



ALPHA FREE PRESS

Σάββατο-Κυριακή
21-22 Απριλίου 2018

ΤΕΥΧΟΣ
386



«White tips» 25

ΑΕΚ-ΠΑΟΚ
στον τελικό! 28

«Τα Ευαίσθητα» 27

ΦΡΕΝΟ
ΔΑΝΕΙΣΤΩΝ ΣΤΑ
ΠΑΝΗΓΥΡΙΑ 04

ΑΠΟ ΠΟΥ
ΜΑΣ ΤΑ ΠΑΙΡΝΕΙ
ΤΟ ΚΡΑΤΟΣ... 11

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
ΤΗΣ ΕΛ.ΑΣ. ΓΙΑ
ΤΙΣ ΑΠΑΤΕΣ 22

Κατά την προεκλογική
περίοδο στην Τουρκία...

ΘΑ

ΠΡΟΚΑΛΕΣΟΥΝ;

Ενώ η κυβέρνηση αισιοδοξεί λόγω πλεονασμάτων που προέρχονται από φόρους και μόνο, η ανάπτυξη είναι ισχνή, η μισή Ελλάδα χρωστάει στην άλλη μισή και ο Ερντογάν απειλεί. Το τριπλό αυτό πρόβλημα ποιός θα το λύσει;

24ωρη ενημέρωση στο www.alphafreepress.gr

ΤΡΙΠΛΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ...

Ενώ η κυβέρνηση αισιοδοξεί λόγω πλεονασμάτων που προέρχονται από φόρους και μόνο, η ανάπτυξη είναι ισχνή, η μισή Ελλάδα χρωστάει στην άλλη μισή και ο Ερντογάν απειλεί. Το τριπλό αυτό πρόβλημα ποιός θα το λύσει;

Την ώρα που οι γείτονες Τούρκοι μας απειλούν ευθέως με προκλητικές δηλώσεις τόσο του κ. Ερντογάν, όσο και του κ. Γκιλντιρίμ, την ώρα που ο Σκοπιανός Ζάεφ δεν γνωρίζει καν τι σημαίνει ελληνική Μακεδονία τα προβλήματα στην οικονομία τρέχουν. Η ανάπτυξη ισχνή, μόλις 1,7 ενώ περιμέναμε 2,7%... Η ανεργία καρφωμένη στο 20%, ενώ οι δανειστές ζητούν τα άπιαστα:

1. Πλεόνασμα 3,5% έως το 2022 και 2% έως το 2030
 2. Αυξήσεις μισθών μόνο με αύξηση παραγωγικότητας
 3. Καμία πρόσληψη πλην των δεσμεύσεων
 4. Μείωση κόκκινων δανείων και πλειστηριασμοί
 5. Πλήρης εφαρμογή των ψηφισθέντων μέτρων
 6. Πλήρης υλοποίηση ιδιωτικοποιήσεων
- ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ ΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΙ ΖΟΥΝ ΤΟ ΜΑΡΤΥΡΙΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΟΥΣ:**
- Απλήρωτες 100.000 κύριες συντάξεις
 - Απλήρωτες 120.000 επικουρικές συντάξεις



- Απλήρωτα 40.000 εφάπαξ
 - Απλήρωτα 10.000 μερίσματα
 - Απλήρωτα 800.000 αναδρομικά
 - Απλήρωτες οι διαφορές συντάξεων
- ΕΝΩ ΣΤΟΝ ΠΟΛΥΔΙΑΦΗΜΙΣΜΕΝΟ ΕΦΚΑ:**
- Αργεί η έκδοση των συντάξεων
 - Δεν ξέρουμε τι πληρώνουμε-τι παίρνουμε!
 - 110.00 αιτήσεις του 2014 ακόμη στα συρτάρια
 - Μας ενέκριναν 1.2δισ. απορροφήσαμε

- 450 εκατομμύρια!
- Σε 6 μήνες πρέπει να απορροφήσουμε 800.000.000
 - Δεν έχει γίνει συμψηφισμός εισφορών
 - Χάος στο πληροφοριακό σύστημα του ΕΦΚΑ.
- ΑΛΛΑ ΚΑΙ Η ΕΦΟΡΙΑ ΔΕΝ ΠΑΕΙ ΠΙΣΩ:**
- 4.100.000 με χρέη στην εφορία
 - 1.000.000 με χρέη στον ΕΦΚΑ
 - 1.067.857 σε κατάσχεση
 - 1.757.439 προ κατάσχεσης
 - 101,3 δισ. ευρώ τα συνολικά χρέη



ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ
**ΓΙΩΡΓΟΣ
ΑΥΤΙΑΣ**

- 835.000 οφείλουν έως 15.000 ευρώ στο ΚΕΑΟ
- 8 στους 10 οφείλουν έως 30.000 ευρώ
- Το 95% των οφειλών από ΙΚΑ-ΟΑΕΕ
- Κατάσχεση μηδενικών λογαριασμών
- Μισθωτοί, συνταξιούχοι αγρότες με ετήσια εισοδήματα άνω των 5.700 ευρώ θα έχουν αύξηση φόρου έως και 650 ευρώ.
- Εργαζόμενος με 9.000 ευρώ και 2 παιδιά, με 0 ΦΟΡΟ θα πληρώνει φόρο 630 ευρώ.
- Συνταξιούχος χωρίς τέκνα, με 10.000 ευρώ, πληρώνει τώρα φόρο 300 ευρώ. Το 2019 θα πληρώνει φόρο 950 ευρώ. Επιπλέον 650 ευρώ.
- Φόρος και με τα τεκμήρια... Πάνω από 1,5 εκατομμύριο μισθωτοί, συνταξιούχοι αγρότες, λόγω τεκμηρίων θα πληρώσουν υψηλότερο φόρο.
- Άγαμος με μηνιαίο εισόδημα 300 ευρώ, τώρα έχει μηδέν φόρο. Ετήσιο εισόδημα 3.600 ευρώ, λόγω διαμερίσματος 80 τ.μ. πάει στα 6.200 ευρώ, (3.000 ευρώ ελάχιστο τεκμήριο + 3.200 ευρώ τεκμήριο κατοικίας). Θα πληρώνει πλέον φόρο εισοδήματος 114 ευρώ.

ΤΗΝ ΤΡΑΓΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΝΕΙ ΕΡΕΥΝΑ ΤΗΣ ΓΣΕΕ:

- Το 63,6% βλέπει επιδείνωση των οικονομικών
 - Η σύνταξη στηρίζει 1 στα 2 νοικοκυριά
 - 710.000 νέοι έχουν φύγει στο εξωτερικό
 - 20% φοβάται ότι θα χάσει το σπίτι του
 - 47% δεν μπορεί να πάει σε γιατρό
 - 33% δεν επισκευάζει αυτοκίνητο ή μηχανή
 - Το 64,2% έχασε από το μισθό του το 2017
 - Μόνο το 3% μπορεί να αποταμιεύσει!
 - Πάνω από 1.000.000 νοικοκυριά με 1 άνεργο
- ΤΟ ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ; ΓΙΑ ΝΑ ΒΓΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΟ ΜΝΗΜΟΝΙΟ ΟΙ ΔΑΝΕΙΣΤΕΣ ΖΗΤΟΥΝ:**
- Νωρίτερα η αύξηση φόρων έως 620 ευρώ
 - Περί τους 40.000 οι πλειστηριασμοί τριετίας
 - Αύξηση ΦΠΑ νησιών από Ιούλιο
 - Άμεσες κατασχέσεις
- Κρατείστε κι αυτό:** Για να διατηρηθούν οι σημερινές επικουρικές συντάξεις στα 170 ευρώ, πρέπει η ανεργία να πέσει στο 8% έως το 2028. Δηλαδή από το 1.017.000 ανέργων να βρουν κανονική και μόνιμη εργασία 650.000! Διαφορετικά τα 170 ευρώ των επικουρικών θα πέσουν στα 112... Δεν έχουν τελειωμό τα προβλήματα κι ας λένε οι πολιτικοί... Θα τα είχαν λύσει αν μπορούσαν...

ΚΑΙΚ

Αριστερή κυβέρνηση υπερασπίζεται με πάθος το άγαλμα του Τρούμαν; Χμ...



ALPHA FREEPRESS

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ - ΔΙΑΝΟΜΗ **ΝΣΚ** Εκδοτική ΕΠΕ

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ **Γ. Ζαχάρης** ART DIRECTOR **Α. Μειμάρογλου**

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

**«Άδειασμα»
Καμμένου στους
3 νεαρούς των
Φούρνων**



Ο υπουργός Άμυνας έστειλε μήνυμα και εκτός συνόρων ότι η Ελλάδα είναι μία ασφαλής χώρα και ούτε οι Έλληνες, ούτε οι τουρίστες πρέπει να φοβούνται τίποτα. «αδειάζοντας» παράλληλα τους τρεις νεαρούς που τοποθέτησαν τις σημαίες στις βραχονησίδες των Φούρνων.

«Εκείνος που παίρνει μια σημαία στην πλάτη και πάει να τη βάλει, θα πρέπει να την υπερασπιστεί ή να έρθει στον Στρατό και να πει ότι "εγώ αποφάσισα σήμερα ότι θα πάω με δυο φίλους μου να βάλουμε μια σημαία εκεί. Να το ξέρετε, σας ενημερώνουμε και σας καλούμε να την υπερασπιστείτε". Και να δώσουμε και σε εκείνους G3 να την υπερασπιστούν και οι ίδιοι».

Θα προκαλέσουν ΣΤΟ ΑΙΓΑΙΟ κατά την προεκλογική περίοδο;

Αυτό το ερώτημα κυριαρχεί σε πολιτικούς και διπλωματικούς κύκλους μετά την ανακοίνωση του Ερντογάν ότι πάει σε εκλογές στις 24 Ιουνίου. Και όλα αυτά γιατί στο νησί Μικρός Ανθρωποφάς παίχθηκε ένα σκηνικό που η Τουρκία μεθοδεύει από καιρό. Είναι ένα νησάκι δίπλα στη Σάμο, νοτίως της Ικαρίας και πολύ μακριά από την Τουρκία... Οι ειδικοί λένε ότι «ο λόγος που οι Τούρκοι έχουν επικεντρώσει αυτό το σημείο είναι για να προβάλλουν κυριαρχικά δικαιώματα προς τα δυτικά, αποκόπτοντας τη Σάμο, την Ικαρία και τους Φούρνους, από τα βόρεια Δωδεκάνησα.

Οι Τούρκοι διεκδικούν αξιώσεις από τις εκβολές του Έβρου έως την Κρήτη. Πρόκειται συγκεκριμένα για τα νησιωτικά συμπλέγματα Ζουράφας, Οινουσσών, Καλογήρων, Αντιψαρών, Αρκών, Στρογγυλής Νισύρου, Λέβιθας και Κινάρου, Σύρνας



Αστυπάλαιας, Αυγού Καρπάθου και των νησιών του Κρητικού Πελάγους, εν ολίγοις βορειώς της Κρήτης. Η κίνηση του Τούρκου πρωθυπου-

γού να θέσει το ζήτημα των Ανθρωποφάγων αναδεικνύει την τουρκική επιλογή να εκμεταλλεύεται κάθε ευκαιρία που δημιουργείται, προ-

κειμένου να προωθηθούν οι τουρκικές θέσεις στο Αιγαίο. Ωστόσο για την ελληνική πλευρά θεωρούνται από τα πλέον επικίνδυνα σημεία για τουρκική προβοκάτσια, γι' αυτό και υπάρχει διαρκής παρακολούθηση και επιφυλακή, ώστε να αποφευχθούν δυσάρεστες εκπλήξεις».

Την ίδια ώρα η Αθήνα διαψεύδει το γεγονός "τύπου Ίμια" στη βραχονησίδα κοντά στους Φούρνους. Η Αθήνα επιμένει να μην υποτιμά το κακό σενάριο που θέλει τους Τούρκους να «σπρώχνουν» προς θερμό επεισόδιο στο Αιγαίο με τρόπο ώστε να χρεωθεί στην Ελλάδα. Ενώ τα Ίμια απέχουν περίπου τρία ναυτικά μίλια από τις τουρκικές ακτές, η βραχονησίδα «Μικρός Ανθρωποφάς» δίπλα στους Φούρνους Ικαρίας απέχει 27 μίλια. Αυτό σημαίνει αμφισβήτηση της Συνθήκης της Λωζάνης από τον Ταγίπ Ερντογάν.

Τελικά θα προκαλέσουν οι Τούρκοι: Είδομεν!

Θέλουν ανταλλαγή των οκτώ με τους δύο Έλληνες οι Τούρκοι

Σε νέες προκλήσεις προχωρούν οι Τούρκοι... Ο Τούρκος πρωθυπουργός Γιλντιρίμ προκαλεί και πάλι... Ερωτώμενος για τους οκτώ Τούρκους στρατιωτικούς, είπε ότι «εκείνοι έκαναν πραξικόπημα στην Τουρκία, σκότωσαν ανθρώπους, έβλαψαν μια χώρα».

Κατά την τουρκική εφημερίδα «Yeni Safak», ο Γιλντιρίμ επέκρινε τον Έλληνα ομόλογό του, επειδή ζητά να απελευθερώσει η Άγκυρα τους δύο Έλληνες στρατιωτικούς που συνελήφθησαν στον Έβρο τον Μάρτιο, την ώρα που η Ελλάδα έχει γίνει «καταφύγιο» πραξικοπηματιών. Και ο Γιλντιρίμ συνέχισε: «Γιατί ο Αλέξης Τσίπρας δεν αναφέρεται σε αυτό το ζήτημα; Πραγματοποίησαν ένα πραξικόπημα στην Τουρκία. Σκότωσαν ανθρώπους και έβλαψαν τη χώρα. Τώρα δικάζονται αυτοί οι (Έλληνες) στρατιώτες. Το νομικό σύστημα της χώρας θα κάνει αυτό που πρέπει. Δεν μπορούμε να παρέμβουμε στη δικαστική διαδικασία».

Στο μεταξύ υπό τον τίτλο «Ελλάδα και Τουρκία εξοπλίζονται» η οικονομική Handelsblatt αναφέρεται στον «εξοπλιστικό ανταγωνισμό» μεταξύ Αθήνας και Άγκυρας. Η γερμανική εφημερίδα τονίζει ότι «οι υπέρογκες αμυντικές δαπάνες ήταν ένα από τα αίτια της κρίσης χρέους».



ΣΤΗΝΕΤΑΙ ΤΟ ΣΤΡΑΤΗΓΕΙΟ Αρχιπελάγους!

Ερχεται το νέο στρατηγείο Αρχιπελάγους. Μάλιστα ο Πάνος Καμμένος ανέφερε ότι 7.000 στρατιώτες θα μετακινηθούν στον Έβρο και τα νησιά. Εντός των επομένων ημερών, 3.500 προσωπικό θα μεταφερθεί στα νησιά, στη δύναμη της ΑΣΔΕΝ, η οποία μετατρέπεται σε

Στρατηγείο Αρχιπελάγους και άλλοι 3.500, μόνιμο και στρατευμένο προσωπικό, θα μεταφερθούν στον Έβρο.

«Είμαστε έτοιμοι -και αυτό ξέρω ότι δεν αρέσει σε πολλούς έξω από την πατρίδα- να αντιμετωπίσουμε οποιαδήποτε απειλή από οποιονδήποτε. Στηριζόμαστε στις δικές μας δυνάμεις, δεν περιμέ-

νουμε ούτε από συμμάχους ούτε από φίλους, με τη δύναμη του Έλληνα, με τη δύναμη της ψυχής μας, με τη δύναμη της μάχης υπέρ βωμών και εστιών, το υψηλότατο ηθικό των Ενόπλων Δυνάμεων, τον πατριωτισμό των Ελλήνων και τα μέσα που η πατρίδα μπορεί να διαθέσει», ανέφερε ο υπουργός Εθνικής Άμυνας.



Ο Μοσκοβισί ξεκαθαρίζει: «Εποπτεία μετά τα μνημόνια»

Ο Επίτροπος Οικονομικών Υποθέσεων Πιέρ Μοσκοβισί το ξεκαθαρίζει άμεσα ότι η καθαρή έξοδος θα είναι δύσκολη: «Μετά την ολοκλήρωση της τρίτης αξιολόγησης και την έξοδο από τα μνημόνια, στην Ελλάδα δεν θα υπάρχουν πλέον μνημόνια και, υπό την προϋπόθεση ότι στο μέλλον θα αναληφθούν υπεύθυνες δημοσιονομικές πολιτικές, δεν θα υπάρξει πλέον ανάγκη για πολιτικές λιτότητας. Έχω εργαστεί πολύ καλά με τον Αλέξη Τσίπρα και τον Ευκλείδη Τσακαλώτο τα τελευταία χρόνια.

Οι ανοιχτές γραμμές επικοινωνίας έχουν καθοριστική σημασία για να προωθήσουμε τη διαδικασία προς τα εμπρός, κάθε φορά που έχουμε πληγεί ή καθυστερήσει από τα πολλά εμπόδια που ήταν διάσπαρτα κατά μήκος της διαδρομής. Αυτό που θέλω να τονίσω είναι ότι μετά το πρόγραμμα, η Ελλάδα θα γίνει ξανά, από οικονομική άποψη, μια κανονική ευρωπαϊκή χώρα. Οι οικονομικές πολιτικές της Ελλάδας θα παρακολουθούνται μέσω της διαδικασίας συντονισμού που ονομάζουμε Ευρωπαϊκό Εξάμηνο. Επειδή πολλές από τις δεσμεύσεις του προγράμματος θα εξακολουθήσουν να υλοποιούνται πολύ καιρό μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, θα πρέπει επίσης να υπάρξει ένας κατάλληλος τύπος εποπτείας μετά το πρόγραμμα».



Φρένο δανειστών στα πανηγύρια!

Σκληραίνουν οι δανειστές στα περί καθαρήs εξόδου... Δείτε πώς προσγειώνει το ΔΝΤ την κυβέρνηση:

Παράταση του μνημονίου -που λήγει τον Αύγουστο- για μερικούς μήνες, ώστε η Ελλάδα να προλάβει να ολοκληρώσει τα προαπαιτούμενα. Οι στόχοι θα επιτευχθούν σε ό,τι αφορά το πλεόνασμα, από την άλλη όμως βλέπει κενό 1,1 δισ. για το 2018 και «αγοράζει» χρόνο για την ετυμηγορία του σε ό,τι αφορά τον χρόνο μείωσης του αφορολόγητου.

Το ζήτημα της μείωσης του αφορολόγητου από την 1η Ιανουαρίου 2019 παραμένει στο τραπέζι ειδικά από τη στιγμή που το Συμβούλιο της Επικρατείας έχει ήδη χαρακτηρίσει αντισυνταγματικές πτυχές του ασφαλιστικού νόμου Κατρούγκαλου. Ελλάδα και δανειστές έχουν συμφωνήσει πως το Μάιο θα δρομολογηθεί η μείωση του αφο-

ρολογήτου από το 2019, αντί το 2020 εάν το ΔΝΤ, στη βάση μιας διαφανούς αξιολόγησης κρίνει ως απαραίτητη την εφαρμογή του μέτρου, προκειμένου να επιτευχθεί ο συμφωνημένος δημοσιονομικός στόχος για το πρωτογενές πλεόνασμα του 3,5% το 2019. Τον Μάιο επόμενο μήνα θα αποφασιστεί και το τι θα γίνει με τα λεγόμενα αντίμετρα που έχει ήδη ψηφίσει η Βουλή και το εάν ενεργοποιηθούν θα κριθεί ξανά μετά από τη σύμφωνη γνώμη του ΔΝΤ. Το ΔΝΤ αναφέρει πως το πρωτογενές πλεόνασμα της Ελλάδος ανήλθε στο 3,7% του ΑΕΠ, έναντι εκτίμησης 1,7% που έκανε προ έξι μηνών. Για το 2018 θεωρεί πως το πλεόνασμα θα διαμορφωθεί στο 2,9% (έναντι 3,5% που προβλέπει η ελληνική κυβέρνηση) του ΑΕΠ και όχι στο 2,2% του ΑΕΠ που ανέμενε πέρυσι τον Οκτώβριο. Η εκτίμηση του 2,9% αποκλίνει από το στόχο του προγράμματος του ΕSM που είναι 3,5% και δεν έχει αποσαφηνιστεί το εάν θα απαιτούν πρόσθετα μέτρα 1,1 δισ. ευρώ για να καλυφθεί η διαφορά.

Οι Γερμανοί βλέπουν ΠΡΩΡΕΣ εκλογές

Αλέξης Τσίπρας σκέφτεται πρόωρες εκλογές πριν τις νέες περικοπές. Κι όμως! Κάτι βλέπουν οι Γερμανοί, πέραν των στελεχών του ΣΥΡΙΖΑ... Η οικονομική εφημερίδα Handelsblat γράφει: «Τον Αύγουστο εκπνέει το πρόγραμμα διάσωσης που είχε συμφωνηθεί πριν από τρία χρόνια. Η Αθήνα θέλει να αποδεσμευθεί τότε από τα δάνεια στήριξης και να αποτινάξει τα δεσμά της λιτότητας. Η μισητή τρόικα να εγκαταλείψει τη χώρα διά παντός και η αποικία χρέους να γίνει και πάλι κυρίαρχο κράτος -επιτέλους». «"Θα ξαναπάρουμε πίσω τα κλειδιά" υποσχέθηκε ο Αλέξης Τσίπρας στους συμπατριώτες του», γράφει ο Γερμανός ανταποκριτής, προσθέτοντας ότι ο Έλληνας πρωθυπουργός φιλοδοξεί να αποσπάσει μέχρι τον Αύγουστο από τους Ευρωπαίους εταίρους του μέτρα ελάφρυνσης του ελληνικού χρέους, να πάει ενισχυμένος σε εκλογές το αργότερο το φθινόπωρο του 2019 και να τις κερδίσει. «Αυτό ήταν το σχέδιο, όμως η πραγματικότητα είναι διαφορετική», επισημαίνει το δημοσίευμα.

Παρά την αισιοδοξία της κυβέρνησης, παρά τα μεγάλα λόγια για καθαρή έξοδο, και τα μέτρα θα εφαρμοστούν και οι δυσκολίες θα παραμείνουν... Η έκθεση του ΔΝΤ είναι σαφής... Στο 2% κατεβάζει το Διεθνές Νομισματικό Ταμείο τον πήχη της ανάπτυξης για το 2018 από 2,6% που ήταν η αντίστοιχη πρόβλεψη του Ταμείου το φθινόπωρο και περίπου 2,3% που είναι η πρόβλεψη της ελληνικής πλευράς για την

Το ΔΝΤ χτυπάει... καμπανάκι και το 2019

φετινή χρονιά. Οι προβλέψεις του για ΑΕΠ, πληθωρισμό, ανεργία και ισοζύγιο τρεχουσών συναλλαγών είναι:

Ανάπτυξη Προβλέπεται ανάπτυξη 2% για φέτος (από 1,4% το 2017) και μόλις 1,8% για το 2019. Με δεδομένη και την εκτί-

μηση ότι το ΑΕΠ θα αυξηθεί με μικρότερο ρυθμό του χρόνου συγκριτικά με φέτος, αναμένονται με ιδιαίτερο ενδιαφέρον οι προβλέψεις του ΔΝΤ για την πορεία του πρωτογενούς πλεονάσματος ειδικά κατά το κρίσιμο 2019.

IDILKA



Να πιστεύεις αυτό που κάνεις, είναι προτέρημα. Να το αγαπάς παράλληλα, είναι ευτυχία. Το να καταφέρεις την πίστη και την αγάπη σου αυτή να την μεταλαμπαδεύεις καθημερινά στους συνεργάτες σου είναι ικανότητα. Κι όταν εισπράτεις καθημερινά την αναγνώριση για τα αποτελέσματα του έργου σου, τότε αυτό είναι ευλογία.

