

novibet



ΕΝΘΕΤΟ 15 ΣΕΛΙΔΕΣ

WEEKLY REHAB NEWS | BY ANIMUS ΝΕΟ ΕΝΘΕΤΟ ΥΓΕΙΑΣ 36 ΣΕΛΙΔΕΣ

Ιπποκράτειος

Πολιτεία

Γ. ΖΛΑΤΑΝΟΣ

«Η ζωή είναι κίνηση»

Η αποκατάσταση ως δικαίωμα ποιότητας ζωής στη σύγχρονη εποχή του χρόνιου πόνου, της καθιστικής ζωής και των αυξανόμενων μυοσκελετικών προβλημάτων



Πολιτεία

Θεσσαλών

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ 24 ΜΑΪΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΘΕΣΗ | ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 37

ΤΡΙΚΑΛΑ Η φωτιά «αναζωπύρωσε» την κουβέντα για το νέο Διοικητήριο

Η πυρκαγιά στο εσωτερικό του κτιρίου της Π.Ε. Τρικάλων επισπεύδει το σχέδιο υλοποίησης της ανέγερσης νέου κτιρίου για τις ανάγκες της Περιφέρειας

ΣΕΛ. 8

ΡΕΚΟΡ ΕΞΑΓΩΓΩΝ Γιαούρτι όπως... φέτα της Ελλάδας καταλυμάτων

Σε πρωταγωνιστή της ελληνικής γαλακτοβιομηχανίας εξελίσσεται το στραγγιστό γιαούρτι

ΣΕΛ. 22

ΣΚΟΠΕΛΟΣ Στην τελική ευθεία το λιμάνι

Ολοκληρώνονται στο τέλος του μήνα οι εργασίες εκβάθυνσης του κεντρικού λιμένα του νησιού

ΣΕΛ. 9

Χ. ΤΑΟΥΣΑΝΝΗΣ «Οι Πανελλαδικές δεν καθορίζουν τη ζωή ενός παιδιού»

Ο επαγγελματικός προσανατολισμός, τις αγωνίες των μαθητών, τα λάθη των γονιών και τη νέα πραγματικότητα της αγοράς εργασίας

ΣΕΛ. 24-25



ΑΓΡΟΤΟΣΥΝΔΙΚΑΛΙΣΤΕΣ ΣΕ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ

«Εμφύλιος» στον κάμφο



Τι οδηγεί σε ανοιχτή σύγκρουση πρωταγωνιστές του σκληρού μπλόκου της Νίκαιας

Ποιοι και γιατί αποχώρησαν από την ΕΟΑΣΝΛ αφήνοντας σαφείς αιχμές για «καπέλωμα» των αγώνων

Με κατηγορίες περί «προθύμων» ανταπαντά η ηγετική ομάδα της Ομοσπονδίας

Ποιο θα είναι το επόμενο βήμα των αποσχισθέντων

ΣΕΛ. 6-7

ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΟΔΟΠΟΪΑ «Πράσινο φως» για 50 έργα στη Θεσσαλία



Με το μεγαλύτερο πρόγραμμα αγροτικής οδοποιίας των τελευταίων ετών κλείνει μέρος των πληγών στο θεσσαλικό αγροτικό δίκτυο

ΣΕΛ. 4-5

Π. ΚΑΣΣΑΣ Η ζωή δεν είναι μια ευθεία γραμμή

“ Η μεγαλύτερη ευθύνη του εκπαιδευτικού είναι να συμβάλει στη διαμόρφωση ανθρώπων με γνώση, κρίση, ήθος

ΣΕΛ. 10-11





Διπλό χτύπημα
Ο μεγάλος χαμένος του συνεδίου της ΝΔ δεν ήταν ο Κώστας Σκρέκας, που το διοργάνωσε αλλά τον «έφαγε» στη τελική ευθεία η Κοβέα. Ο Χρήστος Μικαλάκης ήταν... Ο πρώην αντιπεριφερειάρχης Τρικάλων μετά την αποτυχία επανεκλογής του Κουτσονάσιου στην ηγεσία της τοπικής ΔΕΕΠ, είδε και τον «δικό» του Γιώργο Καρανάσιο, να μένει εκτός πολιτικής επιτροπής.

Ανακύκλωση
Στα κάγκελα, αυτή τη φορά για την αποόρριψη της ανακύκλωσης στον ΧΥΤΑ, βρίσκονται δημοτική αρχή και παρατάξεις της αντιπολίτευσης στον Βόλο. Οι τελευταίοι πάντως όταν αποτάθηκαν στη Διεύθυνση Περιβάλλοντος της Περιφέρειας Θεσσαλίας, ενημερώθηκαν ότι ο Μπέος πήρε την άδεια τον ΦΟΣΔΑ Θεσσαλίας του προέδρου Μαμάκου.

Ισοροπιστές
Κάποια διατύπωση στο δελτίο Τύπου της Περιφέρειας για το κολιμβητήριο του Αλικαζάρ, διαβάζεται και ως «οπτόνα» για τον Δήμο. Ευτυχώς όμως που υπάρχουν και οι... ισοροπιστές.

Eurovision
Στον Βόλο, η αντιπολίτευση ωρύεται για την ανακύκλωση που απορρίπτει στον ΧΥΤΑ, αλλά το αυτό του Μπέου δεν ιδρώνει. Για την ακρίβεια εννοείται από την Eurovision. Χρόνο μπορεί να μην έχει για χάσιμο, όπως λέει ο ίδιος, απέναντος ένα χρόνο από τα δημοτικά συμβούλια, αλλά χρόνο για να γυρίσει βίντεο για τον Ακύλα και τον Καπουτζίδη βρήκα.

Κομπάρσοι
Γυρίσματα της νέας αστυνομικής σειράς «Μπλε Όρες» του Ανδρέα Γεωργίου πραγματοποιήθηκαν στο λιμάνι του Βόλου, το Πήλιο και τη Σιάβη. Η χαρά του Θεσσαλού κομπάρσου δολιδαί...

Οδοποιία
Δήμαρχος του νομού Λάρισας τα άκουσε από συντοπίτες του, οι οποίοι παραπονέθηκαν για τα περιορισμένα έργα αγροτικής οδοποιίας που εξασφάλισε. Δεν φταίνε αυτοί. Αυτός φταίνει που όλο το προηγούμενο διάστημα τους διαββαίνανε ότι θα γίνουν...

Απαρατηρήτα...

Από τη συντακτική ομάδα του Δημοσιογραφικού Οργανισμού 21admedia



Πρώην υποψήφια
Καταγωγή από τα Τρίκαλα έχει η δημοσιογράφος, οικονομολόγος, σύμβουλος επικοινωνίας και δημοσίων σχέσεων, Μαρία-Χριστίνα Μπακαλαβά, η οποία ανέλαβε καθήκοντα προσωρινής εκπροσώπου επικοινωνίας του κόμματος της Μαρίας Καρυστιανού. Η ίδια έγινε γνωστή στην τοπική κοινωνία στις περιφερειακές εκλογές του 2019, όταν ήταν υποψήφια με τον συνδυασμό του Δημήτρη Κουρέτα. Για την ιστορία η κ. Μπακαλαβά με 616 σταυρούς είχε έλθει δεύτερη στο ψηφοδέλτιο της «Πρωτοβουλίας» στην περιφερειακή ενότητα των Τρικάλων, με πρώτη την οικονομολόγο-κτηνοτρόφο Ιωάννα Καρρά (946 σταυρούς), μετέπειτα υποψήφια με τον ΠΑΣΟΚ στις εθνικές εκλογές του 2023.

Πλακέτα
Ως νέος διευθυντής των Εκπαιδευτηρίων Μ. Ράπτου, ο Γερογιώκας δεν άφησε ανεκμετάλλευτη την ευκαιρία της παρουσίας του στο 16ο τακτικό συνέδριο της ΝΔ. Μεταξύ των πολλών επαφών, πρόνοψε και παρέδωσε στην υπουργό Παιδείας, Σοφία Ζαχαράκη, αναμνηστική πλακέτα για τη συμπλήρωση 70 χρόνων των Εκπαιδευτηρίων. Τι κι αν ο ιδιοκτήτης Νίκος Ράπτης βρίσκεται μεταξύ των συντακτών του πολιτικού μαφιόζου του Αλέξη Τσίπρα.

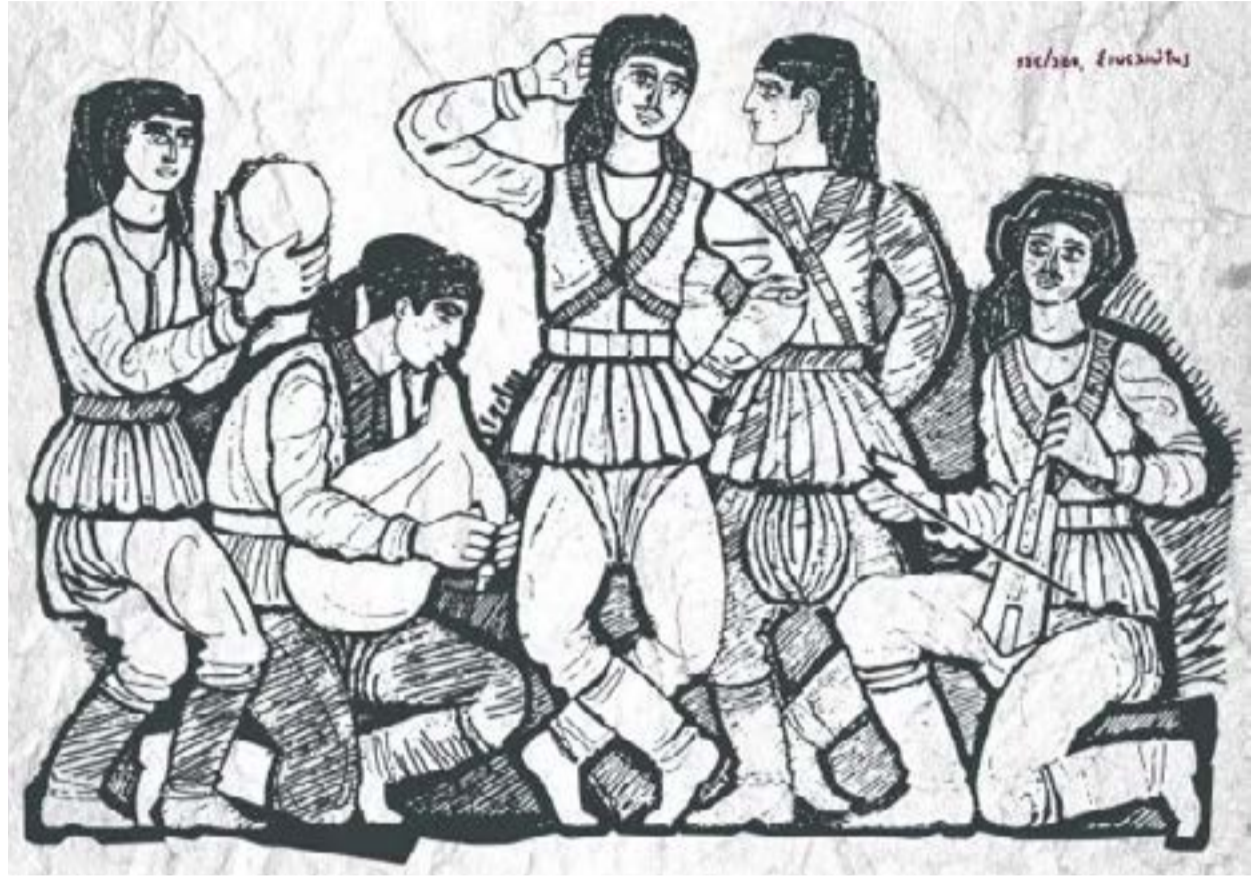
Αργήσαμε λίγο
Απάντηση σε δημοσίευμα που άφηνε υπονοούμενα για «τρικαλίνη ΜΚΟ» η οποία «φέρεται να έχει λάβει χρηματοδότηση 90.000 ευρώ» έδωσε πριν λίγες μέρες ο Σωτήρης Τσουκαρέλης, πολιτικός επιστήμονας και υπεύθυνος της ΚοινΣΕπ «Τα Ψηλά Βουνά», ο οποίος ήταν στο πάνελ των ομιλητών στην εκδήλωση παρουσίασης της «Ιθάκης» του Αλέξη Τσίπρα στη Λάρισα. Η απάντησή φάνηκε πειστική σε πολλούς. Σε όλους έμεινε όμως η απορία. Γιατί καθυστερήσε σχεδόν ένα μήνα να τη δώσει.

Γέλια
Πέφτει σήμερα η αυλαία του «Larissa Comedy Festival», το οποίο διοργανώθηκε για τρίτη συνεχόμενη χρονιά υπό την αιγίδα της αντιδημαρχίας Πολιτισμού του Δήμου Λαρισαίων στη σκηνή του Circus. Το πρόβλημα σε κάτι τέτοια είναι να μην γελάμε εκεί που θα έπρεπε να κλαίμε...

Άσος στο μανίκι
Σύμφωνα με τα στοιχεία που διαβιβάστηκαν στην Διεύθυνση Καθαριότητας και Ανακύκλωσης από το αυτοτελές τμήμα πολιτών, το δίκτυο Μαρτίου και Απριλίου η υπηρεσία Καθαριότητας και Ανακύκλωσης στη Λάρισα, δέχτηκε 5.661 αιτήματα για ογκώδη αντικείμενα, μπάζα, κλαδιά κ.α. Από αυτά επιλύθηκαν τα 5.205 με τα υπόλοιπα να βρίσκονται σε εξέλιξη. Άσος στο μανίκι του Μαμάκου ο Λεωνίδακης...

«Φιλικά»
Κι όπως λένε κάποιοι άσπονδοι φίλοι του που πίνουν το καφεδάκι τους στον Λιθαίο ποταμό, όταν δεν μπορείς να κερδίσεις στα «φιλικά» πώς θέλεις στα... επίσημα να φορέσεις τα παπούτσια του Αγοραστή.

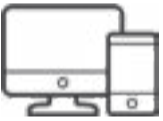
“ΤΙ ΤΡΑΝΟΣ ΧΟΡΟΣ ΘΑ ΓΕΝΕΙ”



Παραδοσιακό Πανηγύρι στον αύλειο χώρο του Μουσείου (οδός Γ. Γουργιώτη), 19.30
Η εκδήλωση αυτή θα είναι ένα πανηγύρι, ένα αυθεντικό λαϊκό γλέντι με ελεύθερη είσοδο για το κοινό. Στο πρώτο μέρος θα πραγματοποιηθεί μια εισαγωγική συζήτηση με προσκεκλημένους ομιλητές, που θα αναδείξουν τη λαογραφική, μουσική και συμπεριληπτική διάσταση του πανηγυριού, μεταφέροντας γνώσεις, βιώματα και μνήμες.

2η σελίδα

FORMedia.gr
ΑΜΕΣΗ
ΕΓΚΥΡΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ



FORMedia Radio 99,8
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
www.formediaradio.gr

08:00 – 10:00 | «ΟΛΑ ΠΑΙΖΟΥΝ» με τη Σμάρω Γεωργίου LIVE
Η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται! Κάθε πρωί λέμε την πρώτη μας καλημέρα με τη ραδιοφωνική παραγωγή Σμάρω Γεωργίου για τρίτη χρονιά καθημερινά στις 08:00 σε μια δίωρη εκπομπή μας υπόσχεται ότι όλα παίζουν! Όλες οι επιτυχίες παίζουν εδώ! Μόνο Επιτυχίες!!!

10:00-12:00 | «NON PAPER» με τον Τάσο Κουρκούμπα LIVE
Η δημοσιογραφία των non papers δεν είναι ένα συντεχνιακό πρόβλημα των δημοσιογράφων αλλά αφορά τους πάντες. Ο Τάσος Κουρκούμπα καθημερινά στις 10:00 δίνει το δικό του διαφορετικό στίγμα για την πολιτική, την ιατρική και τα κοινωνικά προβλήματα που μας απασχολούν. Μία εκπομπή με αλήθειες και με δεύτερη ερμηνεία για όσα συμβαίνουν!

12:00 – 14:00 | «ENNI TIME IS A GOOD TIME» με την Έννη Λεβέντη & τον Κώστα Ανέστη LIVE
Η αγαπημένη εκπομπή της Μαγνησίας τώρα στο FORMedia Radio 99.8! Η Έννη Λεβέντη, με τη χαρακτηριστική της αμεσότητα και τον τρόπο που ξέρει να συνδέεται με το κοινό, επιστρέφει δυναμικά στο ραδιόφωνο παρέα με τον Κώστα Ανέστη. Δύο ώρες γεμάτες ενημέρωση, ελεύθερη συζήτηση και χαμόγελο – γιατί η επικαιρότητα δεν χρειάζεται να είναι βαριά για να είναι ουσιαστική. Με φρέσκο αέρα, εναλλακτική ματιά στα γεγονότα, αλλά και παρεμβάσεις που προκαλούν διάλογο, η εκπομπή «ENNI TIME IS A GOOD TIME» έρχεται για να δώσει ρυθμό στα μεσημέρια μας και να μας κάνει να απολαμβάνουμε ακόμα περισσότερο τον απογευματινό χρόνο. Εδώ, η ενημέρωση γίνεται πιο ζωντανή, οι συζητήσεις πιο ουσιαστικές και η παρέα πιο απολαυστική!

14:00 – 16:00 | «COLPO GROSSO» με τον Χρήστο Ευθυμίου LIVE
Καθημερινά από Δευτέρα έως Παρασκευή 12:00-14:00, COLPO GROSSO με τον Χρήστο Ευθυμίου στα ραδιόφωνα σας. Ειδήσεις, ανταποκρίσεις, συνεντεύξεις, σχόλια, παρασκηνίο και στοίχημα για να είστε μέσα στα πράγματα. COLPO GROSSO με τον Χρήστο Ευθυμίου καθημερινά στο FORMediaradio 99.8 για... ενημερωμένους φιλάθλους

18:00 – 20:00 | «ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΘΡΑΝΙΟ» με τον Βασίλη Μηνά LIVE
Τελευταίο θρανίο ή μπροστά; Καθημερινά ο Βασίλης Μηνάς επιλέγει για εσάς εμμονικά από το τελευταίο θρανίο μουσικάρες, τα καλύτερα τραγούδια όλων των εποχών. Βρίσκει πως έχει μια ιδιαίτερη γοητεία το «τελευταίο θρανίο» και ίσως γι' αυτό περισσότερο να το αποζητούσε. Για άλλους μπορεί να αποτελούσε μειονεκτική θέση, αλλά στη δική του φαντασία ήταν σίγουρα προνομιακή!

20:00 – 08:00 | |Για να μη χάνεις τίποτα!
Οι καλύτερες στιγμές της ημέρας ζαναπαίζουν τον βράδυ στο ForMedia Radio 99.8 σε επανάληψη του Προγράμματος

ΣΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ
24 ΜΑΪΟΥ 2026

Αγίου Μελετίου και συν αυτώ Μαρτύρων

Παλλαδία, Παλαδία, Παλλάδα, Παλάδα
Μαρκανή, Μαρκανία
Φωτεινή, Φώτω, Φύωφ, Φωτούλα, Φαίη,
Φωφώ, Χριστιανός, Χριστιανή

Διεθνής Ημέρα για τον Μαρκόρ

Διεθνής Ημέρα Γυναίκων για την Ειρήνη και τον Αφοπλισμό

Ευρωπαϊκή Ημέρα Πάρκων Παγκόσμια Ημέρα Ιχθυομετανάστευσης

1626

Ο ολλανδός άποικος Πίτερ Μίνουιτ αγοράζει από τους Ινδιάνους το νησί του Μανχάταν. Ως αντάλλαγμα προσφέρει μπρελόκ και άλλα φανταχτερά μπιχλιμπίδια, αξίας 24ων δολαρίων

1956

Διεξάγεται ο πρώτος διαγωνισμός τραγουδιού της Eurovision, στο Λουγκάνο της Ελβετίας. Νικήτρια αναδεικνύεται η ελβετίδα Λις Άσια με το τραγούδι «Refrain»

1902

Διεξάγεται ο πρώτος διαγωνισμός τραγουδιού της Eurovision, στο Λουγκάνο της Ελβετίας. Νικήτρια αναδεικνύεται η ελβετίδα Λις Άσια με το τραγούδι «Refrain»

1968

Οι Rolling Stones κυκλοφορούν την επιτυχία τους «Jumpin' Jack Flash».



ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ
Αχιλλέας Αθ. Ναβέλης

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
Πάνος Πλκαδίδης

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ
Τάσος Κουρκούμπα

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ «21Admedia»
Ελ. Βενιζέλου 109, 41221 Λάρισα,
τηλ. 2411800900,
Συνδρομές / Διαφημίσεις
sales@21admedia.gr



Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική ή μερική, η διασκευή ή απόδοση περιεχομένου της έκδοσης με οποιοδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό ή άλλο, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη.

Η ενότητα των αγροτών μετά το μπλόκο της Νίκαιας διαλύθηκε, οδηγώντας σε σοβαρή κρίση και ανοικτή σύγκρουση μέσα στην ΕΟΑΣΝΑ

Η βασική διαφωνία ξεκίνησε κατά τις κινητοποιήσεις, σχετικά με το αν οι αγρότες έπρεπε να συναντηθούν με τον πρωθυπουργό Κυριάκο Μητσοτάκη, δημιουργώντας δύο στρατόπεδα: τη «σκληρή γραμμή» και όσους ζητούσαν διάλογο και διαπραγμάτευση



ΑΓΡΟΤΟΣΥΝΔΙΚΑΛΙΣΤΕΣ ΣΕ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ

«Εμφύλιος» στον κάμπο

- Τι οδηγεί σε ανοικτή σύγκρουση πρωταγωνιστές του σκληρού μπλόκου της Νίκαιας
- Ποιοι και γιατί αποχώρησαν από την ΕΟΑΣΝΑ αφήνοντας σαφείς αιχμές για «καπέλωμα» των αγώνων
- Με κατηγορίες περί «προθύμων» ανταπαντά η ηγετική ομάδα της Ομοσπονδίας
- Ποιο θα είναι το επόμενο βήμα των αποσχισθέντων

Πέντε μήνες μετά τις σκληρές κινητοποιήσεις διάρκειας 55 ημερών στο μπλόκο της Νίκαιας, εκεί όπου οι αγρότες της Λάρισας εμφανίζονταν άρρηκτα ενωμένοι απέναντι στην κυβέρνηση και στα αδιέξοδα του πρωτογενούς τομέα, το αγροτικό συνδικαλιστικό κίνημα του νομού βρίσκεται πλέον αντιμέτωπο με τη σοβαρότερη εσωτερική κρίση των τελευταίων ετών. Η εικόνα της ενότητας έχει αντικατασταθεί από ένα κλίμα βαθιάς καχυποψίας, προσωπικών αντιπαθέσεων, πολιτικών υπαινιγμών και ανοικτής σύγκρουσης για τον έλεγχο της επόμενης ημέρας στο αγροτικό μέτωπο.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπας**

Οι εξελίξεις που ακολούθησαν μετά την αποχώρηση των μπλόκων αποτυπώνουν μια κατάσταση που αρκετό μέσο στον αγροτικό χώρο περιγράφουν πλέον ως έναν προδιαγεγραμμένο «εμφύλιο». Στο επίκεντρο βρίσκεται η ρήξη στο εσωτερικό της Ενωτικής Ομοσπονδίας Αγροτικών Συλλόγων Νομού Λάρισας (ΕΟΑΣΝΑ), με πρωταγωνιστές στελέχη του κινήματος, τα οποία μέχρι πρότινος συνυπήρ-

χαν στην πρώτη γραμμή των κινητοποιήσεων.

«Καπέλωμα» και «μάντρωμα»

Η αποχώρηση των μελών του συντονιστικού της Νίκαιας, Ιορδάνη Ιωαννίδη και Παναγιώτη Καλογιάννη τόσο από την ΕΟΑΣΝΑ όσο και από τον Αγροτικό Σύλλογο Πλατακάμπου αποτέλεσε το σημείο μηδέν της διάσπασης. Με κοινή -μάλιστα- ανακοίνωση οι δύο αγροτοσυνδικαλιστές, άφησαν σαφείς αιχμές κατά της ηγετικής ομάδας της Ομοσπονδίας, κάνοντας λόγο για συγκεντρωτισμό, αποκλεισμού και λειτουργία με αυστηρά κομματικά χαρακτηριστικά. «Από κοινού καταθέσαμε τις παρατηρήσεις μας προς τα διοικητικά συμβούλια της Ενωτικής Ομοσπονδίας Αγροτικών Συλλόγων Νομού Λάρισας και του Αγροτικού Συλλόγου Πλατακάμπου, από τις θέσεις μελών τους όπως και από τα μπρώλια των δύο συνδικαλιστικών οργάνων, αντίστοιχα. Η ενότητα δεν μπορεί να είναι προσχηματική, αλλά κάρη και κατά το δοκούν. Η ενότητα δεν μπορεί να αποτελεί «καπέλωμα», «μάντρωμα» και «λογοδοσία». Ότι και αν πιστεύουμε πολιτικά, το αγροτικό κίνημα οφείλει να διέπεται από πραγματική δημοκρατία, ευελιξία και να είναι ανοικτόμυαλο. Δεν ζούμε στη δεκαετία

του '80» ανέφεραν μεταξύ άλλων οι κ.κ. Ιωαννίδη και Καλογιάννης, οι οποίοι αν και προερχόμενοι από διαφορετικές πολιτικές καταβολές, βρήκαν κοινό βηματισμό στις συνεδριάσεις του συντονιστικού του μπλόκου της Νίκαιας. Η αποχώρησή τους πάντως, δεν αιφνιδίασε της ΕΟΑΣΝΑ, σημειώνοντας με νόημα ότι οι συγκεκριμένοι συνάδελφοί τους είχαν υποβάλει παρατηρήσεις «και δυο και τρεις φορές» στο διάστημα των κινητοποιήσεων του Γενάρη. Στελέχη της Ομοσπονδίας έκαναν λόγο για την εδώ και καιρό εξέφανση ενός οργανωμένου σχεδίου αποδόμισης της Ομοσπονδίας με στόχευση τη δημιουργία ενός παράλληλου οργάνου εκπροσώπησης των αγροτών με πολιτικές πλάτες.

Το χρονικό της ρήξης

Παρότι η κρίση κορυφώθηκε το τελευταίο διάστημα, οι ρίζες της φαίνεται πως βρίσκονται βαθύτερα. Σύμφωνα με πρόσωπα που συμμετείχαν στις διαβουλεύσεις των μπλόκων, οι πρώτες σοβαρές συγκρούσεις καταγράφηκαν κατά τη διάρκεια των κινητοποιήσεων και ειδικότερα γύρω από τη στάση που έπρεπε να τηρηθεί απέναντι στην πρόσκληση του πρωθυπουργού Κυριάκου Μητσοτάκη για διάλογο

με τους αγρότες. Η άρνηση των μπλόκων να ανταποκριθούν στο κάλεσμα του πρωθυπουργού για συνάντηση στο Μέγαρο Μαξίμου είχε προκαλέσει έντονες εσωτερικές αντιδράσεις, καθώς ένα κομμάτι των αγροτοσυνδικαλιστών θεωρούσε ότι, ανεξάρτητα από τις προθέσεις της κυβέρνησης, ο διάλογος έπρεπε να εξαντληθεί ώστε να υπάρξει θεσμική πίεση και διαπραγμάτευση για τα αιτήματα των παραγωγών. Από την άλλη η επικρατούσα τελικά άποψη με εκφραστές την ηγεσία της ΕΟΑΣΝΑ, υποστήριζε ότι μια τέτοια συνάντηση θα χρησιμοποιούνταν επικοινωνιακά από την κυβέρνηση για την εκτόνωση των κινητοποιήσεων χωρίς ουσιαστικές δεσμεύσεις. Από εκείνο το σημείο και μετά, σύμφωνα με συμμετέχοντες στο αγροτικό κίνημα, άρχισαν να διαμορφώνονται δύο διακριτά στρατόπεδα: εκείνοι που υποστήριζαν μία «σκληρή γραμμή» απέναντι στην κυβέρνηση και όσοι θεωρούσαν ότι το κίνημα δεν μπορεί να λειτουργεί με όρους μόνιμης σύγκρουσης και κομματικής περιχαράκωσης που δεν οδηγεί σε διεκδικήσεις. «Μετά από τόσο καιρό στα μπλόκα, το μόνο που μας λέγε ότι φύγαμε με το κεφάλι ψηλά. Πως να πουν ότι φύγαμε πτημένοι όταν δεν φύγαμε με άδεια χέρια;» σχολίασε δικτικά

Οι αποχωρήσαντες φαίνεται να σχεδιάζουν νέο αγροτικό όργανο στη Λάρισα, που θα λειτουργήσει ως αντίπαλο δέος της ΕΟΑΣΝΑ

Οι αγροτοσυνδικαλιστές Ιορδάνης Ιωαννίδη και Παναγιώτης Καλογιάννης αποχώρησαν από την ΕΟΑΣΝΑ και τον Αγροτικό Σύλλογο Πλατακάμπου, καταγγέλλοντας «καπέλωμα», κομματικό έλεγχο και έλλειψη δημοκρατίας στο αγροτικό κίνημα



αγροτοσυνδικαλιστής στην «ΠΘ».

Τρακτέρ με χρώματα

Οι κομματικές αναφορές, άλλωστε, δεν έπαψαν ποτέ να αποτελούν υπόγειο αλλά κρίσιμο παράγοντα στις ισορροπίες του αγροτοσυνδικαλιστικού χώρου της Λάρισας. Στο εσωτερικό της ΕΟΑΣΝΑ, η κυριαρχία στελεχών που πολιτικά τοποθετούνται κοντά στο ΚΚΕ θεωρείται δεδομένη από όλες τις πλευρές. Κεντρικό πρόσωπο παραμένει ο -επί σειρά εκλογών σταθερός υποψήφιος στα ψηφοδέλτια του ΚΚΕ- Ρίζος Μαρούδας, ο οποίος εδώ και χρόνια αποτελεί το πιο αναγνωρίσιμο πρόσωπο των αγροτικών κινητοποιήσεων στη Θεσσαλία.

Στο ίδιο μπλοκ εντάσσεται και ο αντιπρόεδρος Σωκράτης Αλειφτήρας, που συνδέεται με τον χώρο της Πλευστής Ελευθερίας όντας τομεάρχης αγροτικών θεμάτων του κόμματος και υποψήφιος ευρωβουλευτής στην κλήπη του '24.

Στην απέναντι πλευρά, ο μέχρι πρότινος εκπρόσωπος Τύπου της ΕΟΑΣΝΑ στα τελευταία μπλόκα, Ιορδάνης Ιωαννίδη, διετέλεσε μέλος της ΟΝΝΕΔ και υποστηρικτής της Νέας Δημοκρατίας, ερχόμενος ωστόσο σε σύγκρουση και αποχώρηση από την παράταξη δηλώνοντας «καρμαναλικός». Για τους πρώην συνδιοηγητές του στην Ομοσπονδία όσο κι αν επιδιώκει να εμφανίζεται ως εκφραστής μιας περισσότερο αυτόνομης αγροτικής γραμμής παραμένει «ανθρώπος του Χρήστου Κέλλα».

Από την άλλη ο Παναγιώτης Καλογιάννης έχει αναπτύξει σημαντική πολιτική δράση με τον ΣΥΡΙΖΑ, φέροντας να είναι ο συντονιστής της Νομαρχιακής Επιτροπής του κόμματος στη Λάρισα.

Θραυαλίδα η Ελασσόνα

Τη θραυαλίδα για τη -με δομικά πλέον χαρακτηριστικά- σύγκρουση, έδωσε η δημιουργία Πανεπαρχιακού Αγροτικού Συλλόγου στην Ελασσόνα. Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία

εξελίχθηκε σε πεδίο μετωπικής αντιπαράθεσης, καθώς η διοίκηση της ΕΟΑΣΝΑ θεωρούσε ότι πίσω από τη νέα κίνηση κρύβεται σχέδιο ελέγχου ολόκληρης της περιοχής. Αποδίδουν μάλιστα επιτελικό ρόλο σε δύο ακόμη πρόσωπα που πρωταγωνίστησαν στις χειμερινές κινητοποιήσεις: στον προσκείμενο στον ΣΥΡΙΖΑ, Αντώνη Λιάνο, και στον νεοδημοκράτη Γιώργο Κατσαρό, τον οποίο τοποθετούν στο περιβάλλον ενός άλλου κυβερνητικού βουλευτή, του Χρήστου Καπετάνου. Η κίνηση της Ελασσόνας μάλιστα έφερε στο «στόχαστρο» άλλους δύο αγροτοσυνδικαλιστές: τον Κώστα Μητροδήμο από την Όσσα και τον Χρήστο Παππά από τον Αμπελώνα. Στελέχη της Ομοσπονδίας κατηγορούν ανοικτά τους πρωτεργάτες της συγκεκριμένης πρωτοβουλίας ότι επιδιώκουν να ακυρώσουν την πράξη τους πέντε υφιστάμενους αγροτικούς συλλόγους της επαρχίας Ελασσόνας, δημιουργώντας ένα υπερσυγκεντρωτικό σχήμα που θα ελέγχει πλήρως τη συνδικαλιστική εκπροσώπηση των αγροτών της περιοχής. Παράλληλα, αφήνονται σαφείς αιχμές περί πολιτικής υποκίνησης από κυβερνητικούς παράγοντες και κυρίως από τον πρώην υφυπουργό Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, Χρήστο Κέλλα, με στελέχη της ΕΟΑΣΝΑ να κάνουν λόγο για «πρόθυμους» που λειτουργούν με στόχο την αποδυνάμωση της Ομοσπονδίας. Στην αντίπερα όχθη, οι αποχωρήσαντες και όσοι στηρίζουν τον Πανεπαρχιακό Σύλλογο Ελασσόνας απαντούν με εξίσου βαριές κατηγορίες. Υποστηρίζουν ότι η ΕΟΑΣΝΑ λειτουργεί υπό ασφυκτική κομματική επιρροή του ΚΚΕ και καταγγέλλουν ότι οποιαδήποτε διαφορετική άποψη αντιμετωπίζεται ως εκθροική ενέργεια. «Η είσοι μαζί μας ή απέναντί μας», είναι η φράση που χρησιμοποιούν συχνά για να περιγράφουν τη νοοτροπία που διέπει την ηγετική ομάδα της Ομοσπονδίας. Κατηγορούν παράλληλα την ηγεσία της ΕΟΑΣΝΑ ότι αρνείται την ένταξη του Πανεπαρχιακού

Συλλόγου Ελασσόνας στις τάξεις της, όχι για καταστατικούς λόγους, αλλά επειδή φοβάται πως ένας ισχυρός ενιαίος σύλλογος θα μπορούσε να αλλάξει τις εσωτερικές ισορροπίες και να αμφισβητήσει την κυριαρχία της σημερινής διοίκησης. Στο πλαίσιο αυτό, κάνουν λόγο για επιλογή στήριξης μικρών και κατακεραματισμένων συλλόγων, οι οποίοι -όπως υποστηρίζουν- «είναι ευκολότερο να ελέγχονται συνδικαλιστικά και πολιτικά».

