

# ο Συνταξιούχος

ΤΟΥ ΠΡΩΤΟΥ ΛΙΜΑΝΙΟΥ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 98 • ΝΕΑ ΠΕΡΙΟΔΟΣ • ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ -ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ -ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2022

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ  
ΔΩΡΕΑΝ

Κάθε διαφορά,  
λοιπόν, ανάμεσα  
σε φυλές είναι  
διαφορά ανάμεσα  
σε συμφέροντα  
και όχι σε αίματα.

Βασίλης  
Ραφαηλίδης

## Συντάξεις: 1 στους 3 δεν παίρνει αύξηση Οι μισοί κάτω από 800 ευρώ το μήνα

Το Δίκτυο των συνταξιούχων αναφέρει ότι 910.073, εκ των 2.634.786 δικαιούχων δεν θα πάρουν αυξήσεις.

Ένας στους 3 συνταξιούχους δεν θα λάβει καμία αύξηση, ως αποτέλεσμα της προσωπικής διαφοράς, ενώ σχεδόν οι μισοί συνταξιούχοι ζουν κάτω ή οριακά στο επίπεδο της φτώχειας. Δηλαδή με εισοδήματα μικρότερα από 800 ευρώ το μήνα.

Το Δίκτυο των συνταξιούχων (ΕΝΔΙΣΥ) αναφέρει ότι 910.073, εκ των 2.634.786 δικαιούχων, με βάση τις κυβερνητικές εκτιμήσεις, δεν θα πάρουν αυξήσεις. Πρόκειται για το 34,5% των συνταξιούχων της χώρας οι οποίοι «δεν αντιμετωπίζουν πρόβλημα με την ακρίβεια;» ερωτά το Δίκτυο.

Και συνεχίζει: «Ο λόγος που δεν θα λάβουν την αύξηση 7,75% οι ανωτέρω συνταξιούχοι, είναι η ύπαρξη προσωπικής διαφοράς. Όπως ακριβώς είχε επισημάνει εδώ και μήνες το Ενιαίο Δίκτυο Συνταξιούχων (ΕΝΔΙΣΥ)... Ο σημερινός πρωθυπουργός ήταν εκείνος που τόνιζε πριν τις εκλογές ότι θα καταργούσε τον νόμο Κατρούγκαλου δηλαδή και την προσωπική διαφορά, ο ίδιος είναι που την εφαρμόζει μέχρι κεραίας.

Έτσι, οι ανωτέρω συνταξιούχοι θα κληθούν να επιβιώσουν τον φετινό χειμώνα με ψέματα, υποσχέσεις και πιθανές αυξήσεις «ψίχουλα» από άλλες πηγές. Γιατί η προσωπική διαφορά θα χρησιμοποιηθεί για πρώτη φορά, για τον λόγο που θεσμοθετήθηκε: Δηλαδή θα λειτουργήσει ως «κόφτης» των αυξήσεων...».

Αναφορικά με το έκτακτο-εφάπαξ βοήθημα των 250 ευρώ, το υπουργείο Εργασίας υπολογίζει ότι θα το λάβουν 1.206.624 δικαιούχοι. Το Δίκτυο αναφέρει ότι «πρόκειται για εκείνους τους «τυχερούς» που αντέχουν να ζουν με

800 ευρώ το μήνα στο σύνολο κύριας και επικουρικής. Εμείς απλώς να υπενθυμίσουμε ότι ο πρωθυπουργός της χώρας, Κυριάκος Μητσοτάκης, είχε δηλώσει επίσημα στο παρελθόν ότι δεν μπορεί να ζήσει ο ίδιος με 800 ευρώ το μήνα. Οι ανωτέρω συνταξιούχοι όμως μπορούν...»

Αν προβληθεί ο αριθμός των συνταξιούχων που θα λάβουν το βοήθημα (1.206.624) στο σύνολο των συνταξιούχων της χώρας (2.634.786) προκύπτει ότι σχεδόν ένας στους δύο (45,79% του συνόλου) διαβίει στα όρια της φτώχειας!

Άρα, κατά το ΕΝΔΙΣΥ, «μήπως θα πρέπει να πανηγυρίσουμε ως χώρα και ως έθνος, επειδή σχεδόν οι μισοί από τους συνταξιούχους μας, καταφέρνουν να ζουν με έως 800 ευρώ το μήνα;»

Ως προς την αύξηση λόγω μεγαλύτερων ποσοστών αναπλήρωσης (για ασφαλιστικό χρόνο πέραν των 30 ετών), το Δίκτυο σημειώνει ότι με βάση τις ανακοινώσεις του υπουργείου Εργασίας η μέση-μηνιαία αύξηση είναι 14,5 ευρώ το μήνα.

Από την κατάργηση της Ειδικής Εισφοράς Αλληλεγγύης, μιας φορολόγησης που είχε επιβληθεί σε εισοδήματα από 12.000 ευρώ ετησίως και άνω, δηλαδή από 1.000 ευρώ το μήνα, η κατάργησή της θα επιφέρει αυξήσεις της τάξης του 1 έως 6 ευρώ το μήνα (σ.σ. τα 6 ευρώ για συντάξεις 1.300 ευρώ).

Να σημειωθεί ότι η Ειδική Εισφορά Αλληλεγγύης έχει ήδη καταργηθεί για τους ελεύθερους επαγγελματίες και τους μισθωτούς του ιδιωτικού τομέα από το 2021.

Γράφει ο Χρήστος Μέγας  
Πηγή: iEidiseis.gr

## ΑΥΞΗΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΣΥΝΤΑΞΕΙΣ

Στέλλα Μιχαλονουκάκου - Φουντουλάκη

Αγαπητοί Συνάδελφοι σύμφωνα με την ανακοίνωση του Υπουργείου Εργασίας η πολυαναμενόμενη αύξηση όποια θα δοθεί στις συντάξεις από 1 Ιανουαρίου 2023 θα ανέλθει σε ποσοστό 7,75% επί των πραγματικών μεικτών αποδοχών και θα είναι οριζόντια δηλαδή θα αφορά όλους τους συνταξιούχους. Από αυτούς υπολογίζεται ότι το 80% θα δουν ακέραια την παραπάνω αύξηση ενώ οι υπόλοιποι θα δουν αυξήσεις ανάλογα με το ύψος της προσωπικής διαφοράς που διαθέτουν, η οποία θα μειώνεται αντίστοιχα.- Επίσης θα ισχύσει για μεγάλο αριθμό Συνταξιούχων η κατάργηση της ειδικής αλληλεγγύης, για όσες συντάξιμες αποδοχές βαρύνονται την κράτηση.

Σε μεγάλη μερίδα Συνταξιούχων θα καταβληθεί έκτακτη οικονομική ενίσχυση ποσού 250 ευρώ στα τέλη Δεκεμβρίου.

Τέλος θα δοθούν αυξήσεις από την καταβολή της 4ης δόσης που προβλέπεται στον Ν. ΒΡΟΥΤΣΗ για όσους συνταξιούχους έχουν περισσότερα από 30 χρόνια ασφάλισης και είναι συνταξιούχοι ή υπέβαλαν αίτηση πριν το Μάιο του 2016. Στην παραπάνω Υπουργική Απόφαση προβλέπεται ότι σε περίπτωση που υπάρξει μικρή απόκλιση προς το τελικό ποσοστό της αύξησης του 7,75% αυτό θα πιστοποιηθεί από την ΕΛΣΤΑΤ το Φθινόπωρο του 2023 και θα καταβληθεί στους Συνταξιούχους στις αρχές του 2024.

## Πρόσκληση

**Το Διοικητικό Συμβούλιο την Ένωσης  
Συνταξιούχων Υπαλλήλων ΟΛΠ  
Προσκαλεί τα μέλη και τους φίλους του  
στην καθιερωμένη εκδήλωση για την κοπή  
της Βασιλόπιτας στην αίθουσα εκδηλώσεων  
του Μεγάρου του ΟΛΠ (ακτή Μιαούλη 10,  
Πειραιάς), την Τετάρτη 11 Ιανουαρίου και ώρα..**

## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Οι επιθυμούντες να τακτοποιηθούν οικονομικά, μπορούν να καταθέτουν το ετήσιο ποσόν (24 €) στην τράπεζα ALPHA BANK

Αριθμός Λογαριασμού: 387-00-2002-001199

IBAN: GR 6701403870387002002001199

ΕΝΩΣΗ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ Ο.Λ.Π.

Υ.Γ. Απαραιτήτως να αναφέρεται  
το ονοματεπώνυμό σας

Το Διοικητικό Συμβούλιο  
της Ένωσης Συνταξιούχων Υπαλλήλων Ο.Λ.Π.  
Εύχεται στα μέλη του και στις οικογένειές τους  
η γέννηση του Θεανθρώπου  
να σημάνει την αρχή για μια καλύτερη ζωή,  
με λιγότερα προβλήματα, γεμάτη αλήθεια και φως.

Καλά Χριστούγεννα και  
2023 ευχές  
προκειμένου τη Νέα Χρονιά  
να λάμψη η ελπίδα  
για ειρήνη στον κόσμο!



# Η πρώτη μετά τα lockdowns εκδρομή μας

## Ρουμπίνα Ζαχαράτου

Μετά από δύο χρόνια περιοριστικών μέτρων, με σεβασμό στα μέτρα πρόληψης κατά του κορονοϊού και με αισιοδοξία, συναντηθήκαμε με αφορμή την μονοήμερη εκδρομή που πραγματοποίησε το Δ.Σ. της Ένωσής μας την ... στην Ευρωστήνα Κορινθίας.

