

ΕΛΕΝΗ ΑΝΔΡΕΑΔΗ

«Δεν μιλάμε όσο θα έπρεπε για την ψυχική υγεία των παιδιών μας»

σελ. 24-25



ΒΙΒΛΙΟ

Ο Πρίγκιπας Χάρι αφηγείται

σελ. 28



ΕΥΕΣΙΑ

Πότε πρέπει να πίνουμε νερό;

σελ. 31



ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ // ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

FREE SUNDAY



ΠΡΟΣ ΤΙΣ ΚΑΛΠΕΣ ΣΕ ΚΛΙΜΑ ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑΣ

Ο ΜΗΤΣΟΤΑΚΗΣ ΔΥΣΚΟΛΕΥΕΤΑΙ ΣΤΟΥΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥΣ. ΔΙΣΤΑΖΕΙ ΝΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΕΚΛΟΓΩΝ

Ο ΔΙΚΟΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΕΥΝΟΕΙ ΤΗ ΝΕΑ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ, Ο ΔΙΠΟΛΙΣΜΟΣ ΤΟΝ ΣΥΡΙΖΑ

Ο ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΜΕΓΑΛΟΣ, ΟΠΟΙΟ ΚΟΜΜΑ ΚΑΙ ΝΑ ΕΠΙΚΡΑΤΗΣΕΙ

Σελ. 4-7

Δημήτρης Ψαρράς

Ο Μητσοτάκης είναι πρωθυπουργός «εκτάκτων συνθηκών»



σελ. 8-9

Τουρκία

Ερντογάν: Γενέθλια χωρίς αντίπαλο στις κάλπες



σελ. 10-11

Οικονομία

SOS από την ελληνική βιομηχανία



σελ. 16



ΚΕΝΤΡΟ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΑΠΟΣΥΜΠΙΕΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΓΕΝΝΗΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ



Αποσυμπίεση Μεσοσπονδύλιου Δίσκου

Στην Get Healthier, χάρη στις συντονισμένες προσπάθειες μιας ομάδας κορυφαίων ιατρών και μηχανικών ιατρικών οργάνων, εφαρμόζουμε τις τελευταίες εξελίξεις της βιοτεχνολογίας για να προσφέρουμε μη χειρουργική, μη επεμβατική Αποσυμπίεση του Μεσοσπονδύλιου Δίσκου.

Πρόκειται για μια απόλυτα ασφαλή και αποτελεσματική διαδικασία, χωρίς φάρμακα, ενέσεις, χειρουργεία και αναισθησία, η οποία πραγματοποιείται σε ειδικό θεραπευτικό κρεβάτι που ελέγχεται από ηλεκτρονικό υπολογιστή.

Έτσι, δίνουμε λύσεις σε συχνές επώδυνες παθήσεις όπως οσφυαλγία, ισχιαλγία, κήλη, προβολή δίσκου, αυχενικό σύνδρομο.



Λ. Κηφισίας 53, Αμπελόκηποι, τηλ. 210-69.93.527
www.gethealthier.gr

02 | FS ◆ περιεχόμενα ◆

FS Instagram

Πείτε μας
για τις Κυριακές σας!

#freesunday

Οι ομορφότερες Κυριακάτικες
στιγμές σας θα αναδημοσιεύονται
στο @freesundaygr



ΘΕΜΑΤΑ

4-7 // ΑΝΑΛΥΣΗ Γ. ΚΥΡΤΣΟΣ

Τοπίο στην ομίχλη η εκλογική αναμέτρηση

8-9 // ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ Δ.

ΨΑΡΡΑΣ Ο Μητσοτάκης είναι πρωθυπουργός «εκτάκτων συνθηκών»

10-11 // ΠΟΛΙΤΙΚΗ Ερντογάν:

Γενέθλια χωρίς αντίπαλο στις

12 // ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ «Διαζύγιο»

στις φορολογικές δηλώσεις

13 // ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ Έρχεται και

το market pass

14 // ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ SOS από

την ελληνική βιομηχανία

17 // ΑΠΟΨΗ ΑΝΔ. ΧΡΙΣΤ-

ΤΟΠΟΥΛΟΣ Η απληστία έχει

σακατέψει την ανθρώπινη

κοινωνία

19 // ΥΓΕΙΑ Ανακουφιστική

φροντίδα: Τι είναι και ποιους

αφορά

FREE TIME

23 // ΑΤΖΕΝΤΑ Τα πολιτιστικά δρώμενα της εβδομάδας

24-25 // ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ Ελένη

Ανδρεάδη «Δεν μιλάμε όσο θα

έπρεπε για την ψυχική υγεία

των παιδιών μας»

26 // ΣΙΝΕΜΑ Τι θα δούμε στις

κινηματογραφικές αίθουσες

27 // ΚΡΙΤΙΚΗ Είδαμε την πα-

ράσταση «Αριστερόχειρες» στο

θέατρο «Μπέλλος»

28 // ΒΙΒΛΙΟ Ο πρίγκιπας Χάρι

αφηγείται

29 // ΘΕΑΤΡΟ Τέσσερις παρα-

στάσεις για παιδιά

30 // ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ Οι

KlimaSeniorinnen, οι ακτιβί-

στριες για το κλίμα από την Ελ-

βετία, έρχονται στην Ελλάδα

31 // ΕΥΕΞΙΑ Πότε πρέπει να

πιεις νερό;

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 649η
22/01/23

FREE SUNDAY

FREE SUNDAY
ΕΚΔΟΤΗΣ:
ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΥΡΤΣΟΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΜΠΟΡΙΚΗΣ
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΥΡΤΣΟΣ
marketing@freesunday.gr
210-6754430

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ
Eurokinissi

ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΔΙΚΤΥΟΥ ΔΙΑΝΟΜΗΣ
www.kyrtzos.group
dianomi@freesunday.gr,
210-7230545

ΑΡΙΣΤΕΙΔΟΥ 6, ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ: 210-6754430,

ΕΚΤΥΠΩΣΗ
ΚΟΥΤΟΥΡΙΝΗΣ Ο.Ε.,
NEWS PRESS HOLD
Διανέμεται Δωρεάν
www.freesunday.gr

*ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, η ολική, μερική ή περιληπτική, ή κατά παράφραση, ή διασκευή απόδοσης του περιεχομένου της εφημερίδας με οποιοδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογραφήσεως ή άλλων, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη. Νόμοι 238/1970, 4301/1979, Ν. 100/1975, ΝΔ 3565/1956 και 4254, 1962 και κανόνες του Διεθνούς Δικαίου.



COSMOTE 5G ΞΕΠΕΡΑΣΕ ΤΟ 80% ΠΛΗΘΥΣΜΙΑΚΗΣ ΚΑΛΥΨΗΣ ΣΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Στόχος για το 2023, το 90% πανελλαδικά

Ξεπέρασε το 80% η πανελλαδική πληθυσμιακή κάλυψη του COSMOTE 5G, του μεγαλύτερου 5G δικτύου της χώρας, με την COSMOTE να πετυχαίνει, και με το παραπάνω, τον φιλόδοξο στόχο που είχε θέσει για το 2022. Η πληθυσμιακή 5G κάλυψη έχει ξεπεράσει το 90% σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη κι άλλες 37 πόλεις σε όλη την Ελλάδα. «Η υπερ-επίτευξη του στόχου που είχαμε θέσει για την κάλυψη του COSMOTE 5G μέχρι το τέλος του 2022, έγινε πραγματικότητα χάρη στην εντατική δουλειά των τεχνικών μας σε ολόκληρη την ελληνική επικράτεια. Κάτοικοι, επιχειρηματίες, αλλά και επισκέπτες σε όλη τη χώρα, απολαμβάνουν σήμερα τις απεριόριστες δυνατότητες του COSMOTE 5G. Συνεχίζουμε με αμείωτο ρυθμό την επέκταση του 5G δικτύου, τόσο στην ηπειρωτική Ελλάδα, όσο και στα νησιά μας», αναφέρει σχετικά ο Executive Director Network Development & Operations, κ. Γιώργος Τσώνης.

Συγκεκριμένα, σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη η κάλυψη έχει φθάσει στο 97% και 90%, αντίστοιχα, ενώ η 5G κάλυψη ξε-

περνά το 90% και: στην Αττική, σε Ασπρόπυργο, Ελευσίνα, Μέγαρα και Σαλαμίνα. Στη βόρεια Ελλάδα, σε Αλεξανδρούπολη, Καβάλα και Κομοτηνή. Στην κεντρική Ελλάδα, σε Άμφισσα, Θήβα, Καρπενήσι, Λαμία, Λιβαδειά και Χαλκίδα. Στην Πελοπόννησο, σε Άργος, Καλαμάτα, Κόρινθο, Ναύπλιο, Πάτρα, Πύργο, Σπάρτη και Τρίπολη. Στη δυτική Ελλάδα, σε Αργίνο, Αίγιο, Άρτα, Ηγουμενίτσα, Μεσολόγγι και Πρέβεζα. Στα Επάνησα, σε Αργοστόλι, Ζάκυνθο και Λευκάδα. Στην Κρήτη, σε Άγιο Νικόλαο, Ηράκλειο, Ρέθυμνο και Χανιά. Τέλος, πάνω από 90% κάλυψη έχει η Ερμούπολη Σύρου, η Ρόδος και η Σάμος.

Για το 2023, στόχος της εταιρείας είναι να αυξήσει την πανελλαδική πληθυσμιακή κάλυψη του COSMOTE 5G σε 90%.

Κορυφαίες διακρίσεις για το δίκτυο COSMOTE


Το 2022, για μία ακόμη χρονιά, το δίκτυο κινητής της COSMOTE βραβεύτηκε για την ταχύτητα και την ποιότητα των υπηρεσιών του. Σύμφωνα με το Speedtest® της Ookla®, η COSMOTE διακρίθηκε ως «το πιο γρήγορο δίκτυο κινητής στην Ελ-

λάδα» για 6η συνεχόμενη χρονιά με τους συνδρομητές να απολαμβάνουν κατά μέσο όρο, υπερδιπλάσιες ταχύτητες download από εκείνες των ανταγωνιστικών παρόχων κινητής. Αντίστοιχα, έλαβε την πιστοποίηση «Best in Test» από τη διεθνώς αναγνωρισμένη εταιρεία μετρήσεων uhaul, πλέον τμήμα της Accenture, για 8η συνεχόμενη φορά, για τις υπηρεσίες Mobile Internet και φωνής.

Ο μεγαλύτερος επενδυτής σε νέες τεχνολογίες και υποδομές στην Ελλάδα Το COSMOTE GIGASPEED NETWORK διαμορφώνει τις υποδομές που οδηγούν την Ελλάδα στο μέλλον. Με τεχνολογίες αιχμής, όπως το 5G και το Fiber to the Home, το COSMOTE GIGASPEED NETWORK ανταποκρίνεται στις ανάγκες της νέας ψηφιακής εποχής, ανοίγοντας απεριόριστες δυνατότητες και συμβάλλοντας στη δημιουργία ενός κόσμου καλύτερου για όλους. Έχοντας δεσμευτεί να ηγηθεί του ψηφιακού μετασχηματισμού, ο Όμιλος ΟΤΕ είναι ο μεγαλύτερος επενδυτής σε νέες τεχνολογίες και υποδομές στην Ελλάδα. Με περίπου €5 δισ. επενδύσεις την περασμένη δεκαετία και με επενδυτικό πλάνο που ξεπερνά τα €3 δισ. μέχρι το 2027, ο Όμιλος ΟΤΕ δημιουργεί τις υποδομές για την Κοινωνία των Gigabit.



ΜΕ ΕΝΑ ΚΛΙΚ ΣΤΗ ΣΚΕΨΗ ΚΑΙ ΣΤΗ ΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΓΙΩΡΓΟΥ ΚΥΡΤΣΟΥ

www.kyrtsos.gr  George Kyrtsos - Γιώργος Κύρτσος  @GiorgosKyrtsos

Η αβεβαιότητα που κυριαρχεί γύρω από τις βουλευτικές εκλογές δυσκολεύει τις κινήσεις της κυβέρνησης και των κομμάτων.

Είναι χαρακτηριστικό ότι ο Ερντογάν όρισε ημερομηνία της κρίσιμης γι' αυτόν αναμέτρησης την 14η Μαΐου, ενώ ο Μπτοστάκνς δυσκολεύεται να πάρει τη μεγάλη απόφαση.

Ένα άλλο σημείο στο οποίο η Τουρκία –στα όρια της δικτατορίας– εμφανίζεται να έχει πλεονέκτημα έναντι της δημοκρατικής Ελλάδας είναι η συμμετοχή της ομογένειας στις εκλογές. Εκατομμύρια Τούρκοι που ζουν και εργάζονται στο εξωτερικό θα πάρουν μέρος και σε αυτή την εκλογική αναμέτρηση, ενώ μόνο μερικές χιλιάδες Έλληνες του εξωτερικού θα μπορέσουν τελικά να ψηφίσουν στις εκλογές για την Ελλάδα στον τόπο που ζουν κι εργάζονται.

Οι υπολογισμοί Μπτοστάκν

Το πρόβλημα του Μπτοστάκν είναι ότι θα πάει στην πρώτη εκλογική αναμέτρηση με σύστημα απλής αναλογικής, το οποίο κάνει πρακτικά αδύνατη τη διεκδίκηση της αυτοδυναμίας.

Με ένα ποσοστό της τάξης του 34%-35% η ΝΔ θα κινηθεί γύρω στις 115 έδρες. Ο υπολογισμός είναι κατά προσέγγιση, εφόσον πολλά θα εξαρτηθούν από το εάν θα έχουμε έξι ή επτά κόμματα στη Βουλή και από το ποσοστό των κομμάτων που θα μείνουν εκτός Βουλής.

Αν τα κόμματα είναι έξι και τα υπόλοιπα των κομμάτων που θα μείνουν εκτός Βουλής ξεπεράσουν το 10%, η δυναμική θα είναι ευνοϊκότερη για το πρώτο κόμμα. Στη δεύτερη αναμέτρηση, το πρώτο κόμμα –σύμφωνα με όλες τις ενδείξεις η ΝΔ– θα πάρει το μόνους των 46 εδρών. Έτσι, με ένα ποσοστό της τάξης του 38% και υπό ορισμένες άλλες προϋποθέσεις, η ΝΔ μπορεί να φτάσει στην πολυπόθητη αυτοδυναμία. Εάν είναι κοντά σε αυτήν δεν θα δυσκολευτεί να προσελκύσει τους αναγκαίους βουλευτές από την Ελληνική Λύση, ενδεχομένως και από το ΠΑΣΟΚ. Κάποιοι βουλευτές της Ελληνικής Λύσης θα θελήσουν να βγουν από το περιθώριο και να ενταχθούν στην κυβερνητική παράταξη. Βουλευτές του ΠΑΣΟΚ οι οποίοι συμμετέχουν στο λεγόμενο αντι-ΣΥΡΙΖΑ μέτωπο και έχουν φιλομνημονιακή προδιάθεση, θα επικαλεστούν λόγους πολιτικής σταθερότητας και εθνικής ανάγκης για να δώσουν ψήφο εμπιστοσύνης στη νέα κυβέρνηση Μπτοστάκν.

Με βάση τα στοιχεία των δημοσκοπήσεων, τα μα-

ΤΟΠΙΟ ΣΤΗΝ ΟΜΙΧΛΗ Η ΕΚΛΟΓΙΚΗ ΑΝΑΜΕΤΡΗΣΗ



Αβεβαιότητα για το αποτέλεσμα και κυρίως για την επόμενη τετραετία

 ΤΟΥ ΕΥΡΩΒΟΥΛΕΥΤΗ
ΓΙΩΡΓΟΥ ΚΥΡΤΣΟΥ



Πίσω από τη δημοσκοπική πρωτιά της ΝΔ κρύβονται μεγάλοι πολιτικοί κίνδυνοι για την κυβερνητική παράταξη

θηματικά ευνοούν τον πολιτικό σχεδιασμό του Μαξίμου. Μια εκλογική αναμέτρηση όμως είναι πολύ πιο σύνθετη απ' ό,τι αφήνουν να εννοηθεί οι αριθμοί των δημοσκοπήσεων.

Σοβαροί κίνδυνοι

Ο Μπτοστάκνς αντιμετωπίζει σοβαρούς πολιτικούς κινδύνους στην τελική εκλογική αναμέτρηση, γι' αυτό δυσκολεύεται να πάρει αποφάσεις.

Ο πρώτος κίνδυνος έχει σχέση με το σύστημα των υποκλοπών που οργανώθηκε στο Μαξίμου. Οι αποκάλυψεις είναι εντυπωσιακές και συνεχείς. Ο πόλεμος που έχει ξεκινήσει η κυβερνητική ηγεσία κατά του προέδρου της ΑΔΑΕ κ. Ράμμου, δείχνει τη νευρική κατάσταση μπροστά σε πιθανές αποκάλυψεις για το κύκλωμα των υποκλοπών. Ο δεύτερος κίνδυνος για την ηγεσία της ΝΔ έχει να κάνει με την πιθανή εκδήλωση υπόγειων κοινωνικών και πολιτικών ρευμάτων. Τα ποσοστά που δίνουν οι δημοσκοπήσεις στη ΝΔ είναι υπερβολικά υψηλά σε σχέση με τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι περισσότεροι πολίτες.

Σύμφωνα με τα τελευταία στοιχεία της Eurostat, το μέσο πραγματικό εισόδημα των Ελλήνων ήταν στην 23η θέση στην Ε.Ε. των «27». Περνάμε πλέον μόνο τη Βουλγαρία και τη Ρουμανία και οριακά την Ουγγαρία.

Η κατάσταση έγινε ακόμη πιο δύσκολη για τους περισσότερους ψηφοφόρους στη διάρκεια του 2022 λόγω υψηλού πληθωρισμού. Δεν είναι βέβαιο ότι τα στοχευμένα προεκλογικά επιδόματα θα αποτρέψουν την εκδήλωση της λαϊκής διαμαρτυρίας στις κάλπες.

Τρίτον, είναι πολύ δύσκολο να διατηρήσει η κυβερνητική παράταξη την επικοινωνιακή της κυριαρχία κατά τη διάρκεια της μακράς προεκλογικής περιόδου εφόσον υπάρξει και δεύτερη εκλογική αναμέτρηση. Προς το παρόν, η κυβέρνηση ελέγχει το 90% των ισχυρότερων ΜΜΕ και το 100% των κρατικών καναλιών.

Είναι πρακτικά αδύνατο να πάει στις εκλογές με τέτοια ποσοστά ελέγχου των ΜΜΕ χωρίς να κατηγορηθεί στην Ε.Ε. για επηρεασμό ή και νόθευση του εκλογικού αποτελέσματος.

Κανείς δεν μπορεί να υπολογίσει την αντίδραση της κοινής γνώμης αν το ποσοστό ελέγχου των ΜΜΕ από την κυβέρνηση υποχωρήσει στο 70% ή στο 60% για μια περίοδο δύο-τριών μηνών.

Τέταρτον και κυριότερο, η Ελλάδα θα εκτεθεί για πρώτη φορά στον ευρωπαϊκό πειρασμό της απλής αναλογικής και των προγραμματικών συγκλίσεων

μεταξύ των κομμάτων. Δεν αποκλείεται ένα σημαντικό τμήμα της κοινής γνώμης να περάσει από τη λογική των ισχυρών υποτίθεται κυβερνήσεων που δίνει το μεγάλο μπόνους εδρών στο πρώτο κόμμα, στη λογική ευρύτερων συνεργασιών μπροστά σε εξαιρετικά σύνθετα προβλήματα.

Τα αποτελέσματα της τετραετίας Μητσοτάκη, με δύο χρόνια παντοδυναμίας και δύο χρόνια αυτοδυναμίας, κρίνονται αρνητικά από τους περισσότερους πολίτες και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε πολιτικές αναζητήσεις. Η γενική εικόνα είναι ότι η ΝΔ επικρατεί με λογική δικομματισμού, χάνει όμως με λογική διπολισμού.

Υποχώρηση του ΠΑΣΟΚ

Η εκλογή Ανδρουλάκη στην ηγεσία του ΠΑΣΟΚ δημιούργησε μία νέα δυναμική. Τα δημοσκοπικά ποσοστά έδειχναν τάση προς το 15% αν και ο Ανδρουλάκης υπογράμιζε στους συνομιλητές του ότι το πολιτικό περιβάλλον είναι εξαιρετικά σύνθετο για το ΠΑΣΟΚ.

Τα δημοσκοπικά ποσοστά του ΠΑΣΟΚ έχουν υποχωρήσει προς το 12% και οι εκτιμήσεις είναι ότι δύσκολα θα κρατήσει διψήφιο ποσοστό στις δεύτερες εκλογές όπου θα κυριαρχήσουν η ΝΔ, ο ΣΥΡΙΖΑ και η πόλωση.

Από τα απρόοπτα της πολιτικής είναι το γεγονός ότι ο Ανδρουλάκης και το ΠΑΣΟΚ πλήρωσαν ακριβά τη «βαλίτσα» της Καϊλή.

Είναι γνωστό ότι η Καϊλή οργάνωσε την εσωκομματική αντιπολίτευση στον Ανδρουλάκη και επιχειρηματολόγησε, με κάθε τρόπο, υπέρ της στήριξης Μητσοτάκη. Ο Ανδρουλάκης, από την πλευρά του, βάδιζε προς ένα προσεκτικό διαζύγιο και είχε ενημερώσει την ομάδα των Σοσιαλιστών στο Ευρωκοινοβούλιο ότι η Καϊλή δεν είχε θέση στην ευρωλίστα του ΠΑΣΟΚ το 2024.

Οι επαφές Καϊλή - Μητσοτάκη ήταν σε προχωρημένο επίπεδο. Στους διαδρόμους των Βρυξελλών θεωρείτο σχεδόν βέβαιο ότι η Καϊλή θα ήταν στην ευρωλίστα της ΝΔ του 2024 και αρκετά πιθανόν να την πρότεινε ο Μητσοτάκης για Επίτροπο, με το σκεπτικό ότι είναι ένα είδος Πιερρακάκη με ευρωπαϊκή και παγκόσμια διασύνδεση, εφόσον είχε εξαιρετικά καλές σχέσεις με τα λόμπι των ψηφιακών κολοσσών (GAFA), των ψηφιακών νομισμάτων, ακόμη και των κρυπτονομισμάτων.

Με το σκάνδαλο Παντοσέρι - Καϊλή η ΝΔ έχασε τον «Δούρειο Ίππο» της στο ΠΑΣΟΚ, αλλά το ΠΑΣΟΚ έχασε δύο μονάδες στις δημοσκοπήσεις. Φαίνεται ότι πολλοί ψηφοφόροι εγκατέλειψαν το ΠΑΣΟΚ θεωρώντας την Καϊλή συνέχεια του Τσοχατζόπουλου και άλλων πασοκικών παραγόντων που άφησαν εποχή με τα σκάνδαλά τους. Είναι επίσης πιθανό, αρκετοί φιλομψοστακικοί ψηφοφόροι του ΠΑΣΟΚ να το εγκατέλειψαν εκτιμώντας ότι χωρίς την Καϊλή μειώνεται η επιρροή της πτέρυγας που θέλει συνεργασία με τη ΝΔ.

Το ΠΑΣΟΚ έχει υποχωρήσει τώρα γύρω στο 12% και αντιμετωπίζει ένα σωρό προβλήματα.

Μέχρι και ο αθλητικός τραυματισμός του Νίκου Ανδρουλάκη είναι σε βάρος του εκλογικού σχεδιασμού του Κινήματος. Χαρακτηριστικά του Ανδρου-



Δεν μπορεί να υπάρξει συνεργασία ΣΥΡΙΖΑ - ΠΑΣΟΚ χωρίς βελτίωση του κλίματος, διαπραγματεύσεις και συγκλίσεις

λάκη είναι οι οργανωτικές ικανότητες και οι συνεχείς μετακινήσεις για άμεση επαφή με τα στελέχη και τους πολίτες. Οι συνέπειες του τραυματισμού του επηρεάζουν αρνητικά την κινητικότητα και την οργανωτική δουλειά του.

Το ΠΑΣΟΚ αντιμετωπίζει και σοβαρό πρόβλημα στρατηγικής. Με τα ποσοστά του προς το 15% με ανοδική τάση μπορεί, θεωρητικά, να παίξει τον ρόλο του ρυθμιστή μεταξύ ΝΔ και ΣΥΡΙΖΑ.

Με ποσοστά όμως της τάξης του 12% και πτωτική τάση αναδεικνύεται η έλλειψη στρατηγικής. Το ΠΑΣΟΚ δεν μπορεί να συνεργαστεί με τη ΝΔ χωρίς να επαναστατήσει το μεγαλύτερο μέρος της βάσης του. Ο Μητσοτάκης, οργανώνοντας την παρακολούθηση του Ανδρουλάκη, έκαψε τις πολιτικές γέφυρες με το ΠΑΣΟΚ.

Από την άλλη, είναι πολύ δύσκολο να στραφεί το

ΠΑΣΟΚ προς την πλευρά του ΣΥΡΙΖΑ. Θα κινδυνεύσει με νέες διαρροές εφόσον υπάρχουν ισχυρά στελέχη σαν τον Ανδρέα Λοβέρδο που αποκλείουν αυτή τη συνεργασία.

Ο ΣΥΡΙΖΑ χαρακτηρίζεται από ένα είδος αλαζονείας στις σχέσεις του με το ΠΑΣΟΚ, που κάνει ακόμα πιο δύσκολη τη στροφή του ΠΑΣΟΚ προς τη συνεργασία με τον ΣΥΡΙΖΑ. Ο Πολάκης και άλλα στελέχη εμφανίζουν αυτή την προοπτική σαν μονόδρομο για το Κίνημα που οδηγεί στην πλήρη υποταγή του στον ΣΥΡΙΖΑ.

Υπάρχει κι ένα κλίμα αναταραχής σε επίπεδο στελεχών, εφόσον η υποχώρηση των δημοσκοπικών ποσοστών μειώνει τον αριθμό αυτών που έχουν σοβαρές πιθανότητες εκλογής.

Οι αδυναμίες του ΣΥΡΙΖΑ

Στην τελική προεκλογική ευθεία ο ΣΥΡΙΖΑ μετράει τις δικές του αδυναμίες.



Ο δικομματισμός ευνοεί τη ΝΔ και ο διπολισμός τον ΣΥΡΙΖΑ



Το ΠΑΣΟΚ πλήρωσε την Καϊρή με δύο μονάδες χωρίς να φταίει

Το λεγόμενο αντι-ΣΥΡΙΖΑ μέτωπο έχει χαλαρώσει κάπως, εξακολουθεί όμως να λειτουργεί στην αντίληψη της ευρύτερης κοινής γνώμης. Πολλοί πολίτες δεν έχουν συγχωρήσει τον ΣΥΡΙΖΑ για το αποτυχημένο ριζοσπαστικό πείραμα του 2015. Κάθε αναφορά Τσίπρα σε ενδεχόμενη μελλοντική συνεργασία με τον Βαρουφάκη και το κόμμα του ενισχύει την κριτική διάθεση των πολιτών σε βάρος του κόμματος της αξιωματικής αντιπολίτευσης.

Ο Μπτοστάκης εμφανίζεται με σημαντικό προβάδισμα στην κοινή γνώμη σε ό,τι αφορά τη διαχείριση της οικονομίας, σε σχέση με τον Τσίπρα. Τα πραγματικά στοιχεία όμως λένε μια εντελώς διαφορετική ιστορία. Επί Τσίπρα είχαν ελεγχθεί –μετά την αναγκαστική στροφή του 2015– το εμπορικό έλλειμμα,

το έλλειμμα στο ισοζύγιο τρεχουσών συναλλαγών, το δημόσιο χρέος και το δημοσιονομικό έλλειμμα. Όλα αυτά τα μεγέθη επιδεινώθηκαν κατά τη διάρκεια της περιόδου Μπτοστάκης και έχουν προετοιμάσει μία τετραετία δύσκολης προσαρμογής.

Επιπλέον, η κοινωνική κατάσταση εξελίχθηκε από το κακό στο χειρότερο. Χάθηκε ο έλεγχος της δημογραφικής κρίσης, υποχώρησε το μέσο πραγματικό οικογενειακό εισόδημα σε σχέση με το 2019, ενισχύθηκε η δυναμική φτωχοποίησης της ελληνικής κοινωνίας.

Ο ΣΥΡΙΖΑ πάντα αισθανόταν άβολα με την επιτυχημένη εφαρμογή της πολιτικής της Ευρωζώνης, την οποία απορρίπτει ο σκληρός πυρήνας των στελεχών και της βάσης. Επιπλέον, Τσίπρας και Τσακαλώτος δεν φαίνεται να συνεννοούνται πολιτικά με αποτέλεσμα να μην υπάρχει συντονισμένη υπεράσπιση και προβολή των αποτελεσμάτων της οικονομικής πολιτικής της κυβέρνησης Τσίπρα.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι ο Τσίπρας κυριαρχεί στον πολιτικό του χώρο και πως έχει όσο χρόνο επιθυμεί για να ξετυλίξει τη στρατηγική του και να επιστρέψει στην εξουσία. Έχει δημιουργηθεί όμως η αίσθηση ότι αρκετά στελέχη του ΣΥΡΙΖΑ προτιμούν την παραμονή του στην αντιπολίτευση από μία ακόμη δύσκολη κυβερνητική τετραετία που θα δοκίμαζε τις διαχειριστικές ικανότητές τους και την



Ο αποκλεισμός του κόμματος Κασιδιάρη από τις εκλογές είναι αναγκαίος αλλά έπρεπε να έχει γίνει νωρίτερα και συναινετικά

πολιτική αντοχή τους.

Είναι φανερό ότι ο ΣΥΡΙΖΑ χρειάζεται μία επίθεση φιλίας προς το ΠΑΣΟΚ για να περάσει από τον δικομματισμό, όπου έχει το πλεονέκτημα ο Μπτοστάκης, στον διπολισμό με πλεονέκτημα για τον Τσίπρα. Αυτό το αναγκαίο άνοιγμα είναι εξαιρετικά δύσκολο να πραγματοποιηθεί εξαιτίας των εσωτερικών αντιφάσεων του ΣΥΡΙΖΑ και της ασταθούς εσωκομματικής ισορροπίας στο ΠΑΣΟΚ.

Οι άλλες δυνάμεις

Σημαντικό ρόλο θα παίξουν στις εκλογές –άμεσα ή έμμεσα– και οι μικρότερες πολιτικές δυνάμεις. Το ΚΚΕ θα ενισχύσει κάπως τα ποσοστά του στην πρώτη εκλογική αναμέτρηση καταγγέλλοντας συνολικά τα «αστικά» κόμματα, θα δεχθεί όμως σοβαρή πίεση σε περίπτωση δεύτερης εκλογικής αναμέτρησης. Όποιο και να είναι το ποσοστό του αποκλείεται να ακολουθήσει τον δρόμο των Πορτογάλων και Ισπανών κομμουνιστών που στήριξαν, με διαφορετικούς τρόπους, κυβερνήσεις με σοσιαλιστές πρωθυπουργούς.

Η Ελληνική Λύση φαίνεται να αξιοποιεί τη δυσανεμία ορισμένων σκληρών δεξιών με την κυβέρνηση Μπτοστάκης. Ο Μπτοστάκης θα θελήσει να αποφύγει τη συνεργασία με τον Βελόπουλο για τον σχηματισμό κυβέρνησης. Μια τέτοια εξέλιξη μπορεί να έχει μεγάλο πολιτικό κόστος περιορίζοντας την επιρροή του στο Κέντρο. Είναι πολύ πιθανό όμως να απευθυνθεί, αν χρειαστεί, σε μεμονωμένους βουλευτές της Ελληνικής Λύσης. Ορισμένοι καλλιεργούν ήδη τις σχέσεις τους με την Πειραιώς. Το θέμα του κόμματος Κασιδιάρη αποκτά ιδιαίτερο ενδιαφέρον γιατί φαίνεται να έχει δυναμική προς το 3% που εξασφαλίζει κοινοβουλευτική εκπροσώπηση και κάνει πολύ πιο δύσκολους τους χειρισμούς για το πρώτο κόμμα, πιθανότατα τη ΝΔ.

Η συμμετοχή Κασιδιάρη στις εκλογές έπρεπε να έχει αποκλειστεί έγκαιρα με συναινετικό και απόλυτα συνταγματικό τρόπο. Μετά από μία περίοδο ασυνεννοησίας, κυβέρνηση και κόμματα προωθούν διαφορετικές προτάσεις για τον αποκλεισμό του κόμματος Κασιδιάρη υπερβολικά κοντά στην εκλογική αναμέτρηση.

Το ΜέΡΑ25 του Βαρουφάκη είναι πολύ πιθανόν να έχει παρουσία και στην επόμενη Βουλή. Παραμένει όμως στην αντίληψη της ευρύτερης κοινής γνώμης ένα τοξικό κόμμα με βαριές ευθύνες του προέδρου του για την κρίση του 2015 και το αχρείαστο πρό-



οθετο μνημόνιο.

Τελευταία, ο Βαρουφάκης επιδιώκει μια ευρύτερη συνεννόηση στον χώρο της ριζοσπαστικής και εξωκοινοβουλευτικής Αριστεράς με τον πρωταγωνιστικό ρόλο στο ΜέΡΑ25. Είναι όμως πολύ δύσκολο να συμφωνηθεί και ακόμη πιο δύσκολο να λειτουργήσει ένα σχήμα στο οποίο θα συνυπάρχουν ο κοσμοπολιτισμός και η αυτοπροβολή του Βαρουφάκη με τον δογματισμό και την επαναστατική «αγνότητα» μικρότερων σχηματισμών της Αριστεράς.

Η επόμενη τετραετία

Το κλίμα αβεβαιότητας αποκτά μεγάλη σημασία εξαιτίας του γεγονότος ότι η επόμενη τετραετία προβλέπεται εξαιρετικά δύσκολη από οικονομική και κοινωνική άποψη.

Το βασικό σενάριο είναι ο σχηματισμός, ύστερα από δύσκολες αναμετρήσεις, μιας οριακής αυτοδύναμης κυβέρνησης της ΝΔ η οποία θα χαρακτηρίζεται από οικονομική και κοινωνική αδυναμία.

Αν κρίνουμε από ορισμένα βασικά μεγέθη, η ελληνική οικονομία πηγαίνει σε περίοδο αναγκαστικής προσαρμογής ή και κρίσης. Η αυτοδυναμία της κυβέρνησης Μητσοτάκη θα βασίζεται στο εκλογικό σύστημα με το εντυπωσιακό μπόνους των 46 εδρών. Η κυβέρνηση όμως θα έχει απέναντί της το μεγαλύτερο μέρος της κοινωνίας και τα προβλήματα που δημιούργησε η λαθεμένη διαχείριση της αυτοδυναμίας την πρώτη τετραετία Μητσοτάκη.



Τα λάθη και οι παραλείψεις αυτής της τετραετίας κάνουν πιο δύσκολη την επόμενη

Από την άλλη πλευρά, μια ενδεχόμενη κυβερνητική σύμπραξη ΣΥΡΙΖΑ με το ΠΑΣΟΚ δεν μπορεί να φέρει θετικό αποτέλεσμα αν προκύψει μόνο από την εκλογική αριθμητική της πρώτης εκλογικής αναμέτρησης. Θα πρέπει να έχουν προηγηθεί η ουσιαστική βελτίωση του κλίματος μεταξύ ΣΥΡΙΖΑ και ΠΑΣΟΚ, μια σειρά προσωπικών επαφών Τσίπρα - Ανδρουλάκη και μια σοβαρή πολιτική και τεχνική συζήτηση σε αναζήτηση των αναγκαίων προγραμματικών συγκλίσεων.

Όλα αυτά θεωρούνται αυτονόητα στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες, χωρίς να οδηγούν απαραίτητα σε σύγκλιση και συμφωνία. Στην Ελλάδα όμως θεωρούνται, προς το παρόν, πέρα από τις δυνατότητες του πολιτικού συστήματος και στη συγκεκριμένη περίπτωση του ΣΥΡΙΖΑ και του ΠΑΣΟΚ.

Κατά την άποψή μου, η πολιτική ζύμωση που περι-

γράφω είναι εντελώς αναγκαία γιατί καλούμαστε να αποφασίσουμε τι είδους πολιτική και με τι είδους εγγυήσεις θα ακολουθήσουμε.

Η πολιτική που ακολουθεί ο Μητσοτάκης προσφέρει τη βεβαιότητα της αποτυχίας, εφόσον οδηγήσει σε δραματικά κοινωνικά αδιέξοδα και άμεση μετεκλογική επιδείνωση.

Οι περισσότεροι πολίτες απορρίπτουν την πολιτική που εφαρμόζεται, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι είναι έτοιμοι να στηρίξουν τα κόμματα της αντιπολίτευσης. Είναι λογικό να ζητούν συγκεκριμένες προτάσεις και εγγυήσεις ότι δεν θα επαναληφθεί το δαπανηρό και επικίνδυνο φιάσκο του 2015.

Στην τελική ευθεία προς τις βουλευτικές εκλογές επικρατεί αβεβαιότητα γύρω από αρκετά σύνθετα σενάρια. Το μόνο βέβαιο είναι ότι δεν υπάρχει ακόμη μια ολοκληρωμένη πρόταση που θα μπορούσε να βάλει οριστικό τέλος στον οικονομικό και κοινωνικό κατήφορο της Ελλάδας.

Ύστερα από σαράντα χρόνια ευρωπαϊκών «επιτυχιών και θριάμβων» δεν έχουμε καταφέρει να περάσουμε –σε επίπεδο οικονομικής ανάπτυξης– κανένα κράτος-μέλος της Ε.Ε. των «27», ενώ μένουμε ολοένα πιο πίσω από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο. Μπήκαμε στην κρίση με το κατά κεφαλήν ΑΕΠ της Ελλάδας να είναι στο 95% του ευρωπαϊκού μέσου όρου και έχουμε πέσει στο 65% του ευρωπαϊκού μέσου όρου. Είναι φανερό ότι πρέπει να κάνουμε κάτι εντελώς διαφορετικό.

«Σκοπός μου είναι να σκιαγραφήσω τον πραγματικό Κυριάκο Μητσοτάκη, μέσα από ντοκουμέντα που δεν είναι δυνατόν να αμφισβητηθούν», υποστηρίζει ο δημοσιογράφος Δημήτρης Ψαρράς με αφορμή το βιβλίο του «Μια καριέρα», το οποίο από τον Ιούνιο που πρωτοκυκλοφόρησε είναι στα πιο ευπώλητα της ελληνικής αγοράς.

Ο κ. Ψαρράς εμφανίζεται βέβαιος ότι η εκλογική επιτυχία του κ. Μητσοτάκη οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στη στήριξή του από την ακροδεξιά, στην οποία όχι μόνο παρέδωσε την αντιπροεδρία του κόμματος και στη συνέχεια σημαντικά υπουργεία, αλλά την ανέδειξε και σε βασικό προσωπικό «think tank».

Δημήτρης Ψαρράς, δημοσιογράφος, συγγραφέας

Ποια ήταν το έναυσμα να γράψετε ένα βιβλίο απάντηση στο βιογραφικό του Κυριάκου Μητσοτάκη;

Το κίνητρό μου ήταν πολύ απλό. Μέσα από τη δημοσιογραφική έρευνα διαπίστωσα ότι, όσο κι αν πρόκειται για έναν πολιτικό που τον γνωρίζουμε ως πρόσωπο από τη γέννησή του, στην πραγματικότητα η εικόνα που προβάλλει ο ίδιος για τη διαδρομή του είναι εντελώς παραπαιστική. Σκοπός μου, δηλαδή, είναι να σκιαγραφήσω τον πραγματικό Κυριάκο Μητσοτάκη, μέσα από ντοκουμέντα που δεν είναι δυνατόν να αμφισβητηθούν.

Πιστεύετε ότι ο πρωθυπουργός στο προφίλ του φτιάχνει μια αλήθεια όπως ακριβώς θα μπορούσε να φτιάξει ένα ψέμα;

Στο βιβλίο αναλύω λεπτομερειακά τη δημόσια δράση του Κυριάκου Μητσοτάκη και ανασυνθέτω μια καριέρα που έχει προβληθεί ως μια σειρά επιτυχιών, ενώ στην πραγματικότητα πρόκειται για το εντελώς αντίθετο. Περιορίζομαι σε δύο παραδείγματα. Πρώτο: Ο κ. Μητσοτάκης προβάλλει μέχρι σήμερα ως έργο ζωής του την πτυχιακή του εργασία στο Χάρβαρντ για το ζήτημα των ελληνοαμερικανικών διαπραγματεύσεων για τις βάσεις, ενώ —όπως νομίζω ότι τεκμηριώνω με σοβαρά στοιχεία— πρόκειται για ένα κείμενο γεμάτο λάθη, παρανοήσεις, ακόμα και παραχαράξεις των ιδρυτικών ντοκουμέντων



«Ο Μητσοτάκης είναι πρωθυπουργός "εκτάκτων συνθηκών"»

ΣΤΟΝ ΧΡΗΣΤΟ ΜΑΤΗ

της ΝΔ, και των ομιλιών του Κωνσταντίνου Καραμανλή. Δεύτερο: Ο κ. Μητσοτάκης ισχυρίζεται ότι προτού αποφασίσει να ασχοληθεί με την πολιτική είχε μια δεκαετή πετυχημένη διαδρομή στον ιδιωτικό τομέα. Μόνο που —όπως προκύπτει από τη δημοσιογραφική έρευνα— η «κορύφωση» αυτής της διαδρομής ήταν όταν τοποθετήθηκε από την κυβέρνηση Σημίτη επικεφαλής μιας θυγατρικής της Εθνικής Τράπεζας, η οποία στη συνέχεια κατηγορήθηκε για λανθασμένη χρήση των κοινοτικών κονδυλίων και υποχρεώθηκε να επιστρέψει τα ποσά που είχε λάβει. Αργότερα τέθηκε θέμα να ελεγχθεί ποινικά και ο ίδιος, κάτι που αποφεύχθηκε εφόσον είχε πλέον βουλευτική ασυλία.

Αποδομώντας το αφήγημα Μητσοτάκη, μας παραπέμπετε στην αντιπολίτευση η οποία έχει ως κύριο πολιτικό στόχο

την αποδόμησή του. Διότι σας καταλόγισαν ότι στο πάνελ της παρουσίασης του Δεκεμβρίου είχατε την ιδανική πρόταση κυβέρνησης του ΣΥΡΙΖΑ: ΣΥΡΙΖΑ, ΠΑΣΟΚ και Δεξιά που ξεχωρίζει...

Δεν νομίζω ότι σχηματίστηκε κυβέρνηση στην ΕΣΗΕΑ! Η επιλογή των προσώπων ασφαλώς ανταποκρίνεται στη διάθεση των εκδόσεων Νήσος και τη δική μου να εκφραστεί μια ευρύτερη γκάμα πολιτικών απόψεων. Αλλά και οι τρεις που μετείχαν στην παρουσίαση έχουν προσωπική γνώση του θέματος. Ο Νίκος Βούτσος, ως πρόεδρος της Βουλής, έχει εμπειρία από την κοινοβουλευτική διαδρομή του Κυριάκου Μητσοτάκη. Ο Γιώργος Κύρτσος υπήρξε σύμβουλος και στενός συνεργάτης του Κωνσταντίνου Μητσοτάκη και γνωρίζει όσο λίγοι τον τρόπο που πολιτεύεται η οικογένεια. Όσο για τον Κώστα Λαλιώτη,



«Η ιδεολογική τοποθέτηση δεν δικαιολογεί κανέναν να διαστρέψει την πραγματικότητα λόγω... απόψεων»

είναι γνωστές οι συγκρούσεις του με την μπτσοτακική πτέρυγα της ΝΔ. Αλλά θέλω να θυμίσω ότι την ίδια λογική ακολούθησα και σε άλλες παρουσιάσεις βιβλίων μου. Τη βιογραφία του Ν. Μιχαλολιάκου («Ο Αρχηγός») παρουσίασαν πάλι στην ΕΣΗΕΑ ο Ν. Αλιβιζάτος, ο Ν. Βούτσος και ο Ν. Δένδιας τον Απρίλιο του 2019.

Πώς ο πρωθυπουργός πέρασε το αφήγημα στην κοινωνία και κατάφερε να εκλεγεί πρωθυπουργός και εξακολουθεί να διατηρεί δημοσκοπικό προβάδισμα;

Πρόκειται για έναν πρωθυπουργό «εκτάκτων συνθηκών». Η εκλογική του επιτυχία οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στη στήριξή του από την ακροδεξιά, στην οποία όχι μόνο παρέδωσε την αντιπροεδρία του κόμματος και στη συνέχεια σημαντικά υπουργεία, αλλά την ανέδειξε και σε βασικό προσωπικό «think tank». Είναι αμφίβολο αν θα είχε παρόμοια επιτυχία αν δεν είχε εμφανιστεί ως «Μακεδονομάχος» την περίοδο που συζητιόταν η Συμφωνία των Πρεσπών. Αλλά και μετά την εκλογή του στηρίχτηκε σε μεγάλο βαθμό στις διαδοχικές κρίσεις που αντιμετώπισε η χώρα, καταρχάς την όξυνση των ελληνοτουρκικών σχέσεων, στη συνέχεια την πανδημία και, τέλος, τον πόλεμο στην Ουκρανία. Με πρόσχημα αυτές τις κρίσεις, η κυβέρνηση προχώρησε σε μια σειρά μέτρων περιστολής της δημοκρατίας και ασφυκτικού ελέγχου των μέσων ενημέρωσης που θυμίζουν την τακτική του κ. Όρμπαν. Μόνο που τώρα όλα αυτά αρχίζουν να αποκαλύπτονται και σκάνε στα χέρια του εμπνευστή τους.

Αν είχατε γράψει το βιβλίο πριν από τις εκλογές του 2019, θα μπορούσε να επηρεάσει την εικόνα Μητσοτάκη;

Αν εννοείτε ότι θα επηρέαζε τα εκλογικά του ποσοστά, η απάντηση είναι αρνητική. Δεν τρέφω παρόμοια αυταπάτη. Ωστόσο, πιστεύω ότι θα είχε βοηθήσει τους καλοπροαίρετους πολίτες να αμφισβητήσουν τους μύθους που



συνόδευσαν την άνοδό του στην αρχηγία της ΝΔ και να αναρωτηθούν για τη σοβαρότητα των ισχυρισμών του. Αυτά όλα που καταρρέουν σήμερα με το σκάνδαλο των υποκλοπών και την απόδειξη ότι το περιβόητο «επιτελικό κράτος» ήταν μια μέθοδος προσωπικής επικράτησης καθιστούν, νομίζω, το βιβλίο μου εξαιρετικά επίκαιρο. Γιατί κυρίως τεκμηριώνει το γεγονός ότι τίποτα από όλα αυτά δεν ήταν τυχαίο.

Μπορεί ένας δημοσιογράφος να είναι αποκαλυπτικός και συγχρόνως ενταγμένος ιδεολογικά;

Δεν συμμερίζομαι την άποψη ότι οι δημοσιογράφοι δεν πρέπει να έχουν πολιτική - ιδεολογική άποψη. Θεωρώ εντελώς υποκριτικό αυτόν τον ισχυρισμό κάποιων συναδέλφων. Είναι τόσο σοβαρός, όσο παλιότερα η θεολογική ρήση ότι οι άγγελοι δεν έχουν φύλο. Μακάρι να ήταν όλοι οι δημοσιογράφοι «ενταγμένοι ιδεολογικά». Το κακό είναι ότι οι περισσότεροι προσαρμόζονται στις απόψεις ή τα συμφέροντα του



«Ο Κυριάκος Μητσοτάκης ήρθε σε σύγκρουση με τους κανόνες της πολιτικής οικογενειοκρατίας, αλλά δεν θα είχε καμιά τύχη στην πολιτική αν δεν ήταν γόνος του Κωνσταντίνου Μητσοτάκη»

εργοδότη τους. Αλλά η ιδεολογική τοποθέτηση δεν δικαιολογεί φυσικά κανέναν να διαστρέφει την πραγματικότητα λόγω... απόψεων. Αυτός είναι ο λόγος που ειδικά η αποκαλυπτική δημοσιογραφία πρέπει να στηρίζεται σε αποδείξεις.

Έχετε κατά νου ένα μελλοντικό sequel του βιβλίου;

Αυτό θα το δούμε. Όπως καταλαβαί-

νετε, δεν είναι ανακοινώσιμα τα σχέδιά μας, ειδικά γι' αυτά τα ζητήματα που στεναχωρούν τους τροφίμους του Μεγάρου Μαξίμου.

Γιατί μόνο Μητσοτάκης κι όχι πολιτική οικογενειοκρατία στην Ελλάδα;

Μοιάζει παράδοξο, αλλά είναι γεγονός ότι ο Κυριάκος Μητσοτάκης ήρθε σε σύγκρουση με τους κανόνες της πολιτικής οικογενειοκρατίας. Ασφαλώς δεν θα είχε καμιά τύχη στην πολιτική αν δεν ήταν γόνος του Κωνσταντίνου Μητσοτάκη, αλλά επίσης δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι, προκειμένου να αναρριχηθεί στη ΝΔ, δεν δίστασε να συνταχθεί με τον παραδοσιακό αντίπαλο της οικογένειας, Αντώνη Σαμαρά, και να αντιταχθεί στο πρώτο μνημόνιο.

Τα οικονομικά τι λένε; Είναι προτιμότερη η συγγραφή βιβλίων ή η αποκαλυπτική δημοσιογραφία;

Όλα τα βιβλία που έχω γράψει είναι προϊόντα της ερευνητικής δημοσιογραφίας η οποία με συναρπάζει εδώ και αρκε-

τές δεκαετίες. Αν, βέβαια, έχει κανείς κατά νου τα «οικονομικά», θα πρέπει να στραφεί σε άλλου είδους δημοσιογραφία. Ειδικά την τελευταία περίοδο, που την οικονομική κρίση και την κατάρρευση των μεγάλων συγκροτημάτων στα ΜΜΕ, διαδέχθηκε η επιβολή ειδικών οικονομικών κινήτρων, όπως αυτά που καθορίζει η περιβόητη «λίστα Πέτσα». Αλλά δεν παραπονιέμαι. Όταν σέβεσαι το αναγνωστικό κοινό, αυτό σε επιβραβεύει. Θυμίζω ότι το βιβλίο μου «Η μαύρη βίβλος της Χρυσής Αυγής», που εκδόθηκε το φθινόπωρο του 2012, ήταν ολόκληρο χρόνο πριν από τη δολοφονία του Παύλου Φύσσα και την άσκηση των διώξεων σε βάρος της ηγεσίας της ναζιστικής οργάνωσης, έκανε αλληπάλληλες εκδόσεις. Αλλά και το πρόσφατο, «Η καριέρα. Η πολιτική διαδρομή του Κυριάκου Μητσοτάκη», είναι από τον Ιούνιο που κυκλοφόρησε στις λίστες με τα ευπώλητα στις μεγάλες κυριακάτικες εφημερίδες, τις ίδιες που δεν έχουν τολμήσει να γράψουν ούτε μια αράδα για την έκδοσή του.

ΕΡΝΤΟΓΑΝ

ΓΕΝΕΘΛΙΑ ΧΩΡΙΣ ΑΝΤΙΠΑΛΟ ΣΤΙΣ ΚΑΛΠΕΣ

✎ ΧΡΗΣΤΟΣ ΜΑΤΗΣ

Όταν στις 10 Νοεμβρίου του 1938, ο Μουσταφά Κεμάλ εγκατέλειπε τα εγκόσμια, είχε συμπληρώσει 15 χρόνια και 10 ημέρες στην προεδρία της Τουρκίας. Κι αν συμπεριληφθούν τα χρόνια από τις 24 Απριλίου 1920 που διετέλεσε πρόεδρος της εθνοσυνέλευσης, ενώ 15 μέρες αργότερα ανέλαβε και πρωθυπουργός, τα χρόνια αυτά γίνονται περίπου 18,5. Κανείς άλλος Τούρκος πολιτικός στον έναν αιώνα της τουρκικής Δημοκρατίας που συμπληρώνεται τον Οκτώβριο δεν είχε καταφέρει τέτοιο επίτευγμα μέχρι τα μέσα του 2021, όταν ο γεννημένος τον Φεβρουάριο του 1954, Ρετζέπ Ταγίπ Ερντογάν έκλεισε τα 18,5 χρόνια και τώρα ετοιμάζεται να γιορτάσει τα 20 χρόνια του ως απόλυτος κυβερνήτης της Τουρκίας, είτε ως πρωθυπουργός, είτε ως πρόεδρος της Δημοκρατίας, καθώς στις 14 Μαρτίου συμπληρώνει 20 χρόνια από την πρώτη

ανάληψη των καθηκόντων του ως πρωθυπουργού το 2003.

Είχε προηγηθεί η συντριπτική νίκη του κόμματος που είχε ιδρύσει, του ΑΚΡ, το 2002, αλλά ο ίδιος δεν ήταν υποψήφιος λόγω μιας δικαστικής απαγόρευσης που του είχε επιβληθεί και χρειάστηκε να περιμένει να ανακληθεί για να είναι υποψήφιος και να εκλεγεί στην πόλη Σιρτ, όπου είχε καταδικαστεί σε στέρηση των πολιτικών του δικαιωμάτων. Στην διαχείριση των συμβόλων ο Ερντογάν πήγε άριστα.

Από τότε και μέχρι σήμερα, στην ενδιάμεση 20ετία, κανείς δεν μπορεί να αρνηθεί ότι πολιτικά παραδίδει μια Τουρκία εντελώς διαφορετική, αν και αυτό χρειάστηκε δυο φάσεις. Στην πρώτη, στις εκλογές του 2014, μετέφερε το

πεδίο από τη Βουλή –τη μεγάλη εθνοσυνέλευση που εξέλεγε τον πρόεδρο– στον λαό κι έτσι έγινε ο πρώτος πρόεδρος της Τουρκίας με λαϊκή ψήφο, αν και χωρίς πολλές αρμοδιότητες.

«Από προεδρευομένη σε προεδρική δημοκρατία»

Το τοπίο άλλαξε μετά το πραξικόπημα του Ιουλίου του 2016 και εισήχθησαν συνταγματικές αλλαγές για τη μετατροπή του συστήματος σε προεδρικό. Παρά τα όσα θυλούνται στην Ελλάδα για τις δικτατορικές δυνατότητες του Ερντογάν, η πρόταση εγκρίθηκε το 2017 σε δημοψήφισμα με οριακή πλειοψηφία. Ο πρόεδρος Ερντογάν έμοιαζε πλέον όλο και περισσότερο στον πολιτικό του στόχο, αν κι ο Κεμάλ από το

1930 είχε κηρύξει εκτός νόμου τα άλλα κόμματα στη Βουλή. Πάντως, έστω με οριακή πλειοψηφία, η Τουρκία μετατράπηκε σε προεδρική δημοκρατία με πρώτο πρόεδρο τον Ερντογάν από το 2018, που κέρδισε με συντριπτική διαφορά τον σοσιαλδημοκράτη αντίπαλο του Μουχαρεμ Ιντζέ, και συγκεκριμένα 52 έναντι 30.

Οι εκλογές του 2018 έγιναν στις 24 Ιουνίου, άρα οι εκλογές του 2023 πρέπει να γίνουν μέχρι τις 18 Ιουνίου, διότι στις 25 θα έχει υπερβεί κατά μία μέρα το συνταγματικό όριο, όμως ο πρόεδρος Ερντογάν ανήγγειλε την επίσημη τους για τις 14 Μαΐου, επικαλούμενος και ιστορικούς λόγους καθώς στις 14 Μαΐου του 1950, για πρώτη φορά απομακρύνθηκε από την εξουσία το CHP που είχε ιδρύσει ο Κεμάλ.

«Το έθνος μας θα πει «αρκετά» σε αυτούς που εκτιμούν τα πραξικοπήματα, αυτό το φιλόδοξο αλλά ανίκανο τραπέζι των έξι, την ίδια ημέρα μετά από 73 χρόνια», είπε αναφερόμενος στη συμ-



Ο Ερντογάν ξεπέρασε τον Κεμάλ στα χρόνια παραμονής στην εξουσία



μαχία των έξι κομμάτων που έχουν ως στόχο να τον ανατρέψουν. Το μεγαλύτερο είναι το CHP, αλλά ο Ερντογάν απέφυγε να αναφερθεί στην τύχη του ανθρώπου που νίκησε τους κεμαλιστές το 1950. Ο Αντνάν Μεντερές έμεινε στην εξουσία δέκα χρόνια πριν ανατραπεί με στρατιωτικό πραξικόπημα και οδηγηθεί σε δικαστήριο, όπου καταδικάστηκε σε θάνατο με την κατηγορία ότι οργάνωσε το πογκρόμ κατά της ελληνικής μειονότητας.

«Οι υποψήφιοι»

Όμως οι «έξι», λιγότερο από τέσσερις μήνες πριν τις εκλογές, δεν έχουν καταλήξει σε κοινό υποψήφιο, καθώς τα ισχυρότερα ονόματα στελεχών τους έχουν αρνηθεί να είναι υποψήφιοι.

Έτσι, σήμερα, εκτός από τον πρόεδρο Ερντογάν, έχουν επισήμως δηλώσει την υποψηφιότητά τους:

- Ο επιχειρηματίας και πρώην αρχηγός του κόμματος της Νεολαίας, Τζεμ Ουζαν.
- Ο υποψήφιος του 2018 του Ρεπουμπλικανικού Λαϊκού Κόμματος, Μουχαρέμ Ιντζέ, ο οποίος το 2021, αφού απέτυχε να ανατρέψει τον αρχηγό του κόμματος, Κεμαλ Κιλιτονταρογλου, ίδρυσε δικό του κόμμα που το ονόμασε «Πατρίδα».
- Ο Σινάν Ογκαν, πρώην βουλευτής των εθνικιστών εταίρων του Ερντογάν, ΜΗΡ, που τώρα δηλώνει ανεξάρτητος.
- Ανάμεσα σε αυτούς που αρνήθηκαν να είναι υποψήφιοι ήταν:
- Ο δήμαρχος Άγκυρας Μανσούρ Γιαβάζ.
- Ο δήμαρχος Κωνσταντινούπολης, Εκμέμ Ιμάμογλου.
- Η αρχηγός του Καλού Κόμματος, Μέραλ Ακοενέρ.

Οι δύο πρώτοι έχουν εκλεγεί με τη στήριξη του CHP, αλλά κανένας τους δεν είναι κεντροαριστερός. Μάλιστα, Γιαβάζ και Ακοενέρ συναντήθηκαν στις τάξεις του ΜΗΡ, γεγονός που θεωρείται ρίσκο για την ψήφο των Κούρδων στον δεύτερο γύρο, ενώ ο Ιμάμογλου μπήκε στην πολιτική από το κόμμα της Μητέρας Πατρίδας του Τουργκούτ Οζάλ. Η ποινή της στέρησης των πολιτικών δικαιωμάτων, που του επιβλήθηκε τον Δεκέμβριο, δεν έχει επικυρωθεί ακόμη. Ο κ. Μπαχτοελί θα ήταν ο μοναδικός πολιτικός που θα είχε ο Ερντογάν πριν ξεκινήσει την πρωθυπουργική του καριέρα, αλλά τον τελευταίο καιρό επανεμφανίστηκε η πρώην πρωθυπουργός Τανουού Τσίλερ, η οποία θα ήθελε να είναι υποψήφια πρόεδρος.

Το πιο ενδιαφέρον στοιχείο του χάρτη



των υποψηφιοτήτων είναι ότι από τους 14 που δεν έχουν αποκλείσει το ενδεχόμενο, μόνο δυο είναι από το Ρεπουμπλικανικό Λαϊκό Κόμμα (CHP).

Ο 74χρονος αρχηγός του, Κεμαλ Κιλιτοντάρογλου.

Ο βουλευτής Ιλχαν Κεοιτζί.

Παράλληλα τέσσερις έχουν διατελέσει στενοί συνεργάτες του Ερντογάν, τους οποίους έθεσε στο περιθώριο:

Ο Αμπντουλάχ Γκιουλ έχει διατελέσει ο 11ος πρόεδρος της χώρας επί επτά χρόνια, (2007- 2014), ο 24ος πρωθυπουργός μέχρι να αναλάβει ο Ερντογάν (2002-2003) και υπουργός Εξωτερικών στην πρώτη κυβέρνηση Ερντογάν (2003-2007).

Ο Αχμέτ Νταβούτογλου διετέλεσε πρωθυπουργός στη μεταβατική περίοδο ανάμεσα στην πρώτη προεδρία Ερντογάν και στη συνταγματική αναθεώρηση (2014-2016), ενώ πριν είχε διατελέσει υπουργός Εξωτερικών επί πέντε χρόνια (2009-2014).

Ο Αλί Μπαμποζάν ήταν επί 6 χρόνια (2009-2015) αναπληρωτής πρωθυπουργός ενώ πριν (2007-2009) είχε διατελέσει υπουργός Εξωτερικών ανάμεσα

στους δυο προηγούμενους.

Ο Σουλεϊμάν Σοϊλού είναι υπουργός Εσωτερικών από το 2016, ενώ έχει διατελέσει και υπουργός Εργασίας την περίοδο 2015-2016.

Ενδιαφέρον για υποψηφιότητα έχει εκφράσει και ο πρώην πρόεδρος του συνταγματικού δικαστηρίου (2007- 2015), Χασιμ Κίλιτς, ο οποίος είχε διοριστεί ως μέλος του οργάνου από τον Τουργκουτ Οζάλ το 1990, όμως αποχώρησε μετά από συγκρούσεις με στελέχη της κυβέρνησης Ερντογάν, ένα μήνα πριν τη λήξη της θητείας του.

Το συνταγματικό δικαστήριο είναι το ανώτατο νομικό όργανο της χώρας για τη συνταγματική αναθεώρηση, καθώς εξετάζει τη συνταγματικότητα των νόμων τόσο στη διατύπωση, όσο και στην ουσία και εκδίδει διατάγματα που έχουν ισχύ νόμου ακόμη και για τις διαδικασίες της Μεγάλης Τουρκικής Εθνοσυνέλευσης. Από το 2015 πρόεδρος είναι ο Ζουχτού Αροϊάν.

Η τελευταία πιθανή υποψήφια είναι η συναρχηγός του Δημοκρατικού Κόμματος των Λαών, Περβίν Μπουλντάν. Πρόκειται για το παλιό κόμμα των

Κούρδων το οποίο όμως έχει διευρύνει την ατζέντα του σε ευρύτερα θέματα μειονοτήτων που συγκινούν την αριστερά, όπως η συμμετοχική και η ριζοσπαστική δημοκρατία, ο φεμινισμός και τα δικαιώματα της νεολαίας, αλλά και της κοινότητας των LGBT. Μάλιστα, σε κάποια στιγμή το 2016, συμμετείχε για λίγο και στην κυβέρνηση Νταβούτογλου, όμως ο συναρχηγός του Σεμπαχεντιν Ντεμιρτάς, ο οποίος στις εκλογές του 2018 είχε πάρει το 8,4%, αν και φυλακισμένος με την κατηγορία των σχέσεων με το PKK. Αυτό σήμαινε 4.2 εκ. ψήφους, δηλαδή 600.000 πάνω από την Ακοενέρ. Ο Κεμαλ Κιλιτοντάρογλου εμφανίζεται βέβαιος ότι αν είναι αυτός ο υποψήφιος θα έχει τη στήριξη και του Δημοκρατικού Κόμματος των Λαών.

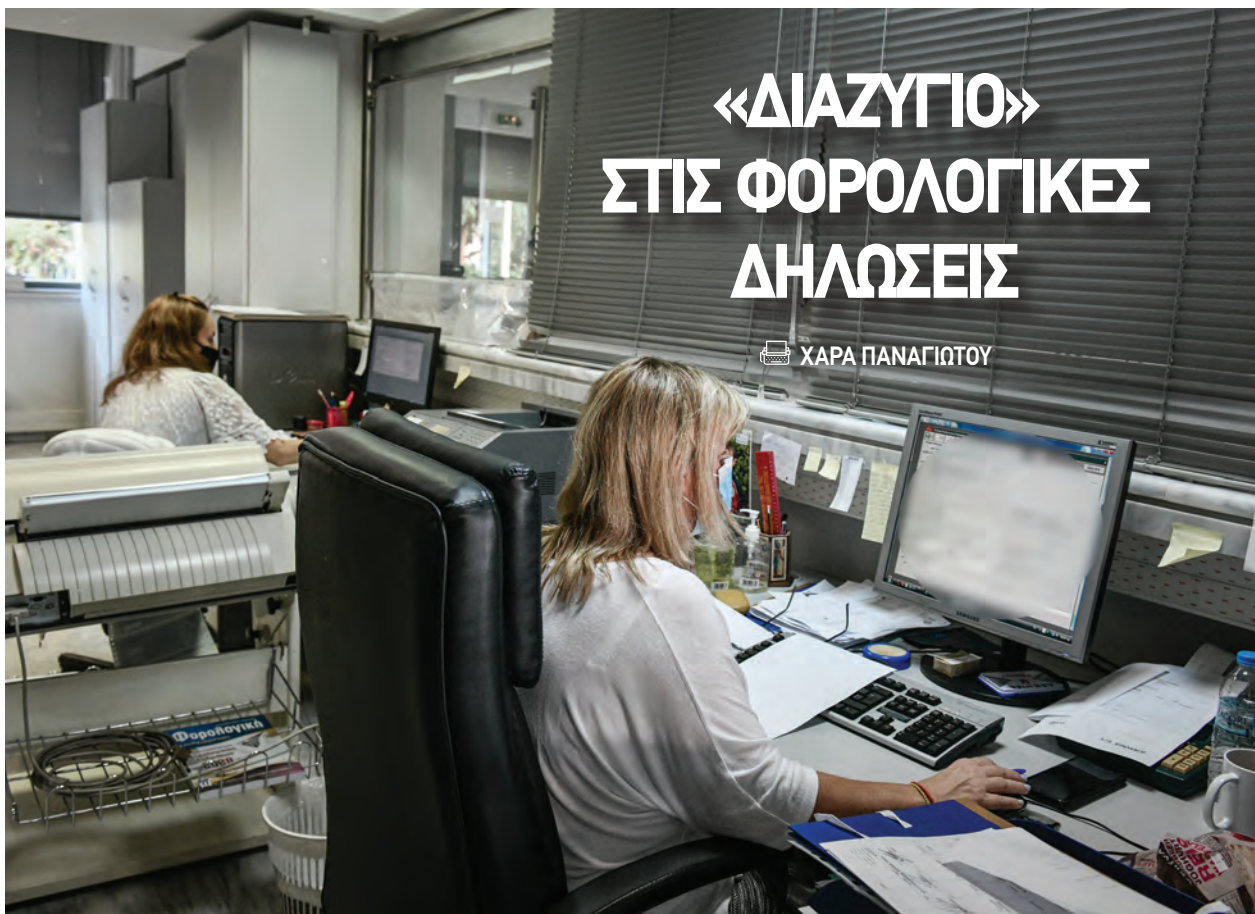
Οι άλλοι δυο υποψήφιοι που θα συμμετάσχουν και στις εφетινές εκλογές, ο Τεμέλ Καραμολάογλου του κόμματος της Ευτυχίας και ο Ντόγκου Πέριντσεκ του Πατριωτικού Κόμματος είχαν πάρει 0.89% (443.704 ψήφους) και 0,2% (98.955) ψήφους, αντίστοιχα.

