις συντάξεις δίνει το άρθρο 37 του 3863/10 («νόμος Λοβέρδου»), σύμφωνα με τον οποίο:

• Από την 1η-1-2015 καθιερώνεται βασική και αναλογική σύνταξη για κάθε Ταμείο. Η βασική σύνταξη θα είναι κοινή για όλα τα Ταμεία (360 ευρώ) και μόνο αυτή θα επιδοτεί ο προϋπολογισμός. Η δε αναλογική θα είναι το αποτέλεσμα των εισφορών του ασφαλισμένου σε ολόκληρο τον εργασιακό του βίο. Οι συντελεστές υπολογισμού ρίχνουν τις συντάξεις στο 60%, ενώ από το 2020 οι συντάξεις πέφτουν στο 48% του βασικού μισθού (από το 70% που είναι σήμερα).

Σύμφωνα με το συγκεκριμένο νόμο, «από 1ης Ιανουαρίου 2015 το κράτος αναλαμβάνει τη χρηματοδότηση της βασικής σύνταξης όλων των φορέων κοινωνικής ασφάλισης αρμοδιότητας υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης, και του ΝΑΤ, πλην των ΕΤΑΑ, ΕΤΑΠ-ΜΜΕ και του συστήματος ασφάλισης προσωπικού της Τραπεζής της Ελλάδος. Το ποσό αυτό επιμερίζεται στους οργανισμούς ανάλογα με τον αριθμό των δικαιούχων και των ποσών που καταβάλλονται».

Ήδη, η επιχορήγηση τα δύο τελευταία χρόνια προς τα Ταμεία βαίνει μειούμενη, με ανάλογο αντίκτυπο σε συντάξεις και παροχές. Φέτος τα Ταμεία θα πάρουν 13,084 δισ. ευρώ από 14,453 δισ. το 2012.

Στην πραγματικότητα, βέβαια, η επιχορήγηση του κράτους προς τα Ταμεία και φέτος είναι ακόμα μικρότερη, καθώς σε αυτή δεν πρέπει να περιληφθούν η επιχορήγηση προς τα ταμεία της ΔΕΗ (600 εκατ.), ως αντιπαροχή έναντι περιουσίας που είχαν οι εργα-

ζόμενοι στην επιχείρηση, η επιχορήγηση του ΟΑΕΔ (500 εκατ.) που αφορά στους ανέργους, η επιχορήγηση του ΤΑΠ ΟΤΕ (550 εκατ.) τα οποία είναι υποχρεώσεις που ανέλαβε το κράτος για να κάνει ακόμα πιο φθηνή την αξία της επιχείρησης για τους ιδιώτες αγοραστές, αλλά και η χρηματοδότηση του ΟΠΑΔ -στον προϋπολογισμό του 2012 προς το νέο φορέα πρωτοβάθμιας υγείας ΕΟΠΥΥ- κατά 1,295 δισ. ευρώ.

### ΜΕΙΩΣΗ ΜΕΧΡΙ 41,6%

Σχεδόν σε όλα τα Ταμεία η κρατική επιχορήγηση είναι μειωμένη. Ειδικά για το ΙΚΑ, το μεγαλύτερο ασφαλιστικό φορέα, η μείωση της επιχορήγησης σε σχέση με φέτος φθάνει στο 41,6%, από 3,698 δισ. ευρώ στα 2,158 δισ. ευρώ, προδιαγράφοντας «μαύρη κροιά» για συνταξιούχους και ασφαλισμένους, με δεδομένη την παραπέρα μείωση των εσόδων του από τις εισφορές των εργαζομένων εξαιτίας της δραματικής αύξησης της ανεργίας και της μείωσης των αποδοχών. Στον ΟΓΑ η μείωση ανέρχεται στο 23,5%, από τα 4,6 δισ. ευρώ στα 3,36 δισ. ευρώ. Στον ΟΑΕΕ μείωση κατά 10,6%, από τα 891 εκατ. ευρώ στα 800 εκατ. και στο ΝΑΤ μείωση 11,5%, από τα 1,13 δισ. ευρώ στα 1 δισ. ευρώ το 2012.

Δραματική θα είναι η κατάσταση και για τους ανέργους, καθώς η επιχορήγηση στον ΟΑΕΔ μειώνεται πάνω από το 1/3, κατά 34,6%, από τα 764 εκατ. ευρώ στα 500 εκατ. ευρώ. Και αυτό παρά τα ήδη εγγενή προβλήματα και τον αγώνα δρόμου κάθε μήνα προκειμένου να χορηγούνται 4.300.000 συντάξεις.

του Αντώνη Βασιλόπουλου  
www.enet.gr

## ΧΑΡΤΗΣ ΤΩΝ ΣΥΝΤΑΞΕΩΝ ΤΟΥ ΙΚΑ

### Σύνταξη έως 800 ευρώ για το 72,4% των συνταξιούχων

Είδος «υπό εξαφάνιση» έγιναν οι υψηλές συντάξεις στο ΙΚΑ μετά τις τελευταίες περικοπές (κλιμακωτές μειώσεις άνω των 1.000 ευρώ καθώς και στις διπλές συντάξεις) οι οποίες περιόρισαν σε μόλις... 3.118 τους συνταξιούχους σε σύνολο 1.158.309 που εξακολουθούν να λαμβάνουν σύνταξη άνω των 2.000 ευρώ και διπλασίασαν τον αριθμό των υψηλοσυνταξιούχων που «έπεσαν» σε συντάξεις μεταξύ των 1.100

ευρώ και 1.400 ευρώ. Την «ανατροπή» αποτυπώνει ο «χάρτης» των συντάξεων του ΙΚΑ που δημοσιεύει η «Ημερησία» και αφορά στα ποσά που λαμβάνουν οι συνταξιούχοι του μεγαλύτερου ταμείου μισθωτών (περιλαμβανομένων και των προερχόμενων από τις ΔΕΚΟ και τις τράπεζες) μετά τις μειώσεις, οι οποίες έγιναν στο άθροισμα των ποσών από κάθε τύπο σύνταξης άνω των 1.000 ευρώ (κύριας+επικουρικής).

Με βάση τα στοιχεία, σε σύνολο 1.158.309 συνταξιούχων, το ΙΚΑ καταβάλλει:

Ποσό σύνταξης σε ευρώ	Αριθμός συνταξιούχων	Ποσοστό επί του συνολικού αριθμού των συνταξιούχων
έως 800,00	838.135,00	72,36%
800,01 - 1.100,00	125.578,00	10,84%
1.100,01 - 1.400,00	134.110,00	11,58%
1.400,01 - 1.700,00	48.426,00	4,18%
1.700,01 - 2.000,00	8.937,00	0,77%
2.000,01 - 2.300,00	2.223,00	0,19%
2.300,01 - 2.600,00	657,00	0,06%
2.600,01 και άνω	238,00	0,02%

Κατηγορία Σύνταξης	Πλήθος	Μηνιαίο Ποσό	Μέση Σύνταξη
<b>A. Κύρια</b>	2.884.347	2.003.351.897,46	694,56
Γήρατος	1.981.762	1.504.094.811,88	758,97
Θανάτου	581.002	323.656.594,75	557,07
Αναπηρική	274.519	156.002.874,35	568,28
Ανασφάλιστων Υπερηλικών ΟΓΑ	42.287	15.232.641,73	360,22
Χωρίς Ένδειξη	4.777	4.364.974,75	913,75
<b>B. Επικουρική</b>	1.517.411	270.826.271,43	178,48
Γήρατος	1.114.714	214.155.408,97	192,12
Θανάτου	245.339	32.344.796,76	131,84
Αναπηρική	74.126	11.820.590,15	159,47
Χωρίς Ένδειξη	83.232	12.505.475,55	150,25
<b>Γ. Χωρίς Ένδειξη Κατηγορίας</b>	5.530	7.569.345,19	1.368,78
Γήρατος	5.515	7.565.749,95	1.371,85
Θανάτου	10	2.015,29	201,53
Αναπηρική	5	1.579,95	315,99
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	4.407.288	2.281.747.514,08	

Του  
Γιώργου Γάτου  
www.imerisia.org

## Ε.Τ.Ε.Α. ΕΝΙΑΙΟ ΤΑΜΕΙΟ ΕΠΙΚΟΥΡΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΠΡΟΣΩΡΙΝΕΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΣΥΝΤΑΞΕΩΝ

Με τις διατάξεις της παρ. 6 του άρθρου 15 του Ν. 3607/2007 ορίζεται ότι:

«6. Οι φορείς κύριας ασφάλισης αρμοδιότητας του Υπουργείου Απασχόλησης και Κοινωνικής Προστασίας, το αργότερο την 15η εργάσιμη ημέρα από την υποβολή αίτησης συνταξιοδότησης λόγω γήρατος ή λόγω θανάτου, καταβάλλουν στον αιτούντα προσωρινή σύνταξη, ίση με το 80% της σύνταξης που προκύπτει με βάση τα ασφαλιστικά στοιχεία που αφορούν το χρόνο ασφάλισης και τις αποδοχές που λαμβάνονται υπόψη κατά περίπτωση για τον υπολογισμό της σύνταξης και τα οποία περιλαμβάνονται σε Υπεύθυνη Δήλωση του άρθρου 8 του Ν. 1599/1986 (ΦΕΚ 75/Α'), όπως ισχύει, του αιτούντος που συνοποβάλλεται με την αίτηση συνταξιοδότησης και τα λοιπά δικαιολογητικά.»

Με τις διατάξεις του άρθρου 38 του ν. 3996/2011 ορίζεται ότι:

«1. Οι ασφαλιστικοί φορείς κύριας ασφάλισης, αρμοδιότητας του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης, το Δημόσιο και το ΝΑΤ υποχρεούνται, εφόσον έχει εκδοθεί βεβαίωση χρόνου κύριας ασφάλισης, να εκδίδουν την οριστική απόφαση συνταξιοδότησης το αργότερο μέσα σε τρεις (3) μήνες από την υποβολή της αίτησης συνταξιοδότησης και των δικαιολογητικών που προβλέπονται από τις κείμενες διατάξεις. Σε περιπτώσεις διαδοχικής ασφάλισης, το παραπάνω χρονικό διάστημα επιμηκύνεται σε έξι (6) μήνες.

3. Αν δεν είναι δυνατή για οποιοδήποτε λόγο η έκδοση της οριστικής συνταξιοδοτικής απόφασης εντός της προθεσμίας της παραγράφου 1, ο ασφαλιστικός φορέας εκδίδει πράξη προσωρινής σύνταξης μέσα σε χρονικό διάστημα 45 ημερών από την υποβολή της αίτησης που συνοδεύεται από υπεύθυνη δήλωση του άρθρου 8 του Ν. 1599/1986 σχετικά με το χρόνο ασφάλισης στα οικεία ασφαλιστικά ταμεία και την υποβολή των δικαιολογητικών που απαιτούνται και εβδομήντα πέντε (75) ημερών, σε περίπτωση συνταξιοδότησης με διαδοχική ασφάλιση.»

Τόσο με τις διατάξεις του Ν. 3607/2007 όσο και με τις διατάξεις του Ν. 3996/2011, προβλέπεται η έκδοση προσωρινών συναξιοδοτικών αποφάσεων μόνο από φορείς Κύριας Ασφάλισης. Οι εν λόγω διατάξεις δεν προβλέπουν αντίστοιχη διαδικασία για φορείς Επικουρικής Ασφάλισης. Επιπρόσθετα, με τις διατάξεις του άρθρου 53 του Ν. 2084/1992 προβλέπεται ότι για τους φορείς επικουρικής ασφάλισης πλην ΕΤΕΑΜ, έχουν εφαρμογή οι αντίστοιχες συνταξιοδοτικές πορΥποθέσεις του Κυρίου Κλάδου. Απαραίτητο συνεπώς στοιχείο για την έκδοση απόφασης επικουρικής σύνταξης, καθίσταται η οριστική απόφαση του Κυρίου Κλάδου, προκειμένου να διαπιστωθούν οι συνταξιοδοτικές διατάξεις με τις οποίες χορηγείται η κύρια σύνταξη και ακολούθως να εφαρμοστούν τα προβλεπόμενα από τις οικείες αλλά και τις γενικές διατάξεις για την έκδοση απόφασης επικουρικής σύνταξης.

Κατόπιν τούτων παρακαλούμε για την έκδοση συνταξιοδοτικών αποφάσεων μετά την προσκόμιση της οριστικής συνταξιοδοτικής απόφασης του φορέα Κύριας Ασφάλισης.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΟΥ Δ.Σ.  
ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ

## Τα μυστικά και οι παγίδες των φορολογικών δηλώσεων

### Ηλεκτρονικά μέχρι 30 Ιουνίου

Όλα τα εισοδήματα, ακόμη κι αυτά που φορολογούνται αυτοτελώς ή απαλλάσσονται από το φόρο, δηλαδή οι τόκοι από καταθέσεις και ομόλογα, οι εισπραχθείσες από τα ασφαλιστικά ταμεία παροχές υγείας, τα κέρδη από μετοχές και αμοιβαία κεφάλαια και τα αφορολόγητα επιδόματα των χαμηλοσυνταξιούχων, των τριτέκνων και των πολυτέκνων θα πρέπει να εμφανίσουν φέτος στην εφορία οι φορολογούμενοι. Αυτό αναμένεται να οδηγήσει σε αύξηση της φορολόγησης μεγάλου αριθμού πολιτών, καθώς τα εισοδήματα αυτά θα υπαχθούν για πρώτη φορά σε εισφορά αλληλεγγύης 1-4%.



