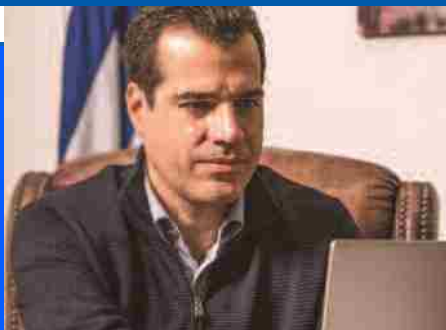


# 60+ Η ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ • ΣΑΒΒΑΤΟ 29 - ΚΥΡΙΑΚΗ 30 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2023 • ΦΥΛΛΟ 68 • ΤΙΜΗ 1,50€

«Θέλουμε να διατηρούμε τους πολίτες υγιείς»

Σελ. 7



Απολογισμό του έργου του κάνει μέσω συνέντευξής του στην «60+» ο **ΘΑΝΟΣ ΠΛΕΥΡΗΣ**

## ΑΠΟΚΑΛΥΨΗ

### Ιδιωτικοποίηση των συντάξεων με την



### ...ευλογία της Ε.Ε.

Έρχονται τα PEPP, δηλαδή τα «ευρωπαϊκά ατομικά συνταξιοδοτικά προϊόντα» ■ ΣΕΛ. 4-5

ΑΡΘΡΟ ■ Σελ. 9

**ΟΛΙΑ ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΥ**  
(Δικηγόρος-Υπ. Βουλευτής Ν.Δ. Β. Τομέας)

Οι καταβολές για τη διαδοχική



## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΩΣΤΗ ΚΑΤΖΗΔΑΚΗ

# «Συγκρουστήκαμε με τους εραστές της ακινησίας»



«Τυχόν αστάθεια και ακυβερνησία δεν είναι σύμμαχος ούτε των εργαζόμενων ούτε των συνταξιούχων»

«Εντός δύο μηνών θα εκδίδονται πλέον όλες οι νέες συντάξεις»

■ Αναλυτικά στη σελ. 16-17

ΑΡΘΡΟ ■ Σελ. 10

**ΣΑΝΤΡΑ ΓΕΡΑΓΓΕΛΟΥ**  
(Οικονομική σύμβουλος)

Τα μυστικά στις γονικές δωρεές



ΑΡΘΡΟ ■ Σελ. 13

**ΔΗΜΟΣ ΚΟΥΜΠΟΥΡΗΣ**  
Πρ. Συνταξιούχων ΙΚΑ

Να σώσουμε τις ζωές μας



ΑΡΘΡΟ ■ Σελ. 9

**ΜΑΡΛΕΝ ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΥ**  
(Δικηγόρος-Εργατολόγος)

Εσείς ρωτάτε, η ειδικός απαντά



ΑΛΕΞΗΣ ΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ (Καθηγητής -Πρόεδρος ΕΝΥΠΕΚΚ)

**Μισό δις € θα χάσουν οι συνταξιούχοι το 2023** ■ Σελ. 3



ΤΟ ΚΥΒΕΡΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ Ν.Δ.

**Στόχος ο μέσος μισθός στα 1.500 ευρώ** ■ Σελ. 6



ΜΕΓΑΛΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ

«Το μέλλον των συντάξεων»

■ Λεπτομέρειες σελ. 5

**60+ ΚΟΥΠΟΝΙ No 0**



ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΟΥΤΡΟΥΜΑΝΗΣ (Πρώην υπουργός Εργασίας)

Τι πρέπει να περιμένουν οι συνταξιούχοι από τις εκλογές ■ Σελ. 12

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΟΛΟΦΗΣ (Δικηγόρος-Εργατολόγος)

Προαιρετική ασφάλιση για δημοσίους υπαλλήλους- ένστολους ■ Σελ. 14-15



ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΡΥΝΑ (Υποψήφια Βουλευτής Ν.Δ. Βόρειος Τομέας) ■ Σελ. 11



Γιατί πρέπει να κερδίσει την αυτοδυναμία η Ν.Δ.

Τουναντίον οι διάφορες ανοησίες του κόμματος Βαρουφάκη μόνο ζημιά μπορούν να προκαλέσουν στη χώρα

60+ Η ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ

Εβδομαδιαία εφημερίδα  
ΕΚΔΟΤΗΣ-ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ  
Βίκυ Δαβάζογλου

Αρχισυντάκτρια  
Μαρία Καραουλάνη

Συντάκτες  
Γιώργος Σπανουδάκης  
Κατερίνα Γαβαλά  
Σπύρος Κιτάντης  
Βίκυ Δαβάζογλου  
Αρετή Μήτσιου

SITE: www.60plus.gr  
E-MAIL: 60plusnews@gmail.com

Ιδιοκτησία  
Palco Commedia AMKE  
Αριστείδου 10-12, 10559, Αθήνα

Τηλέφωνο: 210-3223680  
URL:  
http://www.palco.commedia.gr  
E-MAIL:  
palco.commedia@gmail.com

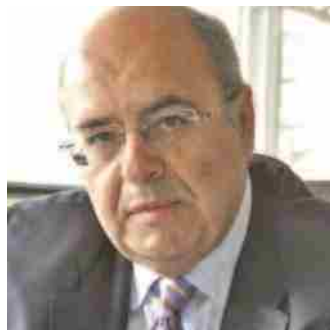
Καλλιτεχνική επιμέλεια  
layout - σελιδοποίηση  
Νικόλαος Ρήγας

Εκτύπωση  
NEWSPRESSHOLD

Υπεύθυνος σύμφωνα με το νόμο  
Βίκυ Δαβάζογλου

• Τα ενυπόγραφα άρθρα απηχούν τις απόψεις των αρθρογράφων

## Να απαντηθούν τα αληθινά ζητήματα που απασχολούν την κοινωνία



Του Μιχάλη Κωτσάκου

**Α**πό το περασμένο Σάββατο όπου θυροκολλήθηκε η διάλυση της Βουλής έχουμε εισέλθει στην τελική ευθεία για τις εκλογές της 21ης Μαΐου και όλοι μας αναμένουμε το πότε τα κόμματα θα μας αναλύσουν τα σχέδια τους για την επόμενη ημέρα.

Για παράδειγμα οι συνταξιούχοι αναμένουν το τι θα κάνουν τα κόμματα με τον άθλιο νόμο Κατρούγκαλου. Θα τον ακυρώσουν όπως ισχυρίζεται το ΠΑΣΟΚ; Ή θα τον διορθώσουν όπως υποσχέθηκε ο Αλέξης Τσίπρας που τον ψήφισε; Ή θα ακολουθηθεί η τακτική της Ν.Δ. να τον κλαδέψει σιγά-σιγά;

Επίσης οι πολίτες ζητούν ένα ξεκάθαρο σχέδιο το πώς θα καταπολεμηθεί η ακρίβεια. Διότι καλά και άγια τα «καλάθια του νοικοκυριού», τα διάφορα market pass, αλλά δεν έσωσαν την κατάσταση.

Οι πολίτες ζητούν να μάθουν ποιο είναι το σχέδιο των κομμάτων για μείωση της ανεργίας, για καλύτερους μισθούς, γενικά για επιστροφή στην κανονικότητα, δηλαδή στην προ μνημονίων εποχή. Δεν μιλάμε για την ασυδοσία και την χαλαρότητα του «δεν βαριέσαι», του «έχει ο θεός» και του «κι αύριο μέρα είναι». Μία νοοτροπία που επικράτησε κατά κόρον από την μεταπολίτευση έως την εποχή των μνημονίων. Ή πιο σωστά λόγω αυτής της νοοτροπίας οδηγηθήκαμε στα μνημόνια.

Και αντί, λοιπόν, να ασχολούμαστε με τα μεγάλα αυτά ζητήματα της κοινωνίας, όλα τα μεγάλα ΜΜΕ προτάσσουν ως κύριο θέμα συζήτησης στα πολιτικά πάνελ την σοβαρότατη καταγγελία κατά του ευρωβουλευτή Αλέξη Γεωργούλη για βιασμό και ξυλοδαρμό της 38χρονης Ελένης Χρονοπούλου, μέλους του ΠΑΣΟΚ και νομικής συμβούλου της Κομισιόν. Ή για τις ανοησίες που λένε από το κόμμα του Βαρουφάκη. Για την υπόθεση Γεωργούλη αναφέρθηκε την προηγούμενη εβδομάδα και δεν προτίθεται να γράψω ούτε λέξη επιπλέον. Οι Βελγικές δικαστικές αρχές έχουν αναλάβει δράση και καλό είναι να περιμένουμε τις ενέργειες

τους και τις αποφάσεις τους.

### Οι ανοησίες Βαρουφάκη

Όμως δεν μπορώ να μην δώσω σημασία στις ανοησίες εκ μέρους του κόμματος Βαρουφάκη για δήθεν επιστροφή στη δραχμή και για δήθεν σχέδιο εάν κλείσουν οι τράπεζες. Και λέω ανοησίες, διότι ακόμη και την εποχή του 2015 υπήρχαν αρκετοί σοβαροί στον ΣΥΡΙΖΑ που κατάλαβαν την επερχόμενη καταστροφή για τη χώρα και γι' αυτό αποφάσισαν να κάνουν κωλοτούμπα, ώστε η χώρα να μην βρεθεί εκτός της ζώνης του ευρώ.

Και φτάσαμε σχεδόν οκτώ χρόνια μετά το εφιαλτικό καλοκαίρι του 2015 να συζητάμε για δήθεν σχέδιο επιστροφής στην δραχμή, εάν οι τράπεζες χρεοκοπήσουν. Άραγε πως θα γίνει αυτό, να κλείσουν οι τράπεζες; Έτσι από μόνο του θα γίνει, ή κάποιος σύγχρονος Δίας θα ρίξει κεραυνό;

Ή απλά ο Βαρουφάκης πουλάει πάλι τρέλα και το κυβερνών κόμμα μέχρι τις 21 Μαΐου, η Νέα Δημοκρατία, αποφάσισε να εκμεταλλευτεί επικοινωνιακά το ναρκισσισμό του πρώην υπουργού Οικονομικών που αρέσκεται να προκαλεί, διότι έτσι θεωρεί πως μπορεί να αντλήσει ψήφους, μη υπολογίζοντας τη ζημιά που μπορεί να προκληθεί συνολικά στη χώρα από κάτι τέτοιες μπαρούφες. Διότι οι αγορές δεν το έχουν σε τίποτα να πιαστούν από αυτές τις δηλώσεις και να κερδοσκοπήσουν όσο μπορούν περισσότερο.

Το πόσο σημαντικό για τη χώρα είναι η συμμετοχή της στη ζώνη του ευρώ, είναι η κατάσταση στην μετά πανδημία εποχή. Κατά την διάρκεια που όλες οι οικονομίες είχαν κλειδώσει, λόγω της παγκόσμιας καραντίνας δημιουργήθηκαν πολλά και σοβαρά προβλήματα. Η Ευρωπαϊκή Ένωση αντέδρασε, έφτιαξε το Ταμείο Ανάκαμψης και περισσότερα από 34 δισεκατομμύρια ευρώ θα εισρεύσουν στην ελληνική οι-

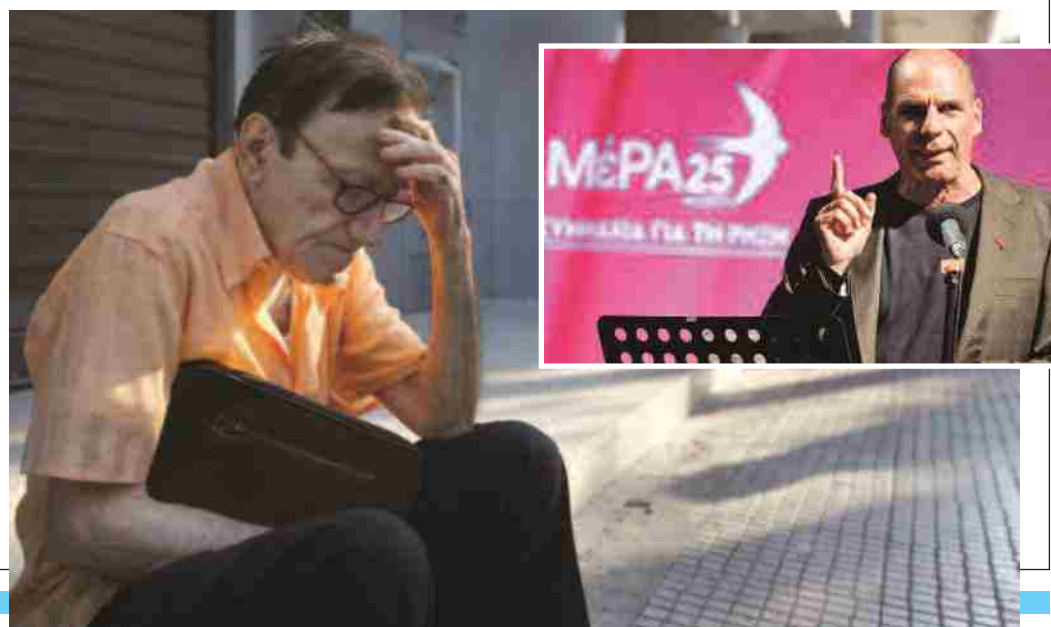
κονομία. Φανταστείτε, λοιπόν, η χώρα να βρισκόταν εκτός ευρώ και να είχε επιστρέψει στην δραχμή, όπως έλεγαν οι δραχμιστές το 2015. Ούτε ταμείο Ανάκαμψης, ούτε χρήματα, ούτε τίποτα. Και το σημαντικότερο είναι ότι εμείς δεν είμαστε μία βιομηχανική χώρα για να μπορέσουμε να ανταποκριθούμε, όπως άλλες χώρες που είναι εκτός ευρώ.

Αλλά και πάλι αξίζει να δούμε τα ζόρια που τραβάει η τουρκική οικονομία, λόγω και της παγκόσμιας καραντίνας. Μία χώρα που έχει βιομηχανική παραγωγή, που έχει δεκάδες εργοστάσια κι όμως υποφέρει. Φανταστείτε τι θα παθαίναμε εμείς εάν βρισκόμαστε εκτός ευρώ και δίχως ευρώ. Μιλάμε η δραχμούλα θα ήταν σαν βαρκούλα, όπου αντί να αρμενίζει στα ανοιχτά της Γλυφάδας, θα τσακίζοταν σε ένα μανιασμένο ωκεανό.

### Να τα σκεφτούμε

Οπότε καλό είναι πριν πάμε στην κάλη για να ψηφίσουμε θα πρέπει να τα σκεφτούμε όλα. Όχι μόνο την ιδεολογική συνάφεια που έχουμε με κάποιο κόμμα, αλλά και με βάση και τα συμφέροντα μας, αλλά και την προοπτική που μπορεί να υπάρχει για τη χώρα. Με αυτό που λέμε είναι πως πρέπει να σκεφτούμε πολλές φορές την απόφαση μας πριν επιλέξουμε ένα κόμμα για να μας εκπροσωπήσει στην επόμενη κοινοβουλευτική θητεία.

Καλό είναι να αποκλείσουμε από την Βουλή το κάθε τι ακραίο. Κόμματα και ανθρώπους, που έχουν αναγάγει την συνομοσιολογία σε ιδεολογία και πουλάνε τρέλα λέγοντας ο καθένας την ανοησία, αδιαφορώντας για τις συνέπειες. Επιτέλους θα πρέπει να καταλάβουμε ότι όλα όσα λέγονται στο μικρό χωριό μας σύντομα μεταδίδονται στα πέρατα της γης. Και χώρες σαν την Ελλάδα ανά πάσα στιγμή είναι επικίνδυνο να δεχθούν επιθέσεις από κερδοσκόπους.



**ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΕΙΤΕ**  
στην **60+**  
και **προβάλετε**  
την **επιχείρησή σας**  
στοχευμένα  
στο κοινό σας!  
Με κάθε  
καταχώρησή σας  
παρέχουμε δωρεάν  
**ONLINE ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ**  
στο **facebook!**  
Πληροφορίες  
**6972001050**  
**ΒΙΚΗ ΔΑΒΑΖΟΓΛΟΥ**



Του Αλέξη Π. Μητρόπουλου \*

# Μισό δις € θα χάσουν οι συνταξιούχοι το 2023

**Τ**ο 2023 οι συνταξιούχοι θα χάσουν σχεδόν μισό δις € από την Εισφορά υπέρ Αλληλεγγύης Συνταξιούχων (ΕΑΣ), που παρακρατείται από όλες τις κύριες συντάξεις πάνω από 1.400 € μεικτά (μείωση 3%-14%) και από όλες τις επικουρικές πάνω από 300 € μεικτά (μείωση 3%-10%).

Μάλιστα, από 1-1-2023, με την αύξηση που χορήγησε η κυβέρνηση, ύψους 7,75%, πολλοί συνταξιούχοι εισέπραξαν μικρότερη σύνταξη, αφού ξεπέρασαν το «όριο» των 1.400 € (μεικτά) στην κύρια σύνταξή τους, με συνέπεια να υποστούν περικοπή από 3% και άνω λόγω παρακράτησης υπέρ της ΕΑΣ.

Εξάλλου, με θλίψη εντοπίσαμε στη σελ. 160 της Εισηγητικής Έκθεσης του κρατικού προϋπολογισμού για το 2023 και στον Πίνακα 3.20 ότι η βασική πηγή εσόδων για τον προϋπολογισμό του ΑΚΑΓΕ θα προέρχεται και το 2023 (όπως και τα προηγούμενα χρόνια) από την παρακράτηση της Εισφοράς Αλληλεγγύης Συνταξιούχων (ν. 3865/2010, 3986/2011, 4002/2011).

Η συγκεκριμένη εισφορά-φόρος είχε κριθεί από την Ολομέλεια του Ελεγκτικού Συνεδρίου αντισυνταγματική με τις αποφάσεις 244/2017 και 504/2021, ενώ, με νεώτερη απόφασή της 1477/2021, την έκρινε συνταγματική από 1-1-2019. Την ίδια στάση τήρησε άλλωστε και το ΣτΕ, που με αποφάσεις της Ολομελείας του έκρινε την περικοπή υπέρ ΕΑΣ σε κύριες και επικουρικές συντάξεις ως συνταγματικά συμβατή.

Συγκεκριμένα για το 2023 προβλέπεται τα βασικά έσοδα του προϋπολογισμού για το ΑΚΑΓΕ (που ιδρύθηκε με το άρθρο 149 του ν. 3655/2008) να προέλθουν από την παρακράτηση υπέρ ΕΑΣ από τους συνταξιούχους που έχουν κύρια σύνταξη 1.400 € (μεικτά) και άνω και επικουρική 300 € (μεικτά) και άνω.

Παραθέτουμε τον άκρως αποκαλυπτικό Πίνακα 3.20 (σελίδα 160) της Εισηγητικής Έκθεσης του Υπουργείου Οικονομικών για τον Κρατικό Προϋπολογισμό του 2023 αναφορικά με τον προϋπολογισμό του ΑΚΑΓΕ.

Από τον Πίνακα 1 του Κρατικού Προϋπολογισμού για το 2023 προκύπτει ότι πάνω από 600.000 συνταξιούχοι ή οι κληρονόμοι τους, που έχουν κύρια μεικτή σύνταξη άνω των 1.400 € και επικουρική μεικτή σύνταξη άνω των 300 €, θα χάσουν 500 εκατ. € (μισό

δις €), αφού υφίστανται τις περικοπές της ΕΑΣ ύψους 3%-14% και 3%-10%, αντιστοίχως.

**II. Η ΕΑΣ, που θεσπίστηκε ως φόρος επί των συντάξεων το 2010, ισχύει επί όλων των συντάξεων (παλαιών- νέων) μέχρι σήμερα!**

Ως γνωστόν, με το άρθρο 38 του ν. 3863/2010 θεσπίστηκε η Εισφορά Αλληλεγγύης Συνταξιούχων (ΕΑΣ) για όλες τις κύριες συντάξεις που υπερβαίνουν το ποσό των 1.400 ευρώ (μεικτά). Ειδικότερα, με τις ρυθμίσεις του άρθρου αυτού, όπως συμπληρώθηκε με το άρθρο 2 (παρ. 9) του ν. 4024/2011 και τροποποιήθηκε με το άρθρο 30 (παρ. 4) του ν. 4075/2012 και το άρθρο 29 (παρ. 2 και 3) του ν. 4325/2015, ορίστηκε ότι:

**α) από 1.8.2010 θεσπίζεται Εισφορά Αλληλεγγύης Συνταξιούχων** η οποία τηρείται σε Λογαριασμό με οικονομική και λογιστική αυτοτέλεια, στο Ασφαλιστικό Κεφάλαιο Αλληλεγγύης Γενεών, σκοπός του οποίου είναι, μέχρι τις 31.12.2018, η κάλυψη ελλειμμάτων των κλάδων κύριας σύνταξης των Φορέων Κοινωνικής Ασφάλισης καθώς και η χρηματοδότηση του Προγράμματος «Πρόγραμμα κατ' οίκον φροντίδας συνταξιούχων (παρ. 1).

**β) Η Εισφορά Αλληλεγγύης Συνταξιούχων παρακρατείται μηνιαία** κατά την καταβολή της σύνταξης από τις συντάξεις κύριας ασφάλισης των συνταξιούχων του Δημοσίου, ΝΑΤ και των Φορέων Κοινωνικής Ασφάλισης αρμοδιότητας Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης και καθορίζεται α. Για συντάξεις από 1.400,01 € έως 1.700,00 €, ποσοστό 3%. β. Για συντάξεις από 1.700,01 € έως 2.000,00 €, ποσοστό 6%. γ. Για συντάξεις από 2.000,01 € έως 2.300,00 €, ποσοστό 7%. δ. Για συντάξεις από 2.300,01 € έως 2.600,00 €, ποσοστό 9%. ε. Για συντάξεις από 2.600,01 € έως 2.900,00 €, ποσοστό 10%. στ. Για συντάξεις από 2.900,01 € έως 3.200,00 €, ποσοστό 12%. ζ. Για συντάξεις από 3.200,01 € έως 3.500,00 €, ποσοστό 13%. η. Για συντάξεις από 3.500,01 € και άνω, ποσοστό 14% (παρ. 2, όπως τα ποσοστά

Να καταργηθεί άμεσα ο φόρος-«χαράτσι» εισφοράς υπέρ ΕΑΣ που ισχύει από το 2010

αναπροσαρμόστηκαν με το άρθρο 44 του ν. 3986/2011).

**Εξάλλου με το άρθρο 44 παρ. 13α και 13β του ν. 3986/2011 (ΦΕΚ Α' 152)** θεσπίστηκε η Εισφορά Αλληλεγγύης Συνταξιούχων (ΕΑΣ) επί όλων των επικουρικών συντάξεων που υπερβαίνουν τα 300 ευρώ μεικτά. Συγκεκριμένα η διάταξη αυτή ανέφερε:

**«13.α) Από 1.9.2011 θεσπίζεται Ειδική Εισφορά Συνταξιούχων Επικουρικής Ασφάλισης**, η οποία τηρείται σε λογαριασμό με οικονομική και λογιστική αυτοτέλεια, στο Ασφαλιστικό Κεφάλαιο Αλληλεγγύης Γενεών (Α.Κ.Α.ΓΕ.), το οποίο συστάθηκε με τις διατάξεις του άρθρου 149 του ν. 3655/2008 (Α' 58). Σκοπός του Λογαριασμού είναι η κάλυψη ελλειμμάτων φορέων και κλάδων επικουρικής σύνταξης.

**β) Η Ειδική Εισφορά Συνταξιούχων Επικουρικής Ασφάλισης παρακρατείται μηνιαία** κατά την καταβολή της σύνταξης των συνταξιούχων των φορέων επικουρικής ασφάλισης, αρμοδιότητας όλων των Υπουργείων, καθώς και των νομικών προσώπων ιδιωτικού δικαίου (Ν.Π.Ι.Δ.), τα οποία χορηγούν επικουρικές συντάξεις, δυνάμει ασφάλισης η οποία έχει χωρήσει σε υποκατάσταση υποχρεωτικής ασφάλισης σε Φ.Κ.Α.. Η εισφορά υπολογίζεται στο συνολικό ποσό της σύνταξης και καθορίζεται ως εξής:

- i. Για συντάξεις από 300,01 € έως 350,00 €, ποσοστό 3%
- ii. Για συντάξεις από 350,01 € έως 400,00 €, ποσοστό 4%
- iii. Για συντάξεις από 400,01 € έως 450,00 €, ποσοστό 5%

- iv. Για συντάξεις από 450,01 € έως 500,00 €, ποσοστό 6%
- v. Για συντάξεις από 500,01 € έως 550,00 €, ποσοστό 7%
- vi. Για συντάξεις από 550,01 € έως 600,00 €, ποσοστό 8%
- vii. Για συντάξεις από 600,01 € έως 650,00 €, ποσοστό 9%
- viii. Για συντάξεις από 650,01 € και άνω, ποσοστό 10%».

**III. 9 δις € οι απώλειες τη χρονική περίοδο 2010-2022-Να καταργηθεί η ΕΑΣ άμεσα και αναδρομικά- Να επιστραφούν τα παρακρατηθέντα ποσά εφάπαξ ή σε δόσεις**

Σύμφωνα με τους υπολογισμούς της ΕΝΥΠΕΚΚ, οι συνολικές απώλειες από το 2010 μέχρι και το 2022 από τις περικοπές υπέρ ΕΑΣ των κύριων και επικουρικών συντάξεων (όπου υπερβαίνουν οι μεν κύριες τα 1.400 € μεικτά, οι δε επικουρικές τα 300 € μεικτά), ξεπερνούν τα 9 δις ευρώ. Ο μέσος όρος των περικοπών για κάθε συνταξιούχο ή τους κληρονόμους του ανέρχεται στο ποσό των 30.000 ευρώ. Ειδικά για το 2023, όπως προκύπτει και από τον Πίνακα του προϋπολογισμού 2023 που παρατέθηκε, το ποσό που θα πληρώσουν οι συνταξιούχοι υπολογίζεται στα 500 εκατ. € (μισό δις €).

**Αξίζει να σημειωθεί ότι τα πρώτα χρόνια των Μνημονίων**, που οι συνταξιούχοι ήταν κατά 300.000 περισσότεροι και οι κύριες-επικουρικές μεγαλύτερες, οι απώλειες για ορισμένα έτη άγγιζαν το 1 δις € κατ' έτος.

**Η ΕΝΥΠΕΚΚ έχει ζητήσει ήδη από τον Ιούνιο του 2022** (βλ. Εφημερίδα των Συνταξιούχων «60+», φύλλο 23) να καταργηθεί άμεσα και αναδρομικά η παρακράτηση-φόρος της ΕΑΣ επί των συντάξεων και να επιστραφούν τα χρήματα στους συνταξιούχους ή στους κληρονόμους τους και μάλιστα εντόκως.

**Η ΕΝΥΠΕΚΚ ζητά με έμφαση την επιστροφή της παρακρατηθείσας ΕΑΣ σε ΟΛΟΥΣ** τους συνταξιούχους ή τους κληρονόμους τους, από τότε που επιβλήθηκε ο αντισυνταγματικός και άδικος αυτός συνταξιοδοτικός φόρος. Οποιαδήποτε άλλη λύση θα συνιστά εμπαιγμό των συνταξιούχων και των οικογενειών τους.

Ο Αλέξης Π. Μητρόπουλος είναι Καθηγητής ΕΚΠΑ-Πρόεδρος ΕΝΥΠΕΚΚ

|   | 2022<br>Εκτιμήσεις | 2023<br>Προβλέψεις |
|---|--------------------|--------------------|
| <b>Έσοδα</b>  | <b>1.584</b>       | <b>1.702</b>       |
| Εισφορά αλληλεγγύης συνταξιούχων (κύρια σύνταξη)          | 326                | 356                |
| Εισφορά αλληλεγγύης συνταξιούχων (επικουρική σύνταξη)     | 120                | 120                |
| Έσοδα από τόκους και προσόδους κινητών αξιών              | 170                | 180                |
| Μεταβιβάσεις από τον κρατικό προϋπολογισμό (ν. 4254/2014) | 583                | 681                |
| Μεταβιβάσεις από ΟΚΑ (ν. 4585/2018)                       | 385                | 305                |
| <b>Δαπάνες</b>  | <b>0</b>           | <b>0</b>           |
| <b>Ισοζύγιο κατά ΕΣΑ</b>                                  | <b>1.584</b>       | <b>1.702</b>       |

# Ιδιωτικοποίηση των συντάξεων με

Των Αλέξη Π. Μπρόπουλου \*

& Δημήτρη Π. Μπρόπουλου \*

## I. Ατομικά συνταξιοδοτικά προϊόντα (PEPP): Τορπίλη στα θεμέλια του Δημόσιου ΣΚΑ

Αρκετές φορές έχουμε μιλήσει για την επερχόμενη σταδιακή διάλυση του Δημόσιου Ασφαλιστικού Συστήματος και την παράδοση των εισφορών εργαζομένων-εργοδοτών στα μεγάλα κερδοσκοπικά συγκροτήματα, ευρωπαϊκά και παγκόσμια (funds, τράπεζες, ασφαλιστικές εταιρίες, επενδυτικά σχήματα κ.λπ.).

**Προς αυτήν την κατεύθυνση άλλωστε ωθεί τα πράγματα και ο ΟΟΣΑ** (Οργανισμός Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης). Χρησιμοποιεί με επιμονή τον όρο του «χρηματιστηριακού αναλφαβητισμού»(!), μια πρωτοφανή και προκλητική για τη μεροληψία του υπέρ του νομαδικού κεφαλαίου παγκόσμια πολιτική πλατφόρμα, καλώντας τα κράτη να εθίσουν τους νέους ανθρώπους, από τα πρώτα χρόνια της σχολικής τους ηλικίας, στο χρηματιστηριακό παίγνιο, ως ...πεμπτουσία της μόρφωσης και των σύγχρονων αξιών που πρέπει να εμποτίσουν τον Νέο Κόσμο!

**Ήδη, στην από 2-4-2023 ανακοίνωσή μας**, αποκαλύψαμε το νομοσχέδιο του Υπουργείου Οικονομικών, με το οποίο προωθείται ο θεσμός του «Πανευρωπαϊκού Ατομικού Συνταξιοδοτικού Προϊόντος» («Pan-european Personal Pension Product»-PEPP), που συνιστά τορπίλη στα θεμέλια του Δημόσιου Συστήματος Κοινωνικής Ασφάλισης.

**Δυστυχώς το νομοσχέδιο αυτό έγινε πλέον νόμος του κράτους**, ο ν. 5042/2023 (ΦΕΚ Α 88/10-4-2023) κατά την προεκλογική περίοδο, όπου τα ουσιώδη διαφεύγουν από όλες σχεδόν τις πολιτικές δυνάμεις!

**Με την ενσωμάτωση του Κανονισμού (ΕΕ) 2019/1238** του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 20-6-2019 στα άρθρα 46-56, προωθείται ο θεσμός των «PEPP», ένα πανευρωπαϊκό σύστημα εθελοντικών συντάξεων (κύριων) στη βάση της ιδιωτικής ασφάλισης, που συρρικνώνει το πεδίο της δημόσιας υποχρεωτικής ασφάλισης. Το νέο σύστημα γενικευμένης ιδιω-



τικής ασφάλισης που ανασχεδιάζει τα συνταξιοδοτικά συστήματα, με πρόσχημα το δημογραφικό ζήτημα της Ευρώπης, θα οδηγήσει στη γενικευμένη απαξίωση των εθνικών συστημάτων ασφάλισης των χωρών της γηραιάς ηπείρου.

## II. Ο ν. 5042/2023 (άρθρα 46-56) ανοίγει τον δρόμο στην ιδιωτικοποίηση των συντάξεων

Με τον ν. 5042/2023 (ΦΕΚ Α 88/10-4-2023) αποφασίστηκε η ενσωμάτωση στο Εθνικό μας Δίκαιο του Κανονισμού (ΕΕ) 2019/1238 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 20-6-2019 σχετικά με τη θέσπιση πανευρωπαϊκού ατομικού συνταξιοδοτικού προϊόντος (PEPP), όπως αυτός συμπληρώθηκε με:

- τον Κανονισμό (ΕΕ) 2021/473 της Επιτροπής της 18-12-2020 αναφορικά με τα ρυθμιστικά τεχνικά πρότυπα που διευκρινίζουν τις απαιτήσεις για τα έγγραφα πληροφοριών, τις δαπάνες και τις προμήθειες που περιλαμβάνονται στο ανώτατο όριο δαπανών και τις τεχνικές μείωσης του κινδύνου για τα PEPP,
- τον Κανονισμό (ΕΕ) 2021/895-896 της Επιτροπής της 24-2-2021 ως προς τις παρεμβάσεις σχετικά με προϊόντα και τις πρόσθετες πληροφορίες για τους σκοπούς της σύγκλισης των εποπτικών εκθέσεων και
- τον Εκτελεστικό Κανονισμό (ΕΕ) 2021/897 της Επιτροπής της 4-3-2021 για τον καθορισμό εκτελεστικών τεχνικών προτύπων και τη μορφή των

εποπτικών εκθέσεων προς τις αρμόδιες αρχές, καθώς και για τη συνεργασία και ανταλλαγή πληροφοριών μεταξύ των αρμόδιων αρχών και με την Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφαλίσεων και Επαγγελματικών Συντάξεων.

**Με τις ψηφισθείσες διατάξεις των άρθρων 46-56 του ν. 5042/2023** ρυθμίζονται τα μέτρα για την ενσωμάτωση και εφαρμογή του ανωτέρω Κανονισμού (ΕΕ) 2019/1238 στο Ελληνικό Δίκαιο και θεσπίζεται το πανευρωπαϊκό ατομικό συνταξιοδοτικό προϊόν(PEPP).

**Όπως αναφέρεται στην αιτιολογική έκθεση του ν. 5042/2023**, το PEPP αποτελεί ένα νέο εθελοντικό πρόγραμμα σε επίπεδο ΕΕ που δίνει τη δυνατότητα στους πολίτες να αποταμιεύουν για τη συνταξιοδότησή τους μέσω διαφόρων ευρωπαϊκών χρηματοπιστωτικών ιδρυμάτων. Το PEPP αποτελεί ένα μέρος από το σχέδιο δράσης της Επιτροπής για την ενίσχυση της Ένωσης Κεφαλαιαγορών και -όπως δηλώνεται- θα είναι διαθέσιμο ως «συμπλήρωμα» των δημόσιων και επαγγελματικών συνταξιοδοτικών συστημάτων, παράλληλα με τα υφιστάμενα εθνικά ιδιωτικά συνταξιοδοτικά προγράμματα.

**Επίσης, σύμφωνα με την αιτιολογική έκθεση του νόμου**, οι αποταμιευτές θα επωφελούνται από μεγαλύτερο εύρος επιλογών, εντονότερο ανταγωνισμό, ενισχυμένη διαφάνεια και περισσότερη ευελιξία αναφορικά με την προσφορά προϊόντων. Όπως ομολογείται το PEPP θα συμβάλει στη διοχέτευση των αποταμιεύσεων των πολιτών προς τις κεφαλαιαγορές

επ' ωφελεία των επενδύσεων και της ανάπτυξης στην ΕΕ. Οι πάροχοι PEPP θα επωφεληθούν από την πραγματική ενιαία αγορά για το PEPP και από την απλουστευμένη διασυνοριακή διανομή, προκειμένου να συγκεντρώσουν περιουσιακά στοιχεία και να δημιουργήσουν οικονομίες κλίμακας.

### Πιο συγκεκριμένα:

**Στο άρθρο 46 του ν. 5042/2023** ορίζεται ότι σκοπός του Μέρους Γ' του νόμου είναι ο καθορισμός ρυθμίσεων για την εφαρμογή του ανωτέρω Κανονισμού της ΕΕ σχετικά με τη θέσπιση Πανευρωπαϊκού Ατομικού Συνταξιοδοτικού Προϊόντος «PEPP».

**Στο άρθρο 47 ορίζεται το αντικείμενο του νόμου**, που είναι «οι αρμόδιες αρχές για την εποπτεία των παρόχων και των διανομένων PEPP, καθώς και για την εκτέλεση των καθηκόντων, που προβλέπονται στον Κανονισμό (ΕΕ) 2019/1238, σύμφωνα με την περ. 18 του άρθρου 2 αυτού, στους κατ' εξουσιοδότηση αυτού κανονισμούς και στις κατ' εξουσιοδότηση αυτών πράξεις, β) οι εξουσίες των αρμόδιων αρχών και οι κυρώσεις που επιβάλλονται σε περιπτώσεις παράβασης του Κανονισμού, των κατ' εξουσιοδότηση αυτού κανονισμών, των κατ' εξουσιοδότηση των κανονισμών αυτών πράξεων, καθώς και του παρόντος, γ) εξειδικεύονται οι λεπτομέρειες επιβολής των κυρώσεων αυτών.».

**Με το άρθρο 48 του ν. 5042/2023 ορίζονται οι αρμόδιες αρχές** για την εποπτεία των παρόχων ή διανομένων PEPP και για την εκτέλεση των καθηκόντων των παρόχων και των διανομένων PEPP, όπως προβλέπονται στον Ευρωπαϊκό Κανονισμό.

**Στο άρθρο 49 ορίζονται οι εξουσίες των αρμόδιων αρχών** και προβλέπεται ότι αυτές καταβάλλουν κάθε δυνατή προσπάθεια προκειμένου να συμμορφώνονται με τις κατευθυντήριες γραμμές, τις συστάσεις και τα πρότυπα που εκδίδονται από την Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφαλίσεων και Επαγγελματικών Συντάξεων (ΕΑΑΕΣ). Επίσης, για την εκπλήρωση των καθηκόντων τους, προβλέπεται η συνεργασία μεταξύ των αρμόδιων αρχών, καθώς και με την ΕΑΑΕΣ, σύμφωνα με το άρθρο 66 του Κανονισμού.

**Με το άρθρο 50 του ν. 5042/2023 ορίζονται κυρίως** οι διοικητικές κυρώσεις στις χρηματοπιστωτικές επιχειρήσεις του άρθρου 48 (παρόχους και διανομείς PEPP) και στον θεματοφύλακα που δεν εκπληρώνει

# την ..ευλογία της ΕΕ

τα εποπτικά του καθήκοντα σύμφωνα με το άρθρο 48 του Κανονισμού (παρ. 1). Επίσης ορίζονται οι λεπτομέρειες επιβολής των διοικητικών κυρώσεων και των λοιπών μέτρων που έχουν αποτελεσματικό, αναλογικό και αποτρεπτικό χαρακτήρα τόσο για ασφαλιστικές επιχειρήσεις και ΝΠΔΔ όσο και για φυσικά πρόσωπα.

**Με το άρθρο 51 παρέχεται το δικαίωμα προσφυγής στη Δικαιοσύνη.** Αν η προσβαλλόμενη απόφαση έχει εκδοθεί από την Επιτροπή Κεφαλαιαγορά, αρμόδια είναι τα Διοικητικά Δικαστήρια να δικάσουν προσφυγή ή αίτηση ακύρωσης, ενώ αν η προσβαλλόμενη έχει εκδοθεί από την Τράπεζα της Ελλάδος, αρμόδιο είναι το ΣτΕ που δικάζει επί αίτησης ακύρωσης.

**Στο άρθρο 52 ορίζονται οι ποινικές κυρώσεις εις βάρος όποιου προβαίνει,** χωρίς την απαιτούμενη καταχώριση και άδεια, σε παροχή ή διανομή PEPP, ενώ στο άρθρο 53 εξειδικεύονται οι κανόνες δεοντολογίας που εφαρμόζονται κατά τη διανομή προϊόντων PEPP, καθώς και τα κριτήρια αξιολόγησης γνώσεων και ικανοτήτων που εφαρμόζονται στην περίπτωση των φυσικών προσώπων που παρέχουν συμβουλές σχετικά με PEPP.

**Με το άρθρο 54 του ν. 5042/2023 εξειδικεύεται ο τρόπος υποβολής αιτήματος** του αποταμιευτή PEPP για αλλαγή παρόχου PEPP, με το άρθρο 55 ορίζονται οι όροι που σχετίζονται με τη φάση συσσώρευσης, αποσυσσώρευσης και με τις μορφές πληρωμής και τέλος με το άρθρο 56 τροποποιείται η περ. η της παρ. 11 του άρθρου 19 του ν.4583/2018, ώστε να καταλαμβάνει και το PEPP.

### III. Τα συνταξιοδοτικά Ταμεία στο έλεος των αγορών-Η αρνητική εμπειρία της σουηδικής «Alecta»

Έτσι, για άλλη μια φορά, αποδείχθηκε ότι η Ευρωπαϊκή Τεχνοδομή-που προέρχεται κυρίως από τις κεντροευρωπαϊκές χώρες (οι χρηματοοικονομικές δομές και κοινοπραξίες των οποίων κυριαρχούν στην κατανομή των πόρων και στη διαχείριση του ενιαίου νομίσματος)- δεν διστάζει να απαξιώνει κάθε δημόσιο και κοινωνικό θεσμό και να τον θεωρεί εμπόδιο στην κερδοσκοπική δράση του πολυεθνικού κεφαλαίου. Αυτό άλλωστε συνέβη και με τη λεγόμενη «κρίση του Νότου» και τα προγράμματα διαχείρισής της (Μνημόνια).

**Η Ευρωπαϊκή Τεχνοδομή δεν διδά-**

**σκειται ούτε από τις πρόσφατες περιπέτειες** του μεγάλου συνταξιοδοτικού Ταμείου «Alecta» της Σουηδίας που, επενδύοντας στις τράπεζες των νεοφυών επιχειρήσεων «Silicon Valley Bank», «Signature Bank» και «First Republic Bank» που χρεοκόπησαν, απώλεσε εν μια νυκτί 2 δις ευρώ οδηγώντας σε απόγνωση τους Σουηδούς ασφαλισμένους (βλ. την από 16-4-2023 ανακοίνωσή μας).

**Έτσι, μετά την παράδοση των εισφορών των επικουρικών συντάξεων** των νέων σε διάφορα επενδυτικά σχήματα κυμαινόμενου ρίσκου («νόμος Τσακλόγλου»4826/2021 για το ΤΕΚΑ), τώρα, ένα άλλο αγοραίο πεδίο, ευρωπαϊκού επιπέδου, διανοίγεται και συρρικνώνει το σύστημα της δημόσιας αναδιανεμητικής σύνταξης αφού παραδίδει στους αγοραίους ανέμους το μεγαλύτερο μέρος των κεφαλαίων της. Γιατί είναι ευνόητο ότι σε ένα πανευρωπαϊκό συνταξιοδοτικό σύστημα οι εισφορές θα οδεύουν προς τα επενδυτικά σχήματα των χωρών που έχουν μείζονα επενδυτική βαθμίδα κατά την αξιολόγηση των σχετικών οίκων. Επομένως οι Έλληνες εργαζόμενοι καλούνται, πλην των κινδύνων «επένδυσης» των εισφορών τους, να χρηματοδοτούν τις πλούσιες κεντροευρωπαϊκές χώρες όπου εδρεύουν τα επενδυτικά σχήματα υψηλής αξιολόγησης σύμφωνα με τους παγκόσμιους οίκους.

### IV. Οι λαοί της Ευρώπης κατά της ιδιωτικοποίησης των συντάξεων-Να ενισχυθούν τα δημόσια συνταξιοδοτικά συστήματα

Ως εκ τούτου, πλην της μετανάστευσης των νέων και της αιμοδοτήσης των πλούσιων κεντροευρωπαϊκών οικονομιών με τις γνώσεις τους και τα κεφάλαια σπουδών τους, θεσμοθετείται πλέον επί πανευρωπαϊκού επιπέδου μια νέα συστημική χρηματοδότησή τους από τα λιγοστά κεφάλαια των αδύναμων χωρών της «περιφέρειας».

**Εάν σ' αυτή τη συνδυασμένη ασφαλιστική αντιμεταρρύθμιση,** γεύση της οποίας έλαβε πρόσφατα και η Γαλλία, προσθέσουμε και την εκχώρηση (με πολλούς τρόπους) της ακίνητης περιουσίας των Ασφαλιστικών Ταμείων μέσω του ενιαίου ΕΦΚΑ στους ιδιώτες προς εκμετάλλευσή τους, τότε σχηματίζεται ένα πλήρες σύστημα σταδιακής παράδοσης της συνάρτησης Εργασιακού-Ασφαλιστικού

στους αγοραίους ανέμους που μόνο ανασφάλεια και κοινωνικά δράματα θα προκαλέσει στην (με την ευρεία έννοια) εργατική τάξη.

**Και αφού η συνάρτηση Εργασιακού-Ασφαλιστικού** είναι ο κεντρικός πυλώνας του Κοινωνικού Κράτους Δικαίου, οδεύουμε ολοταχώς στην αλλαγή του Κοινωνικού Υποδείγματος και στην εξαϋλωση των εθνικών Συναγμάτων που προστατεύουν τα δημόσια αγαθά, τις υπηρεσίες και τις κοινωνικές παροχές προς τους πολίτες...

**Η κοινοβουλευτική δημοκρατία μεταβάλλεται ραγδαία** σε έναν μηχανισμό παράδοσης των κοινωνιών στο χρηματοπιστωτικό κεφάλαιο, μέσω της ΕΕ η οποία, αντί να φροντίζει για την ισομερή ανάπτυξη όλων των κρατών-μελών, διευρύνει τις ανισότητες στις περιφέρειες και παραδίδει το Κοινωνικό Κράτος στις μεγάλες συγκεντρωτικές και μη ελεγχόμενες χρηματοπιστωτικές συσπειρώσεις. Τα πάσης φύσεως υπερεθνικά «επενδυτικά» σχήματα, με τη σύμπραξη και των δεκάδων χιλιάδων lobbies (που ενδημούν στις Βρυξέλλες και τις άλλες έδρες των κοινοτικών οργάνων), καταφέρνουν δυστυχώς να κανοναρχούν τη ζωή των ευρωπαϊκών λαών.

**Αυτός λοιπόν ο Κανονισμός της ΕΕ, που με την προτροπή του ΟΟΣΑ** περιορίζει (μέχρι σημείου μελλοντικής κατάργησης) τα αναδιανεμητικά Συνταξιοδοτικά Συστήματα, παραδίδοντας τα αποθεματικά των Ταμείων, αλλά και τις ασφαλιστικές ατομικές εισφορές εργαζομένων-εργοδοτών, στις μεγάλες εταιρίες του χρήματος, είναι ακόμη ένα αντικοινωνικό δημιούργημα των χρηματιστηριακών-τραπεζικών lobbies. Μόνο φόβο, ανησυχία, αβεβαιότητα και πόνο θα φέρει στους ευρωπαίους και βεβαίως στους Έλληνες ασφαλισμένους που διαπιστώνουν, για άλλη μια φορά, ότι δεν υπάρχει μια εσωτερική πολιτική δύναμη που θα αντισταθεί στους προωθούμενους από τους δανειστές νέους ...θεσμούς της διαρκούς κοινωνικής αλλοτρίωσης και αφαιμάξης του μόχθου της εργασίας των πολιτών.

*Ο Αλέξης Π. Μητρόπουλος είναι Καθηγητής ΕΚΠΑ-Πρόεδρος ΕΝΥΠΙΕΚΚ*

*Ο Δημήτρης Π. Μητρόπουλος είναι Νομικός*

## ΜΕΓΑΛΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΗΣ «60+» ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ

**ΔΩΡΕΑΝ το νέο βιβλίο του Αλέξη Μητρόπουλου**

**Το νέο βιβλίο του καθηγητή Αλέξη Μητρόπουλου είναι γεγονός με τίτλο «Το μέλλον των συντάξεων».** Ο πλέον ειδικός επί του ασφαλιστικού αποτελεί εκ των βασικών πυλώνων της «60+» με την αρθρογραφία του. Στο νέο βιβλίο περιλαμβάνονται όλες οι παρεμβάσεις του καθηγητή για τα ασφαλιστικά θέματα. Ένα βιβλίο-μούσουλας για όλους τους Έλληνες. Με αναλύσεις και προτάσεις για μια δίκαιη συνταξιοδοτική ζωή.

**Η «60+» προκειμένου να αποκτήσουν όλοι οι αναγνώστες της** αυτό το απαραίτητο βιβλίο το προσφέρει δωρεάν. Μόνο με τη συλλογή πέντε κουπονιών και χωρίς αντικαταβολή μπορείτε να το αποκτήσετε.

**Όταν συμπληρώσετε τα πέντε κουπόνια με βάση τον αύξοντα αριθμό,** στέλνετε στη διεύθυνση της εφημερίδας ταχυδρομικά τα κουπόνια, με το ονοματεπώνυμο σας και θα σας σταλεί μέσω των ΕΛΤΑ το βιβλίο δίχως καμία οικονομική επιβάρυνση.

**Έχοντας συμπληρώσει τα 5 κουπόνια αποστέλλετε τον φάκελο** με όλα τα στοιχεία σας στην PALCO COMMEDIA AMKE-Αριστείδου 10-12 Αθήνα 10559.

**Φυσικά οι κάτοικοι του Λεκανοπεδίου Αττικής,** όταν συμπληρώσουν και τα πέντε κουπόνια μπορούν να έρθουν στα γραφεία της εφημερίδας και να παραλάβουν το βιβλίο.



Τι ανέφερε ο Κυριάκος Μητσοτάκης στο κυβερνητικό πρόγραμμα που παρουσίασε την Τετάρτη το απόγευμα

# Στόχος ο μέσος μισθός στα 1.500 €

**Τ**ο μήνυμα «**ΣΤΑΘΕΡΑ ΤΟΛΜΗΡΑ ΜΠΡΟΣΤΑ**, για μια Ελλάδα παραγωγική, κοινωνική, δίκαιη, ψηφιακή, πράσινη και κυρίως, ισχυρή», συνόδευσε την παρουσίαση του Προγράμματος Διακυβέρνησης της Νέας Δημοκρατίας για την τετραετία 2023-2027 με κεντρικό πρωταγωνιστή τον Κυριάκο Μητσοτάκη.

«**Τα μεγάλα άλματα απαιτούν στέρεα θεμέλια. Αυτά τα θεμέλια βάλουμε στην πρώτη τετραετία της Νέας Δημοκρατίας**» είπε ο πρωθυπουργός στην αρχή της ομιλίας του και αναφέρθηκε επίσης και στις μεγάλες προκλήσεις που κλήθηκε να αντιμετωπίσει η κυβέρνηση της Ν.Δ. «Θέσαμε τα θεμέλια για μια αναπτυξιακή πολιτική που δεν θα θέσει σε κανέναν κίνδυνο στο μέλλον τη δημοσιονομική σταθερότητα. Αυτή για μένα είναι η κορυφαία δέσμευση απέναντι στη νέα γενιά σημείωσε ο κ. Μητσοτάκης υπογραμμίζοντας τα επιτεύγματα της ακολουθούμενης οικονομικής πολιτικής σε ότι αφορά τη μείωση των φόρων, την μεγέθυνση του ΑΕΠ και την προσέλκυση νέων επενδύσεων από παγκόσμιους κολοσσούς.

## Οι στόχοι για την παραγωγική Ελλάδα

Ο κ. Μητσοτάκης περιγράφοντας τους στόχους της επόμενης τετραετίας είπε ότι η πραγματική σύγκλιση θα έρθει με ρυθμούς ανάπτυξης διπλάσιους από την ΕΕ. Στόχος μας είπε η ανεργία στο 8% το 2027, η μεταποίηση στο 15% του ΑΕΠ και τα έσοδα από τον τουρισμό στα 30 δισ. ετησίως.

**Αδιαπραγμάτευτος στόχος μας** είναι η αύξηση των μισθών κατά 25% μέσα στην τετραετία ώστε ο μέσος μισθός να φθάσει στα 1500 ευρώ στο τέλος της τετραετίας ανέφερε.

**Πιο συγκεκριμένα, σε ότι αφορά την παραγωγική Ελλάδα ο πρωθυπουργός ανέφερε τους εξής στόχους για την επόμενη τετραετία:**

- Μείωση δημόσιου χρέους στο 140% - Επαναφορά και διατήρηση του πληθωρισμού στο 2%.
- Μείωση της ανεργίας κάτω από 8% έως το 2027.
- 12μηνη τουριστική περίοδος - στόχος δημόσια 30 δισ. ετησίως.
- Αύξηση μέσου μισθού πάνω από 25% στην τετραετία 2023-2027 (στα 1.500€ από 1.170 €) και αύξηση κατώτατου μισθού στα 950 €.
- Νέα αύξηση 3-4% στις συντάξεις από 1/1/2024.
- Αύξηση μισθών δημοσίων υπαλλήλων και αναμόρφωση μισθολογίου τους από 1/1/2024.

- Εφαρμογή ψηφιακής κάρτας εργασίας σε όλες τις επιχειρήσεις – αυστηροί ψηφιακοί έλεγχοι παντού.
- Σταδιακή μείωση 20% τέλους επιτηδεύματος το 2025, 30% το 2026 και κατάργηση έως το 2027.
- Οριστική κατάργηση τέλους επιτηδεύματος για τους αγρότες και αύξηση τους κατά 60.000 έως το 2027.
- Αύξηση αφορολόγητου κατά 1.000 ευρώ για οικογένειες με παιδιά από 1/1/2024.
- Μείωση κατά μία επιπλέον μονάδα ασφαλιστικών εισφορών και μη μισθολογικού κόστους.
- Μείωση τεκμηρίων διαβίωσης κατά 30% μεσοσταθμικά από 1/1/2025
- 2.300 έργα κρίσιμων υποδομών (δρόμοι, αεροδρόμια, μετρό, σιδηρόδρομοι, λιμάνια, δίκτυα ύδρευσης και αποχέτευσης) σε όλη την Ελλάδα.

## Μείωση 70% στον χρόνο αναμονής στα επείγοντα

**Σε ότι αφορά την κοινωνική Ελλάδα και την αναμόρφωση του ΕΣΥ** ο πρωθυπουργός ξεκίνησε τις αναφορές του με δύο φωτογραφίες. Μια από τον Ευαγγελισμό με τα ράντζα στους διαδρόμους και μια από τις ΜΕΘ στο Σωτηρία που εγκαταστάθηκαν την περίοδο της πανδημίας.

**Ο κ. Μητσοτάκης δεσμεύθηκε για αύξηση του νοσηλευτικού προσωπικού κατά 10.000 εργαζομένους** όπως επίσης και για την ανακαίνιση και εκσυγχρονισμό 80 νοσοκομείων και των 156 κέντρων υγείας. Στόχος μου

να μειωθεί κατά 70% ο χρόνος αναμονής στα επείγοντα ανέφερε ο πρωθυπουργός.

**Ο κ. Μητσοτάκης δεσμεύθηκε επίσης** για δωρεάν προληπτικές εξετάσεις για όλους τους πολίτες και για δωρεάν στέγη σε 8.500 φοιτητές μέχρι το 2027.

**Η Παιδεία ήταν ο επόμενος τομέας και ο πρωθυπουργός** παρουσίασε φωτογραφίες από τις τάξεις του μέλλοντος όπως είπε με ψηφιακούς διαδραστικούς πίνακες σε όλες τις τάξεις από την Ε' Δημοτικού μέχρι την Γ' Λυκείου σε 36.000 αίθουσες δημοσίων σχολείων.

**Την επόμενη τετραετία υλοποίηση** σημαντικής δέσμης θεσμικών παρεμβάσεων που ψηφίστηκαν αυτή την τετραετία.

**Χτίζουμε πάνω στις 25.000 νέες προσλήψεις εκπαιδευτικών** που έκανε αυτή η κυβέρνηση. Εκτιμούμε 4.000 με 5.000 νέες προσλήψεις εκπαιδευτικών κάθε χρόνο.

## Πράσινη και ψηφιακή Ελλάδα

**Η πρόδος της Ελλάδας στην εγκατάσταση ΑΠΕ ξεπέρασε** κατά πολύ τον ευρωπαϊκό μέσο όρο. Για πρώτη φορά γίνεται μια σοβαρή δουλειά για τον εντοπισμό υδρογονανθράκων είπε ο κ. Μητσοτάκης και πρόσθεσε ότι η Ελλάδα μετατρέπεται σε ενεργειακό κόμβο κρίσιμο για ολόκληρη την Βαλκανική.

**Στο πρόγραμμα της Νέας Δημοκρατίας για την ψηφιακή Ελλάδα περιλαμβάνονται τα ακόλουθα:**

- Ένταξη του 90% των δημοσίων υπηρεσιών του κράτους στο gov.gr.
- Οπτική ίνα σε κάθε δημόσιο και ιδιωτικό

κτίριο έως το 2027 για γρήγορο Internet.

- Το 94% της χώρας καλύπτεται με 5G έως το 2027.
- Ενεργειακή αναβάθμιση 600.000 κατοικιών μέσω προγραμμάτων «Εξοικονομώ», «Αλλάζω θερμοσίφωνα» και «φωτοβολταϊκά στέγης».
- Εθνικό πρόγραμμα αναδασώσεων με 20 εκ. δένδρα
- Πρόγραμμα GR-ECO islands.
- Ολοκλήρωση των 45 μονάδων διαχείρισης αποβλήτων.

**Ο κ. Μητσοτάκης δεσμεύθηκε επίσης για:**

- Επιτάχυνση χρόνου απονομής δικαιοσύνης στον ευρωπαϊκό μέσο όρο (λιγότερες από 500 μέρες) και εκκαθάριση εκκρεμών υποθέσεων.
- Συνταγματική αναθεώρηση (άρθρο 16).
- Αύξηση κατά 8% Ελάχιστου Εγγυημένου Εισοδήματος και αναπηρικών επιδομάτων.
- Επέκταση υποστηριζόμενης απασχόλησης για όλα τα άτομα με αναπηρία - Προσωπικός Βοηθός.
- Πρόληψη και καταπολέμηση της βίας κατά των γυναικών (Εφαρμογή του rapic button, δομές υποστήριξης κακοποιημένων γυναικών και των παιδιών τους, Συμβουλευτικά Κέντρα Κακοποιημένων Γυναικών.
- Υλοποίηση της Εθνικής Στρατηγικής για την Ισότητα των ΛΟΑΤΚΙ+.
- Αξιολόγηση παντού για όλους τους δημοσίου υπαλλήλους.



Το μεγάλο στοίχημα είναι η δευτεροβάθμια φροντίδα υγείας και πρέπει να ολοκληρωθεί η μεταρρύθμιση των νοσοκομείων

Απολογισμό του έργου του στο υπουργείο Υγείας κάνει μέσω συνέντευξής του στην «60+» ο **ΘΑΝΟΣ ΠΛΕΥΡΗΣ**

## «Το δόγμα είναι να διατηρούμε τους πολίτες υγιείς»

Της Μαρίας Καραουλάνη

**Μ**πορεί όταν ανέλαβε υπουργός Υγείας ο Θάνος Πλεύρης να κατηγορήθηκε από το κόμμα της αξιωματικής αντιπολίτευσης ότι ένας δεν μπορεί ένας δικηγόρος να αναλάβει αυτό το κρίσιμο υπουργείο, ειδικά όταν ο χώρος βρισκόταν καταπονημένος λόγω του κορωνοϊού. Τελικά ο Θάνος Πλεύρης όχι μόνο ανταποκρίθηκε, αλλά έχει αν επιδείξει και σημαντικό νομοθετικό έργο.

**Παραχωρώντας συνέντευξη στην «60+» ο κ. Πλεύρης κάνει ένα απολογισμό** της θητείας του, στέλνοντας μήνυμα στην κοινωνία, ότι χάρη των κονδυλίων του Ταμείου Ανάκαμψης αναμένονται καλύτερες ημέρες για την δημόσια υγεία.

**Αναλυτικά η συνέντευξη** του υπουργού Υγείας, ο οποίος είναι εκ νέου υποψήφιος στην Α' Αθήνας, είναι η ακόλουθη:

**Υπουργέ ποια από τα έργα σας ως υπουργός Υγείας θεωρείτε ότι βοήθησαν τους Έλληνες να έχουν πιο αξιοπρεπή υγειονομική φροντίδα;**

«Καταφέραμε στους πολίτες να τους παρέχουμε προσωπικό γιατρό έναν σύμβουλο υγείας και ήδη έχουν ενταχθεί περίπου 3.500 γιατροί και κοντά στα 5 εκατομμύρια πολίτες. Μάλιστα έχουν υλοποιηθεί πάνω από 1,5 εκατομμύρια ραντεβού ενώ πάνω από 2 εκατομμύρια πολίτες έχουν κάνει χρήση του θεσμού. Παράλληλα επενδύσαμε στην πρόληψη με προληπτικά προγράμματα και ήδη από το πρόγραμμα «Φώφη Γεννηματά» που έχει να κάνει με την πρόληψη του καρκίνου κατά του μαστού πάνω από 7.600 γυναίκες έχουν διαγνωστεί σε πρώιμο στάδιο, ενώ παράλληλα είναι έτοιμα και ξεκινούν τις επόμενες μέρες και το πρόγραμμα για την πρόληψη του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας, αλλά και τον καρδιαγγειακών παθήσεων. Ενώ είναι προ των πυλών και το πρόγραμμα που έχει να κάνει με τον καρκίνο του παχέος εντέρου αλλά και τον καρκίνο του πνεύμονα. Είναι βασική μας πεποίθηση ότι θα πρέπει να μεταφέρουμε πόρους στην πρόληψη καθώς όσο το δυνατόν πιο γρήγορα διαγνωστεί μια ασθένεια τόσο καλύτερο είναι και το προσδόκιμο επιβίωσης των



ανθρώπων αλλά και αντιμετώπισης της ασθένειας από την οποία μαστίζονται. Πέρα όμως από τη δευτερογενή πρόληψη που σημαίνει έγκαιρη διάγνωση, έχουμε και μια σειρά από σημαντικά προγράμματα πρωτογενούς πρόληψης που είναι η αλλαγή του τρόπου ζωής και έχει να κάνει τόσο με την διακοπή του καπνίσματος όσο και με την καταπολέμηση της παιδικής παχυσαρκίας αλλά και της παχυσαρκίας ενηλίκων. Το δόγμα πλέον στην υγεία είναι όχι απλά να θεραπεύουμε τις ασθένειες αλλά να διατηρούμε τους πολίτες υγιείς και για αυτό το λόγο όλα αυτά τα προγράμματα θα ενταθούν. Παράλληλα η χώρα μας έχει αποκτήσει πλαίσιο ανακουφιστικής φροντίδας και πλέον πρέπει να αποκτήσει και τις δομές. Το Σηπλιοπούλειο «η Αγία Ελένη» είναι η πρώτη δημόσια δομή για ανακουφι-

στική φροντίδα, ώστε οι συνάνθρωποι μας να μπορούν να έχουν τη βοήθεια που χρειάζονται όταν βρίσκονται σε μια πολύ δύσκολη κατάσταση. Η ανακουφιστική φροντίδα απευθύνεται σε πάνω από 300.000 άτομα».

### Το μεγάλο στοίχημα

**Τι θα αλλάζατε ακόμα αν είχατε περισσότερο χρόνο στο υπουργείο;**

«Οι αλλαγές που έπρεπε να γίνουν έχουν ολοκληρωθεί σε νομοθετικό επίπεδο με τον προσωπικό γιατρό, τις προληπτικές εξετάσεις, τις μεταμοσχεύσεις, την Υποβοηθούμενη Αναπαραγωγή, την ανακουφιστική φροντίδα. Έχει πολλή δουλειά να γίνει ακόμη στον προσωπικό γιατρό καθώς υπάρχουν ακόμα μια σειρά από κίνητρα τα οποία έχουμε να δώσουμε και σε σχέση με τις αυξημένες αμοιβές αλλά και σε

σχέση με άλλες δράσεις όπως μας έχουν υποδείξει οι ιατρικοί σύλλογοι και θεωρώ ότι αμέσως μετά τις εκλογές δίνοντας και αυτά τα κίνητρα θα έχουμε την πλήρη εφαρμογή του θεσμού μέσα στο 2023. Το μεγάλο στοίχημα είναι η δευτεροβάθμια φροντίδα υγείας και πρέπει να ολοκληρωθεί η μεταρρύθμιση των νοσοκομείων. Ήδη έχουμε διασφαλίσει 1,5 δις. ευρώ από το Ταμείο Ανάκαμψης για την αναβάθμιση των τμημάτων Επειγόντων Περιστατικών 80 νοσοκομείων και την πλήρη ανακαίνιση 157 κέντρων υγείας».

**Υπουργέ με ποια κόμματα θεωρείτε ότι θα μπορούσε να συγκυβερνήσει η Ν.Δ. σε περίπτωση που δεν έχει την απαιτούμενη αυτοδυναμία;**

«Στόχος της Νέας Δημοκρατίας είναι η αυτοδυναμία. Προφανώς το κάθε κόμμα θα προσαρμοστεί στα αποτελέσματα των εκλογών διότι ο λαός είναι κυρίαρχος. Πιστεύουμε ότι θα πείσουμε τους πολίτες και ο στόχος θα επιτευχθεί».

**Θα θέλατε να είστε εκ νέου υπουργός Υγείας εφόσον η Νέα Δημοκρατία καταφέρει να σχηματίσει κυβέρνηση μετά τις εκλογές; Αναφέρομαι στην επιθυμία σας καθώς η απόφαση είναι του εκάστοτε πρωθυπουργού.**

«Για μένα, η Υγεία είναι ένας τομέας που πάντοτε μου άρεσε. Τον έχω ζήσει με τις σπουδές μου ως νομικού με εξειδίκευση στα ζητήματα υγείας, ως δικηγόρος που ασχολήθηκα με τα ιατρικά λάθη και τα ζητήματα της φαρμακευτικής αγοράς, τον έχω ζήσει ως ασθενής που βρέθηκα διασωληνωμένος, το έζησα και ως υπουργός Υγείας. Έχουν ανοίξει κάποια πολύ σημαντικά θέματα στον τομέα της Υγείας και υπάρχει μια παρακαταθήκη και να, υπό αυτή την έννοια, η Υγεία μου άρεσει, αλλά αυτό θα είναι απόφαση του προέδρου. Εμείς, πρέπει να είμαστε έτοιμοι για όπου μας ζητήσει να πάμε, από το αγωνιστικό χώρο, τον πάγκο, την κερκίδα για να προσφέρουμε στο έργο της κυβέρνησης. Πιστεύω ότι η Νέα δημοκρατία θα είναι πρώτο κόμμα στις εκλογές της 21ης Μαΐου».

Τι θα ισχύσει σχετικά με τις αλλαγές στις αντικειμενικές αξίες και σε πόσες δόσεις πρέπει να γίνει η αποπληρωμή του

## ΕΝΦΙΑ: Σήμερα και αύριο αναρτώνται τα ραβασάκια

**Σ**ήμερα και αύριο αναμένεται να αναρτηθούν τα εκκαθαριστικά του ΕΝΦΙΑ, σύμφωνα με τον προγραμματισμό της ΑΑΔΕ. Όσοι επιθυμούν να μάθουν το ποσό που θα πληρώσουν σε 10 μηνιαίες δόσεις θα πρέπει να εισέλθουν στον προσωπικό τους λογαριασμό και να βρουν το εκκαθαριστικό για το έτος 2023.

Σημειώνεται ότι φέτος θα γίνει συμψηφισμός του ΕΝΦΙΑ και του Φόρου Ακίνητης Περιουσίας (ΦΑΠ) που είχαν πληρώσει οι φορολογούμενοι σε ορισμένες περιοχές όπου υπήρξε αναδρομική μείωση των αντικειμενικών αξιών μετά από απόφαση του Συμβουλίου της Επικρατείας. Οι αλλαγές αφορούσαν στις τιμές ζώνης σε περιοχές του Ψυχικού, της Φιλοθέης, της Εκάλης, οικισμών της Τήνου και των Δελφών, καθώς και μίας ζώνης στο Δήμο Αθηναίων.

Όσοι φορολογούμενοι δεν είχαν καμία μεταβολή στην περιουσιακή τους κατάσταση το 2022 θα πληρώσουν το ίδιο ποσό ΕΝΦΙΑ που κατέβαλαν πέρυσι. Υπενθυμίζεται ότι ο ΕΝΦΙΑ ανάλογα με την αξία της ακίνητης περιουσίας για όλα τα φυσικά πρόσωπα μειώνεται κατά:

- 30% για αξία ακίνητης περιουσίας έως και 100.000 ευρώ
- 25% για αξία ακίνητης περιουσίας έως και 150.000 ευρώ
- 20% για αξία ακίνητης περιουσίας έως και 250.000 ευρώ
- 15% για αξία ακίνητης περιουσίας έως και 300.000 ευρώ
- 10% για αξία ακίνητης περιουσίας έως 400.000 ευρώ

### Μειωμένοι ΕΝΦΙΑ

Όπως κάθε χρόνο περίπου 1 εκατ. ιδιοκτήτες ακινήτων θα πληρώσουν μειωμένο κατά 50% ΕΝΦΙΑ ή ακόμη και μηδενικό λόγω εισοδηματικών και περιουσιακών κριτηρίων. Επίσης, απαλλάσσονται πλήρως από τον ΕΝΦΙΑ τα ακίνητα που βρίσκονται σε πληγείσες από φυσικά φαινόμενα και καταστροφές περιοχές και περιοχές υπό αναγκαστική απαλλοτρίωση. Ειδικότερα ο ΕΝΦΙΑ μειώνεται όταν:

- Το συνολικό φορολογητέο οικογενειακό εισόδημα του τελευταίου φορολογικού έτους, δεν υπερβαίνει τις 9.000 ευρώ, προσαυξημένο κατά 1.000 ευρώ για τον ή τη σύζυγο ή συμβιούντα και κάθε εξαρτώμενο μέλος.
- Το σύνολο της επιφάνειας των κτισμάτων στα οποία κα-

τέχουν δικαιώματα της ο υπόχρεος δήλωσης φορολογίας εισοδήματος, ο ή η σύζυγος ή συμβιών και τα εξαρτώμενα τέκνα της οικογένειάς του, λαμβανομένων υπόψη του ποσοστού συνιδιοκτησίας και του είδους του δικαιώματος, δεν υπερβαίνει τα 150 τετραγωνικά μέτρα και η συνολική αξία της ακίνητης περιουσίας δεν υπερβαίνει το ποσό των 85.000 ευρώ για τον άγαμο, των 150.000 ευρώ για τον έγγαμο και τον ή τη σύζυγο του ή συμβιούντα ή τη μονογονεϊκή οικογένεια με ένα εξαρτώμενο τέκνο και των 200.000 ευρώ για τον έγγαμο, τον ή την σύζυγο του ή συμβιούντα και τα εξαρτώμενα τέκνα τους ή τη μονογονεϊκή οικογένεια με δύο εξαρτώμενα τέκνα.

Απαλλάσσονται από το φόρο τα νοικοκυριά με τρία εξαρτώμενα τέκνα και άνω καθώς και όσοι έχουν ποσοστό αναπηρίας άνω του 80% εφόσον:

- Το συνολικό φορολογητέο οικογενειακό εισόδημα του τελευταίου φορολογικού έτους, δεν υπερβαίνει τις 12.000 ευρώ, προσαυξημένο κατά 1.000 ευρώ για τον ή τη σύζυγο ή συμβιούντα και κάθε εξαρτώμενο μέλος.
- Το σύνολο της επιφάνειας των κτισμάτων στα οποία κατέχουν δικαιώματα ο υπόχρεος δήλωσης φορολογίας εισοδήματος, ο ή η σύζυγος και τα εξαρτώμενα τέκνα της οικογένειάς του, λαμβανομένου υπόψη του ποσοστού συνιδιοκτησίας και του είδους του δικαιώματος, δεν υπερβαίνει τα 150 τετραγωνικά μέτρα

Σύμφωνα με ενημέρωση από την ΑΑΔΕ και ενόψει της έκδοσης των εκκαθαριστών του ΕΝΦΙΑ το προσεχές Σαββατοκύριακο, 29 και 30 Απριλίου, επιστροφές φόρου θα πραγματοποιηθούν ξανά την Παρασκευή 28/4 σε όσες δηλώσεις υποβληθούν μέχρι την Τετάρτη 26/4.

Επιστροφές από δηλώσεις, που θα υποβληθούν από την Πέμπτη και μετά, θα συμψηφιστούν με οφειλές από ΕΝΦΙΑ.

Όσοι φορολογούμενοι δεν έχουν χρέη σε ΑΑΔΕ ή ΕΦΚΑ, περιμένουν επιστροφή από δήλωση φόρου εισοδήματος και δεν θέλουν να συμψηφιστεί αυτή με τον ΕΝΦΙΑ, καλούνται να υποβάλουν τη δήλωσή τους μέχρι την Τετάρτη 26/4 ή να αναμείνουν την έκδοση των εκκαθαριστικών ΕΝΦΙΑ, να εξοφλήσουν τον ΕΝΦΙΑ και να υποβάλουν στη συνέχεια τη φορολογική τους δήλωση.



## Μειώνονται οι τιμές στο «Καλάθι του Νοικοκυριού»

**Σ**το 97,18% των προϊόντων που περιλαμβάνονται στο «Καλάθι του Νοικοκυριού», οι τιμές μειώνονται ή διατηρούνται σταθερές την 26η εβδομάδα εφαρμογής του (26/4/2023 - 2/5/2023), ενώ η μεσοσταθμική αξία του είναι μειωμένη κατά -1% συγκριτικά με την προηγούμενη εβδομάδα.

«Συνεχίζουμε την μάχη κατά της ακρίβειας για την προστασία των ευάλωτων συμπολιτών μας», σχολίασε σε ανάρτησή του στο Twitter, ο Υπουργός Ανάπτυξης & Επενδύσεων, κ. Άδωνις Γεωργιάδης.

### Το καλάθι του νοικοκυριού

Ειδικότερα, από το σύνολο 1.134 προϊόντων στο «Καλάθι του Νοικοκυριού» που είναι απολύτως συγκρίσιμα:

- στα 48, ποσοστό 4,23%, η τιμή μειώθηκε,
- στα 1054, ποσοστό 92,95%, η τιμή παρέμεινε σταθερή και
- σε 32, ποσοστό 2,82%, η τιμή αυξήθηκε.

### Ποια προϊόντα σέρνουν τον χορό των αυξήσεων Με βάση τα στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ, τα αβγά και τα γαλακτοκομικά είχαν τον Μάρτιο αύξηση 23,1%, δηλαδή σχεδόν 5 φορές πάνω από τον μέσο πληθωρισμό. Τον Φεβρουάριο η αύξηση που κατέγραφε η ΕΛΣΤΑΤ για τα ίδια προϊόντα ήταν 25,2%, τον Ιανουάριο 25% και τον Δεκέμβριο 25,6%.

Οι τιμές στο ψωμί και στα δημητριακά σημείωσαν αύξηση τον Μάρτιο 15,6%, έναντι αύξησης 16,8% τον Φεβρουάριο, 18,6% τον Ιανουάριο και 18,7% τον Δεκέμβριο του 2022. Τα βρώσιμα λίπη και τα έλαια εμφάνισαν αύξηση τιμών τον Μάρτιο κατά 17,5%, έναντι αύξησης 22,9% τον Φεβρουάριο, 23,1% τον Ιανουάριο και 21,7% τον Δεκέμβριο του 2022.

Παράλληλα, οι τιμές των κρεάτων σημείωσαν αύξηση της τάξεως του 19,8% τον Μάρτιο έναντι αύξησης 20% τον Φεβρουάριο, 19,3% τον Ιανουάριο και 17,8% τον Δεκέμβριο. Με δεδομένο ότι υπάρχει διαφορά φάσης στην τιμολόγηση των τροφίμων – θυμίζουμε ότι οι αυξήσεις καθυστέρησαν να περάσουν στην αγορά συγκριτικά με την αύξηση των τιμών της ενέργειας – είναι σχεδόν βέβαιο ότι θα χρειαστούν αρκετοί μήνες ακόμη για να δουν οι καταναλωτές τις πρώτες ουσιαστικές μειώσεις τιμών στο καλάθι του σουπερμάρκετ.



Η αναμονή ωστόσο της κατηγορίας αυτής των συνταξιούχων ξεπερνά τα επτά χρόνια και έρχεται πλέον να επιλύσει ένα πολύ μεγάλο πρόβλημα του ΕΦΚΑ διότι και τα αναδρομικά τόσων ετών ανέρχονται σε πολλές χιλιάδες ευρώ

## Επιτέλους αρχίζουν οι καταβολές για τη διαδοχική παράλληλη ασφάλιση

**Μ**ετά από αναμονή αρκετών ετών επιτέλους θα καταβληθούν στους συνταξιούχους και συγκεκριμένα στους δικαιούχους με παράλληλη ασφάλιση, τα αναδρομικά ποσά που δικαιούνται.

Συγκεκριμένα με την καταβολή των συντάξεων του Μαΐου, καταβλήθηκαν και τα αναδρομικά ποσά που οφείλονται από την

καταβολή της δεύτερης σύνταξης σε επιστήμονες και όχι μόνο, όπως γιατρούς, δικηγόρους κλπ. Οι δικαιούχοι είναι περίπου 3.000, οι οποίοι θα λάβουν τα αναδρομικά μέχρι το καλοκαίρι και συνεπώς θα κλείσει ένας ακόμη κύκλος αναμονής των συνταξιούχων.

Να θυμίσουμε ότι αυτή η κατηγορία των συνταξιούχων έχει αποχωρήσει μετά τις 13-5-2016 και έχει καταβάλει εισφορές σε δύο ταμεία ταυτόχρονα. Για τους συγκεκριμένους συνταξιούχους οι εισφορές που έχουν καταβάλει και στα δύο ταμεία δίνει τη δυνατότητα της προσαύξησης των συντάξιμων αποδοχών και συνεπώς μεγαλύτερη σύνταξη, διότι μετά το Ν. 4670/2020, εφόσον αυξηθεί ο χρόνος ασφάλισης, θα υπολογιστεί και η ανταποδοτική σύνταξη με υψηλότερο συντελεστή αναπλήρωσης άρα μεγαλύτερη σύνταξη.



Της Όλιας Νικολοπούλου \*

### Ανέμεναν επτά χρόνια

Η αναμονή ωστόσο της κατηγορίας αυτής των συνταξιούχων ξεπερνά τα επτά χρόνια και έρχεται πλέον να επιλύσει ένα πολύ μεγάλο πρόβλημα του ΕΦΚΑ διότι και τα αναδρομικά τόσων ετών ανέρχονται σε πολλές χιλιάδες ευρώ. Το μηνιαίο ποσό μεσοσταθμικά για κάθε συνταξιούχο ανέρχεται περίπου στο ποσό των 300 ευρώ.

Σε αυτή την κατηγορία συγκαταλέγονται οι αυτοαπασχολούμενοι επιστήμονες με παράλληλη ασφάλιση στο Δημόσιο καθώς και ασφαλισμένοι του τέως ΙΚΑ με παράλληλη ασφάλιση στον τέως ΟΑΕΕ.

Επιτέλους οι προσπάθειες της Κυβέρνησης για την αποφυγή πλέον της ταλαιπωρίας των συνταξιούχων και της μεγάλης αναμονής έκδοσης των συντάξεων λαμβάνει τέλος και στις δύσκολες διαδοχικές και παράλληλες συντάξεις.

Επιτέλους οι προσπάθειες της Κυβέρνησης για την αποφυγή πλέον της ταλαιπωρίας των συνταξιούχων και της μεγάλης αναμονής έκδοσης των συντάξεων λαμβάνει τέλος και στις δύσκολες διαδοχικές και παράλληλες συντάξεις.

Η Όλια Νικολοπούλου είναι Δικηγόρος-Υποψήφια βουλευτής της Ν.Δ στον Βόρειο Τομέα της Β' Αθήνας



## Εσείς ρωτάτε, η ειδικός απαντά



Της Μάρλεν Ασημακοπούλου \*

επομένως με τη συμπλήρωση του προαναφερόμενου ορίου ηλικίας μπορείτε να προχωρήσετε στην υποβολή αίτησης συνταξιοδότησης όποτε επιθυμείτε για να λάβετε πλήρη σύνταξη. Φυσικά δεν χρειάζεται να προβείτε σε εξαγορές.

**3** Είμαι 65, έλαβα την υπηκοότητα το 1995 και έχω στην Ελλάδα 2.800 ένημα πάνω – κάτω από το 1996 μέχρι το 2020. Θα μπορέσω να λάβω σύνταξη εδώ;

Για τη θεμελίωση συνταξιοδοτικού δικαιώματος απαιτούνται 4.500 ένημα και όριο ηλικίας το 67ο για την πλήρη σύνταξη. Επειδή είστε νέος ασφαλισμένος, ο χρόνος που σας υπολείπεται για τις 4.500 ημέρες, μπορεί να συμπληρωθεί μόνο με εργασία έως τις 3.000 ημέρες και ο υπόλοιπος με προαιρετική ασφάλιση ή εργασία.

**1** Είμαι 61 χρονών, ελεύθερη επαγγελματίας με ασφάλιση 42 χρόνων και με τακτοποιημένες ασφαλιστικές εισφορές. Θα ήθελα να επιβεβαιώσω ότι του χρόνου θα μπορέσω να συνταξιοδοτηθώ.

Οι προϋποθέσεις θεμελίωσης του συνταξιοδοτικού δικαιώματος στην περίπτωση σας είναι 40 χρόνια ασφάλισης και όριο ηλικίας το 62ο, οπότε μπορείτε να λάβετε πλήρη σύνταξη. Ωστόσο επειδή διαθέτετε τα απαιτούμενα έτη ασφάλισης, εάν επιθυμείτε μπορείτε να διακόψετε από τώρα την καταβολή των ασφαλιστικών εισφορών σας, διότι έτσι και αλλιώς δεν θα σας ωφελήσει ένας χρόνος παραπάνω ασφάλισης και όταν συμπληρώσετε το προαναφερόμενο όριο ηλικίας, να υποβάλλετε αίτηση συνταξιοδότησης.

**2** Σε δύο μήνες συμπληρώνω τα 67 και είμαι ασφαλισμένος από το 1987 στο ΤΣΜΕΔΕ και πλέον e-ΕΦΚΑ. Θα μπορέσω να κάνω αίτηση συνταξιοδότησης φέτος;

Οι προϋποθέσεις συνταξιοδότησης στην περίπτωση σας είναι τουλάχιστον 15 έτη εργασίας, τα οποία τα έχετε συμπληρώσει με το παραπάνω και όριο ηλικίας το 67ο έτος,

**4** Είμαι 66 ½ ετών και έχω 36 χρόνια ΟΑΕΕ. Επίσης έχω ρυθμισμένη οφειλή (120 δόσεις) η οποία ανέρχεται στα 24.000 €. Μπορώ να συνταξιοδοτηθώ μόλις γίνω 67 ετών;

Για να μπορέσει η οφειλή σας να παρακρατηθεί σε δόσεις από την σύνταξη σας, θα πρέπει προηγουμένως να την μειώσετε μέχρι τις 20.000 ευρώ, με τη δυνατότητα βεβαίως να συνεχίζετε να καταβάλλετε τις δόσεις. Εάν υποβάλλετε αίτηση συνταξιοδότησης και η οφειλή σας ξεπερνά το ανωτέρω ποσό, τότε από το Ταμείο θα σας ζητηθεί να καταβάλλετε την διαφορά άνω των 20.000 ευρώ εφάπαξ.

Η Μάρλεν Ασημακοπούλου είναι Δικηγόρος-Εργατολόγος



# ΑΡΘΡΟ-ΡΕΠΟΡΤΑΖ

Το αφορολόγητο παρέχεται μόνο μία φορά ανά ΑΦΜ, ανεξαρτήτως αν εξαντλείται με μία γονική παροχή-δωρεά ή αν αυτό συμπληρωθεί με περισσότερες γονικές παροχές



# Τι πρέπει να προσέξετε στις γονικές παροχές/δωρεές



Της Σάντρας Γεράγγελου \*



να είναι έγκυρη και να μην βρεθούμε αντιμετώπι με έξτρα φόρους:

**Απαραίτητη προϋπόθεση** είναι η μεταφορά χρημάτων να γίνει τραπεζικά και φυσικά να δηλωθεί στην αρμόδια Δ.Ο.Υ. .

**Τι θεωρείται τραπεζική μεταφορά:**

**1. Η μεταφορά χρημάτων** από ατομικό λογαριασμό του γονέα/δωρητή ή κοινό λογα-

ριασμό αυτού με το τέκνο/δωρεοδόχο ή τρίτο πρόσωπο σε ατομικό λογαριασμό του τέκνου/δωρεοδόχου ή σε άλλο κοινό λογαριασμό του τέκνου/δωρεοδόχου με τον ίδιο τον παρέχοντα /δωρητή ή τρίτο πρόσωπο.

**2. Η έκδοση τραπεζικής επιταγής** από τον γονέα/δωρητή με χρέωση του ατομικού τραπεζικού λογαριασμού ή κοινού δωρητή-δω-

ρεοδόχου ή τρίτο πρόσωπο και κατάθεση της επιταγής αυτής στον ατομικό λογαριασμό του δωρεοδόχου ή κοινό λογαριασμό δωρητή-δωρεοδόχου. Προσοχή θα πρέπει να γίνει κατάθεση της επιταγής και όχι κατάθεση μετρητών. Τα στοιχεία των λογαριασμών και ο αριθμός της τραπεζικής επιταγής θα πρέπει να αναγραφούν στην δήλωση δωρεάς.

**3. Ανάλυση μετρητών** από ατομικό λογαριασμό του γονέα/δωρητή ή κοινό λογαριασμό αυτού με το τέκνο/δωρεοδόχο ή τρίτο πρόσωπο και κατάθεση τους σε ατομικό λογαριασμό του τέκνου/δωρεοδόχου ή σε άλλο κοινό λογαριασμό του τέκνου/δωρεοδόχου με τον ίδιο τον παρέχοντα /δωρητή ή τρίτο πρόσωπο εντός τριών (3) εργάσιμων ημερών. Η προθεσμία των τριών ημερών ξεκινά από την επόμενη εργάσιμη μέρα από την μέρα που έγινε η ανάλυση.

**4. Ανάλυση χρηματικού ποσού** από κοινό λογαριασμό από συνδικαίου του, ο οποίος όμως δεν έχει συνεισφέρει στον λογαριασμό και χρησιμοποιεί ο ίδιος το ποσό που αναλήφθηκε.

**Επιτρέπεται και η μεταφορά** από ή προς χρηματοπιστωτικά ιδρύματα της αλλοδαπής.

**Η δhlwσεις γονικών παροχών/ δωρεών** περιουσιακών στοιχείων και χρηματικών ποσών πλέον γίνονται ηλεκτρονικά μέσω της πλατφόρμας της ΑΑΔΕ myproperty.

**Τα δικαιολογητικά που απαιτούνται** σε κάθε περίπτωση ορίζονται στην εγκύκλιο Ε.2077/20-10-2022

*Η Σάντρα Γεράγγελου είναι Λογίστρια – Φοροτεχνικός- Σύμβουλος επιχειρήσεων*

**Μ**ε τον νόμο 4839/2021 αυξήθηκε το αφορολόγητο των γονικών παροχών και δωρεών τόσο σε περιουσιακά στοιχεία όσο και σε χρηματικά ποσά στις 800.000€ (έναντι των 150.000€ που ήταν πριν). Το ανωτέρω ποσό αφορά δικαιούχους – συγγενείς της Α κατηγορίας (σύζυγο, μέρος συμφώνου συμβίωσης, τέκνα, εγγόνια και γονείς).

**Έτσι λοιπόν από 1/10/2021 γονικές παροχές- δωρεές είναι αφορολόγητες** έως του ποσού των 800.000€. Εφόσον η φορολογητέα αξία του περιουσιακού στοιχείου που μεταβιβάζεται – δωρίζεται ξεπερνά τις 800.000€, η υπερβάλλουσα αξία φορολογείται με συντελεστή 10%.

**Το αφορολόγητο παρέχεται μόνο μία φορά ανά ΑΦΜ**, ανεξαρτήτως αν εξαντλείται με μία γονική παροχή – δωρεά ή αν αυτό συμπληρωθεί με περισσότερες γονικές παροχές.

**Δεν συνυπολογίζονται στο ανωτέρω αφορολόγητο**, η αιτία θανάτου κτήση περιουσίας μεταξύ των συγγενών της Α κατηγορίας καθώς και γονικές παροχές /δωρεές που είχαν πραγματοποιηθεί έως την 30/09/2021.

**Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται στην διαδικασία της δωρεάς χρημάτων** προκειμένου

| ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ  | ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ  |
|--|---|
| i. Χρηματικές δωρεές/ γονικές παροχές με μεταφορά χρημάτων μέσω τραπεζικών ιδρυμάτων ή κατάθεση τραπεζικής επιταγής.               | Παραστατικό - αποδεικτικό μεταφοράς του ποσού μεταβιβαζόμενων εμβλημάτων.<br>Σε περίπτωση μεταφοράς μέσω τραπεζικής επιταγής: αντίγραφο του σώματος της τραπεζικής αναλυτικής κίνησης (εχfciil) του λογαριασμού (από τη νοσηλοπρονοσοφροντιστήριο) ή αντίγραφο της αναλυτικής κίνησης (εχfciil) του λογαριασμού κατάθεση. |
| ii. Χρηματικές δωρεές/γονικές παροχές με μεταφορά χρημάτων μέσω πιστωτικού ιδρύματος ή κατάθεση τραπεζικής επιταγής στην αλλοδαπή. | Αποδεικτικό μεταφοράς του ποσού μεταβιβαζόμενων εμβλημάτων.<br>Σε περίπτωση μεταφοράς μέσω τραπεζικής επιταγής: τον αντίγραφο της αναλυτικής κίνησης (εχfciil) του λογαριασμού του δότη και του παραλήπτη.  |
| iii. Χρηματικές δωρεές/γονικές παροχές με ανάλυση χρηματικού ποσού σε ατομικό λογαριασμό του δότη.                                 | Αντίγραφο αναλυτικής κίνησης του λογαριασμού (εχfciil), στο οποίο αναγράφονται τα ονόματα των συνδικαίων και η ημερομηνία ανάλυσης του ποσού.   |

| ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ  | ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ   |
|--|--|
| iv. Χρηματικές δωρεές/γονικές παροχές με μεταφορά χρηματικού ποσού ή κατάθεση επιταγής τραπεζικού γονικού λογαριασμού σε ατομικό λογαριασμό. | α. Δημοσιευμένο πρόσκληση μέταφρασης της επιταγής, από το οποίο να προκύπτει η ημερομηνία μεταφοράς των εμβλημάτων/τέκνου.<br>β. Αποδεικτικό μεταφοράς του ποσού από τον λογαριασμό του δωρητή/γονέα προς τον λογαριασμό του παραλήπτη.<br>γ. Αποδεικτικό μεταφοράς του ποσού με ταξίτην λογαριασμών.<br>δ. Σε περίπτωση τραπεζικής επιταγής: αντίγραφο του σώματος της επιταγής και της αναλυτικής κίνησης (εχfciil) του λογαριασμού από τη νοσηλοπρονοσοφροντιστήριο τραπεζικής ή αντίγραφο της αναλυτικής κίνησης (εχfciil) του λογαριασμού κατάθεση. |

| ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ   | ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ  |
|---|---|
| Χρηματικές δωρεές/γονικές παροχές που διενεργήθηκαν από την 1/10/2021 μέχρι και την 9/9/2022 με ανάλυση ημερησίως από ατομικό λογαριασμό στον δωρητή ή κοινό λογαριασμό του δωρητή/γονέα και κατάθεση του κοινού λογαριασμού των συμβαλλόμενων ή κοινού λογαριασμού με τρίτο πρόσωπο και μετέπειτα κατάθεση ή νεότερο ζεράκι στην επόμενη ημερομηνία. | Αποδεικτικό ανάλυσης του ποσού στο οποίο αναγράφεται η ημερομηνία, το ακριβές ποσό, ο αριθμός ΒΑΝ του τραπεζικού ή λογαριασμού που εμφανίζει ωφελικό γονικό δωρητή/γονέα και το ποσό που κατατέθηκε στον ίδιο λογαριασμό που αναγράφεται η ημερομηνία κατάθεσης, το ακριβές ποσό και ο αριθμός ΒΑΝ του τραπεζικού λογαριασμού στο οποίο εμφανίζεται το ωφελικό δωρητή/γονέα/τέκνο.<br>α. Το συμβολαιογραφικό έγγραφο ή άλλο συμφωνητικό των μερών, εφόσον πρόκειται για μεταβίβαση ποσού (μεταφορές με συγχρηματοπιστωτικών ιδρυμάτων ή δότη τραπεζικής επιταγής) προκύπτουν από αυτό.<br>β. Αποδεικτικό μεταφοράς του ποσού με ταξίτην λογαριασμών.<br>γ. Σε περίπτωση τραπεζικής επιταγής: αντίγραφο του σώματος της επιταγής και της αναλυτικής κίνησης (εχfciil) του λογαριασμού από την οποία τροφοδοτήθηκε η τραπεζική επιταγή και επιπλέον αντίγραφο του καταθετηρίου αυτής ή αντίγραφο της αναλυτικής κίνησης (εχfciil) του λογαριασμού κατάθεση. |

| ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ   | ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ   |
|---|--|
| Χρηματικές δωρεές/γονικές παροχές με σκοπό την αγορά οικόπεδου/τέκνου/δωρεοδόχου/τέκνου/δωρεοδόχου στο λογαριασμό του πωλητή ή κατάθεση επιταγής. | α. Αδειαι κληρονομιάς στο οικόπεδο/τέκνο.<br>β. Απόδειξη λιανικών συναλλαγών/αυτολόγου.<br>γ. Αποδεικτικό μεταφοράς του ποσού με ταξίτην λογαριασμών.<br>δ. Σε περίπτωση τραπεζικής επιταγής: αντίγραφο του σώματος της επιταγής και της αναλυτικής κίνησης (εχfciil) του λογαριασμού από τη νοσηλοπρονοσοφροντιστήριο τραπεζικής ή αντίγραφο της αναλυτικής κίνησης (εχfciil) του λογαριασμού κατάθεση. |

## ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ: Πάμε για ρεκόρ μεγαλύτερο του 2019

**Φέτος ο ελληνικός τουρισμός θα «σπάσει όλα τα κοντέρ»** καθώς έχει πατήσει τέρμα το γκάτζι και πρόκειται να ξεπεράσει και το ιστορικό ρεκόρ του 2019. Οι εκτιμήσεις των επιχειρηματιών του κλάδου καθημερινά γίνονται και όλο πιο αισιόδοξες για τα έσοδα και τον τζίρο που μπορεί να επιφέρει φέτος στα ταμεία ο τουρισμός.

**Ήδη τα αποτελέσματα των δύο πρώτων μηνών του τρέχοντος έτους δείχνουν ότι η φετινή χρονιά θα ξεπεράσει** κάθε προσδοκία. Αν σκεφτεί κανείς ότι τα τουριστικά καταλύματα της χώρας, τον Ιανουάριο και Φεβρουάριο, κινήθηκαν ανοδικά, αποδεικνύει ότι ο τουριστικός κλάδος αρχίζει να βγάνει από την κρίση που δημιούργησε τα τελευταία χρόνια ο κο-

ρωνοϊός. **Σύμφωνα με τα στοιχεία της Ελληνικής Στατιστικής Αρχής (ΕΛΣΤΑΤ)** ο τζίρος των επιχειρήσεων της χώρας που δρα-



στηριοποιούνται στην παροχή καταλυμάτων, με υποχρέωση τήρησης διπλογραφικών βιβλίων, σημείωσε εφέτος το Φεβρουάριο αύξηση κατά 19,2 εκατ. ευρώ ή 27% και ανήλθε σε 90.463.315 ευρώ έναντι των 71.213.744 ευρώ τον Φεβρουάριο 2022.

**«Τα στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ επιβεβαιώνουν** την πολιτική μας που έχει πάντα ως στόχο τη στήριξη της μέσης ελληνικής οικογένειας» σχολίασε σε tweet του ο υπουργός Τουρισμού Βασίλης Κικίλιας.

**Το πρώτο δίμηνο του 2023 οι αφίξεις** ανήλθαν σε 1.208,1 εκατ. τουρίστες οι εισπράξεις σε 465,3 εκατ. ευρώ και η μέση δαπάνη ανά ταξίδι σε 384,6 ευρώ.

# Γιατί Αυτοδύναμη Νέα Δημοκρατία



Της Φωτεινής Βρούνα \*

**Τ**ο δίλημμα της 21ης Μαΐου είναι ξεκάθαρο. Θέλουμε να βαδίσουμε μπροστά ή να γυρίσουμε πίσω; Θέλουμε αλήθειες και χειροπιαστά αποτελέσματα ή θέλουμε συνθήματα και εύκολα ψέματα; Θέλουμε εκπροσώπους που ακούγονται, που διεκδικούν στο εξωτερικό ή θέλουμε αμήχανους επισκέπτες απέναντι σε ξένους ηγέτες;

**Θέλουμε να συνεχίσουμε** με ελαφρύνσεις και καλύτερες αμοιβές ή αποφασίζουμε επιστροφή στους φόρους και στις περικοπές;

**Ζητάμε να ξαναζήσουμε** σε μια χώρα ξέφραγο αμπέλι στις απειλές ή στην περήφανη Πατρίδα που θωρακίζεται απέναντι στις επιβουλές; Θέλουμε τον ΣΥΡΙΖΑ του χθες, ή τη Νέα Δημοκρατία του αύριο; Προχωράμε μπροστά ή γυρίζουμε πίσω;

**Και τελικά θέλουμε** στο τιμόνι τη Νέα Δημοκρατία με Πρωθυπουργό Κυριάκο Μητσοτάκη, ή τον ΣΥΡΙΖΑ με Πρωθυπουργό Αλέξη Τσίπρα; Τόσο απλά και τόσο καθαρά.

## Κρίσιμη ημέρα

Η κάλπη της 21ης Μαΐου θα είναι η πιο κρίσιμη μέρα. Αυτή θα καθορίσει ποιος θα κυβερνήσει την Ελλάδα την επόμενη 4ετία. Όσο πιο ισχυρό είναι το μήνυμα αυτής της κάλπης τόσο πιο εύκολα η δεύτερη αναμέτρηση θα μας οπλίσει με δύναμη για να κυβερνηθεί σωστά η χώρα. Θέλουμε αποφάσεις σαφείς και γρήγορες. Δεν πρέπει οι αποφάσεις να γίνονται όμηροι κομματικών παζαριών.

**Οι κρίσεις που ζήσαμε τα τελευταία χρόνια πρέπει να γίνουν διδαχή για όλους μας.** Αυτό επιβάλλει το αβέβαιο διεθνές περιβάλλον δίπλα σε έναν επιθετικό γείτονα. Ο τόπος δεν έχει σήμερα την πολυτέλεια να χάνει χρόνο, αναζητώντας για πρωθυπουργό έναν «Άγνωστο Χ», όπως ακούσαμε, ή να θέτει σε ρίσκο την εσωτερική του σταθερότητα και τη διεθνή αξιοπιστία με διάφορες πολιτικές τερατογενέσεις.

Η χώρα έχει ανάγκη από καθαρούς ορί-



ζοντες στην πορεία της και καθαρές λύσεις στην ηγεσία της. Ας σκεφτούμε όλοι τι θα γινόταν αν στον Έβρο, στην πανδημία, στις μεγάλες οικονομικές επιλογές δεν είχαμε μία ισχυρή κυβέρνηση. Οι συγκυρίες είναι δύσκολες, οι καιροί είναι αβέβαιοι. Χρειάζεται σταθερό χέρι στο τιμόνι και αυτό με τη σειρά του οδηγεί σε μία μόνο επιλογή. Αυτοδύναμη Ελλάδα και αυτοδύναμη Νέα Δημοκρατία.

## Οι προτεραιότητες

**Οι τέσσερις κεντρικές προτεραιότητες του Κυριάκου Μητσοτάκη για τη νέα τε-**

**τραετία.**

**Καλύτεροι μισθοί για κάθε Ελληνίδα και για κάθε Έλληνα.** Μπορεί να επιτευχθεί μέσα στην επόμενη τετραετία οι αμοιβές στο δημόσιο και στον ιδιωτικό τομέα να αυξηθούν τουλάχιστον κατά 25%. Από 1/1/2024 θα έχουμε νέο μισθολόγιο και με μία ετήσια ανάπτυξη κοντά στο 3% το μέρισμα από τη συλλογική ευημερία θα μπορεί να επιστρέψει στην κοινωνία αμβλύνοντας την αδικία και μειώνοντας τις κοινωνικές ανισότητες. Στόχος, κυρίως για τη νέα γενιά, είναι οι μισθοί να προσεγγίσουν επιτέλους τον ευρωπαϊκό μέσο όρο.

**Αξιοπρεπής και ανθρώπινη δημόσια και δωρεάν υγεία για όλους.** Αυτό σημαίνει ότι η πολιτεία ξεκινά από την πρωτοβάθμια φροντίδα. Από ένα πυκνό φάσμα προληπτικών εξετάσεων για όλους τους πολίτες με αιχμή τα βασικά νοσήματα. Εκσυγχρονισμός όλων των νοσοκομείων -ειδικά ως προς τα τμήματα επείγοντων περιστατικών- και των 157 κέντρων υγείας. Και βέβαια με γενναία αύξηση του προσωπικού του ΕΣΥ.

**Αποτελεσματικό και αξιοκρατικό Κράτος,** με άξια στελέχη μέσω ενιαίων διαγωνισμών του ΑΣΕΠ. Μέχρι το τέλος της τετραετίας το δημόσιο θα γίνει 100% ψηφιακό και αποτελεσματικό

**Πολιτικές για τη νέα γενιά και ειδικά για τη στέγη.** Το πρόγραμμα «Σπίτι μου» είναι καινοτόμος ιδέα. 10.000 νέοι και νέα ζευγάρια θα αποκτήσουν τη δική τους κατοικία αποπληρώνοντας ουσιαστικά ένα ευνοϊκό δάνειο με δόσεις μικρότερες από ενός ενοικίου. Το πρόγραμμα ήδη εξαντλείται και από τη στιγμή που θα εξαντληθεί ο Πρωθυπουργός δεσμεύθηκε ότι θα διπλασιαστούν τα κονδύλια που θα διατεθούν για το πρόγραμμα αυτό. Και βέβαια ακολουθεί η κοινωνική αντιπαροχή. Έχουμε πάρα πολλές σχολάζουσες δημόσιες εκτάσεις. Εκεί μπορούν να οικοδομούνται με ιδιωτικά κεφάλαια σύγχρονα διαμερίσματα. Από αυτά ένα μέρος τους θα αποζημιώνει τους κατασκευαστές και ένα άλλο μέρος θα διατίθεται σε νέους με προσιτό μίσθωμα.

*Η Φωτεινή Βρούνα είναι υποψήφια βουλευτής με τη Ν.Δ. στον Βόρειο Τομέα της Β' Αθήνας*

## Την επόμενη Τετάρτη η νέα πληρωμή του Market Pass

Την Τετάρτη 3 Μαΐου θα γίνει η επόμενη πληρωμή για τους δικαιούχους του Market Pass, ενώ η συγκεκριμένη πληρωμή θα είναι η τελευταία για όσους έχουν επιλέξει κατάθεση σε λογαριασμό. Ωστόσο, εκτός του Μαΐου, θα υπάρξουν ακόμα δύο πληρωμές για το Market Pass, αλλά μόνο για όσους έχουν επιλέξει την άυλη κάρτα.

Στις 3 Μαΐου θα πληρωθούν και οι δικαιούχοι που επέλεξαν την έκδοση άυλης ψηφιακής κάρτας και υπέβαλλαν σχετική αίτηση από 1 έως 15 Μαρτίου. Οι επόμενες πληρωμές για αυτούς θα γίνουν ως εξής:

στις 3 Μαΐου για τον μήνα Μάιο,

στις 3 Ιουνίου για τον μήνα Ιούνιο,

στις 3 Ιουλίου για τον μήνα Ιούλιο.

Τα καταστήματα, στα οποία μπορούν να εξαργυρώνουν οι καταναλωτές τα χρήματα του market pass, είναι:

παντοπωλεία,  
σουπερμάρκετ,  
κρεοπωλεία,  
καταστήματα ζαχαροπλαστικής,  
καταστήματα γαλακτοκομικών προϊόντων,

αρτοποιεία,  
διάφορα καταστήματα τροφίμων.

Το ύψος της ενίσχυσης ανά νοικοκυριό ανέρχεται σε ποσοστό δέκα τοις εκατό (10%) επί του μηνιαίου ύψους αγορών, που καθορίζεται σε διακόσια είκοσι (220) ευρώ για το μονομελές νοικοκυριό, προσαυξανόμενο κατά εκατό (100) ευρώ για κάθε επιπλέον μέλος του νοικοκυριού με ανώτατο όριο τα χίλια (1.000) ευρώ αγορών.



Μια σύνταξη των 850 ευρώ για έναν ελεύθερο επαγγελματία με 40 έτη ασφάλισης δεν μπορεί να θεωρηθεί ως αξιοπρεπής σύνταξη

## ΕΚΛΟΓΕΣ 2023: Τι περιμένουν οι συνταξιούχοι

**Σ**ε μια χώρα σαν την Ελλάδα, όπου ο ένας στους τέσσερις πολίτες είναι συνταξιούχος, είναι αυτονόητο ότι θα πρέπει να συμπεριληφθεί στην προεκλογική, αλλά και στη μετεκλογική ατζέντα το μεγάλο θέμα του ασφαλιστικού.

Όχι βέβαια με τη μορφή συνθημάτων ή κούφια υποσχέσεων συνηθισμένων στις προεκλογικές περιόδους. Ούτε με καλλιέργεια προσδοκιών ότι μπορούμε να σβήσουμε τις συνέπειες των μνημονίων και να επανέλθουμε στην προηγούμενη κατάσταση.

Η μεγάλη οικονομική κρίση που βιώσαμε από το 2008 και για μια δεκαετία τουλάχιστον, άφησε τα δραματικά της αποτυπώματα στο βιοτικό επίπεδο της συντριπτικής πλειοψηφίας των πολιτών και κατά συνέπεια και των συνταξιούχων.

Η σύνταξη για πολλά χρόνια αποτέλεσε σε μεγάλο βαθμό το ανάχωμα στην φτώχεια και τον κοινωνικό αποκλεισμό των ατόμων της τρίτης ηλικίας. Σήμερα αυτό συμβαίνει σε σαφώς μικρότερο βαθμό.

Και συμβαίνει σε μικρότερο βαθμό γιατί δεν υπάρχει πλέον ένα αξιοπρεπές ελάχιστο εγγυημένο εισόδημα για τους συνταξιούχους όλων των κατηγοριών, γήρατος, αναπηρίας και λόγω θανάτου.

### Οι αλλαγές της διατίτας 2015-2016

Η κατάργηση επί της ουσίας αυτού του κατώτατου εγγυημένου εισοδήματος, επήλθε κυρίως με τις αλλαγές της διατίτας 2015-2016. Η κατάργηση του ΕΚΑΣ και του κατώτατου ορίου σύνταξης οδήγησε σε πολλές περιπτώσεις σε συντάξεις που είναι μικρότερες και από εκείνες του ανασφάλιστου υπερήλικα, δηλαδή μικρότερες από 388 ευρώ, όπως έχει διαμορφωθεί σήμερα.

Από την άλλη πλευρά μια σύνταξη των 850 ευρώ για ένα ελεύθερο επαγγελματία με 40 έτη ασφάλισης δεν μπορεί να θεωρηθεί ως αξιοπρεπής σύνταξη.

Είναι σαφές ότι υπήρξαν ακρότητες, στρεβλώσεις και νέες αδικίες που διαμορφώθηκαν τα χρόνια των μνημονίων. Δεν θα βοηθούσε σήμερα να κάνουμε απολο-



Του Γιώργου Σπ. Κουτρουμάνη \*

γισμό και επιμερισμό ευθυνών.

Το απολύτως αναγκαίο και παράλληλα χρήσιμο είναι δούμε τα νέα προβλήματα που έχουν δημιουργήσει οι νομοθετικές παρεμβάσεις των τελευταίων ετών και στο μέτρο του δυνατού να τα αντιμετωπίσουμε.

Προτεραιότητα πρέπει να δοθεί στις συντάξεις αναπηρίας και χρειάς όπου οι μειώσεις φθάνουν το 50%. Προτεραιότητα επίσης θα πρέπει να είναι η κατάργηση της λεγόμενης προσω-

πικής διαφοράς και η βελτίωση των συντελεστών της ανταποδοτικής σύνταξης.

Η επαναφορά μιας νέας μορφής ΕΚΑΣ για την ενίσχυση των χαμηλοσυνταξιούχων είναι μια αναγκαία επιλογή ώστε να υπάρξει ανακούφιση εκατοντάδων χιλιάδων συμπολιτών μας που βρίσκονται σε κατάσταση απόλυτης φτώχειας. Ένα ασφαλιστικό σύστημα θα πρέπει να έχει ως βασικά χαρακτηριστικά την βιωσιμότητά και την επάρκεια του. Βιωσιμότητα χωρίς επάρκεια, δηλαδή χωρίς ένα αξιοπρεπές επίπεδο διαβίωσης για τους πολίτες είναι ένα θνησιγενές σύστημα που δεν παρέχει κίνητρο ασφάλισης, πολύ περισσότερο στους νέους και τις νέες.

Γιατί βεβαίως δεν είναι μόνο η σύνταξη. Είναι η περιθάλψη για την οποία οι εργαζόμενοι καταβάλλουν υψηλές εισφορές, χωρίς δυστυχώς τις ανάλογες παροχές. Με υψηλό κόστος που πληρώνουν οι ίδιοι για να εξασφαλίσουν τις εξετάσεις και τα φάρμακά τους.

Αυτά είναι μερικά μόνο από τα προβλήματα της κοινωνίας μας τα οποία πρέπει να αναδειχθούν περισσότερο την προεκλογική περίοδο, να συζητηθούν και να υπάρξουν συγκεκριμένες δεσμεύσεις για την επίλυσή τους. Στο πεδίο αυτό ή και στο πεδίο αυτό, θα κριθούν και θα συγκριθούν πολιτικές τόσο για την ημέρα των εκλογών όσο και για την επόμενη ημέρα.

Ο Γιώργος Σπ. Κουτρουμάνης είναι πρώην υπουργός Εργασίας



## Άνοδος στο διαθέσιμο εισόδημα, μειώθηκαν οι αποταμιεύσεις

**Α**νοδικά κατά 10,9% κινήθηκε το διαθέσιμο εισόδημα των ελληνικών νοικοκυριών κατά το τέταρτο τρίμηνο του 2022. Την ίδια στιγμή, οι αποταμιεύσεις των πολιτών σημείωσαν πτώση, καθότι ήταν στο -7,1% κατά το 4ο τρίμηνο του 2022, σε σύγκριση με -6,8% το 4ο τρίμηνο του 2021.

Σύμφωνα με την ΕΛΣΤΑΤ, κατά το 4ο τρίμηνο του 2022, το διαθέσιμο εισόδημα του τομέα των νοικοκυριών και των μη κερδοσκοπικών ιδρυμάτων που εξυπηρετούν νοικοκυριά (ΜΚΙΕΝ) αυξήθηκε κατά 10,9% σε σύγκριση με το αντίστοιχο τρίμηνο του προηγούμενου έτους, από 31,52 δισ. ευρώ σε 34,94 δισ. ευρώ. Αξίζει να σημειωθεί ότι ο πληθωρισμός για το τρίμηνο Οκτώβριος-Νοέμβριος-Δεκέμβριος 2022 διαμορφώθηκε στο 8,3% κατά μέσο όρο, κάτι το οποίο συνεπάγεται ότι η άνοδος του πραγματικού διαθέσιμου εισοδήματος των νοικοκυριών ήταν της τάξης του 2,6% (10,9-8,3) για το τέταρτο τρίμηνο της περυσινής χρονιάς.

### Στα ύψη η κατανάλωση

Την ίδια στιγμή, η τελική καταναλωτική δαπάνη των νοικοκυριών και των μη κερδοσκοπικών ιδρυμάτων που εξυπηρετούν νοικοκυριά, αυξήθηκε κατά 11,2% σε σύγκριση με το αντίστοιχο τρίμηνο του προηγούμενου έτους, από 33,7 δισ. ευρώ σε 37,4 δισ. ευρώ.

Παράλληλα, πλήγμα δέχθηκαν οι αποταμιεύσεις των νοικοκυριών. Όπως καταγράφει η Ελληνική Στατιστική Αρχή, το ποσοστό αποταμίευσης των νοικοκυριών και των ΜΚΙΕΝ, που ορίζεται ως η ακαθάριστη αποταμίευση προς το ακαθάριστο διαθέσιμο εισόδημα, ήταν -7,1% κατά το 4ο τρίμηνο του 2022, σε σύγκριση με -6,8% το 4ο τρίμηνο του 2021.

### Επενδύσεις

Αύξηση σημείωσαν και οι επενδύσεις. Ειδικότερα, κατά το 4ο τρίμηνο του 2022, οι ακαθάριστες επενδύσεις παγίου κεφαλαίου του τομέα των μη χρηματοοικονομικών εταιρειών (S.11), ανήλθαν στο ποσό των 4,0 δισ. ευρώ.

Το ποσοστό των επενδύσεων του τομέα που ορίζεται ως οι ακαθάριστες επενδύσεις παγίου κεφαλαίου προς την ακαθάριστη προστιθέμενη αξία, ήταν 21,5% σε σύγκριση με 21,0% το 4ο τρίμηνο του 2021.

Ο τομέας της Γενικής Κυβέρνησης (S.13) κατά το 4ο τρίμηνο του 2022 παρουσίασε καθαρή λήψη δανείων 0,4 δισ. ευρώ, σε σύγκριση με το 4ο τρίμηνο του 2021 που η καθαρή λήψη δανείων ήταν 2,0 δισ. ευρώ



Έγινε περισσότερο αντιληπτός από πλατύτερες μάζες ο παράγοντας του κέρδους, που καθορίζει αποφασιστικά την ποιότητα ζωής των εργαζομένων και του λαού

1η ΜΑΗ 2023

# Εμπρός να καταργήσουμε τα κέρδη τους, για να σώσουμε τις ζωές μας



**Του Δήμου Κουμπούρη \***

**Σ**ε λίγο η εργατική τάξη σε όλο τον κόσμο και στην χώρα μας ετοιμάζεται, όπως κάθε χρόνο, να τιμήσει την Πρωτομαγιά με απεργία. Να τιμήσει τους νεκρούς της που έπεσαν την ημέρα σύμβολο στους αγώνες, για να διασφαλίσουν μια κοινωνία δίκαιη χωρίς εκμετάλλευση ανθρώπου από άνθρωπο, μια κοινωνία που ο παραγωγός του πλούτου θα ζει με αξιοπρέπεια από τον πλούτο που μόνο αυτός παράγει. Μαζί σε αυτό τον αγώνα και οι συνταξιούχοι που είναι απόμαχοι της δουλειάς και όχι απόμαχοι της ζωής και του αγώνα.

**Στη χώρα μας σε όλες τις πόλεις θα πραγματοποιηθούν απεργιακές συγκεντρώσεις.** Στην Αθήνα απεργιακή συγκέντρωση θα πραγματοποιηθεί στην πλατεία Συντάγματος στις 11 π.μ. και η προσυγκέντρωση για τους συνταξιούχους θα γίνει στην Ομόνοια στις 10πμ.

**Η φετινή Πρωτομαγιά βρίσκει τους εργαζόμενους, τον λαό, τους συνταξιούχους σε πολύ χειρότερη κατάσταση από τα βάρη που συνεχώς προστίθενται από τις βάρβαρες πολιτικές που συνεχίζονται και εντείνονται.** Όμως φέτος υπάρχουν ορισμένα στοιχεία από την συμμετοχή του εργατόκοσμου στην δράση και τους αγώνες, που έδειξαν ότι διαφοροποιούνται προς το καλύτερο οι συνθήκες κάτω από τις οποίες δίνουμε τους αγώνες μας για να υπερασπιστούμε και να διεκδικήσουμε τα δικαιώματά μας και τα αιτήματά μας.

## Οι διεκδικήσεις

Όπως:

- Τα πρόσφατα τραγικά γεγονότα με το κρατικό και επιχειρηματικό έγκλημα στα Τέμπη.
- Το ξέσπασμα της οργής και αγανάκτησης του λαού και της νεολαίας σε σωστή αγωνιστική κατεύθυνση, με την οργάνωση και πραγματοποίηση δύο μεγαλειωδών Πα-



νελλαδικών - Πανεργατικών Απεργιακών κινητοποιήσεων και άλλων δράσεων, με συγκεντρώσεις και συλλαλητήρια, συναυλίες σε όλες τις πόλεις, σε κάθε γωνιά της χώρας, στις οποίες πήραν μαζικά μέγρο αγρότες, αυτοαπασχολούμενοι, φοιτητές, μαθητές ακόμα και του δημοτικού (συνολικά πάνω από 2 εκατομμύρια άνθρωποι).

- Η συνέχεια στην αγωνιστική δράση που εκφράστηκε με τις συγκεντρώσεις καταγγελίας και διαμαρτυρίας ενάντια στην ιδιωτικοποίηση του νερού.
- Η διαρκώς ενισχυμένη αγανάκτηση από την ασταμάτητη ακρίβεια ειδικά στα βασικά, κρίσιμα αγαθά (τρόφιμα, ενέργεια κ.α.) και το νέο κύμα ανόδου των επιτοκίων και πλειστηριασμών- αρπαγών λαϊκών κατοικιών.
- Η ένταση των αγωνιστικών κινητοποιήσεων των υγειονομικών ενάντια στην κυβερνητική επιχείρηση πλήρους κατάργησης του δημόσιου χαρακτήρα των νοσοκομειακών υποδομών, υπονόμευσης και ιδιωτικοποίησής τους.
- Οι μαζικές αγωνιστικές διαδηλώσεις των συνταξιούχων σε όλη τη χώρα διεκδικώντας τα δικαιώματά τους, τις περικοπές στις συντάξεις και όλες τις άλλες διεκδικήσεις που με τη δουλειά τους πλήρωσαν για να μπορούν να ζήσουν με αξιοπρέπεια στα γεράματά τους, και την ίδια στιγμή όλες οι κυβερνήσεις που πέρασαν αφάρισαν με τη βία για να εξυπηρετήσουν τα συμ-

πάντων, ειδικά των κρίσιμων υποδομών για τον ασφαλή και σωστό βιοπορισμό όλων μας. Ότι οι επενδυτές θεωρούν το ρίσκο της δικής μας ύπαρξης, τις χαμένες ζωές στα εργατικά ή άλλα «ατυχήματα» σαν προϋπόθεση ή απλά ως παράπλευρες απώλειες στον πολεμικό ανταγωνισμό της κερδοφορίας τους.

## Δυνατά συναισθήματα

**Όλα αυτά μετράνε και θα μετρήσουν στο μέτρημα που θα κάνουμε** στην φετινή Πρωτομαγιάτικη Πανελλαδική Πανεργατική Παλαική Απεργία. Σ' αυτή την 1η Μάη δεν θα ακουστούν μόνο τα αιτήματα, οι διεκδικήσεις, η άρνηση της αποδοχής της αντεργατικής -αντιλαϊκής πολιτικής όλων κυβερνήσεων, από τους εργαζόμενους και το λαό.

**Θα νικήσουν ακόμα πιο δυνατά τα συνθήματα, η απόφαση, η εκκίνηση για την εκδίκηση που απαιτεί η μνήμη εκείνων, που χρόνια τώρα δεν γυρίζουν στο σπίτι από τη δουλειά, εκείνων που δεν φτάνουν ποτέ στον τόπο προορισμού με το καράβι, με το τρένο.** Θα νικήσουν ακόμα πιο δυνατά τα συνθήματα που θα βάλουν στο στόχο της ανατρεπτικής αντικατάστασης του απάνθρωπου καπιταλιστικού δόγματος που λέει: «η ζωή του λαού αν δεν παράγει κέρδος κεφαλαιοκρατικό είναι κόστος» με το «η κατάργηση του καπιταλιστικού κέρδους θα είναι κέρδος για τη ζωή του λαού».

**Πέραν των άλλων σημαντικών συμπερασμάτων, όλη αυτή η πορεία δε μπορεί παρά να διαμορφώνει και τα κριτήρια για την ψήφο μπροστά στις επικείμενες εκλογές αλλά και τους αγώνες που χρειάζεται να ακολουθήσουν για να καταδικαστούν τα κόμματα που ανεξάρτητα από το πώς πολιτικά αυτοπροσδιορίζονται, όλα αυτά τα χρόνια, δεν κάνουν τίποτε άλλο από το να προωθούν και να υπηρετούν σταθερά τις πιο βάρβαρες αντιλαϊκές πολιτικές.**

**Τώρα μπροστά στις εκλογές σπκώνουν τους τόνους και την αντιπαράθεση για άλλα ζητήματα με στόχο να αποπροσανατολίσουν τον λαό με την προσδοκία να ψηφισθούν για να συνεχίσουν στον ίδιο δρόμο ανεξάρτητα από το πώς θα διαμορφωθεί η επόμενη κυβερνητική πλειοψηφία.**

*Ο Δήμος Κουμπούρης είναι Πρόεδρος της Ομοσπονδίας Συνταξιούχων του ΙΚΑ-ΕΤΑΜ*

φέροντα των επιχειρηματικών ομίλων.

- Ο γενικότερος αναβρασμός που υπάρχει στη λαϊκή συνείδηση λόγω ακριβώς όλων των παραπάνω, που συνολικά συνθλίβουν το λαϊκό βιοτικό επίπεδο.
- Ο πραγματικά πρωτόγνωρος και ελπιδοφόρος εργατικός αγωνιστικός ξεσηκωμός που σημειώνεται στις άλλες ευρωπαϊκές χώρες για παρόμοια προβλήματα (αύξηση ορίων ηλικίας συνταξιοδότησης ασφαλιστικές διαφοροποιήσεις, ακρίβεια, διεκδίκηση αυξήσεων στους μισθούς και στις ΣΣΕ κλπ).

## Η ταξική βάση

**Όλα αυτά μαζί αποτελούν ορισμένα στοιχεία, που φανερώνουν ότι η εργατική τάξη, ο λαός, η νεολαία κατανοούν από καλύτερη θέση την ταξική βάση των οικονομικών και κοινωνικών πλευρών της καθημερινότητάς μας.**

**Έγινε περισσότερο αντιληπτός από πλατύτερες μάζες ο παράγοντας του κέρδους, που καθορίζει αποφασιστικά την ποιότητα ζωής των εργαζομένων και του λαού.** Έγινε καθαρότερο σε περισσότερους απλούς ανθρώπους τι σημαίνει η σχέση «κόστος- όφελος», τον αρνητικό ρόλο που παίζει στην διαμόρφωση της λαϊκής καθημερινότητας, όπου πραγματικά η ανθρώπινη ζωή δεν έχει καμία αξία όταν συγκρούεται με την ανάγκη της παραγωγής κερδών υπέρ του μεγάλου κεφαλαίου.

**Ακόμη ξεσκεπάστηκαν σε σημαντικό βαθμό οι αληθινές τραγικές καταστάσεις, που δημιουργεί η σαρωτική ιδιωτικοποίηση των**

# Προαιρετική ασφάλιση για δημο



Του Δημήτρη Μπόλοφ \*

## I. Η αναγκαιότητα του θεσμού της προαιρετικής ασφάλισης

Ο θεσμός της προαιρετικής ασφάλισης, μέσω του οποίου παρέχεται η δυνατότητα της προαιρετικής συνέχισης της ασφάλισης σε όσους έχουν πάψει να εργάζονται, λειτουργεί ως υποστηρικτικό βοήθημα, καθώς με αυτόν τον τρόπο δύνανται να συμπληρώσουν τον ελάχιστο απαιτούμενο αριθμό ημερών ασφάλισης προκειμένου να θεμελιώσουν συνταξιοδοτικό δικαίωμα και κατ' επέκταση να λάβουν την αντίστοιχη συντάξιμη παροχή.

Η ως άνω «χείρα βοηθείας», που παρέχεται μέσα από τις υφιστάμενες διατάξεις της προαιρετικής ασφάλισης ως απόρροια της αρχής του Κοινωνικού Κράτους (άρθρο 25 του Συντάγματος), ενεργοποιείται υπό την αυστηρή προϋπόθεση ότι ο ασφαλισμένος θα έχει πραγματοποιήσει έναν ελάχιστο αριθμό ημερών ασφάλισης που να αντιστοιχούν σε χρόνο πραγματικής εργασίας.

Συγκεκριμένα καθίσταται σαφές ότι, η προαιρετική ασφάλιση λειτουργεί «απαγορευτικά» για όσους δεν έχουν εργασθεί ποτέ και συνεπώς διαθέτουν μηδενικό χρόνο ασφάλισης, ή, είχαν μεν απασχοληθεί στο παρελθόν, αλλά ο χρόνος ασφάλισης, που είχαν πραγματοποιήσει, δεν επαρκούσε για τη συμπλήρωση του ελάχιστου ορίου που όριζαν οι διατάξεις της Ασφαλιστικής Νομοθεσίας, ως ελάχιστο προαπαιτούμενο για την ένταξη κάποιου στο καθεστώς της προαιρετικής ασφάλισης.

## II. Η προαιρετική ασφάλιση πριν τον «νόμο Κατρούγκαλου» (4387/2016)

Πριν την ψήφιση και θέση σε ισχύ του Ν. 4387/2016, οι ευεργετικές διατάξεις της προαιρετικής ασφάλισης ίσχυαν αποκλειστικά και μόνο:

α) για τους απασχολούμενους στον ιδιωτικό τομέα, με σχέση εξαρτημένης εργασίας (σύμβαση αορίστου ή ορισμένου χρόνου), που είχαν διατελέσει ασφαλισμένοι στο ΙΚΑ ή σε συγχωνευθέντα με αυτό Ταμεία και

β) για όσους που, ενώ παρείχαν τέτοιου είδους εργασία, δεν υπάγονταν για οποιοδήποτε λόγο στην ασφάλιση του ΙΚΑ ή άλλου Οργανισμού Κύριας Ασφάλισης μισθωτών.

Οι ως άνω δύο κατηγορίες μισθωτών μπορούσαν να συνεχίσουν προαιρετικά την ασφάλισή τους καταβάλλοντας την αντίστοιχη εισφορά (εργατική και εργοδοτική), εφόσον συνέτρεχαν συγκεκριμένες προϋποθέσεις. Ειδικότερα:

α) όσοι είχαν ενταχθεί στην ασφάλιση οποιοδήποτε φορέα μέχρι και τις 31-12-1992 («παλαιοί ασφαλισμένοι») είχαν τη δυνατότητα να ασφαλιστούν προαιρετικά, εφόσον είχαν πραγματοποιήσει 3.000 ημέρες ασφάλισης οποιοδήποτε ή 1.500 ημέρες ασφάλισης (5 έτη) εκ των οποίων το 1/3 (500 ημέρες) την τελευταία πενταετία,

β) όσοι ήταν νεοεισαχθέντες στην ασφάλιση, δηλαδή ασφαλίστηκαν για πρώτη φορά μετά την 1-1-1993, είχαν τη δυνατότητα προαιρετικής συνέχισης της ασφάλισης με την πραγματοποίηση 3.000 ημερών οποιοδήποτε (ότι ίσχυε δηλαδή και για τους «παλαιούς ασφαλισμένους») ή με τη συμπλήρωση 1.500 ημερών ασφάλισης (5 έτη) εκ των οποίων το 1/5 (300 ημέρες) την τελευταία πενταετία και όχι το 1/3 (500 ημέρες), όπως οριζόταν για τους παλαιούς ασφαλισμένους.

Με άλλα λόγια, το προϊσχύον καθεστώς της προαιρετικής ασφάλισης προέβλεπε διαφορετικές προϋποθέσεις ένταξης σ' αυτό, υιοθετώντας ως βασικό κριτήριο διαχωρισμού το χρονικό σημείο έναρξης της ασφάλισης του εργαζομένου, βάσει του οποίου οι ασφαλισμένοι ήταν είτε «παλαιοί» (ασφαλισμένοι μέχρι 31-12-1992) είτε «νέοι ασφαλισμένοι» (μετά την 1-1-1993).

## III. Η προαιρετική ασφάλιση κατ' άρθρο 18 Ν. 4387/2016-Καθυστερήση εφαρμογής και λόγω δικαστικής εμπλοκής

Σύμφωνα με τον Ν. 4387/2016 (άρθρα 17 και 38), από 1-1-2017 χορηγήθηκε η δυνατότητα σε όλους τους ασφαλισμένους («παλαιούς» και «νέους»), είτε πρόκειται για μισθωτούς τού ιδιωτικού ή του δημοσίου τομέα, είτε πρόκειται για αυτοαπασχολούμενους, να κάνουν χρήση των ευεργετικών διατάξεων της προαιρετικής ασφάλισης υπό την προϋπόθεση ότι θα πληρούν τις προϋποθέσεις των άρθρων 18 και 37 του «νόμου Κατρούγκαλου» (Ν. 4387/2016).

Με την υπ' αριθ. 3/2018 Εγκύκλιο του ΕΦΚΑ παρασχεθήκαν οδηγίες για την προαιρετική συνέχιση της ασφάλισης των ασφαλισμένων του ιδιωτικού τομέα, ενώ επιστημονήθηκε ότι για την προαιρετική συνέχιση της ασφάλισης των δημοσίων υπαλλήλων που υπηρετούν με σχέση εργασίας δημοσίου δικαίου, καθώς επίσης και των δημοσίων λειτουργών και στελεχών τού δημοσίου τομέα, θα δοθούν νεώτερες οδηγίες.

Η έκδοση αντίστοιχης εγκυκλίου για τους απασχολούμενους στον δημόσιο τομέα καθυστέρησε σκοπιμώς, καθώς είχε ανακύψει ζήτημα αναφορικά με το κατά πόσο είναι νόμιμη και συμβατή με τις διατάξεις του Συντάγματος η ένταξη των δημοσίων υπαλλήλων και εν γένει δημοσίων λειτουργών στον ΕΦΚΑ.

Το ως άνω ζήτημα, ύστερα από την πάροδο τεσσάρων ετών από την ψήφιση του «νόμου Κατρούγκαλου» (4387/2016), επιλύθηκε οριστικά με την έκδοση της υπ' αριθ. 2020/2020 απόφασης της Ολομέλειας του Ελεγκτικού Συνεδρίου, η οποία έκρινε συνταγματική την υπαγωγή των δημοσίων υπαλλήλων στον ΕΦΚΑ. Η απόφαση αυτή της Ολομέλειας του Ελεγκτικού Συνεδρίου ήταν σε απόλυτη συμφωνία με το περιεχόμενο της απόφασης της Ολομέλειας του ΣτΕ, η οποία είχε κρίνει ομοίως ως προς το ίδιο ζήτημα, έναν χρόνο νωρίτερα, με την έκδοση της υπ' αριθ. 1890/2019 απόφασης Ολομέλειας ΣτΕ.

Κατόπιν των ανωτέρω, εκδόθηκε η υπ'

αριθ. 10/2020 Εγκύκλιος του ΕΦΚΑ, με την οποία παρέχονταν οδηγίες για την υποχρεωτική υπαγωγή όλων των δημοσίων υπαλλήλων-λειτουργών του Δημοσίου στον ΕΦΚΑ και κατ' επέκταση και την απεικόνιση της ασφάλισής τους στην αναλυτική περιοδική δήλωση (ΑΠΔ) του Δημοσίου, σύμφωνα με τις διατάξεις του Ν. 4387/2016 (όπως τροποποιήθηκαν και συμπληρώθηκαν μεταγενέστερα με τις διατάξεις του Ν.4670/2020). Έτσι, ολοκληρώθηκε η διαδικασία ένταξης των δημοσίων υπαλλήλων στα μητρώα και το λογισμικό του ΕΦΚΑ.

Τελικά, τρία χρόνια μετά την ανωτέρω απόφαση της Ολομέλειας του Ελεγκτικού Συνεδρίου και πέντε χρόνια μετά την έκδοση της υπ' αριθ. 3/2018 Εγκυκλίου για ασφαλισμένους του ιδιωτικού τομέα, εκδόθηκε η υπ' αριθ. 2/2023 αντίστοιχη Εγκύκλιος του ΕΦΚΑ, με την οποία παρέχονται οδηγίες αναφορικά με τη δυνατότητα προαιρετικής συνέχισης της ασφάλισης των δημοσίων υπαλλήλων.

## IV. Τι ισχύει για την προαιρετική ασφάλιση δημοσίων υπαλλήλων-ένστολων

Σύμφωνα με την υπ' αριθ. 2/3-1-2023 Εγκύκλιο του ΕΦΚΑ, οι προϋποθέσεις υπαγωγής στην προαιρετική συνέχιση της ασφάλισης, κατά το άρθρο 18 του Ν. 4387/2016, είναι:

### 1) Η συμπλήρωση ελάχιστου αριθμού ημερών ασφάλισης ως εξής:

α) 1.500 ημέρες ασφάλισης στην υποχρεωτική ασφάλιση ή 1.500 ΗΑ, εκ των οποίων τουλάχιστον οι 300 ΗΑ εντός της τελευταίας πριν την υποβολή της αίτησης πενταετίας. Η αίτηση πρέπει να υποβληθεί μέσα σε προθεσμία 12 μηνών από την τελευταία ασφάλιση σε φορέα, τομέα, κλάδο και λογαριασμό κύριας ασφάλισης ή

β) 3.000 ημέρες ασφάλισης οποιοδήποτε, ανεξάρτητα από τον χρόνο υποβολής της αίτησης για προαιρετική συνέχιση της ασφάλισης.

Καθίσταται συνεπώς σαφές ότι με το άρθρο 18 του Ν.4387/2016 θεσπίζονται, όπως και στα προγενέστερα νομοθετήματα, δύο ελάχιστα χρονικά διαστήματα ασφάλισης ως απαραίτητες προϋποθέσεις για τη χορήγηση της δυνατότητας συνέχισης της προαιρετικής ασφάλισης. Το πρώτο χρονικό διάστημα έχει χρονικό ορίζοντα πέντε ετών, ενώ το δεύτερο χρονικό διάστημα έχει χρονική διάρκεια 10 ετών.

Αναφορικά στο ελάχιστο χρονικό διάστημα που απαιτείται, ο νομοθέτης θέσπισε δύο ειδικότερες προϋποθέσεις, που πρέπει να πληροί ο ασφαλισμένος για να ενταχθεί στην προαιρετική ασφάλιση: Η πρώτη απαιτεί, από το σύ-



# σίους υπαλλήλους- ενστόλους

Τι αναφέρει η σχετική εγκύκλιος του ΕΦΚΑ που εκδόθηκε τον Φεβρουάριο του 2023

νολο των 1.500 ημερών, οι 300 ημέρες να έχουν πραγματοποιηθεί τα τελευταία πέντε έτη. Η δεύτερη απαιτεί η υποβολή της αίτησης για προαιρετική συνέχιση της ασφάλισης να μην απέχει χρονικά πάνω από ένα έτος από την ημερομηνία διακοπής της τελευταίας ασφάλισης, δηλαδή να μην υφίσταται μεγάλη χρονική απόσταση μεταξύ της τελευταίας εργασιακής περιόδου και του χρονικού σημείου ένταξης στο καθεστώς της προαιρετικής ασφάλισης.

Οι ειδικότερες αυτές προϋποθέσεις καθιστούν δυσχερέστερη την ένταξη του ασφαλισμένου στη διαδικασία της προαιρετικής ασφάλισης, η οποία όμως είναι απολύτως δικαιολογημένη, καθώς, σε διαφορετική περίπτωση, η μη ύπαρξη αυτών των δύο ιδιαίτερων προϋποθέσεων θα οδηγούσε σε «κατάργηση» του δεύτερου χρονικού διαστήματος των 3.000 ΗΑ (10 ετών) οποτεδήποτε, ως το ελάχιστο απαιτούμενο όριο για την ένταξη στην προαιρετική ασφάλιση χωρίς καμία περαιτέρω επιπρόσθετη προϋπόθεση.

## 2) Η διακοπή της υποχρεωτικής ασφάλισης

Η διακοπή της υποχρεωτικής ασφάλισης στον e-ΕΦΚΑ, καθ' οιονδήποτε τρόπο εξαιτίας της λύσης της υπαλληλικής σχέσης ή αποστρατεία για τους στρατιωτικούς.

Η δεύτερη προϋπόθεση σχετίζεται με την διακοπή της εργασιακής δραστηριότητας (ένεκα της οποίας υφίσταται ο ασφαλιστικός δεσμός) που συνιστά και την κύρια δικαιολογητική βάση δημιουργίας του θεσμού της προαιρετικής ασφάλισης, αφού η έλλειψη εργασιακής σχέσης οδηγεί στην άρση της υποχρεωτικής ασφάλισης που μπορεί να καλυφθεί με τη δυνατότητα συνέχισης της προαιρετικής ασφάλισης. Έτσι, με αυτόν τον τρόπο, λειτουργεί ως «ασφαλιστική δικλείδα».

## 3) Η έλλειψη αναπηρίας

Κατά την υποβολή της αίτησης, ο ασφαλισμένος δεν πρέπει να είναι ανάπηρος κατά το άρθρο 28 του Ν.1846/1951 (παρ. 5β άρθρο 18).

Η προϋπόθεση αυτή σχετίζεται με τη δυνατότητα του πρώην εργαζομένου να ανταποκριθεί στην άσκηση των εργασιακών του καθηκόντων, καθώς η προαιρετική ασφάλιση εξομοιώνεται με την πραγματική ασφάλιση. Αυτό σημαίνει ότι ο νομοθέτης κατασκευάζει μια ιδεατή κατάσταση, θεωρώντας ότι ο πρώην εργαζόμενος βρίσκεται σε πραγματικές συνθή-



κες εργασίας διότι, ανά πάσα στιγμή, υπάρχει το ενδεχόμενο εκ νέου απασχόλησής του. Στην περίπτωση αυτή βασική προϋπόθεση είναι η ικανότητά του να παρέχει εργασία, συνδεδεμένη άμεσα και αιτιωδώς με την ύπαρξη αναπηρίας ή μη, στο πρόσωπό του, γεγονός που συνιστά καθοριστικό κριτήριο για την υπαγωγή του στη διαδικασία της προαιρετικής ασφάλισης

Με άλλα λόγια, υπό συνθήκες πραγματικής και ενεργής εργασιακής σχέσης, ο εργαζόμενος εκπληρώνει τις εργασιακές του υποχρεώσεις γιατί είναι ικανός προς εργασία, ενώ παράλληλα ασφαλιζεται υποχρεωτικά. Κατ' επέκταση, αυτός που έχει απολέσει την εργασία του δύναται να υπαχθεί στο καθεστώς της προαιρετικής ασφάλισης, αφού προηγουμένως έχει κριθεί ικανός για εργασία από την αρμόδια Υγειονομική Επιτροπή, όπως πιστοποιείται στο πόρισμα της αντίστοιχης ιατρικής γνωμά-

τευσης που αυτή υποχρεούται να εκδώσει.

## V. Καταβολή ασφαλιστικών εισφορών- Βάση υπολογισμού

Η μηνιαία εισφορά που υποχρεούται να καταβάλει όποιος επιλέξει την προαιρετική συνέχιση της ασφάλισης του, συνιστάται στο σύνολο της ασφαλιστικής εισφοράς εργαζομένου και εργοδότη και στο ύψος που αυτό έχει διαμορφωθεί και ισχύει κατά τον χρόνο υπαγωγής στην προαιρετική ασφάλιση.

Η μηνιαία εισφορά υπολογίζεται επί του μέσου όρου των μηνιαίων αποδοχών, επί των οποίων παρακρατήθηκαν ασφαλιστικές εισφορές για τον κλάδο σύνταξης γήρατος το τελευταίο δωδεκάμηνο πριν τη διακοπή της υποχρεωτικής ασφάλισης.

## Ειδικότερα, για όσους επιλέγουν προαιρετική συνέχιση της ασφάλισης στον κλάδο

### σύνταξης ισχύουν τα εξής:

- Από 1-1-2017 έως 31-12-2017, η μηνιαία ασφαλιστική εισφορά προσδιορίζεται στο 10% επί των μηνιαίων αποδοχών.
- Από 1-1-2018 έως 31-12-2018, η μηνιαία ασφαλιστική εισφορά προσδιορίζεται στο 13,34% επί των μηνιαίων αποδοχών.
- Από 1-1-2019 έως 31-12-2019, η μηνιαία ασφαλιστική εισφορά προσδιορίζεται στο 16,67% επί των μηνιαίων αποδοχών.
- Από 1-1-2020 και μετά, η μηνιαία ασφαλιστική εισφορά προσδιορίζεται στο 20% επί του συνόλου των μηνιαίων αποδοχών και συνεπώς, ύστερα από την τριετή μεταβατική χρονική περίοδο, το ύψος του μηνιαίου ασφαλιστρού που καλούνται να πληρώσουν οι μισθωτοί του δημοσίου τομέα εξομοιώνεται με εκείνο που καταβάλλουν οι μισθωτοί του ιδιωτικού τομέα (20% επί των ακαθάριστων αποδοχών).

### Περαιτέρω, για τον κλάδο σύνταξης υπαλλήλων ΟΤΑ Α' βαθμού ισχύουν τα εξής:

- Από 1-10-2017 έως 31-12-2017 το μηνιαίο ασφαλιστρο προσδιορίζεται στο 16% επί του συνόλου των μηνιαίων αποδοχών.
- Από 1-10-2018 έως 31-12-2018 το μηνιαίο ασφαλιστρο προσδιορίζεται στο 17,34% επί του συνόλου των μηνιαίων αποδοχών.
- Από 1-10-2019 έως 31-12-2019 το μηνιαίο ασφαλιστρο προσδιορίζεται στο 18,67% επί του συνόλου των μηνιαίων αποδοχών.
- Από 1-1-2020 και μετά, η μηνιαία ασφαλιστική εισφορά προσδιορίζεται στο 20% επί των μηνιαίων αποδοχών και συνεπώς, ύστερα από την τριετή μεταβατική χρονική περίοδο, το ύψος του μηνιαίου ασφαλιστρού, που καλούνται να πληρώσουν οι πρώην κοινοτικοί υπάλληλοι ΟΤΑ Α' βαθμού, εξομοιώνεται με εκείνο που καταβάλλουν οι μισθωτοί του ιδιωτικού τομέα (20% επί των ακαθάριστων αποδοχών).

Με την έκδοση της υπ' αριθ. 2/2023 Εγκυκλίου του ΕΦΚΑ «Προαιρετική συνέχιση της ασφάλισης των τακτικών και μετακλητών υπαλλήλων και λειτουργών του Δημόσιου Τομέα, καθώς και των στελεχών των Ενόπλων Δυνάμεων και των Σωμάτων Ασφαλείας» αντιμετωπίστηκε, σε θετική κατεύθυνση, μια εκκρεμότητα που, ενώ είχε νομοθετηθεί από το 2016, τελικά -λόγω ΚΑΙ δικαστικής εμπλοκής- έμελλε να εφαρμοστεί πολλά χρόνια αργότερα.

Ο Δημήτρης Μπολόφης είναι Νομικός-Εργαστολόγος



# Συνέντευξη του υπουργού Εργασίας **ΚΩΣΤΗ ΧΑΤΖΗΔΑΚΗ**

## «Συγκρουστήκαμε με τους ερα

Συνέντευξη  
στη **Μαρία Καραουλάνη**

«Τυχόν αστάθεια και ακυβερνησία δεν είναι σύμμαχος ούτε των εργαζόμενων ούτε των συνταξιούχων»

και θα αλλάξουν ακόμη περισσότερο προς το καλύτερο την καθημερινότητα των εργαζόμενων και των συνταξιούχων!»

**Τ**ον απολογισμό της θητείας του στο υπουργείο Εργασίας κάνει μέσω της συνέντευξης που παραχώρησε στην «60+» ο **Κωστής Χατζηδάκης**. Μία θητεία που μπορεί να χαρακτηριστεί ως επιτυχημένη, καθώς λύθηκε ένα πολύ μεγάλο πρόβλημα που ήταν οι εκκρεμείς συντάξεις. Δικαιολογημένα ο κ. Χατζηδάκης τονίζει πως πλέον η απονομή των συντάξεων γίνονται εντός 60 ημερών, δηλαδή ταχύτερα από ότι συμβαίνει στις μεγάλες ευρωπαϊκές χώρες, όπως η Γερμανία και η Γαλλία.

**Ο υπουργός Εργασίας στη συνέντευξη του επισημαίνει ότι πλέον ο ΕΦΚΑ έχει εκσυγχρονιστεί και μπορεί να εξυπηρετεί συνταξιούχους και εργαζόμενους, διότι καταπολεμήθηκε το καθεστώς που είχαν επιβάλλει «οι εραστής της ακινησίας».**

**Ενόψει των εκλογών ο υπουργός Εργασίας εκφράζει την αισιοδοξία του ότι τελικά η Νέα Δημοκρατία θα καταφέρει να επιτύχει τον στόχο της, που είναι η αυτοδυναμία.**

**Αναλυτικά η συνέντευξη του υπουργού Εργασίας **Κωστή Χατζηδάκη** είναι η ακόλουθη:**

**Υπουργέ το έχουμε επαναλάβει και άλλες φορές μέσα από την εφημερίδα 60+, πως από τότε που αναλάβατε το υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, καταφέρατε να μηδενίσετε σχεδόν τις εκκρεμείς συντάξεις. Σε τι φάση είμαστε πλέον ως προς την έκδοση συντάξεων κυρίων, επικουρικών και εφάπαξ;**

«Είναι αλήθεια ότι από εκεί που όλοι οι συνάδελφοί σας με ρωτούσαν επιμόνων (και δικαίως) για τις εκκρεμείς συντάξεις, αυτό πλέον δεν συμβαίνει. Γιατί; Πολύ απλά διότι το ζήτημα αντιμετωπίστηκε. Σε 27 μήνες, βγήκαν 570.000 συντάξεις. Δηλαδή, 1 στους 16 ενήλικες Έλληνες έλαβε την κύρια σύνταξή του το 2021, το 2022 και τους τρεις πρώτους μήνες του 2023. Πλέον οι συντάξεις εκδίδονται μεσοσταθμικά σε 2 μήνες. Δηλαδή, πιο γρήγορα από ό,τι στη Γερμανία και τη Γαλλία! Αλλά και στις επικουρικές: εκδόθηκαν 44.000 αποφάσεις το δίμηνο Ιανουαρίου-Φεβρουαρίου, ενώ σε όλους τους υπόλοιπους που περίμεναν και θεμελιώναν επικουρική σύνταξη δόθηκε μία προκαταβολή 100 ευρώ για κάθε μήνα

αναμονής. Η εκκαθάριση του «στοκ» των εκκρεμών επικουρικών αναμένεται να ολοκληρωθεί μέσα στο καλοκαίρι. Ενώ και τα εκκρεμή εφάπαξ μειώθηκαν κατά 50% το Μάρτιο και τον Απρίλιο εκδόθηκαν 7.000 αποφάσεις. Σαφή, όμως, πρόοδο έχουμε και στην εξυπηρέτηση των ασφαλισμένων. Μέσα σε ενάμιση χρόνο το 1555 έχει αλλάξει το τοπίο, καθώς ξεπέρασε τα πενήμισι εκατομμύρια κλήσεις, με σχεδόν το 98% να έχει διεκπεραιωθεί! Όλα αυτά τα πετύχαμε με λύσεις κοινής λογικής: Τους 3.000 σύγχρονους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, την προκαταβολή σύνταξης, τους πιστοποιημένους δικηγόρους και λογιστές, τις συντάξεις fast track, τον ηλεκτρονικό Πύργο Ελέγχου. Για πολλά από αυτά χρειάστηκε να συγκρουστούμε με τους «εραστής της ακινησίας» μέσα και έξω από τη Βουλή. Και συγκρουστήκαμε. Διότι προτεραιότητα έχει η εξυπηρέτηση του πολίτη. Και δέσμευσή μας είναι ότι το ίδιο θα κάνουμε και στη δεύτερη τετραετία που διεκδικούμε!»



**Πρόσφατα κάνατε μία εκδήλωση για την πρόοδο που έχει σημειωθεί στον ΕΦΚΑ. Ποιο είναι το μέλλον του οργανισμού σε μία δεύτερη τετραετία της Νέας Δημοκρατίας;**

«Σας μίλησα ήδη για την βελτίωση τόσο της απονομής των συντάξεων όσο και της εξυπηρέτησης του πολίτη. Μπορεί να ρωτήσει κάποιος, «αρκούν αυτά;». Η απάντηση είναι όχι! Και γι' αυτό προχωρούμε μπροστά, για να κάνουμε τον ΕΦΚΑ ακόμα πιο φιλικό στους ασφαλισμένους. Με την ενοποίηση των 88 βάσεων δεδομένων του σε ένα Ολοκληρωμένο Πληροφοριακό Σύστημα. Με την ψηφιοποίηση του ασφαλιστικού βίου όλων των πολιτών. Με τη διασύνδεση του ΕΦΚΑ με το Πληροφοριακό Σύστημα ΕΡΓΑΝΗ. Με την υλοποίηση 15 νέων ηλεκτρονικών υπηρεσιών τους 15 επόμενους μήνες. Με την επέκταση του θεσμού των υπαλλήλων ροής και υποδοχής. Με τη ριζική ανακαίνιση όλων των υποκαταστημάτων του ΕΦΚΑ. Με την ολοκλήρωση της τοποθέτησης των νέων Γενικών Διευθυντών και Διευθυντών (ορισμένοι εκ των οποίων θα προέρχονται και από τον ιδιωτικό τομέα). Όλα αυτά είναι σημαντικές πρωτοβουλίες οι οποίες θα φέρουν τον ΕΦΚΑ στη νέα εποχή

**Είναι αξιοσημάντο ότι για πρώτη φορά μετά από χρόνια οι συνταξιούχοι, οι εργαζόμενοι αλλά και τα ΑμέΑ είδαν επιτέλους αύξηση στο εισόδημά τους. Αυξήθηκαν τους τελευταίους μήνες συντάξεις, κατώτατος μισθός και αναπηρικά επιδόματα. Κι ακόμη «παράθυρο» για νέες αυξήσεις στις συντάξεις φέρνει η ανάπτυξη για το 2024, κατά 3,4% με 3,8%. Αυτό πότε θα οριστικοποιηθεί; Καν αν δεν είναι κυβέρνηση η ΝΔ έχει «κλειδώσει» ως υποχρέωση και για όποιο άλλο κόμμα ή κόμματα κυβερνούν;**

«Όπως γνωρίζετε, το ύψος της αύξησης των συντάξεων προσδιορίζεται από τη νομοθεσία. Η αύξηση των συντάξεων προκύπτει, αν κανείς προσθέσει την αύξηση του πληθωρισμού την προηγούμενη χρονιά στην αύξηση του ΑΕΠ και διαφέρει το άθροισμα δια του δύο. Έτσι προέκυψε η αύξηση 7,75% το 2023 για τους συνταξιούχους. Με βάση τις προβλέψεις για την αύξηση του ΑΕΠ και του πληθωρισμού το 2023, αυτό το οποίο θεωρούμε λογικό είναι η επόμενη αύξηση να είναι της τάξεως του 4%. Ωστόσο, θέλω να σημειώσω ότι, σημασία πάντοτε για τη στήριξη κάθε συμπολίτη μας που έχει ανάγκη, έχουν και οι δυνατότητες της οικονομίας. Γι' αυτό πάντοτε εμείς δίνουμε ιδιαίτερη σημασία σε μία οικονομία που θα είναι ελκυστική για επενδύσεις και θα έχει ισχυρούς ρυθμούς ανάπτυξης. Τυχόν αστάθεια και ακυβερνησία δεν είναι σύμμαχος ούτε των εργαζόμενων ούτε των συνταξιούχων!»

**Όσο υπάρχει ένα μεγάλο αγκάθι που βασανίζει χιλιάδες συνταξιούχους. Αυτό της μη καταβολής ακόμη των αναδρομικών για το 11μηνο 2015-2016, όπως έχει αποφασίσει η Ολομέλεια του Συμβουλίου Επικρατείας. Κι αφορά περίπου 2.500.000 συνταξιούχους. Τι να περιμένουν;**

«Έχουμε ήδη επιστρέψει στους συνταξιούχους- όπως ήμασταν, φυσικά, υποχρεωμένοι- αναδρομικά ύψους 1,4 δισ. ευρώ. Το ζήτημα των αναδρομικών στα οποία αναφέρατε κρίθηκε δικαστικά. Και η κυβέρνηση είχε τοποθετηθεί ήδη από το καλοκαίρι του 2020, πριν να έρθω εγώ στο Υπουργείο Εργασίας, σε σχέση με τις περικοπές της περιόδου ΣΥΡΙΖΑ 2015-2016 σε κύριες συντάξεις, δώρα και επικουρικές. Συγκεκριμένα, είχε επεκτείνει τότε

# για τις συντάξεις, τον ΕΦΚΑ και τις εκλογές στές της ακινησίας»



την απόφαση του ΣτΕ και σε όσους δεν είχαν προσφύγει δικαστικά, ως προς το σκέλος των κύριων συντάξεων. Ταυτόχρονα, όμως, είχε ήδη από τότε ξεκαθαριστεί, ότι δεν μπορούσαν να καλυφθούν με τον ίδιο τρόπο οι επικουρικές και τα δώρα. Όχι γιατί δεν το ήθελε η κυβέρνηση, αλλά διότι δεν το άντεχε ο προϋπολογισμός. Επί αυτής της θέσεως της κυβέρνησης, έγινε προσφυγή στο ΣτΕ, το οποίο την απέρριψε και δικαίωσε την κυβέρνηση. Από εκεί και πέρα τονίζω ότι οι τρεις αυξήσεις που δόθηκαν στους συνταξιούχους στην αρχή της χρονιάς- αύξηση του 7,75%, κατάργηση της εισφοράς αλληλεγγύης, 4η δόση επανυπολογισμού του ν. Βρούτση- είναι μέτρα τα οποία έχουν μία πολύ πιο σημαντική και μόνιμη θετική επίδραση στο εισόδημα των συνταξιούχων. Δίνουμε πολύ περισσότερα χρήματα μέσω των μόνιμων αυτών μέτρων που αφορούν όλους τους συνταξιούχους!»

**Υπουργέ από όσα ισχυρίζεται ο ΣΥΡΙΖΑ σε σχέση με το χαρτοφυλάκιο του υπουργείου σας, μισθολογικά, ασφαλιστικά και συνταξιοδοτικά δηλαδή, ποιο είναι αυτό που θεωρείτε πιο κραυγαλέα αναλήθεια;**

«Αλήθεια, τι να πρωτοδιαλέξει κανείς! Το φέμα για την κατάργηση του οκτάωρου, ενώ με σχετική πρόβλεψη το Νόμου για την Προστασία της Εργασίας, το θωρακίσαμε ακόμη πε-

ρισσότερο; Τη δήθεν ιδιωτικοποίηση των επικουρικών συντάξεων των νέων, όταν για το νέο σύστημα συστήσαμε το δημόσιο Ταμείο Επικουρικής Κεφαλαιοποιητικής Ασφάλισης (ΤΕΚΑ); Το φάντασμα της «Αστυνομίας Ανέργων», ενώ αυτό που κάναμε ήταν ένα σύστημα με βάση το οποίο διαγράφεται ένας άνεργος από τα Μητρώα της ΔΥΠΑ (πρώην ΟΑΕΔ) αφού πρώτα του έχουν προσφερθεί τρεις κατάλληλες δουλειές για τον ίδιο και τις απορρίπτει και τις τρεις; Μόνο από αυτά τα τρία παραδείγματα καταλαβαίνει κανείς ότι για το ΣΥΡΙΖΑ δεν έχει σημασία η πραγματικότητα. Εκείνη, όμως, βρίσκεται, και η αδυναμία της στρατηγικής τους. Διότι η πραγματικότητα στο τέλος ξεγυμνώνει τα πολιτικά σκιάχτρα του ΣΥΡΙΖΑ!»

**Βλέπουν την πρόοδο της χώρας**

**Σε λίγες εβδομάδες έχουμε τις εθνικές εκλογές και θα ήθελα να μας πείτε, με την προσωπική επαφή που έχετε με τους πολίτες, τι τους απασχολεί κυρίως αλλά και τι τους απαντάτε ως στέλεχος της κυβέρνησης αλλά και ως υποψήφιος;**

«Η μεγάλη πλειονότητα των πολιτών που συναντώ μου λένε ότι βλέπουν την πρόοδο που έχει κάνει η χώρα από το 2019 μέχρι σήμερα. Μου το λένε ακόμη και πολίτες οι οποίοι δεν στήριζαν παραδοσιακά τη Νέα Δημοκρατία. Είναι μία πραγματικότητα που αντανακλάται και

στις δημοσκοπήσεις. Και αυτό διότι, παρά τα όποια λάθη έγιναν, η Ελλάδα έχει ανέβει αρκετά σκαλιά πιο ψηλά σε πολλούς τομείς: στην εξωτερική πολιτική, στην αμυντική θωράκιση της χώρας, στην ψηφιακή επανάσταση στο κράτος, στην οικονομική ανάπτυξη, στη δημιουργία πολλών νέων θέσεων εργασίας, στην αντιμετώπιση του ζητήματος των εκκρεμών συντάξεων. Στις εθνικές εκλογές σε μόλις τρεις εβδομάδες οι πολίτες θα κληθούν να επιλέξουν αν η πρόοδος αυτή θα πάει χαμένη -πολύ περισσότερο όταν από την άλλη πλευρά δεν υπάρχει κάποια αξιόπιστη εναλλακτική λύση- ή αν η πρόοδος αυτή θα συνεχιστεί. Αν θα προχωρήσουμε σταθερά και τολμηρά ακόμη πιο μπροστά. Είμαι αισιόδοξος ότι οι πολίτες δεν θα επιλέξουν το πιασμάρισμα, αλλά την πρόοδο ακόμη πιο μακριά, ακόμη πιο μπροστά!»

**Να έρθουμε και στην επόμενη μέρα της 21ης Μαΐου. Αν η Ν.Δ. δεν έχει αυτοδυναμία εσείς με ποιο κόμμα ή κόμματα θα προτιμούσατε συγκυβέρνηση;**

«Πιστεύουμε στην αυτοδυναμία. Διότι θεωρούμε ότι με δεδομένη την πολιτική κουλτούρα στην χώρα μας, η Ελλάδα χρειάζεται ισχυρές μονοκομματικές κυβερνήσεις. Εν πάση περιπτώσει είναι ξεκάθαρο ότι από τη μια πλευρά υπάρχει μία ομάδα, με ένα αρχηγό, ένα πρόγραμμα και ένα σχέδιο: η Νέα Δημοκρατία και ο Κυριάκος Μητσοτάκης. Και από την άλλη πλευρά υπάρχει ένα τοπίο στην ομίχλη. Αυτό το οποίο προτείνουν τα κόμματα της αντιπολίτευσης είναι ουσιαστικά ένα ραντεβού στα τυφλά μετά τις εκλογές. Και οι Έλληνες θα διαλέξουν σταθερότητα, σοβαρότητα, αποτελεσματικότητα!»



# ΙΣΤΟΡΙΚΕΣ ΜΝΗΜΕΣ

Συμπληρώθηκαν 82 χρόνια από την άνιση μάχη που έδωσαν 41 αξιωματικοί και ναύτες στις 22 Απριλίου 1941 απέναντι σε 78 γερμανικά μαχητικά

**60+**  
Η ΕΠΗΜΕΡΙΑ ΘΑΝ ΤΩΝ  
ΕΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ

## Με κάθετες εφορμήσεις τα «Στούκας» βύθισαν το «ΥΔΡΑ»

**Σ**τις 22 Απριλίου συμπληρώθηκαν 82 χρόνια, από ένα γεγονός που έχει καταγραφεί ως μία από τις πλέον ένδοξες σελίδες του Πολεμικού μας Ναυτικού με πρωταγωνιστή ένα από τα καμάρια του στόλου, το αντιτορπιλικό «ΥΔΡΑ».

Το αντιτορπιλικό «ΥΔΡΑ D 97» της σειράς DARDO κατελκύστηκε στην Ιταλία το 1932 και ήταν αδελφό πλοίο των αντιτορπιλικών «ΣΠΕΤΣΕΣ», «ΨΑΡΑ» και «ΚΟΥΝΤΟΥΡΙΩΤΗΣ». Έλαβε μέρος στην επιδρομή του ελληνικού στόλου στα στενά του Οτράντο της Ιταλίας και σε όλες τις ναυτικές επιχειρήσεις του 1940-41. Σε όλη τη διάρκεια του πολέμου συμμετείχε σε ανθυποβρυχιακές και αντιαεροπορικές συμπλοκές, βομβαρδισμούς και περιπολίες.

Τον Οκτώβριο του 1929 η Ελληνική Κυβέρνηση προχώρησε σε παραγγελία τεσσάρων αντιτορπιλικών σε ιταλικά ναυπηγεία, προκειμένου να αντισταθμιστεί η παραγγελία ισάριθμων αντιτορπιλικών από την Τουρκία. Το σχέδιο των τεσσάρων αντιτορπιλικών βασιζόταν στην ιταλική κλάση DARDO: έφεραν οπλισμό που αποτελείτο από 4 πυροβόλα των 4,7 ιντσών σε μονούς πυργίσκους, 3 αντιαεροπορικά των 40 χιλιοστών και 4 πολυβόλα των 13,2 χιλιοστών. Επίσης έφεραν δύο τριπλούς τορπιλοσωλήνες των 21 ιντσών και μπορούσαν να μεταφέρουν 54 νάρκες. Το ΥΔΡΑ κατελκύστηκε στις 21 Οκτωβρίου 1932 στα ναυπηγεία Καντιέρι Οντέρο, στο Σέστρι Πονέντε της Ιταλίας.



### Επίθεση από Γερμανούς

Το απόγευμα της 22ας Απριλίου του 1941, ενώ το αντιτορπιλικό βρισκόταν κοντά στη νησίδα Λαγούσα ένα σμήνος από γερμανικά αεροσκάφη ξεπρόβαλε απειλητικά στον ορίζοντα. Η ξαφνική επίθεση ήταν αφάνταστα τρομακτική.

«Ο ουρανός άρχισε να χάνει λίγο από το γαλάζιο του», θυμάται ο Κυριάκος Λυκίσσας, ένας από τους επιζώντες του «Α/Τ ΥΔΡΑ» και συνεχίζει: «78 Γερμανικά Στούκας πλησίασαν

προς το αντιτορπιλικό μας. Οι σειρήνες του Υδρα άρχισαν να χτυπούν δαιμονισμένα. Όλο το πλήρωμα έλαβε θέσεις μάχης. Τα γερμανικά αεροσκάφη γύρισαν ανάποδα και άρχισαν τις κάθετες εφορμήσεις. Τα μοτέρ μούγκριζαν, οι σειρήνες εκφοβισμού ούρλιαζαν και οι βόμβες σφύριζαν πάνω από τα κεφάλια μας. Πραγματικός ορυμαγδός».

Στη γέφυρα ο Διοικητής Αντιτορπιλικών, πλοίαρχος Γρηγόρης Μεζεβύρης, ο Κυβερνήτης του «ΥΔΡΑ» αντιπλοίαρχος Θεό-

δωρος Πεζόπουλος και όλοι οι αξιωματικοί μάχονταν σε έναν αγώνα άνισο. Πολύ γρήγορα το αντιτορπιλικό έμεινε ακυβέρνητο εξαιτίας μίας συστοιχίας βομβών που έπληξαν την κόντρα-γέφυρα. Δεκάδες ήταν οι νεκροί, ενώ ο μόνος εναπομείνας αξιωματικός υποπλοίαρχος Κωνσταντίνος Νεόφυτος διέταξε εγκατάλειψη του πλοίου.

### Παντού πτώματα

«Με την εγκατάλειψη του πλοίου - αφηγείται ο Κ. Λυκίσσας - πήγα να δω τον αδελφό μου στον ασύρματο, πήγα να μπω ήταν γεμάτο πτώματα, πόδια, κεφάλια, αίμα. Ανέβηκα τελικά στην καμπίνα και βρήκα τον αδελφό μου χωρίς κεφάλι... ήταν δύο μέτρα πιο κει. Εκείνη την ώρα προσπάθησα να πάρω το δαχτυλίδι του, να το δώσω στη γυναίκα του, αλλά έπεσε βόμβα και τα αέρια άρχισαν να πρεσάρουν τις λαμαρίνες, Τρόμαξα, το καράβι πήρε κλίση. Έπεσα στη θάλασσα».

Λίγα λεπτά αργότερα το ένδοξο αντιτορπιλικό ορθώθηκε κατάπλωρα και βούλιαξε με τη γαλανόλευκη να κυματίζει στην πρύμνη του παίρνοντας μαζί του 41 αξιωματικούς και ναύτες.

### Ο Θωκταρίδης

Και πώς είναι σήμερα; «Το πλοίο ακουμπά στο βυθό με την δεξιά του πλευρά», δήλωσε στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο γνωστός δύτης-ερευνητής Κώστας Θωκταρίδης.

«Η πλώρη του είναι άθικτη, ενώ η πρύμνη του μέχρι και το κομοδέσιο είναι σχεδόν κατεστραμμένη. Γύρω από το ναυάγιο σε βάθος -70 μέτρων, υπάρχουν διάσπαρτες βόμβες από τα γερμανικά αεροσκάφη. Ακόμα και σήμερα διακρίνονται οι γαζωμένες λαμαρίνες από τα μυδράλια των γερμανικών αεροσκαφών. Το ναυάγιο έχει καλυφθεί από θαλάσσιους οργανισμούς ενώ αποτελεί πλέον καταφύγιο για πολλούς από τους κατοίκους του βυθού».

Το θρυλικό ναυάγιο βρίσκεται 7 ν.μ. βορειοδυτικά από το λιμάνι της Αίγινας και σε απόσταση περίπου 370 μ. από τη νήσο Λαγούσα. Κείται σε βάθος 65 (πρύμνη) έως 70 μ. (πλώρη), ακουμπώντας στο βυθό με τη δεξιά του πλευρά.

Το ναυάγιο έχει χαμηλό προφίλ 4-5 μ. σήκωμα. Αρκετά μετά το τέλος του πολέμου, το ναυάγιο αποτέλεσε στόχο συνεργειών διάλυσης τα οποία το εκμεταλλεύτηκαν για την αξία των υλικών του.





**ΘΑΝΟΣ ΑΣΚΗΤΗΣ**  
Ο ψυχολογικός αντίκτυπος στους νοσήσαντες από τον Covid-19

■ σελ. 21



**ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**  
Οι τροφές που προκαλούν γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση

■ σελ. 20



Μας περιμένει δροσερό καλοκαίρι

Τι υποστηρίζουν οι επιστήμονες στις πρώτες προβλέψεις τους

■ σελ. 27

## Σούπερ τροφή το φιστίκι Αιγίνης

**Τ**α Αιγινίτικα κελυφωτά φιστίκια θεωρούνται από τα πιο νόστιμα της Μεσογείου, με το μικρό αυτό νησί να κατέχει την πρώτη θέση σε παραγωγή στην Ευρώπη. Παράλληλα, οι καρποί θεωρούνται εξαιρετικά καλής ποιότητας που υπερτερούν των ξενικών ποικιλιών. Εκτός όμως από την ασυναγώνιστη γεύση των φιστικιών θεωρούνται φοβερή υπερτροφή και θα μπορούσαμε να τα εντάξουμε στη διατροφή μας.

Τα κελυφωτά φιστίκια αποτελούν την καλύτερη πηγή αμινοξέων διακλαδισμένης αλυσίδας (BCAA) σε σύγκριση με άλλους ξηρούς καρπούς, σύμφωνα με μια ανασκόπηση στο «Nutrition Today», ουσίες απαραίτητες στη ζωή πολλών αθλητών και ασκουμένων ατόμων. Συνεχίζοντας τη σύγκριση μεταξύ του φιστικιού με άλλους ξηρούς καρπούς, αυτά περιέχουν υψηλότερα ποσοστά σε φυτικές ίνες, μέταλλα και βιταμίνες Α, C, E, K και βιταμίνες του συμπλέγματος Β (εκτός της Β12). Συγκριτικό πλεονέκτημα έχουν επίσης και σε φυτοστερόλες, που συσχετίζονται με χαμηλότερα επίπεδα χοληστερόλης, σύμφωνα με ανασκόπηση στο «ABC Cardiology».

### Ενισχύουν το πεπτικό σύστημα

Χάρη στις πρεβιοτικές ίνες που περιέχουν, τα φιστίκια είναι και μια από τις καλύτερες διατροφικές επιλογές για όσους αντιμετωπίζουν προβλήματα δυσκοιλιότητας ή θέλουν να χάσουν βάρος. Οι ίνες αυτές αποτελούν τροφή για τα καλά βακτήρια του εντέρου μας και η κατανάλωση των φιστικιών συσχετίστηκε με την αύξηση αυτών των βακτηρίων, σε σύγκριση με την κατανάλωση αμυγδάλων, σε μια μελέτη στο «The British Journal of Nutrition».

### Προστατεύουν την καρδιά

Η συστηματική κατανάλωση ξηρών καρπών θωρακίζει την υγεία της καρδιάς, ειδικότερα



Προτείνεται για ενίσχυση του πεπτικού συστήματος, την καρδιά, το σάκχαρο, ενώ θωρακίζει και το μυαλό

όμως των φιστικιών συμβάλλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Αυτό οφείλεται και στην υψηλή περιεκτικότητα των φιστικιών σε φυτοστερόλες. Επιπλέον, τα φιστίκια αποτελούν επίσης καλή πηγή μεταλλικών στοιχείων μαγνησίου και καλίου για την υγεία της καρδιάς.

### Πολύ καλή πηγή αντιοξειδωτικών

Το ζωηρό πράσινο χρώμα των φιστικιών οφείλεται στα μοναδικά αντιοξειδωτικά που δεν βρίσκονται σε άλλους ξηρούς καρπούς, με τα φιστίκια να καταλαμβάνουν μια θέση στα κορυφαία 50 τρόφιμα σε συνολική αντιοξειδωτική δράση, σύμφωνα με μια ανασκόπηση στο «Plants». Η ιδιότητά τους αυτή προλαμβάνει τη φλεγμονή, η οποία σχετίζεται με χρόνιες ασθένειες, όπως οι καρδιακές παθήσεις ή ο σακχαρώδης διαβήτης. Η κατανάλωση τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά, όπως τα φιστίκια, μπορεί να είναι ένας τρόπος για να μειώσετε τον κίνδυνο.

### Θωρακίζουν το μυαλό μας

Τα αντιοξειδωτικά των φιστικιών προστατεύουν την υγεία του εγκεφάλου, με τα φλαβονοειδή και τις ανθοκυανίνες να αποτελούν κομβικό σημείο στην έρευνα για την θωράκιση του οργανισμού από τη γνωστική εξασθένηση. Επιπλέον, τα αντιοξειδωτικά λουτεΐνη και ζεαξανθίνη παίζουν σημαντικό ρόλο τόσο στην υγεία των ματιών όσο και του εγκεφάλου, σύμφωνα με μια ανασκόπηση στο Molecules.

### Ρυθμίζουν το σάκχαρο στο αίμα

Τα φιστίκια είναι χαμηλά σε υδατάνθρακες σε σύγκριση με άλλους ξηρούς καρπούς, δεν επηρεάζουν αρνητικά τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, σύμφωνα με το Πανεπιστήμιο του Όρεγκον, ενώ και τα αντιοξειδωτικά παίζουν και αυτά το ρόλο τους στη ρύθμισή του.



**Τρεις συνταγές με απίθανη γεύση** ■ Σελ. 26



**ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ**  
Υποδεχόμαστε τον Μάιο με πολλές προτάσεις διασκέδασης

■ σελ. 24-25



**Σπορ** ■ σελ. 28-31  
παρασκήνιο, TV επιλογές & σταυρόλεξα

**Το πέτρινο δάσος των Μετεώρων**

Το επιβλητικό γεωτοπίο έλαβε την σημερινή του μορφή πριν 20.000 χρόνια η ιστορία του και ποιες μονές υπάρχουν σήμερα



■ σελ. 22-23

Τα τρόφιμα που είναι επικίνδυνα για όσους πάσχουν από γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση και αυτά που ηρεμούν το στομάχι

# Τα φαγητά που φέρνουν καούρες

**Ε**κτιμάται ότι ένας στους τρεις ενήλικες βιώνει τα αρνητικά συμπτώματα της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης με συμπτώματα όπως παλινδρόμηση της τροφής ή των οξέων του στομάχου, δυσκολία στην κατάποση, βήχα και καούρα.

**Μπορείτε όμως εύκολα να πάρετε τον έλεγχο της κατάστασης στα χέρια σας**, φροντίζοντας να καταναλώνετε τα τρόφιμα που δε διαταράσσουν το στομάχι και να προτιμάτε όσα το ηρεμούν. Ο δρ Ντέιβιντ Πόπερς γαστρεντερολόγος στο Νοσοκομείο «NYU Langone» της Νέας Υόρκης παραθέτει τα τρόφιμα που μάλλον ερεθίζουν το στομάχι των πασχόντων καθώς και εκείνα που είναι πιο φιλικά με το πεπτικό σύστημα.

**Τηγανιτά και πρόχειρο φαγητό:** Σίγουρα η ένοχη απόλαυση της τηγανιτής πατάτας δεν θεωρείται και η πιο υγιεινή, όταν όμως πρόκειται για την πρόκληση της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης, βρίσκεται στην κορυφή της λίστας των απαγορευμένων τροφίμων. Μια μελέτη του Οκτωβρίου 2014 στο *Przegląd Gastroenterologiczny* διαπίστωσε κάποια συσχέτιση μεταξύ της σοβαρότητας των συμπτωμάτων της παλινδρόμησης και της διατροφής, συμπεριλαμβανομένων των τηγανητών τροφών.

**Λιπαρά κρέατα:** Επεξεργασμένα κρέατα, όπως το μπέικον και το λουκάνικο μπορούν εξίσου να πυροδοτήσουν τα συμπτώματα. Οι τροφές πλούσιες σε λιπαρά χρειάζονται περισσότε-

ρο χρόνο για να εξέλθουν από το στομάχι, σε αντίθεση με τις πιο εύπεπτες τροφές, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε παλινδρόμηση τροφής, σύμφωνα με τη μελέτη του 2014 στην επιθεώρηση «*Przegląd Gastroenterologiczny*».

**Καυτερά:** Τα πικάντικα φαγητά, όπως η σκόνη τσίλι, το πιπέρι αλλά και το σκόρδο θα μπορούσαν να ερεθίσουν τον βλεννογόνο του οισοφάγου, σύμφωνα με μελέτη στο *Journal of Thoracic Disease*, προκαλώντας το αίσθημα της καούρας.

**Ντομάτες:** Λόγω της οξύτητας της ντομάτας, θα μπορούσαν να εντείνουν τη γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, το ίδιο και ο χυμός ντομάτας.

**Εσπεριδοειδή:** Όπως και οι ντομάτες, το ίδιο και τα εσπεριδοειδή, όπως το πορτοκάλι, το λεμόνι και το γκρέιπφρουτ είναι αρκετά όξινα.

**Σκόρδο:** Μαζί με τα κρεμμύδια, το σκόρδο και τα πράσα, έχουν επίσης συνδεθεί με αυξημένα συμπτώματα παλινδρόμησης, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση «*Primary Care*». Αν και δεν είναι σαφείς οι λόγοι, ενδεχομένως ο ένοχος να είναι η υψηλή τους περιεκτικότητα σε FODMAPs (ζυμώσιμοι ολιγοσακχαρίτες, δισακχαρίτες, μονοσακχαρίτες και πολυόλες), οι οποίοι μπορεί να προκαλέσουν πεπτικές ενοχλήσεις.

**Σοκολάτα:** Η σοκολάτα δεν είναι τόσο γλυκιά για την υγεία του στομάχου, καθώς θεωρείται μια από τις χειρότε-

ρες τροφές για την καούρα.

**Μέντα:** Η μέντα θα μπορούσε να εντείνει καούρα. Αυτό συμβαίνει διότι μπορεί να χαλαρώσει ο οισοφαγικός σφιγκτήρας, επιτρέποντας στο οξύ να ανέλθει.

**Καφεΐνη:** Η ποσότητα του καφέ και τσαγιού με καφεΐνη θα πρέπει επίσης να περιοριστεί, καθώς θεωρούνται ερεθιστικοί παράγοντες για την παλινδρόμηση.

**Ανθρακούχα ποτά:** Το αέριο που απελευθερώνεται από τα ανθρακούχα ποτά στο στομάχι αυξάνει την πίεση που ασκείται, αναγκάζοντας τον οισοφαγικό σφιγκτήρα να ανοίξει. Πολλά από αυτά, επίσης, περιέχουν καφεΐνη.

**Αλκοόλ:** Τα οινοπνευματώδη ποτά θα μπορούσαν εξίσου να διαταράξουν τον οισοφαγικό σφιγκτήρα, αυξάνοντας παράλληλα το οξύ του στομάχου.

**Ποια τρόφιμα «αγαπά» το στομάχι**  
 Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, όπως φρούτα, λαχανικά, όσπρια, φυτικόβούτυρο και δημητριακά ολικής αλέσεως, αποφεύγοντας όμως αυτά που ήδη αναφέρθηκαν παραπάνω.

- Ψάρια, ελαιόλαδο και ένα διατροφικό πλάνο με έμφαση στη μεσογειακή διατροφή
- Άπαχα κρέατα στον ατμό ή ψητά και αυγά
- Ημίπαχα ή άπαχα γαλακτοκομικά
- Λευκό ψωμί και ζυμαρικά
- Ροφήματα βοτάνων και άφθονο νερό.



## Η λογισμένη διατροφή αποτρέπει τον καρκίνο του προστάτη

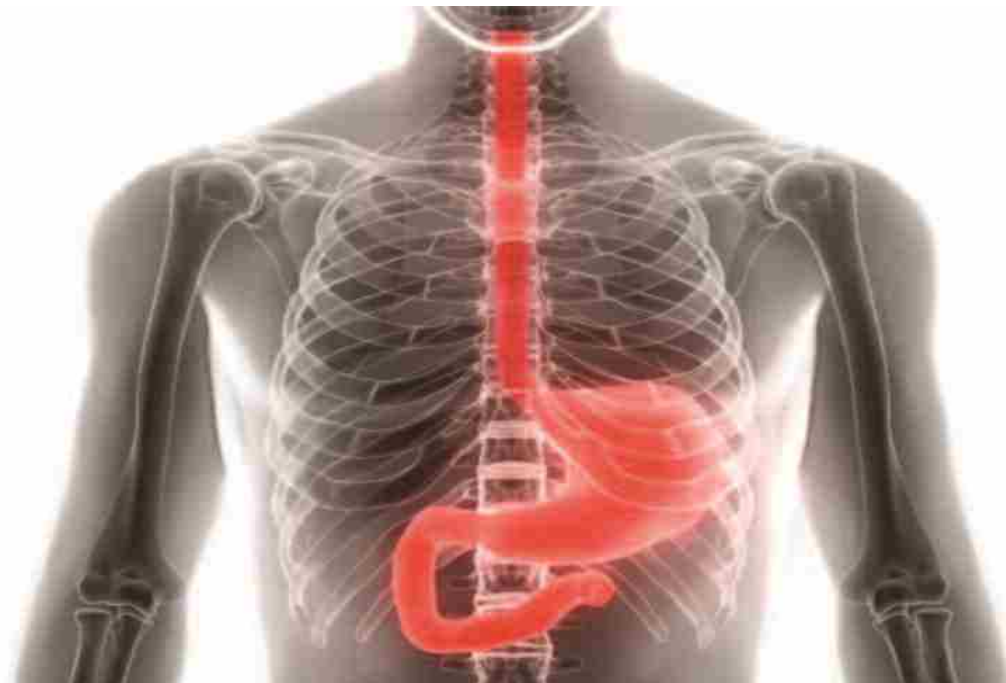
Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε πρόσφατα στο «*BJU International*» η υιοθέτηση μιας υγιεινής διατροφής μπορεί να μην επηρεάσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του προστάτη μεν, αλλά η ανθυγιεινή και μη ισορροπημένη διατροφή μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητες εκδήλωσης επιθετικής μορφής της νόσου.

**Η μελέτη αξιολόγησε τη διατροφή 15.296 ανδρών στην Ισπανία την περίοδο 1992-1996.** Συνολικά εντοπίστηκαν 609 περιπτώσεις καρκίνου του προστάτη κατά τη διάρκεια μιας μέσης παρακολούθησης διάρκειας 17 ετών. Η διατροφή που ακολουθούσαν οι άνδρες κατηγοριοποιήθηκαν ως δυτική, «συνετή» ή μεσογειακή. Το δυτικό διατροφικό πρότυπο συνίστατο σε υψηλή πρόσληψη γαλακτοκομικών προϊόντων υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, επεξεργασμένου κρέατος, επεξεργασμένων δημητριακών, γλυκών, θερμιδογόνων ποτών, έτοιμου και σάλτσας, καθώς και χαμηλή πρόσληψη γαλακτοκομικών προϊόντων με χαμηλά λιπαρά και δημητριακών ολικής αλέσεως. Το «συνετό» διατροφικό πρότυπο χαρακτηριζόταν από υψηλή πρόσληψη γαλακτοκομικών προϊόντων με χαμηλά λιπαρά, λαχανικών, φρούτων, δημητριακών ολικής αλέσεως και χυμών. Το μεσογειακό διατροφικό πρότυπο περιείχε πολλά ψάρια, όσπρια, βραστάς πατάτες, φρούτα, ελιές και φυτικά έλαια και χαμηλή πρόσληψη χυμών.

**Δεν παρατηρήθηκε κάποιος συσχετισμός ανάμεσα στον κίνδυνο καρκίνου του προστάτη για όσους ακολουθούσαν ένα συνετό ή μεσογειακό πρότυπο διατροφής, αλλά παρατήθηκε ένας ανησυχητικά επικίνδυνος συσχετισμός αναφορικά με το δυτικό διατροφικό πρότυπο.** Αυτό το αποτέλεσμα παρατηρήθηκε μόνο για επιθετικούς όγκους.

«**Τα αποτελέσματά μας δείχνουν ότι η αποφυγή ανθυγιεινών διατροφικών συνθηκών** θα μπορούσε να είναι η καλύτερη διατροφική στρατηγική για την πρόληψη του επιθετικού καρκίνου του προστάτη», δήλωσε η επικεφαλής συγγραφέας Δρ Αντέλα Καστέλο Πάστορ, από το «*Carlos III Institute of Health and CIBERESP*», στην Ισπανία.

«**Η αντικατάσταση της πρόσληψης προϊόντων διατροφής δυτικού τύπου** από προϊόντα που είναι χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής θα μπορούσε επίσης να μειώσει τον κίνδυνο άλλων χρόνιων ασθενειών», πρόσθεσε η συν-επικεφαλής συγγραφέας Δρ Μαρίνα Πολάν.



# Ο ψυχολογικός αντίκτυπος του Covid-19 σε ανθρώπους που νόσησαν



Του Δρ. Θάνου Ασκητή \*



**Η** πανδημία Covid-19 συνεχίζει να αποτελεί μέρος της καθημερινότητάς μας, καθορίζοντας τη συμπεριφορά μας σε ατομικό, διαπροσωπικό και κοινωνικό επίπεδο. Η αβεβαιότητα, ο εγκλεισμός, ο φόβος και η καχυποψία απέναντι στον άλλον έχουν ως απόρροια την ανάδυση μιας «πανδημίας» ψυχικής υγείας.

Με πάνω από 416 εκατομμύρια ανθρώπους να έχουν νοσήσει με κορωνοϊό, υπολογίζεται ότι οι λοιμώξεις Covid-19 έχουν πιθανώς συμβάλει σε περισσότερες από 14,8 εκατομμύρια νέες περιπτώσεις διαταραχών της ψυχικής υγείας παγκοσμίως.

Ιδιαίτερα ανησυχητικές είναι οι μακροχρόνιες συνέπειες της νόσησης με Covid στην ψυχική υγεία. Σύμφωνα με την βιβλιογραφία έχει παρατηρηθεί αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης προβλημάτων ψυχικής υγείας, όπως άγχους, κατάθλιψης, κατάχρησης αλκοόλ και άλλων εθιστικών ουσιών, διαταραχής του ύπνου, αυτοκτονικών σκέψεων, σε άτομα που νόσησαν με Covid-19 ακόμα και έναν χρόνο μετά την αρχική νόσηση.

Έρευνα που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό *British Medical Journal* (BMJ)

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, σε βάθος ενός έτους οι νοσήσαντες είχαν 60% μεγαλύτερο κίνδυνο να διαγνωστούν αργότερα με κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας ή να τους συνταγογραφηθεί κάποιο ψυχοφάρμακο

ανέλυσε στοιχεία για 153.848 άτομα (Μ.Ο. ηλικίας: 63 έτη) που είχαν διαγνωστεί θετικοί στον κορωνοϊό και είτε είχαν νοσηλευθεί είτε όχι, καθώς επίσης για δύο ομάδες ελέγχου των 5,6 και 5,8 εκατομμυρίων ατόμων χωρίς Covid-19.

## Αυξημένος κίνδυνος

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, σε βάθος ενός έτους, όσοι είχαν νοσήσει με Covid-19, είχαν 60% μεγαλύτερο κίνδυνο να διαγνωστούν αργότερα με κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας ή να τους συνταγογραφηθεί κάποιο ψυχοφάρμακο. Ο κίνδυνος εμφάνισης ψυχολογικού προ-

βλήματος αυξανόταν κατά 86% στην περίπτωση των ανθρώπων που είχε χρειαστεί να νοσηλευτούν λόγω κορωνοϊού.

Οι άνθρωποι που είχαν αρρωστήσει από κορωνοϊό, είχαν αυξημένες πιθανότητες:

- 35% να εκδηλώσουν αργότερα αγχώδεις διαταραχές
- 40% να εμφανίσουν κατάθλιψη
- 55% να παίρνουν αντικαταθλιπτικά
- 65% να κάνουν χρήση βενζοδιαζεπινών για αντιμετώπιση του άγχους
- 34% να εμφανίσουν διαταραχές λόγω κατάχρησης οπιοειδών και 20% μη οπιοειδών (π.χ. αλκοόλ).
- 41% να υποφέρουν από διαταραχές του ύπνου
- 80% από νευρογνωστική εξασθένιση (απώλεια μνήμης, σύγχυση, δυσκολία συγκέντρωσης κ.α.)
- 46% από σκέψεις αυτοκτονίας

Είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι ο κίνδυνος ψυχικών προβλημάτων ήταν κατά 27% και 45% μεγαλύτερος για όσους είχαν περάσει ήπια και σοβαρή Covid-19 αντίστοιχα, σε σχέση με τους ασθενείς με γρίπη (n=72.707).

Τα παραπάνω ευρήματα καθιστούν πρόδηλο το γεγονός ότι η ψυχική υγεία όσων νόσησαν με κορωνοϊό θα πρέπει να θεωρηθεί ζήτημα προτεραιότητας, και μάλιστα σε βάθος χρόνου, εστιάζοντας στην καταπολέμηση του στίγματος και στην αύξηση των πόρων και υποστήριξης.

Ο Δρ. Θάνος Ασκητής είναι ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ – ΣΕΞΟΛΟΓΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΥΣ ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΥ ΨΥΧΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΛΟΣ ΕΨΕ, ΑΡΑ/USA, ISSM/ESSM <https://askitis.gr/>, Συμβουλευτική Γραμμή Σεξουαλικής Υγείας: 210-7797979

## Ο κορωνοϊός άφησε το αποτύπωμά του στο ΕΣΥ

Την σφραγίδα της άφησε η πανδημία Covid-19 στο ΕΣΥ, σύμφωνα με τον επίκουρο καθηγητή επιδημιολογίας Γκίκα Μαγιορκίνη. Η μόνιμη κάλυψη κλινών ασθενών με την λοίμωξη 365 ημέρες τον χρόνο αποτελεί πρωτοφανές φαινόμενο στην ιστορία των επιδημιών, όπως τονίζει ο καθηγητής.

Μπορεί η περίοδος που τα συστήματα υγείας διεθνώς ήταν «αλερτ» εξαιτίας των πολλαπλών κρουσμάτων που ασκούσαν ασφυκτική πίεση να έχει περάσει, καθώς η νόσος δεν επηρεάζει στον ίδιο βαθμό τον γενικό πληθυσμό με την προ διετίας κατάσταση, αλλά η ενδημικότητα του SARS-CoV-2 επηρεάζει χαρακτηριστικά το ΕΣ. Μάλιστα, ο κ. Γκίκας Μαγιορκίνης σε ανάρτησή του στα social media κάνει λόγο για «βαρύτερο αποτύπωμα που έχουμε δει σε αναπνευστικό ιό στο Εθνικό Σύστημα Υγείας, αποτύπωμα που δεν φαίνεται να εξαφανίζεται και θα ταλαιπωρεί τις ευάλωτες ομάδες ασθενών που έχουν ανάγκη τα νοσοκομεία». Την εικόνα του φαινομένου περιγράφει εξηγώντας ότι ακόμη και σήμερα που η χώρα βρίσκεται σε μια συνεχή «περίοδο σχετικά χαμηλής διασποράς περισσότεροι από 60 ασθενείς νοσηλεύονται διασωληνωμένοι με Covid-19».

### Στο ίδιο επίπεδο

Αξιοσημείωτο στοιχείο αποτελούν και οι νοσηλείες που παραμένουν όλο αυτό το διάστημα στο ίδιο αριθμητικό επίπεδο, όπως σχολιάζει ο κ. Μαγιορκίνης «οι εισαγωγές ασθενών με SARS-CoV-2 (δηλαδή με τον ιό, και όχι αναγκαστικά εξαιτίας του ιού) είναι σταθερά γύρω στους 100, ενώ οι ασθενείς που νοσηλεύονται με SARS-CoV-2 (όχι αναγκαστικά εξαιτίας του ιού) είναι σταθερά πάνω από 500». Ο επίκουρος καθηγητής εξηγεί ότι τα στοιχεία αυτά μαρτυρούν την μόνιμη συμπίεση με τον συγκεκριμένο ιό που επιβαρύνει το ΕΣΥ τόσο σε επίπεδο κλινών ΜΕΘ όσο και απλών κλινών. Με αυτά τα δεδομένα ο κ. Μαγιορκίνης χαρακτηρίζει την διαρκή παρουσία του SARS-CoV-2 στην ζωή μας φαινόμενο «μοναδικό στα χρονικά των ιογενών επιδημιών που έχουμε ζήσει». Συγκρίνοντας με τον ιό της γρίπης είναι ότι οι συνέπειες του SARS-CoV-2 υπερτερούν καθώς ο ιός της γρίπης δεν ταλαιπωρεί όλο τον χρόνο ευάλωτους ασθενείς και νοσηλευτικές μονάδες. Λόγω αυτών των δεδομένων ο κ. Μαγιορκίνης καλεί τους ιατρούς να είναι σε επαγρύπνηση και δη τους κλινικούς ιολόγους και να μην υποτιμηθούν τα νέα δεδομένα. «Η οξεία φάση της πανδημίας έχει περάσει κατά πάσα πιθανότητα, αλλά οι προκλήσεις για την αντιμετώπιση του ιού στους ευάλωτους πληθυσμούς παραμένουν και απαιτούν εγρήγορση και εξειδίκευση» καταλήγει ο κ. Μαγιορκίνης.



Το επιβλητικό γεωτοπίο έλαβε την σημερινή του μορφή πριν 20.000 χρόνια η ιστορία του και ποιές μονές υπάρχουν σήμερα

# Το πέτρινο δάσος των Μετεώρων

**Α**διαμφισβήτητο το δεύτερο σημαντικό μέρος μοναχισμού στη χώρα μετά το Άγιο Όρος είναι τα Μετέωρα. Πρόκειται πραγματικά για ένα θαύμα της φύσης, όπου ένα σύμπλεγμα μεγαλύτερων και μικρότερων βράχων υψώνονται επιβλητικά πάνω από την Καλαμπάκα, κοντά στα όρη Κόζιακας και Χάσια. Δίπλα τους κυλά ο ποταμός Πηνειός που αφήνει πίσω του την οροσειρά της Πίνδου και εισχωρεί στη Θεσσαλική πεδιάδα. Αυτό το θαύμα της φύσης αφήνει άφωνους χιλιάδες επισκέπτες από Ελλάδα κι εξωτερικό.

**Το επιβλητικό γεωτοπίο των Μετεώρων έλαβε τη σημερινή του μορφή δέκα με είκοσι χιλιάδες χρόνια πριν.** Πριν από 300-200 εκατομμύρια χρόνια στην περιοχή των Μετεώρων υπήρχε θάλασσα, ο λεγόμενος ωκεανός της Πίνδου. Στον βυθό της θαλάσσιας αυτής περιοχής υπήρχαν τέσσερα υποθαλάσσια ηφαιστεια. Μετά από εκρήξεις αυτών των ηφαιστειών ο ωκεανός της Πίνδου εξαφανίστηκε πριν από 84 εκατομμύρια χρόνια.

**Στη συνέχεια δημιουργήθηκε εξαιτίας έντονων τεκτονικών διεργασιών στην περιοχή** μια μεγάλη τάφρος, η Μεσοελληνική αύλακα, που άρχισε από την περιοχή της σημερινής Αλβανίας και εκτεινόταν νότια ως την Καλαμπάκα. Στην αύλακα αυτή πριν από 20 εκατομμύρια χρόνια, αρχικά σε θαλάσσιο περιβάλλον και στη συνέχεια σε ποτάμιο, λιμναίο ή τελματικό έγινε η απόθεση μολασσικών ιζημάτων: κροκαλών, ψαμμιτών, μαργών, γνευσίων, ιλυολιθών κ.ά.

**Αυτά είναι και τα υλικά από τα οποία δημιουργήθηκαν οι βράχοι των Μετεώρων.** Πριν από 5 εκατομμύρια χρόνια βυθίστηκε ο πυθμένας της λεκάνης και δημιουργήθηκε η σημερινή πεδιάδα της Θεσσαλίας, αναδείχθηκαν ή υψώθηκαν τα περιθωριακά τμήματα και «γεννήθηκαν» οι σημερινοί βράχοι των Μετεώρων. Έπειτα, τα πλευρικά - περιθωριακά τμήματα άρχισαν να διαβρώνονται. Στην αρχή δημιουργήθηκαν επιφανειακά ίχνη ρηγμάτων και με απορροή, λόγω των βροχών και των υδάτων που έρρεαν άρχισαν να απομακρύνονται



διάφορα υλικά και να ανοίγονται στενές κοιλάδες ανάμεσα στα βράχια.

**Η αιολική διάβρωση έπαιξε δευτερεύοντα ρόλο στη σημερινή μορφολογία των βράχων των Μετεώρων.** Είχε όμως σημαντική συμβολή στη δημιουργία σπηλαίων. Οι βράχοι των Μετεώρων στη σημερινή τους μορφή διαμορφώθηκαν, όπως αναφέραμε 10 με 20 χιλιάδες πριν. Όμως οι διαδικασίες αλλαγών και διάβρωσης δεν έχουν ακόμα ολοκληρωθεί και συνεχίζονται με αργούς ρυθμούς.

## Η ονομασία Μετέωρα

**Το όνομα Μετέωρα δεν αναφέρεται από τους αρχαίους συγγραφείς.** Γύρω στο 1340 ο όσιος Αθανάσιος ο Μετεωρίτης, κτήτορας της Μονής Μεταμορφώσεως του Μεγάλου Μετεώρου διάλεξε ως τόπο αναχώρησής του τον Πλατύ Λίθο ή Πλατύλιθο και τον ονόμασε Μετέωρον. Η ονομασία αυτή καθιερώθηκε και γενικεύθηκε για το σύνολο των βράχων και των μοναστηριών της περιοχής. Η λέξη «μετέωρος» σημαίνει «αυτός που βρίσκεται ψηλά στο έδαφος, υψωμένος, ανυψωμένος», υπάρχει ήδη στον Ηρόδοτο, τον Αριστοφάνη, τον Θουκυδίδη κ.ά. και προέρχεται από τις λέξεις

μετά+ αίρω/αείρω "υψώνω, σηκώνω".

**Στον βίο του οσίου του Αθανασίου του Μετεωρίτη βρίσκουμε και την ονομασία «Λιθόπολις»,** ενώ η αγιοστεφανίτισσα μοναχή Θεοτέκη έκανε αναφορά για «το πέτρινο δάσος των Μετεώρων». Τέλος, ο διαπρεπής Γάλλος αρχαιολόγος και περιηγητής Λέων Χεζιέ χαρακτήρισε τα Μετέωρα «Θηβαΐδα των Σταγών». Να σημειώσουμε ότι η Θηβαΐς είναι περιοχή της Αιγύπτου, στην ομώνυμη έρημο της οποίας κατά τη ρωμαϊκή περίοδο άκμασε ο ασκητισμός, ενώ Σταγοί είναι το μεσαιωνικό όνομα της Καλαμπάκας.

## Οι αρχές του μοναχισμού

**Για το πότε εμφανίστηκαν οι πρώτοι ασκητές μοναχοί στα Μετέωρα δεν υπάρχει απόλυτη βεβαιότητα.** Ο βυζαντινολόγος και πανεπιστημιακός Αδαμάντιος Αδαμαντίου (1875-1937) θεωρεί ότι υπήρχε σκήπη στα Μετέωρα ήδη από τον 10ο αιώνα. Όπως γράφει ο Σπυρίδων Βλιώρας, κατά τον 10ο και 11ο αιώνα οι πρώτοι ασκητές έκαναν την εμφάνισή τους στα Μετέωρα. Αυτοί ζούσαν στα φυσικά κοιλώματα των βράχων ή σε μικρά κελιά και είχαν υποτυπώδη παρεκκλήσια, τα «προσευχάδια» για την καθημερινή τους προσευχή. Από τον 12ο αιώνα

σταδιακά ο αριθμός τους άρχισε να αυξάνεται.

**Η πρώτη προσπάθεια οργανωμένου μοναστικού βίου έγινε το 12ο αιώνα με την ίδρυση της Σκήτης της Δούπιανης ή των Σταγών,** λίγο έξω από το σημερινό Καστράκι. Κέντρο της ήταν ο μικρός ναός αφιερωμένος στην Παναγία που αποτελούσε το Κυριακό ή Πρωτάτο της πρώτης μετεωρίτικης μοναστικής πολιτείας. Κάθε Κυριακή στον μικρό ναό της Παναγίας της Δούπιανης συγκεντρώνονταν για να συμμετάσχουν στην κοινή λατρεία, όλοι οι μετεωρίτες αναχωρητές από τα ασκητήρια και τις σπηλιές τους. Όπως μαρτυρούν τα σχετικά με τα Μετέωρα χρυσόβουλα των Βυζαντινών αυτοκρατόρων Νικηφόρου Γ' Βοτανειάτη (1078-1081), Αλεξίου Α' Κομνηνού (1081-1118), Μανουήλ Α' Κομνηνού (1143-1180) και Ανδρόνικου Γ' Παλαιολόγου (1328-1341), η σκήπη της Δούπιανης ήταν εξαρτημένη από την επισκοπή Σταγών στην οποία κατέβαλλε ετήσιο φόρο μια λίτρα καθαρό κερί.

**Στα χρόνια του Ανδρόνικου Γ' Παλαιολόγου η Θεσσαλία και η Δυτική Ελλάδα κατακτήθηκαν από τον ηγεμόνα των Σέρβων Στέφανο Δουσάν Γ' Ούρεση (1321-1331),** μετά τον θάνατο του οποίου ο ετεροθαλής αδελφός, ο Ελληνοσέρβος Συμεών Ούρεσης Παλαιολόγος (1358-1370) αυτοανακηρύχθηκε τσάρος και ένωσε σε ένα κράτος την Ήπειρο και τη Θεσσαλία με πρωτεύουσα τα Τρίκαλα. Ο Συμεών ευνόησε τη μοναστική πολιτεία των Μετεώρων και παραχώρησε σε αυτά προνόμια το 1358 και το 1362, απέσπασε δε από τη δικαιοδοσία της επισκοπής Σταγών τη σκήπη της Δούπιανης.

**Ηγετική μορφή κατά τον 14ο αιώνα αναδείχθηκε ο ιερομόναχος Νείλος,** ο οποίος διακρίθηκε για την κτητορική του δραστηριότητα. Καθοριστική για τον μοναχισμό στα Μετέωρα ήταν η έλευση σ' αυτά του Αγιορείτη ερημίτη Αθανασίου (Υπάτη 1302- Μετέωρα 1380) μαζί με τον γέροντά του Γρηγόριο, μετά από υπόδειξη του τότε επισκόπου Σερβίων Ιακώβου.

**Ο Αθανάσιος και ο Γρηγόριος εγκαταστάθηκαν στον βράχο του Στύλου** (σήμερα ονομάζεται Βράχος του Αγίου Πνεύματος) και



**60+**  
Η ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΟΛΩΝ ΤΩΝ  
ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ

παρέμειναν για δέκα χρόνια εκεί ως στυλίες. Το 1340, ο Αθανάσιος μαζί με άλλους δύο μοναχούς ανέβηκε σε άλλο βράχο των Μετεώρων «τόπον αναχωρητικόν, πέτρων εις αιθέριον ύψος ηρμένην», τον λεγόμενο «Πλατύν Λίθον ή Μετέωρον» όπου έχτισε το ασκητήριό του και οργάνωσε την πρώτη μονή από 14 αρχικά μοναχούς οι οποίοι μέχρι τότε ασκήτευαν στους γύρω βράχους. Έτσι ιδρύθηκε από τον όσιο Αθανάσιο, Μετεωρίτη πλέον, το πρώτο κοινόβιο των Αγίων Μετεώρων, με αυστηρή τυπική διάταξη την οποία διατύπωσε ο ίδιος.

**Μετά τον θάνατο του Συμεών Ούρεση Παλαιολόγου το 1370** ανακηρύχθηκε βασιλιάς ο γιος του Ιωάννης Ούρεσης Άγγελος Κομνηνός Δούκας ο Παλαιολόγος. Ο νέος βασιλιάς επισκέφθηκε στα Μετέωρα τον Αθανάσιο και γοητεύτηκε τόσο πολύ από την προσωπικότητά του, ώστε αποφάσισε να γίνει μοναχός. Στα τέλη του 1372/αρχές 1373 αφού παρέδωσε την εξουσία στον καίσαρα Αλέξιο Άγγελο Φιλανθρωπινό εκάρη μοναχός με το όνομα Ιωάσαφ.

**Λίγο πριν το θάνατό του ο Αθανάσιος παραχώρησε στον βασιλιά - μοναχό Ιωάσαφ** «πάσαν την εξουσίαν και αρχήν της μονής του». Μετά τον θάνατο του Αθανάσιου, ο Ιωάσαφ έγινε «Πρώτος και πνευματικός πατήρ του Μετεώρου». Παραχώρησε στη Μονή του Μετεώρου πολλά κτήματα, ανακαίνισε και επέκτεινε το 1388 τον ναό της Μεταμορφώσεως που είχε ιδρύσει ο όσιος Αθανάσιος «εις μήκος και εις ύψος καθώς νυν οράται ανυγειρεν» και οικοδόμησε κελιά, νοσοκομείο και άλλα κτίσματα.

**Ο Ιωάσαφ πέθανε γύρω στο 1422-1423** και η Εκκλησία τον κατέταξε στους Οσίους μαζί με τον Αθανάσιο.

### Πόσες μονές υπήρχαν παλαιότερα

Αν και σήμερα λειτουργούν μόνο έξι μονές στα Μετέωρα φαίνεται ότι πριν από μερικούς αιώνες ήταν πολύ περισσότερες.

**Σύμφωνα με τον Λέων Χεζιέ βαθμιαία όλοι οι βράχοι των Μετεώρων κατοικήθηκαν** από μοναχούς και οι μονές που ιδρύθηκαν και σ' αυτά ήταν 24, οι εξής: Αγία Μονή, Αγία Τριάδα, Άγιοι Ταξιάρχαι, Άγιον Πνεύμα, Άγιος Αθανάσιος, Άγιος Αντώνιος, Άγιος Γεώργιος, Άγιος Δημήτριος, Άγιος Μόδεστος, Άγιος Νικόλαος ο Αναπαυσάς, Άγιος Νικόλαος Κοφινά, Άγιος Νικόλαος Μπάτοβα, Άγιος Στέφανος, Άλυσος, Βαρλαάμ, Καλλιστράτου, Μετέωρο ή



Μεταμορφώσεως, Μονή Δούπιανης, Ογλού, Παναγίας, Παντοκράτωρ, Ρουσάνου, Υπαπαντή και Υψηλοτέρα. Στη διάρκεια του 15ου αιώνα σημειώθηκαν διαφωνίες μεταξύ των μοναχών, ιδιαίτερα για το θέμα των "πρωτείων" ανάμεσα στη σκήπη της Δούπιανης ή των Σταγών και στη Μονή Μεγάλου Μετεώρου.

**Με την καταλυτική επέμβαση των Οθωμανών τα κοινόβια άρχισαν να διαλύονται** και πολλές μονές των Μετεώρων καταστράφηκαν ή ερημώθηκαν. Στα χρόνια του Σουλεϊμάν του Μεγαλοπρεπούς και στη διάρκεια του 16ου αιώνα ο μοναχισμός άνησε ξανά στα Μετέωρα. Μεταξύ 1521 και 1542 υπήρχαν στα Μετέωρα 14 μονές. Σταδιακά, η φθορά από τον χρόνο, οι δυσκολίες, οι κλοπές, αλλά και η άγνοια είχαν σαν αποτέλεσμα τον αφανισμό πολλών σημαντικών χειρογράφων από τις βιβλιοθήκες των μοναστηριών. Από τις αρχές του 18ου αιώνα στις μονές των Μετεώρων λειτουργούσαν φυλακές όπου κλείνονταν Έλληνες που καταδικάζονταν από τους Τούρκους, αλλά και κληρικοί που τιμωρούνταν για κανονικά ή άλλα εκκλησιαστικά παραπτώματα από τους Οικουμενικούς Πατριάρχες.

**Στις αρχές του 19ου αιώνα πολλά μοναστήρια λεηλατήθηκαν από τον Αλή πασά.** Ως τη δεκαετία του 1920 η άνοδος στις μονές και η μεταξύ τους επικοινωνία γίνονταν με ανεμόσκαλες, σχοινιά, τροχαλίες και καλάθια. Τότε λαξεύτηκαν κλίμακες και σήραγγες στους βράχους, για την πρόσβαση στις μονές. Πολλές ζημιές υπέστησαν οι μονές των Μετεώρων και στα χρόνια της γερμανικής Κατοχής (1941-1944).

### Οι μονές των Μετεώρων σήμερα

Σήμερα στα Μετέωρα λειτουργούν έξι μονές.

- **Η Ιερά Μονή Μεγάλου Μετεώρου - Μεταμορφώσεως του Σωτήρος** είναι η μεγαλύτερη και μία από τις παλαιότερες μονές των Μετεώρων, καθώς η ίδρυσή της τοποθετείται λίγο

πριν τα μέσα του 14ου αιώνα. Στη μονή σήμερα υπάρχουν πολύτιμα και μοναδικά κειμήλια (φορτές εικόνες από τον 14ο ως τον 19ο αιώνα, ξυλόγλυπτα, χρυσοκέντητα κ.ά.), το κελάρι όπου φυλάσσονται παλαιά χειροποίητα σκεύη και εργαλεία της αγροτικής και κτηνοτροφικής ζωής κ.ά.

- **Η Ιερά Μονή Βαρλαάμ - Αγίων Πάντων** βρίσκεται στη βορειοδυτική πλευρά των βράχων των Μετεώρων, νοτιοανατολικά της Μονής του Μεγάλου Μετεώρου. Ο πρώτος που εγκαταστάθηκε στον βράχο ήταν ο αναχωρητής Βαρλαάμ σύγχρονος του Οσίου Αθανασίου του Μετεωρίτη. Τον 16ο αιώνα έφτασαν εκεί ο επίσημοι κτήτορες της μονής, οι Γιαννιώτες αδελφοί ιερομόναχοι Θεοφάνης και Νεκτάριος, οι Αψαράδες ή Αψαράτες. Στο σκευοφυλάκιο της μονής φυλάσσονται πολύτιμα εκθέματα, όπως ξυλόγλυπτοι σταυροί, σπάνιες ρωσικές και αξιόλογες μεταβυζαντινές φορτές εικόνες. Πλούσια είναι η συλλογή χειρογράφων και παλαιού τύπων της μονής.

- **Ακριβώς πάνω από την Καλαμπάκα βρίσκεται η Ιερά Μονή Αγίου Στεφάνου**, η πρώτη μετεωρίτικη μονή που μετατράπηκε σε γυναικεία (το 1961) και που σήμερα έχει την πιο πολυπληθή αδελφότητα μοναχών απ' όλα τα μοναστήρια των Μετεώρων. Σύμφωνα με πολλές μαρτυρίες, ως το 1927 υπήρχε επιγραφή στο βράχο κοντά στην εξωτερική είσοδο της μονής με χαραγμένο το όνομα Ιερεμίας, χρονολογούμενη από το 1191/1192. Πιθανότατα πρόκειται για τον πρώτο ασκητή ερημίτη που ανέβηκε στον βράχο του Αγίου Στεφάνου. Πρώτος βέβαιος κτήτοράς της θεωρείται ο αρχιμανδρίτης όσιος Αντώνιος Καντακουζηνός ο οποίος κατά το α' μισό του 15ου αιώνα έχτισε ένα μικρό καθολικό προς τιμήν του Αγίου Στεφάνου.

- **Σ' έναν επιβλητικό και μεγαλόπρεπο βράχο απότομο βράχο, βορειοανατολικά της Καλαμπάκας είναι χτισμένη η μονή της Αγίας Τριά-**

# ΑΦΙΕΡΩΜΑ

**δας**, για την οποία υπάρχει μαρτυρία από το 1362, του Συμεών Ούρεση Παλαιολόγου. Ο γιούμενος του Μεγάλου Μετεώρου Πολύκαρπος Ραμμίδης έγραφε το 1882, χωρίς την παράθεση κάποιας πηγής, πως το μοναστήρι χτίστηκε το 1438 από τον μοναχό Δομέτιο. Η κλίμακα ανάβασης της μονής κατασκευάστηκε το 1925 από τον τεχνίτη Παύλο Λαζάροβιτς, αποτελούμενη από 140 περίπου σκαλοπάτια και ειδικό προστατευτικό σπηθαίο. Αν και η μονή έχει λεηλατηθεί κατά καιρούς σώζονται σ' αυτή 31 χειρόγραφοι κώδικες, ενώ επίσης φυλάσσεται ως πολύτιμο κειμήλιο η κόρα του Αγίου Τρύφωνος.

- **Πολύ κοντά στο Καστράκι βρίσκεται η Ιερά Μονή Αγίου Νικολάου Αναπαυσά.** Η επωνυμία «Αναπαυσάς» οφείλεται είτε σε κάποιον παλιό κτήτορά της ή απλώς προέρχεται από το ρήμα "αναπαύομαι" και αναφέρεται στο καλό φυσικό και πνευματικό κλίμα του μοναστηριού, στο οποίο πολλοί μοναχοί αποσύρονταν και έβρισκαν ανάπαυση και αναψυχή. Ο Πολύκαρπος Ραμμίδης το 1882 ανέφερε ότι η δεύτερη ονομασία της μονής ήταν Άσμενος, δηλαδή τόπος χαρούμενος, ευχάριστος για διαμονή. Οι πρώτοι μοναχοί πρέπει να ανέβηκαν στον βράχο στις αρχές του 14ου αιώνα και σιγά - σιγά να ίδρυσαν το μοναστήρι. Στη διάρκεια της Κατοχής, η μονή χτυπήθηκε από όλμους και υπέστη σοβαρές καταστροφές. Από τη δεκαετία του 1970 ως το 1997 το μοναστήρι έμεινε χωρίς μοναχούς. Τη χρονιά εκείνη εγκαταστάθηκε σ' αυτό ο αρχιμανδρίτης Πολύκαρπος ο οποίος συνέβαλε στον εξωραϊσμό και την ανακαίνισή της.

- **Τέλος η Ιερά Μονή Ρουσάνου - Αγίας Βαρβάρας λειτουργεί σήμερα** ως γυναικείο μοναστήρι. Η επωνυμία Ρουσάνου οφείλεται είτε στον πρώτο οικιστή του βράχου ή στον κτήτορα του πρώτου ναού του 13ο ή τον 14ο αιώνα. Στις 7 Οκτωβρίου 1988 η ανδρική, ως τότε, μονή Ρουσάνου μετατράπηκε επίσημα σε γυναικεία και εγκαταστάθηκε σ' αυτήν οκταμελής αδελφότητα μοναζουσών από την ιερά μονή κοιμήσεως Θεοτόκου Σταγιάδων. Στις 22 Οκτωβρίου 1996 έγινε από τον μακαριστό Μητροπολίτη Σταγών και Μετεώρων Σεραφεΐμ η θεμελίωση της νέας τριώροφης πτέρυγας της μονής, στον χώρο του παλαιού βουρδοναριού (στάβλου) της.

**Τα μοναστήρια των Μετεώρων** από το 1988 περιλαμβάνονται στον κατάλογο μνημείων παγκόσμιας κληρονομιάς της UNESCO.



# Υποδεχόμαστε τον Μάιο με πολλές

**Π**ρωτομαγιά την Δευτέρα και η Αθήνα προετοιμάζεται για τις ανοιξιάτικες βόλτες μας. Τα βράδια βέβαια, υπάρχουν αρκετές και διαφορετικές προτάσεις διασκέδασης. Μουσικές μα και θεατρικές. Ανάλογα τη διάθεσή μας!

## Jazz στο Μουσείο

**Δημήτρης Καταλειφός & Δημήτρης Τσάκας Quartet – «Σώμα και όνειρα»**

Η δημοφιλής σειρά συναυλιών του Ιδρύματος Β&Ε Γουλανδρή Jazz στο Μουσείο ολοκληρώνει το αφιέρωμα Ποίηση και Jazz, με ένα ταξίδι στην ποίηση του Δημήτρη Καταλειφού την Παρασκευή 5 και το Σάββατο 6 Μαΐου. Η παράσταση του Σαββάτου πραγματοποιείται στο πλαίσιο του Athens City Festival, που διοργανώνει η Εταιρεία Ανάπτυξης & Τουριστικής Προβολής Αθηνών του Δήμου Αθηναίων.

**Ο Δημήτρης Καταλειφός και το κουαρτέτο του Δημήτρη Τσάκα** θα συναντηθούν στο Αμφιθέατρο του Ιδρύματος Β&Ε Γουλανδρή σε μια βραδιά απαγγελίας, τραγουδιού και μουσικής τζαζ με τίτλο «Σώμα και όνειρα», με αφορμή 15 ποιήματα του βραβευμένου ηθοποιού και ποιητή Δημήτρη Καταλειφού,

**Ως ηθοποιός ο Δημήτρης Καταλειφός έχει εργαστεί στο θέατρο**, στον κινηματογράφο και στην τηλεόραση. Έχει επίσης σκηνοθετήσει παραστάσεις και υπήρξε ιδρυτικό μέλος της Εταιρείας Θεάτρου «Η Σκηνή» και του Θεατρικού Οργανισμού «Μορφές». Έχει τιμηθεί με πολλά βραβεία, μεταξύ των οποίων το βραβείο Αιμίλιος Βεάκης (2002-2004) και το βραβείο πρώτου ανδρικού ρόλου στο Φεστιβάλ Θεσσαλονίκης για την ερμηνεία του στην ταινία Θεόφιλος του Λ. Παπαστάθη. Έχει διδάξει υποκριτική σε διαφορετικές σχολές, ενώ από το 1993 έως το 2000 ήταν συνδημιουργός της δραματικής σχολής του θεάτρου «Εμπρός». Βιβλία με τα ποιήματά του



κυκλοφορούν από τις εκδόσεις Πατάκη.

**Ο συνθέτης και μουσικός Δημήτρης Τσάκας σπούδασε jazz σαξόφωνο με υποτροφία στο Berklee College of Music.** Έχει συμμετάσχει σε περισσότερες από 200 δισκογραφικές παραγωγές και σε ζωντανές εμφανίσεις Ελ-

λήνων και ξένων καλλιτεχνών, ενώ με το προσωπικό του jazz σχήμα έχει πραγματοποιήσει πολλές συναυλίες στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Στην προσωπική του δισκογραφία περιλαμβάνονται τα άλμπουμ "Growing up", "A Man Dreams" και "Back of Beyond".



### Συντελεστές:

**Απαγγελία, τραγούδι:** Αλεξάνδρα Σιετή, Δημήτρης Καταλειφός  
**Μουσική σύνθεση, σαξόφωνο:** Δημήτρης Τσάκας  
**Πιάνο:** Σπύρος Μάνεσης  
**Κοντραμπάσο:** Αρίωνας Γυφτάκης  
**Καλλιτεχνική επιμέλεια:** Δημήτρης Τσάκας

### ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

Παρασκευή 5 Μαΐου & Σάββατο 6 Μαΐου | 20.30  
**Αμφιθέατρο Ιδρύματος Βασίλη & Ελίζας Γουλανδρή**  
**Γενικό Εισιτήριο:** 20€  
**Εισιτήριο για Β&Ε Members:** 16€  
**Προώληση εισιτηρίων:** viva.gr  
<https://www.viva.gr/tickets/mu->

sic/dimitris-kataleifos-dimitris-tsakas-quartet/

**Ίδρυμα Βασίλη & Ελίζας Γουλανδρή:**  
Ερατοσθένους 13, Αθήνα 11635-Τ: 210 725 2895-visit@goulandris.gr| goulandris.gr

## Ηρώ Σαΐα- Πάρτυ Λαϊκό

Η Ηρώ Σαΐα μαζί με μια παρέα πέντε σπουδαίων μουσικών έρχονται για πρώτη φορά στο θέατρο Άλσος. Τα Σάββατα 6 & 13 Μαΐου θα απολαύσουμε ένα πρόγραμμα με κλασικά τραγούδια, από όλους τους χώρους της ελληνικής μουσικής - και όχι μόνο - που άφησαν ιστορία. Τραγούδια που γνωρίζουμε και αγαπάμε με φρέσκια ενορχήστρωση από τον Νεοκλή Νεοφυτίδη και διάθεση για ερμηνευτικές απογειώσεις!

**Τραγούδια που δημιουργούν ατμόσφαιρα και συναισθήματα** με ένα πρόγραμμα που στο πρώτο μέρος βγαίνει και εκτός συνόρων «απρόσμενα» και «εξωτικά», για να καταλήξει στο δεύτερο μέρος στα δικά μας ρεμπέτικα και λαϊκά με τη μοναδική και γνήσια πενιά του Γρηγόρη Βασιλά και τον μοναδικό τρόπο που ερμηνεύει η Ηρώ Σαΐα.

### Συντελεστές:

**Πιάνο -ενορχήστρωση:** Νεοκλής Νεοφυτίδης

**Μπουζούκι:** Γρηγόρης Βασιλάς

**Κρουστά:** Τάκης Βασιλείου

**Κιθάρες:** Γιώργος Νικόπουλος

**Κόντρα Μπάσο:** Γιώργος Βεντουρής

**Ακορντεόν:** Γιώργος Ζωγράφος

**Επιμέλεια Προγράμματος:** Ηρώ Σαΐα

Σάββατο 6 και Σάββατο 13 Μαΐου Ώρα έναρξης: 21.00

**ΘΕΑΤΡΟ ΑΛΣΟΣ** | Ευελπίδων 4, Κυψέλη-Πεδίον του Άρεως

**Τηλέφωνα επικοινωνίας** – κρατήσεων: 210 8831487 & 210 8227471

**Προώληση:** <https://www.viva.gr/tickets/music/iro-saia-party-laiko/>, Public [www.theatrosos.gr](http://www.theatrosos.gr)

## 3 «Μακριά από παιδιά» του Γιώργη Τσουρή

Το έργο «Μακριά από παιδιά», μαζί με τα «170 τετραγωνικά» και τον «Χαρτοπόλεμο», αποτελεί το κλείσιμο της δραματικής τριλογίας, γύρω από τη θεματική: πατρική εστία - οικογένεια στην Ελλάδα του σήμερα. Μιας τριλογίας που δημιουργήθηκε από τον θεατρικό οργανισμό MA NON TROPPO, που κλείνει φέτος δέκα χρόνια ενασχόλησης με την νεοελληνική δραματολογία. Τη σκηνοθεσία του έργου αναλαμβάνει ο Γιώργος Παλούμπης.

Το «Μακριά από Παιδιά», είναι μια ιστορία για τα παιδιά που δεν έγιναν γονείς και για τους



# προτάσεις διασκέδασης

γονείς που παρέμειναν για πάντα παιδιά. Μια ιστορία για τον απλό, καθημερινό άνθρωπο, που μια μοιραία μέρα «συναντάει» τα όρια της ύπαρξής του. Η Κωμωδία, το Δράμα και το Μυστήριο, συμπλέκονται και αφηγούνται το ταξίδι του καθενός μας για την αποδοχή και τη διαχείριση του ανήλικου εαυτού μας, με την ελπίδα να συνυπάρξουμε με όρους ειλικρίνειας και αγάπης.

## Λίγα λόγια για το έργο:

Μετά από μια τραυματική απώλεια, ο Τάσος και η σύζυγός του Όλγα εγκαταλείπουν το παλιό τους διαμέρισμα και μετακομίζουν στο νέο τους σπίτι. Καθώς προσπαθούν να προσαρμοστούν στην νέα πραγματικότητα, οι διαφορές και οι ανελέητες συγκρούσεις μεταξύ τους πυκνώνουν συνεχώς, και τα ψέματα που τους απομακρύνουν, βαθαίνουν όλο και πιο πολύ, ενώ στο σπίτι φιλοξενούν για λίγες μέρες και την ιδιόρρυθμη μητέρα του Τάσου. Ένας ξάδελφος και ένας διακοσμητής (interior designer), συμπληρώνουν τους χαρακτήρες αυτής της απρόσμενης αλλά και πολύ οικείας ιστορίας, στην οποία τίποτα δεν είναι αυτό που αρχικά φαίνεται. Το παρελθόν «εγκυμονεί» μυστικά που τσακίζουν και οι αποκαλύψεις διαδέχονται η μία την άλλη, σαν μια οδυνηρή επιβεβαίωση ότι για να φτάσεις στην αλήθεια, πρέπει να «ματώσεις».

**Οι κλειδωμένες πόρτες θα σπάσουν.** Θ' ανοίξουν για πάντα. Όπου και να τρέξεις όμως, όποιον δρόμο και να πάρεις, θα σε βγάλει πάλι στο παιδικό σου δωμάτιο...

## Συντελεστές:

**Συγγραφέας:** Γιωργής Τσουρής

**Σκηνοθεσία:** Γιώργος Παλούμης

**Ηθοποιοί:** Γιωργής Τσουρής, Ελεάνα Καυκάλα, Θανάσης Ζερίτης, Μιχαήλ Μελίσσης

Στο ρόλο της Αλίκης η Χριστίνα Τσάφου

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗΣ:** 100' - ΔΕΥΤΕΡΑ (21:15)-ΤΡΙΤΗ (21:15)-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ (21:00)-ΣΑΒΒΑΤΟ (18:00).

**ΤΙΜΗ ΕΙΣΙΤΗΡΙΩΝ:** Α' Ζώνη: €18 / Β'

Ζώνη: €16 / Μειωμένο (ΑΜΕΑ, φοιτητικό, ανέργων) €13

**Θέατρο Ιλίσια**-Βολανάκης Παπαδιαμαντοπούλου 4, Ιλίσια, Αθήνα-Τηλ.: 2107223010

## «Υπόθεση Μακρόπουλος» του Κάρελ Τσάπεκ

Το εμβληματικό έργο του Τσέχου συγγραφέα Κάρελ Τσάπεκ **ΥΠΟΘΕΣΗ «ΜΑΚΡΟΠΟΥΛΟΣ»**, που συμπληρώνει φέτος ακριβώς 100 χρόνια από την συγγραφή του, μεταφράζεται και παρουσιάζεται για πρώτη φορά στην ελληνική σκηνή, από 26 Απριλίου, στο Θέατρο ΕΛΕΡ, σε σκηνοθεσία Κερασίας Σαμαρά, για 15 παραστάσεις, με ένα εξαιρετικό καστ πρωταγωνιστών.

Το έργο, που είναι γνωστό από την ομώνυμη όπερα, θα παρουσιαστεί για πρώτη φορά στην Ελλάδα, στην αυθεντική, θεατρική του μορφή, με εμβόλιμα τραγούδια, σε πρωτότυπη μουσική του Τάκη Μπαρμπερή.

Ένας δεκαμελής θίασος πρωταγωνιστών, μαζί με ένα 12χρονο αγόρι και ένα σύνολο κορυφαίων συντελεστών κάθε ειδικότητας στελεχώνουν την παράσταση. Το έργο, με τη γοπητική, μυστηριώδη ατμόσφαιρα, τη μεταφυσική του διάσταση και το ανελέητο χιούμορ του, σκλαβώνει θεατές κάθε ηλικίας. Η σκηνοθεσία βασίζεται στην λογική και την αισθητική των noir comics.

Η **ΥΠΟΘΕΣΗ «ΜΑΚΡΟΠΟΥΛΟΣ»** είναι μια μαύρη κωμωδία μαγικού ρεαλισμού. Αποτελεί μια συναρπαστική, μεταφυσική αλληγορία, για την φθορά και την πτώση της εξουσίας και μιλά έμμεσα για τον κίνδυνο της φασιστικής ιδεολογίας, για την ανθρώπινη παρέμβαση στην ισορροπία της Φύσης, για την αγωνία του ανθρώπου μπροστά στο μυστήριο του θανάτου. «Πόσο φυσικό είναι να επιβάλλεσαι;», «Τι νόημα έχει να επιβιώνεις, αν δεν ζεις;», «Η φύση εκδικείται;» είναι κάποια από τα ζωτικά ερωτήματα που θέτει.

**ΥΠΟΘΕΣΗ:** Η Εμίλια Μάρτυ, μία μυστηριώδης, σαρωτική και απαξιοτική λυρική τραγουδίστρια επισκέπτεται ένα δικηγορικό γραφείο στην Πράγα και βοηθά στη δικαίωση των κληρονόμων μιας παμπάλαιης διαθήκης. Καθώς εμπλέκεται όλο και περισσότερο στην διαλεύκανση της 100ετούς δικαστικής υπόθεσης «ΜΑΚΡΟΠΟΥΛΟΣ», αποκαλύπτεται η πολλαπλή ταυτότητά της: έχει ζήσει σε διάφορες χώρες του κόσμου, με διαφορετικά ονόματα, αλλά διατηρώντας πάντοτε τα ίδια αρχικά: Ε. Μ.

**Σέρνει πίσω της μια ζοφερή,** απίστευτη αλήθεια, που θέτει κρίσιμο δίλημμα στους ανθρώπους που την περιβάλλουν...

## ΕΡΜΗΝΕΥΟΥΝ ΟΙ ΗΘΟΠΟΙΟΙ:

Κώστας Αρζόγλου, Ρήγας Αξελός, Κερα-

σία Σαμαρά, Περικλής Λιανός, Δημήτρης Καραβιώτης, Ευθύμης Χρήστου, Αλίκη Αβδελοπούλου, Τζώρτζης Παπαδόπουλος, Ξένια Παυλοπούλου και ο μικρός Αλέξης Ρηγόπουλος.

**ΠΑΡΑΣΤΑΣΕΙΣ** Έως τις 14 Μαΐου: Τετάρτη και Κυριακή στις 8 μ.μ., Πέμπτη, Παρασκευή, Σάββατο στις 9 μ.μ.

**Τιμές εισιτηρίων:** 15 € κανονικό, 12 € ευρώ για μαθητές, φοιτητές, ΑΜΕΑ, ανέργους και άνω των 65 ετών, 5 € ευρώ για ατέλειες

**Διάρκεια παράστασης:** 2 ώρες με διάλειμμα 10 λεπτών

**Κρατήσεις:** ticketservices.gr <https://www.ticketservices.gr/event/ypothesi-makropoulos> και στο ταμείο του θεάτρου ΕΛΕΡ, τηλ. 211353928, από 4μ.μ.

**ΘΕΑΤΡΟ ΕΛΕΡ,** Φρυνίχου 10, Πλάκα.

Η PALCO COMMEDIA παρουσιάζει την Κωμωδία

## ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΜΑΚΑΡΙΤΗ

(BLACK HUMOUR)  
του Λάκη Μιχαηλίδη



πρωταγωνιστούν:

**ΣΤΑΜΑΤΗΣ ΤΖΕΛΕΠΗΣ - ΕΛΕΝΑ ΤΣΕΦΑΛΑ**  
**ΓΙΑΝΝΗΣ ΖΑΡΑΦΩΝΙΤΗΣ και η ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΑΒΑΛΟΥ**

σκηνοθεσία: Σταρόττης Τζελέπης  
κειμένα των κομπερ: Έλενα Τσεφάλα  
μουσική: Μιχάλης Μπότσης  
στίχοι τραγουδιού: Βασίλης Γιαβρής

**Το καλοκαίρι παραστάσεις σε όλη την Ελλάδα**



# ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

**60+**  
 Η ΕΠΗΜΕΡΙΑ ΘΑΝ ΤΩΝ  
 ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ


## Παστίσιο με κασίκι από την Κεφαλονιά

### Υλικά

- 1 κουτ. σούπας βούτυρο αγελάδας + λίγο ακόμη, μαλακωμένο, για το ταψί
- 5 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 2 ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 2 κουτ. σούπας ζάχαρη
- 1.500 γρ. κασικίσιο μπουτί, με το κόκαλο, κομμένο σε μέτρια κομμάτια
- 125 ml ροζέ, ξηρό κρασί
- 6 ώριμες ντομάτες, ξεφλουδισμένες, χωρίς σπόρια, σε μικρά καρέ
- 1/4 κουτ. γλυκού καυτερό μπουκόβο
- 3 ξυλάκια κανέλα
- 500 γρ. μακαρόνια Νο 2 για παστίσιο
- 1 κουτ. γλυκού ξερό θυμάρι
- αλάτι, πιπέρι

### Για την μπεσαμέλ

- 4 κουτ. σούπας βούτυρο αγελάδας
- 8 κουτ. σούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 λίτρο φρέσκο γάλα, πλήρες
- 2 αυγά
- 1 φλιτζ. τσαγιού τριμμένη ξερή μυζήθρα + λίγη επιπλέον για το πασάλισμα
- 1/4 κουτ. γλυκού σκόνη μοσχοκάρυδου
- Αλάτι-πιπέρι

### Εκτέλεση

Για να φτιάξουμε παστίσιο με κασίκι, σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και το βούτυρο και σοτάρουμε τα κρεμμύδια και τα σκόρδα σε μέτρια φωτιά, μέχρι να μαλακώσουν και να γυαλίσουν. Ρίχνουμε τη ζάχαρη και ανακατεύουμε μέχρι τα υλικά να αρχίσουν να καραμελώνουν ελαφρώς. Προσθέτουμε το κασίκι και σοτάρουμε για 5-6 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά, μέχρι να ροδίσει ομοιόμορφα. Σβήνουμε με το κρασί.

Εν συνεχεία ρίχνουμε τις ντομάτες, το μπουκόβο, την κανέλα και το πιπέρι, ανακατεύουμε και αφήνουμε τα υλικά να πάρουν μία βράση. Χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και μαγειρεύουμε σε σιγανή φωτιά για περίπου 50 - 55 λεπτά, μέχρι το κασίκι να μαλακώσει αρκετά. Λίγο πριν από το τέλος, ρίχνουμε αλάτι και το θυμάρι και ανακατεύουμε. Αφήνουμε το κασίκι να κρυώσει και το ξεψαχνίζουμε, κομματιάζοντας το ψαχνό σε μικρότερα κομμάτια.

Βράζουμε τα ζυμαρικά σε άφθονο αλατισμένο νερό για 3 λεπτά λιγότερο από όσο αναγράφεται στη συσκευασία.

Όταν ετοιμάσουμε την μπεσαμέλ, είτε κρύα, είτε ζεστή, προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Βουτυρώνουμε ένα βαθύ στρόγγυλο ταψί κατά προτίμηση πήλινο, ή μια μέτρια πήλινη γάστρα. Απλώνουμε στο σκεύος τα μισά μακαρόνια. Τα καλύπτουμε με το κασίκι και τη σάλτσα του. Σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα μακαρόνια. Τέλος, περικινούμε ομοιόμορφα με την μπεσαμέλ. Πασπαλίζουμε την επιφάνεια με την επιπλέον μυζήθρα. Ψήνουμε το παστίσιο με κασίκι για περίπου 40 λεπτά, μέχρι να ροδίσει ωραία η μπεσαμέλ.

## Σπιτικά μπιφτέκια κοτόπουλου με λιαστή ντομάτα

### Υλικά

- 1 κιλό κιμά από άπαχο κοτόπουλο
- 2 κ. σ. μαγιονέζα με ελαιόλαδο
- 2 κ. σ. ψιλοκομμένες λιαστές ντομάτες
- Χυμό από 1/2 λεμόνι
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 1 κ. γλ. ψιλοκομμένο φρέσκο δεντρολίβανο
- Αλάτι και μαύρο πιπέρι
- 4 ψωμάκια ολικής άλεσης, χωρισμένα σε δύο μέρη
- 2 φλ. τσαγιού ρόκα, σπανάκι ή ανάμεικτα χόρτα

### Εκτέλεση

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τη μαγιονέζα, τις λιαστές ντομάτες, το χυμό λεμονιού, το σκόρδο και το δεντρολίβανο. Κι αφού αλατοπιπερώσουμε το αφήνουμε στην άκρη. Ξεκινάμε και προθερμαίνουμε μία σχάρα, ή ένα τηγάνι. Ρίχνουμε στον κιμά 1/2 κουταλάκι του γλυκού αλάτι και 1/2 κουταλάκι του γλυκού μαύρο πιπέρι και ανακατεύουμε απαλά. Όταν η σχάρα ή το τηγάνι είναι καυτό (αν χρησιμοποιείτε τηγάνι, προσθέστε λίγο λάδι και βάζουμε τα μπιφτέκια. Μαγειρεύουμε από τη μία πλευρά για 5 έως 6 λεπτά, μέχρι να δημιουργηθεί μια ωραία κρούστα. Εν συνεχεία τα αναποδογυρίζουμε και τα αφήνουμε για άλλα 3 έως 4 λεπτά. Όταν αφαιρέσουμε τα μπιφτέκια φρυγανίζουμε τα ψωμάκια.

Εν συνεχεία στρώνουμε τα ψωμάκια με τη ρόκα και βάζουμε από πάνω από ένα μπιφτέκι και είμαστε έτοιμοι για σερβίρισμα.



## Τηγανόψωμο με φέτα από την ταβέρνα «Μπάρμπα Βασίλης»

### Υλικά

- 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 10 γρ. νωπή μαγιά, θρυμματισμένη
- 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο για τη ζύμη + μπόλικο ελαιόλαδο για το τηγάνι
- 1/2 κουτ. γλυκού αλάτι
- 1/2 κουτ. γλυκού ζάχαρη
- 60 ml λευκό, ξηρό κρασί
- 500 γρ. φέτα, θρυμματισμένη

### Εκτέλεση

Για το τηγανόψωμο με φέτα ξεκινάμε και σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε όλα τα υλικά μαζί και ζυμώνουμε προσθέτοντας χλιαρό νερό (περίπου 600 ml) μέχρι να γίνει μια ζύμη μαλακή και ελαστική, σαν ζύμη ψωμιού. Σκεπάζουμε τη ζύμη με πετσέτα και αφήνουμε για 2 ώρες, να ξεκουραστεί και να φουσκώσει. Πλάθουμε τη ζύμη σε 12 μικρές μπάλες. Πασπαλίζουμε μια λεία επιφάνεια με λίγο αλεύρι και με τον πλάστη ανοίγουμε κάθε μπάλα σε λεπτό φύλλο, διαμέτρου περίπου 22 εκ. Σε κάθε φύλλο βάζουμε στο κέντρο 2-3 κουτ. σούπας από το τυρί. Διπλώνουμε το φύλλο ώστε να εγκλωβίσουμε τη γέμιση και πατάμε απαλά με τον πλάστη ώστε να ξαναδώσουμε κυκλικό σχήμα, να απλωθεί η γέμιση και το τηγανόψωμο να έχει διάμετρο περίπου 22 εκ.

Σε ένα τηγάνι βάζουμε μπόλικο ελαιόλαδο να ζεσταθεί καλά και τηγανίζουμε ένα ένα τα τηγανόψωμα, μέχρι να πάρουν ένα ωραίο χρυσαφί χρώμα και από τις δύο πλευρές. Προσέχουμε καθώς τα γυρνάμε να μην τα τρυπήσουμε και χάσουν τον αέρα τους – το ίδιο και όταν τα βγάζουμε από το τηγάνι.



Τι αναφέρουν οι μετεωρολόγοι με βάση την έκθεση της ευρωπαϊκής υπηρεσίας Κοπέρνικος για την Κλιματική αλλαγή

# Μας περιμένει δροσερό καλοκαίρι

**Α**πό μεθαύριο Δευτέρα μπαίνουμε στον τελευταίο μήνα της άνοιξης, τον Μάιο, ή κατά πολλούς στον πρώτο μήνα του καλοκαιριού. Και αυτό διότι ο Μάιος, ο μήνας των λουλουδιών, κατά τους περισσότερους σηματοδοτεί το καλοκαίρι. Και βέβαια όλοι αναρωτιούνται τι καλοκαίρι μας περιμένει φέτος, καθώς για να πούμε και του στραβού το δίκιο, ο χειμώνας δεν ήταν ιδιαίτερα βαρύς, τουλάχιστον για την πρωτεύουσα.

Σύμφωνα με την έκθεση της ευρωπαϊκής υπηρεσίας Κοπέρνικος για την Κλιματική Αλλαγή (C3S), σε παγκόσμιο επίπεδο τα τελευταία οκτώ χρόνια ήταν τα θερμότερα που έχουν καταγραφεί και το 2022 ήταν το πέμπτο θερμότερο έτος. Τα ευρήματα της έκθεσης για την γηραιά ήπειρο, καταδεικνύουν την σημαντική αποσταθεροποίηση του κλίματος στην Ευρώπη, καθώς το καλοκαίρι του 2022 ήταν το πιο ζεστό καλοκαίρι που έχει καταγραφεί ποτέ. Αυτό μάλιστα που έχει προκαλέσει εντύπωση είναι το γεγονός ότι η Δυτική Ευρώπη είναι αυτή που επλήγη περισσότερο από συνθήκες παρατεταμένου καύσωνα, όπως για παράδειγμα στο Ηνωμένο Βασίλειο όπου η θερμοκρασία έφτασε για πρώτη φορά πάνω από 40°C.

Την εκτίμηση ότι δεν θα μειωθεί η τάση της υπερθέρμανσης του πλανήτη στο εγγύς μέλλον εξέφρασε στο Αθηναϊκό-Μακεδονικό Πρακτορείο Ειδήσεων, ο φυσικός-μετεωρολόγος και επιστημονικός συνεργάτης του meteo.gr και του climatebook, Σταύρος Ντάφης, καθώς όπως επισημαίνει μέχρι στιγμής όλα τα κλιματικά μοντέλα έχουν πέσει μέσα ως προς τις προβλέψεις τους. Παρόλα αυτά, η Ελλάδα το 2022 στάθηκε «τυχερή» ως προς τις θερμοκρασίες και το ύψος βροχής αλλά και ως προς τις πυρκαγιές, καθώς, όπως εξηγεί, ο κ. Ντάφης, οι καμένες εκτάσεις ήταν λιγότερες σε σχέση με την υπόλοιπη Ευρώπη.

«Μετά τον Φεβρουάριο φέτος περάσαμε σε φάση Ελ Νίνιο, κάτι που αναμένεται να επηρεάσει την παγκόσμια ατμοσφαιρική κυκλοφορία. Για την Ευρώπη έχει αποδειχθεί από το παρελθόν ότι σε περιόδους Ελ Νίνιο, έχουμε μια τάση αύξησης των βροχοπτώσεων στη Μεσόγειο, και μάλιστα με ισχυρό Ελ Νίνιο το οποίο προβλέπουν τα αριθμητικά μοντέλα ότι θα έχουμε το ερχόμενο φθινόπωρο. Για την ώρα, συνεχίζεται το ίδιο καιρικό μοτίβο. Τα Βαλκάνια φαίνεται να επηρεάζονται από ψυχρότερες από το κανονικό αέριες μάζες και αρκετές βροχοπτώσεις, συνεχίζουν επομένως, τα χαμηλά βαρομετρικά συστήματα να επηρεάζουν την περιοχή μας», επισημαίνει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο κ. Ντάφης.



## Πώς θα είναι το καλοκαίρι

Για την φετινή χρονιά ωστόσο είναι πολύ νωρίς να γίνουν ακριβείς εκτιμήσεις, παρόλα αυτά, όπως αναφέρει ο κ. Ντάφης, υπάρχει αισιοδοξία ότι το καλοκαίρι με βάση τις πιθανότητες θα είναι σχετικά δροσερό. «Αν θα συνεχιστεί ή όχι αυτό το φετινό καλοκαίρι δεν μπορούμε να το ξέρουμε, υπάρχουν πολλά σενάρια. Με βάση τα διαθέσιμα προγνωστικά σενάρια βλέπουμε ότι και φέτος ενδεχομένως οι θερμοκρασίες το φετινό καλοκαίρι θα κυμανθούν κοντά στο μέσο όρο των τελευταίων 30 ετών», σημειώνει ο κ. Ντάφης.

Σύμφωνα με την έκθεση της ευρωπαϊκής υπηρεσίας Κοπέρνικος για την Κλιματική Αλλαγή (C3S) και όπως αναφέρει η επιστημονική ομάδα του climatebook, οι υψηλές θερμοκρασίες και η επίμονη έλλειψη βροχοπτώσεων προκάλεσαν σημαντική ξηρασία,

η οποία στο απόγειό της επηρέασε το μεγαλύτερο μέρος της Ευρώπης, δεδομένα που διευκόλυναν επίσης την εξάπλωση μεγάλων δασικών πυρκαγιών, με αποτέλεσμα το σύνολο του έτους να έχει τη δεύτερη υψηλότερη καμένη έκταση που έχει καταγραφεί σε όλες τις χώρες της ΕΕ.

Οι επιπτώσεις της κλιματικής κρίσης συνεχίζουν πάντως να πλήττουν και τη Μεσόγειο, παρά το γεγονός ότι η Δυτική Ευρώπη επλήγη περισσότερο κατά το 2022. «Η Γαλλία και η Ιταλία βίωσαν πολύ σοβαρή ξηρασία μέχρι τον Φλεβάρη και πολύ υψηλές θερμοκρασίες, με ελάχιστες χιονοπτώσεις στην καρδιά του χειμώνα. Η Μεσόγειος συνεχίζει να θερμαίνεται, απλώς η περιοχή μας, τα νότια Βαλκάνια, δεν επηρεάστηκαν από ακραία υψηλές θερμοκρασίες. Η Τουρκία για παράδειγμα, είχε πολύ σοβαρό πρόβλημα

ξηρασίας μέχρι τον Μάρτιο όπου υπήρχαν περιοχές που δεν είχε σημειωθεί βροχόπτωση ή χιονόπτωση επί 3 συνεχόμενους μήνες. Η ξηρασία που προηγήθηκε είχε επίπτωση και στις πλημμύρες που ακολούθησαν», υπογραμμίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο κ. Ντάφης.

Η κλιματική κρίση ενισχύει όλο και περισσότερο τα ακραία καιρικά φαινόμενα κάτι που καταδείχθηκε την περασμένη χρονιά και επιβεβαιώθηκε επίσης από τα μεγάλα διαστήματα ξηρασίας που έπληξαν περιοχές της Ευρώπης αλλά και από το ιστορικό κύμα καύσωνα που καταγράφεται στην Ανατολική Ασία αυτό το διάστημα. Σύμφωνα με τον κ. Ντάφη, τις επόμενες μέρες αναμένεται κύμα καύσωνα και στην Ιβηρική Χερσόνησο, καθώς σύμφωνα με τα προγνωστικά μοντέλα η θερμοκρασία σε κάποιες πόλεις, όπως η Σεβίλλη, προβλέπεται να φτάσει τους 39 βαθμούς Κελσίου στο τέλος Απριλίου.

«Είμαστε σε μία επιταχυνόμενη κατάσταση που ίσως την έχουμε υποεκτιμήσει. Τα ακραία καιρικά φαινόμενα πάντα υπήρχαν απλώς τα ενισχύει περαιτέρω η κλιματική αλλαγή. Τα κλιματικά μοντέλα έχουν πέσει πολύ μέσα μέχρι τώρα στην άνοδο της θερμοκρασίας, επομένως και για τα επόμενα χρόνια η τάση που υπάρχει για την αύξηση της παγκόσμιας θερμοκρασίας κατά 1,5 βαθμό Κελσίου μέχρι το 2030 είναι ένα σημαντικό στοιχείο που δεν πρέπει να αγνοήσουμε», τονίζει ο κ. Ντάφης.

## Πιο έντονες οι ξηρασίες

Μεγάλες ξηρασίες αλλά και πιο συχνές και σοβαρές πλημμύρες διαπιστώνει μια νέα μελέτη από τη NASA. Η μελέτη επιβεβαιώνει ότι οι μεγάλες ξηρασίες και οι περίοδοι ισχυρών βροχοπτώσεων έχουν όντως συμβεί πιο συχνά. Μάλιστα χρησιμοποιώντας ειδικές μεθόδους μέτρησης και εξετάζοντας δεδομένα 20 χρόνων κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα ακραία γεγονότα του κύκλου του νερού γίνονται όλο και πιο συχνά καθώς επίσης ότι η παγκόσμια συνολική ένταση των ακραίων αυτών γεγονότων αυξήθηκε από το 2002 έως το 2021.

Σύμφωνα με την μελέτη και όπως αναφέρει η επιστημονική ομάδα του climatebook, «η παγκόσμια ένταση αυτών των ακραίων υγρών και ξηρών φαινομένων συνδέεται στενά με την υπερθέρμανση του πλανήτη: από το 2015 έως το 2021 - επτά από τα εννέα θερμότερα χρόνια στα σύγχρονα κλιματικά αρχεία - η συχνότητα των ακραίων υγρών και ξηρών γεγονότων ήταν τέσσερα ετησίως, σε σύγκριση με τρία ετησίως τα προηγούμενα 13 χρόνια».



# ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ-ΠΑΡΑΣΚΗΝΙΟ

**60+**  
Η ΓΩΝΗΡΙΑ ΒΑΘΝ ΤΩΝ  
ΕΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ



## Ο τελικός των τελικών στη Λεωφόρο Αλεξάνδρας

Παναθηναϊκός και ΑΕΚ αύριο το βράδυ διασταυρώνουν τα ξίφη τους για το προβάδισμα τίτλου

**Α**θηναϊκή υπόθεση θα είναι το φετινό Πρωτάθλημα της Super League, αφού Παναθηναϊκός και ΑΕΚ θα μονομαχήσουν μέχρι τέλους για την κούπα.

Οι «πράσινοι» από την στιγμή που απέδρασαν με το διπλό από την Τούμπα (1-2), δεν δυσκολεύτηκαν να περάσουν και από τον Βόλο (0-2) και έτσι μετά και τη διεξαγωγή της όλης αγωνιστικής των Playoffs παραμένουν στην κορυφή της βαθμολογίας με 75 βαθμούς.

Συνοδοιπόρος του «τριφυλλιού» είναι η ΑΕΚ, η οποία με τη σειρά της έκανε την υπέρβαση κόντρα στον Ολυμπιακό (1-3) στο Καραϊσκάκη και διέλυσε τον ΠΑΟΚ στην ΟΠΑΠ Αρίνα (4-0)!

Έτσι η αυριανή αναμέτρηση των δύο ομάδων στο «Απόστολος Νικολαΐδης» θεωρείται από πολλούς ο τελικός των τελικών, αφού ο νικητής θα αποκτήσει σαφέστατο προβάδισμα, παρ' ότι θα απομένουν τρεις αγωνιστικές.

### Οι ισοβαθμίες

Θυμίζουμε ότι σε περίπτωση ισοβαθμίας τα κριτήρια είναι διαδοχικά α) τα μεταξύ τους παιχνίδια β) η διαφορά στα γκολ στα μεταξύ τους παιχνίδια γ) η κατάταξη στην κανονική διάρκεια.

Με δεδομένο ότι Παναθηναϊκός

και ΑΕΚ έχουν μέχρι στιγμής μόνο ισοπαλίες – οπότε και ίδια γκολ (δεν μετρούν τα εκτός έδρας) – σε περίπτωση νίκης ή ισοπαλίας οι «πράσινοι» θα έχουν το πλεονέκτημα της ισοβαθμίας. Η ΑΕΚ μόνο με νίκη θα αποκτήσει αυτό το αβαντάζ!

### Μετά το ντέρμπι

Στις τρεις αγωνιστικές που θα απομένουν μετά τον αυριανό τελικό, ο Παναθηναϊκός θα φιλοξενήσει τον ΠΑΟΚ, θα κληθεί να περάσει από το Καραϊσκάκη και στο φινάλε θα υποδεχτεί τον Άρη.

Η ΑΕΚ θα υποδεχτεί τον Ολυμπιακό, θα αντιμετωπίσει τον Άρη στο «Κλεάνθης Βικελίδης» και θα κλείσει το Πρωτάθλημα με τον Βόλο στην ΟΠΑΠ Αρίνα.

Παναθηναϊκός και ΑΕΚ έχουν εξασφαλίσει τα ευρωπαϊκά εισιτήρια για τα προκριματικά του Champions League. Φυσικά απομένει να δούμε ποιος θα μπει στον 3ο γύρο των προκριματικών (μονοπάτι των Πρωταθλητών) και ποιος στον 2ο προκριματικό γύρο!

### «Καθάρισε» ο Άρης, μάχη για την 3η θέση

Ο Άρης με τις νίκες κόντρα σε Βόλο (0-3) και Ολυμπιακό (2-1) «καθάρισε» την υπόθεση Ευρώπη (Conference League), αφού απέκτησε διαφορά επτά βαθμών από τον 6ο Βόλο!

Αντιθέτως μέχρι τη τελευταία στιγμή θα παλέψουν για την 3η θέση Ολυμπιακός και ΠΑΟΚ και το εισιτήριο για το Europa League, αφού οι «ερυθρόλευκοι» έχουν διαφορά τριών βαθμών!

Ο «δικέφαλος του βορρά» μπορεί να το κατακτήσει και μέσω του Κυπέλλου, εάν επικρατήσει στον τελικό της ΑΕΚ! Σε αυτή την περίπτωση, Ολυμπιακός και Άρης θα μάς εκπροσωπήσουν στο Conference!

### Το φινάλε του Πρωταθλήματος

| 7η αγωνιστική             |       |
|---------------------------|-------|
| Ολυμπιακός – Βόλος ΝΠΣ    | 20:00 |
| ΠΑΟΚ – Άρης               | 20:00 |
| Παναθηναϊκός – ΑΕΚ        | 20:00 |
| 8η αγωνιστική             |       |
| ΑΕΚ – Ολυμπιακός          | 20:00 |
| Άρης – Βόλος ΝΠΣ          | 20:00 |
| Παναθηναϊκός – ΠΑΟΚ       | 20:00 |
| 9η αγωνιστική             |       |
| Άρης – ΑΕΚ                | 20:00 |
| Βόλος ΝΠΣ – ΠΑΟΚ          | 20:00 |
| Ολυμπιακός – Παναθηναϊκός | 20:00 |
| 10η αγωνιστική            |       |
| ΑΕΚ – Βόλος ΝΠΣ           | 20:00 |
| ΠΑΟΚ – Ολυμπιακός         | 20:00 |
| Παναθηναϊκός – Άρης       | 20:00 |

## «Βάλε ένα γκολ ρε

◆ Συγκλόνισε ο Ντέμης Νικολαΐδης μιλώντας στην ημερίδα «Ποδόσφαιρο και Ψυχική Υγεία: Νιώθω, Αποδέχομαι, Δρω», την οποία διοργάνωσε η ΕΠΟ. Ο παλαίμαχος άσος μίλησε για την κατάθλιψη που βιώνουν οι ποδοσφαιριστές, μετά το τέλος της καριέρας τους: «Είναι συχνό το φαινόμενο της κατάθλιψης όταν τελειώνει την καριέρα σου. Εγώ πέρασα μια περίοδο που έψαχνα να βρω νόημα για τη ζωή. Χρειάστηκα βοήθεια. Με βοήθησε ότι διάβαζα, αλλά πήγα και σε ψυχοθεραπευτή...». Και μόνο ότι το παραδέχθηκε δημόσια είναι μια τεράστια νίκη.

✗ Στις 24 Μαΐου, στο πανθεσσαλικό στάδιο του Βόλου θα διεξαχθεί κατά πάσα πιθανότητα ο τελικός του Κυπέλλου ανάμεσα στον ΠΑΟΚ και στην ΑΕΚ, με 400 προσκλήσεις! Αυτή είναι η τελευταία... ενημέρωση από την ΕΠΟ για το χιλιοταλαιπωρημένο ματς, που θεωρητικά έπρεπε να είναι η γιορτή του ποδοσφαίρου! Υπό αυτές τις συνθήκες είναι δεδομένο ότι η ομοσπονδία αλλά και οι ομάδες θα πρέπει να σκεφτούν σοβαρά για τη διεξαγωγή του αγώνα, εκτός των συνόρων, μόνο με ομογενείς, οι οποίοι δεν έχουν τίποτα να χωρίσουν!



◆ Άμεσο αντίκτυπο είχαν τα επεισόδια στο ντέρμπι του Ολυμπιακού με την ΑΕΚ, αφού η ιταλική ομοσπονδία ενημέρωσε την ΚΕΔ και τον αρχιδιαίτη, Στιβ Μπένετ, ότι δεν προτίθεται να στείλει ξανά διαιτητές για αγώνες του ελληνικού πρωταθλήματος! Πέρα όλων των άλλων, ο διαιτητής, Ντάβιντε Μάσα έγραψε στο φύλλο αγώνα ότι αισθάνθηκε χτύπημα στα γεννητικά όργανα στη φυσούνα! Εκτός του Μάσα, εκτός τίθενται και ο έτερος Elite Ντανιέλε Ορσάτο, αλλά και οι τρεις διαιτητές Α' κατηγορίας, οι Μάρκο Ντι Μπέλο, Μάρκο Γκούιντα και Μαουρίσιο Μαριάνι! Δικαίως είπε ο Ντέμης Νικολαΐδης: «Εάν είναι στημένος ένας elite διαιτητής από πρω-

## Κρίνεται η παραμονή στην μεγάλη κατηγορία

Πολύ κρίσιμη είναι η σημερινή αγωνιστική των Play out για την παραμονή στη Super League, τρεις στροφές πριν από το φινάλε. Το μοναδικό παιχνίδι που είναι βαθμολογικά αδιάφορο είναι αυτό του Ατρόμητου με τον ΟΦΗ, αφού και οι δυο ομάδες έχουν εξασφαλίσει την παραμονή τους και απλά μάχονται για την 7η θέση. Αμφότεροι έχουν από 34 βαθμούς.

Στις άλλες αναμετρήσεις, Παναιτωλικός και Αστέρης Τρίπολης εάν εκμεταλλευτούν την έδρα τους στα σημερινά ματς με Λεβαδειάκo και Λαμία αντίστοιχα, θεωρητικά θα «καθαρίσουν» τη... μπουγάδα! Εάν ηττηθούν θα μπουκωθούν σε μελάνια, αφού οι ομάδες της Βοιωτίας και της Φθιώτιδας δίνουν τον υπέρ πάντων αγώνα για την παραμονή τους!

Εξίσου συναρπαστική αναμέτρηση είναι η σύγκρουση Ιωνικού – ΠΑΣ Γιάννινα, καθώς αμφότεροι «καίγονται» για βαθμούς!

Όλα τα ματς θα αρχίσουν στις 19:15.

Η ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ: Ατρόμητος 34, ΟΦΗ 34, Αστέρης Τρίπολης 29, Παναιτωλικός 29, ΠΑΣ Γιάννινα 27, Λαμία 26, Ιωνικός 25, Λεβαδειάκός 23.

## παιδάκι μου»



τάθλημα προηγμένο, ποιο είναι το επόμενο βήμα;»

✘ Σε εγρήγορη είναι στον Ολυμπιακό για την ολική επαναφορά της ομάδας, μετά τη φετινή σεζόν. Ο Βαγγέλης Μαρινάκης έχει δώσει εντολή στους συνεργάτες του να ρίξουν το βάρος στον εντοπισμό του νέου τεχνικού (μεγάλο όνομα), αλλά και του τεχνικού διευθυντή που θα τρέξει το πρότζεκτ. Σε πρώτη φάση οι Πειραιώτες αναζητούν πέντε βασικούς: στόπερ, αριστερό μπακ, κεντρικό χαφ, εξτρέμ και σέντερ φορ! Άλλωστε προβλέπονται εκκαθαρίσεις σε όλα τα μέτωπα!

◆ Διάλυο επικοινωνίας με τη θέλτα έχει ανοίξει η ΑΕΚ, με στόχο την απόκτηση του Ορμπελίν Πινέδα. Τουλάχιστον αυτό υποστηρίζει μεξικάνικη ιστοσελίδα, χωρίς να προσδιορίζει πόσα χρήματα προτίθεται να δώσει η Ένωση. Θυμίζουμε ότι δεν υπάρχει ρήτρα αγοράς. Για την παραμονή του Πινέδα πιέζει και ο Ματίας Αλμέϊδα.

✘ Από τη στιγμή που εξασφάλισε την παραμονή του στη Super league, ο ΟΦΗ έχει θέσει σε εφαρμογή τον σχεδιασμό για την επόμενη σεζόν. Οι «μελανόλευκοι» προχώρησαν σε ανανέωση των συμβολαίων των Παύλου Μαρινάκη, Κώστα Γιαννούλη και Δημήτρη Σωτηρίου, ενώ έπεται και συνέχεια.

◆ Στις 11 Απριλίου το διαιτητικό δικαστήριο της ΕΠΟ δικαίωσε τον Κώστα Μήτρογλου που αναγνώρισε οφειλές ύψους 350.000 ευρώ του Άρη προς τον παίκτη, και υποχρέωσε τους θεσσαλονικείς να καταβάλλουν όλο το ποσό, αλλιώς θα κινδύνευαν με -3 βαθμούς. Οι κίτρινοι προχώρησαν στην καταβολή των δύο οφειλόμενων δόσεων, ένα ποσό κοντά στις 100.000 ευρώ. Ωστόσο ο πρώην φορ του Άρη δεν το δέχτηκε και ζήτησε ενεργοποίηση των ποινών εις βάρος του Άρη, απαιτώντας στην ουσία ολόκληρο το ποσό εφάπαξ.

✘ Δώδεκα χρόνια μετά την τελευταία του παρουσία στη Super league, ο Πανσερραϊκός είναι μία ανάσα από την επιστροφή του στη μεγάλη κατηγορία. Τα «λιοντάρια» οδηγούν την κούρσα στον βόρειο όμιλο της Super League 2 (+9 από την ΑΕΛ), ενώ στο νότιο σαφέστατο προβάδισμα έχει πάρει η Κηφισιά (+5 από την ΑθηνάΚαλλιθέα), που δεν έχει αγωνιστεί ξανά σε μεγάλα σαλόνια!

◆ Άνοιγμα στην αγορά της Αμερικής θέλει να κάνει η UEFA, ακολουθώντας τα βήματα της FIFA! Ο πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας, Αλεξάντερ Τσέφριν δήλωσε ότι είναι πιθανό στο άμεσο μέλλον να διεξαχθούν αγώνες του Champions League στην Αμερική, προκειμένου να αυξηθεί το ενδιαφέρον και φυσικά τα έσοδα από εισιτήρια, χορηγίες, διαφημίσεις και τηλεοπτικά δικαιώματα.



## Ο ΠΑΟ έδωσε τα κλειδιά στον Αταμάν

Ο Τούρκος τεχνικός είναι ο 13ος τεχνικός στην μετά Ομπράντοβιτς εποχή

Οις Πρωταθλητής Ευρώπης, Εργκίν Αταμάν είναι οριστικά ο νέος τεχνικός του Παναθηναϊκού, αφού προσπέρασε στο νήμα τον Ισπανό Πάμπλο Λάσο. Ο Τούρκος τεχνικός έχει όλα τα στοιχεία που έψαχναν οι «πράσινοι» για να χτίσουν εκ του μηδενός μια ισχυρή ομάδα και να κάνουν δυναμικό comeback στην Euroleague!

Άλλωστε η τελευταία εμφάνιση σε FinalFour χρονολογείται από το μακρινό 2012 στην Κωνσταντινούπολη, στο ευρωπαϊκό αντίο του Ζέλικο Ομπράντοβιτς με το «τριφύλλι» στο στήθος!

Ο Αταμάν είναι ο 13ος προπονητής, στη μετά Ομπράντοβιτς εποχή, με μικρά αλλά και μεγάλα ονόματα να προσπαθούν να μπουν στα... παπούτσια του, αλλά άπαντες να αποτυγχάνουν!

Ο Αργύρης Πεδουλάκης βρέθηκε τρεις φορές στον πάγκο του «τριφυλλιού», ο Ρικ Πιτίνο δύο, ενώ ο Γιώργος Βόβορας... πέντε ως πρώτος και υπηρεσιακός, ανεβάζοντας ακόμη περισσότερο τις διαδοχικές αλλαγές στην σκυταλοδρομία των προπονητών! Ο κύκλος των χαμένων κόουτς...

2012-13: Ο Αργύρης Πεδουλάκης ανέλαβε τα νήια μετά την ηχηρή αποχώρηση του Ζέλικο Ομπράντοβιτς! Στην Euroleague αποκλείστηκε στους «8» από την Μπαρτσελόνα (3-2), αλλά κατέκτησε το νταμπλ στην Ελλάδα!

2013-14: Στη 2η σεζόν του ο Πεδουλάκης έφτασε και πάλι μέχρι τα προημιτελικά της Euroleague, αλλά δεν κατάφερε να ξεπεράσει το εμπόδιο της ΤΣΚΚΑ (3-2)! Έτσι στις 8 Μαρτίου 2014 τον διαδέχθηκε ο Φραγκίσκος Αλβέρτης, ο οποίος οδήγησε το τριφύλλι στο 2ο συνεχόμενο νταμπλ!

2014-15: Το καλοκαίρι του 2014 ο Παναθηναϊκός προσέλαβε τον Ντούσκο Ιβάνοβιτς ο οποίος όμως στις 3 Μαΐου 2015 μετά τον αποκλεισμό στα πλέι-οφ της Ευρωλίγκα και πάλι από την ΤΣΣΚΑ (3-1), απολύθηκε και στη θέση του ως υπηρεσιακός ανέλαβε ο Σωτήρης Μανωλόπουλος. Ωστόσο παρά την κατάκτηση του Κυπέλλου, η απώλεια του Πρωταθλήματος από τον Ολυμπιακό, δεν άφησε περιθώρια για πειραματισμούς!

2015-16: Ο Παναθηναϊκός έκανε την υπέρβαση, με τον Σέρβο Σάσα Τζόρτζεβιτς ο οποίος όμως απολύθηκε στις 20 Απριλίου 2016, μετά τον αποκλεισμό και πάλι στα προημιτελικά από την ισπανική Λαμποράλ Κούτσα (3-0). Τα

νήια παραδόθηκαν εκ νέου στον Αργύρη Πεδουλάκη στη 2η θητεία του Έλληνα τεχνικού, ο οποίος κέρδισε το Κύπελλο, αλλά έχασε και πάλι το Πρωτάθλημα από τον «αιώνιο» αντίπαλο!

2016-17: Ο Πεδουλάκης παρέμεινε στο τιμόνι, αλλά δεν άντεξε πάνω από 181 μέρες, αφού μετά από την ήττα στο ντέρμπι με τον Ολυμπιακό (είχε προηγηθεί το επεισόδιο στην προπόνηση με τον Μάικ Τζέιμς) απολύθηκε στις 18 Οκτωβρίου 2016. Προσωρινά ανέλαβε ως υπηρεσιακός ο Γιώργος Βόβορας, πριν από την άφιξη του Ισπανού Τσάβι Πασκουάλ. Ο Παναθηναϊκός πραγματοποίησε μια εξαιρετική σεζόν στην Euroleague, κέρδισε την 4η θέση στην κανονική περίοδο, αλλά και πάλι στην 8αδα έμεινε εκτός, αυτή τη φορά με θύπη τη Φενερμπαχτσέ (3-0) του Ζέλικο Ομπράντοβιτς! Μετέπειτα Πρωταθλήτρια Ευρώπης στον τελικό με τον Ολυμπιακό! Στην Ελλάδα ο Ισπανός οδήγησε τον Παναθηναϊκό στο νταμπλ!

2017-18: Ο Τσάβι Πασκουάλ ήταν ο μοναδικός προπονητής που ολοκλήρωσε μια σεζόν, στη μετά Ομπράντοβιτς εποχή. Και πάλι έκανε μια εξαιρετική σεζόν στην Euroleague, ήταν και πάλι 4ος, αλλά έχασε το εισιτήριο για το FinalFour του Βελιγραδίου στα προημιτελικά με τη Ρεάλ Μαδρίτης (3-1)! Στην Ελλάδα κατέκτησε το Πρωτάθλημα, όχι όμως και το Κύπελλο (ΑΕΚ)!

2018-19: Στις 20 Δεκεμβρίου 2018 ο Πασκουάλ απολύθηκε μετά από την ήττα από τη Ρεάλ Υπηρεσιακός ανέλαβε για λίγες μέρες ο Γιώργος Βόβορας ενώ στις 26 Δεκεμβρίου Παναθηναϊκός έκανε την έκπληξη με τον Hall of Famer Αμερικανό Ρικ Πιτίνο. Ο Παναθηναϊκός κατέλαβε την 6η θέση στην Euroleague και έτσι με μειονέκτημα έδρας έχασε την πρόκριση (3-0) από τη Ρεάλ Μαδρίτης! Στην Ελλάδα κατέκτησε το νταμπλ.

2019-20: Ο Πιτίνο αποχώρησε για οικογενειακούς λόγους και έτσι είδαμε για 3η φορά τον Αργύρη Πεδουλάκη, ο οποίος όμως απολύθηκε στις 15 Νοεμβρίου 2019. Ακολούθησε ως υπηρεσιακός ο Βόβορας (3η φορά) για μία εβδομάδα, μέχρι την... επιστροφή του Ρικ Πιτίνο στη χροιά, που η Euroleague διακόπηκε λόγω της πανδημίας. Στην Ελλάδα ο Αμερικανός στέφθηκε για 2η φορά ως Πρωταθλητής.

2020-21: Το καλοκαίρι του 2020 μετά από τρεις θητείες ως υπηρεσιακός ο Γιώργος Βόβορας ανέλαβε χρέη 1ου προπονητή αλλά η θητεία του κράτησε μόλις 201 μέρες. Απολύθηκε στις 4 Ιανουαρίου 2021 και μετά από 10 μέρες με τον Κώστα Χαλαραμπίδη ως υπηρεσιακό, ανέλαβε μέχρι το τέλος της χρονιάς ο Ισραηλινός Όντεντ Κάτας. Στην Euroleague το «τριφύλλι» κατέλαβε την χειρότερη θέση από καταβολής της διοργάνωσης (16η), αλλά τουλάχιστον έσωσε την παρτίδα στην Ελλάδα κατακτώντας το νταμπλ!

2021-22: Ο Δημήτρης Πρίφτης είναι το επόμενο στοίχημα για τους «πράσινους», αλλά απολύθηκε μετά από την ήττα από τον Ολυμπιακό στο ΟΑΚΑ στις 12 Απριλίου 2022 και έδωσε τη θέση του στον Βόβορα για την 4η θητεία του ως υπηρεσιακός και 5η συνολικά στον πράσινο πάγκο. Στην Euroleague ο Παναθηναϊκός έμεινε στην 13η θέση, ενώ στην Ελλάδα έχασε και τα δύο τρόπαια!

2022-23: Τα νήια παραδόθηκαν στον Μαυροβούνιο Ντέγιαν Ράντονιτς, αλλά μετά από 235 μέρες απολύεται και τα νήια παραδίδονται στον Χρήστο Σερέλη! Οι «πράσινοι» κάνουν νέο αρνητικό ρεκόρ στην Euroleague (9 νίκες - 23 ήττες) και έτσι έμειναν στην 17η θέση. Μετά την απώλεια του Κυπέλλου, ο Παναθηναϊκός ελπίζει να κατακτήσει το Πρωτάθλημα, με μειονέκτημα έδρας! Μέχρι να παραδοθούν τα κλειδιά στον Αταμάν...



# Οι καλύτερες ταινίες του Σαββατοκύριακου

**1** Σάββατο 29/04  
14:50 MEGA

**Ησαΐα μη Χορεύεις**

Ο Ησαΐας έχει ένα γραφείο συνοικειώων που κάνει τρελές δουλειές, γιατί δεν είναι οπαδός της θεωρίας "πέσε πίσω να σε φάω" – βάζει κι αυτός το κεράκι του κάθε φορά που θέλει να φθάσει σε αίσιο τέλος κάποιο συνοικέσιο. Ο ίδιος όμως



θεωρεί τον γάμο συμφορά και τον αποφεύγει όπως ο διάβολος το λιβάνι. Όλα αυτά μέχρι την ημέρα που εμφανίζεται μπροστά του ένας θηλυκός σατανάς (Τζένη Ρουσσέα), που χρησιμοποιεί τεχνάσματα όμοια με τα δικά του, προκειμένου να καταφέρει να παντρεύει τα ανήψια τους που είναι ερωτευμένα καιρό, κρυφά από κείνον. Η ώρα των αποκαλύψεων δεν θα είναι καθόλου ευχάριστη για τον Ησαΐα, ωστόσο ο έρωτας του για την "διπρόσωπη" γραμματέα θα αποδειχτεί το πιο ισχυρό φάρμακο.

**Παίζουν:** Λάμπρος Κωνσταντάρας, Τζένη Ρουσσέα, Άννα Μαντζουράνη, Νικήτας Πλατής, Ανδρέας Μπάρκουλης, Νάσος Κεδράκας, Μίση Κωνσταντάρα, Γιάννης Μπουρνέλης.

**2** Σάββατο 29/04  
21:00 ΣΚΑΪ

**Ένας Τρελός Γλεντζές**

Ελληνική κωμωδία του 1970. Ένας αδιόρθωτος, μεσήλικας γλεντζές, προκειμένου η προστατευόμενη του, να μην μά-



θει για τις ασωτίες του, έχει εφεύρει έναν ψεύτικο ανιψιό, στον οποίο αποδίδει τις ακολασίες, που προσάπτουν κατά καιρό στο όνομά του οι κοσμικές στήλες των εφημερίδων.

**Πρωταγωνιστούν:** Λάμπρος Κωνσταντάρας, Τζένη Ρουσσέα, Ανδρέας Μπάρκουλης, Βίκυ Βανίτα, Μάκης Ρευματάς, Κάκια Παναγιώτου. **Σκηνοθεσία:** Κώστας Καραγιάννης.

**3** Κυριακή 30/04  
16:45 ANT1

**Ένα Κορίτσι Για Δύο**

Αισθηματική κομεντί παραγωγής Φίνος - Φιλμς 1963. Ο Κίμων, ένας παλαιών αρχών καθηγητής Πανεπιστημίου, είναι εναντίον του έρωτα και του γάμου. Ο Κίμων ζει με τη χήρα αδελφή του, Πολυξένη, και τον αδελφό του, Αριστείδη. Ο τελευταίος είναι γλεντζές, ελαφρόμυαλος, αιώνια ερωτευμένος και γενικά τελείως διαφορετικός από τον Κίμωνα. Ο Αριστείδης θέλει να παντρευτεί, αλλά για οικονομικούς λόγους πρέπει να πάρει την έγκριση του Κίμωνα. Έτσι, του συστήνει τη φίλη του, Μυρτώ, μια τραγουδίστρια σε νυχτερινό κέντρο, σαν υποψήφια για τη θέση της γραμματέως του καθηγητή. Η μοίρα θα παίξει ένα παράξενο παιχνίδι στον Κίμωνα, ο οποίος θα την ερωτευθεί παράφορα, με αποτέλεσμα να



αναθεωρήσει τις ιδέες του γύρω από τον έρωτα και το γάμο.

**Παίζουν:** Αλέκος Αλεξανδράκης, Ζωή Λάσκαρη, Κώστας Βουτσάς, Ρένα Βλαχοπούλου, Μάρθα Καραγιάννη, Γιάννης Βογιατζής, Περικλής Χριστοφορίδης. **Σενάριο / Σκηνοθεσία:** Γιάννης Δαλιανίδης. **Μουσική:** Μίμης Πλέσσας.

**Διάρκεια:** 89'.

**4** Κυριακή 30/04  
22:00 ANT1

**Τα Τελευταία 8 Λεπτά**

Περιπέτεια αμερικάνικης παραγωγής 2011. Ο λοχαγός Κόλτερ Στίβενς ξυπνά μέσα σε ένα επιβατικό τρένο με κατεύθυνση το Σικάγο, χωρίς να έχει καμιά ιδέα για το πώς βρέθηκε εκεί. Το τελευταίο πράγμα που θυμάται είναι να πετάει με ένα ελικόπτερο για μια αποστολή στο Ιράκ. Τώρα βρίσκεται ουσιαστικά στο σώμα κάποιου άλλου, ζώντας μια ξένη ζωή. Πριν προλάβει να καταλάβει τι συμβαίνει, ένα τρένο πλησιάζει από την αντίθετη κατεύθυνση και μια βόμβα τους σκο-



τώνει όλους. Η ιστορία όμως δεν τελειώνει εδώ για τον Στίβενς, ο οποίος είναι αναγκασμένος να ζει ξανά και ξανά τα γεγονότα πριν την έκρηξη, μέχρι να ανακαλύψει την ταυτότητα του βομβιστή.

**Παίζουν:** Τζέικ Τζιλνχαλ, Μισέλ Μόναχαν, Βέρα Φαρμίγκα, Τζέφρι Ράιτ. **Σκηνοθεσία:** Ντάνκαν Τζόουνς.

**Διάρκεια:** 93'.

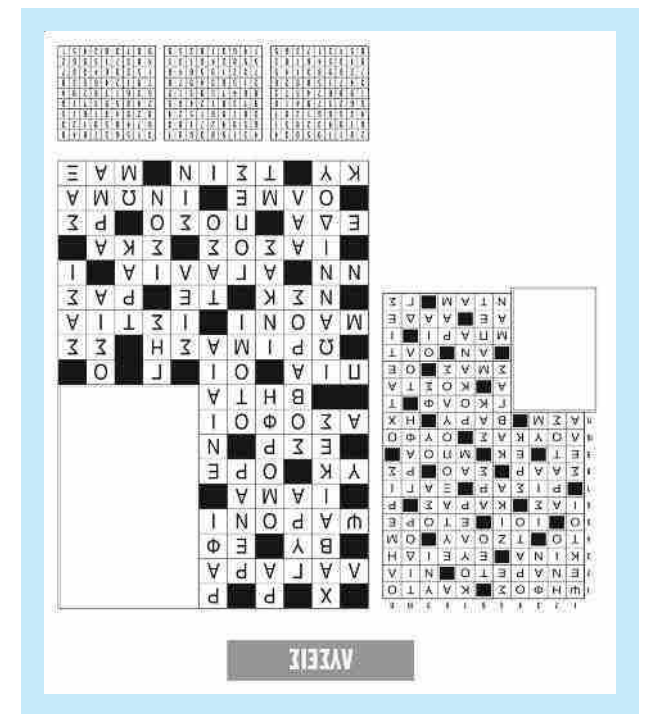
**5** Κυριακή 30/04  
22:00 ALPHA

**Απειλή Των Άστρων**

Περιπέτεια επιστημονικής φαντασίας, αμερικανικής παραγωγής 2021. Το έτος 2524, τέσσερις αιώνες αφότου οι άνθρωποι άρχισαν να αποικίζουν τους εξωτερικούς πλανήτες, ο συνταξιούχος στρατηγός Τζέιμς Φορντ καλείται ξανά σε υπηρεσία αφού ένας εχθρικός στόλος εξωγήινων επιτίθεται σε στρατιώτες σε έναν απομακρυσμένο πλανήτη. Η απειλή κατά της ανθρωπότητας σύντομα κλιμακώνεται σε διαστρικό πόλεμο, καθώς ο Φορντ και μια ομάδα επίλεκτων στρατιωτών προσπαθούν να σταματήσουν την επικείμενη επίθεση πριν να είναι πολύ αργά.

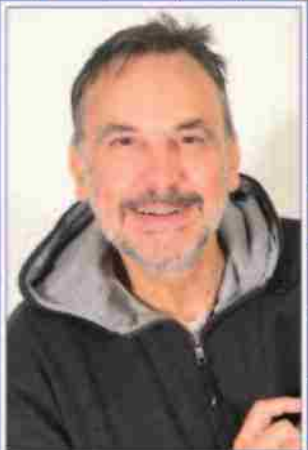


**Ηθοποιοί:** Φρανκ Γκρίλο, Μπρους Γουίλις, Μπράντον Τόμας Λι, Κόρεϊ Λαρτζ, Πέρι Ριβς. **Σκηνοθεσία:** Έντουαρντ Ντρέικ. **Σενάριο:** Έντουαρντ Ντρέικ, Κόρεϊ Λαρτζ.



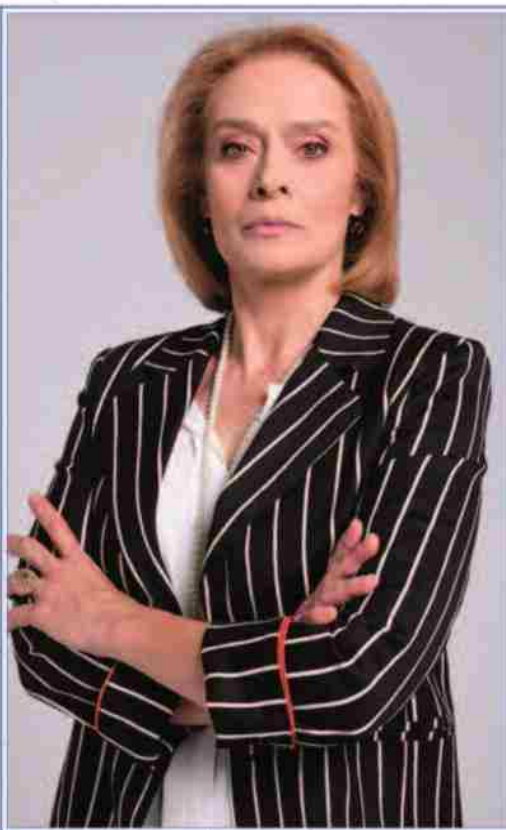
**ΚΛΑΣΙΚΟ**

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
|    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1  |   |   |   |   |   | ■ |   |   |   |    |    |
| 2  |   |   |   |   |   |   |   | ■ |   |    |    |
| 3  |   |   |   |   | ■ |   |   |   |   |    |    |
| 4  |   |   | ■ |   |   |   |   |   | ■ |    |    |
| 5  |   | ■ |   |   |   | ■ |   |   |   |    |    |
| 6  |   |   |   | ■ |   |   |   |   |   | ■  |    |
| 7  | ■ |   |   |   |   |   |   | ■ |   |    |    |
| 8  |   |   |   | ■ |   |   |   |   | ■ |    |    |
| 9  |   |   | ■ |   |   | ■ |   |   |   |    | ■  |
| 10 |   |   |   |   |   |   | ■ |   |   |    |    |
| 11 |   |   |   | ■ |   |   |   |   | ■ |    |    |



**ΣΚΑΝΔΙΝΑΒΙΚΟ**

|   |  |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|
| ΟΙ ΠΡΟΕΡΧΟΜΕΝΟΙ ΑΠΟ ΤΗ ΧΑΒΑΗ ΔΙΑΥΓΗ... ΝΕΡΑ           | ΑΙΓΥΠΤΙΑΚΗ ΘΕΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΗΛΙΟΥ ΠΕΡΙΦΟΡΑ... ΓΥΡΟΣ | ΦΟΒΟΣ... ΜΕΓΑΛΟΚΟΠΕΛΑΣ ΕΙΔΟΣ ΓΟΥΝΑΣ                   |   |   |   |
| ΠΡΩΤΑ ΣΤΟ... ΒΥΘΟ ΕΙΔΟΣ ΟΔΙΚΟΥ ΠΤΗΝΟΥ                 |  | ΓΡΑΜΜΑΤΑ... ΕΡΕΣΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑ... ΜΕ ΚΑΤΑΚΤΗΣΕΙΣ          |   |   |   |
| ΦΑΡΜΑΚΟ... ΓΙΑΤΡΙΚΟ (ΩΣΤΕ...) Ο ΑΡΙΘΜΟΣ 420           |  |   |   | ΕΝΑ ΣΥΝΟΛΟ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΑΥΤΑ                                     |   |
|   |  | ΥΠΟΔΙΑΙΡΕΣΗ ΤΗΣ ΣΟΥΗΔΙΚΗΣ ΚΟΡΩΝΑΣ ΣΠΟΥΔΑΙΩΣ ΑΞΙΟΛΟΓΟΣ |   |   |   |
| ΑΡΧΙΚΑ ΡΑΔΙΟΘΕΩΡΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΑΜΑΘΕΣ... ΑΠΙΔΕΥΤΟΙ |  |   |   | ΜΕΣΙΚΑΝΙΚΟΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ   |   |
| ΠΛΕΟΝ... ΗΛΗ  | ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΣΥΜΦΩΝΟ ΤΟ ΑΛΦΑΒΗΤΟΥ Η ΕΙΚΟΝΙΖΟΜΕΝΗ   |   |   |   |   |
|   |  | ΔΙΗΘΟΣ ΦΩΝΗΝ ΙΝΔΙΑΚΗ ΦΥΛΗ                             |   | ΜΕ ΤΟ ΜΑΔΙΑΜ... ΑΝΟ ΚΑΤΩ ΕΝΑ ΧΡΩΜΑ                            | ΜΙΚΤΗ... ΑΓΓΙΑ                              |
| Η ΗΛΙΚΙΑ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ (ΜΤΦ.) ΕΙΔΟΣ ΣΥΛΟΥ                 |  |   |   |   | ΟΜΟΙΑ ΣΥΜΦΩΝΑ ΕΧΕΙ ΚΑΙ Ο ΗΘΟΡΟΙΟΣ ΣΤΗ ΣΚΗΝΗ |
|   |  |   | ΤΑ ΕΧΟΥΝ ΤΑ ΙΣΤΙΟΦΟΡΑ ΠΑΛΟΣ ΠΟΙΗΤΗΣ ΤΗΣ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗΣ |   |   |
| ΑΡΧΙΚΑ ΝΟΜΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΟΜΟΙΑ ΣΥΜΦΩΝΑ               |  | ΑΡΧΗ... ΤΕΛΟΥΣ ΨΑΡΙΑ... ΠΟΥ ΚΑΠΝΙΣΤΗΚΑΝ               |   | ΙΑΝ... ΠΑΛΙΟΣ ΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΤΤΑΚΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΛΟ |   |
|   | ΔΙΠΛΟ... ΜΕ ΥΠΟΜΟΝΗ ΤΡΟΠΙΚΟ ΦΥΤΟ               |   |   |   | ΓΝΩΣΤΟ ΤΟΥ ΘΕΣΠΙΔΟΣ                         |
| ΑΡΧΑΙΑ ΑΡΚΑΔΙΚΗ ΠΟΛΗ ΓΙΛΙΟ ΚΟΜΜΑ (αρχαίο)             |  |   |   | ΕΙΔΟΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΤΣΑΡΑ... ΗΘΟΡΟΙΟΣ                              | ΓΑΛΑΖΟΠΡΑΣΙΝΟΣ                              |
|   |  | ΧΡΗΜΑΤΙΚΟ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΜΕΤΑ... ΚΙ ΑΒΟΥΡΥΒΑ         |   |   | ΑΦΩΝΗ... ΕΡΣΗ ΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗ... ΡΩΜΗ       |
| ΑΡΧΙΚΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΩΝ ΜΕΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΠΡΩΤΑ ΣΕ... ΚΥΡΟΣ |  |   | ΝΕΟΠΛΑΣΜΑ ΑΠΟ ΨΩΔΗ ΙΣΤΟ                             |   |   |
|   | ΔΙΠΛΟ... ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑΣΟΥ                         |   |   |   | ... ΠΛΑΚΗ ΝΟΜΠΕΛΙΣΤΑΣ ΓΕΡΜΑΝΟΣ ΦΥΣΙΚΟΣ      |



**ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ**  
 1. Γι' αυτήν ο αγώνας των πολιτικών - Μπορεί να είναι και σορτς. 2. Ηθικό, χρηστό - ... Πάτρικ Χάρρις: ηθοποιός. 3. Ασιατικό κράτος - Τζούς...: ηθοποιός. 4. Διπλό θυμίζει Ιταλό κωμικό - ... Γαρμπή: παλιά ηθοποιός - Μέσα στον... τόμο. 5. Βλαβεροί μικροοργανισμοί - ... Σκόλα: σκηνοθέτης. 6. Αρχαία ιωνική διάλεκτος - Μαύρο άλογο. 7. Πιερ...: ηθοποιός - Τα αλεστικά. 8. Γερμανικό κρατίδιο - ... Πάολο: πόλη της Βραζιλίας - Αφωνη... ρήση. 9. Λατίνων... και - Αρχή... έκθεσης - Γούνινο γυναικείο περιλαίμιο. 10. Συνέγραψε το 3ο Ευαγγέλιο και τις Πράξεις των Αποστόλων - Άγνωστο ιπτάμενο αντικείμενο. 11. Αριθμός στρατιωτικού μητρώου (αρχικά) - Δύσπεπτο... φαγητό - Λίγος... ήχος. 12. Σπορ... για πλούσιους. 13. Κι έτσι η ακτή. 14. Όρος του τένις - Εταιρικά αρχικά. 15. Εισάγει υποθετικές προτάσεις - Ποτάμι της Ρουμανίας. 16. Πόλη της Ιταλίας. 17. Ανώνυμη Εταιρεία - Αρχικά ανεξάρτητης αρχής δημοσίων εσόδων. 18. Νοτρ...: παρισινή εκκλησία - Άφωνος... γόης.

**ΚΑΘΕΤΑ**  
 1. Μερμποϊ - Κάθισμα ποδηλάτου. 2. Μέρος του χαλινού - Εξαφανισμένος. 3. Ξερόφερτος... οπαδός - Ευικρινή, ντόμπρα (μτφ.) - Γράμματα από τη... Σύμη. 4. Μπορεί κανείς να το δει - Ηρωας κινουμένων σχεδίων. 5. Μια πρόθεση - Αλιευτικό εργαλείο - Γίνεται... και για το πάπλωμα - Γερμανός συγγραφέας. 6. Θεόδωρος... αλλοδαπός - Λατίνων... τέχνη - ... Βουαγιαζ: ταξιδιωτικός σάκος - Τηλεοπτικό σόου με κούκλες. 7. ... λοκάλ: ο σύνολο των εξωτερικών γνωρισμάτων που χαρακτηρίζουν πρόσωπα και πράγματα ενός τόπου σε ορισμένη χρονική περίοδο - Αρχικά βασιλιάδων - Ψύλινο ή μεταλλικό κρόταλο που παράγει ήχο ξερό και δυνατό. 8. Ο εικονιζόμενος - Μνήμη της πληροφορικής. 9. Εργαλείο αγρότη - Συνοδεύει το... τόσα - Αρχή βιβλικών εντολών - Αθόρυβη... φύση - Χωριό της Σαντορίνης. 10. Βασιλική δυναστεία της Αγγλίας - Αγία...: η Βίβλος - Κυλινδρικό μεταλλικό υπόστεγο - Αντίστροφα στο αλφάβητο. 11. Από το πρωί ως το βράδυ - Χρονική διάρκεια οκτώ ετών (πληθ.).

**SUDOKU**

|   |   |   |   |   |   |   |  |  |
|---|---|---|---|---|---|---|--|--|
| 8 | 1 |   | 5 | 3 | 4 |   |  |  |
| 7 |   |   |   |   | 1 |   |  |  |
|   | 5 |   | 6 | 1 | 2 |   |  |  |
|   |   |   |   | 4 | 1 | 8 |  |  |
| 1 |   |   | 2 |   |   | 3 |  |  |
| 3 | 4 | 7 |   |   |   |   |  |  |
|   |   | 6 | 9 | 8 | 1 |   |  |  |
| 9 |   |   |   |   | 8 |   |  |  |
| 8 | 5 | 2 |   | 3 | 6 |   |  |  |

|   |   |   |   |   |   |   |  |  |
|---|---|---|---|---|---|---|--|--|
|   |   |   |   | 6 |   |   |  |  |
|   | 9 | 4 |   |   | 8 | 3 |  |  |
|   |   | 9 | 6 | 5 | 4 |   |  |  |
| 9 | 3 | 8 |   |   | 5 |   |  |  |
|   | 6 | 7 | 9 | 1 |   |   |  |  |
| 2 |   |   | 4 | 9 | 8 |   |  |  |
| 7 | 2 | 9 | 5 |   |   |   |  |  |
| 5 | 9 |   | 6 | 7 |   |   |  |  |
|   |   | 6 |   |   |   |   |  |  |

|   |   |   |   |   |   |   |  |   |
|---|---|---|---|---|---|---|--|---|
| 3 |   |   | 2 | 7 | 8 | 9 |  |   |
| 6 | 4 | 5 |   |   |   |   |  |   |
|   | 2 | 9 |   |   |   |   |  |   |
|   |   |   | 9 |   | 1 | 6 |  |   |
|   | 6 | 1 | 8 | 2 |   |   |  |   |
| 7 | 9 |   | 4 |   |   |   |  |   |
|   |   |   |   |   | 3 | 8 |  |   |
|   |   |   | 1 | 9 | 2 |   |  |   |
| 9 | 7 | 3 | 8 |   |   |   |  | 1 |

60+ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ

ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑ ΣΥΝΤΑΞΕΙΣ ΕΛΛΑΔΑ ΙΑΤΡΙΚΑ 60+ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

«Απελευθερώνουμε το Πανεπιστήμιο»

Τελειώνει η «μάχη στην συντάξων»

www.60plus.gr

Ο νόμος Βρούτση συνέχεια του νόμου Κατρούγκαλου (Α' ΜΕΡΟΣ)

Μίλησαν για αμερικάνικες επενδύσεις Γεωργιάδης-Ραπτάκης

Νέες περικοπές για τους εργαζόμενους συνταξιούχους

# PALCO COMMEDIA

ΘΕΑΤΡΟ-ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ-ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ-ΤΥΠΟΣ

Αριστείδου 10-12, 10559 ΑΘΗΝΑ, • Τηλέφωνο: 210-3223680 Email palco.commedia@gmail.com