



## Περιοδεία του Αντιπεριφερειάρχη Καρδίτσας Κ. Τέλιου σε χωριά



Ο Αντιπεριφερειάρχης Καρδίτσας, κ. Κων/νος Τέλιος, πραγματοποίησε περιοδεία σε χωριά της περιοχής Σμοκόβου, με στόχο την καταγραφή των δυνατοτήτων ανάπτυξης και την αποτίμηση των υποδομών που απαιτούνται.

Σελ. 4

## Τα τρακτέρ στις πλατείες των χωριών βγάζουν από την Κυριακή οι αγρότες



Με παρακαταθήκη τη μαζική και επιτυχημένη πανελλαδική σύσκεψη στη Νίκαια Λάρισας στις 15 Δεκέμβρη αγρότες και κτηνοτρόφοι ξεκινάνε αυτές τις μέρες τις προετοιμασίες για τις πανελλαδικά συντονισμένες κινητοποιήσεις.

Σελ. 13

## ΟΠΕΚΕΠΕ: Πληρωμή 2,8 εκ. € για εκκρεμότητες του 2015



Σε συνέχεια της πληρωμής εκκρεμοτήτων έτους 2014, ο Ο.Π.Ε.Κ.Ε.Π.Ε. ανακοινώνει ότι σήμερα Τετάρτη, 8 Ιανουαρίου 2025, ξεκινά ένας νέος κύκλος αποκατάστασης αδικιών σε αγρότες, με την καταβολή ποσού ύψους 2.854.137,60 ευρώ.

Σελ. 11

## Ποδαρικό γένους αρσενικού στο Νοσοκομείο Καρδίτσας!!!



Ποδαρικό γένους αρσενικού είχαμε, το βράδυ της Τρίτης, στο Γενικό Νοσοκομείο Καρδίτσας!!! Το πρώτο μωράκι για το 2025 ήταν αγοράκι, γεννήθηκε με καισαρική τομή, με βάρος 3.550 κιλά, και είναι το πρώτο παιδί της οικογένειας. Να τους ζήσει.

Σελ. 9

# ΑΥΞΗΣΗ ΘΑΝΑΤΩΝ ΚΑΙ ΜΕΙΩΣΗ ΓΕΝΝΗΣΕΩΝ ΤΟ 2024 ΣΤΟ ΝΟΜΟ



Σύμφωνα με τα στατιστικά στοιχεία των Ληξιαρχείων, 1.733 άνθρωποι έφυγαν από τη ζωή, ενώ οι γεννήσεις ανέρχονται σε μόλις 87. Εντυπωσιακή αύξηση των θανάτων και αντίστοιχη μείωση των γεννήσεων καταγράφηκε στο Νομό Καρδίτσας κατά τη διάρκεια του 2024 που μόλις αποχαιρέτισαμε.

Σελ. 11

## Κώστας Τσιάρας: Στόχος μου είναι ο ΟΠΕΚΕΠΕ να λειτουργεί δίκαια

Το 2025 δεν είναι απλώς μια νέα χρονιά - είναι μια ευκαιρία να επαναπροσδιορίσουμε την πορεία του πρωτογενούς τομέα στην Ελλάδα. Η γεωργία και η κτηνοτροφία μας δεν αποτελούν απλώς οικονομικές δραστηριότητες, αλλά θεμελιώδεις πυλώνες της κοινωνικής και εθνικής μας συνοχής. Κάθε αγρότης, κάθε παραγωγός που μοχθεί, εκπροσωπεί την ψυχή της υπαίθρου μας και την καρδιά της παραγωγικής Ελλάδας.



Σελ. 10

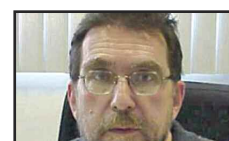
## Η Περιφέρεια Θεσσαλίας χρηματοδοτεί δράσεις ενίσχυσης (Κ.ΑΛ.Ο)



Η πρώτη Πρόσκληση ενίσχυσης Κοινωνικών Επιχειρήσεων που χρηματοδοτείται από το Περιφερειακό Πρόγραμμα «ΘΕΣΣΑΛΙΑ» 2021-2027, προϋπολογισμού 2εκ. € για την οποία οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να υποβάλουν αιτήσεις από 10/01/25 ως τις 9/04/2025, παρουσιάστηκε, στο πλαίσιο συνέντευξης τύπου που έδωσε ο Περιφερειάρχης.

Σελ. 9

## Ο Καθηγητής Δημογραφίας Βύρων Κοτζαμάνης στο Ηχώραμα 100,8!!!



Την Πέμπτη 9 Ιανουαρίου ο Καθηγητής Δημογραφίας στο Τμήμα Μηχανικών Χωροταξίας, Πολεοδομίας και Περιφερειακής Ανάπτυξης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και Διευθυντής του Εργαστηρίου Δημογραφικών και Κοινωνικών Αναλύσεων (Ε.Δ.Κ.Α.). Βύρων Κοτζαμάνης θα είναι καλεσμένος στο Ηχώραμα 100,8!!!

Σελ. 3

**ΚΑΙΡΟΣ**

Πέμπτη 9 Ιανουαρίου 2025

Θερμοκρασία 10° C Υγρασία 88%

09.00 π.μ. Αίθριος Μποφόρ 1 B

Θερμοκρασία 17° C Υγρασία 62%

15.00 π.μ. Αίθριος Μποφόρ 1 B

## Η Θεσσαλία είναι η περιφέρεια με τη μεγαλύτερη πυκνότητα σε φαρμακεία ως προς τον πληθυσμό της



Η περιφέρεια με τη μεγαλύτερη πυκνότητα σε φαρμακεία ως προς τον πληθυσμό της είναι η Θεσσαλία (11,5), με τη δεύτερη την Κεντρική Μακεδονία (11,2), ενώ η μικρότερη πυκνότητα σε φαρμα-

κεία εμφανίζεται στην περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας (8,6) σύμφωνα με τα στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ.

Ο αριθμός των φαρμακείων για το 2023 ανέρχεται σε 10,1 ανά 10.000 κατοίκους.

Παράλληλα, το 2023 λειτούργησε 10.503 φαρμακεία στο σύνολο της χώρας, εκ των οποίων 3.735 (35,6%) στην περιφέρεια Αττικής, ενώ ο αριθμός των φαρμακείων παρουσίασε μείωση κατά 0,5% (49 φαρμακεία) σε σχέση με το προηγούμενο έτος.

Η μεγαλύτερη αύξηση (3,4%) παρατηρήθηκε στην περιφέρεια Βορείου Αιγαίου με 6 νέα φαρμακεία, ενώ η μεγαλύτερη μείωση (3,8%) παρατηρήθηκε στην περιφέρεια Ηπείρου με 13 λιγότερα φαρμακεία.

Σύμφωνα με στοιχεία του Πανελληνίου Φαρμακευτικού Συλλόγου, ο αριθμός των φαρμακοποιών που εργάστηκαν σε φαρμακεία το 2023 ανήλθε σε 11.482 έναντι 11.267 το 2022.

Όσον αφορά τον αριθμό των φαρμακαποθηκών το 2023 ανήλθαν σε 113 έναντι 130 το 2022, ήτοι παρουσίασαν μείωση 13,1%. Σημειώνεται ότι δεν υπάρχουν διαθέσιμα στοιχεία ανά περιφέρεια.

## Γιορτή τσιγαρίδας στο Αγναντερό



Το Σάββατο 11-1-2025 στην κεντρική πλατεία στο Αγναντερό ο Σύλλογος Γυναικών Αγναντερού στις 5:30 μ.μ. διοργανώνει τη γιορτή της τσιγαρίδας.

Θα ζωντανέψει και φέτος ένα από τα

πιο παλιά και αγαπημένα έθιμα της εορταστικής περιόδου των Χριστουγέννων. Από το πρωί αρχίζουν οι προετοιμασίες για το μαγείρεμα του χοιρινού κρέατος που γίνεται με τον παραδοσιακό τρόπο, στα καζάνια. Η τσιγαρίδα αποτελείται από κομμάτια χοιρινού κρέατος πλούσια σε λίπος, το οποίο παλιότερα συλλεγόταν σε δοχεία και το χρησιμοποιούσαν ως υποκατάστατο του λαδιού στη μαγειρική. Η γιορτή της τσιγαρίδας, ένα ζωντανό κομμάτι της τοπικής παράδοσης, ενισχύει την πολιτιστική κληρονομιά του τόπου.

Ο σύλλογος καλεί όλους τους φίλους και τις φίλες να γιορτάσουν μαζί, να απολαύσουν την ξεχωριστή γεύση της τσιγαρίδας και να διασκεδάσουν με μια εξαιρετική ορχήστρα και τοπικά παραδοσιακά χορευτικά συγκροτήματα. Ιδιαίτερες προσκλήσεις δε θα σταλούν.

## Το Νομαρχιακό Τμήμα της ΑΔΕΔΥ Καρδίτσας εκφράζει την συμπαράστασή του σε δύο διαδηλωτές



Το Νομαρχιακό Τμήμα της ΑΔΕΔΥ Καρδίτσας εκφράζει την συμπαράστασή του στους δύο διαδηλωτές που συνελήφθησαν στην κινητοποίηση της 24ης Ιουλίου 2022 στον Τύμπανο Αργιθέας ενάντια στη μεταφορά και την εγκατάσταση ανεμογεννητριών.

Η εισαγγελία πλημμελειοδικών Καρδίτσας τους παραπέμπει σε δίκη στις 13 Ιανουαρίου 2025 με τρεις κατηγορίες: βία κατά υπαλλήλων, απλή σωματική βλάβη και εξύβριση.

Οι δίκες αυτές εντάσσονται στην κατασταλτική εκστρατεία του κράτους και στο δόγμα «νόμος και τάξη».

Το δίκιο του αγώνα για τη ζωή, την εργασία, την υγεία, το περιβάλλον ενάντια στα κέρδη των λίγων δεν σταματά στους αντιλαϊκούς νόμους, στους φραγμούς της αστυνομίας και στις δικαστικές αιθουσές.

Καταδικάζουμε οποιαδήποτε προσπάθεια ποινικοποίησης των αγώνων ενάντια στην λεηλασία της φύσης και την καταστροφή των Αγράφων για να προχωρήσουν πάση θυσία τα επενδυτικά σχέδια της «πράσινης» μετάβασης που οδηγεί σε ενεργειακή ακρίβεια για το λαό και κέρδη για τους επιχειρηματικούς ομίλους.

Υπερασπιζόμαστε το δικαίωμα του λαού να διαμαρτύρεται, να αντιστέκεται, να διεκδικεί και να επιλέγει τη μορφή του αγώνα του μέσα από τα συλλογικά του όργανα.

## Ξέρετε ότι...



Ο Αρκάντζελο Κορέλι θεωρείται ο ιδρυτής της κλασικής σχολής του βιολιού και ο πατέρας του κοντσέρτο γκρόσο.

## Εορτολόγιο

Σήμερα: -  
10/1: -

## Σαν σήμερα...

**1823:** Η ρωσική κυβέρνηση, με υπόμνημά της προς τις άλλες Μεγάλες Δυνάμεις, προτείνει ως λύση του ελληνικού ζητήματος τη σύσταση τριών ηγεμονιών κατά το πρότυπο της Βλαχίας και της Μολδαβίας.

**1968:** «Δεν μπορώ να τρέξω πια», γράφει και κάνει χαρακίρι ο τρίτος ολυμπιονίκης του μαραθωνίου στο Τόκιο, Ιάπωνας Κοκίτσι Τσουμπούραγια, επειδή δεν μπορεί να αγωνιστεί στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Μεξικού λόγω ατυχήματος.

**1979:** Η ελληνική τηλεόραση αποκτά χρώμα, χάρη στο γαλλικό σύστημα SECAM, που αργότερα θα αντικατασταθεί από το γερμανικό PAL.

**1992:** Η ταινία «Το μετέωρο βήμα του πελαργού» κάνει επίσημη πρεμιέρα στην Αθήνα, παρουσία του σκηνοθέτη Θόδωρου Αγγελόπουλου και του πρωταγωνιστή Μαρτσέλο Μαστρογιάνι.

# Η ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ της ημέρας



**Σκουπίδια παντού και σίγουρα όχι μέσα στους κάδους!!!**

## Προσωρινή διακοπή κυκλοφορίας σε οδούς της πόλεως της Καρδίτσας



Απαγορεύουμε τη διέλευση κάθε είδους οχήματος, την Πέμπτη (09/01/2025), κατά τις ώρες από 09:00' έως 12:00', επί της οδού Αμερικής, μεταξύ των οδών Γαρδικίου και ανωνύμου οδού για την εκτέλεση εργασιών με χρήση ανυψωτικού μηχανήματος. Η κυκλοφορία των οχημάτων προς τις κυριότερες οδούς της πόλης, θα διεξάγεται μέσω των πλησιέστερων κάθετων οδών και από τις διασταυρώσεις από τις οποίες επιτρέπεται η στροφή προς αυτές, καθώς επίσης και σύμφωνα με τις υποδείξεις του Τμήματος Τροχαίας Καρδίτσας.

## Ο Καθηγητής Δημογραφίας Βύρων Κοτζαμάνης στο Ηχώραμα 100,8!!!



Την Πέμπτη 9 Ιανουαρίου ο Καθηγητής Δημογραφίας στο Τμήμα Μηχανικών Χωροταξίας, Πολεοδομίας και Περιφερειακής Ανάπτυξης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και Διευθυντής του Εργαστηρίου Δημογραφικών και Κοινωνικών Αναλύσεων (Ε.Δ.Κ.Α.). Βύρων Κοτζαμάνης θα είναι

καλεσμένος στο Ηχώραμα 100,8!!! Ο Καθηγητής θα παραχωρήσει συνέντευξη στην εκπομπή «Μεσημεριανό Μαγκαζίνο» (καθημερινά 14:00 - 15:00) με τη Βάσω Μπαλαμπάνη. Συζητάμε μαζί του (στις 14:10) για το δημογραφικό ζήτημα στη Θεσσαλία και τις διαστάσεις του. Συντονιστείτε!!!

## Είπαν Είπαν Είπαν



**Κ.Κ. ΤΙΜΟΘΕΟΣ:**  
«Ο Θεός, μέσω του Ιησού Χριστού, μας προσφέρει τη δυνατότητα να αντιστρέψουμε την ανθρωπινή πτώση και την αμαρτία με την παρουσία Του»



**Α. ΣΚΟΝΔΡΑ:**  
«Πολλές κλινικές του Νοσοκομείου μας, δεν θυμίζουν σε τίποτα το παρελθόν, έχουν πλήρως ανακαινιστεί»



**Δ. ΚΟΥΡΕΤΑΣ:**  
«Στην εποχή της αβεβαιότητας οι κοινωνίες μας οφείλουν να αλλάξουν προσανατολισμό. Να βρουν νέες ισορροπίες»



**Δ. ΚΑΤΣΗΣ:**  
«Ο Αγιασμός των υδάτων είναι ταυτόχρονα ευχή να έχουμε επάρκεια νερού την φετινή χρονιά»

ΘΥΜΑΣΑΙ ΠΟΥ ΟΤΑΝ ΗΜΑΣΤΑΝ ΜΙΚΡΟΙ ΠΙΣΤΕΥΑΜΕ ΣΤΟΝ ΑΓΙΟ ΒΑΣΙΛΗ;

ΘΥΜΑΜΑΙ ΚΑΙ ΠΟΥ ΟΤΑΝ ΜΕΓΑΛΩΣΑΜΕ ΠΙΣΤΕΥΑΜΕ ΣΤΗ ΔΙΑΓΡΑΦΗ ΧΡΕΩΝ ...



Κ. ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ

Που δεν ακούει τσου φίλους του, ευχαριστεί το οχτρού του.

ΚΕΦ. ΠΑΡΟΙΜΙΑ



**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

# Περιοδεία του Αντιπεριφερειάρχη Καρδίτσας Κ. Τέλιου σε Θραψίμι, Βαθύλακκο, Αηδονοχώρι, Πηγές Σουλαντά, Ρεντίνα, θέση Ζαχαράκι (Ταρζάν), Λουτροπηγή και Λουτρά Σμοκόβου

**Ο** Αντιπεριφερειάρχης Καρδίτσας, κ. Κων/νος Τέλιος, πραγματοποίησε περιοδεία σε χωριά της περιοχής Σμοκόβου, με στόχο την καταγραφή των δυνατοτήτων ανάπτυξης και την αποτίμηση των υποδομών που απαιτούνται για την ανάκαμψή τους.

Κατά τη διάρκεια της περιοδείας συναντήθηκε με τοπικούς άρχοντες και εκπροσώπους συλλόγων, τους κ.κ. Γιώργο Παναγιώτου, πρόεδρο Τ.Κ. Θραψιμίου, Παύλο Ρωμανά, πρόεδρο Τ.Κ. Βαθυλάκκου, Αθηνά Ρωμανά, πρόεδρο του Μορφωτικού Συλλόγου Βαθυλάκκου, Σωτ. Αντωνόπουλο, πρόεδρο Τ.Κ. Αηδονοχωρίου, Βασίλη Γούζιο, Δημοτικό Σύμβουλο Δήμου Σοφάδων, Παύλο Ξηρό, Πρόεδρο Τ.Κ. Ρεντίνας και Παναγιώτη Κούτρα, οι οποίοι εξέφρασαν την αγωνία τους για το μέλλον της περιοχής, έκαναν προτάσεις και μέσα από τη συζήτηση αναδείχθηκαν τόσο οι προοπτικές, όσο και οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα χωριά και οι ελάχιστοι πια, κάτοικοί τους.

## 1. Δυνατότητες-Προτάσεις Ανάκαμψης και Υποδομές

Η περιοδεία ανέδειξε τη μοναδικότητα κάθε περιοχής, καθώς και τη σημασία της στοχευμένης ενίσχυσης των υποδομών, για τη διατήρηση του τοπικού χαρακτήρα, τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των κατοίκων και την προσέλκυση επι-



σκεπτών.

## Ανάπλαση και εξωραϊσμός χωριών:

Στο Θραψίμι, το «μπαλκόνι των Αγράφων» με την υπέροχη θέα, το Βαθύλακκο και το Αηδονοχώρι επισημάνθηκε η ανάγκη για βελτιώσεις στους κοινόχρηστους χώρους, όπως πλατείες, πεζόδρομοι και πάρκα, καθώς και τοποθέτηση παιχνιδιών και εξοπλισμού δραστηριοτήτων για παιδιά και οικογένειες, με επικρατέστερη τη δημιουργία θεματικού πάρκου, ώστε τα χωριά να γίνουν πιο ελκυστικά για κατοίκους και επισκέπτες, αφού οι οικογένειες που επισκέπτονται μια περιοχή, αναζητούν ασφαλείς και δημιουργικούς χώρους για τα παιδιά τους.

Επιπλέον, η ανακαίνιση των παραδοσιακών κτισμάτων και η ανάδειξη της αρχιτεκτονικής κληρονομιάς των χωριών αυτών (μέσω ΕΣΠΑ ή LEADER) θα συμβάλουν στη διατήρηση της ταυτότητάς τους και πέρα από τη χρήση τους από τους ιδιοκτήτες, θα προσελκύσουν επισκέπτες τους οποίους ενδιαφέρει ο εναλλακτικός τουρισμός και η ζωή στη φύση με τις δραστηριότητές της.

## Ξενώνες και φιλοξενία:

Η βελτίωση της λειτουργίας των υφιστάμενων ξενώνων και η ενίσχυση νέων επενδύσεων στον τομέα της φιλοξενίας κρίθηκαν απαραίτητες για την υποστήριξη της τουριστικής ανάπτυξης. Τα χωριά διαθέτουν μεγάλο δυναμικό για αγροτουρισμό, και η παροχή ποιοτικών καταλυμάτων είναι καθοριστική για την προσέλκυση επισκεπτών.

## Δημιουργία προπονητικού κέντρου και υπόσκαφου ξενοδοχείου

Στη θέση Ζαχαράκι (γνωστή και ως Ταρζάν) υπάρχει έκταση 35 στρεμμάτων, η οποία έχει αποχαρακτηριστεί από το Δασαρχείο και προορίζεται για μια φιλόδοξη ανάπτυξη. Έχει ήδη εκπονηθεί μελέτη που προβλέπει την κατασκευή ενός σύγχρονου προπονητικού κέντρου, το οποίο θα εξυπηρετεί ποδοσφαιρικές ομάδες και άλλους αθλητικούς συλλόγους. Κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, οι ομάδες θα έχουν τη δυνατότητα να φιλοξενοούνται στην περιοχή, αξιοποιώντας τις εγκαταστάσεις για την προ-

ετοιμασία τους ενόψει της νέας αγωνιστικής περιόδου.

Η ίδια μελέτη περιλαμβάνει και την κατασκευή ενός υπόσκαφου ξενοδοχείου, το οποίο θα εναρμονίζεται απόλυτα με το φυσικό περιβάλλον, προσφέροντας υψηλού επιπέδου φιλοξενία στους επισκέπτες. Το εγχείρημα αυτό, όχι μόνο αναβαθμίζει την περιοχή, αλλά δημιουργεί και νέες προοπτικές για την ανάπτυξη του αθλητικού τουρισμού, ενισχύοντας την τοπική οικονομία.

## 2. Ανάδειξη Τοπικών Πόρων και Τοπικού Χαρακτήρα

### Ιαματικά Νερά και Λουτρά:

Τα Λουτρά Σμοκόβου παραμένουν ένα από τα σημαντικότερα πλεονεκτήματα της περιοχής, αλλά απαιτείται αναβάθμιση των υποδομών τους, για να ανταποκριθούν στις σύγχρονες ανάγκες επισκεπτών. Παράλληλα, οι Πηγές Σουλαντά, με τα εξαιρετικά χαρακτηριστικά των ιαματικών νερών τους, μπορούν να αξιοποιηθούν μέσω της δημιουργίας νέων λουτρών και κέντρων ευεξίας και θεραπείας. Η ανάπτυξη αυτών των εγκαταστάσεων θα μπορούσε να προσελκύσει επισκέπτες από όλη την Ελλάδα, αλλά και από το εξωτερικό, δίνοντας νέα ώθηση στον ιαματικό τουρισμό. Η ανάπτυξη ιαματικού και οικογενειακού τουρισμού αυξάνει τη διάρκεια παραμονής των

επισκεπτών και τα οικονομικά οφέλη.

### Λίμνη Σμοκόβου και Φράγμα

Η λίμνη Σμοκόβου με το επιβλητικό φράγμα της αποτελεί ένα εμβληματικό σημείο της περιοχής, με τεράστιες δυνατότητες αξιοποίησης καθώς οι λίμνες είναι ελκυστικά σημεία για οικογένειες, φυσιολάτρες και αθλητές και οι οργανωμένες εγκαταστάσεις θα αυξήσουν την επισκεψιμότητα.

• Η λίμνη μπορεί να αναδειχθεί ως κέντρο ψυχαγωγικών και αθλητικών δραστηριοτήτων, όπως κανό, καγιάκ, sup και ιστιοπλοΐα.

• Παράλληλα, η περιοχή γύρω από το φράγμα προσφέρεται για περιπατητικές διαδρομές, ενώ οι πανοραμικές θέες μπορούν να προσελκύσουν λάτρεις της φωτογραφίας και της φύσης. Σ αυτό το σκοπό θα βοηθήσει η τοποθέτηση τραπεζοκαθισμάτων και σκιάστρων σε συγκεκριμένα σημεία και η εγκατάσταση φωτισμού, για νυχτερινές δραστηριότητες.

### Περιπατητικά μονοπάτια και φυσικός πλούτος-Ιστορική ταυτότητα περιοχής

Στη θέση Ταρζάν, τη Ρεντίνα και τις Πηγές Σουλαντά, αλλά και σε όλη την ευρύτερη περιοχή και τα χωριά της, οι φυσικές ομορφιές της μπορούν να αναδειχθούν μέσα από τη δημιουργία και συντήρηση περιπατητικών μονοπατιών. Τα μονοπάτια αυτά μπορούν να

συνδεθούν με τα τοπικά αξιοθέατα και να αποτελέσουν κομβικό σημείο για τον εναλλακτικό τουρισμό, ενισχύοντας τη σύνδεση του ανθρώπου με τη φύση.

Επιπλέον η Ρεντίνα μπορεί να αναδειχθεί ως πολιτιστικός κόμβος, προσελκύοντας τουρίστες και σχολεία με την αξιοποίηση της πολιτιστικής ταυτότητας της ως ιστορικού κέντρου και γιατί όχι, με τη δημιουργία δραστηριοτήτων με χρήση ψηφιακής τεχνολογίας (VR)

### 3. Προβολή και Διαφήμιση

Ο κ. Τέλιος υπογράμμισε την ανάγκη προβολής και προώθη-

σης της περιοχής μέσω στοχευμένων καμπανιών. Συγκεκριμένα, πρότεινε:

- Δημιουργία ψηφιακού υλικού:

Φωτογραφίες, βίντεο και διαδικτυακές πλατφόρμες που θα παρουσιάζουν τις φυσικές ομορφιές, τις δραστηριότητες και τις υποδομές της περιοχής.

Δημιουργία ιστότοπου και εφαρμογής που θα περιλαμβάνουν διαδραστικούς χάρτες, ιστορικές πληροφορίες, και προτάσεις δραστηριοτήτων.

- Δικτύωση με τουριστικούς πράκτορες:

Συνεργασίες με φορείς από την Ελλάδα και το εξωτερικό για την ένταξη των χωριών σε τουριστικά πακέτα.

- Προώθηση τοπικών προϊόντων:

Εκδηλώσεις και φεστιβάλ που θα συνδέουν την τοπική γαστρονομία με τον τουρισμό, προσελκύοντας επισκέπτες και ενισχύοντας την τοπική οικονομία.

### 4. Αισιόδοξες Προοπτικές

Η περιοδεία κατέδειξε ότι τα χωριά της Καρδίτσας διαθέτουν εξαιρετικές προοπτικές, εφόσον υπάρξει σωστή στρατηγική ανάπτυξης και συνεργασία με τους τοπικούς φορείς.

Ο Αντιπεριφερειάρχης δεσμεύτηκε να προωθήσει τα έργα που απαιτούνται, εκφράζοντας την πεποίθηση ότι η περιοχή μπορεί να απο-

τελέσει πρότυπο βιώσιμης ανάπτυξης, διατηρώντας την πολιτιστική της ταυτότητα και αξιοποιώντας τον φυσικό της πλούτο.

“Η Καρδίτσα διαθέτει ένα μοναδικό φυσικό και πολιτιστικό κεφάλαιο. Με συντονισμένες δράσεις και συνέργειες, μπορούμε να δώσουμε στα χωριά μας τη θέση που τους αξίζει, ενισχύοντας την τοπική οικονομία και προσφέροντας νέες ευκαιρίες στους κατοίκους και τις επόμενες γενιές.

Από το περασμένο καλοκαίρι, ο περιφερειάρχης κ.Δ.Κουρέτας έχει ξεκινήσει μια στοχευμένη καμπάνια για την προβολή των λιγότερο γνωστών περιοχών της Καρδίτσας,

αξιοποιώντας ποικίλους τρόπους προώθησης». Όπως ανέφερε ο κ. Τέλιος, «η προσπάθεια αυτή θα συνεχιστεί δυναμικά και φέτος, με αποκορύφωμα τη διεξαγωγή του Ράλλυ Ακρόπολις, το οποίο θα περιλαμβάνει μια εντυπωσιακή διαδρομή μέσα από τα έλατα της περιοχής του Σμοκόβου.

Η πρωτοβουλία αυτή αναδεικνύει τις φυσικές ομορφιές της περιοχής, ενισχύει το τουριστικό ενδιαφέρον και δίνει νέα πνοή στην τοπική ανάπτυξη. Το Ράλλυ Ακρόπολις αναμένεται να προσελκύσει πλήθος επισκεπτών, ενισχύοντας τη φήμη της Καρδίτσας ως προορισμού φυσικής ομορφιάς και δράσης».

# Διαβούλευση από την Περιφέρεια Θεσσαλίας για την αγροτική ανάπτυξη

**Έναρξη της διαδικασίας την Πέμπτη 9 Ιανουαρίου στο JOIST στη Λάρισα**

—εκινάει η διαβούλευση στην Περιφέρεια Θεσσαλίας όσον αφορά το αγροτικό μοντέλο που θέλουν οι πολίτες της Θεσσαλίας. Με την ευθύνη της ερευνητικής ομάδας του καθηγητή του ΕΚΠΑ Στάθη Αραποστάθη, φορείς και αγροτικοί σύλλογοι που έχουν σχέση με



την διαχείριση του νερού καθώς και με την αγροτική παραγωγή στη Θεσσαλία, με μια

μεθοδολογία της ερευνητικής ομάδας θα κληθούν να αποτυπώσουν τη γνώμη τους για το

σχέδιο αγροτικής ανάπτυξης στην βάση μοντέλων που έχουν προταθεί πρόσφατα για την Θεσσαλία, καθώς επίσης και για το τι αυτοί θεωρούν σωστό να γίνει για την παραγωγική τους και την ανθεκτικότητα των αγροτικών κοινοτήτων στη Θεσσαλία.

Η διαδικασία θα γίνει

σε κάθε πόλη, αρχίζοντας από τη Λάρισα στις 9 Ιανουαρίου 17:00-21.00 στο JOIST (Λάρισα). Θα ακολουθήσει και δεύτερη εκδήλωση στη Λάρισα στις 14 Ιανουαρίου (17:00-21.00 στο JOIST) και έπειτα στις 22 του μήνα θα πραγματοποιηθεί στην Καρδίτσα και στις 23 Ιανουαρίου στο Βόλο.

Στο τέλος του μήνα, τελειώνοντας η ομάδα θα δημιουργήσει ένα τελικό κείμενο το οποίο θα είναι πολύ χρήσιμο για αυτόν που θα πάρει τις τελικές αποφάσεις για το πώς οραματίζεται την ανάπτυξη της Θεσσαλίας οι πρωταγωνιστές του πεδίου, οι Θεσσαλοί αγρότες και κοινωνικοί εταίροι, ώστε να ενσωματωθούν, συμπληρώνοντας την πρόταση της Περιφέρειας Θεσσαλίας που έχει ήδη παρουσιαστεί με επιτυχία από τον Περιφερειάρχη κ. Κουρέτα.

**A.P.L. S.A.**  
Advanced technology  
ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΗ  
Α Ν Υ Ψ Ω Τ Ι Κ Η

e-mail: [apl@apl.gr](mailto:apl@apl.gr)  
site: [www.apl.gr](http://www.apl.gr)

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

**Κέντρο Επαγγελματικής Κατάρτισης  
Επιμορφωτική Θεσσαλίας  
ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**

**Σεμινάρια Επιμόρφωσης εργοδοτών, εργαζομένων για θέματα άσκησης καθηκόντων τεχνικού ασφαλείας**

Το Κέντρο Επαγγελματικής Κατάρτισης **ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΗ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ** διοργανώνει επιμορφωτικά σεμινάρια με τίτλο:

**“Επιμόρφωση εργοδοτών και εργαζομένων για θέματα άσκησης καθηκόντων τεχνικού ασφαλείας Β’ και Γ’ κατηγορίας”**

Στους συμμετέχοντες θα χορηγείται Βεβαίωση Επιμόρφωσης.

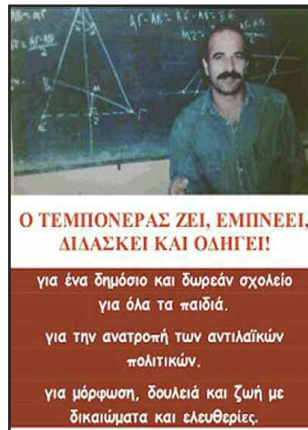
Διάρκεια εκπαίδευσης: Β’ κατηγορία: 35 ώρες Γ’ κατηγορία: 10 ώρες

Δηλώσεις συμμετοχής: Α. Παπανδρέου 26  
2ος όροφος- Καρδίτσα

**Πληροφορίες:**  
**24410-70203 και 24410-79634**

# ΕΛΜΕ Καρδίτσας: 34 χρόνια μετά ... Ο Νίκος Τεμπονέρας ζει!

Στις 9 Γενάρη του 2025 συμπληρώνονται 34 χρόνια από τη δολοφονία του αγωνιστή Νίκου Τεμπονέρα. Η επίθεση αυτή είχε σαν στόχο την καταστολή του μαζικού εκπαιδευτικού κινήματος που είχε αναπτυχθεί σε ολόκληρη τη χώρα με πολύμορφο αγώνα μαθητών/τριών, εκπαιδευτικών, φοιτητών/τριών, ενάντια στο αντιδραστικό νομοσχέ-



διο του τότε Υπουργού Παιδείας Βασίλη Κοντογιαννόπουλου της κυβέρνησης Κωνσταντίνου Μητσotάκη και είχε σαν αποτέλεσμα το μεγάλο λαϊκό ξεσηκωμό που ακολούθησε ενάντια στον αυταρχισμό και την κρατική καταστολή, την παραίτηση του υπουργού και την απόσυρση όλων των επίμαχων νομοθετημάτων (λειτουργία ιδιωτικών ΑΕΙ, κατάργηση της δωρεάν παροχής συγγραμμάτων, επιβολή χρονικού ορίου στις σπουδές, απόπειρα περιορισμού του πανεπιστημιακού ασύλου, επιβολή ομοιόμορφης ενδυμασίας, έπαρση της σημαίας κ.ά.)

Σήμερα, 34 χρόνια μετά, η κυβέρνηση της ΝΔ του Κυριάκου Μητσotάκη, με ένα συνδυασμό νομοσχεδίων επιχειρεί να αλλάξει τη λειτουργία και το χαρακτήρα του δημόσιου σχολείου και πανεπιστημίου. Με κυρίαρχο κριτήριο την κερδοφορία του κεφαλαίου, με όρους αγοράς και παραβιάζοντας το άρθρο 16 του Συντάγματος επιχειρεί να επιβάλει τη λειτουργία ιδιωτικών ΑΕΙ. Μετά την ίδρυση μη κρατικών-ιδιωτικών πανεπιστημίων, η προώθηση της εφαρμογής του Διεθνούς Απολυτηρίου αλλά και ο σχεδιασμός ίδρυσης

Ωνάσειων εκπαιδευτηρίων ενισχύουν με τρόπο ανέκκλητο την ιδιωτικοποίηση του εκπαιδευτικού συστήματος την ώρα που η εντατικοποίηση των εξετάσεων αλλά και η εφαρμογή της Ελάχιστης Βάσης Εισαγωγής περιορίζουν σημαντικά την πρόσβαση των υποψηφίων στα δημόσια ΑΕΙ, αλλάζοντας πλέον το τοπίο στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

Συνεχίζουμε την προσπάθεια μας να μην προχωρήσει η κατηγοριοποίηση των σχολείων με όχημα την «αξιολόγηση» και ταυτόχρονα οι εκπαιδευτικοί να δώσουν μια ηχηρή απάντηση απέναντι στις διώξεις και στα πειθαρχικά. Ο κλάδος μας δίνει με αυταπάρνηση τη μάχη να κρατήσει όρθια τα σχολεία! Να σταθεί δίπλα στους μαθητές/μαθήτριες σε όλα τα επίπεδα (γνωστικά, ψυχοσυναισθηματικά, κλπ), τη στιγμή που η κυβέρνηση και το ΥΠΑΙΘΑ αδυνατούν να δώσουν απαντήσεις με τις πολιτικές που εφαρμόζουν σε πολλά από τα προβλήματα που κυριαρχούν τα τελευταία χρόνια στο χώρο της εκπαίδευσης. Την ίδια ώρα με μια άκαμπτη επιμονή διαμορφώνουν συνθήκες ενός ακραία αυστηρού διοικητισμού και οδηγούν εκπαιδευτικούς ή και διευθυντές/ντριες σε διαδικασίες πειθαρχικού ή καθαίρεσης αντίστοιχα γιατί συμμετέχουν στην προκηρυγμένη απεργία - αποχή από την ατομική αξιολόγηση.

Τη στιγμή που όλες οι χώρες της Ευρώπης προσανατολίζονται στην λεγόμενη «πολεμική οικονομία», οι πυ-

λώνες του κοινωνικού κράτους καταρρέουν, η συντριπτική πλειονότητα της ελληνικής κοινωνίας δεν αντέχει άλλο από την ακρίβεια και το κόστος ζωής σε όλα τα βασικά αγαθά. Την ώρα που οι απώλειες μας ξεπερνούν το 45% συγκριτικά με το 2009, η Κυβέρνηση ανακοινώνει ψίχουλα αυξήσεων, της τάξης των 12 ευρώ το μήνα από 1η Απριλίου, οδηγώντας μας ουσιαστικά στη φτώχεια και την εξαθλίωση.

Η φετινή 9η Γενάρη είναι επίκαιρη όσο ποτέ άλλοτε και θέτει όλους και όλες μπροστά σε νέα καθήκοντα, της υπεράσπισης της Δημόσιας εκπαίδευσης και των κατακτήσεων των εργαζομένων. Το συνδικαλιστικό κίνημα οφείλει να οργανώσει τη δράση του και να αναπτύξει νέους ενωτικούς αγώνες. Δεν είναι μόνο ημέρα μνήμης της θυσίας και τιμής στον αγωνιστή εκπαιδευτικό Νίκο Τεμπονέρα 34 χρόνια μετά.

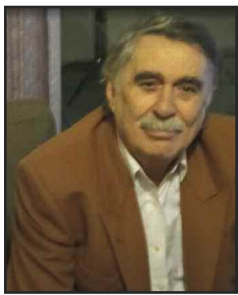
Ο ΝΙΚΟΣ ΤΕΜΠΟΝΕΡΑΣ ΖΕΙ στους αγώνες του σήμερα για δημόσια δωρεάν παιδεία, μόνιμη και σταθερή εργασία, αλληλεγγύη και ειρήνη των λαών!

Ο ΝΙΚΟΣ ΤΕΜΠΟΝΕΡΑΣ ΖΕΙ στους αγώνες, για την ανατροπή των αντιλαϊκών πολιτικών, για αύξηση των δαπανών για την παιδεία, για μόνιμους μαζικούς διορισμούς, για μόρφωση, δουλειά και ζωή με δικαιώματα και ελευθερίες!

Ο ΝΙΚΟΣ ΤΕΜΠΟΝΕΡΑΣ ΖΕΙ στους αγώνες του λαού και της νεολαίας για ένα δημόσιο και δωρεάν ποιοτικό σχολείο για όλα τα παιδιά χωρίς διαχωρισμούς και διακρίσεις!

## Κράτος «νταβαντζής»

Του Κώστα Βλάχου



Βρήκα το φίλο μου τον Περικλή και τον είδα προβληματισμένο πολύ.

-Σου συμβαίνει κάτι Περικλή;

-Μου έστειλε ο γιος μου από τη Γερμανία χίλια ευρώ για να περάσω τις γιορτές και να αγοράσω τα απαραίτητα για την επι-

βίωση μου φάρμακα και όταν πήγα να τα πάρω η τράπεζα με ενημέρωσε πως τα δέσμευσε η εφορία.

Είμαι εβδομήντα έξι χρονών και σε όλη τη ζωή μου ήμουνα συνεπής. Αυτό αποδεικνύεται από το συνολικό ποσό που χρωστούσα που ήταν χίλια διακόσια ευρώ. Περίμενα την ευκαιρία να μπορέσω να πληρώσω και για το ότι αδυνατώ δεν φταίω εγώ αλλά το ασύστολο κράτος που καταχρεωκόπησε τη χώρα. Τα τελευταία χρόνια με την ακρίβεια στη κυριολεξία δεινοπαθώ.

Έχουμε τη δυνατότητα να βοηθάμε την Ουκρανία άνευ όρων και ξεχάσαμε τους Έλληνες.

Τους άνεργους, τους πληγέντες, τα νέα παιδιά, τα ταλαίπωρα γηρατεία που μόχθησαν σκληρά να ορθοποδήσει η χώρα, τους γεωργούς και κτηνοτρόφους που χάνονται σιγά-σιγά, τις επιχειρήσεις, όλη την Ελλάδα γενικά, εκτός των ημετέρων.

-Δεν πήγες στην εφορία να παραπονεθείς;

- Πήγα και μου είπαν να απευθυνθώ στη κυβέρνηση, έχει νόμος ψηφιστεί.

Έχω μεγαλύτερες πιθανότητες τους είπα να εισακουσθώ από το θεό.

-Τώρα δεν έχεις φάρμακα Περικλή;

-Ούτε φάρμακα, τα φαγώσιμα λιγοστά και θέρμανση πολύ αραιά.

-Σου εύχομαι Περικλή να έχεις μια καλή χρονιά, υγεία, ευτυχία, χαρά και ότι άλλο επιθυμείς. Η κατάθλιψη δεν ταιριάζει στους Έλληνες.

Καλή λευτεριά από την ψυχοφθόρα εδώ και δέκα πέντε χρόνια πολιτική.

# Μπλόκο της Αρχής Δημοσίων Συμβάσεων στους διαγωνισμούς για τα έργα αποκατάστασης

**Μ**πλόκο στους διαγωνισμούς του υπουργείου Υποδομών και Μεταφορών και νέες καθυστερήσεις για τα έργα αποκατάστασης στην πολύπαθη Θεσσαλία και τη Φθιώτιδα σηματοδοτεί η απόφαση της Ενιαίας Ανεξάρτητης Αρχής Δημοσίων Συμβάσεων (ΕΑΑ-ΔΗΣΥ) να κάνει δεκτά τα ασφαλιστικά μέτρα που είχαν αιτηθεί εταιρίες 6ης τάξης. Πρόκειται για εταιρίες που είχαν αποκλειστεί από τη διαδικασία διεκδίκησης των έργων η οποία κατ'επιλογή του υπουργείου, προχώρησε μόνο με προσκλήσεις στους τέσσερις μεγάλους των κατασκευών.

## Νέος κύκλος καθυστερήσεων

Όπως γράφει το ethnos.gr, η απόφαση αυτή, η οποία μάλλον αιφνιδίασε την ηγεσία του υπουργείου, «παγώνει» κάθε διαδικασία τουλάχιστον έως τις 31 Ιανουαρίου, ημερομηνία κατά την οποία θα συζητηθούν οι προδικαστικές προσφυγές που υπεβλήθησαν από τις εταιρίες ΕΚΤΕΡ, Δομική Κρήτης, ΕΡΕΤΒΟ και ΤΕ.ΝΑ για τους διαγωνισμούς οδικών και σιδηροδρομικών έργων. Οποιαδήποτε και αν είναι η απόφαση της Ανεξάρτητης Αρχής ανοίγει έναν νέο κύκλο καθυστερήσεων ναρκοθετώντας τόσο την έγκαιρη υλοποίηση των απαραίτητων παρεμβάσεων, όσο και τη χρηματοδότηση των έργων, καθώς ποσό 600 εκ. ευρώ προέρχεται από πόρους του Ταμείου Ανάκαμψης τα χρονοδιαγράμματα του οποίου είναι σφιχτά.

Κι αυτό γιατί εάν η απόφαση επί των προσφυγών δικαιώσει τις εταιρίες που προσέφυγαν, η διαδικασία θα πρέπει να ακυρωθεί και τα έργα να επαναδημοπρατηθούν. Από την άλλη, εάν η απόφαση ανάψει το πράσινο φως για να συνεχιστεί η υφιστάμενη διαδικασία,



θεωρείται εξαιρετικά πιθανό οι εταιρίες να απαντήσουν με νέα προσφυγή, αυτή τη φορά στο Συμβούλιο της Επικρατείας (ΣΤΕ) με αποτέλεσμα νέες καθυστερήσεις σε μια διαδικασία, η οποία ούτως ή άλλως έχει μείνει πίσω καθώς έχουν παρέλθει 16 μήνες από το πέρασμα των κακοκαιριών Daniel και Elias.

Η συζήτηση των προσφυγών από την ΕΑΑ-ΔΗΣΥ έχει προγραμματιστεί για τις 31 Ιανουαρίου, ενώ σύμφωνα με πληροφορίες του «Εθνους» ορισμένες έχουν παραπεμφθεί στην Ολομέλεια, λόγω της κρισιμότητας του θέματος.

Υπενθυμίζεται ότι το υπουργείο είχε επιλέξει να προχωρήσει τα έργα αποκατάστασης της Θεσσαλίας συνολικού προϋπολογισμού 1,35 δισεκατομμυρίων ευρώ, με πρόσκληση μόνον στις εταιρίες ΤΕΡΝΑ, Ακτορ, Άβαξ και ΜΕΤΚΑ, μέσω της διαδικασίας διαπραγμάτευσης χωρίς προηγούμενη δημοσίευση που ορίζει το άρθρο 32 παρ. 2 περ. γ' του ν. 4412/2016 και το άρθρο 32Α του ν. 4412/2016 λόγω κατεπείγουσας ανάγκης, με τις προσφεύγουσες εταιρίες να χαρακτηρίζουν την εν λόγω απόφαση καταχρηστική. Με τον τρόπο αυτό έμειναν εκτός κούρσας διεκδίκησης όλοι οι μικρότεροι παίκτες. Και μπορεί η απόφαση της ΕΑΑΔΗΣΥ να μη θεωρούνταν αναμενόμενη από το υπουργείο, ωστόσο οι εταιρίες μικρότερης τάξης δεν είχαν κρύψει εξαρχής τη δυσαρέσκειά τους για την εξέλιξη αυτή. Σε επιστολή του στην ηγεσία του υπουργείου, το Συντονι-

στικό Όργανο των εργοληπτικών οργανώσεων ΠΕΔΜΕΔΕ, ΠΕΣΕΔΕ και ΣΑΤΕ ανέφερε πως «είναι πλέον φανερό ότι για το Υπουργείο υπάρχουν μόνο τέσσερις εταιρίες που έχουν δικαίωμα πρόσβασης σε όλα τα δημοπρατούμενα έργα στη χώρα, οι οποίες, λειτουργώντας και υπό ένα συνεργατικό περιβάλλον, έχουν εξασφαλίσει υπογεγραμμένες συμβάσεις ύψους 18 δις. ευρώ, με πολύ ευνοϊκούς όρους, αποκτώντας σχεδόν όλο το μερίδιο της συνολικής αγοράς, με την ενθάρρυνση της πολιτικής ηγεσίας του Υπουργείου».

Οι εργοληπτικές οργανώσεις άφηναν από τότε ανοιχτό το ενδεχόμενο προσφυγών τονίζοντας πως η διαπίστωση αυτή «δεν μας αφήνει άλλα περιθώρια από το να την ανατρέψουμε με κάθε τρόπο, προστατεύοντας τα συμφέροντα των εταιρειών μελών μας».

Τόνιζαν μάλιστα ότι το συμβατικό αντικείμενο των έργων αποκατάστασης των υποδομών προέκυψε από τη συνένωση των προϋπολογισμών των επιμέρους έργων του εκάστου Δήμου της Θεσσαλίας, «κατά παράβαση των Ευρωπαϊκών Οδηγιών και της Βασικής Αρχής της Αναλογικότητας, αποκλείοντας τη συμμετοχή όλων των εργοληπτικών εταιρειών από 6ης τάξης και κάτω, που θα σήμαινε αύξηση του ανταγωνισμού και ωφέλεια στον χρόνο εκτέλεσής τους».

Από την πλευρά του το υπουργείο – όπως ανέφερε και στις σχετικές προσκλήσεις προς τις τέσσερις εταιρίες – επέλεξε διαδικασία fast track αφε-

νός επειδή τα έργα εμφανίζουν πολυπλοκότητα και αυξημένη τεχνική δυσκολία και αφετέρου επειδή μέρος των χρηματοδοτικών πόρων προέρχονται από το Ταμείο Ανάκαμψης και κατά συνέπεια υπάρχει δεσμευτικό χρονοδιάγραμμα περαίωσης και ως εκ τούτου κρίνεται απαραίτητη η άμεση ανάθεσή τους.

Τόνιζε παράλληλα ότι οι τέσσερις Ομίλοι «διαθέτουν αποδεδειγμένη εμπειρία στην εκτέλεση έργων αντίστοιχης κατηγορίας υποδομών».

Να σημειωθεί ότι βάσει της διαδικασίας, πριν την υπογραφή των συμβάσεων θα πρέπει να έχει προηγηθεί ο προσυμβατικός έλεγχος από το Ελεγκτικό Συνέδριο με τον έως τώρα προγραμματισμό να τοποθετεί τη συμβασιοποίηση που θα σημάνει και την έναρξη των εργασιών περί τα μέσα Μαρτίου.

Τα έργα αποκατάστασης έχουν ομαδοποιηθεί από το υπουργείο σε οκτώ εργολαβίες συνολικού προϋπολογισμού 899.699.996 ευρώ για τα οδικά και 450.060.000 ευρώ για τα σιδηροδρομικά έργα. Συγκεκριμένα τα οδικά διαχωρίστηκαν σε ομάδες δήμων ως εξής: Ζαγοράς – Μουρσειού, Νοτίου Πηλίου, Βόλου και Ρήγα Φεραίου, με προϋπολογισμό 278.200.000 ευρώ.

Αργιθέας, Λίμνης Πλαστήρα, Μετεώρων και Πύλης, με προϋπολογισμό 267.500.000 ευρώ.

Τεμπών, Τυρνάβου, Ελασσόνας, Αγίας, Λαρισίων, Φαρκαδόνας, Κιλελέρ, Παλαμά, Μουζακίου, Τρικκαίων και Καρδίτσας,

με προϋπολογισμό 184.000.000 ευρώ.

Ιστιαίας-Αιδηψού, Μαντουδίου-Λίμνης-Αγίας Άννας, Δομοκού, Λαμίας, Αλμυρού, Φαρσάλων και Σοφάδων, με προϋπολογισμό 170.000.000 ευρώ

Οι εργολαβίες για τα σιδηροδρομικά έργα αφορούν τα εξής:

Αποκατάσταση της διπλής σιδηροδρομικής γραμμής Αθηνών – Θεσσαλονίκης, από την έξοδο του Σ.Σ. Δομοκού (Χ.Θ. 288+600) έως την είσοδο του Σ.Σ. Κραννώννα (Χ.Θ. 328+840) με προϋπολογισμό 173.600.000 ευρώ.

Αποκατάσταση των συστημάτων Σηματοδότησης, ETCS L1, Τηλεδιοίκησης και Ηλεκτροκίνησης στο τμήμα της διπλής σιδηροδρομικής γραμμής από τον Σ.Σ. Παλιοφάρσαλο (Χ.Θ 296+245) ως τον Σ.Σ. Κράννων (ΧΘ 336+330) με προϋπολογισμό 37.200.000 ευρώ

Αποκατάσταση της μονής σιδηροδρομικής γραμμής Παλιοφάρσαλου – Καλαμπάκας, σε εντοπισμένα τμήματα της γραμμής, με προϋπολογισμό 57.660.000 ευρώ

Αποκατάσταση της μονής σιδηροδρομικής γραμμής Λάρισας – Βόλου με προϋπολογισμό 181.660.000 ευρώ

Παράλληλα με τα πακέτα των 4 + 4 εργολαβιών για οδικά και σιδηροδρομικά έργα εγκρίθηκε και η υπογραφή δύο συμβάσεων τεχνικού συμβούλου, με στόχο την υποβοήθηση της αρμόδιας διεύθυνσης του υπουργείου στον έλεγχο μελετών και την παρακολούθηση των εργασιών των έργων αποκατάστασης.

**Κέντρο Διάγνωσης & Θεραπείας Διαταραχών**

**«ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ»**

Παράρτημα και στο Μουσικό Καρδίτσας

Λογοθεραπεία	Ψυχοθεραπεία
Θεραπευτική Κολύμβηση	Εργο-κίνηση
Ειδική Διαπαιδαγώγηση	Συμβουλευτική

**ΔΕΚΤΑ ΟΛΑ ΤΑ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΑ ΤΑΜΕΙΑ**

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





# Η Περιφέρεια Θεσσαλίας χρηματοδοτεί δράσεις ενίσχυσης των υφιστάμενων και νέων φορέων Κοινωνικής Οικονομίας (Κ.Α.Ο.)

Μέσα από το Πρόγραμμα «Θεσσαλία» 2021-2027

**Η** πρώτη Πρόσκληση Ενίσχυσης Κοινωνικών Επιχειρήσεων που χρηματοδοτείται από το Περιφερειακό Πρόγραμμα «ΘΕΣΣΑΛΙΑ» 2021-2027, προϋπολογισμού 2εκ.€ για την οποία οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να υποβάλουν αιτήσεις από 10/01/25 ως τις 9/04/2025, παρουσιάστηκε, στο πλαίσιο συνέντευξης τύπου που έδωσε ο Περιφερειάρχης Θεσσαλίας Δημήτρης Κουρέτας.

Ο κ. Κουρέτας, πλαισιωμένος από την προϊσταμένη της Διαχειριστικής Αρχής Πολυτίμη Γραβάνη και την διαχειρίστρια του Προγράμματος Αγγαίτσα Νάστου, αναφέρθηκε στους στόχους της Πρόσκλησης, στις διαδικασίες αξιολόγησης και χρηματοδότησης τόσο των υφιστάμενων, όσο και των νέων επιχειρήσεων, σημειώνοντας ότι δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην απασχόληση ατόμων από ευάλωτες κοινωνικές ομάδες.

Η πρόσκληση εντάσσεται στην Προτεραιότητα 4B «Δράσεις ενίσχυσης της Κοινωνικής Συνοχής και αντιμετώπισης της φτώχειας» του Προγράμματος «ΘΕΣΣΑΛΙΑ» 2021-2027, η οποία συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο + (ΕΚΤ+).

Μέσω αυτής επιδιώκεται:

□ Η στήριξη και ενίσχυση των παραγωγικών επιχειρημάτων αυτοδιαχείρισης και της συλλογικής κοινωνικής επιχειρηματικότητας.



□ Η μείωση της ανεργίας και η μεγέθυνση της κοινωνικής ωφέλειας που δημιουργείται από τους φορείς Κ.Α.Ο.

□ Η ενίσχυση της απασχόλησης μέσω της δημιουργίας νέων θέσεων εργασίας.

Δικαιούχοι χρηματοδότησης είναι υφιστάμενες και νέες Κοινωνικές Επιχειρήσεις του Ν.4430/2016 «Κοινωνική και Αλληλέγγυα Οικονομία και ανάπτυξη των φορέων της και άλλες διατάξεις», οι οποίες πρέπει να δραστηριοποιούνται ή να δραστηριοποιηθούν και να διαθέτουν έδρα καθώς και εγκατάσταση εντός της Περιφέρειας Θεσσαλίας στην οποία θα υλοποιηθεί η επενδυτική πρόταση.

Ο προϋπολογισμός της Πρόσκλησης είναι 2εκ.€ και κατανέμεται ως εξής: ποσοστό 60% για υφιστάμενες επιχειρήσεις (εγγεγραμμένες στο Μητρώο Φορέων Κ.Α.Ο. με πιστοποιητικό ή βεβαίωση εγγραφής σε ισχύ, κατά την ημερομηνία υποβολής της αίτησης) και ποσοστό 40% για υπό σύσταση επιχειρήσεις (οι οποίες έχουν υποβάλει αίτηση εγγραφής στο Μητρώο Φορέων Κ.Α.Ο. κατόπιν της δημοσίευσης

της πρόσκλησης και πριν την υποβολή της αίτησης τους στην δράση και οι οποίες δύναται να πραγματοποιήσουν έναρξη εργασιών στην αρμόδια Φορολογική Αρχή μετά την ημερομηνία υποβολής της αίτησης).

Η διαδικασία αξιολόγησης και ένταξης των επενδυτικών σχεδίων είναι συγκριτική. Αξιολογούνται χαρακτηριστικά των μελών του φορέα της Κ.Α.Ο., το επιχειρηματικό σχέδιο και η ενίσχυση της απασχόλησης / κοινωνικής ένταξης.

Η Δράση υλοποιείται σε όλα τα στάδια (υποβολή, αξιολόγηση, ενστάσεις, υπαγωγή, έλεγχος, πιστοποίηση, τροποποίηση, πληρωμή, κ.λπ.) μέσω του Ολοκληρωμένου Πληροφοριακού Συστήματος Κρατικών Ενισχύσεων (ΟΠΣΚΕ).

Η μέγιστη διάρκεια υλοποίησης των επενδυτικών σχεδίων είναι 24 μήνες.

Ο π/υ τους δύναται να κυμαίνεται μεταξύ 30.000€ & 90.000€ και χορηγείται βάσει του Καν. (ΕΕ) 2023/2831 (De Minimis).

Χρηματοδοτείται:

- Πλήρες Μισθολογικό Κόστος Νεοπροσλαμβανόμενου Προσωπικού (ανέργου εγγεγραμμένου στη

ΔΥΠΑ κατά την ημ/νία δημοσίευσης της Πρόσκλησης) μέχρι 18 ανθρωπομήνες πλήρους απασχόλησης ανά εργαζόμενο.

- Πλήρες Μισθολογικό Κόστος Υφιστάμενου Προσωπικού μέχρι 18 ανθρωπομήνες πλήρους απασχόλησης ανά εργαζόμενο που απασχολείται σε αντικείμενο συναφές με το επιχειρηματικό σχέδιο.

- Απλοποιημένο κόστος (40% επί των επιλέξιμων άμεσων δαπανών προσωπικού για την κάλυψη λειτουργικών δαπανών των επιχειρήσεων (ενοίκια, κοινή ωφέλεια, προβολή, δικτύωση κ.α.)

Η δημιουργία μίας τουλάχιστον νέας θέσης εργασίας που να αντιστοιχεί σε δεκαο-

χτώ (18) ανθρωπομήνες πλήρους απασχόλησης μισθωτής εργασίας είναι υποχρεωτική για την ολοκλήρωση της δράσης. Σε διαφορετική περίπτωση η πράξη θα οδηγείται προς απένταξη από το Πρόγραμμα.

Η Δράση υλοποιείται σε όλα τα στάδια (υποβολή, αξιολόγηση, ενστάσεις, υπαγωγή, έλεγχος, πιστοποίηση, τροποποίηση, πληρωμή, έλεγχος μακροχρόνιων υποχρεώσεων κ.λ.π.) μέσω του Ολοκληρωμένου Πληροφοριακού Συστήματος Κρατικών Ενισχύσεων (ΟΠΣΚΕ) στην ιστοσελίδα [app.opske.gr](http://app.opske.gr), στο οποίο υποχρεωτικά οι δικαιούχοι των ενισχύσεων υποβάλλουν το σύνολο των αιτημάτων προς την ΕΥΔ / ΕΦΕ-ΠΑΕ.

## Ποδαρικό γένους αρσενικού στο Νοσοκομείο Καρδίτσας!!!



Ποδαρικό γένους αρσενικού είχαμε, το βράδυ της Τρίτης, στο Γενικό Νοσοκομείο Καρδίτσας!!!

Το πρώτο μωράκι για το

2025 ήταν αγοράκι, γεννήθηκε με καισαρική τομή, με βάρος 3.550 κιλά, και είναι το πρώτο παιδί της οικογένειας.

Να τους ζήσει και να είναι γερό και καλότυχο.



**ΕΛΕΓΧΟΣ ΚΤΕΟ**  
**ΥΓΡΑΕΡΙΟΚΙΝΗΣΗ**  
**ABS ΦΟΡΤΗΓΩΝ**  
**ADR/ATP ΦΟΡΤΗΓΩΝ**

**ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ Α.Ε.**  
Δίκυκλα | Επιβατικά | Φορτηγά

**20\***

Κόμβος ΚΑΡΔΙΤΣΟΜΑΓΟΥΛΗΣ Τηλ. 24410 80008  
E-mail [ikteokar@otenet.gr](mailto:ikteokar@otenet.gr) Site [www.ikteokar.gr](http://www.ikteokar.gr)

# Κώστας Τσιάρας: Στόχος μου είναι ο ΟΠΕΚΕΠΕ να λειτουργεί δίκαια, διαφανώς και προς όφελος κάθε αγρότη

Το 2025 δεν είναι απλώς μια νέα χρονιά - είναι μια ευκαιρία να επαναπροσδιορίσουμε την πορεία του πρωτογενούς τομέα στην Ελλάδα. Η γεωργία και η κτηνοτροφία μας δεν αποτελούν απλώς οικονομικές δραστηριότητες, αλλά θεμελιώδεις πυλώνες της κοινωνικής και εθνικής μας συνοχής. Κάθε αγρότης, κάθε παραγωγός που μοχθεί, εκπροσωπεί την ψυχή της υπαίθρου μας και την καρδιά της παραγωγικής Ελλάδας. Σε μια εποχή γεμάτη προκλήσεις, από την κλιματική κρίση έως τις γεωπολιτικές αναταράξεις, η στήριξη του πρωτογενούς τομέα είναι μια εθνική επιλογή που ενώνει το χθες με το αύριο. Οι εποπτευόμενοι φορέες του ΥΠΑΑΤ αποτελούν τα κυριότερα



εργαλεία προς αυτό τον σκοπό, καθώς και για την επίτευξη των στόχων που έχουμε θέσει. Υπό αυτό το πρίσμα, η εξυγίανση του ΟΠΕΚΕΠΕ καθίσταται για εμένα μια μεγάλη προτεραιότητα. Πρέπει να το πω ξεκάθαρα: Ο Οργανισμός αντιμετωπίζει χρόνιες παθογένειες, τις οποίες καλούμαστε καθημερινά να αντιμετωπίσουμε. Το γνωρίζουμε, όμως, καλά ότι δεν είναι αυτή η εικόνα που αξίζει στους αγρότες μας. Γι' αυτό από τον Σεπτέμβριο έχουμε

βάλει τον ΟΠΕΚΕΠΕ σε πορεία αλλαγής. Συνεργαζόμαστε στενά με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, εφαρμόζοντας ένα Σχέδιο Δράσης που διασφαλίζει ότι τα ευρωπαϊκά κονδύλια θα συνεχίσουν να φτάνουν στους παραγωγούς, χωρίς καθυστερήσεις και αβεβαιότητες. Στόχος μου είναι να φτιάξουμε έναν Οργανισμό που να λειτουργεί δίκαια, διαφανώς και προς όφελος κάθε αγρότη. Ένας άλλος κρίσιμος στόχος για το 2025 είναι η μεί-

ωση του κόστους παραγωγής. Γνωρίζω πόσο δυσκολεύονται οι αγρότες μας στην καθημερινότητά τους. Πόσο δύσκολο είναι να διατηρούν τις εκμεταλλεύσεις τους βιώσιμες. Γι' αυτό και η απόφαση για την πλήρη απαλλαγή από τον Ειδικό Φόρο Κατανάλωσης στο αγροτικό πετρέλαιο από το νέο έτος δεν είναι απλώς ένα οικονομικό μέτρο. Είναι μια ανάσα, που επιτρέπει στους παραγωγούς μας να σταθούν όρθιοι και να επενδύσουν στο μέλλον. Αυτό το μέτρο, σε συνδυασμό με τη νέα ΚΑΠ, που δίνει έμφαση στην εξωστρέφεια και την αειφορία, δημιουργεί προοπτικές πραγματικής ανάπτυξης. Αυτά τα εργαλεία μας δίνουν την ευκαιρία να επενδύσουμε στη νέα γενιά, η οποία θα μπορεί με χαμηλό-

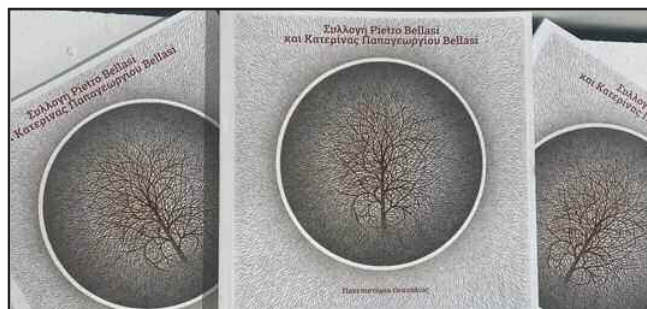
τερο κόστος να οικοδομήσει το μέλλον της στην ελληνική περιφέρεια. Δεν θα μπορούσα να φανταστώ έναν «ζωντανό» πρωτογενή τομέα χωρίς νέους ανθρώπους που παίρνουν τη σκυτάλη από την προηγούμενη γενιά. Με περισσότερες και καλύτερες ευκαιρίες αγροτικής εκπαίδευσης.

Το 2025 είναι μια χρονιά ελπίδας. Ελπίζω ότι θα δούμε τους κόπους μας να αποδώσουν καρπούς, ελπίζω ότι ο αγρότης θα παραμείνει ο πρωταγωνιστής της ελληνικής υπαίθρου. Η δική μου δέσμευση είναι ξεκάθαρη: να συνεχίσουμε με αποφασιστικότητα, χτίζοντας έναν πρωτογενή τομέα που θα στέκεται περήφανα στο μέλλον

\* Δημοσιεύθηκε στην εφημερίδα «Παραπολιτικά»

## Εκδήλωση προς τιμήν των Δωρητών Pietro Bellasi και Κατερίνας Παπαγεωργίου Bellasi

Την Παρασκευή 10 Ιανουαρίου 2025 και ώρα 6:00 μ.μ., στο Κέντρο Τέχνης Τζιόρτζιο ντε Κίρικο (Μεταμορφώσεως 3, Βόλος), ο Πρύτανης Χαράλαμπος Μπιλλίνης, οι Αντιπρυτάνεις, τα μέλη του Συμβουλίου Διοίκησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και τα μέλη της Επιτροπής Διαχείρισης και Αξιοποίησης της Συλλογής πραγματοποιούν ειδική εκδήλωση προς τιμήν των Δωρητών Pietro Bellasi



και Κατερίνας Παπαγεωργίου Bellasi. Επίσης, στην εκδήλωση θα γίνει και επίσημη παρουσίαση της ομώνυμης Συλλογής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Την έκθεση, η οποία

έχει ανοίξει στο κοινό από τις 4 Δεκεμβρίου και θα διαρκέσει έως το τέλος Ιανουαρίου (με είσοδο ελεύθερη), διοργανώνει το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, σε συνεργασία με την Επιτροπή Διαχείρισης και

Αξιοποίησης της Συλλογής Pietro Bellasi και Κατερίνας Παπαγεωργίου Bellasi και με την ένθερμη υποστήριξη του Πρύτανη και Προέδρου της Επιτροπής Καθηγητή Χαράλαμπου Μπιλλίνη.

Πρόκειται για μια μοναδική Συλλογή για την Ελλάδα που περιλαμβάνει διακόσια ένα (201) σημαντικά έργα χαρακτηριστικής και έντυπης τέχνης, διεθνώς καταξιωμένων Ελλήνων και ξένων καλλιτεχνών, σημαντικού εύρους,

καλλιτεχνικής ποιότητας και αισθητικής. Η Συλλογή περιήλθε στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας με Δωρεά του ζεύγους Bellasi, ξεπερνώντας περίπλοκες διαδικασίες για την εξαγωγή των έργων από την Ιταλία, οι οποίες ξεκίνησαν από τον Αύγουστο 2016, επί Πρυτανείας κ. Γ. Πετράκου και κατέληξαν με την υπογραφή του Συμφωνητικού Δωρεάς τον Φεβρουάριο 2022, από τον Πρύτανη κ. Ζ. Μαμούρη.

# Αύξηση θανάτων και μείωση γεννήσεων το 2024 στο Νομό

Σύμφωνα με τα στατιστικά στοιχεία των Ληξιαρχείων, 1.733 άνθρωποι έφυγαν από τη ζωή, ενώ οι γεννήσεις ανέρχονται σε μόλις 87

Εντυπωσιακή αύξηση των θανάτων και αντίστοιχη μείωση των γεννήσεων καταγράφηκε στο Νομό Καρδίτσας κατά τη διάρκεια του 2024 που μόλις αποχαιρέτισαμε.

Σύμφωνα με τα στοιχεία των Ληξιαρχείων, τα οποία αντλήσαμε ηλεκτρονικά, παρατηρούμε ότι οι θάνατοι έφθασαν τους 1.733 και οι γεννήσεις ανέρχονται σε μόλις 87 (οι 86 στη Δ.Ε. Καρδίτσας και η μία στη Δ.Ε. Σοφάδων).

Αναλυτικά τα στατιστικά στοιχεία για το 2024 στο Νομό μας έχουν ως εξής (βλέπετε τον αριθμό



των θανάτων και σε παρένθεση τον αριθμό των γεννήσεων, όπου υπάρχει):

**Δήμος Αργιθέας**  
Δ.Ε. Ανατολικής Αργιθέας: 6

Δ.Ε. Αργιθέας: 12  
Δ.Ε. Αχελώου: 13

**Δήμος Καρδίτσας**

Δ.Ε. Ιτάμου: 52  
Δ.Ε. Καλλιφωνίου: 55

Δ.Ε. Κάμπου: 80  
Δ.Ε. Καρδίτσας: 576 (86 γεννήσεις)

Δ.Ε. Μητρόπολης: 27

**Δήμος Λίμνης**

**Πλαστήρα**

Δ.Ε. Νεβρόπολης Αγράφων: 34

Δ.Ε. Πλαστήρα: 29

**Δήμος Μουζακίου**

Δ.Ε. Ιθώμης: 52  
Δ.Ε. Μουζακίου: 134

Δ.Ε. Παμίσου: 67

**Δήμος Παλαμά**

Δ.Ε. Παλαμά: 143  
Δ.Ε. Σελλάνων: 64  
Δ.Ε. Φύλλου: 60

**Δήμος Σοφάδων:**

Δ.Ε. Άρνης: 55  
Δ.Ε. Μενελαΐδας: 33

Δ.Ε. Ρεντίνας: 3  
Δ.Ε. Σοφάδων: 184 (1 γέννηση)  
Δ.Ε. Ταμασίου: 54

Γενικό Σύνολο για το 2024:

Θάνατοι: 1.733

Γεννήσεις: 87

Στοιχεία τελευταίας πενταετίας στο Νομό

2024: 1.733 θάνατοι - 87 γεννήσεις

2023: 1.802 θάνατοι - 103 γεννήσεις

2022: 1.938 θάνατοι - 104 γεννήσεις

2021: 2.044 θάνατοι - 98 γεννήσεις

2020: 1.824 θάνατοι - 76 γεννήσεις

Η Θεσσαλία γεράζει και προβληματίζει

Σοκαριστικά στοιχεία προκύπτουν από τη δημογραφική ανάλυση του πληθυσμού για τη Θεσσαλία την τελευταία 20ετία.

Όπως αποτυπώνεται σε μελέτη των καθηγητών των Πανεπιστημίων Θεσ-

σαλίας και Πατρών κ.κ. Β. Κοτζαμάνη και Β. Παππά (ιδρυτικά μέλη του Ινστιτούτου Δημογραφικών Ερευνών και Μελετών) για το δημογραφικό προφίλ της Περιφέρειας Θεσσαλίας ο πληθυσμός συρρικνώνεται συνεχώς, τα τελευταία χρόνια.

Ειδικότερα ο πληθυσμός της Θεσσαλίας το 2001 ήταν 740.115 κάτοικοι και το 2021 688.255, λιγότεροι κατά 51.860 σε σχέση με 20 χρόνια πριν.

Ανάλογη εικόνα και για το νομό Λάρισας. Το 2001 είχε 282.156 κατοίκους και το 2021 268.963, λιγότεροι κατά 13.193 σε σχέση με 20 χρόνια πριν.

Μεταβολές πληθυσμών από +14% στην Αλλόνησο, έως -21% στον Δήμο Ζαγοράς-Μουρесьίου, καταδεικνύει η ίδια έρευνα.

## ΟΠΕΚΕΠΕ: Πληρωμή 2,8 εκ. € για εκκρεμότητες του 2015

Σύνολο πληρωμών για το 2024: 2.784.562.201 €

Σε συνέχεια της πληρωμής εκκρεμοτήτων έτους 2014, ο Ο.Π.Ε.Κ.Ε.Π.Ε. ανακοινώνει ότι σήμερα Τετάρτη, 8 Ιανουαρίου 2025, ξεκινά ένας νέος κύκλος αποκατάστασης αδικιών σε αγρότες, με την καταβολή ποσού ύψους 2.854.137,60 ευρώ σε συνολικά 2.642 δικαιούχους, για οφειλές ενισχύσεων έτους 2015.

Επισημαίνεται ότι η ανωτέρω πληρωμή αποτέλεσε εγχείρημα



αυξημένης δυσκολίας, καθώς το έτος 2015 ήταν έτος αναφοράς για τον υπολογισμό των δικαιωμάτων ενίσχυσης της προηγούμενης ΚΑΠ, η επιτυχία του οποίου κατέστη

δυνατή χάρη στις άοκνες προσπάθειες των υπηρεσιών και των εργαζομένων του Οργανισμού.

Έχει ολοκληρωθεί η επεξεργασία των σχετικών αρχείων πληρω-

μών έχουν ήδη εκδοθεί οι εντολές πληρωμής προς την τράπεζα και η πίστωση των λογαριασμών των δικαιούχων ολοκληρώνεται αύριο Πέμπτη 9 Ιανουαρίου, οπότε οι δικαιούχοι αγρότες θα έχουν τη δυνατότητα να δουν τα ποσά που τους αναλογούν στους τραπεζικούς τους λογαριασμούς.

Ο Ο.Π.Ε.Κ.Ε.Π.Ε., συνεχίζοντας το έργο του για τη στήριξη του αγροτικού εισοδήματος, προχωρά τις διαδικασίες για τη

διευθέτηση όλων των οφειλών προηγούμενων ετών 2015-2019, που εκκρεμούσαν για πολλά έτη. Ο τελικός στόχος είναι, εντός του τρέχοντος έτους, να διευθετηθούν όλες οι εκκρεμότητες ακόμα και των πιο πρόσφατων ετών 2020-2023. Υπενθυμίζουμε ότι από 01.01.2024 έως 31.12.2024 ο Οργανισμός πραγματοποίησε, συνολικά, πληρωμές ύψους 2.784.562.201,42 ευρώ.

# Έργο LIVEMOUNT (2024-2025): Επίτευξη Αειφορίας της Κτηνοτροφίας στα ψηλά βουνά υπό την Κλιματική Αλλαγή

Τα μέλη του Εργαστηρίου Λιβαδοπονίας και Διαχείρισης Προστατευόμενων Περιοχών του Τμήματος Δασολογίας, Επιστημών Ξύλου και Σχεδιασμού (Δ.Ε.ΞΥ.Σ.) του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (Π.Θ.) Καθηγητής κ. Μιχαήλ Βραχνάκης και Αναπλ. Καθηγητής κ. Ιωάννης Καζόγλου, και ο Καθηγητής του Τμήματος Γεωπονίας – Αγροτεχνολογίας (Π.Θ.) κ. Νικόλαος Γκουγκουλιάς, όπως και ο υποψήφιος διδάκτορας κ. Δημήτριος Οικονόμου και η μεταπτυχιακή φοιτήτρια κ. Πηνελόπη Αλεξάκη του Τμήματος Δ.Ε.ΞΥ.Σ. συμμετέχουν στο Ερευνητικό Έργο LIVEMOUNT “Επίτευξη αειφορίας της κτηνοτροφίας στα ψηλά βουνά υπό την κλιματική αλλαγή”.



Επιπλέον, στα πλαίσια του Έργου προπτυχιακοί και μεταπτυχιακοί φοιτητές του Τμήματος Δ.Ε.ΞΥ.Σ. εκπονούν τις διπλωματικές τους εργασίες. Το Έργο επιλέχθηκε για «ΒΑΣΙΚΗ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ ΕΡΕΥΝΑΣ» (Οριζόντια υποστήριξη για όλες τις Επιστήμες), στα πλαίσια του Ελλάδα 2.0 - Εθνικό Σχέδιο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας, και χρηματοδοτείται μέσω του Ελληνικού Ιδρύματος Έρευνας & Καινοτομίας (ΕΛΙΔΕΚ). Το Έργο συντονίζεται από την Καθηγήτρια κ. Βασιλική Κατή, του Τμήματος Βιολογικών Εφαρμογών και Τεχνολογιών του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων και συμμετέχουν ερευνητές των Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Θεσσαλίας, Πατρών και Γεωπονικού Αθηνών.

Είναι κοινώς αποδεκτό ότι η αντιμετώπιση μεγάλων περιβαλλοντικών προκλήσεων μπορεί να επιτευχθεί επιτυχώς στα πλαίσια μιας διεπιστημονικής και δικτυωμένης προ-

σέγγισης (nexus approach). Στο έργο LIVEMOUNT εισάγουμε τη δικτυωμένη προσέγγιση «βιοποικιλότητα-βόσκηση-κλιματική αλλαγή» με στόχο την επίτευξη αειφορίας στην κτηνοτροφική χρήση της πρωτογενούς παραγωγικότητας των λιβαδιών των υψηλών ορέων (Εικόνα 1).

Η εκτατική κτηνοτροφία είναι ένας από τους βασικούς τομείς παροχής τροφίμων παγκοσμίως, επηρεάζοντας το ένα τέταρτο της επιφάνειας της γης, ιδιαίτερα τα οικοσυστήματα των λιβαδιών. Παράλληλα ωστόσο, ασκεί αυξανόμενες πιέσεις στους φυσικούς πόρους και συμβάλλει στην υπερθέρμανση του πλανήτη, ως πηγή εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου. Επιπλέον, η μη αειφορική βόσκηση μπορεί να μειώσει τον πλούτο των ειδών και τη λειτουργική ποικιλότητα, ιδιαίτερα των οικοσυστημάτων των ξηρών λιβαδιών. Αυτή η υποβάθμιση συνδέεται άμεσα με τη μείωση της πολυλειτουργικότητας των λιβαδικών οικοσυστημάτων, η οποία ορίζεται ως η ικανότητά τους να παρέχουν πολλαπλές οικοσυστημικές λειτουργίες (ecosystem functions) που στηρίζουν πολλαπλές οικοσυστημικές υπηρεσίες (ecosystem services). Η δυνατότητα των ποολίβαδων ως βοσκότοπων να υποστηρίζουν, μέσω της πρωτογενούς παραγωγικότητάς τους, την παραγωγή τροφίμων (κρέας και γαλακτοκομικά προ-

ϊόντα) και να λειτουργούν ως αποθήκες άνθρακα σταδιακά μειώνεται λόγω των αρνητικών αθροιστικών επιπτώσεων της μη αειφορικής βόσκησης και της υπερθέρμανσης του πλανήτη. Η υπερθέρμανση του πλανήτη μπορεί επίσης να επηρεάσει την οικονομική βιωσιμότητα του κτηνοτροφικού τομέα είτε άμεσα είτε έμμεσα, μέσω της απώλειας βιοποικιλότητας και των αλλαγών της λειτουργικότητας των λιβαδικών οικοσυστημάτων. Το έργο LIVEMOUNT εισάγει το nexus βιοποικιλότητας-βόσκησης-κλιματικής αλλαγής, προσβλέποντας στη διατήρηση της βιοποικιλότητας και της παροχής οικοσυστημικών υπηρεσιών, διασφαλίζοντας παράλληλα τη βιωσιμότητα της κτηνοτροφίας σε συνθήκες κλιματικής αλλαγής.

Στο LIVEMOUNT εμπλέκονται επιστημονικές πρωτοβουλίες αιχμής και τίθενται τέσσερις διακριτοί στόχοι:

1. Εκτίμηση του αντίκτυπου της βόσκησης στις ορεινές κοινότητες φυτών και εντόμων που βρίσκονται υπό υδατική καταπόνηση (ταξονομική προσέγγιση).

2. Διερεύνηση των υποκείμενων μηχανισμών που επηρεάζουν τη λειτουργία του οικοσυστήματος σε ορεινά λιβάδια (λειτουργική προσέγγιση).

3. Συνδυασμός των δύο προσεγγίσεων (ταξονομική και λειτουργική) για την κατάθεση προτά-

σεων στρατηγικής για την προσαρμογή της κτηνοτροφίας στην κλιματική αλλαγή και τη σύνδεση αυτών με τις πολιτικές και τις πρακτικές διατήρησης της εύρυθμης λειτουργίας των οικοσυστημάτων.

4. Μεγιστοποίηση του επιστημονικού και κοινωνικού αντίκτυπου του έργου.

Ως περιοχή έρευνας επελέγησαν 32 sites σε 7 ορεινούς όγκους της οροσειράς της Πίνδου και σε υψόμετρα μεγαλύτερα από 1470 m. Οι επιλεγόμενες περιοχές προστατεύονται από το δίκτυο Natura 2000: Σμόλικας (GR2130002), Τύμφη (GR2130009), Μπισκέλι (GR2130008), Λάκμος (GR2130007), Αθαμανικά (GR2110002), Οίτη (GR2440002) και Παρνασσός (GR2450005) (Εικόνα 2).

Η ερευνητική ομάδα του ΠΘ συμμετέχει σε όλες τις δράσεις του Έργου, και συγκεκριμένα σε δράσεις:

(α) Πεδίου. Συλλογή στοιχείων υπαίθρου και συγκεκριμένα δεδομένων πρωτογενούς παραγωγικότητας λιβαδιών, φυτοκοινωνιολογικό ή χαρακτηρισμό, βιοποικιλότητας των taxa-δεικτών (Λεπιδόπτερα, Ορθόπτερα, χλωριδικών στοιχείων), παραμέτρων μικροενδιαίτηματος, ενώ επιπλέον θα μελετηθούν τα λειτουργικά χαρακτηριστικά, η οικολογική προσαρμογή και η αντίσταση σε προσβολές των κυρίαρχων χλωριδικών στοιχείων των λιβαδιών.

(β) Εργαστηρίου. Επεξεργασία δειγμάτων (α) εδάφους για τον προσδιορισμό των φυσικοχημικών ιδιοτήτων των εδαφών των 33 sites, (β) φυτικών ειδών για την περιγραφή των λειτουργικών τους χαρακτηριστικών, (γ) δειγμάτων βοσκήσιμης ύλης για τον υπολογισμό

της βοσκοϊκανότητας των sites.

(γ) Κοινωνικής έρευνας. Συλλογή στοιχείων μεταξύ άλλων για την αποτύπωση της κοινωνικής διάστασης της ασκούμενης εκτατικής κτηνοτροφίας στις επιλεγόμενες περιοχές, των συνθηκών βόσκησης, της βοσκοφόρτωσης, και των προτάσεων βελτίωσης της κτηνοτροφικής δραστηριότητας εκ μέρους των κτηνοτρόφων.

(δ) Στατιστικής έρευνας. Συλλογή στοιχείων από τις Εθνικές Βάσεις Δεδομένων σχετικών με την κτηνοτροφική δραστηριότητα που ασκείται στη χώρα, για την κατάρτιση στρατηγικών υποστήριξης της δραστηριότητας στις ορεινές περιοχές της χώρας, στη βάση των αποτελεσμάτων της παρούσας έρευνας.

Το Έργο ξεκίνησε στις 01/02/2024 και θα διαρκέσει μέχρι 31/12/2025. Κατά το πρώτο έτος έχουν ληφθεί δεδομένα υπαίθρου (Εικόνα 3), κοινωνικής έρευνας και έχουν δρομολογηθεί οι εργαστηριακές αναλύσεις. Η ολοκλήρωση του Έργου αναμένεται να δώσει νέες προοπτικές ανόρθωσης της εκτατικής και ημικετατικής αειφορικής κτηνοτροφίας στα ψηλά βουνά της χώρας υπό συνθήκες κλιματικής αλλαγής, με άμεσα αποτελέσματα στην ενίσχυση της βιοποικιλότητας και την ανάσχεση της εσωτερικής μετανάστευσης και της απερήμωσης των ορεινών περιοχών. Επιπλέον αναμένεται να καταστήσει το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας κεντρικό σημείο μετάδοσης της ερευνητικής γνώσης και επιστημονικής εμπειρίας για άλλες περιοχές της Ελλάδας της Ευρώπης και διεθνώς, που αντιμετωπίζουν αντίστοιχες καταστάσεις λόγω κλιματικής αλλαγής.

# Τα τρακτέρ στις πλατείες των χωριών βγάζουν από την Κυριακή οι αγρότες της Καρδίτσας

**Ομοσπονδίες και Σύλλογοι ανεβάζουν στροφές για κινητοποιήσεις στο 2ο δεκαπενθήμερο του Γενάρη**

**Μ**ε παρακαταθήκη τη μαζική και επιτυχημένη πανελλαδική σύσκεψη στη Νίκαια Λάρισας στις 15 Δεκεμβρή, όπου συμμετείχαν εκπρόσωποι 15 Ομοσπονδιών και άνω των 100 Αγροτικών Συλλόγων από όλη τη χώρα, αλλά και τις τοπικές κινητοποιήσεις που δεν σταμάτησαν όλο το προηγούμενο διάστημα, οι βιοπαλαιστές αγρότες και κτηνοτρόφοι ξεκινάνε αυτές τις μέρες τις προετοιμασίες για τις πανελλαδικά συντονισμένες κινητοποιήσεις τους το 2ο δεκαπενθήμερο του Γενάρη.

Αγροτικοί Σύλλογοι και Ομοσπονδίες που συντονίζονται μέσα από την Πανελλαδική Επιτροπή των Μπλόκων προγραμματίζουν συνεδριάσεις Διοικητικών Συμβουλίων, περιοδείες στα χωριά και συσκέψεις για την ενημέρωση των αγροτών.

Στους δρόμους για την επιβίωσή τους

Οι βιοπαλαιστές αγρότες και κτηνοτρόφοι παλεύουν κυριολεκτικά για την επιβίωσή τους, αφού τα οξυμένα προβλήματα που αντιμετωπίζουν κάνουν όλο και πιο δύσκολη την παραμονή τους στην αγροκτηνοτροφική παραγωγή και τους οδηγούν σε ακόμα μεγαλύτερη φτώχεια. Προβάλλουν συγκεκριμένα αιτήματα, που θα τους δώσουν μια ανάσα, για να συνεχίσουν να παράγουν και να ζουν από τη δουλειά τους.

Απαιτούν να στηριχτεί το εισόδημά τους, που συρρικνώνεται συνεχώς, αφού το κόστος παραγωγής παραμένει στα ύψη, οι εμποροβιομήχανοι συνεχίζουν να αγοράζουν σε «ανοιχτές» και εξευ-



τελιστικές τιμές τα περισσότερα προϊόντα, τα οποία φτάνουν πανάκριβα στη λαϊκή κατανάλωση, ενώ ο αναχρονιστικός κανονισμός του ΕΛΓΑ δεν αποζημιώνει την πραγματική αξία της απώλειας παραγωγής και κεφαλαίου από τις ζημιές και τις νόσους.

Την ίδια ώρα, σε πολλές περιοχές της χώρας οι αγρότες βρίσκονται αντιμέτωποι με μειωμένη παραγωγή, π.χ. οι ελαιοπαραγωγοί και οι βαμβakoπαραγωγοί στη Θεσσαλία. Ιδιαίτερα δύσκολη είναι η κατάσταση για τους κτηνοτρόφους, με τις επιδημίες, τις σφαγές κοπαδιών και την καραντίνα, που κατάφεραν σημαντικό πλήγμα στο εισόδημά τους.

Παράλληλα, στο όνομα της «εξοικονόμησης», κυβέρνηση και τοπικές αρχές προωθούν σχέδια που βαθαίνουν την εμπορευματοποίηση του νερού και την εμπλοκή ιδιωτών στη διαχείρισή του. Τα σχέδια αυτά, που συνοδεύονται από τη συζήτηση περί «αναδιάρθρωσης» καλλιεργειών, επιδιώκουν να πετάξουν εκτός παραγωγής βιοπαλαιστές καλλιεργητές, ενισχύοντας τους μεγαλοπαραγωγούς και τη στρατηγική της ΚΑΠ για μεγαλύτερη συγκέντρωση της αγροτικής παραγωγής και γης.

Σαν να μην έφτανε η ήδη ζοφερή κατάσταση, οι βιοπαλαιστές

αγρότες και κτηνοτρόφοι έρχονται αντιμέτωποι και με τις επιπτώσεις από την εμπλοκή της χώρας στους ιμπεριαλιστικούς ανταγωνισμούς και πολέμους, όπως η απώλεια αγορών για μια σειρά προϊόντα και το υπέρογκο κόστος παραγωγής σε ό,τι αφορά το πετρέλαιο, το ρεύμα, τα λιπάσματα, τις ζωοτροφές.

Αντί για λύσεις, κοροϊδία και συκοφαντίες από την κυβέρνηση

Πώς απαντά η κυβέρνηση στις δίκαιες διεκδικήσεις τους; Με ψίχουλα, στο πλαίσιο των «δημοσιονομικών ορίων» και των «αντοχών της οικονομίας», αλλά και με συκοφαντικές επιθέσεις σε βάρος των αγωνιζόμενων αγροτών.

Το παρακάτω απόσπασμα από συνέντευξη που έδωσε πριν δυο βδομάδες ο υπουργός Αγροτικής Ανάπτυξης είναι ενδεικτικό: «Το να έρχονται σήμερα κάποιοι αγρότες, με αόριστα λόγια, να διαδηλώνουν (...) προφανώς είναι μια πρακτική η οποία μάλλον πρέπει να ανάγεται στη λογική της "επαναστατικής γυμναστικής", παρά σε μια σοβαρή συζήτηση που πρέπει να γίνεται μεταξύ θεσμικών συνομιλητών (...) Επιστροφή ΕΦΚ στο αγροτικό πετρέλαιο: Υλοποιήθηκε η νομοθετική ρύθμιση για την επιστροφή του στο 100% για τους κατ'

επάγγελμα αγρότες».

Οι αγρότες βγαίνουν στους δρόμους γιατί παραμένουν τα οξυμένα προβλήματα και τα αδιέξοδα που ανακυκλώνει η κυρίαρχη αντιλαϊκή πολιτική, με όλες διαχρονικά τις κυβερνήσεις και με μοχλό την ΚΑΠ της ΕΕ. Προβλήματα που δεν είναι ούτε προσωρινά, ούτε συγκυριακά, ούτε «εισαγόμενα», όπως προσπαθεί να τα παρουσιάσει η κυβέρνηση. Η ίδια πολιτική βγάζει στους δρόμους χιλιάδες αγρότες σε όλη την Ευρώπη.

Οι νέες κινητοποιήσεις αποτελούν συνέχεια μιας πολύμηνης αγωνιστικής δραστηριότητας, αφού το οργανωμένο αγροτικό κίνημα είναι συνεχώς παρόν, με τοπικές και ευρύτερες κινητοποιήσεις για όλα τα μικρά και μεγάλα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι αγρότες και οι κτηνοτρόφοι καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου.

Ενδεικτικές ήταν οι κινητοποιήσεις των αγροτών της Θεσσαλίας με τρακτέρ μέσα στο καλοκαίρι, αλλά και πιο πρόσφατα των αγροτών της Καρδίτσας με τα τρακτέρ τους στον Ε65, ή των αμυγδαλοπαραγωγών της Λάρισας, που πραγματοποίησαν μαχητική διαδήλωση στις 30 Δεκεμβρή.

Όσο για τα μέτρα - ψίχουλα που έχει πάρει η κυβέρνηση, αυτά δεν καλύπτουν ούτε στο ελάχιστο τις ανάγκες και τα δίκαια αιτήματα των αγροτών.

Χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα με την επιστροφή του Ειδικού Φόρου Κατανάλωσης (ΕΦΚ) στο αγροτικό πετρέλαιο, που κερδήθηκε μέσα από τους σκληρούς αγώνες και τα

μπλόκα των τελευταίων χρόνων. Όμως το κονδύλι του προϋπολογισμού, ύψους 100 εκατ. ευρώ, για την επιστροφή του ΕΦΚ στο αγροτικό πετρέλαιο, είναι πολύ πίσω από τις ανάγκες, καθώς πριν την κατάργησή της το 2016, με το τρίτο μηνόμιο που ψηφισαν όλοι μαζί (ΣΥΡΙΖΑ - ΝΔ - ΠΑΣΟΚ), η επιστροφή έφτανε τα 180 εκατομμύρια, με τιμή πετρελαίου στο 1 ευρώ και όχι στα 1,60 που είναι σήμερα.

Οι αγρότες διεκδικούν αφορολόγητο πετρέλαιο στην αντλία, όπως αυτό που όλες οι κυβερνήσεις έχουν εξασφαλίσει στους εφοπλιστές, στις αεροπορικές εταιρείες κ.λπ.

Δεν κάνουν πίσω!

Η κυβέρνηση συκοφαντεί προκαταβολικά τις αγροτικές κινητοποιήσεις, επειδή θα ήθελε να έχει απέναντί της έναν «θεσμικό συνομιλητή» και όχι το οργανωμένο αγροτικό κίνημα, που παλεύει και διεκδικεί. Ουσιαστικά βάζει στο στόχαστρο τον συντονισμό των βιοπαλαιστών και κτηνοτρόφων μέσα από την Πανελλαδική Επιτροπή των Μπλόκων, που αποτελεί μεγάλη κατάκτησή τους τα τελευταία χρόνια.

Το οργανωμένο αγροτικό κίνημα, οι βιοπαλαιστές αγρότες και κτηνοτρόφοι, που μάχονται για την επιβίωσή τους, δεν πρόκειται να κάνουν πίσω. Απέναντι στην προσπάθεια εξωραϊσμού και συκοφαντίας, κλιμακώνουν τον αγώνα τους, μέσα από τους Αγροτικούς Συλλόγους και τις Ομοσπονδίες, την Πανελλαδική Επιτροπή των Μπλόκων, απαιτώντας να ικανοποιήσει η κυβέρνηση τα δίκαια αιτήματά τους.

# Τέσσερις ταινίες στο πρόγραμμα του Δημοτικού Κινηματοθεάτρου Καρδίτσας

Από την Πέμπτη 9/1 έως την Τετάρτη 15/1 το πρόγραμμα του Δημοτικού Κινηματοθεάτρου Καρδίτσας θα έχει ως εξής:

## Υπάρχω

ΣΥΝΟΠΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
Ελλάδα, 2024  
Σκηνοθεσία: Γιώργος Τσεμπερόπουλος  
Σενάριο: Κατερίνα Μπέη  
Πρωταγωνιστούν: Χρήστος Μάστορας, Κλέλια Ρένεση, Ασημένια Βουλιώτη, Αγορίτσα Οικονόμου, Δημήτρης Καπουράνης, Αννα Συμεωνίδου  
Διάρκεια: 120 λεπτά

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

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

ΩΡΑ ΠΡΟΒΟΛΗΣ :  
καθημερινά στις 20:00

## Η Μεγάλη Ληστεία

ΣΥΝΟΠΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
Η.Π.Α., 2024  
Παραγωγή: Τζόελ Κοέν, Γκουέν Οζμπορν  
Σκηνοθεσία: Τζάστιν Ράουτ  
Σενάριο: Κόρι Τοντ Χιουζ, Αντριαν Σπέκερτ  
Πρωταγωνιστούν: Σιλβέστερ Σταλόνε, Τζέισον Πάτρικ, Τζος Γουίγκινς, Ντας Μίχοκ  
Διάρκεια: 89 λεπτά  
Κ15  
ΠΕΡΙΛΗΨΗ  
Πατέρας και γιος που εργάζονται ως φύλακες σε μια εταιρεία θωρακισμένων φορητών έχουν μια συνηθισμένη μέρα στο δρόμο, ώσπου έρχονται αντιμέτωποι με μία ομάδα επίδοξων ληστών με επικεφαλής τον Σιλβέστερ Σταλόνε. Ενώ βρίσκονται σε μια γέφυρα



και με το φορητό να ανατρέπεται, βρίσκονται παγιδευμένοι μέσα σε αυτό. Τώρα πρέπει να καταστρώσουν ένα σχέδιο για να δραπετεύσουν και να εξασφαλίσουν την επιβίωσή τους. Ποιος θα επιβιώσει όμως τελικά σε αυτή τη Μεγάλη Ληστεία;

ΩΡΑ ΠΡΟΒΟΛΗΣ :  
καθημερινά στις 22:30

## Η Βασίλισσα του Χιονιού και το Παγωμένο Βασίλειο

ΣΥΝΟΠΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
Ρωσία, 2022  
Με τις φωνές των: Στα ελληνικά ακούγονται: Χρήστος Λαγκούσης, Μαριλένα Λιακοπούλου, Τάσος Νταπαντάς, Μυρτώ

Ναούμ, Κώστας Αποστολίδης

Διάρκεια: 75 λεπτά  
ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η Βασίλισσα του Χιονιού, η ηρωίδα του ομώνυμου παραμυθιού του Χανς Κρίστιαν Άντερσεν, ζει με την κόρη της Αίλα, στο μαγικό Παγωμένο Βασίλειο. Όταν η Αίλα απελευθερώνει κατά λάθος τα Πνεύματα του Πάγου, τα οποία υπό τις οδηγίες του παντοδύναμου Πνεύματος του Βορρά, φιλοδοξούν να περάσουν τη μαγική πύλη και να παγώσουν όλο τον κόσμο, η Βασίλισσα του Χιονιού ζητά τη βοήθεια του Κάι και της Γκέρντα, προκειμένου να φυλακίσουν τα πνεύματα και μαζί να σώσουν τον κόσμο.

ΩΡΑ ΠΡΟΒΟΛΗΣ :  
από Πέμπτη 9/1 έως Κυριακή 12/1 στις 18:30

## Sonic 3:

### Η Ταηνία (μεταγλωττισμένο)

ΣΥΝΟΠΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
Η.Π.Α., 2024  
Διάρκεια: 109 λεπτά  
ΠΕΡΙΛΗΨΗ  
Αυτή τη φορά, η

ομάδα του Σόνικ ενώνεται ξανά για να αντιμετωπίσει έναν κάπως «υπαρξιακό» εχθρό, τον Σάντουου που είναι η σκοτεινή εκδοχή του Sonic. Για να το καταφέρει θα συμμαχήσει με τον Ρομπότνικ και τον παππού του, σε ένα παιχνίδι ανάμεσα στο καλό και το κακό που ακούγεται πιο ενδιαφέρον από όσο είναι τελικά κατά τη διάρκεια της πλοκής μιας ταινίας που βασικά στηρίζεται στα ειδικά εφέ, στο διαρκές σπάσιμο του τέταρτου τοίχου, στις συνεχείς αναφορές στην ποπ κουλτούρα και στον Τζιμ Κάρει.

ΩΡΑ ΠΡΟΒΟΛΗΣ :  
από Σάββατο 10/1 και Κυριακή 11/1 στις 16:30

Γενική είσοδος -7.5 €

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

Πολύτεκνοι - Τρίτεκνοι - 6 €

ONLINE ΑΓΟΡΑ ΕΙΣΙΤΗΡΙΟΥ: cinemakar-ditsa.gr

## ΠΡΟΣΦΟΡΑ

Κάθε Πέμπτη Γενική είσοδος 5 € για όλες τις ταινίες.

## Ιερά Μητρόπολις Θεσσαλιώτιδος και Φαναριοφερσάλων

### ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΑ ΝΕΑ



Ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης μας κ. Τιμόθεος, την Παρασκευή 10 Ιανουαρίου 2025 και ώρα 5:00 μ.μ., στον Ιερό Μητροπολιτικό Ναό Αγίων Κωνσταντίνου και Ελένης Καρδίτσας θα τελέσει τρισάγιο επί του τάφου του μακαριστού Μητροπολίτου πρώην Θεσσαλιώτιδος και Φαναριοφερσάλων κυρού Κυρίλλου του Β', επί τη συμπληρώσει δέκα (10) ετών από την εις Κύριον εκδημία του.

Το εσπέρας της αυτής ημέρας και ώρα 6:00 μ.μ., θα υποδεχθεί απότμημα του ιερού λειψάνου του οσίου και θεοφόρου πατρός ημών Θεοδοσίου του κοινοβιάρχου στον Ιερό Ναό Αγίου Λαζάρου Φαρσάλων.

Ακολούθως θα χοροστατήσει στην ακολουθία του Εσπερινού επί τη ιερά μνήμη του Όσιου.

Το ιερό λειψάνο θα παραμείνει εσαεί στον Ιερό Ναό τιμαλφές απόκτημα προς προσκύνηση και αγιασμό των πιστών.

## Στην Καρδίτσα το Σάββατο ο Πρόεδρος του ΣΥΡΙΖΑ ΠΣ Σωκράτης Φάμελλος

Από τη Νομαρχιακή Επιτροπή ΣΥΡΙΖΑ ΠΣ Καρδίτσας γίνεται γνωστό πως το ερχόμενο Σάββατο, 11-01-2025, και ώρα 14:00 μ.μ., στο Ξενοδοχείο ΑΡΝΗ, θα δοθεί συνέντευξη τύπου από τον Πρόεδρο του κόμματος ΣΥΡΙΖΑ-ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗ ΣΥΜΜΑΧΙΑ, κ. Σωκράτη Φάμελλο. Τον



Πρόεδρο θα συνοδεύουν τα στελέχη ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΑΡΒΑΝΙΤΗΣ (Ευρωβουλευτής) και ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΡΑΜΕΡΟΣ (Βουλευτής & Εκπρόσωπος Τύπου του ΣΥΡΙΖΑ-ΠΣ).

# Προληπτική Ιατρική (5η Συνέχεια)

Του Σωκράτη Βασιλάκου

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

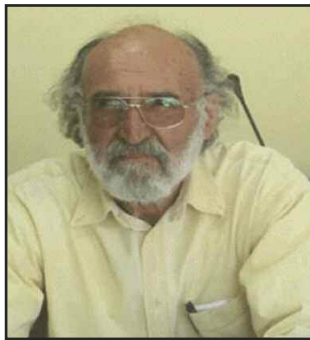
Κάθε μέρα το δημοσίευμα θα προέρχεται από διαφορετικό βιβλίο ώστε κάπου σε 13 συνέχειες να ολοκληρωθεί η δημοσίευση σημείων και από τα 13 βιβλία.

Από το βιβλίο ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ του γιατρού Γιάγκου Καραβή 280 σελίδων και διαστάσεων 21x14 εκατ. εκδόσεις Πύρινος Κόσμος 1987

..... Τον άλλο παράγοντα νόσου, το Ανοσοποιητικό Σύστημα Άμυνας του Ορ-

γανισμού και την ευθύνη του καθενός μας στη δημιουργία νόσου, άφησαν μόνο στις Πανεπιστημιακές θεωρητικές Διδασκαλίες. Αποτέλεσμα, η παθητική αντιμετώπιση της νόσου από πλευράς Ιατρικής και η μοιρολατρική αντιμετώπισή της από τα άτομα, με την απλή λογική ότι μια και τα μικρόβια ή ιοί προκαλούν την αρρώστια και εφ' όσον είναι παντού και δεν μπορούμε να τα καταπολεμήσουμε τι μπορούμε να κάνουμε; Το πολύ να μπολιαστούμε και εδώ τελειώνει η δική μας προσπάθεια και ευθύνη. Μα έλα που δεν τελειώνει...!

..... Το Α και το Ω της διατήρησης της ζωής πάνω στον πλανήτη είναι η ΑΜΥΝΑ (σ.σ. ανοσοποιητικό σύστημα) που διαθέτει ο κάθε ζωντανός οργανισμός για την αντιμετώπιση μιας οποιαδήποτε νόσου. Όταν καταστραφεί — διαταραχθεί — αυτή η



ΑΜΥΝΑ, ο οργανισμός καταρρέει. Η ΑΜΥΝΑ του οργανισμού, αυτή η ΠΑΝΣΟΦΗ εσωτερική αντίδραση σε κάθε νοσογόνο ή μη ερέθισμα, είναι αυτή που κράτησε τη Ζωή στη γη, εκατομμύρια χρόνια και κάτω από αφάνταστα δυσμενείς συνθήκες. Είναι αυτή η ΑΜΥΝΑ του οργανισμού, που παίζει πρωτεύοντα και μοναδικό — καθοριστικό — ρόλο στην πορεία της Ζωής και είναι αυτή ακριβώς που παραμελήθηκε τόσο από τις Υγειονομικές Αρχές όσο και από τους πολίτες (όλου του κόσμου).

.....Γενικά η θεραπεία και η πρόληψη, σ' αυτό ακριβώς το Αμυντικό σύστημα του ορ-

γανισμού στρέφεται ή πρέπει να στρέφεται. Η προσοχή μας και η κάθε προσπάθεια, σκοπό πρέπει να έχει να το τονώσουμε, να το κάνουμε ΑΤΡΩΤΟ σε κάθε είδους εχθρική επιβουλή!! Εκεί ακριβώς σκοπεύει η προσπάθεια παρουσίασης μιας Προληπτικής Ιατρικής, σε μια ολοκληρωμένη μορφή, για να τονισθεί η σημασία τόσο της Πρόληψης όσο και της δημιουργίας ενός γερού δυνατού οργανισμού που να προσπερνά ανώδυνα και ακίνδυνα, τον κάθε ορατό ή αόρατο εχθρό που επιβουλεύεται την υγεία του και τη ζωή του

..... Η φιλοσοφία και η πρακτική εφαρμογή της Κινέζικης Ιατρικής είχε επικεντρώσει την προσοχή του γιατρού και της όλης Ιατρικής στην ΠΡΟΛΗΨΗ σαν πρώτη αν όχι μοναδική φροντίδα για τη διατήρηση καλής υγείας. Καλός, διακεκριμένος γιατρός

είναι εκείνος που φροντίζει, που ασχολείται με τη διατήρηση της υγείας και αυτός αμείβεται αδρά για την έγνοια του και την προσφορά του αυτήν. Αν αρρωστήσει ο πελάτης του, τότε σημαίνει ότι χαλάρωσε την προσοχή του και δεν πρόλαβε την αρρώστια, οπότε και παύει η αμοιβή του, ως ότου αποκαταστήσει την υγεία.

\*Ο Σωκράτης Βασιλάκος ([www.sokratiasvasilakos.gr](http://www.sokratiasvasilakos.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

## Μητσοτάκης: Να υπάρξει κατάπαυση του πυρός στη Γάζα και απελευθέρωση των ομήρων

**Ε**κτιμούμε τη συνεισφορά της Αιγύπτου σε σχέση με τη Λιβύη», επεσήμανε, μεταξύ άλλων ο πρωθυπουργός Κυριάκος Μητσοτάκης κατά τη διάρκεια των εργασιών στη τριμερή Σύνοδο Ελλάδας - Κύπρου - Αιγύπτου.

«Θα μιλήσουμε για το τι συμβαίνει στη Γάζα και πρέπει να προσπαθήσουμε για μία κατάπαυση του πυρός και απελευθέρωση των ομήρων ώστε να βρεθεί ένας τρόπος για επανένταξη ενός μομέντουμ



που θα έχει να κάνει με την λύση των δύο κρατών», τόνισε ο Κυριάκος Μητσοτάκης.

Ο Κυριάκος Μητσοτάκης είπε ακόμα ότι «υπάρχουν γεωπολιτικές προκλήσεις που

είναι αρκετές, αλλά νομίζω ότι αυτό που είναι θετικό είναι ότι κοιταζόμαστε στα μάτια και ανταλλάσσουμε απόψεις, αναγνωρίζοντας την ανάγκη για συνεργασία με άλλους περι-

φερειακούς παίκτες, οι οποίοι συμφωνούν με εμάς και έχουμε παρόμοιες θέσεις για την ανάγκη μιας σταθερής Μέσης Ανατολής που δεν θα εξαγάγει προβλήματα σε άλλες χώρες στην περιοχή».

Αναφερόμενος σε άλλα θέματα που θα συζητηθούν στη συνάντηση ο κ. Μητσοτάκης είπε ότι «θα ήθελα επίσης να υπογραμμίσω τη σπουδαιότητα του επιχειρηματικού φόρουμ, το οποίο λαμβάνει χώρα και σε ό,τι έχει να κάνει με τις ελ-

ληνικές επιχειρήσεις, τούτο καταδεικνύει ένα ανανεωμένο ενδιαφέρον για την ενδυνάμωση των οικονομικών δεσμών μεταξύ Αιγύπτου και Ελλάδος», ενώ δεν παρέλειψε να αναφερθεί και στα θέματα ενέργειας τα οποία όπως είπε, πάντα βρίσκονται στην προμετωπίδα των συζητήσεων.

Νωρίτερα ο Έλληνας πρωθυπουργός, είχε διμερή συνάντηση με τον Πρόεδρο της Αιγύπτου Αμπντέλ Φατάχ Αλ Σίσι.

# Μεταπνευμονοϊός: Εξετάζεται και τρίτο κρούσμα ΗΜΡV στη Θεσσαλονίκη

Την πρώτη επίσημη ανακοίνωση εξέδωσε ο ΕΟΔΥ για τον μεταπνευμονοϊό (ΗΜΡV) μετά την ανίχνευση δύο κρουσμάτων στη Θεσσαλονίκη. Οι υγειονομικές αρχές εξετάζουν πλέον και τρίτο κρούσμα με έναν επιχειρηματία που φέρεται να έχει συγγενική σχέση με τα δύο επιβεβαιωμένα κρούσματα να νοσηλεύεται στο ΑΧΕΠΑ.

Υπενθυμίζεται πως ο 71χρονος που διαγνώστηκε με ΗΜΡV νοσηλεύεται στη ΜΕΘ του νοσοκομείου Παπανικολάου, ενώ έχει υποκείμενα νοσήματα και συννοσηρότητες. Με μεταπνευμονοϊό διαγνώστηκε και η σύζυγος του 71χρονου.



## Καθησυχάζει ο ΕΟΔΥ

«Με βάση τα διαθέσιμα δεδομένα μέχρι σήμερα, δε συντρέχει λόγος ανησυχίας για τον πληθυσμό» καθησυχάζει ο ΕΟΔΥ.

Προς το παρόν, σύμφωνα με τις υπάρχουσες πληροφορίες, ο ιός γρίπης τύπου Α παραμένει στην Κίνα το πιο συχνό παθογόνο που ανιχνεύεται σε άτομα με συμπτώματα αναπνευστικών λοιμώ-

ξεων. Επιπλέον, δεν έχουν ενεργοποιηθεί έκτακτα μέτρα αντιμετώπισης των αναπνευστικών λοιμώξεων.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι ο ανθρώπινος μεταπνευμονοϊός (hMPV) δεν είναι νέος ιός για τη χώρα μας. Σύμφωνα με τα δεδομένα του ΕΟΔΥ, η κυκλοφορία του ιού ήταν υψηλή στην κοινότητα τον Φεβρουάριο 2024, με κορύφωση στις αρχές

Απριλίου, και μειώθηκε αισθητά από τα τέλη Ιουνίου 2024. Την τρέχουσα περίοδο, η κυκλοφορία του ιού παραμένει πολύ χαμηλή.

Ο ΕΟΔΥ επιτηρεί συστηματικά τον hMPV σε συνδυασμό και με άλλα παθογόνα του αναπνευστικού σε ασθενείς που επισκέπτονται 15 νοσοκομεία ανά την επικράτεια.

## Μέτρα πρόληψης

Υπενθυμίζεται η σημασία της τήρησης των βασικών προληπτικών μέτρων και κανόνων υγιεινής για την πρόληψη μετάδοσης των αναπνευστικών λοιμώξεων:

- Παρουσία συμπτωμάτων λοίμωξης αναπνευστικού, συστήνεται η χρήση μά-

σκας.

- Παρουσία συμπτωμάτων λοίμωξης αναπνευστικού, συστήνεται η αποφυγή επαφής με άτομα που ανήκουν σε ευάλωτες ομάδες, όπως ηλικιωμένοι, άτομα με χρόνια νοσήματα και ανοσοκατασταλμένοι.

- Συστήνεται το συχνό πλύσιμο των χεριών και η αποφυγή επαφής των χεριών με το πρόσωπο.

Η πρόληψη παραμένει το σημαντικότερο μέσο για τη μείωση της εξάπλωσης των αναπνευστικών λοιμώξεων.

Τέλος, συστήνεται αναζήτηση ιατρικής συμβουλής από άτομα που ανήκουν σε ευάλωτες ομάδες, αν τυχόν εμφανίσουν συμπτώματα.

# Καιρός: Έρχεται ψυχρό μέτωπο με χιόνια και σε χαμηλότερα υψόμετρα

Αλλάζει ο καιρός από την Κυριακή, καθώς ένα ψυχρό μέτωπο από τα βόρεια Βαλκάνια που θα φτάσει στη χώρα μας την Κυριακή φέρνει κρύο και χιόνια ακόμη και σε χαμηλότερα υψόμετρα.

Από την Κυριακή ένα ψυχρό μέτωπο θα κατέβει από τα βόρεια Βαλκάνια και θα δώσει πτώση της θερμοκρασίας, βροχές στις περισσότερες περιοχές και χιόνια όχι μόνο στα ορεινά αλλά και σε ημιορεινές περιοχές στα κεντρικά και βόρεια, όπως αναφέρει ο μετεωρολόγος της ΕΡΤ Παναγιώτης Γιαννόπουλος.

Δεν αποκλείεται,



μάλιστα, όπως προσθέσει, σε περιοχές της Μακεδονίας και της Θράκης (εκεί και σε σχεδόν πεδινές περιοχές) βράδυ Κυριακής και Δευτέρας να είναι πυκνές οι χιονοπτώσεις.

Από την πλευρά του ο μετεωρολόγος Κλέαρχος Μαρουσάκης αναφέρει ότι πολικές αέριες μάζες θα προσεγγίσουν τη

χώρα και το σκηνικό θα γίνει περισσότερο χειμωνιάτικο από την Κυριακή τονίζοντας ότι θα πέσει αρκετά η θερμοκρασία ειδικά στη βόρεια Ελλάδα.

## Τι λέει ο Κολυδάς για τα χιόνια στη βόρεια Ελλάδα

Στην αλλαγή του καιρού από την Κυριακή αναφέρθηκε και

ο μετεωρολόγος Θόδωρος Κολυδάς.

«Τις τελευταίες μέρες γίνεται πολύ λόγος για τα χιόνια που προβλέπονται από την Κυριακή στη Βόρεια Ελλάδα. Τα κριτήρια της ανώτερης ατμόσφαιρας (Θερμοκρασίες στα 500 και 850 hPa) πληρούνται -έστω και οριακά- και αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα σε πολλές περιοχές να εκδηλωθούν χιονοπτώσεις ακόμη και σε χαμηλότερα υψόμετρα» σημείωσε χαρακτηριστικά σε ανάρτησή του για να προσθέσει.

«Η εξειδικευμένη πρόγνωση για συγκεκριμένες περιοχές, όπως για την Θεσσαλονίκη δεν έχει ξεκα-

θαρίσει ακόμη, καθώς μόνο ένα από τα τέσσερα κύρια προγνωστικά μοντέλα δίνει χιονοπτώσεις από το απόγευμα της Κυριακής, όπως παρουσιάζεται στο σχετικό μετεώγραμμα.

Καλό λοιπόν είναι να περιμένουμε ένα διήμερο ακόμη, για να ξεκαθαρίσουν πλήρως τα προγνωστικά δεδομένα. Η ΕΜΥ θα σας ειδοποιήσει έγκαιρα και έγκυρα. Ο καιρός και ειδικά τα χιόνια πράγματι αποτελούν «είδηση», αλλά δεν είναι απαραίτητο να είναι και η πρώτη, ειδικά όταν έχουμε ακόμη πολλές μέρες μπροστά μας πριν αρχίσουν να εκδηλώνονται».



# Κηδεία Σημίτη: Σακελλαροπούλου, Μητσοτάκης, Ανδρουλάκης θα εκφωνήσουν επικήδειο

Το μεσημέρι της Πέμπτης θα γίνει η κηδεία του πρώην πρωθυπουργού Κώστα Σημίτη στο Α΄ Νεκροταφείο Αθηνών. Η εξόδιος ακολουθία θα τελεστεί στην Μητρόπολη Αθηνών όπου η οικογένεια, οι σύντροφοι, οι φίλοι και οι πολιτικοί αντίπαλοί θα πουν το τελευταίο αντίο στον Κώστα Σημίτη.

Με απόφαση της κυβέρνησης ο Κώστας Σημίτης θα κηδευτεί με τιμές εν ενεργεία πρωθυπουργού και δημοσία δαπάνη. Για τον θάνατό του έχει κηρυχθεί τετραήμερο



εθνικό πένθος.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η οικογένεια του πρώην πρωθυπουργού αποφάσισε να μην εκτεθεί η σορός του σε λαϊκό προσκύνημα, ενώ μετά την τελετή στη Μητρόπολη, η πομπή θα πάει πεζή έως την τελευταία του

κατοικία.

Ο Κώστας Σημίτης θα ταφεί, σύμφωνα με πληροφορίες, δίπλα στον ιδρυτή του ΠΑΣΟΚ, Ανδρέα Παπανδρέου.

## Επικήδειοι

Επικήδειους θα εκφωνήσουν η ΠτΔ, Κα-

τερίνα Σακελλαροπούλου, ο Κυριάκος Μητσοτάκης, ο Νίκος Ανδρουλάκης και τρεις στενοί του φίλοι, οι πανεπιστημιακοί Γιάννης Βούλγαρης, Κωνσταντίνος Τσουκαλάς και Τάσος Γιαννίτης.

Σύμφωνα με πληροφορίες της εφημερίδας «Τα Νέα», ο επικήδειος του πρωθυπουργού θα απηχεί το πνεύμα της δήλωσης του και θα περιλαμβάνει τη διαρκή πολιτική και κοινωνική διεργασία του εκσυγχρονισμού, ενώ ο πρόεδρος του ΠΑΣΟΚ, που εκπροσώπησε το εκσυγχρονιστικό μπλοκ στην

ΠΑΣΠ τη δεκαετία του '90, θα περιγράψει το αποτύπωμα που άφησε ο πρώην πρωθυπουργός και πρόεδρος του κόμματος στη σύγχρονη Ελλάδα.

Από την Κυριακή που έγινε γνωστή η είδηση του θανάτου του διεθνείς προσωπικότητες με τις οποίες συνεργάστηκε ο Κώστας Σημίτης στέλνουν συλλυπητήρια τηλεγραφήματα ενώ στη Χαριλάου Τρικούπη έχει ανοίξει βιβλίο συλλυπητηρίων για τους φίλους του Κινήματος που θέλουν να αποτίσουν τον δικό τους φόρο τιμής.

# ΚΟΚ: Πρόστιμα – φωτιά και αφαίρεση διπλώματος για επτά χρόνια

Την κάθοδο των ηλεκτρικών σκούτερ (e-scooters) και των πατινιών στο οδόστρωμα με 15χρονους αναβάτες, ανάμεσα στα άλλα οχήματα, έρχεται να «διευκολύνει» ο νέος Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας (ΚΟΚ), που τέθηκε σε δημόσια διαβούλευση από το υπουργείο Υποδομών και Μεταφορών και προβλέπει νέα αυστηρά πρόστιμα για τους οδηγούς και την αφαίρεση των διπλωμάτων έως και 7 χρόνια!

Ειδικότερα, η προβλεπόμενη από τον νέο ΚΟΚ μείωση των ορίων ταχύτητας στα 30 χλμ./ώρα σε δρόμους εντός του αστικού ιστού από 1ης Νοεμβρίου 2025... φωτογραφίζει κυρίως τα οχήματα μικροκινητικότητας, καθώς, σύμφωνα με το υπουργείο Μεταφορών, η μείωση της ταχύτητας ήρθε για να ευνοήσει αυτά τα οχήματα.



## «Δίπλωμα κινητικότητας»

Ωστόσο, ειδικοί που ασχολούνται επί χρόνια με το κεφάλαιο της οδικής ασφάλειας, τονίζουν σε σχέση με τα πατινία και τα e-scooters, ότι «από τον νέο ΚΟΚ λείπουν κρίσιμες δικλίδες ασφαλείας».

Μία από αυτές είναι το ποιοι θα οδηγούν τα e-scooters στους δρόμους ανάμεσα στα άλλα οχήματα. «Μπορεί να το κάνει ένας πιτσιρικάς, όπως το ποδήλατο; Εμείς λέμε όχι. Πρέπει να έχουν συμπληρώσει τα 16 χρόνια και να έχουν παρακολουθήσει μαθήματα οδικής κυκλοφορίας και συμπερι-

φοράς» λέει χαρακτηριστικά ο Αρης Ζωγράφος, πρόεδρος του Πανελληνίου Συλλόγου Εκπαιδευτών Οδήγησης.

Ωστόσο, ο ίδιος εντάσσει τα συγκεκριμένα μαθήματα στο γενικότερο πλαίσιο του «διπλώματος κινητικότητας», όπως το ονομάζει εδώ και χρόνια. «Δεν μπορεί τα αυτοκίνητα να κινούνται με βάση τον ΚΟΚ και τα πατινία και οι πεζοί όπως θέλουν» εξηγεί. Ηδη, εξαιτίας της κίνησης των πατινιών στον δρόμο, πολλές χώρες επιβάλλουν την ύπαρξη οποιασδήποτε άδειας οδήγησης από τον αναβάτη, ώστε να γνωρίζει τουλάχιστον

τους κανόνες του ΚΟΚ και τα σήματα των δρόμων.

## Αντιδράσεις

Το μέτρο του ορίου ταχύτητας των 30 χλμ./ώρα θα ισχύσει στις κατοικημένες περιοχές, αλλά διατηρείται το ανώτατο επιτρεπόμενο όριο ταχύτητας των 50 χιλιομέτρων την ώρα, εκτός αν άλλως ορίζεται με ειδική σήμανση, σε μονόδρομους στους οποίους υπάρχουν τουλάχιστον 2 λωρίδες κυκλοφορίας διαχωριζόμενες με κατά μήκος διαγραμμώσεις και σε οδούς διπλής κατεύθυνσης, μέσα στις κατοικημένες περιοχές.

Επίσης, το αρμόδιο υπουργείο Μεταφορών φαίνεται να... προσπερνάει το σοβαρό ζήτημα της αστικής ευθύνης, παρότι τα e-scooters λόγω της δύναμής τους απαιτούν αυξημένη προσοχή από αυτούς που τα χρησιμοποιούν. Σε αντίθεση με χώρες

όπως η Γερμανία, η Γαλλία και η Δανία, στην Ελλάδα δεν είναι υποχρεωτική η ασφάλιση των ηλεκτρικών πατινιών.

Μια δεύτερη διάταξη του υπό διαβούλευση ΚΟΚ που προκαλεί αντιδράσεις είναι αυτή που επιτρέπει τη διήθηση (τις αποκαλούμενες και σφήνες) των δικύκλων ανάμεσα στα αυτοκίνητα υπό προϋποθέσεις. Η νέα διάταξη έρχεται σε αντίθεση με απόφαση του Αρείου Πάγου (ΑΠ 55/2016), που προβλέπει ότι οι οδηγοί των δικύκλων που κινούνται ανάμεσα στις λωρίδες κυκλοφορίας ευθύνονται αποκλειστικά για πιθανό τροχαίο ατύχημα

Ο νέος ΚΟΚ ανάβει το πράσινο φως και για την τοποθέτηση καμερών σε αστικά λεωφορεία, τρώει και σε άλλα οχήματα έκτακτης ανάγκης, με σκοπό την καταγραφή τροχαίων και άλλων παραβάσεων.



**Φαρμακεία**

Διημερεύει  
από 08.00 - 21.00

**ΤΣΙΝΟΠΟΥΛΟΥ  
ΣΤΥΛΙΑΝΗ  
Πλαστήρα 12  
24410-76190**

Διανυκτερεύει  
από 21.00 - 08.00

**ΨΩΧΙΑ  
ΝΙΚΟΛΕΤΑ  
Αλλαμανή & Ταλιαδούρου  
24410-28093**



### 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

#### Αφετηρία Μ. Αλεξάνδρου

(έναντι παλιού ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟΥ)

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

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

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
Αμράντος	24410-83173 & 81642
Δασικό χωριό Δρυάδες	24410-81654 & 81642
Φυλακτή	24410-92850
Νεράδα	24410-92460-1
Νεοχώρι	24410-93190-1
Κατανιά	24410-94155
Μορφοβούνι	24410-95582
Ρεντίνα	24430-71247

### TV ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΜΠΤΗ

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
12:00 Έκτακτη Εκοπομή: Το Αντίο στον Κώστα Σημίτη	13:00 Ant1 News	10:00 Super Κατερίνα	11:45 Αλήθειες με τη Ζήνα	11:45 Live You	13:00 Open News
15:40 Live News	13:50 Ant1 News - Δελτίο στη Νοηματική	13:00 Το σόι σου (E)	14:00 Two and a Half Men	14:00 Οι ειδήσεις του ΣΚΑΙ	14:00 Open Τώρα!
18:00 Δελτίο Νοηματικής	14:00 Κων/νου και Ελένης	14:00 Δελτίο Ειδήσεων	15:00 Star News	14:45 Όπου Υπάρχει Ελλάδα	16:15 Θυρίδα Τηλεπώλησης
18:30 The chase	15:00 Rouk Zouk	14:40 Δελτίο Ειδήσεων στη Νοηματική	15:45 Ειδήσεις στη Νοηματική	15:00 Η Μαμά μου μαγειρεύει καλύτερα από τη δική σου	16:30 Open News στη Νοηματική
19:45 Mega γεγονόςτα	16:15 Κων/νου και Ελένης	15:00 Το σόι σου (E)	15:50 Τα Φιλαράκια	16:30 My Style Rocks	16:50 Open Kitchen
20:40 Mega Αθλητικά	17:30 5X5	15:50 Οικογενειακές Ιστορίες (E)	16:50 Cash Or Trash	18:40 Still Standing	17:45 Εικόνες (E)
20:50 Δελτίο Καιρού	18:45 Ant1 News	17:45 Deal	18:30 Τροχός της Τύχης	19:45 Δελτίο ειδήσεων	18:45 Open News
21:00 Είσαι το ταίρι μου	20:00 The Roadshow (E)	18:50 Κεντρικό Δελτίο Ειδήσεων	19:45 Star News	21:00 Η Συμμορία του Τυφώνα	20:00 Μπέρδεμα από κούνια
22:00 Στο παρά πέντε	21:30 Ένας Τρελός, Τρελός Αεροπειρατής	20:00 Το σόι σου (E)	21:00 IQ 160 - 2ος Κύκλος (E)	23:00 Σχέδιο Απόδρασης	21:00 Big Game
00:00 Μίλα μου Βρώμικα	23:30 Πειρατικό Βινύλιο (E)	22:00 The Day Of The Jackal	22:00 Αντιρρησίας Συνειδησης	01:00 Όπου Υπάρχει Ελλάδα (E)	23:00 Real Detective
	00:45 Σώσε με (E)	00:00 Όνειρα στην Καλιφόρνια			00:00 Assassin's Bullet

## Αστρολογικές προβλέψεις της ημέρας



#### ΚΡΙΟΣ

Θα έχετε καλή ψυχολογική διάθεση χωρίς σκαμπανεβάσματα και θα διατηρηθούν οι ισορροπίες στις σχέσεις.



#### ΛΕΩΝ

Δείτε τα γεγονότα, αλλά δεν υπάρχει καμία βιασύνη για να προχωρήσετε σε ξεκαθαρίσματα.



#### ΤΟΞΟΘΗΣ

Προσέξτε τη διατροφή σας για να μην επιβαρύνετε το πεπτικό σας σύστημα. Ακούστε την καρδιά σας.



#### ΤΑΥΡΟΣ

Μάθετε να μη μιλάτε πολύ, γιατί συνήθως η γλώσσα σας τρέχει τόσο που δε θα σας ωφελήσει.



#### ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Οι σχέσεις σας είναι μεγάλη υπόθεση και ενδέχεται να κάνετε ένα δύσκολο πέρασμα.



#### ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Η υγεία σας βελτιώνεται και παράλληλα αυξάνεται η διάθεσή σας για εκκεντρικές εμφανίσεις.



#### ΔΙΔΥΜΟΙ

Οι αντιρρήσεις που έχετε πάνω σε θέματα με πρόσωπα που σας αγαπούν, θα πρέπει να έχουν βάσεις.



#### ΖΥΓΟΣ

Οι αλλαγές που θα υπάρχουν, θα σας οδηγήσουν σε νέες εκτιμήσεις, αλλά αφήστε για αργότερα αναθεωρήσεις.



#### ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Αποφύγετε τις υπερβολές και τις εντάσεις, καθώς η μέρα που θα διανύσετε θα έχει αρκετές δυσκολίες.



#### ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Χρειάζεται η αμέριστη προσοχή σας γιατί το κάθε λάθος ή αμέλεια θα σας στοιχίσει σε απώλειες.



#### ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Οι σύμμαχοί σας μέσα στην ένταση των αλλαγών, θα είναι η σωματική και πνευματική χαλάρωση.



#### ΙΧΘΕΙΣ

Υπερασπίστε τα κεκτημένα σας, αποφεύγοντας να διακινδυνεύετε τα χρήματά σας.

# Άνοιξε η πλατφόρμα για το Εξοικονομώ 2025 – Τη Δευτέρα ξεκινούν οι αιτήσεις για το Αλλάζω Θερμοσίφωνα

Άνοιξε στις 8 Ιανουαρίου στη 1 το μεσημέρι η πλατφόρμα για υποβολή αιτήσεων από τους δικαιούχους το πρόγραμμα «Εξοικονομώ 2025» του υπουργείου Περιβάλλοντος και Ενέργειας.

Οι αιτήσεις χρηματοδότησης από τους ενδιαφερόμενους θα υποβάλλονται μόνον ηλεκτρονικά έως τις 20.3.2025 και υποχρεωτικά μέσω του επίσημου δικτυακού τόπου του προγράμματος.

Για τεχνικούς λόγους, η δυνατότητα υποβολής αίτησης ένταξης στο πρόγραμμα «Αλλάζω Σύστημα Θέρμανσης και Θερμοσίφωνα» θα ξεκινήσει την Δευτέρα 13 Ιανουαρίου αντί για τις 8 του μήνα που ήταν προγραμματισμένο.

Υπενθυμίζεται πως από αυτό το πρόγραμμα θα ενισχυθούν νοικοκυριά της χώρας για την εγκατάσταση νέων ηλιακών θερμαντήρων νερού ή/και συστημάτων αντλίας θερμότητας σύγχρονης τεχνολογίας.

Το «Εξοικονομώ 2025» με προϋπολογισμό 434 εκατ. ευρώ, αφορά στην ενεργειακή αναβάθμιση κατοικιών. Ειδικότερα προβλέπεται πως θα επιτευχθεί εξοικονόμηση πρωτογενούς ενέργειας πάνω από 30% ανά περίπτωση, μέσω της ενεργειακής αναβάθμισης, κατά τουλάχιστον τρεις ενεργειακές κατηγορίες, κάθε κατοικίας που θα ενισχυθεί στο πλαίσιο του προγράμματος.

## Ποια κτήρια αφορά το



### «Εξοικονομώ 2025»

Βασικά χαρακτηριστικά του «Εξοικονομώ 2025»:

– Αφορά σε κτίρια που χρησιμοποιούνται ως κύρια κατοικία (μονοκατοικίες και μεμονωμένα διαμερίσματα)

– Αναλόγως της κατηγορίας που εμπίπτει ο δικαιούχος, το ποσοστό της οικονομικής ενίσχυσης ξεκινάει από 50%, ενώ σε κάποιες περιπτώσεις καλύπτεται ακόμη και το 100% του κόστους επένδυσης.

– Περιλαμβάνει ξεχωριστά κίνητρα (αυξημένο ποσοστό επιχορηγήσεων και ειδικό προϋπολογισμό) για τη στήριξη οικογενειών με μέλος/μέλη ΑμεΑ, πληγέντες της Θεσσαλίας (συμπεριλαμβανόμενων των σεισμοπληκτών ωφελούμενων της δημοτικής κοινότητας Δαμασίου του Δήμου Τυρνάβου), σεισμόπληκτους του Αρκαλοχωρίου και της Σάμου, οικογένειες με τουλάχιστον τρία εξαρτώμενα τέκνα και ευάλωτα νοικοκυριά.

### Επιλέξιμες δαπάνες

Στις επιλέξιμες δαπάνες του προγράμματος συμπεριλαμβάνονται οι ακόλουθες:

\* αντικατάσταση κουφωμάτων,

\* τοποθέτηση/αναβάθμιση θερμομόνωσης,

\* αναβάθμιση συστήματος θέρμανσης/ψύξης,

\* σύστημα ζεστού νερού χρήσης με χρήση Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας (ΑΠΕ),

\* λοιπές παρεμβάσεις εξοικονόμησης ενέργειας, όπως είναι η εγκατάσταση έξυπνου συστήματος διαχείρισης (smarthome) και συστημάτων αποθήκευσης ενέργειας (μπαταρίες).

Ως κριτήριο αξιολόγησης των προτάσεων ενεργειακής αναβάθμισης που θα υποβληθούν θα χρησιμοποιούνται οι βαθμομέρες θέρμανσης και θα δίνεται προτεραιότητα στις ψυχρότερες περιοχές της χώρας, δεδομένων των ιδιαίτερων αναγκών τους.

Το «Εξοικονομώ 2025» και το «Αλλάζω Σύστημα Θέρμανσης και Θερμοσίφωνα» υλοποιούνται στο πλαίσιο του «RePowerEU», του Εθνικού Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας «Ελλάδα 2.0» με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης – NextGeneration EU.

Οι ενδιαφερόμενοι για περισσότερες πληροφορίες μπορούν να καλούν στο τηλέφωνο: 2131513753 (καθημερινές, 9:00 π.μ. – 5:00 μ.μ.).

### ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΕΠΙΔΟΘΕΝΤΟΣ ΔΙΚΟΓΡΑΦΟΥ

Την 2-01-2025, κατόπιν έγγραφης παραγγελίας του Χαρίλαου Ευαγγ. Καπνιά, δικηγόρου του Πρωτοδικείου Καρδίτσας (Α.Μ. Δ.Σ.Κ. 275), πληρεξούσιου δικηγόρου του Βαΐου Μαργιάνου του Αχιλλέα, κατοίκου Τ.Κ. Ασπρίτσας του Δήμου Παλαμά της Π.Ε. Καρδίτσας της Περιφέρειας Θεσσαλίας, επέδωσα στον κ. Εισαγγελέα Πρωτοδικών Καρδίτσας, για την Sorina (Σορίνα) Stoica (Στόικα) του Constantin (Κωνσταντίν), υπήκοο Ρουμανίας, πρώην κάτοικο Vladeni της Επαρχίας Blason της Ρουμανίας και, ήδη, αγνώστου διαμονής, ακριβές αντίγραφο της από 27/12/2024, με αριθμό κατάθεσης δικογράφου ΜΕΙΜΠ422/2024 ΑΓΩΓΗΣ του πρώτου κατά της δεύτερης, που απευθύνεται ενώπιον του Μονομελούς Πρωτοδικείου Καρδίτσας, με την οποία ζητά να γίνει δεκτή η αγωγή, να ανατεθεί, οριστικά, η άσκηση της επιμέλειας του ανηλίκου τέκνου τους, Αχιλλέα Μαργιάνου του Βαΐου και της Sorina (Σορίνα), που γεννήθηκε στη Λάρισα, στις 04-07-2014, και κατοικεί στην Τ.Κ. Ασπρίτσας του Δήμου Παλαμά της Π.Ε. Καρδίτσας της Περιφέρειας Θεσσαλίας, αποκλειστικά στον ίδιο, και να καταδικασθεί η εναγόμενη στην εν γένει δικαστική δαπάνη, συγχρόνως δε, συνεπέδωσα την από 27-12-2024 ΕΞΩΔΙΚΗ ΓΝΩΣΤΟΠΟΙΗΣΗ – ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ – ΔΗΛΩΣΗ του πρώτου προς τη δεύτερη, που απευθύνεται ενώπιον πρώτος Δικαστηρίου κα πάσης Αρχής, με την οποία γνωστοποιεί προς αυτήν την πρόθεσή του να λύσει το σύμφωνο συμβίωσης που συνάφθηκε δυνάμει της υπ' αριθμ. 15038/21-7-220 συμβολαιογραφικής πράξης του συμβολαιογράφου Παλαμά Καρδίτσας Παναγιώτη Θρ. Βλάχου, προσκαλεί αυτήν να υπογράψουν κοινή συμβολαιογραφική πράξη λύσης του παραπάνω συμφώνου συμβίωσης, σε ημέρα και ώρα που θα καθορίσουν από κοινού και σε συμβολαιογράφο κοινής αποδοχής, και δηλώνει προς αυτήν ότι, σε περίπτωση που δεν προσέλθει για την υπογραφή κοινής συμβολαιογραφικής πράξης, θα προβεί στην υπογραφή μονομερούς συμβολαιογραφικής δήλωσης λύσης του παραπάνω συμφώνου συμβίωσης. Για την παραπάνω επίδοση (και συνεπίδοση) συνέταξα την με αριθμό 11966 Α'./02-01-2025 έκθεση επίδοσης. Κάτω από το αντίγραφο της παραπάνω αγωγής υπάρχουν α) η από 27/12/2024, με αριθμό ΜΕΙΜΠ422/2024, έκθεση κατάθεσης δικογράφου της κ. Γραμματέως του παραπάνω δικαστηρίου, β) η από 27/12/2024 πράξη ορισμού συζήτησης της κ. Γραμματέως του παραπάνω δικαστηρίου, με την οποία ορίζεται χρόνος συζήτησης της αγωγής η 12-03-2025, ημέρα Τετάρτη και ώρα 9.00 π.μ., τόπος συζήτησης το ακροατήριο του Πρωτοδικείου Καρδίτσας και αριθμός πινακίου 7 και γ) η από 27/12/2024 έγγραφη παραγγελία για επίδοση της παραπάνω αγωγής στον κ. Εισαγγελέα Πρωτοδικών Καρδίτσας, για την Sorina (Σορίνα) Stoica (Στόικα) του Constantin (Κωνσταντίν), προς γνώση της και για τις νόμιμες συνέπειες, με την οποία καλείται η τελευταία να παραστεί στη συζήτηση της αγωγής, που έχει οριστεί με την παραπάνω πράξη, και για συνεπίδοση της παραπάνω εξώδικης γνωστοποίησης κ.λπ., με την οποία καλείται η ανωτέρω να προσέλθει για να υπογράψει κοινή συμβολαιογραφική πράξη λύσης του συμφώνου συμβίωσης.

Ο Πληρεξούσιος Δικηγόρος  
ΧΑΡΙΛΑΟΣ Ε. ΚΑΠΝΙΑΣ

Δικηγόρος  
Α. Παπανδρέου 31  
43131 ΚΑΡΔΙΤΣΑ

Ο ενεργήσας την επίδοση Δικαστικός Επιμελητής  
ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΩΝ. ΠΟΥΛΥΖΟΣ  
Δικαστικός Επιμελητής  
Ηρώων Πολυτεχνείου 3  
43100 ΚΑΡΔΙΤΣΑ

## Εθελοντισμός: Ρίχνει μέχρι και την πίεση!!!



Αν λοιπόν νιώθετε ότι αυτή τη χρονιά θέλετε να ξεκινήσετε να κάνετε πράξη την ανάγκη σας να προσφέρετε, να ξέρετε ότι ο εθελοντισμός κάνει καλό και στην υγεία μας γιατί:

Ενισχύουμε την ψυχική μας ευεξία  
Με την εθελοντική προσφορά, ο εγκέφαλος ανταποκρίνεται θετικά καθώς παράγει ορμόνες όπως η ντοπαμίνη που ενισχύουν τη διάθεσή μας.

Νιώθουμε ευτυχισμένοι!

Έρευνες έχουν δείξει ότι άνθρωποι που προσφέρουν εθελοντικά τουλάχιστον μία φορά το μήνα έχουν καλύτερη ψυχική υγεία από εκείνους που δεν πρόσφεραν καθόλου ή ελάχιστα. Μπορούμε να ζήσουμε περισσότερο  
Οι ανθρώπινες σχέσεις, η σωματική δραστηριότητα, το μειωμένο άγχος και η χαμηλότερη αρτηριακή πίεση που προκύπτουν από την εθελοντική δράση, συμβάλλουν σε μια πιο υγιή και μεγαλύτερη διάρκεια ζωής.

Μειώνουμε την αρτηριακή πίεση

... Και αυτό συμβαίνει επειδή αυξάνουμε την σωματική δραστηριότητα και μειώνουμε το άγχος.

Αν λοιπόν νιώθετε ότι αυτή τη χρονιά θέλετε να ξεκινήσετε να κάνετε πράξη την ανάγκη σας να προσφέρετε, να ξέρετε ότι ο εθελοντισμός κάνει καλό και στην υγεία μας γιατί:

# ...Τελευταία σελίδα

## Αυτά είναι τα 4 μυστικά των ευτυχισμένων ανθρώπων

Η πιο ευτυχισμένη χώρα στον κόσμο είναι η Φινλανδία, σύμφωνα με την Παγκόσμια Έκθεση Ευτυχίας του 2024. Δεν χρειάζεται, όμως, να μετακινηθείτε για να είστε ευτυχισμένοι. Υπάρχουν τρόποι για να βελτιώσετε τη δική σας ευτυχία καθημερινά, ανεξάρτητα με τον τόπο διαμονής σας.

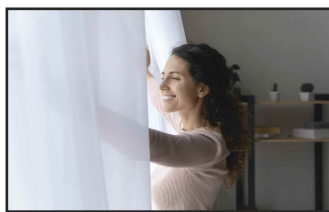
Θετική νοοτροπία

Η ευτυχία βρίσκεται όντως στις μικρές στιγμές της ζωής. Ένας τρόπος για να καλλιεργήσετε ενεργά την ευτυχία είναι να ξεκινήσετε ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης.

Ο διαλογισμός και το journaling βοηθούν στο να αναγνωρίσετε την πληρότητα της ζωής σας και να την απολαύσετε.

Λιγότερο στρες

Το άγχος μπορεί με επιτυχία να σαμποτάρει κάθε



όμορφη στιγμή σας και επομένως της ευτυχίας σας. Επιδιώξτε, λοιπόν, να μειώνετε το άγχος με κάθε ευκαιρία. Η επαφή με τη φύση μειώνει το άγχος, όπως επίσης και η άνεση του χρόνου, ο ελεύθερος χρόνος για να περάσετε στιγμές με τον εαυτό σας και εκείνους που αγαπάτε. Σύμφωνα με μια μελέτη του 2021 που δημοσιεύτηκε από την Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία, λιγότερο από δύο ώρες ημερήσιου ελεύθερου χρόνου ισοδυναμούν με χαμηλότερα επίπεδα ευτυχίας. Δύο έως πέντε ώρες καθημερινού ελεύθερου

χρόνου ήταν ιδανικές για τη βέλτιστη ευτυχία.

Άσκηση

Η άσκηση συμβάλλει στην απελευθέρωση της ντοπαμίνης και των ενδορφινών που ισοδυναμούν με ευτυχία. Ειδικότερα, σύμφωνα με μελέτες, η άσκηση βελτιώνει τη λειτουργία του εγκεφάλου, η οποία μπορεί να βοηθήσει σε ορισμένες ψυχικές διαταραχές, οδηγώντας σε περισσότερη ευτυχία. Αν, μάλιστα, μπορείτε να ασκηθείτε σε ανοιχτούς χώρους πολλαπλασιάζετε τα οφέλη.

Κοινωνικοποίηση

Οι κοινωνικοί δεσμοί και οι επαφές ενισχύουν την ευτυχία. Αντιθέτως, η συνεχής μοναξιά μακροπρόθεσμα μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικά συναισθήματα, άγχος, απογοήτευση και κατάθλιψη.

## Μοναξιά: Αυξάνει την ευαισθησία στις λοιμώξεις;

Είναι γνωστό ότι η μοναξιά μας βλάπτει... Οι αλληλεπιδράσεις με οικογένεια και φίλους όμως "θωρακίζουν" την υγεία, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα και μειώνοντας την ευαισθησία στις λοιμώξεις αλλά και τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων, εγκεφαλικών επεισοδίων και διαβήτη τύπου 2, υποστηρίζει νέα έρευνα. Ερευνητές από το Ηνωμένο Βασίλειο και την Κίνα κατέληξαν σε αυτό το συμπέρασμα, αφού μελέτησαν πρωτεΐνες από δείγματα αίματος που ελήφθησαν από περισσότερους από 42.000 ενήλικες από

την βάση δεδομένων UK Biobank.

Τα ευρήματά τους έχουν δημοσιευθεί στο περιοδικό Nature Human Behaviour.

Επιβαρυντική για την υγεία η μοναξιά  
Οι κοινωνικές σχέσεις διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο για την ευημερία μας. Όλο και περισσότερα στοιχεία υποδηλώνουν ότι τόσο η κοινωνική απομόνωση όσο και η μοναξιά συνδέονται με χειρότερη υγεία και πρόωρο θάνατο.

Παρά τα στοιχεία αυτά, όμως, οι υποκείμενοι μηχανισμοί μέσω των οποίων οι κοινωνικές σχέσεις επηρεάζουν την υγεία παραμένουν άγνω-



στοι.

Ένας τρόπος διερεύνησης των βιολογικών αυτών μηχανισμών είναι η εξέταση των πρωτεϊνών που κυκλοφορούν στο αίμα, εξηγούν οι ερευνητές. Η ομάδα με επικεφαλής επιστήμονες του University of Cambridge στο Ηνωμένο Βασίλειο και του Fudan University εξέτασε τα «πρωτεϊνώματα» ("proteomes") - τη σειρά των πρωτεϊνών - σε δείγματα αίματος από περισσότερους από 42.000

ενήλικες ηλικίας 40-69 ετών.

Αυτό τους επέτρεψε να δουν ποιες πρωτεΐνες υπήρχαν σε υψηλότερα επίπεδα μεταξύ των ατόμων που ήταν κοινωνικά απομονωμένα ή μοναχικά και πώς αυτές οι πρωτεΐνες συνδέονταν με χειρότερη υγεία.

Τι αποκάλυψαν τα «πρωτεϊνώματα»  
Η ομάδα υπολόγισε στην συνέχεια τις βαθμολογίες κοινωνικής απομόνωσης και μοναξιάς. Η κοινωνική απομόνωση είναι μια αντικειμενική μέτρηση που βασίζεται, για παράδειγμα, στην συχνότητα των κοινωνικών επαφών,

την συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες και στο αν κάποιος ζει μόνος του.

Η μοναξιά, από την άλλη πλευρά, είναι υποκειμενική, σύμφωνα με τους ερευνητές, καθώς βασίζεται στο εάν το άτομο αισθάνεται μοναξιά.

Όταν ανέλυσαν τα πρωτεϊνώματα, οι ερευνητές εντόπισαν 175 πρωτεΐνες που σχετίζονται με την κοινωνική απομόνωση και 26 πρωτεΐνες που σχετίζονται με τη μοναξιά (αν και περίπου το 85% των πρωτεϊνών που σχετίζονταν με τη μοναξιά ήταν κοινές με την κοινωνική απομόνωση).