### Φόροι

Όμως σημαντικά ποσά φόρων θα κληθούν να πληρώσουν φέτος και εκατοντάδες χιλιάδες φορολογούμενοι, οι οποίοι απέκτησαν το 2012 εισοδήματα χαμηλότερα του αφορολόγητου ορίου των 5.000 ευρώ, καθώς θα υποχρεωθούν να υποβάλουν δηλώσεις και να χρεωθούν με το ελάχιστο τεκμήριο των 3.000 ευρώ και με τα πρόσθετα τεκμήρια για τις κατοικίες και τα Ι.Χ. αυτοκίνητα που τυχόν χρησιμοποίησαν το 2012, με συνέπεια να εμφανιστούν ως έχοντες

τεκμαρτά εισοδήματα πολύ μεγαλύτερα των 5.000 ευρώ. Για να αποφύγουν τις «παγίδες» που οδηγούν σε έξτρα φόρο οι φορολογούμενοι θα πρέπει να λάβουν υπόψη τους τα εξής:

1. Υποχρέωση να υποβάλουν φορολογική δήλωση έχουν φέτος όλοι οι φορολογούμενοι που έχουν συμπληρώσει το 18ο έτος ηλικίας.

Αυτό σημαίνει ότι ακόμη και φορολογούμενοι 18 ετών και άνω που δεν είχαν καθόλου εισόδημα το 2012 υποχρεούνται φέτος να υποβάλουν φορολογική δήλωση. Ωστόσο, δεν θα χρεωθούν με το ελάχιστο τεκμήριο των 3.000 ευρώ καθώς η νέα νομοθεσία προβλέπει ότι όσοι φορολογούμενοι δεν έχουν καθόλου εισόδημα εξαιρούνται του ελάχιστου αυτού τεκμηρίου.

2. Τα εισοδήματα που αποκτήθηκαν το 2012 (οικονομικό έτος 2013) θα φορολογηθούν όπως ακριβώς και τα εισοδήματα του 2011 (οικονομικό έτος 2012). Δηλαδή, με βάση το βασικό αφορολόγητο όριο των 5.000 ευρώ και τη φορολογική κλίμακα με τα οκτώ φορολογικά κλιμάκια. Για τους νέους ηλικίας έως και 30 ετών, για τους συνταξιούχους άνω των 65 ετών και τα άτομα με ειδικές ανάγκες ή συνταξιούχους ανεξαρτήτως ηλικίας με παιδιά με ειδικές ανάγκες, το αφορολόγητο ποσό ορίζεται στις 9.000 ευρώ, εφόσον το δηλωθέν εισόδημα, πραγματικό ή αυτό που προκύπτει με βάση τις αντικειμενικές δαπάνες και υπηρεσίες και δαπάνες απόκτησης περιουσιακών στοιχείων του φορολογούμενου δεν υπερβαίνει τις 9.000 ευρώ.

3. Φόρο θα κληθούν να πληρώσουν και φέτος εκατοντάδες χιλιάδες φορολογούμενοι ακόμη και εάν το ετήσιο πραγματικό εισόδημα που απέκτησαν το 2012 ήταν χαμηλότερο του αφορολόγητου ορίου των 5.000 ευρώ. Κι αυτό επειδή θα εφαρμοστούν τα ελάχιστα ποσά «τεκμηρίων διαβίωσης» των 3.000 ευρώ για τους άγαμους και των 5.000 ευρώ για τους έγγαμους, στα οποία θα προστεθούν τα «τεκμήρια διαβίωσης» για τις κατοικίες στις οποίες διέμεναν οι συγκεκριμένοι φορολογούμενοι και για τα Ι.Χ. αυτοκίνητα, τα οποία χρησιμοποίησαν το 2012, με αποτέλεσμα τα συνολικά τεκμαρτά εισοδήματα που θα προκύψουν για τους φορολογούμενους αυτούς να υπερβούν το όριο των 5.000 ευρώ.

4. Την ηλεκτρονική οδό θα πρέπει να ακολουθήσουν φέτος υποχρεωτικά όλοι οι φορολογούμενοι. Οι δηλώσεις θα υποβληθούν φέτος ηλεκτρονικά από όλους ανεξαιρέτως τους φορολογούμενους, μέσω διαδικτυακής εφαρμογής που πρόκειται να θέσει σε λειτουργία από τις αρχές Μαΐου η Γενική Γραμματεία Πληροφοριακών Συστημάτων του υπουργείου Οικονομικών, στις ιστοσελίδες [www.gsis.gr](http://www.gsis.gr) και [www.taxinet.gr](http://www.taxinet.gr).

5. Η προθεσμία υποβολής των φορολογικών δηλώσεων λήγει στις 30 Ιουνίου για όλους ανεξαιρέτως τους φορολογούμενους.

6. Στη φετινή φορολογική δήλωση πρέπει να αναγραφούν όλα ανεξαιρέτως τα εισοδήματα που αποκτήθηκαν το 2012, ακόμη κι αυτά τα οποία φορολογήθηκαν αυτοτελώς κατά τη διάρκεια του 2012 (τόκοι καταθέσεων, ομολόγων, REPOS, μερίσματα εταιρειών κ.λπ.) ή απαλλάσσονται από τη φορολογία εισοδήματος (ΕΚΑΣ, επιδόματα τριτέκνων και πολυτέκνων, αναπηρικές συντάξεις, κέρδη από μερίδια αμοιβαίων κεφαλαίων, μετοχές κ.λπ.). Σύμφωνα με νεώτερη οδηγία του υπουργείου Οικονομικών, ως εισοδήματα που πρέπει να δηλωθούν υποχρεωτικά στις φετινές δηλώσεις θεωρούνται και οι παροχές υγείας των ταμείων περίθαλψης προς τους ασφαλισμένους τους (ποσά που χορηγήθηκαν ως συμμετοχή των ταμείων στις δαπάνες ιατρικής και νοσοκομειακής περίθαλψης των ασφαλισμένων τους, καταβληθέντα επιδόματα - βοηθήματα κ.λπ.).

Η αναγραφή όλων των εισοδημάτων στις φορολογικές δηλώσεις δεν ήταν υποχρεωτική μέχρι πέρυσι. Από φέτος όμως, που καθίσταται πλέον υποχρεωτική η αναγραφή και αυτών των ποσών στη φορολογική δήλωση, οι δικαιούχοι τους, εφόσον έχουν συνολικά εισοδήματα άνω των 12.000 ευρώ, θα υπόκεινται και γι' αυτά τα ποσά σε ειδική εισφορά αλληλεγγύης 1-4%. Το αποτέλεσμα θα είναι να πληρώσουν περισσότερο φόρο με τις φετινές φορολογικές δηλώσεις.

7. Για κάθε φορολογούμενο με προστατευόμενα τέκνα, το βασικό αφορολόγητο όριο των 5.000 ευρώ προσαυξάνεται κατά 2.000 ευρώ για κάθε ένα από τα δύο πρώτα τέκνα και κατά 3.000 ευρώ για το τρίτο και κάθε ένα από τα επόμενα.

8. Για τους φορολογούμενους με αναπηρία 67% και άνω, τους τυφλούς, τους νεφροπαθείς και τα θύματα πολέμου, το αφορολόγητο όριο της κλίμακας φόρου εισοδήματος προσαυξάνεται επιπλέον κατά 2.000 ευρώ.

**Για να εξασφαλίσουν το αφορολόγητο: Αποδείξεις ίσες με το 25% του εισοδήματος**

Οι φορολογούμενοι για να εξασφαλίσουν το αφορολόγητο ποσό των 5.000 ευρώ θα πρέπει να προσκομίσουν αποδείξεις για δαπάνες αγοράς αγαθών και λήψης υπηρεσιών.

Ο τρόπος υπολογισμού του ποσού των αποδείξεων, που πρέπει να συγκεντρώσει κάθε φορολογούμενος για να κατοχυρώσει το αφορολόγητο όριο, δεν άλλαξε για τα εισοδήματα του 2012.

Συνεπώς, και φέτος, κάθε φορολογούμενος με ετήσιο ατομικό εισόδημα μέχρι 60.000 ευρώ, πρέπει να έχει συγκεντρώσει αποδείξεις δαπανών έτους 2012 αξίας ίσες με το 25% του εισοδήματός του. Όσοι έχουν ετήσιο ατομικό εισόδημα άνω των 60.000 ευρώ πρέπει να έχουν μαζέψει αποδείξεις αξίας 15.000 ευρώ. Σε κάθε περίπτωση, αν ο φορολογούμενος δεν έχει

καταφέρει να μαζέψει την απαιτούμενη αξία αποδείξεων, τότε επί της διαφοράς που δεν έχει καλύψει θα πληρώσει φόρο 10%.

Οι δημόσιοι υπάλληλοι που υπηρετούν στην αλλοδαπή, όσοι διαμένουν σε οίκο ευγηρίας, οι φυλακισμένοι και οι κάτοικοι κρατών-μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης που αποκτούν εισόδημα στην Ελλάδα πλέον του 90% του συνολικού εισοδήματός τους, δικαιούνται το αφορολόγητο ποσό της κλίμακας χωρίς την προσκόμιση αποδείξεων.

Όλοι οι φορολογούμενοι υποχρεούνται να διαφυλάξουν στα σπίτια τους τις αποδείξεις που μάζεψαν για να κατοχυρώσουν το αφορολόγητο όριο, καθώς και όλα τα άλλα δικαιολογητικά που αφορούν στις φορολογικές τους δηλώσεις.

Σε περίπτωση ελέγχου οφείλουν να προσκομίσουν τις αποδείξεις και τα λοιπά δικαιολογητικά στην εφορία. Στην εφορία «περνάνε» όλες οι αποδείξεις εκτός από δαπάνες απόκτησης περιουσιακών στοιχείων (π.χ. αυτοκίνητα, ακίνητα), δαπάνες που μειώνουν τον φόρο (ασφάλιστρα, φροντιστήρια κ.λπ.), λογαριασμοί (φως, νερό, τηλεφώνω, σταθερά και κινητά), εισιτήρια σε κάθε είδους μεταφορικό μέσο και δαπάνες που πραγματοποιούνται στο εξωτερικό.

*Της Μαρίας Βουργάνα  
www.imerisia.gr*

## Γολγοθάς 9 μηνών για τους φορολογούμενους

Έναν 9μηνο «Γολγοθά» καλούνται να διαβούν οι φορολογούμενοι με τα βάρη να ξεκινούν από τον Ιούνιο και να ολοκληρώνονται τον Φεβρουάριο του 2014. Η απόφαση του υπουργείου Οικονομικών να εντάξει στο πολυνομοσχέδιο διάταξη που προβλέπει την αποπληρωμή του Φόρου Ακίνητης Περιουσίας (ΦΑΠ) του 2011 και του 2012 σε επτά μηνιαίες δόσεις, έρχεται να προστεθεί στις ήδη πολλές φορολογικές υποχρεώσεις του έτους.

Στο επίκεντρο βρίσκεται η φορολόγηση της περιουσίας, καθώς έχει αποδειχτεί ότι πρόκειται για την «ασφαλέστερη» μέθοδο συγκέντρωσης εσόδων. Την ώρα που οι έμμεσοι φόροι υποχωρούν, λόγω της πτώσης της κατανάλωσης εξαιτίας της μεγάλης ύφεσης, τα στοιχεία του προϋπολογισμού δείχνουν σταθερά μία υπεραπόδοση των φόρων στην περιουσία. Στο πλαίσιο αυτό, η δημοσιονομική προσαρμογή στο σκέλος των εσόδων θα βασιστεί στη φορολόγηση των ακινήτων. Όμως, μέσα στους επόμενους εννέα μήνες, η πλειοψηφία των φορολογούμενων θα πρέπει να ανταποκριθεί και σε άλλες υποχρεώσεις.

Από τον Ιούνιο, το υπουργείο Οικονομικών θα ξεκινήσει να αποστέλλει τα σημειώματα για την καταβολή του ΦΑΠ του 2011, ενώ μέχρι και τον Φεβρουάριο του 2014 θα πληρώνεται το Έκτακτο Ειδικό Τέλος Ακινήτων (ΕΕΤΑ). Ειδικότερα:

### ΕΕΤΑ

Πρόκειται για το μεταβατικό στάδιο μεταξύ του γνωστού ΕΕΤΑΕ και του νέου Ενιαίου Φόρου Ακινήτων (ΕΦΑ) που θα εφαρμοστεί το 2014. Για το 2013 το ΕΕΤΑ θα υπολογιστεί όπως ακριβώς το ΕΕΤΑΕ και θα καταβληθεί μέσω των λογαριασμών της ΔΕΗ σε 5 μηνιαίες δόσεις, με τελευταία τον Φεβρουάριο του 2014. Η διαφορά, βέβαια, με το ΕΕΤΑΕ είναι ότι το ΕΕΤΑ θα είναι μειωμένο κατά 15%. Ωστόσο, περίπου 5 εκατ. νοικοκυριά θα κληθούν από τον Ιούλιο μέχρι τον Φεβρουάριο του 2014 να καταβάλλουν συνολικά 1,9 δισ. ευρώ. Από το πολυνομοσχέδιο που κατέθεσε χθες στη Βουλή το υπουργείο Οικονομικών, για το ΕΕΤΑ προκύπτει επίσης ότι:

- Στις απαλλασσόμενες ηλεκτροδοτούμενες επιφάνειες εντάσσεται και το 17% των επιφανειών των επιχειρήσεων κάμπινγκ.
- Θα είναι σημαντικά αυξημένο για τα ηλεκτροδοτούμενα ακίνητα που βρίσκονται σε περιοχές εκτός συστήματος αντικειμενικών τιμών, αφού πλέον θα υπολογίζεται με βάση τη μέση τιμή ζώνης του Δήμου και όχι με 3 ευρώ το τμ.
- Θα επιβάλλεται και στους ιδιοκτήτες που εκμισθώνουν τα ηλεκτροδοτούμενα ακίνητά τους στο Δημόσιο, τα Νομικά Πρόσωπα Δημοσίου Δικαίου, τους Δήμους και τις δημοτικές επιχειρήσεις.
- Θα επιβαρύνει όλες ανεξαιρέτως τις ηλεκτροδοτούμενες κατά την 1η Μαΐου 2013 δομημένες επιφάνειες, ακόμη και τις μη αποπερατωμένες οικοδομές που χρησιμοποιούν «εργοταξιακό» ρεύμα.

