

Η ESG μετάβαση περνά από επόπτες και κυβέρνηση

Οι τραπεζιτές θέλουν δημιουργία ειδικού πλαισίου και ειδικών κριτηρίων για πράσινες χρηματοδοτήσεις - Δηλώσεις αξιωματούχων στην «Κ»

Του ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΡΟΥΓΚΑΛΑ

Οι φορείς ισχύος έχουν «πετάξει το μπαλάκι» στις τράπεζες για να γίνει κατορθωτή η πράσινη μετάβαση, με την Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα (ΕΚΤ) να έχει επεκτείνει τις εργασίες της πάνω στην κλιματική αλλαγή από τις αρχές του 2024. Οι τράπεζες ωστόσο ζητούν «χειρά βοηθείας» από τις κυβερνήσεις και τους διεθνείς επόπτες για να στεφθεί με επιτυχία η ολοκλήρωση αυτού του μεγάλου πρότζεκτ που προχωρά στο παρόν με νηπιακά βήματα. Οι τράπεζες όπως φαίνεται θα λειτουργήσουν ως εργαλείο για την πράσινη μετάβαση και θα πρέπει να χρηματοδοτήσουν όλα τα έργα που πρέπει να δημιουργηθούν εκ νέου, ή να αντικατασταθούν τα λιγότερο πράσινα πρότζεκτ με «πράσινα».

Η Artemis Credit Bureau και η ICAP CRIF, μέσω του έργου και της πλατφόρμας «Synesgy» θέλουν να συμβάλουν στη μετάβαση των κυπριακών επιχειρήσεων, και της οικονομίας γενικά.

Στο περιθώριο του συνεδρίου «Green Agenda Cyprus Summit 2024» που αφιερώθηκε εξ ολοκλήρου στο «χοι κέικ» της σημερινής εποχής, δηλαδή της πράσινης μετάβασης (ESG), οι τραπεζιτές εξέφρασαν την άποψη στην «Κ» πως, οι επόπτες θα πρέπει να κάνουν ουσιαστικές κινήσεις προς την μετάβαση αυτή. Περιέγραψαν μια κατάσταση κατά την οποία ναι μεν η ΕΚΤ θέλει οι τράπεζες να διαδραματίζουν κομβικό ρόλο στην πράσινη μετάβαση με χρηματοδοτήσεις, όμως αυτές υπάγονται στο «απλό» πλαίσιο του «αυστηρού» εξυπηρετούμενου και μη εξυπηρετούμενου δανεισμού. Όπως εξήγησαν στην «Κ» στο περιθώριο του συνεδρίου ανώτατα και ανώτερα τραπεζικά στελέχη από τις κυπριακές



Στο πρότζεκτ της πράσινης μετάβασης οι κυβερνήσεις θα πρέπει να έχουν κύριο λόγο στο «μείγμα της επιτυχίας», με ειδικά προγράμματα υποστήριξης.

τράπεζες, ένας δανεισμός για αναβάθμιση των μηχανών ενός εργοστασίου με άλλες μεθόδους, πιο πράσινες, το πιθανότερο είναι να αρχίσουν να αποδίδουν καρπούς μετά από μία 5ετία. Σε εκείνη την 5ετία η εν λόγω επιχείρηση θα καταγράφει ζημιές, με την ΕΚΤ να επιζητά από τις τράπεζες να δράσουν όπως γνωρίζουν σήμερα. Να «κοκκινίσουν» το δάνειο, να προχωρήσουν σε όλες τις διαδικασίες που είναι αναγκασμένες από τους επόπτες να πράξουν. Εκείνο που υπέδειξαν, είναι ότι για να γίνει κατορθωτή η πράσινη μετάβαση επί του εδάφους, θα πρέπει ο δανεισμός που σχετίζεται με το «πράσινο χρώμα» να γίνεται με κανόνες που δεν υπάρχουν αυτή τη χρονική στιγμή. Άρα, κατά τα ανώτατα και ανώτερα τραπεζικά στελέχη, θα πρέπει να δημιουργηθούν ειδικές γραμμές και κανονισμοί που θα υπάγονται τέτοιου είδους δανεισμοί.

Αφήνοντας τα των εποπτών, υπέδει-

ξαν πως, η πράσινη μετάβαση θα γίνει κατορθωτή μόνο αν τη στηρίξουν και οι κυβερνήσεις. Σε αυτό το πρότζεκτ της πράσινης μετάβασης οι κυβερνήσεις θα πρέπει να έχουν κύριο λόγο στο «μείγμα της επιτυχίας», με ειδικά προγράμματα υποστήριξης. Εξήγησαν και σε αυτό το σημείο τι εννοούν. Υπέδειξαν πως, η Κύπρος βγήκε επιτυχώς από το πρόγραμμα μεταμνημονιακής προσαρμογής όταν υποστήριξε η κυβέρνηση τις κατάλληλες τομές και μεταρρυθμίσεις, ενώ στο πιο πρόσφατο παρελθόν κάτι αντίστοιχο έγινε με τις κυρώσεις και την υγειονομική κρίση. Οι κυβερνήσεις υποθέτησαν τα πακέτα κυρώσεων, ενώ οι τράπεζες προχώρησαν στη σωστή υιοθέτηση των πακέτων αυτών, λειτουργώντας υποστηρικτικά στο όλο πρότζεκτ. Έτσι έγινε και με την υγειονομική κρίση του Covid-19, καθώς οι κυβερνήσεις «παρέα» με τις τράπεζες εφάρμοσαν τα μορατόρια αναστολής

δόσεων δανείων για εννέα μήνες, έδωσαν δανεισμό στις επιχειρήσεις για παροχή ρευστότητας με προνομιακά επιτόκια και υποστήριξαν την οικοδομική βιομηχανία που είναι κύριος πυλώνας των κρατών με προγράμματα που σχετίζονται με τη στέγαση.

Μπήκαν τα θεμέλια

Τα θεμέλια για τη δημιουργία ενός οικοσυστήματος ESG στην Κύπρο έχουν ήδη μπει. Όπως πληροφόρησε ο Σύμβουλος Τραπεζών προ δύο μηνών, η Artemis Credit Bureau και η ICAP CRIF, μέσω του έργου και της πλατφόρμας «Synesgy» θέλουν να συμβάλουν στη μετάβαση των κυπριακών επιχειρήσεων, και της οικονομίας συνολικά, προς μια πιο βιώσιμη κατεύθυνση. Πρακτικά, είναι ένα εργαλείο που μπορεί να μετρά την αξιοπιστία της εταιρικής βιωσιμότητας μέσω της παραπάνω πλατφόρμας. Μία εταιρεία συμπληρώνει ένα ερωτη-

ματολόγιο με ερωτήσεις για τα μέτρα που έχει λάβει για να δείξει τη συμμόρφωσή της με τα ESG κριτήρια. Μετά την υποβολή του ερωτηματολογίου η εταιρεία λαμβάνει το ESG πιστοποιητικό της (ESG Certificate), τη βαθμολογία συμμόρφωσής της πάνω στα κριτήρια ESG, ένα εξατομικευμένο Σχέδιο Δράσης (Action Plan) με συμβουλές για το πώς η εταιρεία μπορεί να βελτιώσει τη βαθμολογία ESG και το συμπληρωμένο ερωτηματολόγιο με τις απαντήσεις της εταιρείας για σκοπούς αναφοράς που θα είναι αποδεκτό σε όλα τα κυπριακά τραπεζικά ιδρύματα.

Τι έχει αποφασίσει η ΕΚΤ

Η Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα (ΕΚΤ) τον Ιανουάριο αποφάσισε να επεκτείνει τις εργασίες της πάνω στην κλιματική αλλαγή, προσδιορίζοντας τρεις τομείς ενδιαφέροντος που θα κατευθύνουν τις δραστηριότητές της το 2024 και το 2025. Σύμφωνα με την ΕΚΤ, ο πρώτος τομέας αφορά τις επιπτώσεις και τους κινδύνους της μετάβασης σε μια πράσινη οικονομία, ιδίως το κόστος που σχετίζεται με τη μετάβαση και οι επενδυτικές ανάγκες. Ο δεύτερος τομέας αφορά τις αυξανόμενες φυσικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής και τους τρόπους με τους οποίους τα μέτρα προσαρμογής σε έναν θερμότερο κόσμο επηρεάζουν την οικονομία. Τρίτος τομέας ενδιαφέροντος είναι οι κίνδυνοι που απορρέουν από την απώλεια και την υποβάθμιση της φύσης, οι τρόποι με τους οποίους αυτοί αλληλοεπιδρούν με τους κινδύνους που σχετίζονται με το κλίμα και οι τρόποι με τους οποίους θα μπορούσαν να επηρεάσουν το έργο της ΕΚΤ μέσω των επιπτώσεών τους στην οικονομία και το χρηματοπιστωτικό σύστημα.

Για αυτόν τον σκοπό, όπως έχει πληροφορηθεί η ΕΚΤ, συμφωνήθηκαν συγκεκριμένα μέτρα. Όσον αφορά τη μετάβαση σε μια πράσινη οικονομία, η ΕΚΤ θα εντείνει τις εργασίες της σχετικά με τις επιπτώσεις της χρηματοδότησης της μετάβασης, τις ανάγκες για πράσινες επενδύσεις, τα σχέδια μετάβασης και

τους τρόπους με τους οποίους η πράσινη μετάβαση επηρεάζει πτυχές της οικονομίας μας, όπως η εργασία, η παραγωγικότητα και η ανάπτυξη. Τα αποτελέσματα θα αξιοποιηθούν και για την ενημέρωση του πλαισίου μακροοικονομικών υποδειγμάτων της ΕΚΤ. Επιπλέον, στο πλαίσιο της εντολής της, η ΕΚΤ θα διερευνήσει το ενδεχόμενο περαιτέρω αλλαγών στα μέσα και τα χαρτοφυλάκια νομισματικής πολιτικής της ενόψει αυτής της μετάβασης.

Όσον αφορά τις αυξανόμενες φυσικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής, η ΕΚΤ θα εμβαθύνει την ανάλυσή της σχετικά με τον αντίκτυπο των ακραίων καιρικών φαινομένων στον πληθωρισμό και το χρηματοπιστωτικό σύστημα, καθώς και τους τρόπους με τους οποίους αυτό μπορεί να ενσωματωθεί σε κλιματικά σενάρια και μακροοικονομικές προβλέψεις. Θα αξιολογήσει επίσης τις δυναμικές συνέπειες της προσαρμογής, ή της απουσίας προσαρμογής, στην κλιματική αλλαγή, στην οικονομία και τον χρηματοπιστωτικό τομέα, συμπεριλαμβανομένων των σχετικών επενδυτικών αναγκών και του κενού ασφαλιστικής προστασίας.

Όσον αφορά την απώλεια και την υποβάθμιση της φύσης, η ΕΚΤ θα αναλύσει τη στενή σχέση με την κλιματική αλλαγή και τις συναφείς οικονομικές και χρηματοπιστωτικές επιπτώσεις. Επίσης, θα διερευνήσει περαιτέρω τον ρόλο των οικοσυστημάτων για την οικονομία και το χρηματοπιστωτικό σύστημα.

Όσον αφορά τις δικές της δραστηριότητες, η ΕΚΤ θα αρχίσει να εφαρμόζει το όγδοο πρόγραμμα περιβαλλοντικής διαχείρισης για τη στήριξη της επίτευξης των στόχων μείωσης του άνθρακα έως το 2030. Μαζί με ολόκληρο το Ευρωσύστημα, οι εργασίες της θα διέπονται από αρχές οικολογικού σχεδιασμού για τις μελλοντικές σειρές τραπεζογραμματίων ευρώ και θα ενσωματώνουν παραμέτρους σχετικά με το περιβαλλοντικό αποτύπωμα στον σχεδιασμό ενός ψηφιακού ευρώ που βρίσκεται επί του παρόντος σε φάση προετοιμασίας.

ΕΔΩ ΕΧΕΤΕ ΕΠΙΛ%ΓΕΣ!

3,5%*

Νέο Αμοιβαίο Κεφάλαιο AstroBank Target Maturity Fund 2027

Το AstroBank Target Maturity Fund 2027 επιδιώκει να επωφεληθεί από το τρέχον περιβάλλον ομολογιακών αποδόσεων και απευθύνεται σε επενδυτές που επιδιώκουν τακτικό εισόδημα

- > Σχεδιασμένο να προσφέρει μια εναλλακτική μορφή εισοδήματος
- > Πρόσβαση σε ευρωπαϊκά κρατικά και εταιρικά Ομόλογα
- > * Επιδιωκόμενη διανομή ετήσιου μερίσματος 3,50%
- > Δυνατότητα συμμετοχής με ελάχιστο κεφάλαιο από 20.000 ευρώ
- > Χρονικός ορίζοντας επένδυσης 3 έτη με προκαθορισμένη λήξη οπότε και ρευστοποιείται και τα χρήματα αποδίδονται στους επενδυτές

Προθεσμία συμμετοχής έως 31/05/2024

Γνωρίστε το AstroBank Target Maturity Fund 2027 και μάθετε περισσότερα στο www.astrobank.com
Κλείστε το ραντεβού σας σήμερα.



FUND MANAGER
GMM
GLOBAL
MONEY MANAGERS
WE DRIVE RESULTS

AstroBank
make it happen

ΙΣΧΥΟΥΝ ΟΡΟΙ ΚΑΙ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ.

Οι ΟΣΕΚΑ δεν έχουν εγγυημένη απόδοση και οι προηγούμενες αποδόσεις δεν διασφαλίζουν τις μελλοντικές.

Οι ΟΣΕΚΑ υπάγονται στις διατάξεις της Οδηγίας 2009/65/ΕΚ.

Το προϊόν δεν περιλαμβάνει καμία προστασία κεφαλαίου σε σχέση με τους αναφερόμενους κινδύνους, γεγονός που σημαίνει ότι μπορεί να χαθεί μέρος ή το σύνολο του επενδυμένου ποσού.

Η παρούσα διαφήμιση έχει ενημερωτικό / διαφημιστικό χαρακτήρα και δεν πρέπει να εκληφθεί ως εγγύηση, προσφορά, συμβουλή ή προτροπή για αγορά, διακράτηση ή πώληση κινητών αξιών.

σελίδες ιστορίας

Κυριακή 26/5

Αφιέρωμα:
Ποδόσφαιρο στον γύψο

Αντισημιτισμός:
Παρελθόν και παρόν

Ακόμα:
Πώς προστατεύθηκαν
οι αρχαιότητες
στον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο

Η ιστορία της πίτσας

Gothic: Η αλήθεια πίσω
από το στυλ

Η γενοκτονία των Τούτσι
στη Ρουάντα

Το *Poor Things* πριν από
τον Λάνθιμο

**Οι ιστορίες
που έγραψαν
την Ιστορία**



 **Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ**

THE KYRIAKH

Εβδομασιόχο Εφημερίδα και Οικονομική Επικύβανση

Πέμπτος κορυφαίος προορισμός η Ελλάδα

Μεταξύ Γερμανών, Γάλλων και Βρετανών ταξιδιωτών για το επόμενο 12μηνο – Βασικοί ανταγωνιστές της χώρας μας Ισπανία, Ιταλία

Του ΗΛΙΑ Γ. ΜΠΕΛΛΟΥ

Πέμπτη στη λίστα με τους προορισμούς που θέλουν να επισκεφθούν το επόμενο δωδεκάμηνο οι ταξιδιώτες από τις τρεις μεγαλύτερες ευρωπαϊκές αγορές, δηλαδή τη Γερμανία, το Ηνωμένο Βασίλειο και τη Γαλλία είναι πλέον η Ελλάδα. Περίπου το 20% των ερωτηθέντων σε μεγάλη έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε κάθε μία από τις αγορές αυτές θέλει να ταξιδέψει στην Ελλάδα. Πιθανόν δε το ποσοστό αυτό να ήταν μεγαλύτερο εάν η Ελλάδα βρισκόταν πιο κοντά σ' αυτές τις χώρες, όπως προκύπτει από τη συγκεκριμένη έρευνα που δείχνει πως η πλειονότητα προτιμά ταξίδια με διάρκεια πτήσης μικρότερη των 3 ωρών. Ταυτόχρονα γίνεται σαφές πως οι δύο βασικοί ανταγωνιστές της Ελλάδας είναι η Ισπανία και η Ιταλία.

Σε κάθε περίπτωση, η Ελλάδα βρίσκεται πολύ κοντά με τους άλλους προτιμώμενους προορισμούς, καταδεικνύοντας την ένταση του ανταγωνισμού που έχει πλέον να αντιμετωπίσει. Αυτά προκύπτουν από μελέτη του Ινστιτούτου του Συνδέσμου Ελληνικών Τουριστικών Επιχειρήσεων (ΙΝΣΕΤΕ) για το προφίλ των αγορών αυτών, που συνεισφέρουν μαζί με τους Ισπανούς άνω του 40% των εσόδων του εισερχόμενου τουρισμού.

Τα στοιχεία αυτά είναι λιαν ενθαρρυντικά για τις προοπτικές του ελληνικού τουρισμού φέτος τόσο από πλευράς αφίξεων όσο και από πλευράς εξόδων. Ειδικότερα, μεταξύ των Γερμανών η Ελλάδα συγκεντρώνει το 17,6% των προτιμήσεων και βρίσκεται στην πέμπτη θέση, με τη Γαλλία (18%), την Αυστρία (18,5%) την Ισπανία (26,9%) και την Ιταλία (28,2%) να προηγούνται. Μεταξύ των Γάλλων που σκοπεύουν να ταξιδέψουν το επόμενο δωδεκάμηνο, το 12,8% επιλέγει Ελλάδα και προ-



Η πλειονότητα των τουριστών προτιμά ταξίδια με διάρκεια πτήσης μικρότερη των 3 ωρών.

γούνται Ηνωμένο Βασίλειο (12,9%), Πορτογαλία (17,3%), Ιταλία (20,9%) και Ισπανία (31,5%). Το 20% των Βρετανών που θα ταξιδέψουν το επόμενο δωδεκάμηνο επιλέγει την Ελλάδα. Σε απόσταση αναπνοής βρίσκονται Ηνωμένες Πολιτείες (20,7%), Ιταλία (21,1%) και Γαλλία (21,2%), ενώ την Ισπανία επιλέγει το 34,9%.

Πρόκειται για ένα πολύ σημαντικό απόλυτο αριθμό ανθρώπων που σκοπεύουν να επισκεφθούν την Ελλάδα τους επόμενους 12 μήνες, λόγω του μεγέθους των πληθυσμών των συγκεκριμένων χωρών. Ειδικότερα, τους επόμενους 12 μήνες σκοπεύει να κάνει διακοπές στο εξωτερικό το 62,6% των Γάλλων, ενώ τα ποσοστά είναι αρκετά υψηλότερα στις άλλες χώρες, με τη Γερμανία να είναι στο 75,1%, το Ηνωμένο Βασίλειο στο 77,1% και την Ισπανία στο 74,3%.

Σημειώνεται πως για τους Ι-

σπανούς η Ελλάδα βρίσκεται στην έβδομη θέση των προτιμήσεών τους.

Η Ελλάδα ίσως να βρισκόταν ακόμη ψηλότερα στις προτιμήσεις των Ευρωπαίων ταξιδιωτών, όπως προαναφέρθηκε, εάν βρισκόταν πιο κοντά τους. Κι αυτό διότι η συντριπτική πλειονότητα Γερμανών, Βρετανών και Γάλλων προτιμά ταξίδια μικρότερων αποστάσεων, με διάρκεια δηλαδή λιγότερο από 3 ώρες πτήσης.

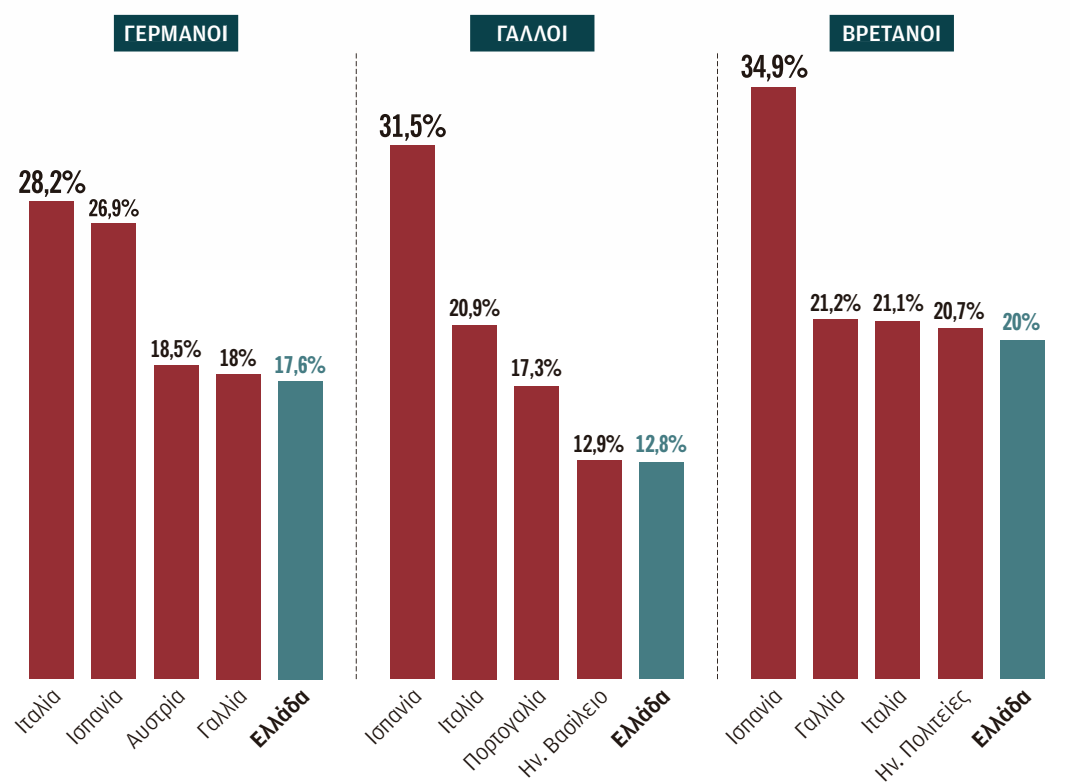
Συγκεκριμένα, ταξίδι με διάρκεια λιγότερη των 3 ωρών δηλώνουν ότι προτιμούν σχεδόν 8 στους 10 Γερμανούς, το 75% των Γάλλων και των Βρετανών, καθώς και ένα ποσοστό 78% των Ισπανών. «Το γεγονός ότι η Ελλάδα είναι πιο μακριά γεωγραφικά αποτελεί συγκριτικό μειονέκτημα, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει ότι δεν αποτελεί τελικά δημοφιλή προορισμό για τις μεγάλες αγορές – κι εδώ φαίνεται και το ισχυρό brand του προορισμού», υπογραμμίζει χαρακτηριστικά το Ινστιτούτο του Συνδέσμου Ελληνικών Τουριστικών Επιχειρήσεων.

Ο προγραμματισμός των διακοπών στο εξωτερικό φαίνεται να ξεκινάει φέτος από νωρίς, με περίπου το 70% των Γερμανών, των Βρετανών και των Ισπανών και περίπου 60% των Γάλλων να έχουν ήδη αρχίσει τον προγραμματισμό για τα ταξίδια τους επόμενους 12 μήνες. Συγκεκριμένα, 23,7% των Γερμανών, 22,6% των Γάλλων, 30,7% των Βρετανών και 22% των Ισπανών έχουν ήδη κανονίσει τα εισιτήρια για κάποια ή όλα τα ταξίδια τους, τους επόμενους 12 μήνες. Σχετικά με τη διαμονή, 35,8% των Γερμανών, 28,4% των Γάλλων, 37,3% των κατοίκων του Ηνωμένου Βασιλείου και 28,7% των Ισπανών έχουν κανονίσει τη διαμονή για κάποια ή και για όλα τα ταξίδια που θα κάνουν τους επόμενους 12 μήνες.



Οι 5 κορυφαίοι τουριστικοί προορισμοί

Ποιες χώρες θέλουν να επισκεφθούν οι ταξιδιώτες από τις τρεις μεγαλύτερες ευρωπαϊκές αγορές τους επόμενους 12 μήνες.



Το 62,6% των Γάλλων, το 75,1% των Γερμανών και το 77,1% των Βρετανών σχεδιάζουν να ταξιδέψουν στο εξωτερικό.

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Απόλαυση και χαλάρωση

Τι ψάχνουν όμως όλοι αυτοί οι ταξιδιώτες το επόμενο δωδεκάμηνο στα ταξίδια τους; Στην πρώτη θέση είναι η «απόλαυση και η χαλάρωση», που προτιμάει το 56% των Γερμανών, το 55,2% των Γάλλων, το 70,8% των Βρετανών και το 57,8% των Ισπανών. Ακολουθεί η «εμπειρία ενός νέου μέρους ή πολιτισμού» για το 50,8% των Γερμανών, το 55,7% των Γάλλων, το 49,5% των Βρετανών και το 54,9% των Ισπανών. Ενα επίσης πολύ ενδιαφέρον εύρημα της συγκεκριμένης έρευνας είναι οι πλατφόρμες που προτιμούν οι Ευρωπαίοι για να κάνουν τις κρατήσεις τους σε σχέση με τη διαμονή τους. Και στις τέσσερις αγορές που μετρήθηκαν γι' αυτό (Γερμανία, Γαλλία, Βρετανία, Ισπανία) φαίνεται η κυρίαρχη προτίμηση στην Booking ως εφαρμογή ή site για κράτηση. Τις αμέσως επόμενες θέσεις καταλαμβάνουν οι Airbnb, Expedia και Trivago. Πιο αναλυτικά, οι τρεις κορυφαίες εφαρμογές (apps) ή sites για κράτηση είναι: στη Γερμανία Booking (50,2%), Check24 (26,8%) και Expedia (19,5%). Στη Γαλλία Booking (43%), Airbnb (39,4%) και Trivago (11,4%). Στο Ηνωμένο Βασίλειο Booking (36,5%), Airbnb (19,7%) και TUI (19,2%). Στην Ισπανία Booking (62%), Airbnb (20,7%) και Trivago (17,8%).

GoGordian
REAL ESTATE

Ακίνητα υψηλής απόδοσης

Κατοικία στο Παραλίμνι, Αμμόχωστος

- Κατοικία με ιδιωτική πισίνα στο Παραλίμνι.
- Επί της λεωφόρου Αγίου Δημητρίου, 700μ. από το κέντρο του δήμου.
- Καλυμμένο εμβαδόν 313 τ.μ. και βοηθητικοί χώροι 25 τ.μ..
- Το ισόγειο αποτελείται από τραπεζαρία, κουζίνα και σαλόνι.
- Ο 1ος όροφος αποτελείται από 3 υπνοδωμάτια εκ των οποίων το κυρίως υπνοδωμάτιο διαθέτει en-suite μπάνιο και σοφίτα.
- Το ακίνητο είναι κενό.

Ref: 6124

Η ιδανική επενδυτική ευκαιρία!



7777 5656
www.gogordian.com



Go Deals
ΠΡΟΛΑΒΕΤΕ!



από €465,000 τώρα €420,000

ΕΙΔΙΚΟ ΑΦΙΕΡΩΜΑ

ΑΚΙΝΗΤΑ 2024

- Πώς κινείται η αγορά
- Ο βραχνάς των στάσιμων ακινήτων
- Τεχνολογικές τάσεις στο real estate

ΧΟΡΗΓΟΣ
ΕΚΔΟΣΗΣ

bbf:

Την Κυριακή 26 Μαΐου μαζί με την ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Ο πεντάλογος της άσκησης στην εποχή των αλλεργιών

Προστασία από τις επιπτώσεις

Της **ΝΤΑΝΙΕΛ ΦΡΙΝΤΜΑΝ**

Μαζί με την αύξηση της θερμοκρασίας και της διάρκειας της ημέρας, η άνοιξη φέρνει μαζί της και αυξημένες συγκεντρώσεις γύρης, κάτι που μετατρέπει την άσκηση σε εξωτερικούς χώρους σε δοκιμασία λόγω της φαγούρας και της καταρροής. Το χειρότερο είναι ότι η εποχή αυτή κρατάει όλο και περισσότερο και έχει γίνει πιο έντονη τα τελευταία χρόνια εξαιτίας της κλιματικής αλλαγής. Όσοι βρίσκονται σε εξωτερικούς χώρους είναι εκτεθειμένοι σε διάφορα αλλεργιογόνα, αλλά κυρίως όσοι ασκούνται συχνά αισθάνονται τις επιπτώσεις τους πιο έντονα, σύμφωνα με τους ειδικούς, διότι εισπνέουν μεγαλύτερες δόσεις. Για το 25% και πλέον των Αμερικανών ενηλίκων που υποφέρουν από εποχικές αλλεργίες, η έκθεση μπορεί να ερεθίσει τους αεραγωγούς, από τη μύτη μέχρι τους πνεύμονες, και μπορεί να επηρεάσει τόσο την απόδοση κατά την άσκηση όσο και την ανάρρωσή. «Όταν οι ιστοί στη μύτη διογκώνονται, είναι μηχανικά πιο δύσκολο για τον αέρα να περάσει έως τους αεραγωγούς», λέει ο δρ Μανάν Σαχ, αλλεργιολόγος στο Ντένβερ, ο οποίος συνεργάζεται με αθλητές για τη βελτιστοποίηση της απόδοσής τους. Η φλεγμονή συχνά παραμένει μετά μια προπόνηση και μπορεί να επηρεάσει τον ύπνο και να εμποδίσει την ανάρρωσή. Το «κλειδί» στην αντιμετώπιση των αλλεργιών είναι να αποτρέψετε εξαρχής την εκδήλωση των αντιδράσεων, καθώς όταν δημιουργηθεί η φλεγμονή μπορεί να είναι δύσκολο να ελεγχθεί.

Επιλογή ώρας

Όταν προπονήσετε σε εξωτερικούς χώρους, δεν μπορείτε να αποφύγετε ε-

ντελώς ό,τι προκαλεί αλλεργία, όμως μπορείτε να περιορίσετε την ποσότητα που εισπνέετε κάνοντας προπόνηση είτε νωρίς το πρωί είτε νωρίς το βράδυ, όταν η ποσότητα της γύρης είναι συνήθως χαμηλότερη και η υγρασία την περιορίζει. «Κατά τις πιο δροσερές ώρες της ημέρας υπάρχει λίγο λιγότερη παραγωγή γύρης», λέει ο δρ Πέντρο Λαμιάθ, επίκουρος καθηγητής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Εμπορι, ο οποίος ειδικεύεται στις αλλεργίες. Όσο ανεβαίνει η θερμοκρασία, τόσο αυξάνεται η παραγωγή γύρης για τα περισσότερα φυτά.

Μια άλλη ιδανική στιγμή για άσκηση είναι μετά τη βροχή, διότι καθαρίζει τον αέρα και αναγκάζει τη γύρη και άλλα αλλεργιογόνα να πέσουν στο έδαφος, λέει. Αποφύγετε να ασκείστε σε εξωτερικούς χώρους τις ξηρές ημέρες με αέρα, καθώς τότε μεταφέρεται περισσότερη γύρη.

Τα κατάλληλα φάρμακα

Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να μην αφήσετε τις εποχικές αλλεργίες να καταστρέψουν την προπόνησή σας είναι να παίρνετε επιμελώς τα κατάλληλα φάρμακα πριν βγείτε έξω – και ενδεχομένως κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση. Αν ξεκινήσετε μια προπόνηση με συμπτώματα αλλεργίας, «αυτά είναι σίγουρο ότι θα χειροτερέψουν», λέει ο Λαμιάθ. «Θα μπειτε σε έναν φαύλο κύκλο».

Οι ειδικοί συνιστούν να χρησιμοποιείτε τακτικά μη συνταγογραφούμενα κορτιζονούχα σπρέι, ξεκινώντας έως και δύο εβδομάδες πριν από την εποχή της γύρης. Μπορείτε επίσης να πάρετε αντιισταμινικά από το στόμα, τουλάχιστον μία ώρα πριν από την άσκηση,



Το «κλειδί» στην αντιμετώπιση των αλλεργιών είναι το να αποτραπεί εξαρχής η εκδήλωση των αντιδράσεων, καθώς όταν δημιουργηθεί η φλεγμονή μπορεί να είναι δύσκολο να ελεγχθεί.

Στο 25% και πλέον των Αμερικανών ενηλίκων που έχουν πρόβλημα μπορεί να ερεθιστούν οι αεραγωγοί, από τη μύτη μέχρι τους πνεύμονες.

Η φλεγμονή συχνά παραμένει μετά μια προπόνηση και μπορεί να επηρεάσει τον ύπνο και να εμποδίσει την ανάρρωση.

ώστε να δράσει το φάρμακο πριν αρχίσετε να κινείστε (αποφύγετε όσα μπορεί να σας φέρουν υπνηλία). Για επιπλέον προστασία, ο Λαμιάθ συνιστά τη χρήση αντιισταμινικού ρινικού σπρέι, περίπου 20 λεπτά πριν από την άσκηση. Εάν τσούζουν τα μάτια σας, μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε αντιισταμινικά κολλύρια.

Μακροπρόθεσμα, αν θέλετε να ασκείστε σε εξωτερικούς χώρους για τα επόμενα χρόνια, ο Σαχ συνιστά ανοσοθεραπεία σε αλλεργιογόνα, δηλαδή τη σταδιακή απευαισθητοποίηση από αυτά μέσω ενέσεων ή χαπιών.

Ποιότητα αέρα

Αν οι αεραγωγοί σας είναι ήδη ερεθισμένοι, μπορεί να είστε ιδιαίτερα ευαίσθητοι σε άλλους ατμοσφαιρικούς ρύπους που ίσως υπάρχουν γύρω σας, όπως καυσαέρια αυτοκινήτων ή καπνός από πυρκαγιές, σύμφωνα με τον Ντέβιντ

Νίμαν, εργοφυσιολόγο και διευθυντή του Εργαστηρίου Ανθρώπινης Απόδοσης του Πολιτειακού Πανεπιστημίου των Απαλαχίων. «Η ατμοσφαιρική ρύπανση τα επδεινώνει όλα», λέει.

Εάν ο δείκτης ποιότητας αέρα είναι υψηλότερος από 100 (ή πορτοκαλί στην κλίμακα AQI), ίσως είναι προτιμότερο να ασκείστε σε κλειστούς χώρους μέχρι να βελτιωθεί η κατάσταση.

Προστατευτικός εξοπλισμός

Κάποια βασικά αξεσουάρ μπορούν να περιορίσουν ό,τι προκαλεί αλλεργίες και εισέρχεται στον οργανισμό, λέει η δρ Σόνια Παρασάρ, αλλεργιολόγος στην Κλινική του Κλιβελαντ. Για παράδειγμα, συνιστά ένα καπέλο πλατύγυρο ή με γείσο και γυαλιά ηλίου για την προστασία των ματιών σας. Αν την αντέχετε, η χρήση μάσκας μπορεί επίσης να μειώσει την ποσότητα γύρης που εισπνέετε. Οι μάσκες N95 είναι πιο αποτελεσματικές,

ενώ υπάρχουν άλλες ειδικά σχεδιασμένες για άσκηση.

Πλύσιμο στο σπίτι

Μετά την προπόνησή σας, αποφύγετε να μεταφέρετε ό,τι προκαλεί αλλεργία πίσω στο σπίτι σας, λέει ο Σαχ. Αφήστε τα παπούτσια σας στην πόρτα, βγάλτε τα ρούχα της προπόνησης και βάλτε τα κατευθείαν στο πλυντήριο, αν έχετε, ή σε μια κλειστή σακούλα ή σε ένα καλάθι. Στη συνέχεια, κάντε αμέσως ντους, τόσο για να ξεπλύνετε τη γύρη από το σώμα σας όσο και για να την απομακρύνετε από τη μύτη και τα μάτια σας. «Όλος ο στόχος είναι να την απομακρύνετε από τον οργανισμό σας, ώστε να μην ερεθίζει διαρκώς την ανώτερη αναπνευστική οδό σας για το υπόλοιπο της ημέρας», λέει ο Σαχ. Ως τελευταίο προληπτικό μέτρο προτείνει τη χρήση ρινικού εκνεφώματος ή την έκπλυση της μύτης.

THE NEW YORK TIMES

ΣΥΝΤΟΝΙΣΟΥ ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΕ

LOVE 100.7 FM 98.1 & 105.7

XENOS TRAVEL by Royal Holidays

ticketmaster.cy

Το LOVE FM 100.7, το XENOS TRAVEL και το ticketmastercy έχουν φροντίσει για να ζήσεις μια ανεπανάληπτη εμπειρία. Ένα τυχερό ζευγάρι θα βρεθεί στο Μόναχο, την Τετάρτη 14 Αυγούστου για να δει ζωντανά μια από τις μεγαλύτερες τραγουδίστριες του κόσμου.

Το πακέτο περιλαμβάνει:

1. Αεροπορικά εισιτήρια προς και από το Μόναχο
2. Διομνή σε ξενοδοχείο 4 αστέρων για δυο νύχτες μαζί με πρόγευμα.
3. Διακεκριμένα εισιτήρια στη Messe Munchen arena

IN LOVE WITH ADELE !!!



ΔΙΑΣΠΟΡΑ ΕΙΔΗΣΕΩΝ

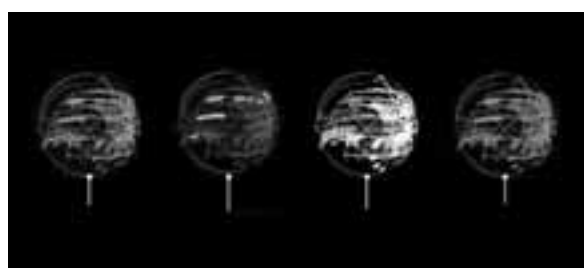
ΟΡΙΑΝΑ ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12:00 - 13:30



ΣΠΟΡ FM 95.0

ΑΥΤΟ ΑΚΟΥΣ!



DELOITTE

Τα αποτελέσματα του προγράμματος Technology FAST 50 2024

H Deloitte Μέσος Ανατολής δημοσίευσε τα αποτελέσματα της τρίτης έκδοσης του Middle East Technology Fast 50, παρουσιάζοντας τις ταχύτερα αναπτυσσόμενες νεοφυείς επιχειρήσεις τεχνολογίας της Κύπρου και της Μέσης Ανατολής. Το πρόγραμμα κατατάσσει τις εταιρείες βάσει της αύξησης των εσόδων τους κατά τα τελευταία τέσσερα χρόνια.

Σε αυτήν την έκδοση του Technology Fast 50, η Deloitte έλαβε σχεδόν 200 αιτήσεις από εταιρείες από την Κύπρο και τη Μέση Ανατολή, από διάφορους κλάδους, όπως Software, Fintech, Media & Entertainment και άλλες. Οι εταιρείες τεχνολογίας που κατατάσσονται φέτος πέτυχαν μέσο ποσοστό αύξησης εσόδων τους 1.906%, δημιουργώντας συνολικά ετήσια έσοδα \$3 δισεκατομμυρίων το 2022, επιβεβαιώνοντας τη σημαντική συμβολή τους τόσο στον κλάδο όσο και στην ευρύτερη περιφερειακή οικονομία. Ως μέρος του προγράμματος Technology Fast 50, η Deloitte απονέμει επίσης τη διάκριση Rising Star, για τις εταιρείες που παρουσιάζουν μεγάλες προοπτικές για ανάπτυξη, αλλά δραστηριοποιούνται για λιγότερο από τρία χρόνια και, συνεπώς, δεν πληρούν τα κριτήρια κατάταξης. Το πρόγραμμα απονέμει επίσης τη διάκριση Impact σε εταιρείες που ενσωματώνουν στοιχεία ESG (Περιβάλλον, Κοινωνία και Εταιρική Διακυβέρνηση) στις δραστηριότητές τους.

Τέλος, η φετινή τρίτη έκδοση του Technology Fast 50 εισάγει μια νέα κατηγορία, Women in Leadership, η οποία αναγνωρίζει τη σημαντικότητα των γυναικών στον κλάδο της τεχνολογίας, κατατάσσοντας εταιρείες που πληρούν όλα τα βασικά κριτήρια του προγράμματος Fast 50 και είτε διευθύνονται από γυναίκα ή έχουν ι-δρυτική ομάδα που αποτελείται από τουλάχιστον 50% γυναίκες.

Συνολικά, οι τρεις πρώτες χώρες από τις οποίες προήλθαν οι αιτήσεις ήταν τα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα (32%), η Κύπρος (21%) και η Σαουδική Αραβία (23%). Συνολικά, 29 οργανισμοί με έδρα την Κύπρο κατατάχθηκαν σε αυτήν την έκδοση, με τέσσερις να αναγνωρίζονται ως «Women in Leadership», 15 ως «Rising Star» και μια ως «Impact».

GREEN AGENDA CYPRUS SUMMIT

Πράσινη μετάβαση: Η Κύπρος στο επίκεντρο

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το πρώτο «Green Agenda Cyprus Summit», το οποίο διοργανώθηκε από το Digital Agenda Cyprus Summit και την εφημερίδα «Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ», και έλαβε χώρα στο ξενοδοχείο Hilton, στη Λευκωσία.

Σκοπός του συνεδρίου αποτέλεσε η στήριξη της προσπάθειας στην πράσινη μετάβαση της Κύπρου, με στόχο να καταστεί η χώρα μια παράδειγμα οικολογικού τρόπου ζωής και βιώσιμης ανάπτυξης.

Στο συνέδριο «Green Agenda Cyprus Summit» έδωσαν το παρών τους οι ηγέτες της επιχειρηματικής κοινότητας της Κύπρου, οι οποίοι, μεταξύ άλλων, συζητήσαν και τόνισαν τη σημαντικότητα της πράσινης μετάβασης, ενώ παράλληλα κορυφαίοι ομιλητές και ειδικοί επί θέματα περιβάλλοντος, βιωσιμότητας και ενέργειας από τη διεθνή σκηνή, παρουσίασαν ιδέες και δράσεις, με στόχο να εμπνεύσουν τους παρευρισκόμενους. Σημαντική ήταν η παρουσία της κυβέρνησης, η οποία κλήθηκε να παρουσιάσει το όραμα και τις δράσεις της για την πράσινη μετάβαση και τη βιωσιμότητα.

Στο επίκεντρο των συζητήσεων και των παρουσιάσεων των ομιλητών βρέθηκε η κλιματική δράση γενικότερα, οι κίνδυνοι από την κλιματική αλλαγή και ο αντίκτυπός τους στη ζωή των αν-

θρώπων, του περιβάλλοντος, του τραπεζικού συστήματος, της βιομηχανίας, των ακινήτων και του ασφαλιστικού τομέα. Επιπροσθέτως, η βιωσιμότητα, η ενέργεια, καθώς και η προστασία και ανάπτυξη του πρασίνου, είχαν κεντρικό ρόλο στις συζητήσεις και τις ομιλίες.

Η παραγωγή ανανεώσιμων πηγών ενέργειας, η αποθήκευση και η βέλτιστη έξυπνη διανομή της, η χρηματοδότηση της πράσινης μετάβασης, η υγεία και η σύνδεσή της με το περιβάλλον, η μείωση του οικολογικού αποτυπώματος, η εξέλιξη της αλυσίδας παραγωγής τροφίμων και η διαχείριση των αποβλήτων αποτέλεσαν βασικούς πυλώνες και «σημεία-κλειδιά» του συνεδρίου.

Το «Green Agenda Cyprus Summit» Powered by Fameline Holding Group διεξήχθη με τη στήριξη της Κεντρικής Τράπεζας της Κύπρου. Platinum sponsors οι Τράπεζα Κύπρου, Ελληνική Τράπεζα, Eurobank, Alpha Bank και Astrobank. Gold sponsors οι EY και Dark Horse Cyta. Silver partners οι SKLABENITHES, AUDI και Invest Cyprus. Energy partners οι Eunice Energy Group και ο όμιλος Green Energy.

Το συνέδριο τέλεσε υπό την αιγίδα του υπουργείου Γεωργίας, Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος.



Στο συνέδριο έδωσαν το παρών τους οι ηγέτες της επιχειρηματικής κοινότητας της Κύπρου καθώς και κορυφαίοι ομιλητές από τη διεθνή σκηνή.



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ

#115 στην κατάταξη THE Young University

H έκδοση 2024 της κατάταξης Times Higher Education (THE) Young University Rankings τοποθετεί το Πανεπιστήμιο Λευκωσίας (UNIC) στη θέση #115 παγκοσμίως, από κοινού με το Πανεπιστήμιο της Τουλούζης στη Γαλλία, ανάμεσα στα πανεπιστήμια που έχουν 50 ή λιγότερα χρόνια λειτουργίας. Αξίζει να σημειωθεί ότι η κατάταξη του 2024 περιλαμβάνει 673 πανεπιστήμια, από 605 το 2023.

Το Πανεπιστήμιο Λευκωσίας διαπρέπει στην κατάταξη Young University Rankings, εξασφαλίζοντας κορυφαίες θέσεις στην Κύπρο και την Ελλάδα στους διάφορους τομείς αξιολόγησης. Συγκεκριμένα, το UNIC κατατάσσεται στις θέσεις #1 και #2 στην Κύπρο και την Ελλάδα στους δύο σημαντικούς τομείς της Διεθνοποίησης και της Ποιότητας Έρευ-

νας. Η σταθερή τοποθέτηση του Πανεπιστημίου Λευκωσίας στην κατηγορία των 101-150 κορυφαίων πανεπιστημίων σε αυτή την κατάταξη, αντικατοπτρίζει τη συνεχή διεθνή αναγνώρισή του. Το πανεπιστήμιο κατατάσσεται επίσης μεταξύ των 501-600 κορυφαίων πανεπιστημίων στον κόσμο, στην κατάταξη THE World University Rankings για το 2024, και στη θέση #1 σε Κύπρο και Ελλάδα (μαζί με το Πανεπιστήμιο Κύπρου, το Πανεπιστήμιο Κρήτης και το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών).

«Το Πανεπιστήμιο έχει επιδείξει μια σταθερή ανοδική πορεία παρά τον έντονο διεθνή ακαδημαϊκό ανταγωνισμό. Η τρέχουσα κατάταξή μας αντικατοπτρίζει την αποτελεσματικότητα των προσπαθειών μας στην ε-

νίσχυση των μεθοδολογιών διδασκαλίας, στη διεξαγωγή σημαντικής έρευνας, στην πρόωθηση της ανταλλαγής γνώσεων και στην πρόωθηση της διεθνούς συνεργασίας», ανέφερε σχετικά ο καθηγητής Δημήτρης Δρβήκας, αντιπρόεδρος Διεθνών Συνεργασιών.

Ο πρύτανης του Πανεπιστημίου Λευκωσίας, καθηγητής Φίλιππος Πουγιούτας, σημείωσε: «Το Πανεπιστήμιο Λευκωσίας έχει εδραιωθεί ως ένα από τα κορυφαία πανεπιστήμια παγκοσμίως, προσφέροντας ένα ευρύ φάσμα προγραμμάτων και παρέχοντας εξαιρετικές ευκαιρίες σε υποψήφιους φοιτητές και φοιτήτριες από την Κύπρο, την Ελλάδα, την υπόλοιπη Ευρώπη και πέρα από αυτήν, να σπουδάσουν είτε στην πανεπιστημιούπολη, είτε διαδικτυακά».

Η ΜΠΥΡΑ ΚΕΟ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ ΤΗΝ ΚΩΜΩΔΙΑ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ:

ΓΙΑ ΟΝΟΜΑ...

MATHIEU DELAPORTE
ALEXANDRE DE LA PATELLIERE

Μετάφραση - διασκευή: Θοδωρής Πετρόπουλος

Σκηνοθεσία:
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΜΑΡΚΟΥΛΑΚΗΣ

ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ:

ΙΕΡΟΚΛΗΣ ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ
ΡΕΝΙΑ ΛΟΥΙΖΙΔΟΥ
ΚΡΑΤΕΡΟΣ ΚΑΤΣΟΥΛΗΣ
ΝΤΟΡΑ ΜΑΚΡΥΓΙΑΝΝΗ
ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΖΑΜΠΕΤΑΚΗΣ

ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ : [ticketmaster.cy](https://www.ticketmaster.cy) | ACS | 7777 7040



ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ
ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ:
5-6-7 & 8 ΙΟΥΝΙΟΥ

ΠΑΤΤΙΧΕΙΟ ΘΕΑΤΡΟ
ΛΕΜΕΣΟΥ:
10-11 & 12 ΙΟΥΝΙΟΥ

ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ UCLAN
CYPRUS - ΠΥΛΑ
13 & 14 ΙΟΥΝΙΟΥ

ΜΑΡΚΙΔΕΙΟ ΘΕΑΤΡΟ
ΠΑΦΟΥ:
15 & 16 ΙΟΥΝΙΟΥ

ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ: **cablenet** **AstroBank** ΧΟΡΗΓΟΣ: **Electroline** ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ: **Pharma LEAD** **Parex** Δ.Κ. ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΑΤΑ **COSMOS insurance** **McDonald's**

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: **LOVE 100.7** **ΠΛΕΩΡΕΣ** ΟΙ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΗΘΟΠΟΙΩΝ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΑ ΤΗΣ **UNICARS** ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΑΕΡΟΜΕΤΑΦΟΡΕΑΣ: **SKY express** ΜΕΡΟΣ ΤΩΝ ΚΑΘΑΡΩΝ ΕΣΩΔΩΝ ΘΑ ΔΙΑΤΕΘΟΥΝ ΓΙΑ ΤΗ ΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ **BRAC**