Παρόλο που οι μάσκες προστασίας κάλυπταν τα χαμόγελα όλων, η χαρά φαινόταν στα μάτια μας και η καλή διάθεσή προδιδόταν από τα ενθουσιώδη επιφωνήματά μας.

Όλοι και όλες φάνηκε να είχαν διάθεση να μοιραστούν νέα και εμπειρίες. Όμως από την εξόρμησή μας δεν έλειψαν και τα απρόοπτα, αφού στον δρόμο προς τον προορισμό μας, η τυχαία συνάντησή μας με την εκδρομική ομάδα «Ζήνωνας», μέλη της οποίας είναι πρώην συνά-



δελφοί, μας εξέπληξε ευχάριστα.

Φθάνοντας στην Ευρωστήνα, ήρθαμε αντιμέτωποι με έναν τόπο ξεχωριστό για την ιστορία, την ομορφιά και την ... κουζίνα του! Κάπως έτσι, συνεχίζοντας Η περιήγησή μας στην περιοχή ξεκίνησε με την ευλογία των άρτων (αρτοκλασία) από τον εφημέριο της ξακουστής εκκλησίας με τους 17 τρούλους. Στην συνέχεια οι τοπικές νοστιμιές που δοκιμάσαμε στην ταβέρνα και ο περίπατος στο ρέμα των Μύλων



βοήθησαν να χαλαρώσουμε και να απολαύσουμε την φυσική ομορφιά του τοπίου. Η στάση μας Λουτράκι για απογευματινό καφεδάκι και βόλτα στην υπέροχη παραλία του ήταν επίσης απολαυστική.

Ο δρόμος της επιστροφής μας βρήκε ξεκούραστους και χορτασμένους με μεγάλη όμως πείνα για νέες εξορμήσεις!

## Ουδέν μονιμότερον του προσωρινού

Ήταν Οκτώβριος του 1967, μόλις τελείωσα το Λύκειο, όταν ήρθα στην Αθήνα για να σπουδάσω και παράλληλα να βρω καμία δουλίτσα για τα προς το ζην. Όλοι οι συνομήλικοί μου, αλλά και μεγαλύτερης από εμένα ηλικίας με πληροφόρησαν ότι στο Λιμάνι του Πειραιά προλαμβάνουν υπαλλήλους εργάτες κ.λ.π. και ότι Γενικός Δ/ντης ήταν ο πατριώτης μας (Άγιος Ανδρέας Κυνουρίας) Μαντζουράνης Γρηγ.

Πήγα στο γραφείο του και μου υπέδειξε να υποβάλλω αίτηση για να προσληφθώ ως Σημειωτής καταγραφής εμπορευμάτων και θα με προσλάβει αλλά ήταν λίγο επιφυλακτικός λόγω μη πρότερου εντίμου βίου της οικογένειάς μου (για την πρόσληψή μου ήταν απαραίτητο το μητρώο κοινωνικών φρονημάτων να ήταν κατάλευκο).

Αλλά επειδή ο Ματζουράκης ως αξιωμα-

τικός του Στρατού συμμετείχε με τον πατέρα μου Μιχάηλ στα πρώτα αντιστασιακά κινήματα κατά των Γερμανοϊταλών ανέλαβε την ευθύνη έναντι του τότε καθεστώτος και με προσέλαβε.

Την πρώτη μέρα εργασίας παρουσιάστηκα στα γραφεία των Σημειωτών που βρίσκονταν στην τότε Ελεύθερη ζώνη(σημερινοί προβλήτες Κρητικών Πλοίων) και μου ανετέθη να καταγράφω τα εμπορεύματα που ξεφορτώνονταν από ένα πλοίο που ήταν στον προβλήτα, τι θα κατέγραφα δεν είχα ιδέα, οι σαμπανιές από το γερανό κατέβαιναν με πληθώρα κιβώτια δίφορων ειδών και μεγεθών. Ευτυχώς για την καλή μου τύχη από την πλευρά του πλοίου και για λογαριασμό του Πρακτορείου ήταν ο αντίστοιχος Σημειωτής, ένας έμπειρος και καλός υπάλληλος ο οποίος με βοήθησε να κάνω

και εγώ καταγραφή των εμπορευμάτων στο δικό μου δελτίο για λογαριασμό του ΟΛΠ.

Αυτά που έπρεπε να σημειώνω για κάθε κιβώτιο ήσαν σημεία και αριθμοί όπως τα έλεγαν, εγώ τα έλεγα σημεία και τέρατα γιατί δεν τα καταλάβαινα. Παράλληλα έπρεπε να καταγράφουμε και πιθανές ζημιές στα κιβώτια. Εάν δεν ήταν ο Σημειωτής του Πρακτορείου ακόμη θα κατέγραφα σημεία, τέρατα και ζημιές.

Αυτή ήταν η πρώτη μέρα μου στον ΟΛΠ, και δεν ήμουν καθόλου ενθουσιασμένος, αλλά παρότι την απασχόληση μου στον ΟΛΠ την θεωρούσα εντελώς προσωρινή, παρέμεινα για 47 χρόνια.

Σε επόμενο σημείωμα ίσως μου δοθεί η ευκαιρία για τις μετέπειτα εμπειρίες μου στον ΟΛΠ.

Π.Π.

## ΑΠΟΒΙΩΣΑΝΤΕΣ

Δυστυχώς πολλοί συνάδελφοι έφυγαν από κοντά μας αυτή την περίοδο. Αιώνια τους η μνήμη και συλλυπητήρια από τη Διοίκηση του Συλλόγου μας στους οικείους τους:

ΣΚΑΝΔΑΛΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ  
ΓΟΥΤΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ  
ΣΑΒΒΑΡΗΣ ΤΕΛΗΣ  
ΚΟΛΤΣΙΔΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ  
ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗ ΧΑΡΟΥΛΑ  
ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΠΑΤΣΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ  
ΚΑΡΑΝΤΖΟΓΙΑΝΝΗ ΕΙΡΗΝΗ  
ΜΠΑΘΡΕΛΟΥ ΒΑΝΑ  
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ ΔΗΜΗΤΡΗΣ  
ΜΑΥΡΟΪΔΑΚΟΣ ΣΩΤΗΡΗΣ



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

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

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

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

# Που πάμε;

Σέτη Παππά - Γεωργίου

Όλα αυτά τα χρόνια που η ζωή μας πάει από το κακό στο χειρότερο, η οικονομία διαλυμένη, η εθνική μας περηφάνια ταπεινωμένη, η υγεία πολιορκημένη από άγνωστους και θανατηφόρους ιούς, η περίθαλψη εξαφανισμένη, η εκπαίδευση σε αποσύνθεση, σκέφτομαι ποιος θα μπορούσε να μας σώσει.

Ποιος μπορεί να βοηθήσει να πάρουμε μια ανάσα;

Ψάχνω, παιδεύω το μυαλό μου και απάντηση δεν βρίσκω.

Το κράτος, η εκκλησία, ο εαυτός μας, ποιος

Οι πολιτικοί που εκπροσωπούν το κράτος, τι να πω;

Τους ακούω, τους παρακολουθώ στα μέσ ενημέρωσης και κοινωνικής δικτύωσης και φρίττω!

Απευθύνονται στους πολίτες λες και πρόκειται για ιθαγενείς.

Με χάντρες και καθρεφτάκια προσπαθούν να μας ξεγελάσουν.

Για όνομα του Θεού. Εδώ ζούμε, βλέπουμε την κατάσταση, αντιμετωπίζουμε τον ευτελισμό, για να μην πω τον εξευτελισμό της ζωής μας.

Το εισόδημά μας συρρικνώνεται, τα προβλήματα της υγείας μας δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν, οι συμβεβλημένοι για

τροί, αν τους χρειαστείς εκτάκτως, δεν μπορούν να σε εξυπηρετήσουν, γιατί έχουν συμπληρώσει το πλαφόν.

Πρέπει να πληρώσεις κανονικά την επίσκεψή σου, κι ας πλήρωνες μια ζωή εισφορές για την περίθαλψή σου.

Τα νοσοκομεία, εξυπηρετούν κατά κύριο λόγο ασθενείς με covid.

Οι άλλοι ασθενείς με σοβαρά και ενδεχομένως ανίατα νοσήματα, τι να κάνουν;

Να στραφούν στα ιδιωτικά ιδρύματα και να πληρώσουν, ειδικά η κατηγορία μας από τη συρρικνωμένη σύνταξή μας;

Η παιδεία; Αν και δεν έχω παιδιά σ' αυτή την ηλικία, ακούω για φροντιστήρια, για ιδιαίτερα και αν στον γονιό, ο ανύπαρκτος σχεδόν μισθός δεν φθάνει να πληρώσει;

Το παιδί του μένει πίσω. Η μοίρα του φτωχού λοιπόν! Θα ζήσουν και θα προχωρήσουν αυτοί που έχουν χρήματα.

Και η ισότητα που επιτάσσει το Σύνταγμα μας;

Αυτή είναι λέξη άγνωστη, κενή περιεχομένου.

Πως όμως να αποκτήσουν νόημα οι επιταγές του συντάγματος όταν οι πολιτικοί μας δεν έχουν ιδεολογία, δεν έχουν συνέπεια;

Δεν θα πω για τους τριακούς της Βουλής, ότι είναι πολιτικοί καιροσκόποι.

Αλοίμονό μας, αν συμβαίνει αυτό!

Όμως ένας μεγάλος αριθμός, κινείται μόνο με βάση το συμφέρον του.

Άκουσα πριν χρόνια, γνωστό υπουργό του ΠΑΣΟΚ, όταν αυτό συνέπραξε με τη Ν.Δ., να αναρωτιέται πως είναι δυνατόν, να μην είναι υπουργός;

Θεωρούσε τον εαυτό του σωτήρα;

Μπορεί να είναι κι έτσι σκέφτηκα. Στη συνέχεια όμως μεταπήδησε στο κυβερνών κόμμα, αγνοώντας ότι η ιδεολογία τους ήταν διαφορετική!

Άλλαξε ιδεολογία; Μπορεί.

Τόσο εύκολα αλλάζουν οι άνθρωποι!

Γιατί όμως η ιδεολογία τους δεν αλλάζει προς την κατεύθυνση που θα τους οδηγήσει σε μικρότερης απολαβής θέση;

Άλλο περιστατικό που μου έχει μείνει έντονα στη μνήμη.

Νεαρή τότε Βουλευτίνα, που διατυμπάνιζε ότι ήταν "παιδί" συγκεκριμένου αρχηγού κόμματος, βρέθηκε σε εκ διαμέτρου αντίθετης ιδεολογίας κόμμα και λάβρη καταφέρεται κατά του πρώην κόμματός της.

Βουλευτές που είχαν αρχηγικές βλέψεις, όταν δεν τους πρότεινε το κόμμα που ανήκαν για την αρχηγία, δημιούργησαν νέο δικό τους κόμμα.

Νεαρή πολιτευτής, προχθές μόλις, επειδή μετά από δικό της σοβαρό "ρατσιστικό" ολίσθημα, το κόμμα της δήλωσε, ότι δεν θα είναι υποψήφια βουλευτής, προσχώρησε σε άλλο κόμμα, δημοσίως καταφέρθηκε κατά του μέχρι χθες κόμματός της.

Θα μπορούσα να απαριθμήσω πολλά τέτοια περιστατικά - τα ξέρετε όλοι άλλωστε - γιατί αυτές οι συμπεριφορές εκ μέρους των πολιτικών μας, είναι πάμπολλες, και δεν νομίζω ότι κομίζω γλαύκας εις Αθήνας.

Απλά έχω πολύ χρόνο στη διάθεσή μου και σκέφτομαι όλα αυτά που συμβαίνουν.

Η εκκλησία, οι ιερωμένοι της, πως συμπεριφέρονται, πως καθοδηγούν ένα λαό τόσο δυσκολεμένο, απελπισμένο ίσως.

Διχασμένοι οι Ιεράρχες, σκάνδαλα στους κόλπους της εκκλησίας.

Πως λοιπόν ο καθένας από εμάς, απομονωμένος και απελπισμένος θα μπορέσει να βοηθήσει και να βοηθηθεί;

Οι συνθήκες που επικρατούν τα τελευταία χρόνια, μας έκαναν να χάσουμε την κοινωνικότητά μας, να απομονωθούμε.

Η επικοινωνία με φίλους και γνωστούς να είναι τηλεφωνική και σπάνια.

Δεν έχουμε να πούμε κάτι ευχάριστο, μόνο προβλήματα, αρρώστιες, δυσκολίες.

Αποφεύγουμε την επικοινωνία. Αλλά όταν δεν επικοινωνείς, δεν έρχεσαι σε επαφή με άλλους ανθρώπους, δεν ανταλλάσσεις απόψεις, συρρικνώνεται το μυαλό, η σκέψη περιορίζεται.

Θυμάμαι συνάδελφο, η οποία δεν είχε επικοινωνία με κανένα - ζούσε με το σύζυγό της - δεν δεχόταν επισκέψεις, δεν είχε παιδιά, που φερόταν λες και ζούσε σε άλλο πλανήτη.

Έτσι θα καταστήσουμε λοιπόν;

Θα ζούμε μόνο για να προσπαθούμε να καλύπτουμε τις βασικές μας ανάγκες, μέσα σε ένα τέλμα; Θα καταστήσουμε άβουλοι;

Θα περιμένουμε ένα θαύμα να μας σώσει;

Ή όταν θα πιάσουμε "πάτο" όταν κατεβούμε του κακού τη σκάλα, θα νοιώσουμε να μας τραβούν ψηλά, τα φτερά τα δυνατά και τα μεγάλα, που λείει και ο ποιητής;

Καιρός να ξυπνήσουμε φίλοι μου, να προσπαθήσουμε!!! Πρέπει να βγούμε από το τέλμα, πρέπει να δούμε καθαρά να διαλέξουμε ποιος θα μας κυβερνήσει με γνώμονα το ήθος, τη γνώση και την ικανότητα κάθε ενός που ζητά την ψήφο μας, και όχι με γνώμονα τη λάμψη που έχουν στο γυαλί.

## ο Συνταξιούχος

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:

ΕΝΩΣΗ ΣΥΝΤ/ΧΩΝ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ  
Ο.Λ.Π.

ΕΚΔΟΤΗΣ:

ΘΕΟΔΩΡΟΥ - ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

ΣΤΕΛΙΟΣ ΚΟΥΓΙΟΥΦΑΣ

ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΕΩΡΓΟΥΛΑΚΟΣ

ΧΡ. ΤΣΑΡΤΣΙΤΑΛΙΔΟΥ

Β. ΤΣΙΡΗ

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ

ΝΙΚ. ΑΠΕΡΓΗΣ

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΣΙΔΕΡΗΣ

ΡΟΥΜΠΙΝΑ ΖΑΧΑΡΑΤΟΥ

ΝΟΤΑΡΑ 45, ΠΕΙΡΑΙΑΣ 185 31

ΤΗΛ.: 210 4118119

FAX: 210 4179031

ΔΟΥ: Α΄ ΠΕΙΡΑΙΑ, ΑΦΜ: 999662813

ΓΡΑΦΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

ΓΕΩΡΓΙΑ & ΜΑΡΙΑ ΕΛΕΝΗ ΜΟΥΡΟΥΣΙΑ Ο.Ε.

Τηλ.: 210 4182591

e-mail: mousias1@yahoo.gr

## ΕΡΝΤΟΓΑΝ Ο ΞΕΝΥΧΤΗΣ

Ρωτώ τον κόσμο πως να βγω  
τώρα που μου τελειώνει η θητεία  
και όλοι μου απαντούν πειστικά  
εφεύρε για την Ελλάδα μια αιτία.

Τότε επείγα στο εξωτερικό  
επίσημα να το ανακοινώσω  
τώρα που ο λαός μου κοιμήθηκε  
μια πορεία νύχτα να οργανώσω.

Τα γιουσουφάκια τρόμαξαν  
μήπως και τα εγκαταλείψω  
με πήρανε πολύ στα σοβαρά  
μην φύγω και τους λείψω.

Πείσμωνσα όλους τους μεμέτηδες  
όπου πιστά με ακολουθούνε  
την μέρα όλοι τους να κοιμηθούν  
την νύχτα, πρέπει να ξενυχτούνε.

Τους είπα είναι κρατικό μυστικό  
οι πάντες πρέπει να πειθαρχούνε  
ο πληθωρισμός τώρα που ξέφυγε  
σαν λαός δεν πρέπει να τον δούνε.

Τόνισα με πυγμή και σοβαρότητα  
στο εξωτερικό όπου κι αν πάνε  
να προσέχουν γιατί είναι απολίτιστοι  
και όταν μιλούμε ύστερα αντιμιλάνε.

Σας έταξα πως την Αγιά Σοφιά  
τρανό τζαμί ξανά θα την νε κάνουν  
και για φερτζέ στην Παναγία  
μεταξωτές κουρτίνες θε να βάνω.

Μάθε να ονειρεύεσαι σοβαρά  
την μέρα τώρα που κοιμάσαι  
εδώ είναι δυναστεία πνεύματος  
ξύπνα ημέρα, την νύχτα να κοιμάσαι.

Πολιτισμό ποτέ δεν κάματε  
την ωραιότητά του για να δείτε  
το γιουρούσι και την μπαμπεσιά  
τα επιτεύγματα όπου δημιουργήτε.

Το πείσμα σου θρέφει το πείσμα μας  
ωσάν ρομφαία που όλο μεγαλώνει  
τις πατρίδες μας λείει να λυτρώσουμε  
από την μπότα σας που τις σκλαβώνει.

Τώρα που ξανά τα άγια εσύλησες  
και αφορμή να βρεις γυρεύεις  
ένα Μεγάλο Αλέξανδρο ποθείς  
στο κουρκιστάν ξανά για να βρεθείς !!!

Γένοιτο...

Οκτώβρης του 2022

Γιώργος Πανόπουλος

# Το ξέρετε ότι με κάθε κλικ που πατάτε...

Το ξέρετε ότι με κάθε κλικ που πατάτε στον υπολογιστή, το tablet ή το κινητό σας, στέλνετε στον "έξω κόσμο" πληροφορίες με προσωπικά δεδομένα σας;

Συναγερμός σήμανε από την Ελληνική Αστυνομία και την Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων μετά τις μαζικές αποστολές ψευδών μηνυμάτων ηλεκτρονικής αλληλογραφίας σε χιλιάδες φορολογούμενους, στα οποία μηνύματα αναφέρεται ότι οι φορολογούμενοι είναι δικαιούχοι επιστροφής φόρου, με τους απατεώνες να ελπίζουν ότι το οικονομικό κίνητρο και η προσφορά χρημάτων θα κάνει τους φορολογούμενους να μην προσέξουν την απάτη.

Αν λάβετε κι εσείς ένα τέτοιο μήνυμα, το οποίο υπόσχεται επιστροφή φόρου ή άλλα χρηματικά ποσά, προσοχή! Οι πιθανότητες είναι πολύ μεγάλες να πρόκειται για παραπλανητικό μήνυμα, με στόχο την υποκλοπή δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα.

«Η Εφορία υπολόγισε την φορολογική

σας δήλωση και δικαιούστε επιστροφή φόρου» είναι ο ψευδής ισχυρισμός των επιτήδειων, που επιχειρούν με αυτό



τον τρόπο να αποσπάσουν τους μυστικούς κωδικούς των θυμάτων τους. Όπως τονίζει η ΑΑΔΕ, «πρόκειται για απόπειρα εξαπάτησης μέσω παραποίησης εικόνας και στοιχείων», σημει-

ώνοντας πως οι φορολογούμενοι που θα λάβουν ένα τέτοιο ύποπτο μήνυμα δεν θα πρέπει να ανοίξουν κανένα

που αποστέλλεται και αναγράφει ότι "η Εφορία υπολόγισε την φορολογική σας δήλωση και δικαιούστε επιστροφή φόρου".

Πρόκειται για απόπειρα εξαπάτησης μέσω παραποίησης εικόνας και στοιχείων.

Για την προστασία σας:

1. ΜΗΝ ανοίξετε κανένα συνημμένο αρχείο του μηνύματος
2. ΜΗΝ επιλέξετε τυχόν προτεινόμενο σύνδεσμο (link)
3. Διαγράψτε ΑΜΕΣΩΣ το μήνυμα, καθώς είναι πλαστό και περιέχει κακόβουλο περιεχόμενο.

Σας ευχαριστούμε για το χρόνο και τη συνεργασία σας.

Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων  
Κάθε ηλεκτρονικό μήνυμα που σας αποστέλλεται από την Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων και δεν αποτελεί απάντηση σε προηγούμενο δικό σας, αναγράφει απαρέγκλιτα, στο πάνω μέρος της σελίδας, το όνομά σας και το όνομα χρήστη (Username)».



## Physi-Φη

### ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Παρασκευάς Πάρης  
Επισκέψεις κατ'οίκον

Κιν. 6948-658661 Τηλ. 210-4296931

Ηρώων Πολυτεχνείου 55-57 Τερψιθέα, Πειραιάς

### Θωμάς Β. Βούβουρας

Χειρουργός Οφθαλμίατρος - 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



## ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ Δ. ΣΦΗΝΑ

### Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος

Ακοολογικό - Νευρωτολογικό & Ενδοσκοπικό Ιατρείο

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

## FUTURE MOBILES

### ΣΤΑΥΡΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΥΙΟΣ

### ΤΣΑΡΤΣΙΤΑΛΙΔΟΥ ΧΡΥΣΟΥΛΑ

ΚΙΝΗΤΑ - ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΜΕΝΑ - ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΑ  
ΑΝΤΑΛΛΑΓΕΣ - ΑΞΕΣΟΥΑΡ  
ΤΙΜΕΣ ΠΡΟΣΙΤΕΣ

ΟΜΗΡΟΥ 33 ΝΕΑ ΣΜΥΡΝΗ 17 121 • ΤΗΛ.: 211 7252257  
www.FUTUREMOBILES.GR




## ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΝΙΚ. ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΑΤΟΥ

### ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΟΣ - ΦΥΜΑΤΙΟΛΟΓΟΣ

Εξειδικευμένη ΕΝΤΑΤΙΚΟΛΟΓΟΣ

☎ Γρ. Λαμπράκη 484-486, Κερατσίνι 210 4329819  
✉ kalliopiatou@gmail.com 6979 292799




## ΔΑΒΕΡΩΝΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

Φυσιοθεραπευτής


Αριστούχος ΤΕΙ Αθηνών

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



Ανθούλα Παπαδοπούλου  
Ασφαλιστικός Σύμβουλος

Λ. Συγγρού 122, 117 41 Αθήνα,  
Κιν +30 697 484 2039 +30 694 595 9582 (Σίμος)  
email papadopouloumega@gmail.com



## Ηλιοπούλου Τριανταφυλλιά

BSc, MSc, PhD

### Ψυχοθεραπεία - Ανάλυση

📍 Αγίας Λαύρας 72 - 74 📞 6978552358 - 2130444138  
Ανω Πατήσια ΤΚ: 11141 📧 felinahliop@gmail.com

Η Δρ. Ηλιοπούλου Τριανταφυλλιά παρέχει δια ζώσης και διαδικτυακές υπηρεσίες ψυχοθεραπείας & συμβουλευτικής.  
Οι υπηρεσίες απευθύνονται σε άτομα με ζητήματα:

- Άγχους
- Φοβίες
- Κατάθλιψη
- Ενδοοικογενειακές & συντροφικές σχέσεις
- Διαπροσωπικές δυσκολίες
- Βίας & επιθετικότητας

# Το λάδι στην αρχαία Ελλάδα

Από τη Νεολιθική ακόμα Εποχή φαίνεται ότι μαζί με τους καρπούς διαφόρων δέντρων θα γινόταν και συλλογή των καρπών της αγριελιάς. Από την περίοδο μάλιστα αυτή έχουμε και τα παλιότερα ως τώρα δείγματα από γύρη ελιάς (Κρήτη-Βοιωτία).

Οι αρχές της ελαιοκαλλιέργειας τοποθετούνται συνήθως στην 3η χιλ. π.Χ. Ίσως να προηγήθηκε η Κρήτη.

Τόσο η Κρήτη, όσο και η Ηπειρωτική Ελλάδα από το 14ο και 13ο αι. π.Χ. μας δίνουν μαρτυρίες για την ελιά και το λάδι. Σε διάφορους οικισμούς βρέθηκαν ακέραιοι ελαιοπυρήνες που αποτελούσαν υπολείμματα τροφής. Επίσης μικρές ποσότητες ελαιοκάρπου βρέθηκαν μέσα σε αγγεία. Χαρακτηριστική είναι η περίπτωση του ανακτόρου της Ζάκρου στην ανατολική Κρήτη, όπου ελιές που βρέθηκαν μέσα σε δεξαμενή νερού διέσωζαν ακόμα τη σάρκα τους χάρη στις ευνοϊκές συνθήκες διατήρησης.

Το ελαιόλαδο στην αρχαία Ελλάδα ήταν βασικό στοιχείο της καθημερινής διατροφής. Όπως και σήμερα έτσι και τότε υπήρχαν διάφορες ποικιλίες λαδιού, με τρεις κατηγοριοποιήσεις. "Ωμοτριβές" ή "ομφάκινον" ονομαζόταν το αρίστης ποιότητας και παραγόταν από ελιές αγουρωπές. Το "δεύτερον γεύματος" ήταν το καλής ποιότητας λάδι. Τέλος το "χυδαίον έλαιον" αποτελούσε το κατώτερης ποιότητας λάδι από ελιές υπερώριμες ή χτυπημένες.

Το ελαιόλαδο ήταν απαραίτητο επίσης για τη χρήση του στο φωτισμό μέσω της καύσης του σε λύχνους. Γνωρίζουμε ότι ο φωτισμός γινόταν είτε με δάδες είτε με τη βοήθεια της εστίας. Το μόνο λυχνάρι που καίει με ελαιόλαδο είναι το ιερό φως της Αθηνάς. Μετά τον 6ο αι. π.Χ. διαπιστώνεται μια αύξηση της χρήσης του λαδιού στο φωτισμό. Ο πλούσιος τεχνητός φωτισμός τη νύχτα θα πρέπει να ήταν προνόμιο μόνο των πλουσίων στην αρχαιότητα, καθώς για να φωτιστεί ένα μεγάλο σπίτι, χρειαζόταν πολλά λυχνάρια και λάδι, που κόστιζε πολύ.

Για του αρχαίους Έλληνες λάτρεις τις ομορφιάς και σωματικής αρετής, το λάδι ήταν βασικό στοιχείο στη σωματική περιποίηση. Η επάλειψη του σώματος με λάδι προστάτευε από τον ήλιο και το ψύχος. Μετά το λουτρό γινόταν επάλειψη του σώματος και των μαλλιών με αρωματικό λάδι, καθώς αυτό αποτελούσε και βασικό συστατικό πολλών αρωμάτων. Είναι γνωστή μια παράσταση σε αγγείο που βρίσκεται στο Βερολίνο, όπου απεικονίζεται ένας νέος που χύνει λάδι στο χέρι του και στη συνέχεια θα χρησιμοποιήσει ένα ειδικό εργαλείο, τη στλεγγίδα, για να καθαριστεί. Χρησίμευε ωστόσο και ως μέσο καλλωπισμού. Στην Οδύσσεια π.χ. ο Τηλέμαχος, όταν πήγε στη Σπάρτη, την πρώτη νύχτα πλύθηκε με νερό και μετά αλείφτηκε με ελαιόλαδο. Οι Έλληνες έβαζαν λάδι στα μαλλιά τους και πιθανόν στα ρούχα τους. Ο Πλούταρχος αναφέρει πως το ελαιόλαδο έδινε λάμψη στα λευκά ρούχα. Ωστόσο σε όλο τον αρχαίο ελληνικό κόσμο ο τομέας που σχετίζεται ιδιαίτερα με το λάδι είναι οι αθλητικές δραστηριότητες και η σχέση αυτή ξεκινά από τη συνήθεια των νέων και των αθλητών να αλείφουν για λόγους υγιεινής το σώμα τους με λάδι πριν από την καθημερινή άσκηση στα γυμναστήρια. Αυτή τη συνήθεια τη γνωρίζουμε όχι μόνο από τα αρχαία

κείμενα, αλλά και από άφθονες παραστάσεις σε αττικά αγγεία. Στην Αθήνα ειδικά η σχέση του λαδιού με τον αθλητισμό ήταν πολύ στενότερη. Εκεί στους αθλητικούς αγώνες που γίνονταν κάθε 4 χρόνια κατά τη διάρκεια των Παναθηναίων, της μεγάλης γιορτής προς τιμήν της προστάτιδας θεάς Αθηνάς, το λάδι της ελιάς αποτελούσε το βραβείο που έπαιρναν οι νικη-



τές. Το παναθηναϊκό λάδι μοιραζόταν στους νικητές μέσα σε μεγάλα και ζωγραφισμένα πήλινα αγγεία, που τα ονόμαζαν παναθηναϊκούς αμφορείς. Στη μια πλευρά τους απεικόνιζαν τη θεά Αθηνά, στην άλλη το αγώνισμα στο οποίο θα δινόταν το αγγείο ως έπαθλο. Τα αγγεία αυτά ήταν δημόσια και την ευθύνη της κατασκευής και απονομής τους είχαν τα αρμόδια όργανα της αθηναϊκής πολιτείας. Για τις ποσότητες του λαδιού που έπαιρναν ως βραβείο οι νικητές μας πληροφορεί μια σημαντικότερη επιγραφή του 380 π.Χ. περίπου από την Ακρόπολη, όπου αναφέρεται ο ακριβής αριθμός των γεμάτων με λάδι αγγείων που δίνονταν στον πρώτο και δεύτερο νικητή. Έτσι π.χ. βλέπουμε ότι ο νικητής του δρόμου ταχύτητας έπαιρνε ως βραβείο 70 αμφορείς που ο καθένας χωρούσε γύρω στα 35-45 κιλά λάδι. Θα κέρδιζε επομένως γύρω στους 2,5 τόνους λάδι. Ο πρώτος νικητής στην αρματοδρομία θα κέρδιζε περίπου 5 τόνους λάδι. Αυτές οι τόσο μεγάλες ποσότητες λαδιού ήταν αδύνατο να καταναλωθούν από τους ίδιους τους νικητές. Πιθανότερο ήταν ότι μέρος του λαδιού διοχετευόταν στην αγορά και μάλιστα στην εξαγωγική. Γνωρίζουμε ακόμα ότι οι 70 αμφορείς απέδιδαν 840 δρχ. Με βάση το ημερομίσθιο του τεχνίτη, που ήταν 1 δρχ. γίνεται φανερό ότι πρόθυμα οι νικητές θα πουλούσαν τους γεμάτους λάδι παναθηναϊκούς αμφορείς, για να μετατρέψουν σε ρευστό το βραβείο τους. Με τη λογική αυτή το έπαθλο στην αρματοδρομία αντιστοιχούσε με ημερομίσθια τουλάχιστον 5 χρόνων. Τα ποσά ωστόσο θα ήταν ακόμα μεγαλύτερα, γιατί σε σχέση με το κοινό λάδι, το παναθηναϊκό ήταν σίγουρα περιζήτητο κυρίως στις ξένες αγορές. Η φήμη των Παναθηναίων, ο ιερός χαρακτήρας του λαδιού και η πώλησή του από διάσημους πολλές φορές αθλητές θα πρέπει να ανέβαζαν πολύ την τιμή του σε σχέση με το κοινό λάδι και κατά συνέπεια τα κέρδη των νικητών. Αν προσθέσουμε τα

έξοδα της μεταφοράς, τα κέρδη των εμπόρων κλπ., συμπεραίνουμε ότι μόνο πλούσιοι ξένοι θα μπορούσαν να κατέχουν αμφορείς με παναθηναϊκό λάδι. Το λάδι δε αυτό φαίνεται ότι επανερχόταν στην αθλητική χρήση, ότι δηλ. οι νέοι και οι αθλητές αλείφον μ' αυτό το σώμα τους. Και ίσως αθλητές σε μακρινά γυμναστήρια, όπως π.χ. της Μασσαλίας ή της Κυρήνης να καμάρωναν που αλείφονταν με τέτοιο λάδι, όπως σήμερα καμαρώνουν τα παιδιά, που φορούν πανάκριβα αθλητικά παπούτσια, τα οποία διαφημίζονται από αστέρια του μπάσκετ ή του ποδοσφαίρου. Από τα δεδομένα που υπάρχουν συμπεραίνεται ότι η πόλη των Αθηνών έπρεπε κάθε 4 χρόνια να μοιράζει στους αθλητές περίπου 1.840-2.000 παναθηναϊκούς αμφορείς, που για να γεμίσουν χρειαζόταν γύρω στους 66-72 τόνους λάδι.

Τόσο το ελαιόλαδο, όσο και τα αρώματα χρησιμοποιήθηκαν και στις νεκρικές τελετές. Οι γυναίκες έπλεναν το σώμα του νεκρού και μετά το αλείφον με ελαιόλαδο ή αρωματισμένο λάδι. Αυτά μαζί με κρασί, μέλι και άλλα προϊόντα προσφέρονταν στους τάφους, δώρα για τους νεκρούς.

Το λάδι χρησιμοποιούνταν στην αρχαιότητα και για τις θεραπευτικές ιδιότητές του. Στον Ιπποκράτειο Κώδικα αναφέρονται περισσότερες από 60 φαρμακευτικές χρήσεις του. Ήταν κατάλληλο για τη θεραπεία δερματικών παθήσεων, ως επουλωτικό και αντισηπτικό σε τραύματα, εγκαύματα και γυναικολογικές ασθένειες. Επίσης το χρησιμοποιούσαν ως εμετικό αλλά και για προβλήματα των αφτιών.

Το λάδι χρησιμοποιούνταν ακόμα ως λιπαντικό σε μηχανισμούς και εξαρτήματα, ενώ για τη συντήρηση του ελεφαντοστού, του δέρματος και του μετάλλου χρησιμοποιούσαν αλοιφή με βάση το λάδι.

Σ' αυτή την τόσο μακρινή εποχή, έχουν αναγνωριστεί και ελαιοπιεστήρια, στην Κρήτη κυρίως. Βρέθηκαν λίθινες βάσεις, στις οποίες υπήρχε ένα σημείο από το οποίο χυνόταν το υγρό που συγκεντρωνόταν σε δοχεία, για να ακολουθήσει το στάδιο διαχωρισμού του νερού από το λάδι. Για τη συμπίεση θα πρέπει να χρησιμοποιούσαν λίθινα βάρη, που τα κρεμούσαν από ξύλινα δοκάρια. Η αποθήκευση του λαδιού γινόταν σε πολύ μεγάλα πιθάρια, που τα γνωρίζουμε κυρίως από τα κρητικά ανάκτορα και τις αγροικίες. Το πιο εντυπωσιακό παράδειγμα είναι οι δυτικές αποθήκες του ανακτόρου της Κνωσού. Υπολογίστηκε ότι η συνολική τους χωρητικότητα θα ξεπερνούσε τις 246.000 λίτρα.

Η σπουδαιότητα λοιπόν του λαδιού είναι φανερή. Είναι το προϊόν ενός δέντρου, που η θεά Αθηνά πρόσφερε στους κατοίκους της Αττικής, σύμβολο ξέχωρης εύνοιας θεϊκής και που ένα κλαδάκι του στο στόμα του περιστεριού έγινε για το Νώε σημάδι της ευσπλαχνίας του Θεού.

Πηγή:

**A. Παπαευθυμίου - Παπανθίμου**

**Καθηγήτρια Προϊστορικής Αρχαιολογίας ΑΠΘ**

**ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ**  
Ειδικός παθολόγος  
Πτυχιούχος ιατρικής σχολής Αθηνών  
Συνεργάτης κλινικής cosmoclinic



**Ιατρείο:** 28ης Οκτωβρίου 74, Νίκαια  
☎ 211 4245843, Κιν. 6948 236 068

**Κλινική:** Αιτωλικού 55 – 57, Πειραιάς  
☎ 210 4612502

✉ ionpanagiotidis@gmail.com

**ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΗΡ. ΤΣΑΤΣΟΥΛΗ**  
Πτυχιούχος Πανεπ/μίου Αθηνών  
Μέλος Πανελληνίου Ψυχολογικού Συλλόγου

**Κέντρο Ψυχολογικής Στήριξης**

Αναλήψεως 52 & Μισαηλίδη, Δραπετσώνα  
Τηλ.: 213 014 7002  
Κιν.: 6972 430899



## 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).

## 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 Ένωσή 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 κ. Γιάννη Ματσούκα που έκαναν αποδεκτές τις προτάσεις του Δ.Σ. προς όφελος των μελών της Ένωσής μας. Περισσότερη ενημέρωση κατά τη διάρκεια της ασφάλισης.

**ΜΑΤΣΟΥΚΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ**

**Ασφαλιστικός & Επενδυτικός Σύμβουλος**

**Τηλ. Γραφείου: 210 9975400**



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

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

Η ασφάλιση του είναι υποχρεωτική ως προς την Αστική Ευθύνη προς τρίτους (Σωματικές βλάβες και Υλικές Ζημιές) για 1.000.000 € ανά άτομο και ανά ατύχημα.

#### ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΚΟΣΤΟΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ Ε.Ι.Χ.

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

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 • insurance@sifnaki.gr

#### ΤΟ ΠΑΚΕΤΟ ΚΑΛΥΨΩΝ ΠΟΥ ΣΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΜΕ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ:

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

Δυνατότητα προσθήκης προαιρετικών καλύψεων:

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



**ΠΑΝΑΓΙΑ Η ΟΔΗΓΗΤΡΙΑ**  
ΓΕΝΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ



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

- ΔΩΡΕΑΝ ΑΠΕΡΙΟΡΙΣΤΕΣ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ 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 ΝΟΣΗΛΙΩΝ 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 εταιρίες

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 ΟΛΠ**

# Η Έννοια της Νιότης

"Μη σε απασχολεί τι τρως και πίνεις, αλλά με ποιους τρως και πίνεις" Επίκουρος.

*"Life would be infinitely happier if we could only be born at the age of 80 and gradually approach 18" (Mark Twain, 1939).*

Η εξασφάλιση της μακροζωίας, η επίτευξη της παντοτινής νιότης και η κατάκτηση της αθανασίας, αποτελούσαν (σχεδόν) πάντοτε απώτερους στόχους της ανθρωπότητας.

Ιστορικές προσωπικότητες, όπως εκείνες που θα αναφερθούν παρακάτω, συνιστούν περίτρανα παραδείγματα ότι παρά την κατοχή (υπερ)δύναμης, πλούτου και εξουσίας, ο φόβος των γηρατειών, και κατ'επέκταση του θανάτου, είναι αμετάβλητος και κοινός για όλους.

Ήδη, από τον 4ο αι. π. Χ, υποστηρίζεται ότι ο ισχυρότατος Μακεδόνας στρατηλάτης, Μέγας Αλέξανδρος (356-323 π. Χ), αναζητούσε ένα απροσδιόριστο φύσεως ποτάμι, το «ποτάμι του παραδείσου», που υποθετικά θα έθετε τις φθορές του χρόνου χαραγμένες στο ανθρώπινο σώμα και αντέστρεφε τη διαδικασία της γήρανσης. Αντίστοιχα, ο πρώτος αυτοκράτορας της Κίνας, Qin Shi Huang (259-210 π. Χ), ξεκίνησε λίγο πριν το θάνατό του, σε ηλικία 49 ετών το 210 π. Χ, ένα απεγνωσμένο κυνήγι απόκτησης ενός μυθικού φίλτρου, του ελιξίριου της ζωής. Με ανάλογο τρόπο, ο πρωταγωνιστής του μυθιστορήματος *The Picture of Dorian Gray*, δύο πράγματα πάσχιζε να διατηρήσει: τη νεότητα και την ομορφιά του. Από φόβο, μάλιστα, μην τα χάσει κατέληξε στο να πουλήσει την ψυχή του με αντάλλαγμα την αιώνια νιότη. Τέλος, ο Ισπανός εξερευνητής και πρώτος κυβερνήτης του Puerto Rico, Juan Ponce de León (1474-1521), επιζητούσε λυσσαλέα την ανάκτηση της νεότητας και της σεξουαλικότητάς του, κάτι που θα επιτυγχανόταν μόνο αν εντόπιζε επιτυχώς τη χαμένη Πηγή της Νεότητας, η οποία εικάζεται ότι βρισκόταν κοντά στη σημερινή

Φλόριντα.

Λόγω της επέκτασης της φήμης της ενδεχόμενης ύπαρξης μιας τέτοιας πηγής, ο μύθος αυτός εδραιώθηκε ιδιαίτερα κατά τις αρχές του 16ου αιώνα, την εποχή της Εξερεύνησης, εξάπτοντας τη φαντασία του πλήθους και καταλήγοντας, έτσι, να



γίνει ένας απ' τους μακροβιότερους μύθους στην ανθρώπινη ιστορία. Ένας εκ των πολλών καλλιτεχνών που επιδίωξε να αποδώσει σε έργο τέχνης τις ασαφείς και αόριστες φήμες που κυριαρχούσαν, ήταν ο Lucas Muller, γνωστός ως Lucas Cranach the Elder (1472-1553).

Στην καλλιμορφη ελαιογραφία του, λοιπόν, αποτυπώνεται η μετάβαση από τη σωματική και ηθική κατάπτωση των γηρατειών, στην ζωντάνια και την ευφορία της νιότης. Η μετουσίωση αυτή, ακολουθεί τη συνήθη κατεύθυνση της ανάγνωσης, από τα αριστερά προς τα δεξιά. Στα αριστερά, παρατηρούμε πλήθος ηλικιωμένων γυναικών να καταφθάνουν στο πολυπόθητο σιντριβάνι είτε με κάρρα, είτε με άμαξες, είτε ακόμα και υποβασταζόμενες στις πλάτες των υπηρετών τους. Έπειτα από ενδελεχή εξέταση των ιατρών, εισέρχονται στα θεραπευτικά νερά, κι από την άγονη, στεί-

ρα γη κολυμπούν αργά-αργά στη γόνιμη, καρποφόρα φύση της αντίπερα όχθης: τη Νιότη. Όσο προχωρούν τόσο μεταμορφώνονται από εξαντλημένες, αργόσυρτες φιγούρες σε ενθουσιώδη, νεαρά κορίτσια έτοιμα να αγκαλιάσουν και να εκτιμήσουν εις διπλούν τις χαρές της ζωής που τους

άτων αποκλειστικά ζήτημα της γυναικείας φύσης;

Μπορεί το έργο του να αντανακλά, όντως, την επιθυμία κυρίως των τότε γυναικών για αιώνια ομορφιά και χάρη, όμως μας κάνει παράλληλα να αναλογιστούμε: κατά πόσο απέχει η λαχτάρα της σύγχρονης γυναίκας για ελκυστικότητα από εκείνη του Cranach που βυθίζεται στην ιδεατή πηγή;

Λόγω της αισθητής παράτασης του προσδόκιμου ζωής των ανθρώπων, αρκετοί είναι εκείνοι οι οποίοι αντιλαμβάνονται και αντιμετωπίζουν το γήρας ως παθολογική κατάσταση. Ο μεγάλος μας ποιητής, Όμηρος, για παράδειγμα, χαρακτήρισε τα γεράματα ως «άθλια», ενώ ο εθνικός ποιητής και θεατρικός συγγραφέας της Αγγλίας, William Shakespeare, τα παρομοίασε με δυσάρεστο και παγερό «hideous winter».

Η αποστροφή αυτή τόσο των γυναικών όσο και των αντρών για τη φυσική ωρίμανση, επέτρεψε απρόσκοπτα την εμπνευσματοποίηση της αθανασίας, παρά την αδυναμία της. Αντιγηραντικές κρέμες, αισθητικές επεμβάσεις, μεταμοσχεύσεις, μεταγγίσεις αίματος και πλάσματος από νεότερους/ες σε μεγαλύτερους/ες, αποτελούν μερικές μόνο σύγχρονες μεθόδους που φαινομενικά αντιστρέφουν το χρόνο και συμβάλλουν στην πρόληψη της γήρανσης, με επιδιωκόμενους καταναλωτές, ως επί το πλείστον, τις γυναίκες.

Η «αναγέννηση» και η ανάπλαση, όμως, που προσφέρουν οι παρεμβάσεις αυτές, είναι όχι μόνο επιφανειακές αλλά και εξίσου παροδικές. Και ακριβώς εκεί έγκειται η ουσία του μύθου. Η Νιότη δεν είναι απαραίτητα έκδηλη, εφήμερη και παρακμάζουσα όπως η φυσική εμφάνιση, αλλά μια ψυχική κατάσταση η οποία πορεύεται ακάθεκτη παρά τη φθορά και την αλλοίωση του μέσου, του σώματος. Δε βρίσκεται σε κάποια μαγικά νερά, στο τραπέζι του χειρουργού ή τις αναρίθμητες χημικές ουσίες που χρησιμοποιούμε, αλλά μέσα μας, στην ακατάπαυστη επιθυμία μας για γνώση, για εμπειρίες, για περιπέτειες, για γνωριμίες, για έρωτα και φιλίες... στην επιλογή μας να είμαστε για πάντα νέοι/ες.

## Σκέψεις για να σκέφτεσαι...

### Ρουμπίνα Ζαχαράτου

- Καλημέρα και καλό μήνα! Ευχήθηκα στην αγαπημένη συνάδελφο και φίλη μέσω μηνύματος στο messenger

- Καλό μήνα με φιλότιμο! Μου απάντησε.

"Με φιλότιμο" σκέφτηκα... Τι φράση! Φιλότιμο: λέξη Ελληνική που δεν θα έπρεπε να χρειαζόμαστε το λεξικό του Μπαμπινιώτη για να την κατανοήσουμε. Σε καμία γλώσσα δεν μεταφράζεται κι' εμείς που την δημιουργήσαμε πάψαμε να την χρησιμοποιούμε αφού δεν την αναγνωρίζουμε στις πράξεις των ανθρώπων γύρω μας.

Όπου χάνεται το φιλότιμο, χάνεται και η εμπιστοσύνη. Έτσι κλείνεται ο καθένας στο καβούκι του και αναπολεί έναν κόσμο αλλοτινό, ξένο στο σήμερα και πολύ ωραιοποιημένο μιας και ο χρόνος τα άσχημα τα ξεθωιάζει. Το χρώμα της αγάπης, της εμπιστοσύνης, του φιλότιμου, της αλληλεγγύης και της ελπίδας μένουν ζωηρά στα μάτια της ψυχής. Και μένουν... και περιμένουν... έναν Δεκέμβρη... γιατί όπως μου έγραψε η αγαπημένη φίλη και συνάδελφος: «Ο Δεκέμβρης συνήθως είναι μήνας προσδοκίας. Πάντα τον θεωρούμε ότι τελειώνει κάτι και προσδοκούμε πάντα κάτι καλύτερο. Έρχεται καινούριος χρόνος... κάτι σαν ανατροπή, σα νέα ανατολή. Όχι η πραγματικότητα, η επόμενη μέρα στον ίδιο και ποτέ χειρότερο κύκλο! Αλλά το έχουμε πιστέψει όλοι και αυτό είναι Ανανεωτικό, Αισιόδοξο, Ελπιδοφόρο. Μέχρι τον επόμενο χρόνο, ίδια μέρα που θα προσδοκούμε να τον διώξουμε».

Έτσι είναι... όλα αυτά είναι ο Δεκέμβρης, ένας μήνας προσωπικού απολογισμού. Ίσως αυτό είναι μια άσκηση για να ξαναβάλουμε κάποιες λέξεις στη ζωή μας και για να μην διαγράψουμε κάποιες άλλες, όπως η λέξη Ανθρωπιά, μιας και «Κιβωτός» πρέπει να είναι ο καθένας από εμάς για να μην χαθεί η ελπίδα και για να γεννιέται κάθε Δεκέμβρη η αγάπη στη ψυχή μας και εκείνα παραμένει.

## SUDOKU

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

## Τα Χριστουγεννιάτικα ήθη έθιμα και οι παραδόσεις της Ελλάδας μας

Από την Κρήτη έως τη Θεσσαλία και από την Μακεδονία μέχρι το Αιγαίο και το Ιόνιο. Ο πλούτος, η ποικιλομορφία και η «πολυχρωμία» των εθίμων και των παραδόσεων στην Ελλάδα θα σας συγκλονίσει.

Όταν ο Δεκέμβρης φανεί, μια γλυκιά Χριστουγεννιάτικη ανυπομονησία γεννιέται και εξαπλώνεται γρήγορα στη καθημερινότητά μας. Λίγο οι φανταχτερά στολισμένες βιτρίνες των καταστημάτων, λίγο οι στολισμένοι δρόμοι, λίγο οι χριστουγεννιάτικες εκδηλώσεις που ξεκινούν από νωρίς κάθε χρόνο μαζί με τις χριστουγεννιάτικες μελωδίες στο ραδιόφωνο... δεν θέλει και πολύ !!

Ένα πλήθος από ήθη και έθιμα πλησιάζει ενώ οι μέρες μετρούνται αντίστροφα μέχρι τα Χριστούγεννα, ένα πλήθος που μας γεμίζει αναμνήσεις κοντινές και μακρινές. Έχετε αναρωτηθεί όμως ποτέ από πού προέρχονται όλα αυτά; Πόσα χάθηκαν στο χρόνο ή πόσα ακόμα άγνωστα υπάρχουν; Ας κάνουμε ένα χειμωνιάτικο ταξίδι σε ατμόσφαιρα γιορτινή και προπαντός ελληνική για να το ανακαλύψουμε !

### Το Χριστόψωμο

Από τις προετοιμασίες της παραμονής των Χριστουγέννων, το ζύμωμα του Χριστόψωμου είναι αυτή που αναμφισβήτητα ξεχωρίζει.

Το Χριστόψωμο, δηλαδή το «ψωμί του Χριστού», φτιάχνεται με ιδιαίτερη ευλάβεια και υπομονή από τη νοικοκυρά του σπιτιού.

Αναπόσπαστο χαρακτηριστικό του αποτελεί ο χαραγμένος σταυρός στη πρόσοψη, ενώ ταυτόχρονα τις εντυπώσεις κλέβουν τα διακοσμητικά σκαλιστά σχέδια ή άλλα πρόσθετα στολίδια, που έχουν ως σκοπό την έκφραση διαφόρων πεποιθήσεων των πιστών. Σε πολλά μέρη της Ελλάδας υφίστανται ποικίλες παραλλαγές του εθίμου με πιο χαρακτηριστικό βέβαια ένα κεφαλλονίτικο έθιμο κατά το οποίο όλη η οικογένεια συγκεντρώνεται στο σπίτι του πιο ηλικιωμένου, τοποθετούν στο πάτωμα τρία δαυλιά, έτσι ώστε να σχηματίζουν το γράμμα Χ και πάνω τους τοποθετούν την «κουλούρα». Όλοι σχηματίζουν έναν κύκλο γύρω της και ακουμπούν το δεξί τους χέρι πάνω σε αυτή. Τότε ο σπιτονοικοκύρης ψέλνει και ρίχνει λάδι στα δαυλιά, βάζοντας τα στη φωτιά.

Έπειτα κόβει την κουλούρα, τη μοιράζει και το δείπνο ξεκινά. Στην άλλη άκρη της Ελλάδας, για τους Κρητικούς η ετοιμασία του Χριστόψωμου αποτελεί ολόκληρη ιεροτελεστία. Χρησιμοποιούνται τα πιο ακριβά υλικά για τη παρασκευή του όπως ψιλοκοσκινισμένο αλεύρι, ροδόκερο, μέλι, σουσάμι, κανέλα και γαρίφαλο. Όταν το ζυμάρι είναι έτοιμο οι γυναίκες παίρνουν τη μισή ζύμη και φτιάχνουν μια κουλούρα, ενώ με τη υπόλοιπη φτιάχνουν ένα σταυρό με λωρίδες και τον τοποθετούν πάνω στο ψωμί.

Στο κέντρο τοποθετούν ένα άσπαστο καρύδι και στην υπόλοιπη επιφάνεια σχεδιάζουν σχήματα με το μαχαίρι ή με το πιρούνι, όπως λουλούδια, φύλλα, καρπούς, σύμβολα της αφθονίας για την επιθυμητή παραγωγή των ζώων και της σοδειάς του σπιτιού.

Άλλοι συνήθιζαν να βάζουν στη μέση ένα άβαφο αυγό που συμβόλιζε τη γονιμότητα. Για το χριστουγεννιάτικο τραπέζι το Χριστόψωμο θεωρείται ευλογημένο ψωμί, γεγονός που κατέστησε τη συνήθεια παρασκευής του μια παράδοση βαθιά ριζωμένη στο χρόνο, ως έργο καθαρά Χριστιανικό και θείο. Παρολαυτά, το έθιμο αυτό στις μέρες μας διατηρείται σε ελάχιστα μέρη της Ελλάδας, με κύριο αντιπρόσωπο τη νήσο Κρήτη.

### Το Χριστόξυλο

Κάπου στη βόρεια Ελλάδα, στα χωριά της Μακεδονίας, ο νοικοκύρης τις παραμονές των γιορτών αναζητά και διαλέγει το πιο όμορφο, γερό και χοντρό ξύλο από πεύκο ή ελιά, το λεγόμενο Χριστόξυλο. Η επιλογή θα πρέπει να είναι αρκετά προσεκτική, αφού αυτό προορίζεται να καίγεται αδιάκοπα στο τζάκι του σπιτιού από τα Χριστούγεννα ως και τα Φώτα. Σύμφωνα με τη παράδοση, καθώς καίγεται το Χριστόξυλο ο Χριστός ζεσταίνεται στη κρύα σπηλιά της Βηθλεέμ. Κάθε νοικοκυρά λοιπόν, πριν το Χριστόξυλο φτάσει στο σπίτι της, πρέπει να έχει καθαρίσει καλά το τζάκι έτσι ώστε να μην υπάρχουν υπολείμματα από παλιά στάχτη.

Με μεγάλη προσοχή πρέπει να καθαρίζεται και η καπνοδόχος, ώστε να μην βρίσκουν «πάτημα» οι καλικάτζαροι και μπαίνουν στα σπίτια για να πειράξουν τους ανθρώπους, όπως διηγούνται τα παραδοσιακά χριστουγεννιάτικα παραμύθια. Το βράδυ της

Παραμονής των Χριστουγέννων, όταν όλη η οικογένεια είναι μαζεμένη γύρω από το τζάκι, ο νοικοκύρης ανάβει τη καινούρια φωτιά και τότε τοποθετεί το Χριστόξυλο, με ευχή όλων να αντέξει καθ' όλη τη διάρκεια του δωδεκαήμερου των γιορτών.

### Η σφαγή του γουρουνιού

Στη Θεσσαλία, η πραγματική ιεροτελεστία για κάθε οικογένεια ήταν η σφαγή του γουρουνιού, το οποίο εκτρεφόταν καιρό για αυτό το σκοπό. Τη δουλειά αυτή αναλάμβαναν οι άντρες του σπιτιού τη Παραμονή των Χριστουγέννων και το χοιρινό κρέας αποτελούσε το κύριο φαγητό στο χριστουγεννιάτικο τραπέζι, όπως εξάλλου και σήμερα. Η παρασκευή λουκάνικων αποτελούσε διαδικασία άρρηκτα συν-



δεδεμένη με τη παραπάνω εργασία, ενώ το λίπος του γουρουνιού αποθηκευόταν σε δοχεία και χρησιμοποιούνταν αργότερα στη μαγειρική.

### Τα παραδοσιακά ελληνικά εδέσματα των Χριστουγέννων

Σύμφωνα με τα δυτικά πρότυπα, εξέχουσα θέση στο Χριστουγεννιάτικο τραπέζι κατέχουν η γεμιστή γαλοπούλα (μεξικανικό έθιμο), η πουτίγκα (βρετανικό έθιμο), το ροκφόρ κατά τη γαλλική συνήθεια, κρασιά και σαμπάνια σε ευρωπαϊκό στυλ. Ωστόσο, αν γυρίσουμε το χρόνο πίσω, δε θα συναντήσουμε κανένα από αυτά τα εδέσματα στο τραπέζι των Ελλήνων, είτε στην πόλη είτε στην ύπαιθρο. Στη θέση τους θα βρίσκονται χειροποίητες πίτες με γέμιση, όπως εποχιακά λαχανικά (σπανάκι, πράσο, κρεμμύδια, χόρτα, κολοκύθα), αυγά, τυρί και κιμά ή λαχανοντολμάδες, έθιμο το οποίο φαίνεται ότι προέρχεται από το Βυζάντιο όπου, σύμφωνα με τους λαογράφους, τα τυλιγμένα φύλλα του λάχανου συμβολίζουν τα σπάργανα του Χριστού. Ξεχωριστή θέση στη παραδοσιακή ελληνική χριστουγεννιάτικη κουζίνα κατέχει το χοιρινό με πρασοσέλινο ή χοιρινό ψητό στη χόβολη του τζακιού, αφού τότε το έθιμο της σφαγής των γουρουνιών ήταν ακόμα ζωντανό. Άλλες παραλλαγές του χοιρινού ήταν οι τηγανιές (μικρά κομμάτια κρέατος στο τηγάνι με ρίγανη) και η πηχτή (σιγοβρασμένο κρέας με μπόλικο λεμόνι), όλα φυσικά με τη συνοδεία καλού ντόπιου κρασιού στο χριστουγεννιάτικο τραπέζι.

### Ο Άγιος Βασίλης και η βασιλόπιτα

Στην ελληνική παράδοση η ημέρα της Πρωτοχρονιάς είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη γιορτή του Αγίου Βασιλείου, ενός ταπεινού Έλληνα αγίου με μαύρα γένια και σκούρο φτωχό ράσο, που έρχεται από την Καισάρεια της Καππαδοκίας να ευλογήσει τα σπιτικά μας και να λάβει το δικό του κομμάτι από τη βασιλόπιτα που φτιάχνουμε προς τιμήν του (πάντα κόβουμε ένα κομμάτι του Χριστού, ένα της Παναγίας, ένα του αγίου Βασιλείου, ένα του φτωχού, ένα του σπιτιού, και μετά τα δικά μας κι αν πέσει το φλουρί στου Χριστού, στις Παναγίας ή στου αγίου Βασιλείου, το δίνουμε στην εκκλησία). Σύμφωνα με τη παράδοση το έθιμο της βασιλόπιτας προήλθε τον Μ. Βασίλειο, όταν για να προστατεύσει την Καισάρεια της Καππαδοκίας από επιδρομή αλλοφύλων, έκανε έρανο και μάζεψε χρυσά νομίσματα και άλλα τιμαλφή, για να τα δώσει στους εχθρούς, ώστε να τους δελεάσει, για να μην λεηλατήσουν την περιοχή του. Ωστόσο ο εχθρός τελικά, δεν κατόρθωσε να εισβάλει στην Καισάρεια και τα τιμαλφή έμειναν. Τότε, ο Μ. Βασίλειος είπε να φτιάξουν μικρές πίτες – ψωμάκια, μέσα στις οποίες έβαζαν και ένα χρυσό νόμισμα, ή κάτι άλλο από όλα τα πολυτίμα πράγματα που είχαν μαζευτεί. Οι πίτες αυτές μοιράστηκαν σε όλους και ο καθένας κράταγε ό,τι του τύχαινε, ενώ πάρα πολλά έτυχαν στα παιδιά.

### Τα κάλαντα

Τα Κάλαντα αποτελούν δημοτικά ευχητικά και εγκωμιαστικά τραγούδια με Βυζαντινές ρίζες που

ψάλλονται κάθε χρόνο κυρίως την παραμονή μεγάλων θρησκευτικών εορτών, όπως τα Χριστούγεννα, η Πρωτοχρονιά και τα Θεοφάνεια.

Τα κάλαντα ψάλλονται κυρίως από παιδιά, είτε μεμονωμένα είτε κατά ομάδες που περιέρχονται σε οικίες, καταστήματα, δημόσιους χώρους με τη συνοδεία του πατροπαράδοτου σιδερένιου τριγώνου, αλλά ενίοτε και άλλων μουσικών οργάνων, όπως φυσαρμόνικας, ακορντεόν, τύμπανου, φλογέρας, λαούτου, νταουλίου κ.ά. Οι τραγουδιστές – οργανοπαίχτες των κάλαντων ονομάζονται «καλαντιστές». Κύριος σκοπός των τραγουδιών αυτών είναι μετά τις αποδιδόμενες ευχές, δηλαδή τα «Χρόνια Πολλά», το φιλοδώρημα είτε σε χρήματα (σήμερα) είτε σε προϊόντα (παιλιότερα). Ο μεγάλος αριθμός των διαφόρων παραλλαγών είχε ως αποτέλεσμα το διαχωρισμό τους σε εθνικά ή αστικά και σε τοπικά ή παραδοσιακά (κατά περιοχή). Στα χριστουγεννιάτικα κάλαντα έχουν καταμετρηθεί περισσότερες από τριάντα παραλλαγές μόνο στον Ελλαδικό χώρο.

### Το ποδαρικό και το σπάσιμο του ροδιού

Το σπασμένο ρόδι αποτελεί το πιο γνωστό έθιμο που λέγεται πως φέρνει τύχη και ευμάρεια.

Το πρωί της Πρωτοχρονιάς, που η οικογένεια πηγαίνει στην εκκλησία, ο νοικοκύρης κρατάει στην τσέπη του ένα ρόδι. Γυρνώντας σπίτι, πρέπει να χτυπήσει το κουδούνι της εξώπορτας, διότι σύμφωνα με το έθιμο δεν κάνει να ανοίξει ο ίδιος με το κλειδί του, έτσι ώστε να είναι ο πρώτος που θα μπει στο σπίτι του για να κάνει το καλό ποδαρικό, με το ρόδι στο χέρι. Μπαίνοντας μέσα, πάντα με το δεξί, σπάει το ρόδι πίσω από την εξώπορτα, το ρίχνει δηλαδή κάτω με δύναμη, για να σπάσει και να πεταχτούν οι ρώγες του παντού και ταυτόχρονα λέει: «με υγεία, ευτυχία και χαρά το νέο έτος κι όσες ρώγες έχει το ρόδι, τόσες λίρες να έχει η τσέπη μας όλη τη χρονιά». Τα παιδιά μαζεμένα γύρω-γύρω κοιτάζουν οι ρώγες, αν είναι τραγανές και κατακόκκινες. Όσο γερές κι όμορφες είναι οι ρώγες, τόσο χαρούμενες κι ευλογημένες θα είναι οι μέρες που φέρνει μαζί του ο νέος χρόνος.

Πολλοί βέβαια ακολουθούν μια άλλη τακτική. Από την παραμονή λένε σε κάποιο δικό τους άνθρωπο, που τον θεωρούν καλότυχο και γουρλή, να έρθει την Πρωτοχρονιά να τους κάνει ποδαρικό. Μόλις μπει στο σπίτι τον βάζουν να πατήσει ένα σίδερο για να είναι όλοι σιδερένιοι και γεροί. Η νοικοκυρά φιλεύει τον άνθρωπο που κάνει ποδαρικό για το καλό του χρόνου. Συνήθως του δίνει μήλα ή καρύδια και μια κουταλιά γλυκό κυδώνι ή ότι άλλο γλυκό έχει φτιάξει για τις γιορτές. Αν ανήμερα την Πρωτοχρονιά έχει λιακάδα, πιστεύουν πως ο καιρός θα είναι ο ίδιο. Αν όμως ο καιρός είναι άσχημος την Πρωτοχρονιά θα συμβεί το αντίθετο, δηλαδή σαράντα μέρες θα έχουμε βαρυχειμωνιά.

### Ο στολισμός του παραδοσιακού ελληνικού караβιού

Το στόλισμα του ελληνικού караβιού αντικαταστάθηκε σταδιακά από τον στολισμό του σύγχρονου χριστουγεννιάτικου δέντρου.

Ένα έθιμο που υποχώρησε στη φθορά του χρόνου, όμως κανένας δεν δείχνει να το έχει ξεχάσει είναι αυτό του στολισμού του παραδοσιακού ελληνικού караβιού. Σύμφωνα με τη παράδοση το караβι συμβολίζει την καινούρια κατεύθυνση που δίνει στη ζωή του ανθρώπου η γέννηση του Χριστού. Αποτελεί συνήθεια των παλαιών εποχών της χώρας μας, τότε που τα παιδιά με αγάπη, χαρά και δημιουργικό νου κατασκεύαζαν τα παιχνίδια τους. Πριν από 50 χρόνια, δηλαδή έως και την πρώτη μεταπολεμική δεκαετία, συναντούσαμε το караβάκι σε πολλά ελληνικά σπίτια και στα χέρια των παιδιών που έλεγαν τα κάλαντα. Σε ορισμένες περιοχές, κυρίως σε νησιά, εξακολουθούν να στολίζουν «καραβάκια», ενώ τα τελευταία χρόνια γίνεται μια αξιόπαινη προσπάθεια ορισμένων Δήμων της χώρας να επαναφέρουν το έθιμο στην αρχική του μορφή, στολίζοντας στις πλατείες τους караβάκια αντί για έλατα.

Παρόλα αυτά από τη ελληνική παράδοση δεν λείπει ούτε το χλωρό κλαδί, που πάντα έμπαινε στο σπίτι τις ημέρες του Δωδεκαήμερου, για να φέρει την ελπίδα για καινούρια ανθοφορία, για ένα καλύτερο μέλλον.

Πηγή: Greek Affair  
Γράφει: Μαρία Παραρά