Αντίπαλο δέος

Με το ραγισμένο γυαλί του Ιανουαρίου να έχει πλέον... σπάσει, πληροφορίες που διακινούνται στον αγροτικό χώρο φέρνουν τους αποσχισθέντες να βρίσκονται σε διαδικασία συγκρότησης ενός νέου αγροτικού οργάνου με αναφορά σε ολόκληρο τον νομό Λάρισας, το οποίο φιλοδοξεί να αποτελέσει αντίπαλο δέος απέναντι στην ΕΟΑΣΝΑ. Εφόσον το σχέδιο προχωρήσει, θα πρόκειται ουσιαστικά για τη μεγαλύτερη οργανωτική διάσπαση στον αγροτοσυνδικαλιστικό χώρο της περιοχής εδώ και δεκαετίες. Το πλέον οξύμωρο, σύμφωνα με αρκετούς αγρότες που παρακολουθούν τις εξελίξεις, είναι ότι η εσωτερική σύγκρουση κορυφώνεται σε μια περίοδο όπου τα προβλήματα του πρωτογενούς τομέα παραμένουν τεράστια και άλυτα. Το υψηλό κόστος παραγωγής, η ενεργειακή επιβάρυνση, οι χαμηλές τιμές, οι καθυστερήσεις στις αποζημιώσεις, η ανασφάλεια για το μέλλον των καλλιεργειών και οι συνέπειες των φυσικών καταστροφών εξακολουθούν να πιέζουν ασφυκτικά τον αγροτικό κόσμο της Θεσσαλίας. Ωστόσο, αντί το επόμενο διάστημα να βρει το αγροτικό κίνημα της Λάρισας με ενιαία στρατηγική απέναντι στα ανοικτά μέτωπα, όλα δείχνουν πως η μάχη μεταφέρεται πλέον στο εσωτερικό του ίδιου του συνδικαλιστικού χώρου, με τις προσωπικές, πολιτικές και οργανωτικές αντιθέσεις να απειλούν να επισκιάσουν τα ίδια τα προβλήματα των παραγωγών.



Το περιστατικό θεωρείται κομβικό, καθώς επανέφερε δυναμικά στο προσκήνιο ένα έργο που συζητείται εδώ και σχεδόν δύο δεκαετίες, με στόχο τη δημιουργία ενός σύγχρονου, ασφαλούς και λειτουργικού διοικητικού κέντρου για την Περιφέρεια Θεσσαλίας στα Τρίκαλα



Η φωτιά «αναζωπύρωσε» την κουβέντα για το νέο Διοικητήριο

Η πυρκαγιά στο εσωτερικό του κτιρίου της Π.Ε. Τρικάλων επισπεύδει το σχέδιο υλοποίησης της ανέγερσης νέου κτιρίου για τις ανάγκες της Περιφέρειας

Η πυρκαγιά που ξέσπασε το απόγευμα της Τετάρτης στο κτίριο της Περιφερειακής Ενότητας Τρικάλων μπορεί να προκάλεσε ανησυχία και αναστάτωση, ωστόσο φαίνεται πως λειτουργήσει ως καταλύτης για να επιστρέψει με ένταση στο δημόσιο διάλογο ένα ζήτημα που απασχολεί εδώ και χρόνια την τοπική αυτοδιοίκηση: η ανάγκη δημιουργίας ενός νέου, σύγχρονου διοικητηρίου για την Περιφέρεια Θεσσαλίας στα Τρίκαλα.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπας**

Ένα βραχυκύκλωμα στο γραφείο 242 του κτιρίου της Περιφερειακής Ενότητας, είτε σε ψυγείο είτε στον παλαιάς κατασκευής ηλεκτρικό πίνακα του γραφείου, στοιχείο που εγείρει εύλογα ερωτήματα για την ασφάλεια των ηλεκτρολογικών εγκαταστάσεων, ήταν αρκετό για να αναζωπυρώσει μία συζήτηση χρόνων στα Τρίκαλα για την ακαταλληλότητα των κτιριακών εγκαταστάσεων του Διοικητηρίου και την άμεση ανάγκη μεταφοράς των υπηρεσιών σε νέα σύγχρονη στέγη. Το συμβάν κρίνεται ιδιαίτερα σοβαρό καθώς από συγκυρία η πυρκαγιά δεν επεκτάθηκε στο υπόλοιπο κτίριο. Κι αυτό διότι εκείνη την ώρα στο κτίριο βρισκόταν καθαριστριες οι οποίες αντιλήφθηκαν άμεσα το συμβάν και ενημέρωσαν την αντιπεριφερειάρχη Χρύσα Ντιντή, η οποία με τη σειρά

της ειδοποίησε την Πυροσβεστική Υπηρεσία που έσπευσε άμεσα για την κατάσβεση. Το συμβάν ουσιαστικά επισπεύδει τις διαδικασίες, μιας σύτως ή άλλως ειλημένης απόφασης για τη μεταγκατάσταση των υπηρεσιών. Τις επόμενες μέλιστα ημέρες πρόκειται να παρουσιαστεί επίσημα ο σχεδιασμός για την ανέγερση νέου Διοικητηρίου, επιβεβαιώνοντας ουσιαστικά ότι η Περιφέρεια περνά από τη φάση της συζήτησης στη φάση της υλοποίησης.

Το σχέδιο για το νέο κτίριο

Το νέο κτίριο προγραμματίζεται να ανεγερθεί σε χώρο ιδιοκτησίας της Περιφερειακής Ενότητας, στην περιοχή του Λογγακίου και επί της οδού Ζαβλιανών, όπου έχει ήδη δεσμευθεί κατάλληλη έκταση για την κατασκευή του έργου. Η προμελέτη του νέου Διοικητηρίου αναμένεται να ανατεθεί άμεσα, με στόχο να ολοκληρωθεί έως το καλοκαίρι ώστε να ακολουθήσει η διαδικασία δημοπράτησης. Το νέο κτίριο υπολογίζεται περίπου στα 3.000 τετραγωνικά μέτρα και προβλέπεται να στεγάσει το σύνολο των υπηρεσιών της Περιφέρειας στα Τρίκαλα, δημιουργώντας έναν ενιαίο διοικητικό πυρήνια για την εξυπηρέτηση πολιτών και υπηρεσιών. Σύμφωνα με τον σχεδιασμό, η χρηματοδότηση του έργου αναμένεται να προέλθει είτε μέσω χρηματοδοτικού εργαλείου είτε μέσω δανεισμού από το Ταμείο Παρακαταθηκών και Δανείων.

Ασύμφωρο και οικονομικά

Περά από το ζήτημα της ακαταλληλότητας των εγκαταστάσεων, το συγκεκριμένο κτίριο κρίνεται και ασύμφορο οικονομικά για την περιφερειακή αρχή. Κι αυτό διότι η Περιφέρεια Θεσσαλίας δαπανά σε ετήσια βάση περίπου 250.000 ευρώ για τη λειτουργία των υπηρεσιών της στα Τρίκαλα, εκ των οποίων περίπου 150.000 ευρώ αφορούν τα ενοίκια στον ιδιοκτήτη του κτιρίου Δήμο Τρικαίων και ακόμη 100.000 ευρώ για την κάλυψη των λειτουργικών εξόδων και τη θέρμανση. Με βάση αυτά τα δεδομένα, η περιφερειακή αρχή εκτιμά ότι το κόστος κατασκευής του νέου Διοικητηρίου θα μπορούσε ουσιαστικά να αποσβεστεί μέσα σε μία δεκαετία, ενώ παράλληλα θα εξασφαλιστεί ένας σύγχρονος, λειτουργικός και ενεργειακά αποδοτικός χώρος που θα καλύπτει τις ανάγκες της Περιφερειακής Ενότητας για τις επόμενες δεκαετίες. Πολλώ δε όταν η υφιστάμενη κατάσταση χαρακτηρίζεται προβληματική κ από άποψη ασφάλειας τόσο για τους εργαζόμενους όσο και για τους πολίτες που εξυπηρετούνται καθημερινά.

Χρόνιες καταγγελίες

Η συζήτηση για νέο Διοικητήριο στα Τρίκαλα δεν είναι καινούργια. Τα τελευταία χρόνια έχουν καταγραφεί του έργου αναμένεται να προέλθει είτε μέσω χρηματοδοτικού εργαλείου είτε μέσω δανεισμού από το Ταμείο Παρακαταθηκών και Δανείων. Σε

πρόσφατη ανακοίνωσή της η «Λαϊκή Συσπείρωση Θεσσαλίας», υπενθύμισε ότι ήδη από το 2018 είχε αναδειχθεί τα σοβαρά προβλήματα που επικρατούν στο υπόγειο του κτιρίου. Σύμφωνα με την ανακοίνωση, στο υπόγειο παρατηρούνταν εδώ και χρόνια διαρροές υδάτων και λυμάτων από παρακείμενα καταστήματα, δημιουργώντας, όπως αναφέρεται, μια επικίνδυνη και ανθυγιεινή εστία για εργαζόμενους και πολίτες. Παράλληλα γίνονταν λόγος για εκτεταμένες φθορές, προβληματικό ηλεκτρολογικό δίκτυο, καλώδια σε κακή κατάσταση και σημεία διάβρωσής στα τοιχώματα του κτιρίου, που προκαλούν έντονη ανησυχία σχετικά με την ασφάλεια των εγκαταστάσεων.

Υποστηρίζει ακόμη ότι, παρά τις παρεμβάσεις της υπηρεσίας Δημόσιας Υγείας, τις διαμαρτυρίες εργαζομένων τουργικός και ενεργειακά αποδοτικός χώρος που θα καλύπτει τις ανάγκες της Περιφερειακής Ενότητας για τις επόμενες δεκαετίες. Πολλώ δε όταν η υφιστάμενη κατάσταση χαρακτηρίζεται προβληματική κ από άποψη ασφάλειας τόσο για τους εργαζόμενους όσο και για τους πολίτες που εξυπηρετούνται καθημερινά.

Μια παλιά ιδέα που επιστρέφει

Η προοπτική δημιουργίας νέου Διοικητηρίου στα Τρίκαλα είχε τεθεί επίσημα ήδη από τα τέλη της δεκαετίας του 2000, με πρωτεργάτη τον πρώην νομάρχη Τρικάλων Ηλία Βλαχογιάννη, ο οποίος είχε προχωρήσει σε εκπόνηση μελέτης και σχεδίου. Το σχέδιο εκείνο προέβλεπε την κατα-

σκευή υπερσύγχρονου διοικητηρίου άνω των 10.000 τετραγωνικών μέτρων, το οποίο δεν θα στέγαζε μόνο τις υπηρεσίες της Νομαρχίας, αλλά και υπηρεσίες της Αστυνομίας, της Εκπαιδευσης και άλλων δημόσιων φορέων. Το έργο είχε ενταχθεί τότε σε πρόγραμμα Σύμπραξης Δημόσιου και Ιδιωτικού Τομέα (ΣΔΙΤ), με χρηματοδότηση από εταιρικό σχήμα της Εθνικής Τράπεζας και βρετανικού ομίλου. Το μοντέλο προέβλεπε ότι η νομαρχία Τρικάλων δεν θα κατέβαλε ίδια κεφάλαια, ενώ οι ανάδοχοι θα αξιοποιούσαν εμπορικά το συγκρότημα για διάστημα 25 ετών. Ωστόσο, η κυβερνητική αλλαγή του 2009 και η οικονομική κρίση που ακολούθησε οδήγησαν στην εγκατάλειψη του σχεδίου, το οποίο ουδέποτε υλοποιήθηκε. Σήμερα, σχεδόν δύο δεκαετίες μετά τις πρώτες εξαγγελίες, η ανάγκη για ένα νέο διοικητήριο επανέρχεται πιο επιτακτική από ποτέ. Η φωτιά δεν υπήρξε ουσιαστική βελτίωση της κατάστασης και παρά τις δεσμεύσεις για νέο κτίριο, το έργο δεν προχώρησε τα προηγούμενα χρόνια.

Η φωτιά δεν υπήρξε ουσιαστική βελτίωση της κατάστασης και παρά τις δεσμεύσεις για νέο κτίριο, το έργο δεν προχώρησε τα προηγούμενα χρόνια.

Η εκβάθυνση του κεντρικού λιμανιού της Σκοπέλου, καθώς αποτελεί κρίσιμη παρέμβαση για την ασφαλή προσέγγιση των μεγαλύτερων σύγχρονων ακτοπλοϊκών πλοίων και την ομαλή λειτουργία των δρομολογίων, ειδικά μετά τα προβλήματα που προκάλεσαν οι πλημμύρες και οι φερτές ύλες



ΣΚΟΠΕΛΟΣ

Στηντελική ευθεία το λιμάνι

Ολοκληρώνονται στο τέλος του μήνα οι εργασίες εκβάθυνσης του κεντρικού λιμένα του νησιού

Στην τελική ευθεία εισέρχεται ένα από τα σημαντικότερα έργα λιμενικής αποκατάστασης και αναβάθμισης στις Βόρειες Σποράδες, καθώς έως το τέλος Μαΐου αναμένεται να ολοκληρωθούν οι εργασίες εκβάθυνσης του κεντρικού λιμανιού της Σκοπέλου. Πρόκειται για παρέμβαση συνολικού προϋπολογισμού 184.000 ευρώ, η οποία υλοποιείται στο πλαίσιο των έργων αποκατάστασης των ζημιών που προκάλεσαν προηγούμενα ακραία καιρικά φαινόμενα και πλημμυρικά επεισόδια στο νησί.

Το έργο αφορά την αποκατάσταση των λειτουργικών βαθών της λιμενολεκάνης, ένα ζήτημα που τα τελευταία χρόνια έχει εξελιχθεί σε κρίσιμο παράγοντα για την ασφαλή προσέγγιση των σύγχρονων ακτοπλοϊκών πλοίων. Την υλοποίηση έχει αναλάβει το Δημοτικό Λιμενικό Ταμείο Σκοπέλου, με χρηματοδότηση από το Πρόγραμμα Δημοσίων Επενδύσεων του Υπουργείου Ναυτιλίας και Νησιωτικής Πολιτικής και τη συνδρομή της Περιφέρειας Θεσσαλίας.

Πλημμύρες και φερτές ύλες

Το πρόβλημα στο λιμάνι εντάθηκε μετά τις έντονες πλημμύρες που έπληξαν το νησί, όταν μεγάλες ποσότητες φερτών υλών κατέληξαν στη λιμενολεκάνη, μειώνοντας σημαντικά τα διαθέσιμα βάθη. Μέχρι το 2018, τα πλοία που εξυπηρετούσαν τη Σκόπελο είχαν μικρότερο βύθισμα και το ζήτημα δεν δημιουργούσε σοβαρές δυσκολίες. Η κατάσταση όμως διαφοροποιήθηκε με την είσοδο μεγαλύτερων και πιο σύγχρονων πλοίων στις γραμμές των Σποράδων. Πλοία όπως το «Super Star» και το «Sporades» απαιτούν μεγαλύτερα βάθη για ασφαλή ελιγμό και πρόσδεση, ενώ σύμφωνα με πληροφορίες εξετάζεται και η δρομολόγηση ακόμη μεγαλύτερου πλοίου από ακτοπλοϊκή εταιρεία. Είναι χαρακτηριστικό ότι το «Super Star», μήκους περίπου 120 μέτρων, αντιμετωπίζει ήδη δυσκολίες κατά την είσοδό του στο λιμάνι, ιδιαίτερα σε συνθήκες άμπτως, γεγονός που καθιστά την εκβάθυνση απολύτως αναγκαία για την εύρυθμη ακτοπλοϊκή λειτουργία του νησιού.

Σχέδιο συνολικής αναβάθμισης

Η εκβάθυνση αποτελεί μόνο ένα

μέρος ενός ευρύτερου σχεδίου εκσυγχρονισμού των λιμενικών υποδομών της Σκοπέλου. Παράλληλα βρίσκονται σε εξέλιξη μελέτες που προβλέπουν: επέκταση και θωράκιση του προσήνεμου μόλου με τεχνικούς ογκόλιθους, ενίσχυση και προσθήκη τμημάτων στον υπήνεμο μόλο, τεχνικές παρεμβάσεις για την αποφυγή προσάμμισης από τα θαλάσσια ρεύματα, δημιουργία νέων κτιριακών εγκαταστάσεων για το Λιμενικό Ταμείο και το Λιμεναρχείο, χώρους αναμονής επιβατών και αποθήκευσης αντιρρυπαντικού εξοπλισμού, εγκαταστάσεις για ναυαγιοψαλίδες και ιστιοπλοϊκούς συλλόγους και ολοκλήρωση του τουριστικού λιμένα που έχει κωροθετηθεί κάτω από την ιστορική Παναγίτσα του Πύργου. Οι παρεμβάσεις αυτές εντάσσονται στη συνολική στρατηγική ενίσχυσης της ανθεκτικότητας και της λειτουργικότητας των νησιωτικών υποδομών, με στόχο τόσο την ασφάλεια των θαλάσσιων μεταφορών όσο και την τουριστική ανάπτυξη.

Πάρκινγκ επί πληρωμή

Αλλαγές δρομολογούνται και στη χερσαία ζώνη του λιμανιού, έκτασης περίπου 16.000 τετραγωνικών μέτρων. Από τη φετινή τουριστική

περίοδο ο χώρος στάθμευσης θα λειτουργεί με σύστημα ελεγχόμενης εισόδου μέσω μπαρών και χαμπλό αντίτιμο, το οποίο εκτιμάται περίπου στα 0,70 ευρώ ανά ώρα. Μέχρι σήμερα η στάθμευση ήταν δωρεάν, ωστόσο η νέα πολιτική αποσκοπεί στη δημιουργία εισόδων που θα επανεπενδύονται σε λιμενικά έργα και υπηρεσίες. Ήδη έχουν γίνει παρεμβάσεις αναβάθμισης του φωτισμού, αντικατάσταση των pillars παροχών με νέες τεχνολογίας εξοπλισμό, ενώ έχει προχωρήσει και η επανεπενδύονται σε λιμενικά έργα και υπηρεσίες. Ήδη έχουν γίνει παρεμβάσεις αναβάθμισης του φωτισμού, αντικατάσταση των pillars παροχών με νέες τεχνολογίας εξοπλισμό, ενώ έχει προχωρήσει και η επανεπενδύονται σε λιμενικά έργα και υπηρεσίες.

Νέα 12μηννη ακτοπλοϊκή σύνδεση

Ιδιαίτερη σημασία για τη Σκόπελο και ειδικότερα για τη Γλώσσα και το Νέο Κλήμα αποκτά και η έναρξη της νέας ακτοπλοϊκής γραμμής που θα συνδέει τη Γλώσσα Σκοπέλου με τον Πλατανιά Νοτίου Πηλίου και τον Βόλο. Σύμφωνα με την επίσημη δήλωση δρομολόγησης της εταιρείας «Μαντούδι Λάινς Σποράδες» αποτυπώνει τη στρατηγική αναβάθμισης των νησιωτικών υποδομών και της θαλάσσιας συγκοινωνίας. Η εκβάθυνση του λιμανιού της Σκοπέλου θεωρείται έργο κομβικής σημασίας, ιδιαίτερα ενόψει της αυξημένης τουριστικής κίνησης της θερινής περιόδου. Παράλληλα, η βελτίωση της προσβασιμότητας και η δημιουργία σταθερών ακτοπλοϊκών συνδέσεων αναμένεται να ενισχύσουν την τοπική οικονομία, να διευκολύνουν την καθημερινότητα των κατοίκων και να αναβαθμίσουν συνολικά τη θέση της Σκοπέλου στον χάρτη των θαλάσσιων μεταφορών και του τουρισμού στο Αιγαίο.

«Χρειάζεται μια ουσιαστική αναδιάρθρωση του εκπαιδευτικού συστήματος, βασισμένη στις σύγχρονες παιδαγωγικές αρχές και προσανατολισμένη τόσο στις ανάγκες των νέων όσο και στις απαιτήσεις της κοινωνίας και της οικονομίας»



ΠΕΤΡΟΣ ΚΑΣΣΑΣ

Η ζωή δεν είναι μια ευθεία γραμμή

Είναι μια διαδρομή με αλλαγές, προσαρμογές και νέες ευκαιρίες
Η μεγαλύτερη ευθύνη του εκπαιδευτικού είναι να συμβάλλει στη διαμόρφωση ανθρώπων με γνώση, κρίση, ήθος και αυτοπεποίθηση

Συνέντευξη στη Λόλα Γάτσιου

Ο κ. Πέτρος Κάσσας, PhD, MSc, MA, φιλόλογος, σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού και διδάκτωρ του ΠΘ, αναφέρεται στην αγάπη του για τη φιλολογία και την εκπαίδευση, η οποία γεννήθηκε από μικρή ηλικία και ενισχύθηκε από σημαντικούς δασκάλους που αποτέλεσαν πρότυπα για εκείνον. Επισημαίνει ότι οι σημερινοί μαθητές επηρεάζονται έντονα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, γεγονός που επηρεάζει τη συγκέντρωση, τις αξίες και την ψυχολογία τους, ενώ παράλληλα έχουν αυξημένη ανάγκη για στήριξη και καθοδήγηση. Θεωρεί πως το εκπαιδευτικό σύστημα χρειάζεται ουσιαστική αναδιάρθρωση, ώστε να ανταποκρίνεται καλύτερα στις σύγχρονες ανάγκες των νέων. Αναφέρεται, επίσης, στη σημασία της Αρχαίας Ελληνικής Γλώσσας ως στοιχείου πολιτιστικής ταυτότητας και μέσου καλλιέργειας σκέψης. Υπογραμμίζει τον πολυδιάστατο ρόλο του εκπαιδευτικού ως παιδαγωγού και προτύπου, ενώ δίνει έμφαση στη σημασία της αυτογνωσίας στις επαγγελματικές επιλογές των νέων. Τέλος, συμβουλεύει τους μαθητές να εμπιστεύονται τον εαυτό τους, να προσαρμόζονται στις αλλαγές και να αντιμετωπίζουν το μέλλον με ευελιξία και αισιοδοξία.

Κύριε Κάσσε, ποια προσωπικά βιώματα ή εσωτερικά κίνητρα σας οδήγησαν να ακολουθήσετε τον δρόμο της φιλολογίας και της εκπαίδευσης;

Η εκπαίδευση ήταν μέσα μου από πολύ μικρή ηλικία. Θυμάμαι τον εαυτό μου, ακόμη ως μαθητή, να μελετά τα μαθήματά του παριστάνοντας πως τα διδάσκει σε υποθετικούς μαθητές. Ήταν κάτι που προέκυπε εντελώς φυσικά. Καθοριστικό ρόλο, βέβαια, έπαιξε και το γεγονός ότι στη μαθητική μου πορεία είχα την τύχη να συναντήσω εξαιρετικούς εκπαιδευτικούς, ανθρώπους που με ενέπνευσαν και λειτούργησαν ως πρότυπα. Έτσι, η επιλογή αυτού του δρόμου ήρθε σχεδόν αβίαστα.

Έχοντας διανύσει πολλά χρόνια στον χώρο της διδασκαλίας, ποιος είναι οι σημαντικότερες αλλαγές που διακρίνετε στη νοοτροπία και στις ανάγκες των μαθητών σήμερα;

Η νοοτροπία των μαθητών διαμορφώνεται πάντοτε από τις κοινωνικές συνθήκες της κάθε εποχής. Αν έπρεπε να εντοπίσω ένα πραγματικό σημείο κομψής, θα έλεγα χωρίς διαταγή την εισοδο των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης στην καθημερινότητά τους. Ένα μεγάλο μέρος του χρόνου και της προσοχής των παιδιών απορροφάται εκεί, ενώ συχνά προβάλλονται πρότυπα που δεν συνδέονται ούτε με την ουσιαστική προσπάθεια ούτε

με υγιείς αξίες. Αυτό επηρεάζει τη συγκέντρωση, τις προσδοκίες, ακόμη και την εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους. Παράλληλα, όμως, οι μαθητές σήμερα έχουν και αυξημένες ψυχολογικές ανάγκες, χρειάζονται περισσότερη καθοδήγηση, σταθερότητα και ουσιαστική επικοινωνία.

Πιστεύετε ότι το σύγχρονο εκπαιδευτικό σύστημα ανταποκρίνεται ουσιαστικά στις απαιτήσεις και τις ψυχολογικές ανάγκες των εφήβων;

Θεωρώ ότι έχουν γίνει βήματα προς τη σωστή κατεύθυνση, ιδιαίτερα σε επίπεδο ψηφιοποίησης και εκσυγχρονισμού ορισμένων διαδικασιών. Ωστόσο, έχουμε ακόμη σημαντική απόσταση να διανύσουμε μέχρι να πούμε ότι το εκπαιδευτικό μας σύστημα ανταποκρίνεται πραγματικά στις ανάγκες της εποχής. Οι έφηβοι σήμερα ζουν σε έναν κόσμο πολύ πιο σύνθετο, πιο γρήγορο και συχνά πιο πιεστικό από ό,τι στο παρελθόν. Χρειάζεται, λοιπόν, μια ουσιαστική αναδιάρθρωση του εκπαιδευτικού συστήματος, βασισμένη στις σύγχρονες παιδαγωγικές αρχές και προσανατολισμένη τόσο στις ανάγκες των νέων όσο και στις απαιτήσεις της κοινωνίας και της οικονομίας. Και το σημαντικότερο; μια τέτοια μεταρρύθμιση πρέπει να έχει διάρκεια και σταθερότητα, να αποτελέσει προϊόν ευρύτερης συναίνεσης και όχι να αλλάζει με κάθε κυβερνητική εναλλαγή.

Με ποιον τρόπο μπορεί η Αρχαία Ελληνική Γλώσσα να πάψει να αντιμετωπίζεται ως ένα δύσβατο γνωστικό αντικείμενο και να γίνει πιο ελκυστική για τους νέους;

Πρώτα απ' όλα, πρέπει να βοηθήσουμε τους μαθητές να κατανοήσουν γιατί αυτό το μάθημα υπάρχει στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Τα Αρχαία Ελληνικά δεν είναι απλώς ένα μάθημα γραμματικής ή μετάφρασης είναι ένα ζωντανό κομμάτι της πολιτιστικής μας ταυτότητας. Δεν μπορούμε να μιλάμε με υπερηφάνεια για την ιστορία και τον πολιτισμό μας χωρίς να γνωρίζουμε τα πρόσωπα, τα γεγονότα, τις ιδέες και τα κείμενα που τον διαμόρφωσαν. Επιπλέον, η αρχαία ελληνική γραμματεία αγγίζει διαχρονικά ζητήματα: τη δημοκρατία, την ηθική, τη φιλοσοφία, την πολιτική σκέψη, τον άνθρωπο και τα διλήμματά του. Όταν ο μαθητής αντιληφθεί ότι αυτά τα κείμενα συνομιλούν ακόμη με το σήμερα, τότε το μάθημα παύει να είναι ένα δύσκολο γνωστικό αντικείμενο και αποκτά ουσιαστικό νόημα.

Ποιες δυσκολίες και ποιες ευθύνες συνοδεύουν τη συγγραφή ενός εκπαιδευτικού έργου όπως η «Γραμματική της Αρχαίας Ελληνικής Γλώσσας»;

Η συγγραφή της Γραμματικής της Αρχαίας Ελληνικής Γλώσσας ήταν ένα προσωπικό όνειρο που γεννήθηκε ήδη από τα φοιτητικά μου χρόνια

Τα πιο συχνά σημεία καθυστέρησης στις διαδικασίες του Γ.Ε.ΜΗ. συνήθως σχετίζονται με ελλιπή δικαιολογητικά, λάθη στις αιτήσεις ή με υποθέσεις που απαιτούν έλεγχο νομιμότητας και συνεργασία με άλλες υπηρεσίες

στο Κλασικό Τμήμα της Φιλολογίας του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Εκεί είχα την τύχη να γνωρίσω έναν σπουδαίο καθηγητή που με βοήθησε να αγαπήσω ακόμη περισσότερο τα Αρχαία Ελληνικά και να εμβαθύνω ιδιαίτερα στη Γραμματική. Αυτή η επιστημονική βάση, σε συνδυασμό με τη γνώση σύγχρονων παιδαγωγικών προσεγγίσεων, οδήγησε τελικά στη δημιουργία αυτού του έργου σε συνεργασία με τον καλό συνάδελφο και φίλο, Σταυριανό Ευάγγελο. Η μεγαλύτερη ευθύνη όταν γράφεις ένα εκπαιδευτικό βιβλίο είναι να είσαι ταυτόχρονα επιστημονικά ακριβής και παιδαγωγικά αποτελεσματικός. Δεν αρκεί να γνωρίζεις το αντικείμενο· πρέπει να μπορείς να το μεταδώσεις με τρόπο κατανοητό, λειτουργικό και ουσιαστικό για τον μαθητή. Να προσθέσω, μάλιστα, ότι το έργο αυτό έχει ήδη μεταφραστεί στα αγγλικά από την εξαιρετική συνάδελφο κυρία Κοτσάμπασακίδου, έχει εμπλουτιστεί με ειδικές ασκήσεις για αλλόγλωσσους μαθητές και βρίσκεται σε διαδικασία έκδοσης στο εξωτερικό.

Σε ποιο βαθμό θεωρείτε ότι η γλωσσική παιδεία διαμορφώνει όχι μόνο την έκφραση αλλά και την ίδια τη σκέψη των νέων ανθρώπων;

Η γλώσσα δεν είναι απλώς ένα εργαλείο επικοινωνίας. Είναι ο ίδιος ο μηχανισμός, μέσα από τον οποίο οργανώνουμε τη σκέψη μας, αντιλαμβάνομαστε τον κόσμο, κρίνουμε και αποφασίζουμε. Η ποιότητα της γλωσσικής παιδείας επηρεάζει άμεσα την ποιότητα της σκέψης. Όσο πιο πλούσιος είναι ο γλωσσικός μας κώδικας, τόσο μεγαλύτερη είναι η ικανότητά μας να εκφραζόμαστε με σαφήνεια, να αναλύουμε, να επιχειρηματολογούμε και να κατανοούμε σύνθετες έννοιες. Αντίθετα, η φτωχή γλωσσική καλλιέργεια περιορίζει όχι μόνο την έκφραση, αλλά τελικά και την ίδια τη σκέψη.

Οι μαθητές σήμερα βιώνουν έντονη πίεση, ιδιαίτερα ενόψει των πανελλαδικών εξετάσεων. Πώς μπορεί ένας εκπαιδευτικός να λειτουργήσει υποστηρικτικά απέναντι σε αυτό το άγχος;

Πράγματι, η προετοιμασία για τις Πανελλαδικές, αλλά και η ίδια η διαδικασία των εξετάσεων, αποτελούν ιδιαίτερα στρεσογόνες περιόδους για τους μαθητές. Σε αυτές τις στιγμές, ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι πολυδιάστατος. Δεν στηρίζει τον μαθητή μόνο γνωστικά, αλλά και ψυχολογικά. Ένας έμπειρος εκπαιδευτικός γνωρίζει πότε να πιέσει, πότε να ενθαρρύνει, πότε να μιλήσει και πότε απλώς να είναι παρών. Πολλές φορές, η αίσθηση ότι υπάρχει ένας άνθρωπος που σε καταλαβαίνει και πιστεύει στις δυνατότητές σου είναι εξίσου σημαντική με το ίδιο το μάθημα.

