

Ερχεται νέο κύμα  
ανατιμήσεων μετά το Πάσχα  
στα σούπερ μάρκετ Σελίδα 11

Το Πανεπιστήμιο  
Δυτικής Μακεδονίας  
στο Greek Universities Panorama  
σε Τίρανα και Σκόπια Σελίδα 16

Δυτική Μακεδονία  
Από τον λιγνίτη  
στα data centers Σελίδα 27



ΚΩΔΙΚΟΣ 8160 ΘΑΡΣΕΙΝ Τ' ΑΛΗΘΗ ΛΕΓΩΝ

# Μαχητής

Εβδομαδιαία εφημερίδα Γρεβενών

Απρίλιος 2026

**Τρίτη 14**

Αριθ. φύλλου 912  
Τιμή φύλλ. : 1,00€

**Αποκατάσταση της πλήρους αλήθειας σχετικά με την απόφαση 42/2026 του Δημοτικού Συμβουλίου που αφορά την εγκατάσταση Σταθμών Αποθήκευσης Ηλεκτρικής Ενέργειας (BESS) στην περιοχή του Καλαμιτσίου**



Σελίδα 8

## Δημοσκόπηση Interview

# «Διχασμένοι» οι πολίτες για πρόωρες εκλογές



**Δήμος Δεσκάτης Ξεπροβάδισμα της Πασχαλιάς με το μοναδικό δρώμενο της Ανδρομάνας - την Παρασκευή 17 Απριλίου**



Σελίδα 8

**Αυτό είναι το «Grand Canyon» της Ελλάδας**  
- Ένα από τα πιο εντυπωσιακά φυσικά τοπία βρίσκεται στο Σπήλαιο Γρεβενών



Σελίδα 8

**«Αδωνις»:**  
Το αρχαιότερο ζωντανό κωνοφόρο δέντρο της Ευρώπης είναι στα Γρεβενά - Ένας «ζωντανός μάρτυρας» της κλιματικής ιστορίας



Σελίδα 12

# iGrevena.gr

Η πύλη της δική σας ενημέρωσης

Κόσμος, Ελλάδα, ρεπορτάζ, οικονομία, τεχνολογία, απόψεις, εφημερίδες, τοπικά νέα, sports, TV, video, διαφημίσεις, αγορές, μικρές αγγελίες, κ.α

**Μ' ένα κλικ κοντά σας!**

# Μαχητικά



## Τι πολιτικούς χρειαζόμαστε σήμερα;

Σε μια περίοδο όπου η εμπιστοσύνη των πολιτών προς το πολιτικό σύστημα έχει δοκιμαστεί έντονα, η συζήτηση για το ποιοι πολιτικοί μπορούν πραγματικά να οδηγήσουν τη χώρα μπροστά γίνεται πιο επίκαιρη από ποτέ. Τα τελευταία χρόνια, τόσο σε εθνικό επίπεδο όσο και σε τοπικές κοινωνίες όπως τα Γρεβενά, έχουμε γίνει μάρτυρες έντονων προβληματισμών γύρω από την κρίση, τα αίτια της και τις προοπτικές υπέρβασής της.

Οι απόψεις ποικίλλουν. Άλλοι προσεγγίζουν το ζήτημα πολιτικά, άλλοι επισημονικά και άλλοι μέσα από το πρίσμα της καθημερινότητας και της οικονομίας. Ωστόσο, ένα κοινό στοιχείο αναδεικνύεται: η απογοήτευση. Υπάρχουν πολίτες που νιώθουν ιδεολογική σύγχυση, άλλοι που έχουν χάσει κάθε εμπιστοσύνη και απορρίπτουν συλλήβδην το πολιτικό σύστημα, και άλλοι που επιλέγουν να αποστασιοποιηθούν πλήρως από τα κοινά. Η δημόσια συζήτηση συχνά περιορίζεται σε καταγγελίες και αλληλοκατηγορίες, χωρίς ουσιαστική αναζήτηση λύσεων.

Κι όμως, μέσα σε αυτή την κρίση κρύβεται μια σημαντική ευκαιρία: να επαναπροσδιορίσουμε το πρότυπο του πολιτικού που έχει ανάγκη η χώρα. Δεν αρκούν πλέον οι καλές προθέσεις ή τα μεγάλα λόγια. Χρειαζόμαστε ανθρώπους που μπορούν να σχεδιάσουν και να υλοποιήσουν μεταρρυθμίσεις με αποτελεσματικότητα, ταχύτητα και υπευθυνότητα.

Οι πολιτικοί της νέας εποχής οφείλουν να διαθέτουν τεχνική κατάρτιση και γνώση των σύγχρονων προκλήσεων, χωρίς όμως να αποκόπτονται από την κοινωνία. Δεν χρειαζόμαστε ψυχρούς τεχνοκράτες, αλλά ανθρώπους που συνδυάζουν επιστημονική επάρκεια με κοινωνική ευαισθησία. Πολιτικούς που κατανοούν ότι η ανάπτυξη δεν είναι ατομική υπόθεση, αλλά αποτέλεσμα συλλογικής προσπάθειας και συνεργασίας.

Εξίσου σημαντική είναι η ικανότητα συνεννόησης. Σε ένα απαιτητικό και ανταγωνιστικό διεθνές περιβάλλον, οι στείρες αντιπαραθέσεις δεν έχουν θέση. Χρειαζόμαστε πολιτικούς που, ακόμη και όταν διαφωνούν, μπορούν να συνεργάζονται για το κοινό καλό. Ανθρώπους που έχουν το θάρρος να λένε αλήθειες, ακόμη κι όταν αυτές είναι δυσάρεστες, και που δίνουν προτεραιότητα στην ουσία και όχι στην εικόνα.

Ο σύγχρονος πολιτικός πρέπει να είναι παρών στην κοινωνία. Να γνωρίζει την αγορά, τον χώρο εργασίας, την καθημερινότητα του πολίτη. Να μην είναι αποκομμένος, αλλά ενεργό μέρος της πραγματικότητας. Παράλληλα, πρέπει να διαθέτει την ωριμότητα να αναγνωρίζει τότε ολοκληρώνεται ο κύκλος του και να αποχωρεί με αξιοπρέπεια, αφήνοντας πίσω του έργο και όχι εξαρτήσεις.

Ιδιαίτερη σημασία έχει και η στάση απέναντι στις πρακτικές του παρελθόντος. Οι πελατειακές σχέσεις δεν μπορούν να έχουν θέση σε ένα σύγχρονο πολιτικό σύστημα. Αντίθετα, απαιτείται διαφάνεια, αξιοκρατία και σεβασμός στους θεσμούς. Οι πολιτικοί που αξίζουν την εμπιστοσύνη της κοινωνίας είναι εκείνοι που πείθουν με τον λόγο και το έργο τους, όχι εκείνοι που επιχειρούν να εξαγοράσουν συνειδήσεις.

Η κρίση, όσο δύσκολη κι αν υπήρξε, μπορεί να αποτελέσει αφετηρία αναγέννησης. Μας δίνει την ευκαιρία να επανεξετάσουμε τις επιλογές μας και να διαμορφώσουμε ένα νέο πολιτικό πρότυπο, πιο κοντά στις ανάγκες της εποχής. Η ευθύνη ανήκει σε όλους μας.

Γιατί τελικά, η ποιότητα της δημοκρατίας μας αντικατοπτρίζει τις επιλογές μας. Και τόσο τα Γρεβενά όσο και η χώρα μας αξίζουν ένα καλύτερο πολιτικό μέλλον.



## Μετά τον πόλεμο, η οικονομία σε δοκιμασία



Ο πόλεμος μπορεί να υποχωρεί από την επικαιρότητα, όμως οι συνέπειές του στην οικονομία παραμένουν εμφανείς και, σε πολλές περιπτώσεις, εντείνονται. Καθώς οι συγκρούσεις περιορίζονται, τα κράτη και οι κοινωνίες καλούνται να διαχειριστούν ένα νέο, δύσκολο τοπίο: αυτό της οικονομικής αποκατάστασης.

Οι ανατιμήσεις σε βασικά αγαθά εξακολουθούν να πιέζουν τα νοικοκυριά, ενώ το κόστος της ενέργειας παραμένει σε υψηλά επίπεδα. Για πολλούς πολίτες, η καθημερινότητα δεν έχει επιστρέψει στην κανονικότητα. Αντίθετα, η αβεβαιότητα συνεχίζεται, με διαφορετική μορφή αλλά με την ίδια ένταση.

Παράλληλα, οι επιχειρήσεις — ιδιαίτερα οι μικρομεσαίες — προσπαθούν να ανακάμψουν μετά από μια περίοδο έντονων αναταράξεων. Κάποιες κατάφεραν να προσαρμοστούν, άλλες όμως βρέθηκαν εκτός αγοράς, αφήνοντας πίσω τους απώλειες σε θέσεις εργασίας και εισόδημα.

Οι κυβερνήσεις βρίσκονται μπροστά σε μια σύνθετη πρόκληση. Από τη μία πλευρά, χρειάζεται να στηρίξουν τους πολίτες που επλήγησαν περισσότερο. Από την άλλη, οφείλουν να διασφαλίσουν τη δημοσιονομική ισορροπία και να δημιουργήσουν συνθήκες ανάπτυξης. Η ισορροπία αυτή δεν είναι εύκολη και απαιτεί στοχευμένες πολιτικές και προσεκτικές αποφάσεις.

Η οικονομία, άλλωστε, δεν είναι απλώς αριθμοί και δείκτες. Είναι η καθημερινότητα των ανθρώπων: το εισόδημα, η εργασία, η δυνατότητα προγραμματισμού για το μέλλον. Και σε αυτό το επίπεδο, οι συνέπειες του πολέμου παραμένουν βαθιές.

Το επόμενο διάστημα θα είναι καθοριστικό. Το ζητούμενο δεν είναι μόνο η επιστροφή στην προηγούμενη κατάσταση, αλλά η δημιουργία μιας πιο ανθεκτικής οικονομίας, ικανής να αντιμετωπίσει μελλοντικές κρίσεις. Το αν αυτό θα επιτευχθεί, θα εξαρτηθεί από τις επιλογές που θα γίνουν σήμερα.

Της Μαρίας Τσακνάκη

## Το Άγγελμα της εβδομάδας

-Απλά επειδή δεν κράτησε για πάντα, δεν σημαίνει ότι δεν αξίζει τον κόπο σου.

-Δεν είναι ότι όλα θα είναι εύκολα ή ακριβώς όπως τα περίμενες, αλλά απλά πρέπει να επιλέξεις να είσαι ευγνώμων για όλα αυτά που έχεις, και χαρούμενος που έχεις μια ευκαιρία να ζήσεις αυτή τη ζωή, άσχετα με το πώς θα καταλήξει.

## Ανέκδοτα για πολύ ζέλιο



Κάποιος με την κατσίκα του περιμένει στην άκρη της εθνικής οδού Χανίων - Ρεθύμνης κάνοντας ωτο - στόπ.

Σταματάει κάποιος οδηγός και τον ρωτάει που πηγαίνει.

- Στο Ρέθυμνο - Κυριέ μου θα σε έπαιρνα αλλά χωρίς την κατσίκα σου.

- Αυτό δεν γίνεται, πάντως σε ευχαριστώ.

Σε λίγο σταματάει ένα αυτοκίνητο και ο οδηγός τον ρωτάει που πηγαίνει.

- Στο Ρέθυμνο Να σε πάρω μαζί μου αλλά με την κατσίκα τι θα κάνουμε;

- Μην στεναχωριέσαι θα την δέσουμε στον προφυλακτήρα, γίνεται;

Βεβαίως και γίνεται απαντάει ο οδηγός σκεπτόμενος ότι η κατσίκα δεν θα αντέξει την ταχύτητα και στην διαδρομή θα σκάσει και θα την ξεφορτωθούν.

Ξεκινούν λοιπόν και ο οδηγός ανέπτυσσε ταχύτητα αλλά έβλεπε την κατσίκα να ακολουθεί κανονικά.

Όταν έφθασε να τρέχει με 150 χιλ. βλέπει από τον καθρέπτη την κατσίκα να του ανοιγοκλείνει το αριστερό μάτι και ρωτάει με αγανάκτηση και απορία τον συνεπιβάτη του:

- Φίλε γιατί η κατσίκα μου ανοιγοκλείνει το μάτι;

- Α, δεν ξέρεις ανάβει φλας για να σε προσπεράσει!

## Επιγραμματικά



### ‘Όταν η “μαϊμού δημοσιογραφία” γίνεται κανονικότητα»

‘Όταν οι «μαϊμού δημοσιογράφοι» αποκτούν βήμα, ρόλο και –ακόμη χειρότερα– πιστοποίηση μέσα από πολιτικά και αυτοδιοικητικά πρόσωπα, τότε δεν μιλάμε απλώς για παραπληροφόρηση. Μιλάμε για συνειδητή αλλοίωση της πραγματικότητας.

Και πόσο μάλλον όταν αυτή η κατάσταση καταλήγει να θυμίζει επαιτεία.

‘Όταν η «δημοσιογραφία» καταντά μέσο εξυπηρέτησης, ανταλλαγών και εξαρτήσεων, όπου κάποιος δεν υπηρετούν την αλήθεια αλλά αναζητούν εύνοια, προβολή ή οφέλη.

Άνθρωποι χωρίς καμία δημοσιογραφική δεοντολογία, χωρίς ευθύνη και χωρίς ίχνος επαγγελματισμού και λογοδοσίας διαμορφώνουν αντιλήψεις όχι με βάση τα γεγονότα, αλλά με βάση το ποιος τους στηρίζει και τι έχουν να κερδίσουν.

Αυτό δεν είναι απλώς προβληματικό. Είναι επικίνδυνο.

Γιατί όταν η ενημέρωση μετατρέπεται σε «επαιτεία» και η αξιοπιστία σε διαπραγματευόμενο μέγεθος, τότε η κοινωνία μένει εκτεθειμένη στη χειραγώγηση και τη διαστρέβλωση.

Η κοινωνία δεν έχει ανάγκη από «μαϊμού δημοσιογράφους» που λειτουργούν με όρους εξάρτησης.

Έχει ανάγκη από αλήθεια, ανεξαρτησία και ευθύνη.

Και όσοι επιλέγουν να στηρίζουν ή να ανέχονται τέτοιες πρακτικές, φέρουν ακέραιη την ευθύνη.

**Ε.Τσακνάκης**

## Σοφά λόγια...

Άλλο ένα Πάσχα πέρασε γρήγορα...

Είθε ο Θεός να μας δώσει τη δύναμη

να μην τα παρατάμε ποτέ και

τη γαλήνη που όλοι χρειαζόμαστε.

**Καλοί τρόποι είναι  
η συμφιλίωση της μεγάλης  
ιδέας που έχουμε για τον  
εαυτό μας με τη μικρή ιδέα  
που έχουμε για τους άλλους**

**Μαρκ Τουαϊν**

# Ακούει κανείς;

## Ψάχνουμε το βαθύ κράτος. Το κομματικό το ξεχάσαμε;

"Ποιος κυβερνά αυτόν τον τόπο" αναρωτήθηκε ο Κωνσταντίνος Καραμανλής, πριν 63 χρόνια, το 1963. Δόθηκε πειστική απάντηση; Ούτε σήμερα θα δοθεί.

Είπαν ότι είπαν, κυβέρνηση και αντιπολίτευση, για το βαθύ κράτος και να είμαστε βέβαιοι ότι αυτό ήταν και τελείωσε.



Του Γιώργου Κράλογλου

Τα πάντα θα ξεχαστούν μετά το Πάσχα. Και οι πάντες θα αναρωτιούνται "...τι είναι, βρε παιδιά, το βαθύ κράτος;"

Και το εντελώς κωμικό της ιστορίας είναι ότι μιλάνε για το "βαθύ" αλλά φροντίζουν επιμελώς να αφαιρούν την λέξη "κομματικό". Γιατί; Γιατί δεν συμφέρει...

Πώς να πουν το "βαθύ κομματικό κράτος" αφού με τα ίδια τους τα χέρια το έχτισαν σιγά-σιγά και μεθοδικά για να αντικαταστήσουν αυτά που ο Κωνσταντίνος Καραμανλής συναντούσε στην λέξη "παλάτι".

Αλλά ας μη γυρνάμε τόσο πίσω. Ασφαλώς και δεν έχει νόημα.

Τα "δικά μας παιδιά" των κυβερνήσεων της Ν.Δ. δεν μας φτάνουν; Οι κλαδικοί και όλες οι κλαδικές του ΠΑΣΟΚ δεν μας έφτασαν; Μας έφτασαν και μας περίσσεψαν...

"Οι συντρόφισσες και οι σύντροφοι" που ακολούθησαν δεν άφησαν στην άκρη το "παλάτι", όπως εκείνο που έκανε άνω-κάτω τον Κωνσταντίνο Καραμανλή;

Θα αλλάξει τίποτε στον τόπο αυτό που τον αφήνουμε να ρημάζει από τότε που η πολιτική, ως άθλια κομματική "κουβέρτα", άρχισε να σκεπάζει την οικονομία μας. Και τελικά την σκέπασε για τα καλά;

Από τότε που το βαθύ κομματικό κράτος πράγματι κανονίζει ποια μορφή οικονομίας θα έχουμε; Πόσο κρατική και πόσο ιδιωτική;

Πόσο κρατισμό θα είχαν οι επιλογές μας για την γεωργία, για την βιομηχανία αλλά (δυστυχώς) και για την βιοτεχνία την οποία κατέστρεψε αυτός ο ίδιος ο κρατισμός, αφαιρώντας με κάθε τρόπο την προσπάθεια να αναβαθμισθεί. Να μεγαλώσει κάπως.

Έχουμε πάνω από μισό αιώνα που, από χρόνο σε χρόνο και από κυβέρνηση σε κυβέρνηση, "σώζουμε" τους μικρομεσαίους.

Το σωστό βέβαια είναι να πούμε πως αυτό που χρειάζεται να σώσουμε είναι η μικρομεσαία μας οικονομία. Έτσι όπως την μπέρδεψε και το βαθύ κομματικό κράτος.

Αυτό το κράτος που έχει γνώμη στα πάντα. Μέχρι για το πού θα στηθούν τα μαγαζιά του για να μη ενοχλούν και αυτούς που δεν θέλουμε να ενοχλούν... Τι κρατικό χαρτζιλίκι θα παίρνουν από τους φόρους που πληρώνουν.

Και τέλος που θα τουςβάλουμε να δουλέψουν για να μη πειράξουμε τους οικοπεδοφάγους... Αυτούς που μας εμφανίζονται και ως "περιβαλλοντολόγοι" ή προστάτες της αρχαιολογίας μας...

Μπορεί να σταθεί βαθύ κράτος χωρίς την παρουσία του κόμματος; Μπορεί το βαθύ κράτος της Ελλάδας να έχει παράγοντες που δεν θα ελέγχονται από τα κόμματα; Από όλα τα κόμματα ανάλογα με τα ποσοστά παρουσίας τους στην Βουλή;

Τι είναι λοιπόν αυτό το παραμύθι που ξεδιπλώθηκε τις μέρες αυτές; Και πόσο θα κρατήσει αφού η γελοιοποίησή μας είναι ήδη αισθητή στους πάντες. Μέσα και έξω από την Ελλάδα...



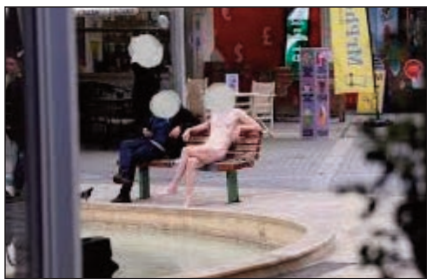
Πολιτικό σεισμό προκάλεσε το αποτέλεσμα των εκλογών στην Ουγγαρία, με το κόμμα Tisza του Πέτερ Μαγιάρ να επιτυγχάνει συντριπτική νίκη επί του Fidesz του Βίκτορ Όρμπαν, ο οποίος βρισκόταν επί 16 χρόνια στην εξουσία.

Με καταμετρημένο το 90% των ψήφων, οι προβολές δείχνουν ότι το Tisza θα κερδίσει 138 έδρες στην 199μελή βουλή και θα έχει πλειοψηφία δύο τρίτων. Το κόμμα Fidesz του Όρμπαν αναμένεται να κερδίσει 54 έδρες, σύμφωνα με τα μέχρι στιγμής δεδομένα.

Ο Αμερικανός πρόεδρος δήλωσε σε δημοσιογράφους πως δεν τον «ενδιαφέρει» αν το Ιράν θα επιστρέψει στο τραπέζι των συνομιλιών με τις ΗΠΑ ή όχι, μετά την αποτυχία των πρώτων διμερών διαπραγματεύσεων στο Ισλαμαμπάντ για να τερματιστεί ο πόλεμος στη Μέση Ανατολή.

Το Ιράν ανέλαβε πολύ καλές πρωτοβουλίες για να δείξει καλή θέληση στις συνομιλίες με τις Ηνωμένες Πολιτείες, οι οποίες οδήγησαν σε πρόοδο, δήλωσε ο επικεφαλής διαπραγματευτής της χώρας και πρόεδρος του κοινοβουλίου του Ιράν, Μοχάμεντ Μπαγκέρ Γκαλιμπάφ, σύμφωνα με τα κρατικά μέσα ενημέρωσης της χώρας του.

Ο Γκαλιμπάφ σημείωσε ότι οι πρόσφατες απειλές του Τραμπ «δεν έχουν καμία επίδραση στο ιρανικό έθνος» και απηύθυνε προειδοποίηση στον πρόεδρο των ΗΠΑ, λέγοντας πως «αν πολεμήσετε, θα πολεμήσουμε και αν έρθετε με λογική, θα σας αντιμετωπίσουμε με λογική».



## Νέα έρευνα: Οι προηγμένοι εξωγήινοι επικοινωνούν σαν τις πυγολαμπίδες; Τι υποστηρίζεται

Μέχρι τώρα, η αναζήτηση εξωγήινης νοημοσύνης έχει στραφεί κυρίως στον εντοπισμό ενδείξεων μακρινών, ανθρωπόμορφων πολιτισμών.

Νέα επιστημονικό άρθρο υποστηρίζει ότι προηγμένοι εξωγήινοι πολιτισμοί ενδέχεται να επικοινωνούν με τρόπο παρόμοιο με εκείνον των πυγολαμπίδων, χρησιμοποιώντας επαναλαμβανόμενες φωτεινές λάμπες. Σύμφωνα με τους ερευνητές, μια τέτοια μορφή επικοινωνίας θα καθιστούσε τους εξωγήινους ιδιαίτερα δύσκολους στον εντοπισμό, εφόσον συνεχίζεται η χρήση των σημερινών μεθόδων παρατήρησης. Επισημαίνουν, ωστόσο, ότι πρόκειται για ένα ενδιαφέρον θεωρητικό σενάριο και πως μέχρι στιγμής δεν υπάρχουν αποδείξεις που να επιβεβαιώνουν την ύπαρξη τέτοιων σημάτων.

Μέχρι τώρα, η αναζήτηση εξωγήινης νοημοσύνης έχει στραφεί κυρίως στον εντοπισμό ενδείξεων μακρινών, ανθρωπόμορφων πολιτισμών. Ενδεικτικά, το Ινστιτούτο SETI – ο σημαντικότερος διεθνώς φορέας που ασχολείται με την αναζήτηση εξωγήινης ζωής – επικεντρώνει μεγάλο μέρος του έργου του στην ανίχνευση ραδιοσημάτων από απομακρυσμένους εξωπλανήτες ή στη θερμική ακτινοβολία που θα μπορούσε να προέρχεται από τεχνολογικές μεγακατασκευές, όπως η υποθετική σφαίρα Dyson. Ωστόσο, ορισμένοι επιστήμονες, όπως αναφέρει το άρθρο του Live Science, υποστηρίζουν ότι αυτή η μεθοδολογία επηρεάζεται από ανθρωποκεντρική οπτική, καθώς επιχειρεί να εντοπίσει νοήμονα ζωή με βάση ανθρωπίνους τρόπους επικοινωνίας, γεγονός που ενδέχεται να οδηγεί στην παράβλεψη εντελώς διαφορετικών και άγνωστων ενδείξεων.

Στη νέα μελέτη που ήδη έχει αναρτηθεί στο arXiv και εξετάζεται για δημοσίευση, οι επιστήμονες προτείνουν ότι αντί για ραδιοσήματα, προηγμένοι πολιτισμοί μπορεί να χρησιμοποιούν επαναλαμβανόμενες λάμπες φωτός, με τρόπο παρόμοιο με τις πυγολαμπίδες, ως μέσο επικοινωνίας ή σήμανσης.

Αυτά τα φωτεινά «συχνά μοτίβα» μπορεί να λειτουργούν είτε ως διαστρικοί «φάροι», είτε ως έναν πιο σύνθετο τρόπο μετάδοσης μηνυμάτων – και πιθανώς να περνάνε απαρατήρητα επειδή δεν μοιάζουν με τα σήματα που συνήθως αναζητά η κοινότητα SETI (Search for extraterrestrial intelligence – Αναζήτηση για Εξωγήινη Νοημοσύνη).