### ΦΑΠ του 2011 και του 2012

Αφορά περισσότερους από 500.000 φορολογούμενους και η αποστολή των σημειωμάτων θα ξεκινήσει από Ιούνιο και Ιούλιο. Ο ΦΑΠ επιβάλλεται σε όσους έχουν κτίσματα και οικοπέδα εντός σχεδίων πόλεων συνολικής αντικειμενικής αξίας άνω των 200.000 ευρώ. Η πληρωμή των ΦΑΠ 2011 και 2012 θα γίνει σε 7 μηνιαίες δόσεις και ο συντελεστής φορολόγησης είναι κλιμακωτός (από 0,2% έως και 2% επί της συνολικής αντικειμενικής αξίας των ακινήτων κάθε υπόχρεου). Να σημειωθεί ότι σύμφωνα με τις διατάξεις του πολυνομοσχεδίου η ελάχιστη δυνατή δόση είναι 50 ευρώ.

### ΦΑΠ του 2013

Ο συγκεκριμένος φόρος θα καταβληθεί σε 4 μηνιαίες δόσεις και το υπουργείο Οικονομικών θα ξεκινήσει την αποστολή των σχετικών σημειωμάτων από το φθινόπωρο (πιθανότατα Σεπτέμβριο).

### Φόρος εισοδήματος

Μετά την ολοκλήρωση της υποβολής των φορολογικών δηλώσεων θα ξεκινήσει η αποστολή των εκκαθαριστικών σημειωμάτων που θα για τους περισσότερους θα προβλέπουν την καταβολή φόρων. Σύμφωνα με τις ισχύουσες διατάξεις το ποσό θα μπορεί να αποπληρωθεί σε τρεις μηνιαίες δόσεις και τα πρώτα εκκαθαριστικά θα σταλούν τον Ιούλιο.

### Τέλη κυκλοφορίας

Στο τελευταίο δίμηνο του 2013 οι κάτοχοι αυτοκινήτων θα κληθούν να πληρώσουν και τα τέλη κυκλοφορίας.

### Ανημέρωτες οφειλές

Η νέα ρύθμιση προβλέπει 48 ή και απεριόριστες μηνιαίες δόσεις για όσους ενταχθούν και αποδεικνύουν ότι έχουν πραγματική αδυναμία. Η ρύθμιση αποτελεί μεν θέλγητρο για όσους έχουν οφειλές, αλλά είναι ξεκάθαρο ότι από τη στιγμή που θα υπαχθούν θα έχουν να πληρώσουν κάθε μήνα το ποσό που θα συμφωνηθεί.

*Του Σωτήρη Νίκα  
www.kathimerini.gr*

ΤΟ ΞΕΡΑΤΕ;



Δήλωση του Αβραάμ Λίνκολν κατά την διάρκεια του Αμερικανικού Εμφύλιου Πολέμου: «Έχω δυο μεγάλους εχθρούς. Το στρατό των Νοτίων μπροστά μου και το στρατό των τραπεζιτών πίσω μου. Από τους δυο αυτούς εχθρούς ο χειρότερος είναι ο πίσω μου.»

Πότε έκανε αυτή τη δήλωση ο Λίνκολν; Όταν κατά τη διάρκεια του Εμφύλιου οι τραπεζίτες που δάνειζαν το κράτος με 24% τόκο προσπάθησαν να τον αναγκάσουν να τους δίνει τόκο 36%!!! Τι έκανε ο Λίνκολν; Απλά ενεργοποίησε το δικαίωμα που έχει κάθε κράτος να εκδίδει χρήμα. Έτσι ο Λίνκολν θάρραλα άρχισε να τυπώνει δολάρια για τη χρηματοδότηση του πολέμου, σώζοντας τη χώρα του από τις μελλοντικές πληρωμές των υπέρογκων τόκων προς τις τράπεζες. Και όλοι γνωρίζουμε τι απέγινε ο Λίνκολν λίγο καιρό μετά. Δολοφονήθηκε. Μετά τη δολοφονία του Προέδρου Λίνκολν το 1865 κανένας άλλος πρόεδρος των ΗΠΑ δεν τόλμησε να αρνηθεί να δανειστεί η χώρα από τους τραπεζίτες και να μη τους πληρώνει τόκο. Ή για να ακριβολογούμε, ένας ακόμα Πρόεδρος των ΗΠΑ τόλμησε 100 χρόνια μετά τον Λίνκολν να το ξανακάνει, δηλαδή να μη δανειστεί η χώρα από τις τράπεζες αλλά να εκδώσει χρήμα χωρίς τόκο, και ο οποίος και αυτός είχε την ίδια κατάληξη με τον Λίνκολν. Δολοφονήθηκε και αυτός λίγο καιρό μετά την απόφασή του. Ήταν ο Τζον Κένεντι. Αλλά για να καταλάβουν οι αναγνώστες μας πώς ακριβώς

οι μεγαλοτραπεζίτες καταδυναστεύουν τις χώρες και τις οικονομίες πρέπει να τους εξηγήσουμε τα παρακάτω απίστευτα (ΝΑΙ ΑΠΙΣΤΕΥΤΑ) αλλά απόλυτα αληθινά πράγματα. Ενώ το Σύνταγμα των ΗΠΑ δίνει το δικαίωμα στο Κογκρέσο να εκδίδει χρήμα, η Αμερικανική Κυβέρνηση έχει μεταφέρει το δικαίωμα της έκδοσης του χρήματος και μάλιστα με επιτόκιο στο "Federal Reserve" το οποίο δεν είναι κρατικό αλλά ένα όργανο των μεγάλων τραπεζών που είναι και οι μέτοχοί του. Έτσι λοιπόν το Υπουργείο Οικονομικών των ΗΠΑ τυπώνει στα πιεστήρια του το χρήμα που χρειάζεται η χώρα. Αμέσως μετά το δίνει στο Federal Reserve δηλαδή στους τραπεζίτες, το οποίο Federal Reserve το δανείζει πίσω στο Αμερικανικό κράτος με τόκο!!! Έτσι για να καταλάβετε: Μόνο ο τόκος που πληρώνουν οι ΗΠΑ στις τράπεζες του Federal Reserve για το Αμερικανικό χρέος φθάνει το χρόνο τα 400 δισεκατομμύρια δολάρια!!! Προσέξτε: Πληρώνουν οι Αμερικανοί φορολογούμενοι 400 δισεκατομμύρια δολάρια τόκο στους τραπεζίτες για χρήματα που έχει τυπώσει το Αμερικανικό κράτος και τα έχει δώσει δωρεάν στους τραπεζίτες (και οι οποίοι τους τα δανείζουν πίσω με τόκο)!!! Βλέποντας ο Πρόεδρος Κένεντι αυτήν την εξόφθαλμη αδικία για τον Αμερικανικό λαό, αποφασίζει το 1963 με το νόμο Νο:11110 να πάρει πίσω τις εξουσίες του Federal Reserve και να τυπώσει και διανείμει χρήμα το ίδιο το κράτος παρακάμπτοντας τους τραπεζίτες. Τύπως δισεκατομμύρια δολάρια για τα οποία το Αμερικανικό Δημόσιο δεν πλήρωνε κανένα τόκο στο Federal Reserve. Μάλιστα τα χαρτονομίσματα του Κένεντι έγραφαν επάνω UNITED STATES NOTE αντί του FEDERAL

RESERVE NOTE που γράφεται πάντα. Αυτά τα UNITED STATES NOTE χαρτονομίσματα αποτέλεσαν θανάσιμη απειλή για το Federal Reserve System και τους τραπεζίτες αφού τους αφαιρούσαν δισεκατομμύρια δολάρια τόκους. Πέντε (5) μήνες μετά το τύπωμα των άτοκων δολαρίων ο Πρόεδρος Κένεντι δολοφονήθηκε. Μετά την δολοφονία του Κένεντι κανένας άλλος Πρόεδρος των ΗΠΑ δεν τόλμησε να κάνει χρήση του νόμου Κένεντι παρ' ότι ο νόμος αυτός ισχύει μέχρι σήμερα!!! Δηλαδή με το νόμο του Κένεντι θα μπορούσαν οι ΗΠΑ να περίπου 3 τρισεκατομμύρια δολάρια που τύπωσαν τα τελευταία 4 χρόνια να τα τύπωναν και να τα χρησιμοποιούσαν χωρίς καθόλου τόκο. Αντίθετα όμως τα τύπωσαν, τα έδωσαν στο Federal Reserve (δηλαδή στους τραπεζίτες), για να τα δανειστούν στη συνέχεια με τόκο!!! Και για όσους είναι ακόμα δύσπιστοι, ας μάθουν τι έλεγε ένας άλλος μεγάλος Αμερικανός Πρόεδρος, ο Τόμας Τζέφερσον (από τους δημιουργούς του Αμερικανικού θάυματος - του τότε, του αληθινού): «Εάν ποτέ στο μέλλον ο Αμερικανικός λαός επιτρέψει στους τραπεζίτες να ελέγξουν την έκδοση του χρήματος, οι χρηματοδοτικοί οργανισμοί που θα γιγαντωθούν, πρώτα με πληθωρισμό και μετά με ύφεση, θα στερήσουν από τους ανθρώπους την ιδιοκτησία τους έως ότου τα παιδιά τους ξυπνήσουν άστεγα στη γη που οι πατεράδες τους κατέκτησαν». Και για την ιστορία: Οι δολοφόνοι και του Λίνκολν (John Wilkes Booth) και του Κένεντι (Lee Harvey Oswald) δολοφονήθηκαν και οι δυο πριν προλάβουν να δικαστούν.

(Μας το έστειλε ο Συν/φος Παναγιώτου Γεώργιος)

Off-Shore Εταιρίες

Μήπως πρέπει καμιά φορά να μάθουμε και εμείς οι ιθαγενείς τι είναι οι off-shore Εταιρίες; Μια καταπληκτική εφεύρεση των λαμόγιων που ζει και αναπνέει σε όλο τον κόσμο είναι οι λεγόμενες υπεράκτιες εταιρίες ή κοινώς... off-shore. Αντίθετα με όσα πιστεύει ο αφελής και άσχετος μέσος μεροκαματιάρας εργαζόμενος, ο καθένας από μας μπορεί να δημιουργήσει και να... είναι ιδιοκτήτης μιας off-shore εταιρίας, εύκολα, γρήγορα και φθηνά. Υπάρχουν δικηγορικά γραφεία στην Ελλάδα, που μπορούν μέσα σε τρεις εργάσιμες μέρες, με συνολικό κόστος 2.000 ευρώ, να συστήσουν για λογαριασμό μας μια off-shore εταιρία, με έδρα την Κύπρο (συνήθως αυτήν προτιμούν οι περισσότεροι) ή κάποιο άλλο εξωτικό μέρος. Πολλοί από τους αναγνώστες θα αναρωτηθούν: «τι μας νοιάζει εμάς;» Θα καταλάβετε αμέσως. Ας υποθέσουμε ότι κάποιος, ας πούμε ο κύριος Παπαδόπουλος, διαθέτει 200.000 ευρώ σε ρευστό. Αποφασίζει να αγοράσει ένα σπίτι στο όνομά του. Θα πληρώσει επιπλέον τα συμβολαιογραφικά, φόρο και θα αποκτήσει το σπίτι. Αν τώρα αυτός πάρει ένα δάνειο, π.χ. 30.000 και κάτι πάει στραβά και δεν πληρώνει, η τράπεζα ερευνώντας, θα ανακαλύψει το ακίνητο στο όνομά του και θα προσπαθήσει να το κατασχεύσει και να το πλειστηριάσει. Αν τίποτα δεν πάει στραβά και ο κ. Παπαδόπουλος μετά από ένα χρόνο θελήσει να μεταβιβάσει το ακίνητο στην

κόρη του, θα πρέπει να πληρώσει πάλι συμβολαιογραφικά και φόρους για να γίνει η μεταβίβαση. Ας υποθέσουμε τώρα, ότι η κόρη του Παπαδόπουλου, 5 μήνες μετά μετάνιωσε και θέλει να μεταβιβάσει το ακίνητο στον αδερφό της. Πάλι θα πληρώσει συμβολαιογραφικά και φόρο. Σε όλο το παραπάνω διάστημα του παραδείγματος, το ακίνητο είναι νοικιασμένο από κάποιον τρίτο και πληρώνει π.χ. 1000 ευρώ το μήνα ενοίκιο. Άρα η εφορία, σε όλο το παραπάνω διάστημα, εκτός από τα κερατιάτικα, εισπράττει και μερτικό από τα ενοίκια που πληρώνει ο ενοικιαστής στον ιδιοκτήτη, το οποίο ανάλογα με την κλίμακα εισοδήματος, μπορεί να φτάσει μέχρι 50%. Ποιο είναι το κόλπο με την off-shore; Ο Παπαδόπουλος, αντί να αγοράσει το ακίνητο στο όνομά του, δίνει 2.000 ευρώ σε σχετικό δικηγορικό γραφείο και αυτό συστήνει μια off-shore εταιρία, με έδρα την Κύπρο, με όνομα π.χ. «Πυραμίδα LTD». Η εταιρία είναι ανώνυμη και έχει μία μόνο μετοχή. Όποιος κρατάει στα χέρια του την μετοχή, είναι ο ιδιοκτήτης της εταιρίας. Στη συνέχεια αγοράζει το ακίνητο των 200.000 ευρώ στο όνομα της «Πυραμίδα LTD». Δηλαδή, το ακίνητο πλέον, είναι ιδιοκτησία της «Πυραμίδα LTD», η οποία είναι ιδιοκτησία του Παπαδόπουλου. Αν τώρα αυτός πάρει ένα δάνειο, π.χ. 30.000 και κάτι πάει στραβά και δεν πληρώνει, η τράπεζα ερευνώντας, δεν θα ανακαλύψει το ακίνητο στο όνομά του, άρα δεν θα μπο-

