



Ο Πρόεδρος και τα μέλη του ΔΣ της ΠΕΣΥ εύχονται η Ανάσταση του Χριστού να χαρίσει ελπίδα στις ψυχές μας, να φωτίσει τις σκέψεις μας και η αισιοδοξία να είναι οδηγός μας. Καλό Πάσχα, Χριστός Ανέστη

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ
ΜΑΡΤΙΟΣ 2023

№ 55

ΚΟΠΗ ΤΗΣ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗΣ ΠΙΤΑΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΑΣ ΣΤΙΣ 28 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2023

Στις 28 Φεβρουαρίου του 2023 ημέρα Τρίτη πραγματοποιήθηκε και φέτος η καθιερωμένη κοπή της Πίτας του Συλλόγου μας στο κτήριο «Κωστής Παλαμάς» του Καποδιστριακού Εντευκτηρίου επί της οδού Ακαδημίας και Σίνα. Μεταξύ των άλλων συναδέλφων, μας τίμησαν με την παρουσία τους: η Ιατρός κα Δημητρακάκη, εκ μέρους του Πανελληνίου Ιατρικού Συλλόγου, ο κος Κατσικής εκ μέρους της Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας (ΕΟΟ), η Πρόεδρος

του Συλλόγου των συνταξιούχων Συμβολαιογράφων κα Γόντικα και ο Αντιπρόεδρος κος Κιράνης, η Πρόεδρος του Συλλόγου των συνταξιούχων Δικηγόρων κα Τσακούλια, μαζί με την κα Κουχτσόγλου, Έφορο Εκδηλώσεων και μέλος του ΔΣ των Νομικών, ο Πρόεδρος των Φαρμακοποιών του κόσμου κος Σερεμίδης, η Νομική Σύμβουλος της ΠΕΣΥ κα Αγγελική Πλατή.



**Το γραφείο της ΠΕΣΥ λειτουργεί
Δευτέρα - Τετάρτη - Παρασκευή
από τις 11:00 πμ έως τις 3:00 μμ**

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΩΝ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΕΝΩΣΗΣ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΩΝ (ΠΕΣΥ)

Κάνιγγος 31, 10682 Αθήνα, Τηλ: 210.3813.066 & Fax: 210.3813.088

e-mail: info@pesy.gr - www.pesy.gr ή απλά ηλεκτρολογώντας ΠΕΣΥ



**ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΗΝ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΜΑΣ
πληκτρολογώντας ΠΕΣΥ
ΓΙΑ ΝΑ ΕΝΗΜΕΡΩΝΕΣΤΕ ΓΙΑ ΣΥΝΤΑΞΙΟΔΟΤΙΚΑ
& ΛΟΙΠΑ ΘΕΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΑΣ**

Ψηφιακό Δωμάτιο Επικοινωνίας Στην Ιστοσελίδα του e ΕΦΚΑ

Τι είναι το Ψηφιακό Δωμάτιο Επικοινωνίας

Το Ψηφιακό Δωμάτιο Επικοινωνίας είναι μία σύγχρονη εφαρμογή, η οποία αποτελεί το μέσο άμεσης επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης μεταξύ των πολιτών και του ΕΦΚΑ σε «πραγματικό χρόνο», καθώς υπάρχει η δυνατότητα της αποστολής μηνυμάτων και της διαβίβασης εγγράφων.

Αφορά κάθε πολίτη, ο οποίος έχει υποβάλει το συνταξιοδοτικό του αίτημα μέχρι και σήμερα αλλά και κάθε νέο, καθώς και τους υπαλλήλους του Φορέα που απασχολούνται με την απονομή συντάξεων και έχουν τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσουν μία σύγχρονη εφαρμογή για την αποστολή ενημερώσεων, αιτημάτων πληροφορίας ή κοινοποίησης εγγράφων, π.χ. κοινοποιήσεις οφειλών, βεβαιώσεις ασφαλιστικού χρόνου, αποφάσεις συντάξεων. Στο ψηφιακό δωμάτιο επικοινωνίας μπαίνει ο κάθε πολίτης με τους προσωπικούς κωδικούς taxis net, από την Ιστοσελίδα του e ΕΦΚΑ.

Μέσω του Ψηφιακού Δωματίου Επικοινωνίας:

- ο Πολίτης μπορεί πλέον να καταθέσει ηλεκτρονικά τα απαραίτητα δικαιολογητικά για την απονομή σύνταξης του
- ο υπάλληλος του Φορέα μπορεί να επικοινωνήσει με τον Πολίτη και να ζητήσει σε ηλεκτρονική μορφή το δικαιολογητικό που εκκρεμεί για να συνεχίσει τη διαδικασία απονομής
- ο πολίτης μπορεί να επικοινωνήσει με τον υπάλληλο του Φορέα και να ενημερωθεί για την πορεία της διεκπεραίωσης του αιτήματός του.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Ενημερώνουμε τα μέλη μας ότι υπήρξε ένα σοβαρό πρόβλημα με την Τράπεζα με τη οποία συνεργαζόμαστε όλα αυτά τα χρόνια και κάνουμε όλες τις οικονομικές συναλλαγές μας καθώς από 1/1/2023 η Τράπεζα μας ενημέρωσε ότι άλλαξε πλέον το σύστημα διευθέτησης του τρόπου εξόφλησης των λογαριασμών μας, κάτι το οποίο δημιούργησε πρόβλημα στις συναλλαγές μας με κίνδυνο να ματαιωθεί η εκδήλωση του Συλλόγου μας και τελικά να πραγματοποιηθεί την τελευταία στιγμή. Αυτός είναι και ο λόγος που δεν εστάλησαν εγκαίρως οι προσκλήσεις και κάποια μέλη μας τις έλαβαν ετεροχρονισμένα.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΠΗ ΤΗΣ ΠΙΤΑΣ



ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΩΝ

**ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ
ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΩΝ (Π.Ε.Σ.Υ.)**

Κάνιγγος 31 - 10682 Αθήνα

Τηλ: 210.3813066 & Fax: 210.3813088

e-mail: info@pesy.gr / www.pesy.gr

Εκδότης: ΓΡΑΜΠΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

Συντακτική επιτροπή:

ΓΡΑΜΠΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Πρόεδρος

ΑΓΓΕΛΟΥ-ΠΑΤΑΡΓΙΑ ΔΗΜΗΤΡΟΥΛΑ

ΣΑΛΛΑΚΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΣΑΠΟΥΝΑΣ ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΗΣ

Το Δ.Σ. της ΠΕΣΥ:

Γραμπάς Δημήτριος : **Πρόεδρος**

Βερυκοκίδης Σταμάτης: **Αντιπρόεδρος**

Αγγέλου-Παταργιά Δημητρούλα: **Γεν.Γραμματέας**

Παπαδάκη Μαίρη: **Ειδική Γραμματέας**

Σαλλακίδης Ιωάννης: **Ταμίας**

Μέλη:

Χρονόπουλος Κωνσταντίνος

Μέντζος Νικόλαος

Χατζηπαναγιώτου Κωνσταντίνος

Καπόπουλος Βασίλειος

Σαπουνάς Θεμιστοκλής

Ντάμτσιος Ιωάννης



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ»

Σκοπός του προγράμματος «Βοήθεια στο Σπίτι» όπως και του προγράμματος Κοινωνικής Μέριμνας, είναι η παραμονή των ηλικιωμένων και των ατόμων με αναπηρίες στο οικείο φυσικό και οικογενειακό τους περιβάλλον, η αποφυγή χρήσης ιδρυματικής φροντίδας ή καταστάσεων κοινωνικού αποκλεισμού, η εξασφάλιση αξιοπρεπούς και υγιούς διαβίωσης, η διατήρηση της συνοχής της οικογένειάς τους και η βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Στόχος των προγραμμάτων, είναι η παροχή οργανωμένης και συστηματικής πρωτοβάθμιας κοινωνικής φροντίδας, από ειδικούς επιστήμονες και καταρτισμένα στελέχη, σε μη αυτοεξυπηρετούμενους πολίτες, ηλικιωμένους και άτομα με αναπηρίες, ώστε να αποκτήσουν όσο το δυνατόν μεγαλύτερη αυτονομία και κοινωνική ευημερία.

Παρεχόμενες Υπηρεσίες και Εξοπλισμός

Οι υπηρεσίες παρέχονται από εξειδικευμένα άτομα που στελεχώνουν την κάθε μονάδα. Στην ομάδα έργου συμμετέχουν Κοινωνικοί Λειτουργοί, Ψυχολόγοι, Κοινωνιολόγοι, Νοσηλευτές και Βοηθητικό Προσωπικό. Η ομάδα έργου του προγράμματος εφαρμόζει τις αρχές και τις μεθόδους της ομαδικής εργασίας και του κοινωνικού σχεδιασμού. Στα πλαίσια αυτά μεταξύ άλλων και αφού έχουν προηγηθεί οι αναγκαίες αρχικές φάσεις της προετοιμασίας, της καταγραφής και συστηματικής ανάλυσης των αναγκών των εξυπηρετούμενων, η ομάδα έργου καταρτίζει ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα λειτουργίας-επισκέψεων που εφαρμόζεται σε καθημερινή βάση.

ΕΙΔΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

Το πρόγραμμα μέσα από μια ασφαλή, απόρρητη καταγραφή και παρακολούθηση των αναγκών των εξυπηρετούμενων, επικεντρώνεται μεταξύ άλλων στην παροχή των παρακάτω υπηρεσιών:

- Συμβουλευτική και ψυχοσυναισθηματική υποστήριξη σε ωφελούμενους και την οικογένεια
- Εξασφάλιση υπηρεσιών, παροχών και μέτρων κοινωνικής προστασίας
- Έμπρακτη υπεράσπιση και προώθηση ατομικών και κοινωνικών δικαιωμάτων και ευαισθητοποίηση του άμεσου ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος
- Νοσηλευτική πρωτοβάθμια φροντίδα
- Οικιακή φροντίδα και ικανοποίηση πρακτικών αναγκών διαβίωσης
- Φροντίδα ατομικής υγιεινής και καθαριότητας
- Διευκόλυνση επικοινωνίας και (όπου απαιτείται) συνοδεία ατόμου σε νοσηλευτικά ιδρύματα και υπηρεσίες
- Διευκόλυνση αναγκών μετακίνησης, ενημέρωσης και επικοινωνίας
- Ενίσχυση φιλικών δεσμών και κοινωνικών σχέσεων, όπως και συμπεριφορών κοινωνικού ενδιαφέροντος.

Το πρόγραμμα «Βοήθεια στο Σπίτι» λειτουργεί σε καθημερινή βάση εκτός των επίσημων αργιών, όπως αυτές ορίζονται στον Κανονισμό Λειτουργίας του φορέα. Πληροφορίες παρέχονται από το τμήμα Κοινωνικής Υπηρεσίας/Πρόνοιας του Δήμου που ανήκουν οι ενδιαφερόμενοι.



Το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων θέσπισε και υλοποιεί το Πιλοτικό Πρόγραμμα «**Προσωπικός Βοηθός για άτομα με αναπηρία**».

Το Πρόγραμμα εντάσσεται στο ευρύτερο πλαίσιο ενός συστήματος κοινωνικής υποστήριξης για τα Άτομα με Αναπηρία, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής αυτών και των οικογενειών τους, μέσω της επίτευξης της ανεξάρτητης διαβίωσής τους και ισότιμης συμμετοχής τους σε όλες τις πτυχές της κοινωνικής, οικονομικής, πολιτικής, πολιτιστικής ζωής. Ετσι παρέχει τη δυνατότητα στα άτομα με αναπηρία να υποστηριχθούν στην καθημερινότητά τους από Προσωπικό Βοηθό ή Προσωπικούς Βοηθούς της επιλογής τους σύμφωνα με τις ανάγκες τους. Ο «Προσωπικός Βοηθός» θεσπίστηκε με τον νόμο 4837/2021.

Το πιλοτικό πρόγραμμα υλοποιείται σε δύο φάσεις. Στο Πιλοτικό Πρόγραμμα θα συμμετάσχουν 2.000 άτομα. Αρχικώς θα επιλεγούν 1.000 άτομα από Αττική και θα λάβουν την υπηρεσία του Προσωπικού Βοηθού για δύο χρόνια. Το 2023 θα προστεθούν επιπλέον 1.000 άτομα από άλλες Περιφέρειες της χώρας και θα λάβουν την υπηρεσία για έναν χρόνο. Με την απόφαση της επιτροπής, θα απονέμεται σε κάθε ωφελούμενο συγκεκριμένο ποσό ανά μήνα, το οποίο θα μπορεί να αξιοποιήσει για να λάβει Προσωπική Βοήθεια. Προς τούτο θα έχει πρόσβαση στο Μητρώο Προσωπικών Βοηθών, ώστε να επιλέξει τον Προσωπικό Βοηθό ή τους Προσωπικούς Βοηθούς της επιλογής του.

Τι είναι η Προσωπική Βοήθεια: Η Προσωπική Βοήθεια αφορά στην υποστήριξη του ατόμου με αναπηρία, από Προσωπικό Βοηθό της επιλογής του ή κατά περίπτωση του Εκπροσώπου του (γονέα ή δικαστικού συμπαραστάτη), για την ενίσχυση της ανεξάρτητης διαβίωσής του και τη συμπερίληψή του στην κοινωνία, στη βάση των εξατομικευμένων αναγκών και συνθηκών της ζωής του και σύμφωνα με τις ατομικές επιλογές και τα ενδιαφέροντα του, ενδεικτικώς ως προς τα εξής: α) δραστηριότητες καθημερινής ζωής, όπως σίτιση, ένδυση, προσωπική υγιεινή, β) εργασία και σπουδές γ) συμμετοχή σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου και δ) δραστηριότητες συμμετοχής στην κοινωνική ζωή. Ειδικότερα, συνίσταται στην από κοινού με τον ωφελούμενο δραστηριότητα του Προσωπικού Βοηθού εντός του χώρου της οικίας του ωφελούμενου και έξω από αυτόν, σύμφωνα με τις οδηγίες και υποδείξεις του ωφελούμενου, ή κατά περίπτωση του Εκπροσώπου του και περιλαμβάνει την παροχή κατάλληλης υποστήριξης στον ωφελούμενο κατά το βαθμό που αυτή απαιτείται ως αποτέλεσμα της αναπηρίας και της έκπτωσης λειτουργικότητας που αυτή επιφέρει.

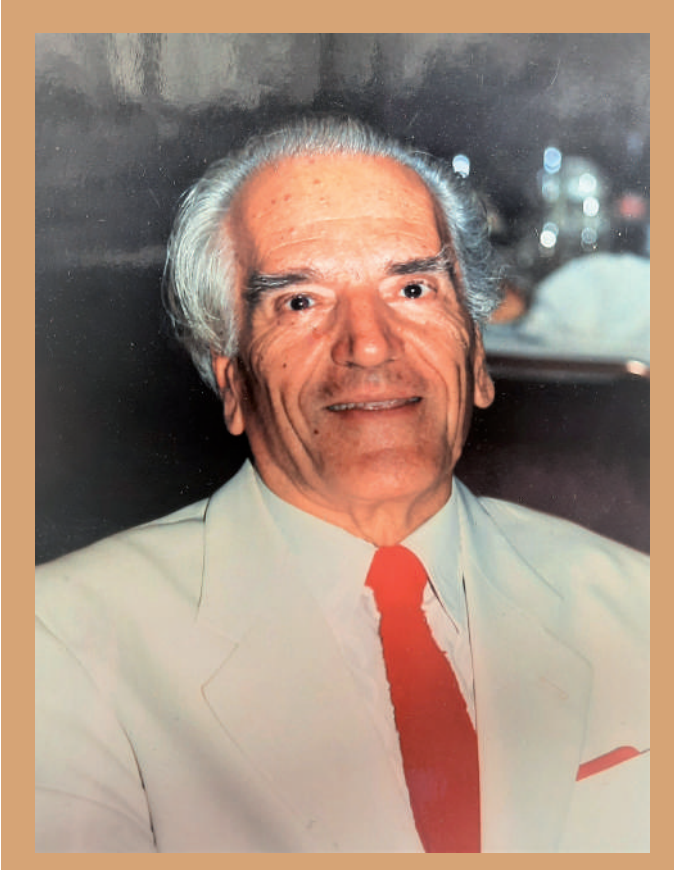
Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον προσωπικό οδηγό καλείτε στο **1555** που είναι δωρεάν 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα, ζητώντας το τμήμα Κοινωνικής Αλληλεγγύης και μπορείτε να επισκεφτείτε και την **Ιστοσελίδα** <https://prosopikosvoithos.gov.gr/#/>



Αφιέρωμα στον θανόντα

Δημήτριο Αλιφέρη

τ. Μέλος του Δ.Σ. της ΠΕΣΥ



Ο Πρόεδρος και τα μέλη του ΔΣ της ΠΕΣΥ, εκφράζουμε τα θερμά μας συλλυπητήρια, στην οικογένεια του θανόντος Δημητρίου Αλιφέρη.

Ο Δημήτρης Αλιφέρης ήταν τακτικό μέλος του ΔΣ της ΠΕΣΥ τα τελευταία χρόνια. Συνεπής, εργατικός, παρών σε όλες τις Συνεδριάσεις, εφόσον το επέτρεπε η υγεία του. Ήπιος άνθρωπος με συνετή και σωστή κρίση, συνδιαλεγόμενος για οποιοδήποτε δύσκολο θέμα με σωφροσύνη, αγάπη και δοτικότητα. Βοήθησε το ΔΣ στην σωστή λειτουργία του.

Για εμάς ο Δημήτρης Αλιφέρης θα μείνει ένα μόνιμο παράδειγμα στην μνήμη μας ως άνθρωπος αγωνιστής, αξιόπιστος και ευγενής. Θα μας λείψει.

Το ΔΣ της ΠΕΣΥ αποφάσισε την κατάθεση ενός χρηματικού ποσού στο Φιλανθρωπικό Σωματείο που θα επιλέξει η οικογένειά του εις μνήμην του.

Καλό του ταξίδι.

Με θλίψη σας ενημερώνουμε ότι ο Δημήτριος Αλιφέρης, συνταξιούχος Οδοντίατρος και μέλος του ΔΣ της ΠΕΣΥ, έφυγε από την ζωή, πλήρης ημερών. Γνωριστήκαμε το 1948, ως υποψήφιοι φοιτητές, στα γραφεία της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών. Η φιλία μας που γεννήθηκε εκείνη την στιγμή, συνεχίστηκε καθ' όλη την φοιτητική μας σταδιοδρομία στην Οδοντιατρική. Ο Μίμης Αλιφέρης εξέπληξε όλους τους συμφοιτητές του με την βαθειά γνώση της Αρχαίας Ελληνικής Γραμματείας. Συχνότατα αναφερόταν στα διδάγματα του Σωκράτη, του Πλάτωνα, και του Αριστοτέλη. Γι' αυτό οι συμφοιτητές του τον ονόμαζαν «ο φιλόσοφος της Οδοντιατρικής». Κατά την διάρκεια της επαγγελματικής του σταδιοδρομίας, υπήρξε ευγενής στους ομοτέχνες του, σεβόμενος πάντοτε τις διαφορετικές απόψεις, σε θέματα επιστημονικά, συνδικαλιστικά και πολιτικά. Θιασώτης πάντοτε του δημοκρατικού διαλόγου. Αδιάλλακτος υποστηρικτής των ταπεινών και καταφρονεμένων ανθρώπων, παλεύοντας πάντοτε υπέρ του δικαίου των αδυνάτων. Ο Μίμης Αλιφέρης είχε ιδρύσει έναν όμιλο συναδέλφων,

τους οποίους και καλούσε μία φορά τον μήνα στην οικία του, για κοινό τραπέζι και για συζητήσεις πάνω σε θέματα επιστημονικού, επαγγελματικού και πολιτικού ενδιαφέροντος. Σύμμαχος της προσπάθειας του, υπήρξε η ευγενεστάτη σύζυγός του Άννα, η οποία εδέχετο πάντοτε τους προσκεκλημένους με ευγένεια και χαρά, συνεργαζόμενη μαζί του σε όλα τα θέματα της κοινής ζωής τους. Πάντοτε κατά τις συζητήσεις έτρεφε σεβασμό προς πάσαν αντίθετη άποψη. **Ήταν θιασώτης της ιδέας ενός σύγχρονου κοινωνικού Κράτους, τα θεμέλια του οποίου είναι η Υγεία, η Παιδεία και οι Συντάξεις.** Η ευαισθησία του Μίμη Αλιφέρη, ολοκληρώθηκε με την έκδοση της συλλογής των ποιημάτων του, την οποία μας χάρισε στην ΠΕΣΥ. Ένα από τα ποιήματά του που λάτρευε πολύ και συγκίνησε πολλούς αναγνώστες, ήταν αυτό με τον τίτλο: «ΑΓΑΠΗ». Ανταποκρίθηκε στο κάλεσμα του αγώνα υπέρ των συνταξιούχων Υγειονομικών, συμμετέχοντας στο ΔΣ της ΠΕΣΥ. Ήταν υπέρμαχος των δικαιών των συνταξιούχων Υγειονομικών, για τους οποίους προσέφερε τις υπηρεσίες του ως μέλος του ΔΣ. Πάντοτε θερμός θιασώτης της ανθρώπινης αρετής και της δικαιοσύνης.

Δημήτριος Γραμπάς

Αγάπη

Ας μπορούσα να φωνάξω μες στην πλάση
η αγάπη είναι μόνο στη ζωή
Ας μπορούσε ο καθένας κάθε τόσο
ας μπορούσε και να δίνει ένα φιλί

Της αγάπης το φιλί που σε ζεσταίνει
τής αγάπης το φιλί που ανασταίνει
το φιλί που τής καρδιάς τον πάγο λιώνει
το φιλί που όποιος δίνει και όποιος παίρνει
ξανανιώνει

Η χαρά θε να κυλούσε μες στα δάκρυα
κι ομορφιά θα ήσαν όλα στη ζωή
η πίκρα, η θλίψη που μαραίνει,
χαρά κι αυτές στής αγάπης την πνοή



Με πνοή την αγάπη όλα γίνονται ωραία
είτε είσαι πια μόνος είτε είσαι παρέα
η δική σου αγάπη, η αγάπη των άλλων
όλα τώρα σου γύρω, όλα είναι ωραία

Έτσι φίλε, φίλη, όποιος, όποια, όπου και να
'σαι
μην ξεχνάς να θυμάσαι...
τής καρδιάς τα λουλούδια μαραμένα
ξανανθίζουν με αγάπη ποτισμένα.

Δημήτριος Αλιφέρης**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ
ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΩΝ (Π.Ε.Σ.Υ.)**

Κάνιγγος 31 Αθήνα τ.κ.106-82
Τηλ: 210-3813066 – Φαξ: 210-3813088
e-mail: info@pesy.gr – ιστοσελίδα : www.pesy.gr
Δ.Ο.Υ: Δ ΑΘΗΝΩΝ Α.Φ.Μ: 998811954

Αρ.Πρωτ: 2852/10/4/2023
Αθήνα: 10/4/2023

**Προς τον Αξιότιμο Διοικητή του e-ΕΦΚΑ
Κο Παναγιώτη Δουφεξή
Ακαδημίας 22 Αθήνα τκ 10671
E-mail: dioikitis@efka.gov.gr
ΤΗΛ: 2103666201 έως 204**

Αξιότιμε κε Διοικητά

Είμεθα η Πανελλήνια Ένωση Συνταξιούχων Υγειονομικών (ΠΕΣΥ) και αναγκαζόμαστε να στείλουμε αυτήν την επιστολή γιατί έως τώρα καμία Υπηρεσία (Υπουργείο, ΕΦΚΑ) δεν μας έχει απαντήσει σχετικά με τον επανυπολογισμό των συντάξεων στους διπλοσυνταξιούχους της Ενώσεώς μας παρά τα επανειλημμένα emails που έχουν αποσταλεί.

Παρακαλούμε για την προσωπική σας παρέμβαση ώστε να ξεπεραστούν οι όποιες τεχνικές δυσκολίες των Υπηρεσιών ή Αναδόχων, προκειμένου και τα μέλη μας να τύχουν ισότιμης μεταχείρισης με τους υπόλοιπους συνταξιούχους. Ευελπιστούμε στην ουσιαστική σας απάντηση, προκειμένου να ενημερώσουμε και να καθησυχάσουμε τα μέλη μας τα οποία αγωνιούν.

Με εκτίμηση

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ

Η ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

**ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΗΣ ΝΟΜΙΚΟΥ
ΣΥΜΒΟΥΛΟΥ ΤΗΣ ΠΕΣΥ
Κας ΠΛΑΤΗ**

Έχουν κατατεθεί 6 αγωγές (για τα αναδρομικά των δώρων) εκ των οποίων οι 4 έχουν συζητηθεί και αναμένουμε απόφαση, ενώ οι λοιπές 2 έχουν αναβληθεί για 7 και 8 Ιουνίου 2023.


ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΑΛΙΦΕΡΗΣ




Αγγελίνα Πατσικά



ΣΥΝΤΑΞΙΟΔΟΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Στις 14 Μαρτίου καταβλήθηκε η προ-καταβολή επικουρικής σύνταξης -συνολικού ύψους 65 εκατ ευρώ -σε 37.500 δικαιούχους, έπειτα από την ολοκλήρωση των σχετικών ελέγχων από τις υπηρεσίες του ΕΦΚΑ. Παράλληλα τίθεται σε λειτουργία ειδική ηλεκτρονική υπηρεσία (www.efka.gov.gr) στην επιλογή «ηλεκτρονικές υπηρεσίες» για «συνταξιούχους». Ο τίτλος της υπηρεσίας είναι: «Έλεγχος δικαιώματος προκαταβολής επικουρικής σύνταξης» όπου οι ασφαλισμένοι που δεν έλαβαν για οποιοδήποτε λόγο την προκαταβολή μπορούν να ενημερωθούν για τον λόγο της μη καταβολής. Οι δικαιούχοι είναι ασφαλισμένοι για τους οποίους δεν έχει εκδοθεί η επικουρική τους σύνταξη και πληρούν τις παρακάτω προϋποθέσεις:

1. Έχει εκδοθεί ήδη η κύρια σύνταξή τους.
2. Έχουν συμπληρώσει τουλάχιστον 15 έτη επικουρικής ασφάλισης ή 4.500 ημέρες επικουρικής ασφάλισης.
3. Η αίτηση για την χορήγηση επικουρικής σύνταξης έχει υποβληθεί πριν από την 31 Δεκεμβρίου 2022.

Υπενθυμίζεται ότι η εφάπαξ έκτακτη οικονομική ενίσχυση των 200 – 300€ που δόθηκε στις 31 Μαΐου με βάση το ύψος της καταβαλλόμενης σύνταξης και της προσωπικής διαφοράς, σε συνταξιούχους που λόγω προσωπικής διαφοράς ωφελήθηκαν λίγο ή καθόλου από την αύξηση 7,75% είναι αφορολόγητη, ανεκχώρητη και ακατάσχετη στα χέρια του Δημοσίου ή τρίτων. Επίσης δεν υπόκειται σε οποιοδήποτε τέλος, εισφορά ή άλλη κράτηση υπέρ του Δημοσίου ή του ΕΦΚΑ.

Οι συνταξιούχοι (δικαιούχοι και μη) της έκτακτης οικονομικής ενίσχυσης, θα έχουν τη δυνατότητα προσωποποιημένης πληροφόρησης μέσω ειδικής πλατφόρμας που έχει τεθεί σε λειτουργία στον δικτυακό Ιστότοπο του ΕΦΚΑ www.efka.gov.gr στην επιλογή «ηλεκτρονικές υπηρεσίες» για «συνταξιούχους». Ο τίτλος της υπηρεσίας είναι :

έλεγχος δικαιώματος έκτακτης οικονομικής ενίσχυσης.

Στα υποκαταστήματα του ΕΦΚΑ ανά την επικράτεια όπου μπορεί κανείς να τα αναζητήσει και μέσα από την υπηρεσία **"Μάθε που ανήκεις"** και πληκτρολογώντας τον κτ της περιοχής του τον τοπικό ΕΦΚΑ, καθιερώνεται ο θεσμός του **Υπαλλήλου Υποδοχής και του Υπαλλήλου Ροής** που ήδη αποτελεί πραγματικότητα σε 27 υποκαταστήματα σε Αθήνα, Πάτρα, Θεσσαλονίκη και Κρήτη και θα υποστηριχθεί σε πρώτη φάση από 126 υπαλλήλους.

Ο υπάλληλος υποδοχής -που βρίσκεται στην είσοδο του υποκαταστήματος του ΕΦΚΑ σε περίπτωση που κάποιος δεν έχει κλείσει ηλεκτρονικό ραντεβού- **μπορεί να του κλείσει ραντεβού ή και σε κάποιες περιπτώσεις (ΑμέΑ, έγκυες, ηλικιωμένοι) να τον βοηθήσει να εξυπηρετηθεί επί τόπου.** Καθοδηγούν τους ασφαλισμένους σε ποιά τμήμα πρέπει να πάνε και ενημερώνουν και εκπαιδεύουν τους πολίτες για τις παρεχόμενες ηλεκτρονικές υπηρεσίες του φορέα και για το κλείσιμο των ραντεβού ηλεκτρονικά μέσω της σχετικής πλατφόρμας.

Ο υπάλληλος ροής βοηθά και κατευθύνει τους ασφαλισμένους στο αρμόδιο τμήμα και ενημερώνει για τα απαιτούμενα για κάθε υπηρεσία δικαιολογητικά καθώς επίσης συνδράμει στον έλεγχο της πληρότητάς τους. Έτσι ο πολίτης ξέρει που ακριβώς πρέπει να απευθυνθεί.

Έτσι συνοψίζοντας υπάρχουν πλέον οι κάτωθι τρόποι εξυπηρέτησης του πολίτη στις συναλλαγές του με τον ΕΦΚΑ

- Τα υποκαταστήματα του ΕΦΚΑ ανά την επικράτεια, όπου διεκπεραιώνουν όλες τις ανάγκες των πολιτών και με την τοποθέτηση υπαλλήλων ροής και υποδοχής κυρίως στα πιο πολυσύχναστα υποκαταστήματα.

- Υπάρχει η δυνατότητα των ηλεκτρονικών ραντεβού μέσω της Ιστοσελίδας του ΕΦΚΑ

- Το τηλεφωνικό κέντρο του ΕΦΚΑ 1555 που λειτουργεί δωρεάν 24ωρες 7

ημέρες την εβδομάδα

- Η δυνατότητα διεκπεραίωσης των συναλλαγών του ΕΦΚΑ μέσα από τα ΚΕΠ

- Το ψηφιακό δωμάτιο επικοινωνίας που αφορά κυρίως πολίτες που έχουν υποβάλλει το συνταξιοδοτικό τους αίτημα, αλλά και όποιον πρόκειται να βγει στην σύνταξη και βρίσκεται στην Ιστοσελίδα του e ΕΦΚΑ, και έχει σχετικά αιτήματα, ερωτήματα κλπ

- Το σύστημα απομακρυσμένης επικοινωνίας my EFKALive που απευθύνεται σε κατοίκους ορεινών, νησιωτικών, και απομακρυσμένων περιοχών.

- Η Ιστοσελίδα του e ΕΦΚΑ όπου ο κάθε ασφαλισμένος ενημερώνεται αλλά και βρίσκει τις ηλεκτρονικές υπηρεσίες προκειμένου να υποβάλλει τα αιτήματά του και να εξυπηρετηθεί, καθώς και έντυπα προς συμπλήρωση για τις διάφορες υπηρεσίες /τμήματα που κάθε φορά απαιτούνται.



Ο Διοικητής του ΕΦΚΑ Κος Δουφεξής σχετικά με τους στόχους του ΕΦΚΑ, έχει αναφέρει σε συνέντευξή του σε εφημερίδα μεταξύ άλλων τα κάτωθι:

1ον) Το Σχέδιο μείωσης των εκκρεμών επικουρικών συντάξεων σε ένα εξάμηνο (από ΔΕΚ 2022)

2ον) Την ολοκλήρωση του 98% των ληξιπρόθεσμων εκκρεμοτήτων στις κύριες συντάξεις. Από στις 100 συντάξεις που εκδίδονται με το νέο Λογισμικό, οι 80 δεν έχουν καμιά απόκλιση.

3ον) Την πραγματοποίηση της πρόσληψης 200 τοπικών μάντζερ.



Τέλος να αναφέρουμε ότι και μέσω της Ιστοσελίδας του Συλλόγου μας πληκτρολογώντας ΠΕΣΥ μπορείτε να ενημερώνεστε τακτικά για τα συνταξιοδοτικά θέματα, καθώς και για τις εκδηλώσεις και δράσεις του Συλλόγου μας που λόγω πανδημίας ανεστάλησαν.



Άνθρωπος και Περιβάλλον

του Δημήτρη Μαυραειδόπουλου

Τα τελευταία πενήντα χρόνια όλο και πιο πολύ απασχολεί την ανθρωπότητα η μόλυνση του περιβάλλοντος αλλά και τι μπορεί να γίνει για την αντιμετώπισή της. Και είναι πολύ φυσικός ο προβληματισμός αφού ότι συνέβη στον πλανήτη τα τελευταία εκατό χρόνια (στην βιομηχανική εποχή) δεν συνέβη στα προηγούμενα χιλιάδες χρόνια. Το θέμα της μόλυνσης του περιβάλλοντος δεν αφορά μόνο τον άνθρωπο αλλά και όλο το ζωικό βασίλειο και ας μην ευθύνεται καθόλου. Στην αντιμετώπιση του θέματος έχουν λάβει χώρα διεθνείς συναντήσεις υπό την αιγίδα του ΟΗΕ, όπως του Κιότο, του Παρισιού, του G26 που έγινε πέρυσι και πολύ πρόσφατα του Καΐρου. Όσο για τα μέτρα που λήφθηκαν καταλήγουμε στο «Ωδινεν όρος και έτεκεν μιν - κοιλοπονούσε βουνό και γέννησε ποντίκι» ή στο «Όποιος δεν θέλει να ζυμώσει, δέκα μέρες κοσκινίζει». Βιομηχανικές χώρες όπως λόγω χάρη η Κίνα που έχει τα πρωτεία στην συμμετοχή στην μόλυνση, ακολουθώντας τις άλλες βιομηχανικές χώρες, ζητούν όλο και αναβολή των μέτρων στο μέλλον.

Τα τελευταία χρόνια ο ζωντανός πλανήτη που λέγεται Γη μας το δείχνει όλο και πιο βίαια μήπως και αφυπνιστούμε και από άφρονες γίνουμε σώφρονες ακολουθώντας τη λογική. Ο σοφός παλιός άνθρωπος αφουγκραζόταν τη φύση και έλεγε «τη θάλασσα κατουρείς στο αλάτι θα το βρεις» αλλά και «μην παίρνεις δίκαιο του ορφανού αλλά ούτε και τόπο του ποταμού». Έτσι ο πλανήτη Γη μας οδηγεί να το καταλάβουμε (ότι δεν χωράει στο κεφάλι μας), με ακραία καιρικά φαινόμενα (πλημμύρες, τυφώνες από τη μια μεριά και από την άλλη χρόνιες ξηρασίες). Ιστορικά τους κατακλυσμούς τους συναντάμε κάθε δέκα χιλιάδες χρόνια. Ένας τέτοιος κατακλυσμός καταγράφεται το 9650 π.Χ., την εποχή που έλιωσαν οι πάγοι στην Κεντρική Ευρώπη και κατεγράφη ως κατακλυσμός του Νώε, στους σημιτικούς λαούς και στους Έλληνες, ως κατακλυσμός του Δευκαλίωνα, νωρίτερα, στις μνήμες των ανθρώπων έχουν καταγραφεί και άλλοι δύο κατακλυσμοί. Σήμερα επιστήμονες προβλέπουν ότι ο παγωμένος Βόρειος Πόλος τις επόμενες δεκαετίες θα είναι πλωτός, που σημαίνει λιώσιμο πάγων και φυσικό επακόλουθο κατακλυσμικά

φαινόμενα. Στις μέρες μας, παρατηρούνται εμφανή φαινόμενα ξηρασίας με ποτάμια και λίμνες να στερεύουν εκεί που άλλοτε κατοικούσαν νύμφες και νεράιδες και ξεδιψούσαν δεινόσαυροι. Ενδεικτικά αναφέρω τον ποταμό Ρήνο, το Κολοράντο, τον Δούναβη, τον Έλβα, τον Τάγο, λίμνες όπως η Μπρένεντς και Μεντς οι οποίες βρίσκονται σε πιο χαμηλά υδάτινα επίπεδα. Οι μεγάλες και μακροχρόνιες ξηρασίες θα είναι αυτές που θα αναγκάσουν τον αρχέγονο άνθρωπο homo erectus γέννημα της Αφρικής, να την εγκαταλείψει μεταναστεύοντας σε Ασία, Ευρώπη και Ωκεανία. Πριν τριάντα με πενήντα χιλιάδες χρόνια, ακραία καιρικά φαινόμενα ανάγκασαν κατοίκους της βορειοανατολικής Ασίας να μεταναστεύσουν και να περάσουν μέσα από τους παγετώνες και να κατοικήσουν την Ήπειρο της Αμερικής.

Τις πλημμύρες και τις ξηρασίες έρχονται να συμπληρώσουν οι πυρκαγιές που κατακαίνε απέραντες δασικές εκτάσεις. Αναφλέξεις δασών υπάρχουν από τότε που υπάρχει και η χλωρίδα την οποία προκαλούσαν και οι κεραυνοί. Στους κεραυνούς θα προστεθεί και ο ανθρώπινος παράγοντας. Τα παλιά χρόνια άνθρωποι έκαιγαν τα δάση για να διευρύνουν την καλλιεργήσιμη γη ή περισσότερο χορτάρι στην κτηνοτροφία.

Σήμερα εκτός από τους πυρομανείς μπαίνουν εκούσιες φωτιές και καίνε δάση πέριξ των αστικών πόλεων και εκεί που ήταν άλλοτε δάση τώρα φυτρώνουν κατοικίες και πολυκατοικίες και εσείς θα αναρωτηθείτε με το δίκαιο σας γιατί δεν αναδασώνονται. Τα στοιχεία μαρτυρούν ότι μόνο το 2% των καμένων αναδασώνεται. Το υπόλοιπο

οικοπεδοποιείται με τη δημόσια περιουσία που ήταν τα δάση να περνούν σε ιδιώτες μέσω παραδικαστικών κυκλωμάτων γνωστά και αθεράπευτα από σύσταση του νεοελληνικού κράτους.

Όσο για την τρύπα του όζοντος και τον ανθρώπινο παράγοντα, ας αφήσουμε τα στοιχεία να μιλήσουν από μόνα τους. Από την αρχή της βιομηχανικής εποχής, υπολογίζεται ότι ο βιομηχανικός άνθρωπος έχει τροφοδοτήσει την ατμόσφαιρα με εκατό δισεκατομμύρια τόνους πρόσθετου άνθρακα. Όταν η ίδια η φύση μέσω των φυτών και των ηφαιστειών, διοχετεύει στην ατμόσφαιρα διακόσιους τόνους διοξείδιο του άνθρακα και αυτό μόνο μέσα σε ένα χρόνο. Εν κατακλείδι, αν κινδυνεύει η ύπαρξη του ανθρώπου από την μόλυνση αλλά και όλο το ζωικό βασίλειο, βασική αιτία είναι η βιομηχανική εποχή και το διοξείδιο του άνθρακα που απορρέει από αυτή, αλλά και η υπερκατανάλωση χωρίς μέτρο των ανθρώπων. Στη μόλυνση του περιβάλλοντος θα συμβάλει και η υπερκατανάλωση κρέατος από ζώα που εκτρέφονται προς βρώση, τα οποία με τη σειρά τους καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες χλωρίδας, η οποία απαιτεί με τη σειρά της μεγάλες ποσότητες νερού. Όσο η ανθρωπότητα οδηγείται σε άλλους τρόπους διατροφής μη ζωικούς, τόσο το καλύτερο για τον πλανήτη.

Ενημερώσεις σχετικά με τις δράσεις της ΠΕΣΥ

Ο Σύλλογός μας μετά το πέρας των εορτών του Πάσχα, θα επανέλθει στις κοινωνικές εκδηλώσεις και δράσεις του όπως: εκδρομές εσωτερικού και εξωτερικού, επισκέψεις σε Αρχαιολογικούς και Επιστημονικούς χώρους, επιστημονικά συνέδρια, έκδοση κάρτας μέλους, οι οποίες ανεστάλησαν λόγω της πανδημίας.

Επίσης θα πραγματοποιήσει συναντήσεις με τα αρμόδια Υπουργεία για όλα τα θέματα που αφορούν τους συνταξιούχους με την Νέα Κυβέρνηση που θα προκύψει από τις Εκλογές και για τα οποία θα υπάρξει σχετική ενημέρωση των μελών μας.

Παράλληλα θα υπάρξει και μια άμεση συνάντηση με τον Πρόεδρο του Πανελληνίου Ιατρικού Συλλόγου κο Εξαδάκτυλο, όπως μας ενημέρωσε η εκπρόσωπος εκ μέρους του Προέδρου του ΠΙΣ και Ιατρός, κα Δημητρακάκη για θέματα που αφορούν όλους τους Υγειονομικούς συναδέλφους εν ενεργεία και συνταξιούχους.



Οι **Γιατροί του Κόσμου** καλούν τους **συνταξιούχους Υγειονομικούς όλων των ειδικοτήτων** που διαμένουν στην **ευρύτερη περιοχή της Θεσσαλονίκης** για στήριξη των ευπαθών κοινωνικών ομάδων στο ανοιχτό πολυιατρείο Θεσσαλονίκης.

Η εθελοντική προσφορά παροχής ιατρικών υπηρεσιών είναι το κύριο χαρακτηριστικό των Γιατρών του Κόσμου Ελλάδος, παρέχοντας υπηρεσίες σε άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες ως προς την πρόσβαση τόσο σε δομές του Ε.Σ.Υ όσο και στον ιδιωτικό τομέα. Στο πολυιατρείο των Γιατρών του Κόσμου προσφέρουν υπηρεσίες πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας πενήντα εθελοντές - ειδικοί ιατροί διαφόρων ειδικοτήτων καθώς και πληθώρα λοιπών υγειονομικών ειδικοτήτων.

Για οποιεσδήποτε πληροφορίες μπορείτε να καλείτε στο τηλ: 2310566641 και στο email thessaloniki@mdmgreece.gr

Υπεύθυνος:

Ρούσος Αθανάσιος

Συντονιστής πολυιατρείου Θεσσαλονίκης
Γιατροί του Κόσμου – Ελληνική Αντιπροσωπεία

Οικονόμου Ηλίας-Μάριος

Ιατρός – Μέλος Ιατρικού Συλλόγου Θεσσαλονίκης

Ειδικός Γραμματέας Διοικητικού Συμβουλίου, Γιατροί του Κόσμου –

Ολίγα περί Πυθαγόρειας Διατροφής

Ιπποκράτης: «*Εκείνο που διατηρεί την υγεία είναι η ισομερής κατανομή και ακριβής μείξη μέσα στο σώμα των δυνάμεων, ισονομία του ξηρού, του υγρού, του κρύου, του γλυκού, του πικρού, του ξινού και του αλμυρού. Την ασθένεια την προκαλεί η επικράτηση του ενός- μοναρχία. Η θεραπεία επιτυγχάνεται με την αποκατάσταση της διαταραχθείσας ισορροπίας, με τη μέθοδο της αντίθετης από την πλεονάζουσα δύναμη.*»

Τις αντιλήψεις αυτές τις βρίσκουμε ακέραιες στον Ιπποκράτη. Η ακριβής μείξη, η ισονομία, η συμμετρία, η αρμονία, βρίσκονται στη βάση των δογμάτων των Πυθαγορείων και του Ιπποκράτη. Κι εδώ, όπως θα δούμε, μας εντυπωσιάζει ο νόμος της αναλογικότητας!

Τα Κόκκινα Φασόλια: πραγματικά μπορούν να θεραπεύσουν και να βοηθήσουν στη διατήρηση της καλής νεφρικής λειτουργίας – και μοιάζουν ακριβώς όπως τα ανθρώπινα νεφρά.

Το Καρύδι: μοιάζει με έναν μικρό εγκέφαλο, ένα αριστερό και ένα δεξί ημισφαίριο, τον άνω και κάτω εγκέφαλο και την παρεγκεφαλίδα. Τα καρύδια βοηθούν στην ανάπτυξη του εγκεφάλου και την εγκεφαλική λειτουργία.

Το Καρότο: Η διατομή του καρότου μοιάζει με το ανθρώπινο μάτι. Τα καρότα ενισχύουν σε μεγάλο βαθμό τη ροή του αίματος στα μάτια και ενισχύουν γενικά την λειτουργία των ματιών.

Το Σέλινο: μοιάζει με τα οστά. Το σέλινο στοχεύει ειδικά στην ενδυνάμωση και την αντοχή των οστών. Τα τρόφιμα με νάτριο, όπως το σέλινο τροφοδοτεί με τα απαραίτητα, τις σκελετικές ανάγκες του σώματος.

Το Αβοκάντο: στοχεύει στην υγεία και στην καλή λειτουργία της μήτρας και του τραχήλου της μήτρας της γυναίκας. Τα Αβοκάντο βοηθούν τις γυναικείες ορμόνες να έλθουν σε ισορροπία, να ρίξει ανεπιθύμητο βάρος μετά τη γέννηση, και την αποτροπή του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας.

Τα σύκα: υποκαθιστούν τους όρχεις και είναι γεμάτα από σπόρους και κρέμονται ανά ζεύγη, όταν μεγαλώνουν. Τα σύκα αυξάνουν την κινητικότητα των αρσενικών(+) σπερματοζωαρίων, καθώς αυξάνουν και τον αριθμό των σπερματοζωαρίων, για βοηθήσουν, να ξεπεραστεί η ανδρική στειρότητα.

Το μανιτάρι: Τα μανιτάρια μπορούν να βοηθή-

σουν τη βελτίωση της ακοής, όπως ακόμη, τα μανιτάρια είναι ένα από τα λίγα τρόφιμα που περιέχουν βιταμίνη D. Η συγκεκριμένη βιταμίνη είναι σημαντική για υγιή οστά, η οποία ισχυροποιεί ακόμα και τα μικροσκοπικά οστά που βρίσκονται μέσα στο αυτί τα οποία μεταδίδουν τον ήχο προς τον εγκέφαλο.

Τα σταφύλια: Μια διατροφή υψηλή σε φρέσκα φρούτα, όπως τα σταφύλια, έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου του πνεύμονα και το εμφύσημα. Οι σπόροι σταφυλιών περιέχουν επίσης μια χημική ουσία που ονομάζεται proanthocyanidin, η οποία φαίνεται να μειώνει τη δριμύτητα του αλλεργικού άσθματος.

Ginger (η πιπερόριζα): Ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματά της είναι η υποβοήθηση της πέψης, ενώ είναι επίσης μια δημοφιλής θεραπεία για κινητικά προβλήματα-ασθένειες.

Οι Γλυκοπατάτες: Οι γλυκοπατάτες μοιάζουν με το πάγκρεας και πράγματι επιφέρουν ισορροπία στο γλυκαιμικό δείκτη των διαβητικών.

Τα κρεμμύδια: Βοηθούν τα κύτταρα να απαλλαγούν από τις τοξίνες. Επίσης, όταν τα κόβουμε, παράγουν δάκρυα, καθαρίζοντας επιθηλιακά κύτταρα του ματιού.

Το σκόρδο: Βοηθά στην απομάκρυνση των άχρηστων υλικών και των επικίνδυνων ελευθέρων ριζών από το σώμα.

Το λεμόνι: Ο χυμός του λεμονιού περιέχει βιταμίνη C, σάκχαρα, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και μεταλλικά άλατα (κάλιο, φώσφορο, ασβέστιο, μαγνήσιο, νάτριο και πυρίτιο) ενώ η φλούδα του αναζωογονητικό αιθέριο έλαιο. Επίσης, το λεμόνι είναι πλούσιο σε φλαβόνες, αντιοξειδωτικές ουσίες πολύτιμες στη θεραπευτική, όπως αναφέρει το freepatentsgr. Το λεμόνι είναι εξαιρετικό αντιβακτηριακό, απολυμαντικό, στυπτικό και αντισηπτικό, θεωρείται πως βοηθάει στον έλεγχο του ουρικού οξέος, εμποδίζει τη θρόμβωση των αρτηριών και των φλεβών και τη συσσώρευση αλάτων. Το λεμόνι, επειδή ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό μας σύστημα (αυξάνοντας τα λευκά αιμοσφαίρια) θεωρείται και άριστο αιμοστατικό.

Πηγή: www.aftodioikisi.gr/yeiga

UNESCO Πειραιώς και Νήσων βραβεύει τον Αθανάσιο Δεβλιώτη, Πρόεδρο της Ε.Ο.Ο

Ο Όμιλος για την UNESCO Πειραιώς και Νήσων και η Διεθνής Ομοσπονδία INTERNATIONAL ACTION ART συνδιοργάνωσαν την 4η Πανελλήνια Ημερίδα Υγείας, με θέμα: «ΥΓΕΙΑ - Πνευματική - Ψυχική - Σωματική». Στο τέλος της ημερίδας βραβεύτηκε ο πρόεδρος της Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας Αθανάσιος Δεβλιώτης για την προσφορά του στον τομέα της Υγείας. Ο

Αθανάσιος Δεβλιώτης λόγω ανειλημμένων υποχρεώσεων δεν μπόρεσε να παρευρεθεί στην εκδήλωση όμως έστειλε ένα βίντεο, όπου αφότου συστήθηκε στο κοινό και εξέφρασε την τιμή που νοιώθει να είναι ο πρόεδρος της Ε.Ο.Ο, είπε τα παρακάτω: *"Μόνιμος στόχος για την Ελληνική Οδοντιατρική Ομοσπονδία: διαρκής και βαθιά υποχρέωση είναι η*

προσπάθεια μας να ευαισθητοποιήσουμε τον πληθυσμό σε ό,τι αφορά στην προαγωγή και την πρόληψη της στοματικής υγείας. Η στοματική υγεία και το υγιές στόμα είναι αναπόσπαστο κομμάτι της γενικής υγείας αλλά και τις ευεξίας του ανθρώπου και της ποιότητας ζωής του."