Μέσα από την εμπειρία σας στον επαγγελματικό προσανατολισμό, ποια είναι τα πιο συννηθμένα λάθη που κάνουν οι νέοι όταν καλούνται να αποφασίσουν για το μέλλον τους;

Το πιο συννηθμένο λάθος είναι ότι προσπαθούν να επιλέξουν χωρίς να γνωρίζουν πραγματικά τον εαυτό τους. Πολύ συχνά επηρεάζονται από τη γνώμη των γονέων, των φίλων ή από πρότυπα που προβάλλει η κοινωνία. Όμως μια ουσιαστική επαγγελματική επιλογή δεν ξεκινά από το "τι θεωρείται καλό", αλλά από το "ποιος είμαι εγώ". Ποιες είναι οι κλίσεις μου, οι αξίες μου, τα ενδιαφέροντά μου, οι δυνατότητές μου; Μόνο όταν απαντηθούν αυτά τα ερωτήματα μπορεί να γίνει μια συνειδητή και ουσιαστική επιλογή.

Τι θα συμβουλευάτε έναν μαθητή που αισθάνεται ανασφάλεια ή σύγχυση απέναντι



στις επιλογές σπουδών και καριέρας;

Καταρχάς, θα του έλεγα ότι αυτό που αισθάνεται είναι απολύτως φυσιολογικό. Συχνά ξεκινάμε ότι μιλάμε για νέους ανθρώπους 15-17 ετών, οι οποίοι καλούνται να πάρουν αποφάσεις με μεγάλο συναισθηματικό βάρος. Δεν είναι ρεαλιστικό να περιμένουμε από κάθε έφηβο να έχει πλήρη εικόνα για ολόκληρη τη μελλοντική του πορεία. Θα τον συμβούλευα να επενδύσει πρώτα στη γνώση του εαυτού του και έπειτα στη γνώση των διαθέσιμων επιλογών. Και κυρίως να μην αντιμετωπίζει την πρώτη του επιλογή ως αμετάκλητη απόφαση ζωής. Ο κόσμος της εργασίας αλλάζει διαρκώς, ιδιαίτερα με την ανάπτυξη της τεχνικής νοημοσύνης. Αυτό που χρειάζεται είναι μια καλή αφετηρία και ευελιξία στη συνέχεια.

Ποιες επαγγελματικές κατευθύνσεις θεωρείτε ότι θα αποκτήσουν ιδιαίτερη σημασία τα επόμενα χρόνια;

Τομείς όπως η τεχνολογία, η τεχνητή νοημοσύνη, η υγεία, η ψυχική υγεία, η πράσινη ανάπτυξη και η ανάλυση δεδομένων αναμένεται να έχουν ιδιαίτερη δυναμική. Ωστόσο, περισσότερο από συγκεκριμένα επαγγέλματα, αυτό που θα έχει αξία είναι οι δεξιότητες προσαρμογής, η δημιουργικότητα, η κριτική σκέψη και η διάθεση για διαρκή μάθηση.

Πώς εκτιμάτε ότι η τεχνολογία και η τεχνητή νοημοσύνη μετασχηματίζουν τόσο την εκπαίδευση όσο και τον τρόπο με τον οποίο οι νέοι σχεδιάζουν το επαγγελματικό τους μέλλον;

Η τεχνολογία δημιουργεί τεράστιες ευκαιρίες στην εκπαίδευση, από την εξατομίκευση της μάθησης μέχρι την άμεση πρόσβαση στη γνώση. Ταυτόχρονα, όμως, απαιτεί μεγαλύτερη ωριμότητα, γιατί υπάρχει πάντα ο κίνδυνος της επιφανειακής γνώσης και της εξάρτησης από έτοιμες λύσεις. Σε επαγγελματικό επίπεδο, αλλάζει

πλήρως το τοπίο. Πλέον, οι νέοι δεν προετοιμάζονται για έναν μόνο σταθερό επαγγελματικό ρόλο, αλλά για μια διαδρομή που πιθανότατα θα αλλάξει πολλές φορές.

“Ένας έμπειρος εκπαιδευτικός γνωρίζει πότε να πιέσει, πότε να ενθαρρύνει, πότε να μιλήσει και πότε απλώς να είναι παρών

Ποιος είναι, κατά τη γνώμη σας, ο ουσιαστικότερος ρόλος και η μεγαλύτερη ευθύνη του εκπαιδευτικού στη σημερινή κοινωνία;
Ο εκπαιδευτικός δεν είναι απλώς φορέας γνώσης. Είναι παιδαγωγός, καθοδηγητής και πρότυπο. Η μεγαλύτερη ευθύνη του είναι να συμβάλει στη διαμόρφωση ανθρώπων με γνώση, κρίση, ήθος και αυτοπεποίθηση. Σε μια εποχή υπερπληροφόρησης, ίσως το σημαντικότερο που

μπορεί να προσφέρει είναι η ικανότητα διάκρισης, σκέψης και σωστής αξιολόγησης.

Θεωρείτε ότι οι πανελλαδικές εξετάσεις αποτελούν έναν δίκαιο θεσμό αξιολόγησης ή έναν ιδιαίτερα πιεστικό μηχανισμό για τους μαθητές;

Οι Πανελλαδικές έχουν το πλεονέκτημα της αντικειμενικότητας και της αξιοκρατίας, κάτι εξαιρετικά σημαντικό. Από την άλλη πλευρά, όμως, είναι αναμφίβολα μια διαδικασία με πολύ μεγάλη ψυχολογική πίεση. Ίσως η συζήτηση δεν πρέπει να είναι αν είναι μόνο δίκαιες ή μόνο πειστικές, αλλά πώς μπορούμε να διατηρήσουμε την αξιοκρατία μειώνοντας παράλληλα το ψυχολογικό βάρος για τους μαθητές.

Ποιο μήνυμα θα θέλατε να απευθύνετε στους νέους ανθρώπους που αγωνιούν για τις σπουδές, τις επιλογές και το μέλλον τους;

Θα ήθελα να τους πω να εμπιστεύονται περισσότερο τον εαυτό τους και να μην αντιμετωπίζουν κάθε απόφαση ως οριστική και αμετάκλητη. Η ζωή δεν είναι μια ευθεία γραμμή· είναι μια διαδρομή με αλλαγές, προσαρμογές και νέες ευκαιρίες. Το σημαντικό δεν είναι να έχεις από την αρχή όλες τις απαντήσεις. Το σημαντικό είναι να έχεις διάθεση να εξελίσσεται, να εργάζεσαι με συνέπεια και να παραμένεις ανοικτός στις δυνατότητες που θα παρουσιαστούν.



Ο Πέτρος Κάσσας PhD, MSc, MA είναι φιλόλογος, σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού και διδάκτωρ του ΠΘ, με περισσότερα από 20 χρόνια εμπειρίας στον χώρο της φροντιστηριακής εκπαίδευσης και της συμβουλευτικής σταδιοδρομίας. Με πολυετή παρουσία στη διδασκαλία και βαθιά γνώση των αναγκών των μαθητών και των οικογενειών τους, προχωρά σήμερα σε ένα νέο εκπαιδευτικό εγχείρημα στη Λάρισα, το «Σύγχρονο – Ωθήση στη Μάθηση © Κάσσας Πέτρος Φιλολογικό Φροντιστήριο», μια συνεργασία που φιλοδοξεί να συνδυάσει την ακαδημαϊκή ποιότητα, τη σύγχρονη παιδαγωγική προσέγγιση και την ουσιαστική στήριξη του μαθητή σε κάθε στάδιο της εκπαιδευτικής του πορείας. Παράλληλα, μέσω του Mind the Job, δραστηριοποιείται ενεργά στον χώρο του επαγγελματικού προσανατολισμού, παρέχοντας εξατομικευμένη συμβουλευτική σε μαθητές και οικογένειες για ζητήματα επιλογής σπουδών, επαγγελματικής κατεύθυνσης και λήψης στρατηγικών εκπαιδευτικών αποφάσεων, σε μια εποχή όπου η αγορά εργασίας μεταβάλλεται διαρκώς. Είναι συγγραφέας της «Γραμματικής της Αρχαίας Ελληνικής Γλώσσας», ενός εκπαιδευτικού έργου που δημιουργήθηκε με στόχο να καταστήσει την αρχαία ελληνική γλώσσα πιο προσεγγίσιμη και λειτουργική για τους μαθητές, ενώ το έργο προετοιμάζεται και για διεθνή εκδοτική παρουσία. Πιστεύει ότι η εκπαίδευση δεν περιορίζεται στη μετάδοση γνώσεων, αλλά αφορά πρωτίστως τη διαμόρφωση χαρακτήρα, αυτοπεποίθησης και ουσιαστικώς προοπτικών για το μέλλον των νέων ανθρώπων.



Ο Δήμος Ελασσόνας αποφάσισε πλήρη απαλλαγή από δημοτικά τέλη, δημοτικό φόρο και ΤΑΠ για τρίτεκνες, πολύτεκνες και μονογονεϊκές οικογένειες με εισόδημα έως 35.000€, προσφέροντας ετήσια οικονομική ελάφρυνση που μπορεί να φτάσει έως περίπου 280€ ανά νοικοκυριό



Πλήρης απαλλαγή δημοτικών τελών

Για τρίτεκνες, πολύτεκνες και μονογονεϊκές οικογένειες στον Δήμο Ελασσόνας

Μια ιδιαίτερα σημαντική απόφαση κοινωνικής πολιτικής έλαβε πρόσφατα το Δημοτικό Συμβούλιο του Δήμου Ελασσόνας, προχωρώντας στην πλήρη απαλλαγή τρίτεκνων, πολύτεκνων και μονογονεϊκών οικογενειών από τα δημοτικά τέλη, τον δημοτικό φόρο και το Τέλος Ακίνητης Περιουσίας (ΤΑΠ). Η απόφαση αφορά οικογένειες με ετήσιο οικογενειακό εισόδημα έως 35.000 ευρώ και αναμένεται να προσφέρει ουσιαστική οικονομική ανακούφιση σε εκατοντάδες νοικοκυριά της περιοχής. Η πρωτοβουλία αυτή έρχεται σε μια περίοδο κατά την οποία το αυξημένο κόστος ζωής, η ακρίβεια σε βασικά αγαθά και οι συνεχείς οικονομικές πιέσεις έχουν επιβαρύνει σημαντικά τον οικογενειακό προϋπολογισμό. Μέσα σε αυτό το δύσκολο κοινωνικό και οικονομικό περιβάλλον, η στήριξη των οικογενειών με παιδιά αποκατάστησε ιδιαίτερη σημασία, καθώς πολλές από αυτές καλούνται καθημερινά να ανταποκριθούν σε αυξημένες υποχρεώσεις και ανάγκες.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΑ

Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις των υπηρεσιών του Δήμου Ελασσόνας, οι δικαιούχες οικογένειες θα εξοικονομούν ετησίως ποσά που κυμαίνονται από 175 έως και 280 ευρώ, ανάλογα με το εμβαδόν της κύριας κατοικίας τους. Για κατοικίες επιφάνειας από 100 έως 160 τετραγωνικά μέτρα, το οικονομικό όφελος

θεωρείται ιδιαίτερα σημαντικό, ειδικά για οικογένειες που ήδη αντιμετωπίζουν αυξημένες δαπάνες διαβίωσης. Το ποσό αυτό μπορεί να συμβάλει στην κάλυψη βασικών καθημερινών αναγκών, όπως η αγορά τροφίμων, η πληρωμή λογαριασμών, οι εκπαιδευτικές ανάγκες των παιδιών ή ακόμη και τα έξοδα υγείας. Παράλληλα, αποτελεί μια έμπρακτη αναγνώριση των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν οι πολύτεκνες και μονογονεϊκές οικογένειες, οι οποίες συχνά βρίσκονται αντιμέτωπες με μεγαλύτερες οικονομικές απαιτήσεις.

ΠΟΙΟΥΣ ΑΦΟΡΑ Η ΑΠΑΛΛΑΓΗ

Η απόφαση του Δημοτικού Συμβουλίου προβλέπει απαλλαγή 100% από τα δημοτικά τέλη, τον δημοτικό φόρο και το ΤΑΠ αποκλειστικά για την κύρια και μόνιμη κατοικία των δικαιούχων νοικοκυριών. Η ρύθμιση δεν αφορά δευτερεύουσες κατοικίες, εξοχικά ή επαγγελματικούς χώρους.

ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΙ ΤΗΣ ΑΠΑΛΛΑΓΗΣ

Μονογονεϊκές οικογένειες
Η απαλλαγή αφορά μονογονεϊκές οικογένειες που έχουν τουλάχιστον ένα ανήλικο τέκνο ή ενήλικο παιδί έως 25 ετών, εφόσον αυτό σπουδάζει ή υπηρετεί τη στρατιωτική του θητεία. Οι οικογένειες αυτές αντιμετωπίζουν συχνά αυξημένες δυσκολίες, καθώς ένας μόνο γονέας καλείται να ανταποκριθεί στις οικονομικές και κοινωνικές υποχρεώσεις της οικογένειας.

Τρίτεκνες οικογένειες

Στη ρύθμιση εντάσσονται και οι τρίτεκνες

οικογένειες, με την προϋπόθεση ότι διαθέτουν τουλάχιστον τρία ανήλικα παιδιά ή ενήλικα τέκνα έως 25 ετών που σπουδάζουν ή υπηρετούν τη στρατιωτική τους θητεία. Οι ανάγκες μιας οικογένειας με τρία παιδιά είναι αυξημένες και η συγκεκριμένη πρωτοβουλία αναμένεται να προσφέρει σημαντική διευκόλυνση στην καθημερινότητά τους.

Πολύτεκνες οικογένειες

Η απαλλαγή καλύπτει επίσης τις πολύτεκνες οικογένειες με τέσσερα ή περισσότερα παιδιά. Όπως και στις άλλες κατηγορίες, τα ενήλικα τέκνα έως 25 ετών υπολογίζονται κανονικά εφόσον σπουδάζουν ή υπηρετούν τη στρατιωτική τους θητεία. Οι πολύτεκνες οικογένειες θεωρούνται από τις πλέον επιβαρυνμένες οικονομικά κοινωνικές ομάδες, γι' αυτό και η στήριξη τους αποτελεί βασικό στοιχείο της κοινωνικής πολιτικής του Δήμου.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ

Η νέα αυτή απόφαση δεν αποτελεί μεμονωμένη πρωτοβουλία, αλλά εντάσσεται σε ένα ευρύτερο πλαίσιο κοινωνικής πολιτικής που εφαρμόζει ο Δήμος Ελασσόνας τα τελευταία χρόνια. Ήδη έχει προηγηθεί η πλήρης απαλλαγή των ατόμων με αναπηρία (ΑμεΑ) από δημοτικά τέλη και δημοτικό φόρο, μια κίνηση που είχε θετική ανταπόκριση από την τοπική κοινωνία. Με τις παρεμβάσεις αυτές, η Δημοτική Αρχή επιδιώκει να ενισχύσει τις ευάλωτες κοινωνικές ομάδες και να διαμορφώσει ένα πιο δίκαιο και αλληλέγγυο περιβάλλον για

όλους τους δημότες. Η στήριξη της οικογένειας, ιδιαίτερα σε μια περίοδο κοινωνικών και οικονομικών προκλήσεων, αποτελεί βασική προτεραιότητα για τον Δήμο. Παράλληλα, τέτοιου είδους μέτρα στέλνουν και ένα ευρύτερο κοινωνικό μήνυμα, αναγνωρίζοντας τη σημασία της οικογένειας και την ανάγκη προστασίας των νοικοκυριών που μεγαλώνουν παιδιά και στηρίζουν ενεργά τον κοινωνικό ιστό της περιοχής.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΑΙΤΗΣΕΩΝ

Οι ενδιαφερόμενοι δημότες που επιθυμούν να ενταχθούν στη ρύθμιση μπορούν να υποβάλουν αίτηση στο Κέντρο Κοινότητας του Δήμου Ελασσόνας. Η διαδικασία μπορεί να πραγματοποιηθεί είτε με φυσική παρουσία είτε μέσω εξουσιοδοτημένου προσώπου.

Για την ολοκλήρωση της αίτησης απαιτείται η προσκόμιση συγκεκριμένων δικαιολογητικών, τα οποία διαφοροποιούνται ανάλογα με την κατηγορία δικαιούχου. Στόχος του Δήμου είναι η γρήγορη και αποτελεσματική εξυπηρέτηση των πολιτών, ώστε οι δικαιούχοι να επωφεληθούν το συντομότερο δυνατό από τη ρύθμιση. Αναλυτικές πληροφορίες για τα απαιτούμενα έγγραφα και τη διαδικασία υποβολής είναι διαθέσιμες στην επίσημη ιστοσελίδα του Δήμου Ελασσόνας, στην ενότητα των κοινωνικών υπηρεσιών. Για περισσότερες πληροφορίες, οι δημότες μπορούν να επικοινωνούν με το Κέντρο Κοινότητας Δήμου Ελασσόνας στα τηλέφωνα 24933 50119, 24933 50120, 24933 50121 και 24933 50122.

Θεσσαλικό θέατρο
Δημοτική Θεατρική Κοινωνική Επιχείρηση Δήμου Λαρισαίων

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΣΚΗΝΗ 2026

ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΗΣ ΠΕΤΑΛΟΥΔΑΣ

Βασισμένο στο ομώνυμο διήγημα του Erri De Luca
σε σκηνοθεσία Άκου Μητσούλη

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

ΠΑΙΖΟΥΝ ΟΙ ΗΘΟΥΣΟΙ:

ΦΩΤΕΙΝΗ
ΚΑΡΑΚΩΣΤΑ

ΣΤΡΑΤΗΣ
ΠΑΝΟΥΡΤΟΣ

ΘΕΑΤΡΟ «ΚΩΣΤΑΣ ΤΣΙΑΝΟΣ» ΑΠΟ 7 ΕΩΣ ΚΑΙ 31 ΜΑΪΟΥ 2026

ΠΑΡΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΕΜΠΤΗ & ΚΥΡΙΑΚΗ 19:00 | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ & ΣΑΒΒΑΤΟ 21:00



Χορηγοί Επικοινωνίας



Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνει ο Χρήστος Θεοχαρόπουλος και στον κοινωνικό ρόλο του φαρμακείου στην ελληνική περιφέρεια, επισημαίνοντας πως σε πολλά χωριά το φαρμακείο αποτελεί τη μοναδική σταθερή δομή υγείας



ΧΡΗΣΤΟΣ ΘΕΟΧΑΡΟΠΟΥΛΟΣ «Δεν είναι θέμα προστίμου αλλά πρόληψης και ανθρώπινης ευθύνης»

Ο αντιπρόεδρος του Συλλόγου Φαρμακοποιών Λάρισας Χρήστος Θεοχαρόπουλος μιλά για τα νέα πιστοποιημένα kit πρώτων βοηθειών, τις αλλαγές που έρχονται στα αυτοκίνητα, αλλά και τη δύσκολη καθημερινότητα του σύγχρονου φαρμακοποιού

Συνέντευξη στην **Εννη Λεβέντη**

Καθώς η θερινή περίοδος πλησιάζει και οι μετακινήσεις αυξάνονται, ένα ζήτημα που μέχρι σήμερα οι περισσότεροι οδηγοί διατηρούσαν ξεχασμένο στο πορτμπαγκάζ επανέρχεται δυναμικά στο προσκήνιο: το φαρμακείο αυτοκινήτου. Οι νέες προδιαγραφές που θεσπίστηκαν πρόσφατα από το Υπουργείο Μεταφορών φέρνουν αλλαγές στο περιεχόμενο και την πιστοποίηση των kit πρώτων βοηθειών, ενώ από το νέο έτος η κατοχή τους θα αποτελεί υποχρεωτική προϋπόθεση για κάθε όχημα, με πρόστιμα για τους παραβάτες.

Πέρα όμως από τη νομοθετική διάσταση, η ουσία βρίσκεται αλλού: στην πρόληψη, στην άμεση βοήθεια και στην καλλιέργεια κουλτούρας ασφάλειας. Για τις νέες απαιτήσεις, αλλά και για τη σημερινή πραγματικότητα του ελληνικού φαρμακείου, μιλά στην εφημερίδα μας ο αντιπρόεδρος του Συλλόγου Φαρμακοποιών Λάρισας και αντιπρόσωπος στην Ένωση Φαρμακοποιών Ελλάδος, Χρήστος Θεοχαρόπουλος. Στη συνέντευξή του αναφέρεται όχι μόνο

στις αλλαγές που αφορούν το φαρμακείο αυτοκινήτου, αλλά και στα μεγάλα ζητήματα που αντιμετωπίζει σήμερα ο κλάδος των φαρμακοποιών: την οικονομική αδυναμία των ασθενών, τη δυσκολία πρόσβασης στα φάρμακα, τη λειτουργία των φαρμακείων στην επαρχία και τον κοινωνικό ρόλο που συνεχίζουν να επιτελούν, ιδιαίτερα στις μικρές τοπικές κοινωνίες.

«Το kit πρώτων βοηθειών πρέπει να γίνει συνείδηση»

Κύριε Θεοχαρόπουλε, τι αλλάζει πλέον σχετικά με το φαρμακείο αυτοκινήτου;
Έχει δοθεί μία μεταβατική περίοδος μέχρι το τέλος του έτους ώστε οι πολίτες να προσαρμοστούν στα νέα δεδομένα και από τις αρχές του επόμενου έτους θα ξεκινήσει η πλήρης υποχρεωτική εφαρμογή. Οι περισσότεροι οδηγοί ήδη διαθέτουν κάποιο φαρμακείο στο όχημά τους, όμως πλέον μιλάμε για ένα συγκεκριμένο πιστοποιημένο kit πρώτων βοηθειών με σαφείς ευρωπαϊκές προδιαγραφές. Παράλληλα,

μετά τις 18 Ιουνίου θα υπάρξει και μία ενημερωτική περίοδος χωρίς επιβολή προστίμων, ώστε να δοθεί έμφαση κυρίως στην ενημέρωση και όχι στην τιμωρία.

Άρα ο στόχος δεν είναι το πρόστιμο;
Σε καμία περίπτωση. Το ζητούμενο είναι να καταλάβει ο πολίτης ότι αυτό το kit μπορεί να αποδειχθεί σωτήριο είτε για τον ίδιο είτε για έναν συνάνθρωπό του σε μια δύσκολη στιγμή. Η ύπαρξη ενός σωστά οργανωμένου φαρμακείου στο αυτοκίνητο είναι θέμα πρόληψης και ευθύνης.

Τι πρέπει να περιλαμβάνει το νέο πιστοποιημένο φαρμακείο;

Υπάρχει συγκεκριμένη λίστα που βασίζεται σε ευρωπαϊκά οδηγία. Περιλαμβάνει περίπου δεκαέξι είδη πρώτης ανάγκης, όπως γάζες, επιδέσμους, επίθεματα τραυμάτων, ειδικά επίθεματα για εγκαύματα, γάντια μίας χρήσης, ψαλίδι ασφαλείας, ισοθερμική κουβέρτα, μάσκα προστασίας προσώπου, υγρά μαντιλάκια και βασικές οδηγίες πρώτων βοηθειών. Είναι ουσιαστικά ένα οργανωμένο kit που μπορεί να δώσει άμεση βοήθεια μέχρι να φτάσει κάποιος σε δομή υγείας.

Ποιο είναι περίπου το κόστος;

Η μέση τιμή κυμαίνεται περίπου στα 15 ευρώ. Μπορεί να υπάρχουν μικρές διαφοροποιήσεις, όμως γενικά πρόκειται για ένα προσιτό κόστος, αν σκεφτούμε τη χρησιμότητα που μπορεί να έχει σε μια επείγουσα κατάσταση.

«Δεν αρκεί να υπάρχει το φαρμακείο πρέπει να ξέρουμε και να το χρησιμοποιούμε»

Πολλοί αναρωτιούνται αν ο μέσος πολίτης γνωρίζει πώς να χρησιμοποιήσει αυτά τα υλικά.

Στην πραγματικότητα πολλά από τα είδη του kit είναι γνώριμα στον περισσότερο κόσμο. Τα χρησιμοποιούμε καθημερινά και στο σπίτι για μικροτραυματισμούς ή εγκαύματα. Επιπλέον, μέσα στο kit υπάρχουν και οδηγίες χρήσης. Από εκεί και πέρα, εμείς συμ-

Το φαρμακείο αυτοκινήτου είναι θέμα πρόληψης, ευθύνης και άμεσης βοήθειας σε μια κρίσιμη στιγμή», τονίζει ο Χρήστος Θεοχαρόπουλος, αναδεικνύοντας τη σημασία της νέας νομοθεσίας όχι ως τιμωρητικό μέτρο, αλλά ως ζήτημα οδικής ασφάλειας και κοινωνικής συνείδησης



βουλεύουμε τον κόσμο να το προσαρμόζει και στις προσωπικές του ανάγκες. Για παράδειγμα, κάποιος μπορεί να προσθέσει αναλγητικά, αντιισταμινικά, αντισπασμικό, κάποιο σπρέι εγκαυμάτων ή ακόμη και κορτιζόνη για αλλεργικές αντιδράσεις, πάντα βέβαια με τη συμβουλή του φαρμακοποιού ή του γιατρού του. Κάθε οικογένεια έχει διαφορετικές ανάγκες και καλό είναι το φαρμακείο να ανταποκρίνεται και σε αυτές.

Υπάρχει όμως το ζήτημα της θερμοκρασίας μέσα στο αυτοκίνητο, ιδιαίτερα το καλοκαίρι.

Η ειδική θήκη του πιστοποιημένου kit παρέχει έναν βαθμό προστασίας. Σε κάθε περίπτωση, είναι προτιμότερο να υπάρχει διαθέσιμος βασικός εξοπλισμός παρά να μην υπάρχει τίποτα. Το σημαντικό είναι η άμεση πρώτη βοήθεια μέχρι να υπάρξει πρόσβαση σε φαρμακείο ή κέντρο υγείας.

Οι μοτοσυκλέτες εξαιρούνται;

Προς το παρόν ναι. Παρ' όλα αυτά, πολλοί αναβάτες επιλέγουν ήδη να έχουν μαζί τους μικρά kit πρώτων βοηθειών, κάτι που είναι ιδιαίτερα θετικό.

Από πού θα πρέπει να προμηθευτείται ο κόσμος αυτά τα kit;

Η ασφαλέστερη επιλογή είναι το φαρμακείο. Εκεί ο πολίτης μπορεί να βρει πιστοποιημένα προϊόντα αλλά και σωστή καθοδήγηση. Η σχέση εμπιστοσύνης ανάμεσα στον πολίτη και τον φαρμακοποιό εξακολουθεί να έχει πολύ μεγάλη αξία.

Πώς είναι σήμερα η καθημερινότητα ενός φαρμακοποιού;

Ο φόρτος εργασίας έχει αυξηθεί σημαντικά. Παρ' όλα αυτά, αυτό που μας κρατά ενεργούς είναι η καθημερινή

επαφή με τον κόσμο. Η σχέση εμπιστοσύνης με τον ασθενή είναι η μεγαλύτερη δύναμη του φαρμακείου.

Η ψηφιοποίηση δυσκόλεψε ιδιαίτερα τους ηλικιωμένους;

Στην αρχή υπήρξαν αρκετές δυσκολίες. Το βιώσαμε έντονα την περίοδο της πανδημίας και με την ηλεκτρονική συνταγογράφηση. Σταδιακά όμως ο κόσμος εξοικειώνεται και οι φαρμακοποιοί βοηθούν καθημερινά τους πολίτες να προσαρμοστούν στις νέες διαδικασίες.

Το μεγαλύτερο πρόβλημα σήμερα είναι οικονομικό;

Δυστυχώς ναι. Η οικονομική αδυναμία πολλών πολιτών είναι πλέον εμφανής. Ειδικά στην περιοχή μας, μετά και τις φυσικές καταστροφές των τελευταίων ετών, υπάρχουν άνθρωποι που δυσκολεύονται ακόμη και να πληρώσουν τη συμμετοχή τους στα φάρμακα.

Υπάρχουν δηλαδή περιπτώσεις ασθενών που δεν μπορούν να αγοράσουν τη θεραπεία τους;

Βεβαίως και αυτό είναι πολύ δύσκολο και για εμάς. Βλέπεις έναν άνθρωπο να κρατά τη συνταγή ή τη θεραπεία του και να αδυνατεί να ανταποκριθεί οικονομικά. Η συμμετοχή των ασθενών έχει αυξηθεί σημαντικά και πολλές φορές δημιουργούνται πραγματικά αδιέξοδα.

«Το φαρμακείο στα χωριά είναι συχνά η μοναδική δομή υγείας»

Τι συμβαίνει με τα φαρμακεία στην περιφέρεια και στα χωριά;

Η ερημοποίηση της υπαίθρου είναι ένα πολύ σοβαρό ζήτημα. Πολλά χωριά αδειάζουν και αρκετά φαρμακεία δυσκολεύονται πλέον να επιβιώσουν. Σε αρκετές περιοχές, το φαρμακείο αποτελεί ουσιαστικά τη μοναδική σταθερή δομή υγείας.

Άρα το κλείσιμο ενός φαρμακείου επηρεάζει συνολικά μια τοπική κοινωνία.

Ακριβώς. Όταν κλείνει ένα φαρμακείο σε ένα χωριό, το χωριό αποδυναμώνεται ακόμη περισσότερο. Το φαρμακείο είναι ένας βασικός κρίκος κοινωνικής συνοχής στην ελληνική περιφέρεια.

“ Ο ηλικιωμένος θα πάει εκεί για να μετρήσει την πίεσή του, να κάνει το εμβόλιό του ή να ζητήσει μια συμβουλή. Αν κλείσει το φαρμακείο σε ένα χωριό, το χωριό ερημώνει ακόμη πιο γρήγορα

Με ποιον τρόπο;

Ο ηλικιωμένος θα πάει στο φαρμακείο για να μετρήσει την πίεσή του, να κάνει

ένα εμβόλιο, να ζητήσει μια συμβουλή ή καθοδήγηση. Όλες αυτές οι υπηρεσίες παρέχονται καθημερινά και συνήθως χωρίς κόστος. Γι' αυτό λέμε ότι το φαρμακείο επιτελεί και κοινωνικό ρόλο.

Άρα το κλείσιμο ενός φαρμακείου επηρεάζει συνολικά μια τοπική κοινωνία.

Ακριβώς. Όταν κλείνει ένα φαρμακείο σε ένα χωριό, το χωριό αποδυναμώνεται ακόμη περισσότερο. Το φαρμακείο είναι ένας βασικός κρίκος κοινωνικής συνοχής στην ελληνική περιφέρεια.

«Η φαρμακευτική παραμένει ένα επάγγελμα με προοπτική»

Παρά τις δυσκολίες, πιστεύετε ότι η φαρμακευτική εξακολουθεί να έχει μέλλον;

Αναμφίβολα. Η φαρμακευτική είναι μια πολύ ενδιαφέρουσα επιστήμη γιατί συνδυάζει τη γνώση, τη χημεία, τη φρονιτιδα υγείας αλλά και την ανθρώπινη επαφή. Υπάρχουν σημαντικές επαγγελματικές δυνατότητες τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό.

Και το ελληνικό φαρμακείο;

Το φαρμακείο στην Ελλάδα εξακολουθεί να έχει σημαντικό ρόλο, ιδιαίτερα στην επαρχία. Χρειάζεται όμως στήριξη τόσο από την πολιτεία όσο και από την κοινωνία. Δεν είναι απλώς μια εμπορική επιχείρηση. Έχει κοινωνική, προληπτική και ανθρώπινη αποστολή.

ΗΜΕΡΙΔΑ ΓΕΩΠΟΝΙΚΟΥ
ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΛΑΡΙΣΑΣ

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΑΓΡΩΣΤΩΔΩΝ ΣΙΖΑΝΙΩΝ ΣΕ ΧΕΙΜΕΡΙΝΑ ΣΙΤΗΡΑ

ΤΡΙΤΗ **26**
ΜΑΙΟΥ

Αμφιθέατρο
ΔΕΥΑΛ

ΩΡΑ 18:30 - 21.00

ΟΜΙΛΗΤΕΣ

κ. Ηλ. Ελευθεροχωρινός
Ομότιμος Καθηγητής Ζιζανολογίας Α.Π.Θ.

κ. Δ. Σταυρίδης
Γενικός Δ/ντής Περιφερειακής Αγροτικής
Οικονομίας και Κτηνιατρικής Περιφέρειας
Θεσσαλίας

κ. Αχ. Τσινούλης
Μέλος Δ.Σ. Συνεταιρισμού ΘΕΣΤΟ

κ. Π. Λιούπης
Πρόεδρος Ένωσης Ελλήνων Σποροπαραγωγών



Με χρηματοδότηση 620.000 ευρώ από την Περιφέρεια Θεσσαλίας, προβλέπονται παρεμβάσεις σε οκτώ σχολικές μονάδες του Βόλου

Το έργο στοχεύει στη συνολική αναβάθμιση του σχολικού περιβάλλοντος, όχι μόνο για μαθητές με αναπηρία αλλά και για ευρύτερες ομάδες πολιτών με κινητικές δυσκολίες, ενισχύοντας την κοινωνική ένταξη, την ασφάλεια και τη λειτουργικότητα των σχολικών υποδομών



Σύγχρονες και ασφαλείς υποδομές σε 8 σχολικές μονάδες

Σε τροχιά υλοποίησης έργο 620.000 ευρώ για προσβάσιμα σχολεία ΑμεΑ στον Βόλο

Σημαντική παρέμβαση για τη βελτίωση της προσβασιμότητας στα σχολικά κτίρια του Βόλου δρομολογείται μέσω της χρηματοδότησης έργου ύψους 620.000 ευρώ από την Περιφέρεια Θεσσαλίας, με στόχο τη δημιουργία σύγχρονων και ασφαλών υποδομών για άτομα με αναπηρία και εμποδιζόμενα άτομα σε οκτώ σχολικές μονάδες της πόλης.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Η πράξη εντάχθηκε στο Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης (ΕΤΠΑ), στο πλαίσιο του προγράμματος «Θεσσαλία 2021-2027», ενώ δικαιούχος φορέας είναι ο Δήμος Βόλου, ο οποίος αναλαμβάνει την υλοποίηση του έργου. Η παρέμβαση εντάσσεται στη γενικότερη στρατηγική ενίσχυσης της κοινωνικής συνοχής και της ισότιμης πρόσβασης στις δημόσιες υποδομές, με έμφαση στον χώρο της εκπαίδευσης.

Το έργο αφορά τη δημιουργία και αναβάθμιση υποδομών προσβασιμότητας σε σχολικά συγκροτήματα πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, τα οποία μέχρι σήμερα παρουσιάζουν σημαντικές ελλείψεις σε βασικές εγκαταστάσεις εξυπηρέτησης ατόμων με κινητικές δυσκολίες ή άλλες μορφές

αναπηρίας. Συγκεκριμένα, προβλέπονται παρεμβάσεις για την κατασκευή ανελκυστήρων, την εγκατάσταση αναβατορίων, τη δημιουργία ραμπών πρόσβασης καθώς και ειδικά διαμορφωμένων χώρων υγιεινής για ΑμεΑ. Οι εργασίες θα πραγματοποιηθούν τόσο στο εσωτερικό των σχολικών κτιρίων όσο και στους περιβάλλοντες χώρους, προκειμένου να εξασφαλιστεί η ασφαλής και απρόσκοπτη μετακίνηση μαθητών, εκπαιδευτικών και επισκεπτών.

Οι σχολικές μονάδες που περιλαμβάνονται στον σχεδιασμό είναι το 28ο Δημοτικό Σχολείο Βόλου, το 4ο Γενικό Λύκειο Βόλου, το 4ο Γυμνάσιο Βόλου, το 3ο Γυμνάσιο Νέας Ιωνίας, το 8ο Δημοτικό Σχολείο Νέας Ιωνίας, το 1ο Πειραματικό Λύκειο Νέας Ιωνίας, το 1ο Πειραματικό Γυμνάσιο Νέας Ιωνίας και το 5ο Γενικό Λύκειο Βόλου.

Πρόκειται κυρίως για διώροφα και τριώροφα σχολικά κτίρια, τα οποία κατασκευάστηκαν σε παλαιότερες δεκαετίες, όταν οι προδιαγραφές προσβασιμότητας δεν αποτελούσαν βασική προτεραιότητα στον σχεδιασμό των δημόσιων υποδομών. Ως αποτέλεσμα, αρκετές από τις σχολικές μονάδες αντιμετωπίζουν προβλήματα στην είσοδο, στην εσωτερική κυκλοφορία και στη χρήση βασικών χώρων από άτομα με αναπηρία.

Η ανάγκη για παρεμβάσεις θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική, καθώς η ισότιμη πρόσβαση στην εκπαίδευση αποτελεί θεμελιώδες δικαίωμα και βασική προϋπόθεση για την κοινωνική ένταξη των μαθητών με αναπηρία. Η έλλειψη κατάλληλων υποδομών μπορεί να δημιουργήσει σοβαρά εμπόδια στην καθημερινότητα μαθητών και οικογενειών, περιορίζοντας την αυτονομία και τη δυνατότητα πλήρους συμμετοχής στη σχολική ζωή.

Με την υλοποίηση του έργου, οι αρμόδιοι φορείς επιδιώκουν όχι μόνο να καλύψουν υφιστάμενες λειτουργικές ανάγκες, αλλά και να διαμορφώσουν ένα πιο σύγχρονο και συμπεριληπτικό σχολικό περιβάλλον. Οι νέες υποδομές αναμένεται να βελτιώσουν σημαντικά τις συνθήκες φροντίδας και εργασίας, διευκολύνοντας την καθημερινή πρόσβαση στους χώρους εκπαίδευσης.

Παράλληλα, το έργο αποκτά ιδιαίτερη κοινωνική σημασία, καθώς αφορά σχολικές μονάδες με μεγάλο αριθμό μαθητών και εκπαιδευτικών. Η βελτίωση της προσβασιμότητας δεν εξυπηρετεί αποκλειστικά άτομα με μόνιμη αναπηρία, αλλά και ευρύτερες κατηγορίες πολιτών που αντιμετωπίζουν δυσκολίες μετακίνησης, όπως ηλικιωμένοι, τραυματισμένοι ή γονείς με καρτοστάκια.

Η παρέμβαση στον Βόλο εντάσσεται σε

μια ευρύτερη προσπάθεια αναβάθμισης των δημόσιων εκπαιδευτικών υποδομών μέσω ευρωπαϊκών και περιφερειακών πόρων. Τα τελευταία χρόνια, η ανάγκη για προσβάσιμα σχολεία έχει βρεθεί στο επίκεντρο της δημόσιας συζήτησης, καθώς η συμπεριληπτική εκπαίδευση θεωρείται βασικός πυλώνας μιας σύγχρονης και δημοκρατικής κοινωνίας.

Σύμφωνα με τον σχεδιασμό, η κατασκευή των υποδομών αναμένεται να συμβάλει ουσιαστικά στην αύξηση των προσβάσιμων σχολικών κτιρίων στον Δήμο Βόλου, βελτιώνοντας συνολικά την ποιότητα του σχολικού περιβάλλοντος. Παράλληλα, εκτιμάται ότι θα ενισχύσει την ασφάλεια και τη λειτουργικότητα των μονάδων, δημιουργώντας καλύτερες συνθήκες για όλους τους χρήστες των σχολικών εγκαταστάσεων.

Η χρηματοδότηση του έργου από την Περιφέρεια Θεσσαλίας θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική για την τοπική εκπαιδευτική κοινότητα, καθώς δίνει τη δυνατότητα να υλοποιηθούν παρεμβάσεις που για χρόνια αποτελούσαν πάγιο αίτημα μαθητών, γονέων και εκπαιδευτικών. Με την ολοκλήρωση των εργασιών, ο Βόλος αναμένεται να διαθέτει ένα πιο λειτουργικό και προσβάσιμο δίκτυο σχολικών υποδομών, προσαρμοσμένο στις σύγχρονες ανάγκες ισότητας και συμπεριληψής.

«Η ΟΝΝΕΔ δεν είναι πλέον ένας χώρος μόνο κομματικής παρουσίας· παράγει πολιτικές προτάσεις που γίνονται πράξη»



ΧΡΗΣΤΟΣ ΜΑΪΜΟΥΛΙΩΤΗΣ

«Η πολιτική χρειάζεται νέα πρόσωπα με ουσία και όχι μόνο συνθήματα»

Ο νεοεκλεγείς στην Πολιτική Επιτροπή της Νέας Δημοκρατίας μιλά για τη νέα γενιά στην πολιτική, τη σημασία της Περιφέρειας, τις προκλήσεις της Θεσσαλίας και το στοίχημα του αθλητισμού στη Λάρισα

Συνέντευξη
στην **Εννη
Λεβέντη**

Η εκλογή του Χρήστου Μαϊμουλιώτη στην Πολιτική Επιτροπή της Νέας Δημοκρατίας αποτέλεσε μία από τις πιο συζητημένες παρουσίες της Θεσσαλίας στο 16ο Συνέδριο του κόμματος. Με μία ιδιαίτερα υψηλή θέση ανάμεσα στους εκλεγμένους και έχοντας ήδη διαγράψει πολυετή διαδρομή στην ΟΝΝΕΔ Λάρισας, ο νεαρός πολιτικός εκπρόσωπος μιας νέας γενιάς στελεχών δείχνει ότι η ανανέωση στο κυβερνητικό κόμμα δεν περιορίζεται πλέον σε συμβολισμούς.

Ο ίδιος μιλά με έμφαση για τη σημασία της εμπιστοσύνης προς τους νέους ανθρώπους, για τη διαδρομή της ΟΝΝΕΔ ως σχολείο πολιτικής συμμετοχής, αλλά και για την ανάγκη ουσιαστικής παρουσίας της Περιφέρειας

στα κεντρικά όργανα λήψης αποφάσεων. Παράλληλα, ως πρόεδρος του ΕΑΚ Λάρισας, αναφέρεται στις μεγάλες προκλήσεις των αθλητικών εγκαταστάσεων και ειδικά στο θέμα του κολυμβητηρίου, το οποίο βρίσκεται στο επίκεντρο της δημόσιας συζήτησης τα τελευταία χρόνια.

Στη συνέντευξή του, ο Χρήστος Μαϊμουλιώτης τοποθετείται ακόμη για το πολιτικό κλίμα μετά το Συνέδριο της Νέας Δημοκρατίας, την εικόνα της αντιπολίτευσης, τη σχέση των νέων με την πολιτική αλλά και τις κοινωνικές δυσκολίες που δημιουργεί η ακρίβεια στην καθημερινότητα των πολιτών. Με λόγο πολιτικό αλλά και προσωπικό, επιχειρεί να περιγράψει πώς βλέπει τη «γενιά του 2030» μέσα στη δημόσια ζωή και ποια θεωρεί ότι πρέπει να είναι η επόμενη μέρα για τη χώρα και τη Θεσσαλία.

Εκλογίκατε στην Πολιτική Επιτροπή της Νέας Δημοκρατίας καταλαμβάνοντας μία ιδιαίτερα υψηλή θέση ανάμεσα στους εκλεγμένους. Τι σημαίνει αυτή η εκλογή για εσάς;

Είναι αναμφίβολα μία ιδιαίτερα τιμητική στιγμή για μένα. Ήταν η πρώτη φορά που συμμετείχα ως υποψήφιος σε αυτή τη διαδικασία και το αποτέλεσμα αποκτά ακόμη μεγαλύτερη αξία ακριβώς γιατί προέρχεται μέσα από μια μακρά πορεία σχέσεων εμπιστοσύνης και κοινής προσπάθειας.

Δεν το αντιμετωπίζω ως μία ατομική επιτυχία. Θεωρώ ότι αυτή η εκλογική αντανάκλαση τη διαδρομή πολλών ανθρώπων που συμπεριφέρθηκαν μαζί μας όλα αυτά τα χρόνια στην ΟΝΝΕΔ Λάρισας. Για έξι χρόνια υπηρέτησα την οργάνωση ως πρόεδρος και μέσα από αυτή τη διαδρομή δώσαμε

πολλές μάχες εύκολες και δύσκολες. Υπήρχαν στιγμές έντασης, στιγμές πίεσης, αλλά και στιγμές δημιουργίας και αισιοδοξίας.

Το αποτέλεσμα, λοιπόν, είναι μια δικαίωση για όλους εκείνους τους νέους ανθρώπους που πίστεψαν ότι η συμμετοχή στην πολιτική δεν είναι μια προσωπική φιλοδοξία αλλά μια συλλογική προσπάθεια προσφοράς. Αυτό κρατώ περισσότερο από όλα.

Φαίνεται ότι η Νέα Δημοκρατία δίνει πλέον περισσότερο χώρο και ρόλο στους νέους ανθρώπους. Είναι συνειδητή επιλογή αυτό;

Νομίζω πως ναι και φαίνεται πλέον έμπρακτα. Τα τελευταία χρόνια βλέπουμε ότι νέα στελέχη αναλαμβάνουν ουσιαστικές ευθύνες και δεν λειτουργούν απλώς διακοσμητικά μέσα στο

κόμμα ή στην κυβέρνηση. Το παράδειγμα του Παύλου Μαρινάκη είναι χαρακτηριστικό. Ένας άνθρωπος που προήλθε από την ΟΝΝΕΔ, πέρασε από τη θέση του γραμματικού εκπρόσωπου. Η Νέα Δημοκρατία έχει τη δυνατότητα να εκφράζει διαφορετικές τάσεις και προβληματισμούς χωρίς αυτό να σημαίνει εωσπρέφεια ή κρίση. Αντίθετα, το τελικό μήνυμα που εξέπεμψε το Συνέδριο ήταν αισιοδοξία και εμπειρική ενόψει της επόμενης πολιτικής περιόδου.

«Η Περιφέρεια πρέπει να έχει δυνατή φωνή στα κέντρα λήψης αποφάσεων και αυτός είναι ο δικός μας στόχος στην Πολιτική Επιτροπή»

λαίες υπάρχουν μόνο για την κομματική κινητοποίηση ή για επικοινωνιακούς λόγους. Σήμερα παράγεται πολιτικός λόγος, κατατίθενται συγκεκριμένες προτάσεις και πολλές από αυτές υιοθετούνται στην πράξη. Αυτό δίνει κίνητρο στους νέους να συμμετέχουν ουσιαστικά.

Το μήνυμα του 16ου Συνεδρίου ήταν «Μαζί για την Ελλάδα του 2030». Υπήρχε παράλληλα και έντονο προεκλογικό κλίμα; Σε μεγάλο βαθμό ναι. Τα συνέδρια των κομμάτων έχουν πάντοτε και έναν προεκλογικό χαρακτήρα, ιδιαίτερα όταν μιλάμε για ένα κυβερνητικό κόμμα που θέλει να παρουσιάσει τόσο τον απολογισμό όσο και το σχέδιό του για τα επόμενα χρόνια. Ο Πρωθυπουργός έχει ξεκαθαρίσει ότι οι επόμενες εθνικές εκλογές θα πραγματοποιηθούν το 2027. Συνεπώς, το Συνέδριο λειτούργησε και ως αφετηρία πολιτικής προετοιμασίας για την επόμενη εκλογική μάχη. Παρουσιάστηκε το έργο που έχει υλοποιηθεί τα τελευταία χρόνια, αλλά και οι βασικοί άξονες του σχεδιασμού για την επόμενη τετραετία. Το βασικό μήνυμα ήταν ότι η χώρα χρειάζεται σταθερότητα, συνέχεια και συγκεκριμένο σχέδιο για το μέλλον.

Παρά τα σενάρια για εσωτερικές εντάσεις, το κλίμα στο Συνέδριο παρέμεινε ήπιο. Αυτό ακριβώς ήταν και το βασικό συμπέρασμα. Κυριάρχησε η ενόπλη. Ακουστήκαν διαφορετικές απόψεις, υπήρξαν τοποθετήσεις με διαφορετικές προσεγγίσεις, αλλά αυτό είναι στοιχείο της δημοκρατικής λειτουργίας ενός μεγάλου πολιτικού οργανισμού. Η Νέα Δημοκρατία έχει τη δυνατότητα να εκφράζει διαφορετικές τάσεις και προβληματισμούς χωρίς αυτό να σημαίνει εωσπρέφεια ή κρίση. Αντίθετα, το τελικό μήνυμα που εξέπεμψε το Συνέδριο ήταν αισιοδοξία και εμπειρική ενόψει της επόμενης πολιτικής περιόδου.

Πώς βλέπετε σήμερα τη σχέση των νέων με την πολιτική;
Οι νέοι σήμερα αναζητούν αυθεντικότητα και αξιοκρατία. Θέλουν να βλέπουν ανθρώπους που εκφράζουν πραγματικές ιδέες και όχι απλώς πολιτικά συνθήματα.



Υπάρχει μια κόπωση απέναντι στο παλιό πολιτικό μοντέλο και αυτό είναι απολύτως λογικό. Οι νέοι άνθρωποι ζητούν ανανέωση νοοτροπίας, μεγαλύτερη ειλικρίνεια και ουσιαστική συμμετοχή. Δεν αρκεί να λες ότι εμπιστεύεσαι τη νέα γενιά· πρέπει να της δίνεις πραγματικό χώρο και ρόλο. Η δική μας γενιά μεγάλωσε μέσα σε πολύ δύσκολες συνθήκες — οικονομική κρίση, ανασφάλεια, εργασιακή πίεση. Οι περισσότεροι νέοι σήμερα εργάζονται, παλεύουν να σταθούν επαγγελματικά και δεν περιμένουν εξυπηρετήσεις ή πολιτικά «στηρίγματα». Θέλουν να προχωρήσουν μέσα από τη δουλειά και την προσπάθεια. Αυτό ακριβώς πιστεύω ότι πρέπει να εκφράζει και η πολιτική σήμερα: αξιοκρατία, ίσες ευκαιρίες και ουσιαστική συμμετοχή.

Πιστεύετε ότι η Περιφέρεια πολλές φορές μένει μακριά από τα κέντρα λήψης αποφάσεων;
Σε αρκετές περιπτώσεις ναι και γι' αυτό είναι κρίσιμο να υπάρχουν άνθρωποι της Περιφέρειας στα κεντρικά όργανα. Η Θεσσαλία και συνολικά η ελληνική Περιφέρεια έχουν ιδιαίτερες και ανάγκες που δεν μπορούν πάντα να γίνουν πλήρως αντιληπτές από την Αθήνα. Η Πολιτική Επιτροπή είναι το ανώτατο όργανο του κόμματος μεταξύ δύο Συνεδρίων και εκεί πρέπει να ακούγεται δυνατά η φωνή της Περιφέρειας. Ειδικά μετά τις μεγάλες δυσκολίες που πέρασε η Θεσσαλία τα τελευταία χρόνια, είναι απαραίτητο να υπάρχει συνεχής πίεση και ουσιαστική διεκδίκηση.

Ως πρόεδρος του ΕΑΚ Λάρισας ποιο θεωρείτε ότι είναι το μεγαλύτερο στοίχημα για τον αθλητισμό στην Περιφέρεια;
Το μεγαλύτερο στοίχημα είναι οι ασφαλείς και λειτουργικές αθλητικές εγκαταστάσεις.

τις ανάγκες, τις προτάσεις αλλά και τα προβλήματα της περιοχής μας στα κεντρικά όργανα του κόμματος. Για μένα αυτό έχει μεγαλύτερη σημασία από οποιαδήποτε προσωπική συζήτηση για το μέλλον.

Πώς βλέπετε τις πολιτικές εξελίξεις και τον κατακερματισμό στον χώρο της αντιπολίτευσης;
Αυτό που παρατηρούμε κυρίως είναι μια πολυδιάσπαση στον χώρο της αντιπολίτευσης. Δημιουργούνται νέες κινήσεις, υπάρχουν αποχωρήσεις και ανακατατάξεις, όμως θεωρώ ότι οι πολίτες πλέον αξιολογούν πιο αυστηρά τα πολιτικά κόμματα και κυρίως εξετάζουν αν υπάρχει πραγματικό πρόγραμμα και δυνατότητα εφαρμογής όσων λέγονται. Δεν αρκούν τα μεγάλα λόγια ή οι εύκολες υποσχέσεις. Ο κόσμος θέλει σοβαρότητα, σταθερότητα και συγκεκριμένες λύσεις.

Από εκεί και πέρα, αυτό που έχει σημασία είναι να υπάρχει διαρκής επαφή με την κοινωνία και προσπάθεια αντιμετώπισης των προβλημάτων. Υπάρχουν συνεχείς συναντήσεις με αγρότες, επαγγελματίες και κοινωνικούς φορείς, ώστε να καταγράφονται οι πραγματικές ανάγκες. Προφανώς δεν λύνονται όλα άμεσα. Όμως υπάρχει διάθεση να ακούγονται τα προβλήματα και να αναζητούνται λύσεις με ρεαλιστικό τρόπο.

Αυτό είναι το βασικό μας μέλημα από την πρώτη στιγμή. Τα τελευταία δύο χρόνια εργαζόμαστε συστηματικά ώστε όλες οι εγκαταστάσεις να διαθέτουν τις απαραίτητες αδειοδοτήσεις και να πληρούν όλες τις προδιαγραφές ασφαλείας. Για εμάς η προστασία των πολιτών, των αθλητών και των οικογενειών που χρησιμοποιούν αυτούς τους χώρους είναι αδιαπραγμάτευτη προτεραιότητα. Ο αθλητισμός στην Περιφέρεια χρειάζεται υποδομές που να ανταποκρίνονται στις σύγχρονες ανάγκες και να δίνουν δυνατότητα ανάπτυξης στα νέα παιδιά.

Το θέμα του κολυμβητηρίου έχει απασχολήσει έντονα την τοπική κοινωνία. Ποια είναι η επόμενη μέρα;
Το κολυμβητήριο λειτουργεί εδώ και χρόνια με ειδικούς όρους εξαιτίας ζητημάτων που σχετίζονται με τη στατική επάρκεια των κερκίδων. Έχουν πραγματοποιηθεί όλες οι απαραίτητες μελέτες και δεν υπάρχει θέμα ασφαλείας για τους πολίτες. Το ζήτημα προέκυψε κυρίως λόγω αλλαγών στον αντισεισμικό κανονισμό, γεγονός που δημιούργησε νέες τεχνικές απαιτήσεις. Το σημαντικό είναι ότι πλέον υπάρχει σχεδιασμός για ουσιαστική αναβάθμιση των εγκαταστάσεων. Πρόσφατα

ανακοινώθηκαν έργα περίπου 8 εκατομμυρίων ευρώ για το Αλκαζάρ και το κολυμβητήριο, κάτι που δείχνει ότι υπάρχει πολιτική βούληση να προχωρήσουν σημαντικές παρεμβάσεις.

Πώς βλέπετε τις πολιτικές εξελίξεις και τον κατακερματισμό στον χώρο της αντιπολίτευσης;
Αυτό που παρατηρούμε κυρίως είναι μια πολυδιάσπαση στον χώρο της αντιπολίτευσης. Δημιουργούνται νέες κινήσεις, υπάρχουν αποχωρήσεις και ανακατατάξεις, όμως θεωρώ ότι οι πολίτες πλέον αξιολογούν πιο αυστηρά τα πολιτικά κόμματα και κυρίως εξετάζουν αν υπάρχει πραγματικό πρόγραμμα και δυνατότητα εφαρμογής όσων λέγονται. Δεν αρκούν τα μεγάλα λόγια ή οι εύκολες υποσχέσεις. Ο κόσμος θέλει σοβαρότητα, σταθερότητα και συγκεκριμένες λύσεις.

Στα εθνικά θέματα, στην οικονομία και στην άμυνα θεωρείτε ότι η Νέα Δημοκρατία εξακολουθεί να έχει πολιτικό προβάδισμα;
Πιστεύω ότι η κυβέρνηση έχει παρουσιάσει ένα συνολικό έργο σε πολλούς τομείς. Δεν αφορά μόνο την οικονομία ή την άμυνα, αλλά και κοινωνικές πολιτικές που απευθύνονται στους πιο αδύναμους πολίτες. Υπάρχουν πρωτοβουλίες όπως το πρόγραμμα «Σπίτι μου», οι παρεμβάσεις για τη μείωση της ανεργίας, οι αυξήσεις στους μισθούς και μια συνολική προσπάθεια βελτίωσης της οικονομικής εικόνας της χώρας. Οι πολίτες στο τέλος αξιολογούν συνολικά την αποτελεσματικότητα μιας κυβέρνησης και θεωρώ ότι αυτά τα επτά χρόνια έχει παραχθεί σημαντικό έργο.



Πείτε την άποψη σας

Στείλτε μας e-mail



άρθρο

Έννη Λεβέντη

FORMedia Radio 998
Ennitime is a good time

Η δύναμη της αυθεντικής φωτογραφίας στα social media

Η «φυσική» εικόνα χωρίς φίλτρα αλλάζει τον τρόπο που βλέπουμε τον εαυτό μας και τους άλλους

Στην εποχή των social media, όπου η εικόνα έχει εξελιχθεί σε βασικό μέσο επικοινωνίας, η φωτογραφία δεν αποτελεί απλώς μια αποτύπωση στιγμής αλλά ένα ισχυρό εργαλείο κοινωνικής ταυτότητας. Τα τελευταία χρόνια, ωστόσο, παρατηρείται μια σημαντική αλλαγή: η στροφή προς την αυθεντική φωτογραφία, χωρίς έντονα φίλτρα και ψηφιακές παρεμβάσεις, που επαναπροσδιορίζει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας και τους άλλους. Η κουλτούρα των «τέλειων εικόνων» κυριάρχησε για μεγάλο διάστημα στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης. Επεξεργασμένες φωτογραφίες, φίλτρα που αλλοιώνουν χαρακτηριστικά και αυστηρά επιλεγμένες στιγμές δημιούργησαν ένα ιδανικό πρότυπο ζωής, συχνά απομακρυσμένο από την πραγματικότητα. Αυτή η πρακτική, όμως, έχει αρχίσει να αμφισβητείται, καθώς ολοένα και περισσότεροι χρήστες εκφράζουν την ανάγκη για πιο ρεαλιστική απεικόνιση. Η αυθεντική φωτογραφία έρχεται να καλύψει αυτό το κενό. Εικόνες που αποτυπώνουν την καθημερινότητα χωρίς φίλτρα, φυσικό φως αντί για έντονη επεξεργασία και στιγμές χωρίς σκηνοθεσία, κερδίζουν έδαφος. Η τάση αυτή δεν αφορά μόνο επαγγελματίες φωτογράφους ή influencers, αλλά και απλούς χρήστες που επιθυμούν να εκφραστούν πιο αληθινά.

Η αλλαγή αυτή έχει και σημαντική ψυχολογική διάσταση. Πολλοί ειδικοί υποστηρίζουν ότι η συνεχής έκθεση σε «τέλειες εικόνες» μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την αυτοεκτίμηση, ιδιαίτερα των νέων. Αντίθετα, η προβολή πιο φυσικών φωτογραφιών συμβάλλει στη δημιουργία μιας πιο υγιούς σχέσης με την εικόνα του εαυτού μας. Όταν οι χρήστες βλέπουν ρεαλιστικές αναπαραστάσεις ανθρώπων, μειώνεται η πίεση της σύγκρισης και ενισχύεται η αποδοχή της διαφορετικότητας. Παράλληλα, η αυθεντικότητα ενισχύει και την εμπιστοσύνη στα social media. Οι χρήστες τείνουν να συνδέονται περισσότερο με περιεχόμενο που θεωρούν πραγματικό και όχι υπερβολικά επεξεργασμένο. Αυτό έχει οδηγήσει πολλές πλατφόρμες να ενθαρρύνουν τη φυσική απεικόνιση, ενώ αρκετοί δημιουργοί περιεχομένου επιλέγουν συνειδητά να περιορίσουν τη χρήση φίλτρων. Ωστόσο, η μετάβαση αυτή δεν είναι απόλυτη. Η αισθητική της εικόνας παραμένει σημαντική και τα φίλτρα συνεχίζουν να χρησιμοποιούνται, απλώς με μεγαλύτερη ισορροπία. Το ζητούμενο δεν είναι η πλήρης απόρριψη της επεξεργασίας, αλλά η επιστροφή σε μια πιο ρεαλιστική και ανθρώπινη προσέγγιση.

Η συνεχής πίεση για μια «τέλεια εικόνα» στα social media επηρεάζει αρνητικά την ψυχολογία των ανθρώπων, καθώς οδηγεί σε σύγκριση με εξιδανικευμένες ζωές, μειώνει την αυτοεκτίμηση και απομακρύνει τους χρήστες από την αυθεντικότητα και τον πραγματικό τους εαυτό



Η πίεση της «τέλειας εικόνας»

Τι σημαίνει να πρέπει πάντα να δείχνεις τέλειος/τέλεια online και ποιες είναι οι συνέπειες στην ψυχολογία και την καθημερινότητά μας



Στη σημερινή ψηφιακή εποχή, τα social media έχουν γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας. Από το πρωί μέχρι το βράδυ, εκατομμύρια άνθρωποι ανεβάζουν φωτογραφίες, μοιράζονται στιγμές και προσπαθούν να παρουσιάσουν την καλύτερη εκδοχή του εαυτού τους. Μέσα σε αυτό το περιβάλλον, έχει αναπτυχθεί μια έντονη κοινωνική πίεση: η ανάγκη για μια «τέλεια εικόνα» online, που συχνά απέχει σημαντικά από την πραγματικότητα.

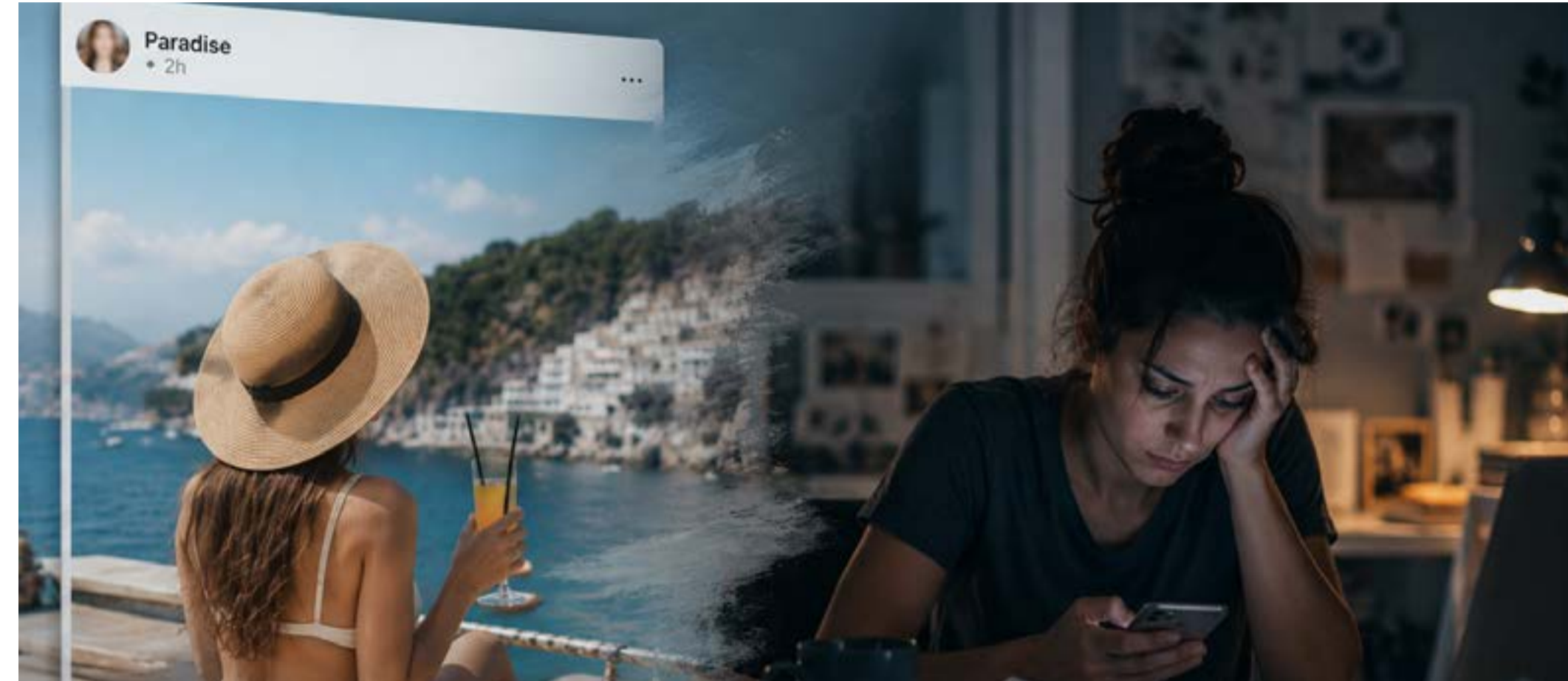
Γράφει η Έννη Λεβέντη

Η πίεση αυτή δεν αφορά μόνο influencers ή δημόσια πρόσωπα. Αγγίζει όλους τους χρήστες, ιδιαίτερα τους νέους, που μεγαλώνουν σε έναν κόσμο όπου η αποδοχή μετριέται συχνά σε likes, οκλία και followers. Η εικόνα του εαυτού μετατρέπεται σε ψηφιακό προϊόν που πρέπει να είναι πάντα προσεγμένο, ελκυστικό και κοινωνικά αποδεκτό. Η συνεχής ανάγκη για τελειότητα οδηγεί πολλούς ανθρώπους στη χρήση φίλτρων, εφαρμογών επεξεργασίας και προσεκτικά επιλεγμένων στιγμών. Δεν δημοσιεύεται πλέον η καθημερινότητα όπως είναι, αλλά όπως «θα έπρεπε να φαίνεται». Αυτή η διαδικασία δημιουργεί μια παράλληλη πραγματικότητα, όπου η ζωή παρουσιάζεται πιο εύκολη, πιο όμορφη και πιο επιτυχημένη

από ό,τι είναι στην πραγματικότητα. Ωστόσο, πίσω από αυτή την ψηφιακή εικόνα συχνά κρύβεται άγχος και ανασφάλεια. Πολλοί χρήστες αισθάνονται ότι δεν είναι αρκετά καλοί αν η πραγματική τους ζωή δεν ανταποκρίνεται σε αυτό που βλέπουν στο διαδίκτυο. Η συνεχής σύγκριση με άλλους ανθρώπους, οι οποίοι φαίνεται να ζουν «τέλειες ζωές», μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την αυτοεκτίμηση και την ψυχολογία. Ειδικοί στον τομέα της ψυχικής υγείας επισημαίνουν ότι η υπερβολική έκθεση σε εξιδανικευμένες εικόνες μπορεί να οδηγήσει σε άγχος, χαμηλή αυτοπεποίθηση και, σε ορισμένες περιπτώσεις, ακόμη και σε συμπτώματα κατάθλιψης. Η ανάγκη για αποδοχή μέσα από την εικόνα δημιουργεί έναν φαύλο κύκλο: όσο περισσότερο κάποιος προσπαθεί να φαίνεται τέλειος, τόσο περισσότερο απομακρύνεται από τον πραγματικό του εαυτό. Παράλληλα, η πίεση της τελειότητας επηρεάζει και τις κοινωνικές σχέσεις. Οι άνθρωποι συχνά επιλέγουν να δείξουν μόνο τις θετικές στιγμές τους, αποκρύπτοντας δυσκολίες και αποτυχίες. Αυτό οδηγεί σε μια επιφανειακή μορφή επικοινωνίας, όπου η αυθεντικότητα υποχωρεί μπροστά στην εικόνα. Οι σχέσεις γίνονται πιο ψηφιακές και λιγότερο ουσιαστικές. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις όπου η ανάγκη για την τέλεια φωτογραφία ή το ιδανικό story οδηγεί ακόμη και σε στρες κατά τη διάρκεια της ίδιας της

εμπειρίας. Αντί κάποιος να απολαύσει μια στιγμή, την αντιμετωπίζει ως υλικό για ανάρτηση, με αποτέλεσμα να χάνεται η αυθόρμησία και η φυσικότητα. Από την άλλη πλευρά, τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια σταδιακή αντίδραση απέναντι σε αυτή την πίεση. Πολλοί χρήστες επιλέγουν να προβάλουν πιο αληθινές στιγμές, χωρίς υπερβολική επεξεργασία, ενώ αναδεικνύεται η αξία της αυθεντικότητας. Αυτή η τάση δείχνει ότι υπάρχει μια αυξανόμενη ανάγκη για επιστροφή στην πραγματικότητα και αποδοχή της ατέλειας. Επιπλέον, αρκετές πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης έχουν αρχίσει να ενθαρρύνουν πιο φυσικό περιεχόμενο, μειώνοντας την έμφαση στα φίλτρα και προωθώντας έναν φαύλο κύκλο: όσο περισσότερο κάποιος προσπαθεί να φαίνεται τέλειος, τόσο περισσότερο απομακρύνεται από τον πραγματικό του εαυτό. Παράλληλα, η πίεση της τελειότητας επηρεάζει και τις κοινωνικές σχέσεις. Οι άνθρωποι συχνά επιλέγουν να δείξουν μόνο τις θετικές στιγμές τους, αποκρύπτοντας δυσκολίες και αποτυχίες. Αυτό οδηγεί σε μια επιφανειακή μορφή επικοινωνίας, όπου η αυθεντικότητα υποχωρεί μπροστά στην εικόνα. Οι σχέσεις γίνονται πιο ψηφιακές και λιγότερο ουσιαστικές. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις όπου η ανάγκη για την τέλεια φωτογραφία ή το ιδανικό story οδηγεί ακόμη και σε στρες κατά τη διάρκεια της ίδιας της

Η στροφή από το lifestyle στο “real life” δείχνει ότι οι χρήστες πλέον απορρίπτουν την υπερβολικά τέλεια εικόνα των social media και αναζητούν αυθεντικό, καθημερινό περιεχόμενο που εκφράζει πιο ρεαλιστικά την πραγματική ζωή και ενισχύει την αίσθηση αλήθειας και σύνδεσης



ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ & ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ Από το lifestyle στο “real life”

Όλο και περισσότεροι χρήστες στρέφονται σε πιο αληθινό, καθημερινό περιεχόμενο αντί για στημένες φωτογραφίες

Στα τελευταία χρόνια, τα social media έχουν μετατραπεί από απλές πλατφόρμες επικοινωνίας σε ένα ισχυρό μέσο προβολής τρόπου ζωής. Για μεγάλο διάστημα κυριάρχησε το λεγόμενο lifestyle περιεχόμενο, με προσεγμένες φωτογραφίες, έντονη επεξεργασία, ταξίδια, πολυτελείς εμπειρίες και μια γενικότερη εικόνα «τέλειας ζωής». Ωστόσο, το τοπίο φαίνεται να αλλάζει σταδιακά. Όλο και περισσότεροι χρήστες στρέφονται πλέον στο “real life” περιεχόμενο, επιλέγοντας να παρουσιάσουν την καθημερινότητά τους πιο αυθεντικά και λιγότερο σκηνοθετημένα.

Γράφει η Λόλα Γάτσου

Η στροφή αυτή δεν είναι τυχαία. Αποτελεί αποτέλεσμα μιας μακροχρόνιας υπερβολής στην ψηφιακή εικόνα, η οποία δημιούργησε πίεση, σύγκριση και συχνά ψευδείς προσδοκίες. Οι χρήστες κουράστηκαν από την ανάγκη για συνεχή τελειότητα και άρχισαν να αναζητούν κάτι πιο πραγματικό, πιο ανθρώπινο και πιο κοντινό στη δική τους ζωή. Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά του παλιότερου lifestyle περιεχομένου ήταν η έντονη επιμέλεια. Κάθε φωτογραφία έπρεπε να είναι κάπως άψογη, κάθε στιγμή να δείχνει ιδανική και κάθε ανάρτηση να παρουσιάζει μια επιτυχία ή μια ευχάριστη εμπειρία. Αυτή η προσέγγιση δημιούργησε ένα ψηφιακό περιβάλλον όπου η πραγματικότητα συχνά παραμορφωνόταν. Πολλοί χρήστες ένιωθαν ότι η δική τους ζωή

δεν είναι αρκετά ενδιαφέρουσα ή επιτυχημένη σε σύγκριση με αυτό που έβλεπαν online. Με την πάροδο του χρόνου, όμως, άρχισε να αναπτύσσεται μια αντίθετη τάση. Το κοινό έδειξε αυξανόμενο ενδιαφέρον για πιο αυθεντικό περιεχόμενο: καθημερινές στιγμές χωρίς φίλτρα, απλές δραστηριότητες, ακόμα και στιγμές αδυναμίας ή αποτυχίας. Το “real life” περιεχόμενο έφερε ξανά στο προσκήνιο την έννοια της αλήθειας μέσα στα social media. Η αλλαγή αυτή συνδέεται άμεσα και με την ψυχολογία των χρηστών. Η συνεχής έκθεση σε εξιδανικευμένες εικόνες είχε ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη άγχους και χαμηλής αυτοεκτίμησης σε μεγάλο μέρος του κοινού, ιδιαίτερα στους νέους. Η σύγκριση με «τέλειες ζωές» δημιούργησε ένα αίσθημα ανεπάρκειας. Αντίθετα, το real life περιεχόμενο λειτουργεί πιο καθυποτακτικά, καθώς δείχνει ότι η καθημερινότητα όλων των ανθρώπων περιλαμβάνει τόσο όμορφες όσο και δύσκολες στιγμές. Παράλληλα, σημαντικό ρόλο παίζει και η αλλαγή στη σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ χρηστών και δημιουργών περιεχομένου. Το κοινό πλέον δεν αναζητά μόνο εντυπωσιακές εικόνες, αλλά και αυθεντικότητα. Οι influencers που παρουσιάζουν πιο ρεαλιστική πλευρά της ζωής τους συχνά κερδίζουν μεγαλύτερη αποδοχή και σταθερότερο κοινό, καθώς θεωρούνται πιο προσίτοι και ειλικρινείς. Η τεχνολογία έχει επίσης συμβάλει σε αυτή τη μετάβαση. Οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης ενθαρρύνουν όλο και περισσότερο τη δημιουργία αυθόρμητου περιεχομένου,

όπως σύντομα βίντεο από την καθημερινότητα, live μεταδόσεις και στιγμιαίες αναρτήσεις. Αυτές οι μορφές περιεχομένου δεν απαιτούν μεγάλη επεξεργασία και προσφέρουν μια πιο άμεση εικόνα της πραγματικής ζωής. Ωστόσο, η μετάβαση από το lifestyle στο real life δεν σημαίνει ότι το επεξεργασμένο περιεχόμενο έχει εξαφανιστεί. Αντιθέτως, εξακολουθεί να υπάρχει, ειδικά σε επαγγελματικό επίπεδο ή σε λογαριασμούς που επικεντρώνονται στην αισθητική. Αυτό που αλλάζει είναι η ισορροπία του κοινού πλέον αναζητά και τις δύο πλευρές, αλλά δείχνει μεγαλύτερη εκτίμηση στην αυθεντικότητα. Ένα ακόμη σημαντικό στοιχείο είναι ότι το real life περιεχόμενο ενισχύει την αίσθηση κοινότητας. Όταν οι χρήστες βλέπουν ανθρώπους να μοιράζονται παρόμοιες εμπειρίες, δυσκολίες και συναισθήματα, αισθάνονται λιγότερο μόνοι. Δημιουργείται έτσι μια πιο ουσιαστική σύνδεση ανάμεσα στους ανθρώπους, που δεν βασίζεται μόνο στην εικόνα αλλά και στην εμπειρία. Από την άλλη πλευρά, υπάρχουν και προκλήσεις. Το “real life” δεν σημαίνει πάντα πλήρη αυθόρμητο, καθώς ακόμη και το αυθεντικό περιεχόμενο μπορεί να επιλεγεί ή να παρουσιαστεί με συγκεκριμένο τρόπο. Επομένως, το ζήτημα της ειλικρίνειας παραμένει σημαντικό. Η διαφορά όμως είναι ότι πλέον υπάρχει μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση γύρω από το τι είναι πραγματικό και τι όχι. Συμπερασματικά, η μετάβαση από το lifestyle στο “real life” αποτελεί μια σημαντική εξέλιξη

στον κόσμο των social media. Αντικατοπτρίζει την ανάγκη των χρηστών για αλήθεια, απλότητα και ανθρώπινη σύνδεση μέσα σε ένα ψηφιακό περιβάλλον που για χρόνια κυριαρχούσε η τελειότητα. Η τάση αυτή δείχνει ότι η αυθεντικότητα δεν είναι απλώς μια μόδα, αλλά μια βαθύτερη ανάγκη που επαναπροσδιορίζει τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνούμε και εκφραζόμαστε στον ψηφιακό κόσμο. Αυτή η αλλαγή επηρεάζει βαθιά και τον τρόπο με τον οποίο διαμορφώνεται η ψηφιακή ταυτότητα του κάθε χρήστη. Πλέον, οι άνθρωποι δεν αισθάνονται την ίδια πίεση να παρουσιάζουν μια άψογη εικόνα, αλλά ενθαρρύνονται να μοιράζονται στιγμές που αντικατοπτρίζουν την πραγματική τους καθημερινότητα. Αυτό οδηγεί σε πιο ειλικρινείς διαδικτυακές σχέσεις, όπου η επικοινωνία βασίζεται λιγότερο στην εντύπωση και περισσότερο στην εμπειρία. Παράλληλα, οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης φαίνεται να προσαρμόζονται σε αυτή τη νέα ανάγκη, προωθώντας περιεχόμενο που είναι πιο αυθόρμητο και λιγότερο επεξεργασμένο. Ωστόσο, η ισορροπία παραμένει απαραίτητη, καθώς η αισθητική και η δημιουργικότητα εξακολουθούν να παίζουν σημαντικό ρόλο στην ψηφιακή έκφραση. Το ζητούμενο δεν είναι η απόρριψη της εικόνας, αλλά η επανατοποθέτησή της σε πιο ρεαλιστική βάση. Έτσι, το “real life” δεν αντικαθιστά το lifestyle, αλλά το συμπληρώνει, δημιουργώντας έναν πιο αυθεντικό και ανθρώπινο ψηφιακό κόσμο που αντανακλά καλύτερα την πραγματική ζωή.

Η Περιφέρεια Θεσσαλίας προωθεί ένα σχέδιο πιστοποίησης τοπικών προϊόντων ως ΠΟΠ και ΠΓΕ, με στόχο να ενισχύσει την ταυτότητα, την ανταγωνιστικότητα και τις εξαγωγές τους, ώστε να στηριχθεί ο πρωτογενής τομέας και η τοπική οικονομία μετά τις φυσικές καταστροφές



ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΡΕΚΟΡ ΕΞΑΓΩΓΩΝ

Γιαούρτι όπως... φέτα

Σε πρωταγωνιστή της ελληνικής γαλακτοβιομηχανίας εξελίσσεται το στραγγιστό γιαούρτι

Το ελληνικό στραγγιστό γιαούρτι δεν αποτελεί πλέον απλώς ένα επιτυχημένο εξαγωγίμο προϊόν. Με τους ρυθμούς ανάπτυξης που καταγράφει τα τελευταία χρόνια, μετατρέπεται σταδιακά σε έναν από τους ισχυρότερους «πρεσβευτές» της ελληνικής διατροφικής βιομηχανίας στις διεθνείς αγορές, ξεπερνώντας ακόμη και παραδοσιακές δυνάμεις του κλάδου.

Τα στοιχεία του 2025 επιβεβαιώνουν ότι η δυναμική του προϊόντος έχει λάβει πλέον εκρηκτικές διαστάσεις. Οι εξαγωγές στραγγιστού γιαουρτιού κατέγραψαν ιστορικό ρεκόρ, φτάνοντας τα 559 εκατ. ευρώ, με αύξηση της αξίας κατά 42,49% και του όγκου κατά 41,77% σε σχέση με την προηγούμενη χρονιά. Πρόκειται για επιδόσεις που ελάχιστα ελληνικά τρόφιμα έχουν καταφέρει να προσεγγίσουν, με μοναδική συγκρίσιμη περίπτωση εκείνη της φέτας.

Πάνω από 300.000 τόνους

Η αυξημένη διεθνής ζήτηση έχει αλλάξει πλήρως τις ισορροπίες στον κλάδο. Οι ελληνικές γαλακτοβιομηχανίες λειτουργούν πλέον στα όρια της παραγωγικής τους δυναμικότητας προκειμένου να ανταποκριθούν στις ανάγκες των ξένων αγορών.

Σύμφωνα με τα διαθέσιμα στοιχεία, η συνολική παραγωγή γιαουρτιού στην Ελλάδα υπολογίζεται περίπου στους 400.000 τόνους ετησίως. Από αυτή την ποσότητα, περισσότεροι από 240.000 τόνοι εξήχθησαν το 2025, ενώ οι προβλέψεις για το 2026 κάνουν λόγο για εξαγωγές που ενδέ-



χεται να ξεπεράσουν τους 300.000 τόνους.

Το στοιχείο αυτό αποτυπώνει μια βαθιά μεταβολή στο επιχειρηματικό μοντέλο της ελληνικής γαλακτοβιομηχανίας. Αν στο παρελθόν η ανάπτυξη των επιχειρήσεων εξαρτιόταν σχεδόν αποκλειστικά από την εγχώρια αγορά γάλακτος και τις έντονες τιμολογιακές συγκρούσεις στα ράφια των σούπερ μάρκετ, σήμερα η εξωστρέφεια αποτελεί τον βασικό μοχλό ανάπτυξης.

Παράλληλα, στο εξαγωγικό «παιχνίδι» δεν συμμετέχουν πλέον μόνο οι μεγάλοι όμιλοι. Εκτός από τις γνωστές εταιρείες όπως η Fage, τα Ελληνικά Γαλακτοκομεία, η Κρι Κρι, η Μεβγάλ, η Δέλτα και η Δωδώνη, ολοένα και περισσότερες μικρότερες περιφερειακές μονάδες διεκδικούν μερίδιο στις διεθνείς αγορές.

Οι εξελίξεις στον κλάδο θυμίζουν έντονα την πορεία που ακολούθησε η φέτα τα προηγούμενα χρόνια. Σήμερα περίπου το 70% της παραγωγής φέ-

τας κατευθύνεται στο εξωτερικό, ενώ αντίστοιχη τάση καταγράφεται πλέον και στο στραγγιστό γιαούρτι.

Μάλιστα, αρκετοί παράγοντες της αγοράς εκτιμούν ότι μέσα στην επόμενη διετία η αξία των εξαγωγών ελληνικού γιαουρτιού ενδέχεται να ξεπεράσει ακόμη και εκείνη της φέτας. Το γεγονός αυτό αποκτά ιδιαίτερη σημασία αν αναλογιστεί κανείς ότι η παγκόσμια αγορά γιαουρτιού υπολογίζεται στα 28 δισεκατομμύρια ευρώ, προσφέροντας τεράστια περιθώρια περαιτέρω ανάπτυξης.

Η επιτυχία αυτή δεν προέκυψε τυχαία. Το ελληνικό στραγγιστό γιαούρτι έχει καταφέρει να ταυτιστεί διεθνώς με την υψηλή πρωτεϊνική αξία, τη μεσογειακή διατροφή και έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

Οι καταναλωτικές τάσεις των τελευταίων ετών, που ευνοούν τα προϊόντα υψηλής διατροφικής αξίας και τα «λειτουργικά» τρόφιμα, λειτούργησαν ευνοϊκά για τις ελληνικές επιχειρήσεις.

Μεγάλη αδυναμία η ιδιωτική ετικέτα

Πίσω όμως από τους εντυπωσιακούς αριθμούς, ο κλάδος εξακολουθεί να αντιμετωπίζει μια σοβαρή πρόκληση. Παρά τη θεαματική άνοδο των εξαγωγών, το μεγαλύτερο μέρος των προϊόντων δεν φτάνει στα ράφια του εξωτερικού με ελληνικά εμπορικά σήματα.

Οι εκτιμήσεις της αγοράς αναφέρουν ότι μόλις το 10% των εξαγόμενων ποσοτήτων αφορά επώνυμα προϊόντα. Το υπόλοιπο 90% παράγεται ως προϊόν ιδιωτικής ετικέτας για λογαριασμό μεγάλων ξένων αλυσίδων σούπερ μάρκετ. Η συγκεκριμένη πραγματικότητα περιορίζει σημαντικά τη δυνατότητα δημιουργίας ισχυρών ελληνικών brands με την ελληνική γαλακτοβιομηχανία δεν είναι μόνο να αυξήσει περαιτέρω τις εξαγωγές της, αλλά να μετατρέψει αυτή τη δυναμική σε διεθνή αναγνωρισιμότητα ελληνικών brands με υψηλή προσιθιζόμενη αξία.

ανταγωνιστικότητας είναι ότι η αύξηση του όγκου των εξαγωγών σχεδόν ταυτόσημη με την αύξηση της αξίας τους, γεγονός που αποκαλύπτει ότι τα περιθώρια ανατιμήσεων παραμένουν εξαιρετικά περιορισμένα. Εξαιρεση στον κανόνα θεωρείται η περίπτωση της Fage, η οποία έχει καταφέρει να οικοδομήσει διεθνώς μια ισχυρή και αναγνωρίσιμη εμπορική ταυτότητα γύρω από το ελληνικό γιαούρτι.

Πρώτη αγορά η Ιταλία

Οι ευρωπαϊκές αγορές εξακολουθούν να αποτελούν τον βασικό πυλώνα ανάπτυξης για το ελληνικό γιαούρτι. Πρώτη αγορά παραμένει η Ιταλία, ενώ ακολουθούν το Ηνωμένο Βασίλειο, η Γαλλία, το Βέλγιο και η Ολλανδία.

Τα στοιχεία του Ιανουαρίου δείχνουν ότι ο όγκος των εξαγωγών έφτασε τους 23,1 χιλιάδες τόνους, έναντι 16,64 χιλιάδων τόνων την αντίστοιχη περίοδο του προηγούμενου έτους. Σε επίπεδο αξίας, οι εξαγωγές αυξήθηκαν κατά 38,1%.

Τους υψηλότερους ρυθμούς ανάπτυξης παρουσιάζουν η Ιρλανδία με άνοδο 72%, η Ολλανδία με 64,8% και το Ηνωμένο Βασίλειο με 56,6%. Ισχυρή ανάπτυξη καταγράφουν επίσης το Βέλγιο, η Γερμανία, η Αυστρία, η Ιταλία και η Δανία. Το βέβαιο είναι ότι το ελληνικό γιαούρτι διανύει ίσως την πιο επιτυχημένη περίοδο της ιστορίας του. Το μεγάλο στοίχημα πλέον για την ελληνική γαλακτοβιομηχανία δεν είναι μόνο να αυξήσει περαιτέρω τις εξαγωγές της, αλλά να μετατρέψει αυτή τη δυναμική σε διεθνή αναγνωρισιμότητα ελληνικών brands με υψηλή προσιθιζόμενη αξία.

Η τεχνητή νοημοσύνη έχει μετατρέψει την κυβερνοασφάλεια σε ένα «ψηφιακό πεδίο μάχης», όπου τόσο οι χάκερ όσο και οι εταιρείες χρησιμοποιούν ΑΙ εργαλεία, με αποτέλεσμα οι επιθέσεις να γίνονται ταχύτερες και πιο δύσκολα ανιχνεύσιμες από ποτέ

ΚΥΒΕΡΝΟΑΣΦΑΛΕΙΑ

Φοβού την τεχνητή νοημοσύνη

Η ΑΙ μετατρέπει την κυβερνοασφάλεια σε ένα αδιάκοπο πεδίο μάχης, όπου οι χάκερ αποκτούν υπέρπλα και οι επιχειρήσεις τρέχουν να προλάβουν



Μέχρι πριν λίγα χρόνια, μια μεγάλη κυβερνοεπίθεση απαιτούσε οργανωμένες ομάδες χάκερ, χρόνο και τεράστιους πόρους. Σήμερα, ένας μόνο άνθρωπος με πρόσβαση σε προηγμένα εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης μπορεί να «ρίξει» εταιρικά δίκτυα, να κλέψει δεδομένα και να παραλύσει ολόκληρες επιχειρήσεις μέσα σε λίγες ώρες.

Οι ειδικοί της κυβερνοασφάλειας περιγράφουν ήδη την κατάσταση ως «ψηφιακή κούρσα εξοπλισμών». Από τη μία πλευρά βρίσκονται οι επιχειρήσεις που προσπαθούν να προστατεύσουν τα δεδομένα και τις υποδομές τους. Από την άλλη, χάκερ που αξιοποιούν ΑΙ μοντέλα για να εντοπίζουν κενά ασφαλείας μέσα σε δευτερόλεπτα.

Και το πιο ανησυχητικό; Η τεχνητή νοημοσύνη δεν λειτουργεί πλέον απλώς ως εργαλείο υποστήριξης. Αρχίζει να δρα αυτόνομα.

Τα νέα ΑΙ μοντέλα και η κυβερνοασφάλεια

Οι τελευταίες εξελίξεις από εταιρείες όπως η Anthropic και η OpenAI έχουν σημάνει συναγερμό στην αγορά της

κυβερνοασφάλειας. Τα νέα τους μοντέλα ΑΙ θεωρούνται τόσο ισχυρά στον εντοπισμό αδυναμιών ασφαλείας, ώστε η πρόσβαση γίνεται μόνο σε περιορισμένο αριθμό συνεργατών και οργανισμών.

Στον χώρο της τεχνολογίας, πολλοί μιλούν ήδη για μια επικίνδυνη καμπή. Ο λόγος είναι απλός: ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για άμυνα, μπορεί αργά ή γρήγορα να χρησιμοποιηθεί και για επίθεση.

Οι χάκερ έχουν αρχίσει να αξιοποιούν ΑΙ εργαλεία όχι μόνο για την αυτοματοποίηση των επιθέσεων αλλά και για τον στρατηγικό σχεδιασμό. Αυτό σημαίνει ότι οι επιθέσεις ρηishing, οι παραβιάσεις συστημάτων και οι κλοπές δεδομένων μπορούν πλέον να σχεδιάζονται με πρωτοφανή ταχύτητα.

Δεν προλαβαίνουν οι επιχειρήσεις

Το μεγαλύτερο πρόβλημα για τις εταιρείες είναι ότι οι κυβερνοεπιθέσεις εξελίσσονται ταχύτερα από τις άμυνές τους. Σύμφωνα με στοιχεία της αγοράς, οι επιθέσεις που αξιοποιούν τεχνητή νοημοσύνη αυξήθηκαν κατακόρυφα μέσα στο τελευταίο έτος. Οι επιτιθέμενοι χρειάζονται

πλέον πολύ λιγότερο χρόνο για να αποκτήσουν πρόσβαση σε ένα σύστημα και να αποσπάσουν δεδομένα.

Σε αρκετές περιπτώσεις, οι εταιρείες αντιλαμβάνονται ότι έχουν παραβιαστεί ημέρες μετά την επίθεση — όταν τα δεδομένα έχουν ήδη διαρρεύσει ή πωληθεί στο dark web. Αυτός είναι και ο λόγος που το ζήτημα της κυβερνοασφάλειας έχει περάσει πλέον από τα τμήματα IT στα γραφεία των CEOs και των διοικητικών συμβουλίων, εξηγεί σε δημοσίευσμά του ο Economist.

Νέο μέτωπο κινδύνου

Μία από τις μεγαλύτερες ανησυχίες της βιομηχανίας αφορά τους λεγόμενους ΑΙ agents. Πρόκειται για αυτόνομα συστήματα που μπορούν να εκτελούν πολλαπλές εργασίες χωρίς συνεχή ανθρώπινη παρέμβαση.

Οι εταιρείες επενδύουν μαζικά σε τέτοιες λύσεις για την εξυπηρέτηση πελατών, την ανάπτυξη λογισμικού και την αυτοματοποίηση των διαδικασιών. Όμως κάθε νέος ΑΙ agent αποτελεί και μια πιθανή νέα «πύρρα εισόδου» για τους κυβερνοεγκληματίες.

Οι ειδικοί προειδοποιούν ότι όσο περισσότερα αυτόνομα συστήματα συνδέονται σε

εταιρικά δίκτυα, τόσο μεγαλύτερη γίνεται η επιφάνεια επίθεσης.

Η έκρηξη των κενών ασφαλείας

Τα ΑΙ εργαλεία αποκαλύπτουν πλέον τεράστιο αριθμό ευπαθειών σε λογισμικά και ψηφιακές υποδομές. Οι γνωστές CVEs — οι καταγεγραμμένες ευπάθειες λογισμικού — αυξάνονται με ρυθμούς που δυσκολεύουν ακόμη και τις μεγαλύτερες εταιρείες τεχνολογίας να ανταποκριθούν.

Το πρόβλημα δεν είναι μόνο ο εντοπισμός των κενών ασφαλείας, αλλά και η ταχύτητα με την οποία οι επιχειρήσεις πρέπει να τα διορθώσουν. Οι χάκερ μπορούν να εκμεταλλευτούν μια νέα ευπάθεια σχεδόν αμέσως μετά την ανακάλυψή της.

Πλέον, αρκετοί αναλυτές θεωρούν ότι η ΑΙ ανακαλύπτει προβλήματα ασφαλείας γρηγορότερα απ' όσα μπορούν οι προγραμματιστές να δημιουργήσουν ενημερώσεις προστασίας.

Ασπίδα προστασίας

Παρά το σκοτεινό τοπίο, η ίδια τεχνολογία που ενισχύει τους χάκερ προσφέρει και νέες δυνατότητες άμυνας. Οι μεγάλες εταιρείες κυβερνοασφάλειας χρησιμοποιούν

ήδη προηγμένα ΑΙ μοντέλα για να προσομοιώνουν επιθέσεις, να δοκιμάζουν υποδομές και να εντοπίζουν αδυναμίες πριν από τους κυβερνοεγκληματίες. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η Mozilla, η οποία αξιοποιεί την ΑΙ για να εντοπίσει εκατοντάδες ευπάθειες στον Firefox πριν αυτές γίνουν στόχος επιθέσεων. Η φιλοσοφία πλέον αλλάζει: αντί οι εταιρείες να περμιούν την επίθεση, προσπαθούν να την προβλέψουν.

Η βιομηχανία της τεχνολογίας γνωρίζει ότι βρίσκεται μπροστά σε μια ιστορική καμπή. Η τεχνητή νοημοσύνη δεν αποτελεί πλέον απλώς εργαλείο παραγωγικότητας ή αυτοματοποίησης. Μετατρέπεται σε κρίσιμο παράγοντα ισχύος — τόσο για την άμυνα όσο και για την επίθεση.

Οι εταιρείες επενδύουν δισεκατομμύρια στην κυβερνοασφάλεια ΑΙ, όμως ακόμη και οι μεγαλύτεροι παίκτες της αγοράς παραδέχονται ότι δεν υπάρχει «μαγική λύση».

Το μόνο βέβαιο είναι ότι ο ψηφιακός πόλεμος της επόμενης δεκαετίας δεν θα διεξάγεται μόνο από ανθρώπους. Θα διεξάγεται και από μηχανές που μαθαίνουν, εξελίσσονται και επιτίθενται μόνες τους.



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

«Οι περισσότεροι μαθητές γνωρίζουν μόλις το 10% των πραγματικών επιλογών σπουδών και καριέρας που υπάρχουν σήμερα.»



ΧΡΗΣΤΟΣ ΤΑΟΥΣΑΝΝΗΣ

«Οι Πανελλαδικές δεν καθορίζουν τη ζωή ενός παιδιού»

Ο Χρήστος Ταουσάννης μιλά για τον επαγγελματικό προσανατολισμό, τις αγωνίες των μαθητών, τα λάθη των γονιών και τη νέα πραγματικότητα της αγοράς εργασίας

Συνέντευξη
στην Έννη
Λεβέντη

Κ

αθώς οι Πανελλαδικές Εξετάσεις πλησιάζουν, χιλιάδες μαθητές και οι οικογένειές τους βιώνουν μία από τις πιο απαιτητικές και αγχωτικές περιόδους της ζωής τους. Η πίεση για επιτυχία, οι υψηλές προσδοκίες, αλλά και η ανάγκη λήψης αποφάσεων για το μέλλον δημιουργούν ένα σύνθετο ψυχολογικό και κοινωνικό περιβάλλον, μέσα στο οποίο οι νέοι καλούνται να αποφασίσουν ποια επαγγελματική διαδρομή θα ακολουθήσουν.

Τα τελευταία χρόνια, η συζήτηση γύρω από τον επαγγε-

ματικό προσανατολισμό έχει αποκτήσει ακόμη μεγαλύτερη σημασία. Η αγορά εργασίας αλλάζει με πρωτοφανή ταχύτητα, νέα επαγγέλματα γεννιούνται μέσα από την τεχνολογία και την τεχνητή νοημοσύνη, ενώ παραδοσιακές αντιλήψεις γύρω από τις σπουδές και την επαγγελματική αποκατάσταση φαίνεται να αμφισβητούνται με περισσότερο από ποτέ. Μέσα σε αυτό το περιβάλλον, οι μαθητές συχνά αισθάνονται εγκλωβισμένοι ανάμεσα στις δικές τους επιθυμίες, στις κοινωνικές πιέσεις και στις προσδοκίες της οικογένειας. Παράλληλα, πολλοί γονείς δυσκολεύονται να κατανοήσουν το νέο τοπίο της εργασίας, επιχειρώντας συχνά με καλή πρόθεση να καθοδηγήσουν τα παιδιά τους με κριτήρια που ανήκουν σε μία διαφορετική εποχή. Ο σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού Χρήστος Ταουσάννης μιλά στην εφημερίδα μας για τα συχνότε-

ρα λάθη που γίνονται στις επιλογές σπουδών, τον ρόλο της οικογένειας, τις νέες δυνατότητες που ανοίγονται για τους νέους και την ανάγκη να αντιμετωπιστεί ο επαγγελματικός προσανατολισμός όχι ως μία τυπική διαδικασία, αλλά ως ουσιαστικό εργαλείο αυτογνωσίας και προσωπικής εξέλιξης. **Κύριε Ταουσάννη, όσο πλησιάζουν οι Πανελλαδικές, η αγωνία μαθητών και γονιών κορυφώνεται. Πόσο καθοριστική είναι αυτή η περίοδος για ένα παιδί;**

Είναι πράγματι μία πολύ σημαντική περίοδος στη ζωή κάθε νέου ανθρώπου. Ουσιαστικά πρόκειται για τη μετάβαση από τη μαθητική ζωή στην πρώτη μεγάλη απόφαση για το μέλλον του. Από μικρά παιδιά οι μαθητές καλούνται να απαντήσουν στο ερώτημα «τι θέλεις να γίνεις όταν μεγαλώσεις», όμως όταν φτάνει η στιγμή της πραγματικής επιλογής, τότε τα πράγματα αποκτούν πολύ μεγαλύτερο

Σε αυτό το σημείο, πόσο σημαντική είναι η επαγγελματική καθοδήγηση;

Είναι εξαιρετικά σημαντική. Και το λέω γιατί βλέπουμε καθημερινά, μέσα από τη δουλειά μας, ότι ενώ η ελληνική οικογένεια επενδύει τεράστιο χρόνο και χρήμα σε όλη τη μαθητική διαδρομή του παιδιού — από ξένες γλώσσες μέχρι φροντιστήρια — όταν έρχεται η ώρα των πραγματικών αποφάσεων για σπουδές και καριέρα, πολλοί γονείς αυτή η διαδικασία αντιμετωπίζεται επιφανειακά. Κι όμως, ίσως εκεί βρίσκεται το πιο κρίσιμο σημείο. Γιατί μία

βάρος και πολυπλοκότητα. Οι Πανελλαδικές δεν είναι μόνο μία εξεταστική διαδικασία. Είναι μία περίοδος κατά την οποία το παιδί προσπαθεί να καταλάβει ποιος είναι, τι του ταιριάζει και πώς φαντάζεται τη ζωή του τα επόμενα χρόνια. Αυτό δημιουργεί ανασφάλεια, πίεση και πολλές φορές φόβο απέναντι στο άγνωστο. λανθασμένη επιλογή σπουδών μπορεί να έχει όχι μόνο οικονομικό κόστος αλλά και σοβαρή ψυχολογική επιβάρυνση για έναν νέο άνθρωπο που αισθάνεται ότι βρίσκεται σε έναν δρόμο που δεν τον εκφράζει. Ο επαγγελματικός προσανατολισμός δεν είναι μία απλή σύζηση για το ποια σχολή «έχει μέλλον». Είναι μία διαδικασία κατανόησης της προσωπικότητας, των δεξιοτήτων, των αξιών και των πραγματικών επιθυμιών του παιδιού.

Γιατί πιστεύετε ότι πολλοί γονείς δυσκολεύονται να προσεγγίσουν σωστά αυτή τη διαδικασία;

Υπάρχουν δύο βασικοί λόγοι. Ο πρώτος είναι ότι αρκετοί γονείς θεωρούν πως η αγορά εργασίας που γνωρίζουν σήμερα θα παραμείνει ίδια και στο μέλλον. Αυτό όμως δεν ισχύει. Τα παιδιά που σήμερα δίνουν Πανελλαδικές θα εργαστούν σε ένα περιβάλλον εντελώς διαφορετικό από

«Η επιτυχία του επαγγελματικού προσανατολισμού δεν είναι να μαντέψουμε το μέλλον, αλλά να βοηθήσουμε το παιδί να πάρει συνειδητές αποφάσεις.»

εκείνο που γνωρίσαμε εμείς. Ο δεύτερος λόγος είναι ότι εξακολουθεί να υπάρχει η αντίληψη πως οι επιλογές είναι λίγες και συγκεκριμένες. Ότι αν κάποιος δεν πετύχει υψηλές βαθμολογίες, τότε οι δυνατότητες του περιορίζονται δραματικά. Στην πραγματικότητα συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο. Οι επιλογές σήμερα είναι πολύ περισσότερες από όσες γνωρίζει ο περισσότερος κόσμος.

Άρα θεωρείτε ότι πολλοί μαθητές δεν γνωρίζουν πραγματικά τις δυνατότητες που έχουν;

Ακριβώς. Οι περισσότεροι μαθητές αλλά και γονείς γνωρίζουν ένα πολύ μικρό κομμάτι των πραγματικών επιλογών που υπάρχουν σήμερα. Υπάρχουν εκατοντάδες προγράμματα σπουδών, νέες ειδικότητες, σύγχρονα επιστημονικά πεδία και διαρκώς αναδυόμενα επαγγέλματα. Για παράδειγμα, πλέον βλέπουμε σπουδές που συνδέονται άμεσα με την τεχνητή νοημοσύνη, την επιστήμη δεδομένων, τη βιοτεχνολογία ή τα ψηφιακά συστήματα. Ακόμα και παιδιά που προέρχονται από ανθρωπιστικές σπουδές μπορούν να ακολουθήσουν διαδρομές που συνδυάζουν τη φιλοσοφία, την ψυχολογία ή τη γλώσσα με την τεχνολογία. Η εποχή της απόλυτα γραμμικής επαγγελματικής πορείας έχει περάσει. Σήμερα μιλάμε για διαεπιστημονικότητα και πολυδιάστατες επαγγελματικές ταυτότητες.

Ποια είναι η κατάλληλη ηλικία για να ξεκινήσει ένας μαθητής επαγγελματικό προσανατολισμό;

Ιδανικά η διαδικασία πρέπει να ξεκινά από τη Γ' Γυμνασίου και να συνεχίζεται στην Α' Λυκείου. Εκεί το παιδί αρχίζει να διαμορφώνει τις πρώτες σοβαρές εκπαιδευτικές επιλογές και να ανακαλύπτει τις κλίσεις και τα ενδιαφέροντά του. Στην πορεία, και ιδιαίτερα στη Γ' Λυκείου, έχουμε πλέον μία πιο ολοκληρωμένη εικόνα για το τι του ταιριάζει, ποιες είναι οι δυνατότητές του και ποιες επαγγελματικές διαδρομές μπορεί να ακολουθήσει. Το σημαντικό είναι να δοθεί χρόνος στο παιδί να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του και όχι να πιεστεί να πάρει βιαστικές αποφάσεις.

Τι συμβαίνει όταν ένας μαθητής δεν θέλει να ακο-



λουθήσει την κλασική διαδρομή των Πανελλαδικών; Είναι απολύτως φυσιολογικό και πρέπει να αντιμετωπίζεται με σεβασμό. Δεν υπάρχει μία μοναδική επιτυχημένη διαδρομή για όλους τους ανθρώπους. Σήμερα υπάρχουν πολλές εναλλακτικές: πανεπιστημιακές σπουδές, ιδιωτική εκπαίδευση,

τεχνικά επαγγέλματα, εξειδικεύσεις, online courses, μεταδευτεροβάθμια εκπαίδευση και νέες μορφές επαγγελματικής ανάπτυξης που πριν από λίγα χρόνια δεν υπήρχαν καν. Ο στόχος δεν είναι να πιέσουμε το παιδί προς έναν συγκεκριμένο δρόμο, αλλά να το βοηθήσουμε να καταλάβει ποιος δρόμος

ταιριάζει στη δική του προσωπικότητα και φιλοσοφία ζωής.

Η νέα γενιά φαίνεται να δίνει μεγάλη έμφαση και στην ποιότητα ζωής.

Πολύ σωστά. Η Generation Z δεν ενδιαφέρεται μόνο για την επαγγελματική επιτυχία με την παραδοσιακή έννοια.

Αναζητά ισορροπία, δημιουργικότητα, ελευθερία, νόημα και προσωπικό χρόνο. Γι' αυτό και στον επαγγελματικό προσανατολισμό χρησιμοποιούμε εργαλεία που μας βοηθούν να κατανοήσουμε όχι μόνο τις δεξιότητες ενός ανθρώπου, αλλά και τις εργασιακές του αξίες. Άλλος δίνει προτεραιότητα στην οικονομική ασφάλεια, άλλος στην οικογένεια, άλλος στην ανεξαρτησία ή στη δημιουργικότητα. Δεν υπάρχει μία σωστή απάντηση για όλους.

Το σχολείο μπορεί να προτομώσει επαρκώς τα παιδιά για αυτή τη νέα πραγματικότητα;

Είναι πολύ δύσκολο να το κάνει μόνο του. Η αγορά εργασίας μεταβάλλεται διαρκώς και απαιτεί εξειδικευμένη γνώση,

ένα αντικείμενο που δεν του ταιριάζει, αργά ή γρήγορα θα βιώσει κόπωση, απογοήτευση ή αίσθημα αδιεξόδου. Και βέβαια είναι απολύτως φυσιολογικό ένας άνθρωπος να αλλάξει πορεία αργότερα στη ζωή του. Αυτό συμβαίνει όλο και συχνότερα.

Αν ένας μαθητής βρίσκεται ήδη στη Γ' Λυκείου και δεν έχει κάνει ποτέ επαγγελματικό προσανατολισμό, υπάρχει ακόμη χρόνος;

Φυσικά και υπάρχει. Ιδιαίτερα στο στάδιο του μηχανογραφικού μπορούν να γίνουν πολύ ουσιαστικές παρεμβάσεις. Το μηχανογραφικό είναι ίσως η πιο κρίσιμη στιγμή της διαδικασίας, γιατί εκεί κάνουνται συχνά σημαντικές ευκαιρίες ή γίνονται επιλογές χωρίς επαρκή ενημέρωση.



συνεχή ενημέρωση και παρακολούθηση των εξελίξεων. Ακόμα και εμείς, ως επαγγελματίες του χώρου, χρειάζεται να ενημερωνόμαστε συνεχώς για νέα επαγγέλματα, νέες σπουδές και αλλαγές στην οικονομία και την τεχνολογία. Γι' αυτό θεωρώ πως χρειάζεται στενότερη συνεργασία σχολείου, οικογένειας και ειδικών συμβούλων.

Ποιο είναι το μεγαλύτερο λάθος που γονείς και μαθητές κάνουν στις επιλογές σπουδών;

Το μεγαλύτερο λάθος είναι να επιλέγουν με βάση τον φόβο ή τα στερεότυπα. Πολλές φορές βλέπουμε παιδιά να ακολουθούν σπουδές επειδή «έχουν αποκατάσταση», χωρίς όμως να τα εκφράζουν πραγματικά. Η επαγγελματική πορεία είναι μία μακροχρόνια διαδρομή. Αν κάποιος βρίσκεται σε

Ακόμα και την τελευταία στιγμή, ένας σωστός επαγγελματικός προσανατολισμός μπορεί να βοηθήσει ένα παιδί να δει πολύ πιο καθαρά τις πραγματικές δυνατότητές του.

Κλείνοντας, ποιο μήνυμα θα θέλατε να στείλετε στους μαθητές που ετοιμάζονται για τις Πανελλαδικές;

Θέλω να τους πω ότι οι Πανελλαδικές δεν καθορίζουν την αξία τους ως ανθρώπους. Δεν μετρούν την ευφυΐα, την προσωπικότητα ή τις δυνατότητές τους. Είναι μία σημαντική δοκιμασία, αλλά όχι η μοναδική στη ζωή τους. Θα υπάρξουν πολλές ακόμη ευκαιρίες, νέες αρχές και διαφορετικές διαδρομές. Οι επιλογές σήμερα είναι περισσότερες από ποτέ. Και ακόμη και η αποτυχία είναι μέρος της εξέλιξης και της προσωπικής πορείας κάθε ανθρώπου.

Το υπουργείο Παιδείας προχωρά σε μεγάλο πρόγραμμα αναβάθμισης και δημιουργίας φοιτητικών εστιών, με στόχο τη δημιουργία 10.000 νέων κλινών μέσα στην επόμενη πενταετία μέσω εθνικών και ευρωπαϊκών πόρων αλλά και συμπράξεων Δημοσίου και Ιδιωτικού Τομέα (ΣΔΙΤ), ώστε να αντιμετωπιστεί το αυξημένο κόστος στέγασης των φοιτητών



Δύο νέα συγκροτήματα φοιτητικών εστιών στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Συνολικά 10.000 νέες κλίνες στις εστίες όλων των Πανεπιστημίων έως το 2030

Σε μία συνολική παρουσίαση των παρεμβάσεων που προωθεί το υπουργείο Παιδείας για την ανώτατη εκπαίδευση, η υπουργός Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, Σοφία Ζαχαράκη, έδωσε ιδιαίτερη έμφαση στο σχέδιο ενίσχυσης της φοιτητικής μέριμνας και κυρίως στην αναβάθμιση και επέκταση των φοιτητικών εστιών σε ολόκληρη τη χώρα.

Όπως ανέφερε, το υπουργείο προχωρά σε ένα εκτεταμένο πρόγραμμα ανακαινίσεων, ενεργειακής αναβάθμισης και δημιουργίας νέων σύγχρονων εστιών, αξιοποιώντας τόσο εθνικούς όσο και ευρωπαϊκούς πόρους, αλλά και συμπράξεις Δημοσίου και Ιδιωτικού Τομέα (ΣΔΙΤ). Στόχος της κυβέρνησης, σύμφωνα με την υπουργό, είναι η δημιουργία 10.000 νέων κλινών μέσα στην επόμενη πενταετία, ώστε να καλυφθούν οι αυξανόμενες στεγαστικές ανάγκες των φοιτητών.

Η κ. Ζαχαράκη υπογράμμισε ότι η στεγαστική πολιτική για τους φοιτητές αποτελεί βασική προτεραιότητα, καθώς το αυξημένο κόστος στέγασης σε πολλές πανεπιστημιούπολεις δυσκολεύει σημαντικά χιλιάδες οικογένειες. Όπως σημείωσε, ήδη βρίσκονται σε εξέλιξη έργα ανακαίνισης παλαιών εστιών, ενώ παράλληλα προχωρούν διαδικασίες για τη δημιουργία νέων εγκαταστάσεων με

σύγχρονες προδιαγραφές. Ιδιαίτερη αναφορά έκανε στη χρηματοδότηση ύψους 220 εκατομμυρίων ευρώ που εξασφαλίστηκε, ύστερα από πολύμηνες διαβουλεύσεις με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, μέσω του Κοινωνικού Κλιματικού Ταμείου. Οι πόροι αυτοί θα κατευθυνθούν σε διαγωνισμούς που θα ξεκινήσουν τους επόμενους μήνες και αφορούν την ενεργειακή και λειτουργική αναβάθμιση 18 επιπλέον φοιτητικών εστιών.

Παράλληλα, το υπουργείο προωθεί την ανάπτυξη νέων φοιτητικών κατοικιών μέσω ΣΔΙΤ σε πολλές περιοχές της χώρας. Σύμφωνα με τα στοιχεία που παρουσιάστηκαν, στο Πανεπιστήμιο Κρήτης προβλέπεται η δημιουργία δύο νέων συγκροτημάτων σε Ρέθυμνο και Ηράκλειο. Στο Ρέθυμνο οι νέες εγκαταστάσεις θα μπορούν να φιλοξενήσουν 2.710 φοιτητές, ενώ στο Ηράκλειο προβλέπονται 2.136 νέες θέσεις στέγασης. Αντίστοιχα, στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας δρομολογούνται δύο νέα συγκροτήματα εστιών, σε Βόλο και Λαμία, τα οποία θα καλύπτουν συνολικά περισσότερους από 760 φοιτητές. Συγκεκριμένα, στον Βόλο θα καλυφθούν επιπλέον 640 φοιτητές και στη Λαμία 123 φοιτητές.

Στο Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης σχεδιάζονται νέες εστίες σε Αλεξανδρούπολη και Κομοτηνή, με δυνατότητα φιλοξενίας 350 φοιτητών σε κάθε πόλη.

Εκτεταμένες παρεμβάσεις προβλέπονται και για το Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας, όπου θα αναπτυχθούν τέσσερα συγκροτήματα φοιτητικών εστιών σε Κοζάνη, Φλώρινα, Καστοριά και Πτολεμαίδα. Παράλληλα, στο Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής προβλέπονται νέες υποδομές που θα εξυπηρετούν περίπου 1.100 φοιτητές. Σημαντική θεωρείται και η παρέμβαση στο Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο, όπου προχωρά η ανακαίνιση της υφιστάμενης φοιτητικής εστίας, με στόχο τη βελτίωση των συνθηκών διαμονής για περίπου 450 ωφελούμενους φοιτητές.

Σύμφωνα με το υπουργείο, ο συνολικός αριθμός θέσεων που θα προκύψει από τα έργα μέσω ΣΔΙΤ θα φτάσει τις 8.609, ενώ ο συνολικός προϋπολογισμός των παρεμβάσεων αγγίζει τα 737,5 εκατομμύρια ευρώ. Διεθνοποίηση των ελληνικών πανεπιστημίων Πέρα από το ζήτημα της φοιτητικής στέγασης, η υπουργός αναφέρθηκε και στη στρατηγική διεθνοποίησης των ελληνικών πανεπιστημίων. Όπως δήλωσε, η κυβέρνηση επιδιώκει να ενισχύσει τον ρόλο της Ελλάδας ως περιφερειακού εκπαιδευτικού κόμβου, επενδύοντας στη συνεργασία των ελληνικών ΑΕΙ με κορυφαία πανεπιστήμια του εξωτερικού. Στο πλαίσιο αυτό προωθούνται κοινά και διπλά μεταπτυχιακά προγράμματα, αλλά και δράσεις που

ενισχύουν την εξωστρέφεια και την ακαδημαϊκή κινητικότητα. Εφαρμογή μέτρων ασφαλείας στα ΑΕΙ Η κ. Ζαχαράκη τοποθετήθηκε και για τα πρόσφατα περιστατικά βίας στα πανεπιστήμια, τα οποία χαρακτηρίσε περιορισμένα και μεροπυροδωμένα. Ξεκαθάρισε ωστόσο ότι δεν υπάρχει περιθώριο ανοχής σε φαινόμενα παραβατικότητας εντός των ιδρυμάτων. Όπως υπενθύμισε, από τον Ιούλιο του 2025 τίθεται σε εφαρμογή ένα αυστηρότερο πλαίσιο κυρώσεων για αξιόπινες πράξεις που διαπράττονται σε πανεπιστημιακούς χώρους.

Ταυτόχρονα, προχωρά η εφαρμογή μέτρων ασφαλείας στα ΑΕΙ, όπως η ελεγχόμενη είσοδος, τα σχέδια προστασίας των ιδρυμάτων και η χρήση ηλεκτρονικών καρτών φοιτητών, με στόχο –όπως ανέφερε– τη διασφάλιση ενός ασφαλούς ακαδημαϊκού περιβάλλοντος για φοιτητές και προσωπικό. Εθνικό Απολυτήριο Σε ό,τι αφορά τις αλλαγές στο εκπαιδευτικό σύστημα, η υπουργός επιβεβαίωσε ότι βρίσκεται ήδη σε εξέλιξη ο εθνικός διάλογος για το Εθνικό Απολυτήριο και το σύστημα εισαγωγής στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Η σχετική επιτροπή, η οποία λειτουργεί από τον περασμένο Φεβρουάριο, αναμένεται να καταθέσει το πόρισμά της προς το τέλος του φθινοπώρου.

Σύμφωνα με την ίδια, βασικός στόχος είναι η διαμόρφωση ενός πιο λειτουργικού και εφαρμόσιμου μοντέλου αξιολόγησης, που θα μειώνει την πίεση που προκαλεί το υφιστάμενο εξεταστικό σύστημα στους μαθητές και τις οικογένειές τους. Αναφορά έγινε και στις επικείμενες Πανελλαδικές Εξετάσεις, με την υπουργό να διαβεβαιώνει ότι η προετοιμασία του μηχανισμού έχει ολοκληρωθεί και ότι όλα είναι έτοιμα για την ομαλή διεξαγωγή τους. Όπως σημείωσε, η οργανωτική προετοιμασία ξεκινά αμέσως μετά την ολοκλήρωση των εξετάσεων κάθε χρονιάς, προκειμένου να αντιμετωπίζονται εγκαίρως όλες οι ανάγκες. Ψηφιακό Φροντιστήριο Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε επίσης στο Ψηφιακό Φροντιστήριο, το οποίο –σύμφωνα με τα στοιχεία που παρουσίασε– εμφανίζει αύξηση χρήσης κατά 30% σε σχέση με την προηγούμενη χρονιά. Η πλατφόρμα παρέχει ζωντανά μαθήματα, ασκήσεις προσομοίωσης και ψηφιακό εκπαιδευτικό υλικό για μαθητές σε όλη την Ελλάδα και την Κύπρο. Η υπουργός ανακοίνωσε ακόμη ότι από το 2026 η live διδασκαλία θα επεκταθεί και στις τάξεις της Α' και Β' Λυκείου, ενώ σχεδιάζεται η αξιοποίηση εφαρμογών τεχνητής νοημοσύνης μέσω ψηφιακού προσωπικού βοηθού, ώστε να παρέχεται πιο εξατομικευμένη υποστήριξη στους μαθητές.

Η σύγχρονη αγορά εργασίας δεν αρκείται πλέον μόνο σε ένα πανεπιστημιακό πτυχίο, αλλά απαιτεί συνδυασμό πρακτικών δεξιοτήτων, εμπειρίας, προσαρμοστικότητας και συνεχούς εξέλιξης, γεγονός που κάνει την επαγγελματική αποκατάσταση πιο απαιτητική από ό,τι στο παρελθόν



Η εισαγωγή στο πανεπιστήμιο δεν εγγυάται επαγγελματική αποκατάσταση

Όταν το πτυχίο από μόνο του δεν αρκεί για να εξασφαλίσει εργασία και επαγγελματική επιτυχία

Για δεκαετίες, η εισαγωγή στο πανεπιστήμιο θεωρούνταν το σημαντικότερο βήμα για ένα ασφαλές επαγγελματικό μέλλον. Οι γονείς ενθάρρυναν τα παιδιά τους να σπουδάσουν, τα σχολεία προετοίμαζαν τους μαθητές για τις πανελλαδικές εξετάσεις και η κοινωνία αντιμετώπιζε το πανεπιστημιακό πτυχίο ως «διεσφαλμένο» για μια καλή δουλειά και οικονομική σταθερότητα. Στη σύγχρονη όμως εποχή, αυτή η αντίληψη φαίνεται να αλλάζει σημαντικά. Η εισαγωγή σε ένα πανεπιστήμιο δεν σημαίνει πλέον απαραίτητα ένα επαγγελματική αποκατάσταση.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Η αγορά εργασίας έχει μεταβληθεί ριζικά τα τελευταία χρόνια. Οι τεχνολογικές εξελίξεις, η παγκοσμιοποίηση, η οικονομική κρίση και ο έντονος ανταγωνισμός έχουν δημιουργήσει νέες απαιτήσεις. Πολλά επαγγέλματα που παλαιότερα εξασφάλιζαν εύκολη εργασία συχνά δεν παρέχονται αποκλειστικά μέσα από τις πανεπιστημιακές σπουδές. Έτσι, ένα πτυχίο από μόνο του δεν αρκεί για να εγγυηθεί επαγγελματική επιτυχία.

Ένα από τα βασικότερα προβλήματα είναι η υπερπροσφορά πτυχιούχων σε συγκεκριμένους τομείς. Κάθε χρόνο, χιλιάδες νέοι αποφοιτούν



από πανεπιστήμια με παρόμοια προγράμματα, διεκδικώντας περιορισμένες θέσεις εργασίας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα πολλοί νέοι να παραμένουν άνεργοι ή να εργάζονται σε επαγγέλματα άσχετα με τις σπουδές τους. Δεν είναι λίγοι εκείνοι που, παρά τα χρόνια σπουδών και τις θυσίες τους, αναγκάζονται να δεχτούν χαμηλόμισθες ή προσωρινές εργασίες, χωρίς προοπτικές εξέλιξης. Παράλληλα, οι εργοδότες πλέον δεν αναζητούν μόνο θεωρητικές γνώσεις. Δίνουν ιδιαίτερη σημασία στις πρακτικές δεξιότητες, στην εμπειρία, στην ικανότητα συνεργασίας, στην προσαρμοστικότητα και στη γνώση ξένων γλωσσών ή νέων τεχνολογιών. Ένας νέος που διαθέτει μόνο ένα πτυχίο, χωρίς επιπλέον δεξιότητες ή εμπειρία, συχνά δυσκολεύεται να ανταποκριθεί στις

απαιτήσεις της αγοράς εργασίας. Για τον λόγο αυτό, πολλοί φοιτητές επιδιώκουν παράλληλα σεμινάρια, μεταπτυχιακές σπουδές, πρακτική άσκηση ή συμμετοχή σε προγράμματα κατάρτισης, ώστε να ενισχύσουν το βιογραφικό τους. Επιπλέον, σημαντικό ρόλο παίζει και η σωστή επιλογή σπουδών. Πολλοί μαθητές επιλέγουν σχολές που τελικά δεν τους εκφράζουν ή δεν προσφέρουν επαγγελματικές ευκαιρίες. Η έλλειψη επαγγελματικού προσανατολισμού οδηγεί συχνά σε απογοήτευση και αβεβαιότητα για το μέλλον.

Από την άλλη πλευρά, δεν πρέπει να υποτιμάται η αξία της πανεπιστημιακής εκπαίδευσης. Το πανεπιστήμιο προσφέρει γνώσεις, καλλιεργεί την κριτική σκέψη, διευρύνει τους πνευματικούς ορίζοντες και συμβάλλει στη διαμόρφωση ολοκληρωμένων προσωπικοτήτων. Οι σπουδές αποτελούν σημαντικό εφόδιο για τη ζωή και μπορούν να ανοίξουν δρόμους για προσωπική και επαγγελματική εξέλιξη. Ωστόσο, το πτυχίο δεν πρέπει να θεωρείται το τέλος της προσπάθειας αλλά η αρχή μιας συνεχούς διαδικασίας μάθησης και προσαρμογής. Στη σημερινή εποχή, η δια βίου μάθηση έχει αποκτήσει ιδιαίτερη σημασία. Οι επαγγελματικές απαιτήσεις αλλάζουν διαρκώς και οι εργαζόμενοι χρειάζεται να ανανεώνουν συνεχώς τις γνώσεις και τις

δεξιότητές τους. Έτσι, η επιτυχία δεν εξαρτάται μόνο από το αν κάποιος σπούδασε, αλλά και από το πόσο πρόθυμος είναι να εξελίσσεται, να προσαρμόζεται και να αναζητά νέες ευκαιρίες. Πολλοί άνθρωποι χωρίς πανεπιστημιακό πτυχίο καταφέρνουν να διακριθούν επαγγελματικά χάρη στο ταλέντο, την επιμονή και την εξειδίκευσή τους, ενώ αντίθετα αρκετοί πτυχιούχοι δυσκολεύονται να βρουν σταθερή εργασία.

Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι η κοινωνία συχνά υποβαθμίζει την αξία της τεχνικής και επαγγελματικής εκπαίδευσης. Πολλά τεχνικά επαγγέλματα έχουν υψηλή ζήτηση και προσφέρουν σημαντικές επαγγελματικές προοπτικές, όμως αρκετοί νέοι τα αποφεύγουν επειδή θεωρούν πως μόνο το πανεπιστήμιο οδηγεί στην επιτυχία. Η αντίληψη αυτή χρειάζεται να αλλάξει, καθώς κάθε επάγγελμα έχει τη δική του αξία και συμβολή στην κοινωνία μας.

Συμπερασματικά, η εισαγωγή στο πανεπιστήμιο αποτελεί αναμφίβολα ένα σημαντικό επίτευγμα, αλλά δεν εξασφαλίζει από μόνη της επαγγελματική αποκατάσταση. Η σύγχρονη αγορά εργασίας απαιτεί συνδυασμό γνώσεων, δεξιοτήτων, εμπειρίας και συνεχούς εξέλιξης. Το πτυχίο μπορεί να ανοίξει κάποιες πόρτες, όμως η προσωπική προσπάθεια, η προσαρμοστικότητα και η σωστή αξιοποίηση των δυνατοτήτων κάθε ανθρώπου είναι εκείνα που καθορίζουν τελικά την επαγγελματική πορεία και επιτυχία του.

Η περιοχή παρέμβασης περικλείεται από τις οδούς Κολοκοτρώνη, Βασιλείου Τσιτσάνη, Στρατηγού Σαράφη, Νικοτσάρα και Αθανασίου Διάκου, όπου δραστηριοποιούνται περίπου 150 επιχειρήσεις



OPEN MALL ΤΡΙΚΑΛΩΝ Στο 90% η ανάπτυξη που αλλάζει το εμπορικό κέντρο της πόλης

Ένα έργο που ξεκίνησε το 2018 μεταμορφώνει την καρδιά των Τρικάλων

Γράφει
η Δόρα
Γάτσιου

Σε τελικό στάδιο βρίσκεται πλέον το μεγάλο έργο του Open Mall στα Τρίκαλα, με τον Δήμο Τρικκαίων να ανακοινώνει ότι οι εργασίες έχουν ολοκληρωθεί σε ποσοστό περίπου 90%, δίνοντας ήδη μια εντελώς διαφορετική εικόνα στο ιστορικό και εμπορικό κέντρο της πόλης.

Πρόκειται για το έργο «Ανοικτό Κέντρο Εμπορίου – Υπόεργο Δήμου Τρικκαίων», μια από τις σημαντικότερες αστικές παρεμβάσεις των τελευταίων ετών στην πόλη, που συνδυάζει αναπλάσεις, ήπια κινητικότητα, «έξυπνες» εφαρμογές και αισθητική αναβάθμιση του εμπορικού ιστού. Παρά τις καθυστερήσεις που προκάλεσε η πανδημία, ο σχεδιασμός που ξεκίνησε το 2018 προχωρά πλέον προς την ολοκλήρωσή του, αλλάζοντας ουσιαστικά τη

λειτουργία και την εικόνα της περιοχής των «μανάβικων» και τμήματος του ιστορικού κέντρου.

Η περιοχική παρέμβαση περικλείεται από τις οδούς Κολοκοτρώνη, Βασιλείου Τσιτσάνη, Στρατηγού Σαράφη, Νικοτσάρα και Αθανασίου Διάκου, δηλαδή σε ένα από τα πιο ζωντανά και εμπορικά σημεία των Τρικάλων, όπου δραστηριοποιούνται περίπου 150 επιχειρήσεις.

Το Open Mall φιλοδοξεί να δημιουργήσει μια νέα ταυτότητα για το κέντρο της πόλης, με επίκεντρο τον πεζό, την προσβασιμότητα, την αναβάθμιση του δημόσιου χώρου και την αξιοποίηση τεχνολογικών εφαρμογών. Το έργο συνδέεται παράλληλα με άλλες μεγάλες παρεμβάσεις που βρίσκονται σε εξέλιξη ή έχουν ολοκληρωθεί στα Τρίκαλα, όπως η αναμόρφωση της λαϊκής αγοράς και η νέα

κεντρική πλατεία.

Η δημοτική αρχή παρουσιάζει το Open Mall ως ένα ακόμη βήμα στη συνολική στρατηγική μετασχηματισμού της πόλης, η οποία τα τελευταία χρόνια επιχειρεί να συνδέσει την τουριστική ανάπτυξη, την καινοτομία και τη βιώσιμη κινητικότητα. Στο πλαίσιο αυτό, γίνεται αναφορά τόσο στον «Μύλο των Ζωτικών», που έχει εξελιχθεί σε βασικό τουριστικό πόλο, όσο και στη συμμετοχή του Δήμου Τρικκαίων στο ευρωπαϊκό πρόγραμμα των «100 Κλιματικά Ουδέτερων και Έξυπνων Πόλεων».

Οι αλλαγές που είναι ήδη ορατές

Η εικόνα της περιοχής έχει ήδη μεταβληθεί αισθητά. Οι πιο εμφανείς παρεμβάσεις εντοπίζονται στην οδό 25ης Μαρτίου, η οποία μετατράπηκε σε δρόμο ήπιας κυκλο-

φορίας, αλλά και στην οδό Καραϊσκάκη, στα νέα πεζοδρόμια, στους βυθιζόμενους κάδους απορριμμάτων και στις παρεμβάσεις φωτισμού. Σύμφωνα με τα στοιχεία του Δήμου, έξι από τα επτά υποέργα που είχαν αναληφθεί από τη δημοτική αρχή έχουν ήδη ολοκληρωθεί, ενώ το τελευταίο βρίσκεται στο τελικό στάδιο υλοποίησης και αφορά την εγκατάσταση αστικού εξοπλισμού.

Η συνολική παρέμβαση εκτείνεται σε μια μεγάλη περιοχή που φτάνει περίπου από τα Δικαστήρια έως τα όρια του Βαρουσίου, επιχειρώντας να ενώσει λειτουργικά και αισθητικά το ιστορικό κέντρο με τις εμπορικές δραστηριότητες.

Στο πλαίσιο του έργου έγιναν εκτεταμένες παρεμβάσεις σε πεζοδρόμια και κοινόχρηστους χώρους, ενώ δόθηκε ιδιαίτερη βαρύτητα στην

προσβασιμότητα για άτομα με αναπηρία. Παράλληλα εγκαταστάθηκαν νέοι φωτισμοί τεχνολογίας LED, συστήματα κοινόχρηστων ποδηλάτων και «έξυπνες» υποδομές που σχετίζονται με τη βιώσιμη κινητικότητα.

Ιδιαίτερο βάρος δόθηκε και στη διαχείριση των απορριμμάτων, μέσω της τοποθέτησης τελικού στάδιου υλοποίησης και αφορά την εγκατάσταση αστικού εξοπλισμού.

Η οδός 25ης Μαρτίου αποτελεί ίσως το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα της νέας φιλοσοφίας του έργου. Ο δρόμος απέκτησε διαφορετικά χαρακτηριστικά κυκλοφορίας, με στόχο τη μείωση της ταχύτητας των οχημάτων και την ενίσχυση της κίνησης πεζών και ποδηλάτων. Οι παρεμβάσεις συνοδεύτηκαν από νέες διαμορφώσεις, αστικό



εξοπλισμό και ενίσχυση του πρασίνου.

Η διαβούλευση με τους επαγγελματίες

Κεντρικό στοιχείο του σχεδιασμού υπήρξε η συνεργασία με τον εμπορικό κόσμο της περιοχής. Η πρώτη δημόσια παρουσίαση του έργου πραγματοποιήθηκε τον Οκτώβριο του 2018, όταν η δημοτική αρχή κάλεσε εμπόρους και καταστηματάρχες του παλιού εμπορικού κέντρου σε ανοιχτή συζήτηση.

Τότε, ο πρώην δήμαρχος Δημήτρης Παπαστεργίου, μαζί με στελέχη του Δήμου και εκπροσώπους του Εμπορικού Συλλόγου Τρικάλων, παρουσίασαν τις βασικές πτυχές της παρέμβασης και απάντησαν στις ερωτήσεις των επαγγελματιών.

Το στοιχείο της διαβούλευσης προβλήθηκε ιδιαίτερα από τη δημοτική αρχή, καθώς – όπως επισημαίνεται – οι παρεμβάσεις στις επιχειρήσεις και στον δημόσιο χώρο διαμορφώθηκαν έπειτα από συζητήσεις με τους επαγγελματίες της περιοχής.

Η πρόταση εγκρίθηκε ομόφωνα από το Δημοτικό Συμβούλιο Τρικαίων στις 30 Οκτωβρίου 2018, ενώ λίγους μήνες αργότερα εξασφάλισε χρηματοδότηση από το τότε Υπουργείο Οικονομίας και Ανάπτυξης.

Ο συνολικός προϋπολογισμός του έργου ανήλθε σε 1.838.800 ευρώ με ΦΠΑ. Από



αυτά, το ποσό των 1,5 εκατ. ευρώ αφορά τις παρεμβάσεις του Δήμου Τρικαίων, ενώ περίπου 339 χιλιάδες ευρώ διατέθηκαν για δράσεις του Εμπορικού Συλλόγου.

Τα υποέργα που ολοκληρώθηκαν

Στο πλαίσιο του Open Mall υλοποιήθηκαν μια σειρά από διακριτές παρεμβάσεις που άλλαξαν τη φυσιογνωμία του εμπορικού κέντρου.

Μεταξύ άλλων ολοκληρώθηκαν: η αναβάθμιση του ιστορικού εμπορικού κέντρου και η μετατροπή της οδού 25ης Μαρτίου σε δρόμο ήπιας κυκλοφορίας, η εγκατάσταση συστήματος κοινόχρηστων

ποδηλάτων, οι εργασίες προ-σβασιμότητας για ΑμεΑ, η τοποθέτηση φωτιστικών LED και νέου δικτύου οδοφωτισμού, η εγκατάσταση υπόγειων συστημάτων κάδων απορριμμάτων, τα «έξυπνα» δίκτυα και οι ψηφιακές υποδομές.

Το μοναδικό υποέργο που παραμένει σε εξέλιξη αφορά τον αστικό εξοπλισμό, όπως καθιστικά, ζαρντινιέρες και πρόσθετα φωτιστικά στοιχεία, που αναμένεται να ολοκληρωθεί εντός των επόμενων μηνών. Σύμφωνα με τα στοιχεία του Δήμου, μέχρι σήμερα έχουν ήδη δαπανηθεί περισσότερα από 1,13 εκατ. ευρώ για τις παρεμβάσεις στην περιοχή.

Η ενιαία εικόνα των καταστημάτων

Παράλληλα με τις δημοτικές παρεμβάσεις, σε εξέλιξη βρίσκεται και το κομμάτι του έργου που υλοποιεί ο Εμπορικός Σύλλογος Τρικάλων και αφορά την ενιαία αισθητική ταυτότητα των επιχειρήσεων. Το συγκεκριμένο τμήμα έχει προχωρήσει περίπου κατά 70%, ενώ απομένει η τελική έγκριση του Συμβουλίου Αρχιτεκτονικής για τον επικαιροποιημένο σχεδιασμό των προσώπων.

Η βασική φιλοσοφία της παρέμβασης προβλέπει τη δημιουργία μιας κοινής οπτικής ταυτότητας για περίπου 150 καταστήματα της περιοχής.

Στόχος είναι να διαμορφωθεί μια ενιαία αισθητική εικόνα, που θα διαφοροποιεί το εμπορικό κέντρο των Τρικάλων και θα ενισχύει τη συνολική εμπειρία των επισκεπτών.

Στην οδό Καραϊσκάκη σχεδιάζεται η δημιουργία ενιαίου στεγαστρού, το οποίο θα λειτουργεί ως βασικό αρχιτεκτονικό στοιχείο της περιοχής. Παράλληλα, στα καταστήματα που συμμετέχουν στο πρόγραμμα θα τοποθετηθούν ειδικές σπύλες σήμανσης με φωτισμό και πληροφοριακές πινακίδες, καθώς και ζαρντινιέρες κοινής αισθητικής.

Οι παρεμβάσεις αυτές χρηματοδοτούνται από το πρόγραμμα, χωρίς οικονομική

επιβάρυνση για τους επαγγελματίες.

Το στοιχείο της επόμενης ημέρας

Για τον Δήμο Τρικκαίων, το Open Mall αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα έργα αστικής αναβάθμισης των τελευταίων ετών, καθώς επιχειρεί να συνδυάσει την οικονομική δραστηριότητα με τη βελτίωση της καθημερινότητας στο κέντρο της πόλης.

Το στοιχείο πλέον είναι η λειτουργική αξιοποίηση των παρεμβάσεων και η σύνδεσή τους με τη συνολική αναπτυξιακή πορεία των Τρικάλων. Η δημοτική αρχή εκτιμά ότι η νέα εικόνα του εμπορικού κέντρου μπορεί να ενισχύσει την επισκεψιμότητα, να δώσει ώθηση στις τοπικές επιχειρήσεις και να δημιουργήσει ένα πιο φιλικό και βιώσιμο αστικό περιβάλλον.

Παράλληλα, οι αλλαγές θεωρούνται μέρος μιας ευρύτερης προσπάθειας επαναπροσδιορισμού της ταυτότητας των Τρικάλων ως σύγχρονης, «έξυπνης» πόλης, με παρεμβάσεις που συνδέουν την τεχνολογία, τον τουρισμό και τη βιώσιμη ανάπτυξη.

Η ολοκλήρωση και των τελευταίων εκκρεμοτήτων μέσα στο 2026 αναμένεται να σηματοδοτήσει και την πλήρη παράδοση ενός έργου που φιλοδοξεί να αποτελέσει πρότυπο για αντίστοιχες παρεμβάσεις σε άλλες ελληνικές πόλεις.

«Το έργο πρέπει να λειτουργεί ως υπενθύμιση αξιών όπως η ανθρωπιά, η ευθύνη, η αλληλεγγύη και η Δικαιοσύνη»



ΜΑΡΙΑ ΜΑΝΔΑΚΗ

«Το Δέντρο του Αγώνα για Δικαιοσύνη»

ριζώνει στη Λάρισα

Σημείο περισυλλογής και ενδοσκόπησης για τις επόμενες γενιές

Γράφει
η Δόλα
Γάτσιου

Σε κλίμα βαθιάς συγκίνησης και έντονης συναίσθηματικής φόρτισης, το Δημοτικό Συμβούλιο του Δήμου Λαρισαίων ενέκρινε ομόφωνα τη δημιουργία του μνημείου για τα 57 θύματα της τραγωδίας των Τεμπών, το οποίο θα φέρει τον τίτλο «Δέντρο του Αγώνα για Δικαιοσύνη» και θα τοποθετηθεί στο Πάρκο των Χρωμάτων.

Η απόφαση αυτή δεν αποτέλεσε απλώς μία ακόμη διοικητική πράξη τοπικής αυτοδιοίκησης. Αντιθέτως, είχε τον χαρακτήρα μιας μεγαλύτερης εθνικής τραγωδίας της σύγχρονης Ελλάδας. Η ατμόσφαιρα στην αίθουσα του Δημοτικού Συμβουλίου ήταν ιδιαίτερα φορτισμένη, καθώς παρόντες ήταν συ-

γγενείς θυμάτων, εκπρόσωποι της τοπικής κοινωνίας αλλά και οι δημιουργοί του έργου, που μίλησαν ανοιχτά για το συμβολικό και συναισθηματικό βάρος της κατασκευής του μνημείου.

Η παρουσία των οικογενειών

Ξεχωριστή στιγμή της συνεδρίασης αποτέλεσε η παρουσία της οικογένειας Λάτα, με την Άλμα Λάτα, μητέρα της αδικοχαμένης Κλαούντιας, να συγκινεί βαθιά το σώμα με τη μαρτυρία της. Η ίδια αναφέρθηκε στον αβάσταχτο πόνο των οικογενειών που έχασαν τους ανθρώπους τους στο σιδηροδρομικό δυστύχημα, αλλά και στη δύναμη που αντλούν από τη στήριξη της κοινωνίας. Με εμφανή συγκίνηση μίλησε για τη στάση των πολιτών της Λάρισας, οι οποίοι, όπως είπε, στάθηκαν δίπλα στις οικογένειες από την πρώτη στιγμή της τραγωδίας.

Παράλληλα, εξέφρασε την επιθυμία να αποκαλυφθούν οι λεπτομέρειες για τη μορφή και τη φιλοσοφία του έργου, υπογραμμίζοντας ότι πρόκειται για ένα χειροποίητο μνημείο με ιδιαίτερες τεχνικές απαιτήσεις και έντονο συμβολικό χαρακτήρα. «Θα είναι φτιαγμένο με κόπο, φωτιά, αμόνι και ψυχή», ανέφερε χαρακτηριστικά η Μαρία Μανδάκη, περιγράφοντας τη διαδικασία δημιουργίας ενός έργου που δεν αντιμετωπίζεται απλώς ως γλυπτική σύνθεση, αλλά ως πράξη μνήμης και ευθύνης. Από την πλευρά του, ο Γιάννης Σαντεζής εξήγησε ότι η ολοκλήρωση της κατασκευής αναμένεται να απαιτήσει περίπου έξι μήνες, καθώς κάθε στοιχείο του έργου θα διαμορφωθεί με ιδιαίτερη προσοχή στη λεπτομέρεια.

Ένα έργο με βαθύ συμβολισμό

Τη δημιουργία του μνημείου έχουν αναλάβει η εικαστικός Μαρία Μανδάκη και ο γλύπτης Γιάννης Σαντεζής από την εταιρεία «Δια Πυρός και Σιδήρου», οι οποίοι βρίσκονται και πίσω από τις αντίστοιχες καλλιτεχνικές παρεμβάσεις σε Αθήνα και

Θεσσαλονίκη. Οι δύο δημιουργοί παρουσίασαν λεπτομέρειες για τη μορφή και τη φιλοσοφία του έργου, υπογραμμίζοντας ότι πρόκειται για ένα χειροποίητο μνημείο με ιδιαίτερες τεχνικές απαιτήσεις και έντονο συμβολικό χαρακτήρα. «Θα είναι φτιαγμένο με κόπο, φωτιά, αμόνι και ψυχή», ανέφερε χαρακτηριστικά η Μαρία Μανδάκη, περιγράφοντας τη διαδικασία δημιουργίας ενός έργου που δεν αντιμετωπίζεται απλώς ως γλυπτική σύνθεση, αλλά ως πράξη μνήμης και ευθύνης. Από την πλευρά του, ο Γιάννης Σαντεζής εξήγησε ότι η ολοκλήρωση της κατασκευής αναμένεται να απαιτήσει περίπου έξι μήνες, καθώς κάθε στοιχείο του έργου θα διαμορφωθεί με ιδιαίτερη προσοχή στη λεπτομέρεια.

Η τριλογία των Τεμπών

Μιλώντας στην «Πολιτεία Θεσσαλών», η Μαρία Μανδά-

κη αποκάλυψε ότι το «Δέντρο του Αγώνα για Δικαιοσύνη» αποτελεί το τελευταίο μέρος μιας καλλιτεχνικής τριλογίας αφιερωμένης στην τραγωδία των Τεμπών. Όπως εξήγησε, η αρχή έγινε με το «Δέντρο των Ψυχών» στην Αθήνα, ενώ ακολούθησε το «Δέντρο της Μνήμης» στη Θεσσαλονίκη. Η Λάρισα έρχεται τώρα να λειτουργήσει ως ο επίλογος αυτής της διαδρομής, συνδέοντας συμβολικά τη σιδηροδρομική γραμμή με το τραγικό γεγονός που σημάδεψε τη χώρα. «Πρόκειται ουσιαστικά για ένα ταξίδι που δεν ολοκληρώθηκε ποτέ», τόνισε η καλλιτέχνη, εξηγώντας ότι τα πουλιά που εμφανίζονται στα κάθε στοιχείο του έργου θα διαμορφωθεί με ιδιαίτερη προσοχή στη λεπτομέρεια.

«Η ζυγαριά έχει γείρει πλέον από το βάρος της επιθυμίας, της πίστης και της ελπίδας πως οι ψυχές αυτές και οι συγγενείς τους θα δικαιωθούν»



1. Το Δέντρο των Ψυχών - Η αρχή (Αθήνα)



2. Το Δέντρο της Μνήμης - Το τέλος (Θεσ/νίκη)



3. Το Δέντρο της Δικαιοσύνης - Ο Επίλογος (Λάρισα)

την κοινωνική απαίτηση για αλήθεια και δικαιοσύνη. «Η ζυγαριά έχει γείρει πλέον από το βάρος της επιθυμίας, της πίστης και της ελπίδας πως οι ψυχές αυτές και οι συγγενείς τους θα δικαιωθούν», ανέφερε χαρακτηριστικά.

«Η Λάρισα σηκώνει το μεγαλύτερο βάρος»

Ιδιαίτερη αναφορά έκανε η Μαρία Μανδάκη στον ρόλο της Λάρισας μετά την τραγωδία, εξηγώντας γιατί η πόλη επελέγη ως τόπος δημιουργίας του τελικού έργου της τριλογίας. «Η Λάρισα σηκώνει το μεγαλύτερο βάρος αυτής της τραγωδίας αυτή τη στιγμή. Όλα εκτυλίσσονται πλέον εδώ», σημείωσε, αναφέροντας τόσο στις δικαστικές διαδικασίες όσο και στη διαρκή παρουσία των οικογενειών των θυμάτων στην περιοχή. Η ίδια στάθηκε ιδιαίτερα στην ομόφωνη απόφαση του Δημοτικού Συμβουλίου, τονίζοντας ότι το γεγονός αυτό έστειλε ένα ισχυρό μήνυμα ενότητας. «Αποδείξαμε για ακόμη μία φορά πως οι Έλληνες μπορούμε να γίνουμε ένα σώμα και μία ψυχή όταν διαχειριζόμαστε εθνικές τραγωδίες», είπε χαρακτηριστικά.

Η αλλαγή του τίτλου και η δύναμη των συγγενών

Από τα στοιχεία που ξεχώρισαν στη δημόσια συζήτηση ήταν και η αλλαγή του ονόματος του έργου. Αρχικά το μνημείο επρόκειτο να ονομαστεί «Δέντρο

της Δικαιοσύνης», ωστόσο, μετά από επιθυμία συγγενή θύματος, ο τίτλος τροποποιήθηκε σε «Δέντρο του Αγώνα για Δικαιοσύνη». Η Μαρία Μανδάκη αποκάλυψε ότι η επιθυμία αυτή έγινε αμέσως αποδεκτή, καθώς, όπως είπε, οι συγγενείς είναι εκείνοι που κουβαλούν το πραγματικό βάρος της απώλειας. «Δεν μπορεί να διανοηθώ το εύρος αυτού του πόνου. Όλες οι επιθυμίες των συγγενών είναι απολύτως σεβαστές», υπογράμμισε. Η προσθήκη της λέξης «Αγώνας» στον τίτλο δίνει στο έργο μία πιο δυναμική διάσταση, μετατρέποντάς το όχι μόνο σε χώρο μνήμης αλλά και σε σύμβολο διεκδίκησης.

Τα πουλιά, οι ψυχές και η αναζήτηση της αλήθειας

Η καλλιτέχνη εξήγησε ακόμη πως ο βασικός πυρήνας της έμπνευσης γεννήθηκε μέσα από τον συμβολισμό των πουλιών. «Οι ψυχές για μένα είναι τα πουλιά», ανέφερε, εξηγώντας ότι ήθελε να αποτυπώσει την ανεμελιά και τη ζωντάνια των ανθρώπων που ξεκίνησαν ένα ταξίδι χωρίς να γνωρίζουν ότι δεν θα φτάσουν ποτέ στον προορισμό τους. Τα πουλιά στο έργο θα είναι χρυσά και διάτρητα με τα ονόματα των θυμάτων, συμβολίζοντας την ανεκτίμητη αξία κάθε ανθρώπινου ζωής. Η ίδια περιέγραψε μάλιστα με έντονα συναισθηματικούς όρους τη διαδικασία της δημι-

ουργίας τους. «Όταν βάφαμε τα πουλιά χρυσά, μαύριζε η ψυχή μου», είπε χαρακτηριστικά, αποτυπώνοντας τη σύγκρουση ανάμεσα στην καλλιτεχνική δημιουργία και το πένθος που συνοδεύει ένα τέτοιο έργο.

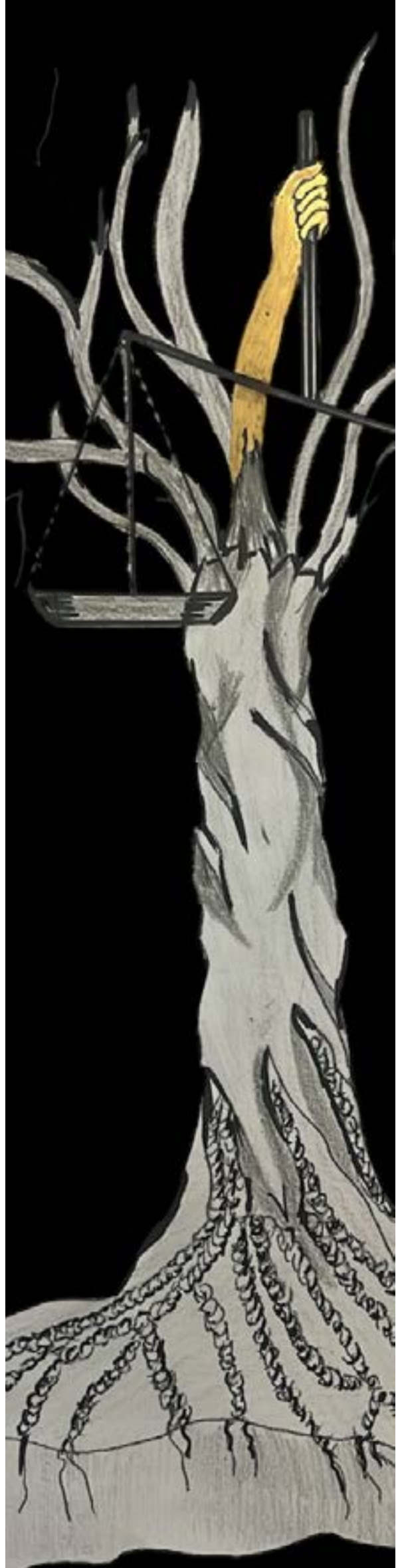
«Το έργο δεν δικάζει, ενώνει»

Σε μία περίοδο κατά την οποία η δημόσια συζήτηση γύρω από την τραγωδία των Τεμπών συχνά αποκτά πολιτική ένταση, η Μαρία Μανδάκη θέλησε να ξεκαθαρίσει ότι το μνημείο δεν έχει κομματικό ή πολιτικό χαρακτήρα. «Όπως είπα, πρόθεση των δημιουργών είναι το έργο να λειτουργήσει ενωτικά για την κοινωνία και όχι δικαστικά. «Το έργο αυτό ενώνει. Δεν δικάζει την κοινωνία», σημείωσε, επισημαίνοντας ωστόσο ότι μέσα από το μνημείο αναδεικνύεται και η ανάγκη για μεγαλύτερη ευθύνη, συνέπεια και λογοδοσία από όσους διαχειρίζονται τον θυμό των θυμάτων. Παράλληλα, υπογράμμισε ότι η τραγωδία των Τεμπών δεν πρέπει να ξεχαστεί ποτέ και ότι η κοινωνία οφείλει να κοιτάξει κατάματα τα λάθη, τις παραλείψεις και τις παθογένειες που οδήγησαν σε αυτό.

Ένα σημείο μνήμης για τις επόμενες γενιές

Το «Δέντρο του Αγώνα για Δικαιοσύνη» φιλοδοξεί να αποτε-

λέσει κάτι περισσότερο από ένα καλλιτεχνικό έργο ή ένα μνημείο αφιερωμένο στα θύματα μιας τραγωδίας. Σύμφωνα με τη δημιουργό του, στόχος είναι να εξελιχθεί σε ένα σημείο περισυλλογής και ενδοσκόπησης για τις επόμενες γενιές. Απαντώντας στο ερώτημα ποιο συναίσθημα θα ήθελε να νιώσει ένα παιδί που θα σταθεί μπροστά στο έργο ύστερα από πολλά χρόνια, η Μαρία Μανδάκη μίλησε για την ανάγκη διατήρησης της ανθρωπιστικής ταυτότητας της κοινωνίας. «Θα ήθελα να είναι ένα σημείο στοχασμού που θα ενώνει το παρελθόν με το μέλλον», ανέφερε, προσθέτοντας πως το έργο πρέπει να λειτουργεί ως υπενθύμιση αξιών όπως η ανθρωπιά, η ευθύνη, η αλληλεγγύη και η Δικαιοσύνη. Σε μία εποχή όπου οι κοινωνίες συχνά παρασύρονται από την ταχύτητα της καθημερινότητας και τη λήθη, το μνημείο στη Λάρισα έρχεται να υπενθυμίσει ότι ορισμένες πηλές δεν κλείνουν εύκολα και ότι η μνήμη παραμένει ζωντανή όσο υπάρχουν άνθρωποι που συνεχίζουν να διεκδικούν την αλήθεια. Το «Δέντρο του Αγώνα για Δικαιοσύνη» αναμένεται να αποτελέσει έναν διαρκή τόπο συλλογικής μνήμης, όχι μόνο για τη Λάρισα αλλά και για ολόκληρη τη χώρα. Έναν χώρο όπου ο πόνος συναντά την ελπίδα και όπου η απαίτηση για δικαιοσύνη μετατρέπεται σε κοινό κοινωνικό αίτημα.

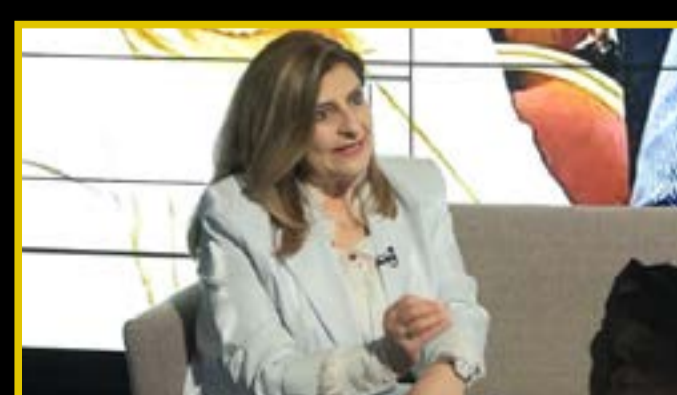
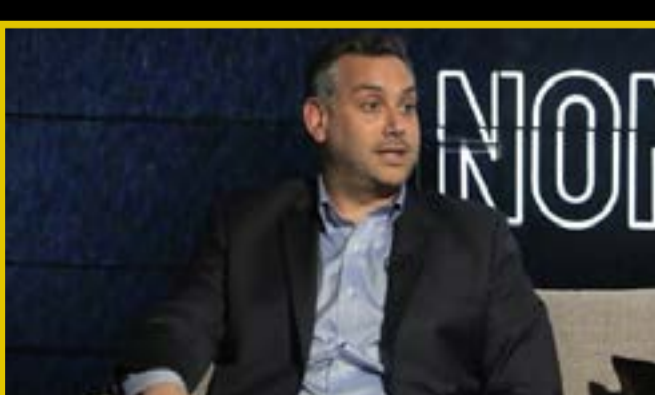




FORMedia TV



ΚΑΘΕ ΤΕΤΑΡΤΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΣΤΙΣ 20:00 «NON PAPER»
Η εκπομπή του FORMediaTV Non Paper με τον δημοσιογράφο **Τάσο Κουρκούμπα** έρχεται να δώσει έναν διαφορετικό τόνο στην ενημέρωση, εστιάζοντας στην ουσία πίσω από τις δηλώσεις και τα γεγονότα της Θεσσαλίας. Μέσα από συνεντεύξεις με πρόσωπα της επικαιρότητας, φιλοδοξεί να αναδείξει όχι μόνο θέσεις, στρατηγική και διλήμματα, αλλά και την αθέατη πλευρά των πρωταγωνιστών.



Π.Ο.ΕΛΑΣΣΟΝΑΣ
Ονειρική χρονιά γεμάτη επιτυχίες

Αήττητο σερί και βλέμμα στη Super League 2
Σελ. 38-39

ΝΠΣ ΒΟΛΟΣ
Στέλνουν Νούνες στον Βόλο

Σελ. 36

ΝΙΚΗ ΒΟΛΟΥ ΚΑΙ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ
Σε κατάσταση απόλυτης αδράνειας...

Σελ. 37

sport



ΑΕΛ Novibet

Η επόμενη μέρα..

Το πρωτάθλημα της Super League ολοκληρώθηκε και οι ομάδες κάνουν τον απολογισμό τους

Τις τελευταίες μέρες υπήρξε μία κίνηση που πήρε επίσημη μορφή για αναδιάρθρωση και αύξηση των ομάδων της Super League από 14 σε 16 από το επόμενο πρωτάθλημα χωρίς καμία ομάδα να υποβιβαστεί
Σελ. 41

ΚΑΡΑΣΤΕΡΤΙΟΣ ΚΑΛΟΓΙΑΝΝΗΣ
“Ονειρό μας να παίξουμε στην ΑΕΛ”

Η πορεία της ΑΕΛ Κ17 στο πρωτάθλημα της Super League που ολοκληρώθηκε ήταν εξαιρετική
Σελ. 34-35



Τα επόμενα βήματα της ΠΑΕ

Μετά το τέλος του διοικητικού συμβουλίου της Super League την Τετάρτη, η διοίκηση της λαρισινής ομάδας θα γνωρίζει που θα παίξουν οι “βυσσινί” τη νέα αγωνιστική περίοδο, θα ανοίξει τα χαρτιά της και θα ανακοινώσει
Σελ. 41

Η ομάδα, αν και νέα στη Super League K17, έφτασε στην 5η θέση χάρη στη σκληρή προετοιμασία, τη συστηματική δουλειά από το καλοκαίρι και κυρίως στο «οικογενειακό κλίμα» που δημιουργήσαν παίκτες και προπονητής

ΚΑΡΑΣΤΕΡΓΙΟΣ-ΚΑΛΟΓΙΑΝΝΗΣ

“Ονειρό μας να παίξουμε στην ΑΕΛ”

Η πορεία της ΑΕΛ K17 στο πρωτάθλημα της Super League που ολοκληρώθηκε ήταν εξαιρετική, καθώς αν και καινούρια στην κατηγορία τερμάτισε στην πέμπτη θέση της βαθμολογίας



Συνέντευξη στον Χρήστο Ευθυμίου

Η πορεία της ΑΕΛ K17 στο πρωτάθλημα της Super League που ολοκληρώθηκε ήταν εξαιρετική, καθώς αν και καινούρια στην κατηγορία τερμάτισε στην πέμπτη θέση της βαθμολογίας.

Είναι γεγονός πως με τις εμφανίσεις και τα αποτελέσματά της όλη την χρονιά απέσπασε κολακευτικά σχόλια από τους ανθρώπους του ποδοσφαίρου, ενώ ταυτόχρονα σκόρπισε χαμόγελα και ελπίδες στους φιλάθλους της ΑΕΛ, καθώς βλέπουν ότι αυτά τα παιδιά τα επόμενα χρόνια έχουν τα προσόντα να στελεχώσουν την μεγάλη ομάδα.
Για αυτή την πορεία της ΑΕΛ K17 που είναι άξια θαυμασμού, καθώς και το πως δημιουργήθηκε όλο αυτό στη διάρκεια της σεζόν και την δουλειά που έγινε μιλούν στην “Πολιτεία Θεσσαλών” δύο ποδοσφαιριστές της ομάδας ο Στέργιος Καραστεργίος που αγωνίζεται ως στόπερ και ο Ηλίας Καλογιάννης που είναι μεσοεπιθετικός.

Είστε μια νέα ομάδα η οποία δημιουργήθηκε το καλοκαίρι και έχετε παρουσιάσει μια εξαιρετική πορεία. Όταν ξεκίνησε αυτή η προσπάθεια, περιμένατε κι εσείς ότι θα πάει η χρονιά τόσο καλά;

Η.Κ. Πιστεύω ότι αυτό που μας έκανε να φτάσουμε σ’ αυτό είναι ότι είμαστε μια οικογένεια όλοι μαζί. Η δουλειά πρώτα απ’ όλα και μετά το ταλέντο. Και επειδή το ταλέντο μόνο δεν φτάνει με τη δουλειά των προπονητών καταφέραμε και φτάσαμε σ’ αυτό το σημείο.

Σ.Κ. Ο συνδυασμός του ταλέντου με την σκληρή δουλειά και το mentality του πρωταθλητή ότι θέλαμε να κερδίσουμε σε όλα τα παιχνίδια μας έφτασε εδώ που φτάσαμε πάνω απ’ όλα με σκληρή δουλειά. Βάλαμε όλοι κάτω τους εγωισμούς και πήγαμε όλοι για το σήμα της ΑΕΛ να κάνουμε, ότι καλύτερο μπορούμε.

Είναι το μυστικό της επιτυχίας αυτής της ομάδας ότι φτιάξατε την αυτοπεποίθηση και πιστέψατε στον εαυτό σας και το δείξατε αυτό στο γήπεδο;

Σ.Κ. Εγώ πιστεύω πως μας έλειψε η αυτοπεποίθηση στην αρχή της σεζόν, τις πρώτες δύο-τρεις ογονιστικές και με τα αποτελέσματα που είχαμε. Υπήρχε ένταση η αντιμετώπιση αυτή γιατί οι άλλες ομάδες ήταν δύο-τρία χρόνια μαζί ήταν από τα 13 τους, δούλευαν σε επαγγελματικό επίπεδο και εμείς ξεκινήσαμε το καλοκαίρι. Από το τέλος Ιουλίου όλο τον Αύγουστο κάναμε προετοιμασία διπλές προπονήσεις καθημερινά δεν ξέρω ποια άλλη ομάδα το έχει κάνει αυτό το πράγμα μέχρι και το Big 4 Ολυμπιακός, Παθναϊκός, ΑΕΚ και ΠΑΟΚ δεν έχουν κάνει τέτοια σκληρή δουλειά που κάναμε εμείς το καλοκαίρι και φτάσαμε σε ένα σημείο που να μην πιστεύουμε με αυτό που φτάσαμε εδώ που φτάσαμε, δεν το πίστευα ποτέ ότι θα γίνει αυτό Από την αρχή της σεζόν και από την εμπειρία μου πέρσι έβλεπα την ομάδα στα πρώτα φιλικά και λέω είμαστε χιλιόμετρα πίσω όχι απλά πίσω, χιλιόμετρα πίσω.

Η.Κ. Εννοείται, ούτε εγώ το πίστευα στην αρχή αλλά με τα παιχνίδια που αρχίσαμε και παίρναμε τα αποτελέσματα και με τη δουλειά που κάνουμε από το καλοκαίρι μετά αρχίσαμε και το πιστεύαμε όλο και παραπάνω και φτάσαμε τόσο ψηλά.

Το υλικό αυτής της ομάδας είναι πάρα πολύ καλό. Οι προσδοκίες τώρα είναι ολόγεια και μεγαλύτερες. Το βλέπετε ως τη μεγάλη ευκαιρία για το επόμενο βήμα αυτό που γίνεται φάση;

Σ.Κ. Εννοείται πάντα σεμνά και ταπεινά βήμα-βήμα γιατί η ζωή έχει ανατροπές. Μία είσαι, μία δεν είσαι αλλά σίγουρα το βλέπω και ως ένα βήμα αυτής της ευτυχισμένης χρονιάς να το βγάλω για το μέλλον για τον εαυτό μου και για την ομάδα. Εύχομαι και στο μέλλον να μείνουμε στην K 19 να γίνει ένα θαύμα, να μείνει και η πρώτη ομάδα στην κατηγορία Αλλά παρακαλάμε το Θεό να μείνει η ομάδα στη Σούπερ Λιγκ έστω και με όποιο τρόπο είναι και σε ενδεχόμενο αναδιάρθρωση.

Στην αρχή της σεζόν ήταν λίγο βαρύ το κλίμα μέχρι να



γνωριστούμε όλα τα παιδιά μαζί. Αλλά μετά από κάποιο καιρό δύο-τρεις εβδομάδες η ομάδα άρχισε να δίνει και τα αποτελέσματα φαινόταν. Όσο περνούσε ο χρόνος γινόμασταν ακόμα καλύτεροι ο ένας για τον άλλον δεν είχαμε καθόλου εγωισμό πάνω μας ήμασταν ο ένας για τον άλλον ότι άμα έχει κάποιο πρόβλημα ο συμπαίκτης μας είμαστε εδώ να το λύσουμε κι εμείς μαζί του.

Η.Κ. Εννοείται πάμε βήμα-βήμα αλλά με τις εμφανίσεις που έχουμε κάνει και το αποτελέσματα που έχουμε πάρει έχουμε ξέρουμε πολλοί έχουν την προσοχή τους πάνω μας και το βλέπουμε σαν μια ευκαιρία για να προχωρήσουμε. Το κλίμα είναι εξαιρετικό σε όποια ομάδα που έχω πάει ποιο πριν δεν είχα τέτοιο κλίμα Είμαστε όλοι μια οικογένεια Δεν έχουμε τσακωμούς, δεν έχουμε τίποτα Δεν ζηλεύει κανένας κανένα και είτε παίζεις είτε δεν παίζεις βοηθάς στην ομάδα.

Θέλω να μου πείτε ποια είναι η συμβολή του προπονητή στην πορεία της ομάδας και πού ακριβώς σας έχει βοηθήσει;
Η.Κ. Σίγουρα ο κόουτς είναι ένας εξαιρετικός προπονητής μας έχει βοηθήσει πάρα πολύ με την εμπειρία του μας βοηθάει κάθε μέρα και στην προπόνηση μας μιλάει ότι θέλει ο καθένας να του το πει. Μας βοηθάει τον καθένα ξεχωριστά μας έχει κάνει να νιώσουμε άνετα και αυτό στο γήπεδο και στα παιχνίδια.