ρεί να το κατασχεύσει και να το πλειστηριάσει. Αν τίποτα δεν πάει στραβά και ο κ. Παπαδόπουλος μετά από ένα χρόνο θελήσει να μεταβιβάσει το ακίνητο στην κόρη του, θα της παραδώσει απλά τη μετοχή της «Πυραμίδα LTD». Είπαμε, όποιος κρατάει στα χέρια του τη μετοχή της «Πυραμίδα LTD», είναι και ιδιοκτήτης του ακινήτου. Άρα, δεν πρέπει να πληρώσει πάλι συμβολαιογραφικά και φόρους για να γίνει η μεταβίβαση. Ας υποθέσουμε τώρα, ότι η κόρη του Παπαδόπουλου, 5 μήνες μετά μετάνιωσε και θέλει να μεταβιβάσει το ακίνητο στον αδερφό της. Πάλι, απλά θα παραδώσει τη μετοχή της «Πυραμίδα LTD» και δεν θα πληρώσει συμβολαιογραφικά και φόρο. Σε όλο το παραπάνω διάστημα του παραδείγματος, το ακίνητο είναι νοικιασμένο από κάποιον τρίτο και πληρώνει, π.χ. 1000 ευρώ το μήνα ενοίκιο. Η εφορία, φορολογεί πλέον όχι τους Παπαδοπουλέους, αλλά την «Πυραμίδα LTD». Δηλαδή με 10%, ανεξάρτητα από την κλίμακα εισοδήματος των Παπαδοπουλέων. Όταν λοιπόν διαβάσετε ή ακούσετε ότι ο τάδε πρώην υπουργός έχει 100 off-shore εταιρίες, αυτό σημαίνει ότι έχει 100 ακίνητα, τα οποία δεν φαίνονται στο όνομά του και συνεπώς δεν πληρώνει δεκάρα τσακιστή για μεταβιβάσεις, όπως επίσης τα έσοδα των παραπάνω ακινήτων φορολογούνται αυτοτελώς, με 10%. (Μας το έστειλε ο συν/φος Βασ. Δαμιανός μέλος της Ομάδας Τεκμηρίωσης της ΑΓΣΣΕ)

ΧΙΟΥΜΟΡ

Γιατί οι πόντιοι κάνουν γενέθλια μόνο στους γιους και όχι στις κόρες; Επειδή το τραγούδι λέει happy birthday του γιου.

Στο κατάστημα μικρών ζώων

- Γεια σας. Θα ήθελα τρεις ντουζίνες κατσαρίδες, δύο ποντίκια, και μερικές αράχνες.
- Κάνετε πειράματα; Ρωτάει τον πελάτη απορημένος ο υπάλληλος.
- Όχι. Μετακομίζω και ο ιδιοκτήτης μου είπε να το αφήσω όπως ακριβώς το βρήκα!

(Μας το έστειλε ο συνάδελφος Νίκος Β. Σταθόπουλος)

ΤΟ ΑΝΕΚΔΟΤΟ ΤΟΥ ΘΕΟΔΩΡΟΥ

Κάποιος μπαίνει στο αγαπημένο του εστιατόριο και κάθεται στο συνηθισμένο του τραπέζι. Ρίχνει μια ματιά γύρω και βλέπει μια πανέμορφη γυναίκα να κάθεται μόνη σ' ένα κοντινό τραπέζι. Ο τύπος φωνάζει το γκαρσόνι και του ζητά να της στείλει το πιο ακριβό μπουκάλι σαμπάνιας που έχει, σκεπτόμενος ότι αν το δεχτεί, τότε θα δεχτεί και τα περαιτέρω... Το γκαρσόνι πηγαίνει το μπουκάλι στην ωραία κυρία. «Εκ μέρους του κυρίου» της λέει και τον δείχνει. Η γυναίκα κοιτάζει ψυχρά τον τύπο. Κοιτάζει και το μπουκάλι. Τελικά αποφασίζει να απαντήσει με ένα σημείωμα μέσω του σερβιτόρου. Ο άνδρας διαβάζει το σημείωμα που λέει «Για να δεχτώ τη σαμπάνια σας θα πρέπει να έχετε μία Mercedes στο πάρκινγκ σας, ένα εκατ. ευρώ στην τράπεζα, και 20cm

στο παντελόνι σας» Και αποφασίζει να της απαντήσει επίσης με σημείωμα, που δίνει στο γκαρσόνι να το μεταφέρει. Το σημείωμα γράφει: «Όσον αφορά το αίτημά σας θα μπορούσα να πουλήσω την Ferrari Modena 360 και την BMW 850 που έχω για να μου μείνει στο πάρκινγκ μόνο η Mercedes 600SEL, επίσης θα μπορούσα να επενδύσω ή να ξοδέψω τα 299 από τα 300 εκατ. ευρώ που έχω στην τράπεζα, και να μείνω με 1 εκατομμύριο όπως εσείς θέλετε. Αλλά ακόμη και για μια γυναίκα τόσο υπέροχη όσο εσείς ποτέ δεν θα έκοβα 5 εκατοστά από το πουλί μου! Υ.Γ.: Παρακαλώ να μου επιστρέψετε τη σαμπάνια»

(Μας το έστειλε ο συνάδελφος Θόδωρος Τρίγκας)



ΑΝΩΤΑΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ  
ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ

## ΗΜΕΡΙΔΑ

Πραγματοποιήθηκε με επιτυχία η Ημερίδα που διοργάνωσε σε κεντρικό αθηναϊκό ξενοδοχείο η ΑΝΩΤΑΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ (Α.Γ.Σ.Σ.Ε.).

Το θέμα της ημερίδας ήταν:

**«ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΙ: Το σήμερα και το αύριο-Διαπιστώσεις-Προοπτικές-Προτάσεις»**

Εισηγητές της εκδήλωσης που συντόνισε ο δημοσιογράφος Νικ. Υποφάντης ήταν οι:

Ρομπόλης Σάββας (Ινστιτούτο ΓΣΕΕ), Αποστολίδης Λουκάς (Νομικός) και Μέγας Χρήστος (Δημοσιογράφος).

Την εκδήλωση προλόγισε ο Πρόεδρος της Α.Γ.Σ.Σ.Ε. Νικ. Μουλίνος ενώ στους ομιλητές υποβλήθηκαν Ερωτήσεις και Σχόλια από το κοινό.

Το υλικό της ημερίδας έχει αναρτηθεί στην ιστοσελίδα της Α.Γ.Σ.Σ.Ε. ([www.agsse.gr](http://www.agsse.gr)).

## ΤΥΠΟΣ

Κυκλοφόρησαν το 4<sup>ο</sup>, 5<sup>ο</sup> και 6<sup>ο</sup> Ενημερωτικό Δελτίο της ΑΓΣΣΕ. Επίσης κυκλοφόρησε το πρώτο φύλλο της τριμηνιαίας εφημερίδας της ΑΓΣΣΕ. Όποιος επιθυμεί μπορεί να τα διαβάσει μέσω της ιστοσελίδας της ΑΓΣΣΕ ([www.agsse.gr](http://www.agsse.gr)).



## «Ενεργός Πολίτης»:

### η τηλεοπτική εκπομπή της Α.Γ.Σ.Σ.Ε.!

Βγήκε στον αέρα - την Κυριακή 2/6/13 και ώρα 18:00 από την τηλεοπτική συχνότητα του Kontra Channel - η πρώτη εκπομπή της Α.Γ.Σ.Σ.Ε. με τίτλο «Ενεργός Πολίτης».

Η εκπομπή θα είναι ωριαία και θα μεταδίδεται κάθε Κυριακή στις 18:00. Η Ανωτάτη Γενική Συνομοσπονδία Συνταξιούχων Ελλάδος φιλοδοξεί μέσα από την εκπομπή αυτή να αναδείξει τα σοβαρά προβλήματα που απασχολούν σήμερα τους συνταξιούχους της χώρας και σε συνδυασμό με την υπό έκδοση τριμηνιαία εφημερίδα της, να κλιμακώσει τις δράσεις της προκειμένου να αντιπαλέψει τις λογικές και πολιτικές που θέλουν τους συνταξιούχους όχι ενεργούς πολίτες, αλλά στο περιθώριο της κοινωνίας.

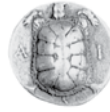


### ΩΡΑ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ!

Το Γραφείο Τύπου της Α.Γ.Σ.Σ.Ε.

Παρακολουθήστε τις εκπομπές στο internet:

- <http://www.youtube.com/watch?v=IT3EVRzPjME>
- <http://www.youtube.com/watch?v=JGf1C1KbxSQ>



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ALPHA BANK

ΜΕΛΟΣ ΟΤΟΕ-ΕΚΑ  
ΙΠΠΟΚΡΑΤΟΥΣ 23 • 106 79 ΑΘΗΝΑ  
ΤΗΛ: 210 36 92 000 • FAX: 210 36 92 090 • [www.sab.gr](http://www.sab.gr) • e-mail: [info@sab.gr](mailto:info@sab.gr)

### ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ 110

13/05/2013

ΣΥΜΦΩΝΙΑ ΟΤΟΕ-ΤΡΑΠΕΖΩΝ -  
Διατηρήθηκε ο θεσμός της Κλαδικής Σύμβασης

Συνάδελφοι,

Στη σημερινή συνεδρίαση του Γενικού Συμβουλίου της ΟΤΟΕ εξουσιοδοτήθηκε το Προεδρείο της ΟΤΟΕ για την υπογραφή της νέας Κλαδικής Σύμβασης.

Κάτω από την πίεση των νομοθετικών ρυθμίσεων και τον κίνδυνο της μετενέργειας η πλειοψηφία της ΟΤΟΕ συμφώνησε στην υπογραφή της νέας σύμβασης που προβλέπει μειώσεις αποδοχών, αλλά μέσα στο γενικευμένο κλίμα ανασφάλειας που επικρατεί διασφαλίζεται σε μεγάλο βαθμό η εργασία όλων των εργαζομένων στις Τράπεζες.

Συγκεκριμένα η συμφωνία ΟΤΟΕ-ΤΡΑΠΕΖΩΝ για την Κλαδική Σύμβαση συνοψίζεται στα εξής σημεία:

1. Η διάρκεια της Κλαδικής Σύμβασης είναι 2,5 ετών, δηλαδή αρχίζει από 1 Ιουλίου 2013 και τελειώνει στις 31 Δεκεμβρίου 2015.
2. Διασφαλίζεται η εργασία για όλους τους εργαζόμενους στις Τράπεζες για όλη τη διάρκεια της Κλαδικής Σύμβασης.
3. Επαναπροσδιορίζονται τα κλιμάκια του Ενιαίου Μισθολογίου μειούμενα κατά 6%.
4. Αναστέλλεται η χορήγηση του Επιδόματος Ισολογισμού.
5. Ρυθμίζεται η λειτουργία ορισμένων Κεντρικών Υπηρεσιών σε τρεις βάρδιες από 7:45 έως 19:00 με εθελοντική συμμετοχή τριών εργαζομένων στη δεύτερη και τρίτη βάρδια, με διατήρηση του σημερινού νόμιμου συνολικού ημερησίου χρόνου εργασίας, ο οποίος μειώνεται κατά 1 ώρα όταν ο χρόνος ολοκλήρωσης της τρίτης βάρδιας είναι η 19:00 μμ.
6. Επαναρρυθμίζονται τα στεγαστικά δάνεια που χορηγούνται στους εργαζόμενους με την Κλαδική ΣΣΕ του 1984, ώστε να διευκολύνεται η αποπληρωμή τους από τους δανειολήπτες-εργαζόμενους των Τραπεζών.

Συνάδελφοι,

Η Υπογραφή της νέας Κλαδικής Σύμβασης έχει κεντρικό θέμα την προστασία της εργασίας και κυρίως την διατήρηση του θεσμού της Κλαδικής Σύμβασης.

Έτσι πρέπει να κριθεί, ανεξάρτητα από ενστάσεις και εκβιαστικά διλήμματα των καιρών.

Με συναδελφικούς χαιρετισμούς  
Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ  
ΤΑΣΟΣ ΓΚΙΑΤΗΣ ΛΑΖΑΡΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗΣ

### ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

09/05/2013

Απερρίφθη η προσφυγή του ΤΑΥΤΕΚΩ κατά της Τράπεζας - Προς την τελική ευθεία οι διαπραγματεύσεις για την Κλαδική Σύμβαση

Την Πέμπτη 9 Μαΐου 2013 το δικαστήριο απέρριψε την προσφυγή του ΤΑΥΤΕΚΩ κατά της Τράπεζας για τον καταλογισμό εισφορών ύψους 21 εκατ. ευρώ.

13/05/2013

Προσφυγή στο Συμβούλιο της Επικρατείας για τη διασφάλιση της περιουσίας μας στο ΕΤΑΤ

### ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ 112

03/06/2013

Η επιτυχία της αύξησης μετοχικού κεφαλαίου της Alpha Bank δημιουργεί συνθήκες ασφάλειας και σιγουριάς για όλους τους εργαζόμενους.

Συνάδελφοι,

Ο μήνας Μάιος του 2013 θα μείνει στην ιστορία καθώς για πρώτη φορά, μέσα στις χειρότερες οικονομικές συνθήκες, πραγματοποιήθηκε η κρισιμότερη και μεγαλύτερη αύξηση μετοχικού κεφαλαίου της Alpha Bank.

Ήταν ένας αγώνας δρόμου που έπρεπε η Τράπεζα να μείνει όρθια για να περάσει στην επόμενη φάση ενός δύσκολου μαραθωνίου για την ανακεφαλαιοποίησή της, χωρίς προβλήματα και πληγές.

Η Alpha Bank άνοιξε πρώτη τη διαδικασία των αυξήσεων μετοχικού κεφαλαίου των Τραπεζών, ζητώντας από την αγορά 550 εκατ. ευρώ και η επιτυχής έκβαση αυτής της προσπάθειας δίνει ανάσα και ελπίδα για τη διάσωση και τη θετική προοπτική του Ελληνικού Τραπεζικού συστήματος.

