



Ερμής

Εβδομαδιαία Περιφερειακή Εφημερίδα Κοζάνης

Μ. Σάββατο 11 Απριλίου 2026

Αριθ. Φύλλου 113 Έτος 2ο

Τιμή Φύλλου: 0,10€



Εργα ανάπλασης
4,6 εκατ. ευρώ
στον Δήμο Κοζάνης
μέσω του Προγράμματος
Δίκαιης Μετάβασης

Σελ. 14

Γιάννης Κοκκαλιάρης

«Αλλάζουμε τον Δήμο μας στην πράξη»

- "Πράσινο φως" του Υπουργείου Εθνικής Οικονομίας
και Οικονομικών για αναπλάσεις κοινόχρηστων χώρων,
συνολικού ποσού 4,6 εκατομμυρίων ευρώ

Σελ. 5

Παπαστεργίου:

Πρόστιμα φωτιά για πλατφόρμες που αγνοούν τους ανήλικους



Σελ. 11

Μνημόνιο συνεργασίας μεταξύ
Περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας
και Γενικής Γραμματείας
Πληροφοριακών Συστημάτων
Δημόσιας Διοίκησης



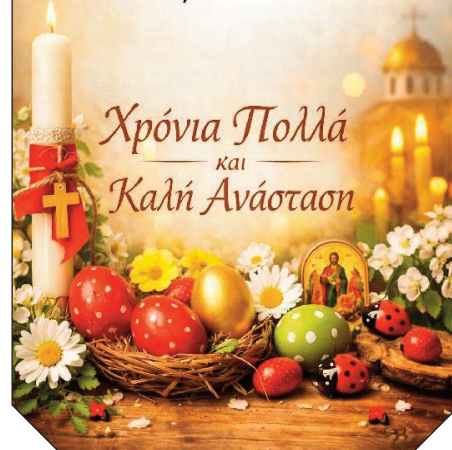
Σελ. 12



Δήμος Σερβίων:
Σε πλήρη ετοιμότητα
ο μηχανισμός
Πολιτικής Προστασίας
για το 2026

Σελ. 7

Η Διεύθυνση και
το προσωπικό
της εφημερίδας «Ερμής»
σας εύχονται



Χρόνια Πολλά
και
Καλή Ανάσταση



Εορτολόγιο 12 Απριλίου



Ακάκιος, Κάχι, Κάκι, Ανθούσα, Νεόφυτος, Νεοφυτία, Νεοφύτη, Αναστάσιος, Τάσος, Αναστάσης, Ανέστης, Αναστασία, Τασούλα, Αναστασία, Νατάσα, Νανά, Τασία, Σία, Τατία, Τάσα, Τέσα, Σάσα, Πασχαλίνα, Λίνα, Πασχαλιά, Πασχάλης, Λάμπρος, Λαμπρινή, Λαμπρίνα, Λίλα

SUDOKU

							6	
		8	4	9				7
3	2	6				4		
9			3					
					7			2
	6		5			3		8
							9	
2		9				7		5
4	5							6

ΕΥΚΟΛΟ

7		1						
3			5				7	1
	8	5	2				9	
			9				2	
	9			8				3
							1	
5	7				1			
	3							4
	1	8	3	2				9

ΔΥΣΚΟΛΟ

Οι κανόνες του παιχνιδιού

Το ταμπλό του παιχνιδιού είναι ένα τετράγωνο 9x9 χωρισμένο σε μικρότερα τετράγωνα με 3 κελιά σε κάθε πλευρά. Στόχος του παιχνιδιού είναι να συμπληρωθούν τα κενά κελιά με αριθμούς από το 1 ως το 9, με τρόπο που σε κάθε σειρά, σε κάθε στήλη και σε κάθε μικρό τετράγωνο 3 x 3, ο κάθε αριθμός να εμφανίζεται μόνο μία φορά.



Ανέκδοτα

Ο μάρτυρας Βλάχος

Ένας τσοπάνης καλείται ως μάρτυρας σε δίκη στην πόλη.

Ο δικαστής τον ρωτάει:

– Πώς ονομάζεστε;

– Ε..., έτσι...

– Είσαι παντρεμένος;

– Ποιος εγώ;

– Ναι, εσύ.

– Είμαι.

– Με ποια;

– Ποιος εγώ;

– Να απαντάς κατευθείαν!

– Με μια γυναίκα!

– Βρε βλάκα, ξέρεις κανέναν που να είναι παντρεμένος με άντρα;

– Ξέρω!

– Ποιον;

– Την αδελφή μου!

Η ξανθιά και ο παπαγάλος

Μια ξανθιά βρίσκεται με έναν παπαγάλο στη μέση του δρόμου.

Έρχεται ένας αστυνόμος και ρωτά:

– Τι κάνετε εδώ όλη μέρα;

– Βρήκα αυτόν τον παπαγάλο και δεν ξέρω τι να τον κάνω.

– Να τον πάτε στον ζωολογικό κήπο.

Την επόμενη μέρα τον ξαναβλέπει:

– Κυρία μου, δεν σας είπα να τον πάτε στο ζωολογικό κήπο;

– Τον πήγα!

– Και γιατί είναι πάλι εδώ;

– Χθες ήταν στον ζωολογικό κήπο... σήμερα τον πάω σινεμά



Γνωρίζετε ότι:

📌 Η Γη δεν είναι τέλεια σφαίρα — είναι ελαφρώς πεπλατυσμένη στους πόλους και φουσκωμένη στον ισημερινό.

📌 Το Μαρόκο έχει μια πόλη που εξαφανίζεται κάτω από την άμμο — η πόλη Τίνφου κινείται σιγά-σιγά με τις αμμοθίνες.

📌 Η Ταχύτητα του μυαλού — οι νευρώνες μπορούν να στείλουν σήματα με πάνω από 400 km/h.

📌 Ο ήχος ταξιδεύει πιο γρήγορα μέσα στο νερό απ' ό,τι στον αέρα — περίπου 4 φορές πιο γρήγορα.

📌 Στην Ιαπωνία υπάρχουν γάτες δημάρχους σε χωριά

ο Καιρός της Εβδομάδας

ΣΑΒ	ΚΥΡ	ΔΕΥ	ΤΡΙ
11/4	12/4	13/4	14/4
+16°	+19°	+16°	+17°
+6°	+7°	+9°	+8°
→	←	←	↖
7 km/h	7 km/h	7 km/h	7 km/h
ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ
15/4	16/4	17/4	18/4
+17°	+15°	+16°	+16°
+9°	+9°	+8°	+8°
←	↘	↘	←



Προεχχίσεις



Του Ευθυμίου Τσακνάκη- Εκδότη-Δημοσιογράφου

Μικροί άνθρωποι σε θέσεις ευθύνης

Η πολιτική δεν είναι χώρος για εύθραυστους εγωισμούς. Όποιος επιλέγει να εκτεθεί στη δημόσια ζωή, οφείλει πρώτα απ' όλα να αντέχει. Όχι τα χειροκροτήματα — αυτά είναι εύκολα και ευχάριστα. Την κριτική πρέπει να αντέχει. Εκεί δοκιμάζεται ο χαρακτήρας, όχι στο αξίωμα.

Οι άνθρωποι που στέκονται πραγματικά στο ύψος των περιστάσεων δεν απαντούν με εμπάθεια, ούτε μετατρέπουν κάθε διαφωνία σε εχθρότητα. Δεν φοβούνται την αντίθετη άποψη, γιατί δεν φοβούνται να δουν τον εαυτό τους καθαρά. Όποιος, αντίθετα, βλέπει εχθρούς παντού, απλώς αδυνατεί να αντικρίσει την αλήθεια.

Η κριτική δεν είναι προσβολή· είναι ένδειξη υγείας μιας κοινωνίας. Είναι το μέτρο που αποκαλύπτει τα λάθη και τις αδυναμίες. Κι εκείνος που προσπαθεί να τη φιμώσει, δεν διορθώνει τίποτα — απλώς εκτίθεται περισσότερο.

Οι τίτλοι και οι θέσεις δεν μπορούν να κρύψουν τη μικρότητα. Όταν ο λόγος γεμίζει κακία και η στάση δηλητηριάζεται από εμπάθεια, τότε αποκαλύπτεται το πραγματικό μέγεθος του ανθρώπου. Δεν είναι η αδικία που ενοχλεί, αλλά η αλήθεια που πονά.

Η δύναμη δεν φαίνεται στην επιβολή, αλλά στην ψυχραιμία. Ο πραγματικά ισχυρός ακούει τον πολίτη, ακόμη κι όταν διαφωνεί. Ο ανασφαλής τον πολεμά.

Και ίσως αυτό είναι που ενοχλεί περισσότερο: ότι η κριτική, όσο κι αν πολεμηθεί, έχει έναν τρόπο να ξεγυμνώνει την επιφάνεια και να αποκαλύπτει το κενό πίσω από αυτήν.ι.

Το γκίτσο της εβδομάδας

ΕΙΝΑΙ ΚΟΥΡΑΣΤΙΚΟ ΝΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΣ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΕΙΣ ΠΟΤΕ ΛΕΕΙ ΑΛΗΘΕΙΑ ΚΑΠΟΙΟΣ ΚΑΙ ΠΟΤΕ ΛΕΕΙ ΨΕΜΑΤΑ! ΟΤΑΝ ΟΜΩΣ ΞΕΡΕΙΣ ΟΤΙ ΛΕΕΙ ΜΟΝΟ ΨΕΜΑΤΑ ΤΟΝ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΕΙΣ ΑΝΕΤΑ!



“ Όταν οι άνθρωποι δεν έχουν καμιά περιέργεια για τον εαυτό τους, αυτό είναι πάντα κακό σημάδι. Ιρβιν Γιάλομ ”

-Πήγες πουθενά το Πάσχα; -Πήγα από Large σε X-Large



hysteria.gr

@scirocco1908

Φλόγα

Αγάπη
δίχως ορους



Στήριξε τη Φλόγα!
Κάλεσε από σταθερό ή κινητό

19813

*Χρέωση από σταθερό 2,60 €/κλήση. Χρέωση από κινητό 2,48 €/κλήση και το αναλογούν τέλος κινητής τηλεφωνίας. Η χρέωση είναι επιπλέον του παγίου και δεν εντάσσεται σε πακέτα ομιλίας.

Γιάννης Κοκκαλιάρης

«Αλλάζουμε τον Δήμο μας στην πράξη»

- “Πράσινο φως” του Υπουργείου Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών για αναπλάσεις κοινόχρηστων χώρων, συνολικού ποσού 4,6 εκατομμυρίων ευρώ



Μετά την επίσημη ένταξη των Νέων Κοιμητηρίων του Δήμου Κοζάνης πριν ένα μήνα στο Πρόγραμμα ΔΑΜ, έρχεται Μεγάλη Τετάρτη 8 Απριλίου 2026 να γίνει πράξη, μία ακόμη καλά τεκμηριωμένη και εμπεριστα-

τωμένη πρόταση της Δημοτικής Αρχής Κοκκαλιάρη, και μιλάμε για το έργο “Πρόγραμμα αναπλάσεων κοινόχρηστων χώρων Δήμου Κοζάνης”, με Κωδικό ΟΠΣ 5228260, που εντάχθηκε στο «Ειδικό

Πρόγραμμα Δίκαιης Αναπτυξιακής Μετάβασης 2021-2025», με απόφαση του Αναπληρωτή Υπουργού Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών Νίκου Παπαθανάση, συνολικού προϋπολογισμού 4.609.142€.

Αναλυτικότερα, το νέο αυτό κομβικό έργο, αφορά την ολοκληρωμένη αναβάθμιση και τη λειτουργική και αισθητική αναδιαμόρφωση επιλεγμένων κοινόχρηστων χώρων εντός των διοικητικών ορίων του Δήμου Κοζάνης, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των κατοίκων, την ενίσχυση της προσβασιμότητας, την περιβαλλοντική αναβάθμιση και την

ασφαλή χρήση των χώρων από όλους τους πολίτες, περιλαμβάνοντας τις παρακάτω σπουδαίες παρεμβάσεις:

- Ανάπλαση Πλατείας Ελευθερίας πόλης Κοζάνης, 225.000€
- Ανάπλαση Πλατείας Νικολάου Γιολδάση πόλης Κοζάνης, 708.000€
- Ανάπλαση οδικού τμήματος νοτιοδυτικής εισόδου Κοινότητας Αγίας Παρασκευής, 477.000€
- Εργασίες αποκατάστασης γηπέδων αντισφαίρισης στη θέση Κουρί, 320.000€
- Αισθητική και λειτουργική αναβάθμιση περιοχής Πάρκου Αγίας Παρασκευής Κοινότητας Καρυδίτσας, 171.100€
- Ανάπλαση Κεντρικής Πλατείας Κοινότητας Άνω Κώμης, 221.000€
- Ανάπλαση Ο.Τ. 1059 (κατασκευή παιδικής χαράς) στην πόλη της Κοζάνης (δίπλα στο 17ο Δημοτικό Σχολείο), 330.000€
- Ανάπλαση Πλατείας στο Ο.Τ. 597 στην Κοζάνη (βόρεια του βου Γυμνασίου), 550.000€
- Κατασκευή παιδικής χαράς στη ΖΕΠ Κοζάνης, 160.000€

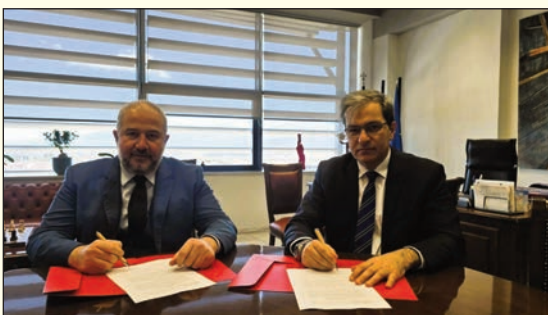
-Ανάπλαση Ο.Τ. 1060 (δημιουργία αθλητικών υποδομών) στην πόλη της Κοζάνης (απέναντι από τον Γ΄ Παιδικό-Βρεφονηπιακό Σταθμό), 1.150.000€

-Αναβάθμιση φωτισμού πάρκων Δήμου Κοζάνης, 297.042€

«Μέσα σε λίγες μόνο μέρες, πετύχαμε την ένταξη ενός ακόμη εμβληματικού έργου, το οποίο αφορά αυτή τη φορά, μια σειρά καθοριστικών παρεμβάσεων, με στόχο την ουσιαστική αναβάθμιση του δημόσιου χώρου για μικρούς και μεγάλους, τόσο στην πόλη της Κοζάνης όσο και σε δημοτικά μας διαμερίσματα, αλλάζοντας τον Δήμο μας στην πράξη. Ευχαριστώ θερμά τον αρμόδιο Υπουργό κ. Νίκο Παπαθανάση, που έκανε δεκτό και εδώ το δίκαιο αίτημα της Δημοτικής μας Αρχής καθώς και τον Διοικητή της Ειδικής Υπηρεσίας Δίκαιης Αναπτυξιακής Μετάβασης Πελοπίδα Καλλίρη, για την άψογη συνεργασία που έχουμε», υπογραμμίζει στη δήλωσή του, ο Δήμαρχος Κοζάνης Γιάννης Κοκκαλιάρης.



Υπογραφή μνημονίου συνεργασίας μεταξύ Π.Δ.Μ και Δικηγορικού Συλλόγου Κοζάνης



Στην υπογραφή Μνημονίου Συνεργασίας προχώρησε το Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας με τον Δικηγορικό Σύλλογο Κοζάνης, δημιουργώντας ένα κοινό πλαίσιο δράσεων στους τομείς της εκπαίδευσης, της έρευνας και της κοινωνικής παρέμβασης. Το Μνημόνιο υπέγραψαν ο Πρύτανης του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας, Καθηγητής

Θεόδωρος Θεοδουλίδης, και ο Πρόεδρος του Δικηγορικού Συλλόγου Κοζάνης, Αχιλλέας Καγιόγλου, επιβεβαιώνοντας τη βούληση των δύο φορέων να προχωρήσουν σε πρωτοβουλίες που ανοίγουν νέες δυνατότητες συνεργασίας.

Τα ανθρώπινα δικαιώματα, η παιδική προστασία, η ισότητα και η εξάλειψη των διακρίσεων, η διαμεσολάβηση και η αξιοποίηση σύγχρονων ψηφιακών τεχνολογιών αποτελούν βασικά πεδία στα οποία εστιάζει το Μνημόνιο. Προβλέπονται, μεταξύ άλλων, η ανάπτυξη προγραμμάτων, δράσεις Διά Βίου Μάθησης μέσω του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας, η ανταλλαγή τεχνογνωσίας, η συνδιοργάνωση εκδηλώσεων, καθώς και η συνεργασία σε εκδόσεις και επιστημονικές δημοσιεύσεις, ενισχύοντας τη διάχυση γνώσης και καλών πρακτικών.

Το Μνημόνιο έχει διάρκεια τριών ετών και εντάσσεται στο πλαίσιο της ενίσχυσης της εξωστρέφειας και της διασύνδεσης του Πανεπιστημίου με θεσμικούς φορείς.

ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ!

Με υγεία, ειρήνη, ελπίδα!

Καλλιόπη Βέττα
Βουλευτής ΠΕ Κοζάνης
Τομεάρχης Τουρισμού
ΣΥΡΙΖΑ ΠΣ



Μεγάλη δωρεά στο Σύνδεσμο Γραμμάτων και Τεχνών Ν. Κοζάνης



Την Τρίτη 7 Απριλίου ο Σύνδεσμος Γραμμάτων και Τεχνών Ν. Κοζάνης παρέλαβε από την κα Μυρτώ Πυροβετση περισσότερους από 800 τόμους επιστημονικών βιβλίων και συγγραμμάτων από την κατοικία της στην Θεσσαλονίκη. Μεταξύ των βιβλίων ήταν και πολλά του

συγγραφέα Μακεδονομάχου και υπουργού Γεωργίου Μοδη. Η κυρία Πυροβετση είναι η εγγονή του.

Εκ μέρους του Συνδέσμου Γραμμάτων και Τεχνών Ν. Κοζάνης θέλω να ευχαριστήσω για άλλη μια φορά την κυρία Μυρτώ για την μεγάλη αγάπη που δείχνει στον Σύνδεσμο αλλά και για την πολύ σπουδαία δωρεά της. Υποσχόμαστε ότι αυτή θα αξιοποιηθεί με τον καλύτερο Τρόπο.

Πολυνείκης Αγγέλης

Πρόεδρος του Συνδέσμου Γραμμάτων και Τεχνών Ν. Κοζάνης

Δήμος Βοΐου: Έγκριση μετακινήσεων αιγοπροβάτων προς άμεση σφαγή & αποζημίωση ΚΟΕ για τη λεβάντα



Ο Δήμος Βοΐου ενημερώνει τους κτηνοτρόφους του Δήμου ότι σύμφωνα με την απάντηση του Τμήματος Λοιμωδών & Παρασιτικών Νοσημάτων & Γενικής Διεύθυνσης Κτηνιατρικής του Υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης Και Τροφίμων σε σχετικό έγγραφο της Διεύθυνσης

Κτηνιατρικής της Περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας είναι δυνατή η μετακίνηση προς σφαγή από την περαιτέρω απαγορευμένη ζώνη σε ελεύθερη περιοχή τηρώντας τα απαραίτητα μέτρα.

Επίσης ενημερωθήκαμε από τον Αντιπεριφερειάρχη Αγροτικής Ανάπτυξης Δυτικής Μακεδονίας κ. Πασχάλη Χαρούμενο, μετά από παρεμβάσεις του περιφερειάρχη Δυτικής Μακεδονίας, εγκρίθηκε η αποζημίωση ΚΟΕ για τη λεβάντα εσοδείας 2023, λόγω σφοδρών βροχοπτώσεων που ανέρχεται σε 64ευρώ ανά στρέμμα.

Τα παραπάνω αποτελούν θετική εξέλιξη για τους αγρότες και τους κτηνοτρόφους της περιοχής που αντιμετωπίζουν σοβαρά οικονομικά προβλήματα το τελευταίο διάστημα.

Ράμπες και χώροι υγιεινής σε 25 σχολικές μονάδες του Δήμου Κοζάνης για τα Άτομα με Αναπηρία



Ράμπες και χώροι υγιεινής σε 25 σχολικές μονάδες
του Δήμου Κοζάνης για τα Άτομα με Αναπηρία

Σχολεία χωρίς εμπόδια και αποκλεισμούς
προσβάσιμα και λειτουργικά για όλες και όλους

– «Στόχος μας είναι σχολεία χωρίς εμπόδια
και αποκλεισμούς, προσβάσιμα και
λειτουργικά για όλες και όλους», τονίζει

ο Δήμαρχος Κοζάνης Γιάννης Κοκκαλιάρης

Χώρους υγιεινής και ράμπες πρόσβασης για τα Άτομα με Αναπηρία, δρομολογεί η Δημοτική Αρχή Κοκκαλιάρη σε σχολικές μονάδες Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, μετά και την ένταξη της σχετικής πράξης στο Πρόγραμμα «Δυτική Μακεδονία 2021-2027» και στην Προτεραιότητα «Ενίσχυση της Κοινωνικής Ανάπτυξης της Περιφέρειας (ΕΤΠΑ)», με απόφαση του Περιφερειάρχη Δυτικής Μακεδονίας Γιώργου Αμανατίδη.

Το έργο, συνολικού προϋπολογισμού 435.000€, φέρει τον τίτλο «Κατασκευή ραμπών και χώρων υγιεινής για την πρόσβαση και την εξυπηρέτηση ΑΜΕΑ σε σχολικές μονάδες του Δήμου Κοζάνης» με Κωδικό ΟΠΣ 6034664 και συγχρηματοδότηση από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης και αφορά 25 σχολικά συγκροτήματα του Δήμου Κοζάνης (Νηπιαγωγεία, Δημοτικά, Γυμνάσια και Λύκεια).

«Η Δημοτική μας Αρχή από την πρώτη στιγμή ανάληψης των καθηκόντων της, έχει επικεντρωθεί στη συνεχή συντήρηση και αναβάθμιση των σχολικών μας μονάδων σε όλο το εύρος του Δήμου Κοζάνης, συμβάλλοντας δυναμικά με έργα και δράσεις, στη διαρκή βελτίωση του μαθησιακού περιβάλλοντος για τα παιδιά μας, για τη νέα γενιά. Με την παρούσα πράξη, που τεκμηριωμένα και εμπειριστατωμένα καταθέσαμε ως Δήμος Κοζάνης και η οποία εγκρίθηκε από την Περιφέρεια Δυτικής Μακεδονίας, προχωράμε ακόμη πιο κοντά στον στόχο μας για σχολεία χωρίς εμπόδια και αποκλεισμούς, προσβάσιμα και λειτουργικά για όλες και όλους», υπογραμμίζει στη δήλωσή του ο Δήμαρχος Κοζάνης Γιάννης Κοκκαλιάρης.

Αναλυτικότερα, τα σχολεία που αφορά η Πράξη είναι τα εξής:

- 4ο Νηπιαγωγείο, Αχρίδος 10
- 6ο Νηπιαγωγείο, Χ.Σακαλή 10
- 11ο Νηπιαγωγείο, Πόντου 8
- 12ο Νηπιαγωγείο, Περιοχή «Κάτω Αγ.Αθανασίου»
- 16ο Νηπιαγωγείο, Αιόλου
- 17ο Νηπιαγωγείο, Περιοχή «Πλατάνια»
- 19ο Νηπιαγωγείο – ΕΙΔΙΚΟ, Αγ. Σαράντα 20
- 1ο Δημοτικό, Κονταρή 2
- 2ο Δημοτικό, Κύπρου 2
- 6ο Δημοτικό, Κύπρου 2
- 7ο Δημοτικό, Αυλώνος & Ηπείρου
- 8ο Δημοτικό, Μινωτάου 4
- 9ο Δημοτικό, Αιμ.Γρεβενών 5
- 10ο Δημοτικό, Θεσ/νίκης ΜΕΓΔΑΝΗ, Δημοκρατίας 74
- 12ο Δημοτικό, Αιμ.Γρεβενών 5
- 17ο Δημοτικό, Α. Κάλβου
- 2ο Γυμνάσιο, Φιλίππου Β' 29
- 4ο Γυμνάσιο, Μακρυγιάννη
- 5ο Γυμνάσιο, Φιλίππου Β' 29
- 6ο Γυμνάσιο, Αηλιόστρατα
- 8ο Γυμνάσιο, Μακρυγιάννη
- 1ο Λύκειο, Περιοχή Αγ.Παρασκευής
- 2ο Λύκειο, Περιοχή Πανόραμα
- 1ο & 4ο ΕΠΑΛ, Βερμίου

Γραφείο Τύπου
Δήμου Κοζάνης



Δήμος Σερβίων: Σε πλήρη ετοιμότητα ο μηχανισμός Πολιτικής Προστασίας για το 2026

Η θωράκιση της ζωής και του φυσικού περιβάλλοντος των Σερβίων αποτελεί το αδιαπραγμάτευτο καθήκον μας για τη φετινή χρονιά. Στο πλαίσιο αυτό, πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 3 Απριλίου 2026, η συνεδρίαση του Συντονιστικού Τοπικού Οργάνου (Σ.Τ.Ο.) του Δήμου Σερβίων, εστιάζοντας στην αρτιότερη προετοιμασία ενόψει της νέας αντιπυρικής περιόδου.

Στη συνάντηση που φιλοξενήθηκε στην αίθουσα του Δημοτικού Συμβουλίου υπό τον Δήμαρχο Χρήστο Ελευθερίου, συμμε-

τείχαν ενεργά εκπρόσωποι των Σωμάτων Ασφαλείας, μέλη της δημοτικής αρχής πρόεδροι κοινοτήτων και στελέχη των αρμόδιων υπηρεσιών.

Τα μέλη του οργάνου ανέλυσαν διεξοδικά τα παρακάτω σημεία:

- Επιχειρησιακή ετοιμότητα: Έλεγχος της κατάστασης του εξοπλισμού και των μέσων πυρόσβεσης.

- Προληπτικές παρεμβάσεις: Καθαρισμοί βλάστησης και συντήρηση του δασικού οδικού δικτύου.

- Δικτύωση φορέων: Βελτιστοποίηση των καναλιών επικοινωνίας για ακαριαία αντίδραση σε επείγοντα περιστατικά.

- Ενημέρωση πολιτών: Δράσεις ευαισθητοποίησης για την αποφυγή ενεργειών που προκαλούν κίνδυνο πυρκαγιάς.

Με την ολοκλήρωση της σύσκεψης, επικυρώθηκε το πλάνο δράσης που θα εφαρμοστεί τους επόμενους μήνες, με στόχο ένα ασφαλές και προστατευμένο περιβάλλον για κάθε κάτοικο και επισκέπτη των Σερβίων.

Δήμος Κοζάνης: Ενημέρωση από το Αυτοτελές Γραφείο Διαχείρισης Ζώων Συντροφιάς – Εντοπισμός αδέσποτων ζώων συντροφιάς χωρίς σήμανση μετά από ελέγχους



Αυτοτελές Γραφείο Διαχείρισης Ζώων Συντροφιάς
Τηλ. 2461350457 / email: adesprot@cityofkozani.gov.gr
Διεύθυνση: Πλατεία 28^{ης} Οκτωβρίου 7, 2^{ος} όροφος

ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ

Στο πλαίσιο εφαρμογής του Ν.4830/2021 «Νέο πλαίσιο για την ευζωία των ζώων συντροφιάς – Πρόγραμμα “ΑΡΓΟΣ” και λοιπές διατάξεις», το Αυτοτελές Γραφείο Διαχείρισης Ζώων Συντροφιάς του Δήμου Κοζάνης, σε συνεργασία με τη Δημοτική Αστυνομία του Δήμου Κοζάνης, πραγματοποίησε τη Μεγάλη Δευτέρα 6 Απριλίου 2026, εκτεταμένους ελέγχους.

Κατά τη διάρκεια των ελέγχων, εντοπίστηκαν να περιφέρονται στον κεντρικό τομέα της πόλης της Κοζάνης, περιμετρικά απαγορευμένων ζωνών (σχολικές μονάδες, ιερός ναός, αθλητικό κέντρο) όπως αυτές ορίζονται από την κείμενη νομοθεσία (άρθρο 10, παράγραφος 5, περ.β,αέ), ομάδες αδέσποτων ζώων συντροφιάς, αποτελούμενες συνολικά από είκοσι (20) ζώα, από τα οποία το αρμόδιο συνεργείο, παρουσία ανδρών της Δημοτικής Αστυνομίας και των αρμόδιων Αντιδημάρχων Ζήση Σητημονιάρη και Θόδωρου Αντωνιάδη, κατάφερε να διενεργήσει ελέγχους με συσκευές σκάνερ στα δέκα (10) από αυτά.

Εκ των δέκα (10) που ελέγχθηκαν, διαπιστώθηκε ότι τα πέντε (5) δε διέθεταν αριθμό ηλεκτρονικής ταυτοποίησης (microchip) και προωθήθηκαν ήδη για την περαιτέρω διαχείρισή τους από τον Δήμο Κοζάνης (αποπαρασίτωση, εμβολιασμό, ηλεκτρονική σήμανση και στείρωση), όπως ορίζει η σχετική νομοθεσία (άρθρο 10, παράγραφος 1 και παράγραφος 5, περ.β, β,α, βα).

Οι έλεγχοι θα ενταθούν το προσεχές διάστημα, στο πλαίσιο της συνεχούς προσπάθειας του Δήμου Κοζάνης για την αποτροπή δημιουργίας νέων πληθυσμών αδέσποτων ζώων συντροφιάς, που δύναται να υποβαθμίζουν κατ'επέκταση την ευζωία τους.

Γραφείο Τύπου
Δήμου Κοζάνης

Ορκωμοσία κοινοτικής συμβούλου Δημοτικής Κοινότητας Πτολεμαΐδας



Καθήκοντα Κοινοτικής Συμβούλου της Δημοτικής Κοινότητας Πτολεμαΐδας αναλαμβάνει η κα Ιορδάνα Μπαρμπάνη, η οποία συμμετείχε με την παράταξη «Ενωμένη Εορδαία» του Δημάρχου Παναγιώτη Πλακεντά.

Η κα Μπαρμπάνη ορκίστηκε έπειτα από την παραίτηση του Κοινοτικού Συμβούλου κ. Δημήτρη Ασβεστά. Ως επιλαχούσα του συνδυασμού, κλήθηκε να καλύψει τη θέση και να συμβάλει ενεργά στο έργο του Κοινοτικού Συμβουλίου Πτολεμαΐδας.

Ο Δήμαρχος Π. Πλακεντάς αφού πραγματοποίησε την τελετή ορκωμοσίας, καλωσόρισε τη νέα Σύμβουλο και της ευχήθηκε καλή επιτυχία στα καθήκοντά της.



Εκδήλωση τιμής και μνήμης για τους 200 κομμουνιστές της Καισαριανής από την Τ.Ε. Ενεργειακού Κέντρου του ΚΚΕ στην Πτολεμαΐδα

Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε η πολιτική – ιστορική εκδήλωση τιμής και μνήμης που διοργάνωσε η Τομεακή Επιτροπή Ενεργειακού Κέντρου του ΚΚΕ στην Πτολεμαΐδα, αφιερωμένη στους 200 κομμουνιστές που εκτελέστηκαν από τους ναζί την Πρωτομαγιά του 1944 στο Σκοπευτήριο της Καισαριανής.

Η αίθουσα του Εργατικού Κέντρου Πτολεμαΐδας γέμισε από εργαζόμενους, νέους και παλιότερους αγωνιστές, που ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμα του ΚΚΕ για να τιμήσουν τους ήρωες της τάξης μας.

Στην εκδήλωση αναδείχθηκε το ιστορικό πλαίσιο της περιόδου της Κατοχής, η δράση του ΚΚΕ και των οργανώσεων του ΕΑΜ – ΕΛΑΣ, καθώς και το ανυπέρβλητο θάρρος των 200 κομμουνιστών που στάθηκαν απέναντι στα εκτελεστικά αποσπάσματα με το κεφάλι ψηλά, αρνούμενοι να απαρνηθούν τις ιδέες και το Κόμμα τους.

Ιδιαίτερη αναφορά έγινε στη συμβολή αγωνιστών από την περιοχή, με επίκεντρο τη ζωή και τη δράση του Δημήτρη Δημητριάδη που εκτελέστηκε την Πρωτομαγιά του 1944 στην Καισαριανή και της γυναίκας του Έλλης Δημητριάδου – Τσαχειριδίου, που

δολοφονήθηκε τον Αύγουστο του 1943 από τους συνεργάτες των Γερμανών στην Πτολεμαΐδα, αναδεικνύοντας τη σύνδεση της τοπικής ιστορίας με τον μεγάλο αγώνα του λαού μας ενάντια στον φασισμό και την εκμετάλλευση.

Τονίστηκε ο ρόλος της αστικής τάξης και του κράτους της την περίοδο εκείνη, η στάση τους απέναντι στον αγωνιζόμενο λαό, καθώς και η ανάγκη να απορριφθούν οι σύγχρονες θεωρίες που επιχειρούν να ταυτίσουν τον κομμουνισμό με τον φασισμό και να παραχαράξουν την Ιστορία.

Αναδείχθηκε ότι οι θυσίες των κομμουνιστών δεν ήταν πράξεις «ηρωισμού» έξω από τη ζωή, αλλά αποτέλεσμα της συνειδητής συμμετοχής τους στην ταξική πάλη μέσα από τις γραμμές του ΚΚΕ, για μια κοινωνία χωρίς εκμετάλλευση ανθρώπου από άνθρωπο.

Ιδιαίτερη συγκίνηση προκάλεσε η ανάγνωση των ονομάτων των αγωνιστών του Νέου Συναρισμού που έπεσαν στον αγώνα, αποδεικνύοντας ότι η Ιστορία γράφεται από απλούς ανθρώπους που γίνονται πρωταγωνιστές.

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε και στις σύγχρονες εξελίξεις, με αναφορά στην όξυνση των

ιμπεριαλιστικών ανταγωνισμών και στους πολέμους που μαινόνται στην περιοχή και διεθνώς. Τονίστηκε η βαθύτερη αιτία τους, που βρίσκεται στο ίδιο το καπιταλιστικό σύστημα, στους ανταγωνισμούς για αγορές, δρόμους μεταφοράς Ενέργειας και σφαίρες επιρροής.

Καταγγέλθηκε η εμπλοκή της Ελλάδας στους ιμπεριαλιστικούς σχεδιασμούς των ΗΠΑ – ΝΑΤΟ – ΕΕ, που μετατρέπουν τη χώρα σε ορμητήριο πολέμου και βάζουν τον λαό σε μεγάλους κινδύνους, χωρίς καμία σχέση με την υπεράσπιση των πραγματικών

του συμφερόντων.

Αναδείχθηκε ότι, όπως και τότε, έτσι και σήμερα, δεν υπάρχουν «εθνικά συμφέροντα» κοινά για εκμεταλλευτές και εκμεταλλεζόμενους, αλλά δύο αντίπαλοι δρόμοι: από τη μια των κερδών και των πολέμων και από την άλλη των αναγκών και των δικαιωμάτων του λαού.

Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με κατάθεση λουλουδιών στο Μνημείο Εθνικής Αντίστασης στη λαϊκή αγορά, αποτίοντας φόρο τιμής στους αγωνιστές και στέλλοντας μήνυμα συνείδησης του αγώνα.

Το μήνυμα της εκδήλωσης

ήταν ξεκάθαρο: Οι ήρωες γεννιούνται από τον λαό και ανήκουν στον λαό.

Με το ΚΚΕ μπροστά, δυνάμωνουμε τον αγώνα ενάντια στον πόλεμο, την εκμετάλλευση και το σύστημα που τα γεννά, για μια κοινωνία στο μπόι των σύγχρονων αναγκών του λαού.

Στην εκδήλωση χαιρετισμό απηύθυνε ο πρόεδρος της Δ.Ε. του Παραρτήματος ΠΕΑΕΑ-ΔΣΕ Πτολεμαΐδας Τσαμπαρλής Δημοσθένης, ενώ την κεντρική ομιλία πραγματοποίησε ο γραμματέας της Τ.Ε. Ενεργειακού Κέντρου του ΚΚΕ, Παπαδόπουλος Δημήτρης.

Καλλιόπη Βέττα

Προγράμματα κατάρτισης στην Δυτική Μακεδονία

Ενας ακόμη κρίκος στην αλυσίδα των σκοτεινών υποθέσεων που εκθέτουν την χώρα

Ο Κώστας Αρβανίτης και η Καλλιόπη Βέττα, Ευρωβουλευτής ΣΥΡΙΖΑ Π.Σ. και Βουλευτής ΣΥΡΙΖΑ Π.Σ. Π.Ε. Κοζάνης, αντίστοιχα, προέβησαν στην κατάθεση ερωτήσεων στα οικεία Κοινοβούλια σχετικά με το πόρισμα της Έκθεσης Ελέγχου της Ευρωπαϊκής Επιτροπής της 27ης Φεβρουαρίου για προγράμματα κατάρτισης στην χώρα, στο οποίο καταγράφονται πλείστες σοβαρές παραβάσεις που οδήγησαν σε επιβολή προστίμου 25% επί του συνολικού ποσού, καθώς και αυστηρές συστάσεις για την ακολουθητέα διαδικασία.

Ο κ. Αρβανίτης και η κ. Βέττα, δήλωσαν:

«Με ευθύνη της κυβέρνησης, για μία ακόμη φορά, η χώρα βρίσκεται στο εδώλιο των ευρωπαϊκών οργάνων αντιμέτωπη με σοβαρές ποινές και πρόστιμα, τα οποία εκτός της επιβάρυνσης του κρατικού προϋπολογισμού, ναρκο-

θετούν την προσπάθεια των πολιτών να βελτιώσουν το εκπαιδευτικό, μορφωτικό και οικονομικό τους επίπεδο.

Στην έκθεση, διαπιστώθηκαν μια σειρά από παραβάσεις, παρατυπίες, σκόπιμες καταστρατηγήσεις των κανονισμών και μεροληπτικές επιλογές, σε σκέλη που άπτονται ζητημάτων όπως ο τρόπος επιλογής των ευάριθμων εταιρειών που υλοποιούν τα έργα κατάρτισης (οι οποίες έχουν έδρα την Αθήνα), οι απευθείας αναθέσεις, ο σκοπός και το περιεχόμενο των συμβάσεων καθώς και ζητήματα που αφορούν τις παρεχόμενες δράσεις, το είδος της εκπαίδευσης (δια ζώσης και εξ αποστάσεων) και τις αποζημιώσεις των ωφελούμενων.

Το αποτέλεσμα ήταν η επιβολή προστίμου, συνολικού ύψους 1.949.824,50 ευρώ, εκ των οποίων το 1,3 εκ. αφορά τα προγράμματα στην Δυτική

Μακεδονία, τα οποία διαχειρίζεται το Ταμείο Δίκαιης Μετάβασης.

Πρόκειται για χρήματα και ποινές, που θα πληρωθούν από τον κρατικό προϋπολογισμό, δηλαδή τους φορολογούμενους της χώρας.

Σήμερα, καταθέσαμε ερωτήσεις για το θέμα, ζητώντας εξηγήσεις από τους αρμόδιους, για το νέο αυτό σκάνδαλο που έχει την υπογραφή της κυβέρνησης της Ν.Δ..

Παράλληλα, τονίζουμε την αταλάντευτη μας προσέγγιση στο να μην ζημιωθούν στο ελάχιστο οι ωφελούμενοι, καταρτιζόμενοι και άνεργοι, οι οποίοι δεν πρέπει να πληρώνουν σε καμία περίπτωση τον λογαριασμό των κυβερνητικών πράξεων και παραλείψεων.

Οι πολίτες, ειδικά της Δυτικής Μακεδονίας που βλέπουν τις ζωές και τις προοπτικές τους να υπονομεύονται διαρκώς, απαιτούν απαντήσεις, διαφάνεια και δικαιοσύνη.

Πάνω από όλα όμως απαιτούν -όπως αποδεικνύουν όλες οι εξελίξεις με τον Ο.Π.Ε.Κ.Ε.Π.Ε., τις υποκλοπές και το έγκλημα των Τεμπών-, όπως οι πολίτες όλης της χώρας, μια άλλη κυβέρνηση, με προοδευτικό πρόσημο, σεβασμό στις ανάγκες της κοινωνίας, όραμα για την πλειοψηφία και προοπτική για την χώρα»





Περιφέρεια
Δυτικής Μακεδονίας

*Ο Περιφερειάρχης Γιώργος Αμανατίδης,
ο Πρόεδρος του Περιφερειακού Συμβουλίου,
οι Αντιπεριφερειάρχες
και τα μέλη του Περιφερειακού Συμβουλίου
της Περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας
σας εύχονται*

*Καλή Ανάσταση & Καλό Πάσχα
με φως, αισιοδοξία
και ειρήνη για όλους.*



Ολοκλήρωση Δράσεων για την Παγκόσμια Ημέρα Παιδικού Βιβλίου στην Κοβεντάρειο Δημοτική Βιβλιοθήκη Κοζάνης

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Παιδικού Βιβλίου και το φετινό μήνυμα «Φυτέψτε ιστορίες και ο κόσμος θα ανθίσει», η Κοβεντάρειο Δημοτική Βιβλιοθήκη Κοζάνης δημιούργησε τον «Κήπο των Ιστοριών της Βιβλιοθήκης».

Από τις 26 Μαρτίου έως τις 3 Απριλίου, πάνω από 500 παιδιά από 15 σχολεία και 25 τμήματα συμμετείχαν σε δράσεις γεμάτες φαντασία και ανακάλυψη.

Φέτος για πρώτη φορά, συμμετείχε και ένα σχολείο από τα Χανιά, ανοίγοντας το δρόμο για νέες διαδικτυακές συναντήσεις και συνεργασίες.

Οι ιστορίες άνοιξαν χάρη στη συμμετοχή των συγγραφέων Ζήσιας Παρασκευά, Ζωής Γκούντα, Αρχοντίας Σπαχίδου, Σέβης Κωνσταντινίδου, Αναστασίας Γιωτοπούλου, Λένας Κριτσιβέλα, της μουσικού Ελένης Τσαουσάκη και της Β' τάξης του 11ου Δημοτικού Σχολείου Κοζάνης, που έγραψε το δικό της βιβλίο.

Επιπλέον, σε συνεργασία με το ΔΗΠΕΘΕ Κοζάνης, η Ανθή Θάνου χάρισε στα παιδιά τη μαγεία της αφήγησης παραμυθιών, ζωντανεύοντας τους κόσμους των ιστοριών με φαντασία και μουσική.

Η Βιβλιοθήκη ευχαριστεί θερμά όλους τους συμμετέχοντες, που με τη φαντασία και το ταλέντο τους μετέτρεψαν κάθε μέρα του Κήπου σε μια γιορτή όπου οι λέξεις ζωντάνεψαν, οι ιστορίες ταξίδεψαν και οι μικροί αναγνώστες έγιναν πρωταγωνιστές της δικής τους περιπέτειας.

Η συμμετοχή της νέας δημιουργού Αναστασίας Ζήγγρα-Χατζησυμμεώνου θα πραγματοποιηθεί σε μεταγενέστερο χρόνο λόγω αναβολής, υπόσχοντας ακόμα μια μαγική εμπειρία για τους μικρούς αναγνώστες.



ΑΝΚΟ Δυτικής Μακεδονίας

Υποστήριξη παραγωγικών επενδύσεων στους στρατηγικούς τομείς

Στο πλαίσιο της προετοιμασίας της νέας δράσης «Στήριξη παραγωγικών επενδύσεων στους στρατηγικούς τομείς STEP» του Προγράμματος «Δίκαιη Αναπτυξιακή Μετάβαση», η ΑΝΚΟ Δυτικής Μακεδονίας Α.Ε. διοργάνωσε την Πέμπτη 2 Απριλίου 2026, από τις 10:00 έως τις 13:00, διαβούλευση με αντικείμενο τις στρατηγικές τεχνολογίες για την Ευρώπη (STEP).

Κατά τη διάρκεια της διαβούλευσης παρουσιάστηκαν ο Κανονισμός για τις Στρατηγικές Τεχνολογίες για την Ευρώπη (STEP), καθώς και το σχέδιο εξειδίκευσης της υπό διαμόρφωση δράσης. Στη συνέχεια ακολούθησε συζήτηση σε θεματικές ομάδες, με επίκεντρο βασικά ζητήματα που αφορούν την υλοποίηση της δράσης.

Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες επικεντρώθηκαν στον προσδιορισμό των στρατηγικών τεχνολογικών τομέων και των υποστηρικτικών υπηρεσιών που μπορούν να ενισχυθούν στις περιοχές παρέμβασης του Προγράμματος. Εξετάστηκαν οι προϋποθέσεις υλοποίησης των επενδυτικών σχεδίων STEP και η δυνατότητα συμμετοχής των μικρομεσαίων επιχειρήσεων, είτε αυτόνομα είτε σε συνεργασία με μεγάλες επιχειρήσεις.

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στον προϋπολογισμό της δράσης και στη γεωγραφική κατανομή του, όπως και στις επιλέξιμες δαπάνες. Παράλληλα, αναλύθηκε η συμβολή της δράσης στην ενίσχυση της απασχόλησης, καθώς και οι ανάγκες κατάρτισης και επανακατάρτισης του ανθρώπινου δυναμικού.

Τέλος, συζητήθηκαν διαχειριστικά ζητήματα που σχετίζονται με την υλοποίηση των έργων, όπως η διάρκεια ολοκλήρωσής τους.



Εκδήλωση τιμής και μνήμης για τους 200 κομμουνιστές της Καισαριανής από την Τ.Ε. Ενεργειακού Κέντρου του ΚΚΕ στην Πτολεμαίδα

Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε η πολιτική – ιστορική εκδήλωση τιμής και μνήμης που διοργάνωσε η Τομεακή Επιτροπή Ενεργειακού Κέντρου του ΚΚΕ στην Πτολεμαίδα, αφιερωμένη στους 200 κομμουνιστές που εκτελέστηκαν από τους ναζί την Πρωτομαγιά του 1944 στο Σκοπευτήριο της Καισαριανής.

Η αίθουσα του Εργατικού Κέντρου Πτολεμαίδας γέμισε από εργαζόμενους, νέους και παλιότερους αγωνιστές, που ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμα του ΚΚΕ για να τιμήσουν τους ήρωες της τάξης μας.

Στην εκδήλωση αναδείχθηκε το ιστορικό πλαίσιο της περιόδου της Κατοχής, η δράση του ΚΚΕ και των οργανώσεων του ΕΑΜ – ΕΛΑΣ, καθώς και το ανυπέβλητο θάρρος των 200 κομμουνιστών που στάθηκαν απέναντι στα εκτελεστικά αποσπάσματα με το κεφάλι ψηλά, αρνούμενοι να απαρνηθούν τις ιδέες και το Κόμμα τους.

Ιδιαίτερη αναφορά έγινε στη συμβολή αγωνιστών από την περιοχή, με επίκεντρο τη ζωή και τη δράση του Δημήτρη Δημητριάδη που εκτελέστηκε την Πρωτομαγιά του 1944 στην Καισαριανή και της γυναίκας του Έλλης Δημητριάδου – Τσαχειρίδου, που δολοφονήθηκε τον Αύγουστο του 1943 από τους συνεργάτες των Γερμανών στην Πτολεμαίδα, αναδεικνύοντας τη σύνδεση της τοπικής ιστορίας με τον μεγάλο αγώνα του λαού μας ενάντια στον φασισμό και την εκμετάλλευση.

Τονίστηκε ο ρόλος της αστικής τάξης και του κράτους της την περίοδο εκείνη, η στάση τους απέναντι στον αγωνιζόμενο λαό, καθώς και η ανάγκη να απορριφθούν οι σύγχρονες θεωρίες που επιχειρούν να ταυτίσουν τον κομμουνισμό με τον φασισμό και να παραχαράξουν την Ιστορία.

Αναδείχθηκε ότι οι θυσίες των κομμουνιστών δεν ήταν πράξεις «ηρωισμού» έξω από τη ζωή, αλλά αποτέλεσμα της συνειδητής συμμετοχής τους στην ταξική πάλη μέσα από τις γραμμές του ΚΚΕ, για μια κοινωνία χωρίς εκμετάλλευση ανθρώπου από άνθρωπο.

Ιδιαίτερη συγκίνηση προκάλεσε η ανάγνωση των ονομάτων των αγωνιστών του Νέου Συναρισμού που έπεσαν στον αγώνα, αποδεικνύοντας ότι η Ιστορία γράφεται από απλούς ανθρώπους που γίνονται πρωταγωνιστές.

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε και στις σύγχρονες εξελίξεις, με αναφορά στην όξυνση των ιμπεριαλιστικών ανταγωνισμών και στους πολέμους που μαίνονται στην περιοχή και διεθνώς. Τονίστηκε η βαθύτερη αιτία τους, που βρίσκεται στο ίδιο το καπιταλιστικό σύστημα, στους ανταγωνισμούς για αγορές, δρόμους μεταφοράς Ενέργειας και σφαίρες επιρροής.

Καταγγέλλθηκε η εμπλοκή της Ελλάδας στους ιμπεριαλιστικούς σχεδιασμούς των ΗΠΑ – ΝΑΤΟ – ΕΕ, που μετατρέπουν τη χώρα σε ορμητήριο πολέμου και βάζουν τον λαό σε μεγάλους κινδύνους, χωρίς καμία σχέση με την υπεράσπιση των πραγματικών του συμφερόντων. Αναδείχθηκε ότι, όπως και τότε, έτσι και σήμερα, δεν υπάρχουν «εθνικά συμφέροντα» κοινά για εκμεταλλευτές και εκμεταλλεζόμενους, αλλά δύο αντίπαλοι δρόμοι: από τη μια των κερδών και των πολέμων και από την άλλη των αναγκών και των δικαιωμάτων του λαού. Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με κατάθεση λουλουδιών στο Μνημείο Εθνικής Αντίστασης στη λαϊκή αγορά, αποτίοντας φόρο τιμής στους αγωνιστές και στέλνοντας μήνυμα συνέχειας του αγώνα. Το μήνυμα της εκδήλωσης ήταν ξεκάθαρο: Οι ήρωες γεννιούνται από τον λαό και ανήκουν στον λαό.

Με το ΚΚΕ μπροστά, δυναμώνουμε τον αγώνα ενάντια στον πόλεμο, την εκμετάλλευση και το σύστημα που τα γεννά, για μια κοινωνία στο μπόι των σύγχρονων αναγκών του λαού.

Στην εκδήλωση χαιρετισμό απήθυνε ο πρόεδρος της Δ.Ε. του Παραρτήματος ΠΕΑΕΑ-ΔΣΕ Πτολεμαίδας Τσαμπαρλής Δημοσθένης, ενώ την κεντρική ομιλία πραγματοποίησε ο γραμματέας της Τ.Ε. Ενεργειακού Κέντρου του ΚΚΕ, Παπαδόπουλος Δημήτρης.



Π. Κουκουλόπουλος στην Ολομέλεια: «Η “Μεγάλη Εβδομάδα” της Δυτ. Μακεδονίας διαρκεί επτά χρόνια και “Ανάσταση” με αυτήν την Κυβέρνηση δεν πρόκειται να δει»

«Το πελατειακό κράτος δεν είναι το πετρωμένο της Ελλάδας. Καλύτερη απόδειξη, η λειτουργία του ΑΣΕΠ. Αντί ο Πρωθυπουργός να απαντήσει για την ολική επαναφορά του πελατειακού κράτους επί των ημερών του, αντί να θεσπίσει έναν νέο ΟΠΕΚΕΠΕ με εγγυήσεις αντίστοιχες του ΑΣΕΠ, το μόνο που βρήκε να πει ήταν οι βουλευτές “μπες - βγες”», τόνισε ο Πάρις Κουκουλόπουλος, Δ' Αντιπρόεδρος της Βουλής, τη Δευτέρα στην Ολομέλεια, στο πλαίσιο συζήτησης Νομοσχεδίου του Υπουργείου Εθνικής Οικονομίας & Οικονομικών.

Επιπροσθέτως, ο Υπεύθυνος ΚΤΕ Οικονομικών και Βουλευτής Κοζάνης του ΠΑΣΟΚ - Κινήματος Αλλαγής, άδραξε την ευκαιρία των τριών υπό ψήφιση άρθρων που αφορούσαν τη “δίκαιη” μετάβαση, για να ασκήσει ξανά αυστηρή κριτική στις «εθνικά επιζημίες», όπως τις χαρακτήρισε, ενεργειακές επιλογές της Κυβέρνησης, με έμφαση στις επιπτώσεις τους ειδικά στη Δυτική Μακεδονία.

Ακολουθούν τα βασικότερα σημεία της ομιλίας του:

«Άμα θες εσύ, μπορείς να το κάνεις». Τριάντα δυο χρόνια τώρα, από το μακρινό 1994 που καθιερώθηκε το ΑΣΕΠ με το “νόμο Πεπονή”, αυτή είναι η φράση που ακούμε Βουλευτές, Δήμαρχοι και λοιποί Αιρετοί από πολίτες, ότι άμα θέλουμε εμείς, μπορούμε να το κάνουμε. Κι όμως, κανείς δεν το κάνει, κανείς δεν μπορεί να κάνει το παραμικρό στις προσλήψεις μέσω ΑΣΕΠ.

Το ερώτημα, λοιπόν, που πρέπει να απαντήσει η Κυβέρνηση, είναι γιατί στον ΟΠΕΚΕΠΕ γινόταν. Γιατί οι πιέσεις αγροτών για παράτυπες πληρωμές αναβίωσαν, και μάλιστα με τέτοια ένταση, επί των ημερών του κ. Μητσοτάκη, ενώ όλοι οι Βουλευτές περιφέρειας ξέρουμε πως είχαν μειωθεί δραστικά, έπειτα από τις τομές που εισήγαγε η Κυβέρνηση ΠΑΣΟΚ, συγκεκριμένα μετά την εξυγίανση του ΕΛΓΑ το 2010 και την είσοδο του ΟΠΕΚΕΠΕ στην ψηφιακή εποχή με το ΟΣΔΕ το 2011.

Αυτά είναι τα ερωτήματα που ακόμα περιμένουν απαντήσεις. Η οριστική απάντηση, βεβαίως, έπρεπε να είναι ένας νέος ΟΠΕΚΕΠΕ με εγγυήσεις αντίστοιχες

του ΑΣΕΠ. Όχι η συνταγματική καθιέρωση του Βουλευτή “μπες - βγες”, όπως ακούσαμε από τον Πρωθυπουργό.

Εισερχόμενος στο Νομοσχέδιο, θα εστιάσω στη λεγόμενη “δίκαιη” μετάβαση, με αφορμή τα άρθρα 30, 31 και 47. Και μόνο ότι με τις συγκεκριμένες διατάξεις δίνετε διπλάσια παράταση σε προθεσμίες (για παράδειγμα προθεσμία πέντε ετών που είχε προβλεφθεί στο νόμο του 2021 για συμβολαιογραφικές πράξεις κ.ο.κ., γίνεται δέκα έτη), είναι μια σιωπηρή αποδοχή του “βίαιου” και εξωπραγματικού χαρακτήρα που ο κ. Μητσοτάκης έδωσε στην απολιγνιτοποίηση, όταν την ανακοίνωσε το 2019 από το βήμα του ΟΗΕ.

Δεν πρόκειται για απλό λάθος στο χρονοδιάγραμμα, αλλά (όπως επανειλημμένως έχω τονίσει και ήδη έχει επιβεβαιωθεί από τις πολεμικές εξελίξεις) για έναν εθνικά επιζήμιο ενεργειακό σχεδιασμό.

Η Κυβέρνηση επιμένει στην εθνικά επιζήμια επιλογή εξάρτησης της Χώρας από το εισαγόμενο φυσικό αέριο, αδιαφορώντας για το γεγονός ότι κατά τα τρία από τα πέντε χρόνια που



έχουν μεσολαβήσει από την άνοιξη του 2021 (όταν αυξήθηκαν οι τιμές πετρελαίου και φυσικού αερίου), η παραγόμενη ενέργεια από τον εγχώριο λιγνίτη ήταν πολύ φθηνότερη από του εισαγόμενου φυσικού αερίου.

“Όσον αφορά τη “δίκαιη” μετάβαση, το αποτέλεσμα επενδύσεων παραμένει μηδαμινό. Ειδικά η “Μετάβαση Α.Ε” τελικά μετατράπηκε σε καταλήτη του συνολικού σχεδίου που καταστρώσατε με τίτλο “Απόδραση της ΔΕΗ από τις βασικές υποχρεώσεις στις λιγνιτοφόρες περιοχές”. Η ΔΕΗ, βάσει αυτού του σχεδίου, απέδρασε από υποχρεώσεις που ξεπερνούσαν το 1 δις (αποκατάστασης εδαφών). Τα λεγόμενα “αδιατάρακτα” εδάφη, όπου δεν είχε γίνει εκσκαφή και εξόρυξη λιγνίτη, παρέμειναν υποχρεωτικά στη ΔΕΗ, για να τοποθετηθεί φωτοβολταϊκά. Όπου δεν υπάρχουν αδιατάρακτες εκτάσεις, π.χ. στο Αμύνταιο, στα ορυχεία εξισώθηκαν οι παρεμβάσεις για εγκαταστάσεις φωτοβολταϊκών με αποκατάσταση εδαφών / “πρασίνισμα”. Αποτέλεσμα, το σεληνιακό τοπίο με τους κρατήρες στη Δυτική Μακεδονία να παραμένει, ενώ παράλληλα ήδη η ΔΕΗ προγραμματίζει -χωρίς να ρωτά κανέναν τοπικό θεσμικό φορέα- γιγαντιαίες αντλησιοταμιεύσεις, εξελίσσοντας το δικό της σχέδιο, χωρίς διαβούλευση, πίσω από κλειστές πόρτες.

Υπάρχει, συνεπώς, ζήτημα Δημοκρατίας σε όσα επιβάλλονται ερήμην μας. Άλλα είπε πριν τις εκλογές του 2019 ο κ. Μητσοτάκης, άλλα έκανε δύο μήνες μετά την εκλογή του, επιβάλλοντας ένα χρονοδιάγραμμα που δεν έχει καμία σχέση με τα ευρωπαϊκά δεδομένα. Η

πραγματικότητα ήδη τον έχει διαψεύσει.

Η Κυβέρνηση έχει σχέδιο για τη Δυτική Μακεδονία. Είναι το σχέδιο της ΔΕΗ, όπου μέχρι και για εργοστάσιο καύσης απορριμμάτων έφτασαν να μας ανακοινώσουν, για να εισπράξουν τη σύσσωμη αντίδρασή μας και να οπισθοχωρήσουν.

Συμπερασματικά, η ΔΕΗ περήφανα επιδεικνύει τα κέρδη της, πρωταγωνιστώντας στο ράλι κερδοσκοπίας, αντί να πρωταγωνιστήσει στη συγκράτηση των τιμών ηλεκτρικής ενέργειας. Την ίδια στιγμή, η περιφέρειά μας συγκομίζει αρνητικές πρωτίες από την ΕΛΣΤΑΤ, τη Eurostat, τον ΟΟΣΑ.

Πρόσφατα η ΑΑΔΕ -καθέτω στα Πρακτικά το σχετικό δημοσίευμα- μας έδωσε μια νέα πράξη του δράματος. Η Δυτική Μακεδονία είναι τελευταία σε μέση αντικειμενική αξία ακινήτων, βάσει των στοιχείων ΕΝΦΙΑ, μόλις στο 1/3 της αξίας από τον αντίστοιχο μέσο όρο ακινήτων της Αττικής.

Η “Μεγάλη Εβδομάδα” για τη Δυτική Μακεδονία, κ. Παπαθανάση, διαρκεί ήδη επτά χρόνια και “Ανάσταση” με αυτήν την Κυβέρνηση δεν πρόκειται να δει.

Επιβάλλεται να εφαρμοστούν εδώ και τώρα οι τρεις προτάσεις που καταθέσαμε στην Περιφερειακή Συνδιάσκεψη Δυτικής Μακεδονίας. Σε τίτλους:

- 1) Άμεση παράταση του χρονοδιαγράμματος απόσυρσης των λιγνιτικών μονάδων.

- 2) Ριζική αναθεώρηση των όρων ανάπτυξης ΑΠΕ, υπό τον έλεγχο των τοπικών κοινωνιών.

- 3) Δια νόμου θέσπιση και εφαρμογή της Ρήτρας Δίκαιης Μετάβασης».

Το Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας στο Greek Universities Panorama σε Τίρανα και Σκόπια



Σε Τίρανα και Σκόπια βρέθηκε το Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας, συμμετέχοντας στο Greek Universities Panorama με την παρουσία εκπροσώπων του, μια πρωτοβουλία της Study in Greece για την

προβολή των ελληνικών πανεπιστημίων στα Βαλκάνια.

Στα Τίρανα, στο Europe House, παρουσιάστηκαν τα προγράμματα σπουδών και πραγματοποιήθηκαν συναντήσεις με μαθη-

τές, μαθήτριες, γονείς και εκπαιδευτικούς, ενώ οι επισκέψεις σε σχολεία έδωσαν συνέχεια στον διάλογο, σε πιο άμεσο επίπεδο.

Στα Σκόπια, οι δράσεις συνεχίστηκαν στη NOVA International School Skopje και στο QSI International School of Skopje, με συζητήσεις γύρω από τις σπουδές και τις προοπτικές, ενώ η επίσκεψη στην Πρεσβεία της Ελλάδας στη Βόρεια Μακεδονία ενίσχυσε το θεσμικό αποτύπωμα της αποστολής.

Παπαστεργίου:

Πρόστιμα φωτιά για πλατφόρμες που αγνοούν τους ανήλικους

Την απόφαση της κυβέρνησης να απαγορεύσει τη χρήση των social media σε ανήλικους κάτω των 15 ετών σχολίασε ο υπουργός Ψηφιακής Διακυβέρνησης, Δημήτρης Παπαστεργίου, τονίζοντας ότι πρόκειται για ένα κρίσιμο βήμα στην κατεύθυνση της προστασίας των παιδιών από τον ψηφιακό εθισμό και τις αρνητικές επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης ψηφιακών πλατφορμών.

Ο κ. Παπαστεργίου ανέφερε ότι οι νέοι κανόνες θα εφαρμοστούν σε δημοφιλείς πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης όπως το Facebook, το Instagram, το Snapchat και το TikTok, οι οποίες αποτελούν καθημερινό μέρος της ζωής εκατομμυρίων παιδιών και εφήβων στην Ελλάδα και σε όλο τον κόσμο. Σύμφωνα με τον υπουργό, οι

πλατφόρμες θα πρέπει να προετοιμαστούν εγκαίρως για να εξασφαλίσουν ότι οι λογαριασμοί που ανήκουν σε χρήστες κάτω των 15 ετών θα αναγνωρίζονται και θα ελέγχονται με ασφάλεια. «Με όση βεβαιότητα διαθέτουν από τα δεδομένα που συλλέγουν, πρέπει να αναγνωρίσουν πότε ένας λογαριασμός ανήκει σε παιδί», τόνισε, προσθέτοντας ότι από την 1η Ιανουαρίου 2027, ημερομηνία έναρξης εφαρμογής του μέτρου, οι πλατφόρμες θα πρέπει να ζητούν επιβεβαίωση ηλικίας με τον μηχανισμό που θεωρούν κατάλληλο.

Ο υπουργός προανήγγειλε ότι για όσες πλατφόρμες δεν συμμορφωθούν θα επιβληθούν «υψηλά πρόστιμα», τα οποία θα εφαρμόζονται στις έδρες των εταιρειών στο

εξωτερικό, εφόσον έχουν έδρα εκτός Ελλάδας. Παράλληλα, επεσήμανε ότι η κυβέρνηση παρακολουθεί στενά την πορεία εφαρμογής της νομοθεσίας, καλώντας τις πλατφόρμες να συνεργαστούν προκειμένου να διασφαλιστεί η ομαλή υλοποίηση των νέων κανόνων και η προστασία των παιδιών από ανεπιθύμητο περιεχόμενο ή την εκτεταμένη χρήση που μπορεί να βλάψει την ψυχολογική και κοινωνική τους ανάπτυξη.

Η ελληνική κυβέρνηση προτείνει στις πλατφόρμες να χρησιμοποιήσουν το σύστημα Kids Wallet, έναν ασφαλή μηχανισμό που έχει δημιουργηθεί ειδικά για την επιβεβαίωση της ηλικίας των ανήλικων. Ο κ. Παπαστεργίου διευκρίνισε ότι, λόγω της κοινής ευρωπαϊκής αγοράς και της ανάγκης διασφάλισης της ελεύθερης κυκλοφορίας των υπηρεσιών, κανένα κράτος μέλος δεν μπορεί να υποχρεώσει τις πλατφόρμες να χρησιμοποιήσουν έναν συγκεκριμένο μηχανισμό. Παρ' όλα αυτά, η Ελλάδα παρέχει ήδη μια αξιόπιστη λύση, την οποία οι πλατφόρμες μπορούν να αξιοποιήσουν για να διασφαλίσουν την ασφάλεια των παιδιών και την ομαλή συμμόρφωση με τη νομοθεσία.

Όσον αφορά τη διαδικασία επιβολής κυρώσεων, ο υπουργός επεσήμανε ότι οι καταγ-



γελίες για παραβίαση του νόμου μπορούν να υποβάλλονται στην Εθνική Επιτροπή Τηλεπικοινωνιών και Ταχυδρομείων (ΕΕΤΤ), τον αρμόδιο εθνικό φορέα για την εφαρμογή των κανόνων στις ψηφιακές υπηρεσίες. Στη συνέχεια, η ΕΕΤΤ ενημερώνει τον αντίστοιχο φορέα στην Ιρλανδία, όπου έχουν την έδρα τους οι περισσότερες πλατφόρμες, και παράλληλα ειδοποιείται η Ευρωπαϊκή Ένωση, ώστε να εξασφαλιστεί ότι οι κανόνες τηρούνται σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

Ο κ. Παπαστεργίου υπογράμμισε ότι η πρωτοβουλία αυτή της κυβέρνησης δεν έχει μόνο στόχο την προστασία των παιδιών από τον ψηφιακό εθισμό, αλλά και τη διασφάλιση ενός ασφαλούς ψηφιακού περιβάλλοντος, στο οποίο οι ανήλικοι θα μπορούν να χρησιμοποιούν την τεχνολογία χωρίς κίνδυνο ψυχολογικής ή κοινωνικής επιβάρυνσης. Σύμφωνα με τον ίδιο, η νομοθεσία αποτελεί μέρος ενός ευρύτερου σχεδίου για την ψηφιακή

ασφάλεια των παιδιών και την υπεύθυνη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, σε συνδυασμό με εκπαιδευτικά προγράμματα και δράσεις ενημέρωσης για γονείς και εκπαιδευτικούς.

Η κυβέρνηση καλεί τις πλατφόρμες να συνεργαστούν άμεσα και υπεύθυνα, ώστε τα παιδιά να προστατευτούν από την πρόωγη έκθεση σε περιεχόμενο που μπορεί να βλάψει την ψυχολογική τους υγεία, ενώ παράλληλα δίνεται η δυνατότητα στους γονείς να συμμετάσχουν ενεργά στη διαδικασία επιβεβαίωσης ηλικίας και στη διαμόρφωση ενός ασφαλούς περιβάλλοντος στο διαδίκτυο.

Με αυτόν τον τρόπο, η Ελλάδα προχωρά σε μια πρωτοβουλία που συνδυάζει την τεχνολογική και νομική παρέμβαση με την ευαισθητοποίηση της κοινωνίας, θέτοντας σαφείς κανόνες για την προστασία των παιδιών στον ψηφιακό κόσμο και στέλνοντας μήνυμα στις μεγάλες πλατφόρμες ότι η προστασία των ανηλίκων αποτελεί αδιαπραγμάτευτη προτεραιότητα.



Ο Δήμαρχος Κοζάνης Γιάννης Κοκκαλιάρης,
το Δημοτικό Συμβούλιο και οι εργαζόμενοι
του Δήμου Κοζάνης, σας εύχονται ολόψυχα
Καλή Ανάσταση και Καλό Πάσχα

Μνημόνιο συνεργασίας μεταξύ Περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας και Γενικής Γραμματείας Πληροφοριακών Συστημάτων Δημόσιας Διοίκησης (Υπουργείο Ψηφιακής Διακυβέρνησης και ΤΝ)

Ένα νέο Πρωτόκολλο Συνεργασίας υπογράφηκε πρόσφατα μεταξύ της Περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας, εκπροσωπούμενης από τον Περιφερειάρχη κ. Γεώργιο Αμανατίδη και της Γενικής Γραμματείας Πληροφοριακών Συστημάτων Δημόσιας Διοίκησης του Υπουργείου Ψηφιακής Διακυβέρνησης, εκπροσωπούμενης από τον Γενικό Γραμματέα κ. Δημοσθένη Αναγνωστόπουλο). Το μνημόνιο αυτό εγκαινιάζει μια στενή σύμπραξη για τον εκσυγχρονισμό των υπηρεσιών της Περιφέρειας, επισημοποιώντας και επεκτείνοντας μια συνεργασία που ήδη απέδιδε καρπούς τα τελευταία χρόνια – η Περιφέρεια ήδη αξιοποιούσε πολλές από τις προσφερόμενες υπηρεσίες του Υπουργείου, μάλιστα, η Δυτική Μακεδονία υπήρξε ο πρώτος δημόσιος φορέας πανελλαδικά που εντάχθηκε στο υβριδικό κυβερνητικό νέφος (Hybrid G-Cloud/Azure) του Υπουργείου, μια πρωτοβουλία που απέσπασε και βραβείο στα BITE Awards 2022.

Με το νέο μνημόνιο, ενισχύεται περαιτέρω η ψηφιακή μετάβαση της Περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας σε ένα πιο σύγχρονο, αποδοτικό και καινοτόμο μοντέλο λειτουργίας.

Συνοπτικά, οι κύριοι άξονες και ωφέλειες της συνεργασίας περιλαμβάνουν:

- Σύγχρονα εργαλεία για κάθε υπάλληλο: Έχουν ήδη διατεθεί πάνω από 850 εταιρικές άδειες Microsoft Office 365 (E1/E3) για το σύνολο του προσωπικού. Με αυτές ολοκληρώθηκε η μετάβαση των υπηρεσιακών λογαριασμών ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail) και των συνεργατικών εφαρμογών στο υβριδικό κυβερνητικό νέφος (cloud). Όλοι οι υπάλληλοι διαθέτουν πλέον εταιρικό λογαριασμό ...@pdm.gov.gr μέσω του Exchange Online και πρόσβαση σε εργαλεία όπως Microsoft Teams,

OneDrive και SharePoint. Αυτό βελτιώνει σημαντικά την εσωτερική επικοινωνία και την παραγωγικότητα του οργανισμού.

- Κυβερνητικό cloud υψηλής ασφάλειας: Οι υποδομές πληροφορικής της Περιφέρειας φιλοξενούνται ήδη στο υβριδικό κυβερνητικό νέφος (Hybrid G-Cloud) του Υπουργείου (σε συνεργασία με την πλατφόρμα Microsoft Azure) και η χρήση τους θα επεκταθεί περαιτέρω. Έτσι, κρίσιμα πληροφοριακά συστήματα λειτουργούν σε ένα περιβάλλον με υψηλή διαθεσιμότητα, ενισχυμένη ασφάλεια και δυνατότητα κλιμάκωσης, χωρίς την ανάγκη εξοπλισμού τοπικών εξυπηρετητών (servers). Αυτό σημαίνει ότι η Περιφέρεια απολαμβάνει σημαντική εξοικονόμηση πόρων, εξαιρουμένης της κόστης συντήρησης κεντρικού εξοπλισμού και Data Center (ρεύμα, κλιματισμός, εξοπλισμός) – η οικονομία κλίμακος εκτιμάται σε άνω των 500.000€ ετησίως. Η Δυτική Μακεδονία άνοιξε τον δρόμο υιοθετώντας πρώτη αυτή τη λύση cloud, επιτρέποντας και σε άλλους φορείς να ακολουθήσουν ως παράδειγμα πρωτοπορίας.

- Διαλειτουργικότητα & μείωση γραφειοκρατίας: Μέσω της σύνδεσης με το Κέντρο Διαλειτουργικότητας (ΚΕΔ) του Υπουργείου, η Περιφέρεια αποκτά τη δυνατότητα αυτόματης ανταλλαγής δεδομένων με άλλες δημόσιες υπηρεσίες σε πραγματικό χρόνο. Για παράδειγμα, κατά την εξυπηρέτηση πολιτών θα αντλούνται αυτόματα πληροφορίες (όπως στοιχεία οχημάτων, έλεγχος οφειλών τελών κυκλοφορίας ή βεβαιώσεις ΚΤΕΟ, φορολογική ενημερότητα) απευθείας από τις βάσεις δεδομένων, καταργώντας την ανάγκη οι πολίτες να προσκομίζουν οι ίδιοι δικαιολογητικά. Αυτό μεταφράζεται σε ταχύτερες διαδικασίες και λιγότερη

ταλαιπωρία για τους πολίτες και τις επιχειρήσεις, μειώνοντας ουσιαστικά τη γραφειοκρατία

- Περισσότερες ηλεκτρονικές υπηρεσίες μέσω των ιστοσελίδων της Περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας μέσω της επιλογής ψηφιακές υπηρεσίες Gov.gr (<https://www.gov.gr/regions/periph-ereia-dutikes-makedonias>), και μέσω της επιλογής αιτήσεις πολιτών (<https://www.pdm.gov.gr/e-perifereia/ilektronika-aitimata-politon/>): Μία σειρά από υπηρεσίες της Περιφέρειας θα παρέχονται πλέον ηλεκτρονικά, ώστε οι πολίτες να εξυπηρετούνται διαδικτυακά από τις ιστοσελίδες μας, απομακρυσμένα χωρίς επίσκεψη στις Υπηρεσίες. Για πρώτη φορά σε περιφερειακό επίπεδο, οι πολίτες της Δυτικής Μακεδονίας θα μπορούν να υποβάλουν αιτήσεις online για εκατοντάδες διαδικασίες. Η ένταξη στο πρόγραμμα «Ψηφιακές Περιφέρειες» φέρνει το κράτος πιο κοντά στον πολίτη και αποκεντρώνει τις ψηφιακές υπηρεσίες, κάνοντας την Περιφέρεια σημείο άμεσης εξυπηρέτησης.

- Τηλεδιάσκεψη με υπηρεσίες – πλατφόρμα myDESKlive: Η Περιφέρεια θα αξιοποιήσει την νέα πλατφόρμα myDESKlive του gov.gr, δίνοντας τη δυνατότητα στους πολίτες να κλείνουν ηλεκτρονικά ραντεβού και να εξυπηρετούνται μέσω βιντεοκλήσεων από υπαλλήλους της Περιφέρειας. Το μέτρο αυτό διευκολύνει ιδιαίτερα τους κατοίκους απομακρυσμένων περιοχών, μειώνοντας τις μετακινήσεις και προσφέροντας εξυπηρέτηση εξ αποστάσεως με το πάτημα ενός κουμπιού.

Οφέλη και επόμενα βήματα: Το Μνημόνιο Συνεργασίας εδραϊώνει τη Δυτική

Μακεδονία ως σύγχρονη ψηφιακή Περιφέρεια στη χώρα. Οι πολίτες θα απολαμβάνουν ταχύτερες συναλλαγές, λιγότερη γραφειοκρατία και νέους, ευκολότερους τρόπους πρόσβασης στις υπηρεσίες (24x7), ενισχύοντας τη διαφάνεια και την ποιότητα της δημόσιας διοίκησης.

Παράλληλα, τα στελέχη της Περιφέρειας εργάζονται πλέον με σύγχρονα μέσα σε ασφαλές περιβάλλον, με την τεχνική υποστήριξη και τεχνογνωσία του Υπουργείου, γεγονός που διευκολύνει την αποτελεσματικότητα και καλλιεργεί την καινοτομία στις παρεχόμενες υπηρεσίες.

Σε συνέχεια και σε άμεση συνάφεια με τα μνημόνια συνεργασίας που έχει ήδη υπογράψει η Περιφέρεια Δυτικής Μακεδονίας το προηγούμενο διάστημα, ενισχύεται ένα συνεκτικό πλαίσιο στρατηγικών συνεργειών και ψηφιακών παρεμβάσεων.

Η Περιφέρεια Δυτικής Μακεδονίας δεσμεύεται να αξιοποιήσει στο έπακρο και αυτή τη συμφωνία προκειμένου να ενισχύσει τις υπηρεσίες της και να ανοίξει νέες προοπτικές για το μέλλον, συνεχίζοντας τον ψηφιακό μετασχηματισμό προς όφελος των πολιτών και της τοπικής κοινωνίας.



Εγκαινιάστηκε στην Κοζάνη η αναδρομική έκθεση «Βάσω Κατράκη: Χαρακτική»

Εγκαινιάστηκε το Σάββατο 4 Απριλίου 2026 στην Κοβεντάρειο Δημοτική Βιβλιοθήκη, η εμβληματική έκθεση «Βάσω Κατράκη: Χαρακτική», η πρώτη αναδρομική έκθεση της σπουδαίας Ελληνίδας χαράκτριας στην Κοζάνη και γενικότερα στη Δυτική Μακεδονία.

«Η εκδήλωση αποτελεί έναν σημαντικό σταθμό για τον Δήμο Κοζάνης και για την πολιτιστική μας ζωή. Η έκθεση "Βάσω Κατράκη – Χαρακτική", μας δίνει την πολύτιμη ευκαιρία να ξανασυναντήσουμε το έργο μιας από τις σημαντικότερες μορφές της ελληνικής χαρακτικής και να ανακαλύψουμε, για ακόμη μία φορά, πόσο επίκαιρα παραμένουν τα μηνύματά της για αξιοπρέπεια, αντοχή και βαθιά ανθρωπιά.

Ως Δήμος, στηρίζουμε με συνέπεια πρωτοβουλίες που φέρνουν την τέχνη πιο κοντά στους πολίτες και ενισχύουν τον δεσμό της με την καθημερινότητα της πόλης. Πιστεύουμε ακράδαντα ότι ο πολιτισμός δεν είναι πολυτέλεια, αλλά θεμέλιο της συλλογικής μας ταυτότητας», τόνισε στον χαιρετισμό του, ο Δήμαρχος Κοζάνης Γιάννης Κοκκαλιάρης. Η Βάσω Κατράκη (Αιτωλικό Αιτωλοακαρνανίας, 1909 ή 1914 – Αθήνα, 1988) είναι μία από τις σημαντικότερες καλλι-

τεχνικές φυσιογνωμίες του ελληνικού 20ού αιώνα, με διεθνή φήμη. Σημάδεψε την ελληνική τέχνη με τις αδρές, συμβολικές μορφές της, τα μεγάλα κλίμακα χαρακτηριστικά που της χάρισαν διεθνή φήμη. Στην αναδρομική έκθεση «Βάσω Κατράκη: Χαρακτική» παρουσιάζονται περισσότερα από εκατό εκθέματα προερχόμενα από την ιδιωτική συλλογή της οικογένειας Μαρίας Κατράκη-Δεσποτίδη. Ειδικότερα εκτίθενται: πίνακες ζωγραφικής, σχέδια, ξυλογραφίες, χαρακτική στην πέτρα, ξύλινες και λίθινες μήτρες χαρακτικής, γλυπτά καθώς και εικονογραφημένα βιβλία. Μέσα από τον πλούτο και την ποικιλία των εκθεμάτων που καλύπτουν το σύνολο της καλλιτεχνικής της παραγωγής μέσα στον χρόνο, οι επισκέπτες θα έχουν τη δυνατότητα να μάθουν για το έργο της, να κατανοήσουν την εξέλιξή της, να αντιληφθούν τις αισθητικές και ιδεολογικές επιδιώξεις της για μια τέχνη απευθυνόμενη πρώτα και κύρια στον απλό άνθρωπο.

Στην έκθεση περιλαμβάνονται άγνωστα και αδημοσίευτα, μέχρι σήμερα, έργα της Κατράκη, ενώ εκτίθεται πλήθος βιβλίων που κοσμούνται με πρωτότυπα χαρακτηριστικά ή αναπαραγωγές έργων

της. Όπως σημειώνει και η κόρη της, Μαρριάννα, στον πλούσιο κατάλογο που συνοδεύει την έκθεση: «Σε έναν χώρο που υπηρετεί και προβάλλει την τέχνη του βιβλίου, αποφασίσαμε να εκθέσουμε, για πρώτη φορά, σπάνια εικονογραφημένα βιβλία, για τα οποία δημιούργησε μοναδικά έργα».

Η έκθεση «Βάσω Κατράκη: Χαρακτική» πραγματοποιείται χάρη στη συνεργασία του Δήμου Κοζάνης, της Περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας και του Συλλόγου Φίλων Δημοτικής Βιβλιοθήκης Κοζάνης. Κατά τη διάρκεια της έκθεσης θα διοργανωθούν ξεναγήσεις και ομιλίες για το κοινό. Μάλιστα, στους φιλόξενους χώρους της Κοβεντάρειο Δημοτικής Βιβλιοθήκης, θα φιλοξενηθούν επίσης, εργαστήρια χαρακτικής για παιδιά και ενήλικες υπό την εποπτεία του Τμήματος Εικαστικών & Εφαρμοσμένων Τεχνών του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας και με τη συνεργασία της Ένωσης Ελλή-

νων Χαρακτών. INFO έκθεσης
Επιμέλεια: Σπύρος Μοσχονάς, Δρ Ιστορίας της Τέχνης Παραγωγή: Σύλλογος Φίλων Δημοτικής Βιβλιοθήκης Κοζάνης

Διάρκεια: 04.04.-30.05.2026
Τόπος: Αίθουσα Περιοδικών Εκθέσεων Κοβεντάρειο Δημοτικής Βιβλιοθήκης, Κωνσταντίνου Δαβάκη 9, Κοζάνη
Ωράριο λειτουργίας: Δευτέρα – Παρασκευή: 10:00-14:00 & 17:00-20:00, Σάββατο και Κυριακή: 17:00-20:00
Είσοδος Ελεύθερη





ΚΕΝΤΡΟ
ΥΓΕΙΑΣ
ΠΤΟΛΕΜΑΪΔΑΣ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



3η Υγειονομική Περιφέρεια
Μακεδονίας

Δωρεάν ΤΕΣΤ ΠΑΠ

Η πρόληψη σώζει ζωές!

Το ΤΕΣΤ ΠΑΠ διαρκεί **10** λεπτά
Πρόλαβε τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας

**Μην το αμελείς! Ενημερώσου
και κλείσε ραντεβού!**

ΜΑΙΕΣ Κ.Υ. Πτολεμαΐδας

Τηλέφωνα: **2463028616-618**

2463022202



Εργα ανάπλασης 4,6 εκατ. ευρώ στον Δήμο Κοζάνης μέσω του Προγράμματος Δίκαιης Μετάβασης



Στο Ειδικό Πρόγραμμα Δίκαιης Αναπτυξιακής Μετάβασης του Εθνικού Προγράμματος Ανάπτυξης (ΕΠΑ) 2021-2025 εντάσσεται, με απόφαση του αναπληρωτή υπουργού Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών Νίκου Παπαθανάση, έργο ανάπλασης κοινόχρηστων χώρων στον δήμο Κοζάνης. Η παρέμβαση, με συνολικό προϋπολογισμό

4.609.142 ευρώ, στοχεύει στην αναβάθμιση της καθημερινότητας των κατοίκων, τη βελτίωση της προσβασιμότητας, την ενίσχυση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος και τη διασφάλιση ασφαλούς χρήσης των χώρων για όλους.

Στο πλαίσιο του έργου προβλέπονται, μεταξύ άλλων, αναπλάσεις σε κεντρικά σημεία όπως η

πλατεία Ελευθερίας, η πλατεία Νικολάου Γιολλάση και η κεντρική πλατεία της Άνω Κώμης, καθώς και παρεμβάσεις στη νοτιοδυτική είσοδο της κοινότητας Αγίας Παρασκευής. Παράλληλα, περιλαμβάνονται εργασίες αποκατάστασης και δημιουργίας αθλητικών εγκαταστάσεων, όπως γήπεδα αντισφαίρισης και καλαθοσφαίρισης, αισθητική και λειτουργική αναβάθμιση του πάρκου Αγίας Παρασκευής στην Καρυδίτσα, κατασκευή νέων παιδικών χαρών και εκσυγχρονισμός του φωτισμού σε πάρκα του δήμου. Δικαιούχος της χρηματοδότησης είναι ο δήμος Κοζάνης.

Το Προσήλιο Σερβίων στο επίκεντρο της φροντίδας

Στο Προσήλιο Σερβίων, μια μικρή αλλά ζωντανή κοινότητα της Κοζάνης, η καθημερινότητα απέκτησε ένα βαθύτερο νόημα. Η επίσκεψη του κλιμακίου του ΕΟΔΥ Κοζάνης δεν αποτέλεσε απλώς μια τυπική υγειονομική δράση, αλλά μια ουσιαστική πράξη φροντίδας και ανθρωπιάς.

Οι ηλικιωμένοι κάτοικοι του χωριού, άνθρωποι που έχουν στηρίξει την τοπική κοινωνία για δεκαετίες, είχαν την ευκαιρία να δεχτούν ιατρική παρακολούθηση στον ίδιο τους τον χώρο. Η παρουσία των επαγγελματιών υγείας στο κατώφλι τους ενίσχυσε το αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης, αποδεικνύοντας πως η υγεία δεν πρέπει να αποτελεί πρόνομο, αλλά δικαίωμα για όλους – ανεξαρτήτως τύπου διαμονής.

Πέρα όμως από τις ιατρικές εξετάσεις, ιδιαίτερη σημασία είχε η ανθρώπινη επαφή. Οι συζητήσεις με τους κατοίκους και η προσεκτική καταγραφή των σκέψεων και των αναγκών τους ανέδειξαν μια συχνά παραμελημένη διάσταση της φροντίδας: την ουσιαστική ακρόαση. Γιατί η πραγματική προσφορά δεν περιορίζεται στις πράξεις, αλλά ξεκινά από την ικανότητα να αφουγκράζεσαι τον άλλον.

Η δράση αυτή υπενθυμίζει πως η ενίσχυση της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας, ιδιαίτερα σε απομακρυσμένες περιοχές, αποτελεί βασικό πυλώνα μιας δίκαιης κοινωνίας. Το Προσήλιο Σερβίων έγινε σήμερα παράδειγμα προς μίμηση – μια μικρή κοινότητα που ανέδειξε μια μεγάλη αλήθεια: η υγεία έχει αξία όταν φτάνει σε κάθε άνθρωπο.

Περιβαλλοντική δράση του CLUBE με μαθητές στην Άνω Κώμη

Το Cluster Βιοοικονομίας και Περιβάλλοντος Δυτικής Μακεδονίας συνέχισε τις δράσεις περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης, αυτή τη φορά σε συνεργασία με το Ιδιωτικό Νηπιαγωγείο Αμπεμπαμπλόμ, σε εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στον χώρο του Πολιτιστικού Συλλόγου Άνω Κώμης.



Στο επίκεντρο της δράσης βρέθηκε η αξία της επαναχρησιμοποίησης, με αφορμή την παραδοσιακή φορεσιά, η οποία λειτουργήσε ως μέσο για την κατανόηση της σημασίας της βιώσιμης διαχείρισης των υλικών. Τα παιδιά συμμετείχαν σε συζητήσεις και δραστηριότητες γύρω από το πώς τα ρούχα μπορούν να αποκτήσουν νέα ζωή μέσα από δημιουργικές πρακτικές.

Ιδιαίτερη αναφορά έγινε στο έθιμο των Λαζαρινών, αναδεικνύοντας τον συμβολισμό της αναγέννησης της φύσης και τη σύνδεσή του με τη σύγχρονη ανάγκη για υπεύθυνη περιβαλλοντική στάση. Μέσα από την εκπαιδευτική διαδικασία, τονίστηκε ότι η υιοθέτηση καθημερινών καλών συνηθειών συμβάλλει στη διαμόρφωση ενεργών και συνειδητοποιημένων πολιτών.

Η δράση περιλάμβανε επίσης διαδραστικά παιχνίδια όπως το eco twist και παραδοσιακούς χορούς, ενισχύοντας το πνεύμα συνεργασίας και συμμετοχής. Το μήνυμα που αναδείχθηκε ήταν κοινό για όλους τους συμμετέχοντες η ανάγκη για ένα πιο βιώσιμο και φιλικό προς το περιβάλλον μέλλον.

Οι διοργανωτές ευχαρίστησαν τον Πολιτιστικό Σύλλογο Άνω Κώμης για τη φιλοξενία και τη στήριξη της πρωτοβουλίας.



ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ ΓΕΝΙΚΗ ΕΙΣΟΔΟΣ: 7€.

ΜΑΘΗΤΙΚΑ – ΦΟΙΤΗΤΙΚΑ: 6€

ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΤΑΙΝΙΕΣ: 6€

ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ 13, ΚΟΖΑΝΗ, Τ. 24610 22121

Για το πρόγραμμα του κιν/φου επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας: www.cineolympion.gr

ΣΚΟΡΔΑΣ Ν. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΠΕΜΒΑΤΙΚΕΣ
ΕΝΔΟΣΚΟΠΗΣΕΙΣ ΠΕΠΤΙΚΟΥ

Μεγ. Αλεξάνδρου 15, 1ος όροφος, Κοζάνη
2461 401 400 6947 778 665
skordasgastro@gmail.com
gastrenterologos-kozani.gr

Αναβάθμιση κοινοτήτων και στήριξη δημοτών από τον Δήμο Κοζάνης

-Ο Δήμαρχος Γιάννης Κοκκαλιάρης σε Δρέπανο, Κοιλιάδα, Τετράλοφο, Ρυάκιο και Ακρινή

Επίσκεψη στις Κοινότητες Δρεπάνου, Κοιλιάδας, Τετράλοφου, Ρυακίου και Ακρινής, πραγματοποίησε το πρωί της Μεγάλης Τρίτης 7 Απριλίου 2026 ο Δήμαρχος Κοζάνης Γιάννης Κοκκαλιάρης, συνοδευόμενος από τους Αντιδημάρχους Νεκτάριο Ελευθεριάδη (Δημοτικών Ενοτήτων Ελλησπόντου και Δημητρίου Υψηλάντη), Κώστα Βόμβα (Τεχνικών Έργων, Βιώσιμης Κινητικότητας και Δημοτικής Ενότητας Κοζάνης) και Κυριάκο Τσανακτσίδη (Τοπικής Οικονομικής Ανάπτυξης, Επιχειρηματικότητας και Αγροτικής Οικονομίας), παρουσία Προέδρων από τις Κοινότητες των Δημοτικών Ενοτήτων Ελλησπόντου και Δημητρίου Υψηλάντη.

Στο πλαίσιο της περιόδου του, ο κ. Κοκκαλιάρης είδε από κοντά όλα τα έργα, τις δράσεις και τις παρεμβάσεις του Δήμου Κοζάνης που υλοποιήθηκαν, πραγματοποιούνται αλλά και δρομολογούνται στην ευρύτερη περιοχή του Ελλησπόντου, με κύριο γνώμονα την αναβάθμιση της ποιότητας ζωής των συνδημοτών μας, που ζουν στα δημοτικά μας διαμερίσματα.

Οι εργασίες στα Κοιμητήρια του Δρεπάνου μαζί με τις πολλές τεχνικές παρεμβάσεις εντός του οικισμού, η συνεχής στήριξη του Δήμου στο Οικοτροφείο της Κοιλιάδας, η νέα παιδική χαρά που θα γίνει στον Τετράλοφο, το ανεωμένο ΚΕΠ στο Ρυάκιο, οι ενεργειακές αναβαθμίσεις που δρομολογούνται στο Πολύκεντρο και τα Σχολεία της Ακρινής, μαζί με τις καθημερινές δράσεις ευπρεπισμού, συντήρησης και ανάπλασης σε δημοτικά κτίρια, παιδικούς σταθμούς, δομές παιδείας, αθλητικές εγκαταστάσεις, πλατείες και πάρκα, αποτελούν μόνο μερικές από τις πολύπλευρες ενέργειες του Δήμου Κοζάνης, που λαμβάνουν χώρα καθημερινά και ακατάπαυστα.

«Η διαρκής βελτίωση της καθημερινότη-



τας των συμπολιτών μας τόσο στην πόλη όσο και τις τοπικές μας κοινότητες, αποτελεί κεντρικό άξονα της Δημοτικής μας Αρχής, δουλεύοντας ακούραστα και μεθοδικά, για έναν Δήμο που θα αγκαλιάζει ισόρροπα και αρμονικά όλους τους δημότες. Μέσα σε δύο μόλις χρόνια, κατορθώσαμε να αλλάξουμε την εικόνα της εγκατάλειψης και της αδιαφορίας που δυστυχώς επικρατούσε εδώ, κάνοντας πράξη μικρές και μεγάλες τομές, υπέρ του κοινωνικού συνόλου. Μαζί με τους Προέδρους των χωριών μας, μέσα σε κλίμα άριστης συνεργασίας και εποικοδομητικών

συνεργειών, προχωράμε μπροστά, δίνοντας λύσεις άμεσα και υπεύθυνα», υπογράμμισε από την πλευρά του ο Δήμαρχος Κοζάνης Γιάννης Κοκκαλιάρης.

Επισημαίνεται ότι το αμέσως επόμενο χρονικό διάστημα, ο κ. Κοκκαλιάρης θα επισκεφθεί τις κοινότητες της Δημοτικής Ενότητας Δημητρίου Υψηλάντη καθώς και τα υπόλοιπα χωριά της Δημοτικής Ενότητας Ελλησπόντου, συνομιλώντας από κοντά με όλους τους δημότες, καταγράφοντας δια ζωής ζητήματα και θέματα που θα του θέσουν.

Με αγάπη και προσφορά τα πασχαλινά γεύματα από τον Δήμο Κοζάνης



Από νωρίς το πρωί της Μεγάλης Πέμπτης, 9 Απριλίου 2026, η δομή του Κοινωνικού Συσσιτίου του Δήμου Κοζάνης βρισκόταν σε πλήρη ετοιμότητα, συνεχίζοντας με συνέπεια και ευαισθησία το σημαντικό κοινωνικό της έργο. Οι εργαζόμενες της δομής εργάζονται ακούραστα, ετοιμάζοντας με ιδιαίτερη φροντίδα και αγάπη τα Πασχαλινά Γεύματα που θα διανεμηθούν στους ωφελούμενους συμπολίτες μας.

Στο πλευρό τους βρέθηκε ο αρμόδιος Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Πολιτικής και Ισότητας, Γιώργος Μαδίκας, ο οποίος εξέφρασε από κοντά τις θερμές του ευχαριστίες για την πολύτιμη και καθοριστική συμβολή τους.

Όπως τόνισε, η προσφορά τους αποτελεί φωτεινό παράδειγμα αλληλεγγύης και κοινωνικής ευθύνης, ειδικά σε περιόδους που το μήνυμα της αγάπης και της στήριξης προς τον συνάνθρωπο είναι πιο επίκαιρο από ποτέ.

Ο Δήμος Κοζάνης, μέσα από τέτοιες δράσεις, αποδεικνύει έμπρακτα ότι η κοινωνική μέριμνα παραμένει βασική προτεραιότητα, διασφαλίζοντας ότι κανένας συμπολίτης δεν θα μείνει μόνος αυτές τις γιορτινές ημέρες.

Το κάψιμο της Ρόκας

ΜΙΚΡΟΚΑΣΤΡΟ



Τρίτη
14 Απριλίου

Ωρα 19:00
Κεντρική πλατεία Μικροκάστρου

ΔΗΜΟΣ
ΒΟΪΟΥ



ΤΡΑΠΕΖΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ
ΕΥΡΩΣΥΣΤΗΜΑ

ΕΚΘΕΣΗ ΤΟΥ ΔΙΟΙΚΗΤΗ ΓΙΑ ΤΟ ΕΤΟΣ 2025 ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΡΙΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ: Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΣΕ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΑΥΞΗΜΕΝΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΛΛΕΠΑΛΛΗΛΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Η παγκόσμια οικονομία βρίσκεται εκ νέου αντιμέτωπη με μια αρνητική διαταραχή. Η πρόσφατη στρατιωτική κλιμάκωση στη Μέση Ανατολή προκαλεί σημαντικές διαταραχές στις αγορές ενέργειας και στις παγκόσμιες αλυσίδες διασποράς, με αρνητικές επιπτώσεις τόσο στην ανάπτυξη όσο και στον πληθωρισμό. Οι αρνητικές αυτές επιπτώσεις θα χειροτερεύσουν εάν η κρίση παραταθεί ή επεκταθεί γεωγραφικά. Σε αυτό το πλαίσιο, το ισοζύγιο των κινδύνων για την παγκόσμια οικονομία και την οικονομία της ζώνης του ευρώ έχει επιδεινωθεί σημαντικά.

Μέσα σε αυτό το αβέβαιο, σύνθετο και ασταθές διεθνές περιβάλλον, η ελληνική οικονομία βρίσκεται σε ισχυρότερη θέση σε σχέση με το παρελθόν.

Τα τελευταία χρόνια έχει ενισχύσει την ανθεκτικότητά της, χάρη στη βελτίωση των θεμελιωδών μεγεθών της, την εδραίωση της δημοσιονομικής αξιοπιστίας, την αποκατάσταση της εμπιστοσύνης και την πρόοδο του τραπεζικού τομέα.

Η ανθεκτικότητα αυτή αποτελεί κρίσιμη παρακαταθήκη για την ελληνική οικονομία, η οποία καλείται πλέον να λειτουργήσει σε μια νέα κανονικότητα αυξημένης αβεβαιότητας και αλληπάλληλων διαταραχών. Δεν επιτρέπει, όμως, εφησυχασμό, καθώς οι εξωτερικοί κίνδυνοι παραμένουν αυξημένοι και οι εγχώριες προκλήσεις εξακολουθούν να είναι σημαντικές.

Μέσα σε αυτό το διεθνές περιβάλλον, αξίζει να εξετάσουμε πώς διαμορφώθηκαν οι οικονομικές εξελίξεις το 2025 σε ευρωπαϊκό και εγχώριο επίπεδο, ώστε να κατανοήσουμε καλύτερα τις συνθήκες υπό τις οποίες η ελληνική οικονομία εισέρχεται στη νέα αυτή περίοδο αβεβαιότητας.

Η οικονομία της ζώνης του ευρώ επέδειξε ανθεκτικότητα το 2025, με τον ρυθμό ανάπτυξης να επιταχύνεται στο 1,4%, παρά τις δυσμενείς διεθνείς συνθήκες.

Η οικονομική δραστηριότητα στηρίχθηκε κυρίως στην ανάκαμψη των επενδύσεων και στην ενίσχυση της ιδιωτικής καταναλώσεως.

Οι οικονομικοί δείκτες στηρίχθηκαν κυρίως στην ανάκαμψη των επενδύσεων και στην ενίσχυση της ιδιωτικής καταναλώσεως.

Ειδικότερα, οι επενδύσεις (ιδίως στους τομείς της άμυνας και των υποδομών) ενισχύθηκαν από τη συνθηκώδη χρηματοδότηση και του οικονομικού κλίματος.

Παράλληλα, η ιδιωτική κατανάλωση ενισχύθηκε από την άνοδο του διαθέσιμου εισοδήματος και τη διατήρηση της απασχόλησης σε υψηλά επίπεδα.

Αντίθετα, οι καθαρές εξαγωγές είχαν αρνητική συμβολή, αντανakλώντας τις διαρθρωτικές αδυναμίες ανταγωνιστικότητας, την υποτονική εξωτερική ζήτηση, τις επιπτώσεις των εμπορικών εντάσεων, καθώς και την ανατίμηση του ευρώ.

Στο πεδίο των τιμών, ο πληθωρισμός στην ευρωζώνη αποκλιμακώθηκε περαιτέρω το 2025, σε επίπεδα συμβατά με τον μεσοπρόθεσμο στόχο της Ευρωπαϊκής Κεντρικής Τράπεζας (ΕΚΤ).

Ο γενικός πληθωρισμός μειώθηκε στο 2,1%, αντανakλώντας κυρίως τη σταδιακή αποκλιμάκωση των μισθολογικών πιέσεων, την ενίσχυση της παραγωγικότητας της εργασίας, την ανατίμηση του ευρώ και την υποχώρηση των τιμών της ενέργειας στη διάρκεια του έτους.

Ο πυρήνας του πληθωρισμού υποχώρησε στο 2,4%, κυρίως λόγω της αποκλιμάκωσης του πληθωρισμού των υπηρεσιών. Την ίδια στιγμή, οι πληθωριστικές προσδοκίες διατηρήθηκαν σε επίπεδα συνεπή με τη σταθερότητα των τιμών, δηλαδή με τον μεσοπρόθεσμο στόχο πληθωρισμού 2%.

Υπό αυτές τις συνθήκες, η νομισματική πολιτική του Ευρωσυστήματος το 2025 κατέστη σταδιακά λιγότερο περιοριστική.

Οι μειώσεις των βασικών επιτοκίων, που είχαν ξεκινήσει τον Ιούνιο του 2024, συνεχίστηκαν κατά το πρώτο εξάμηνο του 2025, με σωρευτική αποκλιμάκωση κατά 200 μονάδες βάσης (μ.β.) έως τον Ιούνιο.

Από τον Ιούλιο του 2025 και εξής, το Διοικητικό Συμβούλιο της ΕΚΤ διατήρησε αμετάβλητο το βασικό επιτόκιο πολιτικής (στο 2%), εκτιμώντας ότι ο πληθωρισμός έχει συγκλίνει προς τον στόχο και ότι οι μεσοπρόθεσμες προοπτικές του δεν έχουν μεταβληθεί.

Οι εξελίξεις αυτές διαμόρφωσαν το ευρύτερο πλαίσιο μέσα στο οποίο κινήθηκε η ελληνική οικονομία το 2025, διατηρώντας τη θετική δυναμική της.

Ο ρυθμός ανάπτυξης διατηρήθηκε στο 2,1%, καταγράφοντας για πέμπτο συνεχόμενο έτος επίδοση υψηλότερη από τον μέσο όρο της ευρωζώνης.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η σύνθεση της ανάπτυξης παρουσίασε ποιοτική αναβάθμιση, καθώς η συμβολή των επενδύσεων υπερβή εκείνη της ιδιωτικής κατανάλωσης.

Οι επενδύσεις διατήρησαν την ανοδική τους πορεία, με τον λόγο επενδύσεων προς ΑΕΠ να ανέρχεται στο υψηλότερο επίπεδο των τελευταίων 16 ετών, συμβάλλοντας στη σταδιακή κάλυψη του επενδυτικού κενού της προηγούμενης περιόδου.

Ιδιαίτερη σημασία έχει επίσης το γεγονός ότι οι παραγωγικές επενδύσεις (εκτός κατασκευών), ως ποσοστό του ΑΕΠ, ανήλθαν στο υψηλότερο επίπεδο των τελευταίων 30 ετών, εξέλιξη που συνδέεται άμεσα με τη βελτίωση της παραγωγικότητας και τη σταδιακή μετατόπιση της οικονομίας προς ένα υπόδειγμα ανάπτυξης προσανατολισμένο περισσότερο προς τις επενδύσεις.

Η ιδιωτική κατανάλωση συνέχισε να αυξάνεται, υποστηριζόμενη από την άνοδο του διαθέσιμου εισοδήματος και τη βελτίωση των συνθηκών στην αγορά εργασίας.

Θετική ήταν και η συμβολή του εξωτερικού τομέα, με τις εξαγωγές αγαθών να καταγράφουν την υψηλότερη επίδοση των τελευταίων 3 ετών.

Στο πεδίο των τιμών, τόσο ο γενικός πληθωρισμός όσο και ο πυρήνας του διατηρήθηκαν το 2025 σε επίπεδα παρόμοια με εκείνα του προηγούμενου έτους, στο 2,9% και 3,6% αντίστοιχα.

Η πορεία αποκλιμάκωσης της προηγούμενης περιόδου επιβραδύνθηκε σημαντικά, κυρίως λόγω του επίμονου πληθωρισμού στον τομέα των υπηρεσιών.

Η μεγάλη απόκλιση του εγχώριου πληθωρισμού από τον μέσο όρο της ευρωζώνης αντανakλά, μεταξύ άλλων, το θετικό πα-



ραγωγικό κενό της ελληνικής οικονομίας – δηλαδή το γεγονός ότι η οικονομική δραστηριότητα υπερβαίνει το δυνητικό της επίπεδο, ασκώντας ανοδικές πιέσεις στις τιμές.

Η αγορά εργασίας συνέχισε τη θετική πορεία της και το 2025, με το ποσοστό ανεργίας να υποχωρεί στο 8,9%, το χαμηλότερο επίπεδο των τελευταίων 16 ετών.

Παράλληλα, το ποσοστό συμμετοχής στο εργατικό δυναμικό ενισχύθηκε περαιτέρω – ιδίως μεταξύ των νέων και των γυναικών.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η ανεργία των γυναικών υποχώρησε σε ιστορικά χαμηλό επίπεδο, ενώ η ανεργία των νέων (η οποία είχε εκτοξευθεί στη διάρκεια της κρίσης) έχει πλέον προσεγγίσει το ευρωπαϊκό μέσο επίπεδο, καταγράφοντας εντυπωσιακή μείωση τα τελευταία χρόνια.

Την ίδια στιγμή, η στενότητα στην αγορά εργασίας εμφανίσε σημάδια σταδιακής αποκλιμάκωσης, αν και παραμένει αυξημένη σε σύγκριση με την προ πανδημική περίοδο.

Συνολικά, οι εξελίξεις αυτές δείχνουν ότι η οικονομική ανάκαμψη των τελευταίων ετών συνοδεύθηκε από ουσιαστική δημιουργία νέων θέσεων εργασίας, αντανakλώντας την επίδραση των μεταρρυθμίσεων που ενίσχυσαν τη λειτουργία και την ευελιξία της αγοράς εργασίας.

Η διεθνής ανταγωνιστικότητα της ελληνικής οικονομίας παρουσίασε μικτή εικόνα.

Από τη μια πλευρά, η ανατίμηση του ευρώ επέδρασε αρνητικά στην ανταγωνιστικότητα τιμών, υπερκαλύπτοντας το όφελος από τη μικρότερη άνοδο των σχετικών τιμών έναντι των εμπορικών εταίρων.

Από την άλλη πλευρά, η ανταγωνιστικότητα σε όρους μοναδιαίου κόστους εργασίας βελτιώθηκε, καθώς η άνοδος του κόστους εργασίας ανά μονάδα προϊόντος ήταν χαμηλότερη από τον μέσο όρο της ευρωζώνης, με τον ρυθμό αύξησης της παραγωγικότητας να είναι συγκριτικά υψηλότερος.

Ωστόσο, όσον αφορά τη διαρθρωτική ανταγωνιστικότητα, η θέση της Ελλάδος παρέμεινε σχετικά χαμηλή. Πρόσδος καταγράφεται σε τομείς όπως το φορολογικό πλαίσιο, η λειτουργία του δικαστικού συστήματος και το περιβάλλον ίδρυσης νέων επιχειρήσεων. Αντιθέτως, οι αδυναμίες σε κρίσιμους τομείς – όπως η καινοτομία, η ταχύτητα διοικητικών και δικαστικών διαδικασιών, οι ελλείψεις εργατικού δυναμικού και το ενεργειακό κόστος για τις επιχειρήσεις – εξακολουθούν να αποτελούν τροχοπέδη για τη βελτίωση της κατάταξης της χώρας στους διεθνείς σύνθετους δείκτες.

Το έλλειμμα στο ισοζύγιο τρεχουσών συναλλαγών μειώθηκε αισθητά στο 5,7% του ΑΕΠ, παραμένει όμως σε υψηλό επίπεδο. Η εξέλιξη αυτή οφείλεται κυρίως στη μείωση του ελλείματος στο ισοζύγιο καυσιμικών και στη συνεχιζόμενη ισχυρή επίδοση του τουρισμού, με τις ταξιδιωτικές εισπράξεις να καταγράφουν νέο ιστορικά υψηλό επίπεδο.

Οι ξένες άμεσες επενδύσεις συνέχισαν την ανοδική πορεία τους, αγγίζοντας τα 12 δισεκ. ευρώ (ή περίπου το 5% του ΑΕΠ) και διαμορφώθηκαν σε ιστορικά υψηλό επίπεδο.

Η εξέλιξη αυτή αντανakλά τόσο τη βελτίωση του επιχειρηματικού περιβάλλοντος όσο και την ενίσχυση της εμπιστοσύνης των διεθνών επενδυτών στις προοπτικές της ελληνικής οικονομίας, ιδίως μετά και τις συνεχείς αναβαθμίσεις της πιστοληπτικής της αξιολόγησης.

Ως προς τις δημοσιονομικές εξελίξεις, οι οποίες αποτελούν βασικό πυλώνα για τη διατήρηση της εμπιστοσύνης των αγορών και της συνολικής σταθερότητας της οικονομίας, η θετική δυναμική των τελευταίων ετών συνεχίστηκε και το 2025.

Η υπερπρόδοση των φορολογικών εσόδων έναντι των στόχων του Προϋπολογισμού αντικατοπτρίζει σε μεγάλο βαθμό την ενίσχυση της φορολογικής συμμόρφωσης, ως αποτέλεσμα των παρεμβάσεων για την καταπολέμηση της φοροδιαφυγής και της εισφοροδιαφυγής.

Η υπερπρόδοση αυτή επέτρεψε τη χρηματοδότηση πρόσθετων μόνιμων δημοσίων δαπανών, τόσο για επενδύσεις όσο και για τη στήριξη ευάλωτων κοινωνικών ομάδων.

Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις της Τράπεζας της Ελλάδος, το πρωτογενές πλεόνασμα για το 2025 αναμένεται να διαμορφωθεί στο 4,4% του ΑΕΠ, υπερβαίνοντας για ακόμη μια χρονιά τους δημοσιονομικούς στόχους.

Παράλληλα, το συνολικό δημοσιονομικό αποτέλεσμα εκτιμάται ότι θα παραμείνει πλεονασματικό, καθιστώντας την Ελλάδα μια από τις λίγες ευρωπαϊκές χώρες με πλεονασματικό προϋπολογισμό σε όρους γενικής κυβέρνησης, για δεύτερο συνεχόμενο έτος.

Οι επιδόσεις αυτές αποτελούν σαφή ένδειξη υπεύθυνης άσκησης δημοσιονομικής πολιτικής και ενισχύουν περαιτέρω την αξιοπιστία της χώρας.

Το δημόσιο χρέος συνεχίζει να αποκλιμακώνεται με γρήγορο ρυθμό, τόσο ως ποσοστό του ΑΕΠ όσο και σε ονομαστικούς όρους.

Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις της Τράπεζας της Ελλάδος, το 2025 το χρέος εκτιμάται ότι μειώθηκε κατά περίπου 8 ποσοστιαίες μονάδες του ΑΕΠ σε σχέση με το 2024, στο 146% - το χαμηλό-

τερο επίπεδο από το 2010.

Τα ευνοϊκά χαρακτηριστικά και η ενεργητική διαχείριση του δημόσιου χρέους τα τελευταία χρόνια – συμπεριλαμβανομένων των πρόωγων αποπληρωμών – έχουν ενισχύσει τη βιωσιμότητά του και, σε συνδυασμό με τα υψηλά ταμειακά αποθέματα, περιορίζουν την έκθεσή του σε βραχυπρόθεσμες διακυμάνσεις των αγορών.

Η ανθεκτικότητα της ελληνικής οικονομίας δεν αποτυπώνεται μόνο στις επιδόσεις της ανάπτυξης και των δημοσίων οικονομικών, αλλά και στη σημαντική πρόοδο που έχει επιτευχθεί στον τραπεζικό τομέα.

Τα τραπεζικά επιτόκια χορηγήσεων συνέχισαν να αποκλιμακώνονται σε όλες τις κατηγορίες δανείων, αντανakλώντας τη βαθμιαία μείωση των βασικών επιτοκίων της νομισματικής πολιτικής και τη σταδιακή ομαλοποίηση των συνθηκών χρηματοδότησης.

Η υποχώρηση του κόστους δανεισμού ήταν πιο έντονη στα επιχειρηματικά δάνεια, γεγονός που στήριξε τη χρηματοδότηση των επιχειρήσεων και την επενδυτική δραστηριότητα.

Για τις μικρομεσαίες επιχειρήσεις, αν και το κόστος δανεισμού παρέμεινε σχετικά υψηλότερο, οι πραγματικοί όροι χρηματοδότησης ήταν ευνοϊκότεροι χάρη στη συμβολή των χρηματοδοτικών εργαλείων του Ομίλου της Ευρωπαϊκής Τράπεζας Επενδύσεων, της Ελληνικής Αναπτυξιακής Τράπεζας και του Μηχανισμού Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας.

Οι όροι χρηματοδότησης για τα νοικοκυριά επίσης βελτιώθηκαν, ιδίως στα στεγαστικά δάνεια, με πρόσθετη στήριξη και από ειδικά προγράμματα χρηματοδότησης.

Πτωτική πορεία παρουσίασαν και τα επιτόκια καταθέσεων, με σαφείς όμως διαφοροποιήσεις ανά κατηγορία καταθέσεων.

Στις καταθέσεις προθεσμίας, η αποκλιμάκωση ακολούθησε τη μείωση των βασικών επιτοκίων, με ταχύτερη προσαρμογή για τις επιχειρήσεις και πιο περιορισμένη για τα νοικοκυριά.

Αντίθετα, στις καταθέσεις διάρκειας μίας ημέρας, τα επιτόκια παρέμειναν ουσιαστικά αμετάβλητα και σε πολύ χαμηλά επίπεδα.

Ο ετήσιος ρυθμός πτωτικής επέκτασης προς τον ιδιωτικό τομέα συνολικά επιβραδύνθηκε το 2025, παραμένοντας ωστόσο υψηλότερος από τον μέσο όρο της ευρωζώνης. Η επιβράδυνση οφείλεται κυρίως στη βραδύτερη αύξηση της χρηματοδότησης προς τις επιχειρήσεις και τους ελεύθερους επαγγελματίες.

Από την άλλη πλευρά, για πρώτη φορά μετά από πολλά χρόνια, καταγράφηκε επέκταση των τραπεζικών χρηματοδοτήσεων προς τα νοικοκυριά. Η εξέλιξη αυτή αντανakλά τόσο την ενίσχυση της καταναλωτικής πίστης όσο και τη σταδιακή ανάκαμψη της στεγαστικής πίστης.

Οι τραπεζικές καταθέσεις του ιδιωτικού τομέα κατέγραψαν νέα αισθητή άνοδο το 2025, με ρυθμό ταχύτερο σε σχέση με το προηγούμενο έτος.

Συνολικά, οι καταθέσεις αυξήθηκαν κατά 10,4 δισεκ. ευρώ, με το υπόλοιπό τους να διαμορφώνεται στα 213 δισεκ. ευρώ – το υψηλότερο επίπεδο από τα μέσα του 2010.

Η άνοδος των καταθέσεων προήλθε σχεδόν εξίσου από τις επιχειρήσεις και τα νοικοκυριά, εξέλιξη που υποδηλώνει τη βελτίωση των οικονομικών συνθηκών και την ενίσχυση της εμπιστοσύνης.

Οι ελληνικές τράπεζες συνέχισαν να καταγράφουν θετικές επιδόσεις και να ενισχύουν τα θεμελιώδη μεγέθη τους, παρά την αυξημένη αβεβαιότητα στο διεθνές περιβάλλον.

Η κερδοφορία τους βελτιώθηκε περαιτέρω, στηριζόμενη κυρίως στην πιστωτική επέκταση, στην αύξηση των εσόδων από προμήθειες και στη μείωση των προβλέψεων για τον πιστωτικό κίνδυνο.

Οι δείκτες κεφαλαιακής επάρκειας διατηρήθηκαν σε υψηλά επίπεδα και συγκλίνουν πλέον σε μεγάλο βαθμό με τα ευρωπαϊκά δεδομένα.

Οι δείκτες ρευστότητας παρέμειναν ιδιαίτερα ισχυροί, σε επίπεδα υψηλότερα τόσο από τις εποπτικές απαιτήσεις όσο και από τον μέσο όρο της ευρωζώνης.

Η ποιότητα του δανειακού χαρτοφυλακίου βελτιώθηκε περαιτέρω, με τα μη εξυμνητούμενα ανοίγματα να συνεχίζουν την πτωτική τους πορεία και να συγκλίνουν προς τον ευρωπαϊκό μέσο όρο.

Η πρόσδος αυτή αποτυπώθηκε και στις διαδοχικές αναβαθμίσεις των πιστοληπτικών αξιολογήσεων των ελληνικών τραπεζών, που πλέον βρίσκονται εντός της επενδυτικής κατηγορίας, ενδυναμώνοντας περαιτέρω το κλίμα εμπιστοσύνης προς τον χρηματοπιστωτικό τομέα της χώρας.

Παράλληλα, η βελτίωση των επιδόσεων και στις λιγότερο σημαντικές τράπεζες (συμπεριλαμβανομένων των συνεταιριστικών) ενίσχυσε τον ανταγωνισμό και τη χρηματοπιστωτική σταθερότητα, στηρίζοντας και τη χρηματοδότηση των μικρομεσαίων επιχειρήσεων.

Τέλος, τα αποτελέσματα των ασκήσεων προσομοίωσης ακραίων καταστάσεων επιβεβαίωσαν την ανθεκτικότητα του ελληνικού τραπεζικού συστήματος ακόμη και υπό δυσμενή σενάρια.

Όλες οι παραπάνω εξελίξεις αποτυπώνουν τη θέση από την οποία εισέρχεται η ελληνική οικονομία στη νέα περίοδο αυξημένης διεθνούς αβεβαιότητας. Με βάση αυτή την αφετηρία, θα ήθελα τώρα να παρουσιάσω συνοπτικά τις προβλέψεις της Τράπεζας της Ελλάδος για τη πορεία της οικονομίας το προσεχές διάστημα.

Σε ένα περιβάλλον αυξημένων γεωπολιτικών εντάσεων, ο ρυθμός ανάπτυξης της ελληνικής οικονομίας αναμένεται να επιβραδυνθεί στο 1,9% το 2026, κυρίως λόγω της ηπιότερης αύξησης της κατανάλωσης και της αρνητικής συμβολής του εξωτερικού τομέα.

Αντίστοιχα, σημαντική επιβράδυνση προβλέπεται και για την οικονομία της ευρωζώνης, με τον ρυθμό ανάπτυξης να υποχωρεί στο 0,9% (από 1,4% το 2025) λόγω της επιδρασης του πολέμου στη Μέση Ανατολή, της αυξημένης αβεβαιότητας και των διαταραχών στην αγορά ενέργειας, οι οποίες ενισχύουν τον κίνδυνο στασιμότητας/πληθωρισμού.

Ομιλία του Διοικητή της Τράπεζας της Ελλάδος Γιάννη Στουρνάρα στη Γενική Συνέλευση των Μετόχων της 6.4.2026



συνέχεια από την σελίδα 16

ο Παρά τον μετριασμό του ρυθμού μεγέθυνσης, η ελληνική οικονομία αναμένεται να εξακολουθήσει να αναπτύσσεται ταχύτερα από ό,τι η ζώνη του ευρώ, επιβεβαιώνοντας την ενισχυμένη ανθεκτικότητά της και συνεχίζοντας τη διαδικασία πραγματικής σύγκλισης.

ο Οι επενδύσεις εκτιμάται ότι θα παραμείνουν ο βασικός μοχλός της ανάπτυξης, με στήριξη από τους πόρους του Μηχανισμού Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας, την πιστωτική επέκταση και τις ξένες άμεσες επενδύσεις.

ο Η ιδιωτική κατανάλωση προβλέπεται να συνεχίσει να αυξάνεται, υποστηριζόμενη από την άνοδο της απασχόλησης, των μισθών και του διαθέσιμου εισοδήματος, αν και με κάπως ηπιότερο ρυθμό σε σχέση με το προηγούμενο έτος.

ο Όσον αφορά την αγορά εργασίας, οι προοπτικές παραμένουν ευνοϊκές, με περαιτέρω ενίσχυση της απασχόλησης και υποχώρηση του ποσοστού ανεργίας στο 8,2%.

ο Η πορεία αποκλιμάκωσης του πληθωρισμού εκτιμάται ότι θα ανακοπεί το 2026, εξαιτίας της αναζωπύρωσης των εξωγενών πιέσεων στο κόστος από τις διεθνείς αγορές ενέργειας.

ο Ο γενικός πληθωρισμός προβλέπεται να αυξηθεί στο 3,1% και να παραμείνει υψηλότερος από τον μέσο όρο της ευρωζώνης.

ο Αντίθετα, ο πυρήνας του πληθωρισμού αναμένεται να συνεχίσει να αποκλιμακώνεται, υποχωρώντας στο 3,0%, ως αποτέλεσμα της σταδιακής επιβράδυνσης του πληθωρισμού των υπηρεσιών.

ο Το έλλειμμα του ισοζυγίου τρεχουσών συναλλαγών δεν αναμένεται να βελτιωθεί περαιτέρω το 2026, καθώς θα επηρεαστεί από αντίρροπες δυνάμεις στο εξωτερικό περιβάλλον.

ο Από τη μια πλευρά, οι εξαγωγές αγαθών, οι ταξιδιωτικές εισπράξεις, οι εισροές ευρωπαϊκών πόρων και οι ξένες άμεσες επενδύσεις αναμένεται να στηρίξουν τη συνολική εξωτερική θέση της οικονομίας.

ο Από την άλλη πλευρά, η άνοδος των διεθνών τιμών της ενέργειας, η αύξηση των εισαγωγών επενδυτικών αγαθών και η επανεμφάνιση πληθωριστικών πιέσεων αναμένεται να επιβαρύνουν το εμπορικό ισοζύγιο.

ο Οι προοπτικές του εξωτερικού ισοζυγίου εξαρτώνται σε σημαντικό βαθμό από τη διάρκειά και την έντασή των συγκρούσεων στη Μέση Ανατολή, καθώς και από την επίδρασή τους στην παγκόσμια ζήτηση, στον τουρισμό και στις διεθνείς τιμές της ενέργειας.

ο Σε κάθε περίπτωση, το επίμονο έλλειμμα στο ισοζύγιο τρεχουσών συναλλαγών αναμένεται να παραμείνει η βασική πηγή ευπάθειας για την ελληνική οικονομία και το 2026.

ο Στον δημοσιονομικό τομέα, η ισχυρή διαρθρωτική θέση της χώρας παρέχει μεγαλύτερη ευελιξία για την αντιμετώπιση των επιπτώσεων της νέας κρίσης, χωρίς να τίθεται σε κίνδυνο η δημοσιονομική σταθερότητα.

ο Η σημαντική δημοσιονομική προσαρμογή των προηγούμενων ετών, σε συνδυασμό με τα υψηλά προσοδογενή πλεονάσματα και την ταχεία αποκλιμάκωση του χρέους, έχει ενισχύσει την αξιοπιστία της οικονομικής πολιτικής.

ο Τα ευνοϊκά χαρακτηριστικά του δημόσιου χρέους και τα υψηλά ταμειακά διαθέσιμα λειτουργούν ως πρόσθετη ασπίδα απέναντι σε ενδεχόμενες αναταράξεις στις χρηματοπιστωτικές συνθήκες.

ο Τα δημοσιονομικά μεγέθη προβλέπεται να παραμείνουν σε υγιή επίπεδα και το 2026, με διατήρηση υψηλού προσοδογενούς πλεονάσματος (περίπου 3,2% του ΑΕΠ) και οριακά πλεονασματικό συνολικό αποτέλεσμα, ενώ η πτωτική πορεία του δημόσιου χρέους αναμένεται να συνεχιστεί.

ο Οι προοπτικές για τη νομισματική πολιτική της ΕΚΤ το 2026 χαρακτηρίζονται από αυξημένη αβεβαιότητα, αλλά και ανάγκη διατήρησης υψηλού βαθμού ευελιξίας.

ο Οι πρόσφατες γεωπολιτικές εξελίξεις και οι διακυμάνσεις στις τιμές της ενέργειας καθιστούν πλέον λιγότερο προβλέψιμη την πορεία του πληθωρισμού και της οικονομικής δραστηριότητας.

ο Σε ένα τέτοιο περιβάλλον, το Διοικητικό Συμβούλιο της ΕΚΤ θα αξιολογήσει κατά πόσον οι αυξήσεις στις τιμές της ενέργειας κινδυνεύουν να μετατραπούν σε πιο γενικευμένες και επίμονες πληθωριστικές πιέσεις, μέσω των προσδοκιών, των μισθολογικών εξελίξεων και του ευρύτερου μηχανισμού διαμόρφωσης των τιμών.

ο Η κατάλληλη αντίδραση της νομισματικής πολιτικής θα εξαρτηθεί από τη φύση, το μέγεθος και την επιμονή της διαταραχής.

ο Αν οι πιέσεις από το ενεργειακό κόστος αποδειχθούν πρόσκαιρες, η ανάγκη προσαρμογής της νομισματικής πολιτικής θα είναι περιορισμένη.

ο Αν όμως αποδειχθούν εντονότερες και πιο επίμονες, επηρεάζοντας τις μεσοπρόθεσμες πληθωριστικές προσδοκίες και τις μισθολογικές εξελίξεις, τότε αναμένεται αυστηρότερη κατεύθυνση της νομισματικής πολιτικής.

ο Ιδιαίτερη σημασία θα έχει και η κατεύθυνση της δημοσιονομικής πολιτικής: στοχευμένα και προσωρινά μέτρα μπορούν να συμβάλουν στις επιπτώσεις της διαταραχής, ενώ γενικευμένες και μόνιμες παρεμβάσεις ενδέχεται να ενισχύσουν τη ζήτηση και να δυσχεράνουν το έργο της νομισματικής πολιτικής.

ο Υπό αυτές τις συνθήκες, η ΕΚΤ αναμένεται να συνεχίσει να ασκεί τη νομισματική πολιτική της με βάση τα διαθέσιμα στοιχεία και την αξιολόγηση των εξελίξεων σε κάθε συνεδρίαση, παραμένοντας έτοιμη, εφόσον κριθεί σκόπιμο, να προσαρμόσει τη στάση της ανά πάσα στιγμή.

ο Σχετικά με τις προοπτικές του χρηματοπιστωτικού τομέα:

ο Η τραπεζική χρηματοδότηση της οικονομίας αναμένεται να διατηρηθεί στην ανοδική της πορεία, με στήριξη από την αύξηση της οικονομικής δραστηριότητας, το σχετικά ευνοϊκότερο

περιβάλλον επιτοκίων και τη συνεχιζόμενη αξιοποίηση ευρωπαϊκών χρηματοδοτικών πόρων, ιδίως για τις μικρομεσαίες επιχειρήσεις και τη στεγαστική πίστη. Ωστόσο, η αυξημένη αβεβαιότητα και τυχόν αυστηροποίηση των χρηματοπιστωτικών συνθηκών ενδέχεται να μετριασουν τη δυναμική αυτή.

ο Οι καταθέσεις αναμένεται επίσης να συνεχίσουν να αυξάνονται, ακολουθώντας την πορεία της οικονομίας, της αγοράς εργασίας και του διαθέσιμου εισοδήματος των νοικοκυριών. Παρόλα αυτά, τα πολύ χαμηλά επιτόκια καταθέσεων περιορίζουν την ελκυστικότητά τους και ενισχύουν τη μετατόπιση αποταμιευτικών πόρων προς εναλλακτικές τοποθετήσεις.

ο Όσον αφορά τις τράπεζες, οι προοπτικές παραμένουν θετικές, καθώς οι ισχυρές επδόσεις του 2025 δημιουργούν ευνοϊκές προϋποθέσεις για περαιτέρω ενίσχυση της ανθεκτικότητας, της κερδοφορίας και της κεφαλαιακής τους βάσης. Ωστόσο, η τρέχουσα γεωπολιτική αβεβαιότητα αποτελεί παράγοντα κινδύνου για το κόστος χρηματοδότησης, την ποιότητα του δανειακού χαρτοφυλακίου και τη δυναμική της πιστωτικής επέκτασης.

ο Οι μακροοικονομικές προοπτικές που παρουσιάστηκαν παραπάνω υπόκεινται σε αβεβαιότητες και παράγοντες κινδύνου, που αποκτούν ιδιαίτερη βαρύτητα στην τρέχουσα συγκυρία.

ο Στην οικονομία της ευρωζώνης, οι προβλέψεις για την ανάπτυξη περιβάλλονται από ενισχυμένους καθοδικούς κινδύνους, αντανάκλωντας τη μεγάλη διαρθρωτική ευπάθειά της σε διαταραχές στον τομέα της ενέργειας.

ο Η ευρωζώνη, ως καθαρός εισαγωγέας ενέργειας, επηρεάζεται δυσανάλογα από αυξήσεις στις διεθνείς τιμές της ενέργειας, οι οποίες συμπέζουν το πραγματικό εισόδημα, αυξάνουν το κόστος παραγωγής και περιορίζουν την κατανάλωση και τις επενδύσεις.

ο Παράλληλα, η ενίσχυση του προστατευτισμού και των εμπορικών εντάσεων επιβαρύνει τις εξαγωγές και επιδεινώνει τις επιχειρηματικές προσδοκίες, ιδίως σε ένα περιβάλλον ήδη ασθενούς εξωτερικής ζήτησης.

ο Τυχόν αυστηροποίηση των χρηματοπιστωτικών συνθηκών ή απότομη ανατιμολόγηση του κινδύνου στις αγορές θα μπορούσε να κάμψει περαιτέρω την εσωτερική ζήτηση.

ο Όσον αφορά τον πληθωρισμό, οι κίνδυνοι είναι κυρίως ανοδικοί, καθώς η άνοδος των τιμών της ενέργειας, η ενίσχυση του προστατευτισμού και οι διαταραχές στις εφοδιαστικές αλυσίδες ενδέχεται να διατηρήσουν τις πιέσεις στις τιμές για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

ο Συνολικά, η αυξημένη αυτή αβεβαιότητα ενισχύει τις στασιμολογιστικές πιέσεις και παραπέμπει σε ένα περιβάλλον παρατεταμένης χαμηλής ανάπτυξης και επίμονου πληθωρισμού, ιδίως αν οι διαταραχές στην πλευρά της προσφοράς αποδειχθούν πιο έντονες και μεγαλύτερης διάρκειας.

ο Αντίστοιχα, για την ελληνική οικονομία, το ισοζύγιο κινδύνων είναι σαφώς καθοδικό, αντικατοπτρίζοντας κυρίως τις δυσμενείς εξελίξεις στο εξωτερικό περιβάλλον.

ο Οι πληθωριστικές πιέσεις είναι πιθανόν να αποδειχθούν πιο επίμονες, λόγω της άνοδου των τιμών της ενέργειας, των πρώτων υλών και των μεταφορών, αλλά και μέσω δευτερογενών επιδράσεων στο κόστος εργασίας.

ο Η εξέλιξη αυτή θα περιορίσει την αγοραστική δύναμη των νοικοκυριών, θα επιβαρύνει την κατανάλωση και θα επηρεάσει αρνητικά το οικονομικό κλίμα.

ο Ταυτόχρονα, η αβεβαιότητα και τυχόν επιδείνωση των χρηματοπιστωτικών συνθηκών μπορεί να περιορίσουν την επενδυτική δραστηριότητα.

ο Στον εξωτερικό τομέα, η ελληνική οικονομία παραμένει πιο ευάλωτη, καθώς ο τουρισμός, οι μεταφορές και γενικότερα οι εξαγωγές υπηρεσιών επηρεάζονται άμεσα από γεωπολιτικούς και εξωγενείς κλυδωνισμούς.

ο Η υψηλή συγκέντρωση των εξαγωγών σε περιορισμένο αριθμό τομέων σημαίνει ότι τυχόν δυσμενείς εξελίξεις σε αυτούς μπορούν να έχουν δυσανάλογα μεγάλη επίδραση στο ισοζύγιο τρεχουσών συναλλαγών.

ο Παράλληλα, εγχώριες προκλήσεις – όπως η στενότητα στην αγορά εργασίας, οι φυσικές καταστροφές και ενδεχόμενες καθυστερήσεις στην απορρόφηση ευρωπαϊκών πόρων – ενδέχεται να εξασθενίσουν τη δυναμική της οικονομίας.

ο Παρά τους κινδύνους αυτούς, η ελληνική οικονομία διαθέτει σημαντικούς παράγοντες ανθεκτικότητας, όπως η ισχυρή δημοσιονομική θέση, τα υψηλά ταμειακά διαθέσιμα, η ενισχυμένη κεφαλαιακή επάρκεια και η υψηλή ρευστότητα των τραπεζών, καθώς και η στήριξη από τους πόρους του Μηχανισμού Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας.

ο Η επιτάχυνση των επενδύσεων και των μεταρρυθμίσεων μπορεί να ενισχύσει περαιτέρω την ανθεκτικότητα της οικονομίας και να αμβλύνει τις βραχυπρόθεσμες αρνητικές επιπτώσεις.

ο Αύξηση των κινδύνων και της διεθνούς αβεβαιότητας καθιστά επιτακτικά αναγκαία τη συνέχιση της εφαρμογής μιας συνεκτικής οικονομικής πολιτικής, με στόχο την περαιτέρω ενίσχυση της ανθεκτικότητας και της αναπτυξιακής δυναμικής της ελληνικής οικονομίας.

ο Απαιτείται ακόμη μεγαλύτερη έμφαση στις επενδύσεις, στην αξιοποίηση των πόρων του Μηχανισμού Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας, στον ψηφιακό μετασχηματισμό, στην πράσινη μετάβαση και στην ενίσχυση της καινοτομίας και του ανθρώπινου κεφαλαίου.

ο Παραμένει κρίσιμη η βελτίωση της διαρθρωτικής ανταγωνιστικότητας της οικονομίας, μέσω της συνέχισης μεταρρυθμίσεων που περιορίζουν τη γραφειοκρατία, βελτιώνουν τη λειτουργία της δημόσιας διοίκησης, επιταχύνουν την απονομή της δικαιοσύνης και ενισχύουν τον ανταγωνισμό στις αγορές.

ο Η μείωση του ελλείμματος του εξωτερικού ισοζυγίου απαιτεί περαιτέρω διεύρυνση της εξαγωγικής βάσης, ανάπτυξη κλάδων υψηλότερης προστιθέμενης αξίας, ενίσχυση της παραγωγής αγαθών υψηλής τεχνολογίας και σταδιακή υποκατάσταση ει-

σαγωγών, όπου αυτό είναι εφικτό.

ο Η διατήρηση της ισχυρής δυναμικής του τουρισμού προϋποθέτει ποιοτική αναβάθμιση του τουριστικού προϊόντος, βελτίωση των υποδομών, ανάδειξη νέων προορισμών και αντιμετώπιση των ελλείψεων εργατικού δυναμικού στον κλάδο.

ο Η χρηματοδότηση της ανάπτυξης απαιτεί περαιτέρω ενίσχυση της χρηματοπιστωτικής διαμεσολάβησης, τόσο μέσω της ενίσχυσης του τραπεζικού δανεισμού όσο και μέσω εναλλακτικών πηγών χρηματοδότησης από τις κεφαλαιαγορές, με στόχο την καλύτερη πρόσβαση των μικρομεσαίων επιχειρήσεων σε χρηματοδότηση και την αποτελεσματικότερη διοχέτευση πόρων σε επενδύσεις υψηλής προστιθέμενης αξίας.

ο Η επιτάχυνση της απονομής της δικαιοσύνης αποτελεί κρίσιμη μεταρρύθμιση για την παραγωγικότητα, τις επενδύσεις και τη βελτίωση του επιχειρηματικού περιβάλλοντος. Η ταχύτερη και πιο προβλέψιμη επίλυση διαφορών μπορεί να ενισχύσει την εμπιστοσύνη, να διευκολύνει την κατανομή των πόρων και να βελτιώσει την πρόσβαση σε χρηματοδότηση.

ο Η πρόωξη της ενεργειακής μετάβασης είναι αναγκαία τόσο για λόγους ανταγωνιστικότητας όσο και για λόγους ανθεκτικότητας, με έμφαση στις επενδύσεις σε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, στα δίκτυα και στις διασυνδέσεις, στην αποθήκευση ηλεκτρικής ενέργειας και στη διασφάλιση πιο προσιτού ενεργειακού κόστους για νοικοκυριά και επιχειρήσεις.

ο Η κοινωνική πολιτική χρειάζεται καλύτερη στόχευση και μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα, ώστε να στηρίζει ουσιαστικά τα πιο ευάλωτα νοικοκυριά και ταυτόχρονα να επενδύει περισσότερο στην παιδεία, στην υγεία και στις δεξιότητες.

ο Η αντιμετώπιση του στεγαστικού προβλήματος απαιτεί πολιτικές που αυξάνουν την προσφορά κατοικιών, μέσω καλύτερης αξιοποίησης του υφιστάμενου αποθέματος, άρσης διοικητικών εμποδίων και ενός ολοκληρωμένου στρατηγικού σχεδιασμού για τη στέγαση.

ο Στην αγορά εργασίας, προτεραιότητα πρέπει να δοθεί στην αύξηση της συμμετοχής στο εργατικό δυναμικό και στην αντιμετώπιση των ελλείψεων δεξιοτήτων, ιδίως μέσω δομών φροντίδας, κινήτρων για εργασία, τεχνικής εκπαίδευσης, διά βίου μάθησης και καλύτερης σύζευξης προσφοράς και ζήτησης εργασίας.

ο Στη δημοσιονομική πολιτική, τυχόν πρόσθετα μέτρα στήριξης θα πρέπει να είναι στοχευμένα, προσωρινά και πλήρως συμβατά με τη δημοσιονομική βιωσιμότητα, ενώ κρίσιμες παραμένουν η συνέχιση της καταπολέμησης της φοροδιαφυγής, η διεύρυνση της φορολογικής βάσης και ο εξορθολογισμός των φορολογικών δαπανών.

ο Τέλος, η αντιμετώπιση του δημογραφικού ζητήματος αποτελεί εθνική προτεραιότητα, καθώς επηρεάζει άμεσα τόσο τη μακροχρόνια αναπτυξιακή δυναμική όσο και την προσφορά εργασίας. Για τον λόγο αυτό, απαιτεί ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο στήριξης της οικογένειας, επένδυση στο ανθρώπινο κεφάλαιο, βελτίωση της προσιτότητας της κατοικίας και πολιτικές που διευκολύνουν την επιστροφή ανθρώπινου δυναμικού στη χώρα.

ο Εν κατακλείδι, οι τρέχουσες διεθνείς αναταραχές αποτελούν για την Ευρώπη όχι μόνο απειλή, αλλά και μια σαφή κλήση αφύπνισης. Υπό το πρίσμα αυτό, η ενίσχυση της ανθεκτικότητας της ευρωζώνης προϋποθέτει επιτάχυνση της ευρωπαϊκής ολοκλήρωσης και αποτελεσματικότερο συντονισμό των κοινών πολιτικών.

ο Η ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας και της στρατηγικής αυτονομίας της ΕΕ αποτελεί πλέον αναγκαία προϋπόθεση για την αντιμετώπιση των εντεινόμενων προκλήσεων.

ο Η ΕΕ οφείλει να προχωρήσει σε μια συνεκτική στρατηγική που θα γεφυρώνει το χάσμα καινοτομίας έναντι των ανταγωνιστών της, θα επιταχύνει την πράσινη και την ψηφιακή μετάβαση και θα ενισχύει τη βιομηχανική της βάση.

ο Η ολοκλήρωση της Τραπεζικής Ένωσης και η πρόδος προς μια πραγματική Ένωση Αποταμιεύσεων και Επενδύσεων μπορούν να διευκολύνουν τη διασυνοριακή κατανομή κεφαλαίων και να ενισχύσουν τη χρηματοδότηση μεγάλων επενδύσεων.

ο Παράλληλα, η διαμόρφωση μιας συνεκτικής στρατηγικής για τη Δημοσιονομική Ένωση και η ανάπτυξη κοινών ευρωπαϊκών χρηματοδοτικών εργαλείων, όπως η έκδοση κοινού ευρωπαϊκού χρέους για τη χρηματοδότηση κοινών αναγκών στην άμυνα, στην πράσινη ενέργεια και στις νέες τεχνολογίες, θα μπορούσαν να ενισχύσουν τον διεθνή ρόλο του ευρώ, να βελτιώσουν την αποτελεσματικότητα της δημοσιονομικής πολιτικής και να περιορίσουν τον κατακερματισμό των αγορών.

ο Συνολικά, η επιτάχυνση της ευρωπαϊκής ολοκλήρωσης είναι κρίσιμη όχι μόνο για τη στήριξη των επενδύσεων και την ενίσχυση της μακροοικονομικής σταθερότητας της ευρωζώνης, αλλά και για την ανθεκτικότητα, την ανταγωνιστικότητα, τη συνοχή και την αποτελεσματικότητα της ενιαίας νομισματικής πολιτικής.

ο Κλείνοντας, θα ήθελα να επισημάνω ότι σε περιόδους αυξημένης αβεβαιότητας η πολιτική σταθερότητα αποτελεί καθοριστικό παράγοντα οικονομικής ανθεκτικότητας.

ο Η εμπειρία των τελευταίων ετών καταδεικνύει ότι η πολιτική σταθερότητα και ένα προβλέψιμο θεσμικό περιβάλλον είναι καθοριστικής σημασίας για τη διατήρηση της μακροοικονομικής ισορροπίας και για την αποτελεσματική διαχείριση εξωγενών κρίσεων.

ο Σε ένα διεθνές περιβάλλον όπου σωρεύονται νέες αβεβαιότητες, η υλοποίηση των αναγκαίων μεταρρυθμίσεων αποτελεί προϋπόθεση για την ενίσχυση της ευημερίας.

ο Τα οφέλη των μεταρρυθμίσεων είναι πλέον ορατά και μετρήσιμα, τόσο στις επιδόσεις της οικονομίας όσο και στη βελτίωση της αξιοπιστίας της χώρας.

ο Η διατήρηση της πολιτικής βούλησης για την εφαρμογή αξιόπιστων μεταρρυθμιστικών πολιτικών είναι το κλειδί για να μετατρέψουμε τις κρίσεις σε ευκαιρίες και να διαμορφώσουμε μια σύγχρονη, βιώσιμη, εξωστρεφή και ανταγωνιστική οικονομία.



Social media με «κόφτη» στα 15: Η Ελλάδα βάζει όρια στην ψηφιακή ενηλικίωση

Η Ελλάδα προωθεί τη θέσπιση ορίου ηλικίας (15 ετών) για την πρόσβαση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, εντάσσοντας το μέτρο σε μια ευρύτερη ευρωπαϊκή στρατηγική για την προστασία των ανηλίκων από τον ψηφιακό εθισμό και τις επιπτώσεις του στην ψυχική υγεία και ανάπτυξή τους

Την ανάγκη για ενίσχυση της προστασίας των ανηλίκων στο διαδίκτυο επαναφέρει στο προσκήνιο η ελληνική κυβέρνηση, προθώντας ένα νέο πλαίσιο περιορισμού της πρόσβασης των παιδιών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Η πρωτοβουλία εντάσσεται σε μια ευρύτερη ευρωπαϊκή συζήτηση για τον ψηφιακό εθισμό και τις επιπτώσεις του στη νέα γενιά.

Η συζήτηση είχε αναδειχθεί ήδη από τον Σεπτέμβριο του 2024, όταν ο Πρωθυπουργός, Κυριάκος Μητσοτάκης, έθεσε το ζήτημα στη Γενική Συνέλευση του ΟΗΕ, υπογραμμίζοντας την ανάγκη λήψης συλλογικών μέτρων προστασίας. Έκτοτε, η Ελλάδα διαμορφώνει μια συνεκτική στρατηγική, τόσο σε εθνικό όσο και σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

Στο πλαίσιο αυτό, έχει συγκροτηθεί μια «ψηφιακή συμμαχία των προθύμων», με τη συμμετοχή χωρών όπως η Γαλλία, η Ισπανία, η Δανία, η Κύπρος και η Ιταλία, με στόχο την ενίσχυση της προστασίας των ανηλίκων στον ψηφιακό χώρο.

Παράλληλα, το KidsWallet αποτέλεσε από την άνοιξη του 2025 τον πρώτο λειτουργικό μηχανισμό επαλήθευσης ηλικίας που υιοθετήθηκε από κράτος-μέλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης, ενώ η ελληνική πρόταση για τη θέσπιση μιας πανευρωπαϊκής «ψηφιακής ηλικίας ενηλικίωσης» έχει ήδη συγκεντρώσει πολιτική στήριξη από 13 κράτη-μέλη.

Διεθνείς τάσεις και αυστηρότερο πλαίσιο

Η διεθνής εμπειρία δείχνει ότι η προστασία των ανηλίκων στο διαδίκτυο δεν μπορεί πλέον να βασίζεται αποκλειστικά στην ατομική ευθύνη των οικογενειών ή στην αυτορρύθμιση των πλατφορμών. Χώρες όπως η Αυστραλία και η Γαλλία προχωρούν ήδη σε μέτρα όπως όρια ηλικίας, υποχρεωτική επαλήθευση ηλικίας και γονική συναίνεση

Την ίδια στιγμή, και η ευρωπαϊκή νομοθεσία κινείται προς την κατεύθυνση αυστηρότερων υποχρεώσεων για τις εταιρείες τεχνολογίας, ενισχύοντας τους μηχανισμούς ελέγχου και λογοδοσίας.

Σε αυτό το περιβάλλον, η Ελλάδα προχωρά στη θέσπιση μιας «ψηφιακής ηλικίας ενηλικίωσης», κάτω από την οποία δεν θα επιτρέπεται η πρόσβαση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Η παρέμβαση έρχεται σε μια περίοδο όπου η καθημερινότητα των παιδιών έχει μεταφερθεί σε μεγάλο βαθμό στο ψηφιακό περιβάλλον, καθιστώντας τους σχετικούς κινδύνους πιο ορατούς και μετρήσιμους.

Οι κίνδυνοι για τη νέα γενιά

Στόχος της ρύθμισης είναι η ουσιαστική προστασία των ανηλίκων από επιπτώσεις που σχετίζονται με τη χρήση των κοινωνικών δικτύων, ιδίως σε ό,τι αφορά την ψυχική υγεία, την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη, αλλά και την προστασία της ιδιωτικότητας και των προσωπικών δεδομένων.

Έρευνες και στοιχεία καταδεικνύουν ότι όταν ένα παιδί περνά πολλές ώρες μπροστά σε μια οθόνη, αυξάνονται τα ποσοστά άγχους και κατάθλιψης, μειώνεται η ποιότητα του ύπνου, ενισχύεται η μοναξιά και η κοινωνική σύγκριση.

Παράλληλα, εντείνονται φαινόμενα όπως το cyberbullying, ενώ παρατηρείται και σταδιακή απομόνωση από τον πραγματικό κόσμο, με επιπτώσεις στη συνολική ανάπτυξη των παιδιών.

Τι προβλέπει η νέα ρύθμιση

Η εφαρμογή της ρύθμισης αναμένεται να ξεκινήσει την 1η Ιανουαρίου 2027, με την κύρια ευθύνη συμμόρφωσης να μεταφέρεται στις ίδιες τις πλατφόρμες, οι οποίες θα υποχρεούνται να εγκαταστήσουν αξιόπιστους μηχανισμούς επαλήθευσης ηλικίας.

Το ελληνικό κράτος θα έχει εποπτικό ρόλο μέσω των αρμόδιων αρχών και συγκεκριμένα της Εθνικής Επιτροπής Τηλεπικοινωνιών και Παιγνίων (Ε.Ε.Τ.Τ.), ενεργοποιώντας και τους ευρωπαϊκούς μηχανισμούς ελέγχου και επιβολής κυρώσεων όπου απαιτείται.

Η νέα νομοθετική πρωτοβουλία προβλέπει:

- Απαγόρευση πρόσβασης σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης για παιδιά κάτω των 15 ετών
- Υποχρέωση πλατφορμών για εφαρμογή αξιόπιστων μηχανισμών επαλήθευσης ηλικίας

- Καθολική επανεπαλήθευση ηλικίας (re-verification) για υφιστάμενους λογαριασμούς

Το μέτρο αφορά υπηρεσίες όπου οι χρήστες δημιουργούν προφίλ, δημοσιεύουν περιεχόμενο και αλληλεπιδρούν δημόσια, χωρίς να περιλαμβάνει υπηρεσίες ιδιωτικής επικοινωνίας.

Σταδιακή εφαρμογή

Σύμφωνα με το πλαίσιο που προωθείται, η ρύθμιση δεν συνιστά μια άμεση «ψηφιακή απαγόρευση», αλλά μια σταδιακή προσαρμογή του τρόπου λειτουργίας των πλατφορμών, με στόχο τον περιορισμό της έκθεσης των ανηλίκων σε επιβλαβές περιεχόμενο.

Η επιτυχία της πρωτοβουλίας, ωστόσο, δεν εξαρτάται μόνο από τη νομοθεσία και τους ελεγκτικούς μηχανισμούς, αλλά και από τη συνεργασία της οικογένειας.

Οι γονείς καλούνται να αξιοποιήσουν τα διαθέσιμα εργαλεία και να διαδραματίσουν ενεργό ρόλο στη διαμόρφωση μιας πιο υγιούς και ισορροπημένης σχέσης των παιδιών με την τεχνολογία, σε ένα περιβάλλον που μεταβάλλεται διαρκώς.

ΣΠΑΣΕ ΤΗ ΣΙΩΠΗ

Είμαστε εδώ

Αν βρίσκεσαι σε κίνδυνο, κάλεσε στο **100**

Για καταγγελία και πρόσβαση στο panic button
απευθύνσου:

- στο Γραφείο Αντιμετώπισης Ενδοοικογενειακής Βίας
- στο Αστυνομικό Τμήμα της περιοχής σου



Μείνε ενημερωμένη, Μείνε ασφαλής
Σκάνανε για πληροφορίες

63 ΓΡΑΦΕΙΑ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ
ΕΝΔΟΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΒΙΑΣ
σε όλη τη χώρα



Συνεδρίαση της Περιφερειακής Επιτροπής της Περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας

Συνεδρίαση την Τετάρτη 15/04/2026 και ώρα 10:30 (δια ζώσης και με τηλεδιάσκεψη) στο κτίριο της Περιφερειακής Ενότητας Κοζάνης (2ος όροφος, γραφείο Περιφερειακής Επιτροπής), για λήψη αποφάσεων επί των κάτωθι θεμάτων:

1. Έγκριση πρακτικών προηγούμενης συνεδρίασης
2. Ορισμός δικηγόρων
3. Έγκριση υποβολής Πρότασης στο ΕΑΠ 2017-2021 για το έργο με τίτλο: «ΑΠΟΠΛΗΡΩΜΗ ΜΕΛΕΤΗΣ «ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΜΟΡΦΩΝ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΜΕ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΔΙΚΤΥΟΥ ΠΕΡΙΠΑΤΗΤΙΚΩΝ ΜΟΝΟΠΑΤΙΩΝ ΣΤΟ ΝΟΜΟ ΚΟΖΑΝΗΣ»»
4. Έγκριση δαπάνης για συμμετοχή της Π.Ε Κοζάνης εκδήλωση πολιτισμού, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Χορού, του Πολιτιστικού Λαογραφικού Συλλόγου «Η Κόζιανη»
5. Έγκριση δαπάνης για συμμετοχή της Π.Ε Κοζάνης στην εκδήλωση για τη γιορτή της μητέρας του Συλλόγου Γυναικών Νεάπολης
6. Έγκριση σύναψης προγραμματικής σύμβασης μεταξύ της Περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας και των Δήμων Γρεβενών και Δεσκάτης για την υλοποίηση του έργου «Βελτίωση οδού Νησί-Καρπερό», προϋπολογισμού 6.300.000,00€ και ενδεικτικού προϋπολογισμού απαλλοτριώσεων ύψους 30.000,00€
7. Έγκριση εξειδίκευσης πίστωσης συνδιοργάνωσης αγώνων μοτοσυκλέτας τύπου enduro για το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα και το Πανελλήνιο Κύπελλο με το Αθλητικό Σωματείο Μοτοσυκλετιστικός Όμιλος Γρεβενών, από 8 έως 10 Μαΐου 2026, στην πόλη των Γρεβενών
8. Έγκριση εξειδίκευσης πίστωσης στο πλαίσιο συνδιοργάνωσης εκδήλωσης με το Σύλλογο Παλαιμάχων Πυρσού Γρεβενών με σκοπό τη βράβευση των παλαιμάχων ποδοσφαιριστών του Πυρσού Γρεβενών, που αγωνίστηκαν κατά την περίοδο 1974 – 1975 και ανέδειξαν την ομάδα

9. Έγκριση εξειδίκευσης πίστωσης στο πλαίσιο συνδιοργάνωσης με τον Πολιτιστικό Σύλλογο Αμυγδαλιών της εκδήλωσης «Αποχαιρετισμός Πασχαλιάς Αμυγδαλιές Γρεβενών»

10. Έγκριση εξειδίκευσης πίστωσης για την συνδιοργάνωση με την ΑΜΚΕ ΚΥΡΑΤΖΗΔΩΝ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ της εκδήλωσης «ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΚΥΡΑΤΖΗΔΩΝ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ», που θα πραγματοποιηθεί στην Π.Δ.Μ. και συγκεκριμένα στις περιοχές των Γρεβενών και του Βοΐου

11. Έγκριση εξειδίκευσης πιστώσεων στο πλαίσιο προμήθειας δέντρων, συγκεκριμένα αμυγδαλιές, για δενδροφύτευση γύρω από το γήπεδο ποδοσφαίρου Παλιουριάς, από τον Πολιτιστικό και Περιβαλλοντικό Σύλλογο Παλιουριάς Γρεβενών «Η Βουνάσσα»

12. Έγκριση εξειδίκευσης πιστώσεων ΠΕ Γρεβενών

13. Έγκριση δαπάνης για συμμετοχή της Περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας στις Μέρες Γιορτών Βοΐου «Πέλεκον» 2026

14. Έγκριση 1ης τροποποίησης της Προγραμματικής Σύμβασης (σύμφωνα με το επισυναπτόμενο σχέδιο όρων Π.Σ. το οποίο αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα της παρούσας εισήγησης), μεταξύ της Περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας - Περιφερειακής Ενότητας Κοζάνης και του Υπουργείου Εθνικής Άμυνας – Γενικό Επιτελείο Στρατού –9η Μηχανοποιημένη Ταξιαρχία Πεζικού - 15ο Σύνταγμα Πεζικού για την υλοποίηση της προμήθειας με τίτλο : Προμήθεια οικοδομικών και ηλεκτρολογικών υλικών για το 15ο Σύνταγμα Πεζικού, Καστοριά, προϋπολογισμού 18.722,80 ευρώ με ΦΠΑ

15. Έγκριση του 1ου Πρακτικού του Ανοικτού Ηλεκτρονικού Διαγωνισμού, για την υπηρεσία «Καθαρισμός ρεμάτων στα πλαίσια της αντιπλημμυρικής προστασίας της Π.Ε. Καστοριάς», προϋπολογισμού 265.000,00€ συμπεριλαμβανομένου του ΦΠΑ και με κριτήριο κατακύρωσης την πλέον συμφέρουσα από οικονομική άποψη προσφοράς βάσει τιμής

16. Έγκριση δαπανών Π.Ε. Καστοριάς

17. Έγκριση μετάθεσης του Συμβατικού Χρόνου Παράδοσης της προμήθειας: «Προμήθεια και εγκατάσταση πινακίδων ένδειξης ταχύτητας οχημάτων με ραντάρ»

18. Έγκριση δαπάνης για συμμετοχή της Περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας στην εκδήλωση του Σωματείου του Αγίου Ιωάννου Βαζελώνος για τη γενοκτονία των Ελλήνων του Πόντου

19. Έγκριση Συμμετοχής της Περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας στην 13η Διεθνή Έκθεση "Κατασκευές – Προκατασκευές – Μεταλλικά Κτίρια"

20. Έγκριση Συμμετοχής της Περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας στην Διεθνή Έκθεση «TUTTOFOOD 2026»

21. Έγκριση πρακτικού επιτροπής αξιολόγησης -επικαιροποίηση μητρώου εργοληπτών

22. Συγκρότηση Γνωμοδοτικής Επιτροπής για τη διενέργεια Ηλεκτρονικού διαγωνισμού ανάθεσης Υπηρεσίας της ΣΑΝΠ 441, με τίτλο: «ΚΟΠΗ – ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΠΑΡΑΚΕΙΜΕΝΗΣ ΒΛΑΣΤΗΣΗΣ ΕΘΝΙΚΟΥ ΟΔΙΚΟΥ ΔΙΚΤΥΟΥ ΑΡ-



ΜΟΔΙΟΤΗΤΑΣ ΔΤΥ/ΠΑΜ ΓΙΑ ΤΑ ΕΤΗ 2026-2027» 266.693,00€ (με ΦΠΑ 24%)

23. Έγκριση παραλαβής με ή άνευ έκπτωσης επί της συμβατικής αξίας του Παραδοτέου Π4 "3η Τριμηνιαία Έκθεση Προόδου", κατόπιν πρωτοκόλλου προσωρινής παραλαβής, σύμφωνα με το άρθρο 219 του ν. 4412/2016

24. Έγκριση κατ' εξαίρεση άδειας οδήγησης υπηρεσιακών οχημάτων

25. Έγκριση 2ου Πρακτικού αξιολόγησης δικαιολογητικών μειοδότη για την ανάθεση υπηρεσιών μεταφοράς μαθητών, χωρικής αρμοδιότητας Π. Ε. ΚΟΖΑΝΗΣ σχολικής περιόδου 2025-2026, 2026-2027 & 2027-2028, συνολικού προϋπολογισμού 11.769.973,62 ευρώ, συμπεριλαμβανομένων δικαιωμάτων προαίρεσης και Φ.Π.Α. (CPV 60130000 Υπηρεσίες Ειδικών Οδικών Μεταφορών Επιβατών) με Αριθ. Διακήρυξης 05/2025»

26. Έγκριση Πρακτικού Ι Διαπίστωσης προσκόμισης εγγυητικών Επιστολών Συμμετοχής Διαγωνισμού προμήθειας ενός (1) πετρελαίου-υβριδικού τετρακίνητου 4x4 επιβατικού οχήματος για την κάλυψη των αναγκών της Περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας

27. Έγκριση πρακτικού διενέργειας διαπραγμάτευσης, χωρίς δημοσίευση Διακήρυξης, για την ανάθεση προμήθειας υγρών καυσίμων θέρμανσης κίνησης, λόγω του επείγοντος (περ. γ της παρ. 2 του άρθρου 32 του ν.4412/16)

28. Έγκριση νέων δρομολογίων μεταφοράς μαθητών, χωρικής αρμοδιότητας Π.Ε Κοζάνης για το σχολικό έτος 2025-2026 & έγκριση εξειδίκευσης πίστωσης

29. Έγκριση διενέργειας, έγκριση τεχνικών προδιαγραφών και καθορισμός των όρων ηλεκτρονικού ανοικτού διαγωνισμού,

άνω των ορίων με τίτλο Προμήθεια Μηχανημάτων έργου & οχημάτων για την Δ.Τ.Ε. Π.Ε Κοζάνης για την αντιμετώπιση καταστάσεων εκτάκτων αναγκών», με Κωδ. ΟΠΣ 6007565, η οποία έχει ενταχθεί στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Δυτική Μακεδονία 2021-2027», του άξονα Προτεραιότητας 5 «Πρωτόθληση προσαρμογής στην κλιματική αλλαγή, πρόληψη & διαχείριση κινδύνων», με την συγχρηματοδότηση του Ευρωπαϊκού Ταμείου Περιφερειακής Ανάπτυξης (ΕΤΠΑ)

30. Έγκριση δαπάνης για τη συμμετοχή της Περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας στις «Γιορτές Πολιτισμού 2026» του Ποντιακού και Μικρασιατικού Συλλόγου Καρυσχωρίου «Ο ΠΡΟΣΦΥΓΑΣ»

31. Έγκριση δαπάνης για την «Διερεύνηση φαινομένων αστάθειας στους Ι.Ν. Αγίου Γεωργίου, Τ.Κ. Άνω Κωμής & Κοιμήσεως της Θεοτόκου, Τ.Κ. Ανατολής, Δ.Ε. Ελίμειας, Δ. Κοζάνης, Π.Ε. Κοζάνης»

32. Έγκριση δαπάνης για την «Προμήθεια αντλίας άρδευσης στον Ιερό Ναό Μεταμορφώσεως του Σωτήρος στο Δ.Δ. Αρδασσας Δήμου Εορδαίας»

33. Έγκριση δαπάνης Περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας

34. Έγκριση δαπάνης για τη συμμετοχή της Περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας στο Διεθνές Συνέδριο «Γλωσσική Διδασκαλία σε Πολυπολιτισμικά και Ψηφιακά Περιβάλλοντα

Σημ.: Τα τακτικά μέλη παρακαλούνται να ενημερώσουν εγκαίρως τη γραμματεία σε περίπτωση κωλύματος συμμετοχής τους (τηλ.2461351568 ή 2461351205)

Ο Πρόεδρος της Περιφερειακής Επιτροπής Π.Δ.Μ.
ΜΕΤΑΞΑΣ ΛΥΣΣΑΝΔΡΟΣ
Αντιπεριφερειάρχης Διοίκησης, Οικονομικών και Νομικών Προσώπων Περιφέρειας Δυτ. Μακεδονίας

Κέντρα Εξυπηρέτησης Πολιτών (Κ.Ε.Π.)

Τμήμα ΚΕΠ Δημοτικής Ενότητας Κοζάνης

Οι ώρες εξυπηρέτησης του κοινού είναι:
Καθημερινά: 8.00 π.μ. – 7.30 μ.μ. και Σάββατο: 8.00 π.μ. – 1.30 μ.μ.

Διεύθυνση: Δημοκρατίας 27, 50131, Κοζάνη

Τηλέφωνα: 24613.50001-2-3-4

Fax: 24610.47200-1

E-mail:n.kozanis-kozani@kep.gov.gr

Τμήμα ΚΕΠ Δημοτικής Ενότητας Αιανής

Οι ώρες λειτουργίας του είναι:
Καθημερινά: 7.30 π.μ. – 3.30 μ.μ.

Διεύθυνση: Αιανή

Τηλέφωνα: 24613.52120

Fax: 24610.98644

E-mail: d.aianis@kep.gov.gr

Τμήμα ΚΕΠ Δημοτικής

Ενότητας Ελίμειας

Οι ώρες λειτουργίας του είναι:
Καθημερινά: 7.30 π.μ. – 3.30 μ.μ.

Διεύθυνση: Κρόκος

Τηλέφωνα: 24613.52312

Fax: 24613.52316

E-mail: d.elimeias@kep.gov.gr

Τμήμα ΚΕΠ Δημοτικής Ενότητας Ελλησπόντου

Οι ώρες λειτουργίας του είναι:
Καθημερινά: 7.30 π.μ. – 3.30 μ.μ.

Διεύθυνση: Ρυάκιο

Τηλέφωνα: 24610.94515

Fax: 24610.94516

E-mail: d.ellispontou@kep.gov.gr

Τμήμα ΚΕΠ Δημοτικής Ενότητας Δημητρίου Υψηλάντη

Οι ώρες λειτουργίας του είναι:
Καθημερινά: 7.30 π.μ. – 3.30 μ.μ.

Διεύθυνση: Ποντοκόμη

Τηλέφωνα: 24610.96906, 24613.53410

Fax: 24610.96908



ΚΕΠ

ΚΕΝΤΡΟ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΠΟΛΙΤΩΝ

E-mail: d.dipsilanti@kep.gov.gr

Επίσκεψη και Πασχαλινή Προσφορά του Δήμου Εορδαίας στο Μποδοσάκειο Νοσοκομείο

Ο Δήμος Εορδαίας, μέσω της Διεύθυνσης Κοινωνικής Προστασίας, Παιδείας και Πολιτισμού, πραγματοποίησε εκθές Μ.Τρίτη, επίσκεψη στο Μποδοσάκειο Νοσοκομείο, με αφορμή τις Αγίες Ημέρες του Πάσχα.

Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης, κλιμάκιο του Δήμου αποτελούμενο από την Αντιδήμαρχο Κοινωνικής Αλληλεγγύης, Εθελοντισμού & Ατόμων με Αναπηρία κα. Αντωνιάδου Μαρία, από την Αντιδήμαρχο Παιδείας κα Κατερίνα Κάτσιου και τον Αντιδήμαρχο Λαϊκών Αγορών & Κοινοτήτων κ. Χρήστο Χατζηγιαννίδη, είχε την ευκαιρία να συνομιλήσει με ασθενείς και το προσωπικό του νοσοκομείου, ανταλλάσσοντας θερμές ευχές για υγεία, δύναμη και ταχεία ανάρρωση.

Σε μια συμβολική κίνηση διανεμήθηκαν πασχαλινά τσουρέκια και κόκκινα αυγά στους εργαζόμενους και τους νοσηλευόμενους, προσφέροντας μια νότα χαράς και αισιοδοξίας.

Η πρωτοβουλία αυτή εντάσσεται στο πλαίσιο των κοινωνικών δράσεων του Δήμου Εορδαίας.

Το Καλλιτεχνικό Γυμνάσιο Κοζάνης διακρίνεται για το έργο του στα ανθρώπινα δικαιώματα



Το Καλλιτεχνικό Γυμνάσιο με Α.Τ. Κοζάνης διακρίθηκε από το Ίδρυμα Μαριάννα Β. Βαρδινογιάννη στο πλαίσιο του 14ου Εμπμορφωτικού Σεμιναρίου του Εκπαιδευτικού Προγράμματος για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα «ΛΕΜΕ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΞΟΥΣΙΑ». Η διάκριση αυτή αποτελεί αναγνώριση του συνεπούς παιδαγωγικού, καλλιτεχνικού και πολιτιστικού έργου που επιτελείται στο σχολείο, προάγοντας αξίες όπως ο ανθρωπισμός, η δημιουργικότητα, η ενεργός πολιτεότητα και η κοινωνική ευαισθησία των μαθητών. Μέσα από τη συμμετοχή σε εκπαιδευτικά και καλλιτεχνικά προγράμματα, η σχολική κοινότητα αναπτύσσει δεξιότητες έκφρασης, συνεργασίας και κριτικής σκέψης.

Ιδιαίτερη αναφορά έγινε στον μαθητή Ευάγγελο Καλημέρη για τη δημιουργία του σχεδίου Land Art, που υλοποιήθηκε στην κοινότητα του

Νέου Κλείτου, ενισχύοντας τη σύνδεση του σχολείου με τον τοπικό χώρο και την κοινωνία. Παράλληλα, ο μαθητής Ευγένιος Μαυρομάτης ξεχώρισε με την προβολή του έργου του στο εξώφυλλο του εκπαιδευτικού προγράμματος, αναδεικνύοντας την καλλιτεχνική ευαισθησία και τη δημιουργική πρωτοβουλία των μαθητών.

Οι διακρίσεις αυτές επιβεβαιώνουν τη σημασία της καλλιτεχνικής έκφρασης ως μέσου προσωπικής ανάπτυξης και κοινωνικής συμμετοχής.

Η αναγνώριση από έναν φορέα με διεθνές κύρος όπως το Ίδρυμα Μαριάννα Β. Βαρδινογιάννη ενισχύει την προσπάθεια του σχολείου να συνεχίσει και να εξελίξει το εκπαιδευτικό και καλλιτεχνικό του έργο, αποτελώντας ταυτόχρονα κίνητρο για περαιτέρω δημιουργική δράση και αριστεία.

Συνεχίζονται οι τροχονομικοί έλεγχοι για τη «Μηδενική ανοχή στη μη χρήση κράνους», σε περιοχές της Δυτ. Μακεδονίας

Στο πλαίσιο εκστρατείας της «Μηδενικής ανοχής στη μη χρήση κράνους», πραγματοποιήθηκαν, το χρονικό διάστημα από 30-03-2026 έως 05-04-2026, -179- τροχονομικοί έλεγχοι, στους οδικούς άξονες της Γενικής Περιφερειακής Αστυνομικής Διεύθυνσης Δυτικής Μακεδονίας, με απώτερο σκοπό την προστασία της ανθρώπινης ζωής.

Οι εντατικοί τροχονομικοί έλεγχοι διενεργήθηκαν σε αναβάτες δικύκλων, τρικύκλων, οχημάτων ATV (γουρούνες) και οχημάτων Ε.Π.Η.Ο. (Ελαφρύ Προσωπικό Ηλεκτρικό Όχημα), διότι κάθε πολίτης είναι αναγκαίο να μην ξεχνά το κράνος του.

«Το κράνος δεν είναι επιλογή ... είναι ανάγκη, καθώς προστατεύει τη ζωή σου». Το Κράνος δεν είναι ένα αξεσουάρ - είναι ασπίδα απέναντι στο απρόβλεπτο, καθώς η ασφάλεια δεν είναι θέμα τύχης, αλλά αποτέλεσμα επιλογών που σώζουν ζωές.

Πιο συγκεκριμένα:

- αστυνομικοί του Τμήματος Τροχαίας Γρεβενών διενήργησαν -18- ελέγχους σε οδηγούς δικύκλων, για μη χρήση προστατευτικού κράνους,
- αστυνομικοί του Τμήματος Τροχαίας Καστοριάς διενήργησαν -18- ελέγχους σε οδηγούς δικύκλων, για μη χρήση προστατευτικού κράνους,
- αστυνομικοί των Τμημάτων Τροχαίας Κοζάνης και Εορδαίας, διενήργησαν συνολικά -132- ελέγχους και βεβαιώθηκε -1- παράβαση σε οδηγό δικύκλου, για μη χρήση προστατευτικού



κράνους και •αστυνομικοί του Τμήματος Τροχαίας Φλώρινας διενήργησαν -11- ελέγχους σε οδηγούς δικύκλων.

Επισημαίνεται ότι, η παράβαση της μη χρήσης και μη ορθής πρόσδεσης προστατευτικού κράνους, κατά την οδήγηση μοτοποδηλάτων, μοτοσυκλετών και τρίτροχων οχημάτων επιφέρει:

- για τον οδηγό, πρόστιμο 350 ευρώ και αφαίρεση άδειας οδήγησης για χρονικό διάστημα 30 ημερών ενώ
- για τον επιβάτη, πρόστιμο 350 ευρώ.

Η Γενική Περιφερειακή Αστυνομική Διεύθυνση Δυτικής Μακεδονίας επισημαίνει ότι οι έλεγχοι θα συνεχιστούν με αμειώθη ένταση, εστιάζοντας στην καθολική υποχρέωσης χρήσης προστατευτικού κράνους για την πρόληψη σοβαρών, ή ακόμη και θανατηφόρων, τροχαίων ατυχημάτων.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΒΟΪΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΜΗΘΕΙΩΝ
 Ταχ. Δ/ση: Πλατεία Τσιτοπούλου 5
 50300 Σιάτιστα
 Τηλέφωνο: 2465350190/185
 FAX: 2465350145

Σιάτιστα, 06.04.2026
 Αριθ. Πρωτ.: 5130

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΔΙΑΚΗΡΥΞΗΣ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥ:

«ΠΡΟΜΗΘΕΙΑ ΟΧΗΜΑΤΟΣ ΕΙΔΙΚΟΥ ΣΚΟΠΟΥ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ REWASTE»

Ο Δήμαρχος Βοΐου προκηρύσσει ανοικτό ηλεκτρονικό διαγωνισμό για την προμήθεια με τίτλο «ΠΡΟΜΗΘΕΙΑ ΟΧΗΜΑΤΟΣ ΕΙΔΙΚΟΥ ΣΚΟΠΟΥ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ REWASTE», για την οποία έχει συνταχθεί η με αρ. 4001/2026 μελέτη από το τμήμα προμηθειών του Δήμου Βοΐου.

1. Αναθέτουσα Αρχή - Στοιχεία επικοινωνίας:

Αναθέτουσα αρχή: ΔΗΜΟΣ ΒΟΪΟΥ.
 Είδος αναθέτουσας αρχής: Ο.Τ.Α.
 Στοιχεία επικοινωνίας: Πλατεία Τσιτοπούλου 5, Τ.Κ. 50300 Σιάτιστα, Τηλ.: 2465350185, Fax: 2465350145, e-mail: kotaidou@voio.gr, ιστοσελίδα: <http://www.dimosvoiou.gr>.

2. Συνολικός Προϋπολογισμός: 50.000,00 € με ΦΠΑ 24%

3. Κωδικός CPV: 34144900-7 – ΗΛΕΚΤΡΙΚΑ ΟΧΗΜΑΤΑ

4. Κωδικός NUTS: EL531

5. **Σύντομη περιγραφή:** Προμήθεια ενός ηλεκτρικού οχήματος από τον Δήμο, με στόχο την ενίσχυση των δράσεων ανακύκλωσης και τη βελτίωση της περιβαλλοντικής διαχείρισης των δημοτικών αποβλήτων σε συνεργασία με τα τρία έξυπνα συστήματα ανακύκλωσης, τα οποία παρέχουν οικονομικό κίνητρο στους πολίτες.

6. **Κριτήριο ανάθεσης:** Το κριτήριο ανάθεσης είναι η πλέον συμφέρουσα από οικονομική άποψη προσφορά βάσει τιμής.

7. **Εναλλακτικές προσφορές:** Εναλλακτικές προσφορές δεν γίνονται δεκτές.

8. **Χρόνος παράδοσης:** Δύο (2) μήνες από την ημερομηνία υπογραφής της σύμβασης.

9. **Δικαιούμενοι συμμετοχής:** Όπως περιγράφεται στην αναλυτική Διακήρυξη του Διαγωνισμού.

10. **Εγγυήσεις:** Η εγγύηση συμμετοχής στο διαγωνισμό ορίζεται σε ποσοστό 2% του συνολικού Π/Υ χωρίς ΦΠΑ.

11. **Παραλαβή προσφορών / Πρόσβαση στα Έγγραφα:** Η καταληκτική ημερομηνία υποβολής προσφορών είναι η 04.05.2026 και ώρα 16:00.

Η διαδικασία θα διενεργηθεί με χρήση της πλατφόρμας του Εθνικού Συστήματος Ηλεκτρονικών Δημοσίων Συμβάσεων (Ε.Σ.Η.Δ.Η.Σ.), η οποία είναι προσβάσιμη μέσω της Διαδικτυακής πύλης www.promitheus.gov.gr του ως άνω συστήματος και το άνοιγμα των προσφορών θα γίνει την 08.05.2026 και ώρα 10:00 π.μ. Το πλήρες κείμενο της διακήρυξης και τα λοιπά συμβατικά τεύχη διατίθενται από το δικτυακό τόπο του διαγωνισμού μέσω της διαδικτυακής πύλης www.promitheus.gov.gr του Ε.Σ.Η.Δ.Η.Σ. Ομοίως το σύνολο των τευχών του διαγωνισμού θα βρίσκονται αναρτημένα στην ιστοσελίδα του Δήμου και συγκεκριμένα στη διεύθυνση <http://dimosvoiou.gr>.

12. **Δημοσιεύσεις:** Το πλήρες κείμενο της Διακήρυξης καταχωρήθηκε στο Κεντρικό Ηλεκτρονικό Μητρώο Δημοσίων Συμβάσεων (ΚΗΜΔΗΣ), στη διαδικτυακή πύλη του Ε.Σ.Η.Δ.Η.Σ.: <http://www.promitheus.gov.gr> όπου έλαβε Συστημικό Αύξοντα Αριθμό: 442008, στην ιστοσελίδα της αναθέτουσας αρχής στη διεύθυνση (URL): www.dimosvoiou.gr, στον ιστότοπο <http://et.dianveia.gov.gr> (Πρόγραμμα Διαύγεια) ενώ δημοσιεύεται και στον Ελληνικό Τύπο, σύμφωνα με το άρθρο 66 του Ν. 4412/2016.



Κυριακή του Πάσχα

Τι γιορτάζουμε

Το Άγιο Πάσχα, τα έθιμα και τι τρώμε την Πασχαλιά

Την Κυριακή του Πάσχα εορτάζεται σύμφωνα με το χριστιανικό εορτολόγιο η «Λαμπροφόρος και Ζωηφόρος Ανάσταση» του Ιησού Χριστού, η νίκη της ζωής επί του θανάτου.

Η Κυριακή του Πάσχα ονομάζεται επίσης και Πασχαλιά ή Λαμπρή.

Κατ'εξάιρεση είναι η μοναδική Κυριακή στην οποία δεν τελείται ο όρθρος και η θεία λειτουργία νωρίς το πρωί, καθώς έχει τελεστεί τα μεσάνυχτα του Μεγάλου Σαββάτου προς Κυριακή του Πάσχα η Ακολουθία της Παννυχίδος, δηλαδή η Ακολουθία της Ανάστασης. Η Ακολουθία κατά την οποία ακούγεται το «Χριστός Ανέστη».

Αργότερα κατά τη διάρκεια της Κυριακής του Πάσχα τελείται ο Εσπερινός της Αγάπης. Η ονομασία προέρχεται από την αγάπη για την οποία σταυρώθηκε ο Χριστός, γι' αυτό και το Ευαγγέλιο διαβάζεται σε δώδεκα γλώσσες σε αρκετές εκκλησίες (κυρίως στους μητροπολιτικούς ναούς), συμβολίζοντας την ενότητα των εθνών.

Άγιο Πάσχα: Το βράδυ της Ανάστασης

Ο Ευαγγελιστής Ματθαίος περιγράφει ως εξής την Ανάσταση (σε μετάφραση του ευαγγελικού κειμένου στη Δημοτική:

«Τα χαράματα της μιας των Σαββάτων (της Κυριακής), οι Μυροφόρες μαζί με την Παναγία πήγαν στον τάφο του Ιησού. Ξαφνικά έγινε μεγάλος σει-

σμός και ένας Άγγελος κύλισε την πέτρα που έφραζε τον τάφο και κάθισε πάνω της. Οι στρατιώτες που φρουρούσαν τον τάφο, είχαν παραλύσει από το φόβο τους. Ο Άγγελος απευθύνθηκε στις Μυροφόρες και την Παναγία να μην φοβούνται και ότι ο Ιησούς είχε αναστηθεί.

Στο μήνυμά του ο Άγγελος είπε να πάνε να ειδοποιήσουν τους μαθητές Του, για το γεγονός της Ανάστασης και να τους πουν να πάνε στη Γαλιλαία όπου και θα τους εμφανιζόταν ο Ιησούς, και έτσι έγινε. Γυρνώντας πίσω στην Ιερουσαλήμ στο μέρος που ήταν κρυμμένοι οι μαθητές, εμφανίστηκε μπροστά τους ο Χριστός.

Εκείνες τον προσκύνησαν και παρακινούμενες από τον ίδιο έτρεξαν να αναγγείλουν το χαρμόσυνο γεγονός στους μαθητές του. Οι στρατιώτες ειδοποίησαν τους Γραμματείς και τους Φαρισαίους ότι ο Ιησούς αναστήθηκε. Εκείνοι τυφλωμένοι από το μίσος τους κατά του Χριστού, θεώρησαν μεγάλη ντροπή τους την Ανάσταση του Χριστού, αποφάσισαν να δωροδοκήσουν τους στρατιώτες ώστε να πουν ψέματα, ότι το σώμα του Χριστού κλάπηκε τη νύχτα από τους μαθητές Του, και δεν αναστήθηκε.

Οι μαθητές πήγαν στη Γαλιλαία και εκεί τους εμφανίστηκε ο Ιησούς. Τους ευλόγησε και τους είπε να διασκορπιστούν και να διδάξουν όλα όσα τους δίδαξε. Τους έδωσε επίσης εντολή, ότι όποιος πιστεύει σε Αυτόν, να τον βαπτίζουν στο όνομα του Πατρός, του Υιού



και του Αγίου Πνεύματος. Αυτό έκαναν οι μαθητές και έφτασε το Ευαγγέλιο μέχρι σήμερα».

Κυριακή του Πάσχα: Πότε τη γιορτάζουμε

Η εορτή του Πάσχα είναι η μεγαλύτερη κινητή εορτή, δηλαδή δεν εορτάζεται κάθε χρόνο την ίδια ημερομηνία, όπως καθορίστηκε από την Α' Οικουμενική Σύνοδο της Νίκαιας το 325 μ.Χ. Τότε ορίστηκε ότι η Κυριακή του Πάσχα θα εορτάζεται την πρώτη Κυριακή αμέσως μετά από την πρώτη πανσέληνο που συμβαίνει αμέσως μετά από την εαρινή ισημερία της 21ης Μαρτίου.

Να σημειωθεί ότι ο ορισμός της ημερομηνίας του Πάσχα γίνεται κατ'εξάιρεση με βάση το παλιό ημερολόγιο, ώστε σε αντίθεση με τα Χριστούγεννα να εορτάζουν το Πάσχα στην ίδια ημερομηνία οι ορθόδοξοι σε όλες τις χώρες.

Τι τρώμε την Κυριακή του Πάσχα

Το Πάσχα ή Λαμπρή για τους Έλληνες είναι η κορυφαία γιορτή του χρόνου. Γιορτάζεται σε όλη την Ελλάδα με το σουβλισμα των αρνιών που είναι το παραδοσιακό έδεσμα της ημέρας, καθώς συμβολίζουν τη θυσία του «αμνού» του Θεού.

Στο τραπέζι της Κυριακής του Πάσχα τσουγκρίζουμε και τα κόκκινα αυγά (με το αυγό να είναι συμβολικά φορέας ζωής και αναγέννησης), ενώ σε αρκετά μέρη διοργανώνεται ομαδικό γλέντι, με τραγούδια και χορούς.

Τα έθιμα του Πάσχα

Η εβδομάδα που ακολουθεί ονομάζεται Διακαινίσιμη Εβδομάδα και σύμφωνα με το Τυπικό της Εκκλησίας δεν

υπάρχει νηστεία ούτε την Τετάρτη ούτε και την Παρασκευή αυτής της εβδομάδας.

Τα έθιμα του Πάσχα ξεκινούν από το Μεγάλο Σάββατο. Ξημερώματα του Μεγάλου Σαββάτου οι εκκλησίες στολίζονται με δαφνόφυλλα και ο ιερέας τα σκορπίζει μόλις πει «Ανάστα ο Θεός κρίναι την γην».

Μετά την εκκλησία η νοικοκυρά ζυμώνει την κουλούρα της Λαμπρής, ενώ ο άντρας τα παλαιότερα χρόνια αναλάμβανε το σφάξιμο ή την προμήθεια του αρνιού.

Το βράδυ του Μεγάλου Σαββάτου, λίγο πριν χτυπήσουν οι καμπάνες για την εκκλησία, οι πιστοί φορούν τα ολοκαίνουργα ρούχα τους, παίρνουν τις άσπρες λαμπάδες τους για να τις ανάψουν με το Άγιο Φως και πηγαίνουν να παρακολουθήσουν την λειτουργία της Ανάστασης.

Οι 40 μέρες μετά το Πάσχα

Οι πιστοί κυρίως στα παλιότερα χρόνια για 40 μέρες μετά το Πάσχα όταν συναντιούνταν οπουδήποτε δεν χαιρετιόντουσαν με τον συνηθισμένο τρόπο αλλά με το «Χριστός Ανέστη» και Αληθώς Ανέστη.

Η Εκκλησία μας για 40 μέρες μετά το Πάσχα έχει καθιερώσει και την λεγόμενη Αναστάσιμη Προσευχή. Η Αναστάσιμη περίοδος λήγει την ημέρα της Αποδόσεως του Πάσχα, η οποία είναι πάντοτε Τετάρτη και εορτάζεται 39 ημέρες μετά το Πάσχα και μια ημέρα πριν από την εορτή της Αναλήψεως.

Την ημέρα αυτή στις εκκλησίες τελείται η τελευταία Αναστάσιμη Θεία Λειτουργία, η οποία είναι πανομοιότυπη με την πρώτη, δηλαδή τη βραδιά της Αναστάσεως.

Υγεία

πάνω απ' όλα



7 συμπεριφορές που υποδηλώνουν ότι δεν έχετε ξεπεράσει μια απώλεια – Και πώς να διαχειριστείτε το πένθος



Η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου – είτε πρόκειται για σύντροφο, μέλος της οικογένειας, φίλο ή ακόμη και ένα αγαπημένο κατοικίδιο – είναι μια βαθιά τραυματική εμπειρία που όλοι μπορεί να βιώσουν κάποια στιγμή στη ζωή τους. Απώλεια, όμως, μπορεί να σημαίνει ακόμη και ένα διαζύγιο.

Σε κάθε περίπτωση, το πένθος δεν είναι ποτέ εύκολο. Είναι μια διαδικασία διαφορετική για τον καθένα. Παίρνει πολλές μορφές και ακολουθεί στάδια που δεν είναι ίδια για όλους. Κάποιοι μπορεί να το επεξεργάζονται πιο γρήγορα, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι η απώλεια τους επηρέασε λιγότερο.

Υπάρχει, ωστόσο, και μια μορφή πένθους που δεν απαλύνεται με τον χρόνο. Πρόκειται για το λεγόμενο μη επεξεργασμένο ή παρατεταμένο πένθος, το οποίο δεν φαίνεται να βελτιώνεται και μπορεί να εξελιχθεί σε διαταραχή. Έρευνες έχουν δείξει ότι ένα σημαντικό ποσοστό ανθρώπων που βιώνουν απώλεια επηρεάζεται έντονα στην καθημερινότητά του, ενώ σε κάποιες περιπτώσεις το πένθος μπορεί να γίνει ακόμη και κομμάτι της ταυτότητάς τους.

Ακολουθούν επτά βασικές συμπεριφορές που, που σύμφωνα με ψυχοθεραπευτές στο Parade, αξίζει να προσέξετε, καθώς αποτελούν σημάδια ενός μη επεξεργασμένου πένθους...

Παρορμητική ή αυτοκαταστροφική συμπεριφορά

Τα άτομα με μη επεξεργασμένο πένθος μπορεί να εμπλέκονται σε ρισκοκίνδυνες συμπεριφορές ή να αδιαφορούν για την προσωπική τους ασφάλεια. Αυτό συχνά συνοδεύεται από επιθετικότητα ή δυσκολίες στις σχέσεις τους. Πρόκειται για μια ένδειξη ότι έχουν αποσυνδεθεί από την αυτοφροντίδα και τη συναισθηματική τους ισορροπία.

Αυξημένη χρήση ουσιών

Η αναζήτηση «καταφυγίου» στο αλκοόλ ή σε άλλες ουσίες για να απαλύνουν τον πόνο είναι επίσης ένας στοιχείο μη επεξεργασμένου πένθους. Αν και προσωρινά το άτομο μπορεί να νιώθει ανακούφιση, στην πραγματικότητα δυσκολεύεται περισσότερο να αντιμετωπίσει την πραγματικότητα και να διαχειριστεί το πένθος με καθαρό μυαλό.

Απομάκρυνση από την κοινωνική ζωή

Συχνά ενδέχεται να αποφεύγονται κοινωνικές επαφές και δραστηριότητες. Ακόμη κι όταν κάποιος συμμετέχει σε αυτές, μπορεί να λειτουρ-

γεί τυπικά και να επιστρέφει γρήγορα στην «ασφάλεια» της απομόνωσης. Αυτό δείχνει ότι δυσκολεύεται να επανενταχθεί στην καθημερινότητα.

Άρνηση της απώλειας

Οι άνθρωποι με μη επεξεργασμένο πένθος μπορεί να συμπεριφέρονται σαν να μην συνέβη ποτέ τίποτα. Αποφεύγουν να μιλήσουν για το πρόσωπο ή την κατάσταση που χάθηκε και απομακρύνονται από οτιδήποτε τους το θυμίζει. Αυτή η άρνηση μπορεί να καθυστερήσει ή να περιπλέξει τη διαδικασία του πένθους.

Προσποίηση ότι όλα είναι καλά

Ορισμένα άτομα δηλώνουν συνεχώς ότι είναι «καλά» ή ότι δεν χρειάζονται τίποτα. Συνεχίζουν την καθημερινότητά τους σαν να μην έχει αλλάξει τίποτα, ενώ στην πραγματικότητα καταπιέζουν τα συναισθήματά τους. Αυτή η «μάσκα» μπορεί να τα απομακρύνει από την ουσιαστική επεξεργασία της απώλειας.

Έντονος και διαρκής θυμός

Ο θυμός είναι φυσιολογικός μετά από μια απώλεια. Όταν όμως γίνεται έντονος και παρατεταμένος, μπορεί να σημαίνει «κόλλημα» σε ένα στάδιο του πένθους χωρίς περαιτέρω βαθύτερη κατανόηση και αποδοχή αυτού που συνέβη.

Παρατεταμένες ενοχές

Ορισμένα άτομα βασανίζονται από σκέψεις για το τι θα μπορούσαν ή θα έπρεπε να είχαν κάνει διαφορετικά. Αυτός ο φαύλος κύκλος σκέψεων τα κρατά εγκλωβισμένα και δεν τους επιτρέπει να προχωρήσουν.

Πώς να διαχειριστείτε το πένθος με υγιή τρόπο

Αν αναγνωρίζετε κάποια από τα παραπάνω σημάδια, το πρώτο βήμα είναι να αποδεχτείτε την απώλεια και να δώσετε χώρο στα συναισθήματά σας. Αναρωτηθείτε ειλικρινά πώς νιώθετε και τι σκέφτεστε.

Είναι σημαντικό να αφήσετε στην άκρη τα «πρέπει». Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος να πενήσετε. Η εμπειρία είναι προσωπική και μοναδική για τον καθένα σας. Δώστε στον εαυτό σας χρόνο. Το πένθος δεν είναι κάτι που τελειώνει γρήγορα ή γραμμικά. Μπορεί να επανέρχεται σε κύματα και αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό.

Αν γνωρίζετε ότι μια απώλεια πλησιάζει, η ψυχολογική προετοιμασία μπορεί να βοηθήσει, χωρίς να αναιρεί τον πόνο. Πολλοί άνθρωποι αναφέρουν ότι αυτό διευκολύνει ορισμένες πτυχές της διαδικασίας.

Τέλος, η υποστήριξη από έναν ειδικό ψυχικής υγείας μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά. Η καθοδήγηση και η θεραπευτική προσέγγιση μπορούν να σας βοηθήσουν να επεξεργαστείτε την απώλεια και να προχωρήσετε με περισσότερη σταθερότητα. Το πένθος δεν είναι κάτι που «ξεπερνιέται» απλά. Είναι κάτι που μαθαίνεις να το κρατάς με έναν τρόπο όμως που δεν σε κρατά πίσω.

Αυτό το αρωματικό βότανο συνδέεται με καλύτερη μνήμη, λιγότερο άγχος και προστασία από το Αλτσχάιμερ

Πώς επηρεάζει τον εγκέφαλο

Το δεντρολίβανο δρα στον εγκέφαλο μέσω πολλαπλών μηχανισμών:

Ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος, συμπεριλαμβανομένης της εγκεφαλικής, συμβάλλοντας στην καλύτερη παροχή οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών.

Διαθέτει χαλαρωτικές ιδιότητες.

Μελέτες δείχνουν ότι το άρωμά του μπορεί να μειώσει το άγχος και να βελτιώσει τον ύπνο. Το λιγότερο στρες συνδέεται με καλύτερη συγκέντρωση και μνήμη.

Περιέχει ενώσεις που αλληλεπιδρούν με νευροδιαβιβαστές. Μία από αυτές, η 1,8-κινεόλη, γνωστή επίσης και ως ευκαλυπτόλη, συμβάλλει στην αποτροπή της διάσπασης της ακετυλοχολίνης, μιας ουσίας απαραίτητης για τη μάθηση και τη μνήμη. Με τη διατήρηση της ακετυλοχολίνης, το δεντρολίβανο μπορεί να υποστηρίξει τη γνωστική λειτουργία, ιδιαίτερα με την πάροδο της ηλικίας.

Αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδης δράση

Το δεντρολίβανο είναι πλούσιο και σε αντιοξειδωτικά, τα οποία προστατεύουν τα εγκεφαλικά κύτταρα από το οξειδωτικό στρες, έναν βασικό παράγοντα γνωστικής έκπτωσης.

Επιπλέον, περιέχει φυτοχημικά συστατικά με ευεργετικές ιδιότητες. Ένα από τα σημαντικότερα είναι το καρνοσικό οξύ, το οποίο δρα ως αντιοξειδωτικός και αντιφλεγμονώδης παράγοντας και προστατεύει τα εγκεφαλικά κύτταρα από βλάβες που σχετίζονται με τη νόσο Αλτσχάιμερ. Αξίζει να σημειωθεί πως το 2025, ερευνητές ανέπτυξαν μια σταθερή μορφή του καρνοσικού οξέος, γνωστή ως diACA. Σε προκλινικές μελέτες, η ένωση αυτή:

Βελτίωσε τη μνήμη

Αύξησε τον αριθμό των συνάψεων (συνδέσεων μεταξύ εγκεφαλικών κυττάρων)

Μείωσε επιβλαβείς πρωτεΐνες που σχετίζονται με το Αλτσχάιμερ, όπως το αμυλοειδές-βήτα και η πρωτεΐνη tau

Οι ερευνητές εκτιμούν επίσης ότι η συγκεκριμένη ένωση, που αποτελεί στοιχείο του δεντρολίβανου, θα μπορούσε να αξιοποιηθεί και σε άλλες φλεγμονώδεις παθήσεις, όπως ο διαβήτης τύπου 2, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και η νόσος Πάρκινσον.

Οφέλη πέρα από τον εγκέφαλο

Τα οφέλη του δεντρολίβανου δεν περιορίζονται στον εγκέφαλο. Παραδοσιακά, χρησιμοποιείται για τη βελτίωση της πέψης και τη μείωση του φουσκώματος.

Συστατικά όπως το ροσμαρινικό και το ουρσολικό οξύ συμβάλλουν επίσης στην αντιμετώπιση της φλεγμονής σε όλο το σώμα. Παράλληλα, φαίνεται ότι μπορεί να ωφελήσει και το δέρμα, βοηθώντας στην αντιμετώπιση της ακμής και του εκζέματος, ενώ το καρνοσικό οξύ ενδέχεται να προσφέρει αντιγηραντική προστασία από τις βλάβες του ήλιου.

Επιπλέον, το έλαιο δεντρολίβανου διαθέτει αντιμικροβιακές ιδιότητες και παρουσιάζει ενδιαφέρον τόσο για τη συντήρηση τροφίμων όσο και για φαρμακευτικές εφαρμογές, καθώς μπορεί να αναστέλλει την ανάπτυξη βακτηρίων και μυκήτων.

Ποιοι πρέπει να αποφεύγουν το δεντρολίβανο

Για τους περισσότερους ανθρώπους, το δεντρολίβανο είναι ασφαλές όταν καταναλώνεται σε τρόφιμα, αφεψήματα ή μέσω αρωμαθεραπείας. Ωστόσο, σε πολύ μεγάλες ποσότητες ή συμπυκνωμένα εκχυλίσματα μπορεί να προκαλέσουν εμετό ή, σπάνια, επιληπτικές κρίσεις. Για αυτό άτομα με επιληψία χρειάζεται να είναι ιδιαίτερα προσεκτικά

Υπάρχει επίσης πιθανότητα να προκαλέσει συσπάσεις της μήτρας, γι' αυτό οι έγκυοι πρέπει να αποφεύγουν υψηλές δόσεις. Τέλος, μπορεί να αλληλεπιδράσει και με ορισμένα φάρμακα, όπως τα αντιπηκτικά.

Σε κάθε περίπτωση, πριν από τη λήψη συμπληρωμάτων δεντρολίβανου (εκχύλισμα, κάψουλες κ.α.) σε μεγάλες ποσότητες, είναι απαραίτητη η συμβουλή επαγγελματία υγείας.





ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΜΑΣ ΤΑ ΖΩΑ

Τσαλαπετεινός:

Όσα δεν γνωρίζατε για τον πανκ επισκέπτη της άνοιξης - Τα 5 μυστικά του

Κάθε άνοιξη, λίγο πριν η φύση φορέσει τα πιο φωτεινά της χρώματα, ένας ιδιαίτερος επισκέπτης κάνει την εμφάνισή του στους ελληνικούς ουρανοί. Με το ψηλό του λοφίο που θυμίζει «μοϊκάνα» και το εντυπωσιακό του φτέρωμα που μαγνητίζει το βλέμμα, ο τσαλαπετεινός μοιάζει σαν να ανήκει σε κάποιο εξωτικό προορισμό.

Δεν είναι όμως μόνο η punk rock εμφάνισή του που τον κάνει να ξεχωρίζει. Από το χαρακτηριστικό του κάλεσμα και τον συμβολισμό του σε αρχαίους πολιτισμούς μέχρι τις απρόσμενες άμυνες που έχει αναπτύξει, αυτό το πτηνό κρύβει μια σειρά από μυστικά που αξίζει να ανακαλύψει κανείς.

Ας γνωρίσουμε λοιπόν λίγο καλύτερα αυτό το πλάσμα που συνδυάζει ομορφιά, ιδιορρυθμία και μια δόση... άγριας προσωπικότητας, με 5 ενδιαφέρουσες πληροφορίες για τη ζωή και τις συνήθειές του.

1. Το λοφίο του είναι «καθρέφτης» των συναισθημάτων του

Ο τσαλαπετεινός χρησιμοποιεί το χαρακτηριστικό λοφίο του ως μέσο οπτικής επικοινωνίας, ανοίγοντάς το σαν βεντάλια όταν ψάχνει τροφή ή όταν αισθάνεται διέγερση ή απειλή, σύμφωνα με παρατηρήσεις ορνιθολόγων. Σε στιγμές ηρεμίας, τα φτερά του κεφαλιού του παραμένουν διπλωμένα, χαρίζοντάς του ένα πιο διακριτικό look. Έτσι, το φανταχτερό αυτό «στέμμα» λειτουργεί σαν ζωντανός καθρέφτης του εσωτερικού του κόσμου, αποκαλύπτοντας τις εναλλαγές της διάθεσής του.

2. Δεν κάνει μόνο «ουπ-ουπ-ουπ»

Το χαρακτηριστικό «ουπ-ουπ-ουπ» που παράγει ο τσαλαπετεινός είναι ένα ρυθμικό τραγούδι



που έχει ταυτιστεί σε πολλές χώρες του κόσμου με τον ερχομό της άνοιξης. Χρησιμοποιείται συνήθως από τα αρσενικά πτηνά όταν προσπαθούν να προσελκύσουν ταίρι ή να δηλώσουν την κυριαρχία τους στην περιοχή. Το ρεπερτόριο αυτών των πτηνών ωστόσο περιλαμβάνει και άλλους, λιγότερο γνωστούς ήχους, όπως βραχνές, τραχιές κραυγές όταν απειλούνται και έναν συριστικό ήχο που παράγουν τα θηλυκά κατά τη διάρκεια της ερωτοτροπίας.

3. Διαθέτει όνομα που... μιλάει
Η επιστημονική ονομασία του τσαλαπετεινού, *Upupa epops*, αποτελεί ένα πολύ ενδιαφέρον παράδειγμα ονοματοποιίας στην ορνιθολογία, καθώς μιμείται τον επαναλαμβανόμενο τόνο που παράγει το πτηνό. Το γένος προέρχεται από τη λατινική γλώσσα, ενώ το είδος αντανάκλα πώς αποδόθηκε λεκτικά από τους αρχαίους Έλληνες κωμικούς το τραγούδι του (εποποί, ποποπό). Η λαϊκή ελληνική ονομασία «Τσαλαπετεινός» προκύπτει από την τουρκική προέλευσης λέξη «τσαλί» (θάμνος, φρύγανο) και το

«πετεινός» επομένως μιλάμε για έναν... «κόκορα των θάμνων».

4. Οι άμυνές του είναι δύσσομες αλλά αποτελεσματικές

Συχνά οι τσαλαπετεινοί θεωρούνται βρόμικα πουλιά, καθώς οι φωλιές τους (συνήθως σε σχισμές δέντρων ή βράχων) αναδίδουν μια πολύ δυσάρεστη μυρωδιά. Ωστόσο, πρόκειται για μια μάλλον άδικη φήμη, αφού τα «σπίτια» αυτά καθαρίζονται επαρκώς από τα ζεύγη για να προσφέρουν ένα ασφαλές περιβάλλον στα μικρά τους. Η έντονη οσμή προέρχεται από ειδικές εκκρίσεις των ουροπυγικών αδένων των θηλυκών και των νεοσσών, που λειτουργούν ως φυσικό μέσο άμυνας απέναντι σε θηρευτές, αλλά και σε ορισμένα μικρόβια. Οι μικροί τσαλαπετεινοί, ωστόσο, έχουν ακόμα έναν δύσσομο «άσσο» στο μανίκι τους: όταν απειλούνται στρέφουν την ουρά τους προς τον εισβολέα και εκτοξεύουν πίδακες κοπράνων εναντίον του που μπορούν να φτάσουν σε απόσταση έως και μισού μέτρου!

5. Έχει υπάρξει από πνευματικός οδηγός, μέχρι προάγγελος θανάτου

Ο τσαλαπετεινός δεν είναι απλώς ένα εντυπωσιακό πουλί της άνοιξης, αλλά ένα πλάσμα με βαθιά πολιτισμική και συμβολική παρουσία σε διάφορους πολιτισμούς. Στο Κοράνι εμφανίζεται ως ο έμπιστος αγγελιοφόρος του βασιλιά Σολομώντα, μεταφέροντας μηνύματα και αποκαλύπτοντας πληροφορίες για τη βασίλισσα του Σαβά. Παράλληλα, στη σουφική παράδοση και ιδιαίτερα στο έργο «Το συνέδριο των πουλιών» παρουσιάζεται ως πνευματικός καθοδηγητής που οδηγεί τα άλλα πτηνά σε ένα ταξίδι αυτογνωσίας και αλήθειας.

Στην ελληνική μυθολογία, ο Τηρέας, βασιλιάς της Θράκης, μεταμορφώνεται σε τσαλαπετεινό ως τιμωρία για τα εγκλήματά του, κάτι που συνδέει το πουλί με έννοιες όπως η τιμωρία, η μετάνοια και η μεταμόρφωση.

Υπάρχουν ωστόσο και περιοχές της Ευρώπης που η εικόνα του πτηνού ήταν σαφώς πιο σκοτεινή, καθώς συνδεόταν με την πονηριά και την κλοπή. Στη Σκανδιναβία θεωρούνταν κακός οιωνός, προμηνύοντας πολεμικές συγκρούσεις και αναταραχές. Ακόμα πιο βαριά είναι η συμβολική του φόρτιση στην εσθονική παράδοση: εκεί, η παρουσία του έχει να κάνει με τον θάνατο και τον Κάτω Κόσμο, ενώ το κάλεσμά του εκλαμβάνονταν ως προειδοποίηση για επικείμενη απώλεια.



ΕΛΕΥΘΕΡΟ βήμα ΠΟΛΙΤΩΝ και ΦΟΡΕΩΝ



ΕΛΠΙΔΑ για τη Δυτική Μακεδονία Πύργοι Εορδαίας: Παραγωγοί πρότυπο – Περιφέρεια απούσα



Την προηγούμενη εβδομάδα επισκέφθηκε για άλλη μια φορά την Κοινότητα των Πύργων Εορδαίας και συγκεκριμένα τους οπωρώνες μήλων και κερασιών της περιοχής. Η Κοινότητα, χάρη στις εντατικές και οργανωμένες καλλιέργειες της, καταφέρνει να εξάγει σημαντικό μέρος της παραγωγής της, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην ενίσχυση του τοπικού αλλά και του εθνικού ΑΕΠ. Ακόμη πιο σημαντικό είναι ότι δημιουργεί θέσεις εργασίας για νέους ανθρώπους, διατηρώντας ζωντανό τον κοινωνικό ιστό: παιδικός σταθμός, νηπιαγωγείο και δημοτικό

σχολείο συνεχίζουν να λειτουργούν, σε μια περίοδο που σε πολλές περιοχές της Δυτικής Μακεδονίας σχολικές μονάδες συγχωνεύονται ή κλείνουν.

Η εικόνα των καλλιεργειών είναι υποδειγματική. Τα κτήματα είναι περιποιημένα, σύγχρονα και αποπνέουν επαγγελματισμό – μια εικόνα που παραπέμπει σε ένα σύγχρονο ευρωπαϊκό αγροτικό τοπίο.

Δυστυχώς, η πραγματικότητα αλλάζει δραματικά μόλις βρεθεί κανείς στο αγροτικό οδικό δίκτυο. Ένα απαράδεκτο οδικό δίκτυο, εγκαταλελειμμένο, γεμάτο λακκούβες και νεροφαγιές. Δρόμοι που σε πολλές περιπτώσεις καθίστανται απροσπέλαστοι, θέτοντας σε κίνδυνο ανθρώπους, εξοπλισμό και παραγωγή. Και σαν να μην έφτανε αυτό, δίπλα σε καλλιέργεια υπάρχει ακόμη και ανεξέλεγκτη χωματερή.

Η αντίθεση είναι εξοργιστική: από τη μία παραγωγοί που επενδύουν δεκάδες χιλιάδες ευρώ σε σύγχρονα μηχανήματα και από την άλλη ένα Κράτος και μια Περιφέρεια που δεν μπορούν να εξασφαλίσουν ούτε τα στοιχειώδη.

Όλοι συμφωνούμε ότι η ανάπτυξη της περιοχής περνά μέσα από τη στήριξη του πρωτογενούς τομέα. Το κρίσιμο ερώτημα, όμως, είναι: πώς την υλοποιούμε στην πράξη;

Η κεντρική διοίκηση έχει αποδείξει ότι δεν ανταποκρίνεται επαρκώς, καθώς οι πόροι προς τους Δήμους –που έχουν την ευθύνη συντήρησης των αγροτικών δρόμων– παραμένουν περιορισμένοι. Η Περιφέρεια, ωστόσο, έχει τη δυνατότητα να παρέμβει. Διαθέτει τους πόρους και μπορεί να προχωρήσει σε έργα συντήρησης αγροτικής οδοποιίας που είναι τεχνικά απλά, άμεσα υλοποιήσιμα και με σχετικά χαμηλό κόστος.

Τα προβλήματα είναι γνωστά και εκτεταμένα σε όλη την Περιφέρεια. Είναι βέβαιο ότι όσα έργα κι αν γίνουν, οι ανάγκες θα συνεχίσουν να είναι μεγάλες. Αυτό, όμως, δεν μπορεί να αποτελεί άλλοθι αδράνειας.

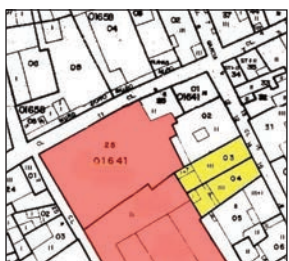
Αυτό που απαιτείται είναι πολιτική βούληση για να γίνει η αρχή. Να σταλεί ένα σαφές μήνυμα στους ανθρώπους της παραγωγής ότι η Αυτοδιοίκηση στέκεται δίπλα τους, ειδικά σε μια περίοδο που η κεντρική πολιτεία απουσιάζει.

Σήμερα η πραγματικότητα στους Πύργους Εορδαίας εκθέτει όλους όσους περιορίζονται σε δηλώσεις χωρίς αντίκρισμα. Οι παραγωγοί δεν ζητούν χάρη. Ζητούν τα αυτονόητα: ασφαλείς δρόμους για να δουλέψουν και η Περιφέρεια οφείλει να προχωρήσει άμεσα σε παρεμβάσεις.

Η αγροτική ανάπτυξη δεν έρχεται με δηλώσεις. Έρχεται με έργα. Και αυτά σήμερα απουσιάζουν.

Γιώργος Χριστοφορίδης
Περιφερειακός Σύμβουλος
Συνδυασμού «ΕΛΠΙΔΑ»

Επιστολή του ΤΕΕ Δυτ. Μακεδονίας για τη διατήρηση της υποχρέωσης υποβολής τοπογραφικού διαγράμματος



Σχετικά με την προβλεπόμενη κατάργηση της υποχρέωσης υποβολής τοπογραφικού διαγράμματος κατά τη διαδικασία μεταβίβασης ακινήτων σε περιοχές εντός σχεδίου πόλης, με κτηματολόγιο σε λειτουργία και επικυρωμένη πράξη εφαρμογής, ως ΤΕΕ - Τμήμα Δυτικής Μακεδονίας, αποστειλάμε επιστολή στο Υπουργείο Επικρατείας, προκειμένου να αποσυρθεί η εν λόγω διάταξη.

Πιο συγκεκριμένα, για την επίμαχη διάταξη του άρθρου 16, στο σχέδιο νόμου «Παρεμβάσεις για ένα κράτος φιλικό στον πολίτη», που συζητείται σήμερα στην ολομέλεια της Βουλής, επισημάναμε τα εξής:

1. Η υποχρέωση επισύναψης εξαρτημένου τοπογραφικού διαγράμματος με ταυτόχρονη ηλεκτρονική υποβολή και η θεσμοθέτηση Κωδικού Ηλεκτρονικού Διαγράμματος σε συμβολαιογραφικές πράξεις, θεσπίστηκε ως αποτέλεσμα πολυετούς εμπειρίας, προκειμένου να συμβάλλει στη διαφάνεια, τη διαλειτουργικότητα και την ιχνηλασιμότητα των γεωχωρικών δεδομένων. Επι-

πλέον στόχευε στο να διορθώσει έγκαιρα σφάλματα ορίων, εμβαδομετρικές αποκλίσεις και αλληλοεπικαλύψεις και άρα να προστατεύσει τους ιδιοκτήτες ακινήτων και το Δημόσιο από μεταγενέστερες δικαστικές διαφορές.

2. Οι επικυρωμένες πράξεις εφαρμογής, αν και πολύτιμο πολεοδομικό εργαλείο, δε συνιστούν αυτομάτως και τεκμήριο της υφιστάμενης κατάστασης επί εδάφους. Δεν αποτυπώνουν μεταγενέστερες μεταβολές, αποκλίσεις, αυθαίρετες μετακινήσεις ορίων και ασυμφωνίες με τα κτηματολογικά στοιχεία.

3. Αν λάβει κανείς υπόψη πως και τα δεδομένα του Εθνικού Κτηματολογίου παρουσιάζουν γεωμετρικά σφάλματα και αποκλίσεις από την υφιστάμενη κατάσταση και ότι το σύστημα συντεταγμένων που διέπει τις περισσότερες επικυρωμένες πράξεις εφαρμογής δεν είναι το Εθνικό Γεωδαιτικό Σύστημα Αναφοράς που χρησιμοποιείται επίσημα από το Εθνικό Κτηματολόγιο (ΕΓΣΑ '87), γίνεται αντιληπτό πως η υποχρέωση υποβολής τοπογραφικού διαγράμματος κατά τη διαδικασία μεταβίβασης ακινήτων αποτελεί την τελευταία ευκαιρία εντοπισμού σφαλμάτων πριν την ολοκλήρωση των πράξεων δικαίου.

Σαφώς ως μηχανικοί επιθυμούμε και έμπρακτα καταβάλλουμε προσπάθειες για την ψηφιοποίηση και την απλοποίηση των διαδικασιών και τη μείωση της γραφειοκρατίας, πρωτίστως όμως πρέπει να φροντίζουμε να θεσμοθετούνται σωστές και σύμφωνα με τους κανόνες της επιστήμης, διαδικασίες.

Το Σωματείο Ιδιωτικών Υπαλλήλων Νομού Κοζάνης καταγγέλλει τις απολύσεις εργαζομένων στην εταιρεία Alfa Pastry – Εδώ και τώρα να ανακληθούν άμεσα όλες οι απολύσεις



Συνάδελφε/φισσα

Το Σωματείο Ιδιωτικών Υπαλλήλων Νομού Κοζάνης καταγγέλλει τις απολύσεις εργαζομένων στην εταιρεία Alfa Pastry το τελευταίο διάστημα.

Την ίδια στιγμή που η επιχείρηση αξιοποιεί και εφαρμόζει όλους τους αντεργατικούς νόμους για να αυξήσει τα κέρδη της, όπως νυχτερινή εργασία γυναικών, καθηλωμένοι μισθοί κ.α, προχώρησε σε μαζικές απολύσεις.

Οι απολύσεις αυτές γίνονται σε συνθήκες που η ακρίβεια καλπάζει και ισοπεδώνει το πενιχρό

εισόδημα των εργαζομένων και πολλαπλασιάζονται οι κίνδυνοι για τη ζωή των εργαζομένων και των οικογενειών μας από την κλιμάκωση του ιμπεριαλιστικού πολέμου, σε μια ζωή που μεγαλώνουν η εκμετάλλευση, η ανασφάλεια, η φτώχεια και τα αδιέξοδα. Σε συνθήκες εμπλοκής της χώρας σε αιματηρούς ιμπεριαλιστικούς πολέμους και βαριές θυσιές του λαού μας, για να δίνονται υπέρογκες κρατικές δαπάνες για το ΝΑΤΟ και στρατιωτικούς εξοπλισμούς.

Ταυτόχρονα, η Alfa Pastry με στοιχεία που η ίδια η διοίκηση δημοσιεύει, σπάει το ένα ρεκόρ κερδοφορίας μετά το άλλο, δραστηριοποιείται σε 4 ηπείρους. Η καθαρή κερδοφορία της για το 2024 είναι ανεβασμένη κατά 14.6% στα 6,88 εκατ. ευρώ από 6 εκατ. το 2023. Δηλώνει κυνικά πως στρατηγική της εταιρίας είναι η αύξηση του ανθρώπινου δυναμικού και η δημιουργία νέων θέσεων εργασίας.

Σε κάθε ευκαιρία, η εταιρία διατυμπανίζει ότι "όλοι, εργαζόμενοι και μέτοχοι, είναι μια οικογένεια", "ότι πρέπει να βάλουν πλάτη όλοι μαζί, για να φτάσει η εταιρία στην κορυφή της αγοράς". Αλήθεια, για ποια οικογένεια μιλάνε, όταν πολλές οικογένειες μένουν χωρίς εισόδημα αυτές τις ημέρες;

Την ίδια ώρα, οι εργαζόμενοι:

Παρά την τεράστια κερδοφορία της εταιρίας, βλέπουν τους μισθούς τους καθηλωμένους, με την ακρίβεια που εξανερμίζει τον μισθό τις πρώτες 15 μέρες του μήνα.

Με την εντατικοποίηση της εργασίας, έρχονται αντιμέτωποι με την επιδείνωση των επαγγελματικών ασθενειών, μεγαλώνουν οι κίνδυνοι εργατικών ατυχημάτων.

Βλέπουν συναδέλφους τους να απολύονται. Αλήθεια, περισεύουν αυτοί οι εργαζόμενοι. την ώρα που υπάρχει τέτοια εντατικοποίηση της δουλειάς, με κόντρα βάρδιες, δουλειά Σάββατα; Την ίδια περίοδο που η εταιρεία ολοκληρώνει την κατασκευή νέας μονάδας παραγωγής;

Εδώ και τώρα να ανακληθούν άμεσα όλες οι απολύσεις. Δεν πρέπει να κρατάμε στάση αναμονής και εφησυχασμού. Κανένας δεν είναι μόνος του, να βγούμε όλοι μπροστά και να υπερασπιστούμε τα δικαιώματά μας, τις δουλειές μας, την αξιοπρέπεια μας, την ανθρώπινη υπόστασή μας. Να δυναμώσουμε η πάλι για την ζωή που μας αξίζει. Δύναμη μας ο συλλογικός, οργανωμένος αγώνας

Απαιτούμε:

1. Να παρθούν πίσω όλες οι απολύσεις.

2. Σταθερή δουλειά με δικαιώματα, 7ωρο – 5νθήμερο – 35ωρο.

3. Ουσιαστικές αυξήσεις στους μισθούς.

4. Υπογραφή Συλλογικής Σύμβασης Εργασίας.

5. Απαγόρευση της νυχτερινής εργασίας των γυναικών

6. Μέτρα υγείας και ασφάλειας στους χώρους δουλειάς, γιατί οι ζωές μας δεν είναι κόστος.

Νέος κύκλος έργων και επενδύσεων για τη Δυτική Μακεδονία μετά την ψήφιση του Κλιματικού Ταμείου



Το νομοσχέδιο για το Κοινωνικό Κλιματικό Ταμείο εγκρίθηκε από την Ολομέλεια με ψήφους μόνο της ΝΔ. Όλα τα κόμματα της Αντιπολίτευσης το καταψήφισαν, ενώ το ΠΑΣΟΚ-ΚΙΝΑΛ δήλωσε «παρών» στις υπουργικές τροπολογίες.

Κατά πλειοψηφία εγκρίθηκε από την Ολομέλεια το σχέδιο νόμου του Υπουργείου Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών με τίτλο «Κοινωνικό Κλιματικό Ταμείο, Ταμείο Εκσυγχρονισμού και άλλες διατάξεις».

«Υπέρ» του νομοσχεδίου επί της αρχής ψήφισε η Νέα Δημοκρατία, ενώ όλα τα κόμματα της Αντιπολίτευσης το καταψήφισαν. Οι τρεις υπουργικές τροπολογίες εγκρίθηκαν επίσης μόνο με τη θετική ψήφο της ΝΔ, καθώς όλα τα υπόλοιπα κόμματα τις απέρριψαν, πλην του ΠΑΣΟΚ-ΚΙΝΑΛ που δήλωσε «παρών». Ο αναπληρωτής υπουργός Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών Νίκος Παπαθανάσης, ολοκληρώνοντας τη συζήτηση, υπογράμμισε ότι «αυτό αποτελεί μια συλλογική εργασία μεταξύ Υπουργείων και υπήρξε ευρεία πολύμηνη διαβούλευση μεταξύ και κοινωνικών φορέων για την ουσία, αλλά και τα έργα που θα πρέπει να ενταχθούν». Απαντώντας στην Αντιπολίτευση, σημείωσε: «θα θέλαμε να μας θυμίσετε μια απόφαση που πήρατε όταν ΣΥΡΙΖΑ και ΠΑΣΟΚ κυβερνούσατε για την Πράσινη Μετάβαση».

Αναφορές στην απολιγνιτοποίηση και τις επενδύσεις

Αναφερόμενος στην απολιγνιτοποίηση, ο αναπληρωτής υπουργός τόνισε ότι το 2011-2012, επί κυβέρνησης ΠΑΣΟΚ, αλλά και επί κυβέρνησης ΣΥΡΙΖΑ, δεν είχε πραγματοποιηθεί καμία επένδυση στη Δυτική Μακεδονία και τη Μεγαλόπολη. Αντίθετα, όπως είπε, «η Κυβέρνηση του Κυριάκου Μητσοτάκη έστρεψε την προσοχή της στις περιοχές

αυτές».

Πρόσθεσε ότι «μπορεί να μην είχε κλείσει το 66% σε σχέση με την απολιγνιτοποίηση, αλλά δεν φροντίσατε να ανανεώσετε ούτε τις άδειες για τις μονάδες παραγωγής ενέργειας. Συνεπώς, ήταν μονοσήμαντη η πορεία του κλεισίματος των λιγνιτικών μονάδων ενέργειας».

Ο κ. Παπαθανάσης επισήμανε πως, λόγω του υψηλού κόστους που επιβάλλεται στις μονάδες παραγωγής από λιγνίτη, η παραγωγή αυτής της ενέργειας δεν είναι πλέον συμφέρουσα. Τόνισε ότι «όσο πιο γρήγορα ενταχθούν στο σύστημά μας οι ΑΠΕ, τόσο οι τιμές θα μπορούν να παραμείνουν μειωμένες, όπως είχαμε το τελευταίο διάστημα».

Αναφέρθηκε επίσης στα προγράμματα ΕΣΠΑ για τη Δυτική Μακεδονία, τα οποία παρουσιάζουν υψηλή απορροφητικότητα, ενώ προανήγγειλε νέο κύκλο προγραμμάτων για την προσέλκυση επιχειρήσεων στην περιοχή. Αντίστοιχα, χαρακτήρισε σημαντικά τα έργα και τα προγράμματα που αφορούν τη Μεγαλόπολη.

Εξέλιξη του Ταμείου Ανάκαμψης

Αναφερόμενος στο Ταμείο Ανάκαμψης, ο αναπληρωτής υπουργός δήλωσε ότι ολοκληρώνονται όλες οι διαχειριστικές υποχρεώσεις με τις απαιτούμενες διατάξεις για το 8ο αίτημα, το οποίο θα υποβληθεί στις 30 Απριλίου. Το αίτημα αναμόρφωσης του σχεδίου θα κατατεθεί έως τις 4 Μαΐου, ενώ το δανειακό σκέλος θα ολοκληρωθεί έως τις 29 Μαΐου, χωρίς παράταση.

Όπως ανέφερε, το Ταμείο θα κλείσει στο τέλος Αυγούστου και το 9ο αίτημα θα υποβληθεί έως τότε. Μέχρι σήμερα, έχουν ληφθεί 13 δισ. ευρώ σε επιδοτήσεις και έχουν καταβληθεί 13,9 δισ. ευρώ. Ο στόχος για το 2026 είναι η άντληση πόρων ύψους 7 δισ. ευρώ, στόχος που, σύμφωνα με τον ίδιο, είναι εφικτός, όπως αποδείχθηκε και πέρυσι με την επίτευξη του στόχου των 5 δισ. ευρώ.

«Η Ελλάδα δεν πρέπει να χάσει ούτε ένα ευρώ», κατέληξε ο κ. Παπαθανάσης, «γιατί οι δράσεις αυτές αφορούν την κοινωνία, την καθημερινότητα του πολίτη και την οικονομία»

businessdaily.gr

Δήμος Κοζάνης: Ενημέρωση από το Αυτοτελές Γραφείο Διαχείρισης Ζώων Συντροφιάς – Εντοπισμός αδέσποτων ζώων συντροφιάς χωρίς σήμανση μετά από ελέγχους

Στο πλαίσιο εφαρμογής του Ν.4830/2021 «Νέο πλαίσιο για την ευζωία των ζώων συντροφιάς – Πρόγραμμα "ΑΡΓΟΣ" και λοιπές διατάξεις», το Αυτοτελές Γραφείο Διαχείρισης Ζώων Συντροφιάς του Δήμου Κοζάνης, σε συνεργασία με τη Δημοτική Αστυνομία του Δήμου Κοζάνης, πραγματοποίησε τη Μεγάλη Δευτέρα 6 Απριλίου 2026, εκτεταμένους ελέγχους.

Κατά τη διάρκεια των ελέγχων, εντοπίστηκαν να περιφέρονται στον κεντρικό τομέα της πόλης της Κοζάνης, περιμετρικά απαγορευμένων ζωνών (σχολικές μονάδες, ιερός ναός, αθλητικό κέντρο) όπως αυτές ορίζονται από την κείμενη νομοθεσία (άρθρο 10, παράγραφος 5, περ.βαέ), ομάδες αδέσποτων ζώων συντροφιάς, αποτελούμενες συνολικά από είκοσι (20) ζώα, από τα οποία το αρμόδιο συνεργείο, παρουσία ανδρών της Δημοτικής Αστυνομίας και των αρμόδιων Αντιδημάρχων Ζήση Στημονιάρη και Θόδωρου Αντωνιάδη, κατάφερε να διενεργήσει ελέγχους με συσκευές σκάνερ στα δέκα (10) από αυτά.

Εκ των δέκα (10) που ελέγχθηκαν, διαπιστώθηκε ότι τα πέντε (5) δε διέθεταν αριθμό ηλεκτρονικής ταυτοποίησης (microchip) και προωθήθηκαν ήδη για την περαιτέρω διαχείρισή τους από τον Δήμο Κοζάνης (αποπαρασίτωση, εμβολιασμό, ηλεκτρονική σήμανση και στείρωση), όπως ορίζει η σχετική νομοθεσία (άρθρο 10, παράγραφος 1 και παράγραφος 5, περ.β, βα, ββα).

Οι έλεγχοι θα ενταθούν το προσεχές διάστημα, στο πλαίσιο της συνεχούς προσπάθειας του Δήμου Κοζάνης για την αποτροπή δημιουργίας νέων πληθυσμών αδέσποτων ζώων συντροφιάς, που δύναται να υποβαθμίζουν κατ' επέκταση την ευζωία τους.

Γραφείο Τύπου
Δήμου Κοζάνης



Μητρώο Εντύπου Τύπου (Μ.Ε.Τ.) της Γενικής Γραμματείας Επικοινωνίας και Ενημέρωσης

Αριθμός πιστοποίησης **252171**

mail: ermiskozanis@gmail.com

ΓΡΑΦΕΙΑ-ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ 21 ΤΚ 50100 ΚΟΖΑΝΗ

ΤΗΛ. 24610/29.055

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ: 2024

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: ΕΥΘΥΜΙΟΣ ΤΣΑΚΝΑΚΗΣ

Εκδότης-Διευθυντής: **Ευθύμιος Τσακνάκης**

Διευθυντής Σύνταξης: **Μιράντα Κουτούλα**

Δημοσιογράφοι: **Μιράντα Κουτούλα**

Στέλλα Δερμιτζάκη

Διανομέας: **Γενική Ταχυδρομική**

Δικαιούχος Σήματος: **Ευθύμιος Τσακνάκης**

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ ΕΤΗΣΙΕΣ: από 10 - 250€

ΔΗΜΟΙ-ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ-ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ-ΤΡΑΠΕΖΕΣ-

Ν.Π.Δ.Δ.-Ν.Π.Ι.Δ.: 180€ ΕΥΡΩ

ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ ΔΗΜΟΣΙΟΥ 2,00€ ΤΟ ΕΚΑΤΟΣΤΟ

ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΠΙΒΑΡΥΝΟΥΝ ΤΟΝ ΙΔΙΩΤΗ 5,00€ ΤΟ ΕΚΑΤΟΣΤΟ

Χειρόγραφα δημοσιεύματα ή μη που αποστέλλονται στην εφημερίδα δεν επιστρέφονται.

Άρθρα και σχόλια εκτός αυτών της Διεύθυνσης απλώς φιλοξενούνται και δεν εκφράζουν κατ' ουδένα τρόπο τις αρχές και τις σκέψεις της εφημερίδας.

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ: Η αναπαραγωγή, ολική μερική ή περιληπτική ή κατά παράφραση ή διασκευή απόδοση του περιεχομένου της εφημερίδας με οποιονδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογραφησέως ή άλλον χωρίς άδεια του εκδότη. Νόμοι 238/1970, 4301/1979, Ν 100/1975, 4254/1962 και κανόνες του Διεθνούς Δικαίου.

ΕΦΗΜΕΡΕΥΟΝΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

ΔΗΜΟΥ ΚΟΖΑΝΗΣ

ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ
ΕΛΕΝΗ
ΠΛ. ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ 3
2461034343

ΔΗΜΟΥ ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑΣ

ΤΥΦΟΞΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ
ΠΑΥΛΟΥ ΜΕΛΑ 12
ΚΟΖΑΝΗ
2461024433

ΔΑΛΛΑΣ ΑΝΤ. ΑΓΓΕΛΟΣ
Π. ΤΣΑΛΛΑΡΗ 10 (Απέναντι από το
παλιό Πάροχο)
2463023344

**Σ.Φ. ΤΖΙΜΠΚΑ ΟΥΡΑΝΙΑ - ΤΖΙΜΠΚΑ
ΙΩΑΝΝΑ**
ΚΑΠΕΤΑΝ ΦΟΥΦΑ 14
2463022853

*καλέστε άμεσα
για θέματα που αφορούν:*

ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ
ΗΛΕΚΤΡΟΦΩΤΙΣΜΟ
ΥΔΡΕΥΣΗ
ΑΠΟΧΕΤΕΥΣΗ
ΤΗΛΕΘΕΡΜΑΝΣΗ
ΠΡΑΣΙΝΟ
ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ
ΔΗΜ. ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ

*και οτιδήποτε άλλο για το δήμο μας
και τις υπηρεσίες του*

2461 0 34 000



* Η ΧΡΕΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΑΣΤΙΚΗ

**ΓΡΑΜΜΗ
ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΗ**



2461 0 34 000

ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ

ΚΟΝΤΑ ΣΤΟΥΣ ΠΟΛΙΤΕΣ



Ο κατακόκκινος χυμός που ρίχνει την πίεση στους 60χρονους – Αρκούν 2 «σφηνάκια» την ημέρα

Ο χυμός παντζαριού έχει ήδη αναγνωριστεί για την ικανότητά του να μειώνει φυσικά την αρτηριακή πίεση, χάρη στα νιτρικά άλατα που περιέχει. Μια νέα μελέτη από το Πανεπιστήμιο του Έξετερ έρχεται να ενισχύσει τη σημασία αυτών των ευεργετικών ιδιοτήτων, ιδιαίτερα για τους ηλικιωμένους. Συγκεκριμένα και σύμφωνα με τα ευρήματα, η θετική επίδραση του χυμού φαίνεται πως σχετίζεται με συγκεκριμένες αλλαγές στο στοματικό μικροβίωμα των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας.

Η μελέτη, η οποία δημοσιεύθηκε στο επι-

στημονικό περιοδικό Free Radical Biology and Medicine, σύγκρινε τις αντιδράσεις δύο ηλικιακών ομάδων: 39 ενηλίκων κάτω των 30 ετών και 36 ενηλίκων ηλικίας 60 έως 70 ετών. Οι συμμετέχοντες καταναλώναν δύο φορές την ημέρα για δύο εβδομάδες ένα «σφηνάκι» συμπυκνωμένου χυμού παντζαριού πλούσιου σε νιτρικά άλατα, ενώ για άλλες δύο εβδομάδες λάμβαναν ένα εικονικό συμπλήρωμα χωρίς νιτρικά. Ανάμεσα στις δύο φάσεις υπήρξε περίοδος «εκκαθάρισης» δύο εβδομάδων.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η κατανά-



λωση χυμού παντζαριού οδήγησε σε σημαντική μείωση της αρτηριακής πίεσης μόνο στους ηλικιωμένους συμμετέχοντες. Παράλληλα, και στις δύο ηλικιακές ομάδες παρατηρήθηκαν μεταβολές στο στοματικό μικροβίωμα, αλλά τα πρότυπα διαφοροποιήθηκαν. Στους ηλικιωμένους, ειδικότερα, καταγράφηκε μείωση βακτηρίων του γένους Prevotella και αύξηση ευεργετικών βακτηρίων όπως τα Neisseria, που συνδέονται με καλύτερη στοματική και καρδιαγγειακή υγεία.

Η καθηγήτρια Δρ. Anni Vanhatalo, επικεφαλής της μελέτης, εξηγεί: «Γνωρίζουμε ότι οι ηλικιωμένοι παράγουν λιγότερο μονοξειδίο του αζώτου καθώς μεγαλώνουν, ενώ τείνουν να έχουν υψηλότερη αρτηριακή πίεση – παράγοντες που σχετίζονται με καρδιαγγειακές επιπλοκές, όπως το εγκεφαλικό και η καρδιακή προσβολή. Η ενίσχυση της διατροφής τους με λαχανικά πλούσια σε νιτρικά άλατα θα μπορούσε να αποδειχθεί σημαντικά ωφέλιμη μακροπρόθεσμα». Επιπλέον, όπως επισημαίνει, «αν κάποιος δεν αγαπά ιδιαίτερα τα παντζάρια, μπορεί να επιλέξει άλλες πλούσιες πηγές νιτρικών, όπως το σπανάκι, η ρόκα, ο μάραθος, το σέλινο και το λάχανο».

Ο συν-συγγραφέας της μελέτης, καθηγήτριας Δρ. Andy Jones, προσθέτει: «Η έρευνα δείχνει ότι τα νιτρικά άλατα των τροφών τροποποιούν το μικροβίωμα του στόματος με τρόπο που πιθανώς συμβάλλει στη μείωση της φλεγμονής και της αρτηριακής πίεσης στους ηλικιωμένους. Αυτά τα ευρήματα ανοίγουν τον δρόμο για μελλοντικές, ευρύτερες μελέτες που θα εξετάσουν τον ρόλο του τρόπου ζωής και του φύλου στην ανταπόκριση στη διατροφική συμπλήρωση με νιτρικά άλατα».

Η μελέτη ενισχύει περαιτέρω τη σημασία της διατροφής ως εργαλείο πρόληψης, ιδίως στις μεγαλύτερες ηλικίες, επιβεβαιώνοντας ότι ακόμα και μικρές καθημερινές παρεμβάσεις μπορούν να προσφέρουν ουσιαστικά οφέλη για την υγεία.

Πίεση: Τι θα συμβεί αν τρώμε ένα κουταλάκι αλάτι λιγότερο την ημέρα



Σύμφωνα με τον επικεφαλής ερευνητή Deepak Gupta, Αναπληρωτή Καθηγητή Ιατρικής στο Ιατρικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Vanderbilt στις ΗΠΑ, η μείωση της συστολικής αρτηριακής πίεσης (μεγάλη) κατά περίπου 6 μονάδες (χιλιοστά της στήλης υδραργύρου/mm Hg) που πέτυχαν οι συμμετέχοντες με τη διατροφική παρέμβαση ήταν συγκρίσιμη με τα αποτελέσματα ενός ευρέως χρησιμοποιούμενου φαρμάκου εκλογής για την υπέρταση. Το 70-75% όλων των συμμετεχόντων κατάφεραν να δουν την πίεσή τους να πέφτει, πρόσθεσε η Norrina Allen, Ph.D., καθηγήτρια Προληπτικής Ιατρικής στην Ιατρική Σχολή Feinberg του Πανεπιστημίου Northwestern. Η μελέτη αποτελεί

μία από τις μεγαλύτερες για τη διερεύνηση της επίδρασης από τη μείωση του νατρίου (αλάτι) στη διατροφή στην αρτηριακή πίεση. Στόχος της ήταν να αποδείξει ότι η ημερήσια πρόσληψη 1.500 mg αλατιού (ένα κουταλάκι) που συστήνει η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία μπορεί να μειωθεί περαιτέρω ώστε να ενισχυθεί η πρόληψη της υπέρτασης, της μεγαλύτερης απειλής για την καρδιά.

Η μελέτη

Οι ερευνητές συμπεριέλαβαν 213 άτομα 50 έως 70 ετών από τις πόλεις Μπέρμινγχαμ, Αλαμπάμα και Σικάγο. Χωρίστηκαν τυχαία σε δύο διατροφικές ομάδες, μία με υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο (2.200 mg ημερησίως επιπλέον της συνήθους διατροφής τους) και μια με χαμηλή περιεκτικότητα (500 mg συνολικά ημερησίως) τις οποίες ακολούθησαν για μία εβδομάδα. Μετά τις επτά ημέρες, τα διατροφικά μοτίβα αντιστράφηκαν. Πριν από κάθε επίσκεψη στο πλαίσιο της μελέτης, γινόταν μέτρηση της αρτηριακής πίεσης και συλλογή ούρων 24ωρου.

Συγκριτικά με την πλούσια σε αλάτι διατροφή, η δίαιτα με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο σχετίστηκε με μείωση της συστολικής αρτηριακής πίεσης κατά 7 έως 8 μονάδες, και κατά 6 μονάδες συγκριτικά με τη συνήθη διατροφή των συμμετεχόντων. Συνολικά, το 72% των συμμετεχόντων κατέγραψαν μείωση της συστολικής αρτηριακής τους πίεσης χάρη στη δίαιτα με λίγο αλάτι έναντι της συνηθισμένης διατροφής.

«Η μείωση της αρτηριακής πίεσης από τη χαμηλότερη διατροφική πρόσληψη νατρίου παρατηρήθηκε σε όλα σχεδόν τα άτομα, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με φυσιολογική πίεση, υψηλή αρτηριακή πίεση και ρυθμισμένη ή αρρυθμιστή υπέρταση. Όπως κάθε μορφή σωματικής δραστηριότητας είναι καλύτερη από την ακινησία για τους περισσότερους ανθρώπους, έτσι και οποιαδήποτε μείωση του νατρίου στη διατροφή είναι πιθανώς καλύτερη από το τίποτα όταν πρόκειται για την αρτηριακή πίεση» σχολίασε ο Δρ Gupta.

Οι ερευνητές επεσήμαναν ότι η ασφάλεια της διατροφικής παρέμβασης και τα άμεσα αποτελέσματά της σε μόλις επτά ημέρες λειτουργούν υπέρ της αναθεώρησης της οδηγίας για την ημερήσια πρόσληψη αλατιού, δεδομένου μάλιστα ότι υποκατάστατά του και προϊόντα με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο διατίθενται σε αφθονία



Αστρολογικές προβλέψεις με την Ανιελ



ΚΡΙΟΣ

Απολαύστε αυτήν την εβδομάδα την ολοκλήρωση των επαγγελματικών σας στόχων και την εκπλήρωση των συναισθηματικών σας φιλοδοξιών. Η εξωτερική λάμψη και η εσωτερική σας ακτινοβολία, μεταμορφώνουν το γκρίζο και θολό τοπίο της καθημερινότητας, η αισιοδοξία και η ικανοποίηση παίρνουν τη σκυτάλη από την απογοήτευση και το άγχος σας. Μια νέα γνωριμία για τους αδέσμευτους, ένα καινούριο ειδύλλιο στη μοναχική σας ζωή, ίσως αποτελεί την ιδανική, μελλοντική σας σχέση, οι ζευγαρωμένοι απολαύστε την τρυφερότητα και τη ζεστασιά του δεσμού σας, διώξτε τον πάγο από την καρδιά σας, αγκαλιάστε τη σχέση σας με εμπιστοσύνη και κατανόηση.

ΤΑΥΡΟΣ

Το σύμπαν συνωμοτεί το επόμενο διάστημα για να αποκτήσετε την επαγγελματική καταξίωση και την κοινωνική πρόοδο που επιθυμείτε, για να επανέλθουν η ευημερία και η σταθερότητα στην προσωπική και συναισθηματική σας καθημερινότητα. Μια υπέροχη εβδομάδα ανατέλλει για την ερωτική σας ζωή, με μια σοβαρή και επίσημη πρόταση από τον ερωτικό σας σύντροφο, με ένα υπέροχο και ευτυχισμένο γεγονός για ένα αγαπημένο πρόσωπο, με την τύχη και την αφθονία να είναι με το μέρος σας. Οι αδέσμευτοι φίλοι βρίσκετε τον αληθινό έρωτα φλερτάροντας με επιτυχία το αντίθετο φύλο, μια νεογέννητη γνωριμία ικανοποιεί τις χαμένες σας ελπίδες.

ΔΙΔΥΜΟΙ

Είναι απαραίτητο να ξεπεράσετε τα προβλήματα και τις πικρίες που έχουν δημιουργηθεί στο επαγγελματικό περιβάλλον που κινείστε την τρέχουσα εβδομάδα να δείτε με διαφορετικό και αισιόδοξο μάτι τις προσωπικές και κοινωνικές σας σχέσεις, να ανασυντάξετε το συναισθηματικό σας κόσμο, αναθεωρώντας ίσως κάποια πιστεύω σας για τον έρωτα και την αληθινή αγάπη. Μην κλείνετε τα μάτια οι αδέσμευτοι στις νέες, ερωτικές προκλήσεις, αντλήστε δύναμη και ενθουσιασμό από τα ψυχικά σας χαρίσματα και τη διπλωματία σας, για να αντιμετωπίσετε τα διλήμματα και τις παγίδες στο δεσμό σας, αλλάξτε σκεπτικό και νοσηρότητα στον τρόπο που προσεγγίζετε το ταίρι σας.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Μπορείτε κάλλιστα αυτή την εβδομάδα να επενδύσετε σε καινούργια, επαγγελματικά ξεκινήματα, να προσεγγίσετε τα ζητήματα της δουλειάς σας και της προσωπικής σας καθημερινότητας με μεθοδικότητα και οργανωτική διάθεση, να επαναφέρετε τη συναισθηματική ισορροπία στην ερωτική σας ζωή, αποκτώντας οι αδέσμευτοι τη σχέση που προσδοκάτε. Όσοι από εσάς είστε μέσα σε μια δέσμευση ή περιμένετε μια επανασύνδεση, επιδιώξτε το γαλήνιο και τρυφερό τρόπο επικοινωνίας με τον άνθρωπο που σας ενδιαφέρει, είναι ένα πληθωρικό ερωτικό διάστημα γεμάτο εκπλήξεις, που απαιτεί να διώξετε την ίντριγκα και την ανασφάλεια από το δεσμό σας.

ΛΕΩΝ

Διαθέτοντας σαφήνεια και σοβαρότητα στις εργασιακές επιδιώξεις και τις προσωπικές σας επιθυμίες, έχοντας καρτερικότητα και ορθολογισμό στις απαιτήσεις και τους στόχους σας, μπορείτε αυτήν την εβδομάδα να διεκδικήσετε με επιτυχία και ευστοχία τα όνειρα και τις φιλοδοξίες σας, να βάλετε ένα σημαντικό λιθαράκι πρόοδος και επιτυχίας στις συνεργασίες και τις πάσης φύσεως σχέσεις σας. Ένα νέο ξεκίνημα στην ερωτική σας καθημερινότητα ευνοείται αυτό το διάστημα, μια ζεστή, ελπιδοφόρα γνωριμία για τους αδέσμευτους, φέρνει και πάλι τον ενθουσιασμό και την αυτοπεποίθηση στην καρδιά σας, η ισορροπία και η ικανοποίηση επανέρχονται στη ζωή σας.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Επενδύστε στις οικογενειακές και κοινωνικές σας σχέσεις το επόμενο διάστημα για να πετύχετε τους επαγγελματικούς στόχους και τις προσωπικές σας επιθυμίες. Αναπάντεχες, οικονομικές απολαβές έρχονται κυρίως από κοινούς πόρους με προσφιλή σας άτομα, η συναισθηματική σας ζωή βαδίζει σε σοβαρά και επίσημα μονοπάτια, οι αδέσμευτοι γοητέψτε το αντίθετο φύλο ακόμα και μέσα στο χώρο της δουλειάς σας, ένα υπέροχο ειδύλλιο μπορεί να εξελιχθεί σε ιδανική δέσμευση. Οργανώστε και πραγματοποιήστε ένα ρομαντικό ταξίδι με το ταίρι σας οι ζευγαρωμένοι, διώξτε τη στασιμότητα από το δεσμό σας, μη χάνετε την ελπίδα σας για το αύριο.

ΖΥΓΟΣ

Αναδείξτε τα δημιουργικά ταλέντα και τις πολύπλευρες ικανότητές σας την τρέχουσα εβδομάδα επενδύστε στη διπλωματία και την ευγλωττία σας για να κατακτήσετε τα επαγγελματικά σας οράματα, επιστρατεύστε την ευγένεια και τη σεμνότητά σας για να γαληνέψετε το συναισθηματικό σας κόσμο, για να πετύχετε την ισορροπία και τη γαλήνη στην ερωτική σας ζωή. Ο άνθρωπος που συντροφεύει τα χτυποκάρδια σας, αγκαλιάζει με τρυφερότητα και ρομαντική διάθεση τη σχέση σας, η ζεστασιά και η συνεννόηση μπορούν να φέρουν επίσημες και σοβαρές εξελίξεις στο δεσμό σας, μη γίνεστε εγωιστές και μην πεισμώνετε για τις καθυστερήσεις και τις αναβολές.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Δεν είναι απαραίτητο να υψώνετε τους τόνους και να επιδεικνύετε το δυναμισμό και την παρορμητικότητά σας αυτήν την εβδομάδα για να κατακτήσετε τους επαγγελματικούς στόχους και τις προσωπικές σας επιδιώξεις, δεν είναι ανάγκη να κοντράρεστε για τα κοινωνικά πιστεύω και τις συναισθηματικές σας επιθυμίες, αλλά να κερδίσετε την εμπιστοσύνη και την εκτίμηση των γύρω σας με ηρεμία και πραότητα, με την εσωτερική τόλμη και το έμφυτο θάρρος σας, με μια και μόνο βαθιά, αισθησιακή ματιά με νόημα στον ερωτικό σας σύντροφο και όχι με ίντριγκες και εγωισμό. Δείξτε αφοσίωση και πάθος στο ταίρι σας, βιώστε απίθανες, ερωτικές στιγμές στο δεσμό σας.

ΤΟΞΟΤΗΣ

Επιλέξτε τους κατάλληλους συνεργάτες και τα πλέον έμπιστα φιλικά σας πρόσωπα, για να πλαισιώσουν τις επαγγελματικές, τις κοινωνικές και τις προσωπικές σας σχέσεις το επόμενο διάστημα συνεργαστείτε με υπομονή για τα πιστεύω και τις αντιλήψεις σας, συγκεράστε τις απόψεις και τις ανάγκες σας με αυτές του ανθρώπου που σας ενδιαφέρει συναισθηματικά, απολαύστε την ισορροπία και την αρμονία στο δεσμό σας. Μην αισθάνεστε άγχος και ανασφάλεια για το μέλλον της σχέσης σας, μια ζεστή και αρμονική συζήτηση με το άλλο σας μισό μπορεί να σας λύσει τις απορίες και τους φόβους σας, οι μαγικές στιγμές με το ταίρι σας, φλογίζουν την αγάπη στη σχέση σας.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Ίσως αισθάνεστε αυτό το διάστημα, πως υπάρχουν γύρω σας συνεργάτες ή άτομα που εσείς εμπιστεύεστε απόλυτα και εκμυστηρεύεστε τα συναισθηματικά και προσωπικά σας μυστικά και προσπαθούν να σας παραπλανήσουν, να στήσουν παγίδες στην πρόοδο και την ανταμοιβή που δικαιούστε και χρειάζεται απαραίτητα να πάρετε τα ηνία της ζωής στα χέρια σας, απεγκλωβίζοντας την καθημερινότητά σας από προκλήσεις και εμπόδια. Διώξτε τη ζήλεια και την κακεντρέχεια από το δεσμό σας, τις ίντριγκες και τα κακόβουλα σχόλια που κοστίζουν την ισορροπία και τη γαλήνη της καρδιάς σας, προφυλάξτε τη σχέση σας από σοβαρά προβλήματα και επικίνδυνα διλήμματα.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Με τον ενθουσιασμό και την ορμητικότητα στις ιδέες και τους στόχους σας, υποστηρίζετε αυτήν την εβδομάδα τα ιδανικά σας, διεκδικείτε τα επαγγελματικά σας επιτεύγματα και τις προσωπικές σας φιλοδοξίες με απόλυτη επιτυχία. Αναθερμάνετε το δεσμό σας με αισθησιακές και παράτολμες κινήσεις, μαγέψτε το ταίρι που σας ενδιαφέρει ερωτικά με τη φλογερή σας λίμπιντο. Μια νεογέννητη γνωριμία, ένα θερμό ειδύλλιο για τους αδέσμευτους φίλους, κεντρίζει την προσοχή σας, δημιουργεί κύμα ζωντανίας και χαράς στη ζωή σας, οι ζευγαρωμένοι βιώνετε ένα διάστημα πάθους και αφοσίωσης.

ΙΧΘΥΕΣ

Ίσως αισθάνεστε πως σας εγκαταλείπουν οι δυνάμεις και το θάρρος σας για να διεκδικήσετε τους επαγγελματικούς στόχους και την προσωπική σας καταξίωση αυτήν την εβδομάδα μπορεί να νιώθετε πικρία και στεναχώρια από μια συναισθηματική αποτυχία, πιθανόν οι εκρήξεις και οι εντάσεις στην ερωτική σας καθημερινότητα είναι περισσότερες από τις χαρές και την ευχαρίστηση με το ταίρι σας. Μην το βάζετε κάτω και μην πτοείστε από τα χτυπήματα της μοίρας στη σχέση σας, έχοντας αυτοπεποίθηση στα ταλέντα και τις ικανότητές σας, κερδίζετε το στοίχημα στην αγάπη με μια νέα προσπάθεια, με ένα καινούριο τρυφερό ειδύλλιο.

ΑΝΙΕΛ Η ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΤΩΝ ΔΙΑΣΗΜΩΝ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΥΧΟΣ ΑΣΤΡΟΛΟΓΟΣ - ΕΡΕΥΝΗΤΡΙΑ ΤΑΡΩ - ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΜΕΤΑΦΥΣΙΚΗΣ - ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ - ΕΡΕΥΝΗΤΡΙΑ ΑΠΟΚΡΥΦΙΣΜΟΥ - ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΣΧΕΣΕΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ - ΟΙΚΟΝΟΜΟΛΟΓΟΣ - ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Εάν δεν μπορείτε να βρείτε μόνοι σας λύσεις στα προβλήματα σας, οι γνώσεις μου, η εχεμύθεια και η εμπειρία των 40 χρόνων στην διάθεσή σας. Θα ασχοληθώ μαζί σας σε κάθε περίπτωση για να βρούμε λύση σε ό,τι σας απασχολεί, οικονομικά, αισθηματικά, οικογενειακά, λύσιμο μαγείας, ιστρικό ταξάρα, προστασία και καθαρισμός αέρας, αγγελική καθοδήγηση, taro kabbalah, 100% επιτυχία παγκοσμίως πρώτη. Δέχομαι μόνο με ραντεβού 6974456215

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

- Γενικό Νοσοκομείο Κοζάνης "Μαμάτσειο"
24613-52638
ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ:
24613-52600-
ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑΣ:
24613-54713
- Γενικό Νοσοκομείο Πτολεμαΐδας "Μποδοσάκειο"
ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ:
24630-57400
ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑΣ: 24633-51511
1403
- Γενικό Στρατιωτικό Νοσοκομείο Κοζάνης
24610-61601 - 24610-61602
- Κέντρο Υγείας Σιάτιστας
ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ:
24653-50000 - 24650-22222
- Κέντρο Υγείας Σερβίων
ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ:
24643-50000 - 24640-23024
- Κέντρο Υγείας Τσοτιλίου
ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ:
224683-50000 - 24680-31800
- ΚΕΠ Δ. Κοζάνης
24613-50001
24613-50002
24613-50005
24613-50000
- ΚΕΠ Δ. Εορδαίας
24630-55451
24630-55452
24630-55454
24630-82000
24630-82001
- ΚΕΠ Δ. Σερβίων-Βελβεντού
24640-49005
- ΚΕΠ Δ. Βοΐου
24650-47016
- Κρατικός Αερολιμένας Κοζάνης "Φίλιππος"
ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ:
24610-36098
- Ραδιοταξί Κοζάνης
24160-40500

ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΝΟΜΟΥ ΚΟΖΑΝΗΣ

ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΚΟΖΑΝΗΣ

Δ/νση : Τσόντζα 2, Κοζάνη
Τηλέφωνο : 2461022001
Fax : 24610 25288

ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΚΟΖΑΝΗΣ

Δ/νση : Αριστοφάνους 1, Κοζάνη
Τηλέφωνο : 24610 24131
ΤΜΗΜΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΟΖΑΝΗΣ
Δ/νση : Αριστοφάνους 1, Κοζάνη
Τηλέφωνο : 24610 23105

ΤΜΗΜΑ ΤΡΟΧΑΙΑΣ ΚΟΖΑΝΗΣ

Δ/νση : Αριστοφάνους 1, Κοζάνη
Τηλέφωνο : 24610 23142

ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΗ ΥΠΟΔ/ΝΣΗ ΠΤΟΛ/ΔΑΣ

Δ/νση : Τραπεζούντος 2, Πτολ/δα
Τηλέφωνο : 24630 55410

ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΠΤΟΛ/ΔΑΣ

Δ/νση : Τραπεζούντος 2, Πτολ/δα
Τηλέφωνο : 24630 55422

ΤΜΗΜΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΠΤΟΛ/ΔΑΣ

Δ/νση : Τραπεζούντος 2, Πτολ/δα
Τηλέφωνο : 24630 55427

ΤΜΗΜΑ ΤΡΟΧΑΙΑΣ ΠΤΟΛ/ΔΑΣ

Δ/νση : Τραπεζούντος 2, Πτολ/δα
Τηλέφωνο : 24630 55433

ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΣΕΡΒΙΩΝ

Δ/νση : Σέρβια
Τηλέφωνο : 24640 23333
ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΝΕΑΠΟΛΗΣ
Δ/νση : Νεάπολη
Τηλέφωνο : 24680 22100

ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΣΙΑΤΙΣΤΑΣ

Δ/νση : Σιάτιστα
Τηλέφωνο : 24650 21111



ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΑ ΣΩΜΑΤΑ ΝΟΜΟΥ ΚΟΖΑΝΗΣ

ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΚΟΖΑΝΗΣ

Δ/νση : Ανατ. Ρωμυλίας 3, Κοζάνη
Τηλέφωνο : 24610 26600
Fax : 24610 36022

ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΚΟΖΑΝΗΣ

- ΓΡΑΦΕΙΟ ΠΥΡΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
2461353315

ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΠΤΟΛΕΜΑΪΔΑΣ

Δ/νση : Κουντουριώτη 1, Πτολ/δα
Τηλέφωνο : 2463081445-6
Fax : 24630 81444

ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΟ ΚΛΙΜΑΚΙΟ ΝΕΑΠΟΛΗΣ

Δ/νση : Βιτσίου 2, Νεάπολη
Τηλέφωνο : 2468023199
Fax : 24680 21533

ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΟ ΚΛΙΜΑΚΙΟ ΣΕΡΒΙΩΝ

Δ/νση : Πρώην στρατόπεδο Σερβίων, Σέρβια
Τηλέφωνο : 24640 21199

Δημοτικές Υπηρεσίες Δήμου Κοζάνης Στοιχεία Επικοινωνίας

Υπηρεσία	Διεύθυνση	Τηλέφωνο Επικοινωνίας	Ηλεκτρονική Διεύθυνση
Αυτοτελές Τμήμα Δημάρχου	Πλατεία Νίκης 1, 50131, Κοζάνη	2461350312	kozani@cityofkozani.gov.gr
Γραφείο Επικοινωνίας και Δημοσίων Σχέσεων	Πλατεία Νίκης 1, 50131, Κοζάνη	2461350305	mme@cityofkozani.gov.gr
Αυτοτελές Γραφείο Προγραμματισμού & Ανάπτυξης	Πλατεία Νίκης 1, 50131, Κοζάνη	2461350349	programmatismos@cityofkozani.gov.gr
Αυτοτελές Γραφείο Τεχνολογιών Πληροφορικής & Επικοινωνιών	Πλατεία Νίκης 1, 50131, Κοζάνη	2461350336-337-338	tpe@cityofkozani.gov.gr
Διεύθυνση Δημοτικής Αστυνομίας	Τομηνάκη 2, 50132, Κοζάνη	2461050839	dimastinomia@cityofkozani.gov.gr
Τμήμα Επιχειρησιακού Σχεδιασμού	Τομηνάκη 2, 50132, Κοζάνη	2461050839	epixeiriasiakos.sxediasmos@cityofkozani.gov.gr
Τμήμα Αστυνόμευσης	Τομηνάκη 2, 50132, Κοζάνη	2461050839	astinomeysi@cityofkozani.gov.gr
Διεύθυνση Τοπικής Οικονομικής Ανάπτυξης	Παύλου Χαρίση 4, 50132, Κοζάνη		topikiantaptyxi@cityofkozani.gov.gr
Τμήμα Πρωτογενή Τομέα	Παύλου Χαρίση 4, 50132, Κοζάνη	2461355127	protogenistomeas@cityofkozani.gov.gr
Τμήμα Εμπορικών Δραστηριοτήτων και υπηρεσία δόμησης	Παύλου Χαρίση 4, 50132, Κοζάνη		emporikesdrastiriotites@cityofkozani.gov.gr
Διεύθυνση Πολεοδομικού Σχεδιασμού, Εφαρμογών και υπηρεσία δόμησης	Παύλου Χαρίση 4, 50132, Κοζάνη	2461355100, 134	poledomia@cityofkozani.gov.gr
Τμήμα Υπηρεσίας Δόμησης	Παύλου Χαρίση 4, 50132, Κοζάνη		domisi@cityofkozani.gov.gr
Τμήμα Πολεοδομικού Σχεδιασμού	Παύλου Χαρίση 4, 50132, Κοζάνη		epixeiriasiakos.sxediasmos@cityofkozani.gov.gr
Διεύθυνση Περιβάλλοντος	Πλατεία 28ης Οκτωβρίου 7, 50132, Κοζάνη	2461350442	perivallon@cityofkozani.gov.gr
Τμήμα Καθαριότητας	Πλατεία 28ης Οκτωβρίου 7, 50132, Κοζάνη	2461350442	kathariotita@cityofkozani.gov.gr
Τμήμα Τεχνικής Υποστήριξης και Αμαρσοστασίου	Αμοφρότασιο, Περιοχή Νύμφημος, 50131, Κοζάνη	2461032181, 2461026909	tmima.texnikisipostirixis@cityofkozani.gov.gr
Τμήμα Πρασίνου και Περιβαλλοντικής Διαχείρισης	Πλατεία 28ης Οκτωβρίου 7, 50132, Κοζάνη	2461350461	tmima.prasinou@cityofkozani.gov.gr
Διεύθυνση Κοινωνικής Προστασίας, Παιδείας και Πολιτισμού	Αργυροκάστρου 13, 50131, Κοζάνη	2461029497	pronoiia@cityofkozani.gov.gr
Τμήμα Κοινωνικής Πολιτικής	Αργυροκάστρου 13, 50131, Κοζάνη	2461029497	koinokinipolitiki@cityofkozani.gov.gr
Τμήμα Παιδείας, Νέας Γενιάς και Δια Βίου Μάθησης	Αργυροκάστρου 13, 50131, Κοζάνη	2461029497	paideia@cityofkozani.gov.gr
Τμήμα Παιδικών και Βρεφονηπιακών Σταθμών	Γκέροσο & Ποποβίτς γωνία, 50132, Κοζάνη	2461021149	paidikipistathmoi@cityofkozani.gov.gr
Διεύθυνση Διοικητικών Υπηρεσιών			
Τμήμα Διοίκησης	Πλατεία Νίκης 1, 50131, Κοζάνη	2461350329	diokisi@cityofkozani.gov.gr
Τμήμα Δημοτικής Κατάστασης	Πλατεία Νίκης 1, 50131, Κοζάνη	2461350330	dimotologio@cityofkozani.gov.gr
Τμήμα Ανάπτυξης και Διαχείρισης Ανθρωπίνου Δυναμικού	Πλατεία 28ης Οκτωβρίου 7, 50132, Κοζάνη	2461350468, 467, 466	prosoipkou@cityofkozani.gov.gr



Συμβουλές & Κόλπα

Πώς να Αρωματίσετε το Σπίτι σας την Άνοιξη με Φυσικούς Τρόπους

1. ΛΟΥΛΟΥΔΑΤΕΣ ΝΟΤΕΣ: Η ΑΝΟΙΞΗ ΜΕΣΑ ΣΕ ΕΝΑ ΒΑΖΟ

Τα ανοιξιάτικα λουλούδια δεν είναι μόνο για διακόσμηση, αλλά και για να χαρίζουν στο σπίτι μοναδικά αρώματα. Τοποθετήστε φρέσκα άνθη, όπως υάκινθους, νάρκισσους, γιασεμί ή πασχαλιά σε βάζα με νερό και απολαύστε την απαλή ευωδιά τους σε όλο το σπίτι. Για πιο έντονο αποτέλεσμα, αλλάξτε το νερό καθημερινά και κόψτε λίγο τους μίσχους ώστε να διατηρούν τη φρεσκάδα τους περισσότερο.



2. ΦΥΣΙΚΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕΙΓΜΑΤΑ ΣΕ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ (SIMMERING POTPOURRI)

Ένας από τους πιο φυσικούς τρόπους για να γεμίσετε το σπίτι με ανοιξιάτικες ευωδιές είναι να φτιάξετε ένα simmering potpourri. Σε μια κατσαρόλα με νερό, βράστε ελαφρώς υλικά όπως:

- Φλούδες λεμονιού ή πορτοκαλιού
- Φρέσκο δεντρολίβανο ή θυμάρι
- Ροδοπέταλα ή άνθη λεβάντας
- Μια κουταλιά μέλι για μια απαλή, γλυκιά αίσθηση

Αφήστε το μείγμα να σιγοβράσει και ο αρωματισμός θα διαχυθεί σε όλο το σπίτι με τον πιο φυσικό τρόπο.

3. ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΚΕΡΙΑ ΜΕ ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΕΣ ΕΥΩΔΙΕΣ

Τα κεριά είναι πάντα ένας υπέροχος τρόπος για να δημιουργήσετε ατμόσφαιρα στο σπίτι, αλλά την άνοιξη προτιμήστε αρώματα που θυμίζουν λουλούδια και εσπεριδοειδή. Επιλέξτε κεριά με νότες από παιώνια, λεβάντα, πράσινο τσάι, γιασεμί ή άνθη πορτοκαλιάς.

Για μια πιο φυσική επιλογή, χρησιμοποιήστε αρωματικά κεριά από φυτικό κερί, όπως σόγια ή μέλισσας, που εκπέμπουν καθαρότερο άρωμα χωρίς χημικά.

4. ΔΙΥ ΣΠΡΕΪ ΜΕ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

Φτιάξτε το δικό σας αρωματικό σπρέι χώρου με αιθέρια έλαια για να δώσετε στο σπίτι μια αίσθηση φρεσκάδας χωρίς τεχνητά αρώματα.

Τι θα χρειαστείτε:

- 200 ml αποσταγμένο νερό
- 2 κ.σ. βότκα ή οινόπνευμα (βοηθά στη διάχυση του αρώματος)
- 10-15 σταγόνες αιθέρια έλαια (π.χ. λεμόνι, γκρέιπφρουτ, μέντα, γιασεμί)

Ανακινήστε καλά και ψεκάστε σε κουρτίνες, καναπέδες, χαλιά και μαξιλάρια για διακριτική και φυσική αρωματική αίσθηση

5. ΣΑΚΟΥΛΑΚΙΑ ΜΕ ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ

Για αρωματισμό στις ντουλάπες, τα συρτάρια και τα μικρά δωμάτια, τοποθετήστε βαμβακερά πουγκιά γεμάτα με αποξηραμένα λουλούδια και βότανα, όπως λεβάντα, χαμομήλι, δεντρολίβανο και μέντα. Μπορείτε να τα ανανεώνετε κάθε λίγες εβδομάδες προσθέτοντας μερικές σταγόνες αιθέριο έλαιο.

6. ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΟΣ ΜΕ ΒΑΝΙΛΙΑ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΑ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ

Αν θέλετε το σπίτι να μυρίζει σαν φρεσκοψημένο γλυκό, δοκιμάστε το εξής κόλπο:

- Βάλτε λίγη βανίλια ή κανέλα σε ένα μικρό πυρίμαχο σκεύος
- Τοποθετήστε το στον φούρνο στους 100°C για 15-20 λεπτά
- Η θερμότητα θα απελευθερώσει το άρωμα στον αέρα και το σπίτι θα γεμίσει με μια ζεστή, γλυκιά ευωδιά που θα διαρκέσει ώρες.

7. ΦΥΤΑ ΠΟΥ ΑΡΩΜΑΤΙΖΟΥΝ ΦΥΣΙΚΑ ΤΟΝ ΧΩΡΟ

Τα αρωματικά φυτά είναι η πιο φυσική λύση για να φέρετε την άνοιξη στο σπίτι. Μερικές ιδανικές επιλογές είναι:

- Γιασεμί – Έντονο, γλυκό άρωμα που ανανεώνει την ατμόσφαιρα
 - Βασιλικός & δυόσμος – Δίνουν φρεσκάδα στην κουζίνα
 - Γεράνι & λουίζα – Προσφέρουν ήπιο λουλουδάτο άρωμα
- Τοποθετήστε τα κοντά σε παράθυρα και απολαύστε φυσική αρωματοθεραπεία κάθε φορά που ανοίγει το αεράκι!

Λεκές από Λάδι στον Τοίχο; Πώς να τον Καθαρίσετε Σωστά Χωρίς να Χαλάσετε το Χρώμα του

ΠΡΩΤΑ ΑΠ' ΟΛΑ: ΜΗΝ ΤΡΙΨΕΤΕ ΑΜΕΣΩΣ

Το πιο συχνό λάθος είναι το έντονο τρίψιμο με βρεγμένο πανί. Το λάδι είναι λιπαρό και όταν το τρίβετε, απλώς απλώνεται και εισχωρεί περισσότερο στο χρώμα, ειδικά αν ο τοίχος είναι βαμμένος με πλαστικό ματ χρώμα. Αν ο λεκές είναι φρέσκος, ταμπονάρτε απαλά με απορροφητικό χαρτί κουζίνας χωρίς πίεση. Στόχος είναι να "σηκώσετε" όσο περισσότερο λίπος γίνεται πριν αρχίσετε να καθαρίζετε.



ΒΗΜΑ 1: ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ ΤΟΥ ΛΙΠΟΥΣ

Αν ο λεκές είναι ακόμα νωπός, πασπαλίστε λίγη μαγειρική σόδα ή κορν φλάουρ πάνω στο σημείο και αφήστε το για 20 έως 30 λεπτά. Αυτές οι σκόνες λειτουργούν απορροφητικά και τραβούν μέρος του λαδιού από την επιφάνεια. Στη συνέχεια, αφαιρέστε απαλά με στεγνό πανί.

Αυτό το βήμα είναι ιδιαίτερα χρήσιμο σε τηγανητά τρόφιμα, γιατί το λάδι τους είναι πιο "βαρύ" και συνήθως έχει ήδη ποτίσει περισσότερο.

ΒΗΜΑ 2: ΗΠΙΟΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΜΕ ΑΠΟΡΡΥΠΑΝΤΙΚΟ ΠΙΑΤΩΝ

Το απορρυπαντικό πιάτων είναι σχεδιασμένο για να διασπά τα λίπη. Διαλύστε λίγες σταγόνες σε χλιαρό νερό και βουτήξτε ένα μαλακό πανί ή σφουγγάρι. Στύψτε το πολύ καλά. Δεν θέλουμε να μουλιάσει ο τοίχος.

Περάστε απαλά τον λεκέ με κυκλικές, ήπιες κινήσεις. Μην πιέζετε. Σκουπίστε μετά με καθαρό, ελαφρώς νωπό πανί για να αφαιρέσετε τα υπολείμματα σαπουνιού και τέλος στεγνώστε με στεγνό πανί.

Αυτός ο τρόπος λειτουργεί εξίσου καλά σε ωμό λάδι, όπως από σαλάτα, και σε τηγανητό, αρκεί ο λεκές να μην έχει μείνει μέρες.

ΑΝ Ο ΛΕΚΕΣ ΕΧΕΙ "ΚΑΤΣΕΙ"

Σε παλιότερους λεκέδες ίσως χρειαστείτε λίγο πιο στοχευμένη λύση. Μπορείτε να φτιάξετε ένα ελαφρύ μείγμα από μαγειρική σόδα και λίγες σταγόνες νερό ώστε να γίνει πάστα. Απλώστε την πολύ απαλά πάνω στο σημείο και αφήστε για 10 έως 15 λεπτά. Έπειτα αφαιρέστε με νωπό πανί χωρίς τρίψιμο.

Αν ο τοίχος είναι βαμμένος με πλενόμενο χρώμα, οι πιθανότητες επιτυχίας είναι μεγάλες. Αν όμως είναι ματ και μη πλενόμενο, υπάρχει περίπτωση να μείνει ελαφρύ σημάδι. Σε αυτή την περίπτωση, η λύση είναι ένα τοπικό ρετούς με το ίδιο χρώμα.

ΥΠΑΡΧΕΙ ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΚΑΙ ΩΜΟ ΛΑΔΙ;

Ναι, αλλά όχι στον τρόπο καθαρισμού όσο στη συμπεριφορά του λεκέ. Το τηγανητό λάδι είναι συνήθως πιο σκούρο και πιο "βαρύ", ειδικά αν έχει αναμειχθεί με τροφή. Απορροφάται πιο γρήγορα και αφήνει πιο έντονο σημάδι. Το ωμό λάδι από σαλάτα είναι πιο καθαρό και διαφανές, αλλά πάλι δημιουργεί λιπαρό περίγραμμα που σκουραίνει τον τοίχο. Στην πράξη, και τα δύο χρειάζονται γρήγορη αντίδραση και ήπιο καθαρισμό με προϊόν που διασπά τα λίπη. Η διαφορά είναι ότι στο τηγανητό λάδι αξίζει πάντα να προηγηθεί το στάδιο απορρόφησης με σόδα.

ΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΝΕΤΕ

Μην χρησιμοποιείτε χλωρίνη. Δεν διαλύει το λίπος και μπορεί να αλλοιώσει το χρώμα. Μην χρησιμοποιείτε σύρμα ή σκληρό σφουγγάρι. Θα γυαλίσει το σημείο και θα φαίνεται περισσότερο από τον ίδιο τον λεκέ. Μην βρέχετε υπερβολικά τον τοίχο, γιατί μπορεί να γίνει χειρότερο το πρόβλημα.

Πώς να Καθαρίσετε Σωστά τα Βαζάκια των Κεριών πριν τα Χρησιμοποιήσετε Ξανά

Χρησιμοποιήστε τα μάτια της κουζίνας

Λιώστε το κερί σε μπεν μαρί. Τοποθετήστε το βάζο με το κερί σε ένα μπλ και ακουμπήστε το πάνω από μια κατσαρόλα με νερό που σιγοβράζει. Με τον τρόπο αυτό θα λιώσει το κερί χωρίς να φτάσει το βάζο σε επικίνδυνα υψηλή θερμοκρασία.



Μπορείτε επίσης να τοποθετήσετε το κερί σε μια ξεχωριστή κατσαρόλα και να ρίξετε σιγά σιγά βραστό νερό γύρω από το κερί. Απλώς βεβαιωθείτε ότι το νερό δεν πέφτει μέσα στο ίδιο το βάζο με κερί.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Μόλις λιώσει το κερί, ρίξτε το παλιό καυτό κερί σε κάτι που ήδη πρόκειται να πετάξετε. Μην ρίχνετε ποτέ λιωμένο κερί στην αποχέτευση γιατί θα στεγνώσει γρήγορα και θα φράξει τους σωλήνες σας. Το τελευταίο βήμα είναι να καθαρίσετε το βάζο πριν το επαναχρησιμοποιήσετε ή το ανακυκλώσετε.

Τοποθετήστε το βάζο με τα υπολείμματα κεριού στον καταψύκτη σας

Εάν σας περισσεύει λίγος χώρος μέσα στην κατάψυξη βάλτε τα κεριά μέσα και αφήστε τα να «κάτσουν» για μερικές ώρες ή μέχρι να παγώσει το κερί. Στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε ένα μαχαίρι βουτύρου για να βγάλετε το παγωμένο κερί από το δοχείο.

Ένα άλλο tip που θα σας φανεί χρήσιμο είναι να προσπαθήσετε να σπάσετε λίγο το κερί πριν το καταψύξετε, έτσι ώστε να σας είναι πιο εύκολο να το αφαιρέσετε μόλις παγώσει.

Χρησιμοποιήστε το βραστήρα σας

Βεβαιωθείτε ότι το βάζο του κεριού δεν είναι ευαίσθητο στις υψηλές θερμοκρασίες και ρίξτε βραστό νερό απευθείας μέσα στο βάζο, αφήνοντας ένα δάχτυλο κενό στην κορυφή. Το λιωμένο κερί θα καταλήξει να επιπλέει στην επιφάνεια του νερού. Μόλις αυτό κρυώσει το κερί θα γίνει πιο σκληρό και τότε θα μπορέσετε να το πιάσετε με το χέρι και να το πετάξετε. Αμέσως μετά πλύνετε καλά το βάζακι για είστε βέβαιοι ότι δεν έχουν μείνει υπολείμματα κεριού στον πάτο του.

Αθλητική ενημέρωση



Με 11 μετάλλια σε 15 συμμετοχές γύρισε στις αποσκευές της η ομάδα του "Σπάρτακου" Κοζάνης από το 2ο προκριματικό πρωτάθλημα και 2ο διασυλλογικό της ΕΤΑΒΕ



Με 11 μετάλλια σε 15 συμμετοχές γύρισε στις αποσκευές της η ομάδα του Σπάρτακου Κοζάνης από το 2ο προκριματικό πρωτάθλημα και 2ο

διασυλλογικό της ΕΤΑΒΕ. Πιο συγκεκριμένα στο 2ο διασυλλογικό πρωτάθλημα έγχρωμων ζωνών έλαβαν μέρος 5 αθλητές που τώρα κάνουν τα πρώτα τους βήματα και κατέκτησαν 3 μετάλλια 2 χρυσά και 1 χάλκινο πραγματοποιώντας εξαιρετικές εμφανίσεις κάτι που αφήνει πολλές υποσχέσεις για το μελλον!!! Στο 2ο προκριματικό πρωτάθλημα Β.Ελλάδος που γίνεται με σκοπό την συγκρότηση των επίλεκτων αθλητών, από τους 10 αθλητές οι 8 ανέβηκαν στο βήθρο με 1 χρυσό 2 αργυρά και 5 χάλκινα.

Αναλυτικά:

- Κωνσταντινίδου Ελένη χρυσό μετάλλιο κατηγορία νεανίδων -68
- Παυλίδου Αναστασία χρυσό μετάλλιο κατηγορία παγκορασίδων -36
- Αγγελίδου Παναγιώτα χρυσό μετάλλιο κατηγορία παγκορασίδων -27
- Νούκος Μάξιμος αργυρό μετάλλιο κατηγορία παμπαίδων -24
- Παληοκαστρίτης Νικόλαος αργυρό μετάλλιο κατηγορία παιδών -41
- Αγγελίδου Παρθένα χάλκινο μετάλλιο κατηγορία παγκορασίδων -48
- Νικολαΐδης Απόστολος χάλκινο μετάλλιο κατηγορία παιδών +65
- Ζαρκάδας Νικόλαος χάλκινο μετάλλιο κατηγορία παιδών +65
- Νίκου Δέσποινα χάλκινο μετάλλιο κατηγορία νεανίδων -59
- Σταμάτη Κατερίνα χάλκινο μετάλλιο κατηγορία κορασίδων -51
- Νούκος Άγγελος χάλκινο μετάλλιο κατηγορία παιδών -33.

Επίσης στην 5η θέση οι Μουτσιούνας Αντώνιος Κικής Δημήτριος, Μανακίτσα Γεωργία και Παυλίδης Χριστόδουλος.

Μεγάλη είναι η ικανοποίηση για όλους τους αθλητές για την αγωνιστικότητα και την συγκέντρωση που έδειξαν. Ο καθημερινός αγώνας που δίνουμε είναι και από μια νίκη και ένα μετάλλιο που όλοι μαζί κερδίζουμε αφού τίποτε δεν έρχεται τυχαία, τίποτε δεν είναι εύκολο, και τίποτε δεν χαρίζεται...

Συγχαρητήρια σε όλη την ομάδα. Συνεχίζουμε χωρίς να κοιτάμε πίσω...

Η ποιότητα κάνει την διαφορά

Κολυμβητική Ένωση Κοζάνης:

**Πρώτη θέση για
την Προαγωνιστική
στα «Φιλίππεια» της Κάβαλας, με
38 μετάλλια και ρεκόρ αγώνων!**



Το Σαββατοκύριακο 4-5 Απριλίου η κολυμβητική Ένωση Κοζάνης συμμετείχε στους αγώνες "Φιλίππεια" στην Καβάλα.

Η ομάδα συμμετείχε με 17 παιδιά στο Προαγωνιστικό Τμήμα και κατέλαβε την 1η θέση στην γενική κατάταξη των μεταλλίων με 20 χρυσά, 7 αργυρά και 11 χάλκινα!

Την αποστολή στην Καβάλα συνόδευσε ο προπονητής Θωμάς Μητσαργιώτης, ο οποίος δήλωσε τα παραάτω:

«Πρώτη μας συμμετοχή στο κολυμβητήριο της Καβάλας, σε μια εξαιρετική διοργάνωση με τη συμμετοχή αρκετών ομάδων και έντονο αλλά υγιή ανταγωνισμό, καθώς και νέα πρόσωπα στον χώρο των αγώνων για τους αθλητές μας.

Οι αγώνες μας άφησαν ιδιαίτερα θετικές εντυπώσεις, με την ομάδα μας να πραγματοποιεί μια πολύ δυναμική εμφάνιση. Συνολικά κατακτήθηκαν 38 μετάλλια (1η θέση στην γενική κατάταξη), ενώ όλα τα παιδιά έδωσαν τον καλύτερο τους εαυτό.

Αν αναλογιστεί κανείς ότι είμαστε σε μια περίοδο με επιβαρυσμένη προπόνηση, ήταν μια πάρα πολύ καλή παρουσία για όλη την ομάδα»



Επίσης, τρεις αθλητές μας κατέκτησαν την πρώτη θέση σε 3 ατομικά αγωνίσματα και βραβεύθηκαν με κύπελλο:

Βέζου Χρυσή (κορίτσια 12 ετών)
Τριγώνη Βασιλική (κορίτσια 11 ετών)
Δαβιδόπουλος Γιώργος (αγόρια 10 ετών)
Ιδιαίτερη αναφορά αξίζει στην αθλήτρια Τριγώνη Βασιλική, η οποία πέτυχε και ρεκόρ αγώνων στα 100 μέτρα πρόσθιο κοριτσιών 11 ετών με χρόνο 1:30.95.

Το προηγούμενο ρεκόρ άνηκε στη Σουβαρά Μαρία με χρόνο 1:32.04 από τις 16/04/2022.

Τα αποτελέσματα αυτά μάς γεμίζουν αισιοδοξία και κίνητρο για τη συνέχεια, με επόμενο αγωνιστικό σταθμό τους «Πτολεμαϊκούς» αγώνες, που θα πραγματοποιηθούν στις 25-26 Απριλίου.

ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΚΟΖΑΝΗΣ