

ΠΑΝΟΡΑΜΑ ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑΣ

8 ΗΜΕΡΕΣ

ΛΙΣΑΒΟΝΑ-ΣΙΝΤΡΑ-ΚΑΣΚΑΙΣ-ΕΣΤΟΡΙΛ-ΚΑΜΠΟΥ ΝΤΑ ΡΟΚΑ-ΠΑΡΚΟ ΤΩΝ ΕΘΝΩΝ-ΟΜΠΙΝΤΟΣ-ΜΑΖΑΡΕ-ΜΠΑΤΑΛΙΑ-ΦΑΤΙΜΑ-ΚΟΙΜΠΡΑ-ΜΠΟΥΣΑΚΟ-ΑΒΕΙΡΟ-ΠΟΡΤΟ- ΜΠΡΑΓΑ-ΓΚΙΜΑΡΑΕΣ

-  Δώρο η εκδρομή Σίντρα – Κασκάις -Εστορίλ- Κάμπο Ντα Ρόκα-Πάρκο των Εθνών
-  Ξενάγηση στην Λισαβόνα, με το Εθνικό Μουσείο Βασιλικών αμαξών, τον Πύργο Μπελέμ και το μοναστήρι των Ιερωνυμιτών
-  Επίσκεψη στη Φάτιμα, ένα από τα μεγαλύτερα προσκυνήματα των Καθολικών παγκοσμίως
-  Επίσκεψη στο Αβέιρο, την "Βενετία της Πορτογαλίας"
-  Επίσκεψη στο Εθνικό Δάσος Μπουσάκο
-  Ξενάγηση στο Πόρτο, την δεύτερη μεγαλύτερη πόλη της Πορτογαλίας
-  Ολοήμερη εκδρομή στην βόρεια επαρχία Μίνιο
-  Επίσκεψη στο Όμπιντος την πανέμορφη καστροπολιτεία, την ιστορική περιοχή της Μπατάλια και την Ναζαρέ από τα πιο ονομαστά τουριστικά θέρετρα της Ασημένιας Ακτής
-  Εμπειρότατος ελληνόφωνος συνοδός
-  Εξαιρετικές απευθείας πτήσεις με την ποιότητα και την ασφάλεια της Aegean Airlines Αθήνα Λισαβόνα Αθήνα

1η μέρα: Αθήνα – Λισαβόνα-Φάτιμα-Κοίμπρα

Συνάντηση στο αεροδρόμιο και απ' ευθείας πτήση για την Πορτογαλική πρωτεύουσα, την **επτάλοφη Λισαβόνα (Lisboa-Λισμπόα)**. Με το βλέμμα στραμμένο στην Αμερική και την πλάτη στην Ευρώπη η Λισαβόνα, χτισμένη κατά μήκος της βόρειας όχθης του ποταμού Τάγου (Rio Tejus-Ρίου Τέζους) είναι μια σύγχρονη μητρόπολη, ιδιαίτερης ομορφιάς που διατηρεί την ατμόσφαιρα της άλλοτε αποικιακής υπερδύναμης. Με πολλά ανάκτορα, μοναστήρια, κάστρα, αλλά και υπερσύγχρονα κτήρια, καθώς και πανέμορφες λεωφόρους, πλατείες και δρόμους που διασχίζουν τα χαρακτηριστικά γραφικά τραμ. Η **Λισαβόνα** είναι μια από τις πιο ενδιαφέρουσες και πολυτραγουδισμένες πόλεις του κόσμου. Η πόλη με τη σκιά του μεγάλου της ποιητή Fernando Pessoa. Επιβίβαση στο πούλμαν και αναχώρηση για την **Φάτιμα (Fatima)**. Στη Φάτιμα, τρία μικρά βοσκόπουλα, στις 13 Μαΐου 1917 είπαν ότι είδαν ένα όραμα. Τους εμφανίστηκε η Παναγία. Τους ανήγγειλε πως θα εμφανιζόταν στο ίδιο σημείο κάθε 13 του μήνα, έως τον Οκτώβριο και τους έδωσε τρεις προφητείες. Παρά το ότι πολλοί

αντικληρικαλιστές θεωρούν το Θαύμα της Φατίμα ως μία προσπάθεια της Καθολικής Εκκλησίας να ανακτήσει την απολεσθείσα πολιτική της δύναμη, στα μέσα της δεκαετίας του 20, ο δικτάτορας Σαλαζάρ ενθάρρυνε το προσκύνημα. Σήμερα εκατομμύρια πιστοί συρρέουν στη Φατίμα, αποφέροντας μεγάλο εισόδημα στην περιοχή. Θα επισκεφθούμε την Βασιλική της Φατίμα, το Παρεκκλήσι των Εμφανίσεων, καθώς και την μοντέρνα Βασιλική της Αγίας Τριάδος, έργο του διαπρεπή Έλληνα αρχιτέκτονα Αλέξανδρου Τομπάζη. Συνεχίζουμε το ταξίδι μας και φθάνουμε στην Κοίμπρα. Πόλη κτισμένη στη μία πλευρά του πολυτραγουδισμένου **ποταμού Μοντέγκου** (Montego). Η πρώτη μας στάση θα είναι στην απέναντι όχθη της πόλης, στον προαύλιο χώρο της **Μονής Σάντα Κλάρα-α-Νόβα** (**Santa Clara-a-Nova**) προκειμένου ν απολαύσουμε τη θέα της Κοίμπρα και του Πανεπιστημίου της. Εκεί θα μιλήσουμε για την προστάτιδα Αγία της πόλης, την Αγία Ισαβέλλα, αλλά θα αναφερθούμε και στην τραγική ιστορία της Ινές ντε Κάστρο που έχει γίνει πηγή έμπνευσης για καλλιτέχνες πολλών αιώνων από τότε μέχρι σήμερα. Συνεχίζουμε, διασχίζοντας το ποτάμι και ανηφορίζοντας με το πούλμαν μας στο πιο ψηλό σημείο, στο λόφο της **Αλκασόβα** που βρίσκεται το **Πανεπιστήμιο**, ένα από τα παλαιότερα σε συνεχή λειτουργία στον κόσμο. Θα περιπλανηθούμε στους χώρους του κι έπειτα θα κατηφορίσουμε, μέσα από λιθόστρωτα σοκάκια και σκαλοπάτια, στο ιστορικό κέντρο της πόλης. Θα φτάσουμε ως το ναό της κάποτε μονής **Σάντα Κρούζ** (Santa Cruz-Τιμίου Σταυρού) όπου έχουν ταφεί οι δύο πρώτοι Πορτογάλοι βασιλείς. Η πόλη έχει έντονο το χρώμα της φοιτητικής παρουσίας και των ήχων μιας έντεχνης μορφής fado που τραγουδούν μόνον άντρες. Μεταφορά και τακτοποίηση στο ξενοδοχείο στην Κοίμπρα. Διανυκτέρευση.

2η μέρα: Κοίμπρα-Μπουσάκου-Αβέιρο-Πόρτο

Πρωινή βόλτα στην **Κοίμπρα** και στην συνέχεια αναχωρούμε για το **Εθνικό Πάρκο Serra do Bussaco (Σέρα ντου Μπουσάκου)** που χαρακτηρίζεται Εθνικό Μνημείο της χώρας. Από τις αρχές του 17ου αι. Καρμελίτες μοναχοί είχαν χτίσει ένα μοναστήρι εδώ, ενώ ο Πάπας απαγόρευε την πρόσβαση των γυναικών. Οι μοναχοί φύτευαν δέντρα κι άλλα φυτά που οι Πορτογάλοι εξερευνητές έφεραν. Το 19ο αι. Βρετανοί και Πορτογάλοι έδωσαν μία ονομαστή μάχη κατά των στρατευμάτων του Ναπολέοντα που έτσι δεν έφτασαν στην Κοίμπρα. Λίγο αργότερα, το μοναστήρι έκλεισε. Ο Κάρολος, τελευταίος βασιλιάς της χώρας, διέταξε να γίνει εδώ ένα κυνηγετικό περίπτερο. Δεν πρόλαβε να το επισκεφθεί καθώς δολοφονήθηκε. Τελικά, έγινε ένα πολυτελές πεντάστερο ξενοδοχείο. Αφού θαυμάσουμε την ομορφιά του πάρκου, κατευθυνόμαστε στο **Αβέιρο**. Μια πόλη που χάρη στα γραφικά της κανάλια, τις αψιδωτές της γέφυρες και τις παραδοσιακές βάρκες "**moliceiros**", έγινε ευρύτερα γνωστή ως η "Βενετία της

Πορτογαλίας". Επιβίβαση στο πούλμαν και κατευθυνόμαστε στον τελικό προορισμό της ημέρας, στο γραφικό **Πόρτο**. Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο και διανυκτέρευση.

3η μέρα: Πόρτο ,Ξενάγηση

Το **Πόρτο** (Porto), η δεύτερη μεγαλύτερη πόλη της Πορτογαλίας μετά τη Λισαβόνα, είναι χτισμένη αμφιθεατρικά, στη δεξιά όχθη του ποταμού **Ντόουρου** (Douro-χρυσόφου) και εκτείνεται σε όλο το μήκος της ακτής μέχρι την εκβολή του ποταμού στον ωκεανό. Έχει ενταχθεί στον κατάλογο των Μνημείων Παγκόσμιας Κληρονομιάς της **UNESCO** από το 1996 και είναι μία πόλη που κλέβει τις εντυπώσεις! Θα κάνουμε την αναγνώριση της πόλης με το πούλμαν μας, ξεκινώντας από το ιστορικό κέντρο της και συνεχίζοντας προς τον ποταμό. Θα μιλήσουμε για τα γεφύρια του, την ιστορία της πόλης, θα χαρούμε τα γραφικά σπίτια, τα ιδιαίτερα ποταμόπλοια, τα "**barcos rabelos**" και στη συνέχεια θα επισκεφθούμε το **Παλάτι Μπόλσα (Palácio da Bolsa)**. Αυτό κατασκευάστηκε από τους εμπόρους της πόλης το 1842, για να φιλοξενήσει την εμπορική τους ένωση και το εμπορικό δικαστήριο, εξελίχθηκε σε χρηματιστήριο (Bolsa) ενώ σήμερα διατίθεται για γιορτές, τελετές και ξεναγήσεις. Στη συνέχεια θα επισκεφθούμε το χρυσόφορο **Ναό του Αγίου Φραγκίσκου (Igreja de São Francisco)** και θα τελειώσουμε την ξενάγησή μας στην απέναντι από το Πόρτο ακτή του ποταμού, στη **Βίλα Νόβα ντε Γκάια (Villa Nova de Gaia)**. Προαιρετική επίσκεψη σε οινοποιείο για να δοκιμάσουμε το διάσημο ομώνυμο κρασί (Vinho Porto). Επιστροφή στο ξενοδοχείο. Διανυκτέρευση.

4η μέρα: Πόρτο-Μπράγα-Γκιμαράες-Πόρτο

Δύο ξεχωριστές πρωτεύουσες της χώρας θα γνωρίσουμε σήμερα στην βόρεια επαρχία Minho (Μίνιου). Την επαρχία που παράγει το ονομαστό τοπικό αφρώδες κρασί, το **βίνιου βέρδε (Vinho Verde-πράσινο κρασί)**. Θα ξεκινήσουμε από το πιο εκπληκτικό θρησκευτικό ιερό της Πορτογαλίας, το **Μπον Ζεζούς ντου Μόντε (Bom Jesus do Monte-Καλό Ιησού του Βουνού)**, 6 χλμ Ανατολικά της **Μπράγα**. Θ απολαύσουμε την υπέροχη φύση, την πανοραμική θέα, αλλά κυρίως, τη μοναδική μνημειακή σκάλα από γρανίτη με τα παρεκκλήσια της Σταύρωσης του Χριστού. Θα συνεχίσουμε με την **Μπράγα** (Braga) τη θρησκευτική Πρωτεύουσα της Πορτογαλίας και τον Καθεδρικό της ναό. Μια πόλη ευρύχωρη, με φαρδύς δρόμους και πολλά σιντριβάνια. Η σημερινή περιήγησή μας θα ολοκληρωθεί με μία επίσκεψη στο **Γκιμαράες**, το "λίκνο" του Πορτογαλικού Έθνους και πρώτη πρωτεύουσα της χώρας. Θα κάνουμε περίπατο εντοπίζοντας τον πύργο στον οποίο (λένε ότι) γεννήθηκε ο Δον Αφόνσου Ενρίκες, ο

πρώτος βασιλιάς της Πορτογαλίας, την εκκλησία που βαφτίστηκε, το κάστρο παλάτι του Δούκα της Μπραγκάνσα και το ιστορικό κέντρο της πόλης.

5η μέρα Πόρτο - Μπατάλια - Ναζαρέ - Όμπιτος - Λισαβόνα

Η μέρα μας σήμερα είναι αφιερωμένη στις ομορφιές της επαρχίας και σε γραφικά χωριουδάκια. Πρώτος σταθμός της διαδρομής μας το χωριό **Μπατάλια** (Batalha), όπου θα επισκεφθούμε το μοναστήρι Σάντα Μαρία ντα Βιτόρια, ένα από τα μεγαλύτερα γοτθικού ρυθμού μοναστήρια της Ευρώπης, μνημείο παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς της UNESCO. Συνεχίζουμε για το γραφικό ψαροχώρι **Ναζαρέ**, πολλοί κάτοικοι του οποίου συνεχίζουν να φορούν τις παραδοσιακές φορεσιές. Τελευταίος μας σταθμός το πολύ όμορφο μεσαιωνικό χωριό **Όμπιτος**, περιτριγυρισμένο και προφυλαγμένο από τα τείχη του κάστρου που κατασκευάστηκε τον 13ο αιώνα. Άφιξη αργά το απόγευμα στην Λισαβόνα και τακτοποίηση στο ξενοδοχείο. Διανυκτέρευση

6η μέρα: Λισαβόνα. Ξενάγηση

Η σημερινή μας ξενάγηση είναι αφιερωμένη στην πόλη και τα μνημεία της. Φεύγοντας από το ξενοδοχείο μας, θα διασχίσουμε την καταπράσινη "**Αβενίδα ντα Λιμπερτάδε**" (**Avenida da Liberdade-Λεωφόρο Ελευθερίας**) που τη στολίζουν κάποια από τα πιο ενδιαφέροντα κτήρια της Πορτογαλικής αρχιτεκτονικής. Θα συνεχίσουμε με τους δρόμους της **Κάτω Πόλης (Baixa-Μπάισα)** και θα κατευθυνθούμε για ένα σύντομο περίπατο στην ονομαστή **Αλφάμα (Alfama)**. Στην πλαγιά, ανάμεσα στο Κάστρο και τον Τάγο, με στενά δρομάκια και γραφικά σπίτια που καλύπτονται από πολύχρωμα πλακάκια (azulejos-αζουλέζους). Στη συνέχεια, επισκεπτόμαστε το **Εθνικό Μουσείο Βασιλικών Αμαξών** που διαθέτει μια μοναδική σε πολυτέλεια και πλούτο συλλογή αμαξών της βασιλικής οικογένειας από τα τέλη του 15ου έως τον 19ο αιώνα. Η συλλογή αυτή θεωρείται η πιο αξιόλογη στο είδος της παγκοσμίως και επιτρέπει στον επισκέπτη να γνωρίσει τόσο την εξέλιξη της τεχνολογίας στην κατασκευή τους, όσο και την επιρροή της τέχνης στον διάκοσμό τους. Συνεχίζουμε τη διαδρομή μας και κατευθυνόμαστε στην περιοχή **Μπελέιν (Belem-Βηθλεέμ)**. Η πρώτη μας στάση είναι στις όχθες του Τάγου. Θα δούμε τον **Πύργο της Μπελέιν (Torre de Belém)** γνωστό και ως πύργο του Αγίου Βικεντίου, το Μνημείο των Ανακαλύψεων (Padrão dos Descobrimentos), αλλά και το χάρτη στο δάπεδο, μπροστά στο **Μνημείο των Ανακαλύψεων** που απεικονίζει τις θαλάσσιες οδούς των Πορτογάλων θαλασσοπόρων κατά το 15ο και 16ο αιώνα. Τελευταία στάση μας, είναι το **Μοναστήρι των Ιερωνυμιτών (Mosteiro dos Jerónimos)**, το εμβληματικό Μοναστήρι της **Λισαβόνα**, το πιο σημαντικό μνημείο της δύναμης και του πλούτου της αποικιοκρατικής

Πορτογαλίας που ολοκληρώθηκε με τα χρήματα του φόρου του πιπεριού! Το μοναστήρι ξεκίνησε να κτίζεται το 1501 και η κατασκευή του ολοκληρώθηκε έναν αιώνα αργότερα. Εδώ, πέρασε προσευχόμενος την τελευταία του βραδιά ο Βάσκο ντα Γκάμα, πριν από το μεγάλο του ταξίδι στην Ινδία. Αποτελεί το κορυφαίο δείγμα του μοναδικά Πορτογαλικού διακοσμητικού ρυθμού Μανουελίνου. Στο ναό του Μοναστηριού, τη **Santa Maria de Belem (την Παναγία της Βηθλεέμ)** βρίσκονται οι τάφοι των βασιλιά Μανουέλ Ι, του Βάσκο ντα Γκάμα, των ποιητών Λουί ντε Καμόες και Φερνάντο Πεσσόα. Μαζί με τον Πύργο της Μπελέιν ανήκουν στον κατάλογο της **UNESCO** με τα μνημεία παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς. Η σημερινή μας ξενάγηση τελειώνει εδώ. Το πούλμαν επιστρέφει στο ξενοδοχείο έστω και για ένα άτομο. Εμείς σας προτείνουμε να παραμείνετε στην περιοχή, να την εξερευνήσετε και να την απολαύσετε αφού πρώτα γευθείτε τα ονομαστά γλυκά, τα **pasteis de Belem (παστέις ντε Μπελέιν)**, στο πιο γνωστό και ιστορικό ζαχαροπλαστείο που βρίσκεται εκεί. Το απόγευμα επισκεφθείτε το **κάστρο (Castelo de Sao Jorge-Καστέλου ντε Σάου Ζόρζε)** και περιπλανηθείτε στα σοκάκια της **Αλφάμα**. Κάντε βόλτες με το διάσημο τραμ 28. Για το βράδυ σας προτείνουμε να απολαύσετε τα τυπικά πορτογαλικά τραγούδια **fados**, που έγιναν γνωστά σε όλο τον κόσμο από την Amalia Rodrigues

7η μέρα: Λισαβόνα - Σίντρα - Κασκάις - Εστορίλ - Κάμπο ντα Ρόκα - Πάρκο των Εθνών

Πρωινή αναχώρηση για μία ιδιαίτερα απολαυστική εκδρομή στα περίχωρα της **Λισαβόνας**. Διασχίζοντας τους δρόμους του κοσμοπολίτικου **Εστορίλ (Estoril)** με τις πολυτελείς επαύλεις του και το διάσημο καζίνο, κάνουμε μία σύντομη επίσκεψη στο γειτονικό του **Κασκάις (Cascais)**, κάποτε ψαροχώρι που το επέλεξε η βασιλική οικογένεια το 19ο αι. για θερινή κατοικία και σήμερα είναι δημοφιλές τουριστικό θέρετρο. Επόμενος σταθμός μας, η ρομαντική **Σίντρα (Sintra)**, που συγκαταλέγεται στους θησαυρούς της Παγκόσμιας κληρονομιάς της **Unesco**. Η πόλη είναι γεμάτη παλάτια. Σύμβολό της είναι το **Palacio Nacional de Sintra (το Εθνικό Παλάτι της Σίντρα)**, απ' όπου μπορούμε να ξεχυθούμε στην πόλη και να την απολαύσουμε. Θα συνεχίσουμε με μία επίσκεψη στο **Κάμπο ντα Ρόκα (Cabo da Roca)**, το ακρωτήριο που αποτελεί το δυτικότερο σημείο της Πορτογαλίας και της ηπειρωτικής Ευρώπης. Ο Πορτογάλος ποιητής Luis de Camoes το περιγράφει σαν "το μέρος όπου η γη τελειώνει και αρχίζει η θάλασσα". Επιστροφή στη **Λισαβόνα**. Αν το επιθυμείτε, μπορείτε να αποβιβασθείτε στο **Πάρκο των Εθνών (Parque das Nacoes)**. Εδώ, θα δείτε το σύγχρονο πρόσωπο της **Λισαβόνα**. Η ανάπτυξη της περιοχής έγινε με αφορμή την διοργάνωση της παγκόσμιας έκθεσης (EXPO) του 1998, αφιερωμένη στους Ωκεανούς. Υπάρχουν υπερσύγχρονα κτήρια, χώροι συνεδρίων και εκθέσεων, μουσεία, ξενοδοχεία, χώροι τέχνης και παραστάσεων, ο εντυπωσιακός **Πύργος Βάσκο ντα Γκάμα** ύψους 145 μέτρων, το πιο ψηλό κτήριο της πόλης, η **γέφυρα Βάσκο ντα Γκάμα**, μία από τις

μεγαλύτερες του κόσμου και το ονομαστό **ενυδρείο (Oceanario de Lisboa)**. Κάντε τους περιπάτους σας, επισκεφθείτε το ενυδρείο, πάρτε το τελεφερίκ κι απολαύστε από ψηλά την περιοχή. Επιστροφή με Μετρό στο ξενοδοχείο (στάση Μετρό Oriente με την εντυπωσιακή οροφή του Καλατράβα). Διανυκτέρευση.

8η μέρα Λισαβόνα – Αθήνα

Μετά το πρωινό μεταφορά στο αεροδρόμιο και γεμάτοι αναμνήσεις πετάμε πίσω στην Ελλάδα. Άφιξη στην Αθήνα.

Σημείωση: Για την καλύτερη εκτέλεση του προγράμματος η ροή μπορεί να διαφοροποιηθεί χωρίς όμως να παραλειφθεί κάτι. Σε κάποιες περιπτώσεις η διανυκτέρευση στην Κοίμπρα μπορεί να αντικατασταθεί με διανυκτέρευση στην Φάτιμα ή Ναζαρέ ή Μπατάλια χωρίς να παραληφθεί κάτι.

04,18 Νοεμβρίου	
Κοίμπρα: <u>Villa Gale or Aeminium Coimbra</u>	
Πόρτο : <u>Editory Garden</u>	
Λισαβόνα: <u>Smy Lisboa</u>	
<u>Or similar 4* hotels</u>	
ΤΙΜΗ ΚΑΤΑ ΑΤΟΜΟ	
ΔΙΚΛΙΝΟ	835€
ΜΟΝΟΚΛΙΝΟ	1.190€
ΠΑΙΔΙΚΟ	775€
ΦΟΡΟΙ	225€

ΠΛΑΝΟ ΠΤΗΣΕΩΝ

ΠΑΝΟΡΑΜΑ ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑΣ 8 ΗΜΕΡΕΣ AEGEAN :			
04,18 Νοεμβρίου			
	A3720	ATH LIS	08:40-11:05
	A3721	LIS ATH	12:00-18:00



ATHENS: 103, SACHTOURI STR. PIRAEUS. TEL.: +30 210 3319761

HERAKLION: 12, ZOGRAFOU STR. TEL.: +30 2810 280040

www.roundtravel.gr www.medicaltravel.gr

Περιλαμβάνονται:

- Αεροπορικά εισιτήρια οικονομικής θέσης **Αθήνα- Λισαβόνα -Αθήνα** με απευθείας πτήσεις της **Aegean Airlines**
- 1 αποσκευή 23 κιλών και 1 προσωπικό αντικείμενο ανά επιβάτη
- Διαμονή σε επιλεγμένα ξενοδοχεία 4* αστέρων
- Πρωινό μπουφέ καθημερινά
- Μεταφορές, περιηγήσεις και εκδρομές με κλιματιζόμενο τουριστικό λεωφορείο, σύμφωνα με το αναλυτικό πρόγραμμα.
- **Δώρο η εκδρομή Σίντρα -Κασκάις-Εστορίλ-Κάμπο Ντα Ρόκα**
- Επίσημος ελληνόφωνος ξεναγός /συνοδός του γραφείου μας
- Ενημερωτικά έντυπα / χάρτες
- Φ.Π.Α.
- Ασφάλεια αστικής ευθύνης

Δεν περιλαμβάνονται :

- Είσοδοι σε μουσεία, μνημεία και λοιπά αξιοθέατα
- Ο δημοτικός φόρος στα ξενοδοχεία
- Whispers ακουστικά ξεναγήσεων
- Φόροι αεροδρομίων, επίναυλοι καυσίμων : **225€**
- Ότι ρητά δεν αναφέρεται στο πρόγραμμα ή αναφέρεται ως προαιρετικό