Ο βασικός στρατηγικός στόχος της Alpha Bank επιτεύχθηκε. Συγκέντρωσε 550 εκατ. ευρώ και επιβεβαίωσε με τον καλύτερο τρόπο την εμπιστοσύνη της επενδυτικής κοινότητας στη στρατηγική της Τράπεζας, τη Διοίκηση της και το ανθρώπινο δυναμικό της.

Το πιο εντυπωσιακό στοιχείο αυτής της διαδικασίας είναι ότι στην ιδιωτική τοποθέτηση υποβλήθηκαν προσφορές που υπερκάλυψαν το ζητούμενο ποσό 5 φορές.

Η Alpha Bank αποτελεί για τη θετική έκπληξη στον Τραπεζικό κλάδο, βοήθησε την προοπτική επιτυχίας και των άλλων Τραπεζών και πάνω απ' όλα παραμένει η μεγαλύτερη ιδιωτική Τράπεζα.

Η επιτυχία είναι απόρροια μιας υπεύθυνης, συνετής, συντηρητικής πολιτικής που ακολουθείται χρόνια τώρα και αποδίδει καρπούς ακόμη και στην χειρότερη περίοδο κρίσης και έλλειψης κεφαλαίων καταφέροντας να συγκεντρώσει πάλι την εμπιστοσύνη των μετόχων και των πελατών μας.

Χωρίς καμία αμφιβολία η είδηση της επιτυχίας αυτής αποτελεί μια θετική προοπτική για όλους τους εργαζόμενους στην Alpha Bank.

Ο Σύλλογός μας και φυσικά όλοι οι εργαζόμενοι στην Alpha Bank συμμετείχαν σ' αυτή τη διαδικασία δίνοντας πάλι τον καλύτερο εαυτό τους για την επιτυχία του σκοπού,

αφού όλοι γνωρίζουν ότι το εργασιακό μας μέλλον και η ασφάλεια μας περνά μέσα από την σταθερή πορεία και ισχυροποίηση του ομίλου στον οποίο εργαζόμαστε.

Ο Σύλλογος Προσωπικού Alpha Bank συγχαίρει τη Διοίκηση της Τράπεζας και φυσικά όλους τους εργαζόμενους για τη μεγάλη αυτή επιτυχία.

Με συναδελφικούς χαιρετισμούς  
Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ  
ΤΑΣΟΣ ΓΚΙΑΤΗΣ ΛΑΖΑΡΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗΣ

Παράλληλα, ο Σύλλογος κατέθεσε αγωγή κατά του Υπουργείου Εργασίας και του Νομικού Προσώπου Δημοσίου Δικαίου (ΕΤΑΤ) σχετικά με την αυτονομία της περιουσίας των ασφαλισμένων της πρώην Τράπεζας Πίστωσης.

30/05/2013

Συνάντηση του Προέδρου του Συλλόγου για την ίδρυση Πολυταμείου στην Θεσσαλονίκη

Την Πέμπτη 30 Μαΐου 2013 ο Πρόεδρος του Συλλόγου συν. Τάσος Γκιιάτης συναντήθηκε με τους αρμόδιους διευθυντές της Τράπεζας για την παραχώρηση χώρου προκειμένου να ιδρυθεί το Πολυταμείο Θεσσαλονίκης.

## ΤΑΥΤΕΚΩ

### ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ Νο. 183

12/04/2013

Οδηγίες για την τακτοποίηση των κατεστραμμένων αποδείξεων

Σε συνέχεια της από 4/1/2013 επιστολής μας παρακαλούμε όπως οι Εκπρόσωποι των Επαρχιακών Καταστημάτων να τακτοποιήσουν τις εκκρεμότητες που αφορούσαν τα επικυρωμένα φωτοαντίγραφα των αποδείξεων που είχαν σταλεί σε Κατάσταση με το Έντυπο ΕΠ4 και να μας τα αποστείλουν μέχρι 26 Απριλίου 2013.

Τα ανωτέρω αφορούν τους Εκπροσώπους των Επαρχιακών Καταστημάτων που έχουν παραλάβει επιστολές προς τακτοποίηση των καμένων αποδείξεων που είχαν σταλεί συνοδευόμενες με το Έντυπο ΕΠ4.

Ευχαριστούμε για την συνεργασία σας.

Ο ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΤΟΥ ΤΟΜΕΑ  
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΜΑΡΤΙΝΗΣ

Επιστολή υπ' αριθμ. 642/6-6-2013 στους Συλλόγους Συνταξιούχων

Σε συνέχεια της επιστολής μας με ημερομηνία 30/5/2013 και αρ. πρωτ. 575, σας διευκρινίζουμε ότι τα στοιχεία των συνταξιούχων σας, θα μας τα αποστέλλετε συγκεντρωτικά σε ένα (1) αρχείο μορφής EXCEL, εφ' όσον τα έχετε ήδη στην κατοχή σας, ή τα συλλέξετε από τα μέλη σας.

Τα τηλέφωνα που σας έχουμε δώσει, αφορούν τον Υπεύθυνο που έχει ο κάθε Σύλλογος ή τον Μηχανογράφο του, ο οποίος μπορεί να απευθύνεται για διευκρινίσεις της συγκεκριμένης διαδικασίας.

### ΠΑΡΑΚΛΗΣΗ

διότι έχει παρερμηνευθεί, τα μέλη σας να μην απευθύνονται στον κ. Τσακίρογλου Όμηρο (Υπεύθυνο Μηχανογραφικής Υποστήριξης Τμήματος Μητρώου).

Τονίζουμε ότι ο Τομέας μας ΔΕΝ θα δεχθεί προς επεξεργασία

σία τα στοιχεία αυτά (σε μορφή Αίτησης ή FAX, ή στο email που έχει δοθεί) με ατομική αποστολή του κάθε συνταξιούχου, παρά μόνον ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΑ από τους Συλλόγους τους.

**Διευκρινίζουμε ότι για την εξόφληση των δαπανών (παλαιότερων και νέων) στους ασφαλισμένους του Τομέα μας ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΑΚΟΜΑ ΟΡΙΣΤΙΚΟΠΟΙΗΘΕΙ ΚΑΙ ΑΠΟΦΑΣΙΣΘΕΙ η διαδικασία, ο τρόπος και ο χρόνος που αυτό θα συμβεί, είτε όσον αφορά τον ΕΟΠΥΥ, ή το ΤΑΥΤΕΚΩ.**

Σε κάθε περίπτωση θα σας ενημερώσουμε με νεότερη επιστολή μας.

Στην διάθεσή σας για τυχόν διευκρινίσεις μπορείτε να απευθυνθείτε ΜΟΝΟ στο τηλέφωνο 210-3606283 Τμήμα Μητρώου κ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΝΤΙΝΟΣ ή κα. ΜΑΡΙΑ ΦΑΚΗ.

ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΟΜΕΑ  
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΜΑΡΤΙΝΗΣ



## Κεράσι: ένα από τα πιο ισχυρά, φυσικά αντιφλεγμονώδη



Αυτό το δροσερό και νόστιμο ανοιξιάτικο φρούτο, προσφέρει σημαντικά οφέλη στην υγεία μας, καθώς διαθέτει ποικιλία θρεπτικών συστατικών, βιταμινών και ιχνοστοιχείων που συμβάλλουν στην εύρυθμη λειτουργία του, αλλά και στην πρόληψη και θεραπεία πολλών νοσημάτων.

Τα κεράσια δεν είναι μόνο νόστιμα, είναι επίσης και ωφέλιμα. Είναι

από τα πιο ισχυρά, φυσικά αντιφλεγμονώδη, γεγονός που σημαίνει ότι έχουν ευεργετική δράση σε πολλές διαφορετικές περιπτώσεις.

Πολλές επιστημονικές μελέτες έχουν αποδείξει τη σημαντική θρεπτική αξία αυτού του φρούτου, η οποία οφείλεται κυρίως στην περιεκτικότητά του σε αντιοξειδωτικά, αλλά και σε άλλα ωφέλιμα για την υγεία μας συστατικά.

Το κόκκινο χρώμα του κερασιού, οφείλεται στην χρωστική ουσία ανθοκυάνη, ένα διατροφικό αντιοξειδωτικό που παίζει προληπτικό και θεραπευτικό ρόλο σε πλήθος ασθενειών, καταπολεμώντας τις ελεύθερες ρίζες. Επίσης, το φρούτο αυτό είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α, η οποία οφείλεται στην παρουσία των φυτοχημικών και τη βήτα καροτίνη. Πολλές βιταμίνες της οικογένειας Β και η βιταμίνη C, αποτελούν δομικά στοιχεία των κερασιών, τα οποία περιλαμβάνουν επίσης φολικό οξύ, νιασίνη και ριβοφλαβίνη. Τέλος, τα κεράσια περιέχουν μικρές ποσότητες σιδήρου, μαγνησίου, καλίου και πρωτεϊνών.

### ΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΤΟΥΣ ΟΦΕΛΗ

Εκτός από νόστιμα και δροσιτικά, τα κεράσια έχουν και πολλά οφέλη για την υγεία μας. Μέχρι πριν από λίγα χρόνια, οι άνθρωποι δεν είχαν καν επίγνωση των ευεργετικών τους ιδιοτήτων. Ωστόσο, χάρη στην ιατρική έρευνα, μάθαμε περισσότερα σχετικά με αυτό το φρούτο, αλλά και το πώς μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε ως φυσικό «φάρμακο».

#### • Βοηθούν την πέψη

Όταν τρώμε κεράσια, γίνεται μεγαλύτερη παραγωγή και έκκριση πεπτικών ουσιών, οι οποίες είναι ευεργετικές για τη λειτουργία του πεπτικού μας συστήματος.

#### • Αντιοξειδωτικά οφέλη

Τα κεράσια περιέχουν υψηλά επίπεδα αντιοξειδωτικών και όλοι γνωρίζουμε ότι τα τρόφιμα με μεγάλη περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά είναι ιδιαίτερα ωφέλιμα για την υγεία μας, κυρίως για την καρδιά μας και το καρδιαγγειακό σύστημα.

#### • Αποτοξίνωση

Τα κεράσια περιέχουν θρεπτικές ουσίες που έχουν ιδιότητες καθαρισμού και οι επιστή-

μονες έχουν επιβεβαιώσει ότι βοηθούν το συκώτι και τα νεφρά μας να απαλλαγούν από την τοξικότητα και τα βοηθά να λειτουργούν καλύτερα.

#### • Αντιφλεγμονώδης δράση

Μια μελέτη των ερευνητών του Πανεπιστημίου του Michigan, αποκάλυψε ότι μια διατροφή που περιλαμβάνει κεράσια, μείωσε τους δείκτες φλεγμονής σε ζώα, έως και 50%. Μια άλλη μελέτη απέδειξε ότι η κατανάλωση χυμού από κεράσι, μείωσε σημαντικά τους δείκτες φλεγμονής σε υπέρβαρους και παχύσαρκους ενήλικες.

Οι επιστήμονες έχουν αποδείξει επίσης τη σχέση μεταξύ αρθρίτιδας, ουρικής αρθρίτιδας και των κερασιών. Συγκεκριμένα, έχει παρατηρηθεί ότι οι ασθενείς, οι οποίοι κατανάλωναν μεγάλες ποσότητες κερασιών τακτικά, ανέφεραν μείωση του πόνου της αρθρίτιδας και της ουρικής αρθρίτιδας. Τα προβλήματα αυτά εμφανίζονται γενικά λόγω υπερβολικής παραγωγής ουρικού οξέος. Έτσι, όταν καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες και τακτικά, τα κεράσια μπορεί να βοηθήσουν στον έλεγχο της υπερβολικής παραγωγή ουρικού οξέος στο αίμα.

#### • Βελτιώνουν το ανοσοποιητικό και το καρδιαγγειακό σύστημα

Τα κεράσια περιέχουν μια ουσία που ονομάζεται μελατονίνη, η οποία είναι απαραίτητη για το ανοσοποιητικό μας σύστημα και βοηθά στη διατήρηση ενός υγιούς ύπνου, αλλά και υγιούς καρδιαγγειακού συστήματος.

#### • Επιβραδύνουν τη διαδικασία της γήρανσης

Η μελατονίνη που βρίσκεται στα κεράσια, επιβραδύνει τη διαδικασία γήρανσης. Δώστε λάμψη και φρεσκάδα στο πρόσωπό σας τρώγοντας κεράσια!

#### • Αντικαρκινικές ιδιότητες

Τα κεράσια είναι πλούσια σε Βήτα Καροτίνη (βιταμίνη Α), η οποία βοηθά στην καταπολέμηση των καρκινικών κυττάρων στα όργανα και τους αδένες.

#### • Απόλεια βάρους

Τα κεράσια είναι πλούσια σε φυτοστερόλες, που αποτελούν φυσικά συστατικά των φυτών και δεν αποδίδουν ενέργεια, άρα δεν συνεισφέρουν στη θερμιδική πρόσληψη του οργανισμού.

Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που καταναλώνουν τακτικά κεράσια, δεν έχουν περιττά κιλά και έχουν μειώσει τους κινδύνους που σχετίζονται με ασθένειες της καρδιάς. Σε μια σχετική μελέτη, τα άτομα που έτρωγαν περισσότερα κεράσια, παρουσίασαν χαμηλότερο συνολικό βάρος σώματος, μειωμένο κοιλιακό λίπος και μειωμένη χοληστερόλη.

#### • Ανακούφιση του πόνου

Τα κεράσια βοηθούν στη μείωση του πόνου των μυών και των αρθρώσεων, μετά την άσκηση, συμβάλλοντας στην ταχεία αποκατάσταση των μυών. Μια μελέτη απέδειξε επίσης ότι η τακτική κατανάλωση χυμού κερασιών, μειώνει την αϋπνία σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας.

