ΕΒΔΟΜΑΔΑ #552 ///// 02/08/20 ///// www.freesunday.gr ////////////////////// freesunday gr freesunday gr @freesunday gr

Δ. Ζερβουδάκης
«Είναι βασικό συστατικό της τέχνης μας η αμφισβήτηση»

σελ. 33

Δ. Παρασκευής
«Ιδιαίτερα κρίσιμος για την εξέλιξη της επιδημίας ο Αύγουστος»

σελ. 13

Η Free Sunday σας εύχεται καλές διακοπές!

ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ //ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

FREE SUNDAY

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Ο ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΣΤΗΡΙΖΕΙ ΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΑΛ. ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ: ΠΩΣ Η ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΕΝΙΣΧΥΕΙ ΚΑΙ ΑΛΛΑΖΕΙ ΤΙΣ ΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

ΓΡ. ΤΑΣΙΟΣ: ΟΙ ΠΛΗΡΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ ΕΛΛΑΔΑ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟ 30%, ΑΚΟΜΗ ΧΑΜΗΛΟΤΕΡΕΣ ΣΤΑ ΝΗΣΙΑ

ΟΙ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ ΚΑΙ ΤΑ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΑ ΤΟΥ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

σελ. 17-30

Ι. Καργαρώτος
«Στο τέλος του 2021, 1 εκατ. Έλληνες να έχουν σβήσει μια για πάντα το τσιγάρο»

σελ. 9

Γ. Κύρτσος
Δεν είναι ώρα για αναδρομικά, αλλά για επενδύσεις και απασχόληση

σελ. 4-5

Προσφυγικό
Η κυβερνητική στρατηγική αποδίδει καρπούς

σελ. 6

02 | FS περιεχόμενα

ΘΕΜΑΤΑ

04-05 // ΑΝΑΛΥΣΗ Γ. ΚΥΡΤΣΟΣ Συντάξεις: Αναμνήσεις από το μέλλον
06 // ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΧΡ. ΜΑΤΗΣ Η κυβερνητική στρατηγική για τη διαχείριση των προσφύγων αποδίδει καρπούς
08 // ΑΠΟΨΗ Δ. ΓΑΛΛΗΣ Διαπραγμάτευση είναι…
09 // ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ Ι. ΚΑΡΓΑΡΩΤΟΣ «Στο τέλος του 2021, 1 εκατ. Έλληνες να έχουν σβήσει μια για πάντα το τσιγάρο»
10 // ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ Αναδρομικά μόνο για… κύριες συντάξεις
11 // ΑΠΟΨΗ Δ. ΒΑΡΤΖΟΠΟΥΛΟΣ Μια αβέβαιη ισορροπία
12 // ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ Ανοίγει η πλατφόρμα για την επιδότηση των δανείων
13 // ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ Δ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ «Ιδιαίτερα κρίσιμος για την εξέλιξη της επιδημίας ο Αύγουστος»

SPORTS

14 // ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΠΑΣΚΕΤ Quo vadis;
15 // ΣΤΟΙΧΗΜΑ Έγκυρες προτάσεις από το Betarades.gr

ΑΦΙΕΡΩΜΑ // ΕΛΛΑΔΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

20 // ΑΛ. ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ «Να εκπέμπουμε ως χώρα σοβαρότητα και αξιοπιστία»
22 // ΓΡ. ΤΑΣΙΟΣ «Το 2021 χρειάζεται τόλμη και ξεκάθαρη βούληση στήριξης του τουρισμού»
24-27 // Οδηγός: Η Ελλάδα έχει απ' όλα
28-29 // Τα Σαββατοκύριακα του Σεπτεμβρίου
30 // Καλοκαιρινές δραστηριότητες για να αναπτύξουν τα παιδιά τις δεξιότητές τους

FREE TIME

31 // CALENDAR Τα πολιτιστικά δρώμενα του μήνα
32 // ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ Αρκάς στο Ίδρυμα Π. & Μ. Κυδωνιέως στην Άνδρο
33 // ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ Δ. ΖΕΡΒΟΥΔΑΚΗΣ «Είναι βασικό συστατικό της τέχνης μας η αμφισβήτηση»
34 // COOK FILES Σαλάτα Νισουάζ με φρέσκο τόνο
35 // ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΧΡ. ΘΗΒΑΙΟΣ «Ο Θάνος είναι πάντα μέσα μου»
36-37 // BOOKS Έντεκα βιβλία για τις διακοπές μας
38-39 // ΕΥΕΞΙΑ Συμβουλές για καλύτερη ζωή

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 552η
02//08//20

FREE SUNDAY

FREE SUNDAY
ΕΚΔΟΤΗΣ: ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΥΡΤΣΟΣ

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

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ Eurokinissi

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

ΑΡΙΣΤΕΙΔΟΥ 6, ΑΘΗΝΑ
Τ.Κ. 10559
ΤΗΛ: 210-6754430,
FAX: 210-6729238

ΕΚΤΥΠΩΣΗ ΕΚΤΥΠΩΣΕΙΣ IRIS ΑΕΒΕ
Διανέμεται Δωρεάν
www.freesunday.gr

*ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική, ή κατά παράφραση, ή διασκευή απόδοσης του περιεχομένου της εφημερίδας με οποιονδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογραφήσεως ή άλλον, 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.

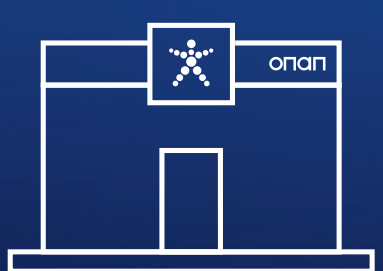
ΝΕΟ

ΟΠΑΠ
Ζήσε το παιχνίδι

The Newtons Laboratory

ΓΥΡΙΖΕΙ ΚΑΙ Ο ΤΥΧΕΡΟΣ ΚΕΡΔΙΖΕΙ.

Ένας νέος τυχερός τροχός από τον ΟΠΑΠ.



ΣΤΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΟΠΑΠ

ΑΡΜΟΔΙΟΣ ΡΥΘΜΙΣΤΗΣ: ΕΕΕΠ – Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΓΝΙΑ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΜΟΝΟ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΑΝΩ ΤΩΝ 18 ΕΤΩΝ.
Η ΣΥΧΝΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΝΕΧΕΙ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΕΘΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΣ – ΓΡΑΜΜΗ ΣΤΗΡΙΞΗΣ: 1114

ΠΑΙΞΕ ΥΠΕΥΘΥΝΑ

ΜΕ ΕΝΑ ΚΛΙΚ ΣΤΗ ΣΚΕΨΗ ΚΑΙ ΣΤΗ ΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΓΙΩΡΓΟΥ ΚΥΡΤΣΟΥ
www.kyrtsos.gr George Kyrtsos - Γιώργος Κύρτσος @GiorgosKyrtsos

ΣΥΝΤΑΞΕΙΣ: ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

Το ασφαλιστικό μπορεί να υπονομεύσει το «πακέτο» των 32 δισ.

ΤΟΥ ΕΥΡΩΒΟΥΛΕΥΤΗ ΤΗΣ ΝΔ ΓΙΩΡΓΟΥ ΚΥΡΤΣΟΥ

Η πολιτική διαμάχη που ξέσπασε γύρω από την καταβολή των αναδρομικών στους συνταξιούχους, βάσει δικαστικών αποφάσεων, είναι ενδεικτική της δυσκολίας προσαρμογής του ελληνικού πολιτικού συστήματος στις νέες συνθήκες που δημιούργησε η πανδημία.

Αυξήσεις αντί για μειώσεις

Ο ΣΥΡΙΖΑ και άλλα κόμματα της αντιπολίτευσης υποστηρίζουν ότι η κυβέρνηση πρέπει να καταβάλει «εδώ και τώρα» 3,9 δισ. ευρώ στους συνταξιούχους, σύμφωνα με τις δικαστικές αποφάσεις.

Η κυβέρνηση προθυμοποιείται να καταβάλει, εντός του 2020, τα αναδρομικά που αντιστοιχούν στις κύριες συντάξεις, ύψους 1,4 δισ. ευρώ.

Πιστεύω ότι η καταβολή των αναδρομικών έπρεπε να «παγώσει» μέχρι να αντιμετωπιστούν πλήρως οι οικονομικές και κοινωνικές συνέπειες της πανδημίας. Αυτό μπορούσε να γίνει μόνο στη βάση εθνικής συναίνεσης, η οποία βέβαια δεν υπάρχει σε αυτό και σε άλλα ζητήματα μεγάλης σημασίας.

Δεν είναι η ώρα για την καταβολή αναδρομικών στους συνταξιούχους, γιατί αυτοί που πλήττονται από την πανδημία είναι οι εργαζόμενοι και οι άνεργοι, ιδιαίτερα οι νέοι.

Οι συνταξιούχοι δεν γνωρίζουν σε αυτή τη φάση μεγάλη οικονομική πίεση, εφόσον η κυβέρνηση Μητσοτάκη έχει αναλάβει τη δέσμευση ότι δεν θα προχωρήσει σε μειώσεις συντάξεων, όπως έκανε ο ΣΥΡΙΖΑ την προηγούμενη τετραετία. Ο πρωθυπουργός και οι συνεργάτες του τιμούν αυτή τη δέσμευση παρά την εξαιρετικά δύσκολη οικονομική και δημοσιονομική κατάσταση εξαιτίας της πανδημίας.

Τα αναδρομικά των 1,4 δισ. ευρώ στους συνταξιούχους θα λείψουν από τη χρηματοδότηση πρωτοβουλιών υπέρ της στήριξης της απασχόλησης και των επενδύσεων στον παραγωγικό ιδιωτικό τομέα.

Προκαλεί εντύπωση η στάση του ΣΥΡΙΖΑ, ο οποίος, αδιαφορώντας για τους περιορισμούς της πανδημίας, ζητεί από την κυβέρνηση να προχωρήσει σε ταχύτερες και μεγαλύτερες αυξήσεις στους συνταξιούχους, ενώ στη διάρκεια της δικής του τετραετίας περιέκοψε δραστικά τις συντάξεις, συμπεριλαμβανομένου του ΕΚΑΣ, το οποίο αφορούσε τους χαμηλοσυνταξιούχους.

Ρεσιτάλ δημαγωγίας

Σε μια προσπάθεια να συγκρατήσει τη δημοσκοπική του πτώση, ο ΣΥΡΙΖΑ επιδίδεται σε ένα ρεσιτάλ δημαγωγίας γύρω από την καταβολή αναδρομικών στους συνταξιούχους. Υποκρίνεται ότι έχει δημιουργηθεί, με δική του πρωτοβουλία, ένα απόθεμα χρηματοδότησης της τάξης των 35 δισ., με το οποίο μπορεί να χρηματοδοτηθεί η άμεση και πλήρης καταβολή των αναδρομικών.

Ο ΣΥΡΙΖΑ στην κυβέρνηση μείωσε τις συντάξεις, αλλά στην αντιπολίτευση ζητάει άμεση καταβολή αναδρομικών 4 δισ. παρά την πανδημία.

Από αυτά τα 35 δισ., τα 16 έχουν σχέση με τη διαχείριση του χρέους του ελληνικού Δημοσίου και δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν χωρίς να προκληθεί η αντίδραση των Ευρωπαίων εταίρων και πιστωτών. Τα υπόλοιπα αποτελούν αποθεματικά των ΔΕΚΟ, των ΟΤΑ, ασφαλιστικών ταμείων, και χρησιμοποιούνται, σε αυτή τη φάση, για την προσωρινή κάλυψη των ελλειμμάτων που προκαλεί η πανδημία.

Η κυβέρνηση είναι ιδιαίτερα προσεκτική σε ό,τι αφορά τη διατήρηση χρηματοδοτικών εφεδρειών, γι' αυτό προσφεύγει κατά διαστήματα στις αγορές για τον αναγκαίο δανεισμό.

Η πρόταση του ΣΥΡΙΖΑ για άμεση καταβολή περίπου 4 δισ. ευρώ στους συνταξιούχους θα προκαλούσε κρίση ρευστότητας, ενώ ακόμη δεν ξέρουμε πόσο θα διαρκέσουν οι οικονομικές και κοινωνικές δυσκολίες που προκαλεί η πανδημία. Θα προκαλούσε επίσης κρίση εμπιστοσύνης σε βάρος της ελληνικής οικονομίας και της κυβέρνησης, με το σκεπτικό ότι οι δαπάνες ξεπερνούν κατά πολύ τις δυνατότητες της ελληνικής οικονομίας και του Δημοσίου. Η κρίση αξιοπιστίας θα περνούσε στη σχέση μας με τις αγορές και τους Ευρωπαίους εταίρους, με αποτέλεσμα να χάναμε την πρόσβαση σε ρευστότητα με εξαιρετικά ευνοϊκούς όρους που μας εξασφαλίζει η παρουσία μας στις αγορές, η συμμετοχή μας στο πρόγραμμα ποσοτικής χαλάρωσης της Ευρωπαϊκής Κεντρικής Τράπεζας (ΕΚΤ) και ο πρωταγωνιστικός μας ρόλος στην προετοιμασία λειτουργίας του Ευρωπαϊκού Ταμείου Ανάκαμψης.

Ουσιαστικά, η πρόταση του ΣΥΡΙΖΑ ισοδυναμεί με πρόταση άμεσης απομόνωσης της ελληνικής οικονομίας στα πλαίσια της Ευρωζώνης και αμφισβήτησης όλων των κατακτήσεων της κυβέρνησης Μητσοτάκη.

Σε αυτή τη φάση παρατηρείται, ανάλογα με τον μήνα, πτώση των εσόδων του Δημοσίου κατά 30%-40%, ενώ παρόμοια είναι η πτώση στα έσοδα των ασφαλιστικών ταμείων εξαιτίας της πανδημίας. Είμαστε υποχρεωμένοι, λοιπόν, να δανειζόμαστε για να καλύπτουμε τη χρηματοδότηση της λειτουργίας του κράτους, στην οποία βέβαια συμπεριλαμβάνεται και η καταβολή συντάξεων που κοστίζουν, σε μηνιαία βάση, γύρω στα 2,3 δισ. ευρώ. Αποτελεί επίτευγμα της κυβέρνησης και προσωπικά του πρωθυπουργού κ. Μητσοτάκη το γεγονός ότι το ελληνικό Δημόσιο παραμένει, σε αντίθεση με την προηγούμενη κρίση, στις αγορές, και μάλιστα με επιτόκιο στο δεκαετές ομόλογο του ελληνικού Δημοσίου που υποχωρεί προς το 1% και συγκρίνεται με το αντίστοιχο της Ιταλίας.

Οι φειδωλοί σε ό,τι αφορά τις συντάξεις στην κυβερνητική τετραετία του ΣΥΡΙΖΑ μετατρέπονται τώρα, για τις ανάγκες του σεναρίου, σε δημαγωγούς που πιέζουν την κυβέρνηση για μεγαλύτερες από τις προγραμματισμένες αυξήσεις των συντάξεων. Επιδίωξή τους είναι να προκαλέσουν την πολιτική φθορά της κυβέρνησης ή μια κρίση εμπιστοσύνης, τύπου 2015, στις σχέσεις μας με τους Ευρωπαίους εταίρους και πιστωτές.

Το λάθος θέμα

Η πολιτική διαμάχη γύρω από τα αναδρομικά των συνταξιούχων είναι το λάθος θέμα για την Ελλάδα αυτή την περίοδο.

Πρώτον, οι Ευρωπαίοι εταίροι έχουν ζητήσει την καταβολή των 800 εκατ. ευρώ που αναλογούν σε συντάξεις και εφάπαξ που δεν αποδίδονται. Έχουν καταβάλει τα σχετικά ποσά δύο και τρεις φορές μέσα από τα προγράμματα δανεισμού της Ελλάδας και η έξοδος από το μνημόνιο τον Αύγουστο του 2018 θα έπρεπε να είχε συνοδευτεί από τον μηδενισμό των ασφαλιστικών του Δημοσίου.

Η «ουρά» των 800 εκατ. ευρώ που ενοχλεί τους Ευρωπαίους εταίρους και πιστωτές συνδυάζεται με άλλες πρωτοβουλίες, για να στείλει το λάθος μήνυμα. Δόθηκαν αυξήσεις στις επικουρικές με ετήσιο κόστος της τάξης των 300 εκατ. ευρώ, ενώ βρίσκονται σε εξέλιξη και πολυτελή προγράμματα εθελουσίας εξόδου από τις τράπεζες μέχρι τη ΔΕΗ. Χιλιάδες εργαζόμενοι θα συνταξιοδοτηθούν στα 55 τους χωρίς να έχουν συμπληρώσει τις ασφαλιστικές προϋποθέσεις και παίρνοντας και μπόνους δεκάδων χιλιάδων ευρώ, για να υπάρξει μεγάλη συμμετοχή στα προγράμματα εθελουσίας εξόδου.

Από τη στιγμή που η ελληνική κυβέρνηση βρίσκει 1,4 δισ. ευρώ σε περίοδο μεγάλης οικονομικής και δημοσιονομικής δυσκολίας για τα αναδρομικά των συνταξιούχων, οι Ευρωπαίοι εταίροι θα θεωρήσουν αυτονόητο ότι έχει και τα 800 εκατ. ευρώ για τις συντάξεις και τα εφάπαξ που καθυστερούν.

Στην παγίδα του Ρούτε

Με την πολιτική ασυνεννοησία γύρω από το ασφαλιστικό-συνταξιοδοτικό κινδυνεύουμε να πέσουμε στην παγίδα του πρωθυπουργού της Ολλανδίας Ρούτε. Ο φιλελεύθερος ηγέτης απαίτησε να υπάρξουν όροι στη διαχείριση του Ευρωπαϊκού Ταμείου Ανάκαμψης που θα περιορίζουν τη χρηματοδότηση σε επενδύσεις στα πλαίσια που έχουν συμφωνηθεί.

Αυτό σημαίνει ότι η Ελλάδα δεν μπορεί να τραβήξει πρόσθετα κονδύλια από την Ε.Ε. για να καλύψει ασφαλιστικές «τρύπες» ή παροχές που βρίσκονται πέρα από τις οικονομικές, δημοσιονομικές δυνατότητές μας.

Εάν το επιχειρήσουμε, θα πρέπει να περιμένουμε δυναμική αντίδραση σε επίπεδο Ευρωπαϊκού Συμβουλίου, εφόσον ο τρόπος λειτουργίας του Ευρωπαϊκού Ταμείου Ανάκαμψης δημιουργεί ένα είδος ελέγχου των πρωτοβουλιών της Ευρωπαϊκής Επιτροπής από τις κυβερνήσεις των κρατών-μελών.

Εάν δεσμεύσουμε όλα τα κονδύλια που διαθέτουμε και τα δάνεια που είμαστε σε θέση να πάρουμε στις διεθνείς αγορές στην κάλυψη τρεχουσών υποχρεώσεων, θα μείνουμε πίσω και στη συγχρηματοδότηση ευρωπαϊκών προγραμμάτων. Είναι πολύ πιθανό, λοιπόν, τα δισεκατομμύρια που θα δεσμεύσουμε για τα αναδρομικά των συνταξιούχων να μας κάνουν διαπραγματευτικά ευάλωτους και χρηματοδοτικά αδύναμους, με αποτέλεσμα να χάσουμε, στα πλαίσια του Ευρωπαϊκού Ταμείου Ανάκαμψης, αρκετά δισεκατομμύρια επενδύσεων που χρειαζόμαστε για την ανάπτυξη και τη δημιουργία νέων θέσεων απασχόλησης.

Θα βρεθούμε επίσης σε αδυναμία να χρηματοδοτήσουμε την ενίσχυση του Προγράμματος Δημοσίων Επενδύσεων, το οποίο πρέπει να λειτουργήσει συμπληρωματικά προς τις επενδύσεις τους Ευρωπαϊκού Ταμείου Ανάκαμψης.

Χωρίς αντίκρισμα το πλεονέκτημα

Η πολιτική αναμέτρηση για τα αναδρομικά των συνταξιούχων μοιάζει εκτός τόπου και χρόνου εάν λάβουμε υπόψη μας την επιδείνωση της οικονομικής κατάστασης και της προοπτικής. Η Ελλάδα απέδειξε ότι έχει το απόλυτο τουριστικό πλεονέκτημα εξαιτίας της αποτελεσματικής αντιμετώπισης του πρώτου κύματος της πανδημίας. Είναι χαρακτηριστικό ότι στην Τουρκία δεν πηγαίνουν Ευρωπαίοι τουρίστες, ενώ οι Βρετανοί τουρίστες αποσύρονται από την Ισπανία, όπως και οι Γερμανοί τουρίστες από διάφορα μέρη της χώρας στα οποία παρατηρείται ανησυχητική αύξηση των κρουσμάτων.

Το πλεονέκτημα που έχουμε έναντι παραδοσιακών ανταγωνιστών, όπως η Ισπανία και η Τουρκία, δυστυχώς δεν εξασφαλίζει μεγάλη αύξηση των εσόδων του τουριστικού τομέα. Τα

Η πολιτική διαμάχη για τις συντάξεις μπορεί να μας μετατρέψει σε εύκολο στόχο του πρωθυπουργού της Ολλανδίας Ρούτε και των «φειδωλών».

πράγματα φαίνεται να εξελίσσονται, σε ό,τι αφορά τις αφίξεις και τις δαπάνες των ξένων τουριστών, χειρότερα απ' ό,τι είχε εκτιμηθεί αρχικά, ενώ οι ξένοι τουρίστες συμβάλλουν και στη σταθερή αύξηση των κρουσμάτων στη χώρα μας.

Αργή επιστροφή στην κανονικότητα

Τα νέα δεν είναι καλά σε ό,τι αφορά την εξέλιξη της πανδημίας στην Ευρώπη και στον κόσμο ολόκληρο. Οι ΗΠΑ και η Λατινική Αμερική δοκιμάζονται σκληρά, δημιουργούνται νέες μεγάλες εστίες στην Ινδία και στην Αφρική, ενώ παρατηρείται ανησυχητική αύξηση κρουσμάτων στην Ευρώπη.

Ο κορονοϊός αποδεικνύεται πιο ανθεκτικός απ' ό,τι εκτιμούσαν οι περισσότεροι επιστήμονες και οι πολιτικοί, με αποτέλεσμα να ενισχύεται η αβεβαιότητα για την πορεία της οικονομίας. Οι αρχικές εκτιμήσεις, σύμφωνα με τις οποίες θα καλύπταμε το 2021 τις απώλειες του 2020, δίνουν τη θέση τους σε σενάρια σύμφωνα με τα οποία θα χρειαστούμε 2,5 έως 3 χρόνια για να καλύψουμε τη ζημιά του 2020.

Σε περίπτωση μάλιστα που επιβεβαιωθούν οι προγνώσεις των επιστημόνων για δεύτερο κύμα πανδημίας, οι οικονομικοί υπολογισμοί θα αλλάξουν προς το χειρότερο. Έχουμε μπει σε μια κρίση μεγάλης έντασης και απροσδιόριστης διάρκειας, γι' αυτό ζητήματα όπως η καταβολή αναδρομικών στους συνταξιούχους δείχνουν εντελώς ξεπερασμένα από τις αρνητικές εξελίξεις.

Την κατάσταση περιπλέκει το γεγονός ότι για το 2020 η ευρωπαϊκή αλληλεγγύη είναι εξαιρετικά περιορισμένη σε σχέση με τις ανάγκες, που αυξάνονται συνεχώς.

Υπάρχουν πιστωτικές διευκολύνσεις, δεν υπάρχει όμως δυναμική παρέμβαση, όπως με το Ευρωπαϊκό Ταμείο Ανάκαμψης. Αυτό σημαίνει ότι τα κράτη-μέλη της Ε.Ε. θα στηριχτούν το δύσκολο 2020 κυρίως στις δυνάμεις τους και στη δυνατότητα να εξασφαλίσουν πιστώσεις από τις διεθνείς αγορές και διευκολύνσεις από την ΕΚΤ.

Μάχη για τις επενδύσεις

Αφού περάσουμε τη δοκιμασία του 2020, θα δώσουμε μια δύσκολη μάχη για την εξασφάλιση ευρωπαϊκών κονδυλίων και την προσέλκυση επενδύσεων.

Οι εσωτερικές ισορροπίες της Ε.Ε. οδήγησαν στον περιορισμό των επιχορηγήσεων του Ευρωπαϊκού Ταμείου Ανάκαμψης για την Ελλάδα από τα 22,5 στα 19 δισ., ενώ, σύμφωνα με ορισμένους υπολογισμούς –χαρακτηριστική η μελέτη του Ινστιτούτου Μπρίγκελ–, μπορεί να περιοριστούν σε κάτι λιγότερο από 17 δισ.

Η παρέμβαση των λεγόμενων «φειδωλών» –οι οποίοι στην πραγματικότητα είναι ευρωσκεπτικιστές– προκαλεί σοβαρά προβλήματα προσαρμογής για την ελληνική οικονομία. Για παράδειγμα, το Ταμείο Δίκαιης Μετάβασης είδε τα κονδύλια του να αυξάνονται από τα 10 στα 40 δισ. και στη συνέχεια να περιορίζονται σε λιγότερο από 20 δισ. Αυτό σημαίνει ότι η απολιγνιτοποίηση στην Ελλάδα θα στηριχτεί σε ευρωπαϊκές επιχορηγήσεις μόλις 700 εκατ. ευρώ, ενώ με βάση την αρχική πρόταση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής μπορούσαν να φτάσουν τα 1,7 δισ. ευρώ.

Η επιδείνωση της οικονομικής κατάστασης και της προοπτικής λόγω πανδημίας επηρεάζει αναπόφευκτα και τον προγραμματισμό μεγάλων ιδιωτικών επενδύσεων. Η αποχώρηση της Μαριάννας Λάτση και της οικογένειάς της από την επένδυση στο Ελληνικό δεν θέτει σε κίνδυνο τη στρατηγικής σημασίας επένδυση, αλλά δείχνει τον προβληματισμό που δημιουργείται μεταξύ των επενδυτών εξαιτίας της δύσκολης συγκυρίας και της προοπτικής. Στη συγκεκριμένη περίπτωση η κ. Λάτση και τα μέλη της οικογένειάς της προτίμησαν να αφιερωθούν στη ναυτιλία, στην οποία έχει δημιουργηθεί οικογενειακή παράδοση, παρά να ρισκάρουν σε βάθος χρόνου.

Ανάλογους υπολογισμούς κάνουν μεγάλοι, μεσαίοι και μικροί επενδυτές, σε μια προσπάθεια να περιορίσουν το ρίσκο που αναλαμβάνουν σε περιβάλλον μεγάλης αβεβαιότητας.

Έμφαση στις επενδύσεις

Σε ένα τόσο σύνθετο και αβέβαιο περιβάλλον πρέπει να δώσουμε απόλυτη προτεραιότητα στις επενδύσεις. Τα κονδύλια του Ευρωπαϊκού Ταμείου Ανάκαμψης που μας αναλογούν πρέπει να αξιοποιηθούν στο σύνολό τους. Το Πρόγραμμα Δημοσίων Επενδύσεων πρέπει να ενισχυθεί. Οι ιδιωτικές επενδύσεις πρέπει να υποστηριχτούν με διάφορους τρόπους. Κατά την άποψή μου, δεν μπορούμε να περιμένουμε τη βελτίωση της οικονομικής και δημοσιονομικής κατάστασης, η οποία, απ' ό,τι φαίνεται, θα πάρει αρκετό χρόνο. Πρέπει να πάμε σε κλαδικές λύσεις, αφού πρώτα αποφασίσουμε ποιους κλάδους της οικονομίας θέλουμε να ενισχύσουμε στο πλαίσιο της προσαρμογής μας στη νέα στρατηγική της Ε.Ε.

Τα κίνητρα με τη μορφή της μείωσης των φορολογικών και ασφαλιστικών βαρών και των επιδοτήσεων πρέπει να είναι καλά στοχευμένα, προκειμένου να μετατραπεί το Ευρωπαϊκό Ταμείο Ανάκαμψης σε καταλύτη για τις επενδύσεις και την ανάπτυξη.

Γι' αυτό επιμένω ότι η δέσμευση 1,4 δισ. ευρώ για τα αναδρομικά των συνταξιούχων είναι πολυτέλεια στις συνθήκες που έχουν δημιουργηθεί. Οι επενδύσεις, η ανάπτυξη και η απασχόληση πρέπει να είναι η απόλυτη προτεραιότητα.

Η ΚΥΒΕΡΝΗΤΙΚΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ ΑΠΟΔΙΔΕΙ ΚΑΡΠΟΥΣ

ΧΡΗΣΤΟΣ ΜΑΤΗΣ

Ήταν μόνο λίγες ώρες μετά την απόφαση Ερντογάν να ανακαλέσει τις έρευνες στις «αμφιλεγόμενες» θαλάσσιες περιοχές νότια του Καστελόριζου που η μη κυβερνητική οργάνωση Aegean Boat Report (ABR) εξέδωσε την τακτική εβδομαδιαία αναφορά της για τις αφίξεις προσφύγων και μεταναστών από τα τουρκικά παράλια στα ελληνικά νησιά.

Ήταν η αναφορά για την 30ή εβδομάδα του χρόνου, από τις 20 έως τις 26 Ιουλίου, την οποία η οργάνωση προανήγγειλε στο εισαγωγικό της σημείωμα γράφοντας: «Η πληροφόρηση σε αυτή την αναφορά θα είναι περιορισμένη, καθώς δεν υπάρχουν ή υπάρχουν ελάχιστες αφίξεις στα ελληνικά νησιά».

Όπως λένε οι ίδιοι, η ABR είναι μία ανεξάρτητη νορβηγική μη κυβερνητική οργάνωση για τα μέσα ενημέρωσης που λειτουργεί σε εθελοντική βάση και είναι αποφασισμένη να παρέχει ουδέτερη, λεπτομερή και ωσοτή πληροφόρηση για τις βάρκες και τις αφίξεις στο Αιγαίο.

Στον ιστότοπό της η οργάνωση υποστηρίζει ότι αποδείχθηκε η πιο λεπτομερής πηγή πληροφοριών, που χρησιμοποιούσαν εθελοντές και δημοσιογράφοι σε αναζήτηση μιας καλύτερης κατανόησης της προσφυγικής κρίσης.

«Για να μπορέσουμε να συνεχίσουμε τη ζωτική μας εργασία, η ABR χρειάζεται τη βοήθειά σου. Χρηματοδοτούμαστε 100% από ιδιωτικές δωρεές και γι' αυτό είμαστε πλήρως ανεξάρτητοι. Σας παρακαλούμε, βοηθήστε μας να συνεχίσουμε τη δουλειά μας» ανέφερε η οργάνωση στη σελίδα με τις δωρεές.

Όμως πλέον αυτό είναι το πρόβλημα. Δεν υπάρχει δουλειά για να συνεχιστεί.

Σύμφωνα με την αναφορά της ABR για την 30ή εβδομάδα του χρόνου:

• Από την Τουρκία ξεκίνησαν 13 βάρκες, από τις οποίες έφτασαν στην Ελλάδα οι δύο, μία στη Λέσβο με 28 επιβάτες και μία στη Σάμο με 8, και οι υπόλοιπες αναχαιτίστηκαν από την τουρκική ακτοφυλακή.

• Στις βάρκες επέβαιναν συνολικά 390 άτομα, δηλαδή μέσος όρος 30, και έφτασαν στην Ελλάδα 36, το 15,4%, δηλαδή αναχαιτίστηκαν όλες οι μεγάλες βάρκες.

• Συνολικά από τις αρχές του 2020 έχουν φτάσει στην Ελλάδα 235 βάρκες με 8.295 επιβάτες, δηλαδή το 31,1% όσων απέπλευσαν από την Τουρκία. Το 68,9% που αναχαιτίστηκε από την τουρκική ακτοφυλακή μετέφερε 17.604 άτομα.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι η ενίσχυση από την τουρκική ακτοφυλακή των αναχαιτίσεων απόπλου σκαφών με πρόσφυγες προς την Ελλάδα συνδυάζεται και με την αποτυχημένη απόπειρα εισβολής στον Έβρο από μετανάστες και πρόσφυγες που διαμένουν στην γείτονα, τους οποίους είχαν προτρέψει να αναζητήσουν δίοδο προς την Ευρώπη μέσω Ελλάδας τόσο ο Πρόεδρος Ερντογάν όσο και πολλά στελέχη της κυβέρνησής του.

Αποσυμφόρηση στα νησιά

Όμως το πιο ενδιαφέρον από τα στοιχεία που έχει συλλέξει η ABR είναι ότι στις 31 Δεκεμβρίου 2019 στα νησιά ήταν 42.191 πρόσφυγες και μετανάστες και έξι μήνες αργότερα, παρά τις 8.295 νέες αφίξεις, ο συνολικός προσφυγικός πληθυσμός στα νησιά ήταν 30.336.

Δηλαδή μέσα σε έξι μήνες ο πληθυσμός στα νησιά μειώθηκε κατά 20.150 άτομα, δηλαδή δύο στους πέντε πρόσφυγες και μετανάστες από τα νησιά, το 40%, μετακινήθηκαν στην ενδοχώρα.

Ενδεικτικό είναι το γεγονός ότι ο πρόεδρος του ΣΥΡΙΖΑ, ο οποίος την Πέμπτη 30 Ιουλίου 2020 επισκέφτηκε την Κω, δεν έκανε στις δηλώσεις του αναφορά στο θέμα των προσφύγων. Και ήταν λογικό, τη στιγμή που η τελευταία βάρκα έφτασε τον Μάρτιο και οι φιλοξενούμενοι στο νησί, από 4.359 στο τέλος Ιανουαρίου, είχαν πέσει στους 2.426 στο τέλος Ιουλίου 2020.

Άλλωστε και η ερώτηση που έκαναν 36 βουλευτές του ΣΥΡΙΖΑ αφορούσε «τις αδυναμίες και τα προβλήματα του νέου προγράμματος φιλοξενίας αιτούντων άσυλο ESTIA II» και απείχε πολύ από το σύνηθες καταγγελτικό ύφος του κόμματος της αξιωματικής αντιπολίτευσης στη διαχείριση των προσφύγων από την κυβέρνηση της Δεξιάς και δεν είχε καμία αναφορά σε ακροδεξιά στοιχεία και ρατσιστικές εμπλοκές.

«Πρέπει να σημειωθεί ότι σε διάστημα 30 ημερών οι πρόσφυγες πρέπει να απομακρυνθούν από τον χώρο που ζουν, αλλιώς τα έξοδα θα βαραίνουν τον όποιο φορέα διαχείρισης. Αυτό οδηγεί τους δήμους σε πλήρη αδυναμία, καθώς θα γίνονται καταλογισμοί μετά από έλεγχο ορκωτών λογιστών» ανέφεραν στην ερώτηση οι «36».

Ερμηνείες και αποτελέσματα

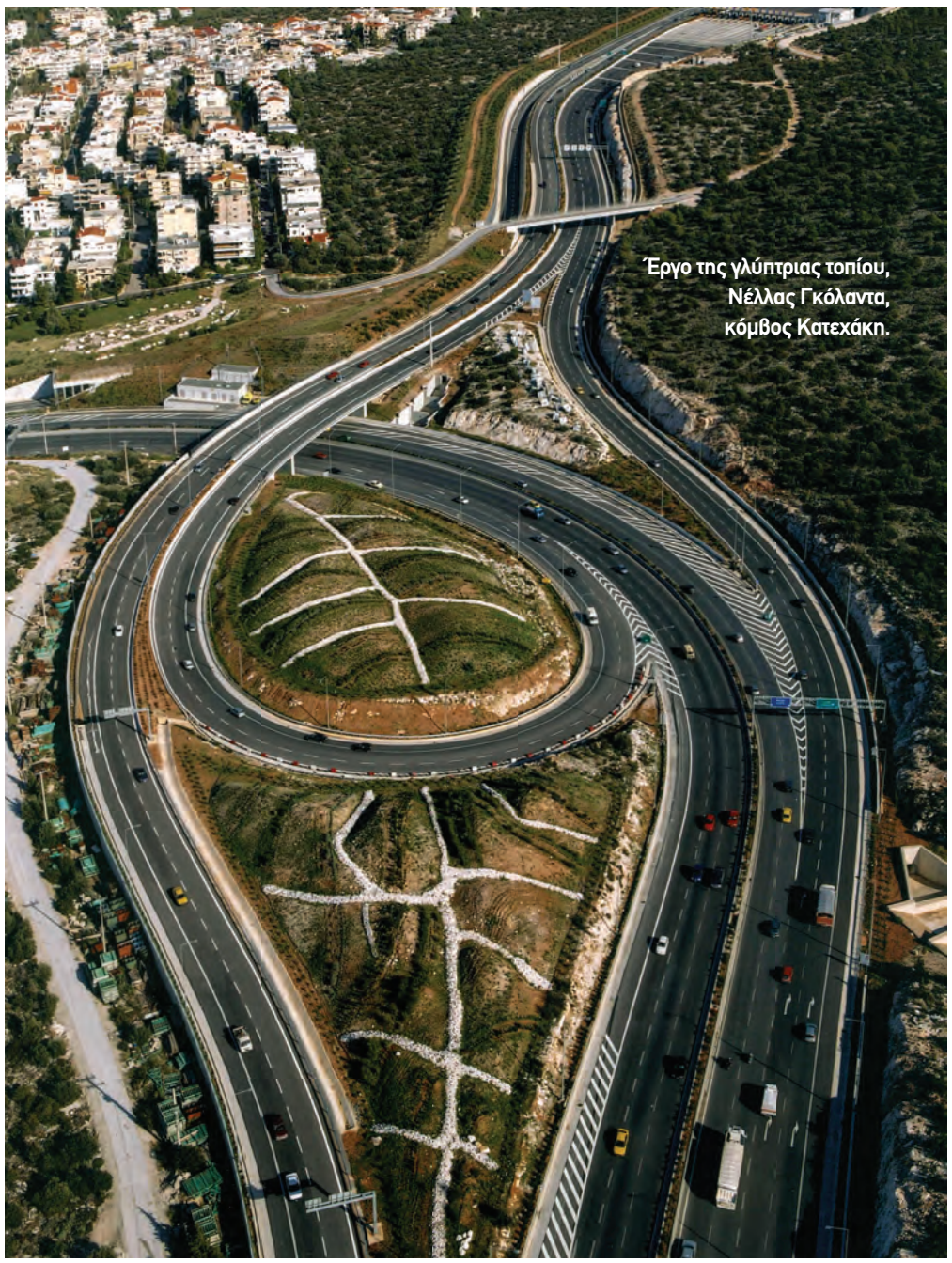
Η εξέλιξη δείχνει ότι η στρατηγική που χάραξε η κυβέρνηση με στόχο τη μείωση των μεταναστευτικών ροών από τα τουρκικά παράλια, προς το παρόν τουλάχιστον, αποδίδει, γιατί έχει αποθαρρύνει τους ίδιους τους μετανάστες, οι οποίοι πληροφορούνται ότι η στάση των ελληνικών αρχών έχει αλλάξει και δεν είναι εύκολη η μετάβαση στην Ευρώπη, την οποία επαγγέλλονται οι διακινητές. Ξένες ΜΚΟ αλλά και στελέχη από τον χώρο της ελληνικής Αριστεράς αποδίδουν την αποθάρρυνση στο ότι στην Τουρκία, στους κύκλους των ενδιαφερομένων, έχουν κυκλοφορήσει πολλές φήμες και καταγγελίες για κακομεταχείριση από τις ελληνικές αρχές όσων καταφέρνουν να φτάσουν στην Ελλάδα. Στην αποθάρρυνση συνετέλεσαν και οι φήμες ότι οι ελληνικές αρχές κάνουν επαναπροωθήσεις σε βάρκες, το οποίο όμως δεν προκύπτει από τα στοιχεία του ABR, καθώς παρόμοια περιστατικά θρυλούνται, αλλά δεν έχουν καταγραφεί επισήμως. Σε κάθε περίπτωση, ακόμα και η φήμη καθιστά την απόπειρα περάσματος ελάχιστα δελεαστική, κυρίως για τις οικογένειες που θέλουν να φτάσουν στην Ευρώπη αλλά ανησυχούν για το πώς τα παιδιά τους θα βιώσουν μια τέτοια κατάσταση.

Την ίδια στιγμή οι κινητοποιήσεις προσφύγων σε πλατείες της Αθήνας αντιμετωπίστηκαν στην έναρξή τους και δεν αποδείχθηκαν ιδιαίτερα αποτελεσματικές στην προσπάθεια ακτιβιστών της Αριστεράς να εκθέσουν το ανάλγητο πρόσωπο της κυβέρνησης.

Παράλληλα, η μείωση των ροών διευκόλυνε την αποσυμφόρηση των δομών στα νησιά, γεγονός που ικανοποίησε και τους κατοίκους των νησιών, που για πρώτη φορά από το 2015 βλέπουν τους φιλοξενούμενους να μειώνονται και όχι να αυξάνονται.

> *Ο πρόεδρος του ΣΥΡΙΖΑ, ο οποίος την Πέμπτη 30 Ιουλίου 2020 επισκέφτηκε την Κω, δεν έκανε στις δηλώσεις του αναφορά στο θέμα των προσφύγων.*

Αττική Οδός: ο αυτοκινητόδρομος που σέβεται το περιβάλλον



Έργο της γλύπτριας τοπίου, Νέλλας Γκόλαντα, κόμβος Κατεχάκη.

Εναρμόνιση του αυτοκινητόδρομου με το ευρύτερο περιβάλλον.

Η «Αττική Οδός Α.Ε.» και η Εταιρεία Λειτουργίας & Συντήρησης, «Αττικές Διαδρομές Α.Ε.», από την αρχή της δραστηριότητάς τους επενδύουν στον τομέα της Εταιρικής Υπευθυνότητας. Πιο συγκεκριμένα, οι δύο εταιρείες δίνουν μεγάλη έμφαση στην προστασία του περιβάλλοντος και στη μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων από τη λειτουργία τους. Η διαχείριση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων γίνεται μέσα από το σύστημα περιβαλλοντικής και ενεργειακής διαχείρισης που εφαρμόζεται, το οποίο είναι πιστοποιημένο από εξωτερικό φορέα, σύμφωνα με τις απαιτήσεις των προτύπων ISO 14001 και ISO 50001.

Εξοικονόμηση ενέργειας

Το 2019 η κατανάλωση ενέργειας που αφορά στη λειτουργία και συντήρηση της Αττικής Οδού ήταν της τάξης των 37 GWh, παρουσιάζοντας μείωση της τάξης του 6% σε σχέση με το 2018. Το 2019 αποσύρθηκαν βενζινοκίνητα οχήματα μεγάλης κατανάλωσης, ενέργεια που οδήγησε σε μείωση της συνολικής κατανάλωσης καυσίμου κίνησης κατά 3.517 λίτρα ή 0,5% της συνολικής κατανάλωσης καυσίμου, μια περίοδο που η κίνηση στον αυτοκινητόδρομο αυξήθηκε κατά 4,45%, όπως αντίστοιχα και η κίνηση των οχημάτων συντήρησης και λειτουργίας.

Διαχείριση στερεών αποβλήτων

Για τη διαχείριση των αποβλήτων οι εταιρείες εφαρμόζουν ένα ολοκληρωμένο Πρόγραμμα Ανακύκλωσης, που περιλαμβάνει ανακύκλωση πλαστικών, χαρτιού, μετάλλων, ελαστικών, καλωδίων, ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού, μπαταριών, χρησιμοποιημένων ορυκτελαίων κ.λπ. Το 2019 ανακυκλώθηκαν 2,3 τόνοι χαρτί, 2,5 τόνοι πλαστικό, 25,7 τόνοι μεικτής συσκευασίας, 30,6 τόνοι από διάφορα μέταλλα, 1,5 τόνοι ελαστικά, 1.780 λίτρα ορυκτέλαια, 11,3 τόνοι μικρές και μεγάλες μπαταρίες, 15,5 τόνοι απόβλητα ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού, καθώς επίσης και 650 κιλά λαμπτήρες. Όλα τα υλικά προωθούνται στην ανακύκλωση σε συνεργασία με κατάλληλα αδειοδοτημένους προμηθευτές. Το 2019 το 62% του συνόλου των στερεών αποβλήτων και το 100% των επικίνδυνων αποβλήτων προωθήθηκαν προς ανακύκλωση.

Διαχείριση θορύβου

Για τη μείωση του θορύβου στην Αττική Οδό έχει γίνει ανάλογη μελέτη και εφαρμόζονται αντιθορυβικά μέτρα, σε συνάρτηση με την εδαφική διαμόρφωση και τις ανάγκες κάθε περιοχής. Η εταιρεία «Αττικές Διαδρομές Α.Ε.» μετρά συστηματικά τα επίπεδα θορύβου μέσω ειδικών συσκευών μέτρησης που βρίσκονται σε 8 σημεία κατά μήκος της Αττικής Οδού. Σε περιπτώσεις υπερβάσεων, με την έγκριση του Ελληνικού Δημοσίου, η «Αττική Οδός Α.Ε.» προβαίνει σε εγκατάσταση νέων ηχοπετασμάτων. Το 2019 πραγματοποιήθηκαν 126 εικοσιτετράωρες μετρήσεις με κινητές μονάδες μέτρησης θορύβου. Βάσει των μετρήσεων, τοποθετήθηκαν 918 μέτρα ηχοπετασμάτων, συνολικής επιφάνειας 1.827 m2. Συνολικά, στα 19 χρόνια λειτουργίας του αυτοκινητόδρομου έχουν τοποθετηθεί ηχοπετάσματα συνολικού μήκους 21 χλμ., καθώς και ακουστικές ζώνες προκηπίων και αναχωμάτων με ειδικές φυτεύσεις.

Κατανάλωση νερού

Για τις ανάγκες λειτουργίας του αυτοκινητοδρόμου καταναλώθηκαν το 2019 περισσότερα από 572.000 m3. Το 90% της κατανάλωσης νερού αφορά κατά κύριο λόγο στην άρδευση των χώρων πρασίνου. Τα υγρά απόβλητα από τα κτίρια καταλήγουν σε μονάδες επεξεργασίας υγρών αποβλήτων. Το επεξεργασμένο νερό επαναχρησιμοποιείται στην άρδευση των χώρων πρασίνου και αποτελεί το 9% της συνολικής κατανάλωσης νερού.

Βιοποικιλότητα

Η διαχείριση πρασίνου γίνεται με γνώμονα την εναρμόνιση του αυτοκινητόδρομου με το ευρύτερο περιβάλλον. Το 2019 συντηρήθηκαν 800.000 δέντρα και θάμνοι και 78.000 m2 χλοοτάπητα. Τα απόβλητα πρασίνου, που προκύπτουν από τα κλαδέματα, χρησιμοποιούνται, κατά το μεγαλύτερο ποσοστό τους, για εδαφοβελτιωτικό και κομπόστ, για την καλύτερη φροντίδα του εδάφους, ενώ συγχρόνως μειώνεται η ποσότητα αποβλήτων που απορρίπτεται.

Την τοπική πανίδα προστατεύει η ειδική περίφραξη, ενώ έχει γίνει πρόβλεψη ώστε να μην προσκρούουν στα γυάλινα ηχοπετάσματα τα διερχόμενα πουλιά, με την τοποθέτηση ειδικών αυτοκόλλητων, βάσει διεθνών προδιαγραφών. Οι δύο εταιρείες συνεργάζονται με την ANIMA για την περίθαλψη άγριων ζώων και πουλιών που τυχαίνει να εισέλθουν στον αυτοκινητόδρομο. Επίσης, εδώ και πολλά χρόνια υπάρχει συνεργασία με την Ελληνική Φιλοζωική Εταιρεία, με βασικό σκοπό την υποστήριξη της οργάνωσης στην περισυλλογή και προστασία των αδέσποτων και εγκαταλελειμμένων ζώων, στην περίθαλψη τραυματισμένων ζώων, καθώς και στη φροντίδα για τη στείρωση και την υιοθεσία τους.

Εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση εργαζομένων

Μεγάλη έμφαση δίνουν οι δύο εταιρείες στην εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση των εργαζομένων σε θέματα προστασίας του περιβάλλοντος κατά την εργασία τους, αλλά και στη γενικότερη ανάπτυξη της περιβαλλοντικής τους συνείδησης.

Ο σεβασμός και η προστασία του περιβάλλοντος θα αποτελούν πάντα προτεραιότητα για τις δύο εταιρείες, οι οποίες αποδεικνύουν εμπράκτως καθημερινά ότι ένας αυτοκινητόδρομος μπορεί να συνυπάρξει σε αρμονία με το περιβάλλον.

ΑΤΤΙΚΗ ΟΔΟΣ

Διαπραγμάτευση είναι...

ΤΟΥ ΔΗΜΗΤΡΗ ΓΑΛΛΗ*

Διάλογος είναι η συζήτηση μεταξύ δύο ή περισσότερων ατόμων, τα λόγια που ανταλλάσσονται κατά τη διάρκεια αυτής της συζήτησης. Διάλογο κάνουμε για να ενημερωθούμε για τις απόψεις και τις θέσεις του άλλου, για να επωφεληθούμε από τις γνώσεις του, για να τον ενημερώσουμε για τις δικές μας απόψεις και θέσεις. Ο διάλογος λειτουργεί συχνά και ως ανταλλαγή γνώσεων. Διάλογος δεν είναι το να επιχειρούμε να επιβάλουμε τη δική μας άποψη, ούτε να δείξουμε πως μόνο η δική μας γνώμη μετράει ή ότι ο συνομιλητής μας έχει άδικο ή είναι άσχετος. Με τον διάλογο δεν επιδιώκουμε να δείξουμε την ανωτερότητά μας. Επιδιώκουμε να κατανοήσουμε τον απέναντι. Είναι πάντοτε χρήσιμος ή, έστω, ουδέποτε είναι άχρηστος. Είναι το κύριο μέσο αλληλεπίδρασης μεταξύ των ανθρώπων και σε ένα μεγάλο ποσοστό των κοινωνικών ομάδων και, γιατί όχι, των κρατών.

Διαπραγμάτευση είναι η συζήτηση μεταξύ πωλητή και αγοραστή για τον ορισμό τιμής, η συζήτηση που γίνεται μεταξύ δύο ή περισσότερων πλευρών που διαφωνούν σε κάτι με σκοπό την εξεύρεση μιας αποδεκτής λύσης μετά από αμοιβαίες υποχωρήσεις, αλλά και η ανάπτυξη ενός επιστημονικού ή κοινωνικού ή άλλου θέματος, η ανάλυση. Σε οποιαδήποτε από τις εκδοχές της, η διαπραγμάτευση αποτελεί στοιχείο της καθημερινότητάς μας. Η δεύτερη σημασία του όρου είναι αυτή που σημαδεύει συχνά τον βίο μας. Κάποια στιγμή της ζωής μας αντιμετωπίζουμε μια μεγάλη αντιδικία και έχει σημασία το πώς θα επιχειρήσουμε να την υπερβούμε. Ουσιαστικό ρόλο σε αυτό παίζει η τρίτη σημασία του όρου, η ανάλυση. Ανάλυση που θα στηρίζεται σε πραγματικά, επιστημονικά και επαληθεύσιμα δεδομένα και όχι βέβαια στο ένστικτο ή στα «έτσι θέλω». Το σκίσιμο των μνημονίων του 2010-2015 αποτελεί κορυφαίο παράδειγμα τέτοιου τύπου διαπραγμάτευσης.

Για να προσέλθει κανείς σε μια διαπραγμάτευση πρέπει να έχει αναλύσει τα δεδομένα, να έχει προβλέψει τις πιθανές λύσεις, να έχει σταθμίσει πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα, να έχει αποφασίσει να δώσει για να πάρει. Κυρίως, πρέπει να συνειδητοποιεί και να αποδέχεται τα αδύνατα σημεία του. Βασικό στοιχείο αποτελεί η πρόβλεψη του τι μπορεί να κερδηθεί σε ένα δικαστήριο, ώστε να σταθμιστεί εάν μια παραχώρηση είναι εύλογη, σε συνάρτηση και με το αντάλλαγμα. Με απλοϊκότερη διατύπωση, μπορεί κανείς να αποφασίσει να παραχωρήσει «κερδισμένα» για να αποφύγει τη δικαστική ταλαιπωρία. Διαπραγμάτευση δεν είναι το να αναγκάσουμε την άλλη πλευρά να αποδεχτεί ακέραιες τις θέσεις μας, ούτε να καταγράψει περιφανή ήττα. Η διαπραγμάτευση δεν είναι μέθοδος επιβολής, αλλά μέθοδος εξεύρεσης αμοιβαία αποδεκτής και επωφελούς λύσης. Ο ασφαλέστερος τρόπος για να αποτύχουμε είναι να επιχειρήσουμε να δέσουμε την άλλη πλευρά χειροπόδαρα.

Ο χειρότερος συμβιβασμός, το καλύτερο δικαστήριο, λέει ένα ρητό και μάλλον έχει δίκιο. Το πρόβλημα στις διεθνείς σχέσεις είναι ότι δεν υπάρχει δικαστήριο, με την έννοια που το γνωρίζουμε στις λοιπές σχέσεις μας. Δεν υπάρχει ο μηχανισμός εκείνος ο οποίος καθιστά μια απόφαση μεταξύ των κρατών άμεσα εκτελεστή και εφαρμόσιμη. Στις ανθρώπινες σχέσεις ο καταναγκασμός μιας δικαστικής απόφασης περνά αποκλειστικά από τα χέρια αυτού που κέρδισε. Στις διεθνείς σχέσεις αυτό δεν υπάρχει. Ο όποιος καταναγκασμός, είτε αφορά σε διεθνές δικαστήριο είτε σε απόφαση του ΟΗΕ, προκύπτει από τον συσχετισμό δυνάμεων των ενδιαφερομένων κρατών, ο οποίος μπορεί να εξαναγκάσει τον ηττημένο σε συμμόρφωση, μπορεί και όχι. Υπ' αυτή την έννοια, προσέρχεται ένα κράτος σε διαπραγμάτευση συνυπολογίζοντας τις θέσεις των λοιπών ενδιαφερομένων κρατών και τους τρόπους με τους οποίους μπορούν αυτά να επηρεάσουν το αποτέλεσμα ή την εφαρμογή του. Τέτοιοι τρόποι μπορεί να είναι η δύναμη των όπλων, αλλά (περισσότερο) και οι οικονομικές και οι συνολικές αλληλεπιδράσεις. Στη διεθνή διαπραγμάτευση προσέρχεται ισχυρός όποιος έχει τις ισχυρότερες συμμαχίες. Μέχρι ένα σημείο και όποιος έχει τη «φυσική» δύναμη να επιβάλει την άποψή του, κοινώς ισχυρό στρατό, ο οποίος όμως από μόνος του δεν αρκεί. Έχει σημασία να γνωρίζει κανείς τα όριά του μέσα στη διαπραγμάτευση, όπως και το κόστος της αποτυχίας ή το κόστος της τήρησης άκαμπτης θέσης, πέρα από ένα ορισμένο όριο. Στις διεθνείς σχέσεις κάθε ηθικολογία πρέπει να απουσιάζει, δεν είναι ανταλλάξιμη. Μόνιμος αστάθμητος παράγοντας το ότι ο συσχετισμός δυνάμεων είναι διαρκώς μεταβαλλόμενος, επομένως η πρόβλεψη πιο δύσκολη και η ασφάλεια μιας λύσης εκ των πραγμάτων προσωρινή.

Με τον όρο «προδοσία» χαρακτηρίζεται η οποιαδήποτε αθέτηση υποχρεώσεων έναντι διαπιστευμένων μέσα σε μια σχέση κοινωνική, μεταξύ ατόμων, ή οργανώσεων, ή μεταξύ και αυτών τούτων, ατόμων και οργανώσεων, ή ακόμα και σε διεθνείς σχέσεις, μεταξύ κυβερνήσεων συμμάχων χωρών. Προδότης είναι αυτός που προδίδει την πατρίδα του, που καταδίδει πρόσωπο σε εχθρούς, που αθετεί ηθικές υποχρεώσεις, που εγκαταλείπει φίλους ή οικείους σε ώρα ανάγκης, που φανερώνει μυστικά.

Προδότης, συνεπώς, δεν είναι αυτός που προχωρά σε διάλογο, επειδή διαλέγεται, ούτε αυτός που διαπραγματεύεται, επειδή διαπραγματεύεται. Προδότης θα θεωρηθεί αυτός που θα παραχωρήσει κάτι χωρίς επαρκές αντάλλαγμα ή θα παραχωρήσει κάτι από αυτά που μπορεί να κρατήσει.

Η Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για το Δίκαιο της Θάλασσας υπογράφηκε την 1η Δεκεμβρίου 1982 και σε αυτήν έχουν δεσμευτεί συνολικά 156 κράτη. Τέθηκε σε ισχύ τον Ιανουάριο του 1994. Το 1995 η Ελλάδα κύρωσε τη συνθήκη. Την ίδια συνθήκη ενσωμάτωσε στο δίκαιό της η Ε.Ε., με αποτέλεσμα να αποτελεί και άμεσα εφαρμοστέο δίκαιο μεταξύ των μελών της και όσων θέλουν να συνδεθούν με αυτήν. Η Τουρκία δεν προσχώρησε στη σύμβαση και δήλωσε επισήμως ότι, εφόσον η Ελλάδα ασκήσει τα σχετικά δικαιώματα, θα της κηρύξει τον πόλεμο, το γνωστό casus belli. Η Τουρκία εισέβαλε στην Κύπρο και παραμένει εκεί, όπως εισέβαλε και στα Ίμια και αποχωρώντας συμφωνήθηκε το γνωστό «όχι στρατεύματα, όχι πλοία, όχι σημαίες». Στο ενδιάμεσο, θερμά ή «θερμά» επεισόδια οδήγησαν σε συμφωνίες αποχής από ενέργειες και κάποια στιγμή στο «mea culpa» του Ανδρέα Παπανδρέου. Διαχρονικά η Τουρκία έχει μόνιμο στρατιωτικό και διπλωματικό σχεδιασμό και ετοιμότητα για διεξαγωγή επιχειρήσεων σε κάθε παράθυρο ευκαιρίας. Μπορεί να μας κερδίσει σε έναν πλήρη πόλεμο. Δεν είναι όμως αυτός ο στόχος της (οι διεθνείς συσχετισμοί δεν το επιτρέπουν). Στόχος της είναι η διαπραγμάτευση και γι' αυτό παίρνει θέση και πλεονέκτημα εδώ και δεκαετίες, μέσω των θερμών επεισοδίων. Αν θέλαμε να μπούμε στη διαπραγμάτευση με ίσους όρους, θα έπρεπε να έχουμε ανακαταλάβει την Κύπρο και υψώσει τη σημαία στα Ίμια. Αυτά χρειάζονται δαπάνες, άλλον τρόπο ζωής και οργάνωσης, και πάντως όχι ανεμελιά. Αν δεν τα αντιστρέψουμε, είναι θέμα χρόνου να συρθούμε σε διαπραγμάτευση από μειονεκτική αφετηρία. Αν η Ελλάδα καθυστερήσει κι άλλο τη διαπραγμάτευση χωρίς ταυτόχρονα να έχει επιλέξει τον πόλεμο, θα υποστεί κι άλλη ζημιά.

Τα εθνικά θέματα τα παραμελήσαμε. Προτιμήσαμε τα επιδόματα, τους διορισμούς, την επιθετική επαιτεία προς την Ε.Ε. Πρέπει να αλλάξουμε αντιλήψεις, να ανακόψουμε τη μετανάστευση και την υπογεννητικότητα, να φτιάξουμε κράτος, να εμπεδώσουμε φρόνημα. Να παραιτηθούμε από την καλοπέραση, για να επικρατήσουμε στα «θερμά» επεισόδια. Ενδεχομένως να τα προκαλέσουμε κιόλας. Αλλιώς, έχουμε ήδη χάσει στη διαπραγμάτευση που θα γίνει, μια και πόλεμο δεν μοιάζει να θέλουμε.

*Ο Δημήτρης Γαλλής είναι δικηγόρος.

Αν θέλαμε να μπούμε στη διαπραγμάτευση με ίσους όρους, θα έπρεπε να έχουμε ανακαταλάβει την Κύπρο και υψώσει τη σημαία στα Ίμια. Αυτά χρειάζονται δαπάνες, άλλον τρόπο ζωής και οργάνωσης, και πάντως όχι ανεμελιά. Αν δεν τα αντιστρέψουμε, είναι θέμα χρόνου να συρθούμε σε διαπραγμάτευση από μειονεκτική αφετηρία.

Ιάκωβος Καργαρώτος, αντιπρόεδρος της Παπαστράτος

«Στο τέλος του 2021, 1 εκατ. Έλληνες να έχουν σβήσει μια για πάντα το τσιγάρο»

ΣΤΟΝ ΧΡΗΣΤΟ ΜΑΤΗ

«Έχουμε την ευθύνη να δώσουμε καλύτερες εναλλακτικές για όσους συνεχίζουν να καπνίζουν κι έχουμε περάσει στην πράξη, πάντα με την υποστήριξη της επιστήμης» δηλώνει στην F.S. ο αντιπρόεδρος της Παπαστράτος, κ. Ιάκωβος Καργαρώτος.

Μόλις πριν από λίγες ημέρες έγινε γνωστό ότι ο Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) των ΗΠΑ επιβεβαίωσε ότι το IQOS είναι κατάλληλο για την προαγωγή της δημόσιας υγείας και αδειοδότησε το προϊόν ως διαφοροποιημένου κινδύνου. Γιατί χρειάστηκε τόσος καιρός για την απόφαση αυτή, από τη στιγμή που είχατε υποβάλει το σχετικό αίτημα ήδη από το 2016;

Η απόφαση του FDA αποτελεί αδιαμφισβήτητα ιστορικό ορόσημο στην προσπάθεια που γίνεται για ένα μέλλον χωρίς τσιγάρο. Μετά από ενδελεχή επιστημονική αξιολόγηση, το IQOS έγινε το πρώτο και μοναδικό ηλεκτρονικό προϊόν νικοτίνης που λαμβάνει αδειοδότηση ως καπνικό προϊόν διαφοροποιημένου κινδύνου (Modified Risk Tobacco Product). Είναι μια απόφαση που ελήφθη μετά από αξιολόγηση περισσότερων από ένα εκατομμύριο σελίδων, με το σύνολο των επιστημονικών δεδομένων της Philip Morris International (PMI) και άλλων, ανεξάρτητων μελετών που έχουν γίνει για το IQOS. Σαφώς η διαδικασία πήρε πολύ χρόνο, όμως το κύρος και η αξιοπιστία αυτού του οργανισμού επιβάλλουν οι αποφάσεις του να διαβάζονται με τη δέουσα σοβαρότητα και προσοχή και να αποτελούν παράδειγμα και για τις εθνικές αρχές δημόσιας υγείας άλλων κρατών.

Τι ακριβώς σημαίνει αυτή η απόφαση και γιατί είναι σημαντική για τη βιομηχανία σας;

Το πόρισμα του FDA αναγνωρίζει ότι το IQOS λειτουργεί σε απουσία καύσης –το μεγαλύτερο πρόβλημα στο κάπνισμα των συμβατικών τσιγάρων– και αναφέρει ότι η πλήρης μετάβαση από τα τσιγάρα στο IQOS μειώνει σημαντικά την πρόσληψη επιβλαβών ή δυνητικά επιβλαβών χημικών ουσιών από τον χρήστη του προϊόντος και ότι αυτό αναμένεται να ωφελήσει την υγεία του πληθυσμού στο σύνολό του.

Θεωρούμε κομβικής σημασίας ότι ο FDA αναγνωρίζει πως οι πληροφορίες αυτές –που στηρίζονται σε προσβάσιμα σε όλους επιστημονικά δεδομένα– θα πρέπει να είναι διαθέσιμες στους ενήλικους καπνιστές, για να τους βοηθήσουν στις επιλογές τους. Η συγκεκριμένη απόφαση αφορά μόνο τις ΗΠΑ, αλλά αποτελεί παράδειγμα για το πώς κυβερνήσεις και οργανισμοί δημόσιας υγείας μπορούν να ρυθμίσουν τα μη καιόμενα προϊόντα ώστε να τα διαφοροποιήσουν από τα τσιγάρα, προκειμένου να βοηθήσουν τους ενήλικες καπνιστές να επιλέξουν καλύτερες εναλλακτικές και κατ' επέκταση να προστατεύσουν και να προαγάγουν τη δημόσια υγεία.

Σύμφωνα με τους υπολογισμούς σας, περίπου 15 εκατομμύρια καπνιστές έχουν εγκαταλείψει μέχρι σήμερα το συμβατικό τσιγάρο για το IQOS. Θα αυξηθεί αυτός ο αριθμός μετά την πρόσφατη απόφαση του FDA;

Μέχρι σήμερα οι καπνιστές σε όλο τον κόσμο που έχουν στραφεί στο IQOS ξεπερνούν τα 15 εκατομμύρια. Τα 11,2 εκατομμύρια από αυτούς έχουν αφήσει πίσω τους τελείως το τσιγάρο. Υπολογίζουμε ότι μέχρι το 2025, συνολικά 40 εκατομμύρια άνθρωποι θα έχουν κάνει αυτή την αλλαγή.

Στόχος μας είναι να σταματήσει εντελώς η κατανάλωση τσιγάρων μέσα στα επόμενα 10 με 20 χρόνια σε κάποιες χώρες. Είναι επιτεύξιμος ο στόχος, εφόσον πολιτεία, επιστημονική κοινότητα, κοινωνία των πολιτών και βιομηχανία ενώσουμε τις δυνάμεις μας και ο καθένας αναλάβει το μερίδιο ευθύνης του. Καταλύτης σε αυτή την προσπάθεια είναι ο εκσυγχρονισμός των ρυθμιστικών πλαισίων σε χώρες που σήμερα δεν επιτρέπουν την πρόσβαση σε καλύτερες εναλλακτικές ή την ενημέρωση γύρω από αυτές. Η απόφαση του FDA μπορεί να αποτελέσει πυξίδα για το πώς η μείωση της βλάβης μπορεί να ενταχθεί ως ένας τρίτος πυλώνας διαχείρισης του καπνίσματος, μαζί με τη διακοπή και την πρόληψη.

Πόσοι είναι αυτή τη στιγμή οι χρήστες IQOS στην Ελλάδα και ποιος είναι ο ευρύτερος στόχος σας όσον αφορά την ελληνική αγορά;

Η Ελλάδα πρωτοστατεί στην προσπάθεια για ένα μέλλον χωρίς τσιγάρο. Ενδεικτικό είναι ότι η χώρα μας έχει το δεύτερο υψηλότερο μερίδιο πωλήσεων θερμαινόμενων ράβδων καπνού για το IQOS στην Ευρώπη. Στην Ελλάδα περισσότεροι από 230.000 ενήλικοι καπνιστές έχουν στραφεί μέχρι σήμερα στη νέα τεχνολογία. Στις αρχές της χρονιάς στην Παπαστράτος πήραμε μία τολμηρή πρωτοβουλία, να συμβάλουμε ώστε να μειωθεί ο αριθμός των καπνιστών κατά 1 εκατομμύριο μέχρι το τέλος του 2021, και εργαζόμαστε εντατικά για την επίτευξή του.

Τι επιπτώσεις είχαν για την Παπαστράτος τα μέτρα εγκλεισμού για την αντιμετώπιση της πανδημίας;

Παρά το γεγονός ότι αναγκαστήκαμε να κινηθούμε σε αχαρτογράφητα νερά, η υγειονομική κρίση μάς έδωσε την ευκαιρία να βγάλουμε προς τα έξω τον καλύτερό μας εαυτό. Συνεργαστήκαμε με αλληλεγγύη και υπευθυνότητα. Μάθαμε να ακούμε την επιστήμη. Επανακτήσαμε την εμπιστοσύνη μας στους θεσμούς. Η πραγματική νίκη θα είναι να συνεχίσουμε να έχουμε αυτή τη φιλοσοφία της συνεργατικότητας ως βασικό άξονα πάνω στον οποίο θα χτίσουμε το μοντέλο βιώσιμης ανάπτυξης της επόμενης μέρας.

Συγκεκριμένα για την Παπαστράτος είναι γεγονός ότι τα συστήματα και οι διαδικασίες μας δοκιμάστηκαν σε μια περίοδο που η εφοδιαστική αλυσίδα δέχτηκε τεράστιες πιέσεις. Τα προβλήματα και οι αδυναμίες που αναδείχθηκαν μας βοήθησαν να αναπτύξουμε σε χρόνο ρεκόρ νέες, καινοτόμες λύσεις που στοχεύουν στην ικανοποίηση του πελάτη, ακόμη και όταν οι συνθήκες είναι οι πλέον αντίξοες. Οι νέες δομές που δημιουργήσαμε, και τις οποίες έχουμε εντάξει οργανικά στο επιχειρησιακό μας μοντέλο, δίνουν περισσότερες ευκαιρίες και επιλογές τόσο στους καταναλωτές όσο και σ' εμάς τους ίδιους προκειμένου να ενισχύσουμε την κοινή εμπειρία και την αλληλεπίδραση του οικοσυστήματός μας.

> *Στην Ελλάδα περισσότεροι από 230.000 ενήλικοι καπνιστές έχουν στραφεί μέχρι σήμερα στη νέα τεχνολογία.*

Τι συμπεράσματα έχετε βγάλει έως τώρα από το project της Αστυπάλαιας, του πρώτου smoke-free νησιού παγκοσμίως, και πώς αυτό εντάσσεται στο συνολικό όραμά σας για έναν κόσμο απαλλαγμένο από το τσιγάρο;

Η Αστυπάλαια αποτελεί εδώ και δύο χρόνια το πρώτο smoke-free νησί παγκοσμίως. Μια πρωτοβουλία που γεννήθηκε σε μια περίοδο που ο αντικαπνιστικός νόμος δεν είχε πρακτική εφαρμογή. Στο πλαίσιο της ριζικής αναβάθμισης της εμπειρίας που παρέχει στους επισκέπτες του το νησί, τέθηκε και το θέμα του καπνίσματος. Για εμάς, η Αστυπάλαια λειτούργησε και συνεχίζει να λειτουργεί ως φωτεινό παράδειγμα πρωτοποριακής στρατηγικής και γι' αυτόν τον λόγο την υποστηρίξαμε. Θεωρώ πως έχει βοηθήσει σημαντικά το νησί στο να κερδίσει πολλές θέσεις στην παγκόσμια κατάταξη των τουριστικών προορισμών.

Όταν το 2019 δώσατε μετοχές 1.000.000 ευρώ στους εργαζόμενους της εταιρείας, είχατε πει ότι «γινόμαστε όλοι συνδιαμορφωτές και (συμ)μέτοχοι στο κοινό μας μέλλον». Πώς θα διατηρήσετε αυτόν τον στόχο της συνδιαμόρφωσης του κοινού μέλλοντος;

Η Παπαστράτος είναι οι άνθρωποί της. Έχουμε κάνει μια τεράστια επιχειρηματική στροφή, στην οποία δεν έχει μείνει κανένας πίσω. Αλλάξαμε ριζικά το εργοστάσιό μας, εντάξαμε νέες τεχνολογίες, και πάλι δεν αφήσαμε κανέναν πίσω. Φροντίσαμε όλοι να έχουν τη θέση τους μέσα στη νέα εποχή για την εταιρεία, εκπαιδεύοντάς τους ή δίνοντάς τους τα απαραίτητα εργαλεία. Πιστεύουμε απόλυτα ότι η συμπερίληψη είναι απαραίτητο συστατικό βιώσιμης ανάπτυξης και επιχειρηματικής λογικής. Η απόφαση να δώσουμε μετοχές σε όλους τους εργαζόμενους ήταν μια συμβολική κίνηση να ευχαριστήσουμε όλους τους ανθρώπους μας που πιστεύουν στο φιλόδοξο όραμα που έχουμε και εργάζονται με αποφασιστικότητα για να το επιτύχουμε.

Τρία χρόνια μετά την έναρξη της προσπάθειας για έναν «κόσμο χωρίς τσιγάρο», δικαιώθηκε η επιλογή σας για τη συγκεκριμένη επένδυση; Ποιο είναι το επόμενο βήμα στην προσπάθειά σας;

Σήμερα αισθανόμαστε πιο σίγουροι από ποτέ. Μπορεί αρχικά το όραμα να έμοιαζε φιλόδοξο, σήμερα ωστόσο αποδεικνύεται απόλυτα αναγκαίο και, παράλληλα, ζητούμενο της ίδιας της κοινωνίας. Έχουμε την ευθύνη να δώσουμε καλύτερες εναλλακτικές για όσους συνεχίζουν να καπνίζουν.

Και δεν μένουμε στα λόγια. Έχουμε περάσει στην πράξη, πάντα με την υποστήριξη της επιστήμης. Στο ξεκίνημα της νέας δεκαετίας θέσαμε ήδη τον επόμενο τολμηρό στόχο μας: έως το τέλος του 2021, 1 εκατομμύριο Έλληνες να σβήσουν μια για πάντα το τσιγάρο. Και καλέσαμε ανοιχτά την πολιτεία και την κοινωνία να συμβάλουν σε αυτό. Για ένα μέλλον προς το καλύτερο, για εμάς και τα παιδιά μας.

ΑΝΑΔΡΟΜΙΚΑ ΜΟΝΟ ΓΙΑ… ΚΥΡΙΕΣ ΣΥΝΤΑΞΕΙΣ

ΧΑΡΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ

Το κεφάλαιο «αναδρομικά» επιχειρεί να κλείσει η κυβέρνηση, που στην προσπάθειά της να αποφύγει τα χειρότερα –και συγκεκριμένα νέες προσφυγές συνταξιούχων– καλύπτει άπαντες. Η ρύθμιση είναι οριζόντια και περιλαμβάνει όχι μόνο όσους προσέφυγαν δικαστικά αλλά και όσους δεν ακολούθησαν αυτόν τον δρόμο. Μάλιστα, τις ανακοινώσεις έκανε από το βήμα της Βουλής ο ίδιος ο πρωθυπουργός, Κυριάκος Μητσοτάκης, ο οποίος βέβαια απέκλεισε το ενδεχόμενο για περισσότερα «βοηθήματα» εντός του 2020, καθώς θα πρέπει να χρηματοδοτηθούν και οι ένοπλες δυνάμεις.

Αυτή είναι η μία όψη του νομίσματος. Η άλλη είναι ότι τα αναδρομικά θα αφορούν μόνο τις κύριες συντάξεις και όχι τις επικουρικές και τα «δώρα». Είναι αυτονόητο ότι το τελικό ποσό που θα λάβουν στα χέρια τους οι συνταξιούχοι θα είναι πολύ χαμηλότερο απ' ό,τι υπολόγιζαν αρχικά, γεγονός που αποτέλεσε και σημείο πολιτικής αντιπαράθεσης μεταξύ κυβέρνησης και κομμάτων της αντιπολίτευσης. Πηγές από το υπουργείο Εργασίας εξηγούσαν ότι η απόφαση ελήφθη καθώς οι νομικοί, ερμηνεύοντας τις πρόσφατες αποφάσεις του ΣτΕ, έκριναν ότι αφορούν μόνο τις επιστροφές αναδρομικών ποσών σε κύριες συντάξεις όσων προσέφυγαν στη Δικαιοσύνη και προέρχονται από τον ιδιωτικό τομέα. Παρ' όλα αυτά, η κυβέρνηση, έλεγαν, επέλεξε την επιστροφή των ποσών και σε αυτούς που δεν προσέφυγαν στη Δικαιοσύνη, αλλά και στους συνταξιούχους του Δημοσίου, για τους οποίους άλλωστε εκκρεμεί η έκδοση απόφασης από το Ελεγκτικό Συνέδριο.

> *Η κυβέρνηση πρόκειται να καταβάλει «εφάπαξ» μέχρι το τέλος του χρόνου τα αναδρομικά για τις κύριες συντάξεις στους συνταξιούχους τόσο του δημόσιου όσο και του ιδιωτικού τομέα.*

«Τα δημοσιονομικά περιθώρια του κράτους δεν είναι απεριόριστα» τόνιζαν κυβερνητικές πηγές στην προσπάθειά τους να αιτιολογήσουν την απόφαση της κυβέρνησης. «Και ειδικά σε μια περίοδο πρωτόγνωρης κρίσης, εξαιτίας της πανδημίας του κορονοϊού. Αυτή η δυνατότητα υπάρχει αυτή τη στιγμή και πάντα λαμβάνεται υπόψη η διαγενεακή αλληλεγγύη και η γενικότερη κατάσταση της οικονομίας, που έχει πλήξει σημαντικούς κλάδους στον κόσμο της εργασίας» πρόσθεσαν, μεταξύ άλλων.

Επίσης, αίσθηση προκαλεί και η νομοθετική πρόβλεψη ότι με την καταβολή των αναδρομικών αποσβένονται και οποιαδήποτε άλλες αξιώσεις των συνταξιούχων, κάτι που παραπέμπει σε μελλοντικές προσφυγές των απόμαχων της εργασίας.

Την ίδια στιγμή οι ειδικοί της κοινωνικής ασφάλισης επισημαίνουν ότι η κυβερνητική τροπολογία αφήνει εκτός σχεδόν το 60% των συνταξιούχων, κυρίως χαμηλοσυνταξιούχους, και συγκεκριμένα τους αγρότες και όσους είχαν άθροισμα κύριας και επικουρικής σύνταξης κάτω από 1.000 ευρώ. Βάσει των εκτιμήσεων, τα ποσά θα κυμαίνονται από 550 έως 7.000 ευρώ μεικτά, με μεσοσταθμικό ποσό που θα λάβουν περίπου 850.000 με 1 εκατομμύριο συνταξιούχοι κοντά στα 900 με 1.000 ευρώ.

Εφάπαξ καταβολή εντός του 2020

Πιο αναλυτικά, λοιπόν, η κυβέρνηση πρόκειται να καταβάλει «εφάπαξ» μέχρι το τέλος του χρόνου τα αναδρομικά για τις κύριες συντάξεις στους συνταξιούχους τόσο του δημόσιου όσο και του ιδιωτικού τομέα. Το συνολικό κόστος υπολογίζεται στα 1,4 δισ. ευρώ και αναλύεται ως εξής: 900 εκατ. ευρώ αντιστοιχούν στα αναδρομικά που θα λάβουν οι συνταξιούχοι του ιδιωτικού τομέα, ενώ τα υπόλοιπα 500 εκατ. ευρώ που αφορούν τους συνταξιούχους του Δημοσίου θα προβλεφθούν νομοθετικά μόλις εκδοθεί η απόφαση του Ελεγκτικού Συνεδρίου.

Τα παραπάνω προκύπτουν από την έκθεση του Γενικού Λογιστηρίου του Κράτους που περιλαμβάνεται στην τροπολογία για τα αναδρομικά που κατέθεσε στη Βουλή ο υπουργός Οικονομικών, Χρήστος Σταϊκούρας. Όπως ξεκαθαρίζεται, η τροπολογία αφορά δαπάνη 900 εκατ. ευρώ για τα αναδρομικά των συνταξιούχων του ιδιωτικού τομέα.

Αναφερόμενος στον χρόνο καταβολής των αναδρομικών, ο κ. Σταϊκούρας, μιλώντας σε τηλεοπτικό σταθμό, υποστήριξε: «Φέτος, το συντομότερο δυνατόν, μετά τον Δεκαπενταύγουστο, θα κάνουμε το καλύτερο δυνατό για να δώσουμε τα ποσά. Θα επιδιώξουμε να μην είναι στο τέλος του χρόνου, αλλά νωρίτερα. Η κρίση είναι σε εξέλιξη και πρέπει να έχουμε στα χέρια μας ταμειακά διαθέσιμα, τα εφόδια που απαιτούνται για την αντιμετώπιση των συνεπειών της υγειονομικής κρίσης».

Απαντώντας στα πυρά της αντιπολίτευσης, επισήμανε: «Υλοποιούμε τις δικαστικές αποφάσεις, και όχι έναντι όσων έχουν προσφύγει, αλλά για περίπου 2,3 εκατομμύρια συνταξιούχους του ιδιωτικού και του δημοσίου τομέα, που θα μοιραστούν περίπου 1,4 δισ. ευρώ. Υλοποιούμε τη δικαστική απόφαση στο ακέραιο».

Πάντως, νομικοί κύκλοι θεωρούν σίγουρο ότι οι συνταξιούχοι δεν θα παραδώσουν τα όπλα και ότι θα εξακολουθήσουν να διεκδικούν τα κομμένα «δώρα» και τις επικουρικές, ενώ έως το τέλος του έτους εκτιμούν ότι θα ανοίξει νέος κύκλος μαζικών προσφυγών στη Δικαιοσύνη. Είναι χαρακτηριστική η αναφορά του δικηγόρου Λουκά Αποστολίδη, ο οποίος διαχειρίστηκε την αγωγή που δικάστηκε στο ΣτΕ πιλοτικά, για «προσβολή στις αποφάσεις των Ανωτάτων Δικαστηρίων» και «νομικό πραξικόπημα». Σύμφωνα με τον κ. Αποστολίδη, όποια κι αν είναι η δικαιολογία της εκτελεστικής εξουσίας, οι περικοπές και ο περιορισμός εφαρμογής των αποφάσεων Ολομέλειας ΣτΕ και Ελεγκτικού Συνέδριου αποτελούν συνταγματική εκτροπή, αφού παραβιάζεται η συνταγματική αρχή της διάκρισης των εξουσιών.

Στον αντίποδα, στελέχη των ασφαλιστικών ταμείων εκτιμούν ότι η απόφαση ήταν η μόνη δυνατή στο πλαίσιο της δημοσιονομικής στενότητας, αλλά ακόμη κι αυτό το κονδύλι των 1,4 δισ., που θα εκταμιευθεί μάλλον τα Χριστούγεννα, θα οδηγήσει σε ελλείμματα τα ταμεία.

ΜΙΑ ΑΒΕΒΑΙΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

ΤΟΥ ΦΑΝΗ ΒΑΡΤΖΟΠΟΥΛΟΥ*

«Όλα αυτά τα έκανα... για να καταλάβουν πως οδήγησαν τους Έλληνες να διαλύσουν την Τουρκία. Από τότε, όμως, που οι Έλληνες έγιναν κράτος, πίστευα ότι μπορούσαν να κρατήσουν ό,τι ελληνικό υπάρχει, για να σταματήσει για πάντα ο πόλεμος μεταξύ μας. Γι' αυτό επιζητώ την ελληνοτουρκική φιλία». Για τον Κεμάλ Ατατούρκ το Σύμφωνο Ελληνοτουρκικής Φιλίας του 1930 ήταν το επιστέγασμα μιας μακράς πορείας μετά το τέλος της μικρασιατικής εκστρατείας ή του απελευθερωτικού αγώνα από την τουρκική οπτική. Η Συνθήκη της Λωζάννης του 1923 είχε ήδη βάλει ταφόπλακα στα οράματα του οθωμανισμού και της Μεγάλης Ιδέας. Βενιζέλος και Κεμάλ ξόδεψαν την επόμενη δεκαετία προσπαθώντας να πείσουν τη κοινή γνώμη των δύο λαών για το οριστικό αυτής της εξέλιξης.

Οι δεκαετίες πέρασαν και οι ισορροπίες άλλαξαν. Είναι σήμερα δύσκολο να πιστέψει κανείς ότι η μικρή Ελλάδα αποτελεί υπαρξιακή απειλή για την πολυπληθέστερη, μεγαλύτερη και ισχυρότερη Τουρκία, όπως έναν αιώνα πριν. Στα μάτια πολλών Τούρκων, ωστόσο, η Ελλάδα είναι κατά μία έννοια ο δούρειος ίππος της χριστιανικής Δύσης, που με την πρόφαση του ευρωπαϊσμού θέλει να αναγκάσει την Τουρκία να παραιτηθεί από τις ηγεμονικές της δυνατότητες. Ακόμα και στις πιο φιλοευρωπαϊκές της στιγμές, άλλωστε, η Τουρκία δεν έκρυβε ότι ήθελε να εισέλθει στην Ε.Ε. εν πολλοίς με τους δικούς της όρους, χωρίς να αναγνωρίσει π.χ. τη γιγαντιαία κουρδική μειονότητα.

Κινητήριος μοχλός γι' αυτή τη μετάλλαξη θεωρείται ο Ερντογάν και οι σουλτανικοί του οραματισμοί με παλάτια, νεποτισμό, διαφθορά και παραβίαση ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Το συμπέρασμα αυτό βασίζεται προβλέψιμα στην πεποίθηση ότι τα έθνη ορίζονται από την ιδιοσυγκρασία του εκάστοτε ηγέτη. Τις περισσότερες φορές, ωστόσο, η κύρια προσπάθεια των εκλεγμένων κυρίως ηγετών είναι να καταλαμβάνουν τον πολιτικό χώρο που διαμορφώνεται από την εκάστοτε πραγματικότητα και να ορίζουν βάσει αυτού το όραμά τους. Αυτό έκανε η Μέρκελ όταν προσκάλεσε εκατομμύρια μετανάστες στη Γερμανία, αλλά και ο Τραμπ όταν κατηγόρησε την Κίνα για το εμπορικό έλλειμμα των ΗΠΑ.

Η αλλαγή που συντελέστηκε τα τελευταία 20 χρόνια και στην οποία βασίζεται εν πολλοίς ο Ερντογάν είναι η οικονομική γιγάντωση της Τουρκίας, η οποία την καθιστά την ισχυρότερη χώρα της περιοχής και έρχεται να προστεθεί στα άλλα αντικειμενικά πλεονεκτήματα, όπως η γεωγραφική τοποθεσία και η, λαβωμένη έστω, εικόνα ενός μουσουλμανικού κράτους που αντιπαθεί τον ακραίο ισλαμισμό. Τα δεδομένα δεν μπορούν παρά να προκαλούν προβληματισμό. Το 1980 το ΑΕΠ της Τουρκίας ήταν 20% μεγαλύτερο από της Ελλάδας, έχοντας περίπου τετραπλάσιο πληθυσμό. Το 2000 το ΑΕΠ της Τουρκίας είχε ήδη γίνει διπλάσιο από της Ελλάδας, με έξι φορές μεγαλύτερο πληθυσμό. Σήμερα η διαφορά έχει εκτοξευτεί, με την Ελλάδα να έχει μόλις το 1/4 του ΑΕΠ της Τουρκίας και μόλις το 1/8 του πληθυσμού της.

> *Ο Ερντογάν έδωσε μεγάλη έμφαση κατά τη διακυβέρνησή του σε αυτήν ακριβώς την ανάπτυξη, αντιλαμβανόμενος ότι η μεγέθυνση των δυνατοτήτων της οικονομίας και του κράτους είναι ο παράγοντας που μπορεί να αλλάξει τους όρους του παιχνιδιού και να μετατρέψει την Τουρκία από μια μικρή αναδυόμενη οικονομία σε μεγάλη περιφερειακή δύναμη.*

Στα μέσα του αιώνα ο πληθυσμός της Ελλάδας θα είναι τουλάχιστον 10 φορές μικρότερος και σύμφωνα με το ΔΝΤ το ονομαστικό ΑΕΠ της Τουρκίας θα έχει γίνει 11 φορές μεγαλύτερο, με σχετικά συντηρητικές υποθέσεις.

Ακόμα κι αν υποτεθεί ότι η Τουρκία ξοδεύει το μισό ποσοστό επί του προϋπολογισμού σε σχέση με την Ελλάδα (σήμερα είναι περίπου στο ίδιο επίπεδο), εύλογα αντιλαμβάνεται κανείς ότι οποιαδήποτε συζήτηση για ισορροπία ή έστω λογική σύγκριση εξοπλισμών είναι εντελώς εκτός πραγματικότητας. Με αυτό το δεδομένο, οι συζητήσεις που είχαν το 1978 ο Καραμανλής με τον Ετσεβίτ πραγματοποιήθηκαν σε μια σαφώς ευνοϊκότερη ισορροπία δυνάμεων σε σχέση με αυτήν που αντιμετωπίζουν οι Έλληνες πρωθυπουργοί σήμερα και ακόμα περισσότερο στο μέλλον. Η Τουρκία είναι μια χώρα με νεότερο πληθυσμό και ισχυρές προοπτικές ανάπτυξης και σύμφωνα με εκτιμήσεις θα γίνει μία από τις 10 πλουσιότερες χώρες του κόσμου βάσει ΑΕΠ έως το 2050. Ο Ερντογάν έδωσε μεγάλη έμφαση κατά τη διακυβέρνησή του σε αυτήν ακριβώς την ανάπτυξη, αντιλαμβανόμενος ότι η μεγέθυνση των δυνατοτήτων της οικονομίας και του κράτους είναι ο παράγοντας που μπορεί να αλλάξει τους όρους του παιχνιδιού και να μετατρέψει την Τουρκία από μια μικρή αναδυόμενη οικονομία σε μεγάλη περιφερειακή δύναμη.

Οι πρόσφατες οικονομικές δυσκολίες της Τουρκίας είναι σίγουρα σημαντικές και την έχουν ωθήσει σε πολεμικές περιπέτειες για εσωτερικούς, σε μεγάλο βαθμό, λόγους. Αυτό κάνει πολλούς να αναθαρρούν, πιστεύοντας ότι η πλάστιγγα θα γείρει ενάντια στη γείτονα. Η αλήθεια είναι ότι κοιτώντας κανείς τη μεγάλη εικόνα θα διαπιστώσει ότι για τον Ερντογάν το «γαία πυρί μιχθήτω» δεν ήταν ποτέ ρεαλιστική επιλογή, αφού γνωρίζει να υπερκερά μαεστρικά τα όποια εμπόδια, όταν δεν μπορεί πλέον να επιβληθεί, όπως έγινε το 2001 με το ΔΝΤ. Η οικονομική κρίση αφορά κυρίως θέματα δανεισμού σε ξένο νόμισμα και πληθωριστικών πιέσεων και όχι μια δομική αδυναμία της οικονομίας, της οποίας οι προοπτικές παραμένουν ισχυρές. Είναι αστείο να μιλάει κανείς για συστημικό κίνδυνο όταν το χρέος της Τουρκίας είναι σε απόλυτο αριθμό μικρότερο από αυτό της Ελλάδας, παρά την τεράστια διαφορά στα μεγέθη της οικονομίας. Υπάρχουν φυσικά άλλα θέματα, όπως η διαφορά πλούτου Ανατολής-Δύσης, η νομισματική αστάθεια, το κουρδικό ζήτημα, η κατά κεφαλήν δαπάνη για υγεία και παιδεία κ.ά., τα οποία σίγουρα αποτελούν πηγές προβληματισμού. Αυτά, ωστόσο, είναι κυρίως ζητήματα εσωτερικά, τα οποία δεν εμποδίζουν την ηγεσία να ασκεί μια επιθετική εξωτερική πολιτική.

Σε αυτό το πλαίσιο, η σχέση Ελλάδας-Τουρκίας είναι πιθανό τις επόμενες δεκαετίες να μοιάζει πιο πολύ με αυτές της Κίνας με την Ταϊβάν ή της Ρωσίας με την Ουκρανία και την Εσθονία. Μια μεγάλη, ισχυρή στρατιωτικά χώρα που τρομοκρατεί συστηματικά τον αδύναμο γείτονά της, ο οποίος βασίζεται αναγκαστικά σε συμμαχίες για την ασφάλειά του. Υπ' αυτή την οπτική, η ευρωπαϊκή κατεύθυνση της Ελλάδας, η οποία για ένα μεγάλο κομμάτι του πληθυσμού τέθηκε υπό αμφισβήτηση το 2015, δεν αποτελεί πολιτική, οικονομική ή πολιτισμική επιλογή, αλλά υπαρξιακή αναγκαιότητα. Τη στιγμή που ο Ερντογάν στέκεται ευσταλής δίπλα στους ηγέτες Αμερικής και Ρωσίας, η Ελλάδα μπορεί μόνο να χρησιμοποιεί τις διπλωματικές οδούς και να επαφίεται στην ευρωπαϊκή αλληλεγγύη.

Παρά ταύτα, η συντροφικότητα των στρατιωτικών και πολιτικών μας συμμάχων δεν είναι ατέρμονη και η επίκληση για οποιαδήποτε βοήθεια πρέπει να γίνεται με τρόπο έμμετρο και αφού πρώτα έχουν εξαντληθεί όλα τα ίδια μέσα. Παράλληλα, αν και εφόσον συνεχιστεί η απόκλιση στη σχετική δύναμη των δύο χωρών, ίσως θα ήταν σοφό η Ελλάδα να επιδιώξει μια νέα ρεαλπολιτίκ, χωρίς μαξιμαλισμούς, ώστε να γίνει επιτέλους πραγματικότητα η επιθυμία του Βενιζέλου και του Κεμάλ. Σε αντίθετη περίπτωση, ο ελληνισμός κινδυνεύει τις επόμενες δεκαετίες να βρεθεί ίσως για πρώτη φορά πίσω από την Τουρκία στον ιστορικό χρόνο.

*Ο Φάνης Βαρτζόπουλος εργάζεται ως χρηματοοικονομικός σύμβουλος επιχειρήσεων στο Λονδίνο. E-mail: fvartzopoulos@yahoo.gr.

ΑΝΟΙΓΕΙ Η ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΔΟΤΗΣΗ ΤΩΝ ΔΑΝΕΙΩΝ

ΧΑΡΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ

Στις αρχές της επόμενης εβδομάδας, εκτός απροόπτου, αναμένεται να ανοίξει η πλατφόρμα όπου οι δανειολήπτες που έχουν πληγεί από την κρίση του κορονοϊού θα έχουν τη δυνατότητα να αιτούνται κρατικής επιδότησης για τις δόσεις των δανείων τους. Οι ενδιαφερόμενοι θα εισέρχονται στην ηλεκτρονική πλατφόρμα με τους κωδικούς του Taxisnet και το σύστημα αυτόματα θα αντλεί όλα τα δεδομένα για το εισόδημα και την περιουσία τους, ώστε να προκύπτει αν είναι δικαιούχοι ή μη. Αμέσως μετά θα πραγματοποιείται διασταύρωση των στοιχείων, προκειμένου να διαπιστωθεί αν ο δανειολήπτης πληροί τα κριτήρια και μπορεί να ενταχθεί στο πρόγραμμα-γέφυρα.

Οι δικαιούχοι

Σύμφωνα με τις διατάξεις του νομοσχεδίου του υπουργείου Οικονομικών, επιδοτούνται για εννέα μήνες όλα τα στεγαστικά και επιχειρηματικά δάνεια με υποθήκη την κύρια κατοικία. «Οι δικαιούχοι του προγράμματος είναι διευρυμένοι σε σχέση με το πρόγραμμα προστασίας της πρώτης κατοικίας που βρήκαμε από την προηγούμενη κυβέρνηση» είπε ο υπουργός Οικονομικών, Χρήστος Σταϊκούρας, από το βήμα της Βουλής και επισήμανε ότι στο πρόγραμμα εντάσσονται:

- Φυσικά πρόσωπα εργαζόμενοι σε κλάδους που έχουν πληγεί, άνεργοι που λαμβάνουν έκτακτη στήριξη, ελεύθεροι επαγγελματίες σε πληγέντες κλάδους.
- Φυσικά πρόσωπα με σημαντική μείωση του μηνιαίου μισθού τους.
- Επαγγελματίες που παρουσίασαν μείωση της εμπορικής δραστηριότητάς τους.
- Δικαιούχοι που έλαβαν ενίσχυση με τη μορφή της επιστρεπτέας προκαταβολής.
- Φυσικά πρόσωπα που εντάσσονται στον μηχανισμό ενίσχυσης της απασχόλησης «ΣΥΝ-ΕΡΓΑΣΙΑ».
- Ιδιοκτήτες ακινήτων που λαμβάνουν μειωμένο ενοίκιο.

«Για όλες αυτές τις κατηγορίες πληγέντων παρέχουμε επιδότηση τόσο για τα εξυπηρετούμενα όσο και για τα μη εξυπηρετούμενα δάνεια, ενώ το πρόγραμμα της προηγούμενης κυβέρνησης επιδοτούσε μόνο τα δάνεια που ήταν μη εξυπηρετούμενα στο τέλος του 2018» είπε ο υπουργός και ανέφερε ενδεικτικά ότι επιδοτείται η μηνιαία δόση των εξυπηρετούμενων δανείων σε ποσοστό 90% κατά το 1ο τρίμηνο, 80% το 2ο τρίμηνο και 70% το 3ο τρίμηνο.

Τα κόκκινα δάνεια

Σε ό,τι αφορά τα μη εξυπηρετούμενα δάνεια, τα κριτήρια επιλεξιμότητας είναι διευρυμένα έναντι του προγράμματος της προηγούμενης κυβέρνησης:

- Η αξία της κύριας κατοικίας τους να μην ξεπερνά τα 250.000 ευρώ (όπως ήταν και στο πρόγραμμα της προηγούμενης κυβέρνησης).
- Το υπόλοιπο του δανείου να μην ξεπερνά τα 250.000 ευρώ (έναντι 130.000 ευρώ στο πρόγραμμα της προηγούμενης κυβέρνησης).
- Το οικογενειακό εισόδημα να μην ξεπερνά τα 45.000 ευρώ (έναντι 36.000 ευρώ στο πρόγραμμα της προηγούμενης κυβέρνησης).
- Οι καταθέσεις να μην ξεπερνούν τα 25.000 ευρώ (έναντι 15.000 ευρώ στο πρόγραμμα της προηγούμενης κυβέρνησης).
- Η συνολική ακίνητη περιουσία να μην ξεπερνά τα 500.000 ευρώ (έναντι 280.000 ευρώ στο πρόγραμμα της προηγούμενης κυβέρνησης).

> *Επιδοτούνται για εννέα μήνες όλα τα στεγαστικά και επιχειρηματικά δάνεια με υποθήκη την κύρια κατοικία.*

Νέο πλαίσιο για ρύθμιση οφειλών

Εν τω μεταξύ, ο κ. Σταϊκούρας προανήγγειλε τη θεσμοθέτηση ενός νέου πλαισίου για τη ρύθμιση οφειλών, που θα τεθεί σύντομα σε διαβούλευση. «Το νέο θεσμικό πλαίσιο θα αντικαταστήσει όλα τα επιμέρους εργαλεία ρύθμισης οφειλών που υπάρχουν σήμερα» υπογράμμισε.

Όπως επισήμανε ο κ. Σταϊκούρας, το πλαίσιο ρύθμισης οφειλών και πτώχευσης φυσικών προσώπων θα περιλαμβάνει τη δυνατότητα συνολικής ρύθμισης και αναδιάρθρωσης όλων των χρεών, τη δυνατότητα απαλλαγής απ' όλες τις οφειλές, την παροχή δεύτερης ευκαιρίας για υπερχρεωμένους δανειολήπτες οι οποίοι αδυνατούν να εξυπηρετήσουν τις οφειλές τους, και θα λαμβάνει πρόνοια αφενός για δανειολήπτες που ανήκουν σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες και αφετέρου για τον εντοπισμό των στρατηγικών κακοπληρωτών.

Διατηρείται το 30% για τις αποδείξεις

Παρά την κρίση του κορονοϊού, η κυβέρνηση ανακοίνωσε ότι παραμένει το ποσοστό του 30% του εισοδήματος και έως 20.000 ευρώ δαπανών που πρέπει να πραγματοποιηθούν με «πλαστικό χρήμα», προκειμένου ο φορολογούμενος να αποφύγει το «πέναλτι» κατά την εκκαθάριση της δήλωσης.

Αυτό αναφέρει απόφαση του υφυπουργού Οικονομικών, Απόστολου Βεσυρόπουλου, καθώς, σύμφωνα με παράγοντες του υπουργείου, διαπιστώθηκε, ειδικά στην καραντίνα, αύξηση της κατανάλωσης με ηλεκτρονικά μέσα πληρωμής, οπότε καλύπτεται το συγκεκριμένο ποσοστό. Παράλληλα, ισχύει για συγκεκριμένες κατηγορίες φορολογουμένων η απαλλαγή από την υποχρέωση πραγματοποίησης δαπανών με ηλεκτρονικά μέσα πληρωμής και η απαίτηση προσκόμισης των αποδείξεων.

Στον υπολογισμό του πραγματικού εισοδήματος δεν περιλαμβάνονται το ποσό της ειδικής εισφοράς αλληλεγγύης, το ποσό της διατροφής που δίνεται από τον φορολογούμενο στον/στη διαζευγμένο/-η σύζυγο ή σε μέρος συμφώνου συμβίωσης ή/και σε εξαρτώμενο τέκνο του, εφόσον αυτό καταβάλλεται με ηλεκτρονικά μέσα πληρωμής. Επιπλέον, δεν περιλαμβάνεται το εισόδημα που προκύπτει από την προστιθέμενη διαφορά τεκμηρίων.

Για τον φορολογούμενο του οποίου είναι κατασχεμένοι ένας ή περισσότεροι λογαριασμοί –πλην του ακατάσχετου λογαριασμού–, οποτεδήποτε έως την 31η Δεκεμβρίου του οικείου φορολογικού έτους, το όριο των δαπανών που πρέπει να καταβληθούν με τη χρήση ηλεκτρονικών μέσων πληρωμής περιορίζεται στα 5.000 ευρώ.

Επίσης, στην περίπτωση που οι δαπάνες που έχουν πραγματοποιηθεί εντός του εκάστοτε φορολογικού έτους και αφορούν καταβολές φόρου εισοδήματος φυσικών προσώπων και ΕΝΦΙΑ, ανεξαρτήτως του χρόνου βεβαίωσης αυτών, δανειακές υποχρεώσεις προσωπικές ή επαγγελματικές προς χρηματοπιστωτικά ιδρύματα (στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό) και ενοίκια υπερβαίνουν το 60% του πραγματικού εισοδήματος, τότε το απαιτούμενο ποσοστό δαπανών περιορίζεται στο 20%, υπό την προϋπόθεση ότι οι ανωτέρω δαπάνες έχουν καταβληθεί με ηλεκτρονικά μέσα πληρωμής. Στα ενοίκια περιλαμβάνεται το ποσό που καταβάλλεται για ενοίκιο κύριας ή/και δευτερεύουσας κατοικίας του φορολογούμενου, επαγγελματικής στέγης, καθώς και το ποσό που καταβάλλεται για ενοίκιο κατοικίας των εξαρτώμενων τέκνων του που φοιτούν σε άλλη πόλη.

Δημήτρης Παρασκευής, αν. καθηγητής Επιδημιολογίας

«Ιδιαίτερα κρίσιμος για την εξέλιξη της επιδημίας ο Αύγουστος»

ΣΤΟΝ ΓΙΩΡΓΟ ΣΑΚΚΑ

Ο αναπληρωτής καθηγητής Επιδημιολογίας και μέλος της επιτροπής εμπειρογνωμόνων του υπουργείου Υγείας Δημήτρης Παρασκευής μιλά στην F.S. για τις τελευταίες εξελίξεις στο μέτωπο της επιδημίας.

Τις τελευταίες δύο εβδομάδες έχει σημειωθεί σημαντική αύξηση των εγχώριων κρουσμάτων κορονοϊού, ενώ έχουν μειωθεί τα εισαγόμενα. Πώς σχολιάζετε αυτή την εξέλιξη; Θεωρείτε ότι υπάρχει κίνδυνος για τη χώρα;

Γενικά για τον κορονοϊό σαφώς και τα εισαγόμενα κρούσματα αυξάνουν τον κίνδυνο, όμως αυτό είναι η μία παράμετρος. Η δεύτερη παράμετρος είναι κατά πόσο τηρούνται τα μέτρα προστασίας. Φαίνεται, πάντως, ότι λόγω του γεγονότος ότι έχουμε μικρό αριθμό εισαγωγών σε νοσοκομεία, μικρό αριθμό νοσηλειών, κατά πάσα πιθανότητα ο ιός εντοπίζεται σε νεότερες ηλικίες. Και αυτό μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι πιθανόν η αύξηση των κρουσμάτων να οφείλεται κυρίως στη χαλάρωση των μέτρων προστασίας. Γιατί βλέπουμε ότι οι νεαρότερες ηλικίες είναι λιγότερο προσεκτικές. Άρα τα εγχώρια κρούσματα είναι αποτέλεσμα διασποράς προφανώς λόγω της μη τήρησης των μέτρων και επίσης λόγω του αυξημένου κινδύνου που δημιουργήθηκε λόγω του τουρισμού και των αυξημένων αφίξεων. Αν όλοι εμείς τηρούσαμε τα μέτρα προστασίας, δεν θα ήταν παρά ελάχιστα τα νέα εγχώρια κρούσματα.

Αν αυτή η τάση διατηρηθεί, πιστεύετε ότι σύντομα θα έχουμε έξαρση της επιδημίας;

Αυτό είναι κάτι που δεν μπορούμε να το προβλέψουμε με ασφάλεια, αλλά φυσικά δεν επιθυμούμε να αυξηθούν περισσότερο τα κρούσματα. Ακόμη κι αν παραμείνει αυτή η τάση, εγκυμονεί κινδύνους, καθώς πάντα υπάρχει ο κίνδυνος να δημιουργηθεί κάποια εστία υπερμετάδοσης.

Επίσης να επισημάνω ότι η περίοδος προς το τέλος Αυγούστου είναι ακόμα πιο επικίνδυνη λόγω αύξησης των αφίξεων, του πιο εκτεταμένου εγχώριου τουρισμού, της μεγαλύτερης τάσης χαλάρωσης στην τήρηση των μέτρων που ενδεχομένως να αντιμετωπίσουμε λόγω και των θερινών διακοπών. Συνεπώς όλα αυτά καθιστούν την κατάσταση πολύ επικίνδυνη.

Σχετικά με τη χρήση μάσκας, ποια είναι η δική σας τοποθέτηση; Θεωρείτε ότι το μέτρο θα έπρεπε να εφαρμοστεί σε ευρύτερη κλίμακα;

Γενικά, είμαστε υπέρ της χρήσης μάσκας, δεδομένου ότι έχει ανακοινωθεί πως μειώνει τον κίνδυνο για μεταδόσεις, συνεπώς μας βοηθά να ελέγξουμε και να περιορίσουμε τη διασπορά. Ειδικά στους εσωτερικούς χώρους, όπου δεν υπάρχει επαρκής εξαερισμός και ο κίνδυνος μετάδοσης είναι πολύ μεγαλύτερος λόγω του ότι ενδεχομένως να υπάρχει συγχρωτισμός κ.ο.κ.

Αναμφισβήτητα, λοιπόν, η χρήση της μάσκας είναι προς τη σωστή κατεύθυνση και αυτό το λέει και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αλλά και το έχουν εφαρμόσει κι άλλες χώρες. Υπάρχει βέβαια κι ένα μεγάλο «αλλά»: όλα τα μέτρα είναι προς τη σωστή κατεύθυνση, αλλά με δεδομένο ότι αυτά τηρούνται και εφαρμόζονται σωστά. Αυτό ισχύει και για τη χρήση μάσκας, που καμιά φορά βλέπουμε είτε να μην τηρείται καθόλου είτε να χρησιμοποιείται πλημμελώς, δηλαδή να μην εφαρμόζεται σωστά. Η μάσκα περιορίζει σημαντικά την εκπομπή σταγονιδίων από εμάς, αλλά πρέπει να χρησιμοποιείται σωστά και να καλύπτει και το στόμα και τη μύτη.

Αν αυτή η πορεία των κρουσμάτων συντηρηθεί, πιστεύετε ότι θα επηρεαστεί ο δείκτης μεταδοτικότητας, ο γνωστός Rt;

Χωρίς να θέλω να προκαταλάβω τις εξελίξεις και χωρίς να υπάρχει απόλυτη σιγουριά σε αυτό, θα ήθελα να πω ότι κατά πάσα πιθανότητα αυτή η πορεία δείχνει ότι θα επηρεάσει τη διαμόρφωση του Rt και ότι μάλλον θα σημειωθεί μια σχετικά μικρή αύξηση.

Πώς θα σχολιάζατε κάποιους οι οποίοι αμφισβητούν ακόμα και την ύπαρξη του κορονοϊού και αδιαφορούν για την τήρηση των μέτρων και δη τη χρήση μάσκας;

Βρισκόμαστε σε μια περίοδο που η επιστήμη έχει κάνει θαύματα και φυσικά θα πρέπει να εμπιστευόμαστε την τεκμηριωμένη γνώση. Δεν βρισκόμαστε στην περίοδο του Μεσαίωνα, που η γνώση μας βασιζόταν στο τι πιστεύει και τι θεωρεί ο καθένας ότι είναι σωστό.

Δεν πρέπει να μας επηρεάζει το γεγονός ότι ο ιός και η ασθένεια δεν είναι κάτι ορατό. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχει η νόσος. Για παράδειγμα, και ο ιός της γρίπης δεν είναι ορατός, αλλά οι περισσότεροι πιστεύουν στην ύπαρξη και στις συνέπειες της νόσου.

Γι' αυτό εμπιστευόμαστε την επιστήμη, διότι είναι το μόνο είδος μελέτης που είναι τεκμηριωμένο και συνεπώς είναι αξιόπιστο. Δεν χωράει αμφιβολία ότι είναι άτοπο να υποστηρίζει κανείς ότι επειδή δεν πιστεύει δεν φοράει μάσκα και δεν τηρεί τα μέτρα.

Κι επίσης κάτι πολύ σημαντικό: Επειδή πρόκειται για ένα μολυσματικό, δηλαδή μεταδιδόμενο, νόσημα, αυτό αποκτά τον χαρακτήρα προσωπικής ευθύνης του καθενός να προστατεύει και τους υπόλοιπους. Δηλαδή δεν πρόκειται για ένα νόσημα το οποίο απλώς το έχει κάποιος και άρα μπορεί να σκεφτεί ό,τι θέλει για τον εαυτό του, διότι μπορεί να θέσει σε κίνδυνο τη ζωή κι άλλων ανθρώπων.

Quo vadis... ελληνικό μπάσκετ;

ΝΙΚΟΣ ΦΕΤΟΚΑΚΗΣ

Ποιος από τους 40+ αναγνώστες μπορεί να ξεχάσει τις «Πέμπτες του Άρη» στο τέλος της δεκαετίας του '80, που όλη η Ελλάδα κλεινόταν στο σπίτι για να δει τον Γκάλη, τον Γιαννάκη και τους υπόλοιπους να δίνουν μάχες με τεράστια κλαμπ της Ευρώπης, να παίζουν Φ4 και να κάνουν όσους κατοικούν σε τούτη την πανέμορφη γωνιά του πλανήτη να δηλώνουν πως, ναι, ok, είμαι Παναθηναϊκός, Ολυμπιακός, ΑΕΚ, αλλά και Άρης. Από την άλλη, μόνο με Αλτοχάιμερ μπορούν να σβηστούν από τη μνήμη οι ομαδάρες του Παναθηναϊκού με τα έξι ευρωπαϊκά τενεκεδάκια, η τάπα του γίγαντα Στόγιαν στο Παρίσι, η νίκη στον τελικό στην Μπολόνια, ή ακόμη η ομαδάρα του «ξανθού» με την ΑΕΚ, που έφτασε ένα βήμα από την κατάκτηση της Ευρωλίγκα αλλά έπεσε πάνω στην τεράστια Kinder του πιτοιρικά τότε Μεσίνα. Αξέχαστα ασφαλώς και τα τρία ευρωπαϊκά πρωταθλήματα του Ολυμπιακού, με τον «σοφό» Ντούσαν Ίβκοβιτς να τον καθοδηγεί μαεστρικά δύο φορές στην κατάκτηση, αλλά κατόπιν και έναν Έλληνα προπονητή, τον Γ. Μπαρτζώκα, να κάνει το ίδιο, με θριάμβους κόντρα σε οικονομικούς κολοσσούς όπως η Ρεάλ και η ΤΣΣΚΑ. Άλλα ευρωπαϊκά κύπελλα, μικρότερα του Πρωταθλητριών, η ΑΕΚ, ο ΠΑΟΚ, το Μαρούσι, τελικοί ο ΠΑΟΚ στο Πρωταθλητριών, ο Μακεδονικός του συχωρεμένου του Μεσάικου κ.ο.κ.

Και τώρα, τι; Ελάχιστα χρόνια μετά, ενώ με αυτούς τους τίτλους έπρεπε ως χώρα να είμαστε ανάμεσα στις πρώτες δυνάμεις του ευρωπαϊκού μπάσκετ, το μόνο που έχουμε να δείξουμε είναι τέσσερις-πέντε ομάδες που ζουν αξιοπρεπώς λόγω της ωραίας τρέλας των ανθρώπων που τις χρηματοδοτούν κι από κει κι έπειτα το χάος. Ολυμπιακός και Παναθηναϊκός έδιναν τα τελευταία χρόνια μάχη να μπουν στα πλέι-οφ, άντε στο τσακίρ κέφι πάλευαν ή έμπαιναν σε κανένα Φ4, της Euroleague, κρατώντας ένα αξιοπρεπές μπάτζετ λόγω της παρουσίας Γιαννακόπουλου (άγνωστο πώς θα εμφανιστεί το «τριφύλλι» από εδώ και πέρα, μετά το... φευγιό του Δημήτρη) και Αγγελόπουλων, ο Αγγελόπουλος της ΑΕΚ ματώνει κάθε χρόνο και εντέλει έφερε στη Νέα Φιλαδέλφεια ένα Champions League (ουσιαστικά την τρίτη τη τάξει ευρωπαϊκή διοργάνωση) και ένα Διπειρωτικό, ο Λιόλιος στην Πάτρα για τον Προμηθέα κάνει μια τεράστια προσπάθεια να στήσει κάτι ουσιαστικό με βάση στις ακαδημίες, το Περιστέρι με... χαμηλά την μπάλα κρατάει μια καλή θέση στον μπασκετικό, φτωχό πλέον, χάρτη σε Ελλάδα και Ευρώπη, ο Βαγγέλης Τσάπας στον Ιωνικό ως σήμερα ρίχνει λεφτά σε ένα πηγάδι μη βρίσκοντας συμπαραστάτες, ο Ηρακλής ζει και αναπνέει από την αγάπη του Δρακόπουλου και, τέλος, κοινός παρονομαστής σε αυτές τις ομάδες ποιος είναι; Όλες έχουν έναν χρηματοδότη και μετά τίποτα. Τουτέστιν, αν παρ' ελπίδα αποχωρήσει κάποιος από τους παραπάνω, το μέλλον της εκάστοτε ομάδας είναι από αβέβαιο έως και κατασκότεινο.

Πού είναι άραγε η υπόλοιπη Θεσσαλονίκη; Ο Άρης; Ο ΠΑΟΚ; Ο Πανιώνιος; Οι τρεις τους, πιο παρηκμασμένοι από ποτέ, παλεύουν να επιβιώσουν και οικονομικά και αγωνιστικά, χωρίς όμως την παραμικρή προοπτική. Σε όλα τα παραπάνω υπάρχουν ευθύνες με ονοματεπώνυμα. Ο Γιώργος Βασιλακόπουλος είναι δεδομένα ο άνθρωπος που μαζί με τον Γκάλη έβαλε το μπάσκετ στις ζωές μας. Τότε όμως! Παλιά. Ο Γκάλης σταμάτησε τον αθλητισμό, πλέον δεν υπάρχουν 2 ημίχρονα αλλά 4 δεκάλεπτα, η ζωή προχώρησε, όμως ο «σωλήνας» παραμένει εκεί. Ακίνητος και πλέον με τεράστιες ευθύνες για τον μαρασμό του αθλήματος. Παρόμοιες οι ευθύνες του ΕΣΑΚΕ. Νέες ιδέες πουθενά, καμία αξιοπιστία, έξι(!) ξένοι στις ομάδες της Α1, τα ελληνικά ταλέντα «παρκαρισμένα» σε πάγκους και κερκίδες πλην λίγων, ελάχιστη εισροή εσόδων για τις ομάδες και μια λίστα άλλων δυσλειτουργιών που, δυστυχώς, δεν τελειώνει με τίποτα. Στην άλλη πλευρά του λόφου, τεράστιοι αθλητές, μεγάλες προσωπικότητες του μπάσκετ που σταμάτησαν την καριέρα τους (Παπαλουκάς, Διαμαντίδης, Λάζαρος Παπαδόπουλος, αλλά ακόμα και ο μεγάλος Παναγιώτης Γιαννάκης κ.ά.) παρακολουθούν από μακριά, χωρίς να μπορούν να παρέμβουν, αφού κανείς δεν τους ζήτησε ως τώρα τα «φώτα» τους, το ελληνικό μπάσκετ να βρίσκεται σε τέλμα.

Εν έτει 2020 κανείς δεν ξέρει πόσες ομάδες θα αγωνιστούν στο νέο πρωτάθλημα της Α1, αφού ελάχιστες μπορούν να καλύψουν τα στάνταρ που έχει θέσει η διοργανώτρια αρχή και το χειρότερο είναι πως το προϊόν έχει απαξιωθεί σε πολύ μεγάλο βαθμό από τον κόσμο – ούτε στα γήπεδα πολυπηγαίνει, ούτε τηλεοπτικά «χαρίζει» το δίωρό του για να παρακολουθήσει ελληνική Α1. Όλα τα παραπάνω φυσικά επηρεάζουν και τις εθνικές ομάδες μας, αλλά αυτό είναι ένα θέμα που χρειάζεται ξεχωριστή ανάλυση. Σίγουρα όμως το μπάσκετ στη χώρα μας έχει τεράστιο ταλέντο, με την ευλογία μάλιστα να έχει στις τάξεις του έναν από τους καλύτερους παίκτες παγκοσμίως, τον Γιάννη Αντετοκούνμπο, στην ανδρική ομάδα, για να δυσκολεύεται τόσο πολύ να διακριθεί πάλι, όπως παλιά. Λύσεις ασφαλώς και υπάρχουν, αλλά από κάπου πρέπει να ξεκινήσουμε. Φρέσκα μυαλά, φρέσκες ιδέες και πάνω απ' όλα άνθρωποι με γνώσεις και σε κομβικές θέσεις για να γίνει ένα γερό restart. Ταλέντο υπάρχει, δυστυχώς, όμως, δεν αρκεί.

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

ΕΓΚΥΡΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΟΙΧΗΜΑ ΑΠΟ ΤΟ BETARADES.GR

Σκορ και θέαμα στον τελικό!

Οι προτάσεις Στοιχήματος ξεκινάνε από το Κύπελλο Αγγλίας. Το Σάββατο, στις 19:30, θα πραγματοποιηθεί ο μεγάλος τελικός της διοργάνωσης στο «Γουέμπλεϊ». Μετά από πάρα πολλά χρόνια, δεν θα υπάρχει κόσμος στις κερκίδες. Παρ' όλα αυτά, η σημασία του αγώνα παραμένει μεγάλη. Η Άρσεναλ, μάλιστα, περιμένει μόνο μέσω του τροπαίου να βγει στην Ευρώπη. Συνεπώς θα τα δώσει όλα, με το επιθετικό στιλ που τη διακρίνει. Την «κούπα», όμως, θέλει πολύ και η Τσέλσι, η οποία ήταν σε καλή κατάσταση στο τέλος της σεζόν. Αυτό ισχύει και για την Άρσεναλ, παρά το γεγονός ότι δεν πρόλαβε το ευρωπαϊκό εισιτήριο μέσω της Πρέμιερ. Οι «κανονιέρηδες» απέκλεισαν στον ημιτελικό τη Σίτι, με φοβερή εμφάνιση. Ομπαμεγιάνγκ και Λακαζέτ δείχνουν φορμαρισμένοι. Η Τσέλσι απέκλεισε εύκολα τη Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ, με 3-1. Άρσεναλ και Τσέλσι στηρίζονται κυρίως στις επιθετικές αρετές τους. Περιμένουμε έναν ωραίο τελικό, με πολλά γκολ. Το Over 2.5 σε απόδοση 1.93 έχει αξία.

Αντέχει η Γιόνσεπινγκ

Στην Σουηδία τώρα, ξεκινάμε με τη δεύτερη κατηγορία, τη γνωστή Σουπερέταν. Στο πλαίσιο της 10ης αγωνιστικής, η Νόρμπι υποδέχεται τη Γιόνσεπινγκ. Δύο ομάδες που έχουν από 13 βαθμούς και βρίσκονται στη μέση της κατάταξης. Αμφότερες βρίσκονται σε καλή φόρμα. Η Νόρμπι είναι αήττητη εδώ και τέσσερα παιχνίδια, με μία νίκη και τρεις ισοπαλίες. Προέρχεται από το 0-0 με την Εσκιλστούνα. Αμυντικά πατάει καλά, αλλά επιθετικά δυσκολεύεται πολλές φορές. Στην αντίπερα όχθη, η Γιόνσεπινγκ παραμένει αήττητη στα τρία τελευταία ματς που έδωσε. Πήρε μεγάλες νίκες επί Έστερ και Μπράγκε, ενώ την περασμένη αγωνιστική είχε το φοβερό 3-3 με τη Σούντσβαλ. Δεν είναι μεγάλες οι διαφορές των δύο ομάδων. Η Γιόνσεπινγκ δεν φοβάται εκτός έδρας και έχει όλα τα φόντα να διεκδικήσει θετικό αποτέλεσμα. Θα πάμε με τη μεγαλύτερη ασφάλεια του Χ2 σε απόδοση 1.70.

«Κλειστό» το ντέρμπι

Από τη Β΄ Σουηδίας ερχόμαστε στη μεγάλη κατηγορία και το ντέρμπι της Γκέτεμπεργκ με τη Μάλμε. Μπορεί οι γηπεδούχοι να βρίσκονται χαμηλά στη βαθμολογία προς το παρόν, αλλά αυτό το ζευγάρι δεν παύει να είναι ντέρμπι. Η Γκέτεμπεργκ δεν τα πάει καλά στις 11 πρώτες αγωνιστικές. Είναι μόλις στο +3 από τα μπαράζ παραμονής και στο +4 από τον απευθείας υποβιβασμό. Δυσκολεύεται κυρίως στην επίθεση. Προσπαθεί πάντως να βελτιωθεί και μετράει τέσσερις συνεχόμενες ισοπαλίες! Η Μάλμε, από την άλλη, έχει τέσσερις σερί νίκες και ανέβηκε στη δεύτερη θέση, δύο πόντους κάτω από την κορυφή. Αγωνιστικά, οι φιλοξενούμενοι υπερέχουν, αλλά δεν θα έχουν εύκολο έργο. Είναι σκληρό καρύδι η Γκέτεμπεργκ και πρόκειται για ντέρμπι. Περιμένουμε, λοιπόν, ένα «κλειστό» ματς που δεν θα ξεφύγει στο σκορ. Επιλέγουμε Under 2.5 σε απόδοση 2.02.

Κλείνουμε τις βασικές επιλογές μας με την Ιταλία και τη Serie A. Η μάχη της παραμονής φουντώνει για τα καλά την τελευταία αγωνιστική. Μία από τις ομάδες που καίγονται είναι η Λέτσε. Φιλοξενεί, λοιπόν, την Πάρμα και θα αναζητήσει μόνο τη νίκη. Περιμένοντας παράλληλα στραβοπάτημα της Τζένοα με τη Βερόνα. Αυτή τη στιγμή η Λέτσε είναι εντός της ζώνης του υποβιβασμού και στο -1 από τη σωτηρία. Προέρχεται από τη μεγάλη νίκη επί της Ουντινέζε με 1-2. Το Over 2.5 επιβεβαιώθηκε και στα πέντε πιο πρόσφατα παιχνίδια της! Η Πάρμα, με τη σειρά της, είναι αδιάφορη. Δεν έχει κάποιο κίνητρο και θα παίξει απελευθερωμένα, για να κλείσει με χαμόγελα τη σεζόν. Είναι ομάδα που έχει ποιοτικούς παίκτες από τη μέση και μπροστά. Μπορεί να βοηθήσει για να βγει το Over 2.5 σε απόδοση 1.65.

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

Σάββατο 01/08

19:30	Άρσεναλ - Τσέλσι	Over 2.5	1.93

Κυριακή 02/08

15:30	Νόρμπι - Γιόνσεπινγκ	Χ2	1.70
18:30	Γκέτεμπεργκ - Μάλμε	Under 2.5	2.02
21:45	Λέτσε - Πάρμα	Over 2.5	1.65

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΡΟΓΝΩΣΤΙΚΩΝ

Σερί Tips

* **Χάρογκεϊτ - Νοτς Κάουντι (02/08, 17:00):** Η Νοτς Κάουντι μετράει έξι σερί νίκες απέναντι στη σημερινή της αντίπαλο. Το ματς είναι τελικός και το «διπλό» υπάρχει σε απόδοση 2.90. Ίσως οι bookmakers υποτιμούν λίγο τη Νοτς Κάουντι.

* **Σέλτικ - Χάμιλτον (02/08, 18:30):** Η Σέλτικ προέρχεται από δύο συνεχόμενες νίκες στα φιλικά και θέλει να μπει με το δεξί στη σεζόν. Είναι κατά πολύ ανώτερη από τη Χάμιλτον και μπορεί να πάρει μια εμφατική νίκη. Για όσους ψάχνουν τα χάντικαπ, ακόμα και το -2 καλύπτεται από την καλή Σέλτικ.

* **Μπολόνια - Τορίνο (02/08, 21:45):** Είναι τρομερό το σερί της Μπολόνια, που έχει δεχτεί τουλάχιστον ένα γκολ στα 33 τελευταία παιχνίδια της! Απόψε παίζουν δύο ομάδες χωρίς άγχος, που μπορούν να προσφέρουν θέαμα. Στο 1.80 εντοπίζεται το Goal/Goal & Over 2.5.

Goal Tips

* **Χέλσινμποργκ - Χάμαρμπι (02/08, 15:30):** Η Χέλσινμποργκ θα κυνηγήσει μόνο τη νίκη, για να πάρει βαθμολογική ανάσα. Η Χάμαρμπι, όμως, παίζει καλά και μπορεί να τη δυσκολέψει. Το Goal/Goal βρίσκεται στο 1.61, αφού οι ομάδες στηρίζονται κυρίως στην επίθεση.

* **Κάλμαρ - ΑΪΚ Στοκχόλμης (02/08, 15:30):** Το Under 2.5 εντοπίζεται σε απόδοση 1.72 και υπάρχει λόγος. Οι δύο αντίπαλοι είναι στα χαμηλά στρώματα της κατάταξης και θα προσέξουν πάρα πολύ. Δεν αναμένονται ρίσκα στο ματς, κύριο μέλημα η άμυνα!

* **Σασουόλο - Ουντινέζε (02/08, 21:45):** Αδιάφορες βαθμολογικά οι δύο ομάδες, που παίζουν περισσότερο επιθετικά και για το θέαμα τελευταία. Υπάρχει προοπτική το ματς να γίνει θεαματικό, με πολλά τέρματα. Δικαιολογημένα στο 1.55 το Over 2.5.

Head 2 Head

* **ΣΠΑΛ - Φιορεντίνα (02/08, 19:00):** Η ΣΠΑΛ έχει υποβιβαστεί. Η Φιορεντίνα την έχει κερδίσει και στα τρία τελευταία μεταξύ τους ματς και έχει όλα τα φόντα για να το επαναλάβει. Είναι ανώτερη ομάδα και σε καλή φόρμα. Το 2 & Over 1.5 προσφέρεται στο 1.80.

* **Βάρμπεργκ - Έστερσουντ (02/08, 20:30):** Η Έστερσουντ δεν έχει κρατήσει καθαρή εστία σε κανένα από τα τέσσερα τελευταία ματς με τη Βάρμπεργκ. Οι γηπεδούχοι είναι ανώτεροι, λογικά θα βρουν δίχτυα και σήμερα και μπορούν να κερδίσουν. Ο «άσος» παίζεται τώρα στο 1.90.

* **Τζένοα - Βερόνα (02/08, 21:45):** Τα πέντε από τα επτά τελευταία παιχνίδια ανάμεσα στις δύο ομάδες είχαν γκολ εκατέρωθεν. Η Τζένοα καίγεται σήμερα, αλλά η Βερόνα δεν θα παραδοθεί έτσι απλά. Υπάρχει αξία στο 1.75 του Goal/Goal.

Το ηλεκτρικό **Hyundai Kona** θα ξεκινά με επιδότηση από περίπου €32.500

Το νέο ηλεκτρικό Hyundai Kona διατίθεται με δύο εκδόσεις κινητήρων, προσφέροντας στους αγοραστές του έναν από τους ισχυρότερους ηλεκτροκινητήρες. Η έκδοση με τη μεγάλη μπαταρία των 64 kWh έχει αυτονομία 449 χλμ. (μεικτός κύκλος κατά WLTP) και 619 χλμ. εντός πόλης, με μέγιστη απόδοση 204 PS / 150 kW και ροπή 395 Nm. Με το 0-100 χλμ./ώρα να ολοκληρώνεται σε 7,9 δεύτερα το Kona Electric παρέχει μια πραγματική fun-to-drive εμπειρία οδήγησης.

Αντίστοιχα, με την μπαταρία χωρητικότητας 39 kWh μπορεί να καλύψει με μία μόνο φόρτιση έως και 305 χλμ. (μεικτός κύκλος κατά WLTP), καθώς και 453 χλμ. εντός πόλης. Εδώ ο ηλεκτροκινητήρας αποδίδει 136 PS / 100 kW και την ίδια πανίσχυρη ροπή 395 Nm.

Όσον αφορά την εξωτερική σχεδίαση, βασικό στοιχείο διαφοροποίησης του Kona Electric από το συμβατικό Kona αποτελεί η κλειστή μάσκα, που εξασφαλίζει μια καθαρή και κομψή εμφάνιση, βελτιώνοντας παράλληλα και την αεροδυναμική του αυτοκινήτου με συντελεστή μόλις cd 0,288. Ένα άλλο χαρακτηριστικό στοιχείο του πρόσθιου σχεδιασμού του είναι το LED Composite Light που ενισχύει τις οπτικές εντυπώσεις, ενώ τα LED φώτα ημέρας βρίσκονται πάνω από τους επίσης LED προβολείς. Προκειμένου να τονιστεί περισσότερο το εκλεπτυσμένο του στιλ, το Kona Electric διαθέτει πίσω αεροτομή με ενσωματωμένο το LED φως των φρένων, ενώ οι αεροδυναμικές ζάντες αλουμινίου των 17 ιντσών ενισχύουν τον φουτουριστικό σχεδιασμό του.

Στην ελληνική αγορά το Kona Electric είναι διαθέσιμο στις εξής τέσσερις πλούσια εξοπλισμένες εκδόσεις : Premium 39 kWh, Premium 64 kWh, Distinctive 64 kWh, Limited 64 kWh.

Το μοντέλο έχει τιμή εκκίνησης €37.990 στην έκδοση Premium 39 kWh και οι επόμενες εκδόσεις διατίθενται ως εξής: η Premium 64 kWh στα €42.990, η Distinctive 64 kWh στα €45.990 και η Limited 64 kWh στα €48.990. Οι τιμές αυτές δεν περιλαμβάνουν κανένα όφελος κρατικού προγράμματος για την ηλεκτροκίνηση.

Το **Nissan Ariya** ανοίγει ένα νέο κεφάλαιο με ένα καινούργιο λογότυπο

Το Nissan Ariya, που πραγματοποίησε πρόσφατα την παγκόσμια πρεμιέρα του, διαθέτει το νέο λογότυπο της Nissan. Συμβολίζοντας την αφοσίωση της εταιρείας στο να καινοτομεί για τις νέες γενιές πελατών, θα κοσμήσει τα επερχόμενα μοντέλα της μάρκας, καθώς αυτά λανσάρονται ή ανανεώνονται. Το νέο λογότυπο προσβλέπει στο μέλλον, ενώ παραμένει περήφανα συνδεδεμένο με την πλούσια κληρονομιά και την παράδοση της εταιρείας στις καινοτομίες. Το όνομα της εταιρείας παραμένει στο κέντρο του λογότυπου, επικοινωνώντας μια άμεσα αναγνωρίσιμη μάρκα που θυμίζει ορόσημα του παρελθόντος, ενώ ταυτόχρονα φέρνει την εξέλιξη.

Ford: Προστατευτικές ασπίδες για αποστάσεις ασφαλείας στα Transit και Tourneo

Η Ford παρουσίασε μια νέα σειρά προστατευτικών ασπίδων που τοποθετούνται γρήγορα και εύκολα σε μια ευρεία γκάμα επαγγελματικών οχημάτων. Οι ασπίδες αυτές έχουν σχεδιαστεί προκειμένου να συνάδουν με τα μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης, εξασφαλίζοντας έτσι πρόσθετη ξεγνοιασιά σε οδηγούς και επιβάτες.

Σχεδιασμένες με γνώμονα τη χρήση σε σχολικά λεωφορεία, οχήματα πρώτων βοηθειών, δημόσια μέσα μεταφοράς και ταξί, οι συγκεκριμένες ασπίδες θα συμπεριληφθούν τόσο στον ήδη υπάρχοντα προσωπικό προστατευτικό εξοπλισμό (PPE) όσο και στα πρωτόκολλα υγιεινής της χειριστών των εν λόγω οχημάτων. Αξίζει να σημειωθεί ότι η διάταξη των συγκεκριμένων ασπίδων μέσα στο όχημα μπορεί να προσαρμοστεί ανάλογα με την εκάστοτε περίπτωση.

Οι αδιαπέραστες ασπίδες κατασκευάζονται από διαφανές πλαστικό υλικό PVC (πολυβινυλοχλωρίδιο) και φέρουν ενσωματωμένους ιμάντες για απλή εγκατάσταση, ενώ μπορούν να απολυμαίνονται εύκολα και γρήγορα από τους ίδιους τους χειριστές των οχημάτων.

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

ΕΛΛΑΔΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

Τα μαγευτικά νησιά του Ιονίου

ΚΕΡΚΥΡΑ

Το κλασικό στιλ, η πολυτέλεια και η ιταλική φινέτσα συνδυάζονται μοναδικά στο νησί που αποπνέει αριστοκρατική χάρη. Τα παλαιά, μεγαλοπρεπή βενετσιάνικα φρούρια, το Αχίλλειο και το Μον Ρεπό, συγκαταλέγονται στα κορυφαία αρχιτεκτονικά μνημεία σε μια μεγάλη λίστα αξιοθέατων που μπορεί να θαυμάσει ο επισκέπτης. Από το Ποντικονήσι μέχρι τα παραδοσιακά καντούνια ή το σπάσιμο των πασχαλινών πιθαριών, ο φακός της φωτογραφικής μηχανής δεν σταματά να αιχμαλωτίζει την απαράμιλλη ομορφιά του νησιού. Ακολουθήστε διαδρομές που καταλήγουν σε βυζαντινά ερείπια, ή σε υγροβιότοπους για να θαυμάσετε τα διαφορετικά είδη πτηνών, ή σε μια πληθώρα οργανωμένων κοσμοπολίτικων παραλιών όπου η λευκή άμμος συναντά το σμαραγδί χρώμα της θάλασσας του Ιονίου. Χαρείτε τη θάλασσα, τον ήλιο και τα θαλάσσια σπορ ή απομονωθείτε σε απόμερους κολπίσκους για να θαυμάσετε το ηλιοβασίλεμα σε ένα σκηνικό που έχει στηθεί μόνο για εσάς! Οι φιλόξενοι κάτοικοι της Κέρκυρας περιμένουν να σας ξεναγήσουν σε ένα ιστορικό ταξίδι στον πολιτισμό, στη φύση, στα έθιμα και στις παραδόσεις που έχουν κληρονομήσει μέσα στους αιώνες και μοιράζονται μαζί σας.

ΠΑΞΟΙ - ΑΝΤΙΠΑΞΟΙ - ΔΙΑΠΟΝΤΙΑ ΝΗΣΙΑ

Εξωτικές παραλίες με αστραφτερή λευκή άμμο, αιωνόβιοι ελαιώνες, πυκνοί αμπελώνες και βλάστηση που φτάνει μέχρι το νερό, είναι μερικές από τις εικόνες που επιφυλάσσουν για εσάς τα μικρά νησιά των Παξών και των Αντίπαξων. Στη γοητευτική πρωτεύουσα του Γάιου, που διατηρεί ακόμη χαρακτηριστικά της αρχικής ενετικής αρχιτεκτονικής, ξεχωρίζουν το εντυπωσιακό κτίριο του αγγλικού κυβερνείου και η εκκλησία των Αγίων Αποστόλων. Μια επίσκεψη στο κάστρο του Αγίου Νικολάου αποκαλύπτει τον σχεδιαστή του, που δεν είναι άλλος από τον Leonardo da Vinci, ενώ τα μαγευτικά σπήλαια του Αχάι και της Υπαπαντής σάς προσκαλούν στην εξερεύνηση. Απολαύστε το ηλιοβασίλεμα στον κατάλευκο βράχο του Ερημίτη και ανακαλύψτε τις παλιές στέρνες, μνημεία πολιτισμού του νησιού. Μέσα στην κοσμοπολίτικη ατμόσφαιρα και στα πολυτελή boutique ξενοδοχεία, διατηρήστε τη ρομαντική σας διάθεση, χαλαρώστε και απολαύστε το γλυκόπιοτο σπάνιο κρασί των Αντίπαξων.

Τα Διαπόντια Νησιά αποτελούν ένα ειδυλλιακό κομμάτι του Ιονίου και από τους τελευταίους ανέγγιχτους προορισμούς. Το ταξίδι στο Μαθράκι με την πλούσια χλωρίδα και πανίδα, στους Οθωνούς με το εντυπωσιακό ορεινό τοπίο ή στην Ερείκουσσα με την παράδοση στην καλλιέργεια της ελιάς είναι μια απόδραση σε μικρούς επίγειους παραδείσους.

ΛΕΥΚΑΔΑ

Η Λευκάδα είναι ένα διαμάντι του Ιονίου, με πλούσια βλάστηση και αξιόλογη χλωρίδα, εντυπωσιακούς καταρράκτες, κοσμοπολίτικη γοητεία και διάσημες παραλίες, όπως το Κάθισμα, οι Εγκρεμνοί και το Πόρτο Κατσίκι, που μαγεύουν τους επισκέπτες απ' όλο τον κόσμο. Η εύκολη πρόσβαση, η φιλοξενία, η ζωντάνια και οι εμπειρίες που προσφέρει το νησί συνιστούν την τέλεια συνταγή για αξέχαστες διακοπές στο Ιόνιο. Τα σπορ και οι δραστηριότητες δεν τελειώνουν ποτέ εδώ. Windsurfing, kitesurfing, ιστιοπλοΐα και καταδύσεις, αλλά και ιππασία, ορεινή ποδηλασία και πεζοπορία γεμίζουν ευχάριστα το πρόγραμμα των διακοπών σας παράλληλα με περιηγήσεις στην ενδοχώρα, διαμονή σε πολυτελή ή παραδοσιακά ξενοδοχεία και εστιατόρια πάνω στο κύμα όπου θα γευτείτε τα τοπικά προϊόντα. Η πόλη της Λευκάδας σάς καλεί στην κουλτούρα της, που, όπως όλων των Ιόνιων νησιών, κρύβει κάτι από Δύση: βόλτα στα καντούνια, καντάδες, αξιοθέατα στις πολυσύχναστες πλατείες και τους πεζόδρομους, μαγαζιά και εκκλησίες - αριστοτεχνήματα του 17ου και 18ου αιώνα: εντυπωσιακά καμπαναριά, λεπτοδουλεμένα τέμπλα και εξαιρετικές εικόνες επτανησιακής τέχνης. Ανακαλύψτε τη μαγεία της!

ΜΕΓΑΝΗΣΙ - ΚΑΣΤΟΣ - ΚΑΛΑΜΟΣ

Ένα πολύτιμο στολίδι του Ιονίου, το Μεγανήσι, είναι ιδανικός προορισμός για τον ταξιδιώτη που θέλει να ξεφύγει από κάθε έγνοια. Το καταπράσινο τοπίο, η πελώρια ακτογραμμή, οι προκλητικές σπηλιές και τα κρυστάλλινα καθαρά νερά θα κερδίσουν αμέσως την καρδιά σας. Η αίσθηση της ηρεμίας και χαλάρωσης σας διαπερνά από τη στιγμή που πατάτε το πόδι σας στις αμμουδερές ακτές του, ενώ τα χρώματα, τα αρώματα και οι ήχοι της παρθένας φύσης συμπληρώνουν τον καμβά των διακοπών σας. Χωριά με παραδοσιακά σπίτια και πλακόστρωτα σοκάκια δημιουργούν μια φιλόξενη ατμόσφαιρα και σας κάνουν να νιώθετε σαν στο σπίτι σας. Το Βαθύ, με το γραφικό λιμάνι και νέα μαρίνα, είναι ένα αγαπημένο αγκυροβόλιο ιστιοπλοΐας. Επισκεφτείτε το Κατωμέρι, που προσφέρει εύκολη πρόσβαση στη δαντελωτή ακτή του Αθερινού, όμοια με φιόρδ, και στην όμορφη παραλία στο Φανάρι, ενώ στο Σπαρτοχώρι θα μαγευτείτε με τη θέα της θάλασσας και με το υπέροχο φυσικό περιβάλλον της ευρύτερης περιοχής.

Αξίζει να επισκεφτείτε τα κοντινά νησιά Καστός και Κάλαμος για τη γραφικότητα, την απλότητα και την αυθεντικότητά τους.

ΚΕΦΑΛΟΝΙΑ

Ένα από τα πιο κοσμοπολίτικα νησιά του Ιονίου σάς υποδέχεται με εναλλασσόμενα τοπία, γραφικούς ορμίσκους και πολυτελή θέρετρα, ενώ οι παγκοσμίου φήμης παραλίες του, όπως ο Μύρτος, ο Μακρύς Γιαλός και η Σκάλα, σας προσκαλούν στα κρυστάλλινα σμαραγδένια νερά τους. Χτισμένο κατά μήκος των δυτικών ακτών του ομώνυμου γραφικού όρμου, το Αργοστόλι θα σας γοητεύσει: η διάσημη οδός του Λιθόστρωτου, τα διώροφα και τριώροφα σπίτια παραδοσιακής αρχιτεκτονικής, η πέτρινη γέφυρα του Δραπάνου, το Αρχαιολογικό, Ιστορικό και Λαογραφικό Μουσείο, συνθέτουν τη μοναδική εικόνα του. Η βενετσιάνικη επιρροή κυριαρχεί σε όλο το νησί, όπως στο φρούριο του Αγίου Γεωργίου και στο επιβλητικό κάστρο που δεσπόζει πάνω από το χωριό Άσσος, ενώ η πλούσια καλλιτεχνική κληρονομιά θα σας ενθουσιάσει στο Ληξούρι, το «Μικρό Παρίσι». Μακριά από το πλήθος, ακολουθήστε μια πεζοπορική διαδρομή στο Εθνικό Πάρκο του Αίνου ή θαυμάστε τις σπηλιές της Δρογκαράτης και της Μελισσάνης. Η ιστιοπλοΐα είναι απολαυστική στο νησί, με το γραφικό Φισκάρδο ένα τέλειο καταφύγιο για αγκυροβόλιο, ώστε να απολαύσετε τις τοπικές λιχουδιές παρέα με τους φιλόξενους και γλεντζέδες κατοίκους του νησιού.

ΙΘΑΚΗ

Για τον θρυλικό Οδυσσέα η Ιθάκη ήταν το σύμβολο του τελικού προορισμού. Ένα νησί μαγικό, καταπράσινο, πλημυρισμένο από Ιστορία και συγκλονιστικές παραλίες. Αδύνατο να μην ερωτευτείτε το Κιόνι, τον παραδοσιακό, αμφιθεατρικά χτισμένο, διατηρητέο οικισμό, ή το Βαθύ, την πρωτεύουσα του νησιού, που διατηρεί τη γοητεία και την παραδοσιακή αρχιτεκτονική του. Η Ιθάκη αποκαλύπτει τη μαγεία της μέσα από τις βοτσαλωτές παραλίες της, όπως ο Σκίνος, το Φιλιατρό ή το Γιδάκι, όπου τα δέντρα σχεδόν αγγίζουν τα κρυστάλλινα γαλαζοπράσινα νερά. Οι θρύλοι της στροβιλίζονται στο Σπήλαιο των Νυμφών, περνούν ανάμεσα από τους πέτρινους μονόλιθους της μεσαιωνικής Ανωγής και τα ερείπια της αρχαίας πόλης Αλαλκομενές και χάνονται στον βυθό με τα πανέμορφα σπήλαια και τους υφάλους, που είναι ιδανικά για scuba diving. Ένα νησί για όσους λατρεύουν τη γαλήνη, ενθουσιάζονται με τις ανακαλύψεις, μα πάνω απ' όλα αναζητούν τη δική τους «Ιθάκη», απολαμβάνοντας τη διαμονή τους σε μοντέρνα ξενοδοχεία ή σε πολυτελείς βίλες με πισίνες που αντανακλούν την ποιότητα και την αυθεντική φιλοξενία.

ΖΑΚΥΝΘΟΣ

Το νοτιότερο νησί του Ιονίου είναι και το λουλούδι της Ανατολής: η Ζάκυνθος, το Fiore di Levante, όπως το ονόμασαν οι Λατίνοι. Κι αυτό γιατί κάθε καλοκαίρι ανθίζει και σας τραβάει να γευτείτε το νέκταρ του. Η Ζάκυνθος είναι το νησί των αντιθέσεων, που συνδυάζει την ηρεμία, τις συναρπαστικές εμπειρίες για όλη την οικογένεια και την ενέργεια που εκπέμπουν οι διάσημες παραλίες της, όπου νέοι διασκεδάζουν κάνοντας θαλάσσια σπορ ή χορεύοντας στα μοντέρνα κλαμπ σε ένα ατελείωτο beach party… Φημισμένη για τα γραφικά ορεινά χωριά και την καταπράσινη, παρθένα φύση της, διαθέτει το πρώτο Εθνικό Θαλάσσιο Πάρκο στην Ελλάδα, που φιλοξενεί τις θαλάσσιες χελώνες Caretta caretta. Αναζητάτε μοναδικές στιγμές; Βρείτε τες στη διάσημη παραλία του Ναυαγίου, στο ηλιοβασίλεμα στο Κερί και στο Κρυονέρι, στις καντάδες των ντόπιων. Ανακαλύψτε την Μπόχαλη, την ομορφότερη γειτονιά της πόλης, ή ανεβείτε ακόμα πιο ψηλά, στο φρούριο της Ζακύνθου, όπου επί Ενετοκρατίας βρισκόταν η πρωτεύουσα του νησιού. Ένας επίγειος παράδεισος σας περιμένει!

GREECE

Ionian Islands

Corfu | Paxi | Lefkada | Meganisi | Kefalonia | Ithaca | Zante

Κέρκυρα

Παξοί

Αντίπαξοι

Λευκάδα

Μεγανήσι

Ιθάκη

Κεφαλονιά

Ζάκυνθος

REGION OF IONIAN ISLANDS

GREECE
ALL TIME CLASSIC

«Να εκπέμπουμε ως χώρα **σοβαρότητα και αξιοπιστία»**

ΣΤΟΝ ΧΡΗΣΤΟ ΜΑΤΗ

Την διαβεβαίωση ότι μετά την εμφάνιση της πανδημίας τα ξενοδοχεία λειτουργούν με τη σχολαστική εφαρμογή λεπτομερειών υγειονομικών πρωτοκόλλων δίνει μιλώντας στην F.S. ο πρόεδρος του Ξενοδοχειακού Επιμελητηρίου Ελλάδος, Αλέξανδρος Βασιλικός.

Τι καινούργιο μάθαμε για τον τουρισμό χάρη στην πανδημία;
Η πανδημία επιταχύνει τάσεις που προϋπήρχαν και δημιουργεί την ανάγκη για ταχύτερη και αμεσότερη ανταπόκριση. Το περιβάλλον, η υγεία, η βιώσιμη ανάπτυξη, έρχονται σε πρώτο πλάνο και θα πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη στον σχεδιασμό των επόμενων βημάτων μας. Επιπλέον, μπορεί και πριν την πανδημία να μιλούσαμε για τον ψηφιακό μετασχηματισμό στον τουρισμό, αλλά τώρα αναδεικνύεται ως υψηλή προτεραιότητα. Εξέλιξη που δικαιώνει απόλυτα το πρόγραμμα CapsuleT του Ξενοδοχειακού Επιμελητηρίου Ελλάδος (ΞΕΕ), τον πρώτο ελληνικό επιταχυντή για νεοφυείς επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται στον τουρισμό, ο οποίος ήδη με επιτυχία ολοκλήρωσε τον δεύτερο κύκλο υλοποίησής του. Επίσης, η εργασία από απόσταση είναι μια νέα πραγματικότητα. Μπορεί κάποιος από ένα ελληνικό νησί να εργάζεται για οποιοδήποτε σημείο στον πλανήτη, έχοντας μια ποιότητα ζωής που δεν θα είχε σε ένα αστικό κέντρο. Αυτή η δυνατότητα μπορεί να αξιοποιηθεί ουσιαστικά με την περαιτέρω αναβάθμιση των ψηφιακών υποδομών της χώρας, που είναι κρίσιμες και για άλλα μείζονα ζητούμενα, όπως, για παράδειγμα, η τηλεϊατρική.

Ήταν μεγάλη η προσφορά για τη φετινή ζήτηση; Τι επίδραση είχε αυτό στις τιμές;
Τα χαμηλά επίπεδα στα οποία κινείται η φετινή ζήτηση δεν έχουν ιστορικό προηγούμενο. Ωστόσο, έχουμε επισημάνει ως ΞΕΕ την ανάγκη για εξορθολογισμό της προσφοράς. Τα καλά αποτελέσματα στον τουρισμό τα τελευταία χρόνια οδήγησαν σε μια ευκαιριακή «μόδα» δημιουργίας καταλυμάτων. Όπου να 'ναι, όπως να 'ναι, ό,τι να 'ναι. Με μια λογική «είδα φως και μπήκα» φτάσαμε στο σημείο ο καθένας να μπορεί να παριστάνει τον ξενοδόχο, χωρίς τις προϋποθέσεις, τις εγγυήσεις, τις πιστοποιήσεις και τις υποχρεώσεις του ξενοδόχου. Αυτή η γκρίζα ζώνη της παραξενοδοχίας απέχει έτη φωτός από τον επαγγελματισμό και την αξιοπιστία που χαρακτηρίζουν τα ελληνικά ξενοδοχεία. Από κει και πέρα, σε ό,τι αφορά την τιμολογιακή πολιτική στις συνθήκες που έχουν δημιουργηθεί φέτος, κάθε σοβαρή επιχείρηση την αποφασίζει με κριτήριο τη βιωσιμότητά της.

Έχετε εικόνα πόσα ξενοδοχεία που δεν άνοιξαν φέτος δεν θα ανοίξουν ποτέ ξανά;
Αυτό για το οποίο έχουμε εικόνα με βάση τον τέταρτο κύκλο της έρευνας του Ινστιτούτου Τουριστικών Ερευνών και Προβλέψεων (ΙΤΕΠ) «Covid-19 και Ελληνικά Ξενοδοχεία», που διενεργήθηκε τον Ιούλιο για λογαριασμό του ΞΕΕ, είναι πως τα ξενοδοχεία που ήδη έχουν ανοίξει ή πρόκειται να ανοίξουν μέχρι τον Αύγουστο φτάνουν στο 84,5% του συνόλου τους, 9,09% δεν έχουν αποφασίσει ακόμη, ενώ σε ποσοστό 6,4% είχαν αποφασίσει να μην ανοίξουν. Οι ζημιές που θα καταγραφούν φέτος στα ελληνικά ξενοδοχεία είναι δεδομένες και μεγάλες, η βιωσιμότητα αυτών, ανεξαρτήτως ανοίγματος ή μη, θα εξαρτηθεί από την προσαρμοστικότητα των χρηματοδοτικών εργαλείων και κρατικών παρεμβάσεων σε βάθος χρόνου. Είμαι αισιόδοξος ότι οι σωστές ισορροπίες θα βρεθούν.

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ,
πρόεδρος του Ξενοδοχειακού Επιμελητηρίου Ελλάδος

Τι πρέπει να γίνει για να μην υπάρξει ψυχολογική απόσταση από τις κύριες αγορές που δεν μπορούσαν να αξιοποιηθούν φέτος;
Το σημαντικότερο όλων είναι να εκπέμπουμε ως χώρα σοβαρότητα και αξιοπιστία. Βιώνουμε μια συγκυρία κατά την οποία μεγάλα και μικρότερα κράτη, αλλά και υπερεθνικοί οργανισμοί, δίνουν καθημερινά εξετάσεις στην παγκόσμια κοινή γνώμη. Η Ελλάδα κέρδισε στον πρώτο γύρο αυτής της παγκόσμιας πρόκλησης και πρέπει να διατηρήσουμε ακέραιο αυτό το απόθεμα εμπιστοσύνης.

Οι εναλλακτικές δομές προσωρινής διαμονής, όπως τα διαμερίσματα Airbnb, ενισχύθηκαν ή υποχώρησαν φέτος;
Δεν το γνωρίζουμε βάσει στοιχείων, αφού το τοπίο συνεχίζει να είναι ανεξέλεγκτο. Η θέση μας είναι ξεκάθαρη. Η οικονομία διαμοιρασμού ήρθε για να μείνει, αλλά χρειάζεται εποπτικό πλαίσιο και κανόνες, όπως συμβαίνει σε όλους τους ευρωπαϊκούς προορισμούς. Κι εδώ θέλω να είμαι πολύ σαφής. Το πρόβλημα δεν είναι ο Γιώργος που φεύγει να πάει στο χωριό του και νοικιάζει το σπίτι του, ούτε η Μαρία που πάει για ένα μήνα στο Λονδίνο και κάνει το ίδιο. Είναι πρόβλημα όμως όταν αυτό γίνεται από μεγάλες εταιρείες που φτάνουν να διαχειρίζονται τεράστιους αριθμούς διαμερισμάτων ως παραξενοδοχεία. Ωστόσο, η ζημιά είναι κοινωνική πρωτίστως. Οδήγησαν τα ενοίκια στα ύψη, άλλαξαν τη φυσιογνωμία ολόκληρων γειτονιών και πάνω απ' όλα άνοιξαν εξαρχής ένα μείζον ζήτημα υγιεινής και ασφάλειας μέσα ή δίπλα σε πολυκατοικίες και σπίτια οικογενειών. Ειδικά μετά την εμφάνιση της πανδημίας και όταν τα ξενοδοχεία λειτουργούν με τη σχολαστική εφαρμογή λεπτομερειών υγειονομικών πρωτοκόλλων, είναι αδιανόητο να φιλοξενούνται επισκέπτες σε βραχυχρόνιες μισθώσεις, χωρίς μέτρα προστασίας και ελέγχου.

> Η ρευστότητα έχει ρόλο-κλειδί για το μέλλον του ξενοδοχειακού κλάδου.

Ήταν διαφορετική η τύχη των μονάδων που δουλεύουν όλο τον χρόνο από αυτήν των εποχικών ξενοδοχείων;
Σίγουρα ναι. Τα δωδεκάμηνης λειτουργίας ξενοδοχεία έχουν καταγράψει ήδη ζημιές από τον Μάρτιο, που λειτούργησαν, μέχρι και το κλείσιμο των ξενοδοχείων και έχουν επίσης μπροστά τους έναν πολύ δύσκολο χειμώνα. Γι' αυτό και πρέπει να υπάρξει ειδική μέριμνα γι' αυτά, και μάλιστα εγκαίρως, ώστε να έχουν όλα τα δεδομένα που απαιτούνται από μια επιχείρηση για να σχεδιάσει μια στρατηγική επιβίωσης.

Είστε ικανοποιημένος από τη μέχρι τώρα κρατική παρέμβαση;
Δεν θα μπορούσα να απαντήσω με ένα «ναι» ή ένα «όχι». Το μέγεθος των προκλήσεων είναι τέτοιο που δεν επιδέχεται μονολεκτικές απαντήσεις. Όταν παγκόσμιοι κολοσσοί που δραστηριοποιούνται στην αγορά των ταξιδιών και στη φιλοξενία μπαίνουν στη σειρά για ενίσχυση από τα κράτη τους, αντιλαμβάνεστε το μέγεθος του προβλήματος. Παρ' όλα αυτά, βρισκόμαστε σε διαρκή διάλογο με την κυβέρνηση προκειμένου να υπάρξει ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο παρεμβάσεων και πολιτικής. Βεβαίως, όταν πρέπει κανείς μέσα σε τόσο σύντομο χρόνο να κάνει τόσες πολλές ρυθμίσεις, είναι εύλογο να συμβούν και κάποιες αστοχίες ή καθυστερήσεις. Η ρευστότητα έχει ρόλο-κλειδί για το μέλλον του ξενοδοχειακού κλάδου. Για παράδειγμα, το μέτρο της επιστρεπτέας προκαταβολής λειτούργησε με πολύ ικανοποιητικά αποτελέσματα. Το ίδιο πρέπει να συμβεί και με τους πόρους από τα υπόλοιπα προγράμματα και εργαλεία, που ακόμη δεν έχουν φτάσει στα ξενοδοχεία, και γι' αυτό απαιτείται επιτάχυνση και απλούστευση.

Τι πρέπει να γίνει για να υπάρξει ανάκαμψη του κλάδου το 2021;
Η πρόκληση είναι διττή για τον ελληνικό τουρισμό. Σε βραχυπρόθεσμο επίπεδο, να κερδηθεί η μάχη επιβίωσης επιχειρήσεων και εργαζομένων, μέχρι να φτάσουμε στη σεζόν του 2021. Σε μακροπρόθεσμο επίπεδο, να σχεδιάσουμε ένα νέο τουριστικό πρότυπο για τη χώρα, που θα δίνει έμφαση στην ποιοτική αναβάθμιση και στον θεματικό εμπλουτισμό του προϊόντος μας, ενσωματώνοντας οριζόντια τις αρχές της βιωσιμότητας. Ο τουρισμός έχει αποδείξει πόσα μπορεί να προσφέρει στην ελληνική οικονομία και κοινωνία. Επένδυση, με νέους όρους και νέα αντίληψη, στον τουρισμό σημαίνει επένδυση σε ένα καλύτερο μέλλον για την Ελλάδα.

η πιο βαθιά σου Ανάσα στη Στερεά Ελλάδα

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

GREECE

#ΑνάσαΒαθιά
#ΑνάσαστηΣτερεά
#HeartofGreece
#CentralGreece

ΒΟΙΩΤΙΑ | ΕΥΒΟΙΑ & ΣΚΥΡΟΣ
ΕΥΡΥΤΑΝΙΑ | ΦΘΙΩΤΙΔΑ | ΦΩΚΙΔΑ

Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
Ε.Π. Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας

ΕΣΠΑ 2014-2020
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

«Το 2021 χρειάζεται τόλμη και ξεκάθαρη βούληση στήριξης του τουρισμού»

ΣΤΟΝ ΧΡΗΣΤΟ ΜΑΤΗ

Μέτρα στήριξης του τουρισμού ώστε το 2021 να βγει η Ελλάδα μπροστά ζητά από την κυβέρνηση ο πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Ξενοδόχων, Γρηγόρης Τάσιος.

Έχετε σχηματίσει εικόνα για τη φετινή τουριστική περίοδο σε σχέση με την περσινή;
Αν βλέπαμε αυτό το καλοκαίρι σε κινηματογραφική ταινία, θα λέγαμε «αυτά δεν γίνονται». Η σεζόν Covid-19 δεν έχει την παραμικρή σχέση με ό,τι γνωρίζαμε μέχρι σήμερα και επιβεβαιώθηκε το τεράστιο πλήγμα που επέφερε η πανδημία στον παγκόσμιο και κατ' επέκταση στον ελληνικό τουρισμό. Σίγουρα, λοιπόν, δεν υπάρχει απολύτως καμία σχέση με την περσινή χρονιά, που ήταν μία από τις καλύτερες των τελευταίων ετών, όμως το 2020 μας έφερε στο μηδέν. Φεύγει και ο Ιούλιος χωρίς επί της ουσίας να μπορούμε να μιλήσουμε για σεζόν, με πληρότητες που δεν ξεπερνούν στις καλύτερες περιπτώσεις, που αφορούν την ηπειρωτική Ελλάδα, το 30%, ενώ στους νησιωτικούς προορισμούς κινούνται σαφώς χαμηλότερα.

Τι προσδοκίες έχετε για το υπόλοιπο της σεζόν;
Μεγάλες προσδοκίες δεν υπάρχουν. Ίσως δούμε μια σχετική άνοδο στις πληρότητες με τη συνδρομή και του εσωτερικού τουρισμού, καθώς ο Αύγουστος είναι μήνας αδειών, χωρίς όμως να διαφαίνεται μέχρι στιγμής μια ζήτηση τέτοια που να κάνει τη μεγάλη διαφορά. Μας ανησυχεί όμως η έξαρση που παρατηρείται σε κάποιες ευρωπαϊκές χώρες και στα Βαλκάνια. Το να ανοίξει μια αγορά είναι ένα θέμα. Το να παραμείνει ανοιχτή, όμως, είναι εξίσου σημαντικό, όπως αποδείχθηκε στην περίπτωση της Σερβίας. Γι' αυτό και είναι παρακινδυνευμένο να κάνουμε την οποιαδήποτε πρόβλεψη για το υπόλοιπο της σεζόν, αφού τα επιδημιολογικά δεδομένα στις χώρες προέλευσης μπορούν να ανατραπούν ανά πάσα ώρα και στιγμή. Είναι σαφές πως η εξασφάλιση της δημόσιας υγείας είναι η μεγάλη προτεραιότητα αυτού του καλοκαιριού και όλα υπακούν σε αυτή την αναγκαιότητα.

Υπάρχει κάτι που θα μπορούσε να έχει γίνει για να πάει καλύτερα η περίοδος;
Η Ελλάδα τα πήγε εξαιρετικά στη διαχείριση της πρώτης φάσης της πανδημίας και αυτό μας έδωσε τη δυνατότητα να κάνουμε και την προσπάθειά μας στον τουρισμό. Βεβαίως, όταν πρέπει μέσα σε τόσο σύντομο χρόνο να ρυθμίσεις εξαντλητικά τόσες πολλές παραμέτρους για να ισορροπήσεις μεταξύ ανοιχτού τουρισμού και δημόσιας υγείας, είναι αναμενόμενο να υπάρξουν και καθυστερήσεις και κάποιες αστοχίες. Είναι σημαντικό να υπάρχει ένα ξεκάθαρο πλαίσιο μετακινήσεων και να μην αναθεωρείται διαρκώς και εκ των υστέρων, δημιουργώντας σοβαρές περιπλοκές στον προγραμματισμό ενός επισκέπτη μας. Επιπλέον, εφόσον ξεκαθαρίσουμε πως κάθε επισκέπτης θα μπαίνει στη χώρα με τεστ, τι νόημα έχει ο αποκλεισμός ολόκληρων αγορών; Σε κάθε περίπτωση, το σημαντικό είναι μέσα από κάθε πρόκληση να παίρνουμε τα μαθήματα που πρέπει. Καθαροί κανόνες για όλους είναι το ένα. Σίγουρα, επίσης, πρέπει να δώσουμε πολύ μεγαλύτερη προσοχή στον οδικό τουρισμό, ενισχύοντας τις υποδομές που τον εξυπηρετούν. Από τη Βόρεια Ελλάδα μέχρι την Πελοπόννησο οι οδικές συνδέσεις αποδείχθηκαν πολύ καθοριστικές για να υπάρξει τουριστική κίνηση μέχρι και σήμερα.

ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΤΑΣΙΟΣ,
πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Ξενοδόχων

Υπήρξε μείωση της ζήτησης τουριστικών υπηρεσιών, αλλά και μείωση της προσφοράς. Μπορείτε να υπολογίσετε πόση; Είχαν την ίδια μείωση οι εναλλακτικές μορφές διαμονής, όπως το Airbnb;
Πάνω από τα μισά ξενοδοχεία έλαβαν τα υγειονομικά πρωτόκολλα για τη λειτουργία τους και, από την άλλη, η μειωμένη ζήτηση αντανακλάται στις πολύ χαμηλές πληρότητες. Σε σχέση τώρα με τις βραχυχρόνιες μισθώσεις, αυτό που θέλω να τονίσω είναι πως η πανδημία δικαίωσε όλες τις επισημάνσεις που κάναμε εδώ και χρόνια για το γεγονός πως δεν μπορεί να έχουμε ένα ανεξέλεγκτο τοπίο, με σοβαρούς κινδύνους για την ασφάλεια και τη δημόσια υγεία, μέσα σε πολυκατοικίες οικογενειών, μέσα σε γειτονιές και οικισμούς. Την ώρα που ένα ξενοδοχείο με πολύ κόπο και μεγάλο κόστος εφαρμόζει τα υγειονομικά πρωτόκολλα, μια βραχυχρόνια μίσθωση δεν ελέγχεται από πουθενά. Και όταν έρχεται η στιγμή του προβλήματος, καλούνται οι ξενοδόχοι να δώσουν τη λύση, όπως συνέβη με τους δύο νοσούντες Ρουμάνους που διέμεναν σε κατάλυμα βραχυχρόνιας μίσθωσης και μεταφέρθηκαν σε ξενοδοχείο καραντίνας. Τα ξενοδοχεία καραντίνας δεν είναι νοσοκομεία. Λειτουργούν για τους πελάτες των νόμιμα αδειοδοτημένων ξενοδοχείων. Παρ' όλα αυτά, δώσαμε λύση, με

> Οι πληρότητες δεν ξεπερνούν στην ηπειρωτική Ελλάδα το 30%, ενώ στους νησιωτικούς προορισμούς κινούνται σαφώς χαμηλότερα.

γνώμονα την ανάγκη να προστατευτεί η εικόνα της χώρας. Όμως η συνέχιση, ειδικά σε συνθήκες Covid-19, αυτού του ανεξέλεγκτου καθεστώτος είναι επιεικώς απαράδεκτη.

Τι αποτέλεσμα είχε αυτό μέχρι τώρα στις τιμές; Σύμφωνα με τα στοιχεία, σε κάποιες περιοχές καταγράφηκαν αυξήσεις...
Η τιμολογιακή πολιτική είναι θέμα της κάθε επιχείρησης, συνεκτιμώντας όλα τα δεδομένα της και τις ανάγκες της. Πάντως, αυτό το καλοκαίρι δεν περιμένουμε τζίρους και κέρδη. Κοιτάζουμε μόνο πώς θα καταφέρουμε να επιβιώσουμε, επιχειρήσεις και εργαζόμενοι. Οι ξενοδόχοι κάνουμε την προσπάθειά μας, με υψηλό επαγγελματισμό και με πλήρη συναίσθηση της σημασίας του τουρισμού για την οικονομία της χώρας και τις τοπικές κοινωνίες που στηρίζονται σχεδόν αποκλειστικά σε αυτόν.

Μπορείτε να υπολογίσετε την απώλεια σε έσοδα και θέσεις εργασίας στον κλάδο;
Με βάση τα τελευταία στοιχεία από την έρευνα που παρουσίασε το Ξενοδοχειακό Επιμελητήριο Ελλάδος (ΞΕΕ), η πτώση του τζίρου εκτιμάται κατά μέσο όρο στο 67% και υποχώρηση της απασχόλησης κατά 35% σε σχέση με το 2019. Γι' αυτό και με πολλή αγωνία τονίζουμε την ανάγκη να ενισχυθεί το πλαίσιο υποστήριξης για επιχειρήσεις και εργαζόμενους μετά και τη μεγάλη ανάσα που παίρνει η χώρα μας με ευρωπαϊκούς πόρους 72 δισ. ευρώ.

Τι αποτέλεσμα είχαν τα τουριστικά vouchers; Πρέπει να διατηρηθούν;
Δεδομένων των συνθηκών, αποδείχθηκαν μια δίκαιη και έντιμη πρακτική, που αφήνει όλα τα μέρη ικανοποιημένα. Ελπίζουμε σύντομα να είναι αχρείαστα και να επιστρέψουμε στην τουριστική κανονικότητα.

Τι πρέπει να γίνει για το 2021;
Πρώτα απ' όλα, να μείνουμε όρθιοι. Οι επιχειρήσεις και οι εργαζόμενοί μας. Σε αυτή την κατεύθυνση, θα πρέπει από τον Σεπτέμβρη κιόλας να ετοιμάσουμε τα όπλα μας για να κερδίσουμε το 2021, που είναι μια εμβληματική χρονιά για την πατρίδα μας και θα πρέπει με όλες μας τις δυνάμεις να βγάλουμε την Ελλάδα μπροστά. Αυτό σημαίνει η κυβέρνηση να δώσει το εναρκτήριο λάκτισμα αυτής της μεγάλης προσπάθειας, με πραγματικά μέτρα στήριξης στα εργασιακά, στην έμμεση φορολογία (π.χ. απαλλαγή από συμπληρωματικό ΕΝΦΙΑ), γενναίες ρυθμίσεις για οφειλές προς το Δημόσιο, αναδιάρθρωση χρεών με τουλάχιστον δεκάχρονη επιμήκυνση αποπληρωμής δανείων. Τίποτα μεγάλο δεν γίνεται ακολουθώντας την πεπατημένη. Χρειάζεται τόλμη και ξεκάθαρη βούληση στήριξης του τουρισμού.

ANEK LINES

Διακοπές στην Κρήτη

με ημερήσια και βραδινά δρομολόγια

Η ANEK LINES ΣΑΣ ΤΑΞΙΔΕΥΕΙ ΥΠΕΥΘΥΝΑ, ΜΕ ΑΝΕΣΗ, ΠΟΛΥΤΕΛΕΙΑ, ΠΡΟΣΙΤΕΣ ΤΙΜΕΣ ΚΑΙ ΜΕ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ.

Αυτό το ιδιαίτερο για όλους μας καλοκαίρι σημασία έχει το ταξίδι, όχι μόνο ως μέρος της ταξιδιωτικής εμπειρίας αλλά κυρίως ως μια στάση υπευθυνότητας για εμάς και τους γύρω μας.

Η ANEK LINES συνεχίζει να μας ταξιδεύει υπεύθυνα και να μας μεταφέρει σε μοναδικούς προορισμούς της Κρήτης με άνεση, πολυτέλεια, ασφάλεια και προσιτές τιμές. Με πιστοποιημένα μέτρα προστασίας κατά της εξάπλωσης των λοιμώξεων, μας μεταφέρει στα πιο ονειρικά μέρη του νησιού, από τις 25 Ιουλίου έως τέλος Αυγούστου, με μια πληθώρα ημερήσιων και βραδινών δρομολογίων (Πειραιάς - Χανιά - Πειραιάς και Πειραιάς - Ηράκλειο - Πειραιάς).

Μοναδικά πακέτα προσφορών μάς φέρνουν ακόμα πιο κοντά στο αγαπημένο νησί, μόνο με €78 το άτομο σε οικονομική θέση με Ι.Χ. και προνομιακές προσφορές για τον καθέναν που εμπιστεύεται τα πλοία της ANEK LINES για το ταξίδι του.

Ταξιδεύοντας με την ANEK LINES μπορούμε να επωφεληθούμε με:

- 30% έκπτωση στις καμπίνες όλων των κατηγοριών και στα Ι.Χ. οχήματα στα ημερήσια δρομολόγια
- 3+1 δωρεάν εισιτήριο σε τετράκλινη καμπίνα
- 20% έκπτωση στους ναύλους επιστροφής

Πρώτα η ασφάλεια

Αντιμετωπίζοντας την πρόκληση της πανδημίας με ευθύνη απέναντι στην κοινωνία, η ANEK LINES θέτει στο επίκεντρο όλων των δραστηριοτήτων της την προστασία της υγείας των επιβατών της. Για τον σκοπό αυτόν, η εταιρεία προσαρμόστηκε προληπτικά στα νέα δεδομένα και συνεχίζει να μας ταξιδεύει με τον σύγχρονο στόλο της έχοντας λάβει την εξειδικευμένη πιστοποίηση «Biosafety Trust» από τον Ιταλικό Νηογνώμονα (RINA).

Η πιστοποίηση αυτή βασίζεται στη συστηματική προσέγγιση του ISO στα συστήματα διαχείρισης σε συνδυασμό με τις βέλτιστες επιστημονικές πρακτικές κατά της εξάπλωσης λοιμώξεων, καθώς και τις αρχές της διαχείρισης οργανωτικής συμπεριφοράς (OBM) για τον αποτελεσματικό έλεγχο και την πρόληψη μετάδοσης στο εργασιακό πλαίσιο.

Επιπλέον, η ANEK LINES απλοποιεί τη διαδικασία έκδοσης εισιτηρίων, κάνοντας τις συναλλαγές μας γρήγορες, ανέπαφες και χωρίς αναμονές, με την αναβαθμισμένη νέα υπηρεσία **e-Ticket.**

Ταυτόχρονα, ο στόλος της ANEK LINES εξακολουθεί να εγγυάται μια ξεχωριστή ταξιδιωτική εμπειρία. Ευρύχωρα σαλόνια, μοντέρνες καμπίνες, ενημερωμένο μπαρ, κρητικές και μεσογειακές γεύσεις στα self-service και à la carte εστιατόρια. Με πυξίδα την παροχή καλύτερων υπηρεσιών στους επιβάτες της, εξελίσσει την ταξιδιωτική εμπειρία προσφέροντας αναβαθμισμένο WiFi On Board σε συνεργασία με την TELENORE MARITIME. Οι ταξιδιώτες μπορούν να σερφάρουν σε κάθε σημείο των πλοίων επιλέγοντας τη σύνδεση που τους ταιριάζει.

Αξίζει να γίνετε μέλος στο πρόγραμμα πιστότητας πελατών «ANEK Smart Bonus Program» και να επωφεληθείτε από τα μοναδικά πλεονεκτήματα. Εγγραφείτε online στο www.aneksmart.gr, συλλέξτε πόντους από την αγορά των εισιτηρίων σας και τις on-board αγορές σας και κερδίστε ακόμα περισσότερες εκπτώσεις, δωρεάν εισιτήρια και αποκλειστικά προνόμια.

Ραντεβού στην Κρήτη

Ανακαλύψτε την υπέροχη Κρήτη, τη ζεστή φιλοξενία της και μια παράδοση που έχει τις ρίζες της βαθιά στην Ιστορία, μέσα από μοναδικούς προορισμούς που δημιουργούν αξέχαστες αναμνήσεις.

Περπατήστε τις ειδυλλιακές διαδρομές στον Ζαρό του Ηρακλείου ή εκείνες στο φαράγγι του Χα στην Ιεράπετρα και γνωρίστε την όμορφη φύση του νησιού. Κολυμπήστε στα καταγάλανα νερά της παραλίας Φαλάσαρνα, λίγα χιλιόμετρα νοτιοδυτικά των Χανίων. Επισκεφτείτε το Αρχαιολογικό Μουσείο του Ηρακλείου και δείτε από κοντά μοναδικούς θησαυρούς ή απολαύστε ξεχωριστές βόλτες περπατώντας την παλιά πόλη στα Χανιά. Ζήστε αξέχαστες εμπειρίες σε κάθε περιοχή του νησιού που θα επιλέξετε, που συνοδεύονται πάντα με τη ζεστή φιλοξενία και το χαμόγελο των Κρητικών.

Ταξίδι στην εποχή του Covid-19

Η ANEK LINES, με ευαισθησία απέναντι στην κοινωνία και τη δημόσια υγεία, συνιστά στους επιβάτες να εφαρμόσουν τα γενικά μέτρα που αποτρέπουν την εξάπλωση του Covid-19 και να ακολουθούν τις οδηγίες των αρμόδιων αρχών.

Παραμένοντας πιστή στη δέσμευσή της να λειτουργεί με υπευθυνότητα απέναντι στο επιβατηγό κοινό, μας ταξιδεύει και το φετινό καλοκαίρι στην ξεχωριστή Κρήτη, καλώντας μας να ζήσουμε όμορφες στιγμές και εμπειρίες διακοπών, δείχνοντας στην πράξη το αίσθημα ευθύνης και τη φροντίδα της προς όλους εκείνους που επιλέγουν να ταξιδέψουν με τα πλοία του στόλου της.

Τα δρομολόγια πραγματοποιούνται σε συνεργασία με την Blue Star Ferries.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις προσφορές και τα οικονομικά πακέτα της ANEK LINES, επισκεφτείτε το www.anek.gr, καλέστε στο τηλ. 210 4197400 ή απευθυνθείτε στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα.

Ταξιδεύουμε υπεύθυνα στην Κρήτη με την ANEK LINES και αυτό το καλοκαίρι!

Ελλάδα για όλους

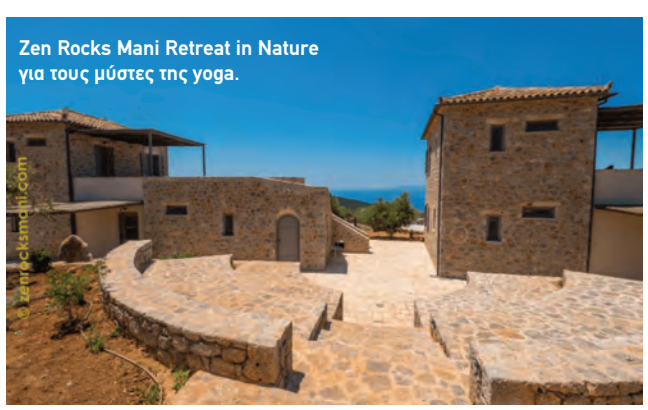
Η Ελλάδα έχει απ' όλα. Ακολουθεί ένας οδηγός για να διαλέξετε το μέρος που σας ταιριάζει ανάλογα με τις προτιμήσεις σας.

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΛΑΣΚΑΡΗ

YOGA RETREATS

Η yoga έχει αποκτήσει πιστό κοινό και στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια. Τόσο πιστό, που οι μύστες της δεν θέλουν να απαρνηθούν την αγαπημένη τους άσκηση ούτε στις διακοπές τους. Έτσι, τα yoga retreats, δηλαδή τα ξενοδοχεία και ο χώροι που προσφέρουν yoga, διαλογισμό, αποτοξίνωση με ειδικό μενού κ.λπ., αυξάνονται και αποδεικνύονται εξαιρετικά δημοφιλή. Αν ανήκετε σε αυτή την κατηγορία, προτείνουμε:

Zen Rocks Mani Retreat in Nature: Προσφέρει retreats/εβδομάδες διακοπών με γιόγκα, πιλάτες, προγράμματα υγείας και διαλογισμού ζεν, προσκαλώντας από αρχάριους έως έμπειρους μαθητές να απολαύσουν καθημερινή πρακτική άσκηση, χαλάρωση, κολύμπι, εξαιρετικό εποχικό φαγητό και τέλεια αποκατάσταση υγείας και ευεξίας μέσα σε έναν υπέροχο ελαιώνα.
www.zenrocksmaniretreat.com



Zen Rocks Mani Retreat in Nature για τους μύστες της yoga.

Silver Island, Εύβοια: Λίγα μίλια μακριά από την Εύβοια, η Αργυρόνησος, ένα ιδιωτικό νησί 59 στρεμμάτων, ανήκει εδώ και 65 χρόνια στην οικογένεια Κρίστι. Οι αδελφές Λίζα και Κλερ Κρίστι δημιούργησαν το Silver Island Yoga Retreat, ένα «καταφύγιο» για όσους θέλουν να ζήσουν μια εμπειρία χαλάρωσης και αποτοξίνωσης από την καθημερινότητα. Η πρόσβαση γίνεται με πλωτό μέσο από τους Ωρεούς της Εύβοιας.
http://www.silverislandyoga.com/

ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΕΝ ΠΛΩ

Η ασυναγώνιστη ελληνική «Πολυνησία» ενδείκνυται για εξερεύνηση ακτών και κολπίσκων με ιστιοπλοϊκό. Υπάρχουν δεκάδες εταιρείες ενοικίασης σκαφών όλων των κατηγοριών και τύπων, με κόστος που ποικίλλει, ανάλογα με το μήκος του σκάφους, την εποχή και τον εξοπλισμό. Αν θέλετε σκάφος με καπετάνιο (skipper), η αμοιβή του υπολογίζεται κατά μέσο όρο στα 1.000 ευρώ την εβδομάδα, χωρίς τη διατροφή του. Η εναλλακτική είναι το bare-boat ταξίδι, που σημαίνει πως τουλάχιστον ένας από τους επιβάτες έχει τα χαρτιά ιστιοπλοΐας που χρειάζονται [δίπλωμα RYA day skipper, International Certificate of Competence (ICC) ή κάποιο άλλο, προερχόμενο από αναγνωρισμένη σχολή ιστιοπλοΐας ανοικτής θαλάσσης].
Ο Αργοσαρωνικός κόλπος, τα Ιόνια νησιά, οι Σποράδες και η Χαλκιδική είναι ο παράδεισος των bare-boat εκδρομών, καθώς θα απολαύσετε διαδρομές με σταθερούς ανέμους και ασφαλή νερά. Αντίθετα, οι θαλάσσιες περιοχές των Κυκλάδων και του Νότιου Αιγαίου απαιτούν αρκετά καλές δυνατότητες πλοήγησης, και αυτό επειδή τα μελτέμια μπορούν να φτάσουν τα 5 με 7 μποφόρ κατά τη διάρκεια της ημέρας και να διαρκέσουν για πολύ καιρό. Τα κοστολόγια ποικίλλουν, ανάλογα με το σκάφος, το μέγεθος και φυσικά την περίοδο.
Ενδεικτικά, για την ενοικίαση ενός ιστιοπλοϊκού στα 36-38 πόδια, κοντά στα 13 μέτρα δηλαδή, εξοπλισμένου με τρεις καμπίνες και δύο τουαλέτες, το κόστος στην υψηλή περίοδο κυμαίνεται περί τα 2.000 ευρώ ανά εβδομάδα. Η περίοδος αιχμής υπολογίζεται από τα τέλη Ιουλίου έως τις αρχές Σεπτεμβρίου. Αυτό σημαίνει ότι κάθε άτομο επιβαρύνεται με 60 ευρώ την ημέρα, ποσό περίπου ίσο με την ενοικίαση ενός απλού ξενοδοχείου σε κάποιο από τα δημοφιλή ελληνικά νησιά.

Εξερευνήστε την ελληνική «Πολυνησία» με σκάφος.

Ο ξενώνας Ελαιώνας, ένα μικρό ξενοδοχείο με οικολογική συνείδηση.

Το πρώτο Υποβρύχιο Μουσείο της Ελλάδας ανοίγει στην Αλόννησο στις 3 Αυγούστου.

ΑΓΡΟΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

Πολλοί επιλέγουν να περάσουν τις διακοπές τους σε φάρμες, αγροκτήματα, ξενοδοχεία και δωμάτια που συνδυάζουν με πολύ έξυπνο και όμορφο τρόπο τη φύση και τον άνθρωπο. Άλλωστε η φιλοσοφία του αγροτουρισμού βασίζεται στην άμεση επαφή του ανθρώπου με την ύπαιθρο. Προτείνουμε:

Το σπίτι των Κουρητών, Κρήτη: Το Σπίτι των Κουρητών είναι πετρόκτιστο αγροτικό αρχοντικό του 1750, χαρακτηρισμένο ως ιστορικό-διατηρητέο. Βρίσκεται στον βυζαντινό οικισμό Τζανακιανά, στους πρόποδες του Ψηλορείτη, σε μικρή απόσταση από την Αρχαία Ελεύθερνα και τη Μονή Αρκαδίου και 25 χλμ. από το Ρέθυμνο.
http://www.kouritonhouse.gr/

Ξενώνας Αγρόκτημα, Λεωνίδιο: Στους πρόποδες του Πάρνωνα, μέσα σε έναν καταπράσινο κήπο, δημιουργήθηκε το Αγρόκτημα, ένας ξενώνας με δέκα πέτρινα αγροτόσπιτα, δείγματα της τσακώνικης αρχιτεκτονικής. Ο Σαράντος σάς προσκαλεί να δείτε από κοντά πώς οι «αληθινές» ντομάτες γονιμοποιούνται από τις μέλισσες και να ξεναγηθείτε στις βιολογικές καλλιέργειες πορτοκαλιών και ροδιών, σε μια διαφορετική απόδραση, γεμάτη εκπληκτικές εικόνες και αρώματα. Χάρη στους μεγάλους καταπράσινους εξωτερικούς χώρους, το Αγρόκτημα αποτελεί ιδανική επιλογή για μια εξόρμηση με τους τετράποδους φίλους σας. Βρίσκεται μόλις 12 λεπτά μακριά από την παραλία και μόλις 3 λεπτά από το κέντρο του Λεωνιδίου. Εκμεταλλευτείτε τις ευκαιρίες για πεζοπορία, ποδηλατάδες και καταδύσεις στον Αργολικό κόλπο και στο Μυρτώο πέλαγος.
https://www.agroktima.com/el/

Ξενώνας Ελαιώνας, Ροβιές Ευβοίας: Ο ξενώνας Ελαιώνας είναι ένα μικρό ξενοδοχείο με οικολογική συνείδηση, βραβευμένο με Green Key. Βρίσκεται πάνω σε έναν λόφο, περιτριγυρισμένο από έναν ελαιώνα, δυο βήματα από τη θάλασσα. Διαθέτει σηματοδοτημένα μονοπάτια για να απολαύσετε τη βιοποικιλότητα (πεταλούδες, πουλιά, αγριολούλουδα…) και τη θέα.
Για τους δραστήριους φιλοξενούμενους υπάρχουν υπαίθρια όργανα γυμναστικής και για τα παιδιά μικρό γήπεδο ποδοσφαίρου, τραπέζι πινγκ πονγκ, ξύλινο ποδοσφαιράκι και μια αίθουσα με επιτραπέζια παιχνίδια. Διαθέτει επίσης χώρους ιδανικούς για yoga σε ομάδες ή με personal trainer.
https://www.eleonashotel.com/el/

Ελεύθερη ιππασία στη φύση στην παραλία της Αγίας Άννας.

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΙΠΠΑΣΙΑ ΣΤΗ ΦΥΣΗ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ ΤΗΣ ΑΓΙΑΣ ΑΝΝΑΣ

Είτε ως άθλημα είτε ως χόμπι, η επαφή με το άλογο στο φυσικό περιβάλλον είναι εμπειρία ζωής. Στην παραλία της Αγίας Άννας το γαλάζιο του Αιγαίου συναντά το πράσινο, αφού βρίσκεται στις ανατολικές απολήξεις του όρους Ξηρού. Εκεί βρίσκεται ο ιππικός όμιλος Rancheros, που σας δίνει τη δυνατότητα να κάνετε βόλτα με τα άλογα στη φύση με εκπαιδευτή οδηγό. Δεν απαιτείται καμία εμπειρία και οι βόλτες αυτές αφορούν ανθρώπους κάθε ηλικίας. Η βόλτα διαρκεί 45΄ και περιλαμβάνει περίπατο στην παραλία και στο δάσος. Οι ήχοι της φύσης και οι εναλλαγές των τοπίων, σε συνδυασμό με την επαφή με αυτά τα περήφανα ζώα, είναι αναζωογονητικά για μικρούς και μεγάλους.
Κατάλληλες ηλικίες: +2 ετών
Διάρκεια: 45΄
Τηλ.: 6993 077445
www.rancheros.gr

ΚΑΤΑΔΥΣΕΙΣ

Ο ελληνικός βυθός, πλούσιος και ανεξερεύνητος, είναι ιδανικός για τους λάτρεις του scuba diving. Καταδυθείτε σε εντυπωσιακά υποβρύχια σπήλαια, ναυάγια, υφάλους, και ανακαλύψτε μεσογειακά κοράλλια, απολιθωμένα φυτά, σφουγγάρια και χιλιάδες είδη ψαριών. Οι περιοχές που προσφέρονται για καταδύσεις στην Ελλάδα, πολλές και εξαιρετικές. Σε όλες λειτουργούν εξειδικευμένα κέντρα με διπλωματούχους δύτες για εκπαίδευση, όπου νοικιάζεται εξοπλισμός και σκάφη.

Το πρώτο Υποβρύχιο Μουσείο της Ελλάδας ανοίγει στην Αλόννησο στις 3 Αυγούστου

Από τη Δευτέρα 3 Αυγούστου έως την Παρασκευή 2 Οκτωβρίου 2020 οι ερασιτέχνες αυτοδύτες και δύτες ελεύθερης κατάδυσης θα μπορούν να επισκεφτούν, με τη συνοδεία καταδυτικών κέντρων, το διάσημο ναυάγιο αμφορέων του 5ου αι. π.Χ. στον βυθό της νησίδας Περιστέρα στην Αλόννησο. Ο εντυπωσιακός αριθμός των αμφορέων, η εξαιρετική κατάσταση διατήρησης του ναυαγίου στα -21 έως τα -28 μέτρα και η ομορφιά των εξωτικών νερών και του πλούσιου βυθού της περιοχής, που βρίσκεται εντός της προστατευόμενης περιοχής του Εθνικού Θαλάσσιου Πάρκου Αλοννήσου - Βορείων Σποράδων, καθιστούν το αρχαίο ναυάγιο της Περιστέρας έναν προορισμό που ενδιαφέρει κάθε έμπειρο αυτοδύτη.
Επιτρέπεται μόνο η καθοδηγούμενη κατάδυση, με συνοδεία αδειοδοτημένων καταδυτικών κέντρων που πραγματοποιούν καταδυτικές επισκέψεις στο ναυάγιο. Για συμμετοχή στις επισκέψεις μπορείτε να επικοινωνήσετε με τα καταδυτικά κέντρα της Αλοννήσου (παρατίθενται αλφαβητικά): Alonissos Seacolours Dive Center, Alonissos Triton Dive Center, Ikion Diving Center Alonissos.
Μπορείτε να επισκεφτείτε το Κέντρο Ενημέρωσης και Ευαισθητοποίησης Κοινού στη Χώρα Αλοννήσου για να γνωρίσετε το ναυάγιο και να καταδυθείτε εικονικά.

Κυκλάδες

Στη Σαντορίνη, εξαιρετικές περιοχές για κατάδυση είναι ο Ταξιάρχης με το ναυάγιο στην Παλιά Καμένη και στη Θηρασιά το ακρωτήρι Τρυπητή. Στη Μύκονο, θα βουτήξετε για να δείτε το ναυάγιο του Καλαφάτη, τα ναυάγια των πλοίων «Πελοπόννησος» και «Άννα ΙΙ» και τον βυθό γύρω από το γειτονικό νησάκι της Ρήνειας. Στην Πάρο, θα θαυμάσετε τα ναυάγια των πλοίων «Μαριάνα» και «Beaufighter» και την υποθαλάσσια ομορφιά στις τοποθεσίες Φρουρός, Τουρλίτης, Βρυόκαστρο και στον όρμο της Σάντα Μαρίας.

Ιόνια νησιά

Στην Κεφαλονιά ανακαλύψτε το σπήλαιο της Μελισσάνης, σπηλιές στη Ζάκυνθο, στην περιοχή της λίμνης του Κεριού, ενώ σε άλλα σημεία του νησιού, εάν σταθείτε τυχεροί, θα κολυμπήσετε πλάι σε χελώνες *Caretta caretta* και φώκιες *Monachus monachus*.

Κρήτη

Στην Αγία Πελαγία, στο Ηράκλειο της Κρήτης, θα σας εντυπωσιάσουν τα υποθαλάσσια σπήλαια.

Η ψημένη ρακή είναι το χαρακτηριστικό ποτό της Αμοργού και η καλύτερη φτιάχνεται στο μοναστήρι της Χοζοβιώτισσας. Φωτό: eurokinissi

Το Ikaria Surf School συνδυάζει το surf με yoga sessions.

Δωδεκάνησα
Η Λέρος είναι ολόκληρη ένα υποβρύχιο μουσείο, ενώ εξαιρετικούς βυθούς έχει και η Κάλυμνος με την πολύχρονη παράδοση των σφουγγαράδων της.

ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

Σύμφωνα με τα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Τουρισμού, για το 44% των ταξιδιωτών ανά τον κόσμο το φαγητό είναι ένα από τα πρωτεύοντα κριτήρια για την επιλογή του τόπου που θα επισκεφτούν. Λογικό. Η μαγειρική τέχνη και η γαστρονομία συνθέτουν το πακέτο ενός ταξιδιού μνήμης διαμέσου της γεύσης – και στην Ελλάδα η γαστρονομία αποτελεί πολύτιμη πολιτιστική κληρονομιά. Ο τρόπος ζωής των ανθρώπων ενός τόπου αντανακλάται στο φαγητό και στο ποτό, μέσω της διαδικασίας αλλά και των υλικών που αυτά παράγονται. Ίσως γι' αυτό τα γαστρονομικά φεστιβάλ κάθε χρόνο αυξάνονται και το τρίπτυχο πατάτα τηγανητή - τζατζίκι - χωριάτικη δεν ικανοποιεί τους εκπαιδευμένους πλέον ουρανίσκους μας. Τα τοπικά φαγητά ανά την Ελλάδα είναι αμέτρητα. Συνδυάσαμε όμως πιάτα, γεύσεις και εδέσματα με τα ελληνικά νησιά, για να διαλέξετε ευκολότερα.

Ρόδος
Το κύριο χαρακτηριστικό της ροδίτικης κουζίνας είναι ο συνδυασμός κρεάτων με ζύμες και όσπρια και κύμινο. Παντού κύμινο. Από την ανεξάντλητη κουζίνα της ξεχωρίζουν η λακάνη (κατσίκι, ρεβίθια, χόντρο και κύμινο), τα πιταρούδια (αλεύρι, αυγά, κρεμμύδια, μυζήθρα, μοσχαρίσιος κιμάς και κύμινο), οι καραβόλοι (καραβόλοι με πλιγούρι και χόρτα στιφάδο), το μελεκούνι (παστέλο με κανέλα, γαρίφαλο, μοσχοκάρυδο και περγαμόντο) και τα γιαπράκια (αμπελόφυλλα, χοιρινός και μοσχαρίσιος κιμάς, ντομάτα- ρύζι, άνηθος, δυόσμος, κρεμμύδι, μαϊντανός).

Κέρκυρα
Η Κέρκυρα ταυτίζεται με τα ιστορικά της κτίρια και τα ενετικά μνημεία, αλλά ταυτόχρονα είναι συνώνυμη μιας πλούσιας γαστρονομικής παράδοσης. Το πιο διάσημο πιάτο του νησιού είναι η παστιτσάδα, που γίνεται με κόκορα. Το μπιάνκο, είδος ψαρόσουπας, χωρίς να είναι σούπα, το μπουρδέτο, ένα ακόμη πιάτο με ψαρικά ή θαλασσινά (προτιμήστε το χταπόδι) και φυσικά το σοφρίτο (λεπτές φέτες μοσχαρίσιου κρέατος με σκόρδο τριμμένο, μαϊντανό, πιπέρι, άσπρο κρασί και αλάτι) είναι μερικά από τα πιάτα που βάζουν την Κέρκυρα στους γαστρονομικούς προορισμούς.

Σίφνος
Το νησί του Νικόλαου Τσελεμεντέ φημίζεται για τα πιάτα του. Δοκιμάστε μανούρα γυλωμένη (ένα πικάντικο τυρί με ιδιαίτερη γεύση, επικαλυμμένο με τη γύλη του κρασιού), χλωρομανούρα (μαλακό τυρί που παράγεται κυρίως την άνοιξη), μυζήθρα ή ξινομυζήθρα (μαλακό κρεμώδες τυρί που συνοδεύει κυρίως σαλάτες). Εκτός των άλλων, οι Σιφνιοί είναι και γλυκατζήδες. Αναζητήστε στα παραδοσιακά γλυκοπωλεία και εργαστήρια, που υπάρχουν σε πολλές περιοχές της Σίφνου, τοπικά γλυκίσματα, όπως παστέλι, αμυγδαλωτά φούρνου και κατσαρόλας, μελόπιτα (γλυκό από μέλι και μυζήθρα), λωλή (κάτι σαν ζουμερό κέικ με κολοκύθα και σταφίδες), μπουρέκια κ.ά. Το μαστέλο και τη ρεβιθάδα μάλλον θα σας τα σερβίρουν και χωρίς να τα ζητήσετε.

Αμοργός
Παρά τον μικρό πληθυσμό του, το νησί έχει να επιδείξει ξεχωριστά προϊόντα και εδέσματα. Η ψημένη ρακή είναι το χαρακτηριστικό ποτό της Αμοργού και η καλύτερη φτιάχνεται στο μοναστήρι της Χοζοβιώτισσας. Συνοδεύεται από τα ξεχωριστά τυριά του νησιού μυζήθρα, ανθοτύρι, ξερό και κοπανιστή. Το αμοργιανό φάβα (η φάβα στην Αμοργό είναι ουδέτερο, όπως και τα χαϊδευτικά) ονομάζεται και «μαγείρεμα». Παρασκευάζεται από κατσούνι και όχι από τον αρακά (φάβα), όπως σε άλλα νησιά. Η αμοργιανή μελιτζάνα είναι καλοκαιρινό φαγητό που κυκλοφορεί περισσότερο στα ταβερνάκια του νησιού παρά στις σπιτικές κουζίνες. Η συνταγή μοιάζει με της μελιτζάνας κατσαμάκι, με τη διαφορά ότι προσθέτουν ντόπια ξινομυζήθρα. Μη φύγετε χωρίς να δοκιμάσετε πατατάτο (κατσικίσιο κρέας στην κατσαρόλα με πατάτες).

WATER SPORTS

Είστε λάτρεις των θαλάσσιων σπορ; Αγαπάτε το surfing; Με τη δύναμη του αέρα η Ελλάδα θα σας ταξιδέψει σε έναν μοναδικό κόσμο θαλάσσιων δραστηριοτήτων.

Κολυμπήθρα, Τήνος: Η φημισμένη παραλία του νησιού είναι ταυτόχρονα και αγαπημένος προορισμός των σέρφερ. Εκεί λειτουργεί και η σχολή Tinos Surf Lessons (www.tinossurflessons.gr), που λειτουργεί από το 2010 –η πρώτη στις Κυκλάδες–, προσφέροντας ενοικίαση σανιδιών για όλες τις κατηγορίες surf, καθώς και εκμάθηση, ατομική ή ομαδική, αλλά και ενοικίαση bodyboards, skimboards, κανό και καγιάκ.

Κέρος, Λήμνος: Το Surf Club Keros (ww.surfclubkeros.com) έχει, ανάμεσα σε άλλα μέσα, προταθεί και από την εφημερίδα «Guardian». Βρίσκεται, φυσικά, στην ομώνυμη παραλία, στον κόλπο της Κέρου, στο δυτικό τμήμα του νησιού, και αποτελεί σημείο αναφοράς για τους λάτρεις του windsurf και του kitesurf. Διαθέτει, επίσης, επιλογές για διαμονή σε πολυτελείς και γοητευτικές σκηνές τύπου σαφάρι, μέχρι bungalows και στούντιο.

Μεσακτή, Ικαρία: Μπορεί η Ικαρία να φημίζεται για τους χαλαρωτικούς ρυθμούς της, η θάλασσα της Μεσακτής, όμως, δεν ηρεμεί ποτέ. Το Ikaria Surf School προσφέρει μαθήματα surfing σε προσιτές τιμές, ενώ συνδυάζει το surf με yoga sessions. Εκτός από μαθήματα surfing, το έμπειρο προσωπικό του διδάσκει και SUP (stand-up paddle).

Λαγκούβαρδος, Μεσσηνία: Στο βορειοδυτικό τμήμα της Μεσσηνίας η παραλία του Λαγκούβαρδου έχει καλλιεργήσει το δικό της κοινό, που περιλαμβάνει κυρίως τους λάτρεις του board και wind surfing, που συρρέουν εδώ τόσο από την Ελλάδα όσο και από το εξωτερικό. Η παραλία έχει μήκος 2 χλμ. κι εκεί θα βρείτε τη σχολή Beach Break (www.facebook.com/BeachBreakLagouvardos/) για να νοικιάσετε τον απαραίτητο εξοπλισμό για το αγαπημένο σας σπορ ή να παρακολουθήσετε μαθήματα surfing, SUP και windsurfing.

Ψαλίδι, Κως: Στο Ψαλίδι, την περιοχή βορειοανατολικά της Κω, οι ντόπιοι εδώ και δεκαετίες γνωρίζουν πως εκεί «πιάνει βεντούρι», ένα θαλάσσιο φαινόμενο που δημιουργείται μεταξύ της Τουρκίας και της ελληνικής ακτής και δημιουργεί ανέμους 15-23 κόμβων. Η παραλία, κυρίως από βότσαλα αναμειγμένα με άμμο, φιλοξενεί από το 1996 το Big Blue Surf Center (https://bigblue-surfcenter.gr), που φημίζεται για την kitesurf σχολή του. Εκτός, φυσικά, από τα προφανή (ενοικίαση και επισκευή εξοπλισμού και μαθήματα) προσφέρονται ειδικά πακέτα-προσφορές για άνω των 4 μαθημάτων αλλά και για διαμονή σε κοντινά ξενοδοχεία.

ΒΟΥΝΟ

Μπορεί να έχουμε συνδυάσει το καλοκαίρι με νησιά και παραλίες, ωστόσο οι «υποψιασμένοι» ταξιδιώτες προτιμούν βουνό. Δροσιά, ηρεμία, αλλά και φθηνότερα καταλύματα.

Ζαγοροχώρια
Κι ενώ τα Ζαγοροχώρια ασφυκτιούν κάθε χειμωνιάτικο Σαββατοκύριακο από τους επισκέπτες, οι Ηπειρώτες τα θεωρούν πολύ πιο όμορφα το καλοκαίρι. Στο Μονοδένδρι κάτω από τα πλατάνια δοκιμάστε ηπειρώτικες πίτες πίνοντας το χωριάτικο αφρώδες ημίγλυκο ροζέ που οι ντόπιοι εμφιαλώνουν σε μπουκάλια μπίρας. Επισκεφτείτε το μοναστήρι της Αγίας Παρασκευής για να θαυμάσετε το φαράγγι του Βίκου. Στο Καπέσοβο, στην κεντρική πλατεία με τη στέρνα του 1848, βρίσκεται το ομώνυμο καφενείο-γλυκοπωλείο, που διαθέτει εκλεκτά τοπικά προϊόντα. Το Δίλοφο εντυπωσιάζει με την αρχιτεκτονική του. Το Τσεπέλοβο είναι το μεγαλύτερο χωριό του Ζαγορίου, με επιβλητικά αρχοντικά, μια όμορφη πλατεία με μαγαζιά

Για βουτιές στα... Ζαγοροχώρια, στις «Κολυμπήθρες», στο ρέμα του Ρογκοβού.

Η Αρχαία Ολυμπία είναι must-see προορισμός για όσους αγαπούν την Ιστορία. Φωτό: eurokinissi

για όλα τα γούστα και τον Άγιο Νικόλαο, τη σημαντικότερη εκκλησία της ευρύτερης περιοχής και εξαιρετικό δείγμα της ηπειρώτικης εκκλησιαστικής αρχιτεκτονικής του 18ου αιώνα. Στο Πάπιγκο μπορείτε να κάνετε ράφτινγκ, πεζοπορία, ορειβασία, ιππασία. Και για βουτιές υπάρχουν οι «Κολυμπήθρες», μια σειρά από μεγάλες, φυσικές πισίνες που το νερό έχει λαξέψει στον βράχο, στο ρέμα του Ρογκοβού.

Πήλιο

Το βουνό των Κενταύρων συνδυάζει ιδανικά το βουνό με τη θάλασσα, καθώς βρέχεται από τα νερά του Αιγαίου και διαθέτει μια σειρά από καταπληκτικές παραλίες, ισάξιες των Κυκλάδων. Πιείτε καφέ συνοδευόμενο με γλυκό του κουταλιού στην Τσαγκαράδα, κάτω από το τεράστιο πλατάνι της πλατείας της Αγίας Παρασκευής. Στον κεντρικό δρόμο που πηγαίνει από την Τσαγκαράδα στο Ξουρίχτι υπάρχει η ταβέρνα του Λουμπαδάρη, ο οποίος έχει τη φήμη του καλύτερου ψήστη του Πηλίου. Προτιμήστε τα κρέατα στη σχάρα και τα φασολάκια, που είναι από το μποστάνι της οικογένειας. Στις Μηλιές θα βρείτε ωραία all-day στέκια με καλή μουσική –το ένα ανήκει στην Τάνια Τσανακλίδου–, θα περπατήσετε μέχρι τον σταθμό όπου καταλήγει ο «μουντζούρης» που έρχεται από τα Άνω Λεχώνια, μια διαδρομή που αξίζει να κάνετε, ενώ επιβάλλεται μια επίσκεψη στον Ιερό Ναό των Παμμεγίστων Ταξιαρχών και στην ιστορική Βιβλιοθήκη του χωριού. Η Βυζίτσα έχει εντυπωσιακά αρχοντικά, τα περισσότερα από τα οποία λειτουργούν σαν ξενώνες Για τσίπουρα κατευθυνθείτε στην πλατεία του Αγίου Λαυρεντίου. Η παραλία του Μυλοπόταμου είναι η πιο γνωστή παραλία και έχει δύο μικρούς κόλπους. Για να πας στον δεύτερο κόλπο πρέπει να περάσεις μέσα από μια φυσική τρύπα-πέρασμα που υπάρχει μέσα στον βράχο. Από τις 4 το απόγευμα και μετά οι βράχοι κάνουν φυσική σκιά και τα νερά είναι κρυστάλλινα. Βέβαια, αν επισκεφτείτε τη συγκεκριμένη παραλία 5 με 15 Αυγούστου, προετοιμαστείτε για πολύ κόσμο. Στην Νταμούχαρη, ένα γραφικό παλιό λιμανάκι που η Ιστορία θέλει να το χρησιμοποιούν οι Ενετοί ναυτικοί κατά την περίοδο της βενετσιάνικης κυριαρχίας στη Μεσόγειο ως σταθμό ανεφοδιασμού και ξεκούρασης στα μακρινά τους ταξίδια, μην ξεχάσετε να πάτε στην ταβέρνα του «Μπαρμπα-Στέργιου» για να φάτε ψαράκι. Στους πρόποδες του Πηλίου, στην Άνω Γατζέα, θα συναντήσετε το Μουσείο Ελιάς και Λαδιού. Εκεί θα έχετε την ευκαιρία να δείτε εργαλεία και αντικείμενα που έχουν να κάνουν με τη διαλογή και την επεξεργασία της ελιάς και του λαδιού.

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΛΑΤΡΕΙΣ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ

Αρχαία Ολυμπία

Ο αρχαίος ελληνικός πολιτισμός δεν σταματά να εντυπωσιάζει και η Αρχαία Ολυμπία είναι το απόλυτο μέρος θαυμασμού.
Ένας από τους σπουδαιότερους αρχαιολογικούς χώρους στην Ελλάδα, το αρχαίο στάδιο των Ολυμπιακών Αγώνων, σηματοδοτεί τον χώρο, όπου τελούνταν οι αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες και τα Ηραία. Το στάδιο έλαβε τη σημερινή του μορφή στις αρχές του 5ου αι. π.Χ., όταν οικοδομήθηκε ο μεγάλος ναός του Δία. Κατά την αρχαιότητα, νότια του σταδίου υπήρχε και ο ιππόδρομος. Στην ίδια περιοχή υπάρχουν κτιριακά συγκροτήματα λουτρών και επαύλεων, όπως η περίφημη έπαυλη που έκτισε ο Νέρων όταν διέμενε στην Ολυμπία για να πάρει μέρος στους Αγώνες.
Στο Αρχαιολογικό Μουσείο της Ολυμπίας θα θαυμάσετε τον Ερμή του Πραξιτέλη, από τα σημαντικότερα εκθέματα του μουσείου. Ο θεός στηρίζεται σε έναν κορμό δέντρου. Στο αριστερό του χέρι, ο μικρός Διόνυσος. Η αρχαία ελληνική τέχνη αποτυπώνει το κάλλος, την ισορροπία, την αρμονία. Κατά τα ρωμαϊκά χρόνια το άγαλμα υπέστη επεμβάσεις, όταν μεταφέρθηκε στο Ηραίο. Σήμερα, στο μουσείο της Ολυμπίας, εκτός του Ερμή, θα απολαύσετε τη μόνιμη έκθεση ευρημάτων από τις ανασκαφές στον ιερό χώρο της Άλτεως. Εκθέματα από τα προϊστορικά έως και τα πρώτα χριστιανικά χρόνια, με σημαντικότερη την έκθεση των γλυπτών, που φιλοξενεί και την αρματοδρομία Πέλοπα και Οινόμαου, καθώς και τη Φτερωτή Νίκη του Παιωνίου.
Επισκεφτείτε το Ιερό του Δία. Γύρω, ναοί και κτίρια που σχετίζονταν άμεσα με τη λατρεία, αλλά και οικοδομήματα για τη φιλοξενία και την τέλεση των Ολυμπιακών Αγώνων: αθλητικές εγκαταστάσεις, βοηθητικά κτίρια, χρηστικά και διοικητικά, αλλά και κτίσματα κοσμικού χαρακτήρα. Στο κεντρικό τμήμα η Άλτις, το ιερό άλσος, μέσα στο οποίο αναπτύσσεται ο πυρήνας του Ιερού.
Ο ναός της Ήρας, ένα από τα αρχαιότερα δείγματα μνημειακής ναοδομίας στην Ελλάδα, το Βουλευτήριο, το Πρυτανείο, το αρχαίο Γυμνάσιο, η Παλαίστρα, το Εργαστήριο του Φειδία, το Λεωνιδαίο, το Φιλιππείο, η Στοά της Ηχούς, το Βάθρο της Νίκης του Παιωνίου, το Νυμφαίο. Αν δεν χορταίνετε να ανακαλύπτετε την αρχαία Ελλάδα, τότε είστε στο σωστό μέρος: την Ολυμπία.

Φαιστός

Σε ένα από τα δημοφιλέστερα νησιά της Ελλάδας, την Κρήτη, στον νότο του νομού Ηρακλείου, θα βρεθείτε στα ίχνη των Μινωιτών. Η Φαιστός, η έπαυλη της Αγίας Τριάδας, ο Κομμός: σταθμοί στην αρχαϊκή ιστορία της Κρήτης. Μνημεία επιβλητικά, μοναδικά στον κόσμο.
Η Φαιστός ήταν ένα από τα σημαντικότερα κέντρα του μινωικού πολιτισμού και η σπουδαιότερη σε πλούτο και δύναμη πόλη της νότιας Κρήτης. Το πρώτο ανάκτορο χτίστηκε γύρω στο 1900 π.Χ. και μαζί με τα τριγύρω του κτίσματα είχε έκταση 18.000 τ.μ., λίγο μικρότερη από εκείνη του ανακτόρου της Κνωσού. Ο μεγάλος σεισμός κοντά στο 1700 π.Χ. κατέστρεψε τη Φαιστό, όπως και την Κνωσό. Στη θέση του ανακτόρου οικοδομήθηκε ένα νέο και πιο επιβλητικό, στο οποίο ανήκουν τα περισσότερα αναστηλωμένα λείψανα, ενώ έχουν αποκαλυφθεί και αρκετά τμήματα του πρώτου ανακτόρου. Από την πρώιμη αρχαϊκή εποχή σώζεται ο ναός της «Μεγάλης Μητέρας» ή της Ρέας.

Ο δίσκος της Φαιστού: Τα ιερογλυφικά των Μινωιτών

Οι Μινωίτες φυλάσσουν ακόμη τα μυστικά τους και ο δίσκος της Φαιστού είναι ένα από αυτά. Αξιοθέατο σπουδαίο, από αυτά που σίγουρα πρέπει να δείτε κατά το ταξίδι σας στην Κρήτη, ανακαλύφθηκε το 1908 και, παρόλο που με αυτό ασχολήθηκαν και ασχολούνται δεκάδες αρχαιολόγοι και γλωσσολόγοι σε πανεπιστήμια της Ελλάδας και του εξωτερικού, δεν έχει αποκρυπτογραφηθεί ακόμη. Ο δίσκος χρονολογείται πιθανόν από τον 17ο αι. π.Χ. και θα τον δείτε στο Αρχαιολογικό Μουσείο του Ηρακλείου, ένα από τα σημαντικότερα μουσεία της Ελλάδας.

Οι κρυμμένοι θησαυροί της Φαιστού

Η Αγία Τριάδα, η θερινή κατοικία του βασιλιά: Κοντά στη Φαιστό, στις όχθες του Γεροπόταμου και σε ένα από τα ομορφότερα τοπία της Κρήτης, θα δείτε τη βασιλική έπαυλη, το μικρό μινωικό ανάκτορο της Αγίας Τριάδας. Χτίστηκε γύρω στο 1600 π.Χ. και είναι ένα από τα σπουδαιότερα μνημεία μινωικής αρχιτεκτονικής, με πλούσια ευρήματα. Πιστεύεται ότι χρησίμευε ως θερινή κατοικία του βασιλιά της Φαιστού ή ότι χρησιμοποιήθηκε από τον άνακτα της Φαιστού μετά την καταστροφή του ανακτόρου.
Κομμός, ο αρχαϊκός λιμένας: Πάνω από την εντυπωσιακή παραλία του Κομμού βρίσκεται ο αρχαιολογικός χώρος. Ο Κομμός ήταν λιμάνι των ανακτορικών κέντρων της Φαιστού και της Αγίας Τριάδας από το 1650 έως το 1250 π.Χ. Η σκαπάνη των αρχαιολόγων έφερε στο φως τον μινωικό λιμενικό οικισμό και πολλά κτίρια δημόσιου χαρακτήρα, που πιθανότατα να ήταν αποθήκες ή νεώρια και χρησίμευαν για τη φύλαξη και προστασία των πλοίων της Φαιστού.

Μονή Οδηγήτριας – Αγιοφάραγγο

Στη μέση ενός άγριου, άνυδρου τοπίου δεσπόζει η Μονή Οδηγήτριας, από τα αρχαιότερα μοναστήρια της Κρήτης. Η Μονή περιβάλλεται από ψηλό περίβολο, με οχυρό πύργο – γνωστός ως Πύργος του Ξωπατέρα.
Από τη Μονή κατευθυνθείτε προς το Αγιοφάραγγο, για μια εκπληκτική διαδρομή σε έναν τόπο άγριας ομορφιάς. Το όνομα του φαραγγιού προέρχεται από τους πολλούς ερημίτες που ασκήτευαν εδώ. Κατηφορίζοντας το φαράγγι, θα βρείτε τον ναό του Αγίου Αντωνίου, που υπήρξε το κέντρο του ασκητισμού της περιοχής, ενώ λίγο πιο κάτω βρίσκεται ο Γουμενόσπηλιος, ένα σπήλαιο λαξευμένο με φυσικό τρόπο μέσα στον βράχο.

September Blues

Η μετάβαση στην «κανονικότητα» του Σεπτέμβρη ποτέ δεν ήταν εύκολη. Κι επειδή ο καιρός σπάνια μας προδίδει τον πρώτο μήνα του φθινοπώρου, γιατί να περάσετε τα Σαββατοκύριακά σας στην πόλη;

ΦΩΤΟ: ΕΥΡΩΚΙΝΗΣΗ

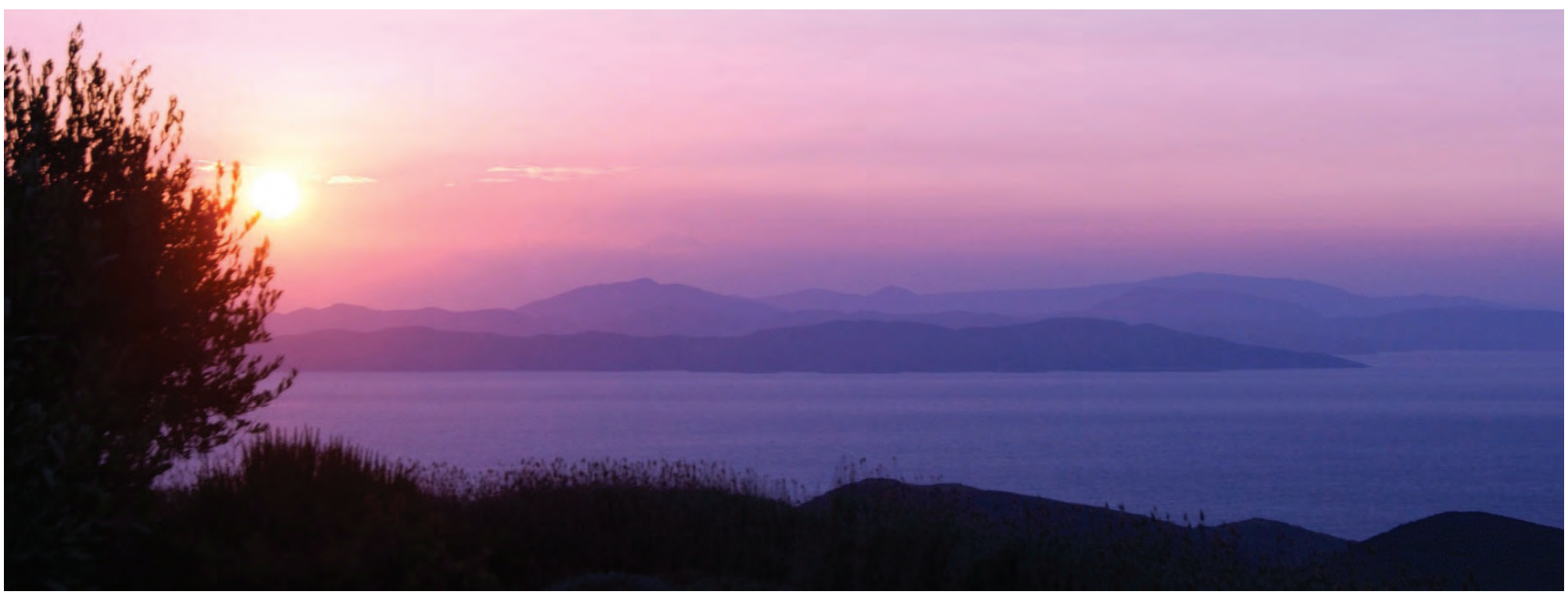
Τζια

Μία ώρα από το λιμάνι του Λαυρίου, η Τζια είναι μια κοσμοπολίτισσα νύμφη, αφού σύμφωνα με τη μυθολογία εδώ πρωτοκατοίκησαν οι Νύμφες. Πανέμορφες παραλίες (Βουρκάρι, Γυαλισκάρι, Κορρησία, Κούνδουρος, Ορκός, Πήσσες, Σπαθί), παλιές εκκλησίες, νερόμυλοι και ανεμόμυλοι και πλούσια ιστορία. Η Ιουλίδα, η Κορρησία, η Ποιήεσσα και η Καρθαία ήταν τέσσερις αρχαίες πόλεις-κράτη. Για τους λάτρεις της κατάδυσης ο βυθός της Τζιας κρύβει μυστικά. Το υπερωκεάνιο «Βρετανικός», αδελφό πλοίο του «Τιτανικού», βυθίστηκε κοντά στην Τζια από γερμανική νάρκη το 1916, ενώ πραγματοποιούσε μόλις το έκτο του ταξίδι. Ήταν η ομάδα του Ζακ-Ιβ Κουστό που το εξερεύνησε το 1975 για να γίνει παγκόσμιο πρωτοσέλιδο. Έως σήμερα, ελάχιστοι δύτες έχουν πλησιάσει το ναυάγιο, που βρίσκεται σε βάθος 120 μέτρων και θεωρείται από τα σημαντικότερα στη Μεσόγειο και τα μεγαλύτερα όλων των εποχών. Στην ξέρα του Κούνδουρου «κοιμάται» επίσης το ποταμόπλοιο «Πατρίς», που βυθίστηκε το 1868.

Η Καρθαία είναι η σπουδαιότερη από τις τέσσερις αρχαίες πόλεις της Τζιας. «Αυτόν τον στενό, βραχώδη κόρφο γης, την Καρθαία, δεν θα την άλλαζα ούτε με την ίδια τη Βαβυλώνα» έγραψε ο λυρικός ποιητής της αρχαίας Ελλάδας Πίνδαρος. Στην Καρθαία αξίζει να έρθετε από το αρχαίο μονοπάτι του Βαθυπόταμου, όπως γινόταν τότε. Μία ώρα περπάτημα και έτσι, ιδρωμένοι, δροσιστείτε με μια βουτιά στην παραλία Πόλες, που είναι η φυσική προέκταση του μονοπατιού. Δοκιμάστε μια μίνι εξόρμηση στο παραδοσιακό ψαροχώρι Βουρκάρι, που αποτελεί δημοφιλή προορισμό για τους ιστιοπλόους και τους ιδιοκτήτες σκαφών αναψυχής, και μη φύγετε αν δεν επισκεφτείτε την πρωτεύουσα της Τζιας, Ιουλίδα, που προσφέρει όμορφες εικόνες γαλήνης κατάλευκων διώροφων σπιτιών, χτισμένων αμφιθεατρικά πάνω στον λόφο.

Άνδρος

Το νησί με τη μοναδική αρχιτεκτονική και την πλούσια φύση, μόλις 2 ώρες από το λιμάνι της Ραφήνας, είναι από τα λιγότερο προβεβλημένα των Κυκλάδων. Ενετικά κάστρα, παλιά μοναστήρια, περιστεριώνες, νερόμυλοι, παρθένες παραλίες, καταπράσινα τοπία και καταρράκτες συνθέτουν το σκηνικό του. Στη Χώρα δεσπόζουν τα επιβλητικά σπίτια των εφοπλιστών και των καπεταναίων Στον κεντρικό μαρμαροστρωμένο δρόμο θα θαυμάσετε τη Λέσχη Ανδρίων, την πλατεία Γηροκομείου και την εκκλησία της Κοίμησης της Θεοτόκου. Στην πλατεία Καΐρη θα εντυπωσιαστείτε από τη μαρμάρινη κρήνη Καμπάνη. Η Άνδρος φημίζεται για την κουζίνα της. Σπεσιαλιτέ του νησιού είναι η φρουτάλια, είδος ομελέτας που, εκτός από αυγά, περιλαμβάνει πατάτες σε ροδέλες και παραδοσιακά ανδριώτικα λουκάνικα τηγανισμένα σε χοιρινό λίπος. Ζωηρή και η νυχτερινή της ζωή. Το Γαύριο, το λιμάνι του νησιού, είναι ένα τουριστικό μέρος που τα τελευταία χρόνια γνωρίζει μεγάλη ανάπτυξη, μαζί με το κοντινό Μπατσί, με το πανέμορφο ηλιοβασίλεμα. Η Άνδρος, όμως, φημίζεται και για τις παραλίες της – πιο δημοφιλείς το Νημπορειό στη Χώρα, η Χρυσή Άμμος στο Κυπρί και η Άχλα. Πριν φύγετε, μην παραλείψετε να επισκεφτείτε το Μουσείο Γουλανδρή, ένα διεθνούς εμβέλειας μουσείο σύγχρονης τέχνης με έργα των Picasso, Matisse, Kadinsky, Paul Klee, Chagall, Rodin, Miro.



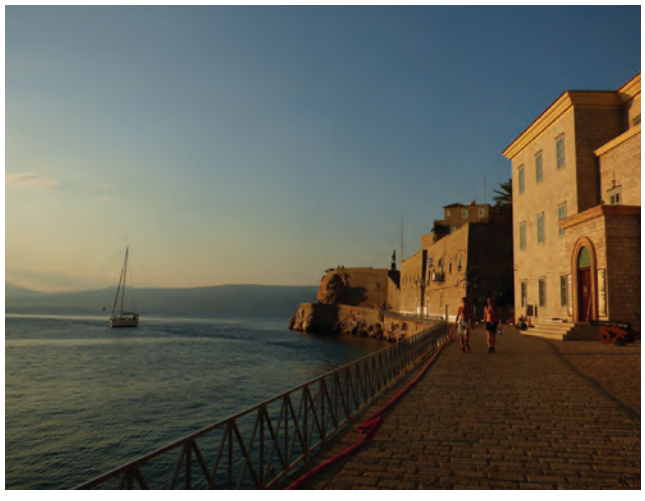
Ύδρα

Μικροσκοπική και τεράστια ταυτόχρονα, η Ύδρα έβαλε την Ελλάδα στον παγκόσμιο τουριστικό χάρτη από τη δεκαετία του '50. Σαγήνεψε το διεθνές τζετ σετ και την Τζάκι Κένεντι, αλλά και καλλιτέχνες, όπως τον Σαγκάλ και τον Πικάσο. Η Ύδρα έγινε προορισμός κυρίως μεταξύ 1960 και 1970, όταν επώνυμοι απ' όλο τον κόσμο, όπως ο Τζον Λένον, ο Έρικ Κλάπτον, οι Rolling Stones, ο Ωνάσης και η Κάλλας, ο Ρεξ Χάρισον, ο Πίτερ Ουστίνοφ και φυσικά ο Λέοναρντ Κοέν, που είχε σπίτι εκεί και στην Ύδρα εμπνεύστηκε το «Bird on a wire», την επέλεξαν για τις διακοπές τους. Η Ύδρα είναι τόσο μικρή, που σε λίγη ώρα μπορείς να τη διασχίσεις ολόκληρη με τα πόδια. Πόλη Ύδρας, Καμίνια, Βλυχός, Μόλος, Επισκοπή, Μανδράκι. Όλη η Ύδρα, μια βόλτα. Με τα πόδια, αφού αυτοκίνητα δεν επιτρέπονται. Διαφορετικά, υπάρχουν τα θαλάσσια ταξί – και όχι, μην υποκύψετε στον πειρασμό να ανέβετε σε κάποιο από τα γαϊδουράκια ή τα μουλάρια που λειτουργούν σαν ταξί, διότι οι φιλοζωικές ομάδες συχνά καταγγέλλουν τη μη τήρηση των κανονισμών ευζωίας τους. Περπατήστε. Όλα όμως είναι εύκολα στην Ύδρα.

Η πόλη-λιμάνι, κοσμοπολίτικη, κομψή, με τα αρχοντικά του 18ου αιώνα, τα καπετανόσπιτα, τις παλιές εκκλησίες, τα πηγάδια και τα πλακόστρωτα, θα σας μαγέψει. Σε κάθε σημείο του λιμανιού, η μακραίωνη ναυτική ιστορία της Ύδρας. Κανόνια που ακόμη σημαδεύουν το Αιγαίο, προτομές ναυάρχων, σπίτια καπεταναίων. Εδώ έζησαν επαναστάτες, όπως ο Μιαούλης και ο Κουντουριώτης.

Το Περίπτερο, η Σπηλιά και η Υδρονέτα. Τρία σημεία που θα γίνουν τα στέκια σας. Στο Περίπτερο (σήμερα λειτουργεί ως εστιατόριο) θα κάνετε στάση για να χαζέψετε τη θέα και τα τεράστια κανόνια. Στην προβλήτα της Υδρονέτας θα στριμώξετε την πετσέτα σας και θα βιαστείτε να πιάσετε τραπέζι για το ηλιοβασίλεμα. Από κει θα απολαύσετε τον ήλιο να κάνει βουτιά στο Αιγαίο. Στη Σπηλιά θα πιείτε καφέ.

Η Ύδρα, μόλις 2-3 ώρες μακριά από το λιμάνι του Πειραιά, προσβάσιμη και από τις ακτές της Πελοποννήσου, ανήκει στην κατηγορία των νησιών που, όποια εποχή και να τα επισκεφτείς, είναι πανέμορφα.



Επίδαυρος

Μπορεί το Φεστιβάλ Επιδαύρου να είναι ο κύριος λόγος για να επισκεφτεί κάποιος το γραφικό χωριό, όμως στην πραγματικότητα η Επίδαυρος συνδυάζει υπέροχα πολιτισμό, φύση, διαδρομές σε βουνό και θάλασσα και καλό φαγητό, σε απόσταση 2 ωρών οδικώς από την Αθήνα. Φέτος, δυστυχώς, εξαιτίας των έκτακτων συνθηκών, το πρόγραμμα ολοκληρώνεται νωρίτερα τον Αύγουστο. Ακόμα κι έτσι, σας περιμένουν οι αργολικές παραλίες της Επιδαύρου. Στη Βαγιωνά, στην αρχαία Επίδαυρο, μια παραλία γεμάτη δέντρα, βότσαλα και άμμο και καταγάλανα νερά, μπορείτε να πάτε και με τα πόδια, αφού βρίσκεται πολύ κοντά στο κέντρο του χωριού. Από τη Βαγιωνά, με τα πόδια, σε ελάχιστο χρόνο θα είστε και στο Καλαμάκι, μια παραλία επίσης καταπράσινη, πιο απομονωμένη όμως, που προτείνεται για πιο χαλαρές στιγμές. Αν θέλετε οργανωμένη παραλία, ιδανική για παιδιά και water sports, κατευθυνθείτε στο Γιαλάσι.

Αν βρεθείτε στην Επίδαυρο, δεν γίνεται να μην επισκεφτείτε το θέατρό της. Χτισμένο το 340 π.Χ., αποτελεί στολίδι όχι μόνο για την περιοχή αλλά για ολόκληρη την Ελλάδα. Το καλύτερα διατηρημένο αρχαίο θέατρο έχει χωρητικότητα 13.000 θεατών και χωρίζεται σε δύο μέρη, ενώ θεωρείται το τελειότερο αρχαίο ελληνικό θέατρο από άποψη ακουστικής και αισθητικής.

Ολοκληρώστε την ξενάγηση δειπνώντας στον Λεωνίδα. Από το 1954 το καφενείο-ταβέρνα του Λεωνίδα είναι στέκι για τους ανθρώπους του θεάτρου αλλά και για τους επισκέπτες της Επιδαύρου. Οι τοίχοι του μαρτυρούν το πλήθος των διάσημων επισκεπτών του. Βρίσκεται 5 χιλιόμετρα από το θέατρο της Επιδαύρου και σερβίρει σπιτικό φαγητό σε συνταγές της Κατίνας Παξινού. Δοκιμάστε γιουβετσάκι, κεφτεδάκια, ξεροψημένες τηγανητές πατάτες και μπριάμ.

Σπέτσες

Σε 10 λεπτά έχεις περάσει στο Πόρτο Χέλι, σε μισή ώρα βρίσκεσαι στην Κόστα και σε 2 ώρες με το δελφίνι στον Πειραιά. Δεν είναι η εύκολη προσβασιμότητα από στεριά και θάλασσα που κάνει τις Σπέτσες τόσο δημοφιλή προορισμό, αλλά η ασύγκριτη φινέτσα τους. Το μαγικό ταξίδι ξεκινάει με μια βόλτα προς το παλιό λιμάνι, ενώ περπατάτε δίπλα στα αρχοντικά των καπεταναίων της Επανάστασης ανάμεσα στον Άγιο Μάμα και τον Άγιο Νικόλαο με το υπέροχο βοτσαλωτό προαύλιο. Μόλις φτάσετε στο φυσικό λιμάνι, θα σπάσει η μύτη σας από τα θαλασσινά στις ψαροταβέρνες. Ακριβώς δίπλα τους, τα κλαμπ. Οι Σπέτσες δεν είναι το ησυχαστήριο που ίσως φαντάζεστε. Η νυχτερινή τους ζωή είναι φημισμένη. Αν, ωστόσο, πράγματι ήρθατε για ησυχία, ο δρόμος συνεχίζει προς το άλσος του Πολεμικού Ναυτικού, περνάει από την ιστορική Παναγιά της Αρμάτας και καταλήγει στον Φάρο. Την ίδια ποικιλία παρουσιάζουν και οι παραλίες των Σπετσών. Υπάρχουν οι ήσυχες, όπως της Αγίας Παρασκευής, μίας από τις ομορφότερες παραλίες του νησιού, με τη σπηλιά του Μπεκίρη, για βουτιές σε γαλαζοπράσινα νερά, κοντά στο χωριό Άγιοι Ανάργυροι, και οι δημοφιλείς Αγία Μαρίνα, Καΐκι, Βρέλλος και οι οργανωμένες με την επιπλέον ενίσχυση των beach bars Ζωγεριά και Ξυλοκέριζα. Επισκεφτείτε το Μουσείο της Λασκαρίνας Μπουμπουλίνας και ξεναγηθείτε από δωμάτιο σε δωμάτιο από απόγονο της καπετάνισσας. Στο Μουσείο Χατζηγιάννη Μέξη θα δείτε κειμήλια, παλιά έπιπλα και εξαιρετικά ξύλινα ακρόπρωρα πλοίων.

Ο Δήμος Σπετσών τιμά κάθε χρόνο την κορυφαία εκδήλωση ηρωισμού των Σπετσιωτών, τη Ναυμαχία των Σπετσών, που έγινε στις 8 Σεπτεμβρίου 1822 και η οποία έχει καταγραφεί ως ένα από σημαντικότερα γεγονότα της Επανάστασης του 1821. Διοργανώνει την «Αρμάτα» τη μεγαλύτερη γιορτή του νησιού, με αναπαράσταση της ένδοξης ναυμαχίας, πλαισιωμένη από εξαιρετικές πολιτιστικές εκδηλώσεις. Οι Σπετσιώτες αφιέρωσαν τη νίκη τους στην Παναγία, χτίζοντας το εκκλησάκι Παναγία Αρμάτα, επειδή, σύμφωνα με την παράδοση, βοήθησε τους Έλληνες να κατατροπώσουν τον τουρκικό στόλο. Πλήθος επισκεπτών, Ελλήνων και ξένων, έρχεται στις Σπέτσες κάθε Σεπτέμβριο για να παρευρεθεί στις λαμπρές εορταστικές εκδηλώσεις της «Αρμάτας», που διαρκούν μία εβδομάδα. Το πρόγραμμα των εορτασμών περιλαμβάνει εκθέσεις ζωγραφικής, μουσικοχορευτικές εκδηλώσεις, θεατρικές παραστάσεις, κανονιοβολισμούς κ.ά. Το δεύτερο Σάββατο του Σεπτεμβρίου γίνεται η αναπαράσταση της ιστορικής ναυμαχίας με την πυρπόληση ομοιώματος της τουρκικής ναυαρχίδας και την ταυτόχρονη εξιστόρηση των ιστορικών γεγονότων, που ολοκληρώνεται μέσα σε μια πανδαισία πυροτεχνημάτων και βεγγαλικών.

Καλοκαιρινές δραστηριότητες για να αναπτύξουν τα παιδιά τις δεξιότητές τους

ΤΟΥ ΦΩΤΗ ΠΑΠΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ*

> Είναι πολλές οι έρευνες που υποστηρίζουν ότι οι επιδόσεις των μαθητών σε σχολικές δοκιμασίες είναι χαμηλότερες μετά το καλοκαίρι σε σχέση με την έναρξή του. Το φαινόμενο αυτό ονομάζεται «καλοκαιρινή απώλεια μάθησης».

Κατά την καλοκαιρινή περίοδο πολλοί γονείς ανησυχούν μήπως τα παιδιά τους χάσουν κάποιες από τις δεξιότητες που με τόσο κόπο κατέκτησαν όλη τη σχολική χρονιά. Είναι γεγονός πως τα παιδιά στις διακοπές είναι απαλλαγμένα από τις σχολικές υποχρεώσεις και το μόνο μέλημά τους είναι το παιχνίδι. Μπορεί όμως αυτό να συμβάλει στην απώλεια κάποιων δεξιοτήτων τους; Και, αν ναι, τι μπορούν να κάνουν οι γονείς;

Είναι πολλές οι έρευνες που υποστηρίζουν ότι οι επιδόσεις των μαθητών σε σχολικές δοκιμασίες είναι χαμηλότερες μετά το καλοκαίρι σε σχέση με την έναρξή του. Το φαινόμενο αυτό ονομάζεται «καλοκαιρινή απώλεια μάθησης».

Ερευνητές και ειδικοί αναγνωρίζουν ότι οι καλοκαιρινές διακοπές είναι μια περίοδος κατά την οποία η σχολική ανάπτυξη μειώνεται σε σχέση με τη σχολική περίοδο. Ιδιαίτερα ευάλωτα στην καλοκαιρινή απώλεια μάθησης είναι τα παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, όπως είναι οι μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες, ΔΕΠΥ κ.λπ.

Όλα τα παραπάνω βέβαια δεν σημαίνουν ότι τα παιδιά κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού θα πρέπει να ασχολούνται αποκλειστικά και με εντατικό τρόπο με τα σχολικά μαθήματα. Το καλοκαίρι είναι η τέλεια στιγμή για να αντιληφθούν ότι η μάθηση μπορεί να έρθει και μέσα από τη διασκέδαση. Στη συνέχεια ακολουθούν ιδέες για καλοκαιρινές δραστηριότητες με τα παιδιά με σκοπό να διασκεδάσετε και να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους.

Επίσκεψη σε μουσείο

Αυτή η περίοδος είναι ιδανική για να επισκεφτείτε ένα μουσείο ή έναν αρχαιολογικό χώρο με το παιδί σας και όλοι μαζί να κάνετε ένα μάθημα ιστορίας και πολιτιστικής αγωγής. Πηγαίνοντας στο μουσείο, μπορείτε να βοηθήσετε στην ανάπτυξη του λεξιλογίου του παιδιού. Συζητήστε μαζί του για την ορολογία που χρησιμοποιούμε σε ένα μουσείο, όπως ευρήματα, εκθέματα, εποχή και πολλά άλλα. Επιστρέφοντας στο σπίτι, με φωτογραφίες που έχουν τραβήξει τα παιδιά από τους συγκεκριμένους χώρους, αν αυτό επιτρέπεται, φτιάξτε ένα κολάζ ως αναμνηστικό της επίσκεψής σας.

Διάβασμα

Μια άλλη δραστηριότητα είναι το διάβασμα εξωσχολικών βιβλίων. Τα εξωσχολικά βιβλία έχουν μεγάλη επιρροή στη γνωστική ανάπτυξη των παιδιών. Είναι σημαντικό τα παιδιά να επιλέγουν μόνα τους τα βιβλία, να επιλέγουν εκείνα ποιο είναι το είδος που τους αρέσει να διαβάζουν. Αφιερώστε συγκεκριμένο χρόνο μέσα στην ημέρα για διάβασμα, έστω κι αν αυτός είναι 10-15 λεπτά. Μη μένετε όμως μόνο στην ανάγνωση, βοηθήστε το παιδί να ανακαλύψει όλα εκείνα τα σημεία μέσα στο κείμενο που περιγράφουν χρόνο, χώρο και πρόσωπα. Σε κάθε περίπτωση, θα πρέπει να θυμάστε πως αποτελείτε πρότυπο για τα παιδιά σας.

Το δικό μου παραμύθι

Μια ωραία ιδέα για να αγαπήσει το παιδί περισσότερο το διάβασμα και την ανάγνωση είναι να το βοηθήσετε να φτιάξει το δικό του παραμύθι. Η συγγραφή του παραμυθιού μπορεί να μετατραπεί σε οικογενειακή υπόθεση. Καθίστε όλοι μαζί σε ένα τραπέζι και ο καθένας ας προσθέτει μία ή δύο προτάσεις ως συνέχεια του παραμυθιού. Έτσι, κανένας δεν θα μπορεί να προβλέψει την εξέλιξη, αλλά ούτε και το τέλος του.

Μαγειρική

Η μαγειρική είναι επίσης μια πολύ καλή ευκαιρία για να αναπτύξουν τα παιδιά τις δεξιότητές τους. Ζητήστε από το παιδί να σας βοηθήσει στην προετοιμασία και στην εκτέλεση μιας συνταγής. Μπορεί το παιδί να διαβάζει τη συνταγή κι εσείς να την εκτελείτε. Με αυτόν τον τρόπο κρατά την επαφή του με την ανάγνωση, αλλά αναπτύσσει και δεξιότητες συνεισφοράς και συνεργασίας.

Επιτραπέζια παιχνίδια

Μια καλή επιλογή είναι πάντα τα επιτραπέζια παιχνίδια. Υπάρχουν πολλά τα οποία αναπτύσσουν τη λογική, τη σκέψη, τη μνήμη, το λεξιλόγιο, ακόμα και την ανάγνωση των παιδιών. Τέτοιου είδους παιχνίδια είναι η κρεμάλα, το «ονόματα-ζώα-φυτά», τα παζλ και πολλά ακόμη.

Ημερολόγιο

Για να μη χάσουν την επαφή τους με τον γραπτό λόγο, μπορείτε να τα βοηθήσετε αυτή την περίοδο να κρατούν προσωπικό ημερολόγιο. Μπορούν στο τέλος της ημέρας ή ακόμη και της εβδομάδας να κρατούν εντυπώσεις και συναισθήματα.

Μαθηματικά

Καθώς κάνετε τον προϋπολογισμό με τους λογαριασμούς και τις υποχρεώσεις του σπιτιού, ζητήστε από το παιδί να σας βοηθήσει στις πράξεις. Οι αριθμοί και οι πράξεις θα πρέπει να είναι στο επίπεδο του παιδιού. Μπορείτε ακόμη να ζητήσετε τη βοήθειά του στην οργάνωση του ταξιδιού. Δημιουργήστε έτσι προβλήματα που αφορούν αποστάσεις, ώρα, αλλά και το κόστος του ταξιδιού.

Όλες αυτές οι δραστηριότητες αποτελούν ένα μικρό δείγμα όσων μπορείτε να κάνετε με το παιδί σας κατά τη διάρκεια της καλοκαιρινής περιόδου. Φυσικά μπορείτε να ανακαλύψετε και να δημιουργήσετε πολύ περισσότερες, όπως να μελετήσετε τα άστρα, να φυτέψετε σπόρους, να γράψετε ή να κάνετε πράξεις στην άμμο και πολλές ακόμη. Μπορείτε να βρείτε πλήθος τέτοιων δραστηριοτήτων και στο κανάλι μας «Ειδικός Παιδαγωγός» στο YouTube. Σκοπός όλων αυτών των δραστηριοτήτων είναι να απασχοληθεί δημιουργικά το παιδί και να μην πέσετε στην εύκολη παγίδα, που είναι οι οθόνες και το διαδίκτυο.

* Ο Φώτης Παπαναστασίου είναι ειδικός παιδαγωγός - συγγραφέας / MSc Σχολική Ψυχολογία, επιστημονικός σύμβουλος του τομέα Ειδικής Αγωγής του Μητροπολιτικού Κολλεγίου, επιστημονικός διευθυντής του Πρότυπου Κέντρου Ειδικών Θεραπειών «Παιδίων Πλεύση». eidikospaidagogos.gr

FREE TIME

ΑΛΚΙΝΟΟΣ ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ ΣΟΛΟ ΣΤΟ ΒΕΑΚΕΙΟ

Ο Αλκίνοος Ιωαννίδης, μόνος επί σκηνής, παίζει και τραγουδάει τα τραγούδια του στην απλούστερη μορφή τους, μεταφέροντάς μας στη στιγμή της δημιουργίας τους.
Το πρόγραμμα αυτό έχει παρουσιαστεί σε πολλές χώρες του εξωτερικού αλλά και στην Ελλάδα, σε μικρούς συναυλιακούς χώρους ή σε μεγάλα θέατρα, όπως το Θέατρο Λυκαβητττού στην Αθήνα και το Θέατρο Δάσους στη Θεσσαλονίκη.
Αλκίνοος Ιωαννίδης: ακουστική και ηλεκτρική κιθάρα, λαούτο, φωνή.
Δευτέρα 3 Αυγούστου στο Βεάκειο Θέατρο Πειραιά.

«ΡΙΕΤΑ» ΣΤΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΡΕΜΑΤΙΑΣ

«Pietà», μια μουσικοθεατρική παράσταση εμπνευσμένη από το αριστούργημα του Michelangelo που πραγματεύεται την απώλεια. Αυτό το βαθύ, ριζικό συναίσθημα που βιώνεται όταν ο άνθρωπος χάνει τον άνθρωπο, τη ζωή, την αξιοπρέπεια.
Μέσα από μια παλλόμενη, αγαλμάτινη ακινησία δύο ερμηνεύτριες (μία ηθοποιός και μία σοπράνο) αποτυπώνουν τρεις βιβλικές γυναικείες μορφές. Οι μορφές αυτές κραυγάζουν, ψιθυρίζουν και τραγουδούν τη ζωή τους, όπως την έζησαν και την έχασαν, συνδυάζοντας τον συμβολικό τους λόγο με ιστορίες που ακούγονται off και αναβλύζουν από το αίμα και την άβυσσο του 20ού αιώνα (Άουσβιτς, Αμμόχωστος, Νανκίν) – μια ζωή σκληρή, απρόβλεπτη, εφιαλτική, μοναδική.
Παρασκευή 7 Αυγούστου, στις 21:00, στο Θέατρο Ρεματιάς.

«ΛΥΣΙΣΤΡΑΤΗ» ΣΤΟ ΑΡΧΑΙΟ ΘΕΑΤΡΟ ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ

Τον Σεπτέμβριο του 1938 το Εθνικό Θέατρο πραγματοποίησε την πρώτη στους νεότερους χρόνους παράσταση αρχαίου δράματος στο αργολικό θέατρο με την «Ηλέκτρα» του Σοφοκλή, σε σκηνοθεσία Δημήτρη Ροντήρη. Δεκαέξι χρόνια μετά, το 1954, το Εθνικό Θέατρο επέστρεψε στο Θέατρο της Επιδαύρου με τον Δημήτρη Ροντήρη, αυτή τη φορά με τον «Ιππόλυτο» του Ευριπίδη. Την επόμενη χρονιά καθιέρωσε επισήμως τον θεσμό των Επιδαυρίων και από τότε, κάθε καλοκαίρι, δίνει αδιάλειπτα τον παλμό στο φεστιβάλ. Έτσι λοιπόν και φέτος, παρά τις πρωτοφανείς συνθήκες και τις αντιξοότητες που επικρατούν, δίνει το «παρών» στο Αρχαίο Θέατρο της Επιδαύρου στις 1 και 2 Αυγούστου με τη «Λυσιστράτη» του Αριστοφάνη.
Δραματουργική επεξεργασία - Σκηνοθεσία: Οδυσσέας Παπασπηλιόπουλος
Παίζουν: Βίκυ Βολιώτη, Στεφανία Γουλιώτη, Βαγγέλης Δαούσης, Στέλιος Ιακωβίδης, Γιάννης Κότσιφας, Βίκυ Σταυροπούλου, Νίκος Ψαρράς κ.ά.

«ΕΚΠΛΗΚΤΙΚΑ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑ» ΣΤΗΝ ΕΡΤ2

Σε αυτή τη θαυμάσια σειρά ντοκιμαντέρ παραγωγής BBC 2018 ο Τζέιλς Κόρεν και η Μόνικα Γκαλέτι ταξιδεύουν σε όλο τον πλανήτη, επισκεπτόμενοι μερικά από τα πιο απίστευτα ξενοδοχεία του κόσμου. Πηγαίνουν πέρα από το λόμπι, για να δουν τις περιοχές τις οποίες το κοινό δεν βλέπει ποτέ, και ανεβάζουν τα μανίκια τους για να δουλέψουν μαζί με το προσωπικό. Κάθε Σάββατο και Κυριακή στις 17:00.

Με αντίδοτο το ευφυές χιούμορ τα 40χρονα του Αρκά στο Ίδρυμα Π. & Μ. Κυδωνιέως

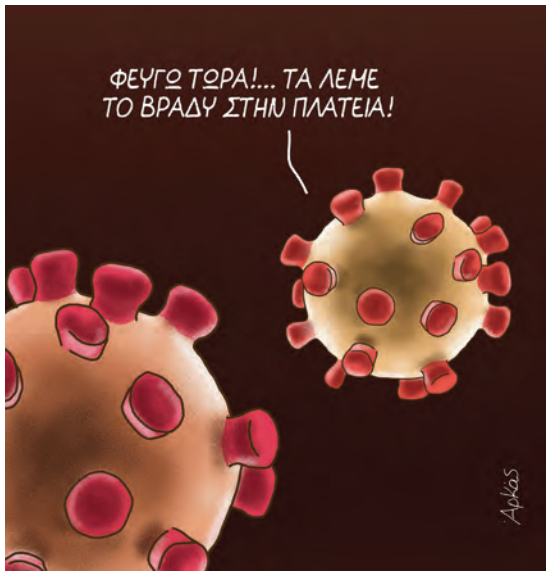
Με πλεύση το χιούμορ, οι 26οι ΠΛΟΕΣ που φιλοξενούνται στο Ίδρυμα Πέτρου και Μαρίκας Κυδωνιέως έχουν τίτλο «Με αντίδοτο το ευφυές χιούμορ» και είναι αφιερωμένοι στον σκιτσογράφο, γελοιογράφο, συγγραφέα και εικαστικό δημιουργό Αρκά, που αυτή τη χρονιά γιορτάζει τα 40χρονα της έντυπης καλλιτεχνικής του παρουσίας. Επιμελήτρια της έκθεσης, καθώς και του συνοδευτικού εικαστικού καταλόγου της, είναι η ιστορικός Τέχνης & Θεωρίας του Πολιτισμού (ΕΚΠΑ) Αθηνά Σχινά. Η κ. Σχινά μίλησε στην F.S.

Πώς αποφασίσατε να παρουσιάσετε στο Ίδρυμα Κυδωνιέως την έκθεση του Αρκά;

Ο Αρκάς πρωτίστως είναι εικαστικός δημιουργός. Είναι βεβαίως και σκιτσογράφος, γελοιογράφος-κομιξάς, αλλά και συγγραφέας. Αποφάσισα να του προτείνω τη συγκεκριμένη έκθεση γιατί παρακολουθεί πάντα την εποχή μας και τη δική του. Ήταν ο μόνος καλλιτέχνης που καθημερινά αντιδρούσε στην πανδημία, με τον δικό του πάντα τρόπο. Είναι ο ταλαντούχος δημιουργός που ξέρει να χειρίζεται όλες τις αποχρώσεις του κωμικού στοιχείου και εντέλει είναι ο καλλιτέχνης που κλείνει 40 χρόνια παρουσιάζοντας τα έργα του στην καθημερινότητά μας, την οποία και αντανακλά. Είναι ο πανταχού παρών και τα πάντα πληρών, ενώ είναι άφαντος, διότι είναι αντιστάρ. Δεν εμπλέκεται στις μεθόδους του καταναλωτισμού και της show business. Για μένα, είναι επίσης το «παιδίον νέον», γιατί, ενώ ωριμάζει, διαθέτει ευρηματικότητα, φαντασία, οξύνοια και συνειδησιακή ανεξαρτησία, όπως την αισθάνονται τα παιδιά. Παράλληλα, έχει κριτική διάσταση ως προς τα τεκταινόμενα της ζωής και μας προσφέρει μέσα από το χιούμορ του εργαλεία αυτεπίγνωσης.

Πώς αντιδρούν οι Έλληνες απέναντι στο χιούμορ;

Είμαστε ο μόνος λαός που ήδη από τα ομηρικά



έπη εκφραζόμαστε, ανάμεσα στα άλλα, και μέσα από το χιούμορ. Διότι ποιος δεν έχει χαμογελάσει ήδη από την αρχαιότητα όταν εμφανίστηκε στους αλαζόνες Τρώες το ξύλινο άλογο, τόσο μεγάλο, ώστε να τους αναγκάσει να γκρεμίσουν τα τείχη τους. Εκεί το ομηρικό χιούμορ συνδυάζεται με τη θυμοσοφία. Επίσης, ποιος δεν χαμογέλασε όταν η Κίρκη μεταμόρφωσε τους συντρόφους του Οδυσσέα σε χοίρους, θίγοντας ο Όμηρος μέσα από το καυστικό του χιούμορ την πρόσδεση στην υλικότητα της ζωής. Ο Αίσωπος με τους παροιμιομύθους του, μέχρι και

ο φιλόσοφος Πλούταρχος μέσα από το βιβλίο του «Περί Ευθυμίας», ανήκουν στην παράδοσή μας. Είμαστε ένας λαός που έχουμε καλλιεργήσει τον κλαυσίγελο, τη χαρμολύπη, τον σαρκασμό και την ειρωνεία, αλλά η σοβαροφάνειά μας πολλές φορές μας κάνει να τα ξεχνάμε όλα αυτά. Άλλο σοβαρότητα και άλλο σοβαροφάνεια. Άλλο ειλικρίνεια και άλλο υποκρισία. Το χιούμορ μάς μαθαίνει να διακρίνουμε πολύ καλά από τη μικρή μας ηλικία αυτές τις διαφορές. Γιατί το χιούμορ αποτελεί από μόνο του μια ολόκληρη γλώσσα, της οποίας κορυφαίος εκπρόσωπος εδώ και 40 χρόνια είναι ο Αρκάς.

Ο Αρκάς, με το καταλυτικό και εμπνευσμένο χιούμορ του, αλλά και το πηγαίο του ταλέντο, αποτελεί σημείο αναφοράς για πάρα πολλούς ανθρώπους όλων των ηλικιών, των ενδιαφερόντων και των γεωγραφικών περιοχών της πατρίδας μας, όπως και αρκετών χωρών του εξωτερικού, αφ' ης στιγμής γνωρίζουμε ότι πολλά άλμπουμ του και γελοιογραφίες έχουν μεταφραστεί και κυκλοφορούν σε τουλάχιστον εννέα γλώσσες.

Ο ίδιος ο Αρκάς (που υπογράφει πάντα τα έργα του με αυτό το ψευδώνυμο) ποτέ δεν εμφανίζεται σαν πρόσωπο, όχι από ιδιοτροπία, αλλά από επιλογή να γνωστοποιείται μόνο μέσα από τα εικαστικά του δημιουργήματα.

Στην παρουσιαζόμενη έκθεση θα υπάρχουν μεγεθυμένες και ακριβείς αναπαραγωγές (περί τις 185) από τα περισσότερα άλμπουμ του καλλιτέχνη, (από εξαντλημένα βιβλία του και άλλα, που ακόμη κυκλοφορούν), όπως επίσης και γύρω στα 65 πρωτότυπα και χειροποίητα έργα του, που έγιναν και «ιστορικά» στην περίπτωση αυτή, παρουσιάζονται πριν ο Αρκάς χρησιμοποιήσει –στις πιο πρόσφατες δημιουργίες του– τα μέσα υψηλής τεχνολογίας ως προς την πιο εκσυγχρονισμένη χρωματική τους απόδοση.

Η έκθεση αυτή, όντας επίκαιρη, παρουσιάζει και ένα εσωτερικό αφιέρωμα από τον Αρκά στον κορονοϊό (!), αντικαθρεφτίζοντας τις ποικίλες αντιδράσεις μας. Αυτός άλλωστε ήταν ένας επιπρόσθετος λόγος για τον οποίο επελέγη να είναι φέτος ο Αρκάς ο τιμώμενος καλλιτέχνης του εικαστικού θεσμού ΠΛΟΕΣ.

INFO

- **Η έκθεση (χωρίς ειδικά εγκαίνια, λόγω αποφυγής συνωστισμού) θα ανοίξει την είσοδό της στο κοινό το Σάββατο 1 Αυγούστου. Η διάρκειά της θα είναι μέχρι την Κυριακή 27 Σεπτεμβρίου 2020, εκτός αν ανακύψουν ειδικοί λόγοι και μπορέσει να παραταθεί.**
- **Ημέρες και ώρες λειτουργίας: 10:30-14:30 & 18:30-21:30 καθημερινά, εκτός Τρίτης.**

Δημήτρης Ζερβουδάκης

«Είναι βασικό συστατικό της τέχνης μας η αμφισβήτηση»

ΣΤΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΛΑΣΚΑΡΗ

Ο Δημήτρης Ζερβουδάκης είναι ένας ερμηνευτής και τραγουδοποιός μοναδικής κοπής, με επιβλητική σκηνική παρουσία, που έχει αφήσει έντονο στίγμα από το ξεκίνημά του με τους ιστορικούς «Νέους Επιβάτες» και κατόπιν με τις προσωπικές δουλειές του και συνεργασίες με σπουδαίους συνθέτες και ερμηνευτές. Ο Δημήτρης Ζερβουδάκης συναντά τη Γεωργία Νταγάκη την Τρίτη 25 Αυγούστου στην Τεχνόπολη.

Αυτό το καλοκαίρι συνεργάζεστε με τη Γεωργία Νταγάκη. Τι σας ενώνει και τι είναι αυτό που, αν και στο οποίο διαφέρετε, θα έχει ενδιαφέρον στη συνεργασία σας;

Μια κοινή αντίληψη στη δημιουργική προσέγγιση της τέχνης μας αρχικά είναι απαραίτητα η ικανή και αναγκαία συνθήκη. Το γονιδιακό συστατικό που ορίζεται ως «ζώσα παράδοση» αποτελεί θεμέλιο λίθο στα τραγούδια και στον τρόπο μας. Εγώ από τον Βορρά, η Γεωργία από τον Νότο, θεωρώ πως, ενώ διαφέρουμε, ουσιαστικά αλληλοσυμπληρωνόμαστε. Ο γυναικείος τρόπος συναντιέται με τον αντρικό και αλληλεπιδρούν, ορίζοντας τον κύκλο της ζωής, μιλώντας πάντα μεταφορικά. Αυτό που έχει απρόσμενο ενδιαφέρον και είναι κάτι που επιβεβαιώνεται στην προετοιμασία μας είναι, επιπλέον, η «συχνοτική» συμφωνία των φωνών μας. Κάτι που μου έδωσε μεγάλη χαρά, γιατί δεν είναι και εύκολο πράγμα. Με τη Γεωργία τραγουδάμε με τον ίδιο τρόπο. Υπάρχει, τέλος, και η απαιτούμενη «χημεία» που φέρνει τους ανθρώπους κοντά. Αυτόν τον καιρό ολοκληρώσαμε τις ηχογραφήσεις στη νέα μου δισκογραφική πρόταση με τίτλο «Του τρελού η ανάσα». Η Γεωργία μοιράζεται μαζί μου ένα ιδιαίτερο τραγούδι σε αυτόν τον δίσκο. Να και κάτι ακόμη, λοιπόν! Σύντομα θα το κυκλοφορήσουμε και ως προπομπό για τις κοινές μας συναυλίες, μα και στα πλαίσια της αναγγελίας για τη νέα αυτή δουλειά.

Πρωτοστατήσατε πριν από λίγο καιρό στο αίτημα υπαγωγής των μουσικών επαγγελμάτων στην κρατική βοήθεια λόγω πανδημίας. Θεωρείτε ότι υπάρχει στρεβλή αντίληψη για τα επαγγέλματα που σχετίζονται με τις τέχνες και τη μουσική ειδικότερα;

Είμαι εκλεγμένο μέλος του Δ.Σ. του Συλλόγου Μουσικών Βορείου Ελλάδος (ΣΜΒΕ), ενός ιστορικού σωματείου της Θεσσαλονίκης με σχεδόν 100 χρόνια ζωής και ιστορίας, μια και ιδρύθηκε το 1922. Σε καμία των περιπτώσεων όμως δεν νιώθω και δεν είμαι «επαγγελματίας» του ψευδεπίγραφου συνδικαλισμού των ημερών μας. Επιπλέον, σας διαβεβαιώ πως αυτό ισχύει και για τους υπόλοιπους συναδέλφους ομότεχνους οι οποίοι συμμετέχουν στη συλλογικότητά μας. Είμαστε λάτρεις της «άμεσης δημοκρατίας» και με αυτόν τον τρόπο ζούμε και αποφασίζουμε μέσα σε αυτήν. Αντιλαμβανόμαστε πρώτα και κύρια την καλλιτεχνική μας πλευρά ως βασική μας ιδιότητα. Από κοινού, λοιπόν, και με εξουσιοδότηση του Δ.Σ. του ΣΜΒΕ, «σηκώσαμε» το ιδιαίτερο αυτό βάρος, με τον αγαπητό φίλο και συνάδελφο, επίσης μέλος του Δ.Σ., Δημήτρη Σφίγγο. Από την πρώτη ώρα στρατεύτηκε μαζί μας σχεδόν σύσσωμος ο καλλιτεχνικός κόσμος και άλλες συγγενείς συλλογικότητες, με τα γνωστά σε όλους πια αποτελέσματα. Παρ' όλα αυτά, όμως, ακόμη ΔΕΝ καλύφθηκε στο σύνολό του ο κλάδος των εργαζομένων στο θέαμα - ακρόαμα. Παράλληλα, παθογένειες χρόνων και κυρίως μια αλλοπρόσαλλη πολυνομία δημιουργούν βασανιστικές αγκυλώσεις σε αυτόν τον ευρύτατο εργασιακό χώρο (ασφαλιστικό, εργασιακό, πνευματικά και συγγενικά δικαιώματα). Αγκυλώσεις τις οποίες καμία κυβέρνηση δεν «άγγιξε» συνολικά και με τη δέουσα σοβαρότητα. Εδώ έρχεται να προστεθεί και η στρεβλή άποψη της συντηρητικής κατά βάση κοινωνίας μας, η οποία, απαξιωτικά, δεν θεωρεί επάγγελμα οτιδήποτε αφορά την καλλιτεχνική δημιουργία. Σε αυτή τη φαύλη αντίληψη εδράζονται, για παράδειγμα, αποφάσεις οι οποίες αφορούν την κατάργηση των καλλιτεχνικών μαθημάτων στα σχολεία μας! Θυμηθείτε και τον περίφημο ρατσιστικό νόμο περί επαιτείας για τους μουσικούς οι οποίοι ασκούν την τέχνη τους στον δρόμο, την ανυπαρξία συλλογικής προστασίας (συμβάσεις εργασίας) από το κράτος κ.ά. Η χώρα μας πρέπει επιτέλους να «σκύψει» με σοβαρότητα και ευθύνη πάνω στο καλλιτεχνικό της δυναμικό. Το υπουργείο Πολιτισμού να αποτελέσει θεματοφύλακα και όχι «διώκτη» της πολιτιστικής δημιουργίας σε αυτόν τον τόπο. Ο στρουθοκαμηλισμός όλων των ασκούντων τη δημόσια διοίκηση, σε βάρος των ανθρώπων που εργάζονται στο θέαμα - ακρόαμα, δημιουργεί ένα από τα βασικότερα ελλείμματα δημοκρατίας στις μέρες μας. Το ίδιο και η αφόρητη αστυνομοκρατία.

Υπήρξατε ένας από τους «Νέους Επιβάτες», το θρυλικό σχήμα της Θεσσαλονίκης. Τι θα συμβουλεύατε «νέους επιβάτες» που θέλουν να ταξιδέψουν επαγγελματικά με τη μουσική;

Οι «Νέοι Επιβάτες» ήταν για μένα η αρχή. Ποτέ δεν υπήρξαμε ως κάτι θρυλικό. Ίσως αυτό μας έδωσε ιστορικά και τη θέση μας στη συλλογική μνήμη, αν θέλετε. Η αλήθεια είναι πως υπάρχουμε εκεί, παρά το μικρό χρονικό διάστημα της ζωής του συγκροτήματος. Η δημιουργική μας πρόταση τότε, σε μια εποχή αναβίωσης του ρεμπέτικου με επανεκτελέσεις, μας ξεχώρισε. «Εμείς… σε δικά μας τραγούδια!» έλεγε η πρώτη αφίσα που κυκλοφορήσαμε πριν από πολλά πολλά χρόνια. Να, λοιπόν, η πρώτη παραίνεση προς τους εκκολαπτόμενους «νέους επιβάτες» της εποχής μας. Να ακολουθήσουν τη δημιουργική τους ανάγκη μέσα από την παραγωγή του πρωτότυπου δικού τους μηνύματος. Να βιώνουν αυτό που κάνουν. Να είναι ο πρωτότυπος εαυτός τους. Μην έλκονται από τις σειρήνες της εύκολης «επιτυχίας», επιλέγοντας να προτείνουν διασκευές. Φτάνει αυτή η ιστορία! Κούρασε και δεν αποτελεί πανάκεια, για έναν φαντασιακό δρόμο προς την επιτυχία! Όλοι έχουμε τα σημεία αναφοράς μας, ξεκινώντας με συγκίνηση, ως νέοι δημιουργοί, νέοι καλλιτέχνες. Ως σύγχρονοι «βάρδοι», όμως, επιβάλλεται να τραγουδήσουν τα βιώματά τους, όσο «κενά» κι αν αυτά φαντάζουν. Αυτή τη φαινομενική ματαιότητα την καλλιεργεί μια «άπονη εξουσία», η οποία, για δικό της λόγο και συμφέρον, για την ίδια της την ύπαρξη, θα επιτίθεται πάντα σε ό,τι την αμφισβητεί η την «γκρεμίζει». Είναι βασικό συστατικό της τέχνης μας η αμφισβήτηση. Πάντα μετά τον Έρωτα! Το εισιτήριο για τη συλλογική μνήμη στην Τέχνη είναι να είσαι ο εαυτός σου.

Στη συναυλία σας με τη Γεωργία Νταγάκη θα υπάρχουν και κοινές στιγμές;

Στις συναυλίες με την αγαπητή Γεωργία κυρίως θα υπάρχουν κοινές στιγμές. Όλη η ροή του προγράμματος το οποίο στήνουμε βασίζεται σε αυτή τη συνθήκη. Εννοείται πως θα υπάρξουν και μοναχικές για τον καθέναν μας στιγμές, μα αυτές θα είναι μετρημένες και λίγες. Στήσαμε την παράσταση στηριζόμενοι στην αλληλεπίδραση των τραγουδιών μας. Χαίρομαι πολύ που θα «λειτουργήσω» στο υλικό της. Καμαρώνω που μια τέτοια τραγουδίστρια-μουσικός θα αναδείξει τη δική μου δημιουργική ανάγκη και αγωνία. Στα «ίσα», όπως λένε. Είναι άχαρο να περιμένει ο ένας τον άλλον στο καμαρίνι, να έρθει η σειρά του να βγει στο πατάρι να τραγουδήσει. Αντιμετωπίσαμε τη συναυλία με τη λογική του «συγκροτήματος». Κλείνοντας, να σας πω πως νιώθω μεγάλη χαρά, γιατί το άνοιγμα της συναυλίας μας το κρατούν στα χέρια τους τα περίφημα «Kadinelia». Εύχομαι ολόψυχα να «κλέψουν» τις εντυπώσεις. Ο Θανάσης και η Εύη. Η Εύη και ο Θανάσης. Ο Ζήκας ο Θανάσης! Και κάπου από ψηλά, ο μπαρμπα-Ζήκας, ο καλός μου φίλος ο Γιώργος, να καμαρώνει με το αλησμόνητο χαμόγελό του γι' αυτή τη συνεύρεση! Καλή αντάμωση!

> *Η χώρα μας πρέπει επιτέλους να «σκύψει» με σοβαρότητα και ευθύνη πάνω στο καλλιτεχνικό της δυναμικό. Το υπουργείο Πολιτισμού να αποτελέσει θεματοφύλακα και όχι «διώκτη» της πολιτιστικής δημιουργίας σε αυτόν τον τόπο.*

COOK FILES

*Η Abir Wazzan γεννήθηκε στον Λίβανο και μεγάλωσε στη Σαουδική Αραβία και στην Κύπρο. Σπούδασε Πολιτικές Επιστήμες και Ψυχολογία και ασχολήθηκε με τη μαγειρική στα 25 της, ενώ μέχρι τότε δεν είχε μαγειρέψει ποτέ. Από τότε μέχρι σήμερα ανακατεύει κουζίνες του κόσμου και παρουσιάζει δικές της συνταγές και μενού. Το 2017 ήταν στους 50 του «Master Chef».
Instagram: abirwazzan, Facebook: AbirWazzan

Σαλάτα Νισουάζ με φρέσκο τόνο

ΤΗΣ ABIR WAZZAN*

Υλικά

- 300 γρ. πατάτες baby
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 200 γρ. γαλλικά στρογγυλά φασόλια
- 300 γρ. φιλέτο φρέσκου τόνου
- 150 γρ. ντομάτες cherry κομμένες στη μέση
- 200 γρ. μαρούλι
- 20 ελιές χωρίς κουκούτσι
- 2 κ.σ. κάπαρη
- 4 αυγά βραστά κομμένα στα τέσσερα
- 8 αντζούγιες

Για τη βινεγκρέτ:

- 1 σκόρδο λιωμένο
- 1 κγλ μουστάρδα Ντιζόν
- 2 κ.σ. λευκό ξίδι
- 1 κγλ χυμός λεμονιού
- 1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- αλάτι

Εκτέλεση

• Βράζουμε τις πατάτες για 15 λεπτά σε αλατισμένο νερό και όταν είναι έτοιμες τις στραγγίζουμε καλά και τις κόβουμε στα τέσσερα. Τις βάζουμε σε μπολ μαζί με 1 κ.σ. ελαιόλαδο και ανακατεύουμε καλά. Βράζουμε και τα φασόλια σε αλατισμένο νερό για 3 λεπτά. Τα στραγγίζουμε καλά και ρίχνουμε κρύο νερό για να σταματήσουμε το μαγείρεμα.

• Όσο βράζουμε τα λαχανικά μας, φτιάχνουμε τη βινεγκρέτ: Σε ένα μπολ βάζουμε όλα τα υλικά εκτός από το ελαιόλαδο, τα χτυπάμε καλά με σύρμα και ρίχνουμε σιγά σιγά το λάδι χωρίς να σταματήσουμε το χτύπημα, μέχρι να πετύχουμε μια πηχτή σάλτσα.

• Ετοιμάζουμε και τον τόνο: Βάζουμε ένα τηγάνι με χοντρό πάτο σε δυνατή φωτιά και όταν ζεσταθεί καλά κατεβάζουμε τη θερμοκρασία σε μέτρια και ρίχνουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο. Αλατοπιπερώνουμε τον τόνο και τον βάζουμε στο τηγάνι. Ψήνουμε για 4 λεπτά από κάθε πλευρά αν τον θέλουμε προς ωμό, για 6 λεπτά από κάθε πλευρά αν τον θέλουμε μέτριο και για 8 λεπτά από κάθε πλευρά αν τον θέλουμε καλά ψημένο. Δεν πειράζουμε τον τόνο όσο ψήνεται. Τον βγάζουμε από τη φωτιά, τον αφήνουμε να ξεκουραστεί για λίγα λεπτά και στη συνέχεια τον κόβουμε σε φέτες.

• Σε μια πιατέλα βάζουμε το μαρούλι και από πάνω τις ντομάτες, τα φασόλια, τις πατάτες, τις ελιές και την κάπαρη. Έπειτα ρίχνουμε τη σάλτσα, τις αντζούγιες και τα αυγά, τέλος τον τόνο, και σερβίρουμε. Είναι ένα πιάτο δροσερό, ελαφρύ, αλλά και ένα πλήρες γεύμα για το καλοκαίρι.

Χρήστος Θηβαίος

«Ο Θάνος είναι πάντα μέσα μου»

ΣΤΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΛΑΣΚΑΡΗ

Μια ηλεκτρική, ροκ προσέγγιση, που θα αποκαλύψει ένα διαφορετικό πρόσωπο και κρυμμένους χυμούς σε σπουδαία τραγούδια του Θάνου Μικρούτσικου, θα πραγματοποιήσει ο Χρήστος Θηβαίος στις 27 Αυγούστου στην Τεχνόπολη του Δήμου Αθηναίων. Μαζί με τον Χρήστο Θηβαίο, εκπρόσωποι της ηλεκτρικής μουσικής στην Ελλάδα. Τα Υπόγεια Ρεύματα, τα Κίτρινα Ποδήλατα και οι String Demons.

Στη συναυλία σας στην Τεχνόπολη θα παρουσιάσετε τον «ηλεκτρικό» Θάνο Μικρούτσικο. Είναι μια πλευρά του που ίσως έχει παραβλεφθεί και δεν έχει φωτιστεί αρκετά. Γιατί νιώσατε ότι πρέπει να τη φωτίσετε;

Γιατί υπάρχουν συγκλονιστικά τραγούδια, τα οποία ακριβώς φωτίζουν την περίοδο που ζούμε. Εγώ προσωπικά δίνω στην παράσταση τον τίτλο «Έπειτα απ' το μεγάλο μπουμ», που είναι πάνω σε ποίηση Κώστα Τριπολίτη, και νομίζω ότι και όλος ο κόσμος θα εισπράξει ότι ο ηλεκτρικός Θάνος Μικρούτσικος είναι ένας προφητικός Θάνος Μικρούτσικος. Σίγουρα με τη συνεργασία με τα Υπόγεια Ρεύματα, που έχουν δισκογραφήσει με τον Θάνο πολιτικά τραγούδια, με τα Κίτρινα Ποδήλατα, που είμαστε όλοι χρόνια φίλοι και συνεργάτες, και με τους String Demons θα παρουσιάσουμε μια άλλη υφή από τον ηλεκτρικό Θάνο Μικρούτσικο. Όλοι εμείς, μαζί με τον Καλλίστρατο Δρακόπουλο στα τύμπανα και στα κρουστά, τον Μάξιμο Δράκο στο πιάνο, στα πλήκτρα και στους προγραμματισμούς, και φυσικά πρωτοστατούντος και προεξάρχοντος του Θύμιου Παπαδόπουλου, θα παρουσιάσουμε μια πολύ ιδιαίτερη παράσταση, πάνω στη ροκ διαδρομή του Θάνου Μικρούτσικου.

Πώς νιώσατε στις πρόσφατες συναυλίες στο Ηρώδειο προς τιμήν του; Σας προκάλεσαν θλίψη ή λειτούργησαν θεραπευτικά;

Και τα δύο. Ο Θάνος είναι πάντα μέσα μου, είναι πάντα στο πιάνο, με καθοδηγεί, κάθε στιγμή, κάθε λεπτό, και στην καθημερινή μου ζωή, όχι μόνο στο Ηρώδειο, με ωθεί να γράψω, να δημιουργήσω, να συνθέσω, και με εξωθεί πάντα σε μελέτη και σε ιδιαίτερες ερμηνείες.

Υπάρχει κάτι που είχατε σχεδιάσει να κάνετε μαζί του και δεν προλάβατε;

Ναι! Είχαμε πει να ηχογραφήσουμε έναν ακόμη δίσκο με καινούργια τραγούδια, να επανηχογραφήσουμε παλιά, αλλά πιστεύω είμαστε ήδη στη διαδρομή όλα αυτά να πραγματοποιηθούν, πάντα με την παρουσία του μέσα μας.

Σας χαλάει το γεγονός ότι η συναυλία θα είναι μόνο με καθήμενους;

Έχει αποκτήσει πια έναν θεατρικό χαρακτήρα αυτή η νέα κανονικότητα, όπου προσπαθούμε πάντα να εισπράξουμε και να εκπέμψουμε κάτι διαφορετικό. Δηλαδή, μπορεί να μην είναι μια συναυλία που θα τραντάζεται από την κίνηση, ας το πούμε έτσι, των όρθιων σωμάτων, των ανθρώπων που θα είναι όρθιοι και θα χορεύουν στον ρυθμό, αλλά νομίζω ότι μπορούμε να πάμε βαθύτερα και να δημιουργήσουμε όλοι, και εμείς από τη σκηνή και οι ίδιοι οι θεατές από κάτω, έναν σεισμό που μπορεί να είναι και μεγαλύτερος.

Η περίοδος της καραντίνας τι θετικό και τι αρνητικό σάς άφησε;

Το αρνητικό ήταν το γεγονός ότι έβλεπα θλιμμένα πρόσωπα, φοβισμένο κόσμο, τρομαγμένο κόσμο, αλλά αυτοί οι ίδιοι άνθρωποι το μετέτρεψαν σε θετικό, γιατί άρχισα να ερμηνεύω τα χαμόγελα κάτω από τις μάσκες. Πράγμα το οποίο είναι πολύ σημαντικό και συγχαρητήρια σε όλους που άντεξαν και αντέχουν αυτό το οποίο μας έτυχε. Είμαι πολύ αισιόδοξος ότι τα πράγματα θα πάνε καλύτερα.

INFO

Ο Χρήστος Θηβαίος παρουσιάζει τον «ηλεκτρικό» Θάνο Μικρούτσικο
Μαζί του: Υπόγεια Ρεύματα - Κίτρινα Ποδήλατα - String Demons

27 Αυγούστου 2020
Ώρα έναρξης: 21:00
Τιμές εισιτηρίων: €12, €15 (αριθμημένες θέσεις καθήμενων)
Προπώληση: Viva.gr, 11876

Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων
Πειραιώς 100, Γκάζι
Τηλ.: 213 0109300, 213 0109324
press@athens-technopolis.gr
www.athens-technopolis.gr

Μπορεί να μην είναι μια συναυλία που θα τραντάζεται από την κίνηση, ας το πούμε έτσι, των όρθιων σωμάτων, των ανθρώπων που θα είναι όρθιοι και θα χορεύουν στον ρυθμό, αλλά νομίζω ότι μπορούμε να πάμε βαθύτερα και να δημιουργήσουμε όλοι, και εμείς από τη σκηνή και οι ίδιοι οι θεατές από κάτω, έναν σεισμό που μπορεί να είναι και μεγαλύτερος.

11 βιβλία για τις διακοπές μας

ΝΤΕΠΥ ΚΟΥΡΕΛΛΟΥ

Χρήστος Αποστολάκος, Οι Επτά Πνευματικοί Νόμοι του Έρωτα, **εκδ. Δαιδάλεος**

Πόσο αληθινά ερωτευόμαστε; Και πόσο αφήνουμε σώμα και νου να ανακαλύψει τη μαγεία του έρωτα; Πώς μπορούμε να διαφυλάξουμε τον ερωτισμό μας, κόντρα στις κοινωνικές συμβάσεις και την ιδιαίτερα απαιτητική καθημερινότητα, και μάλιστα να τον δούμε να ανθίζει; Στο καινούργιο του βιβλίο ο Χρήστος Αποστολάκος έρχεται να απαντήσει σε όλα τα παραπάνω ερωτήματα. Πηγαίνει όμως κι ένα βήμα παραπέρα, καθώς υπόσχεται να μας βοηθήσει να μεταμορφώσουμε ριζικά την ερωτική μας ζωή, εφοδιάζοντάς μας με πολύτιμες πρακτικές συμβουλές και ασκήσεις. Έπειτα από χρόνια εμπειρίας και ενασχόλησης με τις πρακτικές του Τάντρα, ο Χρήστος Αποστολάκος, παλαίμαχος εκπαιδευτικός, νυν διοργανωτής σεμιναρίων αυτοβελτίωσης της ερωτικής ζωής, καταρρίπτει με επιχειρήματα παγιωμένες πεποιθήσεις που μας απομακρύνουν από την πραγματική απόλαυση. Ένα βιβλίο αυτοβελτίωσης, αλλά και ένα φιλοσοφικό εγχειρίδιο προσωπικής και συλλογικής απελευθέρωσης.

Μάνος Κοντολέων, Ερωτική αγωγή, **εκδ. Πατάκη**

Η «Ερωτική αγωγή» είναι ένα βαθιά πολιτικό όσο και έντονα ερωτικό μυθιστόρημα που περιγράφει ιδιότυπα και ανορθόδοξα κεντρικά γεγονότα του 20ού αιώνα.
Από τα σπίτια του πληρωμένου έρωτα στα Γιάννενα του 1930 στις σεξουαλικές αναρτήσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης του 2000 και μέσα από την εξιστόρηση της ζωής του Χρήστου Βαλλή και του γιου του, Άρη, η «Ερωτική αγωγή» φωτίζει όλο τον 20ό αιώνα, ως τον αιώνα εκείνον που θα ξεκινούσε με τα πιο μεγάλα κινήματα ανθρωπιστικών ιδεών και θα κατέληγε στις πιο οργανωμένες τάσεις κυριαρχίας των ελαχίστων πάνω στους πολλούς· ως τον αιώνα που με το λίκνισμα του έρωτα θα άνοιγε τα μάτια του και θα τα έκλεινε με τους τριγμούς του ηδονισμού. Με την πορεία, λοιπόν, του έρωτα σε ερωτισμό και στη συνέχεια την καταβύθισή του σε ηδονισμό, ολοκληρώνεται αυτό το μυθιστόρημα –ίσως το πλέον ερωτικό της σύγχρονης ελληνικής λογοτεχνίας– και παράλληλα προσφέρει μια ιδιότυπη ανάγνωση πολιτικών, πολιτιστικών, κοινωνικών γεγονότων που συνέβησαν μέσα σε εκατό χρόνια.

Ιωάννα Μπιμπλή, Κρίση, συνέχεια και αλλαγή – Οι γυναίκες των Μεσογείων 1930-1950, πρόλογος: Κωνσταντίνα Μπάδα, Ποθητή Χαντζαρούλα, **εκδ. Παπαζήση**

Ποια είναι η επίδραση μιας ιστορικής κρίσης επάνω στην κοινωνία; Η γενικότερη αντίληψη για τις διάφορες κρίσεις της περιόδου 1930-1950, και κυρίως για τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, είναι ότι επέφεραν σημαντικές αλλαγές σε πολλούς τομείς της ζωής των καθημερινών ανθρώπων. Συγκεκριμένα για τις γυναίκες έχει υποστηριχθεί ότι η συμμετοχή τους στον πόλεμο οδήγησε στη χειραφέτησή τους. Όμως αυτές οι αλλαγές υπήρξαν οι ίδιες για όλες τις ομάδες γυναικών; Πόσο βαθιά μπορεί να επηρεάσει μια ιστορική κρίση θεσμούς και συνήθειες;
Με βάση τις προσωπικές μαρτυρίες γυναικών από τα Μεσόγεια που βίωσαν την κρίσιμη περίοδο 1930-1950, το βιβλίο αποκαλύπτει τη διαπραγμάτευση μεταξύ συνέχειας και αλλαγής. Εξετάζοντας τη θέση και το κύρος των γυναικών από τα Μεσόγεια μέσα στην Κοινότητα και την Οικογένεια, και τον καθοριστικό ρόλο που έπαιζαν οι δύο αυτοί θεσμοί στην Εργασία και την Εκπαίδευσή τους, το βιβλίο παρουσιάζει το πώς σε πολλούς τομείς της ζωής των γυναικών οι δυνάμεις της συνέχειας υπήρξαν το ίδιο ή και περισσότερο ισχυρές από αυτές της αλλαγής.

Πέτρος Κασιμάτης, Αλέξανδρος Υψηλάντης – Ο τελευταίος πρίγκιπας, **εκδ. Λιβάνη**

«Για εμάς τους εφήμερους θνητούς, πρίγκιπα, η μόνη αιωνιότητα είναι η στιγμή. Και είναι προτιμότερο να την πιεις, παρά να την κλάψεις». Γρηγόριος Δικαίος (Παπαφλέσσας) προς τον Αλέξανδρο Υψηλάντη, όταν πάρθηκε η απόφαση για την έναρξη της Επανάστασης. Λίγο μετά τη μάχη στο Δραγατσάνι, ο Αλέξανδρος Υψηλάντης, αρχηγός της Φιλικής Εταιρείας και του πρώτου απελευθερωτικού στρατού της Ελλάδας, παραδίδεται στους Αυστριακούς. Από εκείνη τη στιγμή ξεκινά η σκληρή περίοδος της αιχμαλωσίας, που θα καταστρέψει ανεπανόρθωτα την υγεία του, επισπεύδοντας το τέλος. Μέσα από τις αναμνήσεις ανθρώπων που τον γνώρισαν, αλλά και από άγνωστα μέχρι πρότινος ντοκουμέντα, ο Πέτρος Κασιμάτης αποκαλύπτει τον πολυτάραχο βίο του πρίγκιπα που άναψε τη φωτιά της Επανάστασης του 1821. Η μυθιστορηματική πλοκή αποτελεί μια συγκλονιστική μαρτυρία για τις μάχες στις Παραδουνάβιες Ηγεμονίες, τους έρωτες, τις ίντριγκες της πολιτικής, τις δολοφονίες, τις δολοπλοκίες στον Μοριά, την απόρρητη αλληλογραφία των ισχυρών της Ευρώπης, τα ακριβά μυστικά του ξεσηκωμού, με στοιχεία που κόβουν την ανάσα.
Είχε απομείνει σκιά του εαυτού του, ένα λιπόσαρκο, μπαρουτοκαπνισμένο κορμί πάνω στο νωθρό άλογο που τον μετέφερε στο Αράντ αιχμάλωτο, μα όχι ακόμα σιδηροδέσμιο. Μια αξιοθρήνητη σκιά, μ' ένα μουστάκι που είχε αρχίσει να γκριζάρει και το κεφάλι σκυμμένο, υπό το άγρυπνο μάτι του υπολοχαγού Χένρι. Το μόνο που άστραφτε πάνω του ήταν ένα δαχτυλίδι με θαμπό θυρεό.

Νίκος Γ. Μοσχονάς, Στα νερά της Μεσογείου, **εκδ. Λογότυπο**

Δεκαεφτά θαλασσινά αφηγήματα με ιστορικό, πραγματικό πλαίσιο και αφετηρία στοιχεία αντλημένα από αρχειακές μαρτυρίες, από επίσημα έγγραφα του Ιστορικού Αρχείου Κεφαλονιάς. Περιπέτειες νησιωτών και εμπόρων στα νερά της Μεσογείου, αντίξοες συνθήκες ταξιδιού, πάλη με ανέμους και κύματα, ναυάγια και επιθέσεις πειρατών, ληστείες εμπορευμάτων σε θάλασσα και στεριά. Νησιώτες, Κεφαλονίτες και άλλοι, ξανοίγονται σε κοντινές ή μακρινές θάλασσες μεταφέροντας εμπορεύματα, ελπίδες και όνειρα, αλλά συχνά ο γυρισμός στο νησί είναι αποτέλεσμα σοβαρής απώλειας και καταστροφής. Το ίδιο αίσθημα βιώνουν και όσοι ξένοι ναυτικοί αναγκάζονται να προσεγγίσουν στην Κεφαλονιά δηλώνοντας τη ζημιά που είχαν υποστεί από τη μανιασμένη θάλασσα. Από το κεντρικό Ιόνιο και τον Κορινθιακό στα μεγάλα πλάτη της Μεσογείου, αναδύονται και κορυφώνονται οι αγωνίες, αλλά και βρίσκονται αγκυροβόλια, όπου ακουμπάνε οι ελπίδες των ταλαιπωρημένων ναυτικών. Το βιβλίο περιλαμβάνει γλωσσάρι ναυτικών όρων και ιδιωματικών λέξεων, όπως επίσης έναν πίνακα των κυριότερων ανέμων και ανεμολόγιο ή, όπως λένε οι ναυτικοί, το ρόδο των ανέμων. Οι αφηγήσεις απευθύνονται σε λάτρεις της Ιστορίας, της θάλασσας και της περιπέτειας.

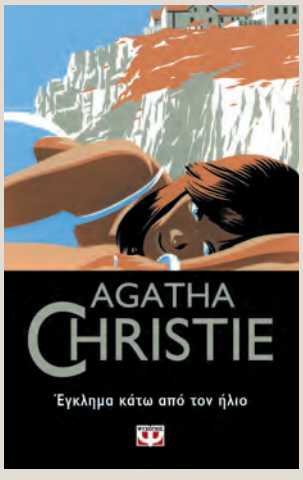
Omid Scobie & Carolyn Durand, Finding Freedom - Βρίσκοντας την ελευθερία – Χάρι και Μέγκαν και η δημιουργία μιας μοντέρνας βασιλικής οικογένειας, **εκδ. Χάρτινη Πόλη**

Όταν τα νέα για το ειδύλλιο που είχε αρχίσει να αναπτύσσεται ανάμεσα σε έναν αγαπημένο Άγγλο πρίγκιπα και μια Αμερικανίδα ηθοποιό είδαν το φως της δημοσιότητας, προκάλεσαν αμέσως το παγκόσμιο ενδιαφέρον, αλλά και τη φρενίτιδα των διεθνών μέσων ενημέρωσης. Όσο όμως κι αν ο Δούκας και η Δούκισσα του Σάσεξ συνέχισαν να προσελκύουν το ενδιαφέρον του Τύπου –με τον αρραβώνα, τον γάμο και τη γέννηση του γιου τους, Άρτσι, καθώς και με την αναπάντεχη απόφασή τους να παραιτηθούν από τα βασιλικά τους καθήκοντα–, λίγοι είναι αυτοί που πραγματικά γνωρίζουν την αληθινή ιστορία του Χάρι και της Μέγκαν. Το βιβλίο προχωρά ένα βήμα πέρα από τα όσα γράφονται στον Τύπο και αποκαλύπτει άγνωστες λεπτομέρειες από την κοινή ζωή του Χάρι και της Μέγκαν, διαλύοντας τις διάφορες φήμες και παρεξηγήσεις που ακολουθούν το ζευγάρι και στις δύο πλευρές του Ατλαντικού. Ως μέλη της επίλεκτης ομάδας δημοσιογράφων που καλύπτουν τις ειδήσεις για τη βρετανική βασιλική οικογένεια και τις δραστηριότητές της, οι Omid Scobie και Carolyn Durand έχουν παρακολουθήσει από κοντά τη ζωή του νεαρού ζευγαριού όσο λίγοι.

Katherine Anne Porter, Το πλοίο των τρελών, μτφρ.: Έφη Τσιρώνη, **εκδ. Κλειδάριθμος**

Αύγουστος 1931. Ένα υπερωκεάνιο με προορισμό τη Γερμανία ξεκινάει από τη Βερακρούζ του Μεξικού. Στους επιβάτες της πρώτης θέσης βρίσκονται μια νεαρή Αμερικανίδα ζωγράφος με τον εραστή της, ένας ισπανικός χορευτικός θίασος που επιδίδεται σε κλοπές, ένα ηλικιωμένο ζευγάρι Γερμανών με το παχύ μπουλντόγκ τους που παθαίνει συνεχώς ναυτία και μια θορυβώδης παρέα Κουβανών φοιτητών Ιατρικής. Καθώς το πλοίο ταξιδεύει στον Ατλαντικό, ο αναγνώστης παρασύρεται από τα περιστατικά και τις δολοπλοκίες επιβατών και μελών του πληρώματος, που δημιουργούν ένα κλίμα ανυπόφορης έντασης.
Το αποτέλεσμα είναι ένα πλούσιο πορτρέτο της ανθρώπινης ψυχοσύνθεσης και ένα εντυπωσιακό στιγμιότυπο ενός κόσμου που κινείται προς την καταστροφή, σε μια εποχή ανόδου του ναζισμού.
Γραμμένο σε μια περίοδο είκοσι ετών και βασισμένο στο ημερολόγιο της Κάθριν Αν Πόρτερ κατά τη διάρκεια ενός παρόμοιου θαλάσσιου ταξιδιού, το «Πλοίο των τρελών» αποτελεί ένα αριστούργημα της αμερικανικής λογοτεχνίας και ένα πανόραμα της ίδιας της ζωής. Παραμένει εξίσου γοητευτικό και επίκαιρο σήμερα όσο όταν πρωτοεκδόθηκε, πριν από περισσότερο από μισό αιώνα.

Agatha Christie, Έγκλημα κάτω από τον ήλιο, μτφρ.: Ρόζα Τραϊκόγλου, **εκδ. Ψυχογιός**



Όχι άντρες και γυναίκες. Δεν έχουν τίποτα το προσωπικό πάνω τους.
Πτώματα είναι, τίποτε άλλο!
Μάρσαλ στην αμμουδιά. Ξαπλωμένη μπρούμυτα, απολάμβανε τον ήλιο που αγαπούσε εξίσου με το φλερτ. Μόνο που αυτή τη φορά δεν κάνει ηλιοθεραπεία, κείτεται στραγγαλισμένη…
Απ' ό,τι φαίνεται, δεν είναι γραφτό για τον Πουαρό να κάνει διακοπές. Ήρθε να ξεκουραστεί σ' αυτό το όμορφο θέρετρο του Ντέβον και τώρα πρέπει να εξιχνιάσει έναν φόνο. Από την πρώτη στιγμή είχε παρατηρήσει πως η προκλητική συμπεριφορά της Αρλίνα ξεσήκωνε τον αντρικό πληθυσμό του ξενοδοχείου. Αλλά μήπως αυτό που μοιάζει με «έγκλημα πάθους» είναι στην πραγματικότητα ένας πολύ πιο ειδεχθής και καλά μελετημένος φόνος;

Γεώργιος Ν. Φουκαδάκης, Άγιος Πορφύριος ο Καυσοκαλυβίτης, **εκδ. Ψυχογιός**

Περπάτησε ανάμεσά μας στην Ομόνοια, στο κέντρο της Αθήνας, στο πιο πολύβουο μέρος της πόλης. «Εκεί όπου με είχε φέρει ο Θεός», στην Πολυκλινική Αθηνών, μέσα στον πόνο από τις αρρώστιες και τον θάνατο. Τριάντα τρία χρόνια «σαν μια μέρα»! Απαρατήρητος στους πολλούς. Ο καθηγητής Ιατρικής Κ. Αλιβιζάτος τού είπε: «Παπά μου, δεν σε είδαμε, δεν σε γνωρίσαμε. Πω, πω, πω, εμείς να σ' έχουμε τόσα χρόνια και να μη σε ξέρουμε!».
Από τη δύσβατη έρημο των Καυσοκαλυβίων, ο Θεός τον έστειλε στον κόσμο, στα «απολωλότα πρόβατά Του», σε εμάς! Στους οίκους ανοχής μετέφερε –«ο δικός μας παπάς»– το φως του Χριστού. Ήθελε ακόμα να πάει να ζήσει με τους χίππηδες στα Μάταλα, χωρίς, βέβαια, αμαρτίες. «Αυτά που διαβάζουμε στα Συναξάρια, στους Βίους Αγίων και μένουμε κατάπληκτοι, τα ζούσαμε, συνέβαιναν δίπλα μας». Ο λόγος του γλυκός, βαθύτατα θεολογικός, ποιητικός, σαν μυθιστόρημα. Μια συνεχής έκπληξη. Ευφραινόμαστε με τον λόγο του! Το εκπληκτικό χάρισμά του, μοναδική περίπτωση, καρπός υπέρμετρου αγώνα. «Τα σημάδια της αγίας βιωτής του υποθήκες για ολόκληρη τη γενιά μας»!
Μας εστάλη πολύ φως μέσα στο σκοτάδι όπου ζούμε. «Δεν έχει ακόμη το φως του αστεριού του φτάσει σ' εμάς. Δεν έχουμε κατανοήσει τον λόγο του». Ο δροσερός πνευματικός αγέρας του ήδη άρχισε να πνέει! Ο πολύς κόσμος περιμένει τον Άγιο Πορφύριο!

Μια πρόταση του Μίκη Θεοδωράκη για την δημιουργική εργασία και τον ελεύθερο χρόνο – Αντιμανιφέστο, Επιμέλεια υλικού: Ιωάννα Κολοβού, **εκδ. IANOS**

Με αφορμή τα 95 χρόνια που κλείνει τον φετινό Ιούλιο ο μεγάλος μουσικοσυνθέτης Μίκης Θεοδωράκης, οι εκδόσεις IANOS κυκλοφορούν το βιβλίο του με τίτλο «Μια πρόταση του Μίκη Θεοδωράκη για την δημιουργική εργασία κα τον ελεύθερο χρόνο – Αντιμανιφέστο». Το κείμενο αποτελεί εισήγησή του στο Συνέδριο «Ελεύθερων Καλλιτεχνών» της Δυτικής Γερμανίας, στο Τύμπινγκεν το 1987, η οποία δημοσιεύτηκε αυτούσια στη γερμανική εφημερίδα «Frankfurter Allgemeine», κατόπιν στην ελληνική εφημερίδα «Πρώτη» και το 1989 εκδόθηκε σε βιβλίο από τις εκδόσεις Γνώσεις.
Το συγκεκριμένο κείμενο περιέχεται επίσης στο βιβλίο «Μονόλογοι στο Λυκαυγές», που κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις IANOS το 2017.

Ευάγγελος Μπρίκας, Η πράσινη πολυθρόνα, **εκδ. Πηγή**

Μια φιλόλογος προσπαθεί να ανακαλύψει τι νόημα έχει και πώς σταματά ένα απίθανο φαινόμενο που βιώνει: Όταν πεθαίνει, ο χρόνος γυρίζει πίσω και ζει την ίδια ζωή απ' την αρχή, με όλες τις αναμνήσεις και με το μέλλον να διαγράφεται το ίδιο, καρτερώντας τις αποφάσεις της. Μέσα από αυτή την αφύσικη ζωή, γεμάτη αβέβαιες ή επικίνδυνες αποφάσεις, οι απόψεις της περί έρωτα, θανάτου, φιλίας, γάμου, ευτυχίας, μεταβάλλονται και αναθεωρούνται, και όταν επανεξετάζονται υπό το πρίσμα ποικίλων βιωμάτων διαφορετικών ζωών, απαντώνται πλήρως και αποκαλύπτεται η αλήθεια.
Θα δεσμευόσασταν με τον ίδιο άνθρωπο; Στην περίπτωση που επιλέγατε άλλον σύντροφο, δεν θα γεννιόνταν τα παιδιά σας. Θα διαπράττατε τότε ένα πραγματικό ή συνειδησιακό έγκλημα;

Beauty TIPS

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΛΑΣΚΑΡΗ

Αντιμετωπίστε τα εγκαύματα από τον ήλιο με φυσικά υλικά

Οι ειδικοί κάθε καλοκαίρι μάς λένε να μην κυκλοφορούμε στον ήλιο χωρίς προστασία. Αν αγνοήσατε τις οδηγίες τους ή, παρόλο που προσέχετε, δεν καταφέρατε να γλιτώσετε το κάψιμο, δείτε πώς μπορείτε να το αντιμετωπίσετε χωρίς φαρμακευτική αγωγή. Υπάρχουν φυσικά υλικά που μπορούν να σας βοηθήσουν.

Αλόη: Αποτελεί την καλύτερη επιλογή για το ερεθισμένο δέρμα. Ενυδατώνει βαθιά την επιδερμίδα, καθώς σχηματίζει ένα προστατευτικό κάλυμμα πάνω από το έγκαυμα και η φλεγμονή υποχωρεί χάρη στις αντιοξειδωτικές και καταπραϋντικές ουσίες που περιέχει. Επιπλέον, η δροσερή της σύνθεση θα σας ανακουφίσει αμέσως.

Καλέντουλα: Τη χρησιμοποιούμε συνήθως σε εκζέματα και ακμή, αλλά κάνει θαυμάσια δουλειά και στο έγκαυμά σας, καθώς καταπραΰνει την επιδερμίδα και την ενυδατώνει σε βάθος. Βράστε μερικά πέταλα καλέντουλας και, αφού κρυώσει, χρησιμοποιώντας βαμβάκι ή μια καθαρή πετσέτα κάντε κομπρέσες στο καμένο δέρμα.

Μέλι: Το μέλι είναι επίσης αποτελεσματικό, καθώς περιέχει αντιοξειδωτικά, που καταπολεμούν τη φλεγμονή και τα μικρόβια. Χαρίζει στο δέρμα την άμεση ενυδάτωση που χρειάζεται, ενώ χάρη στα προβιοτικά και τα ένζυμα που περιέχει θρέφει με τον καλύτερο τρόπο την επιδερμίδα.

Πατάτα: Οι πατάτες έχουν λευκαντικές αλλά και καταπραϋντικές ιδιότητες. Πάρτε μια ωμή πατάτα, κόψτε τη σε φέτες και φροντίστε να τρίβετε τακτικά την περιοχή που «άρπαξε» ή αφήστε τις φέτες πάνω στο δέρμα σας για κάποια ώρα. Αυτή η μέθοδος θα μειώσει κατά πολύ το έντονο χρώμα και θα σας ανακουφίσει.

Μέντα: Είναι το πιο δροσιστικό προϊόν που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και δρα τόσο προληπτικά όσο και κατασταλτικά. Μπορείτε και να το πιείτε σαν αφέψημα τις ζεστές μέρες, αλλά και να κάνετε πλύσεις στο ερεθισμένο δέρμα. Επειδή όμως έχει την τάση να κάνει πιο ευαίσθητο το δέρμα στον ήλιο, είναι καλύτερα να τη χρησιμοποιείτε το βράδυ.

Τσάι: Έχει εξαιρετικές καταπραϋντικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Τα φακελάκια τσαγιού είναι η ιδανική λύση αν έχετε κάψει τα βλέφαρά σας.

Μην ξεχνάτε ότι σε περίπτωση εγκαύματος ο οργανισμός σας έχει αφυδατωθεί και πρέπει να πίνετε πολλά υγρά και να φροντίζετε να μένετε ενυδατωμένοι. Αν το κάψιμο είναι έντονο και εμφανιστούν φουσκάλες, σε καμία περίπτωση μην τις σπάσετε. Αν ο πόνος επιμένει ή το έγκαυμα είναι σοβαρό, πρέπει αμέσως να συμβουλευτείτε κάποιον ειδικό.

ΥΓΕΙΑ

Τρία tips για αποτελεσματική γυμναστική

Της Χριστίνας Μαυρίδου

1. Απόφυγε τους πολλούς υδατάνθρακες πριν από την άσκηση, ειδικά τις τροφές υψηλού γλυκαιμικού δείκτη. Αυξάνουν το σάκχαρο και την ινσουλίνη και εμποδίζουν τη λιπόλυση, με αποτέλεσμα τη μείωση καύσης λίπους.

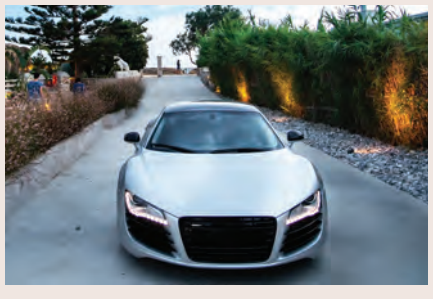
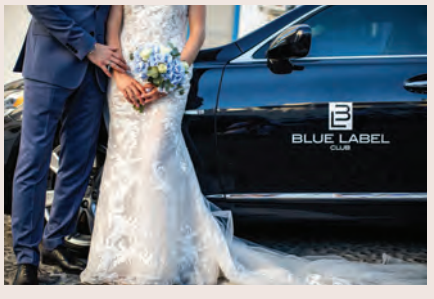
2. Κατανάλωσε αρκετές πρωτεΐνες. Η γυμναστική προκαλεί την έκκριση αυξητικών ορμονών που «χτίζουν» περισσότερους μυς, μόνο όμως αν υπάρχουν τα απαραίτητα «δομικά υλικά», δηλαδή οι πρωτεΐνες. Μόλις σηκωθείς, πιες 1 ποτήρι νερό, φάε 1 φρούτο χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη με λίγους ξηρούς καρπούς (10 max) και μετά γυμνάσου για 20-30 λεπτά.

3. Για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη της άσκησης, κατανάλωσε 15-20 γρ. πρωτεΐνης λίγο πριν την αρχίσεις ή μέχρι και μισή με μία ώρα μετά το τέλος της.

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

BLUE LABEL
CLUB

PRIVATE TRANSFERS • TOURS AND CRUISES

ATHENS

MOB.: 6941 460146 • E-MAIL: vip@bluelabelclub.com