Πιστεύοντας ότι η ποιότητα του ύπνου πρέπει να αποτελεί βασική αρχή και επιδίωξη στη ζωή του κάθε ανθρώπου, αγωνιζόμαστε καθημερινά στη συλλογή και παρουσίαση προϊόντων και υλικών έτσι ώστε να μπορούμε να σας προσφέρουμε αυτό που δικαιούμαστε όλοι... έναν σωστό, υγιή και ξεκούραστο ύπνο. Μέσα από μια γκάμα 45 ειδών και σχεδίων, στρωμάτων και μαξιλαριών ύπνου, επιδιώκουμε να προσφέρουμε λύσεις στις σωματικές ανάγκες κάθε ανθρώπου έτσι ώστε ο ύπνος να μην είναι ένα επιπλέον πρόβλημα στον συνεχή αγώνα της καθημερινότητας, αλλά μία μόνιμη πηγή ενέργειας και αναζωογόνησης.



ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ: ΕΘΝ.ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 108-ΑΓ.ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ • ΦΙΛΟΛΑΟΥ 75-ΠΑΓΚΡΑΤΙ • ΕΛ.ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 87-ΚΑΛΛΙΘΕΑ
ΛΕΩΦ.ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ 217 - Ν.ΙΩΝΙΑ • ΗΡΩΩΝ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ 1 - ΠΕΙΡΑΙΑΣ • ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ 47 - ΣΥΝΤΑΓΜΑ

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 210-5201660 • 210-9751847 • 211 8008556

Website: www.idilka.gr • **Mail:** info@idilka.gr



Κυριάκος Μητσοτάκης αποσαφηνίζει:

«Η τοπική αυτοδιοίκηση αποτελεί κεντρικό πυλώνα στο σχέδιό μου για τη διακυβέρνηση της χώρας. Οι εκλεγμένοι στην τοπική αυτοδιοίκηση είναι οι άμεσοι εκπρόσωποι των πολιτών, που γνωρίζουν και επιλύουν άμεσα βασικά τοπικά προβλήματα». Όπως τονίζει ο κ. Μητσοτάκης, είναι προτεραιότητά του να ενισχύσει τις δυνατότητες και τα εργαλεία που έχουν στη διάθεση τους για να εκπληρώσουν την αποστολή τους». Παράλληλα, αναφέρει: «Η κυβέρνηση εργαλειοποιεί και την αυτοδιοίκηση, αλλάζοντας το εκλογικό σύστημα, σε μια προσπάθεια να προκαλέσει χάος για να περιορίσει τις εντυπώσεις από την επερχόμενη συντριπτική ήττα της. Η απλή αναλογική ισοδυναμεί με ακυβερνησία, είτε πρόκειται για το κεντρικό κράτος, είτε πρόκειται για την αυτοδιοίκηση. Δεσμεύομαι ότι αυτός ο νόμος θα αλλάξει και καθώς οι αυτοδιοικητικές εκλογές θα διεξαχθούν μετά τις εθνικές εκλογές, ο δήμαρχος θα μπορεί να λαμβάνει τις αποφάσεις του με βάση την εντολή που έλαβε από τους πολίτες».

Μητσοτάκης κατά Τσίπρα για την απλή αναλογική

Στο μεταξύ

Έρχεται νέος Καλλικράτης, για τον οποίο ο υπουργός Πάνος Σκουρλέτης είναι σαφής: «Θα κατατεθεί σύντομα στη Βουλή. Η πιο ουσιαστική δικλείδα ασφαλείας είναι η υιοθέτηση μιας κουλτούρας συναινέσεων, συνεργασιών, διαβούλευσης και συνθέσεων τελικά για τη διαμόρφωση πλατιών πλειοψηφιών εντός των δημοτικών και των περιφερειακών συμβουλίων. Ξεπερνάμε πια τη λογική των μονοπαταξιακών λογικών και αυτό είναι το πιο ουσιαστικό».

Πρώτα απ' όλα, αλλάζουμε τη σχέση ανάμεσα στην Αποκεντρωμένη Διοίκηση και την αυτοδιοίκηση, θεσπίζοντας μια ξεχωριστή δομή, τον Ελεγκτή Νομιμότητας, ο οποίος θα συγκροτείται από νομικούς, θα είναι μια αποκεντρωμένη υπηρεσία του υπουργείου Εσωτερικών και προφανώς αυτό ικανοποιεί ένα πάγιο αίτημα πολλών ετών της αυτοδιοίκησης. Μια δεύτερη μεγάλη αλλαγή είναι η τροποποίηση στην κατηγοριοποίηση των δήμων στη βάση των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών τους, η οποία θα καθορίσει τη βάση της χρηματοδότησής τους. Διότι άλλες είναι οι ανάγκες και τα

χαρακτηριστικά ενός ορεινού ή ηνσιωτικού δήμου από αυτές ενός αστικού ή ενός αγροτικού δήμου. Παρεμβαίνουμε, επίσης, στον τρόπο διαμόρφωσης των δημοτικών τελών κάνοντας ένα ευέλικτο σύστημα, με βάση το οποίο θα χρεώνουν οι δήμοι τα αντίστοιχα τέλη ανάλογα με τις χρήσεις των ακινήτων. Ακόμα, θα διευρύνουμε τη δυνατότητα των ανταποδοτικών υπηρεσιών. Υπάρχει η κατεύθυνση να εντάξουμε στις ανταποδοτικές υπηρεσίες τις υπηρεσίες πρασίνου. Επιπλέον, συστήνουμε ένα διαρκές όργανο σε διυπουργική βάση και με εκπροσώπους της τοπικής αυτοδιοίκησης το οποίο θα εξετάζει κάθε φορά σε σχέση με κάθε προωθούμενο νομοθέτημα

τις αρμοδιότητες που αφορούν τα δύο επίπεδα της αυτοδιοίκησης. Είναι κάτι το οποίο δεν υπήρχε και έρχεται να απαντήσει σε ένα χρόνιο πρόβλημα που υπάρχει σε σχέση με τις επικαλύψεις στον τομέα των αρμοδιοτήτων. Επίσης, από το νομοσχέδιο θα προκύψει η συγκρότηση μιας επιτροπής στη βάση της νέας κατηγοριοποίησης των δήμων, που θα οδηγήσει στην ανακατανομή των πόρων. Το νομοσχέδιο που θα κατατεθεί τις επόμενες ημέρες θα είναι το πρώτο βήμα, καθώς θα ακολουθήσει δεύτερο, μετά την ολοκλήρωση της συνταγματικής αναθεώρησης».



Σε πεδίο πολιτικής μάχης μεταξύ κυβέρνησης και κομμάτων της αντιπολίτευσης εξελίσσεται το «Περιφερειακό Συνέδριο για την Παραγωγική Ανασυγκρότηση» στη Ρόδο! Αφορμή τα «τριήμερα» πακέτα παραμονής στο σμαραγδένιο νησί του Αιγαίου με ωφελήματα τα στελέχη του ΣΥΡΙΖΑ.

Έτσι λοιπόν, υπουργοί, στελέχη, σύμβουλοι και ειδικοί συνεργάτες από τουλάχιστον 12 υπουργεία πήγαν τριήμερο ταξιδάκι κόστους που πληρώνουν οι Έλληνες φορολογούμενοι, όπως τονίζουν τα κόμματα. Το κόστος των κομματικών και αναπτυξιακών διακοπών κατά την κυβέρνηση ξεπερνά τις 35.000 ευρώ και αναμένεται να προσεγγίσει τις 50.000, όταν δημοσιευθούν οι σχετικές αποφάσεις για το διήμερο του Περιφερειακού Συνεδρίου, μόνο για την κάλυψη εξόδων των υπουργών και των στελεχών τους.

Αναλυτικά:

- Από το Μέγαρο Μαξίμου και την αντιπροεδρία η μετακίνηση 7 συμβούλων θα κοστίσει 4.137 ευρώ, ενώ δεν έχει γίνει γνωστό το κόστος για τους υπουργούς



Πολιτική κόντρα για το ταξίδι 120 στελεχών του ΣΥΡΙΖΑ στη Ρόδο!

Επικρατείας

- Υπουργείο Εμπορικής Ναυτιλίας: Το κόστος ξεπερνά τα 3.700 ευρώ
- Υπουργείο Υποδομών: Εγκρίθηκε ποσό 3.100 ευρώ
- Υπουργείο Ψηφιακής Πολιτικής: Κόστος 692 ευρώ
- Υπουργείο Διοικητικής Ανασυγκρότησης: Κόστος 2.040 ευρώ
- Υπουργείο Τουρισμού: Κόστος 2.170 ευρώ
- Υπουργείο Οικονομίας: Κόστος 2.230 ευρώ
- Υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας: Το κόστος πλησιάζει τα 5.000 ευρώ και είναι μία από τις δαπανηρότερες αποστολές
- Υπουργείο Υγείας Συνολική δαπάνη 4.566 ευρώ
- Υπουργείο Πολιτισμού: 7 συνεργάτες στα 3.225 ευρώ
- Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης (και 7 μέλη της ασφαλείας τους): Συνολική δαπάνη 3.575 ευρώ
- Η υφυπουργός Οικονομικών δαπάνη ύψους 2.213 ευρώ
- Ο γενικός γραμματέας του υπουργείου Εσωτερικών Κώστας Πουλάκης και μία ειδική σύμβουλος του θα βρεθούν στη Ρόδο με συνολικό κόστος 1.030 ευρώ
- Υφυπουργός Εργασίας Ν. Ηλιόπουλος δαπάνη 315 ευρώ

Με τη συνδρομή φορέων, κυβερνήσεων και με βασικό μοχλό την ιδιωτική πρωτοβουλία και τις επενδύσεις σε πράσινα καύσιμα, μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις στην Ελλάδα και τον κόσμο στρέφονται στο φυσικό αέριο.

Το φυσικό αέριο είναι κατά 60% φθηνότερο σε σύγκριση με τη βενζίνη, 25%-30% σε σύγκριση με το πετρέλαιο και περίπου 40% σε σύγκριση με το LPG. Χάρη στο χαμηλό κόστος παραγωγής και διάθεσης, των παρεχόμενων φορολογικών κινήτρων και των επιδοτήσεων οχημάτων CNG, το συμπιεσμένο φυσικό αέριο αποτελεί μια ιδιαίτερα οικονομική επιλογή για μεταφορικές επιχειρήσεις, εμπορικές επιχειρήσεις, δημόσιες και ιδιωτικές εταιρείες που θέλουν να μεταφέρουν άτομα, προϊόντα ή έχουν ως αντικείμενο την παροχή υπηρεσιών.

Πολλά είναι τα επιτυχημένα επιχειρήσεων που στρέφονται στο φυσικό αέριο κίνησης. Μεγάλες πολυεθνικές όπως είναι αλυσίδες σούπερ-μάρκετ, εμπορικές εταιρείες όπως η Coca-Cola ή η εταιρεία μεταφορών AT&T διαθέτουν στόλους οχημάτων φυσικού αερίου. Το 35% του συνολικού στόλου της Frito-Lay, επιχειρηματικής μονάδας της γνωστής εταιρείας PepsiCo κινείται με φυσικό αέριο και ήδη τα οχήματα έχουν διανύσει πάνω 100 εκατομμύρια μίλια.

Οι δύο κορυφαίες εταιρείες Scania and Volkswagen ήρθαν σε συμφωνία, με την υποστήριξη και του Γερμανικού Υπουργείου Μεταφορών, για την κατασκευή 100 οχημάτων logistics, χαμηλής εκπομπής ρύπων, που θα κινούνται με υδροποιημένο φυσικό αέριο (LNG). Τα οχήματα θα κινούνται κυρίως στη Βόρεια Γερμανία και αναμένεται να παίξουν σημαντικό ρόλο στις προσπάθειες για ένα καλύτερο περιβάλλον.

Ακόμη, εταιρεία HAVI, παγκόσμια εταιρεία που ειδικεύεται στο χώρο

Παγκόσμια στροφή των επιχειρήσεων στην αεριοκίνηση



της τροφοδοσίας και η κατασκευάστρια εταιρεία φορτηγών Scania πρόκειται να συνεργαστούν για την τροφοδοσία των γνωστών καταστημάτων McDonalds σε όλη την Ευρώπη. Στόχος της συμφωνίας είναι η βιώσιμη ανάπτυξη με μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος,

μείωση της εκπομπής ρύπων. Το φυσικό αέριο ως καύσιμο κίνησης είναι στο επίκεντρο της συμφωνίας. Τα φορτηγά θα παρακολουθούνται real time και αναμένεται να εκπέμπουν 15-40% λιγότερο CO2 σε κάθε χιλιόμετρο που διανύουν.

Στις ΗΠΑ ήδη ο στόλος οχημάτων της εταιρείας Sheehy Mail έχει διανύσει περισσότερα από 56 εκατομμύρια χιλιόμετρα με καύσιμο φυσικό αέριο CNG ενώ η εταιρεία συνεχίζει την μετατροπή και του υπόλοιπου στόλου της ώστε να κινούνται με φυσικό αέριο.

Με εξίσου γοργούς ρυθμούς αναπτύσσεται και η αεριοκίνηση στην Ελλάδα. Εκτός από τους ιδιώτες και

τις επιχειρήσεις (ελεύθεροι επαγγελματίες, οδηγοί ταξί, επαγγελματικά οχήματα), δημόσιοι φορείς στρέφονται επίσης στο οικολογικό καύσιμο: απορριμματοφόρα, λεωφορεία του ΟΣΥ και δημοτικά οχήματα κινούνται πλέον με φυσικό αέριο.

Η διεύρυνση της χρήσης του φυσικού αερίου υποστηρίζεται από την ανάπτυξη των υποδομών για την προμήθεια και τη διακίνηση του καυσίμου αλλά και από φορολογικά κίνητρα και επιδοτήσεις για τη μετατροπή οχημάτων σε διπλού καυσίμου.

Επιδότηση για αγορά ή μετατροπή επαγγελματικών οχημάτων φυσικού αερίου

Σε εξέλιξη βρίσκεται πρόγραμμα επιδότησης (αναλυτικές πληροφορίες: <http://www.fisikon.gr/collaborations>).

html) για επαγγελματικά οχήματα φυσικού αερίου που υλοποιεί η ΔΕΠΑ σε συνεργασία με τις αντιπροσωπείες Volkswagen, Skoda και Mercedes. Η επιδότηση ξεκινά από τα 1.500 ευρώ και φθάνει ως τα 10.000 για αγορά ενός καινούριου εργοστασιακού οχήματος ενώ επι-

1 κιλό ΦΑ $\left\{ \begin{array}{l} = 2 \text{ λίτρα υγραέριο} \\ = 1,5 \text{ λίτρα βενζίνη} \\ = 1,3 \text{ λίτρα πετρέλαιο} \end{array} \right.$

*Το φυσικό αέριο πωλείται σε κιλά



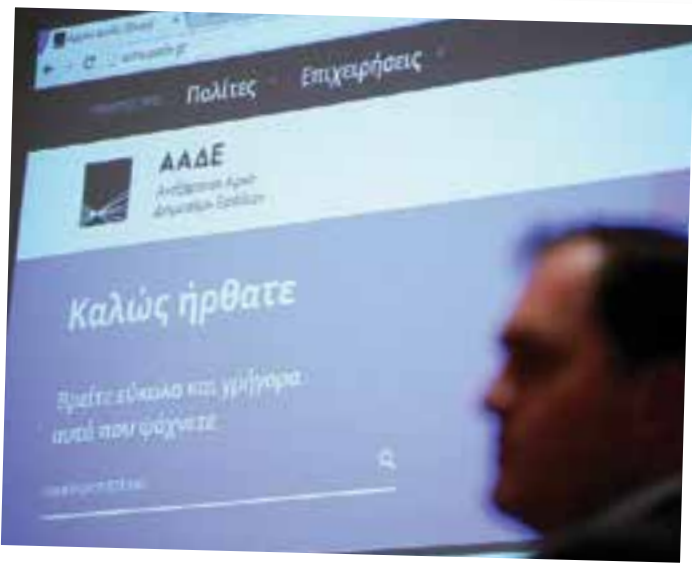
δοτήσεις υπάρχουν και για τη μετατροπή βενζινοκίνητων και πετρελαιοκίνητων σε διπλού καυσίμου καλύπτοντας ποσόν 800 ευρώ για βενζινοκίνητα και έως 12.000 ήτοι όλο το κόστος μετατροπής για τα πετρελαιοκίνητα.

Παράλληλα, η ΔΕΠΑ εφαρμόζει πρόγραμμα χρηματοδότησης μετατροπής επαγγελματικών οχημάτων, το οποίο για τα βενζινοκίνητα ανέρχεται στα 800 ευρώ ανά όχημα και για τα πετρελαιοκίνητα καλύπτεται το σύνολο του κόστους μετατροπής, δηλαδή ποσόν έως 12.000 ευρώ.

Στην Ελλάδα με πρωτοβουλία της ΔΕΠΑ, η οποία συνεργάζεται με τις BP & ΕΚΟ, επεκτείνει το δίκτυο πρατηρίων φυσικού αερίου με την επωνυμία Fisikon. Τα πρατήρια Fisikon εξυπηρετούν ΙΧ, επαγγελματικά οχήματα και ταξί, λεωφορεία και απορριμματοφόρα που καίνε φυσικό αέριο. Πόλεις όπως είναι η Αθήνα (Κηφισιά, Ηλιοπούλη, Ανθούσα, Κορωπί, Ασπρόπυργος, Νέα Φιλαδέλφεια, Άγιος Ιωάννης Ρέντης, Άνω Λιόσια, η Θεσσαλονίκη (Πυλαία, Νέα Μαγνησία), η Λαμία, η Λάρισα, ο Βόλος, τα Ιωάννινα (Αστικό ΚΤΕΛ Ιωαννίνων) αποκτούν πρατήρια φυσικού αερίου ενθαρρύνοντας την οικονομική οδήγηση.

Ακόμη αντιπροσωπείες Volkswagen, Skoda και Mercedes σε συνεργασία με τη ΔΕΠΑ προσφέρουν επιδότηση για οχήματα φυσικού αερίου, η οποία ξεκινά από τα 1.500 ευρώ και φθάνει ως τα 10.000 για

αγορά ενός καινούριου εργοστασιακού κατασκευασμένου οχήματος ενώ επιδοτήσεις υπάρχουν και για τη μετατροπή βενζινοκίνητων και πετρελαιοκίνητων σε διπλού καυσίμου καλύπτοντας ποσόν 800 ευρώ για βενζινοκίνητα και έως 12.000 ήτοι όλο το κόστος μετατροπής για τα πετρελαιοκίνητα.



Πότε θα ανοίξει;

Τις τελευταίες ημέρες συνεχώς γράφεται ότι θα ανοίξει το taxis για να καταθέσουμε τις φορολογικές δηλώσεις και όλο κλειστό είναι. Τί γίνεται, γιατί τόσο καθυστέρηση, θα μας ενημερώσεις κανείς; Ή μήπως η κυβέρνηση δεν έχει ανάγκη τα χρήματα των φορολογουμένων;

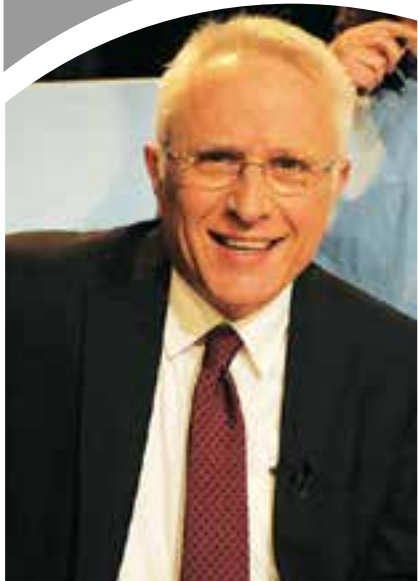


Λάκι Λουτσιάνο

Με τον γνωστό εγκληματία Λάκι Λουτσιάνο παρομοίωσε τη ΝΔ ο Ευκλείδης Τσακαλώτος, απαντώντας σε ερώτηση της αξιωματικής αντιπολίτευσης για το κομματικό κράτος που στήνει ο ΣΥΡΙΖΑ. Και είπε ο υπουργός:

«Θυμάστε τι έγινε όταν έφυγε ο

Μητσοτάκης από το υπουργείο του; Τους άλλαξε όλους με δική του εντολή, μπορούμε να συγκριθούμε; Το να μας κατηγορεί η ΝΔ ότι χτίζουμε πελατειακό κράτος είναι σαν ο Λάκι Λουτσιάνο να μας κατηγορεί ότι έχουμε έλλειψη εντιμότητας». Δηλαδή, αν καταλάβουμε καλά, ο ΣΥΡΙΖΑ δεν έχει κάνει καμία κομματική πρόσληψη;



Κάλεσμα ρήξης

Κάλεσμα ρήξης με τον Ευάγγελο Βενιζέλο έκανε ο Γιάννης Ραγκούσης στη Φώφη Γεννηματά. Αν δεν έρθει σε ρήξη, σημείωσε ο κ. Ραγκούσης, τότε υιοθετεί την άποψη και τα σενάρια για πιθανή συνεργασία με την ΝΔ. Πάντως για να τολμήσει κάποιος να έρθει σε ρήξη με τον Βενιζέλο χρειάζεται αρκετό «τσαγανό», που λέει και ο λαός μας. Υπάρχει;



ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ
ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΤΣΟΥΝΟΣ
ntsounos@alphafreepress.gr

Το Καφενείο της Βουλής

Σε άλλο μήκος κύματος

Σε άλλο μήκος κύματος από τον πρωθυπουργό δείχνει να είναι ο Νίκος Φίλης, που δήλωσε ότι δεν κατάλαβε γιατί η κυβέρνηση πανηγύριζε στο Καστελόριζο και γιατί ο πρωθυπουργός θα ξαναπάει εκεί να σημάνει την λήξη των μνημονίων. Μα καλά σε άλλο κόμμα βρίσκεται ο πρώην υπουργός; Δεν κατανοεί ότι από τούδε και στο εξής το νέο αφήγημα του ΣΥΡΙΖΑ θα είναι η «καθαρή» έξοδος;

Κι άλλο κόμμα

Και το όνομα αυτού ΝΕΟ. Επικεφαλής η Κατερίνα Παπακώστα και τα αρχικά του ονόματος σημαίνουν Νέα Ελληνική Ορμή. Καλή επιτυχία, τί άλλο;

Πολιτικά



τάκλιν

Το παρασκήνιο μιας πρόσκλησης

Στις 26 του μήνα ο Ζαν Κλόντ Γιούνκερ θα επισκεφθεί την Αθήνα. Η αρχική πρόσκληση ανήκει στη ΝΔ, η οποία προσκάλεσε τον κ. Γιούνκερ να μιλήσει στην επέτειο από τον θάνατο του εθνάρχη Κωνσταντίνου Καραμανλή. Ωστόσο στη ΝΔ κατάλαβαν ότι, αν στην εκδήλωση θα βρίσκονταν ο πρόεδρος, θα έπρεπε να παραστεί και ο πρωθυπουργός και γι' αυτό ματαίωσαν την εκδήλωση. Το Μέγαρο Μαξίμου αντελήφθη τι συνέβη και έστειλε δική του πρόσκληση στον κ. Γιούνκερ, τον οποίο καλεί να μιλήσει στην ελληνική Βουλή για το τέλος του μνημονίου και την ελληνική οικονομία. Αυτό είναι που λέμε άλλος κερνάει και άλλος πίνει...



Ποδοσφαιρόφιλος

Γνωστός ποδοσφαιρόφιλος ο πρωθυπουργός, όταν συνάντησε στο λιμάνι του Καστελόριζου έναν φιλαθλο της ΑΕΚ, τού είπε ότι θα πάρουν φέτος το πρωτάθλημα μετά από 25 χρόνια. Δίπλα στον πρωθυπουργό και ο αναπληρωτής υπουργός ναυτιλίας, ο οποίος γελούσε με υπερηφάνεια. Ο Αλέξης Τσίπρας τον ρώτησε αν είναι και εκείνος Αεκτζής, με τον υπουργό να απαντά καταφατικά. Αφοπλιστική τότε η απάντηση του πρωθυπουργού. «Βρε που έχω μπλέξει», αναφώνησε. Είναι άλλωστε γνωστό ότι ο Αλέξης Τσίπρας είναι Παναθηναϊκός.

Αναβάθμιση

Αναβαθμίζονται από ότι φαίνεται τα συλλαλητήρια στο κέντρο της Αθήνας, αφού οι διαδηλωτές είχαν μαζί τους μέχρι και ηλεκτρικό τροχό για να ρίξουν το άγαλμα του Τρούμαν. Τι άλλο θα ζήσουμε σε αυτήν την πόλη δεν ξέρω...



Τσεκάρει το άγαλμα

Με το άγαλμα του Τρούμαν, που πριν λίγες ημέρες διαδηλωτές προσπάθησαν να ρίξουν χρησιμοποιώντας ηλεκτρικό τροχό, φωτογραφήθηκε ο Αμερικανός πρέσβης. Ο κ. Πάιατ, με ανάρτησή του στα σόσιαλ μίντια, ανέφερε ότι αμέσως μετά την επίσκεψή του στο Άγιον Όρος σταμάτησε να «τσεκάρει» το άγαλμα, που όπως υποστηρίζει συμβολίζει την γενναιοδωρία των ΗΠΑ προς την χώρα μας.

Όλοι στο Καστελόριζο

Ο πρωθυπουργός, συνοδευόμενος από τον αρχηγό ΓΕΕΘΑ κ. Αποστολάκη, επισκέφθηκε τους στρατιώτες που υπηρετούν στο νησί. Ο πρώτος που του παρουσιάστηκε ονομαζόταν Αριστοτέλης Κεφαλογιάννης. Ο πρωθυπουργός τον ρώτησε αν είναι από τα Ανώγεια, για να πάρει καταφατική απάντηση. Λίγο παρακάτω ένας άλλος στρατιώτης παρουσιάστηκε λέγοντος το όνομά του, Γιάννης Κεφαλογιάννης αυτή τη φορά, με τον αρχηγό ΓΕΕΘΑ να τον ρωτάει αν και εκείνος είναι από τα Ανώγεια. Στην καταφατική απάντηση του νεαρού, ο αρχηγός αναφώνησε «μα καλά πόσοι Κεφαλογιάννηδες υπηρετείτε στο Καστελόριζο;».

Σε άλλο φόντο

Μπορεί να πήγε στο Καστελόριζο ο πρωθυπουργός για να ανακοινώσει ότι θα ξαναπάει να «γιορτάσει» την έξοδο από τα μνημόνια αλλά οι συνεργάτες του επέλεξαν διαφορετικό φόντο από εκείνο του Γιώργου Παπανδρέου πριν οκτώ χρόνια.



Περί αφαλάτωσης

Ο Αλέξης Τσίπρας εγκαινίασε μια μονάδα αφαλάτωσης στο Καστελόριζο και οι επικεφαλής της μονάδας του έδωσαν να πιεί αφαλατωμένο νερό. Η πρώτη αντίδραση του κ. Τσίπρα ήταν να πει «αυτό δεν φαίνεται ότι είναι θαλασσινό». Μάλιστα! Για να το ξεκαθαρίσουμε, όταν το νερό αφαλατώνεται, αφαλατώνεται γι' αυτόν τον λόγο, για να μην είναι πια θαλασσινό και να μπορεί να πίνεται.



Εκλογές στην Τουρκία

Με έντονο ενδιαφέρον παρακολουθούν οι πολιτικοί αρχηγοί τις εκλογές στην Τουρκία. Χαρακτηριστικό το σχόλιο του επικεφαλής του Ποταμιού Σταύρου Θεοδωράκη: «Αντε να γίνουν οι εκλογές στην Τουρκία τον Ιούνιο, γιατί με την φόρα που έχουν πάρει οι γείτονες σε λίγο θα διεκδικούν Καλόγερος, Καραβία, Κουλούκι και Κυρά. Έχουν πάρει τον κατάλογο με τις ελληνικές βραχονησίδες και τον διαβάζουν στα προεκλογικά μπαλκόνια». Σωστός ο Σταύρος, να τα λέμε κι αυτά...



Αληθεύει;

Αληθεύει ότι το υπουργείο Ναυτιλίας ανακοίνωσε ότι μπορούν οι λουόμενοι να κολυμπούν στον Σαρωνικό που έχει καθαριστεί από την μόλυνση, αλλά συνεχίζει να έχει εν ισχύ το απαγορευτικό για τους ψαράδες;

Περί παρατάσεως

Το χειρότερο των σεναρίων θα είναι για την κυβέρνηση να πιέσουν οι δανειστές για παράταση του προγράμματος για μερικούς μήνες, καθώς θα καταρρεύσει εν μια νυκτί το πολιτικό αφήγημα περί «καθαρής εξόδου». Και όχι τίποτε άλλο, αλλά ο πρωθυπουργός έχει υποσχεθεί και φιέστα στο Καστελόριζο.



Περί αμοιβών

Ο βουλευτής Φωκάς, όταν αναφωνεί μαζί με τους οπαδούς του ΠΑΟΚ «να καεί, να καεί η πουτ...α η Βουλή», εννοεί να είναι και εκείνος εκεί ή όχι; Ξεκνάει, επίσης, ο κ. Φωκάς ότι αμειβεται από την ελληνική Βουλή, την οποία παροτρύνει πολίτες να την καταστρέψουν;

Χτυπούσαν τα έδρανα

Τα έδρανα της επιτροπής θεσμών και διαφάνειας άρχισαν να χτυπούν ο Ευάγγελος Βενιζέλος και οι βουλευτές της ΝΔ Γιάννης Τραγάκης και Μάκης Βορίδης. Αφορμή για το επεισόδιο ήταν η απόφαση της πλειοψηφίας να μην μετατρέψει την επιτροπή θεσμών σε εξεταστική επιτροπή για την υπόθεση της πώλησης των βλημάτων στην Σαουδική Αραβία. Για την ιστορία η επιτροπή συνεδρίασε για τρεις ώρες και από αυτήν αποχώρησαν η ΝΔ, η Δημοκρατική Συμπράταξη και το Ποτάμι.

Ο θόρυβος

Τί ακριβώς εννοούσε ο υπουργός Εξωτερικών, όταν δήλωνε ότι «Στη Ρω πυροβολήθηκε ένας θόρυβος»; ότι δεν ήταν τούρκικο ελικόπτερο αυτός ο θόρυβος, αλλά κάτι άλλο; Ή μήπως ότι δεν έπρεπε να γίνει αυτή η ενέργεια από την φρουρά του νησιού;

Δείτε τι πρέπει να κάνετε αν μείνετε άνεργοι:

ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΤΟ ΜΗΤΡΩΟ ΑΝΕΡΓΩΝ ΤΟΥ ΟΑΕΔ

Στο μητρώο ανέργων του ΟΑΕΔ μπορεί να εγγραφεί οποιοδήποτε φυσικό πρόσωπο ηλικίας 15-74 ετών το οποίο:

- α) δεν έχει εργασία
- β) δεν είναι μαθητής, σπουδαστής ή φοιτητής οποιασδήποτε εκπαιδευτικής βαθμίδας,
- γ) είναι διαθέσιμο στην αγορά εργασίας και
- δ) αναζητά ενεργά απασχόληση.

ΤΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ

- Το τελευταίο εκκαθαριστικό σημείωμα φορολογίας εισοδήματος, ή ελλείψει αυτού, αντίγραφο κατατεθειμένης δήλωσης φορολογίας εισοδήματος-Ε1. Οι άνεργοι που εμφανίζονται ως εξαρτώμενα μέλη θα προσκομίζουν το τελευταίο εκκαθαριστικό σημείωμα φορολογίας εισοδήματος ή το Ε1 του ατόμου του οποίου τελούν υπό την προστασία καθώς και παραστατικό μέσω του οποίου δηλώνεται η άρση του λόγου εξάρτησης, όπου αυτό απαιτείται.

- Για όσους φορολογούμενους δεν είναι υπόχρεοι σε υποβολή δήλωσης φορολογίας εισοδήματος απαιτείται μόνο η κατάθεση συγκεκριμένου υποδείγματος υπεύθυνης δήλωσης του ν.1599/1986, η οποία θα φέρει τη βεβαίωση του γνήσιου της υπογραφής του δηλούντος.
- Λογαριασμός ΔΕΚΟ ή εταιρείας σταθερής τηλεφωνίας, ή αντίγραφο συμφωνητικού

ΟΔΗΓΙΕΣ ΤΟΥ ΟΑΕΔ

Τι να κάνετε αν ΜΕΙΝΕΤΕ ΑΝΕΡΓΟΣ



μισθωσης κατοικίας, κατατεθειμένου στην αρμόδια Δ.Ο.Υ.

- Παραστατικό ταυτοπροσωπίας σε ισχύ (Δελτίο ταυτότητας, Διαβατήριο κ.λ.π.)
- Επίσημο έγγραφο από το οποίο θα προκύπτει ο ΑΜΚΑ
- Άδεια διαμονής ή εργασίας προκειμένου περί ανέργων πολιτών υπηκόων τρίτων χωρών.

ΤΙ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΕΧΕΤΕ

- Σε περίπτωση απόλυσης, δικαίωμα λήψης επιδόματος ανεργίας: εάν διαπιστωθεί ότι ο απολυθείς άνεργος πληροί τις προϋποθέσεις προς επιδότηση (αν έχει συγκεντρώσει ένα συγκεκριμένο αριθμό ενσήμων), υποβάλλει αίτηση για τακτική επιδότηση ανεργίας.

- Υπόδειξη και παραπομπή σε θέση εργασίας αν διαπιστωθεί ότι υπάρχει κενή θέση ανάλογη των προσόντων του στο επάγγελμα που ενδιαφέρεται να απασχοληθεί ο άνεργος.
- Υπόδειξη και παραπομπή σε προγράμματα κατάρτισης/απασχόλησης.
- Διερεύνηση εκπαιδευτικών και

επαγγελματικών αναγκών κατά τη συνέντευξη με εξειδικευμένο Υπάλληλο (εξατομικευμένη προσέγγιση), κατάρτιση ατομικού σχεδίου δράσης σε συνεργασία με εξειδικευμένο Υπάλληλο, προτάσεις για συμμετοχή του αναζητούντα εργασία σε δράσεις/προγράμματα συμβουλευτικής, απασχόλησης ή κατάρτισης.

Μηδενικός φόρος για υποαπασχολούμενους

ΥΠΟΙΚ: Παρατείνεται η εξαίρεσή τους από τη φορολόγηση του τεκμαρτού εισοδήματος

Απομακρύνεται ο κίνδυνος να κληθούν να καταβάλουν υπέρογκους φόρους εισοδήματος χιλιάδες φορολογούμενοι που απέκτησαν το 2017 πολύ χαμηλά εισοδήματα, όπως άνεργοι, νοικοκυρές, φοιτητές, συμμετέχοντες σε προγράμματα εργασιακής εμπειρίας Έτσι λοιπόν, πολίτες που απέκτησαν το 2017 εισοδήματα μέχρι 6.000 ευρώ από τις περιστασιακές τους απασχολήσεις και οι οποίοι βαρύνονται με τεκμήρια διαβίωσης συνολικού ύψους μέχρι 9.500 ευρώ θα φορολογηθούν -τόσο για το πραγματικό τους εισόδημα όσο και για την προστιθέμενη διαφορά τεκμηρίων- με την κλί-

μακα φορολογίας εισοδήματος των μισθωτών και των συνταξιούχων στην οποία ισχύει αφορολόγητο όριο 8.636 έως 9.545 ευρώ και έτσι δεν θα πληρώσουν καθόλου φόρο εισοδήματος. Δείτε.

1) Όταν το ετήσιο δηλωθέν εισόδημα των φορολογουμένων δεν υπερβαίνει το ποσό των 6.000 ευρώ και το τεκμαρτό τους εισόδημα δεν υπερβαίνει το ποσό των 9.500 ευρώ και εφόσον δεν ασκείται επιχειρηματική δραστηριότητα για την οποία απαιτείται η υποβολή δήλωσης έναρξης εργασιών ή εφόσον δεν ασκείται ατομική αγροτική δραστηριότητα και δεν αποκτάται εισόδημα από



εκμετάλλευση κεφαλαίου τότε το δηλωθέν εισόδημα και η προστιθέμενη διαφορά τεκμηρίων, φορολογούνται με την κλίμακα φόρου εισοδήματος των μισθωτών - συνταξιούχων, στην οποία ισχύει αφορολόγητο όριο κλιμακούμενο από 8.636 έως 9.545 ευρώ.

2) Εάν το δηλωθέν εισόδημα της προηγούμενης παραγράφου υπερβαίνει το ποσό των 6.000 ευρώ, το υπερβάλλον ποσό φορολογείται με την κλίμακα φορολόγησης του εισοδήματος από επιχειρηματική δραστηριότητα, δηλαδή με 22%.

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΔΙΕΘΝΗΣ ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΣΕ ΕΛΛΗΝΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΑ



Ο Στέλιος Λουμάκης εντυπωσίασε στο Διεθνές Συνέδριο CISOLAR 2018. Η Ευρώπη βλέπει μπροστά!! Επιλέγει τους καλύτερους σ' όλο τον κόσμο και τους ακούει. Τον δικό μας λοιπόν κορυφαίο Επιστήμονα Στέλιο Λουμάκη άκουσε με προσοχή η αφρόκρεμα των επιστημόνων στην ενέργεια, στο Διεθνές Συνέδριο του Κιέβου, πρό ημερών. Ο Στέλιος Λουμάκης με απόλυτη επιστημονική σαφήνεια και ακρίβεια διατύπωσε τις μελλοντικές εξελίξεις στον τομέα, σε μία ιδιαίτερα σημαντική στιγμή για την ενέργεια, καθώς θεωρείται από τους εξπέρ του είδους όχι μόνο στην Ελλάδα, αλλά και στον Ευρωπαϊκό χώρο. Οι Σύμβουλοι του Κιέβου εντυπωσιάστηκαν από την ομιλία του κ. Λουμάκη, ο οποίος αφού παρουσίασε τα στατιστικά της ελληνικής αγοράς φωτοβολταϊκών, προχώρησε στην επεξήγηση μιας σειράς κομβικών παρεμβάσεων που νομοθετήθηκαν ή που τώρα προωθούνται σε επίπεδο χονδρεμπορικής αγοράς ηλεκτρικής ενέργειας στην Ελλάδα αλλά και του ευρύτερου ενεργειακού σχεδιασμού.

Καταχειροκροτήθηκε ο Έλληνας επιστήμονας, ενώ ιδιαίτερα θετικά σχόλια εκ μέρους των συνέδρων προκάλεσε η θεσμοθέτηση με τον ν. 4414/2016 της Χρέωσης Προμηθευτή ως απάντησης στο ακαδημαϊκά διεθνώς αναγνωρισμένο πρόβλημα του Merit Order Effect. Δηλαδή δηλαδή της επιδίωξης της Προμήθειας (εταιρειών λιανικής ρεύματος) μέσω της αύξησης της διείσδυσης των ΑΠΕ και της ολοένα και μεγαλύτερης μείωσης της χονδρεμπορικής τιμής του ρεύματος που προκαλούν.

Οι θέσεις του Έλληνα Ειδικού κάνουν το γύρο του κόσμου καθώς Βρετανικά, Γερμανικά και Αμερικανικά μέσα τις αναπαράγουν με άριστες κριτικές. Στο συνέδριο πέραν των θεσμικών παραγόντων της αγοράς ηλεκτρικής ενέργειας της Ουκρανίας, συμμετείχαν ως ομιλητές εκπρόσωποι του χώρου των φωτοβολταϊκών από μια σειρά χώρες της Ανατολικής Ευρώπης, της Μ. Ανατολής αλλά και της Ασίας όπως Πολωνία, Σλοβενία, Λιθουανία, Εσθονία, Λευκορωσία, Ιορδανία, Καζακστάν, Τουρκία, Αίγυπτος, Ινδία και Σιγκαπούρη, ενώ το παρόν επίσης έδωσαν εκπρόσωποι κορυφαίων εταιριών παραγωγής φωτοβολταϊκού εξοπλισμού.

Παρακολουθούμε επι σειρά ετών τις επιστημονικές και επενδυτικές πρωτοβουλίες του κ. Λουμάκη, του οποίου η επιστημονική κατάρτιση τον κατατάσσει στην κορυφή των επιστημόνων σε Ανεξάρτητες Πηγές Ενέργειας σε Διεθνές πεδίο.



Από πού μας τα παίρνει το κράτος...

Πλεόνασμα από τις τσέπες μας και την Τράπεζα της Ελλάδος

Σύμφωνα με τα στοιχεία εκτέλεσης του κρατικού προϋπολογισμού, για την περίοδο Ιανουαρίου-Φεβρουαρίου 2018 παρουσιάζεται πλεόνασμα 1.542 εκατ. ευρώ!

Τα καθαρά έσοδα ανήλθαν σε 8.299 εκατ. ευρώ, αυξημένα κατά 675 εκατ. ευρώ... Να τονισθεί ότι τον Φεβρουάριο εισπράχθηκε το ποσό του μερίσματος από την Τράπεζα της Ελλάδος, ύψους 614,2 εκατ. ευρώ αυξημένο κατά 214,2 εκατ. ευρώ σε σχέση με τον στόχο. Δηλαδή αυτή η αύξηση είναι και ένα χεράκι από την Τράπεζα Ελλάδος!

Αύξηση παρατηρήθηκε στις εξής κύριες κατηγορίες εσόδων:

- α)** Φόρος εισοδήματος φυσικών προσώπων κατά 74 εκατ. ευρώ ή 6,4%.
- β)** Φόρος εισοδήματος νομικών προσώπων κατά 13 εκατ. ευρώ ή 123,9%.
- γ)** Φόροι στην περιουσία κατά

57 εκατ. ευρώ ή 15,5%.

δ) Άμεσοι φόροι ΠΟΕ κατά 75 εκατ. ευρώ ή 14,9%.

ε) Λοιποί άμεσοι φόροι κατά 26 εκατ. ευρώ ή 11,6%.

στ) ΦΠΑ λοιπών κατά 31 εκατ. ευρώ ή 1,4%.

ζ) Λοιποί ΕΦΚ (καπνού, κλπ) κατά 10 εκατ. ευρώ ή 2,6%.

η) Έμμεσοι φόροι ΠΟΕ κατά 115 εκατ. ευρώ ή 37,1%.

θ) Απολήψεις από Ε.Ε. κατά 116 εκατ. ευρώ ή 1320,5%.

ι) Λοιπά μη φορολογικά έσοδα κατά 305 εκατ. ευρώ ή 31,3%.

ια) Έσοδα NATO κατά 34 εκατ. ευρώ.

Ωστόσο μειωμένα έναντι του στόχου την ίδια περίοδο ήταν τα έσοδα στις εξής



κατηγορίες:

α) Φόρος εισοδήματος ειδικών κατηγοριών κατά 31 εκατ. ευρώ ή 12,7%.

β) ΦΠΑ πετρελαιοειδών κατά 14 εκατ. ευρώ ή 4,1%.

γ) ΕΦΚ ενεργειακών προϊόντων κατά 58 εκατ. ευρώ ή 7,9%.

Οι κυριότερες κατηγορίες εσόδων στις οποίες σημειώθηκε αύξηση έναντι του στόχου τον Φεβρουάριο 2018, είναι:

α) Φόρος εισοδήματος φυσικών προσώπων κατά 58 εκατ. ευρώ.

β) Φόροι στην περιουσία κατά 43 εκατ. ευρώ.

γ) ΦΠΑ λοιπών κατά 35 εκατ. ευρώ.

δ) Έμμεσοι φόροι ΠΟΕ κατά 18 εκατ. ευρώ.

ε) Λοιπά μη φορολογικά έσοδα κατά 337 εκατ. ευρώ.

Αντίθετα, μειωμένες έναντι του στόχου ήταν τον Φεβρουάριο 2018 κυρίως οι εξής κατηγορίες εσόδων:

α) Φόρος εισοδήματος ειδικών κατηγοριών κατά 25 εκατ. ευρώ.

β) ΦΠΑ πετρελαιοειδών κατά 8 εκατ. ευρώ.

γ) ΕΦΚ ενεργειακών προϊόντων κατά 28 εκατ. ευρώ.

δ) Λοιποί ΕΦΚ (καπνού, κλπ) κατά 8 εκατ. ευρώ.

ΑΚΙΝΗΤΑ

ο μεγάλος ασθενής της οικονομίας



Παπανάτσιου: Ενός ΕΝΦΙΑ...

Τελικά έρχονται αυξήσεις και όχι μειώσεις στις αντικειμενικές τιμές των ακινήτων για τις περισσότερες περιοχές της χώρας.

Η υφυπουργός Οικονομικών Κατερίνα Παπανάτσιου τονίζει ότι «στο 60% των ζωνών της χώρας παρατηρείται αύξηση στις αντικειμενικές αξίες. Ειδικά στο Ιόνιο, το Βόρειο Αιγαίο και γενικά στις τουριστικές περιοχές καταγράφονται οι περισσότερες αυξήσεις, ενώ σε Μακεδονία και Θράκη οι περισσότερες μειώσεις. Δεν φαίνεται να έχουμε αύξηση του συμπληρωματικού φόρου. Υπήρχε πτώση στην αγορά, αλλά οι αντικειμενικές τιμές ήταν πολύ χαμηλότερες στις περισσότερες περιοχές από τις αντίστοιχες εμπορικές περιοχές. Τα μέχρι στιγμής στοιχεία δείχνουν ότι σε ένα 60% (6.070 ζώνες) έχουμε αύξηση των αντικειμενικών, που εναρμονίζονται με τις εμπορικές που υπάρχουν αυτή τη στιγμή, σε ένα 23% (2.300) έχουμε μείωση, με το υπόλοιπο ποσοστό χωρίς μεταβολή. Η μεγάλη μείωση παρατηρείται στη Δυτική Μακεδονία, στην Ανατολική Μακεδονία και Θράκη, πιο πολύ σε περιοχές της επαρχίας είναι η μείωση. Στην περιοχή της Στερεάς Ελλάδας, μειώσεις υπάρχουν στο 34% των ζωνών. Την μεγαλύτερη αύξηση έχουν τα Ιόνια Νησιά, το Βόρειο Αιγαίο το ίδιο, κυρίως όσες έχουν σχέση με τον τουρισμό έχουν αύξηση».

Το 2018 βρίσκει την κτηματαγορά και την οικοδομή και πάλι να παραμένουν ο «μεγάλος ασθενής» της οικονομίας μας, για την τύχη του οποίου ουδείς φαίνεται να ενδιαφέρεται. Όλες οι σημερινές κυβερνητικές κινήσεις, που αφορούν την ιδιωτική ακίνητη περιουσία και τις αντικειμενικές αξίες των ακινήτων, έχουν αποκλειστικό τους στόχο την επιβολή νέων φόρων και αυξημένων υποχρεώσεων σε βάρος των ιδιοκτητών ακινήτων και όχι την ανάκαμψη του ζωτικού αυτού κλάδου της οικονομίας!

Όμως η κοινωνία μας θα μπορούσε να έβγαине πολλαπλά κερδισμένη αν το κράτος ενδιαφερόταν ουσιαστικά να ανακόψει την συνεχή απαξίωση της ιδιωτικής ακίνητης περιουσίας και να αναζωογονήσει τον οικοδομικό τομέα και την κτηματαγορά της χώρας μας, εκμεταλλευόμενη τις εξής συνθήκες που ευνοούν σήμερα την αναζωογόνηση της κτηματαγοράς και της οικοδομικής δραστηριότητας:

1. Η ζωή η ίδια επιβάλλει μετά από 10ετή οικοδομική απραξία, όχι τόσο την ανάγκη κατασκευής νέων οικοδομών, όσο κυρίως την ανακαίνιση των υφισταμένων οικοδομών σε όλη τη χώρα.

2. Η διάδοση των βραχυχρόνιων μισθώσεων κατοικιών μέσα από τις γνωστές διαδικτυακές πλατφόρμες δημιουργεί την ανάγκη απόκτησης και εκσυγχρονισμού παλαιών κατοικιών σε σημεία τουριστικού ενδιαφέροντος

3. Η μετατροπή πολλών παλαιών κεντρικών κτιρίων άλλων χρήσεων σε κάθε είδους ξενοδοχειακά καταλύματα.

4. Η αγορά κατοικιών στη χώρα μας από υπηκόους τρίτων χωρών που ενδιαφέρονται να αποκτήσουν την Golden

Visa που τους εξασφαλίζει παραμονή και μετακίνησή τους στις ευρωπαϊκές χώρες της ζώνης Schenghen.

Οι οικονομικές προεκτάσεις από την αφύπνιση του τομέα αυτού θα είναι τεράστιες και καθοριστικές για το μέλλον της οικονομίας μας, όμως όλα αυτά δεν θα συμβούν μόνα τους. Η υλοποίησή τους απαιτεί ορισμένες μεταρρυθμίσεις, όπως είναι:

● Η εκλογίκευση της φορολογίας κατοχής ακίνητης περιουσίας, με πρώτο προαπαιτούμενο την κατάργηση του συμπληρωματικού φόρου του

ΕΝΦΙΑ, ο οποίος ευθύνεται για την επενδυτική απραξία εκείνων ακριβώς των φορολογουμένων που θα έπρεπε να είναι στην πρωτοπορία της προσπάθειας ανάπτυξης της χώρας.

● Η ελάφρυνση του κόστους λειτουργικής και ενεργειακής αναβάθμισης των υφισταμένων κτιρίων, με ρηξικέλευθα φορολογικά μέτρα όπως είναι η επι-

στροφή του 50% της δαπάνης ανακαίνισης που αποδεδεικνύεται με νόμιμα παραστατικά, ένσημα ΕΦΚΑ και σωστές προδιαγραφές οικοδομικών υλικών, μέσω συμψηφισμού κάθε οφειλόμενου φόρου στο Δημόσιο. Εκεί βρίσκεται το πραγματικό όφελος για την οικονομία και την απασχόληση, και όχι τόσο στην κατασκευή νέων οικοδομών.

● Η δραστική μείωση της απίστευτης πληθώρας δικαιολογητικών που συνεχώς αυξάνονται, για κάθε συμβολαιογραφική πράξη που αφορά μεταβίβαση ακινήτων, και τείνει να επεκταθεί και στις μισθώσεις τους.

● Η εκλογίκευση των τεκμηρίων διαβίωσης (κατοικίας) σύμφωνα με τα σημερινά εισοδήματα και δεδομένα και η αναστολή πόθεν έσες στην αγορά και ανοικοδόμηση ακινήτων τουλάχιστον για μια τριετία.

● Η κατάργηση ή σημαντική μείωση του ΦΠΑ στις νέες οικοδομές και τις ανακαινίσεις κτιρίων.

Τα ακίνητα στην Ελλάδα φορολογικά είναι ο μεγάλος ασθενής, τονίζει η δικηγόρος Ολυμπία Νικολοπούλου, η οποία σημειώνει ότι θα πρέπει να πάψει η απαξίωση της ιδιωτικής ακίνητης περιουσίας μέσω κινήτρων ανάπτυξης, που θα επηρεάσουν άμεσα την οικοδομική δραστηριότητα



1.081.060 οι εγγεγραμμένοι άνεργοι, στο 56% η μερική απασχόληση

Στοιχεία σοκ για την αγορά εργασίας περιλαμβάνονται στις πρόσφατες Εκθέσεις του ΟΑΕΔ και του πληροφοριακού συστήματος «ΕΡΓΑΝΗ» για τον Φεβρουάριο του 2018. Ειδικότερα:

α) Στο 23,1% εκτοξεύτηκε η ανεργία τον Φεβρουάριο του 2018! Όπως διαπιστώνουμε από τον πίνακα 1 με τίτλο «Εγγεγραμμένοι στο Μητρώο του ΟΑΕΔ» της από 20-3-2018 Έκθεσης του ΟΑΕΔ για τον μήνα Φεβρουάριο 2018, το σύνολο των εγγεγραμμένων ανέργων εκτοξεύτηκε στο πρωτοφανές ύψος των 1.081.060, ήτοι σε ποσοστό 23,1%! Εξ αυτών οι 898.672 αναζητούν εργασία, ενώ οι 182.378 είναι οι μη αναζητούντες εργασία (σύνολο 1.081.060).

Αποκαλυπτικός είναι και ο 2ος πίνακας, στον οποίο καταγράφεται ότι το σύνολο των επιδοτούμενων ανέργων είναι μόνο 191.776 άνθρωποι.

	Άνεργοι αναζητούντες εργασία	Άνεργοι ΜΗ αναζητούντες εργασία
Εγγεγραμμένοι πάνω από 12 μήνες	501.460	43.244
Εγγεγραμμένοι λιγότερο από 12 μήνες	397.222	139.134
Σύνολο	898.682	182.378

β) Κατά 21.719 μειώθηκαν οι θέσεις εργασίας τον Φεβρουάριο του 2018 σε σχέση με τον Δεκέμβριο 2017 και κατά 3.531 σε σχέση με τον Ιανουάριο 2018! Σύμφωνα με την πρόσφατη Έκθεση του Πληροφοριακού Συστήματος «ΕΡΓΑΝΗ» του ΥΠΕΚΑΚΑ, τον Φεβρουάριο 2018 οι προσλήψεις ανήλθαν σε 150.345, ενώ τον Δεκέμβριο του 2017 ήταν 172.064 και τον Ιανουάριο του 2018 153.876. Επομένως οι θέσεις εργασίας τον Φεβρουάριο του 2018 σε σχέση με τον μήνα Δεκέμβριο 2017 μειώθηκαν κατά 21.719 και σε σχέση με τον Ιανουάριο 2018 κατά 3.531.



Το εμπόριο φοβάται νέα επιδείνωση ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ...



Φοβούνται οι έμποροι ότι τα πράγματα θα γίνουν χειρότερα. Γι' αυτό ζητούν μέτρα:

1. Για τον ακατάσχετο λογαριασμό, η τρόικα βάζει ενστάσεις, καθώς δεν επιθυμεί να ξεπερνά το όριο των 1.250 ευρώ, όπως ισχύει και για τους απλούς πολίτες με χρέη στο Δημόσιο, ενώ επιβάλλει τον επαγγελματικό λογαριασμό, ως ρόλο τροφοδότη λογαριασμού της επιχείρησης.

2. Από το 2018 οι διασταυρώσεις του ΥΠΟΙΚ και της Ανεξάρτητης Αρχής Δημοσίων Εσόδων θα ενταθούν με στόχο να εντοπιστούν λογαριασμοί στους οποίους μπαίνουν εισοδήματα που προέρχονται από εμπορικές συναλλαγές και δεν δηλώνονται.

3. Η ρύθμιση των 120 δόσεων θα αφορά επαγγελματίες με χρέη μόνο σε Εφορία και Ταμεία, όχι όμως σε τράπεζες. Για χρέη έως 3.000 ευρώ θα μπορεί να γίνει

ρύθμιση έως 36 δόσεις, με ελάχιστο ποσό τα 50 ευρώ, αλλά σε καμία περίπτωση δεν θα γίνει «κούρεμα» προσαυξήσεων. Για χρέη από 3.001 έως 50.000 ευρώ το «κούρεμα» μπορεί να φθάσει έως και το 85% για Ταμεία και 95% για Εφορία, ενώ η εξόφληση του χρέους θα γίνει έως 120 δόσεις. Σημειώνεται ότι αφορά χρέη που δημιουργήθηκαν έως 31/12/16 από ενεργούς ελεύθερους επαγγελματίες και

έως το ύψος των 50.000 ευρώ προσεγγίζουν τα 35 δισ. ευρώ σε σύνολο 100 δισ. ευρώ.

Στη ρύθμιση των 120 δόσεων έως 50.000 ευρώ σύμφωνα με τα κριτήρια που προβλέπονται θα μπορούν να ενταχθούν όσοι: ● δεν έχουν πτωχευτική ικανότητα ανεξάρτητα οφειλής. ● έχουν, αλλά οφείλουν κάτω από 20.000 ευρώ. ● έχουν, αλλά το 85% των οφειλών είναι σε Ασφαλιστικά Ταμεία.

● δεν έχουν περιουσία που υπερβαίνει το 25πλάσιο του χρέους. ● έχουν ταυτόχρονα οφειλές σε Ταμεία και Εφορία.

Η ρύθμιση μπορεί να χαθεί σε τρεις περιπτώσεις και να είναι εκ νέου απαιτητή από τον ΕΦΚΑ στο σύνολό της, εφόσον δεν καταβληθούν τρεις δόσεις, δεν υποβληθεί ΑΠΔ εντός τριών μηνών και δεν τακτοποιηθούν ή ρυθμιστούν εντολές τριών μηνών οι οφειλές προς το ΚΕΑΟ που βεβαιώθηκαν μετά τη 31 Δεκεμβρίου 2016.

4. Προβλήματα και στην αδήλωτη εργασία, που το πρόστιμο ανέρχεται στα 10.550 ευρώ και θα μπορεί να μειώνεται έως και 50%, εφόσον η επιχείρηση προχωρήσει στη πρόσληψη του εργαζομένου με σύμβαση πλήρους απασχόλησης. Στη προκειμένη περίπτωση η ΕΣΣΕ είχε ζητήσει να προηγηθούν τα στάδια της ενημέρωσης και προειδοποίησης πριν την επιβολή, ενώ με τη λύση της πρόσληψης να μηδενίζεται.



αυτοαπασχολούμενους.

Σύμφωνα με τα στοιχεία του ΕΦΚΑ έως 50.000 ευρώ οφείλουν περίπου 1,1 εκ. άτομα, οι οφειλές των οποίων με τις προσαυξήσεις ξεπερνούν τα 10 δισ. ευρώ, δηλαδή ανέρχονται στο 1/3 των συνολικών οφειλών προς τα ασφαλιστικά ταμεία. Αντίστοιχα από την ΑΑΔΕ προκύπτει ότι οι οφειλές των ελευθέρων επαγγελματιών προς την εφορία

Περισσότερη Δημοκρατία ή Ακυβερνησία;

Κυβέρνηση μετά την εφαρμογή της απλής αναλογικής για τις εθνικές εκλογές, δείχνει αποφασισμένη να εφαρμόσει ένα ανάλογο εκλογικό μοντέλο και στις επερχόμενες αυτοδιοικητικές εκλογές, καθώς έγινε γνωστό ότι ο υπουργός Εσωτερικών κ. Πάνος Σκουρλέτης θα δώσει σύντομα σε διαβούλευση το νομοσχέδιο για τις εκλογές στους δήμους τον Οκτώβριο του 2019 με απλή αναλογική.

Το συγκεκριμένο ζήτημα έχει προκαλέσει μεγάλη συζήτηση ανάμεσα στα πολιτικά κόμματα, καθώς προκύπτει ένα πολύ μεγάλο ερώτημα που αφορά στο βαθμό που το συγκεκριμένο εκλογικό σύστημα θα βοηθήσει την τοπική και περιφερειακή αυτοδιοίκηση ή θα αποτελέσει παράγοντα αστάθειας και ακυβερνησίας. Και τούτο γιατί σε πολλές Περιφέρειες και Δήμους της χώρας υπάρχει σοβαρό ενδεχόμενο, ο εκλεγμένος αιρετός να μην μπορεί να εφαρμόσει την πολιτική που επιθυμεί, καθώς δεν θα έχει την απαραίτητη πλειοψηφία.

Είναι προφανές ότι η συγκεκριμένη νομοθετική πρόταση αποτελεί μια ακόμη προσπάθεια της Κυβέρνησης να αυξήσει την επιρροή της και την Αυτοδιοίκηση, μια προσπάθεια να ελέγξει έστω και ως μειοψηφία τους Δήμους, αδιαφορώντας για το χάος που θα προκαλέσει. Διότι αυτό θα επιφέρει η απλή αναλογική στους Δήμους και τις Περιφέρειες.

Την πλήρη ακυβερνησία.

Όσοι έχουν έστω και στοιχειώδη γνώση του πώς λειτουργεί η αυτοδιοίκηση, γνωρίζουν πολύ καλά ότι η εφαρμογή του συγκεκριμένου εκλογικού συστήματος, όχι μόνο δεν θα οδηγήσει σε μια πιο αποτελεσματική διοίκηση, αλλά αντίθετα θα οδηγήσει στην πλήρη παράλυση.



ΑΠΟ ΤΗΝ **ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΡΥΝΑ**
ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΤΟΜΕΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ
ΦΥΛΩΝ ΕΝΩΣΗΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΩΝ
ΕΛΛΑΔΑΣ, ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ
ΣΥΜΒΟΥΛΟ ΑΤΤΙΚΗΣ

Είναι παράλογο σε μια εποχή που ο ρόλος της τοπικής αυτοδιοίκησης συνεχώς αναβαθμίζεται στα πλαίσια της Ευρωπαϊκής Ένωσης, καθώς οι Δήμοι και οι Περιφέρειες αποκτούν περισσότερες αρμοδιότητες και έχουν πλέον άμεση πρόσβαση σε χρηματοδοτικά εργαλεία, να επιδιώκεται στη χώρα μας η εφαρμογή ενός εκλογικού συστήματος που θα προκαλέσει περισσότερα προβλήματα από αυτά που λέγεται ότι θα επιλύσει.

Είναι αυτονόητο πως η ψήφιση της απλής αναλογικής για τις επερχόμενες αυτοδιοικητικές εκλογές θα έχει αρνητικό αντίκτυπο στον τρόπο διοίκησης της τοπικής αυτοδιοίκησης και θα δημιουργήσει ανυπέρβλητα εμπόδια, που θα πλήξουν τον καίριο ρόλο που αυτή καλείται να διαδραματίσει στα πλαίσια διακυβέρνησης της χώρας μας.

Η Zeniθ στηρίζει οργανισμούς παιδικής πρόνοιας στη Θεσσαλονίκη και τη Θεσσαλία μέσω του Δεσμού

Η Zeniθ, ο 1ος πάροχος ολοκληρωμένης ενέργειας στην Ελλάδα, τηρώντας τη δέσμευσή της να τιμά και να στηρίζει τις περιοχές από τις οποίες ξεκίνησε τη δράση της 18 χρόνια πριν, τη Θεσσαλονίκη και τη Θεσσαλία, ολοκλήρωσε ένα πρόγραμμα στήριξης οργανισμών παιδικής πρόνοιας που βρίσκονται στις περιοχές αυτές, μέσω του Μη Κερδοσκοπικού Σωματείου «Δεσμός».

Η Zeniθ με τη συνδρομή του ΔΕΣΜΟΥ που εντόπισε, κατέγραψε τις ανάγκες και εφάρμοσε το πρόγραμμα της δωρεάς, στήριξε 5 διαφορετικούς οργανισμούς που στηρίζουν με τη σειρά τους καθημερινά 145 παιδιά, καλύπτοντας ανάγκες σε ηλεκτρονικό και οικιακό εξοπλισμό. Στόχος ήταν να συνδράμουν σε λειτουργικές ανάγκες των ιδρυμάτων, ώστε η καθημερινότητα των παιδιών να γίνει σημαντικά πιο εύκολη και ευχάριστη!

Πιο συγκεκριμένα η Zeniθ με τη συνδρομή του ΔΕΣΜΟΥ πραγματοποίησε τις ακόλουθες δράσεις:

- Εξόπλισε το **Σπίτι της ΑΡΣΙΣ στο Ωραιόκαστρο Θεσσαλονίκης** με ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές.
- Διασφάλισε την ομαλή λειτουργία και τη βελτίωση των συνθηκών φιλοξενίας και απασχόλησης των παιδιών του **Κέντρου Στήριξης Παιδιού, Εφήβου & Οικογένειας «Θέτις»**, στη Θεσσαλονίκη.
- Στην Καρδίτσα, στήριξε το **Κέντρο Αποθεραπείας και Αποκατάστασης Παιδιών με Αναπηρίες**.
- Στο Βόλο, πρόσφερε στην **ΕΛΕΠΑΠ** το Λογισμικό Εναλλακτικής Επικοινωνίας.



Zeniθ

Κορυφαία ενέργεια.

ωνίας που προσφέρει τη δυνατότητα σε παιδιά με κινητικές αναπηρίες να χειρίζονται αυτόνομα τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και να επικοινωνούν με εναλλακτικούς τρόπους.

● Στη Λάρισα, στο **Παράρτημα Α. με Α. του Κέντρου Κοινωνικής Πρόνοιας Θεσσαλίας, στη Δομή Γιαννούλη**, προχώρησε σε δωρεά για



το Τμήμα Πρώιμης Παιδικής Παρέμβασης που απευθύνεται σε βρέφη και νήπια έως 6 ετών που παρουσιάζουν αναπτυξιακές διαταραχές.

Η **κα Μαρία Μαρκούδη**, εκ μέρους του Δεσμού, δήλωσε: «Όταν η εταιρική υπευθυνότητα γίνεται πράξη, το όφελος επιστρέφει στην κοινωνία. Είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενοι αλλά και περήφανοι, που η Zeniθ επέλεξε τον Δεσμό για να στηρίξει έμπρακτα οργανισμούς παιδικής πρόνοιας, καλύπτοντας στοχευμένα καταγεγραμμένες ανάγκες τους! Η εξαιρετική αυτή συνεργασία ευχόμαστε από καρδιάς να είναι μόνο η αρχή από μια σειρά όμορφων δράσεων που θα καλύψουν ανάγκες ευπαθών κοινωνικών ομάδων προσφέροντας ανακούφιση σε συνανθρώπους μας που έχουν ανάγκη».

Ο **κ. Federico Regola**, Γενικός Διευθυντής της Zeniθ, δήλωσε: «Η συνεργασία με τον Δεσμό είναι για μας μια ευτυχής συγκυρία καθώς μπορούσαμε να προσφέρουμε σε φορείς παιδικής πρόνοιας, στις περιοχές της Θεσσαλονίκης και της Θεσσαλίας. Μέσω του Δεσμού καταφέραμε να ενισχύσουμε την κοινωνία των περιοχών αυτών, υπηρετώντας έναν ανώτερο σκοπό, να βοηθήσουμε τα παιδιά που έχουν ανάγκη».



ΥΓΕΙΑ & ΦΑΡΜΑΚΟ

Σε κοινές δράσεις και πρωτοβουλίες για την προώθηση του ιατρικού τουρισμού στην Αθήνα προχωρά ο δήμος Αθηναίων σε συνεργασία με το cluster ιατρικού τουρισμού «Athena Health Tourism».

Αυτό συμφωνήθηκε σε συνάντηση του δημάρχου Αθηναίων κ. Γιώργου Καμίνη με τους εκπροσώπους του υπό σύσταση cluster, στο οποίο συμμετέχουν μεσαίοι και μεγάλοι πάροχοι υπηρεσιών υγείας στην ευρύτερη περιοχή της Αθήνας. Το πλαίσιο των δράσεων θα βασιστεί στη στρατηγική μελέτη που χρηματοδότησε η Εταιρεία Ανάπτυξης και Τουριστικής Προβολής Αθηνών του δήμου Αθηναίων (ΕΑΤΑ) σχετικά με σημαντικούς κλάδους ανάπτυξης του ιατρικού τουρισμού στην Αθήνα, οι οποίοι είναι: οδοντιατρικές υπηρεσίες, οφθαλμολογικές υπηρεσίες, υποβοηθούμενη αναπα-

ATHENA HEALTH TOURISM

Προώθηση του Ιατρικού Τουρισμού στην Αθήνα



γωγή, κοσμητική χειρουργική & επεμβατική δερματολογία καθώς και τα διαγνωστικά κέντρα.

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης, ο δήμαρχος Αθηναίων κ. Γιώργος Καμίνης, τόνισε: «Κεντρικός άξονας της πολιτικής μας είναι να ενώνουμε τις υγιείς δυνάμεις της πόλης μας, να προχωρούμε σε συνεργείες και να πετυχαίνουμε το καλύτερο δυνατό για την Αθήνα. Ο τουρισμός και η σύμπραξή μας

με την AEGEAN και τον Διεθνή Αερολιμένα Αθηνών είναι ένα ενδεικτικό παράδειγμα επιτυχίας, που οδήγησε στο ρεκόρ των 5 εκ. επισκεπτών κατά την περσινή χρονιά. Αντίστοιχα και στον τομέα του ιατρικού τουρισμού, διαπίστωσα ότι υπάρχει ένα ισχυρό ενδιαφέρον για επένδυση ιδιωτικών πόρων, κάτι που αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση ώστε να χτιστεί ένα υψηλής ποιότητας και ανταγωνιστικό προϊόν».

ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΟΜΑΗ
ΚΑΛΛΙΟΠΗ-ΔΙΑΣΩΖΟΥΣΑ

(Δερματολόγο - Αφροδισιολόγο,
Επιμελήτρια Β', Γ.Ν.Α. «Ο Ευαγγελισμός»)

Η ψωρίαση είναι μια κοινή, μη μεταδοτική, αυτοάνοση νόσος, που αφορά μέχρι και το 3% του παγκόσμιου πληθυσμού και μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τη ζωή των ασθενών σε καθημερινή βάση. Η συχνότερη κλινική μορφή της (η οποία αντιστοιχεί το 80% περίπου των περιστατικών), είναι η ψωρίαση κατά πλάκας, που χαρακτηρίζεται από ροδόχρους πλάκες, καλυπτόμενες από αργυρόχρωσα λέπια.

Οι περιοχές του σώματος που επηρεάζονται συχνότερα είναι το τριχωτό της κεφαλής, οι αγκώνες, τα γόνατα και ο κορμός. 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 30ετών, 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, αγχώδη συνδρομή και αυτοκτονικό ιδεασμό. Η ποιότητα ζωής των ασθενών με ψωρίαση επηρεάζεται αρνητικά πολύ περισσότερο από αυτήν των ασθενών που πάσχουν από π.χ. καρδιοπάθειες, βρογχικό άσθμα ή σακχαρώδη διαβήτη. Αυτό τους δημιουργεί πραγματικό ή φανταστικό κοινωνικό αποκλεισμό και στιγματισμό. Οι ασθενείς με ψωρίαση δυσκολεύονται στις κοινωνικές, προσωπικές, εργασιακές και σεξουαλικές τους σχέσεις. Ο ρόλος του δερματολόγου είναι κομβικός για την έγκαιρη και σωστή διάγνωση της ψωρίασης, ώστε να αποφασίσει για την κατάλληλη θεραπεία του ασθενούς μέσα από τη θεραπευτική συμμαχία γιατρού-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

ΨΩΡΙΑΣΗ: Αυτοάνοση νόσος που μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τη ζωή των ασθενών σε καθημερινή βάση



Ο ρόλος του δερματολόγου είναι κομβικός για την έγκαιρη και σωστή διάγνωση της ψωρίασης, ώστε να αποφασίσει για την κατάλληλη θεραπεία του ασθενούς μέσα από τη θεραπευτική συμμαχία γιατρού-ασθενούς

είναι στο πρόσωπο, στο τριχωτό της κεφαλής και στα νύχια. Σε αυτές τις περιπτώσεις ο ασθενής χρήζει να λάβει συστηματική αγωγή, καθώς η σοβαρότητα της νόσου χαρακτηρίζεται ως μέτρια προς σοβαρή. Η ψωρίαση θεωρείται σήμερα μία συστηματική φλεγμονώδης νόσος σχετιζόμενη με την καταγραφή αρκετών συννοσηροτήτων.

Έτσι, σχετίζεται με στεφανιαία νόσο, υπέρταση, υπερλιπιδαιμία, και σακχαρώδη διαβήτη (μεταβολικό σύνδρομο) και οι ψωριασικοί ασθενείς είναι συχνά παχύσαρκοι, καπνιστές και εμφανίζουν υψηλά ποσοστά καρδιαγγειακών 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 υπάρχει στον οργανισμό.

Η ψωρίαση είναι μία χρόνια πάθηση που απαιτεί μακροχρόνια παρακολούθηση και

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:

- την εφαρμογή φαρμάκων στο δέρμα (τοπική θεραπεία),

θεραπευτική αντιμετώπιση. Η θεραπεία εξατομικεύεται για

- τη χρήση της υπεριώδους ακτινοβολίας (φωτοθεραπεία), και
- τη χορήγηση φαρμάκων, είτε από το στόμα είτε σε ενέσιμη μορφή, τα οποία στοχεύουν ευρύτερες ή στοχευμένες φλεγμονώδης λειτουργίες. Οι τοπικές θεραπείες συνήθως χρησιμοποιούνται στην ήπια ψωρίαση ενώ οι συστηματικές θεραπείες (κυκλοσπορίνη, μεθοτρεξάτη, βιολογικές θεραπείες) σε μέτρια και σοβαρή ψωρίαση. Ο συνδυασμός των ανωτέρω θεραπειών αποτελεί συνήθη τακτική. Σήμερα, υπάρχει ουσια-

στική ανάγκη για νέες θεραπευτικές προτάσεις για την μέτρια-σοβαρή ψωρίαση, καθώς περίπου το 50% των ασθενών 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.

Πλέον έχουμε στη διάθεσή μας νεότερες στοχευμένες θεραπείες που προσφέρουν ελπίδα και αισιοδοξία στους ασθενείς μας. Σήμερα, οι ασθενείς που ζουν με χρόνια νοσήματα όπως η ψωρίαση και η ψωριασική αρθρίτιδα στην Ελλάδα, έχουν πρόσβαση σε καινοτόμες και ιδιαίτερα αποτελεσματικές θεραπείες. Και η εμπειρία μας η οποία διαρκώς αυξάνεται, επιτρέπει να είμαστε ιδιαίτερα αισιόδοχοι για τη θεραπευτική αντιμετώπιση των ασθενών μας.



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.

 **NOVARTIS**

Με αυτές τις τροφές θα αυξηθεί ο μεταβολισμός σας και θα βοηθήσετε τον εαυτό σας να χάσει πιο εύκολα τα περιττά κιλά που ενδεχομένως έχετε:

ΑΣΠΡΑΔΙΑ ΑΥΓΩΝ: Τα ασπράδια των αυγών είναι πλούσια σε καλής ποιότητας αμινοξέα, τα οποία διατηρούν τον μεταβολισμό σας σε υψηλά επίπεδα. Τα αυγά είναι επίσης τροφή πλούσια σε πρωτεΐνη και βιταμίνη D.

ΑΠΑΧΟ ΚΡΕΑΣ: Το άπαχο κρέας είναι γεμάτο σίδηρο. Οι τυχόν ελλείψεις που έχετε σε βασικά μέταλλα μπορούν να επιβραδύνουν τον μεταβολισμό. Πρέπει να καταναλώνετε 3-4 μερίδες τροφών που είναι πλούσιες σε σίδηρο, όπως το κοτόπουλο ή τα εμπλουτισμένα με διάφορα μέταλλα δημητριακά.

ΝΕΡΟ: Αν είστε ακόμη ήπια αφυδατωμένοι, ο μεταβολισμός σας μπορεί να επιβραδυνθεί σημαντικά. Συμβουλή: πίνετε κρύο νερό, το οποίο αναγκάζει το σώμα σας να χρησιμοποιήσει περισσότερες θερμίδες για να ζεσταθεί.

ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΣΙΛΙ: Οι πιπεριές περιέχουν καψαϊκίνη, μια χημική ένωση που μπορεί να ανεβάσει σημαντικά το επίπεδο του μεταβολισμού σας. Προσθέστε μια κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένες πιπεριές τσίλι σε ένα γέυμα σας μία φορά την ημέρα. Επίσης, οι πιπεριές τσίλι είναι μια πολύ

ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ

Τροφές που αυξάνουν τον μεταβολισμό με φυσικό τρόπο;



καλή πηγή βιταμίνης C.

ΚΑΦΕΪΝΗ: Μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση Physiology & Behavior έδειξε ότι ο μέσος μεταβολικός ρυθμός των ατόμων που καταναλώνουν καφέ με καφεΐνη ήταν 16% υψηλότερος από εκείνων των ατόμων που καταναλώνουν καφέ χωρίς καφεΐνη.

ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΪ: Περιέχει επιγαλ-

λοκατεχίνη, μια ουσία που, σύμφωνα με πολλές έρευνες, αυξάνει τον ρυθμό καύσης του λίπους.

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ:

Τα δημητριακά ολικής άλεσης βοηθούν το σώμα σας να κάψει περισσότερο λίπος επειδή απαιτούν επιπλέον προσπάθεια για να αφομοιωθούν από τα επεξεργασμένα δημητριακά, όπως το άσπρο ψωμί και τα λευκά ζυμαρικά. Επίσης, οι

τροφές με δημητριακά ολικής άλεσης, όπως το καστανό ρύζι και το πλιγούρι βρώμης, είναι πλούσια σε φυτικές ίνες.

ΦΑΚΕΣ: Περίπου το 20% των γυναικών έχει ανεπάρκεια σιδήρου, η οποία επηρεάζει άμεσα το πόσο αποτελεσματικά μπορεί το σώμα σας να κάψει θερμίδες. Ένα φλιτζάνι φακές παρέχει το 35% των ημερήσιων αναγκών σας σε σίδηρο.



Οι 10 + 1 τροφές... κλειδιά για ενέργεια - Πώς να διώξεις τις τοξίνες

Υπάρχουν ορισμένες τροφές που κρατούν το σώμα σε πλήρη εγρήγορση, ενώ η

ένταξή τους στη διατροφή μπορεί να βοηθήσει και στην καλή ψυχική ισορροπία. Πέρα από το νερό και τους φυσικούς χυμούς, οι παρακάτω τροφές μπορούν να βοηθήσουν με ένα πολύ έξυπνο τρόπο:

1. Φακές
2. Τόνος
3. Αυγά
4. Φασόλια
5. Δημητριακά
6. Πράσινο τσάι
7. Γιαούρτι
8. Πορτοκάλια
9. Σπανάκι
10. Μήλα
11. Μαύρη σοκολάτα

Ο ΗΛΙΟΣ ΚΑΝΕΙ ΚΑΛΟ

«Οι γυναίκες που συνηθίζουν να εκτίθενται ενεργά στην ηλιακή ακτινοβολία έχουν χαμηλότερα ποσοστά θνησιμότητας από τις γυναίκες που αποφεύγουν την έκθεση στον ήλιο. Στο συμπέρασμα αυτό κατέληξαν οι επιστήμονες μετά από 20ετή έρευνα, εξετάζοντας συνολικά 29.518 γυναίκες στη Σουηδία. Μεταξύ άλλων διαπίστωσαν ότι η ηλιοθεραπεία μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο για εμφάνιση καρδιακών παθήσεων και άλλων ασθενειών. Μάλιστα ο επικεφαλής της έρευνας υποστηρίζει ότι το να αποφεύγει κανείς τον ήλιο, έχει τόσο άσχημη επίδραση στην υγεία, όσο το κάπνισμα!

Οι 11 πιο κοινές αλλεργίες

Οι αλλεργίες είναι ο «εφιάλτης» της άνοιξης, με πολλούς να κάνουν... φίλους τους τις κρέμες και τα χαρτομάντηλα. Πρόκειται για την παθολογική κατάσταση, κατά την οποία ο οργανισμός αντιδρά απέναντι σε αβλαβείς περιβαλλοντικές ουσίες, που ονομάζονται αλλεργιογόνα. Ειδικότερα, η αλλεργία είναι αντίδραση υπερευαισθησίας τύπου I, στην οποία κύριοι πρωταγωνιστές είναι ειδικά κύτταρα του αίματος, τα βασεόφιλα και μαστοκύτταρα και ένας ειδικός τύπος αντισώματος, η



ανοσοσφαιρίνη E. **ΟΙ ΠΙΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ**

ΠΡΟΚΑΛΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ:
 ► τη γύρη
 ► τη σκόνη

► τη μούχλα
 ► οι τροφές όπως τα αυγά
 ► τα φάρμακα, όπως η

πενικιλίνη
 ► τα καλλυντικά
 ► τα χρώματα
 ► τα φτερά
 ► τις τρίχες διαφόρων ζώων
 ► το τσίμπημα της μέλισσας
 ► τα υφάσματα

Τα αλλεργιογόνα φτάνουν στον οργανισμό μέσω της αναπνοής, με επαφή στο δέρμα ή ακόμη με την τροφή ή και ένεση. Τότε το ανοσοποιητικό του σύστημα βάζει σε λειτουργία τους αμυντικούς μηχανισμούς της χημικής και της κυτταρικής ανοσίας με σκοπό την εξουδετέρωση του αντιγόνου.

ΑΝΤΖΕΛΑ ΒΕΡΝΑΔΑΚΗ

Market Access & External Relations Director AbbVie

Η αξιολόγηση των οικονομικών της υγείας (Η.Τ.Α.) ως μοχλός ανάπτυξης

Το 2018 είναι μια χρονιά που δοκιμάζει για τα καλά τις αντοχές των φαρμακευτικών εταιρειών όχι μόνο σε οικονομικό επίπεδο – clawback και rebates αναμένεται να ξεπεράσουν κατά πολύ το 1,2 δις € της χρονιάς που πέρασε – αλλά κυρίως σε επίπεδο φήμης και εικόνας, με αποτέλεσμα οι σημαντικές αλλαγές που συντελούνται στον κλάδο του φαρμάκου να μην παίρνουν τη θέση που τους αξίζει στο δημόσιο διάλογο.

Υπάρχει δυστυχώς η αίσθηση ότι η χώρα σκορπάει χρήματα για το φάρμακο χωρίς ανταποδοτικότητα. Σπάνια ενδιαφέρεται κάποιος να ακούσει για τη συμβολή της καινοτομίας στην αύξηση του μέσου όρου επιβίωσης στην Ελλάδα, την βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών, την πλήρη φαρμακευτική κάλυψη των ανασφάλιστων συμπολιτών μας από τις φαρμακευτικές εταιρείες, την συμβολή του κλάδου στο ΑΕΠ και τις χιλιάδες θέσεις εργασίας. Η παρατεταμένη κρίση στη χώρα μας έστρεψε την προ-



σοχή της πολιτείας σχεδόν αποκλειστικά σε μέτρα περιορισμού της δαπάνης, χωρίς όμως να μεταφέρει στη κοινή γνώμη μια καθαρή εικόνα για τα «κρυφά κόστη» αυτού του περιορισμού.

Το να καταφέρνεις να διατηρήσεις την απρόσκοπτη πρόσβαση των ασθενών σε καινοτόμες θεραπείες ξοδεύο-

ντας όλο και λιγότερα χρήματα σίγουρα δεν είναι κάτι το αυτονόητο και σε αυτή την κατεύθυνση ο κλάδος του φαρμάκου στη χώρα μας λειτουργήσει και λειτουργεί ως πυλώνας σταθερότητας απορροφώντας το μεγαλύτερο μέρος του κόστους.

Κάθε επιλογή, όμως, έχει και

τίμημα. Με δεδομένο ότι τα χρήματα που έχουμε στη διάθεσή μας δεν είναι απεριόριστα, μόνιμο θύμα των περικοπών παραμένει η ανάπτυξη. Σύμφωνα με στοιχεία του ΙΟΒΕ, κάθε επένδυση 10 εκατ. € για κλινικές μελέτες στην Ελλάδα φέρνει συνολική αύξηση στο ΑΕΠ κατά 22 εκατ. € και 436 νέες θέσεις απασχόλησης. Στην «κούρσα» αυτή η χώρα μας συγκεντρώνει 30

Υπάρχει δυστυχώς η αίσθηση ότι η χώρα σκορπάει χρήματα για το φάρμακο χωρίς ανταποδοτικότητα

φορές λιγότερα χρήματα από το Βέλγιο, μια χώρα παρόμοιου μεγέθους. Αντέχουμε, άραγε, να βλέπουμε «τα

τρένα να περνούν»;

Μέτρα λοιπόν όπως η δημιουργία ανεξάρτητου Οργανισμού Αξιολόγησης Τεχνολογιών Υγείας (Η.Τ.Α) αποτελούν ευκαιρία για να περάσουμε σε ένα σταθερό και αξιοκρατικό μοντέλο αποζημίωσης των καινοτόμων φαρμάκων που έρχονται στη χώρα μας, αρκεί η αξιολόγηση να μην γίνεται με μοναδικό κριτήριο το κόστος, αλλά να συνυπολογίζονται η θεραπευτική αξία, η ποιότητα ζωής του ασθενούς και η εξοικονόμηση πόρων από άλλα κέντρα κόστους που μπορεί να προσφέρει η νέα θεραπεία (π.χ. μείωση νοσηλίων). Αυτό που χρειάζεται κάθε επιχείρηση είναι ένα χαρτογραφημένο περιβάλλον, ώστε να μπορεί να σχεδιάσει με ασφάλεια την επόμενη μέρα. Οριζόντια μέτρα όπως η έκπτωση του 25% χωρίς κανένα απολύτως κριτήριο ή οι ανεξέλεγκτες επιστροφές (clawback), δεν τινάζουν απλά τους προϋπολογισμούς κάθε χρονιάς στον αέρα, αλλά κυρίως αποτελούν αντικίνητρο για να συνεχίσει κανείς να προσπαθεί.

Το κλειδί της επιτυχίας μας είναι οι άνθρωποί μας.



THE BEST PEOPLE TO WORK WITH

Η χαρά μας είναι... απεριόριστη! Για 4η συνεχόμενη χρονιά, όλοι εμείς στη βιοφαρμακευτική εταιρεία AbbVie μετράμε άλλη μία μεγάλη διάκριση. Από την ετήσια έρευνα Best WorkPlaces 2018, η AbbVie κατατάσσεται στην 3η θέση στην κατηγορία των επιχειρήσεων με 50 έως 250 εργαζόμενους. Το πάθος, το όραμα, η ικανότητα, η εξέλιξη, η καινοτομία, η ομαδικότητα των ανθρώπων μας και οι αξίες της εταιρείας είναι μερικά μόνο από τα χαρακτηριστικά που μας κάνουν να ξεχωρίζουμε και να ξεκλειδώνουμε διαρκώς νέες επιτυχίες!



PEOPLE. PASSION. POSSIBILITIES.

abbvie

ΑΜΥΓΔΑΛΕΛΑΙΟ: Θεραπευτικές ιδιότητες και τρόποι χρήσης

Το αμυγδαλέλαιο περιέχει τις βιταμίνες Α, Ε, Β1, Β2, Β6 και Κ, καθώς και νανοστοιχεία, όπως ασβέστιο, χλώριο, μαγνήσιο και φώσφορο. Είναι πλούσιο σε λιπαρά οξέα και περιέχει ψευδάργυρο και σίδηρο. Δείτε τις θεραπευτικές δράσεις, ιδιότητες και χρήσεις που περιέχει:

Για να απαλλαγείτε από τους μαύρους κύκλους κάτω από τα μάτια σας, εφαρμόστε το αμυγδαλέλαιο το βράδυ και αφήστε το να δράσει κατά τη διάρκεια του ύπνου σας.



Προσφέρει υγεία και λάμψη στα μαλλιά. Είναι εξαιρετικό μαλακτικό και ευεργετικό, ιδιαίτερα για τις άκρες των μαλλιών. Εφαρμόστε το, μερικές ώρες πριν από το λούσιμο στις άκρες των μαλλιών σας.

Το αμυγδαλέλαιο είναι καταπραϋντικό και αντιφλεγμονώδες οπότε κάνει πολύ καλό σε περιπτώσεις ερεθισμών όπως για παράδειγμα μετά από την αποτρίχωση.

Είναι πολύ χρήσιμο σε περιπτώσεις ξηροδερμίας και ερεθισμών του δέρματος και του τριχωτού της κεφαλής. Είναι εξαιρετικό καθαριστικό για κάθε τύπο δέρματος.

Μικρές λοιμώξεις, ερεθισμοί, εγκαύματα, πληγές, ακόμα και το έκζεμα μπορεί επίσης να αντιμετωπιστούν και να θεραπευτούν με τη χρήση του αμυγδαλέλαιου.

Η λίστα τροφών που πρέπει να βγάλεις από τη ζωή σου

Αν αυτά τα τρόφιμα είναι μέρος του καθημερινού σου διατροφολογίου, τότε υπάρχει πρόβλημα, με το οποίο πρέπει να ασχοληθείς σοβαρά.

Επεξεργασμένα κρέατα - Τα επεξεργασμένα κρέατα δεν περιέχουν μόνο πολύ μεγάλη ποσότητα λιπαρών, αλλά και συντηρητικών. Συγκεκριμένα, μπορεί να περιέχουν μέχρι και 400% περισσότερο αλάτι και 50% περισσότερα συντηρητικά από τα μη επεξεργασμένα κρέατα.

Αναψυκτικά - Τα αναψυκτικά περιέχουν αστρονομικές ποσότητες ζάχαρης και μπορούν να προκαλέ-

σουν διαβήτη, ενώ τα τεχνητά χρώματα που περιέχουν μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο για καρκίνο μέχρι και 58%.

Μη βιολογικά φρούτα και λαχανικά - Δεν είναι απαραίτητο να προέρχονται όλα σου τα οπωροκηπευτικά από βιολογικές καλλιέργειες. Συμβουλέψου όμως τη λίστα με τα πιο μολυσμένα φρούτα και λαχανικά και φρόντισε να τα αγοράζεις από βιολογικούς παραγωγούς.

Μη βιολογικά αυγά και κοτόπουλα - Αν αρνείσαι βέβαια να απαρνηθείς το πρωινό σου αυγό και το μεσημεριανό σου στήθος κοτόπουλου, επέλεξε βιολογικά κοτόπουλα και αυγά, τα οποία είναι

πιθανότερο να έχουν τραφεί σωστά και λιγότερο πιθανό να περιέχουν σαλμονέλα.

Συσκευασμένο ψωμί - Πολλά από αυτά προκειμένου να δείχνουν φουσκωτά και λαχταριστά, περιέχουν βρωμιούχο κάλιο, το οποίο μπορεί να προκαλέσει καρκίνο.

Ποπ κορν για τον φούρνο μικροκυμάτων - Είναι γεμάτο συντηρητικά και χημικά, όπως υπερφθοροοκτανο σουλφονικό οξύ, το οποίο μπορεί να προκαλέσει μεταξύ άλλων στείριότητα και καρκίνο. Οι συγκεκριμένες σακούλες περιέχουν και μεγάλη ποσότητα trans λιπαρών και τεχνητών γεύσεων.

Τρόφιμα σε κονσέρβες - Προσπάθησε να αποφεύγεις τις κονσέρβες όσο το δυνατόν περισσότερο μπορείς, καθώς περιέχουν πολλά χημικά. Το πιο επικίνδυνο από αυτά μάλιστα ονομάζεται ΒΡΑ και σύμφωνα με έρευνες, μπορεί να προκαλέσει στείριότητα, καρδιοπάθεια και αρκετές άλλες ασθένειες.

Τορτίγιες με προπυλοπαραβένιο - Το συγκεκριμένο συστατικό χρησιμοποιείται ως συντηρητικό για πολλά συσκευασμένα τρόφιμα, όπως τορτίγιες και κεκάκια. Μπορεί να προκαλέσει στείριότητα και να συμβάλει στην ανάπτυξη καρκίνου του στήθους.

Το είδος μουσικής που «χαρίζει» χρόνια

Η ζωντανή μουσική μπορεί να αποδειχθεί πιο ευεργετική ακόμα και από τη γιόγκα, χαρίζοντάς μας μακροζωία και ευτυχία. Κάποιοι εντυπωσιάζονται και γεμίζουν την ψυχή τους ακούγοντας κλασική μουσική, κάποιοι άλλοι αναζητούν πιο ηχηρά, έντονα και άγρια ακούσματα.

Οι κατάλληλοι για τον κάθε άνθρωπο ήχοι μπορούν να τον γαληνέψουν, να τον ταξιδέψουν,



να τον οδηγήσουν σε συναισθηματική ευφορία. Τα οφέλη της μουσικής φαίνεται ότι ενισχύονται όταν είναι ζωντανή. Ερευνητές του Πανεπιστημίου Goldsmiths στο Λονδίνο κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η παρακολούθηση μιας συναυλίας είναι πιο ευεργετική για την ψυχολογία μας απ' ό,τι η γιόγκα ή η βόλτα με τον σκύλο μας. Συγκεκριμένα οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι άνθρωποι που άκουγαν

20 λεπτά ζωντανή μουσική είχαν 21% αύξηση στη διάθεσή τους, εκείνοι που έκαναν γιόγκα για το ίδιο χρονικό διάστημα αύξησαν την συναισθηματική τους ευφορία μόλις κατά 10%, ενώ για όσους βγήκαν μια βόλτα με τον σκύλο τους η αύξηση του ποσοστού της ευτυχίας τους ήταν μόλις 7%. Επίσης, η εν λόγω βρετανική μελέτη επιβεβαιώνει προηγούμενες έρευνες που έχουν συνδέσει την ευτυχία με τη μακροζωία.

Ο ΕΟΠΥΥ ΘΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ ΣΕ ΚΛΙΝΙΚΕΣ Από τον Μάιο μπαίνει σε πλήρη εφαρμογή η διασύνδεση της νοσοκομειακής περίθαλψης από τα ιδιωτικά θεραπευτήρια με τον ΕΟΠΥΥ για την παρακολούθηση των νοσηλειών σε πραγματικό χρόνο, ενώ σύμφωνα με πληροφορίες από στελέχη των κλινικών, θα υπάρξει μια δοκιμαστική περίοδος εφαρμογής του νέου συστήματος από τις 15 έως τις 30 Απριλίου.

ΜΕΙΩΝΟΝΤΑΙ ΤΑ ΧΡΕΗ ΠΡΙΝ ΤΟ 2016 ΠΡΟΣ ΤΙΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ Λιγότερα από 100 εκατ. ευρώ φαίνεται να οφείλουν ΕΣΥ και ΕΟΠΥΥ στις φαρμακευτικές εταιρείες για πωλήσεις μέχρι και το 2016. Ιδιαίτερα καλή θα θεωρούσε κανείς την εικόνα που παρουσιάζουν πλέον οι οφειλές των ελληνικών νοσοκομείων και του ΕΟΠΥΥ προς τις φαρμακευτικές εταιρείες, καθώς πλέον αυτά είχαν διαμορφωθεί το τέλος του 2017 στα περίπου 715 εκατ. ευρώ, εκ των οποίων όμως πλέον του 80% αφορά μόνο την περσινή χρονιά. Σύμφωνα λοιπόν με τα στοιχεία του Σύνδεσμου Φαρμακευτικών Επιχειρήσεων Ελλάδος (ΣΦΕΕ), φαίνεται ότι το σχετικά πρόσφατο παρελθόν ήτοι το 2014-15 έχει πλέον εκμηδενιστεί από πλευράς οφειλών ΕΟΠΥΥ και ΕΣΥ.

Χορός και γυμναστική

Αν βαριέστε το γυμναστήριο ή το περπάτημα, σκεφτείτε τη λύση του χορού. Ο χορός ως άσκηση βοηθά στην απώλεια βάρους και στην εκγύμναση του σώματος. Ο χορός, μια αγαπημένη έκφραση των ανθρώπων από παλιά, δυναμώνει το σώμα, ενώ ταυτόχρονα ηρεμεί και ισορροπεί το νευρικό σύστημα. Αυτό που μπορεί να ζητάτε από ένα γυμναστήριο ή τη γυμναστική που κάνετε στο σπίτι, να χάσετε δηλαδή κάποια περιττά κιλά, να μειώσετε το άγχος και να αποκτήσετε καλή φυσική κατάσταση, μπορείτε να το πετύχετε με τον χορό.



ΠΑΝΩ ΑΠΟ 850 ΕΚΑΤ. ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΣΕΠΗ ΜΑΣ ΓΙΑ ΦΑΡΜΑΚΑ! Όλο και πιο βαθιά το χέρι στην τσέπη αναγκάζονται να βάλουν χρόνο με το χρόνο οι πολίτες για την αγορά φαρμάκων, όπως δείχνουν τα στοιχεία που επικαλείται σε μελέτη του για την φαρμακευτική αγορά στην Ελλάδα ο Σύνδεσμος Φαρμακευτικών Επιχειρήσεων Ελλάδος. Τη χρονιά που πέρασε, η συμμετοχή των ασθενών στη συνολική εξωνοσοκομειακή φαρμακευτική δαπάνη ανήλθε σε 866 εκατ. ευρώ από (760 εκατ. το 2016 και 696 εκατ. το 2015), με βάση εκτιμήσεις από τον ΕΟΠΥΥ και την ΗΔΙΚΑ (Ηλεκτρονική Διακυβέρνηση Κοινωνικής Ασφάλισης) που περιλαμβάνει στην έρευνα του ο ΣΦΕΕ.



ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

Οι 9 πιο βλαβερές τροφές

Τροφές όπως τα καρύδια, το ελαιόλαδο και η μαύρη σοκολάτα επιδρούν θετικά στον ανθρώπινο νου και βελτιώνουν τη λειτουργία του. Επιπλέον, προστατεύουν από το γήρας και βοηθούν στη συγκέντρωση και τη διαύγεια. Ωστόσο, υπάρχουν κι εκείνες οι τροφές που μπορούν να βλάψουν τον εγκέφαλο:

1. Ζάχαρη: επιβράδυνση της μάθη-

- σης και απώλεια μνήμης
2. Αναψυκτικά διαίτης: περισσότερες πιθανότητες για διάγνωση με άνοια
3. Τρανς λιπαρά (πη κέικ): δυσκολίες στη μνήμη
4. Κόκκινο κρέας και βούτυρο: χαμηλότερες επιδόσεις σε τεστ αξιολόγησης
5. Πρόχειρο φαγητό: πτώση στον δείκτη νοημοσύνης και επίδραση στις λεκτικές ικανότητες των παιδιών

6. Τσίχλες: εξασθένηση της βραχείας μνήμης και δυσκολία στη συγκέντρωση.
7. Διατροφή χωρίς υδατάνθρακες: σταδιακή πτώση των γνωστικών δεξιοτήτων
8. Αλάτι: ταχύτερη έκπτωση των νοητικών ικανοτήτων
9. Αλκοόλ: επίδραση στη λειτουργία του ιππόκαμπου, σημείο που συμμετέχει στη μεταφορά πληροφοριών



ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ
ΠΕΤΡΟΣ ΚΑΡΣΙΩΤΗΣ
karsiotis@alphafreepress.gr

Συμβουλές της ΕΛ.ΑΣ. προς τους πολίτες για τις απάτες

Συμπυκνώνοντας την εμπειρία από παρόμοιες απάτες, η Ελληνική Αστυνομία δημιούργησε μία λίστα με οδηγίες προς τους πολίτες με βασικό ζητούμενο το πως θα αναγνωρίσουν και θα αποφύγουν να πέσουν θύματα των επιτηδείων. Αναφέρει, λοιπόν, η Αστυνομία:

ΑΠΑΤΗ ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΣΧΗΜΑ ΤΗΣ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΤΡΟΧΑΙΟΥ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ - Οι δράστες, έχοντας προφανώς αντλήσει πληροφορίες για την οικογενειακή κατάσταση των υποψηφίων θυμάτων, πραγματοποιούν αιφνιδιαστικές τηλεφωνικές κλήσεις σε αυτούς, προσποιούμενοι άλλοτε νοσοκομειακούς γιατρούς και άλλοτε δικηγόρους ή αστυνομικούς, υποστηρίζοντας ψευδώς ότι στενό συγγενικό τους πρόσωπο (συνήθως τέκνο τους) έχει προκαλέσει με υπαιτιότητά του τροχαίο ατύχημα, με συνέπεια τον θάνασιμό ή βαρύτατο τραυματισμό συνήθως ανήλικου παιδιού.

Επιπλέον ισχυρίζονται ότι για να αποφευχθεί η φυλάκιση του συγγενικού τους προσώπου και να απεμπλακεί από τις επικείμενες ποινικές συνέπειες, απαιτείται η καταβολή σημαντικών χρηματικών ποσών, το ύψος των οποίων διαφοροποιείται σε κάθε περίπτωση, ανάλογα με τη δεκτικότητα και την ευπιστία των θυμάτων. Για να γίνουν πιο πειστικοί, άλλοι συνεργάτες τους παρεμβάλλονται στην τηλεφωνική επικοινωνία και προσποιούνται το συγγενικό τους πρόσωπο, εκλιπαρώντας για βοήθεια και ασκώντας αφόρητη ψυχολογική πίεση στα θύματα.



Στη συνέχεια και εφόσον τα θύματα έχουν πεισθεί, είτε εμφανίζονται στην οικία τους για την παραλαβή των χρημάτων, είτε δίνουν ραντεβού σε προκαθορισμένο από τους δράστες τόπο και χρόνο, πλησίον της οικίας. Επισημαίνεται ότι στα τροχαία ατυχήματα ακολουθούνται πάντα από τις αστυνομικές Αρχές οι νόμιμες και προβλεπόμενες ενέργειες, υπό



Μια από τις περασμένες νύχτες, εγκέφαλος της συμμορίας τηλεφώνησε σε κάτοικο των Μεσογείων και, προφασιζόμενος τον αστυνομικό, του ανέφερε ότι ο γιός του κρατείται συνεπεία τροχαίου ατυχήματος, κατά το οποίο τραυμάτισε, δήθεν, θανάσιμα ανήλικο παιδί, ενώ και ο ίδιος έχει τραυματισθεί! Στη συνέχεια, απαίτησε να του καταβάλει το χρηματικό ποσό των 40.000 ευρώ, προκειμένου να απεμπλακεί ο γιος του. Κεραινοβλημένος ο πολίτης, δέχθηκε να συναντηθούν σε συγκεκριμένο σημείο στην λεωφόρο Αθηνών-Σπάτων. Όταν παρέδωσε το ποσό, το θύμα κατάλαβε την απάτη και τηλεφώνησε στο κέντρο της Άμεσης Δράσης. Οι αστυνομικοί εν τέλει εντόπισαν τον 30χρονο Βούλγαρο και τον συνέλαβαν.

την καθοδήγηση των κατά τόπους Εισαγγελικών Αρχών και σε καμία περίπτωση δεν υφίστανται παρέκκλιση από αυτές, με την καταβολή χρηματικών ποσών.

ΑΠΑΤΗ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΝΟΣΗΛΕΙΑΣ ΣΥΓΓΕΝΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ - Οι δράστες επιλέγουν συνήθως ηλικιωμένους και πληροφορούνται με

οποιαδήποτε τρόπο τα στοιχεία ταυτότητας τόσο των ιδίων, όσο και προσφιλών συγγενικών τους προσώπων, συνήθως των παιδιών τους. Ακολουθώντας, επικοινωνούν τηλεφωνικά μαζί τους κυρίως τις νυχτερινές ώρες (συνήθως μετά τα μεσάνυχτα) και εκμεταλλευόμενοι την αναστάτωση που προκαλείται, τους αναγγέλλουν ότι ένας στενός συγγενής τους (π.χ. γιος, κόρη, γαμπρός ή νύφη) εισήχθη επεσπευσμένα σε κάποιο νοσοκομείο, λόγω τροχαίου ατυχήματος ή κάποιου άλλου εκτάκτου λόγου και απαιτούν χρήματα για να γίνει άμεσα κάποια ιατρική πράξη, συνήθως χειρουργική επέμβαση.

Οι δράστες ζητούν από τους ηλικιωμένους να μεταβούν αμέσως σε συγκεκριμένο σημείο (που νωρίτερα οι ίδιοι έχουν επιλέξει ως κατάλληλο, συνήθως κοντά στο σπίτι τους), όπου τους «αναμένει» άνθρωπος του νοσοκομείου π.χ. ένας νοσηλεύτης ή υπάλληλος του ΕΚΑΒ, για να παραλάβει τα χρήματα και να τα παραδώσει το ταχύτερο δυνατό στους γιατρούς. Οι ηλικιωμένοι χρησιμοποιούν συνήθως την ίδια τηλεφωνική συσκευή στην οποία δέχθηκαν την κλήση για να καλέσουν στο κινητό τηλέφωνο το συγγενικό τους πρόσωπο, που «δήθεν» νοσηλεύεται σε κρίσιμη κατάσταση. Όμως, μέσα στη σύγχυση τους δεν αντιλαμβάνονται ότι η «γραμμή» είναι ακόμη ανοιχτή με τους δράστες, οι οποίοι δεν τερμάτισαν την προηγούμενη κλήση. Οι δράστες προσποιούνται ότι απαντούν στην κλήση των θυμάτων και «επιβεβαιώνουν» την άσχημη είδηση, παριστάνοντας για παράδειγμα κάποιον τραυματιοφορέα που κρατάει το κινητό του νοσηλεύμενου.

Δίδυμο ληστών με... διπλές ληστείες σούπερ μάρκετ

Εως και... δύο φορές λήστευε -με πλαστικό όπλο χειρός- το ίδιο Σούπερ Μάρκετ, δίδυμο ληστών, που έπεσε στα χέρια των αστυνομικών του Τμήματος Εγκλημάτων Ιδιοκτησίας της Ασφάλειας Αττικής! Πρόκειται για δύο ημεδαπούς, ηλικίας 35 και 39 ετών, οι οποίοι είναι σεσημασμένοι για ληστείες, κλοπές, απάτες και υποθέσεις ναρκωτικών. Οι δράστες, σύμφωνα με τους αστυνομικούς της Ασφάλειας, είχαν ξεκινήσει τη δράση τους τουλάχιστον από τα τέλη Μαρτίου με σκοπό τη διάπραξη ληστειών. Ο ένας από τους συλληφθέντες με καλυμμένα τα χαρακτηριστικά του, εισέβαλλε εντός των καταστημάτων σούπερ μάρκετ και με την απειλή όπλου αφαιρούσε από τα ταμεία χρηματικά ποσά. Ο δεύτερος, επίσης αποκρύπτοντας τα χαρακτηριστικά και κρατώντας όπλο, παρέμενε πλησίον της πόρτας εισόδου για να επιτηρεί τον χώρο. Μετά την ολοκλήρωση των ενεργειών τους διέφευγαν πεζή. Από την μέχρι τώρα έρευνα έχουν εξιχνιαστεί τουλάχιστον τέσσερις υποθέσεις ληστειών σε σούπερ μάρκετ και συγκεκριμένα:

- δύο περιπτώσεις ληστειών που διαπράχθηκαν στο ίδιο κατάστημα την 31 Μαρτίου και 14 Απριλίου 2018 αντίστοιχα, στο Παγκράτι Αττικής,
 - δύο περιπτώσεις ληστειών που διαπράχθηκαν στο ίδιο κατάστημα την 6 και 13 Απριλίου 2018 αντίστοιχα, στα Καμίνια Αττικής,
 - ενώ παράλληλα, εξετάζεται και η συμμετοχή τους σε άλλες παρόμοιες πράξεις.
- Στη κατοχή των συλληφθέντων βρέθηκαν και κατασχέθηκαν, μεταξύ άλλων, πλαστικό πιστόλι χειρός, 810 ευρώ, δύο κινητά τηλέφωνα, στέλεχος κάρτας SIM και κασκόλ.

Δίδυμο κακοποιών ληστεύει ΕΛΤΑ

Δίδυμο κακοποιών-ληστών έχει εξελιχθεί σε μεγάλο πονοκέφαλο τόσο για τα καταστήματα ΕΛΤΑ, όσο και για την Αστυνομία. Σε χρονικό διάστημα μόλις λίγων ημερών από όσα είναι γνωστά έως τώρα, το ίδιο δίδυμο όπως όλα δείχνουν, πραγματοποίησε τη δεύτερη πανομοιότυπη ληστεία σε κατάστημα ΕΛΤΑ. Αυτή τη φορά στό-



χος έγινε το υποκατάστημα των ΕΛΤΑ Καπανδριτίου, το οποίο βρίσκεται επί της οδού Καλάμου. Πρω-

νές ώρες, όπως το συνηθίζουν, ο ένας από τους δύο δράστες εισήλθε στο υποκατάστημα και με την απειλή όπλου, αφού ακινητοποίησε πελάτες και υπαλλήλους, αφαιρέσε όσα χρήματα είχαν τα ταμεία.

Στη συνέχεια, βγήκε έξω όπου τον ανέμενε συνεργός του και διέφυγαν μαζί από το σημείο. Παρά τις έρευ-

νες της Αστυνομίας που ακολούθησαν στην γύρω περιοχή, δεν κατέστη δυνατός ο εντοπισμός τους. Μόλις το πρωινό της 12ης Απριλίου οι ίδιοι κακοποιοί, όπως εκτιμά η Αστυνομία, ήταν αυτοί που λήστεψαν τα ΕΛΤΑ στη Νέα Πέραμο. Η γυναίκα ταμίας, παρουσία ενός πελάτη, ήρθε αντιμέτωπη με έναν κουκουλοφόρο, ο οποίος την απείλησε με πιστόλι. Ο άγνωστος, απαίτησε τα χρήματα που υπήρχαν στο ταμείο και κατάφερε να αποσπάσει το ποσό των 3.900 ευρώ. Στη συνέχεια κινήθηκε γρήγορα προς ένα σταθμευμένο αυτοκίνητο, όπου τον περίμενε συνεργός του και διέφυγαν από το σημείο.

«Μάγειρας» υδροπονικής κάνναβης

Βιετναμέζοι, Τσέχοι, Ολλανδοί και Έλληνες σε...

αγαστή συνεργασία είχαν αναπτύξει μεγάλη «γραμμή παραγωγής» υδροπονικής κάνναβης, υψηλής ποιότητας, πίσω από τους υψηλούς τοίχους πολυτελών κατοικιών, που είχαν νοικιάσει στα Βόρεια και Νότια Προάστια της Αττικής!

Τα «εργαστήρια» τα είχαν εγκαταστήσει στους μεγάλους περιβόλους των πολυτελών κατοικιών, σε Διόνυσο, Εκάλη, Πόρτο Ράφτη, Μαρκόπουλο και Νέα Πέραμο. Η Αστυνομία κάνει λόγο για μία από τις μεγαλύτερες εγκληματικές ομάδες, η οποία δραστηριοποιείτο στην καλλι-



έργεια δενδρυλλίων κάνναβης, υδροπονικής μορφής.

Ειδικότερα, για πρώτη φορά εντοπίζεται στην Ελλάδα γραμμή παραγωγής του «ice», όπως λέγεται, το οποίο είναι κρυσταλλική κάνναβη σε

κύβους, το οποίο απευθύνεται σε οικονομικά ευκατάστατους πελάτες, αφού το ένα γραμμάριο μπορεί να κοστίζει από 70-100 ευρώ. Για την υπόθεση αυτή συνελήφθησαν τρεις Έλληνες και τέσσερις αλλοδαποί,

ανάμεσά τους Βιετναμέζοι, ένας Τσέχος και ένας Ολλανδός.

Εντοπίστηκαν έξι πλήρως οργανωμένα και εξοπλισμένα εργαστήρια υδροπονικής κάνναβης, όπου κατασχέθηκαν συνολικά 2.936 δενδρύλλια κάνναβης υδροπονικής καλλιέργειας. Τις βίβες τις είχαν νοικιάσει τα μέλη του κυκλώματος από το 2015, ενώ από τον περασμένο Φεβρουάριο που περιήλθαν σχετικές πληροφορίες στην Δίωξη για την δράση τους και

τέθηκαν υπό στενή παρακολούθηση, διαπιστώθηκε πως είχαν την δυνατότητα να παράγουν και να βγάζουν στην αγορά 15 κιλά υδροπονικής κάνναβης και «ice» την ημέρα!

Κύκλωμα διακίνησης διαλυτών για νόθευση καυσίμων



Ενα ακόμα κύκλωμα, που εισήγαγε από τη Βουλγαρία μεγάλες ποσότητες χημικών διαλυτών με σκοπό τη νόθευση των καυσίμων, εξαρθρώνεται από την Οικονομική Αστυνομία. Συνελήφθησαν τέσσερα μέλη του κυκλώματος, υπήκοοι Βουλγαρίας, ηλικίας από 32 έως 58 ετών, σε βάρος των οποίων σχηματίστηκε δικογραφία για παράβαση του Εθνικού Τελωνειακού κώδικα, ενώ στη δικογραφία περιλαμβάνεται ακόμα ο ιδιοκτήτης της εταιρείας, που φέρεται ότι θα παραλάμβανε το εμπόρευμα.

Όπως ανακοινώθηκε από την Αστυνομία, μετά από κατάλληλη αξιοποίηση στοιχείων, αστυνομικοί εντόπισαν στην περιμετρική οδό Πατρών, τράκτορα με επικαθήμενο, ο οποίος είχε εισέλθει στη χώρα μας από τη Βουλγαρία, καθώς και έτερο όχημα τύπου τζιπ που λειτουργούσε ως προπομπός. Σε έρευνα που επακολούθησε στον τράκτορα, βρέθηκαν και κατασχέθηκαν είκοσι έξι δεξαμενές, χωρητικότητας 1.000 λίτρων η κάθε μία, οι οποίες περιείχαν συνολικά 19.680 κιλά χημικών διαλυτών, ενώ από τα παραστατικά που υπεδείχθησαν προέκυψε ότι η εταιρεία που επρόκειτο να τα παραλάβει ήταν ανύπαρκτη.

Κατασχέθηκαν τα δυο μεταφορικά μέσα, 950 ευρώ, 2.600 λεβ, καθώς και έγγραφα στα οποία φαίνεται ότι η ως άνω εταιρεία έχει παραλάβει παρόμοιο εμπόρευμα, για ακόμη τρεις φορές μέσα στο 2018. Μόλις τον περασμένο Φεβρουάριο, αστυνομικοί της ίδιας υπηρεσίας μπλόκαραν τη λαθραία μεταφορά διαλυτών από τη Βουλγαρία, που είχε γίνει με τον ίδιο τρόπο.

Κύκλωμα μαστροπών έψαχνε με... ντετέκτιβ τις κοπέλες που δραπέτευαν

Κύκλωμα σκληρών μαστροπών, που παγίδευε αλλοδαπές κοπέλες για να τις φέρει στην Αθήνα, ανέθετε σε ιδιωτικό ερευνητή να βρει τα... ίχνη τους, όταν κάποια από τα θύματα του trafficking κατάφεραν να αποδράσουν και να αναζητήσουν βοήθεια για τις δραματικές καταστάσεις που βίωναν. Στον ντετέκτιβ τα μέλη του κυκλώματος εκμετάλλευσης των γυναικών έλεγαν ότι είχαν... εξαφανιστεί και... ανησυχούσαν, ενώ από την άλλη πλευρά για να εντοπίσουν τα ίχνη τους δημιουργούσαν ψευδείς λογαριασμούς σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης με σκοπό να επικοινωνήσουν μαζί τους.

Στις κοπέλες, η πλειοψηφία των οποίων προέρχεται από τη Λευκορωσία, έλεγαν ακόμη ότι είχαν οικονομικό... χρέος απέναντί τους λόγω των εξόδων που οι ίδιοι είχαν καταβάλει για να έρθουν στη χώρα μας. Για να τις πείσουν, καθώς επρόκειτο για γυναίκες σε οικονομική ανέχεια, υπόσχονταν εργασίες στην Ελλάδα της οικονομικής κρίσης με... μεγάλες απολαβές. Τις εγκαθιστούσαν όμως σε διαμερίσματα του κέντρου, τις φρουρούσαν, τις μετέφεραν σε οίκους ανοχής και παρακρατούσαν το μεγαλύτερο μέρος των εσόδων. Οι αστυνομικοί της αντιμετώπισης



Οργανωμένου Εγκλήματος και Εμπορίας Ανθρώπων, μετά από οργανωμένη επιχείρηση συνέλαβαν οκτώ μέλη της οργάνωσης, ηλικίας από 25 έως 68 χρόνων, ενώ στην υπόθεση εμπλέκονται άλλα οκτώ άτομα. Οι αστυνομικοί παραθέτοντας σημαντικές λεπτομέρειες, είπαν ότι οι σκληροί μαστροποί έβαζαν τις γυναίκες να εκδίδονται στους οίκους ανοχής 15 έως 16 ώρες την ημέρα, με την κάθε μια από αυτές να εξυπηρετεί... περίπου 40 πελάτες.

«Πολυκατάστημα» ναρκωτικών

Δίκτυα διακίνησης ηρωίνης, κοκαΐνης, κάνναβης και έκστασης από το κέντρο της Αθήνας μέχρι και την... Παιανία, είχαν στήσει πέντε Αλβανοί, μέλη εγκληματικής οργάνωσης, που δραστηριοποιείτο συστηματικά στην αποθήκευση,



νόθευση, επανασυσκευασία και διακίνηση σημαντικών ποσοτήτων ναρκωτικών ουσιών. Ήταν τόσο ο υψηλός ο βαθμός οργάνωσης του εγκληματικού δικτύου, που οι αστυνομικοί παρουσιάζοντας την υπόθεση, είπαν ότι η οργάνωση διακινούσε όλο το φάσμα των ναρκωτικών ουσιών, λειτουργώντας ουσιαστικά ως «πολυκατάστημα-σούπερ μάρκετ» πώλησης παραισθήσεων!

Τα μέλη της οργάνωσης είχαν αναπτύξει το πεδίο δράσης τους συγκεκριμένα στο Πεδίο του Άρεως, την Κυψέλη, κατά μήκος της Λεωφόρου Συγγρού, το Παλαιό Φάληρο, την Παιανία, τον Πειραιά και περιφερειακά στα Ιωάννινα, τον Βόλο και το Ρέθυμνο. Ως μέλη του κυκλώματος συνελήφθησαν στο πλαίσιο της αυτόφωρης διαδικασίας πέντε υπήκοοι Αλβανίας, ηλικίας 29 έως 48 ετών, σε βάρος των οποίων σχηματίστηκε δικογραφία για εγκληματική οργάνωση, καθώς και παράβαση των νόμων για τις εξαρτησιογόνες ουσίες, τα όπλα και την είσοδο, διαμονή και κοινωνική ένταξη υπηκόων τρίτων χωρών στην ελληνική επικράτεια.



ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ
ΕΥΤΥΧΙΑ ΠΑΠΟΥΛΙΑ
papouliou@alphafreepress.gr

Κάτι ιδιαίτερο

Αν και το πιο θηλυκό κομμάτι, η φούστα δεν μας κολακεύει πάντα. Και κακά τα ψέματα, καταλήγουμε στο παντελόνι. Για να βρεις την σωστή φούστα πρέπει να πετύχεις το κατάλληλο μήκος ή φάρδος, εκείνο που θα κάνει το σώμα σου να δείχνει πιο όμορφο και ελκυ-

στικό. Μμμ, πολύ μπερδεμένη υπόθεση. Τα blogs τις τελευταίες ημέρες έχουν κατακλυστεί από φωτογραφίες με μια φούστα που μας άρεσε πολύ. Είναι η σατέν midi φούστα σε λεοπάρ μοτίβο, η οποία μπορεί επά-



ξα να αντικαταστήσει το γνωστό σατέν, ριχτό φορεματάκι που βάζαμε σχεδόν κάθε Σάββατο. Το λεοπάρ μοτίβο μάλιστα είναι ιδανικό, ώστε να αναδείξει καθημερινά T-Shirt με στάμπα, ενώ δίνει πολύ ισορροπημένα ακόμα και με τα πιο έντονα χρώμα που έχεις στη ντουλάπα σου χωρίς να δείχνεις too much.

Γιούπι, έρχεται

Είμαστε τόσο χαρούμενες που έρχεται το καλοκαίρι! Βόλτες στην παραλία, μαυρισμένο κορμί, διακοπές, κοκτέιλ. Μέρη τώρα που ο ήλιος έχει κάνει την εμφάνισή του, έχουμε μπει στο πιο ωραίο mood. Βέβαια, το άγχος δεν λείπει. Το σώμα σου πρέπει να υποδεχτεί με αυτοπεποίθηση και σιγουριά τη νέα σεζόν. Αρχικά, δώσε ένα μικρό break στην επιδερμίδα σου. Άσε στην άκρη όλα τα προϊόντα ομορφιάς που χρησιμοποιείς για μία εβδομάδα, από κρέμες προσώπου μέχρι καλλυντικά, και πλύνε το πρόσωπο σου μόνο με λάδι καρύδας. Μετά από μία εβδομάδα, η επιδερμίδα σου θα επανέλθει στη φυσική της κατάσταση κι εσύ θα επιστρέψεις στη ρουτίνα ομορφιάς. Κλείσε ραντεβού για πεντικιούρ. Αν είσαι από αυτές που δεν κάνουν συχνά, φύλαξε λίγα χρήματα γιατί τα πόδια σου το έχουν ανάγκη. Πιο πριν, κάνε μία μικρή προετοιμασία στο σπίτι με απολέπιση και μπόλικη ενυδατική.

Δεν είναι μόνο τα πόδια σου που χρειάζονται ειδική μεταχείριση. Ένα απλό σπιτικό scrub για τα χέρια με ζάχαρη και λεμόνι, θα βοηθήσει ώστε τα χέρια σου να μαλακώσουν. Για τους αγκώνες, χρησιμοποίησε λίγο sour cream στο πίσω μέρος των χεριών σου. Και φυσικά... χρώμα! Πριν όμως επιχειρήσεις το self-tanning, μάθε όλα τα σημαντικά μυστικά για να μην βάλεις σε κίνδυνο την εικόνα σου. Τέλος και πιο σημαντικό, χάσε ό,τι μπορείς! Ξεκίνα από σήμερα κιόλας με φρούτα, λαχανικά και πολύ νερό, για να είσαι όσο το δυνατόν πιο κομψή στην παραλία. Και άσε το αυτοκίνητο για λίγο. Τα μπουτάκια πρέπει να σφίξουν! Είπαμε, έρχεται καλοκαίρι!



Δροσερά υφάσματα

Όσο το θερμόμετρο παίρνει την ανηφόρα, τόσο πιο πολύ «όγκο» δίνουν τα υφάσματα. Τα ρούχα είναι όλο και πιο δροσερά, πιο ελαφριά και γεμάτα χρώματα που μας φτιάχνουν τη διάθεση. Κολακευτικό, σέξι και άνετο. Δεν υπάρχει κάτι πιο βολικό στη ντουλάπα μας από ένα αέρινο μάξι φόρεμα. Χάρη στα εντυπωσιακά prints δίνει μια πιο σοφιστική κομψότητα. Φέτος, διαλέξτε ένα σε κόκκινο χρώμα. Η φλογερή απόχρωση τονίζει τη θηλυκότητά μας, χαρίζοντας μας μια πολύ σέξι άνεση. Συνδύασέ το με χρυσούς κρίκους και αρκετά βραχιόλια ή δαχτυλίδια. Απόφυγε με κάθε τρόπο τα πολύ φαρδιά και ριχτά, γιατί δίνουν όγκο που σίγουρα δεν θέλεις.

Είναι αλήθεια

Υπάρχει μια συμβουλή που υπόσχεται να εξομαλύνει το χρώμα του δέρματος κάτω από τα μάτια σας. Θέλεις μόνο... το κραγιόν σου! Και όχι οποιοδήποτε, αλλά το κόκκινο ή το πορτοκαλί κραγιόν. Έτσι, εξουδετερώνετε το πράσινο ή μπλε χρώμα κάτω από τα μάτια σας,



κάνοντας το λιγότερο ορατό. Απλά τρίψτε ένα καθαρό πινέλο μακιγιάζ στο κραγιόν σας και ξεκινήστε την εφαρμογή του χρώματος κάτω από τα μάτια σας. Όταν τελειώσετε, απλώστε το αγαπημένο σας concealer. Φαίνεται τρομακτικό, αλλά θα εντυπωσιαστείτε.

Καλοκαίρι στα μαλλιά μας

Ένα μόνο μαντήλι μπορεί να εκτοξεύσει το στυλ μας, είτε στον λαιμό, είτε στην τσάντα, ακόμα και στη ζώνη! Τώρα όμως που άνοιξε ο καιρός, τι πιο ωραίο από το να το φορέσουμε στο κεφάλι μας; Για ένα Boho look τυλίξτε το γύρω από το κεφάλι σας, δέστε το πίσω και αφήστε τις άκρες του ελεύθερες. Αυτό το look ταιριάζει μόνο σε μαλλιά αφημένα κάτω. Σαν κορδέλα, όπως η Grace Kelly. Τα μεταξωτά μαντήλια δείχνουν πολύ καλύτερα σε αυτό το look, μόνο που θα πρέπει οπωσδήποτε να τα στερεώσετε με τσιμπιδάκια. Και στην αλογοουρά σας! Τι πιο εύκολο από το να τυλίξετε ένα μαντήλι στη χαμηλή ή και ψηλή αλογοουρά σας; Παίρνει μόλις ένα λεπτό να το κάνετε και δίνει ατελείωτο στιλ στο look σας.





4 «white tips» για λευκό παντελόνι

Τα fashion girls έχουν ήδη αρχίσει να βολτάρουν με το πολύ δύσκολο ομολογουμένως λευκό παντελόνι. Ναι ναι, ακόμη και οι πιο αδύνατες τα «κάνουν» μπροστά σε αυτό το κομμάτι. Ξεπέρασε το κλασσικό στυλ και γίνε η πιο ξεχωριστή.

Τρόπος Νο 1 Φόρεσε το με ένα απλό T-shirt και ένα εντυπωσιακό jacket/blazer. Στην αγορά υπάρχουν σακάκια σε έντονα χρώματα, σίγουρα θα τα ερωτευτείς. Προτίμησε αυτό που ταιριάζει με τα πιο πολλά ρούχα σου.

Τρόπος Νο 2 Με καφέ ή κάμελ αποχρώσεις. Τα

ankle boots ακόμη φοριούνται. Βάλε το λευκό πουκάμισο, μια ζώνη στην ίδια απόχρωση με τα παπούτσια και θα θυμίζεις κάτι από γουέστερν.

Τρόπος Νο 3 Τίποτα δεν ταιριάζει περισσότερο με το λευκό, από ένα λαδί γούνινο παλτό και navy μποτάκια. Το λαδί κυριαρχεί φέτος. Τόλμησέ το.

Τρόπος Νο 4 Ο πιο απλός αλλά και πιο τολμηρός. Το all-white-everything θα είναι πάντα η πιο κομψή επιλογή που μπορείς να κάνεις. Πάντα με απαλό μακιγιάζ.



«Παίξε» με τα χρώματα



Τίποτα δεν θα σας ανεβάσει τη διάθεση στα ύψη περισσότερο από ένα τρελό σύνολο. Ο λόγος για το κοραλλί, το κίτρινο και το λιλά μαζί. Σίγουρα το απορρίπτεις με την πρώτη σκέψη, αλλά άσε τη φαντασία σου να οργιάσει... Οι αποχρώσεις θα είναι απαλές και θα «δένουν» μεταξύ τους. Ένα ανοικτό κοραλλί μπλουζάκι με μια κίτρινη φούστα και μια λεπτή λιλά ζώνη, φέρνουν ένα εκρηκτικό αποτέλεσμα. Αν δεν σου αλλάζουμε... μυαλό με τίποτα, αλλά σου αρέσει η ιδέα, «παίξε» με τα αξεσουάρ. Μην ξεχνάς, η μόδα θέλει τρέλα, τσαχπινιά και αυτοπεποίθηση. Αλλιώς, πώς θα έχουμε στυλ που κλέβει τις εντυπώσεις;



Ζωγράφισε

Δεν ταιριάζουν όλα τα χρώματα στις γυναίκες. Και μιας και η ώρα απαιτεί να αλλάξουμε το μακιγιάζ, τί θα κάνουμε με τις σκιές ματιών; Αν είστε ξανθιά, επιλέξτε τα πιο ψυχρά χρώματα όπως το γαλάζιο. Αν είστε πιο σκουρόχρωμη, για σας είναι το πορτοκαλί. Αναμείξτε τα χρώματα μεταξύ τους χωρίς φόβο, για να πετύχετε την απόχρωση που σας ταιριάζει. Φέτος, είναι στη μόδα και το eyeliner σε έντονα χρώματα, που δεν θέλει κινήσεις ακριβείας, αλλά σας επιτρέπει να... ζωγραφίσετε!

Το χρώμα της χρονιάς

Το βιολετί είναι χωρίς καμία αμφισβήτηση το χρώμα της χρονιάς. Οι αμέτρητες αποχρώσεις του κρέμονται στις βιτρίνες των μαγαζιών, που μας δίνουν τις πρώτες ιδέες για απίθανους συνδυασμούς. Πρώτο και καλύτερο χρώμα για «ζευγάρισμα», το κίτρινο. Αν δεν είσαι πολύ φαν των τολμηρών εμφανίσεων, μπορείς να «καταφύγεις» στα μεγάλα σκουλαρίκια που μας έχουν κλέψει την καρδιά. Λιλά φόρεμα, με κίτρινα σκουλαρίκια που έχουν ένταση και μια ψάθινη τσάντα στο χέρι. Τέλεια, έτσι; Ετοιμάσου, το καλοκαίρι τις θέλει τις προκλήσεις... Τίπ: Μπορείς να φορέσεις δύο αποχρώσεις του βιολετί, με ένα ζευγάρι χρυσούς κρίκους.

Άσε τα ίδια και τα ίδια



Καλό και safe το τζιν, όμως ο καιρός θέλει κάτι πιο χαρούμενο. Κάτι πιο εκκεντρικό, που θα μας βγάλει μια άλλη πτυχή. Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν και τα χρωματιστά τζιν παντελόνια, μία βερσιόν του κλασσικού denim. Μπορεί να τα δούμε σε χρώματα παστέλ, όπως το απαλό κίτρινο, το φυστικό ή το ροζ. Μην σε αγχώνει το χρώμα του. Συνδύασέ το με πιο ανοιχτόχρωμα tops από πάνω, όπως το λευκό ή κάποιο άλλο απαλό χρώμα και όχι με μαύρο, μιας και η αντίθεση δεν θα είναι πολύ ωραία. Οι φετινές παστέλ τάσεις

που παίρνουν τον πρωταγωνιστικό ρόλο, είναι οι πολύ γλυκές και ρομαντικές εκδοχές του ροζ και του κίτρινου. Τίπ: Nude παπούτσια και λίγα κοσμήματα.

Μην το παραλείψεις

Τα πινέλα και τα βουρτσάκια για το μακιγιάζ που ακουμπάς στο πρόσωπό σου είναι γεμάτα μικρόβια. Προσπάθησε να τα καθαρίζεις τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις ειδικά καθαριστικά, τα οποία θα βρεις στο εμπόριο. Εναλλακτικά, τα σαμπουάν για μωρά ή τα σαπούνια για το πρόσωπο είναι επίσης κατάλληλα. Κάποιοι makeup artists υποστηρίζουν ότι ο καλύτερος τρόπος να καθαρίσεις τα πινέλα σου και ταυτόχρονα να τα απολυμάνεις, είναι να χρησιμοποιήσεις καθαρό οινόπνευμα. Γέμισε ένα μπολ με οινόπνευμα, βούτα μέσα τα πινέλα σου και ανακάτεψέ τα! Τρίψε τα ελαφριά σε μία καθαρή πετσέτα κι άφησε τα να στεγνώσουν. Τίπ: Βούτηξε τα πινέλα σου σε ένα μπολ με ζεστό νερό και ξύδι και άφησέ τα για αρκετή ώρα να μουλιάσουν.





Θεατρικό project «Ο Γιος μου...»

Συνεχίζονται στον Πολυχώρο Vault οι μονόλογοι «Αγγέλικα Νίκη Σολωμού η Διάφανη», «Βασιλική Τριανταφύλλου: Αχ! Γιάννη μ'» και «Ολυμπιάδα ή Ζει ο Βασιλιάς Αλέξανδρος;», ενώ παρουσιάστηκαν οι μονόλογοι «Ο Γιος μου Νικόλαος Μάντζαρος» και «Νικολέττα Νομικού Συγγρού, ο Ανδρέας μου». Πρόκειται για πέντε παραστάσεις, στηριγμένες πάνω σε πέντε βιογραφίες. Πέντε μάνες μιλάνε για τους διάσημους γιους τους.



«ΑΓΓΕΛΙΚΑ ΝΙΚΗ ΣΟΛΩΜΟΥ Η ΔΙΑΦΑΝΗ»

Κάθε Σάββατο στις 21:00 και Κυριακή στις 19:00, έως την Κυριακή 27 Μαΐου. 2η παράσταση, μετά από τη μεγάλη αποδοχή από κοινό και κριτικούς, για το μονόλογο του Περικλή Μοσχολιδάκη, σε σκηνοθεσία του ίδιου, με τη Μάγδα Κατσιπάνου στο ρόλο της Αγγέλικας Νίκλης Σολωμού, μητέρας του Διονύσιου Σολωμού, παλλακίδα-μαντενούτα του κόντε Σαλαμών, που μιλά για την πολυτάραχη ζωή της και μέσα από την αφήγηση της φαίνονται τόσο στοιχεία της προσωπικότητας του εθνικού μας ποιητή, όσο και το κοινωνικοπολιτικό πλαίσιο στο οποίο έζησε, πριν και μετά το διασурμό της σε ολόκληρο τον Ελληνισμό, τον φοβερό εξευτελισμό, τη φτώχεια και την εγκατάλειψη.

«ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ: ΑΧ, ΓΙΑΝΝΗ Μ'!»

Κάθε Τετάρτη και Πέμπτη στις 21:00, έως την Πέμπτη 31 Μαΐου. Ο μονόλογος του Γιώργου Μεσολογγίτη, σε σκηνοθεσία Κατερίνας Πολυχρονοπούλου, με την

Ευγενία Αποστόλου στο ρόλο της Βασιλικής Τριανταφύλλου, μητέρας του Γιάννη Μακρυγιάννη, όπου μέσα από την αφήγησή της διαπιστώνουμε για άλλη μια φορά πως η ιστορία επαναλαμβάνεται με τις ίδιες ακριβώς αντιστοιχίες. Σχέσεις με την υπόλοιπη Ευρώπη, συμφέροντα ξένων και ντόπιων και μια χώρα, η

Ελλάδα, πάντα χρεωμένη, διχασμένη και έρμαιο των ξένων Κυβερνητών ή Βασιλέων, να αγκομαχά και να υποφέρει. Μια παράσταση στη διάρκεια της οποίας, μέσα από τη ζωή του γιου ανακαλύπτουμε τη μητέρα και, από τα λίγα που ξέρουμε γι' αυτήν ανακαλύπτουμε τον γιο.



«ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ Ή ΖΕΙ Ο ΒΑΣΙΛΙΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ;»

Κάθε Σάββατο στις 19:15 και Κυριακή 21:15, έως την Κυριακή 27 Μαΐου. Μονόλογος



της Κάτιας Σπερελάκη, σε σκηνοθεσία Σήφη Μάινα με την Κάτια στο ρόλο της Ολυμπιάδας, μητέρας του Μεγάλου Αλεξάνδρου, βασίλισσας

της Μακεδονίας και της Ηπείρου, ηγέτιδας και κληρονόμου της εξουσίας του Φίλιππου και του Αλέξανδρου, βαθύτατα θρησκευόμενης και απείρω φιλόδοξης, κόρης του βασιλιά της Ηπείρου, μύστιδος των Βακτικών και των Καβείριων Μυστηρίων, συζύγου του Φίλιππου, του βασιλιά της Μακεδονίας. Η ζωή της ήταν συναρπαστική και το τέλος της ηρωικό.

INFO

Πολυχώρος Vault Theatre Plus Μελενίκου 26, Γκάζι, Βοτανικός Πληροφορίες-κρατήσεις: 213 0356472 / 6949534889

Alternative choice



Ομαδική έκθεση «Συνάνθρωπος»

Η αίθουσα τέχνης Τεχνοχώρος και το My art box, by τεχνοήτορος εγκαινίασαν συγχρόνως την Πέμπτη 19 Απριλίου την ομαδική εικαστική έκθεση «Συνάνθρωπος», που θα διαρκέσει μέχρι και το Σάββατο 19 Μαΐου 2018. Οι δύο χώροι θα φιλοξενήσουν έργα ζωγραφικής, γλυπτικής, ψηφιακής τέχνης και εγκαταστάσεις, συνθέτοντας ένα σύνολο, και αποτελώντας ο ένας αναπόσπαστο μέρος του

άλλου. Στην έκθεση συμμετέχουν οι διεθνούς βεληνεκούς καλλιτέχνες Mohamed Abou Elnaga από την Αίγυπτο, Wolfgang Brenner από τη Γερμανία, Rolana Ceckaiskaite από τη Λιθουανία, Σαράντης Γκάγκας από την Ελλάδα, Ohno Kouji από την Ιαπωνία, Paula Kouwenhoven από την Ολλανδία και Miodrag Peric από τη Σερβία. Αίθουσα τέχνης Τεχνοχώρος, Λεμπέση 4 & Μακρυγιάννη, Αθήνα | metro Ακρόπολη. Τηλέφωνο 211-1823818

Στην αυλή του εργοστασίου

Και αυτή την άνοιξη, η αγαπημένη σειρά εικαστικών παιχνιδιών «Στην αυλή του εργοστασίου» επιστρέφει στο Βιομηχανικό Μουσείο Φωταερίου! Τις Κυριακές 6 και 13 Μαΐου, οι μικροί μας φίλοι θα απασχοληθούν δημιουργικά, θα έρθουν σε επαφή με την τέχνη πέρα από το πλαίσιο ενός εκπαιδευτικού προγράμματος και θα πειραματιστούν με μικτές τεχνικές και νέους τρόπους έκφρασης. Ώρες: 11.00-12.00 και 12.00-13.00. Για παιδιά από 3 ετών+. Κόστος συμμετοχής:



4 ευρώ/παιδί. Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων Πειραιώς 100, Γκάζι 213-0109300, 213-0109325.

Δυνάμεις Του Αιγαίου στο Άλικο

Στο Άλικο στου Ψυρρή, οι Δυνάμεις του Αιγαίου θα ξαναβρεθούν για να ερμηνεύσουν αγαπημένα τους τραγούδια, από όλη την Ελλάδα και τη Μεσόγειο, καθώς και τα προσωπικά τραγούδια τους που έγιναν γνωστά από τη δισκογραφία και τις συναυλίες τους. Οι μοναδικές αυτές βραδιές θα πραγματοποιηθούν



σε δύο διήμερα, 21 και 22 Απριλίου και 25 και 26 Μαΐου. Οι Δυνάμεις του Αιγαίου προσκαλούν όλους τους παλιούς και νέους φίλους να βρεθούν από κοντά, να θυμηθούν και να απολαύσουν όμορφη μουσική που θα γλυκάνουν την ψυχή τους και θα τους φέρουν πιο κοντά. Τιμή εισιτηρίου 5 €. Αγίου Δημητρίου 16, Ψυρρή, 210-3253272.

Όταν οι «ευαίσθητες» αποτυπώνονται στο πεντάγραμμο, γεννούν άσματα που αγγίζουν την καρδιά μας. Όταν η σκέψη έχει μουσική υπόκρουση και η φωνή διαπερνάει την ψυχή, το αποτέλεσμα δεν μπορεί παρά να είναι απόλυτα μαγικό. Γυρίζουμε πίσω, σε μυστικά μονοπάτια της ζωής, ταξιδεύουμε, ερωτευόμαστε νοητά.



ΒΟΥΛΓΑΡΗ-ΜΕΛΙΣΣΟΥΡΓΟΥ Όταν «Τα Ευαίσθητα» γίνονται νότες...



γαλικό στίχο. Η Μαρία έχει κάνει διάφορες ακουστικές εμφανίσεις στην Κέρκυρα, στην Αθήνα, καθώς και στη Λισαβόνα. Ένα από τα μαγικά κομμάτια της, με τίτλο «Τα όμορα κελιά της σιωπής», απέσπασε το 1ο Βραβείο στην κατηγορία «Τραγούδι» στο Φεστιβάλ InterArtia 2014. Στο ίδιο Φεστιβάλ, το ποίημά της «Αντικατοπτρισμός» κέρδισε το 1ο Βραβείο στην κατηγορία «Ποίηση». Τα βραβεία όμως δεν σταματούν εκεί: Δύο ποιήματα της απέσπασαν το 2008 το τρίτο διεθνές βραβείο, καθώς και τον πρώτο τιμητικό έπαινο στον διαγωνισμό ποίησης της παγκόσμιας κοινότητας International Art Society.

Δύο υπέροχα κορίτσια ενώνουν το ταλέντο τους και χτυπούν κάθε «ευαίσθητη» χορδή μας

Η «ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ» ΜΕ ΤΗΝ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

Το 2016 ξεκινά η συνεργασία της με την ποιήτρια/στικουργό **Βασιλική Μελισσοουργού** μελοποιώντας ποιήματα και στίχους της. Η Βασιλική με καταγωγή από τη Νάξο έχει τρεις ποιητικές συλλογές στο ενεργητικό της. Η τελευταία της συλλογή «ΔΙΧΩΣ ΦΩΤΙΑ, ΔΙΧΩΣ ΓΥΝΑΙΚΑ, ΔΙΧΩΣ ΘΑΛΑΣΣΑ. Πυρ, γυνή και θάλασσα» ήταν η αφορμή για να γνωριστούν και να ξεκινήσουν την κοινή τους συνεργασία.

Και έκαναν πολύ καλά, για όλους αυτούς που αγαπούν την καλή μουσική. «Τα ευαίσθητα» και άλλα 4 προσωπικά τραγούδια της Μαρίας Βούλγαρη, παρότι δεν έχουν κυκλοφορήσει ακόμα στις μουσικές ψηφιακές πλατφόρμες, κυκλοφορούν σε ένα συλλεκτικό CD αυτοέκδοσης μαζί με την τελευταία ποιητική συλλογή της Βασιλικής Μελισσοουργού, «ΔΙΧΩΣ ΦΩΤΙΑ, ΔΙΧΩΣ ΓΥΝΑΙΚΑ, ΔΙΧΩΣ ΘΑΛΑΣΣΑ. Πυρ, γυνή και θάλασσα». Το βίντεοκλιπ του τραγουδιού είναι γυρισμένο στην παραλία και στο λιμάνι της Νέας Αρτάκης Ευβοίας, αγαπημένο μέρος της όμορφης Κερκυραίας. Όσο για την στιχουργό, είναι το μέρος που έγραψε δειλά-δειλά το πρώτο της ποίημα.

Δύο υπέροχα κορίτσια ενώνουν το ταλέντο τους και χτυπούν κάθε «ευαίσθητη» χορδή μας. Η τραγουδοποιός Μαρία Βούλγαρη και η ποιήτρια/στικουργός Βασιλική Μελισσοουργού είναι δύο ανερχόμενα αστέρια του μουσικού ουρανού. Η πρώτη τους κοινή μουσική δημιουργία με

τίτλο «Τα ευαίσθητα» έχει την επιτυχία δεδομένη.

Η **Μαρία Βούλγαρη** κατάγεται από την όμορφη Κέρκυρα. Από τότε που θυμάται μικρό τον εαυτό της, η αγάπη για τη μουσική, το τραγούδι και την ποίηση ξεχειλίζει από την ψυχή της. Σε ηλικία εννέα μόλις ετών ξεκίνησε μαθήματα κλασικής κιθάρας, ενώ στα 14 έγραψε το πρώτο της τραγούδι στην κιθάρα. Μέχρι σήμερα έχει δημιουργήσει πολλά τραγούδια με ελληνικό, αγγλικό, καθώς και πορτο-

ΑΕΚ-ΠΑΟΚ ξανά στον τελικό του κυπέλλου!



Για μια ακόμη φορά ΑΕΚ και ΠΑΟΚ θα βρεθούν στον τελικό του κυπέλλου Ελλάδος. Η ΑΕΚ νίκησε στο 95 την εκπληκτική Λάρισα με 1-0, με ένα απίστευτο γκολ του Λάζαρου Χριστοδουλόπουλου που θύμισε Ρονάλτο.

Ο «Δικέφαλος του Βορρά» νίκησε 2 φορές τον Πανιώνιο και προκρίθηκε για 2η σερί σεζόν

στον τελικό του κυπέλλου Ελλάδος. Το γκολ του Κουλούρη στο 21' έδωσε προβάδισμα στους γηπεδούχους, ωστόσο, οι Νεοσμυρνιώτες προσπάθησαν να αντιδράσουν και λίγο πριν τη συμπλήρωση του 40ού λεπτού είχαν δοκάρει μετά την κεφαλιά του Μασούρα. Ο επιθετικός του Πανιωνίου, όμως, «πήρε το αίμα του πίσω» πέντε λεπτά πριν την εκκνοή του ημιχρό-

νου και με δυνατό γωνιακό σουτ ισοφάρισε σε 1-1. Τα όποια όνειρα των «κυανέρυθρων», όμως, για να ξαναμπούν στο παιχνίδι της πρόκρισης «εξαφανίστηκαν» στο 68' με το γκολ του αρχηγού του ΠΑΟΚ, Δημήτρη Πέλκα. Στο 80' με πέναλτι ο Πρίγκιβιτς «σφράγισε» την πρόκριση με το γκολ που πέτυχε μετά την παράβαση που έγινε πάνω στον Μάτος. Από το

70ό λεπτό οι Νεοσμυρνιώτες αγωνίζονταν με 10 παίκτες λόγω της αποβολής του Μακρίλου με δεύτερη κίτρινη κάρτα 9είχε δει την πρώτη στο 33').

Ο ΡΟΜΠΕΡΤ ΜΑΚ ΚΕΡΔΙΖΕΙ ΤΗΝ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

Ο Ρόμπερτ Μακ αναδείχθηκε από το κοινό του raokfc.gr και του ΠΑΟΚ FC Official App με ποσοστό

39,59% ως ο Fans' Man of the Match του εντός έδρας αγώνα κόντρα στον Πανιώνιο για την 27η αγωνιστική της Super League Σουρωτή. Ούτε ο Πανιώνιος κατάφερε να σταματήσει τον ΠΑΟΚ σε ένα ακόμα κεκλεισμένων των θυρών παιχνίδι στην Τούμπα. Παίζοντας εξαιρετικό ποδόσφαιρο στο μεγαλύτερο μέρος του αγώνα, οι παίκτες του Ράτζβαν Λουτσέσκου σημείωσαν τρία γκολ, με τους φιλοξενούμενους να καταφέρνουν απλά να μειώσουν σε 3-1 λίγο πριν το τέλος. Ο Σλοβάκος κάλυψε το αριστερό άκρο της επίθεσης του Δικεφάλου και ήταν απολαυστικός. Συνεχές τρέξιμο, συμμετοχή στις περισσότερες επιθετικές ενέργειες της ομάδας, δύο ασίστ και συνεχής απειλή προς την αντίπαλη εστία. Στη δεύτερη θέση έμεινε ο εξαιρετικός Αντελίνο Βιεϊρίνια, που έκανε και πάλι τα πάντα μέσα στο γήπεδο, ενώ το βάθρο συμπλήρωσε ο Ομάρ Ελ Καντουρί, που επέστρεψε στην 11άδα και μάλιστα με γκολ.



Χάλκινη η 16χρονη Παπαδημητρίου στο Μπακού!

Η Αναστασία Παπαδημητρίου κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο στο ατομικό τραμπολίνο Νεανίδων στο Μπακού στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα τραμπολίνο, τερματίζοντας 3η με 50,720 βαθμούς. Η 16χρονη πρωταθλήτρια αποχαιρετά με δύο χάλκινα μετάλλια την πρωτεύουσα του Αζερμπαϊτζάν, αφού είχε ανέβει στο τρίτο σκαλί του βήθρου και στο ομαδικό, μαζί με τις συναθλήτριές της στην Εθνική ομάδα (Αγγελική Καλπαξή, Αντωνία Σακελ-

λαρίδου, Λυδία Τσακαλίδου). Τις δύο πρώτες θέσεις στο ατομικό Νεανίδων, μπροστά από την Ελληνίδα, κατέλαβαν οι Λευκορωσίδες Κατσιarina Γιαρσόβα (54,505 β.) και Αλιαξάντρα Σταλιαρόβα (52,255 β.). Οι Αγγελική Καλπαξή/Λυδία Τσακαλίδου κατέλαβαν την τιμητική 5η θέση στον τελικό του συγχρονισμένου τραμπολίνο Νεανίδων με 40,025 βαθμούς, διατηρώντας τα κεκτημένα, αφού είχαν προκριθεί με την 5η καλύτερη βαθμολογία.



Στον Ολυμπιακό θέλουν Τικίνιο...

Στον Πειραιά θέλουν τον Τικίνιο Σοάρες. Είναι ένα από τα αγαπημένα «παιδιά» του Πορτογάλου προπονητή, με τον οποίο είχε συνεργαστεί στη Γκιμαράες και είχε πετύχει 20 γκολ (και 4 ασίστ) σε 38 αγώνες σε όλες τις διοργανώσεις. Τα πορτογαλικά δημοσιεύματα επιβεβαιώνουν το ενδιαφέρον των Πειραιωτών για τον 27χρονο επιθετικό, όμως πρόκειται για μία εξαιρετικά δύσκολη περίπτωση. Το θέμα έχει να κάνει στο οικονομικό, καθώς η Πόρτο -στην οποία ανήκει ο παίκτης- τον είχε αγοράσει έναντι 5,6 εκατ. ευρώ, ενώ η ρήτρα αποδέσμευσής του φτάνει τα 40 εκατ. ευρώ. Τον Ιανουάριο η πορτογαλική ομάδα είχε δεχθεί πρόταση ύψους 5 εκατ. ευρώ από σύλλογο της Κίνας και τότε ο Τικίνιο είχε απαντήσει αρνητικά, καθώς πρόθεσή του είναι να αγωνιστεί στην Ευρώπη και να αποδείξει την αξία του. Σημαντικό ρόλο στη συγκεκριμένη υπόθεση θα παίξει η παρουσία του Μαρτίνς στον πάγκο των «ερυθρολεύκων», όπως και για το θέμα του Ιβάν Μαρκάνο. Θα δούμε τι έρχεται!



Επιστρέφει στον ΠΑΟΚ ο Σταφυλίδης; Αυτό ρωτούν οι φίλοι του ΠΑΟΚ, καθώς ο Κώστας Σταφυλίδης έδωσε το παρών στο παιχνίδι του ΠΑΟΚ με τον Πανιώνιο... Ο διεθνής μπακ-χαφ, που αγωνίζεται ως δανεικός στη Στόουκ Σίτι από την Άουγκσμπουργκ, βρίσκεται σε μία πολύ καλή ηλικία, έχοντας 41 συμμετοχές στην Bundesliga και 38 στην Championship της Αγγλίας με τη φανέλα της Φούλαμ. Ο 24χρονος άσος θέλει να επιστρέψει στη Θεσσαλονίκη, κοστίζει όμως 3 εκατ. ευρώ.



ΜΕΤΑΓΡΑΦΕΣ

Ο Πειραιάς «βλέπει» Κουρμπέλη και Χριστοδουλόπουλο!

Κι όμως! Στον Ολυμπιακό βλέπουν με κάλο μάτι τις υποθέσεις των Λάζαρου Χριστοδουλόπουλου και Δημήτρη Κουρμπέλη. Ο Ολυμπιακός παρακολουθεί την εξέλιξη των

υποθέσεων των δυο παικτών και εφόσον δεν συνεχίσουν σε ΑΕΚ και Παναθηναϊκό, τότε είναι πολύ πιθανό να κινηθούν για την απόκτησή τους. Να δούμε τι θα αποφασίσει ο κ. Μαρινάκης. Στο μεταξύ ο ΠΑΟ γλίτωσε την



αφαίρεση εννέα βαθμών που του επιβλήθηκε από το Διαιτητικό Δικαστήριο της ΕΠΟ, λόγω των οφειλών σε Τοτσέ, Εσιέν και Λέτο. Η ΠΑΕ Παναθηναϊκός εξόφλησε τις οφειλόμενες δόσεις των τριών πρώην παικτών της, όπως είχε δεσμευθεί ότι θα κάνει την Δευτέρα. Μοναδικός «πνοκέφαλος» για την ώρα για το «τριφύλλι» είναι ο Γενς Βέμερ, ο οποίος απαιτεί όλο το ποσό που του οφείλεται (σ.σ. περίπου 530.000 ευρώ).

Σώζεται ο Παναθηναϊκός; Πρόταση 40,5 εκατ. ευρώ!



Αλαφούζος σκέφτηκε σοβαρά την πρόταση που του έγινε πριν από λίγες μέρες και -τουλάχιστον σε πρώτη φάση- δεν την έχει δεχθεί, παρότι η ΠΑΕ διαψεύδει τα σενάρια. Το fund που υπέβαλε την πρόταση στον μεγαλομέτοχο της ΠΑΕ Παναθηναϊκός είναι το Pan Asia Investments και έχει έδρα την Ελβετία. Είναι και το ασιατικό κονσόρτσιουμ «Pan Asia» με έδρα την Ελβετία, που εκπροσωπεί ο Ταϊλανδός μεγιστάνας Πάιρο Πιεμπονγκσάντ, ο οποίος έχει δώσει τελεσίγραφο στον μεγαλομέτοχο του Παναθηναϊκού να απαντήσει στην πρότασή του έως τις 15 του Μαΐου. Ο Πιεμπονγκσάντ είναι Ταϊλανδός επιχειρηματίας με τεράστια διαθέσιμα κεφάλαια και θεωρείται επιστήθιος φίλος με τον πασίγνωστο Ισραηλινό διάσημο μάνατζερ Πίνι Ζαχάβι, με τον οποίο άλλωστε συνεχίζει ατύπως τη συνεργασία του στη βελγική Μουσκρόν. Η διαφορά στις πρώτες επαφές βρίσκεται σε ποσό ύψους 13 εκατομμυρίων ευρώ, που φέρεται πως απαιτεί ο Γιάννης Αλαφούζος για να πει το «ΟΚ» και να παραχωρήσει τις μετοχές της ΠΑΕ Παναθηναϊκός. Οψόμεθα...

Πρόταση συνολικού ύψους 40,5 εκατ. ευρώ από το fund «Pan Asia Investments», με έδρα την Ελβετία έχει στα χέρια του ο Γιάννης Αλαφούζος, σύμφωνα με πληροφορίες. Η προσφορά που κατατέθηκε πριν από λίγες μέρες στον μεγαλομέτοχο της

«πράσινης» ΠΑΕ ήταν η εξής:

- 13 εκατ. ευρώ για τις εφειτικές υποχρεώσεις του Παναθηναϊκού
- 7,5 εκατ. ευρώ για το προπονητικό κέντρο στο Κορωπί
- 20 εκατ. ευρώ για την



επόμενη σεζόν. Επιπρόσθετα, βάσει της προσφοράς του fund, «χαρίζεται» το ποσό των 7 εκατ. ευρώ που αντιστοιχούν στο τηλεοπτικό συμβόλαιο της ΠΑΕ ΠΑΟ που έχει ήδη δεσμευτεί. Ο κ.

Λεουτσάκος: «Αν θέλουν κάποιοι να παίξουν στοίχημα, να μην το κάνουν στην πλάτη μας»



Ο πρόεδρος της Football League κ. Λεουτσάκος τονίζει: «Κάτσαμε σε μία ηλεκτρική καρέκλα, καθώς το 1,7 εκατ. ευρώ λειτουργικά χρέη ήταν πάρα πολλά και τα φτάσαμε στις 120.000. Το 1,5 εκατ. ευρώ που θα έχουμε του χρόνου καταλαβαίνετε ότι θα πάει στις ομάδες».

Για τις εντάσεις στο τελευταίο Δ.Σ. της Football League και τις καταγγελίες περί στημένων αγώνων στην κατηγορία: «Στην Παναχαϊκή υπάρχουν σοβαροί άνθρωποι, που έχουν κάνει καλή δουλειά τα τελευταία δύο χρόνια. Αυτά με το στοίχημα δε γίνονται μόνο στο πρωτάθλημα της Football League, είδατε τι έγινε με καταγγελία παράγοντα της Superleague. Εμείς θα πάμε στον

κ. Βασιλειάδη και θα ζητήσουμε την εφαρμογή δικλείδων ασφαλείας. Αν θέλουν κάποιοι να παίξουν στοίχημα, ας πάνε στο σπίτι τους, να μην το κάνουν στην πλάτη μας».

Ο κ. Λεουτσάκος πρόσθεσε: «Έχουμε ήδη αρκετές μεγάλες ομάδες, όπως ο Απόλλων Πόντου, η Παναχαϊκή, η Δόξα Δράμας. Έρχεται, επίσης, ο Ηρακλής. Υπάρχουν αρκετοί παράγοντες φέτος στη Football League που

είναι υγιέστατοι και αξιόλογοι άνθρωποι. Είναι και κάποιοι που δεν τους γνωρίζουμε και δε

φταίμε εμείς. Όταν η Επαγγελματική Επιτροπή δίνει άδεια σε κάποιους που είναι "φαντάσματα", τι να κάνουμε εμείς; Αν θέλουν να κάνουν την κατηγορία ερασιτεχνική για να σβήσουν τα χρέη των ομάδων, ας το κάνουν. Κάθε φορά συναντάμε και κάτι καινούργιο μπροστά μας».

«Θα γίνει μία επιτροπή, η οποία θα συναντηθεί με τον κ. Βασιλειάδη, ώστε να γίνει το πρωτάθλημα καλύτερο. Όταν θα έχουμε μία ολοκληρωμένη πρόταση, θα σας ενημερώσουμε. Αυτό που μας "καίει" είναι να υπάρχει μία διασφάλιση των πόρων. Να ξεκινήσουμε ένα πρωτάθλημα του χρόνου με 16 ομάδες και να αποχωρήσουν οι έξι. Επίσης, κάποια θέματα που έχουμε με την ΕΠΟ θα πρέπει να τα λύσουμε».

ΣΚΡΑΤΣ: 3.180.905 ΕΥΡΩ ΣΕ ΚΕΡΔΗ ΜΟΙΡΑΣΕ ΤΗΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Κέρδη σε χιλιάδες νικητές μοιράζει καθημερινά το ΣΚΡΑΤΣ. Την προηγούμενη εβδομάδα, από τις 9 έως και τις 15 Απριλίου 2018, το ΣΚΡΑΤΣ μοίρασε συνολικά 3.180.905 ευρώ. Μεταξύ των νικητών ήταν και δύο τυχεροί παίκτες, που κέρδισαν από 10.000 ευρώ ο καθένας στα παιχνίδια «Τυχερός Στόχος» και «Καρό της Τύχης». Το ΣΚΡΑΤΣ κερδίζει συνεχώς νέους φίλους καθώς είναι το μοναδικό παιχνίδι που προσφέρει κέρδη στη στιγμή. Η γκάμα των παιχνιδιών του διευρύνεται συνεχώς και πρόσφατα προστέθηκε το παιχνίδι «Τυχερός Στόχος», αξίας 1 ευρώ. Από την ημέρα κυκλοφορίας του, το νέο παιχνίδι έχει μοιράσει 616.671 ευρώ σε κέρδη. Το ΣΚΡΑΤΣ διατίθεται από πρακτορεία ΟΠΑΠ, λαχειοπώλες, περίπτερα / mini market, καταστήματα ΕΛΤΑ και επιλεγμένα σουπερ μάρκετ.



ΣΗΜΑΙΟΦΟΡΙΑΔΗΣ
«Θα κερδίσουμε την έφεση»

Ο δικηγόρος του ΠΑΟΚ Λάκης Σημαιοφορίδης μίλησε σχετικά με το θέμα του αγώνα ΠΑΟΚ-ΑΕΚ:

«**Εκάθαρα νομίζω ότι το δικίο είναι με**

το μέρος του ΠΑΟΚ. Αυτό οποιοσδήποτε κρίνει αντικειμενικά μπορεί να το καταλάβει και να το διαπιστώσει. Και αυτοί που έχουν ελάχιστες νομικές γνώσεις μέσα από τα στοιχεία μπορούν να καταλάβουν όσα λέει ο ΠΑΟΚ είναι βάσιμα και αληθινά. Και ότι η γενικότερη τοποθέτηση της ΑΕΚ στο συγκεκριμένο θέμα της διακοπής εξαντλείται στη φωτογραφία του κ. Σαββίδη, στην περιρρέουσα ατμόσφαιρα, στο GREXIT και όλα αυτά τα οποία λέγονται. Αυτά όμως δεν αποτελούν στοιχεία μιας υπόθεσης που πρέπει



για τα θέματα των διαιτητών, της καταγραφής δεδομένων στο φύλλο αγώνος και τα λάθη που γίνονται σε αυτά. Για όλα αυτά έχει διατυπώσει μια αντίθετη άποψη που ίσως δεν έχουν διατυπώσει άλλοι δικαστές από ότι θυμάμαι. Και έχει τύχει για έναν αγώνα Γ' εθνικής, με προδικαστική απόφαση, να καλέσει διαιτητή και αυτός να έρθει και να απαντήσει σε όλες τις ερωτήσεις

κριμένη απόφαση θα υποχρεωθεί ή σε κάθε περίπτωση να κληθεί ο κ. Κομίνης και να δώσει απαντήσεις στα ερωτήματα που θα τεθούν. Δεν υπάρχει σχετική πρόβλεψη για τον αν είναι υποχρεωμένος να έρθει. Όσο αφορά την συγκεκριμένη απόφαση, η δε μπορούμε να περιμένουμε κάτι συγκεκριμένο στο θέμα του χρόνου. Οπότε δεν είναι ποτέ βέβαιο με την επιτροπή εφέσεων και κανείς δε μπορεί να πάρει θέση σε κάτι τέτοιο».

να κριθεί δικαστικά. Επί της ουσίας η ΑΕΚ γνωρίζει ότι έχει άδικο. Και φαίνεται ότι ξέρει πως ο μόνος που δε πρέπει να τιμωρηθεί για την υπαιτιότητα διακοπής του αγώνα είναι ο ΠΑΟΚ.

Σε ένα σωστό νομικό πλαίσιο, σε μια δίκαιη δίκη που στηρίζεται σε κανόνες ο ΠΑΟΚ πρέπει να δικαιωθεί. Θεωρώ πολύ πιθανή την προδικαστική απόφαση. Γνωρίζοντας τον κ. Σκουτέρη, έχει μια άλλη άποψη

που του θέσαμε εμείς, οι αντίδικοι και η επιτροπή εφέσεων. Η προδικαστική απόφαση είναι μια απόφαση που δεν είναι οριστική, δεν αποφαινεύεται επί της ουσίας, απλώς κρίνει ότι υπάρχουν σημεία που πρέπει να διευκρινιστούν. Και με αυτή τη συγκε-



ΜΕ ΚΟΣΜΟ Ο ΤΕΛΙΚΟΣ ΤΟΥ ΚΥΠΕΛΛΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ!

Στο ΟΑΚΑ και με κόσμο θα διεξαχθεί ο τελικός Κυπέλλου, όπως δήλωσε ο πρόεδρος της της Επιτροπής Κυπέλλου, Μάνος Γαβριηλίδης: «Σύμφωνα με την προκήρυξη αλλαγή έδρας μπορεί να γίνει μόνο μετά από πρόταση της Επιτροπής. Εμείς, εδώ και καιρό, ρωτήσαμε τη διοίκηση της ΕΠΟ και ο κ. Γραμμένος μας απάντησε ότι ο αγώνας θα γίνει στο ΟΑΚΑ ανεξαρτήτως φιναλίστ. Δεν υπάρχει θέμα ο τελικός να γίνει χωρίς οπαδούς. Ποτέ δεν ήταν πολιτική της ομοσπονδίας η διεξαγωγή αγώνων χωρίς θεατές. Αν γίνει παρέμβαση άνωθεν είναι άλλο θέμα. Δεν μπορώ να προκαταβάλω αν ο υπευθυνός πάρει κάποια άλλη απόφαση».

Παραμένει ο Πετράκης στον ΠΑΣ



Συνεχίζει στον ΠΑΣ Γιάννινα ο Γιάννης Πετράκης... εκτός απροόπτου. Όλα δείχνουν ότι ο Έλληνας τεχνικός θα διατηρήσει στα χέρια του το τιμόνι της ομάδας. Αποφασίστηκε στην Αθήνα με τον Γιώργο Χριστοβασίλη, Πρόεδρο του ΠΑΣ, τους γιους του και τον διευθυντή του

ποδοσφαιρικού τμήματος, Δημήτρη Νιαρχάκο. Σε αυτή τέθηκε επί τάπητος ο σχεδιασμός της νέας σεζόν και η διαμόρφωση του ρόστερ, κάτι που προφανώς δεν θα συζητιόταν με τον Πετράκη, αν δεν υπήρχε η πρόθεση να συνεχίσει στον πάγκο που κάθεται τα τελευταία 4,5 χρόνια.

www.alphafreepress.gr



Για να τα ξέρεις όλα!

“**ΚΕΡΔΙΖΕΙ
ΠΟΤΕ ΚΑΝΕΙΣ
ΜΕΓΑΛΑ ΠΟΣΑ ΣΤΟ
ΣΚΡΑΤΣ;”**

mathetonopap.gr **GO**

ΕΧΕΙΣ ΑΠΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΟΠΑΠ
ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΤΟΥ;

Μπες στο www.mathetonopap.gr,
κάνε την ερώτησή σου και
βρες τις απαντήσεις που θα λύσουν
κάθε σου απορία σχετικά με τον ΟΠΑΠ.

ΤΟ ΣΚΡΑΤΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΛΑΧΕΙΑ Α.Ε.-ΜΕΛΟΣ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΟΠΑΠ.

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**