



Κυκλοφόρησε ειδική έκδοση – λεύκωμα του Δήμου Λίμνης Πλαστήρα



Κυκλοφόρησε ειδική έκδοση – λεύκωμα του Δήμου Λίμνης Πλαστήρα, στην Ελληνική και Αγγλική γλώσσα, με θέμα το Υπαίθριο Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης «Χωρο-Χρόνου Άγραφον». Πρόκειται για λεύκωμα με πλούσιο φωτογραφικό υλικό.

Σελ. 11

Τα πρωτοχρονιάτικα κάλαντα στο Δήμαρχο Καρδίτσας Β. Τσιάκο



Τα κάλαντα της πρωτοχρονιάς έψαλλαν στον Δήμαρχο Καρδίτσας κ. Βασίλη Τσιάκο και στους αντιδημάρχους τα παιδιά του Δημοτικού Ωδείου Καρδίτσας αλλά και τα παιδιά του χορευτικού της Καραγκούνας. Τα παιδιά συνοδεύονταν από τους δασκάλους τους.

Σελ. 13

Επιστημονική ομάδα του ΠΘ συμμετέχει στο ευρωπαϊκό έργο καινοτομίας DELICIOUS



Μια ομάδα καθηγητών από το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας συμμετέχουν στο ευρωπαϊκό έργο καινοτομίας DELICIOUS με τίτλο 'Βελτίωση γεύσης, οσμής και υφής γαλακτοκομικών προϊόντων φυτικής προέλευσης χρησιμοποιώντας προϊόντα μικροβιακής ζύμωσης'.

Σελ. 14

Το μπάρμπεκιου των Ξωτικών στο Μουζάκι



Η ΑΜΚΕ Ίταμος Μουζάκι σε συνεργασία με τον Δήμο Μουζακίου και μέλη του ΔΣ του Εμπορικού Συλλόγου Μουζακίου, οργάνωσαν και πρόσφεραν στους μικρούς φίλους μια χριστουγεννιάτικη εκδήλωση γεμάτη μουσική, παιχνίδια με τα ξωτικά, μπαλονοκατασκευές.

Σελ. 3

ΤΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΠΟΥ ΣΗΜΑΔΕΨΑΝ ΤΟ 2024



Άλλη μια χρονιά φθάνει στο τέλος της και όλοι μας υποδεχόμαστε τη νέα που έρχεται με την ελπίδα και την αισιοδοξία ότι θα φέρει καλύτερες στιγμές και περισσότερες θετικές ειδήσεις.

Σελ. 4

Πληρωμές 219 εκατ. ευρώ για την ενίσχυση 510 επενδυτικών σχεδίων

Με την εκταμίευση ποσού 219 εκατ. ευρώ -για την ενίσχυση 510 επενδυτικών σχεδίων των αναπτυξιακών νόμων του 2004, του 2011 και του 2016- ολοκληρώνεται το 2024 για τη γενική γραμματεία Ιδιωτικών Επενδύσεων του υπουργείου Ανάπτυξης. Μάλιστα, όπως σημειώνεται σε ανακοίνωση του υπουργείου, πρόκειται για «το μεγαλύτερο ποσό της τελευταίας δεκαετίας».



Σελ. 14

Σε Έκθεση Τουρισμού & Πολιτισμού τα Δίκτυα Πόλεων με Λίμνες



Με μεγάλη επιτυχία και αθρόα προσέλευση κόσμου πραγματοποιήθηκε η 11η Διεθνής Έκθεση Τουρισμού & Πολιτισμού, στις 12-14 Δεκεμβρίου στον εκθεσιακό χώρο του Ζαπείου Μεγάρου. Η ιδιαίτερη εσωτερική διακόσμηση του κοινού περίπτερου των Δικτύων Πόλεων με Λίμνες, Δήμων Περιοχής Πίνδου και Δήμων με Ποτάμια φάνηκε να κεντρίζει το ενδιαφέρον.

Σελ. 13

Τα πρωτοχρονιάτικα κάλαντα άκουσε ο Περιφερειάρχης Θεσσαλίας



Παραμονή πρωτοχρονιάς και τα κάλαντα στον Περιφερειάρχη Θεσσαλίας Δημήτρη Κουρέτα έψαλλαν: Η Φιλαρμονική του Δημοτικού Ωδείου Λάρισας (ΔΩΛ), η μπάντα της 1ης Στρατιάς, το Αρχηγείο Τακτικής Αεροπορίας (ΑΤΑ) και η 110 Πτέρυγας Μάχης. Επίσης, οι αθλητικοί σύλλογοι Λάρισας: Απόλλων, Προμηθέας, ο Ποδοσφαιρικός Σύλλογος Λάρισας Πηνειός.

Σελ. 11

ΚΑΙΡΟΣ

Τετάρτη 1 Ιανουαρίου 2025

Θερμοκρασία 6° C Υγρασία 78%

09.00 π.μ. Αίθριος Μποφόρ 1 B

Θερμοκρασία 13° C Υγρασία 58%

15.00 π.μ. Αίθριος Μποφόρ 1 B

Ξέρετε ότι...



Η βασιλόπιτα είναι το γλύκισμα - σύμβολο της Πρωτοχρονιάς και συνδέεται με την εορτή του Αγίου Βασιλείου, από τον οποίο πήρε το όνομά της.

Εορτολόγιο

Σήμερα: Βασίλης, Βασιλική, Βάσω, Εμμέλεια, Τηλέμαχος
2/1: Σεραφείμ, Σιλβέστρος

Σαν σήμερα...

1822: Ψηφίζεται από την Α' Εθνοσυνέλευση της Επιδαύρου το πρώτο Ελληνικό Σύνταγμα. Μεταξύ άλλων, καθορίζει το γαλάζιο και το λευκό ως τα χρώματα της ελληνικής σημαίας.

1966: Τίθεται σε ισχύ στις ΗΠΑ νόμος που επιβάλλει την αναγραφή της ένδειξης «Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία» στα πακέτα των τσιγάρων.

1966: Στο πρωτοχρονιάτικο διάγγελμα του, ο βασιλιάς Κωνσταντίνος αναφέρει: Ο κομμουνισμός αποτελεί μίσημα, γεννηθέν έξω της Ελλάδος, εμπνεόμενον και κινούμενον έξωθεν. Ηθική του είναι το ψεύδος και η προδοσία.

1981: Η Ελλάδα γίνεται το 10ο μέλος της ΕΟΚ.

1987: Τίθεται σε ισχύ στην Ελλάδα η επιβολή του Φόρου Προστιθέμενης Αξίας (ΦΠΑ), επιφέροντας μεγάλη αύξηση των τιμών.

2002: Το Ευρώ αντικαθιστά τη Δραχμή και τα εθνικά νομίσματα άλλων 11 κρατών - μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Ρυθμίσεις κυκλοφορίας σε οδούς της πόλεως του Μουζακίου



Γίνεται γνωστή η προσωρινή διακοπή κυκλοφορίας των οχημάτων, για εκτέλεση εργασιών φυσικού αερίου, στην πόλη του Μουζακίου για το χρονικό διάστημα από 07.01 έως και 10.01.2025 κατά τις

ώρες 07:30 έως 15:30 και συγκεκριμένα επί των οδών : 1. ΜΙΚΡΑΣ ΑΣΙΑΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΟΔΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΚΑΙ ΟΜΗΡΟΥ. 2. ΜΑΡΙΝΟΥ ΑΝΤΥΠΑ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΟΔΩΝ ΠΛΑΤΩΝΟΣ ΚΑΙ ΑΝΩΝΥΜΗΣ. 3. ΝΕΥΡΟΠΟΛΕΩΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΟΔΩΝ ΑΓ.ΣΩΤΗΡΑΣ ΚΑΙ ΠΙΝΔΟΥ. 4. ΑΝΩΝΥΜΗ (ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΕΟΥΣ) ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΟΔΩΝ ΚΟΛΕΤΣΙΑ ΚΑΙ ΑΓ.ΘΕΟΔΩΡΩΝ. Η κυκλοφορία των οχημάτων θα διεξάγεται σύμφωνα με τις πινακίδες οδικής σήμανσης που θα τοποθετηθούν από την κατασκευάστρια εταιρεία, από παρακαμπτήριες οδούς, καθώς επίσης και σύμφωνα με τις υποδείξεις του Α.Τ. Μουζακίου.

Άκουσε τα πρωτοχρονιάτικα κάλαντα και μοίρασε δώρα ο Γραμματέας της Αποκεντρωμένης Διοίκησης Θεσσαλίας -Στερεάς Ελλάδας



Τα κάλαντα της Πρωτοχρονιάς άκουσε στο Γραφείο του ο Γραμματέας της Αποκεντρωμένης Διοίκησης Θεσσαλίας - Στερεάς Ελλάδας, Κωνσταντίνος Τζανακούλης από

την Φιλαρμονική Ορχήστρα του Δήμου Λαρισαίων, από τη μπάντα της 110 Πτέρυγας Μάχης και τη μπάντα της 1ης Στρατιάς.

Παράλληλα, υποδέχθηκε τα παιδιά των υπαλλήλων της Αποκεντρωμένης Διοίκησης, συνομίλησε μαζί τους και τους πρόσφερε δώρα και παιχνίδια, μεταξύ των οποίων και λευκά είδη που ήταν ευγενική χορηγία του ΟΜΙΛΟΥ ΒΙΟΚΑΡΠΕΤ, τον οποίο και ευχαριστεί θερμά για την προσφορά του.

Προσωρινή διακοπή κυκλοφορίας σε οδούς της πόλεως της Καρδίτσας



Απαγορεύουμε τη διέλευση κάθε είδους οχήματος, το Σάββατο (04/01/2025), κατά τις ώρες από 07:30' έως 12:00', επί της οδού Σωτήρος, μεταξύ των οδών Γαρδικίου και Γ. Κάφφε, για εκτέλεση εργασιών με την χρήση γερανοφόρου οχή-

ματος. Η κυκλοφορία των οχημάτων προς τις κυριότερες οδούς της πόλης, 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.

Κοπή Πίτας για τους φοιτητές στα Φάρσαλα



Ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης Θεσσαλιώτιδος και Φαναριοφερσάλων κ. Τιμόθεος, συνοδευόμενος από τον Πανοσιολογιώτατο Αρχιμανδρίτη π. Αμφιλόχιο Παπανδρέου Πρωτοσύγκελλο της Ιεράς μας Μητροπόλεως, την Δευτέρα 30 Δεκεμβρίου 2024, ευλόγησε και έκοψε την καθιερωμένη βασιλόπιτα για τους φοιτητές και τις φοιτήτριες της επαρχίας Φαρσάλων στο "ΑΙΓΛΗ GUSTO" Φαρσάλων, παρουσία του Αρχιερατικού Επιτρόπου Φαρσάλων π. Βασιλείου Αναστασόπουλου και των Κληρικών της πόλεως. Η Δασκάλα κα Τσουμάνη Χριστιάννα - Στεφανία ήταν η τυχερή, καθώς κέρδισε το φλουρί της βασιλόπιτας. Ο Σεβασμιώτατος ευχαρίστησε τους υπευθύνους του Γραφείου Νεότητας της Μητροπόλεως μας π. Δαμιανό Μπαρούτα και κ. Αθανάσιο Νιαβή, το Συμβούλιο και όλους όσους κοπίασαν για την συνάντηση αυτή, καθώς και τον κ. Κωνσταντίνο Μανταλιά, ο οποίος συντονίζει το έργο στην επαρχία των Φαρσάλων. Ιδιαίτερως δε, εξέφρασε την χαρά του, που οι νέοι μας ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμα του. Τους παρακάλεσε να βρίσκονται κοντά στο Χριστό και στην Εκκλησία Του. Τέλος, τους τόνισε πως η τοπική Εκκλησία και ο ίδιος θα βρίσκονται πάντα κοντά τους σε ό,τι χρειαστούν στην πορεία της ζωής τους.

Η ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ της ημέρας



Η Καρδίτσα ετοιμάζεται να υποδεχτεί τη νέα χρονιά!!!

Προσωρινή διακοπή κυκλοφορίας σε οδούς της πόλεως της Καρδίτσας



Απαγορεύουμε τη διέλευση κάθε είδους οχήματος, την Πέμπτη (02/01/2025), κατά τις ώρες από 07:00' έως 15:00', επί της οδού Μυρμιδόνων, μεταξύ των οδών Γαρδικίου και Γ.Καφφέ, για εκτέλεση εργασιών με την χρήση γερανοφόρου οχήματος. Η κυκλοφορία των οχημάτων προς τις κυριότερες οδούς της πόλης, 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.

Το μπάρμπεκιου των Ξωτικών στο Μουζάκι



Οι μικροί μας φίλοι αλλά και οι μεγαλύτεροι απόλαυσαν ένα όμορφο και γεμάτο εκπλήξεις απόγευμα στην κεντρική πλατεία του Μουζακίου. Η ΑΜΚΕ Ίταμος Μουζάκι σε συνεργασία με τον Δήμο Μουζακίου και μέλη του ΔΣ του Εμπορικού Συλλόγου Μουζακίου, οργάνωσαν και πρόσφεραν στους μικρούς φίλους μια χριστουγεννιάτικη εκδήλωση γεμάτη μουσική, παιχνίδια με τα ξωτικά, μπαλονοκατασκευές, ευφάνταστες φωτογραφισίες και βέβαια νόστιμα ξωτικοσουβλακία που μοιραστήκαν δωρεάν σε όλους. Οι εθελοντές φίλοι και συνεργάτες έδωσαν τον καλύτερο εαυτό τους και το αποτέλεσμα ικανοποίησε όλους. Ευχαριστούμε Εφη, Μαρίνα, Δημήτρη, Εφη, Νίκο, Ρέα, Βίρνα. Οι εκδηλώσεις συνεχίζονται την Κυριακή 29/12 με τη θεατρική παράσταση Η ΑΛΕΠΟΥ ΛΟΥΛΟΥ, faceraining και μουσικές στιγμές από τη Φιλαρμονική του Δήμου Μουζακίου.

