



ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΗΣ  
ΝΕΟΚΛΕΟΥΣ, ΦΡΕΑΡΡΙΟΣ  
(525 - 480; π.χ.)

# ο Συνταξιούχος

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ  
ΔΩΡΕΑΝ

Αν δε δει ο Θεός  
χέρι ανθρώπου,  
δε βάζει μήτε κι  
αυτός το δικό του.

Νίκος  
Καζαντζάκης

ΤΟΥ ΠΡΩΤΟΥ ΛΙΜΑΝΙΟΥ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 90 • ΝΕΑ ΠΕΡΙΟΔΟΣ • ΙΟΥΛΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2019

ΕΠΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ της εφημερίδας ΠΑΡΑΣΚΗΝΙΟ 31-8-2019

## Από 7.000 ευρώ σε 2,5 εκατ. συνταξιούχους Παίρνουν όλοι τα αναδρομικά!

**1 Πώς θα δοθούν  
τα χρήματα**

**2 Στις επόμενες 60  
μέρες η απόφαση**

**3 Στον κάλαθο των αχρήστων  
ο νόμος Κατρούγκαλου**

«Η κυβέρνηση θα σεβαστεί την απόφαση της Δικαιοσύνης για την αντισυνταγματικότητα ή μη του νόμου Κατρούγκαλου και την επιστροφή ή όχι των αναδρομικών σε συνταξιούχους. Η απόφασή μας όμως θα κινηθεί στο πλαίσιο των δημοσιονομικών δυνατοτήτων της χώρας». Η διαβεβαίωση αυτή του υπουργού Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων Γιάννη Βρούτση έφερε και πάλι στη δημοσιότητα το θέμα των αναδρομικών, για την επιστροφή των οποίων ή όχι σε περίπου 2,5 εκατ. συνταξιούχους αναμένεται να ξεκαθαρίσει το τοπίο το αργότερο έως τον Οκτώβριο, με απόφαση που θα λάβει το ΣτΕ.

Σύμφωνα με πληροφορίες και βάσει των σεναρίων που επεξεργάζονται

στην κυβέρνηση, σε περίπτωση που το ΣτΕ κρίνει τον νόμο Κατρούγκαλου αντισυνταγματικό, η επιστροφή των χρημάτων θα γίνει σε βάθος 5ετίας, ώστε να μην υπονομευθεί και να διασφαλιστεί η υλοποίηση της σχεδιαζόμενης οικονομικής πολιτικής.

Το θέμα των αναδρομικών διεκδικήσεων θεωρείται μέγιστο, καθώς το κόστος της δικαίωσης όλων των ενδιαφερομένων συνταξιούχων –οι οποίοι διεκδικούν την επιστροφή ποσών που, σύμφωνα με την απόφαση του ΣτΕ του 2015, κόπηκαν α-

πό τις συντάξεις τους αντισυνταγματικά– είναι ικανό να τινάξει στον αέρα κάθε προγραμματισμό του οικονομικού επιτελείου.

Οι περικοπές, που κρίθηκαν ήδη αντισυνταγματικές, αγγίζουν 1,2 εκατ. συνταξιούχους, ενώ η κατάργηση των δώρων που είχαν διαμορφωθεί σε σταθερό ποσό 800 ευρώ ετησίως αφορά τους πάντες, δηλαδή 2,5 εκατομμύρια πολίτες. Οι συνταξιούχοι διεκδικούν ποσά που σε ορισμένες περιπτώσεις ξεπερνούν τα 7.000 ευρώ κατ' άτομο για το διάστημα από την έκ-

**Η κυβέρνηση  
θα σεβαστεί την  
απόφαση της  
Δικαιοσύνης,  
ξεκαθαρίζει  
ο Υπουργός Εργασίας  
και Κοινωνικών  
Υποθέσεων  
Γιάννης Βρούτσης**

δοση της επίμαχης απόφασης του ΣτΕ, ήτοι τον Ιούλιο του 2015 έως και το τέλος του 2018, όταν και ξεκίνησε ο επανυπολογισμός των συντάξεων.

Οι ειδικοί, από την πλευρά τους, εκτιμούν ότι μέχρι να κριθούν η τύχη του νόμου Κατρούγκαλου και ο επανυπολογισμός, το επίμαχο διάστημα αφορά σίγουρα το 10μηνο μεταξύ της απόφασης του ΣτΕ (Ιούλιος 2015) και της ψήφισης του νόμου Κατρούγκαλου (Μάιος 2016). Βέβαια, ακόμη κι αν περιοριστεί το χρονικό εύρος, το δημοσιονομικό κόστος γι' αυτούς τους δέκα μήνες ξεπερνάει συνοδικά τα 4 δισ. ευρώ για κύριες και επικουρικές συντάξεις. Αναλυ-

Συνέχεια στη σελ. 2

## Ένα βήμα πιο κοντά στην δικαίωση...

Σημαντική δικαστική νίκη για το κίνημα των συνταξιούχων είναι η με αρ. 5600/2019 απόφαση του Πρωτοδικείου Αθηνών που υποχρεώνει τα ασφαλιστικά ταμεία -που έχουν πλέον συγχωνευθεί στον σημερινό ΕΦΚΑ- να επιστρέψουν παρακρατηθέντα ποσά σε 46 άτομα που άσκησαν αγωγή το 2014.

Αυτό υποστηρίζουν οι ενάγοντες, που δικαιώθηκαν ύστερα από 6 χρόνια, συνταξιούχοι του ΤΑΠ-ΟΤΕ και του πρώην ΙΚΑ.

Σύμφωνα με το σκεπτικό της απόφασης, οι σχετικές διατάξεις των μνημονιακών νόμων 4051/2012 και 4093/2012, που επέβαλαν αναδρομικά περικοπές κύριων και επικουρικών συντάξεων από 12% ως 20% και κατάργηση των δώρων και επιδομάτων, είναι ανίσχυρες και μη εφαρμοστέες.

Συγκεκριμένα το δικαστήριο έκρινε ότι επειδή οι διατάξεις αυτές "ψηφίσθηκαν όταν είχε πλέον παρέλθει διετία από τον πρώτο αιφνιδιασμό της οικονομικής κρίσης και αφού εν τω μεταξύ είχαν σχεδιασθεί και ληφθεί τα βασικά μέτρα για την αντιμετώπισή της (...) ο νομοθέτης δεν εδικαιολογείτο πλέον να προχωρήσει σε σχετικές ρυθμίσεις χωρίς ειδική έρευνα του αντικειμένου αυτών".

Αντιθέτως, "όφειλε να προβεί σε εμπειριστωμένη μελέτη, προκειμένου να διαπιστώσει και να αναδείξει τεκμηριωμένα ότι η λήψη των συγκεκριμένων μέτρων ήταν συμβατή με τις σχετικές συνταγματικές δεσμεύσεις, τις απορρέουσες, μεταξύ άλλων, από τον θεσμό της κοινωνικής ασφάλισης, τις αρχές της ισότητας και της αναλογικότητας και την προστασία της αξίας του ανθρώπου".

Στο ίδιο πνεύμα με σχετικές αποφάσεις του ΣτΕ του 2015, το Διοικητικό Πρωτοδικείο έκρινε αντισυνταγματικές τις περικοπές συντάξεων και αποφάσισε ότι οι συνταξιούχοι "δικαιούνται αποζημίωση για τη ζημία που υπέστησαν".

"Πρόκειται για μια απόφαση εξαιρετικής σημασίας για όλους τους συνταξιούχους, καθώς αναγνωρίζει την αντισυνταγματικότητα των περικοπών στις συντάξεις με τους μνημονιακούς νόμους 4051/2012 και 4093/2012", δήλωσε ο συνήγορος των συνταξιούχων.

"Είναι αξιοσημείωτο ότι αφορά ομαδική αγωγή (46 συνταξιούχων), υποχρεώνοντας έτσι για πρώτη φορά τον ΕΦΚΑ να επιστρέψει τα παρανόμως παρακρατηθέντα ποσά σε μαζική κλίμακα", συμπληρώνει. Μέχρι τώρα δικαστικές αποφάσεις έχουν μόνο αγωγές μεμονωμένων ατόμων, ε-

### Της Ρουμπίνας Ζαχαράτου

νώ εκκρεμούν επιπλέον δεκάδες μαζικές αγωγές, που αφορούν πολλούς εκατοντάδες συνταξιούχους.

Ο πρόεδρος του σωματείου "Κίνημα Συνταξιούχων", μέλη του οποίου είναι οι ενάγοντες συνταξιούχοι αναφέρει: Πρόκειται για "απόφαση-κόλπαφο, όχι μόνο στις μνημονιακές κυβερνήσεις που λήστεψαν τις συντάξεις μας, αλλά και προς τη μωπική πολιτική συνταξιοδικών σωματείων που άφησαν τους συνταξιούχους στο έλεος των αυθαίρετων μνημονιακών περικοπών".

Εντωμεταξύ είναι θέμα χρόνου να δημοσιοποιηθεί από το Συμβούλιο της Επικρατείας (ΣτΕ) η απόφαση που θα ανάψει το πράσινο φως για τις επιστροφές των αναδρομικών στους συνταξιούχους και αφορούν τις μειώσεις που έχουν υποστεί οι μηνιαίες τους συντάξεις, λόγω των μνημονίων.

Το σχέδιο επιστροφών περιλαμβάνει τρία σενάρια. Ένα για 36 δόσεις, ένα για 48 και ένα τρίτο για αναδρομικά σε 60 δόσεις. Το καθένα από τα παραπάνω σενάρια έχει σχέση ανάλογη με το κόστος των αναδρομικών που θα κληθεί να επιστρέψει η κυβέρνηση σύμφωνα με την αναμενόμενη απόφαση του Συμβουλίου της Επικρατείας.

Σύμφωνα με δημοσιεύματα, τα χρήματα που θα επιστραφούν στους συνταξιούχους αφορούν τις μειώσεις 10 μηνών στις κύριες συντάξεις και 12 μηνών στις επικουρικές. Δεν αποκλείεται όμως να επιστραφούν τα ποσά των μειώσεων για διάστημα μεγαλύτερο των 10 μηνών, ιδίως για όσους έχουν προσφύγει και ήδη δικαιώνονται στα δικαστήρια.

#### Ενδεικτικά αναφέρουμε:

- Οι συνταξιούχοι του Δημοσίου έχουν λαμβάνειν ως 7.340 ευρώ συνοδικά από παράνομες μειώσεις κύριων και επικουρικών συντάξεων για 10 και 12 μήνες αντίστοιχα. Αν δοθούν τα αναδρομικά σε 36 δόσεις θα έχουν μηνιαίες αυξήσεις σε κύρια και επικουρική, από 90 ευρώ το μήνα ως και 204 ευρώ το μήνα. Αν οι επιστροφές γίνουν σε 60 δόσεις, οι μηνιαίες αυξήσεις συντάξεων είναι από 54 ως 122 ευρώ το μήνα.