## Η Πυθαγόρεια διατροφή εξαφανίζει το 95% των ασθενειών!

### ΟΛΙΓΑ ΠΕΡΙ ΠΥΘΑΓΟΡΕΙΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ...

• **Ιπποκράτης:** «Εκείνο που διατηρεί την υγεία είναι η ισομερής κατανομή και ακριβής μέιση μέσα στο σώμα των δυνάμεων (=ισονομία) του ξηρού, του υγρού, του κρύου, του γλυκού, του πικρού, του ξινού και του αλμυρού. Την Αρρώστια την προκαλεί η επικράτηση του ενός (=μοναρχία). Η θεραπεία επιτυγχάνεται με την αποκατάσταση της διαταραχθείσας ισορροπίας, με τη μέθοδο της αντίθετης από την πλεονάζουσα δύναμη».

Τις αντιλήψεις αυτές τις βρίσκουμε ακέραιες στον Ιπποκράτη. Η ακριβής μέιση, η ισονομία, η συμμετρία, η αρμονία, βρίσκονται στη βάση των δογμάτων των Πυθαγορείων και του Ιπποκράτη. Κι εδώ, όπως θα δούμε, μας εντυπωσιάζει ο νόμος της αναλογικότητας!

• **Τα Κόκκινα Φασόλια:** πραγματικά μπορούν να θεραπεύσουν και να βοηθήσουν στη διατήρηση της καλής νεφρικής λειτουργίας - και μοιάζουν ακριβώς όπως τα ανθρώπινα νεφρά.

• **Το Καρύδι:** μοιάζει με έναν μικρό εγκέφαλο, ένα αριστερό και ένα δεξί ημισφαίριο, τον άνω και κάτω εγκέφαλο και την παρεγκεφαλίδα. Τα καρύδια βοηθούν στην ανάπτυξη του εγκεφάλου και την εγκεφαλική λειτουργία.

• **Το Καρότο:** Η διατομή του καρότου μοιάζει με το ανθρώπινο μάτι. Τα καρότα ενισχύουν σε μεγάλο βαθμό τη ροή του αίματος στα μάτια και ενισχύουν γενικά την λειτουργία των ματιών.

• **Το Σέλινο:** μοιάζει με τα οστά. Το σέλινο στοχεύει ειδικά στην ενδυνάμωση και την αντοχή των οστών. Τα τρόφιμα με νάτριο, όπως το σέλινο τροφοδοτεί με τα απαραίτητα, τις σκελετικές ανάγκες του σώματος.

• **Το Αβοκάντο:** στοχεύει στην υγεία και στη καλή λειτουργία της μήτρας και του τραχήλου της μήτρας της γυναίκας. Τα Αβοκάντο βοηθούν τις γυναικείες ορμόνες να έλθουν σε ισορροπία, να ρίξει ανεπιθύμητο βάρος μετά τη γέννηση, και την αποτροπή του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας.

• **Τα Σύκα:** υποκαθιστούν τους όρχεις και είναι γεμάτα από σπόρους και κρέμονται ανά ζεύγη, όταν μεγαλώνουν. Τα σύκα αυξάνουν την κινητικότητα των αρσενικών σπερματοζωαρίων, καθώς αυξάνουν και τον αριθμό των σπερματοζωαρίων, για να βοηθήσουν να ξεπεραστεί η ανδρική στειρότητα.

• **Το Μανιτάρι:** Τα μανιτάρια μπορούν να βοηθήσουν τη βελτίωση της ακοής, όπως ακόμη, τα μανιτάρια είναι ένα από τα λίγα τρόφιμα που περιέχουν βιταμίνη D. Η συγκεκριμένη βιταμίνη είναι σημαντική για υγιή οστά, η οποία ισχυροποιεί ακόμα και τα μικροσκοπικά οστάρια που βρίσκονται μέσα στο αυτί τα οποία μεταδίδουν τον ήχο προς τον εγκέφαλο.

• **Τα Σταφύλια:** Μια διατροφή υψηλή σε φρέσκα φρούτα, όπως τα σταφύλια, έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου του πνεύμονα και το εμφύσημα. Οι σπόροι σταφυλιών περιέχουν επίσης μια χημική ουσία που ονομάζεται proanthocyanidin, η

οποία φαίνεται να μειώνει τη δριμύτητα του αλλεργικού άσθματος.

• **Το Ginger (η πιπερόριζα):** Ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματά της είναι η υποβοήθηση της πέψης, ενώ είναι επίσης μια δημοφιλής θεραπεία για κινητικά προβλήματα-ασθένειες.

• **Οι Γλυκοπατάτες:** Οι γλυκοπατάτες μοιάζουν με το πάγκρεας και πράγματι επιφέρουν ισορροπία του γλυκαιμικού δείκτη των διαβητικών.

• **Τα Κρεμμύδια:** Βοηθούν τα κύτταρα να απαλλαγούν από τις τοξίνες. Επίσης, όταν τα κόβουμε, παράγουν δάκρυα, καθαρίζοντας επιθηλιακά κύτταρα του ματιού.

• **Το Σκόρδο:** Βοηθάει στην απομάκρυνση άχρηστων υλικών και τις επικίνδυνες ελεύθερες ρίζες από το σώμα.

• **Το Λεμόνι:** είναι ένα θαυματούργο προϊόν στο να σκοτώνει τα καρκινογόνα κύτταρα. Είναι 10000 φορές ισχυρότερο από την χημειοθεραπεία, δοκιμασμένο σε καρκίνους όλων των μορφών. Επιπλέον το θεωρούν σαν έναν παράγοντα αντιμικροβιακού ευρέος φάσματος, κατά των μολύνσεων των βακτηριδίων και όγκων, ικανό στην καταπολέμηση των εσωτερικών παρασίτων και σκουληκιών, ρυθμιστή τη υψηλής αρτηριακής πίεσης, είναι αντικαταθλιπτικό και καταπολεμά το άγχος και τις νευρικές διαταραχές.

Ο χυμός του λεμονιού περιέχει βιταμίνη C, σάκχαρα, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και μεταλλικά άλατα (κάλιο, φώσφορο, ασβέστιο, μαγνήσιο, νάτριο και πυρίτιο) ενώ η φλούδα του αναζωογονητικό αιθέριο έλαιο. Επίσης, το λεμόνι είναι πλούσιο σε φλαβόνες, αντιοξειδωτικές ουσίες πολύτιμες στη θεραπευτική. Το λεμόνι είναι εξαιρετικό αντιβακτηριδιακό, απολυμαντικό, στυπτικό και αντισηπτικό, θεωρείται πως βοηθάει στον έλεγχο του ουρικού οξέος, εμποδίζει τη θρόμβωση των αρτηριών και των φλεβών και τη συσσώρευση αλάτων. Το λεμόνι, επειδή ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό μας σύστημα (αυξάνοντας τα λευκά αιμοσφαίρια) θεωρείται και άριστο αιμοστατικό.

• **Τα Αμύγδαλα:** Αμυγδαλέλαιο λαμβάνεται από τους καρπούς του αμύγδαλου και είναι πλούσιο σε βιταμίνες Α, Ε, Β1, Β2, Β6, Β17 και ιχνοστοιχεία. Η βιταμίνη Β17 δεν είναι βιταμίνη αλλά η παλιά ονομασία της αμυγδαλίνης. Τρώτε άφοβα κάθε μέρα από λίγα κουκούτσια βερικόκου και αμύγδαλα.



## Εκδρομές που θα γίνουν

### ΜΟΝΟΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΑΣ

#### ΙΣΘΜΙΑ - ΚΕΧΡΑΙΕΣ - ΛΟΥΤΡΑ ΩΡΑΙΑΣ ΕΛΕΝΗΣ

**ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ: 25 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2013 ΗΜΕΡΑ ΤΕΤΑΡΤΗ**

**ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** στα γραφεία του Συλλόγου μας από 2/9 μέχρι το αργότερο 19/9/2013, στο τηλ. 210-3604327. Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας στο πούλμαν αυστηρώς.

**ΤΙΜΗ ΚΑΤ' ΑΤΟΜΟ: €10**

## 6 ημέρες ΣΤΟΥΣ ΑΓΙΟΥΣ ΤΟΠΟΥΣ αεροπορικώς



### ΙΕΡΟΥΣΑΛΗΜ - ΒΗΘΛΕΕΜ ΠΑΝΑΓΙΟΣ ΤΑΦΟΣ ΙΕΡΙΧΩ - ΓΑΛΙΛΑΙΑ - ΤΙΒΕΡΙΑΔΑ

**ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ: 10 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2013**

**ΤΙΜΗ ΚΑΤ' ΑΤΟΜΟ: € 600**

**ΤΙΜΗ ΜΟΝΟΚΛΙΝΟΥ: +€ 200**

#### ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:

- Ξενοδοχεία 4 & 5 αστέρων με ΗΜΙΔΙΑΤΡΟΦΗ

#### ΔΕΝ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:

- Φόροι Αεροδρομίων € 85.
- Είσοδοι στα μουσεία και αρχαιολογικούς χώρους.
- Ασφάλεια ατυχημάτων.

#### ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΗΡΩΜΗΣ

Με το κλείσιμο των θέσεων:	€ 200
15 ημέρες πριν την αναχώρηση:	€ 165
1η μηνιαία δόση:	€ 80
2η μηνιαία δόση:	€ 80
3η μηνιαία δόση:	€ 80
4η μηνιαία δόση:	€ 80
Σύνολο με τους φόρους αεροδρομίου:	€ 685

**ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** Το αργότερο μέχρι 01/10/2013

#### ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ & ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

- στο συν/φο Αντ. Οικονομόπουλο, τηλ. 210-6724321, κιν. 6944251595
- και στα γραφεία του Συλλόγου μας από 2/9, τηλ. 210-3604327

#### ΜΟΝΟ Διαβατήριο

Νέου Τύπου σε ισχύ  
(6 μήνες πριν τη λήξη του)

## 6 ημέρες ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΗ αεροπορικώς



### ΠΡΙΓΚΗΠΟΝΗΣΑ - ΒΟΣΠΟΡΟΣ

**ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ: 5 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2013**

**ΤΙΜΗ ΚΑΤ' ΑΤΟΜΟ: € 395**

**ΤΙΜΗ ΜΟΝΟΚΛΙΝΟΥ: +€135**

#### ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:

- Εκδρομές/Περιηγήσεις με πολυτελές πούλμαν.
- 3 νύχτες διαμονή σε επιλεγμένο Ξενοδοχείο 4\*, κεντρικό στην Κων/πολη στο ΤΑΞΙΜ με πρωινό.
- Ημιδιατροφή στην Κων/πολη 3 γεύματα ή δείπνα.
- 2 νύχτες στην Κοροστνή με πρωινό.
- Εισιτήρια για Πριγκηπόννησο με το πλοίο.

- Εκδρομή στην Ασιατική πλευρά και στην παραλία του Βοσπόρου.
- Τοπικός ελληνόφωνος ξεναγός στην Κων/πολη
- Έμπειρος αρχηγός του γραφείου.

#### ΔΕΝ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:

- Είσοδοι στα Μουσεία και οι άμαξες στη Χάλκη.
- Ασφάλεια ατυχημάτων.



#### ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΗΡΩΜΗΣ

Με το κλείσιμο των θέσεων:	€ 100
10 ημέρες πριν την αναχώρηση:	€ 95
1η μηνιαία δόση:	€ 50
2η μηνιαία δόση:	€ 50
3η μηνιαία δόση:	€ 50
4η μηνιαία δόση:	€ 50
Σύνολο:	€ 395

**ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** Το αργότερο μέχρι 05/09/2013

#### ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ & ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

- στο συν/φο Αντ. Οικονομόπουλο, τηλ. 210-6724321, κιν. 6944251595
- και στα γραφεία του Συλλόγου μας από 2/9, τηλ. 210-3604327

**Διαβατήριο ή Ταυτότητα Νέου τύπου ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ**

**Ειδικές τιμές για τους συν/φους της ALPHA BANK σε: ΕΚΔΡΟΜΕΣ - ΤΑΞΙΔΙΑ - ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ**

**DETTO TRAVEL**

Ξενοφώντος 15 - Σύνταγμα, τηλ: 210-3315180

## Εκδρομές που έγιναν

Με σύμμαχο τον καλό καιρό πραγματοποιήθηκε η 3ήμερη εκδρομή του Συλλόγου μας (8-9-10 Ιουνίου) στη Σπάρτη - Γύθειο - Μονεμβασιά - Μυστρά.



## ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ: ΘΕΑΤΡΟ

#### ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ 2013

Τα Επιδαύρια που φέτος εκτείνονται από τις αρχές Ιουλίου ως το τέλος Αυγούστου, περιλαμβάνουν: δύο αρχαίες τραγωδίες, ένα σατυρικό δράμα, δύο αριστοφανικές κωμωδίες και μια του Μενάνδρου, μια

πειραματική παράσταση με αποσπάσματα των τριών τραγικών και σύγχρονης ποίησης. Και μια έκπληξη...

