



Ο Συνταξιούχος

ΤΟΥ ΠΡΩΤΟΥ ΛΙΜΑΝΙΟΥ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 87 • ΝΕΑ ΠΕΡΙΟΔΟΣ • ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2018

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ
ΔΩΡΕΑΝ

Όλοι θέλουν να
αλλάξουν τον
κόσμο, αλλά
κανένας δεν θέλει
να αλλάξει τον
εαυτό του.

Λέον Τολστόι

Μια εκδήλωση στο λιμάνι... μια βραδιά που έγραψε στις καρδιές μας

Της Ρουμπίνας Ζαχαράτου

Το ΔΣ της Ένωσης Συνταξιούχων Υπαλλήλων ΟΛΠ αποφάσισε και πραγματοποίησε τις 7 Δεκεμβρίου μια ξεχωριστή εκδήλωση για τα μέλη του και τους φίλους του. Μια μουσική διαδρομή στις γειτονιές του Πειραιά με ξεναγούς τον συνάδελφο και μελετητή του Ρεμπέτικου Τραγουδιού κ. Θανάση Βλάχο, τον δεξιότέχνη του μπουζουκιού κ. Σπύρο Γκούμα και το μουσικό σχήμα "Παραπεταμένοι".

αρωγή και την αμέριστη συμπαράστασή τους. Η σημερινή εκδήλωση είναι το αποτέλεσμα μιας προσπάθειας του ΔΣ της Ένωσης μας να προσφέρει στα μέλη του και στους φίλους βαθύτερη γνώση μιας μουσικής παρακαταθήκης και να την φέρει στο φυσικό της περιβάλλον: ΤΟ ΛΙΜΑΝΙ."



Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στην αίθουσα εκδηλώσεων του Μεγάρου του ΟΛΠ.

Ο Πρόεδρος κ. Στέλιος Κουγιούφας σε χαιρετισμό που απηύθυνε ανέφερε μεταξύ άλλων: "...σας καλωσορίζουμε στην εκδήλωσή μας, που πραγματοποιείται με την μεγάλη συνδρομή του ΟΛΠ και των στελεχών του, τους οποίους ευχαριστούμε για μια ακόμη φορά για την

Η βραδιά με το πλούσιο ιστορικό, ηχητικό και οπτικό υλικό που ο κ. Βλάχος επιμελήθηκε και η υπέροχη μουσική και τα τραγούδια που ακούστηκαν από τον κ. Γκούμα και τους "Παραπεταμένους" άγγιξαν τις καρδιές όλων των παρευρισκομένων.

Συνέχεια στη σελ. 3

Ανακοίνωση

Τις 17/1/2019 ημέρα Πέμπτη και ώρα 12.00, στην αίθουσα εκδηλώσεων του Μεγάρου του ΟΛΠ, θα πραγματοποιηθεί η ετήσια εορτή της Ένωσης επ' ευκαιρία της κοπής της Βασιλόπιτας.

Ανακοίνωση

Την 24/2/2019 ημέρα Κυριακή και ώρα 13.00, σας καλούμε να γιορτάσουμε όλοι μαζί την αποκριά στην Αίθουσα Δεξιώσεων "TERRA VERDE" οδός 7ης Μαρτίου 1944 (Κονδύλη) αρ. 49, Νίκαια, τηλ. 210 4928999, διατίθεται χώρος δωρεάν παρκινγκ. Για την καλύτερη δυνατή εξυπηρέτησή σας και για την έγκαιρη παραλαβή των προσκλήσεων εισόδου στην εκδήλωση, παρακαλούμε να επικοινωνείτε μαζί μας στα τηλέφωνα και στο e-mail της Ένωσης. Τιμή προσκλήσεως για τα μέλη ή συζύγους 15 €/άτομο για μη μέλη 20 €/άτομο.



ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Συνάδελφοι σας πληροφορούμε ότι ύστερα από αίτημα της Ένωσης, αντιπροσωπία του Δ.Σ αποτελούμενη από τους Στέλιο Κουγιούφα, Αικατερίνη Θεοδώρου, Ιωάννη Γεωργουλάκο και Ρουμπίνα Ζαχαράτου, έγιναν δεκτοί από τον Σύμβουλο Διοίκησης του ΟΛΠ κ. Λιάγκο στον οποίον εξέθεσαν αιτήματα των συναδέλφων που αφορούν:

- τα χρήματα που δίνονταν ως γαμήλιο δώρο στα παιδιά μας
- τις κατασκηνώσεις
- τις χριστουγεννιάτικες δωροεπιταγές των παιδιών
- τα αριστεία των διακριθέντων μαθητών

Ο Κος Λιάγκος δεσμεύθηκε να ασχοληθεί με τα αιτήματά μας και ενημερωθήκαμε ότι οι συνταξιούχοι του ΟΛΠ με ανήλικα παιδιά και παιδιά που αριστεύουν θα συμμετέχουν στις παροχές του ΟΛΠ. Ελπίζουμε ότι θετική έκβαση θα υπάρξει και για τα άλλα αιτήματά μας.



Την πρώτη Τετάρτη κάθε μήνα κατά τις 11.00΄ το πρωί, ο καφές αγνίζει 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

ΖΕΡΒΟΥΔΑΚΗΣ ΙΩΣΗΦ
ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΠΕΤΡΟΣ
ΕΥΑΓΓΕΛΙΝΟΣ ΤΡΥΦΩΝ
ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΥ ΕΙΡΗΝΗ
ΤΣΩΛΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ
ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ του ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
Θερμά συλλυπητήρια στις οικογένειες των αποβιωσάντων συναδέλφων.

Οικονομικά Αποτελέσματα Ο.Λ.Π. Α.Ε για το Α΄ Εξάμηνο του 2018

Το Δ.Σ. του ΟΛΠ Α.Ε. ενέκρινε τις οικονομικές καταστάσεις του α΄ εξαμήνου 2018, σύμφωνα με τις οποίες τα βασικά μεγέθη είναι τα ακόλουθα:

Ο κύκλος εργασιών ανήλθε σε € 63,5 εκατ. έναντι € 52,0 εκατ. της αντίστοιχης χρήσης 2017, παρουσιάζοντας αύξηση 22,1% (€ 11,5 εκατ.). Η μεταβολή αυτή, οφείλεται κυρίως στη σημαντική αύξηση των εσόδων από το αντάλλαγμα παραχώρησης των προβλητών II+III (+29,5%), των εσόδων από τον σταθμό εμπορευματοκιβωτίων (+20,1%), των εσόδων από τη διακίνηση αυτοκινήτων (+29,7%), και των εσόδων από δεξαμενισμούς (+48,3%).

Τα κέρδη προ φόρων στο εξάμηνο ανέρχονται σε € 18,7 εκατ. και είναι υπερδιπλάσια σε σχέση με τα € 8,6 εκατ. της αντίστοιχης περιόδου του 2017 (μεταβολή +117 %) και τα κέρδη μετά από φόρους ανέρχονται € 13,3 εκατ. έναντι € 4,4 εκατ. το εξάμηνο του 2017, τα οποία μάλιστα είναι τα υψηλότερα στη σύγχρονη ιστορία της ΟΛΠ Α.Ε. για το συγκεκριμένο διάστημα.