- Οι συνταξιούχοι των ΔΕΚΟ και τραπεζών έχουν λαμβάνειν (ενδεικτικά) ως 6.770 ευρώ συνοδική επιστροφή από παράνομες μειώσεις κύριων και επικουρικών συντάξεων για 10 και 12 μήνες α-

ντίστοιχα. Αν δοθούν τα αναδρομικά σε 36 δόσεις θα έχουν μηνιαίες αυξήσεις σε κύρια και επικουρική, από 90 ευρώ το μήνα ως και 188 ευρώ το μήνα. Αν οι επιστροφές γίνουν σε 60 δόσεις, οι μηνιαίες αυξήσεις συντάξεων είναι από 55 ως 113 ευρώ το μήνα.

- Οι συνταξιούχοι του ΙΚΑ έχουν λαμβάνειν (ενδεικτικά) ως 6.402 ευρώ συνοδική επιστροφή από παράνομες μειώσεις κύριων και επικουρικών συντάξεων για 10 και 12 μήνες αντίστοιχα. Με αναδρομικά σε 36 δόσεις θα έχουν μηνιαίες αυξήσεις σε κύρια και επικουρική, από 63 ευρώ το μήνα ως και 178 ευρώ το μήνα. Με επιστροφές σε 60 δόσεις, οι μηνιαίες αυξήσεις συντάξεων είναι από 38 ως 107 ευρώ το μήνα.

Για να υπολογίσει κανείς το συνοδικό ποσό που διεκδικεί για το επίμαχο 10μηνο, πρέπει να ανατρέξει στα μηνιαία εκκαθαριστικά πληρωμών των κύριων και επικουρικών συντάξεών του, όπου αναγράφονται οι μειώσεις των νόμων 4051 και 4093.

Προσοχή, ο επανυπολογισμός των επικουρικών έγινε ήδη από το καλοκαίρι του 2016, οπότε οι όποιες νομικές διεκδικήσεις σταματούν εκεί εφόσον η διαδικασία του επανυπολογισμού και των περικοπών κριθεί συνταγματική από το ΣτΕ.

Σε ότι αφορά όλους εμάς τους συνταξιούχους υπαλλήλους του ΟΛΠ που συμπεριληφθήσαν στην πρώτη λίστα εναγόντων που καταρτίστηκε με την συμβολή της Ένωσής μας οι ημερομηνίες εκδίκασης έχουν οριστεί για 18/10 και 6/12 του 2019.



### ΕΚΔΡΟΜΗ

#### ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΙ

Η διήμερη εκδρομή της Ενώσεώς μας θα γίνει στις 9 & 10 Νοεμβρίου 2019 στα ΧΑΝΙΑ ΠΗΛΙΟΥ.

- \* Θέσεις περιορισμένες
- \* Δηλώσατε έγκαιρα συμμετοχή μέχρι τις 23 Οκτωβρίου, καταθέτοντας τα χρήματα στην Ένωσή μας
- \* Τιμή συμμετοχής 65 €/άτομο
- \* Η αναχώρηση θα γίνει από την Πλατεία Καραϊσκάκη - Πειραιά
- \* Ώρα αναχώρησης 07:30 π.μ.

# Παίρνουν όλοι τα αναδρομικά!

## Συνέχεια από τη σελ. 1

τικά, βάσει των υπολογισμών, το μηνιαίο κόστος των αναδρομικών φέρεται να φτάνει στα 175 εκατ. ευρώ, κι αυτό μόνο από τις περικοπές σε κύριες και επικουρικές. Αν προστεθούν και τα δώρα που καταργήθηκαν το 2012, τότε ο λογαριασμός ξεπερνάει τα 4 δισ. τον χρόνο.

Σύμφωνα με τον νόμο του 2016 (Κατρούγκαλου), όλες οι παλαιές συντάξεις αναπροσαρμόζονται, χωρίς περικοπές, με βάση το μοντέλο Εθνική + Ανταποδοτική + προσωπική διαφορά. Ο επανυπολογισμός των κύριων συντάξεων ισχύει από τον Ιανουάριο του τρέχοντος έτους, παρ' ότι δεν έχει δημοσιοποιηθεί μέσω των εκκαθαριστικών στους ίδιους τους ενδιαφερόμενους συνταξιούχους. Η συνταγματικότητα της διαδικασίας του επανυπολογισμού έχει τεθεί στην κρίση της Ολομέλειας του ΣτΕ. Το επιχείρημα των συντακτών της επίμαχης διάταξης, της προηγούμενης ηγεσίας του υπουργείου Εργασίας, ως προς τη συνταγματικότητα του νόμου Κατρούγκαλου αλλιά και τη συμμόρφωσή του με την προηγούμενη απόφαση του ΣτΕ, ήταν ότι λαμβάνονται ως σημείο αναφοράς για την πληρωμή των συντάξεων οι συνταξιοδοτικές διατάξεις όπως ίσχυαν στις 31 Δεκεμβρίου του 2014, ανατρέχοντας σε χρόνο πριν από την έκδοση της επίμαχης απόφασης «βόμβα» του ΣτΕ.

Στο θέμα των αναδρομικών αναφέρθηκε, με λεπτομέρειες μάλιστα, και ο καθηγητής και πρόεδρος της Ένωσης για την Υπεράσπιση της Εργασίας (ΕΝΥΠΕΚΚ), Αλέξης Μητρόπουλος.

«Η κυβέρνηση», είπε, «οφείλει σήμερα σε κάθε Έλληνα από τους 2.500.000 συνταξιούχους δικαιούχους κύριας σύνταξης, ή τους κληρονόμους του, μόνο από την κατάργηση των τριών δώρων-επιδομάτων και για τις κύριες μόνο συντάξεις 800 ευρώ ανά έτος από το 2015 και συνολικά (800 ευρώ x 5 έτη) το ποσό των 4.000 ευρώ σε κάθε συνταξιούχο ή κληρονόμο του. Το Συμβούλιο Επικρατείας με την υπ' αριθ. 2287/2015 απόφαση της Ολομέλειάς του (όμοιες και οι υπ' αριθ. 2288-2290/2015) έχει αποφανθεί αμετακλήτως».

Σύμφωνα με τον πρόεδρο της ΕΝΥΠΕΚΚ, αμετάκλητα το ΣτΕ έχει αποφανθεί τα εξής: Έχει κηρύξει αντισυνταγματικές τις ρυθμίσεις των Ν. 4051/2012 (άρθρο 6 παρ.2) και 4093/2012 (άρθρο πρώτο παρ. ΙΑ υποπαρ.ΙΑ.5 περ.1 και υποπαρ. ΙΑ.6 περ.3) που επέβαλαν τις περικοπές στις κύριες και επικουρικές συντάξεις από 1/1/2013 και την κατάργηση των τριών δώρων-επιδομάτων (Χριστουγέννων, Πάσχα και Αδείας) συνολικού ύψους 800 ευρώ κατ' έτος (400+200+200 ευρώ).

Οι παραπάνω διατάξεις του Ν. 4051/2012 που κρίθηκαν αντισυνταγματικές αφορούσαν τις παρακάτω μειώσεις:

- Κατά 12% στο τμήμα της κύριας σύνταξης που υπερέβαινε τα 1.300 ευρώ,
- κατά 5% με 20% για συντάξεις ή άθροισμα συντάξεων από 1.000 ευρώ και άνω,
- από 10% έως 20% στις επικουρικές συντάξεις, κλιμακωτά από το πρώτο ευρώ και
- την πλήρη κατάργηση των δώρων και του επιδόματος αδείας που για τις κύριες συντάξεις ανήρχετο ετησίως στο ποσό των 800 ευρώ (400+200+200 ευρώ) και για τις επικουρικές συντάξεις στα δύο «μηνιαϊκά» τον χρόνο.

Διέταξε να λάβουν τα παρανόμως παρακρατηθέντα ποσά και μάλιστα αναδρομικά για την περίοδο από 1/1/2013 έως 10/6/2015 (ημερομηνία δημοσίευσης της ανωτέρω απόφασης) μόνον όσοι συνταξιούχοι είχαν ασκήσει «ένδικα μέσα ή βοηθήματα» μέχρι 10/6/2015.

Διέταξε να αναπροσαρμοστούν, χωρίς προηγούμενη προσφυγή στα Δικαστήρια, οι συντάξεις όθων ανεξαιρέτως των συνταξιούχων στα προ της 1/1/2013 επίπεδα, χωρίς δηλαδή να υπολογίζονται εφεξής οι ανωτέρω περικοπές που κρίθηκαν αμετάκλητα αντισυνταγματικές. Κατά τον κ.Μητρόπουλο:

Η κυβέρνηση οφείλει να καταβάλλει το ποσό των 5.600 ευρώ (ήτοι 800 ευρώ x 7 έτη από το 2013) σε όσους συνταξιούχους είχαν ασκήσει αγωγή μέχρι τις 10/6/2015 (ημέρα δημοσίευσης της 2287/2015 απόφασης ΣτΕ) και το ποσό των 4.000 (ήτοι 800 ευρώ x 5 έτη από το 2015) σε όσους δεν είχαν ασκήσει αγωγή μέχρι την ανωτέρω ημερομηνία.

Θ.Α.

## Ακολουθώντας τις επιταγές των καιρών... ενημερώνομαστε 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).



Την πρώτη Τετάρτη κάθε μήνα κατά τις 11.00' το πρωί, ο καφές αχνίζει για εμάς τους συνταξιούχους του ΟΛΠ, στο bar-restaurant του Μουσείου της Ακρόπολης !!!

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

## ΑΠΟΒΙΩΣΑΝΤΕΣ

Θερμά συλλυπητήρια στις οικογένειες των αποβιωσάντων συναδέλφων:  
Νικολουτσάκου Δημητρίου  
Κουρούπα Νικολάου

# 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).

# 28η Οκτωβρίου 1940:

## 79 χρόνια από το "ΟΧΙ"

**Τ**α ημερώματα της 28ης Οκτωβρίου 1940 η κυβέρνηση του Μπενίτο Μουσολίνι, απαίτησε από την Αθήνα να επιτραπεί ελεύθερη διέλευση του Ιταλικού στρατού από την ελληνοαλβανική μεθόριο προκειμένου στη συνέχεια να καταλάβει στρατηγικά σημεία της χώρας στο πλαίσιο των επιχειρήσεων του στην Μεσόγειο και στην Αφρική.

Το τηλεσίγραφο επέδωσε στον Έλληνα πρωθυπουργό Ιωάννη Μεταξά, που τον επισκέφτηκε στις 02:45 το πρωί στο σπίτι του στην Κηφισιά, ο Ιταλός Πρέσβης στην Αθήνα Εμανουέλε Γκράτσι. "Ο Μεταξάς άρχισε να το διαβάζει. Μέσα από τα γυαλιά του, έβλεπα τα μάτια του να βουρκώνουν. Όταν τελείωσε την ανάγνωση με κοίταξε κατά πρόσωπο, και με φωνή λυπημένη αλλά σταθερή μου είπε: "Alors, c'est la guerre" (Λοιπόν έχουμε πόλεμο)" όπως αναφέρει χαρακτηριστικά ο Γκράτσι στο βιβλίο "Il Principio della fine - L'impresa di Grecia ;" που εκδόθηκε το 1945 στην Ρώμη.

Εκφράζοντας το λαϊκό συναίσθημα ο Ιωάννης Μεταξάς απάντησε αρνητικά στο ιταλικό τηλεσίγραφο, έχοντας πλήρη συναίσθηση του ραντεβού του με την ιστορία. Εξάλλου η χώρα προετοιμαζόταν χρόνια πριν για το ενδεχόμενο εμπλοκής της σε έναν νέο μεγάλο πόλεμο, όπως αποδείχθηκε αποτελεσματικά στο μέτωπο στη συνέχεια.

"Εδώ Ραδιοφωνικός Σταθμός Αθηνών. Έκτακτο ανακοινωθέν. Αι ιταλικά στρατιωτικά δυνάμεις προβάλλουν από της 5.30 πρωινής

της σήμερα τα ημέτερα τμήματα προκαλύψεως της ελληνοαλβανικής μεθορίου. Αι ημέτεροι δυνάμεις αμύνονται του Πατρίου Εδάφους" με την ανακοίνωση του υπουργείου Στρατιωτικών να παίζει στα ραδιόφωνα, τις σειρήνες της αντιαερο-

πληθυσμό, που και αυτός αργότερα προσέφερε πολύτιμες υπηρεσίες στον αγώνα.

79 χρόνια μετά το ΟΧΙ του Μεταξά που αν και δικτάτορας υπηρέτησε το οξύμωρον της ελευθερίας του ελληνικού Έθνους από κάθε ά-

Τα ίδια συναισθήματα τοποθετημένα σε ένα τελείως διαφορετικό και άγνωστο για εκείνον περιβάλλον για άλλη μια φορά τον κατακλύζουν. Είναι η περηφάνεια που τον δίδαξαν οι γονείς του που έζησαν και εκείνοι με τη σειρά τους τον πόλεμο του 1940, να μην υποκύπτει τόσο εύκολα στα δύσκολα. Είναι το φιλότιμο που είναι στο DNA του, που δεν τον αφήνει να παραδεχτεί ότι η σύγχρονη πραγματικότητα τον πρόδωσε και η λεβεντιά με την οποία, γιατί να μην το πούμε αντιμετωπίζει την σύγχρονη "ανέχεια". Μια ανέχεια που δεν περιορίζεται μόνο στα χρήματα αλλά κυρίως στο ήθος της σημερινής πολιτικής πραγματικότητας. Είναι η αγανάκτηση μπροστά στα ανεπίλυτα προβλήματα και βεβαία η περιφρόνηση για εκείνους που τα δημιουργήσαν. Έχει πάντα όμως στην φαρέτρα του τα πιο παλιά και σοφά όπλα. Αγάπη για την Πατρίδα, Πίστη στις αξίες του ελληνικού Έθνους και Ελπίδα ότι επιτέλους κάπου στο βάθος η υπόσχεση για μια ανατροπή της παρούσας κατάστασης που τον έχει εξουθενώσει αρχίζει να πραγματοποιείται.

Το έπος του 1940 μας έχει διδάξει πολλά. Κυρίως ότι αν και μια χούφτα οι Έλληνες όταν θέλουν ΜΠΟΡΟΥΝ να πραγματοποιήσουν το ΑΚΑΤΟΡΘΩΤΟ.

"Εδώ Ραδιοφωνικός Σταθμός Αθηνών. Έκτακτο ανακοινωθέν. Η Ελπίδα έρχεται".

**Ι. Γεωργουλάκος**  
Πηγές: [www.army.gr](http://www.army.gr)  
[www.protothema.gr](http://www.protothema.gr)



πορικής άμυνας και τα έκτακτα παραρτήματα των εφημερίδων -που έδιναν την είδηση του ιταλικού τηλεσιγράφου και κατ' επέκταση της εισόδου της Ελλάδας στον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο- ξύπνησαν οι Έλληνες το πρωί της 28ης Οκτωβρίου 1940.

Η είδηση έτρεχε από στόμα σε στόμα "Πόλεμος! Οι Ιταλοί εισβάλλουν". Τα συναισθήματα διαδέχονταν το ένα το άλλο, υπερηφάνεια, φιλότιμο, λεβεντιά, αγανάκτηση, περιφρόνηση, και μάλιστα όχι μόνο από αυτούς που έτρεχαν να καταταγούν, αλλά και από τον άμαχο

ποψη, ο σύγχρονος Έλληνας συνταξιούχος, που έχει σχεδόν την ίδια ηλικία με τα έτη που έχουν παρέλθει του ηρωικού εκείνου ΟΧΙ, που στιγμάτισε για πάντα την Ιστορία του Ελληνικού Έθνους, παλεύει με στωικότητα και περίσσια υπομονή ενάντια στις σύγχρονες αντιξοότητες, ενάντια σε μια σύγχρονη "κατοχή" που με τις περικοπές στις συντάξεις και ουσιαστικά στους κόπους μιας ολόκληρης ζωής τον έχει τοποθετήσει σε ένα καθεστώς "ομηρίας" για την καθημερινή επιβίωση.

### 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](mailto: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](mailto:atsoukasg@agency.interamerican.gr)  
• [www.interamerican.gr](http://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.		ΤΟ ΠΑΚΕΤΟ ΚΑΛΥΨΕΩΝ ΠΟΥ ΣΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΜΕ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ:
Κυβικά	Ασφάλιστρα εξαμηνίου	
έως 928 cc	124 €	• Αστική Ευθύνη για Σωματικές Βλάβες ανά θύμα 1.000.000 €
929 - 1071 cc	125 €	• Αστική ευθύνη για υλικές ζημιές 1.000.000 € ανά ατύχημα
1072 - 1214 cc	137 €	• Προσωπικό ατύχημα οδηγού 10.000 €
1215 - 1357 cc	135 €	• Υλικές Ζημιές από Ανασφάλιστο Οχημα
1358 - 1499 cc	140 €	• Αστική ευθύνη από πυρκαγιά 100.000 €
1500 - 1642 cc	138 €	• Φροντίδα ατυχήματος και ρυμούλκηση
1643 - 1785 cc	145 €	Δυνατότητα προσθήκης προαιρετικών καλύψεων:
1786 - 1928 cc	152 €	• Θραύση κρυστάλλων
1929 - 2071 cc	155 €	• 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-Καρλόδρομος Μήλου • Τηλ.: 22870 23033 • Fax: 22870 23514  
[www.sifnaki.gr](http://www.sifnaki.gr) • [insurance@sifnaki.gr](mailto:insurance@sifnaki.gr)

## Κατατέθηκε το αναθεωρημένο Master Plan του ΟΛΠ

Στον υπουργό Ναυτιλίας και Νησιωτικής Πολιτικής Γιάννη Πηλακιώτα κατατέθηκε σήμερα από τη διοίκηση του ΟΛΠ το νέο βελτιωμένο master plan (επενδυτικό σχέδιο) του λιμανιού του Πειραιά που προβλέπει επιπλέον επενδύσεις.

Σύμφωνα με τον υπουργό, "η υλοποίηση του επενδυτικού σχεδίου, αφού εξετασθεί από την αρμόδια Επιτροπή Σχεδιασμού και Ανάπτυξης Λιμένων (ΕΣΑΛ), συνεπάγεται εντυπωσιακά οφέλη για το λιμάνι του Πειραιά, καθώς προβλέπει την υλοποίηση σημαντικών έργων ύψους άνω των 700 εκατομμυρίων ευρώ, έργα που αλληλάζουν άρδην την δυναμική του, καθιστώντας το έναν αδιαμφισβήτητο πρωταγωνιστή στο παγκόσμιο διαθαλάσσιο εμπόριο.

Η επένδυση αυτή αποτελεί ένα τεράστιο στοίχημα για την χώρα, συμπλήρωσε, επισημαίνοντας τρεις βασικούς λόγους:

-Πρώτον, γιατί το "ξεκλειδωμά" της επένδυσης της ΟΛΠ Α.Ε. - COSCO SHIPPING στην Ελλάδα, η οποία - πρέπει να τονισθεί - γίνεται με ίδια εξασφαλισμένα κεφάλαια, στέλνει ένα ηχηρό μήνυμα στην παγκόσμια οικονομία πως η Ελλάδα επιστρέφει δυναμικά στο διεθνές οικονομικό και επενδυτικό περιβάλλον.

-Δεύτερον, γιατί καταδεικνύει με τον πλέον ξεκάθαρο τρόπο πως είμαστε αποφασισμένοι να καταπολεμήσουμε κάθε γκρίζα ζώνη που θέτει σε αμφισβήτηση την ικανότητα της πατρίδας μας να ανταπεξέλθει και να απορροφήσει τόσο μεγάλες και τόσο σημαντικές διεθνείς επενδύσεις, και

-Τρίτον, γιατί πρόκειται για μια επένδυση η οποία δεν θα ωφελήσει μόνον τους επενδυτές, αλλά και τον Ελληνικό λαό.

Υπενθυμίζεται ότι το νέα βελτιωμένο σχέδιο του ΟΛΠ περιλαμβάνει την κατασκευή τέταρτου προβλήτα διακίνησης εμπορευματοκιβωτίων και το κέντρο εξυπηρέτησης επιβατών στους σταθμούς κρουαζιέρας με καταστήματα χωρίς δασμούς (Duty Free Shops).

Στο κείμενο δεν γίνεται καμία αναφορά της λέξης "ναυπηγείο", που ήταν και το σημείο τρι-

βής και ο λόγος που καθυστέρησε η κατάθεση του σχεδίου. Σύμφωνα με τις ίδιες πληροφορίες, γίνεται λόγος για ανάπτυξη της "ναυπηγοεπισκευής", που ούτως ή άλλως, είναι μέσα στις υποχρεώσεις της Cosco.

Κύκλοι του λιμανιού τονίζουν ότι τώρα αναμένουν όλοι την αύξηση της απασχόλησης στον Πειραιά, τόσο στον τομέα κατασκευής έργων όσο και στη λειτουργία του λιμανιού με τις νέες επενδύσεις.

### Η επένδυση

Με τη νέα επένδυση για την κατασκευή τέταρτης προβλήτας εμπορευματοκιβωτίων που εντάχθηκε στο επενδυτικό σχέδιο, η ετήσια δυναμικότητα του Πειραιά θα βρεθεί πάνω από τα 10 εκατομμύρια TEU. Ετσι, θα ξεπερνάει κατά πολύ το Αμβούργο, που ήταν τρίτο το 2018 με διακίνηση 8,73 εκατομμυρίων TEU, και θα βρίσκεται μια ανάσα πίσω από την Αμβέρσα.

Εκτός από την πρόσθετη επένδυση για την κατασκευή της προβλήτας που ανεβάζει το συνολικό επενδυτικό σχέδιο της κινεζικής COSCO στα 800 εκατ. ευρώ και θα ολοκληρωθεί μέσα στην επόμενη τριετία, το αναθεωρημένο master plan του ΟΛΠ περιλαμβάνει και μία άλλη σημαντική αλλαγή.

Το εμπορικό κέντρο που βρέθηκε στο επίκεντρο σκληρών αντιδράσεων θα κατασκευαστεί και θα λειτουργεί στη ζώνη εισόδου (δηλαδή πριν από τον έλεγχο διαβατηρίων) του λιμένα κρουαζιερών, μόνο για τους τουρίστες. Ωστόσο θα έχει τη μισή επιφάνεια (γύρω στα 20.000 τετραγωνικά μέτρα από τα περίπου 40.000 τ.μ.) σε σχέση με το αρχικό σχέδιο.

Το νούμερο των 800 εκατ. ευρώ που προβλέπει το αναθεωρημένο επενδυτικό σχέδιο είναι υπερδιπλάσιο των υποχρεωτικών επενδύσεων - γύρω στα 294 εκατ. - που προέβλεπε η σύμβαση παραχώρησης του ΟΛΠ. Η θυγατρική της COSCO έχει ήδη πραγματοποιήσει επενδύσεις γύρω στα 100 εκατ. ευρώ παρά τη γνωστή αδράνεια των κρατικών υπηρεσιών τα τελευταία χρόνια.

Πηγή: [newmoney.gr](http://newmoney.gr)

## Ένταση στην συνεδρίαση της ΕΣΑΛ την Τετάρτη 25/9/2019 για το νέο master plan του ΟΛΠ. Δήμαρχοι ζήτησαν την αναβολή της συνεδρίασης και αποχώρησαν

Του Φώτη Φωτεινού

Η συνεδρίαση της ΕΣΑΛ (Επιτροπή Σχεδιασμού και Ανάπτυξης Λιμένων) στο υπουργείο Ναυτιλίας, ξεκίνησε με τις αρχικές τοποθετήσεις φορέων και δημάρχων. Οι δήμαρχοι Περάματος, Κερατσινίου και Πειραιά ζήτησαν την αναβολή της συζήτησης, υποστηρίζοντας ότι το Master Plan τους κοινοποιήθηκε τις τελευταίες ημέρες, χωρίς να μπορούν να το επεξεργαστούν ικανοποιητικά.

Αντίστοιχα, και φορείς, όπως ο ΣΕΕΝ, υπογράμμισε ότι δεν έλαβε καθόλου το master plan, τασσόμενος υπέρ της αναβολής της συζήτησης. Με την ολοκλήρωση των αρχικών τοποθετήσεων, ο γ.γ. Λιμένων Ευάγγελος Κυριαζόπουλος ζήτησε από τους παρευρισκόμενους να παρακολουθήσουν την ενημέρωση, από στελέχη του ΟΛΠ, του νέου master plan.

Αρκετοί αντέδρασαν, όπως οι δήμαρχοι Περάματος, Κερατσινίου και Πειραιά και αντιπροσωπεία εργαζομένων από την ναυπηγοεπισκευή. Κάποιοι δήμαρχοι αποχώρησαν, στην αίθουσα παρέμειναν οι δήμαρχοι Πειραιά και Σαλαμίνας.

Η συνεδρίαση συνεχίστηκε και στελέχη του ΟΛΠ ενημέρωσαν τους παρευρισκόμενους για το Master Plan.

Από την πλευρά του, ο αναπληρωτής διευθύνων σύμβουλος του ΟΛΠ, Άγγελος Καρακώστας σημείωσε ότι δεν πρόκειται για ένα νέο master plan, αλλά τροποποίηση εκείνου που ενέκρινε η ΕΣΑΛ στην τελευταία συνεδρίασή της.

Σημειώνεται ότι το νέο ή τροποποιημένο master plan του ΟΛΠ περιέχει συνολικές επενδύσεις 800 εκατ. ευρώ, εκ των οποίων ξεχωρίζει η κατασκευή ενός τέταρτου προβλήτα για εμπορευματοκιβώτια, με ετήσια χωρητικότητα 2,8 εκατ. εμπορευματοκιβώτια, αλλά και μικρότερες εμπορικές χρήσεις στο νέο σταθμό της κρουαζιέρας.

Υπενθυμίζεται ότι η ΕΣΑΛ, στη δεύτερη συνεδρίαση της (την 1η Ιουλίου), αποδέχτηκε, υπό συγκεκριμένες προϋποθέσεις, κάποιες από τις πρόσθετες επενδύσεις του master plan (οι υποχρεωτικές έχουν εγκριθεί στο σύνολό τους), όπως το logistics center, το 5ωρο πάρκινγκ στο car terminal και τη δημιουργία ξενοδοχείων, απορρίπτοντας την ναυπηγοεπισκευή για mega yachts και τη λειτουργία ναυπηγοεπισκευής σε συγκεκριμένες ζώνες.

**MEGA BROKERS**  
Ανθούλα Παπαδοπούλου  
Ασφαλιστικός Σύμβουλος

Α. Συγγρού 122, 117 41 Αθήνα,  
Κιν +30 697 484 2039 +30 694 595 9582 (Σίμος)  
email: [paradoporinoumega@gmail.com](mailto:paradoporinoumega@gmail.com)

**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](mailto:labriannamon@yahoo.gr)

**ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ Δ. ΣΦΗΝΑ**  
Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος

Ακοολογικό - Νευρωτολογικό & Ενδοσκοπικό Ιατρείο

ΗΡ. ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ 62 ΠΕΙΡΑΙΑΣ (Ισόγειο) ΤΗΛ.: 210.4520714  
ΚΙΝ.: 6974 652010

**Physi-Φνη**  
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](mailto: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

## ...καλό κουμάντο!!!...

Της Ρουμπίνας Ζαχαράτου

Ένα παιχνίδι για γερά νεύρα από τη στιγμή που καταλαμβάνεις τη θέση στην οποία κοινωνία σε έφερε η τύχη να ενταχθείς. Ο φόβος και η λύτρωση, το μαστίγιο και το καρότο, η κόλαση και ο παράδεισος. Και πίσω από όλα αυτά... πάντα και δια πάντα ένας μεσσίας.

Μια ουράνια ή υπερουράνια δύναμη που μετέχει στα γήινα με έναν τρόπο που ο καθένας μας αντιλαμβάνεται ανάλογα με το βαθμό καλλιέργειας που διαθέτει.

Εμείς τα διαβολοσκορπίσματα και ο "Μεγάλος" τα διαβολομαζέματα... αυτός ο... "Μεγάλος" ενίοτε φέρει και γήινα χαρακτηριστικά ... φέρει ονοματεπώνυμο και είναι προικισμένος με εξαιρετικές δεξιότητες... άλλοτε ελέω θεού και άλλοτε... γιατί πως να το κάνουμε η ζωή μπορεί να μην έχει αδιέξοδα αλλιώς κάποιες επιλογές είναι "μονόδρομοι"... έτσι κι εμείς οι ταπεινοί έχουμε δικαίωμα και στην επιλογή του μεσσία μας εφόσον τον αναγνωρίσουμε. Τον θέλουμε και χρυσοδάχτυλο ή... εξαδάχτυλο, από τζάκι... τον φανταζόμαστε πανώριο και με θεληματικό πιγούνι...

Αφομοιώσαμε την Εβραϊκή Πατρεία και ξεχάσαμε την Ελληνική Θεώρηση. Γίναμε κακομοίρηδες από φόβο, μάθαμε να ελπίζουμε σε λύσεις που κάποιος άλλιος θα μας δώσει, και ξεχάσαμε ότι για να λύσουμε τα προβλήματά μας σε προσωπικό ή σε όποιο άλλο επίπεδο θα πρέπει να ανατρέξουμε στην ρύση "Συν Αθηνά και χείρα κίνει". Τι θα την χρειαζόμασταν την αγία Υπομονή αν ο καθένας από εμάς υπερμαχώνταν και εφάρμοζε την θεία Λογική; Το ότι πιστεύω σε έναν Θεό δεν συνάδει με το πιστεύω σε έναν Μεσσία που θα καθαρίσει τη γη απ' τα σκουπίδια που εμείς δημιουργούμε, που θα γιατρέψει ασθενείς που εμείς προκαλούμε, που θα εξυψώσει τους αδυνάτους που η δικιά μας συμπεριφορά δημιουργεί, που θα σταματήσει τους πολέμους που εμείς ξεκινούμε, που θα μας βγάλει από μνημόνια που εμείς με τις επιλογές μας υπογράψαμε, που θα αναδασώσει τη γη που εμείς καίμε με διαφορετική δικαιολογία κάθε φορά...μόνο που καίγεται και η γούνα μας όσο περιμένουμε έναν μεσσία που δεν έρχεται ή κι αν έρθει δεν είναι του αναστήματος που εμείς με το δικό μας μυαλό του αποδώσαμε.

Και απορώ...πώς τόσο κοφτερά μυαλά εμπνεόμαστε, φτιάχνουμε και χωράμε σ'έναν μεσσία; Σε κάποιους η ερώτηση θα φανεί ρητορική...κάποιοι άλλιοι θα πουν ότι έπραξαν για το καλό της κοινωνίας...της χώρας...του κόσμου ... εγώ θα πω όχι άλλιο κάρβουνο...καλό κουμάντο!!!...

## ΟΡΘΗ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ

- **Αρνούνται να τους χορηγήσουν τα έγγραφα επανυπολογισμού της σύνταξής τους**

- **Παρέμβαση Συνηγόρου του Πολίτη**

Ο Συνήγορος του Πολίτη εξετάζει μεγάλο αριθμό αναφορών πολιτών που διαμαρτύρονται, επειδή ο ΕΦΚΑ αρνείται να τους χορηγήσει απόφαση επανυπολογισμού της σύνταξής τους που διενεργήθηκε, σύμφωνα με τον Ν. 4387/2016.

Η Διοίκηση του ΕΦΚΑ με Γενικό Έγγραφο που απευθύνει, προς όλες τις περιφερειακές υπηρεσίες, η Διεύθυνση Νομοθεσίας και Συντονισμού Συντάξεων, υποστηρίζει ότι εναπόκειται στη διακριτική της ευχέρεια να εκδώσει ή όχι διοικητική πράξη για τον επανυπολογισμό των συντάξεων.



