



21,7 εκατ. ευρώ στους παραγωγούς για καταστροφές από Daniel και Elias



Την Πέμπτη πιστώθηκαν στους λογαριασμούς των δικαιούχων οι εκκαθαρίσεις του συνόλου των πορισμάτων, τα οποία αφορούν στις ζημίες φυτικής παραγωγής από τα ακραία καιρικά φαινόμενα «Daniel» και «Elias».

Σελ. 5

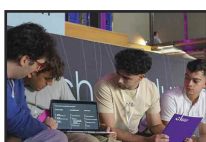
Ξεκίνησε το 1ο Διεθνές Συμπόσιο Γλυπτικής στη Λίμνη Πλαστήρα



Με τις καλύτερες προϋποθέσεις ξεκίνησε το 1ο Διεθνές Συμπόσιο Γλυπτικής στο Μορφοβούνι Λίμνης Πλαστήρα, το οποίο χρηματοδοτείται από το Γερμανικό Κράτος. Η υιοθέτηση του έργου από την Γερμανία είναι αποτέλεσμα της εξωστρέφειας.

Σελ. 14

Νέο βραβείο για την BioAnalytiX στο Hackathon του InnoHealth Forum 2024



Το δεύτερο βραβείο στον ανοιχτό Μαραθώνιο Καινοτομίας (Hackathon) κατέκτησε η ομάδα της BioAnalytiX. Το βραβείο εξασφάλισε στην ομάδα την απευθείας συμμετοχή στη Β' φάση του 15ου Διαγωνισμού Καινοτομίας & Τεχνολογίας.

Σελ. 7

ΕΛΜΕ Καρδίτσας: Να αποσυρθεί η διάταξη για την Κινητικότητα του Δημοσίου!



Οι εκπαιδευτικοί όπως και όλοι/ες οι δημόσιοι υπάλληλοι έχουν μέχρι σήμερα το δικαίωμα να παίρνουν μέρος στους κύκλους κινητικότητας, σύμφωνα με το θεσμικό πλαίσιο και να μετατάσσονται ή να αποσπώνται σε άλλες υπηρεσίες του δημόσιου τομέα.

Σελ. 7

ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΩ ΜΕ ΕΙΔΙΚΗ ΜΕΡΙΜΝΑ ΣΤΗ ΘΕΣΣΑΛΙΑ



Έξι προγράμματα εξοικονόμησης ενέργειας δρομολογεί το επόμενο διάστημα η ηγεσία του υπουργείου Περιβάλλοντος και Ενέργειας. Πρόκειται για τρία «Εξοικονομώ» - ένα για ευάλωτα νοικοκυριά, ένα για το σύνολο των νοικοκυριών κι ένα για τουριστικές επιχειρήσεις σε ορεινές περιοχές.

Σελ. 10

Θωμάς Μπράντζος: Να δοθεί λύση με το Τελωνείο, τουλάχιστον για το δίμηνο της απόσταξης

Ξεκίνησε στις 24 Σεπτεμβρίου η αποστακτική περίοδος και οι αμπελουργοί και αμβουκούχοι του Νομού Καρδίτσας βάζουν ... φωτιά στα καζάνια τους. Φέτος, μάλιστα, λόγω της πρωιμότητας του τρύγου, η διαδικασία της απόσταξης ξεκίνησε λίγο νωρίτερα.



Σελ. 11

Ολοκληρώνεται η β' φάση ενίσχυσης για τις πληγείσες περιοχές της Θεσσαλίας



Το Υπουργείο Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας διευκρινίζει, σε συνέχεια δημοσιευμάτων στον τοπικό τύπο, ότι η προθεσμία για την ολοκλήρωση της β' φάσης του ειδικού σχήματος ενίσχυσης για την Θεσσαλία, μέσω της πλατφόρμας "mybusinesssupport" είναι η 27η Σεπτεμβρίου 2024 για επιχειρήσεις επλήγησαν από τις πλημμύρες.

Σελ. 9

Μελίνα Ασλανίδου & Νίκος Ζωϊδάκης αποκλειστικά στο Ηχώραμα 100,8



Το Ηχώραμα 100,8 υποδέχεται σήμερα, Παρασκευή 27 Σεπτεμβρίου, τη σπουδαία ερμηνεύτρια Μελίνα Ασλανίδου και τον χαρισματικό Νίκο Ζωϊδάκη. Λίγο πριν τη συναυλία τους την ερχόμενη Δευτέρα 30 Σεπτεμβρίου, στο Δημοτικό Στάδιο Καρδίτσας, οι αγαπημένοι μας καλλιτέχνες θα μιλήσουν αποκλειστικά στην εκπομπή «Μεσημεριανό Μαγκαζίνο».

Σελ. 3

ΚΑΙΡΟΣ

Παρασκευή 27 Σεπτεμβρίου 2024

Θερμοκρασία 21° C Υγρασία 61%

09.00 π.μ. Αίθριος Μπόφορ 1 B

Θερμοκρασία 31° C Υγρασία 36%

15.00 π.μ. Αίθριος Μπόφορ 2 B

Ξέρετε ότι...



Ο Λευκάδιος Χερν ήταν Λευκαδίτης συγγραφέας, που έζησε στην Ιαπωνία με το όνομα Γιακούμο Κοϊζούμι.

Εορτολόγιο

Σήμερα: Ακυλίνα, Επίχαρις, Ζήνων, Καλλίστρατος
28/9: Χαρίτων, Χαρίτος, Αλκίσων

Σαν σήμερα...

1669: Οι Οθωμανοί καταλαμβάνουν τον Χάνδακα (Ηράκλειο), έπειτα από πολιορκία 21 ετών και ολοκληρώνουν την κατάληψη της Κρήτης.

1822: Ο γάλλος λόγιος Ζαν - Φρανσουά Σαμπολιόν, που είχε ανακαλύψει το «κλειδί» των ιερογλυφικών, αποκωδικοποιώντας τη Στήλη της Ροζέτης, παρουσιάζει τα αποτελέσματά των ερευνών του στην Βασιλική Ακαδημία Επιγραφών και Γραμμάτων στο Παρίσι και ανοίγει επίσημα τον δρόμο για την επιστήμη της σύγχρονης Αιγυπτιακής λογίας.

1905: Ο Άλμπερτ Αϊνστάιν διατυπώνει, σε ηλικία 26 ετών, την ειδική θεωρία της σχετικότητας και την περίφημη εξίσωσή του $E=mc^2$, σε άρθρο του στο γερμανικό περιοδικό «Χρονικά της Φυσικής».

Πλαίσιο Καινοτόμου αγρό-οικολογικού συστήματος διαχείρισης καλλιεργειών στην ευάλωτη γεωργία της Θεσσαλίας



Οι διοργανωτές της επιστημονικής ημερίδας «Πλαίσιο Καινοτόμου αγρό-οικολογικού συστήματος διαχείρισης καλλιεργειών στην ευάλωτη γεωργία της Θεσσαλίας» κ. Καθηγητής Νικόλαος Ρ. Δαλέζιος και κ. Καθηγητής Νικό-

λαος Δέρκας, έχουν την τιμή να σας προσκαλέσουν στην εκδήλωση, την Παρασκευή, 27-9-2024, 5-9 μμ., στο Πάρκο Καινοτομίας JOIST, Λάρισα.

Στην ημερίδα παρουσιάζονται τα αποτελέσματα από τρέχοντα ευρωπαϊκά και εθνικά ερευνητικά προγράμματα, που λειτουργεί η ομάδα στη Θεσσαλία, υπάρχουν δε και επίκαιρες παρεμβάσεις ειδικών στα τρέχοντα θέματα, που αντιμετωπίζει η γεωργία της Θεσσαλίας. Στο τέλος της ημερίδας, αναμένεται να παρουσιαστεί ένα πλαίσιο εφαρμοσμένης καινοτόμου μεθοδολογικής αγρό-οικολογικής προσέγγισης για τη βιωσιμότητα της ευάλωτης γεωργίας της Θεσσαλίας.

Συμμετοχή του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στην Έκθεση Συνέδριο της EAIE στην Τουλούζη



Το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας συμμετείχε για πρώτη φορά στην Έκθεση- Συνέδριο της EAIE (European Association for International Education) που πραγματοποιήθηκε στην Τουλούζη όπου υπήρχε παρουσία από πάνω από 7000 πανεπιστήμια και οργανισμούς από όλο τον κόσμο. Η ελληνική αποστολή περιλάμβανε δώδεκα πανεπιστήμια και το συντονισμό είχε το Study in Greece. Η διεθνοποίηση είναι ένας από τους βασικούς άξονες ανάπτυξης του Πανεπιστημίου μας και η παρουσία μας στην Έκθεση μας έδωσε την ευκαιρία να επικαιροποιήσουμε παλιές συνεργασίες, να δημιουργήσουμε καινούριες και να κατανοήσουμε τη δυναμική που έχουν αποκτήσει οι συνέργειες μεταξύ πανεπιστημίων.

Ρυθμίσεις κυκλοφορίας σε οδούς της πόλεως του Παλαμά

Ανακοινώνεται η προσωρινή διακοπή κυκλοφορίας των οχημάτων, στην πόλη του Παλαμά, την Παρασκευή (27/09/2024) και ώρα 20:00 έως και το Σάββατο (28/09/2024) και ώρα 07:00 για τη διεξαγωγή μουσικής εκδήλωσης: α) επί της οδού Ηρώων Πολυτεχνείου, μεταξύ των οδών Στρ. Παπάγου έως Μαντοπούλου και β) επί της οδού Κ. Παπακυρίτση, μεταξύ των οδών Ευαγγέλου Σουλιάτη έως Ηρώων Πολυτεχνείου.

Η κυκλοφορία των οχημάτων θα διεξάγεται σύμφωνα με τις πινακίδες οδικής σήμανσης που θα τοποθετηθούν από την κατασκευάστρια εταιρεία, από τις πλησιέστερους οδούς και από τις διασταυρώσεις που επιτρέπεται η στροφή προς αυτές, καθώς επίσης και σύμφωνα με τις υποδείξεις του Α.Τ. Παλαμά.

Ημέρες και ώρες λειτουργίας του Μουσείου Παιδικής & Εφηβικής Λογοτεχνίας (ΜΠΕΛ)



Το Μουσείο Παιδικής & Εφηβικής Λογοτεχνίας

(ΜΠΕΛ) λειτουργεί στον Βόλο, στην οδό Γκλαβάνη 37 και 28η Οκτωβρίου στον 2ο όροφο. Ο επισκέπτης μπορεί να δει αρχαιολογικό υλικό για το παιδικό βιβλίο από τις αρχές του 20ου αιώνα μέχρι σήμερα. Ενδεικτικά σημειώνεται: Χειρόγραφα συγγραφέων, παλαιά βιβλία, βιβλία σε διαφορετικά εξώφυλλα έκδοσης, σε μετάφραση σε άλλη γλώσσα, στην πρώτη τους έκδοση, περιοδικά του προηγούμενου αιώνα, φωτογραφίες, αφίσες, προσωπικά αντικείμενα συγγραφέων (γραφομηχανή Ζ. Σαρή, Ε. Δικαίου...) κ.λπ. Επίσης διατίθεται οπτικοακουστικό υλικό με συσκευασίες συγγραφέων και εικονογράφων. Ακόμη διατίθεται αντιπροσωπευτικό εικονογραφικό υλικό από σύγχρονους εικονογράφους καθώς και υλικά των εργαστηρίων τους.

Από 1η Οκτωβρίου το ΜΠΕΛ είναι ανοικτό για το κοινό τις εξής μέρες και ώρες:

Δευτέρα, Τρίτη και Πέμπτη: 9:30-13:00 και Τετάρτη 16:30-19:30

Για επισκέψεις γκρουπ και κυρίως για τον προγραμματισμό επίσκεψης σχολικών τμημάτων κάθε βαθμίδας εκπαίδευσης, είναι απαραίτητο να επικοινωνείτε τηλεφωνικά-πρωϊνές ώρες στο 2421074761 (κ. Ευαγγελία Καλογήρου) και μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στο museumopl@uth.gr

Για τα σχολεία και σε κάθε ζώνη επισκεψιμότητας αντιστοιχεί ένα σχολικό τμήμα.

Για τα επιμορφωτικά προγράμματα για παιδιά και σεμινάρια ενηλίκων και γενικά για τις δράσεις στο ΜΠΕΛ το κοινό μπορεί να ενημερώνεται από την ιστοσελίδα του Μουσείου

Η ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ της ημέρας



Και ... η καρέκλα στην ανακύκλωση!!!

Προσωρινή διακοπή κυκλοφορίας σε οδούς της πόλεως της Καρδίτσας



Απαγορεύουμε τη διέλευση κάθε είδους οχήματος, την Κυριακή (29/09/2024) και κατά τις ώρες από 07:00' έως 15:30', α) επί της οδού Ιεζεκιήλ, μεταξύ των οδών Καμινάδων και Λάμπρου Σακελλαρίου και β) επί της οδού Λάμπρου Σακελλαρίου, μεταξύ των οδών Υψηλάντου και Ιεζεκιήλ, για εκτέλεση εργασιών με την χρήση ανυψωτικού μηχανήματος. Η κυκλοφορία των οχημάτων, θα διεξάγεται μέσω των πλησιέστερων κάθετων οδών και από τις διασταυρώσεις από τις οποίες επιτρέπεται η στροφή προς αυτές, καθώς επίσης και σύμφωνα με τις υποδείξεις του Τμήματος Τροχαίας Καρδίτσας.

Μελίνα Ασλανίδου και Νίκος Ζωϊδάκης αποκλειστικά στο Ηχώραμα 100,8



Το Ηχώραμα 100,8 υποδέχεται σήμερα, Παρασκευή 27 Σεπτεμβρίου, τη σπουδαία ερμηνεύτρια Μελίνα Ασλανίδου και τον χαρισματικό Νίκο Ζωϊδάκη. Λίγο πριν τη συναυλία τους την ερχόμενη Δευτέρα 30 Σεπτεμβρίου, στο Δημοτικό Στάδιο Καρδίτσας, οι αγαπημένοι μας καλλιτέχνες θα μιλήσουν αποκλειστικά στην εκπομπή «Μεσημεριανό Μαγκαζίνο», και ώρα 14:00 - 15:00, με τη Βάσω Μπαλαμπάνη. Συντονιστείτε!!!

Είπαν Είπαν Είπαν



Κ. ΤΣΙΑΡΑΣ:
«Οφείλουμε να καταστήσουμε την ΚΑΠ μία cost-effective (οικονομικά αποδοτική) πολιτική που βασίζεται σε ένα ευέλικτο θεσμικό πλαίσιο»



Δ. ΚΟΥΡΕΤΑΣ:
«Βασική μέριμνα της Περιφέρειας από την πρώτη στιγμή, ήταν η αποκατάσταση των αναχωμάτων και ο καθαρισμός ρεμάτων και ποταμών»



Χ. ΜΠΙΛΙΝΗΣ:
«Η είσοδος σας στο πανεπιστήμιο δεν είναι το τέλος, αλλά η αρχή μιας πολύ όμορφης διαδρομής»



Α. ΤΑΞΙΑΡΧΗΣ:
«Η πείρα μας δείχνει ότι ακόμα και αυτά τα ελάχιστα που έγιναν, τα πήραμε με τις μαζικές κινητοποιήσεις»



Η ΓΝΩΜΗ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΑΡ. Μ.Ε.Τ. 230147

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ
ΦΙΛΙΠΠΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΕΚΔΟΤΗΣ
ΦΙΛΙΠΠΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ
ΓΙΑΝΝΟΥΣΑ ΒΑΣΩ
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ
ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΣΥΝΤΑΞΗ
ΝΕΛΛΑ ΜΑΡΙΑ
ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΛΤΑ
5773

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ ΣΗΜΑΤΟΣ
ΦΙΛΙΠΠΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΓΡΑΦΕΙΑ
ΔΙΑΚΟΥ 10 Τ.Κ. 43132 ΚΑΡΔΙΤΣΑ
ΤΗΛ.: 2441040769 & 2441041251
FAX: 2441075364
www.karditsanews.gr
e-mail: gnomi@ixorama.gr

Στη δημοσιότητα τα στοιχεία του άντρα που του ασκήθηκε ποινική δίωξη για γενετήσιες πράξεις με ανήλικο

Δίνονται στη δημοσιότητα, κατόπιν σχετικής Διάταξης της Εισαγγελλίας Πρωτοδικών Καρδίτσας, τα στοιχεία ταυτότητας και οι φωτογραφίες, με αναφορά στην εις βάρος του ασκηθείσα ποινική δίωξη, ημεδαπού άνδρα, ο οποίος συνελήφθη, την 13 Σεπτεμβρίου 2024, στην ευρύτερη περιοχή του νομού Καρδίτσας.

Σε βάρος του ασκήθηκε ποινική δίωξη, μεταξύ άλλων, για τις πράξεις: (α) των γενετήσιων πράξεων με



ανήλικο έναντι αμοιβής κατά συρροή κατ' εξακολούθηση και (β) της πορνογραφίας ανηλίκων που δεν συμπλήρωσαν τα 12 έτη ηλικίας κατά συρροή.

Συγκεκριμένα πρόκειται για τον:

Μ. Α. γεν. την 20-08-1962 στο Γαλάτσι Αττικής

Η συγκεκριμένη δημοσιοποίηση, σύμφωνα με τη σχετική Εισαγγελική Διάταξη, έχει ως σκοπό την προστασία του κοινωνικού συνόλου και την

ευχερέστερη πραγμάτωση της αξίωσης της πολιτείας για τον ποινικό κολασμό εγκλημάτων, για τα οποία υπάρχει υψηλή πιθανολόγηση ότι έχουν διαπραχθεί στο πρόσφατο παρελθόν και δεν έχουν καταγγελλθεί.

Στο πλαίσιο αυτό, παρακαλούνται οι πολίτες να επικοινωνούν με τους τηλεφωνικούς αριθμούς 24450-42101 του Αστυνομικού Τμήματος Μουζακίου και 24410-80210 της Διεύθυνσης Αστυνομίας Καρδίτσας, για την παροχή οποιασδή-

ποτε σχετικής πληροφορίας. Σημειώνεται ότι διασφαλίζεται η ανωνυμία και το απόρρητο της επικοινωνίας.

Επισημαίνεται ότι, η συγκεκριμένη δημοσιοποίηση είναι χρονικής διάρκειας -6- μηνών και συγκεκριμένα, από την 09.00' ώρα της 26-09-2024 έως και την 09.00' ώρα της 25-03-2025. Πέραν του χρονικού αυτού ορίου δεν επιτρέπεται και αντίκειται στο νόμο η διατήρηση ή/και αναπαραγωγή της δημοσιοποίησης των παραπάνω στοιχείων.

Ευχαριστίες προς την ΠΕΔ Θεσσαλίας από τον Δήμο Σκοπέλου

Για την επιλογή του Δήμου ως τόπο διεξαγωγής της ημερίδας της Περιφερειακής Ένωσης Δήμων

Θα θέλαμε να σας εκφράσουμε τις θερμές μας ευχαριστίες για την επιλογή του νησιού μας ως τόπου διεξαγωγής της σημαντικής ημερίδας της Περιφερειακής Ένωσης Δήμων (ΠΕΔ).

Η πραγματοποίηση της ημερίδας στον Δήμο μας αποτελεί μεγάλη τιμή και αναγνώριση των προσπαθειών μας για την ανάπτυξη και ευημερία της περιοχής.

Η επιτυχημένη διοργάνωση και το υψηλό επίπεδο των συζητήσεων που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης ανέδειξαν σημαντικά ζητήματα



που αφορούν την τοπική αυτοδιοίκηση, την νησιωτικότητα, την ορεινότητα των περιοχών και τον τουρισμό, ενώ παράλληλα άνοιξαν τον διάλογο για νέες προοπτικές και λύσεις για τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουμε.

Η συμβολή σας ήταν καθοριστική και συνέβαλε ουσιαστικά στην επιτυχία της ημε-

ρίδας.

Ευελπιστούμε ότι τέτοιες πρωτοβουλίες θα συνεχιστούν και θα ενισχύσουν περαιτέρω τη συνεργασία μεταξύ των δήμων της περιφέρειας, με απώτερο στόχο την ανάπτυξη και την ευημερία των τοπικών κοινωνιών μας.

Σας ευχαριστούμε και πάλι για την τιμή και την ευκαιρία που

μας προσφέρατε να φιλοξενήσουμε την τόσο σημαντική αυτή εκδήλωση, και σας διαβεβαιώνουμε ότι θα είμαστε πάντα στη διάθεσή σας για τη συνέχιση μιας παραγωγικής συνεργασίας».

Ο πρόεδρος του Δημοτικού Συμβουλίου Σκοπέλου Άγγελος Ξηντάρης επιστολή του προς τον πρόεδρο και τα μέλη της ΠΕΔ Θεσσαλίας επισημαίνει τα εξής:

Θα ήθελα να σας ευχαριστήσω εσάς προσωπικά, τους Δημάρχους και τους Δημοτικούς Συμβούλους μέλη της ΠΕΔ Θεσσαλίας για την ημερίδα που έλαβε χώρα στο νησί μας και την κατα-

λυτική της επίδραση.

Οι ομόφωνες αποφάσεις του Διοικητικού Συμβουλίου, σχετικά με τα θαλάσσια δρομολόγια και τα προβλήματα των Κέντρων Υγείας, θα συμβάλουν παράλληλα με τις αποφάσεις των Δήμων στην επίλυση των διεκδικήσεων μας.

Η ημερίδα ανέδειξε τα συγκριτικά πλεονεκτήματα της ορεινής και νησιωτικής Ελλάδας, παράλληλα δε κατεγράφησαν τα προβλήματα και σε συνδυασμό με την εισήγηση του Υφυπουργού Εσωτερικών κ. Σπανάκη πιστεύω ότι θα συνδιαμορφώσουμε αποτελεσματικές και σύγχρονες προτάσεις».

Ελληνική Λύση: Πρόταση για την αντιπλημμυρική προστασία της Θεσσαλίας

Κύριοι Υπουργοί, Σύμφωνα με ενημέρωση κατοίκων της Θεσσαλίας, η αγωνία να αποτραπούν "μία για πάντα" οι πλημμύρες στον ευρύτερο θεσσαλικό κάμπο είναι έντονη παρά τις εξαγγελίες της Πολιτείας. Θεωρούν οι ως άνω ότι στην πατρίδα μας δεν πραγματοποιούνται πάντα αυτά που εξαγγέλλονται από τις ελληνικές κυβερνήσεις. Μας μετέφεραν οι ως άνω σχετική πρόταση διακεκριμένου Έλληνα επιστήμονα που θα μπορούσε να συμβάλει στην αποτελεσματική αντιπλημμυρική προστασία της περιοχής τους που μεταξύ άλλων είναι η εξής: «Μελετώντας διεξοδικά τη διάρκεια του καιρικού φαινομένου "Daniel", τις ποσότητες νερού που έπεσαν στον θεσσαλικό κάμπο, τη συμπεριφορά των υφιστάμενων φραγμάτων, των παραποτάμων και του Πηνειού ποταμού, προτείνεται εκτός από την κατασκευή των απαραίτητων για τη Θεσσαλία φραγμάτων να κατασκευαστεί μία διώρυγα/σήραγγα εκτροπής εκτάκτου ανάγκης, (κα-



τασκευασμένη από οπλισμένο σκυρόδεμα), η οποία θα ξεκινάει από το κέντρο βάρους περίπου του νοητού τριγώνου που σχηματίζουν οι οικισμοί «"Φαρκαδόνα" - "Κεραμίδι" - "Πηνειάδα"», του «Δήμου Φαρκαδόνας», της «Π. Ε. Τρικάλων» και θα καταλήγει περίπου στο ύψος του οικισμού «Καμάρι», του «Δήμου Ρήγα Φεραίου», της «Π. Ε. Μαγνησίας», (σε κατάλληλη απόσταση από τον συγκεκριμένο οικισμό, από ακτές κολύμβησης και επιχειρήσεις εστίασης, από περιοχές αλιείας και ιχθυοκαλλιέργειας κλπ.), και η οποία θα ανοίγει εκ περιτροπής, μόνο όταν υπάρχει πρόγνωση ανάπτυξης ακραίου μετεωρολογικού φαινομένου (π.χ. «Ιανός», τις ποσότητες νερού, «Helias» κλπ.). Η «διώρυγα/σήραγγα εκτροπής εκτάκτου ανάγκης» θα διέρχεται από τις θέσεις, (περί-

που), των οικισμών: 1). «Κάστρο», «Κοιλάδα» και «Ελευθερές», του «Δήμου Λαρισαίων», της «Π. Ε. Λάρισας», 2). «Μεσορράχη», «Νίκαια», «Χάλκη», «Μόδεστος», «Μελία» και «Καλαμάκι», του «Δήμου Κιλετέρ» της «Π. Ε. Λάρισας», 3). «Ελαφος», του «Δήμου Αγιάς», της «Π. Ε. Λάρισας» και 4). «Κεραμίδι» του «Δήμου Ρήγα Φεραίου», της «Π. Ε. Μαγνησίας» [1,2,4].». Με δεδομένα όλα τα παραπάνω, Ερωτώνται οι κ. κ. Υπουργοί: Σε ποιες ενέργειες προτίθεστε να προβείτε, ώστε να υλοποιηθεί πέραν των εξαγγελιών της Πολιτείας για την αντιπλημμυρική προστασία της Θεσσαλίας η παραπάνω σχετική επιστημονική πρόταση προς όφελος της τοπικής κοινωνίας;

Καταβολή 21,7 εκατ. ευρώ στους παραγωγούς για τις καταστροφές από Daniel και Elias



Την Πέμπτη πιστώθηκαν στους λογαριασμούς των δικαιούχων οι εκκαθαρίσεις του συνόλου των πορισμάτων, τα οποία αφορούν στις ζημιές φυτικής παραγωγής από τα ακραία καιρικά φαινόμενα «Daniel» και «Elias» στις ΠΕ της Περιφέρειας Θεσσαλίας και άλλες περιοχές της χώρας.

Οι ενισχύσεις ανέρχονται σε 21.743.848 ευρώ και, όπως τονίζει ο ΕΛΓΑ, εντός του Οκτωβρίου 2024, θα εκκαθαριστούν και τα πορίσματα για τις απώλειες ζωικού κεφαλαίου, μετά από την εξέταση από τις υπηρεσίες του Οργανισμού των αιτημάτων αναθεώρησης, τα οποία υπέβαλαν οι κτηνοτρόφοι για τις ζημιές, τις οποίες υπέστησαν τόσο από τις πλημμύρες από τα ανωτέρω ακραία καιρικά φαινόμενα όσο και από τις πυρκαγιές έτους 2023.

Σημειώνεται ότι οι αποζημιώσεις που θα καταβληθούν για τις καταστροφές από «Daniel» και «Elias» στις ΠΕ της Περιφέρειας Θεσσαλίας και άλλες περιοχές της χώρας φθάνουν στα 310 εκατ. ευρώ, ενώ ήδη έχουν καταβληθεί 292 εκατ. ευρώ, στους ζημιωθέντες παραγωγούς.

A.P.L. S.A.
Advanced technology
ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΗ
ΑΝΥΨΩΤΙΚΗ

e-mail: apl@apl.gr
site: www.apl.gr

4ο km Π.Ο
Καρδίτσας - Τρικάλων
Τηλ.: 24410 41441
6974-500570
Fax: 24410-42242

ΙΑΤΡΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ
ΑΚΤΙΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ
Επιστημονικά Υπεύθυνος
Μπατζιάκας Κ. Δημήτριος
Ακτινοδιαγνώστης MSc

ΜΑΓΝΗΤΙΚΟΣ ΤΟΜΟΓΡΑΦΟΣ 1.5 TESLA
ΜΑΓΝΗΤΙΚΕΣ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ
ΜΑΓΝΗΤΙΚΕΣ ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

ΑΞΟΝΙΚΟΣ ΤΟΜΟΓΡΑΦΟΣ 64 ΤΟΜΩΝ
ΑΞΟΝΙΚΕΣ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ
ΑΞΟΝΙΚΕΣ ΣΤΕΦΑΝΙΟΓΡΑΦΙΕΣ
ΑΞΟΝΙΚΕΣ ΑΓΓΕΙΟΓΡΑΦΙΕΣ
DENTAL SCAN

ΥΠΕΡΗΧΟΙ - TRIPLEX
ΑΚΤΙΝΟΓΡΑΦΙΕΣ - ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΕΣ
ΜΕΤΡΗΣΗ ΟΣΤΙΚΗΣ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑΣ
ΠΑΝΟΡΑΜΙΚΕΣ ΑΚΤΙΝΟΓΡΑΦΙΕΣ
ΚΕΦΑΛΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΑΚΤΙΝΟΓΡΑΦΙΕΣ

Κουμουندούρου 40 (έναντι Νομαρχίας)
Τηλ. 24410 23081, 24410 23051 - Καρδίτσα
Δεκτά όλα τα Ασφαλιστικά Ταμεία

**Κέντρο Επαγγελματικής Κατάρτισης
Επιμορφωτική Θεσσαλίας
ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**

Σεμινάρια Επιμόρφωσης εργοδοτών, εργαζομένων για θέματα άσκησης καθηκόντων τεχνικού ασφαλείας

Το Κέντρο Επαγγελματικής Κατάρτισης **ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΗ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ** διοργανώνει επιμορφωτικά σεμινάρια με τίτλο: **"Επιμόρφωση εργοδοτών και εργαζομένων για θέματα άσκησης καθηκόντων τεχνικού ασφαλείας Β' και Γ' κατηγορίας"**

Στους συμμετέχοντες θα χορηγείται Βεβαίωση Επιμόρφωσης.

Διάρκεια εκπαίδευσης: Β' κατηγορία: 35 ώρες Γ' κατηγορία: 10 ώρες

Δηλώσεις συμμετοχής: Α. Παπανδρέου 26
2ος όροφος- Καρδίτσα
Πληροφορίες:
24410-70203 και 24410-79634

Η Ένωση Πολιτιστικών Συλλόγων Νομού Καρδίτσας αποχαιρετά τον σπουδαίο ηθοποιό Γιάννη Μόρτζο

Με βαθιά θλίψη και ειλικρινή συγκίνηση η Ένωση Πολιτιστικών Συλλόγων Νομού Καρδίτσας αποχαιρετά τον σπουδαίο ηθοποιό, σκηνοθέτη και δάσκαλο Γιάννη Μόρτζο.

Η είδηση του θανάτου του μας λύπησε όλους πολύ καθώς στήριζε διαχρονικά και ουσιαστικά το Πανελλήνιο Φεστιβάλ Ερασιτεχνικού Θεάτρου και κάθε Μάρτη πάντα τον περιμέναμε στις εκδη-



λώσεις μας και στην πόλη μας.

Υπήρξε μέλος της Κριτικής Επιτροπής πολλές φορές ενώ το 2016, στο πλαίσιο του 32ου Πανελληνίου Φεστιβάλ Ερασιτεχνικού

Θεάτρου Καρδίτσας, τον τιμήσαμε για την προσφορά του στο θέατρο και την Τέχνη.

Ήταν ένας άνθρωπος που βοηθούσε χωρίς ποτέ να ζητήσει το παραμικρό, που σου

μετέδιδε την αγάπη του για την υποκριτική, που έδινε συνεχώς μαθήματα μέσα από τη στάση ζωής και τον αkéραιο και αυθεντικό χαρακτήρα του.

Ακάματος και παθιασμένος εργάτης του θεάτρου, σφράγισε με το ιδιαίτερα προσωπικό ερμηνευτικό του ύφος αμέτρητους ρόλους, ακροβατώντας μοναδικά ανάμεσα στο αρχαίο δράμα και το κλασικό θέατρο έως το σύγχρονο και το θέατρο του παραλόγου.

Αυτόν τον ξεχωριστό καλλιτέχνη, αυτόν τον υπέροχο άνθρωπο αποχαιρετάμε με απέραντη θλίψη.

Εκφράζουμε τα ειλικρινή μας συλλυπητήρια στη σύζυγό του και τους οικείους του.

Δεν θα τον ξεχάσουμε ποτέ!!!

Άλλωστε, όπως όλοι οι «μεγάλοι», θα συνεχίσει να μας δείχνει τον «δρόμο» ακόμα και από εκεί ... «ψηλά»!!!

Αιώνια η μνήμη του!!!

Συμμετοχή του 1ου Πειραματικού ΓΕΛ Καρδίτσας στο διεθνή διαγωνισμό Αγγλικών KGL και διάκριση του μαθητή Λιακόπουλου Βασίλειου

Θερμά συγχαρητήρια από τον σύλλογο εκπαιδευτικών και η διευθύντρια του 1ου Πειραματικού ΓΕΛ Καρδίτσα

Το 1ο Πειραματικό ΓΕΛ Καρδίτσας συμμετείχε στο διεθνή διαγωνισμό Αγγλικών KGL ο οποίος διεξήχθη σε δύο φάσεις στις 3/2/2024 και 10/03/2024 αντίστοιχα.

Ο διαγωνισμός KGL είναι διεθνής και συμμετέχουν σε αυτόν μαθητές από όλο τον κόσμο.

Στην πρώτη φάση του διαγωνισμού συμμετείχαν τρεις μαθητές και μαθήτριες του 1ου Πειραματικού ΓΕΛ Καρδίτσας εκ των οποίων οι δύο προκρίθηκαν στη δεύ-



τερη φάση όπου διαγωνίστηκαν ξανά όλοι οι διακριθέντες μαθητές της πρώτης φάσης του διαγωνισμού.

Στη δεύτερη φάση του διαγωνισμού ο μαθητής του 1ου Πειραματικού ΓΕΛ, Λιακόπουλος Βασίλειος, άριστευσε και σε

αναγνώριση της επίδοσής του έχει προσκληθεί να συμμετάσχει στην εκδήλωση για τη βράβευση των μαθητών που άριστευσαν την Κυριακή 20 Οκτωβρίου στην Αθήνα.

Ο σκοπός της συμμετοχής στο διαγωνισμό ήταν να

παρακινηθούν οι μαθητές και οι μαθήτριες μέσω ενός διασκεδαστικού διαγωνισμού στον οποίο θα είχαν την ευκαιρία να δείξουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες στην Αγγλική γλώσσα χωρίς να αντιμετωπίσουν την αγωνία των εξετάσεων πιστοποίησης της Αγγλικής γλώσσας. Επίσης, μέσω αυτού του διαγωνισμού οι διακριθέντες μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με νέους της ηλικίας τους από την Ελλάδα και όλο τον κόσμο.

Ο διαγωνισμός

διεξήχθη στο εργαστήριο πληροφορικής του 1ου Πειραματικού ΓΕΛ Καρδίτσας υπό την επίβλεψη του εκπαιδευτικού αγγλικής γλώσσας του 1ου Πειραματικού ΓΕΛ, Αντωνίου Μάριου, ο οποίος ήταν και ο υπεύθυνος για τη διοργάνωση του διαγωνισμού σε τοπικό επίπεδο.

Ο σύλλογος εκπαιδευτικών και η διευθύντρια του 1ου Πειραματικού ΓΕΛ Καρδίτσας δίνει για μια ακόμη φορά θερμά συγχαρητήρια στον Βασίλη, και του ευχόμαστε κάθε επιτυχία στο μέλλον!

Νέο βραβείο για την BioAnalytiX στο Hackathon του InnoHealth Forum 2024

Το δεύτερο βραβείο στον ανοιχτό Μαραθώνιο Καινοτομίας (Hackathon) κατέκτησε η ομάδα της BioAnalytiX. Το βραβείο εξασφάλισε στην ομάδα την απευθείας συμμετοχή στη Β' φάση του 15ου Διαγωνισμού Καινοτομίας & Τεχνολογίας του προγράμματος NBG Business Seeds της Εθνικής Τράπεζας και το χρηματικό ποσό, ύψους 1000€ από τη Συνεταιριστική Τράπεζα Θεσσαλίας.

Ο διαγωνισμός πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του InnoHealth Forum 2024, στο Πάρκο Καινοτομίας JOIST, στην πόλη της Λάρισας.



Η ομάδα αποτελείται από τον Νικόλα Παπαγεωργίου, φοιτητή στο 5ο έτος της Ιατρικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, και τους Τσομπανόγλου Παναγιώτη, Τσαλίδη Χρήστο, και Τσούτσα Χρήστο, τελειόφοιτους του Τμήματος Ψηφιακών Συστημάτων του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Οι μέντορες της

ομάδας είναι η κα. Γλυκερία Καραγκούνη, Αν. Καθηγήτρια Επιχειρηματικότητας, Καινοτομίας και Τεχνολογιών Παραγωγής του Π.Θ. και η κα. Αγγελική Τσαμέτη, Διδάκτωρ του Τμήματος Οικονομικών Επιστημών του Π.Θ.

Η ομάδα ξεκίνησε να αναπτύσσει την ιδέα της πριν από περίπου ένα χρόνο στο

πλαίσιο της συμμετοχής των φοιτητών στα μαθήματα της Επιχειρηματικότητας και της Ανάπτυξης Επιχειρηματικών Σχεδίων που πραγματοποιήθηκαν στο πλαίσιο της Μονάδας Καινοτομίας και Επιχειρηματικότητας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Στόχος της BioAnalytiX είναι η σχεδίαση και ανάπτυξη ενός ιατρικού λογισμικού τεχνητής νοημοσύνης, το οποίο θα μπορεί να αναλύει ιατρικές απεικονίσεις της σύγχρονης και κλασικής ακτινοδιαγνωστικής (CT Scan, MRI, Xray), θα εντοπίζει τυχόν αλλοιώσεις, θα τις περιγράφει και θα παράγει

ένα γρήγορο αυτοματοποιημένο report που θα το χρησιμοποιούν οι κλινικοί γιατροί για να βγάλουν την γνωμάτευση τους.

Αξίζει να σημειωθεί πως αυτό είναι το τρίτο κατά σειρά βραβείο που απέσπασε η ομάδα BioAnalytiX μέσα σε διάστημα 3 μηνών. Πιο συγκεκριμένα κατέκτησε την πρώτη θέση στο διαγωνισμό Επνοnovation, τον Ιούλιο του 2024 και την πρώτη θέση στον εθνικό διαγωνισμό YERAME τον Σεπτέμβριο του 2024.

Περισσότερες πληροφορίες για την BioAnalytiX μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα: <http://bioanalytix.info/index.html>

ΕΛΜΕ Καρδίτσας: Να αποσυρθεί η διάταξη της Κυβέρνησης που καταργεί το δικαίωμα των εκπαιδευτικών να συμμετέχουν στην Κινητικότητα του Δημοσίου!

Οι εκπαιδευτικοί όπως και όλοι/ες οι δημόσιοι υπάλληλοι έχουν μέχρι σήμερα το δικαίωμα να παίρνουν μέρος στους κύκλους κινητικότητας, σύμφωνα με το θεσμικό πλαίσιο και να μετατάσσονται ή να αποσπώνται σε άλλες υπηρεσίες του δημόσιου τομέα.

Σε νομοσχέδιο του υπουργείου Εσωτερικών, που βρίσκεται στη βουλή προς ψήφιση, προβλέπεται η κατάργηση αυτού του δικαιώματος. Με πρόσχημα την ύπαρξη χιλιάδων κενών στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση, το Υπουργείο Παιδείας και

το Υπουργείο Εσωτερικών, καταργούν το δικαίωμα των εκπαιδευτικών να μετατάσσονται ή να αποσπώνται σε φορείς του υπόλοιπου Δημόσιου Τομέα!

Στην αιτιολογική έκθεση μάλιστα αποκαλύπτεται η πραγματική στόχευση του Υπουργείου Εσωτερικών: "Με την προτεινόμενη ρύθμιση εξορθολογίζεται το ενιαίο σύστημα κινητικότητας και διασφαλίζεται η αποτελεσματικότητα της κινητικότητας των πολιτικών διοικητικών υπαλλήλων, αλλά και η στελέχωση κρίσιμων υπηρεσιών, όπως τα σχολεία, τα σωφρονιστικά καταστήματα και τα νοσηλευτικά ιδρύ-



ματα και καταργούνται διατάξεις που ρύθμιζαν ευνοϊκότερα θέματα κινητικότητας υπαλλήλων που είχαν τεθεί σε διαθεσιμότητα".

Είναι προφανές πως πρόκειται για απόπειρα περιστολής ενός ακόμη δικαιώματος των εκπαιδευτικών η οποία δεν μπορεί να περάσει έτσι. Αντί να πράξουν το αυτονόητο, δηλαδή να καλυφθούν άμεσα ΌΛΑ τα κενά με χιλιάδες μαζικές προσλήψεις εκ-

παιδευτικών, με μονιμοποίηση όλων των αναπληρωτών /αναπληρωτριών, στερούν το αυτονόητο δικαίωμα ενός εκπαιδευτικού, να διεκδικήσει τη μετάταξη /απόσπαση σε κάποια άλλη υπηρεσία του Δημοσίου (π.χ. ένας Γεωπόνος, που υπηρετεί σαν εκπαιδευτικός, να μεταταγεί στο Υπουργείο Γεωργίας).

Η απαγόρευση της

συμμετοχής των εκπαιδευτικών στους κύκλους κινητικότητας του δημοσίου είναι ενέργεια αυταρχική και λειτουργεί τιμωρητικά για τους/τις συναδέλφους/ισσες που επιθυμούν να μπουκώσουν στη διαδικασία αυτή.

Το ΔΣ της ΕΛΜΕ Καρδίτσας απαιτεί την άμεση απόσυρση της συγκεκριμένης διάταξης.

Κέντρο Διάγνωσης & Θεραπείας Διαταραχών

«ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ»

Παράρτημα και στο Μουσικό Καρδίτσας

| | |
|-----------------------|---------------|
| Λογοθεραπεία | Ψυχοθεραπεία |
| Θεραπευτική Κολύμβηση | Εργο-κίνηση |
| Ειδική Διαπαιδαγώγηση | Συμβουλευτική |

ΔΕΚΤΑ ΟΛΑ ΤΑ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΑ ΤΑΜΕΙΑ

Καρδίτσα, Κουμουνδούρου 13
Τηλ. 24410 74422, κιν. 6974273255

Η ελληνική βιομηχανική κληρονομιά στα χρόνια της κρίσης: Σύγχρονοι προβληματισμοί και προκλήσεις

Στις 2-5 Οκτωβρίου 2024, στο ιστορικό συγκρότημα του Μύλου Παππά στη Λάρισα

Υπό την αιγίδα των Υπουργείων Πολιτισμού και Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων

Το Ελληνικό Τμήμα της Διεθνούς Επιτροπής για τη Διατήρηση της Βιομηχανικής Κληρονομιάς, έχοντας ήδη συμπληρώσει 32 χρόνια δράσης για την προστασία και ανάδειξη της βιομηχανικής κληρονομιάς της χώρας, διοργανώνει συνέδριο με θέμα «Η ελληνική βιομηχανική κληρονομιά στα χρόνια της κρίσης: Σύγχρονοι προβληματισμοί και προκλήσεις», στις 2-5 Οκτωβρίου 2024, στο ιστορικό συγκρότημα του Μύλου Παππά στη Λάρισα.

Το συνέδριο τελεί υπό την αιγίδα των Υπουργείων Πολιτισμού και Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων.

Πραγματοποιείται με τη συνεργασία της Αντιδημαρχίας Πολιτισμού του Δήμου Λαρισαίων και την οικονομική στήριξη του Δήμου Καρδίτσας.

Μεγάλος χορηγός είναι η ΔΕΗ και χορηγοί οι επιχειρήσεις ΜΕΛΙΣΣΑ - Κί κ ι ζ α ς, ΘΕΟΝΗ, ΟΛΥΜΠΟΣ, ΚΛΙΑΦΑ και τα ξενοδοχεία της Λάρισας ΜΕΤΡΟΠΟΛ και GRANDHOTEL.

Υποστηρικτές του φιλόδοξου εγχειρήματος είναι επίσης οι ΜΥΛΟΙ ΛΟΥΛΗ, τα οινοποιεία ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, ΜΙΚΡΟ ΚΤΗΜΑ, ΚΑΡΑΜΗΤΡΟΥ και ΑΪΔΑΡΙΝΗ, το ΤΣΙ-



ΠΟΥΡΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ, οι ζύμες ΠΟΠΑΥ-ΚΟΥΤΣΙΚΟΣ και το Αστικό ΚΤΕΛ Λάρισας.

Κατά την τελευταία δεκαετία, η πολύπλευρη κρίση, η πανδημία και τα ποικίλης έκτασης και έντασης έργα αστικών αναπλάσεων έχουν φέρει τα ίδια τα ιστορικά βιομηχανικά κατάλοιπα, καθώς και τους κλάδους της βιομηχανικής αρχαιολογίας και της διαχείρισης της βιομηχανικής κληρονομιάς αντιμέτωπους με εντελώς νέες συνθήκες που εμπεριέχουν σοβαρούς κινδύνους, προκλήσεις, αλλά ταυτόχρονα, δυναμικές και δυνατότητες.

Η συνεργασία φορέων, οργανισμών, επιστημόνων και ενεργών πολιτών που ασχολούνται με τη μελέτη και διατήρηση της βιομηχανικής κληρονομιάς στην Ελλάδα, η επαναδιαπραγμάτευση των προτεραιοτήτων και της μεθοδολογίας της καταγραφής και της τεκμηρίωσης, των επαναχρήσεων και της

διαχείρισης, η επεξεργασία νέων εργαλείων και η διεύρυνση της εκπαίδευσης αναδεικνύονται σήμερα σε κρίσιμους παράγοντες για την προστασία των υλικών και άυλων ιστορικών καταλοίπων της βιομηχανικής δραστηριότητας στη χώρα.

Το Συνέδριο θέτει ως στόχο να συγκεντρώσει και να αποτιμήσει τις αλλαγές που έχουν συντελεστεί σε αυτό το διάστημα, να αποτελέσει τόπο συνάντησης, διαλόγου, σύνθεσης και συγκρότησης για την επόμενη περίοδο και να λειτουργήσει ως ένα ζωντανό εργαστήριο στο οποίο θα μοιραστούμε εμπειρίες και θα επικαιροποιήσουμε τις εξελίξεις στον επιστημονικό κλάδο της βιομηχανικής αρχαιολογίας διεθνώς, καθώς και τις κατακτήσεις του διεπιστημονικού πεδίου της βιομηχανικής κληρονομιάς.

Μεταξύ των θεματικών του Συνεδρίου ειδικό βάρος θα δοθεί στον αγροτοβιομηχα-

νικό τομέα, ο οποίος αν και έχει αφήσει πολλά και σημαντικά ίχνη τόσο στα αστικά κέντρα όσο και στην περιφέρεια, έχει μελετηθεί λιγότερο από άλλους βιομηχανικούς κλάδους, παρά τον διαχρονικά κομβικό του ρόλο για την ελληνική οικονομία. Την επιλογή του κεντρικού θέματος του Συνεδρίου σηματοδοτεί και ο τόπος διεξαγωγής του Συνεδρίου στην καρδιά του Θεσσαλικού κάμπου, με την μακρά παράδοση αγροτικής εκμετάλλευσης που έχει αφήσει διάσπαρτα ίχνη τα οποία χρήζουν μελέτης, προστασίας και ανάδειξης.

Οι τέσσερις μέρες του Συνεδρίου, με 12 θεματικές, 83 ανακοινώσεις, περισσότερους από 100 ομιλητές, επισκέψεις σε ιστορικούς χώρους-τόπους της βιομηχανικής και αγροτοβιομηχανικής δραστηριότητας σε Λάρισα, Τρίκαλα και Καρδίτσα, παρουσιάσεις, εργαστήρια, προβολές και συζητήσεις, αποτελούν ένα καλειδοσκόπιο ανακτεινόμενων, ειδικότητων, προβληματισμών και προσεγγίσεων.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα δύο θεματικά στρογγυλά τραπέζια του Συνεδρίου με σημαντικούς συνομιλητές. Το πρώτο με τίτλο «Αγροτοβιομηχανικός τομέας: Από το χτες στο

σήμερα και στο μέλλον» θα επιχειρήσει να συνδέσει τη βιομηχανική κληρονομιά του κλάδου με τη σημερινή κατάσταση πραγμάτων και τις προοπτικές/δυνατότητες ανάπτυξής του.

Το δεύτερο στρογγυλό τραπέζι με θέμα «Επενδύσεις και αστικές αναπλάσεις» στοχεύει σε ένα γόνιμο διάλογο μεταξύ των βασικών δρώντων στο αντικείμενο, προκειμένου να αναδείξει τις προκλήσεις και να συμβάλει στη διαμόρφωση νέων αποτελεσματικών πρακτικών και συνεργειών ειδικότερα αναφορικά με την αξιοποίηση ιστορικών βιομηχανικών συγκροτημάτων και τις αναπλάσεις πρώην βιομηχανικών εκτάσεων.

Το Συνέδριο – με θεματικές, που εκτείνονται από την έρευνα, τα μουσεία, τις καταγραφές και τα τεκμήρια, τον εξοπλισμό, τις διαδικασίες και την επανάχρηση μέχρι την ενέργεια, τον τουρισμό και την τέχνη – πραγματεύεται το ιδιαίτερο πολιτιστικό απόθεμα που ορίζουμε ως βιομηχανική κληρονομιά στη συνθετότητά του, με τις υλικές και άυλες εκφάνσεις του, και φιλοδοξεί να αφήσει σημαντικό αποτύπωμα στα πεδία της βιομηχανικής αρχαιολογίας και κληρονομιάς στην Ελλάδα.

Ολοκληρώνεται την 27η Σεπτεμβρίου 2024 η β' φάση για το ειδικό σχήμα ενίσχυσης για τις πληγείσες περιοχές της Θεσσαλίας

Το Υπουργείο Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας διευκρινίζει, σε συνέχεια δημοσιευμάτων στον τοπικό τύπο, ότι η προθεσμία για την ολοκλήρωση της β' φάσης του ειδικού σχήματος ενίσχυσης για την Θεσσαλία, μέσω της πλατφόρμας "my business support" είναι η 27η Σεπτεμβρίου 2024.



Ειδικότερα, αύριο, Παρασκευή 27 Σεπτεμβρίου 2024, λήγει η προθεσμία για την υποβολή αίτησης για τη χορήγηση ενίσχυσης σε επιχειρήσεις που βρίσκονται σε πε-

ριοχές της Περιφέρειας Θεσσαλίας που επλήγησαν από τις έντονες πλημμύρες του Σεπτεμβρίου, όπως και σε περιοχές της Περιφέρειας Έβρου που επλήγησαν από τις πυρκαγιές του Αυγούστου του 2023, οι οποίες υπέστησαν οικονομικές απώλειες ως έμμεση συνέπεια των ανωτέρω φαινομένων.

Συνεπώς, η πλατφόρμα "mybusiness-

support" η οποία λειτουργεί με την υποστήριξη της ΑΑΔΕ, για την υποβολή αιτήσεων ενίσχυσης, στο πλαίσιο της δεύτερης φάσης, θα παραμείνει ανοιχτή ως αύριο Παρασκευή 27 Σεπτεμβρίου 2024.

Καλούνται συνεπώς, οι δικαιούχοι, να ολοκληρώσουν άμεσα τη διαδικασία, οριστικοποιώντας την αίτησή τους εντός της ως άνω προθεσμίας.

Πρόβα τζενεράλε με ΠΑΟΚ!

Ο Α.Σ. Καρδίτσας ΙΑΠΩΝΙΚΗ υποδέχεται την Παρασκευή στις 6 μ.μ. τον ΠΑΟΚ mateco, στον τελευταίο φιλικό αγώνα πριν την έναρξη του πρωταθλήματος

Το πιο δυνατό φιλικό του παιχνίδι δίνει την Παρασκευή στις 6 μ.μ. στο Νέο Κλειστό Γυμναστήριο ο Α.Σ.Καρδίτσας ΙΑΠΩΝΙΚΗ. Η ομάδα της πόλης μας, υποδέχεται τον ΠΑΟΚ mateco, στο τελευταίο φιλικό τεστ προετοιμασίας του, πριν την έναρξη του πρωταθλήματος.

Ο Α.Σ.Κ θα υποδεχθεί την Κυριακή 6 Οκτωβρίου στις 8.15 μ.μ. τον πρωταθλητή Ελλάδος και Ευρώπης Παναθηναϊκό ΑΚΤΟΡ, για την πρώτη αγωνιστική της Stoiximan GBL κι έτσι, το φιλικό ματς είναι ουσιαστικά η πρόβα τζενεράλε για να διαπιστωθεί ο βαθμός ετοιμότητας των παικτών του Ν. Παπανικολόπουλου, ενόψει της νέας σεζόν.

Για τον Α.Σ.Καρδίτσας ΙΑΠΩΝΙΚΗ, το φιλικό της Παρασκευής είναι το έκτο της φετινής προετοιμασίας, απέναντι σε έναν αντίπαλο που αποτελεί πα-



ραδοσιακή δύναμη του Ελληνικού μπάσκετ. Ο ΠΑΟΚ, που φέτος συμμετέχει στο FIBA Europe Cup, έχει ανανεώσει πλήρως το ρόστερ του, χωρίς ωστόσο να χάσει τη δυναμική του. Στην ομάδα του Μάσιμο Καντσελιέρι έχουν προστεθεί οι Έλληνες διεθνείς Δημήτρης Κατσιβελής, Νίκος Περίδης από τον Άρη, ο γκαρντ Κώστας Παπαδάκης από τον Κολοσσό Ρόδου και ο σέντερ Κωνσταντίνος Ιατρίδης που αποκτήθηκε από τον Γ.Σ. Ελευθερούπολης. Ο Δικέφαλος του Βορρά πραγματοποίησε ολικό «λίφτινγκ» και στη

σύνθεση των ξένων αθλητών του, αφού ενέταξε στο δυναμικό του, τον Αμερικανό σκόρερ Φρανκ Μπάρτλι από την Ιταλική Μπρίντζι, τον συμπατριώτη του Σάβαρ Ρέινολντς από τον Κεραυνό Στροβόλου, τον Τζάκσον Κρόισερ από τη Βελγική Αντβέρπ, τον Ντεβόντε Άπσον από τη Κοσοβάρικη Τρέπσα, τον «ρούκι» φόργουορντ Σέντρικ Χέντερσον και τον επίσης φέρελπι πάουερ φόργουορντ, Τζέικ Φόρεστερ.

Η ομάδα της Καρδίτσας αντιμετώπισε κάποιες περιπτώσεις τραυματισμών στο διά-

στημα των πέντε εβδομάδων προετοιμασίας της, όμως οι καθημερινές προπονήσεις κύλησαν σε ικανοποιητικό βαθμό και πλέον, το τεχνικό τιμ εστιάζει στην καλύτερη δυνατή ομοιογένεια και τα τελευταία στοιχεία που χρειάζεται να διορθώσει ενόψει των επόμενων αγώνων.

Η αναμέτρηση έχει οριστεί για τις 6 μ.μ. την Παρασκευή στο Κλειστό Γυμναστήριο «Γιάννης Μπουρούσης» και οι φίλαθλοι της περιοχής θα έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν ένα πολύ ενδιαφέρον ματς.

Ισχύουν οι κάρτες διαρκείας για το φιλικό με τον ΠΑΟΚ!

Για το φιλικό αγώνα της Παρασκευής τα εισιτήρια διατίθενται, τόσο από τα νέα γραφεία της ομάδας στην οδό Χαρίτου 12 καθημερινά 9-1 το πρωί και 6-8 το απόγευμα, καθώς επίσης και από τα εκδοτήρια του γηπέδου, τα οποία θα ανοίξουν στις 4.30 μ.μ., την ημέρα του αγώνα. Οι τιμές των εισιτηρίων για το φιλικό ματς, είναι 10 ευρώ γενική είσοδος για τους φιλάθλους άνω των 17 ετών και 5 ευρώ για τους νέους και παιδιά έως και 17 ετών. Σημειώνεται επίσης ότι τα εισιτήρια διαρκείας ισχύουν κανονικά για τη συγκεκριμένη αναμέτρηση.

ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ Α.Ε.
Δίκυκλα | Επιβατικά | Φορτηγά

ΕΛΕΓΧΟΣ ΚΤΕΟ
ΥΓΡΑΕΡΙΟΚΙΝΗΣΗ
ABS ΦΟΡΤΗΓΩΝ
ADR/ATP ΦΟΡΤΗΓΩΝ

σε **20'**

Κόμβος ΚΑΡΔΙΤΣΟΜΑΓΟΥΛΗΣ

Τηλ. 24410 80008
E-mail ikteokar@otenet.gr
Site www.ikteokar.gr

Εξοικονομώ με ειδική μέριμνα στη Θεσσαλία

Τα 6+1 νέα προγράμματα επιδότησης για την ανακαίνιση και ενεργειακή αναβάθμιση κατοικίας

Έξι προγράμματα εξοικονομώ με ειδική μέριμνα ενέρειας δρομολογεί το επόμενο διάστημα η ηγεσία του υπουργείου Περιβάλλοντος και Ενέργειας.

Πρόκειται για τρία «Εξοικονομώ» - ένα για ευάλωτα νοικοκυριά, ένα για το σύνολο των νοικοκυριών κι ένα για τουριστικές επιχειρήσεις σε ορεινές περιοχές -, ένα πρόγραμμα για εγκατάσταση αντλιών θερμότητας, ένα για την ενεργειακή αναβάθμιση σχολικών κτιρίων, αλλά και έναν νέο κύκλο του «Ανακυκλώνω - Αλλάζω Θερμοσίφωνα». Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στην Περιφέρεια Θεσσαλίας, με μεγαλύτερη επιδότηση για οικίες που υπέστησαν ζημιές από τις πλημμύρες.

Την αυλαία αναμένεται να ανοίξει το πρόγραμμα για τα ευάλωτα νοικοκυριά.

Τα προγράμματα θα δίνουν κίνητρα στους ωφελούμενους προκειμένου να βελτιώσουν την ενεργειακή απόδοση του σπιτιού τους, εξοικονομώντας χρήματα και ενέργεια αυξάνοντας παράλληλα την αξία του.

Κατά τη διάρκεια ειδικής ημερίδας που πραγματοποιήθηκε στο περίπτερο του υπουργείου Περιβάλλοντος και Ενέργειας στην 88η ΔΕΘ, η υφυπουργός Αλεξάνδρα Σδούκου εξήγησε πως το εν λόγω «Εξοικονομώ» θα απευθύνεται σε νοικο-



κυριά με ατομικό εισόδημα έως 5.000 ευρώ ή οικογενειακό εισόδημα έως 10.000 ευρώ. Θα έχει συνολικό προϋπολογισμό γύρω στα 125.000.000 ευρώ, εκ των οποίων τα 50.000.000 ευρώ θα αφορούν ευάλωτα νοικοκυριά της Θεσσαλίας που επλήγησαν από τις πλημμύρες και τα σπίτια τους έχουν χαρακτηριστεί κίτρινα.

Το ποσοστό επιδότησης θα ανέρχεται στο 95% και στο 100% για τα ευάλωτα νοικοκυριά της Θεσσαλίας, με τον μέγιστο προϋπολογισμό των παρεμβάσεων να ορίζονται τα 25.000 ευρώ.

«Εξοικονομώ» χωρίς κριτήρια

Παράλληλα ετοιμάζεται και ένα μίνι «Εξοικονομώ» για όλους, περίπου 110 εκατ. ευρώ, στο οποίο δεν θα λαμβάνονται υπόψη εισοδηματικά κριτήρια. Το ποσοστό επιδότησης θα ανέρχεται στο 50% και ειδικά για τα νοικοκυριά της Θεσσαλίας στο 80%, με 25.000 ευρώ μέγιστο προϋπολογισμό παρεμβάσεων. Θα ακολουθήσει ένα πρόγραμμα αντικατάστασης παλαιών συστη-

μάτων θέρμανσης με αντλίες θερμότητας για νοικοκυριά, ύψους 60 εκατ. ευρώ. Το ποσοστό επιδότησης για την αγορά θα είναι 50% (με όριο τα 5.000 ευρώ) και 50% για τις εργασίες (έως 500 ευρώ).

Θα ακολουθήσει ένα «Εξοικονομώ για ορεινά τουριστικά καταλύματα», που θα αφορά επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται στον κλάδο των τουριστικών καταλυμάτων σε ορεινές περιοχές, όπως αυτές ορίζονται από την Ελληνική Στατιστική Υπηρεσία. Ο συνολικός προϋπολογισμός θα είναι 10 εκατ. ευρώ, εκ των οποίων το 1 εκατ. ευρώ αφορά κτήρια που έχουν χαρακτηριστεί ως παραδοσιακά-διατηρητέα. Το ποσοστό επιδότησης θα είναι 60% για τις μικρές επιχειρήσεις, 45% για τις μεσαίες και 35% για τις μεγάλες.

Θα ακολουθήσει το «Ανακυκλώνω - αλλάζω θερμοσίφωνα 2», ύψους 170 εκατ. ευρώ, στο οποίο θα έχουν προτεραιότητα τα επιλαχόντα νοικοκυριά του πρώτου κύκλου με επιδότηση από 60% για τα ευάλωτα νοικοκυριά έως και 50% για εισοδή-

ματα έως 30.000 ευρώ. Εφόσον ολοκληρωθεί το χρονικό διάστημα υποβολής αιτήσεων από τα νοικοκυριά που έχουν προτεραιότητα, ο υπολειπόμενος προϋπολογισμός μέχρι εξάντλησής του θα είναι διαθέσιμος για υποβολή αιτήσεων από τα υπόλοιπα νοικοκυριά. Ο συνολικός προϋπολογισμός θα είναι περίπου 170 εκατ. €.

Έρχεται άμεσα το πρόγραμμα Αναβάθμισης

Σχολικών Κτηρίων Το 5ο νέο πρόγραμμα που βγαίνει άμεσα αφορά την Ενεργειακή Αναβάθμιση Σχολικών Κτηρίων Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, Νηπιαγωγείων και Παιδικών Σταθμών. Αφορά το σύνολο των δημόσιων σχολικών κτιρίων και των νηπιαγωγείων (ως ένα πρόγραμμα) και των παιδικών σταθμών (ως δεύτερο διακριτό πρόγραμμα) της Επικράτειας.

Η σειρά επιλεξιμότητας θα καθοριστεί από τις βαθμομέρες, άρα η έμφαση δίνεται στις περιοχές και στα σχολεία εκείνα που χρειάζονται την παρέμβαση περισσότερο.

Ο συνολικός προϋπολογισμός θα είναι 40 εκατ. € εκ των οποίων τα 30 εκατ. € αφορούν το πρόγραμμα για τα σχολεία και τα νηπιαγωγεία και τα 10 εκατ. € το πρόγραμμα των παιδικών σταθμών σημείωσε ο υφυπουργός.

Το μεγάλο «Εξοικονομώ»

Τέλος, στις αρχές του 2025 αναμένεται ότι θα παρουσιαστεί ένα μεγάλο «Εξοικονομώ», προϋπολογισμού περίπου 870 εκατ. ευρώ, με αυξημένες επιδοτήσεις για την εγκατάσταση αντλιών θερμότητας.

Τα προγράμματα μέχρι σήμερα

Αναλύοντας τα στοιχεία και την απόδοση των προγραμμάτων που ήδη έχουν μπει σε εκατομμύρια σπίτια και επιχειρήσεις ότι από το 2019 μέσω των προγραμμάτων Εξοικονομώ έχουν ενταχθεί αναλυτικά η κα Σδούκου ανέφερε :

- ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΩ ΑΥΤΟΝΟΜΩ : 34.716 κατοικίες με συνολική επιδότηση 829 εκατ. €
- ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΩ 2021: 71.875 κατοικίες με συνολική επιδότηση 808 εκατ. €
- ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΩ 2023 : 32.371 κατοικίες με συνολική επιδότηση 365 εκατ. €
- ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΩ ΑΝΑΚΑΙΝΙΖΩ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ : 6.670 εκ των οποίων οι 3.834 επέλεξαν και το εργαλείο του σκέλους της ανακαίνισης, με δική μας συνολική επιδότηση συνολικά 85 εκατ. €

Πρόκειται για 146.000 κατοικίες. Αν πούμε ότι, κατά μέσο όρο, αφορούν μια τριμελή οικογένεια έχουμε το νούμερο των 450.000 περίπου ανθρώπων που ζουν πια σε σπίτια αναβαθμισμένα ενεργειακά. Σχεδόν μισό εκατομμύριο άνθρωποι.

Τέλος, σημείωσε

οτι οι δράσεις δημιούργησαν δουλειές για δεκάδες χιλιάδες ανθρώπους αναφέροντας ότι.

• Ενδεικτικά, για το ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΩ 2021 έχουν εκταμιευθεί σε προκαταβολές περίπου 460 εκατ. €

• Και το ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΩ 2023 δημιουργεί έναν κύκλο εργασιών στην αγορά περίπου 600 εκατ. €, ενώ οι αμοιβές μόνο των μηχανικών υπολογίζονται σε 70 εκατ. €

• Το πρόγραμμα PV STEGI, το γνωστό

Φωτοβολταϊκά στη Στέγη, αξιοποίησαν χιλιάδες νοικοκυριά και αγρότες προκειμένου να εγκαταστήσουν φωτοβολταϊκά πάνελς ισχύος έως 10,8 kW και να μειώσουν σημαντικά το κόστος της ενέργειας που καταναλώνουν. Υποβλήθηκαν 14.585 αιτήσεις από νοικοκυριά εκ των οποίων οι 2.539 αφορούν ευάλωτα νοικοκυριά, και 847 αιτήσεις από αγρότες. Μιλάμε για 50 με 60 χιλιάδες κόσμο. Ξανά, μια ολόκληρη μεγάλη πόλη!

• Το Πρόγραμμα Φωτοβολταϊκά στο Χωράφι. Το πρόγραμμα βγήκε την Άνοιξη φέτος και απορρόφησε τον προϋπολογισμό των 30 εκατ. € σε περίπου 20 ημέρες. Υποβλήθηκαν συνολικά 5400 αιτήσεις με αντίστοιχη δημόσια δαπάνη 55 εκατ. €.

Τα προγράμματα που... τρέχουν σήμερα

Σήμερα είναι ενεργά δυο προγράμματα εξοικονόμησης που αφορούν

επιχειρήσεις:

-Πρόκειται για το Αλλάζω Συσκευή στις επιχειρήσεις, που βγήκε την άνοιξη, με συνολική δημόσια δαπάνη 105,6 εκατομμύρια, πρόγραμμα που χρηματοδοτείται από πόρους του Ταμείου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας. Εως σήμερα έχουν συνολικά υποβληθεί 2.264 πλήρεις αιτήσεις ενώ υπό επεξεργασία υποβολής βρίσκονται επιπλέον 4.297.

Το δεύτερο πρόγραμμα που πάλι βγήκε την Άνοιξη

αφορά στη Βελτίωση της ενεργειακής απόδοσης των επιχειρήσεων του τριτογενή τομέα, με συνολική δημόσια δαπάνη 176,75 εκατ. ευρώ. Και αυτό χρηματοδοτείται από πόρους του Ταμείου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας. Απευθύνεται σε επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται στους κλάδους του εμπορίου, των υπηρεσιών, της εστίασης, της παραγωγής αρτοσκευασμάτων και γλυκισμάτων, καθώς και του τουρισμού.

Θωμάς Μπράντζος: Να δοθεί λύση με το Τελωνείο, τουλάχιστον για το δίμηνο της απόσταξης

Ο Πρόεδρος του Συλλόγου αμβυκούχων και αμπελουργών Ν. Καρδίτσας μίλησε στο Ηχώραμα 100,8 για την έναρξη της αποστακτικής περιόδου και τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν

—εκίνησε στις 24 Σεπτεμβρίου η αποστακτική περίοδος και οι αμπελουργοί και αμβυκούχοι του Νομού Καρδίτσας βάζουν ... φωτιά στα καζάνια τους.

Φέτος, μάλιστα, λόγω της πρωιμότητας του τρύγου, η διαδικασία της απόσταξης ξεκίνησε λίγο νωρίτερα.

Ωστόσο, δεν λείπουν και τα προβλήματα, με κύριο και βασικό το γεγονός ότι δεν λειτουργεί Τελωνείο στην Καρδίτσα και οι παραγωγοί αναγκάζονται να μετακινούνται στα γειτονικά Τρίκαλα, με ό,τι αυτό συνεπάγεται από πλευράς κούρασης και, κυρίως, επικινδυνότητας.

Για όλα αυτά μίλησε στο Ηχώραμα 100,8 ο Πρόεδρος του Συλλόγου αμβυκούχων και αμπελουργών Ν. Καρδίτσας Θωμάς Μπράντζος ο οποίος ήταν



καλεσμένος στην εκπομπή «Μεσημεριανό Μαγκαζίνο» (καθημερινά 14:00-15:00) με τη Βάσω Μπαλαμπάνη. Πιο αναλυτικά, ο κ. Μπράντζος τόνισε τα ακόλουθα:

Το πρόβλημα με το Τελωνείο

«Είμαστε έτοιμοι θεωρητικά και αυτό γιατί έχουμε τα γνωστά προβλήματα με την εξυπηρέτηση του Συλλόγου μας και συνολικά του Νομού Καρδίτσας.

Ως γνωστόν, στο Νομό μας δεν υπάρχει Τελωνείο εδώ και περί-

που 12 χρόνια, με συνέπεια να μετακινούμαστε για τις άδειες της αποστακτικής περιόδου στον γειτονικό Νομό Τρικάλων.

Το θέμα έχει να κάνει, πρώτα και κύρια, με την ασφάλεια.

Θα πρέπει να βρισκόμαστε 24ωρα στα αποστακτήριά μας και, άρα, έχουμε αϋπνία που είναι ο χειρότερος σύμμαχος του οδηγού. Είναι πολύ επικίνδυνο.

Το πρώτο και πάγιο αίτημά μας είναι, με κάποιον τρόπο, είτε το Υπουργείο είτε το Τελωνείο, δεν ξέρω ποιος

είναι ο αρμόδιος, να φέρει έναν υπάλληλο από το Τελωνείο, τουλάχιστον για το δίμηνο της αποστακτικής περιόδου.

Διότι και το Τελωνείο στο Νομό Τρικάλων είναι προς Καλαμπάκα».

Δύο μήνες θα διαρκέσει η απόσταξη

«Η αποστακτική περίοδος θα διαρκέσει δυο μήνες, δηλαδή θα ολοκληρωθεί στις 24 Νοεμβρίου.

Οι αμβυκούχοι μπορούν να κάνουν την αποσφράγιση από τον άμβυκά τους και να εκδώσουν τις άδειες για να ξεκινήσουν να παίρνουν φωτιά τα καζάνια.

Το δίμηνο κατά το οποίο αποστάζουμε στην Καρδίτσα είναι από 1ης Οκτωβρίου έως 30 Νοεμβρίου, αλλά είχαμε πολύ πρώιμη παραγωγή.

Η παρατεταμένη ξηρασία και ανομβρία έκαναν τους παραγωγούς να αρχίσουν, φέτος, τον τρύγο, τέλος Ιουνίου.

Γεγονός αρκετά αφύσικο και για την Καρδίτσα και γενικά για τον κλάδο της αμπελουργίας».

Αποζημιώσεις ΕΛΓΑ

«Να επιστήσουμε το πρόβλημα με τις αποζημιώσεις του ΕΛΓΑ.

Ο περονόσπορος, που έκανε τη μεγαλύτερη ζημιά πέρυσι, κατέστρεψε ολόκληρα αμπελοτεμάχια και δεν αποζημιώνεται από τον ΕΛΓΑ.

Τον ΕΛΓΑ τον πληρώνουν οι αγρότες, οι αμπελουργοί και όλος ο κλάδος.

Το ποσό το οποίο πληρώνουμε είναι αρκετά μεγάλο αλλά δεν αποζημιωνόμαστε ανάλογα με το τι πληρώσαμε».

ΠΕΑΕΑ Καρδίτσας: 83 χρόνια από την ίδρυση του ΕΑΜ

83 χρόνια από την ίδρυση του Εθνικού Απελευθερωτικού Μετώπου (ΕΑΜ), αποτίουμε φόρο τιμής σε όλους τους αγωνιστές της Αντίστασης, σε όλους όσους και όσες έδωσαν τη ζωή τους ή έμειναν ανάπηροι στα πεδία των μαχών, είτε μάτωσαν στις φυλακές και τις εξορίες αγωνιζόμενοι για την απελευθέρωση της Ελλάδας από τους φασίστες, για τη συντριβή του φασιστικού ιμπεριαλισμού. Ήταν 27 Σεπτέμβρη του 1941, που σε ένα σπίτι της Νεάπολης Εξαρχείων στην Αθήνα, το ΚΚΕ, το Σοσιαλιστικό Κόμμα Ελλάδας, η Ένωση Λαϊκής Δημοκρατίας και το Αγροτικό Κόμμα Ελλάδας υπέγραψαν το ιδρυτικό του ΕΑΜ.

Το ΕΑΜ ιδρύθηκε με πρωτοβουλία του ΚΚΕ, παρόλο που ήταν βαριά χτυπημένο από τη βασιλομεταξική δικτατορία της 4ης Αυγούστου 1936. Οι κομμουνιστές που δραπέτευσαν από τους τόπους της εξορίας, καθώς και άλλοι



που δρούσαν στην παρανομία, ανασυγκρότησαν το ΚΚΕ και αποφάσισαν να οργανώσουν την Αντίσταση κατά των κατακτητών. Απευθύνθηκαν και σε κόμματα και προσωπικότητες του αστικού πολιτικού κόσμου, που δεν ανταποκρίθηκαν.

Όλα τα τότε αστικά κόμματα καλούσαν το λαό σε υποταγή, αποτρέποντάς τον από την οργάνωση αντίστασης και απελευθερωτικού αγώνα. Άλλωστε κάποιοι συνεργάστηκαν με τον κατακτητή, οι δωσίλογοι, που σχημάτισαν τις κατοχικές κυβερνήσεις, και άλλοι εγκατέλειψαν το λαό και έφυγαν με τους Άγγλους «συμμάχους» τους στο Κάιρο και στο Λονδίνο. Ελάχιστες

προσωπικότητες των αστών πήραν μέρος στην Αντίσταση.

Η δράση του ΕΑΜ περιλάμβανε όλες τις μορφές πάλης: απεργίες, διαδηλώσεις, συλλαλητήρια, διαβήματα, ένοπλη πάλη. Το λαϊκό-απελευθερωτικό κίνημα, με καθοδηγήτη το ΚΚΕ και το ΕΑΜ, με το ένοπλο τμήμα του, τον ΕΛΑΣ και το ΕΛΑΝ, με την ΕΠΟΝ, την ΟΠΛΑ, έγραψαν μια από τις πιο λαμπρές σελίδες στη νεότερη Ιστορία της λαϊκής πάλης.

Τα διδάγματα του αγώνα του ΕΑΜ παραμένουν πάντα επίκαιρα και διαχρονικά: αποδείχτηκε ότι και στα χρόνια της Κατοχής υπήρξαν δύο αντίθετοι κόσμοι, ότι δεν μπορεί να υπάρξει «εθνική ενότητα» και ότι κανένας λαός δεν μπορεί να εμπιστευθεί την υπερασπίση των κυριαρχικών του δικαιωμάτων στα αστικά κόμματα, που ενδιαφέρονται μόνο για την εξουσία τους σε βάρος των λαϊκών συμφερόντων.

Το συμπέρασμα αυτό έχει βαρύνουσα σημασία σήμερα που οι ιμπεριαλιστικές δυνάμεις κλιμακώνουν επικίνδυνα, ώστε να γίνεται όλο και πιο ορατή η γενίκευση του ιμπεριαλιστικού πολέμου στην Ουκρανία και στη Μέση Ανατολή. Κλιμακώνεται από την κυβέρνηση και η εμπλοκή της χώρας μας

στον πόλεμο και εκτίθεται ο λαός σε όλο και μεγαλύτερους κινδύνους, με τη στήριξη και των άλλων αστικών κομμάτων. Η κλιμάκωση του πολέμου οδηγεί και σε νέα επιδείνωση της οικονομικής κατάστασης της λαϊκής οικογένειας.

Ως ΠΕΑΕΑ-ΔΣΕ, με την πείρα εκείνου του μεγαλειώδους αγώνα, σήμερα, 83 χρόνια μετά, τιμώντας το ΕΑΜ, οι αγωνιστές της ΕΑΜικής Αντίστασης και του Δημοκρατικού Στρατού Ελλάδας, οι απόγονοι και οι φίλοι, μαζί με όλο το λαό εντείνουμε την αντιιμπεριαλιστική αντιπολεμική δράση, απαιτώντας να βγει η Ελλάδα από τους ιμπεριαλιστικούς πολέμους, καμιά εμπλοκή και συμμετοχή στους πολεμοκάπηλους ιμπεριαλιστικούς σχεδιασμούς. Απαιτούμε την αποδέσμευση της χώρας μας από NATO και ΕΕ που, εκτός των άλλων, στηρίζουν την τούρκικη επιθετικότητα κατά της χώρας μας στο όνομα της συνοχής του NATO. Ακόμη, ως ΠΕΑΕΑ-ΔΣΕ, μαζί με το τιμημένο ΚΚΕ, καταγγέλλουμε την αντικομμουνιστική υστερία της ΕΕ, την ανιστόρητη εξίσωση του φασισμού με τον κομμουνισμό(!), που επιχειρείται και με τη συμβολή λογής Ιδρυμάτων, Ινστιτούτων και Πανεπιστημίων για την παραχάραξη της ιστορίας του Β' Παγκόσμιου Πολέμου και τη συκοφάντηση του Σοσιαλισμού - Κομμουνισμού και της ΕΣΣΔ, με στόχο τη χειραγώγηση των συνειδήσεων των νέων και των λαϊκών δυνάμεων μπροστά και στα χειρότερα που έρχονται λόγω των βάρβαρων αντιλαϊκών πολιτικών

που εφαρμόζονται.

Διεκδικούμε τις γερμανικές πολεμικές αποζημιώσεις για τις καταστροφές των εγκληματιών ναζί, το αναγκαστικό κατοχικό δάνειο και τις αποζημιώσεις στους λαϊκούς ανθρώπους των μαρτυρικών πόλεων και των χωριών, τις οποίες όλες ως τώρα οι κυβερνήσεις, τα αστικά κόμματα, η ΕΕ, έχουν απεμπολήσει στηρίζοντας τη σύμμαχό τους Γερμανία. Καταδικάζουμε την προσπάθεια να περάσει στη λήθη η ιστορία της ναζιστικής θηριωδίας με διάφορα προγράμματα όπως αυτά που εκπορεύονται από το γερμανικό κράτος σε αραστήρ συνεργασία με το ελληνικό και τις κυβερνήσεις, (Ελληνογερμανικό Ταμείο για το Μέλλον, Ελληνογερμανικό Ίδρυμα Νεολαίας, Μνήμες Κατοχής κλπ.)

Αντιπαλεύουμε το φασισμό με τον αγώνα ενάντια στα μονοπώλια και την εξουσία τους, που τον γεννούν και τον αναπαράγουν.

Με τα διδάγματα της μεγάλης δεκαετίας του 1940, των αγώνων του ΕΑΜ-ΕΛΑΣ και του ΔΣΕ, συνεχίζουμε στο δρόμο της Αντίστασης, της ανυπακοής, της μαζικής λαϊκής οργανωμένης πάλης, της αντιμονοπωλιακής αντιιμπεριαλιστικής αντιπολεμικής πάλης, για να δικαιωθούν οι αγώνες και οι θυσίες των παλαιότερων γενιών και να ανοίξει ο δρόμος για να εκπληρωθούν τα όνειρα και να ικανοποιηθούν οι σύγχρονες ανάγκες του λαού και των νέων.

Δόξα και τιμή στους Αγωνιστές-Αγωνίστριες της ΕΑΜικής Αντίστασης και του ΔΣΕ!

Αστυνομικό Δελτίο

Σύλληψη ημεδαπού φυγόποινου στους Σοφάδες

Συνελήφθη, στις (25-09-2024) το πρωί στους Σοφάδες, από αστυνομικούς του Αστυνομικού Τμήματος Σοφάδων, ημεδαπός άνδρας, διότι σε βάρος του εκκρεμούσαν:

απόφαση του Μονομελούς Πλημμελειοδικείου Καρδίτσας, για κλοπή, με ποινή φυλάκισης -12- μηνών &

απόφαση του Μονομελούς Πλημμελειοδικείου Καρδίτσας, για διατάραξη οικιακής ειρήνης, φθορά ξένης ιδιοκτησίας, εξύβριση, απειλή και σωματικές βλάβες, με ποινή φυλάκισης -13- μηνών.

Καινοτόμα ψηφιακά εργαλεία που εφαρμόζονται στη βιώσιμη Ανώτατη Εκπαίδευση Επιστήμης και Τεχνολογίας Κρέατος

Η 4η Διακρατική Συνάντηση (TPM) του ανταγωνιστικού Ευρωπαϊκού Έργου InnoMeatEdu (KA220-HED Cooperation Partnerships Erasmus +), πραγματοποιήθηκε με επιτυχία στο Olsztyn (Πολωνία), στις 9-10 Σεπτεμβρίου 2024, που διοργανώθηκε από το Πανεπιστήμιο της Warmia-Mazury.

Στη συνάντηση συμμετείχαν όλοι οι εταίροι: Πανεπιστήμιο της Πάρμα (Ιταλία), Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας (Ελλάδα), Instituto Politécnico de Bragança (Πορτογαλία), Centro Tecnológico de la Carne (Ourense, Ισπανία), Πανεπιστήμιο León (συντονιστής έργου, Ισπανία) και 4obs Accounting and Consulting (Ελλάδα). Ο καθηγητής Jakub Sawicki, Αντιπρύτανης του Πανεπιστημίου της



Warmia-Mazury για την Επιστήμη και τη Διεθνή Συνεργασία και η καθ. Justyna Żulewska, κοσμήτορας της Σχολής Επιστήμης Τροφίμων, από το Πανεπιστήμιο υποδοχής, χαιρέτησαν τη συνεργασία. Κατά τη διάρκεια της συνάντησης οι συμμετέχοντες συναντήθηκαν με τους εταίρους - εκπροσώπους της εταιρείας Mielewczuk και επισκέφτηκαν το εργοστάσιο επεξεργασίας κρέατος Animex.

Το InnoMeatEdu βασίζεται στη συνεργασία

διαφορετικών ακαδημαϊκών ιδρυμάτων και βιομηχανιών, με πολλές επιχειρήσεις και οργανισμούς που σχετίζονται με το κρέας, συνδέοντας την ακαδημαϊκή κοινότητα με τη βιομηχανία κρέατος, αρχικά μέσω των συνδεδεμένων εταιρών και επίσης μέσω της διαδραστικής πλατφόρμας που θα λειτουργήσει ως εργαλείο για διάδοση εκπαιδευτικού υλικού σε όλους τους ενδιαφερόμενους.

Επί του παρόντος υπάρχουν 37 Συνδεδεμένοι Εταίροι, κυρίως

βιομηχανίες και ενώσεις που σχετίζονται με την επιστήμη και την τεχνολογία του κρέατος και των τροφίμων, από τις συμμετέχουσες χώρες.

Κατά τη διάρκεια του 4ου TPM, που πραγματοποιήθηκε στις αρχές του 3ου και του τελευταίου έτους του έργου, παρουσιάστηκαν και συζητήθηκαν οι εξελίξεις στα πακέτα εργασίας 3 και 4, που σχετίζονται με την προετοιμασία του εκπαιδευτικού υλικού και την ψηφιοποίηση. Πιο συγκεκριμένα, διαπιστώθηκε ότι το μεγαλύτερο μέρος του υλικού (εγχειρίδια, παρουσιάσεις, βίντεο, μελέτες περίπτωσης κ.λπ.) έχει παραχθεί και βρίσκεται υπό την τελευταία ανασκόπηση.

Το ψηφιακό υλικό που αναπτύσσεται αφορά την παραγωγή και επεξεργασία κρέα-

τος, την ασφάλεια, την ποιότητα και την επιχειρηματικότητα και τη βιωσιμότητα στον κλάδο του κρέατος.

Τις επόμενες εβδομάδες θα ξεκινήσει η μετάφραση στις πέντε γλώσσες της κοινοπραξίας (ιταλικά, ελληνικά, πολωνικά, πορτογαλικά και ισπανικά).

Επιπλέον, έχει αναπτυχθεί το moodle που θα φιλοξενήσει το υλικό και χρειάζονται μόνο κάποιες μικρές τροποποιήσεις για να τελειώσει. Στο τέλος του έργου, το υλικό θα είναι ελεύθερα προσβάσιμο. Τέλος, κατά τη συνάντηση συζητήθηκε ο προγραμματισμός των δραστηριοτήτων που θα πραγματοποιηθούν το 2025 (train the trainers, train the trainees, summer school) και ενημερώθηκαν οι δράσεις διάδοσης και δημοσιότητας.

Φεστιβάλ ντοκιμαντέρ στον Ηλιά Καρδίτσας

Η Εταιρεία Φίλων Πολιτισμού & Αντιπέρσης "Ηλιάς", με έδρα τον Ηλιά Καρδίτσας, διοργανώνει το Σαββατοκύριακο 28 & 29 Σεπτεμβρίου 2024 και ώρα 20:00, στο προαύλιο του Δημοτικού Σχολείου Ηλιά, φεστιβάλ ντοκιμαντέρ.

Θα προβληθούν παρουσία των σκηνοθετών τους οι εξής ταινίες:

Σάββατο 28/9 στις 20:00:

"Μέχρι τη θάλασσα" του Μάρκου Γκαστίν, 2019, 112', περίληψη:

Ασθενείς που νοσηλεύονται, μετά από σοβαρά ατυχήματα, στην κλινική Φυσικής Αποκατάστασης του ΚΑΤ προσπαθούν να σταθούν ξανά στα πόδια τους... ή έστω να επανακτήσουν την αυτονομία τους.

Ακολουθώντας την αγωνιώδη πάλη τους, η ταινία ερευνά ένα από τα βασικά διλήμματα της ανθρώπινης ύπαρξης: ελπίδα ή αποδοχή;

Κυριακή 29/9 στις 20:00:

"Πέντε φορές ξένος" του Βαγγέλη Ευθυμίου, 2022, 75'



περίληψη: Το συναρπαστικό ταξίδι του 80χρονου Έλληνα καλλιτέχνη, του Σταύρου, ο οποίος έχει ζήσει πέντε ιστορίες ζωής σε πέντε διαφορετικές χώρες της Ευρώπης, σε μόνο μια ζωή! Πολιτι-

κές διαμάχες, φτώχεια, δυσπιστία και πάντα οι αποφάσεις άλλων έχουν σχηματίσει τον κύκλο ζωής του. Έχοντας ξεκινήσει από ένα μικρό χωριό στην Ελλάδα, ο Σταύρος διέσχισε την Αλβανία, ήρθε αντιμέτωπος με το κομμουνιστικό καθεστώς της Ουγγαρίας και το εθνικιστικό της Αυστρίας, συνέπεσε με το στρατιωτικό καθεστώς της Ελλάδας και τελικά απόλαυσε την ελευθερία και ανεκτικότητα της σουηδικής κοινωνίας το '70, όπου έκανε σπουδές τέχνης

και παντρεύτηκε.

Νιώθοντας νοσταλγία για την γενέτειρά του, μετακόμισε πίσω στην Ελλάδα μόνο για να ανακαλύψει το χωριό του διαλυμένο. Παρά τις απώλειες και τις δυσκολίες ο Σταύρος παραμένει θετικός, παρότι γνωρίζει ότι «η ιστορία γράφεται πάντα από τους νικητές».

Σας περιμένουμε!

Ακολουθήστε τη σελίδα μας στο fb: "Εταιρεία Φίλων Πολιτισμού & Αντιπέρσης "Ηλιάς" για να ενημερώνεστε για τις δράσεις μας και να γίνετε μέλος μας.

Ξεκίνησε το 1ο Διεθνές Συμπόσιο Γλυπτικής στη Λίμνη Πλαστήρα

Χρηματοδοτείται από το Γερμανικό Κράτος

Με τις καλύτερες προϋποθέσεις ξεκίνησε το 1ο Διεθνές Συμπόσιο Γλυπτικής στο Μορφοβούνι Λίμνης Πλαστήρα, το οποίο χρηματοδοτείται από το Γερμανικό Κράτος. Η υιοθέτηση του έργου από την Γερμανία είναι αποτέλεσμα της εξωστρέφειας της δημοτικής αρχής, η οποία διεκδικεί να καταστεί σημείο αναφοράς για πολιτιστικές και τουριστικές δράσεις με διεθνή απήχηση.

Συμμετέχουν πέντε (5) καλλιτέχνες εγνωσμένης αξίας από την Ευρώπη, με επικεφα-



λής του Συμποσίου τον γνωστό ακαδημαϊκό και γλύπτη κ. Θεόδωρο Παπαγιάννη, (Ελλάδα). Οι άλλοι καλλιτέχνες είναι: από την Ιταλία ο κ. Fransesco Moretti, από την Γερμανία ο κ. Rainer Fest, από την Ολλανδία ο κ. TonKalle, από τον Καναδά ο ομογενής κ.

VasiliVasili.

Το κορυφαίο καλλιτεχνικό γεγονός αποτελεί τον ιδανικότερο τρόπο της εικαστικής ανάπτυξης του Υπαίθριου Μουσείου Σύγχρονης Τέχνης Λίμνης Πλαστήρα. Με τον τρόπο αυτό εξασφαλίζονται εικαστικά έργα επώνυμων διεθνών

δημιουργών και το ΥΜΣΤ της λίμνης Πλαστήρα μπαίνει δυναμικά στο Εικαστικό Γίγνεσθαι της χώρας. Στόχος της δημοτικής αυτή συνάντηση καλλιτεχνών να έχει ετήσιο χαρακτήρα, με στόχο την δυναμική ανάπτυξη του Μουσείου, αλλά και την εξασφάλιση έργων υψηλής αισθητικής αξίας, έτσι ώστε να καταστεί το ΥΜΣΤ διεθνές σημείο αναφοράς για τον τουρισμό τέχνης.

Αναλυτική παρουσίαση του 1ου Διεθνούς Συμποσίου Γλυπτικής και την ει-

καστική ανάπτυξη του ΥΜΣΤ, θα γίνει την Δευτέρα 7/8/2024, στο Πολιτιστικό Κέντρο Μορφοβουνίου, όπου οι καλλιτέχνες θα παρουσιάσουν τα έργα τους και θα συζητήσουν με το φιλότεχνο κοινό της Καρδίτσας.

Τέλος, αξίζει να σημειωθεί, ο Δήμος Λίμνης Πλαστήρα κατέθεσε πρόταση για ένταξη στο Εθνικό Στρατηγικό Σχέδιο Εξωστρέφειας (ΕΣΣΕ) 2025, παρουσιάζοντας μια καινοτόμο πολιτιστική δράση που αναμένεται να ανοίξει νέους ορίζοντες για την περιοχή της Λίμνης Πλαστήρα.

Συνεδριάζει το Δημοτικό Συμβούλιο Σοφάδων



Συνεδριάζει το Δημοτικό Συμβούλιο Σοφάδων την 27η Σεπτεμβρίου 2024 ημέρα Παρασκευή, με ώρα έναρξης 10:00μ.μ. και λύση της συνεδρίασης την 12.00 μεσημβρινή, σύμφωνα με τις διατάξεις της ισχύουσας Νομοθεσίας (άρθρο 67 παρ. 5 του Ν.3852/2010 όπως αντικαταστάθηκε με το άρθρο 6 του Ν. 5056/2023 και με την με αρ. Εγκ. : 98 Α.Π.: 8182/26.01.2024 του Υπ. Εσωτερικών, με μοναδικό θέμα της ημερήσιας διάταξης:

Ανανέωση υφιστάμενης σύμβασης προσωπικού Ι.Δ.Ο.Χ. του προγράμματος "Εναρμόνιση Οικογενειακής και Επαγγελματικής Ζωής" που υλοποιείται τη χρονική περίοδο 2024-2025.

Εισηγητής: Αντιδήμαρχος Αλειφτήρα Σοφία.

Το θέμα εισάγεται ως έκτακτο διότι θα πρέπει η διαδικασία για την προαναφερόμενη ανανέωση της σύμβασης προσωπικού Ι.Δ.Ο.Χ. να έχει ολοκληρωθεί μέχρι στις 30-09-2024 και δεδομένου ότι μέχρι και χθες δεν γνωρίζαμε τον συνολικό αριθμό των παιδιών των οποίων θα συμμετάσχουν στο πρόγραμμα "Εναρμόνιση Οικογενειακής και Επαγγελματικής Ζωής" που υλοποιείται τη χρονική περίοδο 2024-2025».

Παρακαλούμε :

α) για τη ρητή συναίνεσή σας ως προς τον επειγόντα χαρακτήρα της συνεδρίασης και β) σχετικά με τη συναίνεσή σας ως προς την έγκριση του ανωτέρω θέματος. Οι απαντήσεις σας να σταλούν το αργότερο έως την 12:00 μεσημβρινή την 27-09-2024 ημέρα Παρασκευή, είτε ατομικά είτε μαζικά από τους επικεφαλής των παρατάξεων.

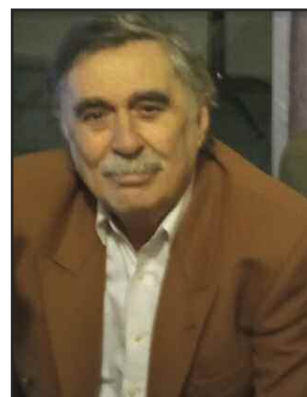
Κόμματα και ενεργοί πολίτες

Του Κώστα Βλάχου

Η σημερινή αντιπολιτευση κατά γενική ομολογία είναι νεκρή. Κοντά σε αυτή "νεκρώθηκε" και ο λαός. Και ο λαός κάνει αντιπολιτευση με συγκεντρώσεις, πορείες, διαμαρτυρίες δημοσιεύσεις και άλλες ενέργειες. Όμως ο λαός για να ενεργοποιηθεί πρέπει από κάποιο φορέα, συνδικάτο, κόμμα, να παρακινηθεί.

Με εξαίρεση το ΚΚΕ σήμερα κανένα κόμμα δεν καλεί το λαό να υψώσει φωνή. Τα άλλα και δεν θέλουν αλλά και αδυνατούν. Για να αφυπνίσουν το λαό, πρέπει αλήθειες να του πουν. Πάλι ούτε θέλουν, αλλά ούτε μπορούν.

Και πως να μπορέσουν αφού με τη ΝΔ στα περισσότερα συμφωνούν. Τουλάχιστον με όσα συμβαίνουν με



την Ουκρανία και αλλού. Τα γράφω για να θέσω μερικά ερωτήματα. Που είναι οι εκ των υστέρων "σκληροπυρηνικοί" Πασοκτσήδες και Συριζαίοι που αναρριχήθηκαν σε πόστα και καρπώθηκαν πολλά. Δήμαρχοι, αντιδήμαρχοι, έμμισθοι πρόεδροι οργανισμών, κοινοτάρχες και λοιποί. Για τετραετίες έλυναν και έδεναν οι όντως πανίσχυροι κομματικοί. Προσωπικά ουδέποτε τους είχα σε κάποια υπόληψη.

Ήγέτες των ευκαιριών υψώστε φωνή, ο λαός σήμερα δεινοπαθεί.

Όμως θα πει κάποιος γιατί δεν αναφέρεσαι σε πρωτοκλασάτους που στα 25 χρόνια τους διορίστηκαν νομάρχες ή σε άλλα αξιώματα και από το πουθενά έφτασαν σε ανώτατα αξιώματα τα οποία για να μην τα χάσουν αποστάτησαν όπως θα έλεγε ο Αντρέας Παπαντρέου.

Δεν ισχύει εδώ αυτό που είπαν οι Αριστοτέλης και Θουκυδίδης για τους πολίτες που δεν ασχολούνται με τα κοινά. Στη σημερινή εποχή άχρηστοι είναι αυτοί που ασχολούνται με τα κοινά και έρποντας ανεβαίνουν ψηλά μόνο και μόνο για συμφέροντα προσωπικά.

Είναι και επικίνδυνοι διότι καταστρέφουν τις επόμενες γενεές.

Αγροτικά προϊόντα: Στην Ευρώπη φθηναίνουν, στην Ελλάδα ακριβαίνουν

Μετά τον πληθωρισμό, που σε όλη την Ευρώπη πέφτει και στην Ελλάδα ανεβαίνει, η χώρα μας καταγράφει άλλη μια πανευρωπαϊκή πρωτοτυπία: Ενώ οι τιμές στα αγροτικά προϊόντα μειώνονται, στην Ελλάδα αυξάνονται και μάλιστα με τη μεγαλύτερη ταχύτητα από όλα τα κράτη-μέλη.

Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τις σημερινές ανακοινώσεις της Eurostat, το δεύτερο τρίμηνο του 2024, οι τιμές των αγροτικών προϊόντων στην ΕΕ μειώθηκαν σε σύγκριση με την αντίστοιχη περίοδο του 2023, τόσο για τις εισροές όσο και για τις εκροές που δεν σχετίζονται με επενδύσεις. Οι μενεκρές, δηλαδή οι τιμές παραγωγού, μειώθηκαν μεσοσταθμικά κατά 3%. Αντιθέτως στην Ελλάδα αυξήθηκαν κατά 8%.



Οι δε εισροές, δηλαδή οι τιμές των αγαθών και υπηρεσιών που καταναλώνονται για να παραχθούν τα αγροτικά προϊόντα, όπως η ενέργεια, τα λιπάσματα και οι ζωοτροφές – μειώθηκαν κατά 7%. Οι μειώσεις αυτές ήταν, ωστόσο, ελαφρώς λιγότερο έντονες από ό,τι τα δύο προηγούμενα τρίμηνα, παραδέχεται η στατιστική υπηρεσία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Εξισορρόπηση τιμών, αλλά όχι στην Ελλάδα

Μετά από μια πε-

ρίοδο απότομης αύξησης των αγροτικών τιμών κατά τη διάρκεια του 2021 και των τριών πρώτων τριμήνων του 2022, η ταχύτητα των ανατιμήσεων επιβραδύνθηκε και οι τιμές άρχισαν τελικά να μειώνονται. Οι πρόσφατες μειώσεις των τιμών παραγωγού και του κόστους εισροών είναι προς την κατεύθυνση των πιο ήρεμων επιπέδων πριν από το 2021. υπογραμίζει η Eurostat.

Στην Ελλάδα πάλι, η αποκλιμάκωση στις τιμές εισροών είναι πολύ πιο αργή από ό,τι στην υπόλοιπη Ε.Ε, με μεί-

ωση μόλις -2,80%, που δεν είναι ικανή να εξισορροπήσει τις υπερογκές ανατιμήσεις των προηγούμενων ετών, στην ενέργεια και στις πρώτες ύλες.

Αντίρροπες τάσεις

Μια πιο προσεκτική ματιά στα στοιχεία δείχνει αντίρροπες τάσεις στις τιμές των αγροτικών προϊόντων το δεύτερο τρίμηνο του 2024 σε σύγκριση με το ίδιο τρίμηνο του 2023. Μεγάλες μειώσεις καταγράφηκαν στις τιμές των αυγών (-15%), των σιτηρών (-14%) και των κτηνοτροφικών φυτών (-13%). Αντίθετα, οι ελλείψεις από την πλευρά της προσφοράς οδήγησαν σε συνεχείς αυξήσεις των τιμών παραγωγού στο ελαιόλαδο (+41%) και στις πατάτες (+10%).

Σε γενικές γραμμές, υπήρξαν ήπιες μεταβο-

λές στις τιμές των οπωροκηπευτικών, με ανατιμήσεις 3% συνολικά για τα φρούτα και μικρή υποχώρηση -1% για τα λαχανικά.

Εντός όμως της κατηγορίας υπήρξαν πολύ μεγάλες αποκλίσεις: Για παράδειγμα οι τιμές στα λεμόνια μειώθηκαν κατά -48%, ενώ στα φρούτα από υποτροπικά και τροπικά κλίματα αυξήθηκαν κατά +51%. Στα λαχανικά, απότομες ήταν οι μειώσεις στις τιμές των κρεμμυδιών (-46%) και στις τομάτες (-27%), σε αντίθεση με τις απότομες αυξήσεις των νωπών οσπρίων (+39%) και των κουνουπιδιών (+35%).

Μεταξύ των εισροών που δεν σχετίζονται με επενδύσεις, οι πιο απότομες μειώσεις τιμών καταγράφηκαν για τα λιπάσματα και τα βελτιωτικά εδάφους (-19%) και τις ζωοτροφές (-13%).

Κ. Καραγκούνης: Θα κάνουμε εκτεταμένο διάλογο για τα προβλήματα με την Ψηφιακής Κάρτας Εργασίας σε τουρισμό και εστίαση

Την πρόθεση του υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης για διάλογο με τους κοινωνικούς εταίρους και τους φορείς εκπροσώπησης των επιχειρήσεων, με σκοπό την επίλυση τεχνικών και άλλων ζητημάτων που εντοπίζονται στην εφαρμογή της ψηφιακής κάρτας εργασίας, ιδιαίτερα στον τουρισμό και την εστίαση όπου λειτουργεί αυτό το διάστημα πιλοτικά, εξέφρασε ο υφυπουργός Κώστας Καραγκούνης, στη διάρκεια



χθεσινής εκδήλωσης στο Επαγγελματικό Επιμελητήριο Αθηνών, στο πλαίσιο της συνεδρίασης του διοικητικού συμβουλίου.

Σύμφωνα με ανάρτηση στην ηλεκτρονική σελίδα του επιμελητη-

ρίου, ο υφυπουργός σταχυολόγησε τις κυβερνητικές πρωτοβουλίες για τη στήριξη των επιχειρήσεων από το 2019 έως και σήμερα, στο πλαίσιο των δημοσιονομικών δυνατοτήτων, και αναφέρ-

θηκε στα μέτρα που ανακοινώθηκαν στη ΔΕΘ, με επίκεντρο τη μείωση του μη μισθολογικού κόστους, την αύξηση των συντάξεων, την έκτακτη επιχορήγηση που θα δοθεί τα Χριστούγεννα, και την κατάργηση του τέλους επιτηδεύματος για τους ελεύθερους επαγγελματίες.

Για την Ψηφιακή Κάρτα Εργασίας, σημείωσε ότι εφαρμόζεται ήδη σε πολλούς κλάδους, και πριν από λίγες μέρες ξεκίνησε η πιλοτική εφαρμογή της στον τουρισμό

και τον επισιτισμό. "Θα κάνουμε εκτεταμένο διάλογο για να δούμε τι μπορούμε να διορθώσουμε, πού υπάρχουν αδυναμίες και προβλήματα", σημείωσε χαρακτηριστικά.

Χρηστικές πληροφορίες και διευκρινίσεις σχετικά με τη λειτουργία της Ψηφιακής Κάρτας Εργασίας έδωσε ο γενικός διευθυντής Εργασιακών, Υγείας Ασφάλειας και Ένταξης στην Εργασία, του υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης, Κωνσταντίνος Αγραπιδάς.

Μέση δαπάνη: Το καλοκαίρι των μεγάλων περικοπών

Η πρώτη «καμπάνα» για τον ελληνικό τουρισμό χτύπησε τον Ιούλιο και ήταν μάλιστα ηχηρή. Η πώση των εσόδων, σε σύγκριση με τον ίδιο μήνα πέρυσι και παρά την άνοδο των αφίξεων, προκαλεί τις πρώτες αναταράξεις. Η δεύτερη «καμπάνα» αφορά τη μέση δαπάνη ανά ταξίδι. Πρόκειται για έναν δεύτερο δείκτη που προκαλεί ανησυχία καθώς παρουσιάζει καθοδική πορεία. Μάλιστα, συγκρινόμενες με προηγούμενες χρονιές θα πρέπει να επιστρέψουμε πολλά χρόνια πίσω, στο 2018, για να δούμε αντίστοιχο νούμερο δαπανών.

Συνολικά 17.982.600 ξένοι τουρίστες επισκέφθηκαν την Ελλάδα στο επτάμηνο του έτους με το



τελικό ταμείο να γίνεται σε λίγους μήνες που θα ενσωματωθούν τα στοιχεία του Αυγούστου και του Σεπτεμβρίου, δύο μηνών που παραδοσιακά οι αφίξεις κυμαίνονται σε υψηλά επίπεδα.

Άνοδος της κίνησης, πτώση της δαπάνης

Πίσω στη μέση δαπάνη και στα στοιχεία της Τράπεζας της Ελλάδας το πρώτο επτάμηνο του 2024 παρά την

άνοδο της εισερχόμενης ταξιδιωτικής κίνησης κατά 11,2%, η μέση δαπάνη ανά ταξίδι μειώθηκε κατά 5,7%.

Οι εισπράξεις από κατοίκους των χωρών της ζώνης του ευρώ διαμορφώθηκαν στα 4,725 δισ. ευρώ, αυξημένες κατά 4%, όπως και οι εισπράξεις από κατοίκους των χωρών της Ε.Ε. εκτός της ζώνης του ευρώ σημείωσαν άνοδο κατά 23,2% και διαμορφώθηκαν σε 1,304 δισ..

ευρώ.

Ειδικότερα, οι εισπράξεις από τη Γερμανία αυξήθηκαν κατά 1,4% σε 1,763 δισ. ευρώ, ενώ αυτές από τη Γαλλία μειώθηκαν κατά 13,8% στα 675,3 δισ. ευρώ. Αυξημένες κατά 20,7% ήταν οι εισπράξεις από την Ιταλία, οι οποίες διαμορφώθηκαν στα 605,3 εκατ. ευρώ. Από τις λοιπές χώρες, άνοδο κατά 11,3% παρουσίασαν οι εισπράξεις από το Ηνωμένο Βασίλειο, οι οποίες διαμορφώθηκαν στα 1,729 δισ. ευρώ, ενώ οι εισπράξεις από τις ΗΠΑ μειώθηκαν κατά 3,0% στα 759,6 εκατ. ευρώ. Τέλος, οι εισπράξεις από τη Ρωσία σημείωσαν πτώση κατά 65,2% και διαμορφώθηκαν στα 8,3 εκατ. ευρώ.

Η γεωπολιτική αστά-

θεια που παρατηρείται σε όλο τον πλανήτη δεν αφήνει ανεπηρέαστο τον τουριστικό κλάδο. Μεγαλύτερη αστάθεια, λιγότερα λεφτά και σε επίπεδο αγορών με την μέση δαπάνη των τουριστών που επέλεξαν την Ελλάδα για να κάνουν τις διακοπές τους να υποχωρεί τους πρώτους επτά μήνες που έχουμε διαθέσιμα στοιχεία.

Οι επισκέπτες από το Ηνωμένο Βασίλειο, τη Γερμανία και τη Γαλλία που αποτελούν τους βασικούς τροφοδότες του ελληνικού τουρισμού, το φετινό καλοκαίρι, περιόρισαν κατά πολύ τις δαπάνες τους, ρίχνοντας το συνολικό μέσο όρο. Χαμηλά κινήθηκαν και οι Αμερικανοί διατηρώντας σε χαμηλότερα από ό,τι είθισται τα έξοδά τους.

Έρχονται αναδρομικά για τους συνταξιούχους τον Οκτώβριο

Πληρωμές αναδρομικών έρχονται για περίπου 30.000 συνταξιούχους του Δημοσίου τον Οκτώβριο.

Τα ποσά που θα λάβουν από τον ΕΦΚΑ προέρχονται από την αύξηση που πήραν στις συντάξεις τους μετά τον επανυπολογισμό τους με τα βελτιωμένα ποσοστά αναπλήρωσης του νόμου Βρούτση (ν. 4667/2020) από τα 30 έτη ασφάλισης και άνω.

Ο επανυπολογισμός ολοκληρώθηκε πέρυσι το Νοέμβριο αλλά οι συνταξιούχοι πήραν μόνον την αύξηση χωρίς τα αναδρομικά που φτάνουν τους 48 μήνες, καθώς οι βελτιώσεις του νόμου στα ποσοστά ανα-



πλήρωσης ισχύουν από τον Οκτώβριο του 2019.

Ο ΕΦΚΑ τακτοποιεί αυτή την εκκρεμότητα τώρα και στις επόμενες μέρες οι 30.000 συνταξιούχοι θα πληρωθούν τα οφειλόμενα αναδρομικά τους.

Στους δικαιούχους συμπεριλαμβάνονται συνταξιούχοι λόγω γήρατος, με διαδοχική ασφάλιση (π.χ, ΙΚΑ και

Δημόσιο), συνταξιούχοι που συνέχισαν ή ανέλαβαν εργασία μετά τη συνταξιοδότηση, καθώς και συνταξιούχοι με παράλληλη ασφάλιση σε δημόσιο και ΤΣΑΥ, Δημόσιο και ΤΣΜΕΔΕ, κ.λπ.

Ο επανυπολογισμός με τα ποσοστά αναπλήρωσης του νόμου 4670/2020 είναι ευνοϊκότερος για όσους έχουν 30 έτη ασφάλισης και

άνω σε σχέση με τα ποσοστά που ίσχυαν από το νόμο Κατρούγκαλου (ν.4387/2016).

Στα 35 έτη ο νόμος Κατρούγκαλου έδινε ποσοστό αναπλήρωσης 33,81 % και ο νόμος Βρούτση 37,31 %. Με 40 έτη ασφάλισης, το ποσοστό αναπλήρωσης με το νόμο Βρούτση αυξήθηκε στο 50,01 % από 42,80% που ήταν με το νόμο Κατρούγκαλου.

Οι διαφορές στα ποσοστά αναπλήρωσης ανεβάζουν τις ανταποδοτικές συντάξεις. Συνταξιούχοι με 40 έτη ασφάλισης και μισθό 1.800 ευρώ, με το νόμο Κατρούγκαλου πήρε ανταποδοτική σύνταξη 770 ευρώ, ενώ με το νόμο

Βρούτση, η σύνταξη του αυξήθηκε στα 900 ευρώ, δηλαδή πήρε αύξηση σχεδόν κατά 130 ευρώ το μήνα. Μαζί με την εθνική σύνταξη, έπαιρνε 1.155 ευρώ, και με τον επανυπολογισμό έφτασε στα 1.284 ευρώ.

Τα ποσοστά αναπλήρωσης ως τα 30 έτη ασφάλισης δεν άλλαξαν και έμειναν όπως είχαν καθοριστεί στο νόμο Κατρούγκαλου, καθώς η αδικία σε εισφορές αλλά και σε ποσοστά αναπλήρωσης - που εντοπίστηκε και σε δικαστικές αποφάσεις οι οποίες στάθηκαν αφορμή για να αλλάξει ο νόμος -, αφορούσε στις συντάξεις που έπαιρναν οι ασφαλισμένοι από τα 30 έτη και άνω.

Πλεόνασμα φοροεσόδων 2 δισ. ευρώ για φέτος

Βάσιμες προσδοκίες ότι και το 2024 θα είναι μια πολύ καλή χρονιά για τα έσοδα δίνουν τα στοιχεία εκτέλεσης του κρατικού προϋπολογισμού για το οκτάμηνο Ιανουαρίου-Αυγούστου, να καταγράφουν υπέρβαση φορολογικών εσόδων κατά 1,9 δισ. ευρώ.

Το Υπουργείο Εθνικής Οικονομίας & Οικονομικών, σε ανακοίνωσή του, ξεκαθάριζε ότι από τα 1,9 δισ. ευρώ η "καθαρή" υπέρβαση ήταν περίπου 1,2 δισ. ευρώ (τα υπόλοιπα 670 εκατ. ευρώ είναι έσοδα τα οποία εγγράφονται στο 2023) και μάλιστα, τα επιπλέον αυτά έσοδα είχαν υπολογιστεί στο Πρόγραμμα Σταθερότητας και Ανάπτυξης 2024-2025, το οποίο δημοσιοποιήθηκε τον περασμένο Απρίλιο.

Ωστόσο, η πρόβλεψη του ΠΣΑ είναι ετήσια και η υπέρβαση των εσόδων επιτεύχθηκε κατά τον όγδοο μήνα του χρόνου. Τούτο ενώ η περίοδος εκπλήρωσης των φορολογικών υποχρεώ-



σεων ολοκληρώνονται σε έξι μήνες, δηλαδή στο τέλος Φεβρουαρίου του 2025. Ωστόσο, λόγω των συνεχών αναβολών στην περίοδο υποβολής των φορολογικών δηλώσεων, το κύριο βάρος των φορολογικών υποχρεώσεων τόσο για τα νοικοκυριά όσο και για τις επιχειρήσεις, που αντιστοιχεί σε 20 δισ. ευρώ, θα έρθει στα δημόσια ταμεία τους τρεις επόμενους μήνες, αυξάνοντας της υπέρβαση από τα 1,2 δισ. ευρώ του οκταμήνου.

Αρμόδιες πηγές του ΥΠΕΘΟ εκτιμούσαν ότι η καθαρή υπέρβαση στα έσοδα μπορεί να φτάσει και να ξεπεράσει τα 2 δισ. ευρώ μέχρι και το τέλος Φεβρουαρίου. Η νεότερη αυτή εκτίμηση αναμέ-

νεται να ενσωματωθεί στην προβλέψεις του μεσοπρόθεσμου δημοσιονομικού πλάνου για την περίοδο 2025-2028, το οποίο βρίσκεται ακόμη σε διαπραγμάτευση με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή.

Τα έσοδα από φοροδιαφυγή

Στην εκτίμηση για τα έσοδα δεν περιλαμβάνονται τα πρόσθετα έσοδα από φοροδιαφυγή, που δεν είναι καθόλου ευκαταφρόνητα. Ως γνωστόν, από την αρχή του χρόνου, εφαρμόζεται, εκτός από τον τεκμαρτό τρόπο φορολόγησης των μη μισθωτών και ένα πακέτο 11 δράσεων για την καταπολέμηση της φοροδιαφυγής.

Τα έσοδα από το νέο τρόπο φορολόγησης

των ελευθέρων επαγγελματιών και των αυτοαπασχολούμενων είναι προϋπολογισμένα και αναμένεται να φτάσουν τα 532 εκατ. ευρώ. Εκείνο που δεν καταγράφεται και το οποίο αναμένεται να τονώσει αρκετά τα φορολογικά έσοδα είναι το ποσό που θα έρθει στο δημόσιο ταμείο από το δίκτυο ελέγχων και την αύξηση των ηλεκτρονικών συναλλαγών. Πρόσφατα, ο υπουργός Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών δήλωσε δημόσια ότι τα έσοδα από φοροδιαφυγή θα φτάσουν τα 2-2,5 δισ. ευρώ σε ετήσια βάση και θα εισπράττονται από το 2025 έως και το 2028.

Για φέτος δεν έκανε κάποια εκτίμηση, ωστόσο από το ΥΠΕΘΟ τονίζουν ότι αναμένουν από την αντιμετώπιση της φοροδιαφυγής επιπλέον έσοδα 1 -1,5 δισ. ευρώ. Τα χρήματα αυτά, αν και θα εμφανιστούν στις ροές εσόδων του δημοσίου, θα εγγραφούν επίσημα στο τέλος του δημοσιονομικού έτους. Η υπέρβαση των εσόδων θα

μπορέσει να βοηθήσει στην υιοθέτηση και εφαρμογή πολιτικών στο άμεσο μέλλον.

Πρόσθετα μέτρα. Ειδικότερα, από το λεγόμενο πακέτο της Θεσσαλονίκης απουσίαζε η διευθέτηση του θέματος της ειδικής εισφοράς αλληλεγγύης για όσους συνταξιούχους έχουν απολαβές πάνω από τα 1.400 ευρώ. Αν δεν υπάρξει κάποια παρέμβαση, η αύξηση της τάξης του 2,2%-2,5% που θα πάρουν για το 2025 θα εξανεμιστεί από την επιπλέον φορολογία.

Επιπλέον, δεν υπήρξε αναφορά και για το μέτρο της μείωσης των τεκμηρίων διαβίωσης κατά 30%, η οποία είχε προγραμματιστεί να ξεκινήσει από το 2025 και περιεχόταν στις προεκλογικές εξαγγελίες της κυβέρνησης.

Τα μέτρα αυτά και άλλα μικρότερα (όπως η επιβράβευση των συνενεπών φορολογούμενων) είναι πολύ πιθανό να χρηματοδοτηθούν από την υπέρβαση των εσόδων του 2024 και του 2025.

Ακρίβεια: Ζαλίζει η νέα τιμή στα σουβλάκια

Η ακρίβεια έχει προκαλέσει την αύξηση των τιμών σε πολλά προϊόντα. Μεγάλη αύξηση έχει σημειώσει η τιμή στο παραδοσιακό σουβλάκι αγγίζοντας σε πολλές περιπτώσεις ακόμη και τα τέσσερα ευρώ.

Όπως λένε καταναλωτές, έχουν μειώσει όχι μόνο τις επισκέψεις



στα σουβλατζήδικα αλλά και τις παραγγελίες για σουβλάκια στο σπίτι.

Για την νέα αυξημένη τιμή στα σουβλάκια μίλησε ο κ. Δημήτρης Εικοσιδούδης

στην «Κοινωνία Ώρα MEGA». «Είμαστε σε μία εποχή που ο προμηθευτής αντί για 0,03 ευρώ αύξηση, μας λέει πια για 0,50 ευρώ αύξηση στο χοιρινό. Ανεβαίνουν «περίεργα» τα προϊόντα.»

«Έχει τύχει και κάθε μήνα. την τελευταία περίοδο έχουν ανέβει 3 φορές τα χοιρινά. Πολλά μαγαζιά απορ-

ροφήσαμε τις αυξήσεις. Από το κακό στο χειρότερο πάει η κατάσταση», είπε χαρακτηριστικά.

Τυλιχτό στο χέρι (γύρο ή καλαμάκι)

ΣΕΠΤ. 2023 3€ - 3,70€

ΣΕΠΤ. 2024 3,40€ - 4,20€

Το κόστος του επιχειρηματία για το σουβλάκι



Φαρμακεία

Διημερεύει
από 08.00 - 21.00

ΓΙΑΝΝΑΚΟΣ
ΧΡΗΣΤΟΣ
Μπλατσούκα 20
24410-26119

Διανυκτερεύει
από 21.00 - 08.00

ΜΠΑΛΟΓΙΑΝΝΗ
ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ
Καραϊσκάκη 23
24410-73803



Χρήσιμα Τηλέφωνα

| | |
|--|-----------------------------|
| Νοσοκομείο | 24410-65555 |
| EKAB | 166 |
| Κέντρο Υγεία Μουζακίου | 24453-50000 |
| Πυρ. Υπηρεσία Καρδίτσας | 199 & 71255 |
| >> Σοφάδων | 24430-23333 |
| >> Παλαμά | 24440-24166 |
| >> Μουζάκι | 24450-43199 |
| Άμεση Δράση | 100 |
| Τροχαία | 24410-80243 |
| Αστυν. Τμήμα | 24410-80223 |
| Τμήμα Ασφαλείας | 24410-80233 |
| Υδρευση- Βλάβες | 24410-71711 |
| Ενιαίος Ευρωπαϊκός Αριθμός Κλήσης Εκτακτης Ανάγκης | 112 |
| Κέντρο Αναγγελίας Βλαβών | 121 |
| Πληροφορίες Τηλ. Καταλόγου | 131 |
| Ωρα Ελλάδος | 141 |
| ΔΕΗ-Βλάβες | 1050 & 24410-21507 |
| ΟΤΕ Διανυκτερεύοντα φαρμακεία | 1434 |
| ΟΤΕ συνδιαλέξεις | 151 |
| ΟΤΕ Βλάβες | 121 |
| ΚΤΕΛ υπεραστικό | 24410-21411 & 21001 |
| ΚΤΕΛ αστικό | 24410-21718 |
| ΟΣΕ | 21402 |
| Ραδιοταξί | 24410-73001 & 73002 |
| Ταξί | 24410-22266 |
| Φορτοταξί | 24410-26306 & 23441 & 73106 |
| EXPRESS SERVICE | 154 |
| HELLAS SERVICE | 1057 |
| Τεχνική κάλυψη ΔΙΑΣ | 2441200222 |
| Security ΔΙΑΣ | 2441200250 |
| Speedex courier | 24410-71941 |
| Γενική courier | 24410-71373 |
| ACS courier | 24410-25983 |
| INTERATICA courier | 24410-79400 |
| Τηλ. κέντρο Δήμου Καρδίτσας | 24413-50700 |
| Γραφείο εξυπηρέτησης κοινού | 24410-42400 |
| ΚΕΠ Δήμου Καρδίτσας | 24410-80620 & 24413-50022 |



Δρομολόγια Αστικής για Νοσοκομείο

Αφετηρία Μ. Αλεξάνδρου

(έναντι παλιού ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟΥ)

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ (αναχώρηση) 6.15, 6.45, 7.00, 7.15 - 7.40, 8.15, 8.30, 9.30, 10.30, 10.45, 12.00, 12.15, 1.30, 2.30, 2.35, 3.30, 4.15, 5.15, 6.15, 7.15, 8.15, 9.20.

Επιστροφή: 6.45, 7.20, 7.30, 8.00, 8.15, 8.45, 9.00, 9.15, 9.45, 10.05, 10.15, 10.45, 11.00, 11.15, 11.45, 12.15, 12.30, 12.50, 1.00, 2.00, 2.05, 3.00, 3.10, 4.05, 4.45, 5.50, 6.45, 7.50, 8.45, 9.55.

Σαββατο (αναχώρηση) 7.00, 7.40, 8.15, 8.30, 9.30, 10.30, 10.45, 12.00, 12.15, 1.30, 2.20

Επιστροφή: 7.30, 8.15, 8.45, 9.00, 10.05, 11.00, 11.15, 12.30, 12.50, 2.00, 2.55

Δρομολόγια μέσω Φαναρίου - Εργατικά Αγ. Δημ.
Αναχώρηση: 8.00 από Εργατικά 9.00, 9.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 1.30 (Από Αρνη)



Τουριστικές Πληροφορίες

Ξενοδοχεία

| | |
|-------------|---------------|
| Κιέριον | 24410-71923-4 |
| Αστρον | 24410-23552-3 |
| Αρνη Palace | 24410-22161 |
| Αύρα | 24410-21523 |

Ξενώνες

| | |
|----------------------|---------------------|
| Μητρόπολη | 24410-55860 |
| Μοσχάτο Βάκχος | 24410-55435 |
| Τσαρόακι Χαγιάτι | 24410-95440 |
| Μεσενικόλα | 24410-95419 |
| Καλύβια Πεζούλας | 24410-92448 |
| Αμύραντος | 24410-83173 & 81642 |
| Δασικό χωριό Δρυάδες | 24410-81654 & 81642 |
| Φυλακτή | 24410-92850 |
| Νεράδα | 24410-92460-1 |
| Νεοχώρι | 24410-93190-1 |
| Καστανιά | 24410-94155 |
| Μορφοβούνι | 24410-95582 |
| Ρεντίνα | 24430-71247 |

TV ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

| MEGA | ANT1 | ALPHA | STAR | SKAI | OPEN |
|---|---|--|---|--|---------------------------------|
| 05:40 Κοινωνία ώρα Mega | 05:45 Καλημέρα Ελλάδα | 06:40 Οικογενειακές Ιστορίες (Ε) | 06:00 Superman & Lois | 06:00 Σήμερα | 06:00 Ώρα Ελλάδος |
| 9:20 Buongiorno | 09:50 Το Πρωινό | 07:45 Happy Day Στον Alpha, XII | 07:15 Cash Or Trash (Ε) | 09:45 Αταιρίαστοι | 09:50 Πρωινό Σου Σου |
| 12:45 Mega Γεγονότα: Μεσημβρινό Δελτίο Ειδήσεων | 13:00 Ant1 News | 10:00 Super Κατερίνα, IV | 08:45 Breakfast@Star | 11:45 Live You | 13:00 Open News |
| 13:40 Πάμε Δανάη | 13:50 Ant1 News - Δελτίο Στη Νοηματική Γλώσσα | 10:00 Super Κατερίνα, IV | 11:45 Αλήθειες Με Τη Ζήνα | 14:00 Οι ειδήσεις του SKAI | 14:00 Open Τώρα! |
| 15:50 Live News | 14:00 Κων/νου και Ελένης | 13:00 Το σόι σου IV (Ε) | 14:00 Two And A Half Men - 10ος Κύκλος | 14:50 Δελτίο Στη Νοηματική | 16:15 Θυρίδα Τηλεοπτικής |
| 18:00 Δελτίο Νοηματικής | 15:00 Rouk Zouk | 14:00 Δελτίο Ειδήσεων | 15:00 Star News | 15:00 Η Μαμά Μου Μαγειρεύει Καλύτερα Από Τη Δική Σου | 16:30 Open News Στη Νοηματική |
| 18:30 The chase | 16:15 Δικαστικές Υποθέσεις (Ε) | 14:40 Δελτίο Ειδήσεων Στη Νοηματική Γλώσσα | 15:30 Ειδήσεις στη Νοηματική | 19:50 Δελτίο ειδήσεων | 16:50 Open Kitchen |
| 19:45 Mega γεγονότα | 16:15 Δικαστικές Υποθέσεις (Ε) | 15:00 Το Σόι Σου V (Ε) | 15:50 Shopping Star | 21:00 Tempting Fortune | 17:45 Εικόνες (Ε) |
| 20:40 Mega Αθλητικά | 17:30 5X5 | 15:50 Οικογενειακές Ιστορίες (Ε) | 17:30 Cash or Trash | 22:15 Survivor | 18:45 Open News |
| 20:50 Δελτίο Καιρού | 18:45 Ant1 News | 17:45 Deal, VIII | 18:30 Τροχός της Τύχης | 00:45 Power Of Love | 20:00 Και Κλάσμα... Στα Σχολεία |
| 21:00 Ευτυχημένοι Μαζί (Ε) | 20:00 Ποιος Θέλει να γίνει Εκατομμυριούχος; | 18:50 Κεντρικό Δελτίο Ειδήσεων | 19:45 Star News | 02:15 Daredevil | 22:00 Τα Παιδιά Της Χορωδίας |
| 22:40 Στο Παρά Πέντε | 21:00 The Roadshow | 20:00 Το Σόι Σου, V (Ε) | 21:00 Μαχητές Των Δρόμων 9 | | 00:00 Στα Όρια Του Αύριου |
| 23:50 Πενήντα-Πενήντα (Ε) | 22:30 Ελληνική Ταινία | 21:00 Ο Γιατρός, II | 00:00 IQ 160 (Ε) | | 02:00 Real Detective |
| 02:10 Spiderman 3 | 00:15 Πέφτει Η Νύχτα Με... Ρυθμό | 00:00 Grey's Anatomy | 01:30 Τεντ Μπάντι, Ένας Γοητευτικός Δολοφόνος | | |
| | 02:00 WWE Smackdown | 02:00 Ο Τιμωρός (Ε) | | | |

Αστρολογικές προβλέψεις της ημέρας



ΚΡΙΟΣ

Αφού βλέπετε σοβαρά τις υποχρεώσεις και τις ανάγκες σας, αποφασίστε να ενεργοποιηθείτε στη σχέση σας.



ΛΕΩΝ

Για να νιώσετε καλύτερα περιορίστε τις απαιτήσεις της καθημερινότητάς σας.



ΤΟΞΟΤΗΣ

Για να κάνετε πραγματικότητα τα όνειρά σας, πρέπει να περιμένετε τις κατάλληλες συνθήκες.



ΤΑΥΡΟΣ

Δείξτε ψυχραιμία στα προσωπικά αδιέξοδα του συντρόφου σας, καθώς ο ρόλος σας θα είναι σημαντικός.



ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Απαλλαγείτε από παράλληλες καταστάσεις όσο γρηγορότερα μπορείτε για να μην εκτεθείτε.



ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Είναι λογικό να μηπεδούνται οι γύρω σας αφού άλλα λέτε και άλλα εννοείτε. Προγραμματίστε ένα ταξίδι.



ΔΙΔΥΜΟΙ

Οι καινούριοι ρυθμοί στην καθημερινότητά σας θα δημιουργήσουν συναίσθημα σκαμπαβέσματα.



ΖΥΓΟΣ

Δώστε χρόνο στα αγαπημένα σας πρόσωπα να αντιληφθούν τι ακριβώς τους ζητάτε.



ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Οι πρωτοποριακές αλλαγές που θέλετε να κάνετε πρέπει να βασίζονται στις δικές σας δυνάμεις.



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Να είστε έτοιμοι να επέμβετε στα γεγονότα, δίνοντας προτεραιότητα σε οικογενειακά θέματα.



ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Μην αφήσετε τους άλλους να σας τα λένε όπως τους βολεύει. Πριν πάρετε σημαντικές αποφάσεις.



ΙΧΘΕΙΣ

Επιστρατεύστε το χιούμορ σας και μην επηρεάζετε από παρεξηγήσεις. Συζητήστε με ένα καλό σας φίλο.

Μπλόκο στις φουσκωμένες δαπάνες

Ακόμη ένα παράθυρο φοροδιαφυγής κλείνει το υπουργείο Οικονομικών μαζί με την ΑΑΔΕ, κόβοντας μαχαίρι τη φορολογική συνήθεια επιχειρήσεων και ελεύθερων επαγγελματιών να φουσκώνουν τις δαπάνες τους προκειμένου να περιορίσουν το φορολογητέο εισόδημά τους και κατά συνέπεια τη φορολογική τους επιβάρυνση.

Από την 1η Ιανουαρίου 2025 τα μόνα έξοδα που θα γίνονται δεκτά θα είναι όσα έχουν δηλωθεί μέσω της πλατφόρμας myDATA καθώς τα ανεκτά επιτρεπτά ποσοστά αποκλίσεων στα έξοδα «κουρεύονται» στο 5% από την 1η Οκτωβρίου 2024 και μηδενίζονται την Πρωτοχρονιά.

Αυτό σημαίνει ότι



επιχειρήσεις και ελεύθεροι επαγγελματίες δεν θα έχουν τη δυνατότητα διόρθωσης των στοιχείων τους. Ό,τι αναγράφεται στα myDATA (έσοδα και έξοδα), θα μεταφέρεται χωρίς καμία άλλη μεταβολή και στη δήλωση ΦΠΑ και στη φορολογική δήλωση. Αυτό σημαίνει ότι μετά τις δηλώσεις ΦΠΑ θα κλειδώνουν οι κωδικοί και του εντύπου Ε3 της φορολογικής δήλωσης μέσω του οποίου υπολογίζονται τα φορολογητέα κέρδη.

Τα έσοδα

Με τον μηδενισμό των ανεκτών αποκλίσεων στα έσοδα και τα έξοδα, κανένας επαγγελματίας δεν θα μπορεί να αυξήσει τα έξοδά του, αλλά αντίθετα θα μπορεί να αυξήσει τα έσοδά του. Συγκεκριμένα θα μπορεί να προσθέσει και άλλα έσοδα και ΦΠΑ που πρέπει να καταβάλλει, στην περίπτωση που έχει εκδώσει τιμολόγια πωλήσεων τα οποία ωστόσο δεν είχαν διαβιβαστεί εντός 24 ωρών

στην ηλεκτρονική εφαρμογή της ΑΑΔΕ, λόγω απώλειας σύνδεσης ή εκδόθηκαν χειρόγραφα ή ειδικής εξαίρεσης (π.χ. λόγω πολύ χαμηλού ετήσιου τζίρου).

Οι υπέρογκες δαπάνες που εμφάνιζαν οι επιχειρήσεις και οι επαγγελματίες θα αποτελέσουν παρελθόν, ενώ ήδη στις δηλώσεις ΦΠΑ που υποβάλλονται έχουν περιοριστεί οι αποκλίσεις οι οποίες μέχρι και το τέλος Ιουνίου έφθαναν στο 30% τόσο για τα έσοδα όσο και για τα έξοδα.

Τα επιτρεπτά όρια αποκλίσεων δήλωσης φόρου σε σχέση με τα αντίστοιχα δεδομένα που έχουν διαβιβαστεί στην ψηφιακή πλατφόρμα myDATA διαμορφώνονται ως εξής:

10% για τα έσοδα και 20% για τα έξοδα

που αφορούν την περίοδο από 1η Ιουλίου 2024 έως και την 30ή Σεπτεμβρίου 2024.

Οι αποκλίσεις για τα έσοδα μηδενίζονται και περιορίζονται στο 5% οι αποκλίσεις για έξοδα για την περίοδο από 1η Οκτωβρίου έως 31 Δεκεμβρίου 2024.

Από την 1η Ιανουαρίου 2025 δεν θα υπάρχει καμία απόκλιση τόσο ως προς τα έσοδα όσο και προς τα έξοδα σε σχέση με τα αντίστοιχα δεδομένα που έχουν διαβιβαστεί στην ψηφιακή πλατφόρμα myDATA.

Το κλειδώμα, χωρίς αποκλίσεις, των δηλώσεων ΦΠΑ τόσο προς τα έσοδα όσο και προς τα έξοδα αναμένεται να συμβάλει στη μείωση του «κενού ΦΠΑ», των εσόδων δηλαδή που χάνει το κράτος από τη μη είσπραξη ΦΠΑ.

Ν. Δένδιας: Όλα τα νησιά της Δωδεκανήσου έχουν δικαίωμα σε υφαλοκρηπίδα και χωρικά ύδατα έως 12 μίλια

Στις εκδηλώσεις μνήμης που πραγματοποιήθηκαν στη Λέρο για την 81η επέτειο από τη βύθιση του αντιτορπιλικού "Βασίλισσα Όλγα" από γερμανικά βομβαρδιστικά αεροσκάφη, η οποία είχε ως αποτέλεσμα τον θάνατο του κυβερνήτη Πλωτάρχη Γεώργιου Μπλέσσα και άλλων 69 μελών του πληρώματος, παρέστη σήμερα, Πέμπτη 26 Σεπτεμβρίου, ο υπουργός Εθνικής Άμυνας, Νίκος Δένδιας.

Όπως ανακοινώθηκε, τον υπουργό συνόδευσαν ο αρχηγός ΓΕΕΘΑ στρατηγός Δημήτριος Χούπης και ο αρχηγός ΓΕΣ αντιστράτηγος Γεώργιος Κωστή-



δης. Ο κ. Δένδιας παρακολούθησε τη Δοξολογία στον Ιερό Καθεδρικό Ναό του Αγίου Νικολάου, στο Λακκί της Λέρου, προεξάρχοντας του Σεβασμιωτάτου Μητροπολίτου Λέρου, Καλύμνου και Αστυπалаίας Παϊσίου, συλλειτουργούντος του Θεοφιλεστάτου Επισκόπου Στρατονι-

κείας Στεφάνου, του εφημερίου του Πολεμικού Ναυτικού Αρχιμανδρίτου και Συνταγματάρχη Θρησκευτικού πατέρα Αλεξίου Ισρατόγλου και του ιερού κλήρου της νήσου.

Ακολούθησε επιμνημόσυνη δέηση και κατάθεση στεφάνων στο Μνημείο Πεσόντων.

Παρόντες ήταν επί-

σης οι βουλευτές Δωδεκανήσων Ιωάννης Παππάς, Εμμανουήλ Κόνσολας, Βασίλειος-Νικόλαος Υψηλάντης, ο διοικητής Διοικητικής Μέριμνας Ναυτικού (Δ/ΔΔΜΝ) αντιναύαρχος Παναγιώτης Δημητρώγλου ΠΝ ως εκπρόσωπος του αρχηγού ΓΕΝ, ο αντιπεριφερειάρχης Δωδεκανήσων Ευστράτιος Χρήστου, ο δήμαρχος Λέρου Τιμόθεος Κωπτάκης, ο διοικητής της ΑΣΔΕΝ αντιστράτηγος Εμμανουήλ Θεοδώρου, ο Διοικητής της 80 ΑΔΤΕ Ταξίαρχος Παύλος Ανδρικόπουλος, ο Λιμενάρχης Λέρου αντιπλοίαρχος ΛΣ Χρήστος Ανδριανής, ο Ακόλουθος Άμυνας του Ηνω-

μένου Βασιλείου πλοίαρχος Samuel James Law, συγγενείς και εκπρόσωποι πεσόντων και επιζώντων του αντιτορπιλικού "Βασίλισσα Όλγα" και του βρετανικού "Intrepid", εκπρόσωποι Σωμάτων Ασφαλείας, φορέων και συλλόγων, εκπαιδευτικοί, καθώς και αντιπροσωπείες σχολείων και συλλόγων.

"Κάθε απώλεια αποκτά έννοια όταν εντάσσεται σε ένα ευρύτερο πλαίσιο και σε μια πορεία, ώστε να αποτελεί στοιχείο μνήμης για τις επόμενες γενεές. Για τις επόμενες γενεές του Πολεμικού Ναυτικού. Για τις επόμενες γενεές του Ελληνικού λαού" τόνισε ο κ. Δένδιας.

Διατροφή: Το συστατικό που σας γερνά πρόωρα



Έρευνες έχουν επιστημονικά αποδείξει ότι η υπερβολική κατανάλωση πρόσθετης ζάχαρης – άφθονη σε επεξεργασμένα και υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα – μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα υγείας, όπως η παχυσαρκία.

Η νέα μελέτη, που δημοσιεύθηκε JAMA Network Open, υποδεικνύει ότι η πρόσθετη ζάχαρη σε υπερβολικές ποσότητες μπορεί επίσης να αλλάξει τον τρόπο λειτουργίας των κυττάρων και να οδηγήσει σε μια επιταχυνόμενη βιολογική ηλικία, όρος που αναφέρεται στην ηλικία των κυττάρων και όχι στο χρονικό διάστημα που έχει παρέλθει από την ημερομηνία γέννησης ενός ατόμου.

«Η πρόσθετη ζάχαρη, ειδικά σε υπερβολικές ποσότητες, συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα φλεγμονής και οξειδωτικού στρες στο σώμα», αναφέρει η Δρ Dorothy Chiu, συν-συγγραφέας της μελέτης και μεταδιδακτορική υπότροφος στο Osher Center for Integrative Health από το University of California San Francisco. Τόσο το οξειδωτικό στρες όσο και η φλεγμονή μπορούν να επιταχύνουν τη βιολογική γήρανση.

«Η πρόσθετη ζάχαρη, ειδικά σε υπερβολικές ποσότητες, συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα φλεγμονής και οξειδωτικού στρες στο σώμα», αναφέρει η Δρ Dorothy Chiu, συν-συγγραφέας της μελέτης και μεταδιδακτορική υπότροφος στο Osher Center for Integrative Health από το University of California San Francisco. Τόσο το οξειδωτικό στρες όσο και η φλεγμονή μπορούν να επιταχύνουν τη βιολογική γήρανση.

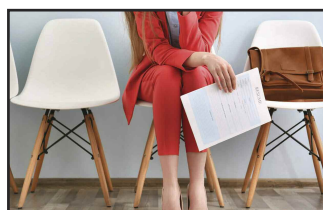
...Τελευταία σελίδα

Πρώτη εντύπωση: Νέα έρευνα αποκαλύπτει πόσο μετράει

Ορισμένες φορές μπορεί να παρασυρόμαστε εύκολα από την πρώτη εντύπωση που διαμορφώνουμε και τώρα νέα έρευνα αποκαλύπτει ότι οι αρχικές κρίσεις να είναι δύσκολο να κλονιστούν, ακόμα και όταν αποδεικνύονται ανακριβείς.

Στην έρευνα, που δημοσιεύθηκε στο Journal of Experimental Psychology: General, μια ομάδα ερευνητών από το Duke University προσπάθησε να δώσει απάντηση σε ένα από τα διαχρονικά ερωτήματα: Είναι καλύτερο να ξεκινήσετε δυναμικά με μια καλή πρώτη εντύπωση ή να κλείσετε με θετικό τρόπο;

Για να διερευνήσουν το ζήτημα, διεξήγαγαν μία μελέτη που αφορούσε μια φανταστική πώληση μεταχειρισμένων ειδών. Σε



μια σειρά πειραμάτων που διεξήχθησαν στο διαδίκτυο, οι ερευνητές ζήτησαν από τους συμμετέχοντες να ψάξουν μέσα από εικονικά κουτιά ανεπιθύμητων αγαθών για αντικείμενα που μπορούσαν να συμπεριληφθούν στην πώληση.

Αυτό πρόκειται για ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα του ψυχολογικού φαινομένου "primacy bias" («μεροληψία της πρωτοκαθεδρίας»), σύμφωνα με το οποίο όταν πρόκειται να διαμορφώσουμε μια συνολική άποψη για κάτι, αποδεικνύεται ότι επηρεάζομα-

στε αδικαιολόγητα από τις πρώτες πληροφορίες που συναντάμε, ακόμη και όταν νέα γεγονότα έρχονται στο φως.

Στην περίπτωση του πειράματος, αυτή η μεροληψία εμπόδισε τους συμμετέχοντες να συγκρίνουν ορθολογικά τα κουτιά και μάλιστα τους οδήγησε να πιστέψουν ότι ορισμένα ήταν πιο πολύτιμα από ό,τι ήταν στην πραγματικότητα.

Ταυτόχρονα, κατά ειρωνικό τρόπο, δεν μπορούσαν να θυμηθούν λεπτομέρειες όταν ρωτήθηκαν ποια αντικείμενα σε αυτά τα προτιμώμενα κουτιά ήταν τα πιο πολύτιμα. Ωστόσο, οι συμμετέχοντες που δεν αποφάσισαν μέχρι την επόμενη μέρα ήταν λιγότερο πιθανό να πείσουν σε αυτή την παγίδα.

Φθινόπωρο: Πώς θα κοιμηθείς καλύτερα

Έχεις παρατηρήσει τον τελευταίο καιρό τα επίπεδα ενέργειας σου να πέφτουν; Αν ναι, τότε δεν είσαι ο μόνος καθώς οι περισσότεροι αποζητάμε μερικά έξτρα λεπτά ύπνου.

Είναι εξάλλου γνωστό ότι ο φθινοπωρινός καιρός μπορεί να μας κάνει να αισθανόμαστε πιο νωθροί και κουρασμένοι. Αυτό μπορεί να οφείλεται εν μέρει στο φαινόμενο "weather whiplash", που μεταφράζεται ως καιρικό μαστίγωμα, όρος που περιγράφει την ξαφνική και απρόβλεπτη μεταβολή της θερμοκρασίας και των καιρικών συνθηκών.

Οι αλλαγές αυτές μπορούν να επηρεάσουν τους κιρκάδιους ρυθμούς μας και έτσι να οδηγήσουν σε κόπωση και αυξημένη επιθυμία για ύπνο. Ωστόσο μπορούμε να εκμεταλλευτούμε αυτή την περίοδο για να βάλουμε σε προτεραιότητα την ξεκούραση.

Μερικές από τις αποτελεσματικές στρατηγικές για να τα καταφέρεις, περιλαμβάνουν:

Προσάρμοσε τη ρουτίνα του ύπνου σου σταδιακά. Καθώς οι ώρες της ημέρας με φως μειώνονται, προσπάθησε να πηγαίνεις για ύπνο και να ξυπνάς την ίδια



ώρα κάθε μέρα. Η σταδιακή μετατόπιση του προγράμματος ύπνου σου κατά 15-30 λεπτά νωρίτερα μπορεί να βοηθήσει τον οργανισμό σου να προσαρμοστεί στα νωρίτερα ηλιοβασιλέματα.

Διαμόρφωσε το περιβάλλον που κοιμάσαι. Με τις χαμηλότερες θερμοκρασίες που ξεκινούν το φθινόπωρο, κάνε το υπνοδωμάτιό σου άνετο, εξασφαλίζοντας ότι το δωμάτιο

αερίζεται καλά και είναι δροσερό, γύρω στους 16-18°C, που είναι η ιδανική θερμοκρασία για ύπνο. Προτίμησε κλινοσκεπάσματα που αναπνέουν για να διατηρήσεις τη ζεστασιά χωρίς να ζεσταθείς υπερβολικά. Βγες στο φως της ημέρας.

Το φυσικό φως της ημέρας θα σε βοηθήσει να ρυθμίσεις το εσωτερικό σου ρολόι. Προσπάθησε να βγεις το πρωί για να βοηθήσεις το σώμα σου να ξυπνήσει γρήγορα αλλά και φυσικά.

Δημιούργησε σταθερό πρόγραμμα ύπνου. Τα σκοτεινά βράδια του φθινοπώρου είναι μια εξαιρετική ευκαι-

ρία για να δημιουργήσεις μια χαλαρωτική ρουτίνα πριν από τον ύπνο. Μπορείς να δοκιμάσεις χαλαρωτικές δραστηριότητες όπως το διάβασμα ή ένα ζεστό μπάνιο λίγο πριν κοιμηθείς για να βοηθήσεις το σώμα σου να χαλαρώσει.

Πρόσεξε τη διατροφή σου. Καθώς ο καιρός κρυώνει, συχνά αποζητάμε πιο βαριά comfort foods, αλλά τα μεγάλα γεύματα πριν από τον ύπνο μπορεί να τον διαταράξουν. Απόφυγε να καταναλώσεις ένα βαρύ δείπνο ή καφεΐνη και αλκοόλ κοντά στην ώρα του ύπνου.