



Εθιμοτυπικές συναντήσεις της Διοίκησης του ΕΒΕ με τοπικούς παράγοντες



Την Δευτέρα 13 Ιανουαρίου 2025, ο Πρόεδρος του Επιμελητηρίου Καρδίτσας κ. Κων/νος Ζυγογιαννης, συνοδευόμενος από μέλη της Διοίκησης πραγματοποίησαν σειρά εθιμοτυπικών συναντήσεων με εκπροσώπους θεσμικών φορέων.

Σελ. 11

Ιατρικοί Σύλλογοι Θεσσαλίας Παθογένειες του ΕΟΠΥΥ, επιπτώσεις σε ασθενείς



Ο ΕΟΠΥΥ λειτουργεί από την 1-1-2012 ως κύριος φορέας κοινωνικής ασφάλισης και παρέχει υπηρεσίες Υγείας στο σύνολο σχεδόν των ασφαλισμένων πολιτών. Λειτουργεί με κλειστό και ελλειμματικό προϋπολογισμό.

Σελ. 7

Οδηγίες για τον παγετό από τη Διεύθυνση Πολιτικής Προστασίας της Περιφέρειας



Από τη Διεύθυνση Πολιτικής Προστασίας της Περιφέρειας Θεσσαλίας ανακοινώνονται τα εξής: Βρίσκεται σε ισχύ το Έκτακτο Δελτίο Επιδείνωσης Καιρού της Εθνικής Μετεωρολογικής Υπηρεσίας που χαρακτηρίζεται από χιονοπτώσεις.

Σελ. 9

Εμβολιασμός έναντι λοιμώξεων του αναπνευστικού



Από τη διεύθυνση υγείας και πρόνοιας του Δήμου Καρδίτσας κατόπιν σχετικών συστάσεων και οδηγιών των αρμόδιων εθνικών φορέων γίνονται γνωστά τα παρακάτω: Κατά τη χειμερινή περίοδο και κυρίως μετά τις εορτές, αναμένεται αύξηση των ιώσεων του αναπνευστικού.

Σελ. 6

Η ΓΡΙΠΗ ΕΠΕΛΑΥΝΕΙ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΗΣ ΤΟΥ ΧΕΙΜΩΝΑ



Ο καθηγητής Πνευμονολογίας στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας Κωνσταντίνος Γουργουλιάνης μίλησε στο Ηχώραμα 100,8 για τον μεταπνομοϊό, την έξαρση της γρίπης τύπου Α αλλά και για τα χαρακτηριστικά όσων νοσηλεύονται σήμερα από covid

Σελ. 10

Την Παρασκευή η πανθεσσαλική σύσκεψη, στις πλατείες της Καρδίτσας τα τρακτέρ

Σε αγωνιστικό αναβρασμό βρίσκονται οι Ομοσπονδίες και οι Αγροτικοί Σύλλογοι σε όλη τη χώρα, που οργανώνουν και συντονίζουν την κλιμάκωση της πάλης τους, κάνοντας με αποφασιστικότητα πράξη τις αποφάσεις που πήραν στη σύσκεψη της Πανελλαδικής Επιτροπής των Μπλόκων τον περασμένο μήνα.



Σελ. 5

Ν. Καντερές: Ήμουν εκείνος που καθιέρωσα τα έκτακτα δελτία καιρού



Είναι ο ... «εθνικός» μας μετεωρολόγος, είναι εκείνος ο οποίος μεγάλωσε γενιές, μέσα από το δελτίο καιρού της ΥΠΕΝΕΔ, και μετέπειτα της ΕΡΤ, τις δεκαετίες του '70, '80 και λίγο του '90. Ο λόγος για τον Καρδίτσιώτη μετεωρολόγο - φυσικό Νίκο Καντερέ που μετράει αισίως 50 χρόνια έργου και αφοσίωσης στη μετεωρολογική επιστήμη.

Σελ. 4

Τσιάρας: Τα προβλήματα του αγροτικού κόσμου λύνονται μόνο με διάλογο



Μήνυμα στον αγροτικό κόσμο της χώρας ότι τα προβλήματα του πρωτογενούς τομέα μπορούν να λυθούν μόνο με διάλογο, έστειλε από την Κρήτη ο Υπουργός Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, Κώστας Τσιάρας, επισημαίνοντας ότι από μέρους του Υπουργείου και της Κυβέρνησης υπάρχει η γνώση και η πρόθεση να γίνει το καλύτερο δυνατόν.

Σελ. 13

ΚΑΙΡΟΣ

Τετάρτη 15 Ιανουαρίου 2025

Θερμοκρασία 3° C Υγρασία 95%

09.00 π.μ. Μπόφορ 1 B

Συννεφιά

Θερμοκρασία 5° C Υγρασία 86%

15.00 π.μ. Μπόφορ 1 B

Συννεφιά

Ξέρετε ότι...



Ο Άγγλος μαθηματικός και μυθιστοριογράφος Λιούις Κάρολ είναι ιδιαίτερα γνωστός από το βιβλίο του «Η Αλίκη στη Χώρα των Θαυμάτων» (1865).

Εορτολόγιο

Σήμερα: -
16/1: Δαν

Σαν σήμερα...

1820: Ο Ιωάννης Καποδίστριας, εκτιμώντας ότι μπορεί να προσφέρει περισσότερα στον Αγώνα από τη θέση του Υπουργού Εξωτερικών της Ρωσίας και αμφιβάλλοντας για τις δυνατότητες της Φιλικής Εταιρείας, δεν αποδέχεται την πρόταση του Εμμανουήλ Ξάνθου να αναλάβει την ηγεσία της.

1822: Η Αϊτή αναγνωρίζει πρώτη στον κόσμο την Επαναστατική Κυβέρνηση της Ελλάδας.

1892: Ο Τζέιμς Νέισμιθ δημοσιεύει τους πρώτους κανόνες του μπάσκετ σε άρθρο του στην εφημερίδα «Triangle» της Μασαχουσέτης.

1912: Η πρώτη εναέρια προπαγάνδα διεξάγεται κατά τη διάρκεια του Ιταλο-Τουρκικού Πολέμου στη Λιβύη. Ιταλικά αεροπλάνα ρίχνουν προκηρύξεις που απευθύνονται στους Άραβες της περιοχής. Προσφέρουν ένα χρυσό νόμισμα κι ένα σακί αλεύρι σε όποιον παραδοθεί.

1950: Δημοψήφισμα διεξάγεται από την Εκκλησία στην Κύπρο για την ένωση με την Ελλάδα. Υπέρ της ένωσης ψηφίζει το 95,7%.

Συνεργασία του 1ου Πειραματικού Λυκείου Καρδίτσας με την Κτηνιατρική σχολή του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας



Συνεχίζονται και την τρέχουσα σχολική χρονιά οι δράσεις του 1ου Πειραματικού Γενικού Λυκείου με το Τμήμα Κτηνιατρικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στο πλαίσιο του πρωτοκόλλου συνεργασίας τους.

Συγκεκριμένα, την Παρασκευή 10 Ιανουαρίου 2025, επισκέφθηκε το σχολείο ο Επίκουρος Καθηγητής της Κτηνιατρικής Σχολής κ. Κωνσταντίνος Κατσούλης, και παρουσίασε σε ομάδα μαθητών και μαθητριών της Β' τάξης το θεωρητικό πλαίσιο που διέπει την προστασία των υδάτινων πόρων και την αναγκαιότητα ευαισθητοποίησης και διαφύλαξης καθαρού περιβάλλοντος.

Στη συνέχεια η ομάδα των παιδιών είχε την ευκαιρία, με την καθοδήγηση του κ. Κατσούλη, να πραγματοποιήσει εργαστηριακές μετρήσεις δεικτών ποιότητας του νερού στο εργαστήριο του σχολείου, όπως pH, αγωγιμότητα, σκληρότητα, διαλυμένα στερεά, οξυγόνο κλπ.

Η δράση προγραμματίζεται να συνεχισθεί με τη συλλογή δειγμάτων και μετρήσεων από νερά της περιοχής μας και εκτίμηση της ποιότητάς τους. Μετά το τέλος του προγράμματος, αναμένεται οι μαθητές και μαθήτριες που συμμετέχουν στη δράση, εκτός από την ευαισθητοποίηση σε καίρια περιβαλλοντικά θέματα, να έχουν εξασκήσει τις δεξιότητες εκείνες που θα φανούν χρήσιμες στη συνέχεια των σπουδών τους.

Η Διευθύντρια, οι υπεύθυνοι καθηγητές, κ.κ. Παπανούσκας Μιχάλης και Γεννάδιος Ιωάννης, και η ομάδα μαθητών και μαθητριών του σχολείου ευχαριστούν θερμά τον καθηγητή κ. Κατσούλη για την προθυμία και την αμέριστη υποστήριξη του σε όλη τη διάρκεια της δράσης.

Ο ρόλος του διδακτικού προσωπικού στην αξιολόγηση φοιτητών με αναπηρία



Ο ρόλος του διδακτικού προσωπικού στην αξιολόγηση φοιτητών και φοιτητριών με αναπηρία ή/και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Προτάσεις προσαρμογών και Προβληματισμοί

Εν όψει της εξεταστικής περιόδου του χειμερινού εξαμήνου του ακαδημαϊκού έτους 2024-2025, η Μονάδα Ισότητας Πρόσβασης του Π.Θ. σας προσκαλεί σε ενημερωτική διαδικτυακή συνάντηση μέσω Microsoft Teams με τίτλο:

“Ο ρόλος του διδακτικού προσωπικού στην αξιολόγηση φοιτητών και φοιτητριών με αναπηρία ή/και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες: Προτάσεις προσαρμογών και Προβληματισμοί”

Στόχος της συνάντησης είναι να συζητηθούν προβληματισμοί σχετικά με την αξιολόγηση των φοιτητών και φοιτητριών με αναπηρίες ή/και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Προκειμένου να διασφαλίσουμε τη δυνατότητα συμμετοχής όσο το δυνατόν περισσότερων απ' εσάς η συνάντηση θα γίνει δύο φορές. Πιο συγκεκριμένα:

Παρασκευή 19 Ιανουαρίου 2025 και ώρα 12:00-13:00
Δευτέρα 20 Ιανουαρίου 2025 και ώρα 10:00 -11:00

Αναστολή λειτουργίας του Δημοτικού Σχολείου Ρεντίνας την Τετάρτη 15/1



Ο Δήμος Σοφάδων σύμφωνα με την αριθ. 85/2025 απόφαση του Δημάρχου Σοφάδων κ. Δημοσθένη Κατσή, ανακοινώνει την αναστολή λειτουργίας της σχολικής μονάδας Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης (Δημοτικό Σχολείο Ρεντίνας) την Τετάρτη 15.01.2025, λόγω των έντονων καιρικών φαινομένων που επικρατούν και καθιστούν επικίνδυνη την προσέλευση και την παραμονή των μαθητών στο σχολείο.

Ειδική συνεδρίαση του Περιφερειακού Συμβουλίου Θεσσαλίας



Ειδική συνεδρίαση του Περιφερειακού Συμβουλίου Θεσσαλίας με θέμα: «Απολογισμός πεπραγμένων της Περιφερειακής Αρχής Θεσσαλίας για το έτος 2024» θα πραγματοποιηθεί με εισηγητή τον Περιφερειάρχη Θεσσαλίας τον κ. Δημήτριο Κουρέτα.

Η Συνεδρίαση θα πραγματοποιηθεί στις 30 Ιανουαρίου, ημέρα Πέμπτη και ώρα 15:00 μ.μ. στην Αίθουσα Συνεδριάσεων του Περιφερειακού Συμβουλίου στο Νέο Διοικητήριο στην οδό Καλλισθένου & Θεοφράστου.

Η ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ της ημέρας



Όταν πετάμε τα σκουπίδια όπου να ναι και δεν κλείνουμε και τις σακούλες, αυτά συμβαίνουν!!!

Συλλυπητήριο μήνυμα της Ν.Ε. ΣΥΡΙΖΑ - ΠΣ Καρδίτσας για τον αδόκητο θάνατο της Ειρήνης Καλαμπόκα - Ζητούνη



Τα μέλη της Ν.Ε. ΣΥΡΙΖΑ – ΠΣ Καρδίτσας εκφράζουμε τη βαθύτατη θλίψη μας για την ξαφνική απώλεια της Ειρήνης Καλαμπόκα – Ζητούνη. Τα ειλικρινή μας συλλυπητήρια στην οικογένεια και τους οικείους της.

Παράταση των κυκλοφοριακών ρυθμίσεων στα πλαίσια κατασκευής του έργου Δέλτα Καρδίτσας



Γίνεται γνωστή η παράταση των κυκλοφοριακών ρυθμίσεων που είχαν οριστεί με την υπ' αριθμ. 90ΚΣΤ/2024 από 09/07/2024 Απόφασή μας από Τρίτη (14/01/2025) και για χρονικό διάστημα τριών (3) μηνών και προκειμένου να εκτελεστούν οι προγραμματισμένες εργασίες του έργου «ΒΕΛΤΙΩΣΗ Ε.Ο. 30: ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΟΔΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΑΠΟ ΔΕΛΤΑ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ ΕΩΣ ΕΙΣΟΔΟ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ». Η εργοταξιακή σήμανση και ο φωτισμός θα παραμένουν και τις ώρες που δε γίνονται εργασίες καθώς και κατά τη διάρκεια της νύχτας. Το Τ.Τ. Καρδίτσας, κατά το χρονικό διάστημα εκτέλεσης των εργασιών να επιτηρεί συνεχώς το ανωτέρω οδικό τμήμα, με σκοπό την αποφυγή κυκλοφοριακών προβλημάτων και την εξασφάλιση ομαλών συνθηκών οδικής κυκλοφορίας.

Είπαν Είπαν Είπαν



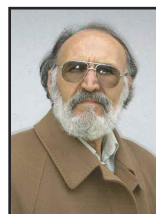
Κ. ΤΣΙΑΡΑΣ:
«Η δική μου δέσμευση είναι ξεκάθαρη: να συνεχίσουμε με αποφασιστικότητα, χρίζοντας έναν πρωτογενή τομέα που θα στέκεται περήφανα στο μέλλον»



Δ. ΚΟΥΡΕΤΑΣ:
«Αυτό που θα ήθελα να αφήσω πίσω μου, όταν ολοκληρώσω το έργο μου στην Περιφέρεια, είναι η σφραγίδα της ανθεκτικότητας»



Β. ΖΙΑΚΑ:
«Ανάδειξη των τεχνών και της πολιτιστικής κληρονομιάς για την ανάπτυξη των διαπολιτισμικών δεξιοτήτων των μαθητών»



Σ. ΒΑΣΙΛΑΚΟΣ:
«Οι περισσότεροι άνθρωποι παραιτούνται του να ελέγχουν την υγεία τους και ελάχιστα ασχολούνται με το πολυτιμότερο αυτό αγαθό της ζωής»



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

Ο Νίκος Καντερές στο Ηχόραμα 100,8: Ήμουν εκείνος που καθιέρωσα τα έκτακτα δελτία καιρού, πριν από 40-45 χρόνια

Ο «εθνικός» μετεωρολόγος των 70s και 80s θυμάται μαζί μας στιγμές από την εποχή εκείνη

Είναι ο ... «εθνικός» μας μετεωρολόγος, είναι εκείνος ο οποίος μεγάλωσε γενιές, μέσα από το δελτίο καιρού της YENEΔ, και μετέπειτα της ΕΡΤ, τις δεκαετίες του '70, '80 και λίγο του '90.

Ο λόγος για τον Καρδίτσιώτη μετεωρολόγο – φυσικό Νίκο Καντερέ που μετράει αισίως 50 χρόνια έργου και αφοσίωσης στη μετεωρολογική επιστήμη.

Με αφορμή τη συμμετοχή του στο Ηχόραμα 100,8 (τη Δευτέρα 13/1) προκειμένου να μας ενημερώσει για την πορεία και την εξέλιξη του κύματος κακοκαιρίας, δεν



χάσαμε την ευκαιρία να τον ρωτήσουμε τι θυμάται από εκείνα τα χρόνια, χρόνια κατά τα οποία η μετεωρολογία δεν είχε τα μέσα της σημερινής εποχής και οι συνθήκες και οι δυνατότητες ήταν πάρα πολύ διαφορετικές.

Μιλώντας, λοιπόν, ο καταξιωμένος μετεωρολόγος Νίκος Καντε-

ρές στην εκπομπή «Μεσημεριανό Μαγκαζίνο» (καθημερινά 14:00-15:00) με τη Βάσω Μπαλαμπάνη τόνισε τα εξής ενδιαφέροντα:

«Το πρώτο δελτίο καιρού βγήκε το Νοέμβριο του 1975.

Τότε, στην τότε YENEΔ έβγαине μια φορά την εβδομάδα και καλύπταμε τον καιρό.

Τότε, οι άνθρωποι στη Μετεωρολογική ήμασταν μετρημένοι στα δάχτυλα.

Αλλά ήταν δύσκολες οι εποχές και για την επιστήμη.

Το πίστευα, όμως, ότι αυτό έπρεπε να γίνει, γι' αυτό τόλμησα τότε να βγάλω το δελτίο καιρού.

Και σιγά-σιγά μετεξελίχθηκε η κρατική τηλεόραση και ακολούθησαν και άλλοι συνάδελφοι.

Και είχε την πρόοδο που είχε η μετεωρολογική επιστήμη.

Επίσης, να πω ότι ήμουν εκείνος που καθιέρωσα τα έκτακτα δελτία καιρού, πριν από 40-45 χρόνια.

Διότι τότε για τη γεωργία και για τους ναυτικούς έπρεπε να βγαίνει ένα έκτακτο δελτίο πέρα από την καθιερωμένη ενημέρωση.

Και κάτι τελευταίο. Την κλίμακα για τις πυρκαγιές την καθιέρωσα όταν ήμουν Διευθυντής των προγνώσεων.

Από τότε καθιερώθηκε και μετά πήγε στην Πυροσβεστική Υπηρεσία.

Εν πάση περιπτώσει, το αντικείμενο αυτό το παρακολουθώ σε καθημερινή βάση.

Με ενδιαφέρει, ασχολούμαι και εξυπηρετώ, όσο μπορώ, όποιο με ρωτάει».

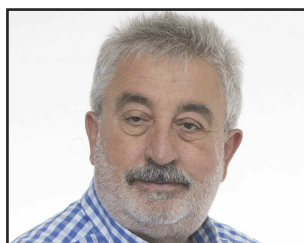
Στην Καρδίτσα πια δεν έχουμε ζωή!!

Του Κώστα Μπαρμπούτη, Οικονομολόγου, Περιφερειακού Συμβούλου

Διαβάζοντας στον τοπικό τύπο των προηγούμενων ημερών ότι, στο Ν. Καρδίτσας κατά το έτος 2024 οι θάνατοι ανήλθαν στους 1.733, ενώ οι δηλωθείσες γεννήσεις σε μόλις 87, θυμήθηκα το τραγούδι του Μίκη Θεοδωράκη «Δραπετσώνα». Στις αρχές της δεκαετίας του 1960, η κυβέρνηση ήθελε να διώξει τους πρόσφυγες απ' τις παράγκες τους στη Δραπετσώνα, χωρίς να τους αποζημιώσει. Τότε, ο Μίκης Θεοδωράκης ύστερα από προτροπή του αδελφού του και τιμώντας τον αγώνα επιβίωσης των φτωχών κατοίκων της Δραπετσώνας, έγραψε τη μουσική του τραγουδιού σε στίχους του

Τάσου Λειβαδίτη. Παραφράζοντας τους στίχους του τραγουδιού «.. στην Δραπετσώνα πια δεν έχουμε ζωή...», εκτιμώ ότι στα επόμενα χρόνια, «.. στην Καρδίτσα πια δεν έχουμε ζωή...».

Σε προηγούμενα άρθρα μου έχω κάνει συχνή αναφορά στη μείωση του πληθυσμού του Ν. Καρδίτσας, ο οποίος από περίπου 160.000 το 1960 σήμερα μετά βίας υπερβαίνει τις 100.000 !! Αντίθετα, ο πληθυσμός του Ν. Μαγνησίας από περίπου 160.000 το 1960, σήμερα είναι περίπου 200.000!! Οι εξελίξεις αυτές δεν είναι τυχαίες, αλλά αποτέλεσμα των πολιτικών που έχουν ακολουθηθεί τις



προηγούμενες δεκαετίες, οι οποίες ευνοούσαν την ετεροβαρή ανάπτυξη των θεσσαλικών νομών. Και οι πολιτικές αυτές μάλλον συνεχίζονται!!

Βέβαια, οι γεννήσεις είναι περισσότερες των 87, αφού αυτές είναι οι γεννήσεις που δηλώθηκαν στα τοπικά ληξιαρχεία. Πολλά ζευγάρια επιλέγουν δημόσιες ή ιδιωτικές κλινικές σε γειτονικούς Νομούς και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να δηλώνονται εκεί οι γεννήσεις. Όμως, αν

ακόμη προσμετρηθούν και αυτές οι γεννήσεις, σίγουρα το ισοζύγιο γεννήσεις – θάνατοι είναι αρνητικό, γεγονός που δικαιολογεί τη συνεχή πληθυσμιακή συρρίκνωση της Καρδίτσας.

Μια άλλη παρατήρηση που έμμεσα ανακύπτει από την παραπάνω είδηση, είναι η απουσία μαιευτικής κλινικής στην Καρδίτσα, με αποτέλεσμα οι νέοι γονείς να καταφεύγουν στα Τρίκαλα ή στη Λάρισα. Πριν από κάποια χρόνια η Καρδίτσα διέθετε δυο αξιόλογες μαιευτικές κλινικές και σήμερα δεν διαθέτει καμία!! Ειδικότερα το Μαιευτήριο Νικολάου, το οποίο αποτελούσε πρότυπο για τη Θεσσαλία, σήμερα παραμένει

κλειστό με τις γνωστές συνέπειες για τα νέα ζευγάρια της Καρδίτσας και την αναγκαστική «μετανάστευση» των εγκύων γυναικών στους γειτονικούς νομούς.

Το συμπέρασμα από τα παραπάνω, είναι ότι η Καρδίτσα βρίσκεται σε συνεχή οικονομική, αναπτυξιακή και πληθυσμιακή συρρίκνωση. Δυστυχώς, ο Νομός μας, παρά τα σημαντικά πλεονεκτήματά του, βρίσκεται για πολλά χρόνια στις τελευταίες θέσεις σε όλες τις αναπτυξιακές κλίμακες. Και όπως όλα τα στοιχεία δείχνουν, η κατάσταση δεν φαίνεται αντιστρεψίμη.

Γιαυτό λοιπόν, ... στην Καρδίτσα πια, δεν έχουμε ζωή!!

Την Παρασκευή η πανθεσσαλική σύσκεψη, στις πλατείες της Καρδίτσας τα τρακτέρ

Σήμα αγωνιστικής κλιμάκωσης των αγροτικών κινητοποιήσεων από τη Θεσσαλία

Σε αγωνιστικό αναβρασμό βρίσκονται οι Ομοσπονδίες και οι Αγροτικοί Σύλλογοι σε όλη τη χώρα, που οργανώνουν και συντονίζουν την κλιμάκωση της πάλης τους, κάνοντας με αποφασιστικότητα πράξη τις αποφάσεις που πήραν στη σύσκεψη της Πανελλαδικής Επιτροπής των Μπλόκων τον περασμένο μήνα. Σε αυτό το πλαίσιο βρίσκεται σε εξέλιξη μια πολύμορφη δραστηριότητα στην ύπαιθρο όλης της χώρας, με συσκέψεις, περιόδους και άλλες δράσεις, η οποία θα κλιμακωθεί με τις πανελλαδικά συντονισμένες κινητοποιήσεις σε λίγες μέρες.

Οι κινητοποιήσεις που προετοιμάζονται θα αποτελέσουν τη συνέχεια μιας μάχης που οι αγρότες δίνουν όλο τον χρόνο, ενάντια στην αντιλαϊκή πολιτική κυβερνήσεων και ΕΕ, για να μπορέσουν να μείνουν στους τόπους τους και



στα χωράφια τους, διεκδικώντας μείωση του υπέρογκου κόστους παραγωγής, προστασία από τις φυσικές καταστροφές, δίκαιες αποζημιώσεις που θα καλύπτουν το 100% των ζημιών, αλλά και τιμές στα προϊόντα οι οποίες θα ανταποκρίνονται στο κόστος παραγωγής και θα διασφαλίζουν εισόδημα επιβίωσης γι' αυτούς και τις οικογένειές τους.

Οι βιοπαλαιστές αγρότες της Καρδίτσας ήδη από την Κυριακή έχουν παρατάξει δεκάδες τρακτέρ στις πλατείες των χωριών του νομού, τα οποία σύμφωνα με τους ίδιους αναμένεται να αυξη-

θούν τις επόμενες μέρες, καθώς από τις περιόδους της Ομοσπονδίας και των Αγροτικών Συλλόγων προκύπτει ότι υπάρχει έντονος προβληματισμός και αγωνιστική διάθεση στους αγρότες της περιοχής.

Στον Πλατύκαμπο Λάρισας, το απόγευμα της Παρασκευής μέσα σε αγωνιστικό κλίμα πραγματοποιήθηκε μαζική σύσκεψη της Ενωτικής Ομοσπονδίας Αγροτικών Συλλόγων του νομού (ΕΟΑΣΝΛ), στην οποία συμμετείχαν δεκάδες εκπρόσωποι Αγροτικών Συλλόγων της υπαίθρου.

Στην εισήγησή του ο Ρίζος Μαρούδας, πρό-

εδρος της ΕΟΑΣΛ, αναφέρθηκε στην καταστροφική χρονιά που διανύουν μέχρι τώρα, με τεράστια κόστη στην παραγωγή και χωρίς να έχουν δοθεί αποζημιώσεις στο 100% των ζημιών. «Πλέον τίθεται θέμα επιβίωσης για όλες τις παραγωγές. Κρίνεται το αν αύριο θα μπορούμε να παραμείνουμε στα χωράφια και στον τόπο μας», σημείωσε. Και ξεκαθάρισε ότι «μονόδρομος για ικανοποιηθούν τα δίκαια αιτήματα των αγροτών είναι ο δρόμος του συντονισμένου και οργανωμένου αγώνα. Με όπλο τις αγωνιστικές αποφάσεις που πάρθηκαν στη μεγάλη σύσκεψη της Πανελλαδικής Επιτροπής των Μπλόκων το προηγούμενο διάστημα, για πανελλαδικά συντονισμένες κινητοποιήσεις, και τη σημερινή μαζική συμμετοχή, τις επόμενες μέρες να φτάσουμε σε περισσότερα χωριά, να συνεδριάσουν οι Αγροτικοί Σύλλογοι, να ενημερώσουμε κάθε

αγρότη, με στόχο τον συντονισμό μας και την κλιμάκωση του αγώνα με στήσιμο μπλόκου στη Θεσσαλία. Άλλη λύση δεν υπάρχει από το να νιώσει η κυβέρνηση την πίεσή μας, με τα τρακτέρ μας στα μπλόκα πανελλαδικά».

Οι εκπρόσωποι των Αγροτικών Συλλόγων που πήραν τον λόγο αναφέρθηκαν στην ασφυκτική κατάσταση που αντιμετωπίζουν, ενώ όλοι ανέφεραν ότι η μόνη διέξοδος γι' αυτούς βρίσκεται στον δρόμο του αγώνα, με τα τρακτέρ τους στα μπλόκα. Προκειμένου να οργανώσουν των αγώνα τους, οι αγρότες θα συνεχίσουν να πραγματοποιούν αυτό το διάστημα συσκέψεις στα χωριά του νομού, όπως έγινε την Κυριακή στο Αργυροπούλι Τυρνάβου.

Ενώ την Παρασκευή 17 Γενάρη, στις 6.30 μ.μ., θα πραγματοποιηθεί πανθεσσαλική σύσκεψη στο Κέντρο Πολλαπλών Χρήσεων του Παλαμά Καρδίτσας, με στόχο οι αγρότες να συναποφασίσουν τον τρόπο με τον οποίο θα κλιμακώσουν τις κινητοποιήσεις τους.

Αντίστοιχη σύσκεψη θα πραγματοποιήσουν οι Αγροτικοί Σύλλογοι του Τυρνάβου αύριο Τετάρτη, στις 6.30 μ.μ. στην αίθουσα του Δημοτικού Συμβουλίου της πόλης, όπως και στα Φάρσαλα, επίσης στις 6.30 μ.μ., στην αίθουσα του ΤΟΕΒ. Τις επόμενες μέρες θα πραγματοποιηθούν επίσης συσκέψεις στην Ελάσσονα και στην Αγία Λάρισα.

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 επι-
μορφωτικά σεμινάρια με τίτλο:

**“Επιμόρφωση εργοδοτών και εργαζομέ-
νων 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

Εμβολιασμός έναντι λοιμώξεων του αναπνευστικού

Από τη διεύθυνση υγείας και πρόνοιας του Δήμου Καρδίτσας κατόπιν σχετικών συστάσεων και οδηγιών των αρμόδιων εθνικών φορέων γίνονται γνωστά τα παρακάτω:

Κατά τη χειμερινή περίοδο και κυρίως μετά τις εορτές κατά τις οποίες δημιουργούνται συνθήκες συγχρωτισμού, αναμένεται αύξηση των ιώσεων του αναπνευστικού συστήματος. Ο έγκαιρος εμβολιασμός έναντι της



γρίπης, του κορωνοϊού και του αναπνευστικού συγκυτιακού ιού (RSV), είναι η κατ'εξοχήν μέθοδος πρόληψης.

Πρωταρχικός στόχος

του εθνικού προγράμματος εμβολιασμού έναντι της γρίπης, του κορωνοϊού και του αναπνευστικού συγκυτιακού ιού (RSV) είναι η πρόληψη της σοβα-

ρής νόσησης και του θανάτου μετά από λοίμωξη, ιδιαίτερα για τις ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού. Η Εθνική Επιτροπή Εμβολιασμών (ΕΕΕ) λαμβάνοντας υπόψη τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) και του Ευρωπαϊκού Κέντρου Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (ECDC) διαμόρφωσε τα χρονοδιαγράμματα εμβολιασμών παιδιών, εφήβων και ενηλίκων, στα οποία περιλαμβάνονται οι συστάσεις για

τον εμβολιασμό έναντι των ανωτέρω λοιμώξεων για την τρέχουσα περίοδο.

Αναλυτικά όλες οι συστάσεις για τον εμβολιασμό παιδιών, εφήβων και ενηλίκων δύναται να αναζητηθούν στον ιστότοπο του Υπουργείου Υγείας (www.moh.gov.gr) στον άξονα «Υγεία» και στην ενότητα «Δημόσια Υγεία» «Εμβολιασμοί», όπου αναρτάται και η παρούσα για ενημέρωση των φορέων και των πολιτών.x

Ουσιαστικές παρεμβάσεις οδικής ασφάλειας στο δρόμο Καρδίτσας – Αρτας, στο ύψος των σηράγγων της ΔΕΗ και ασφαλίτωση στη θέση 5 Αδέλφια

Της Λαϊκής Συσπείρωσης Θεσσαλίας

Μετά από πολύχρονη πίεση της Λαϊκής Συσπείρωσης, η προηγούμενη περιφερειακή αρχή Θεσσαλίας του κ. Αγοραστού, λίγους μήνες πριν τις εκλογές, είχε ανακοινώσει ότι θα προχωρήσει στην ένταξη στο ΕΣΠΑ της μελέτης «ασφαλτόστρωση παράκαμψης σηράγγων Συκιάς (θέση Παλαιόδενδρος /5 Αδέλφια), δίχως όμως χρονοδιάγραμμα για την κατασκευή του έργου.

Πρόκειται για ένα τμήμα 3,5 χλμ. του δρόμου Καρδίτσας – Αρτας και όχι κάποιο χωριού, το οποίο παραμένει εδώ και πολλά χρόνια ένας κακοτράχαλος χωματόδρομος, με αποτέλεσμα να μην χρησιμοποιείται και η συγκοινωνία σε εκείνο το τμήμα γίνεται μέσω των άθλιων οδικών σηράγγων που είχε ανοίξει η ΔΕΗ, όταν



ξεκίνησε το φράγμα της Συκιάς.

Η περιφερειακή αρχή άλλαξε, αλλά η ασφαλίτωση αυτού του δρόμου δεν έγινε.

Παράλληλα η κατάσταση των 5 οδικών σηράγγων Συκιάς Αργιθέας, του κεντρικού δρόμου Καρδίτσα - Τύμπανος -Αρτα, παραμένουν σε κακή και επικίνδυνη κατάσταση για την διέλευση οχημάτων, ιδίως τώρα τον χειμώνα λόγω παγετού και βροχών.

Η προηγούμενη περιφερειακή αρχή, ποτέ δεν έκανε μια ολοκληρωμένη παρέμβαση για της ασφάλεια των 5 σηράγγων. Λίγους

μήνες πριν τις περιφερειακές εκλογές, είχε κάνει κάτι πασαλείματα με 74.000 ευρώ, ποσό ψίχουλα.

Την ίδια στάση κρατά και η νέα περιφερειακή αρχή, στον ένα χρόνο που έχει την διοίκηση. Ενώ για παράδειγμα προβλέπει μέσω του Τεχνικού Προγράμματος του 2025 περί τις 400 χιλιάδες ευρώ για την συντήρηση των σηράγγων στην Π.Ε Τρικάλων, για τις 5 σήραγγες Συκιάς στην Αργιθέα τίποτα.!

Στα 5 σκοτεινά και επικίνδυνα τούνελ Συκιάς, τα νερά τρέχουν πάνω στα αυτοκίνητα, οι πάγοι κρέμονται σαν

σπαθιά και αποκολλούνται βράχια και είναι άκρως επικίνδυνα.

Η Λαϊκή Συσπείρωση Θεσσαλίας αξιώνει από την περιφερειακή αρχή:

Να προχωρήσει στην ασφαλίτωση του χωματόδρομου-εναλλακτική διαδρομή από λόφο «5 Αδέλφια».

Να καθαρίσει τα πρηνή σε ενδιάμεσα οδικά τμήματα των σηράγγων και τοποθέτηση ισχυρών πλεγμάτων σε όλο το μήκος (5 χλμ) οδικών σηράγγων.Σήμανση και τοποθέτηση στηθαίων όπου χρειάζεται.

Διάνοιξη και σωστήτσιμεντένια επένδυση των σηράγγων. Να τοποθετήσει φωτισμό μέσα στις σήραγγες.

Καθαίρεση των παλαιών μέτρων υποστήριξης μεταξύ των υπάρχοντων μεταλλικών πλαισίων και αντικατάστασή τους με νέα, με εφαρμογή ινοπλι-

σμένου εκτοξευόμενου σκυροδέματος, τοποθέτηση λαμαρίνας μεταξύ των πλαισίων και σκυρόδεμα πλήρωσης των τμημάτων μεταξύ των πλαισίων.

Εξυγίανση των τμημάτων που έχουν προβλήματα αποκολλήσεων και υποστήριξη τους με νέα κατάλληλα μέτρα υποστήριξης (ινοπλισμένου εκτοξευόμενο σκυρόδεμα, τοποθέτηση μεταλλικών πλαισίων, τοποθέτηση δομικού πλεγματος, διάτρηση-τοποθέτηση ράβδων αγκύρωσης ή άλλου τύπου, διάτρηση αποστραγγιστικών οπών και τοποθέτηση διάτρητου σωλήνα PVC εντός αυτών όπου απαιτείται. Πρόσθετη εκσκαφή σηράγγων εάν απαιτηθεί.

Αντικατάσταση των υπάρχοντων μέτρων υποστήριξης που έχουν φθαρεί από την πάροδο του χρόνου και τη δράση του ύδατος.

Ιατρικοί Σύλλογοι Θεσσαλίας: Παθογένειες του ΕΟΠΥΥ, επιπτώσεις σε ασθενείς και γιατρούς

Ο ΕΟΠΥΥ λειτουργεί από την 1-1-2012 ως κύριος φορέας κοινωνικής ασφάλισης και παρέχει υπηρεσίες Υγείας στο σύνολο σχεδόν των ασφαλισμένων πολιτών. Λειτουργεί με κλειστό και ελλειμματικό προϋπολογισμό που δεν συμβαδίζει με τις απαιτήσεις της ιατρικής επιστήμης και την εξέλιξη της ιατροτεχνολογίας καθώς και την παροχή ποιοτικών και ποσοτικών υπηρεσιών προς τους ασθενείς, αποτελώντας παράλληλα την δαμόκλειο σπάθη που κρέμεται πάνω από τα κεφάλια των γιατρών αλλά και των υπολοίπων παρόχων, με την γέννηση του περιβόητου clawback, ενός «δολοφονικού όπλου» κατά των γιατρών και των οικογενειών τους. Ξεκίνησε με 5500 γιατρούς όλων των ειδικοτήτων (πλην εργαστηριακών), σήμερα δε έχουν απομείνει 3500 για όλη τη χώρα, αφού αποχώρησαν για διάφορους λόγους 1000 γιατροί ειδικοτήτων, ενώ άλλοι 1000 Παθολόγοι και Γενικής Ιατρικής μπήκαν στο θεσμό του Προσωπικού Γιατρού, χωρίς να γίνει ουδεμία πρόσληψη νέου γιατρού (ώστε να μειωθεί η αιμορραγία μας προς το εξωτερικό), παρόλο που το 2019 αναγνωρίστηκε από την τότε ηγεσία του υπ. Υγείας η αναγκαιότητα αυτή.

Ο ΕΟΠΥΥ ακολουθεί την γενικότερη υποχρηματοδότηση της υγείας στη χώρα μας, που οι δαπάνες της είναι χαμηλότερες κατά 2 μονάδες του ΑΕΠ (4 δις ευρώ από τον Ευρωπαϊκό μέσο όρο, που είναι 6 μονάδες). Είναι κακοπληρωτής, δεν πληρώνει ποτέ στην



ώρα του, καθυστερεί τις πληρωμές σε γιατρούς και επιχειρήσεις υγείας, με ότι συνεπάγεται για τους εργαζόμενους σ' αυτές τις δομές υγείας. Κουρεύει προκλητικά, κατά περιόδους, δεδουλευμένα από τους γιατρούς, ιδιαίτερα από τα παλιά χρέη των επιμέρους ταμείων που ενοποιήθηκαν σ' αυτόν. Προβαίνει σε καταχρηστικές και παράνομες ελεγκτικές αποφάσεις σε βάρους των συμβεβλημένων παρόχων, με στόχο την προκλητή μείωση της δαπάνης λόγω ελλειμματικού προϋπολογισμού. Οι δαπάνες δε που καταγράφονται στον προϋπολογισμό του για την συντήρηση του γραφειοκρατικού μηχανισμού του είναι πολλαπλάσιες από τις δαπάνες των ετήσιων ιατρικών επισκέψεων, που είναι καθηλωμένες από την ίδρυσή του στα 8-10 ευρώ μικτά (λιγότερο από 6 ευρώ καθαρά). ενώ η τιμολόγηση των εργαστηριακών εξετάσεων είναι καθηλωμένη και εξευτελιστική.

Τα τελευταία 5 χρόνια, διαπιστώνεται στον ΕΟΠΥΥ έλλειψη στρατηγικού σχεδίου και οποιασδήποτε αναγκαίας εξέλιξης του, ενώ με το πρόσχημα της ψηφιοποίησης και του εκσυγχρονισμού των λειτουργιών του έχει ως σαφή στόχο την περιστολή των υπηρεσιών προς τους ασθενείς και κατ' επέκταση

των δαπανών του. Ποτέ άλλοτε και παρά τα πολλά προς επίλυση ζητήματα, γιατροί και επιχειρήσεις υγείας που συμβάλλονται με τον Εθνικό οργανισμό δεν είχαν καταγγείλει τόσα προβλήματα και αδυναμίες. Εντύπωση δε προκαλεί ότι ακόμη και οι εργαζόμενοι του ΕΟΠΥΥ δηλώνουν θλίψη και καταλογίζουν έλλειψη οράματος στο μοντέλο διαχείρισης της σημερινής διοίκησης του.

Ο κακόφημος αυτός οργανισμός, ανακοίνωσε αιφνιδίως στις 31 Δεκεμβρίου ότι από την επομένη οι ασφαλισμένοι θα πρέπει να κλείνουν ηλεκτρονικά ραντεβού με τον γιατρό τους μέσω ειδικής ψηφιακής πλατφόρμας. Αυτό έγινε χωρίς κανένα διάλογο, προβληματισμό ή προειδοποίηση, έφερε δε αναστάτωση σε όλους τους συμβεβλημένους γιατρούς αλλά και στους ασθενείς που είναι απάιδευτοι ψηφιακά και εξανάγκασε τον υπ. Υγείας κ. Γεωργιάδη να παρέμβει προφορικά, να το αναστείλει για ένα μήνα, ενώ δήλωσε ότι θα λειτουργεί παράλληλα και το σύστημα των τηλεφωνικών ραντεβού για κάποιες ηλικίες.

Ο υπ. Υγείας και ο ΕΟΠΥΥ επιχειρηματολογώντας για την αναγκαιότητα των ηλεκτρονικών ραντεβού, αφήνουν αιχμές για την καταγραφή αορίστως «μαϊμού» επι-

σκέψεων, ενοχοποιώντας συλλήβδην τους συναδέλφους μας ως εν δυνάμει απατεώνες, χωρίς κανένα επίσημο αποδεικτικό στοιχείο γι' αυτό. Άλλωστε, ο ασθενής υπογράφει το παραπεμπτικό των επισκέψεων αλλά και των παραπεμπτικών για εξετάσεις κάθε φορά που επισκέπτεται τον γιατρό. Η μόνη περίπτωση απάτης είναι η πλαστογραφία της υπογραφής και των κωδικών, αλλά τέτοιες περιπτώσεις δεν έχουν καταγραφεί μέχρι τώρα.

Αντιθέτως ο ΕΟΠΥΥ είναι αυτός που εξαπάτησε τους γιατρούς, καθόσον μείζον ζήτημα για την περιοχή της Θεσσαλίας παραμένει η εκκαθάριση και η επιστροφή του ποσοστού συμμετοχής στις εξετάσεις, το οποίο για μήνες επιβάρυνε τους γιατρούς και τα εργαστήρια, στην ευεργετική νομοθετική ρύθμιση της μηδενικής συμμετοχής για τους πλημυροπαθείς συμπολίτες μας.

Το σύστημα ηλεκτρονικών ραντεβού είναι βέβαιο ότι θα δυσχεράνει την πρόσβαση των ασθενών σε γιατρούς όλων των ειδικοτήτων αλλά και το έργο του γιατρού όσον αφορά τον χαμένο χρόνο μεταξύ των αραιών ραντεβού, ιδιαίτερα αυτή την περίοδο της έξαρσης των λοιμώξεων.

Το ηλεκτρονικά ραν-

τεβού δεν προβλέπονται στις συμβατικές υποχρεώσεις των συμβεβλημένων γιατρών, είναι μονομερής ενέργεια και μπορεί να προβληθεί νομικά.

Ηθικός Αυτουργός της επιδείνωσης όλων αυτών των παθογενειών του ΕΟΠΥΥ είναι ο υπ. Υγείας κ. Άδωνις Γεωργιάδης, του οποίου όλες οι προσπάθειες και επικοινωνιακού τύπου μεταρρυθμίσεις που διατυμπανίζει, έχουν αποδειχθεί αναποτελεσματικές, ενώ παράλληλα έχει διακόψει τον διάλογο με το ανώτερο θεσμικό όργανο των γιατρών τον ΠΙΣ, δεν προχωρά τις συλλογικές συμβάσεις των γιατρών με τον ΕΟΠΥΥ και αρκείται στις συμβουλές μόνο κάποιων υγειονομικών της εκλογικής του περιφέρειας για αυτονόητους λόγους.

Μετά από όλα αυτά τον καλούμε να ξεκαθαρίσει την θέση του και τις σχέσεις του με την διοίκηση του ΕΟΠΥΥ».

Επισημαίνεται ότι οι τέσσερις Πρόεδροι των Ιατρικών Συλλόγων της Θεσσαλίας (Λάρισας, Μαγνησίας, Τρικάλων, Καρδίτσας) θα παραθέσουν συνέντευξη τύπου την Τετάρτη 15-1-2025 και ώρα 12:00 μ., στα γραφεία του Ιατρικού Συλλόγου Λάρισας, 28ης Οκτωβρίου 43, 1ος όροφος, με θέμα: «Παθογένειες του ΕΟΠΥΥ, επιπτώσεις σε ασθενείς και γιατρούς».

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

ΑΣΚ: Σούπερ ντέρμπι την Κυριακή στην Καρδίτσα με τον Προμηθέα Πάτρας!

Ένα μεγάλο ματς με όλα τα χαρακτηριστικά ενός ντέρμπι περιμένει τον Α.Σ. Καρδίτσας ΙΑΠΩΝΙΚΗ και τους φιλάθλους του την Κυριακή στις 8.15 μ.μ., στο Νέο Κλειστό Γυμναστήριο της πόλης μας.

Η ομάδα της Καρδίτσας υποδέχεται τον φιλόδοξο και πάντα ισχυρό Προμηθέα Πάτρας, ο οποίος φιγουράρει στην 3η θέση της φετινής Stoiximan GBL, απολαμβάνοντας ρεκόρ 8 νίκες - 6 ήττες, σε ένα από τα πιο ανταγωνιστικά



πρωταθλήματα των τελευταίων ετών.

Με τις δύο ομάδες να έχουν απόσταση μιας νίκης, αφού ο Α.Σ.Κ. διατηρεί ρεκόρ 7 νίκες - 7 ήττες, η αναμέτρηση της 15ης αγωνιστικής συγκεντρώνει εξαιρετικό ενδιαφέρον,

τόσο για τη βαθμολογική της σημασία, όσο και για το πολύ υψηλό επίπεδο μπάσκετ που οι αθλητές και των δύο ομάδων μπορούν να προσφέρουν.

Οι δύο προσεχείς «μονομάχοι» διατηρούν ψηλά τη σημαία του επαρχιακού μπάσκετ και η φετινή πορεία του Α.Σ. Καρδίτσας ΙΑΠΩΝΙΚΗ μόνο अपαράτηρητη δεν περνά ανά την Ελλάδα. Χωρίς βιαστικά βήματα, τοποθετώντας βαθμιαία όλο και πιο υψηλούς αλλά και συνάμα ρεαλιστικούς στόχους, το σύνολο του Νίκου Παπανικολόπουλου στην τρίτη του χρονιά στη μεγάλη κατηγορία έχει καταφέρει να «πατάει γερά» στην πρώτη εξέδρα της γενικής κατάταξης και να διεκδικεί με αξιώσεις την είσοδό του στην τετράδα.

Ματς όπως το Κυριακάτικο, είναι από εκείνα που μπορούν να δώσουν πνοή και ώθηση στους «κυανόλευκους» να δουν ακόμη πιο δυναμικά την προοπτική της εδραίωσής τους στα υψηλότερα βαθμολογικά στρώματα, στόχος που για πρώτη φορά στην ιστορία της ομάδας έχει όλες τις προϋποθέσεις να επιτευχθεί.

Η αναμέτρηση με τον Προμηθέα είναι από τις πιο δύσκολες της φετινής σεζόν, καθώς η ομάδα της Πά-

τρας έχει καταφέρει να ξεχωρίσει από έναν όμιλο πέντε ομάδων που ερίζουν για την είσοδό τους στην τετράδα. Οι «Αχαιοί» έδειξαν, μετά και τη νίκη στην παράταση επί του Άρη, ότι διαθέτουν ένα πολύ δυσκολοκατάβλητο σύνολο, το οποίο την Τετάρτη (15/1) υποδέχεται την Τουρκική Καρσιγιάκα, φιλοδοξώντας με νίκη να προκριθεί στους «16» του Basketball Champions League.

Η ομάδα του Ηλία Παπαθεοδώρου ενισχύθηκε σημαντικά τις τελευταίες τρεις εβδομάδες, με τις προσθήκες του άλλοτε σέντερ του Κολοσσού Ρόδου, Σίμι Σίτου, του δεινού σκόρερ της ACB, Τζόρνταν Ντέιβις, του νεαρού γκαρντ Σωτήρη Οικονομόπουλου, με θητεία -μεταξύ άλλων- σε Ολυμπιακό και Λαύριο αλλά και του Αϊζία Ρις που εντάχθηκε στα τέλη Νοέμβρη στο ρόστερ των «πορτοκαλί». Αν μη τι άλλο, οι κινήσεις της ομάδας αποτυπώνουν και τις διαθέσεις της για το υπόλοιπο της σεζόν, ειδικά όσο οδεύουμε προς στην τελική ευθεία.

Στον αντίποδα, ο Α.Σ.Κ. εισέρχεται πλέον σε μία σειρά αγώνων με αυξημένο βαθμολογικό συντελεστή και δυσκολία, αν αναλογιστεί κανείς ότι η διαφορά της τρίτης από την έβδομη θέση είναι μόλις μία νίκη. Το πολύ ελκυστικό, όσο και αποτελεσματικό μπάσκετ που αποδίδει η ομάδα της Καρδίτσας είναι ασφαλώς το μεγάλο ατού στην τρέχουσα σεζόν, κάτι που το προπονητικό επιτελείο προσπαθεί να διαχειριστεί και να εξελίξει ενόψει συνέχειας. Η

αναμέτρηση με τον Ολυμπιακό ήταν μία καλή ευκαιρία για επανένταξη αθλητών που προέρχονται από τραυματισμό σε πλήρη δράση, αλλά και για διεύρυνση του ροτέισον, προκειμένου ο Ν. Παπανικολόπουλος και οι συνεργάτες του να κρατήσουν όλους τους αθλητές τους σε εγρήγορση και να ανεβάσουν «στροφές» ενόψει της κρίσιμης συνέχειας.

Χωρίς καμία αμφιβολία, ο αγώνας με τον Προμηθέα ενέχει το δικό του ρόλο για την πορεία της ομάδας και φυσικά η έδρα είναι εκείνη που σε τέτοιες περιπτώσεις αλλάζει τα δεδομένα και γέρνει τις πιθανότητες προς την επίτευξη ενός πολύ μεγάλου αποτελέσματος.

Η φυσική παρουσία στο γήπεδο και η προσέλευση του κόσμου σε αυτή την προσπάθεια του Α.Σ.Κ. είναι καθοριστική, σε ένα σπουδαίο αθλητικό ραντεβού για την περιοχή μας.

Με αυξημένη ζήτηση τα εισιτήρια του αγώνα με τον Προμηθέα - Σε πλήρη εξέλιξη η προπώληση

Με τα παραπάνω δεδομένα, η διαδικασία της προπώλησης των εισιτηρίων ενόψει Προμηθέα συνεχίζεται με εντατικούς ρυθμούς και αυξημένη ζήτηση. Τα εισιτήρια για τον αγώνα της Κυριακής είναι διαθέσιμα για προπώληση, από την ηλεκτρονική πλατφόρμα www.ticketmaster.gr, όσο και από τα νέα γραφεία του Α.Σ.Κ. (στο ισόγειο στην οδό Χαρίτου 12), Δευτέρα-Τετάρτη-Παρασκευή 9-1 το πρωί και 6-8:30 το απόγευμα, Τρίτη-Πέμπτη 9-1 το πρωί και Σάββατο 10-1 το πρωί.

Χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα και με καθαρό οδικό δίκτυο εξελίσσεται το κύμα χιονοπτώσεων στη Θεσσαλία



Χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα και με το οδικό δίκτυο καθαρό και στις τέσσερις Περιφερειακές Ενότητες της Θεσσαλίας εξελίσσεται το κύμα χιονοπτώσεων, κυρίως στον ορεινό όγκο των νομών Τρικάλων, Καρδίτσας, Λάρισας και Μαγνησίας.

Καθαρό οδικό δίκτυο σε όλη τη Θεσσαλία

- Στην Περιφερειακή Ενότητα Λάρισας, 21 μηχανήματα επιχειρούν συνεχώς, στα ορεινά. Στη Μαγνησία, 25 μηχανήματα εργάζονται επίσης στον ορεινό όγκο διασφαλίζοντας την πρόσβαση στις περιοχές, ενώ 30 συνολικά μηχανήματα επιχειρούν στην Περιφερειακή Ενότητα Καρδίτσας. Οι επιχειρήσεις θα συνεχιστούν καθ' όλη τη διάρκεια της νύχτας για καθαρισμό του οδοστρώματος και ρίψεις αλατιού για την αποφυγή παγετού. Η Περιφέρεια Θεσσαλίας, καλεί τους πολίτες να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στις μετακινήσεις τους και να τηρούν τις οδηγίες των αρμόδιων αρχών, ενώ ο μηχανισμός θα παραμείνει επί ποδός μέχρι και τη λήξη του φαινομένου.

Οδηγίες για τον παγετό από τη Διεύθυνση Πολιτικής Προστασίας της Περιφέρειας Θεσσαλίας

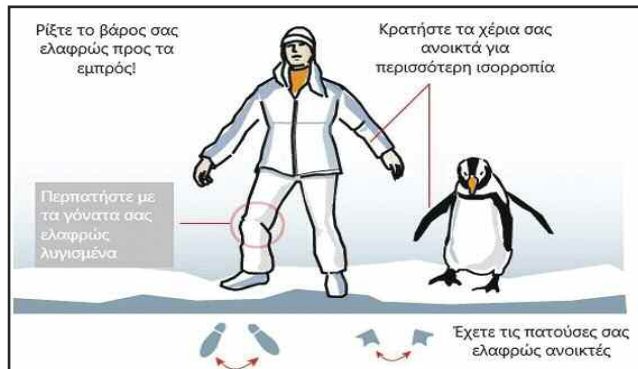
Από τη Διεύθυνση Πολιτικής Προστασίας της Περιφέρειας Θεσσαλίας ανακοινώνονται τα εξής: Βρίσκεται σε ισχύ το Έκτακτο Δελτίο Επιδείνωσης Καιρού της Εθνικής Μετεωρολογικής Υπηρεσίας που χαρακτηρίζεται από χιονοπτώσεις σε ορεινές και ημιορεινές περιοχές, ισχυρούς ανέμους στα ανατολικά και χιονόνερο ή βροχή στα πεδινά της Θεσσαλίας. Τα φαινόμενα αναμένεται να υποχωρήσουν από το πρωί της Τετάρτης 15/1/2024. Όμως σύμφωνα με τις προγνώσεις τόσο σήμερα το βράδυ (Τρίτη 14/1) όσο και αύριο το πρωί αναμένονται χαμηλές θερμοκρασίες και παγετός. Για το λόγο συνιστάται:

Στο οδικό δίκτυο

Σε περιοχές όπου έχει δημιουργηθεί παγετός απαιτείται προσοχή όταν οδηγείτε. Ενημερωθείτε για την κατάσταση του οδικού δικτύου και έχετε αντιολισθητικά μέσα (αλυσίδες, χιονολάστιχα, χιονοκουβέρτες).

Για ασφαλή οδήγηση στο χιόνι και τον πάγο

- Προετοιμάζουμε κατάλληλα το αυτοκίνητο
- Μειώνουμε ταχύτητα
- Ετοιμάζουμε ένα kit επιβίωσης
- Αποφεύγουμε τις άσκοπες μετακινήσεις
- Ανάβουμε τα φώτα ομίχλης
- Ελέγχουμε συνεχώς το δρόμο για σημάδια με πάγο
- Δεν κινούμαστε σε



απάτητους δρόμους

- Τηρούμε μεγάλες αποστάσεις από τα προπορευόμενα οχήματα

- Δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή σε γέφυρες, τεχνικά έργα, ανήλια τμήματα του οδικού δικτύου, την έξοδο από τούνελ και όπου αλλού μπορεί να υπάρχει υγρό ή παγωμένο οδόστρωμα

Περπάτημα στο χιόνι - πάγο

- Φορέστε σωστά υποδήματα. Τα τακούνια, οι απλές δερμάτινες μπότες, τα sneakers ή τα απλά αθλητικά παπούτσια ΔΕΝ είναι οι κατάλληλες επιλογές. Προτιμήστε παπούτσια με εύκαμπτη σόλα, ιδανικά με "τρακτερωτό" πάτο, που μπορούν να σας δώσουν μία σταθερότητα στη βάδιση.

- Περπατήστε αργά και σταθερά. Οι σπασμωδικές κινήσεις είναι πολύ πιθανό να οδηγήσουν σε πτώση και τραυματισμό. Προσπαθήστε να βαδίζετε με ηρεμία επάνω στον πάγο, με μικρά βήματα και να έχετε γρήγορα αντανακλαστικά.

- Προσπαθήστε να βαδίζετε σε σχετικά "φρέσκο" χιόνι, όπου δεν έχει δημιουργηθεί πάγος. Επίσης, όπου είναι δυνατό, επιλέξτε να περπατήσετε σε επιφάνειες που έχουν

γρασίδι ή χώμα, όπου μειώνεται σημαντικά η πιθανότητα να γλιστρήσετε.

- Μην αποσπάτε την προσοχή σας από το περπάτημα. Μην κουβεντιάζετε και μην αφαιρέσετε άσκοπα όταν περπατάτε σε παγωμένη επιφάνεια. Μπορεί να γλιστρήσετε ανά πάσα στιγμή.

- Ριζτε το βάρος σας ελαφρώς προς τα εμπρός. Με αυτόν τον τρόπο, εάν χρειαστεί να πέσετε, θα πέσετε μπροστά, κάτι το οποίο θα προκαλέσει σαφώς μικρότερους τραυματισμούς από το να πέσετε προς τα πίσω.

- Δώστε προσοχή στα μικρά παιδιά. Προσπαθήστε να τα κρατάτε από το χέρι και να βαδίζετε αργά και σταθερά. Εξηγήστε τους ότι δεν πρέπει να τρέχουν.

- Βοηθήστε τους ηλικιωμένους. Οι ηλικιωμένοι μπορεί να γλιστρήσουν εύκολα, με αποτέλεσμα να πάθουν κάταγμα ισχίου και βαριές κακώσεις.

Στα δίκτυα ύδρευσης των κατοικιών

- Μάθετε πού βρίσκεται ο υδρομετρητής (ρολόι) του σπιτιού σας καθώς και τα σημεία όπου βρίσκονται ο κεντρικός και οι περιφερειακοί διακόπτες υδροδότησης.

- Ελέγξτε και βεβαι-

ωθείτε ότι οι διακόπτες του δικτύου υδροδότησης ανοιγοκλείνουν και λειτουργούν ομαλά.

- Βεβαιωθείτε ότι οι εξωτερικοί σωλήνες (π.χ. ηλιακού θερμοσίφωνα, βρύσες μπαλκονιών) είναι μονωμένοι, διαφορετικά φροντίστε να μονωθούν το συντομότερο δυνατόν.

- Απομονώστε ή καλύτερα εκκενώστε το δίκτυο του ηλιακού θερμοσίφωνα, αν πρόκειται να λείψετε για μεγάλο χρονικό διάστημα κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Ρυθμίστε το σύστημα θέρμανσης του σπιτιού ώστε να λειτουργεί αυτόματα σε χαμηλές θερμοκρασίες.

- Κλείστε την παροχή νερού προς τον ηλιακό θερμοσίφωνα και αδειάστε το νερό από το σύστημα, αν είστε στο σπίτι κατά τη διάρκεια του παγετού και ιδιαίτερα το βράδυ.

- Μην σπαταλάτε αλόγιστα νερό για να απομακρύνετε το χιόνι και τον πάγο.

- Περιορίστε τις δραστηριότητες που απαιτούν αυξημένη κατανάλωση νερού (πλυντήρια ρούχων κ.λπ.).

- Ενημερωθείτε αν έχει τοποθετηθεί αντιψυκτικό στον ηλιακό θερμοσίφωνα από την κατασκευάστρια εταιρία ή τον ειδικό τοποθέτησης, σε περίπτωση κλειστού κυκλώματος. Σε αντίθετη περίπτωση

προμηθευτείτε το κατάλληλο αντιψυκτικό και φροντίστε για την τοποθέτησή του.

- Ελέγξτε αν υπάρχουν διαρροές στις βρύσες ή στα καζανάκια.

- Βεβαιωθείτε ότι οι υδρορροές στα μπαλκόνια και στις τάρτσες είναι καθαρές από φύλλα και σκουπίδια και λειτουργούν ομαλά.

Αν παγώσουν οι κεντρικοί σωλήνες ύδρευσης

- Κλείστε αμέσως τον κεντρικό διακόπτη παροχής νερού του σπιτιού και ελέγξτε τον υδρομετρητή. Αν συνεχίζει να λειτουργεί («γράφει») τότε υπάρχει διαρροή στο δίκτυο. Κλείστε το διακόπτη της κεντρικής παροχής και καλέστε υδραυλικό.

- Αν αποφασίσετε να ξεπαγώσετε τους σωλήνες, αρχίστε από το μέρος του σωλήνα κοντά στον διακόπτη ώστε η θερμοκρασιακή μεταβολή να είναι σταδιακή. Αν δεν έχετε αποτελέσματα επικοινωνήστε με έναν υδραυλικό.

- Ελέγξτε αν έχουν βραχεί ή διατρέχουν κίνδυνο οι ηλεκτρικές εγκαταστάσεις ώστε να τις απομονώσετε.

Οι παραπάνω οδηγίες είναι γενικές. Για περισσότερες μπορείτε να απευθύνεστε στους κατά τόπους φορείς ύδρευσης.



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

Η γρίπη επελαύνει και είναι ο πρωταγωνιστής του χειμώνα

Ο καθηγητής Πνευμονολογίας στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας Κωνσταντίνος Γουργουλιάνης μίλησε στο Ηχώραμα 100,8 για τον μεταπνομοιοί, την έξαρση της γρίπης τύπου Α αλλά και για τα χαρακτηριστικά όσων νοσηλεύονται σήμερα από covid

Για τον μεταπνομοιοί, την έξαρση της γρίπης τύπου Α αλλά και για τα χαρακτηριστικά όσων νοσηλεύονται σήμερα από covid μίλησε στο Ηχώραμα 100,8 ο καθηγητής Πνευμονολογίας στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας και Διευθυντής της Πνευμονολογικής Κλινικής του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου της Λάρισας Κωνσταντίνος Γουργουλιάνης.

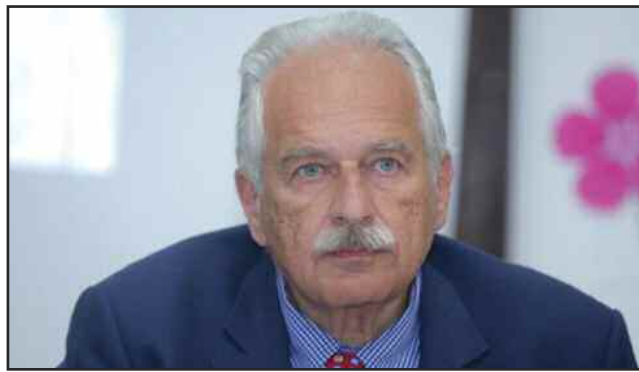
Ο καταξιωμένος επιστήμονας αναφέρθηκε διεξοδικά σε όλα τα παραπάνω (την περασμένη Παρασκευή 10/1) στην εκπομπή «Μεσημεριανό Μαγκαζίνο» (καθημερινά 14:00-15:00) με τη Βάσω Μπαλαμπάνη δίνοντας, παράλληλα, και μερικές πολύ απλές αλλά καθόλα ουσιαστικές συμβουλές για να έχουμε καλύτερη υγεία και ζωή.

Αναλυτικά, η συνέντευξη του κ. Γουργουλιάνη έχει ως εξής:

Ερώτηση: Ας ξεκινήσουμε την κουβέντα μας με το πιο επίκαιρο ζήτημα που είναι ο ανθρώπινος μεταπνομοιοίς ο οποίος παρουσιάζει μεγάλη έξαρση στην Κίνα και που έχουμε περιστατικά κρούσματος και στην Ελλάδα. Τι θα πρέπει να γνωρίζουμε γι' αυτόν τον μεταπνομοιοί; Ποιους προσβάλλει κυρίως;

Απάντηση: Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι αυτός ο ιός δεν είναι Κινέζικος. Είναι δικός μας.

Δηλαδή, η πρώτη



φορά που ανακαλύφθηκε ήταν το 2001 στην Ολλανδία. Ανήκει στην κατηγορία των παραμυξοίων.

Ουσιαστικά είναι ιοί που κάνουν λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού. Δεν κάνουν βαριές λοιμώξεις. Δεν χρειάζεται να τον επιτηρούμε, ούτε να τον καταγράφουμε, να τον δηλώνουμε.

Και σε αυτό οδήγησε ότι μπορεί τα προηγούμενα χρόνια να υπήρχε, αλλά να μην το ψάχναμε.

Επομένως, δεν τον ξέρουμε. Δεν ξέρουμε πόσο συχνός είναι αλλά εδώ, στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο, σε ένα ερευνητικό πρόγραμμα της Πνευμονολογικής Κλινικής και των Επειγόντων Περιστατικών, έχουμε τη δυνατότητα να καταγράφουμε τα αίτια των λοιμώξεων του αναπνευστικού.

Και θέλω να σας πω ότι πέρυσι, είχαμε περίπου 145 επιβεβαιωμένα περιστατικά με τον μεταπνομοιοί.

Και ο ΕΟΔΥ λέει ότι το 10 με 15% των λοιμώξεων του αναπνευστικού οφείλεται σε αυτόν τον ιό. Απλώς δεν τον ψάχνουμε.

Άρα, λοιπόν, δεν

είναι κάτι καινούργιο, δεν είναι κάτι 'εξωτικό', δεν είναι Κινέζικο.

Είναι ένας ιός που υπάρχει μεταξύ μας.

Πέρυσι, κανένα από αυτά τα περιστατικά δεν έκανε βαριά νόσο, δεν μπήκε στο Νοσοκομείο.

Αντιθέτως, φέτος, η γρίπη ήταν ο πρωταγωνιστής.

Νομίζω πως είναι μια κουβέντα η οποία πήρε μεγαλύτερες διαστάσεις από ό,τι έπρεπε.

Έχει μεγαλύτερη νοσηρότητα στα παιδιά.

Εγώ βλέπω τις φωτογραφίες από την Κίνα και βλέπω μανάδες με παιδιά στην αγκαλιά που πάνε στο σύστημα υγείας. Σπανιότερα προσβάλλει τους μεγαλύτερους.

Ξέρετε, όλοι οι ιοί, ακόμα και αυτοί που είναι ήπιοι σαν αυτόν, αν βρουν έναν άνθρωπο ο οποίος είναι εξασθενημένος, έχει καρδιακή ανεπάρκεια, έχει αρρυθμισμο ζάχαρο, θα κάνουν βαριά νόσο.

Επομένως, με αυτή τη λογική, ανήκει στους ιούς που στον ταλαιπωρημένο άνθρωπο και στον ευάλωτο μπορεί να κάνει βαρύτερη νόσο.

Άρα, αυτή είναι η πραγματικότητα και συνιστώ ψυχραιμία.

Η σύστασή μου είναι να επικεντρωθούμε στο μεγάλο πρόβλημα γι' αυτή την εποχή, στο κύριο πρόβλημα, που είναι η γρίπη Α.

Ερώτηση: Ακριβώς εκεί, στα της γρίπης θα πάμε να εστιάσουμε τώρα. Η γρίπη τύπου Α, που ταλαιπωρεί μικρούς και μεγάλους. Πως έχουν τα πράγματα; Πότε αναμένεται η κορύφωσή της;

Απάντηση: Η γρίπη Α είναι η εποχή της. Δηλαδή, μετά τις γιορτές των Χριστουγέννων, ο καιρός έχει κρυώσει, οι άνθρωποι είναι μέσα στα σπίτια, κάνανε αγκαλίτσες και πολύ καλές κοινωνικές εκδηλώσεις στην Ελλάδα, όπως και στο εξωτερικό και στο βόρειο ημισφαίριο, εκεί όπου υπάρχει το κρύο, και τώρα έχουμε την έξαρση της γρίπης.

Αυτή την εποχή την περιμέναμε. Έρχεται, δηλαδή, αμέσως μετά τις γιορτές.

Ξέρουμε ότι θα πάμε κάπως έτσι μέχρι τις πρώτες εβδομάδες του Μαρτίου.

Η κορύφωσή της θα είναι μάλλον τέλη Ιανουαρίου, ίσως και αρχές Φεβρουαρίου.

Ξέρουμε τους ευάλωτους, που τους περιέγραφα και πριν, που έχουν χρόνιο πρόβλημα με τα πνευμόνια και την καρδιά τους και παίρνουν θεραπεία, ακτινοθεραπεία και έχει ατονήσει το ανοσολογικό τους σύστημα.

Αυτοί οι άνθρωποι

και μεγαλύτερης ηλικίας, άνω των 65 ετών, αν δεν έχουν εμβολιαστεί, νομίζω ότι πρέπει να εμβολιαστούν τώρα γιατί χρειάζονται δέκα μέρες περίπου να ανοσοποιηθούν.

Άρα, θα είναι προστατευμένοι σε έναν βαθμό. Είναι επιδημική, εποχιακή γρίπη.

Αν κάποιος έχει βήχα, συνάχι και πυρετό, αν μπορεί να μην πάει στη δουλειά του, να μην πάει. Να μην κολλήσει και τους άλλους.

Και αν υπάρχει κάποιος ηλικιωμένος που έχει όλους τους παράγοντες που είπα και είναι απαραίτητο να πάει κάπου, σε μια κοινωνική εκδήλωση, να πάει με τη μάσκα του.

Αυτές είναι οι οδηγίες. Εμβολιασμός και πρόληψη.

Ερώτηση: Πάμε τώρα και στην covid 19 λοίμωξη (σαν σήμερα, στις 19 Ιανουαρίου του 2020, η Κίνα είχε ανακοινώσει τον πρώτο θάνατο από έναν άγνωστο μέχρι τότε κορωνοιοί, που αργότερα καταγράφηκε ως covid 19 προκαλώντας όλη αυτή τη τεράστια παγκόσμια πανδημία). Ακριβώς πέντε χρόνια μετά, ο κορωνοιοίς έχει γίνει πλέον ενδημικός. Τα περιστατικά που νοσηλεύονται σήμερα αφορούν, κατά κύριο λόγο, ανθρώπους μεγάλης ηλικίας με συννοσηρότητες;

Απάντηση: Οι πανδημίες εξελίσσονται. Δεν τελειώνουν με ένα διακόπη.

Αυτό συνέβη από τις

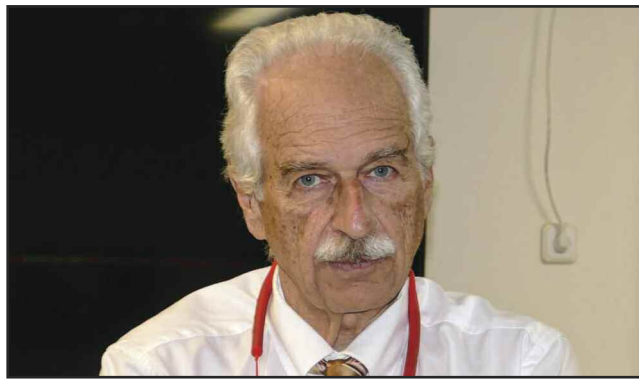
αρχές του 2022. Ο ιός έγινε πολύ ηπιότερος και εμείς, με τα εμβόλια και με τη νόσηση, γιατί πολλοί περάσαμε και δεν το πήραμε και είδηση, έχουμε αποκτήσει ανοσία.

Άρα, λοιπόν, έχουμε έναν πληθυσμό άνοσο και έχουμε ένα ιό εξασθενημένο.

Ο ιός εξασθενεί και αυτό γίνεται, κυρίως, για να επιβιώσει.

Δεν θέλει να σκοτώνει ανθρώπους. Θέλει να βρίσκει ανθρώπους ζωντανούς για να αναπτύσσεται μέσα σε αυτούς.

Άρα, αυτό έγινε



τώρα και πραγματικά όλα αυτά τα χρόνια έχουμε στο Νοσοκομείο ασθενείς με κορωνοϊό και όχι από κορωνοϊό.

Δηλαδή, δεν έρχονται γιατί περνάνε βαριά νόσο, απλώς έχουν κάποιο άλλο νόσημα,

κολλάνε τον κορωνοϊό και το περνάνε λίγο βαριά.

Η εικόνα που έχουμε είναι άνθρωποι συνήθως άνω των 80 ετών με συννοσηρότητες που μπαίνουν στο Νοσοκομείο και τους ταλαιπωρεί πάρα πολύ.

Είναι τρία χρόνια περίπου τώρα που το ζούμε αυτό.

Αυτός είναι ο 'ευχάριστος' εκφυλισμός της πανδημίας.

Ερώτηση: Κλείνοντας, ποιο άλλο μήνυμα θα θέλατε να στείλετε στους ακροατές μας; Τι άλλο θα πρέπει να προσέχουμε;

Απάντηση: Θέλω να σας πω ότι υπάρχουν και άλλα μέρα για να αντιμετωπίσει κανείς τις λοιμώξεις.

Αυτά που έχουν σχέση με την υγεία μας, τη διατροφή μας, την άσκηση, το μη κάπνισμα.

Γιατί, ξέρετε, κάθε μέρα ερχόμαστε σε επαφή με τους ιούς και πρέπει να κάνουμε τον οργανισμό μας να είναι ανθεκτικός σε αυτά.

Επομένως, αν κάποιος κοιμάται καλά, αθλείται, τρώει πολλά φρούτα, δεν καπνίζει, ενδυναμώνει τον οργανισμό και, έτσι, όταν έρθει σε επαφή με κάποιον από τους ιούς, είναι πολύ ισχυρός και τους κερδίζει. Άρα, δεν κάνει λοίμωξη.

Και αυτό παίζει πολύ μεγάλο ρόλο, πέρα από τα εμβόλια που είναι τόσο σημαντικά.

Εθιμοτυπικές συναντήσεις της νέας Διοίκησης του Επιμελητηρίου Καρδίτσας με τοπικούς παράγοντες

Την Δευτέρα 13 Ιανουαρίου 2025, ο Πρόεδρος του Επιμελητηρίου Καρδίτσας κ. Κων/νος Ζυγογιάννης, συνοδευόμενος από τα μέλη της Διοίκησης κ. Κων/νο Λαμπρόπουλο Α' Αντιπρόεδρο, κ. Πέτρο Παπαδάκο Β' Αντιπρόεδρο, κ. Κων/νο Σαμαρά Οικ. Επόπτη, κ. Ηλία Γκαρβέλα Υπεύθυνο Συμβουλευτικής Υποστήριξης Επιχειρήσεων και το μέλος του Δ.Σ. κ. Νικόλαο Ψαρρή, πραγματοποίησαν σειρά εθιμοτυπικών συναντήσεων με εκπροσώπους θεσμικών φορέων της Καρδίτσας, για ανταλλαγή ευχών με την ευκαιρία της έναρξης του νέου έτους καθώς και διαλογική συζήτηση για θέματα που αφορούν τον Νομό Καρδίτσας.

Η αντιπροσωπεία της Διοίκησης του Επιμελητηρίου επισκέφθηκε αρχικά τον Σεβασμιότατο Μητροπολίτη Θεσσαλιώτιδος και Φαναριοφερσάλων κ. Τιμόθεο, με τον



οποίο αντάλλαξαν θερμές ευχές.

Στο πλαίσιο συζήτησης θεμάτων που άπτονται της κοινωνικής συνοχής και της ευρύτερης προσφοράς στον συνάνθρωπο, συμφωνήσαν στην ανάληψη δράσεων από κοινού για την υποστήριξη των κατοίκων του Νομού Καρδίτσας, με ιδιαίτερη έμφαση στους συμπολίτες μας που δοκιμαστήκαν σκληρά τα τελευταία χρόνια.

Στη συνέχεια τα μέλη της Διοίκησης είχαν συνάντηση που διεξήχθη σε πολύ καλό κλίμα με τον Δήμαρχο Παλαμά κ. Σωκράτη Δασκαλόπουλο και τους συνεργάτες του στο Δημαρχείο Πα-

λαμά. Στη συζήτηση που ακολούθησε επικεντρώθηκαν στην ανάγκη που προέκυψε μετά από τις καταστροφικές πλημμύρες που έπληξαν την περιοχή, για συνεργασία μεταξύ του Επιμελητηρίου Καρδίτσας και της τοπικής Αυτοδιοίκησης με σκοπό την διεκδίκηση ενός εξειδικευμένου σχεδίου δράσης για την ευρύτερη ανασυγκρότηση της περιοχής, την στήριξη της επιχειρηματικής δραστηριότητας και της αγροτικής παραγωγής για την ταχύτερη ανάκαμψη της τοπικής οικονομίας.

Τέλος τα μέλη της Διοίκησης του Επιμελητηρίου συναντήθηκαν με τον

Αντιπεριφερειάρχη Π.Ε. Καρδίτσας κ. Κων/νο Τέλιο, ο οποίος τους υποδέχθηκε εγκάρδια στο γραφείο του. Και οι δυο πλευρές δήλωσαν την πρόθεσή τους να προβούν σε συνέργειες που αποσκοπούν στην έμπρακτη στήριξη της επιχειρηματικότητας στην ευρύτερη περιοχή της Θεσσαλίας με συντονισμένες παρεμβάσεις στην πολιτεία για αναπτυξιακές δράσεις που σαν στόχο θα έχουν την ενίσχυση του επιχειρηματικού περιβάλλοντος.

Ο κ. Αντιπεριφερειάρχης εξέφρασε την πλήρη υποστήριξη της Περιφέρειας Θεσσαλίας σε προγραμματισμένες δράσεις του Επιμελητηρίου, όπως τη διοργάνωση της Εμποροβιοτεχνικής Έκθεσης Καρδίτσας που αποτελεί πλέον θεσμό για την περιοχή, ενώ παράλληλα προανήγγειλε και τη συμμετοχή της Περιφέρειας στη συνδιοργάνωση θεματικών πάρκων στην πόλη της

Καρδίτσας τις χρονικές περιόδους των εορτών του Πάσχα και των Χριστουγέννων.

Επίσης υπήρξε η διαβεβαίωση από τον κ. Τέλιο ότι έχουν γίνει όλες οι απαιτούμενες ενέργειες από τις αρμόδιες Υπηρεσίες της Π.Ε. Καρδίτσας, αναφορικά με την ολοκλήρωση της διαδικασίας αποζημίωσης των πληγέντων από τις κακοκαιρίες που έπληξαν συνολικά τον Νομό Καρδίτσας τα τελευταία χρόνια.

Τέλος ο Πρόεδρος κ. Ζυγογιάννης, εκ μέρους της Διοίκησης, ευχαρίστησε την Περιφέρεια Θεσσαλίας για την εμπιστοσύνη της στον Επιμελητηριακό θεσμό, την πολύτιμη συνεργασία και την πολυεπίπεδη αρωγή της στο έργο του Επιμελητηρίου Καρδίτσας προς όφελος του επιχειρηματικού κόσμου και της τοπικής κοινωνίας και ευχήθηκε προσωπικά στον κ. Αντιπεριφερειάρχη μια καλή και δημιουργική νέα χρονιά.

Διήμερο Δράσεων με θέμα την τοπική ιστορία και τις προσωπικές μαρτυρίες στο Μουσείο Πόλης από το ΠΙΟΠ

Μπορεί η τοπική ιστορία να αποτελέσει σχολικό εγχείρημα και με ποια εργαλεία; Πως επιλέγουμε, οργανώνουμε και «αρχαιοθετούμε» τα τεκμήρια της προσωπικής μας διαδρομής; Τι σημαίνει το γενεαλογικό μας δέντρο για την ταυτότητα και τη μνήμη μας; Τι είναι η διαγενεακή γνώση και πώς βοηθά στην οικογενειακή και κοινωνική συνοχή;

Αυτά είναι τα βασικά ερωτήματα, τα οποία θα προσεγγίσουν βιωματικά όσοι βρεθούν Πέμπτη και Παρασκευή, 16-17 Ιανουαρίου, στο κτίριο Σακελλαρίου (απέναντι από το Παιδείο). Το διήμερο των εκπαιδευτικών δράσεων πραγματοποιείται από το Ιστορικό



Αρχείο του Πολιτιστικού Ιδρύματος του Ομίλου Πειραιώς σε συνεργασία με το Μουσείο Πόλης του Δήμου Καρδίτσας και με την υποστήριξη των Φίλων του.

Συγκεκριμένα, την Πέμπτη 16 Ιανουαρίου 2024, 12.00-14.00 σε συνεννόηση με τη Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Νομού Καρδίτσας, θα υλοποιηθεί δράση ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τη

σημασία της τοπικής ιστορίας στο σχολικό πλαίσιο με τίτλο «Τοπική ιστορία, ένα σχολικό εγχείρημα;». Η δράση απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς αλλά και στο ευρύ κοινό και περιλαμβάνει την παρουσίαση εργαλείων και καλών πρακτικών με στόχο τη δημιουργική εμπλοκή των σχολικών κοινοτήτων στην τοπική ιστορία καθώς και την ανάπτυξη της κριτικής σκέψης και της

ιστορικής συνείδησης στους νέους.

Το απόγευμα της ίδιας μέρας, 17:00-19:00, θα πραγματοποιηθεί θεματικό εργαστήριο για ενήλικες με τίτλο «Το αρχείο της ζωής μου». Το εργαστήριο πραγματοποιείται σε συνεργασία με το ΚΑΠΗ και το Σχολείο Δεύτερης Ευκαιρίας, είναι αφιερωμένο στη δημιουργία και οργάνωση προσωπικών αρχείων. Οι συμμετέχοντες θα ανακαλύψουν τη σημασία της αρχειοθέτησης και θα λάβουν οδηγίες για τη συγκρότηση και διατήρηση του προσωπικού τους αρχείου για τη διαφύλαξη της δικής τους ιστορίας.

Την Παρασκευή 17 Ιανουαρίου 2025, 9:00-11:00, με θέμα «Εξε-

ρευνώ το γενεαλογικό μου δέντρο», θα πραγματοποιηθεί εργαστήριο για οικογένειες, σε συνεργασία με το 8ο Δημοτικό Σχολείο και τον Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων. Γονείς και παιδιά, ηλικίας 6 έως 12 ετών, θα έχουν την ευκαιρία να εξερευνήσουν την ιστορία της οικογένειάς τους και να δημιουργήσουν το γενεαλογικό τους δέντρο, ενισχύοντας τους οικογενειακούς δεσμούς και τη σύνδεση μεταξύ γενεών.

Η συμμετοχή στις δράσεις είναι δωρεάν. Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας. Κρατήσεις θέσης στα τηλ. 24410 25301 & 2441350741, 10:00-14:00 ή ηλεκτρονικά, museiopolis@dimoskarditsas.gov.gr.

Συνεδριάζει η Δημοτική Επιτροπή Αργιθέας

Καλείστε σε τακτική συνεδρίαση της Δημοτικής Επιτροπής, που θα διεξαχθεί τηλεδιάσκεψη, την 16η Ιανουαρίου 2025, ημέρα Πέμπτη και ώρα 11:00π.μ. για συζήτηση και λήψη αποφάσεων στα συνημμένα θέματα της ημερήσιας διάταξης.

Εισηγητής των θεμάτων: κ. Σακκάς Νικόλαος Πρόεδρος Δημοτικής Επιτροπής

Θέμα: 1ο Κατάρτιση Ολοκληρωμένου Πλαισίου Δράσης (ΟΠΔ) Δήμου Αργιθέας έτους 2025

Θέμα: 2ο Συζήτηση και λήψη απόφασης για έγκριση υποβολής πρότασης του έργου: «Βελτίωση αγροτικής οδοποιίας



από Λαγκάδι προς Δένδρο της Δ.Κ.Ανθέρου Δ. Αργιθέας » στο ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΚΟΙΝΗΣ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ 2023-2027 (ΣΣ ΚΑΠ 2023-2027) στην

ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ Π3-73-1.2. «ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ ΣΕ ΓΕΩΡΓΙΚΗ ΓΗ ΚΑΙ ΚΤΗΝΟΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΕΙΣ, η οποία συγχρηματοδοτείται από το ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ

ΓΕΩΡΓΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ»

Θέμα: 3ο Συζήτηση και λήψη απόφασης για έγκριση υποβολής πρότασης του έργου: «Βελτίωση αγροτικής οδοποιίας Δ.Κ. Κουμπουριανών Δ. Αργιθέας» στο ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΚΟΙΝΗΣ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ 2023-2027 (ΣΣ ΚΑΠ 2023-2027) στην

ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ Π3-73-1.2. «ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ ΣΕ ΓΕΩΡΓΙΚΗ ΓΗ ΚΑΙ ΚΤΗΝΟΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΕΙΣ, η οποία συγχρηματοδοτείται από το ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΓΕΩΡΓΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ»

Θέμα: 4ο Συζήτηση και λήψη απόφασης για έγκριση υποβολής πρότασης του έργου: «Βελτίωση αγροτικής οδοποιίας στη θέση Κριτσάρι του Δ. Αργιθέας » στο ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΚΟΙΝΗΣ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ 2023-2027 (ΣΣ ΚΑΠ 2023-2027) στην

ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ Π3-73-1.2. «ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ ΣΕ ΓΕΩΡΓΙΚΗ ΓΗ ΚΑΙ ΚΤΗΝΟΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΕΙΣ, η οποία συγχρηματοδοτείται από το ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΓΕΩΡΓΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ»

Θέμα: 5ο Συζήτηση και λήψη απόφασης για την σύναψη προγραμματικής σύμβασης με του Δήμο Καρδίτσας του άρθρου 100 του Ν.3852/2010 για την εκτέλεση των έργων.

Θέμα 6 ο Ορισμός πληρεξούσιου δικηγόρου προκειμένου να προβεί στις νόμιμες ενέργειες και να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα των ανεπιτήρητων παραγωγικών ζώων (βοοειδών).

Θέμα 7 ο Ορισμός πληρεξούσιου δικηγόρου για να γνωματεύσει για εξώδικη διαμαρτυρία

Κώστας Τσιάρας από Κρήτη: Τα προβλήματα του αγροτικού κόσμου λύνονται μόνο με διάλογο

Η πόρτα μου είναι πάντα ανοιχτή

Μήνυμα στον αγροτικό κόσμο της χώρας ότι τα προβλήματα του πρωτογενούς τομέα μπορούν να λυθούν μόνο με διάλογο, έστειλε από την Κρήτη ο Υπουργός Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, Κώστας Τσιάρας, επισημαίνοντας ότι από μέρους του Υπουργείου και της Κυβέρνησης υπάρχει η γνώση και η πρόθεση να γίνει το καλύτερο δυνατόν και ότι η πόρτα του υπουργείου είναι πάντοτε ανοιχτή για διάλογο με τους αγρότες.

Συγκεκριμένα σε ερώτηση με αφορμή το αυριανό συλλαλητήριο που έχει προγραμματισθεί στο Ηράκλειο, ο ΥΠΑΑΤ είπε:

«Είναι δημοκρατικό δικαίωμα των πολιτών να συμμετέχουν στο συλλαλητήριο και να το οργανώνουν, να εκφράζουν τη δική τους αντίδραση, τη δική τους αντίθεση, σε οτιδήποτε μπορεί να αφορά την κυβερνητική πολιτική. Αυτό όμως που δεν μπορώ να κατανοήσω είναι πώς είναι δυνατόν να οργανώνεται ένα συλλαλητήριο χωρίς νωρίτερα να έχουν γίνει γνωστά τα αιτήματά του αρμοδώς. Και το λέω γιατί -λυπάμαι που θα το πω - μόλις χθες εστάλη στο υπουργείο μια επιστολή με τα θέματα τα οποία αποτελούν το λόγο για τον οποίο γίνεται το συλλαλητήριο. Αλλά σίγουρα δεν θα το κρίνω εγώ αυτό. Νομίζω ότι όλοι όσοι βρισκόμαστε στη δημόσια ζωή, προφανώς πρώτα κρινόμαστε από την ίδια την κοινωνία και τους ίδιους τους πολίτες.

Η πόρτα μου είναι πάντα ανοιχτή. Νομίζω ότι τα προβλήματα δεν λύνονται ούτε με συλλαλητήρια, ούτε με κλεί-



σιμο δρόμων, ούτε πολύ περισσότερο με πρακτικές οι οποίες μας πάνε κάπου αλλού. Τα προβλήματα λύνονται με σοβαρή συζήτηση, με διάλογο, με γνώση και διάγνωση της πραγματικότητας και των δυνατοτήτων μας και πολύ περισσότερο με την πρόθεση που πρέπει να έχουμε όλες πλευρές να κάνουμε το καλύτερο δυνατό. Είναι κάτι το οποίο νομίζω το οφείλουμε όλοι μας και στην ίδια την κοινωνία και στους ανθρώπους, τους οποίους απευθυνόμαστε ακόμα και στους ίδιους τους εαυτούς μας».

Η σύσκεψη στο Ρέθυμνο

Το μεγάλο στοίχημα για την Ελλάδα αλλά και για την Ευρώπη, είναι να παραμείνει ζωντανός ο πρωτογενής τομέας, καθώς μέσα από αυτόν στηρίζεται και ενισχύεται η κοινωνική συνοχή, τόνισε από το Ρέθυμνο ο υπουργός Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, Κώστας Τσιάρας, επισημαίνοντας ότι ο στόχος που τίθεται για τα επόμενα χρόνια είναι η προσέλκυση νέων στον πρωτογενή τομέα.

Σε σύσκεψη στο Ρέθυμνο, με εκπροσώπους των κτηνοτρόφων, μελισσοκόμων και γεωργών, που είχε στα γραφεία της Αντιπεριφέρειας Ρεθύμνου, παρουσία του υφυπουργού Άμυνας, Γιάννη Κεφαλο-

γιάννη, του Περιφερειάρχη Κρήτης, Σταύρου Αρναουτάκη, του πρώην υπουργού, Λευτέρη Αυγενάκη, της Αντιπεριφερειάρχη Ρεθύμνου, Μαίρης Λιονή και όλων των δημάρχων του Νομού, ο Κώστας Τσιάρας ανέπτυξε τα μέτρα που λαμβάνει το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας του πρωτογενούς τομέα, αλλά και την ανάπτυξη του ώστε να γίνει πιο ανταγωνιστικός διεθνώς.

«Η Κρήτη βρίσκεται στο επίκεντρο αυτής της προσπάθειας», τόνισε ο Υπουργός δίνοντας έμφαση σε επίλυση προβλημάτων που αντιμετωπίζει η Κρήτη, όπως αυτό της λειψυδρίας και του κινδύνου ερημοποίησης.

Όπως ανακοίνωσε ο κ. Τσιάρας υπάρχει επιτάχυνση των διαδικασιών για τα έργα ΣΔΙΤ στο Λασιθί, ενώ έχει προχωρήσει η πρώτη φάση της μελέτης που έχει αναλάβει Ολλανδική εταιρεία για το νησί και αναμένεται η χωροθέτηση των έργων. Στο πλαίσιο αυτό ενισχυτικά θα λειτουργήσει το πρόγραμμα μικρών και μεγάλων αρδευτικών του ΥΠΑΑΤ το οποίο θα προκηρυχθεί για έργα που θα προτείνει η Αυτοδιοίκηση. Παράλληλα είπε ότι και στην Κρήτη θα ιδρυθεί, όπως έγινε στη Θεσσαλία, Οργανισμός

για τη διαχείριση των υδάτων στον οποίο θα ενταχθούν οι ΤΟΕΒ.

Σημαντικό ρόλο στη βελτίωση της προσβασιμότητας σε εκμεταλλεύσεις αναμένεται να παίξει και το πρόγραμμα αγροτικής οδοποιίας, του ΥΠΑΑΤ, το οποίο σύμφωνα με τις προβλέψεις για την υπερδέσμευση που θα υπάρξει, θα ξεπεράσει τα 200 εκατ. ευρώ.

Σε ό,τι αφορά στον εκσυγχρονισμό του Κανονισμού του ΕΛΓΑ ο οποίος τα τελευταία χρόνια έχει στηρίξει τους παραγωγούς με 1,6 δις ευρώ, εκ των οποίων οι ασφαλιστικές εισφορές των αγροτών δεν φθάνουν ούτε το ήμισυ, ο κ. Τσιάρας είπε ότι δεν έχει ολοκληρωθεί η σύνταξη του καθώς γίνεται προσπάθεια να συμπεριληφθούν όλο και περισσότερα παθογόνα αίτια που έχουν προκύψει από την κλιματική κρίση. Είπε ότι με τα υπάρχοντα δεδομένα προκρίνεται το μοντέλο της ανταποδοτικότητας με διαφάνεια και την συνέχιση της στήριξης του κράτους και διαβεβαίωσε τους παραγωγούς ότι ο ΕΛΓΑ θα παραμείνει πυλώνας στήριξης της παραγωγής τους.

Για τον ΟΠΕΚΕΠΕ σημείωσε ότι το τελευταίο έτος έχει γίνει τεράστια προσπάθεια, υπενθυμίζοντας ότι από τον Οκτώβριο μέχρι σήμερα έχουν γίνει 11 πληρωμές, οι περισσότερες στην ιστορία του Οργανισμού. Στόχος, είπε, είναι ένας διαφανής και δίκαιος Οργανισμός που θα λειτουργεί με βάση τους ευρωπαϊκούς κανόνες, ώστε να κερδίσει και πάλι την εμπιστοσύνη των παραγωγών.

Σε ό,τι αφορά στο κόστος παραγωγής αναφέρθηκε στα μέτρα που

έχουν ληφθεί και στις φορολογικές ελαφρύνσεις, δίνοντας έμφαση στην θεσμοθέτηση, για πρώτη φορά με νομοθετική ρύθμιση, της επιστροφής του Ειδικού Φόρου Κατανάλωσης πετρελαίου στους παραγωγούς, αλλά και στο φθηνό τιμολόγιο στο ηλεκτρικό ρεύμα, για το σύνολο των αγροτών.

Αναφερόμενος στα κόκκινα δάνεια, είπε ότι η οριστική ρύθμισή τους περιλαμβάνεται στο νομοσχέδιο που θα καταθέσει το ΥΠΑΑΤ, εντός του Ιανουαρίου, στη Βουλή.

Σε αναφορά του για τις ζωνοσούς είπε ότι η αντιμετώπιση της πανώλης στην Κρήτη ήταν οδηγός για όλη την Ελλάδα και ανακοίνωσε ότι θα δοθεί στήριξη σε όλους τους κτηνοτρόφους για αγορά ζωοτροφών που ισοδυναμεί με έναν μήνα απομόνωσης των κοπαδιών τους, καθώς εφαρμόστηκαν περιοριστικά μέτρα στις μετακινήσεις.

Παράλληλα ο κ. Τσιάρας ανακοίνωσε:

την επίλυση της εκκρεμότητας με τους νέους αγρότες του 2021 σε ό,τι αφορά το εθνικό απόθεμα.

Την ενεργοποίηση ύστερα από συνεννόηση με το υπουργείο Οικονομικών, του προγράμματος «Αμάλθεια» ύψους 10,2 εκατ. ευρώ, με τα 7,8 εκατ. ευρώ να αφορούν στην Κρήτη.

Την επίλυση του προβλήματος εφαρμογής του Μεταφορικού Ισοδυναμίου, σε συνεργασία με το αρμόδιο Υπουργείο Εμπορικής Ναυτιλίας.

Την ένταξη στο πρόγραμμα για τις θερμοκηπιακές καλλιέργειες και των παραγωγών που ήδη δραστηριοποιούνται στον κλάδο και δεν έχουν πάρει «έγκριση τύπου».

Πρόληψη

Ευθυμογράφημα του Κώστα Βλάχου

Για να θεραπεύσω μια ασθένεια πρέπει να τη γνωρίζω.

Πρέπει να γνωρίζω τι προκαλεί, πότε κινδυνεύει κάποιος να νοσήσει από αυτή και πως μπορεί να προφυλαχτεί.

Έγινα γνωστός από σχετικά άρθρα στον τοπικό τύπο και με επισκέπτονται πολλοί.

Οι μεγαλύτερες ικανότητες που έχω είναι στα σεξουαλικά για τις μεγάλες ηλικίες.

-Καλώς τον Περικλή, πως από εδώ ρε παλιόφιλε.

-Ήρθα για θέμα υγείας να σου συμβουλευτώ.

-Έπραξες το σωστό. Σε ακούω.

-Θα πληρώσω

πολλά;

-Εξαρτάται από την πάθηση, αν δεν έχεις λεφτά υπάρχει πρόβλημα

-Θα στα πληρώσω λίγα - λίγα.

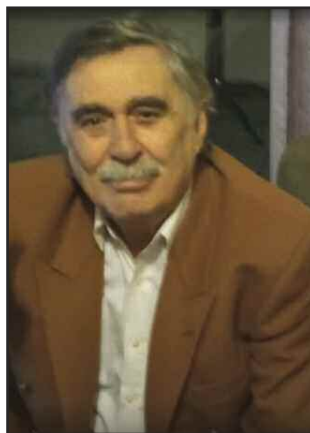
-Το πρόβλημα δεν είναι για την πληρωμή αλλά ενδεχομένως για την πάθηση. Η έλλειψη χρημάτων επιφέρει βάσανα και τα περισσότερα σχετίζονται με την ψυχική υγεία.

Η κακή ψυχική υγεία οδηγεί σε κακές σωματικές επιδόσεις.

Να μην τα παίρνεις όλα στα σοβαρά.

Σώμα γερό, με ελαφρό το μυαλό. [γνωμικό Βλάχου Κώστα].

Υπάρχει και σχετικό λαϊκό. Όσπου να σκεφτεί ο λογικός πέρασε



τη ζωή του μια χαρά ο τρελός.

Η πολλή σκέψη οδηγεί σε άγχος κακή διάθεση και άλλα πολλά. Αν μάλιστα χρωστάς, ότι το χειρότερο, πολλοί πέταξαν θηλιά. Σε ακούω.

-Δεν μπορώ να κοιμηθώ με γυναίκα.

-Να κοιμάσαι μόνος σου. Πόσων χρονών

είσαι ;

-Μόλις έκλεισα τα ογδόντα δυο..

-Γυναίκα έχεις;

-Έχω, στύση δεν έχω.

-Η περίπτωση σου είναι απλή. Θα κάνεις τη διατροφή που θα σου γράψω και μετά από δυο χρόνια θα είσαι σαν βαρβάτο άλογο. Έχω και άλλους θεραπεύσει με την ίδια συνταγή.

Θα τρως πολλά χορταρικά, την ημέρα άβραστα, το βράδυ βρασμένα.

Τρώγονται άβραστα τα χόρτα;

Τα βράζεις τα μαρούλια εσύ; Και να αθλείσαι καθημερινά.

-Το κάνω αυτό, κάθε μέρα πηγαίνω πεζοπορία με τη γριά.

-Τότε γιατί λες ότι δεν μπορείς να πηγαίνεις με γυναίκα.

- Τώρα είναι ικανοί εκείνοι που θεραπεύσες γιατρέ;

-Δεν είμαι γιατρός, είμαι πρακτικός, όμως θαυματουργός.

-Αιώνια ...

-Αιώνια θα είναι ικανοί ;

-Με μπερδεψες, αιωνία η μνήμη τους ήθελα να πω.

-Σε ευχαριστώ πολύ, θα ακολουθήσω τις συμβουλές σου.

-Πρόσεξε τις σκάλες όπως κατεβαίνεις.

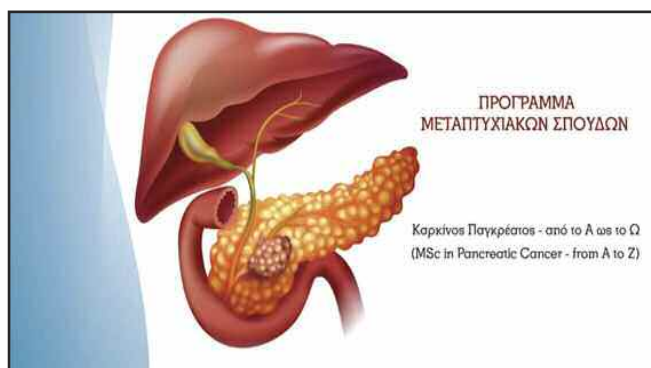
-Τις σκάλες μπορώ να τις ανεβαίνω και να τις κατεβαίνω, πιάνομαι καλά, αλλού δεν μπορώ να ανεβώ.

- Τότε να τα αποφεύγεις τα "βουνα".

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών με τίτλο: Καρκίνος Παγκρέατος – από το Α ως το Ω

Το Τμήμα Ιατρικής της Σχολής Επιστημών Υγείας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας ανακοινώνει την έναρξη υποβολής αιτήσεων του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών (ΠΜΣ) με τίτλο: «Καρκίνος Παγκρέατος – από το Α ως το Ω» και στην αγγλική: " MSc in Pancreatic Cancer- from A to Z " για το ακαδημαϊκό έτος 2024-2025. Το πρόγραμμα διέπεται από τον Κανονισμό Μεταπτυχιακών Σπουδών του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Το Π.Μ.Σ. «Καρκίνος Παγκρέατος – από το Α ως το Ω» έχει ως αποστολή να καλλιεργεί και να προάγει με την ακαδημαϊκή και εφαρμοσμένη διδασκαλία και έρευνα,



την υψηλού επιπέδου εκπαίδευση ερευνητών και επαγγελματιών υγείας στην πρόληψη, ορθή διάγνωση και θεραπεία των ασθενών με καρκίνο παγκρέατος.

Το Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών (Π.Μ.Σ.) απονέμει Δίπλωμα Μεταπτυχιακών Σπουδών (Δ.Μ.Σ.) «Καρκίνος Παγκρέατος – από το Α ως το Ω».

Στο Π.Μ.Σ. «Καρκίνος Παγκρέατος – από το Α ως το Ω» γίνονται δεκτοί ως Μεταπτυχια-

κοί Φοιτητές πτυχιούχοι Τμημάτων των Σχολών Επιστημών Υγείας (Ιατρικής, Νοσηλευτικής, Φυσικοθεραπείας, Βιοχημείας και Βιοτεχνολογίας, Φαρμακευτικής, Βιολογίας), της ημεδαπής ή ομοταγών αναγνωρισμένων τμημάτων της αλλοδαπής,

πτυχιούχοι λοιπών συναφών, με το αντικείμενο του Προγράμματος, τμημάτων πανεπιστημίων και πτυχιούχων ΑΤΕΙ των

αντίστοιχων αντικειμένων (Φυσικοθεραπείας, Νοσηλευτικής, Μηχανικών Βιοϊατρικής Τεχνολογίας)

Πτυχιούχοι άλλων Τμημάτων και Σχολών Ανώτατης Εκπαίδευσης ΑΕΙ και ΤΕΙ της ημεδαπής και αλλοδαπής, οι οποίοι διαθέτουν διαιτη, τουλάχιστον, σχετική επαγγελματική εμπειρία, είναι καταξιωμένοι στο χώρο τους, με αποδεδειγμένο χρόνο θητείας στη Φαρμακοβιομηχανία και στην Ιατρική Τεχνολογία και Βιοϊατρική. Για τους κατόχους τίτλων σπουδών της αλλοδαπής εφαρμόζονται οι διαδικασίες ακαδημαϊκής αναγνώρισης του άρθρου 304 του Ν. 4957/2022.

Το Π.Μ.Σ. «Καρκίνος Παγκρέατος – από το Α ως το Ω» διαρ-

θρώνεται σε τρία (3) ακαδημαϊκά εξάμηνα, τα οποία περιλαμβάνουν εννέα (9) θεωρητικά μαθήματα και εκπόνηση διπλωματικής εργασίας. Η ελάχιστη χρονική διάρκεια του προγράμματος είναι τρία (3) ακαδημαϊκά εξάμηνα με έναρξη τον Φεβρουάριο του 2025. Το σύνολο των πιστωτικών μονάδων (ECTS) που απαιτούνται για την απόκτηση του Διπλώματος Μεταπτυχιακών Σπουδών (ΔΜΣ) είναι 90 ECTS.

Η επιτυχής ολοκλήρωση του προγράμματος περιλαμβάνει την παρακολούθηση και εξέταση εννέα (9) υποχρεωτικών μαθημάτων και την εκπόνηση και παρουσίαση διπλωματικής εργασίας.

Προληπτική Ιατρική (9η Συνέχεια)

Του Σωκράτη Βασιλάκου

Σε 13 συνέχειες, δημοσιεύω στα ΜΜΕ της Καρδίτσας και κοινοποιώ διαδικτυακά σε αρκετούς φίλους και γνωστούς, κάποια σημεία από το βιβλίο που έχω συγγράψει**. Το βιβλίο έχει τίτλο ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ και περιλαμβάνει αποσπάσματα από 13 βιβλία σχετικά με την προληπτική ιατρική, καθώς και αρκετά άλλα ενδιαφέροντα στοιχεία.

Κάθε μέρα το δημοσίευμα προέρχεται από διαφορετικό βιβλίο ώστε κάπου σε 13 συνέχειες να ολοκληρωθεί η δημοσίευση σημείων και από τα 13 βιβλία.

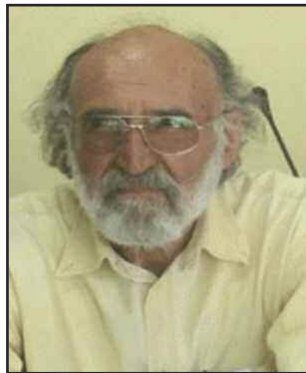
Από το βιβλίο Η ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΚΙΝΑΣ του Κόλιν Κάμπελ καθηγητή Διατροφικής βιοχημείας, 560 σελίδων και διαστάσεων 24x17 εκατ. εκδόσεις Συμμετρία 2004.

.....Στα μεγαλύτερα δεν άρεσε η ιδέα μιας σοβαρής σύνδεσης μεταξύ διατροφής και καρκίνου ή οποιασδήποτε άλλης ασθένειας. Η ιατρική στην Αμερική

είναι η επιστήμη που θεραπεύει τις αρρώστιες με φάρμακα και χειρουργικές επεμβάσεις μετά την εμφάνιση των συμπτωμάτων.

.....Μόνο κάποιος βαθιά εξοικειωμένος με το σύστημα μπορεί να διακρίνει τις ειλικρινείς θέσεις που βασίζονται στην επιστήμη από τις ανειλικρινείς ιδιοτελείς θέσεις. Ήμουν κομμάτι του συστήματος για πολλά χρόνια, σε πολύ ανώτερα επίπεδα και είδα αρκετά ώστε να είμαι σε θέση να πω ότι η επιστήμη δεν είναι πάντα η ειλικρινής αναζήτηση της αλήθειας που τόσοι πολλοί πιστεύουν ότι είναι. Περιλαμβάνει πάρα πολύ συχνά, χρήματα, δύναμη, εγωισμό και προστασία των προσωπικών συμφερόντων πάνω από το κοινό καλό

..... Έχω καταλήξει στο συμπέρασμα ότι, όταν πρόκειται για την υγεία, η κυβέρνηση δεν υπηρετεί το λαό, αλλά τη βιομηχανία τροφίμων και τη φαρμακοβιομηχανία σε βάρος του λαού. Πρό-



κειται για ένα συστηματικό πρόβλημα όπου η βιομηχανία, η ακαδημαϊκή κοινότητα και η κυβέρνηση συνεργάζονται για να καθορίσουν την υγεία αυτής της χώρας. Η βιομηχανία χρηματοδοτεί εκθέσεις για τη δημόσια υγεία, και ακαδημαϊκοί ιθύνοντες που έχουν σχέσεις με τη βιομηχανία παίζουν σημαντικό ρόλο σε αυτές. Υπάρχει το φαινόμενο της περιστεφόμενης πόρτας μεταξύ θέσεων εργασίας της κυβέρνησης και της βιομηχανίας και η κυβερνητική χρηματοδότηση για έρευνα καταλήγει στην ανάπτυξη φαρμάκων και μηχανημάτων αντί σε υγιεινή διατροφή. Πρόκειται για ένα σύστημα που χτίστηκε από αν-

θρώπους που παίζουν το συγκεκριμένο ρόλο τους, συχνά μη γνωρίζοντας αυτούς που παίρνουν τις αποφάσεις και τα απώτερα κίνητρά τους. Στις σπάνιες περιπτώσεις που αυτό το σύστημα δε λειτουργεί, η βιομηχανία μπορεί να βασίζεται στην άμεση παρέμβαση των εκλεγμένων αξιωματούχων για οποιοσδήποτε συστάσεις ή προσδιορισμούς που δεν ευνοούν το συμφέρον τους. Το σύστημα είναι μια σπατάλη των χρημάτων των φορολογούμενων και είναι βαθιά επιζήμιο για την υγεία μας.

.....Πάρτε για παράδειγμα έναν καρδιολόγο: Έχει μάθει τα πάντα για τους β-αναστολείς, για τους ανταγωνιστές του ασβεστίου, για το πως να κάνει κατάλυση καθετήρα και επέμβαση μπαλονάκι, ή λέιζερ, ή να βάλει ενδοπροθέσεις (stents) χωρίς να σε σκοτώσει και όλα αυτά με τον πιο εκλεπτυσμένο τρόπο. Και γύρω του όλοι αυτοί οι νοσηλευτές, φώτα, δρόμα. Θέλω να πω ότι είναι

κάτι τόσο αξιοπρόσεκτο και φανταστικό, που η αλαζονεία αυτών των ανθρώπων είναι τεράστια. Και όταν ΚΑΠΟΙΟΣ ξαφνικά έρχεται και λέει: «Ξέρετε, νομίζω ότι μπορούμε να θεραπεύσουμε αυτές τις ασθένειες με λαχανάκια Βρυξελλών και μπρόκολο», είναι λογικό η απάντηση να είναι ένα τεράστιο: «Τι; Έμαθα όλα αυτά, βγάζω μια περιουσία και θέλετε να μου τα πάρετε όλα;»

*Ο Σωκράτης Βασιλάκος (www.sokratisvasilakos.gr) είναι Διαιτολόγος-Διατροφολόγος τ.ε., Γεωπόνος και Υγιεινιστής. Ασχολείται με την οικολογία, τη βοτανολογία και τη βιολογική καλλιέργεια. Είναι συγγραφέας, αρθρογράφος, ακτιβιστής παραγωγός και παρουσιαστής ραδιοφωνικών εκπομπών. Με θέματα υγείας και διατροφής ασχολείται από το έτος 1993

**Το βιβλίο θα παρουσιαστεί στο κοινό της Καρδίτσας στις 23-3-2025 στην αίθουσα της ΠΕΔ

Συνεδριάζει η Δημοτική Επιτροπή Δήμου Λίμνης Πλαστήρα

Σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 75 του Ν. 3852/2010 και σύμφωνα με το άρθρο 8 του Ν.5056/2023 και την απόφαση 1B/24 του ΔΣ της Ειδικής Συνεδρίασης της 02-01-2024 «Για εκλογή μελών Δ.Ε.» ΑΔΑ (P7ΚΓΩΛΥ-ΙΘΠ) όπως εγκρίθηκε με την ΑΔΑ (6ΝΗΧΟΡ10-ΗΦΣ) απόφαση της Αποκεντρωμένης Διοίκησης Θεσσαλίας-Στερεάς Ελλάδας, σας καλούμε σε



δημόσια τακτική διαζώσης συνεδρίαση, την 15η Ιανουαρίου 2025, ημέρα Τετάρτη και ώρα 10:00 π.μ.

Τα θέματα της ημερήσιας διάταξης είναι τα παρακάτω:

1. Συζήτηση και λήψη απόφασης για

εξειδίκευση δαπάνης που αφορά τον κωδικό του προϋπολογισμού με τίτλο «ΔΑΠΑΝΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΚΡΥΟΝΕΡΙΟΥ».

2. Συζήτηση και λήψη απόφασης για ορισμό υπολόγου.

3. Συζήτηση και λήψη απόφασης για έγκριση του 1ου ΑΠΕ του έργου με τίτλο: «ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΓΗΠΕΔΟΥ 5Χ5 ΣΤΗ ΦΥΛΑΚΤΗ».

4. Συζήτηση και

λήψη απόφασης για έγκριση του IV πρακτικού του έργου με τίτλο: «ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ – ΑΝΑΠΛΑΣΕΙΣ ΟΙΚΙΣΜΩΝ ΔΗΜΟΥ ΛΙΜΝΗΣ ΠΛΑΣΤΗΡΑ – ΓΦΑΣΗ».

5. Συζήτηση και λήψη απόφασης για έγκριση του 1ου πρακτικού του έργου με τίτλο: «ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΠΟ ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ (ΠΛΑΖ ΠΕΖΟΥΛΑΣ)» (ΕΡΓΟ 17_2024)».

Μητσοτάκης: Παίκτης – κλειδί η Σαουδική Αραβία για τη σταθερότητα της περιοχής

Στην πρώτη συνεδρίαση του Ανωτάτου Συμβουλίου Στρατηγικής Συνεργασίας Ελλάδας – Σαουδικής Αραβίας, που πραγματοποιήθηκε στην Αλ-Ούλα συμπροέδρευσαν ο πρωθυπουργός Κυριάκος Μητσοτάκης και ο πρίγκιπας διάδοχος και πρωθυπουργός της Σαουδικής Αραβίας Mohammed bin Salman bin Abdulaziz Al Saud.

Από την πλευρά του ο Κυριάκος Μητσοτάκης υπογράμμισε ότι είναι η πρώτη φορά που η Ελλάδα θεσμοθε-



τική, Στρατιωτική, Επενδύσεων, Ενεργείας, Τουρισμού, Πολιτισμού και Αθλητισμού), των οποίων επικεφαλής είναι οι αρμόδιοι Υπουργοί των δύο χωρών.

Στρατηγικός ο χαρακτήρας της σχέσης των δύο χωρών

Κατά τη διάρκεια της κατ' ιδίαν συνάντησης που είχε ο πρωθυπουργός με τον πρίγκιπα διάδοχο της Σαουδικής Αραβίας συζητήθηκε ο στρατηγικός χαρακτήρας των σχέσεων Ελλάδας-Σαουδικής Αραβίας και η θεσμοθέτηση της διμερούς συνεργασίας στο ανώτατο επίπεδο με την πρώτη συνεδρίαση-ορόσημο του Ανωτάτου Συμβουλίου Στρατηγικής Συνεργασίας των δύο χωρών.

Ο πρωθυπουργός έδωσε ιδιαίτερη έμφαση στις πρωτοβουλίες που έχει αναλάβει η Ελλάδα, τόσο στον τομέα των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας όσο και σε αυτόν της ενεργειακής και ψηφιακής συνδεσιμότητας, προκειμένου να μετατραπεί σε κόμβο στη Νοτιοανατολική Ευρώπη.

Ο Κυριάκος Μητσοτάκης υπογράμμισε ότι η Ελλάδα μπορεί να είναι η πύλη της Ασίας και της Μέσης Ανατολής προς την Ευρώπη και τόνισε ότι ο ρόλος-κλειδί της Σαουδικής Αραβίας στον οικονομικό διάδρομο IMEC και η θέση της χώρας μας παρουσιάζουν ακόμη περισσότερες ευκαιρίες συνεργασίας.

Συζητήθηκαν ακόμη διεθνείς και περιφερειακές εξελίξεις. Ο πρωθυπουργός επισήμανε τον σημαίνοντα ρόλο της Σαουδικής Αραβίας στην περιοχή ως παράγοντα σταθερότητας.

τει Ανώτατο Συμβούλιο Στρατηγικής Συνεργασίας με χώρα της Μέσης Ανατολής.

«Αυτό δείχνει πόσο μεγάλη αξία έχει για μας η συνεργασία με τη Σαουδική Αραβία σε αυτή την κρίσιμη συγκυρία για τον κόσμο και για την ευρύτερη περιοχή. Η Σαουδική Αραβία είναι στρατηγικός εταίρος για την Ελλάδα και την Ε.Ε. και παίκτης-κλειδί για την σταθερότητα και την ευημερία σε ολόκληρη την περιοχή. Το παγκόσμιο τοπίο αναδιαμορφώνεται και σε αυτό το πλαίσιο ο ρόλος του Αραβικού κόσμου και της Σαουδικής Αραβίας είναι κρίσιμος. Η ασφάλεια της Ευρώπης και της Μέσης Ανατολής είναι αλληλοεξαρτώμενες. Σε αυτό το τοπίο η στρατηγική μας συνεργασία αποκτά ακόμα μεγαλύτερη σημασία», υπογράμμισε ο πρωθυπουργός κατά την έναρξη της συνεδρίασης του ΑΣΣΣ.

Ο κ. Μητσοτάκης τόνισε ότι το ΑΣΣΣ στέλνει ένα ξεκάθαρο μήνυμα ότι Ελλάδα και Σαουδική Αραβία ενισχύουν τη διμερή τους συνεργασία στο ανώτατο δυνατό επίπεδο σε ένα ευρύ φάσμα τομέων, όπως η άμυνα, οι επενδύσεις, το εμπόριο, η ενέργεια, ο τουρισμός, ο πολιτισμός και ο αθλητισμός.

«Αυτή η συνεργασία έχει αυξημένη σημασία

στη σημερινή συγκυρία που βιώνει η περιοχή μας λόγω της συνεχιζόμενης σύγκρουσης στη Μέση Ανατολή. Υπάρχει ο κίνδυνος περαιτέρω αποσταθεροποίησης της περιοχής, καθώς ο πόλεμος στη Γάζα έχει προστεθεί σε μια σειρά από κρίσεις, τις συνέπειες των οποίων καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε, όπως ο πόλεμος στην Ουκρανία. Σε αυτό το πλαίσιο είναι ακόμα πιο σημαντικό που Ελλάδα και Σαουδική Αραβία έχουν το ίδιο όραμα για την ασφάλεια και την ειρήνη στην περιοχή», τόνισε ο πρωθυπουργός.

Ο Κυριάκος Μητσοτάκης στάθηκε ιδιαίτερα στις προοπτικές για συνεργασία στην ενέργεια, καθώς και στο εμπόριο και στις επενδύσεις σε τομείς όπως η ναυτιλία, τα αγροδιατροφικά προϊόντα και ο κατασκευαστικός τομέας.

Στη συνέχεια, ο Κυριάκος Μητσοτάκης και ο Mohammed bin Salman υπέγραψαν τα πρακτικά της συνεδρίασης, τα οποία συμπεριλαμβάνουν τις 46 πρωτοβουλίες που έχουν συμφωνηθεί από κοινού από τις Επιτροπές του Ανωτάτου Συμβουλίου Στρατηγικής Συνεργασίας και ενέκριναν τη δομή διακυβέρνησής του.

Το ΑΣΣΣ απαρτίζεται από 7 Επιτροπές (Πολι-

Την υποψηφιότητα Κατσέλη για ΠΤΔ ανακοίνωσε και επίσημα ο Φάμελλος



Την υποψηφιότητα της Λούκα Κατσέλη για τη θέση του Προέδρου της Δημοκρατίας ανακοίνωσε και επίσημα, ο πρόεδρος του ΣΥΡΙΖΑ, Σωκράτης Φάμελλος.

Το γεγονός επισημοποιήθηκε σε συνάντηση που είχαν οι δύο, στο γραφείο της Όλγας Γεροβασίλη στη Βουλή. Σε δηλώσεις του ο κ. Φάμελλος ζήτησε την ευρύτερη στήριξη της υποψηφιότητας από τις λεγόμενες προοδευτικές δυνάμεις.

«Εμείς κρατήσαμε συνεπή και σοβαρή στάση δεν βάλαμε θέματα πρόωρα με σκοπό την κομματική συζήτηση, επενδύσαμε στη σοβαρότητα για να έχει καλό αποτέλεσμα για τη χώρα», είπε και πρόσθεσε:

«Υπάρχουν σοβαρά θέματα με το κράτος δικαίου, η υποψηφιότητα αυτή μπορεί να συσπειρώσει ευρύτερες δυνάμεις, είναι προοδευτική πρόταση».

«Ευχαριστώ εσένα προσωπικά και πολιτική γραμματεία γι αυτή την άκρως τιμητική πρόταση», σημείωσε από την πλευρά της η κ. Κατσέλη και προσέθεσε: «Την αποδέχτηκα αφού ξέρω ότι ο ρόλος του προέδρου είναι καταλυτικός ειδικά για το θέμα των αξιών. Ελπίζω η υποψηφιότητα μου να στηριχθεί πλατύτερα για να είμαστε καταλύτες».

Υπενθυμίζεται πως τις επόμενες μέρες αναμένεται να ανοίξει και η διαδικασία εκλογής νέου προέδρου της Δημοκρατίας από την ελληνική βουλή με διαδοχικές ψηφοφορίες που και σε αντίθεση με το παρελθόν – σε περίπτωση αποτυχίας συγκέντρωσης απαιτούμενων ψήφων δεν οδηγούν σε ενδεχόμενη διάλυση της βουλής.

ΚΕΠ: Διαθέσιμη μέσω των Κέντρων η ψηφιακή υπηρεσία myPhoto

Τη δυνατότητα να διεκπεραιώνουν και μέσω των Κέντρων Εξυπηρέτησης Πολιτών (ΚΕΠ) την ψηφιακή υπηρεσία myPhoto έχουν από σήμερα οι πολίτες, οι οποίοι δεν μπορούν να εισέλθουν ψηφιακά στην υπηρεσία. Οι Έλληνες του εξωτερικού, ηλικιωμένοι που δεν έχουν κινητό, αλλά και όσοι δεν έχουν ψηφιακές δεξιότητες θα μπορούν σε ΚΕΠ της επιλογής τους να συσχετίσουν την φωτογραφία που έχει μεταφορτώσει ο φωτογράφος στο myphoto.gov.gr, με το ΑΦΜ τους ή σε περιπτώσεις ανηλίκων με το ΑΜΚΑ τους για να τη χρησιμοποιήσουν στις ψηφιακές συναλλαγές τους με το Δημόσιο.

Με την ψηφιακή υπηρεσία myPhoto μέσω ΚΕΠ διευκολύνονται:



- Όσοι δεν διαθέτουν κωδικούς TAXISnet για την είσοδο στην εφαρμογή myPhoto, όπως για παράδειγμα Έλληνες κάτοικοι του εξωτερικού που επιθυμούν να εκδώσουν ταυτότητα, άδεια οδήγησης στην Ελλάδα κ.ο.κ.

- Όσοι δεν έχουν κινητό τηλέφωνο, όπως για παράδειγμα ηλικιωμένοι.

- Όσοι επιθυμούν να συσχετίσουν φωτογραφία ανηλίκου και η επιμέλεια δεν μπορεί να επιβεβαιωθεί από τα Μητρώα του Δημοσίου,

όπως για παράδειγμα επίτροποι παιδιών σε δομές, ανάδοχοι γονείς κ.ο.κ. Υπογραμμίζεται ότι σε αυτήν την περίπτωση απαιτείται αυτοπρόσωπη παρουσία και του ανηλίκου στο ΚΕΠ.

- Όσοι δεν έχουν ψηφιακές δεξιότητες και χρειάζονται βοήθεια για να ολοκληρώσουν τη διαδικασία.

Η υπηρεσία myPhoto έχει διατεθεί από το 2022 για χρήση από φυσικά πρόσωπα που είναι κάτοχοι ΑΦΜ και κωδικών TAXISnet, ενώ από τον Ιούνιο του 2024 η υπηρεσία ανα-

βαθμίστηκε και είναι διαθέσιμη για χρήση και για φωτογραφίες ανηλίκων μέσω ενήλικα, εφόσον η σχέση επιμέλειάς τους επιβεβαιώνεται με διαλειτουργικότητα από τα Μητρώα του Δημοσίου.

Με τον τρόπο αυτό διευκολύνονται επαγγελματίες φωτογράφοι και πολίτες για την αποθήκευση και τη διάθεση φωτογραφιών και ιδιόχειρης υπογραφής για χρήση σε διαδικασίες του Δημοσίου, για τη διεκπεραίωση των οποίων απαιτείται η προσκόμισή τους, όπως η έκδοση και ανανέωση άδειας οδήγησης, ταυτότητας, κάρτας αναπηρίας, δελτίου

εξεταζόμενου για το Πιστοποιητικό Επάρκειας Γνώσεων για Πολιτογράφηση. Επιπλέον, δίνεται η δυνατότητα και για επαναχρησιμοποίηση φωτογραφιών και σε άλλες διαδικασίες

του Δημοσίου.

Να σημειωθεί ότι περισσότεροι από 270.000 πολίτες έχουν χρησιμοποιήσει την υπηρεσία myPhoto για τη διεκπεραίωση υποθέσεων τους με το Δημόσιο, ενώ η διαδικασία έχει ολοκληρωθεί από περίπου 2.000 φωτογράφους. Οι φωτογραφίες που συσχετίστηκαν με τον ΑΦΜ ή τον ΑΜΚΑ φυσικού προσώπου διατηρούνται για ένα έτος, ενώ όσες δεν συσχετιστούν διαγράφονται σε 2 εβδομάδες. Ενδεικτικά, η υπηρεσία χρησιμοποιήθηκε για 82.420 περιπτώσεις άδειας οδήγησης (έκδοση και ανανέωση), 11.860 κάρτες αναπηρίας, 164.880 έκδοσης ή αντικατάστασης Δελτίων Ταυτότητας και 11.360 έκδοσης δελτίου εξεταζόμενου για πιστοποιητικό επάρκειας γνώσεων για πολιτογράφηση (ΠΕΓΠ).

ΓΣΕΕ: Άνιση η ευημερία στην Ελλάδα – Αγκάθιοι χαμηλές αποδοχές των μισθωτών

Την άνιση κατανομή της ευημερίας στην Ελλάδα διέκρινε η Ενδιάμεση Έκθεση 2024 του Ινστιτούτο Εργασίας της ΓΣΕΕ για την ελληνική οικονομία και την απασχόληση.

Παρά το γεγονός ότι η κατανάλωση εξακολουθεί να αποτελεί τον πρωταρχικό προσδιοριστικό παράγοντα της οικονομικής δραστηριότητας και η εξέλιξη του πραγματικού ΑΕΠ της ελληνικής οικονομίας το 2024 κυμάνθηκε σε υψηλότερο επίπεδο από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο, το εισόδημα των μισθωτών έχει μικρή συμβολή στη μεταβολή



του ακαθάριστου εισοδήματος των νοικοκυριών και στην αύξηση της κατανάλωσης.

Ενδεικτικό είναι, σύμφωνα με την έκθεση, ότι το 2023 οι πραγματικοί μισθοί συνέβαλαν μόλις κατά 1%, τα εισοδήματα των αυτοαπασχολούμενων κατά 1,76% και τα

κέρδη από διακράτηση πλούτου κατά 1,5%.

Χαμηλές οι αποδοχές των μισθωτών σύμφωνα με την έκθεση της ΓΣΕΕ

Η Ενδιάμεση Έκθεση του ΙΝΕ ΓΣΕΕ στέκεται επίσης στην επίπτωση του πληθωρισμού στο

επίπεδο ευημερίας των πολιτών συνυπολογίζοντας τις ιδιαίτερα χαμηλές αποδοχές των μισθωτών. Το 2023 στη χώρα μας το ύψος του μέσου ετήσιου προσαρμοσμένου μισθού πλήρους απασχόλησης ήταν 17.013 ευρώ, επίδοση που αποτελεί την τρίτη χαμηλότερη μεταξύ των 26 υπό εξέταση κρατών μελών της ΕΕ.

Σύμφωνα με την Έκθεση είναι άξιο λόγου να σημειωθεί ότι η χώρα μας αποτελεί το μοναδικό από τα υπό εξέταση κράτη-μέλη της ΕΕ όπου καταγράφεται μείωση του συγκριμένου μεγέθους

συγκριτικά με το 2009. Η εξέλιξη αυτή οδήγησε στην υποβάθμιση της θέσης της Ελλάδας από τη 13η το 2009 στην 24η θέση της σχετικής κατάταξης το 2023. Τέλος, σε όρους PPS το αντίστοιχο μέγεθος ανήλθε στην Ελλάδα σε 21.004, το χαμηλότερο επίπεδο μεταξύ των υπό εξέταση κρατών-μελών της ΕΕ.

Όπως αναφέρεται στα συμπεράσματα της έκθεσης, η βελτίωση που παρουσιάζουν τα τελευταία χρόνια τα βασικά ποσοτικά μεγέθη της αγοράς εργασίας συνεχίζεται και το 2024.



Φαρμακεία

Διημερεύει
από 08.00 - 21.00

ΓΚΟΛΙΑ
ΑΝΔΡΟΝΙΚΗ
Διάκου 15
24410-29411

Διανυκτερεύει
από 21.00 - 08.00

ΡΩΤΣΙΑΜΗ - ΣΙΟΥΡΤΟΥ
ΓΕΩΡΓΙΑ
Σταμούλη 3
24410-20922



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
Ξενώνες	
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
Φυλακτιή	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
05:40 Κοινωνία ώρα Mega	05:45 Καλημέρα Ελλάδα	06:40 Οικογενειακές Ιστορίες (E)	06:45 Cash Or Trash (E)	06:00 Σήμερα	06:00 Ώρα Ελλάδος
9:20 Buongiorno	09:50 Το Πρωινό	07:45 Happy Day στον Alpha	08:45 Breakfast@Star	09:40 Αταιρίαστοι	09:50 Πρωινό Σου Σου
12:45 Mega Γεγονότα	13:00 Ant1 News	07:45 Happy Day στον Alpha	11:45 Αλήθειες με τη Ζήνα	11:45 Live You	13:00 Open News
13:40 Πάμε Δανάη!	13:50 Ant1 News - Δελτίο στη Νοηματική	10:00 Super Κατερίνα	14:00 Two and a Half Men	14:00 Οι ειδήσεις του ΣΚΑΙ	14:00 Open Τώρα!
15:40 Live News	14:00 Κων/νου και Ελένης	13:00 Το σόι σου (E)	15:00 Star News	14:45 Όπου Υπάρχει Ελλάδα	16:15 Θυρίδα Τηλεώλησης
18:00 Δελτίο Νοηματικής	15:00 Rouk Zouk	14:00 Δελτίο Ειδήσεων στη Νοηματική	15:45 Ειδήσεις στη Νοηματική	16:20 Happy Traveller (E)	16:30 Open News στη Νοηματική
18:30 The chase	16:15 Κων/νου και Ελένης	15:00 Το σόι σου (E)	15:50 Τα Φιλαράκια	17:20 Η Μαμά μου μαγειρεύει καλύτερα από τη δική σου	16:50 Open Kitchen
19:45 Mega γεγονότα	17:30 5X5	15:50 Οικογενειακές Ιστορίες (E)	16:50 Cash Or Trash	18:40 Still Standing	17:45 Εικόνες (E)
20:40 Mega Αθλητικά	18:45 Ant1 News	17:45 Deal	18:30 Τροχός της Τύχης	19:45 Δελτίο ειδήσεων	18:45 Open News
20:50 Δελτίο Καιρού	20:00 Ποιος θέλει να γίνει Εκατομμυριούχος	18:50 Κεντρικό Δελτίο Ειδήσεων	19:45 Star News	21:00 Μάντεψε ποιος	20:00 Μπέρδεμα από κούνια
21:00 Είσαι το ταίρι μου	21:00 The Roadshow (E)	20:00 Το σόι σου (E)	21:00 IQ 160 - 2ος Κύκλος (E)	23:30 Ο Κύριος και η Κυρία Σμιθ	21:00 Δε Φιλιάς τη Νύφη!
22:00 Στο παρά πέντε	22:45 Babylon A.D.	22:00 Άγιος Έρωτας (E)	22:00 Η Ληστεία του Αιώνα	01:00 Όπου Υπάρχει Ελλάδα (E)	23:30 Υποθέσεις
00:00 Μίλα μου Βρώμικα	00:45 Πειρατικό Βινύλιο (E)	23:30 Διάφανη Αγάπη (E)	00:30 Η Οργή των Τιτάνων		01:30 Real Detective

Αστρολογικές προβλέψεις της ημέρας



ΚΡΙΟΣ

Δεν υπάρχει λόγος να εκφράσετε παράπονα σε άτομα που σας έχουν αποδείξει την αγάπη τους.



ΛΕΩΝ

Για να δείτε να έρχονται όλα θετικά, χαλαρώστε και σκεφτείτε αισιόδοξα. Βρείτε πάλι τον εαυτό σας.



ΤΟΞΟΘΗΣ

Ασχοληθείτε με τα επαγγελματικά και οικονομικά σας, θα έχει αρκετές ευκαιρίες για να τα προωθήσετε.



ΤΑΥΡΟΣ

Μη χάνετε τη χαρά της καθημερινότητας με όνειρα που δεν μπορούν να πραγματοποιηθούν.



ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Αλλάξτε ότι σας ενοχλεί. Εάν αισθάνεστε ότι πνίγεστε και ότι δεν αντέχετε το βάρος, βγείτε έξω.



ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Προτάσεις, γνωριμίες και νέες συμφωνίες θα δημιουργήσουν τις προϋποθέσεις για να βελτιωθεί η διάθεσή σας.



ΔΙΔΥΜΟΙ

Αρνηθείτε ευγενικά μια πρόταση για κοινωνική εκδήλωση που δεν έχετε διάθεση να πάτε.



ΖΥΓΟΣ

Με τη βοήθεια της διαίσθησής σας, βρείτε λύσεις. Μη συνεργάζεστε με ανθρώπους που δεν σας ταιριάζουν.



ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Απομονωθείτε και σκεφτείτε τι πραγματικά θέλετε, χωρίς να επηρεάζεστε από τους γύρω σας.



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Κάντε μια προσπάθεια να βάλετε σε τάξη τις σχέσεις και να μην τα μεπερδέυετε.



ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Από το να τα βάζετε με τον εαυτό σας, δείτε τι είναι αυτό που σας ενοχλεί πραγματικά.



ΙΧΘΕΙΣ

Αντλήστε θάρρος για να δημιουργήσετε μια νέα τάξη πραγμάτων και αμοιβαία εμπιστοσύνη.

Έλληνες συνταξιούχοι: Άνω των 65 ετών το 80%

Τα νέα στοιχεία του του Ενιαίου Συστήματος Ελέγχου και Πληρωμών των Συντάξεων ΗΔΙΚΑ/«ΗΛΙΟΣ», καταρρίπτουν τον μύθο ότι οι Έλληνες συνταξιούχοι είναι πιο ευνοημένοι από τους υπόλοιπους Ευρωπαίους ως προς την ηλικία συνταξιοδότησης.

Αντιθέτως, σύμφωνα με την ανάλυση της Ένωσης για την Υπεράσπιση της Εργασίας και του Κοινωνικού Κράτους, οι συνταξιούχοι στην Ελλάδα είναι από τους γηραιότερους της Ευρώπης, με οχτώ στους δέκα να είναι άνω των 65 ετών. Ο αριθμός τους προσεγγίζει τα δύο εκατομμύρια, σε σύνολο 2,497 εκατ. συνταξιούχων, ανάμεσα τους και όσοι λαμβάνουν συντάξεις αναπηρίας.

Η πλειονότητα των συνταξιούχων στην Ελλάδα (60%) είναι άνω των 71 ετών, ενώ η διάμεση σύνταξη είναι στα 882 ευρώ μικτά, προ φόρων και κρατή-



σεων.

Μόνο το 5% των συνταξιούχων είναι κάτω των 50 ετών, περίπου 115.000 άτομα – κυρίως συντάξεις χηρείας και ΑμεΑ, ενώ οι συνταξιούχοι μεταξύ 55-60 ετών είναι μόλις 4,4% του συνόλου.

«Τα επίσημα στοιχεία του Υπουργείου Εργασίας διαψεύδουν και όσους τα τελευταία χρόνια αναληθώς υποστήριζαν (προκειμένου να περικόψουν τις συντάξεις και να αυξήσουν τα όρια ηλικίας) ότι δήθεν οι Έλληνες και οι Ελληνίδες βγαίνουν πολύ νωρίτερα στη σύνταξη σε σχέση με τους άλλους ευρωπαίους πολίτες» υπογραμμίζει ο καθηγητής του ΕΚΠΑ Αλέξης Μητρό-

πουλος, πρόεδρος της ΕΝΥΠΕΚΚ.

Αύξηση ορίων ηλικίας

Η ηλικία των συνταξιούχων θα ανέβει τα επόμενα χρόνια, καθώς η Ελλάδα «κατέχει τη θλιβερή πρωτιά των υψηλότερων ορίων συνταξιοδότησης ανδρών και γυναικών στην ΕΕ», υποστηρίζει ο ίδιος.

Συγκεκριμένα, έχουν καταργηθεί από 1/1/2023 όλες οι πρόωρες συνταξιοδοτήσεις, πλην ελαχίστων εξαιρέσεων και εφαρμόζεται υποχρεωτικά ο νόμος του τρίτου Μνημονίου που ανεβάζει τα νόμιμα όρια συνταξιοδότησης στα 67 έτη για όλους. Το όριο των 62

ετών για όσους έχουν συμπληρώσει 40 έτη συντάξιμου βίου είναι όνειρο απατηλό για τους νεότερους εργαζόμενους, όταν πλέον η μία στις δύο προσλήψεις αφορά σχέσεις ελαστικής απασχόλησης, με μισά έτη και μισθούς των 400 ευρώ.

Πόσο μάλλον, όταν έχει τεθεί σε ισχύ από το 2022 η «ρήτρα προσδόκιμου βίου» για περαιτέρω αύξηση των ορίων ηλικίας συνταξιοδότησης, που ενδέχεται να ξεπεράσουν τα 72 έτη, όσο αυξάνεται το προσδόκιμο ζωής.

Με βάση την ισχύουσα νομοθεσία, τις αλλαγές που προβλέπονται και με δεδομένη τη ρευστότητα του εργασιακού τοπίου, η συνταξιοδότηση θα δυσχεραίνει εφεξής για χιλιάδες νεότερους ασφαλισμένους. Εκτός από το φαινόμενο των φτωχών συνταξιούχων, θα δούμε να αυξάνεται και το φαινόμενο των ηλικιωμένων χωρίς σύνταξη, αφού πολλοί δεν θα

καταφέρουν να εξασφαλίσουν ούτε τις ελάχιστες προϋποθέσεις θεμελίωσης του δικαιώματος συνταξιοδότησης.

Πλήττονται οι γυναίκες

Οι γυναίκες ασφαλισμένες, που ήδη έχουν σημαντικά χαμηλότερους μισθούς από τους άντρες, είναι οι πρώτες που πλήττονται. Το έμφυλο μισθολογικό χάσμα στην Ελλάδα αγγίζει το 10%, ενώ στον ιδιωτικό τομέα φτάνει το 15%, με τις γυναίκες να λαμβάνουν το 85% του μισθού των αντρών.

Αντίστοιχα, όπως σημειώνεται και στην έκθεση του ΗΔΙΚΑ, οι άντρες συνταξιούχοι στην κατηγορία γήρατος είναι περισσότεροι από τις γυναίκες και λαμβάνουν κατά μέσο όρο υψηλότερα ποσά σύνταξης. Το συνταξιοδοτικό χάσμα ανδρών γυναικών στην Ελλάδα, σύμφωνα με τα τελευταία διαθέσιμα στοιχεία της Eurostat αγγίζει το 24%.

Ανδρουλάκης: «Ο ΣΥΡΙΖΑ έχει κάνει την επιλογή της καταγραφής μιας προοδευτικής υποψηφιότητας» με την Κατσέλη

Ο πρόεδρος του ΠΑΣΟΚ στη συνεδρίαση του Συντονιστικού Πολιτικού Κέντρου του Κινήματος είπε χαρακτηριστικά ότι: «Ο ΣΥΡΙΖΑ έχει κάνει την επιλογή της καταγραφής μιας προοδευτικής υποψηφιότητας. Εμείς επιμένουμε να εκλεγεί προοδευτικός Πρόεδρος της Δημοκρατίας. Να τηρηθεί δηλαδή η



πολιτική παράδοση, που έχει επαναληφθεί στο παρελθόν».

Στην ίδια τοποθέ-

τηση ο Νίκος Ανδρουλάκης πρόσθεσε ακόμη ότι: «Θα συνεχίσουμε να αναδεικνύουμε μεί-

ζονα κοινωνικά θέματα. Σήμερα κατατίθεται η επίκαιρη ερώτησή μου προς τον πρωθυπουργό για τα προβλήματα του πρωτογενούς τομέα και αύριο ανακοινώνουμε τη νομοθετική μας πρωτοβουλία για τα ασφάλιστρα. Ήδη έχουμε καταγράψει μια πρώτη νίκη με την ομολογία Θεοδωρικάκου στη Βουλή σε ερώτηση

της Μιλένας Αποστολάκη ότι πρέπει να αλλάξει ο δείκτης του ΙΟΒΕ που νομοθέτησε η Νέα Δημοκρατία επί Άδωνι Γεωργιάδη και οδήγησε στις πολύ μεγάλες αυξήσεις.

Μας πιστώνεται και αυτή η πρωτοβουλία, μετά τις παρεμβάσεις μας για τις τράπεζες και την αναστολή της χρηματοδότησης των Σπαρτιατών».

Μήπως η δουλειά απειλεί τον ύπνο σας;



Ενώ είναι γνωστό ότι το στρες για την δουλειά μπορεί να "κλέψει" τον ύπνο μας, τώρα νέα

έρευνα με επικεφαλής την ψυχολόγο Claire Smith από το University of South Florida, αποκαλύπτει ότι οι εργαζόμενοι σε καθιστική εργασία αντιμετωπίζουν υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης συμπτωμάτων αϋπνίας.

Τα ευρήματα, που δημοσιεύθηκαν πρόσφατα στο Journal of Occupational Health Psychology, αποκαλύπτουν ότι η καθιστική εργασία και το μη τυπικό ωράριο αποτελούν σημαντικές απειλές για την ποιότητα του ύπνου.

Σε αυτά τα συμπεράσματα κατέληξαν οι ερευνητές, μελετώντας περισσότερους από 1.000 εργαζόμενους που συμμετείχαν στην έρευνα σε διάστημα μιας δεκαετίας.

Αυτοί οι δύο παράγοντες, που επιταχύνονται από τις τεχνολογικές αλλαγές, όπως η αυξημένη εργασία σε ηλεκτρονικούς υπολογιστές, συνδέονται με 37% αύξηση των συμπτωμάτων αϋπνίας μεταξύ των εργαζομένων με καθιστική εργασία και 66% μεγαλύτερο κίνδυνο να χρειάζονται «συμπληρωματικό ύπνο» – που ορίζεται ως ο ολιγόλεπτος ύπνος το μεσημέρι ή οι παραπάνω ώρες ύπνου τα Σαββατοκύριακα – για όσους δεν έχουν το παραδοσιακό ωράριο εργασίας.

...Τελευταία σελίδα

Τρεις βασικές συνήθειες για να ξεπερνάτε τις δυσκολίες

Τα πράγματα στη ζωή είναι ρευστά. Υπάρχουν δύσκολες περιόδους και άλλες που ανθίζουν. Σημασία έχει να μην το βάζετε ποτέ κάτω και να προσπαθείτε για το καλύτερο. Γι' αυτό είναι απαραίτητο να θυμάστε να αναπτύσσετε καθημερινά. Έστω και οι μικρές αλλαγές κάνουν τα διαφορά μακροπρόθεσμα. Το κλειδί είναι να μάθετε να διαχειρίζεστε το άγχος και την αβεβαιότητα. Σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα, με αυτό τον τρόπο είμαστε πιο καινοτόμοι και προσαρμοστικοί, ενώ τείνουμε να χρησιμοποιούμε τις δυνάμεις μας στο μέγιστο. Είναι εφικτό και πολύ εύκολο να υιοθετήσετε κι εσείς μια αναπτυξιακή ρουτίνα στη ζωή σας. Αρκούν τρία απλά βήματα: Δήλωση αυτο-ομιλίας Όλα ξεκινούν από την πίστη στον εαυτό και γι' αυτό αξί-



ζει να προσαρμόζετε τις διατυπώσεις που θα σας κάνουν να νιώσετε ισχυροί και δυνατοί, έτοιμοι να αντιμετωπίσετε μια δύσκολη κατάσταση. Μπορείτε, για παράδειγμα, να πείτε «Μπορώ να το χειριστώ αυτό». Πείτε το όσες φορές χρειαστεί, μόλις δείτε ότι κατακλύζετε από αρνητικά συναισθήματα και θυμό. Ανατρέξτε σε ενδυναμωτικές εμπειρίες Στο παρελθόν, σίγουρα, θα έχετε καταφέρει να ξεπεράσετε πολλές δυσκολίες. Ανατρέξτε σε αυτές τις αναμνήσεις, οι οποίες είναι ενδυναμωτικές εμπειρίες και δικό σας προσωπικό οπλοστάσιο. Άλλωστε, ο εγκέ-

φαλος ανταποκρίνεται καλύτερα σε πραγματικά στοιχεία, δεν αρκεί μονάχα η θετική σκέψη. Με αυτό τον τρόπο, πείθετε τον εαυτό σας ότι μπορείτε να τα καταφέρετε ξανά, παρά την αβεβαιότητα, παρά τα δύσκολα συναισθήματα. Δήλωση αυτο-ομιλίας για να αναλάβετε δράση Αφού καταφέρετε τα παραπάνω και αισθάνεστε ότι βρίσκεστε, πια, σε μια κατάσταση ηρεμίας και ισορροπίας, είναι καιρός να αναλάβετε δράση. Ρωτήστε δυνατά τον εαυτό σας, «Ποια είναι η καλύτερη ενέργεια που μπορώ να κάνω, δεδομένης της πραγματικότητας;». Αυτός είναι ο δρόμος για να απελευθερωθείτε από τυχόν προηγούμενες τύψεις και αρνητικά συναισθήματα που σας κρατούν πίσω.

Τι να κάνετε 1 φορά την εβδομάδα για να φρενάρετε την γήρανση

Νέα έρευνα αποκαλύπτει ότι αρκεί μία μόνο εβδομαδιαία δραστηριότητα για να ζήσετε περισσότερο και καλύτερα, επιβραδύνοντας την γήρανση και αυτή πρόκειται για τον εθελοντισμό.

Η μελέτη, η οποία δημοσιεύθηκε στο Social Science & Medicine, αναφέρει ότι ο εθελοντισμός -ακόμη και για μία μόνο ώρα την εβδομάδα- συνδέεται με βραδύτερη βιολογική γήρανση, η οποία αντικατοπτρίζει το πόσο γερασμένα εμφανίζονται τα κύτταρα και οι ιστοί του σώματος σε σύγκριση με την πραγματική σας

ηλικία.

Οι ερευνητές έλεγξαν άλλες μεταβλητές υγείας που μπορούν να επιβραδύνουν τη βιολογική γήρανση - συμπεριλαμβανομένης της συχνότητας φυσικής δραστηριότητας, της κατάστασης καπνίσματος, της κατανάλωσης αλκοόλ, της παχυσαρκίας και άλλων- και ανέφεραν την σύνδεση μεταξύ εθελοντισμού και βραδύτερης βιολογικής γήρανσης.

Πώς συνδέονται γήρανση και εθελοντισμός;

Οι ερευνητές ανέλυσαν αυτοαναφερόμενα στοιχεία από 2.605



Αμερικανούς ηλικίας 62 ετών και άνω. Εξέτασαν πόσο συχνά οι συμμετέχοντες συμμετείχαν σε εθελοντικές δράσεις, σημείωσαν αν εργαζόνταν ή ήταν συνταξιούχοι και προσδιόρισαν τη βιολογική τους ηλικία χρησιμοποιώντας προηγμένα εργαλεία για τη μέτρηση της γήρανσης σε κυτταρικό επίπεδο.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι άνθρωποι

που έκαναν εθελοντισμό για μία έως τέσσερις ώρες την εβδομάδα παρουσίαζαν βραδύτερη βιολογική γήρανση σε σύγκριση με εκείνους που δεν συμμετείχαν καθόλου σε εθελοντικές δράσεις. Ποιοι επωφελούνται περισσότερο; Οι συνταξιούχοι φάνηκε να επωφελούνται περισσότερο, σε σύγκριση με τους εργαζόμενους, εμφανίζοντας σχετική μεταξύ εθελοντισμού και βραδύτερης γήρανσης, ακόμη και με μόλις μία ώρα εθελοντισμού την εβδομάδα. Επίσης, όσο περισσό-

τερο έκανε κάποιος εθελοντισμό, τόσο πιο έντονα φάνηκαν να είναι και τα οφέλη για την υγεία.

Ο εθελοντισμός άνω των τεσσάρων ωρών την εβδομάδα συνδέθηκε με τη μεγαλύτερη μείωση της επιτάχυνσης της βιολογικής γήρανσης, ανεξάρτητα από την εργασιακή κατάσταση του ατόμου.

Τα νέα ευρήματα ευθυγραμμίζονται με εκείνα προηγούμενων ερευνών, που επισημαίνουν ότι ο εθελοντισμός μπορεί να μειώσει τη θνησιμότητα μεταξύ των ηλικιωμένων ενηλίκων.