Οι αμοιβές προσωπικού που αποτελούν καθοριστικό μέγεθος των λειτουργικών εξόδων κατά το α΄ εξάμηνο του 2018, παρουσίασαν μείωση και ανήλθαν σε € 28,8 εκατ. έναντι € 30,2 εκατ. το αντίστοιχο εξάμηνο του 2017. Η μείωση οφείλεται στο πρόγραμμα εθελούσιας αποχώρησης για όσους εργαζομένους έχουν θεμελιώσει δικαίωμα συνταξιοδότησης.

Ο Διευθύνων Σύμβουλος Cpt. Fu Chengqiu δήλωσε ότι: "τα πολύ θετικά οικονομικά αποτελέσματα αποδεικνύουν για ακόμη μία φορά τη δυναμική της ΟΛΠ Α.Ε. και μάλιστα η ανοδική τάση συνεχίζεται και κατά το δεύτερο μισό του 2018. Επίσης επιβεβαιώνουν τις ορθές επιλογές του στρατηγικού μας σχεδιασμού και τη σωστή κατεύθυνση του επενδυτικού μας προγράμματος, για το οποίο εξακολουθούμε να αναμένουμε τις απαραίτητες εγκρίσεις για να προχωρήσουμε σε έργα, που θα διατηρήσουν τους υψηλούς ρυθμούς ανάπτυξης σε όλους τους τομείς δραστηριοτήτων".

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 - Πειραιϊκό 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, οδοντιατρεία, 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).

Μια εκδήλωση στο λιμάνι... μια βραδιά που έγραψε στις καρδιές μας

Συνέχεια από τη σελ. 1

Ήταν ένα οδοιπορικό στις ρεμπετογειτονίες. Ένα καταπληκτικό μουσικό ταξίδι στο χρόνο και στις γειτονίες του Πειραιά. Γειτονίες που αγκαθιάζουν το λιμάνι. Εκεί που άνθρωποι χειρώνακτες, τα βράδια τελειώνοντας την εργασία τους στο λιμάνι και στα πέριξ, έγραφαν και τραγουδούσαν τους καημούς τους.



Κριτικές που έγιναν για την εκδήλωσή μας:

1. Γιώτα Κωνσταντινίδου: "Υπέροχα όλα υπέροχοι όλοι, σας ευχαριστούμε ελπίζοντας και σε επόμενες τέτοιες εκδηλώσεις!!!! Συχαρητήρια!!!!"
2. Ελένη Ματσούκα: Μια υπέροχη πραγματικά βραδιά. Τόσο οι εξαιρετικοί Παραπεταμένοι όσο και ο αφηγητής και η ξενάγηση του με προβολές, σπάνια ηχητικά από τους πιο γνωστούς μας ρεμπέτες. και οι φωτογραφίες οι παλιές του Πειραιά από το 1920 έως 1954 νομίζω, όλα αρμονικά δεμένα. Και η συγκίνηση και οι αναμνήσεις από εορταστικές εκδηλώσεις και συνελεύσεις στην Μεγάλη αίθουσα του Μεγάρου πολυ μεγάλη για εμένα!. Πραγματικά ευχαριστώ!"

Η ζωή θέλει να την κοιτάς κατάματα

Η ζωή θέλει να την κοιτάς κατάματα
Θέλει θάρρος και θράσος η ζωή

Το κλάμα αυτό που ανεβαίνει στο στέρνο σου να μην το κόβεις
Το κλάμα σου να μη φωλιάζει στη ψυχή
Άστο αμολυτό να βγει να σε λερώσει

Να μη φοβάσαι να λερωθείς
Θέλει λάσπη και αίμα η ζωή

Μόνο σαν σε βλέπει καταγής σου δίνει το νερό της
Νερό για να πλυθείς και εκεί κάπου να ξαναγεννηθείς

Με όσο χρόνο σου απομένει
Γιατί η ζωή δεν θέλει χρόνο
Δεν έχει χρόνο

Έχει υφή χρώμα και μυρωδιά
Μα χρόνο να μην καρτεράς
Στο καρτέρι σου να δεις πως τίποτα δεν θα 'ρθεί

Αν στο δάσος της ζωής σου δεν χαθείς,
Φως δεν πρόκειται να δεις.

Άντα Κοσκινά

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 Σφίνακι σε συνεργασία με τα Σωματεία των εργαζομένων του ΟΛΠ και την ΑΧΑ Ασφαλιστική, έχει δημιουργήσει για σας 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 οχήματα.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΚΟΣΤΟΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ Ε.Σ.Χ.

Κυβικά	Ασφαλιστήρα εξαιρέτως
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 οχήματα
- Προσωπικό σπάχμα οδηγού 10.000 €
- Υλικές ζημιές από Ανασφάλιστο Οχημα
- Αστική ευθύνη από τυχεράγια 100.000 €
- Φροντίδα ατυχήματος και ρυμολήση

- Δυνατότητα πρόσθετης προαιρετικών καλύψεων:
- βραδεία κραυάλλωση
- αδική κλοπή - μερική κλοπή
- πυρκαϊά - τρομοκρατικές - καθόλου ενδεδειγμένες
- φυσικά φαινόμενα
- ίδιες ζημιές (μικτή ασφάλιση)
- νομική προστασία
- αδική βοήθεια

Κόστος παραγωγής 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: Τριανταφυλλιά-Καρλόβραχος Μήλου • Τηλ: 22870 23033 • Fax: 22870 23514
www.sifnaki.gr • insurance@sihnaki.gr

Και επί Της Ειρήνης

Κόπασε ο θόρυβος για το κόψιμο των συντάξεων. Συμφώνησαν και οι προστάτες μας να μη μας φτωχύνουν κι άηθο. Ανακουφιστήκαμε εμείς.

Σταμάτησαν και στα πάνελ οι αναλύσεις των "ειδικών". Αχ Θεέ μου, πως έγινε έτσι η ζωή μας, μες την ανασφάλεια.

Θα έχω αύριο να πληρώσω το ρεύμα;

Θα βγάλω το μήνα χωρίς δανεικά; Θα έχω να πάρω ένα δώρο στο εγγόνι μου τα Χριστούγεννα;

Αχ έρημε συνταξιούχε!!!

Δούληψες μια ζωή για να καταντήσεις πόνι στη σκακιέρα των ισχυρών ή και των συμφερόντων.

Γιατί; Σε τι έφταιξες εσύ; Γιατί κατέρρευσε το ασφαλιστικό μας σύστημα;

Πήρες περισσότερα από όσα δικαιούσαι; Όχι βέβαια.

Όταν άκριτα και χωρίς μελέτη εντάξαν σε ασφαλιστικά Ταμεία και δώσανε συντάξεις σε κάποιες κατηγορίες ανασφαλιστών, παλινοσοτούντων και αναξιοπαθούντων, τινάζανε τα ασφαλιστικά ταμεία στον αέρα.

Και για να μην παρεξηγηθώ. Δεν είμαι κατά των ανθρώπων αυτών.

Αλλά κοινωνική και πολιτική ασκει το κράτος, και όχι ο κάθε ταλαιπωρος εργαζόμενος, για να βάζει χέρι με το έτσι θέλω το κράτος στην σύνταξη του, και σύμφωνα με το κοινώς λεγόμενο να "κάνει με ξένα κόλλημα δικά του συγχωριά".

Να δώσει, να ανακουφίσει, αφού κρίνει πως έτσι πρέπει, γιατί αυτό είναι μια άηθη ιστορία - που χρειάζεται πολλή ανάληψη - χωρίς όμως να βάζει χέρι στα ασφαλιστικά ταμεία.

Δεν έχει το δικαίωμα. Και για να γίνω πιο σαφής.

Μπορεί τα έσοδα από τους φόρους

που συγκεντρώνει, κατά κύριο λόγο, πάλη από τα αιώνια θύματα, μισθωτούς και συνταξιούχους, όπως έτσι επιβεβαιώνονται και οι στατιστικές, να τα διαθέτει, όπου κρίνει, όχι όμως τις ασφαλιστικές εισφορές.

Αυτές δεν είναι έσοδα του κράτους. Είναι δικά μας χρήματα, και μόνο για τις συντάξεις μας μπορούν να διατεθούν!!!

Για τις συντάξεις, όπως αυτές διαμορφώθηκαν τη στιγμή που επήλθε "ο ασφαλιστικός κίνδυνος", τη στιγμή δηλαδή που ο καθένας διέκοψε την εργασία του, σύμφωνα με τις προϋποθέσεις που όριζε ο νόμος, και κατέστη συνταξιούχος.

Δεν μπορεί καμία κυβέρνηση εν ονόματι του κοινωνικού κράτους, δήθεν, να κουτσουρεύει συντάξεις, αφενός θεσπίζοντας την εισφορά αλληλεγγύης, και αφετέρου μεταγενέστεροι με νόμους να επαναυπολογίζει τις επικουρικές συντάξεις σε πρώτη φάση, και να μας ανακοινώνει ότι θα γίνει επαναυπολογισμός των κύριων συντάξεων, αλλά για τη μείωση που θα προκύψει από το νέο απολογισμό θα καθιερώσει την "προσωπική διαφορά" που θα βαίνει συνεχώς μειούμενη μέχρι βεβαίως να εξαλειφθεί κι αυτή, αλλά τελικά σωθήκαμε!!!

Μας συμμερίστηκαν; Μας ληπτήθηκαν; Είδαν το θαύμα της οικονομίας μας οι προστάτες και εταίροι μας, και ενέκριναν να μη μειωθούν και άλλο οι συντάξεις.

Αυτό έως πότε; Αδιευκρίνιστο. Μήπως μέχρι τις επόμενες εκλογές; Για να δούμε;

Και για να επανέλθω στις επικουρικές. Πως έγινε ο επαναυπολογισμός; Δεν μας ανακοινώνουν τον τρόπο, να ξέρουμε κι εμείς, και να μας φύγει η α-

πορία;

Πώς γίνεται ασφαλισμένοι στον ίδιο ασφαλιστικό φορέα, με τα ίδια χρόνια καταβολής εισφορών, που έπαιρναν το ίδιο ποσό, σήμερα να διαφοροποιούνται;

Όλα στο πόδι. Στόχος ένας και μοναδικός. Η μείωση.

Το πως και το γιατί ας το ψάξουν οι ίδιοι οι ενδιαφερόμενοι.

Κι αν δεν μπορούν να βγάλουν άκρη;

Μα υπάρχουν και οι δικηγόροι! Α συνηθούμε και το σύστημα χρειαζόμαστε και συμμάχους. Πληρώστε εσείς, αιώνια κορόιδα συνταξιούχοι.

Άραγε ο πρώην υπουργός εργασίας συνταγματολόγος το επάγγελμα, δεν γνώριζε ότι δεν είναι ούτε νόμιμο, ούτε δίκαιο, ούτε συνταγματικό, να υπολογίζονται οι συντάξεις με νόμο μεταγενέστερο της εξόδου του καθενός από την εργασία του;

Και βέβαια το γνωρίζει. Αήμιμονο όμως. Δεν μπορεί να παραβεί τις εντολές των αφεντικών του.

Τότε πάει η καρέκλα του!!!

Οι θιγόμενοι από το Νόμο δεν μπορούν να τον θίξουν.

Τι είναι αυτοί; Συνταξιούχοι, εξαθλιωμένα ανθρωπάκια.

Έχει στηρίγματα πιο ισχυρά αυτός. Όμως είναι έτσι;

Ο λαός είναι εκείνος που ανεβάζει και κατεβάζει κυβερνήσεις.

"Αν ξυπνήσει, μονομιάς, θα 'ρθει ανάποδα ο ντουινιάς" που λέει και ο ποιητής.

Μην τον υποτιμάτε λοιπόν κύριοι, που σήμερα νοιώθετε ισχυροί.

Μας οδηγήσατε στη φτώχεια και στην απόγνωση.

Και τώρα μας πετάτε το "ξεροκόμματο".

Δεν θα μας κόψετε και άλλο τις συντάξεις.

Αφερίμ εφέντης!!!

Αν φίλοι μου, συνάδελφοι και συνοδοιπόροι στις ατέλειωτες ταλαιπωρίες. Αν θυμόμαστε, αν είχαμε την ικανότητα να κρίνουμε αντικειμενικά τον καθένα πολιτικό, που κρατά στα χέρια του, τις ευχές και τις ζωές μας, θα τους είχαμε στείλει στα σπίτια τους όλους ανεξαιρέτως.

Ξεχνάμε όμως δυστυχώς για εμάς και ευτυχώς γι' αυτούς που το εκμεταλλεύονται δεόντως.

Δεν θα κόψουν τις συντάξεις, αρχισαν να δίνουν και αναδρομικά σε κάποιες κατηγορίες, όχι σε όλους.

Γιατί άραγε; Αυτοί προσφέρουν ή πρόσφεραν περισσότερα;

Όλοι οι πολίτες είναι ίσοι έναντι του νόμου.

Συνέχεια στη σελ. 7

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

ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ Δ. ΣΦΗΝΑ
Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος

Ακοολογικό - Νευρωτολογικό & Ενδοσκοπικό Ιατρείο


ΗΡ. ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ 62 ΠΕΙΡΑΙΑΣ (ισόγειο) ΤΗΛ.: 210 4520714 ΚΙΝ.: 6974 652010

Physi-Φηη
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Παρασκευάς Πάρης
Επισκέψεις κατ'οίκον

Κιν. 6948-658661 Τηλ. 210-4296931

Ηρώων Πολυτεχνείου 55-57 Τερψιθέα, Πειραιάς

 **περί Ψυχής**
κέντρο ψυχοθεραπείας & 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
- 1ετή Εκπαίδευση στη Δικαστική Ψυχολογία & Εγκληματολογία
- Μεμονωμένα σεμινάρια Ψυχοπαθολογίας & Εγκληματολογίας

ΔΑΒΕΡΩΝΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ
Φυσιοθεραπευτής

Αριστούχος ΤΕΙ Αθηνών

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

Θωμάς Β. Βούβουρας
Χειρουργός Οφθαλμίατρος - Παιδοφθαλμίατρος

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

Ένα απολαυστικό διήμερο στα χωριά του Μαίναλου...

Της Ρουμπίνας Ζαχαράτου

Το Δ.Σ της Ένωσης μας ικανοποιώντας το αίτημα πολλών συνάδελφων πραγματοποίησε με μεγάλη επιτυχία διήμερη εκδρομή την 10-11 Νοεμβρίου 2018 στα χωριά του ελατοσκέπαστου Μαίναλου.

Δύο πούλμαν γεμάτα πλατιά συναδελφικά και φιλικά χαμόγελα ξεκίνησαν από το καθιερωμένο πια σημείο της πηλατείας Καραϊσκάκη με προορισμό τα πανέμορφα χωριά της Αρκαδίας: Βυτίνα-Βαητεσινίκο- Δημητσάνα- Λαγκάδια- Στεμνίτσα.

Πρώτη στάση μας μετά τον γρήγορο πρωινό καφέ ο αμφιθεατρικός ιερός ναός της Αγ. Φωτεινής στην Αρχαία Μαντινεία. Πρόκειται για ένα κτίσμα βαθιά σημειολογικό, μιας και κάθε κίονας, κάθε μια από τις καθοδηγούμενες πέτρες του δεν κάνουν τίποτε άλλο από το να συνθέτουν ένα μοναδικό στο είδος του αρχιτεκτόνημα που συνδέει την παλιά θρησκεία με τη νέα, διατρανώνοντας την Ελληνική αντίληψη για την παρουσία του Θεού Μεγαλείου του Κυρίου στους αιώνες. "Φλέβα νερού για τους διψώντες" χαρακτήρισε τον ιερό Ναό ο μεγάλος μας Γιάννης Τσαρούχης. Ξεναγός μας στην περιήγησή μας στο Ναό ο ίδιος ο εμπνευστής, αρχιτέκτονας και κτίστης του κοσ. Κων/νος Παπαθεοδώρου, μαθητής του μεγάλου μας αρχιτέκτονα Πικιώνη. Γεμάτοι εντυπώσεις ξεκινήσαμε για τον επόμενο προορισμό μας, το Σπήλαιο Κάψια και τις καταβόθρες. Χάρηκαμε με την βοήθεια μιας εξαι-



ρητικής ξεναγού ένα ακόμη θαύμα της φύσης που κοσμεί την πατρίδα μας. Το μεσημέρι μας βρήκε στο πανέμορφο Βαητεσινίκο. Ευχάριστη έκπληξη ήταν το γευστικό κέρασμα χαλβά από την συνάδελφο και φίλη κα Ελένη Ματσακά η οποία μας υποδέχτηκε στην πατρίδα της με ένα πλάκατ καλωσορίσματος. Αποθαύσαμε το γεύμα

μας σε εξαιρετική ταβέρνα και εκμεταλλευτήκαμε τον διαθέσιμο χρόνο μας για μια γρήγορη ματιά στις γραφικές γωνιές του χωριού και στην προμήθεια τοπικών προϊόντων. Το απόγευμα αργά φθάσαμε στα Λαγκάδια. αφού τακτοποιηθήκαμε στο ξενοδοχείο, ξεκουραστήκαμε και ανακτήσαμε τις δυνάμεις μας, ξεφραντώσαμε το βρά-

δυ όλοι μαζί αηλά και περιδιαβήκαμε στο φως του φεγγαριού τα ανηφορικά δρομάκια του χωριού πατρίδα των Δεληγιανναίων.

Η 2η ημέρα της εκδρομής μας ήταν πολύ γεμάτη! Νωρίς το πρωί ξεκινήσαμε με αρχικό προορισμό το Υπαίθριο Μουσείο Υδροκίνησης όπου ξεναγηθήκαμε και γνωρίσαμε την πολλαπλή χρήση της δύναμης του νερού και τα οφέλη της. Επόμενος σταθμός η γραφική Στεμνίτσα. Το ησυχαστήριο της μουσείου και το βυζαντινό εκκλησάκι των Τριών Ιεραρχών τράβηξαν το ενδιαφέρον πολλών από εμάς και σπεύσαμε να θαυμάσουμε τα εκθέματα και τις μοναδικές αγιογραφίες. Φυσικά δεν παραλείψαμε να γευτούμε τις γλυκές λιχουδιές της περιοχή και αφού προμηθευτήκαμε το κάτι τι μας για τον δρόμο επιβιβαστήκαμε στα πούλμαν προκειμένου να κατευθυνθούμε στον επόμενο προορισμό μας, τη Δημητσάνα ή αλλιώς "Μπαρουταποθήκη του Αγώνα". Οι παρέες των συναδέλφων διάβαιναν αστεειευμένοι τα σοκάκια της. Συζητήσεις και πλατιά χαμόγελα, θαυμασμός για τις ομορφιές τις και δυνατές αναπνοές για να ρουφήξουμε το οξυγόνο της υπέροχης φύσης της, πριν ξεκινήσουμε για την τελευταία στάση του οδοιπορικού μας, την Βυτίνα.

Τα χωριά του Μαίναλου μας μάγεψαν. Η εξαιρετική διάθεση όλων και ο σύμμαχος καλός καιρός, βοήθησαν ώστε η μεγάλη συντροφιά μας να περάσει ένα απολαυστικό διήμερο.



ΕΝΩΣΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ ΕΛΛΑΔΑΣ

Χρήσιμες συμβουλές για τις γιορτινές αγορές

Τι να προσέχει;
Τι να αποφεύγει;

Που να καταγγέλλει;

Η σωστή αγοραστική συμπεριφορά αποτελεί το κλειδί για τον κερδισμένο καταναλωτή!

Ενόψει των γιορτινών ημερών ο πρόεδρος της Ένωσης Καταναλωτών Ελλάδος Μιχάλης Τσιφάκης τονίζει ότι υπάρχουν διαφορετικές ποιότητες και ποικιλία τιμών, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι το φθηνότερο είναι υποβαθμισμένο ή το ακριβότερο είναι καλύτερο προϊόν. Ο καταναλωτής μόνο με ορθή αγοραστική συμπεριφορά μπορεί να προστατέψει το εισόδημά του. Κανένας δεν θα ακούσει τις διαμαρτυρίες του καταναλωτή για τις ακριβές τιμές των προϊόντων εφόσον έχει την δυνατότητα επιλογής. Ακόμη και εάν δεν υπάρχει εναλλακτική λύση για το προϊόν που χρειάζεται να αγοράσει μπορεί να στείλει το μήνυμά του περιορίζοντας ποσοτικά τις αγορές του. Για το ίδιο προϊόν υπάρχουν διαφορές τιμών από κατάσταση σε κατάσταση. Να ψάχνει στη περιοχή του για τον φθηνότερο προμηθευτή και τις πιο συμφέρουσες προσφορές για τα προϊόντα που το νοικοκυριό χρειάζεται.

Ο καταναλωτής πριν αγοράσει πρέπει:

1. Να ιεραρχήσει τις ανάγκες του, κάνοντας λίστα των απαραίτητων αγαθών.

2. Πριν αγοράσει να κάνει επισταμένη σύγκριση τιμών και ποιότητας, σε ομοειδή προϊόντα και να μην διστάζει να επιλέξει ανταγωνιστικό προϊόν, όταν αυτό επιβιβάζεται από την σύγκριση.

3. Να μην αγοράζει δύο προϊόντα προσφερόμενα στην τιμή του ενός, χωρίς να σκέφτεται αν μόνο το ένα του είναι χρήσιμο.

4. Να ελέγχει την ημερομηνία λήξης των προϊόντων και να διαβάζει προσεκτικά τις ετικέτες τους που κάτι έχουν να πουν (πλήρη στοιχεία παραγωγού, προέλευση, συστατικά κ.α.).

5. Να επιλέγει ζωικά προϊόντα που βρίσκονται σε προθήκες -ψυγεία κι όχι αυτά που είναι εκτεθειμένα στα τσιγκέλια, στους πάγκους τα οποία δεν συντηρούνται στη σωστή θερμοκρασία.

6. Να ελέγχει την καθαριότητα του καταστήματος και του προσωπικού, που ασχολείται με ευπαθή προϊόντα (π.χ. ζωικά τρόφιμα, γλυκίσματα κ.α.).

7. Να επιλέγει τις οικονομικότερες προσφορές των super markets γιατί είναι οι πλέον συμφέρουσες, να αγοράζει προϊόντα ιδιωτικής ετικέτας και να κάνει χρήση εκπωτικών κουπονιών (εφόσον διαθέτει).

8. Να προσέχει και να υπολογίζει τις ημερομηνίες παραγωγής και διάρκειας συντήρησης τυποποιημένων προϊόντων.

9. Να μην αγοράζει φρούτα και λαχανικά εκτός εποχής, που συνήθως είναι βλαβερά για την υγεία, ακριβά και άνοστα.

10. Τέλος να διαχωρίζει το "πρέπει" από το "θέλω" δηλαδή το χρήσιμο από το αχρείαστο.

ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΕΣ

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΕΜΠΟΡΙΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ: 1520
ΕΝΙΑΙΟΣ ΦΟΡΕΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΡΟΦΙΜΩΝ (Ε.Φ.Ε.Τ.): 11717
ΕΝΩΣΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ ΕΛΛΑΔΑΣ: 210-4111080

Όσα πρέπει να γνωρίζετε για την γαλοπούλα

Ενώ υπάρχει μεγάλη διαφορά στη τιμή, δεν υπάρχει σημαντική διαφορά στην ποιότητα μεταξύ φρέσκιας και κατεψυγμένης γαλοπούλας

Το έθιμο της γαλοπούλας για το χριστουγεννιάτικο τραπέζι, καθό είναι που παραμένει, διατηρώντας την παράδοση, όμως θα πρέπει οι καταναλωτές να προσέχουν από την αγορά μέχρι και την κατανάλωση της γαλοπούλας ώστε να μην αντιμετωπίσουν το παραμικρό πρόβλημα που θα μπορούσε να τους δημιουργήσει συνέπειες στην υγεία τους.

Έτσι λοιπόν, από την επιστημονική επιτροπή της Ένωσης Καταναλωτών Ελλάδας, μπορούμε να δώσουμε προς τους καταναλωτές τις παρακάτω οδηγίες για "ασφαλής" χριστουγεννιάτικο τραπέζι με κύριο φαγητό την παραδοσιακή γαλοπούλα:

1. Δεν υπάρχει σημαντική διαφορά στην ποιότητα μεταξύ φρέσκιας και κατεψυγμένης γαλοπούλας.

2. Οι καταναλωτές πρέπει να ελέγχουν την ημερομηνία που αναγράφεται για την κατανάλωση της.

3. Μιας καλής ποιότητας γαλοπούλα πρέπει να έχει ομοιόμορφο χρώμα και δεν πρέπει να έχει υπολείμματα φτερών, μώλωπες, κοψίματα και σπασμένα κόκκαλα.

4. Στην περίπτωση φρέσκιας γαλοπούλας οι καταναλωτές πρέπει να ελέγχουν εάν τηρούνται οι κανόνες υγιεινής από το κατάστημα πώλησης. Ο πωλητής πρέπει να φοράει γάντια και δεν πρέπει να έρχεται σε επαφή με άλλο ωμό κρέας πριν πιάσει την γαλοπούλα γιατί υπάρχει κίνδυνος επιμόλυνσης. Εάν χρειαστεί να τεμαχιστεί η γαλοπούλα, δεν πρέπει να χρησιμοποιείται η επιφάνεια εργασίας που πιθανόν να τεμαχίζονται και άλλα κρέατα.

Οι καταναλωτές πρέπει να ελέγχουν την ημερομηνία που αναγράφεται για την κατανάλωση του προϊόντος.

Μιας καλής ποιότητας γαλοπούλα πρέπει να έχει ομοιόμορφο χρώμα και δεν πρέπει να έχει υπολείμματα φτερών, μώλωπες, κοψίματα και σπασμένα κόκκαλα.

Στην περίπτωση φρέσκιας γαλοπούλας οι καταναλωτές πρέπει να ελέγχουν εάν τηρούνται οι κανόνες υγιεινής από το κατάστημα πώλησης. Ο πωλητής πρέπει να φοράει γάντια και δεν πρέπει να έρχεται σε επαφή με άλλο ωμό κρέας πριν πιάσει τη γαλοπούλα γιατί υπάρχει κίνδυνος επιμόλυνσης. Εάν χρειαστεί να τεμαχιστεί η γαλοπούλα, δεν πρέπει να χρησιμοποιείται η επιφάνεια εργασίας που πιθανόν να τεμαχίζονται και άλλα κρέατα.

Η γαλοπούλα για την μεταφορά από το κατάστημα πώλησης πρέπει να μπαίνει σε ξεχωριστή συσκευασία και να μην τοποθετείται στην ίδια σακούλα με άλλα τρόφιμα.

Οι μικρές σε ηλικία γαλοπούλες (4-6 μηνών) είναι πιο τρυφερές σε σύγκριση με τις μεγαλύτερες. Το φύλλο της γαλοπούλας (αρσενική ή θηλυκή) δεν παίζει ρόλο στην τρυφερότητα.

Όταν η γαλοπούλα φθάσει στο σπίτι πρέπει να μπει αμέσως στο ψυγείο, σε ράφι που δεν έρχεται σε επαφή με άλλα τρόφιμα, όπου μπορεί να διατηρηθεί μέχρι 48 ώρες. Εάν θέλουμε να τη διατηρήσουμε για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα πρέπει να την βάλουμε στην κατάψυξη.

Εάν αγοράσουμε έτοιμη γαλοπούλα με την γέμιση πρέπει να την βάλουμε στην κατάψυξη. Για να μαγειρευτεί δεν χρειάζεται απόψυξη, γιατί υπάρχει κίνδυνος ανάπτυξης βακτηρίων κατά την διάρκεια της απόψυξης.

Εάν η γαλοπούλα είναι στην κατάψυξη του σπιτιού μας πρέπει να την αποψύξουμε στην συντήρηση του ψυγείου (χρειάζεται περίπου 24 ώρες μια μέτρια γαλοπούλα) ή σε φούρνο μικροκυμάτων και όχι σε θερμοκρασία περιβάλλοντος. Στη συνέχεια την πλένουμε με κρύο νερό και την προετοιμάζουμε για το ψήσιμο.

Ο νεροχύτης που θα την πλύνουμε πρέπει να είναι καθαρός και ποτέ δεν την ακουμπάμε στον πάγκο της κουζίνας όπου υπάρχουν άλλα τρόφιμα, γιατί υπάρχει κίνδυνος επιμόλυνσης.

Μετά το ψήσιμο πρέπει να καταναλώνεται όσο είναι ακόμη ζεστή. Όταν βγει από το φούρνο η γαλοπούλα πρέπει να ξεχωρίζουμε την γέμιση. Εάν η γαλοπούλα έχει κρυώσει στο φούρνο πρέπει πριν την καταναλώσουμε να τη ζεστάνουμε σε θερμοκρασία 75°C. Η ψημένη γαλοπούλα που δεν θα καταναλωθεί τοποθετείται στο ψυγείο. Εάν την καταναλώσουμε το βράδυ της ίδιας μέρας ή την άλλη μέρα πρέπει να την ξαναζεστάνουμε στους 75°C.

Προσοχή στις σφραγίδες των κρεάτων

Χρήσιμο είναι επίσης οι καταναλωτές να γνωρίζουν και τις σφραγίδες οι οποίες είναι πάνω στα κρέατα, ώστε να γνωρίζουν τι ψωνίζουν. Έτσι λοιπόν σε όλα τα σφάγια υπάρχουν σφραγίδες που υποδηλώνουν τη χώρα γέννησης κάθε ζώου.

Αναλυτικά ισχύουν τα εξής:

- Ζώα που γεννήθηκαν και εσφάγησαν στην Ελλάδα φέρουν σφραγίδες χρώματος τουρκουάζ, και η μία σφραγίδα αναγράφει την λέξη "ΕΛΛΑΣ".

- Ζώα που γεννήθηκαν σε τρίτες χώρες (δηλαδή εκτός Ε.Ε.) και εσφάγησαν στην Ελλάδα, όλες οι σφραγίδες είναι χρώματος τουρκουάζ και μία σφραγίδα χρώματος καστανού με το όνομα της χώρας γέννησης.

- Ζώα που γεννήθηκαν στην Ε.Ε. και εσφάγησαν σε ελληνικό σφαγείο όλες οι σφραγίδες είναι χρώματος τουρκουάζ και μία σφραγίδα ίδιου χρώ-

ματος με το όνομα της χώρας γέννησης.

Τα παραπάνω δεν ισχύουν για κρέατα εισαγωγής που έχουν σφραγιστεί στη χώρα προέλευσης.

Προσοχή στα παιχνίδια!

Η Ένωση Καταναλωτών Ελλάδας εφιστά την προσοχή στους γονείς ενόψει των εορτών, στις αγορές παιχνιδιών. Τα παιδιά που μαθαίνουν τη ζωή είναι οι περισσότερο ευάλωτοι καταναλωτές! Γι' αυτό το λόγο αξίζουν ιδιαίτερης προσοχής από τους ενήλικες.

Προσοχή λοιπόν! Αποτρέψτε τα παιδιά από τις διαφημίσεις, γιατί αυτή η τεχνική προώθησης πωλήσεων διαμορφώνει ανάγκες, μετατρέπει συνήθειες, διεγείρει επιθυμίες ...

Οι αρμόδιες υπηρεσίες του κράτους θα πρέπει να εντατικοποιήσουν τους ελέγχους στα συγκεκριμένα είδη, ώστε να διασφαλιστεί, όσο αυτό είναι δυνατό, ότι τα παιχνίδια που κυκλοφορούν στην αγορά είναι "ασφαλή" και δεν θέτουν σε κίνδυνο την ασφάλεια των μικρών παιδιών.

Το κάθε παιχνίδι προορίζεται για συγκεκριμένη ηλικία, χαρακτήρα και ωριμότητα του παιδιού.

- Τα παιχνίδια που αγοράζετε, πρέπει να έχουν την ένδειξη "CE", που σημαίνει ότι ο κατασκευαστής τηρεί τις προδιαγραφές ασφαλείας που έχει θεσπίσει η Ε.Ε.

- Μην αγοράζετε ποτέ μεταχειρισμένα παιχνίδια (ανοικτές συσκευασίες).

- Το παιχνίδι πρέπει να εναρμονίζεται με την ηλικία του παιδιού (αναγραφή ηλικιών στην συσκευασία).

- Αποφεύγετε τα παιχνίδια που έχουν αιχμηρές μύτες, βελόνες και διάφορα άλλα αποσπώμενα εξαρτήματα που μπορούν να τραυματίσουν ή να προκαλέσουν ατυχήματα.

- Τα παιχνίδια δεν πρέπει να μοιάζουν με τρόφιμα, ούτε να μυρίζουν σαν αυτά, γιατί το παιδί μπορεί να τα καταπιεί.

- Να προτιμάτε παιχνίδια από σβάρβα και εξειδικευμένα εργοστάσια.

- Μην αγοράζετε παιχνίδια από τους διάφορους πλανόδιους "εμπόρους", τα περισσότερα είναι άγνωστης προέλευσης και κατασκευής γι' αυτό είναι και φθηνότερα.

- Να διαβάζεται προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης και τις προειδοποιήσεις.

- Δεν πρέπει να είναι κατασκευασμένα από συνθετικά υλικά και επικίνδυνες π्लाστικές ουσίες, που συνήθως είναι καρκινογόνες. Καλό είναι να έχουν την ένδειξη "non toxic"

- Τέλος, τα παιχνίδια που θ' αγοράσετε δεν πρέπει να επιδρούν αρνητικά στην ψυχοσύνθεση των παιδιών, την ψυχική τους ισορροπία και να διαταράσσουν τις σχέσεις τους με το οικογενειακό περιβάλλον.

Για την Ένωση
Καταναλωτών Ελλάδας
Μιχάλης Τσιφάκης
Πρόεδρος Δ.Σ.

ΕΟΠΥΥ: Τι αλλιάζει στις εξετάσεις και τις αποζημιώσεις των ασφαλισμένων

Δημοσιεύτηκε στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως ο νέος ενιαίος κανονισμός παροχών Υγείας (ΕΚΠΥ) με τις αλλαγές του ΕΟΠΥΥ που αφορά χιλιάδες ασφαλισμένους. Αλλαγές στο πλαίσιο της προληπτικής ιατρικής, με σκοπό την έγκαιρη διάγνωση και τη λήψη μέτρων για την πρόληψη της εκδήλωσης ή την αποτροπή εμφάνισης νοσηρών καταστάσεων, παρέχονται, χωρίς τη συμμετοχή του δικαιούχου, τα εξής:

α) Εμβολιασμοί παιδιών και ενηλίκων, σύμφωνα με το εγκεκριμένο από το Υπουργείο Υγείας Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμού.

β) Εξετάσεις προγεννητικού ελέγχου σε γυναίκες και άνδρες με σκοπό τη γέννηση υγιών παιδιών και συγκεκριμένα:

Αιματολογικές εξετάσεις (γενική αίματος, ηλεκτροφόρηση αιμοσφαιρίνης, φερριτίνης, δοκιμασίες εγκλειστών και δρεπάνωσης) για τη διαπίστωση ετεροζυγωτών μεσογειακής αναιμίας και δρεπανοκυτταρικής νόσου.

Προσδιορισμός αντισωμάτων ερυθράς, τοξοπλάσματος και κυτταρομεγαλοϊού, για αποκλεισμό συγγενών λοιμώξεων.

Υπερηχογράφημα β-επιπέδου και αυχενικής διαφάνειας, μία φορά στη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Λήψη τροφοβλάστης ή αμνιοπαρακέντηση επί ιατρικών ενδείξεων.

Εξέταση DNA του εμβρύου, εφόσον έχει διαπιστωθεί ότι και οι δύο γονείς έχουν γενετική επιβάρυνση για μεσογειακή αναιμία και δρεπανοκυτταρική νόσο ή άλλη γνωστή γενετική διαταραχή.

Κάλυψη της μεθόδου ρήψης του υλικού για έλεγχο καρυότυπου του εμβρύου σε γυναίκες άνω των 35 ετών.

γ) Για την πρόληψη διάγνωση του καρκίνου του μαστού, μαστογραφία κάθε δύο(2) χρόνια σε γυναίκες ηλικίας από σαράντα (40) έως πενήντα (50) ετών, και κάθε χρόνο σε γυναίκες ηλικίας άνω των πενήντα (50) ετών ή σε γυναίκες άνω των τριάντα πέντε (35) ετών, εφόσον οι τελευταίες ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου. Για την τελευταία περίπτωση απαιτείται παραπομπή ειδικού γιατρού.

δ) Για την πρόληψη διάγνωση του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας,

τεστ PAP κάθε χρόνο σε όλες τις γυναίκες από την έναρξη της σεξουαλικής ενεργούς ζωής, ή ανίχνευση υψηλού κινδύνου τύπων HPV-DNA test, κάθε πέντε (5) χρόνια από την ηλικία των είκοσι ενός (21) ετών μέχρι την ηλικία των εξήντα (60) ετών.

ε) Για την πρόληψη διάγνωση του καρκίνου του προστάτη, έλεγχος προστατικού αντιγόνου (PSA) κάθε δύο (2) χρόνια σε άνδρες άνω των πενήντα (50) ετών και κάθε χρόνο σε άνδρες ηλικίας άνω των εξήντα (60) και ως ογδόντα (80) ετών.

στ) Για την πρόληψη των καρδιοπαθειών, εξετάσεις χοληστερόλης, ολικής και κλασμάτων υψηλής και χαμηλής πυκνότητας, καθώς και τριγλυκεριδίων, με σκοπό τη διάγνωση δυσλιπιδαιμιών, κάθε πέντε (5) χρόνια σε άνδρες και γυναίκες από δεκαπέντε (15) έως τριάντα (30) ετών και κάθε τρία (3) χρόνια σε άνδρες και γυναίκες άνω των τριάντα (30) ετών.

ζ) Για την πρόληψη διάγνωση του καρκίνου του παχέος εντέρου, μικροσκοπική εξέταση ανίχνευσης αιμοσφαιρίνης στα κόπρανα κάθε δύο (2) χρόνια σε άνδρες και γυναίκες ηλικίας πενήντα (50) έως εβδομήντα (70) ετών, και κολινοσκόπηση κάθε πέντε (5) έτη σε άνδρες και γυναίκες ηλικίας πενήντα (50) ετών και άνω ή κάθε έτος σε άνδρες και γυναίκες ηλικίας σαράντα (40) ετών και άνω, εφόσον ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου. Στην τελευταία περίπτωση απαιτείται παραπομπή ειδικού ιατρού.

η) Για την πρόληψη και διάγνωση του σακχαρώδη διαβήτη, εξετάσεις γλυκόζης αίματος, γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης (HbA1c) και δοκιμασία ανοχής γλυκόζης κάθε πέντε (5) χρόνια σε άνδρες και γυναίκες από δεκαπέντε (15) έως πενήντα (50) ετών και κάθε τρία (3) χρόνια σε άνδρες και γυναίκες άνω των πενήντα (50) ετών. Επίσης, κάθε δυο (2) χρόνια σε άτομα με υψηλό κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη, όπως α) συγγενείς α' βαθμού με διαβήτη (κληρονομικότητα), β) άτομα με BMI>30, γ) γυναίκες με πολυκυστικές ωοθήκες, δ) γυναίκες με ιστορικό διαβήτη κύησης, και ε) ασθενείς που πάσχουν από αρτηριακή υπέρταση και δυσλιπιδαιμία.

Σχετικά με την Ιατρική Περίθαλψη και τους Ιατρούς του ΕΟΠΥΥ

Η ιατρική περίθαλψη περιλαμβάνει την κλινική εξέταση στο ιατρείο ή στο σπίτι του δικαιούχου, από συμβεβλημένο ιατρό με τον ΕΟΠΥΥ, εφόσον αυτό είναι απαραίτητο, χωρίς επιπλέον οικονομική επιβάρυνση. Επίσης, περιλαμβάνει τις ιατρικές πράξεις που είναι αναγκαίες για τη διάγνωση και τη θεραπεία του ασθενούς, σύμφωνα με τα οριζόμενα στην ισχύουσα νομοθεσία. Στην ιατρική κλινική εξέταση που διενεργείται κατά την επίσκεψη του ασθενή, περιλαμβάνεται η δακτυλική εξέταση ορθού επί ενδείξεων, ο στατικοκινητικός έλεγχος επιμέρους περιοχών του μυοσκελετικού συστήματος, οι δοκιμασίες μυϊκής ισχύος, οι δοκιμασίες αισθητικότητας, η εκτίμηση τενόντιων αντανάκλαστικών και ειδικοί διαγνωστικοί χειρισμοί διαφόρων αρθρώσεων (Lachman, McMurray, Apley κ.α.) κατά περίπτωση.

Οι συμβεβλημένοι με τον ΕΟΠΥΥ ιατροί, υποχρεούνται πέραν της κλινικής εξέτασης του ασθενή, να εκτελούν, εφόσον κρίνεται αναγκαίο, τις παρακάτω κατά ειδικότητα ιατρικές πράξεις, χωρίς επιβάρυνση του

δικαιούχου ή του Οργανισμού:

Αγγειοχειρουργική εξέταση: α-δρός έλεγχος αιματικής ροής σε αρτηρίες και φλέβες άνω και κάτω άκρων με απλή συσκευή Doppler.

Γυναικολογική εξέταση: κοιλποσκόπηση.

Δερματολογική εξέταση: επισκόπηση με δερματοσκόπιο και εξέταση με λυχνία WOOD.

Καρδιολογική εξέταση: ηλεκτροκαρδιογράφημα.

Οφθαλμολογική εξέταση: τονομέτρηση, μέτρηση οπτικού πεδίου, μέτρηση οπτικής οξύτητας, εξέταση με σχισμοειδή λυχνία και απλή βυθοσκόπηση, χωρίς τη χρήση ειδικού οργάνου.

Πνευμονολογική εξέταση: Οξυμετρία και Ροομέτρηση.

Παιδιατρική και Παθολογική εξέταση: Εμβολιασμοί πάσης φύσεως, σύμφωνα με το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών.

Ωτορρινολαρυγγολογική εξέταση: εξέταση στοματικής κοιλότητας και φάρυγγα, ωτοσκόπηση, αφαίρεση βυσμάτων ώτων, εκτίμηση ακοής διά τονοδοτών και ομιλίας, πρόσθια και οπίσθια ρινοσκόπηση, έμμεση λαρυγγοσκόπηση υπάρχουν τόσο στις παροχές υγείας, τόσο και στο ύψος αποζημίωσής τους.

Μειώνεται ο χρόνος εκτέλεσης των παραπεμπτικών για εξετάσεις

Μέσα σε διάστημα τριών εβδομάδων θα πρέπει πλέον οι ασφαλισμένοι του ΕΟΠΥΥ να εκτελούν τα παραπεμπτικά εξετάσεων.

Το νέο χρονικό όριο ισχύει για όλα τα παραπεμπτικά εξετάσεων τα οποία έχουν εκδοθεί από την 1η Νοεμβρίου 2018, όταν τέθηκε σε εφαρμογή ο νέος Ενιαίος Κανονισμός Παροχών Υγείας (ΕΚΠΥ) του ΕΟΠΥΥ. Μέχρι τις 31/10/2018, οι ασφαλισμένοι είχαν στη διάθεσή τους χρονικό διάστημα τεσσάρων εβδομάδων για να κάνουν εξετάσεις.

Τα παραπεμπτικά εξετάσεων τα οποία εκδίδονται από 01/11/2018 και μετά σύμφωνα με ΚΥΑ Αριθ. ΕΑΠΕ/Γ.Π.80157(ΦΕΚ 4898.τ.β.01-11-2018) αρθ.6 παρ.3, θα εκτελούνται εντός χρονικού διαστήματος τριών εβδομάδων, ανεξάρτητα εάν αναγράφεται ημερομηνία εκτέλεσης επί του παραπεμπτικού τεσσάρων εβδομάδων.

Γυαλιά οράσεως:

Οι αλλαγές που έφερε το νέο σύστημα χορήγησης και αποζημίωσης

Με τη νέα διαδικασία η οποία ισχύει από 1/10/2018, ο δικαιούχος δεν επιβαρύνεται με τη δαπάνη αποζημίωσης (ανώτατο ποσό αποζημίωσης είναι 100 ευρώ) και καταργείται η κατάθεση των δικαιολογητικών από τους δικαιούχους στις ΠεΔι.

Συγκεκριμένα, ο δικαιούχος επισκέπτεται τον οφθαλμίατρο, ο οποίος εκδίδει την ηλεκτρονική γνωμάτευση και εκτυπώνει τη βεβαίωση πληρωμής, η οποία αναγράφει τα στοιχεία του δικαιούχου, καθώς και το ανώτατο ποσό. Σημειώνεται ότι η γνωμάτευση θα πρέπει να εγκριθεί και να σφραγιστεί, από ελεγκτή γιατρό, όπως γινόταν μέχρι σήμερα.

Στη συνέχεια ο πολίτης προσκομίζοντας τη γνωμάτευση σε ένα κατάστημα οπτικών λαμβάνει τα γυαλιά της επιλογής του και πληρώνει, αντί χρηματικού αντιτίμου, με τη βεβαίωση πληρωμής, μέχρι του ποσού των 100 ευρώ.

Και επί της Ειρήνης

Συνέχεια από τη σελ. 4

Έτσι δεν ορίζει το σύνταγμα; Το ξέχασαν οι κυβερνώντες; Ή μήπως έκριναν πως κάποιος είναι πιο ίσος από τους άλλους; Δεν ξέρω τι να πω. Προβληματίζομαι. Μπορεί κάποιος να είμαστε παιδιά κάποιου κατώτερου θεού.

Μπορεί όμως το γεγονός ότι κάποιος πήραν, να γεννά ελπίδες και σε κάποιους από εμάς.

Ίσως έρθει και η σειρά μας. Μπορεί να πάρουμε κι εμείς. Λογικό και δίκαιο. Δεν ξέρουμε όμως τίποτε, δεν είμαστε σίγουροι για τίποτα.

Στον τόπο αυτό που γέννησε τη δημοκρατία, έκτοτε δεν γίνετε δημοκρατικά.

Εδώ αποφασίζουμε όπως θέλουμε και ότι θέλουμε.

Κάποιος μου είπε. Μην περιμένεις τί-

ποτα, αν δεν υπάρξει πολιτική βούληση.

Πολιτική βούληση; Γιατί; Οι εξουσίες δεν είναι διακριτές; Όταν η ανεξάρτητη δικαιοσύνη, αποφασίζει, δεν είναι υποχρεωμένη να εκτελέσει η διοίκηση;

Αν είναι έτσι και τα πάντα έχουν ισοπεδωθεί, εμείς τί κάνουμε;

Εμείς; "Μοιραίοι και άβουλοι ... προσημειώσαμε ίσως κάποιο θαύμα".

Άλλωστε έρχονται Χριστούγεννα. Ας φωτίσει όλους αυτούς, που διαχειρίζονται τις τύχες και τις ζωές μας να γίνουν δίκαιοι και σωστοί.

Έτσι για να μη ρέμε μόνο, άλλα και να νοιώθουμε πως "επί γης ειρήνη και εν ανθρώποις ευδοκία".

Καλά Χριστούγεννα, υγεία, δύναμη και υπομονή σε μας και φώτιση στους ισχυρούς της γης!!!

Στέη Παππά-Γεωργίου