Κάθε συνταξιούχος έχει δικαίωμα να γνωρίζει ποια στοιχεία ελήφθησαν υπ' όψιν και με ποιον ακριβώς τρόπο έγινε ο επανυπολογισμός της δικής του σύνταξης. Μόνο υπό αυτές τις προϋποθέσεις τηρείται η αρχή της διαφάνειας της διοικητικής δράσης και διασφαλίζεται η υποχρέωση ενημέρωσης των ασφαλισμένων.

Ο Συνήγορος του Πολίτη προτείνει να γίνει άμεση έγγραφη γνωστοποίηση των ατομικών διοικητικών πράξεων στους συνταξιούχους, που θα περιλαμβάνουν τον αναλυτικό τρόπο και το αποτέλεσμα του επανυπολογισμού της σύνταξης. Κάτι τέτοιο είναι απαραίτητο λόγω της πληθώρας των στοιχείων που πρέπει να ληφθούν υπ' όψιν και της πολυπλοκότητας των υπολογισμών που απαιτούνται, καθώς και για να διευκολυνθεί ο πολίτης στην περαιτέρω πρόοδο της διοικητικής διαδικασίας.

Μόνο με αυτόν τον τρόπο θα έχουν διασφαλιστεί αποτελεσματικά τόσο η ορθή τήρηση των βασικών αρχών που πρέπει να διέπουν τη δράση της Δημόσιας Διοίκησης, όσο και τα δικαιώματα που πρέπει να απολαμβάνει κάθε πολίτης.

## Τα λαχανικά που προστατεύουν από την άνοια

Οι ηλικιωμένοι πρέπει να καταναλώνουν χρωματιστά λαχανικά, συμβουλεύουν οι ειδικοί, προκειμένου να ενισχύσουν την εγκεφαλική τους λειτουργία και τις άμυνές τους απέναντι στην άνοια.

Τα καροτενοειδή, οι φυσικές χρωστικές ουσίες που δίνουν στα λαχανικά έντονο χρώμα, προστατεύουν από την αποδυνάμωση της μνήμης και τη γνωστική εξασθένηση, σύμφωνα με μια νέα επιστημονική μελέτη που δημοσιεύεται στο επίσημο περιοδικό της Διεθνούς Εταιρείας Νευροψυχολογίας, Journal of the International Neuropsychological Society.

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Τζόρτζια στις ΗΠΑ μελέτησαν με τη βοήθεια Λειτουργικής Απεικόνισης Μαγνητικού Συντονισμού πώς τα διαθέσιμα αποθέματα καροτενοειδών στον οργανισμό των ηλικιωμένων επηρεάζουν την εγκεφαλική λειτουργία. Περίπου 40 ενήλικες 65-86 ετών συμμετείχαν στη δοκιμή, στο πλαίσιο της οποίας έπρεπε να συνδεθούν με τον τομογράφο και να ανακαλέσουν στη μνήμη τους ζεύγη λέξεων που είχαν διαβάσει νωρίτερα.

Όσοι εκ των συμμετεχόντων είχαν στον οργανισμό τους υψηλότερα επίπεδα καροτενοειδών (λουτεΐνη και ζεαξανθίνη) φάνηκε να αντλούν λιγότερους εγκεφαλικούς "πόρους" για να ολοκληρώσουν επιτυχώς τη δοκιμασία. Αντιθέτως, όσοι παρουσίαζαν μειωμένα αποθέ-

ματα καροτενοειδών κατανάησαν περισσότερες δυνάμεις και έπρεπε να "επιστρατεύσουν" περισσότερες περιοχές του εγκεφάλου τους για να τα καταφέρουν.

"Παρατηρείται μια φυσική διαδικασία εκφύλισης στον εγκέφαλο όσο γερνάμε, όμως ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι σε θέση να την αντι-



σταθμίσει. Ένας τρόπος να το πετύχει είναι να αντλεί περισσότερους πόρους για να ολοκληρώσει μια διεργασία και να καταφέρει να διατηρήσει τα ίδια επίπεδα γνωστικής απόδοσης" αναφέρει ο επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας, Cutter Lindbergh, προσθέτοντας ότι "η αναζήτηση τρόπων να αποσβεστούν αυτές οι διαδικασίες εξασθένησης στους ηλικιωμένους θα είναι προς όφελος της κοινωνίας, αφού θα

παραταθεί η λειτουργική ανεξαρτησία τους. Οι αλλαγές στη διατροφή ή η προσθήκη συμπληρωμάτων προς αύξηση των επιπέδων λουτεΐνης και ζεαξανθίνης αποτελούν πιθανώς μία στρατηγική για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος".

Το επόμενο βήμα των ερευνητών θα είναι να εξετάσουν κατά πόσο η ένταξη μεγαλύτερης ποσότητας καροτενοειδών στη διατροφή μπορεί να οδηγήσει σε βελτίωση των γνωστικών ικανοτήτων.

Τα καροτενοειδή βρίσκονται σε σημαντική ποσότητα στα εξής λαχανικά:

- καρότο
- γλυκοπατάτα
- πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ. σπανάκι, λαχανίδα)
- ντομάτα
- μπρόκολο
- κολλόκυθα
- μπιζέλια
- καλαμπόκι
- κόκκινη, κίτρινη και πορτοκαλί πιπεριά
- λαχανάκια Βρυξελλών

Παλαιότερες μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση καρότου συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο καρκίνου του μαστού, ενώ άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη προστατεύουν από παθήσεις των ματιών.

Πηγή: onmed.gr

# ΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ ΣΤΗΝ

**Η** καλλιέργεια της αμπέλου και η παραγωγή οίνου στην Ελλάδα ξεκινάει από τον 15ο αιώνα π.Χ. Οι αρχαίοι μνημοεύουν με επαίνους τους οίνους της Μαρώνειας στη Θράκη (με μαρώνιο οίνο μέθυσε ο Οδυσσέας τον Κύκλωπα Πολύφημο), της Λέσβου, της Θάσου, της Κω, της Πάρου, της Χίου, της Ικαρίας (στην πόλη Πριάμη της Ικαρίας ορισμένοι αποδίδουν και τον περίφημο "ιαματικό και πολύτροφο" Πράμνιο οίνο).

Οι αρχαίοι Έλληνες δεν ξεχώριζαν τον οίνο μόνο σε παλιό και νέο, αλλά και σε λευκό, μέλανα, κίρρον (ξανθόν), και ερυθρόν, και σε γλυκύν και αυστηρόν, σε λεπτόν και παχύν, ευώδη και ουχί ευώδη, αλλά και σε αδύνατο, μέτριο και δυνατόν. Οίνο κατασκεύαζαν όχι μόνο από σταφύλια, αλλά και από σταφίδες (αποξηραμένα σταφύλια), και από άλλα προϊόντα όπως σύκα, ρόδια, μήλα, απίδια, κυδώνια, φοίνικες. Επίσης, καταλάωναν αρωματισμένους οίνους με προσθήκη ρητίνης, πίσσας, ίων, ρόδων, αλλά και ανακατεμένους με αλάτι ή θαλάσσιο ύδωρ (τεθαλασσωμένους) καθώς και ανακατεμένους με κρίθινο αλεύρι και τριμμένο τυρί (κυκεώνας), και παρασκεύαζαν σταφιδίτη οίνο (από σταφίδες), και σίρειο οίνο τον οποίο βράζουν και παίρνουν το σίρειο (πετιμέζι).

Οι αρχαίοι Έλληνες εισήγαγαν και τον όρο "ανθοσμία" (δηλαδή bouquet), που αφορά την προτιμώμενη οινώδη οσμή των παλαιότερων οίνων, όπως ο σαπρίας.

Οι αρχαίοι υποψιαζόταν και την ύπαρξη οινοπνεύματος στον οίνο, παρατηρώντας κάποια εύφλεκτη ουσία σε αυτόν, χωρίς να καταφέρουν να την απομονώσουν. Ο Αριστοτέλης στα μετεωρολογικά του αναφέρει ότι ο οίνος περιέχει "ελαφράν τινά ατμίδα", γι' αυτό και αναφλέγεται.

Ανατρέχοντας στις παλαιότερες γραπτές μαρτυρίες για την ιστορία του οίνου πρώτο (και πρωτόγονο) οινοποιό συναντάμε τον Νώε, ο οποίος φύτεψε αμπέλι, έσπιψε τα σταφύλια, ήπια το χυμό τους, και αφού μέθυσε, ξεγυμνώθηκε. Ο Νώε ήπια το χυμό, κρασί όμως δεν ήπια, όπως δεν είχε πει και ο Φαραώ, στη γνωστή ιστορία με την Ιωσήφ, του οποίου ο

οινοχόος ονειρεύτηκε κλήμα με σταφύλια από τα οποία κόβει και στίβει, για να τα προσφέρει στον κύριό του. Το όνειρο ερμηνεύτηκε θετικά από τον Ιωσήφ και επαληθεύτηκε. Και από τον Αρτεμίδωρο η κατανάλωση καλού κρασιού και σε μικρή ποσότητα στα όνειρα έχει θετική ερμηνεία.

Έτσι και στην αρχαία Ελλάδα η έκθλιψη ή εκχύμωση των σταφυλιών γίνεται ή με τα χέρια χρησιμοποιώντας όχι μόνο τα δάχτυλα, αλλά και τους πήχεις και τους αγκώνες, αφού πρώτα αφαιρούσαν τους βοστρύχους (κοτσάνια), οπότε το γλεύκος που παραγόταν μ' αυτόν τον τρόπο, και λεγόταν κάρμα, ήταν ανώτερης ποιότητας και λαμβανόταν ο εκλεκτότερος οίνος, γιατί οι πατημένοι και σπασμένοι βοστρύχοι προσδίνουν χορτώδη γεύση στον παραγόμενο οίνο και υποβαθμίζουν την ποιό-



τητά του, ή με τα πόδια σε ληνούς (πατητήρια). Αυτός ο τρόπος εκχύμωσης, βασισμένος στη μυϊκή δύναμη του ανθρώπου - τροφοσυλλέκτη, διαρκεί επί αιώνες, και μόνο στους νεώτερους χρόνους χρησιμοποιήθηκαν τα μηχανικά πιεστήρια.

Για την έκθλιψη - αποβοστρύχωση των σταφυλιών χρησιμοποιούσαν "σουρωτήρια", δηλαδή πήλινους ηθμούς ή πλεγμένα σχοινιά ή ρηχά πανέρια από λυγαριά, που τοποθετούσαν πάνω σε λεκάνες, κάδες, δεξαμενές, και μέσα σε αυτά χώριζαν τις ράγες από τους βοστρύχους και τις έθλιβαν με τα χέρια. Καθώς έσπαζε ο φλοιός των ραγών, ο χυμός που έρρεε περνούσε από τις οπές στο χώρο υποδοχής - συλλογής, και έτσι διαχωριζόταν από τα στερεά υπολείμματα των σταφυλιών. Αν όμως οι οπές ήταν μεγάλες, τότε περνούσαν μαζί με το χυμό και οι σπασμένες ράγες, και τότε

ο παραγόμενος οίνος προερχόταν από γλεύκος εμπλουτισμένο κατά την ζύμωση με χρωστικές, αρώματα, και άλλα συστατικά των στερεών μερών της ράγας και του φλοιού της.

Στην ελληνική αγγειογραφία σώζονται εικόνες από αρχαίους ξύλινους ληνούς με πλέγμα. Ξύλινη τράπεζα με οριζόντιο πλέγμα πάνω στο οποίο πιέζουν τα σταφύλια με τα χέρια, και ένα επικλινές ξύλινο επίπεδο από κάτω, το οποίο οδηγεί σε κάδη όπου συλλέγεται ο χυμός, ενώ οι βοστρύχοι μένουν πάνω στο πλέγμα και απομακρύνονται με τα χέρια, είναι ακόμη σε λειτουργία σε ορισμένα ελληνικά χωριά και σε νησιά.

Άλλη αρχαία τεχνική για την εκχύμωση των σταφυλιών, αλλά και άλλων καρπών ήταν το "σακκίζειν", το σούρωμα μέσα σε ύφασμα ή υφασμάτινους σάκκους, που γινόταν είτε με τη μυϊκή δύναμη των χεριών ή των ποδιών, είτε με τη βοήθεια δύο ξύλινων ράβδων και με περιστροφή του σάκκου, είτε με την ανάρτηση του σάκου σε δύο ξύλινους ορθοστάτες καλά στερεωμένους στο έδαφος, και στην συνέχεια στρίψιμο και στίψιμο.

Ο σάκκος αυτός ήταν ένα είδος πιεστηρίου, το πιο απλό και το από πιο παλιά γνωστό όργανο εκχύμωσης, χρησιμοποιείται δε και σήμερα σε φτωχά μέρη, μεταξύ των οποίων και σε χωριά της Κορσικής, όπου ο σάκκος ονομάζεται saccula, γεγονός που δείχνει ότι η αρχέγονη αυτή τεχνική έφθασε εκεί από την Ελλάδα.

Το πάτημα των σταφυλιών με τα πόδια στην αρχή γινόταν μέσα σε δεξαμενή έκθλιψης της οποίας τα κατακόρυφα τοιχώματα έφθαναν μέχρι τους αστραγάλους των πατητάδων, αλλά με το χρόνο εξελίχθηκε σε υπερυψωμένο οικοδόμημα (δεξαμενή) με έναν ή πολλούς κρούνους εκροής του γλεύκους σε μικρότερη δεξαμενή. Οι μεταγενέστεροι χώροι έκθλιψης σταφυλιών, μικρές παραλλαγές παρουσίασαν.

Απορίες γεννά ο Όμηρος που θέλει τον Οδυσσέα να θαυμάζει το κήμα του βασιλιά των Φαιάκων Αλκίνοου, και μας πληροφορεί ότι μέσα στον αμπελώνα υπήρχε ένας χώρος "θειλόπεδον" για το λιάσιμο των σταφυλιών, όπου και "ετράπεον", δηλαδή έθλιβαν, τα σταφύλια.

## ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΡΟΓΟΝΟΥΣ ΜΑΣ ΟΙΝΟΥΤΑ, ΜΟΥΣΤΟΠΙΤΑ, ΠΑΣΤΕΛΛΟΣ ΓΙΑ ΜΑΣ... ΜΟΥΣΤΑΛΕΥΡΙΑ

### Συνταγή

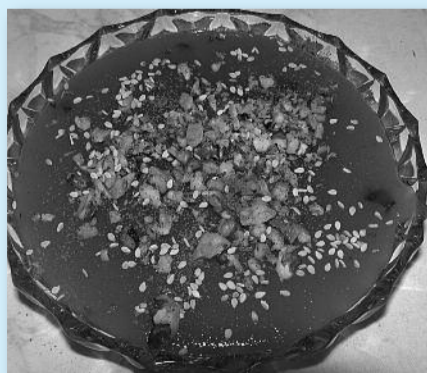
Υλικά  
6,5 κούπες μούστος  
1 κούπα αλεύρι  
2 κούπες σουσάμι καβουρντισμένο κανέλα  
ασπρόχρωμα (στάχτη)

### Εκτέλεση

Ξεκινάμε με το κόψιμο του μούστου. Παίρνουμε τον χυμό των σταφυλιών, τον βάζουμε σε μια μεγάλη λεκάνη και ρίχνουμε μέσα το ασπρόχρωμα, 1 κουταλιά ανά λίτρο μούστου.

Ανακατεύουμε και σιγά σιγά γεμίζει η επιφάνεια με αφρό. Με μια τρυπητή κουτάλα τον αφαιρούμε όλο.

Στη συνέχεια αδειάζουμε τον μούστο σε μια κατσαρόλα και τον βάζουμε να βράσει. Αρχίζει να βγάζει ξανά αφρό τον οποίο αφαιρούμε συνεχώς μέχρι να καθαρίσει.



Τον αφήνουμε να κατασταλάξει ένα ολόκληρο βράδυ. Την επόμενη ημέρα τον αδειάζουμε 1 με 2 φορές μέχρι να γίνει διαυγής.

Τον βάζουμε ξανά στη φωτιά αφού τον έχουμε μετρήσει και έχουμε κρατήσει μια μικρή ποσότητα για να διαλύσουμε το αλεύρι. Η αναλογία είναι 6,5 κούπες μούστος 1 κούπα αλεύρι.

Μόλις αρχίζει να βράζει ρίχνουμε μέσα το μείγμα (αλεύρι-μούστος) κι ανακατεύουμε.

Χαμηλώνουμε τη φωτιά κι ανακατεύουμε για περίπου 45 λεπτά με μια ξύλινη κουτάλα. Για να δούμε αν είναι έτοιμη ρίχνουμε μια κουταλιά σε ένα πιατάκι και αν ξεκολλάει όταν κρυώσει τότε είναι. Αν δεν ξεκολλάει συνεχίζουμε να ανακατεύουμε.

Έπειτα έχουμε καβουρντίσει σουσάμι, έχουμε καλύψει τους πάτους από τα μπολ, ρίχνουμε μέσα τη μουσταλευριά μας και πασπαλίζουμε με κανέλα και μπόλικο σουσάμι.

Αφήνουμε για αρκετές ώρες να κρυώσει και σερβίρουμε.

# ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Είναι πιθανό η έκθλιψη και εκχύμωση των λιαστών και μισοσταφιδιασμένων σταφυλιών να γινόταν με πίεση, αφού τα τοποθετούσαν σε αλλεπάλληλες στρώσεις ανάμεσα σε πανιά, όπως γίνεται και με τις ελιές, και να τα χτυπούν με ξύλινους κόπανους, τεχνική που εξακολουθούν να εφαρμόζουν και σήμερα στη Σάμο, αλλά και στη Σαντορίνη όπου η παρασκευή του πολύ γλυκού Vinsanto από μούστο με γράδο πάνω από 25 μπωμέ, γίνεται από ψημένα σταφύλια που δεν είναι δυνατόν να τα εκθλίψουν με τα πόδια. Σε όλη την ιστορία του οίνου, τα ψημένα στον ήλιο σταφύλια δεν τα πατούσαν, για να τα εκχυμώσουν τα έτριβαν σε "τριπτήρες" όπως τις ελιές. Σε πολλά μέρη της Ελλάδας χρησιμοποιούσαν μέχρι προσφάτως την πρωτόγονη μέθοδο να κυλάνε μία λίθινη κυλινδρική κολώνα τυμπανοειδούς σχήματος, πάνω στις απλωμένες σε μια στέρεη λίθινη βάση ελιές. Ένα ίδιο λίθινο σύστημα σύνθλιψης, τριβείο με τριπτήρα, που βρέθηκε στην Κρήτη ανάγεται στο 2160 -

1700 π.Χ., και παρόμοιο βρέθηκε στο Χαμαλεύρι, παραλιακή Κοινότητα, 10 χλμ. ανατολικά από το Ρέθυμνο, και ανάγεται στα 2160 - 1700 π.Χ. περίπου.

Κατά την Κλασική και Ελληνιστική εποχή, σε περιοχές μεγάλης οικικής παραγωγής (Κύπρος, Κρήτη) χρησιμοποιούσαν για τον ίδιο σκοπό λίθινους κυλίνδρους, τους "κυλινδρικούς σπαστήρες", οι οποίοι ταιριάζουν και με τον τρόπο που στην αυλή του Ομηρικού Αλκίνοου έθλιβαν τα μισοσταφιδιασμένα σταφύλια, "ετράπεον" γύριζαν, έστρεφαν, διεύθυναν μπρος - πίσω τους (κυλινδρικούς) σπαστήρες.

Κατά τον Πολυδεύκη, σταφυλοβολείον καλούσαν το μέρος όπου οι τρυγητάδες απέθεταν τα σταφύλια, και ληνό το κτίσμα όπου πατούσαν τα σταφύλια. Η λέξη ληνός έχει διπτή έννοια: δεξαμενή έκθλιψης, και κτίσμα που στέγαζε τα πατητήρια και το σταφυλοβολείον, το οποίο χαρακτηριζόταν και ως "ταμείον". Στα οινοποιεία της σύγχρονης εποχής υπάρχουν τέτοιες δεξαμενές, οι "σταφυλοδόχοι".

Ένα οργανωμένο οινοποιείο της ελληνιστικής και ρωμαϊκής εποχής στέγαζε: μία ληνό για την έκθλιψη των σταφυλιών με τα πόδια, ένα χώρο απόθεσης των σταφυλιών, ένα ζεύγος τουλάχιστον πιεστηρίων για την εκπίεση των στεμφύλων, για να μη διακοπούν οι εργασίες του τρύγου σε περίπτωση βλάβης αν υπήρχε μόνο ένα πιεστήριο.

Τον χυμό (γλεύκος) που εκρέει πριν από την έκθλιψη των σταφυλιών με τα πόδια, εξ αιτίας της διάρρηξης του φλοιού μέρους των ραγών από το βάρος των υπερκείμενων σταφυλιών, ονόμαζαν πρότροπο. Γλεύκος ονόμαζαν τον χυμό που έρρεε μετά το πάτημα στα πατητήρια.

**Πηγή:**

"Άμπελος-Παυσίλυπος-Οινομήτωρ", μία εργασία της αρχαιολόγου κυρίας Έφη Πουλιάκη-Παντερμαλή.

## ΝΑΟΣ ΤΟΥ ΕΠΙΚΟΥΡΙΟΥ ΑΠΟΛΛΩΝΑ

Στο κέντρο της Πελοποννήσου, στην τοποθεσία Βάσσεσ σε υψόμετρο 1.130 μέτρων βρίσκεται ο περικαλλής ναός του Επικούριου Απόλλωνα, που αποκαλείται "Ο Παρθενώνας της Πελοποννήσου".

Είναι το πρώτο ελληνικό μνημείο που ενεγράφη στον κατάλογο των μνημείων της παγκόσμιας κληρονομιάς της UNESCO. Ξεχωριστή ομορφιά προσδίδει στο ναό το ερημικό, ορεινό, απόμακρο, βραχώδες και μυστηριώδες τοπίο.

Σύμφωνα με τον Πausανία κτίστηκε από τους κατοίκους της ακμάζουσας αρκαδικής πόλης της Φιγαλείας, για να ζητήσουν τη βοήθεια του Απόλλωνα για τον τρομερό λοιμό που είχε ξεσπάσει στην περιοχή. Η ανέγερση του ναού έγινε την περίοδο 420-400 π.Χ. και θεωρείται ότι είναι έργο του Ικτίνου. Η μοναδικότητα του ναού οφείλεται στις αρχιτεκτονικές και κατασκευαστικές πρωτοτυπίες του. Τόσο η εξωτερική όψη, όσο και η εσωτερική διαρρύθμιση έχουν πολλά καινοτόμα στοιχεία, που καθιστούν το ναό ένα σπάνιο και αξιόπρόσεκτο αρχιτεκτονικό και πολιτιστικό μνημείο.

Ο ναός είναι ο μόνος που συνδυάζει και τους τρεις αρχαιοελληνικούς αρχιτεκτονικούς ρυθμούς, κορινθιακό, ιωνικό και δωρικό. Εντυπωσιακό είναι το γεγονός ότι έχει θεμελιωθεί πάνω στο φυσικό βράχο και το κύριο υλικό της κατασκευής του είναι ο ανοιχτόχρωμος τοπικός ασβεστόλιθος. Ένα ακόμα διαφορετικό χαρακτηριστικό του είναι η κατεύθυνσή του, που είναι από Βορά προς Νότο, ενώ οι περισσότεροι αρχαίοι ναοί είχαν από Ανατολή προς Δύση. Μέχρι τα ρωμαϊκά χρόνια ήταν τόπος λατρείας, στη συνέχεια άρχισαν οι φθορές και έμεινε εγκαταλελειμμένος στην απομονωμένη αυτή ορεινή περιοχή.

Το 1765 ο Γάλλος αρχιτέκτονας και περιηγητής Μποσέ, περιοδεύοντας τον Μοριά με

οδηγό τα κείμενα του Πausανία εντόπισε το ναό. Επόμενο ήταν μετά από αυτό, το μνημείο να αποτελέσει πόλο έλξης για τους αρχαιολάτρες Ευρωπαίους.

Κίνησε το ενδιαφέρον και της ομάδας των "ευγενών αρχαιοκαπήλων", που έφτασαν το 1812 στις Βάσσεσ και με την άδεια του Βελή πασά άρχισαν τις ανασκαφές.

Ο πασάς του Μοριά έδωσε με ευκολία την άδεια, αφού αγνοούσε την πραγματική αξία και σπουδαιότητα των αρχαίων μνημείων, ενώ παράλληλα είχε καλές σχέσεις με του Δουτικούς, αλλά και με τα χρήματα. Έτσι μέσω Ζακύνθου τα γλυπτά βρέθηκαν στην Αγγλία. Παρότι το μνημείο απογυμνώθηκε από την αρπαγή της ζωφόρου, που μεταφέρθηκε στο Βρετανικό μουσείο, η φήμη του απλώθηκε σε όλο τον πλανήτη. Κορυφαίοι επιστήμονες επισκέφτηκαν τις Βάσσεσ για να δουν και να μελετήσουν το ναό του Επικούριου Απόλλωνα.

Γοητευμένοι μεταφέρουν στις πατρίδες τους την αξεχάστη εμπειρία τους και έτσι δημιουργούν ένα νέο ρεύμα επισκεπτών και μελετητών του ναού.

Ιστορική έχει μείνει η επίσκεψη του Κλεμανσό, πρωθυπουργού της Γαλλίας, που φέρεται να είπε ότι "όποιος έχει έρθει σ' αυτό τον κόσμο, δεν έχει δικαίωμα να φύγει, αν δεν απενίσει τον Παρθενώνα και το ναό του

Επικούριου Απόλλωνα".

Στη δική του εξαιρετική περιγραφή ο Νίκος Καζαντζάκης αναφέρει ότι : "Σαν ένα κομμάτι του βουνού, πέτρα από την πέτρα του, φαντάζει ο ναός αεχωρήσιμα σφηνωμένος ανάμεσα στους βράχους, βράχος και αυτός, μα βράχος που πέρασε από πάνω του το πνεύμα. Έτσι πελεκημένες και τοποθετημένες οι κολόνες του ναού, εκφράζουν την ουσία όλης ετούτης της βουνίσιας αυστηρότητας και ερημιάς."

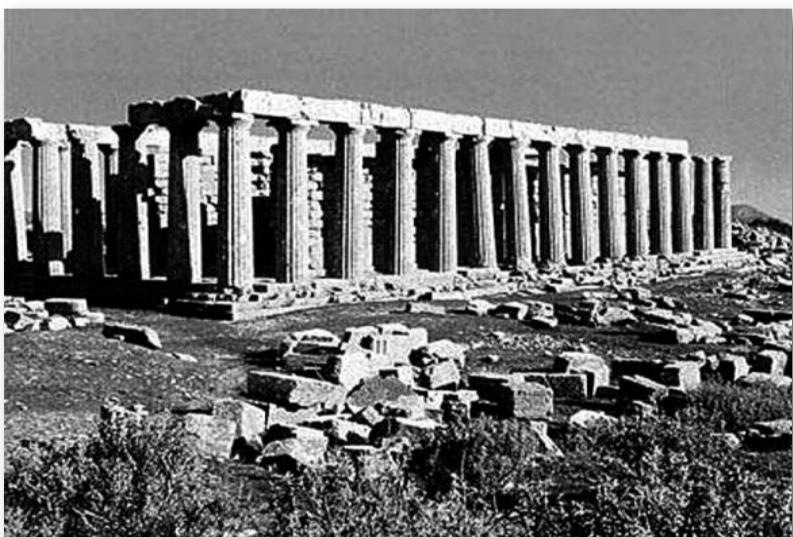
Σε αυτή την περιοχή της άπιστευτης άγριας ομορφιάς του τοπίου αναδύεται μια Ελλάδα που δεν είναι αποκομμένη από το παρελθόν και την ιστορία της. Ο μύθος και η ιστορία αναμιγνύονται με την ομίχλη και τον αγέρα των βουνών. Ανατολικά του ναού προβάλλει με μεγαλοπρέπεια το Λύκαιο όρος. Το ιερό όρος των Αρκάδων. Σύμφωνα με τους αρκαδικούς μύθους, εδώ γεννήθηκε και λατρευόταν ο Δίας.

Το Λύκαιον όρος είναι η θρησκευτική και πολιτική κοιτίδα της αρχαίας Αρκαδίας και είναι συνδεδεμένο με το αρκαδικό ιδεώδες,

που αναφέρεται σε ένα διαφορετικό τρόπο ζωής και στα χρόνια της Αναγέννησης αποτέλεσε την έμπνευση κορυφαίων καλλιτεχνών και διανοούμενων. Ο ναός του Επικούριου Απόλλωνα εκφράζει αυτό το όραμα της μυθικής Αρκαδίας, που αποτελεί διαχρονικά παγκόσμιο σημείο αναφοράς για την ιδανική κοινωνία. Μια κοινωνία σε ιδεατή ειδυλλιακή κατάσταση, που βασίζεται στην ελεύθερη αγροτική ζωή και κυρίως στην αρμονική σχέση του ανθρώπου με τη φύση.

Ακόμα και σήμερα χιλιάδες πνευματικοί άνθρωποι αναφέρονται στη μυθική Αρκαδία, που αποτελεί βάση της αναζήτησης της ουτοπίας.

**Κώστας Λυμπερόπουλος**



## ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΜΙΑΣ ΑΠΟΜΑΧΗΣ

**Π**έρασε ένα ολόκληρο, αλλάξαμε κυβέρνηση. Μας καλλιεργήθηκαν προσδοκίες. Θα κάνει κάτι και για μας τους απόμαχους;

Μήπως μας μειώσει τις συντάξεις κι άλλο;

Μπα όχι παρακάτω δεν γίνεται.

Μας έχουν στύψει σαν λεμονόκουπες. Δεν υπάρχει κάτι άλλο να πάρουν. Ας θεέ μου ας μας αφήσουν εδώ.

θα μειωθεί η φορολογία λένε. Έτσι έμμεσα θα αυξηθεί το εισόδημά μας. Πόσα; Πενήντα; Εκαστό ευρώ το μήνα;

Θα βελτιωθεί με αυτό η ποιότητα της ζωής μας;

Άκουσα ότι θα καταργηθεί και η εισφορά αλληλεγγύης.

Ναι; Αν γίνει ίσως να υπάρξει οικονομική βελτίωση;

Θα μας δίνουν λέει και αυτό το επίδομα, δεν ξέρω πως να το ονομάσω, το "προεκλογικό" ... τα τριακόσια, τριακόσια πενήντα ευρώ.

Τώρα λέει θα το παίρνουμε τακτικά τα Χριστούγεννα, ανάλογα με τις ανάγκες μας.

Δεν κατάλαβα φίλοι μου πως βλέπουν οι ιθύνοντες τις ανάγκες του καθενός μας.

Εγώ ήξερα ότι η σύνταξη είναι ανταποδοτική και καθορίζεται ανάλογα με τα χρόνια υπηρεσίας και τις εισφορές κατά τη διάρκεια του εργασιακού μας βίου.

Τώρα το άκουσα κι αυτό ανάλογα με τις ανάγκες μας.

Ας περιμένουμε να δούμε πως, με ποια κριτήρια θα καθορισθούν οι ανάγκες μας. Αλήθεια άκουσα και για κάτι συντάξεις που υπολογίστηκαν με το λεγόμενο νόμο Κατρούγκαλου, αυτόν που έκοψε τις δικές μας. Αυτόν που το επικουρικό το δικό μας τουλάχιστον από εξακόσια εβδομήντα ένα και τριάντα οκτώ λ επτά, έγινε, εκατόν ογδόντα ένα, και στο χέρι εκατό πενήντα - υποθέτω κάτι ανάλογο θα συνέβη και σε σας.

Σύμφωνα με αυτό λοιπόν τον Νόμο, κάποιοι πήραν είκοσι τέσσερις χιλιάδες σύνταξη.

Πώς έγινε αυτό;

Τι εισφορές πλήρωναν αυτοί οι άνθρωποι και για πόσα χρόνια;

Από ότι γνωρίζουμε οι συντάξεις είναι συνήθως το 80% του ενεργεια μισθού, δηλαδή αυτοί οι εργαζόμενοι είχαν 30.000 μισθό;

Πλήρωναν το 40% περίπου του μισθού τους το μήνα, δηλαδή 12.000 ευρώ;

Δεν είχα ακούσει τόσα χρόνια να πληρώνουν τέτοιες εισφορές ούτε οι μισθωτοί, ούτε οι ελεύθεροι επαγγελματίες.

