



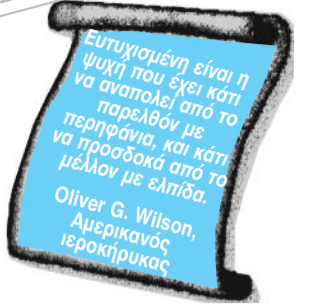
ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΗΣ  
ΝΕΟΚΛΕΟΥΣ ΘΕΡΑΠΠΟΣ  
(525 - 460 π.χ.)

# Ο Συνταξιούχος

ΤΟΥ ΠΡΩΤΟΥ ΛΙΜΑΝΙΟΥ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 86 • ΝΕΑ ΠΕΡΙΟΔΟΣ • ΙΟΥΛΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2018

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ  
ΔΩΡΕΑΝ



Oliver G. Wilson,  
Αμερικανός  
ιεροκήρυκας

**Ε**βλεπα χτες στην τηλεόραση, μια μίνι ιταλική σειρά, που αναφερόταν στις αρχές του προηγούμενου αιώνα.

Σε μια βιομηχανία ζαχαροπλαστικής στην Περούτζια, μια δυναμική, αθλή παράλληλα ευαίσθητη και πρωτοπόρος επιχειρηματίας όταν οι εργαζόμενοι της στρατεύθηκαν, προσέλαβε τις γυναίκες τους, στη θέση των ανδρών τους.

Οι γυναίκες αυτές που δεν είχαν ξαναδουλήσει είχαν μωρά, παιδάκια σχολικής ηλικίας ή και μεγαλύτερα.

Ήθελαν να εργαστούν να παράγουν

προϊόντα που θα τις θύμιζαν στους άνδρες τους - αφού η βιομηχανία θα προμήθευε το στρατό - και παράλληλα θα έκαναν τις ημέρες τους πιο γλυκές.

Το δέλεαρ ήταν ισχυρό. Αθήα τι θα γίνονταν τα παιδιά τους;

Η δαιμόνια, αθλή παράλληλα ευαίσθητη και τρυφερή επιχειρηματίας, δημιούργησε παιδικό σταθμό μέσα στην επιχείρηση.

## Που πάμε;

Οι μπότες ειδοποιούνταν όταν έκλαιγε το μωρό τους, να πάνε να το θηλάσουν.

Διέκοπταν την εργασία τους, χωρίς όμως να περικόπτεται ο μισθός τους, για το χρόνο που δεν απασχολούνταν στην παραγωγή, αθλή ασχολούνταν με το μωρό τους.

Διόρισε άλλες κυρίες που ήξεραν γράμματα να βοηθάνε τα παιδιά της σχολικής ηλικίας.

Έτσι οι μπότες ήρεμες και ευχαριστημένες, δούλευαν απερίσπαστα και απέδιδαν στην εργασία τους, με αποτέλεσμα η βιομηχανία να γιγαντωθεί παρά το σκληρό ανταγωνισμό που υφίστατο.

Με συγκίνησε πολύ η ιστορία και άθελά μου έκανα αναδρομή στα χρόνια που ήμουνα κι εγώ μικρομάνα, αθλή και σε παραλληλισμούς που θα σας εκθέσω πιο κάτω.

Θυμάμαι πως θήλαζα το ένα μωρό και

κούναγα το άλλο με το πόδι.

Έφευγα τρέχοντας το πρωί για να μην αργήσω στη δουλειά και το μεσημέρι τρέχοντας από τη δουλειά για να φθάσω γρήγορα να ταΐσω τα παιδιά μου κι αργότερα να τα διαβάσω.

Αγωνίες, στεναχώριες, πώς να αποφασίσει κανείς να κάνει πολλά παιδιά;

Οι παιδικοί σταθμοί συνήθως δεν είχαν θέσεις ή μπορεί να τις κάλυπταν με μέσον. Στην Ελλάδα ζούσαμε και εξακολουθούμε να ζούμε!!!

Τα προβλήματα που αντιμετώπισα όταν ήταν τα παιδιά μου μικρά με έκαναν να σκέφτομαι πως το κράτος έπρεπε να φροντίσει για τις μπότες.

Σε τελευταία ανάληψη, το παιδί της κάθε μιας μας δεν είναι αποκλειστικά δική της υπόθεση.

Είναι και υπόθεση του κράτους. Αυριανός φορολογούμενος πολίτης και όχι μόνο.

Χάρηκα πολύ όταν πολύ αργότερα έγιναν ευνοϊκότερες ρυθμίσεις.

Αυξήθηκε ο χρόνος γαλουχίας κά-

Συνέχεια στη σελ. 8

## ΕΚΔΡΟΜΗ!!!

Το Δ.Σ της Ένωσης μας ικανοποιώντας το αίτημα πολλών συνάδελφων, πραγματοποιεί μια διήμερη εκδρομή την 10-11 Νοεμβρίου 2018 στα χωριά της Αρκαδίας **Βυτίνα- Βαλτεσινίκο- Δημητσάνα- Λαγκάδια- Στεμνίτσα**. Η εκδρομή περιλαμβάνει επίσκεψη στο Υπαίθριο Μουσείο Υδροκίνησης, στο Σπήλαιο Κάψια και στην Αγ. Φωτεινή Μαντινείας.

Κόστος Εκδρομής:

ΜΕΛΗ ΕΝΩΣΗΣ & ΣΥΖΥΓΟΙ : 50 € το άτομο  
ΜΗ ΜΕΛΗ: 60 € το άτομο

Επιβάρυνση μονοκλίνου δωματίου: 20 € (περιορισμένη διαθεσιμότητα)  
\*\*στην τιμή περιλαμβάνονται η μεταφορά, η διαμονή (στο ξενοδοχείο «MANIATIS HOTELS & RESORT - ΚΕΝΤΡΙΚΟΝ 4\*, στα Λαγκάδια) με πρωινό μπουφέ και σεβριρισμένο δείπνο. Ο φόρος διαμονής για το ξενοδοχείο, ασφάλεια αστικής ευθύνης, Φ.Π.Α.

ΔΕΝ συμπεριλαμβάνονται στην τιμή οι εισόδοι στα μουσεία και στο σπήλαιο

Δηλώστε τη συμμετοχή σας στα τηλέφωνα ή στα γραφεία της ένωσης έως της 25 Οκτωβρίου.

Επισημαίνεται ότι οι ενδιαφερόμενοι, μετά την κράτηση δήλωση της συμμετοχής τους και εντός τριημέρου, θα πρέπει να καταβάλουν προκαταβολή ή εξόφληση.

Θα τηρηθεί αυστηρά σειρά προτεραιότητας.

Αναχώρηση από τον Πειραιά, πλατεία Καραϊσκάκη 7:30 π.μ.

## Ανακοίνωση

Συναδέλφισσες -Συνάδελφοι,

Το Δ.Σ της Ένωσης, διερευνά και θα σας ενημερώσει στο επόμενο φύλλο της εφημερίδας "Ο Συνταξιούχος", σχετικά με την επιστροφή των παρανόμως πρακρατηθέντων χρημάτων και τις διαδικασίες που θα πρέπει να ακολουθήσουμε για την διεκδίκησή τους.

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

Η Ένωση Συνταξιούχων ΟΛΠ απέκτησε το δικό της ιστολόγιο (blog (μπλοκ) <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 (μπλοκ) στη διάθεσή σας βρίσκεται και η ηλεκτρονική διεύθυνση (e-mail) της Ένωσης [info@syntolp.gr](mailto:info@syntolp.gr).

## ΕΓΕΡΤΗΡΙΟΝ ΣΑΛΠΙΣΜΑ 28 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Μη ξεχνάμε την 28 Οκτωβρίου. Είναι η ημέρα που αποδείξαμε ότι Η Ελλάς δεν είναι γεωγραφικός χώρος κατάλληλος διά παρελάσεις αυτοκρατορικού άρματος.

Η Ελλάς είναι χώρα όπου ο λαμπρός και καυτερός ήλιος της αγάπης και της Δικαιοσύνης απεχρωμάτισε και ξεδώριασε το χρώμα της αυτοκρατορικής χλαμίδος του μίσους και της καταστροφής.

Η Ελλάς είναι χώρα ανθρώπων στους οποίους το αίσθημα της απολαύσεως δεν υπερέτησε του αισθήματος της αυτοθυσίας και εγκρατερήσεως.

Η Ελλάς είναι πνεύμα αιωνίας ακαταβλήτου δυνάμεως που δεν λυγίζει προ της σκοτεινής και σκαιάς βίας των κατακτητών των σιερήσεων και της πείνης.

Η Ελλάς είναι Ιδέα που δεν διαβιβρώσκειται από την πληγή της συναλλαγής του πλουτισμού.

Η Ελλάς είναι το σύμβολον της Ελευθερίας της οποίας η σημαία συμβολίζει επάνω στον Ιερό Βράχο τον Εσταυρωμένο μεταξύ δυο ληστών. Έλληνες, Ελληνίδες, Ελληνόπουλα, Ελληνοπούλες να είμαστε πάντα έτοιμοι και μη ξεχνάμε ότι είμαστε «ΟΙ ΣΚΛΑΒΩΜΕΝΟΙ ΝΙΚΗΤΑΙ».

28 Οκτωβρίου 1941

ΣΤΡΑΤΙΑ ΣΚΛΑΒΩΜΕΝΩΝ ΝΙΚΗΤΩΝ

## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ - ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Η Ένωση Συνταξιούχων Υπαλλήλων Ο.Λ.Π διοργανώνει και σας προσκαλεί την **Παρασκευή 7 Δεκεμβρίου 2018 και ώρα 19:00** σε ανοικτή εκδήλωση με τίτλο "**Τα αποτυπώματα του ρεμπέτικου στις γειτονιές του Πειραιά**" που θα πραγματοποιηθεί στην Αίθουσα Εκδηλώσεων του Μεγάρου του Ο.Λ.Π

Πρόκειται για ένα μουσικό γεγονός που περιλαμβάνει εισήγησή-αναφορά του συναδέλφου **Θανάση Βλάχου** καθώς και πλούσιο φωτογραφικό και άλλο αρχειακό υλικό που προέκυψε από έρευνα του ίδιου σχετικά με την ιστορία του ρεμπέτικου τραγουδιού στον Πειραιά και την εξέλιξη του στον χρόνο. Μουσικά η εκδήλωση θα διανθισθεί από τον δεξιοτέχνη του μπουζουκιού **κ. Σπύρο Γκούμα** και την ρεμπέτικη κομπανία "**Οι Παραπεταμένοι**", ομάδα η οποία συνέβαλε καταλυτικά στην κατάρτιση σχετικού φακέλου υπό την αιγίδα του Υπουργείου Πολιτισμού, για την αναγνώριση του ρεμπέτικου ώστε αυτό να συμπεριληφθεί στους καταλόγους της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO για την ανθρωπότητα.

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ !!!

## Αναδρομικά

Πολλοί συνάδελφοι απορούν και διαμαρτύρονται τηλεφωνικά επειδή δεν πήραν τον Ιούλιο αναδρομικά παρότι μειώθηκε η επικουρική σύνταξη. Γενικά αναδρομικά δικαιούνται οι συνάδελφοι που έπαιρναν μεγάλη επικουρική σύνταξη και είχαν αυξημένες κλιμακωτές κρατήσεις.

Σύμφωνα με το Ν 4093/12 η μηνιαία σύνταξη ή το άθροισμα συντάξεων (κύρια, επικουρική, ΜΤΠΥ, μέρος) που διαμορφώθηκε μέχρι 31/12/2012, μειώθηκε από 1-1-2013 ως εξής α) Η σύνταξη 1000-1500 ευρώ μειώθηκε κατά 5%. β) Η σύνταξη 1500-2000 ευρώ μειώθηκε κατά 10%. γ) Η σύνταξη 2000-3000 ευρώ μειώθηκε κατά 15%. & δ) Η σύνταξη άνω των 3000 ευρώ μειώθηκε κατά 20%

Με το νόμο 4387/16 του Κατρούγκαλου τα μερίσματα και οι επικουρικές μειώθηκαν σε ποσοστό άνω του 50%. Παράλληλα το άθροισμα των συντάξεων μειώθηκε αισθητά Διαμορφώθηκαν νέα χαμηλότερα κλιμάκια και όπως είναι φυσικό θα έπρεπε να μειωθεί η μηνιαία κράτηση ταυτόχρονα με τη μείωση των επικουρικών. Αλλά δυστυχώς το αδηφάγο κράτος συνέχισε να επιβαρύνει τους συνταξιούχους με περικοπές 5% έως 20% επί του παλαιού αθροίσματος των συντάξεων και έτσι προέκυψαν αχρεωστήτως παρακρατηθέντα ποσά τα οποία αναγκαστικά επέστρεψε στους δικαιούχους ο περιβόητος ΕΦΚΑ. Εκκρεμεί η μη επιστροφή της αντικανονικής παρακράτησης υπέρ ασθένειας Οι Αιτήσεις-Ενστάσεις που συσσωρεύτηκαν στα υποκαταστήματα ΕΦΚΑ ταρακούνησαν την κυβέρνηση. Αλλά παραπέμφθηκαν στις καλένδες γιατί άλλα σοβαρότερα οικονομικά προβλήματα ταλανίζουν το οικονομικό επιτελείο" Ευκαιριακά ενημερώνουμε τον ΕΦΚΑ ότι η απαίτησή μας δεν παραγράφεται και σύντομα θα συναντηθούμε στις δικαστικές αίθουσες παρότι δεν απάντησε, ως όφειλε, στο δίκαιο αίτημά μας.

Ο υπουργός υποσχέθηκε την επιστροφή των παρανόμως παρακρατηθέντων χρημάτων χωρίς αιτήσεις; διαψεύστηκε παταγωδώς.



Την πρώτη Τετάρτη κάθε μήνα κατά τις 11.00' το πρωί, ο καφές αγιρίζει 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.

### ΑΠΟΒΙΩΣΑΝΤΕΣ

Θερμά συλλυπητήρια στις οικογένειες των αποβιωσάντων συναδέλφων:

- ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ
- ΒΕΝΤΟΥΡΗΣ ΠΕΡΙΚΛΗΣ
- ΜΟΥΤΣΑΚΟΣ ΠΕΤΡΟΣ

**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

## Ανακοίνωση

Ο Σύλλογος συνταξιούχων (Ο.Λ.Π), στα πλαίσια αναζήτησης των πλέον ποιοτικών και αξιόπιστων παροχών πρωτοβάθμιας περίθαλψης για λογαριασμό των συνταξιούχων υπαλλήλων του, είναι στην ευχάριστη θέση να σας ανακοινώσει ότι προχώρησε σε ειδική συμφωνία με την εταιρία New Health System "NHS" για την παροχή ειδικού προγράμματος εξωνοσοκομειακής περίθαλψης.

Η New Health System υιοθετώντας το ευρωπαϊκό σύστημα υγείας "N.H.S", ανέλαβε στην Ελλάδα την ανάπτυξη των προγραμμάτων που αναβαθμίζουν τις παροχές στο χώρο της πρωτοβάθμιας περίθαλψης, σε συνεργασία με τους μεγαλύτερους Ομίλους Νοσηλευτικών Ιδρυμάτων της χώρας όπως ο Όμιλος Υγεία-Μητέρα - Ιατρικού Κέντρου Αθηνών - Ευρωκλινικής - Metropolitan - Mediterraneo Hospital - Πειραικό Θεραπευτήριο - Doctor's Hospital - Ιατρικό Διαβαλκανικό κέντρο, Γενική κλινική και πολλοί ακόμα καθώς και με τα πιο αξιόπιστα Πολυιατρεία και Διαγνωστικά κέντρα, όπως ενδεικτικά ο όμιλος Διάγνωσης - Ευρωιατρικής - Euromedica - Affidea.

Παράλληλα, ένα πλήρες δίκτυο παρόχων υγείας με όλες τις ιατρικές ειδικότητες, οδοντιατρία, φυσικοθεραπευτήρια, λογοθεραπευτήρια, τα οποία συνεργάζονται με το σύστημα Υγείας της N.H.S., έχουν ως βασικό σκοπό την ποιοτική και πλήρη υποστήριξη υπηρεσιών στην Πρωτοβάθμια περίθαλψή σας.

Για σχετικό αναλυτικό έντυπο και περισσότερες πληροφορίες στη διάθεσή σας βρίσκεται ο κ. Κιουρτσίδης Σωτήρης στα τηλέφωνα: 210-4626964, 210-4610428.

### Ενδεικτικές Παροχές Προγράμματος

#### Δωρεάν και Απεριόριστες Ιατρικές επισκέψεις

Σε προγραμματισμένα ραντεβού και σε επείγοντα περιστατικά στα μεγαλύτερα ιδιωτικά νοσηλευτικά ιδρύματα της Χώρας.

#### Απεριόριστες ιατρικές επισκέψεις

Σε Πολυιατρεία και πανελλαδικό δίκτυο ιδιωτών ιατρών με συμμετοχή από 10 έως 20 ευρώ/επίσκεψη.

\*Στις κλινικές επισκέψεις περιλαμβάνεται η δωρεάν ηλεκτρονική συνταγογράφηση ΕΟΠΥΥ καθώς και η επανεξέταση για την διάγνωση των εξετάσεων.

#### Δωρεάν και απεριόριστες διαγνωστικές εξετάσεις

με χρήση ασφαλιστικού φορέα Ε.Ο.Π.Υ.Υ

Πραγματοποιούνται σε συμβεβλημένα νοσηλευτικά ιδρύματα και σε πανελλαδικό δίκτυο Διαγνωστικών κέντρων

#### Δωρεάν αιματολογικός έλεγχος

Δωρεάν ετήσιος οδοντιατρικός έλεγχος και καθαρισμός δοντιών με laser Οδοντιατρικές πράξεις-επεμβάσεις με κάλυψη έως 50%

Δωρεάν οφθαλμολογικός έλεγχος και Δωρεάν αγορά γυαλιών οράσεως αξίας έως 250 ευρώ (με χρήση Ε.Ο.Π.Υ.Υ.)

#### Φυσικοθεραπευτική κάλυψη

Τηλεφωνικό ιατρικό συντονιστικό κέντρο 24 ώρες το 24ωρο

#### Τιμολόγηση

Αριθμός Μελών	(ευρώ/έτος)
Ένα (1) μέλος	55 ευρώ
Δύο (2) μέλη	110 ευρώ
Οικογενειακό	130 ευρώ

Συμπεριλαμβάνεται ο Φ.Π.Α.

\*Η οικογένεια αποτελείται από 2 ενήλικες και 3 παιδιά. (Παιδιά νοούνται τα τέκνα μέχρις ηλικίας 30 ετών και τα εγγόνια).

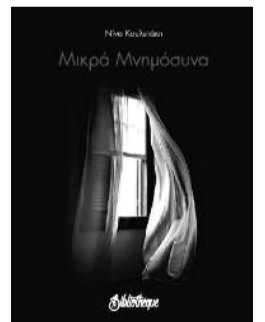
### Καλοτάξιδο το νέο βιβλίο της συναδέλφου Νίνας Κουλετάκη!

Το ΜΙΚΡΑ ΜΝΗΜΟΣΥΝΑ είναι ένα "μαύρο" βιβλίο, αλλά καθόλου απαισιόδοξο. Μάλλον έχει το χρώμα του μαύρου της νύχτας που, υπό προϋποθέσεις, μπορεί να είναι και μπλε. Στο βιβλίο εναλλάσσονται οι συζητήσεις μιας γυναίκας με τον ψυχίατρό της ή τον ψυχαναλυτή της, με την καταγραφή των ονείρων της και σκόρπιες σημειώσεις της. Μιλάει για ό,τι αγαπά θανατερά και ό,τι μισεί, θανατερά επίσης. Μιλά για ό,τι έχει πεθάνει (ανθρώπους, έρωτες, πεποιθήσεις, ιδεολογίες κ.λ.π.) αλλά και για όλα όσα μπορούν ν' αναστηθούν ή ν' αναγεννηθούν από τις στάχτες τους.

Το πιο παλιό από τα κείμενα του βιβλίου γράφτηκε πριν από 12 χρόνια και το πιο καινούργιο λίγες μέρες πριν την παράδοση του δακτυλόγραφου στον εκδότη. Η μορφή του (συζητήσεις με τον θεραπευτή, όνειρα και τετράδιο σημειώσεων με κείμενα και σκίτσα) αποφασίστηκε κατά τη διάρκεια της συγγραφής, από την Νίνα Κουλετάκη.

Αναπόσπαστο κομμάτι του βιβλίου (θα ήταν λειψό χωρίς αυτά) είναι οι "περίεργες ζωγραφιές" του Γιώργου Παπαθεοδώρου, αγαπημένου παιδικού φίλου και συμμαθητή της συγγραφέως, Καθηγήτη Γεωλογίας στο Πανεπιστήμιο Πατρών.

Το "Μικρά Μνημόσυνα" κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις Bibliotheque.



## ΔΕΝ ΚΑΤΑΒΑΛΛΟΥΝ ΤΙΣ ΣΥΝΤΑΞΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΜΦΑΝΙΣΟΥΝ ΥΠΕΡΠΛΕΟΝΑΣΜΑ ΣΤΟΝ ΕΦΚΑ!

**Σ**κοπίμως δεν καταβάλλονται οι συντάξεις ώστε η κυβέρνηση να δημιουργεί υπέρ πλεόνασμα στον ΕΦΚΑ- το οποίο εμφανίζει και προς τους δανειστές- καταγγέλλει το ΕΝΔΙΣΥ (Ενιαίο Δίκτυο Συνταξιούχων) σε μηνυτήρια αναφορά που κατέθεσε σήμερα προς τον εισαγγελέα πλημμελειοδικών Αθηνών. Συνολικά βρίσκονται σε εκκρεμότητα 180.000 συντάξεις και εφάπαξ.

### Η μηνυτήρια αναφορά στρέφεται κατά

1. Της Υπουργού Εργασίας, Κοινωνικής Ασφάλισης και Κοινωνικής Αλληλεγγύης κας Έφης Αχτσιόγλου.

2. Του Υφυπουργού Εργασίας, Κοινωνικής Ασφάλισης και Κοινωνικής Αλληλεγγύης κ. Αναστάσιου Πετρόπουλου.

3. Της Γενικής Γραμματέως Κοινωνικών Ασφαλίσεων του Υπουργείου Εργασίας κας Στυλιανής Βρακά.

4. Του Διοικητή του Ενιαίου Φορέα Κοινωνικής Ασφάλισης (ΕΦΚΑ) Λάμπρου Σέμπου.

5. Του Διοικητή του Ενιαίου Ταμείου Επικουρικής Ασφάλισης και Εφάπαξ Παροχών (ΕΤΕΑ-ΕΠ) Νικολάου Μπρίκη.

Όπως τονίζεται στη μηνυτήρια αναφορά η καθυστέρηση απονομής των συντάξεων δεν οφείλεται απλά μόνο σε δυσλειτουργία των φορέων που είναι αρμόδιοι για την απονομή των συντάξεων, αλλά σε σκοπιμότητα της πολιτικής ηγεσίας του Υπουργείου Εργασίας η οποία δημιουργεί τεράστια προβλήματα σε όσους αναμένουν την απονομή σύνταξης προκειμένου να δημιουργεί υπέρ πλεόνασμα στον ΕΦΚΑ το οποίο εμφανίζει και προς τους Δανειστές.

Κατά το ΕΝΔΙΣΥ η καθυστέρηση στην έκδοση αποφάσεων φθάνει έως σήμερα τους 27 μήνες για τις κύριες συντάξεις και έως τα έξι έτη για τις επικουρικές και παρά τις συνεχείς εξώδικες οχλήσεις στις αρμόδιες υπηρεσίες, δεν έχουν εκδοθεί μέχρι και σήμερα οριστικές αποφάσεις συνταξιοδότησης. Ειδικά στο πρώ-

ην ΓΛΚ(Γενικό Λογιστήριο Κράτους) και μετά την ένταξη του στον ΕΦΚΑ, επικρατεί χαώδης κατάσταση, δεν βρίσκει κανείς άκρη σε ότι και αν έχει ζητήσει. Οι υπάλληλοι αδυνατούν να δίνουν πληροφορίες σε ότι τους ρωτούν οι συνταξιούχοι. Κανείς δεν γνωρίζει τίποτα, λέγοντας ότι "αναμένονται εγκύκλιοι". Επίσης, τονίζεται στη μηνυτήρια αναφορά, η καθυστέρηση έκδοσης των οριστικών αποφάσεων συνταξιοδότησης έχει ως συνακόλουθη συνέπεια και την καθυστέρηση στην απονομή του εφάπαξ που δικαιούνται. Ενδεικτικά, το ΕΝΔΙΣΥ παραθέτει περιπτώσεις μελών του που θεμελίωσαν συνταξιοδοτικό δικαίωμα και έχουν υποβάλει στα αρμόδια ταμεία αιτήσεις συνταξιοδότησης στις αντίστοιχα αναφερόμενες ημερομηνίες, χωρίς να έχει εκδοθεί μέχρι σήμερα καμία οριστική απόφαση συνταξιοδότησης κύριας ή επικουρικής.

Το ΕΝΔΙΣΥ, αφού αναλύει την τραγική οικονομική κατάσταση που βρίσκονται οι υποψήφιοι συνταξιούχοι, ζητεί από τον εισαγγελέα να ερευνήσει την τυχόν διάπραξη ποινικών αδικημάτων εκ μέρους των υπευθύνων σε βάρος των συνταξιούχων επειδή η μεγάλη καθυστέρηση στην έκδοση συντάξεων οφείλεται σε σκοπιμότητα και όχι σε αδυναμία των αρμοδίων υπηρεσιών.

### ΕΚΚΡΕΜΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΕΚΔΟΣΗ ΣΥΝΤΑΞΕΩΝ

-Εκκρεμότητες επικουρικής (90.000 επί 130 ευρώ μεσοσταθμικά επί 36 μήνες.)

$90.000 \times 130 \times 36 = 421.200.000$  ευρώ.

-Εκκρεμότητες κύριες (50.000 επί 400 ευρώ επί 18 μήνες.)

$50.000 \times 400 \times 18 = 360.000.000$  ευρώ.

-Εκκρεμότητες Εφάπαξ (40.000 επί 20.000 ευρώ μεσοσταθμικά)

$40.000 \times 20.000 = 800.000.000$  ευρώ.

Πηγή ΕΝΔΙΣΥ

## Συνεχίζουμε τις ενέργειες για την επιστροφή όλων των ποσών από τις κρατήσεις ΕΟΠΥΥ

**Η** Διοίκηση του Συλλόγου συνεχίζει τις προσπάθειες και τις οχλήσεις προς την κυβέρνηση, προκειμένου να επιστρέψει όλα τα χρήματα που προέρχονται από τα παρακρατηθέντα ποσά υπέρ ΕΟΠΥΥ" δηλαδή τα ποσά που αναλογούν στην παρακράτηση εισφοράς αλληλεγγύης.

Με το άρθρο 2 του νόμου 4501, που ψηφίστηκε στη Βουλή στις 22-11-17, ορίσατε ότι ο υπολογισμός για την επιστροφή των κρατήσεων υπέρ ΕΟΠΥΥ, θα γίνει με βάση τους νόμους 4024,4051 και 4093.

Παρανόμως, δεν συμπεριλάβατε στον υπολογισμό, τα ποσά που προέρχονται από την ειδική εισφορά αλληλεγγύης, υποστηρίζοντας ότι δεν αποτελούν μνημονιακές κρατήσεις.

Όπως περιγράφεται σε εγκύκλιο του υπουργείου Εργασίας "από 1/7/2016, η εισφορά υγειονομικής περίθαλψης υπέρ ΕΟΠΥΥ για παροχές ασθενείας σε είδος συνταξιούχων που καλύπτονται για παροχές σε είδος από τον ΕΟΠΥΥ, καθορίζεται σε ποσοστό 6% και υπολογίζεται επί ίσου καταβαλλόμενου ποσού κύριας σύνταξης αφού αφαιρεθούν τα ποσά που αντιστοιχούν στην Εισφορά Αλληλεγγύης Συνταξιούχων του άρθρου 38, του ν.3863/2010 (Α' 115) και των παραγράφων 11 και 12, του Ν3956/2011 (Α'152)".

Απαιτούμε την αναθεώρηση-τροποποίηση του άρθρου 2 του νόμου 4051, έτσι ώστε να συμπεριληφθεί και η εισφορά αλληλεγγύης στον υπολογισμό των επιστραφέντων ποσών από τις κρατήσεις υπέρ του ΕΟΠΥΥ.

Η επιστροφή όλων των χρημάτων που προκύπτουν από τα παρακρατηθέντα ποσά υπέρ ΕΟΠΥΥ, αποτελεί αναφαίρετο δικαίωμα των συνταξιούχων. Δεν θα νομιμοποιήσουμε την παρανομία! Δώστε άμεσα λύση!

## Ο Συνταξιούχος

### ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:

ΕΝΩΣΗ ΣΥΝΤ/ΧΩΝ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ  
Ο.Λ.Π.

### ΕΚΔΟΤΗΣ:

ΣΤΕΛΙΟΣ ΚΟΥΓΙΟΥΦΑΣ  
ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:  
ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΘΕΟΔΩΡΟΥ -  
ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ  
ΝΙΚ. ΑΠΕΡΓΗΣ  
ΧΡ. ΤΣΑΡΤΣΙΤΑΛΙΔΟΥ  
Ι. ΓΕΩΡΓΟΥΛΑΚΟΣ  
Β. ΤΣΙΡΗ  
ΡΟΥΜΠΙΝΑ ΖΑΧΑΡΑΤΟΥ  
ΠΑΤΡΙΚΙΟΣ ΔΗΜ.  
ΑΝΤ. ΣΓΟΥΡΑΚΗΣ

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

• 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 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 ρυμούλκηση

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-Καρφόδρομος Μήλου • Τηλ.: 22870 23033 • Fax: 22870 23514  
www.sifnaki.gr • insurance@sifnaki.gr

**Κι όμως:**

## Το Facebook βελτιώνει τη μνήμη!

Πολλά έχουν γραφεί και ειπωθεί σχετικά με τις διαταραχές της προσοχής και τα προβλήματα στην ικανότητα μας να θυμηθούμε που προκαθούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως συνήθως διακοπές για να δούμε ένα update του status μας στο Facebook ή ένα χαριτωμένο βίντεο που κάποιος φίλος έκανε share.

Ωστόσο μία νέα μελέτη επιστημόνων του πανεπιστημίου του Τορόντο ισχυρίζεται ότι τελικά το Facebook βοηθά τη μνήμη και την ικανότητα ανάκλησης γεγονότων, ειδικά για τους ηλικιωμένους.

Οι επιστήμονες χώρισαν τους συμμετέχοντες σε δυο ομάδες: μια με ανθρώπους με μέσο όρο ηλικίας 67-68 έτη και μια με ανθρώπους ηλικίας 19-20 ετών και τους υπέβαλαν σε μια δοκιμασία να θυμηθούν μια λίστα λέξεων. Κατόπιν τους έδειξαν εικόνες κάποιες από τις οποίες περιείχονταν στη λίστα. Τα αποτελέσματα ήταν εντυπωσιακά: και οι δυο ομάδες επέδειξαν ίδιες ικανότητες ανάκλησης των λέξεων και - βέβαια - θυμούνταν καλύτερα τις λέξεις που συνοδεύονταν από εικόνες επειδή τις ξαναείδαν, όπως υποστηρίζουν οι επιστήμονες.

Αυτό υποδεικνύει, σύμφωνα με τους ερευνητές, ότι οι πιο ηλικιωμένοι ίσως έχουν διαφορετικούς μηχανισμούς ανάκλησης των πληροφοριών από τους νεότερους. Επίσης, όπως υποστηρίζουν, σημαντικές πληροφορίες και οδηγίες για την καθημερινότητα τους - όπως ιατρικά ραντεβού, λήψη φαρμάκων κλπ - εφόσον αναρτώνται στο Facebook, είναι πιο εύκολο να τις θυμούνται αφού τις βλέπουν συχνά.

Και έτερη μελέτη από το πανεπιστήμιο της Χαβάης δείχνει πως δεδομένα τα οποία αναρτώνται στο Facebook μπορούν να κεντρίσουν τις γνωσιακές ικανότητες των γηραιότερων. Σύμφωνα με τη μελέτη, όσοι ηλικιωμένοι ηλικίας 68 έως 91 ετών "εκπαιδεύτηκαν" στη χρήση του Facebook είχαν 25% καλύτερες γνωσιακές επιδόσεις από όσους δεν έκαναν χρήση των social media.

*Πηγή news.gr*

## Δωρεάν μαθήματα χρήσης των ψηφιακών μέσων

Δωρεάν μαθήματα χρήσης των ψηφιακών μέσων για τους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας - Ένας κόσμος καλύτερος για όλους με ίση πρόσβαση στην τεχνολογία

Σε Αττική και Θεσσαλονίκη από τον φορέα "50 και Ελλάς" & στρατηγικό συνεργάτη την COSMOTE

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή καλώντας στο 210-6249300 (καθημερινά από τις 09:00-21:00), το τηλεφωνικό κέντρο του προγράμματος "Πρόσβαση στον Ψηφιακό Κόσμο" που υποστηρίζει η COSMOTE e-value.

Ενημερώνουμε τα μέλη της Ένωσης μας ότι

1. Για τα μαθήματα υπάρχει λίστα αναμονής
2. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει 8 δώρα μαθήματα
3. Τα τμήματα είναι εικοσαμελή και παρίστανται 2 εκπαιδευτές σε κάθε τμήμα

4. Παρέχεται δωρεάν υλικότεχνικό υλικό κατά την διάρκεια των μαθημάτων

5. Στην Αττική κέντρα εκπαίδευσης υπάρχουν στο Μαρούσι, Πειραιά (Ν. Φάληρο), Πετράλωνα και Παγκράτι

## Το "like" μιας άλλης εποχής!



Αναζητώντας την ακριβή ερμηνεία μιας λέξης, τράβηξα από τη βιβλιοθήκη μου ένα παλιό ορθογραφικό-ερμηνευτικό λεξικό, του πολυτονικού συστήματος. Ήταν το μοναδικό σχολικό μου βοήθημα(!) στα πρώτα γυμνασιακά μου χρόνια, κι αυτό

δώρο από αγαπημένο θείο. Στο ξεφύλλισμα των σελίδων του, και μέχρι να βρω τη συγκεκριμένη λέξη, ένοιωσα μια χαρακτηριστική και γνώριμη μυρωδιά! Σχεδόν αμέσως βρήκα και την πηγή της: Ένα αρωματικό φυτό του βουνού στη σελίδα 1795, μ' έκανε να φέρω το βιβλίο στο πρόσωπό μου, να μυρίζω νοσταλγικά κι αχόρταγα τη μοσχοβοηιά του και να θυμηθώ όμορφες μαθητικές/παιδικές στιγμές!

Τα αρωματικά φυτά και τα λουλούδια ήταν συνηθισμένα ως σεληνιδοδείκτες, αλλήλ είχαν και έναν ακόμη ρόλο, πολύ πιο σημαντικό και αρκετά ρομαντικό: Όταν δανείζαμε ή επιστρέφαμε βιβλία στις συμμαθήτριές μας, φροντίζαμε να βάζουμε στις σελίδες τους δυο τρία, από τα καλύτερα της επιλογής μας. Με την κίνησή μας αυτή, περιμέναμε από την πλευρά τους το "like" της εποχής και την αποδοχή της φιλίας!!!

*Γράφει η Λία Βαρδαράματου*

## Βάλε τον παππού και τη γιαγιά στο...



Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από τους ηλικιωμένους μπορεί να προσφέρει πολύτιμη συμπληρωματική στήριξη σε περίπτωση ασθένειας, σύμφωνα με νέα έρευνα από το Πανεπιστήμιο του Λουξεμβούργου. Με την εξέλιξη της τεχνολογίας και τη δημιουργία φιλικών προς το χρήστη συσκευών, όπως οι ταμπλέτες, οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας μπορούν πιο εύκολα να απασχοληθούν με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως τα online κοινωνικά δίκτυα και τα forum συζήτησης. Οι ερευνητές, επανεξετάζοντας στοιχεία από παλαιότερες μελέτες, καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι οι ηλικιωμένοι μπορούν να συζητήσουν τις εμπειρίες τους, να ανταλλάξουν πληροφορίες με άλλα άτομα, που πάσχουν από το ίδιο πρόβλημα υγείας, γεγονός που επιδρά θετικά, αυξάνοντας το συναίσθημα του έλεγχου και της αυτο-αποτελεσματικότητας.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, οι ηλικιωμένοι μπορούν να χρησιμοποιούν τα social media για να αποκτήσουν πρόσβαση σε σχετικές με την υγεία πληροφορίες και να συμμετάσχουν σε συνομιλίες από ασθενή σε ασθενή, αλλήλ και από γιατρό σε ασθενή. Υπάρχουν πολλά σε απευθείας σύνδεση forum, όπου οι άνθρωποι σε δύσκολες καταστάσεις της ζωής μπορούν να ανταλλάξουν σκέψεις, καθώς και να παρέχουν κοινωνική υποστήριξη. "Με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, επίσης, οι ηλικιωμένοι μπορούν να ξεπεράσουν τη μοναξιά μέσα από την επαφή με την οικογένεια, τους φίλους, καθώς και άλλους χρήστες με παρόμοια ενδιαφέροντα", ανέφερε ο επικεφαλής της έρευνας, Δρ. Άντσα Λέιστ.

Από την άλλη, όμως, οι επιστήμονες προειδοποιούν ότι το διαδίκτυο κρύβει και αρκετές παγίδες για τους ηλικιωμένους και χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή. Μερικά παραδείγματα είναι η πρόσβαση σε επιβλαβείς πληροφορίες και η κατάχρηση των προσωπικών δεδομένων, ενώ ένα άλλο κρίσιμο ανεπίλυτο ζήτημα είναι η διαχείριση των δεδομένων, όταν ένας χρήστης αναπτύσσει μια ασθένεια που οδηγεί σε μειωμένη ικανότητα λήψης αποφάσεων, όπως η άνοια.

*Πηγή news.gr*



**ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ Δ. ΣΦΗΝΑ**  
Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος

Ακοολογικό - Νευρωτολογικό & Ενδοσκοπικό Ιατρείο

ΗΡ. ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ 62  
ΠΕΙΡΑΙΑΣ (ισόγειο)

ΤΗΛ.: 210.4520714  
ΚΙΝ.: 6974 652010



**ΔΑΒΕΡΩΝΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ**  
Φυσιοθεραπευτής

Αριστούχος ΤΕΙ Αθηνών

Τηλ.: 210 6634270  
Κιν.: 697 9821730  
athanasiosdaveronas@gmail.com



**Physi-Φη**  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Παρασκευάς Πάρης  
Επισκέψεις κατ'οίκον

Κιν. 6948-658661

Τηλ. 210-4296931

Ηρώων Πολυτεχνείου 55-57 Τερψιθέα, Πειραιάς

## Θωμάς Β. Βούβουρας

Χειρουργός Οφθαλμίατρος - Παιδοοφθαλμίατρος

Αγίου Δημητρίου 7, Αγ. Δημήτριος 173 43

Πλατεία Καλογήρων (Έναντι Μετρό Δάφνης)

Τηλ. 210 9711449, Κιν.: 6974566080

Δέχεται Δευτέρα, Τρίτη, Πέμπτη, Παρασκευή 9.00 - 13.00  
και κάθε απόγευμα 17.30 - 21.00



## Οικογενειακός Γιατρός:

**Πώς να εγγραφείτε στο σύστημα και κάθε πότε μπορείτε να αλληλάξετε γιατρό**

Στο πλαίσιο της υποχρεωτικής εγγραφής του πληθυσμού σε Οικογενειακό Ιατρό (Γενικό Ιατρό ή Παθολόγο, Παιδίατρο), κάθε κάτοχος ΑΜΚΑ και ΑΥΠΑ αντιστοιχίστηκε τυχαία και ηλεκτρονικά με έναν Οικογενειακό Ιατρό. Η παραμονή στον ίδιο οικογενειακό γιατρό είναι υποχρεωτική για διάστημα τουλάχιστον έξι μηνών.

Σε περίπτωση που κάποιος ασθενής επιλέξει να επισκεφθεί διαφορετικό γιατρό, η επίσκεψη δεν θα καλύπτεται από τον ΕΟΠΥΥ. Μετά την πάροδο του εξαμήνου, οι συμβεβημένοι θα δύνανται να αλληλάξουν οικογενειακό γιατρό όπως αυτός ορίζεται στην παρ. 2 του άρθρου 6 του ν.4486/2017.

Η αντιστοιχισμός πραγματοποιήθηκε από την ΗΔΙΚΑ μέσω του ηλεκτρονικού συστήματός της. Η εγγραφή σε οικογενειακό γιατρό του ΕΣΥ ηλεκτρονικά με κωδικούς Taxisnet. Η αίτηση εγγραφής μπορεί να υποβληθεί μέσω της ηλεκτρονικής εφαρμογής ή σε κάθε δημόσια δομή Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας ή απ' ευθείας στον Οικογενειακό Ιατρό.

Για την αίτησή σας μέσω της εφαρμογής ακολουθείτε τα παρακάτω βήματα:

Είσοδος στο πληροφορικό σύστημα (rdv.ehealthnet.gr), με τους κωδικούς του taxisNET και επιβεβαίωση με τον ΑΜΚΑ.

Συμπλήρωση των προσωπικών στοιχείων σας (βάσει των στοιχείων που θα συμπληρωθούν θα γίνει η επιλογή του Οικογενειακού Ιατρού).

Επιλογή Οικογενειακού Ιατρού μεταξύ των διαθέσιμων. Διαθέσιμοι θεωρούνται οι Οικογενειακοί Ιατροί, οι οποίοι παρέχουν υπηρεσίες εντός του Δήμου που έχει δηλωθεί στο βήμα 2 και οι οποίοι δεν έχουν συμπληρώσει το εκ του νόμου ανώτατο όριο πληθυσμού ευθύνης.

Υποβολή της ηλεκτρονικής αίτησης.

Εκτύπωση της αίτησης.

Για να υποβάλετε την αίτησή σας σε οποιαδήποτε δομή Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας χρειάζεστε ένα ταυτοποιητικό έγγραφο και να γνωρίζετε τον ΑΜΚΑ σας. Το προσωπικό θα ζητήσει τα στοιχεία σας για να ολοκληρώσει την αίτηση και θα κληθείτε να επιλέξετε Οικογενειακό Ιατρό από τους διαθέσιμους. Στο τέλος θα σας παραδώσει την ηλεκτρονικά υποβληθείσα αίτηση.

Η εγγραφή ολοκληρώνεται με την παράδοση της αίτησης στον Οικογενειακό Ιατρό που αναγράφεται στην αίτηση, μαζί με:

Φωτοαντίγραφο Εγγράφου Ταυτοποίησης (π.χ Δελτίο Ταυτότητας) αιτούντος.

Φωτοαντίγραφο Εγγράφου Απόδειξης Διεύθυνσης Κατοικίας ή σχετική υπεύθυνη δήλωση (πρωτότυπη).

Ειδική Περίπτωση: Για αίτηση δια νόμιμου αντιπροσώπου απαιτείται:

Βεβαίωση Οικογενειακής κατάστασης από την οποία να προκύπτει ο βαθμός συγγένειας ή Φωτοαντίγραφο Εγγράφου δικαστικής απόφασης ορισμού δικαστικού συμπαραστάτη ή

Φωτοαντίγραφο Εγγράφου απονομής της επιμέλειας.

Μετά την παρέλευση τριμήνου, από την υποβολή της αίτησης, η διαδικασία εγγραφής ολοκληρώνεται αυτόματα από το σύστημα, ανάλογα με τη διαθεσιμότητα του Οικογενειακού Ιατρού που έχει επιλεγεί.

**Επισημαίνεται ότι:**

- Μπορείτε να αλληλάξετε Οικογενειακό Ιατρό μόνο μετά την παρέλευση εξαμήνου από την εγγραφή σας.

- Μπορείτε να προγραμματίζετε επισκέψεις μόνο στον Οικογενειακό Ιατρό στον οποίο έχετε εγγραφεί.

- Για τον προγραμματισμό επίσκεψης σε συμβεβημένο με τον ΕΟΠΥΥ ιατρό άλλης ειδικότητας πρέπει να ακολουθήσετε τη διαδικασία της παραπομπής από τον Οικογενειακό Ιατρό.

Πηγή dikailogitikanews

## Στο ραδίρ η ευτυχία παγκοσμίως

Τα επίπεδα της παγκόσμιας ευτυχίας βρίσκονται σε χαμηλή δεκαετία με τον αριθμό των ανθρώπων που δηλώνουν ότι αισθάνονται στρες και ανησυχία να αυξάνεται, σύμφωνα με έρευνα που δόθηκε στη δημοσιότητα.

Η μαστιζόμενη από τον πόλεμο Κεντροαφρικανική Δημοκρατία (CAR) ήταν τον περασμένο χρόνο η χώρα με τους λιγότερους χαρούμενους ανθρώπους, σύμφωνα με την εταιρεία δημοσκοπήσεων Gallup.

"Συλλογικά, ο κόσμος έχει περισσότερο στρες, ανησυχία, θλίψη και πόνο σήμερα σε σχέση με ό,τι ίσχυε μέχρι τώρα", αναφέρει σε πρόλογο της έρευνας ο επικεφαλής της εταιρείας Μοχάμεντ Γιούνις. Η Gallup ρώτησε περισσότερους από 154.000 ανθρώπους σε 146 χώρες αν μια ημέρα νωρίτερα είχαν αισθανθεί πόνο, ανησυχία, στρες, θυμό ή οργή. Αποφάνθηκε ότι η παγκόσμια διάθεση είναι "πιο μαύρη" από την έναρξη αυτής της έρευνας το 2006.

Στην κακή διάθεση πρώτη έρχεται η υποσαχάρια Αφρική με 24 από τις 35 χώρες που συμμετείχαν να έχουν σημειώσει χαμηλή δεκαετία στη χαρά μέσα στο 2017, κάτι το οποίο πιθανόν να οφείλεται σε κοινωνικές αναταραχές που διαλύουν τα συστήματα υγείας και προκαλούν πείνα στους πολίτες.

"Στην CAR και σε κάποιες από τις άλλες χώρες, υψηλά ποσοστά του πληθυσμού δίνουν μάχη για να εξασφαλίσουν τα στοιχειώδη", είπε η επικεφαλής συντάκτρια της έρευνας Τζούλι Ρέι τηλεφωνικά στο Ίδρυμα Thomson Reuters.

Η CAR μαστιζείται από τη βία και το μεγαλύτερο τμήμα της χώρας βρίσκεται σήμερα πέραν του ελέγχου της κυβέρνησης με σχεδόν τρεις στους τέσσερις πολίτες να απαντούν ότι ένιωσαν πόνο και ανησυχία. Οι πιο πλούσιες χώρες δεν έμειναν ανεπηρέαστες από τη ραγδαία πτώση στη διάθεση. Σχεδόν οι μισοί Αμερικανοί που απάντησαν στην έρευνα δήλωσαν στρεσοπαρήσιοι, περίπου η ίδια αναλογία με τους ερωτηθέντες από την CAR.

Ο οικονομολόγος Ζαν-Εμανουέλ σχολίασε ότι είναι "θλιβερό" να παρατηρείται πτώση στη διάθεση των ανθρώπων παγκοσμίως την ώρα που αυξάνεται ο πλούτος και τα υλικά αγαθά.

Στην πρώτη θέση μίας δεύτερης κατάταξης με τις πιο θετικές χώρες βρίσκεται η Παραγουάη, οι κάτοικοι της οποίας ρωτήθηκαν αν αισθάνονταν ξεκούραστοι, αν αντιμετωπίστηκαν με σεβασμό, αν διασκέδασαν ή αν έμαθαν κάτι νέο την προηγούμενη ημέρα.

Στις τελευταίες θέσεις αυτής της λίστας εμφανίζονται οι μαστιζόμενες από τον πόλεμο Υεμένη και Αφγανιστάν.

Πηγή CNN Greece

## ΑΜΑΡΤΙΕΣ ΓΟΝΕΩΝ

Γράφει ο: Χρήστος Παντελέου

Η πύρινη λιαίλα που στο διάβα της σκόρπισε το θάνατο σε άγνωστο αριθμό μέχρι σήμερα συνανθρώπων μας πρέπει να μας κάνει σοφότερους. Να κοιτάζουμε με διαφορετικό μάτι τη ζωή αληθιά και τις ενέργειές μας. Να ξεφύγουμε από το ελληνικό μοντέλο ανθρώπου, που όλα στρέφονται γύρω από αυτόν και να δείξουμε σεβασμό, στη φύση, στον συνάνθρωπο και να τιθασεύσουμε το αχαλίνωτο πάθος της απόκτησης περιουσίας με οποιοδήποτε τίμημα. Τίποτα στη ζωή δεν αξίζει περισσότερο από μια ζωή που χάνεται εξ' αιτίας της απληστίας, της απεισκευσίας και της αυθαιρεσίας. Το κυριότερο όμως είναι ότι χάθηκαν αθώες ψυχούλες που δεν έφταιξαν σε τίποτα. Έτυχε ο πατέρας τους, ο παππούς τους, να αγοράσουν 200 μέτρα δάσους να κόψουν δέκα είκοσι πεύκα στο κέντρο και να χτίσουν ένα σπίτι αυθαίρετο και τα υπόλοιπα πεύκα να γλιφούν τη σκεπή του. Πόσο να σε φυλάξει η τύχη; Την προκαλείς επιδεικτικά όταν μάλιστα φτιάχνεις και μια μάντρα σύριζα στο δρόμο εμποδίζοντας την κυκλοφορία στα αυτοκίνητα που θα έρθουν να σε σώσουν σε τέτοιες δύσκολες ώρες. Αναρωτιέμαι αν τέτοιες καταστροφές μας τις δίνει η φύση για να συνετιστούμε και κάποια στιγμή αναθεωρήσουμε τη φιλοσοφία μας για το περιβάλλον. Φυσικά αν υπήρχε πολιτεία και κυρίως δικαιοσύνη θα ήμασταν διαφορετικά σαν πολίτες, σαν τρόπος σκέψης και λειτουργίας και σαν κράτος. Μια μεγάλη αυθαιρεσία είναι όλη η Ελλάδα. Οι θεομοί που υποτίθεται προστατεύουν τη νομιμότητα, τη φύση εν προκειμένω είναι ελαστικοί. Αν με το πρώτο μυστήριό λήσπη που επιχειρούσε σε πήγαιναν δέσμιο δεν θα το επαναλάμβανες. Αν σου έλεγαν αυτά τα 200 μέτρα δάσους που αγοράζεις να χτυπίσαι κάτω δεν οικοδομείς, δεν θα επιχειρούσες το παραμικρό. Επειδή δεν γράφω για να αρέσω αληθιά για να ανοίγω μάτια, μπας και αλληλάξουμε έστω και στο ελάχιστο θα σας αναφέρω πραγματικά περιστατικά. Σε οικόπεδο στο Πικέρμι [χωρίς πεύκα], έρχεται ο πωλητής και μας λέει.

-Θα χτίσετε;

-Όχι! Μάντρα μόνο θα κάνουμε. Ξαναέρχεται το μεσημέρι και μας λέει.

-Πήγα στην αστυνομία και μου είπαν έχουν καταγγελία αληθιά να τελειώσετε σήμερα γιατί θα έρθουν για αυτόφωρο.

Δεν τελειώσαμε και πήγαμε και την άλλη μέρα. Ξαναήρθε ο ιδιοκτήτης.

-Τι σας είπα! Θα πάτε αυτόφωρο μην συνεχίζεται. Περιμένετε θα ξαναπάω στην αστυνομία, να δω τι θα κάνω. Έρχεται και μας λέει.

-Οριστικό ότι κάνετε μέχρι το μεσημέρι, μετά φεύγετε. Η μάντρα είναι ακόμα μισοτελειωμένη. Το μεσημέρι πήγαμε για καφέ στη Ραφήνα. Μου λένε ο τάδε αντιδήμαρχος είναι πετυχημένος. Γελάω. Κοιτάμε τι έγινε στο Μάτι αληθιά τα μάτια μας είναι ερμητικά κλειστά και δεν βλέπουμε τα δικά μας χάγια. Οι κατά καιρούς φωτιές που μας έχουν κατακάψει δεν έχουν βάλει κανέναν να ασχοληθεί σοβαρά με το θέμα. Σ' όλη τους οι οικισμούς υπάρχουν δρόμοι, πεζοδρόμια όμως δεν υπάρχουν. Οι μάντρες και εδώ σύριζα στην άσφαλητο και μάλιστα σε πολλή μέρη υπάρχουν και καθρέφτες για τον φόβο ατυχημάτων αφού δυο αυτοκίνητα δεν χωρούν. Το κακό είναι ότι και καινούργιες νόμιμες πιστεύω οικοδομές και αυτές χωρίς ίχνος πεζοδρομίου, για να μη λένε έτσι τα βρήκαμε. Δεν συνεχίζω γιατί θα πουν πως δυσφημώ μεγάλη επιχείρηση αν πω τι θα γίνει σε περίπτωση πυρκαγιάς. Ξυπνάτε!!!! Όλα τα λαμόγια ψηφίζετε αληθιά ο όμοιος τον όμοιο θα ψηφίσει. Επιτρέπεται να εκλέγεται ανελλιπίως νομαρχιακός που το πρότερο επάγγελμα του ήταν ψευδομάρτυρας του δήμου και να λήξει σοβαρά ψέματα. Να προσκυνά τον δικηγόρο Νικολόπουλο που δεν ήθελε να τον καθίσει ψευδομάρτυρα παρά τις προτροπές μου. Το χειρότερο, δεν το έκανε μόνο σε μένα. Το έκανε και σε άλλους συμπολίτες μας. Έχει πληυτίσει κόσμος με όλες αυτές τις αυθαιρεσίες. Μόνος μου ήμουν και είμαι, αφού έφτασε και ο επιθεωρητής δημόσιας διοίκησης να μου απαντήσει ότι έχουν παραγραφεί τα αδικήματα, τι άλλο μπορώ να κάνω. Μόνο αν μου κάνουν μήνυση ότι τους δυσφημώ και τους τρίψω τις παρανομίες στα μούτρα τους. Να δίνουν άδεια πολυκατοικίας στον ακάλυπτο αληθιά, πόσα πρέπει να έχουν αρπάξει; Δεν μας καίει η φωτιά αληθιά το μυαλό μας!

## Σημαντικός παράγοντας νοσηρότητας η κατάθλιψη

Η κατάθλιψη αποτελεί ένα διαχρονικό και πολλές φορές "αθόρυβο" πρόβλημα με τη συχνότητά της τα τελευταία χρόνια να εντείνεται εξαιτίας του σύγχρονου τρόπου ζωής και των οικονομικών προβλημάτων, αγγίζοντας όλες τις ηλικίες μεταξύ των οποίων και η τρίτη ηλικία.

Ιδιαίτερα, στην τρίτη ηλικία η εμφάνιση των συμπτωμάτων κατάθλιψης πολλές φορές συνυπάρχει και συγχέεται λανθασμένα με προβλήματα υγείας, κάτι που οδηγεί συχνά σε μια σειρά ιατρικών εξετάσεων χωρίς τελικά να αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά μέσα από το ενδεχόμενο "πλήγμα" υπηρεσιών. Υπολογίζεται πως η κατάθλιψη αποτελεί το δεύτερο λόγο νοσηρότητας σε όλες τις ηλικίες και δεύτερο λόγο θανάτων σε ηλικίες έως 30 ετών.

Ειδικότερα, σε ό,τι αφορά την κατάθλιψη στους ηλικιωμένους "είναι ένα θέμα που συνήθως περνά απαρατήρητο μέσα στα τόσα θέματα που έχουν οι ηλικιωμένοι, όμως στην πραγματικότητα είναι ένα τεράστιο ζήτημα. Στους ηλικιωμένους είναι αυτό που ήξεμε η κεκαλυμμένη κατάθλιψη, δηλαδή είναι μια νόσος που συνυπάρχει με πολλαπλά προβλήματα υγείας. Συνήθως προβάλλονται τα οργανικά προβλήματα και η

κατάθλιψη μένει στο υπόβαθρο δημιουργώντας πολλαπλά προβλήματα, καθώς δεν αναγνωρίζεται και μένει αθεράπευτη" αναφέρει η διευθύντρια της Παθολογικής κλινικής του Νοσοκομείου Ρεθύμνης, ιατρός κα Ε. Ιωαννίδου

Ωστόσο, αν και η αναγνώριση των συμπτωμάτων κατάθλιψης μπορεί να είναι δύσκολη στην τρίτη ηλικία, ένα ακόμη σημαντικό πρόβλημα αποτελεί η μη αποδοχή της νόσου, ακόμη κι αν αναγνωρισθεί. Αυτό οδηγεί σε μια σειρά από χρονοβόρες και ακριβάστες πολλές φορές εξετάσεις, χωρίς να επιλύει το πρόβλημα, αφού η άρνηση του ατόμου ή των οικείων του να αποδεχτεί ότι έχει συμπτώματα κατάθλιψης στρέφουν την προσοχή σε άλλα αίτια.

Παράλληλα, ένα ακόμη "αγκάθι" στην κατάθλιψη που εμφανίζεται σε άτομα προχωρημένης ηλικίας είναι πως υπάρχει η πεποίθηση πολλές φορές πως η ήλιπη, η απομάκρυνση από δραστηριότητες και κοινωνικές συναναστροφές, τα πολλαπλά και συχνά επώδυνα προβλήματα υγείας, η άρνηση για λήψη τροφής είναι "φυσικά" επακόλουθα της ηλικίας. Η κα Ιωαννίδου εξηγεί: "Δεν είναι λογικό ένας ηλικιωμένος άνθρωπος να αποτραβηχτεί από τη ζωή. Να αηλιά-

ξει ασχολίες να, αηλιά να αποτραβηχτεί από τη διάθεση να ζήσει δεν είναι κάτι φυσιολογικό... Πολλές φορές μπερδεύουμε την κατάθλιψη με τις αντικειμενικές αλλαγές που συμβαίνουν τη ζωή ενός ηλικιωμένου, το πένθος για παράδειγμα ειδικά όταν ένας ηλικιωμένος χάσει το σύντροφό του μπορεί να δικαιολογηθεί μια κατάθλιψη η οποία κρατάει δεκαετίες. Αυτό φυσικά δεν είναι φυσιολογικό. Αυτό που αντιμετωπίζεται από όλους ως μια φυσιολογική διεργασία, δεν είναι καθόλου φυσιολογική. Το πένθος είναι μια διαδικασία η οποία μπορεί να κρατήσει ένα χρόνο και περνάει στη συνέχεια. Μπορεί όμως να πυροδοτήσει μια υποβόσκουσα κατάθλιψη και αν αυτό δεν αναγνωρισθεί και δεν αντιμετωπιστεί σωστά θα χάσουμε έναν ηλικιωμένο, ενώ θα μπορούσαμε να τον έχουμε βοηθήσει και να έχει μια πολύ καλύτερη ζωή".

Ένα υποστηρικτικό οικείο περιβάλλον, η αποδοχή, η ψυχοθεραπεία με εξειδικευμένους επιστήμονες και ενδεχομένως η λήψη φαρμακευτικής αγωγής αποτελούν τους τρόπους με τους οποίους συνδυαστικά μπορεί κάποιος να αντιμετωπίσει ένα πολυπλευρο ζήτημα όπως η κατάθλιψη.

Η κα Ιωαννίδου επισημαίνει ότι: "Υπάρχουν πολλές προσεγγίσεις. Σίγουρα δεν δίνουμε ένα χάπι στον ηλικιωμένο και περιμένουμε ότι ξαφνικά θα φτιάξουν όλα. Για να ξεκινή-

σει μια κατάθλιψη υπάρχουν και αντικειμενικοί λόγοι. Ηλικιωμένοι που ζουν μέσα και κοντά στις οικογένειες έχουν πολύ μικρότερα ποσοστά κατάθλιψης από εκείνους που μένουν μόνοι και απομονώνονται. Ειδικά στις γυναίκες είναι πιο έντονο το φαινόμενο. Φυσικά, δεν είναι μόνο η φαρμακευτική αγωγή η λύση, χρειάζεται και υποστήριξη και ψυχοθεραπεία και πιθανόν και φαρμακευτική αγωγή. Συνήθως βελτιώνονται φτιάχνοντας λίγο τις συνθήκες του περιβάλλοντος".

Ιδιαίτερο πάντως είναι το στοιχείο πως συχνά οι ηλικιωμένοι δεν δέχονται με την ίδια προθυμία που λαμβάνουν άλλες φαρμακευτικές αγωγές, να λάβουν ένα φάρμακο που σχετίζεται με τη διάθεση και την ψυχική τους υγεία. Αυτό εν μέρει οφείλεται και στο ότι: "Υπάρχει ακόμα και το "στίγμα" της ψυχικής νόσου που παίζει το ρόλο του" όπως αναφέρει η κα Ιωαννίδου επισημαίνοντας πως αυτό κατά συνέπεια καθιστά και πιο δύσκολη την επίσκεψη σε έναν ειδικό για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Στο πλαίσιο αυτό σημαντική είναι η βοήθεια, η υποστήριξη και κυρίως η αναγνώριση από το οικείο περιβάλλον των ηλικιωμένων καθώς σε καμία περίπτωση τα συμπτώματα κατάθλιψης δεν είναι κάτι "συννησιμόνο" και στο πλαίσιο του "φυσιολογικού" για την τρίτη ηλικία.

*Πηγή goodnet.gr*

### ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΙΟ ΤΟΥ ΔΥΤΙΚΟΥ ΝΕΙΛΟΥ (WEST NILE VIRUS)

*Μπελίμπας Παύλος, ιατρός παθολόγος*

**Γιατί λέγεται ιός του Δυτικού Νείλου;**

Αναγνωρίστηκε για πρώτη φορά στην επαρχία του Δυτικού Νείλου στην Ουγκάντα το 1937.

**Α. ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

- Μεταδίδεται κυρίως από τσίμπημα κουνουπιών και προσβάλλει πτηνά, άλογα αηλιά και στον άνθρωπο.

- Ένοχος είναι το κοινό κουνούπι που μοιύνεται από άρρωστα πτηνά ή άλογα.

- Σε πολύ μικρό αριθμό η μετάδοση του ιού μπορεί να γίνει και από μετάγγιση.

- Ο ιός ΔΕΝ μεταδίδεται από άτομο σε άτομο μέσω της συνήθους κοινωνικής επαφής (άγγιγμα, φιλή σεξουαλικής ή άλλης επαφής).

**Β. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ**

Το 80% των ατόμων που μοιύνονται δεν αναπτύσσουν κανένα σύμπτωμα. Το 20% περίπου παρουσιάζουν ήπια συμπτώματα, πυρετό, πονοκέφαλο, πόνους στις αρθρώσεις και στους μύες και μερικές φορές μικρό καθολικό εξάνθημα. Τα συμπτώματα υποχωρούν σε 4-7 ημέρες χωρίς να αφήσουν κατάλοιπα. Λιγότερο από 1 στα 100 άτομα (κυρίως μετά τα 55 έτη) αναπτύσσουν ΕΓΚΕΦΑΛΙΤΙΔΑ ή ΑΣΗΠΤΗ ΜΗΝΙΓΓΙΤΙΔΑ, με συμπτώματα: ΥΨΗΛΟ ΠΥΡΕΤΟ, ΕΝΤΟΝΗ ΚΕΦΑΛΑΛΓΙΑ, ΔΥΣΚΑΜΨΙΑ ΑΥΧΕΝΑ, ΤΡΟΜΟ, ΚΩΜΑ, ΠΑΡΑΛΥΣΗ. Τα συμπτώματα εκδηλώνονται 2 έως 14 ημέρες ΜΕΤΑ ΤΟ ΤΣΙΜΠΙΜΑ.

**Γ. ΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Δεν υπάρχει φάρμακο, ούτε ΕΜΒΟΛΙΟ. Η θεραπεία είναι υποχρεωτική (αντιπυρετικά και υγρά).

**Δ. ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ**

- Χρήση ανεμιστήρων ή κλιματιστικών (ο δροσερός αέρας μειώνει την δραστηριότητα των κουνουπιών αηλιά δεν τα σκοτώνει)

- Εντομοαπωθητικά (αεροζόλ, ταμπλέτες, σπιράλ)

- Μακριά μανίκια στα ποκάμισα, μακριά παντελιόνια, ανοιχτόχρωμα και φαρδιά ρούχα

- Απομάκρυνση του στάσιμου νερού από βάζα γλάστρες, υδροροές

- Σήτες, κουνουπιέρες, ανεμιστήρες

- Κούρεμα γρασιδιού, θάμνων (σημεία που βρίσκουν καταφύγιο ενήλικα κουνούπια)

Γενικά, το ιατρείο σας συνιστά εκτός από τα προληπτικά μέτρα να έχετε ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ. Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης ως γνωστό υπερβάλλουν.

Συνοπτικά τα κρούσματα λοίμωξης από τον ιό του Δυτικού Νείλου που διαγνώστηκαν και δηλώθηκαν στη χώρα μας:

	2010	2011	2014	2017
<b>Σύνολο κρουσμάτων:</b>	262	100	161	48
<b>Θάνατοι:</b>	35	9	15	5

### Ε γιαγιά μου έλεγε....

Γυναίκες!!!

Να θυμάστε ότι ένα στρώμα σκόνης προστατεύει τα έπιπλα! Ένα σπύτι είναι πιο όμορφο αν μπορείς να γράψεις "Σ ' αγαπώ" σε σκόνη στα έπιπλα.

Η ζωή είναι μικρή, απόλαυσε την!

Καθάρισε, αν χρειαστεί... αηλιά θα ήταν καλύτερα να ζωγραφίσεις έναν πίνακα, να γράψεις ένα γράμμα, να ετοιμάσεις ένα γλυκό, να φυτέψεις ένα φυτό, ή να σκεφτείς τη διαφορά ανάμεσα στο "θέλω" και "καθίκον". Κάνε καθαρισμό, αν είναι απαραίτητο, αηλιά ο χρόνος είναι σύντομος. Υπάρχουν πολλές παραλίες και θάλασσες για κολύμπι, βουνά για αναρρίκηση, ποτάμια για ιστιοπλοΐα, μια μπύρα για ποτό, μουσική για να ακούς, βιβλία για να διαβάσεις, φίλους να αγαπάς και ζωή να ζήσεις.

Καθάρισε, αν χρειαστεί, αηλιά... υπάρχει ο κόσμος εκεί έξω: ο ήλιος στο πρόσωπο, ο άνεμος στα μαλλιά, το χιόνι να πέφτει, ένα μπάνιο βροχής...

Αυτή η μέρα δεν θα γυρίσει πίσω. Καθάρισε αν είναι απαραίτητο, αηλιά...

Να θυμάσαι ότι τα γηρατιά θα έρθουν και δεν θα είναι πλέον όπως τώρα. Και όταν έρθει η σειρά σου, θα γίνεις σκόνη...



Κέντρο Ψυχολογίας & Συμβουλευτικής

Θησέως 23 & Διονύσου,  
Μαρούσι, 15124

Τηλ. επικοινωνίας: 210.80.68.212  
και 694.996.7997

<http://peripsichis.gr/>

Το "περί Ψυχής" απαρτίζεται από τις Δρ. Τριανταφυλλιά Ηλιοπούλου, Κοινωνική Λειτουργός - Ατομική Ψυχοθεραπεύτρια και Λίλιαν Καρρά, απόφοιτη Ψυχολογίας - Ατομική & Ομαδική Ψυχοθεραπεύτρια.

**Το κέντρο παρέχει τις εξής υπηρεσίες:**

- Ατομική & Ομαδική ψυχοθεραπεία
- 1ετή & 3ετή Εκπαίδευση στη Συστημική Συμβουλευτική & Εγκληματολογία
- 1ετή Εκπαίδευση στη Δικαστική Ψυχολογία & Εγκληματολογία
- Μεμονωμένα σεμινάρια Ψυχοπαθολογίας & Εγκληματολογίας

