

ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΗΣ
ΝΕΟΚΛΕΟΥΣ, ΦΡΕΑΡΡΙΟΣ
(525 - 460; π.χ.)

ο Συνταξιούχος

ΤΟΥ ΠΡΩΤΟΥ ΛΙΜΑΝΙΟΥ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 82 • ΝΕΑ ΠΕΡΙΟΔΟΣ • ΙΟΥΛΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2017

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ
ΔΩΡΕΑΝΑυτός που
περιμένει πολύ,
δεν πρέπει
να περιμένει
πολλά.
Gabriel Garcia
Marquez

Παρέμβαση του Συλλόγου για τις εισφορές ασθενείας

Ζητάμε την επιστροφή των επιπλέον ποσών που παρανόμως παρακρατήθηκαν

Από τον Σεπτέμβριο του 2016, η Διοίκηση του Συλλόγου, είχε εντοπίσει και αναδείξει το μείζον ζήτημα του εσφαλμένου υπολογισμού της εισφοράς υπέρ του ΕΟΠΥΥ.

Συγκεκριμένα η παρακράτηση γινόταν επί του ονομαστικού ποσού της συνταξιοδοτικής απόφασης και όχι επί του καταβαλλόμενου ποσού. Η Ένωσή μας και πολλοί άλλοι Συνδικαλιστικοί φορείς συνταξιούχων με επιστολή προς την τότε κυβερνητική εκπρόσωπο Όλγα Γεροβασίλη, ζήτησαν την αλλαγή στον τρόπο υπολογισμού της εισφοράς των παροχών ασθενείας.

Η κυβέρνηση είχε κάνει αποδεκτό το αίτημα για αλλαγή στον τρόπο υπολογισμού της εισφοράς για παροχές ασθενείας.

Η Ένωση μας ζητούσε αλλαγή στον τρόπο υπολογισμού της εισφοράς των παροχών ασθενείας που αντιστοιχεί σε ποσοστό 6%. Αυτό που είχε τεθεί ως αίτημα ήταν να αφαιρεθούν οι μνημονιακές μειώσεις δηλαδή τα ποσά που αντιστοιχούν στην Εισφορά Αλληλεγγύης Συνταξιούχων του άρθρου 38 του Ν. 3863/2010 (Α' 115) και στην παρακράτηση της παρ.11 και 12 του άρθρου 44 του Ν. 3986/2011.

Η κυβέρνηση αποφάσισε να υλοποιήσει το εν λόγω αίτημα με εγκύκλιο που απέστειλε το υπουργείο Εργασίας στα ασφαλιστικά Ταμεία. Η εγκύκλιος αναφέρει ότι "αναδρομικά από 1/7/2016 η εισφορά για παροχές ασθενείας που αντιστοιχεί σε ποσοστό 6% θα υπολογίζεται επί του καταβαλλόμενου ποσού κύριας σύνταξης αφού αφαιρεθούν οι μνημονιακές μειώσεις".

Η Ένωση Συνταξιούχων ΟΛΠ προχωρεί και σε παρέμβαση για το θέμα των εισφορών υπέρ του ΕΟΠΥΥ, ζητώντας την επιστροφή στους συνταξιούχους των επιπλέον

ποσών που παρανόμως παρακρατήθηκαν, από το Σεπτέμβριο του 2012.

Με την συνδρομή του Νομικού Συμβούλου μας, συντάχθηκε σχετική αίτηση προς τον ΕΦΚΑ την οποία θα πρέπει να προσυπογράψει καθ' ένα μέλος μας σε προσωπική φόρμα.

Η ένωση θα μεριμνήσει να συγκεντρώσει και να επιδώσει τις αιτήσεις με δικαστικό επιμελητή και επιφυλάσσετε του δικαιώματος για κάθε νομική ή δικαστική οδό προκειμένου να υπερασπιστεί και να διασφαλίσει τα δικαιώματα των μελών της.

Καταλητική ημερομηνία υποβολής αιτήσεως είναι η 30/11/2017

Επιστολή του Δ.Σ. της Ένωσης Συνταξιούχων Υπαλλήλων ΟΛΠ προς όλους τους συναδέλφους

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Το Δ.Σ της Ένωσης Συνταξιούχων Υπαλλήλων ΟΛΠ, σας ενημερώνει ότι έγινε εκκαθάριση και τακτοποίηση του μητρώου των μελών μας και ως εκ τούτου μόνο τα εγγεγραμμένα και οικονομικά τακτοποιημένα μέλη μας θα λαμβάνουν εφεξής την Εφημερίδα της Ένωσης. Επιπροσθέτως σας πληροφορούμε ότι προχωράμε στην έκδοση "Κάρτας Μέλους", η οποία θα δίνει τη δυνατότητα στον κάτοχο της να έχει πρόσβαση σε παροχές που δρομολογεί η Ένωση. Ενδεικτικά αναφέρουμε:

- δωρεάν συνταγογράφηση φαρμάκων στα γραφεία της Ένωσης μας, με την ελπίδα ότι θα μπορέσουμε να επεκτείνουμε το εγχείρημα στα μεγάλα κέντρα όπου υπάρχουν συνταξιούχοι του ΟΛΠ
 - νομική κάλυψη σε ότι αφορά διεκδικήσεις- αξιώσεις - ενστάσεις που προκύπτουν από την ανάληψη συμπεριφορά του κρατικού μηχανισμού εις βάρος μας
 - εκπτώσεις και δωρεάν εισιτήρια σε θεατρικές παραστάσεις & εκδρομές
 - εκπτώσεις σε συνεδρίες συμβουλευτικής και παρεμβάσεις αισθητικής
 - εκπτώσεις σε καταστήματα ένδυσης, υπόδησης & τροφίμων κλπ
- Δικαίωμα παραλαβής της "Κάρτας Μέλους" διατηρούν βάσει του καταστατικού της Ένωσης και οι σύζυγοι των αποβιωσάντων συναδέλφων εφόσον αυτοί το επιθυμούν.

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

Η Ένωση Συνταξιούχων 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 ΓΙΑ ΕΚΔΡΟΜΗ

Το ΔΣ της Ένωσής μας, πραγματοποιεί μονοήμερη εκδρομή στην Εύβοια την **Κυριακή 5 Νοεμβρίου 2017**. Θα επισκεφθούμε την Ιερά Μονή Παναγίας Μακρυμάλλης, όπου φυλάσσεται η Ιερή Κάρα του Αγίου Παρθενίου (προστάτη των καρκινοπαθών). Μετά την καθιερωμένη τελετή της Αρτοκλασίας υπέρ υγείας όλων των συναδέλφων και των οικογενειών τους, αναχωρούμε για τη Στενή όπου θα χαρούμε το υπέροχο φυσικό περιβάλλον με τα πολλά πλατάνια και τα τρεχούμενα νερά. Θα γευματίσουμε στις όμορφες ταβέρνες του χωριού και όσοι επιθυμούν θα ανηφορίσουν τα μικρά σοκάκια που οδηγούν στις όμορφες γειτονίες του χωριού στις συνοικίες Κούκος και Αλωνάκι ή θα τραβήξουν κατά Του Γιατρού τη βρύση που βρίσκεται Πεντακόσια μέτρα πάνω από το χωριό μέσα σε πλατανοσκέπαστη ρεματιά με γάργαρα τρεχούμενα νερά. Εδώ λειτουργεί παραδοσιακό παζάρι από τις γυναίκες του χωριού που πουλάνε ντόπια παραδοσιακά προϊόντα. Το απογευματινό καφεδάκι θα το απολαύσει η παρέα μας στη όμορφη Χαλκίδα με θέα την παλιά γέφυρα και τα νερά του ευβοϊκού.

Ώρα αναχώρησης από τον Πειραιά,
Πλατεία Καραϊσκάκη, 7.30 πμ.

Τα έξοδα της μεταφοράς με πούλμαν των μελών μας και των συζύγων θα καλυφθούν με δαπάνη της Ένωσης.

Στην περίπτωση κατά την οποία προκύψουν κενές θέσεις, τα εγγεγραμμένα μέλη μας μπορούν να προσκαλέσουν φίλους με επιβάρυνση 10 ευρώ/άτομο. Θα τηρηθεί αυστηρά σειρά προτεραιότητας.

Καταλυτική ημερομηνία για την δήλωση συμμετοχής σας στην εκδρομή είναι η 31/10/2017.

Αλλαγές από 1η Σεπτεμβρίου εφαρμόζονται σε όσους ασφαλισμένους θα κάνουν τις επισκέψεις τους σε γιατρούς συμβεβλημένους με τον ΕΟΠΥΥ.

Σύμφωνα με τις οδηγίες που εξέδωσε ο ΕΟΠΥΥ προς τους συμβεβλημένους γιατρούς, οι αλλαγές θα αφορούν κυρίως τον μέγιστο επιτρεπόμενο αριθμό επισκέψεων ανά ημέρα όσο και τον τρόπο που θα γίνονται.

Συγκεκριμένα:

Μπαίνει όριο 20 επισκέψεων ανά ημέρα

Σύμφωνα με τις τελευταίες οδηγίες που εξέδωσε ο ΕΟΠΥΥ προς τους συμβεβλημένους γιατρούς, ορίζεται μέγιστος ημερήσιος αριθμός επισκέψεων των ασφαλισμένων του οι είκοσι (20).

Στόχος του μέτρου είναι να αποφευχθεί το φαινόμενο της εξάντλησης του συνόλου των 200 επισκέψεων μέσα στις πρώτες ημέρες κάθε μήνα.

Ορίζεται ως ελάχιστος χρόνος επίσκεψης τα 15 λεπτά

Ελάχιστος χρόνος επίσκεψης (ανά δικαιούχο μέσω ΕΟΠΥΥ), είναι τα δεκαπέντε λεπτά της ώρας.

Οι γιατροί είναι υποχρεωμένοι να δηλώσουν το ωράριο του ιατρείου τους

Όλοι οι γιατροί που είναι συμβεβλημένοι με τον ΕΟΠΥΥ θα πρέπει να δηλώσουν στο e-ΔΑΠΥ, το ωράριο λειτουργίας του ιατρείου τους, εντός του οποίου θα εξυπηρετούνται οι ασφαλισμένοι του ΕΟΠΥΥ.

Πηγή iefimerida



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 σωματίς που γίνεται από τα γέλια και τις μεταξύ μας συζητήσεις και πειράγματα!!!

Κ Ο Ι Ν Ω Ν Ι Κ Α

ΑΠΟΒΙΩΣΑΝΤΕΣ

- ΔΕΥΤΕΡΑΙΟΥ ΕΛΗΝΗ
- ΒΑΡΔΑΛΗ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ

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 μνημονίων 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

Σημειώνεται ότι η προθεσμία υποβολής αιτήσεων αγωγής
λήγει στις 31η/10/2017

Ο.Λ.Π. Α.Ε.

Ολοκληρώθηκε ο διαγωνισμός και η σύμβαση για την προμήθεια της νέας πλωτής δεξαμενής

Η Οργανισμός Λιμένος Πειραιώς Α.Ε. ανακοινώνει την ολοκλήρωση του διαγωνισμού και της σύμβασης με τη COSCO (Shanghai) Shipyard CO., LTD. για τη προμήθεια μίας νέας πλωτής Δεξαμενής με τα εξής χαρακτηριστικά:

Μήκος: 240Μ, Πλάτος: 45Μ, Βάθος: 18Μ, Χωρητικότητα: 205.66Τ, και Ανυψωτική ικανότητα: 22000Τ.

Η Δεξαμενή θα μεταφερθεί και θα εγκατασταθεί στη Ναυπηγοεπισκευαστική Ζώνη Περάματος μετά την περάτωση των απαραίτητων έργων υποδομής στη περιοχή. Συνολικά όλη η διαδικασία αναμένεται να έχει τελειώσει μέχρι το Φεβρουάριο του 2018.

Η τιμή αγοράς για τη Δεξαμενή είναι είκοσι τρία εκατομμύρια οκτακόσιες τριάντα πέντε χιλιάδες ευρώ (€ 23.835.000,00)

Επισημαίνεται επίσης ότι είναι ήδη σε εξέλιξη ο διαγωνισμός για την ανάδειξη αναδόχου κατασκευής του έργου "Βελτίωση Υποδομών Ναυπηγοεπισκευαστικής Ζώνης (συμπεριλαμβανομένων των πλωτών δεξαμενών) - Φάση Α" ποσού 6.037.559,29 ευρώ (μη συμπεριλαμβανομένου του ΦΠΑ).

Ο Διευθύνων Σύμβουλος της ΟΛΠ Α.Ε. Captain Fu Chengqiu, σε δήλωσή του με αφορμή την αγορά της μεγάλης πλωτής δεξαμενής ανέφερε ότι συνεχίζονται οι επενδύσεις στη Ν.Ε.Ζ. που προβλέπονται στη σύμβαση παραχώρησης δείχνοντας την προσήλωση του ΟΛΠ και της COSCO SHIPPING στην αναγέννηση της ελληνικής ναυπηγο-επισκευής και στη δημιουργία νέων θέσεων εργασίας.

Νέος Γενικός Κανονισμός Προσωπικού

Η ΟΛΠ Α.Ε. ανακοινώνει ότι ύστερα από διαπραγματεύσεις με τους εκπροσώπους των εργαζομένων συμφωνήθηκε και υπεγράφη ο Νέος Γενικός Κανονισμός Προσωπικού σύμφωνα με τις διατάξεις του Ν. 1876/1990, για τη ρύθμιση των εργασιακών σχέσεων και την αποδοτική λειτουργία των υπηρεσιών της Εταιρείας.

Όπως δήλωσε ο Διευθύνων Σύμβουλος της Εταιρείας Capt. Fu Chengqiu "ο νέος Κανονισμός ανταποκρίνεται στις σύγχρονες ανάγκες της Εταιρείας και ενισχύει τις προσπάθειες για τη μετεξέλιξη της ΟΛΠ Α.Ε. σε ένα ευέλικτο και δυναμικό οργανισμό".

Οι Δεξαμενές του ΟΛΠ σε πλήρη λειτουργία

Ο Οργανισμός Λιμένος Πειραιώς ανακοινώνει ότι ολοκληρώνεται η εκτεταμένη επισκευή της πλωτής δεξαμενής Περάματος "Πειραιάς Ι". Με την ολοκλήρωση αυτής και οι τέσσερις υφιστάμενες δεξαμενές είναι σε πλήρη λειτουργία μετά από τις εκτεταμένες εργασίες συντήρησης και λήψη όλων των σχετικών αδειών και πιστοποιήσεων από τον αρμόδιο Ελληνικό Νηογνώμονα.

Επιπλέον τον Νοέμβριο του 2017, αναμένεται να τεθεί σε λειτουργία η νέα πλωτή δεξαμενή για πλοία με μεταφορική ικανότητα 80.000 τόνων, 240μ μήκους, 35μ εσωτερικό πλάτος, ανυψωτική ικανότητα 22.000 τόνων και πλήρη εξοπλισμό γερανών. Η νέα πλωτή δεξαμενή συμπληρώνει τις υπάρχουσες υποδομές με στόχο την προσέλκυση περισσότερων πλοίων στην Ναυπηγοεπισκευαστική Ζώνη Περάματος από την ευρύτερη περιοχή της Μεσογείου και θα συνδράμει στην τόνωση της Ναυπηγοεπισκευαστικής Ζώνης Περάματος με την δημιουργία νέων θέσεων εργασίας.

Συνοπτική περιγραφή των υφιστάμενων δεξαμενών με πλήρη εξοπλισμό γερανών:

- Πλωτή δεξαμενή Περάματος "Πειραιάς Ι" για πλοία με μεταφορική ικανότητα έως 40.000 τόνων, 202μ μήκος, 31μ εσωτερικό πλάτος και ανυψωτική ικανότητα 15.000 τόνων.

- Πλωτή δεξαμενή Περάματος "Πειραιάς ΙΙ" για πλοία με μεταφορική ικανότητα έως 7.000 τόνων, 113μ μήκος, 18,5μ εσωτερικό πλάτος και ανυψωτική ικανότητα 4.000 τόνων.

- Μόνιμη μεγάλη δεξαμενή Ακτής Βασιλειάδη για πλοία με μεταφορική ικανότητα έως 15.000 τόνων, 150μ μήκος και 21μ εσωτερικό πλάτος.

- Μόνιμη μικρή δεξαμενή Ακτής Βασιλειάδη για πλοία με μεταφορική ικανότητα έως 3.000 τόνων, 90μ μήκος και 13,5μ εσωτερικό πλάτος.

S
U
D
O
K
U

		5	9			1		4
	3			1			8	
9				2			3	
		9	7		3			1
	1				5		4	
4			1			6		
	4			5				8
	8			9			1	
1		3			4	2		

ο Συνταξιούχος

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:

ΕΝΩΣΗ ΣΥΝΤ/ΧΩΝ 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 κο 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

• Κiv: 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 του είναι υποχρεωτική ως προς την Αστική Ευθύνη προς τρίτους (Σωματικές βλάβες και Υλικές ζημιές) για 1.000.000 € ανά άτομο και ανά ατύχημα.

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 θύμα 1.000.000 €
- Αστική ευθύνη για υλικές ζημιές 1.000.000 € ανά ατύχημα
- Προσωπικό ατύχημα οδηγού 10.000 €
- Υλικές Ζημιές από Ανασφάλιστο Οχημα
- Αστική ευθύνη από πυρκαγιά 100.000 €
- Φροντίδα ατυχήματος και ρυμολκηση

Δυνατότητα προσθήκης προαιρετικών καλύψεων:

- Θραύση κρυστάλλων
- ολική κλοπή - μερική κλοπή
- πυρκαγιά - τρομοκρατικές - κακόβουλες ενέργειες
- φυσικά φαινόμενα
- ίδιες ζημιές (μικτή ασφάλιση)
- νομική προστασία
- οδική βοήθεια

Κύριος 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: Τριοβάσαλος-Καρόδρομος Μήλου • Τηλ.: 22870 23033 • Fax: 22870 23514
www.sifnaki.gr • insurance@sifnaki.gr

ΚΡΥΒΟΥΝ ΤΙΣ ΣΥΝΤΑΞΕΙΣ ΤΩΝ 185 ευρώ

Νέα κυβερνητική κοροϊδία για τις συντάξεις χηρείας

Εκτός από τις μεγάλες περικοπές που επέφερε ο νόμος Κατρούγκαλου, τώρα ο ΕΦΚΑ δεν εκδίδει χιλιάδες οριστικές συντάξεις χηρείας επειδή είναι εξαιρετικά χαμηλές και κάτω από τα 345 ευρώ που είναι η προσωρινή σύνταξη. Έτσι φοβούμενοι την γενική κατακραυγή καθυστερούν την έκδοση των οριστικών συντάξεων χηρείας που είναι κάτω από 345 ευρώ.

Συγκεκριμένα ο νόμος Κατρούγκαλου (4387/2016) τέθηκε σε ισχύ από τις 13 Μαΐου 2016. Τον περασμένο Δεκέμβριο - εξαιτίας της έλλειψής του κατάλληλου λογισμικού - δόθηκε στους δικαιούχους σύνταξης χηρείας προσωρινό μηνιαίο ποσό ύψους 345 ευρώ, μέχρι την οριστική έκδοση των συντάξεων θανάτου. Όταν στα μέσα Αυγούστου του 2017 έγινε - από τις υπηρεσίες του ΕΦΚΑ - η πρώτη επεξεργασία στα αιτήματα συνταξιοδότησης, αποκαλύφθηκε το πραγματικό μέγεθος των εξοντωτικών περικοπών. Στη συντριπτική πλειονότητά τους, όσοι είχαν λάβει την προσωρινή σύνταξη, θα δικαιούνταν ποσό πολύ μικρότερο από τα 345 ευρώ! Για όσους ελάμβαναν τα κατώτατα όρια σύνταξης γήρατος ή αναπηρίας (δηλαδή στους αδύναμους κοινωνικά και εισοδηματικά), τα ποσά σύνταξης θανάτου που μεταβιβάζονται, κυμαίνονται πλέον μεταξύ 185 ευρώ και 215 ευρώ".

Επισημαίνεται ότι οι περίπου 15.000 δικαιούχοι των νέων ψαλιδισμένων συντάξεων χηρείας περιμένουν στην ουρά εδώ και ενάμιση χρόνο ενώ μόλις το Νοέμβριο του 2016 έλαβαν προσωρινές συντάξεις ύψους 345 ευρώ μηνιαίως. Μόνο στο υποκατάστημα του ΕΦΚΑ στην Αθήνα έχουν συσσωρευτεί 3.500 αιτήσεις συνταξιοδότησης που αφορούν θανάτους οι οποίοι έλαβαν χώρα μετά το Μάιο του 2016. (εφαρμογή νόμου

Κατρούγκαλου). Σημειώνεται ότι μεγάλες αλλαγές ισχύουν για τις νέες συντάξεις χηρείας που εκδίδονται μετά τις 12 Μαΐου 2016 (νόμος Κατρούγκαλου). Οι δύο βασικές αλλαγές που έχει επιφέρει ο νόμος Κατρούγκαλου στις συντάξεις χηρείας, είναι η θέσπιση ορίου ηλικίας στα 55 και η μείωση του ποσοστού της σύνταξης που δικαιούται η χήρα στο 50% από 70%. Έτσι θεσπίζεται το 55ο έτος ως όριο ηλικίας του επιζώντος συζύγου για τη θεμελίωση δικαιώματος συνταξιοδότησης λόγω θανάτου. Εάν ο επιζών σύζυγος έχει συμπληρώσει το όριο κατά το έτος που επήλθε ο θάνατος, χορηγείται σύνταξη εφ' όρου ζωής. Εάν δεν έχει συμπληρώσει τα 55, η σύνταξη χορηγείται για μία τριετία. Εφόσον στο μεταξύ συμπληρώσει το 55ο έτος, η σύνταξη διακόπτεται και επαναχορηγείται στα 67 διά βίου. Εάν το 55ο έτος συμπληρώνεται εντός της 3ετίας, η σύνταξη διακόπτεται στη λήξη της και δεν επαναχορηγείται.

Ο σύλλογος Συζύγων Θανόντων ήδη δημιούργησε δημόσιο ψήφισμα μέσα από την σελίδα του Avaaz.org και ήδη έχουν συγκεντρωθεί 5000 υπογραφές. Το αίτημα είναι να αρθεί το ηλικιακό κριτήριο χορήγησης σύνταξης χηρείας. (άρθρο 12 του ν.4387/2016-νόμος Κατρούγκαλου). Όπως τονίζει ο σύλλογος δεν μπορεί και δεν πρέπει να κλέψει το κράτος τις εισφορές της οικογένειας 25, 30 και 35 ετών. Η χηρεία δεν είναι επιλογή, ούτε προνόμιο. Είναι το βαρύ κτύπημα της μοίρας που ανατρέπει τη ζωή του επιζώντα και της οικογένειας του. Είναι ένας τρόπος έκφρασης της αντίθεσης μας, απέναντι σ' ένα ισοπεδωτικό κράτος που καταπατά και ισοπεδώνει κάθε μέρα όλα τα εργασιακά και ανθρωπίνια δικαιώματά μας.", τονίζει ο σύλλογος.

Πάντως το υπουργείο Εργασίας προωθεί ρύθμιση για τις συντάξεις χηρείας οι οποίες είναι άγνωστο πότε και αν εφαρμοστούν αφού πρέπει να τύχουν και της έγκρισης - αποδοχής των θεσμών. Αυτές είναι:

- Επιβολή εισοδηματικών κριτηρίων: Θα μπει ένα κατώτατο όριο και όσοι δικαιούχοι είναι κάτω από αυτό δεν θα χάνουν τη σύνταξη χηρείας ακόμα και αν δεν πληρούν το ηλικιακό όριο.
- Απασχόληση: Θα προμοδοτούνται οι χήρες που δεν έχουν δουλειά ώστε να βρουν απασχόληση είτε στον ιδιωτικό, είτε στον δημόσιο τομέα και να έχουν εισόδημα μέχρι να φτάσουν στο ηλικιακό όριο που έχει θέσει ο νόμος Κατρούγκαλου.
- Προστατευόμενα τέκνα: σε περίπτωση που υπάρχει αυτή η πολύ ειδική παράμετρος θα συνεχίζει η καταβολή της σύνταξης χηρείας.

Τέλος τονίζεται ότι σε αναμονή βρίσκονται ακόμη δεκάδες χιλιάδες συνταξιούχοι για να λάβουν την κύρια σύνταξη τους. Μέχρι τώρα δεν έχει συσταθεί ούτε ένα από τα 100 κλιμάκια υπαλλήλων που είχε υποσχεθεί ότι θα δημιουργήσει η κυβέρνηση προκειμένου να εκδώσουν τις εκκρεμείς συντάξεις. Το κυβερνητικό σχέδιο που παραμένει ακόμη στα χαρτιά προβλέπει ότι περίπου 2.000 υπάλληλοι του ΕΦΚΑ με μπόνους 250 ευρώ τον μήνα θα στελεχώσουν τα 100 κλιμάκια που έχουν δημιουργηθεί με αντικείμενο την έκδοση των εκκρεμών συντάξεων, ώστε οι συντάξεις σε αναμονή να μην ξεπερνούν τις 70.000 έως το τέλος του χρόνου, ενώ η εκκαθάριση του συνόλου των αιτήσεων είχε προσδιοριστεί στις 30 Ιουνίου του 2018.

ΗΛΙΑΣ ΠΑΝ.ΓΕΩΡΓΑΚΗΣ

Σε ποια ηλικία σταματάμε να οδηγούμε;

Στη χώρα μας τη δεκαετία του '60 και του '70 παράλληλα με την άνοδο της αυτοκίνησης απέκτησαν δίπλωμα οδήγησης δεκάδες χιλιάδες Έλληνες και Ελληνίδες.