Σε αυτή τη χώρα ζούσα μα δεν το άκουσα ποτέ. Εσείς το ξέρατε;

Τώρα λέει θα βάλουν ένα πλάφον και σε αυτούς.

Τώρα;

Γιατί εσάς κύριοι που καταρτίζονται τους νόμους, εσείς που τους ψηφίζετε στη συνέχεια δεν εξετάζουν όλες τις παραμέτρους;

Εσείς κύριοι ανεξάρτητα από το πολιτικό κόμμα που ανήκετε; Γιατί το ψαλίδι στις δικές μας συντάξεις, το χρησιμοποιήσατε όλοι με πρόσχημα τη σωτηρία μιας πατρίδας; Δεν εξετάσατε πως προέκυψαν αυτά τα ποσά που ακούσαμε;

Ποιοι είναι αυτοί που δε θα συμβάλλουν στη σωτηρία της πατρίδας; Ποιες υπηρεσίες προσέφεραν άραγε; Μήπως οι συντάξεις τους είναι τιμητικές, για κάποιες σπουδαίες υπηρεσίες, πέρα από την εργασία τους;

Πείτε μας να ξέρουμε κι εμείς.

Γιατί σφίγγοντας το ζωνάρι όλα αυτά τα χρόνια, ένοιωθα υπερήφανος πως από τον πενιχρό μου μισθό συνέβαλα στο να ανακάμψει η οικονομία της χώρας, κι έκανα υπομονή.

Τώρα με αυτά που ακούω, αισθάνομαι κοροϊδο και επαναστατώ.

Πείτε μου να ξέρω, μπας και ηρεμήσω.

Ποιοι είναι αυτοί οι προνομιούχοι;

Έτσι για να μη δυσανασχετώ και να μη νοιώθω σα συμμένη λεμονόκουπα.

Κάποιος πρωθυπουργός κάποτε αποκαλούσε τους συνταξιούχους υπερήφανα γηραιά!!!

Αισθάνεστε εσείς υπερήφανοι; Εγώ όχι.

Δεν έχω όμως κάποιο τρόπο αντίδρασης.

Επαναστατώ μέσα μου, αλλά δεν μπορώ να εκφραστώ. Δεν ανήκω σε κάποια ομάδα που να μπορεί να ασκήσει πίεση.

Τι μπορεί να κάνει ένας συνταξιούχος;

Να κατεβούμε σε πορείες; Κι αν μας πλακώσουν με τις μάνικες και τα ,.....

Αντέχουμε; Όχι!

Να κάνουμε καθιστική διαμαρτυρία έξω από τη Βουλή; Θα πιαστούμε.

Να κάνουμε υπομνήματα; Ποιος θα τα διαβάσει;

Κάναμε αγωγές.

Βγήκαν κάποιες αποφάσεις που μας δικαιώνουν.

Ήταν, είναι αντισυνταγματικά τα μέτρα.

Ακούγεται ότι θα μας δώσουν αναδρομικά σε βάθος πενταετίας. Αλήθεια, γιατί δεν σταματούν εδώ τις περικοπές;

Και ας δώσουν μετά τα αναδρομικά.

Γιατί δεν το κάνουν;

Σκέφτεστε εσείς κάποιον άλλο τρόπο αντίδρασης;

Καταθέστε τον!

Εγώ δεν μπορώ να σκεφτώ τίποτα άλλο.

Έτσι κάθομαι εδώ στο σπίτι μου και γράφω.

Κατάντησα μια γκρινιάρη αντί για υπερήφανη γριά.

Αν εσείς νιώθετε καλύτερα, αν πραγματικά σκεφθήκατε κάποιους τρόπους να αμυνθούμε, πείτε το έτσι για να κόψω κι εγώ την γκρινιάρη.

**Σέτη Παπά-Γεωργία**

**Στον Ενιαίο Κανονισμό Παροχών Υγείας (ΕΚΠΥ) του Εθνικού Οργανισμού Παροχών Υπηρεσιών Υγείας (ΕΟΠΥΥ) όπως διαμορφώθηκε με το ΦΕΚ 4898/1-11-2018 εκτός των άλλων αναγράφεται αναλυτικά ποιες παροχές περιλαμβάνει η Νοσοκομειακή Περίθαλψη για τους ασφαλισμένους δικαιούχους.**

### Άρθρο 11 ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΗ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ

1. Ο Οργανισμός παρέχει νοσοκομειακή περίθαλψη σε όλους τους δικαιούχους του. Η νοσοκομειακή περίθαλψη περιλαμβάνει τη νοσηλεία του πάσχοντα, την ενδιαίτησή του, την οποιοσδήποτε φύσεως ενδοσκομειακή ιατρική, νοσηλευτική και φαρμακευτική προς αυτόν φροντίδα, και ειδικότερα τη δέουσα αγωγή και θεραπεία για αποκατάσταση σωματικών και ψυχικών αναπηριών ή νοσηρών εν γένει καταστάσεων, καθώς και τις αναγκαίες θεραπείες, διαγνωστικές εξετάσεις, κάθε αναγκαία φαρμακευτική αγωγή, ειδικά θεραπευτικά μέσα και προθέσεις

Στο πλαίσιο της νοσοκομειακής περίθαλψης, ο Οργανισμός παρέχει σε όλους τους δικαιούχους του υπηρεσίες αποκατάστασης-αποθεραπείας (κλειστή θεραπεία) καθώς επίσης και ψυχιατρική περίθαλψη.

2. Η νοσοκομειακή περίθαλψη παρέχεται σε δευτεροβάθμιες και τριτοβάθμιες δομές υγείας του ΕΣΥ, στα στρατιωτικά Νοσοκομεία, στα Νοσοκομεία του Υπουργείου Παιδείας καθώς και σε συμβεβλημένους με τον Οργανισμό ιδιώτες (παρόχους νοσοκομειακής περίθαλψης - κλινικές) στη βάση ειδικών συμβάσεων, οι οποίες συνάπτονται στα πλαίσια της εκάστοτε ισχύουσας νομοθεσίας και όχι κατώτερη της Γ θέσης ή τετράκλινου θαλάμου.

Η νοσοκομειακή περίθαλψη

περιλαμβάνει και την αποκατάσταση-αποθεραπεία (κλειστή θεραπεία), την αιμοκάθαρση, ακτινοθεραπεία, καθώς επίσης και την ψυχιατρική περίθαλψη, σύμφωνα με τις κείμενες διατάξεις.

3.Ο δικαιούχος μπορεί να επιλέξει μεταξύ των συμβεβλημένων με τον ΕΟΠΥΥ, δημοσίων και ιδιωτών παροχών νοσοκομειακής περίθαλψης. Η νοσηλεία παρέχεται στον δικαιούχο, σύμφωνα με τα οριζόμενα στον παρόντα Κανονισμό, στην νομοθεσία και στους όρους της σύμβασης του κάθε παρόχου με τον ΕΟΠΥΥ.

4. Η παραπομπή για νοσηλεία γίνεται από ιδιώτες ιατρούς και ιατρούς δημοσίων δομών. Σε περίπτωση ανάγκης για έκτακτη νοσηλεία σε δημόσια ή ιδιωτική δομή, δεν απαιτείται παραπεμπτικό.

Οι παροχές της Κοινωνικής Ασφάλισης αποτελούν ένα ενδιαφέρον θέμα. Εχοντας γνώση των παροχών μπορούμε να επιλέξουμε τα κατάλληλα ασφαλιστικά πακέτα που μας προτείνουν διάφορες ασφαλιστικές εταιρείες έτσι ώστε συνδυαστικά να συμπληρώνονται οι παροχές της κοινωνικής ασφάλισης, να μην πληρώνουμε παραπάνω χρήματα, να λαμβάνουμε έξτρα χρηματικά επιδόματα που προκύπτουν από την παράλληλη χρήση του κοινωνικού φορέα και των ιδιωτικών ασφαλιστηρίων συμβολαίων και να μεγιστοποιούνται τα οφέλη του απορρέουν από την ταυτόχρονη χρήση των δύο φορέων.



### ΜΟΝΑΔΙΚΑ ΠΡΟΝΟΜΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ «ΠΑΝΑΓΙΑ Η ΟΔΗΓΗΤΡΙΑ»

- ΔΩΡΕΑΝ ΑΠΕΡΙΟΡΙΣΤΕΣ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΠΙΣΚΕΦΕΙΣ 8:00-14:00 κατόπιν ραντεβού στις ειδικότητες: παθολόγος, καρδιολόγος, χειρουργός, ουρολόγος και ορθοπαιδικός.
- ΔΩΡΕΑΝ ΕΤΗΣΙΟ CHECK UP που περιλαμβάνει: Γενική Αίματος, Γενική ούρων, Σάκχαρο, Ουρία, Ουρικό οξύ, Χοληστερίνη, Κρεατινίνη, γ-GT, Ηλεκτροκαρδιογράφημα, Ακτινογραφία Θώρακος
- ΔΩΡΕΑΝ ΙΑΤΡΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ των αποτελεσμάτων
- ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΣΤΑ ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ ΙΑΤΡΕΙΑ ΜΕ ΤΙΜΕΣ ΚΡΑΤΙΚΟΥ ΤΙΜΟΛΟΓΙΟΥ, κατόπιν ραντεβού.
- ΕΚΠΤΩΣΗ 20% ΣΤΙΣ ΤΙΜΕΣ ΤΩΝ ΝΟΣΗΛΕΩΝ ΜΑΣ, ΣΤΙΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΕΣ, ΣΤΗΝ ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ ΝΟΣΗΛΕΙΑ ΚΑΙ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΚΕΤΑ CHECK-UP
- ΔΩΡΕΑΝ ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΜΕ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ σε περίπτωση νοσηλείας.

Η Κάρτα Υγείας έχει ισχύ ένα έτος. Το κόστος της διαμορφώνεται ως εξής:

60€	για 1 άτομο
100€	για 2 άτομα*
140€	για 3 άτομα*
180€	για 4 άτομα*

(\*συγγενείς α' βαθμού)

Η κλινική μας είναι συμβεβλημένη με τον ΕΟΠΥΥ και εξυπηρετεί όλες τις Ιδιωτικές Ασφαλιστικές εταιρείες

Αιτωλικού 55-57, Πειραιάς, Τ.Κ. 18545  
Τηλεφωνικό κέντρο: 210 46 11 204 - 6  
e-mail: info@panagiaodigitria.gr  
website: www.panagiaodigitria.gr

**ΕΚΠΤΩΣΗ 15% για τους συνταξιούχους του ΟΑΠ**