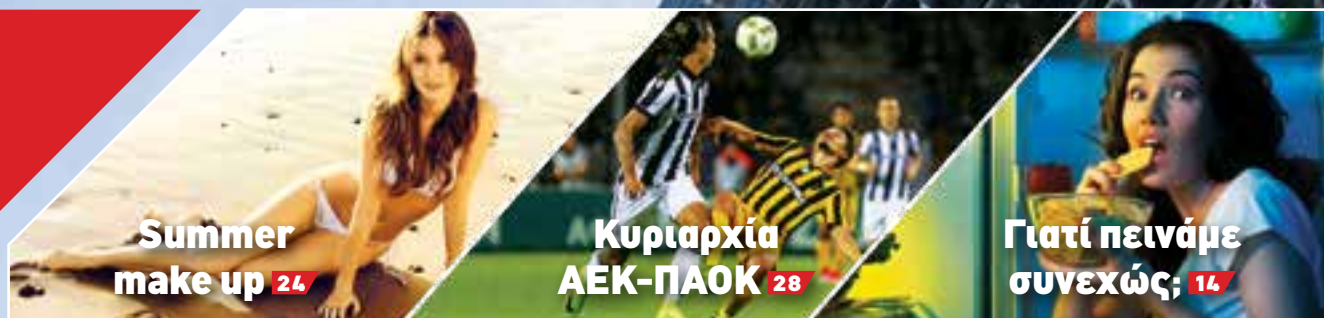




ALPHA^{FREE}**PRESS**

Σάββατο-Κυριακή
19-20 Μαΐου 2018

ΤΕΥΧΟΣ
390



Summer
make up **24**

Κυριαρχία
ΑΕΚ-ΠΑΟΚ **28**

Γιατί πεινάμε
συνεχώς; **14**

ΦΩΝΑΖΟΥΝ ΓΙΑ
ΤΟΝ ΕΦΚΑ **9**

ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΥΓΕΙΑ
ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΟ **13**

ΕΡΧΕΤΑΙ ΦΟΙΤΗΤΙΚΟ
ΕΠΙΔΟΜΑ **11**

ΔΙΠΛΟ ΣΟΚ

- Μείωση συντάξεων
έως 18% το 2019
- Περικοπή
αφορολογήτου
το 2020

**ΣΥΝΤΑΞΕΙΣ ΚΑΙ
ΑΦΟΡΟΛΟΓΗΤΟ**

ΘΥΣΙΑ
στην καθαρή έξοδο

24ωρη ενημέρωση στο www.alphafreepress.gr

ΠΛΗΡΗΣ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΤΗΣ «ALPHA FREEPRESS»

«Τα μέτρα θα εφαρμοστούν»

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ
ΓΙΩΡΓΟΣ
ΑΥΤΙΑΣ

Διπλό σοκ περικοπών στη διετία 2019-2020

Να λοιπόν, που τα γεγονότα επιβεβαιώνουν την «Alpha freepress». Κυβερνητικός αξιωματούχος επιβεβαιώνει το πρωτοσέλιδο της προηγούμενης εβδομάδας. Με σφραγίδα της κυβέρνησης και των δανειστών επιβεβαιώνονται οι πληροφορίες της «Alpha freepress».

Ανώτατος εκπρόσωπος του υπουργείου Οικονομικών, που μετείχε στη συνάντηση του Ευκλείδη Τσκαλώτου με τους επικεφαλής των δανειστών, δήλωσε ότι «όσα έχουν ψηφισθεί για τη μείωση στις συντάξεις θα εφαρμοστούν στο ακέραιο, ενώ απέκλεισε το ενδεχόμενο πρόωρης μείωσης του αφορολογήτου από το 2019».

«Δεν υπάρχει περίπτωση να μειωθεί το

Μείωση συντάξεων από το 2019 και αφορολογήτου από το 2020



αφορολόγητο από το 2019», είπε και θέτοντας τέρμα στις φημολογίες για μη εφαρμογή των ψηφισμένων μέτρων για τις συντάξεις ξεκαθάρισε πως τα όσα έχουν συμφωνηθεί θα τηρηθούν. Εξέφρασε δε την πεποίθηση πως θα έχει

επιτευχθεί τεχνική συμφωνία σε επίπεδο τεχνικών κλιμακίων έως σήμερα.

Ακόμη είπε ότι «το Μεσοπρόθεσμο Πλαίσιο Δημοσιονομικής Στρατηγικής θα κατατεθεί προς ψήφιση στις αρχές Ιουνίου, ως μέρος του πολυνομοσχεδίου για τα προαπαιτούμενα. Σημείωσε πως σε αυτό η

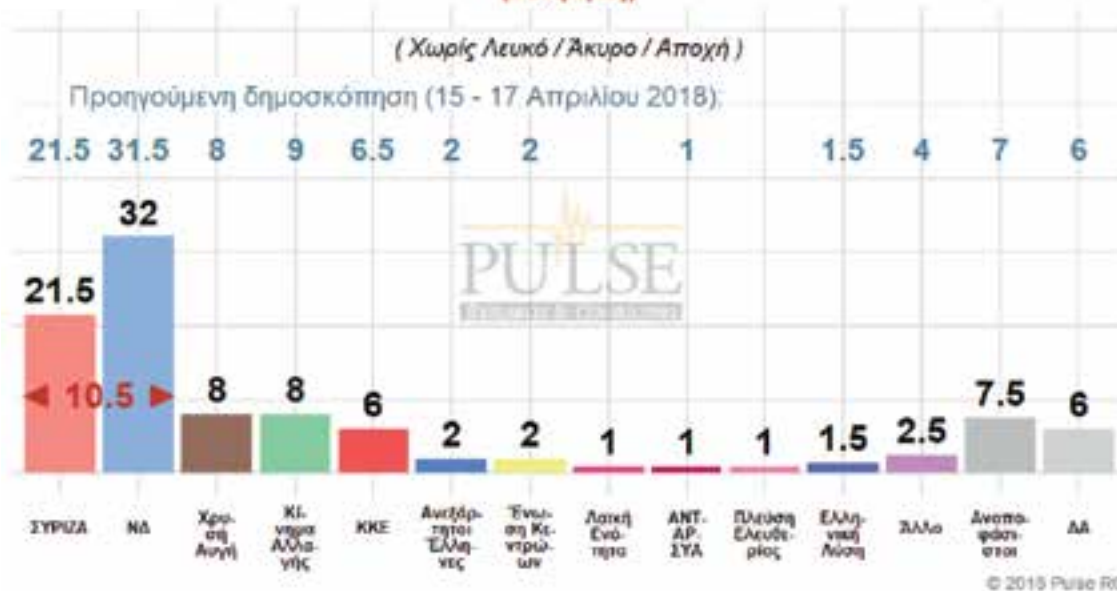
εφετινή ανάπτυξη θα τοποθετείται στο 2-2,1%. Πλέον το ΔΝΤ αναθεώρησε την εκτίμηση του για το φετινό πρωτογενές πλεόνασμα από το 2,9% στο 3,5% του ΑΕΠ, δείχνοντας πως δεν αμφιβάλλει πως οι στόχοι για εφέτος και το 2019 θα πιαστούν. Γίνεται τεχνική δουλειά ώστε να ποσοτικοποιηθεί το κομμάτι της δημοσιονομικής υπεραπόδοσης που θα μεταφερθεί από το 2018 στο 2019. Πρέπει να εκτιμήσουμε πόσο μεγάλη θα είναι αυτή η υπέρβαση, ώστε να καταλήξουμε στα περιθώρια μείωσης φόρων και σε στοχευμένες παρεμβάσεις στις δαπάνες».



Αυτό είναι το πρωτοσέλιδο της ALPHA freepress, όταν καταγράψαμε την προηγούμενη εβδομάδα τις εξελίξεις...

ΚΑΙΚ

ΠΡΟΘΕΣΗ ΨΗΦΟΥ (με ΑΝΑΓΩΓΗ επί των εγκύρων) (Εκτίμηση)



Αχ, αυτές οι συντάξεις τι κάνουν!

Πηγή: **PULSE** ΣΚΑΪ τηλεόραση

ALPHA FREEPRESS

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ - ΔΙΑΝΟΜΗ ΝΣΚ Εκδοτική ΕΠΕ

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ Γ. Ζαχάκης ART DIRECTOR Α. Μείμαργουλου

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ Γ. Αυτιάς,
Π. Καρασιώτης, Γ. Ντσούνος, Ε. Παπούλια

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑΣ Pixel Perfection Zenlia IKE

ΦΩΤΟΡΕΠΟΡΤΑΖ Eurokinissi ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ ΙΡΙΣ ΑΕΒΕ

ΛΟΓΙΣΤΗΡΙΟ Α. Σωτηρίου

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ Κόνωνος 39, Αθήνα, 11633

Τηλ.: 210 7522600, Fax.: 210 7510501

info@alphafreepress.gr www.alphafreepress.gr

ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ ΤΗ ΝΕΑ ΓΕΝΙΑ
ΝΑ ΚΑΤΑΚΤΗΣΕΙ ΟΣΑ ΟΝΕΙΡΕΥΕΤΑΙ



ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

ΓΙΑ ΤΗ ΝΕΑ ΓΕΝΙΑ



ΜΕ ΣΤΑΘΕΡΗ ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΣΤΗΝ "ΑΤΖΕΝΤΑ 2030"

Η "Ατζέντα 2030" είναι η κοινή δέσμευση κυβερνήσεων, επιχειρήσεων και πολιτών σε όλο τον κόσμο για την επίτευξη των 17 Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης που απαντούν στις προκλήσεις της εποχής. Ο Όμιλος ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΠΕΤΡΕΛΑΙΑ αναγνωρίζει τη σημασία της "Ατζέντας 2030", συμμετέχει ενεργά με μια σειρά από στοχευμένες δράσεις και στηρίζει τη νέα γενιά δίνοντάς της την απαραίτητη ώθηση για να κάνει τα αδύνατα... δυνατά!



ΑΠΟ ΤΟΝ **ΓΙΑΝΝΗ ΝΤΣΟΥΝΟ**

Το ζήτημα της διεύρυνσης της ΝΔ επανήλθε στο προσκήνιο με αφορμή την «κόντρα» μεταξύ Μητσοτάκη και Θεοδωράκη για την ανυπαρξία ή όχι του κόμματος «Ποτάμι», του οποίου ηγείται ο δεύτερος.

Ο πρόεδρος της ΝΔ έκανε μια ιδιαίτερα αιχμηρή, αλλά και πραγματική συνάμα, τοποθέτηση ότι στον χώρο του κέντρου, από όπου αντλεί ψήφους το «Ποτάμι», λόγω ύπαρξης και απήχησης στους πολίτες έχει η ΝΔ και επομένως το κόμμα του κ. Θεοδωράκη δεν έχει κανέναν λόγο ύπαρξης, ιδιαίτερα μετά και την «συγχώνευσή» του με το ΠΑΣΟΚ και την δημιουργία του νέου φορέα του Κινήματος Αλλαγής.

Όπως ήταν αναμενόμενο, η δήλωση αυτή του προέδρου της ΝΔ πυροδότησε εκ νέου την συζήτηση για την διεύρυνση της ΝΔ όχι μόνο προς τα δεξιά της, αλλά και προς το κέντρο. Εις εκ των αντιπροέδρων του κόμματος και συγκεκριμένα ο Κωστής Χατζηδάκης, όταν ρωτήθηκε για το θέμα είπε ότι αφενός πήρε πολύ μεγάλη έκταση χωρίς λόγο, αφετέρου ότι η διεύρυνση της ΝΔ προς τον κεντρώο χώρο είναι απαραίτητη. Και γνωρίζει πολύ καλά γιατί χρησιμοποιεί την λέξη «απαραίτητη» ο αντιπρόεδρος της ΝΔ, αφού ήδη υπάρχουν αρκετοί, κυρίως από τον ΣΥΡΙΖΑ, που κατηγορούν την ΝΔ και προσωπικά τον Κυριάκο Μητσοτάκη ότι έχει υιοθετήσει ακροδεξιά ή ακραία νεοφιλελεύθερη πολιτική σε αρκετά θέματα της οικονομίας, της ασφάλειας των πολιτών, της εξωτερικής πολιτικής, της άμυνας και του μεταναστευτικού ζητήματος.

Στο εσωτερικό της ΝΔ οι φωνές που ζητούν από τον Κυριάκο Μητσοτάκη



Η Νέα Δημοκρατία καλύπτει **ΚΑΙ** τον χώρο του «κέντρου»

να δηλώσει πιο emphaticά ότι στοχεύει και στους ψηφοφόρους του κέντρου πληθαίνουν, ιδιαίτερα και μετά την κινητικότητα που παρατηρείται στον χώρο της κεντροαριστεράς με την παρουσία κορυφαίων στελεχών του ΣΥΡΙΖΑ σε εκδηλώσεις παλαιών, αλλά ενεργών στελεχών του ΠΑΣΟΚ, όπως ο Γιάννης Ραγκούσης. Στη ΝΔ γνωρίζουν πολύ καλά ότι τέτοιου είδους κινήσεις προκαλούν «ρωγμές» στο ΚΙΝΑΛ και αυτό έχει αντίκτυπο και στους παλαιούς ψηφοφόρους του ΠΑΣΟΚ, που θα αναζητήσουν διέξοδο στην

αβεβαιότητα και την αστάθεια στην ΝΔ του Κυριάκου Μητσοτάκη.

Άλλωστε δεν είναι λίγα τα γαλάζια στελέχη που δηλώνουν ότι είναι «πιο κοντά πολιτικά» στα στελέχη που προέρχονται από το «Ποτάμι» παρά με εκείνα που προέρχονται από το ΠΑΣΟΚ ή το κίνημα του Γιώργου Παπανδρέου. Επιπροσθέτως μια προσχώρηση στη ΝΔ στελεχών από το «Ποτάμι» δεν

καταγράφει τις ίδιες αντιδράσεις στην βάση του κόμματος με αυτές που θα κατέγραφε η μεταγραφή ενός πρώην υπουργού του ΠΑΣΟΚ, όπως ο Ευάγγελος Βενιζέλος ή ο Ανδρέας Λοβέρδος. Με αυτά τα δεδομένα ο Κυριάκος Μητσοτάκης απο-

φεύγει επιμελώς την ονοματολογία και τις αναφορές σε στελέχη και στοχεύει στην βάση και τους πολίτες.

Στην Πειραιώς εκτιμούν ότι το πρόγραμμα της ΝΔ και ο πολιτικός λόγος του κ. Μητσοτάκη «καλύπτουν» πλήρως τους κεντρώους. Αρχικά η μείωση των φορολογικών συντελεστών, η περιστολή των δημοσίων δαπανών, η λειτουργικότητα του δημόσιου τομέα χωρίς απολύσεις και οι επενδύσεις είναι χα-

Στην Πειραιώς εκτιμούν ότι το πρόγραμμα της ΝΔ και ο πολιτικός λόγος του κ. Μητσοτάκη «καλύπτουν» πλήρως τους κεντρώους

κτηριστικά και των ψηφοφόρων του κέντρου. Επιπλέον υπάρχει σύμπνοια απόψεων σε ό,τι αφορά στα εθνικά θέματα και τα θέματα ασφάλειας και βέβαια κοινός παρονομαστής και για τους δύο

χώρους (κέντρο και κεντροδεξιά) αποτελεί το φιλοευρωπαϊκό προφίλ όλων των κομμάτων αυτού του τόξου. Σημαντικό επιχείρημα του Κυριάκου Μητσοτάκη αποτελούν και τα αποτελέσματα των δημοσκοπήσεων που δίνουν δυναμική κυβερνησιμότητα (ακόμη και αυτοδύναμη) της ΝΔ, σε αντίθεση με τον αμιγώς κεντρώο χώρο και την σοσιαλδημοκρατία όπου κινείται μακριά από τα ποσοστά των δυο πρώτων κομμάτων και επομένως απέχουν από τον ρόλο του πρωταγωνιστή ή του ρυθμιστή των εξελίξεων.

Υπό αυτό το πρίσμα «ο κύβος ερρίφθη» στην ΝΔ και η διεύρυνση που θα προσπαθήσει να επιτύχει ο Κυριάκος Μητσοτάκης θα είναι αμφίπλευρη. Και προς τα δεξιά και προς το κέντρο. Προς τα δεξιά υπάρχει η δεξαμενή των ψηφοφόρων των ΑΝΕΛ, αλλά και των απογοητευμένων Νεοδημοκρατών που ψήφισαν τη Χρυσή Αυγή και στο κέντρο υπάρχει η μεγάλη δεξαμενή του παλιού ΠΑΣΟΚ, αλλά και των ψηφοφόρων του ΣΥΡΙΖΑ. Και αν αυτό με τους ψηφοφόρους του ΣΥΡΙΖΑ ξενίζει λίγο, την απάντηση την δίνει κορυφαίο



γαλάζιο στέλεχος στην Alpha freepress: «Υπάρχουν πολλοί ψηφοφόροι του ΣΥΡΙΖΑ που επιθυμούν να επιστρέψουν στην κανονικότητα και ξύπνησαν από τις αυταπάτες που τους είχε βάσει ο κ. Τσίπρας και η κυβέρνηση του. Και αυτοί θα επιλέξουν την ΝΔ». Βέβαια το κατά πόσο αυτή η άποψη θα μεταφραστεί και σε πραγματικό γεγονός θα περιμένουμε τις εκλογές για να το δούμε...

Να λοιπόν, που η καθαρή έξοδος ξεθωριάζει και μοιάζει με Ευκλείδειο... θεωρήμα!

Η κυβέρνηση μιλάει δια στόματος Τσακαλώτου για πιθανολογούμενες ελαφρύνσεις μετά την θύελλα των φόρων... Η Αντιπολίτευση κατηγορεί τον ΣΥΡΙΖΑ για πολιτική σε βάρος των κοινωνικών ομάδων. Τί λέει γι' αυτό ο κ. Τσακαλώτος; «Για να πετύχουμε το πρωτογενές πλεόνασμα επιβαρύνουμε υπέρ το δέον τμήματα της κοινωνίας. Τώρα όμως δημιουργούμε τα δημοσιονομικά περιθώρια για να μειώσουμε τα βάρη στα εν λόγω τμήματα της κοινωνίας.

Γενικά όμως η φορολογία δεν είναι υπερβολικά υψηλή. Χάρη στην ανάπτυξη του 0,8% που πέτυχε η Ελλάδα υπάρχουν πλέον μεγαλύτερα περιθώρια για φοροελαφρύνσεις. Καταβάλλονται προσπάθειες για την αύξηση του κατώτατου μισθού. Σε

Η «καθαρή έξοδος» ΕΥΚΛΕΙΔΕΙΟ... ΘΕΩΡΗΜΑ!

«Ολοκληρώνουμε το πρόγραμμα προσαρμογής τον Αύγουστο και δεν σκοπεύουμε να ζητήσουμε μια προληπτική γραμμή στήριξης. Μετά τον Αύγουστο του 2018 δεν θα υπάρξουν πια άλλες πιστώσεις στην Ελλάδα από τον ΕΜΣ»

περίπτωση που και το 2018 ξεπεράσουμε τους στόχους του προϋπολογισμού θα χορηγήσουμε και πάλι ένα κοινωνικό μέρισμα».

Για την καθαρή έξοδο τονίζει: «Ολοκληρώνουμε το πρόγραμμα

προσαρμογής τον Αύγουστο και δεν σκοπεύουμε να ζητήσουμε μια προληπτική γραμμή στήριξης. Μετά τον Αύγουστο του 2018 δεν θα υπάρξουν πια άλλες πιστώσεις στην Ελλάδα από τον ΕΜΣ». Όλα αυτά στην γερμανική εφημερίδα Frankfurter Allgemeine Zeitung. Ουσιαστικά ο κ. Τσακαλώτος αποδέχεται, ότι «θα υπάρξει μια μορφή επιτήρη-

σης, όπως υπάρχει και σε κάθε άλλη χώρα με πρόγραμμα. Στην περίπτωση της Ελλάδας η εποπτεία αυτή θα είναι ενδεχομένως περισσότερο λεπτομερής. Μόλις δείξουμε πόσο αξιόπιστοι είμαστε δεν θα γίνεται πια λόγος για πολιτικούς στόχους και τα εργαλεία που απαιτούνται, αλλά

μόνο για τους στόχους, όπως το πρωτογενές πλεόνασμα του 3,5% που πρέπει να πετυχαίνει κάθε χρόνο η Ελλάδα μέχρι το 2022».

«Δεν ζητήσαμε να μην μειωθούν οι συντάξεις»

Για τις περικοπές των συντάξεων από το τέλος του 2018 ο κ. Τσακαλώτος είπε ότι είναι ώρα για αυτή τη συζήτηση και πρόσθεσε: «Είχε ένα

δίκιο το ΔΝΤ, για να γίνει σοβαρή συζήτηση και να μην κοροϊδεύουμε τον κόσμο. Τι έλεγα εγώ παλιά; Πήγαινα στους Ευρωπαίους και τους έλεγα:

«Δεν μπορείτε να κόψετε τις συντάξεις, διότι η θεία μου η τάδε στην Πρέβεζα βοηθάει το άνεργο παιδί της, βοηθάει τα εγγόνια της στο φροντιστήριο, βοηθάει το άλλο παιδί της στο νοίκι που είναι στην Αθήνα». Και το Διεθνές Νομισματικό Ταμείο έλεγε ότι "πρέπει να φτιάξετε κι ένα κοινωνικό κράτος". Δηλαδή δεν είναι σωστό η σύνταξη της γιαγιάς να μην είναι για τη γιαγιά και να πηγαίνει σε όλη την υπόλοιπη οικογένεια. Πρέπει να φτιάξετε κι ένα κοινωνικό κράτος»...

Αναφορικά με το θέμα των συντάξεων η δικηγόρος Ολυμπία Νικολοπούλου σημειώνει ότι «οι περικοπές έως 18% από την Πρωτοχρονιά του 2019 θα βυθίσουν το εισόδημα πάνω από 1.000.000 συνταξιούχων ενώ η μείωση του αφορολογήτου θα αγεράσει επιπλέον εισόδημα από 200 έως 6000 ευρώ».



«Μας πάνε σε τέταρτο μνημόνιο»



Ο Φίλιππος Σαχινίδης, γραμματέας Τομέα Οικονομικών του Κινήματος Αλλαγής, σημειώνει: «Η Ευρώπη το έχει τούμπανο και οι ΣΥΡΙΖΑ-ΑΝΕΛ κρυφό καμάρι. Το Μνημόνιο ονομάζεται πια "Εργαλείο", δηλαδή αυξημένη εποπτεία, επιτήρηση και μέτρα που επιβάλλονται στις Ελληνικές Κυβερνήσεις. Μάταια η κυβέρνηση προσπαθεί να κτίσει τη νέα της πολιτική αφήγηση με την "καθαρή έξοδο" στις αγορές».



Να φύγετε, να πάτε αλλού

«Όσοι διαφωνούν με την γραμμή που χαράσσει το ΚΙΝΑΛ, μπορούν να αποχωρήσουν», δήλωσε ο Οδυσσέας Κωνσταντινίδης. Η «τουφεκιά» πήγαινε βέβαια στον Γιάννη Ραγκούση, για τον οποίο ο βουλευτής δήλωσε ότι «Τον κ. Ραγκούση ή τον χρησιμοποιούν ή μας χρησιμοποιεί. Πάντα θα υπάρχει στον ΣΥΡΙΖΑ ή τη ΝΔ μια θεσούλα για να μπορέσει να εξασφαλίσει κάποιος την επόμενη θεσούλα και το μεροκάματο». Δεν μπορείτε να πείτε, πνέει αέρας σύμπτωσης στο κόμμα....