- Το Εθνικό Θέατρο παρουσιάζει τον Κύκλωπα του Ευριπίδη σε σκηνοθεσία του Βασίλη Παπαβασιλείου [2 & 3.8], και τις Τρακίνιες του Σοφοκλή σε σκηνοθεσία Θωμά Μοσχόπουλου [9 & 10.8].
- Το Κρατικό Θέατρο Βορείου Ελλάδος συμμετέχει με την Ειρήνη του Αριστοφάνη σε σκηνοθεσία Σωτήρη Χατζάκη. [26 & 27.7]
- Το ΔΗΠΕΘΕ Πάτρας ζωντανεύει στο αργολικό θέατρο τις Τρωάδες του Ευριπίδη, σε σκηνοθεσία Θεοδωρή Αμπαζή. [23 & 24.8]
- Ο Θεατρικός Οργανισμός Κύπρου επανέρχεται στην αρχαία ορχήστρα με τη Σαμία του

Μενάνδρου, σε σκηνοθεσία Εύη Γαβριλίδη. [19 & 20.7]

- Η Μήδεια είναι άντρας στην παράσταση της ομώνυμης τραγωδίας του Ευριπίδη που σκηνοθετεί ο Σπύρος Ευαγγελάτος. [5 & 6.7]

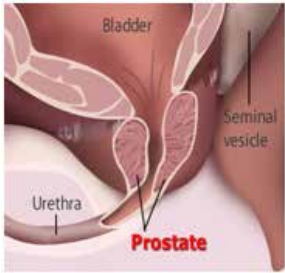
• Ο Διονύσιος Σαββόπουλος αυτή τη φορά υπογράφει όχι μόνο τη μουσική, αλλά και τη σκηνοθεσία του αριστοφανικού Πλούτου. [12 & 13.7]

• Άσκηση Επίδαυρος- Σύσημον: Στο κλείσιμο των Επιδαυρίων, η ουσιαστικά ερευνητική ομάδα Χώρος του Σίμου Κακάλα προτείνει μια πειραματική παράσταση βασισμένη σε σπαράγματα των τριών τραγικών και αποσπάσματα από το Σύσημον του Νίκου Παναγιωτόπουλου. [31.8]

• Και η έκπληξη: Μια θεατρική γιορτή θα συνδυαστεί με τις γιορτινές μέρες του Δεκαπενταύγουστου. Μια λαϊκή τραγωδία, η Θρυλική Γκόλφω του Περεσιάδη στην εξαιρετική παράσταση του Εθνικού Θεάτρου, σε σκηνοθεσία Νίκου Καραθάνου θα ζωντανέψει για μια μοναδική βραδιά στα αρχαία ερείπια. [17. 8]



# Διουρηθρική εξάχνωση: Αναίμακτη θεραπεία του προστάτη!



**Γράφει ο Νικόλαος Μερτζιώτης, Χειρουργός Ουρολόγος/Διευθυντής Κλινικής Επανορθωτικής Ουρολογίας και Χειρουργικής Ανδρολογίας Νοσοκομείου «Μπτέρα-Θμίλος Υγεία»**

Διουρηθρική εξάχνωση του προστάτη. Μια ελάχιστα επεμβατική μέθοδος για την αντιμετώπιση της καλοή-

θους υπερπλασίας του προστάτη

Ο Έλληνας γιατρός Ηρόφιλος παρατήρησε για πρώτη φορά κατά την αρχαιότητα ένα όργανο στερεωμένο μπροστά στην κύστη. Το ονόμασε «προστάτη» γιατί ακριβώς «προϊστάτο της κύστεως». Κι ενώ ο καρκίνος του προστάτη θεωρείται η πλέον συχνή πάθηση του ανδρικού αυτού οργάνου, αγνοείται ίσως το ακόμη πιο κοινό και διαδεδομένο πρόβλημα, η καλοήθης υπερτροφία του προστάτη, που ταλαιπωρεί τους μισούς άνδρες του γενικού πληθυσμού μετά την ηλικία των 50 ετών.

Ο προστάτης είναι ένας αδένας που βρίσκεται ακριβώς κάτω από την κύστη και περιβάλλει (αγκαλιάζει) την ουρήθρα, δηλαδή το σωλήνα που συνδέει την κύστη με το πέος δια μέσου του οποίου βγαί-

νουν τα ούρα. Ήδη στην ηλικία των 50 ετών οι μισοί άνδρες έχουν μεγάλο (διογκωμένο) υπερτροφικό προστάτη, ένα πρόβλημα που ταλαιπωρεί τον ανδρικό πληθυσμό.

Από τα πρώτα συμπτώματα της υπερτροφίας του προστάτη είναι η συχνουρία δηλαδή η συχνή ανάγκη ούρησης κατά τη διάρκεια της ημέρας. Άλλο πρώιμο σύμπτωμα αποτελεί η μείωση της ακτίνας των ούρων είναι αυτό που λέμε τα «ούρα δεν πάνε μακριά» και χαρακτηριστικά πολλές φορές σε προχωρημένη υπερτροφία προστάτη ο ίδιος ο ασθενής αναφέρει ότι ουρεί «σχεδόν πάνω στα παπούτσια του». Η νυκτουρία η έντονη και ενίοτε συχνή ανάγκη ούρησης στη διάρκεια της νύχτας περιορίζει σημαντικά τον ύπνο προκαλώντας έντονη κόπωση σε όλη τη διάρκεια της μέρας. Επιπλέον, η δυσκολία στο ξεκίνημα της ούρησης, η επιτακτική (τρέχω στην τουαλέτα) και η διακεκομμένη ούρηση είναι άλλα τρία συμπτώματα ενός υπερτροφικού προστάτη.

Ακόμη, η αίσθηση ότι δεν έχει αδειάσει τελείως η κύστη και ότι έχουν μείνει και άλλα ούρα μετά από κάθε ούρηση, η λεγόμενη χρόνια κατακράτηση ούρων είναι μια ένδειξη διογκωμένου προστάτη που οδηγεί σε μία επικίνδυνη κατάσταση καθώς τα ούρα που μένουν μέσα στην κύστη, δημιουργούν ουρολοιμώξεις παλινδρομών (πηγαίνουν) προς τα νεφρά, με αποτέλεσμα να διαταράσσεται και να επιβαρύνεται η λειτουργία τους με τελικό αποτέλεσμα τη νεφρική ανεπάρκεια.

Όσον αφορά τη χειρουργική θεραπεία, εφαρμόζονται πολλές μέ-

θοδοι. Η πιο κλασική και δημοφιλής χειρουργική μέθοδος είναι η «διουρηθρική προστατεκτομή», που γίνεται χωρίς τομή, από την ουρήθρα. Μια από τις ελάχιστα επεμβατικές, ανώδυνες και αναίμακτες μορφές διουρηθρικής θεραπείας αποτελεί η εξάχνωση του προστάτη με διπολική διαθερμία ή αλλιώς πλάσμαεξάχνωση του προστάτη. Με αυτή τη μέθοδο μπορούν να οδηγηθούν στο χειρουργείο χωρίς γενική αναισθησία μέχρι και ασθενείς που χρησιμοποιούν αντιπηκτικά φάρμακα, καθώς είναι σχεδόν αναίμακτη χειρουργική και ταυτόχρονα σε υψηλό βαθμό ασφαλής. Ο ασθενής συνήθως χρειάζεται νοσηλεία μόνον 24-48 ώρες, ενώ ο καθετήρας παραμένει για λιγότερο από μία ημέρα. Σε αντίθεση με τη θεραπεία με λέιζερ, είναι σαφώς πιο οικονομική μέθοδος, μπορεί να αντιμετωπίσει πολύ μεγάλους σε μέγεθος προστάτες σε λιγότερο χρόνο χειρουργείου και μεγαλύτερη ασφάλεια, ενώ δεν παρουσιάζει τα μειονεκτήματα της έντονης δυσουρίας την πρώτη μεταχειρητική περίοδο που παρουσιάζει η θεραπεία με το λέιζερ. Η τελευταία αποτελεί μία αξιόπιστη λύση για μεγαλύτερους σε όγκο αδένες.

Πρέπει, επίσης, να διευκρινιστεί ότι οι επεμβάσεις για καλοήγη υπερτροφία του προστάτη δεν έχουν καμία επίπτωση στην στυτική ικανότητα και λειτουργία. Συμπερασματικά είναι μια μέθοδος που απευθύνεται στο σύνολο σχεδόν των ασθενών με καλοήγη υπερπλασία του προστάτη. Περισσότερα αλλά και βίντεο της τεχνικής στο [www.ourologos.gr](http://www.ourologos.gr).

## Εσείς πίνετε το νερό σας με λίγο λεμόνι; Κάντε το



Είναι γεγονός ότι οι ευεργετικές ιδιότητες του νερού, στον οργανισμό είναι πάρα πολλές. Καθαρίζει και μας γεμίζει με δύναμη και ευεξία. Οι ειδικόι μάλιστα τονίζουν πως πρέπει να πίνουμε τουλάχιστον 8-10 ποτήρια νερό τη μέρα και όλα θα λειτουργούν καλύτερα μέσα στο σώμα μας. Τι θα συμβεί όμως εάν σε αυτά τα ποτήρια νερό, προσθέ-

Επίσης οι αντισηπτικές ιδιότητες του λεμονιού απομακρύνουν τα παθογόνα βακτήρια και αποτρέπουν την αποσύνθεση των ιστών. Όταν για παράδειγμα πονάει ο λαιμός μας οι γαργάρες με νερό και λεμόνι είναι ανακουφιστικές.

Αν έχουμε φάει πολύ και νιώθουμε το στομάχι μας βαρύ, τότε ένα ποτήρι νερό με λεμόνι, θα μας ανακουφίσει από τα συμπτώματα δυσπεψίας. Το νερό με λεμόνι διαθέτει αλκαλοποιητική επίδραση, και έτσι τα βακτήρια και οι ιοί που μπορούν να επιβιώσουν μόνο σε όξινα περιβάλλοντα δεν μπορούν να αναπτυχθούν. Μακροπρόθεσμα βοηθάει και στην απώλεια βάρους.

Το νερό με το λεμόνι επίσης τόνώνει την λειτουργία του ήπατος και ταυτόχρονα ελέγχει την υπερβολική χρήση χολής. Ενισχύει τα ηπατικά ένζυμα και ρυθμίζει τα επίπεδα οξυγόνου και ασβεστίου στο ήπαρ. Το νερό με λεμόνι καθαρίζει το αίμα καλύτερα από το σκέτο νερό, ενώ καθιστά ευκολότερη και την διαδικασία της αναπνοής. Ταυτόχρονα ρίχνει την πίεση.

Στις έγκυες γυναίκες που πίνουν νερό με λεμόνι έχει παρατηρηθεί ότι τα οστά του μωρού που θα γεννηθούν, έχουν μεγαλύτερη πυκνότητα και είναι και πιο εύκαμπτα και πιο δυνατά.

ταμα και κάποιες σταγόνες λεμόνι; Θα εκπλαγείτε... Τα οφέλη για την υγεία και γενικότερα στον οργανισμό μας, όταν πίνουμε νερό να προσθέτουμε και λίγες σταγόνες (ή και περισσότερες σταγόνες) λεμόνι, είναι πολλά και ανεβάζουν το επίπεδο της υγείας μας, ενώ βοηθούν στην εύρυθμη λειτουργία πολλών οργάνων. Όταν πίνουμε νερό με λίγο λεμονάκι μέσα τότε καθαρίζουμε καλύτερα τον οργανισμό μας, αφού το λεμόνι λειτουργεί σαν "αντιοξειδωτικό", και ένας καθαρός οργανισμός μπορεί να καταπολεμήσει ευκολότερα τις ασθένειες.

## Αναλογία Μέσης - Ύψους: το νούμερο της υγείας σου!



Μια νέα έρευνα αποκαλύπτει ότι η αναλογία μέση προς ύψος είναι το νούμερο που πρέπει να ξέρετε και όχι η περιφέρεια μέσης ή ο Δείκτης Μάζας Σώματος. «Κράτα την περιμέτρο της μέσης σου λιγότερο από το μισό του ύψους σου, για να περιορίσεις τον κίνδυνο ασθενειών» υποστηρίζει η Dr. Margaret Ashwell, η οποία μαζί με τον Sigrid Gibson, παρουσίασαν τα ευρήματα της μελέτης στο 19ο Συνέδριο για την Παχυσαρκία, στη Λιόν της Γαλλίας.

Η περιφέρεια της μέσης και ο Δείκτης Μάζας Σώματος απαιτούν διαφορετικές τιμές που λαμβάνονται υπόψη για διαφορετικές εθνικότητες, καθιστώντας έτσι τα πράγματα πολύ πιο δύσκολα από ό,τι πρέπει να είναι. Το Βρετανικό Ινστιτούτο Υγείας και Κλινικής Αριστείας εξετάζει επί του παρόντος νέες κατευθυντήριες γραμμές για περιφέρεια της μέσης. Ωστόσο, η Ashwell δηλώνει ότι αυτό αποτελεί σπατάλη των οικονομικών πόρων, καθώς η χρήση της αναλογίας μέσης προς ύψος, αποτελεί μια προσέγγιση που ταιριάζει

σε όλους. Φαίνεται ότι αυτή η νέα προσεγγί-

ζει αρχίζει και κερδίζει έδαφος σε διάφορες χώρες, συμπεριλαμβανομένου του Ηνωμένου Βασιλείου, ΗΠΑ, Αυστραλία, Ιαπωνία, Ινδία, Ιράν και Βραζιλία. Ο Dr Ben Rickayzan και ο καθηγητής Les Mayhew, από το Cass Business School, του Πανεπιστημίου City University στο Λονδίνο, εκτιμά ότι ένας 30άχρονος καπνιστής θα μπορούσε να αυξήσει τη διάρκεια της ζωής του κατά 14% εάν η αναλογία μέσης ύψους είναι 0,7 και κατά 1/3 αν είναι 0,8.



Κρατώντας την περιμέτρο της μέσης σε λιγότερο από το μισό του ύψους, μπορεί να βοηθήσει τον καθένα να ζήσει περισσότερο» καταλήγει η Ashwell.

[www.shape.gr](http://www.shape.gr)

## Πίνοντας νερό στη σωστή ώρα μεγιστοποιεί την αποτελεσματικότητά στο ανθρώπινο σώμα

- **2 ποτήρια νερό μετά το ξύπνημα:** βοηθά στην ενεργοποίηση εσωτερικών οργάνων.
- **1 ποτήρι νερό 30 λεπτά πριν από το γεύμα:** βοηθάει την πέψη
- **1 ποτήρι νερό πριν από το μπάνιο:** βοηθά στην μείωση της αρτηριακής πίεσης.
- **1 ποτήρι νερό πριν πάτε για ύπνο:** αποφεύγετε εγκεφαλικό επεισόδιο ή καρδιακή προσβολή.



## Νεώτερες θεραπείες για τον μυοσκελετικό πόνο

Ο μυοσκελετικός πόνος αφορά πόνο στους μύες, τα οστά, τις αρθρώσεις, τους τένοντες και τους συνδέσμους. Όλες οι ηλικίες είναι δυνατόν να εμφανίσουν μυοσκελετικό πόνο, αλλά κυρίως οι μεσήλικες και οι ηλικιωμένοι. Ταλαιπωρείται ο ασθενής με τον πόνο και πολλές φορές αδυνατεί να πάει στην εργασία του, να κινηθεί στην καθημερινότητα του, αλλά και να εξυπηρετήσει τις προσωπικές του ανάγκες. Η λύση είναι να καταφύγει στον γιατρό ο οποίος θα διαγνώσει το πρόβλημα του και θα προτείνει την κατάλληλη θεραπεία.

Η επιστήμη εξελίσσεται συνεχώς και το οπλοστάσιο του γιατρού αποκτά νέα φάρμακα και θεραπευτικές φόρμουλες, οι οποίες δύνανται να επιλύσουν άμεσα το πρόβλημα σε αρκετές περιπτώσεις και μάλιστα με ελάχιστες παρενέργειες.

Τα τελευταία πέντε έτη οι επιστήμονες παρατήρησαν εκ νέου, ότι εκτός από την ενδεδειγμένη θεραπεία που λαμβάνουν οι ασθενείς, σε περιπτώσεις που ο πόνος επιμένει, ο γιατρός είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει τοπικά εκχύσεις με ασφαλή μίγματα φαρμάκων σε πολύ μικρές ποσότητες, τα οποία με την μικροκυκλοφορία οδηγούνται ταχύτερα και ασφαλέστερα στην περιοχή του πόνου και έχουν αξιόπιστα και γρήγορα αποτελέσματα. Με αυτόν τον τρόπο δεν επηρεάζεται η θεραπεία των ασθενών με άλλες παθήσεις για τις οποίες λαμβάνουν φάρμακα και διευκολύνεται ο γιατρός που ασχολείται με μυοσκελετικό πόνο στο έργο του.

**Ευάγγελος Κοτσιομήτης**  
Αναπληρωτής Καθηγητής  
Ιατρικής Σχολής Αθηνών  
Τηλ.6932461973

## Νέα μέλη του Συλλόγου μας



## ΑΥΤΟΙ ΠΟΥ ΜΑΣ ΕΦΥΓΑΝ

### ΜΑΙΟΣ 2013

1. ΤΖΑΜΑΡΙΑΣ ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ

### ΙΟΥΝΙΟΣ 2013

1. ΑΛΕΞΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ  
2. ΔΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΜΗΛΙΑ  
3. ΚΑΝΑΤΑ ΓΕΩΡΓΙΑ  
4. ΚΟΝΤΟΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ  
5. ΛΟΥΠΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ  
6. ΠΛΕΣΣΑ ΔΕΣΠΟΙΝΑ

1. ΧΑΤΖΗ ΟΛΓΑ (Θεσ/νίκη)	11.10.13	11. ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ	22.03.13
2. ΚΑΤΗΦΟΡΗ ΓΕΩΡΓΙΑ	24.01.13	12. ΕΦΡΑΙΜΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ	23.03.13
3. ΣΑΚΕΛΛΑΡΙΔΟΥ ΜΑΛΑΜΑΤΕΝΙΑ	16.01.13	13. ΦΩΤΕΙΝΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	24.03.13
4. ΣΟΦΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	29.01.13	14. ΨΑΡΟΥΛΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	24.03.13
5. ΜΟΥΣΑΦΕΙΡΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ	25.01.13	15. ΦΑΡΑΚΛΟΣ ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ	25.03.13
6. ΤΣΕΜΠΕΡΑΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ	10.03.13	16. ΧΩΡΙΑΝΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	10.04.13
7. ΜΠΙΖΕΤΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	12.03.13	17. ΤΕΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ	13.04.13
8. ΒΕΝΕΤΗΣ ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΣ	19.03.13	18. ΝΕΟΦΩΤΙΣΤΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	26.04.13
9. ΛΕΒΗΣ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ	20.03.13	19. ΚΑΣΙΟΥΜΗ ΠΗΝΕΛΟΠΗ	06.05.13
10. ΤΣΙΓΑΔΑΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ	21.03.13		

Ο Σύλλογος σύμφωνα με απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου καταθέτει χρηματικό ποσό σε διάφορα ιδρύματα στη μνήμη κάθε συναδέλφου.



### Καβάλα 8 Ιουνίου 2013

Ευχαριστούμε!

Τιμής ένεκεν στο ΣΥΛΛΟΓΟ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ALPHA BANK για την πολύτιμη εθελοντική του προσφορά στο Κέντρο Προστασίας Παιδιού Καβάλας.

**Το Δ.Σ.**

**Πρόεδρος:** Μαρίνα Φιλιππίδου

**Αντιπρόεδρος:** Σωτηρία Χατζηγιάννου

## Οι 15 καλύτερες ατάκες του Αρκά

Παρακάτω σας παρουσιάζουμε μερικές από τις πιο διάσημες ατάκες του που χαρίζουν άφθονο γέλιο αλλά ταυτόχρονα λένε και μεγάλες αλήθειες. Απολαύστε τις!

1. Προσπαθώ να βγω από το ψυχολογικό αδιέξοδο, αλλά δε μπορώ να θυμηθώ από πού μπήκα!
2. Διασκέδαση είναι η τέχνη να κουράζεις τις ώρες ανάπαυσης.
3. Η πείρα είναι μια χτένα που την αποκάτς όταν είσαι πια φαλακρός!
4. Δημοκρατία είναι 4 λύκοι και 1 πρόβατο να ψηφίζουν για φαγητό.
5. Αυτοί που κάνουν πως ξέρουν τα πάντα εκνευρίζουν εμάς που τα ξέρουμε.
6. Το καλύτερο φάρμακο για το βήχα είναι η φασολάδα. Μετά θα φοβάσαι να βήξεις!
7. Η τεχνητή νοσημοσύνη δεν μπορεί να κερδίσει τη φυσική ηλιθιότητα.
8. Η ζωή χωρίζεται σε τρεις φάσεις: επανάσταση, περισυλλογή, τηλεόραση. Ξεκινάς να αλλάξεις τον κόσμο και καταλήγεις να αλλάζεις κανάλια.

9. Τη γυναίκα μου πάνω από όλα. Όλες τις άλλες από κάτω.
10. Μεγαλοφυΐα είναι κάποιος που σε μια παραλία γυμναστήν μπορεί να θυμάται φάτσες.
11. Ακόμα και μια κοινωνία ηλίθιων είναι ταξική. Έτσι ένας ηλίθιος πλούσιος είναι απλά πλούσιος ενώ ένας ηλίθιος φτωχός είναι απλά ηλίθιος.
12. Η τύχη χτυπάει την πόρτα σου μόνο μια φορά, αλλά η ατυχία έχει πολύ μεγαλύτερη υπομονή.
13. Έχω διαβάσει τόσα πολλά γύρω από το κάπνισμα και το ποτό που αποφάσισα να κόψω το διάβασμα.
14. Η φιλοδοξία είναι το τελευταίο καταφύγιο της αποτυχίας.
15. Κάντε οικονομία στο νερό: πλυθείτε μαζί με μια φίλη!!!



## ΑΔΟΞΟ ΤΕΛΟΣ ΛΑΜΠΡΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

1. Πυθαγόρας: στα 500 π.Χ. 80 ετών, στην εξορία από πείνα.
2. Μιλτιάδης: στα 489 π.Χ. 65 ετών, στην εξορία.
3. Αριστείδης: στα 468 π.Χ. 72 ετών, στην εξορία.
4. Θεμιστοκλής: στα 461 π.Χ. 66 ετών, στην εξορία.
5. Αισχύλος: στα 456 π.Χ. 69 ετών, στην εξορία.
6. Περικλής: στα 429 π.Χ. 66 ετών, στη φυλακή.
7. Φειδίας: στα 429 π.Χ. 66 ετών, στη φυλακή.
8. Αναξαγόρας: στα 428 π.Χ. 72 ετών, στην εξορία.
9. Ηρόδοτος: στα 426 π.Χ. 59 ετών, στην εξορία.
10. Ικτίνας: στα 420 π.Χ., στην εξορία.
11. Σοφοκλής: στα 406 π.Χ. 74 ετών, στην εξορία.
12. Ευριπίδης: στα 406 π.Χ. 74 ετών, στην εξορία.
13. Αλκιβιάδης: στα 404 π.Χ. 48 ετών, στην εξορία.
14. Σωκράτης: στα 399 π.Χ. 71 ετών, ήπια κώμιο.
15. Θουκυδίδης: στα 396 π.Χ. 64 ετών, στην εξορία.
16. Αριστοφάνης: στα 385 π.Χ. 61 ετών, στην εξορία.
17. Πλάτων: στα 374 π.Χ. 80 ετών, στην εξορία.
18. Ισοκράτης: στα 388 π.Χ. 99 ετών, στην εξορία.
19. Δημοσθένης: στα 322 π.Χ. 62 ετών, δηλητηριάστηκε.

Σαλαμινακή Πρωτοπορία (Φεβρ. 2013)

## ΠΩΛΕΙΤΑΙ

Renault Laguna - Initial (δερμάτινα καθίσματα, ξιλίνες επενδύσεις) έτος κυκλοφορίας 1999, άριστη κατάσταση, 35.000 χλμ τηλ.: 210 724 9074 - 6973 694 066  
Συν/φος Ι. Ραζής

## ΠΡΩΤΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΒΙΒΛΙΟΥ ΣΤΟ ΣΥΛΛΟΓΟ

Πραγματοποιήθηκε με επιτυχία η πρώτη παρουσίαση βιβλίου της Έφης Μαθιοπούλου, χήρας Σπυρ. Μαθιοπούλου, με τίτλο «Η τρίτη ηλικία». Ευχόμαστε καλή επιτυχία!



## ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΕΙΔΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ ΓΙΑ ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΥΣ

Ανδρέας Νικολάου /  
Πολιτικός Μηχανικός  
210 271 60 70, 6976 870 920  
Υιός συναδέλφου Απόστολου Νικολάου

## ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΕΙΣ - ΜΥΟΚΤΟΝΙΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΑΝΤΟΣ ΧΩΡΟΥ «Ο ΓΙΩΡΓΟΣ»

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΡΓΑΣΙΑ - ΤΙΜΕΣ ΛΟΓΙΚΕΣ  
ΟΡΙΣΤΙΚΗ ΛΥΣΗ ΣΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΕΝΤΟΜΩΝ  
& ΤΡΟΚΤΙΚΩΝ  
ΤΗΛ.: 210 762 44 36, ΚΙΝ.: 6974 064 644  
Συναδέλφως

## Χρήσιμες τηλεφωνικές γραμμές

Άμεση Επέμβαση Λιμενικής Αστυνομίας	108
Άμεση Κοινωνική Βοήθεια	197
Αντικαπινακτικά Μέτρα	1142
Αντιπροσωπική Υπηρεσία	1014
Αστυνομία - Άμεση Δράση	100
Αστυνομικά Τμήματα τηλ. κέντρο	1033
Βλάβες Δ.Ε.Η. Θεσ/νίκης	2310 10501-3
Βλάβες Ε.Υ.Δ.Α.Π.	1022
Βλάβες Ο.Τ.Ε.	121
Βλάβες Ο.Τ.Ε. από κινητό τηλέφωνο	13888
Γενική Ομοσπονδία Καταναλωτών (Ι.Ν.Κ.Α.)	11721
Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης ΚΕΘΕΑ ΙΘΑΚΗ	1145
Δασική Υπηρεσία	191
Δήμος Αθηνών (πληροφορίες)	195
Δρομολόγια Πλοίων στο λιμάνι του Πειραιά	1441
Δρομολόγια Πλοίων, Αεροπορικών Γραμμών Ο.Σ.Ε., Κ.Τ.Ε.Λ.	14944
Ε.Λ.Π.Α.	10400
Ευρωπαϊκή Γραμμή στήριξης παιδιών και εφήβων	116 111
Εφημερεύοντα Νοσοκομεία, Φαρμακεία	14944

Κέντρο Δηλητηριάσεων	210 7793777
Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων ατόμων - Ο.Κ.Α.Ν.Α.	1031
Κ.Τ.Ε.Ο. (ηχογραφ. πληροφ.)	14944
Μετεωρολογικό δελτίο	14944
Πανερωπαϊκός κωδικός εκτάκτου ανάγκης	112
Πληροφορίες Αστικών Συγκοινωνιών Ο.Α.Σ.Α.	185
Πληροφορίες Δρομολογίων Κ.Τ.Ε.Λ.	14505
Πρώτες Βοήθειες - Ε.Κ.Α.Β.	166
Πυροσβεστική Υπηρεσία	199
Συμβουλευτική γραμμή για γονείς	801 801 1177
Συνήγορος του Παιδιού	800 11 32000
Ταξί - Παράπονα & Καταγγελίες	1019
Τουριστική Αστυνομία	171
Το χαμόγελο του παιδιού	1056
Τροχία Αθήνας	210 5284000
Υπηρεσία Δίωξης Ναρκωτικών	109
Υπηρεσία Έκτακτης Ανάγκης	112
Υπηρεσία Εξυπηρέτησης Πολιτών (πιστοποιητικά)	1502
Υπηρεσία Εξυπηρέτησης Πολιτών (Υπουργ. Εσωτ.)	1564
Υπηρεσία ΙΑΣΙΣ (Ραντεβού)	1535
Ώρα	14844



## ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ALPHA BANK

ΙΠΠΟΚΡΑΤΟΥΣ 8,  
106 79, ΑΘΗΝΑ  
ΤΗΛ. 210 3604327  
210 3606071  
FAX. 210 3606347

E-MAIL: sسالpha8@otenet.gr  
www.sسالpha.gr

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ALPHA BANK

ΕΚΔΟΤΗΣ:

ΑΓΑΜΕΜΝΩΝ ΒΟΥΤΥΡΑΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΕΚΔΟΣΗΣ:

ΓΙΑΝΝΗΣ ΙΩΡΔΑΝΙΔΗΣ  
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΑΝΑΡΓΥΡΟΥ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ:  
ΑΝΤΩΝΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ:  
ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΠΑΡΣΑ