

ΣΤΑΘΗΣ ΔΡΟΓΩΣΗΣ

«Δεν αρκεί
το streaming
για να
φτιαχτεί μια
μουσική
κοινότητα»

σελ. 27



ΠΡΕΜΙΕΡΑ

«Η Βασίλισσα
της Νέας
Υόρκης»

σελ. 30-31



ΜΑΡΙΑ ΠΡΟΚΟΠΙΟΥ

Τα 5 στάδια
του πένθους
σε έναν
χωρισμό και
πώς θα τα
ξεπεράσεις

σελ. 16-17



ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ // ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

FREE SUNDAY



ΤΕΜΠΗ

ΤΟ ΔΥΣΤΥΧΗΜΑ ΠΟΥ ΑΛΛΑΞΕ ΤΑ ΠΑΝΤΑ

ΣΥΝΕΧΕΙΣ ΟΙ ΛΑΪΚΕΣ ΔΙΑΜΑΡΤΥΡΙΕΣ, ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ, ΚΑΤΑ ΟΣΩΝ ΣΥΝΕΒΑΛΑΝ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΟ ΔΥΣΤΥΧΗΜΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΗ Η ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΗΣ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙ ΤΗΝ ΚΡΙΣΗ ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΝΤΑΙ ΟΙ ΠΟΛΙΤΙΚΟΙ, ΕΚΛΟΓΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΙ

Σελ. 3-6

Γ. Κύρτσος
ΗΠΑ - Κίνα:

Οι σχέσεις των
υπερδυνάμεων
από το κακό στο
χειρότερο

σελ. 19-21



Ευρώπη

Η εγκληματικότητα
στα Βαλκάνια
ανησυχεί την Ε.Ε.

σελ. 14



Οικονομία

Φωτιά έχουν
πάρει οι δόσεις
των δανείων

σελ. 7





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.

ΘΕΜΑΤΑ

3-6 // ΑΝΑΛΥΣΗ Γ. ΚΥΡΤΣΟΣ

Το δυστύχημα που άλλαξε τα πάντα

7 // ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ Φωτιά έχουν πάρει οι δόσεις των δανείων

10 // ΚΟΣΜΟΣ Τουρκία: Ο σεισμός δεν αποδυνάμωσε την κυβέρνηση όσο θα περίμενε η αντιπολίτευση

12 // ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ Ο... δρόμος προς τα χαμηλότοκα στεγαστικά δάνεια

13 // ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ Στις 15 Μαρτίου η προκαταβολή της επικουρικής σύνταξης

14 // ΕΥΡΩΠΗ Η εγκληματικότητα στα Βαλκάνια ανησυχεί την Ε.Ε.

15 // ΑΠΟΨΗ ΑΝΔ. ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ Η φαυλοκρατία της μεταπολίτευσης πίσω από την τραγωδία στα Τέμπη

16 // ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ Μ. ΠΡΟΚΟΠΙΟΥ Τα 5 στάδια του πένθους σε έναν χωρισμό και πώς θα τα ξεπεράσεις

17 // ΥΓΕΙΑ Πόσο απαραίτητη είναι η εξέταση των νεφρών

19-21 // ΑΝΑΛΥΣΗ Γ. ΚΥΡΤΣΟΣ ΗΠΑ - Κίνα σε πορεία σύγκρουσης;

23 // ΥΓΕΙΑ Πιλοτικό πρόγραμμα για γενετικές διαταραχές

FREE TIME

26 // ΑΤΖΕΝΤΑ Τα πολιτιστικά δρώμενα της εβδομάδας

27 // ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ Στάθης Δρογώσης «Δεν αρκεί το streaming για να φτιαχτεί μια μουσική κοινότητα»

29 // ΠΡΟΣΩΠΟ Ανδρέας Κωνσταντινίδης «Το θέατρο τους χωράει όλους»

30-31 // ΠΡΕΜΙΕΡΑ «Η Βασίλισσα της Νέας Υόρκης»

32-33 // ΒΙΒΛΙΟ 8 βιβλία για μικρά παιδιά

34 // ΣΙΝΕΜΑ Τι θα δούμε στις κινηματογραφικές αίθουσες

35 // COOK FILES Γερμανός μπουρδέτο

36 // ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ Ιστορική Συνθήκη για τους Ωκεανούς από τον ΟΗΕ!

37 // ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ Ο χάρτης της περιβαλλοντικής καταστροφής που έχει προκληθεί από την εισβολή στην Ουκρανία

38 // ΘΕΑΤΡΟ Είδαμε την παράσταση «Ο επισκέπτης»

39 // ΕΥΕΞΙΑ Η άσκηση με άδειο στομάχι είναι ασφαλής;

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 652η
12//03//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 οποιονδήποτε 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.

Στην πολιτική υπάρχει πάντα το στοιχείο του απρόοπτου. Ο επικοινωνιακός και πολιτικός έλεγχος, όσο συστηματικός και να είναι, φτάνει μέχρι ένα σημείο. Η πραγματικότητα ξεπερνάει, σε πολλές περιπτώσεις, τα κομματικά και κυβερνητικά επιτεύγματα.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η τραγωδία στο Μάτι κόστισε πολύ στην κυβέρνηση Τσίπρα, ούτε πρέπει να υπάρχει αμφιβολία ότι η τραγωδία στα Τέμπη θα κοστίσει πολύ στην κυβέρνηση Μητσοτάκη.

Οι καταστροφές δεν έρχονται σε ένα εργαστηριακό πολιτικό περιβάλλον, αλλά συνήθως αναδεικνύουν αδυναμίες και ενισχύουν μηνύματα σε βάρος της εξουσίας. Από την άποψη αυτή, θεωρώ ότι η καταστροφή στα Τέμπη θα αποδειχθεί καταλύτης εξέλιξεων. Πολλά πράγματα πήγαιναν στραβά και το αιματηρό σοκ των Τεμπών βοήθησε την κοινή γνώμη να τα αντιληφθεί και να αρχίσει να α-ντιδρά.

Διαπλοκή και κομματικό κράτος

Μετά τα Τέμπη, η κοινή γνώμη διαμορφώνεται στην κατεύθυνση ότι χάθηκαν περίπου 60 ζωές –οι περισσότερες νέων ανθρώπων– εξαιτίας της διαπλοκής, της διαφθοράς που τη συνοδεύει και του κομματικού, πελατειακού κράτους.

Η κυβερνητική ευθύνη είναι διπλή, εφόσον η κορυφή της διαπλέκεται με ισχυρά συμφέροντα και το κομματικό, πελατειακό κράτος δυσλειτουργεί με τραγικές συνέπειες.

Το Μαξίμου μοιάζει αιχμάλωτο της διαπλοκής, αν οκεφτούμε ότι η διαχείριση της κρίσης ανατέθηκε στον υπερ-υπουργό Γεραπετρίτη, ο οποίος είναι παντρεμένος με την κόρη του δεύτερου βασικού μετόχου της ΓΕΚ ΤΕΡΝΑ.

Στη διάρκεια της ενεργειακής κρίσης, από το φθινόπωρο του 2021 μέχρι τα τέλη του 2022, οι αποφάσεις του Μαξίμου ήταν όλες υπέρ της ΓΕΚ ΤΕΡΝΑ και σε βάρος των νοικοκυριών, των επαγγελματιών, των μικρομεσαίων, ακόμη και της βιομηχανίας.

Η ΓΕΚ ΤΕΡΝΑ κυριαρχεί και στα έργα υποδομής, μεταξύ των οποίων και τα έργα σιδηροδρομικής υποδομής.

Το προγραμματισμένο δυστύχημα των Τεμπών οφείλεται και στον τρόπο κατανομής των έργων, με

ΤΟ ΔΥΣΤΥΧΗΜΑ ΠΟΥ ΑΛΛΑΞΕ ΤΑ ΠΑΝΤΑ



τους ευνοούμενους εργολάβους των κυβερνήσεων να παίρνουν τα κατασκευαστικά έργα και τα έργα ασφάλειας του δικτύου και τηλεδιοίκησης να μένουν πιο πίσω, ίσως γιατί δεν ενδιέφεραν τόσο τους «κολλητούς» της εξουσίας ή δεν είχε βρεθεί ακόμα η φόρμουλα της κατανομής τους, για να είναι όλοι οι ισχυροί ενδιαφερόμενοι ικανοποιημένοι.

Σε κάθε περίπτωση, μια κυβέρνηση που αναθέτει στον «υπουργό ΓΕΚ ΤΕΡΝΑ» τη διαχείριση της κρίσης μετά την τραγωδία στα Τέμπη, είναι σαν να κραυγάζει το πρόβλημά της.

Η ίδια πικρή γεύση και σε ό,τι αφορά τη λειτουργία του κομματικού, πελατειακού κράτους. Προς στιγμήν, η κυβερνητική ηγεσία πήγε να αρπαχθεί από τις υπαρκτές ευθύνες του σταθμάρχη για να βγει από τη δύσκολη θέση, αλλά βρέθηκε και σ' αυτό το ζήτημα εκτεθειμένη. Ο σταθμάρχης ήταν πρώην α-χθοφόρος του ΟΣΕ, ο οποίος, αφού έκανε μια αδιευκρίνιστη επαγγελματική πορεία στην... εκπαίδευση, επανήλθε στον ΟΣΕ σαν σταθμάρχης.

Πήρε μέρος σε έναν διαγωνισμό ενώ είχε ξεπεράσει κατά πολύ το όριο ηλικίας, εκπαιδεύτηκε πρόχειρα και βρέθηκε χωρίς την αναγκαία εμπειρία σε μια από τις πιο σημαντικές θέσεις σταθμάρχη του σιδηροδρομικού δικτύου.

Η κυβερνητική ηγεσία προσπαθεί να συνδέσει τα λάθη και τις παραλείψεις της που έχουν σχέση με τη λειτουργία του κομματικού, πελατειακού κράτους με αυτά που μπορεί να έκανε στο παρελθόν ο ΣΥΡΙΖΑ ή την επιρροή που μπορεί να διατηρούν στο «σύστημα» άνθρωποι του ΠΑΣΟΚ.

Όμως τη συνολική ευθύνη για το επίπεδο λειτουργίας των κρατικών οργανισμών έχει η σημερινή κυβέρνηση. Επιπλέον, η επιχειρηματολογία Μητσοτάκη για να κερδίσει τις προηγούμενες εκλογές έδινε ιδιαίτερη έμφαση στο μικρό, ευέλικτο, επιτελικό κράτος. Η κυβερνητική πολιτική κινήθηκε σε διαμετρικά αντίθετη κατεύθυνση με τα γνωστά αποτελέσματα.

Κατάρρευση εικόνας, ρωγμές στα ΜΜΕ

Οι βαριές κυβερνητικές ευθύνες για την τραγωδία των Τεμπών προκάλεσαν επικοινωνιακό και πολιτικό ντόμινο.

Στη διάρκεια της τετραετίας η κυβέρνηση μπόρεσε να δημιουργήσει, με θεμιτά και αθέμιτα μέσα, ένα μπλοκ συμφερόντων στα ΜΜΕ που λειτουργούσε



Αλλάζει ο εκλογικός σχεδιασμός του Μαξίμου



Μεγάλες οι ευθύνες του κομματικού, πελατειακού κράτους

για λογαριασμό της.

Είχα την ευκαιρία να διαπιστώσω την αποτελεσματική λειτουργία του μπλοκ συμφερόντων όταν οι πρώτες διαφωνίες μου με την κυβερνητική ηγεσία οδήγησαν, πριν δύο χρόνια, στον τηλεοπτικό αποκλεισμό μου που συνεχίζεται και σήμερα.

Η μιντιακή κυριαρχία του Μαξίμου επέτρεπε εντυπωσιακές προεκλογικές σκηνοθεσίες, οι οποίες δεν είχαν σχέση με την πραγματικότητα αλλά μπορούσαν να επηρεάσουν τους ψηφοφόρους. Για παράδειγμα, ο πρωθυπουργός παρουσίαζε –χωρίς τον αναγκαίο αντίλογο από τα ΜΜΕ– ανύπαρκτες επιτυχίες στον τομέα της υγείας και της εκπαίδευσης ή σε σχέση με τους συμπολίτες μας που έχουν τις μεγαλύτερες ανάγκες.

Αυτή η καλά προγραμματισμένη προπαγάνδα διακόπηκε, με τραγικό τρόπο, με το δυστύχημα στα Τέμπη. Την ίδια μέρα ο Μητσοτάκης επρόκειτο να επισκεφθεί στη Θεσσαλονίκη το κέντρο του ΟΣΕ για την ανύπαρκτη, όπως αποδείχθηκε, τηλεδιοίκηση και φωτοσήμανση.

Η επίσκεψη μταιώθηκε, εφόσον είχε προγραμματιστεί να πραγματοποιηθεί λίγες ώρες μετά το δυστύχημα, αλλά το μήνυμα το πήραν όλοι. Η κυβερνητική προπαγάνδα δεν έχει καμία σχέση με την πραγματικότητα που διαμορφώνει η κυβερνητική πολιτική.

Το σύστημα ασφαλείας στον ΟΣΕ δεν είχε ολοκληρωθεί παρά τη συμφωνία μεταξύ του ΟΣΕ, του Δημοσίου και των Ιταλών επενδυτών τον Νοέμβριο του 2019 ότι θα είχε εγκατασταθεί και θα ήταν πλήρως λειτουργικό μέχρι τα τέλη του 2021.

Από τη στιγμή που μπήκαν στο δίκτυο ταχύτερα τρένα με πρωτοβουλία των Ιταλών επενδυτών, δεν έπρεπε να επιτραπεί η κυκλοφορία τους χωρίς την ολοκλήρωση των συστημάτων ασφαλείας. Οι μεγαλύτερες ταχύτητες επιβάλλουν και μεγαλύτερες απαιτήσεις για την ασφάλεια των επιβατών.

Εδώ έχουμε μία συνολική αποτυχία του συστήματος. Ο ΟΣΕ δεν έπρεπε να επιτρέψει την κίνηση των τρένων σε αυτές τις συνθήκες. Οι Ιταλοί επενδυτές δεν έπρεπε να αναλάβουν πρόσθετο ρίσκο. Η ΡΑΣ

(Ρυθμιστική Αρχή Σιδηροδρόμων) έπρεπε να έχει παρέμβει.

Με τη δραματική κατάρρευση της κυβερνητικής προπαγάνδας στα Τέμπη, κατέρρευσε και η αξιοπιστία του φιλοκυβερνητικού μπλοκ συμφερόντων στα ΜΜΕ. Η τραγωδία ήταν τέτοιας έκτασης που μπήκε απευθείας στα σπίτια χωρίς τη διαμεσολάβηση των συνεργαζόμενων με το Μαξίμου διαμορφωτών της κοινής γνώμης.

Ο κόσμος άρχισε να αντιλαμβάνεται τα φιλοκυβερνητικά ΜΜΕ σαν προέκταση της εξουσίας και να τους αποδίδει μερίδιο της ευθύνης για τα λάθη και τις παραλείψεις που συγκαλύπτουν.

Η ζημιά για την κυβέρνηση είναι διπλή. Κατέρρευσε η αξιοπιστία του μπλοκ συμφερόντων στα ΜΜΕ που τόσο μεθοδικά δημιούργησε και αυτονομήθηκε η κοινή γνώμη την πιο κρίσιμη περίοδο, στην τελική ευθεία προς τις βουλευτικές εκλογές.

Επιπλέον, άρχισαν να εμφανίζονται ρωγμές στο μπλοκ των φιλοκυβερνητικών συμφερόντων. Κάποιοι άρχισαν να σκέφτονται την επόμενη κατάσταση και να στέλνουν τα σχετικά μηνύματα. Άλλοι άρχισαν να κρατούν κάποιες αποστάσεις από την κυβέρνηση σε αναζήτηση ανταγωνιστικού πλεονεκτήματος έναντι άλλων ΜΜΕ.

Εκτός Ευρώπης



Η οικογενειοκρατία στο εδώλιο

Στα Τέμπη χάθηκε κι ένα άλλο συγκριτικό πλεονέκτημα της κυβέρνησης, η ευρωπαϊκή της εικόνα. Η ΝΔ την είχε καλλιεργήσει αντιδρώντας στο αποτυχημένο ριζοσπαστικό πείραμα του ΣΥΡΙΖΑ το 2014-2015 και ο Μητσοτάκης την είχε ενισχύσει διεκδικώντας την ηγεσία της ΝΔ και την πρωθυπουργία.

Όλα αυτά ανήκουν πλέον στο παρελθόν.

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή παρενέβη στα τέλη του 2020, ζητώντας από την κυβέρνηση να προχωρήσει στην εφαρμογή της Οδηγίας για τη λειτουργία των ευρωπαϊκών σιδηροδρόμων και στην Ελλάδα. Η κυβέρνηση δεν έδωσε σημασία, ούτε προσαρμόστηκε. Γι' αυτό η Ευρωπαϊκή Επιτροπή παρέπεμψε την Ελλάδα, στα μέσα Φεβρουαρίου, λίγο πριν αρχίσει την τραγωδία στα Τέμπη, στο Ευρωπαϊκό Δικαστήριο. Πιο τραγική απόδειξη της μη συμμόρφωσης στα ευρωπαϊκά δεδομένα μιας «φιλοευρωπαϊκής» κυβέρνησης δεν μπορούσε να υπάρξει.

Ο τρόπος που φτάσαμε στην τραγωδία στα Τέμπη αλλά και το κουκούλωμα που επιχειρείται με ελεγχόμενη επιτροπή διερεύνησης από την οποία απουσιάζουν εκπρόσωποι ευρωπαϊκών θεσμών, ευρωπαϊκών σιδηροδρομικών οργανισμών και ευρωπαϊκών συνδικάτων ολοκληρώνει την επικίνδυνη έξοδο της κυβέρνησης από το ευρωπαϊκό πλαίσιο.

Η αντιευρωπαϊκή δυναμική της «φιλοευρωπαϊκής» εξουσίας αναπτύχθηκε σε διάφορα στάδια. Πρώτα είχαμε τη ρήξη της κυβέρνησης με το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο και τα ευρωπαϊκά ΜΜΕ για θέματα περιορισμού της ελευθερίας των ΜΜΕ στην Ελλάδα.

Το ρήγμα διευρύνθηκε με την υπόθεση των κοριών που κυριαρχεί στην επικαιρότητα από τον Ιούλιο του 2022. Στην αντίληψη της κυβερνητικής ηγεσίας δεν τρέχει περίπου τίποτα και όλα είναι ζήτημα προεκλογικής τακτικής της Αριστεράς ή και... διεθνούς συναμοσίας σε βάρος της χώρας.

Αυτού του είδους η επιχειρηματολογία απορρίπτεται στην Ε.Ε. και βοήθησε στο να ενισχυθεί ο προβληματισμός στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο και στην Ευρωπαϊκή Επιτροπή για οπισθοδρόμηση στην Ελλάδα, με ευθύνη της κυβέρνησης, στα ζητήματα κράτους δικαίου.

Η προβλητική συμπεριφορά του πρωθυπουργού, των υπουργών και του εισαγγελέα του Αρείου Πάγου έναντι της αποστολής της επιτροπής LIBE (Δικαιωμάτων και Ελευθεριών) στην Ελλάδα ενίσχυσε κι άλλο την κριτική διάθεση των Ευρωπαίων έναντι του ελληνικού συστήματος εξουσίας.

Την κατάρρευση της ευρωπαϊκής εικόνας του πρωθυπουργού και της κυβέρνησης επιτάχυναν τα ρεπορτάζ και οι αναλύσεις των πιο έγκυρων ΜΜΕ της



Ε.Ε. για τον περιορισμό της ελευθερίας των ΜΜΕ στην Ελλάδα, για τις υποκλοπές και το επιχειρούμενο κουκούλωμα, για τα λάθη και τις παραλείψεις που οδήγησαν στα Τέμπη, για τις κλιμακούμενες λαϊκές αντιδράσεις, τις επιλογές της ηγεσίας και την κυβερνητική πολιτική.

Μου έκανε φοβερή εντύπωση η άρνηση των κυβερνητικών και της ηγεσίας της Δικαιοσύνης να συναντηθούν με τα μέλη της αποστολής της επιτροπής LIBE του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου. Επειδή συμμετέχω στην επιτροπή Εξωτερικών Υποθέσεων του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και ειδικεύομαι σε αποστολές στο εξωτερικό –πολλές από τις οποίες σε τρίτες χώρες–, μπορώ να διαβεβαιώσω ότι το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο χαιρεί διεθνούς αναγνώρισης και οι αποσταλμένοι του γίνονται δεκτοί στο ανώτατο επίπεδο, ακόμη και από κυβερνήσεις που μπορεί να έχουν σοβαρές πολιτικές διαφορές με την Ε.Ε. Η περιφρόνηση που έδειξαν Μητσοτάκης, άλλοι κυβερνητικοί και Ντογιάκος στους εκπροσώπους του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου είναι πράξη αντιευρωπαϊκού πολιτικού κανιβαλισμού που προκάλεσε σοκ στις Βρυξέλλες.

Πολιτικός αναχρονισμός

Η τραγωδία στα Τέμπη ανέδειξε τα αναχρονιστικά χαρακτηριστικά του ελληνικού συστήματος εξουσίας.

Φάνηκαν οι βλαβερές συνέπειες της οικογενειοκρατίας. Υπουργός Μεταφορών ο Κώστας Καρα-



Στα Τέμπη εκτροχιάστηκε ο προπαγανδιστικός μηχανισμός της κυβέρνησης

μανλής, ένας πολιτικός με μεγάλο όνομα και μικρές δυνατότητες ο οποίος έκανε ρεκόρ καθυστέρησης σε όλα τα έργα συγκοινωνιακής υποδομής στη διάρκεια της τετραετίας.

Οι αναφορές στις ευθύνες των προηγούμενων κυβερνήσεων είχαν στόχο έναν βολικό για τη σημερινή κυβέρνηση καταμερισμό ευθυνών, αλλά ανέδειξαν και αυτές τα οικογενειοκρατικά χαρακτηριστικά του συστήματος. Παλαιότερα υπουργός Μεταφορών και Συγκοινωνιών ήταν ο Μ. Λιάπης, ανιψιός και αυτός του Κωνσταντίνου Καραμανλή. Διακρίθηκε στη συσσώρευση ελλειμμάτων και χρεών του ΟΣΕ, τα οποία στη συνέχεια πέρασαν στο δημόσιο χρέος, συμβάλλοντας στη χρεοκοπία και οδηγώντας τη χώρα στα μνημόνια.

Πρωθυπουργός είναι γιος πρωθυπουργού, ο οποίος υπόσχεται στο μέλλον τις ασφαλείς σιδηροδρομικές συγκοινωνίες που δεν μπόρεσε να εξασφαλίσει



Συμφέροντα και διαπλοκή έπαιξαν ρόλο στην τραγωδία

αυτή την τετραετία. Προώθησε στη θέση Νο. 2 της κυβέρνησης έναν ανιψιό του και τώρα, που δείχνει αποδυναμωμένος, η «οικογένεια» ελπίζει ότι θα τον αντικαταστήσει, όταν το επιτρέψουν οι συνθήκες, ο σημερινός δήμαρχος Αθηναίων, επίσης ανιψιός του. Η ελληνική κοινωνία ασφυκτιά μέσα σε αυτό το οικογενειοκρατικό σύστημα εξουσίας. Μεγαλύτερη είναι η αντίδραση της νεολαίας, η οποία είχε τις μεγαλύτερες απώλειες στα Τέμπη αλλά και καταγράφει τις περισσότερες χαμένες δυνατότητες και ευκαιρίες εξαιτίας της οικογενειοκρατίας.

Ο αναχρονισμός του συστήματος αναδεικνύεται και μέσα από την εξάρτηση του εισαγγελέα του Αρείου Πάγου, Ντογιάκου, από την εκτελεστική εξουσία. Την εξάρτηση αυτή είχα την ευκαιρία να αντιληφθώ όταν έγινα στόχος των κοριών του Μαξίμου και απευθύνθηκα στην ΑΔΑΕ και τον πρόεδρό της κ. Ράμμο για να προστατεύσω τα συνταγματικά μου δικαιώματα και τις ελευθερίες. Ο πρόεδρος της ΑΔΑΕ στάθηκε στο ύψος των περιστάσεων και έκανε έλεγχο στον πάροχο, συγκεκριμένα στην Cosmote,

τεκμηριώνοντας την παρακολούθηση των τηλεφώνων μου για μια περίοδο 18 μηνών. Ο Ντογιάκος παρενέβη σε μια μάταιη προσπάθεια να εμποδίσει τον έλεγχο Ράμμου, ΑΔΑΕ στην Cosmote. Στη συνέχεια, όταν τεκμηριώθηκε η παρακολούθηση των τηλεφώνων μου, αντί να στραφεί κατά των κοριών και των καθοδηγητών τους, στράφηκε κατά του Ράμμου και της ΑΔΑΕ.

Ανάλογους ελιγμούς υπέρ της εκτελεστικής εξουσίας φαίνεται να επιχειρεί και στο θέμα του δυστυχήματος των Τεμπών. Αντί να στραφεί εναντίον των κορυφαίων οι οποίοι ξεχαρβάλωσαν λόγω ιδιοτέλειας και ανικανότητας το σύστημα, ανέσυρε ένα σιδηροδρομικό δυστύχημα του 2017 επί ΣΥΡΙΖΑ και άρχισε την επανεξέτασή του παρά το γεγονός ότι έχει ήδη κριθεί από τη Δικαιοσύνη.

Με ένα τόσο «στημένο» σύστημα εξουσίας, η χώρα δεν πηγαίνει πουθενά. Δεν μπορεί να αντέξει τον ανταγωνισμό, που είναι το χαρακτηριστικό του σύγχρονου κόσμου, ούτε να παρακολουθήσει τις εξελίξεις σε μια δυναμικά μεταβαλλόμενη πραγματικότητα.

Το ζήτημα των εκλογών

Η κυβερνητική ηγεσία είχε προετοιμάσει βουλευτικές εκλογές για τις 9 Απριλίου σε ένα αποστειρωμένο περιβάλλον. Το μπλοκ των φιλοκυβερνητικών ΜΜΕ δούλευε υπερωριακά γι' αυτήν και ο πρωθυπουργός ήταν αισιόδοξος ότι θα μπορούσε να φτάσει, παίζοντας με τους αριθμούς, τα εκλογικά συστήματα και μερικούς «πρόθυμους» άλλων κομμάτων, στη δεύτερη τετραετία.



Εντελώς εκτός ευρωπαϊκού πλαισίου όσα προηγήθηκαν και όσα ακολούθησαν την τραγωδία

Προσπαθούσε να επιβάλλει την άποψη ότι η εκλογική διαδικασία είχε προβλέψιμο αποτέλεσμα και πως καλά θα έκανε ο κόσμος να στραφεί προς το κυβερνών κόμμα από την πρώτη εκλογική αναμέτρηση για να μην ταλαιπωρείται και χάνει χρόνο.

Αυτή η «τυπική διαδικασία» που περιέγραφε μέσω των ελεγχόμενων ΜΜΕ το Μαξίμου αντικαταστάθηκε από τη νέα δυναμική που αναπτύχθηκε με το δυστύχημα των Τεμπών. Η κοινή γνώμη έπαθε σοκ με τα λάθη και τις παραλείψεις της κυβέρνησης, την προσπάθεια κουκουλώματος, τις ψεύτικες παραιτήσεις και τις υποκριτικές συγγνώμες, τη χρησιμοποίηση των ΜΑΤ που συμπληρώνουν τους γνωστούς-αγνωστούς ταραχοποιούς για να χτυπήσουν τις μεγάλες συγκεντρώσεις διαμαρτυρίας.

Το διαζύγιο της νεολαίας με την κυβέρνηση είναι οριστικό και η αποχή των νέων, στην οποία στηριζόταν ο εκλογικός σχεδιασμός του Μαξίμου, μοιάζει και αυτή με υπόθεση του παρελθόντος.

Η ΝΔ δείχνει να έχει μπει σε φάση μεγάλης πολιτικής, εκλογικής κάμψης, ανεξάρτητα από «μαγειρέματα» ελεγχόμενων δημοσκοπών. Το Μαξίμου γνωρίζει ότι η ΝΔ θα υποστεί μεγάλες απώλειες και προσπαθεί να εφαρμόσει ένα σχέδιο Β, ώστε ο ΣΥΡΙΖΑ και το ΠΑΣΟΚ να έχουν σχετικά περιορισμένα κέρδη, με τις ψήφους διαμαρτυρίας να πηγαίνουν σε κόμματα που δεν διαμορφώνουν τις εξελίξεις.

Έτσι εξηγείται και η προγραμματισμένη καταστολή των εκδηλώσεων διαμαρτυρίας, η οποία σε ορισμένες περιπτώσεις έχει προκατόρικες διαστάσεις.

Από εκεί που ο πρωθυπουργός είχε προγραμματίσει να κάνει τις εκλογές στις 9 Απριλίου, προσπαθεί τώρα να κερδίσει χρόνο επενδύοντας στη σταδιακή εκτόνωση της λαϊκής δυσαρέσκειας και οργής. Δεν είναι βέβαιο όμως ότι ο χρόνος λειτουργεί υπέρ του, γιατί υπάρχει κίνδυνος να γενικευθεί η απομυθοποίηση της κυβερνητικής πολιτικής που προκάλεσαν τα Τέμπη. Επιπλέον, η αναβολή των εκλογών για ένα διάστημα που θα ξεπερνάει τις λίγες εβδομάδες μπορεί να ερμηνευθεί από τους πολίτες σαν ένδειξη πολιτικής αδυναμίας της κυβέρνησης.