Στους εκλογικούς καταλόγους ήταν εγγεγραμμένοι 59 εκ. Ψηφοφόροι, το 86% από τους οποίους –περίπου 51 εκατομμύρια– προσήλθε στις κάλπες.

Στις 18 Ιουνίου 2023 θα διεξαχθούν οι βουλευτικές εκλογές, κανονικά δηλαδή.



Από την φυλακή στην απόλυτη εξουσία



«ΔΙΑΖΥΓΙΟ» ΣΤΙΣ ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ

ΧΑΡΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ

Προθεσμία έως τις 28 Φεβρουαρίου έχουν οι σύζυγοι που θέλουν να ακολουθήσουν χωριστούς δρόμους στην εφορία. Ειδικότερα, έως τα τέλη του επόμενου μήνα, θα πρέπει να υποβάλλουν τη σχετική δήλωση στην ηλεκτρονική πλατφόρμα της ΑΑΔΕ, καθώς μετά την παρέλευση της 28ης Φεβρουαρίου δεν θα είναι δυνατή η ανάκληση της επιλογής υποβολής χωριστής δήλωσης.

Ωστόσο, όσοι επιλέξουν το «φορολογικό διαζύγιο» θα πρέπει να σταθμίσουν τα δεδομένα και να αποφασίσουν αν θα υποβάλλουν ή όχι χωριστή δήλωση στην εφορία, καθώς κάποιους συμφέρει αλλά για κάποιους άλλους η επιλογή αυτή ενέχει κινδύνους να «φορτωθούν» έξτρα φόρους και να χάσουν επιδόματα. Ειδικότερα, οι σύζυγοι πριν αποφασίσουν θα πρέπει να γνωρίζουν ότι:

Τεκμήρια: Στις χωριστές δηλώσεις συζύγων δεν υφίσταται η έννοια του οικογενειακού εισοδήματος για την κάλυψη των τεκμηρίων καθενός εκ των συζύγων, καθώς τα τεκμήρια διαβίωσης και απόκτησης βαρύνουν τον κάθε σύζυγο ατομικά. Επίσης, δεν υπάρχει η δυνατότητα κάλυψης τεκμηρίων με ανάληψη κεφαλαίου, από τα εισοδήματα του άλλου συζύγου. Δηλαδή, ο ένας σύζυγος που δεν καλύπτει τις τεκμαρτές

δαπάνες, δεν μπορεί να επικαλεστεί τα εισοδήματα των προηγούμενων οικονομικών που είχαν ως «φορολογικό ζευγάρι». Στην περίπτωση αυτή, θα πρέπει ο/η σύζυγος να καλύπτει μόνος του τα τεκμήρια διαφορετικά θα πληρώνει επιπλέον φόρο.

Ηλεκτρονικές αποδείξεις: Στα ζευγάρια που υποβάλλουν κοινές φορολογικές δηλώσεις, αν κάποιος σύζυγος έχει περίσσειμα ηλεκτρονικών αποδείξεων, το ποσό μεταφέρεται στον άλλο σύζυγο εφόσον έχει έλλειμμα και αποφεύγεται έτσι η επιβολή του προστίμου ύψους 22% επί της διαφοράς των αποδείξεων που λείπουν. Όμως, στις χωριστές φορολογικές δηλώσεις δεν υπάρχει δυνατότητα μεταφοράς υπολειπόμενου ποσού αποδείξεων από τον ένα σύζυγο στον άλλο.

Προστατευόμενα τέκνα: Τα παιδιά που προέρχονται από κοινό γάμο καθώς και τα αναγνωρισμένα τέκνα, δηλώνονται ως εξαρτώμενα μέλη και από τους δύο συ-

ζύγους. Στην περίπτωση, όμως, που το ανήλικό τέκνο έχει εισόδημα, αυτό προτίθεται στα εισοδήματα του γονέα που έχει το μεγαλύτερο εισόδημα και δηλώνεται μόνο από αυτόν τον γονέα.

Επιδόματα: Η χορήγηση επιδομάτων δεν επηρεάζεται στις χωριστές δηλώσεις συζύγων. Αυτό σημαίνει ότι για τη χορήγηση επιδομάτων, όπως για παράδειγμα επίδομα ενοικίου, λαμβάνεται υπόψη το συνολικό οικογενειακό εισόδημα όπως δηλώνεται από τους δυο συζύγους στις ξεχωριστές δηλώσεις.

Κατοικία: Ο κάθε σύζυγος συμπληρώνει το ποσοστό ιδιοκτησίας του σε περίπτωση ιδιοκτησίας κατοικίας, το ποσοστό του ως μισθωτής σε περίπτωση μισθωμένης κατοικίας και το ποσοστό της δωρεάν παραχώρησης, αντίστοιχα. Ο σύζυγος που δεν διαθέτει καθόλου ποσοστό συνιδιοκτησίας ή χρήσης, συμπληρώνει στον πίνακα 6 την ένδειξη «συνοίκηση με σύζυγο». Ο άλλος σύζυγος δεν συμπληρώνει καμία ένδειξη.

Προσωπικά φορολογικά δεδομένα: Ο κάθε σύζυγος διαχειρίζεται και τηρεί τα προσωπικά του φορολογικά δεδομένα όταν έχει λόγους να κρατά τη μυστικότητα για το ύψος των εισοδημάτων, των καταθέσεων ή άλλων περιουσιακών του στοιχείων.

Το εισόδημα τέκνου

Επίσης, επισημαίνεται ότι το εισόδημα του ανήλικου τέκνου που δεν φορολογείται στο όνομα του τέκνου, προστίθεται στα εισοδήματα του γονέα που έχει το μεγαλύτερο εισόδημα και δηλώνεται μόνο από αυτόν τον γονέα.

Απαιτείται νέα αίτηση

Σημειώνεται ότι όσοι επιθυμούν να υποβάλλουν χωριστή δήλωση ακόμα και αν έκαναν κάτι τέτοιο το 2021 θα πρέπει να υποβάλουν ξανά αίτηση. Οποιοσδήποτε από τους δύο συζύγους ή και οι δύο μπορούν να γνωστοποιήσουν την επιλογή τους για χωριστή δήλωση αλλά η επιλογή δεν μπορεί να ανακληθεί μετά τη λήξη της προθεσμίας στις 28 Φεβρουαρίου.

Σε περίπτωση που κανείς από τους συζύγους δεν γνωστοποιήσει την επιλογή υποβολής χωριστής δήλωσης φορολογίας εισοδήματος θα πρέπει να υποβληθεί στην εφορία κοινή δήλωση. Όμως, η φορολογική διοίκηση μπορεί να δώσει τη δυνατότητα και στους δύο συζύγους να υποβάλουν χωριστή φορολογική δήλωση μετά από αίτηση στον προϊστάμενο της Δ.Ο.Υ που ανήκουν.

Απαραίτητη η ξεχωριστή δήλωση όταν...

Ωστόσο, η υποβολή ξεχωριστής φορολογικής δήλωσης είναι υποχρεωτική στις παρακάτω περιπτώσεις:

Έχει διακοπή η έγγαμη συμβίωση κατά τον χρόνο υποβολής της δήλωσης. Το έγγραφο που απαιτείται να κατατεθεί στο μητρώο της εφορίας είναι το διαζευκτήριο ή η λύση συμφώνου συμβίωσης.

Έχει δηλωθεί διάσταση. Αυτό μπορεί να γίνει με αίτηση του ενός μέρους τουλάχιστον με αποδεικτικό αίτησης κατάθεσης αγωγής διαζυγίου ή αίτησης συναινετικού διαζυγίου, χωρίς να έχει εκδοθεί η απόφαση.

Ο ένας από τους δύο συζύγους βρίσκεται σε κατάσταση πτώχευσης ή έχει υποβληθεί σε δικαστική συμπαράσταση.

Υφίσταται λύση γάμου που έχει προέλθει από θάνατο. Ακόμη και αν δεν έχει γίνει διακοπή του ΑΦΜ του θανόντος, με τη ληξιαρχική πράξη θανάτου, η οικογενειακή κατάσταση μεταβάλλεται «σε χρεία».



Η υποβολής χωριστής φορολογικής δήλωσης, για κάποιους ενέχει κινδύνους να «φορτωθούν» επιπλέον φόρους και να χάσουν επιδόματα



Ο έμα λίγων ημερών θεωρείται η «έλευση» του market pass, το βοήθημα της κυβέρνησης για την άμβλυση των επιπτώσεων στο «οικογενειακό πορτοφόλι» από την εκτόξευση των τιμών. Αυτή τη φορά, το κράτος θα καλύπτει το 10% του κόστους που καταβάλλει μηνιαίως το νοικοκυριό για τα ψώνια στο σούπερ μάρκετ. Σύμφωνα με τον αναπληρωτή υπουργό Ανάπτυξης, Νίκο Παπαθανασίου, η ηλεκτρονική πλατφόρμα για την υποβολή αιτήσεων αναμένεται να ανοίξει από την 1η Φεβρουαρίου, ενώ από το τέλος του μήνα αναμένονται οι πρώτες πληρωμές.

Δικαιούχοι και κριτήρια ένταξης

Δικαιούχοι της ενίσχυσης είναι φυσικά πρόσωπα άγαμα ή έγγαμα ή σε κατάσταση χρεώσεως ή πρόσωπα που έχουν συνάψει σύμφωνο συμβίωσης ή εν διαστάσει ή διαζευγμένα.

Ειδικά, για τους έγγαμους ή τα πρόσωπα που έχουν συνάψει σύμφωνο συμβίωσης, δικαιούχος είναι ο υπόχρεος σε υποβολή της δήλωσης φορολογίας εισοδήματος κατά το άρθρο 67 του ν. 4172/2013 ή ένας εκ των δύο σε περίπτωση υποβολής χωριστών δηλώσεων.

Το επίσημο συνολικό οικογενειακό εισόδημά τους, ανεξάρτητα από την πηγή προέλευσής του, πραγματικό και τεκμαρτό, α-

νέρχεται έως 16.000 ευρώ για άγαμο υπόχρεο ή υπόχρεο σε κατάσταση χρεώσεως ή εν διαστάσει και 24.000 ευρώ για έγγαμο υπόχρεο ή τους έγγαμους ή τα μέρη του συμφώνου συμβίωσης που υποβάλλουν ξεχωριστή φορολογική δήλωση βάσει της υποπερ. ββ' της περ. στ' της παρ. 4 του άρθρου 67 του ν.4172/2013 (δικαστική συμπάρταση ή πτώχευση), ή τους έγγαμους που υποβάλλουν φορολογική δήλωση βάσει της περ. β της παρ. 4 του άρθρου 67 του ν.4172/2013 ή τα φυσικά πρόσωπα που έχουν συνάψει σύμφωνο συμβίωσης και έχουν υποβάλει κοινή φορολογική δήλωση χωρίς τέκνα, το οποίο προσαυξάνεται κατά 5.000 ευρώ για κάθε εξαρτώμενο τέκνο, άλλο εξαρτώμενο μέλος και φιλοξενούμενο μέλος του νοικοκυριού.

Για τη μονογονεϊκή οικογένεια το ως άνω εισόδημα ανέρχεται έως 24.000 ευρώ, το οποίο προσαυξάνεται κατά 5.000 ευρώ για κάθε εξαρτώμενο τέκνο, άλλο εξαρτώμενο μέλος και φιλοξενούμενο μέλος μετά το πρώτο. Στο επίσημο συνολικό οικογενει-

ακό εισόδημα δεν περιλαμβάνεται εκείνο το οποίο αθροιστικά απαλλάσσεται από το φόρο εισοδήματος.

Για τον προσδιορισμό της οικογενειακής κατάστασης, του αριθμού των εξαρτώμενων τέκνων, άλλων εξαρτώμενων μελών και φιλοξενούμενων μελών, καθώς και των εισοδηματικών κριτηρίων, χρησιμοποιούνται τα δεδομένα της Δήλωσης Φορολογίας Εισοδήματος Φυσικών Προσώπων, του φορολογικού έτους 2021, όπως έχει διαμορφωθεί κατά την 31η Δεκεμβρίου 2022. Αν οι σύζυγοι ή τα μέρη συμφώνου συμβίωσης υποβάλλουν χωριστή δήλωση λαμβάνεται ο μεγαλύτερος εκ του αριθμού τέκνων που έχει δηλωθεί σε μια εκ των δύο δηλώσεων.

Η συνολική αξία της ακίνητης περιουσίας, όπως αυτή προκύπτει από την πράξη διοικητικού προσδιορισμού ΕΝ.Φ.Ι.Α. του έτους 2022, υπόχρεου, συζύγου ή μέρους συμφώνου συμβίωσης και εξαρτώμενων, κατά τον ν. 4172/2013, τέκνων, που αναγράφονται

στη δήλωση φορολογίας εισοδήματος του φορολογικού έτους 2021, να μην υπερβαίνει το ποσό των 250.000 ευρώ για τους άγαμους, τους υπόχρεους σε κατάσταση χρεώσεως ή εν διαστάσει και το ποσό των 400.000 ευρώ για τους έγγαμους ή μέρη συμφώνου συμβίωσης και τις μονογονεϊκές οικογένειες.

Οι εξαιρέσεις

Από τη χορήγηση του market pass εξαιρούνται:

Τα φυσικά πρόσωπα, τα οποία δηλώνονται στη Δήλωση Φορολογίας Εισοδήματος Φυσικών Προσώπων ως εξαρτώμενα μέλη του υπόχρεου κατά το άρθρο 11 του ν. 4172/2013.

Τα φυσικά πρόσωπα, τα οποία δηλώνουν στη Δήλωση Φορολογίας Εισοδήματος Φυσικών Προσώπων ότι φιλοξενούνται.

Τα φυσικά πρόσωπα που εμπίπτουν στον φόρο πολυτελούς διαβίωσης.

Οι φορολογικοί κάτοικοι αλλοδαπής.

Τα φυσικά πρόσωπα που δεν έχουν υποβάλει οριστικά τη δήλωση φορολογίας εισοδήματος φορολογικού έτους 2021 έως και την 31η Δεκεμβρίου 2022.

Για τον προσδιορισμό των ανωτέρω εξαιρέσεων χρησιμοποιούνται τα δεδομένα της δήλωσης Φορολογίας Εισοδήματος Φυσικών Προσώπων του φορολογικού έτους 2021, όπως αυτή έχει διαμορφωθεί κατά την 31η Δεκεμβρίου 2022 και άλλες πηγές.

Τα ποσά

Το μηνιαίο όριο αγορών ανά νοικοκυριό επί του οποίου λαμβάνει την ενίσχυση 10% ανέρχεται σε 220 ευρώ για το μονομελές νοικοκυριό, αυξανόμενο κατά 100 ευρώ για κάθε επιπλέον μέλος του νοικοκυριού και έως 1.000 ευρώ αγοράς.

- Μονομελές νοικοκυριό: 220 ευρώ μηνιαίες αγορές: 66 ευρώ για το τρίμηνο.
- Ζευγάρι χωρίς τέκνα: 320 ευρώ μηνιαίες αγορές: 98 ευρώ για το τρίμηνο.
- Μονογονεϊκή οικογένεια με ένα εξαρτώμενο τέκνο 320 ευρώ μηνιαίες αγορές: 98 ευρώ για το τρίμηνο.
- Μονογονεϊκή οικογένεια με δύο εξαρτώμενα τέκνα 420 ευρώ μηνιαίες αγορές: 126 ευρώ για το τρίμηνο.
- Ζευγάρι με ένα εξαρτώμενο τέκνο: 420 ευρώ μηνιαίες αγορές: 126 ευρώ για το τρίμηνο.
- Ζευγάρι με δύο εξαρτώμενα τέκνα: 520 ευρώ μηνιαίες αγορές: 156 ευρώ για το τρίμηνο.
- Ζευγάρι με τρία εξαρτώμενα τέκνα: 620 ευρώ μηνιαίες αγορές: 186 ευρώ για το τρίμηνο.
- Ζευγάρι με τέσσερα εξαρτώμενα τέκνα: 720 ευρώ μηνιαίες αγορές: 216 ευρώ για το τρίμηνο.



Το μηνιαίο όριο αγορών ανά νοικοκυριό επί του οποίου λαμβάνει την ενίσχυση 10% ανέρχεται σε 220 ευρώ για το μονομελές νοικοκυριό

SOS ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ

ΧΑΡΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ

Τον κώδωνα του κινδύνου για την επιβίωση των ελληνικών επιχειρήσεων εν μέσω της ενεργειακής κρίσης, κρούουν οι επικεφαλής των βιομηχανικών οργανώσεων της χώρας. Με κοινή επιστολή τους προς τον πρωθυπουργό, Κυριάκο Μητσοτάκη, ζητούν τη λήψη μέτρων για την ανακούφιση από το ενεργειακό κόστος, ώστε να διασφαλιστεί η ανταγωνιστικότητα των επιχειρήσεων.

«Μετά από μια μεγάλη περίοδο θετικών ρυθμών, η βιομηχανική παραγωγή στην Ελλάδα κινείται τους τελευταίους μήνες σε χαμηλότερα επίπεδα από τον μέσο όρο της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Κινδυνεύει να χαθεί η θετική δυναμική που κατάφεραν να αποκτήσουν οι επιχειρήσεις και ειδικά η βιομηχανία τα τελευταία χρόνια, με σημαντική αύξηση της προστιθέμενης αξίας, των εξαγωγών καθώς και της απασχόλησης, η οποία το γ' τρίμηνο ξεπέρασε τις 425.000 χιλιάδες άμεσες θέσεις εργασίας (μεταποίηση και εξορυκτική δραστηριότητα, με επίσημα αύξηση 2,4%)», αναφέρουν μεταξύ άλλων, υπογραμμίζοντας ότι τα προβλήματα λαμβάνουν «διαστάσεις υπαρξιακού κινδύνου» για τις μικρομεσαίες επιχειρήσεις και τη βιομηχανία έντασης ενέργειας.

«Στην παρούσα συγκυρία, πρόσθετο λόγο ανησυχίας για την ανταγωνιστικότητα των επιχειρήσεων και ειδικά της ελληνικής βιομηχανίας συνιστά το γεγονός ότι τους τελευταίους μήνες, και εν απουσία κοινής πολιτικής σε επίπεδο Ε.Ε., τα κράτη-μέλη ξεδιπλώνουν όλο και περισσότερο αποτελεσματικά μέτρα στήριξης της βιομηχανίας τους για την αντιστάθμιση του υψηλού ενεργειακού κόστους,

αξιοποιώντας, μεταξύ άλλων, και το Ευρωπαϊκό Προσωρινό Πλαίσιο Κρατικών Ενισχύσεων για την αντιμετώπιση των επιπτώσεων της κρίσης», συνεχίζουν.

Οι προτάσεις

Στο πλαίσιο αυτό, οι επικεφαλής των βιομηχανικών οργανώσεων ζητούν τη λήψη των εξής μέτρων:

Αντιστάθμιση Ενεργειακού Κόστους: Το εφαρμοζόμενο μοντέλο ανακούφισης μέτρων στήριξης σε περίπου μηνιαία βάση οδηγεί σε αδυναμία έστω και βραχυπρόθεσμης πρόβλεψης του τελικού ενεργειακού κόστους. Ακολουθώντας τις πολιτικές που εφαρμόζονται σε άλλα κράτη-μέλη της Ε.Ε. (ενδεικτικά τη Γερμανία και τη Βουλγαρία, όπου η σχετική τιμή στόχος είναι περίπου 110-120 ευρώ/MWh), προτείνεται η υιοθέτηση μιας τιμής στόχου μέσω της επικαιροποίησης της επιδότησης ανά τακτά χρονικά διαστήματα για την ανταγωνιστική χρέωση της ηλεκτρικής ενέργειας που καταναλώνει η εγχώρια βιομηχανία προκειμένου να διασφαλιστεί κι εκεί η απαιτούμενη προβλεψιμότητα. Η χρηματοδότηση, με τη μορφή επιδότησης, δύναται να λάβει χώρα μέσω του Ταμείου Ενεργειακής Μετάβασης. Προτείνεται η επιδότηση να αφορά σε συγκεκριμένο κάθε φορά διάστημα 3μήνου (που θα ανανεώνεται αν απαιτείται) με σκοπό την επίτευξη μεγίστης τιμής κόστους ε-

νέργειας για τη βιομηχανία. Προτείνεται επίσης και ο καθορισμός επιδότησης ύψους 20 ευρώ/MWh στο κόστος του βιομηχανικού φυσικού αερίου για το 2023. Με τα μέτρα αυτά θα επιτραπεί, έστω και βραχυπρόθεσμα, ο σχεδιασμός στις βιομηχανίες αναφορικά με τα ενεργειακά τους κόστη και θα αποτραπούν αρνητικές επιπτώσεις από τις απότομες αυξήσεις στην τιμή του φυσικού αερίου. **PPAs:** Τα PPAs (Purchase Power Agreements) δεν μπορούν να υλοποιηθούν με τον νέο μηχανισμό αποζημίωσης (ΕΕΑΕΗ) που ισχύει από το καλοκαίρι για τις ΑΠΕ (85 ευρώ/MWh). Πρέπει να εξαιρεθούν από αυτό καθώς αποτελούν βασικό εργαλείο μείωσης του κόστους ενέργειας των επιχειρήσεων. Η ρύθμιση η οποία έχει εξαγγελθεί δεν πρέπει να περιορίζεται στην εξαίρεση μόνο των διμερών συμβολαίων με φυσική παράδοση αλλά να περιλαμβάνει και τα χρηματοοικονομικά (virtual) διμερή συμβολαία, με την προϋπόθεση να είναι σε αυτά πλήρως καθορισμένα τόσο η μονάδα παραγωγής όσο και ο αγοραστής. Η εξαίρεση μόνο των PPAs με φυσική παράδοση αποτελεί σημαντικό εμπόδιο για τις μικρές βιομηχανίες να συνάψουν συμφωνίες με παραγωγούς ΑΠΕ διότι εξαρτώνται από τη σύμφωνη γνώμη ενός προμηθευτή.

Λοιπά Κόστη/Χρεώσεις Συστήματος: Από τον Αύγουστο του 2021 έχουν αυ-

ξηθεί >150% οι Χρεώσεις Συστήματος (ΑΔΜΗΕ) χωρίς ταυτόχρονα να έχουν μειωθεί οι 3 / 4 ΥΚΩ. Το κόστος αυτό επιβαρύνει επιπρόσθετα τις επιχειρήσεις, και ειδικά αυτές της χαμηλής και μεσαίας τάσης. Προτείνεται η άμεση επαναφορά των χρεώσεων στα προ κρίσης επίπεδα για όσο διάστημα διαρκεί αυτή, ενώ παράλληλα θα πρέπει να προχωρήσει η μείωση των ΥΚΩ βάσει των διασυνδέσεων που έχουν ήδη ολοκληρωθεί.

Υποδομές: Οι Υποδομές του δικτύου ενέργειας χρειάζονται άμεση αναβάθμιση τόσο για να περιοριστούν οι βλάβες που οφείλονται σε κακής ποιότητας ηλεκτροδότηση (διακοπές, βυθίσεις, κτλ.) και επιβαρύνουν με μεγάλα ποσά βιομηχανίες συνεχούς λειτουργίας, όσο και για να υπάρξουν τα περιθώρια περαιτέρω συνδέσεων νέων μονάδων ΑΠΕ σε αυτό. Στην επιστολή σημειώνεται ότι θεωρείται απολύτως επιβεβλημένο:

Να συνεχιστούν τα μέτρα στήριξης για όσο διάστημα διαρκεί η κρίση, με την ένταση που επιτρέπουν τα δημοσιονομικά περιθώρια αλλά με τρόπο που επιτρέπει τουλάχιστον την μεσοπρόθεσμη προβλεψιμότητα για την επιχειρηματική δράση. Να καταργηθεί η εφαρμογή του πλαφόν στα διμερή συμβολαία των βιομηχανιών με παραγωγούς.

Με στόχο την ενίσχυση των PPAs με ΑΠΕ, η συμμετοχή μονάδων στους επόμενους διαγωνισμούς ΑΠΕ να λαμβάνει χώρα με έως 50% της ισχύος τους, κατευθύνοντας τους παραγωγούς να απευθυνθούν στην αγορά για την υπόλοιπη ισχύ (κυρίως μακροχρόνια PPAs).

Να επιταχυνθεί η έγκριση του μηχανισμού κρατικής ενίσχυσης των βιομηχανικών PPAs (Green Pool) από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή.

Να ληφθεί κάθε δυνατό μέτρο διευκόλυνσης των επιχειρήσεων για την εγκατάσταση συστημάτων ΑΠΕ (δημιουργία ηλεκτρικού χώρου, έγκριση κατά προτεραιότητα των αιτήσεων σύνδεσης, net metering και στην Υψηλή Τάση).

Να παρασχεθούν κίνητρα για την υποστήριξη των επιχειρήσεων στην πράσινη μετάβαση από το ΕΣΠΑ ή το Ταμείο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας. Συγκεκριμένα, θα πρέπει να υποστηριχθεί ο ενεργειακός μετασχηματισμός μέσω ενεργειών που αποσκοπούν στη μείωση του ανθρακικού αποτυπώματος, την ενεργειακή αποδοτικότητα και τη μετάβαση σε πράσινες μορφές ενέργειας. Τα κίνητρα αυτά θα πρέπει να αφορούν σε αγορά νέου εξοπλισμού, σε εκσυγχρονισμό υφιστάμενων υποδομών, στην ψηφιοποίηση και τη χρήση εναλλακτικών και ανανεώσιμων μορφών ενέργειας.



Η βιομηχανική παραγωγή κινείται σε χαμηλότερα επίπεδα από τον μέσο όρο της Ε.Ε.

Κυκλοφόρησε το νέο βιβλίο του ευρωβουλευτή Γιώργου Κύρτσου

Ελλάδα 2019 - 2023

Μεταξύ ευρωπαϊκής προοπτικής και βαλκανικής διολίσθησης



Μπορείτε να το
προμηθευτείτε δωρεάν
από το πολιτικό του
γραφείο,

τηλέφωνο επικοινωνίας:
210 7248616



Αναγνωρισμένες
Σπουδές προπονητικής
του τμήματος Υγείας -
Ιατρικής - Βιολογίας
(UFR SMBH) του
Δημόσιου Γαλλικού
Πανεπιστημίου
Paris 13



ΣΠΟΥΔΑΣΕ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ (STAPS)



Κηφισίας 125-127, 11524 Αθήνα
Τ: + 30 210 6980772-3

- ➔ Ειδικότητες : ποδόσφαιρο, μπάσκετ, στίβος, κολύμβηση, χορός, fitness
- ➔ Ελληνόφωνα τμήματα
- ➔ Φοιτητική κάρτα
- ➔ Φοιτητική ιδιότητα
- ➔ Πτυχία του Δημόσιου Γαλλικού Πανεπιστημίου Paris 13

ΜΕΙΩΣΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΡΩΝ

Πληροφορίες www.idef.gr



ΤΟΥ ΑΝΔΡΕΑ ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΥ*

Η ΑΠΛΗΣΤΙΑ ΕΧΕΙ ΣΑΚΑΤΕΨΕΙ ΤΗΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ



Πιστεύω ότι τον Μάιο του 1968 δόθηκε η τελευταία μάχη του πνεύματος κατά της επερχόμενης υλικής απληστίας. Η μάχη αυτή χάθηκε, η απληστία κατατρόπωσε κάθε σπουδαίο ιδανικό. Απομόνωσε τους σπουδαίους του 20ού αιώνα αλλά και πιο πίσω, δηλαδή, όλους όσους αναζητούσαν τις αξίες και πάσχιζαν να τις επιβάλλουν στην καθημερινότητα των ανθρώπων. Τον Μάιο του 1968 υπήρχαν συνθήματα ώστε ο κάθε πολίτης να ταρακουνηθεί και να πάρει θέση: - «Να είσαι ελεύθερος σημαίνει: να συμ-μετέχεις ενεργά». - «Οι ελευθερίες δεν χαρίζο-

νται, κερδίζονται». - «Δεν υπάρχουν έξυπνοι και κουτοί, υπάρχουν ελεύθεροι και υποταγμένοι». - «Κάθε εξουσία διαφθείρει, η απόλυτη εξουσία διαφθείρει απόλυτα». - «Να είσαι ελεύθερος σημαίνει: να μετέχεις ενεργά». - «Όχι αντί για τη ζωή ποδόσφαιρο, όχι αντί για τον ξεσηκωμό υποταγή». - «Εχουμε μια Αριστερά προϊστορική, μυρίζει μούχλα». - «Η αλήθεια αρχίζει με μια απαγόρευση: να μην περιορίσεις την ελευθερία του άλλου». Η μάχη δόθηκε αλλά όπως είπαμε χάθηκε. Και ήταν η τελευταία. Από την δεκαετία του '70 η απληστία επιβλήθηκε με δυο τρόπους: Με τη θεοποίη-

ση του χρήματος που κατάντησε να είναι το μοναδικό «ιδανικό» για την πλειοψηφία των ανθρώπων. Ξέραμε πια τους πιο πλούσιους του κόσμου αλλά δεν είχαμε ιδέα για τους ανθρώπους του πνεύματος. Υπάρχουν; Ποιοι είναι; Ακόμα και η Τέχνη έπαψε να εκπροσωπεί κοινωνικά ρεύματα αποκτώντας οικονομική αξία: Πωλείται. Τα δε ευπώλητα βιβλία είναι πια αστυνομικά θρίλερ ή σκουπίδια όπως οι «50 Αποχρώσεις του Γκρι». Ο Ντοστογιέφσκι, ο Βίλχεμ Ράιχ, ο Νίτσε, δεν θα έβρισκαν σήμερα εκδότη. Από κοντά και το περίφημο Life style που επέβαλε να κυριαρχεί η (ψευδής...) εικόνα σε βάρος των πνευμα-

τικών ανθρώπων και όλων όσων πρόσβευαν. Το αμόρφωτο καλλίγραμμα μανεκέν της συνεχούς προβολής και ο άγνωστος άνθρωπος του πνεύματος, μόνος στο σπίτι του. Οτιδήποτε αξιακό έχει παραμεριστεί. Στη θέση του μπήκε το εικονικό. Η απληστία έγινε και τρόπος ζωής. Η καθημερινή ειδησεογραφία το αποδεικνύει. Πόσο αισιόδοξος μπορεί να είναι κανείς ότι κάποια στιγμή θα επιστρέψουμε στα σπουδαία; Στο ορατό μέλλον δεν φαίνεται κάτι... Άρα και το 2023 οι ασήμαντοι θα προβάλλονται οι σημαντικοί όχι. Και η μοναδική «αξία», θα έχει να κάνει με το χρήμα.

Γίνε κι εσύ

**ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ
ΠΡΩΤΗΣ ΓΡΑΜΜΗΣ**



**ΓΙΝΕ ΤΟ ΜΟΝΟ ΣΤΑΘΕΡΟ
ΠΟΥ ΕΧΟΥΜΕ ΔΙΠΛΑ ΜΑΣ
ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΓΡΑΜΜΗ.**

Με τη σταθερή σου μηνιαία υποστήριξη
και δες μέσα από τα μάτια μας
πώς μας βοηθάς να σώσουμε ζωές.

msf.gr/stathera



**MEDECINS SANS FRONTIERES
ΓΙΑΤΡΟΙ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΟΡΑ**

Ανακουφιστική φροντίδα:

Τι είναι και ποιους αφορά

ΑΡΗΣ ΖΕΥΓΑΣ



Ενα μεγάλο κενό στον χώρο των υπηρεσιών υγείας έρχεται να καλύψει το νέο νομοσχέδιο για την ανακουφιστική φροντίδα, το οποίο κατατέθηκε πρόσφατα στη Βουλή από τον υπουργό Υγείας Θάνο Πλεύρη. Το νομοσχέδιο με τίτλο «Ολοκληρωμένο Σύστημα Παροχής Ανακουφιστικής Φροντίδας - Ρυθμίσεις για την αντιμετώπιση της πανδημίας του κορονοϊού COVID-19 και την προστασία της δημόσιας υγείας και λοιπές διατάξεις» αναμένεται να ψηφιστεί στις 21 Δεκεμβρίου και θα εφαρμοστεί άμεσα.

Ως «ανακουφιστική φροντίδα» ορίζεται η ολοκληρωμένη προσέγγιση και παροχή υπηρεσιών για την κάλυψη των αναγκών των ασθενών, που αντιμετωπίζουν προβλήματα τα οποία σχετίζονται με απειλητικές για τη ζωή τους ασθένειες ή με χρόνια εξελικτικές ασθένειες, όπως για παράδειγμα είναι ο καρκίνος ή διάφορα αυτοάνοσα νοσήματα, π.χ. η ρευματοειδής αρθρίτιδα. Η ανακουφιστική φροντίδα μπορεί να παρέχεται σε όλες τις δομές υγείας, ανάλογα με τις ανάγκες των ασθενών στους οποίους απευθύνεται, και διακρίνεται σε γενική και σε εξειδικευμένη ανακουφιστική φροντίδα.

Ως «γενική ανακουφιστική φροντίδα» ορίζεται η ανακουφιστική φροντίδα που παρέχεται από επιστήμονες υγείας που αναλαμβάνουν τη θεραπεία και φροντίδα ασθενών με απειλητικά για τη ζωή νοσήματα. Η γενική ανακουφιστική φροντίδα περιλαμβάνει την αξιολόγηση και διαχείριση των συμπτωμάτων, την επικοινωνία με τον ασθενή σχετικά με τη διάγνωση και την πρόγνωση, καθώς και τη συνεργασία ή παραπομπή του σε υπηρεσίες εξειδικευμένης ανακουφιστικής φροντίδας.

Ως «εξειδικευμένη ανακουφιστική φροντίδα» ορίζεται η ανακουφιστική φροντίδα που παρέχεται από διεπιστημο-

“ Ως «γενική ανακουφιστική φροντίδα» ορίζεται η ανακουφιστική φροντίδα που παρέχεται από επιστήμονες υγείας που αναλαμβάνουν τη θεραπεία και φροντίδα ασθενών με απειλητικά για τη ζωή νοσήματα

νική ομάδα, η οποία αποτελείται από γιατρό, νοσηλεύτριά, κοινωνικό/ή λειτουργό, ψυχολόγο, εργοθεραπευτή/τρια, φυσιοθεραπευτή/τρια, διαιτολόγο, λογοθεραπευτή/τρια, φαρμακοποιό και άλλους θεραπευτές που διαθέτουν πιστοποιημένες γνώσεις στην ανακουφιστική φροντίδα. Η ελάχιστη σύνθεση της διεπιστημονικής ομάδας είναι γιατρός, νοσηλεύτριά, κοινωνικός/ή λειτουργός, ψυχολόγος. Το έργο της διεπιστημονικής ομάδας μπορεί να υποστηρίζεται από ειδικά εκπαιδευμένους εθελοντές. Τέλος, υπάρχει και η «παιδιατρική ανακουφιστική φροντίδα» η οποία αφορά τη συνολική παροχή υπηρεσιών φροντίδας υγείας για τη θεραπεία και τη φροντίδα των νεογνών, βρεφών, παιδιών και εφήβων που αντιμετωπίζουν προβλήματα που σχετίζονται με απειλητικές για τη ζωή τους ή χρόνια εξελικτικές ασθένειες.

Στόχοι της ανακουφιστικής φροντίδας είναι:

α) Η ανάπτυξη ειδικών δομών θεραπείας και νοσηλείας των ασθενών που ενδυναμώνουν τη δυνατότητα συμμετοχής του οικογενειακού και οικείου τους περιβάλλοντος κατά τα στάδια θεραπείας και νοσηλείας τους.

β) Η βελτίωση του ανθρώπινου δυναμικού με κατάλληλη εκπαίδευση και επιμόρφωση στις ανάγκες της ανακουφιστικής φροντίδας.

γ) Η παροχή ολοκληρωμένης υποστήριξης των ασθενών

που χρήζουν ανακουφιστικής φροντίδας, καθώς και των οικογενειών και των οικείων τους.

δ) Η αξιοποίηση της χρήσης σύγχρονων ηλεκτρονικών μεθόδων τηλεϊατρικής για τη συμβουλευτική υποστήριξη των ασθενών και των οικογενειών τους.

Αποζημίωση υπηρεσιών

Για την παροχή ολοκληρωμένων υπηρεσιών ανακουφιστικής φροντίδας ασθενών συστήνεται στο υπουργείο Υγείας Εθνικό Μητρώο Ανακουφιστικής Φροντίδας Ασθενών. Στο Εθνικό Μητρώο Ανακουφιστικής Φροντίδας Ασθενών εγγράφονται οι ασθενείς που χρήζουν ανακουφιστικής φροντίδας, με ευθύνη του θεράποντος ιατρού τους ή με ευθύνη θεράποντος ιατρού δημόσιας δομής, με υποχρεωτική αναφορά στο είδος του νοσήματος.

Όπως επισημαίνεται στο νομοσχέδιο, οι υπηρεσίες που παρέχονται από τις Δομές Ανακουφιστικής Φροντίδας Ασθενών αποζημιώνονται με νοσήλια ή με τροφεία, αν πρόκειται για παροχή υπηρεσιών εντός δομών, ή ανά επίσκεψη, αν πρόκειται για παροχή υπηρεσιών κατ' οίκον.

Οι ασφαλιστικοί οργανισμοί ή ο Εθνικός Οργανισμός Παροχής Υπηρεσιών Υγείας (ΕΟΠΥΥ) δύναται να συμβάλλονται με τις ΔΑΦΑ για την παροχή υπηρεσιών ανακουφιστικής φροντίδας στους ασφαλισμένους τους. Οι υπηρεσίες αυτές αποτελούν υπηρεσίες υγείας, η δαπάνη των οποίων δύναται να καλύπτεται από τους ασφαλιστικούς οργανισμούς και τον ΕΟΠΥΥ, κατά τις εκάστοτε ισχύουσες για αυτούς διατάξεις.

Τα ελλείμματα

Αξίζει να σημειωθεί ότι στην «εκπνοή» της η κυβέρνηση ΣΥΡΙΖΑ το 2019 είχε παρουσιάσει τα αποτελέσματα μελέτης για την ανακουφιστική φροντίδα στην Ελλάδα, με βάση τα οποία αποδεικνύονταν ότι υπάρχει δραματικό κενό.

Ειδικότερα, σε συνεργασία με το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος είχε γίνει μελέτη που έδειχνε πως μόνο 600 από τους 120.000 έως 135.000 ασθενείς που χρειάζονται Ανακουφιστική Φροντίδα στη χώρα μας εξυπηρετούνται ετησίως. Αυτό σημαίνει ότι υπάρχει ανάγκη για περί τους 15.000 ασθενείς την ημέρα. Περισσότεροι από 95% από τους ασθενείς αυτούς θα μπορούσαν να λαμβάνουν ανακουφιστική αγωγή στο σπίτι τους και μόνο γύρω στο 3,5% μπορεί να χρειαστούν ανά πάσα στιγμή νοσηλεία σε εσωτερική δομή. Υπολογίζεται ότι, με βάση τα παραπάνω στοιχεία, χρειάζονται 500 κλίνες για τη νοσηλεία ασθενών, ενώ μόλις 9 τέτοιες κλίνες είναι διαθέσιμες, με τον αριθμό αυτό να αντιπροσωπεύει λιγότερο από 0,5% των συνολικών αναγκών. Την ίδια ώρα, για να ανταποκριθούμε στις σημερινές ανάγκες της κατ' οίκον φροντίδας χρειαζόμαστε περίπου 300 ομάδες, με τα μέλη κάθε ομάδας να εξυπηρετούν 50 ασθενείς την ημέρα.

Κατά προσέγγιση, ένα ποσοστό 37% των αναγκών για Ανακουφιστική Φροντίδα στην Ελλάδα αφορά καρκινοπαθείς και το υπόλοιπο 63% καρδιαγγειακά νοσήματα, χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, φυματίωση, HIV, διαβήτη, κίρρωση, νεφροπάθειες, διάφορες μορφές άνοιας και άλλες περιπλεγμένες σοβαρές ασθένειες.

Κάθε εβδομάδα η Free Sunday, σε συνεργασία με το εξειδικευμένο πάνω στο σποίχημα site www.betarades.gr, σας ενημερώνει διεξοδικά με μοναδικό στόχο το... ταμείο.

Betarades.gr



ΕΓΚΥΡΕΣ
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ
ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΟΙΧΗΜΑ
ΑΠΟ ΤΟ
BETARADES.GR

Ολυμπιακός
και γκολ
στο Λονδίνο

Σερί Tips

- * **Ιωνικός - ΑΕΚ (22/01, 16:00):** Ο Ιωνικός δεν έχει σκοράρει στα 6/7 τελευταία παιχνίδια του, μετά από 18 αγώνες έχει πετύχει μόλις 11 τέρματα και διαθέτει την τρίτη χειρότερη επίθεση της κατηγορίας. Αντίθετα, η ΑΕΚ αποτελεί την πιο παραγωγική επίθεση του πρωταθλήματος, έχοντας βρει 36 φορές το δρόμο προς τα αντίπαλα δίχτυα.
- * **Μπιλμπάο - Ρεάλ Μαδρίτης (22/01, 22:00):** Σκοράρει και δέχεται σταθερά τέρματα το τελευταίο διάστημα η Ρεάλ Μαδρίτης, στα πέντε από τα έξι πιο πρόσφατα παιχνίδια της στο πρωτάθλημα επιβεβαιώθηκε το Goal/Goal! Από την άλλη, τα δύο από τα τρία τελευταία ματς της Μπιλμπάο στην ίδια διοργάνωση έληξαν 0-0.
- * **Γιουβέντους - Αταλάντα (22/01, 21:45):** Η Γιουβέντους δέχτηκε πέντε τέρματα από τη Νάπολι την προηγούμενη αγωνιστική, ενώ προερχόταν από οκτώ σερί νίκες στη Serie A στις οποίες είχε διατηρήσει την εστία της ανέπαφη! Η Αταλάντα, από την πλευρά της, έχει επιβεβαιώσει το Goal/Goal σε συνδυασμό με το Over 2.5 και στα έξι πιο πρόσφατα ματς της για την ίδια διοργάνωση.

Goal Tips

- * **Σαμπντόρια - Ουντινέζε (22/01, 13:30):** Από τρεις διαδοχικές ήττες προέρχεται η Σαμπντόρια, δύο στο πρωτάθλημα και μία στο Κύπελλο, δεν σκόραρε σε καμία από αυτές. Η Ουντινέζε, από την πλευρά της, έχει συμπληρώσει δέκα ματς χωρίς «τρίποντο» στη Serie A, με τον απολογισμό της να αποτελείται από έξι ισοπαλίες και τέσσερις ήττες.
- * **Μάντσεστερ Σίτι - Γουλβς (22/01, 16:00):** Η Μάντσεστερ Σίτι δεν έχει νίκη στα δύο τελευταία εντός έδρας παιχνίδια της για την Πρέμιερ Λιγκ (Μπρέντφορντ 1-2, Έβερτον 1-1). Αυτό είχε να συμβεί από το διάστημα Απρίλιος - Μάιος 2021, όταν μέτρησε δύο διαδοχικές ήττες, από Λιντς και Τσέλσι, αμφότερες με 1-2.
- * **Ατρόμπος - Ολυμπιακός (22/01, 20:30):** Τέσσερις σερί νίκες χωρίς να δεχθεί γκολ μετρά ο Ολυμπιακός σε επίπεδο Σούπερ Λιγκ. Κέρδισε στην έδρα του Άρν (1-0) και Αστέρα Τρίπολης (5-0), ενώ εκτός έδρας επικράτησε των Ιωνικού (2-0) και Βόλου (5-0). Από την άλλη, ο Ατρόμπος τρέχει αήττητο σερί πέντε αγώνων στο γήπεδό του, με τρεις ισοπαλίες και δύο νίκες.

Head 2 Head

- * **Άρσεναλ - Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ (22/01, 18:30):** Από το 2017 έχει να κερδίσει στην έδρα της Άρσεναλ στο πλαίσιο της Πρέμιερ Λιγκ η Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ. Έκτοτε, οι δύο ομάδες έδωσαν τέσσερα ματς στο Έμιρεϊτς, με τους Κανονιέρηδες να έχουν πανηγυρίσει τρεις νίκες, ενώ μία αναμέτρηση ολοκληρώθηκε ισοπαλή.
- * **Γκλάντμαξ - Λεβερκούζεν (22/01, 18:30):** «Χτίζει» θετική παράδοση απέναντι στην Γκλάντμαξ η Λεβερκούζεν. Οι «ασπιρίνες» έχουν κερδίσει και στα πέντε τελευταία παιχνίδια μεταξύ των δύο ομάδων στο πλαίσιο της Μπουντεσλίγκα, ανεξαρτήτως έδρας. Στα τρία από αυτά, μάλιστα, σημείωσαν τρία τέρματα τουλάχιστον.
- * **Παναθηναϊκός - ΠΑΟΚ (22/01, 19:30):** Δεν έχει εμφανιστεί ισοπαλία στα επτά τελευταία μεταξύ τους παιχνίδια ανεξαρτήτως έδρας και διοργάνωσης. Τέσσερις νίκες έχει πανηγυρίσει ο ΠΑΟΚ, τρεις ο Παναθηναϊκός. Υπενθυμίζεται ότι οι δύο ομάδες αναμετρήθηκαν και την προηγούμενη Τετάρτη (18/01) στην Τούμπα για το Κύπελλο, με τον Δικέφαλο να επικρατεί με 2-0.



Με αμείωτη ένταση συνεχίζεται αγωνιστική δράση, στην εξίσωση μπαίνει πλέον και η Μπουντεσλίγκα, το ενδιαφέρον αυξάνεται ακόμη περισσότερο σε σύγκριση με το προηγούμενο διάστημα. Πέντε επιλογές έχουμε ξεχωρίσει από το κουπόνι της Κυριακής (22/01), πάμε να τις δούμε αναλυτικά.

Κάνουμε την πρώτη «στάση» στη Σούπερ Λιγκ και το Περιστέρι, εκεί όπου ο Ατρόμητος υποδέχεται τον Ολυμπιακό. Οι Ερυθρόλευκοι αποτελούν το λογικό φαβορί της αναμέτρησης, τρέχουν σερί θετικών αποτελεσμάτων και θέλουν να δώσουν συνέχεια σε αυτό. Προέρχονται από δύο διαδοχικές νίκες με 1-0 επί του Άρη στο Γεώργιος Καραϊσκάκης, μία για το Πρωτάθλημα και μία για το Κύπελλο, ενώ την ερχόμενη εβδομάδα αντιμετωπίζουν και πάλι τους Κίτρινους, στη Θεσσαλονίκη αυτή τη φορά για το δεύτερο μεταξύ τους ματς στο Κύπελλο. Τα διαδοχικά παιχνίδια σημαίνουν ότι ο Μίτοελ θα πρέπει να κάνει σωστή δια-

χείριση του ρόστερ, προκειμένου να διατηρήσει τους ποδοσφαιριστές του στην καλύτερη δυνατή κατάσταση. Ο Ατρόμητος είναι δυνατός στο γήπεδό του, μόλις μία ήττα έχει υποστεί εκεί φέτος, αλλά απέναντι στους Πειραιώτες το έργο του δε θα είναι εύκολο. Περιμένουμε σχετικά «σφιχτό» ματς και βλέπουμε τον Ολυμπιακό να κερδίζει. Επιλογή μας θα αποτελέσει το διπλό σε συνδυασμό με το Under 3.5 γκολ, ενδεχόμενο το οποίο προσφέρεται σε απόδοση 2.10 στις στοιχηματικές εταιρίες.

Σκορ και θέαμα

Μεταφερόμαστε στο Λονδίνο, στο οποίο θα στηθεί το «σκηνικό» για τον μεγάλο αγώνα ανάμεσα στην Άρσεναλ και τη Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ για την 21η αγωνιστική της Πρέμιερ Λιγκ. Δεν σταματούν πουθενά οι Κανονιέρηδες, την προηγούμενη εβδομάδα ήταν ανώτεροι στο εκτός έδρας ντέρμπι με αντίπαλο την Τότεναμ και κέρδιαν δίκαια με 2-0. Μόλις μία ήττα έχουν υποστεί στο Πρωτάθλημα κατά τη διάρκεια της τρέχουσας σεζόν, τη γνώρισαν από τη σημερινή αντίπαλό τους, στο Ολντ

Τράφουρντ με 3-1! Βρίσκονται στην κορυφή με 47 πόντους, οκτώ περισσότερους από τις δύο ομάδες του Μάντσεστερ, Γιουνάιτεντ και Σίτι, οι οποίες ισοβαθμούν στους 39! Οι Κόκκινοι Διάβολοι είχαν υποχρεώσεις μεσοβδόμαδα και στραβοπάτησαν στην έδρα της Κρίσταλ Πάλας (1-1). Αποτέλεσμα το οποίο ήρθε μετά από τη σπουδαία νίκη με ανατροπή (2-1) κόντρα στη Σίτι. Η ποιότητα των δύο ομάδων είναι δεδομένη, περιμένουμε καλό ματς, με γρήγορο ρυθμό και αρκετές φάσεις. Θεωρούμε ότι το σκορ μπορεί να ξεφύγει, ενώ από ένα

τουλάχιστον τέρμα το «έχουν» αμφότερες. Θα επιλέξουμε το συνδυαστικό Goal/Goal και Over 2.5, το οποίο βρίσκουμε σε απόδοση 2.05.

Πάμε και στη Γερμανία, με την Γκλάντμπαχ να υποδέχεται τη Λεβερκούζεν. Όσα πάνε και όσα έρθουν τα παιχνίδια της Μπουρούσια πριν από τη διακοπή, δεν περιμένουμε ιδιαίτερες αλλαγές στην προσέγγιση των αγώνων της. Έρχεται από εννέα διαδοχικά Over σε επίπεδο Μπουντεσλίγκα, στα οκτώ από αυτά επιβεβαιώθηκε και το Goal/Goal. Η Μπάγερ, από την άλλη, έκλεισε με θετικό τρόπο και τρεις σερί νίκες το πρώτο κομμάτι της σεζόν. Η εικόνα των δύο αντιπάλων προδιαθέτει για ένα ματς «ροντέο» και αξίζει να ασχοληθεί κανείς με το Over 3 γκολ σε απόδοση 1.95.

Μία ακόμη επιλογή στο ίδιο μοτίβο προκύπτει από το Πρωτάθλημα της Τουρκίας και τον αγώνα Αλάνιασπορ - Καραγκιουμρούκ. Δύο ομάδες με επιθετικές αρετές αλλά και αμυντικά προβλήματα, αναμένεται να λύσουν τις διαφορές τους... σκοράροντας και το 1.93 στο οποίο προσφέρεται το Over 3 γκολ δεν μπορεί να περάσει απαρατήρητο. Τέλος, έχουμε ξεχωρίσει και ένα σημείο από την Κύπρο. Πιο συγκεκριμένα, το διπλό της Ομόνοιας απέναντι στη Νέα Σαλαμίνα. Δε θα είναι εύκολο το έργο της Ομόνοιας, καθώς οι γηπεδούχοι βρίσκονται σε καλή κατάσταση και μετρούν τρεις σερί νίκες σε όλες τις διοργανώσεις. Ωστόσο, και οι Πράσινοι έχουν τέσσερις διαδοχικές νίκες και επτά συνολικά στα οκτώ πιο πρόσφατα ματς τους! Πιστεύουμε ότι θα βρουν τον τρόπο να πάρουν τους τρεις πόντους και να εδραιωθούν στην πρώτη εξέδρα. Το διπλό το βρίσκουμε σε απόδοση 1.88. Καλή τύχη σε ό,τι κι αν επιλέξετε!

15:00	Αλάνιασπορ - Καραγκιουμρούκ	Over 3	1.93
18:30	Άρσεναλ - Μάντσεστερ Γιουν.	Goal/Goal & Over 2.5	2.05
18:30	Γκλάντμπαχ - Λεβερκούζεν	Over 3	1.95
19:00	Νέα Σαλαμίνα - Ομόνοια	2	1.88
20:30	Ατρόμητος - Ολυμπιακός	2 & Under 3.5	2.10



ΠΙΝΑΚΑΣ
ΠΡΟΓΝΩΣΤΙΚΩΝ




FREESUNDAY.GR

Ενημέρωση με Άποψη

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ
ΚΟΣΜΟΣ ΕΛΛΑΔΑ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ
ΑΠΟΨΕΙΣ ΣΤΗΛΕΣ ΑΥΤΟ

 www.freesunday.gr
 [freesunday.gr](https://www.facebook.com/freesunday.gr)

 [freesunday.gr](https://www.instagram.com/freesunday.gr)
 [@freesunday_gr](https://twitter.com/freesunday_gr)

DEVELOPED BY 

**Η ΜΑΡΙΝΑ ΣΑΤΤΙ
ΖΩΝΤΑΝΑ
ΣΤΟ «VOX»**

Η τραγουδοποιός και πολυσιχιδής καλλιτέχνις έρχεται στη σκηνή του VOX με... σπύρτο και βενζίνη για μία και μοναδική εμφάνιση. Λίγους μήνες μετά την κατάκτηση της κορυφής για άλλη μια φορά με τα νέα της τραγούδια «Πάλι», «Πόνος Κρυφός», «Σπύρτο και Βενζίνη», αλλά και την κυκλοφορία του πρώτου της άλμπουμ «YENNA» («Γέννα»), την Τετάρτη 25 Ιανουαρίου η Μαρίνα Σάττι ανεβαίνει στη σκηνή του «VOX». Οι συναυλίες της είναι το ίδιο ξεχωριστές όσο και τα τραγούδια που δημιουργεί. Στο live της θα παρουσιάσει ένα μοναδικό και ιδιαίτερο μουσικό θέαμα, βαθιά επηρεασμένο από παραδοσιακές καταβολές, περίτεχνα συνδυασμένες με τις σύγχρονες μουσικές τάσεις.



**Η MADELEINE PEYROUX
ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ**

Η πολυαγαπημένη στην Ελλάδα jazz ερμηνεύτρια Madeleine Peyroux επιστρέφει με μια εμφάνιση στο Θέατρο του Κολλεγίου Αθηνών, την Πέμπτη 26 Ιανουαρίου, στο πλαίσιο της παγκόσμιας περιοδείας «Careless Love Forever», με αφορμή την επανακυκλοφορία του σημαντικότερου album της, «Careless Love», που την εκτόξευσε στην κορυφή.



«ΧΙΡΟΣΙΜΑ, ΑΓΑΠΗ ΜΟΥ»

Στις 27 Ιανουαρίου επιστρέφει στο Θέατρο «Σημείο» η πρωτότυπη θεατρική μεταφορά της κορυφαίας γαλλο-ιαπωνικής ταινίας «Χιροσίμα, αγάπη μου» («Hiroshima mon amour», 1959) σε σκηνοθεσία και δραματουργία Νίκου Διαμαντί, με ένα εξαιρετικό πρωταγωνιστικό καστ: Ιωάννα Μακρή, Λητώ Μεσοσήνη, Όμηρος Πουλάκης, Βαγγέλης Ρόκκος. Το Θέατρο «Σημείο» επέλεξε το εμβληματικό αυτό έργο για να γιορτάσει 37 χρόνια συνεχούς παρουσίας στο ελληνικό θέατρο.



**Ο ΦΙΛΟΣ ΜΟΥ Ο «ΝΤΟΣΤΟΓΙΕΦΣΚΙ»
ΣΤΟ ΘΕΑΤΡΟ «ΑΥΛΑΙΑ»**

Τι κοινό θα μπορούσε να συνδέει έναν «Νεοέλληνα» με τον κορυφαίο μυθιστοριογράφο Φ. Ντοστογιέφσκι; Η θεατρική διασκευή της Δήμητρας Παπαδοπούλου αποπειράται να δώσει εξηγήσεις για την ιδιότυπη αυτή συσχέτιση. Ο ήρωας της παράστασης έχει καλοπληρωμένη δουλειά, καλό σπίτι και ακριβό αυτοκίνητο. Οι μετανάστες και οι κακόφημες γειτονιές πλήττουν την αισθητική του, ενώ απαραίτητο αξεσουάρ-επιβεβαίωση της ανδρικής του ταυτότητας... η Εύα, μια αιθέρια ύπαρξη. Θύμα της οικονομικής κρίσης ζει, πλέον, σε ένα υπόγειο στον Αγ. Παντελεήμονα. Μοναδική του συντροφιά τα τεράστια χρέη του και ένα βιβλίο που έπεσε τυχαία στα χέρια του: «Το όνειρο ενός γελοίου». Διαβάζοντάς το συνειδητοποιεί πόσο μάταια και αδιέξοδη ήταν η ζωή του. Σκηνοθεσία: Κώστας Γάγκος.

Ελένη Ανδρεάδη: «Δεν μιλάμε όσο θα έπρεπε για την ψυχική υγεία των παιδιών μας»

 ΣΤΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΛΑΣΚΑΡΗ



Η περιβαλλοντολόγος και βραβευμένη συγγραφέας Ελένη Ανδρεάδη επιστρέφει με τη νέα οικολογική σειρά «Οι Μαχητές του Ντάο» και προσπαθεί να αφυπνίσει την περιβαλλοντολογική συνείδηση των παιδιών, ενώ προειδοποιεί ότι τα «παιδιά μας χρειάζονται περισσότερο από ποτέ υποστήριξη».

Η νέα σας σειρά βιβλίων «Οι Μαχητές του Ντάο» είναι, επίσης, οικολογική. Ποια θέματα θίγει και πώς γεννήθηκαν οι κεντρικοί ήρωες;

Δυο παιδιά στην Αθήνα, με τα ψευδώνυμα Του και Ντι, κάθε Σάββατο αναλαμβάνουν υποθέσεις στη σοφίτα του σπιτιού τους υπό την καθοδήγηση του παππού τους από την Κίνα και ταξιδιώτη του χρόνου, του Σίφου. Εκεί γίνονται Μαχητές του Ντάο για να σώσουν τον πλανήτη. Εμπνευσμένο από τη φιλοσοφία του Ντάο, τα παιδιά μαθαίνουν για τη σημασία της ισορροπίας μέσα μας και έξω, την έννοια του σεβασμού και της ευθύνης αλλά και την άρρηκτη σύνδεση

μας με τον φυσικό κόσμο και όλες τις μορφές ζωής με τις οποίες τον μοιραζόμαστε. Όπως αναφέρω στο βιβλίο, αυτά είναι θέματα που έχουν θίξει και αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι, αλήθειες που αν τις αγκαλιάσουμε, θα ζήσουμε καλύτερα εμείς και ο πλανήτης μας.

Αυτή τη φορά, τουλάχιστον στο πρώτο βιβλίο που μόλις κυκλοφόρησε, «Υπόθεση Ηλιακό Τσάι», εντάσσετε και την έννοια της ισορροπίας. Πώς συνδέεται με τη σωτηρία του πλανήτη; Είναι απαραίτητη προϋπόθεση να είμαστε γειωμένοι;

Μετά από κοντά είκοσι χρόνια ενασχόλησης στον τομέα της βιωσιμότητας, όσο τα πράγματα γίνονται όλο και πιο σοβαρά και επείγοντα, επιστρέφω στα βασικά. Η σημασία της ισορροπίας μέσα μας για να βρούμε την ισορροπία με τον πλανήτη μας είναι τεράστια. Η καλοσύνη, ο σεβασμός, η ευγνωμοσύνη – αυτές οι αξίες είναι που έχουμε χάσει, κάτι που μας οδηγεί ως κοινωνία, μεταξύ άλλων, στον υπερκαταναλωτισμό, στην καταστροφή της άγριας

φύσης, στην απληστία και έλλειψη συμπόνιας για τους πιο ευάλωτους συνανθρώπους μας που είναι και πιο εκτεθειμένοι στις συνέπειες. Το πρώτο βιβλίο περιγράφει την περίπτωση της κλιματικής κρίσης. Πώς τα αέρια του θερμοκηπίου –λίγα από τα οποία χρειαζόμαστε στην ατμόσφαιρα για να ευδοκιμεί η ζωή στον κόσμο μας και να μην είναι παγωμένος ο πλανήτης– έχουν πλέον γίνει τόσα πολλά σε ποσότητα που υπερθερμαίνουν τη Γη. Έχει χαθεί η ισορροπία πάνω στην οποία βασίστηκε η δημιουργία του ανθρώπινου πολιτισμού. Και το χειρότερο; Έχουμε ως ανθρωπότητα χάσει την ισορροπία μέσα μας σε τέτοιο βαθμό ώστε να μην καταλαβαίνουμε το πόσο κινδυνεύουμε.

Τι πρέπει να κάνει ένα παιδί για να γίνει και αυτό Μαχητής του Ντάο;

Το βιβλίο είναι γεμάτο ιδέες. Υπάρχουν πολλά που μπορούμε να κάνουμε για να περιορίσουμε την κλιματική αλλαγή, όπως το να αγοράζουμε λιγότερα πράγματα, να έχουμε ευγνωμοσύνη για τα λίγα ή πολλά

που έχουμε, να υποστηρίξουμε τοπικές δράσεις, να αλλάξουμε καθημερινές συνήθειες και να απαιτήσουμε.

Από πού μπορεί να ξεκινήσει ένα παιδί που θέλει να γίνει μαχητής και να φέρει την αλλαγή;

Κάτι για το οποίο δεν μιλάμε όσο θα έπρεπε είναι η ψυχική υγεία των παιδιών μας. Τα μηνύματα δεν είναι καλά. Η πανδημία, η αποκοπή από τη φύση, την αίσθηση κοινότητας και γειτονιάς, η προσήλωση στις οθόνες, gaming, μέσα κοινωνικής δικτύωσης... Τα παιδιά μας χρειάζονται περισσότερο από ποτέ υποστήριξη. Όσο περίεργο και αν ακούγεται, το πρώτο πράγμα που ζητά ο Σίφου από τα παιδιά είναι να πάρουν βαθιές αναπνοές και κάνουν έναν απλό διαλογισμό. Οι ευεργετικές συνέπειες του διαλογισμού στην ψυχική υγεία (αλλά και μεταξύ άλλων στην μάθηση και συγκέντρωση) είναι επιστημονικά τεκμηριωμένες. Καλώ στο βιβλίο τα παιδιά να δοκιμάσουν έναν καθοδηγούμενο διαλογισμό με τους γονείς τους και στο συνοδευτικό οδηγό με τον εκπαιδευτικό στην τάξη τους. Ξεκινάμε, λοιπόν, από μέσα μας. Μετά μαθαίνουμε περισσότερα για το θέμα –γιατί όχι, με τους γονείς μας, δεν είναι κακό το ότι δεν τα ξέρουμε όλα– και προχωράμε στη δράση σε τοπικό επίπεδο. Όλα αυτά τα περιγράφω στο βιβλίο. Δεν χρειαζόμαστε κανέναν να είναι τέλειο, ούτε και μπορούμε εύκολα. Χρειαζόμαστε πολλούς να είναι καλύτεροι.

Το βιβλίο σας δεν ολοκληρώνεται με το τέλος της ιστορίας. Αντίθετα, για μια ακόμη φορά, επιλέγετε να εφοδιάσετε τον αναγνώστη με έξτρα εκπαιδευτικό υλικό. Πώς μπορούν να το εκμεταλλευτούν αποτελεσματικά οι γονείς και δάσκαλοι;

Μου αρέσει να κρύβω εκπλήξεις στα βιβλία. Η μεγαλύτερη εδώ είναι το υπέροχο τραγούδι «Η Δύναμη, Εσύ», που έγραψε και ερμήνευσε η αδερφή μου Αθηνά Ανδρέαδου για το βιβλίο. Το τραγούδι έχει και ένα καταπληκτικό βίντεο κλιπ με animation των εικόνων που ζωγράφησε ο Γιάννης Σκουλούδης, που μέσω του QR Code ο αναγνώστης μπορεί να το δει και να το ακούσει. Ήταν μεγάλη χαρά να συνεργαστώ με την αδερφή μου, βραβευμένη τραγουδοποιό που ζει στο Λος Άντζελες. Ξέρουμε ότι μαθαίνουμε καλύτερα όταν χρησιμοποιούμε όλες μας τις αισθήσεις. Τραγούδι, πειράματα, διαλογισμός, επιστημονική πληροφορία... Όλα είναι εκεί στο τέλος της ιστορίας για κάποιον που θέλει να δουλέψει περισσότερο το βιβλίο και τις έννοιές του.

(Το τραγούδι μπορείτε να ακούσετε και



«Μετά από κοντά είκοσι χρόνια ενασχόλησης στον τομέα της βιωσιμότητας, όσο τα πράγματα γίνονται όλο και πιο σοβαρά και επείγοντα, επιστρέφω στα βασικά. Η σημασία της ισορροπίας μέσα μας για να βρούμε την ισορροπία με τον πλανήτη μας είναι τεράστια. Η καλοσύνη, ο σεβασμός, η ευγνωμοσύνη – αυτές οι αξίες είναι που έχουμε χάσει»

να το δείτε εδώ <https://www.youtube.com/watch?v=k0w4JMPp628>

Και ποιο θα είναι το επιπλέον κέρδος των παιδιών;

Χαρά, ελπίζω. Οι μελέτες συγκλίνουν ότι ευτυχία βρίσκουμε μέσα από την πνευματικότητα, οικογένεια, τους φίλους και όταν υπηρετούμε κάτι μεγαλύτερο από εμάς. Αυτά τα θέματα θίγει το βιβλίο.

Μπορεί να κυκλοφόρησε νέα σειρά, αλλά η παλαιότερη βραβευμένη σας σειρά βιβλίων «Πράκτορες του Πλανήτη» είναι φέτος στο προσκήνιο, καθώς έγινε θεατρική παράσταση. Τι νιώσατε όταν είδατε τους χαρακτήρες σας για πρώτη φορά επί σκηνής;

Ήταν μια φοβερή εμπειρία για εμένα. Έχω συγκινηθεί με την ανταπόκριση του κοινού. Έχει χαρακτηριστεί ως το «μιούζικαλ για την κλιματική αλλαγή», «περιβαλλοντική εκπαίδευση με εισιτήριο τη διασκέδαση» και «must-see για μικρούς και μεγάλους». Νομίζω δημιουργήσαμε κάτι μαγικό και σας προσκαλώ να το δείτε στο θέατρο Βέμπο μικροί (από τεσσάρων ετών μέχρι και δεκατεσσάρων) ή μεγάλοι, με την οικογένειά σας ή το σχολείο. Η παράσταση σε ταξιδεύει σε ένα διασκεδαστικό κόσμο μέσα από χορό, τραγούδι, μυστήριο, χιούμορ και διάδραση με animation, που ούτε καταλαβαίνεις ότι έχει περιβαλλοντικά μηνύματα. Αυτό το στοίχημα ήθελα να κερδίσω με τα βιβλία και τώρα, στη μεταφορά στη σκηνή.

Υπάρχει κάποια αντίδραση μικρού θεατή που είδε τους «Πράκτορες» και σας έκανε ιδιαίτερη εντύπωση;

Τα παιδιά είναι αχόρταγα για άλλες αποστολές και φεύγουν ζητώντας να έρθουν πάλι ή αν θα υπάρχει επόμενο. Γελάω με το πόσο γιουχάρουν τον κακό Ιβάν αλλά και τον αγαπούν συγχρόνως. Βλέπουν, πιστεύω, τον εαυτό μας μέσα του, την αντίθεση που ζει μέσα μας καθώς το καλό παλεύει με το κακό...

Γιατί να έρθει να δει την παράσταση ένα παιδί που έχει διαβάσει ήδη όλα τα βιβλία σας;

Είναι πολύ διαφορετική από τα βιβλία. Διαδραματίζεται στο Αιγαίο, τα υπέροχα σκίτσα του Στέφανου Κολταιδόπουλου ζωντανεύουν σε animation, έχει ονειρεμένη μουσική που βγαίνοντας τα παιδιά την τραγουδούν και αναζητούν στο διαδίκτυο και εξαιρετική διάδραση με το κοινό που γίνονται μέρος της πλοκής. Όλα αυτά με μια φοβερή ομάδα ηθοποιών και τον πιο αδιάστακτο, συμπαθητικό υπερκακό που θα συναντήσετε, που ζωντανεύει ο Συμεών Τσακίρης. Είναι εμπειρία. Δεν μπορώ να κρύψω τον ενθουσιασμό μου. Πρέπει να τη δείτε.

Τελικά, μπορεί να έρθει η αλλαγή και η ελπίδα για ένα καλύτερο αύριο από τα παιδιά ή είναι απλά μια ρομαντική τοποθέτηση;

Τα παιδιά δεν μπορούν μόνο τους να φέρουν την αλλαγή, ούτε και πρέπει. Μπορούν να είναι όμως μέρος της λύσης, και βλέπουμε ότι επηρεάζουν τις οικογένειες τους σε αυτά τα θέματα. Εδώ που έχουμε φτάσει δεν έχουμε χρόνο να περιμένουμε να γίνει κάτι από ένα μόνο κομμάτι της κοινωνίας. Πρέπει όλοι να ενώσουμε τις δυνάμεις μας, παιδιά, μεγάλοι, οργανώσεις, εταιρείες, Πολιτείες... Η ζωή μας και ο ανθρωπίνος πολιτισμός στον κόσμο μας όπως τον γνωρίζουμε, εξαρτάται από αυτό.

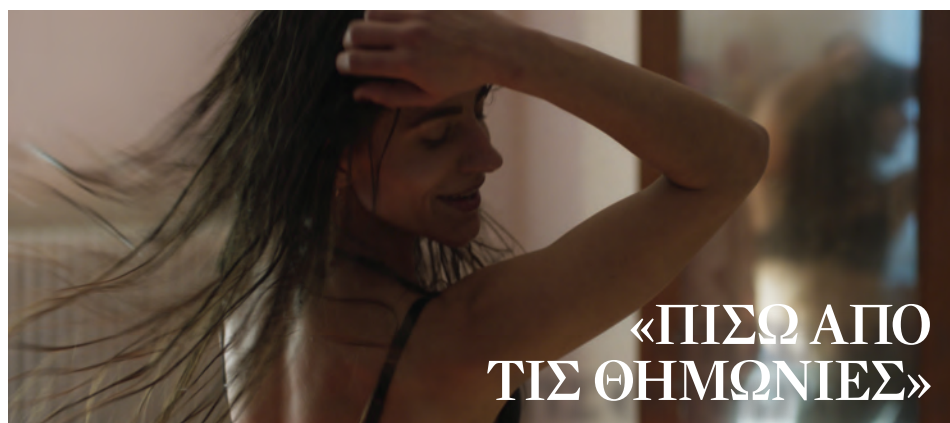


«Η ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ»

Μια ζεστή, ανοιξιότικη μέρα του 1924, η νεαρή καμαριέρα Τζέιν Φέαρτσαϊλντ καταλήγει μόνη της την Ημέρα της Μητέρας. Τα αφεντικά της, ο κύριος και η κυρία Νάιβεν (Κόλιν Φερθ και Ολίβια Κόλμαν), έφυγαν και εκείνη έχει τη σπάνια ευκαιρία να περάσει πολύτιμο χρό-

νο με τον κρυφό εραστή της, τον Πολ, το αγόρι από την κοντινή έπαυλη με το οποίο βρίσκεται σε πολύχρονη σχέση, παρ' ότι εκείνος πρόκειται να παντρευτεί μια άλλη γυναίκα. Ωστόσο, γεγονότα που κανείς δεν μπορεί να προβλέψει θα αλλάξουν τη ζωή της Τζέιν για πάντα.

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Εύα Χάσον ΣΕΝΑΡΙΟ: Άλις Μπερτς
ΗΘΟΠΟΙΟΙ: Τζος Ο'Κόννορ, Οντέσα Γιουνγκ, Ολίβια Κόλμαν, Κόλιν Φερθ



«ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΙΣ ΘΗΜΩΝΙΕΣ»

Ένας ψαράς και αγρότης, σε ένα μικρό ελληνικό χωριό κοντά στη λίμνη Δοϊράνη, στα σύνορα Ελλάδας και Βόρειας Μακεδονίας στα βόρεια σύνορα της Ελλάδας, πνιγμένος στα χρέη, αρχίζει να μεταφέρει μετανάστες με τη βάρκα του έναντι αδράς αμοιβής. Η γυναίκα του, νοικοκυρά και εκκλησιάστρια του χωριού, αναζητά τον πραγματικό Λόγο του Θεού, ενώ η κόρη τους προσπαθεί να ορίσει τη ζωή της μέσα στο καταπιεστικό περιβάλλον στο οποίο ζει. Μέχρι που ένα τραγικό γεγονός θα αλλάξει τις ισορροπίες και θα φέρει τους τρεις ήρωες μπροστά σε προσωπικά αδιέξοδα και αδυναμίες, με τον καθένα να πρέπει να αναλογιστεί

για πρώτη φορά στη ζωή του το κόστος των πράξεών του. Πρόκειται για ένα κοινωνικό-οικογενειακό δράμα με στοιχεία «crime» και σπονδυλωτή δομή, το οποίο αναπτύσσεται μέσα από τις τρεις διαφορετικές οπτικές τριών χαρακτήρων και διερευνά το πώς μια ολόκληρη κοινότητα μπορεί να διαβρωθεί, να οδηγηθεί στην υποταγή, στο έγκλημα, στη συγκάλυψη και στη συλλογική άρνηση. Η νέα ταινία της Ασημίνας Προέδρου κέρδισε 6 βραβεία στο 63ο Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης και το βραβείο πρωτοεμφανιζόμενου σκηνοθέτη στο 53ο Διεθνές Φεστιβάλ της Ινδίας (Goa).

ΣΕΝΑΡΙΟ - ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Ασημίνα Προέδρου
ΗΘΟΠΟΙΟΙ: Στάθης Σταμουλακάτος, Λένα Ουζουνίδου, Ευγενία Λάβδα, Χρήστος Κοντογεώργης, Ντίνα Μιχαηλίδου, Πασχάλης Τσαρούχας

«Η ΜΙΚΡΗ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΣ»



Από μικρό παιδί η Τζόρτζια Νόλαν Αείχε μόνο ένα όνειρο: Να γίνει πυροσβέστης όπως ο πατέρας της. Δυστυχώς όμως για εκείνη, στη Νέα Υόρκη του 1932 δεν επιτρεπόταν στις γυναίκες να ακολουθήσουν τέτοια επαγγέλματα. Όταν όμως οι πυροσβέστες της πόλης εξαφανίζονται μυστηριωδώς, ένας προς έναν σε μια μεγάλη φωτιά που κατακαίει το Θέατρο «Μπρόντγουεϊ», μια χρυσή ευκαιρία παρουσιάζεται για την Τζόρτζια. Υποδύεται τον Τζο, έναν αμήχανο νεαρό, και γίνεται μέλος της ομάδας πυροσβεστών που συγκαλείται εκτάκτως για να σταματήσει τον εμπρηστή. Η Τζόρτζια πρέπει να διατηρήσει κρυμμένη την αληθινή της ταυτότητα, ειδικά όταν ο πατέρας της αναλαμβάνει να ηγηθεί αυτής της έρευνας.

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Θίοντορ Τάι, Λοράν Ζεϊτούν



Είδαμε την παράσταση «Αριστερόχειρες» στο θέατρο «Μπέλλος»

ΤΟΥ ΒΑΣΙΛΗ ΚΟΚΚΩΝΗ

Μια παράσταση με χαρακτήρα ανθρωποκεντρικό, γραμμένη από τη Νεφέλη Μαϊστράλη, που ενορχήστρωσε σκηνοθετικά ο Θανάσης Ζερίτης, ερμήνευσε η ομάδα 4Frontal. Το έργο αναφέρεται κυρίως στις περίφημες «Παιδοπόλεις» που για προσωπικό της όφελος ίδρυσε η βασίλισσα Φρειδερίκη κατά τη διάρκεια του Εμφυλίου και υπενθυμίζει συνθήκες της εποχής εκείνης επίπονες, μα που οφείλουμε να θυμόμαστε.

ΚΡΙΤΙΚΗ

Απόηχοι παιδικού κλάματος διαλύουν τη λεπτή μεμβράνη της μνήμης. Από ηχεία που κεντούν τον αέρα με διατυπώσεις, υποχρεώσεις και εντολές, παιδιά ανταρτών, ορφανά, παιδιά γονέων που πολεμούν, παιδιά γονέων ακατάλληλων φρονημάτων παίρνουν τη θέση τους στη δυστυχία, τη μοναξιά και την απόγωση, εντός «Παιδοπόλεων». Ιδρυμάτων που ίδρυσε η Φρειδερίκη ως βασίλισσα, τα οποία στην αρχή πήραν το όνομα «Πρόνοια Βόρειων Επαρχιών Ελλάδας», για να «περιθάλλει, εξυγιάνει, εκπαιδεύσει, προσηλυτίσει, αναμορφώσει» και εντέλει χρησιμοποιήσει τα παιδιά αυτά ως εργαλεία.

Εργαλεία οικονομικής παραγωγής σημαντικά, εργάτες άνευ πληρωμής, στον τομέα της κλωστοϋφαντουργίας, του ρούχου και της ταπητουργίας. Κι όλα με τη διάθεση του επαναπροσδιορισμού της νοοτροπίας τους. Και φυσικά του κέρδους. Κέρδους τεράστιου προς όφελος της Βασιλικής Οικογένειας. Μα η ειρωνεία δεν σταματά εδώ. Πολλά εξ

αυτών των βρεφών δίδονται προς υιοθεσία σε οικογένειες στην Αμερική, με τα ανάλογα φυσικά ανταλλάγματα, και κάποια από αυτά τα παιδιά ψάχνουν, χρόνια μετά, στην ταλαίπωρη Ελλάδα την ταυτότητά τους. Άλλα, πάλι, μολονότι οι οικογένειές τους παραμένουν ακόμα ζωντανές, δεν επιστρέφονται σε αυτές λόγω ακατάλληλων φρονημάτων των γονέων.

Η «Μαύρη Τρύπα» του Εμφυλίου κατάπιε κάθε μορφή συνείδησης. Υποχρεώνοντας, οδηγώντας, έναν ήδη καταρρακωμένο λαό να συγκρουστεί αμείλικτα με τον εαυτό του.

Μια παράσταση σπονδυλωτή, ερμηνευμένη από πέντε ηθοποιούς σε ρόλους πολλαπλούς. Αντάρτης βουνών, τρόφιμος βασιλικού εράνου, ένας διεφθαρμένος ανώτερος δημόσιος υπάλληλος-κοινοτάρχης, μια Ρωσίδα πρώην χορεύτρια των Μπολσόι, μια αντάρτισσα μάνα, μια ομαδάρχισσα που αμφιταλαντεύεται σχετικά με την ηθική ορθότητα των αποφάσεών της κι ένας πωρωμένος στρατιώτης του Εθνικού Στρατού. Όλοι αυτοί αποτελούν τα πρόσωπα που στοιχειοθετούν την παράσταση. Μια παράσταση που θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως πολιτική σάτιρα ή ως ιστο-

ρική έρευνα επάνω στα τεκταινόμενα της εποχής που αναφέρεται, ή εντέλει ως ένα ντοκουμέντο θεατρικό, όπου η όψη του θεάματος δεν είναι αισθητικά και ερμηνευτικά μονόπλευρη αλλά από διάφορα σημεία αγγίζει την αλήθεια. Αυτό το επιτυγχάνει με τη χρήση των εκφραστικών μέσων, της λεπτής ειρωνείας καθώς και της πολυπλοκότητας των μηνυμάτων που οι πολυποίκιλοι χαρακτήρες προβάλλουν.

Ο Θανάσης Ζερίτης, παίρνοντας στα χέρια του το δυναμικό και ανθρωπινό κείμενο της Νεφέλης Μαϊστράλη και ως ερμηνευτικό του ατού τους 4Frontal, κέντησε με μαστρία μια παράσταση που προβληματίζει, διασκεδάζει, υπενθυμίζει, ενημερώνει και αποκαλύπτει με ευρηματικότητα τις ιστορικά και κοινωνικά δύσβατες συνθήκες που επικρατούσαν εκείνη την εποχή.

Με την ερμηνευτική αρτιότητα και τους ισχυρούς και έντονους χαρακτήρες εντός σκηνής, όπως αυτός της ίδιας της Νεφέλης Μαϊστράλη που με ιδιορρυθμία χαρισματική παρουσίασε τον ρόλο της ιδιαιτέρως βασιλίσσας, τον Τάσσο Δημητρόπουλο ως άξεστο και πρωτόγονο κοινοτάρχη που ζει και ενεργεί μέσα στη λογική του ρουσφετιού, καθώς και ως αντάρτη του Δημοκρατικού Στρατού, με ιδιαίτερη εκφραστική δεινότητα, την Ελένη Βλάχου ως Ρωσίδα χορεύτρια μα και ως Ελληνοαμερικάνα, που ψάχνει στην Ελλάδα τις ρίζες και τους βιολογικούς της γονείς, και σε λιγότερο αβανταδόρικούς ρόλους, μα παρ' όλα ταύτα αλάνθαστοι, ο Χάρης Κρεμμύδας και ο Πάνος Τοψίδης, ως στρατιώτες του Εθνικού Στρατού.

Το σκηνικό της παράστασης της Γεωργίας Μπούρδα, μια κούνια και αποκόμματα εφημερίδων της εποχής ατάκτως ερριμένα λιτό, χωρίς επί της ουσίας να προσδίδει ιδιαίτερο χαρακτήρα και συγκεκριμένη ταυτότητα στην παράσταση, μα οι ενδυματολογικές της επιλογές ανταποκρίθηκαν με συνέπεια και ακρίβεια στη διαδραματιζόμενη εποχή, όπως επίσης και οι κινησιολογικές επιλογές της Κατερίνας Φώτη, που έδωσαν την παράσταση.

Μια παράσταση μνήμης, που ξύνει τις παλιές πληγές του Εμφυλίου, πληγές που δεν κλείνουν ποτέ, καταδεικνύει την αδικία, το ψεύδος και την καταστροφική δράση των «Παιδοπόλεων», μα παρ' όλα ταύτα διασκεδάζει με τις εξαιρετές ερμηνείες και τη βαθιά και ειρωνική αίσθηση του χιούμορ που επιδεικνύει, βομβαρδίζοντας με νοήματα και αλήθειες που αναστατώνουν και που εντέλει διασφαλίζει τους λόγους και τις αιτίες για τις οποίες ήταν σωστό και δίκαιο να βρισκόμαστε εκεί.

Συντελεστές

Σκηνοθεσία: Θανάσης Ζερίτης
Σκηνικά - κοστούμια: Γεωργία Μπούρδα
Επιμέλεια κίνησης: Κατερίνα Φώτη
Φωτισμοί: Σάκης Μπιρμπίλης
Βοηθός σκηνοθέτη: Ελένη Τσιμπρίκίδου

Φωτογραφίες: Ελίνα Γιουσανλή
Παίζουν: Ελένη Βλάχου, Τάσος Δημητρόπουλος, Χάρης Κρεμμύδας, Νεφέλη Μαϊστράλη, Πάνος Τοψίδης
Ακούγονται ο Σταύρος Γιαννουλάδης και η Ευαγγελία Καρακατσάνη

Η παράσταση επιχορηγήθηκε από το υπουργείο Πολιτισμού και παρουσιάστηκε την προηγούμενη σεζόν στη σκηνή «Πιπέρα» του Δημοτικού Θεάτρου Πειραιά.



Ο πρίγκιπας Χάρι αφηγείται

BIBLIA

«**Η** μουν είκοσι χρονών την πρώτη φορά που άκουσα τι φέρεται να είπει ο μπαμπάς στη μαμά, την ημέρα που γεννήθηκα: "Υπέροχα! Μου έχεις δώσει τον διάδοχο, τώρα μου έδωσες και τη ρεζέρβα. Το έργο μου τελείωσε..."».

Η «Ρεζέρβα», η πολυαναμενόμενη αυτοβιογραφία του πρίγκιπα Χάρι, δούκα του Σάσεξ, κυκλοφορεί στα ελληνικά από τις εκδόσεις Πεδίο. Πρόκειται για ταυτόχρονη έκδοση σε 16 γλώσσες σε όλο τον κόσμο. Το βιβλίο ανακαλεί στη μνήμη μας μία από τις πιο εμβληματικές εικόνες του 20ού αιώνα: Δύο αγόρια, δύο νεαροί πρίγκιπες, να περπατούν πίσω από το φέρετρο της μητέρας τους, καθώς ολόκληρος ο πλανήτης παρακολουθούσε συγκλονισμένος, βυθισμένος στην απόλυτη θλίψη – και στην αβεβαιότητα. Ενώ η Νταϊάνα οδηγούνταν στην τελευταία της κατοικία, δισεκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο αναρωτιούνταν πώς ένιωθαν και τι σκέφτονταν αυτά τα δύο παιδιά. Ασφαλώς και πώς θα εξελίσσονταν οι ζωές από εκείνη την ημέρα και έπειτα.

Για πρώτη φορά, ο πρίγκιπας Χάρι αφηγείται τη δική του ιστορία, τη δική του αλήθεια για τη βασιλική οικογένεια και για το πώς είναι να ζεις μία ζωή ως αναπληρωματικός διάδοχος του θρόνου, ως «ρεζέρβα». Πριν από τον θάνατο της μητέρας του, ο δωδεκάχρονος πρίγκιπας Χάρι ήταν γνωστός ως ο ανέμελος, ο πάντα χαρούμενος και χαριτωμένος ζωηρός μικρός αδελφός. Η θλίψη άλλαξε τα πάντα. Ο νεαρός Χάρι δυσκολεύτηκε στο σχολείο, αναμετρήθηκε με τον κίνδυνο και τη μοναξιά και, ενώ δεν σταμάτησε να κατηγορεί τον Τύπο για τον άδικο χαμό της μητέρας του, παράλληλα, πάλεψε σκληρά για να



αποδεχθεί μια ζωή κάτω από τα φώτα της δημοσιότητας.

Στα είκοσι ένα του κατατάχθηκε στον βρετανικό στρατό. Η πειθαρχία τού έδωσε το σθένος το οποίο χρειαζόταν, ενώ δύο πολεμικές αποστολές τον έκαναν ήρωα στην πατρίδα του. Τότε άρχισε να νιώθει πιο χαμένος από ποτέ, υποφέροντας από μετατραυματικό στρες και κρίσεις πανικού. Και, πάνω απ' όλα, δεν μπορούσε να βρει την αληθινή αγάπη.

Και τότε γνώρισε τη Μέγκαν.

Ολόκληρος ο κόσμος παρασύρθηκε από το κινηματογραφικό ρομάντζο του ζευγαριού και χάρηκε με τον παραμυθένιο γάμο. Ωστόσο, από την αρχή, ο Χάρι και η Μέγκαν δέχθηκαν την επίθεση του Τύπου. Βλέποντας τη σύζυγό του να υποφέρει, με την ασφάλεια και την ψυχική τους υγεία να κινδυνεύουν, ο Χάρι, προσπαθώντας να αποτρέψει την επανάληψη της τραγωδίας, κατέληξε πως ο μόνος τρόπος ήταν να εγκαταλείψει την πατρίδα του. Στα βάθη των αιώνων, η

απόρριψη της βασιλικής οικογένειας αποτελεί μια θαρραλέα πράξη που λίγοι έχουν τολμήσει. Στην πραγματικότητα, ο τελευταίος άνθρωπος που το έκανε ήταν η μητέρα του...

Σφραγισμένη από την ορμητική, αφοπλιστική ειλικρίνεια του συγγραφέα, η «Ρεζέρβα» έχει ήδη γίνει εκδοτικό ορόσημο.

Ο πρίγκιπας Χάρι επιθυμεί να υποστηρίξει βρετανικές φιλανθρωπικές οργανώσεις με δωρεές από τα έσοδα του βιβλίου «Ρεζέρβα». Ο δούκας του Σάσεξ έχει δωρίσει 1.500.000 δολάρια στον φιλανθρωπικό οργανισμό «Sentebale» που ίδρυσε με τον πρίγκιπα Seeiso του Λεσότο στη μνήμη των μητέρων, ο οποίος υποστηρίζει παιδιά και νέους στο Λεσότο και στην Μποτσουάνα που έχουν πληγεί από τον ιό HIV/AIDS. Ο πρίγκιπας Χάρι θα δωρίσει επίσης στον μη κερδοσκοπικό οργανισμό «WellChild» το ποσό των 300.000 λιρών. Το ίδρυμα «WellChild», του οποίου είναι βασιλικός χορηγός επί δεκαπέντε χρόνια, δίνει τη δυνατότητα σε παιδιά και νέους με σοβαρά προβλήματα υγείας να δέχονται φροντίδα και θεραπεία στο σπίτι και όχι στο νοσοκομείο, όπου αυτό είναι δυνατόν.

Ταυτότητα έκδοσης
«Ρεζέρβα»

Πρίγκιπας Χάρι

Μετάφραση: Γιώργος Μπαρουξής, Χρήστος Μπαρουξής, Βαγγέλης Γιαννίσης

Εκδόσεις: Πεδίο

Κυκλοφορία: 10 Ιανουαρίου

Σελίδες: 480

Σκληρό εξώφυλλο

Τιμή: 29,90 €

Ηλεκτρονική παραγγελία: www.pediobooks.gr/el/products/rezerva

4 παραστάσεις για παιδιά

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΛΑΣΚΑΡΗ

«Ειρήνη» του Αριστοφάνη

Ο Βασίλης Μαυρογεωργίου διασκευάζει και σκηνοθετεί με ιδιαίτερο χιούμορ, ειδικά για μικρότερες ηλικίες, την «Ειρήνη» του Αριστοφάνη, στήνοντας μια ευφάνταστη παράσταση-παιχνίδι που δίνει έμφαση στους υψηλής τεχνικής, θεατρικούς μηχανισμούς του Αριστοφάνη, με σκοπό να αναδυθεί το θέατρο στην πιο αγνή του μορφή. Η ομορφιά της ελευθερίας, η δύναμη της ομαδικότητας, της ομόνοιας, της αλληλεγγύης, του σεβασμού απέναντι στον συνάνθρωπο και τη φύση, αναδεικνύονται με γέλιο, κέφι, φα-

ντασία, χορό και τραγούδια. Αξίζει να σημειωθεί ότι η «Ειρήνη» του Αριστοφάνη πρωτοπαρουσιάστηκε από το Θέατρο Τέχνης στην ιστορική παράσταση του 1977 σε σκηνοθεσία Καρόλου Κουν, που με αφορμή τα 80χρονα γενέθλια του οργανισμού, θα θυμηθούμε μέσα από ένα τιμητικό μίνι αφιέρωμα-έκθεση στο φουαγιέ του θεάτρου.

Απόδοση - διασκευή - σκηνοθεσία: Βασίλης Μαυρογεωργίου

Μουσική: Νίκος Κυπουργός

Παίζουν και τραγουδούν οι ηθοποιοί (αλφαβητικά): Νίκος Μαρνάς, Μαριλένα Μόσχου, Ελευθερία Παγκάλου, Δήμητρα Σταύρου, Νίκος Στεργιώτης

Μουσικός επί σκηνής: Γιώργος Φουντούκος

Παραστάσεις κάθε Κυριακή στις 12.00
Κρατήσεις για οργανωμένες πρωινές παραστάσεις στο θέατρο για σχολεία-συλλόγους σε ειδικές τιμές: τηλ. 210 8665144, 210 8674657, theatropol@otenet.gr.

Θέατρο Τέχνης «Καρόλου Κουν»

ΠΑΙΔΙ



«Τικ και Τέλα: Το Χιόνι»

Ο Τικ και η Τέλα, οι αγαπημένοι ήρωες του Άξελ Σέφλερ, απολαμβάνουν... το χιόνι και τη χαρά της φίλιας για δυο ακόμα τελευταίες παραστάσεις στη σκηνή του θεάτρου «104», στις 22 και 29 Ιανουαρίου.

Ο Τικ κι η Τέλα βάζουν τα χειμωνιάτικα τους και βγαίνουν έξω να παίξουν στο χιόνι! Περνάνε τέλεια – φτιάχνουν τους δικούς χιονάγγελους και κατεβαίνουν τη χιονισμένη πλαγιά με το έλκθρο τους. Όταν, όμως, φτάνει η στιγμή να φτιάξουν έναν χιονάνθρωπο, μαλώνουν! Πώς καταφέρνουν οι δύο φίλοι να λύσουν τις διαφορές τους, σ' αυτή την τρυφερή ιστορία; Το «Χιόνι», μια παράσταση που βασίζεται στην ομώνυμη ιστορία του Άξελ Σέφλερ είναι ειδικά φτιαγμένη από τη Μαρία και τη Σπυριδούλα Παπαγεωργίου για μικρά παιδιά, με χειροποίητες κούκλες μαρότ, πολύχρωμα σκηνικά και χαρούμενη μουσική

Κάθε Κυριακή στις 10.30

Τιμή εισιτηρίου: 9€

Θέατρο «104», Ευμολπιδών 41, Γκάζι

«Πουπουλένια πολιτεία»

Η Σοφία Παπαδοπούλου εμπνέεται από τους «Ορνίθες» του Αριστοφάνη, δανείζεται καίρια στοιχεία του κειμένου και φτιάχνει ένα σύγχρονο παραμύθι που ακροβατεί ανάμεσα στην πραγματικότητα και το όνειρο. Το συνέδριο των πουλιών, η οικοδόμηση μιας ονειρικής πολιτείας, αλλά και η εισβολή τριών γκροτέσκων φιγούρων (ενός Influencer, ενός Tik Toker και ενός Traper που τον λένε «Ταασα-Περ») θα αποτελέσουν τα κομβικά σημεία μιας παράστασης βιωματικού χαρακτήρα.

Τα πουλιά αποφασίζουν να χτίσουν μια χώρα που πληροί όλες τις προϋποθέσεις για μια ευτυχισμένη ζωή. Τα καταφέρνουν... Όταν όμως η φήμη της πολιτείας εξαπλώνεται στη Γη, άνθρωποι με παράξενες συμπεριφορές και συνήθειες αρχίζουν να καταφθάνουν. Τα πουλιά βλέπουν το όνειρο να καταρρέει και κινδυνεύουν να χάσουν ό,τι έχτισαν μέχρι τώρα... Μέχρι και τα φτερά τους! Άραγε θα καταφέρουν να επαναφέρουν την ευημερία;

Δραματοουργία - σκηνοθεσία: Σοφία Παπαδοπούλου

Πρωτότυπη μουσική - μουσική διδασκαλία: Γιώργος Ανδριώτης

Παίζουν: Μαρία Κωνσταντά, Μάρω Καραγεώργου, Ορφέας Αλπανίδης, Σοφία Παπαδοπούλου

Μέρες και ώρες παραστάσεων: Κάθε Κυριακή στις 15:00

Καθημερινές για σχολεία στο θέατρο ή στον χώρο των σχολείων.

Εισιτήρια: 10€

Ανέργων, ΑμεΑ, Ομαδικές κρατήσεις: 8€

Θέατρο «104», Ευμολπιδών 41, Γκάζι



«Ο Γουδής ο γουδοχέρης»

Το «Θέατρο της Ημέρας» παρουσιάζει μια διαδραστική παραμυθοπαράσταση, εμπνευσμένη από παραδοσιακό κρητικό παραμύθι. Πρόκειται για μία αφηγηματική παράσταση με στοιχεία κουκλοθεάτρου, αντικειμενοθεάτρου, μιμικής, πολλαπλούς ρόλους και φυσικά την ενεργή συμμετοχή των παιδιών-θεατών μέσω του θεατρικού παιχνιδιού που αποτελεί την κύρια μέθοδο της εργασίας μας.

Τα παιδιά εμπνέονται από την παράδοση και το παραμύθι και το φέρνουν στη σύγχρονη πραγματικότητα, με ιδέες και δράσεις μέσω του θεατρικού παιχνιδιού. Το παραμύθι μεταμορφώνεται σε ιστορία που χωράει ολόκληρη σε μια βαλίτσα.

Δραματουργική επεξεργασία: Ντόρα Ευθυμίου, Αγγελική Σεϊδου

Σκηνοθεσία - παιδαγωγική & εικαστική επιμέλεια: Ανδρομάχη Μοντζολή

Ερμηνεύει η Ευγενία Μωράκη

Με τα παιδιά παίζουν θεατρικό παιχνίδι έμπειροι θεατροπαιδαγωγοί-εμπυχωτές

Έναρξη παραστάσεων: Κυριακή 15 Ιανουαρίου 2023, ώρα 11:00 π.μ.

Τιμή εισιτηρίου: γενική είσοδος 8€, για σχολεία: 6€

«Θέατρο της Ημέρας»: Ν. Γεννηματά 20, Αθήνα, μετρό Πανόρμου





Οι KlimaSeniorinnen, οι ακτιβίστριες για το κλίμα από την Ελβετία, έρχονται στην Ελλάδα

Το ελληνικό γραφείο της Greenpeace και η Εθνική Επιτροπή για τα Δικαιώματα του Ανθρώπου (ΕΕΔΑ) με ιδιαίτερη χαρά υποδέχονται μέλη των KlimaSeniorinnen στην Ελλάδα. Με αφορμή τον αγώνα τους για περισσότερη δράση και αποτελεσματικότερη προστασία των ανθρωπίνων δικαιωμάτων από τις επιπτώσεις της κλιματικής κρίσης, οι KlimaSeniorinnen επισκέπτονται την Αθήνα από τις 24 ως τις 27 Ιανουαρίου, με σκοπό να συζητήσουν με ένα ευρύ κοινό για την εμπειρία τους και να ανταλλάξουν απόψεις για τους τρόπους ανάληψης περαιτέρω κλιματικής και κοινωνικής δράσης.

Οι KlimaSeniorinnen απαρτίζονται από γυναίκες άνω των 64 ετών από την Ελβετία, οι οποίες έχουν ιδρύσει την οργάνωση «Climate Seniors Association» και έχουν προσφύγει ενάντια στην ελβετική κυβέρνηση ενώπιον του Ευρωπαϊκού Δικαστηρίου Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων, διεκδικώντας την ανάληψη δράσης από την κυβέρνηση της χώρας τους ενάντια στην κλιματική αλλαγή. Η υπόθεση αναμένεται να εκδικαστεί την άνοιξη του 2023 και η έκβασή της μπορεί να αποτελέσει ένα σημαντικό νομικό προηγούμενο στον αγώνα για κλιματική δικαιοσύνη.

Οι ηλικιωμένες γυναίκες στην Ευρώπη, όπως αντίστοιχα άλλες ευπαθείς κοινωνικές ομάδες σε άλλα μέρη του κόσμου, πλήττονται πρώτες και δυσανάλογα από τις επι-



πτώσεις της κλιματικής αλλαγής, όπως ακραίοι καύσωνες μεγάλης διάρκειας. Σε κάθε κρίση που βιώνουμε ως είδος, όπως η κλιματική, οι πρώτοι που βάλονται είναι οι ηλικιωμένοι, γυναίκες, παιδιά, πληθυσμιακές ομάδες χαμηλού εισοδήματος και ομάδες που ήδη βιώνουν ανισότητες και κοινωνικό αποκλεισμό. Οι προκλήσεις αυτές όμως οφείλουν και μπορούν να λειτουργήσουν ως αφορμή ώστε η Κοινωνία των Πολιτών να αναλάβει ακόμη πιο συντονισμένη δράση με ενότητα, αλληλεγγύη και δικαιοσύνη.

Μέλη των KlimaSeniorinnen έχουν ήδη επισκεφτεί το Λουξεμβούργο και την Ισπανία, με στόχο να προωθήσουν την υπόθεση αλλά και να στηρίζουν τα κλιματικά κινήματα και αντίστοιχες προσπάθειες σε αυτές τις χώρες. Η προσπάθεια των γυναικών αυτών αποτελεί μία

εξαιρετική ευκαιρία για έναν γόνιμο διάλογο και συνεργασία μεταξύ οργανώσεων με διαφορετική δράση αλλά κοινό παρονομαστή την προστασία των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.

Κατά την παραμονή τους στην Αθήνα θα πραγματοποιηθεί μια σειρά εκδηλώσεων:

● Τρίτη 24/1

Κλειστή εκδήλωση - «Αόρατες Διαδρομές στην πόλη της Αθήνας» Οδηγοί της «Σχεδίας» μάς ξεναγούν στις αόρατες διαδρομές της πόλης, όπου μεταπτυχιακοί φοιτητές του ΕΚΠΑ από τα τμήματα Νομικής, Πολιτικής Επιστήμης και Δημόσιας Διοίκησης, Επικοινωνίας και ΜΜΕ αλλά και από το ερευνητικό κέντρο Refugee and Migration Studies Hub, καθώς και εθελοντές της Greenpeace, θα έχουν ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά και να συζη-

τήσουν με τις KlimaSeniorinnen.

● Τετάρτη 25/1

Ανοιχτή σε κοινό και ΜΜΕ εκδήλωση-συζήτηση
Θέμα: «Οι KlimaSeniorinnen στο Ευρωπαϊκό Δικαστήριο Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων και η σημασία της προσφυγής για το κλιματικό κίνημα, τις ευάλωτες ομάδες και τα ανθρώπινα δικαιώματα»

Πάnel: KlimaSeniorinnen, Μαρία Γαβουνέλη (πρόεδρος της ΕΕΔΑ, καθηγήτρια Διεθνούς Δικαίου Νομική Σχολή ΕΚΠΑ), Νίκος Χαραλαμπίδης (διευθυντής του ελληνικού γραφείου της Greenpeace), Δρ. Ελίζαμπεθ Μεσθεναίου (Δρ. Κοινωνιολογίας - ερευνήτρια, πρ. πρόεδρος της Age Platform Europe, μέλος του ΔΣ της «50και Ελλάς»), Ιωάννα Μάρκου (συνιδρύτρια Ένωσης Γυναικών άνω των 40-«A40s»).

Συντονισμός συζήτησης από τη δημοσιογράφο-υπεύθυνη επικοινωνίας του ΕΛΙΑΜΕΠ, Οντίν Λιναρδάτου. Καθ' ολη τη διάρκεια της εκδήλωσης θα γίνεται παράλληλη διερμηνεία στην ελληνική νοηματική γλώσσα. Τοποθεσία και ώρα: Goethe-Institut Athen, Ομήρου 14-16 Αθήνα, 7-9 μ.μ.

● Πέμπτη 26/1

Κλειστή εκδήλωση-συζήτηση με το φεμινιστικό κίνημα Συνάντηση και συζήτηση με ομάδες οικο-φεμινισμού, καθώς και γυναίκες κινήματα και οργανώσεις. Συντονισμός συζήτησης: Greenpeace.



Πότε πρέπει να πεις νερό;

Της Χριστίνας Μαυρίδου

- Όταν θα ξυπνήσεις: Είναι η καλύτερη ώρα να ενυδατωθείς, από τη στιγμή που το σώμα σου έχει περάσει ένα μεγάλο διάστημα «νηστείας».
- Όταν είσαι άρρωστη-ος: Είναι γνωστό πως όταν είσαι άρρωστη-ος πρέπει να ενυδατώνεσαι συχνά, δεδομένου ότι αρκετά συμπτώματα των ασθενειών προκαλούν απώλεια υγρών. Έτσι, το πρώτο πράγμα που μπορείς να κάνεις με το που καταλάβεις πως καταβάλλεσαι από κάτι, είναι να ξεκινήσεις να πίνεις πολύ νερό.
- Όταν κάνεις γυμναστική (πριν - κατά τη διάρκεια - μετά): Κάνοντας γυμναστική είναι επόμενο να ιδρώσεις. Αυτό σημαίνει πως το σώμα σου έχει υποστεί απώλεια νερού, επομένως θα χρειαστεί να το αναπληρώσεις άμεσα.
- Όταν νομίζεις πως πεινάς: Τις περισσότερες φορές που νομίζεις πως πεινάς, ενδέχεται απλά να διψάς. Ειδικότερα, ο εγκέφαλος αναγνωρίζει τις δύο αυτές ανάγκες ως μία,

επομένως λίγο πριν φτιάξεις κάτι να φας, πεις λίγο νερό για να δεις αν σε λίγα λεπτά η ανάγκη αυτή έχει ικανοποιηθεί.

- Όταν θέλεις να χάσεις βάρος: Το νερό είναι ο καλύτερος σύμμαχός σου προκειμένου να χάσεις κιλά, αφού από τη μία σε γεμίζει, ενώ από την άλλη βελτιώνει τον μεταβολισμό σου. Σύμφωνα με μία έρευνα, 50 κορίτσια έπιναν δύο ποτήρια νερό μισή ώρα πριν από το πρωινό, το μεσημεριανό και το βραδινό, κάνοντας καμία αλλαγή στη διατροφή τους. Ύστερα από 8 εβδομάδες είχαν χάσει βάρος και είχαν μειώσει τη μυϊκή τους μάζα. Παράλληλα, έδειξε πως το νερό επιτάχυνε τη λιπόλυση, τη διαδικασία που καίει το λίπος για την παραγωγή ενέργειας.
- Πριν από την περίοδό σου: Λίγες ημέρες πριν από την περίοδο είναι ιδανικό να πεις αρκετό νερό ώστε να αποφύγεις κάποια ενοχλητικά συμπτώματα που εμφανίζονται κατά την έμμηνου ρύση. Ειδικότερα, ένας από τους λόγους των πόνων περιόδου και

των πονοκεφάλων είναι η αφυδάτωση. Μία πρόσφατη έρευνα έδειξε πως γυναίκες που αντιμετώπιζαν δυσμηνόρροια, αυξάνοντας την ποσότητα του νερού, ειδικότερα πριν από την περίοδό τους, μειώθηκε ο κύκλος και οι πόνοι στη λεκάνη.

- Όταν μειώνεται η ενέργειά σου κατά τη διάρκεια της ημέρας: Βρίσκεσαι στη δουλειά και συνειδητοποιείς πως η ενέργειά σου σε έχει εγκαταλείψει. Πριν καταφύγεις στην καφεΐνη ή σε άλλους τρόπους που θα σε βοηθήσουν να «ξυπνήσεις», πεις ένα μεγάλο ποτήρι νερό. Σύμφωνα με έρευνα, η ενυδάτωση θα επιδράσει κατευθείαν στη διάθεση, τη μνήμη και την οπτική σου αντίληψη.

Christy's Tip: Προτίμησε το νερό σου να είναι σε χάρτινη συσκευασία και ακόμα καλύτερα να έχει και βιταμίνες! Μπες στο κανάλι μου στο Youtube «Christy Mavridou» και δες πολλές και πρωτότυπες ασκήσεις με μπουκαλάκια με νερό!

Η Χριστίνα Μαυρίδου είναι καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής - personal trainer.

- Instagram: [christy_mavridou](#)
- Facebook Page: [Christy Mavridou](#)
- Youtube Channel: [Christy Mavridou](#)



Οι πρώτες
αναγνωρισμένες
ευρωπαϊκές
Νομικές σπουδές
στην Ελλάδα

ΣΠΟΥΔΑΣΕ ΝΟΜΙΚΗ

ΜΕΙΩΣΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΡΩΝ

- Προπτυχιακά και μεταπτυχιακά τμήματα
- Οι απόφοιτοί μας εγγράφονται στους Δικηγορικούς Συλλόγους σε Ελλάδα και Ευρώπη
- Ελληνόφωνα τμήματα
- Φοιτητική κάρτα
- Φοιτητική ιδιότητα
- Πτυχία του Δημοσίου Γαλλικού Πανεπιστημίου Paris 13



Κηφισίας 125-127, 11524 Αθήνα
Τ: +30 210 6980772-3

www.ideal.gr