Όλοι αυτοί οι άνθρωποι αν οδηγούν ακόμη έχουν πιθανόν ξεπεράσει τα 65 τους χρόνια. Το πρόβλημα προκύπτει διότι δεν υπάρχει σαφές νομικό πλαίσιο για το πότε πρέπει να σταματήσουν να οδηγούν. Κατανόω πλήρως πως κάθε περίπτωση είναι διαφορετική και πιθανόν ορισμένοι άνθρωποι δε θα έπρεπε ποτέ ν' αποκτήσουν άδεια οδήγησης ενώ κάποιοι άλλοι είναι πράγματι ικανοί να οδηγούν με ασφάλεια στα 75 τους. Η πρόβλεψη για ανανέωση του διπλώματος ανά 15 χρόνια αφορά όσους απέκτησαν από τις 18/1/2013 και μετά δίπλωμα αλλά και όσους έχουν στην κατοχή τους δίπλωμα το 2033. Μέχρι τότε όμως τι γίνεται;

Η τυπική διαδικασία σήμερα για τους άνω των 65 ετών είναι ανανέωση ανά τριετία και περιλαμβάνει επίσκεψη σε παθολόγο και οφθαλμίατρο. Αυτό θα γίνει 5 φορές γιατί μετά τα 80 έτη η διαδικασία αλλάζει. Υπάρχει ειδική ομάδα γιατρών του Υπουργείου Μεταφορών με έδρα το Χολαργό που εξετάζει τους υποψήφιους γι' ανανέωση του ερασιτεχνικού διπλώματος και πέρα των υπολοίπων γίνεται ειδικό ακουόγραμμα, τεστ αντίληψης, ευκινησίας και άλλα.

Επιπλέον σε περιπτώσεις ειδικής φαρμακευτικής αγωγής π.χ. όταν κάποιος λαμβάνει ηρεμιστικά φάρμακα ή έχει χάσει κάποιο άκρο ο παθολόγος τον παραπέμπει στην ανάλογη ειδικότητα (ψυχίατρο ή ορθοπεδικό για να δώσει έγκριση).

Προφανώς τα τρία χρόνια στη ζωή ενός 70χρονου είναι πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα στο οποίο μπορεί να συμβούν πολλά. Π.χ. να υποστεί ένα μικρό εγκεφαλικό ή έμφραγμα ή οτιδήποτε άλλο που μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά του. Εν τω μεταξύ συνεχίζει να οδηγεί αν κάποιος από το περιβάλλον του δεν τον σταματήσει. Όχι ότι είναι εύκολο να το πεις και να το δεχτεί ο έχων το πρόβλημα, καθώς στις πλείστες των περιπτώσεων αισθάνεται πως παροπλίζεται/ευνουχίζεται κάτι σα μια ακόμη συνταξιοδότηση/απόσυρση.

Στο δρόμο καθημερινά γινόμαστε μάρτυρες περιστατικών υπέργερων οδηγών με μειωμένη αντίληψη του χώρου που οδηγούν χιλιοτρακαρισμένα αυτοκίνητα σε ρυθμό ριπλέρ, αποτελώντας κινητά εμπόδια που προκαλούν ένταση γύρω τους. Το εν λόγω άρθρο γράφτηκε με αφορμή το θάνατο ενός 84χρονου μαζί με την 78χρονη σύζυγό του, καρφώθηκαν πίσω από γεωργικό μηχάνημα στις εννιά το βράδυ. Αναφέρομε την ώρα διότι παγκοσμίως το σούρουπο και το χάραμα είναι οι χρονικές περίοδοι με τα περισσότερα δυστυχήματα, ο λόγος απλός δυσκολεύεται το μάτι του ανθρώπου να προσαρμοστεί στην αλλαγή φωτός.

Χρόνο με το χρόνο το πρόβλημα θα εντείνεται καθώς όλο και περισσότερο οδηγοί θα φτάνουν σε κρίσιμα όρια ηλικιακά. Οι διαδικασίες που αναφερόμε πιο πάνω είναι σε αρκετές περιπτώσεις προσαρμοσμένες στην ελληνική πραγματικότητα, παραμένουν τυπικές και δεν μπαίνουν στην ουσία. Τα πιστοποιητικά δεν απηχούν στην πραγματική κατάσταση του ηλικιωμένου. Το θέμα αφορά και στις ασφαλιστικές εταιρείες που θα μπορούσαν να είναι πιο αυστηρές σ' αυτές τις περιπτώσεις και να μην αρκούνται στον τυπικό έλεγχο ανανέωσης του διπλώματος.

Πηγή ΘΕΜΑgr

Ως πότε

Αφού μας περίκοψαν τις συντάξεις μας, βομβάρδισαν με φόρους, μείωσαν το βιοτικό μας επίπεδο, έριξαν τα παιδιά μας στην ανεργία, στερώντας τους την δυνατότητα να δημιουργήσουν οικογένειες... τώρα μόλυναν και τις θάλασσες και τις ακτές μας, με αποτέλεσμα, εμείς οι ταλαίπωροι ηλικιωμένοι φτωχοί να μη μπορούμε να απολαύσουμε ένα μπάνιο στις κοντινές παραλίες. Να φοβόμαστε να φάμε ένα ψαράκι μήπως επιβαρύνουμε την υγεία μας, που στους περισσότερους είναι επιβαρυνμένη ήδη και λόγω ηλικίας.

Ποιος φταίει για όλα αυτά; Οι πρώην, οι νύν ή ίσως οι επόμενοι;

Όλοι νίπτουν τας χείρας τους. Πόντιοι Πιλάτοι. Κάποιος άλλος φταίει όχι αυτός πάντως.

Ο αρμόδιος υπουργός έκανε αυτοψία και διαπίστωσε - πως άραγε; - ότι όλα βαίνουν καλώς και σε τρεις ημέρες θα έχει επιτευχθεί η απορρύπανση.

Σε τρεις ημέρες σε τρεις εβδομάδες, τρεις μήνες, τρία χρόνια; Πάντως σε τρία τέρμηνα μου λένε και οι μάντισσες της κακιάς ώρας.

Άλλωστε ο υπουργός διέταξε έλεγχο σε όλα τα πετρελαιοφόρα.

Γιατί; Υπάρχει νομικό πλαίσιο και αρμόδιοι φορείς για τον έλεγχο των πλοίων που μετά από επισταμένους - θα έπρεπε - ελέγχους χορηγεί πιστοποιητικά αξιοπλοΐας, και βάσει αυτών τα αρμόδια λιμεναρχεία επιτρέπουν τον απόπλου.

Το αγνοεί αυτό ο κ. Υπουργός;

Ή μήπως ο νόμος δεν εφαρμόζεται και τώρα που έγινε ένα ατύχημα εξαγγέλουμε ελέγχους για εντυπωσιασμό και καθησύχαση της κοινής γνώμης;

Ποιοι είναι αυτοί που κάνουν τα στραβά μάτια, και γιατί;

Ποια συμφέροντα! Ποιες σκοπιμότητες κρύβονται πίσω από όλα αυτά;

Θα τιμωρηθεί ποτέ κανείς σ' αυτό τον τόπο για τις εγκληματικές παραλείψεις ή συγκαλύψεις;

Ποιος; Η κυβέρνηση, η δικαστική εξουσία, οι αρμόδιοι διοικητικοί φορείς; Ποιος θα επιληφθεί;

Ας μη νίπτουν άλλο τας χείρας τους ας ανασκουμπωθούν και ας δουλέψουν σωστά και υπεύθυνα.

Το ποτήρι ξεχείλισε, η υπομονή μας εξαντλήθηκε.

Ας προσέξουν λίγο οι υπεύθυνοι και αν η εξαθλίωση μας έχει καθηλώσει μέχρι τώρα, μήπως κάποια στιγμή ξεσπάσουν όλοι και τότε πια θα είναι πολύ αργά και γι' αυτούς.

Γιατί εμείς οι ταλαίπωροι, οι περιφρονημένοι από το ίδιο το κράτος, που και σύμφωνα με το σύνταγμα έπρεπε να μας προστατεύει δεν αντέχουμε άλλο.

Δεν περιμένουμε κανέναν μεσσία για να μας σώσει.

Πρέπει εμείς να σωθούμε μόνοι μας με τη δική μας βούληση με τις δικές μας δυνάμεις.

Κουράγιο και καλή δύναμη συνάδελφοι! Ας μην αφήσουμε τα χειρότερα να έρθουν.

Σ.Π.Γ.

ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ ΣΤΗ ΣΥΝΤΑΞΗ ΤΟ 2019

Πώς θα γίνουν οι νέες περικοπές

Σε πλήρη φτωχοποίηση των συνταξιούχων οδηγούν οι νέες περικοπές στις συντάξεις που θα εφαρμοστούν από το 2019 την ίδια ώρα που χιλιάδες νέοι συνταξιούχοι(αιτήσεις μετά το Μάιο του 2016) 'αναστενάζουν' από τις άγριες περικοπές που επέβαλε ο νόμος Κατρούγκαλου. Ήδη περίπου 1,5 εκατομμύριο συνταξιούχοι (με εισόδημα 4.500 ευρώ τον χρόνο), "βουλιάζουν" στη φτώχεια, τη στιγμή που οι νέες περικοπές στις σημερινές συντάξεις το 2019 θα οδηγήσουν σε συνολική μνημονιακή απώλεια εισοδημάτων για τους συνταξιούχους έως 70%.

Εκτός εκτός από τις 22 μειώσεις που επέφερε στις συντάξεις ο νόμος Κατρούγκαλου(έως 30%) περίπου 1.100.000 παλιοί συνταξιούχοι υπολογίζεται πως θα θιγούν από 1/1/2019 από τον επανυπολογισμό και την περικοπή της προσωπικής διαφοράς. Προσωπική διαφορά είναι η διαφορά που προκύπτει ανάμεσα στο καθαρό ποσό των σημερινών συντάξεων (είχαν απονεμηθεί ή είχε υποβληθεί γι αυτές αίτηση μέχρι 12/5/2016) και στο ποσό που θα προκύψει μετά τον επανυπολογισμό τους.

Σύμφωνα με την διάταξη του νόμου που έχει ψηφιστεί από τη σημερινή κυβέρνηση, η διαφορά αυτή θα περικοπείται τόσο, ώστε το σύνολο της σύνταξης να μην μειώνεται πάνω από 18%. Ωστόσο οι μειώσεις δεν θα είναι 18%, αλλά φτάνουν και στο 25%, γιατί δεν κόβεται μόνο σύνταξη, λόγω προσωπικής διαφοράς, αλλά καταργούνται και τα επιδόματα συζύγου και τέκνων. Πάντως ο κίνδυνος να υπάρξει πλήρης περικοπή της προσωπικής διαφοράς είναι ορατός. Με την περικοπή της προσωπικής οι απώλειες δεν αποκλείεται να ξεπερνούν τα 300 ευρώ το μήνα. Από όλους όσους μπαίνουν στο φάσμα των περικοπών, περίπου 450.000 θα υποστούν και το μεγαλύτερο "μαχαίρι" στην προσωπική διαφορά, απορροφώντας όλη την μείωση του 18%. Μεταξύ αυτών είναι

- Συνταξιούχοι από το πρώην ΤΕΒΕ(ΟΑΕΕ).
 - Δημόσιοι υπάλληλοι με 30 και άνω έτη υπηρεσίας (ένστολοι, γιατροί κ.α.).
 - Μητέρες ανηλίκων που έχουν συνταξιοδοτηθεί από το ΙΚΑ, όπως και άλλοι συνταξιούχοι ΙΚΑ με αρκετά υψηλές αποδοχές και άνω των 30 ετών ασφάλιση
 - Συνταξιούχοι νομικοί, μηχανικοί, γιατροί, φαρμακοποιοί,
 - Διπλοσυνταξιούχοι (π.χ. γιατροί του ΕΣΥ).
- Έτσι εντός του 2018 στα ενημερωτικά σημειώματα των συντάξεων θα περιλαμβάνεται το ποσό της νέ-

ας σύνταξης, που έχει επανυπολογιστεί και το ποσό της λεγόμενης προσωπικής διαφοράς που είναι η μείωση της νέας σύνταξης από αυτή που παίρνει σήμερα. Για όλο το 2018 θα λαμβάνουν το άθροισμα των δύο ποσών, δηλαδή η νέα μικρότερη σύνταξη + την προσωπική διαφορά που καταργείται το 2019. Την 1η/1/2019 η μείωση από τα "χαράτσια" θα περάσει στην τσέπη. Όσοι έχουν προσωπική διαφορά που οδηγεί σε μείωση άνω του 18% θα έχουν περικοπή μέχρι το 18%. Όσοι έχουν προσωπική διαφορά που βγάζει μείωση 15% θα μείνουν στο 15%.

Τονίζεται ότι με τα μέτρα - σοκ στις συντάξεις που πήρε η σημερινή κυβέρνηση, από τον Δεκέμβριο του 2019 δεν θα υπάρχει πλέον χορήγηση του ΕΚΑΣ στους χαμηλοσυνταξιούχους. Αυτό θα το μάθουν τον Οκτώβριο του 2018 όλοι οι δικαιούχοι. Αρά 300.000 άτομα που είναι δικαιούχοι του ΕΚΑΣ και το λαμβάνουν ακόμη λειψό θα πάψουν να το λαμβάνουν από 1/1/2020. Το 2016 περισσότεροι από 140.000 χαμηλοσυνταξιούχοι έχασαν το ΕΚΑΣ προκειμένου να υλοποιηθεί η τριτομνημονιακή δέσμευση (Ν. 4336/2015), δηλαδή "η σταδιακή κατάργηση του επιδόματος αλληλεγγύης (ΕΚΑΣ) για όλους τους συνταξιούχους έως τα τέλη Δεκεμβρίου 2019, αρχίζοντας με το ανώτερο 20% των δικαιούχων τον Μάρτιο του 2016. Στη συνέχεια, ακολούθησε ο Ν. 4387/2016 (άρθρο 92) που καθόρισε τις νέες προϋποθέσεις και τις νέες κλίμακες του ΕΚΑΣ (230 ευρώ - 172,50 ευρώ - 115 ευρώ - 57,50 ευρώ - 30 ευρώ) και ύστερα ο Ν. 4411/16 (άρθρο 31) που θέσπισε τα αντισταθμιστικά μέτρα κατάργησης του ΕΚΑΣ". Για το 2017, η κυβέρνηση μείωσε το ΕΚΑΣ για όλους τους δικαιούχους στο μισό (115 ευρώ, 86,25 ευρώ, 57,50 ευρώ και 28,75 ευρώ) διατηρώντας τις ίδιες προϋποθέσεις. Πάνω από 140.000 χαμηλοσυνταξιούχοι θα δουν νέα περικοπή του ΕΚΑΣ το 2018, καθώς κόβονται άλλα 238 εκατ. ευρώ από το επίδομα και θα πληρωθούν μόλις 85 εκατ. ευρώ για όσους συνεχίσουν να το λαμβάνουν και την επόμενη χρονιά. Τα νέα κριτήρια θα μειώνουν και τα όρια εισοδήματος αλλά και τα ποσά του ΕΚΑΣ, καθώς αυτό το μικτό σύστημα περικοπής το έχει ήδη ψηφίσει η κυβέρνηση.

Παράλληλα, όπως προβλέπει ο νόμος Κατρούγκαλου, οι κατώτατες συντάξεις 15ετίας που απονέμει στο εξής ο ΕΦΚΑ σε χαμηλόμισθους ξεκινούν από 195,90 ευρώ για σύνταξη χηρείας, από 288 ευρώ για μειωμένη σύνταξη γήρατος και δεν θα ξεπερνούν τα 414,90 ευρώ (μεικτά), έναντι των 486 ευρώ πριν από τον Ν. 4387/2016. Οι νέες χαμηλές κατώτατες συντάξεις οφείλονται στο νέο τρόπο υπολογισμού της αντα-

ποδοτικής σύνταξης, καθώς η εθνική σύνταξη είναι παγιωμένη και ανέρχεται σε 384 ευρώ με 20ετία και σε 345 ευρώ με 15ετία. Μεγάλες είναι οι περικοπές στις συντάξεις χηρείας, στις αναπηρικές, στις επικουρικές και στα εφάπαξ.

Την ίδια ώρα κρυφά χαράτσια στις συντάξεις, μέσω της αύξησης των ασφαλιστικών εισφορών, επέβαλε η σημερινή κυβέρνηση πέρα από τις δραστικές μειώσεις που επέφερε ο νόμος Κατρούγκαλου αλλά και το νέο Μνημόνιο. Εκτιμάται ότι ο "λογαριασμός" κινείται στα 8 δισ. ευρώ, τα οποία θα παρακρατηθούν από το 2016 έως το 2019 από τους συνταξιούχους μόνο υπέρ του ΕΟΠΥΥ, μέσα από την εισφορά ύψους 6% από τις κύριες συντάξεις και 6% από τις επικουρικές.

Η συνολική παρακράτηση υπέρ του ΕΟΠΥΥ ανέρχεται σε 2 δισ. ανά έτος, δηλαδή 8 δισ. ευρώ την τετραετία. Τα χαράτσια- μεσω των εισφορών- είναι τα εξής:

1. Αύξηση της εισφοράς σε όλες τις κύριες συντάξεις υπέρ της ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης (ΕΟΠΥΥ) από το 4% σε 6%. Το μέτρο αυτό οδήγησε σε αντίστοιχη έμμεση μείωση στις καθαρές αποδοχές 2,6 εκατομμυρίων συνταξιούχων από κύριες συντάξεις (θεσπίστηκε μέσα Ιουλίου 2015, ίσχυσε αναδρομικά από 1/7/2015 και οδήγησε σε επιπλέον 532 εκατ. ευρώ έσοδα για τον ΕΟΠΥΥ ετησίως).

2. Εισφορά 6% σε όλες τις επικουρικές συντάξεις υπέρ της ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης (ΕΟΠΥΥ). Το μέτρο αυτό οδήγησε σε αντίστοιχη μείωση στις καθαρές αποδοχές 1,2 εκατ. συνταξιούχων από επικουρικές συντάξεις (θεσπίστηκε μέσα Ιουλίου 2015, ίσχυσε αναδρομικά από 1/7/2017 και απέδωσε επιπλέον 178 εκατ. ευρώ). Έτσι, από 1/7/2016, η εισφορά υγειονομικής περίθαλψης υπέρ ΕΟΠΥΥ για παροχές ασθενοείας σε είδος των συνταξιούχων που καλύπτονται από τον ΕΟΠΥΥ καθορίστηκε σε ποσοστό 6% και υπολογίζεται επί του καταβαλλόμενου ποσού κύριας σύνταξης αφού αφαιρεθούν τα ποσά που αντιστοιχούν στην Εισφορά Αλληλεγγύης Συνταξιούχων.

3. Εισφορά 14% επί του καθαρού δηλωτέου εισοδήματος 650.000 αγροτών (σ.σ. ασφαλισμένων του πρώην ΟΓΑ) για τον κλάδο κύριας σύνταξης (θεσπίστηκε αρχές Μαΐου, ισχύει από 1/1/2017 και προβλέπεται να αποδώσει έσοδα 450-500 εκατ. ευρώ.

ΗΛΙΑΣ ΠΑΝ. ΓΕΩΡΓΑΚΗΣ

Της ανάγκης μύρια κακά έπονται....

Της Ρουμπίνας Ζαχαράτου

Από την ομιλία κ. Τσίπρα στη Βουλή τον Φεβρουάριο του 2015 κρατώ το παρακάτω απόσπασμα: " αμετάκλητη απόφαση της κυβέρνησής μας είναι να τιμήσει και να εφαρμόσει στο σύνολό τους τις προεκλογικές προγραμματικές μας δεσμεύσεις. Είμαι βέβαιος ότι η κυβέρνησή μας θα μείνει στη συλλογική μνήμη ως η κυβέρνηση που τήρησε τον λόγο της".

Πόσο ανάγκη είχαμε οι Έλληνες αυτά τα λόγια... και μάλιστα όταν αυτά βγαίνουν από τα χείλη ενός νέου, ωραίου πολιτικού άντρα, μηχανικού... που διαθέτει και θεληματικό πηγάδι ...

Πολύ θέλει η γριά; Λίγο που έμοιαζε βγαλμένος από εκείνα τα Χρυσά Άρλεκιν της νιότης της... λίγο που θα καταργούσε τον ΕΜΦΙΑ και όλα εκείνα τα βάρη που η ΔεξιοΠΑΣΟΚική διακυβέρνηση της φόρτωσαν για να ρημάξουν το πορτοφόλι της... τον ψήφισε... Το έριξε δαγκωτό στον Αλέξη... Έκανε την επανάστασή της ... ψήφισε για πρώτη φορά αριστερά ... Καημό το είχε η δόλια να ψηφίσει μια φορά κόντρα στην ψήφο του βασιλικού του μακαρίτη του άντρα της που της το 'δινε σταυρωμένο από το σπίτι ...γιατί όπως της έλεγε δεν έπρεπε να χαθεί ούτε ένας ψήφος του κυρ Τάκη... που τον έβλεπε πολλές φορές τα τελευταία χρόνια στα "κανάλια" να κάθεται στα έδρανα της βουλής

με κειό το νόθο και που είχε και επαφές με τον άνακτα... τον εξαδάχτυλο κατ' όπως λένε... Όρθωσε τον ανάστημά της και τον ψήφισε τον Αλέξη ... που να της κοβόταν το χέρι ...γιατί άκουσε κοτζάμ έγκριτο καθηγητή του πανεπιστημίου να λέει στην τηλεόραση μαζί με κάποιον έγκριτο...κατά πως λεν δημοσιογράφο... πως... "...τα επόμενα χρόνια το όριο της φτώχειας θα βρεθεί σε υψηλότερα επίπεδα, γιατί εκτός από τη μείωση των εισοδημάτων δημιουργείται σταδιακά μια νέα κατηγορία, οι λεγόμενοι εργαζόμενοι - φτωχοί, άνθρωποι δηλαδή οι οποίοι θα εργάζονται με ευέλικτη μορφή απασχόλησης και οι αμοιβές τους θα κυμαίνονται από 200 έως 300 ευρώ τον μήνα, δηλαδή κάτω από 4.150 ευρώ ετησίως που είναι το όριο της φτώχειας σήμερα. Ήδη καταγράφεται ανακύκλωση της ανεργίας - με μοίρασμα μίας θέσης εργασίας σε 2 ή και 3 ανέργους γεγονός που αποδεικνύει την κάρρευση της πλήρους και σταθερής απασχόλησης.

Και ακόμη άκουσε ότι όσον αφορά τις συντάξεις, περίπου 1,5 εκατομμύριο συνταξιούχοι (με εισόδημα 4.500 ευρώ τον χρόνο), "βουλιάζουν" στη φτώχεια, τη στιγμή που οι νέες περικοπές στις σημερινές συντάξεις το 2019 θα οδηγήσουν σε συνολική μνημονια-

κή απώλεια εισοδημάτων για τους συνταξιούχους έως 70%. Οι 8 στους 10 συνταξιούχους έχουν φθάσει πια στο στάδιο της εξαθλίωσης. Δεν μπορούν να πληρώσουν ούτε τα φάρμακά τους ενώ δεν έχουν χρήματα για να πληρώσουν ούτε τους λογαριασμούς του ηλεκτρικού και το τηλέφωνο. Οι νέες κύριες συντάξεις του περίφημου νόμου Κατρούγκαλου δεν υπερβαίνουν τα 655 ευρώ για τους ασφαλισμένους με μέση αμοιβή. Το 2021 οι συντάξεις θα φθάσουν στα 620 ευρώ (μεικτά) η μέση κύρια σύνταξη και στα 144 ευρώ (μεικτά) η μέση επικουρική σύνταξη. Παράλληλα οι συνταξιούχοι θα χάσουν έως τρεις συντάξεις το 2019 εξαιτίας της μείωσης κατά 18% της προσωπικής διαφοράς όλων των κύριων καταβαλλόμενων συντάξεων, τη μείωση κατά 18% της προσωπικής διαφοράς όλων των επικουρικών συντάξεων, τη κατάργηση των οικογενειακών επιδομάτων (συζύγου και τέκνων) από όλες τις κύριες και επικουρικές συντάξεις, το "πάγωμα" των αυξήσεων σε όλες τις συντάξεις μέχρι τον Δεκέμβριο του 2021 και τέλος από τη κατάργηση του ΕΚΑΣ για 280.000 χαμηλοσυνταξιούχους. Τονίζεται ότι η συνολική δημοσιονομική προσαρμογή του ΣΥΡΙΖΑ πάνω στο ασφαλιστικό και τις "ουρές" του φθάνει τα 10 δισ. ευρώ. Δηλαδή,

ξεπερνά και τα δύο προηγούμενα μνημόνια μαζί (3,5 δισ. ευρώ 1ο μνημόνιο και 3,9 δισ. ευρώ 2ο μνημόνιο)! Συνολικά έγιναν 22 περικοπές στις συντάξεις - επιδόματα από τη σημερινή κυβέρνηση."

Τα έμαθε απ' έξω κι ανακατωτά τα λόγια των έγκριτων η γριά ...όπως κάποτε ήξερε απ' έξω κι ανακατωτά τις τιμές των μετοχών του χρηματιστηρίου ...έπαιξε κι αυτή η καφερή... κι έχασε τότες πολλά λεφτά που ακόμη τα χρωστάει... και της κρατάει η τράπεζα απ' ότι της έμεινε από τη σύνταξη του μακαρίτη...την άκουσα να κλαψουρίζει και να μοιρολόγεί την μαύρη μύρα της σαν Μανιάτισσα μοιρολόγιστρα ...σήκωνε τα χέρια προς τον ύψιστο και γλώσσα δεν έβαζε μέσα της ...για όλους είχε κάτι να πει... "Εξαδάχτυλος ο άναξ... νόθος εκείος ο άλλος... αριστερός ο Αλέξης ...παρ τ' αυγό και κούρετο ... ο εξαδάχτυλος τι να σου κάνει ... οι εποχές παρήλθαν ...εκείος ο νόθος ...που δεν είναι νόθος... νόθευε τιμολόγια ...όσο για τον Αλέξη ... αριστερός είναι τελικά μόνο στο πατζάκι ... και ήμαρτον Κύριε της κεντροαριστερά σου ... αλλά πώς τον χωρά και τον χωνεύει εκείον τον παχύ-φιλελεύθερο και καμιά σαρανταριά ακόμη παλικάρια;;... ήμαρτον Κύριε ...ήμαρτον..."

Ο ΠΟΝΤΟΣ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

Γράφει η **Λία Βαρδαράματου**

Χρέος अपαραβάτο όλων των Ελλήνων είναι η διατήρηση της ιστορικής μνήμης.

Τα σκήπτρα της μνήμης κατέχει ο Πόντος. Ως ιδιαίτερη περιοχή, παρουσιάζει πάντα το ενδιαφέρον, κυρίως από γεωγραφικής, εθνολογικής, γλωσσικής, θρησκευολογικής και πολιτικής απόψεως. Ο Πόντος είναι η χώρα των Αμαζόνων, ο τόπος των Αγίων, ο τόπος των Μοναστηριών.

Η σταδιακή Γενοκτονία των Ελλήνων του Μικρασιατικού Πόντου, όπως και εν γένει η Γενοκτονία των ελληνικών πληθυσμών από τον τουρκικό εθνικισμό, αποτελεί μέχρι σήμερα ένα από τα πλέον επικίνδυνα ζητήματα της Νεοελληνικής ιστοριογραφίας. Η Γενοκτονία του Ποντιακού Ελληνισμού αποτελεί ένα μεγάλο κεφάλαιο στην Ιστορία.

Οι Έλληνες του Πόντου κράτησαν ανέπαφη την ελληνική συνείδηση, ανέπτυξαν την οικονομία, κατέφυγαν στα ενδότερα ορεινά της χώρας μέχρι το 1922 που ξεριζώθηκαν από τη γη τους. Ο Ποντιακός Ελληνισμός δίδαξε και διέδωσε Πολιτισμό, αλλά σφαγιάστηκε, διώχτηκε, ξεριζώθηκε.

Η εκρίζωση αυτή των Ελλήνων του Πόντου είναι από τα πρωτοφανή εγκλήματα στην ανθρώπινη ιστορία!

Ύστερα από 27 αιώνες ζωής, ένας λαός ξεριζώθηκε από τη γη του, αφήνοντας πίσω σπίτια, εκκλησίες, τάφους προγόνων. Σήμερα πάνω από ενάμιση εκατομμύριο Πόντιοι ζουν στην Ελλάδα, Αμερική, Ρωσία, Συρία.

Όσοι Έλληνες από τη Μικρά Ασία και τον Πόντο κατάφεραν να επιζήσουν, ήρθαν ως πρόσφυγες στον Ελληνικό χώρο. Μετέφεραν μαζί τους το γλωσσικό ιδίωμα της ποντιακής γλώσσας, τον πλούτο των παραδοσιακών τους κληρονομημάτων και τον ομαδικό λαϊκό χαρακτήρα τους. Η Μακεδονία και η Θράκη είναι οι περιοχές όπου ρίζωσαν οι Πόντιοι πρόσφυγες. Η προσφορά των προσφύγων στον εθνολογικό, οικονομικό και πνευματικό τομέα ήταν τεράστια, καθότι ενισχύθηκε ο κρατικός ιστός της χώρας.

Μετά από αγώνες και προσπάθειες πολλών ετών από Πόντιους δεύτερης γενιάς, το Ελληνικό Κοινοβούλιο θέσπισε το 1994 την 19η Μαΐου ως "ημέρα μνήμης της Γενοκτονίας του Ποντιακού Ελληνισμού".

Η διεκδίκηση των απογόνων των προσφύγων συνεχίστηκε και ολοκληρώθηκε τέσσερα χρόνια αργότερα, το 1998, οπότε η Βουλή των Ελλήνων αποφάσισε ομόφωνα και πάλι την καθιέρωση της 14ης Σεπτεμβρίου ως "ημέρα μνήμης για την Γενοκτονία του Ελληνισμού στο σύνολο της Μικρασιατικής χερσονήσου".

Εν όψη Φθινοπώρου.....

Γράφει η **Λία Βαρδαράματου**

Το καλοκαίρι σιγά σιγά αποχωρεί και το φθινόπωρο κάνει την εμφάνισή του δειλά δειλά!! Η αλλαγή των εποχών είναι στοιχείο της φύσης και η ευελιξία και προσαρμογή σε τέτοιες αλλαγές, είναι στοιχείο που πρέπει να χαρακτηρίζει τον καθένα μας. Όσο πιο ευέλικτοι είμαστε σε όλες τις αλλαγές, τόσο το καλύτερο για εμάς, την υγεία μας, την ψυχολογία μας. Όσο οι μέρες αρχίζουν να μικραίνουν, πλανάται στον αέρα μια μελαγχολία. Κάθε εποχή και κάθε αλλαγή γίνεται και κάτι έχει να μας δώσει! Γι αυτό είναι καιρός να ακολουθήσουμε τα βήματα ώστε να καταφέρουμε να αισθανθούμε κάθε μέρα και καλύτερα! Πρώτα απ όλα, επιλέγουμε τα φρούτα και τα λαχανικά της εποχής. Εμπνευστείτε από τις νέες επιλογές και φτιάξτε το φθινοπωρινό μενού, βασισμένοι κυρίως σ' αυτά τα υλικά. Επίσης, όσο πιο χρωματιστό είναι ένα φρούτο, τόσο καλύτερο κάνει στην υγεία και το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Θωρακίστε τον οργανισμό σας, πίνοντας πολύ νερό, τρώγοντας ωμές τις τροφές για να λάβετε το μέγιστο της θρεπτικής τους δυνατότητας. Γυμναστείτε!!! Λίγη άσκηση αρκεί για να διατηρήτε τη φόρμα σας και την καλή σας διάθεση. Κάντε αλλαγές στη ζωή σας. Βρείτε χρόνο για τον εαυτό σας, σχεδιάζοντας τα μελλοντικά σας πλάνα. Το φθινόπωρο είναι η εποχή της περισυλλογής, της ανασυγκρότησης, της αναζήτησης και της οργάνωσης νέων στόχων, με κύριο σκοπό την προσωπική ευτυχία και ύστερα την ικανοποίηση των άλλων.

Η ζωή μας και ό,τι μας δίνει ζωή, αξίζει να τεθεί ως προτεραιότητά μας!??

Λ
Υ
Σ
Η

S
U
D
O
K
U

8	2	5	9	3	6	1	7	4
6	3	4	5	1	7	9	8	2
9	7	1	4	2	8	5	3	6
2	6	9	7	4	3	8	5	1
3	1	8	2	6	5	7	4	9
4	5	7	1	8	9	6	2	3
7	4	2	6	5	1	3	9	8
5	8	6	3	9	2	4	1	7
1	9	3	8	7	4	2	6	5

Βιβλία ζωγραφικής ενηλίκων: η νέα μέθοδος anti-stress



Μπορεί να σας φαίνεται αστείο, αλλά μέχρι στιγμής στο εξωτερικό τα βιβλία ζωγραφικής ενηλίκων συνιστώνται από τους ψυχοθεραπευτές για την αντιμετώπιση του άγχους - κι όχι μόνο. Επίσης πολλοί θεραπευτές τα επιλέγουν και για προσωπική χρήση. Δείτε τους επτά λόγους για τους οποίους τα συστήνει ανεπιφύλακτα η Dr Nikki Martinez.

1. Κατ' αρχήν η όλη ιδέα προέρχεται από τον Carl Jung, αποδεικνύοντας πως σκεφτόταν πιο μπροστά από την εποχή του. Ο Jung πίστευε πως αυτή η τεχνική παρείχε στον ασθενή ένα είδος πρόσβασης στο υποσυνείδητό του και να καλλιεργήσει την αυτογνωσία του. Σήμερα πολλοί ψυχοθεραπευτές προτείνουν τα βιβλία αυτά ως έναν εναλλακτικό τρόπο διαλογισμού κι ως τρόπο χαλάρωσης. Η ενασχόληση για ώρες με το χρωματισμό ενός πολύπλοκου σχεδίου απαλλάσσει το νου από το να ταλαιπωρείται κάποιος με όσα τον

2. Τα βιβλία ζωγραφικής μπορούν να βοηθήσουν στην καταπολέμηση μίας σειράς συναισθηματικών και νοητικών θεμάτων. Για πολλούς, η ανία, η έλλειψη της προσοχής και το στρες είναι καταλυτικές. Πρόκειται για άτομα με ψυχαναγκαστικές / καταναγκαστικές συμπεριφορές, διαταραχές άγχους, κατάθλιψη, την άμετρη κατανάλωση τροφής, τη διαχείριση του θυμού τους και την χρήση ουσιών. Ο χρόνος κι η συγκέντρωση που απαιτούνται για το χρωματισμό βοηθά τα άτομα αυτά να σταματήσουν να εστιάζουν στα αρνητικά ζητήματα και τις κακές τους συνήθειες, κάνοντάς τους να προσηλωθούν σε μία ασφαλή και παραγωγική δραστηριότητα.

3. Η δραστηριότητα αυτή βοηθά αφάνταστα σε άτομα που πάσχουν από μετατραυματικό στρες (PTSD), καθώς ηρεμεί την αμυγδαλή. Πρόκειται για την περιοχή του εγκεφάλου που όταν δραστηριοποιείται εγείρει τα συναισθήματα της ανησυχίας, του πανικού, και της υπερεργήγορης - ό,τιδήποτε, δηλαδή, έχει σχέση με τις αντιδράσεις επιβίωσης, μπορούμε να πούμε. Ο χρωματισμός κι η προσήλωση σε αυτήν την ακίνδυνη και καταπραϊντική δραστηριότητα μπορεί να μειώσει τις αντιδράσεις αυτές και να επιτρέψει στον εγκέφαλο να ξεκουραστεί όσο χρειάζεται και να χαλαρώσει. Επίσης μπορεί να είναι μετατραπεί σε έναν παραγωγικό τρόπο έκφρασης .προβληματίζουν.

4. Τα βιβλία ζωγραφικής μπορούν να παραπέμψουν τα άτομα που τα χρησιμοποιούν σε... πιο απλές εποχές, όπως εκείνες της παιδικής ηλικίας. Μία περίοδο που δεν είχαμε πολλές ευθύνες και μπορούσαμε να κάνουμε κάτι επειδή απλά το θέλαμε και για την ευχαρίστηση που μας πρόσφερε. Το να καταφέρει κάποιος να γυρίσει, έστω για λίγο, σε εκείνη την εποχή είναι διασκεδαστικό κι αναζωογονητικό, μια που το άτομο έτσι απομακρύνεται από τα άγχη και τις ανησυχίες του, με θεραπευτικά μάλιστα αποτελέσματα.

5. Η δραστηριότητα παρέχει στο άτομο και διανοητικά οφέλη, καθώς ενεργοποιούνται κέντρα του εγκεφάλου που εντείνουν τη συγκέντρωση. Βοηθά επίσης με την επίλυση προβλημάτων και αναπτύσσει τη δεξιοτήτα της οργάνωσης. Μπορεί να ακούγεται περίεργο και πιθανώς να μεγαλοποιείται αυτή η ωφέλεια, αλλά είναι γεγονός. Οι εμπρόσθιοι λοβοί του εγκεφάλου είναι εκείνοι που ελέγχουν τα επίπεδα αυτών των λειτουργιών και τα βιβλία ζωγραφικής τους ενεργοποιεί. Σκεφτείτε πως είναι να σκέφτεστε πως θα χρωματίσετε πολύπλοκα σχήματα και να χρησιμοποιείτε το μυαλό σας για να έχετε ένα αισθητικά ευχάριστο αποτέλεσμα.

6. Η ζωγραφική βοηθά και τα δύο ημισφαίρια του εγκεφάλου. Όταν σκεφτόμαστε την ισορροπία, τις χρωματικές επιλογές και με τη χρήση του μαρκαδόρου στο χαρτί, καλλιεργούμε την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και τις λεπτεπίλεπτες κινήσεις. Φανταστείτε απλά πως ενεργοποιούνται όλα τα κέντρα του εγκεφάλου κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, ειδικά όταν αυξάνεται το επίπεδο δυσκολίας.

