

ΜΙΜΗΣ ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΣ

«Δεν τα πηγαίνω καλά με τα περιττά λόγια»

σελ. 23



ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Τι θέση έχει στον προεκλογικό προγραμματισμό των κομμάτων;

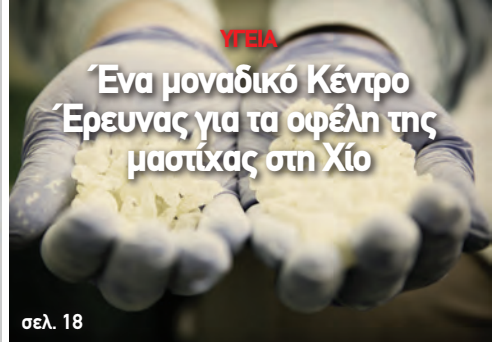
σελ. 30



ΥΓΕΙΑ

Ένα μοναδικό Κέντρο Έρευνας για τα οφέλη της μαστίχας στη Χίο

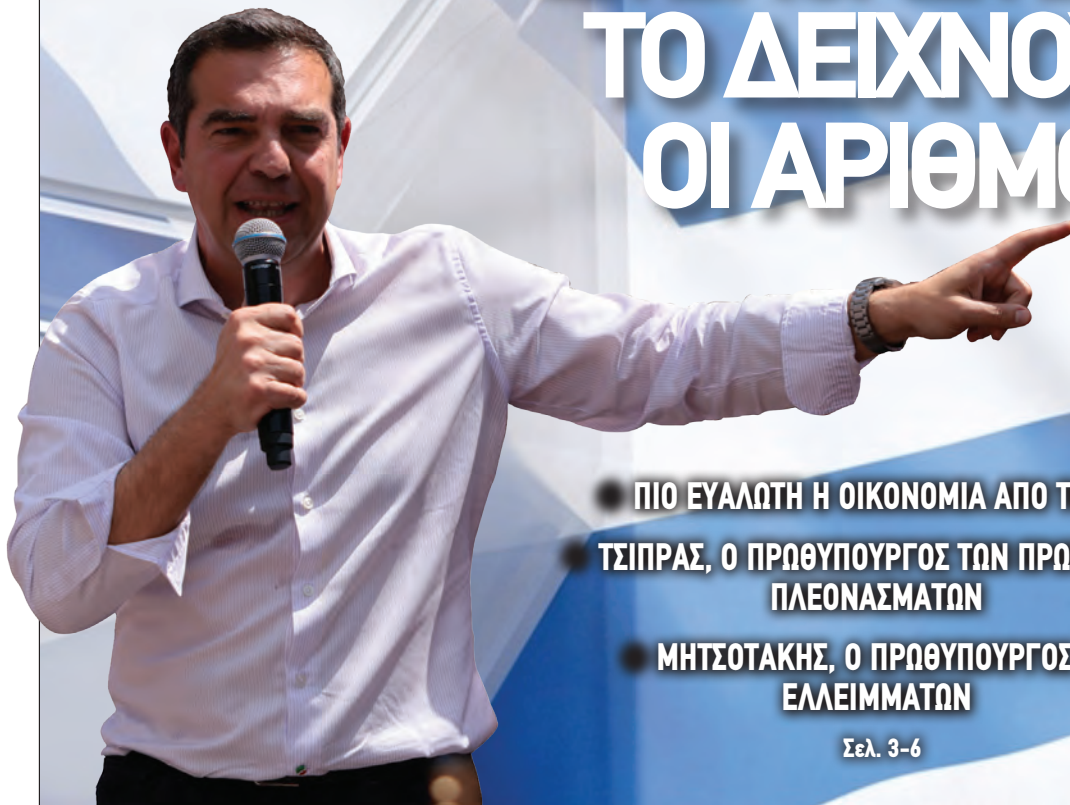
σελ. 18



ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ // ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

FREE SUNDAY

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΕΥΕΤΑΙ, ΤΟ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΟΙ ΑΡΙΘΜΟΙ



- ΠΙΟ ΕΥΑΛΩΤΗ Η ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΑΠΟ ΤΟ 2019
- ΤΣΙΠΡΑΣ, Ο ΠΡΩΘΥΠΟΥΡΓΟΣ ΤΩΝ ΠΡΩΤΟΓΕΝΩΝ ΠΛΕΟΝΑΣΜΑΤΩΝ
- ΜΗΤΣΟΤΑΚΗΣ, Ο ΠΡΩΘΥΠΟΥΡΓΟΣ ΤΩΝ ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΩΝ

Σελ. 3-6

Πολιτική
Τουρκία:
Μπλεγμένες γραμμές χωρίς εντάσεις σε Αθήνα και Άγκυρα

σελ. 17



Αφιέρωμα Ενέργεια σελ. 7-14

- Οι υψηλές τιμές ενέργειας πιέζουν οικονομία και κοινωνία
- Οι επιδοτήσεις για το ηλεκτρικό ρεύμα
- «Οδηγός» για τα «Φωτοβολταϊκά στη Στέγη»
- Ολοκληρωμένες λύσεις από τη ΔΕΗ για τα φωτοβολταϊκά





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.

FS

ΘΕΜΑΤΑ

3-6 // ΑΝΑΛΥΣΗ Γ. ΚΥΡΤΣΟΣ

Οι πολλοί δυσκολεύονται, το δείχνουν οι αριθμοί

7-15 // ΑΦΙΕΡΩΜΑ Ενέργεια:

- Υψηλές τιμές και οικονομικές λύσεις
- Οι υψηλές τιμές ενέργειας πιέζουν οικονομία και κοινωνία
- Οι επιδοτήσεις για το ηλεκτρικό ρεύμα
- «Οδηγός» για τα «Φωτοβολταϊκά στη Στέγη»
- Ολοκληρωμένες λύσεις από τη ΔΕΗ για τα φωτοβολταϊκά

16 // ΕΥΡΩΠΗ Βαλκανικές εμπλοκές

17 // ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΧΡ. ΜΑΤΗΣ
Μπλεγμένες γραμμές χωρίς εντάσεις σε Αθήνα και Άγκυρα

18 // ΥΓΕΙΑ Ένα μοναδικό Κέντρο Έρευνας για τα οφέλη της μαστίχας στη Χίο

FREE TIME

22 // ΑΤΖΕΝΤΑ Τα πολιτιστικά δρώμενα της εβδομάδας

23 // ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ Μίμης Νικολόπουλος «Δεν τα πηγαίνω καλά με τα περιττά λόγια»

24 // ΣΙΝΕΜΑ Τι θα δούμε στις κινηματογραφικές αίθουσες

25 // ΠΑΙΔΙ Τρεις εκδηλώσεις για μικρά και μεγάλα παιδιά

26 // ΘΕΑΤΡΟ Κωλόκαιρος: Μία από τις καλύτερες παραστάσεις της σεζόν

27 // ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ «17 Κλωστές»: Ξεκίνησαν τα γυρίσματα της νέας σειράς της COSMOTE TV

28-29 // ΒΙΒΛΙΟ 5 γυναικείες πένες

30 // ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ Τι θέση έχει στον προεκλογικό προγραμματισμό των κομμάτων;

31 // ΕΥΞΕΙΑ 4 τροφές που εξισορροπούν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 656n
07//05//23

FREE SUNDAY

FREE SUNDAY
ΕΚΔΟΤΗΣ:
ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΥΡΤΣΟΣ

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

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ
Eurokinissi

ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΔΙΚΤΥΟΥ ΔΙΑΝΟΜΗΣ
www.kyrtsos.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 τελική προεκλογική ευθεία, η κυβέρνηση και οι παράγοντες που τη στηρίζουν, για διάφορους λόγους, προσπαθούν να δημιουργήσουν την εντύπωση ότι η οικονομία μπήκε σε φάση σταθερής και δυναμικής ανάπτυξης εξαιτίας των επιλογών Μητσοτάκη.

Τα μηνύματα αυτά κυριάρχησαν στο Delphi Economic Forum, εφόσον οι περισσότεροι ομιλητές είχαν άμεση ή έμμεση σχέση με την κυβέρνηση. Υποτίθεται ότι το μυστικό της μελλοντικής επιτυχίας είναι στην πολιτική σταθερότητα, στη συνέχιση των μεταρρυθμίσεων και στην αύξηση των επενδύσεων.

Πήγαμε πίσω

Το πρόβλημα με αυτήν τη θεώρηση των πραγμάτων είναι ότι συγκρούεται με βασικά στατιστικά στοιχεία, στα οποία βασίζεται η αξιολόγηση της κατάστασης και της προοπτικής της οικονομίας.

Ένα από αυτά είναι το δημοσιονομικό έλλειμμα ή πλεόνασμα ανάλογα με τη χρονιά. Το 2018, το πρωτογενές δημοσιονομικό πλεόνασμα (χωρίς την εξυπηρέτηση του χρέους) έφτασε το ποσό-ρεκόρ των 8,1 δισ. ευρώ ή 4,4% του ΑΕΠ. Το 2019 το πρωτογενές δημοσιονομικό πλεόνασμα ήταν επίσης εντυπωσιακό, 7,1 δισ. ευρώ.

Το 2020, οπότε ξέσπασε η πανδημία, περάσαμε σε πρωτογενές δημοσιονομικό έλλειμμα 11 δισ., το οποίο υποχώρησε σε 8,4 δισ. το 2021.

Η κυβέρνηση Μητσοτάκη πηγαίνει σε εκλογές διαφημίζοντας οριακό πλεόνασμα 273 εκατ. ή 0,1% του ΑΕΠ.

Στα τρία χρόνια που ο προϋπολογισμός αποφασίστηκε από το οικονομικό επιτελείο της κυβέρνησης Μητσοτάκη, είχαμε δύο θηριώδη ελλείμματα –σωρευτικά τα μεγαλύτερα στην Ε.Ε. των «27»– και ένα οριακό πλεόνασμα.

Το οριακό πλεόνασμα οφείλεται σε στατιστικές διευκολύνσεις από τη Eurostat προς την κυβέρνηση 1,25 δισ. ευρώ. Αντί, δηλαδή, να εμφανιστεί μικρό έλλειμμα 1 δισ. για το 2022, εμφανίστηκε οριακό προεκλογικό πλεόνασμα 273 εκατομμυρίων.

Να πώς περιέγραψε η Ειρήνη Χρυσολωρά στην «Καθημερινή» (Κυριακή 23 Απριλίου 2023) τη μεθόδευση που ακολουθήθηκε: «Τα 770 εκατ. ευρώ

ΟΙ ΠΟΛΛΟΙ ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΝΤΑΙ, ΤΟ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΟΙ ΑΡΙΘΜΟΙ



Πιο ευάλωτη η οικονομία από το 2019

 ΤΟΥ ΕΥΡΩΒΟΥΛΕΥΤΗ ΓΙΩΡΓΟΥ ΚΥΡΤΣΟΥ

είναι η τελευταία δόση των ANFAs και SMPs, που εκταμιεύτηκαν το 2023, αλλά τελικά αποφασίστηκε από τη Eurostat να εγγραφούν στο 2022. Άλλα 380 εκατ. ευρώ είναι η δαπάνη που είχε υπολογιστεί για τη συμμετοχή του Δημοσίου στην αύξηση μετοχικού κεφαλαίου της Τράπεζας Αττικής και είχε εγγραφεί στο 2022, αλλά η Eurostat τη μετέφερε στο 2023».

Επομένως, πρωθυπουργός των ελλειμμάτων είναι ο Μητσοτάκης, ο οποίος συνήθως καταγγέλλει τον Τσίπρα ότι θα ρίξει έξω την οικονομία παρά το γεγονός ότι ο τελευταίος, μετά τη στροφή του 2015, επέτυχε ρεκόρ δημοσιονομικών πλεονασμάτων.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η πανδημία και το ενεργειακό δυσκόλεψαν τη δημοσιονομική διαχείριση επί Μητσοτάκη. Ούτε όμως υπάρχει αμφιβολία ότι τα ρεκόρ πλεονασμάτων του 2018 και του 2019, που επέτυχε ο Τσίπρας, έδωσαν τη δυνατότητα στον Μητσοτάκη να κάνει ευρωπαϊκό ρεκόρ αθροιστικού ελλείμματος το 2020 και το 2021, χωρίς να φτάσουμε ξανά στη δημοσιονομική αποσταθεροποίηση.

Παρά την εντυπωσιακή βελτίωση του 2022, η δημοσιονομική μας κατάσταση είναι πολύ χειρότερη από το 2018 και το 2019.

Το ίδιο παρατηρείται για το δημόσιο χρέος. Είχαμε μεγάλη αύξησή του το 2020 και το 2021 σε απόλυτους αριθμούς και σαν ποσοστό επί του ΑΕΠ. Το 2022 είχαμε σχετική αποκλιμάκωση του χρέους στο 171% του ΑΕΠ, η οποία οφείλεται κατά το ήμισυ στη δυναμική ανάκαμψη της οικονομίας και κατά το άλλο ήμισυ στον πληθωρισμό που «τρώει» το χρέος σαν ποσοστό επί του ΑΕΠ.

Η επιτυχία στη διαχείριση του χρέους έχει να κάνει με τα μηνύματα, εφόσον μετατράπηκε σε οφειλή κυρίως προς την Ε.Ε., μακροπρόθεσμη και με χαμηλό κόστος εξυπηρέτησης.

Το εξωτερικό έλλειμμα

Και στο άλλο βασικό μέγεθος, το ισοζύγιο τρεχουσών συναλλαγών, η κατάσταση είναι σήμερα πολύ χειρότερη από το 2018-2019. Τότε η κυβέρνηση Τσίπρα είχε καταφέρει να συμπίσει το ισοζύγιο τρεχουσών συναλλαγών στο 1%-2% του ΑΕΠ, ενώ το 2020, το 2021 και το 2022 κινήθηκε στο 6%-8% του ΑΕΠ. Το χειρότερο είναι ότι και το επικαιροποιημένο πρόγραμμα σταθερότητας που κατατέθηκε στην Επιτροπή προβλέπει διατήρηση του ελ-



Στην Ελλάδα, μία από τις μεγαλύτερες πτώσεις του πραγματικού εισοδήματος το 2022



λείματος στο ισοζύγιο τρεχουσών συναλλαγών σε ανησυχητικά υψηλά επίπεδα.

Επομένως, αν θέλουμε να βαθμολογήσουμε τις βασικές επιδόσεις που προσδιορίζουν τη σταθερότητα και την προοπτική της ελληνικής οικονομίας, αυτές είναι χειρότερες σήμερα απ' ό,τι πριν από τέσσερα χρόνια.

Αυτό δεν σημαίνει ότι μας περιμένει κάποιου είδους καταστροφή, αλλά ότι η οικονομία μας είναι σήμερα πιο ευάλωτη. Αν κάτι πάει πολύ στραβά στη διεθνή οικονομία, είναι μεγάλες οι πιθανότητες να αναδειχθούμε ξανά στον πιο αδύναμο κρίκο της Ευρωζώνης.

Το όραμα της επενδυτικής βαθμίδας

Πέντε χρόνια μετά την έξοδο από το μνημόνιο, η Ελλάδα θα έπρεπε λογικά να είχε ξανακερδίσει από τους οίκους αξιολόγησης τη λεγόμενη επενδυτική βαθμίδα για τα ομόλογα του Ελληνικού Δημοσίου. Είναι χαρακτηριστικό ότι τόσο πριν από τις βουλευτικές εκλογές του 2019, όσο και τον Δεκέμβριο του 2019, οπότε η κυβέρνηση Μητσοτάκη εμφάνισε τον πρώτο προϋπολογισμό της, είχε τεθεί σαν στόχος η ανάκτηση της επενδυτικής βαθμίδας το αργότερο μέχρι το α' εξάμηνο του 2021.

Είμαστε στο α' εξάμηνο του 2023 και η επενδυτική βαθμίδα έχει μετατραπεί σε ένα είδος πολιτικού οράματος. Είναι χαρακτηριστικό ότι ο εθνικός λόγος που επικαλέστηκε ο πρωθυπουργός κ. Μητσοτάκης



Τα τουριστικά ρεκόρ είναι γεγονός, δεν καλύπτουν όμως τις διαρθρωτικές αδυναμίες της οικονομίας

για να προχωρήσει στη διάλυση της Βουλής και την προκήρυξη εκλογών είναι η ανάκτηση της επενδυτικής βαθμίδας.

Με τη μέθοδο αυτή προσπαθεί να μετατρέψει μια αποτυχία της τετραετίας του σε εκλογικό πλεονέκτημα, εφόσον υποτίθεται ότι οι οίκοι αξιολόγησης περιμένουν να δουν το αποτέλεσμα των εκλογών για να μας επιβραβεύσουν.

Δυστυχώς, οι λόγοι για τους οποίους καθυστερεί η ανάκτηση της επενδυτικής βαθμίδας για τα ομόλογα του Δημοσίου, πολύ περισσότερο από άλλες χώρες οι οποίες γνώρισαν τη δοκιμασία του μνημονίου, είναι τα διαρθρωτικά προβλήματα που επιβραβιώνονται από την πορεία βασικών οικονομικών μεγεθών.

Δύο επιτυχίες

Στη διάρκεια της τετραετίας που πέρασε, η κυβέρνηση έχει να επιδείξει δύο επιτυχίες.

Η πρώτη είναι η δυναμική ανάκαμψη του τουρισμού, ο οποίος το 2023 θα σπάσει τα ρεκόρ του 2019. Ο τουρισμός όμως είναι σχεδόν βέβαιο ότι θα συνεχίσει μια ανοδική πορεία ανεξάρτητα από το ποιος βρίσκεται στην εξουσία. Ακόμη και η Τουρκία, μια ημι-δικτατορία με δυναμική αλλά αποσταθεροποιημένη οικονομία, διεκδικεί τουριστικά ρεκόρ, ιδιαίτερα σε αυτό που έχει βαφτίσει Turk-Aegean.

Η καλή πορεία του τουρισμού και η πολιτική που ακολουθείται με την golden visa έχουν φέρει άνθηση και στο real estate με πολλούς κερδισμένους, ιδιαίτερα σε περιοχές τουριστικού ενδιαφέροντος. Αυτή η επιτυχία έχει και μία αρνητική πλευρά, εφόσον οδηγεί ορισμένα αστικά κέντρα, όπως η Αθήνα, σε μεγάλη αύξηση του κόστους στέγασης, με αγορά ή ενοικίαση.

Η δεύτερη επιτυχία της κυβέρνησης έχει να κάνει με τη σημαντική αύξηση των επενδύσεων σε σχέση με το 2019. Αυτή διευκολύνεται από το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Ανάκαμψης που θεσπίστηκε για να αντιμετωπιστούν οι συνέπειες του COVID-19 και είναι πιο γενναιοδωρο προς τις χώρες του Νότου. Υπάρχουν όμως πολλά γκρίζα σημεία στην αύξηση των επενδύσεων. Παραμένουν, σαν ποσοστό επί του ΑΕΠ, πολύ πιο κάτω απ' τα προ κρίσης επίπεδα



Το brain drain συνεχίζεται, παρά τις υποσχέσεις για brain gain

στην Ελλάδα και πολύ πιο κάτω από τον σημερινό μέσο όρο της Ευρωζώνης. Επιπλέον, υπάρχει μια τάση οι επενδύσεις να κατευθύνονται στον τουρισμό και στο real estate ενώ στη βιομηχανία, η οποία είναι το αδύνατο σημείο μας, έχουμε περισσότερο να κάνουμε με αλλαγή ιδιοκτησίας και χρηματοδότηση από funds παρά με ενίσχυση του παραγωγικού δυναμικού και δημιουργία πολλών καλά αμειβόμενων νέων θέσεων εργασίας.

Το ποσοστό του ΑΕΠ που αναλογεί στη βιομηχανία παραμένει εξαιρετικά χαμηλό, ενώ μεγαλώνουν τα προβλήματα όπως το ενεργειακό κόστος και το κόστος του χρήματος.

Η σκληρή αλήθεια

Σε ό,τι αφορά τα βασικά οικονομικά μεγέθη, δείχνουμε πιο ευάλωτοι απ' ό,τι πριν από τέσσερα χρόνια ενώ οι δύο βασικές επιτυχίες, τουρισμός - real estate και αύξηση επενδύσεων, δεν μπορούν να αναπληρώσουν όλα τα κενά που εμφανίζει η οικονομία. Τα πιο δύσκολα όμως έχουν να κάνουν με την κατάσταση των περισσότερων εργαζομένων η οποία φαίνεται να εξελίσσεται, για διάφορους λόγους, από το κακό στο χειρότερο.

Σύμφωνα με τα στοιχεία του ΟΟΣΑ, οι εργαζόμενοι στην Ελλάδα υπέστησαν το 2022 την τέταρτη μεγαλύτερη μείωση πραγματικού εισοδήματος μεταξύ των 38 χωρών-μελών του Οργανισμού.

Οι ονομαστικές αποδοχές αυξήθηκαν κατά 1,5% αλλά με έναν πληθωρισμό της τάξης του 9,7% οι πραγματικές αποδοχές -δηλαδή η αγοραστική δύναμη του εισοδήματος των εργαζομένων- έπεσαν κατά 7,4%.

Πρόκειται για εντυπωσιακή πτώση, εάν σκεφτούμε ότι οι περισσότεροι εργαζόμενοι έχουν πίσω τους δώδεκα-δεκατρία χρόνια εισοδηματικής λιτότητας. Σαν να μην έφτανε αυτό, οι εργαζόμενοι στην Ελλάδα με οικογένεια και δύο παιδιά έχουν την τρίτη αυστηρότερη φορολογική μεταχείριση μεταξύ των χωρών του ΟΟΣΑ. Οι φορολογικές και ασφαλιστικές κρατήσεις αναλογούν στο 33,7% των αποδοχών τους, ποσοστό που θεωρείται εξαιρετικά υψηλό.