Είναι δύσκολο να προβλεφθούν με ακρίβεια οι εξελίξεις, εφόσον πλέον είναι πολλοί οι παίκτες και οι παράγοντες που τις διαμορφώνουν. Το μόνο βέβαιο είναι ότι το πολιτικό περιβάλλον και η πολιτική δυναμική είναι εντελώς διαφορετικά μετά την τραγωδία στα Τέμπη και πως τον πολιτικό λογαριασμό, ο οποίος είναι απροσδιόριστος αλλά μεγάλος, θα τον πληρώσουν κυβέρνηση και ΝΔ.



Βαρά είναι το τμήμα που καλούνται να πληρώσουν οι δανειολήπτες κυμαινόμενου επιτόκιου, στην προσπάθεια της Ευρωπαϊκής Κεντρικής Τράπεζας να τιθασεύσει τον πληθωρισμό.

Τα κυμαινόμενα επιτόκια στεγαστικών δανείων εκτιμά ότι μπορεί να φτάσουν και το 6,75%, υψηλότερα κατά 175 μονάδες βάσης από τα ήδη υψηλά τρέχοντα επίπεδα, μέχρι τα μέσα του 2024. Άλλωστε, η επικεφαλής της ΕΚΤ Κριστίν Λαγκάρντ, έχει προαναγγείλει νέα αύξηση επιτοκίων στη συνεδρίαση της 16ης Μαρτίου και σύμφωνα με όλες τις ενδείξεις, οι αυξήσεις των επιτοκίων θα συνεχιστούν. Η αντίστροφη, δε, πορεία της καθόδου – όποτε κι αν αρχίσει – αποκλείεται να έχει την ίδια ταχύτητα, καθώς κερδίζει έδαφος η άποψη ότι τα επιτόκια πρέπει να διατηρηθούν υψηλά για να εξουδετερώσουν τον πληθωρισμό.

Αύξηση 50 μονάδων βάσης

Σύμφωνα με την Κριστίν Λαγκάρντ, η Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα πρόκειται να αυξήσει το κόστος δανεισμού κατά 50 μονάδες βάσης τον Μάρτιο. «Αυτή ήταν μια απόφαση που εισηγήθηκε στην τελευταία μας συνεδρίαση (της ΕΚΤ) για τη νομισματική πολιτική και όλοι οι αριθμοί που βλέπουμε τις τελευταίες ημέρες επι-

βεβαιώνουν ότι αυτή η αύξηση των επιτοκίων είναι πολύ, πολύ πιθανή», ανέφερε σε πρόσφατες δηλώσεις της. Μια κίνηση αυτού του μεγέθους θα οδηγήσει τις αυξήσεις των επιτοκίων της ΕΚΤ από τον Ιούλιο στις 350 μονάδες βάσης.

Καθώς ο πληθωρισμός εξακολουθεί να υπερβαίνει το τετραπλάσιο του στόχου της κεντρικής τράπεζας στο 2% και το υποκείμενο επιτόκιο σε ρεκόρ, ορισμένοι αξιωματούχοι πρότειναν ότι θα μπορούσε να απαιτηθεί νέα αύξηση κατά μισή μονάδα τον Μάιο και οι επενδυτές εκτιμούν ότι το επιτόκιο με το οποίο θα δανείζει η ΕΚΤ τις εμπορικές τράπεζες μπορεί να φτάσει το 4% από 2,5% σήμερα.

Παράδειγματα

Ενδεικτικά αναφέρεται ότι το μέσο κυμαινόμενο επιτόκιο ενός στεγαστικού δανείου διαμορφώνεται λίγο άνω του 5,25%. Επιτόκιο που για ένα δάνειο 100.000 ευρώ με διάρκεια αποπληρωμής στα 15 έτη, διαμορφώνει την μηνιαία δόση στα 810 ευρώ. Η δόση αυτή είναι αυξημένη

κατά 138 ευρώ από την μηνιαία δόση των 672 ευρώ που πλήρωνε ο δανειολήπτης όταν το Euribor ήταν μηδενικό (σημειώνεται ότι αρνητικό επιτόκιο βάσης δεν εφαρμόστηκε για την τιμολόγηση στεγαστικών δανείων) και το τελικό επιτόκιο για τον πελάτη διαμορφωνόταν στο 2,50%. Αντίστοιχα, στο ίδιο δάνειο των 100.000 ευρώ με αποπληρωμή σε 20 και 30 χρόνια, η μηνιαία δόση διαμορφώνεται σε 681 ευρώ από 536 και σε 560 από 250 ευρώ, έχοντας αυξηθεί αντίστοιχα κατά 145 ευρώ και κατά 310 ευρώ.

Με το Euribor να πάνει το 3% και το τελικό κυμαινόμενο επιτόκιο ενός στεγαστικού δανείου να διαμορφώνεται στο 5,50%, η δόση για το δάνειο των 100.000 ευρώ με λήξη στη 15ετία ανεβαίνει στα 823 ευρώ (+ 151 ευρώ από την έναρξη της ανόδου των επιτοκίων), στην 20ετία στα 695 ευρώ (+ 159 ευρώ) και στην 30ετία στα 575 ευρώ (+ 325 ευρώ).

Προοπτικά, με Euribor στο 4,25%, το τελικό επιτόκιο για τον δανειολήπτη θα έχει διαμορφωθεί στο 6,75% από μόλις 2,0%

κάποιους μήνες πριν. Αυτό σημαίνει ότι η δόση δανείου 100.000 ευρώ με περίοδο αποπληρωμής στην 15ετία θα έχει ανέβει στα 892 ευρώ (+ 219 ευρώ από την αφετηρία της ανόδου), στην 20ετία στα 768 ευρώ (+ 232 ευρώ) και στην 30ετία στα 657 ευρώ (+ 407 ευρώ).

Τα χαμηλόποσα δάνεια

Οι αυξήσεις είναι εξίσου σημαντικές στα δάνεια χαμηλότερου ποσού που αποτελούν και τον μέσο όρο. Στο πλαίσιο αυτό, το μέσο στεγαστικό δάνειο σήμερα υπολογίζεται σε 70.000 ευρώ. Με Euribor 3% και τελικό επιτόκιο στο 5,50% η δόση ενός δανείου 70.000 με αποπληρωμή στην 15ετία η μηνιαία δόση διαμορφώνεται σε 576,1 ευρώ, στην 20ετία σε 486,5 ευρώ και στην 30ετία σε 402,5 ευρώ. Οι δόσεις είναι αυξημένες κατά 114,8 ευρώ, 121,1 ευρώ και 238,7 ευρώ από όταν ξεκίνησε η άνοδος του επιτοκίου Euribor.

Όταν το Euribor φτάσει στο 4,25% διαμορφώνοντας το τελικό κυμαινόμενο επιτόκιο στο 6,75%, η μηνιαία δόση για το δάνειο των 70.000 ευρώ θα ανέρχεται σε 624,4 ευρώ με λήξη στην 15ετία, σε 537,6 ευρώ με λήξη στην 20ετία και σε 459,9 ευρώ με λήξη στην 30ετία. Οι δόσεις θα έχουν αυξηθεί αντίστοιχα κατά 153,3 ευρώ, 162,4 και 284,9 ευρώ από την αφετηρία της ανόδου.



Σύμφωνα με όλες τις ενδείξεις, οι αυξήσεις των επιτοκίων θα συνεχιστούν



ΤΡΑΠΕΖΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ
ΕΥΡΩΣΥΣΤΗΜΑ

Ορκωτοί Ελεγκτές Λογιστές:

Κώστας Σταθόπουλος (Α.Μ. ΣΟΕΛ 42201)
Ανδρέας Χατζηδραμιανού (Α.Μ. ΣΟΕΛ 61391)
ΕΡΝΣΤ & ΓΙΑΝΚ (ΕΛΛΑΣ) Ορκωτοί Ελεγκτές - Λογιστές Α.Ε
Με σύμφωνη γνώμη
2 Μαρτίου 2023
www.bankofgreece.gr

Ελεγκτική Εταιρία:
Τύπος έκθεσης ελέγχου ελεγκτών:
Ημερομηνία έκδοσης έκθεσης ελέγχου:
Διεύθυνση Διαδικτύου:

ΙΣΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΗΣ 31ης ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2022
ΕΤΟΣ ΕΝΕΝΗΟΣΤΟ ΠΕΜΠΤΟ
(σε ευρώ)

ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟ	31.12.2022	31.12.2021
1. Χρυσός και απαιτήσεις σε χρυσό	8.315.986.789	7.828.166.312
2. Απαιτήσεις σε συνάλλαγμα έναντι μη κατοίκων ζώνης ευρώ	5.173.082.228	6.868.711.471
2.1 Απαιτήσεις έναντι του Διεθνούς Νομισματικού Ταμείου (ΔΝΤ)	1.728.659.968	3.597.379.314
2.2 Καταθέσεις σε τράπεζες, χρεόγραφα, δάνεια και λοιπές απαιτήσεις	3.444.422.260	3.271.332.157
3. Απαιτήσεις σε συνάλλαγμα έναντι κατοίκων ζώνης ευρώ	482.908.368	425.143.903
3.1 Απαιτήσεις έναντι της γενικής κυβέρνησης	23.944.221	22.735.845
3.2 Λοιπές απαιτήσεις	458.964.147	402.408.058
4. Απαιτήσεις σε ευρώ έναντι μη κατοίκων ζώνης ευρώ	22.784	22.856
4.1 Καταθέσεις σε τράπεζες, χρεόγραφα και δάνεια	22.784	22.856
4.2 Απαιτήσεις που απορρέουν από πιστωτικές διευκολύνσεις στο πλαίσιο του ΜΣΙ ΙΙ	0	0
5. Δάνεια σε ευρώ προς πιστωτικά ιδρύματα ζώνης ευρώ σχετιζόμενα με πράξεις νομισματικής πολιτικής	35.423.400.000	50.843.400.000
5.1 Πράξεις κύριας αναχρηματοδότησης	0	0
5.2 Πράξεις πιο μακροπρόθεσμης αναχρηματοδότησης	35.423.400.000	50.843.400.000
5.3 Αντιστρεπτές πράξεις εξομάλυνσης βραχυχρόνιων διακυμάνσεων της ρευστότητας	0	0
5.4 Διαρθρωτικές αντιστρεπτές πράξεις	0	0
5.5 Διευκόλυνση οριακής χρηματοδότησης	0	0
5.6 Πιστώσεις για την κάλυψη περιθωρίων	0	0
6. Λοιπές απαιτήσεις σε ευρώ έναντι πιστωτικών ιδρυμάτων ζώνης ευρώ	1.486.496	1.936.171
7. Χρεόγραφα σε ευρώ κατοίκων ζώνης ευρώ	160.420.762.541	147.957.532.914
7.1 Χρεόγραφα που διακρατούνται για σκοπούς νομισματικής πολιτικής	148.154.939.009	137.826.696.663
7.2 Λοιπά χρεόγραφα σε ευρώ κατοίκων ζώνης ευρώ	12.265.823.532	10.130.836.251
8. Μακροπρόθεσμες απαιτήσεις σε ευρώ έναντι της γενικής κυβέρνησης	3.478.819.849	3.922.306.370
9. Απαιτήσεις εντός του Ευρωσυστήματος	22.287.438.863	17.131.009.436
9.1 Συμμετοχή στο κεφάλαιο, τα αποθεματικά και τις προβλέψεις της ΕΚΤ	503.561.541	488.470.721
9.2 Απαιτήσεις από τη μεταβίβαση συναλλαγματικών διαθεσίμων στην ΕΚΤ	997.925.769	997.925.769
9.3 Καθαρές απαιτήσεις που απορρέουν από την κατανομή, εντός του Ευρωσυστήματος, των κυκλοφορούντων τραπεζογραμματίων ευρώ	20.073.139.395	15.389.256.095
9.4 Καθαρές απαιτήσεις που απορρέουν από το υπόλοιπο του λογαριασμού δοσοληψιών με το ΕΣΚΤ (TARGET2)	0	0
9.5 Λοιπές απαιτήσεις εντός του Ευρωσυστήματος (καθαρές)	712.812.158	255.356.851
10. Στοιχεία ενεργητικού υπό τακτοποίηση	0	0
11. Λοιπά στοιχεία ενεργητικού	2.880.765.658	2.648.570.653
11.1 Κέρματα ζώνης ευρώ	46.813.436	53.453.963
11.2 Ενσώματα και ασώματα πάγια στοιχεία ενεργητικού	570.170.655	577.335.736
11.3 Λοιπά χρηματοοικονομικά στοιχεία ενεργητικού	115.818.250	111.672.679
11.4 Διαφορές αναπροσαρμογής της αξίας πράξεων εκτός ισολογισμού	45.202	21.820
11.5 Δεδουλευμένα έσοδα και προπληρωθέντα έξοδα	1.595.246.747	1.339.054.674
11.6 Λοιπά στοιχεία	552.671.368	567.031.781
ΣΥΝΟΛΟ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΥ	238.464.673.576	237.626.800.086
ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΙ ΕΚΤΟΣ ΙΣΟΛΟΓΙΣΜΟΥ (ΤΑΞΕΩΣ)	31.12.2022	31.12.2021
1. Τίτλοι του Ελληνικού Δημοσίου από τη διαχείριση του "Κοινού Κεφαλαίου Νομικών Προσώπων Δημοσίου Δικαίου και Ασφαλιστικών Φορέων" σύμφωνα με τον ν. 2469/97	62.827.172.348	53.003.474.348
2. Τίτλοι του Ελληνικού Δημοσίου και λοιπά χρεόγραφα από τη διαχείριση και θεματοφύλαξη κεφαλαίων δημόσιων οργανισμών, ασφαλιστικών φορέων και ιδιωτών	5.886.169.738	5.059.466.870
3. Περιουσιακά στοιχεία αποδεκτά από το Ευρωσύστημα ως εξασφάλιση για πράξεις νομισματικής πολιτικής και παροχή ενδοημερήσιας ρευστότητας	50.863.532.362	60.727.960.751
4. Λοιποί λογαριασμοί τάξεως	12.610.228.014	12.339.508.154
ΣΥΝΟΛΟ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΩΝ ΤΑΞΕΩΣ	132.187.102.462	131.130.410.123



ΤΡΑΠΕΖΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ
ΕΥΡΩΣΥΣΤΗΜΑ

ΙΣΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΗΣ 31ης ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2022
ΕΤΟΣ ΕΝΕΝΗΧΟΣΤΟ ΠΕΜΠΤΟ
(σε ευρώ)

ΠΑΘΗΤΙΚΟ	31.12.2022	31.12.2021
1. Τραπεζογραμμάτια σε κυκλοφορία	35.771.610.915	35.142.503.430
2. Υποχρεώσεις σε ευρώ έναντι πιστωτικών ιδρυμάτων ζώνης ευρώ σχετιζόμενες με πράξεις νομισματικής πολιτικής	43.694.914.508	49.119.566.410
2.1 Τρεχούμενοι λογαριασμοί (περιλαμβανομένων των υποχρεωτικών καταθέσεων)	2.507.194.960	49.119.566.410
2.2 Διευκόλυνση αποδοχής καταθέσεων	41.187.719.548	0
2.3 Καταθέσεις προθεσμίας	0	0
2.4 Αντιστρεπτές πράξεις εξομάλυνσης βραχυχρόνιων διακυμάνσεων της ρευστότητας	0	0
2.5 Καταθέσεις για την κάλυψη περιωρίων	0	0
3. Λοιπές υποχρεώσεις σε ευρώ έναντι πιστωτικών ιδρυμάτων ζώνης ευρώ	0	8.992.726
4. Υποχρεώσεις σε ευρώ έναντι λοιπών κατοίκων ζώνης ευρώ	25.057.106.363	27.235.028.591
4.1 Γενική κυβέρνηση	23.800.806.836	26.139.126.808
4.2 Λοιπές υποχρεώσεις	1.256.299.527	1.095.901.783
5. Υποχρεώσεις σε ευρώ έναντι μη κατοίκων ζώνης ευρώ	3.076.522.869	2.452.690.164
6. Υποχρεώσεις σε συνάλλαγμα έναντι κατοίκων ζώνης ευρώ	1.756.096.807	3.626.240.543
7. Υποχρεώσεις σε συνάλλαγμα έναντι μη κατοίκων ζώνης ευρώ	2.715	2.557
7.1 Καταθέσεις και λοιπές υποχρεώσεις	2.715	2.557
7.2 Υποχρεώσεις που απορρέουν από πιστωτικές διευκολύνσεις στο πλαίσιο του ΜΣΙ II	0	0
8. Υποχρεώσεις εντός του Ευρωσυστήματος	112.440.835.732	104.172.293.204
8.1 Υποχρεώσεις συνδεόμενες με την έκδοση πιστοποιητικών χρέους της ΕΚΤ	0	0
8.2 Καθαρές υποχρεώσεις που απορρέουν από την κατανομή, εντός του Ευρωσυστήματος, των κυκλοφορούντων τραπεζογραμμάτων ευρώ	0	0
8.3 Καθαρές υποχρεώσεις που απορρέουν από το υπόλοιπο του λογαριασμού δοσοληψιών με το ΕΣΚΤ (TARGET2)	112.440.835.732	104.172.293.204
8.4 Λοιπές υποχρεώσεις εντός του Ευρωσυστήματος (καθαρές)	0	0
9. Στοιχεία παθητικού υπό τακτοποίηση	13.199.947	869.572
10. Λοιπές υποχρεώσεις	1.392.845.189	1.303.171.891
10.1 Διαφορές αναπροσαρμογής της αξίας πράξεων εκτός ισολογισμού	163.611	0
10.2 Δεδουλευμένα έξοδα και προεπιπραχθέντα έσοδα	856.846.888	633.120.410
10.3 Λοιπά στοιχεία	535.834.690	670.051.481
11. Προβλέψεις	4.465.767.289	4.838.094.545
12. Λογαριασμοί αναπροσαρμογής	7.336.388.673	6.310.667.444
13. Μετοχικό κεφάλαιο και αποθεματικά	3.459.382.569	3.416.679.009
13.1 Μετοχικό κεφάλαιο	111.243.362	111.243.362
13.2 Τακτικό αποθεματικό	111.243.362	111.243.362
13.3 Έκτακτο αποθεματικό	490.531.600	447.831.600
13.4 Ειδικό αποθεματικό για χρηματοοικονομικούς κινδύνους	2.744.771.262	2.744.771.262
13.5 Λοιπά ειδικά αποθεματικά	1.592.983	1.589.423
ΣΥΝΟΛΟ ΠΑΘΗΤΙΚΟΥ	238.464.673.576	237.626.800.086

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΧΡΗΣΕΩΣ 2022

	2022	2021
	(σε ευρώ)	(σε ευρώ)
1. Καθαροί τόκοι - έσοδα	2.290.875	435.917.185
1.1 Τόκοι - έσοδα	1.106.018.380	883.886.131
1.2 Τόκοι - έξοδα	-1.103.727.505	-447.968.946
2. Καθαρό αποτέλεσμα από χρηματοοικονομικές πράξεις, ζημιές αποτίμησης και προβλέψεις για κινδύνους	76.385.714	172.464.662
2.1 Πραγματοποιηθέντα κέρδη από χρηματοοικονομικές πράξεις	76.385.714	172.464.662
2.2 Ζημιές αποτίμησης χρηματοοικονομικών στοιχείων ενεργητικού και θέσεων	-54.242.254	-7.228.738
2.3 Μεταφορά από πρόβλεψη έναντι χρηματοοικονομικών κινδύνων	54.242.254	7.228.738
3. Καθαρά έσοδα από αμοιβές και προμήθειες	130.353.332	128.221.252
3.1 Έσοδα από αμοιβές και προμήθειες	139.799.392	135.802.303
3.2 Έξοδα για αμοιβές και προμήθειες	-9.446.060	-7.581.051
4. Έσοδα από μετοχές και συμμετοχές	3.993.279	10.837.011
5. Καθαρό αποτέλεσμα από τη συγκέντρωση και την αναδιανομή του νομισματικού εισοδήματος	706.062.158	247.506.533
6. Λοιπά έσοδα	19.670.908	16.096.575
Σύνολο καθαρών εσόδων	938.756.266	1.011.043.218
7. Δαπάνες προσωπικού και συνταξιοδοτικών παροχών	-272.373.563	-290.474.304
8. Λοιπές δαπάνες διαχείρισης	-65.797.826	-62.261.079
9. Αποσβέσεις ενσώματων και ασώματων παγίων στοιχείων ενεργητικού	-11.158.851	-8.670.784
Σύνολο εξόδων προ προβλέψεων	-349.330.240	-361.406.167
Κέρδη προ προβλέψεων	589.426.026	649.637.051
10. Προβλέψεις	-132.650.602	2.620.893.600
ΚΑΘΑΡΑ ΚΕΡΔΗ ΧΡΗΣΕΩΣ	456.775.424	3.270.530.651

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- Ο οικονομικός καταστάσεις της Τράπεζας της Ελλάδος καταρτίζονται σύμφωνα με το άρθρο 54Α του Κανονισμού της με βάση τους λογιστικούς κανόνες και τις λογιστικές μεθόδους που ισχύουν καθ' ύλην για το Ευρωπαϊκό Σύστημα Κοινών Τραπεζών (ΕΣΚΤ), όπως καθορίζονται από την Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα (ΕΚΤ) με τον Κανονισμό Γραμμή (ΕΕ) 2016/2249 της 31.12.2016 (ΕΚΤ2016/249) και τις εγκριτικές τροποποιήσεις. Οι κανόνες αυτοί βασίζονται σε ευρωπαϊκές λογιστικές αρχές και έχουν προέλθει ώστε να καλύπτουν με το μέγιστο τρόπο τις ανάγκες των εθνικών κεντρικών τραπεζών (ΕΚΤ) για Ευρωπαϊκό σύστημα. Κάθε επίσημο οικονομικό αποτέλεσμα καθώς επίσης οι αποτελεσματικές στις διατάξεις, καταγράφει της Έκθεσης συμμόρφωσης στη λογιστική επικοινωνία των υπηρεσιών από παροχής της Τράπεζας προς τους ασφαλιστικούς της έχει βασιστεί στην Αποφάση (ΕΕ) 2016/2247 της ΕΚΤ της 31.12.2016 σχετικά με τους ετήσιους λογαριασμούς της Ευρωπαϊκής Κεντρικής Τράπεζας (ΕΚΤ2016/253) με τις εγκριτικές τροποποιήσεις. Για το θέμα που ταχόν δεν καλύπτονται από τους κανόνες και τις οδηγίες της ΕΚΤ (ή που η εφαρμογή τους δεν είναι υποχρεωτική) αλλά συνεκτιμάται, ακολουθούνται κατά περίπτωση είτε οι απαιτήσεις της ΕΚΤ, είτε οι διατάξεις του Κανονισμού της Τράπεζας σε συνδυασμό με τον ν. 4548/2018 "Αναμόρφωση του θεσμού των συντάξεων επικαλούν" και τον ν. 4368/2014 "Επιλογή Λογιστικού Τύπου, συνταξιακή ρύθμιση και άλλες διατάξεις", από μέρη που δεν υπακούουν τις διατάξεις του Κανονισμού.
- Η αξία του χρέους έχει υπολογιστεί με βάση την αξία ανά ονομαστικό χρέος της 30.12.2022, όπως αυτή καθορίζεται από την ΕΚΤ. 1.708.075 ευρώ ανά ονομαστικό, έναντι 1.609.483 ευρώ στις 31.12.2021.
- Οι αποτίμησης και οι υποχρεώσεις σε συνάλλαγμα έχουν αποτιμηθεί με βάση τις αποτίμησης του ευρώ έναντι των άλλων νομισμάτων στις 30.12.2022, όπως αυτές καθορίζονται από την ΕΚΤ.
- Η αξία των χρημάτων (ακόμη εκείνων που πρόκειται να διακρατηθούν μέχρι τη λήξη τους, οι μη κυκλοφορούντα τίτλοι καθώς και των χρημάτων που διακρατούνται για σκοπούς νομισματικής πολιτικής) έχει υπολογιστεί με βάση τη μέση αγοράς της 30.12.2022.
- Οι λογαριασμοί χρηματοοικονομικών περιλαμβανομένων από την αποτίμησης του χρέους, των χρηματοοικονομικών μέσων σε ξένο νόμισμα και των χρημάτων, καθώς και της μεταβολής του προκύπτου από την μεταγενέστερη επιβεβαίωση των υποχρεώσεων της Τράπεζας για καθορισμένες παροχές προς τους ασφαλιστικούς της και αφορούν σε αναλογιστικά κέρδη/ζημιές.
- Στις προβλέψεις της Τράπεζας περιλαμβάνονται: προβλέψεις έναντι χρηματοοικονομικών και λειτουργικών κινδύνων, προβλέψεις για παροχές προς ασφαλιστικούς, καθώς και άλλες προβλέψεις. Οι άλλες προβλέψεις περιλαμβάνουν κινδύνους προβλέψεις για την κάλυψη εκκαμμένων οφειλών ή/και κατά της Τράπεζας.
- Οι λογαριασμοί καταρτισμένοι περιλαμβάνουν από την αποτίμησης του χρέους, των χρηματοοικονομικών μέσων σε ξένο νόμισμα και των χρημάτων, καθώς και της μεταβολής του προκύπτου από την μεταγενέστερη επιβεβαίωση των υποχρεώσεων της Τράπεζας για καθορισμένες παροχές προς τους ασφαλιστικούς της και αφορούν σε αναλογιστικά κέρδη/ζημιές.
- Στους λοιπούς λογαριασμούς 156ς παρακολουθείται η υποχρέωση του Ελληνικού Δημοσίου προς το ΔΑΤ από καταβολής οφείλων προβαλλόμενων δικαιωμάτων, συνολικού ορίου 3,1 δισεκ. δολάρια με σύστημα στις 31.12.2022 3,9 δισεκ. ευρώ.
- Ορισμένα στοιχεία των αποτελεσμάτων της χρήσης 2021 αναθεωρήθηκαν ώστε να είναι σύμφωνοι με τα στοιχεία της χρήσης 2022.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ ΚΕΡΔΩΝ (*)
(Άρθρο 71 του Κανονισμού)

	2022	2021
	(σε ευρώ)	(σε ευρώ)
Κέρδη χρήσεως	456.775.424	3.270.530.651
Μείωση προς καταβολή χρήσεως 2022 (0,6720 ευρώ ανά μετοχή σε 19.864.886 μετοχές)	-13.349.203	-13.349.203
Έκτακτο αποθεματικό	-42.700.000	-13.331.600
Ειδικό αποθεματικό για χρηματοοικονομικούς κινδύνους	0	-2.744.771.262
Υπόλοιπο περιεχόμενου στο Ελληνικό Δημόσιο	-400.726.221	-499.078.586
	0	0

* Η διάθεση των κερδών τελεί υπό έγκριση από τη Γενική Συνέλευση των Μετόχων.

Αθήνα, 2 Μαρτίου 2023

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

Ο ΔΙΟΙΚΗΤΗΣ

Ο ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ

Ο ΛΟΓΙΣΤΗΣ

ΓΙΑΝΝΗΣ ΣΤΟΥΡΝΑΡΑΣ

ΓΙΑΝΝΗΣ ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

ΘΕΟΧΑΡΗΣ ΝΤΟΒΑΣ
Αρ. απόφασης Α' 156/στ 01/19/81



ΤΟΥΡΚΙΑ: Ο ΣΕΙΣΜΟΣ ΔΕΝ ΑΠΟΔΥΝΑΜΩΣΕ ΤΗΝ ΚΥΒΕΡΝΗΣΗ ΟΣΟ ΘΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕ Η ΑΝΤΙΠΟΛΙΤΕΥΣΗ

✎ ΧΡΗΣΤΟΣ ΜΑΤΗΣ

Ενα απότομο ξεκαθάρισμα υπέστη το πολιτικό τοπίο στην Τουρκία μετά τους σεισμούς. Κι αυτό, γιατί η περίφημη συμμαχία των έξι της αντιπολίτευσης βρέθηκε χωρίς ομπρέλα, καθώς διαλύθηκε σε λιγότερο από δύο μήνες πριν από τις εκλογές, αφήνοντας μοναδικούς διεκδικητές της προεδρίας της χώρας τον 73χρονο απερχόμενο πρόεδρο Ρετζέπ Ταγίπ Ερντογάν και τον 76χρονο αρχηγό του Ρεπουμπλικανικού Λαϊκού Κόμματος, Κεμάλ Κιλιτνιτάρογλου. Η πρώτη έρευνα που δόθηκε στη δημοσιότητα μετά την ανακοίνωση της υποψηφιότητας Κιλιτνιτάρογλου τού έδωσε ένα εντυπωσιακό προβάδισμα 13,60 μονάδων, αλλά οι αναλύσεις αδυνατούν να το αποδώσουν στο ξεκαθάρισμα του τοπίου ή σε κάποιον άλλον λόγο, όπως οι σεισμοί που διέλυσαν λειτουργικά την Τουρκία του Ερντογάν και δημοσκοπικά το κόμμα του ΑΚΡ.

Σε δηλώσεις του την Τετάρτη 1/3, ο πρόεδρος της Τουρκίας, Ταγίπ Ερντογάν, δήλωσε πως οι προεδρικές

και βουλευτικές εκλογές θα διεξαχθούν τη 14η Μαΐου, όπως είχε προαναγγείλει ο ίδιος.

«Θα τους δώσουμε την απόφαση που αρμόζει στις 14 Μαΐου», δήλωσε ο κ. Ερντογάν, χωρίς να διευκρινίσει σε ποιους αναφέρεται.

Με τη συμμαχία να κλονίζεται, μετά την αποχώρηση της Ακσενέρ, η υποστήριξη στο κυβερνών Κόμμα Δικαιοσύνης και Ανάπτυξης (ΑΚΡ) του Ρετζέπ Ταγίπ Ερντογάν μοιάζει αλώβητη. «Ο σεισμός δεν αποδυνάμωσε την κυβέρνηση τόσο όσο θα περίμενε η αντιπολίτευση», δήλωσε στο Reuters ο πρόεδρος της εταιρείας δημοσκοπήσεων MetroPoll, Εζέρ Σεντζάρ, τα δημοσκοπικά στοιχεία της εταιρείας του οποίου σε νεότερη μέτρηση δείχνουν τον συνασπι-

σμό του Ερντογάν με το Κόμμα Εθνικιστικής Δράσης (ΜΗΡ) να έχουν το προβάδισμα στην περίπτωση επικείμενων εκλογών, παρότι έχει σημειώσει πτώση σε σύγκριση με τον Ιανουάριο, μετά από νέα δημοσκόπηση.

Όμως, η εσωτερική διαφοροποίηση των «6» ξεκίνησε από την αρχηγό του Καλού Κόμματος, Μέραλ Ακσενέρ, και των δύο βασικών πυλώνων του κόμματός της, των δημάρχων Άγκυρας και Κωνσταντινούπολης, Μανσούρ Γιαβάς και Εκρέμ Ιμάμογλου, οι οποίοι αρνήθηκαν να συμμετάσχουν σε εκλογές υπό τον Κιλιτνιτάρογλου με τον οποίο έχουν σοβαρές πολιτικές διαφορές καθώς αυτοί και η Ακσενέρ δηλώνουν δεξιοί έως κεντροδεξιοί, ενώ το CHP σοσιαλδημοκράτες και πολιτικοί δι-

“ Οι Κούρδοι δεν αποκλείουν συνεργασίες, αλλά θεωρούν ότι το κύριο διακύβευμα είναι η δημιουργία του ανεξάρτητου κουρδικού κράτους και όχι το φιλελεύθερο πρόταγμα της Τουρκίας των Λαών

άδοχοι του απαγχονισθέντος πρωθυπουργού Εντνάν Μεντερές.

Την ίδια στιγμή, η απόσυρση της Ακσενέρ συνδυάζεται και με τις κινήσεις του αρχηγού του CHP να προσεταιριστεί τους αρχηγούς των Κούρδων στο δικό του κόμμα. Το αντίλλαγμα για αυτό θα είναι οι συστηματικές μεταρρυθμίσεις που θα ξανακάνουν την τουρκική δημοκρατία προεδρευόμενη από προεδρική που την είχε μετατρέψει ο Ερντογάν με τα δημοψηφίσματα του 2017, τα οποία οριακά είχε κερδίσει.

Οι Κούρδοι, από την πλευρά τους, δεν αποκλείουν συνεργασίες αλλά θεωρούν ότι το κύριο διακύβευμα είναι η δημιουργία του ανεξάρτητου κουρδικού κράτους και όχι το φιλελεύθερο πρόταγμα της Τουρκίας των Λαών, που προωθούν οι πιο φιλελεύθεροι και ασπάζεται ένα μέρος της τουρκικής ελίτ.

Η Τουρκία των Λαών είχε έλθει σε προσμίξεις με διάφορους πλούσιους Τούρκους μετά το δημοψήφισμα, όταν φοβήθηκαν για τους περιορισμούς στα ανθρώπινα δικαιώματα.

Παράλληλα, παρά τις κυβερνητικές δεσμεύσεις για αποκατάσταση των ζημιών στα κτίρια που κατέρρευσαν, η ανοικοδόμηση δεν έχει καν ξεκινήσει και σε πολλά σπίτια οι ιδιοκτήτες ψάχνουν στα ερείπια για τα λεφτά τα οποία είχαν αποθηκευμένα στα σπίτια τους.

Εκτιμάται ότι περίπου 45.000 σκοτώθηκαν στους δύο σεισμούς, που χαρακτηρίζονται ως οι πιο καταστροφικοί στη σύγχρονη ιστορία της χώρας.

Αυτή την περίοδο καταγράφηκαν οι μεγάλες πολιτικές ανακατατάξεις, καθώς τα επιδόματα, οι αυξήσεις μισθών και οι πρόωφες συνταξιοδοτήσεις κατάφεραν να ανατρέψουν την εικόνα της κυβέρνησης που κατέρρευσε. Οι σεισμοί δεν πίεσαν την κυβέρνηση όσο προσδοκούσε η αντιπολίτευση.

Σύμφωνα με Τούρκο πολιτικό αναλυτή, και στο παρελθόν έχει καταγραφεί σε φυσικές καταστροφές η οργή που κατευθύνει τα πλήθη εναντίον της κυβέρνησης, αλλά στη συνέχεια επανακάμπτουν στην κυβέρνηση όταν διαπιστώνουν ότι κανείς άλλος δεν δίνει λεφτά.

Παράλληλα, στους δύο δημάρχους δόθηκε η δέσμευση ότι θα αναλάβουν καθήκοντα αντιπροέδρου της κυβέρνησης εάν εκλεγεί ο Κιλιτνιτάρογλου και μέχρι να υπογράψουν τα σχετικά διατάγματα.



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



ΣΤΙΣ 15 ΜΑΡΤΙΟΥ Η ΠΡΟΚΑΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΥΡΙΚΗΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ

ΧΑΡΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ

Την ερχόμενη Τετάρτη, στις 15 Μαρτίου, θα καταβληθεί –με εμβόλιμη πληρωμή– η προκαταβολή της επικουρικής σύνταξης στους συνταξιούχους οι οποίοι έχουν υποβάλλει αίτηση έως την 31η Δεκεμβρίου 2022 και η έκδοση της επικουρικής τους εκκρεμεί. Προκειμένου να λάβει την προκαταβολή, θα πρέπει αφενός να έχει εκδοθεί η κύρια σύνταξη του δικαιούχου και αφετέρου ο ίδιος θα πρέπει να έχει συμπληρώσει κατ'ελάχιστον 15 έτη επικουρικής ασφάλισης (ή 4.500 ημέρες επικουρικής ασφάλισης). Επίσης, η αίτηση θα πρέπει να έχει υποβληθεί πριν από την 1η Ιουλίου 2022. Μάλιστα, διευκρινίζεται πως διευρύνεται ο κύκλος των δικαιούχων με νέα νομοθετική πρωτοβουλία, καθώς με υπουργική απόφαση δρομολογείται αμέσως η επέκταση του καταληκτικού χρονικού ορίου της αίτησης από την 1η Ιουλίου 2022 που ισχύει σήμερα στην 31η Δεκεμβρίου 2022. Υπενθυμίζεται πως τα αναδρομικά δικαιούχων σύμφωνα με τη ισχύουσα ρύθμιση όσοι είχαν υποβάλλει αίτηση έως 31 Ιουλίου του 2022. Πλέον θα πάρουν αναδρο-

μικά και όσοι υπέβαλλαν αίτηση από 1η Ιουλίου έως 31 Δεκεμβρίου 2022. Αξίζει να σημειωθεί πως η προκαταβολή ορίζεται στα 50 ευρώ για επικουρικές συντάξεις λόγω αναπηρίας, καθώς και για τον επιζώντα σύζυγο που ζητά να του χορηγηθεί επικουρική σύνταξη λόγω θανάτου.

Ποιοι «κόβονται»

Όσοι ασφαλισμένοι δεν λάβουν την προκαταβολή της επικουρικής σύνταξης στις 15 Μαρτίου αυτό οφείλεται στους εξής λόγους:

* δεν πληρούν σωρευτικά τις προϋποθέσεις λήψης της προκαταβολής (τουλάχιστον 15 έτη επικουρικής ασφάλισης, προηγούμενη έκδοση κύριας σύνταξης κ.λπ.) ή

* οι αιτήσεις λήψης επικουρικής έχουν ορισμένα νομικά ή τεχνικά προβλήματα

για τα οποία οι υπηρεσίες του ΕΦΚΑ θα έρθουν σε επικοινωνία με τους ασφαλισμένους για να αντιμετωπιστούν ή * έχουν εκδοθεί εντός του πρώτου 15ημέρου του Μαρτίου οι οριστικές επικουρικές συντάξεις τους και οι εν λόγω ασφαλισμένοι θα τις λάβουν το αργότερο μέχρι το τέλος Απριλίου μαζί με τα αναλογούντα αναδρομικά.

Τέλος, υπενθυμίζεται πως για τη λήψη της προκαταβολής επικουρικής σύνταξης δεν απαιτείται οποιαδήποτε ενέργεια από πλευράς του δικαιούχου και ισούται με 100 ευρώ για κάθε μήνα καθυστέρησης της έκδοσης της επικουρικής σύνταξης, για επικουρικές συντάξεις γήρατος.

Έκδοση 43.000 επικουρικών
Παράλληλα ο ΕΦΚΑ προχώρησε στην

έκδοση 43.000 επικουρικών συντάξεων –σε σύνολο 80.000 που εκκρεμούσαν μήνες ή και χρόνια και για τις οποίες έχει ήδη εκδοθεί η κύρια σύνταξη– το διάστημα Ιανουαρίου - Φεβρουαρίου 2023. Πιο αναλυτικά, τον Ιανουάριο οι υπηρεσίες του ΕΦΚΑ προχώρησαν στην οριστική έκδοση 17.000 επικουρικών συντάξεων, με την πλειονότητα των δικαιούχων να πληρώνονται στα τέλη Φεβρουαρίου τόσο την επικουρική τους σύνταξη όσο και τα αναλογούντα αναδρομικά. Τον Φεβρουάριο εκδόθηκαν 26.000 επικουρικές συντάξεις και οι δικαιούχοι θα λάβουν τα αντίστοιχα ποσά στα τέλη Μαρτίου. Συνολικά, μέσα σε 2 μήνες εκδόθηκαν 43.000 επικουρικές συντάξεις, δηλαδή εκκαθαρίστηκε πάνω από το 50% του στοκ ληξιπρόθεσμων επικουρικών με προηγούμενη έκδοση κύριας σύνταξης που είχε συσσωρευτεί όλα τα προηγούμενα χρόνια. Η σημαντική αυτή μείωση των εκκρεμοτήτων είναι το αποτέλεσμα του διπλασιασμού των ρυθμών απονομής σε σχέση με το αντίστοιχο χρονικό διάστημα πέρυσι, γεγονός που οφείλεται σε μια σειρά δράσεων και πρωτοβουλιών που έχουν αναληφθεί από τη Διοίκηση του ΕΦΚΑ (εισαγωγή αυτοματοποιημένων διαδικασιών και ψηφιακών εργαλείων, μαζική ανάληψη φακέλων ληξιπρόθεσμων επικουρικών συντάξεων από τους εισηγητές που μέχρι πρότινος εξέδιδαν κύριες συντάξεις, θέση σε λειτουργία ειδικού Πύργου Ελέγχου και για τις επικουρικές συντάξεις κ.ά.).

Οι πληρωμές για τις συντάξεις Απριλίου

Εν τω μεταξύ, την εβδομάδα μετά την 25η Μαρτίου, τελευταία του μήνα, θα ξεκινήσει η πληρωμή των κύριων και επικουρικών συντάξεων Απριλίου από τον e-ΕΦΚΑ.

Ειδικότερα, οι πιθανότερες ημερομηνίες πληρωμής των συντάξεων έχουν ως εξής: Την Τρίτη 28 Μαρτίου 2023 θα πληρωθούν οι συνταξιούχοι που προέρχονται από τους τέως φορείς: ΟΑΕΕ, ΟΓΑ, ΝΑΤ, ΕΤΑΑ, ΕΤΑΤ, ΕΤΑΠ-ΜΜΕ και ΔΕΗ.

Την Τετάρτη 29 Μαρτίου 2023 θα πληρωθούν οι συνταξιούχοι που προέρχονται από τους τέως φορείς: ΙΚΑ-ΕΤΑΜ, ΤΡΑΠΕΖΕΣ, ΕΝΤΑΣΣΟΜΕΝΑ (ΤΣΕ-ΑΠΓΣΟ, ΤΣΠ-ΗΣΑΠ), ΟΤΕ και ΔΗΜΟΣΙΟ που ο ΑΜΚΑ τους τελειώνει σε μονό αριθμό 1,3,5,7,9.

Την Πέμπτη 30 Μαρτίου 2023 θα πληρωθούν οι συνταξιούχοι που προέρχονται από τους τέως φορείς: ΙΚΑ-ΕΤΑΜ, ΤΡΑΠΕΖΕΣ, ΕΝΤΑΣΣΟΜΕΝΑ (ΤΣΕ-ΑΠΓΣΟ, ΤΣΠ-ΗΣΑΠ), ΟΤΕ και ΔΗΜΟΣΙΟ που ο ΑΜΚΑ τους τελειώνει σε ζυγό αριθμό 0,2,4,6,8.



Την εβδομάδα μετά την 25η Μαρτίου, τελευταία του μήνα, θα ξεκινήσει η πληρωμή των κύριων και επικουρικών συντάξεων Απριλίου από τον e-ΕΦΚΑ



Ο... ΔΡΟΜΟΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΧΑΜΗΛΟΤΟΚΑ ΣΤΕΓΑΣΤΙΚΑ ΔΑΝΕΙΑ

ΧΑΡΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ

Προς τα τέλη Μαρτίου αναμένεται να ανοίξει ο δρόμος για τη χορήγηση τουλάχιστον 10.000 χαμηλότοκων στεγαστικών δανείων σε νέους ηλικίας 24 έως 39 ετών.

Δικαίωμα συμμετοχής στο στεγαστικό πρόγραμμα έχουν όσοι νέοι διαθέτουν ατομικό εισόδημα από 10.000 ευρώ έως 16.000 ευρώ ή οικογενειακό έως 24.000 ευρώ, προσαυξανόμενα κατά 3.000 ευρώ για κάθε τέκνο. Το δάνειο χρηματοδοτείται κατά 75% από τη ΔΥΠΙΑ και για το ποσοστό αυτού του δανείου δεν οφείλεται τόκος, ενώ το υπόλοιπο 25% χορηγείται από τις τράπεζες. Αυτό σημαίνει ότι τα 3/4 του δανείου χορηγούνται άτοκα, με αποτέλεσμα το τελικό επιτόκιο που πληρώνει ο δανειολήπτης για το σύνολο του ποσού να διαμορφώνεται στο ένα τέταρτο του κόστους που θα είχε ένα κανονικό στεγαστικό δάνειο.

Παράδειγμα

Ενδεικτικά αναφέρεται, λοιπόν, πως για τη λήψη ενός δανείου ύψους 150.000 ευρώ (που είναι και το ανώτατο επιτρεπτό όριο) προκειμένου να αγοραστεί ακίνητο αξίας 200.000 ευρώ, αντί για επιτόκιο 4,7% για 30 χρόνια, ο ωφελούμενος του προγράμματος θα πληρώσει επιτόκιο 1,17%. Αν πάλι πρόκειται για ζευγάρι τρίτεκνων με τουλάχιστον τον έναν από τους δύο ενήλικους ηλικίας έως 39 ετών, το επιτόκιο θα είναι μηδενικό, καθώς το δάνειο καλύπτεται εξ ολοκλήρου από τη ΔΥΠΙΑ.

Τα σπίτια για τα οποία θα μπορούν να δα-

νειοδοτηθούν οι νέοι θα πρέπει να είναι άνω των 15 ετών, με άδεια κατασκευής έως το 2007, και να μην υπερβαίνουν τα 150 τετραγωνικά μέτρα.

Προσοχή!

Ωστόσο, σε περίπτωση που ο δανειολήπτης καθυστερήσει την καταβολή της δόσης δανείου για περισσότερες από 30 ημέρες, η τράπεζα χαρακτηρίζει τον δανειολήπτη μη συνεργάσιμο κι εφόσον δεν καταβάλει τη δόση έπειτα κι από 90 ημέρες συνεχούς υπερημερίας, καταγγέλλει τη σύμβαση.

Τα πέντε βήματα

Όσον αφορά τη διαδικασία για τη χορήγηση του δανείου, απαιτούνται πέντε βήματα από τον υποψήφιο δανειολήπτη.

Πιο αναλυτικά:

1. Υποβάλλει αίτηση, για να κριθεί η κατ' αρχήν επιλεξιμότητά του, σε κάποια από τις τράπεζες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα.
2. Η αίτηση πρέπει να συνοδεύεται από σειρά δικαιολογητικών για το καθένα από τα κριτήρια επιλεξιμότητας. Οι τράπεζες ελέγχουν την πλήρωση των προϋποθέσεων (ηλικιακό όριο, εισόδημα, έλλειψη ακινήτου κατάλληλου προς κατοικία) για κάθε αιτούντα. Εάν αυτές πληρούνται, τότε αξι-

ολογούν την ποσοληπτική ικανότητα του ενδιαφερομένου με βάση τους εσωτερικούς κανονισμούς τους και αποφασίζουν για την προέγκριση ή όχι δανείου και τα κριτήρια πιστοδότησης εντός 60 ημερών από την υποβολή της αίτησης. Η προέγκριση ισχύει για 60 ημέρες από τη γνωστοποίηση της στον αιτούντα.

3. Η τράπεζα ενημερώνει τον αιτούντα για την προέγκριση και αυτός εντός της προθεσμίας των 60 ημερών οφείλει να γνωστοποιήσει στην τράπεζα το αιτούμενο ποσό δανείου (που δεν μπορεί να υπερβαίνει τις 150.000 ευρώ), το ακίνητο που προτιμάται να αγοράσει και την τιμή του (που δεν μπορεί να υπερβαίνει τις 200.000 ευρώ σύμφωνα με το συμβόλαιο αγοράς) και να προσκομίσει τα έγγραφα που απαιτούνται ώστε η τράπεζα να κάνει τον απαραίτητο έλεγχο. Αν η προθεσμία παρέλθει άπρακτη, η οικονομική προέγκριση παύει να ισχύει. Εάν προσκομιστούν εμπρόθεσμα όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά, τότε σε συνέχεια επικοινωνίας της τράπεζας με την Ελληνική Αναπτυξιακή Τράπεζα (ΕΑΤ), η ΕΑΤ δεσμεύει το ποσό του αιτούμενου δανείου μέχρι να ολοκληρωθεί η διαδικασία τελικής έγκρισης ή εν μέρει έγκρισης ή απόρριψης του δανείου από την τράπεζα και εντάσσει τη συγκεκριμένη αίτηση στο πρόγραμμα.

4. Στη συνέχεια η τράπεζα διενεργεί νομικό και τεχνικό έλεγχο επί του ακινήτου και γνωστοποιεί τα αποτελέσματα στην ΕΑΤ. Εάν από τον έλεγχο προκύψει ότι πληρούνται οι προϋποθέσεις ως προς το ακίνητο για τη λήψη δανείου, υποβάλλει στην ΕΑΤ τη σχετική δανειακή σύμβαση. Η ΕΑΤ ελέγχει τα στοιχεία που υποβλήθηκαν και εγκρίνει τη σύμβαση, εκτός και αν: α) ο υποψήφιος δανειολήπτης έχει αιτηθεί δάνειο ή έχει καταρτίσει σύμβαση με άλλη τράπεζα στο πλαίσιο του προγράμματος ή β) το ποσό που αναγράφεται στη σύμβαση υπερβαίνει το ποσό που είχε δεσμευθεί ή το 90% του συμβολαίου αγοράς ή γ) τα καταχωρισμένα στοιχεία είναι λανθασμένα.

5. Η υπογραφή σύμβασης με τον τελικό αποδέκτη, η εγγραφή υποθήκης ή προσημείωσης υποθήκης επί του ακινήτου που θα διασφαλίζει το δάνειο και η εκταμίευση του συνολικού ποσού της σύμβασης πραγματοποιείται εντός 6 μηνών από την έγκριση της ΕΑΤ. Η παραπάνω προθεσμία παρατείνεται κατά 2 μήνες αν η αίτηση για εγγραφή υποθήκης ή προσημείωσης έχει υποβληθεί εντός του εξαμήνου. Εάν οι προθεσμίες αυτές δεν τηρηθούν με υπαιτιότητα του αιτούντος, η αίτηση απορρίπτεται.

Τέλος, επισημαίνεται πως στην περίπτωση που το δάνειο εγκριθεί, και πριν από την εκταμίευσή του, η τράπεζα υποχρεούται να ενημερώσει την ΕΑΤ και τη ΔΥΠΙΑ για τον έλεγχο που διενήργησε σε σχέση με την επιλεξιμότητα του δικαιούχου και του προς απόκτηση ακινήτου



Σε περίπτωση καθυστέρησης καταβολής της δόσης, η τράπεζα δύναται – υπό προϋποθέσεις – να καταγγείλει τη σύμβαση



Η ΕΓΚΛΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΑ ΒΑΛΚΑΝΙΑ ΑΝΗΣΥΧΕΙ ΤΗΝ Ε.Ε.

✉ ΧΡΗΣΤΟΣ ΜΑΤΗΣ

Δορυφορικές εικόνες και εκπαίδευση κυβερνητικών ειδικών για την ανάλυση των δεδομένων και τη διαβίβαση πληροφοριών στους αρμόδιους κυβερνητικούς φορείς θα λάβει η Αλβανία στο πλαίσιο της τριετούς συμφωνίας με τη Satellogic, με στόχο την πάταξη της παράνομης διακίνησης ναρκωτικών.

Με την ανάθεση συνέπεσε και η υποχώρηση του προέδρου Μακρόν από τη σκληρή στάση του βέτο απέναντι στην ένταξη της Αλβανίας και της Βόρειας Μακεδονίας στην Ένωση.

Η νέα θέση του Γάλλου προέδρου είναι η απόσυρση από το βέτο υπό την προϋπόθεση ότι η Επιτροπή θα αξιολογήσει θετικά τη μεταρρύθμιση της μεθοδολογίας που ακολουθεί στις διαδικασίες διεύρυνσης της Ένωσης, οι οποίες θα βασίζονται πλέον σε 4 αρχές. Οι αρχές αυτές είναι η αξιοπιστία, η προβλεψιμότητα, ο δυναμισμός και η πολιτική διακυβέρνηση.

Οι αλλαγές που ανακοινώθηκαν προβλέπουν δυνατότητα ακόμη και για βήματα προς τα πίσω στην ενταξιακή διαδικασία, εάν οι χώρες υπαναχωρήσουν στις μεταρρυθμίσεις που έχουν αναλάβει, μεγαλύτερη συμμετοχή των κρατών-μελών στη διαδικασία αξιολόγησης και ένταξης, καθώς και διαίρεση των κεφαλαίων των διαπραγματεύσεων σε τομείς.

Η Επιτροπή είναι σκληρός υποστηρικτής της ένταξης των δυτικών Βαλκανίων στην Ευρωπαϊκή Ένωση, τονίζοντας ότι τα Σκό-

πια έχουν κάνει περισσότερα από όσα είχαν αναλάβει, και σε αυτά συμπεριλαμβάνει και την υπογραφή της Συνθήκης των Πρεσπών. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι η Επιτροπή θεωρεί ως μέσο πίεσης τα κονδύλια για την πραγματοποίηση μεταρρυθμίσεων, πολλές από τις οποίες δεν είναι δημοφιλείς.

Ανάμεσα σε αυτές είναι η δυνατότητα ελέγχου με drones για φυτείες ναρκωτικών να τελούνται από τις Αρχές μιας τρίτης χώρας, ρόλος που έχουν αναλάβει Ιταλοί καραμπιέροι.

Παράλληλα, η Frontex, η υπηρεσία φύλαξης συνόρων και ακτών, παρέχει λειτουργική στήριξη στη διαχείριση των συνόρων της Βόρειας Μακεδονίας με πλήρη σεβασμό στα θεμελιώδη δικαιώματα.

Η Frontex θα αναπτύξει τα τμήματά της για να υποστηρίξει τις Αρχές της Βόρειας Μακεδονίας στη διαχείριση των διαδρομών που χρησιμοποιούν οι πρόσφυγες για να μετακινηθούν από τη νοτιοανατολική στη βορειοδυτική Ευρώπη, δηλαδή από την Ελλάδα στη Γερμανία και τη Σουηδία.

Το εντυπωσιακό είναι ότι ο αριθμός των παράτυπων διελεύσεων, σύμφωνα με την Frontex, το 2022 καταγράφηκε στις 330.000, ο μεγαλύτερος αριθμός από την

έναρξη της τελευταίας κρίσης το 2016. Το 2021 είχαν καταγραφεί λίγο περισσότερες από 61.000.

Ουσιαστικά, η Ελλάδα, χωρίς να αναφέρεται, κατηγορείται και για αμέλεια στη φύλαξη της εισόδου των συνόρων, καθώς αυξάνονται οι εισερχόμενοι οι οποίοι βγαίνουν στη συνέχεια από την Ειδομένη, αλλά και για αμέλεια στη φύλαξη της εξόδου όπως προκύπτει από την επανалаειτουργία του βαλκανικού διαδρόμου μέσω κυρίως Βόρειας Μακεδονίας και Βουλγαρίας ή εναλλακτικά Ρουμανίας, Σερβίας και Βοσνίας-Ερζεγοβίνης, ενώ χρησιμοποιούνται και το Κόσοβο και το Μαυροβούνιο.

Η συμφωνία προβλέπεται να τεθεί σε εφαρμογή δύο μήνες μετά την επικύρωσή της και από τις δύο πλευρές, ενώ για το προσωπικό αναφέρει ότι θα οσέβεται πλήρως τα θεμελιώδη δικαιώματα, στα οποία συμπεριλαμβάνονται η πρόσβαση στη διαδικασία ασύλου και στην ανθρώπινη αξιοπρέπεια, όπως και η ειδική προστασία στις ευάλωτες ομάδες αλλά και η λειτουργία ενός ειδικού γραφείου της Frontex για τον έλεγχο των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Παράλληλα, η Ελλάδα κατηγορείται και για τα pushbacks, ενώ στη διοίκηση της

“Καταγράφηκαν 330.000 παράτυπες διελεύσεις το 2022, ο μεγαλύτερος αριθμός από την έναρξη της τελευταίας κρίσης το 2016

Frontex καταγράφεται αβεβαιότητα, καθώς στο δεκάμηνο Απριλίου 2022 - Ιανουαρίου 2023 έγιναν τρεις αλλαγές γενικών διευθυντών, καθώς απομακρύνθηκαν. Ο Γάλλος στρατηγός Φαμπρίς Λετζερί, μετά από έρευνα της Υπηρεσίας κατά της Διαφθοράς OLAF, κατηγορήθηκε για συστηματικές παρατυπίες στη λειτουργία της Frontex και συστηματικές παραβιάσεις των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και συγκεκριμένα επαναπροωθήσεις παράνομων μεταναστών από την Ελλάδα στην Τουρκία. Συγκεκριμένα, η υποδιοικητής του Λετζερί, η Λετονή Αϊγία Καλνάγια, είχε κατηγορηθεί ότι είχε δώσει την κατεύθυνση η Frontex να μην ελέγχει εξονυχιστικά τις δραστηριότητες των ελληνικών αρχών.

Όμως, η κα Καλνάγια ήταν ήδη επικεφαλής της προσωρινής επιτροπής της Frontex και διεκδικούσε τη θέση, αλλά η σε βάρος της έρευνα της στέρησε τη δυνατότητα, με αποτέλεσμα τον Ιανουάριο να μην μπορεί να είναι υποψήφια και τα καθήκοντα να αναλάβει ο Ολλανδός στρατηγός Χανς Λέιτενς. Σε ό,τι αφορά το μέτωπο Σερβίας - Κόσοβου, οι τρεις πλευρές έφυγαν ικανοποιημένες από τις Βρυξέλλες όμως, αμέσως μετά, το Βελιγράδι διακήρυξε ότι ποτέ δεν θα αναγνωρίσει ανεξάρτητο Κόσοβο, ανατρέποντας τη συμφωνία.

Τον προηγούμενο Οκτώβριο, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή είχε αποδεχτεί σύσταση του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου να εγκρίνει την έναρξη των διαπραγματεύσεων σε βελτιωμένες συμφωνίες για τη σχέση της Frontex με τέσσερις χώρες των δυτικών Βαλκανίων και συγκεκριμένα την Αλβανία, τη Σερβία, το Μαυροβούνιο και τη Βοσνία-Ερζεγοβίνη, στο πλαίσιο της οποίας υιοθέτησε ένα πακέτο βοήθειας ύψους 39,2 εκατ. ευρώ ως εργαλείο προενταξιακής βοήθειας για την ενίσχυση της διαχείρισης των συνόρων στα δυτικά Βαλκάνια.

Στην πρώτη επιχείρηση, συνεπικεφαλής της οποίας ήταν η Ελλάδα, η Γερμανία, η Πολωνία και η Ευροπολ, συμμετείχαν από έξι χώρες της περιοχής και 15 χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης και κατασχέθηκαν: 518 κλεμμένα οχήματα, 400 φορτηγά με ανταλλακτικά αυτοκινήτων, 140 πλαστά έγγραφα και έγγραφα ταυτότητας των κατασχόμενων οχημάτων τα οποία οδήγησαν σε κατάσχεση δεκάδων οχημάτων πολυτελείας που αποδεικνύουν πόσο διεθνής είναι η απειλή, αλλά και δεκάδες «κρεοπωλεία» όπου διαλύονταν και επανασυναρμολογούνταν ακριβώς οχήματα για να πωληθούν online.

Μαζί με τα οχήματα εντοπίστηκαν 1.000 παράτυποι μετανάστες και 31 διακινητές συνελήφθησαν, ενώ τέθηκαν στο στόχαστρο σειρά εγκληματικών δραστηριοτήτων που συμπεριλαμβάνουν διακίνηση όπλων ναρκωτικών και ειδών που απειλούνται με εξαφάνιση.



Η ΦΑΥΛΟΚΡΑΤΙΑ ΤΗΣ ΜΕΤΑΠΟΛΙΤΕΥΣΗΣ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΡΑΓΩΔΙΑ ΣΤΑ ΤΕΜΠΗ

ΤΟΥ ΑΝΔΡΕΑ ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΥ*



Το 2007 που κάρκε η Ηλεία με δεκάδες νεκρούς ήταν φανερό ότι από πίσω κρυβόταν το κομματικό - πελατειακό κράτος. Το καταπληκτικό ήταν ότι ο τότε πρωθυπουργός Κ. Καραμανλής είχε κεντρικό του σύνθημα την «επανάδρωση του κράτους» (!). Παρά την τραγωδία τίποτε δεν άλλαξε. Όπως τίποτε δεν άλλαξε και μετά το Μάτι.

Αυτό που ζούμε και τώρα μέσα από την τραγωδία στα Τέμπη, είναι συνολικά η φαυλοκρατία της μεταπολίτευσης. Από το 1981 και μετά, το πολιτικό σύστημα έστησε ένα σκληρό κομματικό πελατειακό κράτος ελέγχοντας από την άδεια ενός καστανά μέχρι το ποιος θα είναι αρχηγός των Ενόπλων Δυνάμεων. Τίποτε δεν γινόταν αν δεν πέραγες από το κόμμα.

Το κομματικό κράτος στήθηκε για να επανεκλέγονται οι πολιτικοί και να κρατούν την εξουσία τα κόμματα είτε διαδεχόμενα το ένα το άλλο (δικομματισμός)

είτε να παριστάνουν την αντιπολίτευση παίρνοντας όμως μερίδα από την πίτα της εξουσίας.

Το σκληρό κομματικό αυτό κράτος προλάμβανε ακρείαστους υπαλλήλους σε ακρείαστες θέσεις που επινοούσαν, μοίραζε έργα σε ημέτερους ενώ είχε προνοήσει σε όλη την ιεραρχία της διοίκησης να τοποθετούνται κομματικοί ώστε να διεκπεραιώνουν εύκολα τα πάσης φύσεως ρουσφέτια. Χιλιάδες φορές δε, νομοθετούσαν «παραθυράκια» εξυπηρέτησης ημετέρων, δημιουργώντας ένα γραφειοκρατικό χάος που όμοιο του δεν υπάρχει στον πλανήτη Γη.

Αυτό το κομματικό - πελατειακό κράτος της μεταπολίτευσης είχε:

α) Τον ακατάλληλο άνθρωπο στην ακατάλληλη θέση. Κανείς δεν αγαπούσε τη δουλειά του. Γιατί να την αγαπά αφού προωθούσαν μόνο τους κομματικούς, κανείς δεν τους αξιολογούσε όσο καλοί και να ήταν;

β) Γενική ατιμωρησία αφού προστάτευε τους κομματικούς της ιεραρχίας που

φρόντιζαν τα ρουσφέτια, αλλά και τους πιο κάτω που μέσω της χάρις προς αυτούς εξασφαλιζόταν η ψήφος τους. Αυτό το κράτος στήθηκε από τον Ανδρέα Παπανδρέου, αυτή είναι η ωμή αλήθεια. Ο Παπανδρέου έφτασε στο σημείο να αλλάξει και το Σύνταγμα δίδοντας στον εαυτό του ως πρωθυπουργό υπερεξουσίες που δεν έχει ούτε ο Ερντογάν (που ακούστηκε μόνο ο πρωθυπουργός να αποφασίζει πότε θα γίνουν εκλογές);).

Ωστόσο, όλα τα κόμματα που κυβέρνησαν στη συνέχεια (ΝΔ, ΣΥΡΙΖΑ), όχι μόνο δεν άλλαξαν τίποτε από την υφιστάμενη πια φαυλοκρατία, αλλά αντιθέτως χίμηξαν στο κράτος - λάφυρο, διόριζαν και αυτοί άχρηστους σε άχρηστες θέσεις, συνέχισαν την ατιμωρησία, μοίραζαν δουλίτσες, με λίγα λόγια η φαυλοκρατία της μεταπολίτευσης είναι πάντοτε το πολιτικό σύστημα της χώρας. Ποιο είναι το πρόβλημα; Ότι το τέρας που δημιούργησαν το 1981 και έκτοτε το συντηρούν όλα τα κόμματα, να έχει γίνει δυνατότερο από αυτούς και να μην μπο-

ρεί να νικηθεί.

Να γιατί η Ελλάδα της μεταπολίτευσης δεν αλλάζει, αν και είναι πολλοί που αγωνιούν, οι περισσότεροι νέοι που βλέπουν ότι μετά τις σπουδές τους δεν τους αξιολογεί κανείς και δεν ξέρουν τι τους περιμένει. Δεν αλλάζει γιατί είμαστε δυο κόσμοι. Οι βολεμένοι από τα κόμματα της φαυλοκρατίας που στηρίζουν το πελατειακό κράτος της μεταπολίτευσης και οι άλλοι που δεν μπορούν να κάνουν τίποτε.

(ΥΓ: Είδατε στα Τέμπη; Άχρηστος στη θέση του σταθμάρχη. Δυο άλλοι σταθμάρχες έφυγαν χωρίς άδεια. Ο μηχανοδηγός δεν ρώτησε ποτέ γιατί τον βάζουν σε άλλη γραμμή. Όταν κάτι κατάλαβε δεν έβρισκε κανέναν στα τηλέφωνα. Ένας γιατρός του δημοσίου έδωσε και μια άδεια 30 ημερών σε άλλον του Δημοσίου χωρίς να τον δει. Αυτό είναι το ελληνικό δημόσιο της φαυλοκρατίας, που κατά την γνώμη μου είναι ανίκητο γιατί οι βολεμένοι είναι πολλοί και όλοι αυτοί ψηφίζουν.)

Τα 5 στάδια του πένθους σε έναν χωρισμό και πώς θα τα ξεπεράσεις

ΜΑΡΙΑ ΠΡΟΚΟΠΙΟΥ, MSC APPLIED POSITIVE PSYCHOLOGY/ MSC MEDIA PSYCHOLOGY

«**Κ**ώρια την αγάπη από τον θόρυβο που έκανε φεύγοντας», είχε επισημάνει ο Γάλλος ηθοποιός και σκηνοθέτης Louis Junet στην προσπάθειά του να εξηγήσει τη συναισθηματική του κατάσταση στον απόηχο ενός χωρισμού.

Πράγματι, η αγάπη όταν φεύγει κάνει θόρυβο, ο χωρισμός από μία σχέση είναι μία από τις πιο στρεσογόνες διαδικασίες που καλείται να αντιμετωπίσει ο άνθρωπος στην ενήλικη ζωή του. Η διαδικασία που έπεται μετά από έναν χωρισμό είναι όμοια με την αντίστοιχη του πένθους. Ο άνθρωπος που χωρίζει από τον ερωτικό του σύντροφο με πρωτοβουλία του τελευταίου βιώνει τα πέντε στάδια του πένθους, βιώνει έναν «μικρό» θάνατο δηλαδή, ο οποίος θα καταλάβει αβίαστα ένα πολύ μεγάλο μέρος του χρόνου, της ενέργειας και της γνωστικής λειτουργίας του.

Στάδια χωρισμού

Σύμφωνα με την Αμερικανή ψυχίατρο Elisabeth Kubler-Ross, εισηγήτριας της θεωρίας των πέντε σταδίων του πένθους, το άτομο όταν πενθεί εισέρχεται αρχικά στο στάδιο της άρνησης, έπειτα προχωρά γρήγορα στο στάδιο του θυμού, ακολουθεί η βίωση του σταδίου της διαπραγμάτευσης, κατόπιν το άτομο νιώθει να εγκλωβίζεται στο στάδιο της κατάθλιψης, ώσπου να φτάσει στο τελευταίο σκαλοπάτι, που είναι το στάδιο της αποδοχής.

Στάδιο άρνησης

Η διαδικασία επώλυσης της πληγής που αφήνει ο χωρισμός ξεκινά λοιπόν με την άρνηση. Η άρνηση επιτρέπει στη γνωστική σου λειτουργία να προσαρμοστεί στη νέα πραγματικότητα κερδίζοντας χρόνο μέσω της απώθησής της. Σε αυτό το στάδιο είναι πιθανό να πιστεύει κανείς ότι ο σύντροφος θα επιστρέψει στη σχέση και πως η κατάσταση του χωρισμού είναι προσωρινή.

Στάδιο θυμού

Όσον περνούν οι μέρες και ο σύντροφος δεν επιστρέφει, ακολουθεί το στάδιο του θυμού. Το συναίσθημα του θυμού έχει αποδειχθεί μέσα από πολλές έρευνες ότι είναι κυρίαρχο μετά από χωρισμούς. Είναι φυσιολογικό να είναι κάποιος θυμωμένος με τον σύντροφο που αποχώρησε από τη σχέση και είναι φυσιολογικό να αναζητά και να ανακαλύπτει όλα τα αρνητικά χαρακτηριστικά του συντρόφου προκειμένου να τον απομυθοποιήσει και να μπει στη διαδικασία αποδοχής του τέλους της σχέσης.

Στάδιο διαπραγμάτευσης

Μόλις παρέλθει ο θυμός, το στάδιο της διαπραγμάτευσης κρύβει μια μεγάλη παγίδα, αυτή του λεγόμενου «πισωγυρίσματος».

Το άτομο έχει ξεπεράσει τον θυμό και νοσταλγεί, αναμνηστικά όνειρα και όμορφες αναμνήσεις, οπότε αρχίζει να διαπραγματεύεται μέσα του τρόπους που θα μπορούσε να κρατήσει κάποια επαφή με τον πρώην σύντροφο.

Στο ίδιο στάδιο μπορεί κάποιος να θεωρεί ότι αν αλλάξει την εμφάνισή του ή κάποιες συνήθειές του, τότε ενδέχεται η σχέση να αναθερμανθεί. Πολλές φορές οι προσπάθειες διαπραγμάτευσης με σκοπό να κερδηθεί ξανά η σχέση



πέφτουν στο κενό και εκεί ελλοχεύει το επόμενο στάδιο, αυτό της θλίψης ή κατάθλιψης.

Στάδιο θλίψης

Στο στάδιο της βαθιάς θλίψης το άτομο αντιλαμβάνεται πλέον ότι η κατάσταση δεν θα αλλάξει. Ό,τι χάθηκε, χάθηκε οριστικά. Το άτομο ακολουθεί μια διαδικασία αναστοχασμού στην προσπάθεια να τα βρει με τον εαυτό του. Η διαδικασία αυτή είναι μοναχική γι' αυτό και πολλές φορές είναι διάχυτη η επιθυμία να μείνει κανείς μόνος. Αυτό το στάδιο μπορεί να διαρκέσει αρκετά περισσότερο από τα άλλα, είναι όμως καθοριστικό για να αφομοιώσει το άτομο την αίσθηση της κατάστασης και το μάθημα που πήρε. Είναι επίσης καθοριστικό διότι σε αυτό το στάδιο λαμβάνονται οι αποφάσεις για την προσωπική ανάπτυξη μετά από έναν χωρισμό.

Στάδιο αποδοχής

Η επιθυμία ανάπτυξης του εαυτού οδηγεί το άτομο στο πέμπτο και τελευταίο στάδιο της αποδοχής. Οι αναμνήσεις εξακολουθούν να πονάνε αλλά ο νους δεν κατακλύζεται πλέον από τη σκέψη του ανθρώπου που αποχώρησε. Εδώ επέρχεται η συναισθηματική ωριμότητα και βιώνεται συνολικά η ψυχική ανθεκτικότητα του ατόμου που έχει πλέον ανακάμψει από ένα τραύμα. Το κυρίαρχο συναίσθημα εδώ είναι η αγάπη. Είναι ο σεβασμός στην αγάπη που βιώθηκε κατά το παρελθόν αλλά ταυτόχρονα και μια ανανέωση της προσωπικής πίστης στο πιο ευγενές συναίσθημα. Το άτομο είναι έτοιμο να πιστέψει και πάλι στην αγάπη και να δώσει απλόχερα τα θετικά συναισθήματα που βιώνει μέσα του έχοντας πλέον στη φαρέτρα του το μάθημα της προηγούμενης σχέσης.

Συναίσθημα μετά το χωρισμό

Είναι απόλυτα φυσιολογικό μετά από έναν χωρισμό να νιώθει κάποιος συναισθηματικά μπερδεμένος ή καταρρακωμένος.

Σε έρευνα των καθηγητών ψυχολογίας David Sbarra και Emilio Ferrer (2006) αποτυπώθηκε πως τουλάχιστον 2 μήνες μετά από το τέλος μιας σχέσης τα συναισθήματα του θυμού, της θλίψης και της αγάπης εναλλάσσονται μεταξύ τους με τέτοια ταχύτητα που το άτομο ενδέχεται να νιώθει πλήρη αποδιοργάνωση. Όσο περνά ο καιρός η εναλλαγή ακραίων συναισθημάτων απαλύνεται και το άτομο εισέρχεται στη διαδικασία διαχείρισής τους μέσα από τα πέντε στάδια του πένθους.

Η σύγχρονη εποχή ενέχει περισσότερες δυσκολίες όσον αφορά στην αποδοχή ενός χωρισμού και αυτό γιατί τα κοινωνικά δίκτυα δημιουργούν ένα είδος εμμονής με το άλλο πρόσωπο αποτρέποντας την απαγκίστρωση του ατόμου που έχει πληγωθεί περισσότερο από το τέλος της σχέσης.

Απαλύνοντας τον πόνο του χωρισμού

Παρόλα αυτά, η συναισθηματική κατάσταση του ατόμου βασίζεται κατά ένα μεγάλο ποσοστό και στη δική του επιθυμία να ανακάμψει, χρησιμοποιώντας όλους τους διαθέσιμους πόρους του. Υπάρχουν αρκετές δράσεις τις οποίες μπορεί να ακολουθήσει κάποιος προκειμένου να απαλύνει τον συναισθηματικό του πόνο και να φτάσει πιο γρήγορα στο στάδιο της αποδοχής.

1. Δώσε λίγο χρόνο στη θλίψη σου: Τη θλίψη αναγκαστικά θα την περάσεις. Θα νιώσεις άσχημα, θα κλάψεις, θα απομονωθείς γιατί πρέπει να πενήσεις αυτό που έχασες και, κυρίως, πρέπει να αποχαιρέσεις τον εαυτό που χάνεις. Τον εαυτό που έβλεπες μέσα από τα

μάτια του ανθρώπου που αποχώρησε από τη σχέση. Να μην είσαι αυστηρός με τον εαυτό σου και να του δώσεις όσο χρόνο χρειαστεί για να βιώσει τη θλίψη και να ανακάμψει.

2. Ενίσχυσε τους ψυχικούς σου πόρους: Μην κάνεις καταχρήσεις σε αλκοόλ, κάπνισμα ή φαγητό. Ξεκίνα σταδιακά να κάνεις λίγη γυμναστική, λίγο τρέξιμο στη φύση, περπάτημα, γιόγκα ή οποιαδήποτε άλλη άσκηση σου αρέσει. Η γυμναστική ενισχύει την παραγωγή ενδορφινών στον εγκέφαλο οι οποίες προκαλούν αίσθηση ευδαιμονίας, συμβάλλουν στην καλή διάθεση και εξουδετερώνουν τα υψηλά επίπεδα αδρεναλίνης από την οποία προκαλείται το στρες.

Μέσω της γυμναστικής θα μπορέσεις να βιώσεις θετικά συναισθήματα ακόμα και εν μέσω της «τρικυμίας» σου.

3. Δοκίμασε 3 νέα μέρη: Η ψυχοθεραπεύτρια Mary Joe Rapini προτείνει στους θεραπευόμενους που βιώνουν έναν δύσκολο χωρισμό να αποφεύγουν τα μέρη που σύχναζαν με τον πρώην και να ανακαλύψουν 3 νέα μέρη ώστε να ξεκινήσουν μία νέα ρουτίνα εξόδων με τους φίλους τους.

Τα νέα μέρη αποτρέπουν το μυαλό να εγκλωβίζεται στις παλιές αναμνήσεις και βοηθούν το άτομο να απαγκιστρω-

θεί πιο εύκολα από τις νοητικές εικόνες της παλιάς σχέσης.

4. Ρεαλισμός στις αναμνήσεις: Να ανασύρεις τις αναμνήσεις με ρεαλισμό και να μην εστιάζεις αποκλειστικά και μόνο στα θετικά του πρώην συντρόφου. Απέφυγε τη μυθοποίηση του ατόμου που αποχώρησε από τη σχέση και θυμήσου μαζί με τα θετικά και τα αρνητικά του χαρακτηριστικά.

5. Αποτοξίνωση από τα κοινωνικά δίκτυα: Όσο επισκέπτεσαι τα προφίλ σε Facebook και Instagram βλέποντας φωτογραφίες, ψάχνοντας ανάμεσα στα like και αναζητώντας τις βαθύτερες αιτίες του χωρισμού, προκαλείς στασιμότητα στη νοητική σου λειτουργία. Η επιθυμία να μάθεις αν είναι ή όχι ενεργός/ή, αν έχει επισκεφθεί το viber, το what's up ή το messenger, προσφέρει μόνο μία ανεπιθύμητη ενίσχυση της εμμονής σου. Λίγος χρόνος μακριά από τα κοινωνικά δίκτυα θα σε βοηθήσει να φτάσεις πιο εύκολα στο στάδιο αποδοχής.

6. Γράψε τα συναισθήματά σου: Ξεκίνα να κρατάς ένα ημερολόγιο συναισθημάτων. Γράψε τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνεις λόγω του χωρισμού. Ονόμασέ τα ένα προς ένα. Έπειτα συνέχισε γράφοντας αν σου προκαλούν κάποια σωματική αντίδραση, πόνο ή κλάμα,

συνέχισε ερμηνεύοντας τα συναισθήματα. Γιατί νιώθεις έτσι; Κατόπιν γράψε πώς θα ήθελες ιδανικά να αισθάνεσαι για όσα σκέφτεσαι που αφορούν τον/την πρώην σύντροφο. Καταγράφοντας τα συναισθήματά σου μπορείς να τα διαχειριστείς. Με αυτόν τον τρόπο αποδέχεσαι τον πόνο που προκαλείται από ένα ή περισσότερα αρνητικά συναισθήματα και βάζεις το μυαλό σου σε διαδικασία επούλωσης.

7. Κοινωνική υποστήριξη: Μίλα με φίλους, με ανθρώπους που σε καταλαβαίνουν. Οι ανθρώπινες σχέσεις είναι ο βασικός πυλώνας της ευτυχίας. Η συζήτηση με ένα φίλο που έχει κατανόηση απέναντι σε αυτό που περνάς, σε βοηθά να διαχειριστείς τα αρνητικά συναισθήματα, να πυροδοτήσεις θετικά συναισθήματα στο μυαλό σου και κυρίως, σε βοηθά να ξανακερδίσεις την εμπιστοσύνη σου στους ανθρώπους.

8. Ζήτη επαγγελματική βοήθεια: Ένας επαγγελματίας ψυχικής υγείας θα μπορέσει να γίνει το σημείο αναφοράς σου μέσα στη δύσκολη περίοδο από την οποία διέρχεσαι. Θα σε βοηθήσει να διαχειριστείς τα συναισθήματά σου, να αναστοχαστείς, να κατανοήσεις καλύτερα τον εαυτό σου υπό το πρίσμα του χωρισμού. Θα γίνει ένας δικός σου σύμμαχος μέσα στην συναισθηματική σου καταιγίδα.

Πόσο απαραίτητη είναι η εξέταση των νεφρών

APHΣ ΖΕΥΓΑΣ

Έως και το 10% του πληθυσμού εκτιμάται ότι προσεγγίζουν τα άτομα που πάσχουν από νόσο των νεφρών, γεγονός το οποίο αναγάγει τις συγκεκριμένες παθήσεις μεταξύ των πλέον επικίνδυνων για τον άνθρωπο. Η επιστημονική κοινότητα μάλιστα αναφέρει πως μέχρι το 2040, οι νόσοι των νεφρών θα αποτελούν την 5η αιτία θανάτου από την 8η που είναι σήμερα. Να σημειωθεί ακόμη ότι και οι εν λόγω ασθένειες είναι ύπουλες, καθώς ειδικά στα πρώτα στάδια δεν υπάρχουν συμπτώματα. Για τον λόγο αυτό η επιστημονική κοινότητα επισημαίνει την ανάγκη για τακτικό επίσημο έλεγχο των νεφρών.

Στις 9 Μαρτίου, Παγκόσμια Ημέρα Νεφρών για Όλους: Προετοιμασία για το αναπάντεχο, υποστήριξη του ευάλωτου!», μέσα από το οποίο καλείται η παγκόσμια κοινότητα να αναλάβει δράση για την υιοθέτηση των απαιτούμενων πολιτικών πρόληψης και θεραπείας ώστε όλοι οι ασθενείς με Χρόνια Νεφρική Νόσο (XNN) να έχουν πρόσβαση στην κατάλληλη περίθαλψη και θεραπεία. Κατά τη διάρκεια των πρόσφατων καταστροφικών γεγονότων (πανδημία, πολεμικές συρράξεις) αποδείχθηκε ότι πολλές φορές οι ασθενείς με XNN δεν είχαν τη δυνατότητα αυτή.

Η Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού εορτάζεται από το 2006 κάθε χρόνο τη δεύτερη Πέμπτη του Μαρτίου, στοχεύοντας στην ευαισθητοποίηση και κινητοποίηση της ιατρικής κοι-

“Ανπουχητικά είναι τα στοιχεία για την εμφάνιση Χρόνιας Νεφρικής Νόσου, καθώς αποτελεί μια σιωπηλή απειλή για τον ανθρώπινο οργανισμό

νότητας, των αρμόδιων αρχών και του κοινού για την πρόληψη και προαγωγή της καλής νεφρικής λειτουργίας του οργανισμού. Αποτελεί κοινή πρωτοβουλία της Διεθνούς Νεφρολογικής Εταιρείας (International Society of Nephrology) και της Διεθνούς Συνομοσπονδίας των Νεφρολογικών Ιδρυμάτων - Παγκόσμιας Συμμαχίας Νεφρού (IFKF-WKA), με στόχο να αναγνωριστεί η υγεία των νεφρών ως μια παγκόσμια προτεραιότητα της δημόσιας υγείας και να υιοθετηθούν σε όλα τα επίπεδα οι ανάλογες πολιτικές πρόληψης και θεραπείας.

Σύμφωνα με στοιχεία της Διεθνούς Επιτροπής για την Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού (World Kidney Day Steering Committee), περισσότεροι από 850 εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο ζουν με Νεφρική Νόσο αλλά δυστυχώς η συντριπτική πλειοψηφία δεν το γνωρίζει. Ταυτόχρονα, πάνω από 2 εκατομμύρια άνθρωποι στην υψηλή βρίσκονται σε θεραπεία υποκατάστασης της νεφρικής λειτουργίας, κυρίως με αιμοκάθαρση ή έχουν υποβληθεί σε μεταμόσχευση νεφρού.

Επίσης με βάση τα στοιχεία της Ελληνικής Νεφρολογικής Εταιρείας (ENE), στην Ελλάδα περίπου το 10% του ενήλικου πληθυσμού πάσχει από XNN, δηλαδή 1.000.000 Έλληνες εμφανίζουν προβλήματα με τους νεφρούς. Από αυτούς, το 10% (100.000

άτομα) εμφανίζει αρκετά σοβαρά προβλήματα. Επιπλέον, για την δεκαετία του 2040 θεωρείται ότι η XNN θα είναι η 5η αιτία θανάτου παγκοσμίως.

Σε σχετική ενημέρωση με αφορμή την παγκόσμια ημέρα, ο κ. Δημήτριος Πετράς, MD, PhD, πρόεδρος της Ελληνικής Νεφρολογικής Εταιρείας, διευθυντής Νεφρολογικού Τμήματος ΓΝΑ Ιπποκράτειο, αναφερόμενος στη Χρόνια Νεφρική Νόσο και το μήνυμα της Παγκόσμιας Ημέρας τόνισε: «Η XNN είναι μια κατάσταση κατά την οποία συμβαίνει βαθμιαία απώλεια της νεφρικής λειτουργίας, που συνήθως επηρεάζει και τους δύο νεφρούς. Σε αρχικό στάδιο, τα συμπτώματα της XNN δεν γίνονται αντιληπτά. Είναι δυνατόν κάποιος να χάσει μέχρι και το 90% της νεφρικής λειτουργίας του χωρίς να εμφανίζει συμπτώματα. Η XNN είναι εξελικτική νόσος, η έγκαιρη λοιπόν διάγνωση της είναι κρίσιμη, καθώς η κατάλληλη θεραπευτική αγωγή μπορεί να επιβραδύνει την εξέλιξή της. Το μήνυμα για το 2023 είναι να είμαστε καλά προετοιμασμένοι για το αναπάντεχο και για "ισότιπα" παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας στο νεφρολογικό τομέα για όλους, από την πρόληψη έως την θεραπεία».

Από την πλευρά του, ο κ. Βασίλειος Κ. Λιακόπουλος αντιπρόεδρος Διεθνούς Επιτροπής για την Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού

(World Kidney Day Steering Committee), καθηγητής Νεφρολογίας ΑΠΘ, διευθυντής Β' Νεφρολογικής Κλινικής ΠΓΝ ΑΧΕΠΑ, Θεσσαλονίκη, αναφέρει μεταξύ άλλων: «Το μήνυμα της Παγκόσμιας Ημέρας Νεφρού εστιάζει στην ανάγκη να εξασφαλιστεί η ασφαλής, βιώσιμη και συστηματική παροχή υπηρεσιών υγείας για όσους χρειάζονται δια βίου σύνθετες θεραπείες, όπως οι άνθρωποι που ζουν με νεφρική νόσο. Αυτή η έκκληση απευθύνεται στους υπεύθυνους χάραξης πολιτικών υγείας, στις κυβερνήσεις, στη βιομηχανία, στους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης, στα άτομα που ζουν με χρόνια νεφρική νόσο, αλλά και σε ολόκληρη την κοινωνία».

Ο κ. Χαράλαμπος Λάμπρου, γενικός διευθυντής της Astellas, Ελλάδας, Κύπρου και Μάλτας επισήμανε: «Η Astellas, βιοφαρμακευτική εταιρεία με διεθνή παρουσία και ασθενοκεντρική προσέγγιση, βρίσκεται στην πρώτη γραμμή των αλλαγών στην υγειονομική περίθαλψη και στον τομέα της Νεφρολογίας. Το επιστημονικό και ερευνητικό δυναμικό της επικεντρώνεται στην κάλυψη ανεκπλήρωτων ιατρικών αναγκών στον συγκεκριμένο τομέα, προσφέροντας αξία και ανακούφιση στους ασθενείς, τις οικογένειες και τους φροντιστές τους, καθώς η νόσος έχει σημαντικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής τους, επηρεάζοντας την κινητικότητα, την αυτοφροντίδα και την καθημερινότητά τους. Παράλληλα αναλαμβάνουμε ή και σπηρίζουμε πρωτοβουλίες που έχουν ως στόχο την ευαισθητοποίηση της κοινωνίας σε θέματα πρόληψης».




FREESUNDAY.GR

Ενημέρωση με Άποψη

ΠΟΛΙΤΙΚΗ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΥΓΕΙΑ
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 



ΗΠΑ - ΚΙΝΑ ΣΕ ΠΟΡΕΙΑ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣ;



Ουκρανία, Ταϊβάν και τεχνολογική υπεροχή χωρίζουν τις υπερδυνάμεις

 ΤΟΥ ΕΥΡΩΒΟΥΛΕΥΤΗ ΓΙΩΡΓΟΥ ΚΥΡΤΣΟΥ

Η κινεζική ηγεσία είναι πολύ πιο μετρημένη και προσεκτική στις δηλώσεις της απ' ό,τι η ρωσική. Γι' αυτό πρέπει να ληφθούν σοβαρά υπόψη οι πρόσφατες δηλώσεις του προέδρου της Κίνας Σι Τζινπίνγκ και του υπουργού Εξωτερικών Κιν Γκανγκ σε βάρος των ΗΠΑ.

Αυστηρή προειδοποίηση

Και οι δύο προειδοποίησαν, με τον τρόπο τους, ότι επίκειται σύγκρουση Κίνας και ΗΠΑ αν οι ΗΠΑ δεν αλλάξουν την πολιτική τους. Κατά τον πρόεδρο της Κίνας: «Οι δυτικές χώρες, υπό την ηγεσία των ΗΠΑ, εφαρμόζουν πολιτική περιορισμού,

περικύκλωσης και άσκησης πίεσης σε βάρος μας». Η δήλωση του Σι στα κρατικά ΜΜΕ της χώρας του ξεχώρισε με τον αυστηρό τόνο της και την αναφορά ονομαστικά στις ΗΠΑ, την οποία συνήθως ο ηγέτης της Κίνας αποφεύγει. Πιο αναλυτικός ο υπουργός Εξωτερικών της υπερδύναμης, συνέδεσε τον πόλεμο της Ουκρανίας με το ζήτημα της Ταϊβάν, λέγοντας στην επίσημη συνεδρίαση της κινεζικής εθνοσυνέλευσης: «Γιατί να λες μεγάλα λόγια για τον σεβασμό της κυριαρχίας και της ε-

δαφικής ακεραιότητας στο ζήτημα της Ουκρανίας αλλά να μην σέβεσαι την κυριαρχία και την εδαφική ακεραιότητα στο ζήτημα της Ταϊβάν της Κίνας; Γιατί από τη μία πλευρά να ζητάς από την Κίνα να μην προμηθεύει όπλα στη Ρωσία και από την άλλη πλευρά να πουλάς όπλα στην Ταϊβάν παραβιάζοντας μακροπρόθεσμες δεσμεύσεις;». Ο Κιν Γκανγκ διατύπωσε την προειδοποίησή του προς τις ΗΠΑ με τον ακόλουθο τρόπο: «Αν οι ΗΠΑ δεν φρενάρουν και συνεχίσουν με ταχύτητα τη λάθος πορεία, κανένα σύστημα α-

οφαιρίας δεν θα εμποδίσει το βαγόνι απ' το να εκτροχιαστεί και να συντριβεί και είναι βέβαιο ότι θα υπάρξει διαμάχη και αναμέτρηση». Οι δυτικοί αναλυτές εξηγούν τη σκληρή θέση της στάσης της κινεζικής ηγεσίας με διάφορους τρόπους. Το γεγονός ότι ο Σι εξασφάλισε την 3η πενταετία στην ηγεσία του κόμματος και της χώρας και προβάλλεται πλέον σαν ισοτίμος του Μάο Τσε-τούνγκ, σπρώχνει την Κίνα στην υιοθέτηση μιας εξαιρετικά φιλόδοξης στρατηγικής. Με βάση το σχέδιο, μέχρι το 2049 θα έχει επέλθει ανανέωση, αναγέννηση της Κίνας με αποτέλεσμα να έχει επεκτείνει την κυριαρχία της στην Ταϊβάν και να έχει μετατραπεί από No.2 σε No.1 υπερδύναμη, αφήνοντας πίσω της τις ΗΠΑ. Η μετατροπή του Σι σε ένα είδος 1-



Σκληρή καταγγελία της πολιτικής των ΗΠΑ από την κινεζική ηγεσία



σόβιου ηγέτη, κατά το πρότυπο του Πούτιν, τον ωθεί σε μια δυναμική ως επιθετική στρατηγική προκειμένου να δικαιολογήσει την παραμονή του στην εξουσία. Το καλό στην περίπτωση της Κίνας είναι ότι υπάρχουν κάποιοι μηχανισμοί ελέγχου του ηγέτη από την πλευρά του ΚΚ, ενώ στην περίπτωση της Ρωσίας το μόνο που υπάρχει είναι ο κλειστός κύκλος των συνεργατών του Πούτιν.

Μια άλλη προσέγγιση εμφανίζει την κινεζική ηγεσία σε ένα σταυροδρόμι στρατηγικής σημασίας. Από τη μία έχει μια «φιλία χωρίς όρια» με τον Πούτιν, ο οποίος χρειάζεται τη στρατιωτική βοήθεια της Κίνας, από την άλλη δέχεται πιέσεις από τις ΗΠΑ να μην προσφέρει οπτικά συστήματα στη Ρωσία.

Τα ρωσικά στρατεύματα έχουν ήδη καταλάβει το 20% της Ουκρανίας, είναι φανερό όμως ότι για να συνεχίσουν την προέλασή τους και για να υπερασπιστούν τις θέσεις που ελέγχουν θα πρέπει να ανανεώσουν τον εξοπλισμό τους. Η πολεμική βιομηχανία της Ρωσίας, αν και αναπτυγμένη, δεν μπορεί να καλύψει όλες τις ανάγκες και ο ε-



Η Ουάσιγκτον προειδοποιεί το Πεκίνο να μην εξοπλίσει τη Ρωσία

ξοπλισμός της Ουκρανίας από τη Δύση μπορεί να αλλάξει τον συσχετισμό δυνάμεων στη διάρκεια του επόμενου εξαμήνου. Οι υπηρεσίες πληροφοριών των χωρών του NATO εκτιμούν ότι η Ρωσία καλύπτει προς το παρόν τα κενά στον εξοπλισμό του στρατεύματός της με τη βοήθεια του Ιράν και της Βόρειας Κορέας. Η βοήθεια αυτή δεν μπορεί να κάνει σε βάθος χρόνου τη διαφορά, γι' αυτό προκύπτει η ανάγκη της κινεζικής στρατιωτικής βοήθειας προς τη Ρωσία.

Ο στρατηγικός στόχος της ανανέωσης, αναγέννησης της Κίνας περνάει και από την επέκταση της κυριαρχίας της στην Ταϊβάν. Η Ταϊβάν είναι μία ειδική περίπτωση γιατί δεν έχει γνωρίσει ποτέ κομμουνισμό. Μέχρι το 1945 αποτελούσε μέρος της Ιαπωνίας, η οποία την είχε καταλάβει προς τα τέλη του 19ου αιώνα και μετά την ήττα

των εθνικιστών από τους κομμουνιστές στον κινεζικό εμφύλιο μετατράπηκε σε καταφύγιο των ηττημένων εθνικιστών. Με το πέρασμα του χρόνου η Ταϊβάν εξελίχθηκε σε Δημοκρατία με εξαιρετικά επιτυχημένη και εξωστρεφή οικονομία και έναν πληθυσμό 25 εκατομμυρίων που θέλει καλές σχέσεις με την Κίνα και στενή συνεργασία, όχι όμως να μετατραπεί σε ένα δεύτερο Χονγκ Κονγκ.

Η πρόταση της κινεζικής ηγεσίας προς τον λαό της Ταϊβάν συνοψίζεται στη φράση μία χώρα δύο συστήματα. Θα μετατραπεί σε ειδική διοικητική περιοχή στην οποία θα υπεριοχέει η κινεζική νομοθεσία και τον πρώτο λόγο θα έχουν οι υποστηρικτές της «επανενώσεως» που θα αναλάβουν και το έργο της κινεζοποίησης του νησιού.

Οι Ταϊβανέζοι στη συντριπτική τους πλειονότητα απορρίπτουν αυτή την

προοπτική, ιδιαίτερα μετά την επιβολή ενός σκληρότερου καθεστώτος στο Χονγκ Κονγκ με πρωτοβουλία του Πεκίνου.

Η κινεζική ηγεσία είναι επίσης ενοχλημένη από τη δημιουργία ή την ενίσχυση συμμαχιών των ΗΠΑ στην ευρύτερη περιοχή της Κίνας που έχουν σαν στόχο τον περιορισμό της κινεζικής επιρροής αλλά και την προάσπιση της ανεξαρτησίας της Ταϊβάν. Σε αυτή την προσπάθεια πρωταγωνιστούν χώρες όπως η Ιαπωνία, η Αυστραλία, η Νότια Κορέα.

Τεχνολογικός ανταγωνισμός

Την κατάσταση περιπλέκει και ο ανταγωνισμός ΗΠΑ - Κίνας για την τεχνολογική υπεροχή που μπορεί να οδηγήσει στην οικονομική και στρατιωτική κυριαρχία.

Οι δύο υπερδυνάμεις παίζουν ένα σκάκι στρατηγικής γύρω από την τεχνολογία. Κάνουν κινήσεις για να φέρουν σε δύσκολη θέση τον αντίπαλο, χωρίς όμως να βλάψουν τα δικά τους πλεονεκτήματα.

Αναφέρω ενδεικτικά τις αμερικανικές

νικές κυρώσεις που έχουν επιβληθεί στον τομέα των microchips στην Κίνα. Οι απαγορεύσεις αφορούν σε υλικά, μηχανήματα και τεχνολογία που μπορεί να επιτρέψουν στην Κίνα να παράγει περισσότερα εξελιγμένα microchips. Δεν αφορούν όμως τις εξαγωγές microchips στην Κίνα οι οποίες ελέγχονται σε μεγάλο βαθμό από την Ταϊβάν, που είναι ο παγκόσμιος πρωταθλητής στην ανάπτυξη και παραγωγή microchips. Εκτιμάται ότι η Ταϊβάν ελέγχει το 92% της παγκόσμιας παραγωγής των πιο εξελιγμένων microchips. Πραγματοποιεί ρεκόρ εξαγωγών στην Κίνα με την οποία έχει ένα επίσημο εμπορικό πλεόνασμα της τάξης των 60-80 δις. δολαρίων, με τις εξαγωγές της να στηρίζονται σε μεγάλο ποσοστό στα microchips. Η Ταϊβάν κέρδισε πολλά από την παγκοσμιοποίηση της οικονομίας αλλά ο θριαμβευτής της παγκοσμιοποίησης είναι η Κίνα η οποία από το 2001, οπότε έγινε μέλος του Παγκόσμιου Οργανισμού Εμπορίου (WTO), πηγαίνει από τη μία οικονομική και εμπορική επιτυχία στην άλλη.

Το κριτήριο της Ουκρανίας

Οι Αμερικανοί αξιωματούχοι προειδοποιούν με ιδιαίτερα αυστηρή γλώσσα την Κίνα να σταματήσει να υποστηρίζει τη Ρωσία στον πόλεμο με την Ουκρανία και κυρίως να μην εξοπλίζει τη Ρωσία για να αντιμετωπίσει την αναβάθμιση του εξοπλισμού της Ουκρανίας από τη Δύση.

Η Κίνα αξιοποιεί τον πόλεμο στην Ουκρανία για να ενισχύσει τον πρωταγωνιστικό της ρόλο στα πλαίσια του λεγόμενου Παγκόσμιου Νότου. Αποδίδει σημαντικές ευθύνες στη Δύση για το ξέσπασμα και την κλιμάκωση του πολέμου και προβάλλει τη συνεργασία με την Κίνα σαν μία δημιουργική διέξοδο των χωρών του Νότου από την οικονομική κυριαρχία της Δύσης.

Στην αντίληψη της Ουάσιγκτον αν το Πεκίνο προχωρήσει στον εξοπλισμό της Ρωσίας, αυτό θα σημαίνει κινεζική επένδυση στην παράταση του πολέμου στην Ουκρανία με στόχο την αποδυνάμωση των ΗΠΑ και του ΝΑΤΟ. Ο εξοπλισμός της Ρωσίας από την Κίνα θα θεωρηθεί και μήνυμα προετοιμασίας επιθετικής δράσης εις βάρος της Ταϊβάν, με ένα σημαντικό μέρος του δυναμικού της πολεμικής βιομηχανίας της Δύσης να είναι δεσμευμένο στην αναμέτρηση με τη Ρωσία στην Ουκρανία.



Η μετατροπή του Σι σε ισόβιο ηγέτη, του επιβάλλει φιλόδοξους στόχους που μπορεί να αποδειχθούν επικίνδυνοι

Σύμφωνα με τις αμερικανικές υπηρεσίες πληροφοριών, η Κίνα έχει στόχο να προετοιμάσει τα στρατεύματά της μέχρι το 2027 ώστε, αν αποφασιστεί, να είναι σε θέση να καταλάβουν τον νησί.

Οι δυτικοί ειδικοί μελετούν τον τρόπο με τον οποίο αναλύουν οι Κινέζοι ειδικό τον πόλεμο στην Ουκρανία. Έχουν καταλήξει στα ακόλουθα συμπεράσματα σε σχέση με την προετοιμασία των ενόπλων δυνάμεων της Κίνας.

Πρώτον, επιδίωξή τους είναι να οργανώσουν μία γρήγορη κατάληψη της Ταϊβάν ώστε να μην υπάρχει χρόνος για τη στήριξη της από δυτικές δυνάμεις, όπως στην περίπτωση της Ουκρανίας.

Δεύτερον, ο υβριδικός πόλεμος παίζει τεράστιο ρόλο στην προετοιμασία των εχθροπραξιών με την έμφαση στην κινεζική επιρροή στη διαμόρφωση της κοινής γνώμης στην Ταϊβάν, την αποπληροφόρηση και τις κυβερνοεπιθέσεις. Επιπλέον, καταβάλλεται προσπάθεια σταδιακής αλλαγής του status quo σε βάρος της Ταϊβάν σε ό,τι αφορά

τις διεθνείς της σχέσεις, τη ναυσιπλοΐα στα στενά της Ταϊβάν, τον προσδιορισμό του εναέριου χώρου της χώρας.

Τρίτον, η κινεζική ηγεσία αντιλαμβάνεται ότι πρέπει να προετοιμαστεί και για οικονομικές κυρώσεις σε περίπτωση που αποφασιστεί να αναλάβει δράση εναντίον της Ταϊβάν. Κατά συνέπεια, πρέπει να υπάρξει σειρά μέτρων που θα περιορίσουν τη ζημιά στην εξωστρεφή κινεζική οικονομία και θα της επιτρέψουν να στηρίξει αποτελεσματικά την πολεμική προσπάθεια.

Παγκοσμιοποίηση του κινδύνου

Έτσι όπως εξελίσσονται τα πράγματα αντιμετωπίζουμε ένα νέο είδος παγκοσμιοποίησης, την παγκοσμιοποίηση του κινδύνου.

Η κρίση στην Ουκρανία ενισχύει την αντιπαλότητα μεταξύ ΗΠΑ και Κίνας και φέρνει ξανά στο προσκήνιο το θέμα της Ταϊβάν με κίνδυνο να ξεφύγει η κατάσταση από τον έλεγχο.

Σύμφωνα με μία προσέγγιση, η κλι-

μάκωση της έντασης μεταξύ ΗΠΑ και Κίνας μπορεί να είναι προγραμματισμένη από τις δύο πλευρές εφόσον οι δύο υπερδυνάμεις βγαίνουν κερδισμένες από τον επιθετικό πόλεμο της Ρωσίας στην Ουκρανία.

Η Ε.Ε. χάνει έδαφος στην οικονομία και στα ενεργειακά σε σχέση με τις ΗΠΑ και εξαρτάται από στρατηγική και στρατιωτική άποψη ολοένα περισσότερο από τις ΗΠΑ.

Η Ρωσία έχει χάσει εξαιτίας των επιλογών του Πούτιν την καλύτερη αγορά της, που είναι η Ε.Ε., και υποχρεώνεται να στηρίζεται ολοένα περισσότερο στην Κίνα για να αντέξει το οικονομικό και διεθνοπολιτικό κόστος του πολέμου. Η οικονομία της Κίνας είναι δεκαπλάσια της οικονομίας της Ρωσίας και η ενίσχυση της εξάρτησης της Ρωσίας από την Κίνα βλάπτει, σε μεσομακροπρόθεσμη βάση, τα στρατηγικά συμφέροντα της Ρωσίας.

Ακόμη και προγραμματισμένη να είναι η κλιμάκωση μεταξύ ΗΠΑ και Κίνας τίποτα δεν αποκλείει να έχει ιδιαίτερη αρνητική εξέλιξη για τις δύο υπερδυνάμεις και τον κόσμο ολόκληρο. Στον σύγχρονο κόσμο η γεωπολιτική απόσταση που χωρίζει την Ουκρανία από την Ταϊβάν μπορεί να αποδειχθεί επικίνδυνη μικρή.

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



Πιλοτικό πρόγραμμα για γενετικές διαταραχές

ΑΡΗΣ ΖΕΥΓΑΣ

Συμμετέχοντας σε ένα ιδιαίτερα πρωτοποριακό πρόγραμμα έγκαιρης ανίχνευσης γονιδιακά εξαρτώμενων ασθενειών, η Ελλάδα είναι η πρώτη χώρα πανευρωπαϊκά όπου θα εφαρμοστεί κλινική μελέτη ελέγχοντας 1.000 νεογνά το διάστημα 2023-2027 για πιθανές γονιωματικές αλλοιώσεις που μπορεί να εξελιχθούν σε σοβαρή νόσο.

Η κλινική μελέτη υποστηρίζεται από τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ) και η πρώτη φάση της αναμένεται να ξεκινήσει έως τα τέλη Απριλίου 2023 και να ολοκληρωθεί στο τέλος του έτους. Στόχος του προγράμματος είναι ο προσυμπτωματικός έλεγχος 1.000 νεογνών σε 30 ημέρες από τη γέννησή τους, ώστε τα αποτελέσματα της κλινικής μελέτης να λειτουργήσουν ως θεμέλιο για την επέκταση του BeginNGS Greece σε όλη τη χώρα, για όλα τα νεογέννητα, έως το 2027.

Συμμετέχοντα νοσοκομεία είναι: Γενικό Νοσοκομείο «Αλεξάνδρα» στην Αθήνα, Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Θεσσαλίας στη Λάρισα, Γενικό Νοσοκομείο «Παπαγεωργίου» στη Θεσσαλονίκη, ενώ το ερευνητικό εργαστήριο που θα γίνονται οι αναλύσεις είναι το Εθνικό Κέντρο Έρευνας και Τεχνολογικής Ανάπτυξης (ΕΚΕΤΑ).

«Το πρόγραμμα BeginNGS, όπως ονομάζεται, έχει δύο βασικούς πυλώνες: α) Να τεθεί η διάγνωση, η οποία ακολουθείται από συμβουλευτική γενετικής μέσω εγκεκριμένου κλινικού γενετιστή και β) σε περίπτωση θετικού αποτελέσματος, γίνεται η παραπομπή σε ειδικό για το προτεινόμενο σχέδιο διαχείρισης», σύμφωνα με τον Δρ Πέτρο Τσίπουρα, Κλινικό Γενετιστή που ασκεί το γνωστικό του αντικείμενο στο West Hartford του Κονέκτικατ στις ΗΠΑ.

Εντοπισμός και αντιμετώπιση 400 γενετικών διαταραχών

Για να γίνει η εξέταση, οι ειδικοί αναλύουν μία σταγόνα αίματος από το νεογέννητο, που λαμβάνεται ούτως ή άλλως αμέσως μετά τον τοκετό για διάφορες εξετάσεις, και τη στέλνουν για τις ειδικές αναλύσεις.

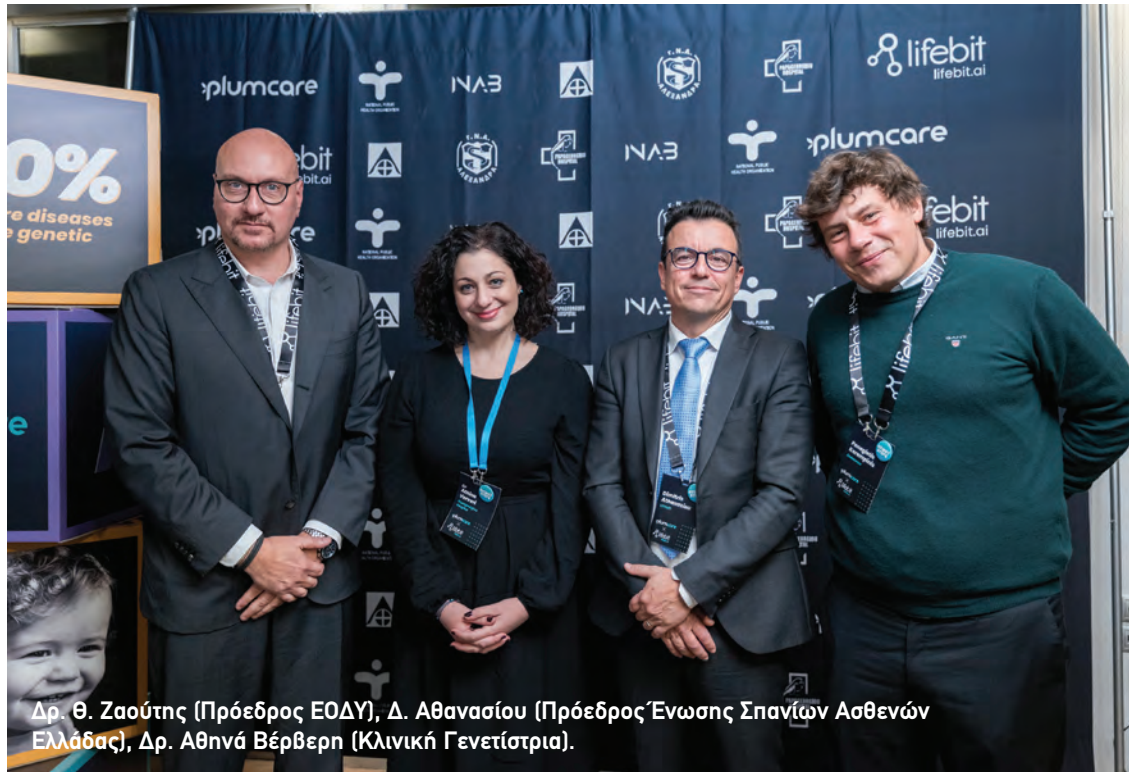
Με το συγκεκριμένο DNA τεστ, «μπορούν να ανιχνευθούν περίπου 400 γενετικές διαταραχές και ο αριθμός αυτός αναμένεται να αυξάνεται συνεχώς, καθώς υπάρχουν περίπου 7.500 γενετικές διαταραχές που προκαλούνται από μεταλλάξεις σε ένα μόνο γονίδιο», εξηγεί ο κ. Τσίπουρας.

Οι 400 αυτές παθήσεις αν διαγνωστούν άμεσα και πριν το παιδί μεγαλώσει και εκδηλωθούν τα πρώτα συμπτώματα, μπορούν να αντιμετωπιστούν, κάτι που είναι ιδιαίτερα ελπιδοφόρο.

Σε κάποιες περιπτώσεις, η αντιμετώπιση μπορεί να περιλαμβάνει χειρουργείο, σε άλλες γονιδιακά φάρμακα, ενώ κάποια παιδιά απλώς θα πρέπει να λάβουν βιταμίνες.

Η συχνότητα των νοσημάτων αυτών είναι σπάνια, καθώς παρατηρούνται μόλις στο 1% του πληθυσμού. Ωστόσο, ακόμη και ένα παιδί να διαγνωστεί και να αντιμετωπιστεί, θα είναι σημαντικό για την ίδια του τη ζωή, αλλά και για το οικογενειακό του περιβάλλον.

«Η αλληλούχιση του γονιδιωματός στα νεογνά θα έχει



Δρ. Θ. Ζαούτης (Πρόεδρος ΕΟΔΥ), Δ. Αθανασίου (Πρόεδρος Ένωσης Σπανίων Ασθενών Ελλάδας), Δρ. Αθηνά Βέρβερη (Κλινική Γενετίστρια).

ως αποτέλεσμα την έγκαιρη διάγνωση, έγκυρη θεραπευτική αντιμετώπιση και καλύτερο αποτέλεσμα. Πρόκειται για το πρώτο πρόγραμμα νεογνικού προσυμπτωματικού ελέγχου στην Ελλάδα, το οποίο θα συνδέεται με παγκόσμιες ομάδες δεδομένων. Με αυτόν τον τρόπο, οι ερευνητές μας μπορούν να αποκτήσουν κρίσιμες πληροφορίες που θα τους βοηθήσουν να κατανοήσουν καλύτερα τις σπάνιες ασθένειες και τελικά να σώσουν ζωές», συμπληρώνει ο Δρ. Τσίπουρας. Το σύστημα περιλαμβάνει τον έλεγχο νεογνών για περίπου 400 γενετικές ασθένειες, τη διεξαγωγή διαγνωστικής επιβεβαίωσης, την παροχή έκθεση εμπειρογνομωσύνης και εργαλείων διαχείρισης για την αποτελεσματική αντιμετώπιση και την ενσωμάτωση ιατρικής έρευνας.

Σπάνιες γονιδιακές παθήσεις

Υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο περίπου το 1% των παιδιών παγκοσμίως γεννιούνται με κάποιο γενετικό νόσημα.

Χωρίς έγκαιρο έλεγχο και διάγνωση, αυτές οι καταστάσεις μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την ποιότητα ζωής ενός παιδιού. Η δημιουργία εθνικών προγραμμάτων αλληλούχισης γονιδιωματός διευρύνει σημαντικά τα διαθέσιμα δεδομένα σχετικά με αυτές τις σπάνιες παθήσεις και μπορεί να επιτρέψει στους ερευνητές και τους γιατρούς να χορηγήσουν θεραπείες έγκαιρα, πριν από την έναρξη των συμπτωμάτων.

«Για μια ακόμη φορά αποδεικνύεται ότι η χώρα μας πρωτοπορεί. Η ελληνική κυβέρνηση προετοιμάζει συγκεκριμένες πρωτοβουλίες στο κομμάτι της γονιδιακής. Οι συμπράξεις αυτές μεταξύ δημοσίου και ιδιωτικού τομέα βοηθούν να έχουμε περισσότερες κλινικές μελέτες στη χώρα και να δημιουργήσουμε ένα οικοσύστημα για να καινοτομήσουμε ως Ελλάδα

“ Στόχος του προγράμματος είναι ο προσυμπτωματικός έλεγχος 1.000 νεογνών σε 30 ημέρες από τη γέννησή τους

στον τομέα αυτόν. Τέτοιες προσπάθειες πρέπει να αναδεικνύονται και να υποστηρίζονται», δήλωσε ο Βασίλης Κοντοζαμάνης, σύμβουλος του πρωθυπουργού Κυριάκου Μητσοτάκη σε θέματα υγείας και τώως αναπληρωτής υπουργός Υγείας.

Για το σημαντικό αυτό πρόγραμμα οι επιστήμονες συνεργάζονται με ιδιωτική εταιρεία, της οποίας η τεχνολογία θα επιτρέψει στους ερευνητές να έχουν ασφαλή πρόσβαση και να αναλύουν τα δεδομένα από τα γονιωματικά δείγματα, σε συνδυασμό με παγκόσμιες ομάδες δεδομένων DNA, διασφαλίζοντας παράλληλα ότι αυτά διατηρούν την ασφάλεια και την ιδιωτικότητα τους.

«Είναι μία πάρα πολύ σημαντική δράση που υποστηρίζει ο Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας, καθώς αυτή η πρωτοβουλία είναι στη σφαίρα της πρόληψης και μας δίνει τη δυνατότητα να κάνουμε πρόληψη νοσημάτων σε παιδιά, όχι μόνο για να γίνει η διάγνωση, αλλά για να μπορούμε να αλλάξουμε την έκβαση αυτών των παιδιών. Γνωρίζουμε πολύ καλά πως τα χρόνια νοσήματα συνδέονται άμεσα με πολλά άλλα νοσήματα που αντιμετωπίζουμε σε ενήλικες ηλικίες», εξηγεί από την πλευρά του ο Θεοκλής Ζαούτης, πρόεδρος του ΕΟΔΥ.

Το πρόγραμμα BeginNGS ξεκίνησε για πρώτη φορά στις ΗΠΑ από το Rady Children's Institute for Genomic Medicine και αναμένεται να εφαρμοστεί και σε άλλες χώρες της Ευρώπης, με στόχο να δημιουργήσει ένα νέο σύστημα πρόληψης και παροχής υγειονομικής περίθαλψης.

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

Betarades.gr



ΕΓΚΥΡΕΣ
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ
ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΟΙΧΗΜΑ
ΑΠΟ ΤΟ
BETARADES.GR

Γκολ στη
Ν. Φιλαδέλφεια,
συντηρητικά
στο Περιστερί

Σερί Tips

- * **Νιουκάσλ - Γουλβς (12/03, 18:30):** Η Νιουκάσλ δεν έχει σκοράρει στα τρία τελευταία παιχνίδια της, προέρχεται από πέντε διαδοχικά Under 2.5 σε όλες τις διοργανώσεις και έχει επιβεβαιώσει το Over μόνο σε 1/10 πιο πρόσφατα ματς της. Σε αγώνες με λίγα τέρματα εμπλέκεται εσχάτως και η Γουλβς, που μετράει τέσσερα σερί Under.
- * **Βέρντερ Βρέμης - Μπάγερ Λεβερκούζεν (12/03, 18:30):** Από δύο σερί Over προέρχεται η Βέρντερ Βρέμης. Υποδέχεται στο πλαίσιο της 24ης αγωνιστικής της Μπουντεσλίγκα την Λεβερκούζεν, η οποία έχει επιβεβαιώσει το Goal/Goal και στα τέσσερα πρόσφατα ματς της στην ίδια διοργάνωση, στα 3/4 σε συνδυασμό με το Over 2.5.
- * **Αθλέτικ Μπιλμπάο - Μπαρτσελόνα (12/03, 22:00):** Δυσκολεύεται να βρει δίχτυα η Μπιλμπάο, στα τρία από τα τέσσερα πιο πρόσφατα ματς της δεν έχει κατορθώσει να σκοράρει. Η Μπαρτσελόνα, από την πλευρά της, έχει κρατήσει το μηδέν στα δύο τελευταία παιχνίδια της, κερδίζοντας τις Ρεάλ Μαδρίτης και Βαλένθια με το ίδιο σκορ (1-0), εκτός και εντός έδρας αντίστοιχα.

Goal Tips

- * **Φούλαμ - Άρσεναλ (12/03, 16:00):** Τέσσερις διαδοχικές νίκες μετράει η Άρσεναλ σε επίπεδο Πρέμιερ Λιγκ. Στις τρεις από αυτές, μάλιστα, σημείωσε τουλάχιστον τρία τέρματα. Η Φούλαμ έχασε με 3-2 από την Μπρέντφορντ στο τελευταίο παιχνίδι της, με το αποτέλεσμα αυτό να βάζει τέλος σε αήπτη σερί επτά αγώνων σε όλες τις διοργανώσεις.
- * **Ναντ - Νις (12/03, 16:00):** Δεν είναι σε καλή κατάσταση η Ναντ, η οποία έχει ηττηθεί και στα τρία τελευταία παιχνίδια που έδωσε για το πρωτάθλημα της Α' κατηγορίας της Γαλλίας, δεχόμενη οκτώ τέρματα συνολικά. Η Νις, από την άλλη, έχει να χάσει από τις 2 Ιανουαρίου στην ίδια διοργάνωση. Σε αυτό το διάστημα έδωσε εννέα αγώνες, με απολογισμό έξι νίκες και τρεις ισοπαλίες.
- * **Γιουβέντους - Σαμπντόρια (12/03, 19:00):** Αήπτη σερί τεσσάρων αγώνων «τρέχει» στο γήπεδο της η Γιουβέντους σε όλες τις διοργανώσεις, έχοντας κερδίσει στους τρεις από αυτούς. Η Σαμπντόρια, από την άλλη, έχει να γευτεί τη χαρά της νίκης εδώ και δέκα αγώνες, με τον απολογισμό της να αποτελείται από επτά ήττες και τρεις ισοπαλίες! Στα 8/10 αυτά ματς, μάλιστα, δεν κατάφερε καν να σκοράρει.

Head 2 Head

- * **Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ - Σαουθάμπτον (12/03, 16:00):** Από το 2016 έχει να χάσει η Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ από τη Σαουθάμπτον (0-1 στο Ολντ Τράφορντ για την Πρέμιερ Λιγκ). Ακολούθησαν 14 ματς και στις δύο έδρες, ανεξαρτήτως διοργάνωσης, στα οποία οι Κόκκινοι Διάβολοι έχουν επτά νίκες, ενώ άλλοι επτά αγώνες ολοκληρώθηκαν ισόπαλοι.
- * **ΑΕΚ - Ολυμπιακός (12/03, 19:00):** Η ΑΕΚ κέρδισε στην τελευταία συνάντηση μεταξύ των δύο ομάδων. Ήταν στις 9 Φεβρουαρίου, επίσης στην ΟΡΑΡ Arena, στο πλαίσιο του Κυπέλλου, όπου επικράτησε με 3-0. Με το αποτέλεσμα αυτό έβαλε τέλος σε ένα σερί 16 αγώνων σε όλες τις διοργανώσεις, στις οποίες οι «Ερυθρόλευκοι» ήταν αήπτητοι, έχοντας νικήσει στους 11 από αυτούς!
- * **Ατρόμητος - Παναθηναϊκός (12/03, 19:00):** Ο Παναθηναϊκός έχει κερδίσει και τα πέντε τελευταία παιχνίδια του με αντίπαλο τον Ατρόμητο σε Σούπερ Λιγκ και Κύπελλο. Μάλιστα, στα τέσσερα από αυτά δεν δέχτηκε γκολ, ενώ στα τρία πιο πρόσφατα επικράτησε με το ίδιο σκορ, 2-0! Η τελευταία νίκη της ομάδας του Περιστερίου απέναντι στους Πράσινους σημειώθηκε στις 7 Νοεμβρίου του 2020.



Διπλό με Under

Από τη Νέα Φιλαδέλφεια μεταφερόμαστε στο Περιστέρι, εκεί όπου ο Ατρόμητος υποδέχεται τον Παναθηναϊκό. Στην πλευρά των γηπεδούχων η σεζόν ουσιαστικά έχει τελειώσει! Δεν κατάφεραν να μπουν στα πλέι οφ, θα μπουν στα πλέι άουτ θεωρητικά για να αποφύγουν τον υποβιβασμό, αλλά η διαφορά τους από τις τελευταίες θέσεις είναι τόσο μεγάλη που δεν πρόκειται να κινδυνέψουν. Αδιάφοροι, βέβαια, δε θα είναι, αλλά, από την άλλη, το κίνητρό τους δεν αναμένεται να είναι τόσο υψηλό, όσο αν είχαν να κυνηγήσουν έναν «χειροπιαστό» στόχο.

Ο Παναθηναϊκός μετά από τη λευκή ισοπαλία στο ντέρμπι με τον Ολυμπιακό, επανήλθε στις νίκες επικρατώντας με 2-0 του Παναθηναϊκού στο Αποστόλος Νικολαΐδης. Πανηγύρισε την τέταρτη νίκη στα πέντε τελευταία παιχνίδια του και θέλει μία ακόμη σήμερα, προκειμένου να φτάσει τους 61 βαθμούς και να περιμένει το αποτέλεσμα στο Ολυμπιακός - ΑΕΚ για να δει αν θα μπει στα πλέι οφ ως πρωτοπόρος ή ως δεύτερος στην κατάταξη.

Αυτό που περιμένουμε σε στοιχηματικό επίπεδο είναι μία νίκη των Πράσινων, αλλά χωρίς το σκορ να παίρνει μεγάλες διαστάσεις. Πάμε με το διπλό σε συνδυασμό με το Under 3.5 γκολ σε απόδοση 1.98.

Πέρα από τις δύο βασικές επιλογές από το ελληνικό πρωτάθλημα, από τη δράση στην υπόλοιπη Ευρώπη έχουμε ξεχωρίσει δύο προγνωστικά. Από την Ιταλία, ενδιαφέρον παρουσιάζει το Goal/Goal στον αγώνα Λέτσε - Τορίνο, σε απόδοση 2.20. Στη Γαλλία, προκρίνουμε το Goal/Goal σε συνδυασμό με το Over 2.5 σε απόδοση 2.05 στην αναμέτρηση Μονακό - Ρεμς. Καλή τύχη σε ό,τι κι αν επιλέξετε!

Δεν κύλησε όπως περιμέναμε η προηγούμενη εβδομάδα σε στοιχηματικό επίπεδο. Χάθηκαν και τα τέσσερα σημεία που προτείναμε μέσα από αυτή τη σελίδα. Η αλήθεια είναι ότι σε ορισμένα από αυτά έγιναν... μαγικά για να μην επιβεβαιωθούν οι επιλογές μας, αλλά δεν ψάχνουμε για δικαιολογίες.

Ένα παιχνίδι είναι και το στοίχημα και θα έρθουν και οι κακές ημέρες. Το ζητούμενο είναι να είναι λιγότερες από τις καλές. Πάμε στα... φρέσκα κουλούρια, με τη Σούπερ Λιγκ, στην οποία διεξάγεται η τελευταία αγωνιστική της κανονικής διάρκειας, να μας απασχολεί κατά κύριο λόγο. Η πρώτη πρόταση προκύπτει από το μεγάλο ντέρμπι ανάμεσα στην

ΑΕΚ και στον Ολυμπιακό στην «ΟΡΑΡ Arena».

Η Ένωση έδωσε μεσοβδόμαδα το... περιβόητο εκτός έδρας mats με τον Ατρόμητο, κέρδισε με 1-0 και βρίσκεται πλέον στην κορυφή της βαθμολογίας, στο +1 από τον 2ο Παναθηναϊκό, ο οποίος είναι η μοναδική ομάδα που την απειλεί άμεσα.

Στόχος του Ολυμπιακού, ο οποίος ακόμη... σκοράρει από την προηγούμενη αγωνιστική, όταν διέσυρε με 6-0 εντός έδρας τον Λεβαδειάκ, είναι να μπει με την καλύτερη δυνατή βαθμολογία στα πλέι οφ. Η νίκη αποτελεί τον πρώτο του στόχο στο ντέρμπι, με την ισοπαλία δεν «καταστρέφεται», κάτι το οποίο μπορεί να συμβεί σε περίπτωση που πητθει. Τότε, η διαφορά του από την κορυφή θα φτάσει τους εννέα πόντους, χάντικαπ που δύσκολα καλύπτεται.

Σε στοιχηματικό επίπεδο, αξίζει

να ασχοληθούμε με τα γκολ. Ο Ολυμπιακός είναι υποχρεωμένος να σκοράρει, η ΑΕΚ έχει την ποιότητα για να χτυπήσει στην άμυνα των φιλοξενούμενων, η οποία άλλωστε δεν φημίζεται για την αξιοπιστία της. Επιλέγουμε το Goal/Goal σε απόδοση 1.90!

13:30	Λέτσε - Τορίνο	Goal/Goal	2.20
18:05	Μονακό - Ρεμς	Goal/Goal & Over 2.5	2.05
19:00	Ατρόμητος - Παναθηναϊκός	2 & Under 3.5	1.98
19:00	ΑΕΚ-Ολυμπιακός	Goal/Goal	1.90



ΠΙΝΑΚΑΣ
ΠΡΟΓΝΩΣΤΙΚΩΝ

Η ΑΦΡΟΔΙΤΗ ΜΕ ΤΟ ΧΡΥΣΟ ΜΠΙΚΙΝΙ ΣΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΑΚΡΟΠΟΛΗΣ

Η Αφροδίτη με το χρυσό μπικίνι προέρχεται από το Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο της Νάπολης. Το σπουδαίο αυτό έργο θα εκτίθεται στο ισόγειο του Μουσείου Ακρόπολης από τις 8 Μαρτίου έως και τις 28 Μαΐου 2023. Για την είσοδο στο ισόγειο του Μουσείου δεν απαιτείται η αγορά εισιτηρίου. Κατά τη διάρκεια της έκθεσης θα προβάλεται ένα σχετικό βίντεο και θα διανέμεται δωρεάν ένα δίγλωσσο επεξηγηματικό φυλλάδιο, επιλογή τμημάτων του οποίου παραθέτουμε στη συνέχεια:

«...Το αγαλμάτιο βρέθηκε μαζί με άλλες αρχαιότητες το 1954 στην λεγόμενη έκτοτε "Οικία της Αφροδίτης" στην Πομπηία και φυλάχθηκε στο "Μυστικό Δωμάτιο" του Αρχαιολογικού Μουσείου της Νάπολης, λόγω της εξαιρετικής του ποιότητας, της σπανιότητας των διακοσμητικών στοιχείων του καθώς και της ερωτικής αύρας που αποπνέει...»

«...Η λευκότητα του μαρμάρου που ακτινοβολεί προς το φως (άλλωστε μαρμαίρω στα αρχαία ελληνικά, εξ ου και μάρμαρο, σημαίνει αντανακλώ το φως), έρχεται σε αγαστή συμφωνία με τη χρυσή διακόσμηση του σώματος, δημιουργώντας μία αίσθηση χιονιάτης, απαλής επιδερμίδας που σε προ(σ)καλεί να την αγγίξεις...»



FREE TIME



ΕΥΑΝΘΙΑ ΡΕΜΠΟΥΤΣΙΚΑ, «ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΣΤΟ ΠΑΛΛΑΣ»

Η Ευανθία Ρεμπούτσικα μας προσκαλεί να γιορτάσουμε την άνοιξη στο Παλλάς στις 13 και 14 Μαρτίου 2023. Μαζί της οι αγαπημένοι της μουσικοί και φίλοι και το μαγικό της βιολί με το οποίο θα διευθύνει μία δική της ιεροτελεστία της άνοιξης, ένα διονυσιακό ταξίδι στη μουσική από τους προσωπικούς της δίσκους και βέβαια μία περιήγηση στα κινηματογραφικά λιβάδια, στα τοπία και τις πόλεις που μας έχει γνωρίσει, στις γεύσεις και τα χρώματα με τα οποία συνδέσαμε τις μελωδίες της όλα αυτά τα χρόνια.



Η LUZ CASAL ΣΤΟ CHRISTMAS THEATER

Η πιο αισθησιακή φωνή της Μεσογείου, με τη συνοδεία 60μελούς συμφωνικής ορχήστρας, τραγουδάει για το πάθος, τον έρωτα και τη ζωή. Η μεγάλη ντίβα της Ιβηρικής, η ανεπανάληπτη Luz Casal, με μια εντυπωσιακή ορχήστρα σπουδαιών μουσικών αλλά και με τη συμμετοχή της δικής μας συμφωνικής ορχήστρας Φιλαρμόνια, έρχεται στην Αθήνα για δυο μοναδικές συναυλίες, το Σάββατο 11 και την Κυριακή 12 Μαρτίου στο Christmas Theater.



Η «ΚΩΜΩΔΙΑ ΤΩΝ ΠΑΡΕΞΗΓΗΣΕΩΝ» ΤΟΥ ΟΥΙΛΙΑΜ ΣΑΙΞΠΗΡ

Οι Παραβάσεις, το Θεατρικό Αναλόγιο του Κέντρου Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ), που φέτος φέρουν τον γενικό τίτλο «Αγάπης Αγώνες», συνεχίζονται και αυτόν τον μήνα στον Φάρο με την καλλιτεχνική επιμέλεια του Έκτορα Λυγίζου. Το Σάββατο 11 και την Κυριακή 12 Μαρτίου στις 17.00, παρουσιάζεται η «Κωμωδία των Παρεξηγήσεων», σε μετάφραση Διονύση Καψάλη και σκηνοθεσία Μάνου Βαβαδάκη.

Στάθης Δρογώσης

«Δεν αρκεί το streaming για να φτιαχτεί μια μουσική κοινότητα»

ΣΤΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΛΑΣΚΑΡΗ

Ο Στάθης Δρογώσης μας καλεί στις 17 και 31 Μαρτίου να πάμε μαζί του μια «εκδρομή». Λίγο πριν ανέβει στη σκηνή του Orfeas Live Bar στην Κυψέλη, μας εξηγεί γιατί επιλέγει την σιωπή για Τέμπη, γιατί δεν θα ασχοληθεί ξανά με την πολιτική, πως επιλέγει τον προσωπικό του χρόνο να τον αφιερώνει στο παιδί του και ποια η γνώμη του για την υποβάθμιση των καλλιτεχνικών πτυχίων.

Τι ακριβώς θα περιλαμβάνει αυτή η εκδρομή στο Orfeas Live Bar στην Κυψέλη, Στάθη;

Θα τραγουδήσουμε μαζί με τον Οδυσσέα Τσάκαλο. Θα επισκεφτούμε όλους σχεδόν τους δίσκους μας. Με όχημα το πιάνο μου και τα τύμπανα θα παίξουμε τα τραγούδια μας γυμνά αλλά ουσιαστικά. Κλείνω σχεδόν 23 χρόνια στη δισκογραφία και ξανακοίταξα όλα μου τα τραγούδια για να βγάλω το πρόγραμμα. Είναι συγκινητικό για μένα το ότι παίζω στον Ορφέα, στην παλιά μου γειτονιά. Εκεί έγραφα τα πρώτα μου τραγούδια. Και χαίρομαι που θα μοιραστώ τη σκηνή με τον Οδυσσέα. Τον σέβομαι και τον αγαπάω πολύ.

Πώς ήταν για εσένα αυτός ο χειμώνας σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο;

Προσπαθώ να τελειώσω τον δίσκο μου και να περνάω πολύ χρόνο με το παιδί μου. Η κόρη μου είναι πια δέκα και κάνουμε ωραία παρέα.

Μετά τον COVID άλλαξαν αρκετά πράγματα. Τι ισχύει σήμερα στο χώρο των live και πώς επηρεάζει εσάς τους καλλιτέχνες;

Υπάρχει τρομερός ανταγωνισμός διότι από το απόλυτο κλείσιμο της δουλειάς μας διψούσαμε όλοι να ξαναπαίξουμε. Οι συναυλίες ευτυχώς άρχισαν ξανά αλλά πρέπει να αποφύγουμε όλοι οι καλλιτέχνες κάποιους ευκαιριακούς διοργανωτές που εντελώς πρόχειρα πάνε να βγάλουν χρήματα με άσχημο τρόπο. Κατά τα άλλα ο κόσμος ευτυχώς σπιντρίζει το ελληνικό τραγούδι!

Πώς θα εξελιχθούν τα πράγματα στη μουσική βιομηχανία τα επόμενα πέντε χρόνια κατά την άποψή σου;

Δεν μπορώ να το ξέρω. Πάντως βγαίνουν καινούργια ταλέντα. Φοβεροί δίσκοι. Και γουστάρω πολύ να βλέπω παράξενους ιδιαίτερους στίχους. Το χιπ χοπ στην Ελλάδα γιγαντώνεται και χαίρομαι πολύ να βλέπω και την γενιά αυτή των 20άρηδων να γεμίζει γήπεδα. Μου θυμίζει την εποχή των 90s που το ελληνικό ροκ ακουγόταν παντού.

Και επιστρέφει και το βινύλιο. Επιτέλους αγοράζεις κάτι υλικό και το έχεις στην βιβλιοθήκη σου. Δεν αρκεί το streaming για να φτιαχτεί μια μουσική κοι-



«*Το χιπ χοπ στην Ελλάδα γιγαντώνεται και χαίρομαι πολύ να βλέπω και τη γενιά αυτή των 20άρηδων να γεμίζει γήπεδα. Μου θυμίζει την εποχή των 90s που το ελληνικό ροκ ακουγόταν παντού*»

νότητα.

Υπάρχουν ευκαιρίες για τους νέους καλλιτέχνες και τι θα έλεγες σε έναν νέο που θέλει επαγγελματικά να ασχοληθεί με τη μουσική;

Ότι και να του πω αυτός πρέπει να κάνει του κεφαλιού του. Η μουσική είναι μια ανάγκη. Δεν περιορίζεται σε συμβουλές και σε προσπάθειες για βιοπορισμό. Ή το 'χεις ή δεν το 'χεις. Φυσικά χρειάζεται δουλειά. Μελέτη. Πάθος. Αλλά η καρδούλα μας το ξέρει. Το ήξερε πάντα. Δεν υπήρχε περίπτωση να κάνω κάτι άλλο στη ζωή μου. Όταν το νιώθεις αυτό βρίσκεις τον δρόμο σου. Το μόνο που έχω να πω λοιπόν σε κάποιον νέο είναι το εξής. Μην ακούς εμάς. Άκου την καρδιά σου. Κλεισέ αλλά ισχύει.

Για αρκετό διάστημα σε βλέπαμε ενεργό πολιτικά με σημαντική δραστηριοποίηση και στα social media. Άλλαξες γνώμη γι' αυτή σου την επιλογή να τοποθετείσαι πολιτικά;

Με βαριέμαι όταν γίνομαι διδακτικός. Είμαι ενεργός πολίτης αλλά δεν ταυτίζομαι με κάποιο κόμμα. Κρίνω κατά περίπτωση. Έχω περισσότερες απορίες παρά απαντήσεις για τα ζητήματα της πολιτικής. Και νιώθω πληγωμένος από τη στάση κάποιων αριστερών στην πανδημία αλλά και στην εισβολή της Ρωσίας στην Ουκρανία. Και με πληγώνουν κάποιοι αριστεροί διότι όλη μου τη ζωή τους θεωρούσα ανθρωπιστές και ευαίσθητους. Ενοείται ότι δεν αναφέρομαι συνολικά στην αριστερά. Απλά είμαι αυστηρός με τους δικούς μου. Έτσι πρέπει.

Ασχολείσαι το ίδιο με την πολιτική στις μέρες μας;

Δεν έχω χρόνο. Προσπαθώ όπως είπα παραπάνω να περνάω χρόνο με το παιδί μου και τους φίλους μου. Και με τη δουλειά μου. Δεν ξέρω αν ποτέ θα ασχοληθώ ξανά. Δε μετανιώνω που εκλέχτηκα δημοτικός σύμβουλος στην Αθήνα. Είναι η πόλη μου και την αγαπώ. Και ήταν τιμή μου. Αλλά έκανα το χρέος μου. Τώρα μουσική.

Ποια είναι η άποψή σου για την υποβάθμιση των



πτυχίων των καλλιτεχνικών σχολών;

Τριάντα χρόνια τουλάχιστον ζητάμε μια ανώτατη σχολή παραστατικών τεχνών. Χαίρομαι που μάλλον η κόρη μου θα έχει και αυτή την επιλογή αν τη θελήσει. Κατά τα άλλα, η καλλιτεχνική παιδεία στην Ελλάδα είναι υποβαθμισμένη και καμία κυβέρνηση δεν έδινε μεγάλη βάση. Η μεγάλη τομή των μουσικών σχολείων ήταν μια καλή κίνηση αλλά έμεινε μισή. Όλες οι χώρες των Βαλκανίων με χαμηλότερο βιοτικό επίπεδο έχουν εκπληκτικές μουσικές ακαδημίες.

Η μουσική, ο χορός, το θέατρο σπουδάζονται. Με δύσκολο τρόπο. Με πρόβες, αγωνίες και με πρωινές δουλειές γιατί είναι πανάκριβες οι σχολές. Σε συμβολικό επίπεδο υπάρχει μια προκατάληψη ακόμα στην Ελλάδα. «Έλα μωρέ, ηθοποιοί θα γίνεις; Μουσικάντης;». Οι γονείς παλεύουν με τα παιδιά τους για να τα σπρώξουν σε σχολές που τα ίδια δεν θέλουν. Είναι λάθος αυτό. Θα μπορούσα να πω πολλά πράγματα. Συντάσσομαι με όσους παλεύουν για τη βελτίωση των καλλιτεχνικών σπουδών στην χώρα μας. Και πρέπει να βρεθεί τρόπος ο κόπος των σπουδαστών να αναγνωριστεί στα πτυχία τους.

Πρόσφατα συνέβη το δυστύχημα στα Τέμπη. Η τέχνη έχει πάντα τον τρόπο να εκφράζει τα συναισθήματά μας, ακόμα και στις πιο έντονες καταστάσεις. Ποιο τραγούδι σε εκφράζει για όσα ζούμε;

Με εκφράζει η σιωπή. Δεν έχω να πω τίποτα στους χαροκαμένους γονείς. Δεν ξεπερνιέται αυτό το πράγμα. Τους σκότωσαν τα παιδιά. Μια αρρωστημένη ευθυνοφοβική κάστα υπηρεσιακών και υπαλλήλων. Μια σειρά από ανεύθυνες κυβερνήσεις. Και φυσικά η καθυστέρηση της δικαιοσύνης. Η άρρωστη νοοτροπία του ελληνικού κράτους που έχει τις δικές του προτεραιότητες και φυσικά δεν το νοιάζει ο άνθρωπος. Σιωπή λοιπόν.

Τελικά ο Στάθης Δρογώσης επανέρχεται ανανεωμένος;

Ναι! Θέλω να βγω ξανά στις συναυλίες. Να βρω ξανά σύνδεση με τη νεότητά μου και την αγάπη μου για τη μουσική. Η μουσική με έσωσε στο παρελθόν και πάλι θα το κάνει.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

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 σώζουμε ζωές.

msf.gr/stathera



**MEDECINS SANS FRONTIERES
ΓΙΑΤΡΟΙ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΟΡΑ**

Ανδρέας Κωνσταντινίδης «Το θέατρο τους χωράει όλους»

ΣΤΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΛΑΣΚΑΡΗ

Το ανατρεπτικό έργο του Pedro Lemebel, για την αποδοχή της διαφορετικότητας, από τον συγγραφέα που έγινε η φωνή όλων των καταπιεσμένων, των περιθωριοποιημένων, όλων των αδικημένων, ανεβαίνει για πρώτη φορά στην Ελλάδα σε μια τολμηρή παράσταση που σκηνοθετεί η Άννα Βαγενά. Το «Φοβάμαι, ταυρομάχε» περιγράφει τη σχέση που γεννιέται ανάμεσα σ' έναν μεσήλικα ομοφυλόφιλο και έναν νεαρό φοιτητή, μέλος επαναστατικής οργάνωσης, επί δικτατορίας Πινοσέτ. Την ίδια στιγμή παρακολουθούμε και ένα ακόμη ζευγάρι, το οποίο εκφράζει έναν τελείως διαφορετικό κόσμο, τον Πινοσέτ και τη γυναίκα του. Ο Ανδρέας Κωνσταντινίδης υποδύεται τον Πινοσέτ και μας λέει περισσότερα για την παράσταση.

Υποδύστε τον δικτάτορα Πινοσέτ, ο οποίος ευθυνόταν για περισσότερους από 3.000 θανάτους και τον βασανισμό 29.000 ανθρώπων στη Χιλή. Πώς προσεγγίσατε τον ρόλο σας και τι μάθατε μελετώντας τον;
Αρχικά, αφού πρόκειται για μια υπαρκτή προσωπικότητα, μπήκα στο διαδίκτυο για να συλλέξω πληροφορίες. Είδα πολλές φωτογραφίες του και βίντεο με ηχητικά ντοκουμέντα από την πολιτική του πορεία, διάβασα σχετικά για τη ζωή του, τα αποτρόπαια εγκλήματα που έκανε ως και το παράδοξο ατιμώρητο τέλος του μέχρι τα βαθιά του γεράματα. Η προσέγγιση του ρόλου από γραφής του Λεμεμπέλ και της σκηνοθετικής καθοδήγησης της Άννας Βαγενά αποδόθηκε με ένα «σχήμα» χαρακτηριστικά που ακροβατεί ταυτόχρονα στο ρεαλισμό, στο σουρεαλισμό, στη σοβαρότητα και τη σάτιρα ενός αυστηρού, επιβλητικού, νευρικού, μέσα από το πάθος του για εξουσία και όραμα αμελικτού δικτάτορα, που όμως σε αυτή την περίπτωση καταδυναστεύεται από την ίδια του την σύζυγο!

Στον αντίποδα έχουμε έναν επαναστάτη φοιτητή και έναν μεσήλικα ομοφυλόφιλο, ο οποίος εκ πρώτης όψεως δεν φαίνεται να ενδιαφέρεται ιδιαίτερα για την πολιτική. Η συνάντησή τους όμως και η σχέση τους θα αλλάξει τη ζωή και των δύο. Είναι κινητήριο δύναμη ο έρωτας, μπορεί να μας μεταμορφώσει;
Πράγματι, έχουμε τη συνάντηση δύο εντελώς ετερόκλητων ανθρώπων, τόσο διαφορετικών ηλικιακά και πνευματικά που, ωστόσο, ο έρωτας και η αγάπη που αναπτύσσεται μεταξύ τους, τους ενώνει και τους διαμορφώνει. Σαφώς ο έρωτας είναι κινητήριο δύναμη που μπορεί να σε γιγαντώσει ή και να σε ρίξει στα Τάρταρα... Είναι το συναίσθημα που μπορεί να σε κάνει να απαρνηθείς, να θυσιάσεις, να ξεχάσεις, να λειτουργήσεις χωρίς τη λογική και να ανακαλύψεις στοιχεία του χαρακτήρα σου που ποτέ δεν πίστευες πως διαθέτεις.

Στο έργο, ο Λεμεμπέλ αποδομεί αριστουργηματικά το δικτατορικό καθεστώς αλλά και κάθε μορφή απολυταρχικής εξουσίας. Ποια, θεωρείτε, ότι είναι η κινητήριο δύναμη που μας φέρνει πιο κοντά στην αλλαγή, σε έναν κόσμο καλύτερο; Αλλάζει από γενιά σε

γενιά ή είναι πάντα η ίδια;

Η αγάπη για τον συνάνθρωπο και η ελπίδα για μια δημοκρατία με την πραγματική της έννοια και τις αξίες της. Την ελευθερία σε όλες τις μορφές της, στον λόγο, στην κοινωνική ισότητα, για μια κοινωνία που η εξουσία πηγάζει από τον λαό και υπηρετεί τα συμφέροντα του σε ένα κράτος δικαίου, που σέβεται τη διαφορετικότητα, που δεν ανέχεται οποιαδήποτε μορφή βίας και καταπίεσης των δικαιωμάτων των ανίσχυρων, που έχει κανόνες που προέρχονται από την παιδεία, την οικογένεια. Μπορεί να αλλάζει από γενιά σε γενιά γιατί οι συνθήκες διαμορφώνονται, αλλά επί της ουσίας η ανάγκη της ισότητας και της ελευθερίας είναι αξίες διαχρονικές, αμετάβλητες στον χρόνο μέχρι σήμερα.

Σε ποια σημεία η παράσταση αυτή μπορεί να ακουμπήσει στο «σήμερα», τι την καθιστά επίκαιρη;

Το έργο αναφέρεται στον έρωτα, στην αγάπη, στον αγώνα για διεκδίκηση ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Όλα αυτά τα στοιχεία ζωής είναι επίκαιρα. Οι λαοί ανά τον κόσμο συνεχίζουν να αγωνίζονται με διαμαρτυρίες, απεργίες, πορείες, με συγκρούσεις, με απώλειες, με θρήνο για ένα καλύτερο αύριο. Υπάρχει ένα σημείο που ο Πινοσέτ εκφράζει την απέχθειά του για την ποίηση και τους καλλιτέχνες που θυμίζει την ελληνική απαξίωση της κυβέρνησης μας στον καλλιτεχνικό κλάδο από την περίοδο της καραντίνας, μέχρι το πρόσφατο «απολυτήριο λυκείου» που προκάλεσαν την αντίδραση μας με πορείες και απεργίες.

Το «Φοβάμαι, Ταυρομάχε» του Λεμεμπέλ είναι ένας ύμνος στον άνθρωπο και τους αγώνες για ελευθερία. Ο Πινοσέτ δεν πλήρωσε για τα εγκλήματά του, αντίθετα πέθανε πλήρης ημερών, ενώ στην κηδεία του παρέστησαν χιλιάδες Χιλιανοί. Έχουμε την τάση να ξεχνάμε ό,τι μας τραυματίζει;

Όταν διάβασα για τη ζωή του Πινοσέτ, αυτό ήταν που μου έκανε μεγαλύτερη εντύπωση από όλα. Πως αυτός ο άνθρωπος που προκάλεσε τόσα εγκλήματα κατάφερε να πεθάνει στα βαθιά του γεράματα χωρίς να καταδικαστεί ποτέ. Δε νομίζω ότι ξεχνάμε ακριβώς ό,τι μας τραυματίζει αλλά πολλές φορές χειραγωγούμαστε και καθοδηγούμαστε από τα ΜΜΕ που και αυτά είναι φερέφωνα πολιτικοοικονομικών συμφερόντων με σκοπό να προκαλέσουν ιστορική «αμνησία».

Πρόκειται όμως και για ένα κείμενο για την αποδοχή της διαφορετικότητας. Είμαστε ανοιχτή σαν κοινωνία στο διαφορετικό ή παρά τις όποιες κινήσεις παραμένουμε βαθιά συντηρητικοί;

Αν εστιάσουμε στη δική μας κοινωνία, την ελληνική, όχι δεν πιστεύω ότι είμαστε ακόμα ανοικτοί στην διαφορετικότητα, αλλά σίγουρα έχουμε εξελιχθεί αρκετά από προηγούμενες δεκαετίες. Δυστυχώς, παρά τις πολλές προσπάθειες που γίνονται για την αποδοχή της μέσα από παγκόσμια κινήματα, υπάρχει ακόμα πολύς συντηρητισμός ή ρατσισμός που δυστυχώς ξεκινάει ήδη από το σχολείο.



Σε τόσο τρικυμώδεις καιρούς, το θέατρο μπορεί ν' αποδειχθεί το καταφύγιό μας ή και ο... καθρέφτης μας;

Πάντα το θέατρο είναι καταφύγιο ψυχαγωγίας για τους ανθρώπους σε πολύ χαλεπούς καιρούς μέχρι σήμερα, αρκεί να το επιλέξει. Το θέατρο τους χωράει όλους, δεν κάνει διακρίσεις φυλετικές, ταξικές, πολιτισμικές. Σε ταξιδεύει, σε κάνει να ξεχάσεις, να συγκινηθείς ή να γελάσεις, να προβληματιστείς. Είναι σίγουρα αντικατοπτρισμός της ζωής και πολλές φορές ο θεατής ταυτίζεται με τον ρόλο ή την ιστορία που παρακολουθεί. Είναι όμως καταφύγιο και για τον ηθοποιό μέσα στο οποίο εκφράζεται, εκτονώνεται και λειτουργεί ψυχοθεραπευτικά.

Εσείς τι αισθάνεστε κάθε φορά που ανεβαίνετε στη σκηνή;

Εγώ, κάθε φορά που ανεβαίνω στη σκηνή, με κατακλύζουν πολλών διαφορετικών ειδών συναισθήματα. Αισθάνομαι σα να περνάω σε μία μαγική διάσταση και ζω δύο ζωές ταυτόχρονα. Αυτήν του ηθοποιού που αγωνιά αν η σαστιά στάκα που θα πει θα «περάσει» ή εάν θα καταφέρει να συγκινήσει τους θεατές, και την άλλη, τη ζωή του ρόλου που υποδύομαι. Του ανθρώπου που δεν είμαι εγώ, που είναι κάποιος άλλος μέσα από το δικό μου σώμα και εκφραστικά μέσα, ενός άλλου που βιώνω το συναισθηματικό κόσμο του και στιγμές της ζωής του όσο αυτός ζει στον θεατρικό χρόνο του.

Ταυτότητα παράστασης

«Φοβάμαι, ταυρομάχε»

Βασισμένο στο μυθιστόρημα

«Φοβάμαι, ταυρομάχε» του

Pedro Lemebel (Πέδρο Λεμεμπέλ),

εκδόσεις Καστανιώτη 2021

Μετάφραση: Κώστας Αθανασίου

(Βραβείο Λογοτεχνικής

Μετάφρασης LEA 2021)

Θεατρική προσαρμογή -

Σκηνοθεσία: Άννα Βαγενά

Στον ρόλο της Τρελής ο Νίκος

Αρβανίτης

Παίζουν:

Σταμάτης Μπάκνης

Μικαέλα Δανά

Έλενα Μεντζέλου

και ο Ανδρέας Κωνσταντινίδης

Θέατρο «Μεταξουργείο», Ακαδημίου

14, Μεταξουργείο, τηλ.: 210 5234382

ΠΡΟΣΩΠΟ

«Η Βασίλισσα της Νέας Υόρκης»

Το ντοκιμαντέρ της Βάλερυ Κοντάκου, «Η Βασίλισσα της Νέας Υόρκης», διαγωνίζεται στο Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης και στη συνέχεια θα προβληθεί στην Αθήνα. Πρόκειται για μια παραγωγή της Exile Films, που αφηγείται την πολυτάραχη και συναρπαστική ζωή της Τσέλι Γουίλσον (Chelly Wilson), από την Ελλάδα του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου μέχρι τα πορνοσινεμά της Times Square τη δεκαετία του '70. Η χαρισματική και πρωτοπόρα Ελληνοεβραία από τη Θεσσαλονίκη γλίτωσε τελευταία στιγμή από το Ολοκαύτωμα, για να χτίσει τη δική της αυτοκρατορία πάθους, επαναπροσδιορίζοντας τι πάει να πει ελληνική οικογένεια, σεξουαλικότητα και αμερικανικό όνειρο.

Από την Ελλάδα του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου μέχρι τα πορνοσινεμά της Times Square τη δεκαετία του '70, η νέα ταινία της Βάλερυ Κοντάκου, «Η Βασίλισσα της Νέας Υόρκης» («Queen of the Deuce»), αφηγείται την πολυτάραχη και συναρπαστική ζωή της

Τσέλι Γουίλσον (Chelly Wilson). Μία χαρισματική και πρωτοπόρα Ελληνοεβραία από τη Θεσσαλονίκη, η Τσέλι γλίτωσε τελευταία στιγμή από το Ολοκαύτωμα, για να χτίσει τη δική της αυτοκρατορία πάθους, επαναπροσδιορίζοντας τι πάει να πει ελληνική οικογένεια και αμερικανικό όνειρο.

Η εναλλακτικά «Πώς μια λεσβία Ελ-



ληνοεβραία κατόρθωσε να εγκαταλείψει τη Θεσσαλονίκη λίγο πριν από την επέλαση των ναζί για να χρηματοδοτήσει την πιο φιλόδοξη ταινία του Νίκου Κούνδουρου, να αναδείξει τις ταινίες του Άντι Γουόρχολ και να στήσει μια παντοδύναμη βιομηχανία πορνό στη Νέα Υόρκη» (Άκης Καπράνος, LIFO).

Μετά την επιτυχημένη παγκόσμια πρεμιέρα της στη Νέα Υόρκη τον περασμένο Νοέμβριο, στο Φεστιβάλ DOC NYC, όπου έτυχε θερμής υποδοχής από κοινό και κριτικούς, «Η Βασίλισσα της Νέας Υόρκης» επιστρέφει στην πατρίδα της και ξεκινά το ελληνικό της ταξίδι. Από την επίσημη συμμετοχή της στο Διαγωνιστικό Τμήμα του 25ου Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης (2-12 Μαρτίου), η δυναμική Τσέλι θα καταλήξει στην Αθήνα για περιορισμένο αριθμό προβολών (31 Μαρτίου, 7 Απριλίου).

Η ταινία

Από τα τέλη του '60 μέχρι τα μέσα του '80, ένα ήταν το κορυφαίο όνομα

στο κύκλωμα των πορνοσινεμά στην Times Square της Νέας Υόρκης: Τσέλι Γουίλσον (Chelly Wilson). Γεννημένη στη Θεσσαλονίκη, η εκκεντρική Ελληνοεβραία, λεσβία, μετανάστρια, επιχειρηματίας, ευεργέτιδα έχτισε μια ολόκληρη αυτοκρατορία χάρη στο δαιμόνιο επιχειρηματικό της πνεύμα και την αστείρευτη προσωπικότητά της, που την ανέδειξαν σε μια από τις πιο χαρισματικές φιγούρες του χώρου.

Εγκατεστημένη κοντά στην 42η Λεωφόρο, γνωστή και ως The Deuce (ντόρτια), η Τσέλι ζούσε ακριβώς πάνω από το θρυλικό gay πορνοσινεμά Eros – το οποίο φυσικά της ανήκε. Με το τσιγάρο κολλημένο στα χείλη και σακούλες του σούπερ μάρκετ γεμάτες χαρτονομίσματα στοιβαγμένες στη γωνία, ήταν η αδιαμφισβήτητη κεφαλή της οικογένειας, συγκεντρώνοντας γύρω της μια πληθώρα από καλλιτέχνες, συνεργάτες και χαρτόμουτρα, ενώ οι ερωμένες και τα εγγόνια της συμπλήρωναν συχνά το αλλοπρόσαλλο



ΠΡΕΜΙΕΡΑ

σκηνικό. Ελάχιστοι όμως γνώριζαν τι είχε περάσει για να φτάσει ως εκεί. «Η Βασίλισσα της Νέας Υόρκης» πιάνει την ιστορία της από την αρχή, από τα πρώτα της βήματα στον επιχειρηματικό κόσμο, μέχρι τα συνταρακτικά γεγονότα που την ανάγκασαν να εγκαταλείψει την Ευρώπη την παραμονή του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου. Με φόντο τον εφιάλτη του Ναζισμού, την άνοδο του φεμινισμού και τη σεξουαλική απελευθέρωση, «Η Βασίλισσα της Νέας Υόρκης» ξεδιπλώνει μια άγνωστη σελίδα της πρόσφατης ιστορίας, μέσα από τη ζωή μιας απίθανης γυναίκας που κατάφερε, όχι μόνο να επιβιώσει, αλλά και να ζήσει τη δική της, «ακατάλληλη» εκδοχή του αμερικανικού ονείρου.

INFO

Σκηνοθεσία: Βάλερυ Κοντάκ ου

Σενάριο: Βάλερυ Κοντάκου, Δέσποινα Παυλάκη

Συν-σεναριογράφος: Χρήστος Αστερίου

Παραγωγή: Ed Barreveld, Βάλερυ Κοντάκου, Δέσποινα Παυλάκη

Εκτέλεση Παραγωγής: Ed Barreveld, Βάλερυ Κοντάκου, Don Walters, Bondi Wilson Walters

Μοντάζ: Rob Ruzic

Διεύθυνση Φωτογραφίας: Martina Radwan, Patrick McGowan

Πρωτότυπη Μουσική: Ken Myhr

Animation: Abhilasha Dewan

Μία παραγωγή της Exile Films και της Storyline Entertainment, σε συμπαραγωγή με την EPT, σε συνεργασία με το Channel 8, το RTS Radio Télévision Suisse και το documentary Channel.





8 βιβλία για μικρά παιδιά

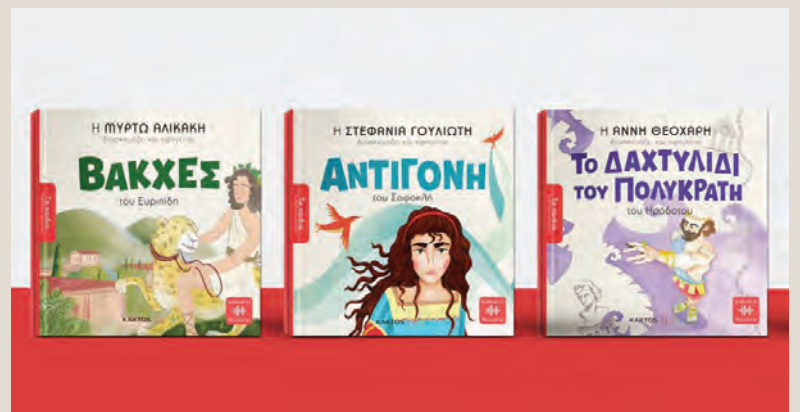
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΝΤΕΠΥ ΚΟΥΡΕΛΛΟΥ

BIBLIA

Σειρά: «Τα παιδιά διαβάζουν αρχαίους», εκδόσεις Κάκτος

Οι Εκδόσεις Κάκτος εγκαινιάζουν μια νέα, πρωτοποριακή, εικονογραφημένη σειρά παιδικών βιβλίων, για παιδιά ηλικίας 5+, η οποία βασίζεται στη φημισμένη σειρά «Αρχαία Ελληνική Γραμματεία - Οι Έλληνες», που έχει βραβευτεί από το Πανεπιστήμιο της Aix-en-Provence ως ένα από τα πιο σημαντικά εκδοτικά έργα της εποχής μας! Η σειρά έχει στόχο να εισάγει τους μικρούς αναγνώστες στα μεγάλα κλασικά έργα, να προκαλέσει και να προσκαλέσει τα παιδιά να γνωρίσουν

από μικρή ηλικία όλο τον πλούτο της αρχαίας ελληνικής σκέψης, να έρθουν σε επαφή με τη φιλοσοφία, την ιστορία, την ποίηση, το θέατρο, με τρόπο απλό και επιμορφωτικό, ψυχαγωγικό και ευχάριστο. Τα έργα διασκευάζουν γνωστές προσωπικότητες, όπως ηθοποιοί, συγγραφείς, εκπαιδευτικοί και άλλοι, οι οποίοι γνωρίζουν σε βάθος τα πρωτότυπα κείμενα και μπορούν να μεταδώσουν στα παιδιά σημαντικές ιδέες και έννοιες με τρόπο σχεδόν βιωματικό.



Μάριος Μάζαρης, «Τα χρώματα έχουν πόλεμο!», εκδόσεις Παπαδόπουλος

Ένα πράσινο σύννεφο και μια κίτρινη θάλασσα, μια μπλε φράουλα κι ένας ροζ βάτραχος, πλάσματα μπερδεμένα αναζητούν το χρώμα που τους ταιριάζει. Ή μήπως δεν υπάρχει χρώμα που να ταιριάζει; Ένα ταξίδι προς το φως μέσα από τα μάτια αυτών που στέκονται σε προφανείς εξηγήσεις. Μια ιστορία σαν σιωπηλός ύμνος στην ανθρώπινη φύση, που έχει ανάγκη το χρώμα... ακόμα κι όταν δεν το έχει ανάγκη. Το δεύτερο βιβλίο του χαρισματικού εκπαιδευτικού Μάριου Μάζαρη είναι μια πολύχρωμη ιστορία για τις σημαντικές αξίες της ζωής. Ηλικία: 4+



Christine Beigel, «Η ζέβρα που δεν ήθελε να πάει στο σχολείο», εκδόσεις Κλειδάριθμος

Μικρές, αστείες ιστορίες με πρωταγωνιστές ζώα, οι οποίες θίγουν ιδιαίτερα ζητήματα με έναν τρόπο που βοηθάει τους γονείς να συζητήσουν τα νοήματα με το παιδί. Στη Γαλλία μόνο, έχουν πουληθεί πάνω από 400.000 αντίτυπα ενώ τα βιβλία έχουν μεταφραστεί σε 13 γλώσσες. Αντί να πηγαίνει στο σχολείο, η ζέβρα προτιμούσε να κάνει βόλτες, ολομόναχη. Μήπως νόμιζε ότι ήταν πιο έξυπνη από τους άλλους; Αυτό της είπε ο πάνθηρας με το megάσσαλο του στόμα. Ηλικία: 3



Μαρία Τζανφεράρι, «Γίνε δέντρο!», εκδόσεις Μεταίχμιο

Στάσου περήφανος. Τέντωσε τα κλαδιά σου στον ήλιο. Γίνε δέντρο! Είμαστε όλοι σαν τα δέντρα: η σπονδυλική μας στήλη, κορμός. Το δέρμα μας, φλοιός. Η καρδιά μας, που μας δίνει δύναμη και στήριγμα, μοιάζει με το ξύλο στο κέντρο του κορμού. Παίρνουμε ενέργεια από τον αέρα και τον ήλιο. Και τα δέντρα, όπως οι άνθρωποι, είναι κοινωνικά. Μιλούν για να ανταλλάξουν πληροφορίες. Μοιράζονται την τροφή και τους διαθέσιμους πόρους. Προφυλάσσουν και φροντίζουν το ένα το άλλο. Είναι πιο δυνατά μαζί.

Σ' αυτό το εκπληκτικό βιβλίο που αποτελεί έναν ύμνο στα πιο υπέροχα δημιουργήματα της φύσης, η Maria Gianferrari και η Felicità Sala μας συγκρίνουν με τα δέντρα, μας δείχνουν την ομορφιά και το μεγαλείο τους και μας επισημαίνουν τους τρόπους με τους οποίους τα δέντρα μπορούν να μας εμπνεύσουν να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι. Μια λυρική, και υπέροχα εικονογραφημένη ματιά στο μεγαλείο των δέντρων – και σε όσα εμείς οι άνθρωποι μπορούμε να μάθουμε από αυτά. Ηλικία: 4+

Δώρα Ανδρεαδάκη, Αργυρώ Μουντακί, «Το παιδί και το φεγγάρι», εκδόσεις Ψυχογιός

Μια φουρτουνιασμένη νύχτα, ένα καράβι κινδυνεύει και χρειάζεται βοήθεια. Θα καταφέρουν ο φαροφύλακας και ο γιος του να το οδηγήσουν με ασφάλεια στο λιμάνι;

Μερικές φορές ορισμένες καταστάσεις φαντάζουν απροσπέλαστες. Σε αυτό το βιβλίο δίχως λόγια μαθαίνουμε να μην το βάζουμε κάτω, να συνεχίζουμε, να προσπαθούμε, όπως κάνει ο φαροφύλακας της ιστορίας, και να επιστρατεύουμε τη φαντασία μας, όπως ακριβώς κάνει ο γιος του.

Ηλικία: 3-6



Ντέιζι Μέντους, «77. Πέρσα, Η νεράιδα των πόνι»

Σειρά: «Μαγικό ουράνιο τόξο - Οι νεράιδες των κατοικίδιων ζώων», εκδόσεις Κέδρος

Η Ρέιτσελ και η Κρίσι πρέπει να βοηθήσουν την Πέρσα, τη νεράιδα των πόνι, να βρει το χαμένο της πόνι, τη Φεγγοβολιά, προτού οι καλικάντζαροι την πάνε στον Παγερό Τζακ. Ωστόσο, η ευχή του Παγερού Τζακ να αποκτήσει ένα κατοικίδιο ίσως τελικά πραγματοποιηθεί...

Ηλικία: 8



Alex Latimer, «Ποιος θα κλείσει τα μάτια πρώτος;», εκδόσεις Ίκαρος

Θα βλεφαρίσει το Παπί; Μπορούμε να το κάνουμε να κλείσει τα μάτια πρώτο; Θα δοκιμάσω να φωνάξω, να πω ένα αστείο, να κάνω μια απότομη κίνηση, έλα πάμε να δούμε μαζί αν θα τα καταφέρουμε. Σε αυτόν τον ξεκαρδιστικό αγώνα, δια χειρός Alex Latimer, νικητής είναι όποιος δεν κλείσει τα μάτια αλλά και το γέλιο που προκύπτει απ' την παρέα με αυτό το πονηρό παπί.

Ηλικία: 3+

Rafel Bisquerra, «Το μεγάλο βιβλίο των συναισθημάτων», εκδόσεις Άγκυρα

Μια ανθολογία με είκοσι ιστορίες και παραμύθια γύρω από ισάριθμα συναισθήματα που ταξινομούνται σε τρεις ενότητες. Κάθε ενότητα περιλαμβάνει έναν καθορισμένο αριθμό συναισθημάτων που ενεργοποιούν το παιδί να αποκτήσει το προσωπικό του λεξιλόγιο συναισθημάτων αρχίζοντας με αυτόν τον τρόπο να μεινται στη «συναισθηματική εκπαίδευση». Κάθε ένα από τα είκοσι συναισθήματα που επέλεξαν οι συγγραφείς και οι ειδικοί να παρουσιάσουν μέσα από τις ιστορίες και τα παραμύθια, περιγράφεται με ψυχοπαιδαγωγικό τρόπο. Στο τέλος κάθε ιστορίας ή παραμυθιού συνοψίζεται το συναίσθημα που έχει παρουσιαστεί με σαφήνεια στην ιστορία.

Αυτή η συλλογή προσφέρει την ευκαιρία στους νεαρούς αναγνώστες —και όχι μόνο— να κατανοήσουν βασικά συναισθήματα και να αναπτύξουν συναισθηματικές δεξιότητες ώστε να έχουν αρμονικές σχέσεις και να αποφεύγουν τις αρνητικές συμπεριφορές.

Οι ιστορίες που περιέχονται στο βιβλίο, βασίζονται σε λογοτεχνικά κλασικά κείμενα και θρύλους από διάφορα μέρη του κόσμου.

Ηλικία: 4+



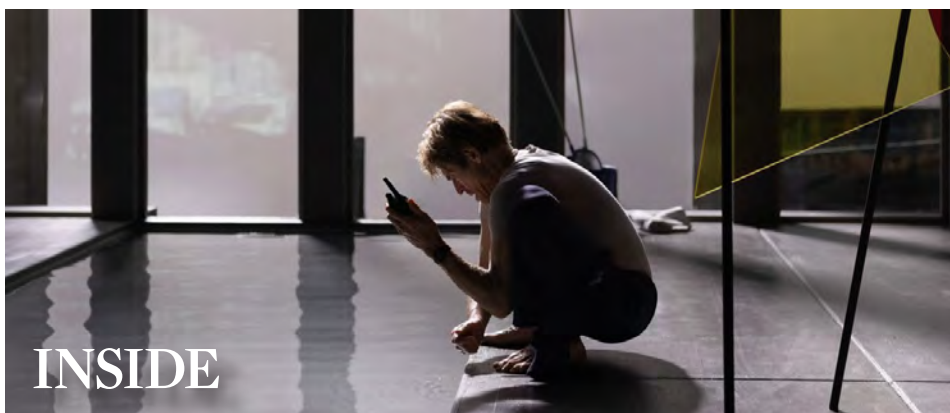


ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΑ ΘΑΝΑΤΟΥ (THE RITUAL KILLER)

Μη μπορώντας να ξεπεράσει τον θάνατο της κόρης του, ο ντετέκτιβ Μπόιντ (Κόουλ Χάουζερ) ταξιδεύει από τις ΗΠΑ μέχρι την Ευρώπη στα ίχνη ενός κατά συρροή δολοφόνου που σκοτώνει τα θύματα του με μία απάνθρωπη και αποτρόπαια τελετουργία μαύρης μαγείας. Ο μόνος που μπορεί να τον βοηθήσει είναι ο καθηγητής Μακλς (Μόργκαν Φρίμαν), ένας ανθρωπολόγος που κρύβει

ένα ανείπωτο μυστικό. Η γραμμή ανάμεσα στη λογική και την παράνοια λεπταίνει καθώς ο Μπόιντ βυθίζεται όλο και πιο βαθιά στον κόσμο του νοσηρού δολοφόνου. Η ταινία γυρίστηκε στην πολιτεία του Μισισίπι και στην Ιταλία. Ένα ανατριχιαστικό θρίλερ με πολλές ανατροπές, που ρίχνει φως σε μία αποτρόπαια τελετουργία που δυστυχώς διεξάγεται ακόμα και σήμερα.

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Τζορτζ Γκάλο ΣΕΝΑΡΙΟ: Μπομπ Μπάουερσοξ, Φραντσέσκο Τοινκουεμάνι, Λούκα Τζιλιμπερτό, Φερντινάντο Ντελ'Ορτο
ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Μόργκαν Φρίμαν, Κόουλ Χάουζερ, Πίτερ Στορμάρε, Βέρνον Ντέιβις



INSIDE

Ο Γουίλεμ Νταφόε υποδύεται έναν διαρρήκτη, απομονωμένος σε μια αίθουσα γεμάτη έργα τέχνης κατά τη διάρκεια μιας ληστείας που τελικά δεν πήγε όσο καλά θα ήθελε. Ο ληστής έργων τέχνης με το όνομα... Nemo, αναγκάζεται να βρει τρόπο να επιβιώσει

στο πολυτελές και τεχνολογικά προηγμένο διαμέρισμα, αλλά και να προστατέψει την πνευματική διαύγειά του. Ο σκηνοθέτης έγινε γνωστός το 2016 από το ντοκιμαντέρ «My friend Larry Gus» και αφορά τον Έλληνα μουσικό παραγωγό και στενό του φίλο Larry Gus.

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Βασίλης Κατσούπης ΣΕΝΑΡΙΟ: Μπεν Χόπκινς
ΠΑΙΖΟΥΝ: Γουίλεμ Νταφόε, Ελίζα Στούικ, Γιόζια Κρουγκ

ΜΟΥΜΙΕΣ (MUMMIES)



Τρεις αρχαίες μούμιες ζουν σε μία μυστική υπόγεια πόλη, κρυμμένη στη σύγχρονη Αίγυπτο. Η παρέα αποτελείται από μία πριγκίπισσα, έναν πρώην αρματοδόρο, τον μικρό του αδελφό και ένα ήμερο κροκοδειλάκι. Μία σειρά από ατυχή περιστατικά θα οδηγήσει τις μούμιες στο σύγχρονο Λονδίνο, όπου θα ζήσουν ξεκαρδιστικές και θεότρελες περιπέτειες στην προσπάθειά τους να ανακτήσουν ένα αρχαίο δαχτυλίδι που είχε κλέψει ο φιλόδοξος αρχαιολόγος Λόρδος Κάρναμπι. Στη σημερινή Αίγυπτο, όπως την ξέρουμε, υπάρχει μία βαθιά κρυμμένη πόλη που δεν γνωρίζουμε. Εκεί, στα έγκατα της γης και μακριά από τον κόσμο, ζουν μούμιες ηλικίας 3.000 ετών. Με αυτοκρατορική εντολή, η νεαρή και ετοιμολογη πριγκίπισσα Νέφερ πρέπει να παντρευτεί τον Τουτ, έναν αλαζόνα πρώην αρματοδόρο. Αυτή η απόφαση έρχεται σε πλήρη αντίθεση με τα όνειρα τους.

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Χουάν Χεσούς Γκαροία Γκαλότσα ΣΕΝΑΡΙΟ: Τζόρντι Γκαζούλ, Χαβιέ Λόπεζ Μπαρέρα
ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΕΤΑΓΛΩΤΤΙΣΗ ΑΚΟΥΓΟΝΤΑΙ: Πηνελόπη Σκαλκώτου, Βασίλης Παπαστάθης, Θανάσης Κουρλαμπάς, Γιώτα Μπλίτση, Κωνσταντίνος Ρεπάνης, Τάσος Τζιβίτσος, Πέτρος Δαμουλής, Βαγγέλης Στρατηγάκος, Μαριάνθη Σοντάκη, Κωνσταντίνος Λάγκος, Βασίλης Αξιώτης, Ειρήνη Γκρέκα



#TSOULOTIPS

1. Μπορούμε να κάνουμε το μπουρδέτο όσο καυτερό επιθυμούμε.
2. Προσέχουμε να μην αφήσουμε πολλή ώρα το ψάρι στην κατσαρόλα και παραβράσει.

Γερμανός μπουρδέτο

Ο σεφ Γιώργος Τσούλης, πρεσβευτής του προγράμματος «4Alien» που έχει ως στόχο να μελετήσει τα ξενικά είδη και να ενημερώσει το κοινό για τις επιπτώσεις τους στο θαλάσσιο περιβάλλον, προτείνει ένα υπέροχο σαρακοσιανό πιάτο.

Προετοιμασία: 15 λεπτά

Εκτέλεση: 50 λεπτά

Μερίδες: 4-6

Βαθμός δυσκολίας: Εύκολη

Υλικά (για 4-6 άτομα)

- 1 κιλό Γερμανός, καθαρισμένος
- 2 κρεμμύδια ξερά, ψιλοκομμένα
- 2 κ.σ. ωελτές ντομάτας
- 1 κ.χ. σκόρδο σε σκόνη
- 1 κ.χ. ρίγανη ξερή
- 1 κ.χ. βασιλικός ξερός
- 1 κ.χ. μαντζουράνα ξερή
- 2 στικ κανέλας
- 1 κόκκο μισομάρι
- 2 κ.χ. κάρυ
- 1 φύλλο δάφνης
- 20 ml ξίδι βαλσάμικο
- 100 ml κόκκινο κρασί
- 3 φρέσκιες ντομάτες, τριμμένες
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι

Για τη σαλάτα

- Ντοματίνια, κομμένα στη μέση, οριζοντίως
- Φύλλα βασιλικού
- Ξινοτύρι
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι

Διαδικασία

1. Τοποθετούμε μία βαθιά κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Μόλις ζεσταθεί, προσθέτουμε το ελαιόλαδο, τα κρεμμύδια και τα σπάρουμε, μέχρι να καραμελώσουν.
2. Προσθέτουμε τον πελτέ, το σκόρδο, τη ρίγανη, τον βασιλικό, τη μαντζουράνα, την κανέλα, το μισομάρι, την πάπρικα και το φύλλο δάφνης. Ανακατεύουμε και σπάρουμε για 1 λεπτό.
3. Προσθέτουμε το ξίδι βαλσάμικο, μαγειρεύουμε λίγο, σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε το αλκοόλ να εξατμιστεί.
4. Προσθέτουμε τη φρέσκια ντομάτα, ανακατεύουμε και σιγοβράζουμε με κλειστό καπάκι για περίπου 30-35 λεπτά.
5. Τα τελευταία 15 λεπτά προσθέτουμε το ψάρι και σιγοβράζουμε μέχρι να δέσει η σάλτσα.
6. Σερβίρουμε τον Γερμανό μπουρδέτο με τη σαλάτα.

Καλή μας όρεξη!

Η συνταγή έχει δημιουργηθεί στο πλαίσιο του προγράμματος «4Alien» με στόχο την πρόληψη και τον έλεγχο εξάπλωσης των τεσσάρων ξενικών ειδών που έχουν εντοπιστεί στις ελληνικές θάλασσες. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.4alien.gr.

Περισσότερες συνταγές του Γιώργου Τσούλη στο GIORGOSTSOULIS.COM



Ιστορική Συνθήκη για τους Ωκεανούς από τον ΟΗΕ!

Επιτέλους, μια ιστορική συνθήκη για την προστασία των ωκεανών έγινε πραγματικότητα! Μετά από δεκαετίες προσπαθειών της Greenpeace και άλλων οργανώσεων, το Σάββατο στη Νέα Υόρκη, στη Διάσκεψη του ΟΗΕ, οι παγκόσμιοι ηγέτες συμφώνησαν και υπέγραψαν την Παγκόσμια Συνθήκη για την προστασία των ωκεανών, η οποία θα προστατεύει τουλάχιστον το 30% των ωκεανών και θα εξασφαλίζει το απαραίτητο δίκτυο των καταφυγίων για τη θαλάσσια ζωή.

Η Συνθήκη αυτή είναι μία μοναδική νίκη για τους ωκεανούς και ανοίγει τον δρόμο για τη δημιουργία προστατευόμενων περιοχών παγκοσμίως. Το κείμενο της Συνθήκης πλέον θα

περάσει από τεχνική επεξεργασία και μετάφραση, και θα υιοθετηθεί επίσημα σε επόμενη Διάσκεψη του ΟΗΕ. Υπάρχουν ακόμα περιθώρια βελτίωσης στο κείμενο, ενώ οι κυβερνήσεις πρέπει να εξασφαλίσουν ότι η Συνθήκη θα εφαρμοστεί με δι-

καιο και ισόνομο τρόπο ώστε να είναι πραγματικά φιλόδοξη.

Η Laura Meller, υπεύθυνη εκστρατείας για τους ωκεανούς στο σκανδιναβικό γραφείο της Greenpeace, δήλωσε από τη Νέα Υόρκη:

«Αυτή είναι μια ιστορική μέρα για τις θάλασσές μας και μια απόδειξη ότι σε έναν διχασμένο κόσμο, η προστασία της φύσης και των ανθρώπων μπαίνει πάνω από τα γεωπολιτικά παιχνίδια. Συχαίρουμε τις χώρες που έκαναν συμβιβασμούς, έβαλαν στην άκρη τις διαφορές τους και παρέδωσαν μία Συνθήκη που θα μας επιτρέψει να προστατεύσουμε τους ωκεανούς, να γίνουμε πιο ανθεκτικοί στην κλιματική αλλαγή και να διασφαλίσουμε το μέλλον δισεκατομμυρίων ανθρώπων. Μπορούμε πλέον να προχωρήσουμε σε ουσιαστικές αλλαγές. Οι χώρες οφείλουν να υιοθετήσουν επίσημα τη Συνθήκη και να την επικυρώσουν όσο πιο γρήγορα γίνεται ώστε να ξεκινήσει η εφαρμογή της και να αποκτήσουμε τα πλήρως προστατευμένα θαλάσσια καταφύγια που χρειάζεται ο πλανήτης μας. Ο χρόνος περνάει, έχουμε μόλις μισή δεκαετία και πρέπει να είμαστε γρήγοροι».

Η Συμμαχία Υψηλής Φιλοδοξίας (Ε.Ε., ΗΠΑ και Ηνωμένο Βασίλειο) και η Κίνα, ήταν βασικοί παίκτες στην επιτυχία της Συμφωνίας. Έδειξαν θέληση να συμβιβαστούν και να χτίσουν συμμαχίες, κι όχι να σπείρουν

τη διχόνοια. Τα μικρά νησιωτικά κράτη έδειξαν τις ηγετικές τους ικανότητες στις διαπραγματεύσεις και η G77 φρόντισε να διασφαλίσει πως η Συνθήκη θα καταφέρει να εφαρμοστεί με δικαιοσύνη και ισονομία.

Παρόλο που υπάρχουν ακόμα σημαντικά θέματα να επιλυθούν στο τελικό κείμενο, είναι μια Συνθήκη που αποτελεί καλή βάση για την προστασία τουλάχιστον του 30% των ωκεανών μας. Ο στόχος του 30x30 (δηλαδή, η προστασία του 30% της γης και της θάλασσας μέχρι το 2030), που συμφωνήθηκε στη Διάσκεψη για τη Βιοποικιλότητα COP15, δεν θα μπορούσε να επιτευχθεί χωρίς την ιστορική αυτή Συνθήκη. Είναι πλέον επείγον οι κυβερνήσεις να επικυρώσουν τη Συνθήκη και να προχωρήσουν άμεσα στις απαραίτητες ενέργειες για τη δημιουργία μεγάλων θαλάσσιων καταφυγίων υπό πλήρη προστασία, που θα καλύπτουν το 30% των ωκεανών μας ως το 2030. Η σκληρή δουλειά τώρα ξεκινά. Πρέπει να χτίσουμε επάνω σε αυτή τη στιγμή ώστε να εμποδίσουμε απειλές όπως οι εξορύξεις βαθέων υδάτων, βάζοντας ταυτόχρονα σε εφαρμογή την ουσιαστική προστασία.

Περισσότεροι από 5,5 εκατομμύρια πολίτες σε όλον τον κόσμο υπέγραψαν απαιτώντας μια ισχυρή Συνθήκη για τους Ωκεανούς. Αυτή η νίκη είναι δική τους.

Ο χάρτης της περιβαλλοντικής καταστροφής που έχει προκληθεί από την εισβολή στην Ουκρανία

Το γραφείο της Greenpeace στην κεντρική και ανατολική Ευρώπη, μαζί με την ουκρανική οργάνωση Ecoaction, δημοσίευσαν χάρτη με τις περιβαλλοντικές καταστροφές στην Ουκρανία εξαιτίας της εισβολής από τη Ρωσία, τις οποίες πρέπει να λάβει υπόψη της η ουκρανική κυβέρνηση, αλλά και η Πλατφόρμα Δωρεών της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, για τον σχεδιασμό και τη μελλοντική χρηματοδότηση έργων αποκατάστασης της φύσης στη χώρα. Τα δεδομένα των καταστροφών συλλέχθηκαν από την Ecoaction, διασταυρώθηκαν μέσω σύγκρισης με δορυφορικές εικόνες και μπήκαν στον χάρτη από την Greenpeace. Συλλέχθηκαν περισσότερες από 900 περιπτώσεις, όμως επιλέχθηκαν οι 30 για τον χάρτη ώστε να αναδειχθούν οι πιο σημαντικές περιβαλλοντικές ζημιές. Όλες οι περιπτώσεις έχουν μπει σε κατηγορίες ανάλογα με τον τύπο της καταστροφής και συνοδεύονται από μικρή περιγραφή. Ο πόλεμος όμως συνεχίζεται και οι ειδικοί στην Ουκρανία συνεχίζουν να παρακολουθούν την κατάσταση. Ο Denys Tsutsaiev, υπεύθυνος του προγράμματος της Greenpeace Κεντρικής και Ανατολικής Ευρώπης για την Πράσινη Αποκατάσταση της Ουκρανίας, δήλωσε από το Κίεβο: «Είναι περίπλοκο να μπει η καταστροφή στον χάρτη, μιας και πιθανολογείται πως ένα μεγάλο μέρος των εδαφών που έχουν απελευθερωθεί είναι γεμάτο νάρκες και άλλα εκρηκτικά, ενώ οι ρωσικές δυνάμεις ακόμα έχουν υπό την κατοχή τους σημεία της Ουκρανίας. Αυτό κάνει δύσκολη τη συλλογή δεδομένων σε αυτές τις περιοχές. Παρόλα αυτά, είναι σημαντικό να στρέψουμε την προσοχή μας στην περιβαλλοντική καταστροφή ώστε η αποκατάσταση της φύσης να αποτελέσει ουσιαστικό κομμάτι των συζητήσεων για το μέλλον της Ουκρανίας. Η αποκατάσταση αυτή θα χρειαστεί εργαλεία, ειδικές γνώσεις και δέσμευση, καθώς και σημαντικά κονδύλια. Αυτά τα κονδύλια πρέπει να δοθούν από τώρα, κι όχι όταν τελειώσει ο πόλεμος».



Με βάση τις επίσημες πληροφορίες, από τις 24 Φεβρουαρίου 2022, έχουν επηρεαστεί από τον πόλεμο 12,4 εκατομμύρια στρέμματα γης σε περιοχές φυσικών πάρκων. Οι εκθροπραξίες έχουν επηρεάσει μια περιοχή έκτασης 30 εκατομμυρίων στρεμμάτων σε ουκρανικά δάση και 4,5 εκατομμύρια στρέμματα δασών είναι υπό κατάληψη ή σε εμπόλεμες ζώνες. Η Yevheniia Zasiadko, από την οργάνωση Ecoaction, δήλωσε: «Ο πόλεμος επηρεάζει τη φύση μας με τον ίδιο τρόπο που επηρεάζει τους ανθρώπους και τις υποδομές μας. Όμως, η περιβαλλοντική ζημιά παραμένει αόρατη και συνήθως αγνοείται, το περιβάλλον είναι το σιωπηλό θύμα. Θέλουμε να γίνουμε η φωνή του ώστε όλοι να γνωρίζουν τις περιβαλλοντικές συνέπειες του ρωσικού πολέμου ώστε η αποκατάσταση της φύσης να συμπεριληφθεί στα σχέδια ανάκαμψης της Ουκρανίας. Αφού τελειώσει ο πόλεμος, θα νιώθουμε τις αρνητικές του επιπτώσεις στο περιβάλλον για πολύ καιρό. Η ουκρανική κυβέρνηση υποσχέται ότι θα ξαναχτίσει την πατρίδα μας – και το περιβάλλον είναι μέρος όσων πρέπει να αποκατασταθούν».

Ο χάρτης αυτός δείχνει πώς η εισβολή της Ρωσίας έχει καταστρέψει την ουκρανική φύση. Η γη και τα οικοσυστήματα έχουν υποστεί ζημιές,

οι πύραυλοι προκαλούν πυρκαγιές, και το έδαφος και το νερό ρυπαίνονται. Οι πυρκαγιές σε βιομηχανικές ζώνες εξαιτίας των βομβαρδισμών προκαλούν επιπλέον ρύπανση στον αέρα, το έδαφος και το νερό. Επίσης, οι εκρήξεις από πυραύλους και πυρομαχικά δημιουργούν ένα επικίνδυνο κοκτέιλ ουσιών και ενώσεων: μονοξειδίου και διοξειδίου του άνθρακα, νιτρικό οξύ (NO), οξείδιο του αζώτου (NO₂), υποξείδιο του αζώτου (N₂O), φορμαλδεΐδη, υδροκυανικό οξύ (HCN), άζωτο (N₂). Μετά τις εκρήξεις, τα προϊόντα των χημικών αντιδράσεων απελευθερώνονται στην ατμόσφαιρα. Τα βασικά –το διοξείδιο του άνθρακα και οι υδρατμοί– δεν είναι τοξικά, όμως επιδεινώνουν την κλιματική αλλαγή. Τα οξείδια του θείου και του αζώτου μπορούν επίσης να προκαλέσουν όξινες βροχές, αλλάζοντας το pH του εδάφους και προκαλώντας καταστροφή στη βλάστηση, ειδικά στα κωνοφόρα. Οι όξινες βροχές είναι επικίνδυνες και για τους ανθρώπους, καθώς και για άλλα θηλαστικά και πτηνά, αφού επηρεάζουν τους βλεννογόνους αδένες και τα αναπνευστικά όργανα. Τα μεταλλικά θραύσματα των βλημάτων επίσης δεν είναι ασφαλή για το περιβάλλον. Ο υαλοπίδηρος σε μίξη με το ασφάλι είναι το πιο συνηθισμένο υλικό για τα πυρομαχικά,

και περιέχουν όχι μόνο σίδηρο και άνθρακα αλλά και θείο και χαλκό. Αυτές οι ουσίες εισχωρούν στο έδαφος και ίσως φτάσουν μέχρι τα υπόγεια ύδατα, εισχωρώντας κατά συνέπεια στην τροφική αλυσίδα και επηρεάζοντας ανθρώπους και ζώα. Όλα αυτά έχουν ξεκινήσει από το 2014, όταν οι ρωσικές δυνάμεις μπήκαν για πρώτη φορά σε ουκρανικό έδαφος. Από τότε, κάποιες περιοχές είναι υπό κατάληψη από τη Ρωσία. Χάρη στη διεθνή παρακολούθηση, έχει γίνει γνωστό ότι περισσότερα από 30 ορυχεία λιγνίτη έχουν πλημμυρίσει από το 2014, και μετά την έναρξη της περσινής εισβολής, άλλα 10 έχουν πλημμυρίσει από τον Ιούνιο του 2022, κάτι που μπορεί να προκαλέσει μόλυνση των υδάτων στο έδαφος. Η περιοχή του Donbas κινδυνεύει με καταστροφή και αποτελεί ρίσκο για την υγεία του πληθυσμού.

Το γραφείο της Greenpeace στην κεντρική και ανατολική Ευρώπη και η Ecoaction θεωρούν ότι η ανασυγκρότηση των πόλεων στην Ουκρανία πρέπει να συμβεί παράλληλα με την αποκατάσταση της φύσης. Η καταστροφή της σε περίοδο πολέμου είναι τεράστια, και αυτό θα έχει μακροχρόνιες επιπτώσεις στη ζωή των ανθρώπων και των οικοσυστημάτων στις πληγείσες περιοχές.



Είδαμε την παράσταση «Ο επισκέπτης», στο ίδρυμα Μιχάλης Κακογιάννης

του ΒΑΣΙΛΗ ΚΟΚΚΩΝΗ

Μια παράσταση χαρακτήρα φιλοσοφικού, όπου ο σκηνοθέτης της κινηματογραφικής επιτυχίας «ΕΤΑΙΡΟΣ ΕΓΩ», Σωτήρης Τσαφούλιας, ένα χρόνο μετά την τελευταία θεατρική σκηνοθετική παρουσίαση των «Αινιγματικών Παραλλαγών», επιστρέφει στην ίδια σκηνή, χρησιμοποιώντας έργο του ίδιου συγγραφέα, του Έρικ Εμμανουέλ Σμιντ, σε μετάφραση του ίδιου και του Αντώνη Γαλέου, όχι για να μας δώσει απαντήσεις στο ερώτημα αν υπάρχει Θεός, μα για να μας ανατροφοδοτήσει με νέα, μα πάντα επίκαιρα ερωτήματα επάνω στο θέμα.

ΚΡΙΤΙΚΗ

Μεταμφιέζοντας το κενό σε πρόσωπο, την άγνοια σε ιδέα και στο άγνωστο, αν δώσουμε τα χαρακτηριστικά ενός μεταφυσικού πρωταγωνιστή, προκύπτει, είναι δυνατόν να προκύψει, μια απάντηση ή ένα νέο ερώτημα που έρχεται να προστεθεί σε ένα παλαιότερο.

Τι είναι Θεός, τι άνθρωπος και ποια η πίστη που γεφυρώνει την απόσταση ανάμεσά τους; Εισχωρώντας στο σκοτεινό βασίλειο της αμφιβολίας και της αμφισβήτησης, ο Έρικ Εμμανουέλ Σμιντ, συνδέοντας το φανταστικό με το πραγματικό, την ιστορία με την μυθοπλασία, μας μεταφέρει στη Βιέννη τον Απρίλιο του 1938. Έχοντας εισχωρήσει πλέον οι Ναζί στην Αυστριακή πρωτεύουσα και έχοντας ξεκινήσει την αδυσώπητη περιουλογή των Εβραίων πολιτών, βρισκόμαστε στην οικία του πατέρα

της ψυχανάλυσης και της ψυχολογικής αθεΐας Σίγκμουντ Φρόιντ, Εβραίου στην καταγωγή, ο οποίος, όπως και η θυγατέρα του, περιτρέχονται από τον κίνδυνο της απαγωγής και μεταφοράς τους στα στρατόπεδα συγκέντρωσης. Έχοντας η κόρη του ήδη μεταφερθεί σε κτίριο της Γκεστάπο για ανάκριση και όντας ο ίδιος σε απόγνωση για το πώς πρέπει να διαχειριστεί τη ζωή του εντός της ακραίας αυτής στιγμής, μα πάντα έμπλεος στην ελπίδα για έναν καλύτερο κόσμο, δέχεται μια επίσκεψη. Ένας άγνωστος που πρεσβεύει τη γνώση, τον χώρο δηλαδή μεταξύ ύπαρξης και ουσίας, μεταξύ γης και ουρανού, μεταξύ πραγματικού και μη, ξεκινά μαζί του έναν διάλογο. Από που ήρθε, ποιος είναι και τι γνωρίζει;

Είναι ένας ευφυής τρελός, ένας φιλόσοφος, ένας ψεύτης, μια σκιά, μια φαντασίωση, ή ο ίδιος ο Θεός;

Αποφασίζοντας να χρησιμοποιήσει ο συγγραφέας αυτή την ιδιαίτερη περίοδο της ανθρώπινης ιστορίας, δεν γράφει το έργο επιδιώκοντας να του δώσει πολιτικές προεκτάσεις, παρά να γεννήσει μια σειρά αναπάντητων ερωτημάτων. Με κυριότερο αυτό της ύπαρξης ή όχι του

Θεού. Έτσι, σε μια δυνητική χρονική περίοδο, καταφέρνει να καθορίσει έναν χώρο μεταξύ τρόμου και απόγνωσης, φόβου και αγωνίας, που κάλλιστα θα μπορούσαμε να τον ονομάσουμε «Το δωμάτιο του Φρόιντ». Και μέσα εκεί, υπό τον άνεμο το παραλόγου, κονταροχτυπιέται η γνώση με την αμφισβήτηση, η αλήθεια με την αποδόμησή της, σε μια νοητική έκταση που διακατέχεται από σοβαρότητα και αξιοπρέπεια και και που πασχίζει, όσο και αν το αρνείται, να αποκαλύψει την ταυτότητα του άγνωστου, αυτοαναιρούμενη.

Ο Σωτήρης Τσαφούλιας, ένα χρόνο μετά την σκηνοθεσία των «Αινιγματικών Παραλλαγών», στον ίδιο χώρο και από τον ίδιο συγγραφέα, επιστρέφει στα θεατρικά πράγματα, σκηνοθετώντας με επιδεξιότητα μια παράσταση μυθοπλαστική, ύψιστου φιλοσοφικού ενδιαφέροντος, όπου ο ψυχαναλυτής συγκρούεται με τις θεωρίες για την ύπαρξη του θεού που εκ βάθρων ως τότε απέρριπτε.

Μεστός, δίχως περιττές αναλύσεις και υπερβολές, έχοντας στο πλάι του δυο άριστους πρωταγωνιστές, τον αέρινο Μάνο Βακούση στον ρόλο του Θεού και τον πολύ εσωτερικό Φώτη Θωμαΐδη στον δύσκολο ρόλο του Φρόιντ, καταφέρνει να πείσει με τη σκηνοθετική του τοποθέτηση, αποφεύγοντας τον κίνδυνο μιας απόδοσης γραφικής, ρηκής ή κραυγαλέας. Οι δυο άριστοι ερμηνευτές, αντίβαρο ο ένας του άλλου, σε μια ταύτιση, που θα έλεγε κανείς ότι Θεός και Φρόιντ γίνονται εντέλει ένα και το αυτό πρόσωπο. Δίπλα τους, δύο επίσης πολύ καλοί ερμηνευτές, η Μαρία Παπαλάμπρου και ο Δημήτρης Παπαδάτος, που στέκονται επάξια στους ρόλους τους.

Το σκηνικό της Πολυτίμης Μαχαίρα περιεκτικό, ενώ τα κοστούμια της επιλεγμένα σωστά, ταυτίζονται με την εικόνα εκείνης της περιόδου. Σημαντική και φυσικά απαραίτητη η μουσική σύνθεση του Θοδωρή Οικονόμου, για την ένταση, τη διακύμανση και την ορθή εξέλιξη της παράστασης, καθώς και οι φωτισμοί του Σωτήρη Τσαφούλια και της Έλενας Πετροπούλου.

Τυλιγμένοι σε μια παραίσθηση, μια χούφτα σκόνη στα χέρια του Θεού ο άνθρωπος, μια χούφτα σκόνη στα χέρια του ανθρώπου ο Θεός, δεν ερμηνεύονται, μονάχα αυτοαναιρούνται μέχρι την ύστατη στιγμή, αμφισβητώντας ο ένας τον άλλο, προσπαθώντας ο καθένας από την πλευρά του να πείσει και να πειστεί πως υπάρχει. Απογυμνώνοντας έτσι την ποίηση και το παράδοξο. Και μολονότι, όπως είπε ο Ευριπίδης, «ο Θεός αν είναι πράγματι Θεός δεν έχει ανάγκη κανέναν», ετούτος ο υπό αμφισβήτηση Θεός έχει ανάγκη τον άνθρωπο για να υπάρξει.

Συντελεστές

Κείμενο: Ερίκ Εμμανουέλ Σμιντ

Μετάφραση: Σωτήρης Τσαφούλιας, Αντώνης Γαλέος

Σκηνοθέτης: Σωτήρης Τσαφούλιας

Σκηνογραφία: Πολυτίμη Μαχαίρα

Κοστούμια: Πολυτίμη Μαχαίρα

Φωτισμοί: Σωτήρης Τσαφούλιας,

Έλενα Πετροπούλου

Μουσική σύνθεση: Θοδωρής Οικονόμου

Ερμηνεύουν: Μάνος Βακούσης, Μαρία Παπαλάμπρου,

Φώτης Θωμαΐδης, Δημήτρης Παπαδάτος



Η άσκηση με άδειο στομάχι είναι ασφαλής; Τι είναι το Fasted cardio και τι οφέλη έχει;

Της Χριστίνας Μαυρίδου

Το Fasted cardio είναι η καρδιοαναπνευστική άσκηση σε κατάσταση νηστείας. Οι φανατικοί της μεθόδου ισχυρίζονται ότι η πρακτική μεγιστοποιεί τις δυνατότητες καύσης λίπους. Φυσικά, κάποιος μπορεί να αναρωτηθεί.

Πόση ώρα πρέπει να μείνεις νηστική-ός για μία προπόνηση «νηστείας»;

Οκτώ έως 12 ώρες, αλλά για κάποιους μπορεί να είναι μόνο 3 έως 6 ώρες, ανάλογα με το πόσο γρήγορα λειτουργεί το πεπτικό σύστημα και πόση τροφή κατανάλωσαν στο τελευταίο γεύμα.

Τι συμβαίνει όμως στο σώμα μας όταν γυμναζόμαστε νηστικοί; Με το που το σώμα μας σταματά να επεξεργάζεται και να διασπά τροφή, τα επίπεδα ινσουλίνης πέφτουν χαμηλά και δεν υπάρχει επαρκές καύσιμο (γλυκογόνο) στο αίμα μας. Ως αποτέλεσμα, το σώμα μας πρέπει να στραφεί σε άλλη πηγή ενέργειας—συνήθως λίπος—για να μας τροφοδοτήσει κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Οι bodybuilders χρησιμοποιούν τη μέθοδο ως τεχνική απώλειας λίπους εδώ και χρόνια και πρόσφατα την υιοθέτησαν και οι απλοί αθλούμενοι. Μπορεί όμως κι εσύ να έχεις κάνει Fasted cardio χωρίς να το έχεις συνειδητοποιήσει. Τεχνικά, κάθε φορά που γυμναζόμαστε νωρίς το πρωί, χωρίς να έχουμε φάει πρώτα, κάνουμε Fasted cardio.

Μελέτη σε γκρουπ ατόμων έδειξε ότι οι άνθρωποι

που έτρεχαν στον διάδρομο σε κατάσταση νηστείας έκαψαν 20% περισσότερο λίπος σε σύγκριση μ' εκείνους που είχαν φάει πρωινό. Γιατί; Διότι, όταν ασκούμε σε κατάσταση νηστείας, το σώμα αναγκάζεται να στραφεί στο αποθηκευμένο λίπος για ενέργεια.

Η συνήθης πρόταση είναι να περιμένουμε τουλάχιστον 30 λεπτά μετά το φαγητό για να ασκηθούμε—και αυτό συμβαίνει αν έχουμε φάει μόνο μία μπανάνα ή ένα τост (και όχι, για παράδειγμα, μία ομελέτα με τρία αυγά και μπέικον). Η κατανάλωση μεγαλύτερου πρωινού πριν από την άσκηση το πρωί είναι μια σχεδόν σίγουρη συνταγή για την εμφάνιση γαστρικών διαταραχών. Η εύκολη λύση: τρώμε μετά την προπόνησή μας.

Ποια είναι όμως τα μειονεκτήματα;

Ενώ το σώμα σου μπορεί να στραφεί προς τα αποθέματα λίπους στον λιπώδη ιστό σου για ενέργεια, δεν κάνει διάκριση στο από πού παίρνει την ενέργεια. Αυτό σημαίνει ότι το σώμα σου (υπό προϋποθέσεις) θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει τον μυϊκό σου ιστό ως πηγή. Αντί, δηλαδή, να χρησιμοποιεί λίπος από τον λιπώδη ιστό, το σώμα σου μπορεί να χρησιμοποιεί την πρωτεΐνη (που αποτελεί τον μυϊκό σου ιστό) ως καύσιμο. Στην πραγματικότητα, σε μελέτη βρέθηκε ότι 60 λεπτά σταθερού Cardio σε κα-

τάσταση νηστείας είχε ως αποτέλεσμα διπλάσια ποσότητα πρωτεϊνικής διάσπασης στους μυς σε σύγκριση με το μη νηστείας Cardio.

Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η καρδιαγγειακή άσκηση σε κατάσταση νηστείας μπορεί να μην είναι καλή επιλογή για άτομα που επιδιώκουν να αποκτήσουν ή να διατηρήσουν μυϊκή μάζα. Φυσικά, αν το σώμα σου καίει λίπος ή διαλύει τους μυς εξαρτάται από το είδος της άσκησης που κάνεις, λένε οι ειδικοί. Η ιδέα είναι να μείνεις μεταξύ 50% και 60% του μέγιστου καρδιακού παλμού σου, το οποίο μπορείς να πετύχεις κατά τη διάρκεια ενός γρήγορου περιπάτου, αργού τρεξίματος ή μαθήματος yoga. Όσο πιο εύκολη είναι η προπόνηση, τόσο πιθανότερο είναι το σώμα σου να χρησιμοποιήσει λίπος.

Από την άλλη πλευρά, οι προπονήσεις με υψηλότερο καρδιακό παλμό και ένταση απαιτούν υδατάνθρακες για γρήγορη ενέργεια. Χωρίς αυτούς, πιθανότατα θα αισθανθείς ναυτία, κόπωση, αδυναμία. Εάν, λοιπόν, βρίσκεσαι σε κατάσταση νηστείας, μην κάνεις HIIT workout, bootcamp ή CrossFit και σίγουρα απόφυγε την προπόνηση δύναμης. Εάν σηκώνεις βάρη ενώ απέχεις από την τροφή, δε θα έχεις την ενέργεια να πετύχεις το επιθυμητό αποτέλεσμα. Στην καλύτερη περίπτωση, δε μεγιστοποιείς τα οφέλη της προπόνησής σου. Στη χειρότερη περίπτωση, θα τραυματιστείς.

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