Την έκανε δεκτή

Δεκτή λέει έγινε η παραίτηση του προέδρου του ΣΤΕ Νίκου Σακελλαρίου από τον υπουργό Δικαιοσύνης Σταύρο Κοντονή. Μάλλον δεν θα δυσκολεύτηκε να πάρει αυτήν την απόφαση ο υπουργός. Άλλωστε, αν δεν το γνωρίζατε, τον αντικαταστάτη του τον ορίζει το υπουργικό συμβούλιο...

Πολιτικά



τάκλιν



ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ
ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΤΣΟΥΝΟΣ
ntsounos@alphafreepress.gr

Το Καφενείο της Βουλής

Ο κακός χαμός

Χαμός στην επιτροπή περιφερειών της Βουλής, από την οποία αποβλήθηκαν οι κ. Αγοραστός και Πατούλης, που διαπληκτίστηκαν με τον γενικό γραμματέα του υπουργείου Εσωτερικών κ. Πουλάκη. Διαβάστε τι είπε ο κ. Αγοραστός και απεβλήθη: «Εγώ έδωσα εξετάσεις. Εγώ δεν έκανα κωλοτούμπα. Εσείς δεν με προφυλάξατε από τον κ. κωλοτούμπα (Πουλάκης). Με ένα νόμο σκίσατε το μνημόνιο, κύριε κωλοτούμπα. Εσείς που κάνατε το ΟΧΙ ΝΑΙ στο δημοψήφισμα, δεν έχετε δικαίωμα να κατηγορείτε τους άλλους για κωλοτούμπα. Έλεος». Και απεβλήθη ο περιφερειάρχης...

Περί ύπαρξης

Βέβαια στη δημοκρατία όλα τα κόμματα έχουν δικαίωμα να συμμετέχουν στις εκλογές και όλα να εκφράζουν τις απόψεις τους στον ελληνικό λαό. Αλλά ύπαρξη με ποσοστά που αγγίζουν «πολικές θερμοκρασίες» υφίσταται; Ερώτημα διατυπώνω...

Φάουλ

Από τον Κυριάκο Μητσοτάκη, που ενώ βρισκόταν μπροστά από άγημα που ήταν σε στάση προσοχής αποδίδοντας τιμές, εκείνος προτίμησε να ακουμπήσει το πόδι του σε ένα πασαλάκι και να δέσει τα κορδόνια του παπουτσιού του. Φάουλ και κίτρινη κάρτα...

Στο ίδιο έργο θεατές

Μόνο στην ελληνική κυβέρνηση υπάρχει αυτό το χαρακτηριστικό. Να ψηφίζεται και να επιβάλλεται ένας



νέος φόρος από το σύνολο της κυβέρνησης και την ίδια ώρα ο αρμόδιος υπουργός να ζητά να επανεξεταστεί ο φόρος αυτός. Στην συγκεκριμένη περίπτωση στον φόρο στα κινητά και τα τάμπλετς αντιδρά ο υπουργός ψηφιακής πολιτικής Νίκος Παπάς. Μα καλά, δεν τον ενημέρωσε κανείς τον υπουργό;

Μας είχε μείνει ένας

Μας είχε μείνει ένας φόρος που φαίνεται είχαν ξεχάσει να επιβάλουν εκεί στην κυβέρνηση. Είναι ο νέος φόρος που θα ισχύει για αγορές έξυπνων κινητών τηλεφώνων και τάμπλετς. Ο φόρος θα είναι 2% και το κράτος θα συγκεντρώσει 65 εκατ. ευρώ. Επειδή δεν ακούσαμε που θα διοχετευτούν αυτά τα χρήματα και τι ανάγκες θα καλύψουν, μήπως θα πάνε για τις υπερωρίες μερικών δημοσίων υπαλλήλων;





Το είπε ο υπουργός

Ο λόγος για τον κ. Φάμελλο, αναπληρωτή υπουργό Περιβάλλοντος, που δήλωσε σε ραδιοφωνική του συνέντευξη ότι η κυβέρνηση δεν σχεδιάζει την ιδιωτικοποίηση του νερού στην Θεσσαλονίκη. Κάτι παρόμοιο δεν είχαμε ακούσει από κυβερνητικά χείλη και για την ΔΕΗ ή κάνω λάθος;

Είναι αριστερό προφίλ;

Πρέπει ή δεν πρέπει να ρωτήσουμε αν στο αριστερό προφίλ του ηγέτη των ΠΟΔΕΜΟΣ στην Ισπανία, με τον οποίο αγκαλιάζονταν κάποτε ο Αλέξης Τσίπρας, περιλαμβάνεται και το πολυτελές σπίτι των 600.000 ευρώ που απέκτησε πρόσφατα; Έχουν να πουν κάτι οι σύντροφοί του στην Ελλάδα;



Λείπει ο Μάρτης;

Λείπει ο Μάρτης από την Σαρακοστή; Δεν θα μπορούσε ο Παύλος Πολάκης να μην τοποθετηθεί και μάλιστα με τον γνωστό του τρόπο, με μια μαντινάδα, στο θέμα της παραίτησης του κ. Σακελλαρίου. Του αφιέρωσε λοιπόν αυτήν: «Ωρα καλή στην πρύμνη σου κι αέρα στα πανιά σου, μουδέ πουλί πετούμενο να μην βρεθεί μπροστά σου».

Εκνευρισμένος

Ιδιαίτερα ενοχλημένος εμφανίζεται ο Σταύρος Θεοδωράκης με τα σενάρια που τον θέλουν να εντάσσεται ή να συνεργάζεται με τον ΣΥΡΙΖΑ και γι' αυτό τον λόγο έγραψε στο twitter ότι δεν υπάρχει κανένα τέτοιο σενάριο και έκλεισε το ποστάρισμά του γράφοντας την λέξη «έλεος».



Γεύμα συμφιλίωσης

Γεύμα στο παλιό του εστιατόριο, το Αλάτσι, παρέθεσε ο Σταύρος Θεοδωράκης στους βουλευτές του Ποταμιού, σε μια προσπάθεια να αποσαφηνίσει πλήρως και στην κοινοβουλευτική

τική του ομάδα όλα όσα γράφονται περί πιθανής συνεργασίας του με τον ΣΥΡΙΖΑ, αλλά και τα άλλα σενάρια που θέλουν τον ίδιο και την Φώφη Γεννηματά να μην έχουν τις καλύτερες των σχέσεων, παρά το γεγονός ότι ανήκουν στο ΚΙΝΑΛ. Ευτυχώς δεν θα πληρώσει μεγάλο λογαριασμό ο κ. Θεοδωράκης, αφού οι βουλευτές του κόμματός του χωρούν σε ένα και μόνο τραπέζι. Και όχι και από τα μεγάλα...

Η ίδια δύσκολη απόφαση

Έως τις 24 Μαΐου θα πρέπει να αποφασίσει η κυβέρνηση εάν θα ενταχθεί στην μεταμνημονιακή εποχή της χώρας και το ΑΝΤ ή όχι. Θυμάστε που πριν δύο χρόνια το Ταμείο ήταν κόκκινο πανί για τους ΣΥΡΙΖΑΝΕΛ και ότι ζούσαν για την ημέρα που θα το έδιωχναν; Ε λοιπόν τώρα συζητούν την επάνοδό του, γιατί εξυπηρετεί τα συμφέροντά μας για το χρέος. Αυτό θα πει πολιτική συνέπεια, άλλα λέμε τώρα, άλλα λέγαμε προ διετίας.

Για να μην ξεχνιόμαστε

Τον πρόεδρο του ΣΤΕ κ. Σακελλαρίου ποιός τον διόρισε στην θέση του; Το υπουργικό συμβούλιο και μάλιστα χωρίς να αποτελεί πρόταση και του τότε υπουργού Δικαιοσύνης. Τον αντικαταστάτη του επίσης θα τον διορίσει το υπουργικό Συμβούλιο. Μήπως τίθεται θέμα αξιοκρατίας εδώ; Μήπως αυτός ο διορισμός πρέπει να γίνεται από τα θεσμικά όργανα της δικαιοσύνης;

Θύματα πάλι εμείς

Κλάπηκε το αυτοκίνητο του βουλευτή Δημήτρη Καρμένου από την πιλοτή της πολυκατοικίας του. Λίγο ενδιαφέρει τον ίδιο, αφού το αυτοκίνητο είναι αγορασμένο με λίζινγκ και

το πληρώνει η Βουλή, δηλαδή ποιοι; Εμείς, οι φορολογούμενοι πολίτες.



Ξεχασιάρης

Και πήγε να περάσει στους Κήπους ο Κυριάκος Μητσοτάκης και του ζήτησαν το διαβατήριό του. Και τότε κατάλαβε ότι το είχε ξεχάσει και περίμενε μέχρι να το βρουν και να το φέρουν. Και ως γνήσιος άντρας «έριξε» την ευθύνη στην σύζυγο Μαρέβα, που ξέχασε να πάρει από το σπίτι τα ταξιδιωτικά τους έγγραφα. Δεν θέλω να φανταστώ ότι κανείς από το επιτελείο του προέδρου δεν γνώριζε ότι χρειάζονταν διαβατήριο, γιατί τότε πάμε σε άλλες διαδικασίες... ασχετοσύνης.

Αληθεύει;

Ότι αρκετοί βουλευτές της Β' Αθήνας υπό τον φόβο της κατάτμησής της έχουν παραγγείλει ήδη δημοσκοπήσεις για να δουν πως θα τα πάνε σε μια τέτοια περίπτωση και αν εκλέγονται; Κρύος ιδρώτας μαθαίνω έχει πιάσει κάποιους.



Πολλά ραντεβού

Αυτό πια με τις συναντήσεις του πρωθυπουργού με την κα Μέρκελ ξεπερνά τα συνηθισμένα. Όπου του δοθεί ευκαιρία συναντά κατ' ιδίαν και την καγκελάριο. Έτσι έγινε και στο περιθώριο της συνόδου στην Σόφια, όπου είχαν τετ α τετ με θέμα τί άλλο; Την οικονομία...

Σοβαρό

Αν ισχύει, είναι ιδιαίτερα σοβαρό. Ο πρόεδρος της ΑΔΑΕ δήλωσε σε ακρόασή του στη Βουλή ότι πιθανόν να υπάρχουν και άλλα βαλιτσάκια παρακολούθησης συνομιλιών, εκτός από τα τρία που γνωρίζουμε ότι τα διαχειρίζονται οι κρατικές υπηρεσίες, τα οποία όπως είπε πιθανόν να χρησιμοποιούν ιδιώτες. Άκουσε κάποιος από το υπουργείο Προστασίας του Πολίτη;

Θεατρόφιλος

Στο Μέγαρο της ΕΣΤΙΑΣ Νέας Σμύρνης βρέθηκε ο αρχιεπίσκοπος Ιερώνυμος για να παρακολουθήσει την τραγωδία του Αισχύλου «Επτά επί Θήβας». Θεατρόφιλος ο αρχιεπίσκοπος και καλά κάνει.



Αυτοδιοικητικός

«Θα παραμείνω αυτοδιοικητικός», δήλωσε σε τηλεοπτική του συνέντευξη ο Κώστας Μπακογιάννης. Αλλά δεν μας είπε που θα είναι αυτοδιοικητικός, στην Περιφέρεια Στερεάς ή στον δήμο της Αθήνας; Ιδού η απορία...

Ο πρόεδρος του Ανώτατου Δικαστηρίου εξαπέλυσε «κεραυνούς» για τις διαρροές όσον αφορά το νόμο Κατρούγκαλου, και άφησε αιχμές και για υποχώρηση του κράτους δικαίου. Είπε χαρακτηριστικά: «Κάποιοι με διαρροές, ειδικά για το νόμο Κατρούγκαλου, δεν τον άφησαν να επιτελέσει τα καθήκοντά του, και απέρεχεται της θέσης του πριν την συμπλήρωση του ορίου ηλικίας συνταξιοδότησης. Φοβούμαστε πλήρη εξαθλίωση όλων των συνταξιούχων».

Το ΣτΕ μετά από επανειλημμένες διασκέψεις και μετά από πολύωρη συζήτηση απέρριψε τις προσφυγές των Συνδικαλιστικών Οργανώσεων των συνταξιούχων που ζητούσαν να κηρυχθεί αντισυνταγματικός ο επανυπολογισμός των συντάξεων και η περικοπή της προσωπικής διαφοράς στις καταβαλλόμενες συντάξεις τους που είχαν επιβληθεί με τον ν. 4387/2016. Με αφορμή τις διαρροές για το νόμο Κατρούγκαλου μίλησε για αδιανόητη παραβίαση του απορρήτου και καίριο πλήγμα στην αξιοπιστία του δικαστηρίου. Ο πρόεδρος του ΣτΕ προειδοποίησε μάλιστα για τις επερχόμενες μεγάλες περικοπές στις συντάξεις. Όπως είπε, «φοβούμαστε πλήρη εξαθλίωση όλων των συνταξιούχων» και κάλεσε τους πολίτες να εμπιστευτούν τη δικαιοσύνη και τους λει-



τουργούς της, λέγοντας αιχμηρά ότι «υπάρχουν ακόμα δικαστές εις τας Αθήνας». Η απόφαση «βόμβα» του ΣτΕ, έκρινε νόμιμες οι περικοπές του ν. Κατρούγκαλου, με οριακή πλειοψηφία (13 υπέρ-12 κατά). Έτσι εξέπεσαν οι προσφυγές που ζητούσαν να κηρυχθεί αντισυνταγματικός ο επανυπολογισμός και η περικοπή της προσωπικής διαφοράς.

Η ΦΡΑΣΗ-ΚΛΕΙΔΙ ΤΟΥ ΠΑΡΑΙΤΗΘΕΝΤΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΤΟΥ ΣΤΕ

«Φρονούμε ότι τα δικαστικά αυτά

προηγούμενα και οι εγγυήσεις που ετέθησαν με αυτά δεν μπορούν χωρίς να παραβιάζεται το Σύνταγμα, να αγνοηθούν ούτε πολύ περισσότερο να παρακαμφθούν από το νομοθέτη με το πρόσχημα της καταρτίσεως ενός νέου ασφαλιστικού συστήματος μέσω του επανυπολογισμού όλων των μέχρι σήμερα απονεμηθεισών συντάξεων, πράγμα που θέτει τους ήδη συνταξιούχους σε καθεστώς πλήρους ανασφαλείας κατά παράβαση της αρχής της εμπιστοσύνης και

μέσω της εισαγωγής σε συνάρτηση πάντοτε με τον επανυπολογισμό ενός νέου τρόπου υπολογισμού των εφεξής απονεμόμενων συντάξεων, μέτρα που οδηγούν με μαθηματική ακρίβεια σε περαιτέρω μείωση του ύψους των συντάξεων, το οποίο όμως έχει διαμορφωθεί μετά τις αλληπάλληλες περικοπές τους σε ιδιαίτερα χαμηλό επίπεδο. Σε αντίθετη περίπτωση, εκτιμούμε ότι είναι πλέον ή ορατός ο κίνδυνος περαιτέρω μειώσεως του ύψους των απονεμομένων συντάξεων με

τελικό αποτέλεσμα την πλήρη εξαθλίωση όλων των συνταξιούχων. Αναμφιβόλως, ευρισκόμεθα προ μιας πολύ δυσχερούς καταστάσεως, η οποία όμως ευελπιστούμε ότι θα αντιμετωπισθεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο για μια ακόμη φορά από την ανεξάρτητο ελληνική δικαιοσύνη στην οποία μετακυλίνεται παγίως από την εκάστοτε πολιτική εξουσία η επίλυση των πιο σημαντικών προβλημάτων της χώρας».

Τί θα κάνει η ΝΔ με τις δεσμεύσεις του ΣΥΡΙΖΑ;

Σχετικά με τις δεσμεύσεις που ήδη έχει αναλάβει η χώρα για τα επόμενα χρόνια, η εκπρόσωπος Τύπου της ΝΔ Μαρία Σπυράκη τονίζει ότι «αυτό που μπορεί να γίνει από μια επόμενη κυβέρνηση του κόμματος της είναι να σταθεροποιήσουμε το τοπίο, να αυξήσουμε την αξιοπιστία της χώρας, να προσελκύσουμε επενδύσεις, να απελευθερώσουμε δυνάμεις». «Ο κ. Μητσοτάκης θα καθίσει στο τραπέζι με τους πιστωτές και θα παρουσιάσει τα αποτελέσματα της πολιτικής του. Τότε θα δείξει ότι αν ο ρυθμός ανάπτυξης της Ελλάδας ξεκολλήσει και δεν είναι σε αυτό το καμένο 1,9% σύμφωνα με την πρόβλεψη της Κομισιόν, πολύ κάτω από την προηγούμενη πρόβλεψη, τότε τα πράγματα θα είναι εντελώς διαφορετικά. Χρειαζόμαστε ένα σοκ. Και το σοκ δεν είναι φορολογικό. Το σοκ είναι επενδυτικό».



ΓΕΝΝΗΜΑΤΑ ΣΕ ΤΣΙΠΡΑ

«Άρχισε η αντίστροφη μέτρηση»

«Η αντίστροφη μέτρηση για την κυβέρνηση έχει αρχίσει», εκτίμησε η πρόεδρος του Κινήματος Αλλαγής Φώφη Γεννηματά και προέβλεψε εκπλήξεις στις κάλπες. «Η αντίστροφη μέτρηση έχει αρχίσει, καμία πρωτοβουλία της κυβέρνησης δεν προχωράει, υπάρχει τεράστια διγλωσσία στην Κυβέρνηση σε όλα τα ζητήματα, σχεδόν σε όλα τα νομοσχέδια και κυρίως στα εθνικά θέματα. Πώς είναι δυνατόν να

συνεχίσει έτσι;», τόνισε η Φώφη Γεννηματά και πρόσθεσε: «Εμείς δεν πρόκειται να προδικάσουμε την ψήφο του λαού. Να είστε βέβαιοι ότι θα υπάρξουν εκπλήξεις μετά τις εκλογές και εμείς θα είμαστε μία από αυτές».

Η κα Γεννηματά, σε τηλεοπτική της συνέντευξη, επιχείρησε να εξηγήσει γιατί ζητά πρόωρες εκλογές. Έκανε λόγο για έλλειψη νομιμοποίησης να δεσμεύσει η



κυβέρνηση τη χώρα μακροχρόνια μετά το τέλος των Μνημονίων, καλώντας τον πρωθυπουργό να ενημερώσει τη Βουλή για το τι διαπραγματεύεται με τους δανειστές. «Τις επόμενες εβδομάδες θα παρθούν οι αποφάσεις για το τι θα συμβεί στον τόπο την επόμενη πενταετία».



ΕΛΠΕ: Ανακοίνωση για την προμήθεια αργού από το Ιράν

Με αφορμή αναπαραγωγή δημοσιευμάτων σχετικά με την εξέλιξη της συνεργασίας προμήθειας αργού από το Ιράν, η ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΠΕΤΡΕΛΑΙΑ διευκρινίζει ότι συνεχίζει να τηρεί όλες τις διεθνείς

εμπορικές συμφωνίες που έχει συνάψει για την προμήθεια ποσοτήτων αργού - συμπεριλαμβανομένων και εκείνων με το Ιράν - υλοποιώντας στο ακέραιο τις συμβατικές υποχρεώσεις που

απορρέουν από αυτές. Τέλος, σημειώνεται ότι, σε κάθε περίπτωση όλες οι συναλλαγές της Εταιρείας ήταν και παραμένουν εναρμονισμένες με το Ελληνικό και Ευρωπαϊκό πλαίσιο.

Φωνάζουν οι δημόσιοι υπάλληλοι για τον...



Παρόλο που με την δημιουργία του Ενιαίου Φορέα Κοινωνικής Ασφάλισης (ΕΦΚΑ) εξαγγέλθηκε ο ενιαίος τρόπος υπολογισμού των εισφορών και των συντάξεων για όλους τους ασφαλισμένους, ο σχετικός Νόμος 4387/2016 παγίωσε μία δυσμενή διαφοροποίηση εις βάρος των Δημοσίων Υπαλλήλων. Ενώ λοιπόν σε οποιοδήποτε άλλο ταμείο, πλην του Δημοσίου, παρέχεται η δυνατότητα στους ασφαλισμένους του να αναγνωρίσουν, εάν το επιθυμούν, τον χρόνο ανεργίας που μεσολαβεί μεταξύ δύο ασφαλιστικών περιόδων ως συντάξιμο χρόνο, κάτι αντίστοιχο δεν προβλέπεται για όσους εργάζονται στο Δημόσιο.

Για παράδειγμα, ένας ασφαλισμένος του ΤΕΒΕ που μένει άνερ-

γος και μετά από ένα διάστημα ασφαρίζεται στο ΙΚΑ, έχει τη δυνατότητα να αναγνωρίσει το μεσοδιάστημα ως ασφαλιστικό χρόνο, καταβάλλοντας τις προβλεπόμενες εισφορές. Αντίθετα, αν ο συγκεκριμένος εργαζόμενος συνεχίσει τον εργασιακό του βίο, μετά το ΤΕΒΕ στο Δημόσιο, δεν του παρέχεται η δυνατότητα να αναγνωρίσει συνταξιοδοτικά το επίμαχο μεσοδιάστημα. Το γεγονός αυτό έχει ως συνέπεια να επηρεάζεται δυσμενώς το καθεστώς συνταξιοδότησης μεγάλου αριθμού Δημοσίων υπαλλήλων και απαιτείται η άμεση ενεργοποίηση των συνδικαλιστικών μας οργάνων για την αντιμετώπιση αυτής της κατάφορης αδικίας, με την άμεση κατάθεση σχετικής Νομοθετικής Ρύθμισης.

Τι απάντησε ο υποδιοικητής του ΕΦΚΑ στους συνταξιούχους

Ο Αναπληρωτής Διοικητής κ. Σέμπος, σύμφωνα με ανακοίνωση των συνταξιούχων, τους ενημέρωσε για τα εξής θέματα:

- Ως προς τον επαναυπολογισμό των συντάξεων, έχει σχεδόν ολοκληρωθεί και αναμένονται οδηγίες από το Υπουργείο
- Ως προς τις εκκρεμείς συντάξεις, αναμένεται μέχρι τέλος Αυγούστου να έχουν καταβληθεί, πλην κάποιων ειδικών περιπτώσεων
- Ως προς τις συντάξεις χηρείας, το θέμα είναι υπό εξέταση από την Υπουργό.
- Ως προς την επιστροφή των παράνομων κρατηθέντων του Ν. 4093 ο Αναπληρωτής Διοικητής ήταν θετικός αλλά απαιτείται η έγκριση των θεσμών.

Παράλληλα συζητήθηκε και το θέμα της παρακράτησης των εισφορών των μελών υπέρ Συλλόγων. Ο Αναπληρωτής Διοικητής μας ενημέρωσε ότι θα συνεχιστούν να παρακρατούνται κανονικά ως έχει. Τυχόν υφιστάμενα μηχανογραφικά προβλήματα εξετάζονται και αναμένεται η ομαλοποίησή τους.

Η ΟΦΕΙΛΗ ΤΑΠ υποχρεωτική στα συμβόλαια

Δημοσιεύτηκε στο ΦΕΚ 107 Α' ο Νόμος 4483/2017 για τους ΟΤΑ, με τον οποίο καθίσταται και πάλι υποχρεωτική η επισύναψη σε κάθε μεταβιβαστικό συμβόλαιο βεβαίωσης του οικείου ΟΤΑ περί μη οφειλής ΤΑΠ. Η επαπειλούμενη κύρωση είναι η ακυρότητα των συμβολαίων που θα συνταχθούν χωρίς τη βεβαίωση αυτή, μια κύρωση που αποπνέει κυριολεκτικά «νομική βαρβαρότητα», όπως τόνισε ο Πρόεδρος της ΠΟΜΙΔΑ κ. Στράτος Παραδιάς στην ομιλία του στη σχετική Κοινοβουλευτική Επιτροπή, διερωτώμενος σε τι φταίει ο ανύποτος αγοραστής να χάσει το σπίτι του, αν ο συμβολαιογράφος λησμονήσει την επισύναψη της βεβαίωσης αυτής...

Η διάταξη αυτή (άρθρο 59) ισχύει αυτόματα από τη δημοσίευση του νόμου αυτού, χωρίς καμιά μεταβατική περίοδο, με αποτέλεσμα, επειδή δεν έχει εκδοθεί, και ούτε κανείς πότε θα συμβεί αυτό, σχετική εγκύκλιος του υπουργείου Εσωτερικών, ούτε οι υπηρεσίες των ΟΤΑ εφαρμόζουν νέες νομικές διατάξεις όταν δεν τους έχει κοινοποιηθεί και η σχετική εγκύκλιος, να υπάρξει πρακτική αδυναμία σύνταξης μεταβιβαστικών συμβολαίων για ικανό χρονικό διάστημα. Με την ισχύ της διάταξης αυτής ο φόβος μας είναι ότι θα αναβιώσει το απαράδεκτο φαινόμενο που είχε παρατηρηθεί



κυρίως σε μικρούς ΟΤΑ, της αδικαιολόγητης και ετισβεβλητικής μη χορήγησης της βεβαίωσης αυτής σε ιδιοκτήτες οικοπέδων ως μέσο πίεσής τους για να μην ανοικοδομήσουν, ή για να τα εκχωρήσουν στον ίδιο το Δήμο με μικρό ή και χωρίς αντάλλαγμα!

Με τον τρόπο αυτό αυξάνεται σε 23 ο αριθμός των δικαιολογητικών που απαιτούνται για τη σύνταξη συμβολαίων μεταβίβασης ακινήτων, ενώ αναμένεται περαιτέρω διόγκωσή του από την εφαρμογή των διατάξεων περί «ταυτότητας κτι-

ρίου» με το υπό κατάθεση πολεοδομικό νομοσχέδιο του υπουργείου Περιβάλλοντος, στο οποίο θα προβλέπεται και η δυνατότητα κάθε ιδιοκτήτη ή ενοικιαστή να ακυρώνει κάθε μίσθωση ακινήτου επικαλούμενος πραγματική ή φανταστική πολεοδομική αυθαιρεσία του, με αποτέλεσμα να διαλυθεί η μισθωτική αγορά και να φορτωθούν οι πολεοδομίες με χιλιάδες καταγγελίες.

ΟΠΑΠ FORWARD Μικρομεσαίες επιχειρήσεις γράφουν το δικό τους SUCCESS STORY

Ενα μεγάλο βήμα μπροστά κάνει η εταιρεία Nannuka με «οδηγό» το πρόγραμμα ΟΠΑΠ Forward. Οι δράσεις δικτύωσης, τα σεμινάρια και η συμβουλευτική υποστήριξη, στο πλαίσιο του προγράμματος του ΟΠΑΠ, έχουν βοηθήσει την εταιρεία να επεκταθεί μέσα σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα, όπως εξηγεί η Λέλα Δρίτσα, συνιδρύτρια της Nannuka.

Η εταιρεία Nannuka είναι η πρώτη online υπηρεσία που δίνει λύσεις για τη φύλαξη των παιδιών και τη φροντίδα του σπιτιού. Πρόκειται για ένα διαδικτυακό «εργαλείο» εύρεσης και αξιολόγησης επαγγελματιών για τη φύλαξη, την εκπαίδευση, την ψυχαγωγία και την



δημιουργική απασχόληση των παιδιών, καθώς και οικιακών βοηθών. Πλέον – και με την καθοδήγηση που έλαβε από το πρόγραμμα του ΟΠΑΠ – η Nannuka αναπτύσσεται και στον τομέα της παροχής βοή-

θειας και υποστήριξης σε ανθρώπους τρίτης ηλικίας.

Το πρόγραμμα ΟΠΑΠ Forward, που στηρίζει την απασχόληση, θα υποδεχθεί εφέτος 21 νέες μικρομεσαίες επιχειρήσεις, οι οποίες θα λάβουν μία ολοκληρωμένη σειρά υπηρεσιών που θα συμβάλουν καθοριστικά στην ανάπτυξη τους. Οι εταιρείες που συμμετείχαν στον πρώτο κύκλο του προγράμματος αύξησαν τον

τζίρο τους κατά 20% και δημιούργησαν 111 άμεσες νέες θέσεις εργασίας. Παράλληλα, μέσω των συνεργασιών που έχουν αναπτυχθεί, υποστηρίζουν 2.236 νέες έμμεσες θέσεις απασχόλησης.



Τζαμπατζήδες τέλος στο μετρό!

Κλείνουν όλες οι πύλες στους σταθμούς του μετρό και του ηλεκτρικού σιδηροδρόμου για τους τζαμπατζήδες! Κατά τον υπουργό κ.

Σπίρτζη, «τα έσοδα από το ηλεκτρονικό εισιτήριο δείχνουν αν αξίζει να το κάνουμε αυτό και αξίζει τον κόπο, καθώς από τις 250.000 κάρτες που εκδίδαμε για τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς, τώρα έχουμε φτάσει τις 700.000 κάρτες». Την ίδια ώρα δίνονται συμβουλές για πώς επικυρώνουμε το ηλεκτρονικό εισιτήριο (ATH.ENA Ticket) και την ηλεκτρονική κάρτα (ATH.ENA Card):

- Επικυρώνουμε μία (1) φορά κατά την είσοδό μας σε λεωφορεία-τρόλεϊ-τραμ.
- Επικυρώνουμε δύο (2) φορές σε μετρό και ηλεκτρικό, μία κατά την είσοδο στις πύλες των σταθμών και μία κατά την έξοδο από αυτές.
- Όσο διαρκεί το εισιτήριο, το επικυρώνουμε κάθε φορά που επιβιβάζομαστε σε όχημα (λεωφορείο, τραμ, τρόλεϊ) και κάθε φορά που περνούμε τις πύλες του μετρό και του ηλεκτρικού, εισερχόμενοι και εξερχόμενοι.
- Σωστή επικύρωση του ηλεκτρονικού εισιτηρίου σημαίνει ότι το τοποθετούμε στον αναγνώστη, με την ειδική σήμανση, στις πύλες των σταθμών και στα επικυρωτικά μηχανήματα σε λεωφορεία, τρόλεϊ και τραμ.
- Επιπλέον, όταν επικυρώνουμε, στην οθόνη του επικυρωτικού/πύλης εμφανίζεται ο υπολειπόμενος χρόνος μέχρι την λήξη ισχύος του ηλεκτρονικού εισιτηρίου.

Στα λεωφορεία, τα τρόλεϊ και το τραμ, τα επικυρωτικά μηχανήματα είναι μπλε χρώματος, με οθόνη και οπτικό αναγνώστη, του οποίου η θέση σηματοδοτείται με 4 καμπύλες γραμμές. Αντίστοιχα, στο μετρό και τον ηλεκτρικό ο μηχανισμός επικύρωσης βρίσκεται στις πύλες εισόδου-εξόδου των σταθμών και η επικύρωση του ηλεκτρονικού κομίστρου, στον οπτικό αναγνώστη, δίνει εντολή στην πύλη να ανοίξει. Να δούμε λοιπόν τι θα γίνει κι αυτή τη φορά.

Οι δανειστές διαφωνούν! Η ΕΛΛΑΔΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΜΟΝΗ...



Οι δανειστές πέραν της κακής συνταγής για τη λύση του οικονομικού προβλήματος της χώρας, εμφανίζουν και σοβαρές διαφωνίες για το χρέος. Δυστυχώς οι ισχυροί, Γερμανία και ΔΝΤ, διαφώνησαν για τους όρους και τις προϋποθέσεις ελάφρυνσης του ελληνικού χρέους. Τί σημαίνει αυτό; Απλά μπλέξαμε! Μπερδευτήκαμε! Δείτε τι γίνεται: Οι Γερμανοί διατύπωσαν την απαίτηση να υπάρξει ένα πλαίσιο, ώστε κάθε αίτημα περαιτέρω ελάφρυνσης του χρέους να περνάει για έγκριση από το γερμανικό κοινοβούλιο. Σ' αυτό το ΔΝΤ διαφωνεί και αναφέρει μέσω του εκπροσώπου



του Πολ Τόμσεν ότι «δεν είναι δυνατόν να γίνει αποδεκτό από το Ταμείο». Σύγκρουση; Σφοδρή! Πιο σφοδρή δεν γίνεται... Ουσιαστικά η Γερμανία, για να προχωρήσει σε ελαφρύνσεις ζητάει εγγυήσεις! «Πάρτε μέτρα, αλλάξτε πολλά και βλέπουμε, με έγκριση και του γερμανικού Κοινοβουλίου!». Δηλαδή μετά από αυτό αποχωρεί το ΔΝΤ; Δείτε: Το ΔΝΤ θέλει

μείωση του χρέους μόνο από τους Ευρωπαίους! Πιέζει να κόψουν χρέος ή να αρχίζουν να ρυθμίζουν, γιατί μετά το 2023 μας περιμένει ένα βουνό! Και η Αθήνα τί κάνει; Η Αθήνα μαζεύει πλεονάσματα και στο τέλος δεν θα ξέρει τι θα τα κάνει... Πού μας πάνε; Σε στενή παρακολούθηση.

Υπάρχει κίνδυνος ούτε ευρώ να μην πάρουμε από τον Ντράγκι, ούτε ρύθμιση χρέους να έχουμε... Ξέρετε γιατί; Θα μας πουν ξερά και αδιάντροπα: «Μπορείτε και μόνοι σας!». Που σημαίνει λιτότητα έως ότου αποπληρωθεί το 70% του χρέους των 321 δισ. ευρώ του χρέους... Δηλαδή σε 150 χρόνια...

Sustainability Leader για το 2017 ανακηρύχθηκε η MYTILINEOS

Στο ανώτατο επίπεδο της κλίμακας Sustainability Performance Directory, του Επιχειρηματικού Δείκτη Βιώσιμης Ανάπτυξης, κατατάχθηκε η MYTILINEOS και μαζί με άλλες 6 εταιρείες – ανάμεσα σε 50 – διακρίθηκε ως Sustainability Leader για το 2017. Η υψηλή αυτή διάκριση καταδεικνύει την προώθηση της εταιρείας στη βιώσιμη ανάπτυξη και υπεύθυνη επιχειρηματικότητα και στην αέναη προσφορά στο κοινωνικό σύνολο. Η MYTILINEOS αντιλαμβάνεται τη δέσμευση της στη Βιώσιμη Ανάπτυξη πρωτίστως ως μία διαδικασία συνεχούς μάθησης και αυτο-βελτίωσης, η οποία ενισχύει την ανταγωνιστικότητα της, διαμορφώνοντας παράλληλα τις προϋποθέσεις να δημιουργεί αξία προς όλες τις ομάδες των Κοινωνικών της Εταίρων. Μέρος αυτής της διαδικασίας αποτελεί η προσαρμογή της στρατηγικής της εταιρείας στους 17 Παγκόσμιους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης, αλλά και η συμμετοχή της σε σχετικές εθνικές και διεθνείς πρωτοβουλίες, όπως είναι έμπρακτη στήριξη και συμμετοχή της στον Ελληνικό Κώδικα Βιωσιμότητας.

Η κατάταξη της MYTILINEOS στην ομάδα των "The Most Sustainable companies in Greece", αποτελεί μία στιβαρή απόδειξη ότι η εταιρεία βρίσκεται, μετά από 10 χρόνια συστηματικής προσπάθειας, στην σωστή κατεύθυνση, αλλά κυρίως ένα έναυσμα για το μέλλον ώστε να κινηθεί, με ανανεωμένη διακυβέρνηση και νέα λειτουργική δομή, με περισσότερη μεθοδικότητα και αποτελεσματικότητα, για την προώθηση βιώσιμων πρακτικών σε όλα τα στάδια της αλυσίδας αξίας της. Ο Επιχειρηματικός Δείκτης Βιώσιμης Ανάπτυξης αναπτύχθηκε από το QualityNet Foundation και αποτελεί μέρος της Πρωτοβουλίας SUSTAINABLE GREECE 2020. Στη διαδικασία ξεχώρισαν οι εταιρείες εκείνες που εφαρμόζουν μια συστηματική προσέγγιση στα θέματα της Βιώσιμης Ανάπτυξης και της δημοσιοποίησης μη χρηματοοικονομικών δεδομένων τα οποία απαιτούνται από το Εθνικό Κανονιστικό Πλαίσιο.



Φοιτητικό επίδομα 200-380 € τον μήνα!

Τα ποσά αυτά χορηγούνται από τον Οκτώβριο έως και τον Ιούνιο του ακαδημαϊκού έτους 2017-2018. Οι ημερομηνίες θα αποφασίζονται από το ΙΚΥ και θα είναι:

1. Στα 380 ευρώ μηνιαίως για τους υποτρόφους που σπουδάζουν εκτός του Τόπου Κατοικίας τους
2. Στα 200 ευρώ μηνιαίως για τους υποτρόφους που σπουδάζουν στον Τόπο Κατοικίας τους.

Τα ανωτέρω ποσά είναι μικτά και περιλαμβάνουν τις σχετικές νόμιμες κρατήσεις.

Όμως:

Αν ο υπότροφος λάβει στεγαστικό επίδομα για το ακαδ. έτος 2017-2018 πριν την αποπληρωμή της υποτροφίας, το επίδομα συμψηφίζεται με την υποτροφία.

Αν ο υπότροφος έχει εισπράξει το σύνολο της υποτροφίας, παραιτείται

Η διατήρηση του φοιτητικού επιδόματος βοηθάει ουσιαστικά τις οικογένειες, τονίζει η δικηγόρος κα Ολυμπία Νικολοπούλου. Οι αιτήσεις υποβάλλονται ηλεκτρονικά μέσω του Πληροφοριακού Συστήματος του ΥΠ.Π.Ε.Θ. στη διαδικτυακή διεύθυνση: <https://ikv-ypotrofies.it.minedu.gov.gr>. 3. Οι Υποψήφιοι οφείλουν να συμπληρώσουν όλα τα υποχρεωτικά πεδία της ηλεκτρονικής αίτησης και ειδικότερα να δηλώσουν μεταξύ άλλων (α) τον ατομικό τους ΑΦΜ και ΑΜΚΑ και (β) τους ΑΦΜ των γονέων εφόσον είναι Εξαρτώμενα Μέλη ή (γ) τον ΑΦΜ του συζύγου εφόσον είναι έγγαμοι.

του δικαιώματος είσπραξης στεγαστικού επιδόματος για το ακαδ. έτος 2017-2018.

Ο υπότροφος υποχρεούται να επιστρέψει αμέσως το στεγαστικό επίδομα στην περίπτωση που, για οποιονδήποτε λόγο, λάβει το στεγαστικό επίδομα και το συνολικό ποσό της υποτροφίας για το ακαδ. έτος 2017-2018. Σε αντίθετη περίπτωση, το ποσό που αντιστοιχεί στο στεγαστικό επίδομα ακαδ. έτους 2017-2018 θα αναζητηθεί/ανακτηθεί από την αρμόδια Υπηρεσία του Τμήματος/Σχολής του υποτρόφου κατά τις διατάξεις του Κώδικα Είσπραξης Δημοσίων Εσόδων (Κ.Ε.Δ.Ε.)

Υποτροφίες

Το ΙΚΥ προκηρύσσει τρεις χιλιάδες εξακόσιες ογδόντα πέντε (3.685) προπτυχιακές

υποτροφίες ακαδημαϊκού έτους 2017-2018, οι οποίες στηρίζουν φοιτητές με χαμηλά εισοδήματα. Δικαίωμα αίτησης υποτροφίας έχουν οι Έλληνες και Αλλοδαποί προπτυχιακοί φοιτητές και φοιτήτριες όλων των Ανώτατων Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων. Ανώτατων Εκκλησιαστικών Ακαδημιών και Ανώτατων Σχολών Καλών Τεχνών της Χώρας, εφόσον πληρούν τις εξής προϋποθέσεις:

- Το κατά κεφαλήν εισόδημα τους κατά το φορολογικό έτος 2016 δεν υπερβαίνει το ποσό των επτά χιλιάδων πεντακοσίων ευρώ (€ 7.500)

βάσει φορολογικής δήλωσης φορολογικού έτους 2016 στην οποία ο υποψήφιος περιλαμβάνεται ως Υπόχρεος ή Εξαρτώμενο Μέλος.

- Δεν λαμβάνουν καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος υποτροφία του ΙΚΥ ή άλλου Δημόσιου ή Ιδιωτικού φορέα για οποιαδήποτε αιτία.

- Δεν είναι πτυχιούχοι ελληνικού ή αλλοδαπού ΑΕΙ.

- Δεν έχουν μετεγγραφεί σε ΑΕΙ εντός του τόπου μόνιμης κατοικίας τους. Δεν διαμένουν σε φοιτητική εστία και δεν τους παρέχεται στέγαση από το ΑΕΙ όπου φοιτούν ή άλλο φορέα.

- Δεν έχουν υπερβεί το προβλεπόμενο από τον Κανονισμό Σπουδών χρονικό όριο των εξαμήνων φοίτησης.



ΑΠΟ ΤΗΝ
ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΡΥΝΑ
ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΤΟΥ ΤΟΜΕΑ
ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΕΝ.Π.Ε.
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ
ΣΥΜΒΟΥΛΟ ΑΤΤΙΚΗΣ

Το Δημογραφικό αποτελεί μία εν δυνάμει βόμβα στα θεμέλια της χώρας. Δυστυχώς οι καθιερωμένες πολιτικές υπεκφυγές και οι γενικόλογες πολιτικές το επιδεινώνουν. Όλες οι επιστημονικές έρευνες οδηγούν στο τραγικό συμπέρασμα ότι «από τα 11.000.000 σήμερα, θα είμαστε μόλις 8,3 σε 30 έτη από σήμερα».

ΠΟΥ ΠΑΜΕ ΛΟΙΠΟΝ;

Δείτε τι συμβαίνει με τις δυναμικές ηλικίες...

Οι ενεργά εργαζόμενοι από 4,7 εκ. που ήταν το 2015, θα υποχωρήσουν σε περίπου 3,4 εκ. Ταυτόχρονα θα αυξάνονται οι συνταξιούχοι! Δηλαδή οδηγούμαστε σε περισσότερους ηλικιωμένους που θα έχουν δικαίωμα στη σύνταξη και πολύ λιγότερους νέους, που θα παράγουν στην αγορά εργασίας. Θέλετε να υπολογίσουμε το 40% της ανεργίας των νέων και τις 400.000 που έφυγαν στο εξωτερικό;

Το πρόβλημα επιτείνεται πέραν της ανεργίας, με μειώσεις εισοδημάτων, αυξήσεις φόρων, έκτακτες εισφορές τύπου ΕΝΦΙΑ που έρχονται και μένουν, κάνοντας την εξίσωση του δημογραφικού προβλήματος εξαιρετικά δισεπίλυτη.

Αυτό λοιπόν που σήμερα απαιτούμε ως κοινωνία είναι κίνητρα!

Δημογραφικό ΑΣ ΤΟ ΛΥΣΟΥΜΕ! ΑΥΡΙΟ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΑΡΓΑ



Δηλαδή! Η στήριξη των νέων γονέων να αποκτήσουν παιδιά και να τα εντάξουν σε μια νέα οικογένεια. Η υποστήριξη κάθε εργασιακού και φορολογικού μέτρου. Η ενδυνάμωση των εκπαιδευτικών επεμβάσεων σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης.

Η πολιτεία οφείλει να υιοθετήσει μια σειρά μέτρων, όπως διατυπώθηκαν από την Ανώτατη Συνομοσπονδία Πολυτέκνων σε εκδήλωση που πραγματοποίησε το Γραφείο Ισότητας της Ένωσης Περιφερειών Ελλάδας.

Οι προτάσεις των πολυτέκνων για ενίσχυση της οικογένειας

- Να επανέλθει το ποσοστό 20% για τις προλήψεις, που μειώθηκε στο 15% στον ΑΣΕΠ. Το ίδιο να ισχύει και στις προσλήψεις των εκπαιδευτικών.
- Να καθιερωθούν οι ελεύθερες (χωρίς εισοδηματικά ή άλλα κριτήρια) μετεγγραφές των πολυτέκνων και των τέκνων τους, που είναι φοιτητές.
- Να θεσπιστεί ως αφορολόγητο το όριο της φτώχειας, όπως το καθορίζει η ελληνική στατιστική υπηρεσία.
- Να εξαιρεθούν οι πολύτεκνοι από τον φόρο πολυτελούς διαβίωσης για τα αυτοκίνητά τους.
- Να παρασχεθεί η δυνατότητα στους δήμους και τις περιφέρειες να χορηγούν, ως δημογραφικά κίνητρα, χρηματικά βοηθήματα στις μητέρες που αποκτούν το 4ο και άνω τέκνο τους και συγ-

- χρόνως αποκτούν την πολυτεχνική ιδιότητα.
- Να επανέλθει το μειωμένο τιμολόγιο της ΔΕΗ.
- Επαναχορηγήσει της σύνταξης πολύτεκνης μητέρας και των πολυτεχνικών επιδομάτων.
- Να εξαιρεθεί από τον την καταβολή ΕΝΦΙΑ η πρώτη κατοικία των πολυτέκνων καθώς και ο συμπληρωματικός φόρος.
- Να επανέλθει το αφορολόγητο των παιδιών στις 25.500 ευρώ για όσους έχουν τέσσερα προστατευόμενα τέκνα και να θεσπισθεί επί πλέον τουλάχιστον 5.000 ευρώ για κάθε ένα από το 5ο και επί πλέον τέκνα.
- Να εξαιρεθεί η πρώτη κατοικία των πολυτέκνων από τους πλειστηριασμούς.



Τι πρέπει να κάνουν οι πολίτες αν τους έγινε κατάσχεση κοινωνικών επιδομάτων



Οδηγίες Κέντρου Εισπ. Ασφαλ. Οφειλών (ΚΕΑΟ) μετά από παρέμβαση Συν. Πολίτη:

- Οφειλέτης ή συνδικαιούχος λογαριασμού: Υποβάλει αίτηση και δικαιολογητικά στο ΚΕΑΟ
- Αφορά κατάσχεση επιδομάτων: Που είναι ακατάσχετα ανεξάρτητα αν έχει δηλωθεί ή όχι ο τραπ. λογαριασμός ως ακατάσχετος
- Με αίτηση και δικαιολογητικά: Θα αποδεικνύεται ότι το ποσό προήλθε από

καταβολή προνοιακού ή άλλου κοινωνικού επιδόματος/βοηθήματος.

ΔΙΠΛΗ ΠΑΓΙΔΑ ΥΠΕΡΦΟΡΟΛΟΓΗΣΗΣ ΓΙΑ 1.000.000 ΑΝΕΡΓΟΥΣ

Παράδειγμα

- Άνεργος με πραγματικό εισόδημα 2.000€ και τεκμαρτό 8.000€
- Θα χρειαστεί παραπάνω αποδείξεις 600€: Διαφορετικά πέναλτι φόρου 132€
- Προϋπόθεση φορολόγησης ως μισθωτός: Το ταμείο ανεργίας να τον έχει

συμπεριλάβει στη λίστα που έστειλε στην εφορία.

- Όσοι δεν φαίνονται στη λίστα: Φόρος 22% από το 1ο € συν προκαταβολή 100%.
- Στα 8.000€ τεκμαρτό εισόδημα: Φόρος 3.520€
- Στους κωδικούς 661-662: Αναγράφεται το επίδομα ανεργίας
- Είναι αφορολόγητο μόνο αν: Το άθροισμα λοιπών εισοδημάτων δεν υπερβαίνει τις 10.000€-διαφορετικά φορολογείται.



ΥΓΕΙΑ & ΦΑΡΜΑΚΟ

Έλλειψη της βιταμίνης D σε δείγμα ελληνικού και κυπριακού πληθυσμού δείχνει νέα έρευνα.

Σύμφωνα με τα στοιχεία της επιδημιολογικής μελέτης, το 73,07% των Ελλήνων και το 69,28% των Κυπρίων του δείγματος είχαν ανεπαρκή επίπεδα βιταμίνης D. Τα δείγματα 8.780 Ελλήνων και 2.594 Κυπρίων συλλέχθηκαν τυφλά από τα εργαστηριακά πληροφοριακά συστήματα των νοσοκομείων ΑΧΕΠΑ στη Θεσσαλονίκη και Άγιος Λουκάς στη Λευκωσία, για χρονικό διάστημα 5 ετών.

«Ο επιπολασμός της ανεπάρκειας βιταμίνης D είναι εξαιρετικά υψηλός και στα δύο δείγματα πληθυσμού και ιδίως σε άτομα με χρόνιες παθήσεις. Ωστόσο, ο αναδρο-

Μεσογειακό... παράδοξο Η ΕΛΛΕΙΨΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D



μικός σχεδιασμός της μελέτης δεν μπορεί να καταδείξει αιτιολογική συσχέτιση και απαιτούνται περαιτέρω προοπτικές μελέτες παρακολούθησης ή και αναπλήρωσης σε υγιή άτομα», συμπεραίνουν οι υπεύθυνοι της μελέτης. Όπως σημειώνουν, τα μειωμένα επίπεδα βιταμίνης D μπορεί να προάγουν την εμφάνιση κατάθλιψης στα ηλικιωμένα άτομα, ενώ συνδέονται και με διάφορες ψυχοσωματικές διαταραχές.

«Στη χώρα μας ισχύει το λεγόμενο μεσογειακό παράδοξο. Παρ' όλο που έχουμε ηλιοφάνεια, οι περισσότεροι Έλληνες έχουν μεγάλη έλλειψη βιτα-

μίνης D στον οργανισμό τους. Για την Ελληνική Ενδοκρινολογική Εταιρεία ήταν αναγκαίο να προχωρήσει στην έκδοση κατευθυντηρίων οδηγιών, κάτι που γίνεται για πρώτη φορά πανελλαδικά, με στόχο την καλύτερη αντιμετώπιση και καθοδήγηση των συμπολιτών μας», αναφέρει ο πρόεδρος της Ελληνικής Ενδοκρινολογικής Εταιρείας-Πανελληνίας Ένωσης Ενδοκρινολόγων. Είναι σημαντικό οι πολίτες να επισκέπτονται τον ενδοκρινολόγο τους, ώστε να γίνεται εγκαίρως η διάγνωση της έλλειψης βιταμίνης D και στη συνέχεια να τους δίνονται συγκεκριμένες οδηγίες.

Οι περισσότεροι γνωρίζουν ότι δεν πρέπει να καταναλώνουν ωμό κρέας και ωμά αυγά. Ωστόσο, υπάρχουν πολλές ακόμη τροφές που πρέπει οπωσδήποτε να μαγειρευτούν, καθώς σε διαφορετική περίπτωση εγκυμονούν κινδύνους.

ΠΑΤΑΤΕΣ Μπορεί να προκαλέσει φούσκωμα και άλλα προβλήματα στο πεπτικό, λόγω των αμύλων που περιέχει και τα οποία είναι ανθεκτικά στην πέψη.

ΚΟΚΚΙΝΑ ΦΑΣΟΛΙΑ Τα κόκκινα φασόλια είναι γεμάτα με πρωτεΐνες, φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά, αλλά μπορεί να προκαλέσουν πρόβλημα στο στομάχι σας. Τα ωμά κόκκινα φασόλια περιέχουν φυτοαιμαγλουτινίνη, μια λεκτίνη που υπάρχει και σε άλλες τροφές φυτικής προέλευσης, αλλά βρίσκεται σε υψηλή συγκέντρωση στα ωμά κόκκινα φασόλια και μπορεί να προκαλέσει δυσφορία στο στομάχι και συμπτώματα ανάλογα με αυτά της τροφικής δηλητηρίασης.

ΣΥΣΚΕΥΑΣΜΕΝΑ ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΦΡΑΝΚΦΟΥΡΤΗΣ Πρόκειται για μία έτοιμη κι αλλιώς ανθυγιεινή τροφή, η κατανάλωσή τους όμως χωρίς να μαγειρευτούν, μπορεί να γίνει άκρως επικίνδυνη.

ΓΑΛΑ Το μη παστεριωμένο γάλα που καταναλώνεται κατευθείαν από

Τροφές που δεν πρέπει να καταναλώνονται ωμές



τα ζώα μπορεί να γίνει πραγματικά επικίνδυνο για την υγεία, καθώς είναι πιθανό να περιέχει επικίνδυνα βακτήρια όπως σαλμονέλα και E.coli.

ΠΙΚΡΑΜΥΓΔΑΛΑ Εκτός από τα γλυκά υπάρχουν και τα πικρά αμύγδαλα, τα οποία περιέχουν υδροκυανικό οξύ, ένα υδατικό διάλυμα υδρο-

κυανίου. Σύμφωνα με τους ειδικούς, αρκούν περίπου 70 ακατέργαστα πικραμύγδαλα για να σκοτώσουν έναν ενήλικα.

ΑΛΕΥΡΙ Θα έχετε ακούσει για τους κινδύνους που κρύβει η κατανάλωση ωμών αυγών, γι' αυτό και απαγορεύεται η κατανάλωση άψητης ζύμης κέικ

ή μπισκότων. Δεν είναι όμως μόνο τα ωμά αυγά το πρόβλημα, καθώς η κατανάλωση προψημένων αλεύρων, μπορεί να είναι εξίσου επιβλαβής.

Μελιτζάνα Οι ωμές μελιτζάνες περιέχουν σολανίνη, την ίδια επικίνδυνη τοξίνη που βρίσκεται και στις πατάτες.

Οι τροφές που θεωρούνται υγιεινές, αλλά δεν είναι

Κάποιες τροφές που μπορεί να φαίνονται ασφαλείς, σας ξεγελούν. Ας δούμε τις κυριότερες από αυτές:

Αθλητικά ποτά - Λόγω των κενών θερμίδων τους (πολλή ζάχαρη και μηδενική θρεπτική αξία) πρέπει να αποφεύγονται, ειδικά από τα παιδιά.

Τσιπς λαχανικών - Είναι τόσο λεπτά και επεξεργασμένα, που έχουν χάσει το μεγαλύτερο μέρος της θρεπτικής αξίας τους.

Μπάρες - Έρευνες έχουν δείξει ότι οι περισσότερες μπάρες για ενέργεια έχουν 230 θερμίδες, 10γρ. ζάχαρης και 160mg αλάτι. Επιλέξτε αυτές με τη λιγότερη ζάχαρη, που φτιάχνονται από ξηρούς καρπούς, σπόρους και φρούτα.



Δημητριακά - Τα περισσότερα περιέχουν πολλή ζάχαρη. Το ίδιο ισχύει και για κάποιους τύπους βρώμης, η οποία αποτελεί υγιεινή επιλογή λόγω των φυτικών ινών που περιέχει, όχι όμως όταν είναι αρωματισμένη και έχει επιπλέον ζάχαρη και αλάτι.

Smoothies - Τί πιο υγιεινό από ένα χυμό φτιαγμένο από φρέσκα φρούτα; Τα ίδια τα φρούτα! Όταν φτιάχνετε smoothie, χάνονται οι φυτικές ίνες και μένει η ζάχαρη. Αντί λοιπόν να πάρετε 9 γραμμάρια σακχάρων από ένα μολο φρούτων, παίρνετε 30-40 γραμμάρια από ένα smoothie.



Προϊόντα με λίγα ή καθόλου λιπαρά - Τα προϊόντα με λίγα ή μηδέν λιπαρά κρύβουν παγίδες, καθώς τα λιπαρά που υπάρχουν φυσικά σε αυτά, αντικαθίστανται από ζάχαρη, αλάτι ή άλλα συντηρητικά που έχουν θερμίδες.

Προϊόντα χωρίς γλουτένη - Αν δεν έχετε ευαισθησία ή δυσανεξία στη γλουτένη, μην καταναλώνετε τέτοια προϊόντα. Πολλά από αυτά έχουν υποστεί υπερβολική επεξεργασία, με αποτέλεσμα να έχουν χάσει όλα τα θρεπτικά συστατικά τους, όπως οι φυτικές ίνες, η βιταμίνη Β και τα μέταλλα.

Ποιοί είναι οι λόγοι που ακόμα και «χορτάτοι» ΠΕΙΝΑΜΕ ΣΥΝΕΧΩΣ;

Σίγουρα είναι κάτι που έχει συμβεί σε όλους μας κάποια στιγμή. Από το πρωί που θα ξυπνήσουμε μέχρι και το βράδυ που θα ξανακοιμηθούμε, έχουμε μια διαρκή τάση να... τσιμπολογήμε διάφορα σνακ, πέρα από τα κυρίως γεύματα που είναι ούτως ή άλλως... μεγάλα. Γιατί όμως συμβαίνει αυτό;

Δεν κοιμάστε επαρκώς - Εκείνοι που δεν πηγαίνουν στο κρεβάτι πριν από τις πρώτες... πρωινές ώρες καταλήγουν να καταναλώνουν κατά μέσο όρο 248 επιπλέον θερμίδες την επόμενη μέρα, σύμφωνα με μια μελέτη στο επιστημονικό περιοδικό Obesity.

Καταναλώνετε πολλούς υδατάνθρακες στο βραδινό γεύμα - Η κατανάλωση επεξεργασμένων υδατανθράκων προκαλεί όχι μόνο ραγδαία αύξηση των επιπέδων



σακχάρου, αλλά και ραγδαία πτώση τους αργότερα. Αυτή η πτώση θα κάνει μοιραία τον εγκέφαλο να ανα-

ζητήσει εκ νέου γλυκόζη για να λειτουργήσει κανονικά. Οι ορμόνες της πείνας στη συνέχεια απελευθερώνο-

νται στο σύστημα και σας κάνουν να θέλετε να φάτε όσο το δυνατόν συντομότερα.

Δεν πίνετε αρκετό νερό - Αν δεν πίνετε αρκετά υγρά (κυρίως νερό), μπορεί να μπερδεύετε τη δίψα σας με την πείνα. Όταν είσαυτε αφυδατωμένοι, αυτά τα μηνύματα συγχέονται στον υποθάλαμο, το τμήμα του εγκεφάλου που ρυθμίζει τις ορμόνες της όρεξης, με αποτέλεσμα να αναζητάτε ένα (ακόμα) σνακ, ενώ στην πραγματικότητα χρειάζεστε υγρά.

Τρώτε πολύ γρήγορα το γεύμα σας - Όταν βιάζεστε στο γεύμα, μπορεί να γεμίζετε το στομάχι σας γρήγορα, αλλά ο εγκέφαλός σας χρειάζεται χρόνο για να αντιληφθεί ότι έχετε φάει αρκετά. Οι ειδικοί λένε ότι αρχίζει να συνειδητοποιεί πως είστε πλήρεις μόνο όταν το γεύμα σας αρχίζει πλέον να αφομοιώνεται στο στομάχι, δηλαδή μετά από περίπου 20 λεπτά.



Novartis Hellas

Changing the practice of medicine

Στη Novartis, αξιοποιούμε στο έπακρο τη δύναμη της καινοτομίας στην επιστήμη για να αντιμετωπίσουμε μερικά από τα σημαντικότερα ζητήματα που απασχολούν την κοινωνία στο χώρο της υγείας.

Δεν σταματάμε ποτέ να αναζητούμε με πάθος νέους τρόπους που θα βοηθούν τους ασθενείς να ζουν περισσότερο και καλύτερα.



ΠΟΣΟ... ΑΚΑΠΗΝΟΙ ΕΙΝΑΙ ΤΕΛΙΚΑ ΟΙ «ΧΩΡΟΙ ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΩΝ»

Ένας χώρος μη καπνιστών δεν σημαίνει ότι είναι και «καθαρός» από καπνό. Δεν υπάρχει μόνο το ενεργητικό ή το παθητικό κάπνισμα, αλλά και το λεγόμενο κάπνισμα «από τρίτο χέρι». Αυτό σημαίνει ότι ο καπνός του τσιγάρου βρίσκεται τον τρόπο του να τρυπώσει ακόμη και στους υποτιθέμενους χώρους των μη καπνιστών. Σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα, αυτό οφείλεται στο ότι οι τοξικές ουσίες του τσιγάρου διασπείρονται από τον αέρα, μεταφέ-



ρονται μέσα στα κτίρια και προσκολλώνται στις επιφάνειες των τοίχων και των αντικειμένων, ακόμη και σε χώρους όπου κανένας δεν καπνίζει. Οι ερευνητές που έκαναν τη σχετική δημοσίευση δήλωσαν πως το βασικό μήνυμα της νέας έρευνας είναι ότι οι άνθρωποι εκτίθενται στις επιβλαβείς ουσίες του καπνού περισσότερο από ό,τι νομίζουν. «Οι συνήθειες περιορισμοί στο κάπνισμα συνήθως προστατεύουν από το παθητικό κάπνισμα, αλλά, όπως δείχνει η νέα μελέτη, το κάπνισμα από τρίτο χέρι, που μπορεί να είναι εξίσου επιβλαβές για την υγεία με το παθητικό, είναι πολύ πιο δύσκολο να το αποφύγει κανείς», εξέφρασε ένας εκ των ερευνητών.

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΣ Ο ΚΙΝΔΥΝΟΣ των αντιβιοτικών για παιδιά και εφήβους



Η χρήση αντιβιοτικών συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο για την εμφάνιση πέτρας στα νεφρά, σύμφωνα με νέα έρευνα.

Ο κίνδυνος, που είναι μεγαλύτερος για τα παιδιά και τους εφήβους, μειώνεται με την ηλικία,

αλλά παραμένει αυξημένος για τρία έως πέντε χρόνια μετά τη λήψη των αντιβιοτικών. Για λόγους που δεν είναι σαφείς, η νεφρολιθίαση (πέτρα στα νεφρά) έχει αυξηθεί κατά περίπου 70% μέσα στα τελευταία 30 χρόνια, ιδίως μεταξύ των παιδιών και των εφήβων. Τα αντιβιοτικά μεταβάλ-

λουν τη σύνθεση του μικροβίωματος στο ανθρώπινο σώμα. Η διαταραχή των μικροβιακών κοινοτήτων μπορεί στη συνέχεια να οδηγήσει στον ευκολότερο σχηματισμό πέτρας στα νεφρά. Οι ερευνητές, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση, ανέλυσαν στοιχεία για σχεδόν 26.000 άτομα με

νεφρολιθίαση και 260.000 χωρίς πέτρα στα νεφρά. Διαπιστώθηκε ότι η λήψη αντιβιοτικών αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης πέτρας στα νεφρά από 2,3 φορές (σουλφοναμίδες) έως 1,3 φορές (ευρέος φάσματος πενικιλίνες), ανάλογα με το είδος του αντιβιοτικού.

Προσοχή: Πόσα λίπη να τρως την ημέρα

Υπάρχει η ιδανική ποσότητα κατανάλωσης για λίπη και τρανς λιπαρά που πρέπει να καταναλώνεις. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, στην καθημερινή διατροφή ενός ανθρώπου τα κορεσμένα λίπη δεν πρέπει να υπερβαίνουν το 10% και τα λίπη τρανς το 1%. Αυτά αναφέρει το προσχέδιο των νέων συστάσεων που έθεσε σε δημόσια διαβούλευση ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ). Το όριο του 10% ισχύει τόσο για τους ενήλικες όσο και για τα παιδιά. Σε μια τυπική καθημερινή κατανάλωση 2.500 θερμίδων, το 10% αντιστοιχεί σε περίπου 25 γραμμάρια κορε-



σμένων λιπών.

Ενδεικτικά, τα 90 γραμμάρια μοσχαριού περιέχουν περίπου 6,1 γραμμάρια κορεσμένου λίπους, ενώ η ίδια ποσότητα ψαριού περιέχει 3,3 γραμμάρια, του τηγανητού ψαριού 2,8 γραμμάρια και του τυριού 6 γραμμάρια. Ένα φλιτζάνι γάλατος με 1% λιπαρά περιέχει 4,6 γραμμάρια κορεσμένου λίπους, ενώ ένα κουταλάκι βουτύρου 2,4 γραμμάρια. Στόχος με τις νέες συστάσεις του ΠΟΥ να μειωθούν οι θάνατοι από καρδιαγγειακές αιτίες παγκοσμίως, καθώς περίπου το ένα τρίτο όλων των θανάτων κάθε χρόνο (σχεδόν 55 εκατομμύρια) είναι καρδιαγγειακής αιτιολογίας.



Καμία απειλή δεν είναι μεγαλύτερη από την πίστη μας στη ζωή.

Στις απειλητικές για τη ζωή νόσους, απαντάμε με στοχευμένες θεραπείες, με αποδεδειγμένο όφελος επιβίωσης, αντιμετωπίζοντας τον κάθε ασθενή σαν ιδιαίτερη περίπτωση.

Στην ευχή κάθε ανθρώπου να μην του συμβεί μια σοβαρή ασθένεια, απαντάμε με προληπτικές εξετάσεις που έχουν καταξιώσει τη Roche ως παγκόσμιο ηγέτη και στο χώρο των διαγνωστικών. Κι όταν δεν έχουμε ακόμα απαντήσεις, συνεχίζουμε να τις αναζητάμε, πάντα με σεβασμό, στο πλευρό του ασθενή.



Η Novartis ανακοίνωσε στα τέλη του περασμένου μήνα την πενταετή της δέσμευση στη μάχη κατά της ελονοσίας, σε συνδυασμό με το 7ο Συνέδριο Multilateral Initiative on Malaria και τη Σύνοδο Κορυφής των Αρχηγών Κυβερνήσεων της Κοινοπολιτείας για την Ελονοσία. Περαιτέρω, η εταιρεία δημοσιεύει νέα έρευνα από την Αφρική σχετικά με την πρόοδο και τις προκλήσεις που απομένουν ενόψει των στόχων εξάλειψης της ελονοσίας έως το 2030, μαζί με τον οργανισμό Elimination 8 και το πρόγραμμα KEMRI-Wellcome Trust.

Στο διάστημα των επόμενων πέντε ετών, στο πλαίσιο της δέσμευσής της, η Novartis θα επενδύσει περισσότερα από 100 εκατομμύρια δολάρια ΗΠΑ για την προώθηση της έρευνας και της ανάπτυξης θεραπειών επόμενης γενιάς για την καταπολέμηση της εμφάνισης ανθεκτικότητας στην αρτεμισίνη σε άλλα ανθελονοσιακά που χρησιμοποιούνται επί του παρόντος. Η εταιρεία θα υλοποιήσει επίσης μια στρατηγική δίκαιης τιμολόγησης, προκειμένου να είναι προσιτές οι θεραπείες αυτές όταν διατεθούν στους ασθενείς από χώρες όπου ενδημεί η ελονοσία. Προκειμένου να συμβάλει στον στόχο του ΠΟΥ για μείωση της σχετιζόμενης με την ελονοσία παιδικής θνησιμότητας κατά τουλάχιστον 90% έως το 2030, η Novartis θα βοηθήσει στην περαιτέρω επέκταση της πρόσβασης στα παιδιατρικά ανθελονοσιακά φάρμακα και θα υλοποιήσει προγράμματα ενίσχυσης του συστήματος υγειονομικής περίθαλψης σε 4 χώρες της υποσαχάριας Αφρικής.

Η επένδυση έρευνας και ανάπτυξης έχει ως στόχο την προώθηση της γραμμής ανάπτυξης προϊόντων της Novartis κατά της ελονοσίας έως το 2023 και την ολοκλήρωση ενός πλήρους παγκόσμιου προγράμματος κλινικών δοκιμών για τα νέα μας ανθελονοσιακά υποψήφια φάρμακα KAF156 και KAE609 (επί του παρόντος σε Φάση IIb και IIa αντίστοιχα). Και τα δύο προέρχονται από νέες κατηγορίες φαρμάκων που επιλέχθηκαν για την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν την ελονοσία με διαφορετικό τρόπο σε σχέση με τις τρέχουσες θεραπείες. Η επένδυση περιλαμβάνει επίσης νέες χρήσεις της τεχνολογίας για τον προσδιορισμό των περιοχών όπου το φορτίο της ελονοσίας είναι μεγαλύτερο. Οι πληροφορίες αυτές θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν στη συνέχεια για την ανάπτυξη ικανοτήτων και δυνατοτήτων, για τη δημιουργία των μελλοντικών κέντρων κλινικών δοκιμών,



Ανανεώνεται η δέσμευση για την εξάλειψη της ελονοσίας

ώστε τα φάρμακα να μπορούν να αξιολογηθούν στους πληθυσμούς στους οποίους είναι περισσότερο απαραίτητα.

Προκειμένου να μπορούν οι ασθενείς στις χώρες όπου ενδημεί η ελονοσία να αγοράσουν τις νέες αυτές θεραπείες μόλις γίνουν διαθέσιμες, η εταιρεία θα υλοποιήσει μια στρατηγική δίκαιης τιμολόγησης βάσει των κοινωνικοοικονομικών συνθηκών των διαφορετικών τμημάτων πληθυσμού. Σχεδιάζουμε να το κάνουμε αυτό κατόπιν διαβουλεύσεων με τους

συνεργάτες μας στους τομείς της ανάπτυξης και της χρηματοδότησης, καθώς και με άλλους φορείς.

Παρά την τρομερή πρόοδο που έχει συντελεστεί στην καταπολέμηση της ελονοσίας, εξακολουθεί να υπάρχει ο θάνατος ενός παιδιού από τη νόσο κάθε δύο λεπτά. Η Novartis σκοπεύει να συμβάλει στον στόχο του ΠΟΥ για μείωση της σχετιζόμενης με την ελονοσία παιδικής θνησιμότητας κατά τουλάχιστον 90% έως το 2030. Στη Νιγηρία, τη Λαϊκή Δημοκρατία του Κονγκό και τουλάχιστον άλλες 2

χώρες της υποσαχάριας Αφρικής, οι οποίες έχουν τον μεγαλύτερο αριθμό σχετιζόμενων με την ελονοσία παιδικών θανάτων, σχεδιάζουμε να εργαστούμε από κοινού με τους συνεργάτες μας για

την επέκταση της πρόσβασης στην παιδιατρική μας συνδυαστική θεραπεία που βασίζεται στην αρτεμισίνη (ACT) και την καθοδήγηση των πρωτοβουλιών ολοκληρωμένης διαχείρισης περιστατικών σε επίπεδο κοινότητας (iCCM). Η iCCM αναγνωρίζεται ως μια βασική στρατηγική για την αύξηση της πρόσβασης στις απαραίτητες θεραπείες και τη μείωση της παιδικής θνησιμότητας από ιάσιμες παθήσεις, όπως η ελονοσία, η πνευμονία και η διάρροια.

Η Novartis συμμετέχει ενεργά στην καταπολέμηση της ελονοσίας τις τελευταίες δύο δεκαετίες, κυκλοφορώντας την πρώτη σταθερής δόσης ACT το 1999 και την πρώτη διασπειρόμενη παιδιατρική ACT που αναπτύχθηκε σε συνεργασία με την Medicines for Malaria Venture (MMV) το 2009. Έως σήμερα, από κοινού με τους συνεργάτες της, η εταιρεία έχει παραδώσει περισσότερες από 850

εκατομμύρια αγωγές, συμπεριλαμβανομένων 350 εκατομμυρίων παιδιατρικών αγωγών, χωρίς κέρδος σε χώρες όπου ενδημεί η ελονοσία. Η νέα δέσμευση ξεκινά ταυτόχρονα με τα αποτελέσματα από μία νέα ερευνητική μελέτη (Malaria Futures for Africa, MalaFA) σε 14 χώρες της υποσαχάριας Αφρικής. Συνολικά, 68 Αφρικανοί ειδικοί από κυβερνητικές υπηρεσίες, την ερευνητική κοινότητα και μη κυβερνητικές οργανώσεις εξέφρασαν τις απόψεις τους για την πρόοδο που έχει συντελεστεί και τις προκλήσεις που απομένουν ενόψει των

παγκόσμιων στόχων για την εξάλειψη της ελονοσίας έως το 2030.

Οι παγκόσμιοι θάνατοι από ελονοσία μειώθηκαν κατά περισσότερο από 60% μεταξύ του 2000 και του 2015. Παρόλα αυτά, οι ερωτηθέντες φοβούνται ότι η πρόοδος θα μπορούσε να καθυστερήσει εάν δεν παράσχουν περισσότερη χρηματοδότηση οι εθνικές κυβερνήσεις και οι διεθνείς οργανισμοί δεν στοχεύσουν την υποστήριξή τους πιο αποτελεσματικά. Πολλοί ειδικοί εξέφρασαν επίσης ανησυχίες ότι τα κουνούπια γίνονται ολοένα και πιο ανθεκτικά στα εντομοκτόνα και ότι τα παράσιτα της ελονοσίας θα μπορούσαν να αναπτύξουν ανθεκτικότητα στις ACT τα επόμενα 15-20 χρόνια. Κάποιοι φοβούνται ότι η ανθεκτικότητα θα εξαπλωθεί ταχύτερα λόγω της αύξησης του εμπορίου και των ταξιδιών μεταξύ της Αφρικής και της Ασίας, όπου εμφανίζονται τα πρώτα σημάδια ανθεκτικότητας στα φάρμακα. Άλλοι πιστεύουν ότι υπάρχουν οι ίδιες πιθανότητες η ανθεκτικότητα να εμφανιστεί ανεξάρτητα στην Αφρική.

Σύμφωνα με την Παγκόσμια Έκθεση για την Ελονοσία του 2017, υπήρχαν 216 εκατομμύρια κρούσματα ελονοσίας το 2016, σε σχέση με 211 εκατομμύρια κρούσματα το 2015. Ο αριθμός θανάτων από ελονοσία ήταν 445.000 το 2016 έναντι 438.000 το 2015. Ενενήντα τοις εκατό (90%) των κρουσμάτων ελονοσίας και πάνω από 90% των θανάτων από ελονοσία λαμβάνουν χώρα στην υποσαχάρια Αφρική. Τα παιδιά ηλικίας κάτω των 5 ετών διατρέχουν ιδιαίτερο κίνδυνο, και η ελονοσία αφαιρεί τη ζωή ενός παιδιού κάθε δύο λεπτά.

Η εταιρεία θα επενδύσει πάνω από 100 εκατομμύρια δολάρια ΗΠΑ για την προώθηση της έρευνας και της ανάπτυξης νέων ανθελονοσιακών φαρμάκων τα επόμενα πέντε χρόνια



Τρεις συνήθειες που βλάπτουν την καρδιά

Η υγεία της καρδιάς μας είναι πολύ σημαντική και πολλές φορές μπορεί να την παραμελούμε χωρίς να το καταλαβαίνουμε. Ωστόσο, μερικές απλές καθημερινές συνήθειες που σε πρώτη ανάγνωση μοιάζουν «αθώες» μπορεί να επιβαρύνουν την καρδιά και εν τέλει να συμβάλουν σε δυσάρεστα επεισόδια όπως ένα έμφραγμα. Δείτε τρεις από αυτές:

ΜΙΚΡΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ Σύμφωνα με έρευνες, οι άνθρωποι που καταναλώνουν τουλάχιστον πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα έχουν περίπου 20% λιγότερες πιθανό-

τητες να εμφανίσουν καρδιοπάθεια ή να πάθουν εγκεφαλικό σε σύγκριση με όσους καταναλώνουν λιγότερες από τρεις μερίδες ημερησίως.

ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ Λίγο κόκκινο κρασί μαζί με το βραδινό ωφελεί την καρδιά, όμως οι υπερβολές έχουν το ακριβώς αντίθετο αποτέλεσμα. Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει στην υπέρταση, την αύξηση των λιπιδίων του αίματος ή και την καρδιακή ανεπάρκεια.



ΚΑΚΗ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ Η σχέση μεταξύ περιοδοντίτιδας και καρδιοπάθειας είναι άμεση και επιστημονικά τεκμηριωμένη. Τα ίδια βακτήρια που προκαλούν την περιοδοντίτιδα είναι πιθανό να περάσουν στο αίμα και να προκαλέσουν επικίνδυνες φλεγμονές.

ΤΙ ΚΡΥΒΕΤΑΙ ΑΠΟ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΩΙΝΗ ΖΑΛΑΔΑ

Συνήθως οι περισσότεροι δεν δίνουμε σημασία σε έναν πονοκέφαλο ή σε μία ζαλάδα, αφού πιστεύουμε πως είναι λόγω κούρασης και θα περάσει. Αν ο πονοκέφαλος που έχετε είναι συχνός και συμβαίνει συνήθως όταν σηκώνεστε από το κρεβάτι σας, μπορεί να είναι ένα σημάδι ορθοστατικής υπότασης. Πρόκειται για μείωση της αρτηριακής πίεσης, που μπορεί να οδηγήσει ακόμα και σε λιποθυμικό επεισόδιο. Μία ζαλάδα βέβαια μπορεί να οφείλεται σε αφυδάτωση που οργανισμού ή σε αφαγία. Όπως και να έχει πάντως θα πρέπει να επισκεφθείτε ειδικό.



ΚΛΑΣΣΙΚΟ ΨΩΜΙ Τι θα συμβεί αν το κόψετε

Οι περισσότεροι άνθρωποι τρώνε το παραδοσιακό, άσπρο ψωμί. Δηλαδή ψωμί με λευκό αλεύρι. Αναφορικά με το ψωμί, πρέπει να γνωρίζετε ότι η πιο υγιεινή επιλογή είναι το αλεύρι -και γενικώς οι τροφές- που είναι ολικής αλέσης. Έστω, λοιπόν, ότι κόβετε

«μαχαίρι» το άσπρο ψωμί από την διατροφή σας, τί θα σας συμβεί;

ΜΕΙΩΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΚΡΑΤΗΣΗ ΝΕΡΟΥ ΚΑΙ ΑΡΑ ΜΕΙΩΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ Το ψωμί είναι γεμάτο από υδατάνθρακες και αν τους κόψετε απότομα από τη διατροφή σας, τότε θα δείτε σχε-

δόν αμέσως να χάνετε κιλά. Αυτό είναι κυρίως βάρος από την απώλεια του νερού που συσσωρεύεται στο σώμα. Το σώμα αποθηκεύει υδατάνθρακες υπό την μορφή γλυκογόνου, ένα γαλακτικό οξύ που συστέλλει νερό. Κάθε γραμ-

μάριο υδατάνθρακα που διατηρείται στο σώμα, εκείνο το διατηρεί

Το ψωμί είναι γεμάτο από υδατάνθρακες και αν τους κόψετε απότομα από τη διατροφή σας, τότε θα δείτε σχεδόν αμέσως να χάνετε κιλά

και δεσμεύει τρεις έως τέσσερις φορές περισσότερο νερό από ό,τι το βάρος του κάθε γραμμαρίου υδατάνθρακα.

ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΕΙΝΑΣ Οι επεξεργασμένοι υδατάνθρακες, όπως αυτοί στο άσπρο ψωμί, προκαλούν απότομη αύξηση του στα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα, το οποίο στη συνέχεια πέφτουν γρήγορα. Αυτές οι απότομες διακυμάνσεις συγχέουν τον εγκέφαλο. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να κόψετε εντελώς το ψωμί από τη διατροφή σας, αλλά πρέπει να αντικαταστήσετε τις κενές του θερμίδες με δημητριακά ολικής αλέσεως που ρυθμίζουν εξισορροπούν το σάκχαρο στο αίμα.

ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΠΕΨΗ Σε αντίθεση με το ολικής αλέσης το άσπρο ψωμί δεν περιέχει ίνες που είναι απαραίτητες για τη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου και την πέψη. Αυτός είναι ο λόγος που αυτές οι τροφές προκαλούν δυσκοιλιότητα και προβλήματα στην πέψη. Μόλις βγάλετε το λευκό ψωμί από την καθημερινή διατροφή σας και συμπεριλάβετε σε αυτή δημητριακά ολικής αλέσεως, η πέψη σας θα βελτιωθεί. Επίσης, οι υδατάνθρακες είναι οι τροφές-καύσιμα για τον εγκέφαλο. Αν οι υδατάνθρακες είναι καλής

ποιότητας, ο εγκέφαλος θα λειτουργεί κανονικά, χωρίς παρεμβολές, αλλά εάν δεν είναι, το σώμα αντιδρά αρνητικά και θα νιώσετε ένα αίσθημα δυσφορίας και κόπωσης.

Ποιες τροφές μειώνουν τις φλεγμονές

Το τζίντζερ, οι ξηροί καρποί, τα λιπαρά ψάρια και τα δημητριακά ολικής άλεσης είναι μερικά από τα τρόφιμα που πρέπει να εντάξει κανείς στη διατροφή του, καθώς διαθέτουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, που προστατεύουν τον οργανισμό, προωθώντας την υγεία. Οι ειδικοί συμφωνούν ότι μια διατροφή πλούσια σε αυτές τις τροφές μπορεί όντως να βοηθήσει στη μείωση των επιπέδων φλεγμονών στον οργανισμό. Ωστόσο, τονίζουν ότι η προσθήκη ή αύξηση της κατανάλωσης οποιασδήποτε από αυτές τις τροφές δεν είναι πιθανό να μην έχει βαθιά επίδραση στην υγεία κάποιου.



ΒΑΣΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ

Καρδιαγγειακή νόσο



Η Αμερικανική Ένωση Καρδιάς και το Αμερικανικό Εθνικό Πρόγραμμα Εκπαίδευσης για τη Χοληστερόλη προτείνουν για τη μείωση της καρδιαγγειακής νόσου: Ισοζύγιο πρόσληψης θερμίδων και σωματικής δραστηριότητας, με στόχο τη μείωση ή τη διατήρηση του σωματικού βάρους.



Δαπάνη τουλάχιστον 200 θερμίδων την ημέρα, μέσω άσκησης. Πρόσληψη 20-30 γραμμαρίων

φυτικών ινών την ημέρα.

Κατανάλωση κατά προτίμηση 2 έως 3 γραμμαρίων φυτικών στερολών ανά ημέρα.

Διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά.

Κατανάλωση προϊόντων ολικής αλέσεως, ιδιαίτερα αλεύρι βρώμης και προϊόντα βρώμης ή κριθαριού, που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες.

Κατανάλωση ψαριών, ιδιαίτερα λιπαρών, τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα.

Περιορισμό της κατανάλωσης κορεσμένων λιπαρών σε λιγότερο από 7% του συνόλου, trans λιπαρών σε λιγότερο από 1% της ενέργειας και χοληστερόλης σε λιγότερο από 300mg ανά ημέρα, με:

- επιλογή άπαχου κρέατος
- επιλογή άπαχων ή χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά γαλακτοκομικών προϊόντων
- ελαχιστοποίηση πρόσληψης μερικώς υδρογονωμένων λιπών
- επιλογή υγιεινότερων πηγών λίπους, όπως ελαιόλαδο
- ελαχιστοποίηση της κατανάλωσης αλκοολούχων ποτών και τροφίμων με προσθήκη ζάχαρης.
- επιλογή και προετοιμασία τροφίμων με μικρή ή καθόλου χρήση αλατιού.

Το ελαιόλαδο ασπίδα κατά του καρκίνου

Η υιοθέτηση της μεσογειακής διατροφής θεωρείται εδώ και καιρό ως το «κλειδί» για μια ζωή μακρά και με υγεία. Ένα συστατικό που περιέχεται στο εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, η ολεοκανθάλη, «σκοτώνει» τα καρκινικά κύτταρα χωρίς να βλάπτει τα υγιή. Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι η ολεοκανθάλη καταστρέφει ένα μέρος των καρκινικών κυττάρων, που ονομάζεται λυσόσωμα και το οποίο ενεργεί ως η «χωματερή» των κυττάρων, απελευθερώνοντας πρωτεΐνες που προκαλούν τον θάνατό τους. Ωστόσο, σύμφωνα με όσα υποστηρίζουν οι ερευνητές, η ολεοκανθάλη δε βλάπτει τα υγιή κύτταρα, απλώς αναστέλλει προσωρινά τον κύκλο ζωής τους.



Πώς να «νικήσεις» τις διατροφικές παγίδες της δουλειάς

Αποτελεί πρόκληση η ισορροπία της δουλειάς και του υγιεινού τρόπου διατροφής, χωρίς υπερβολές και παρεκτροπές. Συσκέψεις, προθεσμίες, αλλά και οι ώρες που κάθεσαι στο γραφείο ίσως συμβάλλουν στην αύξηση των κιλών σου. Γι' αυτό είναι καιρός να φας έξυπνα και να χάσεις βάρος. Οι γιορτές, τα γενέθλια, οι παραγγελίες και η παράλειψη γευμάτων είναι μερικές από τις διατροφικές... παγίδες στη δουλειά, τις οποίες πρέπει να αποφύγεις, οπωσδήποτε.

Προτίμησε κάποιο σνακ με χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένο λίπος και ζάχαρη, όπως μία μπάρα.



Κάνε εύκολα και μικρά γεύματα επιλέγοντας ανάλατους ξηρούς καρπούς και αποξηραμένα φρούτα. Αν δεν μπορείς να αντι-

σταθείς στο να πάρεις από έξω, να επιλέξεις το δικό σου πιάτο ώστε να μην ξεφύγεις.

Περίορισε τα έτοιμα

ροφήματα με ζάχαρη και την προσθήκη ζάχαρης.

Να έχεις πάντα διαθέσιμο ένα μπουκαλάκι νερό στο γραφείο.

Κατανάλωσε το γεύμα σου αργά.

Ετοίμασε... ταπεράκι και μην παραλείπεις ποτέ το μεσημεριανό.

ΤΟ ΓΑΛΑ «ΑΣΠΙΔΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ» ΓΙΑ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ ΚΑΙ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ!

Σύμφωνα με Αμερικανούς ερευνητές, η κατανάλωση 3 ποτηριών γάλα την ημέρα εμποδίζουν την εμφάνιση παθήσεων, όπως οι νόσοι του Πάρκινσον και του Αλτσχάιμερ. Όπως αναφέρεται, οι ερευνητές εντόπισαν σχέση μεταξύ της κατανάλωσης γάλακτος και υψηλών επιπέδων ενός φυσικού αντιοξειδωτικού, της γλουταθειόνης, στους εγκεφάλους των ηλικιωμένων ατόμων. Το ισχυρό αυτό αντιοξειδωτικό μπορεί να ελαχιστοποιήσει τη βλάβη που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες στα εγκεφαλικά κύτταρα, εξουδετερώνοντας το οξειδωτικό στρες.

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ

ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΣ-ΑΦΡΟΔΙΣΙΟΛΟΓΟΣ

Η ψωρίαση είναι μια κοινή, μη μεταδοτική, αυτοάνοση νόσος που αφορά μέχρι και το 3% του παγκόσμιου πληθυσμού. Η συχνότερη κλινική μορφή της είναι η ψωρίαση κατά πλάκας, που χαρακτηρίζεται από ερυθρές και συνήθως παχιές πλάκες, καλυπτόμενες από λευκά-αργυρά λέπια.

Εμφανίζεται κυρίως σε αγκώνες, γόνατα, και καμπτικές επιφάνειες.

Μπορεί όμως να εμφανιστούν και σε περιοχές όπως τα νύχια, το τριχωτό της κεφαλής, οι παλάμες τα πέλματα ακόμα και τα γεννητικά όργανα. Τα συχνότερα συμπτώματα της ψωρίασης είναι ο κνησμός, η ερυθρότητα και η απολέπιση. Η πλειοψηφία των περιπτώσεων ψωρίασης εμφανίζεται πριν από την ηλικία των 40, τις περισσότερες φορές σε ηλικία 20 έως 30 ετών, ενώ παρατηρείται μία ακόμα κορύφωση γύρω από την ηλικία των 50-60 ετών.

Το μεγαλύτερο πρόβλημα των ασθενών είναι ότι η νόσος επηρεάζει αρνητικά την ποιότητα, τόσο της δικής τους ζωής όσο και των συγγενών τους. Πολλοί από τους ασθενείς πάσχουν από κατάθλιψη και αγχώδη συνδρομή. Οι ασθενείς δυσκολεύονται στις κοινωνικές, προσωπικές, εργασιακές και σεξουαλικές τους σχέσεις. Αυτό σε πολλές περιπτώσεις δημιουργεί κοινωνικό αποκλεισμό και στιγματισμό. Ο ρόλος του δερματολόγου είναι κομβικός για την έγκαιρη και σωστή διάγνωση της ψωρίασης, ώστε να αποφασίσει για την κατάλληλη θεραπεία του ασθενούς. Πολύ σημαντικό ρόλο παίζει η συμμόρφωση του ασθενούς στο να ακολουθήσει τη θεραπεία που θα του προτείνει ο γιατρός, καθώς σε περίπτωση διακοπής της, τα συμπτώματα θα επανέλθουν μετά από κάποιο χρονικό διάστημα. Επίσης, πολλοί ασθενείς ενώ μπορεί να έχουν λίγες πλάκες, αυτό επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα ζωής τους, ιδίως όταν αυτές είναι στο πρόσωπο, στο τριχωτό της κεφαλής και στα νύχια. Σε αυτές τις περιπτώσεις ο ασθενής χρήζει να λάβει συστημα-

ΨΩΡΙΑΣΗ

Συμπτώματα, αίτια & θεραπεία



Η ψωρίαση είναι μία χρόνια πάθηση που απαιτεί μακροχρόνια παρακολούθηση και θεραπευτική αντιμετώπιση

υπάρχει στον οργανισμό.

Η ψωρίαση είναι μία χρόνια πάθηση που απαιτεί μακροχρόνια παρακολούθηση και θεραπευτική αντιμετώπιση. Η θεραπεία εξατομικεύεται για κάθε ασθενή και συνυπολογίζουμε τη βαρύτητα, την έκταση, τη μορφή της νόσου, την ηλικία και την επίδραση στην ποιότητα ζωής. Οι υπάρχουσες θεραπευτικές προσεγγίσεις ταξινομούνται σε τρεις βασικές κατηγορίες:

τοπική θεραπεία,

φωτοθεραπεία, και

χορήγηση φαρμάκων τα οποία στοχεύουν ευρύτερες ή στοχευμένες φλεγμονώδεις λειτουργίες.

Οι νεότερες θεραπευτικές προτάσεις για την μέτρια-σοβαρή ψωρίαση αποτελούν ουσιαστική ανάγκη, καθώς περίπου οι μισοί ασθενείς δεν είναι ικανοποιημένοι με τις υπάρχουσες θεραπείες. Οι προσδοκίες των ασθενών με ψωρίαση έχουν αυξηθεί τα τελευταία χρόνια, καθώς το «καθαρό δέρμα», αποτελεί πλέον τον νέο θεραπευτικό στόχο. Λόγω των συννοσηροτήτων και της συστηματικής φλεγμονής στους ψωριασικούς ασθενείς, υπάρχει ανάγκη για νέες θεραπείες με χρήση από νωρίς που επιτυγχάνουν και διατηρούν μακροπρόθεσμα «καθαρό δέρμα» σε περισσότερους ασθενείς και παράλληλα αναστέλλουν την εξέλιξη των συνοδών νοσημάτων όπως η ψωριασική αρθρίτιδα.

Τα τελευταία χρόνια έχουν μπει στην θεραπευτική μας φαρέτρα οι λεγόμενοι βιολογικοί παράγοντες. Είναι διάφορες κατηγορίες παραγόντων όπως οι αντί TNF παράγοντες

(με κύριους εκπρόσωπους, την Εταρνεσέπτη, την Ανταλνιμουμάμπη και την Ιφλιξιμάμπη), η αντί IL12/23 (με εκπρόσωπο την Ουστεκινουμάμπη) και τα τελευταία 2 χρόνια ο αναστολέας της IL-17A, (με εκπρόσωπο την σεκουκινουμάμπη). Τα τελευταία είναι πιο στοχευμένα μόρια και δρουν πιο εκλεκτικά στον μηχανισμό της φλεγμονής που είναι υπεύθυνη για την

εμφάνιση της ψωρίασης.

Σήμερα πλέον οι ασθενείς που ζουν με χρόνια νοσήματα όπως η ψωρίαση και η ψωριασική αρθρίτιδα στην Ελλάδα, έχουν πρόσβαση σε καινοτόμες και ιδιαίτερα αποτελεσματικές θεραπείες που μπορούν να τους προσφέρουν λύση στο πρόβλημά τους. Και η εμπειρία μας επιτρέπει να είμαστε ιδιαίτερα αισιόδοχοι γιατί έχουμε πλέον αποτελεσματικά και ασφαλή φάρμακα.

τική αγωγή, καθώς η σοβαρότητα της νόσου χαρακτηρίζεται ως μέτρια προς σοβαρή.

Η επιστημονική έρευνα έχει δείξει ότι η ψωρίαση είναι μία συστηματική φλεγμονώδης νόσος σχετιζόμενη με την καταγραφή

αρκετών συννοσηροτήτων. Σχετίζεται με στεφανιαία νόσο, υπέρταση, υπερλιπιδαιμία, και σακχαρώδη διαβήτη (μεταβολικό σύνδρομο) και οι ψωριασικοί ασθενείς είναι συχνά παχύσαρκοι, καπνιστές και εμφανίζουν υψηλά ποσοστά καρδιαγγεια-

κών παθήσεων, όπως στεφανιαία νόσο ή και έμφραγμα του μυοκαρδίου. Έχει παρατηρηθεί ότι οι ασθενείς με ψωρίαση εμφανίζουν πολύ νωρίτερα τις παραπάνω συννοσηρότητες, σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό λόγω της φλεγμονής που



ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ
ΠΕΤΡΟΣ ΚΑΡΣΙΩΤΗΣ
karsiotis@alphapress.gr

Καλλιεργούσαν παπαρούνες α λα Αφγανιστάν

Δεν είναι η πρώτη φορά, που η Αστυνομία κατάσχει οπιούχες παπαρούνες ανοιξιάτικα.

Είναι όμως η πρώτη φορά που η Αστυνομία ξεριζώνει κοντά στις 4.000 οπιούχες παπαρούνες, σε σημείο που οι αστυνομικοί που μπήκαν στο χωράφι να νομίζουν ότι είναι στο Αφγανιστάν ή στο Πακιστάν! Ήταν οι αστυνομικοί της Ασφάλειας Θηβών, που πήραν τις πληροφορίες ότι σε ένα χωράφι στην περιοχή Νεοχωράκι δεν καλλιεργούσαν... πατάτες, αλλά θέρειναν οι παπαρούνες, που έφθαναν και ξεπερνούσαν το ένα μέτρο! Εντόπισαν τον χώρο και από τη διακριτική παρακολούθηση είδαν ότι τη μοναδική πρόσβαση στο χωράφι είχαν τέσσερις καλλιεργητές, τρεις Ινδοί κι ένας Πακιστανός. Έμπαιναν κατευθείαν από την αποθήκη όπου διέμεναν και την οποία μαζί με το χωράφι τους είχε παραχωρήσει ο Έλληνας ιδιοκτήτης, ο οποίος δεν βρέθηκε για να συλληφθεί στην πρώτη φάση των ερευνών.

Το πρόβλημα ξεπεράστηκε και πραγματοποιήθηκε οργανωμένη αστυνομική επιχείρηση, κατά τη διάρκεια της οποίας συνελήφθησαν οι τέσσερις αλλοδαποί καλλιεργητές



της φυτείας. Πρόκειται, όπως προαναφέρθηκε, για τρεις υπηκόους Ινδίας, ηλικίας 58, 47 και 36 ετών, καθώς και έναν 28χρονο υπήκοο Πακιστάν, οι οποίοι κατηγορούνται για καλλιέργεια ναρκωτικών. Συνολικά, από τους αστυνομικούς εκριζώθηκαν και κατασχέθηκαν 3.700 οπιούχα φυτά υπνοφόρου μήκωνος, ύψους από 30 έως και 120 εκατοστών, τα οποία περιποιούνταν οι

φλαρισμένοι», λέει η Αστυνομία, με ξύλινες παλέτες.

Σε έρευνα στην αποθήκη βρέθηκαν και κατασχέθηκαν τρεις νάιλον σακούλες, που περιείχαν τμήματα αποξηραμένων φυτών («παπαρού-

νες»), συνολικού μεικτού βάρους οκτώ κιλών και πενήντα γραμμαρίων, τα οποία διαπιστώθηκε ότι είχαν υποστεί θρυματοποίηση, με προφανή σκοπό την άμεση πώλησή τους. Με την ευκαιρία της παρουσίας της της σοβαρής υπόθεσης, ο Προϊστάμενος Γραφείου Ενημέρωσης της Γενικής Αστυνομικής Διεύθυνσης Στερεάς Ελλάδας, Α/Β' Σταύρος Κουτουλογένης, παρουσίασε και το έργο των αστυνομικών υπηρεσιών οι οποίες, όπως ανέφερε, «διαχειρίστηκαν 179 υποθέσεις ναρκωτικών, συνέλαβαν για την εμπλοκή τους

στις υποθέσεις αυτές 253 άτομα, ενώ κατάσχεσαν πάνω από 13 κιλά κάνναβης, πάνω από 600 γραμμάρια κοκαΐνης, και περισσότερα από 200 γραμμάρια ηρωίνης».

3.700 φυτά ξεριζώσαν σε μεγάλη επιχείρηση οι αστυνομικοί της Ασφάλειας

Από παράθυρα και πόρτες

Από παράθυρα ή κεντρικές πόρτες, τις οποίες παραβιάζαν, έμπαιναν σε σπίτια περιοχών των Νοτίων Προαστίων, δύο διαρρήκτες, που συνελήφθησαν από αστυνομικούς της ομάδας ΔΙΑΣ στην Αργυρούπολη. Ένας Έλληνας κι ένας Τυνήσιος, παραγνώριζοντας το γεγονός ότι εκκρεμούσαν σε βάρος τους καταδικαστικές αποφάσεις για ίδια αδικήματα, μόλις είχαν αποπειραθεί να μουν σε μία ακόμη κατοικία, αλλά δεν τα κατάφεραν.

Περίοικοι έδωσαν στοιχεία στην Αστυνομία ιδιαίτερα για το αυτοκίνητο με το οποίο διέφυγαν οι επίδοξοι δράστες και έτσι η ΔΙΑΣ τους εντόπισε στην ίδια περιοχή. Ο 58χρονος Έλληνας και ο 65χρονος Τυνήσιος, όπως προέκυψε από την προανάκριση, διέπρατταν συστηματικά από τον περασμένο Φεβρουάριο διαρρήξεις-κλοπές από σπίτια στα Νότια Προάστια. Παραβιάζοντας, λέει η Αστυνομία, τα παράθυρα ή τις κεντρικές εισόδους εισέρχονταν στα σπίτια και αφαιρούσαν ηλεκτρονικές συσκευές, κοσμήματα και χρηματικά ποσά. Στην κατοχή τους βρέθηκαν και κατασχέθηκαν διαρρηκτικά εργαλεία, καθώς και ένα αυτοκίνητο, ως μέσο μεταφοράς. Μέχρι στιγμής έχουν εξιχνιασθεί δέκα περιπτώσεις διαρρήξεων-κλοπών στις περιοχές της Αργυρούπολης, Αλίμου και Ηλιούπολης, ενώ η έρευνα για την ταυτοποίηση και άλλων παρόμοιων περιπτώσεων συνεχίζεται.

Εποχική... διάρρηξη ΣΕ ΣΚΑΦΗ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

Εποχική... διάρρηξη σε χώρο φύλαξης σκαφών αναψυχής από τέσσερα άτομα τα οποία συνελήφθησαν από την Αστυνομία. Λίγο πριν οι ιδιοκτήτες αναζητήσουν τα σκάφη εν όψει της καλοκαιρινής περιόδου, οι τέσσερις δράστες, από 20 έως 31 χρόνων, έφθασαν με δύο αυτοκίνητα σε επιχείρηση επισκευής και φύλαξης σκαφών στην Πάτρα. Ενώ με τις ίδιες κατηγορίες βαρύνονται ακόμα τέσσερις ημεδαποί άνδρες, τα πλήρη στοιχεία των οποίων έχουν ταυτοποιηθεί και

αναζητούνται, τα μέλη της πρώτης... τετράδας, παραβίασαν τη μεταλλική πόρτα της επιχείρησης. Από το εσωτερικό της σήκωσαν δέκα εξωλέμβιες μηχανές και εξήντα πέντε μπαταρίες σκαφών, συνολικής αξίας 15.000 ευρώ. Οι αστυνομικοί εντόπισαν τους δράστες της κλοπής σε επιχείρηση... ανακύκλωσης, όπου επιχειρήσαν να πουλήσουν 36 κλεμμένες μπαταρίες, ενώ είχαν επιχειρήσει να πουλήσουν και δέκα εξωλέμβιες μηχανές, τις οποίες είχαν μεταφέρει με φορτηγό.



Ο λόγος για τον ειδικά εκπαιδευμένο στην ανίχνευση εκρηκτικών σκύλο, που έχει ενταχθεί στη δύναμη της Ασφάλειας Πατρών!

Υπακούοντας στο συνοδό-χειριστή του, πέρασε την πόρτα του 33ου Δημοτικού Σχολείου της Πάτρας και βρέθηκε να... χοροπηδάει με τα παιδιά στο προαύλιο, αντιλαμβανόμενος ότι ήταν στα μάτια τους... αξιοθέατο!

Όλα αυτά στο πλαίσιο της επίσκεψης στο Δημοτικό Σχολείο, αστυνομικών της Γενικής Περιφερειακής Αστυνομικής Διεύθυνσης Δυτικής Ελλάδας, της ομάδας ΔΙ.ΑΣ. του Τμήματος Άμεσης Δράσης Πατρών και της ομάδας αστυνομικών σκύλων της Ασφάλειας Πατρών. Στις αίθουσες και στο προαύλιο, ο Αστυνομικός Ιγνάτιος Τριανταφύλλου, μέσα από μια βιωματική δραστηριότητα εξήγησε βασικά σημεία σε 87 μαθητές της Ε΄ και ΣΤ΄ Τάξης του

Ο Ρόκυ στο... δημοτικό



33ου Δημοτικού Σχολείου Πατρών, για το επάγγελμα του αστυνομικού.

Οι μαθητές, όπως αναφέρει η ΕΛ.ΑΣ., είχαν την δυνατότητα να γνωρίσουν τη βασική δομή της Ελληνικής Αστυνομίας και τις ειδικότερες Υπηρεσίες

της, μέσα από πλούσιο οπτικοακουστικό υλικό, ενώ παράλληλα οι αξιωματικοί απάντησαν στις απορίες τους για το έργο της Ελληνικής Αστυνομίας. Επίσης, στο προαύλιο του Σχολείου ενημερώθηκαν από τον Υπαστυνόμο Α΄ Θεόκριτο Φώτου και τον Ανθυπαστυνόμο Παναγιώτη ΚΑΥΓΑ Παναγιώτη, της ομάδας ΔΙ.ΑΣ. καθώς και από τον Αρχιφύλακα Γεώργιο ΤΣΙΑΚΑΛΟ συνοδό - χειριστή του αστυνομικού σκύλου ανίχνευσης εκρηκτικών υλών. Στο τέλος της επίσκεψης ο

«Ρόκυ» έκανε μια μικρή επίδειξη των ικανοτήτων και της αντίληψής του. Η επίσκεψη στο Δημοτικό σχολείο, όπως αναφέρει η Αστυνομία, εντάσσεται στο πρόγραμμα ενημερωτικών-εκπαιδευτικών δράσεων με σκοπό την ενημέρωση ομάδων πολιτών και κυρίως της νεολαίας.



Διακίνηση κοκαΐνης με το καρότσι του μωρού!

Πολλά έχουν δει το φως της δημοσιότητας για τις κρύπτες που μηχανεύονται διακινητές των παραισθήσεων για να μην κινήσουν το... ενδιαφέρον της αστυνομίας. Όμως, να κρύβουν κοκαΐνη σε καροτσάκι μωρού δεκαεστώ μηνών, που δόθηκαν για την απογευματινή του βόλτα ίσως δεν έχει ξαναγίνει στα αστυνομικά χρονικά. Συνέβη, όμως, στο κέντρο της Λάρισας. Ένας 46χρονος, υπήκοος Αλβανίας και η 39χρονη φίλη του, υπήκοος Ρωσίας, συνελήφθησαν από αστυνομικούς της Δίωξης Ναρκωτικών Λάρισας ακριβώς πάνω στη... βόλτα.

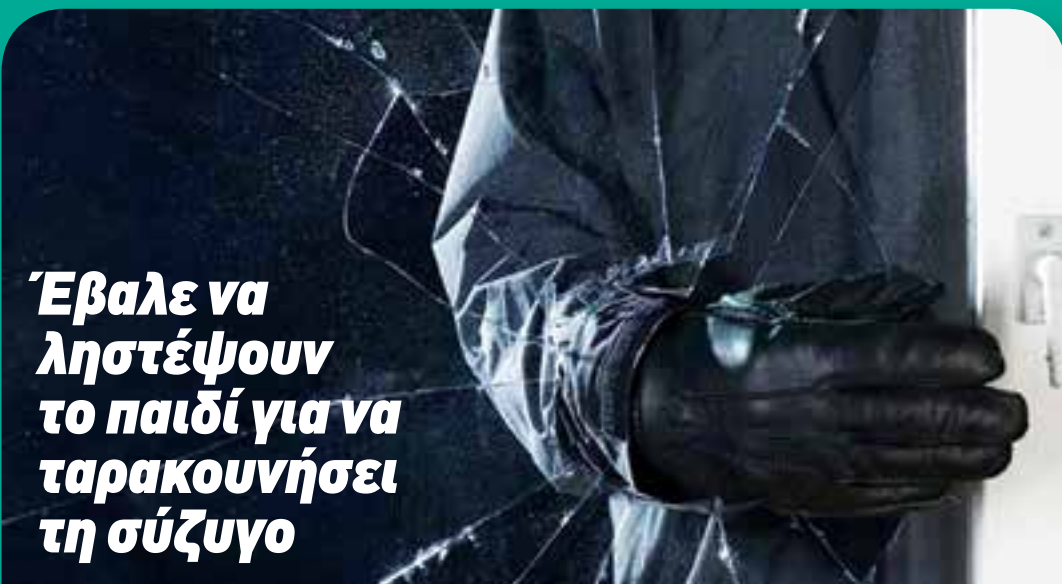
Όλα συνέβησαν επί της οδού 28ης Οκτωβρίου. Οι αστυνομικοί, που είχαν τις πληροφορίες για την εν



γένει διακίνηση αλλά δεν πίστευαν στα μάτια τους, αντελήφθησαν ότι σε κάποιο σημείο περίμενε το ζευγάρι ένας 51χρονος αγοραστής. Στο σημείο συνάντησης, ο αλλοδαπός έβγαλε ένα κουτάκι μέσα από το καροτσάκι, το οποίο, όπως απεδείχθη, περιείχε 22,5 γραμμάρια κοκαΐνης σε «φιξάκια» για να το παραδώσει στον αγοραστή.

Τότε οι αστυνομικοί αποφάσισαν την επέμβαση, συλλαμβάνοντας τα τρία άτομα. Οι συλληφθέντες οδηγήθηκαν στον εισαγγελέα με τις κατηγορίες της διακίνησης, της εμπορίας και της αγοράς ναρκωτικών. Μετά την απολογία του ζευγαριού, εισαγγελέας και ανακριτής διέταξαν την προφυλάκιση του 46χρονου, ενώ η 39χρονη φίλη του και μητέρα του μωρού, αφέθηκε ελεύθερη με περιοριστικούς όρους, μεταξύ των οποίων και η απαγόρευση εξόδου της από τη χώρα. Πάντως, το μωρό με εντολή του αρμόδιου εισαγγελέα, επέστρεψε στην αγκαλιά της μητέρας του, η οποία δήλωσε άγνοια για τη συναλλαγή που έγινε υπό την «κάλυψη» του καροτσιού του μωρού της.

Έβαλε να ληστέψουν το παιδί για να ταρακουνήσει τη σύζυγο



Ληστεία στο σπίτι και μάλιστα με θύμα τον 5χρονο γιο του οργάνωσε 49χρονος στη Μύκονο για να «ταρακουνήσει», όπως είπε, την σερβικής καταγωγής εν διαστάσει σύζυγό του, να μένει περισσότερο κοντά στο παιδί τους!!! Όλα τα απίστευτα, που μπορεί κάποιος να βρει σε μια είδηση, έρχονται από το νησί της Μυκόνου, καθώς προκύπτει ότι ο ληστής που μπήκε και έδεσε στο κρεβάτι ένα 5χρονο παιδί, ήταν... βαλτός από τον πατέρα, προκειμένου, κατά τους ισχυρισμούς του, να λυθεί ένα οικογενειακό πρόβλημα! Αυτό ήταν, όπως περιέγραψε, το γεγονός ότι η εν διαστάσει σύζυγός του, επιτυχημένη επιχειρηματίας της Μυκόνου, απασχολείτο τόσο πολύ με τα καταστήματά της, που δεν έβρισκε χρόνο να μένει με το παιδί, όσο θα έπρεπε...

Έτσι, ο βαλτός ληστής, ένας Έλληνας που αναζητείται, μπήκε στο σπίτι, έδεσε το παιδί στο κρεβάτι, προσέχοντας μη το τραυματίσει, και πήρε μια τσά-

ντα της μητέρας με ποσό που ανερχόταν στα 135.000 ευρώ και 10.000 δολάρια ΗΠΑ. Στους αστυνομικούς που κλήθηκαν από τον πατέρα να εξιχνιάσουν τη ληστεία κίνησαν την περιέργεια αμέσως δύο στοιχεία. Το ένα ότι ο πατέρας που μένει μαζί με την οικογένεια παρά τη διάσταση, είχε λείψει για λίγο από το σπίτι, αφήνοντας τον μικρό μόνο... Εκείνη την ώρα μπήκε ο ληστής! Το δεύτερο ότι ο ληστής πήγε κατευθείαν στο σημείο απόκρυψης της τσάντας της εν διαστάσει συζύγου, κάτι που σήμαινε ότι ήξερε «από μέσα» τι συνέβαινε. Αυτά τα στοιχεία τέθηκαν υπ' όψιν του 49χρονου ο οποίος εργάζεται ως ρεσεψιονίστ νυχτερινές ώρες και αποκάλυψε τι συνέβη. Γεγονός είναι ότι το περιεχόμενο της τσάντας βρέθηκε στην κατοχή του άθικτο, ενώ κάποια πανάκριβα εξαρτήματα φωτογραφικής μηχανής της εν διαστάσει συζύγου τα έχει δώσει στον Έλληνα που αναζητείται, επειδή «τον βοήθησε»!

Οι Έλληνες τρέχουν

Ένας στους τρεις οδηγούς, παραβιάζει συστηματικά το όριο ταχύτητας στους δρόμους όλης της χώρας. Αυτό προκύπτει από την ανάλυση των στοιχείων των ελέγχων, που πραγματοποίησαν για μία εβδομάδα κλιμάκια τροχονόμων στην Επικράτεια. Στο πλαίσιο αυτό, από 717 συνεργεία Τροχαίας που συγκροτήθηκαν σε όλη τη χώρα, ελέγχθηκαν συνολικά 17.520 οχήματα και βεβαιώθηκαν 6.101 παραβάσεις για υπέρβαση του ορίου ταχύτητας.





ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ
ΕΥΤΥΧΙΑ ΠΑΠΟΥΛΙΑ
papouli@alphafreepress.gr

Μια λεπτομέρεια

Οι γυναίκες όμοι θεωρούνται μία από τις πιο «κρυφές» ερωτογενείς ζώνες και αυτό λίγοι το γνωρίζουν. Έτσι εξηγείται το γιατί τα φορέματα και οι μπλούζες σε στιλ off the shoulders αρέσουν τόσο πολύ στους άντρες. Αφήνουν λίγο γυμνό, ντεκολτέ και

ώμους, ενώ την ίδια στιγμή μοιάζει πολύ σικάτο και σεμνό. Επειδή όμως δεν είναι όλες οι ώρες ίδιες, πρέπει να δώσουμε λίγη παραπάνω προσοχή αν επιλέξουμε αυτό το κομμάτι για το γραφείο ή κάποιο επίσημο ραντεβού. Το μυστικό, κρύβεται σε κάποιο κόσμημα ή σε ένα μαντίλι.



Μπορεί να μην είναι καθόλου προκλητικό να φαίνεται ο ώμος, ωστόσο παραινεί ερωτικό και θα ήταν καλύτερο να προσθέσεις μια μικρή λεπτομέρεια πάνω στο γυμνό. Λίγο πριν πας για το ποτό σου αφάιρεσε το αξεσουάρ και βάλε λίγη ενυδατική με ελαφριά γυαλάδα για πιο σέξι αποτέλεσμα.

Πρεμιέρα!

Ερχεται η ώρα για το πρώτο σου μπάνιο. Λίγη δίαυτα της τελευταίας στιγμής, καινούργιο μαγιό, τηλέφωνο στις φίλες και η μέρα που θα σε βάλει στο mood είναι γεγονός. Όπως και το ότι θα τσουρουφλιστείς, γι' αυτό πρέπει να πάρεις τα μέτρα σου. Ακολούθησε, λοιπόν, τα σωστά βήματα για να κάνεις πρεμιέρα χωρίς παρατράγουδα. Κάνε απολέπιση για να απομακρύνεις τα νεκρά κύτταρα, ώστε η επιδερμίδα σου να είναι καθαρή και λαμπερή. Έτσι, ακόμα και αν καταφέρεις να πάρεις έστω και λίγο μαύρο χρώμα, αυτό θα διατηρηθεί πολύ περισσότερο από το κανονικό. Απόφυγε να κάνεις αποτρίχωση ή laser αποτρίχωση



τουλάχιστον μία εβδομάδα πριν την έκθεσή σου στον ήλιο, γιατί οι πόροι σου παραμένουν ανοιχτοί και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να εμφανιστούν στο δέρμα σου σημάδια και κηλίδες. Πιες πολύ νερό και εφαρμόζε ανελλιπώς την ενυδατική σου κρέμα, σε πρόσωπο και σώμα. Εφάρμοσε το αντηλιακό σου 20 λεπτά πριν την έκθεση στον ήλιο. Με αυτό τον τρόπο η επιδερμίδα προλαβαίνει να απορροφήσει το προϊόν και να ενεργοποιήσει τις άμυνές της. Απόλαυσέ το, λοιπόν, και μην βιαστείς να μαυρίσεις.



Άνοιξη!

Το λένε ανοιξιάτικο φόρεμα, όμως θα φοριέται για πολύ καιρό ακόμα. Είναι το υπέροχο φόρεμα που εμπνέει χαρά, ζωντάνια και αισιοδοξία. Μπορείς πραγματικά να το φοράς από το πρωί ως το βράδυ με πέδιλα, mules ή sneakers. Ασπρόμαυρο polka dot, φλοράλ ή με άλλα prints, παστέλ ή με full skirt το γλυκό αυτό φόρεμα είναι πάντα μια καλή επένδυση και ένα διαχρονικό σύμβολο ερωτισμού. Με μια λεπτή ζώνη στη μέση, μεγάλα σκουλαρίκια σε έντονο χρώμα και μικρά ψάθινα καπέλα, μπορείς να κάνεις ευφάνταστους συνδυασμούς. Πειραματίσου με αξεσουάρ σε έντονες αποχρώσεις και φόρεσε το και όλο τον Ιούλιο. Ότι ώρα θες, όπως θες.

Σταυρουδάκια

Τα σταυρουδάκια είναι σύμβολο θρησκείας και πρέπει να τα αντιμετωπίζουμε με το μέγιστο σεβασμό. Χρόνια τώρα χρησιμοποιούνται και σαν κόσμημα. Αυτή την σεζόν, όπως έχουμε δει στο Instagram, τα λεπτεπίλεπτα κρεμαστά κολιέ και μενταγιόν φοριούνται πολλά μαζί και στολίζουν το ντεκολτέ μας με τον πιο σέξι τρόπο. Το χρυσό είναι



το αγαπημένο των γυναικών και ταιριάζει απόλυτα, για όποιο κόσμημα κι αν πρόκειται, με το σοκολατένιο χρώμα που θα αρχίσουμε να παίρνουμε σιγά σιγά. Καιρός να ξετρυπώσετε από το μπαουλάκι τον βαφτιστικό σας και να τον συνδυάσετε με ένα πιο κοντό κόσμημα. Για ακόμη πιο τολμηρά αποτελέσματα, φορέστε μαζί ασήμι με χρυσό.

Summer make up

Νέες θερμοκρασίες, νέο μακιγιάζ. Πάμε να δούμε τι πρωταγωνιστεί φέτος. Δροσερά, μοντέρνα, τροπικά λουκ που εντυπωσιάζουν!

Α) ΡΟΖ Η λεβάντα είχε την τιμητική της. Παίξτε με τα μάτια σας, προσθέστε λίγο ρουζ και μην ξεχάσετε τα χείλη σας.

Β) ΓΥΑΛΑΔΑ Αυτό το καλοκαίρι μπορείτε να υπερβάλλετε με τη λάμψη τονίζοντας τα πιο όμορφα χαρακτηριστικά σας. Ας γυαλίζετε και λίγο παραπάνω...

Γ) ΧΑΛΚΟΣ... Εκτός από το bronzer σας, προσθέστε γήινους, χάλκινους τόνους στα μάτια και τα χείλη σας, για να κάνετε ακόμα πιο έντονο το σοκολατένιο χρώμα.

Δ) ΜΩΒ Το μωβ, είναι τάση φέτος το καλοκαίρι. Ναι, ακόμη και στα μάτια. Λίγο μωβ είτε με μορφή σκιάς, είτε liner μόνο του ή ακόμη και μάσκα, θα σας δώσει άλλο αέρα.



Το πιο σωστό top

Υπάρχουν κομμάτια στην αγορά, που όπως και να το κάνουμε είμαστε υποχρεωμένες να τα έχουμε στη ντουλάπα μας. Ρούχα που ταιριάζουν με όλα - φούστες, παντελόνια, ζιπ κιλότ και σορτσάκια. Ειδικά αυτή την εποχή, το κατάλληλο κομμάτι είναι ένα. Το λευκό tank top. Πάει με όλα και έχει το κατάλληλο μήκος ώστε να φορεθεί εντός κι εκτός του κάτω ρούχου, χωρίς να το φουσκώνει. Το λευκό άλλωστε μπαίνει δυναμικά στα looks μας, καθώς το καλοκαίρι πλησιάζει επικίνδυνα. Είναι οικονομικό και μπορείς να το συνδυάσεις με ό,τι θέλεις τις ημέρες που έχει λίγη ψύχρα. Από σακάκι μέχρι και καφτάνι. Το θέλουμε.





Σαν πορτοκάλι

Λίγο η ρύπανση, λίγο η ακτινοβολίας UV, η επιδερμίδα που εκτίθεται καθημερινά και πολύ στην πόλη χρειάζεται έξτρα προστασία για να μπορεί να αντιμετωπίζει το οξειδωτικό στρες. Και το μόνο που δεν θες, είναι κουρασμένη όψη. Μια μικρή δόση βιταμίνης C ενισχύει εκπληκτικά την ενυδατική σου, ενώ συμβάλλει στην υγιή και λαμπερή όψη της επιδερμίδας. Μην το σκέφτεσαι. Όσο καλοκαιριάζει και ο ήλιος καίει, τόσο περισσότερο το δέρμα σου θα γίνεται θαμπό. Αν η κρέμα σου τελειώνει, η επόμενη να έχει οπωσδήποτε τη μαγική βιταμίνη. Καθώς το πολύ μακιγιάζ απαγορεύεται στη ζέστη, μια καλή ενυδατική είναι το πλέον αναγκαίο καλλυντικό για το νεσεσέρ σου.

Για τις κρύες μέρες



Ο ήλιος βγήκε, αλλά υπάρχουν αυτές οι μέρες που παραείναι δροσερές. Τα ελαφριά πλεκτά ρούχα, είναι ότι πρέπει για να μην κρυώσεις. Υπάρχουν σίγουρα πολλοί τρόποι να τα συνδυάζεις, αλλά χρειάζεται προσοχή όσον αφορά στα χρώματα και τις υφές, έτσι ώστε το αποτέλεσμα να μην χάσει την ανοιξιάτικη πινελιά. Οι midi φούστες μαζί με ένα λεπτό πουλοβέράκι θα σου χαρίσουν ένα minimal outfit. Μπορείς να επιλέξεις ένα με μανίκια 3/4 και να το συνδυάσεις με την mini φούστα σου. Ένα ζευγάρι sneakers για το casual look σου είναι ιδανικό, ενώ για τις πιο formal περιπτώσεις διάλεξε ένα ζευγάρι mules.

www.alphafreepress.gr



Για να τα ξέρεις όλα!



«Ζωγραφιά»



Μοιάζει με ζωγραφιά, με έργο τέχνης. Το παντελόνι που βλέπουμε στις πιο καλές βιτρίνες, είναι από μόνο του κόσμημα κι έτσι δεν θα σπάσεις το κεφάλι σου να δεις πώς θα κάνεις το κάτι παραπάνω στο look σου. Ένα σχέδιο με κάθετες ρίγες για να κάνετε τα πόδια σας να δείχνουν πιο ψηλολίγνα ή ένα με ωραία ethnic prints είναι οι δυο καλύτερες επιλογές, που σε συνδυασμό με ένα λευκό top και μαύρα ψηλοτάκουνα πέδιλα θα σας κάνουν την πιο chic & sexy καλοκαιρινή παρουσία.

Τριχούλες...



Το σχήμα των φρυδιών μας πρέπει να τονίζεται με μολύβι ή σκιά που ταιριάζει στο χρώμα τους. Αφού ολοκληρώσουμε το μακιγιάζ, τοποθετούμε το πινέλο ή το μολύβι φρυδιών στο σχήμα των φρυδιών και πατάμε πάνω σε αυτό για να το τονίσουμε. Αν θέλουμε πιο έντονο αποτέλεσμα, βγαίνουμε ελαφρώς εκτός σχήματος και γεμίζουμε τυχόν κενά. Σε περίπτωση που δείτε ότι τα φρύδια σας είναι αρκετά σκούρα μπορείτε να τα σβήσετε ελαφρώς με βουρτσάκι φρυδιών, στο οποίο έχετε ρίξει μία σταγόνα serum. Να τονί-

ζετε τα φρύδια σας στο τέλος, αφού έχετε ολοκληρώσει το μακιγιάζ, καθώς αν το κάνετε στην αρχή μπορεί να σας φαίνονται αρκετά έντονα.

Το πουκάμισο της θείας

Ένα αμφιλεγόμενο κομμάτι επιστρέφει ανάμεσα στα άλλα και μας θυμίζει την ομορφιά της δεκαετίας του 90. Λουλούδια, μεγάλα μανίκια, κουμπιά και prints. Το πουκάμισο που εκ πρώτης όψεως φέρνει στο μυαλό τη θεία μας που ζει στο χωριό, έρχεται με πολύ πιο τροπικό αέρα. Το άσκημο αυτό shirt, είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με παραλία, κοκτέιλ και βουτιές μέχρι το ξημέρωμα. Μπορούμε όμως πλέον, να το φορέσουμε παντού, ακόμη και στη δουλειά. Αυτή τη χρονιά, οι πιο διάσημοι σχεδιαστές έβαλαν πάνω στην πιο παλιά «αμερικανιά» ό,τι πιο τροπικό βρήκαν! Δοκιμάστε να το φορέσετε με cropped παντελόνια, culottes, από ντένιμ ή λινό. Όταν πιάσουν οι ζέστες για τα καλά, εννοείται πως θα το συνδυάσουμε με σορτσάκια και βερμούδες -ναι, μπορούν να έχουν και αυτά prints.



Ο Καναδάς είναι ένα συναίσθημα που δε μοιάζει με καλοκαίρι σε ελληνικό νησί



Μια παράσταση με τρεις ηθοποιούς, που εμπνέεται από ένα διήγημα της Άλις Μονρό, ένα ποίημα του Γουίλιαμ Γουόρντγουορθ, ένα τραγούδι των Μπητλς και ένα σκίτσο του Πικάσο.

Η φαινομενικά απλοϊκή ιστορία, που εξελίσσεται με φόντο την βροχερή επαρχία του Καναδά, είναι μόνο το cover μιας δράσης που ενυπάρχει στο εσωτερικό της και είναι τόσο αληθινή όσο και η καθημερινότητά μας. Η σύγκρουση των αιώνων δίπολων υποδηλώνει πως η απελευθέρωση του ανθρώπου από τα όποια δεσμά του χρειάζεται την καλλιέργεια του πνεύματος για να συντελεστεί και να εκδηλωθεί. Τρεις ηθοποιοί γεμίζουν την σκηνή όχι μόνο με το ταλέντο τους, αλλά με έναν πλούτο συναισθημάτων, με ποιητικό βάθος, ένταση, αλλά και τρυφερότητα.

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΡΓΟ

Αυτή τη φορά η Μαριτίνα Πάσσαρη εμπνέεται από τον γυναικείο κόσμο της βραβευμένης με Νόμπελ το 2013 канаδής συγγραφέως

-την αποκαλούν Τσέχωφ του Καναδά- Άλις Μονρό και τον εμπλουτίζει με την ευαισθησία του ρομαντικού Άγγλου ποιητή Γουίλιαμ Γουόρντγουορθ, την ποπ κουλτούρα των Μπητλς και την ελευθερία του καλλιτέχνη του 20ου αιώνα Πάμπλο Πικάσο. Με βασικό θέμα τη φιλία και τον έρωτα, με πρωταρχικό δίλημμα την αναζήτηση της ελευθερίας ή της ευτυχίας, η παράσταση είναι μια σχεδόν κινηματογραφική αφήγηση στη σκηνή της ζωής τριών προσώπων. Ενός νεαρού ζευγαριού που προσπαθεί να τα βγάλει πέρα σε μια λασπωμένη

φάρμα στην εξοχή του Καναδά και της πιο μορφωμένης ώριμης γειτονιάς τους, που έχασε πρόσφατα τον σύζυγό της κι επιστρέφει από ένα παρηγορητικό ταξίδι στην Ελλάδα. Το ελληνικό καλοκαίρι και η βροχή, η αγροτική ζωή και η ποίηση, οι λαϊκές μπαλάντες και η ποπ μουσική, η ανδρική σιγουριά και η γυναικεία αμφιβολία, η ωριμότητα και η νεανική ορμή δημιουργούν τον

Η παράσταση είναι μια σχεδόν κινηματογραφική αφήγηση στη σκηνή της ζωής τριών προσώπων



Alternative choice



Μουσικό Ταξίδι στη Φινλανδία-Νορβηγία

Η μουσική ιστορία της Φινλανδίας και της Νορβηγίας αποτελεί το όχημα, με το οποίο η Συμφωνική Ορχήστρα δήμου Αθηναίων ολοκληρώνει την Πέμπτη 24 Μαΐου στις 20:30 τα «Μουσικά Ταξίδια» της, έναν κύκλο συναυλιών που παρουσιάζει ο Οργανισμός Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας δήμου Αθηναίων στην Τεχνόπολη δήμου Αθηναίων έως τέλη Μαΐου. Οι συναυλίες του κύκλου είναι

εμπνευσμένες από τη μουσική των χωρών με τη σημαντικότερη επιρροή στη δημιουργία των έντεχνων δυτικών μουσικών επιτευγμάτων και η Συμφωνική Ορχήστρα του δήμου Αθηναίων παρουσιάζει αντιπροσωπευτικά έργα των σπουδαιότερων συνθετών της κάθε χώρας, από διάφορες μουσικές περιόδους. Η είσοδος για το κοινό είναι ελεύθερη. Τεχνόπολη δήμου Αθηναίων, Αεριοφυλάκιο 1 - Αμφιθέατρο: Πειραιώς 100, Γκάζι τ. 210-9243760.

«Σε πραγματικό χρόνο»

Η Dépôt Art gallery (Νεοφύτου Βάμβα 5, Κολωνάκι) εγκαινιάζει την Τρίτη, 22 Μαΐου 2018 και ώρα 8 μ.μ. έως 11:00 μ.μ. την ατομική έκθεση του συγγραφέα και εικαστικού Γιάννη Τζομάκα με θέμα «Σε πραγματικό χρόνο». Η έκθεση διαρκεί από 22 Μαΐου έως 2 Ιουνίου 2018. Επιμέλεια έκθεσης: Όλγα Λατουσάκη, ιστορικός τέχνης. Τηλ. επικοινωνίας: 210 3648174. Ώρες λειτουργίας: Τρίτη έως Παρασκευή 14:00-20:00, Σάββατο 11:00-15:00. Κυριακή κλειστά. Δευτέρα κατόπιν ραντεβού. Είσοδος ελεύθερη.



καμβά των συναισθημάτων. Τελικά ποιο συναίσθημα είναι ο «Καναδάς» και ποιο το «καλοκαίρι σε ελληνικό νησί»;

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

Σύλληψη- δραματουργία -σκηνοθεσία: Μαριτίνα Πάσσαρη, Σκηνικά- κοστούμια: Ολυμπία Σιδερίδου, Επιμέλεια μουσικής και ήχων: Νίκος Σαββάτης, Φωτισμοί: Αργύ-

ρης Θέος, Βοηθός σκηνοθέτη: Μαρία Κόκου, Φωτογραφίες πρόβας: Μαρίλη Ζάρκου, Παίζουν: Μαριλένα Γερμανού, Τάσος Κορκός, Μαριτίνα Πάσσαρη, Παραγωγή: Red Moonlight Productions

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Τελευταίες παραστάσεις Δευτέρα 21 και Τρίτη 22 Μαΐου στις 9:00 μ.μ. Διάρκεια: 85 λεπτά Εισιτήρια: 12 κανονικό, 8 άνεργοι, άνω των 65, 5 ατέλειες, και στη VIVA Κρατήσεις: Θέατρο ΜΠΙΠ, τηλ. 213 034 4074 Θέατρο ΜΠΙΠ (Αγ. Μελετίου 25 & Κυκλάδων, Κυψέλη).

Brad Mehldau Trio

Μια συναυλία από το σχήμα του ιδιοφυούς μουσικού που άνοιξε νέους ορίζοντες στην αρχιτεκτονική δόμηση του τζαζ αυτο-σχεδιασμού και, κατά γενική ομολογία, επηρέασε όσο κανείς άλλος τους πιανίστες των 20 τελευταίων ετών. Ο Mehldau είναι ίσως ο πλέον πολυσυζητημένος πιανίστας μετά το 2000, με έναν από τους πιο λυρικούς και γνώριμους ήχους στη σημερινή μουσική. Έχει χαράξει δικά του μονοπάτια, ενσωματώνοντας στην τζαζ εξερεύνηση το ρομαντισμό των Schubert, Brahms, Schumann, αλλά και την pop-rock. Με την



ομολογούμενη από τον ίδιο αγάπη του για την pop μουσική και την κλασική παιδεία, «ο Μέλνταου είναι ο πιο επιδραστικός τζαζ πιανίστας της τελευταίας εικοσαετίας» (The New York Times). Μη χάσετε τη μοναδική του εμφάνιση στην Κεντρική Σκηνή της Στέγης του Ιδρύματος Ωνάση στις 19 Μαΐου στις 20:30. Λεωφ. Ανδρέα Συγγρού 107.

Lautariu: Οι τσιγγάνοι πεθαίνουν από αγάπη

Στο αριστούργημα του Emil Loteanu, που επανεκδίδεται, ένας τσιγγάνος μουσικός, lautar, αναζητά, μέχρι το τέλος της ζωής του, τον ανεκπλήρωτο εφηβικό του έρωτα σε όλη τη Βεσσαραβία του 19ου αιώνα. Ολοκληρωμένο πορτρέτο της молδαβικής και τσιγγάνικης λαϊκής παράδοσης που αποδίδεται με τόνους μελοδράματος, σε ένα μεγαλόπνοο αλλά όχι πάντα συγκρατημένο φιλμ στο οποίο το φολκλόρ συναντά το ρομαντισμό.

Αρχηγός μιας περιπλανώμενης μπάντας τσιγγάνων από της στέπες της Βεσσαραβίας (πλέον Μολδαβία), ο Toma Alistar είναι ένας ικανότατος βιολιστής. Περιοδεύει στις πρωτεύουσες της Ευρώπης και στις βασιλικές αυλές, όπου είναι περιζήτητος. Όλον αυτό τον καιρό, δεν μπορεί να βγάλει από το μυαλό του τον πρώτο του έρωτα, την όμορφη Leanca, που παντρεύτηκε κάπου μακριά έναν πλούσιο τσιγγάνο, όταν ο Toma βρισκόταν σε ταξίδι, και ξοδεύει τα χρόνια και την περιουσία του προσπαθώντας να τη βρει.

Η ρομαντική και φανταστική αυτή ταινία, που καθιέρωσε τον Loteanu ως σκηνοθέτη, προβλήθηκε το 1972 στο Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου του Σαν Σεμπαστιάν, κερδίζοντας ταυτόχρονα δύο πολύ σημαντικά βραβεία: το Βραβείο «Ασημένιο Κοχύλι» και το Ειδικό Βραβείο Κριτών. Το φιλμ έγινε επίσης ιδιαίτερα δημοφιλές στην Ιταλία, με συνέπεια να του απονεμηθεί το Βραβείο San Fedele το 1978. Η μουσική του Εβγκένι Ντόγκα επαυξάνει την οπτική εμπειρία ντύνοντας την ταινία με πρωτότυπες συνθέσεις βασισμένες στη молδαβική και τσιγγάνικη παράδοση.

Ο ίδιος ο σκηνοθέτης ανέφερε χαρακτηριστικά: «Οι τσιγγάνοι είναι ο μόνος λαός που έχει για πατρίδα του ολόκληρη τη γη. Θρησκεία τους είναι η ατέρμονη περιπλάνηση. Λίκνισμά τους το τραγούδι. Τα παιχνίδια τους είναι οι ζαβολιές, οι απάτες κι οι κλοπές. Στη θέση του Ναού έχουν την Αγάπη. Οι τσιγγάνοι είναι το τελευταίο δείγμα της παιδικής ηλικίας της ανθρωπότητας.

Ο συμβιβασμός στον έρωτα δε γίνεται ποτέ αποδεκτός στους τσιγγάνους... Το παιχνίδι με τη γυναίκα είναι διαβολικό, γιατί μαζί της είναι αδύνατον να κερδίσεις. Οι τσιγγάνικες ιστορίες είναι παραμύθια για μεγάλους. Δεν είναι τυχαίο ότι συχνά στράφηκαν προς αυτούς συγγραφείς σαν τους Τολστόι, Πούσκιν, Μερίμ, Λόρκα, Μαρκέζ κ.ά.».

«Το παιχνίδι με τη γυναίκα είναι διαβολικό, γιατί μαζί της είναι αδύνατον να κερδίσεις»

BOX OFFICE



GR

1. AVENGERS: INFINITY WAR

2. Truth or Dare
3. The Jungle Bunch: The Movie
4. Overboard
5. Anon
6. Revenge
7. Peter Rabbit
8. Sameblod
9. Leo Da Vinci: Mission Mona Lisa
10. A Quiet Place



USA

1. AVENGERS: INFINITY WAR

2. Life of the Party WB
3. Breaking In
4. Overboard
5. A Quiet Place
6. I Feel Pretty
7. Rampage
8. Tully
9. Black Panther
10. RBG

ΔΕΙΤΕ ΑΚΟΜΗ

Ο Γιος της Σοφίας

Το καλοκαίρι του 2004 ο 11χρονος Μίσα φτάνει από τη Ρωσία στην Αθήνα για να ζήσει με τη μητέρα του Σοφία. Εκεί όμως τον περιμένουν ένας καινούργιος πατέρας και μια νέα, άγνωστη πραγματικότητα. Ελληνική ταινία, σκηνοθεσία Ελίνα Ψύκου με τους: Βίκτορ Κόμουτ, Βάλερι Τσεπλάνοβα, Θανάση Παπαγεωργίου.



ΔΕΙΤΕ ΑΚΟΜΗ

Βηρυτός

Ένας Αμερικανός πρώην διπλωμάτης με τραυματική εμπειρία στη Βηρυτό αποστέλλεται το 1982 πίσω στη λιβανέζικη πρωτεύουσα για να διαπραγματευτεί την απελευθέρωση ενός παλιού φίλου του που έχει απαχθεί. Αμερικανική ταινία, σκηνοθεσία Μπραντ Άντερσον με τους: Τζον Χαμ, Ρόζαμουντ Πάικ, Σι Γουίγκαμ.



Τελικά, το πρωτάθλημα κρίθηκε από ένα ρολό ταμειακής και ένα πιστόλι: Ίσως θα πουν μερικοί: Πίσω όμως από τα δύο αυτά γεγονότα είχαμε και τα επίσημα στοιχεία των αγώνων.

Ο ΠΑΟΚ είχε την καλύτερη επιθετική παραγωγή του πρωταθλήματος, με ευκαιρίες για 2.2 γκολ ανά αγώνα και τη δεύτερη καλύτερη αμυντική συμπεριφορά, με 0.83 x Goals κατά. Δεύτερη η ΑΕΚ! Πρώτη όμως στην άμυνα! Δέχθηκε ευκαιρίες για μόλις 0.53 γκολ ανά αγώνα, ενώ παράλληλα ήταν 3η στην επιθετική παραγωγή. Μεταξύ ΠΑΟΚ-ΑΕΚ, ο Ολυμπιακός. Δεύτερος σε επιθετική παραγωγή πίσω απ' τον ΠΑΟΚ με 1.92 x Goals ανά αγώνα, αλλά με άμυνα για λύπηση... Ο Ολυμπιακός είχε χειρότερη άμυνα κι από Ατρόμητο, Αστέρα, Παναθηναϊκό και Παναιτωλικό!

Ακολουθούν Ατρόμητος και Αστέρας. Είχαν πολύ κοντινά στοιχεία σε άμυνα-επίθεση, με την ομάδα του Περιστερίου να έχει Ουάρντ! Ο Παναθηναϊκός είχε «φτωχή» επίθεση. Στην άμυνα δεχόταν ευκαιρίες για 1.01 γκολ ανά αγώνα, αλλά ήταν πολύ λίγα τα 1.20 γκολ που έφτιαχνε στην επίθεση, ήταν επίδοση ίδια με του ΠΑΣ Γιάννινα. Χειρότερη άμυνα ΑΟΚ και Πλατανιάς.

ΕΠΙΘΕΤΙΚΑ

Η ΑΕΚ έκανε τις περισσότερες τελικές ανά αγώνα, αλλά κατά μέσο όρο οι τελικές της είχαν μόλις 11.8% πιθανότητες για γκολ. Ο ΠΑΟΚ είχε κατά μέσο όρο μακράν τις πιο απειλητικές τελικές με 15% πιθανότητες να γίνουν γκολ. Ήταν δεύτερος στην ποσότητα των τελικών. Τρίτος και στα δύο ο Ολυμπιακός... Αστέρας και Ατρόμητος.

Η ΑΚΤΙΝΟΓΡΑΦΙΑ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ ΠΟΥ ΕΛΗΞΕ ΣΤΗΝ SUPER LEAGUE

Κυριαρχία ΑΕΚ-ΠΑΟΚ Έμεινε πίσω ο Ολυμπιακός...



Ο ΠΑΟΚ
είχε
ευκαιρίες
για 2.32 γκολ στην
Τούμπα και 2.10
μακριά απ' αυτήν

Στο Περιστερί είχαν ποσότητα, και οι Τριπολιτσιώτες την ποιότητα. Ο Παναθηναϊκός ήταν 5ος σε ποσότητα τελικών,

αλλά κάτω απ' τον μέσο όρο στην ποιότητα. Καμία ομάδα δεν δέχθηκε τελικές με κάτω από 10% πιθανότητες για γκολ και η ΑΕΚ κράτησε τους αντιπάλους της στο 9%. Ο ΠΑΟΚ ήταν 2ος στην ποσότητα των τελικών και σε καλή θέση όσον αφορά την ποιότητα, λίγο πάνω απ' τον μέσο όρο.

ΚΡΙΤΙΚΗ ΑΓΩΝΩΝ

Η ΑΕΚ πήρε το 82% των βαθμών σε αυτούς τους αγώνες και «άφησε» 13 πολύτιμους βαθμούς. Η μοναδική της ήττα σε τέτοιο ματς ήρθε απ' τον Ατρόμητο στο «Σπύρος Λούης». Ο

ΠΑΟΚ ήταν καλύτερος σε 23 απ' τα 28 ματς και κατάφερε να πάρει το 90% των βαθμών, χάνοντας μόνο επτά. Η ΑΕΚ ήταν χειρότερη μόνο σε ένα ματς, σ' αυτό με τον ΠΑΣ στα Γιάννινα, όταν και πήρε λευκή

ισοπαλία. Ο ΠΑΟΚ ήταν στην Τρίπολη, όπου και τελικά έχασε, και στην Λάρισα, όταν ήρθε ισόπαλος 1-1 με την ΑΕΛ. Ο Ολυμπιακός ήταν χειρότερος απ' τον αντίπαλο σε έξι αγώνες, δηλαδή στο 20% των παι-

χνιδιών που έδωσε.

Ο ΠΑΟΚ ήταν η πιο στημένη ομάδα. Πρώτος στην επίθεση! Πολλές ευκαιρίες και 2η καλύτερη αμυντική επίδοση. Ο ΠΑΟΚ είχε ευκαιρίες για 2.32 γκολ στην Τούμπα και 2.10 μακριά απ' αυτήν. Εκτός έδρας ο ΠΑΟΚ ήταν άστοχος και ευάλωτος. Μακριά απ' την Τούμπα οι παίκτες του Λουτσέσκου έβαλαν 12 γκολ λιγότερα απ' τα προσδοκώμενα. Ταυτόχρονα, είχαν αμυντικά θέματα. Στην έδρα του ο ΠΑΟΚ δεχόταν ευκαιρίες για 0.48 γκολ, αλλά εκτός έδρας για 1.14. Ο Ολυμπιακός είχε τη 2η καλύτερη επίθεση. Ο Ολυμπιακός είχε επίθεση για 1.59 γκολ και άμυνα για να δέχεται 1.38(!), ενώ δεχόταν πάνω από 11 τελικές, όσες δεχόταν η Κέρκυρα στην έδρα της.





Ρισβάνης: «Τα παιχνίδια τα παίρνει όλη η ομάδα»

Ο ποδοσφαιριστής του Ατρόμητου Σπύρος Ρισβάνης είναι σαφής: «Ο Ατρόμητος παρουσίασε στο ελληνικό πρωτάθλημα μια από τις πιο κλειστές και ισχυρές άμυνες. Όλοι κάνουμε άμυνα και όλοι επίθεση. Δηλαδή από τον επιθετικό κάνεις άμυνα και από τον αμυντικό επίθεση μέχρι τον τερματοφύλακα. Σίγουρα βοήθησε η άμυνα αλλά νομίζω ότι τα περισσότερα παιχνίδια τα παίρνει ολόκληρη η ομάδα. Αν δεν παίξει ένας από την ομάδα είναι κάτι που φαίνεται. Αυτό ακριβώς ήταν και το επίτευγμα ότι όλοι δίνουμε το εκατό τοις εκατό!».



Αποκλεισμός για τη Σάκκαρη

Στον τρίτο γύρο του τουρνουά ολοκληρώθηκε η παρουσία της Μαρίας Σάκκαρη στη Ρώμη. Η 21χρονη Ελληνίδα ηττήθηκε από την Αντζελίκ Κέρμπερ με 6-1, 6-1 και έτσι ολοκλήρωσε την παρουσία της στην Ιταλία. Η Σάκκαρη παρουσιάστηκε φανερά κουρασμένη μετά την τεράστια μάχη που έδωσε κόντρα στην Πλισκόβα. Αυτός ήταν και ο λόγος για τον οποίο δεν μπόρεσε να πάρει ακόμα μία μεγάλη νίκη. Η Κέρμπερ εκμεταλλεύτηκε όλα τα λάθη που έκανε η Ελληνίδα πρωταθλήτρια και έτσι κατάφερε να φτάσει στη νίκη με 6-1, 6-1.

ΣΤΗ ΜΠΕΝΦΙΚΑ Ο ΒΛΑΧΟΔΗΜΟΣ

Ο Οδυσσέας Βλαχοδήμος αναχώρησε την Τετάρτη από την Ελλάδα και από την Πέμπτη όπως αναφέρουν τα πορτογαλικά μέσα βρίσκεται στην Πορτογαλία για να παρουσιαστεί από τη Μπενφίκα. Η μεταγραφή του από τον Παναθηναϊκό είχε ολοκληρωθεί από τον Οκτώβριο και απλά τώρα θα λάβει μέρος το διαδικαστικό σκέλος με την παρουσίαση του στους εκπροσώπους του Τύπου.



ΠΑΟ: Αυτοί οι 5 θα μείνουν;



Λένε στον ΠΑΟ ότι «η πρόσληψη Νταμπίζα ήλθε μετά από συνεννόηση των Αλαφούζου-Πιεμπονγκσάντ. Οι δυο πρέπει να συνεννοηθούν για τις εκκρεμότητες του ρόστερ. Η διαχείριση των πιο ακριβοπληρωμένων δεν μπορεί να μετατεθεί για τα τέλη Ιουνίου, διότι οι παίκτες ίσως να μην περιμένουν. Με

βάση τον προγραμματισμό του Αλαφούζου, οι Λουτσιάνο, Μουνιέ, Ινσουά, Γιόχανσον, Άλτμαν πρέπει είτε να δεχτούν μεγάλη μείωση αποδοχών, είτε να λύσουν τα συμβόλαιά τους. Ο Νίκος Νταμπίζας θα κληθεί να μιλήσει με τους παίκτες, αλλά προηγουμένως πρέπει να έχει την έγκριση του ιδιοκτήτη. Ο Αλαφούζος έχει

θέσει το θέμα υπόψη του Πιεμπονγκσάντ, όμως ακόμα δεν έχει πάρει απάντηση, αφού για τον Ταϊλανδό προέχουν οι έλεγχοι της εταιρείας. Η στάση των παικτών είναι ένας απρόβλεπτος παράγοντας. Όλοι έχουν δικαίωμα προσφυγής και είναι αμφίβολο εάν ο Αλαφούζος θα επιδίωκε να τους κρατήσει.

ΑΝΑΨΕ... ΦΩΤΙΕΣ

Αμχανιά έφερε στην ΑΕΚ το «τιτίβισμα» του Ισπανού δημοσιογράφου Λίτο Χιμένεθ, ο οποίος ασχολείται εκτενώς με το ρεπορτάζ της Λας Πάλμας. Με βάση το κείμενο που ανέβασε ο δημοσιογράφος στον προσωπικό του λογαριασμό στο Twitter, τόσο ο Μανόλο Χιμένεθ όσο και ο Σέρχιο Αραούχο ετοιμάζουν βαλίτσες για τη Λας Πάλμας! «Υπάρχει πιθανότητα και μάλιστα πολύ σοβαρή, ο Μανόλο Χιμένεθ και ο Σέρχιο Αραούχο να είναι μαζί και τη νέα σεζόν, αυτή τη φορά στη Λας Πάλμας», αναφέρεται χαρακτηριστικά.

Όλοι μαζί μπορούμε 1ος Αττικός Αγώνας Δρόμου σε 22 δήμους ταυτόχρονα

Αύριο Κυριακή 20 Μαΐου η Αθήνα συμμετέχει στην πρωτοβουλία Όλοι Μαζί Μπορούμε και καλεί τους πολίτες να τρέξουν σε μία ξεχωριστή διαδρομή 5 χιλιομέτρων γύρω από τον λόφο του Φιλοπάππου και την Διονυσίου Αρεοπαγίτου. Ο 1ος Αττικός Αγώνας Δρόμου διοργανώνεται για την ενίσχυση των κοινωνικών δομών των δήμων. Η διοργάνωση

είναι κοινή για 21 δήμους της Αττικής, στα όρια κάθε δήμου. Οι δηλώσεις συμμετοχής των υποψηφίων δρομέων γίνονται μέσα από την ιστοσελίδα του Όλοι Μαζί Μπορούμε ή της Viva.gr. Ο κάθε ένας από τους συμμετέχοντες θα πρέπει να καταβάλει το ελάχιστο ποσό των 5 ευρώ.

Η παραλαβή των αριθμών συμμετοχής για τον αγώνα δρόμου 5χλμ και για το δυναμικό βάδην

5χλμ πραγματοποιείται στα κεντρικά γραφεία του ΟΠΑΝΔΑ Πνευματικό Κέντρο δήμου Αθηναίων, Ακαδημίας 50 (ισόγειο-αίθουσα Κόντογλου) σήμερα Σάββατο 19 Μαΐου 09:00-17:00. Το συνολικό ποσόν, που θα συγκεντρωθεί από τον αγώνα κάθε Δήμου, θα μετατραπεί άμεσα σε τρόφιμα, που θα παραδοθούν στο Κοινωνικό Παντοπωλείο του κάθε Δήμου.





Χαμός για τον Χριστοδουλόπουλο!

Ο Ολυμπιακός ανακοίνωσε την απόκτηση του Λάζαρου Χριστοδουλόπουλου, αλλά η ΑΕΚ με εξώδικο τονίζει ότι είναι δικός της! Ειδικότερα ο Ολυμπιακός τονίζει ότι ο παίκτης θα αγωνίζεται στον Ολυμπιακό από τη νέα ποδοσφαιρική περίοδο και για τα επόμενα δυο χρόνια, όμως η ΑΕΚ αναφέρει πως έχει ένα ακόμα χρόνο συμβόλαιο με την ομάδα. Ήδη η ΠΑΕ Ολυμπιακός απέστειλε εξώδικο στην ΑΕΚ,

ενημερώνοντας την πως -από τη στιγμή που ο Χριστοδουλόπουλος ανέφερε πως δε δεσμεύεται με συμβόλαιο- θα μπει σε διαδικασία συζητήσεων μαζί του. Η ΑΕΚ απάντησε με εξώδικο τονίζοντας ότι οι του Ολυμπιακού δεν έχουν το δικαίωμα να ξεκινήσουν διαπραγματεύσεις με τον παίκτη, αφού έχει έναν ακόμα χρόνο συμβολαίου με την Ένωση. Στην ΑΕΚ δεν ανησυχούν για το γεγονός πως ο Χριστοδουλόπουλος ανακοι-

νώθηκε από τους Πειραιώτες και πως κατατέθηκε το συμβόλαιό του. Η ΑΕΚ θα καταθέσει σε ΕΠΟ-Superleague το συμβόλαιο που έχουν στα χέρια τους με την υπογραφή του Χριστοδουλόπουλου και να δουν τη... δικαστική πορεία που θα πάρει η υπόθεση. Επίσης ο Χριστοδουλόπουλος θα κληθεί σε απολογία από την ΠΑΕ, τόσο για τις επαφές που είχε με τον Ολυμπιακό, όσο και για τη δήλωση που έκανε περί απειλών.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΜΑΣ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ

Επιστροφή και πάλι στα σαλόνια για την ΑΕΚ!

Η ΑΕΚ αρχίζει 7-8 Αυγούστου στον γ' προκριματικό του Τσάμπιονς Λιγκ. Θα ξεκινήσει από τον τρίτο προκριματικό γύρο. Για να φτάσει στους ομίλους θα πρέπει να περάσει δύο ομάδες. Θα είναι στο γκρουπ των ανίσχυρων και στους δύο γύρους. Στον τρίτο προκριματικό πέραν της Ένωσης μπαίνει και η Αϊντχόφεν που μαζί με 10 πρωταθλητές από πρώτο και δεύτερο γύρο θα συνθέσουν μία δωδεκάδα από την οποία έξι ομάδες θα πάνε στα πλέι οφ. Οι πρωταθλητές Ολλανδίας μαζί με την Σάτσμπουργκ είναι δύσκολοι αντίπαλοι. Βατές είναι η Ντιναμό Ζάγκρεμπ και η Σέλτικ. Αν η ΑΕΚ μπορέσει να προκριθεί στα πλέι οφ μαζί με τις άλλες πέντε ομάδες θα βρουν Γιουνγκ Μπόις και Βικτόρια Πλζεν και από αυτές τέσσερις θα εξασφαλίσουν την συμμετοχή τους στους ομίλους. Αν δεν τα



καταφέρει στα πλέι οφ, η ΑΕΚ μπαίνει στους ομίλους του Γιουρόπα Λιγκ.

ΠΑΟΚ: ΠΟΛΛΗ ΔΟΥΛΕΙΑ!
Η κατάκτηση του Ευρωπαϊκού Λιγκ από την Ατλέτικο

Μαδρίτης στέλνει τον ΠΑΟΚ στο γκρουπ των ανίσχυρων στην κλήρωση για τον 3ο προκριματικό του Champions League. Θα παίξει με Άγιαξ ή την Βασιλεία. Σύμφωνα με διεθνή πρακτορεία, η κατάκτηση

του Ευρωπαϊκού Λιγκ από την Ατλέτικο Μαδρίτης (και με δεδομένο ότι είχε ήδη εξασφαλίσει ήδη εισιτήριο Champions League μέσω του πρωταθλήματος) έφερε αλλαγές, μιας και η τρίτη ομάδα από την Γαλλία

προκρίνεται απευθείας στους ομίλους και αυτόματα οι εκπρόσωποι Τσεχίας και Τουρκίας περνάνε στον τρίτο προκριματικό γύρο. Η ομάδα του Ράζβαν Λουτσέσκου θα μάθει τον πρώτο της αντίπαλο στις 19 Ιουνίου και θα μπει στην μάχη του δεύτερου προκριματικού το διήμερο 24/25 Ιουλίου με τους επαναληπτικούς να είναι προγραμματισμένοι για τις 31 Ιουλίου/1η Αυγούστου.

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ:
ΑΝΕΤΟΣ ΔΡΟΜΟΣ...

Αρχίζει 9 Αυγούστου από τον γ' προκριματικό του Γιουρόπα Λιγκ. Θα χρειαστεί 2 γύρους για να βρεθεί στους ομίλους. Η έως τώρα πορεία του θα τον φέρει στους ισχυρούς και στις δύο κληρώσεις. Ο Ολυμπιακός μπορεί φέτος να κάνει την έκπληξη του Γιουρόπα Λιγκ.

ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ-ΑΣΤΕΡΑΣ

Αρχίζουν 26 Ιουλίου για τον β' προκριματικό του Γιουρόπα Λιγκ. Πρέπει να περάσουν 3 ομίλους για να βρεθούν στους ομίλους. Πολύ δύσκολα όλα! Ωστόσο θα πολεμήσουν και δύο γιατί έχουν ψυχή! Πιθανοί αντίπαλοι είναι δύσκολο να καταγραφούν ακόμη! Καλή επιτυχία.

Η ΕΝΩΣΗ ΓΙΑ ΑΡΣΛΑΝΑΓΚΙΤΣ

Η ΑΕΚ ενδιαφέρεται για τον 25χρονο Βέλγο κεντρικό αμυντικό της Αντβέρπ Ντίνο Αρσλάναγκιτς, σύμφωνα με δημοσίευμα της βελγικής εφημερίδας «La Capitale». Ο παίκτης έχει συμβόλαιο μέχρι το 2020 με την Αντβέρπ, η οποία τον απέκτησε το περασμένο καλοκαίρι από τη Μουσκρόν αντί 400.000 ευρώ. Γεννήθηκε το 1993 στη Νιβέλ και ξεκίνησε την καριέρα του από τις ακαδημίες στη Μουσκρόν πριν μετακινηθεί στα αντίστοιχα των Λιλ και Σταντάρ Λιέγης.

Βιεϊρίνια: «Έχω τόση χαρά, που δεν μπορώ να σου το εξηγήσω!»

Ο αρχηγός του ΠΑΟΚ πέταγε από τη χαρά του για την κατάκτηση του κυπέλλου: «Πήρα τόση χαρά όταν γεννήθηκε η κόρη μου. Έχω κερδίσει και άλλα τρόπαια, αλλά αυτό που έγινε είναι κάτι ξεχωριστό για μένα. Να κερδίσω κάτι με την ομάδα της καρδιάς μου... Είναι τόσο δύσκολο να



σου εξηγήσω τι ένιωσα, τι πέρασε από το μυαλό μου. Ήταν κάτι διαφορετικό. Όλη η χρονιά του ΠΑΟΚ είναι η δουλειά της ομάδας, η δουλειά της ενδεκάδας, της αποστολής, των παικτών που ήταν τραυματίες, εκείνων που έφυγαν».

ΣΑΡΩΝΕΙ ΒΡΑΒΕΙΑ Ο ΜΠΕΡΓΚ!

Ο Μάρκος Μπεργκ, πρώην επιθετικός του Παναθηναϊκού, έκανε πολύ καλή χρονιά, κατακτώντας το πρωτάθλημα και το Κύπελλο στα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα. Ο 31χρονος επιθετικός παρέλαβε το βραβείο για την ανάδειξή του ως πρώτος σκόρερ στο πρωτάθλημα, ενώ επιλέχτηκε και στην καλύτερη ενδεκάδα της χρονιάς. Ο διεθνής Σουηδός κατάφερε να πετύχει 25 γκολ σε 21 παιχνίδια.

ΟΙ 21 ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΠΟΥ ΔΕΝ ΥΠΟΒΙΒΑΣΤΗΚΑΝ ΠΟΤΕ!

Το κλαμπ των συλλόγων που δεν... έπεσε ποτέ από την Α' Εθνική είναι: Ολυμπιακός, Παναθηναϊκός, ΠΑΟΚ, Ίντερ, Ρεάλ Μαδρίτης, Μπαρτσελόνα, Αθλέτικ Μπιλμπάο, Μπάγερν Μονάχου, Παρί Σεν Ζερμέν, Άγιαξ, Αϊντχόφεν, Φέγενοορντ, Ουτρέχτη, Γαλατασαράι, Φενέρμπαχτσε, Μπεσίκτας, Πόρτο, Μπενφίκα, Σπόρτινγκ, Σέλτικ, Αμπερντίν.

Τέλος από τη Γιουβέντους ο Μπουφόν



Σε συνέντευξη Τύπου που παραχώρησαν οι δύο πλευρές, ενημέρωσαν ότι η συνεργασία τους θα ολοκληρωθεί σήμερα Σάββατο και την αναμέτρηση της Γιουβέντους κόντρα στη Βερόνα, με τον ίδιο, όμως, τον θρυλικό τερματοφύλακα να τονίζει ότι θα πάρει την οριστική απόφαση για το αν θα συνεχίσει να αγωνίζεται τις επόμενες τρεις-τέσσερις μέρες. «Θέλω να ευχαριστήσω τον πρόεδρο, που εκτός από το ρόλο του στη Γιουβέντους είναι κάτι παραπάνω για μένα. Όλα αυτά τα χρόνια, αναπτύξαμε μια μοναδική σχέση, που μπορώ να τη πω και φιλία. Είναι η ολοκλήρωση ενός όμορφου ταξιδιού που ήμουν αρκετά τυχερός να το μοιραστώ με ανθρώπους που πραγματικά χαίρονται για μένα. Το ένιωσα αυτό, κάθε μέρα, και εξαιτίας αυτής της αγάπης πολέμησα και έβαλα τα δυνατά μου», είπε μεταξύ άλλων ο διεθνής πορτιέρο.

Ξεκινάει 25 Αυγούστου το νέο πρωτάθλημα!

Από το Δ.Σ. της Super League ορίστηκε ομόφωνα για την 25η Αυγούστου και ημέρα Σάββατο η έναρξη του πρωταθλήματος της επόμενης σεζόν. Παράλληλα, οριστική είναι η βαθμολογία της τρέχουσας σεζόν στη Super League, καθώς η επικύρωσή της ψηφίστηκε ομόφωνα από το Δ.Σ. της Λίγκας στη συνεδρίαση της Παρασκευής (11/5). Στη βαθμολογία της Super League έχουμε: Πρωταθλήτρια η ΑΕΚ, στο Champions League ΑΕΚ και ΠΑΟΚ, στο Europa League Ολυμπιακός, Ατρόμητος κι Αστέρας, στη Football League Κέρκυρα και Πλατανιάς. Κυπελλούχος ο ΠΑΟΚ!



Η ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

- ΑΕΚ 70
- ΠΑΟΚ 64
- Ολυμπιακός 57
- Ατρόμητος 56

- Αστέρας 45
- Ξάνθη 45
- Πανιώνιος 45
- Παναιτωλικός 35
- ΠΑΣ Γιάννινα 34
- Λεβαδειακός 34

- Παναθηναϊκός 32
- ΑΕΛ 31
- Λαμία 30
- Απόλλων Σμύρνης 29
- Κέρκυρα 22
- Πλατανιάς 10

ΛΟΥΤΣΕΣΚΟΥ: «Ο ΠΑΟΚ πάει για 4 μεταγραφές!»

Ο Ραζβάν Λουτσέσκου σχεδιάζει τον νέο ΠΑΟΚ και λέει:

ΓΙΑ ΤΟ ΝΕΟ ΜΠΑΤΖΕΤ «Χρειάζεται να κρατήσουμε την ισορροπία. Να βρούμε καλές ευκαιρίες και να είμαστε έτοιμοι να βελτιώσουμε το επίπεδο της ομάδας. Όλοι έχουμε έναν στόχο, να παίξουμε στους ομίλους του Champions League. Είναι σημαντικό να κρατήσουμε όσα πετύχαμε. Έχουμε 3-4 περιπτώσεις παικτών που θα μας ανεβάσουν το επίπεδο, την ποιότητα, με διαφορετικά χαρακτηριστικά από αυτά που ήδη έχουμε στην ομάδα».

Ο ΝΕΟΣ ΠΑΟΚ «Φέτος σε φάση επίθεσης παίζαμε 4-4-2 ξεκάθαρα. Όταν πηγαίναμε πίσω χωρίς τη μπάλα, παίζαμε 4-4-1-1 ή και 4-5-1, στην ανάπτυξη από πίσω έχουμε 4-3-3, στο

μισό του γηπέδου έχουμε πολλές αλλαγές λόγω των κινήσεων των παικτών. Στο ποδόσφαιρο υπάρχει η δυναμική και κάθε ενέργεια σε φέρνει σε διαφορετικό σύστημα. Το σημαντικό είναι να διατηρείς τη

φιλοσοφία σου ως ομάδα. Δεν μου αρέσει να λέω ότι θα αλλάξουμε, γιατί αλλάζουμε πράγματα. Αυτό που δεν αλλάζει είναι ο τρόπος που παίζουν οι παίκτες. Θέλουμε να πιέσουμε, αυτό είναι σημαντικό για τη φιλοσοφία μου».

ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΕΣ

«Ίσως υπάρξει κάποια αλλαγή σε αυτό το γκρουπ».

ΟΙ ΔΑΝΕΙΚΟΙ «Ένας από αυτούς πιθανόν να είναι ο Γιαννούλης. Για τους άλλους θα βρούμε μία νέα κατάσταση. Η φιλοσοφία μου είναι να υπάρχουν 23-24 παίκτες σε πολύ υψηλό επίπεδο και δύο παίκτες που θα έρχονται από την ακαδημία συν τρεις τερματοφύλακες. Χρειαζόμαστε και παίκτη που μπορεί να παίξει με τη μπάλα, που μπορεί να δώσει ποιότητα».



ΕΚΤΟΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΒΡΑΖΙΛΙΑΣ Ο ΝΤΑΝΙΕΛ ΑΛΒΕΣ...

Ο διεθνής αμυντικός δεν θα δώσει το «παρών» στο κορυφαίο ποδοσφαιρικό ραντεβού του πλανήτη με την Εθνική Βραζιλίας, καθώς τραυματίστηκε στον πρόσθιο χιαστό και θα χάσει στα 35 του την τελευταία ευκαιρία που θα έχει με την εθνική ομάδα της πατρίδας του για να διακριθεί στο παγκόσμιο Κύπελλο. Ήδη μετρά 107 συμμετοχές με την «σελεσάο» και δεν αποκλείεται να υποβληθεί σε επέμβαση για να ξεπεράσει το πρόβλημα υγείας που αντιμετωπίζει.

Μιραλάς: «Φεύγω για την ώρα...»

Το δεύτερο πέρασμα του Κέβιν Μιραλάς από τον Ολυμπιακό δεν πήγε όπως θα ήθελαν όλοι. Ο Βέλγος μεσοεπιθετικός δεν κατάφερε να προσαρμοστεί γρήγορα στα νέα δεδομένα που συνάντησε, ενώ όλοι περίμεναν από τον ίδιο περισσότερα απ' όσα μπορούσε να προσφέρει τη δεδομένη χρονική στιγμή. Με το τέλος δε της αγωνιστικής περιόδου επέστρεψε πίσω στην Έβερτον, καθώς ολοκληρώθηκε ο δανεισμός του. Ο διεθνής Βέλγος ποδοσφαιριστής έστειλε το μήνυμά του προς τον



κόσμο του Ολυμπιακού μέσω αποχαιρετιστήριας επιστολής στην εφημερίδα «Sportday», αφήνοντας ανοιχτό το ενδεχόμενο να επιστρέψει στο λιμάνι. Μάλιστα, τόνισε πως θα είναι πάντα οπαδός των «ερυθρολεύκων»: «Φεύγω, τουλάχιστον για την ώρα, αφού κανείς δεν μπορεί να ξέρει το μέλλον, αλλά ένα μέρος μου θα παραμείνει εδώ και πάντα θα είναι εδώ. Μια φορά μέλος του Ολυμπιακού, πάντα οπαδός του Ολυμπιακού».

ΟΠΑΠ Forward
ΕΤΑΙΡΙΚΗ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ



ΓΙΑ ΤΙΣ ΜΙΚΡΟΜΕΣΑΙΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΟΙ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΚΟΙΝΕΣ

ΟΙ ΛΥΣΕΙΣ ΟΜΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΧΩΡΙΖΟΥΝ ΟΣΟ ΚΑΙ Η ΚΑΘΕ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ.

Γ' αυτό ξεκινήσαμε το Πρόγραμμα **ΟΠΑΠ Forward**, που βοηθάει **40** επιχειρήσεις από όλη την Ελλάδα να αναπτυχθούν.

Εταιρίες που συμμετέχουν έχουν πετύχει **25.000.000€** αύξηση εσόδων και έχουν δημιουργήσει περισσότερες από **2.000** άμεσες και έμμεσες θέσεις εργασίας.



**ΟΜΑΔΑ
ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ**

Κατεβάστε
την εφαρμογή
για να μάθετε
περισσότερα

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



ΠΑΙΞΕ ΥΠΕΥΘΥΝΑ