7. Τέλος, βοηθά στην καλλιέργεια της αίσθησης της διορατικότητας, προσδίδοντας έτσι θεραπευτικά οφέλη. Με τη ζωγραφική οι αρνητικές σκέψεις αντικαθίστανται με θετικές κι ευχάριστες. Η θεραπευτική καλλιτεχνική απασχόληση μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των αισθημάτων του άγχους και της δυσαρέσκειας που σχετίζονται με τις μακροχρόνιες θεραπείες. Εστιάζοντας σε μία ασχολία ή σε ένα αντικείμενο, δύσκολα σκεφτόμαστε κάτι δυσάρεστο. Η επίτευξη του να κάνεις κάτι σε σχέση με το να το παρατηρείς είναι ένα σημαντικό όπλο ενάντια στο σωματικό ή συναισθηματικό πόνο.

Αν επιθυμείτε να δοκιμάσετε κι εσείς αυτήν την τεχνική χαλάρωσης κι αντιμετώπισης του άγχους μπορείτε να προμηθευθείτε βιβλία ζωγραφικής ενηλίκων από βιβλιοπωλείο, με τα πιο δημοφιλή να είναι εκείνα της Millie Marotta.

Κείμενο: **Αντιγόνη Αδαμοπούλου**

Το φαγητό αργά το βράδυ κρύβει πολλούς κινδύνους

Όταν τρώμε αργά το βράδυ και αμέσως μετά πέφτουμε για ύπνο, αυξάνουμε τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών και εγκεφαλικών επεισοδίων, σύμφωνα με μελέτη ερευνητών του τουρκικού πανεπιστημίου Dokuz Eylul, η οποία παρουσιάστηκε στο ετήσιο συνέδριο της Ευρωπαϊκής Εταιρίας Καρδιολογίας. Όπως εξήγησε η επικεφαλής της έρευνας δρ Ebru Ozpeliit, τα γεύματα αργά το βράδυ διατηρούν τον οργανισμό σε "εγρήγορση", την ώρα που θα έπρεπε να χαλαρώνει.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, στα υγιή ή άτομα η αρτηριακή πίεση πέφτει τουλάχιστον 10% κατά τη διάρκεια του ύπνου. Ωστόσο, η τουρκική μελέτη -έγινε σε 700 εθελοντές με υψηλή αρτηριακή πίεση- έδειξε ότι η κατανάλωση ενός γεύματος εντός δύο ωρών από την ώρα του ύπνου κρατούσε τα επίπεδα της πίεσης υψηλά. Σύμφωνα με τους ερευνητές, όσοι έτρωγαν δύο ώρες πριν από τον ύπνο τους είχαν σχεδόν τριπλάσιες πιθανότητες να διατηρήσουν υψηλά επίπεδα αρτηριακής πίεσης.

Η δρ Ozpeliit εξηγεί ότι κάτι τέτοιο είναι επικίνδυνο. "Αν η αρτηριακή πίεση δεν πέφτει περισσότερο από 10% κατά τη διάρκεια του ύπνου, αυξάνεται ο κίνδυνος καρδιαγγειακών και οι ασθενείς αυτοί παρουσιάζουν περισσότερες καρδιακές προσβολές, εγκεφαλικά επεισόδια και χρόνιες ασθένειες" αναφέρει χαρακτηριστικά η ερευνήτρια και προσθέτει: "Ακόμη και υγιή άτομα με φυσιολογική αρτηριακή πίεση θα πρέπει να λάβουν υπόψη τα πορίσματα της μελέτης μας".

Τί δημιουργεί τα προβλήματα στα πόδια

Όταν οι άνθρωποι μεγαλώνουν, η μορφολογία των ποδιών τους αλλάζει, εξαιτίας παθήσεων, όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, κυκλοφοριακών προβλημάτων, αύξησης σωματικού βάρους, πελματιαίας κεράτωσης αλλά και κάλων ή πλατυποδίας, και αντίστοιχα οφείλουν να προσαρμόζουν τον τύπο παπουτσιών που φορούν, διαφορε-



τικά κινδυνεύουν να υποστούν -εκτός από πόνο- απώλεια ισορροπίας και πτώσεις, αλλά και χρόνια άγχος. Αυτό υποστηρίζουν ερευνητές που μελέτησαν τις αλλαγές στη μορφολογία των άκρων ατόμων ηλικίας άνω των 80 ετών. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι το 83% φορούσε "λάθος παπούτσια", ενώ κατά κανόνα χρειαζόταν μεγαλύτερο νούμερο (καθώς το πόδι τους είχε μεγεθυνθεί σε μήκος και σε πλάτος) ή και διαφορετικό σε κάθε πόδι...

ΑΣΚΗΣΗ & ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

Ο ιατροί της αρχαίας Ελλάδας, ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός μελέτησαν το φαινόμενο του γήρατος, τη διατήρηση του σφρίγγους και της νιότης και έθεσαν τη Βάση της γεροντολογίας. Σήμερα, η μέση διάρκεια ζωής έχει ξεπεράσει τα 70 έτη και αναμένεται ανοδική πορεία. Η χώρα μας παρουσιάζει το μεγαλύτερο ποσοστό ηλικιωμένων στα Βαλκάνια και στη Νότια Ευρώπη μαζί με την Ιταλία. Τα οφέλη της άσκησης στην Τρίτη ηλικία είναι ανεκτίμητα. Η κινητική παρέμβαση στην προχωρημένη ηλικία βελτιώνει την ποιότητα της ζωής των ασκουμένων και επιδρά στη σωματική, ψυχική και κοινωνική υγεία των ατόμων. Στην Τρίτη ηλικία Προτιμούνται:

- Η πεζοπορία (γρήγορο Βάδην)
- Το κολύμπι και γενικά η υδρόβια γυμναστική
- Η ισομετρική προπόνηση (με τη χρήση του ίδιου του σώματος ή χαμηλές αντιστάσεις)
- Ο παραδοσιακός και ο αυτοσχέδιος χορός (κυρίως η κινητική δημιουργικότητα)
- Aerobic χαμηλής έντασης (Low impact)
- Απλές Asana της Yoga και Ισομετρικές ασκήσεις (Μέθοδος του Joseph Pilates)

Πολλάπλά είναι τα οφέλη στο καρδιαναπνευστικό σύστημα, όπως η μείωση της καρδιακής συχνότητας ανάπαυσης, η αύξηση του συστολικού όγκου, η αύξηση της αρτηριοφλεβικής διαφοράς, η αύξηση της συστολικής ροής, της "τριχοειδοποίησης" και της μέγιστης πρόσληψης Οξυγόνου.

Η άσκηση Βοηθό στην τόνωση του μυϊκού συστήματος, στην ισορροπία και ευστάθεια του σώματος και στην ταχύτητα αντίδρασης. Η άσκηση μπορεί να συνεισφέρει στην αύξηση της οστικής μάζας κατά 2-6%. Για την προχωρημένη ηλικία, ένα καλό πρότυπο άσκησης είναι το καθημερινό περπάτημα για τουλάχιστον μια ώρα σε γρήγορο ρυθμό με τακτική μέτρηση της καρδιακής συχνότητας. Σε συνδυασμό με την έκθεση στον ήλιο για τη σύνθεση της Βιταμίνης D έχει ευεργετικά αποτελέσματα στην πρόληψη και καταπολέμηση της οστεοπόρωσης. Η εμφάνιση της οστεοπόρωσης είναι αποτέλεσμα της ελάττωσης της οστικής μάζας. Τα σώματα των σπονδύλων παρουσιάζουν ελαττωμένη μηχανική αντοχή και παραμορφώνονται. Πα αυτό στην προχωρημένη ηλικία είναι συχνά τα κατάγματα. Οι παράγοντες που ευθύνονται για την εμφάνιση της οστεοπενίας είναι η διαίτα, οι ορμονικές διαταραχές και η υποκινητικότητα.

Στην Τρίτη ηλικία πρέπει να αποφεύγονται:

1. Οι μεγάλες επιβαρύνσεις που ενδέχεται να τραυματίσουν τις αρθρώσεις και τους μύες.
2. Η αεροβίωση υψηλής έντασης και παρατεταμένης διάρκειας, που κουράζουν την καρδιά.
3. Στην περίπτωση της οστεοπόρωσης, χρειάζεται προσοχή και αποφυγή ασκήσεων με άρσεις βάρους, μεγάλης έντασης και διάρκειας, στα άτομα με εγκατεστημένη οστεοπόρωση ή οστεοπενία. Επίσης, θα πρέπει να αποφεύγονται οι ακραίες κάμψεις του κορμού.
4. Οι έντονα κοπιώδεις και ανταγωνιστικές δραστηριότητες, ενώ ενδείκνυνται οι δραστηριότητες αναψυχής (recreation activities).

Απόλυτες αντενδείξεις για άσκηση σε ηλικιωμένους: Πριν αναλάβουμε την εκγύμναση ενός ατόμου τρίτης ηλικίας είναι σημαντικό να γνωρίζουμε το ιατρικό του ιστορικό και η ανάθεση να γίνει με τη σύμφωνη γνώμη του ιατρού. Απόλυτες αντενδείξεις είναι το πρόσφατο έμφραγμα μυοκαρδίου, το πρόσφατο παροδικό ισχαιμικό αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, η παραμορφωτική αρθρίτιδα με τάση για οξεία υποτροπή, σοβαρού βαθμού φλεβικοί κίρσοι, ιστορικό νευρομυϊκών διαταραχών κ.α

10 τροφές που λύνουν το πρόβλημα της δυσκοιλιότητας

Όλοι οι άνθρωποι μπορεί να εμφανίσουν δυσκοιλιότητα, περιστασιακά. Αν εμφανίζετε πιο συχνά ή αν παρουσιάζετε έντονο πόνο ή αιμορραγία θα πρέπει να δείτε γιατρό. Ωστόσο, συχνά η δυσκοιλιότητα είναι το αποτέλεσμα της κατανάλωσης ελάχιστων ινών. Επομένως, η επιλογή τροφίμων με περισσότερες ίνες για τη διατροφή σας είναι το απλό φυσικό φάρμακο. Μούρα

Βατόμουρα, φράουλες, είναι παραδείγματα φρούτων που περιέχουν καλή ποσότητα ινών. Έχουν λίγες θερμίδες, επομένως μπορείτε να καταναλώσετε μεγάλο μπόλ μούρων, να τα ρίξετε στο πρωινό με τα δημητριακά σας ή να τα αναμειξτε με τις τηγανίτες.

Ποπ κορν

Αποτελεί έναν τρόπο χαμηλό σε λιπαρά, για να εντάξετε περισσότερες ίνες στη διατροφή σας, ιδιαίτερα αν αιτία της δυσκοιλιότητας είναι η έλλειψη ινών. Ωστόσο αν τα ενισχύσετε με αλάτι και βούτυρο αφαιρείτε μερικά οφέλη. Επιλέξτε μια υγιεινή ποικιλία ή ποπ κορν που γίνεται στα μικροκύματα. Το ποπ κορν είναι δημητριακό ολικής άλεσης και η αύξηση των δημητριακών στη διατροφή είναι αποτελεσματικό φάρμακο κατά της δυσκοιλιότητας.

Φασόλια

Τα φασόλια μπορούν να παράσχουν διπλάσιες ίνες σε σχέση με τα περισσότερα λαχανικά και αν τα τρώτε τακτικά θα απομακρύνετε τη δυσκοιλιότητα. Μπορούν να αποτελέσουν μέρος της σαλάτας σας, να τα μαγειρέψετε στην κατσαρόλα ή να τα προσθέσετε σε ζυμαρικά.

Αποξηραμένα φρούτα

Είναι ακόμα μια πηγή διατροφικών ινών που δρα ως φάρμακο κατά της δυσκοιλιότητας. Τα δαμάσκηνα, ιδιαίτερα, είναι σπουδαία, καθώς όχι μόνο περιέχουν ίνες αλλά και σορβιτόλη που είναι φυσικό καθαρτικό. Όπως οι ίνες, η σορβιτόλη είναι είδος υδατάνθρακα και έχει μοριακή δομή παρόμοια με της ζάχαρης. Οι ίνες δεν χωνεύονται και συγκρατούν το νερό, καθώς περνά από το στομάχι. Το νερό μαλακώνει τα κόπρανα και βοηθά στην ανακούφιση της δυσκοιλιότητας.

Ψωμί ολικής άλεσης.

Είτε σε σάντουιτς είτε σε γεύμα, το ψωμί που τρώτε θα πρέπει να είναι ολικής άλεσης για να κρατήσει μακριά τη δυσκοιλιότητα.

Είναι χαμηλό σε λιπαρά και έχει υψηλά επίπεδα ινών και πολύπλοκων υδατανθράκων.

Δημητριακά πρωινού

Υπάρχουν υπέροχα δημητριακά υψηλά σε ίνες. Επιλέξτε ένα δημητριακό που έχει τουλάχιστον 5 γρ. ίνες ανά μερίδα. Αν το αγαπημένο σας δεν έχει πολλές ίνες, προσθέστε δικές σας, όπως λιναρόσπορο στην κορυφή.

Μπρόκολο

Το μπρόκολο είναι πολύ καλή πηγή ινών. Είναι επίσης καλή πηγή θρεπτικών ουσιών ενώ έχει λίγες θερμίδες. Το μαγείρεμα μπορεί να μειώσει το περιεχόμενο σε ίνες. Η καλύτερη μέθοδος είναι ο ατμός και το ψήσιμο. Πριν σερβίρετε, βάλτε μικρή ποσότητα ελαιόλαδου, αλατιού και πιπεριού.

Δαμάσκηνα, μήλα και αχλάδια Η δυσκοιλιότητα μπορεί να οδηγήσει σε φούσκωμα. Η κατανάλωση περισσότερων ωμών φρούτων μπορεί να αποτελέσει φάρμακο για τη δυσκοιλιότητα, επειδή είναι υψηλά σε διατροφικές ίνες. Τα αχλάδια και τα μήλα είναι άλλες επιλογές, επειδή πολλές από τις ίνες βρίσκονται στη φλούδα τους. Είναι επίσης υψηλά σε πηκτίνη. Ένα μικρό ωμό αχλάδι με τη φλούδα έχει 4,4 γρ. ίνες, ενώ ένα μεσαίου μεγέθους μήλο με τη φλούδα περιέχει 3,3 γρ. ίνες.

Ξηροί καρποί

Αποτελούν ακόμα μια πηγή ινών. Μεταξύ των καλύτερων είναι τα φυστίκια και τα καρύδια. Να προσέχετε πόσα καταναλώνετε επειδή είναι πυκνά σε θερμίδες. Ανοίξτε το χέρι σας σε χούφτα και γεμίστε μόνο το μέρος της παλάμης.

Ψητές πατάτες

Μια μέτρια ψητή πατάτα με τη φλούδα παρέχει 3,8 γρ. ινών στη μάχη σας κατά της δυσκοιλιότητας. Το βράσιμο και το λιώσιμο της πατάτας με τη φλούδα είναι ακόμα ένας καλός τρόπος να τη σερβίρετε αλλά αποφύγετε τις τηγανιτές καθώς έχουν υψηλά λιπαρά.

Παρηγορητική φροντίδα στην Αθήνα

Η παρηγορητική φροντίδα έχει αναδειχθεί τα τελευταία χρόνια ως βασική ανάγκη καθώς βελτιώνει σημαντικά τη ζωή. Στην Ελλάδα, λειτουργούν οργανωμένες δομές όπου ομάδες πολλαπλών ειδικοτήτων παρέχουν υπηρεσίες παρηγορητικής φροντίδας σε πάσχοντες και συμβουλευτικές υπηρεσίες στο οικογενειακό τους περιβάλλον.

Η διάγνωση μιας σοβαρής ή απειλητικής για τη ζωή νόσου γεμίζει τον ασθενή και την οικογένειά του με την αγωνία της κατάλληλης θεραπείας ώστε να επιτευχθεί η ίαση, αν αυτό είναι δυνατόν ή την αποτελεσματική διαχείριση του πόνου. Η παρηγορητική φροντίδα έχει αναδειχθεί τα τελευταία χρόνια ως βασική ανάγκη καθώς βελτιώνει σημαντικά τη ζωή όχι μόνο του ασθενή αλλά και των ανθρώπων που τον φροντίζουν. Στην Ελλάδα, λειτουργούν οργανωμένες δομές όπου ομάδες πολλαπλών ειδικοτήτων παρέχουν υπηρεσίες παρηγορητικής φροντίδας σε πάσχοντες και συμβουλευτικές υπηρεσίες στο οικογενειακό τους περιβάλλον.

Τι είναι η παρηγορητική φροντίδα
Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), "Παρηγορητική φροντίδα" είναι η ενεργός καθολική φροντίδα των ασθενών και των οικογενειών τους, που αντιμετωπίζουν προβλήματα από νοσήματα απειλητικά για τη ζωή τους.

Δικαίωμα στην Παρηγορητική Φροντίδα, έχουν όλοι οι ασθενείς, των οποίων η κύρια νόσος δεν ανταποκρίνεται στη θεραπεία. Άτομα με καρκίνο, ανίατα νευρολογικά νοσήματα, AIDS, νόσο Alzheimer, τελικού σταδίου καρδιακή, αναπνευστική και νεφρική ανεπάρκεια, έχουν ανάγκη Παρηγορητικής Φροντίδας. Σε αυτούς τους ασθενείς εκτός από τον έλεγχο του πόνου και των συνοδών συμπτωμάτων, ζωτικής σημασίας είναι η αντιμετώπιση των ψυχολογικών, κοινωνικών και πνευματικών αναγκών τους.

Η υποστήριξη των ασθενών αυτών ξεπερνά τις δεξιότητες και τις αντοχές ενός μόνο θεράποντος, και απαιτεί πολυδύναμη προσέγγιση από ομάδα ειδικών που μπορεί να προσφέρει τις υπηρεσίες της κατ'οίκον, σε κέντρα Πόνου-Παρηγορητικής Φροντίδας και σε ειδικές νοσηλευτικές μονάδες (ξενώνες).

Η παρηγορητική φροντίδα δεν προσπαθεί να θεραπεύσει την ασθένεια, αλλά έχει ως στόχο να βοηθήσει τον ασθενή και την οικογένειά του να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής του, αντιμετωπίζοντας τις φυσικές, πρακτικές, συναισθηματικές και πνευματικές ανάγκες που προκύπτουν από την ασθένεια. Περιλαμβάνει μια σειρά από υπηρεσίες που προσφέρονται από γιατρούς, νοσηλευτές και άλλους επαγγελματίες υγείας, μαζί με τους εθελοντές και τα πρόσωπα που φροντίζουν τους ασθενείς.

Συχνά η αγωγή στοχεύει στην ανακούφιση από τον πόνο ή άλλα συμπτώματα που προκαλεί μια σοβαρή χρόνια νόσος, όπως ο καρκίνος, η νόσος Άλτσχαϊμερ, ή η νόσος Πάρκινσον, αλλά είναι δυνατόν να περιλαμβάνει και φαρμακευτική αγωγή, είτε για τις παρενέργειες της θεραπείας στον οργανισμό, ή για τυχόν συναισθηματικά ζητήματα.

Στην περίπτωση ασθενών σε προχωρημένα στάδια της νόσου που δεν ανταποκρίνονται στη θεραπευτική αγωγή και δεν είναι θεραπεύσιμοι, είναι προτιμότερο να έρθουν εγκαίρως σε επαφή με την ομάδα παρηγορητικής φροντίδας, να μάθει τι μπορεί να κάνει γι'αυτούς το κάθε μέλος της ομάδας, και αν οι υπηρεσίες αυτές μπορούν να βοηθήσουν σ' αυτό το στάδιο. Ακόμα κι αν δεν απαιτούνται αρχικά υπηρεσίες παρηγορητικής φροντίδας, είναι καλό οι ασθενείς και οι οικογένειές τους να γνωρίζουν τα μέσα που είναι διαθέσιμα σε περίπτωση που οι ανάγκες τους αλλάξουν στην πορεία της ασθένειας. Η αντιμετώπιση των προβλημάτων μόλις προκύψουν ωφελεί τους ασθενείς, ταυτόχρονα όμως μειώνει τον όγκο των ευθυνών και το άγχος της οικογένειάς τους και των ατόμων που τους φροντίζουν.

Οι ασθενείς μπορούν να λαμβάνουν παρηγορητική φροντίδα για όσο χρονικό διάστημα τη χρειάζονται. Ανάλογα με την κατάστασή τους, μπορούν να ζησουν φυσιολογικά για μήνες ή και χρόνια. Σε περίπτωση που η ασθένειά τους εξελιχθεί πιο γρήγορα, η ομάδα παρηγορητικής φροντίδας θα επικεντρωθεί στις ανάγκες του τέλους της ζωής. Σε οποιοδήποτε στάδιο και να βρίσκονται οι πάσχοντες, η ομάδα θα αξιολογεί συνεχώς τις απαιτήσεις της ασθένειας και θα προσαρμόζει αναλόγως τη φροντίδα.

Στο πλαίσιο της παρηγορητικής φροντίδας παρέχεται και η λεγόμενη "φροντίδα ανάπαυλας" και η οποία δίνει στα άτομα που φροντίζουν ασθενείς την ευκαιρία για ένα διάλειμμα από τα καθημερινά τους. Η φροντίδα ανάπαυλας μπορεί να δοθεί στο σπίτι, ή ο φροντιστής μπορεί να εισαχθεί σε κέντρο φροντίδας ανάπαυλας ή, σε ορισμένες περιπτώσεις, σε νοσοκομείο.

Δομές παρηγορητικής φροντίδας
Στην Ελλάδα, το πρώτο Ιατρείο Πόνου και Παρηγορητικής Φροντίδας στο Πανεπιστήμιο Αθηνών, ιδρύθηκε το 1989 στην Α' Αναισθησιολογική Κλινική του "Αρεταίου" Νοσοκομείου υπό την διεύθυνση της Αναισθησιολόγου - Αλγολόγου Αθηνάς Βαδαλούκα, Αναπληρώτρια Καθηγήτριας του Πανεπιστημίου Αθηνών, και είναι και το πρώτο εκπαιδευτικό κέντρο στο Πανεπιστήμιο της Αθήνας στα θέματα πόνου και παρηγορητικής φροντίδας. Σήμερα, διευθύνεται από την Ιωάννα Σιαφάκα, Καθηγήτρια Αναισθησιολογίας και Θεραπείας Πόνου του Πανεπιστημίου Αθηνών και είναι στελεχωμένο με 15 εθελοντές (αναισθησιολόγους, αλγολόγους, νοσηλευτές, ψυχολόγους, βελονιστές, ρεφλεξιολόγους, θεραπευτές siatsu, οζονοθεραπευτές), παρέχοντας τις υπηρεσίες του στα Εξωτερικά Ιατρεία του νοσοκομείου (Βασ. Σοφίας 76, Τ.Κ. 115 28, Αθήνα, Τηλέφωνο: 210-7286169 τηλ.210-72.86.288, 210-72.86.169, 210-72.86.323) από Δευτέρα έως και Πέμπτη.

Από το 1989, προσφέρει αδιάλειπτης και υπευθύνως στήριξη σε ασθενείς με χρόνια πόνο που χρήζουν παρηγορητικής φροντίδας και κατ'οίκον νοσηλείας. Να σημειωθεί ότι, το Ιατρείο Πόνου και Παρηγορητικής Φροντίδας της Α' Αναισθησιολογικής Κλινικής του "Αρεταίου" Νοσοκομείου τα πρώτα χρόνια λειτουργίας του αποτελούσε το "Focal Point" του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για την Παρηγορητική Φροντίδα στην Ελλάδα.

Το 1997 ιδρύθηκε η Ελληνική Εταιρία Θεραπείας Πόνου και Παρηγορητικής Φροντίδας (ΠΑΡΗ.ΣΥ.Α. - www.grpalliative.gr), η μόνη επιστημονική εταιρία - μη κυβερνητική οργάνωση με περισσότερα από 500 μέλη σήμερα, που συνεργάζεται με όλα τα Ιατρεία Πόνου και Παρηγορητικής Φροντίδας της χώρας και παρέχει παρηγορητική φροντίδα και κατ'οίκον νοσηλεία από ειδικά εκπαιδευμένους και εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας. Η ΠΑΡΗ.ΣΥ.Α. είναι ιδρυτικό μέλος της Ευρωπαϊκής Εταιρίας κατά του Πόνου, του Παγκόσμιου Ινστιτούτου Πόνου, και collective member της Ευρωπαϊκής Εταιρίας Παρηγορητικής Φροντίδας. Οργανώνει κάθε χρόνο εκπαιδευτικά σεμινάρια, πανελλήνια και διεθνή συνέδρια, ενημερωτικές καμπάνιες, συμμετέχει σε διεθνή κι ευρωπαϊκά ερευνητικά προγράμματα κι εκπροσωπεί τη χώρα σε διεθνείς και πανευρωπαϊκές επιστημονικές συναντήσεις, μια δραστηριότητα που δεν έχει να επιδείξει άλλη επιστημονική εταιρία στο πεδίο της παρηγορητικής αγωγής.

Δυστυχώς, στη χώρα μας δεν έχει εφαρμοστεί νόμος του 2008 για την ίδρυση Κέντρων Πόνου στα νοσοκομεία, με αποτέλεσμα αυτά να λειτουργούν εθελοντικά από τους αναισθησιολόγους και άλλους εθελοντές, αλλά ούτε και ο νόμος του 2007 για την ίδρυση των Hospices (ξενώνων). Γι' αυτό το λόγο έχουν δραστηριοποιηθεί πολλές μη κυβερνητικές οργανώσεις και άλλοι φορείς, σε συνεργασία με την ΠΑΡΗ.ΣΥ.Α., και προσφέρουν κατ'οίκον νοσηλεία και παρηγορητική φροντίδα στον έλληνα ασθενή, μεταξύ των οποίων η "Νοσηλεία δωρεάν +", ο Σύλλογος Καρκινοπαθών - Εθελοντών - Φίλων - Ιατρών "Κ.Ε.Φ.Ι." Αθηνών, η "ΜΕΡΙΜΝΑ" που αφορά στην παρηγορητική φροντίδα παιδιών με χρόνια πόνο.

Παράλληλα, υπάρχει η Μονάδα Ανακουφιστικής Αγωγής "Τζένη Καρέζη" (Κορινθίας 27, Τ.Κ. 115 26, Αμπελόκηποι, Αθήνα, Τηλέφωνο: 210-77.07.669) του Α' Εργαστηρίου Ακτινολογίας της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, προσφέρει δωρεάν ολοκληρωμένη και εξειδικευμένη ανακουφιστική φροντίδα σε χρόνιους πάσχοντες (καρκινοπαθείς και μη). Λειτουργεί από το 1992 και αποτελεί παράρτημα του "Αρεταίου" Νοσοκομείου. Ο μεγαλύτερος όγκος των περιπτώσεων είναι ασθενείς με καρκίνο σε ποσοστό 70% περίπου, ενώ το υπόλοιπο 30% περιλαμβάνει ασθενείς με διάφορες χρόνιες παθήσεις.

Η Μονάδα είναι στελεχωμένη με εξειδικευμένο προσωπικό. Σκοπός της πολυεπιστημονικής ομάδας (ιατροί, νοσηλευτές, ψυχολόγοι) είναι η ολοκληρωμένη και συνεχής φροντίδα του ασθενούς και της οικογένειάς του. Προτεραιότητα αποτελεί ο έλεγχος του πόνου και των άλλων σωματικών συμπτωμάτων, καθώς και των ψυχολογικών, κοινωνικών και πνευματικών προβλημάτων για την επίτευξη της καλύτερης δυνατής ποιότητας ζωής για τους ασθενείς και τις οικογένειές τους.

Υπεύθυνη της Μονάδας Ανακουφιστικής Αγωγής "Τζένη Καρέζη" είναι η Κυριακή Μυστακίδου, Καθηγήτρια Ανακουφιστικής Φροντίδας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Επίσης, η Ιερά Μητρόπολη Μεσογαίας και Λαυρεωτικής έχει δημιουργήσει τη Μονάδα Ανακουφιστικής Φροντίδας "Γαλιλαία" (Αγίου Δημητρίου 23, Τ.Κ. 19004, Σπάτα, Τηλέφωνο: 210-66.35.955). Στελεχώνεται από εξειδικευμένη ομάδα λειτουργών υγείας που περιλαμβάνει γιατρούς, νοσηλευτές, ψυχολόγο, κοινωνικούς λειτουργούς, φυσικοθεραπευτή και ιερέα. Η ομάδα παρέχει υπηρεσίες ανακουφιστικής φροντίδας δωρεάν, στο σπίτι, σε ασθενείς με καρκίνο που διαμένουν στην περιοχή των Μεσογαίων και της Λαυρεωτικής.

Το πρόγραμμα της ανακουφιστικής φροντίδας σχεδιάζεται με βάση τις ανάγκες και τις επιθυμίες του ασθενούς. Μέσα από μια ολιστική προσέγγιση, συμβάλλει στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων, επιδιώκει την επίλυση κοινωνικών προβλημάτων και συμπαραστέκεται στις ψυχικές δυσκολίες και τις πνευματικές ανάγκες του ασθενούς.

Η "Γαλιλαία" διαθέτει και Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας και Απασχόλησης της "Γαλιλαίας" που στελεχώνεται από νοσηλευτές και εκπαιδευμένους εθελοντές. Σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο στη Μονάδα, απασχολούνται δύο φορές την εβδομάδα οι ασθενείς, εφόσον το επιθυμούν, για 4 περίπου ώρες ευχάριστα, με αφήγηση, συζήτηση, εικαστικές δραστηριότητες, προσωπική φροντίδα, υδροθεραπεία κ.λπ.. Το πρόγραμμα της ημερήσιας απασχόλησης προσφέρεται ανεξάρτητα ή παράλληλα με τη φροντίδα στο σπίτι οπότε οι ασθενείς, αν το επιθυμούν, μπορούν να ενταχθούν

στο ένα ή και στα δύο προγράμματα παράλληλα.

Τέλος, η "Γαλιλαία" οργανώνει την παροχή ολοκληρωμένης και εξειδικευμένης φροντίδας στον ειδικά σχεδιασμένο και υπό κατασκευή φιλόξενο Ξενώνα της (Hospice), όπου οι ασθενείς και οι συγγενείς τους θα φροντίζονται και θα υποστηρίζονται σε ένα χώρο που προσφέρει την ασφάλεια του νοσοκομείου, την άνεση του ξενοδοχείου και τη θालπωρή του σπιτιού. Ο Ξενώνας αναμένεται να λειτουργήσει εντός του 2017.

Δημόσια Ιατρεία Πόνου

Στα ακόλουθα δημόσια νοσοκομεία λειτουργούν Κέντρα Πόνου που εφαρμόζουν ποικιλία προγραμμάτων παρηγορητικής φροντίδας στο πλαίσιο της αποτελεσματικής αντιμετώπισης του χρόνιου πόνου.

- 251 Γενικό Νοσοκομείο Αεροπορίας Κανελλοπούλου 3 (πρώην Κατεχάκη), Τ.Κ. 115 25, Γουδί, Αθήνα
Τηλέφωνο: 210-74.63.399, 210-74.64.226
"Αγία Όλγα" Κωνσταντοπούλειο Γενικό Νοσοκομείο Ν. Ιωνίας
Αγ. Όλγας 3-5, Τ.Κ. 142 33, Ν. Ιωνία
Τηλέφωνο: 213-20.57.000
"Άγιος Παντελεήμων" Γενικό Νοσοκομείο Νίκαιας-Πειραιά
Δημ. Μαντούβαλου 3, Τ.Κ. 184 54, Νίκαια, Πειραιά
Τηλέφωνο: 213-20.77.000, 213-20.77.514
"Άγιος Σάββας" Αντικαρκινικό Ογκολογικό Νοσοκομείο Αθήνας
Λεωφ. Αλεξάνδρας 171, Τ.Κ. 115 22, Αθήνα
Τηλέφωνο: 210-64.09.000 (εσωτ. 435, 436)
"Αλεξάνδρα" Γενικό Νοσοκομείο Αθήνας
Βασ. Σοφίας 80, Τ.Κ. 115 28, Αθήνα
Τηλέφωνο: 210-33.81.197, 210-33.81.757
"Αρεταίοιο" Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο
Βασ. Σοφίας 76, Τ.Κ. 115 28, Αθήνα
Τηλέφωνο: 210-7286169
"Αττικόν" Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο
Ρίμνι 1, Τ.Κ. 124 62, Χαϊδάρι
Τηλέφωνο: 210-58.31.000 (εσωτ.2075)
"Γ. Γεννηματάς" Γενικό Νοσοκομείο Αθήνας
Μεσογαίων 154, Τ.Κ. 115 27, Αθήνα
Τηλέφωνο: 210-77.68.285
"Ευαγγελισμός" Γενικό Νοσοκομείο Αθήνας
Υψηλάντου 45-47, Τ.Κ. 106 76, Κολωνάκι, Αθήνα
Τηλέφωνο: 213-20.41.256
"Θριάσιο" Γενικό Νοσοκομείο Ελευσίνας
Λεωφ. Γ. Γεννηματά, Τ.Κ. 190 18, Μαγούλα
Τηλέφωνο: 210-55.34.712, 210-55.34.716
"Ιπποκράτειο" Γενικό Νοσοκομείο Αθήνας
Βασ. Σοφίας 114, Τ.Κ. 115 27, Αθήνα
213-20.88.000, 213-77.69.000, 213-20.88.304
ΚΑΤ Γενικό Νοσοκομείο Κηφισίας
Νίκης 2, Τ.Κ. 145 61, Κηφισιά
Τηλέφωνο: 213-20.86.000, 213-2086677
"Λαϊκό" Γενικό Νοσοκομείο Αθήνας
Αγ. Θωμά 17, Τ.Κ. 115 27, Αθήνα
Τηλέφωνο: 213-20.60.800, 210-74.56.671
Ειδικό Αντικαρκινικό Νοσοκομείο Πειραιά - Μεταξά
Μπότση 51, Τ.Κ. 185 37, Φρεαττύδα Πειραιάς
Τηλέφωνο: 213-20.79.100, 213-20.79.417, 213-20.79.425
"Παμμακάριστος" Γενικό Νοσοκομείο Αθήνας
Ιακωβάτων 43, Τ.Κ. 111 44, Πατήσια, Αθήνα
Τηλέφωνο: 213-20.42.000 και 213-20.42.211
"Σισμανόγλειο" Γενικό Νοσοκομείο Αττικής
Σισμανογλείου 1, Τ.Κ.151 26, Μαρούσι Τηλέφωνο: 210-80.39.911,
80.39.001, 213 - 20.58.001, 213-20.58.723
Γενικό Ογκολογικό Νοσοκομείο Κηφισίας "Άγιοι Ανάργυροι"
Τμίου Σταύρου, Τ.Κ.145 64, Κηφισιά
Τηλέφωνο: 210-35.015.00

Πηγή iatronet Γράφει: Νέτα Σοφία

Η μαύρη σοκολάτα τονώνει την εγκεφαλική λειτουργία

Μπορεί να βελτιώσει τη μνήμη η μαύρη σοκολάτα και να τονώσει την εγκεφαλική λειτουργία χάρη στις φλαβονόλες που περιέχονται στο κακάο.

Έρευνα, η οποία δημοσιεύεται στην επιθεώρηση "Frontiers in Nutrition", έδειξε ότι η κατανάλωση λίγης σοκολάτας έπειτα από μια νύχτα αγρύπνιας εξουδετερώνει πλήρως τη νοητική διαταραχή που μοιραία αναπτύσσεται εξαιτίας της έλλειψης ύπνου, ενώ οφέλη φαίνεται ότι αποκομίζουν και όσοι πάσχουν από χρόνια έλλειψη ύπνου ή εργάζονται σε κυλιόμενες βάρδιες. Επιπλέον, στους νεαρούς και υγιείς ενήλικους λίγη σοκολάτα φαίνεται ότι βελτιώνει τις επιδόσεις σε ιδιαίτερα απαιτητικά νοητικά τεστ, αν και στα λιγότερο απαιτητικά δεν φαίνεται ότι βοηθά ιδιαίτερα. Στους ηλικιωμένους, η κατανάλωση λίγης σοκολάτας έχει διερευνηθεί κυρίως σε μακροπρόθεσμη βάση (σε καθημερινή κατανάλωση από πέντε συνεχείς ημέρες έως και τρεις μήνες) και επίσης έχει διαπιστωθεί ότι είναι ωφέλιμη.

Σύμφωνα με τις σχετικές μελέτες, η ικανότητα προσοχής, η ταχύτητα επεξεργασίας των πληροφοριών, η λειτουργική μνήμη και η ευφρόδεια του λόγου επηρεάζονται σημαντικά από λίγη σοκολάτα, αλ-

λά κυρίως στους ηλικιωμένους που έχουν αρχίσει να παρουσιάζουν έκπτωση της μνήμης ή άλλες ήπιες διαταραχές στις νοητικές δεξιότητες τους.

Τα ευρήματα αυτά πρακτικά σημαίνουν ότι, όπως έχουν δείξει και προγενέστερες αναλύσεις, η συστηματική κατανάλωση κακάου και σοκολάτας μπορεί να παρέχει σημαντικά νοητικά οφέλη, αναφέρουν οι ερευνητές.

Η σοκολάτα ωφελεί τη μνήμη

Δεν χρειάζεται να λύσετε συντονόκου ούτε σταυρόλεξα ούτε να "κουράσετε" με κάποιον τρόπο το μυαλό σας. Για να βελτιώσετε τη μνήμη σας αρκεί να καταναλώνετε σοκολάτα, καθώς το κακάο περιέχει ουσίες που ενισχύουν την πνευματική διαύγεια Η μελέτη που προέρχεται από το πανεπιστήμιο Λ'Ακουιλα της Ιταλίας αναφέρει πως η κατανάλωση σοκολάτας όχι μόνο ενισχύει τη μνήμη αλλά διατηρεί και τον εγκέφαλο υγιή! Κι αυτό γιατί οι κόκκοι του κακάο είναι πλούσιοι σε φλαβονόλες, φυσικές ενώσεις που ενισχύουν κάθε λειτουργία του εγκεφάλου. Επίσης έχουν την ικανότητα να ενισχύουν την προσοχή και την ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών.