



ΕΡΜΗΣ

Εβδομαδιαία Περιφερειακή Εφημερίδα Κοζάνης

Σάββατο 11 Ιουλίου 2026

Αριθ. Φύλλου 127

Έτος 30

Τιμή Φύλλου: 0,10€



Κοινή παρέμβαση των τριών Επιστημονικών Επιμελητηρίων για τη Δίκαιη Μετάβαση στη Δυτική Μακεδονία

Σελ. 16

Νέα θεσμική ασπίδα για τις λιγνιτικές περιοχές - Η Δίκαιη Μετάβαση αποκτά μόνιμο χαρακτήρα

57

Ραγδαίες εξελίξεις σε δύο υποθέσεις

Συλλήψεις για Marfin και Νέστορα



Σελ. 11

140 εκατ. ευρώ μέσω της Δίκαιης Μετάβασης
Νέα χρηματοδοτική «ένεση» για τη Δυτική Μακεδονία



Σελ. 10



Επιμόρφωση στελεχών της ΕΛ.ΑΣ. στην Κοζάνη για τη διαχείριση ευαίσθητων υποθέσεων

Σελ. 7

Νέα έργα ενεργειακής αναβάθμισης ενισχύουν τις υποδομές του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας



Σελ. 8



Ανέκδοτα

Ο μαθητής και η έκθεση

Η δασκάλα λέει στους μαθητές:

— Σήμερα θέλω να γράψετε μια έκθεση με θέμα «Η μεγαλύτερη χαρά της ζωής μου».

Όλοι οι μαθητές αρχίζουν να γράφουν. Μετά από λίγη ώρα η δασκάλα περνάει από τα θρανία και βλέπει τον Κώστα να έχει γράψει μόνο μία πρόταση.

Τον ρωτάει:

— Κώστα, γιατί έγραψες μόνο μία γραμμή; Δεν σου είπα να γράψεις ολόκληρη έκθεση;

Ο Κώστας απαντά:

— Μα κυρία, η μεγαλύτερη χαρά της ζωής μου δεν χρειάζεται πολλές λέξεις.

Η δασκάλα απορεί:

— Και ποια είναι αυτή η μεγάλη χαρά;

Ο Κώστας της δίνει το τετράδιο. Η πρόταση γράφει:

«Η μεγαλύτερη χαρά της ζωής μου είναι όταν η μαμά μου λέει: «Σήμερα δεν έχει διάβασμα».»

Η δασκάλα χαμογελάει και λέει:

— Καταλαβαίνω, αλλά αυτό συμβαίνει σπάνια.

Και ο Κώστας απαντά:

— Γι' αυτό ακριβώς είναι η μεγαλύτερη χαρά!

Το φιδάκι

— Μαμά, είμαστε δηλητηριώδη;

— Γιατί ρωτάς παιδί μου;

— Γιατί δάγκωσα τη γλώσσα μου...

Εορτολόγιο 11 & 12 Ιουλίου



Ευφημία, Εύφημη, Εύφη, Ευφημούλα,
Ευφούλα, Φούλα, Εύφημος, Όλγα

Βερονίκη, Βερόνικα, Βέρα, Βερενίκη
Παΐσιος, Παΐσης, Παΐσία, Ιλάριος

SUDOKU

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3 | 5 | | | | 1 | | |
| | | | 8 | 7 | | | | 6 |
| | | | | | 9 | 8 | | |
| 6 | | | 5 | | 4 | | | |
| | | | | | | | 7 | |
| | 5 | | | 3 | 8 | | | |
| | | | 7 | 4 | 5 | 3 | | |
| | 9 | | | 8 | | | 4 | |
| 5 | 7 | | | 1 | 6 | | | |

ΕΥΚΟΛΟ

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

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.



Γνωρίζετε ότι:

✍ Στο Μασούν της Κολομβίας θεωρείται ότι υπάρχει ένα από τα πιο βροχερά κλίματα στον κόσμο. Εκεί οι κάτοικοι έχουν μάθει να ζουν με τεράστιες ποσότητες βροχής.

✍ Η Νέα Ζηλανδία είναι γνωστή για τον τεράστιο αριθμό προβάτων της. Για πολλά χρόνια υπήρχαν πολύ περισσότερα πρόβατα από κατοίκους.

✍ Στο νησί Λα Γκομέρα των Καναρίων Νήσων υπάρχει η γλώσσα Silbo Gomero. Οι κάτοικοι χρησιμοποιούν σφυρίγματα για να επικοινωνούν σε μεγάλες αποστάσεις μέσα στα βουνά.

✍ Η Τουρκία βρίσκεται ταυτόχρονα στην Ευρώπη και στην Ασία. Η Κωνσταντινούπολη μάλιστα χωρίζεται από τον Βόσπορο, με ένα μέρος της πόλης σε κάθε ήπειρο.

✍ Σε πλανήτες όπως ο Ποσειδώνας και ο Ουρανός οι επιστήμονες πιστεύουν ότι η μεγάλη πίεση μπορεί να δημιουργεί «βροχή» από διαμάντια βαθιά στην ατμόσφαιρά τους.

ο Καιρός της Εβδομάδας

| ΣΑΒ | ΚΥΡ | ΔΕΥ | ΤΡΙ |
|--------|--------|---------|---------|
| 11/7 | 12/7 | 13/7 | 14/7 |
| | | | |
| +32° | +33° | +31° | +32° |
| +18° | +19° | +19° | +17° |
| | | | |
| 7 km/h | 7 km/h | 11 km/h | 14 km/h |
| ΤΕΤ | ΠΕΜ | ΠΑΡ | ΣΑΒ |
| 15/7 | 16/7 | 17/7 | 18/7 |
| | | | |
| +33° | +34° | +34° | +34° |
| +19° | +20° | +21° | +21° |
| | | | |
| 7 km/h | 7 km/h | 7 km/h | 7 km/h |



Προσεγγίσεις



Του Ευθύμιου Τσακνάκη
Εκδότη - Δημοσιογράφου

ΑΦΟΡΗΤΗ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ ΑΠΟ ΕΙΣΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΟΥΣ – ΦΤΑΝΕΙ ΠΙΑ!

Η κατάσταση έχει ξεφύγει. Δεν πρόκειται πλέον για ενοχλητικές διαφημιστικές κλήσεις, αλλά για μια συστηματική, καθημερινή παρενόχληση που εισβάλλει στο σπίτι, στη δουλειά και στην ιδιωτική ζωή χιλιάδων πολιτών.

Εταιρείες ενέργειας, τηλεπικοινωνιών, πάροχοι υπηρεσιών και – κυρίως – εισπρακτικές εταιρείες έχουν μετατρέψει το τηλέφωνο σε εργαλείο πίεσης και εμπορικής επιβολής. Οι πολίτες δέχονται καθημερινά, πολλές φορές ακόμα και 5-10 κλήσεις την ημέρα, από διαφορετικούς αριθμούς, συχνά σε ώρες ανάπαυσης ή εργασίας. Η άρνηση δεν γίνεται σεβαστή. Αντίθετα, πολλές φορές προκαλεί ακόμη μεγαλύτερη επιμονή.

Μια «βιομηχανία» παρενόχλησης

Οι τακτικές είναι γνωστές: κρυμμένη ταυτότητα, παραπλανητικές διατυπώσεις («Έχουμε μια πολύ καλή προσφορά μόνο για εσάς»), ψευδής επείγουσα ανάγκη ή ακόμα και απειλητικός τόνος, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για εισπρακτικές εταιρείες. Οι τελευταίες ξεχωρίζουν για την επιθετικότητά τους, καλώντας ακόμα και ηλικιωμένους, ασθενείς ή οικογένειες που αντιμετωπίζουν οικονομικές δυσκολίες, με σκοπό να προκαλέσουν άγχος και να επιτύχουν γρήγορες πληρωμές.

Το πιο ανησυχητικό; Οι πολίτες αναρωτιούνται καθημερινά: Από πού πήραν τον αριθμό μου; Ποιος πούλησε ή διέρρευσε τα προσωπικά μου δεδομένα; Και με ποιο δικαίωμα αγνοούν τη ρητή μου άρνηση να μην επικοινωνούν ξανά;

Οι συνέπειες στην καθημερινότητα

Η ψυχική και συναισθηματική επιβάρυνση είναι τεράστια. Εργαζόμενοι διακόπτονται στη δουλειά, ηλικιωμένοι τρομοκρατούνται, γονείς δεν μπορούν να ηρεμήσουν τα παιδιά τους, ασθενείς ενοχλούνται σε ώρες που χρειάζονται ξεκούραση. Η ησυχία του σπιτιού έχει μετατραπεί σε πεδίο εμπορικού πολέμου.

Παρότι υπάρχει νομοθεσία για την προστασία των προσωπικών δεδομένων και ειδικές διατάξεις για τις ανεπιθύμητες κλήσεις, στην πράξη η εφαρμογή της είναι ανεπαρκής. Το Μητρώο Εναντίωσης (που υποτίθεται ότι προστατεύει όσους δεν επιθυμούν να δέχονται διαφημιστικές κλήσεις) συχνά παραβιάζεται ή αγνοείται χωρίς ουσιαστικές συνέπειες.

Όρα για αποφάσεις

Οι αρμόδιες αρχές – Αρχή Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα (ΑΠΔΠΧ), Εθνική Επιτροπή Τηλεπικοινωνιών και Ταχυδρομείων (ΕΕΤΤ), Υπουργείο Ανάπτυξης και Επιτροπή Ανταγωνισμού – οφείλουν να αναλάβουν άμεσα τις ευθύνες τους.

Απαιτούμε:

Αυστηρούς ελέγχους στον τρόπο συλλογής και χρήσης τηλεφωνικών αριθμών.

Υποχρεωτική τήρηση της επιθυμίας των πολιτών να μην ενοχλούνται.

Τσουχτερά πρόστιμα σε εταιρείες και εισπρακτικές που παραβιάζουν συστηματικά τη νομοθεσία.

Διαφάνεια στις συμβάσεις ανάθεσης εισπρακτικών υπηρεσιών από τράπεζες και μεγάλους ομίλους.

Πραγματική προστασία των ευάλωτων ομάδων (ηλικιωμένων, ασθενών, οικονομικά αδύναμων).

Η ελεύθερη αγορά δεν μπορεί να λειτουργεί σε βάρος της αξιοπρέπειας και της ψυχικής υγείας των πολιτών. Ο σεβασμός στην ιδιωτική ζωή δεν είναι πολυτέλεια – είναι βασικό δικαίωμα.

Η καθημερινή τηλεφωνική τρομοκρατία πρέπει να σταματήσει τώρα. Οι πολίτες δεν είναι υποχρεωμένοι να απολογούνται επειδή θέλουν να ζήσουν ήσυχτοι στο σπίτι τους.

“

Η καλοσύνη μέσα στον άνθρωπο είναι η μόνη αληθινή και υπέροχη αρετή. Είναι η πρώτη και ίσως η μοναδική που πρέπει οι θρησκείες να εμπνέουν στους ανθρώπους, γιατί περιλαμβάνει μέσα της όλες σχεδόν τις άλλες.

Κλοντ Αντριέν
Ελβέτιους

”

Κριμα, λέει η γυναίκα μου, που δουλεύεις και δεν μπορείς να έρθεις στο παιδικό πάρτι σήμερα. Πολύ κριμα, απαντώ. Εντωμεταξύ εγώ από μέσα μου χορεύω λαμπάντα



hysteria.gr

@Athanshelby

Φλόγα

Αγάπη
δίχως όρους



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.

Νέα θεσμική ασπίδα για τις λιγνιτικές περιοχές

– Η Δίκαιη Μετάβαση αποκτά μόνιμο χαρακτήρα



Μια νέα σελίδα στον σχεδιασμό της πολιτικής για τις περιοχές που επηρεάστηκαν από την απολιγνιτοποίηση επιχειρεί να ανοίξει η κυβέρνηση με τη θεσμοθέτηση της Οριζόντιας Ρήτρας Δίκαιης Μετάβασης, η οποία παρουσιάστηκε στη Βουλή από τον αντιπρόεδρο της κυβέρνησης Κωστή Χατζηδάκη.

Η νέα ρύθμιση προβλέπει ότι οι ανάγκες των λιγνιτικών περιοχών θα πρέπει να λαμβάνονται υποχρεωτικά υπόψη κατά τον σχεδιασμό κρατικών πολιτικών, νομοθετικών παρεμβάσεων, προγραμμάτων και χρηματοδοτικών εργαλείων. Στόχος είναι η Δίκαιη Μετάβαση να μην αποτελεί μια σειρά επιμέρους δράσεων, αλλά ένα σταθερό κριτήριο στις αποφάσεις της Πολιτείας.

Σύμφωνα με τον κ. Χατζηδάκη, η συγκεκριμένη παρέμβαση έρχεται να απαντήσει σε ένα πάγιο αίτημα των τοπικών κοινωνιών, των εκ-

προσώπων της αυτοδιοίκησης και των παραγωγικών φορέων των περιοχών που βρέθηκαν αντιμέτωπες με τις συνέπειες της μείωσης της λιγνιτικής δραστηριότητας.

Ιδιαίτερη αναφορά έκανε στη Δυτική Μακεδονία και στο Σχέδιο Δίκαιης Αναπτυξιακής Μετάβασης, συνολικού ύψους 3,7 δισ. ευρώ, το οποίο περιλαμβάνει χρηματοδοτήσεις για επιχειρήσεις, έργα υποδομών, δράσεις απασχόλησης και ειδικά επενδυτικά κίνητρα.

Παράλληλα, παρουσίασε σειρά παρεμβάσεων που, όπως σημείωσε, βρίσκονται σε εξέλιξη στην περιοχή, όπως μεγάλα έργα μεταφορών, ενίσχυση της τηλεθέρμανσης, επενδύσεις στον τομέα της εκπαίδευσης και της υγείας, αλλά και νέες αναπτυξιακές πρωτοβουλίες. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται η στήριξη του κλάδου της γούνας, η αξιοποίηση ανθρώπινου δυναμικού από τις λιγνιτικές δραστηριότητες σε νέα ενεργειακά έργα, η δημιουργία υποδομών καινοτομίας στον τομέα του υδρογόνου και η πρόωθηση επενδύσεων στην περιοχή.

Κωνσταντινίδης: «Ένα σταθερό πλαίσιο για τη συνέχιση των παρεμβάσεων»

Τη θεσμοθέτηση της Ρήτρας χαιρέτισε ο βουλευτής Κοζάνης της Νέας Δημοκρατίας Στάθης Κωνσταντινίδης, υποστηρίζοντας ότι αποτελεί αποτέλεσμα μιας μακράς προσπάθειας για τη διασφάλιση ειδικής μέριμνας υπέρ των περιοχών που πλήττονται από την ενεργειακή μετά-

βαση.

Όπως ανέφερε, η εφαρμογή της λογικής της Δίκαιης Μετάβασης έχει ήδη οδηγήσει σε σειρά μέτρων για την Π.Ε. Κοζάνης, όπως η ενίσχυση της εντοπιότητας στις διαδικασίες προσλήψεων, η επέκταση κοινωνικών προγραμμάτων, η ειδική αντιμετώπιση σε ενεργειακά προγράμματα και η παροχή πρόσθετων κινήτρων για την προσέλκυση ιατρικού προσωπικού.

Ο ίδιος τόνισε ότι η νέα νομοθετική πρόβλεψη δημιουργεί τις προϋποθέσεις ώστε οι συγκεκριμένες πολιτικές να έχουν συνέχεια και να προσαρμόζονται στις ανάγκες της περιοχής μέχρι να αντιμετωπιστούν οι επιπτώσεις της απολιγνιτοποίησης.

Βέττα: «Η περιοχή χρειάζεται έργα και αποτελεσματικά»

Διαφορετική προσέγγιση εξέφρασε η βουλευτής Κοζάνης του ΣΥΡΙΖΑ-Προοδευτική Συμμαχία Καλλιόπη Βέττα, η οποία υποστήριξε ότι η θεσμική κατοχύρωση της Ρήτρας δεν αρκεί χωρίς ουσιαστική αλλαγή στην καθημερινότητα των πολιτών.

Η κ. Βέττα σημείωσε ότι η Δυτική Μακεδονία εξακολουθεί να αντιμετωπίζει σημαντικές προκλήσεις, όπως η ανεργία, η μείωση του πληθυσμού, η υποχώρηση της επιχειρηματικής δραστηριότητας και η ανάγκη δημιουργίας νέων παραγωγικών δυνατοτήτων.

Όπως υπογράμμισε, το ζητούμενο είναι η μετάβαση να αποτυπωθεί σε πραγματικές επενδύσεις, νέες θέσεις εργασίας και ένα βιώσιμο οικονομικό μοντέλο που θα δώσει προοπτική στους κατοίκους και ιδιαίτερα στους νέους.

Η Οριζόντια Ρήτρα Δίκαιης Μετάβασης αποτελεί πλέον ένα νέο εργαλείο στον κρατικό σχεδιασμό για τις λιγνιτικές περιοχές. Το επόμενο κρίσιμο βήμα είναι η εφαρμογή της στην πράξη και η αποτελεσματικότητά της θα αξιολογηθεί από το αν θα οδηγήσει σε περισσότερες επενδύσεις, σταθερή απασχόληση και ουσιαστική αναπτυξιακή αλλαγή στη Δυτική Μακεδονία.

Όταν η ελληνική γλώσσα γίνεται γέφυρα με τον κόσμο



Σε μια εποχή που η συζήτηση για τα πανεπιστήμια περιορίζεται συχνά σε ζητήματα χρηματοδότησης, υποδομών ή κατατάξεων, υπάρχουν πρωτοβουλίες που υπενθυμίζουν έναν εξίσου σημαντικό ρόλο της ανώτατης εκπαίδευσης: να λειτουργεί ως πρεσβευτής της χώρας, του πολιτισμού και της γλώσσας της.

Το Θερινό Σχολείο Ελληνικής Γλώσσας του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας αποτελεί μια τέτοια περίπτωση. Νέοι της ομογένειας από την Αυστραλία, τη Λατινική Αμερική και την Ευρώπη δεν ταξίδεψαν στην περιοχή μόνο για να παρακολουθήσουν μαθή-

ματα ελληνικών. Έρθαν για να γνωρίσουν έναν τόπο, να περπατήσουν στην ιστορία του, να συνομιλήσουν με τους ανθρώπους του και να βιώσουν στην πράξη όσα δύσκολα μεταφέρονται μέσα από ένα βιβλίο ή μια διαδικτυακή σύνδεση.

Για τη Δυτική Μακεδονία, μια περιφέρεια που αναζητά διαρκώς τρόπους να ενισχύσει την εξωστρέφειά της, τέτοιες δράσεις έχουν ιδιαίτερη αξία. Δεν φέρνουν μόνο επισκέπτες για λίγες ημέρες· δημιουργούν δεσμούς που μπορούν να διαρκέσουν μια ζωή. Κάθε νέος που επιστρέφει στη χώρα του έχοντας γνωρίσει την περιοχή γίνεται, με τον τρόπο του, ένας άτυπος πρεσβευτής της.

Η ελληνική γλώσσα δεν είναι απλώς ένα μέσο επικοινωνίας. Είναι φορέας ιστορίας, πολιτισμού και συλλογικής μνήμης. Για τα παιδιά και τα εγγόνια των Ελλήνων της διασποράς αποτελεί συχνά τον πιο ουσιαστικό κρίκο με την καταγωγή τους. Όταν αυτή η επαφή συνδυάζεται με εμπειρίες, εικόνες και ανθρώπινες σχέσεις, αποκτά πολύ μεγαλύτερη δύναμη από οποιοδήποτε θεωρητικό μάθημα.

Το Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας δείχνει ότι η εξωστρέφεια δεν μετριέται μόνο με διεθνείς συνεργασίες και ερευνητικά προγράμματα. Μετριέται και με την ικανότητα να ανοίγει τις πόρτες του στον κόσμο, να καλλιεργεί σχέσεις με την ομογένεια και να αναδεικνύει τη Δυτική Μακεδονία ως τόπο γνώσης, πολιτισμού και φιλοξενίας.

Σε μια περιοχή που επιδιώκει να επαναπροσδιορίσει την αναπτυξιακή της ταυτότητα, τέτοιες πρωτοβουλίες δεν αποτελούν απλώς μια ακαδημαϊκή δράση. Αποτελούν μια ήπια αλλά ουσιαστική επένδυση στο μέλλον, γιατί χτίζουν σχέσεις, ενισχύουν την εικόνα της περιοχής στο εξωτερικό και υπενθυμίζουν ότι η καλύτερη μορφή εξωστρέφειας είναι αυτή που βασίζεται στον πολιτισμό, τη γνώση και τους ανθρώπους.

Αγγελική Βερόγκου

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

ΣΥΝΟΔΩΝ ΑμεΑ

για την κατασκηνωτική περίοδο 2026

Καλούμε παλιούς και νέους συνοδούς ατόμων με αναπηρία να δηλώσουν συμμετοχή για να πλαισιώσουν τα παιδιά του Συλλόγου μας στο φετινό κατασκηνωτικό πρόγραμμα.

Η συμμετοχή στην κατασκήνωση θα προσφέρει στους συνοδούς μια αξέχαστη εμπειρία γεμάτη ενουαισθηση, φροντίδα και συγκίνηση!

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ - 2463022611
στα τηλ. ή 6976994003

ME MAIL ΣΤΟ sillogosameaordaias@gmail.com

ME ΦΥΣΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΜΑΣ στην οδό Νοσοκομείου 7

ΑΠΟ ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - 9:00π.μ. - 2:00π.μ.

ΜΑΖΙ δημιουργούμε αναμνήσεις που μένουν για πάντα!

Γίνε μέρος μιας ομάδας που κάνει τη διαφορά!

Η ΔΙΑΔΥΜΑ, η Περιφέρεια Δυτικής Μακεδονίας και οι Δήμοι ενώνουν τις δυνάμεις τους για την προώθηση της ανακύκλωσης και της επαναχρησιμοποίησης

Με στόχο την ενίσχυση της περιβαλλοντικής συνείδησης και την ενεργό συμμετοχή των πολιτών στην κυκλική οικονομία, η ΔΙΑΔΥΜΑ, σε συνεργασία με την Περιφέρεια Δυτικής Μακεδονίας και τους Δήμους Κοζάνης, Εορδαίας, Καστοριάς, Γρεβενών και Φλώρινας, υλοποίησε τον 1ο κύκλο μιας σειράς ενημερωτικών δράσεων, σε πρώτη φάση στις πέντε μεγάλες πόλεις της Δυτικής Μακεδονίας.

Οι δράσεις εντάσσονται στο πλαίσιο της συνεχούς εκστρατείας ενημέρωσης της ΔΙΑΔΥΜΑ για την ανακύκλωση, την πρόληψη παραγωγής αποβλήτων και την επαναχρησιμοποίηση, με σκοπό την ευαισθητοποίηση των πολιτών και την προώθηση καλών πρακτικών που συμβάλλουν στη μείωση των αποβλήτων και στην προστασία του περιβάλλοντος.

Κατά τη διάρκεια των εκδηλώσεων διανεμήθηκαν ενημερωτικά φυλλάδια και συνολικά 3.000 τσάντες πολλαπλών χρήσεων, ενώ οι πολίτες είχαν την ευκαιρία να ενημερωθούν για τις δυνατότητες ανακύκλωσης και επαναχρησιμοποίησης που προσφέρονται στην περιοχή τους. Παράλληλα, στη Φλώρινα, τα Γρεβενά και την Καστοριά, μέσω των Κέντρων Δημοιουργικής Επαναχρησιμοποίησης Υλικών (ΚΔΕΥ), αναδείχθηκε η αξία της επαναχρησιμοποίησης μέσα από δράσεις ανταλλαγής και συλλογής χρησμών αντικειμένων, όπως ρούχα, παιχνίδια, βιβλία και αξεσουάρ, δίνοντάς τους μια δεύτερη ζωή.

Η κοινή αυτή πρωτοβουλία αναδεικνύει τη σημασία της συνεργασίας της ΔΙΑΔΥΜΑ, της Περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας και των Δήμων της περιοχής στην επίτευξη κοινών περιβαλλοντικών στόχων, ενισχύοντας την ενημέρωση, τη συμμετοχή των πολιτών και την υιοθέτηση υπεύθυνων καταναλωτικών συμπεριφορών. Ο 2ος κύκλος των ενημερωτικών αυτών δράσεων θα συνεχιστεί και στους υπόλοιπους Δήμους της Δυτικής Μακεδονίας, το Φθινόπωρο 2026.

Η επαναχρησιμοποίηση αποτελεί βασικό πυλώνα της κυκλικής οικονομίας, καθώς συμβάλλει ουσιαστικά στη μείωση των αποβλήτων, στην εξοικονόμηση φυσικών πόρων και ενέργειας, στον περιορισμό της κατανάλωσης πρώτων υλών και στη μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου. Μέσα από απλές καθημερινές επιλογές, όλοι μπορούμε να συμβάλουμε στη διαμόρφωση μιας πιο βιώσιμης Δυτικής Μακεδονίας και στη δημιουργία ενός καθαρότερου περιβάλλοντος για τις επόμενες γενιές.



ΗΜΕΡΑ ΧΩΡΙΣ ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΣΑΚΟΥΛΑ

Ενισχύεται η Ορθοπεδική Κλινική του ΓΝ Πτολεμαΐδας



Μία ακόμη σημαντική ενίσχυση για το Γενικό Νοσοκομείο Πτολεμαΐδας αποτελεί η προσθήκη του νέου επικουρικού ορθοπεδικού ιατρού κ. Γιάννη Σαμαρά, ο οποίος εντάσσεται στο δυναμικό της Ορθοπεδικής Κλινικής.

Η νέα αυτή προσθήκη έρχεται να συμπληρώσει την πρόσφατη ενίσχυση του Νοσοκομείου με συνολικά τέσσερις νέους ιατρούς, συμβάλλοντας στην περαιτέρω αναβάθμιση των παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας προς τους πολίτες

της περιοχής.

Αυτή τη στιγμή, η Ορθοπεδική Κλινική του ΓΝ Πτολεμαΐδας στελεχώνεται από:

- 4 ειδικούς ορθοπεδικούς ιατρούς,
- 2 επικουρικούς ιατρούς,
- 1 ιατρό με σχέση εργασίας ιδιωτικού έργου,
- 3 ειδικευόμενους ιατρούς.

Η ενίσχυση του ανθρώπινου δυναμικού αποτελεί βασική προτεραιότητα για τη βελτίωση της λειτουργίας του Νοσοκομείου και την παροχή ποιοτικότερων υπηρεσιών υγείας στους πολίτες.

Η προσπάθεια συνεχίζεται σε συνεργασία με την 3η Υγειονομική Περιφέρεια Μακεδονίας, με στόχο τη σταθερή αναβάθμιση των δομών υγείας της περιοχής.

Πιστή στο ετήσιο ραντεβού της η δράση «Τα Παράπονα στον Δήμαρχο»

– Το νέο πρόγραμμα συναντήσεων
για το 2026

ΣΕΡΒΙΑ ΔΗΜΟΣ ΣΕΡΒΙΩΝ

ΤΑ ΠΑΡΑΠΟΝΑ ΣΤΟΝ ΔΗΜΑΡΧΟ!

Όπως κάθε χρόνο έτσι και φέτος, ο Δήμαρχος Σερβίων Χρήστος Ελευθερίου θα βρεθεί σε όλα τα χωριά του Δήμου για να ακούσει και να συζητήσει με τους κατοίκους τα προβλήματα της καθημερινότητας των τοπικών κοινοτήτων.

14 Ιουλίου

έως

2 Αυγούστου

Ένας καθιερωμένος πλέον θεσμός για την περιοχή μας, η ετήσια δράση άμεσης επικοινωνίας του Δήμου Σερβίων με τους δημότες, επιστρέφει δυναμικά και αυτό το καλοκαίρι. Η πρωτοβουλία «Τα Παράπονα στον Δήμαρχο» αποτελεί την ετήσια σταθερά της δημοτικής αρχής, η οποία επιλέγει σταθερά να ακούει τη φωνή της τοπικής κοινωνίας. Κάθε επισήμανση των πολιτών αντιμετωπίζεται διαχρονικά ως πολύτιμο εργαλείο για στοχευμένες παρεμβάσεις και διαρκή αναβάθμιση των παρεχόμενων υπηρεσιών.

Το πρόγραμμα των φετινών επισκέψεων στις κοινότητες για τους μήνες Ιούλιο και Αύγουστο του 2026 διαμορφώνεται ως εξής:

ΤΡΙΤΗ 14/7/2026

Ελάτη - Τρανόβαλτο - Μικρόβαλτο

ΤΕΤΑΡΤΗ 15/7/2026

Κρανίδια - Αυλές - Γούλες

ΠΕΜΠΤΗ 16/7/2026

Βαθύλακκος - Μεσιανή - Ροδίτης

ΤΡΙΤΗ 28/7/2026

Καστανιά - Πλατανόρρευμα

ΤΕΤΑΡΤΗ 29/7/2026

Προσήλιο - Πολύρραχο - Τριγωνικό

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 31/7/2026

Νεράιδα - Λεύκαρα

ΣΑΒΒΑΤΟ 1/8/2026

Μεταξά - Λιβαδερό

ΚΥΡΙΑΚΗ 2/8/2026

Ώρα 12.00

Λάβα – Σέρβια

Η επαναλαμβανόμενη αυτή συνάντηση επιβεβαιώνει τη δέσμευση για μια διοίκηση ανοιχτή, προσβάσιμη και προσανατολισμένη στην επίλυση των καθημερινών προβλημάτων του τόπου μας.

ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΧΑΤΖΗΜΑΝΩΛΗΣ MD, MSc.
ΠΡΩΤΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΤΟΥ Ε.Σ.Υ. – ΓΕΝΙΚΟΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ



Ιατρεία Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας

– Μεγάλου Αλεξάνδρου 22 • Τ.Κ. 50132 Κοζάνη • Τηλ.: 2461023522

– Άγιος Δημήτριος Κοζάνης • Τ.Κ. 50150 Κοζάνη • Τηλ.: 2461094729

Κιν.: 6972535811 • E-mail: hatzimanolisgpkozani@gmail.com



Επιμόρφωση στελεχών της ΕΛ.ΑΣ. στην Κοζάνη για τη διαχείριση ευαίσθητων υποθέσεων

Η συνεχής εκπαίδευση των στελεχών της Ελληνικής Αστυνομίας σε ζητήματα ενδοοικογενειακής βίας και προστασίας ανηλίκων αποτελεί πλέον βασική προϋπόθεση για την αποτελεσματική διαχείριση περιστατικών που αγγίζουν τον πυρήνα της κοινωνίας.

Με αυτό το σκεπτικό πραγματοποιήθηκε στην Αίθουσα Πολλαπλών Χρήσεων του Αστυνομικού Μεγάρου Κοζάνης ενημερωτική διάλεξη και υπηρεσιακή σύσκεψη, με αντικείμενο την ενδοοικογενειακή βία και τις υποθέσεις που αφορούν ανηλίκους. Την επιμόρφωση ανέλαβαν εξειδικευμένα στελέχη της Διεύθυνσης Αστυνομίας Θεσσαλονίκης και της Διεύθυνσης Δίωξης και Εξιχνίασης Εγκλημάτων Θεσσαλονίκης, μεταφέροντας εμπειρία και καλές πρακτικές στα στελέχη της Δυτικής Μακεδονίας.

Στη συνάντηση συμμετείχαν ανώτεροι αξιωματικοί και αστυνομικοί από τις Διευθύνσεις Γρεβενών, Καστοριάς, Κοζάνης και Φλώρινας,

επιβεβαιώνοντας ότι η διαχείριση τέτοιων υποθέσεων απαιτεί κοινή αντίληψη, εξειδίκευση και συνεχή ενημέρωση.

Τα τελευταία χρόνια, τα περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας καταγράφονται με μεγαλύτερη συχνότητα, όχι απαραίτητα επειδή αυξήθηκαν, αλλά και επειδή περισσότερα θύματα βρίσκουν πλέον το θάρρος να καταγγείλουν όσα βιώνουν. Παράλληλα, ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στις υποθέσεις που αφορούν παιδιά και εφήβους, όπου οι χειρισμοί των αστυνομικών καλούνται να συνδυάζουν την αυστηρή εφαρμογή του νόμου με την απαιτούμενη ευαισθησία.

Κατά τη διάρκεια της σύσκεψης, ο Γενικός Περιφερειακός Αστυνομικός Διευθυντής Δυτικής Μακεδονίας, Ταξίαρχος Νικόλαος Έξαρχος, υπογράμμισε ότι οι αστυνομικοί οφείλουν να αντιμετωπίζουν τέτοιες υποθέσεις με επαγγελματισμό, διακριτικότητα και υψηλό αίσημα ευθύνης. Παράλληλα, επεσήμανε πως

η διαρκής επιμόρφωση αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο της αποτελεσματικής αστυνόμευσης.

Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία αποκτά ιδιαίτερη σημασία σε μια περίοδο όπου η κοινωνία ζητά από τις Αρχές όχι μόνο άμεση παρέμβαση, αλλά και σωστή αξιολόγηση κάθε περιστατικού. Η γνώση της νομοθεσίας, η κατανόηση της ψυχολογίας των θυμάτων και η συνεργασία με τις αρμόδιες κοινωνικές υπηρεσίες αποτελούν πλέον βασικά εργαλεία για την αποτελεσματική προστασία όσων βρίσκονται σε κίνδυνο.

Σε μια εποχή που τα ζητήματα ενδοοικογενειακής βίας και προστασίας των ανηλίκων βρίσκονται στο επίκεντρο του δημόσιου διαλόγου, τέτοιες δράσεις δεν έχουν απλώς εκπαιδευτικό χαρακτήρα. Αποτελούν επένδυση στην ποιότητα της αστυνομικής ανταπόκρισης και στην ενίσχυση της εμπιστοσύνης των πολιτών προς τους θεσμούς.

Αγγελική Βερόγκου

Παρεμβάσεις καθαρισμού στη διαδρομή της Κοιλιάδας Κοζάνης – Μηχανήματα της Διεύθυνσης Τεχνικών Έργων στο σημείο για την ασφάλεια των οδηγών



Σε εργασίες χορτοκοπής και καθαρισμού κατά μήκος του δρόμου της Κοιλιάδας Κοζάνης προχώρησαν μηχανήματα της Διεύθυνσης Τεχνικών Έργων της έδρας Κοζάνης, με στόχο τη βελτίωση της ορατότητας και την ενίσχυση της οδικής ασφάλειας.

Τα συνεργεία της υπηρεσίας πραγματοποίησαν παρεμβάσεις απομάκρυνσης της αυτοφυούς βλάστησης που είχε

αναπτυχθεί στα πρηνή και στα σημεία πλησίον του οδοστρώματος, συμβάλλοντας στη δημιουργία καλύτερων συνθηκών για τους διερχόμενους οδηγούς.

Οι εργασίες κρίθηκαν απαραίτητες, καθώς η αυξημένη βλάστηση σε ορισμένα σημεία μπορεί να περιορίζει την ορατότητα, ιδιαίτερα στις στροφές και στα σημεία όπου απαιτείται αυξημένη προσοχή από τους οδηγούς. Με τις συγκεκριμένες παρεμβάσεις επιδιώκεται η πρόληψη πιθανών κινδύνων και η ασφαλέστερη κυκλοφορία των οχημάτων.

Η Διεύθυνση Τεχνικών Έργων συνεχίζει τις παρεμβάσεις συντήρησης του οδικού δικτύου, δίνοντας έμφαση στην καθημερινή ασφάλεια των πολιτών και στη διατήρηση της καλής κατάστασης των οδικών υποδομών.

Στυλιανή Δερμιτζάκη

Ενισχύεται η ΜΕΘ του «Μαμάτσειου» Νοσοκομείου Κοζάνης – Νέα Διευθύντρια η Παναγιώτα Ντούμα

Μια σημαντική εξέλιξη για τη λειτουργία και την περαιτέρω αναβάθμιση της Μονάδας Εντατικής Θεραπείας (ΜΕΘ) του Γενικού Νοσοκομείου Κοζάνης «ΜΑΜΑΤΣΕΙΟ» αποτελεί η ανάληψη καθηκόντων της νέας μόνιμης ιατρού και Διευθύντριας της Μονάδας, κ. Παναγιώτας Ντούμα.



Η ενίσχυση της ΜΕΘ εντάσσεται στη συνεχή προσπάθεια για τη βελτίωση των παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας και τη διασφάλιση υψηλού επιπέδου φροντίδας για τους ασθενείς της περιοχής.

Η συγκεκριμένη εξέλιξη αποτελεί αποτέλεσμα της συνεργασίας του Νοσοκομείου με την 3η Υγειονομική Περιφέρεια Μακεδονίας και το Υπουργείο Υγείας, με στόχο την ενδυνάμωση των δομών του Εθνικού Συστήματος Υγείας και την κάλυψη των αναγκών της τοπικής κοινωνίας. Η διοίκηση του «ΜΑΜΑΤΣΕΙΟΥ» καλωσορίζει την κ. Ντούμα στην οικογένεια του Νοσοκομείου και της εύχεται καλή δύναμη και επιτυχία στο σημαντικό έργο που αναλαμβάνει, προς όφελος των ασθενών και της δημόσιας υγείας.



Ο Δήμος Κοζάνης και η Κοβεντάρειος Δημοτική Βιβλιοθήκη Κοζάνης (ΚΔΒΚ), είχαν τη χαρά και την τιμή να συμμετάσχουν στο παγκόσμιο συνέδριο της Διεθνούς Ένωσης Μουσικών Βιβλιοθηκών, Αρχείων και Κέντρων Τεκμηρίωσης (International Association of Music Libraries, Archives and Documentation Centres – IAML), το οποίο πραγματοποιήθηκε για πρώτη φορά στην Ελλάδα, λαμβάνοντας χώρα από τις 28 Ιουνίου έως τις 3 Ιουλίου, στο Μέγαρο Μουσικής της Θεσσαλονίκης.

Μάλιστα, αξίζει να τονιστεί ότι ήταν η πρώτη φορά που η Κοβεντάρειος Δημοτική μας Βιβλιοθήκη, συμμετείχε ενεργά και με εισηγήσεις, σε ένα παγκόσμιο συνέδριο.

Το «παρών» έδωσε η Αντιδήμαρχος Πολιτισμού, Τουριστικής Ανάπτυξης και Εξωστρέφειας Ρίτα Κύργια και η Αν. Προϊσταμένη της ΚΔΒΚ Ελένη Μαργαρίτη, παρουσιάζοντας τις θεματικές «Κοβεντάρειος Δημοτική Βιβλιοθήκη Κοζάνης: 300 Χρόνια Ιστορίας, μια νέα εποχή γνώσης» και «Η μουσική συλλογή της Κοβεντάρειου Δημοτικής Βιβλιοθήκης Κοζάνης και η σύνδεση της πόλης με εξέχουσες μουσικές προσωπικότητες της Κεντρικής Ευρώπης».

Μεταξύ άλλων η Κοβεντάρειος έχει ιδιαίτερες και σημαντικές μουσικές συλλογές κυρίως στη βυζαντινή μουσική και τα τελευταία χρόνια και στη δυτική μουσική. Η Κοζάνη βρίσκεται σε μια περιοχή που είχε ιδιαίτερους δεσμούς με τη Βαλκανική Χερσόνησο και την Κεντρική Ευρώπη από την εποχή της Οθωμανικής αυτοκρατορίας, λόγω της ανάπτυξης του εμπορίου και των ευνοϊκών εμπορικών συνθηκών από τον 17ο αιώνα. Οι ελληνικές κοινότητες που δημιουργούνται, εκτός από εμπορικά κέντρα εξελίσσονται σε πνευματικές εστίες της εποχής. Έτσι οι οικογένειες εμπόρων που εγκαταστάθηκαν στην Κεντρική Ευρώπη προσέφεραν στον πολιτισμό, στην τέχνη και στη μουσική ζωή της περιοχής που εγκαταστάθηκαν. Για παράδειγμα η

οικογένεια Δούμπα, η οικογένεια Κάραγιάννη (Karagian), Σίνα κ.α.

Η μουσική στην Κοζάνη είχε πάντοτε ιδιαίτερη σημασία, η οποία αντανάκλα στις συλλογές της βιβλιοθήκης και στα αρχεία της. Στις παρουσιάσεις έγινε αναφορά στην ιστορική διαδρομή της βιβλιοθήκης και στις μουσικές της συλλογές, οι οποίες φωτίζουν πτυχές της μουσικής κίνησης και ζωής στην περιοχή, αλλά και των οικογενειών που μετανάστευαν και δραστηριοποιήθηκαν στην Κεντρική Ευρώπη.

Στο συνέδριο πήραν μέρος περίπου 300 επιστήμονες και επαγγελματίες από όλο τον κόσμο, ενώ το πρόγραμμα περιελάμβανε περισσότερες από 140 επιστημονικές ανακοινώσεις, εργαστήρια, σεμινάρια και διεισθημονικές συζητήσεις. Κατά τη διάρκεια του, επιδιώχθηκε η καλύτερη κατανόηση της πολιτιστικής σημασίας των μουσικών βιβλιοθηκών, αρχείων και κέντρων τεκμηρίωσης σε εθνικό και διεθνές επίπεδο, η υποστήριξη των έργων μουσικής βιβλιογραφίας και τεκμηρίωσης, αλλά και η διευκόλυνση της διαθεσιμότητας μουσικών εκδόσεων και εγγράφων μέσω διεθνών ανταλλαγών και δανεισμού.

Η διοργάνωση υλοποιήθηκε σε συνεργασία με το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, και ειδικότερα το Τμήμα Μουσικών Σπουδών και τη Βιβλιοθήκη του, καθώς και με τη στήριξη της Κεντρικής Βιβλιοθήκης και Κέντρου Πληροφόρησης του ιδρύματος. Στη διοργάνωση συμμετείχαν επίσης το Ελληνικό Παράρτημα της IAML (GR-IAML) και η Ένωση Ελλήνων Βιβλιοθηκονόμων και Επιστημόνων Πληροφόρησης (ΕΕΒΕΠ).

Στο πλαίσιο του Παγκόσμιου Συνεδρίου πραγματοποιήθηκαν τέσσερις σημαντικές συναυλίες ελεύθερες για το κοινό στο πολιτιστικό πρόγραμμα, στις 29, 30/6 και 2/7 (μνημέρι και απόγευμα). Στη διοργάνωση συνέβαλαν επίσης με ποικίλες δράσεις και ξεναγήσεις το Τελλόγλειο Ίδρυμα Τε-

Δήμος Κοζάνης: Συμμετοχή της Κοβεντάρειου Δημοτικής Βιβλιοθήκης Κοζάνης στο Διεθνές Συνέδριο Μουσικών Βιβλιοθηκών και Αρχείων

που διεξήχθη από τις 28 Ιουνίου έως τις 3 Ιουλίου στη Θεσσαλονίκη

χνών, το Κρατικό Ωδείο Θεσσαλονίκης και η Ισραηλτική Κοινότητα Θεσσαλονίκης.

Με αφετηρία τη σχέση ανάμεσα στη μουσική μνήμη και τη ζωντανή καλλιτεχνική δημιουργία, το πρόγραμμα συνδέει έργα μεγάλων μελωρητών της Βυζαντινής παράδοσης που διασώθηκαν σε χειρόγραφα με την προφορική παράδοση. Έτσι ακολούθησε μια διαδρομή από το μουσικό αρχείο και την ιστορία της βυζαντινής μουσικής προς τις νέες αποδόσεις και ερμηνευτικές πρακτικές του παρόντος.

Τη Δευτέρα 29 Ιουνίου στην Αίθουσα Τελετών του ΑΠΘ, για τον εορτασμό των 40 χρόνων του Τμήματος Μουσικών Σπουδών καθώς και του Παγκόσμιου Συνε-

δρίου IAML, με τίτλο «Θεσσαλονίκη: από το αρχείο στη σύγχρονη δημιουργία».

Την Τρίτη 30 Ιουνίου 2026, στον Ιερό Ναό Αγίου Δημητρίου, συναυλία με τίτλο «Ύμνοι προς τιμήν της Παναγίας, των εν Θεσσαλονίκη Αγίων και της Πρωτομάρτυρος Θέκλας». Μετά από έρευνα σε χειρόγραφες πηγές και μεταγραφή τους στη «σύγχρονη» σημειογραφία, παρουσιάστηκαν για πρώτη φορά στη σύγχρονη εποχή ύμνοι προς τιμή των Θεσσαλονικέων Αγίων.

Την Πέμπτη στην Αίθουσα «Αιμίλιος Ριάδης» του Μεγάρου Μουσικής πραγματοποιήθηκε παρουσίαση με τίτλο «Βιώνοντας τον Βυζαντινό Χορό III: Η Λειτουργία του Καμίνου σύμφωνα με τον Συμεών της Θεσσα-

λονίκης».

Αυτό το διεισθημονικό έργο συνδυάζει την Ψαλτική Τέχνη, τη Μουσικολογία, τις Βυζαντινές Σπουδές και την Αρχιτεκτονική Ακουστική, με σκοπό την υλοποίηση της έννοιας του «Ενεργού Αρχείου». Η τελετουργία δεν παραμένει πλέον σιωπηλή στα φύλλα του χειρογράφου, αλλά αναβιώνει ως ακουστική και οπτική εμπειρία. Το τρίτο μέρος της σειράς επιτυγχάνει μια πολυαισθητηριακή ψηφιακή απόδοση της ακολουθίας της Καμίνου, ακολουθώντας αυστηρά τις λειτουργικές οδηγίες του 15ου αιώνα του Συμεών, Αρχιεπισκόπου Θεσσαλονίκης.

Γραφείο Τύπου
Δήμου Κοζάνης

Νέα έργα ενεργειακής αναβάθμισης ενισχύουν τις υποδομές του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας

Σε εξέλιξη βρίσκεται το εκτεταμένο πρόγραμμα ενεργειακής αναβάθμισης των κτιριακών υποδομών του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας, με χρηματοδότηση από το Πρόγραμμα Δίκαιης Ανάπτυξης Μετάβασης 2021-2027.

Οι παρεμβάσεις αφορούν πανεπιστημιακές εγκαταστάσεις στην Κοζάνη, την Καστοριά και τα Γρεβενά και εντάσσονται στον ευρύτερο σχεδιασμό για τον εκσυγχρονισμό των υποδομών του Ιδρύματος, τη βελτίωση

της ενεργειακής απόδοσης των κτιρίων και τη μείωση του περιβαλλοντικού τους αποτυπώματος.

Το τεχνικό έργο «Ενεργειακή αναβάθμιση κτιρίου Εστίων και Διοικητηρίου στα Κοίλα Κοζάνης και στα κτίρια Α και Β στα Γρεβενά και στην Καστοριά» περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, θερμομόνωση κελύφους και στεγών, αντικατάσταση κουφωμάτων, αναβάθμιση του φωτισμού με τεχνολογία LED, εγκατάσταση αντλιών θερμότητας υψηλής απόδοσης, συστημάτων ενεργειακής διαχείρισης (BMS) και φωτοβολταϊκών συστημάτων για την αξιοποίηση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας.

Ο συνολικός προϋπολογισμός του έργου ανέρχεται

σε 3,78 εκατομμύρια ευρώ, ενώ οι παρεμβάσεις αναμένεται να αναβαθμίσουν ενεργειακά περισσότερο από 20.700 τετραγωνικά μέτρα πανεπιστημιακών εγκαταστάσεων.

Ιδιαίτερη σημασία έχουν οι παρεμβάσεις στις φοιτητικές εστίες και στα κτίρια εκπαιδευτικών και διοικητικών υπηρεσιών, καθώς συμβάλλουν στη βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης και εργασίας της πανεπιστημιακής κοινότητας, μειώνοντας παράλληλα το λειτουργικό κόστος και την κατανάλωση ενέργειας.

Η ενεργειακή αναβάθμιση των κτιρίων του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας αποτελεί μέρος μιας ευρύτερης προσπάθειας ανανέωσης των υποδομών του Ιδρύματος και ενίσχυσης του ρόλου του ως ενός σύγχρονου, βιώσιμου και εξωστρεφούς δημόσιου πανεπιστημίου, που επενδύει στην ποιότητα των σπουδών, της έρευνας και της φοιτητικής εμπειρίας.



Τα Θερινά Παιδικά Θεατρικά Εργαστήρια δίνουν δημιουργική διέξοδο στα παιδιά της Κοζάνης

Σε εξέλιξη βρίσκονται τα Θερινά Παιδικά Θεατρικά Εργαστήρια του Δημοτικού Περιφερειακού Θεάτρου Κοζάνης, προσφέροντας στα παιδιά μια δημιουργική εμπειρία μέσα από το θεατρικό παιχνίδι, τη συνεργασία και την καλλιτεχνική έκφραση.

Η φετινή διοργάνωση εμπλουτίστηκε με νέες συνεργασίες, καθώς μέσα από τη σύμπραξη με την Κοβεντάρειο Δημοτική Βιβλιοθήκη Κοζάνης υλοποιούνται εκπαιδευτικές δράσεις που συνδυάζουν το βιβλίο με το θέατρο, δίνοντας στους μικρούς συμμετέχοντες την ευκαιρία να αναπτύξουν τη φαντασία, τη δημιουργικότητα και την αγάπη τους για την ανάγνωση.

Παράλληλα, η στήριξη τοπικών φορέων, όπως το Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας, συμβάλλει στην ομαλή διεξαγωγή των εργαστηρίων, εξασφαλίζοντας κατάλληλους χώρους για τις δραστηριότητες των παιδιών. Τέτοιες πρωτοβουλίες αποτελούν σημαντική επένδυση στην παιδική δημιουργικότητα και την πολιτιστική εκπαίδευση, καθώς προσφέρουν στα παιδιά τη δυνατότητα να καλλιεργήσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες, να εκφραστούν μέσα από την τέχνη και να αξιοποιήσουν δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο τους κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Τα Θερινά Παιδικά Θεατρικά Εργαστήρια συνεχίζονται με αμείωτο ενδιαφέρον, επιβεβαιώνοντας τη σημασία αντίστοιχων δράσεων για την τοπική κοινωνία και τις οικογένειες της περιοχής.

Στυλιανή Δερμιτζάκη



Περιφέρεια Δυτικής Μακεδονίας: Σχέδιο συνεργασίας με Λετονία και Αρμενία για τουρισμό και πολιτισμό

Ον Περιφερειάρχη Δυτικής Μακεδονίας Γιώργο Αμανατίδη επισκέφθηκαν στο γραφείο του Περιφερειάρχη ο Επίτιμος Πρόξενος της Λετονίας στη Θεσσαλονίκη Κωνσταντίνος Γώγος και ο Επίτιμος Πρόξενος της Αρμενίας στη Θεσσαλονίκη Sarkis T. Dagkazian, στο πλαίσιο της παρουσίας τους στη Δυτική Μακεδονία.

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης στην οποία παραβρέθηκε και η Αντιπεριφερειάρχης Τουρισμού, Πολιτισμού και Περιβάλλοντος Πολυτίμη Φαρμάκη, συζητήθηκαν ζητήματα που αφορούν στην ενίσχυση της εξωστρέφειας της Περιφέρειας, την ανάπτυξη συνεργασιών με φορείς του εξωτερικού, καθώς και οι προοπτικές κοινών δράσεων στους τομείς του πολιτισμού, αλλά και του τουρισμού.

Ιδιαίτερη αναφορά έγινε στα συγκριτικά πλεονεκτήματα της Δυτικής Μακεδονίας, όπως η πλούσια πολιτιστική κληρονομιά, το φυσικό περιβάλλον και οι δυνατότητες ανάπτυξης εναλλακτικών μορφών τουρισμού, με στόχο την ενίσχυση της προβολής της περιοχής στο εξωτερικό.

Όπως τόνισε ο κ. Αμανατίδης «Η Δυτική Μακεδονία είναι μια περιοχή με σημαντικές δυνατότητες και προοπτικές. Στηρίζουμε κάθε πρωτοβουλία που ενισχύει την εξωστρέφεια, προωθεί τον πολιτισμό μας και δημιουργεί γέφυρες συνεργασίας με άλλες χώρες».

Κεντρικό θέμα της συζήτησης με την κ. Φαρμάκη αποτέλεσε η διοργάνωση ταξιδιού εξοικείωσης (Fam Trip) για εκπροσώπους τουριστικών οργανισμών, ταξιδιωτικών πρακτόρων, δημοσιογράφων και διαμορφωτών κοινής γνώμης από τις Βαλτικές χώρες και την Αρμενία. Στόχος της πρωτοβουλίας είναι η γνωριμία των συμμετεχόντων με το φυσικό περιβάλλον, τον πολιτιστικό πλούτο, τη γαστρονομία και τις οινοπαραγωγικές περιοχές της Δυτικής Μακεδονίας. Ιδιαίτερη βαρύτητα δόθηκε στην προβολή του οινοτουρισμού, με την παρουσίαση των τοπικών οινοποιειών, των γηγενών ποικιλιών και της μακράς αμπελοοικονομικής παράδοσης της περιοχής, μέσα από οργανωμένες επισκέψεις και γευσισγνωσίες που θα αναδείξουν την ποιότητα και τη μοναδικότητα του δυτικομακεδονικού κρασιού. Ειδική αναφορά έγινε στις προοπτικές συνεργασίας με την Αρμενία, αξιοποιώντας τους ιστορικούς και πολιτιστικούς δεσμούς που συνδέουν τους δύο λαούς. Στο πλαίσιο αυτό προτάθηκε η ανάδειξη διαδρομών ιστορικής μνήμης και πολιτισμού στη Δυτική Μακεδονία, με επίκεντρο περιοχές που συνδέονται με την αρμενική παρουσία, όπως το Αρμενοχώρι της Περιφερειακής Ενότητας Φλώρινας. Οι δύο πλευρές εξέφρασαν τη διάθεση για διατήρηση ανοιχτών διαύλων επικοινωνίας και την ανάπτυξη πρωτοβουλιών που θα συμβάλουν στην περαιτέρω ενίσχυση των σχέσεων συνεργασίας και φιλίας.



Επιτυχής ολοκλήρωση επιμορφωτικών ημερίδων για την ενδοσχολική βία και τον εκφοβισμό κατά των εκπαιδευτικών

Με ιδιαίτερη επιτυχία ολοκληρώθηκε ο κύκλος τεσσάρων επιμορφωτικών ημερίδων που διοργάνωσε η Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Κοζάνης σε Σέρβια, Κοζάνη, Πτολεμαίδα και Σιάτιστα, με θέμα την ενδοσχολική βία και τον σχολικό εκφοβισμό, με ιδιαίτερη έμφαση στη λιγότερο ορατή διάσταση της βίας κατά των εκπαιδευτικών.

Στόχος των δράσεων ήταν η ενημέρωση και η επιμόρφωση στελεχών εκπαίδευσης και εκπαιδευτικών σχετικά με τις σύγχρονες μορφές του φαινομένου, το θεσμικό πλαίσιο προστασίας, τις ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις και τις πρακτικές πρόληψης και διαχείρισης περιστατικών.

Οι εισηγήσεις πραγματοποιήθηκαν από τη Διευθύντρια Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Κοζάνης, Δρ Βασιλική Βόντσα, τη Σύμβουλο Εκπαίδευσης Δρ Αγγή Παπακώστα, την ψυχολόγο Ανθή Μαλούτα και την κοινωνική λειτουργό Ευθυμία Μανακίτσα, μέλη της Ομάδας Δράσης για την Αντιμετώπιση της Ενδοσχολικής Βίας και του Σχολικού Εκφοβισμού. Κατά τη διάρκεια των ημερίδων αναδείχθηκε ότι η προστασία της σχολικής κοινότητας προϋποθέτει την προστασία όλων των μελών της, συμπεριλαμβανομένων των εκπαιδευτικών. Παρουσιάστηκαν οι μορφές που μπορεί να λάβει ο εκφοβισμός κατά των εκπαιδευτικών, οι συνέπειές του στην ψυχική υγεία και το παιδαγωγικό έργο, καθώς και οι τρόποι έγκαιρης παρέμβασης και αντιμετώπισης.

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη σημασία της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών, της συνεργασίας, της οργανωσιακής εμπιστοσύνης και της δημιουργίας ενός ασφαλούς σχολικού περιβάλλοντος βασισμένου στον σεβασμό και τη συλλογική ευθύνη.

Το βιωματικό μέρος των ημερίδων, με τη συμμετοχή των εκπαιδευτικών σε μελέτες περίπτωσης και συζήτηση πραγματικών περιστατικών, συνέβαλε στην ανταλλαγή εμπειριών και στη διαμόρφωση πρακτικών λύσεων για την αντιμετώπιση ανάλογων προκλήσεων. Η ενεργός συμμετοχή και το υψηλό επίπεδο διαλόγου επιβεβαίωσαν την ανάγκη συνέχισης αντίστοιχων επιμορφωτικών δράσεων. Η Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Κοζάνης επαναβεβαίωσε τη δέσμευσή της για τη δημιουργία ενός ασφαλούς, δημοκρατικού και υποστηρικτικού σχολείου, όπου προστατεύονται η αξιοπρέπεια, η ψυχική υγεία και ο παιδαγωγικός ρόλος όλων των μελών της εκπαιδευτικής κοινότητας.



140 εκατ. ευρώ μέσω της Δίκαιης Μετάβασης: Νέα χρηματοδοτική «ένεση» για τη Δυτική Μακεδονία

– Το στοίχημα είναι να γίνουν οι επιδοτήσεις πραγματικές επενδύσεις

Η ανακοίνωση των νέων δράσεων συνολικού ύψους 140 εκατ. ευρώ στο πλαίσιο της Δίκαιης Αναπτυξιακής Μετάβασης αποτελεί ακόμη μία σημαντική ευκαιρία για τις περιοχές που καλούνται να αφήσουν πίσω τους το παλιό παραγωγικό μοντέλο και να χτίσουν το επόμενο κεφάλαιο της οικονομικής τους ιστορίας.

Τα χρήματα αυτά δεν αφορούν αποκλειστικά τη Δυτική Μακεδονία, αλλά συνολικά τις Ηπειρωτικές Περιοχές Δίκαιης Αναπτυξιακής Μετάβασης, στις οποίες περιλαμβάνονται η Περιφέρεια Δυτικής Μακεδονίας και οι Δήμοι Μεγαλόπολης, Οιχαλίας, Γορτυνίας και Τρίπολης στην Περιφέρεια Πελοποννήσου. Ωστόσο, για τη Δυτική Μακεδονία, μια περιοχή που έχει σηκώσει το μεγαλύτερο βάρος της ενεργειακής μετάβασης, η συγκεκριμένη δράση έχει ιδιαίτερη σημασία.

Η απολιγνιτοποίηση δεν ήταν απλώς μια αλλαγή

στον τρόπο παραγωγής ενέργειας. Ήταν μια βαθιά οικονομική και κοινωνική μεταβολή που επηρέασε επιχειρήσεις, εργαζόμενους και ολόκληρες τοπικές κοινωνίες. Για δεκαετίες η οικονομία της περιοχής κινήθηκε γύρω από τη λιγνιτική δραστηριότητα και σήμερα το μεγάλο ζητούμενο είναι αν η επόμενη ημέρα θα στηριχθεί σε ένα νέο παραγωγικό μοντέλο ή αν θα παραμείνει μια περίοδος αναμονής και αβεβαιότητας.

Η νέα χρηματοδοτική δράση δίνει τη δυνατότητα σε υφιστάμενες, νέες και υπό σύσταση επιχειρήσεις να επενδύσουν στον εκσυγχρονισμό, στον εξοπλισμό, στις ψηφιακές εφαρμογές, στις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, στη μεταποίηση και σε άλλους τομείς που μπορούν να ενισχύσουν την ανταγωνιστικότητα της τοπικής οικονομίας.

Οι αριθμοί είναι αναμφίβολα σημαντικοί. Ποσοστά ενίσχυσης που φτάνουν έως το 70% για μικρές και πολύ μικρές επιχειρήσεις, επενδυτικά σχέδια εκατον-

τάδων χιλιάδων ή και εκατομμυρίων ευρώ, δημιουργούν ένα περιβάλλον που μπορεί να λειτουργήσει ως καταλύτης για νέες επιχειρηματικές προσπάθειες.

Όμως η πραγματική αξία μιας χρηματοδότησης δεν κρίνεται από το ποσό που ανακοινώνεται. Κρίνεται από το αποτύπωμα που αφήνει στην κοινωνία.

Το μεγάλο ερώτημα για τη Δυτική Μακεδονία είναι αν αυτά τα εργαλεία θα οδηγήσουν σε επενδύσεις που θα παράγουν πλούτο, θέσεις εργασίας και προοπτική ή αν θα περιοριστούν για ακόμη μία φορά σε μια διαδικασία απορρόφησης κονδυλίων χωρίς ουσιαστική αλλαγή στην καθημερινότητα των πολιτών.

Η περιοχή δεν χρειάζεται απλώς περισσότερες επιδοτήσεις. Χρειάζεται ένα ξεκάθαρο σχέδιο για το τι θέλει να γίνει τα επόμενα χρόνια. Χρειάζεται επενδύσεις που θα αξιοποιούν τα συγκριτικά της πλεονεκτήματα, θα ενισχύουν την τοπική παραγωγή και θα δίνουν λόγο στους νέους ανθρώπους να παραμεί-



νουν στον τόπο τους.

Ειδικά για περιοχές όπως τα Γρεβενά, όπου η επιχειρηματική βάση αποτελείται σε μεγάλο βαθμό από μικρές και οικογενειακές επιχειρήσεις, η πρόκληση είναι διπλή. Από τη μία πλευρά υπάρχει η ανάγκη στήριξης των υφιστάμενων δραστηριοτήτων και από την άλλη η ανάγκη δημιουργίας νέων επιχειρηματικών πυρήνων σε τομείς όπως η αγροδιατροφή, ο τουρισμός, η μεταποίηση και οι σύγχρονες υπηρεσίες.

Η Δίκαιη Αναπτυξιακή Μετάβαση δεν θα κριθεί στις εξαγγελίες και στις προσκλήσεις χρηματοδότησης. Θα κριθεί στο αποτέλεσμα. Στο αν σε

λίγα χρόνια θα υπάρχουν περισσότερες επιχειρήσεις, περισσότερες θέσεις εργασίας και μια οικονομία λιγότερο εξαρτημένη από το παρελθόν.

Τα 140 εκατ. ευρώ είναι μια σημαντική ευκαιρία. Δεν είναι όμως η λύση από μόνα τους. Η ευκαιρία αυτή απαιτεί σωστό σχεδιασμό, ταχύτητα, συνεργασία και κυρίως επενδύσεις με όραμα.

Το πραγματικό στοίχημα της νέας περιόδου είναι ένα: οι επιδοτήσεις να μετατραπούν σε πραγματικές επενδύσεις και η Δίκαιη Μετάβαση να γίνει πράξη ανάπτυξης για τις κοινωνίες που την έχουν περισσότερο ανάγκη.

Αγγελική Βερόγκου

ΕΤΑΔ: Σε διαγωνισμό η μακροχρόνια εκμίσθωση του Ξενία Κοζάνης



Η Εταιρεία Ακινήτων Δημοσίου (ΕΤΑΔ), θυγατρική του Εθνικού Αναπτυξιακού Ταμείου, προχωρά στην προκήρυξη ανοικτού ηλεκτρονικού πλειοδοτικού διαγωνισμού (e-auction) για τη μακροχρόνια εκμίσθωση του ακινήτου Ξενία Κοζάνης, μέσω της ψηφιακής πλατφόρμας e-publicrealestate.gr, συνεχίζοντας με συνέπεια την υλοποίηση του στρατηγικού της σχεδιασμού για την αξιοποίηση εμβληματικών ακινήτων με αναπτυξιακό και τοπικό αποτύπωμα.

Το Ξενία Κοζάνης βρίσκεται σε προνομιακή θέση, στην περιοχή «Σκρίκα», στον λόφο της Μεταμορφώσεως

του Σωτήρος, προσφέροντας πανοραμική θέα προς την πόλη και την ευρύτερη περιοχή. Πρόκειται για ένα ακίνητο με ιδιαίτερη ιστορική και αρχιτεκτονική αξία, το οποίο μπορεί να αποτελέσει σημείο αναφοράς για την τουριστική και επιχειρηματική ανάπτυξη της Δυτικής Μακεδονίας.

Με την προκήρυξη του διαγωνισμού, η ΕΤΑΔ επιδιώκει την προσέλκυση επενδυτών που θα αναδείξουν το ακίνητο μέσα από ένα σύγχρονο σχέδιο αξιοποίησης, διατηρώντας παράλληλα τον ιδιαίτερο χαρακτήρα και την ιστορική του ταυτότητα. Οι ενδιαφερόμενοι επενδυτές

μπορούν να ενημερωθούν για τους Γενικούς και Ειδικούς Όρους του Διαγωνισμού μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-publicrealestate.gr, όπου απαιτείται η εγγραφή τους προκειμένου να αποκτήσουν πρόσβαση στο πληροφοριακό υλικό και στη διαδικασία συμμετοχής.

Ως καταληκτική ημερομηνία υποβολής του Φακέλου Δικαιολογητικών έχει οριστεί η Πέμπτη 15 Οκτωβρίου 2026.

Ο νέος διαγωνισμός αποτελεί ακόμη ένα βήμα στην υλοποίηση του προγράμματος αξιοποίησης των εμβληματικών ακινήτων Ξενία, επιβεβαιώνοντας τη στρατηγική επιλογή της ΕΤΑΔ να αναβιώνει και να αναδεικνύει ιστορικά ακίνητα σε σύγχρονους προορισμούς με μακροχρόνια αναπτυξιακή προοπτική, μέσα από διαφανείς και ανταγωνιστικές διαδικασίες.

vorla.gr



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ
Δ/ΝΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΠΡΟΜΗΘΕΙΩΝ**

Ταχ. Δ/ση : Πλατεία 28ης ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 7
Ταχ. Κώδικας : 501 31 Κοζάνη
Πληροφορίες : ΠΑΠΑΖΩΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ
Τηλέφωνο : 24613 50406
E-mail : promithies@cityofkozani.gov.gr

ΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΗ ΔΙΑΚΗΡΥΞΗ
Ο Δήμαρχος Κοζάνης

ΑΝΑΡΤΗΤΕΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Κοζάνη, 6-7-2026
Αριθμ. Πρωτ.:21574

Προκηρύσσει Ανοικτό Ηλεκτρονικό Διαγωνισμό για την «**ΣΙΤΙΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΔΗΜΟΥ ΚΟΖΑΝΗΣ**» προϋπολογισμού 207.920,00€ συμπεριλαμβανομένου Φ.Π.Α. 13% και αριθμό μελέτης 82/2026

Δικαίωμα συμμετοχής στο διαγωνισμό έχουν όσοι ασκούν επαγγελματική δραστηριότητα συναφή με το αντικείμενο των προς παροχή υπηρεσιών

Η χρηματοδότηση της προμήθειας προέρχεται από ίδιους πόρους του Δήμου Κοζάνης

Ο διαγωνισμός θα διενεργηθεί την **31/07/2026** και ώρα **10:00 π.μ.**, με χρήση της πλατφόρμας του Εθνικού Συστήματος Ηλεκτρονικών Δημοσίων Συμβάσεων (Ε.Σ.Η.ΔΗ.Σ.) μέσω της διαδικτυακής πύλης www.promitheus.gov.gr του συστήματος και σύμφωνα με τα οριζόμενα στο άρθρο 10 της Υ.Π. Π1/2390/.

ΚΑΤΑΛΗΚΤΙΚΗ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΠΡΟΣΦΟΡΩΝ: 27/7/2026 και ώρα 14:00μ.μ.

Η δημοσίευση της περίληψης της διακήρυξης θα γίνει στον Ελληνικό Τύπο, στο ΕΒΕ Κοζάνης, στο διαδικτυακό τόπο της Αναθέτουσας αρχής www.cityofkozani.gov.gr, θα αναρτηθεί στο διαδίκτυο (www.diavgeia.gov.gr), στο Κεντρικό Ηλεκτρονικό Μητρώο Δημοσίων Συμβάσεων – Κ.Η.Μ.Δ.Η.Σ. και στη διαδικτυακή πύλη www.promitheus.gov.gr του Ε.Σ.Η.Δ.Η.Σ.. Τα έξοδα δημοσίευσης των ανακοινώσεων στον Ελληνικό Τύπο βαρύνουν τον ανάδοχο που θα προκύψει.



Ραγδαίες εξελίξεις σε δύο υποθέσεις Συλλήψεις για Marfin και Νέστορα

Συλλήψεις για την τραγωδία στη Marfin και τη δολοφονική εμπρηστική επίθεση στη Θεσσαλονίκη

Σημαντικές εξελίξεις καταγράφονται σε δύο σοβαρές υποθέσεις εμπρηστικών επιθέσεων, καθώς οι Αρχές προχώρησαν σε συλλήψεις για την τραγωδία στη Marfin το 2010, αλλά και για την επίθεση στη Θεσσαλονίκη που είχε ως αποτέλεσμα τον θάνατο της Βάγιας Νέστορα.

Δύο συλλήψεις για τον εμπρησμό της Marfin

Στη σύλληψη δύο 42χρονων ανδρών προχώρησαν οι Αρχές, στο πλαίσιο των συνεχιζόμενων ερευνών για την εμπρηστική επίθεση που σημειώθηκε στις 5 Μαΐου 2010 στο υποκατάστημα της Marfin, στην οδό Σταδίου, κατά τη διάρκεια μεγάλης διαδήλωσης στο κέντρο της Αθήνας.

