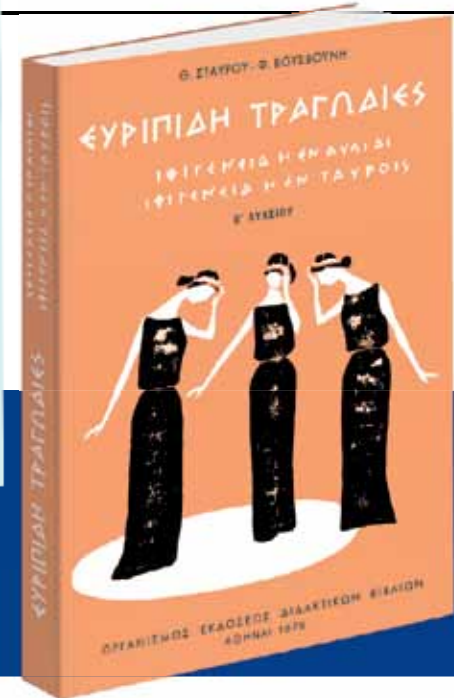


**ΖΟΖΕ ΜΟΥΡΙΝΙΟ
«ΑΠΕΛΠΙΣΜΕΝΟΣ»
ΓΙΑ ΝΑ
ΕΠΙΣΤΡΕΨΕΙ
Η ΠΡΕΜΙΕΡ ΛΙΓΚ**



**ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΕΣ
ΜΕ ΝΟΜΟ
ΟΛΕΣ
ΟΙ ΕΚΛΟΓΕΣ
ΤΟ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ**

ΟΜΑΔΑ



ΤΑ ΝΕΑ

**ΣΑΒΒΑΤΟ 16 ΜΑΪΟΥ ΜΕ
ΤΑ ΝΕΑ
ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ**

**ΕΞΟΠΛΙΣΤΙΚΑ
ΑΓΟΡΑΖΟΥΜΕ
ΕΛΙΚΟΠΤΕΡΑ,
ΑΝΑΒΑΘΜΙΖΟΥΜΕ
ΦΡΕΓΑΤΕΣ**

Σ. 10-11, 3

• Για ποιον λόγο οι Τουρκοκύπριοι εξηγείρονται στα οδοφράγματα

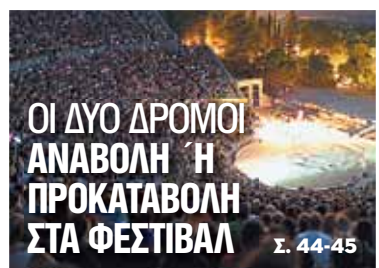
**ΥΠΟΘΕΣΗ ΤΟΠΑΛΟΥΔΗ
ΑΝΑΨΕ ΦΩΤΙΕΣ ΚΑΙ ΣΤΟ
ΜΑΞΙΜΟΥ Η ΕΙΣΑΓΓΕΛΕΑΣ**

ΓΡΑΦΟΥΝ: ΠΕΠΗ ΡΑΓΚΟΥΣΗ,
ΤΖΙΝΑ ΜΟΣΧΟΛΙΟΥ,
ΜΙΧΑΛΗΣ ΜΗΤΣΟΣ,
Ι.Κ. ΠΡΕΤΕΝΤΕΡΗΣ

Σ. 38,
6, 14, 56

**ΧΕΙΡΟΥΡΓΕΙΑ
ΑΝΑΜΟΝΗ 5 ΜΗΝΩΝ
ΓΙΑ ΜΙΑ ΑΠΛΗ ΚΗΛΗ**

Σ. 38



**ΟΙ ΔΥΟ ΔΡΟΜΟΙ
ΑΝΑΒΟΛΗ Ή
ΠΡΟΚΑΤΑΒΟΛΗ
ΣΤΑ ΦΕΣΤΙΒΑΛ**

Σ. 44-45

**ΕΜΒΟΛΙΑ
ΑΥΤΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΝΕΟΣ
ΨΥΧΡΟΣ ΠΟΛΕΜΟΣ**

Σ. 40-41

ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΣΤΟΥΣ ΠΕΝΤΕ ΘΑ ΠΕΡΑΣΟΥΝ ΣΤΑ ΑΕΙ

• 365 θέσεις λιγότερες από πέρυσι • Ελεύθερη «πρόσβαση» στο 2ο και 4ο Πεδίο

Σ. 8-9



ΕΠΙΚΟΥΡΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΞΕΙΣ

Ποιοι θα πάρουν έως €200 αύξηση

- Οι πέντε πιο ευνοημένες κατηγορίες
- Αναλυτικός πίνακας με την αύξηση που θα δοθεί ανά περίπτωση • Θα πιστωθούν στους λογαριασμούς των δικαιούχων στις 2 Ιουλίου

ΦΟΡΕΑΣ	ΣΥΝΟΛΟ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ	ΠΛΗΘΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)	ΜΕΣΗ ΑΥΞΗΣΗ (%)
ΕΤΕΑ-ΤΕΑΥΝΤΠ (ναυτιλιακοί και τουριστικοί πράκτορες)	5.645	3.215	56,29	31,29
ΕΤΕΑ-ΤΕΑΥΕΚ (εμπορούπολληλοι)	32.061	8.858	27,63	41,21
ΕΤΕΑ-ΤΕΑΥΟΖΟ (εργαζόμενοι σε αεροπορίες)	4.533	1.758	38,78	31,95
ΕΤΕΑ-ΤΕΑΠΟΚΑ (εργαζόμενοι ασφαλιστικών ταμείων)	28.387	2.997	10,56	1,12
ΕΤΕΑ-ΤΕΑΠΟΚΑ (εργαζόμενοι ασφαλιστικών ταμείων)	31.483	16.265	51,66	28,81
ΕΤΕΑ-ΤΕΑΚΥ (δημοτικοί υπάλληλοι)	4.792	32	0,67	2,1

Ποιοι έκαναν αίτηση επί Βρούτση και παίρνουν σύνταξη... Κατρούγκαλου Σ. 24,33



**ΤΑ ΠΡΕΠΕΙ ΚΑΙ ΤΑ ΜΗ
ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ
ΣΤΙΣ ΠΑΡΑΛΙΕΣ**
ΚΑΙ ΕΝΑ *debate* ΓΙΑ ΤΑ ΜΕΤΡΑ

Σ. 16-19



**ΑΝΑΠΛΑΣΗ ΟΜΟΝΟΙΑΣ
Η ΑΘΗΝΑ ΞΑΝΑΒΡΙΣΚΕΙ
ΤΗΝ ΠΛΑΤΕΙΑ ΤΗΣ**
ΤΟ ΣΙΝΤΡΙΒΑΝΙ ΚΑΙ ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΟΥ

Σ. 46

Μένουμε ασφαλείς. Μένουμε ενημερωμένοι.

ΟΠΩΣ ΠΑΝΤΑ!



ΤΟΥ ΜΙΧΑΗΛ ΓΑΡΓΑΛΑΚΟΥ

Η ελευθερία του «εγκλεισμού»

Η στρατιωτική θητεία αποτελεί για τους περισσότερους Έλληνες μια περίοδο που χαρακτηρίζεται από έντονες αναμνήσεις και ανάμεικτα συναισθήματα. Από τον γενικό κανόνα αυτό δεν θα μπορούσε να λείπει και ο υποφαινόμενος έχοντας υπηρετήσει για είκοσι μήνες στην Πολεμική Αεροπορία την περίοδο 1997 - 1998. Μια από τις εντονότερες και πιο δυσάρεστες αναμνήσεις από την περίοδο εκείνη ήταν τα ταξίδια της επιστροφής, μετά από ένα Σαββατοκύριακο παραμονής στην Αθήνα, στη Νέα Αγχίαλο στην 111 Πτέρυγα Μάχης. Σε όλη τη διάρκεια της διαδρομής κατακλυζόμουν από μια αυξανόμενη θλίψη που κορυφωνόταν τη στιγμή που πέραγα το κατώφλι της πύλης μη γνωρίζοντας πότε και υπό ποιες προϋποθέσεις θα έκανα πάλι την αντίστροφη διαδρομή προς την «ελευθερία» της πατρικής εστίας. Βέβαια, με το τέλος της θητείας και τη μετάθεση στην Αθήνα όλα αυτά τα συναισθήματα άρχισαν σιγά σιγά να ξεθωριάζουν αφήνοντας στο τέλος μια γλυκιά ανάμνηση από μια περίοδο που θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως και η πιο ανέμελη για τη ζωή ενός ενήλικου, λαμβάνοντας υπόψη ότι ακολουθούσε το έντονο και μόνιμο άγ-

χος της επαγγελματικής αποκατάστασης και της μετέπειτα επαγγελματικής σταδιοδρομίας.

Αρκετά χρόνια μετά, βρέθηκα να περνώ και πάλι σε καθημερινή βάση από μια άλλη πύλη στρατοπέδου, αυτού της Στρατιωτικής Σχολής Ευελπίδων, για να διδάξω αρχικά ως έκτακτο και αργότερα ως μόνιμο διδακτικό προσωπικό. Λίγο πριν από τη Μεγάλη Εβδομάδα, και ενώ είχε ενσκήψει η λαίλαπα του κορωνοϊού στη ζωή όλων μας, κατευθύνθηκα προς τη Σχολή για να κάνω το προγραμματισμένο μάθημα από την ασφάλεια του γραφείου με τη βοήθεια της τηλεκαπαίδευσης. Η Σχολή - που από τη μια είχε να αντιμετωπίσει την αναγκαιότητα συνέχισης του ακαδημαϊκού της προγράμματος όπως όλα τα ΑΕΙ της χώρας και από την άλλη την αναγκαιότητα του υποχρεωτικού εγκλεισμού των Ευελπίδων εντός των «τειχών» για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα προκειμένου να αποκλειστεί η πιθανότητα διασποράς οποιουδήποτε κρούσματος - οργάνωσε τάχιστα ένα πολύ αποδοτικό πιλοτικό πρόγραμμα τηλεκαπαίδευσης το οποίο και συνεχίζονταν αδιάλειπτα για όλη αυτή την έκτακτη περίοδο.

Τελειώνοντας το μάθημα και αποχωρώντας από τη Σχολή, παρατηρούσα τους Ευέλπιδες να συνεχίζουν το καθημερινό τους πρόγραμμα με ελάχιστες αλλαγές. Κάποιοι κατευθύνονταν στις τάξεις για το επόμενο μάθημα, κάποιοι άλλοι αθλούνταν κατά ομάδες, και η Σχολή έμοιαζε σαν μια από τις ελάχιστες νησίδες στην ελληνική επικράτεια που η καθημερινότητα συνεχιζόταν σχεδόν απaráλλακτα. Αφήνοντας την πύλη της Σχολής προς την έξοδο, αισθάνθηκα πάλι το ίδιο γνώριμο συναίσθημα που μου ξύπνησε μνήμες της στρατιωτικής μου θητείας, με τη διαφορά ότι τώρα βρισκόμουν προς την έξοδο και όχι προς την είσοδο του στρατοπέδου. Η έκπληξή μου για την εμφάνιση αυτού του θαμμένου στη λήθη συναισθήματος λύθηκε άμεσα συνειδητοποιώντας ότι άφηνα πίσω μου τη Σχολή όπου η ζωή κυλούσε σχεδόν αδιάτακτα σε σχέση με το παρελθόν, ενώ εγώ κατευθυνόμουν προς τη νέα πραγματικότητα του «κατ' οίκον περιορισμού» στην εποχή του κορωνοϊού.

Ο Μιχάλης Γαργαλάκος είναι επίκουρος καθηγητής στη Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων



ΤΟΥ ΛΑΜΠΙΡΟΥ Θ. ΔΟΥΛΟΥ

Οι ευεργετικές ιδιότητες του φωτισμού

Με αφορμή την επερχόμενη Παγκόσμια Ημέρα Φωτισμού και ένεκα των ειδικών συνθηκών που βιώνουμε εξαιτίας του COVID-19 και των πρωτόγνωρων συνθηκών εγκλεισμού, αξίζει να αναφερθούμε σε κάποιες χρήσιμες συμβουλές που αφορούν το οπτικό μας περιβάλλον και την υγεία. Το φως, φυσικό και τεχνητό, καθορίζει τις ορμονικές εκκρίσεις του εγκεφάλου, οι οποίες με τη σειρά τους επηρεάζουν βασικές λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού, όπως αυτές που αφορούν τις καθημερινές δραστηριότητες, την ενεργοποίηση και σταθεροποίηση του εσωτερικού βιολογικού ρολογιού. Ο τρόπος ζωής μας καθορίζει σημαντικά την ποσότητα του φωτισμού που λαμβάνουμε καθημερινά. Γι' αυτό και θα πρέπει να προσαρμόσουμε συνειδητά το νέο ημερήσιο πρόγραμμα σύμφωνα με τον χρονοτύπο μας.

Όσοι δουλεύουμε από το σπίτι θα πρέπει να είμαστε σε δωμάτιο με άπλετο φυσικό φωτισμό, στρέφοντας τον εαυτό μας προς τα παράθυρα. Το πρωί, τα επίπεδα του φυσικού φωτισμού στον χώρο θα πρέπει να είναι υψηλά, ανοίγοντας τις κουρτίνες και τα παραθυρόφυλλα. Για να μειώσουμε τις ανεπιθύμητες θαμβώσεις και αντιθέσεις, θα πρέπει να τοποθετήσουμε την οθόνη του υπολογιστή κάθετα ως προς τα εξωτερικά ανοίγματα, υπό γωνία 90 μοιρών ως προς το παράθυρο δηλαδή. Αν κάποιος βρίσκεται σε χώρους με μειωμένη πρόσβαση φυσικού φωτισμού, θα πρέπει να αυξήσει τα επίπεδα του τεχνητού φωτισμού με τη χρήση επιπλέον επιτραπέζιων φωτιστικών σωμάτων. Τις ημέρες με αίθριο ουρανό ένας περίπατος 30 λεπτών πριν από το απόγευμα είναι πάντα ευεργετικός. Προς το τέλος της ημέρας δεν θα πρέπει να ξεχνάμε να μειώσουμε τον επιπρόσθετο τεχνητό φωτισμό και μόλις νυχτώσει θα πρέπει να χρησιμοποιούμε χαμηλά επίπεδα φωτισμού με θερμότερες χρωματικές αποχρώσεις. Μία ώρα πριν κοιμηθούμε θα πρέπει να αποφεύγουμε τις θόνογες υπολογιστών και άλλων συσκευών που βρίσκονται σε κοντινή απόσταση από τα μάτια μας. Ο «καλός» ύπνος είναι ουσιώδης για την υγεία μας, αφού ένα σταθερό μοτίβο ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα ενάντια στους ιούς. Είναι αρκετά σημαντικό να διατηρούμε σταθερό το ημερήσιο πρόγραμμα και την έκθεσή μας σε κατάλληλες συνθήκες φωτισμού, ώστε να αυξηθεί η προσωπική μας ευεξία, να μειωθεί το άγχος και η κατάθλιψη που μπορούν να επιφέρουν οι σημερινές συνθήκες εγκλεισμού.

Τελευταία γίνονται αναφορές στη

χρήση υπεριώδους ακτινοβολίας UV (Ultra-Violet, με μήκος κύματος 100nm - 400nm), και συγκεκριμένα της UVC (100nm - 280nm), για δράσεις απολύμανσης χώρων και αντικειμένων. Να σημειωθεί ότι όσο μικρότερο είναι το μήκος κύματος της ακτινοβολίας τόσο περισσότερη ενέργεια περιλαμβάνεται σε αυτή. Η UVC όσο ευεργετική μπορεί να παρουσιάζεται για την καταστροφή του στελέχους του DNA των ιών (κυρίως 200nm - 280nm), τόσο επιβλαβής είναι για τον άνθρωπο. Αν αρκούσαν λίγες ώρες ηλιοθεραπείας για να πάθουμε έγκαιρα από την UVB ακτινοβολία (280nm - 315nm), με την UVC αρκούν ελάχιστα λεπτά. Ευτυχώς, το τμήμα αυτό της υπεριώδους ηλιακής ακτινοβολίας απορροφάται εξολοκλήρου από το στρώμα του όζοντος στο ανώτερο τμήμα της ατμόσφαιρας. Μόνο ένα μικρό μέρος της ακτινοβολίας UVB και ένα μεγαλύτερο της UVA ανιχνεύονται στην επιφάνεια της Γης. Οπότε η επιλογή μας, να καθόμαστε σε ευίλια μέρη με σκοπό την καταπολέμηση των ιών, είναι ευσεβής πόθος αφού, δεν έχει βρεθεί συσχέτιση της UVA και αυξημένη αποτελεσματικότητα της UVB, με την καταστροφή του COVID-19.

Σύντομα η τεχνολογία των προϊόντων αερισμού, καθαρισμού του αέρα και των επιφανειών με τη χρήση ακτινοβολίας UVC θα αυξήσει το ευρύτερο ενδιαφέρον των καταναλωτών. Προϊόντα με χρήση UVC ακτινοβολίας χρησιμοποιούνται ήδη εδώ και αρκετά χρόνια σε ειδικούς χώρους όπως είναι οι θάλαμοι αποστείρωσης σε νοσοκομεία. Η καταστροφή της αλυσίδας του DNA από τη UVC, δεν εγγυάται την πλήρη καταστροφή του ιού, αφού αυτή μπορεί να ανακατασκευαστεί. Οπότε, ο χρόνος έκθεσης του ιού στην ακτινοβολία είναι σημαντική παράμετρος για την εξουδετέρωσή του. Η απερισκεπτη χρήση ακτινοβολίας UVC σε χώρους γραφείων και κατοικιών μέσω ακατάλληλων προϊόντων, προωθούμενων από ασυνείδητους πωλητές, σε συνδυασμό με χρήστες που δεν αντιλαμβάνονται τις βλαβερές συνέπειες της UVC στον άνθρωπο, μπορεί να επιφέρει δυσάρεστες συνέπειες. Συνοψίζοντας, ο φωτισμός, ένα αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας, μπορεί να μας ωφελήσει στον μέγιστο βαθμό αλλά και να μας βλάψει αν δεν προσέξουμε τις εφαρμογές του.

Ο Λάμπρος Θ. Δούλος είναι διδάκτωρ φυσικός, σύμβουλος καθηγητής στο Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο

Η έκπληξή μου για την εμφάνιση αυτού του θαμμένου στη λήθη συναισθήματος λύθηκε άμεσα συνειδητοποιώντας ότι άφηνα πίσω μου τη Σχολή όπου η ζωή κυλούσε σχεδόν αδιάτακτα σε σχέση με το παρελθόν, ενώ εγώ κατευθυνόμουν προς τη νέα πραγματικότητα του «κατ' οίκον περιορισμού» στην εποχή του κορωνοϊού