



ο Συνταξιούχος

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ
ΔΩΡΕΑΝ

Η περισσότερο
χαμένη από
όλες τις μέρες
του ανθρώπου,
είναι εκείνη
κατά την οποία
δεν γέλασε.
Αριστοτέλης

ΤΟΥ ΠΡΩΤΟΥ ΛΙΜΑΝΙΟΥ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 81 • ΝΕΑ ΠΕΡΙΟΔΟΣ • ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2017

"Τρομάζει" την κυβέρνηση η δικαστική κρίση για την αντισυνταγματικότητα νόμου Κατρούγκαλου

Της Ρουμπίνας Σ. Ζαχαράτου

Κυβερνητική μεθόδευση ώστε να μη συζητηθεί στο Συμβούλιο της Επικρατείας η προσφυγή των συνταξιούχων κατά του νόμου Κατρούγκαλου καταγγέλλουν οργανώσεις συνταξιούχων.

Η Ομοσπονδία Συνταξιοδικών Τραπεζικών Οργανώσεων Ελλάδος (ΟΣΤΟΕ), η Πανελλήνια Ομοσπονδία Συνταξιούχων Επικουρικής Ασφάλισης (ΕΤΕΑ), η Πανελλήνια Ομοσπονδία Συνταξιούχων Σιδηροδρομικών, ο Πανελλήνιος Σύλλογος Συνταξιούχων Τηλεπικοινωνιών Ομίλου ΟΤΕ και το Ενιαίο Δίκτυο Συνταξιούχων επισημαίνουν ότι η κυβέρνηση, μετά την πρωτοφανή επίθεση στα εισοδήματα των συνταξιούχων, σκοπίμως κωλυσιεργεί ώστε να μη συζητηθεί στην Ολομέλεια του ΣτΕ η αίτηση ακύρωσης των συνταξιοδικών οργανώσεων κατά του νόμου Κατρούγκαλου (4387/2016).

Ειδικότερα, στο Συμβούλιο της Επικρατείας κατατέθηκαν το προηγούμενο καλοκαίρι από συνταξιοδικές οργανώσεις αιτήσεις ακύρωσης κατά των υπουργικών αποφάσεων που εκδόθηκαν σε εφαρμογή του Νόμου 4387/2016 (νόμου Κα-

τρούγκαλου) και αφορούν τον επανυπολογισμό κύριων και επικουρικών συντάξεων, καθώς και την περικοπή όσων συντάξεων υπερβαίνουν (αθροιστικά κύρια και επικουρική) το ποσό των 1.300 ευρώ.

Οι αιτήσεις ακύρωσης προσδιορίστηκαν αρχικά να εκδικαστούν σε πρώτη φάση στις 7 Απριλίου. Ωστόσο, στις 7/4/2017, που είχε οριστεί να γίνει η δίκη, έγινε αυτεπάγγελτη αναβολή για τις 2 Ιουνίου 2017, προκειμένου η Εισηγήτρια να ετοιμάσει την εισήγηση. Στις 29/5/2017 και ενώ αναμενόταν η εκδίκαση της υπόθεσης την Παρασκευή 2/6/2017 ανακοινώθηκε νέα αναβολή εκδίκασης της υπόθεσης για το φθινόπωρο, με το επιχείρημα ότι οι εκπρόσωποι του Ελληνικού Δημοσίου δεν ήταν έτοιμοι για τη δίκη της Παρασκευής.

Όπως τονίζει ο πρόεδρος του Ενιαίου Δικτύου Συνταξιούχων Νίκος Χατζόπουλος, "είναι φανερό πλέον ότι επιχειρείται παρέλκυση της δίκης, στην οποία πρόκειται να κριθούν ζωτικής σημασίας ζητήματα που αφορούν την ίδια την επιβίωσή μας και δημιουργούνται σε όλους μας εύλογες απορίες για την τροπή

που παίρνουν τα πράγματα κατόπιν κυβερνητικών πιέσεων να αποφευχθεί η δικαστική κρίση για την προφανή αντισυνταγματικότητα των υπουργικών αποφάσεων που εκδόθηκαν για την εφαρμογή του Νόμου 4387/2016 (νόμος Κατρούγκαλου)".

Όπως αναφέρουν, από πρακτικά της συνεδρίασης του Eurogroup της 22ας Μαΐου προέκυψε πως ο Πόουλ Τόμσεν ήγειρε θέμα συμβατότητας των τελευταίων νομοθετικών ρυθμίσεων που ψήφισαν για το ασφαλιστικό οι βουλευτές των ΣΥΡΙΖΑ/ΑΝΕΛ με το Ελληνικό Σύνταγμα. Συγκεκριμένα, διατύπωσε ενστάσεις για το ασφαλιστικό, κυρίως ως προς τη μη ύπαρξη νομικής γνώμης για τη συνταγματικότητα των περικοπών στις συντάξεις. Στη

βάση αυτή ζήτησε να τεθεί ως προαπαιτούμενο για την ολοκλήρωση της δεύτερης αξιολόγησης η ύπαρξη μιας τέτοιας γνώμης.

Για να προλάβει τα ακόμη χειρότερα, ήτοι το χαρακτηρισμό του Νόμου Κατρούγκαλου ως αντισυνταγματικού από το Συμβούλιο της Επικρατείας, η κυβέρνηση κινήθηκε, πριν ακόμη εξασφαλίσει τη γνωμοδότηση που ζητά το ΔΝΤ για τα νέα ασφαλιστικά μέτρα, να πάρει αναβολή από το Συμβούλιο της Επικρατείας, ώστε να μην αντιμετωπίσει πρόβλημα με τα παλιά που αναμφίβολα θα συμπαρέσυραν και τις νέες παρεμβάσεις.

Πηγή Άρθρου: CNN Greece



Ακολουθώντας τις επιταγές των καιρών... ενημερωνόμαστε και εξελισσόμαστε!!!

Η Ένωση Συνταξιοδικών Υπαλλήλων ΟΛΠ απέκτησε το δικό της ιστολόγιο [blog (μπλογκ)] <http://WWW.Syntolp.gr/> το οποίο δημιουργήθηκε προκειμένου να ενημερώνεστε σε πραγματικό χρόνο αναφορικά με θέματα και δράσεις της Ένωσης και με την ελπίδα να αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο στα χέρια όλων των συναδέλφων που θα το χρησιμοποιούν.

Εκτός από την χρήση του ιστολογίου (μπλογκ) στη διάθεσή σας βρίσκεται και η ηλεκτρονική διεύθυνση (e-mail) της Ένωσης info@syntolp.gr.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Σας ενημερώνουμε ότι, εφεξής οι μη εγγεγραμμένοι στην Ένωση μας συνταξιούχοι συνάδελφοι, δεν θα λαμβάνουν εφημερίδα.

Όσοι εκ των συνταξιούχων συναδέλφων επιθυμούν, μπορούν να προσέρχονται στα γραφεία της Ένωσης προκειμένου να εγγραφούν.

Τα αποτελέσματα χρήσης 2016 της ΟΛΠ Α.Ε. παρουσιάστηκαν στην Ένωση Θεσμικών Επενδυτών

Με την παρουσία του Διευθύνοντος Συμβούλου της ΟΛΠ Α.Ε. Capt. Fu Chengqiu πραγματοποιήθηκε στο Χρηματιστήριο Αθηνών η ετήσια ενημέρωση στην Ένωση Θεσμικών Επενδυτών για τα αποτελέσματα χρήσης 2016 της ΟΛΠ Α.Ε. από τον κ. Αθανάσιο Λιάγκο μέλος του Δ.Σ και σύμβουλο της Διοίκησης.

Στην παρουσίαση που έγινε στους αναλυτές παραβρέθηκαν και οι Ji Fengming, Deputy CEO & CFO, Άγγελος Καρακώστας, Deputy CEO και Tian Chao, General Manager-Financial Dept.

Ο κύκλος εργασιών ανήλθε σε € 103.5 εκ. έναντι € 99.9 εκ. της αντίστοιχης χρήσης 2015 παρουσιάζοντας αύξηση 3,6 %, παρά την αρνητική συγκυρία (παρατεταμένη οικονομική ύφεση, προσφυγικό, απεργιακές κινητοποιήσεις). Τα κέρδη προ φόρων ανέρχονται σε € 11,0 εκ. έναντι € 9,8 εκ. της χρήσης 2015 παρουσιάζοντας αύξηση 13% και το καθαρό αποτέλεσμα εμφανίζεται βελτιωμένο σχεδόν στο σύνολο των δραστηριοτήτων της Εταιρείας.

Αξίζει να σημειωθεί ότι ο ΟΛΠ Α.Ε. κατέβαλε αυξημένο κατά € 1,0 εκ. αντάλλαγμα παραχώρησης στο Ελληνικό Δημόσιο για το 2016, λόγω της νέας σύμβασης παραχώρησης που υπογράφηκε στις 24/6/2016 και με βάση την οποία το ποσοστό του ανταλλάγματος παραχώρησης αναπροσαρμόστηκε στο 3,5 % των ενοποιημένων εσόδων του αντί του 2%.

Όπως σημείωσε ο Διευθύνων Σύμβουλος της ΟΛΠ Α.Ε. Capt Fu:

"Το 2016 η νέα Διοίκηση του ΟΛΠ διασφάλισε την ομαλή μετάβαση και αναδιοργάνωση της Εταιρείας και προετοίμασε την υλοποίηση του Επενδυτικού Προγράμματος. Το 2017 αποτελεί την πρώτη χρονιά οικοδόμησης και ανάπτυξης του νέου ΟΛΠ".



Την πρώτη Τετάρτη κάθε μήνα κατά τις 11.30' το πρωί, ο καφές αχνίζει για εμάς τους συνταξιούχους του ΟΛΠ, στο bar-restaurant του Μουσείου της Ακρόπολης!!!

Απαιτείται εισιτήριο ελεύθερας εισόδου, το οποίο θα το προμηθευτείτε από το ταμείο χωρίς κόστος.

Σ' αυτή την καθιερωμένη μηνιαία συνάντηση, η παρέα όσο περνά ο καιρός μεγαλώνει όπως μεγαλώνει και ο σαματάς που γίνεται από τα γέλια και τις μεταξύ μας συζητήσεις και πειράγματα!!!

Όμως **ΠΡΟΣΟΧΗ!!!** Λόγω των καλοκαιρινών διακοπών η επόμενη συνάντησή μας θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη 4 Οκτωβρίου 2017.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

ΑΠΟΒΙΩΣΑΝΤΕΣ

- ΖΑΧΑΡΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ
 - ΤΑΜΠΑΚΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ
 - ΜΙΜΗΓΙΑΝΝΗ ΟΥΡΑΝΙΑ
 - ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ του ΧΡ.
- Τα θερμά συλλυπητήρια στις οικογένειές τους.

ΕΘΝΙΚΗ
Η ΠΡΩΤΗ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ

ΛΑΜΠΡΙΑΝΝΑ
ΜΟΝΑΣΤΗΡΟΓΛΟΥ
Ασφαλιστικός Σύμβουλος

ΑΕΕΓΑ "Η ΕΘΝΙΚΗ" • ΕΤΑΙΡΙΑ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ
ΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ Α.Ε.

ΛΕΩΦ. ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ 555 (Ισόγειο) • 163 41 ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ
• ΤΗΛ. 210 99 86 600, 210 99 86 605 • FAX 210 99 86 602
ΚΙΝ.: 6944 955 696 • e-mail: labriannamon@yahoo.gr

Δικαστικές διεκδικήσεις για αποκατάσταση των κυρίων και επικουρικών συντάξεων (ΙΚΑ-ΕΤΕΑΜ) στα προ των μνημονικών νόμων Ν. 4051/2012 και Ν. 4093/2012 επίπεδα

Όπως ίσως γνωρίζετε, με απόφαση της Ολομελείας του Συμβουλίου της Επικρατείας (ΣτΕ), οι περικοπές των κυρίων και επικουρικών συντάξεων, οι οποίες εγένοντο βάσει των διατάξεων του αρ. 6 Ν.4051/2012 και άρθρου πρώτου, παρ. ΙΑ Ν.4093/2012, εκρίθησαν αντισυνταγματικές, διότι προσβάλλουν βασικές διατάξεις του Συντάγματος όπως μεταξύ άλλων το αρ. 2 παρ. 1 Σ για την εξασφάλιση στοιχειώδους επιπέδου αξιοπρεπούς διαβίωσης, το αρ. 4, αρ. 22, αρ. 25 κλπ. Τα δημοσιονομικά μέτρα που ελήφθησαν με τους ως άνω αναφερθέντες νόμους, εις βάρος των συνταξιούχων, ήταν επακόλουθο των ήδη δυσβάσταχτων γενικής φύσεως οικονομικών και φορολογικών μέτρων όπως: η σταδιακή μείωση του αφορολογήτου ορίου, ο περιορισμός των κλιμακίων και η αύξηση των συντελεστών φορολογίας εισοδήματος, η επιβολή ειδικής εισφοράς αλληλεγγύης, η διαδοχική αύξηση των συντελεστών ΦΠΑ, η εξίσωση του φόρου πετρελαίου θέρμανσης και κίνησης, παρεμβάσεις στη φορολογία της ακίνητης περιουσίας κλπ. Η ως άνω δικαστική απόφαση της Ολομελείας του ΣτΕ μας δίνει τη δυνατότητα, μέσω των αρμοδίων δικαστηρίων, αποκατάστασης των κυρίων και επικουρικών συντάξεων στα προ των ως άνω αναφερομένων νόμων επίπεδα (Ν.4051/2012 και Ν.4093/2012). Επίσης θα διεκδικήσουμε και την περικοπή των Δώρων Εορτών (Χριστουγέννων και Πάσχα) καθώς και του Επιδόματος Αδείας. Δεδομένου ότι δεν υφίσταται σχετική νομοθετική ρύθμιση, απαιτείται η προσφυγή στα αρμόδια δικαστήρια.

Οι αγωγές αναγκαστικά πρέπει να περιέχουν τα ονόματα όλων των ενδιαφερομένων, διαφορετικά δεν μπορεί να γίνει η σχετική ενταλματοποίηση των δαπανών όταν εκδοθούν οι αποφάσεις. Δηλαδή θα πληρωθούν όσοι προσέφυγαν στα Δικαστήρια και περιέχονται στις αντίστοιχες δικαστικές αποφάσεις.

Οι αποφάσεις του ΣτΕ δεν έχουν αναδρομική ισχύ, αλλά ρητά οι αποφάσεις αναφέρουν ότι η ισχύς τους αρχίζει από τότε που δημοσιεύθηκαν, δηλαδή από 10.6.2015. Όμως, ως προς το θέμα της αναδρομικότητας, εμείς υποστηρίζουμε, όπως και η μειοψηφία των Δικαστών του ΣτΕ, ότι δεν μπορεί να αποκλεισθεί η διεκδίκηση των αναδρομικών με δικαστική απόφαση. Για το λόγο αυτό πιστεύουμε ότι πρέπει να διεκδικήσουμε τα αναδρομικά από το έτος 2013. Θεωρούμε ότι είναι προτιμότερο η περικοπή των αναδρομικών 2013 - 9.6.2015 να γίνει από τα Δικαστήρια παρά να μην τα περιλάβουμε εμείς στις αγωγές μας. Σε κάθε περίπτωση για το χρονικό διάστημα από 10.6.2015 έως την κατάθεση των αγωγών ισχύουν οι αποφάσεις του ΣτΕ.

Δικαιολογητικά

1. Συνταξιοδοτική πράξη κύριας και επικουρικής σύνταξης
2. Εκκαθαριστικά κύριας και επικουρικής σύνταξης, από ένα για κάθε έτος ('13, '14, '15). Προσοχή: εάν κάποιος είναι διπλοσυνταξιούχος θα πρέπει να μας δώσετε και το εκκαθαριστικό του θανόντος συζύγου γιατί οι περικοπές γίνονται στο σύνολο και τα ποσά των περικοπών αφαιρούνται από την μεγαλύτερη σύνταξη.
3. Εξουσιοδότηση προς τους δικηγόρους που σας αποστέλλεται θεωρημένη ως προς το γνήσιο της υπογραφής από ΚΕΠ
4. Εργολαβικό προς τους δικηγόρους που σας αποστέλλεται υπογεγραμμένο (δεν χρειάζεται θεώρηση).
5. Στοιχεία επικοινωνίας (όνομα, τηλέφωνο)
6. 30 ευρώ (που περιλαμβάνει τον ΦΠΑ) που αντιστοιχούν στα έξοδα του

Πρωτοδικείου και Εφετείου και για τα οποία θα χορηγείται και η σχετική απόδειξη των δικηγόρων.

Τα δικαιολογητικά τα καταθέτετε στο σωματείο των συνταξιούχων ΟΛΠ που θα τα προωθεί στους δικηγόρους του σωματείου.

Αθήνα, Νοέμβριος 2015

ΤΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΟΛΠ

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ **Ο ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ** **Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ**

Η εκδρομή μας...

Τις 12/5 2017 πραγματοποιήθηκε η τετραήμερη εκδρομή της Ένωσής μας για φέτος στην πανέμορφη Δυτική Μακεδονία (Λίμνη Πολυφύτου - Καστοριά - Πρέσπες - Νυμφαίων - Φλώρινα - Μετέωρα - Τρίκαλα). Η μεγάλη μας συντροφιά περιηγήθηκε και απόλαυσε το ανοιξιάτικο τοπίο, διασκέδασε και γοητεύτηκε από τις ομορφιές μιας γωνιάς της χώρας μας που σαγηνεύει τον επισκέπτη με χρώματα, ήχους κι αρώματα που μαρτυρούν την αρχοντιά που απόπνεε στο παρελθόν και που προσπαθεί αυτούς τους δύσκολους καιρούς για τη χώρα να συντηρήσει.

Το ΔΣ της Ένωσης Συνταξιούχων Υπαλλήλων ΟΛΠ ευχαριστεί όλους τους συμμετέχοντες στην εκδρομή για την εξαιρετική συνεργασία που διευκόλυνε στην όσο το δυνατόν καλύτερη τήρηση της τάξης και των χρονοδιαγραμμάτων του ταξιδιού. Επίσης ευχαριστεί για τις χρήσιμες επισημάνσεις, μιας και αποτελούν εξελικτική οδό για την όσο το δυνατόν καλύτερη διοργάνωση των εξορμήσεών μας.

ο Συνταξιούχος

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:

ΕΝΩΣΗ ΣΥΝΤΑΧΩΝ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ

Ο.Λ.Π.

ΕΚΔΟΤΗΣ:

ΣΤΕΛΙΟΣ ΚΟΥΓΙΟΥΦΑΣ

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΘΕΟΔΩΡΟΥ -

ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ

Γ. ΞΕΝΙΚΑΚΗΣ,

ΝΙΚ. ΑΠΕΡΓΗΣ,

Π. ΔΕΜΕΣΤΙΧΑΣ

Ι. ΓΕΩΡΓΟΥΛΑΚΟΣ,

ΡΟΥΜΠΙΝΑ ΖΑΧΑΡΑΤΟΥ

ΧΡ. ΤΣΑΡΤΣΙΤΑΛΙΔΟΥ,

Β. ΤΣΙΡΗ

ΝΟΤΑΡΑ 45, ΠΕΙΡΑΙΑΣ 18531

τηλ.: 210 4118119 - fax: 210

4179031

ΔΟΥ: Α΄ ΠΕΙΡΑΙΑ, ΑΦΜ: 999662813

ΓΡΑΦΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

ΓΕΩΡΓΙΑ & ΜΑΡΙΑ ΕΛΕΝΗ ΜΟΥΡΟΥΣΙΑ Ο.Ε.

Τηλ.: 210 4182591 - Fax: 210 4532911

e-mail: mourousias1@yahoo.gr

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ

Το Δ.Σ. (Διοικητικό Συμβούλιο) της ένωσης συνταξιούχων υπαλλήλων ΟΛΠ είναι στην ευχάριστη θέση να σας πληροφορήσει τα εξής: Μετά από συναντήσεις που είχαμε με τους ασφαλιστικούς συμβούλους της INTERAMERICAN, συμφωνήσαμε και καταφέραμε προνομιακούς οικονομικούς όρους για τα μέλη μας χωρίς καμία δέσμευση εκ μέρους μας. Επιπλέον των μελών της ένωσης συνταξιούχων, δικαιούχοι των προνομιακών οικονομικών όρων είναι και οι συγγενείς 1ου βαθμού των μελών μας. Όσα μέλη μας θα ασφαλιστούν με την συμφωνία που πέτυχε η ένωση μας, θα έχουν 5% επιπλέον έκπτωση από τις υπάρχουσες προνομιακές τιμές της ANYTIME. Επίσης, με αυτή την συμφωνία, κάθε ασφαλισμένο μέλος θα έχει τον ασφαλιστικό του σύμβουλο που θα του παρέχει ενημέρωση και πληροφόρηση. Τέλος, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους ασφαλιστικούς συμβούλους και τον επικεφαλής κo Γιάννη Ματσούκα που έκαναν αποδεκτές τις προτάσεις του Δ.Σ. προς όφελος των μελών της ένωσης μας. Περισσότερη ενημέρωση κατά την διάρκεια της ασφάλισης.

ΜΑΤΣΟΥΚΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

Ασφαλιστικός & Επενδυτικός Σύμβουλος

Τηλ. Γραφείου: 2109975400

• Fax: 2109975418

• Kiv: 6948178770

E-mail: atsoukasg@agency.interamerican.gr

• www.interamerican.gr



Το Ασφαλιστικό Πρακτορείο Σιφνάκη σε συνεργασία με τα Σωματεία των εργαζομένων του ΟΛΠ και την ΑΧΑ Ασφαλιστική, έχει δημιουργήσει για εσάς και τα μέλη σας ένα προνομιακό τιμολόγιο για την ασφάλιση των οχημάτων σας.

Το αυτοκίνητο είναι ένα σημαντικό περιουσιακό στοιχείο και απαραίτητο εργαλείο για τις καθημερινές μας ιδιωτικές ή επαγγελματικές δραστηριότητές μας.

Η ασφάλιση που είναι υποχρεωτική ως προς την Αστική Ευθύνη προς τρίτους (Σωματικές βλάβες και Υλικές ζημιές) για 1.000.000 € ανά άτομο και ανά οχήματα.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΚΟΣΤΟΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ Ε.Ι.Χ.

Κυβικά	Ασφάλιστρα εξαμήνου
έως 928 cc	124 €
929 - 1071 cc	125 €
1072 - 1214 cc	137 €
1215 - 1357 cc	135 €
1358 - 1499 cc	140 €
1500 - 1642 cc	138 €
1643 - 1785 cc	145 €
1786 - 1928 cc	152 €
1929 - 2071 cc	155 €

ΤΟ ΠΑΚΕΤΟ ΚΑΛΥΨΕΩΝ ΠΟΥ ΣΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΜΕ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ:

- Αστική ευθύνη για Σωματικές βλάβες ανά θάμα 1.000.000 €
- Αστική ευθύνη για υλικές ζημιές 1.000.000 € ανά οχήματα
- Προσωπικό οχήματα οδηγού 10.000 €
- Υλικές ζημιές από Ακασφάλιστο Οχημά
- Αστική ευθύνη από πυρκαγιά 100.000 €
- Φροντίδα ατυχήματος και ρυμολάγηση

- Δυνατότητα προσθήκης προαιρετικών καλύψεων:
- Βράδια κρυστάλλων
- αλική κλοπή - μερική κλοπή
- πυρκαγιά - τρομοκρατικές - κακόβουλες ενέργειες
- φυσικά φαινόμενα
- Όλες ύψεις (εκτός ασφάλιστ)
- νομική προστασία
- οδική βοήθεια

Κόστος παράγοντας για την τιμολόγηση η ηλικία του οδηγού, το μοντέλο του αυτοκινήτου και η διεύθυνση κατοικίας του ιδιοκτήτη.

**ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟ
ΣΙΦΝΑΚΗ
ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ**

ΚΕΝΤΡΙΚΟ: Φίλωνος 33, Πειραιάς • Τηλ: 210 4170251, 210 4175009 • Fax: 210 4134566
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: Τριεβασαλός-Καρλόδρομος Μήλου • Τηλ: 22870 23033 • Fax: 22870 23514
www.sifnakig.gr • insurance@sifnakig.gr

Ασφάλεια στο νερό...

Ο πνιγμός αποτελεί σημαντική αιτία θανάτου και σοβαρό πρόβλημα υγείας παγκοσμίως. Καταγεγραμμένα, ένας άνθρωπος πεθαίνει από πνιγμό κάθε 90 δευτερόλεπτα στον πλανήτη. Πιθανότατα όμως, ο αληθινός αριθμός είναι ένας κάθε 30 δευτερόλεπτα από συνολικά όλα τα εκούσια και ακούσια περιστατικά που περιλαμβάνουν βύθιση ή εμβάπτιση οποιασδήποτε μορφής, είτε καταγράφονται είτε όχι. Ταυτόχρονα τετραπλάσιος αριθμός τουλάχιστον εισάγεται στο νοσοκομείο προληπτικά.

Τη θλιβερή πρωτιά στους πνιγμούς κατέχει η Ελλάδα, με 400 περιστατικά ετησίως και 100 επιπλέον άτομα να πέφτουν θύματα ατυχημάτων στη θάλασσα. Η αναλογία αντρών: γυναικών που πεθαίνουν από πνιγμό είναι 3:1. Περίπου 10 παιδιά και έφηβοι πεθαίνουν από πνιγμό κάθε χρόνο. Τα περισσότερα θύματα, πνίγονται σε απόσταση 10 μέτρων και σπανίως σε απόσταση μεγαλύτερη από 50 μέτρα από την στεριά. Οι πιο επικίνδυνες ώρες του 24ώρου, είναι οι μεσημεριανές. Η ηλικιακή ομάδα με την μεγαλύτερη θνησιμότητα είναι άντρες 20-24 ετών. Άτομα υψηλού κινδύνου θεωρούνται άτομα ακραίων ηλικιών (δηλαδή 0-5 ετών και ηλικιωμένοι), όσοι πραγματοποιούν ριψοκίνδυνη συμπεριφορά μέσα και γύρω από το νερό, όσοι δεν ξέρουν κολύμπι, όσοι γνωρίζουν μεν κολύμπι αλλά υπερεκτιμούν τις δυνάμεις τους, και όσοι καταναλώνουν αλκοόλ/ναρκωτικά.

Εκτός από τον πνιγμό, ένα πλήθος άλλων ατυχημάτων μπορούν να λάβουν χώρα μέσα και γύρω από το νερό. Μια βουτιά με το κεφάλι σε ρηχά νερά, μπορεί να προκαλέσει μόνιμη παράλυση στην σπονδυλική στήλη. Ένα μηχανοκίνητο σκάφος, μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο αν προσκρουστεί με κάποιο λουόμενο. Η κολύμβηση σε κρύο νερό μπορεί να προκαλέσει υποθερμία. Ο κατάλογος των ατυχημάτων δεν περιορίζεται φυσικά στα παραπάνω, αλλά είναι ενδεικτικός της αναγκαιότητας απόκτησης κάποιων βασικών γνώσεων με θεωρητικά και ιδανικά πρακτικό τρόπο.

Πρόληψη

Για την αποτροπή του πνιγμού, εφαρμόσε τα παρακάτω μέτρα ασφαλείας:

1. Παρακολούθησε οργανωμένα μαθήματα κολύμβησης.
2. Κολύμπησε πάντα με παρέα και ιδανικά κάτω από την επίβλεψη ναυαγοσώστη.
3. Τα παιδιά να επιτηρούνται πάντα από ενήλικο κοντά στο νερό.
4. Κολύμπησε 3 ώρες μετά το φαγητό.
5. Μην μπαίνεις απότομα και μην μένεις αρκετή ώρα σε κρύο νερό.
6. Μην απομακρύνεσαι από τα ρηχά. Κολύμπησε παράλληλα με την ακτή.
7. Μην υπερεκτιμάς και μην κάνεις επίδειξη των δυνάμεών σου στους άλλους.
8. Μην κάνεις επικίνδυνα παιχνίδια που θέτουν την ατομική ή την ασφάλεια άλλων σε κίνδυνο.



9. Αν κάποιος κινδυνεύει και δεν μπορείς να βοηθήσεις, ειδοποίησε τον ναυαγοσώστη.
10. Ακολούθησε τα μέτρα ασφαλείας της λουτρικής εγκατάστασης.
11. Αν επισκεφτείς μια λουτρική περιοχή για πρώτη φορά, ενημερώσου για τους κινδύνους της από τους ντόπιους κατοίκους.
12. Αν παρασύρεσαι στα βαθιά από κάποιο ρεύμα, κολύμπησε παράλληλα με την ακτογραμμή για να απεγκλωβιστείς και μετά κάθετα για να επιστρέψεις στην ακτή.

Διάσωση

Για να σώσεις κάποιον που κινδυνεύει, ακολούθησε μια από τις παρακάτω μεθόδους:

1. Διάσωση με φωνή. Κάθισε στην άκρη της στεριάς και καθοδήγησε το θύμα ώστε να κολυμπήσει προς την στεριά. Μπορείς να του πεις: "χτύπα τα πόδια σου, κράτησε το κεφάλι σου ψηλά, κολύμπησε προς την στεριά".
2. Διάσωση με έκταση άκρου. Ξάπλωσε στο έδαφος και άπλωσέ του το χέρι ή το

πόδι σου. Δώσε του προφορικές οδηγίες για να πιαστεί από αυτό και να τον τραβήξεις έξω.

3. Διάσωση με πέταγμα αντικειμένου. Πέταξε στο θύμα ένα σκοινί, σωστικό σάκο (σάκος που περιέχει σκοινί που ξετυλίγεται καθώς πετιέται προς το θύμα), κυκλικό σωσίβιο, μπάλα, ατομική συσκευή επίπλευσης, την ρεζέρβα ρόδα του αυτοκινήτου σου κτλ. Αφού πιάσει το βοήθημα επίπλευσης, ενθάρρυνε το θύμα να κρατήσει το κεφάλι του πάνω από την επιφάνεια του νερού και να χτυπήσει τα πόδια του μέχρι να φτάσει στην στεριά.

4. Διάσωση με υδροβασία. Περπάτησε μέσα στο νερό μέχρι το σημείο που πατώνεις. Άπλωσε το χέρι σου ή κάποιο αντικείμενο στο θύμα (πχ ξύλο, σωσίβιο).

Δώσε του προφορικές οδηγίες για να πιαστεί από αυτό. Τράβηξέ τον έξω.

Οι 4 παραπάνω τρόποι είναι οι πιο ασφαλείς τρόποι για κάποιον που δεν έχει εκπαιδευτεί στην διάσωση. Ο "χρυσός κανόνας της ασφαλείας" λέει ότι η ζωή του διασώστη είναι σημαντικότερη από του θύματος. Αν τίθεται σε κίνδυνο για οποιοδήποτε λόγο

(πχ κύματα, ρεύματα, μεγάλη απόσταση από την στεριά κτλ), δεν πρέπει να επιχειρήσει την διάσωση.

Φροντίδα

Το θύμα του πνιγμού, μετά την διάσωση μπορεί να χρειαστεί περαιτέρω φροντίδα.

Αν δεν αναπνέει, είναι απαραίτητη η κλήση ασθενοφόρου και η παροχή βασικής υποστήριξης ζωής (καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση, τοποθέτηση σε θέση ανάνηψης), ενδεχομένως η παροχή απινιδισμού και προχωρημένης υποστήριξης ζωής (όταν φθάσει το ασθενοφόρο).

Αν αναπνέει, θα χρειαστεί ψυχολογική υποστήριξη για να ξεπεράσει τον φόβο.

Αν κρυώνει, θα πρέπει να σκεπαστεί με κάτι ζεστό.

Αν ανησυχεί για τα προσωπικά του αντικείμενα, να εντοπιστούν και να ειδοποιηθούν τα συγγενικά του πρόσωπα.

Πηγή

Αβραμίδης, Σ. Επ. (2008). Εγκόλπιο Ασφάλειας & Διάσωσης. Αθήνα: Εκδόσεις Σταμούλη.

Αυτός ο κόσμος δεν θ' αλλάξει ποτέ...

Της Ρουμπίνας Ζαχαράτου

Πρόσφατα η ελληνική βουλή υπερψήφισε την ανέγερση και λειτουργία ισλαμικού τεμένους (τζαμί) στο Βοτανικό...

Φυσικά είμαι υπέρ της ανεξίθρησκείας και υπέρ της διασφάλισης των όποιων ανθρωπίνων δικαιωμάτων στην χώρα μου, αρκεί αυτά να διασφαλίζονται για όλους τους κατοίκους της.

Ως δημοκράτισσα Ελληνίδα εμπνευσμένη από τις αρχές και τα ιδανικά άλλων εποχών, δεν κάνω διάκριση σε γηγενείς, ελληνοποιημένους, πρόσφυγες ή μετανάστες. ... όμως μην με παρεξηγήσετε αν σας πω ότι τα μπερδέψαμε λίγο οι Έλληνες.... Ψηφίζουμε κυβερνήσεις και χειροκροτούμε αντιπολιτευτικές απόψεις που διχάζουν με τις συμπεριφορές τους και τις κορόνες τους τον λαό αυτού του τόπου σε "εμάς" και σε "άλλους" και μετατρέπουν την Βουλή σε αρένα φτηνών και ουσιαστικά ανύπαρκτων αντιπαραθέσεων μιας και φαντάζουν στα μάτια του κάθε Έλληνα ως υπέρμαχοι των συμφερόντων των "άλλων" ενώ παράλληλα αντιμάχονται μεταξύ τους για τα "εμά" (δικά μας) συμφέροντα ...εκείνα των φορολογικά στυμένων Ελλήνων.

Έτσι έχουμε μια "αριστερή κυβέρνηση" που προσπαθεί να επιβεβαιώσει τον αριστερίζοντα προσανατολισμό της μαχόμενη υπέρ των ανθρωπίνων δικαιωμά-

των των "άλλων" και μια Συντηρητική αντιπολίτευση που υπερβάλλει εαυτόν συντασσόμενη με την αριστερά στα περί των "άλλων", ενώ καθ' αγιάζεται εκ του ασφαλούς στα "καθ' ημάς"... γιατί φυσικά δεν θα εξαντλήσει τη μαχιτικότητά της προκειμένου να αντιπαρατεθεί με τον ίδιο της τον εαυτό μιας και πολλά... παρά πολλά από αυτά που μας συμβαίνουν... αποτελούν δικές της επιλογές... Όσο για τη στάση του κυβερνητικού ετέρου... είναι σε κατάσταση συνεχούς σύγχυσης... μιας και πλέει αριστερά προσπαθώντας με πείσμα να κρατήσει το τιμόνι δεξιά...

Μ' όλα αυτά φτάσαμε σ' εκείνο το σημείο όπου, ενώ δεν αποκλείεται οι Έλληνες να δούμε μιναρέ να υψώνεται σαν λαμπάδα στον ουρανό της Αθήνας... ψάχνουμε με το κερδί προκειμένου να βρούμε έναν σοβαρό πολιτικό ταγό γι' αυτόν τον πολύπαθο λαό... που τώρα πια η λέξη περικλείει "εμάς" και "άλλους" και κάθε φορά που τα μέσα μαζικής παραπληροφόρησης μας ενημερώνουν ότι βάσει δημοσκοπήσεων ανοίγει η ψαλίδα σε ότι αφορά την πρόθεσή ψήφου... εμείς...εμείς... "ταδε κείμεθα, τους κείνων ρήμασι πειθόμενοι" ότι... στραβός είν' ο γιάλος...

"...καληνύχτα Κεμάλ, αυτός ο κόσμος δεν θ' αλλάξει ποτέ..."

Το χιούμορ στην Αρχαία Ελλάδα

Οι Αρχαίοι Έλληνες είχαν πολύ καλή αίσθηση του χιούμορ και αυτό φαίνεται σε όλη την Ελληνική Γραμματεία που διασώθηκε. Από το χιούμορ των αρχαίων Ελλήνων καταλαβαίνει κανείς αν γνωρίζει πόσο κοντά αισθάνονταν τη χαρά με τη λύπη, την ευτυχία με τη δυστυχία, τη ζωή με το θάνατο. Χωρίς να "απωθούν" τον θάνατο, χαιρόνταν τη ζωή. Από το γεγονός ότι στην αρχαία Ελλάδα δημιουργήθηκαν συγχρόως η τραγωδία και η κωμωδία, καταλαβαίνει κανείς και το χιούμορ των αρχαίων Ελλήνων. Επιγραμματικά το εκφράζει αυτό το ωραίο απόφθεγμα: "η τραγωδία και η κωμωδία γράφονται με τα ίδια γράμματα". Σε κανέναν άλλο πολιτισμό δεν υπήρχε η έννοια του "χιούμορ" (Εκ του χυμού, δηλαδή απόσταγμα ευφυΐας), παρά μόνο στα κείμενα των Αρχαίων Ελλήνων, απολαύστε λοιπόν το απόσταγμα της ευφυΐας των προγόνων μας.

• Κάποτε είδε κάποιος τον Διογένη να ζητά ελεημοσύνη από ένα άγαλμα, και τον ρώτησε γιατί το κάνει αυτό και ο Διογένης απάντησε: " Εξασκούμαι στο να μην απογοητεύομαι απο την αναισθησία των ανθρώπων"

• Ο Διογένης βλέποντας κάποιον να δείχνει ερωτευμέ-

νος με μια πλούσια μεσόκοπη είπε: " αυτός δεν κάρφωσε τα μάτια του σε αυτήν, αλλά τα δόντια του"

• Ρωτήθηκε ο Σωκράτης αν είναι σωστό ή όχι να νυμφεύεται κανείς και εκείνος απάντησε: " θα το μετανιώσει και στις δύο περιπτώσεις"

• Όταν οι έφοροι της Σπάρτης καταδίκασαν τον Θηκταμένη σε θάνατο αποχώρησε χαμογελώντας. Όταν κάποιος παρευρισκόμενος τον ρώτησε αν καταφρονεί τους θεσμούς της Σπάρτης και γι αυτό χαμογελά απάντησε: Ιόχι, απλά ευθυμώ επειδή αυτό το πρόστιμο θα το πληρώσω χωρίς να χρειαστεί να δανειστώ

• Ο φιλόσοφος Αντισθένης συμβούλευε τους Αθηναίους να ανακηρύξουν με την ψήφο τους τα γαϊδούρια σε άλογα. Και όταν του είπαν ότι κάτι τέτοιο είναι έξω από κάθε λογική, ο Αντισθένης παρατήρησε: "Μήπως και στρατηγούς δεν αναδεικνύετε άντρες απλώς με την ψήφο σας και χωρίς να έχουν πάρει καμία απολύτως εκπαίδευση;

• Παρακινούσαν τον Φίλιππο να εξορίσει κάποιον που συνεχώς τον κακολογούσε. Τότε ο Φίλιππος τους απάντησε: "Δεν θα είστε καλά! Θέλετε να τον στείλω να με κατηγορεί και σ' άλλα μέρη;"

...Όλοι μας κάποτε γερνάμε

Γερνάμε από λόγια βαριά που είπαμε ή που μας είπαν, από αντίο που ήρθαν νωρίς, βιαστικά, από πικρές αλήθειες, από μεγάλα ψέματα.

Γερνάμε.

Γερνάμε πριν καν το καταλάβουμε, προτού ακόμα παισιώσουν ρυτίδες το πρόσωπο, προτού του χαρίσουνε δρόμους για να τρέχουν τα δάκρυα.

Γερνάμε απρόσεκτα, χωρίς ένα φρένο, χωρίς δισταγμό εξαιτίας της νιότης μας που δεν ξέρει το "ήρεμα", το "αργά", την "ανάπαυση".

Γερνάμε πολλές φορές το χρόνο και λίγες φορές αισθανόμαστε έφηβοι.

Έτσι γερνάμε. Από βλακεία γερνάμε. Πριν την ώρα μας.

Πόπη Κλειδαρά

Οι συνταξιούχοι δεν θα γίνουν αιχμάλωτοι στην πατρίδα τους

Το διαρκές έγκλημα σε βάρος των συνταξιούχων της χώρας συνεχίζεται για έβδομη χρονιά.

Ο Ν 4387/16 και ο ψηφισθείς προϋπολογισμός του 2017 αποδεικνύει ότι η κυβέρνηση των ΣΥΡΙΖΑ-ΑΝΕΛ ακολουθεί κατά γράμμα τις ίδιες υφεσιακές μνημονιακές πολιτικές των προηγούμενων κυβερνήσεων ΠΑΣΟΚ και Ν.Δ., που έχουν οδηγήσει σε ποσοστό φτώχειας το 40% του συνολικού πληθυσμού της χώρας, σε μειώσεις συντάξεων που μεσοσταθμικά φθάνουν στο 30% στις επικουρικές και 50% στις κύριες, που σε καμιά άλλη χώρα του κόσμου, εν καιρώ ειρήνης, οι συνταξιούχοι δεν έχουν υποστεί τέτοιες μειώσεις. Έχουν οδηγήσει 1.300.000 έλληνες στην ανεργία και 500.000 νέους στο εξωτερικό. Είμαστε αιχμάλωτοι στην ίδια μας την πατρίδα, όταν οι κόποι μιας ζωής για 35-40 χρόνια δουλειάς εξαφανίσθηκαν με ένα νόμο και ένα άρθρο για 2.400.000 συνταξιούχους, με τον Ν 4387/2016.

Άρπαξαν από τις τσέπες μας τις χρονιές των μνημονίων 44 Δις ευρώ. Δεν σταματούν όμως εκεί. Για το 2017 προβλέπονται μειώσεις συντάξεων που θα φθάσουν συνολικά στο

1,9 Δις ευρώ.

"Ο Ν4387 είναι ο θάνατός μας"

Ο νόμος 4387 του Κτρούγκαλου είναι ο θάνατος του συνταξιούχου, γιατί οδηγεί με μαθηματική ακρίβεια σε εξαφάνιση των επικουρικών συντάξεων αφού:

1. Επαναφέρει τη ρήτρα βιωσιμότητας.

2. Ο νέος τρόπος υπολογισμού με ποσοστό αναπλήρωσης 0,45% για κάθε χρόνο εργασίας (δηλ. για 35 χρόνια $X 0,45 = 15.78\%$) από 67%, έφερε ήδη μειώσεις στις συντάξεις μας από 1/6/2016 κατά 50%, δηλ. 100-150 ευρώ μείωση στον καθένα.

3. Η κυβέρνηση με τον νόμο αυτό προσπαθεί να ξεφύγει από τις αποφάσεις του ΣΤΕ 2287 - 2290/15 που έκριναν αντισυνταγματικές τις περικοπές των συντάξεών μας για τα έτη 2011 και 2012.

4. Από την έκθεση του Γεν. Λογιστηρίου του κράτους που συνόδευε το αντισυνταγματικό νομοσχέδιο, η περικοπή των επικουρικών συντάξεων για την τετραετία 2016-2019 θα φθάσει στο 1016 Δις ευρώ. Εάν αυτό δεν είναι εξαφάνιση τότε τι είναι;

Μνημόνιο Συνεργασίας (MOU) μεταξύ ΟΛΠ Α.Ε. και Shanghai International Port Group

Ένα σημαντικό Μνημόνιο Συνεργασίας (MOU) υπεγράφη σήμερα, 12 Ιουνίου 2017, μεταξύ της ΟΛΠ Α.Ε. και του Shanghai International Port Group, δηλαδή του μεγαλύτερου εμπορικού λιμένας στον κόσμο. Το MOU υπεγράφη από το κ. Αθανάσιο Λιάγκο Σύμβουλο Διοίκησης και μέλος του Δ.Σ. της ΟΛΠ Α.Ε. και το Πρόεδρο του Shanghai International Port Group κ. Chen Xuyuan.

Η κίνηση αυτή αναδεικνύει ακόμη περισσότερο τη στρατηγική θέση του Πειραιά στον πα-

γκόσμιο χάρτη και ιδιαίτερα στο θαλάσσιο δρόμο του μεταξιού. Οι τομείς συνεργασίας που αναφέρονται στο μνημόνιο είναι οι εξής: Μελέτες Έργων, Εκπαίδευση Προσωπικού, Ανταλλαγή Πληροφοριών, Τεχνική Βοήθεια κ.α. Ο βασικός στόχος που επιδιώκεται μέσα από τη στενή συνεργασία στους παραπάνω τομείς είναι η ανάπτυξη συνεργειών που θα βελτιώσουν τις εμπορικές συναλλαγές και θα δημιουργήσουν νέες επιχειρηματικές ευκαιρίες. Επίσης προβλέπεται η δυνατότητα για από κοινού

συζητήσεις των δύο λιμένων με τις ναυτιλιακές εταιρείες με στόχο τη περαιτέρω βελτίωση των προσφερόμενων υπηρεσιών.

Επίσης υπογράφηκε και μνημόνιο συνεργασίας μεταξύ του COSCO SHIPPING GROUP και του Shanghai International Port Group. Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους ο Υπουργός Ναυτιλίας και Νησιωτικής Πολιτικής κ. Παναγιώτης Κουρουμπλής, ο Υφυπουργός Οικονομίας και Ανάπτυξης κ. Στέργιος Πιτσιόρλας, ο Δήμαρχος Πειραιά κ. Ιωάννης Μώραλης, ο

Δήμαρχος Περάματος κ. Ιωάννης Λαγουδάκης, η Δήμαρχος Σαλαμίνας κα Ισιδώρα Νάννου - Παπαθανασίου, η Διευθύνουσα Σύμβουλος της Ελληνικής Εταιρείας Συμμετοχών και Περιουσίας Α.Ε. κα Ράνια Αικατερινάρη, ο κ. Han Zheng, μέλος του Πολιτικού Γραφείου της Κεντρικής Επιτροπής του Κομμουνιστικού Κόμματος Κίνας και Γραμματέας της Δημοτικής Επιτροπής Σαγκάη του Κομμουνιστικού Κόμματος Κίνας και ο Πρόεδρος της China COSCO Shipping Captain Xu Lirong.

Καλοκαίρι ενόψει...

Της Λία Βαρδαράμου

Το καλοκαίρι είναι η εποχή των διακοπών, ολιγοήμερων ή πολυήμερων ταξιδιών. Η κυριότερη απόλαυση του καλοκαιριού είναι ο ήλιος και η θάλασσα! Η αλόγιστη έκθεσή μας όμως στον ήλιο εγκυμονεί κινδύνους. Γι' αυτό λοιπόν, απαραίτητη είναι η χρήση αντιηλιακού, μέσου έως υψηλού δείκτη προστασίας. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για παιδιά και ανθρώπους άνω των 65 ετών. Συχνές επαναλήψεις είναι απαραίτητες καθ' όλη την ημέρα και όχι μόνο μία φορά. Επίσης είναι απαραίτητη η χρήση καπέλου, ειδικά τις μεσημεριανές ώρες. Πρέπει να πίνουμε νερό, χυμούς και να καταναλώνουμε φρούτα, που αντικαθιστούν τους απαραίτητους ηλεκτρολύτες που χάνουμε με την εφίδρωση!

Επίσης το καλοκαίρι συνδέεται με τη φύση. Η επαφή μας με τη φύση μας εκθέτει σε μερικούς κινδύνους, όπως αλλεργίες, τσιμπήματα. Στα πλαίσια της πρόληψης λοιπόν, πρέπει να έχουμε μαζί μας την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή, για να μπορέσουμε να τα αντιμετωπίσουμε. Η πρόληψη και η σωστή προετοιμασία θα μας βοηθήσουν να έχουμε ευχάριστες, ξεκούραστες και αναζωογονητικές διακοπές, μακριά από κινδύνους και δυσάρεστες για την υγεία μας καταστάσεις!

Κλείνοντας θέλω να ευχηθώ σε όλους μας, καλές διακοπές και ένα ευχάριστο και ξεκούραστο καλοκαίρι!

Έμφραγμα από θυμό, στενοχώρια, έντονη γυμναστική

Οι άνθρωποι που νιώθουν θυμό ή μεγάλη στεναχώρια ή άλλη συναισθηματική αναστάτωση, αντιμετωπίζουν διπλάσιο κίνδυνο εμφράγματος μέσα στην επόμενη ώρα, σύμφωνα με μια νέα διεθνή επιστημονική έρευνα. Εξίσου αυξάνεται ο κίνδυνος, αν κανείς υποβάλλεται σε έντονο σωματικό στρες, π.χ. όταν γυμνάζεται ή δουλεύει χειρωνακτικά.

Αν τα ψυχικά βάρη συνδυάζονται με τα σωματικά - αν π.χ. κανείς είναι θυμωμένος ή πολύ στεναχωρημένος την ώρα που καταβάλλει κάποια έντονη σωματική προσπάθεια- τότε υπερτριπλασιάζεται ο κίνδυνος να «πυροδοτηθεί» έμφραγμα.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον Άντριου Σμιθ του Πανεπιστημίου ΜακΜάστερ του Καναδά, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο αμερικανικό καρδιολογικό περιοδικό "Circulation", ανέλυσαν στοιχεία από 12.461 άτομα με μέση ηλικία 58 ετών, στο πλαίσιο της διεθνούς μελέτης INTERHEART, η οποία μελέτησε ασθενείς που έπαθαν για πρώτη έμφραγμα σε 52 χώρες.

Οι συμμετέχοντες απάντησαν σε ερωτηματολόγια σχετικά με τις συνθήκες

που βρίσκονταν μια ώρα πριν το έμφραγμα. Η μελέτη δείχνει ότι ο θυμός, η στεναχώρια και η σωματική καταπόνηση φαίνονται να αυξάνουν ανεξάρτητα τον κίνδυνο εμφράγματος, πέρα από άλλους παράγοντες κινδύνου, όπως η ηλικία, το κάπνισμα, η παχυσαρκία, η υπέρταση κ.α.

Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τόσο η ακραία συναισθηματική πίεση, όσο και η σωματική, έχουν παρεμφερή επίπτωση στο σώμα, αυξάνοντας την αρτηριακή πίεση και τους καρδιακούς παλμούς και μειώνοντας τη ροή του αίματος προς την καρδιά. Το τελευταίο μπορεί να αποβεί μοιραίο, ειδικά αν οι αρτηρίες ενός ανθρώπου εμφανίζουν ήδη στένωση λόγω της προϋπάρχουσας δημιουργίας αθηρωματικής πλάκας στο εσωτερικό τους.

Οι επιστήμονες πάντως διευκρίνισαν ότι η μελέτη τους δεν ακυρώνει τα καρδιαγγειακά οφέλη από την τακτική σωματική άσκηση. Απλώς, όπως είπε ο Σμιθ, «συστήνουμε σε όποιον είναι θυμωμένος ή στεναχωρημένος και θέλει να ασκηθεί, να μην πιέζει πολύ τον εαυτό του».

Οστεοαρθρίτιδα τέλος με μια ένεση πρωτεΐνης

Δεν χρειάζεται χειρουργείο και ο πόνος μειώνεται στο ελάχιστο!

Μια πρωτοποριακή μέθοδος υπόσχεται τη θεραπεία της οστεοαρθρίτιδας στο γόνατο, με μια απλή ένεση πρωτεΐνης! Η οστεοαρθρίτιδα είναι ο πιο κοινός τύπος αρθρίτιδας και εμφανίζεται συνήθως σε άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω. Η εκφυλιστική κατάσταση που επηρεάζει τον χόνδρο -τον συνδετικό ιστό της άρθρωσης- προκαλεί πόνο, δυσκαμψία και φλεγμονή.

Μέχρι πρότινος ο μόνος τρόπος θεραπείας του ασθενούς ήταν μέσω χειρουργικής επέμβασης, μια διαδικασία που δεν είχε πάντα τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Η νέα μέθοδος, ωστόσο, δεν απαιτεί χειρουργείο, είναι αρκετά απλή -αφού ο γιατρός χρησιμοποιεί μόνο μία ένεση- και διαρκεί 20 λεπτά. Οι μέχρι στιγμής κλινικές έρευνες έχουν δείξει ότι το 85% των ασθενών που ακολούθησαν τη συγκεκριμένη μέθοδο είτε γιαιτρεύτηκαν εντελώς είτε ο πόνος τους μειώθηκε στο ελάχιστο.

Η διαδικασία ξεκινά με τη λήψη αίματος από τον βραχίονα του ασθενούς. Συνολικά ο γιατρός λαμβάνει από μία φλέβα περίπου 55 ml αίματος, το οποίο αναμειγνύεται με ένα αντιπηκτικό και στη συνέχεια φυγοκεντρείται σε υψηλή ταχύτητα επί 15 λεπτά, προκαλώντας τον διαχω-

ρισμό του αίματος σε τρία διαφορετικά επίπεδα: ένα κίτρινο πλάσμα αίματος, ένα με συγκέντρωση ερυθρών αιμοσφαιρίων και ένα πλάσμα πλούσιο σε αιμοπετάλια - ένα διάλυμα που περιέχει τα κύτταρα αιμοπεταλίων και μερικά λευκά αιμοσφαίρια.

Το πλούσιο σε αιμοπετάλια πλάσμα εξάγεται και φυγοκεντρείται και πάλι για επιπλέον δύο λεπτά ώσπου οι χειρουργοί να αποκτήσουν 3 ml πρωτεϊνικού υγρού, το οποίο στη συνέχεια εγχέεται στο γόνατο. Η θεωρία πίσω από τη νέα διαδικασία είναι ότι η φλεγμονή που προκαλείται από την αρθρίτιδα μπορεί να καταπολεμηθεί με την έγχυση υγιών πρωτεϊνών κατευθείαν μέσα στην άρθρωση.

Σύμφωνα με τον Βίκας Βέντι, σύμβουλο ορθοπεδικό χειρουργό στο νοσοκομείο BMI Bishops Wood του Λονδίνου, η νέα μέθοδος μπορεί να σταματήσει την ανάγκη αρθροσκόπησης για τη θεραπεία της οστεοαρθρίτιδας στο γόνατο. Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά, «στόχος είναι η βελτίωση της κλινικής εικόνας της οστεοαρθρίτιδας, καθώς και η βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών». Η κάθε ένεση πρωτεΐνης κοστίζει περίπου 2.000 ευρώ στη Βρετανία.

Εξι αιτίες «πυροδοτούν» την άνοια

Ορθοστατική υπόταση, ατμοσφαιρική ρύπανση, έλλειψη βιταμίνης D, ηλεκτροφόρα καλώδια

Η ορθοστατική υπόταση και μία σειρά από συνηθισμένους περιβαλλοντικούς παράγοντες -όπως η ρύπανση της ατμόσφαιρας, η έλλειψη βιταμίνης D και η διαβίωση κοντά σε ηλεκτροφόρα καλώδια- αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας! Δύο νέες έρευνες επικεντρώθηκαν στις αιτίες που οδηγούν στη γεροντική άνοια, φέρνοντας στο φως νέα ανησυχητικά στοιχεία.

Η πρώτη μελέτη από το πανεπιστήμιο του Ρότερνταμ διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι που υποφέρουν από ορθοστατική υπόταση, δηλαδή πέφτει απότομα η αρτηριακή τους πίεση όταν σηκώνονται όρθιοι, κινδυνεύουν κατά 15% να παρουσιάσουν άνοια από οποιαδήποτε αιτία (δηλαδή Αλτσχάιμερ, Πάρκινσον ή αγγειακή άνοια) εντός της επόμενης δεκαπενταετίας της ζωής τους. Οι επιστήμονες, με επικεφαλής τον Αρφάν Ικράμ από το τμήμα επιδημιολογίας του πανεπιστημίου, που δημοσίευσαν την έρευνά τους στην επιστημονική επιθεώρηση «PloS Medicine», μελέτησαν επί 24 χρόνια την υγεία περισσότερων από 6.200 ανθρώπων μέσης ηλικίας 68,5 χρόνων, χωρίς ιστορικό άνοιας.

Παρατηρήθηκε ότι το 19% αυτών, που εμφάνιζε πιο συχνά ή πιο σπάνια ορθοστατική υπόταση, διέτρεχε κατά 15% αυξημένες πιθανότητες άνοιας. Οι ειδικοί εκτιμούν ότι η ορθοστατική υπόταση μειώνει παροδικά τη ροή του αίματος και του οξυγόνου προς τον εγκέφαλο, προκαλώντας δυσλειτουργίες σε αυτόν.

Μία δεύτερη μελέτη από το Κέντρο Έρευνών για την Άνοια του πανεπιστημίου του Εδιμβούργου διερεύνησε όλες τις περιβαλλοντικές αιτίες που μπορεί να επιφέρουν τη νόσο. Σύμφωνα με τους ερευνητές, η έλευση της άνοιας οφείλεται κατά το 1/3 σε παράγοντες του περιβάλλοντος, οι οποίοι μπορεί να είναι: Η ατμοσφαιρική ρύπανση, λόγω των μικροσκοπικών σωματιδίων από τις μηχανές και τα φρένα των οχημάτων που εισχωρούν στον εγκέφαλο, αυξάνοντας την πιθανότητα οξειδωτικού στρες και χρόνιας φλεγμονής, η έλλειψη βιταμίνης D, που οφείλεται σε ανεπαρκή ηλιοφάνεια ή παρατεταμένη διαμονή σε κλειστούς χώρους, η υψηλή περιεκτικότητα του νερού σε σελήνιο, που μπορεί να επιβαρύνει τον εγκέφαλο, και η διαβίωση κοντά σε ηλεκτροφόρα καλώδια υψηλής ισχύος. Επίσης, η έκθεση σε ορισμένα εντομοκτόνα και παρασιτοκτόνα. Αναλυτικά τα συμπεράσματα της άκρως ανησυχητικής έρευνας δημοσιεύθηκαν στην επιστημονική επιθεώρηση «MBC Geriatrics».