Από την επίθεση είχαν χάσει τη ζωή τους τρεις εργαζόμενοι της τράπεζας: η Αγγελική Παπαθανασοπούλου, η οποία ήταν έγκυος, ο Επαμεινώνδας Τσακάλης και η Παρασκευή Ζούλια.

Παράλληλα, έχει εκδοθεί διεθνές ένταλμα σύλληψης σε βάρος μίας 46χρονης γυναίκας, η οποία φέρεται να διαμένει μόνιμα στο Ηνωμένο Βασίλειο. Οι βρετανικές αρχές έχουν ενημερωθεί και αναμένεται να κινηθούν οι σχετικές διαδικασίες για τον εντοπισμό και τη σύλληψή της.

Σύμφωνα με αστυνομικές πηγές, η ταυτοποίηση των τριών προσώπων προέκυψε έπειτα από

νέα ευρήματα και αναλυτική επανεξέταση και σύγκριση του διαθέσιμου αποδεικτικού υλικού. Οι δύο συλληφθέντες και η καταζητούμενη φέρεται να ήταν γνωστοί στις Αρχές από τη δράση τους στον αντιεξουσιαστικό χώρο.

Οι συλλήψεις πραγματοποιήθηκαν κατόπιν σχετικών ενταλμάτων, στο πλαίσιο επιχείρησης της Διεύθυνσης Αντιμετώπισης Οργανωμένου Εγκλήματος, η οποία παραμένει σε εξέλιξη.

Σε ανακοίνωσή της, η Ελληνική Αστυνομία ανέφερε ότι μέχρι στιγμής έχουν συλληφθεί δύο άτομα, ενώ για την ίδια υπόθεση κατηγορείται ακόμη ένα πρόσωπο, σε βάρος του οποίου έχει επίσης εκδοθεί ένταλμα σύλληψης.

Η φωνική επίθεση είχε σημειωθεί τρεις ημέρες πριν από την ψήφιση του πρώτου μνημονίου. Κουκουλοφόροι, οι οποίοι είχαν παρεισφρήσει στη συγκέντρωση διαμαρτυρίας, πέταξαν βόμβες μολότοφ στο τραπεζικό κατάστημα την ώρα που βρίσκονταν μέσα περισσότεροι από είκοσι εργαζόμενοι. Η φωτιά που ξέσπασε εγκλώβισε τους υπαλλήλους, με τρεις από αυτούς να χάνουν τη ζωή τους.

Τρεις συλλήψεις για την επίθεση που οδήγησε στον θάνατο της Βάγιας Νέστορα

Ραγδαίες είναι οι εξελίξεις και στην υπόθεση των τριών εμπρηστικών επιθέσεων που σημειώθη-

καν τα ξημερώματα της 1ης Ιουλίου στη Θεσσαλονίκη, με στόχο τις κατοικίες στελεχών και πολιτευτών της Νέας Δημοκρατίας.

Οι Αρχές προχώρησαν στη σύλληψη τριών ατόμων. Στο επίκεντρο των ερευνών βρίσκονται ένας 29χρονος άνδρας και μία 26χρονη γυναίκα, οι οποίοι φέρεται να είχαν καθοριστικό ρόλο στην επίθεση στην πολυκατοικία όπου διέμενε η οικογένεια της πολιτεύτριας Αφροδίτης Νέστορα.

Από την επίθεση τραυματίστηκε σοβαρά η μητέρα της πολιτεύτριας, Βάγια Νέστορα, η οποία κατέληξε αργότερα στο νοσοκομείο.

Οι δύο άνδρες συνελήφθησαν στη Θεσσαλονίκη, ενώ η 26χρονη εντοπίστηκε στα Χανιά, όπου, σύμφωνα με τις εκτιμήσεις των Αρχών, είχε μεταβεί προκειμένου να αποκρύψει τα ίχνη της. Ο τρίτος συλληφθείς φέρεται να είναι ο ιδιοκτήτης διαμερίσματος στο οποίο κατέφυγαν οι δύο βασικοί κατηγορούμενοι μετά την επίθεση.

Οι ερευνητές εκτιμούν ότι οι δράστες κινήθηκαν βάσει οργανωμένου σχεδίου και με ιδιαίτερη μεθοδικότητα. Η υπόθεση αναμένεται να εξεταστεί με βάση τις διατάξεις του αντιτρομοκρατικού νόμου, με κατηγορίες που αφορούν, μεταξύ άλλων, τη συγκρότηση και την ένταξη σε τρομοκρατική οργάνωση.

Σύμφωνα με τα μέχρι στιγμής

στοιχεία, ο 29χρονος και η 26χρονη είχαν μεταβεί στο διαμέρισμα του τρίτου συλληφθέντος περίπου 24 ώρες πριν από την επίθεση. Το διαμέρισμα βρίσκεται κοντά στην πολυκατοικία της οικογένειας Νέστορα και φέρεται να χρησιμοποιήθηκε ως χώρος προετοιμασίας και καταφυγής.

Οι δύο κατηγορούμενοι φέρεται να κινήθηκαν πεζή προς το σημείο, να τοποθέτησαν τον εμπρηστικό μηχανισμό και στη συνέχεια να επέστρεψαν στο διαμέρισμα, όπου άλλαξαν ρούχα. Αποχώρησαν από τον χώρο το απόγευμα της επόμενης ημέρας.

Η ταυτοποίησή τους προέκυψε, σύμφωνα με πληροφορίες, από την αξιοποίηση υλικού καμερών ασφαλείας και την ανάλυση τηλεφωνικών επικοινωνιών. Σημαντικό στοιχείο αποτέλεσε και η παρουσία τους κοντά στο σημείο της επίθεσης τουλάχιστον ένα εικοσιτετράωρο νωρίτερα, προκειμένου να κατοπτεύσουν την περιοχή και να οργανώσουν την ενέργειά τους.

Οι Αρχές εκτιμούν ότι διαφορετικές ομάδες πραγματοποίησαν τις τρεις εμπρηστικές επιθέσεις. Οι συλληφθέντες φέρεται να συνδέονται με την τρίτη επίθεση, στην κατοικία της Αφροδίτης Νέστορα, ενώ η συμμετοχή τους στις άλλες δύο ενέργειες εξακολουθεί να διερευνάται.

Οι υπόλοιπες επιθέσεις είχαν στόχο τις κατοικίες του προέδρου της Διοικούσας Επιτροπής της Νέας Δημοκρατίας Θεσσαλονίκης, Ζήση Ιωακείμοβιτς, και του πρώην βουλευτή Σάββα Αναστασιάδη.

Οι έρευνες της Αντιτρομοκρατικής Υπηρεσίας συνεχίζονται σε κατοικίες και άλλους χώρους, ενώ ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στην εξέταση των κινητών τηλεφώνων και των υπόλοιπων ψηφιακών πειστηρίων, προκειμένου να εντοπιστούν και άλλα πρόσωπα που ενδέχεται να εμπλέκονται στις επιθέσεις



Στάθης Κωνσταντινίδης: Η Ρήτρα Δίκαιης Μετάβασης έφερε σημαντικές παρεμβάσεις στήριξης για την ΠΕ Κοζάνης

Η Ρήτρα Δίκαιης Μετάβασης, μια σημαντική διεκδίκηση που οδήγησε στη θεσμοθέτηση πρόσθετων δράσεων από κάθε Υπουργείο για τις περιοχές που βρίσκονται σε διαδικασία ενεργειακής μετάβασης, αποτέλεσε τη βάση για μια σειρά θετικών παρεμβάσεων με ουσιαστικό αντίκτυπο στην ΠΕ Κοζάνης.

Όπως επισημαίνει ο Βουλευτής ΠΕ Κοζάνης Στάθης Κωνσταντινίδης, η συγκεκριμένη ρήτρα αποτέλεσε ένα κρίσιμο εργαλείο, ώστε οι ιδιαίτερες ανάγκες της περιοχής μας να λαμβάνονται υπόψη στον σχεδιασμό δημόσιων πολιτικών και να υλοποιούνται στοχευμένες δράσεις στήριξης.

Στο πλαίσιο αυτό, θεσμοθετήθηκαν και εφαρμόστηκαν σημαντικές πολιτικές, μεταξύ των οποίων:

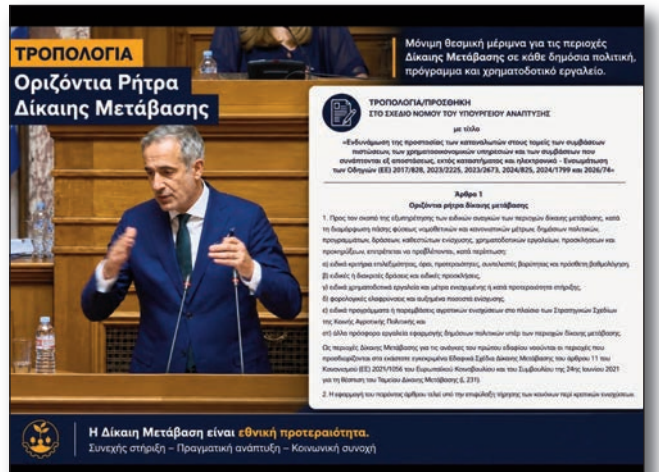
- Η αναγνώριση της εντοπιότητας των κατοίκων της ΠΕ

- Η ενίσχυση της παροχής σχολικών γευμάτων σε σχολικές μονάδες όλων των Δήμων της περιοχής.
- Η χορήγηση επιδόματος θέρμανσης και στους χρήστες τηλεθέρμανσης, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες ενεργειακές ανάγκες της περιοχής.
- Η ειδική πρόβλεψη για την ΠΕ Κοζάνης στο πρόγραμμα «Εξοικονομώ – Αυτονομώ» του Υπουργείου Περιβάλλοντος και Ενέργειας.
- Η ένταξη όλων των Κέντρων Υγείας της ΠΕ Κοζάνης στην κατηγορία Α των κινήτρων για την προσέλκυση ιατρών στις δομές του ΕΣΥ.

- Η συμπερίληψη της ΠΕ Κοζάνης στο Καθεστώς Περιοχών Ειδικής Ενίσχυσης του νέου Αναπτυξιακού Νόμου (2025).
- Η χορήγηση επιδόματος απομακρυσμένων και παραμεθωρίων περιοχών σε περίπου 6.000 δικαιούχους διοικητικούς υπαλλήλους που εργάζονται στην Κοζάνη και την Πτολεμαίδα.
- Η πρόβλεψη ειδικών προσαυξήσεων σε προσκλήσεις του Υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης για την ενίσχυση του παραγωγικού κόσμου της περιοχής.
- Η υλοποίηση στοχευμένων προγραμμάτων απασχόλησης από τη ΔΥΠΑ για τις περιοχές σε απολιγνιτοποίηση, με αυξημένα κίνητρα για επιχειρήσεις που είχαν σημαντική εξάρτηση από τη λιγνιτική δραστηριότητα.

Ο Στάθης Κωνσταντινίδης υπογραμμίζει ότι με τη θεσμοθέτηση της Οριζόντιας Ρήτρας Δίκαιης Μετάβασης δημιουργούνται οι προϋποθέσεις για ακόμη περισσότερες παρεμβάσεις υπέρ της περιοχής, έως ότου αντιμετωπιστεί το αναπτυξιακό έλλειμμα που προκάλεσε η συρρίκνωση της

λιγνιτικής δραστηριότητας. «Συνεχίζουμε να διεκδικούμε δίκαιες λύσεις για τους συμπολίτες μας και να εργαζόμαστε ώστε η Δίκαιη Μετάβαση να μετατραπεί σε πραγματική αναπτυξιακή ευκαιρία για τη Δυτική Μακεδονία και την ΠΕ Κοζάνης», σημειώνει ο Βουλευτής.



Καλλιόπη Βέττα: «Εθνικό Χιονοδρομικό Κέντρο Βασιλίτσας: Μια παραχώρηση που αφήνει το δημόσιο συμφέρον απροστάτευτο»

Η Βουλευτής Π.Ε. Κοζάνης και Τομεάρχης Τουρισμού ΣΥΡΙΖΑ Π.Σ. κ. Καλλιόπη Βέττα μίλησε ως εισηγήτρια στις συνεδριάσεις της Μόνιμης Επιτροπής Οικονομικών Υποθέσεων της Βουλής, κατά τη συζήτηση του νομοσχεδίου του Υπουργείου Οικονομίας και Οικονομικών με τίτλο «Κύρωση Σύμβασης Παραχώρησης του δικαιώματος χρήσης, λειτουργίας, διαχείρισης και εκμετάλλευσης του Εθνικού Χιονοδρομικού Κέντρου Βασιλίτσας».

Κατά τις τοποθετήσεις της στην Βουλή, η κα Βέττα αρκέστηκε ως εισηγήτρια στην ανάγκη αξιοποίησης της δημόσιας περιουσίας να υπηρετεί το δημόσιο συμφέρον, τη διαφάνεια και τη βιώσιμη ανάπτυξη και όχι να μεταφέρει οφέλη στον ιδιώτη και δυσανάλογες υποχρεώσεις και κινδύνους στο Δημόσιο.

Όπως επισήμανε, η ανάγκη για επενδύσεις και εκσυγχρο-

νισμό των δημόσιων υποδομών είναι αδιαμφισβήτητη. Ωστόσο, η συγκεκριμένη σύμβαση παρουσιάζει σοβαρές ελλείψεις που δεν διασφαλίζουν επαρκώς το δημόσιο συμφέρον.

Συγκεκριμένα, η σύμβαση προβλέπει παραχώρηση διάρκειας 30 ετών, με δυνατότητα μονομερούς παράτασης από τον παραχωρησιούχο για ακόμη 10 χρόνια, χωρίς μηχανισμό υπέρ του Δημοσίου, περιοδικής αξιολόγησης ή επανεξέτασης των όρων της.

Ιδιαίτερη έμφαση έδωσε η κα. Βέττα κατά τις ομιλίες της, στην απουσία δεσμευτικού επενδυτικού προγράμματος και συγκεκριμένου χρονοδιαγράμματος υλοποίησης, και ελάχιστου ύψους επενδύσεων.

Επιπλέον, τόνισε ότι δεν προβλέπονται σαφείς δεσμεύσεις για την αναβάθμιση των βασικών υποδομών του χιονοδρομικού κέντρου, ενώ κρίσι-

μοι όροι της σύμβασης παραμένουν αόριστοι, καθώς γίνεται αναφορά σε «επάρκεια» επενδύσεων και προσωπικού ή σε «εύλογη» προστασία του περιβάλλοντος, χωρίς αντικειμενικά και μετρήσιμα κριτήρια που να επιτρέπουν ουσιαστικό έλεγχο της τήρησης των υποχρεώσεων του παραχωρησιούχου.

Η Βουλευτής έθεσε σαφή ερωτήματα προς την Κυβέρνηση για την αλλαγή της στάσης της, και υπενθύμισε ότι το 2022 το Εθνικό Χιονοδρομικό Κέντρο της Βασιλίτσας παρουσιαζόταν από αυτήν την κυβέρνηση ως μια βιώσιμη δημόσια υποδομή, χωρίς να τίθεται θέμα παραχώρησης, με εξασφαλισμένη χρηματοδότηση από το Ταμείο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας, ύψους 10 εκατ., και το πρόγραμμα Δίκαιης Αναπτυξιακής Μετάβασης (ΔΑΜ).

Αντίθετα, το 2023, μέσω τροπολογίας σε νομοσχέδιο,

εγκαταλείφθηκε αυτή η κατεύθυνση και άνοιξε ο δρόμος για την ιδιωτική εκμετάλλευση του χιονοδρομικού κέντρου, χωρίς να δοθεί επαρκής αιτιολόγηση για αυτή τη μεταβολή αυτή.

Η κα Βέττα άσκησε δριμεία κριτική κατά των διατάξεων του νομοσχεδίου που προβλέπουν ειδικές διαδικασίες πολεοδομικής νομιμοποίησης υφιστάμενων εγκαταστάσεων, επισημαίνοντας ότι η προστασία του φυσικού περιβάλλοντος και η ασφάλεια των επισκεπτών δεν μπορούν να υποχωρούν έναντι της διεύθυνσης επενδυτικών σχεδίων.

Όπως τόνισε: «Θέλουμε επενδύσεις, αλλά με διαφάνεια. Θέλουμε συνεργασία με τον ιδιωτικό τομέα, αλλά με σαφή

ισορροπία δικαιωμάτων και υποχρεώσεων. Το Εθνικό Χιονοδρομικό Κέντρο της Βασιλίτσας δεν είναι απλώς μια επιχειρηματική ευκαιρία. Είναι δημόσια περιουσία, φυσικός πλούτος και αναπτυξιακή προοπτική για τη Δυτική Μακεδονία που μασιτίζεται από τις συνέπειες της βίαιης απολιγνιτοποίησης, και ολόκληρη τη χώρα. Απέναντι σε αυτή την ευθύνη δεν χωρούν εκπτώσεις.»



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



«Η Γη της Επαγγελίας»: Ενα θεατρικό ντοκουμέντο για τη λιγνιτική κληρονομιά και τη μετάβαση της Δυτικής Μακεδονίας



Το Δημοτικό Περιφερειακό Θέατρο Κοζάνης, σε συμπαραγωγή με το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου, παρουσιάζει την παράσταση θεάτρου ντοκουμέντο «Η Γη της Επαγγελίας», σε σκηνοθεσία και δραματουργική επεξεργασία της Γεωργίας Μαυραγάνη.

Η παράσταση αποτελεί το έργο ολοκλήρωσης του ετήσιου δραματουργικού και αφιερωματικού άξονα του Δη.Πε.Θε. Κοζάνης με τίτλο «Μετάβαση - Μετακίνηση - Μεταμόρφωση», που είναι αφιερωμένος στη μεγάλη ιστορική συγκυρία του κλεισίματος των λιγνιτικών εργοστασίων και στις αλλαγές που βιώνει η Δυτική Μακεδονία.

Στη «Γη της Επαγγελίας» η ιστορία δεν καταγράφεται μέσα από στατιστικές ή επιστημονικές αναλύσεις, αλλά μέσα από τις φωνές των ανθρώπων που έζησαν την εποχή του λιγνίτη. Βιομηχανικοί εργάτες, άνθρωποι που συνέδεσαν τη ζωή, την εργασία και την ταυτότητά τους με την παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας,

μοιράζονται τις σκέψεις, τις μνήμες και τα βιώματά τους.

Όπως αναφέρει η σκηνοθέτις Γεωργία Μαυραγάνη, η απολιγνιτοποίηση —ή αλλιώς η ενεργειακή, οικονομική και υπαρξιακή μετάβαση— που συντελείται στη Δυτική Μακεδονία αποτελεί μια εικόνα των μεγάλων αλλαγών που συμβαίνουν στην Ελλάδα και σε ολόκληρο τον κόσμο. «Η ενέργεια είναι ζωή», σημειώνει χαρακτηριστικά.

Η παράσταση, ως θέατρο της πραγματικότητας, επιχειρεί να αναδείξει όχι μόνο την ιστορική διάσταση της βιομηχανικής αλλαγής, αλλά και την ποίηση, το συναίσθημα και την ανθρώπινη εμπειρία πίσω από τις μεγάλες κοινωνικές μεταμορφώσεις.

Η πρεμιέρα θα πραγματοποιηθεί στο Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου στις 14 και 15 Ιουλίου και στη συνέχεια η παράσταση θα περιοδεύσει στη Δυτική Μακεδονία και σε επιλεγμένα φεστιβάλ σε όλη τη χώρα.

Σημαντικός σταθμός της περιοδείας είναι η παρουσίαση στην περιοχή που αποτέλεσε το επίκεντρο της λιγνιτικής δραστηριότητας. Σε συνεργασία με τους Δήμους Κοζάνης και Εορδαίας, οι παραστάσεις στην Πτολεμαίδα (20/7, Πάρκο Εκτάκτων Αναγκών), στον Άγιο Δημήτριο Κοζάνης (22/7, Δημοτικό Σχολείο) και στην Κοζάνη (9/9, Υπαίθριο Θέατρο Ποντοκόμης) θα έχουν ελεύθερη είσοδο για όλους τους δημότες, ως ελάχιστη αναγνώριση στους ανθρώπους και στις κοινότητες που συνδέθηκαν με τη βιομηχανική ιστορία της περιοχής.

Η «Γη της Επαγγελίας» είναι μια σκηνική καταγραφή μιας εποχής που τελειώνει και μιας νέας πραγματικότητας που γεννιέται. φωτίζοντας τις ανθρώπινες ιστορίες πίσω από την ενεργειακή μετάβαση της Δυτικής Μακεδονίας.

Νέος, ανανεωμένος χώρος συνάντησης στο Μεταξά από τον Δήμο Σερβίων



Ένας όμορφος και ασφαλής χώρος αναψυχής και συνάντησης είναι πλέον διαθέσιμος στο Μεταξά, μετά τις παρεμβάσεις που ολοκλήρωσε ο Δήμος Σερβίων.

Συγκεκριμένα, πραγματοποιήθηκε η πλήρης ανακατασκευή δύο ξύλινων κίσκων, με αντικατάσταση των φθαρμένων τμημάτων τους, ενώ παράλληλα τοποθετήθηκε ένας νέος ξύλινος φράχτης, ο οποίος εναρμονίζεται με το φυσικό περιβάλλον της περιοχής.

Η παρέμβαση αυτή αναβαθμίζει έναν χώρο που αποτελεί σημείο συνάντησης για κατοίκους και επισκέπτες, προσφέροντας ένα πιο όμορφο, λειτουργικό και ασφαλές σημείο για ξεκούραση και αναψυχή μέσα στο φυσικό τοπίο του Μεταξά.

Ο Δήμος Σερβίων συνεχίζει τις παρεμβάσεις βελτίωσης των κοινόχρηστων χώρων, με στόχο τη δημιουργία καλύτερων συνθηκών καθημερινότητας και την ανάδειξη των τοπικών κοινοτήτων.

Το «Καλοκαίρι της Βιβλιοθήκης» συνεχίζεται στην Κοβεντάρειο Δημοτική Βιβλιοθήκη Κοζάνης

Το «Καλοκαίρι της Βιβλιοθήκης» συνεχίζεται στην Κοβεντάρειο Δημοτική Βιβλιοθήκη Κοζάνης, γεμίζοντας τις μέρες με χρώματα, ιστορίες και χαμόγελα που μοιράζονται.



Μέσα από την καλοκαιρινή εκστρατεία 2026, τη «Βιβλιοθήκη σε Κίνηση» (Book Stories), τη δημιουργική συνεργασία με το ΔΗΠΕΘΕ, αλλά και το ανοιχτό κάλεσμα «Έλα με την παρέα σου στη βιβλιοθήκη», μικροί και μεγάλοι δημιουργούν, εκφράζονται και μοιράζονται στιγμές παιχνιδιού, φαντασίας και συντροφικότητας.

Οι φωτογραφίες αποτυπώνουν στιγμές από όσα πραγματοποιήθηκαν το διάστημα 30/6–7/7.

Ευχαριστούμε ιδιαίτερα όλους τους συμμετέχοντες, τους συνεργάτες και τους εμπυχωτές για τη συμβολή τους.

Το καλοκαιρινό ταξίδι συνεχίζεται!

ΚΙΝΗΜΑΤΟΘΕΑΤΡΟ ΟΛΥΜΠΙΟΝ
ΑΠΟ ΤΟ 1950

ΠΑΙΖΟΝΤΑΙ ΤΩΡΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΡΟΒΟΛΗΣ : Από Πέμπτη 09/07 έως και Τετάρτη 15/07

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>ΒΑΙΑΝΑ Μεταγλωττισμένο και με Υπότιτλους ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ</p> | <p>EVIL DEAD BURN 1 ΠΡΟΒΟΛΗ 9.30 ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ</p> | <p>ΤΟΥ STORY 5 1 ΠΡΟΒΟΛΗ 7.00 στα Ελληνικά ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ</p> | <p>Το Πάρτυ Γενεθλίων Από Κυριακή έως και Τετάρτη 1 ΠΡΟΒΟΛΗ 9.30 ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ</p> |
|--|---|---|---|

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 ΕΠΙΕΜΒΑΤΙΚΕΣ
ΕΝΔΟΣΚΟΠΗΣΕΙΣ ΠΕΠΤΙΚΟΥ

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

Δήμος Κοζάνης: «Τα σπίτια των βιβλίων» γέμισαν ιδέες, δράση και περιβαλλοντικά μηνύματα στην Κοβεντάρειο Δημοτική Βιβλιοθήκη Κοζάνης

Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε σήμερα στην Κοβεντάρειο Δημοτική Βιβλιοθήκη Κοζάνης η δράση με τίτλο «Τα σπίτια των βιβλίων», στο πλαίσιο της Καλοκαιρινής Εκστρατείας 2026, σε συνεργασία με το Clube.

Μικροί και μεγάλοι συμμετέχοντες ταξίδεψαν στον κόσμο των βιβλίων, ανακαλύπτοντας τα «σπίτια» τους: τις βιβλιοθήκες, τους χώρους γνώσης, αλλά και κάθε σημείο όπου ένα βιβλίο μπορεί να ζωντανέψει μέσα από την ανάγνωση και τη φαντασία. Μέσα από τη συζήτηση αναδείχθηκε ότι τα σπίτια των βιβλίων είναι πολλά και διαφορετικά, όπως και οι άνθρωποι που τα φιλοξενούν, και γι' αυτό χρειάζονται φροντίδα και προστασία, ώστε να συνεχίσουν να αποτελούν πυρήνες μάθησης, δημιουργίας και πολιτισμού.

Η δράση εμπλουτίστηκε με αναφορές στις ιδέες που γεννούν τα βιβλία, στη σημασία τους για την καθημερινότητα, αλλά και στις επιπτώσεις που σχετίζονται με το περιβάλλον. Με τη βοήθεια της «βαλίτσας» –της κινητής βιβλιοθήκης – οι συμμετέχοντες ήρθαν σε επαφή με καλές πρακτικές προστασίας του περιβάλλοντος και συζητήσαν τρόπους εφαρμογής τους στην τοπική κοινωνία.

Καθοριστική ήταν η συμβολή του «κ. Γιαπράκη», με την καθοδήγηση του οποίου τα παιδιά επεξεργάστηκαν ζητήματα που αφορούν



την περιοχή τους, αναζητώντας λύσεις μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες. Το πρόγραμμα περιλάμβανε επίσης επιτραπέζια παιχνίδια που ανέδειξαν τις «καλές» και «κακές» περιβαλλοντικές πρακτικές, καθώς και διαδραστικές αποστολές με Lego, μέσα από τις οποίες οι συμμετέχοντες ανέπτυξαν τη συνεργασία και τη φαντασία τους.

Η σημερινή δράση ανέδειξε για ακόμη μία φορά ότι τα βιβλία δεν έχουν μόνο ένα σπίτι, αλλά πολλά: στις βιβλιοθήκες, στις τάξεις, στα σπίτια μας και κυρίως στις σκέψεις μας. Και όλα αυτά τα «σπίτια» αξίζουν τη φροντίδα και την



προστασία μας, όπως ακριβώς και το περιβάλλον που τα φιλοξενεί.

Η Κοβεντάρειο Δημοτική Βιβλιοθήκη Κοζάνης συνεχίζει δυναμικά τις δράσεις, προσκαλώντας τα παιδιά να εξερευνήσουν τον κόσμο της γνώσης μέσα από δημιουργικές εμπειρίες.

Για περισσότερες πληροφορίες:

Τηλ. 2461049319 (εσωτ. 145)

Γκατζογιάννη Ελένη

Κοβεντάρειο Δημοτική Βιβλιοθήκη Κοζάνης

Γραφείο Τύπου

Δήμου Κοζάνης



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΕΡΓΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΗ ΔΙΑΚΗΡΥΞΗ ΑΝΟΙΚΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΥΜΒΑΣΕΩΝ (Ε.Σ.Η.ΔΗ.Σ.) ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΝΑΔΟΧΟΥ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ ΕΡΓΟΥ

Ο Δήμος Κοζάνης προκηρύσσει την, μέσω του εθνικού συστήματος ηλεκτρονικών συμβάσεων (Ε.Σ.Η.ΔΗ.Σ.), ανοικτή διαδικασία για την επιλογή οικονομικού φορέα ως αναδόχου για την κατασκευή/εκτέλεση του έργου με τίτλο «**ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΓΗΠΕΔΟΥ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΒΑΤΕΡΟΥ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΚΟΖΑΝΗΣ**», ταξινόμησης κατά **CPV 45236112-8**, εκτιμώμενης αξίας **67.741,94€** πλέον Φ.Π.Α. 24% η οποία αναλύεται σε:

| | |
|---|-------------|
| Δαπάνη εργασιών | : 45.698,85 |
| Γενικά έξοδα και όφελος εργολάβου (Γ.Ε. & Ο.Ε.) | : 8.225,79 |
| Απρόβλεπτα (ποσοστού 15% επί της δαπάνης εργασιών και του κονδυλίου Γ.Ε.+Ο.Ε.), που αναλώνονται σύμφωνα με τους όρους του άρθρου 156 παρ. 3(α) ν. 4412/2016 | : 8.088,70 |
| Πρόβλεψη αναθεώρησης | : 4.728,60 |
| Κόστος ΑΕΚΚ (συμπεριλ. ΓΕ & ΟΕ 18%) | : 1.000,00 |
| Φόρος Προστιθέμενης αξίας (Φ.Π.Α.) | : 16.258,07 |

1. Το έργο έχει αριθμό μελέτης **61/2025** και ανήκει στις κατηγορίες έργων **ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΩΝ** και **ΟΔΟΠΟΙΙΑΣ**.

2. Προσφέρεται ελεύθερη, πλήρης, άμεση και δωρεάν ηλεκτρονική πρόσβαση στα έγγραφα της σύμβασης στον ειδικό, δημόσια προσβάσιμο, χώρο «ηλεκτρονικοί διαγωνισμοί» της πύλης www.promitheus.gov.gr, στο ΚΗΜΔΗΣ, καθώς και στην ιστοσελίδα της αναθέτουσας αρχής www.cityofkozani.gov.gr. Πληροφορίες παρέχονται κατά την διάρκεια των εργασιών ημερών και ωρών (07:00-15:00), από τη Διεύθυνση Τεχνικών Υπηρεσιών (αρμόδιοι υπάλληλοι επικοινωνίας κα Μακρή Καλλιόπη και κοσ Γκατζαβέλλας Νικόλαος) στα τηλέφωνα 2461350400/2461350430 καθώς και στο e-mail grammateiaty@cityofkozani.gov.gr

3. Η αναλυτική διακήρυξη του έργου έχει συνταχθεί σύμφωνα με την υπ. αρ.: 127/2017 (ΦΕΚ Β' 4534/21-12-2017) απόφαση της Ε.Α.Α.ΔΗ.ΣΥ., το αρ. πρωτ.: 1250/28-02-2018 (ΑΔΑ: ΨΠΣΞΟΤΒ-70Α) έγγραφο της Ε.Α.Α.ΔΗ.ΣΥ., το αρ. πρωτ.: 5035/28-09-2018 (ΑΔΑ: 6ΔΛΚΟΞΤΒ-ΟΥΨ) έγγραφο της Ε.Α.Α.ΔΗ.ΣΥ., το αρ. πρωτ.: 5036/28-09-2018 (ΑΔΑ: 67ΨΤΟΞΤΒ-ΩΙΥ) έγγραφο της Ε.Α.Α.ΔΗ.ΣΥ., το αρ. πρωτ.: 1859/03-04-2019 (ΑΔΑ: 9ΞΠΗΟΞΤΒ-Κ43) έγγραφο της Ε.Α.Α.ΔΗ.ΣΥ., το αρ. πρωτ.: 2210/19-04-2019 (ΑΔΑ: 66ΓΠΟΞΤΒ-Ζ9Κ) έγγραφο της Ε.Α.Α.ΔΗ.ΣΥ., το αρ. πρωτ.: 2508/08-05-2019 (ΑΔΑ: Ψ3ΓΡΟΞΤΒ-5Λ9) έγγραφο της Ε.Α.Α.ΔΗ.ΣΥ., και το αρ. πρωτ.: 3965/23-07-2019 (ΑΔΑ: ΨΒΛΞΟΞΤΒ-Ο44) έγγραφο της Ε.Α.Α.ΔΗ.ΣΥ και τα αναρτημένα από την Ε.Α.Α.ΔΗ.ΣΥ., προς υποβολή των αναθετουσών αρχών και αναθετότων φορέων, επικαιροποιημένα τεύχη διακήρυξεων.

4. Οι προσφορές υποβάλλονται από τους ενδιαφερομένους ηλεκτρονικά, μέσω της διαδικτυακής πύλης www.promitheus.gov.gr του Ε.Σ.Η.ΔΗ.Σ., μέχρι την **27/07/2026 ημέρα Δευτέρα**,

σε ηλεκτρονικό φάκελο του υποσυστήματος. Ώρα λήξης της υποβολής προσφορών ορίζεται η 10.00 π.μ.. Για τη συμμετοχή στην παρούσα διαδικασία οι ενδιαφερόμενοι οικονομικοί φορείς απαιτείται να διαθέτουν ψηφιακή υπογραφή. Οι προσφέροντες συντάσσουν την οικονομική τους προσφορά συμπληρώνοντας την αντίστοιχη ειδική ηλεκτρονική φόρμα του υποσυστήματος της διαδικτυακής πύλης www.promitheus.gov.gr του Ε.Σ.Η.ΔΗ.Σ., επισυνάπτοντας ταυτόχρονα στον ηλεκτρονικό χώρο «Συνημμένα Ηλεκτρονικής Προσφοράς» και στον κατά περίπτωση (υπό)φάκελο, όλα τα στοιχεία της προσφοράς τους σε μορφή αρχείου Portable Document Format (PDF).

5. Το σύστημα προσφορών είναι με επιμέρους ποσοστά έκπτωσης κατά ομάδες τιμών με έλεγχο ομαλότητας των επιμέρους ποσοστών έκπτωσης σε έντυπο προσφοράς της Υπηρεσίας σύμφωνα με τα άρθρα 95 παρ.2α και 98 του ν.4412/2016.

6. Δικαίωμα συμμετοχής έχουν φυσικά ή νομικά πρόσωπα, ή ενώσεις αυτών που δραστηριοποιούνται σε έργα κατηγορίας «**Οικοδομικών Έργων**» (προϋπολογισμού **49.511,85€**) και «**Έργων Οδοποιίας**» (προϋπολογισμού **12.501,50€**) και που είναι εγκατεστημένα σε:

α) κράτος-μέλος της Ένωσης,
β) κράτος-μέλος του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου (Ε.Ο.Χ.),
γ) τρίτες χώρες που έχουν υπογράψει και κυρώσει τη ΣΔΣ, στο βαθμό που η υπό ανάθεση δημόσια σύμβαση καλύπτεται από τα Παραρτήματα 1, 2, 4 και 5 και τις γενικές σημειώσεις του σχετικού με την Ένωση Προσαρτήματος Ι της ως άνω Συμφωνίας, καθώς και
δ) τρίτες χώρες που δεν εμπύπτον στην περίπτωση γ' της παρούσας παραγράφου και έχουν συνάψει διμερείς ή πολυμερείς συμφωνίες με την Ένωση σε θέματα διαδικασιών ανάθεσης δημοσίων συμβάσεων.

Οικονομικός φορέας συμμετέχει είτε μεμονωμένα είτε ως μέλος ένωσης. Οι ενώσεις οικονομικών φορέων συμμετέχουν υπό τους όρους των παρ. 2, 3 και 4 του άρθρου 19 και των παρ. 1 (ε) και 3 (β) του άρθρου 76 του ν. 4412/2016. Δεν απαιτείται από τις εν λόγω ενώσεις να περιβληθούν συγκεκριμένη νομική μορφή για την υποβολή προσφοράς. Σε περίπτωση που η ένωση αναδειχθεί ανάδοχος η νομική της μορφή πρέπει να είναι τέτοια που να εξασφαλίζεται η ύπαρξη ενός και μοναδικού φορολογικού μητρώου για την ένωση (π.χ. κοινοπραξία).

7. Κριτήριο για την ανάθεση της σύμβασης είναι η πλέον συμφέρουσα από οικονομική άποψη προσφορά μόνο βάσει τιμής (χαμηλότερη τιμή).

8. Η εγγύηση για την συμμετοχή στον διαγωνισμό, κατά τους όρους της παρ. 1 α) του άρθρου 72 του ν.4412/2016, ορίζεται στο ποσό των **χιλίων τριακοσίων πενήντα τεσσάρων ευρώ (1.354,00€)** με ισχύ όχι μικρότερη των δέκα (10) μηνών και τριάντα (30) ημερών από την ημερομηνία διεξαγωγής της ανοικτής διαδικασίας, δηλαδή πρέπει να έχει ισχύ τουλάχιστον μέχρι την **26/06/2027**. Ο χρόνος ισχύος των προσφορών ορίζεται σε δέκα (10) μήνες. Στην περίπτωση ένωσης οικονομικών φορέων, η εγγύηση συμμετοχής περιλαμβάνει και τον όρο ότι η εγγύηση καλύπτει τις υποχρεώσεις όλων των οικονομικών φορέων που συμμετέχουν στην ένωση και ότι όλα τα μέλη της ευθύνονται έναντι της αναθέτουσας αρχής αλληλέγγυα και εις ολόκληρον.

9. Το έργο χρηματοδοτείται από **Π.Δ.Μ.- ΚΑΠ ΕΠΕΝΔΥΣΕΙΣ ΦΟΡΕΑΣ 073 ΤΗΣ ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ**.

10. Το έργο υπόκειται στις κρατήσεις που προβλέπονται για τα έργα αυτά.

11. **Δεν προβλέπεται** η χορήγηση προκαταβολής στον Ανάδοχο.

12. **Δεν προβλέπεται** η χορήγηση πρόσθετης καταβολής (πριμ) στον Ανάδοχο.

13. Το αποτέλεσμα της δημοπρασίας θα εγκριθεί από την Οικονομική Επιτροπή του Δήμου Κοζάνης.

14. Τα έξοδα, των εκ του Νόμου απαραίτητων δημοσιεύσεων της παρούσας διακήρυξης της δημοπρασίας και τυχόν επαναλήψεων της, θα ανέλθουν στο ποσό των 1.500,00€ και θα βαρύνουν την Ανάδοχο.

ΕΓΚΡΙΘΗΚΕ

Με την αριθμό **428/29-06-2026 (ΑΔΑ: 9Κ3ΡΩΛΠ-ΨΩΘ)**

Απόφαση της Δημοτικής Επιτροπής του Δήμου Κοζάνης

Κοινή παρέμβαση των τριών Επιστημονικών Επιμελητηρίων για τη Δίκαιη Μετάβαση στη Δυτική Μακεδονία



Τα τρία Επιστημονικά Επιμελητήρια της Δυτικής Μακεδονίας, ΓΕΩΤ.Ε.Ε./Π.Δ.Μ., Ο.Ε.Ε./Σο.Π.Τ.Δ.Μ. και Τ.Ε.Ε./Τ.Δ.Μ., απέστειλαν κοινή επιστολή προς την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, την Επιτροπή των Περιφερειών και λοιπούς ευρωπαϊκούς και εθνικούς θεσμικούς φορείς σχετικά με την πορεία της Δίκαιης Μετάβασης στη Δυτική Μακεδονία.

Η επιστολή αναδεικνύει το διευρυνόμενο χάσμα μεταξύ των αρχικών στόχων και των αποτελεσμάτων που έχουν επιτευχθεί μέχρι σήμερα, παραθέτει τεκμηριωμένα οικονομικά, κοινωνικά και δημογραφικά δεδομένα και καταθέτει συγκεκριμένες προτάσεις για την αναθεώρηση του σχεδιασμού και της εφαρμογής της πολιτικής της Δίκαιης Μετάβασης.

Ακολουθεί το πλήρες κείμενο της κοινής επιστολής:

Αξιότιμοι κύριοι και αξιότιμη κύριοι,

Η Δυτική Μακεδονία οδηγείται στην απολιγνιτοποίηση με τη ρητή υπόσχεση ότι η μετάβαση στη μεταλιγνιτική εποχή θα είναι δίκαιη, οργανωμένη και παραγωγικά αποτελεσματική, ικανή να διασφαλίσει την κοινωνική συνοχή και τη σταδιακή αναπλήρωση των απωλειών που θα προκαλούσε η αποχώρηση από τον λιγνίτη.

Τα Επιστημονικά Επιμελητήρια της Δυτικής Μακεδονίας, ως θεσμικοί εκφραστές του τεχνικού, οικονομικού και παραγωγικού δυναμικού της περιοχής, παρακολουθούν επισταμένα την εξέλιξη της μετάβασης και με τεκμηριωμένες παρεμβάσεις επιδιώκουν η διαδικασία αυτή να μην αποτελέσει μηχανισμό αποεπένδυσης, αλλά ένα εργαλείο παραγωγικής ανασυγκρότησης.

Η Δυτική Μακεδονία υπήρξε για δεκαετίες η ενεργειακή καρδιά της χώρας, αναλαμβάνοντας ένα δυσανάλογο οικονομικό, κοινωνικό και περιβαλλοντικό βάρος. Κατά συνέπεια, η μετάβαση δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί ως μια απλή ενεργειακή προσαρμογή, αλλά ως μια βαθιά δομική αλλαγή μιας πολύπαθης περιοχής, η οποία απαιτεί ισχυρό σχεδιασμό, δεσμευτικούς πόρους, σαφή χρονοδιαγράμματα και μετρήσιμα αποτελέσματα στην πραγματική οικονομία.

Τα Επιστημονικά Επιμελητήρια της Δυτικής Μακεδονίας και η τοπική κοινωνία δεν είμαστε αόριστα και γενικά αντίθετοι στην πράσινη μετάβαση και τον ενεργειακό μετασχηματισμό. Είμαστε, όμως, κατηγορηματικά αντίθετοι σε μια μετάβαση που υλοποιείται με τρόπο άδικο και καταστροφικό για τον τόπο μας, μετατρέποντας μια περιβαλλοντική αναβάθμιση σε κοινωνική και οικονομική ισοπέδωση της περιοχής.

Παρά την κινητοποίηση σημαντικών ευρωπαϊκών και εθνικών πόρων στο πλαίσιο του Μηχανισμού Δίκαιης Μετάβασης και του Ειδικού Προγράμματος ΔΑΜ, η αποτίμηση της μέχρι σήμερα πορείας αναδεικνύει ένα διαρκώς διευρυνόμενο χάσμα μεταξύ των αρχικών προσδοκιών και των απτών αποτελεσμάτων. Η περιοχή βρίσκεται αντιμέτωπη με μια καθολική υποχώρηση των αναπτυξιακών της μεγεθών, η οποία αποτυπώνεται ανάγλυφα σε μια σειρά από κρίσιμους δείκτες που απειλούν άμεσα την κοινωνική και παραγωγική της συνοχή.

Παράλληλα, καθίσταται σαφές ότι το Πρόγραμμα Δίκαιης Αναπτυξιακής Μετάβασης (ΠΔΑΜ), το οποίο παρουσιάστηκε ήδη από το 2019 ως το βασικό χρηματοδοτικό εργαλείο στήριξης της περιοχής, αδυνατεί από μόνο του να αναστρέψει τις βαθιές οικονομικές, παραγωγικές και δημογραφικές επιπτώσεις της απολιγνιτοποίησης.

Σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία πρόδου του Προγράμματος, επί συνολικής δημόσιας χρηματοδότησης ύψους 1,61 δισ. ευρώ, οι νομικές δεσμεύσεις ανέρχονται στο 45,1% και οι δαπάνες προς πιστοποίηση μόλις στο 9,36% του προϋπολογισμού. Τα στοιχεία αυτά καταδεικνύουν ότι η υλοποίηση του Προγράμματος βρίσκεται ακόμη σε πρώιμο στάδιο ως προς το πραγματικό οικονομικό της αποτύπωμα (ρυθμίοι πραγματικής απορρόφησης) και δεν έχει μέχρι σήμερα μεταφραστεί σε αναπτυξιακά αποτελέσματα αντίστοιχα του μεγέθους των απωλειών που ήδη καταγράφονται στην περιοχή.

Επιπλέον, διαπιστώνεται μια σοβαρή δομική στρέβλωση, καθώς σημαντικό μέρος των διαθέσιμων πόρων εγκλωβίζεται σε δράσεις κατάρτισης, συμβουλευτικής, απασχόλησης, τεχνικής βοήθειας και λοιπές υποστηρικτικές παρεμβάσεις. Την ίδια στιγμή, αν και οι εντάξεις επιχειρηματικότητας εμφανίζονται αριθμητικά σημαντικές, η ανάλυση των στοιχείων δείχνει ότι η συντριπτική πλειονότητα των ενταγμένων επιχειρηματικών σχεδίων αφορά αποκλειστικά πολύ μικρές και μικρές επιχειρήσεις, ενώ οι μεγάλες παραγωγικές επενδύσεις παραμένουν εξαιρετικά περιορισμένες. Η κινητοποίηση της μικρής επιχειρηματικότητας είναι θετική και αναγκαία, δεν αρκεί όμως σε καμία περίπτωση για να αναπληρώσει την απώλεια χιλιάδων άμεσων και έμμεσων θέσεων εργασίας που συνδέονταν με τη λιγνιτική δραστηριότητα, ούτε μπορεί να μεταβάλει ουσιαστικά τα μεγέθη της περιφερειακής οικονομίας.

Αντίθετα, οι καθοριστικές παρεμβάσεις που αφορούν την εγκατάσταση νέων παραγωγικών δραστηριοτήτων μεγάλης κλίμακας, οι οποίες θα μπορούσαν να δημιουργήσουν σταθερή βάση απασχόλησης, παραμένουν δραματικά περιορισμένες.

Καθίσταται, επομένως, σαφές ότι η δημιουργία ενός νέου αναπτυξιακού προτύπου για τη Δυτική Μακεδονία δεν μπορεί να στηριχθεί αποκλειστικά στην παθητική διαχείριση των συνεπειών της μετάβασης. Αντίθετα, προϋποθέτει την ενεργητική προσέλευση ισχυρών βιομηχανικών, μεταποιητικών, τεχνολογικών και ερευνητικών επενδύσεων, οι οποίες είναι οι μόνες ικανές να δημιουργήσουν την απαραίτητη κρίσιμη μάζα μόνιμης απασχόλησης και νέας τοπικής προστιθέμενης αξίας.

Ακόμη όμως και με την πλήρη υλοποίηση του Προγράμματος, η Δυτική Μακεδονία εξακολουθεί να αντιμετωπίζει μια πρόκληση πολύ μεγαλύτερη από τα όρια ενός και μόνο χρηματοδοτικού προγράμματος. Η ανατροπή της πληθυσμιακής συρρίκνωσης, η δημιουργία νέων ποιοτικών θέσεων εργασίας και η αποκατάσταση της παραγωγικής βάσης της περιοχής προϋποθέτουν ένα ευρύτερο εθνικό και ευρωπαϊκό σχέδιο αναπτυξιακής ανασυγκρότησης, με ειδικά επενδυτικά, φορολογικά και θεσμικά κίνητρα, καθώς και τη χωροθέτηση στρατηγικών δημόσιων και ιδιωτικών επενδύσεων εθνικής και ευρωπαϊκής σημασίας στη Δυτική Μακεδονία.

Εξάλλου, η εμπειρία άλλων ευρωπαϊκών περιοχών μετάβασης καταδεικνύει ότι τα χρηματοδοτικά εργαλεία λειτουργούν αποτελεσματικά μόνο όταν συνοδεύονται από ενεργητικές δημόσιες πολιτικές εγκατάστασης στρατηγικών επενδύσεων, ειδικά φορολογικά και αναπτυξιακά κίνητρα, αποκέντρωση δημόσιων λειτουργιών και σχετιζόμενες παρεμβάσεις χωροθέτησης νέων παραγωγικών δραστηριοτήτων. Η Δυτική Μακεδονία χρειάζεται αντίστοιχες πρωτοβουλίες εθνικής εμβέλειας.

Τα διαθέσιμα στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ αποτυπώνουν με απόλυτη σαφήνεια τη διαρθρωτική επιδείνωση που καταγράφεται στη Δυτική Μακεδονία κατά την περίοδο της μετάβασης. Συγκεκριμένα:

1. Ο πληθυσμός της Περιφέρειας καταγράφει μείωση της τάξης του

-10,3% την περίοδο 2016-2025, από 271 χιλ. σε 243 χιλ. κατοίκους, γεγονός που αποτυπώνει μια συνεχή δημογραφική συρρίκνωση χωρίς ενδείξεις αντιστροφής της τάσης.

2. Η πληθυσμιακή πυκνότητα μειώνεται κατά -10,4% την περίοδο 2015-2024, με αποτέλεσμα η Δυτική Μακεδονία να αποτελεί πλέον την πιο αραιοκατοικημένη Περιφέρεια της χώρας και μία από τις πιο αραιοκατοικημένες περιοχές της Ευρώπης.

3. Η ηλικιακή διάρθρωση του πληθυσμού παρουσιάζει έντονη γήρανση, καθώς η μεγαλύτερη πληθυσμιακή ομάδα είναι πλέον οι ηλικιακές άνω των 75 ετών, γεγονός που αναδεικνύει τη δημογραφική αποδυνάμωση και τη χαμηλή ανανέωση του πληθυσμού.

4. Το εργατικό δυναμικό μειώνεται κατά -8,4% την περίοδο 2016-2022, αντανακλώντας τη συρρίκνωση του ενεργού παραγωγικού πληθυσμού και τη συνεχή απώλεια ανθρώπινου κεφαλαίου.

5. Το ποσοστό ανεργίας παραμένει στο 15,3% το 2025, έναντι 8,9% του εθνικού μέσου όρου, διατηρώντας τη Δυτική Μακεδονία στην υψηλότερη θέση ανεργίας πανελλαδικά, ενώ την περίοδο 2024-2025 καταγράφεται αύξηση, σε αντίθεση με τη μείωση σε εθνικό επίπεδο.

6. Η Ακαθάριστη Προστιθέμενη Αξία της Περιφέρειας (ΑΠΑ) μειώνεται κατά -21,8% την περίοδο 2015-2023, όταν σε εθνικό επίπεδο καταγράφεται αύξηση +26,2%. γεγονός που αναδεικνύει έντονη απόκλιση από την εθνική αναπτυξιακή πορεία.

7. Η συμμετοχή της Περιφέρειας στην εθνική ΑΠΑ υποχωρεί από 2,7% το 2015 σε 1,8% το 2023, αποτυπώνοντας τη σταδιακή αποδυνάμωση της συμβολής της Δυτικής Μακεδονίας στην εθνική οικονομία.

8. Η ΑΠΑ ανά εργαζόμενο μειώνεται κατά -9,8%, από 46,57 χιλ. ευρώ σε 37,33 χιλ. ευρώ, γεγονός που αντανακλά μείωση παραγωγικότητας και οικονομικής απόδοσης της εργασίας στην περιοχή.

9. Το κατά κεφαλήν ΑΕΠ μειώνεται κατά -9,6% την περίοδο 2015-2023, όταν στο σύνολο της χώρας καταγράφεται αύξηση +31,4%, καθιστώντας τη Δυτική Μακεδονία την μοναδική Περιφέρεια με τόσο έντονα αρνητική μεταβολή.

Τα στοιχεία αυτά δεν συνιστούν απλώς στατιστικές μεταβολές, αλλά αποτυπώνουν ανάγλυφα μια συνεχή αποδυνάμωση του παραγωγικού και κοινωνικού ιστού της περιοχής κατά την περίοδο εφαρμογής της μετάβασης. Βιώνουμε μια σοβαρή αναπτυξιακή στρέβλωση, καθώς σημαντικό μέρος των παρεμβάσεων εξακολουθεί να εξαντλείται σε υποστηρικτικές δράσεις, ενώ, παρά τις επανειλημμένες υποσχέσεις, οι μεγάλες παραγωγικές υποδομές και οι εμβληματικές βιομηχανικές επενδύσεις απουσιάζουν παντελώς από την περιοχή μας.

Η περιφερειακή οικονομία είναι αδύνατη να διασωθεί αποκλειστικά μέσα από αποσπασματικές μικρο-ενισχύσεις πολύ μικρών επιχειρήσεων. Χωρίς μια ισχυρή βιομηχανική και μεταποιητική βάση, οι τοπικές μικρο-μεσαίες επιχειρήσεις είναι καταδικασμένες σε μαρασμό. Η κινητοποίηση της μικρής επιχειρηματικότητας αποκτά πραγματικό αναπτυξιακό νόημα μόνο όταν λειτουργεί συμπληρωματικά, ως οργανικό μέρος και ως τοπικός προμηθευτής μεγάλων, ολοκληρωμένων παραγωγικών αλυσίδων αξίας.

Υπό το πρίσμα αυτό, τα τρία Επιστημονικά Επιμελητήρια της Δυτικής Μακεδονίας διατυπώνουν ενιαίο πλαίσιο θέσεων και διεκδικήσεων, με στόχο την άμεση επανατοποθέτηση της Δίκαιης Μετάβασης στη βάση μετρήσιμων αποτελεσμάτων, της κοινωνικής συνοχής και της ουσιαστικής παραγωγικής ανασυγκρότησης.

Για τον λόγο αυτό, προτείνουμε και διεκδικούμε τις ακόλουθες παρεμβάσεις:

1. Αξιολόγηση της Δίκαιης Μετάβασης στη Δυτική Μακεδονία, με πλήρη αποτίμηση κοινωνικών, οικονομικών και δημογραφικών δεικτών, η οποία δεν θα εξαντλείται στους ρυθμίστους απορρόφησης πόρων αλλά θα εστιάζει κυρίως στον αντίκτυπο στην πραγματική οικονομία (θέσεις εργασίας, εισόδημα, τοπική προστιθέμενη αξία, δημογραφικές εξελίξεις).

2. Σύνδεση των χρηματοδοτήσεων με μόνιμες, βιώσιμες και ποιοτικές θέσεις εργασίας. Αναθεώρηση των κανόνων του Ταμείου Δίκαιης Μετάβασης (JTF), ώστε κάθε επιδότηση να συνδέεται υποχρεωτικά με δεσμεύσεις για τη δημιουργία σταθερών θέσεων εργασίας, την εξασφάλιση ποιοτικής απασχόλησης και τη συγκράτηση του πληθυσμού στην περιοχή.

3. Θεομοθέτηση Ευρωπαϊκής Ρήτρας Κοινωνικού και Δημογραφικού Αντίκτυπου. Ενσωμάτωση υποχρεωτικής ρήτρας για όλες τις χρηματοδοτήσεις της Μετάβασης, με δεσμευτικούς δείκτες απόδοσης. Οι ευρωπαϊκοί και εθνικοί μηχανισμοί να επαληθεύουν αυστηρά ότι οι επιδοτούμενες θέσεις εργασίας είναι αορίστου χρόνου, δίκαια αμειβόμενες και καλυπτόμενες από συλλογικές συμβάσεις, προβλέποντας ρήτρα αναπροσαρμογής ή επιστροφής των πόρων (clawback) σε περίπτωση αποτυχίας επίτευξης των στόχων.

4. Σχευόμενη ενίσχυση μεγάλων επενδύσεων και διασύνδεση των ΜΜΕ. Απόλυτη προτεραιοποίηση και παροχή ισχυρών κινήτρων, συμπεριλαμβανομένων ειδικών φορολογικών ελαφρύνσεων, αναπτυξιακών κινήτρων και επιδότησης ασφαλιστικών εισφορών μέσω ειδικών ευρωπαϊκών καθεστώτων κρατικών ενισχύσεων, για παραγωγικές επενδύσεις στη βιομηχανική ανασυγκρότηση, τη μεταποίηση και τις τεχνολογικές ενέργειες. Η ενίσχυση των τοπικών ΜΜΕ πρέπει να συνδεθεί ρητά με αυτές τις μεγάλες επενδύσεις, λειτουργώντας ως τοπικοί προμηθευτές σε ολοκληρωμένες αλυσίδες αξίας, ώστε να σταματήσει η αναποτελεσματική οριζόντια διασπορά μικρών κονδυλίων.

5. Έκτακτη χρηματοδότηση του Πρωτογενούς Τομέα και της Αγροδιατροφής από τους πόρους της ΚΑΠ. Αξιοποίηση των αποκατεστημένων λιγνιτικών εκτάσεων για τη δημιουργία σύγχρονων αγροδιατροφικών υποδομών, με χρηματοδότηση έργων που συνδέουν την τοπική αγροτική παραγωγή με τη μεταποίηση, την τυποποίηση, την έρευνα και τις εξαγωγές, εξασφαλίζοντας μόνιμες θέσεις εργασίας στην

πύλη. Πρόσθετοι πόροι από το εθνικό πακέτο της Κοινής Αγροτικής Πολιτικής, να δεσμευτούν αποκλειστικά για την παραγωγική ανασυγκρότηση του αγροδιατροφικού τομέα της Περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας.

6. Υποχρεωτική τοπική ανταποδοτικότητα των μεγάλων επενδύσεων. Διασφάλιση ότι όλες οι ενεργειακές και βιομηχανικές επενδύσεις που υλοποιούνται στην περιοχή θα συνοδεύονται από υποχρεωτική τοπική ανταποδοτικότητα, τη δεσμευτική συμμετοχή της τοπικής οικονομικής αλυσίδας και σαφές, μετρήσιμο κοινωνικοοικονομικό αποτύπωμα για τους πολίτες της Δυτικής Μακεδονίας.

7. Επανασχεδιασμός της φάσης μετάβασης μετά το 2027, με βάση τα πραγματικά αποτελέσματα της πρώτης περιόδου εφαρμογής και όχι μόνο βάσει θεωρητικών αρχικών σχεδιασμών. Δεδομένου ότι στην επόμενη προγραμματική περίοδο τα ευρωπαϊκά ταμεία ενοποιούνται και δεν θα υφίσταται πλέον αυτόνομο, ξεχωριστό Πρόγραμμα ΔΑΜ (ΠΔΑΜ), διεκδικούμε την πλήρη και διακριτή ένταξη των ειδικών αναγκών της Δυτικής Μακεδονίας στα επικείμενα Εθνικά και Περιφερειακά Σχέδια Εταιρικής Σχέσης (NRPP), τα οποία θα αποτελέσουν το ενοποιημένο πλαίσιο της επόμενης προγραμματικής περιόδου.

Θεωρούμε εκ των ως ουκ άνευ να προβλεφθεί ρητή ρήτρα εξασφάλισης και «κλειδώματος» συγκεκριμένων κονδυλίων (earmarked funding) εντός του NRPP, αποκλειστικά για τη συνέχιση και ολοκλήρωση της δίκαιης μετάβασης της περιοχής μας, διασφαλίζοντας τη σταθερότητα και τις προβλεπόμενες ροές χρηματοδότησης.

8. Άμεση μεταφορά και εγκατάσταση στη Δυτική Μακεδονία των βασικών διοικητικών, τεχνικών και υποστηρικτικών δομών που συνδέονται με τη Δίκαιη Μετάβαση, όπως η Ειδική Υπηρεσία Δίκαιης Αναπτυξιακής Μετάβασης (ΕΥΔΑΜ) αυτόνομο, ξεχωριστό Πρόγραμμα ΔΑΜ (ΠΔΑΜ), διεκδικούμε εκτός της περιοχής εφαρμογής της μετάβασης αντιβαίνει πλήρως στη φιλοσοφία της χωρικής δικαιοσύνης που οφείλει να τη διέπει.

Ως αποτέλεσμα της τρέχουσας κατάστασης, σημαντικό μέρος της διοικητικής και λειτουργικής δραστηριότητας που συνδέεται με τη διαχείριση των πόρων της μετάβασης, συμπεριλαμβανομένων των θέσεων εργασίας, της μεθοδολογίας, των λειτουργικών δαπανών, των μισθώσεων, των υπηρεσιών υποστήριξης και των συνεργασιών με εξωτερικούς αναδόχους, δεν παραμένει στην περιοχή που υφίσταται τις συνέπειες της απολιγνιτοποίησης. Αντίθετα, κατευθύνεται και ενισχύει την οικονομική δραστηριότητα της Αττικής, όπου και συγκεντρώνεται αδικαιολογητά η σχετική διοικητική λειτουργία, χωρίς η διαδικασία της μετάβασης να απολαμβάνει απόλυτως κανένα διοικητικό όφελος ή επιχειρησιακή αποτελεσματικότητα από αυτή τη χωροθέτηση των δομών στην πρωτεύουσα.

Η συγκεκριμένη πρακτική στέρει από τη Δυτική Μακεδονία εισόδημα, θέσεις εργασίας και προστιθέμενη αξία, τα οποία, σύμφωνα με τις θεμελιώδεις αρχές της Δίκαιης Μετάβασης, θα έπρεπε να παράγονται να παραμένουν στην ίδια την περιοχή.

Επτά (7) έτη από την έναρξη της εφαρμογής της απολιγνιτοποίησης αποτελούν χρονικό διάστημα υπερπαρατό για την εμφάνιση απτών αποτελεσμάτων. Η απουσία οποιασδήποτε θετικής μεταβολής στην απασχόληση και στην πραγματική οικονομία προκαλεί εύλογο προβληματισμό και εγείρει σοβαρά ερωτήματα σχετικά με την αποτελεσματικότητα του σχεδιασμού και της εφαρμογής της συγκεκριμένης πολιτικής από την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Κλείνοντας τονίζουμε ότι δεν είναι δυνατόν, ούτε ηθικά ούτε ιστορικά αποδεκτό, η Δυτική Μακεδονία, η περιοχή που επί δεκαετίες κράτησε στις πλάτες της την ενεργειακή και βιομηχανική επιβίωση ολόκληρης της Ελλάδας, να μετατρέπεται σήμερα, στο όνομα μιας «δίκαιης» μετάβασης, σε μια από τις πλέον μειονεκτούσες και οικονομικά αποδυναμωμένες περιφέρειες της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Μια τέτοια εξέλιξη έρχεται σε πλήρη και ένθενη αντίθεση με τις θεμελιώδεις αρχές της ίδιας της Ευρωπαϊκής Ένωσης: την αρχή της αλληλεγγύης προς τις πληττόμενες περιοχές, την αρχή της αμοιβαιότητας για την ιστορική προσφορά του τόπου μας, και τον ίδιο τον στόχο της οικονομικής και κοινωνικής συνοχής.

Η πραγματικότητα που βιώνουν οι πολίτες μας δεν αποτυπώνεται πλέον σε ψυχρούς αριθμούς, αλλά σε μια δραματική καθημερινότητα, με χωριά που ερημώθηκαν, με νέους επιστημονες που μεταναστεύουν μαζικά και με μια οικονομία σε πλήρη ασφυξία.

Ο χρόνος των θεωρητικών σχεδιασμών, των υποσχέσεων και των γραφειοκρατικών καθυστερήσεων έχει εξαντληθεί προ πολλού. Αν δεν υπάρξει τώρα, μια άμεση, αποφασιστική και καθολική ενεργοποίηση όλων των ευρωπαϊκών και εθνικών μηχανισμών, η καταστροφή του κοινωνικού και παραγωγικού ιστού της περιοχής μας θα καταστεί μη αναστρέψιμη. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή και η Ελληνική Πολιτεία οφείλουν να αναλάβουν τις ιστορικές τους ευθύνες πριν να είναι πολύ αργά για τον τόπο μας. Η Δυτική Μακεδονία αποτελεί μία από τις σημαντικότερες δομικές θέσεις της ευρωπαϊκής πολιτικής για τη Δίκαιη Μετάβαση. Η επιτυχία ή η αποτυχία της μετάβασης στην περιοχή μας δεν αφορά μόνο τους πολίτες της Δυτικής Μακεδονίας, αλλά και την ίδια την αξιοπιστία της Ευρωπαϊκής Ένωσης ως εγγυήτριας μιας δίκαιης, ισόρροπης και κοινωνικά βιώσιμης μετάβασης για όλες τις ευρωπαϊκές περιφέρειες. Η επιτυχία της ευρωπαϊκής πολιτικής για τη Δίκαιη Μετάβαση θα κριθεί τελικά στο πεδίο της πραγματικής οικονομίας.

Ζητούμε την άμεση ανταποδοτική σας και την ουσιαστική, τεκμηριωμένη αξιολόγηση της εφαρμογής της Δίκαιης Μετάβασης στη Δυτική Μακεδονία, με βάση τους πραγματικούς δείκτες απασχόλησης, παραγωγικής δραστηριότητας και δημογραφικής εξέλιξης της περιοχής.

Με τιμή,
Για τη Διοικούσα Επιτροπή του
Γεωτεχνικού Επιμελητηρίου Ελλάδας / Παράρτημα Δυτικής Μακεδονίας
Ο Πρόεδρος Θεόδωρος Γ. Σιόγκας

Για τη Διοικούσα Επιτροπή του
Οικονομικού Επιμελητηρίου Ελλάδας / 5ο Περιφερειακό Τμήμα Δυτικής Μακεδονίας
Ο Πρόεδρος Ευάγγελος Δ. Λιάκος

Για τη Διοικούσα Επιτροπή του
Τεχνικού Επιμελητηρίου Ελλάδας / Τμήμα Δυτικής Μακεδονίας
Ο Πρόεδρος
Στέργιος Μ. Κιάντας



Συλλαλητήριο με μήνυμα για την επόμενη μέρα

Στην Κοζάνη χτύπησε η καρδιά της Δυτικής Μακεδονίας, με μαζική συμμετοχή στο πανδυτικομακεδονικό συλλαλητήριο.

Πολίτες από την Κοζάνη, την Πτολεμαίδα, τη Φλώρινα, την Καστοριά και τα Γρεβενά έδωσαν το παρών, στέλνοντας μήνυμα για το μέλλον της περιοχής.

Στο επίκεντρο βρέθηκαν οι επιπτώσεις της ενεργειακής μετάβασης στην οικονομία, την εργασία και την καθημερινότητα.

Η Δυτική Μακεδονία ζητά απαντήσεις, όχι μόνο υποσχέσεις.

Το θέμα πλέον δεν είναι αν υπάρχει αγωνία, αλλά αν η Πολιτεία την ακούει πραγματικά.



ΦΛΩΡΙΝΑ – ΑΜΥΝΤΑΙΟ

1,5 εκατ. ευρώ για το οδικό δίκτυο
Υπογράφηκε η σύμβαση για τη συντήρηση του οδικού δικτύου Φλώρινας – Αμυνταίου, με συνολικό προϋπολογισμό 1.500.000 ευρώ.

Το έργο αφορά έναν σημαντικό άξονα για την Π.Ε. Φλώρινας και τις καθημερινές μετακινήσεις κατοίκων, επαγγελματιών και επισκεπτών.

Οι δρόμοι της περιοχής έχουν ανάγκη από σταθερή συντήρηση, ειδικά σε έναν τόπο με δύσκολες καιρικές συνθήκες.

Το ζητούμενο τώρα είναι το έργο να προχωρήσει γρήγορα και σωστά.

Γιατί η οδική ασφάλεια δεν είναι θέμα ανακοινώσεων, αλλά αποτέλεσμα στο οδόστρωμα.



ΔΥΤΙΚΗ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ

2 εκατ. ευρώ για παιδιά και οικογένειες
Η Περιφέρεια Δυτικής Μακεδονίας ανακοίνωσε χρηματοδότηση 2 εκατ. ευρώ για την ένταξη παιδιών στην προσχολική εκπαίδευση και τη δημιουργική απασχόληση για το σχολικό έτος 2026-2027.

Σύμφωνα με την ανακοίνωση, από τη δράση αναμένεται να ωφεληθούν 700 οικογένειες και 876 παιδιά.

Το πρόγραμμα απευθύνεται στην ΕΕΤΑΑ, που θα αναλάβει την υλοποίηση της δράσης.

Σε μια περιοχή που παλεύει με το δημογραφικό και την οικονομική πίεση, τέτοιες

παρεμβάσεις έχουν πραγματικό κοινωνικό βάρος.

Η στήριξη της οικογένειας δεν είναι πολυτέλεια· είναι ανάγκη.



ΚΑΣΤΟΡΙΑ

Χαλάζι και ζημιές στην παραγωγή
Στην Καστοριά, οι ζημιές από το χαλάζι των τελευταίων ημερών έφεραν ξανά στο προσκήνιο την αγωνία των παραγωγών.

Ο Δήμος Καστοριάς ανακοίνωσε αναγγελία για ζημιές από χαλάζι στις 30 Ιουνίου και 1 Ιουλίου.

Οι αγρότες ζητούν γρήγορη καταγραφή, δίκαιη εκτίμηση και αποζημιώσεις χωρίς καθυστερήσεις.

Η κλιματική αστάθεια δοκιμάζει πλέον κάθε χρόνο την τοπική παραγωγή.

Και όταν χάνεται εισόδημα στην ύπαιθρο, το πρόβλημα περνά σε όλη την τοπική αγορά.



ΑΜΥΝΤΑΙΟ

Κινητές Ομάδες Υγείας στα χωριά
Στον Δήμο Αμυνταίου συνεχίζονται και τον Ιούλιο οι παρεμβάσεις πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας στις απομακρυσμένες κοινότητες από τις Κινητές Ομάδες Υγείας του ΕΟΔΥ.

Η πρόσβαση στην υγεία παραμένει κρίσιμο ζήτημα για τα χωριά και τους ηλικιωμένους κατοίκους.

Τέτοιες δράσεις δεν κάνουν πάντα μεγάλο θόρυβο, όμως έχουν άμεση αξία για τον πολίτη.

Η περιφέρεια χρειάζεται υπηρεσίες κοντά στον άνθρωπο και όχι μόνο στα μεγάλα αστικά κέντρα.

Η υγεία στην ύπαιθρο είναι δείκτης πραγματικής κοινωνικής πολιτικής.



ΚΑΣΤΟΡΙΑ

Το «ΟΛΥΜΠΙΑ» ξανά στη λίμνη
Το καράβι «ΟΛΥΜΠΙΑ» συνεχίζει τα δρομολόγιά του στη λίμνη της Καστοριάς, δίνοντας καλοκαιρινό χρώμα στην πόλη.

Για το διάστημα 10-12 Ιουλίου ανακοινώθηκαν τακτικές αναχωρήσεις από την προβλήτα της Βόρειας Παραλίας.

Η λίμνη παραμένει ένα από τα πιο δυνατά σημεία της Καστοριάς, τόσο για τους κατοίκους όσο και για τους επισκέπτες.

Το στοίχημα είναι η τουριστική κίνηση να συνδεθεί με την αγορά και την τοπική οι-

κονομία.

Γιατί η Καστοριά έχει εικόνα· χρειάζεται και διάρκεια.



ΓΡΕΒΕΝΑ

Καλοκαίρι με πολιτισμό και κόσμο
Στα Γρεβενά συνεχίζεται η καλοκαιρινή πολιτιστική κίνηση, με δράσεις που δίνουν ζωή στην πόλη και στις γειτονιές.

Το «Πολιτιστικό Καλοκαίρι 2026» έχει ήδη φέρει κόσμο σε εκδηλώσεις, θέατρο, μουσική και δράσεις συλλόγων.

Σε μια περιοχή που ζητά περισσότερη εξωστρέφεια, ο πολιτισμός μπορεί να γίνει εργαλείο τοπικής ανάπτυξης.

Δεν αρκεί όμως να γίνονται εκδηλώσεις· χρειάζεται να στηρίζεται σταθερά η τοπική δημιουργία.

Τα Γρεβενά έχουν ανθρώπους, συλλόγους και δυναμική που πρέπει να φαίνεται περισσότερο.



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΔΥΤΙΚΗΣ

ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

Νέες αρμοδιότητες και υπογραφές
Στο εσωτερικό της Περιφέρειας, ενδιαφέρον έχει και η κατανομή αρμοδιοτήτων σε αντιπεριφερειάρχες και στελέχη.

Το ποιος αποκτά δικαίωμα υπογραφής και ποια εξουσία κρατά η Περιφερειακή Αρχή δεν είναι τυπική λεπτομέρεια.

Δείχνει τον τρόπο με τον οποίο θα λειτουργήσει η διοίκηση το επόμενο διάστημα.

Σε μια Περιφέρεια με πολλά ανοιχτά μέτωπα, έργα, διαγωνισμούς και χρηματοδοτήσεις, η ταχύτητα των αποφάσεων μετρά.

Η διοικητική λειτουργία είναι το παρασκήνιο πίσω από κάθε έργο.

Η Δυτική Μακεδονία είχε εβδομάδα με κοινωνικό, πολιτικό και αναπτυξιακό αποτύπωμα.

Το συλλαλητήριο έδειξε την αγωνία για την επόμενη μέρα, τα έργα στους δρόμους θυμίζουν την ανάγκη για υποδομές, οι κοινωνικές δράσεις στηρίζουν οικογένειες και παιδιά, ενώ η ύπαιθρος ζητά προστασία από τις ζημιές και τις καθυστερήσεις.

Από τα Γρεβενά μέχρι την Καστοριά, τη Φλώρινα και την Κοζάνη, το μήνυμα είναι ίδιο: η περιοχή θέλει έργα, διαφάνεια και πραγματικό αποτέλεσμα.

Ευθύμιος Τσακνάκης



Παράταση τουλάχιστον μέχρι τις 22 Ιουλίου για τις φορολογικές δηλώσεις 2026

Νέα ημερομηνία μετά το μπαράζ αιτημάτων

Σε τροχιά παράτασης εισέρχεται η διαδικασία υποβολής των φορολογικών δηλώσεων, καθώς το Υπουργείο Εθνικής Οικονομίας και η ΑΑΔΕ αναμένεται να ικανοποιήσουν το καθολικό αίτημα της αγοράς.

Η καταληκτική ημερομηνία της 15ης Ιουλίου θα μετατεθεί τουλάχιστον μέχρι τις 22 Ιουλίου, προκειμένου να διευκολυνθούν οι φορολογούμενοι που δεν έχουν καταβάλει ακόμη τις φορολογικές τους δηλώσεις.

Ο τεράστιος όγκος εργασίας που καλούνται να διαχειριστούν οι φοροτεχνικοί, σε συνδυασμό με σοβαρές δυσλειτουργίες των κρατικών ψηφιακών πλατφορμών, καθιστά αδύνατη την ολοκλήρωση της διαδικασίας εντός του αρχικού χρονοδιαγράμματος.

Από τις 15 στις 22 Ιουλίου: Στον «αέρα» 900.000 φορολογικές δηλώσεις

Μέχρι στιγμής έχουν υποβληθεί περίπου 6 εκατομμύρια φορολογικές δηλώσεις (6,1 εκατ. σύμφωνα με τα τελευταία στοιχεία), καλύπτοντας το 87% του συνολικού εκτιμώμενου όγκου των 6,9 εκατομμυρίων. Αυτό σημαίνει ότι μέσα σε μόλις έξι ημέρες απομένουν να κατατεθούν ακόμη 900.000 δηλώσεις, γεγονός που δημιουργεί συνθήκες ασφυξίας στα λογιστικά γραφεία.

Η Πανελλήνια Ομοσπονδία Φοροτεχνικών Ελευθέρων Επαγγελματιών (ΠΟΦΕΕ) και η Πανελλήνια Ομοσπονδία Λογιστών εξαπολύουν βολές κατά του κρατικού μηχανισμού, τονίζοντας:

«Για ακόμα μια χρονιά, παρά τα λόγια, το κράτος αποδείχτηκε μη επιτελικό σχετικά με τις εργασιακές συνθήκες ενός ολόκληρου κλάδου. Η εργασία της ολοκλήρωσης των δηλώσεων στην ώρα τους δεν είναι

μοιραίο κάθε χρόνο να μη συμβαίνει και ανάμεσα στα άλλα ζητήματα να δημιουργεί προβλήματα και στην τόσο αναγκαία άδεια διακοπών των συναδέλφων»

Τα 3 μεγάλα «αγκάθια» που μπλοκάρουν τους λογιστές

Το Οικονομικό Επιμελητήριο Ελλάδος (Ο.Ε.Ε.) εστιάζει σε τρία συγκεκριμένα προβλήματα που ναρκοθετούν τη διαδικασία:

Καθυστερήσεις στο myDATA: Οι τακτοποιητικές λογιστικές εγγραφές (απογραφές, αποσβέσεις κ.λπ.) απαιτούν από 24 έως 48 ώρες για να εμφανιστούν στην πλατφόρμα και να ενημερώσουν το έντυπο Ε3.

Εκκρεμότητα Claw Back και Rebate 2025: Τα σχετικά σημειώματα δεν έχουν εκδοθεί, με αποτέλεσμα κλινικές, γιατροί και φαρμακεία να αδυνατούν να οριστικοποιήσουν τα αποτελέσματα της χρήσης.

Μπλακάουτ στον e-ΕΦΚΑ: Λόγω εργασιών αναβάθμισης, υπάρχει αδυναμία πρόσβασης για την ανάκτηση των βεβαιώσεων καταβολής ασφαλιστικών εισφορών του 2025.

Η «ακτινογραφία» των εκκαθαριστικών: Ποιοι πληρώνουν και ποιοι παίρνουν επιστροφή

Τα στατιστικά στοιχεία της ΑΑΔΕ αποτυπώνουν με ακρίβεια το φορολογικό βάρος των πολιτών για το τρέχον έτος:

| Τύπος Εκκαθαριστικού | Ποσοστό Δηλώσεων | Αριθμός Φορολογουμένων | Ποσό (Μέσος Όρος) |
|-----------------------------|------------------|------------------------|-------------------|
| Χρεωτικά (Πληρωμή φόρου) | 34,46% | 2.068.093 | 1.909 € |
| Πιστωτικά (Επιστροφή φόρου) | 29,95% | 1.797.429 | 310 € |
| Μηδενικά | 35,58% | - | 0 € |

Ο συνολικός έξτρα φόρος που έχει βεβαιωθεί αγγίζει τα 3,949 δισ. ευρώ. Οι υπόχρεοι καλούνται να πληρώσουν την πρώτη δόση (από τις 8 συνολικά) έως τις 31 Ιου-

λίου 2026. Για όσους επιλέξουν την εφάπαξ εξόφληση, η έκπτωση διαμορφώνεται σε 4% (υποβολή έως 15/5), 3% (από 16/5 έως 15/6) και 2% για όσους υποβάλουν τη δήλωση έως τη νέα ημερομηνία της παράτασης.

Συμψηφισμοί και επιστροφές-εξπρές σε μία εβδομάδα

Η ΑΑΔΕ έχει ήδη προχωρήσει σε επιστροφές και συμψηφισμούς ύψους 484,9 εκατ. ευρώ για 2.099.596 δηλώσεις.

Το 61,14% αφορά άμεση επιστροφή χρημάτων, το 28,05% κεντρικούς συμψηφισμούς, ενώ μόλις το 1,62% των υποθέσεων οδηγήθηκε στις κατά τόπους Εφορίες για περαιτέρω έλεγχο.

Όσοι φορολογούμενοι δεν έχουν οφειλές σε Εφορία και ΕΦΚΑ, βλέπουν τα χρήματα της επιστροφής στον λογαριασμό τους μέσα σε μία εβδομάδα από την υποβολή, υπό την προϋπόθεση ότι έχουν δηλώσει έγκαιρα το IBAN τους στο myAADE. Για τους υπόλοιπους, οι συμψηφισμοί με τρέχουσες οφειλές γίνονται κεντρικά ανά εβδομάδα.

Ευκαιρία για διορθώσεις μέσω τροποποιητικών δηλώσεων

Η παράταση θα συμπαρασύρει και τις τροποποιητικές δηλώσεις, δίνοντας τη δυνατότητα στους φορολογούμενους να διορθώσουν λάθη ή παραλείψεις χωρίς την επιβολή προστίμων. Με την είσοδο στην πλατφόρμα, όλα τα αρχικά στοιχεία των εντύπων (Ε1, Ε2, Ε3) μεταφέρονται αυτόματα και ο χρήστης τροποποιεί μόνο τους κωδικούς που επιθυμεί.

Η διαδικασία αυτή είναι κρίσιμη, καθώς επιτρέπει τη συμπλήρωση κωδικών όπως οι 787-788 (ανάληψη κεφαλαίου παλαιότερων ετών), μέσω των οποίων οι φορολογούμενοι μπορούν να καλύψουν τεκμήρια και να μειώσουν σημαντικά τη φορολογική τους επιβάρυνση.

zougla.gr



Δεν κάνουν το αγροτικό τους. Είναι τρομοκράτες

«Γνωστοί, ανόητοι και αμετανόητοι» δήλωσε για τους τρομοκράτες της Θεσσαλονίκης ο υπουργός που έχει επιφορτιστεί με την ευθύνη της δημόσιας ασφάλειας. Είναι ο ίδιος υπουργός που συνέλαβε την 17 Νοέμβρη, αλλά από τότε χαϊδεύει τα παιδιά της ακροαριστεράς, χα-



Θανάσης Μαυρίδης

ρακτηρίζοντάς τα «ακτιβιστές». Υπάρχει πρόβλημα! Ούτε ακτιβιστές είναι, ούτε «παιδιά» που κάνουν το αγροτικό τους στις παρυφές της παρανομίας. Όρα να τελειώνει αυτή η πλάκα με τους «ακτιβιστές» που γυρίζουν στους δρόμους ως ναζιστικά τάγματα θανάτου, αναζητώντας σήμερα Εβραίους και αύριο οποιονδήποτε αντιφρονούντα. Από χτες δεν μιλάμε πια για «πλάκα». Χύθηκε αίμα...

Φτάσαμε να χυθεί αίμα. Αλλά να πούμε από πού ξεκινήσαμε. Από τα τρικάκια! Από τις δήθεν αθώες «παρεμβάσεις» ακροαριστερών σε σπίτια ... ατιφρονούντων. Έχουν τεράστια ευθύνη οι δημοσιογράφοι που μιλάνε τόσο καιρό για «παρέμβαση», αναφερόμενοι σε περιστατικά βίας και τρομοκρατίας. Για ποια παρέμβαση μιλάνε; Θα έλεγαν άραγε το ίδιο αν μασκοφόροι τραμπούκοι τροοκρατούσαν έξω από το σπίτι τους τους ίδιους και τα παιδιά τους; Μιλάμε σοβαρά; «Παρέμβαση»;

Την ίδια ώρα οι «ακτιβιστές» χαϊδεύονται από αριστερούς και δεξιούς. Για να μην ξεχνάμε, επί ΣΥΡΙΖΑ τους νοίκιασαν ταξί για να πάνε στο σπίτι τους από την Βουλή, όπου είχαν κάνει άλλη μία ... «παρέμβαση». Δεν ξέρουμε αν στο μεταξύ τους κέρασαν και πίτσα για να μην πάνε τα παιδιά πεινασμένα και παραπονεμένα στις μανάδες και στους πατεράδες τους. Ότι τους φέρθη-

καν άσχημα...

Και καλά οι φαντασιόπληκτοι που ζουν ακόμη με το όνειρο της ρεβάνς του εμφυλίου. Αλλά ο υπουργός της φιλελεύθερης κυβέρνησης Μητσοτάκη; Ο Μιχάλης Χρυσοχοϊδης; Αν είναι γνωστοί κύριε υπουργέ, αν τους γνωρίζετε, καιρός να πάψετε να τους δίδετε πολιτική κάλυψη. Διότι αυτό κάνετε στην πραγματικότητα όταν μιλάτε για ακτιβιστές. Δεν είναι ακτιβιστές είναι παραβάτες του νόμου που ζουν μέσα σε εκκολαπτήρια τρομοκρατίας.

Αν τους ξέρετε, λοιπόν, μπορείτε να τους συλλάβετε. Αν δεν τους ξέρετε, κακώς κάνετε αυτού του τύπου τις δηλώσεις. Δεν είναι ανόητοι κύριε Χρυσοχοϊδη. Τρομοκράτες είναι. Και δεν περιμένουμε να μετανοήσουν. Δεν μας ενδιαφέρει κιόλας. Δεν είμαστε εξομολόγοι. Ούτε κι εσείς...

Τάγματα θανάτου τρομοκρατούν στα πανεπιστήμια. Στους δρόμους ψάχνουν Εβραίους. Δεν μας έχουν πει τι θα κάνουν αν τους βρουν, αλλά η θέα και μόνο των φασιστοειδών να περιφέρονται στους δρόμους για να κάνουν περιπολίες, είναι φρικιαστική. Μας λένε ότι τα «παιδιά» κινούνται στην γκρίζα ζώνη του νόμου και γι αυτό δεν κινούνται. Μας κοροϊδεύουν!

Η αντιποίηση αρχής, όταν μπουκάρουν στα μαγαζιά και παίζουν τον ρόλο της επιθεώρησης εργασίας, δεν είναι γκρίζα ζώνη. Είναι μαύρη ζώνη. Όταν βγαίνουν στον δρόμο για κηνύγι Εβραίων δεν είναι γκρίζα ζώνη. Τότε έχουμε ξεπεράσει γκρίζες και μαύρες ζώνες και βρισκόμαστε ήδη στη ζώνη του λυκόφωτος.

Σας δένουν τα χέρια οι νόμοι, κύριοι Χρυσοχοϊδη και Φλωρίδη; Αλλάξτε τους! Κουραστήκαμε να σας παρακολουθούμε παρατηρητές σε αυτό το θέατρο του παραλόγου.

Το απόστημα σπάει...

Πριν από μερικά χρόνια, γνωστός μου επιχειρηματίας κέρδισε δίκη για απλήρωτα τιμολόγια ύψους 80.000 ευρώ. Η απόφαση εκδόθηκε τέσσερα χρόνια μετά την αγωγή. Στο μεταξύ, ο οφειλέτης είχε βάλει λουκέτο και τα χρήματα είχαν κάνει φτερά. «Δικαιώθηκα», μου είπε πικρά, «αλλά βερεσέ».

Το 2012, ο ίδιος είχα κάνει κι εγώ μήνυση για συκοφαντική δυσφήμιση εναντίον ενός Δελαπατρίδη αντιμνημονιακού πολιτευτή, ο οποίος είχε γράψει πως πληρωνόμουν από τις μυστικές υπηρεσίες για να υποστηρίζω όσα έγραφα για να μείνουμε στην Ευρώπη. Η δίκη έγινε πέντε-έξι χρόνια αργότερα. Ο συκοφάντης δεν μπόρεσε να τεκμηριώσει τους ισχυρισμούς του. Κρίθηκε ένοχος για απλή δυσφήμιση, αλλά δεν του επιβλήθηκε ποινή, επειδή είχε παρέλθει η πενταετία. Στην έδρα, η γραμματέας κατέγραφε τα πρακτικά χειρόγραφα σε ένα μαθητικό τετράδιο με μπλε πλαστικό εξώφυλλο. Η δε πρόεδρος με ρωτούσε, με εμφανώς επιθετικό ύφος, αν πράγματι πρότεινα απολύσεις δημοσίων υπαλλήλων...



Κώστας Στούπας

Αυτή είναι η ελληνική Δικαιοσύνη...

Το 2024, σύμφωνα με το ΚΕΦΙΜ, η επίλυση μιας υπόθεσης σε πρώτο βαθμό απαιτούσε 638 ημέρες. Η ευρωπαϊκή διάμεσος; Μόλις 100. Έξι φορές πιο αργά από τους εταίρους μας. Για μια υπόθεση προστασίας καταναλωτή απαιτούνταν 1.643 ημέρες - σχεδόν τεσσεράμισι χρόνια. Οι υποθέσεις δωροδοκίας επιβραδύνθηκαν κατά 62%, από 356 σε 576 ημέρες. Κάντε τη σκέψη: αν είσαι επίορκος, το ελληνικό κράτος σου χάριζε κάθε χρόνο και λίγο περισσότερο χρόνο για να εξαφανίσεις τα ίχνη σου.

Ας κάνουμε και λίγο αριθμητική της λαϊκής αγοράς. Ένας επενδυτής που γνωρίζει ότι μια εμπορική διαφορά χρειάζεται δύο ή τρία χρόνια για να λυθεί, τιμολογεί το ρίσκο. Το ρίσκο γίνεται επιτόκιο, το επιτόκιο γίνεται κόστος, το κόστος μεταφράζεται σε χαμηλότερους μισθούς και ακριβότερα προϊόντα. Τη δικαστική καθυστέρηση δεν την πληρώνει ο δικηγόρος με την ωριαία χρέωσή του. Την πληρώνει ο εργαζόμενος στο ταμείο του σούπερ μάρκετ και με έναν από τους χαμηλότερους μισθούς στην Ευρώπη. Γιατί αν δεν γίνονται καλές επενδύσεις με υψηλή προστιθέμενη αξία ποιος θα πληρώσει του καλούς μισθούς, τα σουβλατζήδικα και οι καφετέριες;

Και ξαφνικά, κάτι άλλαξε. Ο νέος Δικαστικός Χάρτης - που υποδέχθηκαν με κραυγές και απεργίες δικηγορικοί σύλλογοι και δικαστικές ενώσεις, όπως συμβαίνει σχεδόν με κάθε συντεχνία όταν θίγονται τα κεκτημένα της - έφερε αποτέλεσμα. Στο Πρωτοδικείο Αθηνών, το μεγαλύτερο της Ευρώπης, ο χρόνος έκδοσης απόφασης μειώθηκε από 1.422 σε 513 ημέρες μέσα σε έναν χρόνο. Πανελλαδικά, από 705 σε 364. Από τα δύο χρόνια, στον έναν.

Μισό λεπτό όμως, πριν ανοίξουν οι σαμπάνιες στο υπουργείο.

Οι 364 ημέρες αποτελούν θρίαμβο μόνο αν συγκρίνεσαι με τον χθεσινό κακό σου εαυτό. Απέναντι στις 100 ημέρες της ευρωπαϊκής διαμέσου, εξακολουθούμε να βρισκόμαστε στο 3,5x. Το ΚΕΦΙΜ σωστά επιμένει: αξιολόγηση, ψηφιοποίηση, μέτρηση - όχι πανηγύρια.

Το πιο ενδιαφέρον συμπέρασμα, όμως, είναι άλλο. Επί δεκαετίες ακούγαμε πως το πρόβλημα ήταν «η νοοτροπία», «το σύστημα», «η Ελλάδα, ρε φίλε». Σαχλαμάρες. Μία μεταρρύθμιση, ενάμιση χρόνος, μείωση κατά 50% στους χρόνους απονομής. Το πρόβλημα δεν ήταν ποτέ μεταφυσικό. Ήταν πολιτικό. Κανείς δεν ήθελε να τα βάλει με τις συντεχνίες της Θέμιδας, γιατί οι συντεχνίες ψηφίζουν και φωνάζουν, ενώ ο πολίτης που περιμένει τεσσεράμισι χρόνια για μια απόφαση απλώς... περιμένει.

Και εδώ φτάνουμε στο δικό μας μερίδιο ευθύνης. Σαράντα χρόνια ανεχόμασταν μια Δικαιοσύνη-χελώνα και ξαναψηφίζαμε όσους τη συντηρούσαν με αναβολές και αδράνεια. Δεν μας την επέβαλαν εξωγήινοι, την επιλέγαμε, εκλογή με την εκλογή, βόλεμα με το βόλεμα.

Τώρα που αποδείχθηκε πως γίνεται, δεν έχουμε πια άλλοθι. Μπορούμε ακόμη καλύτερα. Το ερώτημα είναι αν θα το απαιτήσουμε ή αν θα βολευτούμε, όπως συνήθως, με το «καλύτερα από πέρσι».

Εξελίξεις στην υπόθεση του θανάτου της Βάγιας Νέστορα

– Τρεις συλλήψεις από την Αντιτρομοκρατική, συνεχίζονται οι έρευνες



Σημαντικές εξελίξεις καταγράφονται στην υπόθεση των εμπρηστικών επιθέσεων που συγκλόνισαν τη Θεσσαλονίκη και είχαν ως τραγική συνέπεια τον θάνατο της Βάγιας Νέστορα, της 38χρονης με καταγωγή από την Αιανή Κοζάνης, η οποία έχασε τη ζωή της όταν η φωτιά που προκλήθηκε από την έκρηξη επεκτάθηκε στο κτίριο όπου βρισκόταν.

Η Αντιτρομοκρατική Υπηρεσία προχώρησε την Παρασκευή σε τρεις συλλήψεις, δύο στη Θεσσαλονίκη και μία στα Χανιά, ενώ οι έρευνες συνεχίζονται και για άλλα πρόσωπα που ενδέχεται να είχαν συμμετοχή ή να παρείχαν υποστήριξη στους εμπλεκόμενους.

Σύμφωνα με την Ελληνική Αστυνομία, μεταξύ των συλληφθέντων βρίσκεται μία 26χρονη γυναίκα, η οποία φέρεται να εγκατέλειψε τη Θεσσαλονίκη μετά τις επιθέσεις και να εντοπίστηκε στην Κρήτη, καθώς και ένας άνδρας που φέρεται να είχε ενεργό ρόλο στην υπόθεση. Συνελήφθη επίσης άτομο που κατηγορείται ότι τους παρείχε χώρο διαμονής μετά τα περιστατικά.

Οι αστυνομικές αρχές εκτιμούν ότι οι κινήσεις των συλληφθέντων είχαν οργανωθεί πριν από την εκδήλωση των επιθέσεων, ενώ η

έρευνα επικεντρώνεται πλέον στη διαλεύκανση ολόκληρου του δικτύου που ενδεχομένως υποστήριξε την οργάνωση και την εκτέλεσή τους.

Οι επιθέσεις σημειώθηκαν τις πρώτες πρωινές ώρες της 1ης Ιουλίου, με στόχο πολυκατοικίες όπου διαμένουν στελέχη της Νέας Δημοκρατίας στη Θεσσαλονίκη. Στην επίθεση που εκδηλώθηκε στην περιοχή της Χαριλάου, η πυρκαγιά εξαπλώθηκε με ταχύτητα σε σταθμευμένα οχήματα και στο κτίριο, με αποτέλεσμα να χάσει τη ζωή της η Βάγια Νέστορα και να τραυματιστούν ακόμη δύο άτομα.

Ο θάνατος της 38χρονης προκάλεσε έντονη συγκίνηση τόσο στη Θεσσαλονίκη όσο και στην ιδιαίτερη πατρίδα της, την Αιανή Κοζάνης, όπου συγγενείς, φίλοι και κάτοικοι παρακολουθούν με οδύνη τις εξελίξεις και αναμένουν την πλήρη διαλεύκανση της υπόθεσης.

Οι τελευταίες συλλήψεις θεωρούνται ιδιαίτερα σημαντικές για την πορεία της έρευνας, χωρίς ωστόσο να σημαίνουν και την ολοκλήρωσή της. Η Αντιτρομοκρατική συνεχίζει να εξετάζει στοιχεία και μαρτυρίες, ενώ οι συλληφθέντες αναμένεται να οδηγηθούν ενώπιον της Δικαιοσύνης, η οποία θα κρίνει τις ευθύνες του καθενός.

Η υπόθεση επαναφέρει με δραματικό τρόπο στο προσκήνιο το ζήτημα της βίας σε κατοικημένες περιοχές, καθώς μια ενέργεια που είχε διαφορετικό στόχο κατέληξε να στερήσει τη ζωή μιας αθώας γυναίκας, βυθίζοντας στο πένθος δύο τοπικές κοινωνίες και υπενθυμίζοντας ότι κάθε τέτοια πράξη μπορεί να έχει ανυπολόγιστες συνέπειες.

Στυλιανή Δερμιτζάκη

Ο Ε.Ο.Σ. Κοζάνης διοργανώνει εξόρμηση στον Αχέροντα την Κυριακή 12.7.2026



Ξεκινώντας από το Σούλι και το Κάστρο της Κιάφας, θα πάροουμε το μονοπάτι με θέα στα στενά του Αχέροντα, περνώντας πάνω από τοξωτά γεφύρια. Θα διασχίσουμε την ονομαστή Σκάλα της Τζαβέλαινας και θα καταλήξουμε στο χωριό Γλυκή Θεσπρωτίας.

Οι πιο τολμηροί θα έχουν τη δυνατότητα να κάνουν μια βουτιά στα δροσερά νερά του Αχέροντα. Ώρες πορείας 3.

Από εκεί μετά θα μας παραλάβει το λεωφορείο και θα πάμε για μπάνιο στο Αλωνάκι.

Αναχώρηση το πρωί της Κυριακής από το χώρο στάθμευσης του Σκλαβενίτη στις 07:00. Το κόστος της διαδρομής είναι 17 € το άτομο, ενώ για όσους έρχονται με το ιδιωτικό τους αυτοκίνητο υπάρχει μια ελάχιστη επιβάρυνση 5 € το άτομο.

Πληροφορίες - συμμετοχές στο τηλέφωνο: 6936316627, Πάνος Μπότσογλου.

Όροι Συμμετοχής: Οι αναβάσεις γίνονται τηρώντας όλους τους κανόνες ασφάλειας. Οι συμμετέχοντες αποδέχονται το πρόγραμμα, τηρούν την επιλεγμένη διαδρομή και τις οδηγίες του αρχηγού και αναλαμβάνουν ατομικά την ευθύνη της συμμετοχής τους, αποδεχόμενοι τους κινδύνους που ενέχει για την ασφάλειά τους. Ο αρχηγός της ανάβασης έχει το δικαίωμα να αποκλείσει άτομα που κατά την κρίση του δεν πληρούν τους όρους ασφάλειας (ελλιπής ή ακατάλληλος εξοπλισμός, κακή φυσική κατάσταση, ανυπακοή). Το πρόγραμμα και η διαδρομή ενδέχεται να τροποποιείται από τον αρχηγό και να προσαρμόζεται στις καιρικές συνθήκες, στην δυναμική της ομάδας και σε άλλους απρόβλεπτους παράγοντες.



ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ



Κέντρα Εξυπηρέτησης Πολιτών (Κ.Ε.Π.)

Τμήματα 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 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: Ρύακιο

Τηλέφωνα: 24610.94515

Fax: 24610.94516

E-mail: d.ellispontou@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 Δημητρίου Υψηλάντη

Οι ώρες λειτουργίας του είναι:

Καθημερινά: 7.30 π.μ. – 3.30 μ.μ.

Διεύθυνση: Ποντοκόμμη

Τηλέφωνα: 24610.47122

Fax: 24610.47123

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



ΚΕΠ

**ΚΕΝΤΡΟ
ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ
ΠΟΛΙΤΩΝ**



Τηλέφωνα:
24610.96906, 24613.53410



Fax: 24610.96908



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

Υπογραφή σύμβασης για την υλοποίηση του έργου «Εργασίες συντήρησης μονώσεων -επιστεγάσεων-χώρων υγιεινής και δικτύων σχολικών μονάδων

Δήμου Εορδαίας»

συνολικού προϋπολογισμού 334.001,53 € πλέον Φ.Π.Α.



Στην υλοποίηση του έργου «Εργασίες συντήρησης μονώσεων-επιστεγάσεων-χώρων υγιεινής και δικτύων σχολικών μονάδων Δήμου Εορδαίας», συνολικού προϋπολογισμού 334.001,53 € πλέον Φ.Π.Α προχωρά ο Δήμος Εορδαίας

Τη σύμβαση υπέγραψαν την Πέμπτη 09/07/2026, ο Δήμαρχος Εορδαίας, Παναγιώτης Πλακεντάς και ο Ι. Χατζησάββας εκπρόσωπος της αναδόχου εταιρεία «ΧΑΤΖΗΣΑΒΒΑΣ Ι ΚΑΙ ΣΙΑ ΕΕ», παρουσία του Αντιδημάρχου Τεχνικών Έργων, Νικόλαου Φουρκιώτη.

Το έργο αφορά εξειδικευμένες παρεμβάσεις που αφορούν στα κτίρια των σχολικών μονάδων με σκοπό την βελτίωση των εσωτερικών τους χώρων για την προστασία της ασφάλειας και της υγείας μαθητών και διδασκόντων με την βελτίωση κυρίως των χώρων υγιεινής αλλά και λοιπόν σημείων.

Ο συμβατικός χρόνος αποπεράτωσης του έργου που χρηματοδοτείται από το τον Τοπικό Πόρο (ΕΑΠ) είναι ΤΡΙΑΝΤΑ ΕΞΙ (36) ΜΗΝΕΣ από την ημέρα υπογραφής της σύμβασης.

Με συνέπεια και υπευθυνότητα, ο Δήμος Εορδαίας συνεχίζει να υλοποιεί έργα που αναβαθμίζουν τις σχολικές υποδομές, διασφαλίζοντας ένα ασφαλές, λειτουργικό και σύγχρονο περιβάλλον για μαθητές και εκπαιδευτικούς.



!? Ο Νίκος Ανδρουλάκης την

νίκη έστω και με μια ψήφο που είχε θέσει σαν βασικό στόχο των Εθνικών εκλογών, θα την πετύχει από ότι φαίνεται απέναντι στην Μαρία Καρυστιανού. Τα λάθη, οι ενέργειες και οι παραλείψεις αυτής της γυναίκας, είναι παιδαριώδη. Το κίνημα μας της μοιάζει περισσότερο με ένα περιφερόμενο παρά με ένα οργανωμένο πολιτικό κόμμα.

!? "Όταν πέφτουν μολότωφ,

εξαρτάται σε ποιά πλευρά είσαι..;" που είχε πει ο Τσίπρας. Βασικά δεν παίζει σημασία.. Αρκεί να το εκμεταλλεύτεις πολιτικά. Όπως κάνει η κυβέρνηση... Και περνούν οι μέρες χωρίς καμία σύλληψη.... Δεν ξέρω.... Κατι μυρίζει....

!? Μακάρι να συλληφθούν αυτοί

που έκαναν το χτύπημα στη Θεσσαλονίκη. Αλλά επιτρέπεις να γράψω κάτι άλλο που διάβασα;; Σοκ από Γάλλο αναλυτή: «Ξεπέρασαν τις 755.000 οι δημοσιευμένες κηδείες Ουκρανών στρατιωτών»

«Κανείς δεν ξέρει τον πραγματικό αριθμό»..

Σε μια σοκαριστική ανάρτηση προχώρησε ο Γάλλος αναλυτής Πασκάλ Λοράν.

Σύμφωνα με τον ίδιο, ο αριθμός των επιβεβαιωμένων και δημοσιευμένων κηδειών Ουκρανών στρατιωτών μόλις ξεπέρασε το εφιαλτικό νούμερο των 755.000. «Για άλλη μια φορά, αυτός ο αριθμός αφορά μόνο τις κηδείες Ουκρανών στρατιωτών που έχουν δημοσιευθεί επίσημα. Στην πραγματικότητα, κανείς δεν γνωρίζει πόσους Ουκρανούς έχει στείλει στον θάνατο ο Ζελένσκι...»

Το ζήτημα των πραγματικών απωλειών στο μέτωπο παραμένει ένα από τα πιο καλά φυλαγμένα μυστικά του Κιέβου, ωστόσο οι αριθμοί που έρχονται στο φως από ανεξάρτητες πηγές και τοπικά δίκτυα καταγραφής προκαλούν ίλιγγο.

Στυλιανή Δερμιτζάκη

ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ: 2475
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 03/07/2026

ΑΔΑ: Ψ5ΔΚΟΕΠΕ-ΕΡΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΔΙΑΚΗΡΥΞΗΣ ΑΝΟΙΚΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΥΜΒΑΣΕΩΝ (Ε.Σ.Η.ΔΗ.Σ.)

1. Η ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΤΗΛΕΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΠΤΟΛΕΜΑΪΔΑΣ - ΔΗΜΟΥ ΕΟΡΔΑΙΑΣ (ΔΕΤΗΠ), με έδρα την Πτολεμαΐδα ΤΚ 50200, Εθνικής Αντίστασης 11, ΝUTS: EL531, Τηλ.: 2463054420, email: detip@detip.gr, www.tpt.gr, προκηρύσσει διαγωνισμό ανοικτής διαδικασίας σύμφωνα με τις διατάξεις του Ν.4412/2016, για την επιλογή αναδόχου κατασκευής του έργου: «**ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΔΙΚΤΥΟΥ ΔΙΑΝΟΜΗΣ ΤΗΛΕΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΠΤΟΛΕΜΑΪΔΑΣ**» με Αριθμό Μελέτης: 18/2026 και προϋπολογισμό 67.610,80 € (ΦΠΑ 0%).

2. Το έργο θα εκτελεστεί στην πόλη της Πτολεμαΐδας, ΝUTS: EL531 και αφορά εργασίες της κατηγορίας ΗΛΕΚΤΡΟΜΗΧΑΝΟΛΟΓΙΚΩΝ με κωδικό CPV: 45232140-5.

3. Το έργο έχει σαν αντικείμενο την εκτέλεση εργασιών αντικατάστασης υπόγειων αγωγών δικτύου διανομής, με υπόγειους χαλύβδινους προμονωμένους αγωγούς κατά EN 253. Το έργο περιλαμβάνει τις εργασίες στο κεντρικό αντλιοστάσιο της ΔΕΤΗΠ στην Πτολεμαΐδα.

4. Το έργο δεν υποδιαιρείται σε τμήματα.

5. Δεν επιτρέπεται η υποβολή εναλλακτικών προσφορών.

6. Η συνολική προθεσμία εκτέλεσης του έργου είναι 90 ημερολογιακές ημέρες και αρχίζει από την ημέρα υπογραφής της σύμβασης.

7. Προσφέρεται ελεύθερη, πλήρης, άμεση και δωρεάν ηλεκτρονική πρόσβαση στα έγγραφα της σύμβασης στον ειδικό, δημόσια προσβάσιμο χώρο της πύλης www.promitheus.gov.gr και στην ιστοσελίδα της ΔΕΤΗΠ www.tpt.gr.

8. Ο διαγωνισμός θα διεξαχθεί μέσω του Εθνικού Συστήματος Ηλεκτρονικών Δημοσίων Συμβάσεων Ε.Σ.Η.ΔΗ.Σ. Οι προσφορές υποβάλλονται από τους ενδιαφερομένους ηλεκτρονικά, μέσω της διαδικτυακής πύλης www.promitheus.gov.gr του Ε.Σ.Η.ΔΗ.Σ.

9. Ως ημερομηνία και ώρα λήξης της προθεσμίας υποβολής των προσφορών ορίζεται η **05/08/2026**, ημέρα Τετάρτη και ώρα 13:00 μ.μ.

10. Ως ημερομηνία και ώρα ηλεκτρονικής αποσφράγισης των προσφορών ορίζεται η **07/08/2026**, ημέρα Παρασκευή και ώρα 10:00 μ.μ.

11. Τα έγγραφα της σύμβασης και οι προσφορές συντάσσονται υποχρεωτικά στην ελληνική γλώσσα.

12. Για την συμμετοχή στο διαγωνισμό απαιτείται η κατάθεση εγγυητικής επιστολής συμμετοχής ύψους 1.352,22€, ισχύος μέχρι 5/10/2027, σύμφωνα με τους όρους της διακήρυξης. Για την υπογραφή της σύμβασης απαιτείται η παροχή εγγύησης καλής εκτέλεσης, το ύψος της οποίας καθορίζεται σε ποσοστό 5% επί της της εκτιμώμενης αξίας της σύμβασης, χωρίς Φ.Π.Α.

13. Το έργο χρηματοδοτείται κατά 100% από ίδιους πόρους της ΔΕΤΗΠ. Οι πληρωμές θα γίνονται σύμφωνα με το άρθρο 152 του ν. 4412/2016 και το αντίστοιχο άρθρο της Ε.Σ.Υ. Η πληρωμή του εργολαβικού τιμήματος θα γίνεται σε ευρώ. Προκαταβολή δεν θα χορηγηθεί. Σε περίπτωση που ένωση οικονομικών φορέων αναδειχθεί ανάδοχος η νομική της μορφή πρέπει να είναι τέτοια που να εξασφαλίζεται η ύπαρξη ενός και μοναδικού φορολογικού μητρώου για την ένωση (πχ κοινοπραξία).

14. Οικονομικοί όροι και τεχνικού χαρακτήρα. Οι οικονομικοί φορείς που είναι εγγεγραμμένοι στο Μ.Ε.Π. καλύπτονται από την εγγραφή στην αντίστοιχη τάξη και κατηγορία του Μ.Ε.Π. της εκτιμώμενης αξίας της σύμβασης, σύμφωνα με το άρθρο 76 παρ. 1 του Ν.4412/2016, ήτοι κατηγορία ΗΛΕΚΤΡΟΜΗΧΑΝΟΛΟΓΙΚΩΝ, 1ης τάξης και άνω. Οι υπόλοιποι οικονομικοί φορείς που έχουν δικαίωμα συμμετοχής, σύμφωνα με τους όρους των άρθρων 22 και 23 της διακήρυξης.

15. Ο χρόνος ισχύος των προσφορών είναι 13 μήνες από την ημερομηνία υποβολής των προσφορών.

16. Κριτήριο για την ανάθεση της σύμβασης είναι η πλέον συμφέρουσα από οικονομική άποψη προσφορά μόνο βάσει τιμής (χαμηλότερη τιμή).

17. Δικαίωμα συμμετοχής έχουν φυσικά ή νομικά πρόσωπα, ή ενώσεις αυτών που δραστηριοποιούνται στην κατηγορία ΗΛΕΚΤΡΟΜΗΧΑΝΟΛΟΓΙΚΩΝ έργων και που είναι εγκατεστημένα σε: α) σε κράτος-μέλος της Ένωσης, β) σε κράτος-μέλος του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου (Ε.Ο.Χ.), γ) σε τρίτες χώρες που έχουν υπογράψει και κυρώσει τη ΣΔΣ, στο βαθμό που η υπό ανάθεση δημόσια σύμβαση καλύπτεται από τα Παραρτήματα 1, 2, 4 και 5 και τις γενικές σημειώσεις του σχετικού με την Ένωση Προσαρτήματος 1 της ως άνω Συμφωνίας, καθώς και δ) σε τρίτες χώρες που δεν εμπίπτουν στην περίπτωση γ' της παρούσας παραγράφου και έχουν συνάψει διμερείς ή πολυμερείς συμφωνίες με την Ένωση σε θέματα διαδικασιών ανάθεσης δημοσίων συμβάσεων. Οικονομικός φορέας συμμετέχει είτε μεμονωμένα είτε ως μέλος ένωσης. Οι ενώσεις οικονομικών φορέων συμμετέχουν υπό τους όρους των παρ. 2, 3 και 4 του άρθρου 19 και των παρ. 1 (ε) και 1 (ε) του άρθρου 76 του ν. 4412/2016.

18. Αρμόδιος φορέας για τις διαδικασίες προσφυγής: Αρχή Εξέτασης Προδικαστικών Προσφυγών (Α.Ε.Π.Π.). Σε περίπτωση προσφυγής κατά πράξης της αναθέτουσας αρχής, η προθεσμία για την άσκηση της προδικαστικής προσφυγής είναι: (α) δέκα (10) ημέρες από την κοινοποίηση της προσβαλλόμενης πράξης στον ενδιαφερόμενο οικονομικό φορέα αν η πράξη κοινοποιήθηκε με ηλεκτρονικά μέσα ή τηλεομοιοτυπία ή (β) δεκαπέντε (15) ημέρες από την κοινοποίηση της προσβαλλόμενης πράξης σε αυτόν αν χρησιμοποιήθηκαν άλλα μέσα επικοινωνίας, άλλως (γ) δέκα (10) ημέρες από την πλήρη, πραγματική ή τεκμαίριμη, γνώση της πράξης που βλάπτει τα συμφέροντα του ενδιαφερόμενου οικονομικού φορέα. Ειδικά για την άσκηση προσφυγής κατά προκήρυξης, η πλήρης γνώση αυτής τεκμαίρεται μετά την πάροδο δεκαπέντε (15) ημερών από τη δημοσίευση στο ΚΗΜΔΗΣ. Σε περίπτωση παράλειψης, η προθεσμία για την άσκηση της προδικαστικής προσφυγής είναι δεκαπέντε (15) ημέρες από την επομένη της συντέλεσης της προσβαλλόμενης παράλειψης.

19. Το αποτέλεσμα της δημοπρασίας θα εγκριθεί από το Διοικητικό Συμβούλιο της ΔΕΤΗΠ.



Οι διωγμοί των Ελλήνων στην Κύπρο το 1821

Οι διωγμοί των Ελλήνων στην Κύπρο το 1821 κορυφώθηκαν το διάστημα 9 - 14 Ιουλίου, με τον απαγχονισμό του αρχιεπισκόπου Κυπριανού και 433 επιφανών Κυπρίων

Μετά την έναρξη της Ελληνικής Επανάστασης στις 25 Μαρτίου 1821, η Οθωμανική Αυτοκρατορία έλαβε αυστηρά προληπτικά μέτρα εναντίον των ελληνικών πληθυσμών που ζούσαν σε περιοχές όπου δεν είχε ξεσπάσει επανάσταση. Από τον Ιούνιο έως τον Δεκέμβριο του ίδιου έτους πραγματοποιήθηκαν διωγμοί στην Κωνσταντινούπολη, τη Σμύρνη, τις Κυθωνίες, την Έφεσο και την Κύπρο, με στόχο την τρομοκράτηση των Ελλήνων και την εξόντωση των πολιτικών και θρησκευτικών ηγετών τους.

Η Κύπρος, λόγω της στρατηγικής της θέσης ανάμεσα στη Μικρά Ασία και την Εγγύς Ανατολή, είχε ιδιαίτερη σημασία για την Οθωμανική Αυτοκρατορία. Στις αρχές του 19ου αιώνα στο νησί κατοικούσαν περίπου 80.000 Έλληνες και 20.000 Τούρκοι. Παρά την αριθμητική υπεροχή των Ελλήνων, ο σουλτάνος Μαχμούτ Β΄ γνώριζε ότι οι κάτοικοι της Κύπρου δεν σχεδίαζαν να ξεγεραθούν. Για πολλά χρόνια είχαν δείξει νομιμοφροσύνη απέναντι στην οθωμανική διοίκηση, ενώ και η Φιλική Εταιρεία είχε αποφασίσει να εξαιρέσει την Κύπρο από τον γενικό επαναστατικό σχεδιασμό. Η μεγάλη απόσταση από την

επαναστατημένη Ελλάδα και η αδυναμία του ελληνικού στόλου να υποστηρίξει στρατιωτικά το νησί καθιστούσαν μια εξέγερση εξαιρετικά δύσκολη.

Παρά το γεγονός ότι δεν υπήρχε άμεσος κίνδυνος επανάστασης, η Κύπρος συνέβαλε στον Αγώνα με οικονομική ενίσχυση και ανθρώπινο δυναμικό. Χαρακτηριστική είναι η επιστολή του Αλέξανδρου Υψηλάντη προς τον Αρχιεπίσκοπο Κυπριανό στις 8 Οκτωβρίου 1820, με την οποία τον ευχαριστούσε για τα χρήματα που συγκεντρώθηκαν από εράνους των Κυπρίων υπέρ της Επανάστασης.

Οι Οθωμανοί, όμως, δεν αρκέστηκαν στις διαβεβαιώσεις πίστης των κατοίκων. Στις 3 Μαΐου 1821 αποβιβάστηκαν στην Κύπρο περίπου 4.000 Τούρκοι στρατιώτες από τη Συρία και την Παλαιστίνη. Αρχικά προχώρησαν στον αφοπλισμό των Ελλήνων, όμως σύντομα αποφάσισαν να εξοντώσουν και την ηγεσία του τόπου. Ο μουτσελίμης Κιουτσούκ Μεχμέτ συνέταξε κατάλογο με 486 επιφανείς Ελληνοκύπριους, επικεφαλής των οποίων ήταν ο Αρχιεπίσκοπος Κυπριανός. Στην αναφορά του προς τον σουλτάνο υποστήριξε ότι, όσο οι άνθρωποι αυτοί παρέμεναν ζωντανοί, υπήρχε κίνδυνος να οργανώσουν



μελλοντική εξέγερση, αξιοποιώντας τον πλούτο και τις σχέσεις τους με την Ευρώπη.

Η Υψηλή Πύλη ενέκρινε την εκτέλεση όλων των προσώπων του καταλόγου και τη δήμευση της περιουσίας τους, εκτός εάν δέχονταν να εξισλαμιστούν. Το σχέδιο εφαρμόστηκε αμέσως. Οι πρόκριτοι και οι κληρικοί προσκλήθηκαν στη Λευκωσία με το πρόσχημα διαβουλεύσεων και συνελήφθησαν, ενώ πολλοί άλλοι συνελήφθησαν στις ιδιαίτερες πατρίδες τους κατά τη διάρκεια της κυριακάτικης Θείας Λειτουργίας, στις 12 Ιουνίου 1821. Από τους 486 καταγεγραμμένους μόνο 16 κατάφεραν να διαφύγουν, ενώ οι υπόλοιποι φυλακίστηκαν περιμένοντας την εκτέλεσή τους.

Οι εξελίξεις επιταχύνθηκαν πιθανότατα από την κυκλοφορία επαναστατικών προκηρύξεων στη Λάρνακα από τον αρχιμανδρίτη Θεόφιλο Θησέα, αλλά και από την εμφάνιση ελληνικών πλοίων κοντά στην Κερύνεια, γεγονότα που αύξησαν τις υποψίες των Οθωμανών.

Η κορύφωση της τραγωδίας ήρθε στις 9 Ιουλίου 1821. Εκείνη την ημέρα ο Αρχιεπίσκοπος Κυπριανός απαγχονίστηκε στη Λευκωσία, στην πλατεία του Διοικητηρίου, κάτω από μια μουριά. Την ίδια ημέρα αποκεφαλίστηκαν οι τρεις μητροπολίτες της Κύπρου: ο Πάφου Χρύσαν-

θος, ο Κιτίου Μελέτιος και ο Κυρηνεΐας Λαυρέντιος, καθώς και πολλοί ακόμη κληρικοί και πρόκριτοι. Τις επόμενες ημέρες συνεχίστηκαν οι εκτελέσεις των υπολοίπων κρατουμένων. Μόνο 36 από τους καταδικασμένους σώθηκαν, επειδή δέχθηκαν να αλλαξοπιστήσουν.

Οι σφαγές του Ιουλίου 1821 υπήρξαν από τα πιο τραγικά γεγονότα της κυπριακής ιστορίας. Η εκτέλεση της εκκλησιαστικής και πολιτικής ηγεσίας του νησιού είχε ως σκοπό να αποτρέψει κάθε πιθανότητα εξέγερσης και να επιβάλει τον φόβο στον ελληνικό πληθυσμό. Παρά τη βαριά αυτή απώλεια, η θυσία των Κυπρίων δεν ξεχάστηκε. Αντίθετα, αποτέλεσε σύμβολο αυτοθυσίας και εθνικής αξιοπρέπειας.

Χρόνια αργότερα, ο εθνικός ποιητής της Κύπρου, Βασίλης Μιχαηλίδης, αποτύπωσε τα γεγονότα στο επικό ποίημά του «Η 9η Ιουλίου του 1821 εν Λευκωσία Κύπρου», το οποίο θεωρείται ένα από τα σημαντικότερα έργα της κυπριακής λογοτεχνίας. Μέσα από το έργο αυτό διατηρήθηκε ζωντανή η μνήμη της θυσίας του Αρχιεπισκόπου Κυπριανού, των μητροπολιτών και εκατοντάδων ακόμη Κυπρίων, οι οποίοι πλήρωσαν με τη ζωή τους την ελληνική τους ταυτότητα και την υποστήριξή τους στον Αγώνα της ανεξαρτησίας.

ΥΓΕΙΑ

πάνω απ' όλα

ΠΡΟΛΗΨΗ • ΦΡΟΝΤΙΔΑ • ΖΩΗ



Ελλειψη σιδήρου: Τα 5 σημάδια στο πρόσωπο και τα μάτια που δεν πρέπει ποτέ να αγνοήσετε

Ο σίδηρος αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα ιχνοστοιχεία για την ανθρώπινη υγεία. Είναι απαραίτητος για τη δημιουργία της αιμοσφαιρίνης, της πρωτεΐνης που μεταφέρει το οξυγόνο σε κάθε κύτταρο του οργανισμού. Όταν τα αποθέματα σιδήρου μειώνονται, ο οργανισμός δυσκολεύεται να οξυγονώσει επαρκώς τους ιστούς, με αποτέλεσμα να εμφανίζονται συμπτώματα που δεν περιορίζονται μόνο στην έντονη κόπωση.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), η ανεπάρκεια σιδήρου αποτελεί τη συχνότερη διατροφική έλλειψη παγκοσμίως και την κυριότερη αιτία αναιμίας, επηρεάζοντας δισεκατομμύρια ανθρώπους. Στην Ελλάδα, επιστημονικές εταιρείες όπως η Ελληνική Αιματολογική Εταιρεία επισημαίνουν ότι:

γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας, έγκυες, παιδιά, έφηβοι και ηλικιωμένοι

ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου. Το πρόσωπο και τα μάτια συχνά αποτελούν τους πρώτους «καθρέφτες» της έλλειψης σιδήρου. Αν και κανένα από τα παρακάτω σημάδια δεν αρκεί από μόνο του για να θέσει διάγνωση, ο συνδυασμός τους αποτελεί σοβαρή ένδειξη ότι χρειάζεται ιατρικός έλεγχος.

Ωχρά κάτω βλέφαρα – Το πιο χαρακτηριστικό κλινικό σημάδι

Τα εσωτερικά τοιχώματα των κάτω βλεφάρων έχουν φυσιολογικά έντονο ροζ έως κόκκινο χρώμα, χάρη στο πυκνό δίκτυο μικροσκοπικών αιμοφόρων αγγείων που μεταφέρουν αίμα πλούσιο σε αιμοσφαιρίνη. Η αιμοσφαιρίνη είναι η πρωτεΐνη που μεταφέρει το οξυγόνο και η παραγωγή της εξαρτάται άμεσα από την επάρκεια σιδήρου.

Όταν τα επίπεδα σιδήρου μειώνονται, μειώνεται και η αιμοσφαιρίνη. Ως αποτέλεσμα, το εσωτερικό του κάτω βλεφάρου χάνει το χαρακτηριστικό ροζ χρώμα του και αποκτά μια λευκή ή ανοιχτή ροδακινί απόχρωση. Το εύρημα αυτό είναι γνωστό ως χωρότητα του επιπεφυκότα και χρησιμοποιείται διεθνώς από τους γιατρούς ως ένα από τα σημαντικότερα κλινικά σημεία πιθανής σιδηροπενίας ή αναιμίας. Ωστόσο, απαιτείται πάντοτε εργαστηριακή επιβεβαίωση με εξετάσεις αίματος.

Μαύροι κύκλοι κάτω από τα μάτια – Όταν η έλλειψη οξυγόνου γίνεται ορατή

Οι μαύροι κύκλοι αποτελούν ένα από τα πιο συχνά αισθητικά προβλήματα και μπορεί να οφείλονται σε πολλούς παράγοντες, όπως:

έλλειψη ύπνου, κληρονομικότητα, αλλεργίες, ορμονικές μεταβολές, ηλικία, υποκείμενα νοσήματα.

Σε ορισμένες περιπτώσεις όμως, η έλλειψη σιδήρου μπορεί να συμβάλει στην

έντονη εμφάνισή τους. Η μειωμένη μεταφορά οξυγόνου στους ιστούς μπορεί να επηρεάσει τη μικροκυκλοφορία γύρω από τα μάτια, κάνοντας την περιοχή να φαίνεται πιο σκουρόχρωμη και κουρασμένη.

Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι οι μαύροι κύκλοι από μόνοι τους δεν αποτελούν αξιόπιστο διαγνωστικό δείκτη χαμηλού σιδήρου, αλλά όταν συνοδεύονται από κόπωση, χωρότητα και άλλα συμπτώματα, αξίζουν περαιτέρω διερεύνηση.

Ξηρά, ερεθισμένα ή κνησμώδη μάτια – Όταν επηρεάζεται η παραγωγή δακρύων

Οι δακρυϊκοί αδένες παράγουν τα δάκρυα που προστατεύουν και λιπαίνουν την επιφάνεια των ματιών. Νεότερες επιστημονικές μελέτες δείχνουν ότι η έλλειψη σιδήρου μπορεί να επηρεάσει τη φυσιολογική λειτουργία αυτών των αδένων. Όταν μειώνεται η παραγωγή δακρύων, εμφανίζονται:

ξηρότητα, αίσθημα καύσου, φαγούρα, αίσθηση ξένου σώματος, ερεθισμός των ματιών.

Η κατάσταση αυτή μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ποιότητα ζωής και να συγχέεται με άλλες οφθαλμολογικές παθήσεις, γι' αυτό απαιτείται αξιολόγηση από ειδικό.

Χλωμό δέρμα και χείλη – Το πρόσωπο χάνει τη φυσική του λάμψη

Η αιμοσφαιρίνη είναι υπεύθυνη για το ζωηρό κόκκινο χρώμα του αίματος και, κατ' επέκταση, για τη φυσιολογική ροδίνη όψη του δέρματος. Όταν ο οργανισμός δεν διαθέτει επαρκή ποσότητα σιδήρου, δεν μπορεί να συνθέσει αρκετή αιμοσφαιρίνη.

Το αποτέλεσμα είναι:

χλωμό πρόσωπο, ωχρά χείλη, μειωμένη φυσική λάμψη του δέρματος.

Σε πιο σοβαρές μορφές έλλειψης σιδήρου, ο οργανισμός ανακατανέμει τη ροή του αίματος προς τα ζωτικά όργανα, περιορίζοντας την αιμάτωση του δέρματος. Έτσι μπορεί να εμφανιστεί ακόμη πιο έντονη χωρότητα ή μια κίτρινωπή χροιά.

Οι Έλληνες αιματολόγοι επισημαίνουν ότι η χωρότητα είναι ένα από τα πρώτα αντικειμενικά ευρήματα που αξιολογούνται κατά την κλινική εξέταση ασθενών με πιθανή αναιμία.

Ρωγμές και πληγές στις γωνίες του στόματος – Η γωνιακή χειλιτίδα μπορεί να κρύβει σιδηροπενία

Η γωνιακή χειλιτίδα είναι μια συχνή φλεγμονώδης κατάσταση που εμφανίζεται στις γωνίες του στόματος. Μπορεί να επηρεάσει τη μία ή και τις δύο πλευρές, προκαλώντας:

επώδυνες ρωγμές, ερυθρότητα, ερεθισμό,

σκασμένες πληγές που δυσκολεύουν ακόμη και την ομιλία ή το φαγητό.

Η έλλειψη σιδήρου παίζει σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση αυτής της κατάστασης, επειδή ο σίδηρος είναι απαραίτητος

για:

την αναγέννηση των κυττάρων, την επούλωση των ιστών, τη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Όταν τα επίπεδα σιδήρου είναι χαμηλά, οι ιστοί των χεριών γίνονται λεπτότεροι, πιο ξηροί και πιο ευάλωτοι σε μικροτραυματισμούς.

Παράλληλα, οι μικρές ρωγμές μπορούν ευκολότερα να επιμολυνθούν από βακτήρια ή μύκητες, επιδεινώνοντας την εικόνα.

Τι δείχνουν οι επιστημονικές έρευνες

Μελέτες που έχουν δημοσιευθεί σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά επιβεβαιώνουν ότι η σιδηροπενία επηρεάζει όχι μόνο την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων αλλά και τη λειτουργία του δέρματος, των βλεννογόνων, των ματιών και του ανοσοποιητικού συστήματος.

Η μέτρηση της φερριτίνης, μαζί με τη γενική αίματος και άλλους δείκτες του μεταβολισμού του σιδήρου, αποτελεί σήμερα τη βασική εργαστηριακή προσέγγιση για τη διάγνωση της σιδηροπενίας πριν ακόμη εμφανιστεί σοβαρή αναιμία.

Πότε πρέπει να απευθυνθείτε στον γιατρό

Εάν παρατηρείτε συχνά ένα ή περισσότερα από τα παραπάνω συμπτώματα ιδιαίτερα όταν συνοδεύονται από:

έντονη κόπωση, δύσπνοια, ζάλη, πονοκεφάλους, αδυναμία συγκέντρωσης, ταχυκαρδία, είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας.

Οι ειδικοί τονίζουν ότι δεν πρέπει να λαμβάνονται συμπληρώματα σιδήρου χωρίς ιατρική σύσταση, καθώς η υπερβολική πρόσληψη μπορεί να προκαλέσει τοξικότητα και βλάβες στο ήπαρ και σε άλλα όργανα.

Ο γιατρός θα αξιολογήσει τα συμπτώματα, θα ζητήσει τις κατάλληλες αιματολογικές εξετάσεις και θα διερευνήσει την αιτία της έλλειψης σιδήρου.

Πώς αντιμετωπίζεται η έλλειψη σιδήρου

Η θεραπεία εξαρτάται από τη βαρύτητα της ανεπάρκειας και την αιτία που την προκάλεσε. Στις ήπιες περιπτώσεις, μπορεί να αντιμετωπιστεί με:

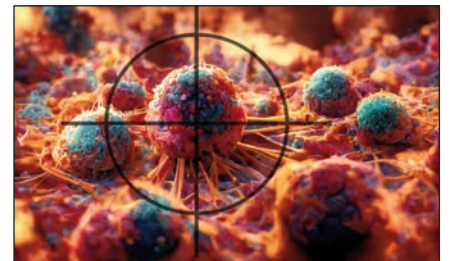
διατροφή πλούσια σε φυσικές πηγές σιδήρου, εμπλουτισμένα τρόφιμα, συμπληρώματα σιδήρου χαμηλής δόσης, πάντα με ιατρική καθοδήγηση.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο γιατρός μπορεί να συστήσει ενδοφλέβια χορήγηση σιδήρου, ιδιαίτερα όταν υπάρχουν αυξημένες ανάγκες ή σοβαρή ανεπάρκεια. Αυτό μπορεί να αφορά άτομα με:

εγκυμοσύνη ή θηλασμό, σιδηροπενική αναιμία, βαριές εμμηνορροϊκές αιμορραγίες, χρόνιες γαστρεντερικές παθήσεις που δυσκολεύουν την απορρόφηση του σιδήρου,

χρόνια νεφρική νόσο ή άλλες καταστάσεις αυξημένων αναγκών.

Κοινό συμπλήρωμα βοηθά στην καταπολέμηση του καρκίνου



Η κρεατίνη είναι γνωστή κυρίως ως συμπλήρωμα που χρησιμοποιείται από αθλητές για τη βελτίωση της δύναμης και της απόδοσης. Ωστόσο, νέα επιστημονική μελέτη από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Λος Άντζελες (UCLA), που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό iScience, δείχνει ότι μπορεί να έχει και σημαντικό ρόλο στην ενίσχυση της ανοσολογικής απόκρισης απέναντι στον καρκίνο.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η κρεατίνη δεν ενισχύει μόνο τα κυτταροτοξικά T-κύτταρα, τα οποία καταστρέφουν καρκινικά κύτταρα, αλλά και τα δενδριτικά κύτταρα. Τα τελευταία λειτουργούν ως «οδηγοί» του ανοσοποιητικού, αναγνωρίζοντας τμήματα των όγκων και ενεργοποιώντας τα T-κύτταρα ώστε να επιτεθούν αποτελεσματικότερα. Παράλληλα, η κρεατίνη φαίνεται να αυξάνει τα ενεργειακά αποθέματα των δενδριτικών κυττάρων, επιτρέποντάς τους να λειτουργούν καλύτερα ακόμη και στο απαιτητικό περιβάλλον ενός όγκου.

Σε πειράματα με ποντίκια που έπασχαν από μελάνωμα, η καθημερινή χορήγηση κρεατίνης επιβράδυνε την ανάπτυξη των όγκων και αύξησε τη συγκέντρωση ενεργών ανοσοκυττάρων μέσα σε αυτούς. Επιπλέον, τα δενδριτικά κύτταρα παράγαν περισσότερα χημικά σήματα που προσέλκυαν επιπλέον κύτταρα του ανοσοποιητικού, ενισχύοντας τη συνολική αντικαρκινική απόκριση.

Οι επιστήμονες εκτιμούν ότι η κρεατίνη θα μπορούσε στο μέλλον να χρησιμοποιηθεί συμπληρωματικά με τις ανοσοθεραπείες ή να βελτιώσει την αποτελεσματικότητα εμβολίων που βασίζονται σε δενδριτικά κύτταρα. Ωστόσο, τονίζουν ότι τα ευρήματα προέρχονται από εργαστηριακές μελέτες και πειράματα σε ζώα και όχι από κλινικές δοκιμές σε ανθρώπους. Επομένως, δεν υπάρχουν ακόμη επαρκή στοιχεία για να συστηθεί η λήψη κρεατίνης ως μέσο πρόληψης ή θεραπείας του καρκίνου. Παρότι θεωρείται γενικά ασφαλές συμπλήρωμα, οι ασθενείς με καρκίνο πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράποντα ιατρό τους πριν την εντάξουν στη θεραπευτική τους αγωγή.



Το πτηνό που εκδικείται και «καρφώνει» στα άλλα τους εχθρούς του

Παίζει Τρίλιζα, θυμάται ποιος το πείραξε, κουτσομπολεύει, χρησιμοποιεί διαλέκτους, λύνει γρίφους και έχει μακάβρια φήμη. Το κοράκι όχι μόνο θυμάται ποιος και γιατί το πείραξε, αλλά μπορεί να παίρνει εκδίκηση επί σειρά ετών.

Πρόκειται για ένα πανέξυπνο πτηνό, που φημίζεται για την ευρηματικότητα και τις ικανότητές του. Η προκατάληψη που το συνδέει με δυσώωνα μαντάτα οφείλεται στο μαύρο χρώμα του, αλλά και στο γεγονός ότι μπορεί να τραφεί με ψοφίμια, κάτι φυσικά που είναι καλό για το περιβάλλον. Σε όλα αυτά έρχεται να προστεθεί και η ταινία ορόσημο του Άλφρεντ Χίτσκοκ, "Τα Πουλιά", με την οποία έχει συνδεθεί τα κοράκια. Ας σβήσουμε όλα αυτά που ακούγονται όμως, και ας πάμε στις απίστευτες ικανότητες που έχουν αυτά τα πτηνά.

Για πολλά πουλιά, νομίζουμε πως τα χαρίσματά τους εξαντλούνται στο μελωδικό κελήδημα και τα εντυπωσιακά χρώματα στα φτερά τους. Όμως αν τα μελετήσουμε καλύτερα, θα διαπιστώσουμε πως έχουν πολλές δυνατότητες που δεν φαίνονται εκ πρώτης όψεως.

Τα κοράκια δεν είναι μόνο ότι βλέπουμε στις ταινίες, να στέκονται δηλαδή σε ένα νεκροταφείο και να κρῶζουν. Οι γνωστικές τους ικανότητες είναι εκπληκτικές και έχουν εξαιρετική μνήμη. Έχουν αναμνήσεις τόσο θετικές όσο και αρνητικές.

Υπάρχει όμως και κάτι άλλο πολύ εντυπωσιακό: Σύμφωνα με μία έρευνα από το Πανεπιστήμιο της Ουάσινγκτον, τα κοράκια μπορούν να μείνουν θυμωμένα με κάποιον που τα έβλαψε, μέχρι και 17 χρόνια. Η έρευνα αυτή όχι μόνο διεισδύει στον ανεξερευνήτο κόσμο των συγκεκριμένων πτηνών, αλλά δίνει και περισσότερα στοιχεία για το πώς κάθε κοινότητα αντιμετωπίζει τις απειλές που προκύπτουν.

Στο πείραμα, που ξεκίνησε το 2006, ένας Περιβαλλοντολόγος, ο καθηγητής John Marzluff, έβαλε στο πρόσωπό του μια τρομαχτική μάσκα και αιχμαλώτισε προσωρινά 7 κοράκια. Τους τοποθέτησε στο πόδι αναγνωριστικό ταμπελάκι και τα απελευθέρωσε. Τα επόμενα χρόνια, ο καθηγητής μαζί με μαθητές του φορούσαν κάποιες



φορές τη συγκεκριμένη μάσκα και τάζαν τα κοράκια που βρίσκονταν στον υπαίθριο χώρο του Πανεπιστημίου. Σε μία από τις βόλτες αυτές, 47 από τα 53 κοράκια που συνάντησε ο καθηγητής ενώ φορούσε την τρομαχτική μάσκα, του επιτέθηκαν με οργή. Αυτός ο αριθμός είναι σαφέστατα μεγαλύτερος από τα 7 κοράκια που αιχμαλώτισε στην αρχή του πειράματος. Για τους επιστήμονες, αυτό σήμαινε ότι τα πτηνά αυτά όχι μόνο θυμούνται μια δυσάρεστη εμπειρία, αλλά επικοινωνούν και αυτή την απειλή στα υπόλοιπα μέλη της κοινότητάς τους.

Οι επιθέσεις κορυφώθηκαν το 2013, ώσπου το 2023 σταμάτησαν να γίνονται επιθέσεις. Αυτό σημαίνει πως μέχρι και για 17 χρόνια, τα κοράκια μπορεί να θυμούνται αυτόν που πήγε να τα πειράξει και πως μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα είναι πιθανό τα ίδια, οι συγγενείς και το κοπάδι τους να του επιτεθούν.

Το άλλο ενδιαφέρον στοιχείο του πειράματος είναι ότι κάποιιοι που συμμετείχαν στη μελέτη φορούσαν μια ουδέτερη μάσκα, με το πρόσωπο του τότε αντιπροέδρου των ΗΠΑ, Dick Cheney. Όταν τάζαν εκείνοι τα κοράκια, δεν δέχονταν επίθεση από τα πτηνά, ούτε παρατηρούσαν κάποια δυσφορία στη συμπεριφορά τους.

Θα πρέπει να πούμε εδώ, πως θύμα δεν ήταν μόνο ο καθηγητής που τα αιχμαλώτισε, αλλά όποιος φορούσε αυτή την τρομαχτική μάσκα, ακόμη και ανυποψίαστοι εθελοντές που συμμετείχαν στο πείραμα.

Ο μαγικός τρόπος να διδάσκουν τις απειλές σε άλλα κοράκια

Εκτός από τη μνήμη για κάτι που τους προκάλεσε αναστάτωση και φόβο, το εκπληκτικό με τα κοράκια είναι ότι μεταφέρουν αυτή τη δυσάρεστη εμπειρία σε άλλα

μέλη της κοινότητάς τους. Μόλις ένα από αυτά συνειδητοποιήσει ότι ένα αντικείμενο ή πλάσμα είναι επικίνδυνο, αμέσως διαδίδει αυτή την είδηση. Έτσι, τα μέλη της κοινότητας θα είναι υποψιασμένα σε περίπτωση που βρεθούν αντιμέτωπα με τον κίνδυνο αλλά και τα νεαρά κοράκια θα μάθουν κι αυτά να προστατεύουν τον εαυτό τους και τους γύρω τους. Τα συγκεκριμένα πτηνά μάλιστα είναι από τα ελάχιστα μέλη του ζωικού βασιλείου που γνωρίζουν πώς να ενημερώνουν

τις επόμενες γενιές για τους κινδύνους του περιβάλλοντος.

Τα ευφάνταστα σενάρια του Χόλιγουντ, μαζί με τις προκαταλήψεις που έρχονται το παρελθόν, έχουν συνδέσει κάποια ζώα με τον θάνατο.

Πραγματικά περιστατικά εκδικητικότητας

Σύμφωνα με τις μαρτυρίες όσων εργάστηκαν στο συνεργείο της ταινίας "Τα Πουλιά", κοράκια που αιχμαλωτίστηκαν για τις ανάγκες της ταινίας, απέδρασαν, αλλά επέστρεψαν για να κουτσουλάνε το αυτοκίνητο του βοηθού μοντέρ.

Αρκετά χρόνια αργότερα, σε άλλη περίπτωση, η βρετανική εφημερίδα "Mail Online" αφιέρωσε ένα άρθρο για τα κοράκια που ζουν σε ένα ακριβό προάστειο του Λονδίνου, το Dulwich και κάνουν καθημερινές επιθέσεις στους κατοίκους. Η σφοδρότητα των επιθέσεων είχε φτάσει στο σημείο τους Λονδρέζους να καλύπτουν το κεφάλι τους με κράνη, ακόμη και να κρατάνε ομπρέλα, χωρίς να βρέχει. Όπως δήλωσαν στην εφημερίδα, το πιο πιθανό είναι να κάνουν αυτές τις επιθέσεις για να προστατεύσουν τις φωλιές τους.

Με πληροφορίες από το earth.com



Ελεύθερο βήμα πολιτών και φορέων



Η ανάπτυξη της υδροπονίας περνά στην πράξη: Το οικοσύστημα της επόμενης ημέρας ξεκινά από τη Δυτική Μακεδονία



Οι μεγάλες επενδύσεις δεν αναπτύσσονται ποτέ απομονωμένα. Αναπτύσσονται μέσα σε ένα περιβάλλον γνώσης, συνεργασίας, τεχνολογίας και εμπιστοσύνης που τους επιτρέπει να εξελιχθούν με ασφάλεια και προοπτική.

Αυτό ακριβώς είναι το ζητούμενο σήμερα για την υδροπονική θερμοκηπιακή παραγωγή στη Δυτική Μακεδονία.

Η διεθνής εμπειρία δείχνει ότι οι περιοχές που κατάφεραν να δημιουργήσουν έναν ισχυρό και ανταγωνιστικό θερμοκηπιακό

τομέα δεν επένδυσαν μόνο στις εγκαταστάσεις. Δημιούργησαν παράλληλα ένα ολοκληρωμένο παραγωγικό οικοσύστημα, μέσα στο οποίο η τεχνολογία, η κατάρτιση, η επιστημονική υποστήριξη, οι κοινές υποδομές και η συνεργασία μεταξύ των παραγωγών λειτουργούν ως πολλαπλασιαστές ανάπτυξης.

Με αυτή τη φιλοσοφία λειτουργεί η Πρωτοβουλία Ανάπτυξης της Υδροπονίας στη Δυτική Μακεδονία.

Μέσα στους τελευταίους μήνες έχει ήδη δημιουργηθεί ένας οργανωμένος πυρήνας συνεργασίας μεταξύ επενδυτών, οι οποίοι επέλεξαν να αντιμετωπίσουν συλλογικά τις προκλήσεις ενός ιδιαίτερα απαιτητικού παραγωγικού κλάδου. Η συνεργασία αυτή δεν περιορίζεται στην ανταλλαγή απόψεων. Λειτουργεί μέσα από κοινό σχεδιασμό, συντονισμό και επεξεργασία δράσεων που δημιουργούν σταδιακά τις προϋποθέσεις για ένα ισχυρότερο παραγωγικό περιβάλλον.

Το σημαντικότερο ίσως αποτέλεσμα μέχρι σήμερα δεν είναι κάποια μεμονωμένη πρωτοβουλία.

Είναι ότι διαμορφώθηκε μια νέα κουλτούρα συνεργασίας.

Άνθρωποι που μοιράζονται το ίδιο αναπτυξιακό όραμα επιλέγουν να σχεδιάζουν από κοινού, να ανταλλάσσουν εμπειρία και τεχνολογία και να αναζητούν λύσεις που ενισχύουν τη βιωσιμότητα και την ανταγωνιστικότητα των επενδύσεων.

Στο πλαίσιο αυτό εξετάζονται και αναπτύσσονται σταδιακά κοινές δράσεις και υποστηρικτικές υποδομές, όπως ενδεικτικά η ανάπτυξη ενός κοινού φυτωρίου, η μεταφορά τεχνολογίας, η πρακτική κατάρτιση και η δημιουργία μηχανισμών που μπορούν να μειώσουν το επιχειρηματικό ρίσκο και να αυξήσουν τις πιθανότητες επιτυχίας κάθε νέας επένδυσης.

Για την Πρωτοβουλία, η ανάπτυξη της υδροπονίας δεν αποτελεί μια σειρά μεμονωμένων επενδυτικών πρωτοβουλιών.

Αποτελεί μια ολοκληρωμένη αναπτυξιακή διαδικασία που συνδέει τον επενδυτή με τη γνώση, την επιστημονική υποστήριξη, την πρακτική εμπειρία, τη συνεργασία και την αγορά.

Στόχος δεν είναι απλώς να δημιουργηθούν περισσότερα θερμοκήπια.

Στόχος είναι να δημιουργηθούν περισσότερες επιτυχημένες επενδύσεις.

Επενδύσεις που θα σχεδιάζονται σωστά, θα λειτουργούν αποτελεσματικά, θα είναι βιώσιμες στον χρόνο και θα συμβάλλουν ουσιαστικά στην παραγωγική ανασυγκρότηση της Δυτικής Μακεδονίας.

Η μέχρι σήμερα πορεία επιβεβαιώνει ότι το μεγαλύτερο συγκριτικό πλεονέκτημα δεν βρίσκεται μόνο στις ιδιαίτερες κλιματικές συνθήκες της περιοχής.

Βρίσκεται στη δυνατότητα να δημιουργηθεί ένα σύγχρονο παραγωγικό περιβάλλον που θα στηρίζει τις επενδύσεις σε όλα τα στάδια της ανάπτυξής τους.

Αυτό είναι και το επόμενο μεγάλο βήμα.

Η διεύρυνση αυτού του συνεργατικού οικοσυστήματος, η συμμετοχή περισσότερων ανθρώπων, η ανάπτυξη νέων συνεργασιών και η ενίσχυση όλων εκείνων των παραγόντων που θα επιτρέψουν στην υδροπονική παραγωγή να εξελιχθεί σε έναν νέο, δυναμικό πυλώνα ανάπτυξης για τη Δυτική Μακε-

δονία.

Η Πρωτοβουλία παραμένει ανοιχτή σε κάθε παραγωγό, νέο ή υφιστάμενο επενδυτή, επιστημονικό ή ερευνητικό φορέα, εκπαιδευτικό ίδρυμα, επιχείρηση και οργανισμό που επιθυμεί να συμβάλει δημιουργικά σε αυτή την κοινή προσπάθεια.

Το οικοσύστημα της υδροπονίας στη Δυτική Μακεδονία δεν αποτελεί πλέον μια μελλοντική επιδίωξη

Έχει ήδη κάνει τα πρώτα ουσιαστικά του βήματα.

Η πρόκληση από εδώ και πέρα είναι να ενισχυθεί, να διευρυνθεί και να δημιουργήσει ακόμη περισσότερες επιτυχημένες επενδύσεις, προς όφελος της περιοχής, της τοπικής οικονομίας και των ανθρώπων που θα επλέξουν να επενδύσουν, να εργαστούν και να δημιουργήσουν σε αυτήν.

Πρωτοβουλία Ανάπτυξης της Υδροπονίας στη Δυτική Μακεδονία

Η Πρωτοβουλία απευθύνει ανοιχτή πρόσκληση σε παραγωγούς, επενδυτές, επιστημονικούς και ερευνητικούς φορείς, εκπαιδευτικά ιδρύματα, επιχειρήσεις και οργανισμούς που επιθυμούν να συμβάλουν δημιουργικά στην ανάπτυξη ενός σύγχρονου και ανταγωνιστικού οικοσυστήματος υδροπονικής παραγωγής στη Δυτική Μακεδονία.

Για πληροφορίες ή εκδήλωση ενδιαφέροντος συνεργασίας:

EMAIL: hydroponics.wm@yahoo.com

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 6947773606 – 6936134350

(Υπεύθυνη επικοινωνίας: Πιστόλα Ευαγγελία, Γεωπόνος MSc)

Σωματείο Σπάρτακος: Γιάννης Φασίδης ντράπηκε και η ντροπή



Είναι πλέον οφθαλμοφανές πως ο αγώνας που κάνουμε προκειμένου να διασφαλίσουμε ότι η περιοχή μας, ότι η Δυτική Μακεδονία θα έχει μέλλον, δεν μας βρίσκει όλους στην πρώτη γραμμή.

Κάποιους, δε, συγκεκριμένους κύριους ούτε καν στην τελευταία.

Την ώρα που η Περιφέρειά μας ετοιμάζεται για ένα Συλλαλητήριο που στοχεύει στο να στείλει ηχηρό μήνυμα στα κέντρα λήψης των αποφάσεων, οι κύριοι του Προμηθευτικού Συνεταιρισμού με επικεφαλής τον Πρόεδρό του και εκπρόσωπο της Αυτοδιοίκησης (εκλεγμένο στο Δήμο Αμυνταίου), συνεδριάζουν σήμερα στην Αθήνα, χωρίς καμία ντροπή, ευθιξία, ευαισθησία και χωρίς καμία διάθεση να κρατήσουν έστω και τα προσχήματα.

Απαξιώνουν τους συναδέλφους

Απαξιώνουν τους πολίτες

Απαξιώνουν την προσπάθεια να κρατήσουμε ζωντανή την περιοχή

Απαξιώνουν τον φορέα που εκπροσωπούν και αποδομούν την έννοια του Προμηθευτικού ΣΥΝεταιρισμού της ΔΕΗ. Γι αυτούς δεν υπάρχει το ΜΑΖΙ, γι' αυτούς υπάρχει μόνον το ΕΓΩ.

Απαξιώνουν το Συλλαλητήριο και

Εν τέλει, απαξιώνουν τον ίδιο τους τον εαυτό. Η κοινωνία ξέρει πολύ καλά τι γίνεται. Η κοινωνία διαθέτει και αισθητήριο και σωστή κρίση!

Το γεγονός και μόνο ότι με τη σύγκλιση του Δ.Σ δεσμεύουν στελέχη τα οποία θα μπορούσαν να παρευρίσκονται στο Συλλαλητήριο, λέει πολλά από μόνο του.

Η εξόφθαλμη προσπάθεια να αποδυναμωθεί ο αγώνας του συνδικάτου και των πολιτών, είναι απολύτως αντιληπτή και η ιστορία θα τους κρίνει.

Εμείς συνεχίζουμε, αγωνιζομαστε και προσπαθούμε για το μέλλον του τόπου και των επερχόμενων γενεών.

Ο ΑΓΩΝΑΣ ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ

Το 4ο Θερινό Σχολείο Υδρογόνου ολοκληρώθηκε με μεγάλη επιτυχία στη Δυτική Μακεδονία



Για τέταρτη συνεχόμενη χρονιά πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία το 4ο Hydrogen Summer School, το μοναδικό Θερινό Σχολείο Υδρογόνου στην Ελλάδα. Το πενήνήμερο εκπαιδευτικό πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε στην Κοζάνη, στις εγκαταστάσεις του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας και διοργανώθηκε από το CluBE σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας, με την υποστήριξη της Περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας.

Η διοργάνωση συγκέντρωσε περισσότερα από 70 άτομα από την Ελλάδα και άλλες ευρωπαϊκές χώρες, μεταξύ των οποίων ερευνητές, φοιτητές και επαγγελματίες, ενώ στο πρόγραμμα συμμετείχαν ομιλητές και ειδικοί από την Ελλάδα και το εξωτερικό, αναδεικνύοντας τον διεθνή χαρακτήρα της πρωτοβουλίας. Οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να ανταλλάξουν γνώσεις, εμπειρίες και ιδέες γύρω από τις τεχνολογίες υδρογόνου με ιδιαίτερη έμφαση στις Κοιλιάδες Υδρογόνου (Hydrogen Valleys).

Κατά τη διάρκεια των πέντε ημερών πραγματοποιήθηκαν:

Διαλέξεις και διαδραστικές συνεδρίες για την παραγωγή, την αποθήκευση, τη διανομή και τις εφαρμογές του υδρογόνου

Επιδείξεις τεχνολογιών (ποδήλατο υδρογόνου, Hyundai NEXO)

Εργαστηριακές επισκέψεις και workshop για τον σχεδιασμό τοπικής Κοιλιάδας Υδρογόνου

Επίσκεψη στις εγκαταστάσεις του ΕΚΕΤΑ/ΙΔΕΠ στην Πτολεμαίδα, όπου οι συμμετέχοντες γνώρισαν από κοντά το Energy Pack και πιλοτικές υποδομές υδρογόνου

Μέσα από τη σύνδεση θεωρητικής γνώσης, πρακτικών εφαρμογών και άμεσης επαφής με πραγματικές υποδομές, το πρόγραμμα ανέδειξε τον ρόλο της Δυτικής Μακεδονίας ως περιοχής που μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στην ανάπτυξη δεξιοτήτων, συνεργασιών και καινοτόμων λύσεων για την οικονομία του υδρογόνου.

Προοίμιο της διοργάνωσης αποτέλεσε η ξεχω-

ριστή επίσκεψη των συμμετεχόντων στο ΕΚΟ Acropolis Rally Greece 2026, όπου φιλοξενήθηκαν από την Toyota Greece. Εκεί είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά τα ηλεκτρικά μοντέλα Hilux All Electric, C-HR+ All Electric, αλλά και το GR Yaris H2 Concept, ένα όχημα με κινητήρα εσωτερικής καύσης που χρησιμοποιεί υδρογόνο ως καύσιμο και έχει ήδη αναδείξει τις δυνατότητές του σε αγωνιστικές συνθήκες. Η επίσκεψη συνέβαλε στην καλύτερη κατανόηση της στρατηγικής «Multi-path» της Toyota για τη βιώσιμη κινητικότητα.

Το Θερινό Σχολείο υποστηρίχθηκε από σημαντικούς χορηγούς και φορείς, όπως οι Hellenic Hydrogen, DEPA SMSA, NCSR Demokritos, Samaras Group & Partners, MES Energy, NAS, Spyrides Group, TUV NORD Hellas και WMG.Proud Mobility Sponsors της διοργάνωσης ήταν η Toyota Hellas, ενώ Χορηγός Επικοινωνίας ήταν το Energy Press.

Η δράση εντάσσεται στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού έργου H2VE – Hydrogen Valley Vocational Excellence Hub, το οποίο χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα ERASMUS+ και υλοποιείται σε συνεργασία με το ευρωπαϊκό έργο Green Skills for Hydrogen. Μέσα από το πρόγραμμα, οι συμμετέχοντες είχαν τη δυνατότητα να ενισχύσουν τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους σε κρίσιμα πεδία της αλυσίδας αξίας του υδρογόνου, από την παραγωγή και την αποθήκευση έως τις εφαρμογές στην κινητικότητα, τη βιομηχανία και τις Κοιλιάδες Υδρογόνου. Η επιτυχής ολοκλήρωση της διοργάνωσης επιβεβαιώνει τη σημασία της συνεργασίας μεταξύ εκπαίδευσης, έρευνας, αγοράς και τοπικών φορέων για την επιτάχυνση της ενεργειακής μετάβασης.

«Το Θερινό Σχολείο Υδρογόνου δεν είναι απλώς μια εκπαιδευτική διοργάνωση. Είναι μια επένδυση στους ανθρώπους που θα σχεδιάσουν, θα υλοποιήσουν και θα υποστηρίξουν την ενεργειακή μετάβαση των επόμενων δεκαετιών. Κάθε χρόνο βλέπουμε μια ολοένα και μεγαλύτερη κοινότητα νέων επιστημόνων, ερευνητών και επαγγελματιών να δημιουργείται γύρω από το υδρογόνο και αυτό είναι ίσως το σημαντικότερο αποτέλεσμα αυτής της προσπάθειας. Ως CluBE θα συνεχίσουμε να επενδύουμε στη γνώση, στις συνεργασίες και στη σύνδεση της εκπαίδευσης με τη βιομηχανία και την πραγματική οικονομία, ώστε η Δυτική Μακεδονία να διαδραματίσει πρωταγωνιστικό ρόλο στη νέα οικονομία του υδρογόνου.», δήλωσε ο Νικόλαος Ντάβος, Συνιδρυτής και Διαχειριστής του CluBE. Με την ολοκλήρωση του φετινού Hydrogen Summer School, το ραντεβού ανανεώνεται για την επόμενη χρονιά!

Διακοπή ηλεκτρικού ρεύματος την Κυριακή 12 Ιουλίου σε περιοχές του Δήμου Κοζάνης

Από τον ΔΕΔΔΗΕ Α.Ε./Περιοχή Κοζάνης ανακοινώνεται ότι:

Την Κυριακή 12-07-2026 θα γίνει διακοπή ηλεκτρικού ρεύματος από ώρα 08:00 έως 15:00 στις εξής περιοχές και Δ.Δ του Δήμου Κοζάνης:

Ακρινή, Άγιος Δημήτριος, Ρυάκιο, Άγιος Χαράλαμπος, Βοσκοχώρι, Τετράλοφος, Γαλάνη, Κοιλιάδα, Καπνοχώρι, Λεβέντης, 2 πρώτες σήραγγες Εγνατίας τμήμα Πολυμύλου-Βέροιας, Ασβεστοποία Τσαβδαρίδη, περιοχή σφαιρών Κοζάνης και ΒΙΟΠΑ, περιοχή μαρμαράδικου Τσομπασιδή

Ζητούμε, την κατανόηση των καταναλωτών και θα θέλαμε να επισημάνουμε ότι η επανατροφοδότηση θα γίνει χωρίς προειδοποίηση ενδεχομένως και νωρίτερα.

Γι' αυτό τα δίκτυα και οι εγκαταστάσεις πρέπει να θεωρούνται ότι έχουν συνέχεια ρεύμα.

ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΕΔΔΗΕ Α.Ε.

Κωνσταντίνιδης Κωνσταντίνος

Δ/ντής Περιοχής 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: **Στυλιανή Δερμιτζάκη**
 Δημοσιογράφοι: **Αγγελική Βερόγκου**
 Διανομέας: **Μαρία Ντούμα, 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 απόδοσης 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

| | |
|--|-----------------------------|
| ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ | ΓΚΙΝΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ |
| ΦΙΛΙΠΠΟΥ Β 3 & ΠΕΡΓΑΜΟΥ | ΟΛΥΜΠΟΥ 21 |
| 2461022020 | 2461029800 |

ΔΗΜΟΥ ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑΣ

| | |
|---|--|
| ΔΑΛΛΑΣ ΑΝΤ. ΑΓΓΕΛΟΣ | ΟΙΚΟΝΟΜΑΚΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ |
| Π. ΤΣΑΛΔΑΡΗ 10 (Απέναντι από το παλιό Πάρκο) | ΒΑΣΙΛΙΣΣΗΣ ΣΟΦΙΑΣ 28 (Δίπλα από τα Υποδήματα ΒΛΑΧΑΔΗ) |
| 2463023344 | 2463025040 |

*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



Το καλύτερο πρωινό ρόφημα για την υποστήριξη του μεταβολισμού, σύμφωνα με διαιτολόγους

Η ηλικία, η μυϊκή μάζα, τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας και φυσικά η διατροφή είναι οι βασικοί παράγοντες που επηρεάζουν αυτόν τον σύνθετο – και εξαιρετικά σημαντικό για τον οργανισμό – μηχανισμό καύσης θερμίδων.

Γιατί είναι σημαντικό το πρωινό

Ακόμη και κατά τη διάρκεια του ύπνου, το σώμα συνεχίζει να εργάζεται. Γι' αυτό, όταν ξεκινά η ημέρα, είναι σημαντικό να αναπληρώνονται τα θρεπτικά αποθέματα του οργανισμού. Ένα πρωινό που υποστηρίζει τον μεταβολισμό λειτουργεί σαν «καύσιμο» πριν από ένα μεγάλο ταξίδι.

Ποιο είναι το καλύτερο πρωινό ρόφημα για τον μεταβολισμό

Διατροφολόγοι στο Eating Well συμφωνούν ότι μια ισορροπημένη και θρεπτική επιλογή είναι το smoothie, αρκεί να περιέχει φρούτα, πρωτεΐνη, φυτικές ίνες και καλά λιπαρά.

Προσοχή: Τα smoothies που περιέχουν κυρίως φρούτα ή άλλες πηγές υδατανθράκων, χωρίς αρκετή πρωτεΐνη, φυτικές ίνες ή υγιεινά λιπαρά μπορεί να προκαλέσουν γρήγορη αύξηση του σακχάρου στο αίμα και στη συνέχεια απότομη πτώση, κάτι που συχνά συνοδεύεται από πείνα, κόπωση ή μειωμένη ενέργεια. Για να φτιαχτεί το κατάλληλο πρωινό smoothie που πραγματικά βοηθά τον μεταβολισμό, απαιτούνται τα συστατικά που προαναφέρθηκαν, δηλαδή πρωτεΐνη, φυτικές ίνες και καλά λιπαρά, μαζί με διάφορα θρεπτικά συστατικά από φρούτα και λαχανικά. Αυτός ο συνδυασμός δίνει

στο σώμα όσα χρειάζεται για να ξεκινήσει σωστά την ημέρα.

Η σημασία της πρωτεΐνης

Από όλα τα μακροθρεπτικά συστατικά, η πρωτεΐνη έχει τη μεγαλύτερη θερμική επίδραση. Αυτό σημαίνει ότι το σώμα καίει περισσότερες θερμίδες για να την πέψει και να την επεξεργαστεί, σε σύγκριση με τους υδατάνθρακες και τα λιπαρά. Παράλληλα, είναι το μακροθρεπτικό συστατικό που συμβάλει περισσότερο στον κορεσμό, βοηθώντας σας να αισθάνεστε χορτάτοι για περισσότερη ώρα.

Όταν η ημέρα ξεκινά χωρίς αρκετή πρωτεΐνη, είναι πιο πιθανό να εμφανιστεί χαμηλή ενέργεια, έντονη πείνα και το γνωστό αίσθημα εκνευρισμού που προκαλείται όταν κάποιος πεινάει. Η επαρκής πρόσληψη πρωτεΐνης σε κάθε γεύμα βοηθά επίσης στη διατήρηση της μυϊκής μάζας, η οποία με τη σειρά της υποστηρίζει τον βασικό μεταβολικό ρυθμό, δηλαδή την ενέργεια που καίει το σώμα σε κατάσταση ηρεμίας. Η διατήρηση της άλιπης μυϊκής μάζας θεωρείται ένας από τους καλύτερους τρόπους για έναν υγιή μεταβολισμό.

Σύμφωνα με διατροφολόγους, μια καλή ποσότητα πρωτεΐνης ανά γεύμα κυμαίνεται περίπου στα 25 έως 35 γραμμάρια. Στην πράξη, σε ένα smoothie, αυτό μπορεί να αντιστοιχεί σε έναν συνδυασμό όπως ένα φλιτζάνι γάλα, μισό φλιτζάνι γιουβέρτι και δύο κουταλιές της σούπας φυτικόβούτυρο.

Τα πολλαπλά οφέλη των φυτικών ινών

Οι φυτικές ίνες έχουν πολλά οφέλη για την υγεία και υπο-



στηρίζουν έμμεσα τον μεταβολισμό, καθώς επιβραδύνουν την απορρόφηση των υδατανθράκων. Αυτό βοηθά στη διατήρηση πιο σταθερών επιπέδων σακχάρου στο αίμα, μειώνει τις μεγάλες αυξομειώσεις της γλυκόζης και της ινσουλίνης και μπορεί να προλάβει την απότομη πτώση ενέργειας που εμφανίζεται μετά από ορισμένα γεύματα.

Επιπλέον, οι φυτικές ίνες συμβάλλουν στο αίσθημα πληρότητας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και υποστηρίζουν ένα υγιές μικροβίωμα του εντέρου. Και τα δύο αυτά στοιχεία συνδέονται με καλύτερη μεταβολική υγεία.

Ένας καλός στόχος είναι η πρόσληψη τουλάχιστον 8 γραμμαρίων φυτικών ινών σε κάθε γεύμα, με συνολικό ημερήσιο στόχο τα 25 έως 30 γραμμάρια. Συστατικά που μπορούν να προστεθούν σε ένα smoothie και είναι πλούσια σε φυτικές ίνες είναι τα μούρα, οι σπόροι chia, ο λιναρόσπορος, το αβοκάντο και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά. Ενδεικτικά, δύο κουταλιές της σούπας σπόροι chia περιέχουν περίπου 8 γραμμάρια φυτικών ινών, ενώ ένα φλιτζάνι σμέουρα περιέχει περίπου 9 γραμμάρια.

Σταθεροποίηση του σακχάρου

Ένα smoothie που συνδυάζει πρωτεΐνη, φυτικές ίνες και υγιεινά λιπαρά μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση υγιών επιπέδων σακχάρου στο αίμα και σταθερής ενέργειας μέσα στην ημέρα. Αυτή η πιο σταθερή μεταβολική απόκριση είναι καλύτερη για τον οργανισμό και σημαίνει επίσης ότι δεν θα πεινάσετε ξανά λίγο μετά το πρωινό.

Boost... ενυδάτωσης

Η κατανάλωση ενός smoothie το πρωί μπορεί επίσης να βοηθήσει στην κάλυψη των ημερήσιων αναγκών σε υγρά. Ανάλογα με τα συστατικά που περιλαμβάνει, ένα smoothie μπορεί να προσφέρει και ηλεκτρολύτες όπως κάλιο, νάτριο και μαγνήσιο, οι οποίοι βοηθούν το σώμα να διατηρήσει τη σωστή ισορροπία υγρών.

Η επαρκής ενυδάτωση είναι σημαντική και για τον μεταβολισμό. Όταν το σώμα δεν είναι σωστά ενυδατωμένο, αυτό μπορεί να επηρεάσει τη μεταβολική λειτουργία και να εκδηλωθεί με χαμηλή ενέργεια, ξηρά χείλη και πονοκεφάλους.

Άλλες συμβουλές για την υποστήριξη του μεταβολισμού

Η υποστήριξη του μεταβολισμού δεν εξαρτάται μόνο από το φαγητό. Απαιτεί συνολικά επαρκή θρέψη, ποιοτικό ύπνο, σωστή ενυδάτωση, διαχείριση του στρες και συστηματική κίνηση.

► Δώστε προτεραιότητα στη σωματική δραστηριότητα, ειδικά στην προπόνηση δύναμης. Η άσκηση με αντιστάσεις βοηθά στη διατήρηση της μυϊκής μάζας, η οποία επηρεάζει τον βασικό μεταβολικό ρυθμό. Οι γενικές οδηγίες προτείνουν περίπου 150 λεπτά χαμηλής έως μέτριας έντασης δραστηριότητας την εβδομάδα, μαζί με προπόνηση δύναμης δύο φορές την εβδομάδα.

► Περιπατήστε μετά το φαγητό. Ακόμη και 10 λεπτά κίνησης μετά από ένα γεύμα ή σνακ μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση του σακχάρου στο αίμα.

► Αποφύγετε τις περιοριστικές δίαιτες ή το μεγάλο θερμικό έλλειμμα. Η σοβαρή μείωση των θερμίδων μπορεί να δώσει στο σώμα το μήνυμα ότι πρέπει να μπει σε «λειτουργία επιβίωσης», με αποτέλεσμα να επιβραδύνει τον μεταβολισμό και να προσπαθεί να διατηρήσει τα αποθέματα ενέργειας.

► Δώστε σημασία στον επαρκή και ποιοτικό ύπνο. Ο στόχος πρέπει να είναι οι επτά έως εννέα ώρες ύπνου κάθε βράδυ, καθώς η έλλειψη ύπνου ή ο διακοπόμενος ύπνος μπορεί με την πάροδο του χρόνου να επηρεάσει βασικές μεταβολικές διαδικασίες.

Ηλεκτρολύτες ή νερό; Τι χρειαζόμαστε πραγματικά για ενυδάτωση στον καύσωνα



Ένα ποτήρι παγωμένο νερό, μία φέτα καρπούζι στο πιάτο και η σκιά που γίνεται ανάρπαστη όσο ανεβαίνει ο υδράργυρος. Τις ημέρες του καύσωνα όλοι ψάχνουμε τον καλύτερο τρόπο να δροσιστούμε, όμως μαζί με τη ζέση έρχονται και οι απορίες: Χρειαζόμαστε πραγματικά ηλεκτρολύτες; Ο καφές μάς ενυδατώνει ή μήπως μάς αφυδατώνει; Και είναι αλήθεια ότι ένα ζεστό φλιτζάνι τσάι μπορεί να μας κάνει να νιώσουμε πιο δροσεροί; Οι απαντήσεις, σύμφωνα με τους ειδικούς, είναι πιο απλές απ' όσο φανταζόμαστε.

Όταν η θερμοκρασία ανεβαίνει, η εφίδρωση γίνεται ένας από τους βασικούς μηχανισμούς που έχει το σώμα για να ρίξει τη θερμοκρασία του. Μαζί με τον ιδρώτα, όμως, χάνουμε υγρά, τα οποία πρέπει να αναπλη-

ρώνονται μέσα στην ημέρα. Η δίψα δεν είναι πάντα ο πιο αξιόπιστος οδηγός, καθώς μπορεί να εμφανιστεί όταν η αφυδάτωση έχει ήδη αρχίσει.

Ακόμη και η ήπια αφυδάτωση μπορεί να επηρεάσει το σώμα και τη σκέψη. Όπως εξηγεί η Bridget Benelam, διατροφολόγος στο British Nutrition Foundation, τα συνηθισμένα συμπτώματα περιλαμβάνουν πονοκέφαλο, κόπωση, μειωμένη συγκέντρωση και χαμηλότερη σωματική απόδοση. Σε πιο σοβαρές περιπτώσεις, η αφυδάτωση μπορεί να επιβαρύνει την κυκλοφορία, τη ρύθμιση της θερμοκρασίας και συνολικά τη λειτουργία του οργανισμού.

Ο πιο απλός τρόπος ελέγχου είναι το χρώμα των ούρων. Αν είναι πολύ σκούρα και η ποσότητα μικρή, μπορεί να είναι σημάδι ότι χρειάζεστε περισσότερα υγρά. Αν είναι ανοιχτόχρωμα, πιθανότατα είστε καλά ενυδατωμένοι.

Για τους περισσότερους ανθρώπους, η λύση δεν είναι περίπλοκη: Νερό σε τακτά διαστήματα μέσα στην ημέρα. Ένα μεγάλο ποτήρι νερό με τα γεύματα και λίγα επιπλέον υγρά ανάμεσα σε αυτά συνήθως αρκούν. Σε ημέρες καύσωνα, ειδικά μετά από μία ζεστή νύχτα, οι ειδικοί προτείνουν να ξεκινάμε το πρωί με 300-500 ml νερού.

Όσο για τους ηλεκτρολύτες, δεν είναι απαραίτητοι για όλους. Οι περισσότεροι λαμβάνουμε αρκετούς μέσα από τη διατροφή. Μία μπανάνα, ένα μήλο, αβοκάντο, γλυκοπατάτες ή σπανάκι μπορούν να βοηθήσουν, ενώ τροφές όπως αγγούρι, καρπούζι, φράουλες και μάνγκο έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νερό. Οι ηλεκτρολύτες έχουν περισσότερο νόημα όταν υπάρχει έντονη εφίδρωση, άσκηση για πάνω από μία ώρα σε ζέση ή πολύωρη σωματική δραστηριότητα.

Ο καφές και το τσάι, από την άλλη, δεν είναι ο «εχθρός» της ενυδάτωσης. Η καφεΐνη έχει ήπια διουρητική δράση, αλλά η ποσότητα νερού που προσφέρουν αυτά τα ροφήματα συνήθως την υπερκαλύπτει. Μάλιστα, ένα ζεστό τσάι μπορεί σε ορισμένες συνθήκες να βοηθήσει το σώμα να δροσιστεί, αυξάνοντας την εφίδρωση. Αν όμως έχει πολλή υγρασία ή ήδη ιδρώνετε υπερβολικά, ένα δροσερό ρόφημα είναι πιο πρακτική επιλογή.

Με το αλκοόλ χρειάζεται μεγαλύτερη προσοχή. Ένα ελαφρύ ποτό μπορεί να μοιάζει δροσιστικό, αλλά το αλκοόλ ενισχύει την απώλεια υγρών και, όσο αυξάνεται η κατανάλωση, τόσο πιο εύκολα μπορεί να συμβάλει στην αφυδάτωση.

Το βασικό μήνυμα είναι απλό: Στον καύσωνα, το νερό παραμένει η πιο αξιόπιστη επιλογή. Πίνετε τακτικά, προτιμήστε τροφές πλούσιες σε νερό και κρατήστε τους ηλεκτρολύτες για τις περιπτώσεις που πραγματικά τους χρειάζεστε.



Αστρολογικές προβλέψεις με την Ανιέττ



ΚΡΙΟΣ

Επικεντρώστε το ενδιαφέρον και την προσοχή σας αυτή την εβδομάδα στα πισώπλατα μαχαίρωμα και τις κακοήθειες που πιθανόν μαστίζουν αυτό το διάστημα την εργασιακή και την προσωπική σας καθημερινότητα. Δώστε μεγάλη σημασία στις εξελίξεις της ερωτικής σας ζωής, αποφορτίζοντας την σχέση σας από τους καβγάδες και τις έντονες συγκρούσεις, ενώ παράλληλα είναι απαραίτητο να ελέγξετε τα συναισθήματα για το πρόσωπο που αγαπάτε, ξεχωρίζοντας τις φαντασιώσεις από την πραγματικότητα, διαχωρίζοντας το έντονο πάθος από την εσωτερική ταύτιση, έτσι ώστε να δημιουργηθούν οι άριστες προϋποθέσεις που θα ανοίξουν δρόμο στο αύριο.

ΤΑΥΡΟΣ

Τα σημαντικά και σπουδαία γεγονότα και οι καταστάσεις που επηρεάζουν έναν ολόκληρο κύκλο προσωπικής, εργασιακής και ερωτικής ζωής μπορούν να λυθούν με τον ευμενέστερο και τον ευχετέστερο τρόπο για σας αυτήν τον εβδομάδα γιατί η καλή σας μοίρα φέρνει μια σοβαρή πρόταση από τον ερωτικό σας σύντροφο, γιατί ένα υπέροχο, ρομαντικό ταξίδι με το πρόσωπο που στέκεται ακοίμητος φρουρός της αγάπης και του έρωτά σας, σημαίνει αναθέρμανση και αναζωπύρωση έντονων αισθημάτων, γι' αυτό χρειάζεται αποδοχή και να απαλλαχτείτε από τον εγωισμό και το πείσμα σας, για να απογειώσετε την σχέση σας με σταθερότητα και αισιοδοξία.

ΔΙΔΥΜΟΙ

Είναι πολύ πιθανόν να πληγωθείτε και να στεναχωρηθείτε αυτό το διάστημα για καταστάσεις και γεγονότα που αφορούν στη δουλειά σας και χρειάζεται να αποδεχτείτε έστω και με το ζόρι, για να επανέλθει η ισορροπία και η αρμονία στην καθημερινότητά σας, γι' αυτό είναι απαραίτητο να επιστρατεύσετε την λογική και τον ρεαλισμό σας και στην ερωτική σας ζωή για να μην κληθείτε το αβέβαιο και αμφίροπο παρελθόν σας, να αποδεσμευτείτε από μια σχέση που επηρεάζει αρνητικά τη ζωή σας, αναζητώντας οπωσδήποτε μια καινούργια γνωριμία που έχει την ικανότητα να βγάλει μόνιμα την καρδιά σας από τα επικίνδυνα συναισθηματικά αδιέξοδα.

ΔΙΔΥΜΟΙ

Ποντάρτε ανεπιφύλακτα στο δυνατό και ευέλικτο μυαλό σας, στο δυναμισμό και την ενεργητικότητά σας για να πάρονο σάρκα και οστά τα όνειρα και οι στόχοι σας. Υπερασπιστείτε τα πιστεύω και τις ιδέες σας στη συναισθηματική σας ζωή με γαλήνιες και ήρεμες επιλογές, κάντε μια ειλικρινή συζήτηση με το πρόσωπο που στέκεται πλάι σας, μαθαίνοντας με αυτόν τον τρόπο αλήθειες ψυχής που κρύβονται πίσω από το παρασκήνιο που προκαλείται από κακόβουλο και επικριτικά σχόλια. Μην αφήνεται να περάσουν ανεκμετάλλετες καινούριες, αισθησιακές προκλήσεις κυρίως με τα ζώδια του αέρα, γιατί πλησιάζουν ριζικές αλλαγές στο ερωτικό προσκήνιο.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Είσαστε από τους τυχερούς αυτής της εβδομάδας γιατί η τύχη είναι με το μέρος σας στη δουλειά και τις διαπροσωπικές σας επαφές, και σας παρακινεί να οργανώσετε με στιβαρές και

βαρραλές αποφάσεις τη συναισθηματική σας ζωή, έτσι ώστε να πάψετε να αισθάνεστε μπερδεμένοι μέσα σας, να πάρετε και να δεχτείτε από τον ερωτικό σας σύντροφο καθοριστικές και ουσιαστικές αποφάσεις για το μέλλον του δεσμού σας, έχοντας υπομονή στην στάση και τη συμπεριφορά σας και ακούγοντας αποκλειστικά και μόνο τους χτύπους της καρδιάς σας που σίγουρα θα σας οδηγήσουν στις πιο ευτυχισμένες και αγαπησιάρικες στιγμές της σχέσης σας.

ΛΕΩΝ

Δείχνετε τον καλό σας εαυτό και τις ευαισθησίες που διαθέτετε αυτό το διάστημα και έτσι έχετε τη δυνατότητα να αποκομίσετε από τη δουλειά σας και τις προσωπικές σας επαφές τον θαυμασμό και την αποδοχή. Μοιράζετε απλόχερα τη τρυφερότητα και την στοργική σας διάθεση στο πρόσωπο που αγαπάτε, περιμένοντας όχι άδικα, την ευτυχία και τη ζωντανία στο δεσμό σας, πράγμα που αρχίζει να φαίνεται ολοκάθαρα προς τα μέσα της εβδομάδας, τότε που η φροντίδα και η συντροφικότητα στην σχέση σας φτάνουν στο ζενίθ και ο άκαμπος ορθολογισμός σας, παραδίνεται χωρίς όρια στο πάθος και τη σεξουαλική ολοκλήρωση με τον ερωτικό σας σύντροφο.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Δείχνετε τον καλό σας εαυτό και τις ευαισθησίες που διαθέτετε αυτό το διάστημα και έτσι έχετε τη δυνατότητα να αποκομίσετε από τη δουλειά σας και τις προσωπικές σας επαφές τον θαυμασμό και την αποδοχή. Μοιράζετε απλόχερα τη τρυφερότητα και την στοργική σας διάθεση στο πρόσωπο που αγαπάτε, περιμένοντας όχι άδικα, την ευτυχία και τη ζωντανία στο δεσμό σας, πράγμα που αρχίζει να φαίνεται ολοκάθαρα προς τα μέσα της εβδομάδας, τότε που η φροντίδα και η συντροφικότητα στην σχέση σας φτάνουν στο ζενίθ και ο άκαμπος ορθολογισμός σας, παραδίνεται χωρίς όρια στο πάθος και τη σεξουαλική ολοκλήρωση με τον ερωτικό σας σύντροφο.

ΖΥΓΟΣ

Ήρθε ο καιρός φίλοι μου, που θα χαρείτε και θα ανταμειφθείτε στη δουλειά σας για τις αντοχές και την υπομονή σας, θα δώσετε μεγάλη προσοχή στα βραχυπρόθεσμα, συναισθηματικά σχέδια, οργανώνοντας ένα όμορφο ταξίδι με τον ερωτικό σας σύντροφο, χωρίς απαραίτητα να απαιτείται κάτι περισσότερο από αυτά που μπορεί να σας προσφέρει τη δεδομένη στιγμή, αλλά απολαμβάνοντας με μεγάλη ευχαρίστηση και ικανοποίηση τις έντονες, αισθησιακές ώρες στο δεσμό σας, χωρίς υποχρεωτικά να βάζετε όρους και όρια στα μελλοντικά βήματα που έχει αποφασίσει το πρόσωπο που αγαπάτε, αλλά νικώντας τις ύπουλες παγίδες που κυκλώνουν την σχέση σας.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Χαρμόσινα και ευχάριστα γεγονότα και καταστάσεις που συμβαίνουν αυτή την εβδομάδα στην καθημερινότητά σας προμηνούν θετικές και αρμονικές εξελίξεις στην δουλειά σας, πολύ δε περισσότερο στην προσωπική σας καθημερινότητα, γιατί μπορείτε να συναντήσετε καλούς φίλους από τα παλιά και να θυμηθείτε τρυφερές και όμορφες στιγμές του χθες, να συνυπάρξετε

με αγαπημένα σας πρόσωπα γιορτάζοντας ένα υπέροχο γεγονός, να δεχτείτε μια πολύ σοβαρή και σταθερή πρόταση/πρόκληση από το πρόσωπο που αγαπάτε, να δείξετε ανιδιοτέλεια στα αισθήματά σας, εισπράττοντας ειλικρίνεια και αφοσίωση από τον δεσμό σας.

ΤΟΞΟΤΗΣ

Μόνο η ειλικρίνεια στην στάση και τη συμπεριφορά σας μπορούν να σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τα προβλήματα και τις δυσκολίες στη δουλειά σας, πολύ δε περισσότερο στις διαπροσωπικές σας επαφές και στη συναισθηματική σας καθημερινότητα, ενώ η καθαρή σκέψη και ο ρεαλισμός που διαθέτετε παίζουν σημαντικό ρόλο στις εξελίξεις που αφορούν στην σχέση σας. Αισθάνεστε την ανάγκη να φτάσετε στην αλήθεια που κρύβεται πίσω από ασαφείς εξελίξεις και κακόβουλα σχόλια που επηρεάζουν την ενωτικότητα και την κατανόηση στην σχέση σας, νιώθετε την ανάγκη να απαλλαγείτε από εντάσεις και αψιμαχίες.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Είναι μια εβδομάδα αυτή που διανύουμε που οι φιλοδοξίες και οι προσωπικές επιθυμίες πραγματοποιούνται, πολύ δε περισσότερο κερδίζετε την ανταμοιβή και την καταξίωση που προσδοκάτε και το θαυμασμό των κοντινών σας προσώπων και του ερωτικού σας συντρόφου, δεδομένου ότι προαναγγέλλεται μια περίοδος χαράς και αρμονίας στην σχέση σας, με έντονα τα σημάδια του πάθους και της απόλυτης αφοσίωσης, με ευτυχισμένες και δοτικές στιγμές με το πρόσωπο που στέκεται πλάι σας. Τόσο η καλοπροαίρετη διάθεση που εκπέμπετε στο αντίθετο φύλο, όσο και τα πληθωρικά σας ταλέντα, είναι σε θέση να μαγέψουν τον αισθησιασμό του δεσμού σας.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Κάνοντας μικρά, αργά και σταθερά βήματα για όλη την εβδομάδα στο εργασιακό περιβάλλον που κινείσθε, καθώς και στην επικοινωνία με τους αγαπημένους σας και τον ερωτικό σας σύντροφο, μπορείτε κάλλιστα να πετύχετε τους στόχους και τα πιστεύω σας, έχοντας ευγενική και τρυφερή συμπεριφορά, πηγαία καλοσύνη και αμοιβαιότητα στα αισθήματά σας, καθώς επίσης να εφοδιάσετε με την ευαισθησία και την γλυκύτητά σας μια συζήτηση με το δεσμό σας, που είναι βέβαιο πως θα επιφέρει ένα ευτυχισμένο και χαρούμενο αποτέλεσμα, οι δε φίλοι που είναι αδέσμευτοι, υπάρχει πιθανότητα να γνωρίσουν την ιδανική σχέση με ζώδιο της φωτιάς.

ΙΧΘΥΕΣ

Μην κλείνετε τα μάτια και τα αυτιά σας αυτό το διάστημα στις προκλήσεις και τις παγίδες που περιτριγυρίζουν την καθημερινότητά σας, επιβάλλετε την αρμονία και την ισορροπία στην προσωπική και ερωτική σας ζωή με ειλικρίνεια και λογική και λιγότερο από τον πηγαίο συναισθηματισμό σας, γιατί μόνο αυτός ο δρόμος μπορεί να σας οδηγήσει σε θετικές και ευοίωνες εξελίξεις με το πρόσωπο που αγαπάτε, δίνοντας δεύτερη και καθοριστική ευκαιρία στην σχέση σας να ανακαλύψει τα στοιχεία που την κάνουν να είναι μοναδική για την καρδιά σας, και να προσφέρει αντίστοιχα όλο τον γαλήνιο εσωτερικό σας κόσμο με μοναδικό στόχο την ευτυχία.

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 διάθεση σας. Θα ασχοληθώ μαζί σας σε κάθε περίπτωση για να βρούμε λύση σε ό,τι σας απασχολεί, οικονομικά, αισθηματικά, οικογενειακά, λύσιμη μαγείας, ιστρικό τσάκιρα, προστάσια και καθαρισμός αέρας, αγγελική καθοδήγηση, taro kabbalah, 100% επιτυχία παγκοσμίως πρώτη. Δέχομαι μόνο με ραντεβού 6974458215



Χρήσιμα Τηλέφωνα



ΠΡΩΤΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

| | |
|-----------------------------------|------------|
| Ε.Κ.Α.Β | 166 |
| Νοσοκομείο Κοζάνης «ΜΑΜΑΤΣΕΙΟ» | 2461067600 |



ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ

| | |
|------------------|----------------|
| Άμεση Δράση | 100-2461023333 |
| Τμήμα Ασφάλειας | 2461054431 |
| Τμήμα Τροχαίας | 2461054445 |
| Αστυνομικό Τμήμα | 2461054422 |



ΣΥΓΚΟΙΝΩΝΙΕΣ

| | |
|----------------------------------|-------------|
| Ολυμπιακή Αεροπορία | 2461027861 |
| Αεροδρόμιο Κοζάνης «Φίλιππος» | 2461036098 |
| ΟΣΕ | 2461034563 |
| ΚΤΕΛ ΚΟΖΑΝΗΣ | 24610-34454 |
| Αστικά Κοζάνης | 24610-40128 |
| Ραδιοταξί Κοζάνης | 24610-40500 |



ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

| | |
|--|--------------------|
| Περιφέρεια Δυτ. Μακεδονίας | 2461052610-11-15 |
| Νομαρχία Κοζάνης | 2461351590 |
| ΔΟΥ Κοζάνης | 24610-34481 |
| ΚΤΕΟ | 24610-31690, 36262 |
| Πυροσβεστική Υπηρεσία | 199 |
| Συντον. Κέντρο Αντιμ. Πυρκαγιών Δασών | 191 |
| ΔΕΗ ΚΟΖΑΝΗΣ | 2461024214 |
| ΙΚΑ ΚΟΖΑΝΗΣ | 2463055900 |
| ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ ΚΟΖΑΝΗΣ (Γεωτεχνικό) | 2461026710 |
| ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ ΚΟΖΑΝΗΣ (Οικονομικό) | 2461027783 |
| ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ ΚΟΖΑΝΗΣ (Τεχνικό) | 24610-30103 |
| ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ ΚΟΖΑΝΗΣ (Εμπορικό & Βιομηχανικό) | 2461041693 |
| ΕΛΤΑ (Περιφερειακή Διεύθυνση Δυτ. Μακεδονίας) | 24610-24601 |
| ΕΛΤΑ (Κεντρικό Ταχ/ρ. Κοζάνης) | 2461032565 |
| Εργοϋπαλληλικό Κέντρο Ν. Κοζάνης | 2461049570 |
| Εμπορικός Σύλλογος Κοζάνης | 24610-35882 |
| Οργαν. Απασχ. Εργατ. Δυναμ. Κοζάνης (ΟΑΕΔ) | 2461024676 |
| Δικαστήρια | — |



ΒΛΑΒΕΣ

| | |
|----------------------|------------|
| ΟΤΕ Κοζάνης | 2461026899 |
| ΔΕΗ Κοζάνης | 2461024214 |
| Υδρευση Κοζάνης | 2461051500 |
| Τηλεθέρμανση Κοζάνης | 2461051555 |



ΟΔΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ

| | |
|-----------------|---------------------|
| SOS | 24610-33000 & 28990 |
| EXPRESS SERVICE | 154 |
| ΕΛΠΑ | 104 |
| INTERAMERICAN | 168 |



Οι Πετσέτες Παραλίας Μπορούν να Χρησιμοποιηθούν και ως Πετσέτες Μπάνιου;

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ αν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις πετσέτες παραλίας και για το μπάνιο σας;

Η απάντηση είναι ξεκάθαρη: Ναι, μπορείτε!

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις πετσέτες παραλίας ως πετσέτες μπάνιου, αρκεί να είναι καθαρές και στεγνές. Ωστόσο, είναι σημαντικό να γνωρίζετε μερικές βασικές διαφορές ανάμεσα σε αυτές τις δύο κατηγορίες πετσετών.

Διαφορές στα Υλικά: Οι πετσέτες παραλίας και οι πετσέτες μπάνιου έχουν διαφορετικό σχεδιασμό και σύνθεση:

Πετσέτες Παραλίας:

Υλικά: Οι πετσέτες παραλίας συχνά αποτελούνται από λεπτότερο βαμβάκι ή μικροΐνες σε ποσοστό μεγαλύτερο από το βαμβάκι. Το βαμβάκι που χρησιμοποιείται είναι συνήθως πιο ελαφρύ και λιγότερο πυκνό, για να επιτρέπει στο νερό να εξατμίζεται πιο γρήγορα και να στεγνώνει το υλικό με μεγαλύτερη ευκολία.

Σκοπός: Δημιουργούνται για να στεγνώνουν γρήγορα, να απωθούν την άμμο και να είναι εύκολες στη μεταφορά (ελαφριές και εύκαμπτες). Το υλικό δεν απορροφά το νερό τόσο πολύ όσο οι πετσέτες μπάνιου, αλλά προσφέρει ταχύτητα στο στέγνωμα, ιδανικό για τη χρήση στην παραλία ή στην πισίνα.

Πετσέτες Μπάνιου:

Υλικά: Οι πετσέτες μπάνιου αποτελούνται από βαμβάκι υψηλής ποιότητας, όπως Egyptian cotton ή Turkish cotton, τα οποία είναι πιο χοντρά και απορροφητικά. Επίσης, η χρήση μικροΐνων είναι συνηθισμένη σε συνδυασμό με το βαμβάκι, αλλά σε χαμηλότερη αναλογία (για να μην χαθεί η απορροφητικότητα).

Σκοπός: Δημιουργούνται για να κρατούν περισσότερη υγρασία, προσφέροντας πιο απαλή αίσθηση και καλύτερη απορροφητικότητα. Το βαμβάκι που χρησιμοποιείται είναι πιο πυκνό και χνουδωτό, ιδανικό για να απορροφά το νερό από το δέρμα και να προσφέρει μια αίσθηση πολυτέλειας.

Κύριες Διαφορές:

Πυκνότητα και Πάχος των Ίνων: Οι πετσέτες παραλίας είναι φτιαγμένες από πιο λεπτές ίνες (είτε βαμβάκι είτε μικροΐνες), ενώ οι πετσέτες μπάνιου από πιο χοντρές και πυκνές ίνες βαμβακιού που προσφέρουν μεγαλύτερη απορροφητικότητα.

Απορροφητικότητα: Οι πετσέτες παραλίας στεγνώνουν πιο γρήγορα, αλλά δεν απορροφούν το νερό το ίδιο καλά όσο οι πετσέτες μπάνιου. Οι πετσέτες μπάνιου, αντίθετα, έχουν μεγαλύτερη ικανότητα να απορροφούν την υγρασία, κάτι που τις καθιστά ιδανικές για χρήση μετά το ντους ή το μπάνιο.

Αίσθηση στο Δέρμα: Οι πετσέτες μπάνιου παρέχουν πιο χνουδωτή και πολυτελή αίσθηση στο δέρμα, ενώ οι πετσέτες παραλίας είναι πιο ελαφριές και λιγότερο μαλακές στην αφή.

Πλεονεκτήματα και Μειονεκτήματα:

Πλεονεκτήματα: Οι πετσέτες παραλίας είναι ευέλικτες, συχνά μεγαλύτερες και διατίθενται σε ποικιλία χρωμάτων και σχεδίων. Μπορούν να είναι ιδανικές για περιστασιακή χρήση, όπως στο γυμναστήριο ή την πισίνα, αλλά και σε καταστάσεις όπου δεν έχετε πετσέτα μπάνιου στη διάθεσή σας.

Μειονεκτήματα: Αν και πρακτικές, οι πετσέτες παραλίας δεν προσφέρουν την ίδια απορροφητικότητα και αίσθηση άνεσης που προσφέρουν οι πετσέτες μπάνιου. Ειδικά για καθημερινή χρήση μετά το ντους, ενδέχεται να μην καλύπτουν πλήρως τις ανάγκες σας σε απορροφητικότητα.

Αν και οι πετσέτες παραλίας μπορούν να χρησιμοποιηθούν για το μπάνιο, η εμπειρία μπορεί να διαφέρει λόγω των διαφορών στο υλικό και την απορροφητικότητα. Αν σας τύχει κάτι έκτακτο και δεν έχετε πετσέτα μπάνιου τότε πρόκειται για ιδανική λύση, αλλά για καθημερινή χρήση, οι πετσέτες μπάνιου παραμένουν η πιο κατάλληλη επιλογή, ειδικά αν προτεραιότητά σας είναι η άνεση και η απορροφητικότητα.



Πώς να Σώσετε τον Καναπέ σας από Λεκέδες Καρπούζιου σε 5 Απλά Βήματα

Καλοκαίρι χωρίς καρπούζι δύσκολο γίνεται. Κι αν υπάρχει κάτι καλύτερο από μια δροσερή φέτα καρπούζι, είναι να την απολαμβάνετε χαλαρά στον καναπέ βλέποντας την αγαπημένη σας σειρά. Μερικές φορές όμως μια απρόσεκτη κίνηση αρκεί για να αφήσει πίσω της έναν επίμονο κόκκινο λεκέ στο ύφασμα και να σας χαλάσει τη στιγμή.

Πριν πανικοβληθείτε ή σκεφτείτε ότι ο λεκές δεν πρόκειται να φύγει, υπάρχουν μερικές απλές κινήσεις που μπορούν να σώσουν τον καναπέ σας. Δείτε τι πρέπει να κάνετε βήμα βήμα.

Άμεση Παρέμβαση

Μόλις παρατηρήσετε τον λεκέ, είναι σημαντικό να δράσετε άμεσα. Χρησιμοποιήστε χαρτοπετσέτες ή ένα καθαρό λευκό πανί για να απομακρύνετε το καρπούζι χωρίς να τρίβετε τον λεκέ, καθώς αυτό μπορεί να τον εξαπλώσει και να τον κάνει πιο δύσκολο να αφαιρεθεί.

Προτιμήστε Κρύο Νερό

Αφού αφαιρέσετε όσο το δυνατόν περισσότερο από τον λεκέ, ρίξτε λίγο κρύο νερό πάνω του και συνεχίστε να ταμπονάρτε με καθαρό πανί. Μην χρησιμοποιήσετε ζεστό νερό, καθώς μπορεί να "σταθεροποιήσει" τον λεκέ και να τον κάνει πιο δύσκολο να αφαιρεθεί.

Χρησιμοποιήστε Σόδα Μαγειρικής

Ανακατέψτε λίγο μαγειρική σόδα με νερό για να δημιουργήσετε μια πάστα. Εφαρμόστε την πάστα στον λεκέ και αφήστε τη να δράσει για περίπου 15 λεπτά. Στη συνέχεια, ταμπονάρτε την περιοχή με ένα καθαρό πανί για να απορροφήσετε την πάστα και τον λεκέ.

Καθαριστικό Λεκέδων

Εάν ο λεκές παραμένει, χρησιμοποιήστε ένα ειδικό καθαριστικό λεκέδων που είναι κατάλληλο για τον τύπο του υφάσματος του καναπέ σας. Ακολουθήστε τις οδηγίες της συσκευασίας για να διασφαλίσετε την ασφαλή και αποτελεσματική χρήση του προϊόντος.

Ολοκληρωμένος Καθαρισμός

Αφού ο λεκές έχει αφαιρεθεί, ξεπλύνετε την περιοχή με κρύο νερό και στεγνώστε την με καθαρό, στεγνό πανί. Εάν χρειάζεται, χρησιμοποιήστε το σεσουάρ για τα μαλλιά σε χαμηλή θερμοκρασία για να επιταχύνετε τη διαδικασία στεγνώματος και να επαναφέρετε το ύφασμα στην αρχική του κατάσταση.

Με αυτές τις απλές και αποτελεσματικές κινήσεις, ο καναπές σας θα είναι και πάλι καθαρός και χωρίς ίχνη από το καρπούζι, διατηρώντας τη διάθεσή σας ψηλά και το σπίτι σας άψογο!



Το Κόλπο των 20 Λεπτών που Κρατά το Σπίτι Καθαρό Χωρίς Γενική Καθαριότητα

Η λογική είναι απλή: αντί να προσπαθείτε να καθαρίσετε ολόκληρο το σπίτι μέσα σε μία ημέρα, αφιερώστε κάθε εβδομάδα λίγη ώρα σε ένα μόνο δωμάτιο.

Την πρώτη εβδομάδα μπορείτε να ασχοληθείτε με την κουζίνα. Καθαρίστε ντουλάπια, ηλεκτρικές συσκευές, πάγκους και σημεία που συνήθως μένουν εκτός του καθημερινού καθαρισμού. Την επόμενη εβδομάδα περάστε στο μπάνιο, δίνοντας προσοχή σε αρμούς, ντουζιέρα και αποθηκευτικούς χώρους.

Στη συνέχεια σειρά έχει το καθιστικό. Σκόνη σε βιβλιοθήκες, φωτιστικά, διακοσμητικά και σημεία που συχνά παραβλέπονται. Τις επόμενες εβδομάδες ακολουθούν τα υπνοδωμάτια και οποιοσδήποτε άλλος χώρος υπάρχει στο σπίτι.

Με αυτόν τον τρόπο κάθε δωμάτιο δέχεται την προσοχή που χρειάζεται χωρίς να μετατρέπεται το καθάρισμα σε μια κουραστική υποχρέωση που καταλαμβάνει ολόκληρο το Σαββατοκύριακο.

Παράλληλα, αρκεί ένα γρήγορο καθημερινό συμμάζεμα για να διατηρείται η τάξη. Ένα σύντομο σκούπισμα, η τακτοποίηση των επιφανειών και λίγα λεπτά φροντίδας αρκούν για να διατηρούν το αποτέλεσμα μέχρι να έρθει η σειρά του κάθε δωματίου για βαθύτερο καθαρισμό.

Το μεγαλύτερο πλεονέκτημα αυτής της μεθόδου είναι ότι κάνει την καθαριότητα πιο εύκολη ψυχολογικά. Αντί να σκέφτεστε όλο το σπίτι, επικεντρώνεστε μόνο σε έναν χώρο κάθε φορά. Η δουλειά μοιάζει μικρότερη, ολοκληρώνεται πιο γρήγορα και το αποτέλεσμα διαρκεί περισσότερο.

Το καθαρό σπίτι δεν συνδέεται απαραίτητα με περισσότερη δουλειά. Συνδέεται με πιο έξυπνη διαχείριση του χρόνου. Μερικές μικρές αλλαγές στη ρουτίνα σας αρκούν για να έχετε έναν περιποιημένο χώρο κάθε μέρα, χωρίς εξαντλητικά προγράμματα καθαριότητας και χωρίς να θυσιάζετε τον ελεύθερο χρόνο σας.





Η Μακεδονική Δύναμη Κοζάνης στη Σεούλ για προετοιμασία Ολυμπιακού επιπέδου Ταεκβοντό



Στη Σεούλ της Νότιας Κορέας, την πατρίδα του Ταεκβοντό, βρίσκεται η ελληνική αποστολή 30 ατόμων που συμμετέχει στο Korea Summer Camp Taekwondo 2026 – Olympic Level. Η αποστολή θα παραμείνει για είκοσι ημέρες, πραγματοποιώντας προετοιμασία υψηλού επιπέδου στις εγκαταστάσεις όπου διαμορφώνεται η σύγχρονη αγωνιστική φιλοσοφία του Ολυμπιακού αθλήματος.

Ιδιαίτερα τιμητική ήταν η υποδοχή της ελληνικής ομάδας από τον Χρυσό Ολυμπιονίκη της Αθήνας 2004, στην ανοιχτή κατηγορία βάρους, Moon Dae-Sung, ο οποίος διατηρεί πολυετή σχέση φιλίας και συνεργασίας με τους προπονητές Χρήστο Αλμασίδη και Αναστασία Κουτρότσιου. Η συνεργασία αυτή έχει συμβάλει σημαντικά στην ενίσχυση των δεσμών Ελλάδας και Κορέας στον χώρο του Ταεκβοντό. Αξίζει να σημειωθεί ότι ο σπουδαίος Ολυμπιονίκης είχε επισκεφθεί την Κοζάνη το 2022, ως επίτιμος προσκεκλημένος του Χειμερινού Camp Taekwondo.

Οι 25 αθλητές της ελληνικής αποστολής θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά το κορεατικό μοντέλο εκπαίδευσης και αγωνιστικής προετοιμασίας, συμμετέχοντας παράλληλα σε κοινές προπονήσεις με αθλητές από τις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής, το Μεξικό και την Ταϊπέι.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει καθημερινές διπλές προπονήσεις υπό την καθοδήγηση των υπευθύνων του Korea Summer Camp Olympic Level, με στόχο τη βελτίωση της τεχνικής, της τακτικής και της αγωνιστικής ετοιμότητας των συμμετεχόντων.

Η παρουσία της ελληνικής αποστολής στη Νότια Κορέα αποτελεί μια σημαντική επένδυση στη γνώση, την εξέλιξη και τη συνεχή αγωνιστική πρόοδο, καθώς αθλητές και προπονητές επιλέγουν να εκπαιδευτούν στη χώρα όπου γεννήθηκε το σύγχρονο Ολυμπιακό Ταεκβοντό.

Θερμά συγχαρητήρια σε όλους τους αθλητές για τη συμμετοχή τους σε αυτή τη σπουδαία εμπειρία. Ευχές για υγεία, επιτυχία και μια προετοιμασία γεμάτη νέες γνώσεις, δυνατές στιγμές και πολύτιμες αγωνιστικές εμπειρίες.

Ανακοίνωση για τη λειτουργία των γραφείων της Ε.Π.Σ. Κοζάνης

Η Ένωση Ποδοσφαιρικών Σωματείων Κοζάνης ενημερώνει τα σωματεία – μέλη της και κάθε ενδιαφερόμενο ότι τα γραφεία της Ε.Π.Σ. Κοζάνης θα παραμείνουν κλειστά από τη Δευτέρα 13 Ιουλίου 2026 έως και την Παρασκευή 17 Ιουλίου 2026.

Για οποιοδήποτε επείγον θέμα ή πληροφορία, μπορείτε να επικοινωνείτε με τον Γενικό Γραμματέα της Ε.Π.Σ. Κοζάνης, Κοβαλέγγο Δημήτριο, στο τηλέφωνο 6981 893 969.

Δήμος Κοζάνης: Η τελετή έναρξης του Πανευρωπαϊκού Πρωταθλήματος Wakeboard 2026 την Τρίτη 14 Ιουλίου 2026 και ώρα 20:00 το βράδυ στην κεντρική πλατεία Νίκης

Ο Δήμος Κοζάνης σας προσκαλεί στην επίσημη τελετή έναρξης του Πανευρωπαϊκού Πρωταθλήματος Wakeboard 2026, που θα πραγματοποιηθεί την Τρίτη 14 Ιουλίου 2026 και ώρα 20:00 το βράδυ, στην κεντρική πλατεία Νίκης της Κοζάνης.

Αποτελεί ιδιαίτερη τιμή και χαρά για την πόλη μας να υποδεχθεί περισσότερους από 130 κορυφαίους αθλητές από συνολικά 15 χώρες, οι οποίοι θα συμμετάσχουν από τις 15 έως και τις 18 Ιουλίου 2026 στους αγώνες αθλημάτων νερού που θα διεξαχθούν στη Λίμνη Πολυφύτου, συμβάλλοντας στη διεθνή προβολή της περιοχής μας, ως τόπου ιδιαίτερου φυσικού κάλλους, έχοντας τη δυνατότητα αλλά και την εμπειρία να φιλοξενήσει διεθνείς αθλητικές διοργανώσεις υψηλών προδιαγραφών.

Οι αγώνες διοργανώνονται από τον Ναυτικό Όμιλο Σερβίων σε συνεργασία με την Ελληνική Ομοσπονδία Θαλάσσιου Σκι, με τη συμμετοχή του Δήμου Κοζάνης, της Περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας, του Ελληνικού Οργανισμού Τουρισμού και πολλών άλλων φορέων.



Σας περιμένουμε όλες και όλους, την Τρίτη 14 Ιουλίου 2026 και ώρα 20:00 το βράδυ, στην κεντρική πλατεία Νίκης της Κοζάνης, για την επίσημη τελετή έναρξης του Πανευρωπαϊκού Πρωταθλήματος Wakeboard 2026, τιμώντας από κοντά τους συμμετέχοντες αθλητές και τα κράτη που εκπροσωπούν.

Γραφείο Τύπου Δήμου Κοζάνης

Στην 12άδα της Εθνικής Ελλάδος U15 Παγκορασίδων η Ειρήνη Αμανατίδου του Ηρακλή Κοζάνης για το Τουρνουά Φιλίας στο εξωτερικό

Το τουρνουά Φιλίας επιστρέφει από τις 10 ως τις 12 Ιουλίου και η Εθνική Παγκορασίδων αναχωρεί σήμερα με τελικό προορισμό (σχεδόν) την... άκρη της Ευρώπης. Οι αγώνες θα φιλοξενηθούν στο Κάντιθ μια λαωρίδα γης που περιβάλλεται από τη θάλασσα, κοντά στο Γιβραλτάρ, μια πόλη της οποίας το όνομα σύμφωνα με τον Ερατοσθένη και τον Ηρόδοτο έχει ελληνικές ρίζες.

Το τουρνουά Φιλίας διεξάγεται κάθε χρόνο σε μία από τις τέσσερις χώρες που συμμετέχουν σε αυτό και φέτος ήταν η σειρά της Ισπανίας, η οποία θα έχει το ρόλο της οικοδέσποινας για την Ελλάδα, την Ιταλία και την Ισπανία. Η προετοιμασία της ελληνικής ομάδας έγινε στην Πορταριά και σήμερα αποστολή θα αναχωρήσει για την Ιβηρική χερσόνησο.

Η αποστολή της Εθνικής Παγκορασίδων είναι η εξής:
Προπονητής: Χρήστος Σκα-



λωμένος
Β. Προπονητή: Δήμητρα Καλέντζου
Φυσικοθεραπευτής: Ανδρέας Μανουσσοδάκης
Team manager: Σαμαρτζή Ελένη

Το πρόγραμμα των αγώνων
11/7
11.00 Γαλλία-Ελλάδα
18.15 Ισπανία-Ιταλία
12/7
11.00 Ελλάδα-Ιταλία
18.15 Ισπανία-Γαλλία

| Όνοματεπώνυμο | Ύψος | Ημ. Γέν. | Ομάδα |
|-----------------------------|------|------------|------------------------|
| Παρασκευή Συρμακέση | 1.64 | 11.07.2012 | Προμηθέας Π. |
| Δέσποινα Κλεοπάτρα Σμυρνώτη | 1.78 | 02.07.2012 | Πρωτέας Βούλας |
| Δήμητρα Αγγή | 1.74 | 10.03.2012 | Παναθηναϊκός |
| Πηνελόπη Κυρλή | 1.80 | 09.05.2011 | ΓΑΣ Κομοτηνή |
| Δήμητρα Σεφερλή | 1.70 | 08.07.2011 | Παναθηναϊκός |
| Ηλέκτρα Τζιβανάκη | 1.76 | 25.04.2012 | Παναθηναϊκός |
| Ειρήνη Αμανατίδου | 1.70 | 12.06.2012 | Ηρακλής Κοζάνης |
| Αικατερίνη Μακρή | 1.95 | 27.04.2011 | Κεραυνός Στροβόλου |
| Ευανθία Κούκουρη | 1.68 | 18.04.2011 | Πετρολίνα ΑΕΚ Λάρνακας |
| Αλεξάνδρα Μηλιτισσοπούλου | 1.70 | 20.04.2011 | Παναθηναϊκός |
| Αριάδνη Βλάχου | 1.85 | 24.09.2011 | Αγ. Νικόλαος Παλλήνης |
| Στυλιανή Μανάβη | 1.75 | 23.08.2011 | ΠΑΟΚ |