Είπαν Είπαν Είπαν



Κ. ΤΣΙΑΡΑΣ:
«Βελτιώσαμε την καθημερινότητα των πολιτών μας και θέσαμε τα θεμέλια για μια πιο ελπιδοφόρα και δυναμική πορεία»



Γ. ΚΩΤΣΟΣ:
«Βαδίζουμε στο 2025 έχοντας περάσει αλλεπάλληλες κρίσεις, αλλά με τη χώρα μας να βρίσκεται σε τροχιά ευημερίας»



Α. ΣΚΟΝΔΡΑ:
«Για ένα καλύτερο 2025, επαναπροσδιορίζουμε τους στόχους μας, ισχυροποιούμε τη θέλησή μας και σπλιζόμαστε με δύναμη»



Α. ΣΠΑΝΙΑΣ:
«Βρισκόμαστε πλέον πολύ κοντά στη νέα χρονιά, ελπίζοντας ότι αυτή θα είναι γεμάτη υγεία, ειρήνη, με λιγότερα προβλήματα»



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

Τα σημαντικότερα γεγονότα που σημάδεψαν το 2024

Θυμόμαστε όλα όσα απασχόλησαν την τοπική επικαιρότητα μέσα από την ετήσια ανασκόπηση της “ΓΝΩΜΗΣ”

Άλλη μια χρονιά φθάνει στο τέλος της και όλοι μας υποδεχόμαστε τη νέα που έρχεται με την ελπίδα και την αισιοδοξία ότι θα φέρει καλύτερες στιγμές και περισσότερες θετικές ειδήσεις. Το 2024 ήταν μια ακόμα δύσκολη χρονιά για τον τόπο μας αφού οι συνέπειες των πλημμυρών παραμένουν βαριές, ενώ δεν ήταν τα μόνα προβλήματα.

Λίγο πριν ανατείλει το 2025, η «ΓΝΩΜΗ» σας θυμίζει, μέσα από το αρχείο της, τα σημαντικότερα γεγονότα που σημάδεψαν το 2024 σε τοπικό επίπεδο μέσα από την καθιερωμένη ετήσια ανασκόπηση.

(καταγραφή- επιμέλεια Βάσω Μπαλαμπάνη)

Ιανουάριος

5/1: Ποδαρικό της χρονιάς με κινητοποιήσεις για τους αγρότες.

9/1: Απόπειρα απαγωγής ενός βρέφους 20 μηνών στους Σοφάδες.

12/1: Κυβερνητικό κλιμάκιο στην Καρδίτσα που εξαγγέλει πρόσθετα μέτρα για τους πληγέντες

της Θεσσαλίας.

16/1: Οι αγρότες έβγαλαν τα τρακτέρ στις πλατείες των χωριών.

23/1: Συνάντηση εργασίας για το ΕΣΠΑ οργάνωσε η Περιφέρεια Θεσσαλίας.

25/1: Επίθεση των ΜΑΤ κατά των αγροτών στον κόμβο του Ε65.



Κυβερνητικό κλιμάκιο στην Καρδίτσα για τους πληγέντες της Θεσσαλίας

26/1: Τον Ε65 απέκλεισαν ξανά οι αγρότες.

27/1: Υπογράφηκε η σύμβαση για το κλειστό αρδευτικό των Πηγών Μορφοβουνίου.

30/1: Πανθεσσαλικός συντονισμός των αγροτικών μπλόκων στον Παλαμά.

Φεβρουάριος

1/2: Οι αγρότες απέκλεισαν συμβολικά την ΠΑΘΕ. Μηχανοκίνητη πορεία των αγροτών μέσα στην πόλη της Καρδίτσας.

6/2: Η αναπληρώτρια Υπουργός Υγείας Ειρήνη Αγαπηδάκη συναντήθηκε με τον Ιατρικό Σύλλογο Καρδίτσας.

10/2: Συλλαλητήριο των αγροτών στην κεντρική πλατεία



Νέο αγροτικό συλλαλητήριο στην κεντρική πλατεία της Καρδίτσας

της Καρδίτσας.

15/2: Ο δήμαρχος Τρικκαίων Νίκος Σακκάς νέος Πρόεδρος της ΠΕΔ Θεσσαλίας.

16/2: Αγροτικό συλλαλητήριο με τρακτέρ στην Αθήνα.

23/2: Στην Περιφέρεια Θεσσαλίας η Υπουργός Πολιτισμού Λίνα Μενδώνη, σε σύσκεψη

για τα έργα πολιτισμού στην περιοχή. 27/2: Νέο αγροτικό συλλαλητήριο στην κεντρική πλατεία της Καρδίτσας.

28/2: Οι αγρότες αποχώρησαν από το μπλόκο του Ε65.

29/2: Μεγαλειώδης η πορεία που έγινε στην Καρδίτσα για το τραγικό σιδηροδρομικό δυστύχημα στα Τέμπη.

Ο δήμαρχος Τρικκαίων Νίκος Σακκάς νέος Πρόεδρος της ΠΕΔ Θεσσαλίας

Στην Περιφέρεια Θεσσαλίας η Υπουργός Πολιτισμού Λίνα Μενδώνη, σε σύσκεψη για τα έργα πολιτισμού στην περιοχή

Μάρτιος

5/3: Σε κατάσταση υψηλού κινδύνου η Θεσσαλία. Μεγάλη συγκέντρωση φερτών υλικών σε ποτάμια και ρέματα.

12/3: Συνάντηση του Πρωθυπουργού

με αγρότες στην Αθήνα όπου τους λέει: «Δίκαια πολλά αιτήματα. Όσο είναι εφικτό, τα ικανοποιούμε».

16/3: Νέα συνάντηση αγροτών με



Συνάντηση του Πρωθυπουργού με αγρότες στην Αθήνα

τον Πρωθυπουργό.

Δηλώνουν ικανοποιημένοι, πλην ορισμένων σημείων.

21/3: Πρόεδρος της ΠΑΔΥΘ ο Νίκος Σακκάς.

22/3: Στην Καρδίτσα ο Υπουργός Υποδομών Νίκος Ταχιάος για τα έργα αποκατάστασης της περιοχής.

28/3: Σχεδιάζεται Ευρωπαϊκός Κόμβος για την Αγροδιατροφή στη Θεσσαλία από την Περιφέρεια.

30/3: Άγριο ζώο κατασπάραξε 85χρονη στο Καταφύλλι.

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

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

Απρίλιος

4/4: Έργο προστασίας από κατολισθητικά φαινόμενα στο Δήμο Λίμνης Πλαστήρα.

5/4:

>Στην Καρδίτσα ο Γραμματέας του ΚΚΕ Δημήτρης Κουτσούμπας τονίζοντας «Έχουμε ολοκληρωμένο σχέδιο για τη Θεσσαλία».

>Με πλημμυρόπληκτους στον Βλοχό συναντήθηκε ο Νίκος Ανδρουλά-



Παραδόθηκε στην κυκλοφορία το τμήμα Λαμία-Καλαμπάκα του Ε65

της.

9/4: Με τρακτέρ διαδήλωσαν οι πλημμυροπαθείς

του Παλαμά.

10/4: Προχωρούν οι εργασίες στον δρόμο Καρδίτσο-

μάγουλας-Μκαρυχωρίου.

12/4: Υδατικό έλλειμμα στη λίμνη Σμοκόβου.

16/4: Προχωράει η κατασκευή νέου δικτύου ύδρευσης στην Καρδίτσα.

18/4: Οι Καρδίτσιώτες απήγγησαν για εργασιακά και ακρίβεια.

23/4: Παραδόθηκε στην κυκλοφορία το τμήμα Λαμία-Καλαμπάκα του Ε65.

24/4: Το σχέδιο

αποκατάστασης ζημιών στη Θεσσαλία παρουσιάστηκε στο Μουζάκι παρουσία του Πρωθυπουργού.

30/4:

>Ενίσχυση της απασχόλησης με ευρωπαϊκά προγράμματα από την Περιφέρεια Θεσσαλίας.

>Η Υπουργός Πολιτισμού Λίνα Μενδώνη στο Μουζάκι για τις εκδηλώσεις «Μουζάκια».

Το σχέδιο αποκατάστασης ζημιών στη Θεσσαλία παρουσιάστηκε στο Μουζάκι παρουσία του Πρωθυπουργού

Μάιος

1/5: Σε εξέλιξη η διαδικασία για το αρδευτικό δίκτυο Υπέρειας-Ορφανών.

9/5: Ειδικό σχήμα στήριξης επιχειρήσεων του Παλαμά.

12/5: Έγιναν τα αποκαλυπτήρια της προτομής του Δημήτρη Σιούφα και η μετονομασία της πρώην οδού Ακαδημίας σε οδό

Δημητρίου Σιούφα.

14/5: Επίσκεψη του Υπουργού Οικονομίας και Οικονομικών Κωστή Χατζηδάκη στο Μουζάκι.

15/5: Ο Στέφανος Κασσελάκης σε περιοχές της Καρδίτσας.

17/5: Ο Διεθνής Ποδηλατικός Γύρος περνάει από την Καρδίτσα.

21/5: Σύσκεψη του



Έγιναν τα αποκαλυπτήρια της προτομής του Δημήτρη Σιούφα

α ν α π λ η ρ ω τ ή σ μ ο υ Γιά ν ν η Β ρ ο ύ - Υ π ο υ ρ γ ο ύ Α θ λ η τ ι - σ τ η με αυτοδιοικητι-

κούς της Καρδίτσας για θέματα αθλητισμού.

22/5: Στην Καρδίτσα ο Νίκος Ανδρουλάκης.

25/5: Σε αργία 6 υπάλληλοι της Περιφέρειας Θεσσαλίας για

χρηματισμό.

30/5: Στα 554 εκατ. ευρώ ανέρχεται το Πρόγραμμα Θεσσαλία 2021-2027.

Επίσκεψη του Υπουργού Οικονομίας και Οικονομικών Κωστή Χατζηδάκη στο Μουζάκι

Σε αργία 6 υπάλληλοι της Περιφέρειας Θεσσαλίας για χρηματισμό

Ιούνιος

5/6: Ο Πρωθυπουργός Κυριάκος Μητσοτάκης εγκαινίασε το Κέντρο Πολιτικής Προστασίας της Περιφέρειας Θεσσαλίας στη Λάρισα.

8/6: Η ώρα της ευρωκάλπης (και) στην Καρδίτσα. Πρώτη δύναμη η ΝΔ με 32,30% στο Νομό.

11/6: Στην Καρδίτσα, για τη Γενική

Συνέλευση της Συνεταιριστικής Τράπεζας Καρδίτσας, ο Διοικητής της Τράπεζας της Ελλάδας Γιάννης Στουρνάρας.

13/6: Προχωρούν τα έργα στο βόρειο τμήμα του Ε65.

15/6: Υπουργός Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων αναλαμβάνει ο βουλευτής Καρδίτσας Κώστας Τσιάρας.



Ο Πρωθυπουργός Κυριάκος Μητσοτάκης εγκαινίασε το Κέντρο Πολιτικής Προστασίας της Περιφέρειας Θεσσαλίας

21/6: Η Περιφέρεια Θεσσαλίας χρημα-

τοδοτεί τον εξοπλισμό των Νοσοκομείων.

22/6: Νέο αναπτυξιακό εργαλείο για την Περιφέρεια Θεσσαλίας η ίδρυση Αναπτυξιακού Οργανισμού.

28/6: Μνημόνιο συνεργασίας Υπουργείου Πολιτισμού και Ένωσης Ελλήνων Εφοπλιστών για έργα αποκατάστασης της Θεσσαλίας.

Ο Πρωθυπουργός Κυριάκος Μητσοτάκης εγκαινίασε το Κέντρο Πολιτικής Προστασίας της Περιφέρειας Θεσσαλίας στη Λάρισα

Η Περιφέρεια Θεσσαλίας χρηματοδοτεί τον εξοπλισμό των Νοσοκομείων

Ιούλιος

4/7: Το πολιτιστικό πρόσωπο της Περιφέρειας Θεσσαλίας: Παρουσιάστηκε ο απολογισμός δράσεων του πρώτου εξαμήνου.

5/7: Αναβάθμιση οδικού ηλεκτροφωτισμού στο οδικό δίκτυο της Καρδίτσας.

8/7: Δημοπρατήθηκε το αρδευτικό δίκτυο Υπέρειας-Ορφανών.



Υπεγράφη το πρωτόκολλο διοικητικής παραλαβής προς χρήση του Κέντρου Υγείας Μουζακίου

11/7: Κρούσμα πανώλης στην Καλαμ-

πάκα. Αυξημένα μέτρα πρόληψης και προστασίας.

12/7: Σε εξέλιξη οι εργολαβίες στον άξονα Παλαιοφάρσαλος-Καλαμπάκα.

15/7: Θλίψη στην Καρδίτσα για την 44χρονη Γεωργία που σκοτώθηκε από κλαδί πλατά-

νου στην Πιερία.

22/7: Στη Θεσσαλία κτηνίατροι από όλη τη χώρα για την αντιμετώπιση της πανώλης.

30/7: Υπεγράφη το πρωτόκολλο διοικητικής παραλαβής προς χρήση του Κέντρου Υγείας Μουζακίου.

Κρούσμα πανώλης στην Καλαμπάκα

Κέντρο Διάγνωσης & Θεραπείας Διαταραχών
«ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ»

Παράρτημα και στο Μουζάκι Καρδίτσας

Λογοθεραπεία	Ψυχοθεραπεία
Θεραπευτική Κολύμβηση	Εργο-κίνηση
Ειδική Διαπαιδαγώγηση	Συμβουλευτική

ΔΕΚΤΑ ΟΛΑ ΤΑ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΑ ΤΑΜΕΙΑ

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

Αύγουστος

2/8: Συνάντηση του περιφερειάρχη Θεσσαλίας Δ. Κουρέτα στην Αθήνα με κυβερνητικά στελέχη για την πανώλη. Κρούσμα πανώλης και στην Καρδίτσα.

19/8:

>Υπογραφή σύμβασης για το έργο «Αντιπλημμυρικά και αποκατάσταση καταστροφών στην ΤΚ Προδρόμου».

> Π ρ ό γ ρ α μ μ α



Συνάντηση του περιφερειάρχη Θεσσαλίας Δ. Κουρέτα στην Αθήνα με κυβερνητικά στελέχη για την πανώλη

έργων ορεινής υδρονομίας στη Θεσσαλία.

20/8: Στο κόκκινο πολλοί Δήμοι της Θεσσαλίας για τον ιό του Δυτικού Νείλου.

23/8: Μαρία Μήτσιου και Χρήστος Δημητρέλος οι νέοι Υποδιοικητές στην 5η ΥΠΕ Θεσσαλίας και Στερεάς Ελλάδας.

26/8: Συνεχίζονται οι

αποκαταστάσεις αρδευτικών δικτύων από τους ΤΟΕΒ Θεσσαλίας.

28/8: Βρέθηκε η σορός άντρα σε περιοχή των Σοφάδων.

29/8: Υπογραφή σύμβασης για τη «Συντήρηση της φωτεινής σηματοδότησης στους κόμβους του οδικού δικτύου της Π.Ε. Καρδίτσας.

Μαρία Μήτσιου και Χρήστος Δημητρέλος οι νέοι Υποδιοικητές στην 5η ΥΠΕ Θεσσαλίας και Στερεάς Ελλάδας

Σεπτέμβριος

2/9: Στην Καρδίτσα ο Πρωθυπουργός Κυριάκος Μητσοτάκης. Επισκέφθηκε τον Παλαμά και εγκαινίασε το νέο Κέντρο Υγείας Μουζακίου και το Τμήμα ΕΚΑΒ Παλαμά.

4/10: Σύσταση Γραφείων κρατικής αρωγής σε όλη τη Θεσσαλία.

5/10: Επισκέψεις Στέφανου Κασσελάκη και Ζωής Κωνσταντοπούλου στη



Ο Πρωθυπουργός Κυριάκος Μητσοτάκης εγκαινίασε το νέο Κέντρο Υγείας Μουζακίου και το Τμήμα ΕΚΑΒ Παλαμά

Θεσσαλία, έναν χρόνο μετά τον Da-

niel.

11/10: Σε σχολεία της Καρδίτσας, όπου ολοκληρώνονται οι εργασίες, ο Υπουργός Υποδομών και Μεταφορών Χρήστος Σταϊκούρας.

15/10: Πανκαρδιτσιώτικο συλλαλητήριο στον Παλαμά, με φορείς και πολίτες να διεκδικούν έργα και δίκαιες αποζημιώσεις.

19/10: Άρχισαν οι

καταβολές στήριξης επιχειρήσεων στη Θεσσαλία.

20/10: Ξεκίνησε η προκαταβολή του 86% ης κρατικής αρωγής.

23/10: Έφυγε από τη ζωή ο βαρκάρης Κώστας Τασιόπουλος που είχε σώσει 15 ανθρώπους με τη βάρκα του.

25/10: Αποκαταστάσεις βατότητας στο οδικό δίκτυο της Αργιθέας.

Σε σχολεία της Καρδίτσας, όπου ολοκληρώνονται οι εργασίες, ο Υπουργός Υποδομών και Μεταφορών Χρήστος Σταϊκούρας

Πανκαρδιτσιώτικο συλλαλητήριο στον Παλαμά, με φορείς και πολίτες να διεκδικούν έργα και δίκαιες αποζημιώσεις

Οκτώβριος

3/10: Νέα αντιπλημμυρικά έργα και νέο Κολυμβητήριο στο Δήμο Παλαμά.

7/10: Σύντομα η ψηφιοποίηση των υπηρεσιών προς τους πολίτες από την Περιφέρεια Θεσσαλίας.

8/10: Πρωτιά Νίκου Ανδρουλάκη στην Καρδίτσα, στις εσωκομματικές εκλογές του ΠΑΣΟΚ-ΚΙΝΑΛ.

9/10: >Προχωρά ο εκ-



Σύσκεψη φορέων για υδατικό πρόβλημα και Αχελώο από την Περιφέρεια Θεσσαλίας

συγχρονισμός του σε Καρδίτσομάδικτύου ύδρευσης γουλα-Αρτεσιανό.

>27χρονος ποδοσφαιριστής στον ΑΟ Φύλλου απανθρακώθηκε μετά από τροχαίο.

10/10: Σύσκεψη φορέων για υδατικό πρόβλημα και Αχελώο από την Περιφέρεια Θεσσαλίας.

11/10:Υπεγράφη η σύμβαση για την αποκατάσταση του περιβάλλοντος χώρου στο κτίριο της Σχολής Αστυφυλάκων Μουζα-

κίου.

17/10: Τέσσερις ένοχοι για την πλημμύρα του Ιανού, σύμφωνα με την απόφαση του Δικαστηρίου.

24/10: Το ΥΠΕΝ αναλαμβάνει την ολοκλήρωση του φράγματος της Συκιάς.

31/10: Στη μάχη της αντιμετώπισης της ευλογιάς των προβάτων η Περιφέρεια Θεσσαλίας.

Τέσσερις ένοχοι για την πλημμύρα του Ιανού, σύμφωνα με την απόφαση του Δικαστηρίου

Το ΥΠΕΝ αναλαμβάνει την ολοκλήρωση του φράγματος της Συκιάς

Νοέμβριος

1/11:

> Παρατείνεται μέχρι 15/11 η αντιπυρική περίοδος.

> Αυξάνονται τα ποσά των δικαιούχων του Thessaly Enros Pass.

4/11: Σύσσωμη η Δυτική Θεσσαλία στο ΣΤΕ κατά του νόμου για τη διαχείριση των απορριμμάτων.

6/11: Κονδύλια ύψους 30 εκατ. ευρώ για τη σύνδεση της έρευνας με την πραγματική οικονομία από την Περιφέρεια Θεσσαλίας.

8/11: Εργασίες καθαρισμού των ρεμάτων της πεδινής



Τελετή ορκωμοσίας 343 Δοκίμων Αστυφυλάκων της Σχολής Αστυφυλάκων Μουζακίου

λεκάνης του ποταμού Καλέντζη.

11/11: >Υπό όρους οι σφαγές των προβάτων στη Θεσσαλία λόγω πανώλης.

>Δημοπρατείται το έργο «Δίκτυα ακαθάρτων Γελάνθης-

Λαζαρίνας».

20/11: Ακρίβεια και εργασιακά έβγαλαν τους Καρδίσιώτες στους δρόμους συμμετέχοντας στην απεργία.

21/11: Συστάθηκε η Αγροδιατροφική Σύμπραξη και συγ-

κροτήθηκε η Επιτροπή Διαχείρισης και Αντιμετώπισης Κινδύνων και Κρίσεων της Περιφέρειας Θεσσαλίας.

26/11: Ο Δήμος Αργιθέας προωθεί τον ψηφιακό μετασχηματισμό.

27/11: Στις εσωκομματικές εκλογές του ΣΥΡΙΖΑ ΠΣ, η Καρδίτσα ψήφισε Σωκράτη Φάμελλο.

28/11: Αναδεικνύε-

ται ο θολωτός τάφος στο Γεωργικό-Ξυνονέρι.

29/11:

>Τελετή ορκωμοσίας 343 Δοκίμων Αστυφυλάκων της Σχολής Αστυφυλάκων Μουζακίου.

>Η Περιφέρεια Θεσσαλίας αναβαθμίζει τον υγειονομικό χάρτη ενισχύοντας την Α' θμια περίθαλψη και τα Κέντρα Υγείας.



ΕΛΕΓΧΟΣ ΚΤΕΟ
ΥΓΡΑΕΡΙΟΚΙΝΗΣΗ
ABS ΦΟΡΤΗΓΩΝ
ADR/ATP ΦΟΡΤΗΓΩΝ

ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ Α.Ε.

Δίκυκλα | Επιβατικά | Φορτηγά

σε
20'

Κόμβος ΚΑΡΔΙΤΣΟΜΑΓΟΥΛΗΣ

Τηλ. 24410 80008

E-mail ikteokar@otenet.gr

Site www.ikteokar.gr

Δεκέμβριος

3/12: Στήνεται στο άλσος του Παυσιλύπου στην Καρδίτσα το «Πάρκο των Παγετώνων».

8/12: Αρχιερατικό Συλλείτουργο και αποκαλυπτήρια προτομής κυρού Σεραφείμ στο Αρτεσιανό παρουσία του Αρχιεπισκόπου Αθηνών και Πάσης Ελλάδος Ιερώνυμου.

12/12:



Έπεσαν οι υπογραφές για την αποκατάσταση της παλιάς Ηλεκτρικής και τη μετατροπή του κτιρίου σε Πνευματικό Κέντρο

>Οι αγρότες δίνουν σήμα κλιμάκωσης του αγώνα.

> Ε π α ν ε κ λ ο γ ή Κώστα Ζυγογιάννη στην Προεδρία του Επιμελητηρίου Καρδίτσας.

17/12: Μπλόκο στον Ε65 έστησαν οι αγρότες.

20/12: Έπεσαν οι υπογραφές για την αποκατάσταση της παλιάς Ηλεκτρικής και τη μετατροπή

του κτιρίου σε Πνευματικό Κέντρο.

23/12: Γραφείο Παρακολούθησης και Διαχείρισης Έργων δημιουργεί η Περιφέρεια Θεσσαλίας.

24/12: Χριστούγεννα με χιόνια στα ορεινά της Θεσσαλίας.

29/12: Βραβεύτηκαν τα καλύτερα στολισμένα ποδήλατα στην Καρδίτσα.

Trans Λιπαρά: Τι είναι, που βρίσκονται και πόσο επικίνδυνα είναι;

Του Σωκράτη Βασιλάκου, Διαιτολόγου-Διατροφολόγου τ.ε., Γεωπόνου, Υγιεινιστή

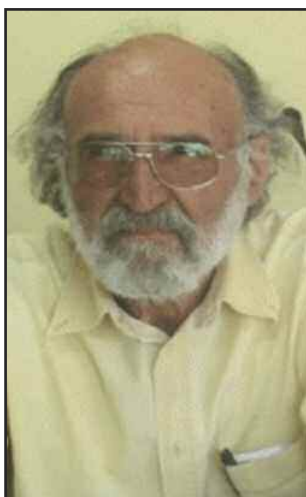
Το Δεκέμβριο του 2023, περαστικός από την Καβάλα, αγόρασα συσκευασμένους κουραμπιέδες με ημερομηνία λήξης 30-8-25, όπως θα δείτε στις φωτό της συσκευασίας που σας επισυνάπτω. Επίσης γράφει ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΙΚΑ, ενώ στα συστατικά γράφει: Υδρογονωμένο φυτικό λίπος. Και αναρωτιέται κάποιος: 20 μήνες χωρίς συντηρητικά πως συμβαίνει αυτό;

Γράφουν ημερομηνία λήξης όχι όμως παρασκευής: Ένα προϊόν που το αγόρασα το Δεκέμβριο 2023, (ημερομηνία που θα έπρεπε να αναγράφεται στη συσκευασία) και λήγει στις 30-8-25 και αν αυτό είναι τρόφιμο, ελάχιστοι θα το αγόραζαν, διότι κανένα τρόφιμο δεν μπορεί να διαρκέσει 20 μήνες στο ράφι, άρα

κάτι του έχουν προσθέσει. Συντηρητικά γράφει, δεν περιέχουν οι κουραμπιέδες. Ποια είναι λοιπόν τα συντηρητικά που τους διατηρούν 20 μήνες και δεν γνωρίζω πόσους μήνες πριν τους αγοράσω; Ανεπιφύλακτα δηλώνουμε ότι είναι υδρογονωμένα λίπη ή τρανς λιπαρά.

Τι είναι όμως αυτά τα διαβόητα Τρανς λιπαρά;

Τα trans-λιπαρά είναι φυτικά κυρίως έλαια, που έχουν υποστεί τεχνική επεξεργασία (υδρογόνωση) ώστε από υγρή μορφή (έλαιο) να αποκτήσουν ημι-στερεά ή στερεά μορφή. Τα λίπη αυτά έχουν μεγάλη διάρκεια ζωής και αποτελούν ένα οικονομικό τρόπο στις βιομηχανίες τροφίμων που τα κάνουν πιο γευστικά και πιο ανθεκτικά στο χρόνο. Τα τρανς θεωρούνται τα πλέον ανθυγιεινά



και επικίνδυνα για την υγεία μας λίπη.

Που τα συναντάμε; Τα τρανς λιπαρά (μερικώς υδρογονωμένα λίπη) υπάρχουν σε μεγάλη ποικιλία τροφίμων όπως: προϊόντα δημητριακών, παγωτά, έτοιμα κέικ, κρουασάν πατάκια, γαριδάκια, πατάτες τηγανητές, προϊόντα των fastfoods, σοκολάτες γκοφρέτες, κράκερς, κάποιες μαργαρίνες και μαγειρικά λίπη, ντόνατς, κρέμες, αρτοσκευάσματα και

πολλά άλλα.

Ποιες οι αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία μας;

Προσβάλλουν το καρδιαγγειακό σύστημα. Οδηγούν στην εμφάνιση στεφανιαίας νόσου

Αυξάνουν την αντίσταση στην ινσουλίνη και οδηγούν στην εμφάνιση διαβήτη τύπου 2.

Αυξάνουν τις πιθανότητες για παχυσαρκία,

Αυξάνουν τα επίπεδα τριγλυκεριδίων στο αίμα

Προκαλούν φλεγμονή στις αρτηρίες

Μειώνουν τα επίπεδα της HDL (καλής) και αυξάνουν τα επίπεδα της LDL (κακής) χοληστερόλης, καταστάσεις που οδηγούν στην στένωση των αρτηριών.

Ο Αμερικανός γιατρός Mark Hyman στο υπέροχο βιβλίο του ΡΥΘΜΙΣΤΕ ΤΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ ΣΑΣ γράφει: «...Τα υδρο-

γονωμένα λάδια (τρανς λιπαρά) είναι αδρανή. Δεν αλλοιώνονται ποτέ, όπως αλλοιώνεται το βούτυρο και το κανονικό φυτικό λάδι. Κράκερς, μπισκότα, σάλτσες διάφορες και πολλά άλλα, που παρασκευάζονται με αυτά μπορούν να παραμείνουν για μήνες στα ράφια των σούπερ μάρκετς, ακόμα και χρόνια, πράγμα ιδανικό για τα κέρδη των κατασκευαστών, αλλά απολύτως καταστροφικό για την υγεία μας. Αν ξεχάσετε ένα δοχείο βούτυρο με τέτοια λιπαρά στην κουζίνα σας για δέκα χρόνια, θα το βρείτε στην κατάσταση που το αγόρασατε. Θα τρώγατε ένα μήλο που θα έμεινε στην κουζίνα τόσα χρόνια; Δεν θα είχε αλλοιωθεί; Φανταστείτε τώρα τι κάνουν αυτές οι τοξικές ουσίες μέσα στο σώμα σας»

Κυκλοφόρησε ειδική έκδοση – λεύκωμα του Δήμου Λίμνης Πλαστήρα, με θέμα το Υπαίθριο Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης

Κυκλοφόρησε ειδική έκδοση – λεύκωμα του Δήμου Λίμνης Πλαστήρα, στην Ελληνική και Αγγλική γλώσσα, με θέμα το Υπαίθριο Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης «ΧωροΧρόνου Άγραφον». Πρόκειται για λεύκωμα με πλούσιο φωτογραφικό υλικό, μέσα από το οποίο παρουσιάζονται τα έργα διεθνών Ελλήνων και Ξένων καλλιτεχνών και η ταυτότητα του ΥΜΣΤ και εκδόθηκε από τις εκδόσεις «Φάος» του Η. Καρκαλέτσου.

Το 1ο μέρος του Λευκώματος είναι αφιερωμένο στο Α Διεθνές Συμπόσιο Γλυπτικής, στο οποίο παρουσιάζονται τα έργα και οι καλλιτέχνες κ.κ. Θόδωρος Παπαγιάννης (Ελλάδα), Rai-



ner Fest (Γερμανία) Το η Kalle (Ολλανδία), Francesco Moretti, (Ιταλία) Vasili Vasilis (Καναδάς).

Για την δημιουργία του ΥΜΣΤ, (σχεδιασμός και υλοποίηση), την ταυτότητα και την φιλοσοφία του έργου υπάρχουν εισηγήσεις του δημάρχου Λίμνης Πλαστήρα κ. Παναγιώτη Νάνου, της κ. Μ.Δώδου (Δρ Πολιτικός Μηχανικός και Δρ Φιλοσοφίας), της κ. Θέης Κανδήλα (Τοπο-

γράφος μηχανικός η οποία έχει την ευθύνη της μελέτης εφαρμογής) καθώς και παρεμβάσεις της αντιδημάρχου Πολιτισμού κ. Ι. Ποδηματά και της κ. Χρ. Τσιαμαντά η οποία μετέφρασε και τα κείμενα στην αγγλική γλώσσα.

Στο 2ο μέρος παρουσιάζεται η ταυτότητα του έργου με περισσότερα στοιχεία και φωτογραφικό υλικό, το οποίο καλύπτει το σύνολο της ει-

καστικής ανάπτυξης με έργα επώνυμων καλλιτεχνών αλλά και έργα της Φύσης. Σύμφωνα με τον δήμαρχο Λίμνης Πλαστήρα κ. Παναγιώτη Νάνο, ο οποίος είναι και εικαστικός επιμελητής της προσπάθειας «συνιστά έργο Περιβαλλοντικής Καινοτομίας, με πέντε επιμέρους στοιχεία και χαρακτηριστικά τα οποία καθιστούν το ΥΜΣΤ μοναδικό στον κόσμο».

Στο 3ο μέρος παρουσιάζονται η πρώτη σπουδαία πολιτιστική εκδήλωση και οι πρώτοι επισκέπτες του ΥΜΣΤ, ενώ ακολουθούν επιλεκτικά δημοσιεύματα από τα Τοπικά και Πανελλήνια ΜΜΕ.

Στο προλογικό του σημείωμα μεταξύ των άλλων ο δήμαρχος κ.

Παναγιώτης Νάνος αναφέρει: «Στόχος μας είναι σε πέντε (5) χρόνια να έχει ολοκληρωθεί ένα Μουσείο που έρχεται από το Μέλλον και όμοιό του δεν θα υπάρχει αλλού. Το ΥΜΣΤ συνιστά συμπεριληπτικό έργο Πολιτιστικής Αειφορίας, Καινοτομίας Περιβάλλοντος και Εξωστρέφειας. Προορίζεται να γίνει διεθνές πολιτιστικό και τουριστικό τοπόσημο της Λίμνης Πλαστήρα».

Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι το λεύκωμα είναι διαθέσιμο τόσο από την ιστοσελίδα του Δήμου Λίμνης Πλαστήρα, όσο και από την ιστοσελίδα του Υπαίθριου Μουσείου Σύγχρονης Τέχνης (www.ymst.gr) και είναι ελεύθερα διαθέσιμο στο κοινό.

Τα πρωτοχρονιάτικα κάλαντα άκουσε ο Περιφερειάρχης Θεσσαλίας

Δημ. Κουρέτας: Ας σταθούμε δίπλα σε όσους το έχουν πραγματικά ανάγκη

Παραμονή πρωτοχρονιάς και τα κάλαντα στον Περιφερειάρχη Θεσσαλίας Δημήτρη Κουρέτα έψαλλαν: Η Φιλαρμονική του Δημοτικού Ωδείου Λάρισας (ΔΩΛ), η μπάντα της 1ης Στρατιάς, το Αρχηγείο Τακτικής Αεροπορίας (ΑΤΑ) και η 110 Πτέρυγας Μάχης. Επίσης, οι αθλητικοί σύλλογοι Λάρισας: Απόλλων, Προμηθέας, ο Ποδηλατικός Σύλλογος Λάρισας Πηνειός, Ολυμπιάδα ΑΜΕΑ, Φι-



λαθλητικός Σύλλογος Βόλει και τα τμήματα υποδομών του Ναυτικού Ομίλου Λάρισας.

Ο Περιφερειάρχης, συγκινημένος, συνομίλησε με όλους τους συμμετέχοντες, μοιράζοντας ευχές και

δώρα για τη νέα χρονιά. Με ιδιαίτερη θερμότητα απευθύνθηκε στα παιδιά, τονίζοντας την αξία του αθλητισμού ως τρόπου ζωής και διαπαιδαγώγησης.

Ξεχώρισε η επαφή

του με τους μικρούς ποδηλάτες, στους οποίους έδειξε μεγάλο ενδιαφέρον, μοιραζόμενος τη δική του αγάπη για το ποδήλατο.

Θετική εντύπωση, προκάλεσε σε όλους η πρωτότυπη ατζέντα της Περιφέρειας Θεσσαλίας που χάρισε στον καθένα ξεχωριστά ο κ. Κουρέτας. Η ατζέντα αυτή έχει έναν ιδιαίτερο συμβολισμό, καθώς περιέχει χαρτί που μπορεί να φυτευτεί και να μετατραπεί σε δέντρο, εκπέμποντας ένα

ισχυρό μήνυμα ειρυσθητικοποίησης για την προστασία του περιβάλλοντος και τη σημασία της βιώσιμης ανάπτυξης. Ο Περιφερειάρχης σε δηλώσεις του, υπογράμμισε την σημασία της αλληλεγγύης αυτές τις Άγιες ημέρες σε ανθρώπους που το έχουν ανάγκη. Για αυτό, και η Περιφέρεια -όπως είπε- επικεντρώθηκε την περίοδο αυτή, σε δράσεις προς την κατεύθυνση στήριξης των κοινωνικών δομών.

Η ορεινή Αργιθέα, πλήττεται απο επιχειρηματικές ανεμογεννήτριες και απο την απουσία βασικών έργων υποδομής

Της Λαϊκής Συσπείρωσης Θεσσαλίας

Την ώρα που προωθείται ταχύτατα η εγκατάσταση δεκάδων γιγάντιων ανεμογεννητριών επιχειρηματικών ομίλων, στον ορεινό όγκο των Δήμων Αργιθέας Καρδίτσας και Πύλης Τρικάλων, κυβέρνηση και περιφερειακή αρχή Θεσσαλίας, εξακολουθούν να αγνοούν τα δίκαια αιτήματα των κατοίκων και επισκεπτών των



ορεινών χωριών της Αργιθέας, όπως:

Την μη κατασκευή του έργου αντιμετώπισης των κατολισθήσεων στη θέση «Σκάλα» Ανθηρού, με δημιουργία προστατευτικού στεγάστρου, φράχτη ανάσχεσης, τσιμεντένιων τοιχίων και παράλληλη βελτίωση τμήματος της οδού.

Την μη ασφαλτόστρωση των χωματόδρομων Βραγκιανά - Ρόγκια - όρια νομών Καρδίτσας-Ευρυτανίας και Αργύρι - Γέφυρα Αυλακίου, όρια νομών Καρδίτσας-Αιτωλοακαρνανίας, που αναγκάζουν τους κατοίκους να κινούνται μέσα απο άθλιους χωματόδρομους για να πάνε στο γιατρό, τα παιδιά στο σχολείο, οι κτηνοτρόφοι στη δουλειά τους και για όλες τις ανάγκες τους.

Την μη βελτίωση της βατότητας του απαράδεκτου κεντρικού δρόμου από Μουζάκι-Τύμπανο-Αργιθέα-όρια με Νομό Άρτας.

Την μη ασφαλτόστρωση της παράκαμψης των σηράγγων Συκιάς, του δρόμου Καρδίτσας - Άρτας (θέση Παλαιόδενδρος /5 Αδέλφια).

Την μη ολοκληρωμένη παρέμβαση για την ασφάλεια των 5 σηράγγων Συκιάς. Δεν έχουν αποκαταστήσει πλήρως τα εξωτερικά πρηνή, τα ελλιπή πλέγματα και κάποια που

δεν καθαρίστηκαν ποτέ, τα επικίνδυνα λάστιχα που είναι κρεμασμένα μέσα στις 5 σήραγγες και τα νερά τρέχουν στο οδόστρωμα και γίνονται πάγος το χειμώνα!

Την μη κάλυψη μόνημα των κενών σε γιατρούς, όπως στο Π.Ι Βραγκιανών και των ελλείψεων σε εξοπλισμό σε όλα τα περιφερειακά ιατρεία, όπως και στα σχολεία.

Αυτή την πολιτική προς όφελος των κερδών των λίγων προωθούν και στηρίζουν διαχρονικά οι κυβερνήσεις και οι περιφερειακές αρχές, σημερινή και προηγούμενη, θυσιάζοντας τις ανάγκες των πολλών.

Η Περιφερειακή αρχή του κ. Κουρέτα συνεχίζοντας στον ίδιο δρόμο με την προηγούμενη του κ. Αγοραστού, υλοποιώντας την αντιλαϊκή πολιτική με βάση τις κατευθύνσεις της Ε.Ε και της κυβέρνησης, που θεωρούν κόστος την κατασκευή των αναγκαίων υποδομών για την προστασία του λαού.

Απόδειξη για αυτό είναι, τα εκατομμύρια που τρέχουν για μελέτες προώθησης των πράσινων επενδύσεων, που ψηφίστηκαν με την στρατηγική μελέτη για την πράσινη μετάβαση, με την συναίνεση όλων των άλλων παρατάξεων στο Π.Σ, πλην της Λαϊκής Συσπείρωσης. Όταν το τεχνικό πρόγραμμα της περιφέρειας Θεσσαλίας για το 2025, προβλέπει μόνο 6,7 εκ ευρώ για αμιγώς αντιπλημμυρικά έργα. Ενώ για τις αποκαταστάσεις του Daniël, οι κάτοικοι της

Αργιθέας έχουν την πικρή πείρα του ΙΑΝΟΥ, καθώς μιλάμε για μπλώματα που δεν τελείωσαν ακόμα και δεν προστατεύουν ουσιαστικά από νέα πλημμυρικά φαινόμενα.

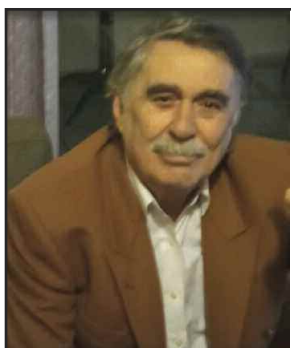
Όπως επίσης δίνοντας εκατομμύρια ευρώ, για την κατασκευή οδικών αξόνων όπως τη Ε65, που ο λαός χρυσοπληρώνει και κατά την κατασκευή και κατά την χρήση του, την ώρα που το ορεινό επαρχιακό δίκτυο καταρρέει.

Γι' αυτό κανείς κάτοικος του ορεινού Δήμου Αργιθέας και γενικότερα, δεν πρέπει να εμπιστεύεται πλέον τους δήθεν σωτήρες που τους καταδικάζουν στην φτώχεια, στην αναγκαστική μεταναστευση, να κινούνται μέσα από άθλιους και επικίνδυνους δρόμους, δίχως ολοκληρωμένη αντιπλημμυρική, αντισεισμική και αντιπυρική προστασία.

Γι' αυτό χρειάζεται να διεκδικήσουν αγωνιστικά την αποτροπή της μετατροπής του βουνών τους σε τεράστια αιολικά πάρκα για τα κέρδη των λίγων, ταυτόχρονα με την διεκδίκηση της επίλυσης των προβλημάτων οδικής ασφάλειας, της αντιπλημμυρικής και όλων των οικονομικών και κοινωνικών προβλημάτων σας, κόντρα στις αντιλαϊκές πολιτικές της εκάστοτε κυβέρνησης και της περιφερειακής αρχής. Οι κομμουνιστές περιφερειακοί σύμβουλοι, εκλεγμένοι με την Λαϊκή Συσπείρωση είναι σταθερά στο πλευρό σας.

Δούρειος Ίππος

Του Κώστα Βλάχου



Αθάνατη Ελληνική μυθολογία, έχεις εμπνεύσει πολλούς ανθρώπους του πνεύματος. Συγγραφείς, φιλόσοφους, καλλιτέχνες, έβδομη τέχνη, αλλά και "μεγάλους ηγέτες".

Το δούρειο ίππο φαίνεται πως θυμήθηκαν οι "στρατηλάτες

ηγέτες" της Ευρώπης με μπροστάρη τον Μακρόν και δήλωσαν πως είναι έτοιμοι να στείλουν στην Ουκρανία δύναμη "ειρηνευτική".

Τη πρόταση υιοθέτησε και ο Τραμπ. Ίσως είναι ο μόνος που γνωρίζει τι κάνει γιατί την Ευρώπη έχει δείξει πως την "αγαπά" πολύ.

Διαστρέβλωσαν την Ελληνική μυθολογία. Εάν ο Οδυσσέας έλεγε στους Τρώες ότι μέσα στον ίππο έχει στρατό, ποτέ δεν θα τον έβαζαν εντός των τειχών.

Σήμερα το ΝΑΤΟ πολεμάει με μικρό αριθμό στρατιωτών, αλλά με τεράστιο οπλισμό τη Ρωσία. Ζητάνε τώρα αυτές οι εχθρικές δυνάμεις με μεγάλο έμπυχο δυναμικό να φτάσουν ανενόχλητες στη πρώτη γραμμή, σαν δύναμη δήθεν ειρηνευτική.

Σκέπτονται πως αν η Ρωσία το δεχτεί, αυτές οι δυνάμεις που θα αυξηθούν μελλοντικά και θα εξοπλισθούν σαν αστακοί, θα πετύχουν αυτό που δεν πέτυχαν μέσω Ουκρανίας.

Φυσικά οι Ρώσοι δεν το δέχτηκαν αλλά τέτοιες σκέψεις δείχνουν πως η δυτικοί δεν είναι διατεθειμένοι σε καμία περίπτωση να εγκαταλείψουν το στόχο η Ρωσία να καταστραφεί.

Η στενόμυαλοι είναι ή τυφλοί. Δεν βλέπουν πως και σήμερα την ακολουθούν σε μεγαλύτερο βαθμό στην καταστροφή.

Πότε θα καταλάβουν πως είναι αδύνατη μονομερής καταστροφή της Ρωσίας και ότι ή θα συνυπάρξουν, ή θα πεθάνουν μαζί.

Σε κάθε περίπτωση η γνώμη μου είναι πως όποιο από τα δυο και αν συμβεί, μέχρι τότε θα υπάρξουν πολλά αθώα θύματα και δυστυχώς τα περισσότερα θα είναι παιδιά.

Ας ευχρηθούμε παρ' όλα αυτά. Καλή χρονιά.

Σε Έκθεση Τουρισμού & Πολιτισμού τα Δίκτυα Πόλεων με Λίμνες, Δήμων Περιοχής Πίνδου και Δήμων με Ποτάμια

Με μεγάλη επιτυχία και αθρόα προσέλευση κόσμου πραγματοποιήθηκε η 11η Διεθνής Έκθεση Τουρισμού & Πολιτισμού, στις 12-14 Δεκεμβρίου στον εκθεσιακό χώρο του Ζαπείου Μεγάρου. Η ιδιαίτερη εσωτερική διακόσμηση του κοινού περιήγησης των Δικτύων Πόλεων με Λίμνες, Δήμων Περιοχής Πίνδου και Δήμων με Ποτάμια φάνηκε να κεντρίζει το ενδιαφέρον των επισκεπτών, σε συνδυασμό με τη διανομή τουριστικού



υλικού που αναδεικνυε το φυσικό και πολιτιστικό κάλλος των Δήμων-μελών τους.

Στην Έκθεση έλαβαν μέρος πολλοί φορείς της αυτοδιοίκησης 1ου και 2ου βαθμού, πάνω από 150 Διεθνείς hosted

buyers καθώς και εκπρόσωποι που δραστηριοποιούνται σε επιχειρήσεις και οργανισμούς του τουριστικού και πολιτιστικού κλάδου.

Την Πέμπτη 12 Δεκεμβρίου, ημέρα των εγκαινίων της Έκθε-

σης, ο Δήμαρχος Αργιθέας και Πρόεδρος των Δικτύων Πόλεων με Λίμνες και Δήμων Περιοχής Πίνδου, κ. Ανδρέας Στεργίου, και η Δημοτική Σύμβουλος Θέρμου και Ταμίας του Δικτύου Πόλεων με Λίμνες, κ. Γιάννα Καλημέρη, υποδέχθηκαν στο περίπτερο των τριών Δικτύων την Υφυπουργό Τουρισμού, κ. Έλενα Ράπτη, τον Βουλευτή ΠΑΣΟΚ-ΚΙΝΑΛ Νοτίου Τομέα Αθηνών, κ. Παύλο Χρηστίδη καθώς και πλήθος αιρετών εκπροσώπων

της αυτοδιοίκησης, ανάμεσά τους και οι κ.κ Αθανασία Στιβακτική, Δήμαρχος Αμφίκλειας-Ελάτειας, ο κ. Ρωμύλος Χατζηγιάννογλου, Δήμαρχος Διδυμοτείχου, και ο κ. Δημήτριος Φούκας, Αντιδήμαρχος Αμφιλοχίας.

Στο περιθώριο της έκθεσης πραγματοποιήθηκε συνάντηση εργασίας των εκπροσώπων των τριών Δικτύων με θέμα την ενίσχυση των κοινών δράσεων και σκοπό την περαιτέρω ανάδειξη και προβολή των Δήμων-μελών τους.

Πρόγραμμα Δημοτικού Κινηματοθεάτρου Καρδίτσας

Από την Πέμπτη 2/1 έως την Τετάρτη 8/1 το πρόγραμμα του Δημοτικού Κινηματοθεάτρου Καρδίτσας θα έχει ως εξής:

Sonic 3:

Η Ταϊνία (μεταγλωττισμένο)

ΣΥΝΟΠΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η.Π.Α., 2024

Διάρκεια: 109 λεπτά ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Οι Sonic, Knuckles και Tails ξανασυναντιούνται και συνεργάζονται ενάντια σε έναν νέο ισχυρό αντίπαλο, τον Shadow, έναν μυστηριώδη κακοποιό με δυνάμεις που δεν έχουν αντιμετωπίσει ποτέ παρόμοιες στο παρελθόν. Με τις μοναδικές τους ικανότητες, η ομάδα πρέπει να αναζητήσει μια απίθανη συμμαχία με την ελπίδα να σταματήσει τον Shadow και να προστατεύσει τον πλανήτη.

ΩΡΑ ΠΡΟΒΟΛΗΣ : καθημερινά στις 17:45

Υπάρχω

ΣΥΝΟΠΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Ελλάδα, 2024

Σκηνοθεσία: Γιώργος Τσεμπερόπουλος
Σενάριο: Κατερίνα Μπέη

Πρωταγωνιστούν: Χρήστος Μάστορας, Κλέλια Ρένεση, Ασημένια Βουλιώτη, Αγορίτσα Οικονόμου, Δημήτρης Καπουράνης, Άννα Συμεωνίδου

Διάρκεια: 120 λεπτά ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η ζωή του Στέλιου Καζαντζίδη, με την σκηνοθετική υπογραφή του Γιώργου Τσεμπερόπουλου και τον Χρήστο Μάστορα στον πρωταγωνιστικό ρόλο.

ΩΡΑ ΠΡΟΒΟΛΗΣ: καθημερινά στις 20:00

Νοσφεράτου

ΣΥΝΟΠΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η.Π.Α., 2024

Σκηνοθεσία: Ρόμπερτ Έγκερς

Σενάριο: Ρόμπερτ Έγκερς

Πρωταγωνιστούν:



Μπιλ Σκάρσγκαρντ, Νικόλας Χουλτ, Λίλι-Ρόουζ Ντεπ, Άρον Τέιλορ-Τζόνσον, Έμα Κόριν, Ραλφ Άινεσον, Σάιμον ΜακΜπέρνι, Γουίλεμ Νταφόε

Διάρκεια: 132 λεπτά K18

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο μεσίτης Τόμας Χάτερ (Νικόλας Χουλτ) ταξιδεύει στη Τρανσυλβανία για μια σημαντική συνάντηση με τον Κόμη Κρλοκ (Μπιλ Σκάρσγκαρντ), έναν βρικόλακα και πιθανό πελάτη. Όσο εκείνος λείπει, η Ελεν (Λίλι-Ρόουζ Ντεπ), η νέα σύζυγος του Χάτερ, μένει

πίσω υπό την προστασία των φίλων τους, Φρίντρικ και Άννα Χάρντινγκ (Άρον Τέιλορ-Τζόνσον και Έμα Κόριν). Βασανισμένη από οράματα και μια όλο και πιο έντονη αίσθηση τρόμου, η Ελεν συναντά μια δύναμη που ξεπερνά τον έλεγχό της.

ΩΡΑ ΠΡΟΒΟΛΗΣ: καθημερινά στις 22:30

Γενική είσοδος -7.5 €

Παιδιά έως 12ετών - Φοιτητές - Α.Μ.Ε.Α. - Άνεργοι-

Πολύτεκνοι - Τρίτεκνοι - 6 €

ONLINE ΑΓΟΡΑ ΕΙΣΙΤΗΡΙΟΥ: cinemakar-ditsa.gr

ΠΡΟΣΦΟΡΑ

Κάθε Πέμπτη Γενική είσοδος 5 € για όλες τις ταινίες.

Τα πρωτοχρονιάτικα κάλαντα στο Δήμαρχο Καρδίτσας Β. Τσιάκο



Τα κάλαντα της πρωτοχρονιάς έψαλλαν στον Δήμαρχο Καρδίτσας κ. Βασίλη Τσιάκο και στους αντιδημάρχους τα παιδιά του Δημοτικού Ωδείου Καρδίτσας αλλά και τα παιδιά του χορευτικού της Καραγκούνας. Τα παιδιά συνοδεύονταν από τους δασκάλους τους ενώ στο τέλος χειροκροτήθηκαν θερμά από τους παραβρισκόμενους. Φυσικά οι ευχές για τον καινούργιο χρόνο ήταν θερμές. Και του χρόνου!

Πληρωμές 219 εκατ. ευρώ για την ενίσχυση 510 επενδυτικών σχεδίων

Με την εκταμίευση ποσού 219 εκατ. ευρώ -για την ενίσχυση 510 επενδυτικών σχεδίων των αναπτυξιακών νόμων του 2004, του 2011 και του 2016- ολοκληρώνεται το 2024 για τη γενική γραμματεία Ιδιωτικών Επενδύσεων του υπουργείου Ανάπτυξης. Μάλιστα, όπως σημειώνεται σε ανακοίνωση του υπουργείου,



πρόκειται για «το μεγαλύτερο ποσό της τελευταίας δεκαετίας». Συγκεκριμένα, 138

εκατ. ευρώ αφορούν σε 155 επενδυτικά σχέδια που είχαν υποβληθεί στην κεντρική

υπηρεσία και 81 εκατ. ευρώ αποτελούν ενισχύσεις 355 επενδυτικών σχεδίων στις περιφέρειες.

Πρόκειται για το υψηλότερο ποσό που δόθηκε τα τελευταία 10 χρόνια από το υπουργείο Ανάπτυξης για την υλοποίηση επενδύσεων στο πλαίσιο αναπτυξιακών νόμων, από την υλοποίηση των οποίων αναμένεται να δημιουργηθούν χιλιάδες νέες

θέσεις εργασίας. Τα επενδυτικά σχέδια αφορούν στους τομείς των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας, της μεταποίησης, του τουρισμού, της αγροδιατροφής και των υπηρεσιών.

Τα περισσότερα επενδυτικά σχέδια αφορούν στην Θεσσαλία ακολουθούν, στη δεύτερη θέση, Κεντρική Μακεδονία και Στερεά Ελλάδα και μετά η Ήπειρος.

Επιστημονική ομάδα του ΠΘ συμμετέχει στο ευρωπαϊκό έργο καινοτομίας DELICIOUS

Μια ομάδα καθηγητών από το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας συμμετέχουν στο ευρωπαϊκό έργο καινοτομίας DELICIOUS. Η διατμηματική επιστημονική ομάδα αποτελείται από την Επίκουρη Καθηγήτρια Φωτεινή Φ. Παρλαπάνη (Υπεύθυνη/Επιχειρησιακή για το ΠΘ) και τον Καθηγητή Ιωάννη Σ. Μποζιάρη από το Τμήμα Γεωπο-



νίας Ιχθυολογίας και Υδάτινου Περιβάλλοντος της Σχολής Γεωπονικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Θεσσα-

λίας, και την Επίκουρη Καθηγήτρια Μυρσίνη Κακαγιάννη και τον Αναπληρωτή Καθηγητή Θεόδωρο Γούλα από το Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Η ομάδα συμμετέχει στο έργο DELICIOUS με τίτλο 'Βελτίωση γεύσης, οσμής και υψής γαλακτοκομικών προϊόντων φυτικής προέλευσης χρησιμοποιώντας προϊόντα μικροβιακής ζύμωσης' μαζί με το Εργαστήριο Χημείας Τροφίμων του ΕΚΠΑ. Ο ρόλος του ΠΘ στο έργο είναι η ανάδειξη των μικροβιακών κοινοτήτων σε κεφίρ και τυρί φυτικής προέλευσης και η μελέτη της μικροβιακής ασφάλειας τέτοιων προϊόντων

μέσω της ανάπτυξης/εφαρμογής μοντέλων πρόβλεψης για την ανάπτυξη παθογόνων και αλλοιωγόνων βακτηρίων και μυκήτων. Επίσης, θα εκτιμήσουν ποσοτικά τους μικροβιακούς και χημικούς κινδύνους (QMRA/ QRA) έτσι ώστε να συμβάλλουν στην αξιολόγηση του αυξημένου κινδύνου από μύκητες/ βακτήρια και μυκοτοξίνες σε τέτοια νέα προϊόντα.

Στις 12 και 13 Δεκεμβρίου, πραγματοποιήθηκε η επίσημη εναρκτήρια συνάντηση του έργου στο Fundació Alícia στο Mont Sant Benet, στη Βαρκελώνη της Ισπανίας.

Με την παγκόσμια αγορά τροφίμων φυτικής προέλευσης να αναμένεται να φτάσει τα 40 δισεκατομμύρια ευρώ έως το 2027 και την αυξανόμενη ζήτηση για βιώσιμες δίαιτες, το DELICIOUS επιδιώκει να επιταχύνει τη μετάβαση αναπτύσσοντας τεχνολογία που συνδυάζει μικροβιακή ζύμωση με φυτικές πρώτες ύλες για τη δημιουργία προσιτών,

ασφαλών και νόστιμων φυτικών γαλακτοκομικών προϊόντων, όπως τυρί και κεφίρ, με μειωμένες περιβαλλοντικές επιπτώσεις έως και 30%. Υπό την ηγεσία των Ερευνητικών Ινστιτούτων RISE της Σουηδίας, το DELICIOUS αξιοποιεί τεχνολογίες αιχμής, όπως ο έλεγχος υψηλής απόδοσης (high-throughput screening) και η μηχανική μάθηση (machine learning), για να ενισχύσει τις οργανοληπτικές ιδιότητες και τη θρεπτική αξία των φυτικών γαλακτοκομικών προϊόντων. «Με την ενσωμάτωση της προηγμένης τεχνολογίας και τις γνώσεις των καταναλωτών, στοχεύουμε να επιταχύνουμε τη στροφή προς τις δίαιτες φυτικής προέλευσης και να θέσουμε ένα νέο πρότυπο για τη βιομηχανία γαλακτοκομικών προϊόντων φυτικής προέλευσης», δήλωσε ο Χαρίλαος Ξηρός, Συντονιστής Έργου.

Η επίσημη εναρκτήρια συνάντηση του έργου στη Βαρκελώνη της Ισπανίας

Προσωρινή διακοπή κυκλοφορίας σε οδούς της πόλεως της Καρδίτσας



Απαγορεύουμε τη διέλευση κάθε είδους οχήματος, την Πέμπτη (02/01) και την Παρασκευή (03/01) κατά τις ώρες από 07:30' έως 15:00', επί της οδού Γρ. Λαμπράκη, μεταξύ των οδών Καποδιστρίου και Π.Γεωργίου, για εργασίες ριψής σκυροδέματος. Η κυκλοφορία των οχημάτων προς τις κυριότερες οδούς της πόλης, 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.

Ακίνητα: Έκπτωση φόρου 3.200 ευρώ ετησίως επί 5 χρόνια για ανακαινίσεις και επισκευές

Μείωση φόρου που φθάνει ακόμα και τις 16.000 ευρώ σε βάθος πενταετίας, μπορούν να πετύχουν οι φορολογούμενοι που προχώρησαν εντός του απερχόμενου έτους σε ανακαινίσεις ή επισκευές σπιτιών και εξόφλησαν με



ηλεκτρονικά μέσα πληρωμής τις σχετικές δαπάνες.

Κοινή απόφαση των υπουργών Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών και Περιβάλλοντος και Ενέργειας, διευκρινίζει τους όρους και τις προϋποθέσεις για την παροχή της έκπτωσης φόρου έως και 3.200 ευρώ το χρόνο για τους δικαιούχους, που ολοκλήρωσαν εντός του 2024 τις εργασίες αναβάθμισης των κατοικιών τους, όπως αναφέρει σε ρεπορτάζ της η ΕΡΤ.

Το νομοθετικό πλαίσιο ορίζει ότι οι δαπάνες για την αγορά αγαθών και τη λήψη υπηρεσιών που σχετίζονται με την ενεργειακή, λειτουργική και αισθητική αναβάθμιση κτιρίων μειώνουν, ισόποσα καταναμημένες σε περίοδο πέντε ετών, τον φόρο εισοδήματος των φυσικών προσώπων, μέχρι του αναλογούντος για κάθε έτος φόρου, με ανώτατο συνολικά όριο δαπάνης τα 16.000 ευρώ. Οι δαπάνες για υλικά λαμβάνονται υπόψη μέχρι ποσού που αντιστοιχεί στο 1/3 του ποσού για δαπάνες υπηρεσιών.

Συνεπώς, εάν κάποιος δαπάνησε 16.000 ευρώ το 2024 για την ανακαίνιση του σπιτιού του, θα γλιτώσει φόρο εισοδήματος συνολικού ύψους 16.000 ευρώ, ποσό το οποίο επιμερίζεται ισόποσα σε πέντε χρόνια, αρχής γεγόμε-

νης με το εκκαθαριστικό του 2025 έως το εκκαθαριστικό της φορολογικής δήλωσης του 2029.

Για παράδειγμα, ο φορολογούμενος που ξόδεψε 10.000 ευρώ το τρέχον έτος για να επισκευάσει την κατοικία του, και ο φόρος εισοδήματος που θα κληθεί να πληρώσει με το εκκαθαριστικό της φορολογικής δήλωσης του 2025 ανέρχεται σε 3.000 ευρώ, θα δει τον λογαριασμό της φορολογικής δήλωσης να περιορίζεται στα 1.000 ευρώ, λόγω της έκπτωσης των 2.000 ευρώ (10.000 / 5 = 2.000) που προβλέπεται για τις δαπάνες ανακαίνισης του ακινήτου του.

Στην περίπτωση που κάποιος δαπανήσει 6.000 ευρώ για υπηρεσίες και 8.000 ευρώ για υλικά, η έκπτωση των υλικών που αναγνωρίζεται ανέρχεται σε 2.000 ευρώ (το ένα τρίτο των δαπανών για υπηρεσίες). Έτσι, λοιπόν, θα έχει έκπτωση 8.000 ευρώ, που επιμερίζονται σε πέντε χρόνια, δηλαδή 1.600 ευρώ ετησίως.

Για να ενεργοποιηθεί η έκπτωση, απαραίτητη προϋπόθεση είναι:

Η απόδειξη πραγματοποίησης των δαπανών με νόμιμα παραστατικά (τιμολόγιο ή στοιχείο λιανικής πώλησης για την παροχή υπηρεσιών), στα οποία θα αναφέρονται δια-

κριτά το είδος και η αξία της παρεχόμενης υπηρεσίας, τα στοιχεία (ονοματεπώνυμο, ΑΦΜ) του προσώπου, καθώς και τα στοιχεία του ακινήτου (ΑΤΑΚ), εκτός αν πρόκειται για κοινόχρηστα, για τα οποία αρκεί μόνο η διεύθυνση του ακινήτου.

Η εξόφληση των δαπανών, ανεξαρτήτως του ύψους αυτών, να έχει πραγματοποιηθεί με ηλεκτρονικά μέσα πληρωμής ή μέσω παρόχου υπηρεσιών πληρωμών (κάρτες, POS, e-banking, ηλεκτρονικό πορτοφόλι κ.ά.).

Όλα τα παραστατικά θα πρέπει να έχουν διαβιβαστεί στην ΑΑΔΕ.

Σύμφωνα με την απόφαση:

-Το ποσό των επιλέξιμων δαπανών που σχετίζονται με την ενεργειακή, λειτουργική ή αισθητική αναβάθμιση του κτιρίου, μειώνει το φόρο εισοδήματος του φυσικού προσώπου που τις πραγματοποίησε και έχει δικαίωμα πλήρους κυριότητας, επικαρπίας ή ψιλής κυριότητας σε αυτό. Σε περίπτωση συνιδιοκτησίας το ανώτατο συνολικό όριο δαπάνης και η μείωση του φόρου εισοδήματος περιορίζονται με βάση το ποσοστό πλήρους κυριότητας του φυσικού προσώπου που πραγματοποίησε τη δαπάνη.

-Στην περίπτωση δαπανών των κοινόχρηστων χώρων, οι οποίες εξοφλούνται

από τον διαχειριστή πολυκατοικίας/συγκροτήματος ιδιοκτησιών με ηλεκτρονικά μέσα πληρωμής ή μέσω παρόχου υπηρεσιών πληρωμών, αυτές λαμβάνονται υπόψη για τους δικαιούχους ανάλογα με

σίας τους, με βάση σχετική βεβαίωση που χορηγείται από τον διαχειριστή και στην οποία καταχωρείται ο ΑΤΑΚ του ακινήτου το οποίο βρίσκεται εντός του κτιρίου για το οποίο πραγματοποιείται η σχετική δαπάνη.

Τι βλέπουν για την Ελλάδα το νέο έτος οι διεθνείς οίκοι



Το 2025 θα είναι άλλη μία χρονιά που η Ελλάδα θα ξεχωρίσει, με την ανάπτυξη να εξακολουθεί να υπεραποδίδει έναντι της Ευρωζώνης, με ώθηση

από τους πόρους του Ταμείου Ανάκαμψης και τις επενδύσεις, συνεχίζοντας στην οδό της δημοσιονομικής σύνεσης και της επίτευξης των στόχων, με την ταχεία αποκλιμάκωση του δείκτη χρέους να έχει παγιωθεί, όπως εκτιμούν ευρέως οι διεθνείς επενδυτικοί οίκοι. Παρά την αύξηση της αβεβαιότητας και των κινδύνων λόγω της επιστροφής Τραμπ στον Λευκό Οίκο, η Ελλάδα εκτιμάται πως είναι σχετικά προστατευμένη από τις επιπτώσεις των δασμών και της αλλαγής της εμπορικής πολιτικής των ΗΠΑ. Αν και δεν αναμένεται να παραμείνει αλώβητη από την επιβράδυνση της ευρωπαϊκής οικονομίας, η Ελλάδα έχει ωστόσο τη δική της δυναμική, με ισχυρή ανάπτυξη του ΑΕΠ, ενώ η κυβέρνηση συνεχίζει το μομέντουμ των μεταρρυθμίσεων, και αυτά ένα μέρει μετριάζουν τον αντίκτυπο των εξωτερικών πιέσεων. Παράλληλα είναι μια οικονομία που στηρίζεται περισσότερο στις υπηρεσίες, όπως ο τουρισμός, και όχι τόσο στις εξαγωγές προϊόντων, οπότε οι δασμοί δεν θα έχουν τόσο μεγάλο αντίκτυπο.

Ένα από τα μεγάλα θέματα του 2025 θα είναι το κατά πόσον η Ελλάδα θα μπορέσει να ανέβει κι άλλο σκαλοπάτι από τη χαμηλή επενδυτική βαθμίδα όπου βρίσκεται αυτή τη στιγμή σε μέσο όρο, καθώς και πότε η Moody's θα δώσει και αυτή την επενδυτική βαθμίδα στη χώρα. Οι απαντήσεις θα αρχίσουν να δίνονται από τον Μάρτιο, όταν οι οίκοι ξεκινούν τις αξιολογήσεις τους για το έτος. Η Moody's έχει προγραμματίσει να αξιολογήσει την Ελλάδα στις 14 Μαρτίου και στις 19 Σεπτεμβρίου, και εκτιμάται ευρέως ότι έως το φθινόπωρο θα έχει κάνει και αυτή το μεγάλο βήμα. Η DBRS είναι πάντως ο οίκος που ξεκινά πρώτος τα reviews, 3 Μαρτίου ενώ η δεύτερη προγραμματισμένη αξιολόγησή της είναι στις 5 Σεπτεμβρίου. Η S&P ακολουθεί στις 18 Απριλίου και στις 17 Οκτωβρίου, η Fitch στις 16 Μαΐου και στις 14 Νοεμβρίου, ενώ η Scope Ratings, η οποία είναι και η μόνη που έχει αναβαθμίσει την Ελλάδα εντός της επενδυτικής βαθμίδας, θα ανακοινώσει την αξιολογήσή της στις 30 Μαΐου και στις 7 Νοεμβρίου.

Έρχεται το νέο TAXIS - Οι νέες δυνατότητες που θα έχουν οι φορολογούμενοι

Η Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων σηματοδοτεί μια νέα εποχή στη φορολογική διοίκηση, με τη συμβασιοποίηση του έργου TAXIS που υλοποιεί το νέο Ενοποιημένο Ολοκληρωμένο Πληροφοριακό Σύστημα Φορολογίας (TAXIS - TAXISNET - ELENXIS). Με το νέο έργο - ορόσημο, η ΑΑΔΕ θέτει τις βάσεις για τη "Φορολογική Διοίκηση 3.0", ανταποκρινόμενη στις σύγχρονες διεθνείς τάσεις.

Το νέο σύστημα, αξιοποιεί τεχνολογικές καινοτομίες, απλοποιεί διαδικασίες και ενισχύει την επιχειρηματικότητα, προσφέροντας ένα σύγχρονο,



αποτελεσματικό και φιλικό φορολογικό περιβάλλον για πολίτες και επιχειρήσεις.

Το νέο TAXIS :

- Ενοποιεί και εκσυγχρονίζει όλα τα υφιστάμενα συστήματα (TAXIS, TAXISnet, ELENXIS).

- Δημιουργεί ένα ολοκληρωμένο προφίλ για κάθε φορολογούμενο, διευκολύνοντας τις συναλλαγές του.

- Αναβαθμίζει τον έλεγχο δίνοντας τη δυνατότητα παρακολούθησης των υποθέσεων, από την ανάθεση μέχρι και την αποπληρωμή του φόρου, προσφέροντας περαιτέρω διαφάνεια και αποτελεσματικότητα.

- Καταργεί τη χωρική αρμοδιότητα, αφού κάθε φορολογούμενος θα εξυπηρετείται σε οποιαδήποτε

φορολογική υπηρεσία.

- Απλουστεύει τις επιχειρησιακές διαδικασίες, μειώνει το διοικητικό φόρτο βελτιώνοντας την παραγωγικότητα και αποτελεσματικότητα των υπηρεσιών.

- Αναβαθμίζει τις δυνατότητες συλλογής, ανάλυσης και αξιοποίησης των δεδομένων, προσφέροντας αποτελεσματικότερη διαχείριση των φορολογικών υποθέσεων.

- Υιοθετείται ενιαίο σύστημα λογιστικής και ενοποιούνται φορολογικές και τελωνειακές οφειλές.

- Αναβαθμίζει και διευρύνει εσωτερικές και εξωτερικές λειτουργικότητες με άλλα συστήματα της ΑΑΔΕ

και του Δημοσίου Τομέα.

Το έργο, συνολικού προϋπολογισμού 86.181.528,66 ευρώ καλύπτεται από το Ταμείο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας, έχει διάρκεια 5 ετών και αναμένεται να ολοκληρωθεί τον Δεκέμβριο του 2029. Ταυτόχρονα προβλέπεται συντήρηση διάρκειας 4 ετών πρόσθετου προϋπολογισμού 33.460.160,00€.

Παράλληλα, η ΑΑΔΕ έχει θέσει ως στόχο την ταχύτερη δυνατή υλοποίηση συγκεκριμένων λειτουργιών, με τα πρώτα επιμέρους υποσυστήματα να τίθενται σε λειτουργία από το τέλος του 2026.

Ν. Δένδιας: Η Ατζέντα 2030 ανανεώνει τον δεσμό των Ενόπλων Δυνάμεων με την ελληνική κοινωνία

Η "Ατζέντα 2030" δεν είναι μόνο ένας οδικός χάρτης της απαραίτητης μεταρρύθμισης των Ενόπλων Δυνάμεων. Πηγαίνει πέρα από αυτό. Έχει ένα σαφές αξιακό πλαίσιο. Συντηρητικό, μεταρρυθμιστικό και συγχρόνως προοδευτικό. Ανανεώνει τον δεσμό των Ενόπλων Δυνάμεων με την ελληνική κοινωνία", αναφέρει στην Ημερήσια Διαταγή του για το Νέο Έτος ο υπουργός Εθνικής Άμυνας, Νίκος Δένδιας.

Ο κ. Δένδιας εξέφρασε τις ευχές του για υγεία, για ευημερία, για πρόοδο στα στελέχη των Ενόπλων Δυνάμεων και υπο-



γράμμισε: "Το 2024 τοποθετήσαμε θεμέλια για τις ισχυρότερες Ένοπλες Δυνάμεις της Νεότερης Ελλάδας. Με οδικό χάρτη την "Ατζέντα 2030".

"Η ελληνική κοινωνία", επισήμανε, "νιώθει περηφάνια για τις Ένοπλες Δυνάμεις της. Και στις Ένοπλες Δυνάμεις θεωρώ ότι η κάθε Ελληνίδα και ο κάθε Έλληνας προβάλ-

λει ένα τμήμα του εαυτού του, των προγόνων και των απογόνων του. Οι Ένοπλες Δυνάμεις συμβολίζουν για όλους εμάς τη διαχρονικότητα του Ελληνισμού. Την πίστη στις αξίες μας, στις παραδόσεις μας, στις θυσίες των προγόνων μας".

"Οι Ένοπλες Δυνάμεις με εμφανείς, με διακριτούς συμβολισμούς, εκφράζουν τη

συνέχεια του χθες με το σήμερα και το αύριο της Πατρίδας μας. Και η "Ατζέντα 2030" επιθυμεί να συνεισφέρει στη διασφάλιση της ιστορικής συνέχειας του Ελληνισμού" συμπλήρωσε.

Και εξήγησε: "Με έλλογη μεταρρύθμιση δομών και μέσων. Αλλά και με έλλογη συντήρηση αξιών και παραδόσεων. Ενσωματώνοντας, παράλληλα, ανθρωποκεντρική προσέγγιση και κοινωνική ευαισθησία. Αναλαμβάνοντας προσπάθεια που αφορά το σύνολο των όρων της ζωής του προσωπικού των Ενόπλων Δυνάμεων και ιδίως των στεγαστικών και των υγειονομικών αναγκών του. Για να

εξασφαλίσουμε σταδιακά στο προσωπικό μας, πέρα από τα σύγχρονα οπτικά συστήματα και τις συνθήκες ζωής που του αξίζουν".

Ο κ. Δένδιας υπενθύμισε ότι ξεκίνησε η "πρώτη φάση του Οικιστικού Προγράμματος, ύψους 100 εκατομμυρίων ευρώ, με την κατασκευή 1.000 κατοικιών για τα στελέχη των Ενόπλων Δυνάμεων μέχρι το 2026".

Και συνέχισε αναφέροντας ότι "πρόσφατα ο πρωθυπουργός, κ. Μητσοτάκης, ανακοίνωσε την αύξηση της αποζημίωσης νυχτερινής εργασίας και του επιδόματος ιδιαιτέρων συνθηκών και επικινδυνότητας".

Δημήτρης Παπαστεργίου: Στόχος μας να σταματήσει η ψηφιακή παραμέληση

Στο φαινόμενο της «ψηφιακής παραμέλησης» αναφέρθηκε ο υπουργός Ψηφιακής Διακυβέρνησης Δημήτρης Παπαστεργίου, δίνοντας διευκρινήσεις για την εφαρμογή parco.gov.gr. Όπως δήλωσε σε τηλεοπτική του συνέντευξη, λίγες ώρες μετά την επίσημη παρουσίαση της «Εθνικής Στρατηγικής για την προστασία των ανηλικών από τον εθισμό στο διαδίκτυο», το υπουργείο δίνει από σήμερα νέα εργαλεία στα χέρια των γονέων ανήλικων παιδιών.

Σύμφωνα με τον κ. Παπαστεργίου, η



εφαρμογή parco.gov.gr είναι ουσιαστικά προπομπός του Kids Wallet που θα λειτουργήσει από την άνοιξη του 2025 και θα δώσει λύση σε ένα υπαρκτό πρόβλημα, σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου.

«Οι γονείς, με το parco.gov.gr, έχουν

από σήμερα στη διάθεσή τους τις πρώτες οδηγίες γονικού ελέγχου», είπε στο κεντρικό δελτίο του Alpha. «Σύντομα, με το Kids Wallet, θα έχουν περισσότερα όπλα για να αντιμετωπίσουν θέματα που άπτονται του φαινομένου. Πόση ώρα το παιδί θα είναι στο

κινητό του, τι εφαρμογές θα χρησιμοποιεί και έναν γενικότερο έλεγχο», δήλωσε ο κ. Παπαστεργίου. Αναφερόμενος στις μεγάλες πλατφόρμες είπε ότι «πλέον τους παρέχουμε εργαλεία επιβίωσης της ταυτότητας και άρα της ηλικίας του ανθρώπου που βρίσκεται πίσω από ένα κινητό».

Οι τρεις άξονες της Εθνικής Στρατηγικής Προστασίας

«Σε έναν κανονικό κόσμο, θα έπρεπε αυτές οι δύο-τρεις πλατφόρμες να έχουν τρόπο να αποκλείουν

τα παιδιά», είπε ο υπουργός, αναφερόμενος στις δημοφιλέστερες εφαρμογές social media. «Το όριο των 15 ετών είναι αυτό που συζητάει η Ευρώπη. Αυτό, σε αυτήν την φάση δεν γίνεται, αφού υπάρχει η δικαιολογία ότι το παιδί δηλώνει ψευδή στοιχεία με αποτέλεσμα οι πλατφόρμες αυτές να σερβίρουν ακατάλληλο αλγόριθμο και περιεχόμενο. Με το Kids Wallet τους παρέχουμε ασφαλή τρόπο επιβίωσης της ηλικίας, ώστε οι πλατφόρμες να σταματήσουν αυτά τα σκοτεινά και εθιστικά μοτίβα», τόνισε.

Άκης Σκέρτσος: Υπεύθυνη χρήση του διαδικτύου δεν σημαίνει απαγόρευση ούτε και κατάχρηση

Στα μέτρα που θεσμοθέτησε η κυβέρνηση για την υπεύθυνη και ασφαλή χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά αναφέρεται σε ανάρτησή του στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ο υπουργός Επικρατείας, υπεύθυνος για την παρακολούθηση των κυβερνητικών πολιτικών, Άκης Σκέρτσος.

Ο κ. Σκέρτσος στην ανάρτησή του αναφέρει ότι «υπεύθυνη χρήση δεν σημαίνει μη χρήση ή απαγόρευση. Ούτε όμως και κατάχρηση».

Στη συνέχεια ο υπουργός Επικρατείας αναφέρεται στα απαραίτητα εργαλεία που θεσμοθέτησε η ελληνική κυβέρνηση που γονείς, και παιδιά για μία υγιή χρήση της τεχνολογίας, χωρίς απαγορεύσεις».

Ακολουθεί η ανάρτηση του υπουργού Επικρατείας Άκη Σκέρτσου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για τη



υπεύθυνη χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά:

«Τις μέρες αυτές που καθόμαστε όλοι γύρω από γιορτινά οικογενειακά τραπέζια είναι ευκαιρία να συζητήσουμε με τα παιδιά μας για το τι σημαίνει υπεύθυνη χρήση της τεχνολογίας, του διαδικτύου, των ψηφιακών μέσων και των κοινωνικών δικτύων. Και πώς μπορούμε όλοι μαζί, πολιτεία, γονείς, εκπαιδευτικοί, παιδιά και έφηβοι να δημιουργήσουμε μια κοινωνική συμμαχία που θα βάλει ως στόχο το 2025 να

μειώσουμε την εξάρτησή μας από τα εθιστικά μοτίβα χρήσης του διαδικτύου.

Υπεύθυνη χρήση δεν σημαίνει φυσικά μη χρήση ή απαγόρευση. Ούτε όμως και κατάχρηση. Η ψηφιακή τεχνολογία είναι ένα ανοιχτό παράθυρο στη γνώση, την επικοινωνία, τη δημιουργία και την καινοτομία. Γι' αυτό και απαιτούμε τόσο από τους εθνικούς και ευρωπαϊκούς θεσμούς όσο και από τις μεγάλες τεχνολογικές εταιρίες να λάβουν πιο σοβαρά, εφαρμόσιμα και υπεύθυνα μέτρα για την

προστασία της ψηφιακής ευαλωτότητας των παιδιών μας και τη διόρθωση της ψηφιακής ασυμμετρίας που υπάρχει απέναντι σε πανίσχυρους αλγόριθμους που καλλιεργούν, δυστυχώς, εθιστικά μοτίβα στους ανήλικους χρήστες.

Πρώτος και βασικός μας στόχος είναι να ανοίξει η δημόσια συζήτηση για το τι σημαίνει υπεύθυνη χρήση της τεχνολογίας και των ψηφιακών μέσων αλλά και τι προβλήματα προκαλεί στα παιδιά η κατάχρησή τους. Διάσπαση προσοχής, κοινωνική αποστέρωση από πραγματικές πράξεις στον φυσικό κόσμο, κακής ποιότητας ύπνος και ελλιπής ξεκούραση, αδυναμία συγκροτημένης μελέτης, ψηφιακό bullying, είναι μερικά μόνο από τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν σήμερα οικογένειες με παιδιά

χωρίς να έχουν εργαλεία και τρόπους αντίδρασης και προστασίας.

Η ελληνική κυβέρνηση αναλαμβάνει, λοιπόν, την πρωτοβουλία να δώσει αυτά τα εργαλεία στους γονείς και τα παιδιά χωρίς καμία διάθεση, φυσικά, να απαγορεύσουμε, αλλά, αντιθέτως, με στόχο να προβληματίσουμε και να κινητοποιήσουμε όλους και όλες προς πιο υγιή πρότυπα χρήσης της τεχνολογίας.

Με την πλατφόρμα parco.gov.gr που παρέχει από σήμερα πρακτικές συμβουλές σε γονείς για την ενεργοποίηση των ρυθμίσεων γονικού ελέγχου στα κινητά των παιδιών.

Με τη νέα ψηφιακή εφαρμογή kids wallet που θα λειτουργήσει εντός του πρώτου τετραμήνου του 2024 και θα κάνει πιο απλή και εύκολη την εφαρμογή γονικών ρυθμίσεων στα κινητά.



Φαρμακεία

Διημερεύει
από 08.00 - 21.00

**ΣΠΥΡΟΥ
ΒΑΪΑ**
Κουμουندούρου & Αβέρωφ
24410-23597

Διανυκτερεύει
από 21.00 - 08.00

**ΓΡΑΒΒΑΝΗ
ΚΡΥΣΤΑΛΛΩ**
Ταλιαδούρου 3
24410-29892



Χρήσιμα Τηλέφωνα

Νοσοκομείο	24410-65555
EΚΑΒ	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

Αφιερωτήρια 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.

Σαββατου (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

Ξεωνές

Μητρόπολη	24410-55860
Μοσχάτο Βάκχος	24410-55435
Τσαρόακι Χαγιάτι	24410-95440
Μεσενικόλα	24410-95419
Καλύβια Πεζούλας	24410-92448
Αμάραντος	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 ΤΕΤΑΡΤΗ

MEGA	ANT1	ALPHA	STAR	SKAI	OPEN
06:50 Βρέχει Κεφτέδες 2	06:45 Εκείνες Κι Εγώ (Ε)	06:45 Μυστικά και Λάθη (Ε)	06:30 Scooby-Doo! Mystery Incorporated	05:30 Σήμερα	06:00 Ώρα Ελλάδος
08:50 Είναι Ένας Τρελός, Τρελός Βέγγος	08:50 Γαβ Στόρι	07:45 Οικογενειακές Ιστορίες (Ε)	07:45 Oddbods	09:40 Οι Αταίριαστοι	09:50 Open Kitchen (Ε)
12:45 Mega Γεγονότα: Μεσημβρινό Δελτίο Ειδήσεων	11:00 Το Κοροϊδάκι της Δεσποινίδος	09:45 Μπέμπι, το Ζωηρό Γουρουνάκι	08:45 Η Τρου και το Βασίλειο του Ουράνιου Τόξου	11:45 Live You	10:50 Ραντεβού στην Ιταλία
13:40 Ευτυχισμένοι Μαζί	13:00 Ant1 News	11:00 Ευτυχώς Τρελάθηκα	09:45 Miraculous Lady Bug	14:00 Μεσημβρινό Δελτίο Ειδήσεων	13:00 Open News
15:00 Οι Τρεις Χάριτες	13:50 Δελτίο Στη Νοηματική Γλώσσα	13:00 Το σοϊ σου	10:15 Τομ Και Τζέρι	14:40 Δελτίο στη Νοηματική	13:45 Χριστούγεννα: Αποκλειστικό!
15:50 Οι Απαράδεκτοι	14:00 Κωνσταντίνου και Ελένης	14:00 Δελτίο Ειδήσεων	11:00 Σκούμπι Ντου και Μπάμπαν:	15:00 Ο Τζακ και η Φασολιά	15:15 Χριστούγεννα
18:30 The Chase (Ε)	15:00 Η Κάλπικη Λίρα	15:00 Το σοϊ σου	13:00 Think Like A Dog	17:10 Happy Traveller (Ε)	Κάθε Μέρα
19:45 Mega Γεγονότα: Κεντρικό Δελτίο Ειδήσεων	17:15 VIP - Καλά Γεράματα	16:50 Ο Ψεύτης	14:00 Two And A Half Men	18:40 Still Standing	17:45 Εικόνες
20:40 Mega Αθλητικά	18:45 Ant1 News	17:45 Deal	15:00 Star News	19:45 Βραδινό Δελτίο Ειδήσεων	18:45 Open News
20:50 Δελτίο Καιρού	20:00 Ποιος Θέλει Να Γίνε Εκατομμυριούχος; (Ε)	18:50 Κεντρικό Δελτίο Ειδήσεων	15:15 Ειδήσεις Στη Νοηματική Γλώσσα	21:00 Κάτι να Καίει	20:00 Μπέρδεμα Από Κούνια
21:00 Είσαι το ταίρι μου	21:00 Rouk Zouk Εορταστικό	20:00 Το σοϊ σου	15:30 Jurassic Park 3	23:00 Λευτέρης Παπαδόπουλος: Όλοι σε Φώναζαν Αρχηγό	21:00 Τα πιο Γλυκά Χριστούγεννα
22:40 Στο παραπέντε	23:00 Πως να κλέψετε έναν Ουρανοξύστη	22:00 Jack Reacher	17:45 Dolittle	03:00 Απέραντο Σκοτάδι	00:00 Η Κόρη του Βασιλιά
00:00 Οι Μεγάλοι 2	01:00 Φθινόπωρο στη Νέα Υόρκη	00:30 Γείτονες σε Περιπολία	19:45 Star News		
			21:00 Οι Πελαργοί		
			23:00 Ο Γάμος είναι της Μόδας		

Αστρολογικές προβλέψεις της ημέρας



ΚΡΙΟΣ

Είστε πρόθυμοι να δείξετε κατανόηση και συμπάρασταση στα προβλήματα των άλλων.



ΛΕΩΝ

Εάν δεν αισθάνεστε έτοιμοι να σταθείτε στα πόδια σας μην κάνετε παρακινδυνευμένες εμφανίσεις.



ΤΟΞΟΤΗΣ

Διεκδικώντας μια καλύτερη θέση στη ζωή σας πετυχαίνετε την αναβάθμιση. Συγκρατήστε την επιθετικότητά σας.



ΤΑΥΡΟΣ

Το πρόβλημα που έχετε στη σχέση σας είναι οι άνθρωποι που επηρεάζουν το σύντροφό σας.



ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Είναι καλύτερα να δεχθείτε πως σας είναι αδύνατον να ζήσετε με απόλυτη ηρεμία.



ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Το οικονομικό δέλεαρ μιας πρότασης σας παρακινεί να κάνετε ένα καινούριο άνοιγμα στον εργασιακό σας χώρο.



ΔΙΔΥΜΟΙ

Οι αντιλήψεις και η στάση σας απέναντι σε διάφορες καταστάσεις, γίνονται αποδεκτές από τους άλλους.



ΖΥΓΟΣ

Οι αντοχές σας αυξάνονται ώστε να ανταποκριθείτε με δυναμισμό στις διεκδικήσεις σας.



ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Αποφασίστε να είστε εσείς οι πρωταγωνιστές των εξελίξεων στα προσωπικά σας θέματα.



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Προσπαθήστε να καταλάβετε τι θέλετε γιατί υπάρχει έλλειψη ουσιαστικής επικοινωνίας.



ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Απελευθερωθείτε ολοκληρωτικά από σκέψεις που σας έβαζαν σε διαδικασία αναμονής.



ΙΧΘΕΙΣ

Χρησιμοποιήστε τη διπλωματία σας και αποφύγετε τις διενέξεις με τους γύρω σας.

Έκπτωση φόρου έως 3.200 ευρώ για ανακαίνιση κατοικιών

Κουρεμένος» έως και 3.200 ευρώ θα είναι ο φόρος στο εκκαθαριστικό της φορολογικής δήλωσης του 2025 για όσους προχώρησαν εντός του 2024 σε ανακαίνιση κατοικιών, επισκευές και ενεργειακή αναβάθμιση των ακινήτων τους πληρώνοντας με ηλεκτρονικό χρήμα τις δαπάνες για τα υλικά και την παροχή υπηρεσιών. Τους δικαιούχους, τους όρους, τη διαδικασία και τις «επιλέξιμες δαπάνες» για το φορο-μπόνους περιγράφει η απόφαση που υπογράφουν οι Κωστής Χατζηδάκης, Χρίστος Δήμας και Θεόδωρος Σκυλακάκης.

Σύμφωνα με την απόφαση:

1. Έκπτωση φόρου: Οι δαπάνες για την αγορά αγαθών και τη λήψη υπηρεσιών που σχετίζονται με την ενεργειακή, λειτουργική και αισθητική αναβάθμιση κτιρίων, ως «επιλέξιμες δαπάνες», μειώνουν ισόποσα κατανεμημένες σε περίοδο πέντε ετών, τον φόρο εισοδήματος των φυσικών προσώπων, μέχρι του αναλογούντος φόρου για κάθε φορολογικό έτος. Αν το ποσό της μείωσης που δικαιούται ο φορολογούμενος είναι μεγαλύτερο από τον φόρο που αναλογεί, το πλεονάζον ποσό δεν επιστρέφεται, δεν συμψηφίζεται με άλλη φορολογική υποχρέωση, δεν μεταφέρεται και δεν εκπίπτει σε επόμενο φορολογικό έτος ούτε μεταφέρεται προς έκπτωση στον άλλο σύζυγο ή στο έτερο μέρος του συμφώνου συμβίωσης.

Οι «επιλέξιμες δαπάνες» αφορούν όλα τα κτίρια ανεξαρτήτως της χρήσης τους, εφόσον



δεν έχουν ήδη ενταχθεί ή δεν εντάσσονται σε πρόγραμμα αναβάθμισης κτιρίων ή άλλα προγράμματα ή δράσεις επιχορήγησης και αναγνωρίζονται για τη μείωση του φόρου, εφόσον:

- Πραγματοποιούνται από 1/1/2024 έως και 31/12/2024 σε ακίνητα που βρίσκονται στην Ελλάδα και η προμήθεια των αγαθών και η παροχή των σχετικών υπηρεσιών πραγματοποιείται από επιχειρήσεις οι οποίες έχουν τη φορολογική κατοικία τους ή διατηρούν μόνιμη εγκατάσταση στην Ελλάδα και

- δεν έχουν εκπέσει ως δαπάνη από τα ακαθάριστα έσοδα επιχειρηματικής δραστηριότητας.

Το ανώτατο συνολικό ποσό των «επιλέξιμων δαπανών» και της μείωσης του φόρου που δικαιούται ο φορολογούμενος είναι το ποσό των 16.000 ευρώ, για όλα τα έτη, ήτοι 2024, 2025, 2026, 2027 και 2028.

Το ποσό της δαπάνης για την αγορά αγαθών που λαμβάνεται υπόψη για τη μείωση του φόρου, δεν μπορεί να υπερβαίνει το 1/3 του ποσού των δαπανών για τη λήψη υπηρεσιών. Η μείωση που δικαιούται ο φορολογούμενος κατανέμεται στο έτος που πραγματοποιείται η δαπάνη ή μέρος αυτής και στα

τέσσερα επόμενα έτη, με το ανώτατο ετήσιο ποσό μείωσης να ανέρχεται στο ποσό των 3.200 ευρώ.

2. Δικαιούχοι. Το ποσό των επιλέξιμων δαπανών που σχετίζονται με την ενεργειακή, λειτουργική ή αισθητική αναβάθμιση του κτιρίου, μειώνει το φόρο εισοδήματος του φυσικού προσώπου που τις πραγματοποίησε και έχει δικαίωμα πλήρους κυριότητας, επικαρπίας ή ψιλής κυριότητας σε αυτό. Σε περίπτωση συνιδιοκτησίας το ανώτατο συνολικό όριο δαπάνης και η μείωση του φόρου εισοδήματος περιορίζονται με βάση το ποσοστό πλήρους κυριότητας του φυσικού προσώπου που πραγματοποίησε τη δαπάνη. Σε περίπτωση που το φυσικό πρόσωπο που πραγματοποίησε τη δαπάνη έχει δικαίωμα επικαρπίας ή ψιλής κυριότητας στο κτίριο, το ανώτατο συνολικό όριο δαπάνης και η μείωση του φόρου εισοδήματος περιορίζονται ανάλογα με την αξία του δικαιώματος επί της συνολικής αξίας του ακινήτου.

3. Κοινόχρηστες δαπάνες. Στην περίπτωση δαπανών των κοινόχρηστων χώρων, οι οποίες εξοφλούνται από τον διαχειριστή πολυκατοικίας/συγκροτήματος ιδιοκτησιών με ηλεκτρονικά μέσα πλη-

ρωμής ή μέσω παρόχου υπηρεσιών πληρωμών, αυτές λαμβάνονται υπόψη για τους δικαιούχους ανάλογα με τα χιλιοστά συνιδιοκτησίας τους, με βάση σχετική βεβαίωση που

χορηγείται από τον διαχειριστή και στην οποία καταχωρείται ο ΑΤΑΚ του ακινήτου το οποίο βρίσκεται εντός του κτιρίου για το οποίο πραγματοποιείται η σχετική δαπάνη.

Τουρισμός για Όλους: Οι δικαιούχοι και τα ποσά για το νέο πρόγραμμα



Υπεγράφη από την υπουργό Τουρισμού, Όλγα Κεφαλογιάννη η προγραμματική συμφωνία για τον

νέο κύκλο του προγράμματος «Τουρισμός για Όλους» με τον φορέα υλοποίησης του έργου Κοινωνία της Πληροφορίας Μ.Α.Ε.

«Φέτος θα έχουμε δύο κληρώσεις, έτσι ώστε να ενισχύσουμε περισσότερο τους δικαιούχους εκείνους που θα επιλέξουν την φθινοπωρινή ή την χειμερινή περίοδο για τις διακοπές τους», τόνισε η κ. Κεφαλογιάννη.

Για την ενίσχυση του ορεινού και χειμερινού τουρισμού θα υπάρχει αυξημένη επιδότηση για την χαμηλή περίοδο (έναρξη προγράμματος έως 30/4 & από 1/10 έως 31/12).

Οι δυνητικοί δικαιούχοι που πληρούν τις προϋποθέσεις των εισοδηματικών κριτηρίων μπορούν να επιλέξουν κατά την υποβολή της αίτησης ποια περίοδο θα κάνουν χρήση της κάρτας τους (χαμηλή ή υψηλή).

Παράλληλα συνεχίζεται η επαυξημένη επιδότηση σε ευάλωτες ομάδες πληθυσμού: συνταξιούχοι, τρίτεκνοι και πολύτεκνοι, μονογονεϊκές οικογένειες, άτομα με αναπηρία και γονείς με τέκνα με αναπηρία, με ποσά που φτάνουν τα 600 ευρώ.

Μέσω του προγράμματος θα προβληθούν οι περιοχές που έχουν πληγεί από φυσικές καταστροφές αλλά και οι ορεινοί προορισμοί της χώρας.

Ο προϋπολογισμός του νέου Γ κύκλου ανέρχεται περίπου στα 18 εκατ. ευρώ, ενώ προβλέπεται να αξιοποιηθούν και τα αδιάθετα ποσά του Β κύκλου όπως αυτά θα διαμορφωθούν μετά την 31/12/2024.

Σκοπός του Προγράμματος είναι η ενίσχυση της ζήτησης του εσωτερικού τουρισμού, μέσω της επιδότησης σε δικαιούχους υπηρεσιών διαμονής για την πραγματοποίηση διακοπών εντός της Επικράτειας.

Μέσω του Προγράμματος χορηγείται, κατόπιν σχετικής ηλεκτρονικής αίτησης και επιλογής μέσω κλήρωσης, οικονομική διευκόλυνση ανά περίοδο.

Τι έψαξαν οι Έλληνες στη Google το 2024



Το 2024 θα μας αποχαιρετίσει σε λίγες ημέρες, μαζί με πολλά γεγονότα και αναζητήσεις που έκαναν οι χρήστες του

διαδικτύου στη Google.

Με την ευκαιρία αυτή, όπως κάθε χρόνο, η Google έδωσε στη δημοσιότητα τις κορυφαίες αναζητήσεις στην μηχανή αναζήτησης στην Ελλάδα.

Από πρόσωπα, στην κορυφή της λίστας έρχεται η Μαρίνα Σάπτι και ακολουθούν στην πεντάδα η Μαρινέλλα, ο Εμμανουήλ Καραλής, η Κέιτ Μίντλετον αλλά και ο Λευτέρης Πετρούνιας. Από ταινίες ξεχώρισαν το Poor Things και ακολουθούν τα Inside Out 2, Dune, Saltburn και Deadpool.

Οι Έλληνες αναζήτησαν και εκλιπούσες διασημότητες με πρώτο τον Liam Payne που πέθανε στις 16 Οκτωβρίου. Ακολουθούν οι Άννα Παναγιωτοπούλου, ο Χάρης Κωστόπουλος, ο George Baldock και ο Αλέν Ντελόν.

Οι χρήστες του διαδικτύου χρησιμοποίησαν τη Google για να μάθουν πότε πέφτει η Τσικνοπέμπτη, πότε αλλάζει η ώρα, πότε είναι της Αναλήψεως, πότε ανοίγουν τα σχολεία και φυσικά πότε βγαίνουν τα αποτελέσματα των Πανελληνίων.

...Τελευταία σελίδα

6 βήματα για να αποχαιρετήσετε το 2024

1. Ναι στην αναδρομή, όχι στον απολογισμό
Η αναδρομή μπορεί να είναι μια βαθύτερη διαδικασία που σας επιτρέπει να συνδεθείτε με τον εαυτό σας, να αξιολογήσετε όσα ζήσατε και να απελευθερώσετε κάθε συναίσθημα που δεν σας εξυπηρετεί πια.

2. Προγραμματίστε αυτό το ραντεβού
Δώστε ραντεβού με τον εαυτό σας σε μια ήρεμη στιγμή και δημιουργήστε μια ιεροτελεστία.

Βάλτε μια κούπα με το αγαπημένο σας αφέψημα, καθίστε στο αγαπημένο σας σημείο αναπαυτικά και αφιερώστε όσο χρόνο χρειάζεστε αναλύοντας τα παρακάτω θέματα ανά μήνα κάνοντας ερωτήσεις σε πρώτο πρόσωπο.

3. Αναζητήστε επιτυχίες και χαρούμενες στιγμές
Τι πραγματικά καταφέ-



ρατε;
Ποιες στιγμές σάς έφεραν χαρά;

Ποια γεγονότα σάς έκαναν να γελάσετε με την ψυχή σας;

Ενισχύστε τα επιτεύγματά σας, νιώθοντας αυτοπεποίθηση και ευγνωμοσύνη.

Οι επιτυχίες δεν χρειάζονται να είναι μόνο σημαντικά γεγονότα.

Μπορεί να είναι και μικρές νίκες, όπως η αλλαγή μιας συνήθειας.

4. Διδαχθείτε από τις δυσκολίες

Ποιες ήταν οι προκλήσεις της χρονιάς και τι σας διδάξαν;

Ποιες δυνάμεις χρειάστηκε να επιστρατεύσετε για να ξεπεράσετε

τις προκλήσεις;
Πώς εξελιχθήκατε μέσα από αυτές;

5. Αναγνωρίστε εκείνους που σας στήριξαν
Ποιοι άνθρωποι σας στήριξαν;

Ποιοι ήταν δίπλα σας στις χαρές σας;

Ποιες σχέσεις είναι σημαντικές στη ζωή σας;

Ποιες σχέσεις χρειάζεται να επαναπροσδιορίσετε και γιατί;

6. Νιώστε ευγνωμοσύνη

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν δίνουν σημασία σε αυτά που αφήνουν πίσω τους, με αποτέλεσμα να σχεδιάζουν την επόμενη χρονιά χωρίς να αξιοποιήσουν κατάλληλα όσα τους δίδαξε αυτή που πέρασε.

Η αναδρομή είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο όχι μόνο στο κλείσιμο του παλιού κύκλου αλλά και στην προετοιμασία του νέου.

Μόνοι στις γιορτές; Μήπως να αισθάνεστε τυχεροί;

Οι γιορτές είναι πάντα μια αφορμή για να έρθουν οι άνθρωποι πιο κοντά. Ωστόσο, οι σχέσεις αλλάζουν ή και οι φίλοι και οι συγγενείς έχουν το δικό τους πρόγραμμα. Αποτέλεσμα είναι συχνά να βρεθείτε εκτός από διάφορα πάρτι ή συγκεντρώσεις. Αυτό, πιθανόν, να σας στενοχωρήσει ή να σας απογοητεύσει... γιατί θα είχατε μια «ιδανική» εικόνα των Χριστουγέννων, η οποία δεν συνάδει καθόλου με την πραγματικότητα.

Ευκαιρία να αφουγκραστείτε τον αυθεν-

τικό εσωτερικό εαυτό σας

Τι θα λέγατε αν η μοναχικότητα στις γιορτές ή έστω λίγος χρόνος με τον εαυτό σας μακριά από πολυπληθείς συγκεντρώσεις και πάρτι αποτελεί προϋπόθεση για να έρθετε σε επαφή με πιο βαθιές και αυθεντικές σας επιθυμίες; Δεν ακούγεται απελευθερωτικό; Φανταστείτε το να μην σας καλούν σε ένα πάρτι να αποτελεί την αφορμή για να δείτε πραγματικά τι επιθυμείτε να κάνετε και δεν βρίσκατε τον χρόνο ή και τη διά-



θεση για να το πραγματοποιήσετε. Ακόμα, όμως, και μόνοι τελείως να μην θέλετε να μείνετε, μπορείτε να προσκαλέσετε λίγα άτομα ή ακόμα και έναν άνθρωπο δικό σας και να περάσετε ουσιαστικό και ποιητικό χρόνο μαζί.

Αφορμή για προσωπική ανάπτυξη

Σκεφτείτε πόσο καιρό μπορεί να αναζητούσατε την ευκαιρία να διαβάσετε ένα βιβλίο, να ξεκινήσετε να γράφετε το δικό σας, να ασκηθείτε παραπάνω... να η ευκαιρία! Ίσως συνειδητοποιήσετε ότι ήσασταν «φυλακισμένοι» σε κοινωνικά πρότυπα που πια δεν σας εξυπηρετούν. Το «κανονικό», όμως, το ορίζετε μόνο εσείς. Φυσικά, αυτό δεν σημαίνει ότι οι παραδόσεις στις γιορτές δεν είναι όμορφες και ξεχωριστές, ούτε ότι πρέπει να επιδιώκετε την αποχή από αυτές.

Αυτό που πρέπει να διαχειριστείτε και να δείτε αλλιώς είναι την περίπτωση να αλλάξουν τα σχέδιά σας και να μην καταφέρετε να είστε μαζί με άλλους σε κάποιο πάρτι ή τραπέζι που περιμένατε. Εκεί δεν πρέπει να καταρρεύσει ο κόσμος σας. Δεν είστε αποκλεισμένοι από κοινωνικές ή οικογενειακές τελετουργίες... Αντιθέτως, ίσως, το ενδεχόμενο αυτό θα σας απελευθερώσει, ανοίγοντας στη ζωή σας και στον τρόπο που αντιμετωπίζετε τα πράγματα νέα μονοπάτια.