### Σαν πυγολαμπίδες

Στη Γη, οι πυγολαμπίδες χρησιμοποιούν επαναλαμβανόμενες λάμπες για να επικοινωνούν μεταξύ τους, κάτι που επιτρέπει στα άτομα διαφορετικών ειδών να ξεχωρίζουν τα «σήματα» τους. Οι ερευνητές θεωρούν ότι ένας παρόμοιος μηχανισμός θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί από εξωγήινους πολιτισμούς για να «φωνάξουν» στον κοσμικό χώρο «είμαστε εδώ».

FC συνεργάστηκε με τον κατασκευαστή οδοντόκρεμας Hismile για την κυκλοφορία αυτού του νέου προϊόντος στοματικής υγιεινής για περιορισμένο χρονικό διάστημα.

KFC: Οδοντόκρεμα σαν να δαγκώνεις ένα "ζεστό, ζουμερό κομμάτι κοτόπουλο"

«Σαν να δαγκώνεις ένα ζεστό, ζουμερό κομμάτι KFC Original Recipe κοτόπουλου, αυτή η οδοντόκρεμα είναι ακαταμάχητη, καλύπτει τα δόντια σου με γεύση και στη συνέχεια αφήνει το στόμα σου φρέσκο και καθαρό», ανέφερε η ανακοίνωση της αλυσίδας fast food με έδρα το Κεντάκι.

«Μας αρέσει να ξεπερνάμε τα όρια, και ποιος καλύτερος τρόπος να το κάνεις από το να φέρεις τις θρυλικές γεύσεις της KFC σε ένα καθημερινό απαραίτητο προϊόν;», δήλωσε ο υπεύθυνος μάρκετινγκ της Hismile, Koban Jones.

Αυτή η συνεργασία είναι τολμηρή, απρόσμενη και απίστευτα διασκεδαστική», συνέχισε. Η οδοντόκρεμα της KFC με γεύση... τηγανητού κοτόπουλου εξαντλήθηκε σε 48 ώρες

Φαίνεται ότι η οδοντόκρεμα άρεσε στο κοινό που ενδιαφέρεται για την στοματική υγιεινή. Η οδοντόκρεμα, η οποία διατίθεται αποκλειστικά στον ιστότοπο της Hismile έναντι 13 δολαρίων, είχε ήδη εξαντληθεί μέχρι το πρωί της Τρίτης.

Για να μελετήσουν πώς θα μπορούσε να μοιάζουν τέτοια σήματα, οι επιστήμονες ανέλυσαν πάνω από 150 πάλσαρ – αστέρες νετρονίων με ισχυρό μαγνητικό πεδίο που περιστρέφονται ταχύτατα γύρω από άξονα – ως ενδεικτικά επαναλαμβανόμενων φωτεινών μοτίβων. Παρότι δεν βρέθηκαν τεχνητές ενδείξεις, παρατηρήθηκαν κάποιες ομοιότητες που μπορούν να βοηθήσουν στην αναζήτηση μελλοντικών φωτεινών «μοτίβων» στον ουρανό.

«Η επικοινωνία είναι ένα θεμελιώδες χαρακτηριστικό της ζωής σε όλα τα εξελικτικά κλαδιά και εκδηλώνεται σε μια θαυμάσια ποικιλία μορφών και στρατηγικών», δήλωσε πρόσφατα στο Universe Today η συν-συγγραφέας της μελέτης Estelle Janin, υποψήφια διδάκτορας στη Σχολή Επιστημών της Γης και του Διαστήματος του Πολιτειακού Πανεπιστημίου της Αριζόνα. «Η συνεκτίμηση μη ανθρωπίνων μορφών επικοινωνίας είναι ουσιαστικής αν θέλουμε να διευρύνουμε τη διαίσθηση και την κατανόησή μας για το πώς θα μπορούσε να μοιάζει η εξωγήινη επικοινωνία και τι θα έπρεπε να εξηγήσει μια θεωρία της ζωής», πρόσθεσε.

Πηγή: Live Science

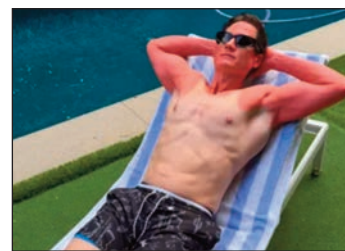


## ...είδα ...άκουσα ...σημείωσα

Επιμέλεια: Μαριάνθη Μίχου

### «Είμαι ηλίθιος»: Δισεκατομμυριούχος που θέλει να ζήσει για πάντα ανακάλυψε το λάθος μέσα στο ίδιο του το σπίτι

Για όσους ενδεχομένως να μην τον έχουν ακουστά, ο Bryan Johnson είναι ο εκείνος ο δισεκατομμυριούχος που εδώ και χρόνια έχει κάνει τη μακροζωία... full-time επάγγελμα.



Προφανώς γιατί... μπορεί. Με μια καθημερινότητα γεμάτη αυστηρή διατροφή, θεραπείες, εξετάσεις και ακραία πειράματα, έχει επενδύσει εκατομμύρια για να «νικήσει» τη φθορά του χρόνου και να παραμείνει πάντα νέος.

Κι όμως, μέσα σε όλο αυτό το σχεδόν εμμονικό σύστημα ρουτίνας και ελέγχου, υπήρχε κάτι βασικό που του είχε ξεφύγει. Και όχι κάπου μακριά, αλλά ακριβώς μπροστά του. Στην αυλή του.

#### Τι τον έκανε να πει «είμαι ηλίθιος»

Σε ανάρτησή του, ο ίδιος παραδέχτηκε με ωμή ειλικρίνεια πως είχε κρατήσει για χρόνια στο σπίτι του κάτι που θεωρεί πλέον επικίνδυνο. Ο λόγος για το τεχνητό γκαζόν, το οποίο, όπως έγραψε, περιέχει υλικά από ανακυκλωμένα ελαστικά και μπορεί να απελευθερώνει ουσίες επιβλαβείς για τον οργανισμό.

Ανάμεσα σε αυτές, ανέφερε χημικές ενώσεις που σχετίζονται με ορμονικές διαταραχές, φλεγμονές και πιθανές καρκινογόνες επιδράσεις. «Έχω αφιερώσει τη ζωή μου στο να μην πεθάνω και είχα τοξικό υλικό στην αυλή μου», έγραψε χαρακτηριστικά.

#### Η λεπτομέρεια που αλλάζει την εικόνα

Η πραγματικότητα, βέβαια, είναι λίγο πιο σύνθετη. Ερευνητές έχουν δείξει ότι τέτοιου τύπου υλικά όντως περιέχουν ουσίες όπως βαρέα μέταλλα και χημικές ενώσεις, όμως σε πολύ χαμηλά επίπεδα. Σε κανονικές συνθήκες χρήσης, δεν προκύπτει σαφής κίνδυνος για την υγεία.

Μόνο σε ακραίες συνθήκες, όπως υψηλές θερμοκρασίες, έχει φανεί ότι μπορεί να υπάρξει απελευθέρωση ουσιών σε βαθμό που να επηρεάζει κύτταρα σε εργαστηριακά περιβάλλοντα. Με απλά λόγια, δεν είναι κάτι που θεωρείται αυτόματα επικίνδυνο για την καθημερινότητα.

Κι όμως, για κάποιον σαν τον Johnson, ακόμα και η παραμικρή πιθανότητα είναι αρκετή.

#### Όταν η εμμονή γυρίζει μπουμέρανγκ

Το πιο ενδιαφέρον στοιχείο δεν είναι το ίδιο το γκαζόν, αλλά η αντίδρασή του. Ο ίδιος δεν στάθηκε μόνο στο υλικό, αλλά αμφισβήτησε ανοιχτά τον εαυτό του. Στο λεκτικό του... αυτομαστίγωμα, ανέφερε τα εξής:

«Με κάνει να αμφιβάλω για τη βασική μου ικανότητα να λειτουργώ σωστά», έγραψε, δείχνοντας πως ακόμα και κάποιος που έχει δομήσει τη ζωή του γύρω από την τελειότητα, μπορεί να χάσει κάτι προφανές.

Και ίσως αυτή να είναι η πιο άβολη αλήθεια σε όλη την ιστορία του Johnson. Οτι όσο κι αν προσπαθείς να ελέγξεις το σώμα σου, να μετρήσεις κάθε δεικτή και να εξαλείψεις κάθε ρίσκο, πάντα θα υπάρχει κάτι απλό που θα σου ξεφύγει.

Bryan, τράβα χτύπα ένα πιτόγυρο και καμιά μπίρα να ηρεμήσεις τώρα...



## ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ

✎ Ο κόσμος σκηνή, ο βίος παροδος. Ήλθες, είδες, απήλθες.

✎ Τη ζωή σου, που είναι σύντομη, μην την κάνεις [να φαίνεται] μακριά με κακά πράγματα

✎ "Οι άνθρωποι για να τα βγάλουν πέρα στη ζωή τους, μηχανεύονται πολλά και διάφορα..

✎ Η ζωή μόνο κατά το όνομα είναι ζωή, και στην πραγματικότητα είναι πόνος.

✎ Το μόνο αποτέλεσμα που θα έχει το «οφθαλμόν αντί οφθαλμού» είναι ότι θα καταλήξει να κάνει όλον τον κόσμο τυφλό.

✎ Αυτός που σε πλήγωσε ήταν είτε πιο δυνατός είτε πιο αδύναμος από εσένα. Αν ήταν πιο αδύναμος, λυπήσου τον. Αν ήταν πιο δυνατός, λυπήσου τον εαυτό σου.

✎ Το να είσαι θυμωμένος σημαίνει να εκδικείσαι τον εαυτό σου για τα λάθη των άλλων.

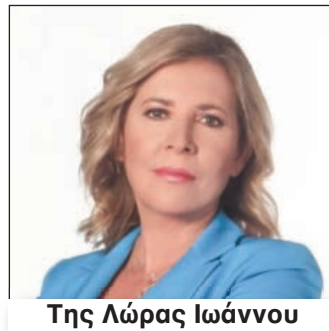


## Εκτός... γραμμής

### Θεσμικό περιτύλιγμα στα σκάνδαλα μετά το Πάσχα - Σε τροχιά σύγκρουσης με την Ευρωπαϊκή Εισαγγελία

Ο χρόνος των εκλογών έχει μετατραπεί σε ανεμοδούρα που γυρνάει κατά που φυσάει ο πολιτικός άνεμος μετά από κάθε κρίση που χτυπάει το κυβερνητικό σκαρί.

Η απόφαση της κυβέρνησης -με τα σημερινά δεδομένα- είναι να προσπαθήσει να διαχειριστεί τα σκάνδαλα του ΟΠΕΚΕΠΕ και των υποκλοπών αντί να προσφύγει άμεσα σε εκλογές. Με στόχο να στηθούν οι κάλπες ή την Άνοιξη του 2027 ή το φθινόπωρο του 2026, δηλαδή σε έξι μήνες από τώρα. Όταν θα έχει εκλεγεί η νέα ηγεσία του Αρείου Πάγου και θα έχουν μοιραστεί νέα πακέτα παροχών.



Της Λώρας Ιωάννου

Η κατάσταση αναμένεται να επαναξιολογηθεί μετά το Πάσχα με τις εσωτερικές μετρήσεις που έχει παραγγείλει η κυβέρνηση. Σε κάθε περίπτωση ο χρόνος των εκλογών έχει μετατραπεί σε ανεμοδούρα που γυρνάει κατά που φυσάει ο πολιτικός άνεμος μετά από κάθε κρίση που χτυπάει το κυβερνητικό σκαρί. Το αν θα καταφέρει να περάσει τα ..σαράντα πολιτικά κύματα αλώβητο ή αν θα τσακιστεί μέχρι την ώρα των εκλογών μένει να φανεί.

#### Θεσμικό περιτύλιγμα στα σκάνδαλα

Με μειωμένες τις πιθανότητες να προκηρυχθούν εκλογές μέσα στον Απρίλιο -εκτός αν υπάρξουν δραματικές εξελίξεις- ο πρωθυπουργός θα προσπαθήσει να υπερκεράσει τα εμπόδια των σκανδάλων με εμπροσθοβαρείς θεσμικές προτάσεις.

Προτάσεις που αφορούν την λειτουργία του πολιτικού συστήματος. Με τρόπο που να κλείνουν πόρτες και παράθυρα στο ρουσφέτι και την διαφθορά. Με τη δέσμευση να τις εφαρμόσει στην 3η τετραετία. Κατά κάποιο τρόπο η κυβέρνηση θα επιχειρήσει να μετατρέψει τα σκάνδαλα με τα οποία βαρύνεται σε ..στυλ. Πάνω στο οποίο θα κτίσει το προεκλογικό της αφήγημα. «Ότι δεν έγινε στις δύο τετραετίες θα γίνει στην 3η τετραετία» θα είναι το μήνυμα από εδώ και πέρα..

#### Το παιχνίδι της γάτας με το ποντίκι με την Ευρωπαϊκή Εισαγγελία

Στο σκάνδαλο του ΟΠΕΚΕΠΕ η διαχείριση κρίνεται εξαιρετικά προβληματική. Η κυβέρνηση βρίσκεται σε θέση άμυνας αφού οι δικογραφίες από την Ευρωπαϊκή Εισαγγελία θα έρχονται με αμείωτο ρυθμό. Με τα νεύρα των «γαλάζιων» βουλευτών να τεντώνονται κάθε φορά που θα προστίθεται στον μακρύ κατάλογο των υπόδικων βουλευτών και άλλοι..

Το ερώτημα δεν έχει εύκολη απάντηση.

Από την στιγμή που οι πρώτοι 11 βουλευτές θα πάρουν τον δρόμο της δικαιοσύνης το ίδιο αναγκαστικά θα ισχύσει και για τους επόμενους. Τοποθετώντας κατά μικρά χρονικά διαστήματα μικρές νάρκες στο δρόμο των ψηφοδελτίων της Ν.Δ. προς τις εκλογές .. Η κυβέρνηση που προφανώς δεν θέλει να εξαγριώσει περαιτέρω την Ευρωπαϊκή Εισαγγελία-καθώς υπάρχουν ανοικτές και άλλες υποθέσεις- παίζει το ποντίκι. Δείχνοντας κυρίως προς τα μέλη της Ευρωπαϊκής Εισαγγελίας που εδρεύουν στη Αθήνα και όχι την ίδια την Λάουρα Κοβέσι.

Επίθεση δυο ταχυτήτων Βάζει υπαινικτικά ερωτήματα και τα αφήνει να αιωρούνται υπονοώντας ότι κάποιοι παίζουν πολιτικά παιχνίδια .. «Γιατί η Ευρωπαϊκή Εισαγγελία σαλαμοποιεί τις δικογραφίες;», «η σαλαμοποίηση παράγει πολιτικά αποτελέσματα», «πως έγιναν διαρροές σε συγκεκριμένα ΜΜΕ;». Στο μεταξύ Άδωνης Γεωργιάδης, Θ. Πλεύρης και Μ. Βορίδης χτυπούν ευθέως την Ευρωπαϊκή Εισαγγελία αμφισβητώντας το κύρος και τις προθέσεις της.

Επίθεση δυο ταχυτήτων Βάζει υπαινικτικά ερωτήματα και τα αφήνει να αιωρούνται υπονοώντας ότι κάποιοι παίζουν πολιτικά παιχνίδια .. «Γιατί η Ευρωπαϊκή Εισαγγελία σαλαμοποιεί τις δικογραφίες;», «η σαλαμοποίηση παράγει πολιτικά αποτελέσματα», «πως έγιναν διαρροές σε συγκεκριμένα ΜΜΕ;». Στο μεταξύ Άδωνης Γεωργιάδης, Θ. Πλεύρης και Μ. Βορίδης χτυπούν ευθέως την Ευρωπαϊκή Εισαγγελία αμφισβητώντας το κύρος και τις προθέσεις της.

#### Θα αποφύγει την μετωπική σύγκρουση με την Δικαιοσύνη;

Το ερώτημα είναι αν με τις έμμεσες πιέσεις η κυβέρνηση θα καταφέρει να ανακόψει την φόρα της Ευρωπαϊκής Εισαγγελίας ή θα αναγκαστεί να της κηρύξει πόλεμο προκειμένου να μην χάσει την κοινοβουλευτική νομιμοφροσύνη των γαλάζιων βουλευτών που βρίσκονται «αιχμάλωτοι» ενός ακήρυχτου πολέμου. Είτε έχουν παρνομήσει είτε όχι.

Με τον κίνδυνο το μέτωπο κυβέρνησης-Δικαιοσύνης να διευρυνθεί. Ήδη, η Ένωση Ελλήνων Εισαγγελέων πήρε το μέρος της Ευρωπαϊκής Εισαγγελίας με ανακοίνωση της.

#### Ο κίνδυνος νέου μετώπου με την δικαιοσύνη λόγω υποκλοπών

Ενώ κανείς δεν ξέρει ποιες θα είναι οι αντιδράσεις μέρους της Δικαιοσύνης στην υπό εξέλιξη δικαστική έρευνα για το σκάνδαλο των υποκλοπών.

Η μεταφορά της δικογραφίας στον Άρειο Πάγο δημιουργεί σε κάποιους κύκλους την υπόνοια ότι μπορεί να παίζεται ένα παιχνίδι καθυστερήσεων ώστε να απομακρυνθεί ο κίνδυνος της έρευνας για το βαρύ κακούργημα της κατασκοπείας εάν μεσολαβήσει άκαρπο χρονικό διάστημα μέχρι την παραγραφή πλημμελημάτων το φθινόπωρο μετά το πέρας της πενταετίας.



ΚΕΝΤΡΟ  
ΥΓΕΙΑΣ  
ΠΤΟΛΕΜΑΪΔΑΣ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



3η Υγειονομική Περιφέρεια  
Μακεδονίας

# Δωρεάν ΤΕΣΤ ΠΑΠ

Η πρόληψη σώζει ζωές!

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

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

**ΜΑΙΕΣ Κ.Υ. Πτολεμαΐδας**

Τηλέφωνα: **2463028616-618**  
**2463022202**



# Αποκατάσταση της πλήρους αλήθειας σχετικά με την απόφαση 42/2026 του Δημοτικού Συμβουλίου, που αφορά την εγκατάσταση Σταθμών Αποθήκευσης Ηλεκτρικής Ενέργειας (BESS) στην περιοχή του Καλαμιτσιού



Με αφορμή πρόσφατα δημοσιεύματα σε τοπικά μέσα ενημέρωσης σχετικά με την απόφαση 42/2026 του Δημοτικού Συμβουλίου Γρεβενών, κρίνεται αναγκαίο να αποσαφηνιστεί το πλήρες περιεχόμενο και το πραγματικό νόημα της εν λόγω απόφασης, προς αποφυγή παρανοήσεων και ελλιπούς ενημέρωσης των πολιτών.

Πράγματι, το Δημοτικό Συμβούλιο, κατά τη συνεδρίαση της 23ης Μαρτίου 2026, αποδέχθηκε ομόφωνα το αίτημα κατοίκων και δημοτών σχετικά με τη μη εγκατάσταση Σταθμών Αποθήκευσης Ηλεκτρικής

Ενέργειας (BESS) στην περιοχή του Καλαμιτσιού, εκφράζοντας τις εύλογες ανησυχίες για ζητήματα ασφάλειας, υγείας και περιβαλλοντικών επιπτώσεων.

Ωστόσο, το ανωτέρω αποτελεί μόνο το πρώτο σκέλος της απόφασης.

Το Δημοτικό Συμβούλιο ενέκρινε επίσης, κατά πλειοψηφία, και ένα δεύτερο, εξίσου σημαντικό σκέλος, σύμφωνα με το οποίο:

Ο Δήμος δεν τάσσεται συνολικά κατά της τεχνολογίας ή των επενδύσεων αποθήκευσης ενέργειας, αλλά επισημαίνει την ανάγκη για ορθολογική χω-

ροθέτηση.

Τονίζεται ότι η συγκεκριμένη προτεινόμενη εγκατάσταση στην περιοχή του Καλαμιτσιού δεν κρίνεται κατάλληλη, καθώς δημιουργεί έντονες κοινωνικές και περιβαλλοντικές επιβαρύνσεις.

Διατυπώνεται η θέση ότι μπορούν να εξεταστούν εναλλακτικές χωροθετήσεις, υπό προϋποθέσεις ασφάλειας και με ουσιαστικά ανταποδοτικά οφέλη για την τοπική κοινωνία, όπως η απασχόληση και η οικονομική ανάπτυξη.

Η αποσιώπηση (;) του δεύτερου αυτού σκέλους από μέρος των δημοσιευμάτων αλλοιώνει την ουσία της απόφασης και δημιουργεί μια μονοδιάστατη εικόνα της στάσης του Δήμου.

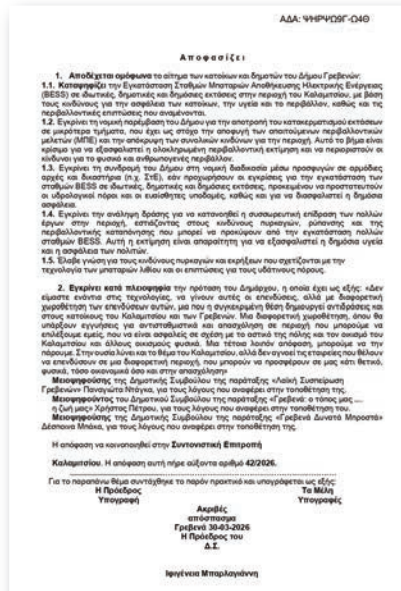
Ο Δήμος Γρεβενών παραμένει σταθερά προσηλωμένος:

Στην προστασία της τοπικής κοινωνίας και του περιβάλλοντος,

Στη διαφάνεια και την πλήρη ενημέρωση των πολιτών,

Και στην υπεύθυνη αξιολόγηση κάθε επένδυσης, με γνώμονα το δημόσιο συμφέρον.

Καλούμε τον συντάκτη του εν λόγω δημοσιεύματος να παρουσιάσει το σύνολο των αποφάσεων με πληρότητα και ακρίβεια, συμβάλλοντας σε έναν ουσιαστικό και τεκμηριωμένο δημόσιο διάλογο.



# Αυτό είναι το «Grand Canyon» της Ελλάδας – Ένα από τα πιο εντυπωσιακά φυσικά τοπία βρίσκεται στο Σπήλαιο Γρεβενών

Η Ελλάδα αποτελεί μία από τις πιο όμορφες χώρες στον κόσμο, με μοναδικά τοπία που καθηλώνουν σε κάθε γωνιά της, από τα νησιά μέχρι την ηπειρωτική της ενδοχώρα.

Μπορεί για τους περισσότερους όταν σκεφτόμαστε το ελληνικό φυσικό τοπίο, ο νους μας να πηγαίνει ασυνείδητα στα ελληνικά νησιά με τις χρυσαφένιες παραλίες, η αλήθεια όμως είναι πως και η ηπειρωτική Ελλάδα κρύβει έναν απίστευτο γεωλογικό πλούτο

Σε ένα ταξίδι, θα διαπιστώσει κανείς γρήγορα πως βουνά, ποτάμια, φαράγγια και καταπράσινες εκτάσεις συνθέτουν πολλές φορές ένα πολυποικίλο σκηνικό που αλλάζει συνεχώς, δίνοντας την αίσθηση ότι ταξιδεύει κανείς σε διαφορετικούς κόσμους μέσα στην ίδια χώρα.

Σε αυτό το πλαίσιο, ένα από τα πιο εντυπωσιακά σημεία της χώρας, που ελάχιστοι

γνωρίζουν, δεν βρίσκεται στην νησιωτική χώρα άλλα την καρδιά της βόρειας Ελλάδας.

Πιο συγκεκριμένα, περίπου 25 χιλιόμετρα δυτικά των Γρεβενών, στον ορεινό όγκο της Πίνδου, βρίσκεται ο δρόμος που σας παρουσιάζουμε σήμερα, ο οποίος οδηγεί προς το Σπήλαιο Γρεβενών, ένα χωριό της Δυτικής Μακεδονίας στην Περιφερειακή Ενότητα των Γρεβενών με μόνιμο πληθυσμό 194 κατοίκων σύμφωνα με την πιο πρόσφατη απογραφή.

Πρόκειται για έναν εντυπωσιακό δρόμο με την αριστερή πλευρά είναι σκεπασμένη από τεράστιους βραχώδεις σχηματισμούς και να υψώνεται πάνω από την καταπράσινη πλαγιά, με το βουνό να «αγκαλιάζει» ουσιαστικά τον δρόμο.

Στην ευρύτερη περιοχή, το φυσικό τοπίο ενισχύεται ακόμη περισσότερο από την παρουσία των ποταμών. Δυ-

τικά του Σπηλαίου, το οποίο βρίσκεται μόλις δύο λεπτά μακριά με το αυτοκίνητο, ρέει ο Περιβολιώτικος ποταμός και από τα ανατολικά ο Σμιζιώτικος ποταμός, οι οποίοι ενώνονται και σχηματίζουν τον Βενέτικο, έναν από τους σημαντικότερους παραπόταμους του Αλιάκμονα.

Προς τα δυτικά εκτείνεται επίσης ο Εθνικός Δρυμός Πίνδου, γνωστός και ως Βάλια Κάλντα, ενώ προς τα ανατολικά βρίσκονται οι ορεινοί όγκοι των Πιερίων και του Ολύμπου.

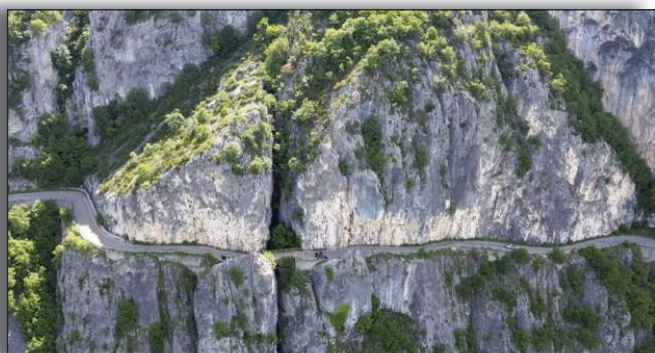
Η περιοχή αποτελεί ελκυστικό προορισμό τόσο για επισκέπτες από τις γύρω περιοχές όσο και για όσους προέρχονται από μεγαλύτερες αποστάσεις, ενώ πέρα από το γεγονός ότι συνθέτει ένα από τα πλέον εντυπωσιακά φυσικά τοπία της ευρύτερης ζώνης, προσφέρει και πληθώρα σημείων ενδιαφέροντος για τον επισκέπτη.

Σε πολύ κοντινή απόσταση από το χωριό, μόλις λίγα λεπτά, βρίσκεται και το εντυπωσιακό φαράγγι της περιοχής, με κορυφαίο αξιοθέατο το Γεφύρι της Πορτίτσας, ένα από τα πιο γνωστά πέτρινα γεφύρια της Ελλάδας, ενώ πλησίον υπάρχουν και τα γεφύρια του Κατσουγιάννη και της Λιάτισσας.

Άλλα αξιοθέατα περιλαμβάνουν την εκκλησία του Αγίου Αθανασίου, η οποία χτίστηκε

στις αρχές του 19ου αιώνα, αλλά και ιστορικά κτίρια όπως το παλιό δημοτικό σχολείο.

Ιδιαίτερη θέση στην τοπική παράδοση έχει και το πανηγύρι του Δεκαπενταύγουστου, που διοργανώνεται κάθε χρόνο προς τιμήν της Παναγίας, όπου για τις τρεις ημέρες, από τις 14 έως τις 16 Αυγούστου, η πλατεία του χωριού γεμίζει με κόσμο, μουσική και παραδοσιακούς χορούς. [www.carandmotor.gr](http://www.carandmotor.gr)





# τυποεκδοτική

ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ

- ψηφιακές εκτυπώσεις
- εκτυπώσεις offset
- διαφημιστικά έντυπα • αφίσες
- επαγγελματικές κάρτες
- τιμοκατάλογοι • ημερολόγια
- φάκελοι • επιστολόχαρτα
- αυτοκόλλητα • σφραγίδες
- καλλιτεχνικές βιβλιοδεσίες
- προσκλητήρια γάμου – βάπτισης

Ειρήνης 2, Τ.Κ. 51100 Γρεβενά  
Τ: 24620 22086 • Ε: [typoekdotikh@gmail.com](mailto:typoekdotikh@gmail.com)

## Στην Ειδική Μόνιμη Επιτροπή Περιφερειών της Βουλής ο Περιφερειάρχης Δυτικής Μακεδονίας



Στην Ειδική Μόνιμη Επιτροπή Περιφερειών της Βουλής ο Περιφερειάρχης Δυτικής Μακεδονίας, Πρόγραμμα «55 ετών και άνω» και συμβάσεις εργασιακών συμβούλων. Στη συνεδρίαση της Ειδικής Μόνιμης Επιτροπής Περιφερειών του Ελληνικού Κοινοβουλίου με θέμα «Πολιτικές Απασχόλησης για την Περιφερειακή Ανάπτυξη» συμμετείχε ο Περιφερειάρχης Δυτικής Μακεδονίας Γιώργος Αμανατίδης όπου και ανέδειξε, μεταξύ άλλων, δύο σημαντικά ζητήματα που σχετίζονται με τη Δημόσια Υπηρεσία Απασχόλησης. (ΔΥΠΑ, πρώην ΟΑΕΔ).

Η συνέχιση και η ενίσχυση του προγράμματος Απασχόλησης Ανέργων «55 ετών και άνω» στους Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης καθώς και η ανανέωση των συμβάσεων των εργασιακών συμβούλων που απασχολούνται στα Κέντρα Προώθησης της Απασχόλησης (ΚΠΑ2) μεταξύ των οποίων και της Δυτικής Μακεδονίας, τέθηκαν από τον κ. Αμανατίδη στη συνεδρίαση της Επιτροπής που πραγματοποιήθηκε παρουσία της Διοικήτριας της ΔΥΠΑ κ. Γιάννας Χορμόβα.

## Δήμος Γρεβενών: Έκθεση Φωτογραφίας & Ζωγραφικής «Τα όμορφα χωριά των Γρεβενών: Ο τόπος και οι άνθρωποι»

**ΕΚΘΕΣΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ & ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ**

**“Τα όμορφα χωριά των Γρεβενών:**

**Ο τόπος και οι άνθρωποι”**

**του Δημητρίου Τσακίρη & Χρήστου Αλαβέρα**



**Διοργάνωση:**

**Αντιδημαρχία Πολιτισμού & Τ.Κ. Αηδονίων - Δασακίου**

**15/4 - 12/5**

**Τετάρτη 15 Απριλίου, Ώρα Εγκαίνιων: 20.30**

**ΑΙΘΟΥΣΑ “ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ ΒΑΡΣΑΜΗΣ”, ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ**

**Επιμέλεια: Κυριάκος Ταταρίδης - Αντιγόννη Παπαδοπούλου**

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

**ΤΕΕ** ΤΜΗΜΑ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

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

**Πιο συγκεκριμένα, για την επίμαχη διάταξη του άρθρου 16, στο σχέδιο νόμου «Παρεμβάσεις για ένα κράτος πιο φιλικό στον πολίτη», που συζητείται σήμερα**

**στην ολομέλεια της Βουλής, επισημάναμε τα εξής:**

1. Η υποχρέωση επισύναψης εξαρτημένου τοπογραφικού διαγράμματος με ταυτόχρονη ηλεκτρονική υποβολή και η θεσμοθέτηση Κωδικού Ηλεκτρονικού Διαγράμματος σε συμβολαιογραφικές πράξεις, θεσπίστηκε ως αποτέλεσμα πολυετούς εμπειρίας, προκειμένου να συμβάλει στη διαφάνεια, τη διαλειτουργικότητα και την ιχνηλασιμότητα των γεωχωρικών δεδομένων. Επιπλέον στόχευε στο να διορθώσει έγκαιρα σφάλματα ορίων, εμβαδομετρικές αποκλίσεις και αλληλοεπικαλύψεις και άρα να προστατεύσει τους ιδιοκτήτες ακινήτων και το Δημόσιο από μεταγενέστερες δικαστικές διαφορές.

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

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

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

### ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Ο Δήμαρχος Γρεβενών και η Πρόεδρος της Τ.Κ. Αηδονίων - Δασακίου, σας προσκαλούν στα εγκαίνια της Έκθεσης Φωτογραφίας και Ζωγραφικής

«Τα όμορφα χωριά των Γρεβενών»

του Δημητρίου Τσακίρη και Χρήστου Αλαβέρα, που θα πραγματοποιηθεί στην Αίθουσα «Αριστοτέλης Βαρσάμης» Δημαρχείο

ΑΠΡΙΛΙΟΥ

ΤΕΤΑΡΤΗ 15 20:30

Κυριάκος Ταταρίδης  
Αντιγόννη Παπαδοπούλου

Ο Δήμος Γρεβενών (Αντιδημαρχία Πολιτισμού) και η Τοπική Κοινότητα Αηδονίων - Δασακίου σας προσκαλούν στην Έκθεση Φωτογραφίας και Ζωγραφικής με τίτλο «Τα όμορφα χωριά των Γρεβενών: Ο τόπος και οι άνθρωποι», μια καλλιτεχνική αποτύπωση της αυθεντικής ομορφιάς, της καθημερινότητας και της πολιτιστικής ταυτότητας της περιοχής.

Η έκθεση παρουσιάζει έργα των δημιουργών Δημητρίου Τσακίρη και Χρήστου Αλαβέρα, οι οποίοι μέσα από τον φωτογραφικό φακό και τη ζωγραφική τους ματιά αναδεικνύουν το φυσικό τοπίο, την αρχιτεκτονική, αλλά και τους ανθρώπους των χωριών των Γρεβενών, μεταφέροντας στο κοινό εικόνες γεμάτες χρώμα, συναίσθημα και μνήμη.

Τα εγκαίνια της έκθεσης θα πραγματοποιηθούν την Τετάρτη 15 Απριλίου και ώρα 20:30, στην Αίθουσα Τέχνης «Αριστοτέλης Βαρσάμης» στο Δημαρχείο.

Η διάρκεια της έκθεσης θα είναι από 15 Απριλίου έως 12 Μαΐου, δίνοντας τη δυνατότητα στους επισκέπτες να περιηγηθούν σε μια ξεχωριστή εικαστική εμπειρία που αναδεικνύει την πολιτιστική κληρονομιά και την ομορφιά της τοπικής ζωής.

Η παρουσία σας θα μας τιμήσει ιδιαίτερα!!!

Είσοδος ελεύθερη.

Γραφείο τύπου

Δημάρχου Γρεβενών

# Ερχεται νέο κύμα ανατιμήσεων μετά το Πάσχα στα σούπερ μάρκετ



Με το τέλος της πασχάλινής περιόδου – κατά την οποία η κατάσταση στα ράφια και στα ψυγεία των σούπερ μάρκετ κινήθηκε σε γενικές γραμμές ομαλά, παρά τις αρχικές ανησυχίες – η αγορά εισέρχεται σε μια περίοδο αυξημένου κινδύνου. Έπειτα από έξι εβδομάδες πολεμικών συγκρούσεων στη Μέση Ανατολή και την κατάρρευση των τελευταίων ειρηνευτικών προσπαθειών, το διεθνές περιβάλλον επιδεινώνεται εκ νέου.

Η τιμή του πετρελαίου συνεχίζει την ανοδική

της πορεία, ενώ η ενεργειακή αγορά ασκεί έντονες πιέσεις στις επιχειρήσεις. Κατά τη διάρκεια της πασχάλινής περιόδου, οι περισσότερες προμηθευτικές

με το αυξημένο κόστος ενέργειας, τόσο στη λειτουργία τους όσο και στο μεταφορικό κόστος, αφήνοντας ανοιχτό το ενδεχόμενο επανεξέτασης της εμπορικής τους πολιτικής μετά το Πάσχα.

Η κατάσταση καθίσταται πιο σύνθετη για επιχειρήσεις με εξαγωγική δραστηριότητα στη Μέση Ανατολή, καθώς η δραστηριότητα αυτή έχει σε μεγάλο βαθμό ανασταλεί. Παρά το γεγονός ότι το μεγαλύτερο μέρος των ελληνικών εξαγωγών στην περιοχή αφορά καύσιμα, για πολλές επιχειρήσεις τα έσοδα από άλλους κλάδους είναι σημαντικά. Έτσι, βρίσκονται αντιμέτωπες με διπλή πίεση: απώλεια εσόδων από το εξωτερικό και αύξηση του κόστους λειτουργίας.

Υπό αυτές τις συνθήκες, οι ανατιμήσεις φαί-

νεται να αποτελούν αναπόφευκτη επιλογή για αρκετές επιχειρήσεις. Ακόμη και για όσες δεν έχουν εξαγωγική παρουσία στη συγκεκριμένη περιοχή, η δυνατότητα απορρόφησης του αυξημένου κόστους είναι περιορισμένη. Παράλληλα, παραμένει σε ισχύ το πλαφόν στο μικτό περιθώριο κέρδους, γεγονός που σημαίνει ότι οι αυξήσεις δεν συνδέονται απαραίτητα με ενίσχυση της κερδοφορίας.

Ταυτόχρονα, το υφιστάμενο ρυθμιστικό πλαίσιο περιορίζει τη δυνατότητα των επιχειρήσεων να προωθούν προϊόντα ως «προσφορές» σε περίπτωση που έχουν προηγηθεί ανατιμήσεις, κάτι που αναμένεται να επηρεάσει τη στρατηγική τους το επόμενο διάστημα. Παρά ταύτα, πηγές της αγοράς εκτιμούν ότι η ανάγκη κάλυψης του αυξημένου κόστους υπερσχύει έναντι της διατήρησης εκτεταμένων προγραμμάτων προσφορών.

Την ίδια στιγμή, η αρμόδια εποπτική αρχή έχει ζητήσει από μεγάλο αριθμό επιχειρήσεων, μεταξύ των οποίων και βιομηχανίες τροφίμων, την αποστολή αναλυτικών στοιχείων σχετικά με το μικτό περιθώριο κέρδους ανά προϊόν και τον τρόπο διαμόρφωσής του. Έχει δοθεί παράταση στην προθεσμία υποβολής των στοιχείων, ενώ στη συνέχεια αναμένεται να ξεκινήσουν έλεγχοι.

Από την πλευρά της αρχής εκφράζονται επιφυλάξεις σχετικά με το ύψος της κοστολογικής επιβάρυνσης που επικαλούνται οι επιχειρήσεις, με την εκτίμηση ότι αυτή μπορεί να παραμείνει σε διαχειρίσιμα επίπεδα, στο πλαίσιο προστασίας του καταναλωτικού εισοδήματος. Συνολικά, τα δεδομένα αυτά δείχνουν ότι η αγορά καταναλωτικών προϊόντων εισέρχεται σε μια κρίσιμη περίοδο, όπου οι ισορροπίες μεταξύ κόστους, τιμών και καταναλωτικής αντοχής θα δοκιμαστούν έντονα.

Η γεωπολιτική κρίση στη Μέση Ανατολή και το ενεργειακό κόστος εξαντλούν τις αντοχές της βιομηχανίας - Το «ταβάνι» στις προσφορές και οι έλεγχοι της Αρχής Εποπτείας στα σούπερ μάρκετ

εταιρείες καταναλωτικών προϊόντων απέφυγαν να προχωρήσουν σε ανατιμήσεις, προκειμένου να συμμετάσχουν στον ανταγωνισμό των προσφορών. Ωστόσο, είχαν ήδη επιβαρυνθεί

## Αυτοκινητόδρομος Κεντρικής Ελλάδας – Ε65: Προχωρούν τα έργα στο τμήμα Αγίοφυλλο



Ο αυτοκινητόδρομος Ε65, που κατασκευάζεται από την ΤΕΡΝΑ, έχει μήκος 182,1 χλμ. και είναι ένα από τα σημαντικότερα εθνικά έργα, συνολικού προϋπολογισμού 1,4 δισ. ευρώ περίπου.

Διαθέτει την αναγκαία χωρητικότητα, ενός σύγχρονου αυτοκινητόδρομου δύο (2) λωρίδων κυκλοφορίας ανά κατεύθυνση συν Λωρίδα Έκτακτης Ανάγκης και κατασκευάζεται εξ ολοκλήρου σε νέα χάραξη συνδέοντας την Ανατολική με την Δυτική Ελλάδα.

Σήμερα σε κυκλοφορία βρίσκονται 136 χλμ. σύγχρονου, ασφαλούς αυτοκινητοδρόμου, από Η/Κ με τον αυτοκινητόδρομο Α.Θ.Ε. (206,5 χλμ.) έως και Α/Κ Καλαμπάκας.

**EMMANOYHL XATZHMANOLHS MD,MSc.**

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ - ΓΕΝΙΚΟΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ



**Ιατρείο Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας**

Μεγάλου Αλεξάνδρου 22 • Τ.Κ. 50132 Κοζάνη

Τηλ.: 2461023522 • Κιν.: 6972535811

E-mail: hatzimanolisgpkozani@gmail.com



linktr.ee/xatzimanolis

## «Αδωνις»: Το αρχαιότερο ζωντανό κωνοφόρο δέντρο της Ευρώπης είναι στα Γρεβενά

- Ένας «ζωντανός μάρτυρας» της κλιματικής ιστορίας



Παρά το παγκόσμιο ενδιαφέρον για το λευκόδερμο πεύκο, που εκτιμάται ότι έχει φυτρώσει περίπου το 941 μ.Χ., η ακριβής τοποθεσία του παραμένει επτασφράγιστο μυστικό για λόγους προστασίας του

Ο «Αδωνις» είναι ένα λευκόδερμο πεύκο (Pinus heldreichii), γνωστό και ως ρόμπολο, το οποίο έχει ανακηρυχθεί το γηραιότερο γνωστό ζωντανό δέντρο στην Ευρώπη. Οι δενδροχρονολόγοι εκτιμούν την ηλικία του άνω των 1.075 ετών, καθώς εκτιμάται ότι έχει φυτρώσει περίπου το 941 μ.Χ., σύμφωνα με δενδροχρονολόγηση -τη μέτρηση των δακτυλίων του κορμού.

Στις απόκρημνες κορυφές της Βόρειας Πίνδου, σε υψόμετρο 2.000 μέτρων, στην περιοχή της Σαμαρίνας, στα Γρεβενά, στέκεται όρθιος από την εποχή της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας, αποτελώντας το γηραιότερο χρονολογημένο δέντρο της Ευρώπης. Η διαδικασία ταυτοποίησης της ηλικίας του δεν ήταν εύκολη. Χρειάστηκαν δύο αποστολές, το 2013 και το 2016, ώστε οι επιστήμονες να καταφέρουν να πάρουν ένα δείγμα (πυρήνα) ενός μέτρου από τον κορμό του. Ο «Αδωνις» εντοπίστηκε από διεθνή ομάδα δενδροχρονολόγων (Πανεπιστήμια Μάιντς, Στοκχόλμης, Αριζόνα),

στο πλαίσιο αποστολών του Navarino Environmental Observatory.

Η πρώτη αποστολή πραγματοποιήθηκε το 2013, αφού ο Paul J. Krusic, διακεκριμένος δενδροχρονολόγος με καριέρα άνω των 40 ετών, ήταν ο επικεφαλής αρκετών αποστολών που διεξήχθησαν από το Περιβαλλοντικό Παράτηρητήριο Navarino ο οποίος βρήκε μια φωτογραφία του δάσους στη διατριβή του Robert Brandes (2007, Πανεπιστήμιο Erlangen-Nürnberg). Το 2013 ο κ. Krusic πήρε έναν πυρήνα 60 εκατοστών από τον «Αδωνι» για να μετρήσει τους δακτυλίους του. Παρ' όλα αυτά, το δείγμα του 2013 περιείχε πάνω από 900 δακτυλίους. Επιστρέφοντας το 2016 η ομάδα με δενδροτρομπάνη ενός μέτρου πήρε έναν μακρύτερο πυρήνα από το ίδιο δέντρο.

Ο «Αδωνις» είναι ένας «ζωντανός μάρτυρας» της κλιματικής ιστορίας της περιοχής, έχοντας επιβιώσει σε εξαιρετικά δύσκολες συνθήκες, αλλά και κοντά σε περιοχές με μακρόχρονη ανθρω-

πινη παρουσία.

«Τα αρχαία δέντρα αποτελούν τις μοναδικές πηγές πληροφοριών που έχουμε για τις κλιματικές συνθήκες που επικρατούσαν μέχρι και χίλια χρόνια πριν από σήμερα και σε εποχές που δεν υπήρχαν μετεωρολογικά όργανα», εξηγεί ο καθηγητής του Τμήματος Δασολογίας και Φυσιικού Περιβάλλοντος Αλέξανδρος Δημητρακόπουλος.

Για τους επιστήμονες, ο «Αδωνις» είναι κάτι πολύ παραπάνω από ένα αρχαίο δέντρο. Οι διακυμάνσεις στους δακτυλίους του δέντρου προσφέρουν σπάνια δεδομένα για την περιβαλλοντική ιστορία της Ανατολικής Μεσογείου, βοηθώντας τους ερευνητές να κατανοήσουν πώς αλλάζει το κλίμα ανά τους αιώνες.

Παρά το παγκόσμιο ενδιαφέρον, η ακριβής τοποθεσία του «Αδωνι» παραμένει επτασφράγιστο μυστικό. Η απόφαση αυτή ελήφθη από την επιστημονική κοινότητα για την προστασία του δέντρου από την ανθρωπινή παρέμβαση ή πιθανούς βανδαλισμούς.

## «Αναστάσεως ημέρα λαμπρυνθώμεν λαοί»

ΠΑΣΧΑΛΙΟΣ ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ 2026

ΔΑΒΙΔ

Έλεψ Θεοῦ Ἐπίσκοπος καί

Μητροπολίτης Γρεβενῶν  
πρὸς τὸν Ἱερὸ κλῆρο καὶ τὸν φιλόχριστο λαὸ  
τῆς Ἱερᾶς Μητροπόλεως Γρεβενῶν.  
«Ἀναστάσεως ἡμέρα λαμπρυνθώμεν λαοί».

Ἀγαπητοί μου ἀδελφοί.

Ἡ Ἀνάστασις τοῦ Χριστοῦ δὲν εἶναι μόνο ἓνα μήνυμα χαρᾶς, ἀλλὰ μιά μυστική τομὴ μέσα στὴν ἱστορία καὶ μέσα στὴν καρδιά τοῦ ἀνθρώπου. Εἶναι ἡσυχία, ἀλλὰ παντοδύναμη ἀνατροπὴ κάθε ἀπελπισίας. Ἐκεῖ πού ὁ ἄνθρωπος ἐξαντλεῖται ἀπὸ τὸν ἀγῶνα τῆς καθημερινότητος, ὅπου ἡ ψυχὴ πληγώνεται ἀπὸ τὴ μοναξιά, τὸ ἄγχος καὶ τὴ σιωπηλὴ φθορά, ἔρχεται ὁ Χριστὸς καὶ μεταβάλλει τὸ σκοτάδι σὲ δυνατότητα φωτός. Δὲν ἀφαιρεῖ τὸν πόνο, ἀλλὰ τὸν μεταμορφώνει σὲ σχέση· δὲν καταργεῖ τὴν δοκιμασία, ἀλλὰ τὴν γεμίζει παρουσία. Καὶ ἔτσι ὁ ἄνθρωπος δὲν μένει πλέον μόνος μέσα στὸν κόσμον, ἀλλὰ γίνεται κοινῶν μίᾳς ζωῆς πού δὲν τελειώνει, μίᾳς ἐλπίδας πού δὲν διαψεύδεται. Τὸ γεγονός τῆς Ἀναστάσεως τοῦ Κυρίου συνιστᾷ τὸ κέντρο τῆς πίστεώς μας καὶ τὴν κατ' ἐξοχὴν φανέρωση τῆς νίκης τῆς ζωῆς ἐπὶ τοῦ θανάτου, τῆς ἀφθαρσίας ἐπὶ τῆς φθορᾶς καὶ τῆς Θεῆς κοινωνίας ἐπὶ τῆς ὑπαρξιακῆς ἀπομόνωσης τοῦ ἀνθρώπου. Στὸ φῶς τῆς Ἀναστάσεως τοῦ Χριστοῦ, ἀποκαλύπτεται ὅτι ἡ ἀνθρώπινη ἱστορία δὲν ἐγκλωβίζεται στὰ ὅρια τῆς φθαρτότητας, ἀλλὰ καλεῖται σὲ μετοχὴ ζωῆς αἰωνίου, σὲ σχέση ἀγάπης καὶ ἐλευθερίας μὲ τὸν Θεό. Σὲ μιά ἐποχὴ πνευματικῆς συγχύσεως καὶ ἐσωτερικῆς κοπώσεως, πολεμικῶν συγκρούσεων καὶ παγκόσμιας ἀναταραχῆς, τὸ ἀναστάσιμο μήνυμα εἶναι παρηγοριά, ἀλλὰ καὶ πραγματικὴ ἀνακαίνιση τοῦ ἀνθρώπου. Προσφέρει τὴ δυνατότητα ὑπερβάσεως τοῦ ἄγχους, τῆς μοναξιάς, τῆς ἀπελπισίας, τῶν πολέμων, μὲ τὴν ἐν Χριστῷ ζωὴν, τὴν κοινωνία, τὴν ἀγάπην καὶ τὴν πολυπόθητη εἰρήνην.

Ἄς γίνῃ ἡ Ἀνάστασις τοῦ Χριστοῦ γιὰ ὅλους μας ἀρχὴ συμφιλίωσης, ἀγάπης, ἐσωτερικῆς ἀναγέννησης, χαρᾶς καὶ τώρα στὴν ἐποχὴ μας, εἰρήνης μέσα μας καὶ γύρω μας. Σὲ ἓναν κόσμον πού συχνά πληγώνει καὶ διχάζει, ματώνει καὶ σκοτώνει, ἄς γίνουμε φορεῖς φωτός, ἀγάπης, ἐλπίδας, εἰρήνης καὶ ἀληθινῆς παρουσίας καὶ συμπαραστάσεως σὲ κάθε συνάνθρωπο.

Εὐχομαι ἐκ βάθους καρδιάς σὲ ὅλους σας, στοὺς ἐδῶ Γρεβενιώτες καὶ στοὺς ἀπόδημους ἀδελφούς μας, τὸ ἀνέσπερο φῶς τῆς Ἀναστάσεως νὰ θερμαίνει τίς καρδιές μας, νὰ φωτίζει τὴν ζωὴν μας καὶ νὰ χαρίζει καθημερινὰ καὶ παντοτινὰ βαθιὰ εἰρήνην, δυνατὴ πίστη, ἀληθινὴ χαρὰ καὶ ἀκατάλυτη ἐλπίδα στὴ ζωὴν μας.

Χριστὸς Ἀνέστη γιὰ πάντα στὴ ζωὴν μας.

Μὲ ἐγκάρδιες ἀναστάσιμες πατρικὲς εὐχές καὶ εὐλογίες, εὐχόμενος στὸν Ἀναστημένο Χριστὸ γιὰ ὅλους σας,

ὁ Ἐπίσκοπος καὶ Πνευματικὸς σας πατέρας  
Ο ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΗΣ  
Ο ΓΡΕΒΕΝΩΝ ΔΑΒΙΔ



# Ευρώπη: Δεύτερη από το τέλος η Ελλάδα στους πραγματικούς μισθούς – Οι προβλέψεις για το 2026

σύμφωνα με έκθεση που βασίζεται σε έρευνα του ECA

Το 2025, οι μισθοί στην Ευρώπη παρουσίασαν μεγάλες διαφορές ανά χώρα, με τις Σκανδιναβικές και Δυτικές χώρες να έχουν τους υψηλότερους, ενώ η Ελλάδα παρέμεινε χαμηλά.

Το 2026, η αύξηση των πραγματικών μισθών προβλέπεται να είναι ελαφρώς υψηλότερη από ό,τι το 2025 στην Ευρώπη. Κάποιες χώρες θα ξεπεράσουν τις προσδοκίες ενώ κάποιες άλλες θα μείνουν στάσιμες.

Η Ελλάδα πάντως, παρά το πρωθυπουργικό αφήγημα για αυξήσεις στους μισθούς οι οποίες λειτουργούν σαν ανάχωμα απέναντι στην ακρίβεια, βρίσκεται στην προτελευταία θέση σε ότι αφορά στην προβλεπόμενη αύξηση των πραγματικών μισθών.



«Οι οικονομίες της Ανατολικής Ευρώπης προβλέπεται γενικά να ξεπεράσουν για άλλη μια φορά τις αντίστοιχες της Δυτικής Ευρώπης, επωφελομένους από την ταχύτερη οικονομική ανάπτυξη και την υψηλότερη παραγωγικότητα», αναφέρει η έκθεση.

Το Ηνωμένο Βασίλειο θα εξακολουθήσει να παρουσιάζει τη χαμηλότερη πραγματική αύξηση μισθών μεταξύ των μεγάλων ευρωπαϊκών οικονομιών, με ρυθμό 1,1%, αλλά αυτό σηματοδοτεί σαφή βελτίωση σε σύγκριση με το 2025.

Το Ηνωμένο Βασίλειο και η Ιταλία όντως υστερούν ελαφρώς σε σχέση με τη Γαλλία και τη Γερμανία όσον αφορά τις προβλεπόμενες πραγματικές αυξήσεις μισθών για το 2026 – αλλά η βασική διαφορά έγκειται στον προβλεπόμενο πληθωρισμό.

«Ενώ το Ηνωμένο Βασίλειο αναμένεται να δει τις μεγαλύτερες αυξήσεις μισθών το επόμενο έτος, με προβλεπόμενες αυξήσεις 3,6%, τα κέρδη θα επηρεαστούν κάπως από τον υψηλότερο πληθωρισμό σε σχέση με τις αντίστοιχες χώρες», δήλωσε ο Steven Kilfedder.

**Γιατί οι μεγάλες οικονομίες βρίσκονται κάτω από τον μέσο όρο;**

Εκτός από το Ηνωμένο Βασίλειο, οι μεγάλες δυτικοευρωπαϊκές οικονομίες, όπως η Ισπανία και η Ολλανδία, θα συνεχίσουν να υστερούν σε σχέση με τον περιφερειακό μέσο όρο.

Η έκθεση σημείωσε ότι παρά την υποχώρηση του πληθωρισμού, οι χώρες αυτές εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν ζητήματα όπως η υποτονική αύξηση της παραγωγικότητας, οι αυστηρές δημοσιονομικές συνθήκες και η επιφυλακτικότητα των εργοδοτών σχετικά με τις μακροπρόθεσμες μισθολογικές δεσμεύσεις.

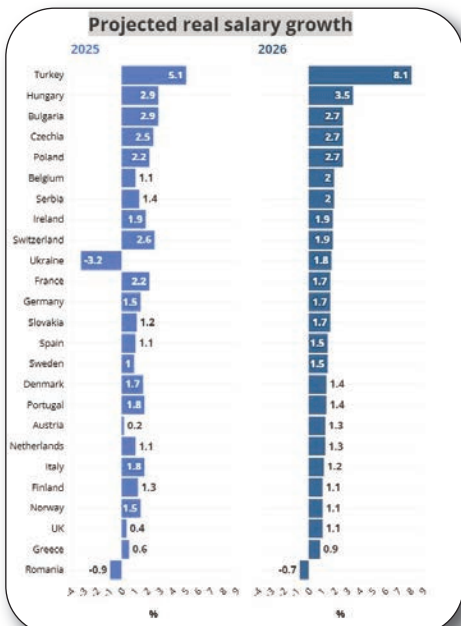
Τα αποτελέσματα βασίζονται σε έρευνα 200 πολυεθνικών εταιρειών που διεξήχθη μεταξύ Αυγούστου και Οκτωβρίου 2025. Στην έρευνα, οι οργανισμοί ρωτήθηκαν ποιες αυξήσεις μισθών είχαν θεσπίσει για το 2025 και ποιες προέβλεπαν για το 2026.

Χρησιμοποιώντας τα ποσοστά πληθωρισμού από τις Παγκόσμιες Οικονομικές Προοπτικές του ΔΝΤ που δημοσιεύθηκαν τον Οκτώβριο του 2025, το ECA υπολόγισε την πραγματική αύξηση των μισθών.

Οι πραγματικοί μισθοί στην ευρωζώνη έχουν ανακάμψει σε μεγάλο βαθμό από την απότομη μείωσή τους κατά την περίοδο υψηλού πληθωρισμού του 2022, σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα (ΕΚΤ).

Οι ονομαστικοί μισθοί αυξάνονται ταχύτερα από τις τιμές, πράγμα που σημαίνει ότι οι Ευρωπαίοι μπορούν να επιμηκύνουν περαιτέρω τους μισθούς τους. Ως αποτέλεσμα, οι πραγματικοί μισθοί στην ευρωζώνη στις αρχές του 2025 είναι κοντά στα επίπεδα που παρατηρήθηκαν πριν από την απότομη αύξηση του πληθωρισμού στα τέλη του 2021.

Διεθνείς οργανισμοί όπως ο ΟΟΣΑ δεν έχουν ακόμη δημοσιεύσει τις εκθέσεις τους για τους μισθούς σε όλες τις χώρες για το 2025, οι οποίες αναμένονται στις αρχές του 2026. Ωστόσο, οι έρευνες προσφέρουν μια ένδειξη για τις



Η Ελλάδα βρίσκεται στην προτελευταία θέση στη λίστα με την ισχυρότερη πραγματική αύξηση μισθών

τάσεις των μισθών.

**Πραγματικοί μισθοί στην Ευρώπη: Προβλέψεις για το 2026**

Σύμφωνα με την έκθεση «Τάσεις μισθών 2025–26» του οργανισμού «Employment Conditions Abroad» (ECA), οι πραγματικοί μισθοί αυξήθηκαν σε όλη την Ευρώπη το 2025 σε όλες σχεδόν τις χώρες που συμμετείχαν στην έρευνα – μια τάση που αναμένεται να συνεχιστεί και το 2026.

Μέχρι το τέλος του 2025, σημειώνει η έκθεση, οι πραγματικοί μισθοί θα αυξηθούν σε 23 από τις 25 ευρωπαϊκές χώρες που συμμετείχαν στην έρευνα, ενώ η Ρουμανία (-0,9%) και η Ουκρανία (-3,2%) θα δουν μειώσεις. Μεταξύ των υπολοίπων, η ανάπτυξη κυμαίνεται από 0,2% στην Αυστρία έως 5,1% στην Τουρκία.

Στην Τουρκία, μια ονομαστική αύξηση μισθών κατά 40% σε συνδυασμό με την πρόβλεψη του ΔΝΤ για τον πληθωρισμό κατά 34,9% οδηγεί σε πραγματική αύξηση 5,1%. Αυτό καθιστά την Τουρκία τη χώρα με την ισχυρότερη πραγματική αύξηση μισθών, με τη Βουλγαρία και την Ουγγαρία να κατατάσσονται επόμενες.

Μεταξύ των «Μεγάλων Τεσσάρων» οικονομιών της Ευρώπης, η Γαλλία κατατάσσεται στην υψηλότερη θέση, ακολουθούμενη από τη Γερμανία, την Ιταλία και στη συνέχεια το Ηνωμένο Βασίλειο.

**Η μέση ανάπτυξη αναμένεται να αυξηθεί το 2026**

Το ECA προβλέπει μέση αύξηση των πραγματικών μισθών κατά 1,4% σε 25 χώρες το 2025 και 1,7% το 2026. Η Ρουμανία (-0,7%) αναμένεται να σημειώσει νέα μείωση, ενώ όλες οι άλλες χώρες θα καταγράψουν θετική ανάπτυξη.

Στην Ελλάδα η προβλεπόμενη ανάπτυξη βρίσκεται κάτω από το 1%.

Η Ουγγαρία, η Πολωνία, η Τσεχία και η Βουλγαρία θα συγκαταλέγονται στις ομάδες με την υψηλότερη ανάπτυξη.

Flag	Country	Nominal increase	IMF inflation	Real salary growth
	Turkey	32.8	24.7	8.1
	Hungary	7	3.5	3.5
	Czechia	5	2.3	2.7
	Poland	5.5	2.8	2.7
	Bulgaria	6.1	3.4	2.7
	Belgium	3.3	1.3	2
	Serbia	6	4	2
	Switzerland	2.5	0.6	1.9
	Ireland	3.6	1.7	1.9
	Ukraine	9.4	7.6	1.8
	France	3.2	1.5	1.7
	Germany	3.5	1.8	1.7
	Slovakia	5	3.3	1.7
	Sweden	3.1	1.6	1.5
	Spain	3.5	2	1.5
	Denmark	3.5	2.1	1.4
	Portugal	3.5	2.1	1.4
	Austria	3.6	2.3	1.3
	Netherlands	3.7	2.4	1.3
	Italy	3.2	2	1.2
	Finland	3	1.9	1.1
	Norway	3.5	2.4	1.1
	UK	3.6	2.5	1.1
	Greece	3.4	2.5	0.9
	Romania	6	6.7	-0.7

Εκτός από την Ελλάδα (0,9%), η προβλεπόμενη ανάπτυξη υπερβαίνει το 1% σε όλες τις χώρες



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

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

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

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

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

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

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

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

Ειδικότερα, οι επενδύσεις (ιδίως στους τομείς της άμυνας και των υποδομών) ευνοήθηκαν από τη βελτίωση των συνθηκών χρηματοδότησης και του οικονομικού κλίματος.

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

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

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

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

Ο πυρήνας του πληθωρισμού υποχώρησε στο 2,4%, κυρίως λόγω της αποκλιμάκωσης του πληθωρισμού των υπηρεσιών.

Την ίδια στιγμή, οι πληθωριστικές προσδοκίες διατηρήθηκαν σε επίπεδα συνεπή με τη σταθερότητα των τιμών, δηλαδή με τον μεσοπρόθεσμο στόχο πληθωρισμού 2%.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Η μεγάλη απόκλιση του εγχώριου πληθωρισμού από τον μέσο όρο της ευρωζώνης αντανάκλασε, μεταξύ άλλων, το θετικό παραγωγικό κενό της ελληνικής οικονομίας – δηλαδή το γεγονός ότι η οικονομική δραστηριότητα υπερβαίνει το δυναμικό της επίπεδο, ασκώντας ανοδικές πιέσεις στις τιμές.



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

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

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

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

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

Η διεθνής ανταγωνιστικότητα της ελληνικής οικονομίας παρουσίασε μικτή εικόνα.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Το δημόσιο χρέος συνεχίζει να αποκλιμακώνεται με γρήγορο ρυθμό, τόσο ως ποσοστό του ΑΕΠ όσο και σε ονομαστικούς όρους. Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις της Τράπεζας της Ελλάδος, το 2025 το χρέος εκτιμάται ότι μειώθηκε κατά περίπου 8 ποσοστιαίες μονάδες του ΑΕΠ σε σχέση με το 2024, στο 146% - το χαμηλότερο επίπεδο από το 2010.

Τα ευνοϊκά χαρακτηριστικά και η ενεργητική διαχείριση του δημόσιου χρέους τα τελευταία χρόνια – συμπεριλαμβανομένων

των πρόωγων αποπληρωμών – έχουν ενισχύσει τη βιωσιμότητά του και, σε συνδυασμό με τα υψηλά ταμειακά αποθέματα, περιορίζουν την έκθεσή του σε βραχυπρόθεσμες διακυμάνσεις των αγορών.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Οι επενδύσεις εκτιμάται ότι θα παραμείνουν ο βασικός

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



πόρων προς εναλλακτικές τοποθετήσεις.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

συνέχεια από την σελίδα 14

μοχλός της ανάπτυξης, με στήριξη από τους πόρους του Μηχανισμού Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας, την πιστωτική επέκταση και τις ξένες άμεσες επενδύσεις.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Σχετικά με τις προοπτικές του χρηματοπιστωτικού τομέα:** Η **τραπεζική χρηματοδότηση** της οικονομίας αναμένεται να διατηρήσει την ανοδική της πορεία, με στήριξη από την αύξηση της οικονομικής δραστηριότητας, το σχετικά ευνοϊκότερο περιβάλλον επιτοκίων και τη συνεχιζόμενη αξιοποίηση ευρωπαϊκών χρηματοδοτικών πόρων, ιδίως για τις μικρομεσαίες επιχειρήσεις και τη στεγαστική πίστη. Ωστόσο, η αυξημένη αβεβαιότητα και τυχόν αυστηροποίηση των χρηματοπιστωτικών συνθηκών ενδέχεται να μετριασούν τη δυναμική αυτή.

Οι **καταθέσεις** αναμένεται επίσης να συνεχίσουν να αυξάνονται, ακολουθώντας την πορεία της οικονομίας, της αγοράς εργασίας και του διαθέσιμου εισοδήματος των νοικοκυριών. Παρ' όλα αυτά, τα πολύ χαμηλά επιτόκια καταθέσεων περιορίζουν την ελκυστικότητά τους και ενισχύουν τη μετατόπιση αποταμιευτικών

Η **μείωση του ελλείμματος του εξωτερικού ισοζυγίου** απαιτεί περαιτέρω διεύρυνση της εξαγωγικής βάσης, ανάπτυξη κλάδων υψηλότερης προστιθέμενης αξίας, ενίσχυση της παραγωγής αγαθών υψηλής τεχνολογίας και σταδιακή υποκατάσταση εισαγωγών, όπου αυτό είναι εφικτό.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Η ολοκλήρωση της **Τραπεζικής Ένωσης** και η πρόοδος προς μια πραγματική **Ένωση Αποταμιεύσεων και Επενδύσεων** μπορούν να διευκολύνουν τη δισυνοριακή κατανομή κεφαλαίων και να ενισχύσουν τη χρηματοδότηση μεγάλων επενδυτικών.

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

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

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

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

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

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

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

## Προκήρυξη Διαγωνισμού για την ανάδειξη αναδόχου του έργου «Κατασκευή Υδρευτικής Γεώτρησης Οικισμού Ανοιξης»



Η Περιφέρεια Δυτικής Μακεδονίας / Π.Ε. Γρεβενών προκηρύσσει δημόσιο ηλεκτρονικό μειοδοτικό διαγωνισμό με ανοιχτή διαδικασία, για την ανάδειξη αναδόχου του έργου: «ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΥΔΡΕΥΤΙΚΗΣ ΓΕΩΤΡΗΣΗΣ ΟΙΚΙΣΜΟΥ ΑΝΟΙΞΗΣ» προϋπολογιζόμενης δαπάνης 142.000,00€ (με Φ.Π.Α. 24%) στις κατηγορίες ΥΔΡΑΥΛΙΚΑ, ΓΕΩΤΡΗΣΕΙΣ και ΗΛΕΚΤΡΟΜΗΧΑΝΟΛΟΓΙΚΑ (ΕΣΗΔΗΣ: α/α 219871).

Το έργο χρηματοδοτείται α) από το ΠΔΕ – Συνεχιζόμενα Έργα έτους 2026 – ΣΑΝΠ241 (ενάρθρο έργο 2025ΝΠ24100022) και υπόκειται στις προβλεπόμενες κρατήσεις. Ο διαγωνισμός θα γίνει με σφραγισμένες προσφορές, με το σύστημα προσφοράς επιμέρους ποσοστών έκπτωσης, σε συμπληρωμένο τιμολόγιο ομαδοποιημένων τιμών της Υπηρεσίας και έλεγχο ομαλότητας των επιμέρους ποσοστών έκπτωσης.

Η οικονομική προσφορά των διαγωνιζομένων, θα συνταχθεί και θα υποβληθεί σύμφωνα με τα οριζόμενα στο άρθρο 95 παρ. 2α του ν. 4412/2016 & το άρθρο 3 της οικείας διακήρυξης. Κριτήριο για την ανάθεση της σύμβασης είναι η πλέον συμφέρουσα από οικονομική άποψη προσφορά μόνο βάσει τιμής (χαμηλότερη τιμή).

Οι προσφορές υποβάλλονται από τους ενδιαφερόμενους ηλεκτρονικά, μέσω της διαδικτυακής πύλης: [promitheus.gov.gr](http://promitheus.gov.gr) του ΕΣΗΔΗΣ.

Ως ημερομηνία λήξης της προθεσμίας υποβολής των προσφορών ορίζεται η 27/04/2026, ημέρα Δευτέρα και ώρα 13:00.

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



*-Στο πλαίσιο της εκστρατείας αυτής πραγματοποιήθηκαν -179- τροχονομικοί έλεγχοι*

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

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

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

Πιο συγκεκριμένα:

αστυνομικοί του Τμήματος Τροχαίας Γρεβενών διενήργησαν -18- ελέγχους σε οδηγούς δικύκλων, για μη χρήση προστατευτικού κράνους,

αστυνομικοί του Τμήματος Τροχαίας Καστοριάς διενήργησαν -18- ελέγχους σε οδηγούς δικύκλων, για μη χρήση προστατευτικού κράνους,

αστυνομικοί των Τμημάτων Τροχαίας Κοζάνης και Εορδαίας, διενήργησαν συνολικά -132- ελέγχους και βεβαιώθηκε -1- παράβαση σε οδηγό δικύκλου, για μη χρήση προστατευτικού κράνους και

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

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

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

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

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



Σε Τίρανα και Σκόπια βρέθηκε το Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας, συμμετέχοντας στο Greek Universities Panorama με την παρουσία εκπροσώπων του, μια πρωτοβουλία της Study in Greece για την προβολή των ελληνικών πανεπιστημίων στα Βαλκάνια.

για.

Στα Τίρανα, στο Europe House, παρουσιάστηκαν τα προγράμματα σπουδών και πραγματοποιήθηκαν συναντήσεις με μαθητές, μαθήτριες, γονείς και εκπαιδευτικούς, ενώ οι επισκέψεις σε σχολεία έδωσαν συνέχεια στον διάλογο, σε πιο άμεσο επίπεδο.

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



# ΑΓΡΟΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



## Πόσο είναι το πριμ για Οικολογικό Σχήμα με τα ωφέλιμα αρπακτικά έντομα και ακάρεα και ποιους εχθρούς αντιμετωπίζει

Το Οικολογικό Σχήμα Π1-31.6 «Ενίσχυση παραγωγών για την εφαρμογή φιλικών για το περιβάλλον πρακτικών διαχείρισης, με τη χρήση ψηφιακής εφαρμογής διαχείρισης» περιλαμβάνει τη «Δράση 31.6-Γ Εξαπόλυση ωφέλιμων αρπακτικών εντόμων και ακάρεων».

Στόχος της δράσης είναι να υποκατασταθεί η χημική καταπολέμηση των ανωτέρω εχθρών - στόχων, συμβάλλοντας με τον τρόπο αυτό στη βελτίωση της ποιότητας των υδατικών πόρων και στην ανάκαμψη της βιοποικιλότητας στους οπωρώνες στους οποίους θα εφαρμοστεί η δράση.

Η ενισχυόμενη, εναλλακτική της χημικής, μέθοδος φυτοπροστασίας, συνίσταται στην αντιμετώπιση των εχθρών - στόχων των καλλιεργειών μέσω της εξαπόλυσης ωφέλιμων αρπακτικών εντόμων και ακάρεων.

Συγκεκριμένα, οι γεωργοί εφαρμόζουν εγκεκριμένα φυτοπροστατευτικά σκευάσματα με ωφέλιμα αρπακτικά έντομα και ακάρεα για την αντιμετώπιση:

- Των τετράνυχων (ενδεικτικά *Tetranychus* sp., *Tetranychus urticae*, *Tetranychus turkestanii*, *Panonychus ulmi*, *Panonychus citri*) στην περίπτωση της ροδακινιάς, νεκταρινιάς, κερασιάς, μηλιάς και αχλαδιάς,
- της ψύλλας της αχλαδιάς (*Cacopsylla*



*pyri*) στην περίπτωση της αχλαδιάς, • ενός εχθρού εκ των κοκκοειδών (ενδεικτικά *Aonidiella aurantii*, *Aspidiotus nerii*, *Parlatoria oleae*, *Ceroplastes* spp, *Coccus* spp, *Planococcus citri*, *Pseudococcus adonidum*), αλευρωδών (ενδεικτικά *Aleurothrixus floccosus*, *Aleurocanthus spiniferus*, *Dialeurodes citri*, *Parabemisia myricae*), αφίδων (ενδεικτικά *Aphis spiraecola*, *Myzus persicae*, *Toxoptera aurantii*) ή των τετράνυχων (ενδεικτικά *Tetranychus* sp, *Panonychus citri*) στην περίπτωση των εσπεριδοειδών.

### Ύψος ενίσχυσης

Το μέγιστο ύψος ενίσχυσης ορίζεται ως εξής:

Ροδακινιά, Νεκταρινιά, Κερασιά, Μηλιά, Αχλαδιά - τετράνυχος (35,8 ευρώ ανά στρέμμα)

Αχλαδιά - ψύλλα (30 ευρώ ανά στρέμμα)  
Εσπεριδοειδή - κοκκοειδή, αλευρώδεις, αφίδες (39,9 ευρώ ανά στρέμμα)  
Εσπεριδοειδή - τετράνυχος (95,1 ευρώ ανά στρέμμα).

Οι ενισχύσεις χορηγούνται ως αποζημιώσεις έναντι του συνόλου ή μέρους των πρόσθετων δαπανών που πραγματοποιήθηκαν και του διαφυγόντος εισοδήματος ως αποτέλεσμα των δεσμεύσεων της δράσης.

Θυμίζουμε ότι για το συγκεκριμένο Οικολογικό Σχήμα Π1-31.6 «Ενίσχυση παραγωγών για την εφαρμογή φιλικών για το περιβάλλον πρακτικών διαχείρισης, με τη χρήση ψηφιακής εφαρμογής διαχείρισης» η δράση 31.6-A «Χρήση της ψηφιακής εφαρμογής και σύνταξη Σχεδίου Περιβαλλοντικής Διαχείρισης (ΣΠΔ)» είναι υποχρεωτική. Το μέγιστο ύψος ενίσχυσης της δράσης 31.6-A ανέρχεται σε 3 ευρώ/στρέμμα.

Επίσης η παροχή υπηρεσίας του τεχνικού συμβούλου για την κατάρτιση του Σχεδίου Περιβαλλοντικής Διαχείρισης (ΣΠΔ), που είναι αναγκαία για την ένταξη στο Οικολογικό Σχήμα δεν μπορεί να υπερβαίνει τα 500 ευρώ ανά γεωργό και το κόστος ενίσχυσης τα 3 ευρώ το στρέμμα.

**Παϊσιάδης Σταύρος**

## Μέχρι 30 Απριλίου η πλατφόρμα τηλεκπαίδευσης κτηνοτρόφων, μετά χάνουν την συνδεδεμένη ενίσχυση

Μέχρι 30/04/2026 θα είναι διαθέσιμη η «Πλατφόρμα Τηλεκπαίδευσης του Κέντρου Κατάρτισης – Επιμόρφωσης Κτηνοτρόφων (ΚΕ.ΚΑ.ΠΙ.Κ.)» του ΕΛΓΟ – ΔΗΜΗΤΡΑ.

Η λειτουργία της Πλατφόρμας αφορά στον 2ο Κύκλο Τηλεκπαίδευσης ο οποίος απευθύνεται μόνο σε κτηνοτρόφους που ήταν δικαιούχοι του 1ου Κύκλου Τηλεκπαίδευσης αλλά είτε δεν προσήλθαν (δεν παρακολούθησαν την εκπαίδευση) είτε προσήλθαν αλλά δεν εξετάστηκαν επιτυχώς.

Η πλατφόρμα περιέχει ψηφιακό εκπαιδευτικό υλικό καταμερισμένο σε Θεματικές Ενότητες κρίσιμες για τη διασφάλιση της ομαλής λειτουργίας και της αποδοτικότητας εκμεταλλεύσεων εκτροφής προβάτων, αιγών και βοοειδών καθώς και για τη μείωση



της αβεβαιότητας και τη διασφάλιση της υγιεινής και της ασφάλειας αυτών των εκμεταλλεύσεων.

Εκεί μπορούν να συνδεθούν πατώντας το

Κουμπί «Σύνδεση» στο πάνω δεξί τμήμα της οθόνης, χρησιμοποιώντας τα ατομικά στοιχεία πρόσβασης που τους έχουν αποσταλεί.

Την πρώτη μόνο φορά που θα συνδεθούν, θα κληθούν να αλλάξουν το συνθηματικό τους. Στην αρχική οθόνη της πλατφόρμας υπάρχουν διαθέσιμες σχετικές οδηγίες. Σε περίπτωση που δεν έχουν δηλώσει κάποια ισχύουσα διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου μπορούν να συνδεθούν χρησιμοποιώντας ως Όνομα Χρήστη και ως Συνθηματικό τον ΑΦΜ τους.

Μόλις συνδεθούν στην πλατφόρμα, θα βρεθούν στην κεντρική οθόνη όπου θα δουν τα μαθήματα που θα πρέπει να παρακολουθήσουν, σύμφωνα με τις δηλώσεις ΟΣΔΕ 2025

# Πολιτική + Ουσία

## Αυτή δεν είναι η Δύση μας

Γιορτάζοντας την Ανάσταση και το Πάσχα, δεν είναι δυνατόν να παρακολουθούμε παθητικά αυτή την καθημερινή παραμόρφωση και διαστρέβλωση της έννοιας της «Δύσης»

«Αυτή δεν είναι η Δύση μου», συνηθίζει να λέει ένας βετεράνος Έλληνας πολιτικός στις κατ' ιδίαν συζητήσεις. «Αυτή δεν είναι η Δύση για την οποία έδωσα μάχες στα αμφιθέατρα από τα φοιτητικά μου χρόνια. Αυτή δεν είναι η Δύση που οραματίστηκαν μεταπολεμικά μεγάλοι ηγέτες, όπως ο Ντε Γκωλ, ο Μιτεράν ή ο Κολ και η Μέρκελ», τονίζει με έμφαση ο παλαιάμαχος πολιτικός, με φανερό πίκρα. Ενδεχομένως και με έντονη διάθεση αυτοκριτικής.

Τι σχέση έχει άλλωστε ο διαφωτισμός, το διεθνές δίκαιο, η στήριξη των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, η ίδια η δημοκρατία, με όσα βλέπουμε να διαδραματίζονται και να διακυβεύονται γύρω μας;

Δεν είναι «η Δύση μας», όταν παρουσιάζεται ως θετική, φυσιολογική εξέλιξη ο αφανισμός χιλιάδων αμάχων, η καταστροφή ολόκληρων πόλεων στη Γάζα και τον Λίβανο, όταν η ζωή διαλύεται υπό το βάρος μιας βίας που φαίνεται να μη γνωρίζει όρια ή μέτρο.

Δεν είναι «η Δύση μας» όταν στο όνομα της προληπτικής ασφάλειας, ξεσπούν επιθέσεις σε άλλες χώρες χωρίς καμία έννοια νομιμότητας, αγνοώντας ή παρακάμπτοντας τους διεθνείς θεσμούς που δημιουργήθηκαν ακριβώς για να αποτρέψουν την επιστροφή του πολέμου ως «εργαλείου» επίλυσης των διαφορών.

Μετά τους δυο Παγκόσμιους Πολέμους του 20ου αιώνα, η πολιτισμένη Δύση υποσχέθηκε ότι η βία θα υποτασσόταν στο νόμο. Ουδεμία λογική εξουσία θα μπορούσε να δικαιολογήσει τη συστηματική παραβίαση των κοινών κανόνων.

Δεν είναι «η Δύση μας» αυτή που χρησιμοποιεί βίαια και περιφρονητικά λόγια που αποκαλεί τους αντιπάλους «ζώα» και «τρελούς μπάσταρδους». Που απειλεί να εξαφανίσει έναν ολόκληρο πολιτισμό.

Όταν οι λέξεις γίνονται όργανο μίσους, φυτρώνουν οι σπόροι της βαρβαρότητας.

Δεν υπάρχει «πολιτισμένη Δύση» όταν τα παιδιά σε όλες τις χώρες όπου μίνονται πόλεμοι – από το Ιράν ως την Ουκρανία, τη Γάζα ως τον Λίβανο – ονειρεύονται να επιστρέψουν στο σχολείο, να ξαναρχίσουν την καθημερινότητά τους και λαχταρούν να ξαναδούν τους δασκάλους και τους φίλους τους

Αυτή είναι η οδυνηρή κατάσταση αυτών των παιδιών, θυμάτων μιας βίας που συνεχίζει να προκαλεί μεγάλο αριθμό θανάτων, τραυματισμών και πηλγών που είναι δύσκολο να σβηστούν.

Σήμερα που γιορτάζουμε το Πάσχα, προσευχόμαστε και ικετεύουμε για την ειρήνη που έχει αφαιρεθεί ανελέητα από τις ζωές τόσων πολλών καταπιεσμένων ανθρώπων.

Γιορτάζοντας την Ανάσταση και το Πάσχα, δεν είναι δυνατόν να παρακολουθούμε παθητικά αυτή την καθημερινή παραμόρφωση και διαστρέβλωση της έννοιας της «Δύσης».

Μια Δύση που περιορίζεται στην ισχύ και νομιμοποιείται μόνο μέσω της βίας, που χάνει την οικουμενική της διάσταση και αρνείται τον ίδιο τον εαυτό της.

Η άλλη «όχθη»



Του Μιχάλη Ψύλλου

Σε αυτό το πλαίσιο που διαμορφώνεται κυρίως στην άλλη όχθη του Ατλαντικού, η Ευρώπη έχει ιστορική ευθύνη. Δεν μπορεί απλώς να παρακολουθεί, ουσιαστικά άφωνη, την απανθρωποίηση της πολιτικής.

Η Ευρώπη πρέπει να ανακαλύψει ξανά τη δική της φωνή, ορίζοντας με σαφήνεια τα όρια εντός των οποίων σκοπεύει να λειτουργήσει.

Θα πείτε ότι γυρεύω «ψύλλους στ' άχυρα» με τέτοιους ηγέτες που έχουμε. Και θα έχετε απόλυτο δίκιο.

Να τα παρατήσουμε όμως; Να πάψουμε να διεκδικούμε τα πανανθρώπινα ιδανικά με τα οποία γαλουχήθηκαν γενιές και γενιές;

Μια Δύση ειρήνης, διαλόγου των πολιτισμών, σεβασμού του διεθνούς δικαίου και ενίσχυσης των θεσμών που το ενσαρκώνουν;

Αν θέλει να επιβιώσει η Δύση στον νέο μεγάλο κόσμο που γεννιέται, δεν μπορεί να ένα πολιορκημένο φρούριο ή μια αλαζονική δύναμη.

Αλλά ένας πολιτικός και πολιτιστικός χώρος ικανός να συμφιλιώσει την ελευθερία και την ευθύνη, το δίκαιο και την ανθρωπιά, τη δύναμη με τη λογική.

Μια Δύση που δεν θα απαρνείται την ιστορία της, αλλά θα την ερμηνεύει κριτικά, δίνοντας στον εαυτό της τη δυνατότητα αλλαγής, μέσω του διαλόγου με τους «άλλους», τον υπόλοιπο κόσμο

# iGrevena.gr

## Η πύλη της δική σας ενημέρωσης

Κόσμος, Ελλάδα, ρεπορτάζ, οικονομία, τεχνολογία, απόψεις, εφημερίδες, τοπικά νέα, sports, TV, video, διαφημίσεις, αγορές, μικρές αγγελίες, κ.α

Ή ένα κλικ κοντά σας!

## Δημοσκόπηση Interview:

# «Διχασμένοι» οι πολίτες για πρόωρες εκλογές

Οι πολίτες εμφανίζονται διχασμένοι αναφορικά με το ενδεχόμενο να υπάρξει πρόωρη προσφυγή στην κάλπη, σύμφωνα με τη δημοσκόπηση της Interview, με τη ΝΔ να καταγράφει μια κάμψη στον απόηχο των εξελίξεων της υπόθεσης του ΟΠΕ-ΚΕΠΕ, ενώ ενδιαφέρον παρουσιάζουν και τα ευρήματα όσον αφορά το τι είδους κυβέρνηση θα ήθελαν την επομένη των εκλογών

Σύμφωνα με την έρευνα της Interview, η οποία διενεργήθηκε το διάστημα από 1ης/4/2026 έως 6/4/2026, για λογαριασμό της Political, στην ερώτηση «αν είχαμε εκλογές την επόμενη Κυριακή, ποιο κόμμα θα ψηφίζατε;», το 26,4% απαντά τη ΝΔ, το 14,2% το ΠΑΣΟΚ, το 5,6% την Ελληνική Λύση, το 5,1% το ΚΚΕ, το 4,7% την Πλεύση Ελευθερίας, το 3,5% το ΜέΡΑ25, το 3,5% τη Φωνή Λογικής, το 3% τον ΣΥΡΙΖΑ, το 2,4% τους Δημοκράτες, το 1% τη Νέα Αριστερά, το 1% τη Νίκη, το 10,1% άλλο και το 19,5% «δεν έχω αποφασίσει». Όπως προκύπτει από τη σύγκριση με τα προηγούμενα ευρήματα της δημοσκόπησης της Interview, η ΝΔ καταγράφει μείωση των ποσοστών της κατά 2,3% και το ΠΑΣΟΚ αύξηση κατά 0,3%.

Στην εκτίμηση εκλογικού αποτελέσματος, η ΝΔ καταγράφει ποσοστό της τάξεως του 33%, το ΠΑΣΟΚ 16%, με τη διαφορά τους στις 17 ποσοστιαίες μονάδες, η Ελληνική Λύση 7,1%, το ΚΚΕ 6,2%, η Πλεύση Ελευθερίας 5%, το ΜέΡΑ25 4,4%, η Φωνή Λογικής 4,4%, ο ΣΥΡΙΖΑ 3,3%, οι Δημοκράτες 2,9%, η Νέα Αριστερά 1,3%, η Νίκη 1,3%, ενώ άλλο απαντά το 15,1%.

**Καταλληλότερος για πρωθυπουργός ο «Κανένας»**  
Σε ερώτηση «ποιον πολιτικό αρχηγό εμπιστεύεστε περισσότερο για τη διακυβέρνηση της χώρας;», το 34,2% απαντά «Κανέναν» και ακολουθεί ο πρωθυπουργός Κυριάκος Μητσοτάκης με 31%, σχεδόν 20 μονάδες πάνω από τον Νίκο Ανδρουλάκη που συγκεντρώνει 12,3%. Ακολουθούν ο Κυριάκος Βελόπουλος με 4,8%, η Ζωή Κωνσταντοπούλου με 4,3%, ο Δημήτρης Κουτσούμπας με 3,4%, ο

Στέφανος Κασσελάκης με 2,5%, η Αφροδίτη Λατινοπούλου με 2,5%, ο Σωκράτης Φάμελλος με 2,4%, ο Δημήτρης Νατσιός με 1,6% και ο Γαβριήλ Σακελλαρίδης με 1%.

**Η στάση της κυβέρνησης απέναντι στον πόλεμο**  
Σε ερώτηση για το πώς κρίνουν «τη μέχρι τώρα στάση της ελληνικής κυβέρνησης στο θέμα του πολέμου», «θετικά/μάλλον θετικά» απαντά το 45%, «αρνητικά/μάλλον αρνητικά» το 50% και ΔΞ/ΔΑ το 5%.



**Πρόωρες εκλογές ή όχι;**  
Στην ερώτηση, «κατά την άποψή σας η κυβέρνηση πρέπει να εξαντλήσει τη θητεία της ή να πάει σε πρόωρες εκλογές;», το 48% απαντά να την εξαντλήσει, το 49% να πάει σε πρόωρες κάλπες και ΔΞ/ΔΑ το 3%.

**Αυτοδύναμη ή κυβέρνηση συνεργασίας;**  
Σε ερώτηση «κατά την άποψή σας, τι είναι προτιμότερο για τη χώρα να προκύψει μετά τις επόμενες εκλογές;», το 44% απαντά μια αυτοδύναμη κυβέρνηση, το 48% μια κυβέρνηση συνεργασίας και ΔΞ/ΔΑ το 8%. Αν και λίγο μικρότερο το ποσοστό των πολιτών που επιθυμούν αυτοδύναμη κυβέρνηση, κρίνεται πολιτικά ως πιο ενιαίο, σε αντίθεση με όσους τάσσονται υπέρ των συμμαχικών κυβερνήσεων, που αποτελούν άθροισμα ψηφοφόρων διαφορετικών πολιτικών δυνάμεων, οι οποίες δεν έχουν ενιαία στάση για το ποια κόμματα θα μπορούσαν να τη συγκροτήσουν.

**Σε «σωστή κατεύθυνση» το ΠΑΣΟΚ μετά το συνέδριο**  
Σε άλλη ερώτηση «πώς κρίνετε τη δέσμευση στο συνέδριο του ΠΑΣΟΚ να μην υπάρξει μετεκλογική συνεργασία με τη ΝΔ;», το 51% απαντά πως είναι στη σωστή κατεύθυνση, το 34% πως είναι στη λάθος κατεύθυνση και ΔΞ/ΔΑ το 15%.

**Για τη δίκη των Τεμπών**  
Στο ερώτημα «κατά την άποψή σας πώς θα πρέπει να

ρυθμιστεί η παρουσία του κοινού στη δίκη για τα Τέμπη;», το 52% τάσσεται υπέρ της ελεγχόμενης εισόδου με κανόνες, το 45% απαντά να είναι ελεύθερη η παρουσία για όποιον επιθυμεί και το 3% ΔΓ/ΔΑ.

Σε επόμενη ερώτηση, «κατά την άποψή σας, τις εικόκες που παρατηρούνται στη δίκη για τα Τέμπη, πώς θα τις χαρακτηρίζατε;», το 55% απαντά «δικαιολογημένες αντιδράσεις», προφανώς σε ό,τι αφορά τους γονείς των θυμάτων, το 39% «υποκινούμενες για πολιτικούς λόγους» και το 6% ΔΓ/ΔΑ.

**Κόμματα Τσίπρα και Καρυστιανού**  
Στην ερώτηση «πόσο πιθανό είναι να αλλάζατε την επιλογή σας υπέρ κόμματος Καρυστιανού;», το 11,1% απαντά πολύ πιθανό, το 6,5% αρκετά πιθανό, το 8,7% λίγο πιθανό, το 73,5% καθόλου πιθανό και το 0,2% ΔΓ/ΔΑ.

Στην ερώτηση «πόσο πιθανό είναι να αλλάζατε την επιλογή σας υπέρ ενός κόμματος Τσίπρα;», το 10,9% απαντά πολύ πιθανό, το 4,6% αρκετά πιθανό, το 7% λίγο πιθανό, το 76,8% καθόλου πιθανό και το 0,7% ΔΓ/ΔΑ. Να σημειωθεί ότι η δημοσκόπηση μέτρησε και τον απόηχο της πρόσφατης συνέντευξης του Αλέξη Τσίπρα στον ANΤ1 και τον Νίκο Χατζηνικολάου.

## Δήμος Δεσκάτης

– Ξεπροβάδισμα της Πασχαλιάς με το μοναδικό δρώμενο της Ανδρομάνας – την Παρασκευή 17 Απριλίου



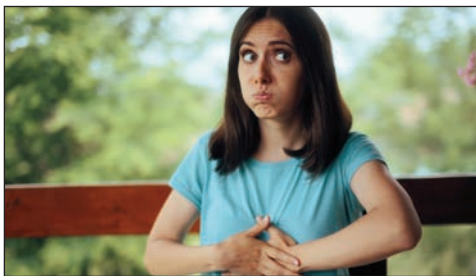


# ΥΓΕΙΑ

## πάνω απ' όλα

## Πώς να «αποτοξινωθείτε» μετά το Πάσχα

– Οκτώ πρακτικές συμβουλές για νέο υγιές ξεκίνημα



Μετά το Πάσχα μπορεί να νιώθετε το σώμα σας «βαρύ» και «κουρασμένο» από τις μεγάλες ποσότητες κρέατος, τα πλούσια γεύματα και τα γλυκά. Η επιστροφή από τις διακοπές συνήθως συνοδεύεται και από τη διαπίστωση πως το «παρακάνετε» αυτές τις ημέρες. Όμως οι «τύψεις» για τη διατροφή σας, μπορούν να αποτελέσουν και μια εξαιρετική ευκαιρία για ουσιαστική «επανεκκίνηση».

Δεν χρειάζονται ακραίες δίαιτες ή στερήσεις. Με μερικές απλές και ισορροπημένες κινήσεις μπορείτε να βοηθήσετε τον οργανισμό σας όχι μόνο να επανέλθει φυσικά, αλλά να μπει και σε μια νέα «υγιεινή τροχιά».

### Ισορροπημένη διατροφή

Το πρώτο βήμα είναι να αφήσουμε πίσω την υπερκατανάλωση και να ακολουθήσουμε ένα πιο ισορροπημένο διατροφικό μοτίβο. Δώστε έμφαση σε τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, όπως φρέσκα φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης. Οι φυτικές ίνες που περιέχουν βοηθούν την πέψη, ρυθμίζουν το σάκχαρο και συμβάλλουν στην αίσθηση κορεσμού. Περιορίστε σταδιακά το κόκκινο κρέας και προτιμήστε πιο ελαφριές πηγές πρωτεΐνης, όπως το ψάρι ή το κοτόπουλο.

Σημαντικό είναι να μην προσπαθήσετε να αλλάξετε τα πάντα από τη μία μέρα στην άλλη. Μικρές, σταδιακές αλλαγές έχουν καλύτερα αποτελέσματα και κρατούν περισσότερο.

### Ενυδάτωση: Το κλειδί της «αποτοξίνωσης»

Το νερό παίζει καθοριστικό ρόλο στην αποκατάσταση του οργανισμού. Μετά από αυξημένη κατανάλωση αλατιού και βαριάς τροφής, η σωστή ενυδάτωση βοηθά το σώμα να επανέλθει. Στόχος είναι περίπου 6 έως 8 ποτήρια νερό την ημέρα, αν και οι ανάγκες διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Μπορείτε επίσης να ενισχύσετε την ενυδάτωση με αφεψήματα, όπως το πράσινο τσάι ή το χαμομήλι.

### Μείωση ζάχαρης και επεξεργασμένων τροφίμων

Τα παχαλινά γλυκά είναι απολαυστικά, αλλά επιβαρύνουν τον οργανισμό με περιττή ζάχαρη και θερμίδες χωρίς θρεπτική αξία. Μετά τις γιορτές, περιορίστε τα γλυκά και τα υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα, αντικαταστήστε τα σνακ με φρούτα, ξηρούς καρπούς ή γιούρτι και προσπαθήστε να αποφεύγετε τρόφιμα με πολλά πρόσθετα σάκχαρα, αλάτι και κορεσμένα λιπαρά. Αυτή η αλλαγή θα σας βοηθήσει να σταθεροποιήσετε τα επίπεδα

ενέργειας και να μειώσετε τις λιγούρες.

### Οργάνωση γευμάτων και σωστές επιλογές

Ένα συχνό λάθος μετά από περιόδους υπερφαγίας είναι η αταξία στα γεύματα. Η οργάνωση βοηθά σημαντικά. Ακολουθήστε μερικές πρακτικές συμβουλές: Έχετε πάντα υγιεινές επιλογές στο σπίτι, σχεδιάστε τα γεύματα της εβδομάδας και μαγειρέψτε μεγαλύτερες ποσότητες ώστε να έχετε και για τις επόμενες ημέρες, ώστε να μην καταφεύγετε σε πρόχειρες και ανθυγιεινές διατροφικές επιλογές.

### Μικρά και συχνά γεύματα

Αντί για μεγάλα και βαριά πιάτα, προτιμήστε μικρότερα και πιο συχνά γεύματα μέσα στη μέρα. Αυτό βοηθά, στην καλύτερη πέψη, στη σταθερή ενέργεια και στην αποφυγή υπερφαγίας. Αποφύγετε επίσης να παραλείπετε γεύματα, γιατί αυτό συχνά οδηγεί σε μεγαλύτερη κατανάλωση τροφής αργότερα.

### Ήπια σωματική δραστηριότητα

Η γυμναστική είναι εξίσου σημαντική με την υγιεινή διατροφή. Δεν χρειάζεται υπερβολή. Ξεκινήστε με έναν καθημερινό περίπατο ή μια ελαφριά άσκηση. Ο στόχος είναι περίπου 30 λεπτά μέτριας δραστηριότητας τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας. Αυτό βοηθά τον μεταβολισμό, τη διάθεση και τη συνολική ενέργεια.

### Ποιοτικός ύπνος και ξεκούραση

Ο ύπνος παίζει μεγαλύτερο ρόλο απ' όση νομίζουμε. Η έλλειψή του επηρεάζει την όρεξη, τις ορμόνες και την ενέργεια. Προσπαθήστε να κοιμάστε 7–8 ώρες καθημερινά και να επανέλθετε σε ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου.

### Διαχείριση άγχους και mindful eating

Το στρες συχνά οδηγεί σε κακές διατροφικές επιλογές ή υπερφαγία. Μπορείτε να βοηθήσετε τον εαυτό σας με χαλαρωτικές δραστηριότητες (όπως περπάτημα ή γιόγκα), αλλά και με ενσυνειδητή κατανάλωση φαγητού (mindful eating), δηλαδή με το να τρώτε εστιάζοντας στην εμπειρία του φαγητού, τις αισθήσεις και τα σήματα πείνας-κορεσμού του σώματος, ώστε να αποφεύγετε τις ανθυγιεινές επιλογές και την υπερβολική κατανάλωση.

Δώστε χρόνο στο γεύμα σας, φάτε αργά και χωρίς περισπασμούς. Έτσι καταλαβαίνετε καλύτερα πότε χορταίνετε. Επίσης, η καταγραφή των γευμάτων, ακόμα και πρόχειρα, μπορεί να σας βοηθήσει να δείτε τι πραγματικά τρώτε μέσα στην ημέρα. Αυτό αυξάνει την επίγνωση και σας βοηθά να κάνετε πιο συνειδητές επιλογές.

### Ευκαιρία για ένα νέο υγιές ξεκίνημα

Η «αποτοξίνωση» μετά το Πάσχα δεν χρειάζεται να είναι μια ακραία διαδικασία δίαιτας. Δεν είναι θέμα αυστηρών κανόνων, αλλά υιοθέτησης βασικών, υγιεινών συνηθειών, με ισορροπημένη διατροφή, σωστή ενυδάτωση, κίνηση και λίγη περισσότερη φροντίδα προς τον εαυτό σας. Το σημαντικότερο είναι να δείτε αυτή την περίοδο ως μια ευκαιρία για ένα νέο, πιο υγιές ξεκίνημα.

## Μειώστε τον κίνδυνο άνοιας περιορίζοντας ή κόβοντας αυτή τη κοινή συνήθεια

Αν θέλετε να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας, υπάρχει μία συνήθεια που καλό είναι να εγκαταλείψετε ή τουλάχιστον να περιορίσετε. Ο λόγος για το αλκοόλ.

Σύμφωνα με μελέτες, η τακτική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να προκαλεί πολύ μεγαλύτερη ζημιά από ένα απλό hangover την επόμενη ημέρα. Όλο και περισσότερα επιστημονικά δεδομένα δείχνουν ότι ενδέχεται να επηρεάζει σοβαρά τη γνωστική υγεία.

Έρευνα που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό από το Atrium Health ανέδειξε τη σύνδεση μεταξύ αλκοόλ και άνοιας με την επιστημονική ομάδα να επικεντρώνεται ιδιαίτερα στη νόσο Αλτσχάιμερ, η οποία αποτελεί σχεδόν το 60% έως 80% των περιπτώσεων άνοιας. Τα ευρήματα από τα πειραματόζωα έδειξαν ότι ακόμη και «μέτριες ποσότητες» αλκοόλ ήταν αρκετές για να «επιταχύνουν την εγκεφαλική ατροφία».

Η εγκεφαλική ατροφία αναφέρεται στη συρρίκνωση και φθορά του εγκεφαλικού ιστού, σε συνδυασμό με αύξηση των «αμυλοειδών πλακών» – επιβλαβών πρωτεϊνών που συνδέονται στενά με τη νόσο Αλτσχάιμερ. «Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν ότι το αλκοόλ μπορεί να επιταχύνει την παθολογική εξέλιξη της νόσου Αλτσχάιμερ στα πρώτα της στάδια», ανέφερε η αναπληρώτρια καθηγήτρια Shannon Macauley από τη Σχολή Ιατρικής του Wake Forest.

Τα αποτελέσματα αυτά δεν περιορίζονται μόνο σε πειράματα με ζώα. Το 2024, επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης κατέταξαν το αλκοόλ ανάμεσα στους σημαντικότερους παράγοντες που αποδυναμώνουν τη γνωστική υγεία και ενδέχεται να αυξάνουν τον κίνδυνο Αλτσχάιμερ.

Η ερευνητική ομάδα ανέλυσε εγκεφαλικές απεικονίσεις από 40.000 άτομα. Η καθηγήτρια Gwenaëlle Douaud, που ηγήθηκε της μελέτης, εξήγησε ότι ορισμένες περιοχές του εγκεφάλου είναι ιδιαίτερα ευάλωτες στη γήρανση και επηρεάζονται έντονα από παράγοντες όπως ο διαβήτης, η ατμοσφαιρική ρύπανση από την κυκλοφορία και το αλκοόλ.

Παράλληλα, η μελέτη ανέδειξε ότι γενετικές παραλλαγές επηρεάζουν αυτό το εγκεφαλικό δίκτυο και σχετίζονται με καρδιαγγειακούς θανάτους, σχιζοφρένεια, Αλτσχάιμερ και Πάρκινσον, καθώς και με ένα λιγότερο γνωστό σύστημα ομάδων αίματος, το αντιγόνο ΧG.

### Ποιες είναι οι συστάσεις για την κατανάλωση αλκοόλ

Ιδανικά θα μπορούσατε να περιορίσετε το αλκοόλ στο ελάχιστο. Εάν ωστόσο επιθυμείτε να πίνετε κάποια ποτά είναι σημαντικό να γνωρίζετε τις προτεινόμενες ποσότητες. Οι τρέχουσες συστάσεις των ειδικών για να διατηρηθούν οι κίνδυνοι σε χαμηλά επίπεδα, είναι:

Για άνδρες 14 έως 20 μονάδες αλκοόλ την εβδομάδα και για γυναίκες 7 έως 14 μονάδες. Σε τακτική βάση να μην ξεπερνούν τα κατώτατα όρια.

Η κατανάλωση να κατανέμεται σε τουλάχιστον 3 ημέρες

Να υπάρχουν αρκετές ημέρες χωρίς καθόλου αλκοόλ κάθε εβδομάδα

Ενδεικτικά, 14 μονάδες αντιστοιχούν περίπου σε 10 ποτήρια (330 ml) μπύρας μέτριας περιεκτικότητας (330 ml) ή 10 ποτήρια (125 ml) κρασιού χαμηλής περιεκτικότητας ή περίπου 14 δόσεις (25 ml) δυνατά ποτά.

Η εικόνα είναι ξεκάθαρη: ακόμη και η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τον εγκέφαλο και να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας και Αλτσχάιμερ. Το σημαντικό είναι ότι πρόκειται για έναν παράγοντα που μπορούμε να ελέγξουμε. Η φροντίδα του εγκεφάλου δεν απαιτεί δραστηριότητες κινήσεις, αλλά συνειδητές επιλογές στην καθημερινότητα.



# ★ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ★

## Αλλαγές στο Ε3 για ελεύθερους επαγγελματίες – Η παγίδα με τις αποδείξεις και οι νέοι κωδικοί

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι ελεύθεροι επαγγελματίες – Οι αλλαγές

Νέους κωδικούς περιλαμβάνει το ανανεωμένο έντυπο Ε3, το οποίο θα κληθούν να υποβάλουν φέτος στην Εφορία περισσότεροι από 1 εκατ. ελεύθεροι επαγγελματίες και επιχειρήσεις.

Οι στήλες εσόδων και εξόδων θα είναι προσυμπληρωμένες από την ΑΑΔΕ, ενώ παρεμβάσεις θα επιτρέπονται μόνο στον τζίρο, καθώς οι κωδικοί με τις εκπιπόμενες δαπάνες θα είναι «κλειδωμένοι».

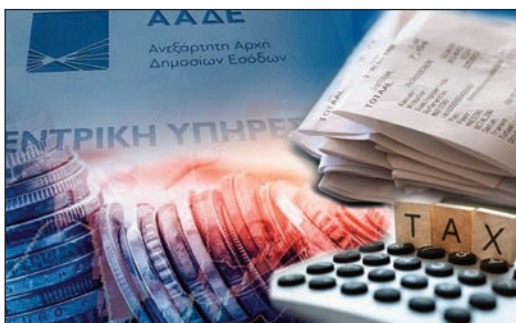
Αυτό σημαίνει ότι δεν θα είναι δυνατή η αναγνώριση πρόσθετων εξόδων, εφόσον τα σχετικά παραστατικά δεν έχουν διαβιβαστεί ηλεκτρονικά στη φορολογική διοίκηση.

Για παράδειγμα, αν ένας επαγγελματίας έχει καταγεγραμμένα στο myDATA έσοδα 30.000 ευρώ για το 2025, αλλά οι συναλλαγές μέσω POS ή τιμολογίων δείχνουν υψηλότερο ποσό, θα μπορεί να παρέμβει και να προσαρμόσει τη δήλωσή του. Αντίθετα, στις δαπάνες, αν στο myDATA εμφανίζονται 12.000 ευρώ, το ίδιο ποσό θα μεταφέρεται αυτόματα στη φορολογική δήλωση, χωρίς δυνατότητα αναπροσαρμογής.

### Οι ελεύθεροι επαγγελματίες και το Ε3

Οι βασικές αλλαγές του Ε3 είναι:

1. Προσθήκη νέων κωδικών στους οποί-



ους θα δηλωθούν οι κρατικές ενισχύσεις που δόθηκαν σε πληγέντες αγρότες και συνεταιρισμοί (Θεσσαλία, Βόλος κ.λπ.).

2. Διεύρυνση των δαπανών με προσαυξημένη έκπτωση (ιδίως για φορτιστές ηλεκτρικών οχημάτων).

3. Νέος Πίνακας ΙΒ για μεγάλους πολυεθνικούς ομίλους (συμπληρωματικός φόρος – global minimum tax).

4. Προσθήκη νέων κωδικών για πλανόδιους λαχειοπώλες (ειδική κατηγορία).

5. Σαφής διαχωρισμός μεταξύ «Αφορολόγητων εσόδων» και «Αυτοτελώς φορολογούμενων ποσών». Αυτό σημαίνει ότι, αν ένας επαγγελματίας έχει λάβει ειδική επιδότηση, αποζημίωση ή ποσό που φορολογείται ξεχωριστά, πρέπει να το καταχωρίσει στον σωστό κωδικό.

6. Κατάργηση κωδικών παλαιών έκτακτων ενισχύσεων (Covid, Ουκρανίας).

Το φετινό φορολογικό «φιρμάνι» προ-

βλέπεται πως θα έχει αυξημένη επιβάρυνση για περίπου 400.000 επαγγελματίες οι οποίοι πιάνονται στην «τσιμπίδα» της ΑΑΔΕ για το τεκμαρτό εισόδημα.

Ο φόρος που θα προκύψει θα υπολογιστεί με βάση το ελάχιστο φορολογητέο εισόδημα το οποίο έχει αυξηθεί λόγω του κατώτατου μισθού.

Συγκεκριμένα, η αύξηση του κατώτατου μισθού από τα 830 ευρώ στα 880 ευρώ την 1η Απριλίου 2025 ανέβασε στα 12.320 ευρώ το ελάχιστο φορολογητέο εισόδημα για το έτος 2025 από 11.620 ευρώ που ίσχυε για το 2024. Με την αύξηση του ελάχιστου φορολογητέου εισοδήματος αυξάνεται και ο ελάχιστος φόρος, από τα 1.256 ευρώ στα 1.410 ευρώ φέρνοντας περισσότερους φόρους στους επαγγελματίες που δηλώνουν εισοδήματα χαμηλότερα από το τεκμαρτό.

Προβλέπονται μικρότερες επιβαρύνσεις για τους επαγγελματίες που έχουν την έδρα τους και την κατοικία τους σε οικισμούς, εκτός Αττικής, με πληθυσμό έως 1.500 κατοίκους καθώς το τεκμαρτό εισόδημα μειώνεται κατά 50% ενώ εξαιρούνται από το τεκμαρτό σύστημα οι νέες μητέρες που ασκούν ελεύθερο επάγγελμα κατά το έτος γέννησης του παιδιού τους και τα επόμενα δύο έτη.

Πηγή: ΟΤ

## ΑΑΔΕ: Επιχείρηση Supercars

### Δεσμεύτηκαν 229 πολυτελή ΙΧ με ξένες πινακίδες

Η εκτιμώμενη αξία των οχημάτων που δεσμεύτηκαν κατά τους ελέγχους της ΑΑΔΕ ξεπερνούν τα 10 εκατ. ευρώ

Εκτεταμένους ελέγχους σε πολυτελή supercars πραγματοποίησαν τις τελευταίες ημέρες οι ελεγκτές του ΔΕΟΣ, εντοπίζοντας σωρεία παραβάσεων, όπως ανακοίνωσε η ΑΑΔΕ.

#### Οι έλεγχοι της ΑΑΔΕ

Με βάση πληροφορίες από διόδια και τελωνεία και με τη χρήση ψηφιακών εργαλείων ανάλυσης κινδύνου, σχεδιάστηκε πανελλαδική δράση στοχευμένων ελέγχων σε αυτά τα οχήματα.

Οι ελεγκτές του ΔΕΟΣ πραγματοποίησαν εφόδους σε χώρους στάθμευσης, αντιπροσωπίες, μάντρες αυτοκινήτων), αλλά και σε περιοχές που εδρεύουν δημοφιλείς επιχειρήσεις υψηλής επισκεψιμότητας.



#### Η αξία των οχημάτων

Οι έλεγχοι οδήγησαν στη δέσμευση 229 οχημάτων, συνολικής εκτιμώμενης αξίας άνω των 10 εκατομμυρίων. Στη λίστα με τα δεσμευμένα οχήματα περιλαμβάνονται ενδεικτικά LAMBORGHINI, PORSCHE, MERCEDES, BENTLEY, AUDI, FERRARI, όλα πολυτελή, με αξίες που φτάνουν

μέχρι και τα 750.000 ευρώ ανά όχημα.

#### Οι παραβάσεις

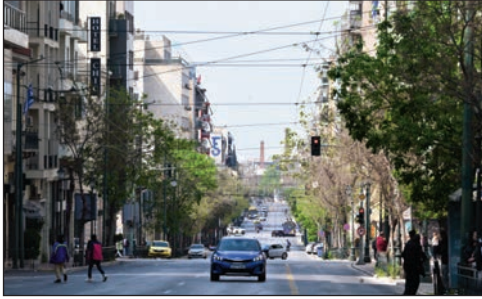
Οι παραβάσεις αφορούν – μεταξύ άλλων – μη ταξινόμηση, κυκλοφορία από μη δικαιούχο πρόσωπο, μη δυνατότητα κυκλοφορίας σε έδαφος της ΕΕ, υποτιμολόγηση, πόθεν έσχες για την αγορά, τεκμήρια χρήσης, παροχή σε είδος, φορολογική κατοικία οδηγών κατόχων.

Επιπλέον, καταγράφηκαν και άλλα οικονομικά και μη εγκλήματα, καθώς βρέθηκε κοκαΐνη σε ένα όχημα, αλλά και αυτοκίνητα με παραποιημένα πλαίσια, πιθανόν κλεμμένα.

Τα πρόστιμα θα καταλογιστούν, μόλις ολοκληρωθούν οι έλεγχοι, αναφέρει η ανακοίνωση της ΑΑΔΕ.

Πηγή: ΟΤ

# Ανακαίνιση σπιτιού: Ερχεται νέο «Ανακαινίζω» με επιδότηση έως 95%



Το πρόγραμμα προβλέπει επιδοτήσεις που κυμαίνονται από 70% έως και 95% για παλαιά ακίνητα, ανεξάρτητα από το αν είναι κλειστά ή ήδη κατοικούμενα.

Έρχεται νέο «Ανακαινίζω» με επιδότηση ακόμη και 95%, καθώς πειτα από την ενδιάμεση αναθεώρηση των Προγραμμάτων 2021-2027 σε ευρωπαϊκό επίπεδο, η Ελλάδα προχωρά στην ανακατεύθυνση πόρων συνολικού ύψους 2,13 δισ. ευρώ προς νέες αναπτυξιακές και κοινωνικές προτεραιότητες.

Όπως έγινε γνωστό, από το συνολικό ποσό τα 1,91 δισ. ευρώ κατευθύνονται σε νέες στρατηγικές δράσεις, ενώ 224 εκατ. ευρώ ενισχύουν υφιστάμενες κρίσιμες παρεμβάσεις.

Ιδιαίτερη βαρύτητα αποδίδεται στη στεγαστική πολιτική, καθώς προβλέπεται η διάθεση 500 εκατ. ευρώ για την ανακαίνιση ιδιωτικών κατοικιών, σε συνδυασμό με παρεμβάσεις ήπιας ενεργειακής αναβάθμισης.

Το πρόγραμμα προβλέπει επιδοτήσεις που κυμαίνονται από 70% έως και 95% για παλαιά ακίνητα, ανεξάρτητα από το αν είναι κλειστά ή ήδη κατοικούμενα.

Η δράση απευθύνεται κυρίως σε νοικοκυριά χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος που δεν διαθέτουν επαρκείς πόρους για την αξιοποίηση της ακίνητης περιουσίας τους.

Αυξημένα ποσοστά επιδότησης προβλέπονται για άτομα με αναπηρία, τρίτεκνες και πολύτεκνες οικογένειες, μονογονεϊκά νοικοκυριά, νέους ηλικίας 25-35 ετών, καθώς και για κατοικίες σε ορεινές και νησιωτικές περιοχές. Βασικός στόχος είναι η αύξηση της προσφοράς κατοικιών και η αναβάθμιση των συνθηκών ιδιοκατοίκησης.

Το νέο πρόγραμμα «Ανακαινίζω 2026» μπαίνει σε τροχιά υλοποίησης και, σύμφωνα με τον σχεδιασμό, η πλατφόρμα ανοίγει στις αρχές Ιουνίου. Πρόκειται για μια σημαντική παρέμβαση στην αγορά ακινήτων, καθώς στόχος είναι να δοθούν ισχυρά κίνητρα για ανακαίνιση κατοικιών και να επανέλθουν στην αγορά χιλιάδες κλειστά ή υποβαθμισμένα σπίτια.

Σε αντίθεση με τα προηγούμενα προγράμματα, το νέο «Ανακαινίζω» έρχεται πιο ενισχυμένο και πρακτικό, δίνοντας πραγματική οικονομική «ανάσα» στους ιδιοκτήτες.

## Τι αλλάζει στο νέο «Ανακαινίζω»

Στο σκέλος της ανακαίνισης περιλαμβάνονται όλες οι βασικές εργασίες που απαιτούνται για να γίνει ένα σπίτι πλήρως λειτουργικό.

Συγκεκριμένα καλύπτονται:

Υδραυλικές και ηλεκτρολογικές εργασίες  
Ενίσχυση τοιχοποιίας και αποκατάσταση ζημιών  
Αντικατάσταση δαπέδων

Ανακαίνιση μπάνιου και κουζίνας

Βαψίματα και αισθητικές παρεμβάσεις

Παράλληλα, το πρόγραμμα δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην ενεργειακή αναβάθμιση, η οποία αποτελεί πλέον βασική προϋπόθεση.

Οι παρεμβάσεις περιλαμβάνουν:

Αντικατάσταση κουφωμάτων

Θερμομόνωση

Ηλιακό θερμοσίφωνα ή συστήματα ΑΠΕ

Συστήματα θέρμανσης και ψύξης (αντλίες θερμότητας, λέβητες βιομάζας)

Όπως έχει δηλώσει η γενική γραμματέας ΕΣΠΑ Βασιλική Παντελοπούλου, «η επιτυχή ολοκλήρωση της ενδιάμεσης αναθεώρησης των Προγραμμάτων ΕΣΠΑ 2021-2027, υπό το συνολικό συντονισμό της Γενικής Γραμματείας ΕΣΠΑ, σηματοδοτεί για τη χώρα μας μια ουσιαστική ανακατανομή των ευρωπαϊκών πόρων στις σύγχρονες ανάγκες της οικονομίας και της κοινωνίας».

«Η Ελλάδα ανταποκρίθηκε άμεσα και αποτελεσματικά, εξασφαλίζοντας την ανακατεύθυνση 2,13 δισ. ευρώ στην αντιμετώπιση των νέων προκλήσεων, διασφαλίζοντας παράλληλα σημαντικά δημοσιονομικά και διαχειριστικά οφέλη για τη χώρα.

Ένα σημαντικό σημείο της αναθεώρησης αποτελεί η δράση προσιτής και βιώσιμης στέγασης, ύψους περίπου 500 εκατ. ευρώ, με την επιδότηση ανακαίνισης ιδιωτικών παλαιών κλειστών και ανοικτών κατοικιών, που συμβάλει στην αντιμετώπιση του προβλήματος της προσιτής στέγασης και στην ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής».



**Ζιάρρα Π. Παναγιώτα**  
Χειρουργός Ορθοπαιδικός

6942243373

24620 22440

ziaragiota@gmail.com

Μεγάλου Αλεξάνδρου & Πομπτεχνείου - Γρεβενά

## Το Bazaar του Πάσχα 2026 της «Ελπίδας» γέφυρα αγάπης

Τι κι αν ήταν μια μέρα βροχερή, μουντή, και κρύα, η Παρασκευή 3 Απριλίου 2026, το bazaar πραγματοποιήθηκε και έγινε μια γέφυρα προσφοράς,



ενσυναίσθησης και αγάπης που έφερε κοντά τους δεκάδες δωρητές, που ήρθαν με τα χέρια γεμάτα για να προσφέρουν δώρα για όσους πρέπει να έρθουν πιο κοντά μας, να νιώσουν την ανάσα και την έννοια μας και να γιορτάσουν κι αυτοί όπως πρέπει την Ανάσταση

του Χριστού μας. Εκατοντάδες όσοι πέρασαν και αγόρασαν τα δώρα της προσφοράς και της αγάπης.

Τους ευχαριστούμε όλους από καρδιάς που ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμα της «ΕΛΠΙΔΑΣ», στο κάλεσμα της ανάγκης να κρατάμε το φως αναμμένο για όλους.

- Ευγνωμονούμε τα παιδιά από τη Μαθητική Κοινότητα Γρεβενών που ήρθαν και έλαμψε η ημέρα, ζεστάθηκαν οι καρδιές, αναπνεύθηκε η ελπίδα από τα νιάτα και την αθωότητα τους, από την ευαισθησία τους και τη δοτικότητα τους.

Συγκεκριμένα ευχαριστούμε από καρδιάς

- Τους μαθητές του 2ου Γυμνασίου Γρεβενών που έκαναν Bazaar στο Σχολείο τους και παρέδωσαν στην «ΕΛΠΙΔΑ» 300 € και ένα μεγάλο καλάθι με πλουμιστές περδίκες για το δικό μας Bazaar, τους μαθητές από το Α3 τμήμα του 2ου Γυμνασίου που μας παρέδωσαν 30 € που συγκέντρωσε η τάξη τους, την καθηγήτριά τους Βασιλική Οργαντζίδου, τη Διεύθυνση του Γυμνασίου και την Ειρήνη Ντόνα, που κρατάει για χρόνια ζωντανή την αμφιδρομη σχέση της «ΕΛΠΙΔΑΣ» με το 2ο Γυμνάσιο.

- Τους μαθητές του Νυχτερινού ΕΠΑΛ Γρεβενών και την καθηγήτρια Βαία Λαζάρου

για την προσφορά χειροποίητων γλυκών κουταλιού, ποτών και πλεκτών σκουφών.

- Το ΚΔΑΠ Παιχνιδαγωγείο των Νάνων και τη Ναυσικά Σαμάρια που απασχολούν

δημιουργικά τα παιδάκια και τα προετοιμάζουν πέραν των άλλων, να προσφέρουν

στο συνάνθρωπο, για πολλοστή φορά περίτεχνες λαμπάδες.

- Το Ε.Ε.Ε.ΕΚ Γρεβενών και τη Φιλολόγο Δήμητρα Μπασίνα, νέο μέλος μας στην «ΕΛΠΙΔΑ», για τις όμορφες πασχαλιτικές λαμπάδες.

- Τις ευγενικές κυρίες του ΚΑΠΗ του ΔΗΜΟΥ Γρεβενών για τις δεκάδες περίτεχνες λαμπάδες που φιλοτέχνησαν με αγάπη και στόλισαν με ευχές, για την «ΕΛΠΙΔΑ».

- Τις ευαίσθητες και πολυτάλαντες κυρίες που κάθε χρόνο μας εκπλήσσουν με τις προσφορές τους σε λαμπάδες, περδίκες, αυγά νεοκουπάτζ, αυγά με σχοινί, που

έδωσαν αίγλη στο bazaar μας και πόρους στο Ταμείο μας, για την ενίσχυση των ταλαιπωρημένων συμπολιτών μας.

- Ευχαριστούμε από καρδιάς τις, μικρή Αρμπάρα Ίριδα, Αρμπάρα Αναστασία, Βαρσάμη Ρούλα, Γκαμπρανή Νίκη, Καραγιάννη Ολυμπία (Θεσσαλονίκη), Κώττα Μιράντα, Λευκού Θεανώ, Παπανικολάου Δέσποινα (Θεσσαλονίκη), Σαμάρια Αναστασία, Τσιάλτα Χρυσάνθη (Ταξιάρχης), Τσιότα Πανάγιω, Φανίδου Ελένη (Θεσσαλονίκη).

- Ευχαριστούμε θερμά τον Απόστολο Παπαδημητρίου για την προσφορά 10 βιβλίων

με τίτλο «Ο ΕΘΝΟΜΑΡΤΥΣ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΗΣ ΓΡΕΒΕΝΩΝ ΑΙΜΙΛΙΑΝΟΣ» του αείμνηστου πατέρα του Γυμνασιάρχη, Ιωάννη Παπαδημητρίου, που κόσμησαν το τραπέζι της «ΕΛΠΙΔΑΣ» καθώς και για την οικονομική στήριξη του. Ο Απόστολος ζει στην Κοζάνη αλλά δεν ξεχνάει ποτέ τον Τόπο του, πως θα μπορούσε άλλωστε, μετά τις χιλιάδες «ΣΕΛΙΔΕΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΤΩΝ ΓΡΕΒΕΝΩΝ», πολύτιμη προσφορά στα Γρεβενά.

- Ευχαριστούμε την ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ του Δημοτικού Ωδείου Γρεβενών που γέμισαν με ήχους το Πασχαλιτικό Bazaar του Συλλόγου μας και έφεραν στη μνήμη μας παλιά τραγούδια ξεχασμένα αλλά επίκαιρα και μας συνέδεσαν με το χθες. Και αυτοί είναι

οι : Βασιλοπούλου Χριστίνα, Διαμάντης Γεώργιος, Κάλτσιος Χρήστος και Ρούλα,

Κουκούλας Χρήστος και Τούλα, Μαρκόπουλος Κωνσταντίνος, Ντάγκας Ιωάννης,

Σουπεκιώτης Δημήτριος, Τολίκας Ιωάννης και ο μικρός Μουτάφης Χαράλαμπος.

- Ευχαριστούμε το «535» και τη Νάγια που μας φιλοξένησε και μας βοήθησε να ετοιμάσουμε το χώρο καθώς και το Βαγγέλη Νάσιο για τα τραπέζια του bazaar.

- Τέλος ευχαριστούμε όσους έδωσαν νόημα στην Εκδήλωση αγοράζοντας τα όμορφα

δώρα προσφορές, για να τα προσφέρουν με τη σειρά τους δε όσους αγαπούν.

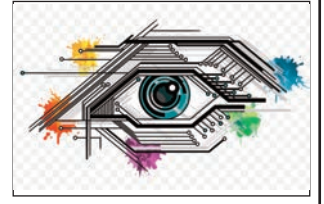
- Τα έσοδα του bazaar διατέθηκαν άμεσα και με άλλα οικονομικά αποθέματα του

Συλλόγου στους ωφελημένους της «ΕΛΠΙΔΑΣ» για να καλύψουν ανάγκες των συμπολιτών μας που δοκιμάζονται και να γεμίσουν το Πασχαλιτικό Τραπέζι, όπως πρέπει, σε όσους δικαιούνται και δικαιούνται όλοι οι Πολίτες του Τόπου μας. Γρεβενιώτες και «φιλοξενούμενοι».

Χριστός Ανέστη. Αληθώς ο Κύριος.  
Με ευγνωμοσύνη και ευχαριστίες  
Το Δ.Σ. της «ΕΛΠΙΔΑΣ»



# Τεχνολογία



## Τσιπ που αντέχει σε συνθήκες... κόλασης υπόσχεται νέα τεχνολογική επανάσταση



Ένα τσιπάκι που αντέχει θερμοκρασίες που φτάνουν τους 700 βαθμούς Κελσίου θα μπορούσε να φέρει επανάσταση τόσο στις τεχνολογίες ακραίων συνθηκών όσο και στην τεχνητή νοημοσύνη.

«Μπορείτε να το ονομάσετε επανάσταση. Είναι η καλύτερη μήμη υψηλής θερμοκρασίας που έχει επιδειχθεί ποτέ» αναφέρουν οι ερευνητές.

### Ένας θερμοανθεκτικός σχεδιασμός memristor

Η νέα τεχνολογία είναι ένα memristor, ένα εξάρτημα ναοκλίμακας που μπορεί τόσο να αποθηκεύει πληροφορίες όσο και να εκτελεί υπολογισμούς. Δομικά μοιάζει με μια μικρή στοίβα στρωμάτων με δύο ηλεκτρόδια και ένα λεπτό κεραμικό ενδιάμεσο στρώμα.

Οι ερευνητές κατασκεύασαν τη συσκευή χρησιμοποιώντας βολφράμιο ως άνω ηλεκτρόδιο, οξειδίο του αφνίου ως μονωτικό στρώμα και γραφένιο στο κάτω μέρος. Το βολφράμιο έχει το υψηλότερο σημείο τήξης από όλα τα μέταλλα ενώ το γραφένιο, ένα φύλλο άνθρακα πάχους ενός ατόμου και είναι εξαιρετικά ανθεκτικό και σταθερό στη θερμότητα.

Ο συνδυασμός αυτός έδωσε εντυπωσιακά αποτελέσματα. Η συσκευή διατήρησε δεδομένα για περισσότερες από 50 ώρες στους 700 βαθμούς Κελσίου χωρίς ανανέωση. Επίσης άντεξε πάνω από ένα δισεκατομμύριο κύκλους μεταγωγής σε αυτή τη θερμοκρασία και λειτούργησε με μόλις 1,5 volt και ταχύτητες της τάξης των δεκάδων νανοδευτερολέπτων.

### Μια ανακάλυψη που έγινε τυχαία

Η πρόοδος αυτή δεν ήταν ο αρχικός στόχος της ομάδας. Οι ερευνητές δούλευαν πάνω σε έναν διαφορετικό σχεδιασμό με γραφένιο που δεν απέδωσε όπως αναμενόταν. Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας εντόπισαν κάτι απρόσμενο.

«Για να είμαι ειλικρινής, έγινε κατά λάθος, όπως συμβαίνει συχνά με τις ανακαλύψεις. Αν μπορείς να το προβλέψεις, συνήθως δεν είναι κάτι πραγματικά σημαντικό» αναφέρει ο Τζόσουα Γιανγκ, επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας.

Μετά από περαιτέρω έρευνα, εξήγησαν γιατί η συσκευή είναι τόσο ανθεκτική. Σε συμβατικά ηλεκτρονικά, οι υψηλές θερμοκρασίες κάνουν άτομα μετάλλου από το άνω ηλεκτρόδιο να μετακινούνται μέσα από το μονωτικό στρώμα, μέχρι

να φτάσουν στο κάτω ηλεκτρόδιο και να δημιουργήσουν βραχυκύκλωμα.

Το γραφένιο εμποδίζει αυτή τη διαδικασία. Η αλληλεπίδρασή του με το βολφράμιο μοιάζει, όπως το περιέγραψε ο Γιανγκ με λάδι και νερό. Τα άτομα του βολφραμίου δεν μπορούν να προσκολληθούν στην επιφάνεια του γραφενίου και έτσι δεν σχηματίζουν αγωγίμη διαδρομή. Αυτό αποτρέπει το βραχυκύκλωμα και επιτρέπει στη συσκευή να λειτουργεί σε ακραίες θερμοκρασίες.

Με ηλεκτρονική μικροσκοπία, φασματοσκοπία και κβαντικές προσομοιώσεις, η ομάδα επιβεβαίωσε τον μηχανισμό σε ατομικό επίπεδο. Αυτή η κατανόηση μπορεί να βοηθήσει στην αναζήτηση παρόμοιων υλικών για ευκολότερη μαζική παραγωγή.

### Εφαρμογές σε ακραία περιβάλλοντα

Ηλεκτρονικά συστήματα που λειτουργούν πάνω από 500 βαθμούς Κελσίου αποτελούν εδώ και καιρό στόχο για την εξερεύνηση του Διαστήματος. Για παράδειγμα η Αφροδίτη έχει επιφανειακές θερμοκρασίες σε αυτό το εύρος και προηγούμενες αποστολές απέτυχαν επειδή τα συμβατικά ηλεκτρονικά δεν άντεξαν τη θερμότητα.

«Τώρα είμαστε πάνω από 700 βαθμούς Κελσίου και υποψιαζόμαστε ότι μπορεί να πάει ακόμη πιο ψηλά», λέει ο Γιανγκ.

Οι πιθανές χρήσεις δεν περιορίζονται στο Διάστημα. Η γεωθερμική γεώτρηση, τα πυρηνικά και τα συστήματα σύντηξης απαιτούν ηλεκτρονικά που λειτουργούν σε ακραίες θερμοκρασίες. Ακόμη και σε καθημερινές εφαρμογές, η ανθεκτικότητα θα βελτιωνόταν σημαντικά καθώς τέτοιες συσκευές θα ήταν εξαιρετικά αξιόπιστες ακόμη και σε θερμοκρασίες αυτοκινήτου που φτάνουν περίπου τους 125 βαθμούς Κελσίου.

### Η τεχνητή νοημοσύνη

Εκτός από τη μήμη η συσκευή μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο στην τεχνητή νοημοσύνη. Πολλά συστήματα AI βασίζονται σε πράξεις πολλαπλασιασμού πινάκων, οι οποίες σε κλασικούς υπολογιστές εκτελούνται βήμα-βήμα και καταναλώνουν μεγάλη ενέργεια.

Τα memristors λειτουργούν διαφορετικά. Χρησιμοποιώντας τον νόμο του Ohm, εκτελούν υπολογισμούς απευθείας μέσω της ροής ρεύματος και δίνουν το αποτέλεσμα στιγμιαία.

«Πάνω από το 92% των υπολογισμών σε συστήματα όπως το ChatGPT είναι απλώς πολλαπλασιασμός πινάκων. Αυτή η τεχνολογία μπορεί να το κάνει πιο αποδοτικά, τάξεις μεγέθους πιο γρήγορα και με πολύ λιγότερη ενέργεια» εξηγεί ο Γιανγκ με μαζί με συναδέλφους του έχουν ήδη ιδρύσει την εταιρεία TetraMem για την εμπορική αξιοποίηση της τεχνολογίας.

### Προκλήσεις πριν την πραγματική χρήση

Παρά τα εντυπωσιακά αποτελέσματα, η τεχνολογία βρίσκεται ακόμη σε αρχικό στάδιο. Απαιτούνται επίσης λογικά κυκλώματα υψηλής θερμοκρασίας και μαζική παραγωγή, καθώς οι τρέχουσες συσκευές κατασκευάζονται χειροκίνητα σε εργαστηριακή κλίμακα. Ωστόσο, τα βασικά υλικά (βολφράμιο και οξειδίο του αφνίου) χρησιμοποιούνται ήδη στη βιομηχανία ημιαγωγών, ενώ το γραφένιο βρίσκεται σε φάση ταχείας ανάπτυξης.

Η έρευνα έγινε στο πλαίσιο του CONCRETE Center, με συνεργασίες από πολλά πανεπιστήμια και ερευνητικά εργαστήρια της Πολεμικής Αεροπορίας των ΗΠΑ. Για τον Γιανγκ η σημασία της δουλειάς ξεπερνά τη συγκεκριμένη συσκευή: «Η εξερεύνηση του διαστήματος δεν ήταν ποτέ τόσο πραγματική, τόσο κοντά και σε τόσο μεγάλη κλίμακα. Αυτή η εργασία είναι ένα κρίσιμο άλμα προς ένα πολύ πιο συναρπαστικό μέλλον»

οι οποίες είναι επεμβατικές και συχνά καθυστερούν.

Νέα επιστημονική έρευνα προτείνει μια πιο καινοτόμα προσέγγιση: τη χρήση τεχνητής νοημοσύνης για την ανάλυση της ανθρώπινης φωνής. Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι ανεπαίσθητες αλλαγές στη φωνή μπορούν να αποτελέσουν πρώιμο δείκτη βλαβών στις φωνητικές χορδές, οι οποίες μπορεί να είναι είτε καλοήθεις (όπως πολύποδες και οζίδια) είτε να συνδέονται με αρχικά στάδια καρκίνου.

Η μελέτη βασίστηκε σε μεγάλο σύνολο ηχογραφήσεων από εκατοντάδες συμμετέχοντες και ανέλυσε φωνητικά χαρακτηριστικά όπως η θεμελιώδης συχνότητα (ύψος φωνής), οι μικρές διακυμάνσεις της φωνής (jitter), οι μεταβολές στην ένταση (shimmer), καθώς και ο λόγος αρμονικού προς θόρυβο, δηλαδή η αναλογία «καθαρής» φωνής προς θόρυβο στο σήμα.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχουν μετρήσιμες διαφορές στη φωνή μεταξύ υγιών ατόμων, ατόμων με καλοήθεις βλάβες και ατόμων με καρκίνο του λάρυγγα, ιδιαίτερα στους άνδρες. Στις γυναίκες τα δεδομένα δεν ήταν ακόμη επαρκή για ασφαλή συμπεράσματα, κάτι που οι ερευνητές αποδίδουν στο μικρότερο δείγμα.

Η έρευνα εντάσσεται σε ευρύτερα προγράμματα τεχνητής νοημοσύνης στην ιατρική, με στόχο την ανάπτυξη εργαλείων που μπορούν να λειτουργήσουν ως «βιοδείκτες φωνής» για την έγκαιρη ανίχνευση παθήσεων. Το συγκεκριμένο σύστημα εκπαιδεύεται με χιλιάδες ηχογραφήσεις και δεδομένα που έχουν επισημανθεί από ειδικούς.

Οι επιστήμονες εκτιμούν ότι, αν τα αποτελέσματα επιβεβαιωθούν σε μεγαλύτερες κλινικές δοκιμές, τέτοια εργαλεία θα μπορούσαν στο μέλλον να χρησιμοποιηθούν πιλοτικά στην ιατρική πράξη, προσφέροντας μια μη επεμβατική και γρήγορη μέθοδο πρώιμου εντοπισμού προβλημάτων στις φωνητικές χορδές.

## Η τεχνητή νοημοσύνη σύντομα θα κάνει διάγνωση καρκίνου στους ανθρώπους απλά ακούγοντάς μας να μιλάμε



Ο καρκίνος του λάρυγγα αποτελεί σοβαρό παγκόσμιο πρόβλημα υγείας, με βασικούς παράγοντες κινδύνου το κάπνισμα, την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και τη λοίμωξη από τον ιό HPV. Η έγκαιρη διάγνωση είναι καθοριστική για την έκβαση της νόσου, όμως σήμερα βασίζεται κυρίως σε ενδοσκόπηση και βιοψίες,



ΣΤΗΡΙΞΤΕ ΜΑΣ

ΣΤΕΙΛΤΕ sms  
τη λέξη "ΧΑΜΟΓΕΛΟ"

19810

χρέωση 2,48€/κλήση ή sms

hamogelo.gr



ΦΡΟΝΤΙΔΑ. ΑΞΙΟΠΡΕΠΕΙΑ. ΙΣΟΤΗΤΑ.



ΕΙΜΑΣΤΕ  
ΣΕ ΟΛΗ  
ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ  
ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ  
ΟΛΟ ΤΟ 24ΩΡΟ



# ΠΡΟΣΩΠΑ & ΓΕΓΟΝΟΤΑ

## Η Σφαγή του Κατίν

Μαζική εκτέλεση χιλιάδων Πολωνών αξιωματικών από τους Σοβιετικούς την άνοιξη του 1941, κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου

Ως Σφαγή του Κατίν έμεινε στην ιστορία η μαζική εκτέλεση χιλιάδων Πολωνών αξιωματικών από τους Σοβιετικούς κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου. Το αποτρόπαιο αυτό γεγονός έλαβε χώρα την άνοιξη του 1941, στο δάσος Κατίν κοντά στην πόλη Σμολένσκ της τότε Σοβιετικής Σοσιαλιστικής Δημοκρατίας της Ρωσίας. Η ανακάλυψη της σφαγής από τα κατοχικά γερμανικά στρατεύματα, τον Απρίλιο του 1943, προκάλεσε τη διακοπή των διπλωματικών σχέσεων μεταξύ της Σοβιετικής Ένωσης και της εξόριστης πολωνικής κυβέρνησης, που ήταν σύμμαχοι στο αγώνα κατά του Ναζισμού. Οι Σοβιετικοί επέρριψαν την ευθύνη στους Γερμανούς, αλλά η μετακομμουνιστική Ρωσία παραδέχτηκε τη Σφαγή του Κατίν, με τη δημοσίευση σειράς ντοκουμέντων.

Τα γεγονότα που οδήγησαν στη Σφαγή του Κατίν άρχισαν να εκτυλίσσονται με την υπογραφή του Συμφώνου Μη Επιθέσεως μεταξύ της ναζιστικής Γερμανίας και της Σοβιετικής Ένωσης, γνωστού και ως Σύμφωνο Ρίμπεντροπ-Μολότοφ (23 Αυγούστου 1939). Ένα από τα μυστικά του πρωτόκολλα περιλάμβανε τον διαμελισμό της Πολωνίας μεταξύ των δύο πρόσκαιρων συμμάχων. Πράγματι, η Γερμανία εισέβαλε στην Πολωνία την 1η Σεπτεμβρίου 1939, στην εναρκτήρια στρατιωτική επιχείρηση του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, και ακολούθησαν λίγες ημέρες αργότερα οι Σοβιετικοί (17 Σεπτεμβρίου), με την κατάληψη εδαφών της χώρας ανατολικά της Γραμμής Κώρζον, που οριοθετούσε τα σοβιετοπολωνικά σύνορα.

Από την πλευρά τους, οι Σοβιετικοί συνέλαβαν χιλιάδες Πολωνούς - στρατιωτικούς, αστυνομικούς και μέλη της πνευματικής και επιχειρηματικής ελίτ - τους οποίους ενέκλεισαν σε στρατόπεδα συγκέντρωσης στο εσωτερικό της Σοβιετικής Ένωσης. Μετά, όμως, την εισβολή της Γερμανίας στη Σοβιετική Ένωση, τον Ιούνιο του 1941, η πολωνική εξόριστη κυβέρνηση (με έδρα το Λονδίνο) συμφώνησε με τους Σοβιετικούς να συνεργαστούν κατά της Γερμανίας και στις 30 Ιουλίου άρχισε να σχηματίζεται μία πολωνική στρατιά στο σοβιετικό έδαφος. Καμία συμφωνία, ωστόσο, δεν επιτεύχθηκε σχετικά με το κρίσιμο ζήτημα των μελλοντικών πολωνο-σοβιετικών συνόρων.

Τους επόμενους μήνες ο πολωνός στρατηγός Βλάντισλαβ Άντερς άρχισε να οργανώνει την πολωνική στρατιά. Όταν, όμως, ζήτησε οι 10.000 - 15.000 πολωνοί αιχμάλωτοι πολέμου να τεθούν υπό τις διαταγές του, πληροφορήθηκε, στις 3 Δεκεμβρίου 1941 ότι οι περισσότεροι από αυτούς είχαν δραπετεύσει στη Μαντζουρία. Μόνο 448



Κηδεία θυμάτων μετά την αναγνώριση των πτωμάτων

αξιωματικοί προσχώρησαν στις δυνάμεις του. Το 1942 η νεοσχηματισμένη πολωνική στρατιά μεταφέρθηκε από τη Σοβιετική Ένωση στη Μέση Ανατολή.

Η τύχη, όμως, των αγνοουμένων αιχμαλώτων συνέχιζε να παραμένει ένα μυστήριο. Στις 13 Απριλίου 1943 οι Γερμανοί ανακοίνωσαν ότι είχαν ανακαλύψει ομαδικούς τάφους Πολωνών αξιωματικών (καταμετρήθηκαν 4.443 πτώματα) στο δάσος Κατίν κοντά στο Σμολένσκ και κατηγόρησαν τους Σοβιετικούς ως υπεύκηνους για τη σφαγή. Δύο μέρες αργότερα, η σοβιετική κυβέρνηση υποστήριξε ότι οι πολωνοί αιχμάλωτοι είχαν χρησιμοποιηθεί σε κάποιο έργο που κατασκευαζόταν δυτικά του Σμολένσκ και κατηγόρησε τον γερμανικό στρατό ότι τους σκότωσε αφού κατέλαβε την περιοχή τον Ιούλιο του 1941.

Η πολωνική κυβέρνηση ζήτησε από τον Ερυθρό Σταυρό να εξετάσει τους τάφους (17 Απριλίου 1943) και κάλεσε τη σοβιετική κυβέρνηση να δώσει επίσημη έκθεση για τη μοίρα των υπόλοιπων αγνοουμένων. Στις 25 Απριλίου 1943 η σοβιετική κυβέρνηση διέκοψε αιφνιδίως τις διπλωματικές σχέσεις με την πολωνική κυβέρνηση του Λονδίνου και εγκατέστησε δική της εξόριστη κυβέρνηση,



Ομαδικοί τάφοι πολωνών αξιωματικών στο Κατίν

αποτελούμενη από πολwnούς κομμουνιστές. Οι έρευνες που ακολούθησαν, τόσο από τους Γερμανούς, όσο από τον Ερυθρό Σταυρό, έδειξαν ότι η σφαγή έγινε την άνοιξη του 1941, όταν την περιοχή κατείχαν οι Σοβιετικοί.

Η Μεγάλη Βρετανία και οι Ηνωμένες Πολιτείες, των οποίων κύριο μέλημα ήταν η συντριβή της Γερμανίας, ενοχλήθηκαν με τη στάση της πολωνικής εξόριστης κυβέρνησης, που αρνιόταν να δεχθεί τις σοβιετικές θέσεις για την αποκατάσταση των πολωνο-σοβιετικών σχέσεων (που στην πραγματικότητα σήμαιναν αναγνώριση της Γραμμής Κώρζον ως ανατολικών συνόρων της Πολωνίας). Κατά συνέπεια, στη Διάσκεψη της Τεχεράνης (28 Νοεμβρίου - 1 Δεκεμβρίου 1943) η Μεγάλη Βρετανία και οι ΗΠΑ, ελπίζοντας να ελαττώσουν την ένταση που προκάλεσε η υπόθεση Κατίν και να διαφυλάξουν τη συμμαχία τους με τη Σοβιετική Ένωση, αγνόησαν τις πολωνικές διαμαρτυρίες και συμφώνησαν να ορίσουν τα μεταπολεμικά πολωνο-σοβιετικά σύνορα στη Γραμμή Κώρζον. Αυτή η οριοθέτηση επικυρώθηκε από τους Συμμάχους στη Διάσκεψη της Γιάλτας (4-11 Φεβρουαρίου 1945).

Κατά τη διάρκεια του Ψυχρού Πολέμου, η Σφαγή του Κατίν βρισκόταν κατά περιόδους στο πεδίο της αντιπαράθεσης μεταξύ των δύο ιδεολογικών στρατοπέδων. Μετά την κατάρρευση της Σοβιετικής Ένωσης, η ρωσική κυβέρνηση ζήτησε επισήμως συγγνώμη (13 Απριλίου 1990) και αποκάλυψε σειρά ντοκουμέντων που αποδείκνυαν ότι τη Σφαγή στο Κατίν, αλλά και σε στρατόπεδα συγκέντρωσης εντός της Σοβιετικής Ένωσης, είχε διατάξει το υπό τον Στάλιν Πολιτικό Γραφείο του ΚΚΣΕ, κατόπιν εισήγησης του διαβόητου Λαβρέντι Μπέρια, αρχηγού της ΝΚΒΔ (προδρόμου της ΚΓΒ), στις 5 Μαρτίου 1940.

Το 2000 αναγέρθηκε στο Κατίν μνημείο για τα περίπου 20.000 θύματα της σφαγής (στρατιωτικοί και πολίτες). Τον Νοέμβριο του 2010 η Δούμα (η κάτω Βουλή της Ρωσικής Ομοσπονδίας) διακήρυξε επίσημα ότι ο Ιωσήφ Στάλιν και τα ηγετικά στελέχη του ΚΚΣΕ (Μολότοφ, Μικογιάν, Μπέρια, Ζνάνοφ κ.ά.) ήταν υπεύθυνα για τη Σφαγή του Κατίν.

Πηγή: SanSimera.gr



# Διατροφή και Υγεία



## Πώς θα αντισταθούμε στον πειρασμό της ζάχαρης - Το κόλπο που προτείνει ψυχολόγος



Η επιθυμία για γλυκιά γεύση είναι απολύτως φυσική. Οι περισσότεροι από εμάς έχουμε βρεθεί κάποια στιγμή να λαχταρούμε ένα γλυκό και να ανυπομονούμε για την επόμενη «γλυκιά»... αμαρτία μέσα στην ημέρα μας. Η βιομηχανία τροφίμων το γνωρίζει πολύ καλά και αξιοποιεί αυτή την έμφυτη προτίμηση, προσθέτοντας ζάχαρη σε πλήθος προϊόντων, ακόμη και σε τρόφιμα που θεωρούνται υγιεινά. Γι' αυτό και η ανάγνωση της ετικέτας των συστατικών είναι πιο σημαντική από ποτέ.

Ωστόσο, η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης συνδέεται με σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται η παχυσαρκία, ο διαβήτης τύπου 2, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και η μη αλκοολική λιπώδης νόσος του ήπατος. Παράλληλα, η αυξημένη πρόσληψη ζάχαρης ενισχύει τη φλεγμονή στον οργανισμό, αυξάνει την αρτηριακή πίεση, επιταχύνει τη γήρανση του δέρματος και συμβάλλει στη φθορά των δοντιών. Δεν σταματά εκεί: μπορεί να προκαλέσει έντονες αυξομειώσεις ενέργειας, κόπωση, ακόμη και να επηρεάσει τη γνωστική λειτουργία.

Αντίθετα, τα φυσικά σάκχαρα που περιέχονται στα φρούτα αποτελούν μια πιο υγιεινή επιλογή για τους περισσότερους ανθρώπους, καθώς συνοδεύεται από φυτικές ίνες, βιταμίνες και αντιοξειδωτικά.

### Δεν είναι μόνο θέμα διατροφής, αλλά και σκέψης

Τα καλά νέα είναι ότι η λιγούρα για κάτι γλυκό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι θα υποκύψουμε. Σύμφωνα με τον Michael R. Edelstein, Ph.D., κλινικό ψυχολόγο και άρθρο του στο Psychology Today, η επιθυμία για γλυκό δεν είναι μόνο διατροφικό ζήτημα, αλλά και ζήτημα τρόπου σκέψης.

Όπως εξηγεί, οι λιγούρες αποτελούν μια επιρροή, όχι άμεση αιτία συμπεριφοράς. Αυτό σημαίνει ότι ο τρόπος με τον οποίο ερμηνεύουμε την επιθυμία μας καθορίζει και την αντίδρασή μας. «Σε μεγάλο βαθμό, οι άνθρωποι έχουν μια φυσική, ή τουλάχιστον βιολογικά ριζωμένη, τάση να επιθυμούν ζάχαρη, η οποία έχει διαμορφωθεί σε μεγάλο βαθμό τόσο από την εξέλιξη όσο και από το σύγχρονο περιβάλλον

μας. Ωστόσο, η άμεση αιτία της ψυχαναγκαστικής κατανάλωσης ζάχαρης έγκειται στον τρόπο που σκεφτόμαστε γι' αυτήν» συμπληρώνει. Αν πιστεύουμε ότι «πρέπει οπωσδήποτε» να ικανοποιήσουμε μια λιγούρα, είναι πολύ πιθανό να καταλήξουμε στην υπερκατανάλωση γλυκών, προσθέτει.

Αντίθετα, αλλάζοντας τον τρόπο σκέψης μας, μπορούμε να επηρεάσουμε και τη συμπεριφορά μας. Η μετάβαση από την αναζήτηση άμεσης ευχαρίστησης στην επιλογή της μακροπρόθεσμης υγείας είναι εφικτή και αποτελεί βασικό στόχο προσεγγίσεων όπως η ορθολογική-συναίσθηματική συμπεριφορική θεραπεία.

### Πώς λειτουργεί στην πράξη

Για να κατανοήσουμε καλύτερα αυτή τη διαδικασία, ο ψυχολόγος δίνει ένα απλό παράδειγμα:

Ερέθισμα: «Νιώθω έντονη επιθυμία για ένα γλυκό (π.χ. παγωτό ή κέικ)».

Σκέψη: «Πρέπει οπωσδήποτε να το φάω».

Συμπεριφορά: Υποκύπτω και καταναλώνω γλυκό χωρίς έλεγχο.

Το κρίσιμο σημείο είναι η σκέψη. Αν την αμφισβητήσουμε, το αποτέλεσμα μπορεί να αλλάξει:

«Υπάρχει πραγματικά κάποια απόδειξη ότι "πρέπει" να φάω το γλυκό»;

«Τι θα συμβεί αν δεν το κάνω»;

Η απάντηση είναι απλή: τίποτα ουσιαστικό, τονίζει ο ειδικός. Η επιθυμία μπορεί να είναι έντονη, αλλά είναι προσωρινή. Το σώμα μας δεν έχει ανάγκη τη ζάχαρη για να λειτουργήσει άμεσα.

### Η δύναμη της συνειδητής επιλογής

Υιοθετώντας έναν πιο ρεαλιστικό και λειτουργικό τρόπο σκέψης, μπορούμε να πούμε στον εαυτό μας: «Μπορεί να θέλω κάτι γλυκό, αλλά δεν είναι απαραίτητο να το φάω. Μπορώ να αντέξω αυτή την επιθυμία και να επιλέξω αυτό που είναι καλύτερο για την υγεία μου». Όπως σημειώνει, όσο περισσότερο συνδέουμε τις επιλογές μας με τις μακροπρόθεσμες συνέπειες, όπως ο κίνδυνος για χρόνιες ασθένειες, τόσο πιο εύκολο γίνεται να αντισταθούμε.

Η αίσθηση στέρησης που μπορεί να νιώσουμε είναι προσωρινή. Τα οφέλη, όμως, είναι μακροχρόνια, καταλήγει.

### Συμπέρασμα

Η επιθυμία για γλυκό είναι φυσιολογική, αλλά δεν είναι ακαταμάχητη. Έχουμε τον έλεγχο των επιλογών μας και μπορούμε να μάθουμε να διαχειριζόμαστε τις λιγούρες με πιο συνειδητό τρόπο. Η αλλαγή δεν ξεκινά απαραίτητα από το πιάτο μας, αλλά από τον τρόπο που σκεφτόμαστε.

## Τέσσερα βότανα που αφυπνίζουν την λίμπιντο



Το ζήτημα της σεξουαλικής ορμής και διάθεσης είναι αρκετά περίπλοκο για να λυθεί με μια κούπα αρωματικού βοτάνου - Σε κάποιες περιπτώσεις όμως δεν αποκλείεται να δώσει αυτή την ώθηση που λείπει

Ας δούμε ποια βότανα μπορούν να ξυπνήσουν τις αισθήσεις. Μερικά μας είναι πολύ γνωστά, όχι όμως ως διεγερτικά. Ήρθε η ώρα να τα δούμε με άλλο μάτι!

Σε κάποια βότανα αποδίδονται μεταξύ άλλων αφροδισιακές ιδιότητες από αρχαιοτάτων χρόνων. Ας δούμε ποια είναι αυτά, χωρίς να ξεχνάμε ότι δεν υπερβαίνουμε την κατανάλωση 1-2 φλιτζανιών την ημέρα για περισσότερο από 2-3 εβδομάδες.

Μελισσόχορτο. Οι ιστορίες που λέγονται γύρω από τις ευεργετικές του ιδιότητες στη σεξουαλική λειτουργία είναι άφθονες. Στην αρχαία Ελλάδα θεωρούνταν ερωτικό γούρι. Ετοιμάστε ένα ρόφημα αφήνοντας 30 γρ. αποξηραμένο βότανο σε ένα ποτήρι βρασμένο νερό για 10-15 λεπτά, σουρώστε και πιείτε.

Φασκόμηλο. Έχει τονωτικές και διεγερτικές ιδιότητες, γι' αυτό και συχνά χρησιμοποιείται κατά της σεξουαλικής δυσλειτουργίας λόγω ηλικίας. Συνιστάται προσοχή, ωστόσο, επειδή σε κατάχρηση μπορεί να προκαλέσει ταχυπαλμίες ή πονοκέφαλο.

Μέντα. Λέγεται ότι ο Αριστοτέλης είχε συμβουλεύσει τον Μέγα Αλέξανδρο να μην αφήνει τους στρατιώτες του να πίνουν τσάι μέντας πριν από τη μάχη, για να αποφεύγουν την ερωτική διέγερση και την επακόλουθη απώλεια των δυναμών τους. Η μεντόλη και η μεντόνη είναι τα δύο συστατικά του αιθέριου ελαίου της μέντας στα οποία αποδίδονται αρωματικές και διεγερτικές ιδιότητες.

Δίκταμος. Στην περίπτωση του δίκταμου συνιστάται το ζεστό... μάνιο για μισή ώρα σε νερό στο οποίο υπάρχουν άνθη και φύλλα δίκταμου. Θεωρείται ότι προκαλεί ερωτική διέγερση.

**Όλγα Ζηκοπούλου**  
Ψυχολόγος Α.Π.Θ.  
Διδάκτωρ Παν. Μακεδονίας  
Γνωστική-Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία

Παύλου Μελά 48, Τ.Κ. 54622 Θεσσαλονίκη  
Τηλ.: 2310 286776 Κιν.: 6974771041  
Email: zikop\_olga@yahoo.gr www.psychologyinfo.gr

# Δυτική Μακεδονία Από τον λιγνίτη στα data centers

Σε μια περιοχή που μέχρι πρόσφατα ταυτιζόταν κυρίως με τη βαριά βιομηχανία και την εξάρτηση από τον λιγνίτη, η Δυτική Μακεδονία βιώνει μια μεταμόρφωση που φέρνει στο προσκήνιο την τεχνολογία και την ψηφιακή οικονομία. Κάτω από το βάρος της ενεργειακής μετάβασης, αλλά και εν μέσω γεωπολιτικών εντάσεων που σκιάζουν ολόκληρη την Ευρώπη, η δημιουργία ενός μεγάλου data center στην περιοχή ξεχωρίζει ως σύμβολο προόδου αλλά και προκλήσεων.

Το έργο, που έχει προγραμματιστεί να λειτουργήσει πλήρως μέσα στην επόμενη διετία, φιλοδοξεί να αποτελέσει κόμβο για την αποθήκευση και επεξεργασία δεδομένων υψηλής κλίμακας. Μεταξύ άλλων, το data center θα υποστηρίζει υπηρεσίες cloud για διεθνείς επιχειρήσεις, τηλεπικοινωνιακές υποδομές και εφαρμογές τεχνητής νοημοσύνης. Η επιλογή της Δυτικής Μακεδονίας δεν είναι τυχαία. Η περιοχή προσφέρει χαμηλό κόστος ενέργειας, διαθέτει εκτεταμένες βιομηχανικές ζώνες που μπορούν να αναδιαμορφωθούν και βρίσκεται σε στρατηγική γεωγραφική θέση, μεταξύ των Βαλκανίων και της υπόλοιπης Ευρώπης.

Ωστόσο, η επένδυση αυτή πραγματοποιείται σε μια συγκυρία γεμάτη αβεβαιότητα. Ο πόλεμος στην Ουκρανία έχει φέρει στο προσκήνιο ζητήματα ενεργειακής ασφάλειας, ευρωπαϊκής γεωπολιτικής και διαχείρισης κρίσεων. Η ελληνική κυβέρνηση και οι επενδυτές του project πρέπει να πλοηγηθούν σε ένα περιβάλλον όπου οι τιμές της ενέργειας παραμένουν ευμετάβλητες και οι προμήθειες πρώτων υλών για τις τεχνολογικές υποδομές μπορεί να καθυστερήσουν λόγω διεθνών κυρώσεων και περιορισμών.

«Η πρόκληση δεν είναι μόνο τεχνική, αλλά

και στρατηγική», σημειώνει στο «Βήμα» στέλεχος της εταιρείας που υλοποιεί το project. «Η ασφάλεια των δεδομένων, η αξιοπιστία των συστημάτων και η επάρκεια ενέργειας είναι ζητήματα που εξετάζουμε καθημερινά, ειδικά υπό το πρίσμα των γεωπολιτικών εξελίξεων».

Παρά τις δυσκολίες, η επένδυση φέρνει σημαντικές προοπτικές για την τοπική κοινωνία. Το data center αναμένεται να δημιουργήσει εκατοντάδες θέσεις εργασίας υψηλής ειδίκευσης, από μηχανικούς πληροφορικής και τεχνικούς συστημάτων μέχρι ειδικούς στη διαχείριση ενέργειας και ασφάλειας πληροφοριών. Επιπλέον, η ανάπτυξη της ψηφιακής υποδομής μπορεί να λειτουργήσει ως καταλύτης για νεοφυείς επιχειρήσεις στην περιοχή, προσφέροντας ευκαιρίες συνεργασίας με πανεπιστήμια και ερευνητικά κέντρα της Βόρειας Ελλάδας.

Η κοινωνική αποδοχή του έργου, ωστόσο, δεν είναι δεδομένη. Η Δυτική Μακεδονία περνάει μια περίοδο ανασφάλειας λόγω της απολιγνιτοποίησης, που έχει πλήξει παραδοσιακές θέσεις εργασίας στον ενεργειακό τομέα. Το νέο data center προσφέρει μια διαφορετική μορφή απασχόλησης, υψηλής τεχνολογίας, η οποία απαιτεί εξειδίκευση και εκπαίδευση. Οι τοπικές κοινότητες καλούνται να προσαρμοστούν σε αυτή τη νέα πραγματικότητα, ενώ η κυβέρνηση προωθεί προγράμματα κατάρτισης για την αναβάθμιση δεξιοτήτων των εργαζομένων.

Παράλληλα, η επιλογή της Δυτικής Μακεδονίας ως τόπος φιλοξενίας ενός σύγχρονου data center συνδέεται με το ευρύτερο σχέδιο ενεργειακής μετάβασης της Ελλάδας. Τα τε-

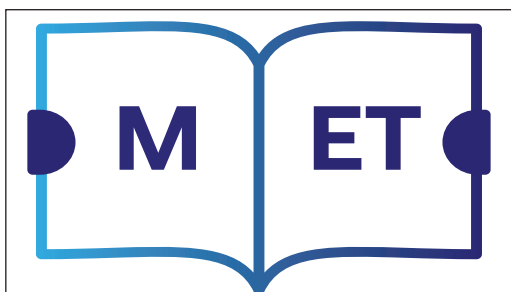


λευ-  
ταία χρόνια, η περιοχή έχει αναδειχθεί σε πεδίο πειραματισμού για ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και έξυπνα δίκτυα ηλεκτροδότησης. Το data center θα αξιοποιεί σε μεγάλο βαθμό «καθαρή» ενέργεια, μειώνοντας τον περιβαλλοντικό αποτύπωμα και ενισχύοντας την προσπάθεια για βιώσιμη ανάπτυξη.

Οι αναλυτές υπογραμμίζουν ότι η επιτυχία του έργου δεν εξαρτάται μόνο από την τεχνολογική υποδομή αλλά και από τη σταθερότητα του πολιτικού και οικονομικού περιβάλλοντος. Η Δυτική Μακεδονία μπορεί να αποτελέσει παράδειγμα για το πώς μια περιοχή με έντονη βιομηχανική ταυτότητα μπορεί να μετασηματιστεί σε κόμβο ψηφιακής οικονομίας, ακόμη και σε περιόδους γεωπολιτικής αστάθειας.

Καθώς οι εργασίες προχωρούν, η περιοχή φαίνεται να ζει έναν νέο κύκλο ωρίμανσης. Από τα ορυχεία και τις λιγνιτικές μονάδες στο παρελθόν, η Δυτική Μακεδονία προσανατολίζεται σήμερα σε κέντρα δεδομένων, ανανεώσιμες πηγές και ψηφιακές υπηρεσίες. Στη σκιά του πολέμου και των διεθνών εντάσεων, ένα νέο είδος παραγωγής αναδύεται: αυτό της γνώσης, της τεχνολογίας και της σύνδεσης. Και ίσως, όπως λένε οι ειδικοί, η πραγματική δύναμη αυτού του project δεν είναι μόνο η οικονομική αξία, αλλά η δυνατότητα να δείξει ότι ακόμα και σε δύσκολους καιρούς, η περιοχή μπορεί να καινοτομήσει και να κοιτάξει το μέλλον με αισιοδοξία.

**Μαχητής**  
Εβδομαδιαία εφημερίδα Γρεβενών



Μητρώο Εντύπου Τύπου (Μ.Ε.Τ.)  
της Γενικής Γραμματείας  
Επικοινωνίας και Ενημέρωσης  
Αριθμός πιστοποίησης **230292**

**Εβδομαδιαία εφημερίδα Γρεβενών**  
Μέλος της Ένωσης Περιφερειακού Τύπου Ελλάδος (Ε.Π.Τ.Ε.)  
Ετος ιδρύσεως 2008

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: tyroekdotikh - ΤΣΑΚΝΑΚΗΣ Κ. & ΣΙΑ Ο.Ε.

**Εκδότης: ΜΑΡΙΑΝΘΗ ΜΙΧΟΥ - ΚΩΝ/ΝΟΣ ΤΣΑΚΝΑΚΗΣ**

**Δ/ντής: ΚΩΝ/ΝΟΣ ΤΣΑΚΝΑΚΗΣ**

**Δ/ντής Σύνταξης: ΜΑΡΙΑΝΘΗ ΜΙΧΟΥ**

**Νόμιμος Εκπρόσωπος: ΜΑΡΙΑΝΘΗ ΜΙΧΟΥ - ΚΩΝ/ΝΟΣ ΤΣΑΚΝΑΚΗΣ**

**Μέτοχοι: ΜΑΡΙΑΝΘΗ ΜΙΧΟΥ - ΚΩΝ/ΝΟΣ ΤΣΑΚΝΑΚΗΣ**

**Δημοσιογράφος: ΜΑΡΙΑ ΤΣΑΚΝΑΚΗ**

Γραφεία-Τυπογραφεία: ΕΙΡΗΝΗΣ 2 ΤΚ 51100 ΓΡΕΒΕΝΑ

Τηλ.: 24620/22086 e-mail: maxitis8@otenet.gr web site: igrevena.gr

ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ ΔΗΜΟΣΙΟΥ 2,00€/ΕΚΑΤΟΣΤΟ

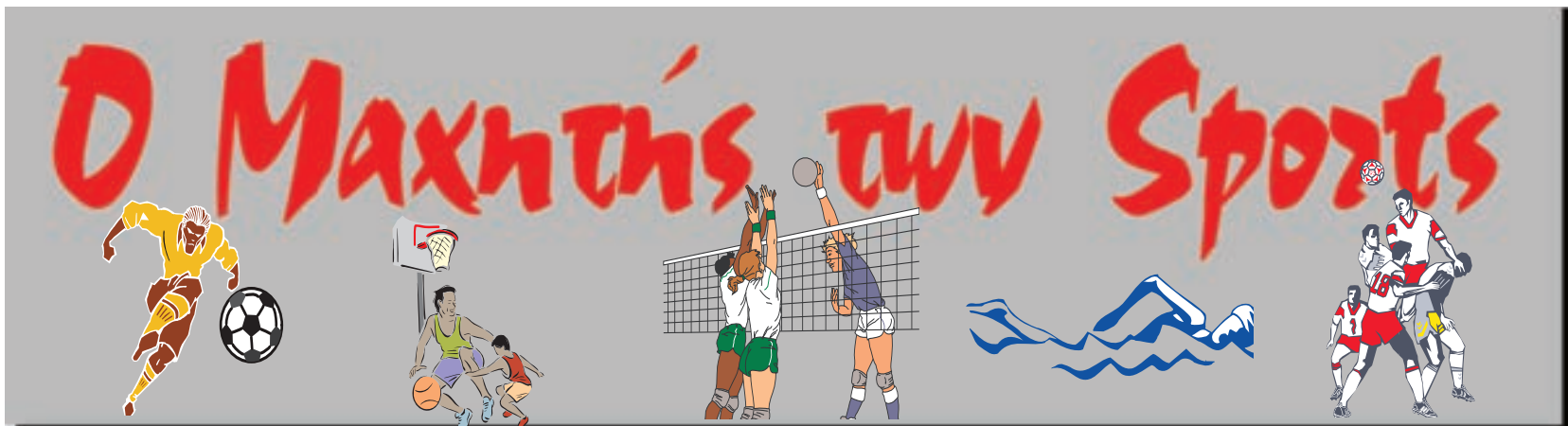
ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΠΙΒΑΡΥΝΟΥΝ ΤΟΝ ΙΔΙΩΤΗ 5,00€/ ΕΚΑΤΟΣΤΟ

Διαφημίσεις ιδιωτών: Κατόπιν συμφωνίας

Τιμή φύλλου στα γραφεία μας χωρίς ΕΛΤΑ και διεκπεραίωση 0.10€

Απαγορεύεται η μερική ή ολική αντιγραφή ή αναπαραγωγή του περιεχομένου της εφημερίδας, με οποιοδήποτε μέσο ή τρόπο χωρίς προηγούμενη έγγραφη άδεια του εκδότη

ΕΤΗΣΙΕΣ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ  
10€ έως 200€



# Α.Φ.ΠΑΟΚ ΓΡΕΒΕΝΩΝ Φιλικός αγώνας στη μνήμη του Κώστα

την Τρίτη 14 Απριλίου 2026



### ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ Α.Φ.ΠΑΟΚ ΓΡΕΒΕΝΩΝ

Όπως πράξαμε πέρσι, έτσι και φέτος, δυο μέρες μετά την Κυριακή του Πάσχα, θα βρεθούμε όλοι μας στο γήπεδο ΟΥΖΟΥΝΙΔΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, στη Κνίδη Γρεβενών, για να τιμήσουμε τον αδερφό μας, πραγματοποιώντας έναν φιλικό ποδοσφαιρικό αγώνα με τους παλαίμαχους του Πυρσού Γρεβενών.

Τον Κώστα μας δεν τον κλαίμε άλλωστε, μόνο τον τραγουδάμε.

ΠΑΟΚ ΣΑΓΑΠΩ ΚΑΙ ΟΤΑΝ ΘΑ ΠΕΘΑΝΩ ΘΕΛΩ ΤΟΝ ΔΙΚΕΦΑΛΟ ΣΤΟΝ ΤΑΦΟ ΜΟΥ ΕΠΑΝΩ.

Τρίτη 14 Απριλίου 2026 στις 16:00 στην Κνίδη Γρεβενών.



### Ούτε έξω πάμε καλά

Για μια ακόμη φορά η ελληνική διαιτησία δεν θα εκπροσωπηθεί σε Μουντιάλ. Ούτε καν ως varίστας μπόρεσε να μπει στη λίστα ο Αγγελος Ευαγγέλου. Γράφει ο Κυριάκος Θωμαΐδης.

Το γεγονός ότι κοντεύει δεκαετία που το ελληνικό ποδόσφαιρο αναγκάζεται να φέρνει ξένους διαιτητές, δημιουργεί τις χειρότερες συνθήκες για τη διεθνή εξέλιξη των Ελλήνων. Όταν δεν τους εμπιστευόμαστε στο δικό μας πρωτάθλημα, πως μπορούν να τους εμπιστευτούν οι υπερεθνικοί σε παγκόσμια ή ευρωπαϊκά πρωταθλήματα;

Χωρίς παραγωγικό μοντέλο και με κλειστές τις πόρτες στους νέους ρέφερι έχει εμφανιστεί μια άνευ προηγουμένου ανομβρία που απλώς κάθε φορά μεταβάλλει το αδιέξοδο. Τα σεμινάρια της ΚΕΔ γίνονται απλώς για να γίνουν και οι σχολές διαιτησίας ουσιαστικά έχουν καταργηθεί.

Ο εκάστοτε ξένος αρχιδιαιτητής ενδιαφέρεται αποκλειστικά και μόνο για τη βιτρίνα, καθώς απ' αυτήν κρίνεται. Αν θα μείνει στη θέση του ο κάθε Λανουά εξαρτάται από τα σφουρίγματα κυρίως προς τους Big 4 και φυσικά όχι από την παραγωγή νέων διαιτητών. Μοιραία οι ξένοι της ΚΕΔ επιλέγουν να γίνουν αρεστοί, διαπιστώνοντας ότι κανείς στη χώρα μας δεν ασχολείται με το βάθος του ρόστερ.

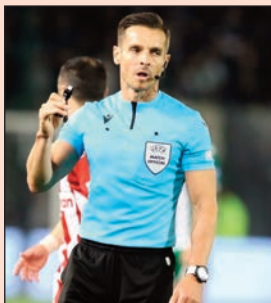
Η βαθιά κρίση της ελληνικής διαιτησίας αποδεικνύεται και από το γεγονός ότι η θεσμική της εκπροσώπηση στην ΕΠΟ είναι ανύπαρκτη την τελευταία δεκαπενταετία. Η Ένωση Διαιτητών μοιάζει απολύτως περιθωριοποιημένη και φιλοξενεί στις τάξεις της μόνο βετεράνους. Παρότι επιπώθηκε σε όλους τους τόνους να ενταχθούν στο συνδικαλιστικό όργανο και οι εν ενεργεία ρέφερι, ο αθλητικός νόμος μένει στα επίπεδα του 1999.

Η ΕΠΟ προσπάθησε μέσα από μια μεγάλη διαφημιστική εκστρατεία να παράξει νέους διαιτητές. Δεν τα κατάφερε. Λειτουργεί απωθητικά η αδυναμία εξέλιξης, καθώς όλοι πλέον έχουν συνειδητοποιήσει ότι όσο καλός ρέφερι και να είσαι, θα έρθει ο ξένος και θα σου πάρει τα ντέρμπι. Αρα η εξέλιξη στο εσωτερικό της χώρας είναι αδύνατη. Κι όταν δεν μπορείς να φτιάξεις το σπίτι σου, είναι βέβαιο ότι ποτέ δεν θα σε εμπιστευτούν να αρχίσεις να φτιάχνεις ξένα σπίτια.

Η λύση είναι μονόδρομος: ΕΠΟ, Λίγκα και διαιτητές να καθίσουν σ' ένα τραπέζι και να κάνουν αυτό που γίνεται στην Αγγλία: Συνεργασία σε όλα τα επίπεδα ώστε να τεθεί ένα χρονοδιάγραμμα απεμπλοκής από τους ξένους διαιτητές.

K.T

## Ερχεται «ψαλίδι» στους διαιτητές της Super League 2



Μεγάλη μείωση του αριθμού διαιτητών δεύτερης κατηγορίας, που αντιστοιχούν στο πρωτάθλημα της Super League 2, πιθανολογείται ότι θα υπάρξει το προσεχές καλοκαίρι.

Η μείωση σχετίζεται άμεσα με τον αριθμό των ομάδων του πρωταθλήματος και πιθανόν της δομή που θα έχει. Στο τρέχον πρωτάθλημα, που διεξάγεται με 20 ομάδες, ο αριθμός των διαιτητών είναι 46. Σύμφωνα με την προκήρυξη και την απόφαση που έχει ληφθεί, το επόμενο πρωτάθλημα θα διεξαχθεί με 16 ομάδες, σε έναν όμιλο.

Εφόσον οι αγώνες είναι λιγότεροι θα υπάρξει μείωση του αριθμού διαιτητών (και αναλογικά των βοηθών διαιτητών και των παρατηρητών διαιτησίας που είναι στους αντίστοιχους πίνακες). Ο ακριβής αριθμός των διαιτητών που θα έχει ο νέος πίνακας της Super League 2 δεν μπορεί αυτή τη στιγμή να εκτιμηθεί με ακρίβεια, πολλώ μάλλον που ο πρόεδρος της ΚΕΔ, Στεφάν Λανουά, προανήγγειλε ότι (εφόσον συνεχίσει στην προεδρία της ΚΕΔ), κάποιος από τους διαιτητές της Super League 1 θα υποβιβαστούν στην Super League 2, καταλαμβάνοντας κάποιες από τις θέσεις που έχουν σήμερα διαιτητές της δεύτερης κατηγορίας.

Στο πρωτάθλημα της Super League 1 που έχει 14 ομάδες ο αριθμός των διαιτητών είναι 19 (+2 "VAR specialst"), ενώ στα ντέρμπι μεταξύ των ομάδων που συγκροτούν τους "Big-5" ορίζονται ξένες διαιτητικές ομάδες.