



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΚΥΡΙΑΚΟΥ

«Όλα τα έθνη
έχουν πάθει
ιστορική
συλλογική
αμνοσία»

σελ. 23



LADYDUST
Μια κατηγορία μόνη της

σελ. 25



ΜΑΡΙΑ ΠΡΟΚΟΠΙΟΥ

Ευγνωμοσύνη:
Μια φιλοσοφία
ζωής που
οδηγεί στην
ευτυχία

σελ. 17

ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ // ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

FREE SUNDAY

ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΗΣ Η ΑΔΥΝΑΜΙΑ ΤΗΣ ΑΝΤΠΟΛΓΕΥΣΗΣ



- Ο ΜΗΤΣΟΤΑΚΗΣ ΕΞΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΝΑ ΚΥΡΙΑΡΧΕΙ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ
- Ο ΣΥΡΙΖΑ ΣΕ ΑΠΟΔΡΟΜΗ, Ο ΚΑΣΣΕΛΑΚΗΣ ΔΕΝ ΠΕΙΘΕΙ
- ΑΝΔΡ. ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ: ΜΙΑ ΕΞΗΓΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΣΤΑΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΑΣΟΚ
- ΟΙ ΠΟΛΙΤΕΣ ΒΑΖΟΥΝ ΧΑΜΗΛΟ ΒΑΘΜΟ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΑΚΡΙΒΕΙΑΣ, ΤΗΣ ΕΓΚΛΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ, ΤΩΝ ΦΥΣΙΚΩΝ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΑΦΘΟΡΑΣ

σελ. 4-5, 6

Β. ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ
Οι ευμετάβλητες
απόψεις της
κοινής γνώμης
απέναντι στον
πόλεμο



σελ. 5

ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ
Φωτιά παίρνουν
οι λογαριασμοί
ρεύματος

σελ. 8



ΕΛΛΑΔΑ
Πρωταθλητισμός
στη...
φοροδιαφυγή

σελ. 9





ΚΕΝΤΡΟ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΑΠΟΣΥΜΠΙΕΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΓΕΝΝΗΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ



Αποσυμπίεση Μεσοσπονδύλιου Δίσκου

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

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

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



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

02 | FS ◆ περιεχόμενα ◆

FS

ΘΕΜΑΤΑ

4-5 // ΑΝΑΛΥΣΗ Δύναμη της κυβέρνησης ή αδυναμία της αντιπολίτευσης

5 // ΑΠΟΨΗ Β. ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ Οι ευμετάβλητες απόψεις της κοινής γνώμης απέναντι στον πόλεμο

6 // ΑΠΟΨΗ ΑΝΔΡ. ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ Μια εξήγηση για τη στασιμότητα του ΠΑΣΟΚ: Δεν πείθει ότι είναι χρήσιμο

8 // ΚΟΙΝΩΝΙΑ Φωτά πάιρνουν οι λογαριασμοί ρεύματος

9 // ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ Πρωταθλητισμός στη... φοροδιαφυγή

10 // ΑΠΟΨΗ ΑΝΔΡ. ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ Το ΕΣΡ του Κουτρομάνου έβαλε λουκέτο σε 220 ραδιοσταθμούς

12 // ΑΠΟΨΗ Μ. ΨΙΛΟΥΤΣΙΚΟΥ Είναι η αποχή ψώφου [και] ζήτημα branding;

13 // ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ Οι αυξήσεις στους μισθούς των δημοσίων υπαλλήλων

14 // Μ' ΕΝΑ ΚΛΙΚ Η ιστορία μια φωτογραφίας

15 // ΑΠΟΨΗ Β. ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ Τα τραγούδια της μακρινής γης

16 // ΥΓΕΙΑ Alzheimer: Προγνωστικός δείκτης οι διαταραχές της βάσιστης, σύμφωνα με νέα μελέτη

17 // ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ Μ. ΠΡΟΚΟΠΟΥ Ευγωμοσύνη: Μια φιλοσοφία ζωής που οδηγεί στην ευτυχία

19 // ΥΓΕΙΑ Καρκίνος του μαστού: Πώς βοηθάει η ψυχοεκπαίδευση

FREE TIME

22 // ATZENTA Τα πολιτιστικά δρώμενα της εβδομάδας

23 // ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ Κωνσταντίνος Κυριακού: «Όλα τα έθνη έχουν πάθει ιστορική συλλογική αρνησία»

24 // ΣΙΝΕΜΑ Τι θα δούμε στις κινηματογραφικές αίθουσες

25 // ΠΡΟΣΩΠΟ Ladydust Μια καπηγορία μόνη της

26 // ΘΕΑΤΡΟ «Ο Άνθρωπος απ' το Πανάλακ» στο Θέατρο «Κιβωτός»

27 // ΜΟΥΣΙΚΗ Lou Is «Κανείς δεν μπορεί να τα κάνει όλα καλά»

28 // ΜΝΗΜΗ Γιώργος Σεφέρης: Εξήντα χρόνια από το Βραβείο Νόμπελ

29 // ΒΙΒΛΙΟ Ο θεατρικός Καζαντζάκης

30 // ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ Ξενικά είδη: Απειλή για το θαλάσσιο περιβάλλον, αλλά και ευκαιρία για ψαράδες και καταναλωτές

31 // ΕΥΞΕΙΑ Πώς θα κάνεις την Κυριακή την απόλυτη «Detox Day» για το σώμα σου;

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 665η
29/10/23

FREE SUNDAY

FREE SUNDAY

ΕΚΔΟΤΗΣ:
ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΥΡΤΣΟΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΜΠΟΡΙΚΗΣ

ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΠΕΠΗ ΤΟΛΙΑ
marketing@freesunday.gr
210-6754430

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ
Eurokinissi

ΔΙΚΤΥΟΥ ΔΙΑΝΟΜΗΣ
www.kyrtos.group
dianomi@freesunday.gr.
210-7230545

ΑΡΙΣΤΕΙΔΟΥ 6, ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ: 210-6754430,

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

*ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ η αναδομήσεις, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική, ή κατά παράφραση, ή διασκευή απόδοσης του περιεχομένου της εφημερίδας με οποιονδήποτε τρόπο, μυχανικό, πλεκτρονικό, φωτοτυπικό, πηχογραφήσεως 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.

ΟΠΑΠ ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ
40^{ου} ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΥ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΑΘΗΝΑΣ



ΔΕΝ ΤΡΕΧΕΙΣ ΜΟΝΟΣ ΤΡΕΧΟΥΜΕ ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ



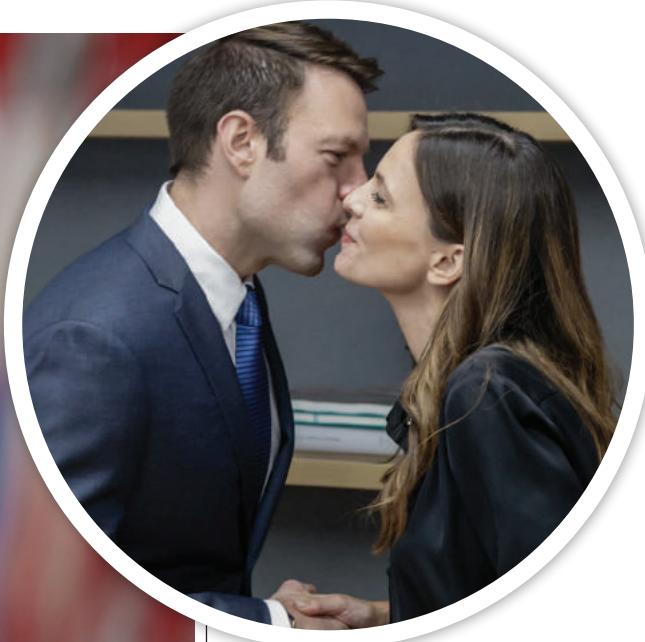
ΣΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ
ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ, ΚΑΝΕΝΑΣ
ΔΕΝ ΘΑ ΤΡΕΧΕΙ ΜΟΝΟΣ.

Ο Αυθεντικός Μαραθώνιος κλείνει 40 χρόνια και
ο ΟΠΑΠ παραμένει δίπλα σε κάθε μαραθωνοδρόμο.



18+ ΕΠΙΓΕΙΟ
21+ ΨΗΦΙΑΚΟ

ΑΡΜΟΔΙΟΣ ΡΥΘΜΙΣΤΗΣ ΕΕΕΠ | ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΕΘΙΣΜΟΥ & ΑΠΩΛΕΙΑΣ
ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΣ | ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΚΕΘΕΑ: 1114 | ΠΑΙΞΕ ΥΠΕΥΘΥΝΑ



ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΗΣ Η ΑΝΤΙΠΟΛΙΤΕΥΣΗ

Tο αφήγημα της «μεγάλης πίττας» του Κυριάκου Μητσοτάκη και της Νέας Δημοκρατίας στον δεύτερο γύρο των αυτοδιοικητικών εκλογών δεν κράπτει παρά λίγες πημέρες. Η κατάσταση στον ΣΥΡΙΖΑ και η δημοσίευση των πρώτων δημοσκοπήσεων μετά τις αυτοδιοικητικές εκλογές δεν αφήνουν περιθώρια παρερμηνειών: παρά τα κυβερνητικά λάθη, τις παραλείψεις και τις καθυστερημένες αντιδράσεις στην αντιμετώπιση βασικών ζητημάτων, η ΝΔ παραμένει πολιτικά κυριάρχη όχοντας κατά μέσο όρο στις δημοσκοπήσεις σχεδόν τριπλάσιο ποσοστό από το δεύτερο κόμμα, τον ΣΥΡΙΖΑ.

Το κόμμα της αξιωματικής αντιπολίτευσης υποχωρεί και άλλο σε σχέση με το ποσοστό του στις εθνικές εκλογές, έχοντας διαρροές προς τα αριστερά του και δημιουργώντας ποσοστό 49,3%. Ο Στέφανος Κασσιδάκης μόλις με 7%, τέταρ-

το οποίο ενιούεται. Το ΠΑΣΟΚ ενιούεται επίσης αλλά ελάχιστα και χωρίς να μπορεί να δημιουργήσει δυναμική. Οι όποιες απώλειες της ΝΔ είναι προς τα δεξιά της, αλλά εξακολουθεί να παίζει ουσιαστικά χωρίς αντίπαλο στο κέντρο. Δύο άλλωστε δείχνουν να είναι τα μεγάλα της πλεονεκτήματα στην παρούσα συγκυρία.

Το πρώτο, ο κ. Μητσοτάκης, που παραμένει ο πιο δημοφιλής πολιτικός αρχηγός -με δεύτερο τον Δημήτρη Κουτσούμπα του ΚΚΕ, ο οποίος μάλιστα σε κάποιες από τις δημοσκοπήσεις ξεπερνάει τον κ. Μητσοτάκη- και θεωρείται, με διαφορά, ο πιο κατάλληλος για πρωθυπουργός. Είναι χαρακτηριστικά τα σχετικά ευρήματα της δημοσκόπησης της Metron Analysis για το Mega. Ο κ. Μητσοτάκης θεωρείται καταλλότερος πρωθυπουργός από το 40%. Δεύτερος είναι ο Κανένας με 29%, τρίτος ο Στέφανος Κασσιδάκης μόλις με 7%, τέταρ-

tos ο Νίκος Ανδρουλάκης με 6%, ενώ πέμπτος είναι ο Κυριάκος Βελόπουλος με 5%. Το δεύτερο, η κατάσταση στην αντιπολίτευση και δημιουργία του ΣΥΡΙΖΑ και στο ΠΑΣΟΚ, που σταθερά αδυνατούν να αποσύρουν κεντρώους ψηφοφόρους από τη ΝΔ. Προφανώς ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η κατάσταση στον ΣΥΡΙΖΑ, στον οποίο για πρώτη φορά... δεν φταίνε οι δημοσκοπήσεις. Άλλωστε και η εκτίμηση εκλογικής επιρροής που παρουσίασε στον πρόεδρο κ. Κασσιδάκη το «δημοσκόπος» του ΣΥΡΙΖΑ Κώστας Πουλάκης ελάχιστα απεικόνισε από τα αποτελέσματα των πρόσφατων δημοσκοπήσεων. Σύμφωνα με την ανάλυση του κ. Πουλάκη στον πρώτο γύρο των αυτοδιοικητικών εκλογών η ΝΔ έλαβε 8,8% περισσότερο από τις εθνικές εκλογές (άρα περίπου 265.000 επιπλέον ψηφοφόρους), συγκεντρώνοντας ποσοστό 49,3%. Ο ΣΥΡΙΖΑ βρέθηκε 5,2% χαμηλότερα από

τις εθνικές εκλογές, στο 12,7% (άρα έχασε περίπου 317.000 ψηφοφόρους). Επιπλέον, σύμφωνα με την εκτίμηση του κ. Πουλάκη, η μεγάλη αποχή πλήττει κυρίως τον προδευτικό χώρο.

Όσοι ψηφίζουν ΣΥΡΙΖΑ, στηρίζουν Κασσιδάκη

Σε ό,τι αφορά στον ΣΥΡΙΖΑ, υπάρχουν κάποια επιπλέον ιδιαίτερα ενδιαφέροντα ευρήματα. Σίγουρα είναι εντυπωσιακές οι απαντήσεις των πολιτών στην έρευνα της GPO για το Star για το θεωρούν τον κ. Κασσιδάκη: το 6,1% θεωρούν πως είναι αριστερός, το 17,4% κεντροαριστερός, το 15,6% κεντρώος, το 17% κεντροδεξιών, το 14,3% δεξιώς και το 20,2% τίποτα παραπάνω. Και φυσικά οι πολίτες έχουν δίκαιο: υπάρχουν θέσεις, προτάσεις, τοποθετήσεις, αρθρογραφία και αποφάσεις του κ. Κασσιδάκη στη δημόσια παρουσία του που μπορούν να στηρίζουν όλες τις παραπάνω κατατάξεις. Όσο κι αν κάποιες από αυτές δεν θυμάται ότι τις έκανε γιατί ήταν πριν από 11 ολόκληρα χρόνια, όταν ήταν μια γυναίκα και δεν περνούσε καλά, όπως μας ενημέρωσε σχετικά.

Στην ίδια έρευνα το 48,6% όσων δηλώνουν ότι θα ψηφίσουν ΣΥΡΙΖΑ στις επόμενες εκλογές θεωρούν ότι όσοι διαφωνούν με τις επιλογές του κ. Κασσιδάκη πρέπει να μείνουν στο κόμμα και να ασκούν κριτική, ενώ το 43% θεωρούν ότι πρέπει να αποχωρήσουν. Το 76,2% όσων δηλώνουν ότι θα ψηφίσουν ΣΥΡΙΖΑ στις επόμενες εκλογές θεωρούν ότι η στάση των κ. Φίλη, Σκουρλέτη, Βίτσα και Τζουμάκα δεν συμβάλει στην ενότητα του κόμματος, ενώ το 77,7% θεωρούν ότι μετά την ανάληψη της προεδρίας Κασσιδάκη το κόμμα κινείται στην ουσιά ή μάλλον στην ουσιά κατεύθυνσην. Το πρώτο συμπέρασμα είναι πως, σε αντίθεση με τους ψηφοφόρους των άλλων κομμάτων

ί των πρώτων ψηφοφόρων του ΣΥΡΙΖΑ, στους οποίους σύμφωνα με τα ευρήματα των δημοσκοπίσεων ο κ. Κασσελάκης έχει ελάχιστη απήκοντα, όσοι προτίθενται να ψηφίσουν ΣΥΡΙΖΑ σε πολύ μεγάλο ποσοστό στηρίζουν τον κ. Κασσελάκη και επιθυμούν να πάρει την ευκαιρία του. Άλλωστε, όπως επαναλαμβάνει και ο ίδιος διαρκώς σε κάθε δύσκολο ερώτημα, ψηφίστηκε από τη βάση του ΣΥΡΙΖΑ και το δικαιούται. Το δεύτερο συμπέρασμα είναι πώς η Ομπρέλα και τα εμβληματικά στελέχη της, αρκετοί εκ των οποίων είναι ιδρυτικά μέλη του ΣΥΡΙΖΑ, έχουν ελάχιστη απήκοντα όχι μόνο στην κοινωνία γενικά αλλά και μεταξύ όσων προτίθενται να ψηφίσουν ΣΥΡΙΖΑ. Στελέχη όπως οι κ.κ. Σκουρλέτης, Φίλης, Βίτος, Θεωρούν ότι ο κ. Κασσελάκης εμφανίστηκε ουρανοκατέβατος εξ Αμερικής, «φυτευτός» όπως λένε, και τους έκλεψε το κόμμα. Συνειδητοποιούν όμως ότι ουσιαστικά δεν μπορούν να κάνουν και πολλά γι' αυτό και επιπλέον εκτός κόμματος στερεύουν και οι όποιες δυνατότητές τους: ούτε βουλευτές εξελέγουν οι ίδιοι ή έχουν κάποιον βουλευτή που προέρχεται από την Ομπρέλα, στις θέσεις ευθύνης που ανέλαβαν επί Αλέξη Τσίπρα απέτυχαν, ο κ. Σκουρλέτης μάλιστα κατ' επανάληψη, δεδομένης και της πλεικάς τους τα κοινά στα οποία μπορούν να απευθυνθούν είναι εξαιρετικά περιορισμένα. Το μόνο που τους απομένει είναι το ξεκατίνιασμα στα κανάλια και η υπόθεση διαγραφής τους,

που ξεκίνησε ως διαγραφή μέσω ανάρτησης του προέδρου, συνεχίστηκε ως παραπομπή στην Επιτροπή Δεοντολογίας όπως ορίζει το καταστατικό και μένει να δούμε πώς και, κυρίως, πότε θα καταλήξει. Το σημείο καμπήσης ήταν η απόφαση της Εφησ Ακτούγλου και όσων την στηρίζουν να μην υπάρξει άμεση αποχώρηση, τουλάχιστον μέχρι το Συνέδριο: χωρίς την κα. Ακτούγλου, τους βουλευτές και την μηχανισμό που την στηρίζουν είναι προφανές πώς η υπόλοιπη εσωκομματική αντιπολίτευση δεν μπορεί να προβεί σε κάποια κίνηση που να έχει έστω λιγοστές πιθανότητες επιτυχίας.

Δύο μεγάλα προβλήματα

Στην πραγματικότητα το μεγάλο πρόβλημα του κ. Κασσελάκη στο ξεκίνημά του δεν είναι η ξεπερασμένη από τις εξελίξεις εσωκομματική αντιπολίτευση. Είναι η απόλυτη κυριαρχία του κ. Μποστάκη στον χώρο του κέντρου και η απόλυτη αδυναμία του ΣΥΡΙΖΑ (όπως και του ΠΑΣΟΚ) να αποκτήσουν ξανά προσβάσεις εκεί. Και με τους ανθρώπους που έχει επιλέξει ο προέδρος του ΣΥΡΙΖΑ να τοποθετήθην δίπλα του στη «μαρκή», στελέχη δηλαδή όπως ο Παύλος Πολάκης και ο Νίκος Παππάς, η διεύδυνη στον μεσαίο χώρο είναι αδύνατη. Οι δημοσκοπήσεις βέβαια ανέδειξαν και κάπι ακόμα: πρόβλημα υπάρχει και με τον ίδιο τον κ. Κασσελάκη, ο οποίος συναντά αποδοχή μόνο μεταξύ όσων προτίθενται να ψηφίσουν ΣΥΡΙΖΑ. Μένει να φανεί αν στην

πορεία του χρόνου ο κ. Κασσελάκης μπορεί να διορθώσει την αρχική εντύπωση που έκανε στο σύνολο των πολιτών. Το σίγουρο είναι πώς στην λεγόμενη προοδευτικό χώρο υπάρχει ένα σημαντικού μεγέθους κοινό το οποίο έχει μείνει ανέστιο, φάνκε και στην εκλογή του Χάρη Δούκα στον Δήμο Αθηναίων. Και ως γνωστόν η φύση απεχθάνεται τα κενά, αν δεν μπορούν να το καλύψουν ο ΣΥΡΙΖΑ και το ΠΑΣΟΚ σε κάποια φάση θα εμφανιστεί κάτι άλλο που να μπορεί.

Τι αγχώνει πολίτες και κυβέρνηση

Σε ότι αφορά στην κυβέρνηση, η δημοσκόπηση της Metron Analysis ανέδειξε ως δυνατά της ομεία την προσέλευση στον τουρισμό, τον ψηφιακό μετασχηματισμό του κράτους, την αμυντική θωράκιση της χώρας και την εξωτερική πολιτική. Δύσκολα μπορεί να διαφωνήσει κάποιος. Ως βασικές αδυναμίες της κρίθηκαν η αντιμετώπιση των φυσικών καταστροφών, η αντιμετώπιση της διαφθοράς, η εγκληματικότητα και η αντιμετώπιση του πληθωρισμού. Η προσέλευση στον τουρισμό διευκολύνει τη ζωή ομαντικότατης μερίδας πολιτών, επιχειρηματιών και εργαζόμενων, αλλά και έχει οφέλη για όλους εφόσον έχει σημαντικότατο αποτύπωμα στα έσοδα του κράτους. Ο ψηφιακός μετασχηματισμός του κράτους διευκολύνει την καθημερινότητα

όλων. Η αμυντική θωράκιση της χώρας και η επιτυχημένη εξωτερική πολιτική εντείνουν το αίσθημα ασφάλειας έναντι των εξωτερικών εχθρών. Όλα τους έχουν πολύ μεγάλη σημασία για τους πολίτες, όμως με την εξαίρεση της προσέλευσης στον τουρισμό είναι περισσότερο κυβερνητικά αποτελέσματα της προηγούμενης τετραετίας Μποστάκη.

Τα προβλήματα που εντοπίζουν οι πολίτες έχουν, συνολικά, ακόμη μεγαλύτερη επίδραση στην καθημερινότητα όλων. Η ακρίβεια, που είναι το υπ' αριθμόν ένα πρόβλημα για την πλειονότητα των νοικοκυριών. Η αντιμετώπιση των φυσικών καταστροφών στην εποχή της κλιματικής κρίσης όπου οι φυσικές καταστροφές μπορεί να συμβούν ανά πάσα σπιγγή. Η εγκληματικότητα που κάνει τον πολίτη να μη νιώθει ασφάλεια στο σπίτι του και στις καθημερινές του διαδρομές. Η αντιμετώπιση της διαφθοράς, μια διαχρονική ελληνική παθογένεια.

Σε συνδυασμό με το 36% που είναι το ποσοστό των ευχαριστημένων από το κυβερνητικό έργο καθίσταται οαφές πως ο μεγάλος δύναμης της κυβέρνησης σε αυτή τη φάση δεν είναι το έργο της αλλά η απόλυτη αδυναμία της αντιπολίτευσης. Το πολιτικό οικνικό δείχνει σταθερό, αλλά, σε συνδυασμό με τη μεγάλη αστάθεια του διεθνούς περιβάλλοντος, αν η κυβέρνηση δεν αντιμετωπίσει γρήγορα και αποτελεσματικά τα προβλήματα, μπορεί τα πράγματα να μην εξελιχθούν όπως δείχνουν. Δ.Κ.

Οι ευμετάβλητες απόψεις της κοινής γνώμης απέναντι στον πόλεμο

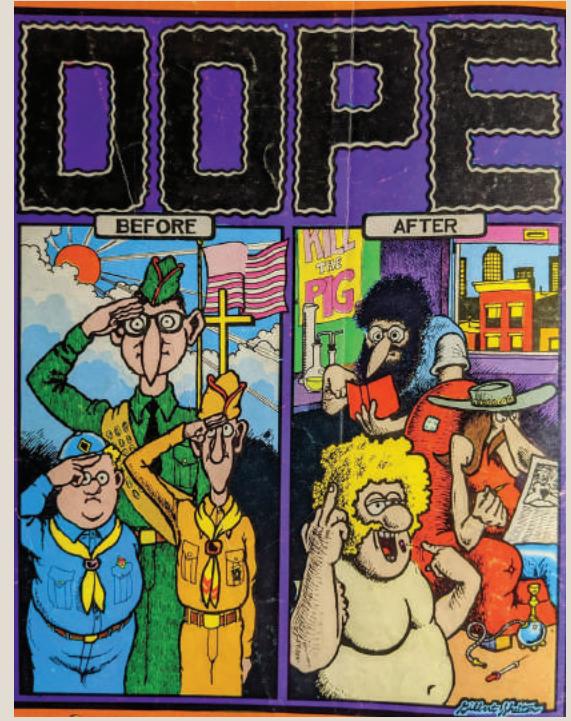
■ ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ

Aν εξαιρέσει κανές την ανθρωποσφαγή του Α' Παγκοσμίου Πολέμου, όπου αεκατομμύρια άνθρωποι, αφού ενθουσιάστηκαν αρχικά, μετά εξολοθρεύθηκαν για τα συμφέροντα των αυτοκρατοριών και τους κεφαλαίους, η πλειονότητα των ποιτιών σε όλο τον κόσμο είναι φιλειρηνική. Μόνο φανατικές ομάδες και παρανοϊκοί ηγέτες επιδιώκουν σήμερα να ξεσπάσει ένας πόλεμος που μπορεί να πάρει ανεξέλεγκτες διαστάσεις και να οδηγήσει σε πυρηνική σύγκρουση.

Η χρήση των media για προπαγάνδα από διάφορες πλευρές, για να δικαιολογήσει τις συνήθεις βαρβαρότητες σε βάρος των πιο αδύναμων και κυρίως των αμάχων, ως απαραίτητες για απονομή εκδίκησης, αμφιλεγόμενες δικαιοσύνης, προστασία δήθεν της έννομης τάξης, έχει περι-

ορισμένη διάρκεια χρήσης. Κανένας πόλεμος μεταξύ κρατών δεν είναι δίκαιος αν το δει κάποιος σε βάθος χρόνου, εκτός από τους εθνικοαπελευθερωτικούς πολέμους ενάντια σε ψηφιασμένες και οι επιπτώσεις είναι ακόμα πιο άδικες, μιας και τα φτωχότερα στρώματα του πληθυσμού σε παγκόσμιο επίπεδο θα νιώσουν τις συνέπειες. Το παράδειγμα του πολέμου του Βιετνάμ τις δεκαετίες του '60 και του '70, ο ρώσικη επέμβαση στο Αφγανιστάν το '80 και οι αντίστοιχη αμερικανική των πρώτων δεκαετιών του 21ου αιώνα έστρεψαν την κοινή γνώμην ενάντια στις κυβερνήσεις αυτών που τους προκάθεσαν. Ήδη υπάρχει μια μεταστροφή των λαών που εκφράζεται αρχικά με αυτηρή κριτική ενάντια στις κυβερνήσεις γιατί αδυνατούν να παρέμβουν υπέρ της ειρήνης. Η μεταστροφή θα

πάρει μεγαλύτερες διαστάσεις τις επόμενες βδομάδες, τους επόμενους μήνες, και θα αλλάξει πολλά πράγματα σε παγκόσμιο επίπεδο. Το πρώτο θα 'ναι οι συμπεριφορές, το δεύτερο θα 'ναι η οικονομία, το τρίτο η άποψη που έχουμε για την πολιτική. Ιστορικά η ανάδειξη νέων ηγετών που θέλουν για την ανθρωπότητα ένα καθηλεό μέλλον ξεπιδίζει κυρίως από την αντιμετώπιση των κρίσεων, και τα σημερινά κόμματα και κοινωνικά κινήματα δομημένα σε ένα ανούσιο απομισμό είναι ανίκανα να τις διαχειριστούν. Η κοινωνία δεν είναι ένα κοπάδι προβάτων που θα συρθεί αδιαμαρτυρτά στη σφαγή, κι αυτό τείνει να διαμορφώσει τη νέα κοινή γνώμη, που ανακαλύπτει και πάλι το βαθιά θαμμένο ένστικτο της αυτοσυντήρησης.





TOY ANDREA XHRISTOPOULOU

ΜΙΑ ΕΞΗΓΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΣΤΑΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΑΣΟΚ: ΔΕΝ ΠΕΙΘΕΙ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟ



Oπως έχω ξαναγράψει, ο ορισμός της πλιθιότητας είναι να επιχειρείς με τον ίδιο ακριβώς τρόπο να αλλάξεις κάτι. Η φράση αποδίδεται στον Αϊνστάιν, αλλά δεν είναι οίγουρο ότι αυτός την έχει πει. Με αυτήν τη φράση προειδοποιούσα επί χρόνια τον ΣΥΡΙΖΑ ότι οδεύει σε μόνιμες βαριές εκλογικές ήττες.

Έγραφα ότι η τοξικότητα –το μόνο που μπορούσε ο Τσίπρας– θα οδηγεί τον ΣΥΡΙΖΑ αργά αλλά σταθερά προς το τέλος του. Με έλεγαν δεξιό και «καθάριζαν». Στο μεταξύ, δεν άλλαζαν παρά τις συνεχείς ήττες τους. Η τοξικότητα ήταν ο μόνος τους τρόπος να πορεύονται.

Δεν ουνετίστηκαν ούτε όταν το 2019 οι πολίτες έδωσαν στον ΣΥΡΙΖΑ 31,5%, δηλαδή τον έβαλαν σε θέση κυβέρνησης εν αναμονή. Όχι μόνο δεν ανα-

ζήτησαν τις αιτίες της ήττας, αλλά στα 4 χρόνια που ακολούθησαν συνέχισαν με τοξικότητα, ύβρεις και μπδέν σχεδιασμούς για την κοινωνία και τη χώρα. Πώς πίστευαν ότι με την τοξικότητα, από την οποία έχαναν παντού, θα κέρδιζαν, είναι απορίας άξιον. Η μόνη εξήγηση: Αυτό μπορούσε ο Τσίπρας. Άρα πάμε στο 17% (και έχει συνέχεια). Τώρα επαναφέρω τη ρήση για τον ορισμό της πλιθιότητας προς το ΠΑΣΟΚ του κ. Ανδρουλάκη. Με δημόσιες τοποθετήσεις της δεκαετίας του '80 είναι σταθερά στο 11%-12%, παρά το γεγονός ότι ο ΣΥΡΙΖΑ υποχωρεί συνεχώς και έχει φτάσει στο 13%. Η τελευταία δημοσκόπηση είναι κόλαφος για το ΠΑΣΟΚ και απορείς και με αυτούς: Τι δεν καταλαβαίνουν εκεί στο ΠΑΣΟΚ για να αλλάξουν τακτική;

Υποπτεύομαι ότι, όπως ο Τσίπρας δεν μπορούσε να μην είναι τοξικός, έτσι και ο Ανδρουλάκης δεν μπορεί να μην

ζει στο 1980. Και αυτός είναι εγκλωβισμένος στις εμμονές του. Τα πράγματα όμως είναι απλά και το έχει αποδείξει η μακροχρόνια υπεροχή Μποτσάκη. Για να κερδίσεις τους πολίτες, πρέπει να δουν ότι τους είσαι χρήσιμος. Τότε θα σε ακολουθούν μέχρι να βρεθεί ένας άλλος πιο... χρήσιμος, για να σου φύγουν. Υπάρχουν εκατοντάδες φλέγοντα θέματα που απαιτούν την ύπαρξη χρήσιμων κομμάτων. Κανένα τους δεν ασχολείται, ούτε φυσικά το ΠΑΣΟΚ του Ανδρουλάκη. Η κυβέρνηση εντελώς ανίθικα δημοσιεύει ονόματα αθώων οφειλετών κατεοτραφμένων από τις κρίσεις, μαζί με αυτά των απατεώνων. Πού είναι το ΠΑΣΟΚ να τους υπερασπιστεί, να πει «όχι» στην άδικη διαπόμπευση;

Ένα εμμονικό ΕΣΡ εντελώς αντιουνταγματικά έκλεισε χωρίς λόγο πάνω από 220 ραδιοφωνικές επιχειρήσεις,

απολύθηκαν 1.000 άνθρωποι. Ξέρει τίποτα το ΠΑΣΟΚ; Οι Ρομά έχουν το 60% της παραβατικότητας στη χώρα. Τι προτείνει το ΠΑΣΟΚ; Η αδιανόητη γραφειοκρατία φρενάρει επί 10-15 χρόνια έργα που θα έπρεπε να γίνονται σε κάποιους μήνες. Πώς το λύνουμε παιδιά του ΠΑΣΟΚ; Να ψηφίσουμε έναν άχρηστο δήμαρχο –όπως έλεγε το ΠΑΣΟΚ– και όχι έναν αποδεδειγμένα ικανό γιατί τον υποστηρίζει η ΝΔ; Και η πόλη; Στο έλεος του άχρηστου;

Όσο λοιπόν στο ΠΑΣΟΚ, αντί να είναι χρήσιμοι, απλώς πολεμούν τον Μποτσάκη με οκληρές φρασσύλες που κανένας δεν ακούει πια, το 13% δεν θα μεγαλώσει. Και μη νομίζουν ότι επειδή, για παράδειγμα, παρουσίασαν τις προτάσεις τους για την Παιδεία στα Ιωάννινα, το πήρε είδοπον κανένας. Το θέμα είναι τι λέει δημόσια ο αρχηγός. Αυτόν ακούνε οι πολίτες.



Petroil Η ελληνική εταιρεία εμπορίας καυσίμων που καινοτομεί στον κλάδο της!

He Petroil, με πολυετή εμπειρία στον χώρο της ενέργειας και της διανομής πετρελαίου θέρμανσης, βρίσκεται στην πρώτη γραμμή για την παροχή αξιόπιστων υπηρεσιών για ακόμα μια χρονιά!

Στον συνεχώς μεταβαλλόμενο χώρο της ενέργειας, η Petroil συνεχίζει να επεκτείνει την παρουσία της, προσφέροντας προσωποποιημένη εξυπηρέτηση και ποιοτικές υπηρεσίες. Οι αξίες της εταιρείας αποτελούν το θεμέλιο της λειτουργίας της, ενισχύοντας την αξιοπιστία της και δημιουργώντας οχέσεις εμπιστοσύνης με τους πελάτες της! Η Petroil παρέχει υπηρεσίες προμήθειας πετρελαίου θέρμανσης και πέλετ, καθώς και υπηρεσίες εξυπηρέτησης κτιρίων, καλύπτοντας ανάγκες τόσο των νοικοκυριών όσο και των επιχειρήσεων. Διαθέτοντας ευέλικτα

οχέδια πληρωμής, συμπεριλαμβανομένων δόσεων, η Petroil βρίσκεται δίπλα σε όσους την εμπιστεύονται έμπρακτα, διευκολύνοντάς τους κατά τη διάρκεια της οεζόν θέρμανσης!

Η Petroil φιλοδοξεί να προσφέρει πολλά περισσότερα από μια απλή διανομή καυσίμων. Παρέχοντας αξιόπιστες υπηρεσίες, σύγχρονες - εξειδικευμένες λύσεις, έγκαιρη παράδοση καθώς και προσωποποιημένη εξυπηρέτηση, η εταιρεία ευελπιστεί να παρέχει ολοκληρωμένες λύσεις που θα οαστούν ζεστούς τον χειμώνα, καλύπτοντας τις ενεργειακές οασικές με επιτυχία!

Για περισσότερες πληροφορίες επικεφθείτε το site της Petroil: petroilfuels.gr ή επικοινωνήστε με την εταιρεία τηλεφωνικά στο +30 211 212 0600 και για τους τρόπους εξυπηρέτησης των ενεργειακών οασικών!

Γιατί η Petroil φροντίζει ό,τι είναι ομαντικό για εσάς!



ΦΩΤΙΑ ΠΑΙΡΝΟΥΝ ΟΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΙ ΡΕΥΜΑΤΟΣ

 ΧΑΡΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ

«Τους υπόλοιπους της σουχτερού» θα είναι οι λογαριασμοί ρεύματος για τον Νοέμβριο, καθώς τα τιμολόγια που ανακοίνωσαν οι πάροχοι παρουσιάζουν ομαντικές αυξήσεις, προετοιμάζοντας το έδαφος για ακόμα έναν δύσκολο χειμώνα.

Ειδικότερα, οι περισσότεροι πάροχοι ανακοίνωσαν για τον Νοέμβριο αυξήσεις τιμολογίων που κυμαίνονται από 10% έως 20%, ενώ σε κάποια τιμολόγια οι αυξήσεις ξεπερνάνε το 30% και φτάνουν έως το 41%. Η ΔΕΗ, ο μεγαλύτερος πάροχος της αγοράς, έπειτα από πέντε συνεχόμενους μήνες σταθεροποίησε των τιμολογίων της, προχώρησε σε αυξήσεις της τάξης του 10%.

Η αρντική αυτή εξέλιξη επαναφέρει τις ανυπουχίες για την πορεία των τιμών ρεύματος ενόψει της κειμερινής περιόδου, τόσο για τα νοικοκυριά –καθώς από το τέλος του έτους καταργούνται οι οριζόντιες επιδοτήσεις– όσο και για την κυβέρνηση, που βλέπει έναν ισχυρό παράγοντα τροφοδότησης του πληθωρισμού να ενεργοποιείται και πάλι.

Τα τιμολόγια

Αναλυτικά τα βασικά τιμολόγια των παρόχων για τον μήνα Νοέμβριο και συγκριτικά με τον Οκτώβριο έχουν ως εξής:

ΔΕΗ

Γ1/Γ1N

Τιμή Νοεμβρίου 2023: έως 500 kWh 0,17 ευρώ/kWh. Πάνω από 500 kWh 0,182 ευρώ/kWh, αν δεν επιτευχθεί έκπτωση 15%.

My Home 4All

Τιμή Νοεμβρίου 2023: 0,165 ευρώ/

kWh έως 500 kWh και 0,22100 ευρώ/kWh οι υπόλοιπες kWh.

ΗΡΩΝ

Generous Guarantee Home

Τιμή Νοεμβρίου 2023: 0,095 ευρώ/kWh χωρίς έκπτωση συνέπειας και με ανώτατη εγγυημένη τιμή 0,17 ευρώ/kWh, 0,0855 ευρώ/kWh με έκπτωση συνέπειας 10% για τους πρώτους έξι μήνες παραμονής στο πρόγραμμα και 0,0808 ευρώ/kWh με έκπτωση συνέπειας 15% μετά τους πρώτους έξι μήνες παραμονής στο πρόγραμμα.

Simply Generous

Τιμή Νοεμβρίου 2023: 0,1550 ευρώ/kWh χωρίς έκπτωση ποοόπτης, 0,1395 ευρώ/kWh με έκπτωση ποοόπτης 10% για τους πρώτους έξι μήνες και 0,1318 ευρώ/kWh με έκπτωση ποοόπτης 15% μετά από έξι μήνες παραμονής στο πρόγραμμα.

Protergia

Οικιακό Value +

Τιμή Νοεμβρίου 2023: 0,12540 ευρώ/kWh ανεξαρτήτως κατανάλωσης.

Οικιακό MVP Reward

Τιμή Νοεμβρίου 2023: 0,16540 ευρώ/kWh με έκπτωση συνέπειας και ανεξαρτήτως κατανάλωσης.

ELPEDISON

Economy Plus

Τιμή Νοεμβρίου 2023: 0,12 ευρώ/kWh α-

νεξαρτήτως κατανάλωσης.

ΣΥΝΕΠΕΙΑ

Τιμή Νοεμβρίου 2023: 0,1717 ευρώ/kWh με έκπτωση συνέπειας.

Electricity HomeDay

Τιμή Νοεμβρίου 2023: 0,1990 ευρώ/kWh ανεξαρτήτως κατανάλωσης.

ECONOMY

Τιμή Νοεμβρίου 2023: 0,1590 ευρώ/kWh ανεξαρτήτως κατανάλωσης.

GREEN ECONOMY

Τιμή Νοεμβρίου 2023: 0,1750 ευρώ/kWh ανεξαρτήτως κατανάλωσης.

WATT & VOLT

Value +

Τιμή Νοεμβρίου 2023: 0,1254 ευρώ/kWh ανεξαρτήτως κατανάλωσης.

Zero plus

Τιμή Νοεμβρίου 2023: 0,22530 ευρώ/kWh ανεξαρτήτως κατανάλωσης.

ZENIΘ

Power Home For All

Τιμή Νοεμβρίου 2023: 0,1490 ευρώ/kWh ανεξαρτήτως κατανάλωσης.

Power Home Basic

Τιμή Νοεμβρίου 2023: 0,2330 ευρώ/kWh ανεξαρτήτως κατανάλωσης.

Power Home Now

Τιμή Νοεμβρίου 2023: 0,0990 ευρώ ανεξαρτήτως κατανάλωσης.



Επανέρχονται οι ανυπουχίες για την πορεία των τιμών ρεύματος ενόψει της κειμερινής περιόδου

NRG

On time +

Τιμή Νοεμβρίου 2023: 0,0702 ευρώ/kWh με 40% έκπτωση και 0,1053 ευρώ/kWh με 10% έκπτωση.

Prime

Τιμή Νοεμβρίου 2023: 0,222 ευρώ/kWh ανεξαρτήτως κατανάλωσης.

On time

Τιμή Νοεμβρίου 2023: 0,1236 ευρώ/kWh με έκπτωση 40% για τους πρώτους δύο μήνες και 0,18540 ευρώ/kWh με έκπτωση 10% για τους υπόλοιπους μήνες.

Ελίν

Power on! Home Bonus +

Τιμή Νοεμβρίου 2023: 0,140 ευρώ/kWh με έκπτωση συνέπειας.

Power On! Home Comfort

Τιμή Νοεμβρίου 2023: 0,1650 ευρώ/kWh ανεξαρτήτως κατανάλωσης.

ΦΥΣΙΚΟ ΑΕΡΙΟ ΕΛΛΑΔΟΣ

Οικιακό MAXI Free +

Τιμή Νοεμβρίου 2023: 0,104 ευρώ/kWh με έκπτωση συνέπειας.

VOLTON

Volton Energy Control

Τιμή Νοεμβρίου 2023: 0,1145 ευρώ/kWh με έκπτωση συνέπειας.

Μέτρα στρίξης

Πάντως, το υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας ανακοίνωσε τη συνέχιση των μέτρων στρίξης στους λογαριασμούς πλεκτρικού ρεύματος.

Συγκεκριμένα, όσον αφορά στον Νοέμβριο, οι ενιούχους για την πλεκτρική ενέργεια σε οικιακά τιμολόγια και για όλες τις παροχές κύριας και μη κύριας κατοικίας, χωρίς εισοδηματικά κριτήρια και ανεξαρτήτως παρόχου, διαμορφώνονται ως εξής:

Για μηνιαίες καταναλώσεις έως 500kWh, η ενιούχου αυξάνεται σε σχέση με τον προηγούμενο μήνα και ανέρχεται σε 25 ευρώ/MWh. Η κατηγορία αυτή καταλαμβάνει το 90% των νοικοκυριών στην Ελλάδα.

Την ίδια ενιούχου θα λάβουν και όσοι έχουν μηνιαία κατανάλωση πάνω από 500 kWh, υπό την προϋπόθεση ότι θα μειώσουν κατά 15% τη μέση ημερήσια κατανάλωση ενέργειας, σε σχέση με την αντίστοιχη περιοδικότητα.

Στα νοικοκυριά που είναι ενταγμένα στο Κοινωνικό Οικιακό Τιμολόγιο (ΚΟΤ), η ενιούχου ανέρχεται στα 60 ευρώ/MWh για το σύνολο της κατανάλωσης και απορροφάται 100% του αυξημένου κόστους.

Επιπλέον, για τους αγρότες, ανεξαρτήτως τιοχύους παροχής και επιπέδου τάσης, η ενιούχου αυξάνεται σε σχέση με τον προηγούμενο μήνα και ανέρχεται σε 25 ευρώ/MWh, για το σύνολο της μηνιαίας κατανάλωσης.



ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗ... ΦΟΡΟΔΙΑΦΥΓΗ

ΧΑΡΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ

Τη στιγμή που οι περιοσότεροι Έλληνες βάζουν όλο και πιο βαθιά το χέρι στην τοέπι και –εν μέσω ακρίβειας– προσπαθούν να είναι συνεπείς... στα ραντεβού τους με την Εφορία, υπάρχουν και κάποιοι που συνεχίζουν να φοροδιαφύγουν. Αποτέλεσμα; Οι απώλειες για το Δημόσιο να παραμένουν σε δυσθεώρητα ύψη.

Σύμφωνα με έκθεση της Κομισιόν, το Ελληνικό Δημόσιο «έχασε» το 2021 περί τα 3,2 δισ. ευρώ από τον ΦΠΑ. Χαρακτηριστικό είναι, μάλιστα, πως η Ελλάδα παρουσιάζει αυτή την «τρύπα» στα φορολογικά έσοδα, παρά την πανδημία του COVID-19 και το lockdown, στη διάρκεια του οποίου σημειώθηκε πολύ μεγάλη αύξηση των πλεκτρονικών συναλλαγών.

Σύμφωνα με έκθεση της Κομισιόν, με βάση τα στοιχεία συναλλαγών του 2021, η χώρα μας κατατάσσεται στην πρώτη τριάδα των κρατών με τις μεγαλύτερες απώλειες, με τη Ρουμανία να καταλαμβάνει την πρώτη θέση με ποσοστό 36,7% και τη Μάλτα τη δεύτερη με 25,7%.

Μάλιστα, τα περισσότερα κράτη-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης σημείωσαν

πρόσδο, αφού η ετήσια μελέτη δείχνει ότι έχασαν περίπου 61 δισ. ευρώ σε ΦΠΑ το 2021, έναντι 99 δισ. ευρώ το 2020. Η μείωση στην Ελλάδα, όμως, ήταν μόλις 5,7% καθώς, σε απόλυτα μεγέθη, οι απώλειες δυνητικών εσόδων ΦΠΑ μειώθηκαν σε 3,231 δισ. ευρώ, από 3,426 δισ. ευρώ το 2020.

Οι... αριθμοί της Έκθεσης

Τα περισσότερα κράτη-μέλη της Ε.Ε. οποιείσαν πρόσδο στην επιβολή της συμμόρφωσης με τον Φόρο Προστιθέμενης Αξίας (ΦΠΑ) το 2021, σύμφωνα με την έκθεση για το «κενό ΦΠΑ» 2023 που δημοσίευσε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Η ετήσια μελέτη δείχνει ότι τα κράτη-μέλη έχασαν περίπου 61 δισ. ευρώ σε ΦΠΑ το 2021, έναντι 99 δισ. ευρώ το 2020.

Το ποσό αυτό αντιπροσωπεύει έσοδα που κάνονται κυρίως λόγω απάτης, φοροδιαφυγής και φοροαποφυγής στον ΦΠΑ, μη δόλιων πτωχεύσεων, εσφαλμένων υπολογισμών και οικονομικής αφ-

ρεγγυότητας, μεταξύ άλλων παραγόντων. Η έκθεση για το 2023 δείχνει ότι, αν και ορισμένες απώλειες εσόδων είναι αδύνατο να αποφευχθούν, οι στοχευμένες πολιτικές απαντήσεις φαίνεται να έχουν κάνει τη διαφορά, ιδίως εκείνες που σχετίζονται με την ψηφιοποίηση των φορολογικών συστημάτων, την αναφορά των συναλλαγών σε πραγματικό χρόνο και την πλεκτρονική τιμολόγηση.

Ταυτόχρονα, προσωρινοί παράγοντες, όπως τα κυβερνητικά μέτρα στήριξης που εφαρμόστηκαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, τα οποία συχνά εξαρτώνται από την καταβολή φόρων, ενδέχεται επίσης να έχουν διαδραματίσει ρόλο στην προώθηση αυτής της θετικής αλλαγής.

Σε ονομαστικούς όρους, το συνολικό «κενό ΦΠΑ» της Ε.Ε. μειώθηκε κατά περίπου 38 δισεκατομμύρια ευρώ, από 99 δισεκατομμύρια ευρώ το 2020 σε 61 δισεκατομμύρια ευρώ το 2021, μια άνευ

προηγουμένου βελτίωση σε οχέον με τα προηγούμενα έτη. Ορισμένα κράτη-μέλη, όπως η Ιταλία (-10,7 ποσοστιαίς μονάδες) και η Πολωνία (-7,8 ποσοστιαίς μονάδες), κατέγραψαν ιδιαίτερα αξιοσημείωτες μειώσεις στα εθνικά τους στοιχεία για το κενό ΦΠΑ.

Τα μικρότερα χάσματα παρατηρήθηκαν στην Ολλανδία (-0,2%), τη Φινλανδία (0,4%), την Ισπανία (0,8%) και την Εσθονία (1,4%).

Οι ελεύθεροι επαγγελματίες

Το μεγαλύτερο πρόβλημα εντοπίζεται στους ελεύθερους επαγγελματίες. Σύμφωνα με το υπουργείο Οικονομικών, 221.000 επαγγελματίες εμφανίζονται είτε με μηδενικά εισόδημα είτε με ζημίες. Σύμφωνα με τα στοιχεία που παρέθεσε ο υπουργός Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών, Κωστής Χατζηδάκης, σε σύνολο 676.000 ΑΦΜ ελεύθερων επαγγελματιών, ποσοστό 32,7% δηλώνει μηδενικό εισόδημα, ένα επιπλέον ποσοστό 25,5% δηλώνει εισόδημα έως 5.000 ευρώ και υπάρχει και ένα ποσοστό 20% το οποίο δηλώνει εισόδημα πάνω από 10.900 ευρώ. Όπως ανέφερε ο Κωστής Χατζηδάκης, «δεν θα αυξήσουμε τους φορολογικούς συντελεστές για τους ελεύθερους επαγγελματίες», αλλά στα σχέδια του υπουργείου είναι αλλαγές στο σύστημα φορολόγησης τους με στόχο ένα «πιο δίκαιο σύστημα» που θα επιτρέψει την κατάργηση του τέλους επιτηδεύματος, δημιουργώντας παράλληλα δημοσιονομικό χώρο για τη μείωση της φορολογικής επιβάρυνσης συνολικά, σε βάθος χρόνου.

Τα... όπλα

Με βασικό όπλο τα myDATA, την πλεκτρονική τιμολόγηση, τους κλειδωμένους και προσυμπληρωμένους κωδικούς για τα έσοδα και τα έξοδα στις δηλώσεις φορολογίας εισοδήματος και ΦΠΑ, την επέκταση των POS σε όλη την αγορά και τη διασύνδεση των ταμειακών με τα POS, το οικονομικό επιτελείο στοχεύει στην αποκάλυψη των πραγματικών εισοδημάτων των επαγγελματιών και αυτοαπασχολούμενων. Ειδικότερα, μέχρι το τέλος του έτους αναμένεται να εκδοθεί η απόφαση για τους κλάδους που θα πρέπει να έχουν υποχρεωτικά POS και η οποία θα ορίζει ότι στις αρχές του 2024 θα πρέπει να διαθέτουν POS και να δέχονται πληρωμές με κάρτες τα ταξί, οι κινηματογράφοι, οι λαϊκές αγορές, τα περίπτερα, τα παντοπωλεία, οι ασφαλιστικές εταιρείες, οι χρηματιστηριακές εταιρείες, οι συναλλαγκοί χώροι.



221.000 επαγγελματίες εμφανίζονται είτε με μηδενικά εισόδημα είτε με ζημίες



ΤΟΥ ΑΝΔΡΕΑ ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΥ

ΤΟ ΕΣΡ ΤΟΥ ΚΟΥΤΡΟΜΑΝΟΥ ΕΒΑΛΕ ΛΟΥΚΕΤΟ ΣΕ 220 ΡΑΔΙΟΣΤΑΘΜΟΥΣ



ΕΘΝΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΡΑΔΙΟΤΗΛΕΟΡΑΣΗΣ
NATIONAL COUNCIL FOR RADIO AND TELEVISION



Oμεθοδευμένος, απολύτως αντιουνταγματικός και αδιανόπτος για μια πολιτισμένη χώρα διωγμός των Ραδιοφωνικών Σταθμών της Περιφέρειας δεν μπορεί να μείνει κάτω από το χαλί, με τα κόμματα να υποκρίνονται ότι τίποτα μεμπτό δεν έχει συμβεί. Όπως έχουμε ήδη αποκαλύψει, το ΕΣΡ, υπό τον Αθανάσιο Κουτρομάνο, έκλεισε 220 επιχειρήσεις και έστειλε στην ανεργία 1.000 εργαζόμενους χωρίς καμία πραγματική αιτία. Είναι ο μόνος κλάδος στη χώρα που για ένα πταίσμα, αντί για μια ανάλογη ποινή (π.χ. ένα πρόστιμο), επέβαλλαν το οριστικό κλείσιμο. Αν ένα ξενοδοχείο, ένα εστιατόριο, ένα γυμναστήριο κλείσει για λίγες εβδομάδες, αφαιρέται η άδειά του; Μόνο στους ραδιοφωνικούς σταθμούς εφαρμόστηκε αυτό το επαίσχυντο μέτρο.

Μάλιστα, αυτό συνέβαινε μόνο με τους ραδιοφωνικούς σταθμούς και όχι με τους τηλεοπτικούς, που μπο-

ρούσαν επί πολλούς μίνες να έχουν μαύρο αλλά όποτε ήθελαν επανέρχονταν. Όλοι οι σταθμοί που έκλεισαν, αν πάνε στο ΣτΕ, θα δικαιωθούν, αλλά αυτό θα γίνει μετά από 4-5 χρόνια και με αρκετά έξοδα, οπότε εγκαταλείπουν (θα δικαιωθούν διότι δεν εφαρμόζεται η συνταγματική αναλογικότητα που προστατεύει όλους τους πολίτες, δηλαδή η ποινή να είναι αντίστοιχη της πράξης).

Η σφαγή των 220 ραδιοφωνικών σταθμών έγινε επί κυβέρνησης ΝΔ, δηλαδή από το 2020 μέχρι και σήμερα. Κανένα κόμμα δεν πήρε χαμπάρι το όργιο παρανομίας του ΕΣΡ, αν και ΝΔ, ΣΥΡΙΖΑ και ΠΑΣΟΚ σίχαν ορίσει εκπροσώπους τους στο Δ.Σ.! Τι ακριβώς έκαναν αυτοί οι άνθρωποι; Πώς επέτρεψαν σε έναν πρόεδρο να οργανώνει την άδικη εξόντωση επιχειρήσεων; Γιατί δεν εξορθολόγισαν το σύστημα ελέγχου του χώρου;

Εφτασαν στο εξοργιστικό σημείο να κλείνουν έναν σταθμό αν άλλαζε, μέσα στον ίδιο τον νομό του, τον τόπο

που εξέπεμπε!

Δείτε και μερικά παραδείγματα αφαιρέσεων αδείας και λουκέτου ραδιοφωνικών επιχειρήσεων που μόνο οργή και απορίες μπορούν να επιφέρουν.

Λουκέτα για μικρές μετατοπίσεις

Το ΕΣΡ έκλεισε ραδιοφωνικούς σταθμούς επειδή αναγκάστηκαν να μετακινηθούν λίγο γιατί τους «τάπωνε» η ΕΡΤ (περιστατικό στη Μακεδονία) ή τους «τάπωνε» σταθμός άλλου νομού (περιστατικό στην Αιτωλοακαρνανία). Και στις δύο περιπτώσεις, οι ραδιοσταθμοί δεν ακούγονταν πουθενά, αν και απολύτως νόμιμοι με έξοδα, υπαλλήλους και διαφημιστικά προγράμματα. Μεταφέρθηκαν πιο δίπλα και τους έκλεισαν.

• Ημέρα FM 90,4 (Αχαΐα)

Έκλεισαν τον σταθμό μετά από... 29 χρόνια διαρκούς λειτουργίας και ενώ δεν είχε ποτέ ούτε μια παρατήρηση. Με πλήρη φάκελο και 5 εργαζόμενους που έχασαν την εργασία τους. Η αιτία ήταν ότι επί 3 εβδομά-

δες, εν μέσω καραντίνας (Μάρτιος του 2020), δεν... ειδοποίησε ότι δεν έβγαζε πρόγραμμα! Ο σταθμός απέδειξε ότι δεν υπήρχαν ανταλλακτικά, αφού η αγορά δεν λειτουργούσε, αλλά τιμωρήθηκε διότι δεν είχε ενημερώσει την επίμαχη περίοδο. Η ένσταση που υπέβαλλε δεν ουζητίζθηκε ποτέ σοβαρά, ενώ η έφεση καθόλου. Το έκλεισαν δυόμισι χρόνια μετά το... πταίσμα (Ιούλιος 2022).

• Ραδιοσταθμοί στα σύνορα

Το ΕΣΡ για ασήμαντους λόγους έχει κλείσει ραδιοφωνικούς σταθμούς ακόμα και στα σύνορα με την Τουρκία όπως το Ράδιο Ιωνία (Σάμος), Σάμος FM, Έβενος FM (Κυκλαδες), αλλά και στα σύνορα με άλλες χώρες, όπως Ράδιο Φλώρινα, 9,26 FM (Εβρος), Κοσμοράδιο FM (Ιωάννινα), Μακεδονικό Ραδιόφωνο (Νάουσα) κ.ά.

Κυβέρνηση και αντιπολίτευση δεν μπορεί να μην ασχοληθούν με το θέμα, τώρα μάλιστα που άλλαξε επιτέλους η Διοίκηση του ΕΣΡ.



Οι πρώτες
αναγνωρισμένες
ευρωπαϊκές
Νομικές σπουδές
στην Ελλάδα



ΣΠΟΥΔΑΣΕ ΝΟΜΙΚΗ

ΜΕΙΩΣΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΡΩΝ

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



U^SPC
Université Sorbonne
Paris Cité

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

www.idef.gr



ΕΙΝΑΙ Η ΑΠΟΧΗ ΨΗΦΟΥ (ΚΑΙ) ΖΗΤΗΜΑ BRANDING;

 ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΝΑ ΨΙΛΟΥΤΣΙΚΟΥ *

Στις τελευταίες –πολλές– εκλογικές αναμετρίσεις νικάει σταθερά η αποχή. Σε όλα τα επίπεδα• από τις βουλευτικές εκλογές μέχρι τις φοιτητικές, πιθανώς και τις μαθητικές. Φαινομενικά είναι ανορθολογικό, ανεύθυνο, ακόμη και ανέντιμο. Οι πολιτικοί αναλυτές έχουν τοποθετηθεί. Υπάρχει άλλη μια οπτική, αυτή της οικονομικής επιστήμης και δη του μάρκετινγκ. Η αποχή ψήφου εξηγείται (και από την απουσία ξεκάθαρων brands). Όπως ένας καταναλωτής δεν είναι διατεθειμένος να πληρώσει παραπάνω για μη διαφοροποιημένα προϊόντα, έτοι κι ένας ψηφοφόρος δεν είναι διατεθειμένος να αναλάβει το κόστος ευκαιρίας να επιλέξει μεταξύ μη διαφοροποιημένων κομμάτων ή υποψηφίων. Κι αυτή είναι απολύτως ορθολογική συμπεριφορά. Για να προλάβω πιθανές ενοτάσεις, η διαφοροποίηση είναι θέμα αντίληψης. Αν δεν γίνεται αντιληπτή από τον αποφαιούσαντα (πελάτη, πολίτη κτλ.), τότε δεν υπάρχει. Και διαλέγει το «φθινότερο» αφού «όλα είναι ίδια». Το «όλα είναι ίδια» δεν σημαίνει ότι δεν έχουν καμία αντικειμενική ή και εμφανή διαφορά μεταξύ τους. Σημαίνει ότι δεν υπάρχει διαφορά στο όφελος που προσδοκά αυτός που καλείται να επιλέξει.

Ta brands που οδηγούν σε αφοσίωση –δηλαδή επιλογή ξανά και ξανά– είναι brands που διαφοροποιούν το προσδοκώμενο όφελος.

To brand του ιδρυτή vs τα brands των στελεχών
Παραδοσιακά, τα κόμματα στήριζαν τα πράγματα διαφοροποιημένα brands τους σε συγκεκριμένες, απολύτως διαφοροποιημένες ιδεολογίες. Απολύτως ξεκάθαρες θέσεις και προτεραιότητες που συνεπάγονταν ξεκάθαρες πολιτικές επιλογές με συγκεκριμένες προσδοκώμενες συνέπειες για τους πολίτες (όχι ίδιες για όλους). Σε πολλές περιπτώσεις, το brand ενός κόμματος ήταν το προσωπικό brand του ιδρυτή του και αναμφισβίτητου πήγεται. Αυτή η ταύτιση οδηγούσε αρίστα σε μακροχρόνια συνέπεια στις προτάσεις και τις επιλογές του κόμματος.

Σε μια τέτοια συνθήκη, τα προσωπικά brands των στελεχών του ήταν απολύτως εναρμονισμένα με το brand του πήγεται και, αν διαφοροποιούνταν, οι διαφορές ήταν σε επουσιώδεις για την επιλογή λεπτομέρειες. Επιπλέον, δεν ήταν γνωστές στο σύνολο του εκλογικού οώματος, καθώς η προβολή σε εθνική εμβέλεια ήταν εξαιρετικά περιορισμένη και σχεδόν αποκλειστικό προνόμιο του

ιδρυτή ή του επικεφαλής και των στενών συνεργατών του. Οι όποιες αποκλίσεις του προσωπικού brand από το brand του κόμματος έμεναν σε τοπικό επίπεδο, δηλαδή δεν μπορούσαν να αλλιώσουν συνολικά το brand του κόμματος. Και οι πολίτες είχαν ξεκάθαρες επιλογές, με διαφοροποιημένα προσδοκώμενα οφέλη και επομένως κίνητρο να επιλέξουν εκείνην που με τα κριτήρια τους τούς ήταν η πιο επιφελής.

Τα τελευταία χρόνια έχουν συμβεί αλλαγές που οδήγησαν στην αλλοίωση των κομματικών brands. Τρεις είναι οι σημαντικότερες:

Δεν βρίσκονται στην περιοχή των κομμάτων οι ιδρυτές τους. Οι διάδοχοι δεν ενστερνίζονται απαραίτητα τις θεμελιώδεις αξίες τους κι επομένως συνιστά πρόκληση να παραμείνουν πιοτοί στο αρχικό brand. Υπάρχει πάντα και η ανθρώπινη ανάγκη να «ξεφύγουν από το σκιά».

Τα μέλη των κομμάτων έχουν περισσότερες δυνατότητες προβολής σε εθνική εμβέλεια, όπου προτάσσεται το προσωπικό brand έναντι του κομματικού. Όταν υπάρχουν αποκλίσεις σε επίπεδο αξιών ή οράματος, αλλοιώνεται το δεύτερο.

Υπήρξε μια προσπάθεια διεύρυνσης του κοινού στόχου από τα περιορισμένα

κόμματα σε επίπεδο στελεχών και προτάσεων. Η διεύρυνση έγινε με τρόπο που αλλοίωσε τα θεμελιώδη στοιχεία των brands και περιόρισε την αντιλαμβανόμενη μεταξύ τους διαφοροποίηση.

Τα δομικά στοιχεία του (κομματικού) brand

Είναι λάθος ν διεύρυνση; Είναι λάθος ν προβάλει ένα στέλεχος το προσωπικό του brand; Ασφαλώς όχι. Πρέπει, ωστόσο, να λαμβάνεται υπόψη μία κρίσιμη παράμετρος. Δεν επιφέρεται να αμφισβητηθούν τα θεμελιώδη στοιχεία του κομματικού brand. Ούτε από το ίδιο το κόμμα για να γίνει ελκυστικό σε περισσότερους, ούτε από το εκάστοτε στέλεχος για να διαφοροποιηθεί από τους εσωκομματικούς αντιπάλους. Όλα τα υπόλοιπα είναι ανοιχτά προς διαφοροποίηση, επικαιροποίηση, ανανέωση, ακόμα και αναθεώρηση. Όχι όμως τα δομικά στοιχεία που ζητούσιαν ένα brand. Εκτός κι αν ληφθεί συνειδητή απόφαση για rebranding. Εκεί η πρόκληση είναι μεγαλύτερη και παραμένει ζητούμενο η ύπαρξη διακριτών και αδιαπραγμάτευτων σταθερών.

Ποιοι ψηφίζουν, λοιπόν, σε μια συνθήκη όπως η σημερινή; Εκείνοι που συνδέουν τις διαφορετικές επιλογές τους με διαφορετικές προσδοκίες και εκείνοι που θεωρούν ότι αξίζει να αναλάβουν το κόστος ευκαιρίας. Εκ του αποτελέσματος, ο αριθμός τους βαίνει φθίνων. Είναι σημαντικό να διερευνηθεί το προφίλ τους.

* Η Μαρίνα Ψιλούτσικου διδάσκει στο Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών Μάρκετινγκ, Στρατηγική και Ερευνητική Μεθοδολογία. Τα τελευταία 15 χρόνια συνεργάζεται με επιχειρήσεις, οργανισμούς και κορυφαία παραγωγικά υπουργεία κι έχει συμμετάσχει σε επιπτυμονικές επιτροπές και συμβούλια. Το ερευνητικό της έργο περιλαμβάνει ανακοινώσεις σε διεθνή ακαδημαϊκά συνέδρια και δημοσιεύσεις σε διεθνή ακαδημαϊκά περιοδικά και συνλογικούς τόμους. Έχει τιμηθεί με δύο Best Paper Awards. Το 2019 δημιούργησε στο Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών το Πρόγραμμα Personal Branding (<https://diavou.aueb.gr/programs/1836-personal-branding-1000107>), το οποίο προσφέρεται τρεις φορές τον χρόνο.

Βρείτε στα social:

Facebook: <https://web.facebook.com/marina.psiloutsikou/>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/marina-psiloutsikou-66496090/>

Instagram: <https://www.instagram.com/mpsilout/>

YouTube: <https://www.youtube.com/@marinapsiloutsikou>



ΟΙ ΑΥΞΗΣΕΙΣ ΣΤΟΥΣ ΜΙΣΘΟΥΣ ΤΩΝ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ

ΧΑΡΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ

Aυξήσεις στις αποδοχές τους θα δουν – από την In Ιανουαρίου– οι δημόσιοι υπάλληλοι, έπειτα από 14 χρόνια με περικοπές και μιδενικές αυξήσεις. Εκείνοι που θα δουν τους μισθούς τους να αυξάνονται περισσότερο είναι όλοι όσοι έχουν παιδιά και κατέχουν θέση ευθύνης. Μάλιστα, σε κάποιες περιπτώσεις, οι αυξήσεις μπορεί να φτάνουν και τον ένα μισθό εποιών.

Ωστόσο, πέραν της αύξησης στον βασικό μισθό, όσοι δημόσιοι υπάλληλοι και λειτουργοί κατέχουν θέσεις ευθύνης θα λάβουν πρόσθιτες αυξήσεις αποδοχών, λόγω αυξήσεων κατά 30% των επιδομάτων ευθύνης. Επίσης, στους υπαλλήλους και τους λειτουργούς του Δημοσίου που βαρύνονται με ανήλικα ή ενήλικα εξαρτώμενα τέκνα θα χορηγηθούν πρόσθιτες αυξήσεις αποδοχών, από 20 έως 50 ευρώ τον μήνα, λόγω αυξήσεων στα επιδόματα οικογενειακής παροχής. Επιπλέον, αυξάνονται τα επιδόματα παραμεθορίου των έντολων και οι αποζημιώσεις για μετακινήσεις εκτός έδρας όλων των υπαλλήλων και λειτουργών του Δημοσίου, ενώ αναμορφώνται πλήρως το μισθολόγιο των μελών Διδακτικού και Ερευνητικού Προσωπικού των ΑΕΙ.

Οι αυξήσεις

Πιο αναλυτικά, οι αλλαγές στα μισθολόγια του Δημοσίου είναι οι εξής:

1. Αυξάνεται κατά 70 ευρώ μεικτά κάθε βασικός μισθός. Η αύξηση χορηγείται τόσο στους πολιτικούς δημοσίους υπαλλήλους που εντάσσονται στο ενιαίο μισθολόγιο (463.000) όσο και σε εκείνους που εντάσσονται στα ειδικά μισθολόγια (200.000).
2. Η μηνιαία οικογενειακή παροχή, την οποία λαμβάνει το 50,3% των δημοσίων υπαλλήλων και λειτουργών (334.000), αυξάνεται κατά 20 έως 50 ευρώ. Η παροχή αυτή ανέρχεται ούμερα σε 50 ευρώ για υπάλληλο με ένα τέκνο, 70 ευρώ για δύο τέκνα, 120 ευρώ για τρία τέκνα, 170 ευρώ για τέσσερα τέκνα και συν 70 ευρώ για κάθε επιπλέον τέκνο (μεικτά). Από το νέο έτος, αυξάνεται σε 70 ευρώ για ένα τέκνο, 120 ευρώ για δύο τέκνα, 170 ευρώ για τρία τέκνα, 220 ευρώ για τέσσερα τέκνα και συν 70 ευρώ για κάθε επιπλέον τέκνο. Συνεπώς, ένας υπαλλήλος με ένα τέκνο θα λάβει επιπλέον αύξηση 20 ευρώ και με δύο και άνω παιδιά επιπλέον 50 ευρώ κ.ο.κ.
3. Το επίδομα θέσης ευθύνης, το οποίο λαμβάνουν περίπου 65.000 δημόσιοι υπάλληλοι και λειτουργοί, αυ-

ξάνεται κατά 30%. Αφορά τμηματάρχες, υποδιευθυντές, διευθυντές, γενικούς διευθυντές, ενώ αντιστοίχως αφορά και τα επιδόματα θέσεως ευθύνης των έντολων των Ενόπλων Δυνάμεων και των Σωμάτων Ασφαλείας, των ιατρών του ΕΣΥ, των ερευνητών, των προϊσταμένων εκπαίδευσης κ.λπ. Έτοι, ένας τμηματάρχης θα λαμβάνει επιπλέον 87 ευρώ, ένας υποδιευθυντής 105 ευρώ, ένας διευθυντής 135 ευρώ και ένας γενικός διευθυντής 300 ευρώ περισσότερα τον μήνα.

4. Αυξάνεται κατά 15 ευρώ το επίδομα ιδιαιτέρων ουνθηκών εργασίας των στελεχών των Ενόπλων Δυνάμεων και των Σωμάτων Ασφαλείας που είναι έγγαμοι ή έχουν παιδιά. Πρόκειται για ειδικό επίδομα που το λαμβάνουν 112.000 δικαιούχοι.

Το εν λόγω επίδομα αναπροσαρμόζεται από 55 ευρώ σε 70 ευρώ για τους έγγαμους χωρίς τέκνα και από 115 ευρώ σε 130 ευρώ για τους έγγαμους με τέκνα.

5. Αυξάνεται κατά 30% το επίδομα παραμεθορίου. Το επίδομα, το οποίο χορηγείται σε 21.200 στελέχη των Ενό-

66

Σε κάποιες περιπτώσεις οι αυξήσεις μπορεί να φτάνουν και τον ένα μισθό εποιών

πλων Δυνάμεων, του Λιμενικού, της Ελληνικής Αστυνομίας και του Πυροσβεστικού Σώματος, αυξάνεται από τα 100 στα 130 ευρώ.

6. Χορηγούνται επιπλέον αυξήσεις μιούθων στα μέλη ΔΕΠ (Διδακτικό Ερευνητικό Προσωπικό) και θεοπίζεται ειδικό επίδομα βιβλιοθήκης, με τη συνολική μεσοοσταθμική αύξηση των αμοιβών τους να φθάνει το 10%. Συγκεκριμένα, αναπροσαρμόζεται, αναδρομικά από 07/10/2022, το μισθολόγιο των μελών ΔΕΠ (12.500 δικαιούχοι) σε ουμμόρφωση με τις σχετικές αποφάσεις του ΣτΕ. Η αύξηση αυτή είναι επιπλέον της αύξησης των 70 ευρώ και της οικογενειακής παροχής που θα λάβουν όλοι οι δημόσιοι υπάλληλοι και αναλύθηκε παραπάνω.

7. Αυξάνεται η χιλιομετρική αποζημίωση των υπαλλήλων από τα 0,15 ευρώ στα 0,20 ευρώ (κατά 33%) για μετακινήσεις που αφορούν υπηρεσιακές ανάγκες. Επιπλέον, αναπροσαρμόζονται οι δαπάνες διανυκτέρευσης στο εσωτερικό από 25% έως 33%, καθώς και στο εξωτερικό κατά 10%. Αφορά το σύνολο των φυσικών προσώπων που μετακινούνται με εντολή Δημοσίου για υπηρεσιακές ανάγκες. Με τις παραπάνω αυξήσεις που θα εφαρμοστούν από 1/1/2024 προκύπτει μεσοοσταθμική αύξηση 6,5% στα μισθολόγια των δημόσιων υπαλλήλων.

Νέα ανώτατα όρια αποδοχών

Αναπροσαρμογές θα υπάρξουν και στα ποσά των ανωτάτων ορίων αποδοχών και προσθέτων απολαβών. Ειδικότερα:

1. Το ύψος του (γενικού) ανώτατου ορίου αποδοχών που αντιστοιχεί στις αποδοχές γενικού γραμματέα υπουργείου διαμορφώνεται σε 5.121 ευρώ.
2. Το ύψος του ανώτατου ορίου αποδοχών των δικαστικών λειτουργών και του κύριου προσωπικού του ΝΣΚ διαμορφώνεται σε 8.426,56 ευρώ.
3. Το ύψος του ανώτατου ορίου αποδοχών των ιατρών του ΕΣΥ διαμορφώνεται σε 6.454 ευρώ.
4. Το ύψος του ανώτατου ορίου αποδοχών των στελεχών των Ενόπλων Δυνάμεων και των Σωμάτων Ασφαλείας διαμορφώνεται σε 5.615 ευρώ.
5. Το ύψος του ανώτατου ορίου αποδοχών των μελών ΔΕΠ των ΑΕΙ διαμορφώνεται σε 5.269,88 ευρώ. Υπογραμμίζεται ότι ειδικά για τα μέλη ΔΕΠ των ΑΕΙ από 7/10/2022 και έως 31/12/2023 το ανώτατο όριο διαμορφώνεται στο ποσό των 5.156,13 ευρώ.



M' ENA ΚΛΙΚ...

Mε αφορμή ένα εκπαιδευτικό σεμινάριο, βρέθηκα με στο Ελοίνικι με τη φωτογραφική μου μπχανί ανά χείρας. Βλέποντας αυτή την εικόνα, πάτησα το κουμπί χωρίς δεύτερη σκέψη!!! Αναμφίβολα, ο νεφελώδης ουρανός με το ελληνοπρεπές οικοδόμημα, σε συνδυασμό με τον ζεστό και πλάγιο απογευματινό φωτισμό, μου θύμισαν Ελλάδα και ήταν αναμενόμενο να γοντευτώ. Όταν, δε, πρόσεξα και τις δύο φιγούρες των ανθρώπων κόντρα στο φως, που έμοιαζαν σαν να εμφυγώνουν κατά κάποιον τρόπο τα δύο αγάλματα στην οροφή του κτηρίου, σκέφτηκα αστραπιαία πως δεν θα μπορούσαν να λείπουν απ' το κάδρο.

Το ζητούμενο φυσικά μετά τη λήψη της φωτογραφίας είναι το κατά πόσον αυτή θα συνεχίσει να σε προ(σ)καλεί να τη βλέπεις ξανά και ξανά, νιώθοντας τα ίδια αρχικά συναισθήματα, καθώς και να αισθάνεσαι την ανάγκη να τη μοιραστείς με όσον το δυνατόν περισσότερους θεατές...

Δεν είναι τυχαίο, λοιπόν, που η πρώτη της συμμετοχή σε δημόσια θέα ήταν όταν την περιέλαβα σε μια ατομική μου έκθεση στην Ε.Φ.Ε. (Ελληνική Φωτογραφική Έταιρεία) με τίτλο «Αιφνίδια Περάσματα». Έκτοτε, εμφανίστηκε σε πάμπολλες ομαδικές εκθέσεις, ενώ πρόσφατα βγήκε μέσα στις 30 καλύτερες φωτογραφίες που εικονοποιούν την έννοια του αριθμού «ΔΥΟ» σε διαγωνισμό του βιβλιοπωλείου «Ιανός».

Oκτώβης Κίμων Αξαόπουλος είναι φωτογράφος και δάσκαλος της φωτογραφίας με καταγωγή από τη Νάξο. Μετά από καλλιτεχνικές και παιδαγωγικές σπουδές, εστίασε στη φωτογραφική εκπαίδευση, την οποία υπηρετεί μέχρι σήμερα. Έχει διδάξει στην Τριτοβάθμια και Δευτεροβάθμια εκπαίδευση, σε αρκετά IEK, KEK, Κέντρα Ελευθέρων Σπουδών, καθώς και σε ευαί-

σθητές κοινωνικές ομάδες (πρώπων χρήστες, φυλακισμένους κ.ά.), ενώ έχει δώσει πλήθος διαλέξεων σε διάφορες λέσχες φωτογραφίας. Έχει ιδρύσει την Ελεύθερη Σπουδή Φωτογραφίας του Πειραιϊκού Συνδέσμου και είναι ο εμφυγωτής της ομάδας των Φωτοερευνητών. Μετά από ένα πλούσιο καλλιτεχνικό και εκπαιδευτικό έργο, με πολλές ατομικές και ομαδικές εκθέσεις στην Ελλάδα και

το εξωτερικό, συμμετοχές και διακρίσεις σε φωτογραφικούς διαγωνισμούς και συνέδρια, συγγραφή διδακτικού εγχειριδίου και δημοσίευση άρθρων σε φωτογραφικά περιοδικά, συνεχίζει να θεραπεύει την εικόνα και τη διδασκαλία της, φωτογραφίζοντας αεί διδασκόμενος ενώ δεν πάνει να διερευνά τις δυνατότητες του φωτογραφικού μέσου καθώς και τη διαδραστικότητά του με τις άλλες τέχνες

και τη σύγχρονη τεχνολογία χωρίς φόβο και προκαταλήψεις.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

e-mail: kimon@otenet.gr

mob. 6932305880

<https://www.instagram.com/kimon5880/>

<https://www.facebook.com/kimon.photopsychophilosoph/>



«ΤΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΤΗΣ ΜΑΚΡΙΝΗΣ ΓΗΣ»

⌚ ΑΠΟ ΤΟΝ ΒΑΣΙΛΗ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ

OΣεν-Νο-Ρίκιου, ποιπτής και δάσκαλος του ζεν, ερμηνεύει την παράδοση της τελετής του τοαγιού, που αυτός συντηματοποίησε στη φεουδαρχική Ιαπωνία του 16ου αιώνα με τον δικό του, χαρακτηριστικό τρόπο: «Δεν είναι αυτός ο δρόμος», λέει στον γιο του, Σόναν, που προσπαθεί να προετοιμάσει το μονοπάτι του κάπου που οδηγεί στην αίθουσα του τοαγιού. Βγαίνει στο σκουπιδιό μονοπάτι, τραντάζει ένα δέντρο και σκορπάει γύρω του χρυσαφιά και πορφυρά φύλλα, που πέφτουν ανάκατα στο έδαφος. Ο Ρίκιου δημιουργεί ένα έργο τέχνης, όπου η καθαρότητα έρχεται σε σύνθεση με το ωραίο και φυσικό.

Η έννοια της παράδοσης περιγράφεται συνήθως στις κλειστές κοινωνίες σαν ένας κιοσός: «Οσο πιο μεγάλο το σπίριγμα, ένα δέντρο, ένας τοίχος, τόσο πιο πολύ αυτός αναπτύσσεται. Στις α-

νοικτές κοινωνίες, η παράδοση είναι σαν ένα μεγάλο ποτάμι που δέχεται το νερό από εκατοντάδες πηγές, χιλιάδες ρυάκια, και στο τέλος αγκαλιάζει έναν τεράστιο ωκεανό.

Μια συλλογική συνείδηση που αναπτύσσεται και ρέει έχει ως τελικό απόδεκτη μια μεγαλύτερη αποστολή: Να ενεργοποιεί τη δημιουργικότητα και τη φαντασία των ανθρώπων, ισχυροποιώντας νέους δεσμούς μεταξύ τους.

Σε εποχή σαν και τη δική μας, όπου η τάση είναι να γεννηθεί ένας νέος παγκόσμιος πολιτισμός μέσω της τεχνολογίας με κοινή αποδοχή πολυπολιτισμικών στοιχείων, όλες οι παραδόσεις αυτές, που ζουν ακόμη στους θρύλους, είναι πολύτιμες.

Στα «Τραγούδια της Μακρινής Γης», ο Άρθουρ Κλαρκ διηγείται μια οπονδυλωτή ιστορία όπου δεν υπάρχει η Γη ούτε καν ως αναφορά. Αυτό που εξετάζεται είναι οι βαθύτερες εσούχες του σύμπαντος μέσα από ανθρώπινες σχέσεις και συναισθήματα.

Μια παρόμοια εκδοχή είχε επιλέξει ήδη η Πίνα Μπάους. Δημιουργός μαγείας μέσω του ανθρώπινου σώματος, εκπρόσωπος μιας γενιάς που οι ιστορικές συνθήκες την απέκοψαν από το σπίριγμα του παρελθόντος, στην Όπερα του Βούπερταλ ασχολείται με τον άνθρωπο που, μπουσουλώντας και γυρλίζοντας, ξαναμαθαίνει να στέκεται στα πόδια του. Χρησιμοποιώντας για οκελετό τη ροή της θεϊκής μουσι-

κής συνθετών όπως ο Μπάρτοκ και ο Γκλουκ, ερμηνεύει διαισθητικά μια περίοδο ριζοσπαστικών αλλαγών, όπου όλα δημιουργούνται εξαρχής. Στην ίδια ανατίθεται ο ρόλος του διερμηνέα του τυφλού στο «Και το Πλοίο Φεύγει» από τον Φελίνι, σε μια συμβολική κίνηση αναγνώρισης της προσφοράς της. Ο Φελίνι, ο Κουροοάβα και ο Πέκιντα αντλούν από την παράδοση αυτό που τους εξέφραζε, μιλώντας σαν μεγάλοι σαμάνοι για μια περίοδο που τελείωσε και μια άλλη που ερχόταν. Παρ' όλα αυτά, για τις εποχές που έρχονται, καλύτερα μιλάει ο ποιητής που γίνεται οραματιστής με μια μακρά, απέραντη και λογικευμένη απορρύθμιση όλων των αισθήσεων στο «Μεθυσμένο Καράβι» του: «Ταξιδιώτης αιώνιος των γαλάζιων ακινητών/ νοσταλγώ την Ευρώπη με τα παλιά παραπέτα/ είδα αστρικά αρχιπέλαγα! Νησιά!/ που οι παράφοροι ουρανοί τους ανοίγουν στον Αρμενιστή...». (Αρθούρος Ρεμπά, «Πρόσωπα», εκδόσεις Πλέθρον, μετάφραση Γιώργος Σπανός).



Παράδοση είναι οι ανθρώπινες σχέσεις και τα συναισθήματα, τα οράματα των ποιητών και το παιχνίδι των αισθήσεων.

Alzheimer: Προγνωστικός δείκτης οι διαταραχές της βάδισης, σύμφωνα με νέα μελέτη

 ΑΡΗΣ ΖΕΥΓΑΣ

Oι δυσκολίες στο περπάτημα αποτελούν μία από τις πρώιμες ενδείξεις της νόσου Alzheimer, όπως υποστηρίζει μία νέα μελέτη που δημοσιεύτηκε πριν από λίγες ημέρες στο περιοδικό «Current Biology». Συγκεκριμένα, ο δυσκολία στην αλλαγή της κατεύθυνσης κατά το περπάτημα έχει προγνωστική ισχύ για την εμφάνιση της νόσου, σύμφωνα με τους συγγραφείς της μελέτης από το University College London, όπως σημειώνει ο ειδικός παθολόγος, κ. Αντώνιος Δημητρακόπουλος.

Τα δεδομένα της μελέτης

Οι επιστήμονες της μελέτης εξέτασαν 3 διαφορετικές ομάδες εθελοντών και συγκεκριμένα 31 υγείες εθελοντές, 36 υγείες πλικιωμένους και 43 ασθενείς με ήπια έκπτωση των γνωστικών λειτουργιών. Στην τελευταία ομάδα έγιναν επίσης και αναλύσεις του εγκεφαλοντιαίου υγρού (ENY) από τις οποίες προσδιορίστηκε ότι 11 είχαν χαρακτηριστικές βλάβες που συνδέονται με τη νόσο Alzheimer.

Κάθε εθελοντής φέρεσε ειδικά γυαλιά εικονικής πραγματικότητας και ακολούθως του ζητήθηκε να ακολουθήσει ένα μονοπάτι. Αρχικά υπήρχαν κώνοι οι οποίοι καθοδηγούσαν τους εθελοντές στο μονοπάτι αυτό, ωστόσο στην επιστροφή ο εθελοντής έπρεπε να θυμηθεί το μονοπάτι και να επιστρέψει χωρίς κώνους.

Όπως διαπίστωσαν οι επιστήμονες, οι εθελοντές με ήπια έκπτωση των γνωστικών λειτουργιών και βιοδεί-

“ Η έγκαιρη διάγνωση της νόσου Alzheimer έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς σήμερα δεν υπάρχει οριστική θεραπεία

κτες της νόσου Alzheimer δεν μπορούσαν να ακολουθήσουν εύκολα το μονοπάτι και συχνά έχαναν τον προσανατολισμό τους, κάτι που ωστόσο δεν παρατηρήθηκε στους πλικιωμένους με ήπια έκπτωση που δεν είχαν τους παραπάνω βιοδείτες.

Ως αποτέλεσμα, η επιστημονική ομάδα συμπέρανε ότι οι δυσκολίες της βάδισης αποτελούν σύμπτωμα που συνδέεται ειδικά με τη νόσο Alzheimer και όχι με την ήπια έκπτωση των γνωστικών λειτουργιών.

«Οι παρατηρήσεις μας προσφέρουν μία νέα προσέγγιση για τη διάγνωση της νόσου Alzheimer η οποία σχετίζεται με τη βάδισμα. Προφανώς, τα αποτέλεσμα της μελέτης μας θα πρέπει να επιβεβαιωθούν από νέες, μεγαλύτερες έρευνες», αναφέρουν οι συγγραφείς.

Γιατί επηρεάζεται η βάδιση στους ασθενείς με νόσο Alzheimer;

Αναφορικά με τους λόγους που μπορεί να εξηγήσουν γιατί η βάδιση επηρεάζεται στη νόσο Alzheimer, η επιστημονική ομάδα της μελέτης υποστήριξε ότι η νόσος μπορεί συχνά να προκαλέσει αλλαγές στον ιππόκαμπο. Η δομή αυτή του εγκεφάλου ρυθμίζει αρκετές λειτουρ-



γίες, μεταξύ των οποίων και η βάδιση. Καταλήγοντας, η ομάδα υποστήριξε ότι κάθε προσέγγιση που μας επιτρέπει να διαγνώσουμε εγκαίρως τη νόσο Alzheimer έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς σήμερα δεν υπάρχει οριστική θεραπεία για τη νόσο, επομένως όσο πιο νωρίς διαγνωστεί ένας ασθενής, τόσο νωρίτερα μπορούμε να χορηγήσουμε φάρμακα που ανακόπτουν την πορεία της νόσου.



29 Οκτωβρίου: Παγκόσμια Ημέρα Ψωρίασης

Πρόσθαση για όλους» είναι το φετινό μήνυμα της Παγκόσμιας Ημέρας Ψωρίαση σύμφωνα με το Σωματείο Υποστήριξης Ψωριασικών Ασθενών «ΚΑΛΥΨΩ». Ο πρωταρχικός στόχος της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας (29 Οκτωβρίου) είναι να διασφαλιστεί ότι όσοι πάσχουν από τη νόσο έχουν οικονομικά προσιτή πρόσθαση στη σωστή θεραπεία την κατάλληλη στιγμή.

Η ψωριασική νόσος είναι μία επώδυνη, σοβαρή, μη μεταδοτική ασθένεια που επηρεάζει πολλαπλά σημεία του σώματος και εκδηλώνεται κυρίως στο δέρμα και τις αρθρώσεις και προκαλείται από δυσλειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Συσχετίζεται επίσης συχνά με συνοδά νοσήματα, τα πιο κοινά είναι η παχυσαρκία, η υπέρταση, η δυσλιπιδαιμία, ο διαβήτης, οι καρδιαγγειακές παθήσεις και η φλεγμονώδης νόσος του εντέρου. Για παράδειγμα, τα άτομα με σοβαρή ψωρίαση αντιμετωπίζουν 46% υψηλότερο κίνδυνο να αναπτύξουν διαβήτη τύπου 2 και 58% πιθανότερο να έχουν μείζον καρδιακό επεισόδιο.

Παστόσο, η πρόσθαση στην περίθαλψη παραμένει κατακερματισμένη και δύσκολη. Τα εμόρια περιλαμβάνουν τη δυσκολία πρόσθασης στην περίθαλψη σε πρωτοβάθμιο επίπεδο, το υψηλό κόστος των θεραπειών και την έλλειψη συντονισμού στα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης για τη διαχείριση των συννοσ-

ροτήτων μη μεταδοτικών ασθενειών. Μέχρι σήμερα, οι περισσότεροι άνθρωποι που ζουν με ψωριασική νόσο παγκόσμιως εξακολουθούν να διαχειρίζονται τη νόσο τους κυρίως μέσω δαπανών από την τσέπη τους. Μελέτες έχουν δείξει ότι η ψωριασική νόσος αντιπροσωπεύει μια τεράστια κοινωνικοοικονομική επιβάρυνση τόσο για τα άτομα που ζουν με τη νόσο, όσο και για το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης. Το κόστος της ψωριασικής νόσου στις Ηνωμένες Πολιτείες πριν μερικά χρόνια σε 11,5 δισεκατομμύρια δολάρια, με το κόστος από την τσέπη του ασθενούς να αντιπροσωπεύει το 55% του συνολικού άμεσου κόστους της νόσου.

«Τα συστήματα υγείας πρέπει να αγκαλιάσουν καινοτομίες στη διάγνωση, τη θεραπεία και τη διαχείριση των μη μεταδοτικών νόσων όπως η ψωριασική νόσος, που απαιτούν μακροχρόνια φροντίδα, πρόσθαση και συμμόρφωση στη θεραπεία, ψυχοκοινωνική υποστήριξη και συντονισμό από παρόχους φροντίδας σε όλους τους κλάδους. Η εκπλήρωση παγκόσμιων δεσμεύσεων για την επίτευξη καθολικής υγειονομικής κάλυψης θα θετίσει ουσιαστικά την παγκόσμια υγεία και ιδιαίτερα τη ζωή των ανθρώπων που ζουν με χρόνιες παθήσεις όπως η ψωριασική νόσος», τόνισε ο κ. Κώστας Λούμος, Πρόεδρος του Σωματείου «ΚΑΛΥΨΩ».

“ Η ψωριασική νόσος είναι μία επώδυνη, σοβαρή, μη μεταδοτική ασθένεια που επηρεάζει πολλαπλά σημεία του σώματος

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ: ΜΙΑ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΖΩΗΣ ΠΟΥ ΟΔΗΓΕΙ ΣΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ

 ΜΑΡΙΑ ΠΡΟΚΟΠΙΟΥ - MSC ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ / MSC
MEDIA PSYCHOLOGY

«Η ευγνωμοσύνη μετατρέπει όσα έχουμε σε αρκετά», αναφέρει ένα ριπτό του Αισώπου για το συναίσθημα που έχει τη δυνατότητα να μας οδηγήσει στην προσωπική μας ευτυχία.

Η ευγνωμοσύνη είναι ένα από τα δέκα θετικά συναίσθημα (Fredrickson, 2009) που έχει τη δυνατότητα να διαμορφώσει μια ολόκληρη φιλοσοφία για τη ζωή.

Η ευγνωμοσύνη είναι η δυνατότητα που έχει και ταυτόχρονα καλλιεργεί κάποιος, ώστε να παρατηρεί το περιβάλλον του – τους ανθρώπους του, τον χώρο που ζει, ψήγματα ομορφιάς γύρω του – και να τιώθει εκτίμον γι' αυτό.

Ειδικότερα, η ευγνωμοσύνη αφορά στην εκτίμηση που τρέφει ένα άτομο προς άλλους ανθρώπους, στην εκτίμηση που τρέφει για τα πράγματα που του ανήκουν, στην εστίαση στο παρόν και σε όσα όμορφα συμβαίνουν και στην κατανόηση πως, επειδή η ζωή διαθέτει ημερομηνία λήξης, το άτομο αναζητά συνειδητά στιγμές ευγνωμοσύνης για να γεμίζει με ευτυχία το παρόν του (Wood, et al., 2010).

Η ευγνωμοσύνη βελτιώνει προσωπικότητα, υγεία, ανθεκτικότητα και σχέσεις

Σε πρόσφατες έρευνες αποδείχτηκε ότι το συναίσθημα της ευγνωμοσύνης μπορεί να διαφοροποιήσει τη συναίσθηματική κατάσταση του άτομου και να του προσδώσει κάποια χαρακτηριστικά τα οποία ενδέχεται να μονιμοποιηθούν.

Έτοιμον, όσοι βίωναν καθημερινά το συναίσθημα της ευγνωμοσύνης ένιωθαν λιγότερο θυμωμένοι και εχθρικοί, ένιωθαν λιγότερο θλιψμένοι και καταθλιπτικοί, βίωναν ακόμα περισσότερα θετικά συναίσθη-

ματα όπως δέος, αγάπη και ικανοποίηση, ενώ αποδείχθηκε πως σταδιακά ήταν πιο ανοιχτοί σε νέες ιδέες και αξίες που είχαν ενιοχυμένο ανθρωπιστικό χαρακτήρα.

Η ευγνωμοσύνη κατέστησε σε κάποιες περιπτώσεις τα άτομα περισσότερο αλτρουιστικά, με αποτέλεσμα να τα οδηγήσει να αναζητούν ευγενείς οικοπούς για να ασχολούνται (Wood et al., 2009).

Συν τοις άλλοις, η ευγνωμοσύνη αποδείκνυεται πως είναι «κλειδί» για τη μετατραπηματική ανάπτυξη, τουτέστιν λειτουργεί ως αρωγός στην ψυχοούνθεση του άτομου προκειμένου να ξεπεράσει αντιδρότητες και δύσκολες καταστάσεις της ζωής, μαθαίνοντας και ανακάμπτοντας από το πάνω (Kashdan et al., 2006). Στη μεγάλη έρευνα που πραγματοποίουν οι Peterson και Seligman (2003), αμέσως μετά τις τρομοκρατικές επιθέσεις της 11ης Σεπτεμβρίου στις ΗΠΑ, αποδείχθηκε πως όσοι άνθρωποι βίωναν το συναίσθημα της ευγνωμοσύνης είτε πριν από τις επιθέσεις είτε μετά, κατόρθωσαν να ανακάμψουν πολύ πιο γρήγορα από το τραυματικό γεγονός που επηρέασε τον κόσμο σε παγκόσμιο επίπεδο.

Μία ακόμα καίρια πτυχή της καθημερινότητας που επηρεάζεται από την ευγνωμοσύνη είναι οι σχέσεις, φιλικές, ερωτικές, συναδελφικές και οικογενειακές. Η ευγνωμοσύνη, λοιπόν, ενισχύει τη θέληση του άτομου να ζητά συγγνώμη όταν κάνει λάθος, να επιθυμεί τη συχνή επικοινωνία με τα άτομα που αγαπά, να βοηθά, να μπν κατακρίνει και να διαμορφώνει ένα όμορφο και ασφαλές περιβάλλον για τα άτομα γύρω του (DeShea, 2003).

Έρευνες έχουν αποδείξει ότι η ευγνωμοσύνη επηρεάζει θετικά και τη οωματική μας υγεία μειώνοντας το άγχος και το καθημερινό στρες (Krause, 2006), βελτιώνοντας την ποιότητα του ύπνου (Emmons &

McCullough, 2004) και μειώνοντας σημαντικά τις αρνητικές σκέψεις και τα γνωστικά οφάλματα των ατόμων που δίλωσαν ότι όσο βίωναν ευγνωμοσύνη, το μιαλό τους ήταν πιο ήρεμο (Nelson & Harvey, 2003).

Η ευγνωμοσύνη έχει τη μοναδική ικανότητα να δείχνει στο άτομο τα θετικά στοιχεία που υπάρχουν στο παρόν του. Όταν είσαι ευγνώμων ζεις στο παρόν σου, δεν αγκιστρώνεσαι στο παρελθόν που δεν αλλάζει και δεν φοβάσαι για το μέλλον που δεν γνωρίζεις πώς θα είναι.

Πώς να ενισχύσεις την ευγνωμοσύνη σου

Υπάρχουν ουγκεκριμένες παρεμβάσεις που ενισχύουν το συναίσθημα της ευγνωμοσύνης, όπως έχουν αποδείξει πολλές έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί τα τελευταία χρόνια.

Η πιο διάσημη από αυτές είναι η δημιουργία μιας λίστας τριών ή πέντε πραγμάτων για τα οποία νιώθει το άτομο ευγνωμοσύνη καθημερινά, για 1 ή 2 εβδομάδες. Εναλλακτικά, μπορεί κάποιος να καταγράφει τρία ή πέντε πράγματα για τα οποία ένιωσε ευγνωμοσύνη σε εβδομαδιαία βάση για 1 ή 2 μήνες. Αυτά μπορεί να είναι το άρωμα του πρώτου καφέ της ημέρας, μία έξοδος με φίλους, στιγμές με τον σύντροφο, ή η ύπαρξη ενός παιδιού, μια καλή τατιά ή μια βόλτα στη φύση, λόγου χάρη.

Ακόμα μία παρέμβαση ευγνωμοσύνης είναι η καταγραφή καταστάσεων ή πραγμάτων για τα οποία νιώθει κανείς ευγνώμων, όμως όχι σε καθημερινή βάση, αλλά σε ουγκεκριμένες περιόδους. Λόγου χάρη, πράγματα για τα οποία ένιωσε κάποιος ευγνωμοσύνη κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού που πέρασε.

Μία τρίτη κατηγορία παρεμβάσεων είναι οι

συμπεριφορικές εκφράσεις ευγνωμοσύνης που έχουν να κάνουν με τη σύνταξη μιας επιτολής ευγνωμοσύνης η οποία απευθύνεται σε ένα άτομο που επιθυμεί κάποιος να ευχαριστήσει (μάλιστα αν το άτομο παραδώσει την επιτολή στον ενδιαφερόμενο, το συναίσθημα ενιοχύεται ακόμα περισσότερο), ή μια επίσκεψη ευγνωμοσύνης πάλι σε κάποιον για τον οποίο νιώθει το άτομο ευγνωμοσύνη και θέλει να την εκφράσει από κοντά.

Όπως αποδεικνύεται από τις έρευνες, οι παρεμβάσεις ευγνωμοσύνης όχι μόνο ενισχύουν το εν λόγω συναίσθημα αλλά συμπαρασύρουν και τα υπόλοιπα θετικά συναίσθηματα, με αποτέλεσμα να αυξάνουν το επίπεδο και την αισθητή ευημερία του ατόμου.

Ειδικότερα, οι λίστες ευγνωμοσύνης ενισχύουν συνολικά τα θετικά συναίσθηματα, μειώνοντας ταυτόχρονα τα αρνητικά συναίσθηματα, ενώ παράλληλα αυξάνουν την αισθητή ικανοποίηση από τη ζωή σε καθημερινή βάση (Wood et al., 2010).

Τoutέστιν, η ευγνωμοσύνη είναι ένας σίγουρος δρόμος που οδηγεί στην προσωπική ευτυχία και μπορεί να καλλιεργηθεί. Μπορεί οποιοδήποτε να ξεκινήσει άμεσα και να διαμορφώνει τη δική του λίστα ευγνωμοσύνης, γράφοντας κάθε βράδυ προτύπου κοιμηθεί τρία πράγματα για τα οποία ένιωσε ευγνώμων μέσα στην ημέρα. Κάπως έτοι αρχίζει ο vous και αλλάζει νοοτροπία, εστιάζοντας στα θετικά συστατικά του παρόντος. Κάπως έτοι μπορεί κανές να ανακαλύψει έναν μικρό δρόμο προς την ευτυχία του. Έναν δρόμο που αναφιοβίζεται ανοίγει κι άλλους, πολλούς δρόμους, με προορισμό την ευδαιμονία.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- DeShea, L. (2003). A scenario-based scale of willingness to forgive. *Individual Differences Research*, 1(3).
- Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. *Positive psychology in practice*, 46, 481.
- Fredrickson, B. (2009). Positivity: Top-notch research reveals the 3-to-1 ratio that will change your life. *Harmony*.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour research and therapy*, 44(2), 177-199.
- Krause, N. (2006). Gratitude toward God, stress, and health in late life. *Research on Aging*, 28(2), 163-183.
- Nelson, J., & Harvey, A. G. (2003). An exploration of pre-sleep cognitive activity in insomnia: Imagery and verbal thought. *British Journal of Clinical Psychology*, 42(3), 271-288.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2003). Character strengths before and after September 11. *Psychological Science*, 14(4), 381-384.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual differences*, 46(4), 443-447.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review*, 30(7), 890-905.



ΕΛΑ ΜΑΖΙ ΜΑΣ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΓΡΑΜΜΗ

**Δέξου την πρόκληση
Κάνε μια δωρεά σήμερα**

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

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

Μόνο μαζί μπορούμε να παραμείνουμε στην πρώτη γραμμή.

Σε ευχαριστούμε



**msf.gr/dorea
210 5 200 500**



Καρκίνος του μαστού Πώς βοηθάει η ψυχοεκπαίδευση

ΑΡΗΣ ΖΕΥΓΑΣ

Hδιάγνωση του καρκίνου του μαστού αλλάζει τη ζωή κάθε γυναίκας που έρχεται αντιμέτωπη με τη νόσο, ενώ συχνά αρχίζει να εκδηλώνει σταδιακά αρνητικά συναισθήματα. Έρευνες έχουν δείξει πως το 50% των γυναικών που χρειάστηκε να υποβληθούν σε πλήρη μαστεκτομή παρουσίασαν κατάθλιψη και διαταραχές που αφορούσαν την εικόνα του σώματος. Σύμερα, εκτός του ότι η εξέλιξη της ιατρικής, τόσο μέσω της πρόληψης όσο και των νέων θεραπειών, συμβάλλει ακόμη και στην πλήρη ίαση της νόσου, η ψυχολογική υποστήριξη βοηθά τη γυναίκα να «θεραπευθεί» και ψυχικά.

«Η χειρουργική επέμβαση, η χημειοθεραπεία και η ακτινοθεραπεία –ενώ είναι βασικά μέρη της θεραπείας– μπορούν να επιρεάσουν τη σωματική και ψυχική υγεία των ασθενών, είτε αμέσως μετά τη θεραπεία είτε μόνης ή χρόνια αργότερα», επισημαίνει η κ. Άννα Χατζηδημητρίου, BA, MSc Ψυχολόγος Υγείας, Ειδικευμένη στην Ψυχο-ογκολογία και στον Χρόνιο Πόνο, St Thomas & Guy's Hospital, UK, και προσθέτει πως «οι συνεχείς μεταβολές στην υγεία της ασθενούς και οι σωματικές προκλήσεις με τις οποίες βρίσκεται αντιμέτωπη είναι αδύνατο να μην επηρεάσουν και τον ψυχισμό της».

Καρκίνος του μαστού και επίδραση στα συναισθήματα

• Ανησυχία, ανασφάλεια, άγχος, φόβος

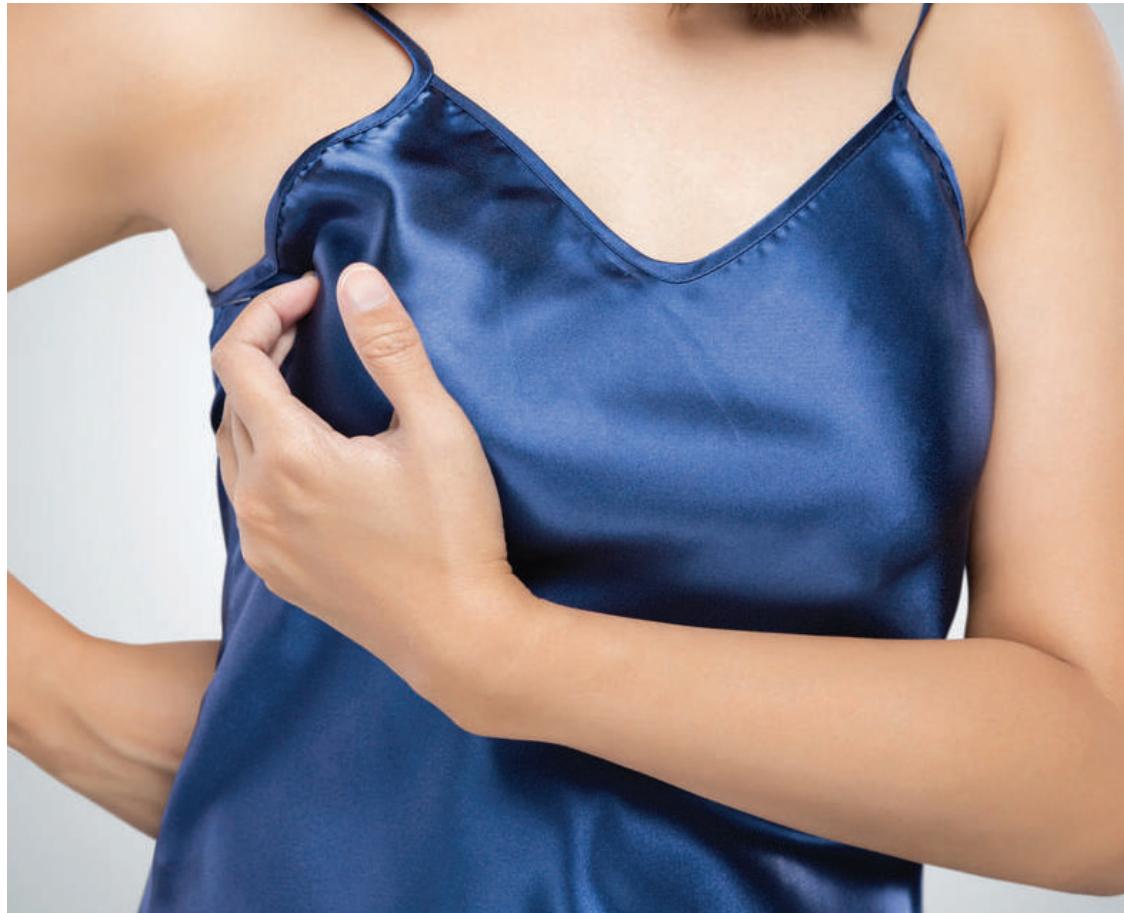
Η ασθενής που έρχεται αντιμέτωπη με τον καρκίνο είναι πολύ λογικό να παλεύει διαρκώς με τις αρνητικές σκέψεις που κάνει σχετικά με την πορεία της υγείας της και την επιβίωσή της. Πολύ συχνά ασθενείς με καρκίνο εκδηλώνουν κάποιο είδος αγχώδους διαταραχής και κρίσεις πανικού.

• Θλίψη ή κατάθλιψη

Συνυπάρχον φαινόμενο της ασθένειας του καρκίνου του μαστού είναι πολύ συχνά και η εκδήλωση συμπτωματολογίας κατάθλιψης. Η κατάθλιψη συνδέεται με λόγους υγείας, ατομικούς, οικογενειακούς και κοινωνικούς παράγοντες. Είναι άρρηκτα συνδεδεμένη όμως και με το είδος της θεραπείας που θα χρειαστεί να ακολουθήσει η κάθε ασθενής και κλιμακώνεται ανάλογα με αυτήν, καθότι αναλογικά με το είδος της θεραπείας που θα πρέπει να ακολουθήσει θα επηρεαστεί διαφορετικά η εικόνα του σώματος της (απώλεια μαλλιών, αλλαγή στην όψη των μαστών).

Καρκίνος του μαστού και επίδραση στη συμπεριφορά

Εφόσον το άγχος επηρεάζει το σώμα και την ψυχή μας, θα αφήσει το στίγμα του και στον τρόπο που φερόμαστε και αλλολεπιδρούμε. Ειδικότερα, επιδρά στη συμπεριφορά του αιτόμου προκαλώντας:



Έρευνες έχουν δείξει πως το 50% των γυναικών που χρειάστηκε να υποβληθούν σε πλήρη μαστεκτομή παρουσίασαν κατάθλιψη και διαταραχές

• Αλλαγές στην καθημερινότητα της ασθενούς:

Λόγω της νόσου θα υποστεί αλλαγές στον τρόπο που θιώνει την καθημερινότητά της και θα χρειαστεί να τροποποιήσει τη ζωή της. Δεν μπορεί καθ' όλη την πορεία της νόσου να ζει αυτόνομη και να νιώθει άτρωτη, όπως πριν τον καρκίνο.

• Στις διαπροσωπικές σχέσεις:

Οι ασθενείς πολύ συχνά νιώθουν ότι οι δυσκολίες που επιφέρει η ασθένεια στη ζωή τους σε ψυχολογικό και σωματικό επίπεδο επιδρούν και στις διαπροσωπικές - οικογενειακές τους σχέσεις. Οι ψυχολογικές μεταπτώσεις, τα άγχος και οι άμυνές τους αλλάζουν τις ισορροπίες των σχέσεών τους.

• Αλλαγή στις συντροφικές και ερωτικές τους σχέσεις:

Σε πολλές περιπτώσεις, ιδιαίτερα όταν οι γυναίκες έχουν προβεί σε μαστεκτομή, επιβαρυντικό παράγοντα για την ψυχολογία τους αποτελεί και η ύπαρξη συντρόφου/συζύγου, διότι δεν θέλουν η μαστεκτομή να αλλοιώσει την εικόνα του για εκείνες. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, η διαταραχή εικόνας αφορά και τον ερωτικό τους σύντροφο, καθώς φοβούνται μήπως η ασθένεια αυτή τις στιγματίζει και τις κάνει να νιώθουν ότι υπολείπονται σε θηλυκότητα συγκριτικά

με τις υπόλοιπες γυναίκες γύρω τους.

Η Ψυχοεκπαίδευση στον καρκίνο του μαστού

Η Ψυχοεκπαίδευση αποτελεί μια μη φαρμακευτική θεραπευτική μέθοδο προσέγγισης, η οποία έχει ενσωματώσει κάποια πολύ αποτελεσματικά ψυχοθεραπευτικά εργαλεία. Η Ψυχοεκπαίδευση χρησιμοποιείται συχνά ως συμπληρωματική θεραπεία σε σοβαρές ψυχικές ασθένειες, όπως άνοια, σχιζοφρένεια, κλινική κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, ψυχωσικές ασθένειες, διατροφικές διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας. Αποτελεί ουσιαστικά έναν σύγχρονο τρόπο θεραπευτικής παρέμβασης αλλά και πρόληψης, τόσο σε ψυχικές όσο και σε σωματικές ασθένειες.

Ο ρόλος της Ψυχοεκπαίδευσης απέναντι στις ασθενείς με καρκίνο του μαστού

Η Ψυχοεκπαίδευση είναι ένα πρώτο βήμα ώστε να γνωρίσει η ασθενής αλλά και η οικογένειά της σφαιρικά τη νόσο και τις συνέπειες που θα φέρει στη ζωή τους. Θα έχουν τη δυνατότητα να κτίσουν ψύχραιμα, με την καθοδήγηση ενός επαγγελματία της ψυχικής υγείας, το πλάνο διαχείρισή τους απέναντι στον καρκίνο του μαστού.

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



BETarades

ΕΓΚΥΡΕΣ
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ
ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΟΙΧΗΜΑ
ΑΠΟ ΤΟ
BETARADES.GR

Ποντάρισμα στα
γκολ, με δυνατές
επιλογές από όλη
την Ευρώπη

Σερί Tips

* - **Χάθρη (29/10, 16:00)**: Δεν βρίσκεται σε καλή αγωνιστική κατάσταση η Μετς, που προέρχεται από τέσσερις συνεχόμενες ήττες στη Λιγκ 1, με πιο πρόσφατο το 2-1 από τη Μονακό. Κάτι που μπορεί να εκμεταλλευτεί ο Χάθρη, που είναι μαχητική στις αναμετρήσεις μακριά από την έδρα της και έχει ηπιπθεί μόνο σε μια από τις τέσσερις τελευταίες. Το διπλό το βρίσκουμε στο 2.80.

* **Ράγιο Βαγιεκάνο - Ρεάλ Σοσιεδάδ (29/10, 17:15)**: Περίοδο φόρμας διανύει ο Ρεάλ Σοσιεδάδ, που κέρδισε στα έξι από τα εφτά τελευταία παιχνίδια της σε όλες τις διοργανώσεις, με τελευταίο αυτό (0-1) με την Μπενφίκα για τους ομίλους του Τσάμπιονς Λιγκ. Έχει τις δυνατότητες να περάσει και από την όχι και τόσο δυνατή έδρα (1-2-1) της Ράγιο Βαγιεκάνο. Το διπλό πληρώνει στο 2.30.

* **Ροσάριο Σεντράλ - Αρχεντίνος Τζούνιορς (29/10, 21:00)**: Βασίζεται στην έδρα της ο Ροσάριο Σεντράλ, που έχει κερδίσει τα τρία από τα πέντε πιο πρόσφατα παιχνίδια της στο Κόπα Ντε Λα Λίγκα Προφεσιονάλ της Αργεντινής. Δεν τα πάει καλά μακριά από το γήπεδο της ο Αρχεντίνος Τζούνιορς, που ηπιπθήκε στα τέσσερα από τα έξι τελευταία, πιο πρόσφατα με 3-2 από τη Χιμνάσια Λα Πλάτα. Ο άσος προσφέρεται στο 2.40.

Goal Tips

* **Τθέντε - Φέγενορντ (29/10, 13:15)**: Έχει βελτιώσει σημαντικά την παραγωγικότητά της στην επίθεση ο Τθέντε, που σκόραρε εννιά φορές στις τρεις τελευταίες αναμετρήσεις, φιλικές και επίσημες. Την καλύτερη επίθεση στην Α' Ολλανδίας έχει ο Φέγενορντ, που έχει πετύχει 32 τέρματα σε εννιά παιχνίδια. Αναμένεται παιχνίδι με ρυθμό, το Over 2.5 εντοπίζεται στο 1.60.

* **Κάλιαρι - Φροζινόνε (29/10, 13:30)**: Σημαντικά αμυντικά προβλήματα αντιμετωπίζει ο ουραγός Κάλιαρι, που έχει δεχτεί 12 γκολ στα τέσσερα τελευταία παιχνίδια της στη Σερί Α. Σκοράρει με σχετική ευκολία ο Φροζινόνε, δεν τα καταφέρνει, όμως, το ίδιο καλά και στα μετόπισθεν, καθώς δεν έχει κρατήσει ανέπαφη την εστία της στους τέσσερις από τους πέντε τελευταίους αγώνες. Το Goal/Goal το βρίσκουμε στο 1.70.

* **Γκοϊάς - Βάσκο Ντα Γκάμα (29/10, 21:00)**: Κράτησε αλώβητη την εστία της στα τρία από τα τέσσερα πιο πρόσφατα ματς στην Α' Βραζιλίας ο Γκοϊάς, ενώ στο τελευταίο εξ αυτών κέρδισε με 2-0 τη Σάο Πάολο. Δυσκολεύεται τελευταία στο σκοράρισμα ο Βάσκο Ντα Γκάμα, έχει σκοράρει μόνο στον έναν από τους τρεις πιο πρόσφατους αγώνες. Το No Goal προσφέρεται στο 1.78.

Head 2 Head

* **Ομόνοια - ΑΕΚ Λάρνακας (29/10, 18:00)**: Συνέτριψε με 5-0 την Καρμιώτισσα ο ΑΕΚ Λάρνακας και θέλει να πετύχει τη δεύτερη συνεχόμενη νίκη της στην Α' Κύπρου, στο εκτός έδρας ματς με την Ομόνοια. Της έχει πάρει, άλλωστε, το «άερα», καθώς την κέρδισε στα τρία τελευταία μεταξύ τους ματς. Σε καλή κατάσταση, πάντως, βρίσκονται οι γηπεδούχοι. Το διπλό πληρώνει στο 2.90.

* **Αθλέτικ Μπιλμπάο - Βαλένθια (29/10, 19:30)**: Καλή παράδοση έχει δημιουργήσει τελευταία απέναντι στη Βαλένθια ο Αθλέτικ Μπιλμπάο, καθώς τη νίκησε στις τρεις τελευταίες συναντήσεις τους για τη Λα Λίγκα και το Κύπελλο Ισπανίας. Έχει νικήσει στα τρία από τα τέσσερα πιο πρόσφατα εντός έδρας ματς. Χωρίς νίκη (0-2-2) στα τέσσερα τελευταία εκτός ο «νυχτερίδες». Ο άσος βρίσκεται στο 1.72.

* **Άρης - ΠΑΣ Γιάννινα (29/10, 20:30)**: Επέστρεψε στις νίκες ο Άρης, επικρατώντας με 1-0 επί του Πανσερραϊκού για τη Σούπερ Λιγκ και πήρε ψυχολογία. Έχει κερδίσει τα τρία πιο πρόσφατα παιχνίδια του με τον ΠΑΣ Γιάννινα, που δεν βρίσκεται σε καλή κατάσταση και προέρχεται από πέντε συνεχόμενες ήττες σε πρωτάθλημα και Κύπελλο. Ο άσος εντοπίζεται στο 1.53.



Tο Betarades.gr και η Free Sunday για άλλη μια Κυριακή σάς παρουσιάζουν επιλεγμένα προγνωστικά ποδοσφαίρου με αξία.

Πλούσιο είναι το ποδοσφαιρικό πρόγραμμα και δίνει αρκετές ευκαιρίες για στοίχημα. Ξεχωρίσαμε δυνατές επιλογές με γκολ για να οας στείλουμε στο ταμείο, από πρωταθλήματα της Ευρώπης, συγκεκριμένα από τις ανώτερες κατηγορίες Πορτογαλίας και Νορβηγίας, καθώς και από τις δεύτερες σε Ισπανία, Ιταλία και Σουηδία. Πάμε να δούμε τα προγνωστικά μας παρακάτω! Ξεκινάμε τις επιλογές μας από την Πορτογαλία. Στο πλαίσιο της 9ης αγωνιστικής της Α' Πορτογαλίας, η Εστρέλα κοντράρεται με τη Φαμαλικάο. Κέρδισε η Εστρέλα στο πιο πρόσφατο παιχνίδι της για το πρωτάθλημα, καθώς επιβλήθηκε με 0-1 εκτός έδρας επί της Κάζα Πία, παίρνοντας μόλις το δεύτερο τρίποντο φέτος στο πρωτάθλημα. Ακολούθησε άλλη μια νίκη για το Κύπελλο Πορτογαλίας, με αντίπαλο τη Βίλα Μέα εκτός με 0-1. Στα τέσσερα από τα έξι τελευταία της ματς σε όλες τις διοργανώσεις, επιβεβαιώθηκε το Goal/Goal. Προέρχεται από ήπτα τη Φαμαλικάο με 1-3 εντός από τη Βιτόρια Γκιμαράες. Αγνοεί τη νίκη στις τρεις από τις τέσσερις πιο πρόσφατες εξόδους της, σε τρεις από αυτές οκόραραν και οι δύο αντίπαλοι. Αμυντική αστάθεια παρουσιάζουν και οι δύο ομάδες, ενώ βρίσκουν τον δρόμο προς τα δίχτυα. Με

τα δεδομένα αυτά, έχει αξία το ποντάρισμα στα τέρματα και θα προτιμήσουμε το Goal/Goal σε απόδοση 2.02.

Ασιατικό Over στο «Intility Arena»

Επόμενος σταθμός είναι η Νορβηγία και η ανώτερη κατηγορία της, για την 26η αγωνιστική της οποίας η Βαλερένγκα υποδέχεται τη Ρόζενμποργκ. Έχασε τελευταία η Βαλερένγκα με 2-0 εκτός έδρας από τη Λίλεστρομ, φτάνοντας τις τρεις ήπτες στα τέσσερα πιο πρόσφατα ματς της στο πρωτάθλημα. Απέχει έξι βαθμούς από τη διακεκαμένη ζώνη και στο γύπεδό της τα τέσσερα πρόσφατα παιχνίδια που έδωσε έληξαν με τρία ή παραπάνω τέρματα. Ιδιαίτερα αδύναμη εκτός έδρας παρουσιάζεται η Ρόζενμποργκ, καθώς έχει πτιθεί στις πέντε πιο πρόσφατες εξόδους της σε όλες τις διοργανώσεις. Στο τελευταίο της παιχνίδι για το πρωτάθλημα αναδείχτηκε ισόπαλη στο γύπεδό της με 1-1 και αντίπαλο τη Στάμπαεκ. Βρίσκεται μια θέση πάνω από την επικίνδυνη ζώνη και το λιγότερο τρία γκολ είχαν οι εφτά τελευταίοι αγώνες της εκτός. Χρειάζονται βαθμούς για να μην μπουν σε περιπτέτεις οι δύο ομάδες και αναμένεται να παίξουν «ανοιχτά». Θα ποντάρουμε στο Over 3.0 Ασιατικό σε απόδοση 2.12.

Ξεφεύγει το σκορ στο Λεγανές

Η επόμενη επιλογή μας είναι από την

Ισπανία, για τη 13η αγωνιστική της Λα Λίγκα 2, η Λεγανές φιλοξενεί τη Βιγιαρέαλ Β. Εκτός έδρας νίκη με 0-1 κόντρα στην Εσπανιόλ οπμείωσαν τελευταία οι γηπεδούχοι. Αυτή ήταν η δεύτερη συνεχόμενη φορά που κέρδισαν, μετά το εμφατικό 6-0 εντός έδρας με την Αμφεμπίετα. Οι πρωτοπόροι του πρωταθλήματος είναι δυνατοί στο γύπεδό τους με απολογισμό 4-1-0 στα πέντε τελευταία ματς τους εκεί, στα τέσσερα από τα οποία πέτυχαν τουλάχιστον δύο τέρματα. Δύο διαδοχικές ήπτες έχει η Βιγιαρέαλ Β, έχασε εκτός με 3-2 από την Μπούργος και έπειτα με 0-3 εντός από τη Μιραντές. Είναι στο +3 από την επικίνδυνη ζώνη, σκοράρει, αλλά και δέχεται εύκολα γκολ, με το Goal/Goal και το Over 2.5 να έχουν επιβεβαιωθεί στα πέντε από τα εφτά τελευταία παιχνίδια της. Με τα

δεδομένα αυτά, περιμένουμε το σκορ να πάει ψηλά και θα επιλέξουμε το Over 2.5 σε απόδοση 2.02.

Από τα τρία παιχνίδια που αναφέραμε πιο πάνω έρχονται οι βασικές μας προτάσεις, ξεχωρίζουν, ωστόσο, επιλογές για ακόμη δύο αγώνες. Η πρώτη είναι από την Ιταλία και την αναμέτρηση της Παλέρμο με τη Λέκο για την 11η αγωνιστική της Σέριε Β. Από ισοπαλία με 2-2 με τη Σπέτσια εντός έδρας προέρχεται η Παλέρμο, που διατηρεί αίτημα σερί τεσσάρων αγώνων στο πρωταθλημα, έχοντας βρει δίχτυα σε κάθε έναν από αυτούς. Την πρώτη της φετινή νίκη πέτυχε η νεοφύτιστη Λέκο, κερδίζοντας την Πίζα με 1-2 εκτός έδρας. Στα τέσσερα από τα πέντε πιο πρόσφατα παιχνίδια της ομειώθηκαν τουλάχιστον τέσσερα τέρματα. Θα πάμε με το Over 2.5 σε απόδοση 1.80. Ολοκληρώνουμε τις προτάσεις μας με προγνωστικό από τη Σουηδία και τη δεύτερη κατηγορία της, για το ματς μεταξύ Σκόβντε και Ούτσικτεν για την 28η αγωνιστική. Προσπαθεί να ξεφύγει από την επικίνδυνη ζώνη η Σκόβντε, έχει καταφέρει να μη χάσει στα τέσσερα από τα πέντε πιο πρόσφατα παιχνίδια της, ενώ στα έξι τελευταία έχουν ομειώθει τουλάχιστον τέσσερα γκολ. Αντίθετη εικόνα για την Ούτσικτεν, είναι μέσα στην τριάδα που οδηγεί σε άνοδο, «τρέχει» αίτημα σερί τριών αγώνων και έχει σκοράρει στις πέντε πιο πρόσφατες αναμετρήσεις της. Θα κρατήσουμε το Over 3.0 Ασιατικό σε απόδοση 2.07. 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 σε όλη τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου, αλλά και τις υπόλοιπες ημέρες, όταν υπάρχει έντονη στοίχηματική δράση. Καλή τύχη σε ό,τι και αν επιλέξετε!

14:00	Σκόβντε - Ούτσικτεν	Over 3.0 Ασιατικό	2.07
17:15	Παλέρμο - Λέκο	Over 2.5	1.80
19:30	Λεγανές - Βιγιαρέαλ Β'	Over 2.5	2.02
20:00	Εστρέλα - Φαμαλικάο	Goal/Goal	2.02
20:13	Βαλερένγκα - Ρόζενμποργκ	Over 3.0 Ασιατικό	2.12



ΠΙΝΑΚΑΣ
ΠΡΟΓΝΩΣΤΙΚΩΝ

ATZENTA
28/10-03/11

REVIEW

«ΜΑΝΤΑΜ ΜΠΟΒΑΡΙ» ΣΤΟ ΘΕΑΤΡΟ «ΑΠΟΘΗΚΗ»

H «Μαντάμ Μποβαρί» του Γκυστάβ Φλομπέρ, σε διασκευή της Έλεας Ανδριανού και σκηνοθεσία της Λίλλυς Μελεμέ, παρουσιάζεται στο θέατρο «Αποθήκη» με την Πέγκυ Τρικαλιώτη στον ομώνυμο ρόλο. Η Μαντάμ Μποβαρί είναι μια νέα κοπέλα από την επαρχία, που

ονειρεύεται την απόδρασή της από τη μίζερη καθημερινότητα. Ο γάμος της με τον Σαρλ Μποβαρί, έναν αφοσιωμένο και χαμπλών τόνων γιατρό που την αγαπά πραγματικά, σύντομα αποδεικνύεται κάθε άλλο παρά ιδανικός. Παγιδευμένη, αρνείται να επαληθεύσει τον διακοσμητικό της ρόλο,

αλλά οδηγείται σε μια σειρά τραγικών λαθών. Το αριστούργημα του Φλομπέρ εξακολουθεί να απογυμνώνει τα πατριαρχικά γρανάζια της φαινομενικά αφεγάδιαστης και καθωσπρέπει κοινωνίας.



ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΕΚΘΕΣΗ ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΣΤΗ «ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΩΝ ΠΕΝΤΕ ΑΙΩΝΩΝ»

Η βιβλιοθήκη της ΕΣΗΕΑ «Δημήτρης Ι. Πουρνάρας» ή αλλιώς η «Βιβλιοθήκη των πέντε αιώνων», το πνευματικό κόσμημα του Μορφωτικού Ιδρύματος της ΕΣΗΕΑ στη συμβολή των οδών Ακαδημίας και Βουκουρεστίου, με τους 60.000 τίτλους ιστορικών χειρόγραφων, τόμων και βιβλίων από τον 15ο έως τον 20ό αιώνα, παρουσιάζει για πρώτη φορά στους χώρους της εικαστική έκθεσην. Πρόκειται για την ατομική έκθεση της εικαστικού Χριστίνας Κάλμηπαρη, με τίτλο «Δελτίο Απόντων», η οποία πραγματοποιείται με αφορμή την επέτειο της 28ης Οκτωβρίου, αποτελούμενη από έργα ζωγραφικής και σχέδια σε χαρτί, που δημιουργήθηκαν ειδικά για τον χώρο της βιβλιοθήκης, με αφετηρία φωτογραφίες και κινηματογραφικά ντοκουμέντα από την Κατοχή και το Ολοκαύτωμα.

PODCAST ΣΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: ΟΔΥΣΣΕΑΣ ΙΩΑΝΝΟΥ

Με αφορμή τις δύο μεγάλες συναυλίες για τη συμπλήρωση των 30 χρόνων του στη δισκογραφία, στις 6 και 7 Νοεμβρίου 2023, στο «Christmas Theater», ο Οδυσσέας Ιωάννου αφηγείται στο Δεύτερο Πρόγραμμα 103,7 και στο ERTecho το «Μυθιστόρημα» της ζωής του. Θυμάται τα τραγούδια που έπαιξε στην πρώτη του ραδιοφωνική εκπομπή, ανατρέχει στην εποχή που το ελληνικό τραγούδι ήταν οημαντικό γεγονός και μεγάλη υπόθεση, αποκαλύπτει τους στίχους που πίστεψε από την αρχή, αλλά και τον στίχο που έχει πια μετανιώσει που τον έγραψε, και εξηγεί τους λόγους για τους οποίους δεν θα παρακολουθήσει οημαντικό αγώνα της ΑΕΚ στο νέο της γήπεδο.



STAND UP ΤΟΥ ΜΙΧΑΛΗ ΣΕΒΑΣΤΕΡΗ

Ο Μιχάλης Σεβαστέρης είναι (ακόμα) vegan και έχει ετοιμάσει ένα stand up γεμάτο ανατροπές. Το μοναδικό νέο ταλέντο της κωμωδίας επιστρέφει στη σκηνή του «Λοσάντζελε Comedy Club» κάθε Παρασκευή έως και τις 24 Νοεμβρίου στις 21:00.

ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ

Κωνσταντίνος Κυριακού «Όλα τα έθνη έχουν πάθει ιστορική συλλογική αμνησία»

ΣΤΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΛΑΣΚΑΡΗ

Μετά τη θερμή ανταπόκριση κοινού και κριτικών στην Αθήνα, τη Θεσσαλονίκη, τη Ρόδο, τα Ιωάννινα και την Κοζάνη, η παράσταση «Ay, Carmela!» επιστρέφει για δεύτερη χρονιά στο Θέατρο «Μεταξουργείο». Τι μπορεί να συμβεί όταν βρεθείς στη λάθος πλευρά της ιστορίας; Και πόσα είσαι διατεθειμένος να κάνεις στον βωμό της ελευθερίας [σου]; Αυτή είναι η αφετηρία του πολυβραβευμένου, κωμικοτραγικού έργου του Χοσέ Σάντσις Σινιστέρρα, που παρουσιάζει η Θεατρική Εταιρεία Theartes των Κωνσταντίνου Κυριακού και Κατερίνας Μπιλάλη. Ο πρώτος μάς εξηγεί.

«Ay, Carmela!» για δεύτερη χρονιά, μετά από έναν επιτυχημένο κύκλο στην Αθήνα αλλά και μια μίνι περιοδεία στην Περιφέρεια. Τι έχετε εισπράξει μέχρι τώρα από το κοινό;

Κυρίως αγάπη! Το ζήτημα όμως είναι τι εισπράπει το κοινό από την παράστασή μας! Στα ματά τού κοινού της παράστασης «Ay, Carmela!» διακρίνουμε τη βαθιά συγκίνηση, την έντονη ψυχολογική αναταραξή, την ευθυμία και την ευφορία από την ψυχαγωγική διασκέδαση – άλλωστε, το έργο εμπεριέχει ισόποσες δόσεις δράματος και κωμωδίας. Πολλά άτομα που παρακολούθησαν την παράστασή μας έρχονται και μας μιλούν με ανάμεικτα συναισθήματα, καθώς έρχονται αντιμέτωπα με τη συνειδητοποίηση του γεγονότος ότι το δραματικό «τότε» του έργου είναι πολύ κοντά στο «τώρα» της παράστασης. Μεγαλύτερη συγκίνηση, ωστόσο, αισθανθήκαμε η Κατερίνα και εγώ όταν την παράστασή μας την παρακολούθησαν Ισπανοί και Ισπανόφωνοι θεατές, οι οποίοι είδαν να αναβιώνει μπροστά τους η περίοδος του φασιστικού καθεστώτος του δικτάτορα Φράνκο, και με μάτια δακρυσμένα μάς αγκάλιαζαν – κυριολεκτικά και μεταφορικά.

Πρόκειται για ένα αντιφασιστικό κείμενο, ένα μανιφέστο κατά της βαρβαρότητας. Ανάμεσα στα ερωτήματα που θέτει είναι το «τι είσαι διατεθει-

μένος να κάνεις στον βωμό της ελευθερίας». Πώς «απαντά» ο Παουλίνο και πώς η Καρμέλα – οι ήρωες της παράστασης – σ' αυτό το έρωτημα: Οι δύο ήρωες του έργου αντιμετωπίζουν τα πράγματα με διαφορετική ιδεολογική τοποθέτηση, προσφέροντας έτσι ένα μικρό εύρος πιθανών ανθρώπινων αντιδράσεων. Βάσει της υπόθεσης του έργου είναι δύο θησαυροί, δύο άνθρωποι που προσπαθούν να επιβιώσουν, κρατώντας μια ουδέτερη πολιτική στάση, μέσα στον Ισπανικό Εμφύλιο του 1936-39. Ο Παουλίνο είναι μετριοπαθής, έως δουλοπρεπής, ενώ η Καρμέλα, είναι μια γυναίκα γεμάτη πάθος, η προσωποποίηση της Δημοκρατίας, μια εν δυνάμει μάνα.

Είκοσι μίνες πολέμου στην Ουκρανία, ισραηλινοπαλαιστινιακή σύγκρουση... Το έργο μοιάζει πιο επίκαιρο από ποτέ, το ίδιο και το ζήτημα που θέτετε στην παράσταση σχετικά με την ιστορική μνήμη. Πάσχουμε, τελικά, από ιστορική αμνησία και, αν ναι, γιατί;

Δυστυχώς, ναι! Πλαγκοσμίως παρατηρείται αυτό το φαινόμενο: παντού και πάντα, σε όλες τις εποχές και σε όλους τους λαούς. Όλα τα έθνη έχουν πάθει ιστορική συλλογική αμνησία! Πάσχουμε από «αμνοσιακή αφασία», γεγονός που κατατάσσει τους ανθρώπους ως όντα – σε επίπεδο μνημονικής ικανότητας – κατώτερα και από τα χρυσόφαρα, τα οποία έχουν αποδείξει νεότερες έρευνες ότι έχουν μνήμη διάρκειας τριών, ακόμα και πέντε μηνών. Εμείς οι άνθρωποι, όχι! Ξεχάμε εντός οι ολύγων ημερών. Η απάντηση βρίσκεται στον τρόπο που έχουμε «εκπαιδευτεί» ή, μάλλον καλύτερα, «προγραμματιστεί», καθισμένοι και χαυνωμένοι μπροστά σε οθόνες τηλεοράσεων ή ηλεκτρονικών υπολογιστών καταπίνοντας και αναμασώντας κατασκευασμένες – τις περισσότερες φορές – ειδήσεις, οι οποίες σκοπό έχουν να απορροσανατολίσουν παρά να διεγέρουν τη μνήμη ή να αφυπνίσουν.

Το «Ay, Carmela!» είναι ένα κωμικοτραγικό έργο. Ενυπάρχει σε κάθε δράμα το χιούμορ; Είναι νο-

μοτελειακό και, αν ναι, σε τι δόσεις μπολιάζετες εσείς την παράστασή σας με πιο ανάλαφρα στοιχεία;

Το έργο μας είναι κωμικοτραγικό, όπως και το θέατρο είναι η απεικόνιση της ζωής! Θεωρώντας ως δεδομένη αυτήν τη νομοτελειακή αρχή, τότε μπορούμε να δεχτούμε ότι όλα είναι, βάσει κάποιων παράλογα λογικών αναλογιών, ισόποσα, ισοβαρή και ισοκατανεμημένα, τόσο στη ζωή όσο και στο θέατρο. Άλλωστε, δεν είναι τυχαία και αβάσιμη η λαϊκή δοξασία ότι «Γάμος δίχως κλάματα και κηδεία χωρίς γέλιο δεν γίνεται!» – συνεπώς κάθε δράμα ενέχει χιούμορ και κάθε κωμωδία συνοδεύεται από δάκρυα. Όσον αφορά στο «μπόλιασμα», ο συγγραφέας του το έχει καταφέρει με το να πλάσει τους ήρωές του ως δύο περιοδεύοντες ηθοποιούς, οι οποίοι αντιμετωπίζουν μια δύσκολη συνθήκη, του να βρεθούν αντιμέτωποι με τα στρατεύματα του Φράνκο, και να αναγκαστούν να τα διασκεδάσουν μέσα από μία αυτοσχεδιαστική και πρόχειρα δημιουργημένη παράσταση επιθεωρησιακού τύπου, γεμάτη ευτράπελα, παρατράγουδα και ματαιόδιοις καθηγάδες δύο συμπρωταγωνιστών – συζύγων. Τοισυτοτρόπως, αυτό το μανιφέστο κατά της βαρβαρότητας διαποτίζεται από χιούμορ και ποίηση!

Αναφέρετε ότι πρόθεση της παράστασης είναι «να υπενθυμίσει ότι το τρίπτυχο Δημοκρατία – Ελευθερία – Δικαιοσύνη δεν είναι πολιτική στάση, αλλά δικαίωμα όλων». Έχει μάθει ο σύγχρονος δυτικός άνθρωπος να διεκδικεί τα δικαιώματά του ή είναι περισσότερο επαναστάτης του πληκτρολογίου;

Το θέτετε πάρα πολύ σωστά το έρωτημά σας. Ο σύγχρονος δυτικός άνθρωπος από επαναστάτη τού καναπέ μεταλλάχτηκε σταδιακά σε επαναστάτη τού πληκτρολογίου! Έχει – και εκφέρει – άποψη επί παντός του επιστητού, δίχως όμως να έχει τη διάθεση να θέσει σε εφαρμογή αυτήν την άποψή του· εν ολίγοις, δεν τολμάει να πράξει! Επιπροσθέτως, προτιμάει την ασφάλεια και το βόλεμα της μη διεκδίκησης των αυτονόητων δικαιωμάτων του, όπως είναι η Δημοκρατία, η Ελευθερία, η Ισότητα, η Δικαιοσύνη, η Ισονομία και πολλά άλλα, καταλήγοντας στον περιορισμό αυτών των δικαιωμάτων, μέχρις ότου φτάσουν να του τα εξαλείψουν εντελώς, επιλέγοντας τον ακίνδυνο ρόλο ενός ταμπουρωμένου κήνσορα πίσω από μία οθόνη υπολογιστή!

66

«Ο σύγχρονος δυτικός άνθρωπος, από επαναστάτη τού καναπέ μεταλλάχτηκε σταδιακά σε επαναστάτη τού πληκτρολογίου! Έχει – και εκφέρει – άποψη επί παντός του επιστητού, δίχως όμως να έχει τη διάθεση να θέσει σε εφαρμογή αυτήν την άποψή του· εν ολίγοις, δεν τολμάει να πράξει!»



**ΠΕΝΤΕ ΝΥΧΤΕΣ
ΣΤΟΥ ΦΡΕΝΤΙ
(FIVE NIGHTS
AT FREDDY'S)**

Mπορείς να επιβιώσεις πέντε νύχτες; Το επιτυχημένο και ανατριχιαστικό παιχνίδι τρόμου μετατρέπεται σε μια κινηματογραφική ταινία που θα σας παγώσει το αίμα, αφού η Blumhouse -παραγωγός εταιρεία των «M3GAN», «Νεκρό Τηλέφωνο» και «Ο Αόρατος Άνθρωπος»- μεταφέρει το «Πέντε

Νύχτες στου Φρέντι» στη μεγάλη οθόνη. Η ταινία διηγείται την ιστορία ενός ταλαιπωρημένου νυχτοφύλακα, ο οποίος ξεκινά να εργάζεται στην πιτσαρία «Φρέντι Φάζμπερ». Κατά τη διάρκεια της πρώτης του μέρας στη δουλειά, συνειδητοποιεί ότι η νυχτερινή βάρδια στου «Φρέντι» θα είναι πιο δύσκολη απ' όσο νόμιζε.

ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Τζος Χάτοερσον, Ελίζαμπεθ Λέιλ, Κατ Κόννερ Στέρλινγκ, Πάιπερ Ρούμπιο, Μάιρο Στιούάρτ Μάστερσον και Μάθιου Λίλαρντ **ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ:** Έμα Τάμι **ΣΕΝΑΡΙΟ:** Σκοτ Κόθον, Έμα Τάμι, Σεθ Κάντεμπακ, βασισμένο στην οειδά video game από τον Σκοτ Κόθον



**ΜΠΑΝΤΙ ΟΡΟΚ ΣΤΑΡ 3
(ROCK DOG 3)**

Mετά την παγκόσμια περιοδεία του, ο Μπάντι παίρνει λίγο χρόνο και επιστρέφει στο χωρίό του. Όταν μαθαίνει ότι η μπάντα κοριτσιών K-9 δεν ξέρει ποιος είναι ο Άνγκους Σκάτεργουντ, αποφασίζει να λάβει μέρος στο μουσικό διαγωνι-

στικό σόου, Battle the Beat, για να εμπνεύσει μια νέα γενιά ροκ σταρ. Άλλα ο Μπάντι διαχειρίζεται περισσότερα από όσα μπορεί όταν ασχολείται με το τηλεοπτικό σόου, καθώς παραμελεί τους στόχους του και μετατρέπεται εν μια νυκτί σε τηλεπερούνα.

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Αντώνη Μπελ

ΑΚΟΥΓΟΝΤΑΙ ΟΙ ΉΘΟΠΟΙΟΙ: Πάνος Αποστολόπουλος, Σοφία Καψαμπέλη, Θιδωρής Σμέρος, Ιωάννα Δαρμή, Βάσια Ζαχαροπούλου, Ζωή Κατοάτου, Βασίλης Παπαστάθης, Γιάννης Υφαντής, Χρήστος Θάνος, Βασίλης Μήλιος, Ειρήνη Ασπιώπη

**THE KILLER
(Η ΕΚΤΕΛΕΣΗ
ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΑΝ)**



Mετά από μία παραλίγο επιτυχημένη απόπειρα δολοφονίας του, ένας εκτελεστής πολεμά τα αφεντικά του και τον εαυτό του, σε ένα διεθνές ανθρωποκυνηγό. Ήταν το 2007 όταν ο Ντέιβιντ Φίντοερ διάβασε για πρώτη φορά την μετάφραση του γαλλικού κόμικ «The Killer». Ο σαρδόνιος πρωταγωνιστής του, η εμποτισμένη με μαύρο χιούμορ πλοκή και το αφεγάδιαστο σχέδιο ενθουσιάσαν τον οκνηοθέτη, μετατρέποντας την κινηματογραφική διασκευή του κόμικ σε έμμον ιδέα. Τελικά, η παραγωγή της ταινίας ξεκίνησε όταν ο Φίντοερ στράφηκε στον παλιό του ουνεργάτη, Αντριου Κέβιν Γουόκερ, σεναριογράφο του αξέχαστου «Seven». Αν και το πρωτογενές υλικό είναι ιδιαίτερα πυκνό ως προς την πλοκή του, η ταινία ακολουθεί μια απλούστερη υπόθεση εκδίκησης. Ωστόσο, αυτή η απλοϊκότητα κρύβει εντός της την αντίφαση ανάμεσα σε όσα σκέφτεται και όσα τελικά πράττει ο ανώνυμος εκτελεστής.

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: ΝΤΕΪΒΙΝΤ ΦΙΝΤΣΕΡ

ΣΕΝΑΡΙΟ: Αντριου Κέβιν Γουόκερ **ΠΑΙΖΟΥΝ:** Μάικλ Φασμπέντερ, Τίλντα Σουίντον, Άρλις Χάουαρντ



ΠΡΟΣΟΝΤΟ

Ladydust, για όσους τη γνωρίζουν, αποτελεί μία κατηγορία μόνη της. Σχεδόν επί δύο συναπτές δεκαετίες στις επάλξεις των dexx όλης της χώρας αλλά και του εξωτερικού (βλ. Λονδίνο, Παρίσι ή Βουκουρέστι), αριθμεί έως τώρα πάνω από μισή χιλιάδα djs sets, κατανεμημένα σε 40 πόλεις, και το κοντέρ συνεχίζει και μετράει μέχρι και σήμερα. Στο ραδιόφωνο, είναι η οικοδέσποινα της εκπομπής «Πλανήτης Ladydust» που έχει φιλοξενηθεί μέχρι στιγμής στις FM συχνότητες των Στο Κόκκινο 105,5, Νόστος Radio 100,6 αλλά και στον λονδρέζικο Ambush radio, ενώ έχει μοιραστεί το ίδιο stage ως opening and closing act dj με δεκάδες διεθνείς καταξιωμένους καλλιτέχνες όπως οι: Orbital (UK) Steve Wynn (US), The Pierced Arrows (US), The Dream Syndicate (US), The Get Well Soon (DE), Sivert Hoyem (DE), Mecano (NL), King Gizzard and the Lizard Wizzart (AU), Chris Hughes (AU), The Soup (NO), Craig Walker (IR), Cold Reading (CH), Phil Shoenfelt (UK), Actress (UK), Loco Dice (DE), Dubfire (IR\US), και άλλοι. Πέρα από τη μουσική, οι επαγγελματικές διαδρομές της Μαρίνας Τσιγονάκη (και όχι της Ladydust, παρότι σε αρκετές και από αυτές τις δουλειές υπογράφει με αυτό της το brand name) συμπεριλαμβάνουν την υποκριτ-

κή και δη περισσότερο τον κινηματογράφο και το voice acting (αν και έχει κάνει περάσματα και από την τηλεόραση και το θέατρο). Έχει πρωταγωνιστήσει και συμμετάσχει σε διεθνείς κινηματογραφικές ταινίες όπως η ισραηλιτική «Magic Men», η καναδική «Receta», η αγγλική «Seal of Lilith», η αμερικανική «Denousa», η Βελγική - δανέζικη «Portable Life», η ελληνική «The Final Pay Off» (που έλαβε διανομή στην Αμερική) ενώ έχει επίσης credits ως executive producer στην αμερικανική «The Penal Colony» και ως assistant producer στην ινδική «Tere Mere Darmian». Ως voice actress έχει ερμηνεύσει πρωταγωνιστικούς ρόλους στα animations της αμερικανικής 21 Century Fox «Rio 1 & 2», όπως και στα «Ice Age 4 και 5», ενώ έχει επίσης κάνει πολλά audiobooks και αρκετές εκφωνήσεις διαφημιστικών για brands όπως η Vodafone κ.ά. Η Ladydust όμως, απ' όπι μου διηγείται η ίδια, είναι πολλά περισσότερα. Έχοντας την ιστορία του trademark της βγαλμένην κανονικά από τη «Lady Stardust» του David Bowie (με τον ίδιο μάλιστα παρόντα σε αυτήν όσο ακόμα εν ζωή), η Μαρίνα φρόντισε να την καταγράψει στα 83 κεφάλαια του ομώνυμου βιβλίου της που αναμένεται να κυκλοφορήσει, με τίτλο «Ladydust The Book». Τη ρωτάω τι διηγούνται οι σελίδες αυτού του βιβλίου. Πρόκειται, μου λέει, για ένα απίστευτο

rollercoaster γεγονότων που αφορούν μία συγκεκριμένη χρονική περίοδο όπου εκείνη (ως Αμάντα στο Βιβλίο) μαζί με μια παρέα φίλων μπαίνουν ασυνείδητα και στην κυριολεξία στο μάτι ενός κυκλώνα. Εκεί μέσα ανακαλύπτουν με έκπληξη τους εαυτούς τους να μετατρέπονται σε αθέατες μαριονέτες μιας κατάστασης που θα μπορούσε να την αποκαλούσε κανείς και ως «κβαντική», καθώς οι μύθοι και τα σύμβολα –αυτά δηλαδή συγκεκριμένα που σχετίζονται άμεσα με τον Ziggy Stardust– μοιάζουν να συνδέονται και να βρίσκονται σε πλήρη αντιστοιχία και σε αρμονία με τα αληθινά δρώμενα των ζωών όλων τους, μαζί και του Bowie. Το Βιβλίο στην παρούσα του φάση βρίσκεται στην τελική φιλολογική του επιμέλεια και μετά η δημιουργός του εξετάζει το ενδεχόμενο να προχωρήσει σε μία καμπάνια kickstarter, επιδιώκοντας, σε αρχικό πλάνο, οικονομική αυτοδυναμία και αυτοέκδοση. «Βέβαια, όλα είναι ρευστά και πλάθονται με βάση τις συνθήκες της εκάστοτε στιγμής», συμπληρώνει. «Σημασία για μένα έχει ότι έχω στα χέρια μου μια εντελώς δική μου κατάθεση που μου πήρε χρόνια να υλοποιήσω και, ακόμη περισσότερα, να αποφασίσω να την ξεκινήσω. Γνωρίζοντας από τι δύσκολα στάδια έχω περάσει, λοιπόν, εκτιμώ κάθε φάση της όλης δημιουργικής διαδικασίας».

INFO: www.ladydust.com



«Ο Άνθρωπος απ' το Παντόλσκ» στο Θέατρο «Κιβωτός»

TOY ΒΑΣΙΛΗ ΚΟΚΚΩΝΗ

«Φ λερτάροντας» με το θέατρο του παραλόγου, ο Ντιμίτρι Ντανίλοφ, ένας σύγχρονος μα πολύ οξυδερκής

Ρώσος συγγραφέας, μας παραθέτει ένα πολυδιάστατο κείμενο, που το 2018 κέρδισε τη Χρυσή Μάσκα. Το έργο ταξιδεψε σε όλη την Ευρώπη και μεταφέρθηκε και στον κινηματογράφο. Στη χώρα μας παρουσιάζεται για δεύτερη χρονιά στο Θέατρο «Κιβωτός», σε σκηνοθεσία και μετάφραση του Γιώργου Κουτλή, με ένα εξαίρετο καστ ηθοποιών.

ΚΡΙΤΙΚΗ

Παράξενα, κρυμμένα μηνύματα μεταφράζονται πίσω από τις λέξεις, πίσω από την άγνοια, πίσω από τον παραλογισμό μιας βαθιάς, απρόσμενης ψυχικής βίας. Συμβαδίζοντας με τους ρυθμούς μιας πόλης που ρουφά το συναίσθημα, που βάλλεται από κοινωνικά και πολιτικά αδιέξοδα, από τη μεγάλη διανοπτική φτώχεια και αδιαφορία των ανθρώπων που την κατοικούν, ο Ντανίλοφ, ο σύγχρονος αυτός Ρώσος συγγραφέας, με το κλειδί της νόοής του, ανοίγει την πόρτα μιας νέας εφιαλτικής πραγματικότητας, όπου οι άνθρωποι πέφτουν θύματα της άγνοιας και της αδιαφορίας τους απέναντι στην ίδια τη ζωή τους, απέναντι στον τόπο που κατοικούν, τον τρόπο που τον κατοκύν και τα φαινόμενα που τον ορίζουν και εντέλει οφείλουν να δώσουν για αυτά απαντήσεις. Εξηγήσεις.

Στο Παντόλσκ, μια βιομηχανική πόλη στα περίχωρα της Μόσχας, ένας δημοσιογράφος, ο Νικολάι Φρολόφ, όπου μετά το διαζύγιό του συγκατοικεί με τη μπτέρα του, συλλαμβάνεται από την τοπική αστυνομία και ανακρίνεται,

αγνοώντας το γιατί. Μα την ανάκριση δεν είναι συνυφασμένη με το τι έπραξε λάθος, μα με το τι δεν έπραξε ως πολίτης. Δεν έχει να κάνει με το ποιος είναι, μα με το ποιος θα έπρεπε να είναι. Με τη θα έπρεπε να αντλαμβάνεται, να παρατηρεί, να γνωρίζει και να αισθάνεται για τον τόπο αυτόν που ζει και δεν το κάνει.

Μια ιδιόρρυθμη σουρεαλιστική παράσταση, όπου το στοιχείο της ανάκρισης είναι διαποτισμένο με πικρό, σκληρό, εφιαλτικό χιούμορ, που απογυμνώνει τον άνθρωπο από το φτωχό του «φαίνεσθαι», σκάβοντας τούνελ προς την ίδια του την αλήθεια. Το «είναι».

Μία παράσταση όπου ο σκηνοθέτης Γιώργος Κουτλής έχει «κεντήσει» επιδέξια με κοινωνικές και πολιτικές προεκτάσεις. Έχει απογυμνώσει την αστυνομική βία, όχι όμως ασκώντας την, αλλά χρησιμοποιώντας με μαεστρία την πιθανότητα αυτής. Μία υπόκωφη απόγνωση του πρωταγωνιστή απλώνεται επί σκηνής,

που ψυχαναλυτικά συγκρούεται με την ηθική του, με την οπτική του, με το κενό του, με τον τρόπο που βλέπει τον κόσμο και τους ανθρώπους γύρω του, τη φύση, με τον τρόπο που αξιολογεί τον εαυτό του. Αρνούμενος ο συγγραφέας να αποδεχθεί τη σύγχρονη ζωή μέσω του παραλογισμού που τη διέπει, σαρκάζοντας επιβάλλει την αλήθεια, βροντοφωνάζοντας δίνει μαθήματα διαπλάτυνσης της αντίληψης, τρομοκρατώντας εκπαιδεύει, χορεύοντας εντάσσεται. Όλος αυτός ο ακραίος παραλογισμός κοινωνείται σε εμάς μέσω 5 εξαίρετων ηθοποιών, όπου, αλλάζοντας διαρκώς ρυθμό και ένταση στον χαρακτήρα τους, επιτυγχάνουν μία έντονη δυναμικότητα, μια σουρεαλιστική διδασκαλία ηθικής - αξιών, φέρνοντάς μας σε επαφή με την άγνοια και τους φόβους μας.

Ένας προς έναν οι ερμηνεύετες (Άρης Μπαλής ως ο συλληφθείς άνθρωπος απ' το Παντόλσκ, Θανάσης Δόθρης ως Α' αστυνομικός, Ελένη Κουτσιούμπα ως αστυνομικός, Γιλμάζ Χουσμέν ως φοβισμένος άνθρωπος, Αλέξης Σιάτρας ως Β' αστυνομικός και Παναγιώτης Μανουηλίδης ως το όργανο) γίνονται αγωγοί πλεκτρικού ρεύματος που διαπηρούν την εσωτερική θερμότητα του κοινού υψηλή, διδάσκοντας με τη δική τους, ιδιαίτερα ο καθένας συναισθηματική υφή, θέατρο υψηλών προδιαγραφών.

Το σκηνικό, ο χώρος ενός αστυνομικού τμήματος, ένα δωμάτιο ανακρίσεων του Πάρι Μέξη, σε συνδυασμό με το οξύτατο ηχητικό - μουσικό κατά τόπους πλεκτροσόκ, του Παναγιώτη Μανουηλίδη, μα και τους υποτονικούς και γκροτέσκ φωτισμούς του Αλέκου Αναστασίου, κατάφερε να μας εντάξει απόλυτα στο κλίμα που ο σκηνοθέτης επεδίωξε. Μία παράσταση έξυπνη, όπου για μία ακόμα φορά ο σύγχρονη ρωσική συγγραφική σχολή κατάφερε με λεπτοφυείς και επιδέξιους χειρισμούς να μας παραδώσει μαθήματα ειλικρίνειας και κατανόησης μιας πραγματικότητας που συχνά, πολύ συχνά, μας ερμηνεύει ως απόντες. Και όπως πολύ όμορφα λέει ο Όσκαρ Ουάιλντ: «Το να ζεις είναι το πιο σπάνιο πράγμα στον κόσμο. Οι περισσότεροι άνθρωποι υπάρχουν. Αυτό είναι όλο».

Συντελεστές

Μετάφραση - σκηνοθεσία - δραματουργική επεξεργασία: Γιώργος Κουτλής
Σύμβουλος δραματουργίας: Βασίλης Μαγουλιώτης

Σκηνικά - κοστούμια: Πάρις Μέξης
Κίνηση: Αλέξανδρος Βαρδαξόγλου
Μουσική: Παναγιώτης Μανουηλίδης
Φωτισμοί: Αλέκος Αναστασίου
Δραματολόγος παράστασης: Ερι Κύργια
Βοηθός σκηνοθέτη Α': Αλέξανδρος Σιάτρας
Βοηθός σκηνοθέτη Β': Πάνος Κούγιας
Βοηθός σκηνογράφου - ενδυματολόγου: Αλέγια Παπαγεωργίου

Διανομή
(με αλφαριθμητική σειρά)

Πρώτος Αστυνομικός: Θανάσης Δόθρης
Γυναίκα Αστυνομικός: Ελένη Κουτσιούμπα
Το όργανο: Παναγιώτης Μανουηλίδης
Ο Άνθρωπος απ' το Παντόλσκ: Άρης Μπαλής
Δεύτερος Αστυνομικός: Αλέξανδρος Σιάτρας
Ο Άνθρωπος απ' το Μιτίς: Γιλμάζ Χουσμέν
Φωτογραφίες και βίντεο παράστασης: Χρήστος Συμεωνίδης.
Η παράσταση προτείνεται για θεατές άνω των 12 ετών.



Lou Is

«Κανείς δεν μπορεί να τα κάνει όλα καλά»

ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΛΑΣΚΑΡΗ

Το τραγούδι του Κώστα Χαριτοδηλωμένου «Ελα μια νύχτα» πρωτοκυκλοφόρησε το 1990 με τη φωνή της Αλέξιας. Η Lou Is [Λουίζα Σοφιανοπούλου] μάς ξανασυντίνει το «Ελα μια νύχτα», με μια φρέσκια ενορχήστρωση του Danik και των Samuel Marlieri στο σαξόφωνο. Η Lou Is πειραματίζεται στον χώρο της μουσικής και κινέται σε ένα ευρύ φάσμα μουσικών επιρροών, το οποίο εκτείνεται από την alternative pop & amr rock μέχρι την jazz, blues και ethnic μουσική. Έχει συνεργαστεί με πολλούς Έλληνες καλλιτέχνες, όπως οι Φοίβος Δεληθοριάς, Μανώλης Φάμελλος, Πάνος Μουζουράκης, Δήμητρα Γαλάνη, Ελένη Βιτάλη, Γιάννης Κότσιρας, Μαρία Φαραντούρη και άλλους.

Έστερα από δύο χρόνια παραμονής της στο Λονδίνο, κυκλοφόρησε το πρώτο της άλμπουμ, με τίτλο «Dragons». Είναι μέλος της ομάδας «Heroes – A tribute to David Bowie». Επίσης, είναι μία από τις τρεις τραγουδίστριες του ιδιαίτερα επιτυχημένου αφιερώματος στον Leonard Cohen «A tribute to Leonard Cohen».

Έχεις κυκλοφορήσει δύο EP με αγγλόφωνα τραγούδια κυρίως. Σε ποια γλώσσα προτιμάς να τραγουδάς;

Μου αρέσει να τραγουδάω σε πολλές γλώσσες. Είναι να πολὺ ενδιαφέρον και μια ιδιαίτερη πρόκληση από όλες τις απόψεις να μπορέσεις να προσαρμόσεις την τεχνική, τη διάθεσην και όλα τα εκφραστικά σου μέσα για να ερμηνεύσεις λόγια που έχουν άλλο «σχήμα», κατά έναν τρόπο, από αυτό που είναι φυσικό σε σένα. Τα αγγλικά είναι σαν δεύτερη μητρική μου γλώσσα, καθώς την έμαθα πολύ μικρή, μιλούσα, διάθαζα συνέχεια και έζησα και στο Λονδίνο.

Η μουσική που αγαπώ περισσότερο και ο τρόπος που θέλω να τραγουδάω εξυπηρετούνται καλύτερα από την αγγλική γλώσσα. Επίσης, με αγγλόφωνο υλικό μπορείς να προσεγγίσεις ανθρώπους σε κάθε γωνιά της Γης, πλέον. Μου έχουν στείλει μπονύματα από Μεξικό, Νορβηγία, Ουγγαρία, Καναδά, άνθρωποι αλλης κουλτούρας και γλώσσας που τους άγγιξαν τα τραγούδια μου. Αυτό για μένα είναι η μαγεία της μουσικής και μου δίνει τεράστια χαρά, οπότε κι επέλεξα να μπορώ να επικοινωνώ σε μια διεθνή γλώσσα.

Τι σε οδήγησε αυτήν τη φορά στην επιλογή του «Ελα μια νύχτα» για διασκευή και επανακυκλοφορία;

Η ελληνική γλώσσα και μουσική πάντα έχει ξεχωριστή θέση στην καρδιά μου και όταν νιώθω πως κάτι μου ταιριάζει, το κάνω χωρίς δεύτερη σκέψη. Μέσα στα περσινά live είπα το «Ελα μια νύχτα» και το χαιρόμουν τόσο πολύ, κι εγώ κι ο κόσμος, που αποφάσισα να το ηχογραφήσω! Μου δίνει χαρά κι ελπίδα αυτό το τραγούδι.

Τα αγγλόφωνα τραγούδια σου τα γράφεις εσύ. Γιατί δεν γράφεις και στα ελληνικά;

Μου είναι πιο δύσκολο να γράψω στίχο που να μου αρέσει στα ελληνικά. Γράφω στίχο αλλά συχνά μου φαίνεται απλοίκος ή επιποδευμένος. Ιδιαίτερα στην ποπ μουσική, είναι πολύ λεπτή η γραμμή. Έκανα μια απόψειρα με το «Για σένα» που κυκλοφόρησε και στα αγγλικά, το οποίο όμως δεν ήταν δικό μου τραγούδι, και κάπως ήρθε πιο εύκολα. Το σίγουρο είναι ότι δεν λέω όχι στην καλλιτεχνική δημιουργία και τον πειραματισμό, αρκεί να νιώθω έτοιμη για κάτι και ότι αυτό με αντιπροσωπεύει στην παρούσα

φάση.

Αυτή την εποχή τι σε αντιπροσωπεύει; Είδαμε να κάνεις μια στροφή σε πιο ποπ μονοπάτια. Έπαιξε ρόλο η πιθανότητα της Eurovision σε αυτή την αλλαγή;

Γενικά στη μετά-Covid εποχή θέλω να τραγουδάω ότι με κάνει να νιώθω ζωντανή και δυνατή. Ο εγκλεισμός για εμάς τους καλλιτέχνες ήταν καθολικός, αφού δεν μπορούσαμε να πάμε πουθενά, με αποτέλεσμα να καταπιεστώ και να βαρεθώ επίσης πολύ. Έτσι άρχισα να γράφω τραγούδια με στόχο να ελευθερωθώ, να εκφράσω όλα όσα μαζεύονταν και να συνδεθώ εν τέλει με όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους. Κάπως ήταν βρήκα μια φωτεινή πλευρά μου που είχα ξεχάσει. Θα έλεγα πως η Eurovision ήρθε σαν πιθανότητα εξαιτίας αυτής της αλλαγής. Η εξωστρέφεια και ο λαχτάρα μου για χαρά άνοιξε δρόμους μπροστά μου.

Σου αρέσουν οι συναυλίες; Φέτος προγραμματίζεις εμφανίσεις; Τι να περιμένει κάποιος που θα έρθει να σε δει ζωντανά;

Τρελαίνομαι. Όλα τα κάνω για να θυμίω να τραγουδώ στον κόσμο. Όλα τα άγχη, οι αγωνίες και οι υπόλοιπες σκηνές φεύγουν εκείνη την ώρα. Η σύνδεση με τους άλλους, ο συντονισμός στα ίδια συναισθήματα, λόγια, κινήσεις. Λατρεύω τις συναυλίες, είτε είμαι πάνω είτε κάτω από τη σκηνή! Φέτος θα κάνω αρκετά live ελπίζω! Σε διάφορους χώρους της Αθήνας κι ώστερα και εκτός. Μαζί με την εκρηκτική Mary Sunshine θέλουμε να τραγουδήσουμε και να χορέψουμε με την ψυχή μας. Τραγούδια από τα 80s έως σήμερα που μας ξεσκύνουν, μας ταξιδεύουν και μας βοηθούν να ελαφρύνουμε την ψυχούλα μας απ' όσα την βαραίνουν.

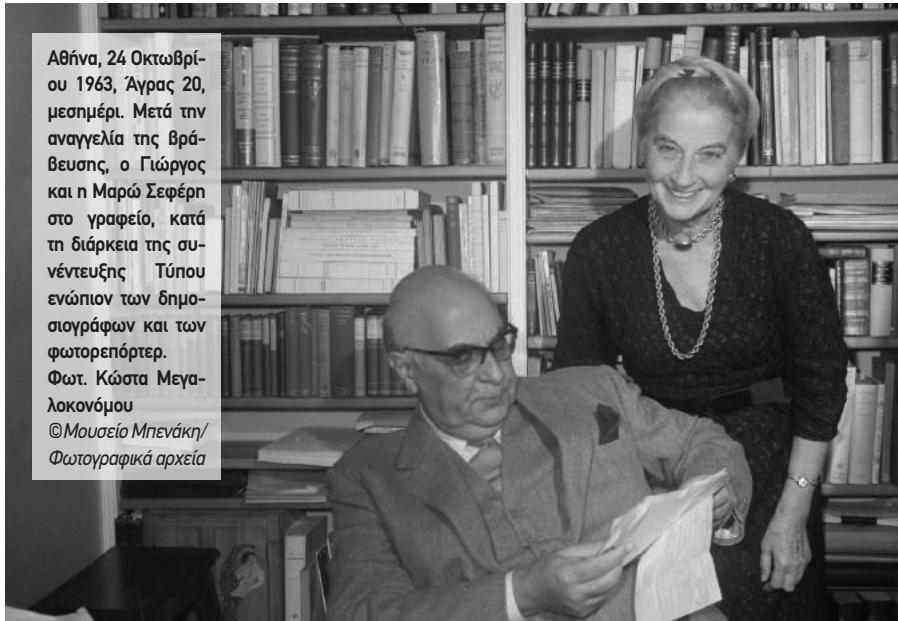
Σε έχουμε δει να συμμετέχεις σε διάφορα σχήματα όπως το «A Tribute to Leonard Cohen», το «Heroes – Tribute to David Bowie», αλλά στις εμφανίσεις σου με τον Μανώλη Φάμελλο. Είναι εύκολο να υπορετείς διαφορετικά είδη μουσικής και πώς προσαρμόζεσαι στην εκάστοτε συνθήκη;

Φροντίζω να συμμετέχω σε δουλειές που με εκφράζουν και μου ταιριάζουν. Από εκεί και πέρα, πέφτει πάντα μελέτη και συστηματική προετοιμασία ώστε να μπορώ να «πω την ιστορία» (κάθε τραγούδι λέει μια ιστορία) και να φέρσει στην καρδιά του ακροατή. Είμαι τυχερή γιατί από τη φύση της η φωνή μου μού επιτρέπει να ελίσσομαι και μου αρέσει πολύ να εξερευνώ τις δυνατότητές μου αλλά να βάζω και όρια. Κανείς δεν μπορεί να τα κάνει όλα καλά και δεν χρειάζεται, εδώ που τα λέμε!



«Είμαι τυχερή γιατί από τη φύση της η φωνή μου μού επιτρέπει να ελίσσομαι και μου αρέσει πολύ να εξερευνώ τις δυνατότητές μου, αλλά να βάζω και όρια»

ΜΟΥΣΙΚΗ



ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΕΦΕΡΗΣ Εξήντα χρόνια από το βραβείο Νόμπελ

Στις 24 Οκτωβρίου 1963, έφτασε στην Αθήνα ο χαρμόσυνη είδηση της απονομής του Νόμπελ Λογοτεχνίας στον ποιητή Γιώργο Σεφέρη. Εξήντα χρόνια μετά, την ίδια μέρα, 24 Οκτωβρίου 2023, το Μουσείο Μπενάκη εγκαινίασε την έκθεση «Γιώργος Σεφέρης: 60 χρόνια από το βραβείο Νόμπελ».

Η έκθεση πραγματοποιείται στην Πινακοθήκη Γκίκα (Κριεζώτου 3) και θα διαρκέσει έως τις 24 Φεβρουαρίου 2024. Η έκθεση με κεντρικό έκθεμα το μετάλλιο και το δίπλωμα του βραβείου Νόμπελ, το οποίο ανήκει στη συλλογή της Πινακοθήκης Γκίκα και δωρήθηκε από τη Μαρώ Σεφέρη, στοχεύει να ζωντανέψει την ατμόσφαιρα της πημέρας της ιστορικής ανακοίνωσης και το κλίμα των ημερών που ακολούθησαν έως την απονομή στις 10 Δεκεμβρίου 1963.

Παρουσιάζεται πλήθος τεκμηρίων από το αρχείο Σεφέρη που βρίσκεται κατατεθειμένο στα Αρχεία της Αμερικανικής Σχολής Κλασικών Σπουδών στην Αθήνα, καθώς και φωτογραφικό υλικό από το αρχείο Κώστα Μεγαλοκονόμου των Φωτογραφών Αρχείων του Μουσείου Μπενάκη, εφημερίδες και περιοδικά της εποχής, από την Ελλάδα και το εξωτερικό.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι συγχαρητήριες επιστολές προς τον Γιώργο Σεφέρη, μεταξύ των οποίων ξεχωρίζουν εκείνες των Νίκου Χατζηκυριάκου Γκίκα, Νάνου Βαλαωρίτη, Ανδρέα Εμπειρίκου, Σοφίας Βέμπο και Νίκου Γαβριήλ Πεντζικη, ενώ παρουσιάζεται για πρώτη φορά η αλληλογραφία της Μαρώς Σεφέρη με το Μουσείο Μπενάκη, σχετικά με τη δωρεά του βραβείου Νόμπελ του ποιητή.

Το κλίμα στην Αθήνα την εποχή της βράβευσης είναι πολιτικά ρευστό και κοινωνικά τεταμένο. Η

διολοφονία του Γρηγόρη Λαμπράκη τον Μάιο, η παραίτηση του Κωνσταντίνου Καραμανλή τον Ιούνιο και οι εκλογές που έχουν ήδη προκηρυχθεί για τον Νοέμβριο του 1963 μονοπωλούν το ενδιαφέρον. Η είδηση για τη βράβευση δημοσιεύεται στα πρωτοσέλιδα των εφημερίδων και εκτενή αφιερώματα υπάρχουν στις πολιτιστικές τους σελίδες, γρήγορα όμως το ενδιαφέρον απονεί. Την επομένη της βράβευσης (11 Δεκεμβρίου), η σχετική είδηση είναι στις περισσότερες εφημερίδες, είτε χαμένη στις εσωτερικές τους σελίδες είτε πρωτοσέλιδο μονόστολο, συμπιεσμένο υπό το βάρος των πολιτικών εξελίξεων.

Ταυτόχρονα με την έκθεση στην Πινακοθήκη Γκίκα, εγκαινιάζεται στην ελληνική πρεσβευτική κατοικία του Λονδίνου μια αντίστοιχη αφιερωματική έκθεση για τα εξήντα χρόνια από την απονομή του βραβείου Νόμπελ, στον χώρο όπου βρισκόταν το γραφείο του Γιώργου Σεφέρη.

Τέλος, στις 18 Δεκεμβρίου 2023, θα παρουσιαστεί από τις εκδόσεις Ίκαρος η τρίγλωσση (ελληνικά, αγγλικά, γαλλικά) έκδοση «Γιώργος Σεφέρης, είμαι ό γειος μιὰ ἀντίφαστο...» που περιλαμβάνει τις δύο εμβληματικές ομιλίες του ποιητή κατά την υποδοχή του Νόμπελ. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στην Πινακοθήκη Γκίκα, δίπλα στον χώρο της έκθεσης. Ο Γιώργος Σεφέρης υπήρξε άλλες τρεις χρονιές υποψήφιος: το 1955, το 1961 και το 1962. Το 1963, η τελική εξάδα υποψηφίων συμπεριλάμβανε τους Samuel Beckett, Yukio Mishima, Aksel Sandemore, Pablo Neruda, Wystan Hugh Auden και Γιώργο Σεφέρη. Οι τρεις τελευταίοι επικράτησαν στη δεύτερη φάση, για να λάβει το βραβείο τελικά ο Έλληνας ποιητής.

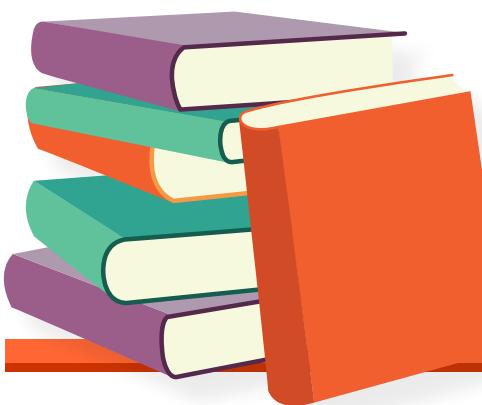
Επιμέλεια έκθεσης: Κωνσταντίνος Παπαχρίστου



Το Δίπλωμα του βραβείου Νόμπελ
Δωρεά Μαρώς Σεφέρη προς το Μουσείο Μπενάκη.

Σχεδιασμός έκθεσης: Παύλος Θανόπουλος

ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΠΕΝΑΚΗ / ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ ΓΚΙΚΑ
Ι Κριεζώτου 3, Αθήνα | 210 361 5702 | Ήραριο
λειτουργίας έκθεσης: Τετάρτη, Πέμπτη, Παρασκευή, Σαββάτο: 10:00-18:00, Δευτέρα, Τρίτη:
κλειστά | Τιμή εισιτηρίου έκθεσης: € 5.



6 θεατρικά έργα του Νίκου Καζαντζάκη μόλις κυκλοφόρουσαν από τις εκδόσεις Διόπτρα

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΝΤΕΠΥ ΚΟΥΡΕΛΛΟΥ

Ο ΘΕΑΤΡΙΚΟΣ ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ

Νίκος Καζαντζάκης είναι γνωστός ως ο μεγαλύτερος Έλληνας μυθιστοριογράφος, αν και ο ίδιος ήθελε να τον λογίζουν ως ποιητή. Μεγάλο μέρος της δημιουργικής του ενέργειας το αφέρωσε, πάντως, στη συγγραφή θεατρικών έργων. Άρχισε να γράφει για το θέατρο από πολύ νωρίς, από το 1906, συνέχισε δε σχεδόν σε όλη του τη ζωή να συνθέτει θεατρικά έργα απαράμιλλης ομορφιάς. Δεν είναι καθόλου τυχαίο. Καθώς αναμετριόταν με την εποχή του, μια εποχή που γέννησε τέρατα και ελπίδες, μια εποχή που άλλαξε οριστικά την όψη και της Ελλάδας αλλά και του κόσμου, προσπάθησε να σώσει τον άνθρωπο. Διαρκώς σε κίνηση, διύλισε τις ιδέες του καιρού του και κοίταξε κατάματα την άβυσσο. Η θεατρική γραφή του έδωσε τη δυνατότητα να αναμετρηθεί με την ιστορία, τη θρησκεία και τη σκέψη του για αγώνα και ανήφορο μέσα από ζωντανούς χαρακτήρες και διαλόγους. Ο ίδιος, σε ένα κείμενο που έγραψε για το πρόγραμμα της πιαράστασης «Σόδομα και Γόμορρα» του Μανχάιμ, το 1954, και δημοσιεύτηκε και στα ελληνικά με τίτλο «Το δράμα και ο σημερινός άνθρωπος» γράφει:

«Γεννηθήκαμε σε μιαν ενδιαφέρουσα εποχή, γεμάτη αλλοπρόσαλλες απόπειρες, περιπέτειες και συγκρούσεις: συγκρούσεις όχι μονάχα όπως άλλοτε, ανάμεσα στις αρετές και στις κακίες, παρά –κι αυτό είναι το πιο τραγικό– ανάμεσα στις ίδιες τις αρετές. Οι παλιές παραδεγμένες αρετές αρχίζουν να χάνουν πια το κύρος τους, δεν μπορούν πια να επαρκέσουν στο θρησκευτικό, πθικό, πνευματικό αίτημα της σύγχρονης ψυχής. Θαρείς κ' η ψυχή του ανθρώπου μεγάλοσε και δε χωράει πια στα παλιά καλούπια. Στα σπλάχνα της εποχής μας, στα σπλάχνα κάθε συγχρονισμένου ανθρώπου, είτε συνειδητά είτε ασυνείδητα, ξέσπασε ένας εμφύλιος πόλεμος, χωρίς έλεος, ανάμεσα στον παλιό, παντούναμο πάντοτε μύθο, που ξεθύμανε μα πολεμάει απελπισμένα να ρυθμίσει ακόμα τη ζωή μας, και στο νέο μύθο που μάχεται, αδέξια ακόμα και ανοργάνωτα, να κυβερνήσει τις ψυχές μας. Να γιατί η εποχή μας είναι βαθύτατα δραματική· [...] το θεατρικό μου έργο είναι ο σημερινός κόσμος, λίγο πριν ξεσπάσει η καταιγίδα. Είναι η πολιτεία που ύψωσε γύρα της τείχη και χάραξε απάνω τους την ανοίσια θανατοφόρα φράση: "Εδώ δεν υπάρχει θεός!"». Αυτή η αποτύπωση της δραματικότητας γίνεται με έργα που, ενώ μιλούν πολλές φορές για το παρελθόν, κοιτούν κατάματα το παρόν και σκιαγραφούν το μέλλον.

Οι εκδόσεις Διόπτρα κυκλοφορούν έξι θεατρικά έργα του μεγάλου συγγραφέα, για να φωτίσουν και αυτή την πλευρά του έργου του.



BIBLIA



Ξενικά είδη

Απειλή για το θαλάσσιο περιβάλλον, αλλά και ευκαιρία για ψαράδες και καταναλωτές

Πάνω από 1.000 ξενικά είδη εκτιμάται ότι έχουν εισβάλει σήμερα στη Μεσόγειο, ενώ στην Ελλάδα έχουν καταγραφεί περισσότερα από 240, με την αγριόσαλπα, τον γερμανό, το λεοντόψαρο και τον σαρδελόγαυρο να εμφανίζουν ολοένα και πιο δυναμική εξάπλωση.

Τα τέσσερα αυτά ξενικά είδη αποτελούν το βασικό αντικείμενο μελέτης του προγράμματος «Alien», που ολοκληρώθηκε με επιτυχία υπό τον συντονισμό του Ελληνικού Κέντρου Θαλάσσιων Ερευνών [ΕΛ.ΚΕ.Θ.Ε] και σε συνεργασία με το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης [ΑΠΘ] και το WWF Ελλάς.

Τα αποτελέσματα του τριετούς διάρκειας προγράμματος δείχνουν ότι τα συγκεκριμένα τέσσερα ξενικά είδη [αγριόσαλπα, γερμανός, λεοντόψαρο, σαρδελόγαυρος] είναι πλέον καλά εγκατεστημένα στις ελληνικές θάλασσες, κυρίως στα νότια της χώρας, όπου τα νερά είναι πιο θερμά. Έχουν ωστόσο τη δυναμική να εξαπλωθούν ακόμα περισσότερο και σε άλλες θαλάσσιες περιοχές της χώρας, καθώς οι συνεχώς μεταβαλλόμενες κλιματικές και

περιβαλλοντικές συνθήκες ευνοούν κάπι τέτοιο. Η αύξηση της θερμοκρασίας των θαλασσών, η υπεραλίευση των αποθεμάτων αυτόχθονων ειδών, που προκαλεί μείωση στους πληθυσμούς τους, και η γενικότερη υποβάθμιση του θαλάσσιου περιβάλλοντος από άλλες ανθρωπογενείς δραστηριότητες δημιουργούν πρόσφορο έδαφος για την εγκατάσταση και την εξάπλωση των χωροκατακτητικών ξενικών ειδών.

Αξίζει να σημειωθεί ότι τα ξενικά είδη που έχουν μεταναστεύσει στις ελληνικές θάλασσες παρουσιάζουν οικολογικές απαιτήσεις και χαρακτηριστικά που τα καθιστούν ανταγωνιστικά ως προς τα αυτόχθονα είδη, ενώ έχουν μια ιδιαίτερη προτίμηση στα θερμότερα νερά, τη σπιγμή μάλιστα που η κλιματική αλλαγή προκαλεί ολοένα και μεγαλύτερες μεταβολές στη θερμοκρασία των υδάτων. Ως αποτέλεσμα, αυτές οι συνθήκες ευνοούν τόσο την παρουσία, όσο και την εξάπλωση των ξενικών ειδών στις ελληνικές θάλασσες, εις βάρος, ωστόσο, των αυτόχθονων θαλάσσιων ειδών που πιέζονται ακόμα περισσότερο.

Οι επιπτώσεις που προκαλούν αυτά τα

πους αλιείς: Αφενός, δρουν ανταγωνιστικά με τα αυτόχθονα μεσογειακά είδη [μείωση διαθέσιμης τροφής και χώρου, αύξηση πιέσεων, υποβάθμιση του περιβάλλοντος] και, αφετέρου, προκαλούν ζημιές αρκετά συχνά στα αλιευτικά εργαλεία των ψαράδων, την ίδια σπιγμή που δεν παρουσιάζουν σημαντική εμπορική αξία, λόγω του ότι η πλειονότητα των καταναλωτών δεν τα γνωρίζει και ως αποτέλεσμα υπάρχει πολύ χαμηλή ζήτηση για αυτά.

Υψηλής διατροφικής αξίας και πλούσια σε «καλά» λιπαρά οξέα

Κατά την υλοποίηση του προγράμματος «4Alien», μελετήθηκε η διατροφική αξία των τεσσάρων ειδών, προκειμένου να εξεταστεί εάν «ανταγωνίζονται» με τα αυτόχθονα είδη σε θρεπτικότητα και μπορούν επάξια να ενταχθούν στη διατροφή των Ελλήνων καταναλωτών. Σύμφωνα με τα στοιχεία που αναλύθηκαν, η διατροφική αξία των τεσσάρων αυτών ειδών είναι εξαιρετική, με κάποιες μάλιστα πολύ ενδιαφέρουσες ιδιότητες: Αποτελούν αποδεδειγμένα πλέον πλούσια πηγή πρωτεΐνης άριστης ποιότητας (20%), η οποία είναι εφάμιλη του κρέατος, έχουν χαμηλή

περιεκτικότητα σε λίπος και υψηλά ποσοστά Ομέγα-3 λιπαρών, γνωστών για τις ευεργετικές τους ιδιότητες στην υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος των ανθρώπων, δεν περιέχουν υδατάνθρακες, ενώ έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος και είναι ιδανικά για δίαιτες με χαμηλά λιπαρά. Επιπλέον, τα τέσσερα συγκεκριμένα είδη είναι πολύ πλούσια στα δύο πολυτιμότερα Ομέγα-3 πολυακόρεστα λιπαρά, και μάλιστα στην ιδανική αναλογία. Τέλος, θετική εντύπωση στους ερευνητές προκάλεσε το πόρισμα της έρευνας ειδικά για την αγριόσαλπα και τον γερμανό, καθώς αποδείχθηκαν πλούσια σε ένα ξεχωριστό Ομέγα-6 λιπαρό οξύ, το αραχιδονικό οξύ, που αποτελεί βασικό δομικό χαρακτηριστικό των νευρικών κυττάρων και απαραίτητο για την εγκεφαλική υγεία, καθώς και για την καλή κατάσταση του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

Μπορούν, όμως, να αξιοποιηθούν εμπορικά και να φτάσουν στο πιάτο των καταναλωτών;

Μερικά από τα ξενικά είδη έχουν ήδη ενταχθεί στο διαιτολόγιο αρκετών καταναλωτών τα τελευταία χρόνια, με αποτέλεσμα την ενίσχυση του εισαδήματος των αλιέων, ενώ άλλα αποτελούν μια τόσο αλιευτική όσο και γευστική πρόκληση. Ιδιαίτερη περίπτωση αποτελούν τα είδη της αγριόσαλπας και του γερμανού, καθώς ειδικά στην περιοχή των Δωδεκανήσων καταναλώνονται σε ευρεία κλίμακα, ενώ στις υπόλοιπες περιοχές της χώρας τα είδη αυτά παραμένουν σχετικά άγνωστα ή πρωτόγνωρα στο καταναλωτικό κοινό. Αναφορικά με τις παρασκευές των ξενικών ειδών, προέκυψε ότι είναι γευστικές και ότι μπορεί να διασφαλιστεί η διαθεσιμότητά τους στην αγορά βάσει της σχετικής ζήτησης. Ειδικότερα, εξετάζοντας τη βιωσιμότητα των νέων παρασκευών από επιχειρηματική σκοπιά, διαπιστώθηκε ότι είναι δυνατή η διάθεση των προτεινόμενων παρασκευών ξενικών ειδών στην αγορά σε προσαίτες τιμές για τον καταναλωτή, ανοίγοντας ένα νέο κεφάλαιο στη μεταποίηση ψαρικών χάρη στη θετική εικόνα που εμφανίζουν ως προς τη γεύση, την προστή τιμή τους, τα θρεπτικά συστατικά τους που συμβάλλουν στη βελτίωση της υγείας, τη δυνατότητα ενσωμάτωσης τους σε γκουρμέ διατροφή και την υπάρχουσα έλλειψη άμεσου ανταγωνισμού.

Περισσότερες πληροφορίες για το έργο, μπορείτε να βρείτε στο ακόλουθο link: <https://www.4alien.gr>.

Πώς θα κάνεις την Κυριακή την απόλυτη «Detox Day» για το σώμα σου;

Της Χριστίνας Μαυρίδου

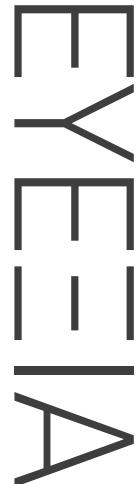


H Κυριακή θεωρείται, συχνά, ημέρα χαλάρωσης και αναζωογόνησης πριν από την έναρξη μιας νέας εβδομάδας.

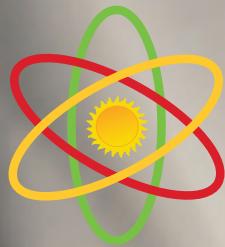
Ξεκίνα με ένα υγιεινό πρωινό. Το πρώτο βήμα για μια επιτυχημένη μέρα αποτοξίνωσης είναι ένα υγιεινό πρωινό. Επίλεξε ένα γεύμα με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, φυτικές ίνες και υγιή λίπη για να αισθάνεσαι γεμάτη και γεμάτη ενέργεια όλη την ημέρα. Μερικές εξαιρετικές επιλογές περιλαμβάνουν ένα smoothie μπολ, πλιγούρι βρώμης με μούρα και ξηρούς καρπούς ή τοστ αβοκάντο με βραστό αυγό.

Ενυδατώσου! Η κατανάλωση άφθονου νερού κατά τη διάρκεια της ημέρας είναι απαραίτητη για μια επιτυχημένη ημέρα αποτοξίνωσης. Προσπάθησε να πίνεις τουλάχιστον 8-10 ποτήρια νερό για να απομακρύνεις τις τοξίνες και να διατηρήσεις το σώμα σου ενυδατωμένο. Μπορείς επίσης να προσθέσεις λεμόνι, αγγούρι ή μέντα στο νερό σου για επιπλέον γεύση και αποτοξινωτικά οφέλη. Φάε υγιεινά. Επίλεξε τρόφιμα που είναι ολόκληρα, πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και ελάχιστα επεξεργασμένα. Εστίασε στην κατανάλωση άφθονων φρούτων, λαχανικών, δημητριακών ολικής αλέσεως και άπαντης πρωτεΐνης. Απόφυγε τα επεξεργασμένα τρόφιμα, τα ζαχαρούχα ποτά και το αλκοόλ.

Γυμνάσου! Η άσκηση είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να αποτοξίνωσεις το σώμα και να βελτιώσεις τη γενική σου υγεία. Προσπάθησε να ενσωματώσεις τουλάχιστον 30 λεπτά μέτριας άσκησης στην ημέρα σου, όπως ένα γρήγορο περπάτημα, ένα μάθημα γιόγκα ή λίγη ποδηλασία.



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



PETROIL

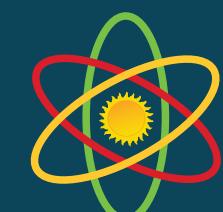


Ζεσταίνουμε όσους αγαπάς
και αυτόν τον χειμώνα!

Με αυθημερόν παράδοση & δυνατότητα
πληρωμής με έως και 5 δόσεις

Ολοκλήρωσε την παραγγελία σου καλώντας στο
211 212 0600 ή ηλεκτρονικά στο petroilfuels.gr!

Χρειάζεσαι επιπλέον βοήθεια;
Επικοινώνησε μαζί μας στο info@petroilfuels.gr



PETROIL