Προκαλεί επίσης εντύπωση το γεγονός ότι οι φορολογικές και ασφαλιστικές κρατήσεις για έναν ανύπαντρο εργαζόμενο χωρίς παιδιά είναι της τάξης του 37,1%, δηλαδή υπάρχει μια διαφορά μόλις 3,4 εκατοστιαίων μονάδων υπέρ του εργαζόμενου που έχει να συντηρήσει οικογένεια. Υπάρχουν χώρες όπως η Πολωνία και το Λουξεμβούργο, όπου η διαφορά αυτή ξεπερνάει τις 20 εκατοστιαίες μονάδες και άλλες όπως η Τσεχία, η Αυστρία και το Βέλγιο που ξεπερνάει τις 15 μονάδες. Στόχος είναι η οικονομική ενίσχυση της οικογένειας, κάτι το οποίο δεν



παρτηρείται στη χώρα μας, με αποτέλεσμα να μεγαλώνει το πρόβλημα της υπογεννητικότητας και της δημογραφικής γήρανσης.

Υπάρχουν και άλλα χαρακτηριστικά της αγοράς εργασίας στην Ελλάδα που κάνουν πιο δύσκολη την κατάσταση για πολλούς. Στην πατρίδα μας εργάζεται το 64% όσων έχουν ηλικία 20-64 ετών. Πρόκειται για το δεύτερο χαμηλότερο ποσοστό στην Ευρωπαϊκή Ένωση, που δείχνει την έλλειψη οικονομικού και κοινωνικού δυναμισμού.

Επίσης, οι συλλογικές συμβάσεις εργασίας καλύπτουν μόνο το 25% των εργαζομένων, ενώ ο επίσημος στόχος που έχει θέσει η Ευρωπαϊκή Επιτροπή είναι να καλύπτεται τουλάχιστον το 80% των εργαζομένων από τις συλλογικές συμβάσεις.

Σαν να μην έφταναν τα χαμηλά εισοδήματα και οι διακρίσεις σε βάρος της οικογένειας, έχουμε και ρεκόρ στους καταναλωτικούς φόρους.

Με ΦΠΑ 24% είμαστε δεύτεροι στην Ευρωζώνη μετά την Κροατία, που έχει ΦΠΑ 25% και μοιραζόμαστε το «αργυρό» με τη Φινλανδία.

Είμαστε τρίτοι στην Ευρωπαϊκή Ένωση των «27» σε ό,τι αφορά τον συντελεστή του ειδικού φόρου κατανάλωσης. Πρώτη η Ιταλία με 73 λεπτά ανά λίτρο βενζίνης, δεύτερη η Φινλανδία με 72 λεπτά, τρίτη η Ελλάδα με 70 λεπτά και πέμπτη η Ιταλία με 68. Τους χαμηλότερους συντελεστές έχουν η Βουλγαρία, η Μάλτα και η Πολωνία με ειδικό φόρο κατανάλωσης 36 λεπτά το λίτρο.

Ο συνδυασμός υψηλού ειδικού φόρου κατανάλωσης και ΦΠΑ εθίζει και τα ακριβά καύσιμα στην πατρίδα μας, ιδιαίτερα αν λάβουμε υπόψη το χαμηλό εισοδηματικό επίπεδο.

Με την υπερφορολόγηση της κατανάλωσης και τις ελαφρύνσεις προς έχοντες και κατέχοντες -είναι χαρακτηριστικό ότι η κυβέρνηση Μητσοτάκη έριξε

τη φορολογία μερισμάτων στο κατώτερο επίπεδο της Ε.Ε. των «27»- μεταφέρονται τα φορολογικά βάρη προς τους μη προνομιούχους, μέσω της κάλυψης των βασικών αναγκών τους.

Πάνω από 40% των συνολικών φορολογικών εσόδων προέρχεται στην Ελλάδα από την έμμεση -καταναλωτική- φορολογία. Το ποσοστό ξεπερνάει κατά 10 μονάδες το ποσοστό της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Επίσης, οι καταναλωτικοί φόροι στην πατρίδα μας αναλογούν στο 17% του ΑΕΠ, παρά τη συστηματική φοροδιαφυγή, ενώ ο μέσος όρος στην Ε.Ε. είναι 13%.

Συνεχίζεται το brain drain

Οι δυσκολίες συντηρούν το brain drain, τη φυγή νέων και δυναμικών στο εξωτερικό σε αναζήτηση καλύτερης επαγγελματικής και οικονομικής προοπτικής.

Υπολογίζεται ότι από το 2010 έως το 2021 η καθαρή εκροή νέων προς αναζήτηση καλύτερης τύχης είναι της τάξης των 250.000.

Σύμφωνα με υπολογισμούς, το 2012 σημειώθηκε



Υπερβολικές οι φορολογικές, ασφαλιστικές κρατήσεις για τους εργαζόμενους με οικογένεια και δύο παιδιά



ρεκόρ φυγής με 39.000 άτομα, ενώ το 2021 αυτοί που έφυγαν στο εξωτερικό ξεπέρασαν αυτούς που επέστρεψαν κατά 5.900 άτομα. Υπάρχει σαφής τάση μείωσης του brain drain, η οποία εξηγείται κι από τον μεγάλο αριθμό των νέων που έχουν ήδη φύγει από την Ελλάδα. Η υπόσχεση Μητσοτάκη για brain gain –δηλαδή επιστροφή περισσότερων επαγγελματιών στην πατρίδα από αυτούς που αναχωρούν– δεν πραγματοποιήθηκε εξαιτίας των δύσκολων οικονομικών και κοινωνικών συνθηκών.

Δεν προσφέρονται καλές θέσεις απασχόλησης με ικανοποιητικές αποδοχές, δεν υπάρχει αξιοκρατία και η κοινωνική κινητικότητα είναι περιορισμένη. Το brain drain δημιουργεί τεράστια προβλήματα στην οικονομία. Για παράδειγμα, εκτιμάται ότι η τριτοβάθμια εκπαίδευση για όσους φεύγουν έχει κοστίζει κατά μέσο όρο 35.000 ευρώ.

Το brain drain συνδυάζεται με τις δυσκολίες των νέων ζευγαριών, την υπογεννητικότητα και τη δημογραφική γήρανση για να ρίξουν ακόμα πιο χαμηλά την αναπτυξιακή προοπτική. Οι περισσότεροι διεθνείς οργανισμοί, συμπεριλαμβανομένου του ΔΝΤ, προεξοφλούν ότι ο επίσημος αναπτυξιακός



Εντυπωσιακή αύξηση των έμμεσων, καταναλωτικών φόρων που πλήττουν τους μη προνομιούχους

ρυθμός της ελληνικής οικονομίας θα είναι μεσομακροπρόθεσμα της τάξης του 1%, εξαιτίας και του δημογραφικού.

Δεν υπάρχουν νέα 2010, 2012, 2015

Οι οικονομικές και κοινωνικές συνθήκες έχουν αλλάξει, στις περισσότερες περιπτώσεις προς το χειρότερο σε σχέση με το 2019. Η ουζήτηση όμως παραμένει κολλημένη στο 2015 ακόμη και το 2012 και

το 2010.

Περίπτωση επιβολής νέου μνημονίου στην Ελλάδα δεν υπάρχει για δύο βασικούς λόγους. Το δημόσιο χρέος είναι ρυθμισμένο για τα αμέσως επόμενα χρόνια και είναι ουσιαστικά στην ευθύνη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το σημαντικότερο, δεν υπάρχει πλειοψηφία στο Ευρωπαϊκό Συμβούλιο ή την Ευρωπαϊκή Επιτροπή που να μπορεί να επιβάλλει την επιστροφή σε κάποιου είδους μνημόνιο.

Ο υπουργός Οικονομικών της Γερμανίας Λίντνερ υποστηρίζει την εφαρμογή αυστηρότερων δημοσιονομικών κανόνων, που θα μπορούσαν υπό προϋποθέσεις να οδηγήσουν σε νέο μνημόνιο.

Δεν υπάρχει όμως ομοφωνία στο εσωτερικό του κυβερνητικού συνασπισμού της Γερμανίας για αυτά τα θέματα, ενώ η Γαλλία και η Ιταλία έσπευσαν αμέσως να διαχωρίσουν τη θέση τους. Οι χώρες με τη δεύτερη και τρίτη σε μέγεθος οικονομία της Ευρωζώνης βασανίζονται από υπέρογκο δημόσιο χρέος και τάση αύξησης των δημοσιονομικών ελλειμμάτων. Επομένως δεν υπάρχει περίπτωση να συμφωνήσουν με την επανάληψη της πειθαρχίας του 2010 ή του 2012.

Αυτό δεν σημαίνει ότι το πραγματικό εισόδημα και το βιοτικό επίπεδο των περισσότερων εργαζομένων είναι εξασφαλισμένα. Το 2022, όπως δείχνουν τα στοιχεία του ΟΟΣΑ, είχαμε μια μεγάλη πτώση του πραγματικού εισοδήματος χωρίς την εφαρμογή μνημονίου. Όλα είναι θέμα επιδόσεων της οικονομίας και μείγματος της οικονομικής και κοινωνικής πολιτικής που εφαρμόζεται.

Ένα άλλο ενθαρρυντικό στοιχείο είναι ότι η κρίση που βρίσκεται σε εξέλιξη πλήττει περισσότερο τον ευρωπαϊκό Βορρά από ό,τι τον ευρωπαϊκό Νότο. Οι πιο αναπτυγμένες χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης πληρώνουν ακριβότερα τη σύγκρουση με τη Ρωσία και τις διαταραχές που παρατηρούνται στις εφοδιαστικές αλυσίδες. Οι οικονομίες τους, περισσότερο εξωστρεφείς και ανταγωνιστικές, εξαρτώνται περισσότερο από το διεθνοπολιτικό περιβάλλον.

Οι χώρες του ευρωπαϊκού Νότου πηγαίνουν σε αυτήν τη φάση καλύτερα, γιατί έχουν μεγαλύτερη εξάρτηση από τον τουρισμό και τις υπηρεσίες που σχετίζονται με αυτόν και βοηθούνται περισσότερο από το Ταμείο Ανάκαμψης και τους ευρωπαϊκούς πόρους.

Επομένως, η θεωρία της Νέας Δημοκρατίας, ότι ενδεχόμενη επικράτηση του ΣΥΡΙΖΑ θα μας πάει πίσω στο 2015, δεν έχει σχέση με τη σημερινή ευρωπαϊκή πραγματικότητα. Υπερβολικοί είναι και οι φόβοι του ΣΥΡΙΖΑ ότι επίκειται κάποιου είδους δημοσιονομική πειθαρχία στην Ευρωπαϊκή Ένωση, η οποία θα γίνει πολύ σκληρή για την Ελλάδα σε περίπτωση εκλογικής επικράτησης της Νέας Δημοκρατίας.

Είναι φανερό ότι χρειάζονται πολιτικές παρεμβάσεις για να διορθωθούν τα κακώς κείμενα της τελευταίας τετραετίας. Οι μη προνομιούχοι πιέστηκαν υπερβολικά πολύ, ενώ οι έχοντες και κατέχοντες διευκολύνθηκαν με προκλητικό τρόπο. Χρειάζεται η αποκατάσταση της κοινωνικής ισορροπίας, γιατί οι μεγάλες ανισορροπίες εμποδίζουν, σε τελική ανάλυση, την αποδοτική λειτουργία της οικονομίας.

ΑΦΙΕΡΩΜΑ



ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΥΨΗΛΕΣ ΤΙΜΕΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ

- Οι υψηλές τιμές ενέργειας πιέζουν οικονομία και κοινωνία
 - Οι επιδοτήσεις για το ηλεκτρικό ρεύμα
 - «Οδηγός» για τα «Φωτοβολταϊκά στη Στέγη»
- Ολοκληρωμένες λύσεις από τη ΔΕΗ για τα φωτοβολταϊκά



Οι επιδοτήσεις για το ηλεκτρικό ρεύμα

Για μηνιαίες καταναλώσεις έως 500 kWh, η επιδότηση θα είναι 15 ευρώ/MWh

Στο επίπεδο του προηγούμενου μήνα (Απριλίου), δηλαδή στα 15 ευρώ ανά μεγαβατώρα, διαμορφώνονται οι επιδοτήσεις στα τιμολόγια της ηλεκτρικής ενέργειας για τον Μάιο και τον Ιούνιο, που ανακοινώθηκαν από το υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας.

Συγκεκριμένα, οι επιδοτήσεις για την ηλεκτρική ενέργεια σε οικιακά τιμολόγια και για όλες τις παροχές κύριας και μη κύριας κατοικίας, χωρίς εισοδηματικά κριτήρια και ανεξαρτήτως παρόχου, διαμορφώνονται ως εξής:

- Για μηνιαίες καταναλώσεις έως 500 kWh, η επιδότηση θα είναι 15 ευρώ/MWh. Η κατηγορία αυτή αφορά το 90% των νοικοκυριών στην Ελλάδα.
- Την ίδια επιδότηση θα λάβουν και όσοι έχουν μηνιαία κατανάλωση πάνω από 500 kWh, υπό την προϋπόθεση ότι θα μειώσουν κατά 15% τη μέση ημερήσια κατανάλωση ενέργειας σε σχέση με την αντίστοιχη περυσινή.
- Στα νοικοκυριά που είναι ενταγμένα στο Κοινωνικό Οικιακό Τιμολόγιο (ΚΟΤ) η επιδότηση ανέρχεται στα 50 ευρώ/MWh.
- Για τους αγρότες, η επιδότηση ανέρχεται στα 15 ευρώ/MWh.

Η αξία της επιδότησης του ρεύματος για νοικοκυριά και αγρότες τον Μάιο και τον Ιούνιο ανέρχεται στα 47 εκατ. ευρώ.

Χαμηλός ανταγωνισμός

Πάντως, ο Διεθνής Οργανισμός Ενέργειας (IEA), σε έκθεσή του για την Ελλάδα, κάνει ειδική αναφορά στο κόστος του ηλεκτρικού ρεύματος στη χώρα μας.

Ειδικότερα σε ό,τι αφορά τη χονδρεμπορική αγορά ρεύματος, η έκθεση διαπιστώνει πως, παρά τις βελτιώσεις, η ελληνική αγορά εξακολουθεί να εμφανίζει υψηλή συγκέντρωση και χαμηλό ανταγωνισμό. Σε ό,τι αφορά τη λιανική αγορά, διαπιστώνει ότι στην Ελλάδα η τιμή της ηλεκτρικής ενέργειας για τους οικιακούς καταναλωτές το δεύτερο τρίμηνο του 2022 ήταν η 10η ακριβότερη μεταξύ των 31 χωρών-μελών του Οργανισμού και η 2η ακριβότερη για τη βιομηχανία. Συγκεκριμένα, ο IEA στην έκθεσή του τονίζει ότι το β' τρίμηνο του 2022 η μέση τιμή για τα νοικοκυριά στην Ελλάδα ήταν 272 δολ./MWh. Ο μέσος όρος των οικιακών τιμολογίων στις χώρες του IEA το ίδιο τρίμηνο ήταν 255 δολ./MWh. Όσον αφορά την τιμή του βιομηχανικού ρεύματος, που κατά μέσο όρο στην Ελλάδα την ίδια περίοδο ήταν στα 243 δολ./MWh, ήταν η 2η υψηλότερη τιμή ανάμεσα στις 31 χώρες-μέλη του IEA, όπου ο μέσος όρος διαμορφώθηκε στα 174 δολ./MWh.

Ο λογαριασμοί ρεύματος, σύμφωνα με τον IEA, εξακολουθούν να είναι περίπλοκοι και περιλαμβάνουν χρεώσεις που δεν σχετίζονται με την ενέργεια, όπως η τηλεόραση και τα δημοτικά τέλη. Ο Οργανισμός συνιστά να εξεταστεί

το ενδεχόμενο εξάλειψής τους από τους λογαριασμούς ρεύματος. Το μερίδιο της ΔΕΗ, όπως επισημαίνεται, εξακολουθεί να είναι σημαντικό και οι υψηλές τιμές ενέργειας ενισχύουν τις πιέσεις στους μικρούς προμηθευτές, καθώς και τους κινδύνους που ενδεχομένως να τους οδηγήσουν εκτός αγοράς.

Ο Οργανισμός συνιστά επίσης στην κυβέρνηση να εξετάσει το ενδεχόμενο θεσμοθέτησης υποχρέωσης για τους λιανοπωλητές να καλύπτουν σημαντικό μέρος των συμβάσεων σταθερής τιμής με μακροπρόθεσμα συμβόλαια, προκειμένου να ενισχυθούν οι δυνατότητες αντιστάθμισης των κινδύνων. Οι περιορισμένες ευκαιρίες αντιστάθμισης, σύμφωνα με τον IEA, είχαν ως αποτέλεσμα να αφήσουν τους Έλληνες προμηθευτές πολύ εκτεθειμένους στις πρόσφατες αυξήσεις στις τιμές χονδρικής ηλεκτρικής ενέργειας, οι οποίες πέρασαν στους τελικούς καταναλωτές.

Τα μέτρα της κυβέρνησης

Η έκθεση σχολιάζει και τα έκτακτα μέτρα ενίσχυσης των καταναλωτών ηλεκτρικής ενέργειας, επισημαίνοντας τον αρνητικό αντίκτυπο στις αγορές. «Οι ελληνικές αρχές θα πρέπει να παρακολουθούν στενά τον αντίκτυπο αυτών των έκτακτων μέτρων στις αγορές χονδρικής και λιανικής και να τα προσαρμόζουν όπου είναι απαραίτητο, δίνοντας προτεραιότητα σε άλλα μέτρα χωρίς ρυθμιζόμενα στοιχεία τιμών, όπως οι άμεσες επιδοτήσεις και οι φορολογικές μειώσεις», αναφέρει χαρακτηριστικά.

Οι ΑΠΕ

Για τις ΑΠΕ επισημαίνει την ανάγκη επιτάχυνσης της διαδικασίας αδειοδότησης νέων έργων και συνιστά στην ελληνική κυβέρνηση να προχωρήσει σε διαβούλευση με τους διαχειριστές συστήματος και διανομής, προκειμένου να διασφαλιστεί η έγκαιρη σύνδεση τουλάχιστον 4 GW νέων έργων έως το 2025. Καλεί επίσης την κυβέρνηση να εργαστεί μαζί με τους φορείς της αγοράς και τις τοπικές κοινωνίες ώστε να καταρτιστεί ένα σχέδιο προτεραιοτήτων για την ανάπτυξη έργων ΑΠΕ, το οποίο θα διασφαλίζει την ταχεία αδειοδότηση και σύνδεση των έργων και ταυτόχρονα την εξισορρόπηση πόρων, το κόστος δικτύου, περιβαλλοντικά και πολιτισμικά θέματα και χρήσεις γης.

Ο IEA διαπιστώνει την πρόοδο που έχει σημειώσει η χώρα στον τομέα των ΑΠΕ. Το 2021 η Ελλάδα βρέθηκε στη 14η θέση μεταξύ των χωρών-μελών του IEA. Την ίδια χρονιά, οι ΑΠΕ αντιπροσώπευαν το 22% της ακαθάριστης τελικής κατανάλωσης ενέργειας της Ελλάδας, το 36% της παραγωγής ηλεκτρικής ενέργειας, το 36% της ζήτησης θέρμανσης και ψύξης, και το 4,3% στον τομέα των μεταφορών.

Ενεργειακή απόδοση

Σχετικά με την ενεργειακή απόδοση, ο IEA συνιστά στην ελληνική κυβέρνηση να εστιάσει τα προγράμματα ανακαίνισης κτιρίων σε ριζικές ανακαινίσεις που συνδυάζουν θερμική μόνωση με αντλίες θερμότητας για να προσφέρουν τα μέγιστα οφέλη στην εξοικονόμηση ενέργειας και στη μείωση των λογαριασμών. Επίσης συνιστά την προώθηση της αντικατάστασης παλαιών οχημάτων, ιδίως φορτηγών, με την παροχή κινήτρων, συμπεριλαμβανομένου ενός προγράμματος διάλυσης, και την ανταλλαγή παλαιότερων οχημάτων με πιο αποδοτικά οχήματα.

Το μέλλον είναι ήδη εδώ.



Αύξηση της ισχύος σε
Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας
με στόχο το μερίδιό μας
το 2026 να ανέλθει στο 40%
της χώρας.



Άμεση τοποθέτηση 1.000
σταθμών φόρτισης σε όλη
την Ελλάδα που θα αυξηθούν
σε 10.000 μεσοπρόθεσμα.



Νέα πρόσθετη υπηρεσία GreenPass
που εγγυάται στους καταναλωτές
πως όση ενέργεια καταναλώνουν,
τόση παράγεται για εκείνους
από ανανεώσιμες πηγές.



Σημαντική μείωση της λιγνιτικής
παραγωγής κατά 49% μεταξύ
2019 και 2021.

Ένα με το μέλλον
dei.gr



Οι υψηλές τιμές ενέργειας πιέζουν οικονομία και κοινωνία



Το πρόβλημα είναι διαχρονικό, διαρθρωτικό

 ΤΟΥ ΕΥΡΩΒΟΥΛΕΥΤΗ ΓΙΩΡΓΟΥ ΚΥΡΤΣΟΥ

Τα ζητήματα της ανταγωνιστικότητας της ελληνικής οικονομίας βρίσκονται στο προσκήνιο ύστερα από μία περίοδο μεγάλων δοκιμασιών, από τα μνημόνια μέχρι την πανδημία και την κρίση που προκάλεσε η εισβολή των ρωσικών στρατευμάτων στην Ουκρανία.

Οι περισσότεροι αναλυτές καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι, για να υπάρξει σταθερή και δυναμική ανάπτυξη στην Ελλάδα, θα πρέπει να γίνουν νέου τύπου παραγωγικές επενδύσεις και να ανέβει το ποσοστό της βιομηχανίας στο Ακαθάριστο Εγχώριο Προϊόν (ΑΕΠ) της χώρας. Οι πιο αισιόδοξοι υποστηρίζουν ότι, αξιοποιώντας και τα ευρωπαϊκά κονδύλια του Ταμείου Ανάκαμψης, μπορούμε να δούμε το ποσοστό της βιομηχανίας του ΑΕΠ να χάνει γύρω στο 15% μέχρι το 2030, ενώ πριν από την εκδήλωση της ελληνικής κρίσης ήταν λίγο πάνω από το 10%.

Ένα από τα βασικά εμπόδια στην ενίσχυση της ελληνικής βιομηχανίας είναι το ιδιαίτερα υψηλό κόστος ενέργειας.

Οι εκτιμήσεις του ΙΕΑ

Στην τελευταία του έκθεση για την Ελλάδα, ο Διεθνής Οργανισμός Ενέργειας (ΙΕΑ) κάνει ενδιαφέρουσες εκτιμήσεις για το κόστος της ενέργειας στην πατρίδα μας. Ο διεθνής οργανισμός υπολογίζει ότι η τιμή της ηλεκτρικής ενέργειας για τους οικιακούς καταναλωτές το 2ο τρίμηνο του 2022 ήταν η 10η ακριβότερη μεταξύ των 31 χωρών-μελών του οργανισμού.

Η κατάσταση είναι πιο δύσκολη για τα νοικοκυριά από ό,τι αφήνει να εννοηθεί η κατάταξη του ΙΕΑ, γιατί η Ελλάδα είναι πλέον από τις χώρες του ΙΕΑ με το χαμηλότερο εισόδημα και οι περισσότεροι έχουν αντιμετωπίσει 12-13 χρόνια μείωσης του πραγματικού τους εισοδήματος.

Και ενώ η κατάσταση για τους οικιακούς καταναλωτές



Η λύση για λιγότερο ακριβή ενέργεια βρίσκεται στην ανάπτυξη των ΑΠΕ

είναι αρκετά δύσκολη, για τη βιομηχανία μοιάζει απελπιστική. Με βάση τις εκτιμήσεις του ΙΕΑ, η Ελλάδα έχει τη δεύτερη υψηλότερη τιμή ηλεκτρικής ενέργειας για τη βιομηχανία μεταξύ των 31 χωρών-μελών του οργανισμού. Είναι φανερό ότι, με ένα τόσο σοβαρό μειονέκτημα έναντι του ανταγωνισμού, η βιομηχανία θα δυσκολευτεί πάρα πολύ να αυξήσει το μερίδιό της στο ΑΕΠ της χώρας, πολύ



περισσότερο να κατακτήσει μεγαλύτερο μερίδιο της διεθνούς αγοράς.

Υπάρχουν βέβαια κυβερνητικές παρεμβάσεις που έχουν στόχο τη στήριξη της ενεργοβόρου βιομηχανίας ή συγκεκριμένων μονάδων και συγκροτημάτων μέσα από τις ευρωπαϊκές επιδοτήσεις και τα δάνεια με εξαιρετικά ευνοϊκό, περίπου μηδενικό επιτόκιο.

Μεσομακροπρόθεσμα όμως η λύση πρέπει να αναζητηθεί στη μείωση του κόστους της ενέργειας στην Ελλάδα για τα νοικοκυριά και κυρίως τη βιομηχανία.

Τα αίτια

Οι ειδικοί του IEA υποστηρίζουν στην έκθεση για την Ελλάδα ότι η αγορά ηλεκτρικής ενέργειας εξακολουθεί να εμφανίζει υψηλή συγκέντρωση και χαμηλό ανταγωνισμό, παρά τις διαρθρωτικές αλλαγές που έχουν μεσολαβήσει από το 2017, οπότε δημοσιεύτηκε η τελευταία έκθεση του Οργανισμού για την Ελλάδα.

Ενδιαφέρουσες απόψεις διατυπώνονται για το πώς θα μπορούσε να μειωθεί το κόστος ενέργειας για τα νοικοκυριά. Οι λογαριασμοί ρεύματος θεωρούνται περίπλοκοι και περιέχουν αμφιλεγόμενες χρεώσεις. Τα νοικοκυριά είναι υποχρεωμένα να καλύπτουν το κόστος της ρευματοκλοπής, να επιβαρύνονται για διάφορα προνόμια του συστήματος ή ακόμα να πληρώνουν μαζί με την ηλεκτρική ενέργεια την κρατική τηλεόραση και τα δημοτικά τέλη. Ο IEA ζητά να διαχωριστούν αυτοί οι λογαριασμοί. Είναι ένα λογικό αίτημα που έχει διατυπωθεί εδώ και δεκαετίες, αλλά δεν ικανοποιείται για προφανείς πολιτικούς λόγους. Η κρατική τηλεόραση χρειάζεται άφθονο χρήμα για να περνά τη γραμμή της εκάστοτε κυβέρνησης και οι Δήμοι στηρίζονται στη ΔΕΗ και τις κρατικές επιδοτήσεις για να συνεχίσουν μία χαμηλής ποιότητας διαχείριση των πόρων τους. Μία άλλη πρόταση του IEA είναι να υποχρεωθούν οι λιανοπωλητές να καλύπτουν σημαντικό μέρος των συμβάσεων σταθερής τιμής με μακροπρόθεσμα συμβόλαια, για να υπάρχει αντιτάθμιση των κινδύνων. Ο τρόπος με τον οποίο άφησαν να περάσουν οι αυξήσεις στις τιμές χονδρικής ηλεκτρικής ενέργειας το 2021 και το 2022 στους τελικούς καταναλωτές επιβάλλει αλλαγή λειτουργίας του συστήματος.

Μεσομακροπρόθεσμα, η μείωση των τιμών ηλεκτρικής ενέργειας για τη βιομηχανία μπορεί να επιτευχθεί με το πέρασμα στις Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας (ΑΠΕ) και ανταγωνιστικές τιμές.

Εξακολουθούμε όμως να απέχουμε πολύ από τον στόχο, παρά την πρόοδο που έχει σημειωθεί.

Το 2021 η Ελλάδα βρέθηκε στη 14η θέση μεταξύ των χωρών-μελών του IEA στον τομέα των ΑΠΕ.

Οι ΑΠΕ αντιπροσώπευαν το 22% της ακαθάριστης τελικής κατανάλωσης ενέργειας της Ελλάδας, το 36% της παραγωγής ηλεκτρικής ενέργειας, το 36% της ζήτησης θέρμανσης και ψύξης και το 4,3% στον τομέα των μεταφορών. (Αναλυτικό ρεπορτάζ, Χρύσα Λιάγγου, «Καθημερινή», 28/4/2023.)

Για να ενισχυθεί όμως ο ρόλος των ΑΠΕ, επιβάλλεται η ταχύτερη σύνδεση των νέων έργων με το δίκτυο, η καλύτερη συνεννόηση με τις τοπικές κοινωνίες και την ανάπτυξη των σχετικών έργων, η επίλυση περιβαλλοντικών και χωροταξικών ζητημάτων, οι μεγάλες επενδύσεις στην αποθήκευση ενέργειας.

Σε όλα αυτά κινούμαστε με βραδύτερους ρυθμούς από ό,τι επιβάλλει η κάλυψη των ενεργειακών μας αναγκών



Η Ελλάδα έχει το δεύτερο υψηλότερο κόστος ηλεκτρικής ενέργειας για τη βιομηχανία, μεταξύ των 31 χωρών-μελών του Διεθνούς Οργανισμού Ενέργειας (IEA)

σε ανταγωνιστικές τιμές.

Εάν δούμε τη συνολική εικόνα, οι αναταράξεις του 2021 και του 2022 ενίσχυσαν το ενεργειακό πλεονέκτημα των ΗΠΑ έναντι της Ε.Ε. και μεγάλωσαν το πρόβλημα της Ελλάδας ακόμη και στο εσωτερικό της Ε.Ε.

Χαμένες ευκαιρίες

Οι διαπιστώσεις του IEA ενισχύουν, σε γενικές γραμμές, τις απόψεις που έχω διατυπώσει για χαμένες ευκαιρίες στη διάρκεια των τελευταίων ετών.

Πρώτον, έχουμε μείνει τραγικά πίσω στην ηλεκτροκίνηση και στις σχετικές επενδύσεις. Η ευρωπαϊκή αγορά περιμένει να υποδεχτεί τους επόμενους μήνες ηλεκτρικά αυτοκίνητα made in Turkey και εμείς βρισκόμαστε ακόμα σε μάταιη αναζήτηση επενδυτών.

Δεν έχουμε κάνει τίποτα ουσιαστικό και για την υποδομή στην οποία στηρίζεται η ηλεκτροκίνηση των οχημάτων.

Δεύτερον, χάσαμε την ευκαιρία να ακολουθήσουμε το παράδειγμα της Ισπανίας και της Πορτογαλίας για απο-

δέσμευση της τιμής χονδρικής της ηλεκτρικής ενέργειας από το φυσικό αέριο. Το πληρώσαμε ακριβά το 2021 και το 2022, τώρα η κατάσταση έχει ομαλοποιηθεί, αλλά κανείς δεν μπορεί να προβλέψει τι ακριβώς θα συμβεί τον επόμενο χειμώνα. Πολλά θα εξαρτηθούν, για παράδειγμα, από την πορεία του πολέμου στην Ουκρανία. Η αναμενόμενη ουκρανική απειπίθεση προαναγγέλλεται από τα δυτικά ΜΜΕ, γεγονός που περιορίζει τις πιθανότητες επιτυχίας της απέναντι στα ρωσικά στρατεύματα που έχουν αριθμητικό πλεονέκτημα και είχαν όλο το χρόνο, από το φθινόπωρο οπότε υπέστησαν σημαντικές ήττες, να οχυρώσουν τις θέσεις τους.

Τρίτον, στον τομέα των ΑΠΕ κινδυνεύουμε να καθούμε στον λαβύρινθο της ελληνικής γραφειοκρατίας, των τάσεων κερδοσκοπίας από ορισμένους παίκτες και της εσωστρέφειας που χαρακτηρίζει συχνά τις τοπικές κοινωνίες και τους εκπροσώπους τους.

Η πρόσφατη Σύνοδος χωρών της Βόρειας θάλασσας, στην οποία πήρε μέρος μέχρι και το... Λουξεμβούργο, για την ανάπτυξη θαλάσσιων ακόμη και πλωτών αιολικών πάρκων, δείχνει πόσο δυναμικές και ενδιαφέρουσες είναι οι εξελίξεις.

Τέταρτον, κατά διαστήματα κυριαρχούν ενεργειακά οράματα τα οποία στέκονται εμπόδιο στην αντιμετώπιση συγκεκριμένων προβλημάτων. Για παράδειγμα, η αγωνιώδης αναζήτηση του αγωγού φυσικού αερίου East Med δημιούργησε ψευδαισθήσεις συμβάλλοντας στις καθυστερήσεις.

Δύσκολη πρόγνωση

Το Φόρουμ των Δελφών ήταν μια καλή ευκαιρία για να διατυπώσουν ορισμένοι από τους πρωταγωνιστές της αγοράς ενέργειας στην Ελλάδα τις εκτιμήσεις τους για το



2023, το 2024 και το 2025 (βλέπε ρεπορτάζ Χρύσας Λιάγου, «Καθημερινή», 2/5/2023, «Ακριβότερο ρεύμα βλέπει η αγορά ενέργειας»). Ο διευθύνων σύμβουλος της ΔΕΗ Ανανεώσιμες, Κωνσταντίνος Μαύρος, και ο πρόεδρος και διευθύνων σύμβουλος της RWE Renewable Hellas, Κώστας Παπαμαντέλλος, συμφώνησαν ότι είναι εξαιρετικά πιθανό να αυξηθούν οι τιμές φυσικού αερίου στο TTF από τα επίπεδα κάτω των 40 ευρώ/μεγαβατώρα MWh που είναι σήμερα και πως, επειδή οι μονάδες φυσικού αερίου ορίζουν την τιμή στην αγορά ηλεκτρισμού, οι τιμές θα ανέβουν. Το ερώτημα, βέβαια, είναι γιατί επιμένουμε στη σύνδεση των τιμών φυσικού αερίου με τις τιμές χονδρικής της ηλεκτρικής ενέργειας, ενώ όλοι οι ειδικοί επισημαίνουν την επιβάρυνση της αγοράς από αυτήν τη σύνδεση.

Ο διευθύνων σύμβουλος της HELLENiQ ENERGY, Ανδρέας Σιάμισης, υπογράμμισε ότι η τιμή του φυσικού αερίου κινείται σήμερα σε χαμηλά επίπεδα λόγω καιρικών συνθηκών και επάρκειας αποθεμάτων LNG. Προβληματίζεται όμως για την πιθανότητα ανοδικής τάσης τον επόμενο χειμώνα, η οποία μπορεί να ενισχυθεί εξαιτίας

των χαμηλών αποθεμάτων στα φράγματα των υδροηλεκτρικών της κεντρικής Ευρώπης.

Ενδιαφέρουσα η τοποθέτηση του κ. Σιάμιση για την ενδεχόμενη αξιοποίηση δυνητικών αποθεμάτων υδρογονανθράκων. Με βάση όσα είπε στο Φόρουμ των Δελφών, το αισιόδοξο σενάριο προσβλέπει ερευνητικές γεωτρήσεις σε Ιόνιο και Κρήτη. Στα τέλη του 2024 θα υπάρξει καλύτερη εικόνα, οπότε το 2025 μπορεί να προχωρήσει το έργο των ερευνητικών γεωτρήσεων σε υποψήφια θαλάσσια κοιτάσματα. Εάν αποδώσει ο εντοπισμός, μπορεί να ανοίξει ο δρόμος στην παραγωγή.

Τα δυνητικά κοιτάσματα, στα οποία αναφέρεται κατά περιόδους και ο πρωθυπουργός κ. Μητσοτάκης, είναι μία υπόθεση που παίρνει δημοσιότητα κατά περιόδους, εδώ και δεκαετίες, χωρίς να υπάρχουν συγκεκριμένα αποτελέσματα.

Με το πέρασμα του χρόνου, η χρηματοδότηση της αξιοποίησης δυνητικών κοιτασμάτων υδρογονανθράκων γίνεται πιο δύσκολη στην Ε.Ε. λόγω της στρατηγικής της πράσινης μετάβασης.

Γι' αυτό θεωρώ καίριες τις επισημάνσεις του διευθύνον-



Η σύνδεση της αγοράς του φυσικού αερίου με την τιμή της ηλεκτρικής ενέργειας ίσως οδηγήσει σε νέα κρίση

τος συμβούλου της ΔΕΗ Ανανεώσιμες, κ. Μαύρου, ότι, για να πέσουν οι τιμές στον μεσοπρόθεσμο ορίζοντα, πρέπει να επενδύσουμε σε αυτή δίκτυα και μπαταρίες αποθήκευσης.

Χρειάζεται νέα στρατηγική

Για να φτάσουμε πιο γρήγορα στους στόχους που έχουμε θέσει, πρέπει να αλλάξουμε στρατηγική.

Η έμφαση πρέπει να δοθεί στις ΑΠΕ με έναν τρόπο που θα ανεβάσει γρήγορα το μερίδιο συμμετοχής τους στην παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας, θα προωθήσει τις επενδύσεις οικοδομής δικτύου και αποθήκευσης, θα λύσει περιβαλλοντολογικά και χωροταξικά προβλήματα και θα συμφιλιώσει τις τοπικές κοινωνίες με την ανάπτυξή τους. Ο στόχος περιγράφεται εύκολα και είναι ευρύτερα αποδεκτός, αλλά η εφαρμογή της κατάλληλης πολιτικής είναι εξαιρετικά σύνθετη. Στην Ελλάδα προσκρούει στη γραφειοκρατία, στην έλλειψη κατάλληλου νομοθετικού και ρυθμιστικού πλαισίου, στη λογική του εύκολου κέρδους, στα τοπικά μικροσυμφέροντα και στη γενικευμένη προχειρότητα σε ό,τι αφορά την αντιμετώπιση των μεγάλων προκλήσεων.

Όλα αυτά πρέπει να βρούμε τρόπο να τα αφήσουμε πίσω μας, γιατί διαφορετικά θα μείνουμε με το συγκριτικό μειονέκτημα της ακριβής ηλεκτρικής ενέργειας και θα γίνει ακόμη πιο δύσκολη η αύξηση του ποσοστού του ΑΕΠ που αντιστοιχεί στη βιομηχανία και η ενίσχυση της διεθνούς ανταγωνιστικότητάς της.



Με το πέρασμα του χρόνου, η αξιοποίηση των δυνητικών κοιτασμάτων υδρογονανθράκων γίνεται πιο δύσκολη





«Οδηγός» για τα «Φωτοβολταϊκά στη Στέγη»

Η επιδότηση του φωτοβολταϊκού συστήματος ξεκινά από 45% και φτάνει το 75% για τα νοικοκυριά

Ισχυρό είναι το ενδιαφέρον των πολιτών για το πρόγραμμα «Φωτοβολταϊκά στη Στέγη». Είναι χαρακτηριστικό ότι οι αιτήσεις που υποβλήθηκαν όταν άνοιξε η πλατφόρμα ήταν τόσο πολλές, που το σύστημα κατέρρευσε. Το ίδιο είχε συμβεί προ πενταετίας όταν η ψηφιακή πύλη του «Εξοικονομώ Κατ' Οίκον II» είχε οδηγηθεί σε μπλακάουτ, με τον τότε υπουργό Ενέργειας, Γιώργο Σταθάκη, να ζητά δημοσίως συγγνώμη από τους πολίτες. Η πλατφόρμα που διαχειρίζεται ο ΔΕΔΔΗΕ για τα «Φωτοβολταϊκά στη Στέγη» δεν πρόλαβε να ανοίξει και τέθηκε εκτός λειτουργίας, υποχρεώνοντας τον υπουργό Ενέργειας, Κώστα Σκρέκα, να δώσει εντολή για προσωρινή αναστολή λειτουργίας της ιστοσελίδας έως ότου αντιμετωπιστεί το τεχνικό πρόβλημα που προέκυψε. Σύμφωνα με παράγοντες του υπουργείου Περιβάλλοντος και Ενέργειας (ΥΠΕΝ), ο υπερβολικός φόρτος έφερε την πλατφόρμα στα όρια των δυνατοτήτων της και οδήγησε στην ταλαιπωρία χιλιάδων ενδιαφερόμενων που επικείμενα να εισέλθουν και να υποβάλουν τις αιτήσεις τους, καθώς τηρείται σειρά προτεραιότητας.

Χιλιάδες αιτήσεις

Το πρόβλημα προήλθε κατά κύριο λόγο από το γεγονός ότι υπήρχε ήδη ένα σημαντικό πρώτο «κύμα» περίπου 3.500 οικιακών καταναλωτών έτοιμων για αίτηση, που είχαν ήδη λάβει από τον ΔΕΔΔΗΕ «όρους σύνδεσης» με το δίκτυο και, όπως φαίνεται, οι περισσότεροι έσπευσαν από νωρίς να χρησιμοποιήσουν το πληροφοριακό σύστημα, για να αιτηθούν επιδότηση.

Ειδικότερα, για τα ευάλωτα νοικοκυριά (κατηγορία Α) έχει προβλεφθεί προϋπολογισμός 45 εκατ. ευρώ, ποσό που αναμένεται να κατανεμηθεί σε 5.000 δικαιούχους. Για τα νοικοκυριά της κατηγορίας Β (ατομικό εισόδημα κάτω των 20.000 ευρώ ή οικογενειακό εισόδημα κάτω των 40.000 ευρώ) προβλέπεται ποσό 100 εκατ. ευρώ που «μεταφράζεται» σε επιδότηση 15.000 φωτοβολταϊκών συστημάτων με σύστημα αποθήκευσης. Για την Κατηγορία Γ (ατομικό εισόδημα άνω των 20.000 ευρώ ή οικογενειακό εισόδημα άνω των 40.000 ευρώ) ο προϋπολογισμός είναι στα 63 εκατ. ευρώ και θα ωφελήσει 10.000 νοικοκυριά, ενώ για τους αγρότες έχουν προβλεφθεί 30 εκατ. ευρώ

και θα καλύψουν έως και 6.000 συστήματα (με ή χωρίς αποθήκευση).

Οι απαιτήσεις του προγράμματος

Για την εγκατάσταση των φωτοβολταϊκών σταθμών και συστημάτων αποθήκευσης θα πρέπει:

α) Ο ωφελούμενος να έχει την κυριότητα ή τη νόμιμη χρήση του χώρου εγκατάστασης. Επιτρέπεται η εγκατάσταση σε κοινόχρηστο ή κοινόκτητο χώρο, τηρουμένων των διατάξεων του αστικού κώδικα και του εκάστοτε Κανονισμού της πολυκατοικίας.

β) Η εγκατάσταση θα πρέπει να είναι νόμιμη.

γ) Το κτίριο ή το ακίνητο που θα εγκατασταθούν θα πρέπει να υφίσταται νόμιμα. Σε περίπτωση που υπάρχουν εκκρεμότητες νομιμοποίησης/τακτοποίησης στο κτίριο ή το ακίνητο, η αρχική δήλωση υπαγωγής σε νόμο τακτοποίησης αυθαιρέτων κατασκευών θα πρέπει να έχει γίνει πριν την υποβολή της αίτησης στο πρόγραμμα.

δ) Η εγκατάσταση του συστήματος αποθήκευσης θα πρέπει να συμμορφώνεται με τα εθνικά και διεθνή αντίστοιχα πρότυπα και κανόνες.

Η μέγιστη επιλέξιμη εγκατεστημένη ισχύς των φωτοβολταϊκών συστημάτων ανά εγκατάσταση που θα χρηματοδοτείται είναι 10,8kW, ενώ το σύστημα αποθήκευσης θα πρέπει να έχει κατ' ελάχιστο εγκατεστημένη χωρητικότητα ίση με την εγκατεστημένη ισχύ παραγωγής του φωτοβολταϊκού σταθμού για μία ώρα. Η μέγιστη επιλέξιμη χωρητικότητα του συστήματος αποθήκευσης ανά εγκατάσταση έχει οριστεί στις 10,8kWh.

Επίσης, ο κάθε ενδιαφερόμενος θα πρέπει να γνωρίζει ότι η αίτηση συμμετοχής στο πρόγραμμα προηγείται της σύνδεσης ενεργοποίησης του σταθμού. Με άλλα λόγια, επιλέξιμα είναι όλα τα έργα και οι σχετικές τους δαπάνες ανεξαρτήτως ημερομηνίας σύναψης της Σύμβασης Σύνδεσης και έκδοσης των σχετικών παραστατικών, αλλά δεν θα πρέπει ο σταθμός να έχει συνδεθεί πριν την υποβολή της αίτησης συμμετοχής στο πρόγραμμα.

Η επιδότηση του φωτοβολταϊκού συστήματος ξεκινά από 45% και φτάνει το 75% για τα νοικοκυριά. Τα αντίστοιχα ποσοστά για τους αγρότες είναι 40% με 60%, ενώ η συνολική επιδότηση του συστήματος φωτοβολταϊκού με μπαταρία μπορεί να φτάσει έως και 16.000 ευρώ για νοικοκυριά και 10.000 ευρώ για αγρότες. Επιπλέον, προβλέπεται ειδικό bonus 10% για άτομα με αναπηρία, συζύγους κι εξαρτώμενα μέλη ατόμων με αναπηρία, μονογονεϊκές, τρίτεκνες και πολύτεκνες οικογένειες.

«Αλλάζω Θερμοσίφωνα»

Εν τω μεταξύ, εντός των ημερών αναμένεται να ανοίξει και η πλατφόρμα για το πρόγραμμα «Αλλάζω Θερμοσίφωνα», προϋπολογισμού 100 εκατ. ευρώ, από όπου αναμένεται να ωφεληθούν περίπου 120.000 νοικοκυριά. Η προϋπόθεση για να μπει κανείς σε αυτό το πρόγραμμα είναι να έχει σήμερα στο σπίτι του έναν ηλεκτρικό θερμοσίφωνα. Ο ηλεκτρικός θερμοσίφωνας θα πρέπει να είναι άρτιος, να είναι λειτουργικός διότι θα πρέπει να απεγκατασταθεί ουσιαστικά και να δοθεί προς ανακύκλωση για να αντικατασταθεί με έναν πλιακό. Εδώ τα ποσοστά των επιδοτήσεων είναι από 50% μέχρι 60%, ανάλογα με το εισόδημα των δικαιούχων.



Ολοκληρωμένες λύσεις από τη ΔΕΗ για τα φωτοβολταϊκά

Δυνατότητα στους πελάτες της να γίνουν παραγωγοί ενέργειας στο σπίτι τους και να μειώσουν το κόστος προμήθειας ηλεκτρικής ενέργειας, αλλά και το περιβαλλοντικό τους αποτύπωμα, δίνει η ΔΕΗ με τις ολοκληρωμένες λύσεις φωτοβολταϊκών συστημάτων ΔΕΗ myEnergySolarNet. Οι πελάτες της ΔΕΗ μπορούν είτε να παράγουν στη στέγη του σπιτιού τους τη δική τους ηλιακή ενέργεια, την οποία καταναλώνουν οι ίδιοι (MyEnergySolarNet+), είτε να παράγουν ενέργεια και να την πωλούν στο δίκτυο (myEnergySolarShare).

Ακόμη, επιλέγοντας τη λύση που περιλαμβάνει και σύστημα αποθήκευσης με μπαταρίες (myEnergySolarSave), μπορούν να παράγουν την ενέργεια που καταναλώνουν και να τη χρησιμοποιούν ακόμη και σε ώρες που δεν μπορεί να γίνει άμεση χρήση του φωτοβολταϊκού συστήματος. Οι λύσεις που περιλαμβάνουν και σύστημα αποθήκευσης μπορούν να ενταχθούν και στο νέο πρόγραμμα του υπουργείου Περιβάλλοντος και Ενέργειας, «Φωτοβολταϊκά στη Στέγη», ανάλογα με τις προϋποθέσεις. Η ΔΕΗ αναλαμβάνει, από την αρχή μέχρι το τέλος, τη μελέ-

τη, προμήθεια και εγκατάσταση του καταλληλότερου εξοπλισμού, ανάλογα με τις ανάγκες κάθε σπιτιού, καθώς και συμβουλευτικές υπηρεσίες και συνεχή υποστήριξη από εξειδικευμένο προσωπικό. Επιπλέον, αναλαμβάνει και τη δημιουργία του σχετικού φακέλου για τη σύνδεση του φωτοβολταϊκού συστήματος στο δίκτυο, καθιστώντας τη διαδικασία εύκολη και γρήγορη. Όπως αναφέρει η εταιρεία στη σχετική ανακοίνωσή της, στο myEnergySolar χρησιμοποιείται μόνο επώνυμος εξοπλισμός κορυφαίας ποιότητας με όλες τις απαραίτητες πιστοποιήσεις απόδοσης και ασφάλειας.

Ειδική εφαρμογή

Η ΔΕΗ δημιούργησε μία ειδική εφαρμογή στην οποία οι πελάτες μπορούν, απαντώντας σε απλές ερωτήσεις για το σπίτι και τις ανάγκες τους, να λάβουν άμεσα εξατομικευμένες προτάσεις οι οποίες περιλαμβάνουν και το οικονομικό και ενεργειακό όφελος που θα έχουν.

Τα φωτοβολταϊκά στο σπίτι απαιτούν ελάχιστη συντήρηση και η απόσβεση του κόστους τους γίνεται σε λογικό χρονικό διάστημα χωρίς ρίσκο. Επιπλέον, τα οικιακά φωτοβολταϊκά αναβαθμίζουν την αξία του ακινήτου, καθώς το

κατατάσσουν σε ανώτερη ενεργειακή κλάση και μπορούν να εξασφαλίσουν απρόσκοπτη παροχή ενέργειας ακόμη και σε έκτακτες περιπτώσεις, όπως οι διακοπές ρεύματος εξαιτίας βλαβών στο δίκτυο ή έντονων καιρικών φαινομένων.

Επιλέγοντας μία λύση που περιλαμβάνει και σύστημα αποθήκευσης με μπαταρίες, οι πελάτες έχουν τη δυνατότητα ιδιοκατανάλωσης ακόμη και σε ώρες που δεν μπορεί να γίνει άμεση χρήση του φωτοβολταϊκού συστήματος, όπως νυχτερινές ώρες, μη κατάλληλες καιρικές συνθήκες (συννεφιά, βροχή, χιονόπτωση κ.ά.) ή σε περιπτώσεις βλαβών στο δίκτυο, με εγκατάσταση ειδικού εξοπλισμού.

Απόσβεση σε 6 έτη

Ένα νοικοκυριό με τυπική κατανάλωση (και το οποίο επομένως θα εγκαταστήσει ένα «μικρό» φωτοβολταϊκό με μπαταρία) θα αποσβέσει στα 6 έτη τα χρήματα που δαπάνησε. Στα υπόλοιπα 19 έτη της σύμβασης (οι συμβάσεις σύνδεσης στο δίκτυο είναι 25ετούς διάρκειας) το κέρδος από την εξοικονόμηση θα ανέλθει σε 18.150 ευρώ.

Στο σενάριο ενός νοικοκυριού με υψηλότερη κατανάλωση, η ίδια συμμετοχή θα είναι μεγαλύτερη, ωστόσο μεγαλύτερα θα είναι και τα ποσά εξοικονόμησης. Έτσι, η απόσβεση θα γίνει πιο γρήγορα, στα 3 χρόνια. Ως συνέπεια, στα υπόλοιπα 22 έτη η εξοικονόμηση χρημάτων από τους λογαριασμούς ρεύματος θα «μεταφραστεί» σε καθαρό κέρδος 89.200 ευρώ.

Προσοχή!

Σημαντικό είναι το φωτοβολταϊκό να μην έχει μεγαλύτερη ισχύ από αυτήν που πραγματικά χρειάζεται το νοικοκυριό, καθώς σε μία τέτοια περίπτωση θα είναι αδικαιολόγητα αυξημένο το κόστος του εξοπλισμού, ενώ μέρος της ενέργειας που θα παράγει ουσιαστικά θα χαρίζεται στο σύστημα. Για ένα νοικοκυριό με τυπικές καταναλώσεις (4.500 kWh ετησίως), το οποίο χρησιμοποιεί ηλεκτρικό θερμοσίφωνα για ζεστό νερό χρήσης, η ιδανική λύση είναι ένα φωτοβολταϊκό 3 kW (κιλοβάτ).

Μεγαλύτερες ανάγκες θα έχει ένας οικιακός καταναλωτής που έχει αντλία θερμότητας ή ηλεκτρικό αυτοκίνητο, αφού η κατανάλωσή του αγγίζει τις 15.000 kWh. Τότε αυτό θα πρέπει να επιλέξει ένα φωτοβολταϊκό 10 kW (στο πλαφόν της ισχύος παραγωγής που επιδοτεί το πρόγραμμα). Το ίδιο ισχύει προφανώς και για τα νοικοκυριά που σχεδιάζουν να προμηθευτούν αντλία θερμότητας ή ηλεκτρικό αυτοκίνητο.

Όσον αφορά την μπαταρία, στην πρώτη περίπτωση καλό είναι η χωρητικότητά της να μην κινείται κάτω από τις 5 kWh (κιλοβατώρες) για ενίσχυση του ταυτοχρονισμού και της εξοικονόμησης. Στη δεύτερη περίπτωση, είναι μονόδρομος η επιλογή μπαταρίας χωρητικότητας 10 kWh.

Δεδομένο θεωρείται επίσης ότι θα πρέπει να επιλεγεί μπαταρία ιόντων λιθίου και όχι μολύβδου. Βασικός λόγος είναι ο χρόνος «ζωής», με τις επώνυμες μπαταρίες λιθίου να έχουν διάρκεια 6.000 κύκλων φορτίσεων - εκφορτίσεων. Το νούμερο αυτό, για μία τυπική οικιακή χρήση, «μεταφράζεται» σε διάρκεια «ζωής» 15-20 χρόνια. Αντίθετα, οι μπαταρίες μολύβδου έχουν πολύ πιο περιορισμένη αντοχή, με συνέπεια να πρέπει να αντικατασταθούν σε μόλις 5 χρόνια. Όσον αφορά το σημείο εγκατάστασης της μπαταρίας, θα πρέπει να επιλεγεί ένα σημείο σε εξωτερικό χώρο, το οποίο θα είναι σκιερό και προστατευμένο.



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 Δημόσιου Γαλλικού Πανεπιστημίου Paris 13



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

www.idef.gr



ΒΑΛΚΑΝΙΚΕΣ ΕΜΠΛΟΚΕΣ

✎ ΧΡΗΣΤΟΣ ΜΑΤΗΣ

Aπογοήτευση για τις χώρες που υπερψήφισαν ή απείχαν στην ψηφοφορία για την ένταξη του Κόσοβου στους ευρωπαϊκούς θεσμούς έχει φέρει στο Βελιγράδι η στάση της Ελλάδας. Κι αυτό γιατί, όπως δήλωσε ο υπουργός Εξωτερικών Ίβιτσα Ντάσιτς, δεν περίμενε τέτοια στάση. Στο Βελιγράδι, βέβαια, δεν αποκλείουν το ενδεχόμενο να υπήρξε παρεξήγηση όταν ερμίνευαν την Πρόεδρο της Ελληνικής Δημοκρατίας Κατερίνα Σακελλαροπούλου να λέει ότι η ελληνική στάση στο θέμα είναι σταθερή και αμετακίνητη. Πάντως, υψηλόβαθμο στέλεχος του υπουργείου Εξωτερικών της Σερβίας φέρεται να έλεγε στις αρχές του χρόνου ότι η ελληνική στάση στο θέμα του Κόσοβου ήταν από τις πιο «ελαφριές». Όμως, εδώ η στάση που είχε αναπτύξει η Ελλάδα από το 2008 μάλλον δεν ήταν... βαριά αμετακίνητη, καθώς μετακινήθηκε από τη μη αναγνώριση στην απόχι. Βέβαια, η ελληνική στάση δεν αλλάζει από το 2008, όμως γίνεται πιο φιλική στο

Κόσοβο χωρίς ν' αλλάζει ουσιαστικά. Η απόφαση οριστικά αντιπροσωπεύει το κεφάλαιο της «ζώνης του λυκόφωτος του Συμβουλίου της Ευρώπης», είπε ο Ντάσιτς. Βέβαια, δεν είναι μόνο η Ελλάδα. Στο γκρουπ των «πέντε» του 2008 συμπεριλαμβάνονται η Ισπανία, η Κύπρος, η Ρουμανία και η Σλοβακία, ενώ υπέρ της ένταξης του Κόσοβου ψήφισαν οι 33 από τις 46 χώρες του Οργανισμού. Όμως, στις υπόλοιπες συμπεριλαμβάνονται η Αρμενία και η Γεωργία που το έχουν αναγνωρίσει. Εκείνο που έχει μεγαλύτερη σημασία είναι η αμοιβαία αλλαγή θέσεων Ουκρανίας κι Ουγγαρίας. Η Ουγγαρία δεν είχε αναγνωρίσει το Κόσοβο αλλά τώρα ψήφισε κατά της ένταξης για να μην ενοχλήσει τη Μόσχα την ώρα που έχει τριβές με τη Δύση. Ο πρώην υπουργός Εξωτερικών του Κο-

σόβου, Πέτριτ Σέλιμι, εξέφρασε τη λύπη του και προέτρεψε τους υπόλοιπους που δεν αναγνωρίζουν να απέχουν. Ενώ, αντίστροφα, η Ουκρανία, η οποία δέχτηκε μόλις την υποστήριξη του Κόσοβου, ψήφισε υπέρ της ένταξης. «Το Κόσοβο πρέπει να αναγνωριστεί από όλες τις χώρες του Συμβουλίου της Ευρώπης», είπε σε έναν φλογερό του λόγο ο εκπρόσωπος της Ουκρανίας, Αλεξέι Γκοτοαρένκο, ο οποίος απύθνησε έκκληση να αναγνωριστεί η χώρα σαν ανεξάρτητο κράτος που πολέμησε για το μέλλον και την ανεξαρτησία του. «Σας παρακαλώ να αναγνωριστεί, πρέπει γιατί σαν μέλος του Συμβουλίου θα είναι πιο ισχυρή και θα αναπτυχθεί». «Δεν θα αλλάξουμε τη θέση μας στον κόσμο για μια ψήφο όμως», είχε πει τον Ιανουάριο ο Ντάσιτς και δεν είχε αποκλείσει το ενδεχόμενο να εφαρμόσει το Βελι-



Η ελληνική στάση δεν έχει αηλιάξει από το 2008, όμως γίνεται πιο φιλική στο Κόσοβο χωρίς ν' αηλιάζει ουσιαστικά.

γράδι κυρώσεις στη Μόσχα, ενώ η πρωθυπουργός της Σερβίας, Ανά Μπράμπνις, είχε κάνει λόγο για «ρωσική επιθετικότητα κατά της Ουκρανίας», διατυπώσεις που το Βελιγράδι δεν χρησιμοποιεί.

Για τον Ντάσιτς, η αλληλουχία των γεγονότων δεν ήταν μια απλή διαδικασία αλλά η επιβράβευση της Πρίστινα για κάτι που προφανώς υποσχέθηκε η Γερμανία στον πρωθυπουργό του Κόσοβου Αλμπίνο Κούρτι, ο οποίος προσέθεσε ότι ο Κούρτι έβαλε όρους στη Δύση για την υποτιθέμενη δημιουργικότητα των συνομιλιών για την ένωση των σερβικών δήμων του Κόσοβου, το οποίο χαρακτήρισε «γελοίο, υποκριτικό και αγενές».

«Πρέπει να συνεχίσουμε τον διάλογο, όχι να υπαγορεύουμε τους όρους της Πρίστινα», κατέληξε ο Ντάσιτς.

Με την ευκαιρία, θα πρέπει να σημειωθεί ότι η Ελλάδα δεν θεωρεί βιώσιμη λύση τις απαγορεύσεις που υπαγορεύθηκαν από την Ουκρανία στους γείτονές της.

Πρόκειται για τις απαγορεύσεις με τις οποίες αποκλείστηκαν διάδρομοι αλληλεγγύης με στόχο να επιτρέψουν στην Ουκρανία, μια τεράστια παραγωγό, να συνεχίσει να εξάγει σιτηρά.

Η Ελλάδα συμμερίζεται το δυσανάλογο βάρος για τις γειτονικές χώρες και κατανοεί τις αντιδράσεις των αγροτών τους αλλά τα μονομερή εθνικά μέτρα δεν είναι βιώσιμη λύση, είπε η Αθήνα.



ΕΚΛΟΓΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΠΙΠΤΟΥΝ

ΧΡΗΣΤΟΣ ΜΑΤΗΣ

Είναι γνωστό ότι και το 2018 είχαν μπλεχτεί οι γραμμές των ελληνοτουρκικών εκλογών, όχι όμως τόσο όσο φέτος. Διότι τότε τελικά εκλογές στην Ελλάδα δεν έγιναν.

Τότε είχαν περίπου έναν ανοιχτό μήνα, συμπεριλαμβανομένου του διαστήματος των ευρωεκλογών, τώρα το διάστημα έχει μειωθεί σε δύο εβδομάδες. Στις 14 ξεκινάνε οι τουρκικές, στις 21 ολοκληρώνονται οι ελληνικές, αν δεν υπάρξουν επαναληπτικές με την εφαρμογή του εκλογικού συστήματος της ενισχυμένης αναλογικής Μπιοσοτάκν.

Εκείνο όμως που είναι βέβαιο είναι ότι όλες οι δυσόμιλες προβλέψεις για τις εξελίξεις με επεισόδια και πολεμικές συγκρούσεις απέτυχαν παταγωδώς, χωρίς να πέσει έστω μια σφαίρα και να

δημιουργηθεί στρατιωτικό επεισόδιο. Το ότι η τελευταία φάση της περιόδου συνοδεύτηκε με τον τραγικό σεισμό στην Τουρκία με τους 40.000 νεκρούς και τη σιδηροδρομική τραγωδία στην Ελλάδα ουδόλως αλλάζει το τοπίο. Ούτε άλλαξε το τοπίο ο πόλεμος που ταλαιπωρεί τη γειτονική Ουκρανία τους τελευταίους δεκατέσσερις μήνες.

Η διαφορά είναι στον τύπο του κυβερνητικού συστήματος, που στην Τουρκία είναι προεδρικός και στην Ελλάδα πρωθυπουργικός, χωρίς αυτό να αναιρεί την ύπαρξη ενός ισχυρού πολιτικού πόλου. Στην Τουρκία με τον Ερντογάν, στην Ελλάδα με τον Μπιοσοτάκν.

Τα κυρίαρχα πρόσωπα στην Τουρκία είναι τέσσερα. Ο 70χρονος Ερντογάν, ο οποίος στα 70 του κυβερνά τη χώρα για 20 χρόνια. Ο γέγνης της αντιπολίτευσης Κεμάλ Κιλιτοντάρογλου βρίσκεται στο τιμόνι της αντιπολίτευσης για 13, ο Μουχαρέμ Ιντοέ, πρόεδρος του κόμματος της Πατρικής Γνς, ο οποίος ήταν υποψήφιος της αντιπολίτευσης και διεκδίκησε ανεπιτυχώς την προεδρία το 2018, κι ο πρώην βουλευτής του εθνικιστικού Κόμματος, Σινάν Ογκάν.

Για τον Κιλιτοντάρογλου τα περιθώρια στενεύουν, διότι στις εκλογές θα είναι 81 αλλά και για τον Ερντογάν, που πληθαίνουν οι φήμες για την υγεία του



Μπλεγμένες γραμμές χωρίς εντάσεις σε Αθήνα και Άγκυρα

μετά το τελευταίο επεισόδιο.

Σύμφωνα με μετρήσεις, την πρώτη δεκαετία μετά την άνοδο του Ερντογάν στην εξουσία, το κατά κεφαλήν εισόδημα της Τουρκίας τριπλασιάστηκε, ενώ την τελευταία δεκαετία η Γερμανία αγοράζει διαρκώς από την Τουρκία. Επίσης, αυτήν τη δεκαετία έχει αυξηθεί ο αριθμός των Ρώσων επισκεπτών - τουριστών προς την Τουρκία.

Αν πάντως κερδίσει ο Ερντογάν, προβλέπεται μια συνέχεια στην αστάθεια, ενώ αν κερδίσει ο Κιλιτοντάρογλου, προβλέπονται αλλαγές διότι σκοπεύει στην απελευθέρωση των πολιτικών κρατουμένων.

Σε κάθε περίπτωση παρατηρείται μια ασάφεια στις σφυρομετρήσεις. Για την ακρίβεια, ο Ερντογάν, από τις 10 Μαρτίου που ξεκίνησε επίσημα η προεκλογική εκστρατεία, σημειώνει ποσοστά από 44% έως 46.68%, ενώ ο Κιλιτοντάρογλου, που ξεκίνησε με 57% στις αρχές Μαρτίου, βρίσκεται τώρα στο 47%, γεγονός που φέρεται να δίνει ελπίδες στην πλευρά του προέδρου ότι μπορεί να πετύχει την ανατροπή του 2019 με τη βοήθεια του εθνικιστικού κόμματος.

Το εθνικιστικό κόμμα του καλύπτει την πλειοψηφία στη Βουλή και το ΑΚΡ επωφελείται και επιβάλλει προεδρικές πλειοψηφίες. Μάλιστα, είναι αυτό το κόμμα που αρνήθηκε κάθε είδους πρόωρες εκλογές. Για τον ίδιο τον Ερντογάν, μεγάλη σημασία έχει και η υποστήριξη που απολαμβάνει από τους Τούρκους της Γερμανίας οι οποίοι υπολογίζονται σε περίπου 1,5 εκλογείς σε 18 εκλογικά τμήματα, πέντε παραπάνω από το 2016 και τρία παραπάνω από το 2017. Δεν έχει όμως υψηλή υποστήριξη στις ΗΠΑ, χάρη κυρίως στον μπασκετμπολίστα Καντέρ και στον Φετουλάχ Γκιουλέν, φανατικό εχθρό του Ερντογάν. Μάλιστα, ο Καντέρ εκδήλωσε το ενδιαφέρον όταν τελειώσει από το ΝΒΑ να παίξει στην Ελλάδα και συγκεκριμένα στον Παναθηναϊκό, με την ιδιοκτησία του οποίου διατηρεί σοβαρούς δεσμούς.

Πάντως, φτάσαμε στο τέρμα της περιόδου και σοβαρές αλλαγές δεν προμνύονται. Διότι, όσες προσπάθειες καταβλήθηκαν να διατηρηθεί η ένταση ανάμεσα στην Ελλάδα και στην Τουρκία από ακραίους κύκλους και στις δύο χώρες, δεν είχαν σοβαρά αποτελέσματα.

Άλλωστε, και η Ελλάδα και η Τουρκία έχουν γερά θεμέλια στις σχέσεις τους με τις ΗΠΑ, σε βαθμό που καμία από τις δύο δεν θέλει να διαταράξει τις σχέσεις με τη διοίκηση Μπάιντεν, από την οποία προσδοκούν εξοπλισμούς.

Ένα μοναδικό κέντρο έρευνας για τα οφέλη της μαστίχας

APHS ZEYΓΑΣ

Αποτελεί μία σπάνια και μοναδική ουσία που μετουσιώνει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του χιώτικου εδάφους σε μια ευεργετική αρωματική ύλη, η οποία βγαίνει μέσα από το φλοιό των μαστιχόδεντρων. Η πασίγνωστη Μαστίχα Χίου, πέρα από το απaráμιλλο άρωμα, διαθέτει ισχυρές ιδιότητες που βοηθούν τον ανθρώπινο οργανισμό. Η ιδιαιτερότητα της αποδίδεται στο γεγονός ότι παράγεται από το δέντρο της μαστίχας που καλλιεργείται αποκλειστικά στη νότια Χίο, από την περίοδο του Ιπποκράτη ακόμη, γεγονός που της δίνει μοναδικά χαρακτηριστικά τα οποία αποδίδονται στο μικροκλίμα της περιοχής καθώς και στην παραδοσιακή τέχνη καλλιέργειας και συλλογής.

Μετά από χρόνια προσπαθειών λοιπόν και αφού πλέον υπάρχουν οι εγγυήσεις και πολλές αποδείξεις για τις πολλαπλές ωφέλειες της μαστίχας, στη Χίο ιδρύθηκε ένα μοναδικό Κέντρο Έρευνας, που στόχο έχει να αναδείξει τα σημαντικά πλεονεκτήματά της για τον οργανισμό.

Ειδικότερα, το Σάββατο 29 Απριλίου, στην Καλλιμασιά της Χίου εγκαινιάσθηκε το Κέντρο Έρευνας Μαστίχας. Τα εγκαίνια του κέντρου τελέσθηκαν από τον Sir Μενέλαο Πάγκαλο, Εκτελεστικό Αντιπρόεδρο της AstraZeneca. Στο πλαίσιο των εγκαινίων τιμήθηκε η Γ.Γ. του Υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, Χριστιάνα Καλογήρου, για την αποφασιστική συνεισφορά της στη χρηματοδότηση του έργου.

Στο Κέντρο Έρευνας Μαστίχας συμπεκνώνονται οι μελλοντικές προσδοκίες της Μαστίχας. Ιδρυτικοί μέτοχοι του Κέντρου Έρευνας είναι οι: Ένωση Μαστιχοπαραγωγών Χίου (36%), MEDITERRA (36%), IASIS PHARMA (20%), PHARMA Q (4%) και PHARMAGNOSE (4%).

Όπως αναφέρθηκε, όραμα των ιδρυτικών μετόχων είναι το Κέντρο Έρευνας Μαστίχας να αποτελέσει αξιόπιστο φορέα που θα συντονίζει την ακαδημαϊκή συζήτηση και την επιστημονική έρευνα για τη μαστίχα. Ερευνητικός φορέας που θα καταγράφει συστηματικά τα ευρήματα της παγκόσμιας επιστημονικής έρευνας, θα αναζητά νέες και θα εξελίσει υφιστάμενες εφαρμογές, και ο οποίος τελικά θα λειτουργεί ως γέφυρα γνώσης ανάμεσα στην ακαδημαϊκή κοινότητα και τις βιομηχανικές επιχειρήσεις όλων των κλάδων που επενδύουν ή θέλουν να επενδύσουν στη μαστίχα.

Κοινή πεποίθηση των μετόχων και της διοίκησης του Κέντρου Έρευνας Μαστίχας είναι ότι η πρωτοβουλία αυτή θα σηματοδοτήσει το μέλλον της μαστίχας τα επόμενα χρόνια, προσθέτοντας στο παζλ των επιτυχημένων πρωτοβουλιών της Ένωσης Μαστιχοπαραγωγών Χίου (εργοστάσιο ΕΛΜΑ, ίδρυση mastihashop, ίδρυση Μουσείου Μαστίχας) το κομμάτι της εφαρμοσμένης έρευνας σε συνέχεια της αυτοχρηματοδοτούμενης επιστημονικής έρευνας που έχει αρχίσει



από την EMX και τις θυγατρικές της τα τελευταία 20 χρόνια.

Οι μελέτες για τη μαστίχα

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα σημαντικών μελετών, η μαστίχα διαθέτει αντιοξειδωτική, αντιμικροβιακή, αντιβακτηριακή και αντιφλεγμονώδη δράση. Αποτελεί δε την πρώτη φυσική τσίχλα του αρχαίου κόσμου, που χρησιμοποιήθηκε για τον καθαρισμό των δοντιών και τη φρεσκάδα της αναπνοής.

Οι ευεργετικές ιδιότητες της Μαστίχας Χίου έχουν αναγνωρισθεί διεθνώς, οδηγώντας στην καταχώρησή της σε ολόκληρη την υφήλιο. Η μαστίχα έχει ήδη εγκριθεί ως φυτικό φαρμακευτικό προϊόν, ως συστατικό για συμπληρώματα διατροφής, για φάρμακα συνταγογραφούμενα και μη, για ομοιοπαθητικά φάρμακα καθώς επίσης και ως συστατικό για καλλυντικά προϊόντα.

Ειδικότερα, ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων (EMA) έχει απονείμει στη Μαστίχα Χίου φαρμακευτική μονογραφία, όπου χαρακτηρίζεται ως Παραδοσιακό Φάρμακο φυτικής προέλευσης. Παράλληλα, η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) αναγνωρίζει τους παρακάτω ισχυρισμούς υγείας για τη Μαστίχα Χίου: Συμβάλλει σε ένα υγιές γαστρεντερικό σύστημα και έχει ευεργετική δράση στη στοματική υγιεινή.

Η Μαστίχα Χίου στη στοματική υγιεινή και οδοντιατρική έρευνα

Σχετικές μελέτες απέδειξαν ότι η μάσηση της Μαστίχας Χίου βοηθάει αποτελεσματικά στην εκγύμναση των ούλων, με όλες τις ευεργετικές συνέπειες για την υγεία των δοντιών. Παράλληλα, επιβεβαιώθηκε ότι η Μαστίχα Χίου, σε αντίθεση με κοινές τσίχλες, λόγω της ιδιαίτερης γεύσης και της σχετικής σκληρότητάς



“ Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων (EMA) έχει απονείμει στη Μαστίχα Χίου φαρμακευτική μονογραφία, όπου χαρακτηρίζεται ως Παραδοσιακό Φάρμακο φυτικής προέλευσης

της, προκαλεί μεγαλύτερη διέγερση σίελου γεγονός που αυξάνει την αίσθηση φρεσκάδας και καθαρότητας στο στόμα, ενώ παράλληλα συντελεί στην καταπραϊντική αντιμετώπιση της ξηροστομίας, που παρουσιάζεται συχνά, ειδικά στα άτομα τρίτης ηλικίας. Σε συνδυασμό με τα παραπάνω, έχουν πραγματοποιηθεί αρκετές μελέτες και κλινικές έρευνες που αφορούν στη δράση της μαστίχας και της τσίχλας με Μαστίχα Χίου, στον περιορισμό του σχηματισμού μικροβιακών πλακών, καθώς και στην αναστολή της βακτηριακής ανάπτυξης στη στοματική κοιλότητα. Η Μαστίχα Χίου, λόγω της ισχυρής αντιμικροβιακής της δράσης, προλαμβάνει και εμποδίζει την ανάπτυξη παθογόνων βακτηρίων, δρώντας ευεργετικά στη στοματική υγιεινή.



© Borja Ruiz Rodriguez-MSF

ΕΛΑ ΜΑΖΙ ΜΑΣ

ΣΤΗΝ

ΠΡΩΤΗ ΓΡΑΜΜΗ

Δέξου την πρόκληση Κάνε μια δωρεά σήμερα

Οι Γιατροί Χωρίς Σύνορα στηρίζομαστε αποκλειστικά σε ιδιωτικές δωρεές και δε λαμβάνουμε κρατικές χρηματοδοτήσεις.

Μόνο μαζί μπορούμε να συνεχίσουμε να παρεμβαίνουμε άμεσα σε κάθε μεγάλη κρίση.

Μόνο μαζί μπορούμε να παραμείνουμε στην πρώτη γραμμή.

Σε ευχαριστούμε



msf.gr/dorea
210 5 200 500



MEDECINS SANS FRONTIERES
ΓΙΑΤΡΟΙ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΟΡΑ

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

Betarades.gr



ΕΓΚΥΡΕΣ
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ
ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΟΙΧΗΜΑ
ΑΠΟ ΤΟ BETARADES.GR

Ποντάρισμα
σε φαβορί και γκολ
με αξία

Σερί Tips

- * **Αταλάντα - Γιουβέντους (07/05, 13:30):** 34η Αγωνιστική στη Serie A, οι γηπεδούχοι έχουν κερδίσει και τα τρία τελευταία παιχνίδια τους, ενώ παρουσιάζουν δυνατό πρόσωπο και εντός έδρας, έχοντας κερδίσει τα 3/4 πιο πρόσφατα ματς. Στις επιτυχίες έπειτα από πέντε αναμετρήσεις επέστρεψε κόντρα στη Λέτσε η Γιουβέντους (2-1), που εκτός έδρας δεν πείθει, αγνοεί τη νίκη στις πέντε τελευταίες εξόδους της. Η Αταλάντα βρίσκεται σε καλό μομέντουμ, ο άσος πληρώνει στο 2.37, ενώ το 1(DNB) στο 1.65.
- * **Γκόου Αχέντ Ιγκλς - Γκρόνινγκεν (07/05, 15:30):** Το εμπόδιο της Φορτούνα Σιτάρντ ξεπέρασε την προηγούμενη αγωνιστική η Γκόου Αχέντ, που πανηγύρισε τη δεύτερη σερί της νίκη. Εμφανίζεται πανίσχυρη εντός, έχει κερδίσει τα 4/5 τελευταία ματς. Στην επικίνδυνη ζώνη η Γκρόνινγκεν, έχει ηττηθεί και στα επτά τελευταία παιχνίδια. Ξεκάθαρο φαβορί οι γηπεδούχοι με τον άσο να πληρώνει στο 1.72.
- * **Κόνιασπορ - Καϊσέρισπορ (07/05, 16:00):** 33η Αγωνιστική στη Super Lig Τουρκίας, η Κόνιασπορ επικράτησε με 2-1 της Τραμπζονσπύρ την προηγούμενη αγωνιστική, ήταν η δεύτερη σερί νίκη και τρίτη στα τέσσερα τελευταία ματς, παραμένει αήττητη στα 8/9 τελευταία παιχνίδια. Με 3-0 επικράτησε της Γκαζιαντέπ την προηγούμενη αγωνιστική η Καϊσέρισπορ, έβαλε τέλος στο αρνητικό σερί τριών αγωνιστικών, εκτός έδρας δεν πείθει με την εικόνα της, ηττήθηκε και στις τρεις τελευταίες εξόδους της. Έχουν προβάδισμα για τη νίκη οι γηπεδούχοι βάσει της εικόνας των δύο ομάδων, ο άσος πληρώνει στο 1.70.

Goal Tips

- * **Ναντ - Στρασβούργο (07/05, 16:00):** 34η Αγωνιστική στη Ligue 1 με τις δύο ομάδες να δίνουν σκληρή μάχη για την παραμονή. Το G/G & Over επιβεβαιώθηκε στα 4/5 πιο πρόσφατα ματς των δύο ομάδων, αμφότερες αντιμετωπίζουν σοβαρά αμυντικά προβλήματα, σκοράρουν με συνέπεια και χρειάζονται όσο τίποτα τη νίκη. Το Goal/Goal πληρώνει στο 1.75.
- * **Πάσος Φερέρα - Σπόρτινγκ Λισαβόνας (07/05, 22:30):** 31η Αγωνιστική στην Primeira Liga Πορτογαλίας, η Πάσος Φερέρα επέστρεψε την προηγούμενη αγωνιστική στις επιτυχίες έπειτα από πέντε αγωνιστικές, το G/G & Over 2.5 επιβεβαιώθηκε στα 3/4 πιο πρόσφατα ματς. Δίνει σκληρή μάχη για την παραμονή, υποδέχεται την 4η της βαθμολογίας Σπόρτινγκ, με τα «λιοντάρια» να έχουν κερδίσει τα δύο τελευταία παιχνίδια τους, ενώ το G/G σημειώθηκε στα 3/4 πιο πρόσφατα ματς. Ποιοτικότεροι οι φιλοξενούμενοι που διαθέτουν ποιότητα στην επίθεση, οι γηπεδούχοι ωστόσο έχουν ανάγκη τους βαθμούς, σκοράρουν με συνέπεια, με το Goal/Goal να πληρώνει στο 1.93.
- * **Οβιέδο - Σαραγόσα (07/05, 19:30):** 39η Αγωνιστική στη Segunda Division, η Οβιέδο έχει κερδίσει και τα τέσσερα τελευταία παιχνίδια της, ενώ το G/G & Over 2.5 επιβεβαιώθηκε στα τρία πιο πρόσφατα. Δέκα παιχνίδια αήττητη συμπλήρωσε η Σαραγόσα, βρίσκεται στη 13η θέση, το G/G επιβεβαιώθηκε στα 6/7 τελευταία ματς. Δύο ομάδες που σκοράρουν και δέχονται γκολ, το αμφίσκορο έχει απόδοση 2.37.

Head 2 Head

- * **Τρόμσο - Οντ Γκρένλαντ (07/05, 18:00):** Αήττητοι μετά το πέρασμα τεσσάρων αγωνιστικών οι γηπεδούχοι (2-2-0), θέλουν να δώσουν συνέχεια στις επιτυχίες, κόντρα στην Οντ που πραγματοποιεί μοιδιασμένα ξεκινήματα. Προβάδισμα οι γηπεδούχοι που στην έδρα τους έχουν κερδίσει τα τρία τελευταία μεταξύ τους ματς. Ο άσος πληρώνει στο 2.18.
- * **Φρέντρικσταντ - Σκέντ (07/05, 16:00):** Στη Β' Νορβηγίας τώρα με τη Φρέντρικσταντ να παραμένει αήττητη μετά το πέρασμα πέντε αγωνιστικών. Κακό ξεκίνημα από τη Σκέντ που πανηγύρισε μια νίκη, προβληματίζοντας με την εικόνα της. Οι γηπεδούχοι βρίσκονται σε καλύτερη κατάσταση και έχουν κερδίσει τα τρία τελευταία μεταξύ τους πιο πρόσφατα ματς, ο άσος βρίσκεται στο 1.62.
- * **Άαλμποργκ - Χόρσενς (07/05, 13:00):** 6η Αγωνιστική στα πλεί άουτ Δανίας, η Άαλμποργκ επικράτησε με 1-0 της Λίνγκμπι την περασμένη εβδομάδα, είχαν προηγηθεί τρεις διαδοχικές ισοπαλίες, δίνει μάχη για την παραμονή. Σε κακή κατάσταση η Χόρσενς πανηγύρισε μια νίκη στα 11 τελευταία ματς για το πρωτάθλημα. Η Άαλμποργκ έχει το μομέντουμ και την παράδοση εντός έδρας κόντρα στη Χόρσενς, συνολικά παραμένει αήττητη στα 18/20 εντός έδρας μεταξύ τους ματς, ο άσος πληρώνει στο 1.72.



Tο Betarades.gr και η Free Sunday και αυτή την Κυριακή επιστρέφουν με τα προγνωστικά από το ποδοσφαιρικό πρόγραμμα της Ευρώπης. Πλούσιο είναι το μενού και αυτήν τη φορά, με τις προτάσεις μας να έρχονται από εμπορικά πρωταθλήματα, όπως η Premier League, η Ligue 1, η Serie A, η Segunda Division και το πρωτάθλημα Κύπρου. As δούμε, λοιπόν, πού ποντάρουμε!

Ξεφεύγει το σκορ στο «St. James' Park»

Από την Premier League ξεκινάμε με το παιχνίδι Νιούκαστλ - Άρσεναλ για την 35η αγωνιστική. Συνέχεια στις υψηλές πτήσεις έδωσε την προηγούμενη εβδομάδα η Νιούκαστλ, που επικράτησε με 3-1 της Σαουθάμπτον, εντυπωσιάζοντας για ακόμη μια αναμέτρηση με την εικόνα της. Είχε προηγηθεί η εύκολη εκτός έδρας επικράτηση με 4-1 επί της Έβερτον, ήταν η τρίτη σερί νίκη και όγδοη στα εννέα τελευταία παιχνίδια πρωταθλήματος, όπου βρίσκεται στην 3η θέση με 65 βαθμούς και στο +2 από τη Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ. Από την πλευρά της, η Άρσεναλ πήρε το αποτέλεσμα που χρειαζόταν κόντρα στην Τσέλσι, της οποίας επικράτησε με 3-1, επιστρέφοντας στα νικηφόρα αποτελέσματα έπειτα από τέσσερα παιχνίδια. Είχε προηγηθεί ο διασυρμός από τη Μάντσεστερ Σίτι με 4-1, υποχώρησε στη 2η θέση της κατάταξης

και στο -1 από την κορυφή. Εντυπωσιάζει φέτος με την εικόνα της η Νιούκαστλ, που εμφανίζεται πανίσχυρη εντός έδρας, από την πλευρά της η Άρσεναλ πήρε νίκη ψυχολογίας την προηγούμενη αγωνιστική και θέλει να «χτίσει» ένα νέο νικηφόρο σερί. Αμφότερες είναι ομάδες που σκοράρουν με συχνότητα, ωστόσο αντιμετωπίζουν σοβαρά αμυντικά προβλήματα και περιμένουμε ένα ανοιχτό ματς με καλό ρυθμό και γκολ, επιλογή μας το Over 3 σε απόδοση 2.07.

Μπορεί η Τουλούζ

Στη Ligue 1 Γαλλίας τώρα για την αναμέτρηση Αζαξιό - Τουλούζ για την 34η αγωνιστική. Δεν μπορούν να σηκώσουν κεφάλι οι γηπεδούχοι, που γνώρισαν ακόμη μια βαριά ήττα την προηγούμενη αγωνιστική, αυτή τη φορά με 3-0 από τη Λιλ. Είχε προηγηθεί η ισοπαλία με την Μπρεστ, συμπλήρωσε οκτώ ματς χωρίς νίκη στο πρωτάθλημα, έχοντας ηττηθεί στα επτά απ' αυτά. Αντιμετωπίζει σοβαρό πρόβλημα στο σκοράρισμα, σημείωσε δύο γκολ στα οκτώ τελευταία ματς, βρίσκεται στην προτελευταία θέση με 22 βαθμούς και μόνο με θαύμα μπορεί να ελπίζει σε σωτηρία. Στη 13η θέση η Τουλούζ, γνώρισε εντός έδρας ήττα με 1-0 από τη Λανς την προηγούμενη αγωνιστική, είχαν προηγηθεί δύο διαδοχικές νίκες σε Κύπελλο και πρωτάθλημα, με 41 βαθμούς φιγουράρει στη 13η θέση της κατάταξης. Εντυπωσιάζει με την εικόνα που παρουσιάζει εκτός έδρας, είναι χαρακτηριστικό ότι πανηγύρισε τη νίκη και στις τέσσερις τελευταίες εξόδους της για όλες τις διοργανώσεις. Ποιοτικότεροι οι φιλοξενούμενοι, βρίσκονται σε καλύτερη κατάσταση και εκτός έδρας εντυπωσιάζουν, θα τους στηρίξουμε και θα κρατήσουμε το «διπλό» σε απόδοση 2.20.

Ζει εκτός έδρας, είναι χαρακτηριστικό ότι πανηγύρισε τη νίκη και στις τέσσερις τελευταίες εξόδους της για όλες τις διοργανώσεις. Ποιοτικότεροι οι φιλοξενούμενοι, βρίσκονται σε καλύτερη κατάσταση και εκτός έδρας εντυπωσιάζουν, θα τους στηρίξουμε και θα κρατήσουμε το «διπλό» σε απόδοση 2.20.

Γκολ με αξία στο Τορίνο

Στη Serie A τώρα για την αναμέτρηση Τορίνο - Μόντσα για την 34η αγωνιστική. Αλώβητη από την έδρα της Σαμπντόρια πέρασε την προηγούμενη αγωνιστική η Τορίνο, που πανηγύρισε τη νίκη με 2-0, αφήνοντας πίσω της την ήττα από την Αταλάντα. Παραμένει αήττητη στα 3/4 πιο πρόσφατα ματς πρωταθλήματος, βρίσκεται στη 1η θέση, ισοβαθμώντας με τη σημερινή της αντίπαλο. Δυσκολεύεται εντός έδρας, αγνοεί τη νίκη στα τέσσερα τελευταία ματς, έχοντας ηττηθεί στα τρία απ' αυτά. Από την άλλη η Μόντσα αναδείχθηκε ισοπαλιή 1-1 με τη Ρόμα την

προηγούμενη αγωνιστική, είχαν προηγηθεί τρεις διαδοχικές νίκες, παραμένει αήττητη στα 8/9 τελευταία παιχνίδια της. Δύο ομάδες που παρουσιάζουν πολλές ομοιότητες, περιμένουμε ένα ανοιχτό παιχνίδι με γκολ εκατέρωθεν, τη στιγμή που το G/G & Over επιβεβαιώθηκε στα πέντε τελευταία μεταξύ τους ματς. Επιλογή μας το Goal/Goal σε απόδοση 2.14.

Στη Segunda Division Ισπανίας τώρα για το παιχνίδι Πονφεραντίνα - Μάλαγα για την 39η αγωνιστική. Δεν μπορεί να σηκώσει κεφάλι η Πονφεραντίνα που ηττήθηκε με 3-2 από την Οβιέδο την προηγούμενη αγωνιστική, ήταν η δεύτερη σερί ήττα, συμπλήρωσε έξι ματς χωρίς νίκη, βρίσκεται στην 20η θέση και δύσκολα θα αποφύγει τον υποβιβασμό. Ισοπαλιή 0-0 με την Ουέσκα αναδείχθηκε η Μάλαγα, είχαν προηγηθεί τρεις διαδοχικές νίκες, έχει βρει ρυθμό σε κρίσιμο σημείο, θα παλέψει σκληρά για την παραμονή στις αγωνιστικές που απέμειναν. Σε διαφορετική κατάσταση οι δύο ομάδες, βρίσκεται σε εξαιρετική φόρμα η Μάλαγα, θα τη στηρίξουμε και θα κρατήσουμε το «διπλό» σε απόδοση 2.55. Στην Κύπρο τώρα και την αναμέτρηση Ομόνοια - Απόλλων Λεμεσού για την τελευταία αγωνιστική των πλέι οφ. Αδιάφοροι βαθμολογικά οι γηπεδούχοι, με κίνητρο ο Απόλλων Λεμεσού που εκτός έδρας παρουσιάζει δυνατό πρόσωπο, έχοντας κερδίσει και τα τέσσερα τελευταία εκτός έδρας ματς. Φαβορί οι φιλοξενούμενοι που αγωνίζονται με μεγάλο κίνητρο, επιλογή μας το «διπλό» σε απόδοση 2.15.

Αυτές ήταν οι προτάσεις του Betarades.gr για μία ακόμη εβδομάδα. Εσείς μην ξεχνάτε ότι στο κορυφαίο ενημερωτικό site για το στοίχημα, μπορείτε να βρείτε επιλογές για live betting σε όλη τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου, αλλά και τις υπόλοιπες ημέρες, όταν υπάρχει έντονη στοιχηματική δράση. Καλή τύχη σε ό,τι και αν επιλέξετε!

16:00	Αζαξιό - Τουλούζ	2	2.20
16:00	Τορίνο - Μόντσα	Goal/Goal	2.14
17:15	Πονφεραντίνα - Μάλαγα	2	2.55
18:30	Νιούκαστλ - Άρσεναλ	Over 3	2.07
19:00	Ομόνοια - Απόλλων Λεμεσού	2	2.15



ΠΙΝΑΚΑΣ
ΠΡΟΓΝΩΣΤΙΚΩΝ

ATZENTA

6-12/05



MARIO FRANGOULIS DULCE PONTES

Ο ΜΑΡΙΟΣ ΦΡΑΓΚΟΥΛΗΣ ΣΥΝΑΝΤΑ ΤΗΝ DULCE PONTES

Ο αισθαντικός διεθνής τενόρος Μάριος Φραγκούλης και η αγαπημένη γκίβα του ελληνικού κοινού από την Πορτογαλία, Dulce Pontes, έρχονται την Τρίτη

9 και την Τετάρτη 10 Μαΐου στο Μέγαρο Μουσικής για να μας οδηγήσουν σε μια μαγευτική μουσική διαδρομή στη Μεσόγειο, με τραγούδια από τα λιμάνια του κόσμου.

FREE TIME



«Η ΑΙΜΟΛΗΠΤΡΙΑ» ΤΗΣ ELLA ROAD

Σε ένα δυστοπικό, αλλά επικίνδυνα αναγνωρίσιμο μέλλον, οι άνθρωποι χαρακτηρίζονται και καθορίζονται από έναν αριθμό. Είναι ο γενετικός αριθμοδείκτης τους, η βαθμολογία δηλαδή του DNA τους και του γενετικού τους προφίλ, από την οποία εξαρτώνται η εκπαίδευση, η υγεία, ο πλούτος και τελικά η ευτυχία τους. Πρόκειται για ένα επίκαιρο έργο της σύγχρονης βρετανικής δραματουργίας. Την παράσταση σκηνοθετεί ο Μενέλαος Καραντζάς και παίζουν οι Σελίνα Διαμαντοπούλου, Δώρα Παρδάλη, Δημήτρης Τσιγκριμάνης και Στράτος Χρήστου. Στο «Μικρό Άνεσις», μέχρι και τις 14 Μαΐου.



ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΤΗ «ΣΤΕΓΗ»

Μία «Γέφυρα Μουσικής πάνω από τη Συγγρού» σπίνεται για 8η χρονιά, στις 10 Μαΐου 2023, συνδέοντας τη «Στέγη» του Ιδρύματος Ωνάση με το Τμήμα Επικοινωνίας, Μέσων και Πολιτισμού του Πάντειου Πανεπιστημίου. Αφιερωμένη στον συνθέτη Maurice Ohana (1913-1992), η φετινή «Γέφυρα» ιχνηλατεί με τρεις συναυλίες τις προσωπικές και καλλιτεχνικές διαδρομές ενός –άγνωστου για πολλούς στην Ελλάδα– μουσικού δημιουργού. Κάθε συναυλία και όλες μαζί, με τον γενικό τίτλο «Γεωγραφίες, φιλίες, αναφορές», συνθέτουν μια ιδιαίτερη μουσικογεωγραφία.



«ΚΑΜΠΑΝΕΣ ΤΑ ΜΕΣΑΝΥΧΤΑ. ΚΑΠΟΙΕΣ ΚΥΡΙΕΣ ΔΙΑΣΚΕΔΑΖΟΥΝ»

Η ομάδα RMS MATAROA, μετά την περσινή επιτυχημένη παράσταση «Μικρό Αναρχικό Καλοκαίρι/Βαρκελώνη '36», επιστρέφει στο Θέατρο Τέχνης για την πρώτη της αναμέτρηση με τον σαιξπηρικό κόσμο. Ακολουθώντας την πορεία των εμφανίσεων του Φάλσταφ στα έργα «Ερρίκος IV», πρώτο και δεύτερο μέρος, «Ερρίκος V» και «Οι εύθυμες κυράδες του Ουίνδσορ», επιχειρεί μια νέα αφήγηση της σαιξπηρικής ιστορίας, που παραμερίζει το επικό και αναζητά το βαθιά ανθρώπινο.



Μίμης Νικολόπουλος

«Δεν τα πηγαίνω καλά με τα περιττά λόγια»

ΣΤΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΛΑΣΚΑΡΗ

Το νέο σας άλμπουμ «The Way Back Home» είναι ένα πολυεπίπεδο παζλ με παραδοσιακές και μοντέρνες επιρροές, όπως φλαμένκο, τζαζ, ροκ και βαλκανική τσιγγάνικη μουσική. Πώς καταφέρατε να τα ενώσετε όλα σε έναν ήχο;

Πέρα από τις καταβολές και τα ακούσματά μου, νομίζω πως η αγάπη και το ενδιαφέρον μου για τις μουσικές που αναφέρατε με οδήγησαν στο να ξεκινήσω να χτίζω χρησιμοποιώντας κάποια συγκεκριμένα υλικά. Σε μεγάλο βαθμό, το έκανα κάπως ασυναίσθητα, καθώς θέλησα μάλλον να «σταθώ δίπλα» σε αυτά που θαυμάζω και να μπω πιο βαθιά σε αυτόν τον κόσμο.

Για να πάρει όμως ο ήχος της μουσικής μου τη σημερινή του μορφή και να αποκτήσει μια ταυτότητα, έχει σμιλευτεί μέσα από κάποιες επιπλέον διαδικασίες οι οποίες είναι συλλογικές. Στις πρόβες, τις συναυλίες και τις ηχογραφήσεις, οι μουσικοί της μπάντας συμπληρώνουν κομμάτια αυτού του παζλ και παίζουν σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη του ήχου, καθώς ο καθένας τους φέρει μέσα του τον δικό του χαρακτήρα και τα δικά του ακούσματα.



«Συνήθιζα να λέω πως η μουσική μου “είναι ένα καρβάνι που ταξιδεύει από τα βουνά των Βαλκανίων μέχρι τις ακτές της Μεσογείου”. Και μου αρέσει ακόμη αυτή η περιγραφή, καθώς δίνει μια σαφή εικόνα για την καταγωγή, τον ήχο και τις επιρροές μου»

Όλο το άλμπουμ –εκτός ενός τραγουδιού– είναι ορχηστρικό. Γιατί είναι περιττά τα λόγια στην έκφρασή σας;

Ανέκαθεν, η ορχηστρική μουσική ήταν για μένα ένα πεδίο στο οποίο ένιωθα οικεία και μου έδινε τη

δυνατότητα να ελίσσομαι. Όπως στο παρθενικό μου άλμπουμ, έτσι και τώρα, ξεκίνησα να δουλεύω τις ιδέες που είχα και ανέπτυξα τα μουσικά μου θέματα με τέτοιο τρόπο, ώστε να αισθάνομαι πως είναι πλήρη και μπορούν να σταθούν μόνο τους. Αν και στη μουσική μου το να μην ασχολούμαι με τραγούδια μοιάζει κανόνας, στην πραγματικότητα τον έχω σπάσει, με τον δίσκο «Βλέμμα στο βυθό», και θα το έκανα ξανά.

Δεν θα έλεγα πως τα λόγια είναι περιττά για την έκφρασή μου, αλλά, γενικότερα, δεν τα πηγαίνω καλά με τα «περιττά λόγια». Ο λόγος πάντοτε έχει μια παραπάνω βαρύτητα από τη μουσική, κατά την άποψή μου. Όταν υπάρχουν στίχοι που με εκφράζουν ή που εκφράζουν τον δημιουργό τους και μου αρέσουν αισθητικά, τότε μου κινούν το ενδιαφέρον να τους μελοποιήσω.

Η ταξιδιάρικη ατμόσφαιρα είναι αποτέλεσμα ταξιδιών που έχετε κάνει ή είναι λόγω της έλλειψής τους και εκφράζουν μια βαθιά επιθυμία;

Είναι ο συνδυασμός και των δύο, και μάλιστα σε ισοποσά μεγέθη! Τα διάφορα μέρη του κόσμου και οι άνθρωποι τους ήταν πάντα πηγή έμπνευσης για μένα. Με ιντριγκάρουν οι μικρές καθημερινές ιστορίες και μου αρέσει να παρατηρώ και να κάνω με τη φαντασία μου δικά μου σενάρια. Άλλωστε, μου αρέσει συνήθως να γράφω για περισσότερους από έναν λόγους.

Έχετε κάνει αρκετές εμφανίσεις στο εξωτερικό, παίζοντας τη μουσική σας. Είναι έτοιμο το κοινό για τέτοια ακούσματα, που ίσως να του είναι ξένα;

Το κοινό είναι πολύ περισσότερο έτοιμο απ' όσο πιστεύει πριν από τη συναυλία. Πολύ συχνά, συναντάμε ανθρώπους που έτυχε να μας παρακολουθήσουν έπειτα από προτροπή κάποιου φίλου τους, χωρίς να ξέρουν τι ακριβώς να περιμένουν, οι οποίοι στο τέλος της βραδιάς μάς προσεγγίζουν για να μας εκδηλώσουν τον ενθουσιασμό τους. Πολλούς από αυτούς, μάλιστα, έχουμε τη χαρά να τους συναντάμε ξανά και ξανά σε επόμενες εμφανίσεις μας. Τα ακούσματα μοιάζουν ξένα, αλλά ο τρόπος που επικοινωνούνται τα κομμάτια δεν είναι καθόλου ξένος. Είτε εντός είτε εκτός συνόρων, προσπαθούμε να έχουμε άμεση επαφή με το ακροατήριο και να δημιουργούμε έναν κοινό κώδικα επικοινωνίας.

Ποια είναι η περιγραφή που θα δίνετε στη μουσική σας και ποια ήταν η πιο εύστοχη περιγραφή που έδωσε άλλος γι' αυτήν;

Συνήθιζα να λέω πως η μουσική μου «είναι ένα καρβάνι που ταξιδεύει από τα βουνά των Βαλκανίων μέχρι τις ακτές της Μεσογείου». Και μου αρέσει ακόμη αυτή η περιγραφή, καθώς δίνει μια σαφή εικόνα για την καταγωγή, τον ήχο και τις επιρροές μου.

Βέβαια, αυτό το μακρόσυρτο πράμα δεν διευκολύνει ούτε το κοινό ούτε τους ειδικούς. Κάποιος πρόσφατα μου είπε ότι του αρέσει πολύ αυτή η «Μουσική του Κόσμου» που παίζω, και εμένα μου άρεσε ο χαρακτηρισμός και η ευκολία αυτού του όρου για λόγους κατηγοριοποίησης. Έτσι τον υιοθέτησα.



«ΤΟ ΕΓΚΛΗΜΑ ΜΟΥ»

Στο Παρίσι της δεκαετίας του '30, η Μαντλέν, μία όμορφη, νέα, άφραγκη ηθοποιός, κατηγορείται για τη δολοφονία ενός διάσημου παραγωγού. Με τη βοήθεια της καλύτερης της φίλης, νεαρής άνεργης δικηγόρου, Πολίν, αθρώνεται επικαλούμενη αυτοάμυνα. Μία νέα ζωή δι-

ασμότητας και επιτυχίας ξεκινάει, μέχρι που η αλήθεια αποκαλύπτεται. «Το έγκλημά μου» μπορεί να θεωρηθεί ως το τελευταίο μέρος μίας τριλογίας που περιλαμβάνει τις ταινίες «8 Γυναίκες» και «Rotiche». Και οι τρεις αυτές ταινίες εξερευνούν την κατάσταση των γυναικών με χιούμορ και κομψότητα.

ΣΕΝΑΡΙΟ - ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Φρανσουά Οζόν
ΠΑΙΖΟΥΝ: Νάντια Τερέκιβιτς, Ρεμπέκα Μάρντερ, Ιζαμπέλ Ιπέρ, Ντάνι Μπουμ, Φαμπρίς Λουσίνι



«ΣΤΑ ΙΧΝΗ ΤΟΥ ΔΟΛΟΦΟΝΟΥ»

Η Έλινορ είναι μια αστυνομική ερευνήτρια που παλεύει με τους δαίμονες του παρελθόντος, όταν καλείται στη σκηνή ενός άγριου εγκλήματος - δουλειά ενός δεινού σκοπευτή που πυροβολεί και σκοτώνει από μακριά 29 ανθρώπους στη Βαλτιμόρη. Η αστυνομία και το FBI θα εξαπολύσουν ένα απεγνω-

σμένο ανθρωποκυνητό σε όλη τη χώρα για τον εντοπισμό του, που θα ανατρέπεται κάθε λεπτό εξαιτίας της απρόβλεπτης συμπεριφοράς του αινιγματικού δολοφόνου. Χωρίς πολλά στοιχεία και πολλά περιθώρια, ο υπεύθυνος της έρευνας Τζέφρι Λαμάρκ επιστρατεύει την αντικοινωνικά αλλά ενστικτώδη Έλινορ.

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Νταμιάν Σιφρόν
ΠΑΙΖΟΥΝ: Σάιλιν Γούντλι, Μπεν Μέντελσον

7ο ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΙΣΠΑΝΟΦΩΝΟΥ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥ ΑΘΗΝΑΣ - FECHA



Το Φεστιβάλ Ισπανόφωνου Κινηματογράφου Αθήνας - FeCHA επιστρέφει για 7η χρονιά, μεταξύ 25 και 31 Μαΐου, για να σημάξει για μια ακόμη φορά την έναρξη της θερινής κινηματογραφικής σεζόν και να αναδείξει τον κινηματογραφικό πλούτο των ισπανόφωνων χωρών.

Με ξεχωριστή χαρά, το 7ο FeCHA ανακοινώνει τους πρώτους τίτλους του φετινού πλούσιου προγράμματός του, όπως και τους καλεσμένους του.

Η επίσημη έναρξη του Φεστιβάλ θα γίνει με την ταινία «Αργεντινή» (Argentina, 1985) του Σαντιάγκο Μίτρε, με πρωταγωνιστές τους Ρικάρντο Νταρλίν και Πίτερ Λανσάνι. Υποψήφια για Όσκαρ Καλύτερης Διεθνούς Ταινίας και βραβευμένη με Χρυσή Σφαίρα Καλύτερης Ξενογλωσσής Ταινίας, η ταινία ξετυλίγει το κουβάρι της πραγματικής ιστορίας του δικαστικού αγώνα για να αποδοθεί δικαιοσύνη στα θύματα της χούντας της Αργεντινής και να καταλογιστούν ευθύνες στους στρατηγούς της δικτατορίας.

Η αυλαία του Φεστιβάλ θα πέσει με την ταινία «75 Μέρες» (75 Días) σε σενάριο και σκηνοθεσία του Μαρκ Ρομέρο, βασισμένη στα ανατριχιαστικά γεγονότα της πραγματικής υπόθεσης που συγκλόνισε την Ισπανία και έμεινε γνωστή στην ιστορία ως «Οι Φόνοι της Αλκάσερ».



Τρεις εκδηλώσεις για μικρά και μεγάλα παιδιά

«Ιστορίες για να μην κοιμάσαι» στο Μικρό Εθνικό

Φέτος την άνοιξη, στην Εφηβική Σκηνή του Εθνικού Θεάτρου, τα παραμύθια που μας μεγάλωσαν... μεγάλωσαν. Και ξαναγυρνούν για να μας στοιχειώσουν –ή να μας λυτρώσουν– τρομακτικά, αδυσώπητα αλλά

και πιο ελκρινή από ποτέ. Οι ιστορίες που κάποτε μας κοιμίζαν, ξαναγράφονται. Κι αυτήν τη φορά, δεν θα μας αφήσουν να κλείσουμε μάτι. Στην παράσταση «Ιστορίες για να μην κοιμάσαι», σε σκηνοθεσία του Θάνου Τοκάκη, τρία από τα ποιητικότερα έργα του Νόελ Γκρεγκ («Tin Soldier», «Hood in the Wood» και «Tasty Tale») μπλέκο-

νται με τις αναζητήσεις, τα όνειρα και τους επιάλτες των νέων σήμερα. Η παράσταση συστήνεται για νέους από 12 ετών και πάνω.

Ταυτότητα παράστασης

Μετάφραση: Τζούλια Διαμαντοπούλου.

Διανομή με αλφαβητική σειρά

Ασημίνα Αναστασοπούλου, Αναστάσης Γεωργούλας, Ευσταθία Λαγιοκάπα, Αλκιβιάδης Μαγγόνας, κ.ά.
Μουσικός επί σκηνής: Νίκος Παπαϊωάννου.

• Ημέρες και ώρες παραστάσεων:
Σάββατο στις 20.00 και Κυριακή στις 19.30. Γενική είσοδος: 3€.

Νέα βρεφικά και παιδικά προγράμματα στο Ίδρυμα Βασίλη & Ελίζας Γουλανδρή

Το Ίδρυμα Β&Ε Γουλανδρή εγκαινιάζει μια νέα σειρά προγραμμάτων για τους μικρούς του φίλους, με ειδικά σχεδιασμένες δράσεις για γονείς με βρέφη και παιδιά προσχολικής ηλικίας, καθώς και πολλά διαφορετικά δημιουργικά εργαστήρια για παιδιά έως και 10 ετών.

Η ειδικά σχεδιασμένη ξεναγήση για νέους γονείς με παιδιά «Η πρώτη μου βόλτα στο Μουσείο!» και το πρωτότυπο «Θεατρικό παιχνίδι στο Μουσείο!», που ξεκίνησαν πιλοτικά την περίοδο του Πάσχα, εντάσσονται στο πρόγραμμα του Ιδρύματος. Παράλληλα, το εργαστήριο για γονείς και παιδιά από 20 μηνών έως 3 ετών «Ζωγράφω της κίνησης!» αποκαλύπτει τη μαγεία της ζωγραφικής δράσης του Jackson Pollock, ενώ στο πρόγραμμα «Ένα παράθυρο, μια ιστορία!» τα παιδιά ηλικίας 3-4 ετών μαζί με έναν συνοδό εξερευνούν το έργο του Άρθ Κουτρουλή.

Για τα παιδιά ηλικίας 5-6 ετών εγκαινιάζεται το εργαστήριο «Παίζοντας με τις φόρμες!» που εμπνέεται από τα γλυπτά της Barbara Hepworth, του Jean (Hans) Arps και του Giacometti, καθώς και το πρόγραμμα «Ένας κόσμος από χαρτί!» που βασίζεται στο έργο του Jean Dubuffet. Τα παιδιά 6-8 ετών ανακαλύπτουν τον κόσμο της Chryssa στο εργαστήριο «Μια λέξη για την Πόλη μου!» και το έργο του Takis στη δράση «Τα Μουσικά Γλυπτά», ενώ στα «Πεδία και επίπεδα» παιδιά ηλικίας 8-10 ετών εξερευνούν το έργο του Robert Rauschenberg για να δημιουργήσουν τις δικές τους συνθέσεις.

Τα παιδιά ηλικίας 5-6 ετών εγκαινιάζεται το εργαστήριο «Παίζοντας με τις φόρμες!» που εμπνέεται από τα γλυπτά της Barbara Hepworth, του Jean (Hans) Arps και του Giacometti, καθώς και το πρόγραμμα «Ένας κόσμος από χαρτί!» που βασίζεται στο έργο του Jean Dubuffet. Τα παιδιά 6-8 ετών ανακαλύπτουν τον κόσμο της Chryssa στο εργαστήριο «Μια λέξη για την Πόλη μου!» και το έργο του Takis στη δράση «Τα Μουσικά Γλυπτά», ενώ στα «Πεδία και επίπεδα» παιδιά ηλικίας 8-10 ετών εξερευνούν το έργο του Robert Rauschenberg για να δημιουργήσουν τις δικές τους συνθέσεις.



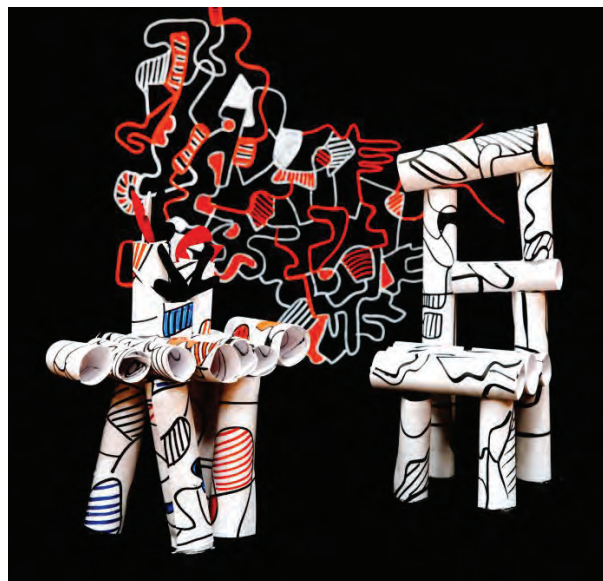
Εκπαιδευτικά προγράμματα Μαΐου στο Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης

Το καλοκαίρι είναι πολύ κοντά και η φετινή χρονιά κλείνει με ένα μεγάλο πάρτι με... νερό! Στα τελευταία εργαστήρια της χρονιάς στο Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης, θα παίξουμε με το νερό και τις σαπουνόφουσκες και θα δημιουργήσουμε καλοκαιρινά mobile. Θα τραγουδήσουμε, θα χοροπηδήσουμε όσο πιο ψηλά μπορούμε και θα φτιάξουμε έργα εμπνευσμένα από την τεχνική Tinga-tinga της Κένυας και της Τανζανίας. Τέλος, θα δημιουργήσουμε ανάγλυφους πίνακες, αλλά και κουτιά με τα δικά μας φανταστικά τοπία.

Info: Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης, Νεοφύτου Δούκα 4, τηλ.: 210 7228321-3.

Πληροφορίες: τηλ. 210 7294220, Δευτέρα - Παρασκευή 10:00-13:00.

Εισιτήρια στο viva.gr.





Είδαμε την παράσταση «Κωλόκαιρος» στο θέατρο «Τζένη Καρέζη»

🖨️ ΤΟΥ ΒΑΣΙΛΗ ΚΟΚΚΩΝΗ

Κάτω απ' τους φανερούς ήχους, τη σκληρή μουσική της άγριας βροχής και την επιβλητική σκοτεινή χορωδία των ηρώων, λέξεις και πράξεις λαθεύουν, μνήμες κινούνται με διάθεση εκδίκησης και φωνές ντύνονται μέσα στην ίδια την υποκρισία του ψεύδους τους. Διαμαρτύρονται αδιάκριτα, προσμένουν αδιάκοπα, ενσταλαγμένες μέσα σε κάθε κίνηση των πρωταγωνιστών, σε ετούτο τον ιδιαίτερο τόπο, σε κάθε χρόνο.

Βρέχει καταρακτωδώς. Μέσα και έξω απ' τις ψυχές των πρωταγωνιστών. Ένας θάνατος και όλα τελειώνουν. Ένας θάνατος και όλα ξεκινούν. Βρισκόμαστε στην Ελευσίνα σε ένα σκυλαδικο, την ημέρα που κηδεύεται η μητέρα των πρωταγωνιστών. Του Δημήτρη και του Σοφοκλή. Ο Σοφοκλής, χαμένος 5 χρόνια, επανεμφανίζεται στο μαγαζί αλλαγμένος. Γεμάτος ενοχές, αδυναμίες, φόβους, μα και με μια νέα, απροσδόκητη ελευθερία. Έχοντας επιστρατεύσει όσο κουράγιο του έχει απομείνει. Επιστρέφει έτοιμος να αποδεχτεί τη μοίρα του, το μένος των άλλων, τον νέο εαυτό του. Με όλες του τις αδυναμίες. Τόσο αλλαγμένος που δεν τον αναγνωρίζει στην αρχή κανείς. Ανάμεσα στη γυναίκα του Μαρία, την τραγουδίστρια του μαγαζιού, τον αδελφό του, τον κουμπάρο του Στέλιο και έναν παλιό φίλο και εργαζόμενο στο μαγαζί, συντελείται μια ακραία αντίδραση με τη μορφή στροβίλου που συμπαρασύρει στο διάβα της τα πάντα και μόνο απλή δεν κάνει τελικά την επιστροφή αυτή.

Ο Αντώνης Τσιτσιόπουλος, φλερτάροντας

με μεστή, λαϊκή φωνή με τον ωμό ρεαλισμό και έχοντας την επίγνωση αυτού, δημιουργεί έναν παρακμιακό κόσμο ικανό να εκπλήξει, γεμάτο ρευστό κενό, στιγματισμένο από θλίψη. Ταξιδευτής του χρόνου, από την προσωπική του παιδική ηλικία στο σήμερα, πασχίζει να ρίξει άγκυρα, ψάχνει την ορθότητα, ψάχνει τον εαυτό του, εκτίθεται, αποκαλύπτοντας ταυτόχρονα την μικρότητα και το μεγαλείο του κόσμου αυτού, πυροβολώντας δίχως σφαίρες τον θεατή, δίχως να φοβάται να τραυματιστεί και ο ίδιος και δίχως να κάνει επίδειξη της ωμότητάς του. Είναι ειλικρινής και αυθεντικός.

Ο Γιώργος Παλούμπης αφουγκράστηκε ετούτη την κραυγή και εξομολόγησε και, έχοντας συνεργαστεί και πάλι στο παρελθόν με τους χαρακτήρες που δημιουργεί ο Τσιτσιόπουλος, διδάσκει με τη σειρά του το ωμό θέατρο, όχι βομβαρδίζοντας με υπερβολές και στοιχεία εντυπωσιασμού, μα συνθέτοντας μεσοτούς και ολοκληρωμένους χαρακτήρες, πλασμένους να μας κάνουν να τους σιχαθούμε, να τους συμπαθήσουμε, να τους πονέσουμε, να τους αφουγκραστούμε, μέσα από την υγρή ματιά της δικής μας ύπαρξης. Της δικής μας ζωής.

Συνθέτει μια παράσταση διαρκών ανατροπών, γεμάτη μεστότητα, γεμάτη Ντιστογιεφσκικούς αντιήρωες, που πονούν, βρυχώνται, βρίζουν, επι-

τίθενται, βαστούν όπλα, βαστούν μνήμες, βαστούν καμένα όνειρα και κάπου στο τέλος, έχοντας υποφέρει, κλάψει, έχοντας βιάσει και βιαστεί, ζητούν και ίσως κάπου βρίσκουν την κατανόησή μας. Παιδιά ενός σκληρότερου Θεού.

Ο φόνος ανήκει στον φονιά και πίσω σε αυτόν επιστρέφει. Η αγάπη ανήκει σε αυτόν που αγαπά, ο πόνος σε αυτόν που πονά και η αλήθεια ανήκει στο φως. Μα η αθανασία δεν ανήκει σε κανέναν.

Το μπουζουξιδικό «Διυλιστήριο» είναι ο τόπος, ο τρόπος και ο χρόνος που συντίθεται, υφάινεται το χαλί ετούτο της κατακρήμνισης, του εγωισμού, του ψεύδους, της σύγκρουσης,

του εγώ και του εμείς, της απογύμνωσης της ουσίας και των στεγανών που ο κόσμος αδυνατεί ή δυσκολεύεται ιδιαιτέρως να δεχτεί. Η διαφορετικότητα συγκρούεται με την διανοητική φτώχεια, ο ακούσιος(!) φόνος με την απογύμνωσή του, η αγάπη με την ικανότητά της να αποκτήσει σάρκα και οστά.

Ο Στάθης Σταμουλακάτος επιτυγχάνει μέσα από τον ρόλο του Σοφοκλή να μας προσφέρει επί πίνακι το κομμένο κεφάλι των προκαταλήψεών μας, έχοντας ο ίδιος επιτύχει μια πολύ δύσκολη και απρόσμενη μετάβαση από τον εαυτό του στον εαυτό του, που όσο κι αν αυτό είναι δύσκολο να γίνει αντιληπτό, υφίσταται.

Ο Αντώνης Τσιτσιόπουλος είναι ο συνδετικός κρίκος που βοηθά στο ξεδίπλωμα και την διάρθρωση της πλοκής, ερμηνεύοντας και ο ίδιος με ιδιαίτερο πάθος και ωμότητα την συντριβή, τον πόνο, την φιλία και την αγάπη.

Η Μαρία (Βασιλική Διαλυνά), ως γυναίκα του Σοφοκλή, μεστή και πολυδιάστατη, μας μετέδωσε με ακρίβεια κάθε σημαντική συναισθηματική μετάβαση, ο αδελφός Μίμης (Στέλιος Δημόπουλος), ακραίος, σκοτεινός, στυγνός και εγωιστής, πασχίζει μέχρι τέλους για την επικράτηση της δικής του αλήθειας, ενώ τέλος ο φίλος (Θάνος Αλεξίου) είναι και αυτός που προσφέρει συχνά, άλλοτε με χιούμορ και άλλοτε με απόγνωση, εκτόνωση στα σημεία της έντασης, αποφορτίζοντας την παράσταση από το ιδιαίτερα έντονο συναισθηματικό της φορτίο.

Και όλα ετούτα μέσα στο υπέροχο σκηνικό της Νατάσσας Παπαστεργίου, που κατάφερε να μας εκπλήξει, μεταφέροντάς μας κυριολεκτικά στο πρώτο τραπέζι του «Διυλιστηρίου».

Σε αυτό φυσικά συντέλεσαν τόσο οι φωτισμοί του Βασίλη Κλωτσοτήρα, όσο και η εξαιρετική μουσική του Κώστα Νικολόπουλου, που ήταν απόλυτα εναρμονισμένη με τα τεκταινόμενα και εύστοχα και επιδέξια μάς ενέταξε στο κλίμα.

Μια παράσταση γοργή, ευφάνταστη μέσα στη λαϊκή της εκφορά, γεμάτη θλίψη, πόνο, συντριβή και λύτρωση, γεμάτη μίσος, αγάπη, μοναξιά και συγκίνηση, γεμάτη φωνές ισχυρές και διαρκείς ανατροπές, που θα συγκλονίσει όσους έχουν κρυμμένα μυστικά, μα και όσους δεν έχουν. Μία από τις πολύ καλές παραστάσεις της φετινής χρονιάς.

Συντελεστές

Παίζουν οι ηθοποιοί: Στάθης Σταμουλακάτος, Θάνος Αλεξίου, Βασιλική Διαλυνά, Στέλιος Δημόπουλος, Αντώνης Τσιτσιόπουλος

«17 Κλωστές» Ξεκίνησαν τα γυρίσματα της νέας σειράς της COSMOTE TV



Ξεκίνησαν τα γυρίσματα της νέας σειράς μυθολογίας της COSMOTE TV, με τίτλο «17 Κλωστές». Το σενάριο υπογράφουν η Μιρέλλα Παπαικονόμου και η Κάτια Κισσονέργη, ενώ τη σκηνοθεσία ο Σωτήρης Τσαφούλιας. Τα γυρίσματα της σειράς πραγματοποιούνται στα Κύθηρα και την Αττική.

Η σειρά 6 επεισοδίων βασίζεται στο ομώνυμο βιβλίο του Πάνου Δημάκη και εξιστορεί μία από τις μεγαλύτερες μαζικές δολοφονίες που γνώρισε ποτέ η χώρα. Οι «17 Κλωστές» θα κάνουν πρεμιέρα αποκλειστικά στην COSMOTE TV, την επόμενη τηλεοπτική σεζόν.

Η υπόθεση

Η ιστορία των «17 Κλωστών» βασίζεται σε αληθινά γεγονότα και διαδραματίζεται στα έτη 1906-1909 στα Κύθηρα. Κεντρικό πρόσωπο της ιστορίας είναι ο Αντώνης, ένας φιλήσυχος τσαγκάρης που υποδύεται ο

Πάνος Βλάχος. Ο Αντώνης είναι ένα αγαπητό πρόσωπο μέχρι τη στιγμή που κατηγορείται ότι έκανε ανήθικες προτάσεις σε μια παντρεμένη πελάτισσά του. Μετά από αυτό το περιστατικό, η τοπική κοινωνία τον εξωθεί σε φυγή. Μετακομίζει στον Πειραιά, χωρίς ωστόσο να μπορεί να ορθοποδήσει. Η ιστορία επαναλαμβάνεται και στη μεγαλόπολη, αφήνοντας τον Αντώνη οργισμένο και πικραμένο απέναντι στον κόσμο. Μην μπορώντας να διαχειριστεί τον θυμό του, αποφασίζει να επιστρέψει στα Κύθηρα και να πάρει εκδίκηση. Τη μουσική της σειράς υπογράφει ο Μίνως Μάτσας.

Το καστ

Τον Πάνο Βλάχο πλαισιώνει ένα μεγάλο καστ Ελλήνων ηθοποιών που απαρτίζεται από τους: Μαρίνα Ψάλτη, Αθηνά Τσιλύρα, Θεωρή Κατσαφάδο, Κώστα Φλωκατούλα, Κώστα Φιλίππου, Μάνο Βακούση, Πυγμαλίων Δαδακαρίδη κ.ά.

«Ιστορίες Γυναικών» που εμπνέουν, στο Novalife!

Κάθε Τρίτη στις 21:00, όλο τον Μάιο, τέσσερα συναρπαστικά ντοκιμαντέρ

Η αγαπημένη ζώνη, «Ιστορίες Γυναικών», στο Novalife συνεχίζει να καθλώνει κάθε Τρίτη στις 21:00 τους συνδρομητές της Nona με γυναίκες που εμπνέουν, πρωταγωνιστούν, προκαλούν, είναι χαρισματικές και αληθινές. Ο Μάιος περιλαμβάνει τα ντοκιμαντέρ «The Kardashians: Billion Dollar Dynasty» (9/5), «Varda by Agnès» (16/5), «Dirty John, the Dirty Truth» (23/5) και «Audrey» (30/5).

Πιο αναλυτικά, την Τρίτη 9 Μαΐου (21:00) το «The Kardashians: Billion Dollar Dynasty». Το ντοκιμαντέρ αναδεικνύει πώς η οικογένεια με τη μεγαλύτερη επιρροή στον 21ο αιώνα αφήρησε τους επικριτές της για να δημιουργήσει ένα οικογενειακό brand που άλλαξε το πρόσωπο των social media και την εκτόξευσε χρηματικά.

«Varda by Agnès» τιτλοφορείται το ντοκιμαντέρ της Τρίτης 16 Μαΐου (21:00). Η Agnès Varda, φωτογράφος, εξειδικευμένη στην τέχνη εγκατάστασης και πρωτο-

πόρος της Nouvelle Vague, είναι θεσμός του γαλλικού κινηματογράφου. Παίρνοντας μια θέση σε μια θεατρική σκηνή, χρησιμοποιεί φωτογραφίες και αποσπάσματα ταινιών για να δώσει μια εικόνα για την ανορθόδοξη ποίησή της.

Το «Dirty John, The Dirty Truth» είναι το ντοκιμαντέρ που ακολουθεί την Τρίτη 23 Μαΐου (21:00) και το οποίο ξεπερνά τα άρθρα και τα podcasts που έγιναν διάσημα από τον ρεπόρτερ των «Los Angeles Times», Christopher Goffard και εντοπίζει τα ίχνη χειραγώγησης του απατεώνα John Meehan, που ξεκίνησε πολύ πριν γνωρίσει την Debra Newell.

Η τελευταία Τρίτη του Μαΐου (30/5, 21:00) φέρνει ξανά στις οθόνες των συνδρομητών το ντοκιμαντέρ «Audrey» για την αξέχαστη και μοναδική ηθοποιό Audrey Hepburn.

Τα ντοκιμαντέρ είναι διαθέσιμα και On Demand στην πλατφόρμα της EON, μαζί με περισσότερες από 4.000 ταινίες και επεισόδια σειρών. Ακόμη, το πρόγραμμα των καναλιών Novacinema διατίθεται με δυνατότητα Catch up 7 ημερών.



Η στέψη του βασιλιά Καρόλου στο EPTNEWS

Η ιστορική τελετή στέψης του βασιλιά Καρόλου σε απευθείας μετάδοση από το Αββαείο του Γουέστμινστερ, το Σάββατο 6 Μαΐου 2023, στο EPTNEWS.

Από τις 8 το πρωί, οι ενημερωτικές εκπομπές του EPTNEWS θα μεταφέρουν, με απευθείας συνδέσεις από τη βρετανική πρωτεύουσα, όλες τις πληροφορίες για το τελετουργικό (τη βασιλική πομπή, τον όρκο, το χρίσμα, τη στέψη και την ενθρόνιση), την παρουσία αρχηγών κρατών και θρησκευτικών ηγετών από όλο τον κόσμο, αλλά και τις εξελίξεις από το Λονδίνο.

Στη 13:00, τη σκυτάλη παίρνουν η Βούλα Μαλλά και η Κλειώ Νικολάου, οι οποίες σχολιάζουν, με προσκεκλημένους ειδικούς αναλυτές, τη νέα εποχή στο Ηνωμένο Βασίλειο μετά τη στέψη του νέου μονάρχη. Μαζί τους οι ανταποκρίτριες της EPT στη Μεγάλη Βρετανία, Ευδοξία Λυμπέρη και Νατάσα Καντζάβελου, θα μεταφέρουν λεπτό προς λεπτό όσα συμβαίνουν μπροστά και πίσω από τις κάμερες. Στον σχολιασμό και στις συνεντεύξεις με σημαίνοντες καλεσμένους, ο απεσταλμένος στο Λονδίνο, Γιώργος Συριόπουλος.

ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ



5 γυναικείες πένες

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΝΤΕΠΥ ΚΟΥΡΕΛΛΟΥ

BIBLIA



Μαρία Στεφάνου, «Όσα κατάφεραν να ανθίσουν»,
εκδόσεις Ψυχογιός

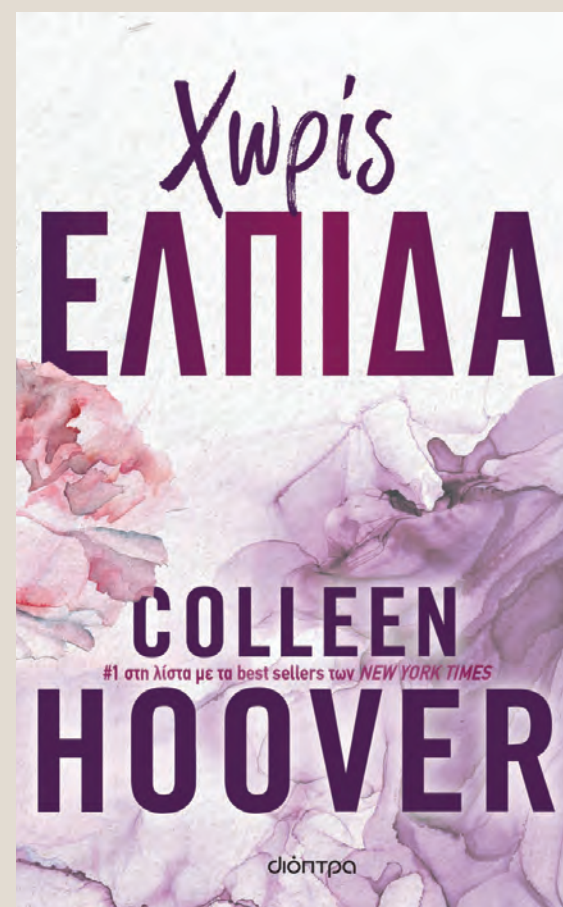
Τελικά μετά από τόσες χαρές και τόσες λύπες, τόσα όμορφα και τόσα άσχημα, τόσα σκαμπανεβάσματα στον τρόπο που βλέπουμε τον κόσμο και τις προτεραιότητες που θέτουμε, τι αφήνουμε πίσω μας. Ποια μικρή αλλαγή μπορεί να φέρει το πέρασμά μας από τον μικροσκοπικό μας πλανήτη, που στεγάζει αδιαμαρτύρητα τις ταραχώδεις ζωές μας; Η Μαρίνα αφηγείται την ιστορία της ένα απομεινήμερο, που μια πρόωρη βροχή έφερε σκοτάδι στην πόλη. Πίσω στο νησί, ένας κύκλος που δεν λείει να κλείσει την κρατά δέσμια, ενώ γύρω της χορεύουν ο χώρος και ο χρόνος, γυρίζοντας ξανά και ξανά στο ίδιο

σημείο. Η αμυγδαλιά στον κήπο του πατρικού της που μένει στέρεη, σαν να 'ναι το κέντρο εκείνου του κύκλου, το κέντρο ενός δικού της σύμπαντος, ανθίζει τον χειμώνα και μαραϊνείται αντιδραστικά το καλοκαίρι. Από τα παιδικά τραύματα μέχρι τη δύσκολη ενηλικίωση, από τη χούντα μέχρι την ανατολή της νέας χιλιετίας, από τη Σύμη μέχρι την ελληνική πρωτεύουσα, κάθε σχέση και κάθε συναίσθημα θα δοκιμαστούν υπό αντίξοες συνθήκες. Θα βιώσουν αποστάσεις, απώλειες και βαρυχειμωνιές. Κι ό,τι καταφέρει ν' ανθίσει τον Γενάρη, ξέρεις ότι θ' ανθίζει πάντα...

Colleen Hoover, «Χωρίς ελπίδα», μετάφραση: Νέλλα Γιατράκου, εκδόσεις Διόπτρα

Καμιά φορά είναι πιο εύκολο να πιστεύεις σε ένα ψέμα παρά να ανακαλύπτεις την αλήθεια. Ο κόσμος της δεκαεπτάχρονης Σκάι θα γκρεμιστεί, όταν γνωρίσει τον Ντιν Χόλντερ. Αυτό όμως δεν το ξέρει ακόμα. Η ιστορία τους ξεκινά γεμάτη πάθος. Από την πρώτη στιγμή ο Ντιν έχει μια πρωτοφανή επίδραση πάνω της. Έχει τη δύναμη να της ξυπνά συναισθήματα και αναμνήσεις που είχε θάψει βαθιά μέσα της και δεν περίμενε να αντιμετωπίσει ξανά. Και παρ' ό,τι η Σκάι γνωρίζει τις σκανδαλώδεις ιστορίες που ακούγονται γι' αυτόν, γιατί η φήμη του προηγείται του ίδιου, δεν μπορεί να κρατήσει αποστάσεις, όσο και αν προσπαθεί.

Ο Χόλντερ επιμένει να βρίσκεται στη ζωή της, ακόμα και όταν η Σκάι κάνει ό,τι μπορεί για να τον διώξει μακριά. Επιμένει να μάθει τα πάντα για εκείνη και τελικά η Σκάι επιτρέπει στον εαυτό της να αφεθεί. Όμως σύντομα θα ανακαλύψει ότι ο Χόλντερ δεν είναι αυτός που ισχυρίζεται και τότε όλα θα αλλάξουν σε μια στιγμή. Η Σκάι θα μείνει μόνη, κενή, χωρίς ελπίδα.



Polat Brittany, «Ζήσε τη ζωή σου – Ένα ημερολόγιο 90 ημερών στωικής σκέψης», μετάφραση: Χριστίνα Θεοχάρη, εκδόσεις Παπαδόπουλος

Ένα ημερολόγιο 90 ημερών φέρνει τη στωική σοφία στην καθημερινή ζωή σας.

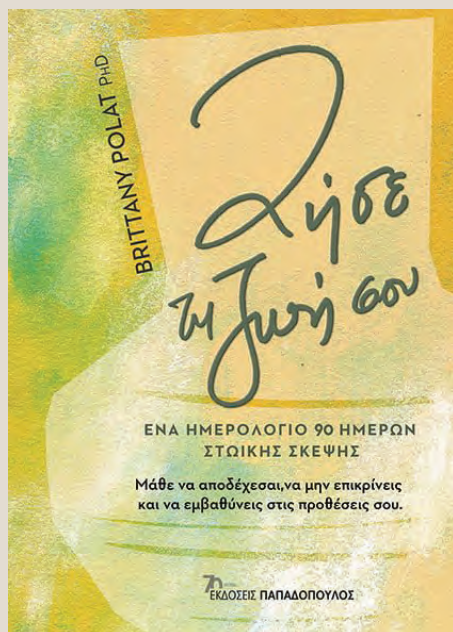
Ο Στωικισμός είναι μια φιλοσοφία με μακραίωνη παράδοση, η οποία σε καμία περίπτωση δεν αποτελεί απολίθωμα. Στις μέρες μας, άνθρωποι από όλο τον κόσμο καταφεύγουν σε αυτόν για να βρουν παρηγοριά, να ελέγξουν τις αρνητικές πλευρές του χαρακτήρα τους και να υλοποιήσουν τις ευγενείς φιλοδοξίες τους. Στο «Ζήσε τη ζωή σου», η Brittany Polat προτείνει ένα ημερολόγιο 90 ημερών για εσάς που θέλετε να πατήσετε γερά τα πόδια σας στη γη και να εμβαθύνετε στη γνώση του εαυτού σας. Στις σελίδες του –όσοι καταφέρετε να καταγράψετε με συνέπεια και σαφήνεια τις σκέψεις σας– θα βρείτε ανακούφιση από τη θλίψη και θα επανασχεδιάσετε με έμπνευση το μέλλον σας. Είτε έρχεστε σε επαφή με τον Στωικισμό για πρώτη φορά είτε είστε εξοικειωμένοι με το σύστημά του, αυτό το βιβλίο θα υποστηρίξει το ταξίδι σας προς τις αρχέγονες πηγές, μέσα από την πρακτική και την ενσυναίσθηση, αξιοποιώντας τα διδάγματα και το έργο σοφών ανθρώπων.

Ακολουθήστε μια καλά οργανωμένη διαδρομή 90 ημερών, για να οδηγηθείτε από την επίγνωση στην αποδοχή και στην ολοκλήρωση του εαυτού σας.

Ανακαλύψτε τις βαθιές ρίζες του Στωικισμού, που άλλαξε τον τρόπο θέασης του κόσμου.

Αξιοποιήστε τις συμβουλές επιφανών στωικών, όπως ο Μάρκος Αυρήλιος, ο Σενέκας και ο Επίκτητος.

Εντρυφήστε σε κείμενα που σας ενθαρρύνουν να περπατήσετε στον δρόμο της αρετής και της γαλήνης, με οδηγό τον ορθό λόγο.



Κωνσταντίνα Κοζανίτου, «Οι φωνές της Πολυνίκης», εκδόσεις Κέδρος

«Άκου να δεις, δεν μ' αρέσουν τα πολλά λόγια. Με βρήκες στην ανάγκη και σ' ακολούθησα. Αύριο θα κάνουμε τη δουλειά και θα χαιρετηθούμε. Εντάξει; Και για να συνηνοοούμαστε, με λένε Πολυνίκη».

Η Πολυνίκη αφηγείται την πολυτάραχη ζωή της ή αφήνει κι άλλες φωνές να μιλήσουν για την ίδια. Οι συγκρούσεις με την οικογένειά της, η σκληρή αδελφή, η κακοπαθημένη μάνα, ο αμφιλεγόμενος πατέρας, ο προστάτης νονός της διαμορφώνουν τον χαρακτήρα της.

Η νεαρή γυναίκα αφιερώνεται ολοκληρωτικά στην επαγγελματική της ανέλιξη, ενώ συγχρόνως ζει τον μεγάλο έρωτα της ζωής της. Και ενώ όλα μοιάζουν ιδανικά, η χρυσόσκονη σκορπίζει και χάνεται, ο καθρέφτης γίνεται χίλια κομμάτια και όλα γύρω της ανατρέπονται.

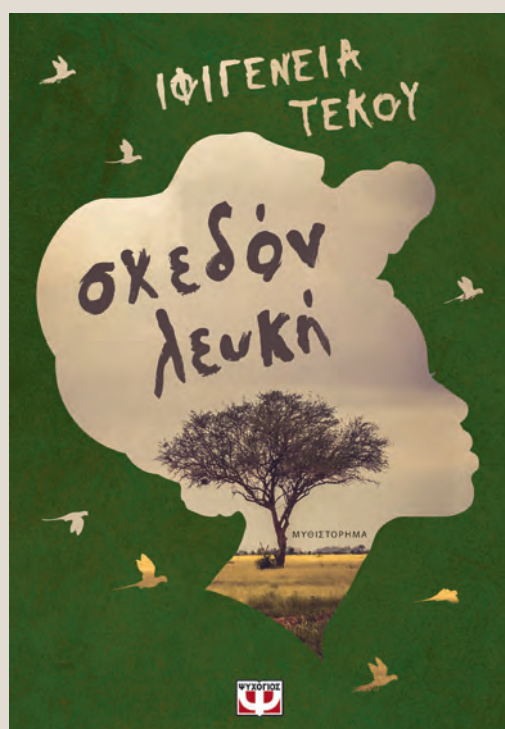
Πίσω από την προσωπική της ιστορία αναφέρονται τα ιστορικά γεγονότα: η απελευθέρωση της Θεσσαλονίκης από τους Γερμανούς, ο Εμφύλιος, η δύσκολη δεκαετία του '50, η περίοδος της χούντας, η Μεταπολίτευση, οι ραγδαίες κοινωνικές και πολιτικές αλλαγές στην Ελλάδα. Η ηρωίδα βιώνει συνταρακτικές εξελίξεις και κάνει προσωπικές επιλογές που τη σημαδεύουν. Αδύναμο πόνι, αποδέκτης άλλων φωνών και φύλακας ανομολόγητων μυστικών, σκινοβατεί ανάμεσα στο φως και στο σκοτάδι, στο συνειδητό και στο ασυνείδητο.

Θα καταφέρει τελικά να ισορροπήσει; Να νικήσει τη μοίρα και να επιβληθεί σε ό,τι την καθορίζει προδιαγράφοντας την πορεία της;

Ιφιγένεια Τέκου, «Σχεδόν λευκή», εκδόσεις Ψυχογιός

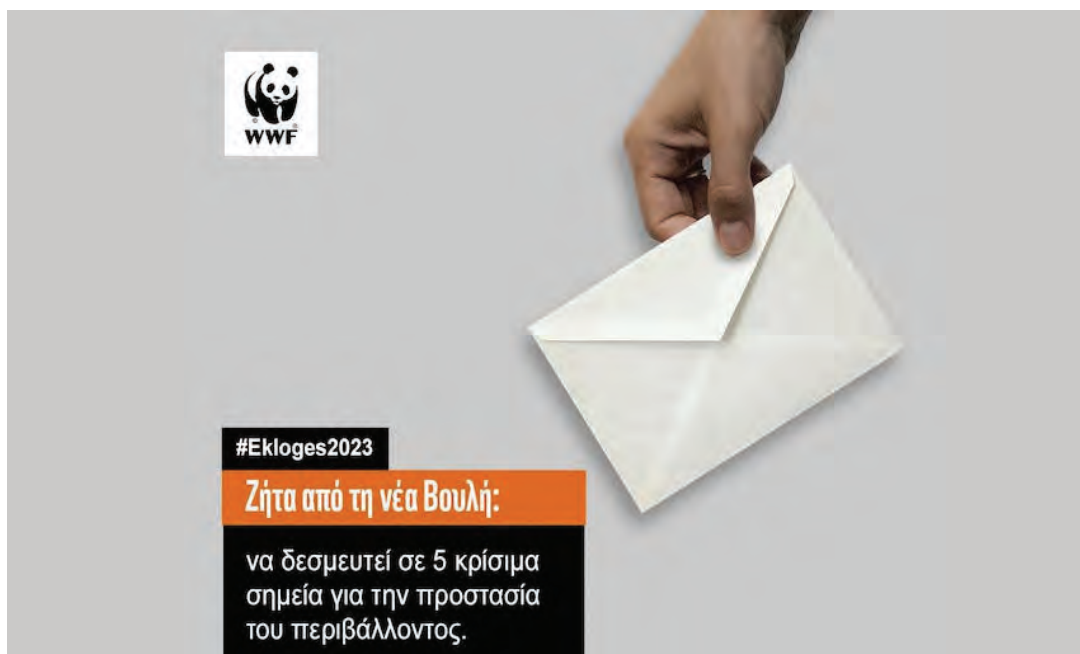
Νότια Αφρική, 1936. Όταν η μητέρα της εννιάχρονης Μπιά πεθαίνει ξαφνικά, τα πάντα στη ζωή της ανατρέπονται και τα όνειρά της διαλύονται. Μοναδική της συντροφιά καθώς μεγαλώνει, η φίλη της, Νοματέμπα, δημιουργήμα της φαντασίας και της απελπισίας της. Μαζί της αντιμετωπίζει τις προκλήσεις που προκύπτουν πολεμώντας το Απαρτχάιντ, τις κοινωνικές ανισότητες και τις φυλετικές διακρίσεις και χαράζει μια δύσκολη πορεία διεκδικώντας μια θέση στη ζωή και στον έρωτα. Αρκετά χρόνια αργότερα, στην πόλη Σάρπβιλ, γεννιέται η Ελπίδα, καρπός ενός μεγάλου αλλά καταδικασμένου έρωτα. Η συνειδητοποίηση της διαφορετικότητάς της, μια και δεν είναι μαύρη, όπως η μητέρα της, αλλά... σχεδόν λευκή, τη σπρώχνει να αναζητήσει τον Λημνιό πατέρα της στη γειτονική Μοζαμβίκη. Σε μια χώρα που σπαράζεται από τον πόλεμο προκειμένου να απαλλαγεί από τους Πορτογάλους αποικιοκράτες, ο δρόμος της Ελπίδας συναντιέται με αυτόν του Τομάς, ενός Πορτογάλου συγγραφέα και επαναστάτη. Οι δυο τους περνούν διά πυρός και σιδήρου ελπίζοντας να παραμείνουν ζωντανοί, ελεύθεροι και μαζί.

Μια συγκλονιστική ιστορία δύναμης και θάρρους για τους αγώνες των ανθρώπων που πάλεψαν να αλλάξουν τον κόσμο.



Τι θέση έχει το περιβάλλον στον προεκλογικό προγραμματισμό;

Το WWF Ελλάς αναδεικνύει τα πέντε κομβικά περιβαλλοντικά θέματα που δεν πρέπει να απουσιάζουν από τον προεκλογικό προγραμματισμό των κομμάτων



Πώς είναι δυνατόν να οδεύουμε στην κρίσιμη στιγμή της κάλπης των εθνικών εκλογών και να μη συζητάμε για το ίδιο μας το μέλλον, την ποιότητα ζωής μας, την ασφάλεια και την υγεία μας; Θα υπάρξουν άραγε τεκμηριωμένες τοποθετήσεις γύρω από την ουσιαστική προστασία της φύσης; Σκέφτεται κανείς υποψήφιος σοβαρά τον τερματισμό της ανομίας με τις παράνομες χωματερές και τα αυθαίρετα που μας ντροπιάζουν διεθνώς, αλλά και μας στοιχίζουν οικονομικά και περιβαλλοντικά; Λαμβάνονται υπόψη τα δεδομένα της κλιματικής κρίσης και η προστασία από τις επακόλουθες και συνεχώς αυξανόμενες φυσικές καταστροφές; Πώς, εντέλει, μπορούμε να θωρακίσουμε τη χώρα μας και τις ζωές μας; Όλα αυτά τα ερωτήματα θα έπρεπε να είναι κυρίαρχα στον δημόσιο διάλογο ενόψει εκλογών, καθώς αφορούν την ίδια μας τη ζωή και το

μέλλον του τόπου. Σε αυτή την εποχή της γενικευμένης περιβαλλοντικής κρίσης, τα κοινοβουλευτικά κόμματα, στην έως τώρα προεκλογική ρητορική, ελάχιστη σημασία έχουν δώσει στο περιβάλλον και τη βιωσιμότητα ως κριτήριο ανάπτυξης, αλλά και κοινωνικής ευημερίας. Ωστόσο, η Ελλάδα μπήκε σε προεκλογική περίοδο και σε λίγο καιρό οι Έλληνες πολίτες θα κληθούν να αναδείξουν τη νέα νομοθετική εξουσία της χώρας. Στο πλαίσιο αυτό, από τον προεκλογικό πολιτικό διάλογο και τον προγραμματισμό των κομμάτων είναι απαραίτητο να μην απουσιάσουν τα ζωτικής σημασίας προτάγματα για διατήρηση της βιοποικιλότητας και της κλιματικής σταθερότητας, καθώς και για την ενίσχυση της διαφάνειας και ουσιαστικά της δημοκρατικής διακυβέρνησης. Το περιβάλλον, η ασφάλειά μας από τις ολοένα και πιο δραματικές φυσικές καταστροφές, η ξεκάθαρη νομοθεσία και η ανθεκτικότητα της οικονομίας μας απέναντι

στην κλιματική κρίση και την απώλεια της φύσης οφείλουν να είναι στην πρώτη γραμμή της προεκλογικής ατζέντας.

Ανάμεσα, λοιπόν, στις πολλές περιβαλλοντικές προκλήσεις που αντιμετωπίζει η χώρα μας, το WWF Ελλάς ξεχωρίζει πέντε θέματα κομβικής σημασίας, τα οποία θα έπρεπε να βρίσκονται στην κορυφή των προγραμμάτων όλων των κομμάτων και για τα οποία ζητά σαφείς δεσμεύσεις:

1. Άμεση και ανυποχώρητη προώθηση των (ήδη καθυστερημένων επί τουλάχιστον 12 χρόνια) διαταγμάτων προστασίας των περιοχών Natura. Η απαράδεκτη αυτή εκκρεμότητα έχει αφήσει τις σημαντικότερες περιοχές της χώρας μας για τη φύση στον αέρα, χωρίς ουσιαστική προστασία, σαφές σχέδιο και ανθρώπινο προσωπικό. Η κατάσταση αυτή υπονομεύει ταυτόχρονα τις προοπτικές των τοπικών κοινωνιών για βιώσιμη ανάπτυξη, καθώς οι κάτοικοι στις

περιοχές που φιλοξενούν πολύτιμους βιοτόπους δεν είναι σε θέση να γνωρίζουν ακριβώς τι ισχύει και σε ποιες ζώνες μπορούν να λειτουργήσουν και να αναπτύξουν δραστηριότητες νόμιμα και χωρίς κίνδυνο να προκαλέσουν κάποια υποβάθμιση.

2. Αποφασιστικό τέλος στη διαχρονική και διάχυτη αυθαιρεσία εις βάρος της ελληνικής φύσης και των πολύτιμων οικοσυστημάτων. Η κατάσταση αυτή, που ντροπιάζει τη χώρα μας διεθνώς, πλήττει σοβαρά τις φυσικές άμυνες της Ελλάδας απέναντι σε καταστροφές με εκατοντάδες θύματα και χαμένες περιουσίες. Είναι απαραίτητο να υπάρξει ισχυρός περιβαλλοντικός έλεγχος, με διαφάνεια και λογοδοσία, μέσα από τη δημιουργία ανεξάρτητης αρχής περιβαλλοντικών ελέγχων που θα εγγυηθεί ότι δεν θα υπάρξει πλέον καμία ανοχή στην αυθαίρετη δόμηση και το περιβαλλοντικό έγκλημα.

3. Εγκατάλειψη των παράλογων σχεδίων για εξορύξεις πετρελαίου και φυσικού αερίου σε θάλασσα και ξηρά, τα οποία είναι δεδομένο ότι όχι απλώς δεν θα μας σώσουν από την ενεργειακή κρίση, αλλά θα βυθίσουν τη χώρα σε βαθύτερη εξάρτηση από τα επιβλαβή και κοστοβόρα ορυκτά καύσιμα.

4. Κλείσιμο και περιβαλλοντική αποκατάσταση όλων των παράνομων χωματερών και αναμόρφωση του εθνικού συστήματος διαχείρισης αποβλήτων με βάση τις αρχές «μείωση - επανάχρηση - ανακύκλωση». Απαραίτητη προϋπόθεση ο αποκλεισμός από κάθε πολιτικό σχεδιασμό των μεθόδων καύσης απορριμμάτων που έχουν μεγάλο περιβαλλοντικό αποτύπωμα, τεράστιο οικονομικό κόστος και υποσκάπτουν την ίδια τη βάση της ανακύκλωσης.

5. Δημιουργία πλαισίου ουσιαστικής κοινωνικής συμμετοχής στη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Είναι κρίσιμο ζήτημα ποιότητας της δημοκρατίας μας να μπει ένα οριστικό τέλος στις προσχηματικές διαβουλεύσεις, τις φωτογραφικές διατάξεις, τις κρυπτικές τροπολογίες και τον καταγιοσμό από συνεχείς τροποποιήσεις της νομοθεσίας, που συνιστούν κακή νομοθέτηση και αντιτίθεται στο δημόσιο συμφέρον και τους πολίτες.



4 τροφές που εξισορροπούν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα

Της Χριστίνας Μαυρίδου

Το σάκχαρο αίματος και η γλυκόζη συνδέονται με πολλούς τρόπους με τις τροφές που καταναλώνουμε. Κάποιες από αυτές μπορούν να προκαλέσουν απότομες αυξομειώσεις σακχάρου, που συνδέονται με μια σειρά σοβαρών προβλημάτων υγείας, όπως η αντίσταση της ινσουλίνης, η παχυσαρκία και τα καρδιαγγειακά. Παρ' ό,τι τα ανεβασμένα επίπεδα σακχάρου προκαλούν μεγαλύτερη ανησυχία σε άτομα με διαβήτη, προδιαβήτη και άλλα προβλήματα υγείας, το να παρακολουθείτε τις διακυμάνσεις του σακχάρου στο αίμα σας μπορεί να σας βοηθήσει να έχετε καλή διάθεση, αυξημένη συγκέντρωση και περισσότερη ενέργεια. Αν τα επίπεδα γλυκόζης σας είναι αυξημένα από την κατανάλωση ενός συγκεκριμένου υδατάνθρακα, μπορείτε να τα μειώσετε μέσω της άσκησης με ένα 20λεπτο περπάτημα μετά από το γεύμα. Μπορείτε επίσης να καταναλώνετε μπλόξιδο πριν από ένα γεύμα για να μειώσετε τη γλυκαιμική απόκριση.

Δείτε τις 4 κορυφαίες τροφές για τη διατήρηση σταθερών επιπέδων σακχάρου στο αίμα:

Πρωτεΐνη

Είναι γνωστό ότι οι πρωτεΐνες στη διατροφή είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να διατηρήσετε ή να αυξήσετε τη μυϊκή μάζα και τα επίπεδα ενέργειας. Ταυτόχρονα, οι πρωτεΐνες σας βοηθούν να διαχειριστείτε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας. Οι πρωτεϊνικές δίαιτες μειώνουν τα επίπεδα σακχάρου μετά το φαγητό και εξισορροπούν μακροπρόθεσμα την ινσουλίνη. Βάλτε στη διατροφή σας τον σολομό, τους ξηρούς καρπούς, τα αυγά, τους σπόρους και τα όσπρια.

Φυτικές ίνες

Οι τροφές με φυτικές ίνες έχουν πολλά οφέλη για την υγεία, ταυτόχρονα όμως συμβάλλουν στη διατήρηση υγιών επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Αυξάνουν το αίσθημα πληρότητας και μελέτες έχουν δείξει ότι εξισορροπούν το σάκχαρο

και συμβάλλουν στη διαχείριση της χοληστερίνης. Οι σπόροι chia, ο λιναρόσπορος, τα φρούτα, τα όσπρια και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά είναι τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες.

Κανέλα

Μελέτες έχουν δείξει ότι η κανέλα προκαλεί βελτίωση του σακχάρου. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πολλά γεύματα για να σας βοηθήσει να διατηρήσετε σταθερά τα επίπεδα ενέργειας και να αποφύγετε την αύξηση της γλυκόζης.

Μπλόξιδο

Ο συνδυασμός του μπλόξιδου με τα γεύματα μπορεί να βοηθήσει στη ρύθμιση της υπεργλυκαιμίας και στη διατήρηση υγιών επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Η τακτική κατανάλωση βοηθά στη βελτίωση του γλυκαιμικού ελέγχου, καθώς και στη βελτίωση του οξειδωτικού στρες σε ασθενείς με διαβήτη και υψηλή χοληστερόλη.

Η Χριστίνα Μαυρίδου είναι καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής - personal trainer.
• Instagram: christy_mavridou
• Facebook Page: Christy Mavridou
• Youtube Channel: Christy Mavridou

Κυκλοφόρησε το νέο βιβλίο του ευρωβουλευτή Γιώργου Κύρτσου

ΠΕΣ ΤΟ ΜΕ ΕΝΑ ΤWEEET

Οι διαδικτυακές μάχες του ευρωβουλευτή του Renew Europe Γιώργου Κύρτσου.



Μπορείτε να το προμηθευτείτε δωρεάν από το πολιτικό του γραφείο,

τηλέφωνο επικοινωνίας:
210 7248616