Σ.Κ. Ο προπονητής γενικότερα μας βοήθησε όλους στην ομάδα Εμένα προσωπικά με τα 26 παιχνίδια που έχω παίξει Αυτό δείχνει κάτι Δείχνει κάτι, ναι Έχω γίνει πολύ καλύτερος και τον ευχαριστώ πολύ για τα παιχνίδια που μου έχει δώσει Όπως οι προπονητές αυτό κάνουν Μας έχει βοηθήσει ότι είναι σωστό Μας βοηθάει και σε θέματα τακτικής σε θέματα εκτός γηπέδου Ό, τι χρειαζούμαστε, ότι και να του πούμε θα είναι εκεί. Μέσα από τις οδηγίες του γίναμε καλύτεροι. Μας έχει επισημάνει αρκετές φορές μέσα στη σεζόν πως πρέπει

Στην αρχή υπήρχε αμφιβολία λόγω έλλειψης συνοχής, αλλά με τα θετικά αποτελέσματα η ομάδα άρχισε να πιστεύει στον εαυτό της

Οι παίκτες θέλουν να γίνουν επαγγελματίες και να φτάσουν στην πρώτη ομάδα της ΑΕΛ, αλλά τονίζουν ότι προχωρούν «βήμα-βήμα», συνδυάζοντας ποδόσφαιρο, σχολείο και σκληρή δουλειά καθημερινά



να αφοσιωθούμε στη σκληρή δουλειά Άμα θέλουμε να πετύχουμε κάτι η σκληρή δουλειά είναι το κλειδί για να το ξεκλειδώσουμε. Το ακολούθησε όλοι η ομάδα πιστά και τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά.

Ποιο είναι το μυστικό της ομάδας που έχει κάνει αυτή την πορεία μέχρι τώρα;

Σ.Κ Το οικογενειακό κλίμα που υπάρχει από την πρώτη μέρα. Ο προπονητής με τη δουλειά και κυρίως με την συμπεριφορά του μας κέρδισε. Δεν απέκλεισε κανένα παιδί. Όλοι έχουμε παίξει αγώνες. Και αυτό είναι το μυστικό αυτής της ομάδας. Ο προπονητής ήξερε πως να μας διαχειριστεί όλους μας.

Η.Κ Συμφωνώ απόλυτα. Βλέπετε και στα ταξίδια που πηγαίνουμε με την ομάδα Γελάμε πολύ πριν τον αγώνα. Μετά τον αγώνα είμαστε μια οικογένεια Γίναμε πολύ γρήγορα οικογένεια από την πρώτη στιγμή.

Υπάρχει τεράστια διαφορά όταν είναι κάποιος σε μια ακαδημία και έρχεται στις ομάδες των νέων; Η.Κ. Ο ανταγωνισμός είναι πολύ μεγαλύτερος από τις ακαδημίες ή από το τοπικό. Οι προπονήσεις που κάνουν είναι πολύ διαφορετικές, πολύ πιο δύσκολες, πολύ πιο απαιτητικές. Όλο αυτό σε βοηθάει. Μπορεί να μην το καταλαβαίνεις πολύ στην αρχή αλλά με το καιρό όλη αυτή η διαδικασία σε βοηθάει πολύ περισσότερο.

Σ.Κ Θα συμφωνήσω με τον Ηλία. Τα προηγούμενα χρόνια που αγωνιζόμουν στον Τύρναβο και μισή σεζόν στο Αργυροπούλι (Α΄ τοπικό). Δεν υπάρχει καμιά σύγκριση. Οι προπονήσεις έχουν αλλάξει με μεγαλύτερη ένταση.

Είστε μαθητές δευτέρας λυκείου. Πώς μπορεί κάποιος να τα συνδυάσει και τα δύο. Να ανταποκρίνεται πολύ καλά στα μαθήματα, και στο ποδόσφαιρο να είναι πάρα πολύ καλός; Η.Κ. Είναι δύσκολο. Πρέπει να βάλεις ένα πρόγραμμα. Εγώ δεν πάω φροντιστήριο οπότε έχω λίγο περισσότερο ελεύθερο χρόνο.

Σ.Κ. Έχω βάλει στόχο να πετύχω και στα δύο. Θέλω να γίνω επαγγελματίας ποδοσφαιριστής, αλλά και να περάσω στα Τεφσα ειδικότερα στα Τρίκαλα. Γιατί αυτό μου αρέσει να κάνω. Από μικρός αυτό έχω μόνο στο μυαλό μου Να γίνω επαγγελματίας ποδοσφαιριστής και μετέπειτα προπονητής.

Ποιο είναι το καθημερινό σας πρόγραμμα;
Η.Κ. Ξυπνάω στις 7.30 για να πάω σχολείο. Επιστρέφω στο σπίτι περίπου στις 2. Στις 3 έχουμε προπόνηση και τελειώνουμε 5. Μετά 2-3 φορές την εβδομάδα πάω γυμναστήριο. Γυρίζω σπίτι διαβάζω μέχρι τις δέκα και προσπαθώ να κοιμηθώ νωρίς.

Σ.Κ. Εγώ ξυπνάω στις 7. Τρώω πρωινό και πηγαίνω στο



σχολείο Τελειώνουμε στις 2. Στις 3 έχουμε προπόνηση Αυτές οι δύο ώρες πρέπει να είσαι συγκεντρωμένος 100%. Στη συνέχεια πηγαίνω δύο φορές την εβδομάδα γυμναστήριο, ενώ κάνω και μία ατομική προπόνηση. Από τις 7 μέχρι τις 10 βάζω τα φροντιστήρια μου και το διάβασμά μου, ώστε να μπορέσω να τα συνδυάσω και τα δύο.

Αν γυρνούσε ο χρόνος πίσω στο καλοκαίρι. Περιμένατε ότι τα πράγματα θα εξελιχθούν έτσι όπως είναι μέχρι σήμερα; Δηλαδή η ομάδα να έχει αυτή την εξαιρετική πορεία;
Σ.Κ. Σε καμιά περίπτωση δεν περίμενα αυτό το αποτέλεσμα. Αλλά δεν μου φαίνεται τόσο απίστευτο. Γιατί η δουλειά που έχουμε κάνει μέσα στη χρονιά ήταν επαγγελματικά σε όλα τα επίπεδα. Στη συγκεκριμένη περίπτωση μας πέτυχε, μας βγήκε. Και αν γυρνούσα και το χρόνο πίσω δεν θα άλλαζα κάτι.

Η.Κ. Συμφωνώ απόλυτα με τον Στέλιο δούλεψαμε πάρα πολύ σε πολλά κομμάτια εντός και εκτός γηπέδου. Ούτε εγώ περίμενα να φτάσουμε έως εδώ Και μέσα από τη δουλειά και με τη βοήθεια που μας έδωσαν οι προπονητές, τα καταφέραμε και φτάσαμε τόσο ψηλά.

Τι ακριβώς θέλετε να κάνετε στο ποδόσφαιρο. Ποιο είναι τ’ ονειρό σας;
Σ.Κ. Ο στόχος μου είναι να γίνω επαγγελματίας ποδοσφαιριστής πρώτα απ’ όλα. Και να παίξω μια μέρα στη μεγάλη ομάδα της ΑΕΛ. Και μετά στο μέλλον βλέπουμε. Να γίνει αυτό και μετά...

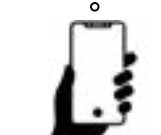
Η.Κ Ένα ονειρό μου είναι να γίνω επαγγελματίας

ποδοσφαιριστής όσο δυνατόν πιο γρήγορα γίνεται. Για το καλοκαίρι παράδειγμα να μου λέγανε πηγαίνεις να γίνεις επαγγελματίας και παίζεις στην πρώτη ομάδα. Με την τρέλα που έχω και θέλω να παίξω ποδόσφαιρο πιστεύω ότι θα το έκανα και αυτό. Εννοείται βήμα-βήμα πάντα. Αλλά ο στόχος κοντινός είναι να γίνω επαγγελματίας ποδοσφαιριστής και αν γίνεται και στην πρώτη ομάδα της ΑΕΛ και όλα να πάνε καλά.

Τι ρόλο παίζει η οικογένεια για εσάς; Η.Κ. Για μένα είναι πολύ σημαντική η οικογένεια. Οι γονείς μου με βοηθάνε και κάνουν τα πάντα. Και εννοείται χωρίς αυτούς δεν μπορούσαμε να κάνουμε τίποτα και μιας βοηθάνε πάρα πολύ. Χωρίς αυτούς δεν μπορούσαμε να κάνουμε τίποτα.

Σ.Κ Οι γονείς μου είναι πολύ υποστηρικτικοί. Μου δίνουν πολλή υποστήριξη.

Στην αρχή η μητέρα μου είχε κάποιες αμφιβολίες για το αν πρέπει να ακολουθήσω αυτό τον δρόμο ή αν όχι. Πλέον έχει γίνει φανατικός στο ποδόσφαιρο. Και οι πατέρας μου από την πρώτη στιγμή που του ανέφερα πως θέλω να ακολουθήσω αυτό το πρόγραμμα και είδε ότι μπορώ να κάνω κάτι μέχρι να φτάσω σε ένα σημείο με τις δυνατότητες που έχω, μου εξήγησε κάποια πράγματα για το ποδόσφαιρο. Δεν έχει παίξει ποδόσφαιρο. Με τα χρόνια εμπειρίας που καταλάβει κάποια πράγματα και μου εξήγησε ότι χωρίς σκληρή δουλειά και γενικότερα στη ζωή που χωρίς σκληρή δουλειά δεν πρόκειται να γίνει τίποτα. Αν θέλω να πετύχω κάνει τέτοιο, πρέπει να κάνεις αυτό και αυτό. Αλλιώς δεν γίνεται.



Ο Βόλος έχει ήδη ξεκινήσει τον σχεδιασμό για τη νέα σεζόν, μετά τις αποχωρήσεις των Σόρια, Μπουζούκη και Μακνί

Παρότι υπάρχει ενδιαφέρον, ο ποδοσφαιριστής εξετάζει και άλλες ευρωπαϊκές επιλογές πριν αποφασίσει. Παράλληλα, η ομάδα στοχεύει σε ποιοτικές μεταγραφές με στόχο την άμεση ενίσχυση ενόψει της νέας χρονιάς

Στέλνουν Νούνες στον Βόλο



Γράφει ο Χρήστος Ευθυμίου

Ο σχεδιασμός για την καινούργια σεζόν έχει ήδη ξεκινήσει για την ομάδα του Βόλου, που μετά από τις αποθεματικές των Σόρια, Μπουζούκη, Μακνί, υπάρχουν και ονόματα που φέρονται ως υποψήφιοι μεταγραφικοί στόχοι. Ο γνωστός μας Κρίστοφερ Νούνες είναι ένα απ' αυτά, σύμφωνα με όσα γράφουν στην πατρίδα του, την Κόστα Ρίκα. Ο Νούνες έχει παίξει στην Super League με την φανέλα της Λαμίας. Ο 28χρονος (8/12/97) Νούνες, ο οποίος μάλιστα είναι διεθνής με 13 συμμετοχές στην εθνική ομάδα της Κόστα Ρίκα, έπαιξε από το καλοκαίρι του 2021 έως το 2024 στην Λαμία και μέτρησε 116 αγώνες, 5 γκολ και 4 ασίστ. Από τους παίκτες που διακρίθηκαν μαζί της και πριε έχει αφήσει άριστους εντυπώσεις για τη ικανότητές του.

Όπως αναφέρουν οι συμπατριώτες του, ο Νούνες διατηρεί ειδική ρητρα αποδέσμευσης στο συμβόλαιό του για ομάδα της Ευρώπης. Αν και η πρόταση του Βόλου είναι υπαρκτή, ο ποδοσφαιριστής φέρει να τηρεί στάση αναμονής, εξετάζοντας αν θα προκύψουν και άλλες προοπτικές από την ευρωπαϊκή αγορά πριν δώσει την τελική του απάντηση. Η ποσίπτα και η εμπειρία του Νούνες από τη Stoiximan Super League τον καθιστούν μια εξαιρετική περίπτωση για τον Βόλο, που αναζητά παίκτες με άμεση προσαρμογή για τη νέα σεζόν.

Μένει να δούμε αν οι πληροφορίες που έρχονται από την Κόστα Ρίκα έχουν βάση και όπως ο συγκεκριμένος παίκτης αποτελεί μεταγραφικό στόχο των κυανέρυθρων της πόλης μας, που και αυτό το καλοκαίρι θα είναι ιδιαίτερα δραστήριοι στις μεταγραφές.

Μπράτσος Πετυχημένη η σεζόν για τον Βόλο

Η χρονιά ολοκληρώθηκε και στο Βόλο κάνουν τον απολογισμό της σεζόν που είναι γεγονός ότι είχε σκαμπανεβήματα. Ο τεχνικός Κώστας Μπράτσος μετά το φινάλε του αγώνα στο Παγκρήτιο στάδιο την χαρακτηρίσε πετυχημένη, ενώ έδωσε το σύνθημα της νέας αγωνιστικής περιόδου.

«Ήταν ένα ωραίο παιχνίδι για να το παρακολουθήσουν από την τηλεόραση οι φίλοι των ομάδων. Ένα παιχνίδι ανοιχτό χωρίς σκοπιμότητα. Φάσεις εκατέρωθεν. Δύο καλές ομάδες. Είμαι ευχαριστημένος από την προσπάθεια των παικτών. Δεχθήκαμε κάποια γκολ εκτός ροής παιχνιδιού. Εμείς σκοράραμε, βγάλαμε γκολ το οποίο ακυρώθηκε και εκεί που πήγαμε να επανέλθουμε στο παιχνίδι με μία κεφαλιά δεχθήκαμε το 3-1 και τελείωσε το ματς. Σε ότι αφορά τη δική μας ομάδα, ήταν μία επιτυχημένη σεζόν. Ο ρεαλιστικός στόχος ήταν να μπούμε στο 5-8. Ευχαριστώ συνεργάτες και ποδοσφαιριστές που αν ανταποκρίθηκαν σε αυτό που θέλαμε να κάνουμε και τη διοίκηση για την εμπιστοσύνη. Νιώθω χαρούμενος και υπερήφανος που έχω συνδέσει το όνομα μου με τις δύο εισόδους της ομάδας στα πλεί οφ. Τώρα αρχίζει για μας η δουλειά ώστε η ομάδα να παρουσιαστεί καλύτερα τον χρόνου και να είναι ανταγωνιστική όπως έχει συντηθεί τον φιλάθλο κόσμο της πόλης.»

Ξέσπασμα Μπέου κατά Λανουά και διαιτητών

Ουκ ολίγες φορές επιτέθηκε ο ισχυρός άνδρας του Βόλου κατά του Στεφάν Λανουά για τις διαιτητικές αποφάσεις στην αναμέτρηση του Βόλου με τον ΟΦΗ στο Ηράκλειο. Με νέα, ακόμα πιο σκληρή γραπτή δήλωσή του, ο ισχυρός άνδρας της κυανέρυθρης ΠΑΕ κάνει λόγο για «ορισμό της αλλοίωσης αποτελέσματος» με αφορμή το ακυρωθέν γκολ της ομάδας του και ζητά την άμεση παρέμβαση του Εισαγγελέα για τον διαιτητή κ. Τζήλο και τον VARιστά κ. Κόκκινο.

Την ίδια ώρα δεν λείπει να κοιτάσει η οργή του Αχιλλέα Μπέου για τις διαιτητικές αποφάσεις στην αναμέτρηση του Βόλου με τον ΟΦΗ στο Ηράκλειο. Με νέα, ακόμα πιο σκληρή γραπτή δήλωσή του, ο ισχυρός άνδρας της κυανέρυθρης ΠΑΕ κάνει λόγο για «ορισμό της αλλοίωσης αποτελέσματος» με αφορμή το ακυρωθέν γκολ της ομάδας του και ζητά την άμεση παρέμβαση του Εισαγγελέα για τον διαιτητή κ. Τζήλο και τον VARιστά κ. Κόκκινο.



Εκεί θα χτιστεί ο νέος Βόλος

Στην Ολλανδία θα... χτιστεί ο Βόλος της νέας αγωνιστικής περιόδου, εκεί όπου θα πραγματοποιηθεί το βασικό στάδιο της προετοιμασίας. Οι «κυανέρυθροι» θα καταλύσουν σε αθλητικό κέντρο S.V. Bon Boys Haaksbergen που βρίσκεται στην περιοχή Boekelo, λίγα χιλιόμετρα μακριά από τη πόλη Ενσκέντε στα ανατολικά της χώρας, στα σύνορα με τη Γερμανία.

Η νέα δήλωση του Αχιλλέα Μπέου

«Επειδή κάποια πράγματα δεν καταπίνονται, είδα και ξαναείδα την φάση του ακυρωθέντος γκολ της ομάδας μου στον αγώνα με τον ΟΦΗ. Οι αθεόφοβοι, ούτε σε έναν βαθμολογικά αδιάφορο αγώνα δεν μπορούν να σταθούν στο ύψος των περιστάσεων. Και επειδή η όλη συμπεριφορά τους είναι άκρως περιέργη, αφού ούτε τη γραμμή από το ημιαυτάματο οφ σάντ δεν μας έδειξαν (αλλά τι να δείξουν αφού δεν υπήρχε), καλώ τον Εισαγγελέα να ασκήσει άμεσα δίωξη για πιθανή περίπτωση στοίχηματισμού, τόσο στον Τζήλο, όσο και στον varιστά Κόκκινο. Μήπως και πάνε στο σπίτι τους και ψυχάσουμε και εμείς και το Ελληνικό ποδόσφαιρο, οι «κυανέρυθροι» θα δώσουν σειρά φιλικών προετοιμασίας, τα οποία θα ανακοινωθούν τις επόμενες ημέρες.»

Η Νίκη Βόλου βρίσκεται σε φάση αναμονής για τον αγωνιστικό σχεδιασμό της νέας σεζόν, με βασικό θέμα την επιλογή προπονητή (με τον Στέλιο Μαλεζά να είναι βασικός υποψήφιος). Μόλις λυθεί αυτό, θα ξεκινήσουν οι ανανεώσεις και η διαμόρφωση του ρόστερ, ενώ υπάρχει και πιθανό όφελος από ενδεχόμενη αναδιάρθρωση της Super League 2 που θα μπορούσε να ανοίξει δρόμο ανόδου για την ομάδα

ΝΙΚΗ ΒΟΛΟΥ ΚΑΙ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΝ ΤΙΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΣΤΗ SUPER LEAGUE

Σε κατάσταση απόλυτης αδράνειας...

Οι όποιες εξελίξεις μπορεί να υπάρξουν μέχρι τέλος του μήνα στην Super League από μια πιθανή αναδιάρθρωση είναι η αιτία που μέχρι σήμερα οι παράγοντες της Νίκης Βόλου και της Αναγέννησης Καρδίτσας τηρούν στάση αναμονής, αναφορικά με την επόμενη μέρα των δύο θεσσαλικών ομάδων



Γράφει ο Χρήστος Ευθυμίου

ΝΙΚΗ ΒΟΛΟΥ Μέσα στην εβδομάδα ξεκαθαρίζει το τοπίο

Στάσιμη παραμένει προς το παρόν η κατάσταση στη Νίκη Βόλου όσον αφορά τον σχεδιασμό της νέας αγωνιστικής περιόδου, καθώς οι εξελίξεις αναμένεται να «τρέξουν» με την άφιξη του ισχυρού άνδρα της ΠΑΕ, Αλέξη Παπακωνσταντίνου, στον Βόλο. Το βασικό θέμα που βρίσκεται σε πρώτο πλάνο είναι αυτό του προπονητή, με τον Στέλιο Μαλεζά να εξακολουθεί να αποτελεί μία από τις βασικές επιλογές για την τεχνική ηγεσία της ομάδας. Μέχρι στιγμής δεν υπάρχει κάποια οριστική εξέλιξη, ωστόσο στη Νίκη περιμένουν τις επόμενες επαφές που θα γίνουν με την παρουσία του Αλέξη Παπακωνσταντίνου, ώστε να ξεκαθαρίσει το τοπίο και να παρθούν οι τελικές αποφάσεις. Από τη στιγμή που θα κλείσει το θέμα του προπονητή, θα μπουν σε σειρά και τα υπόλοιπα ζητήματα του αγωνιστικού σχεδιασμού, με πρώτο αυτό των ανανεώσεων. Στη Νίκη θέλουν να προχωρήσουν άμεσα σε συζητήσεις με ποδοσφαιριστές του υπάρχοντος ρόστερ, προκειμένου να διαμορφωθεί όσο το δυνατόν νωρίτερα ο κορμός της νέας ομάδας. Την ίδια ώρα οι ιδύνοντες της ομάδας περιμένουν να δουν τι θα συμβεί αν τυχόν υπάρξει αναδιάρθρωση από τώρα στη Super League και στο επόμενο πρωτάθλημα θα είναι 16 ομάδες. Η Νίκη έχει άμεσο ενδιαφέρον, καθώς τερμάτισε δεύτερη στον βόρειο όμιλο και αν γίνει αύξηση ομάδων πιθανότατα να ανέβουν δύο ακόμη από τη super league 2.

Ανέλαβε την Κ19 ο Ανδρωνάς

Το νέο προπονητή της Κ19 ανακοίνωσε η Νίκη Βόλου. Αυτός δεν είναι άλλος από τον 44χρονο Μιχάλη Ανδρωνά, που μέχρι πρότινος εργαζόταν στον Αλμυρό (ΕΠΣ



Μαγνησίας).Ακόμα ο νέος τεχνικός των "κυανόλευκων" για την ομάδα Νέων έχει θητεύσει σε Δήμητρα Ευξεινούπολης (θητεία και στη Γ' Εθνική), αλλά και ομάδες τοπικού, όπως Αίαντας Σούρπης.

Αναλυτικά η ανακοίνωση:

«Η ΠΑΕ Νίκη Βόλου ανακοινώνει την έναρξη της συνεργασίας της με τον τεχνικό Μιχάλη Ανδρωνά, ο οποίος θα καθίσει στον πάγκο της ομάδας Κ19 του οργανισμού μας, για την αγωνιστική σεζόν 2026-27. Ο κ. Ανδρωνάς κατάγεται από την Ευξεινούπολη Μαγνησίας, είναι 44 ετών κι είναι κάτοχος διπλώματος UEFA A'. Αποτελεί έναν εκ των πλέον ανερχόμενων και ταλαντούχων προπονητών της περιοχής μας, διαθέτοντας παρά το νεαρό της ηλικίας του, σπουδαίες παραστάσεις και εμπειρία, τόσο σε επίπεδο ανδρικών ομάδων, όσο και στο κομμάτι των αναπτυξιακών ηλικιών. Ο Μιχάλης Ανδρωνάς, ύστερα από μία επιτυχημένη ποδοσφαιρική καριέρα, με μακρά θητεία σε Γ' και Δ' Εθνική, ξεκίνησε την προπονητική του σταδιοδρομία σε ηλικία μόλις 28 ετών, αναλαμβάνοντας τα νήια της ομάδας του τόπου του, της Δήμητρας Ευξεινούπολης. Υπό την καθοδήγησή του, μάλιστα, η Δήμητρα έγραψε κατά τη διετία 2020-21, την σπουδαιότερη σελίδα στο βιβλίο της ιστορίας της, κατακτώντας το πρωτάθλημα της Α' ΕΠΣΘ, αγωνιζόμενη στη συνέχεια στο πρωτάθλημα της Γ' Εθνικής με εκείνον φυσικά στο «τιμόνι» της. Επίσης έχει εργαστεί στον Άθλο Αλμυρού, τον Πρωτοσίλαο Πτελεού, τον Αίαντα Σούρπης και τον ΓΣ Αλμυρού που ήταν και ο προηγούμενος του προπονητικός σταθμός. Παράλληλα, σε επίπεδο αναπτυξιακών ηλικιών, ήταν προπονητής της ακαδημίας του Άθλου από το 2009 μέχρι το 2021, στη συνέχεια εργάστηκε για μία αγωνιστική σεζόν στα τμήματα υποδομής του ΓΣΑ, ενώ τα τελευταία χρόνια είναι συνδιοικητής και επικεφαλής της Αλμυγός Football Academy».

ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ

Περιμένοντας τις εξελίξεις

Χωρίς κάποιο νεότερο πέρασε και αυτή η εβδομάδα για την Αναγέννηση Καρδίτσας με την αγωνία των φιλάθλων να μεγαλώνει. Οι ιδύνοντες την ομάδα περιμένουν να δούνε τις όποιες εξελίξεις υπάρχουν στην παραπάνω κατηγορία για να πάρουν τις αποφάσεις για την επόμενη σεζόν. Και μπορεί το πρωτάθλημα να τελειώσει με την ΑΕΛ και τον Πανσερραϊκό να είναι οι δύο ομάδες που βάση βαθμολογίας υποβιβάζονται, ωστόσο το τελευταίο διάστημα εντείνονται οι συζητήσεις για πιθανή αναδιάρθρωση που θα αλλάξει τα δεδομένα. Σύμφωνα με όσα ακούγονται αν οι ομάδες γίνουν 16 και δεν πέσει καμία από τη Super League θα αλλάξουν οι ισοροπίες στη δεύτερη τη τάξη επαγγελματική κατηγορία. Ότι είναι να γίνει θα το ξέρουμε στο επόμενο δεκαπενθήμερο και μέχρι τότε δεν θα γίνει το παραμικρό. Το θετικό είναι πως ο πρόεδρος της Αναγέννησης Δημήτρης Παπαδημητρίου τη νέα σεζόν θα έχει μαζί του και συμπαίκτες, καθώς τρεις επιχειρηματίες απάντησαν θετικά να βάλουν χρήματα στο ταμείο της ομάδας ώστε να παρουσιαστεί εξίσου δυνατή όπως τη χρονιά που ολοκληρώθηκε. Βρισκόμαστε στην τελική ευθεία της αγωνιστικής περιόδου 2025-26, όμως η ειδησεογραφία γύρω από την Αναγέννηση Καρδίτσας παραμένει ιδιαίτερα φωτεινή έως ανύπαρκτη. Το γεγονός αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό, καθώς για πρώτη φορά στην ιστορία της κατηγορίας, οι υποχωρώσεις της ομάδας ολοκληρώθηκαν πριν καλά καλά τελειώσει ο Απρίλιος. Η φετινή Super League 2 εξελίχθηκε σε ένα πρωτάθλημα-αστραπή, ενόψει των ριζικών αλλαγών που δρομολογούνται για τη νέα σεζόν, όπου πλέον θα έχουμε έναν ενιαίο όμιλο. Αυτή η πρόωση ολοκλήρωσης έριξε τις ομάδες σε πρόωρη αδράνεια, δημιουργώντας μια πρωτόγνωρη κατάσταση για τους φιλάθλους, αφού αυτή τη στιγμή δεν υπάρχει καμία ουσιαστική είδηση για κανέναν σύλλογο. Άπαντες, μεταξύ αυτών και η Αναγέννηση, τελούν υπό αναμονή για τη σκηματοποίηση του νέου χάρτη. Ήδη γνωρίζουμε τις ομάδες που προβιβάζονται στη μεγάλη κατηγορία (Καλαμάτα, Ηρακλής), καθώς και εκείνες που υποβιβάζονται στη Γ' Εθνική (Καμπανιακός, Μακεδονικός, ΠΑΣ Γιάννινα, Καβάλα, Αιγάλεω, Χανιά, Ηλιούπολη, Παναργειακός).

Η μόνη εκπρόθεσμα που απομένει είναι να μάθουμε ποιες θα είναι οι 2 ομάδες του Νότιου που θα κερδίσουν την άνοδο από τη Γ' Εθνική, ώστε να συμπληρωθεί οριστικά το δυναμικό της κατηγορίας. Μόλις ολοκληρωθεί το παζλ, πιθανότατα εντός του μήνα, θα υπάρξουν και οι πρώτες επίσημες ενδείξεις στην Αναγέννηση για την επόμενη ημέρα. Μέχρι τότε, τα σενάρια που κυκλοφορούν είναι πάρα πολλά και αρκετά αγγίζουν τα όρια της μυθοπλασίας. Απαιτείται υπομονή μέχρι να δούμε τις εξελίξεις στην πράξη.



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Επιτυχίες Π.Ο. Ελασσόνας & πορεία ανόδου

Ο Π.Ο. Ελασσόνας είχε μια εξαιρετική χρονιά με κατάκτηση πρωταθλήματος στη Γ' Εθνική, κυπέλλου ΕΠΣ Λάρισας και αήττητο σερί 17 αγώνων. Τερμάτισε 4ος στα play offs ανόδου στη Super League 2, με πιθανότητα να ανέβει αν υπάρξουν κενές θέσεις λόγω οικονομικών προβλημάτων άλλων ομάδων

Π.Ο.ΕΛΑΣΣΟΝΑΣ**Ονειρική χρονιά γεμάτη επιτυχίες**

Μια ονειρική σεζόν με τίτλους, αήττητο σερί και βλέμμα στη Super League 2

Γράφει
ο Χρήστος
Ευθυμίου

Μια πετυχημένη χρονιά ολοκληρώθηκε για τον Π.Ο.Ελασσόνας, καθώς κατέκτησε το πρωτάθλημα στη Γ' εθνική, πήρε το κύπελλο ΕΠΣ Λάρισας και διεκδίκησε με αξιώσεις την όποιες πιθανότητες του αναλογούσαν για την άνοδο στη Super League 2.

Ήταν μία ονειρική χρονιά που κανείς δεν φανταζόταν στο ξεκίνημά της. Πέρασε από διάφορα στάδια και αρκετές δυσκολίες, όμως η ομάδα άντεξε και με τα νέα δεδομένα που δημιουργήθηκαν από τις αρχές του 2026 στο διοικητικό κομμάτι έκανε μια τρελή πορεία με 17 αήττητα παιχνίδια που την οδήγησαν στις επιτυχίες που αναφέραμε παραπάνω.

Ο ΠΟΕ τερμάτισε τέταρτος στα play offs ανόδου στη SL2, αν και θα μπορούσε να βρεθεί μία θέση παραπάνω αν δεν έκανε στην έδρα την τελευταία αγωνιστική από τον Εθνικό Νέου Κεραμιδίου(τον οποίο είχε κερδίσει στην Κατερίνη). Πάντως σύμφωνα με πληροφορίες μπορεί και αυτή η θέση να δώσει άνοδο, καθώς υπάρχουν ομάδες που δύσκολα θα διπλώσουν συμμετοχή στην κατηγορία λόγω οικονομικών προβλημάτων.

Αυτό είναι κάτι που θα ξεκαθαρίσει περί τα τέλη Ιουνίου όταν και θα διπλώσουν οι ομάδες συμμετοχή στο νέο πρωτάθλημα.

Ωστόσο οι ιθύνοντες της ομάδας έχουν αποφασίσει πως αν η ομάδα τελικά παίξει στη Γ' εθνική να πάνε για άνοδο και φέρονται αποφασισμένοι να κάνουν ότι είναι απαραίτητο για να επιτευχθεί ο μεγάλος στόχος και το καμάρι της Ελασσόνας να επιστρέψει στις επαγγελματικές κατηγορίες μετά από 46 ολόκληρα χρόνια. Μέσα στις επόμενες μέρες η διοίκηση του ΠΟΕ θα δώσει συνέντευξη τύπου όπου εκτός από τον απολογισμό της χρονιάς θα οριοθετήσει και τους στόχους για τη επόμενη σεζόν, ενώ φημιολογείται έντονα πως στη διοίκηση θα μπόυνε και δύο δυνατοί οικονομικοί παράγοντες που με τα χρήματα που θα βάλουν θα βοηθήσουν πάρα πολύ ώστε να αλλάξει πίστα η ομάδα και να λειτουργήσει σε καθαρά επαγγελματικά πρότυπα.

ΤΡΙΚΑΛΑ
Στασιμότητα και προβληματισμός

Στάσιμα παραμένουν τα νερά στον ΑΟ Τρίκαλα, με το μέλλον της διοίκησης και της τεχνικής ηγεσίας να κρέμεται από μια κλωστή.

Παρά την πρόσφατη κατάκτηση του Κυπέλλου Ερασιτεχνών, η επόμενη μέρα στον ΑΟ Τρίκαλα παραμένει βυθισμένη στην αβεβαιότητα. Η σεζόν στο πρωτάθλημα κρίθηκε αποτυχημένη και ο σχεδιασμός για τη νέα αγωνιστική περίοδο δεν έχει παρουσιάσει καμία ουσιαστική εξέλιξη, προκαλώντας έντονο προβληματισμό στις τάξεις των φιλάθλων.

Το κρίσιμο ραντεβού ανάμεσα στον ομογενή επιχειρηματία Νίκο Καγιούλη, και τον τεχνικό διευθυντή Νίκο Σαμολαδά, αναμένεται να κρίνει πολλά. Προσεχώς θα γίνει συνάντηση του ισχυρού άνδρα του ΑΟΤ, Νίκου Καγιούλη με τον τεχνικό διευθυντή Νίκο



Σαμολαδά και μένει να ξεκαθαρίσει αν συνεχίσουν μαζί, με τις πιθανότερες για κάτι τέτοιο να δείχνουν εξαιρετικά λίγες.

Παράλληλα, σύμφωνα με πληροφορίες στο... τραπέζι με αξιώσεις πέφτει και το ενδεχόμενο επιστροφής του Θεσσαλονικιού παράγοντα στην Αναγέννηση Καρδίτσας, με την οποία συνεργάστηκε σε επίπεδο Super League 2 πριν μια διετία και διατηρεί άριστες σχέσεις με τους «κιτρινομάυρους».

Την ίδια ώρα, το τοπίο παραμένει θολό και για τη θέση του προπονητή. Δεν υπάρχει καμία ένδειξη για ανανέωση της συνεργασίας με τον Νίκο Μπαδής, αφήνοντας το αγωνιστικό τμήμα σε πλήρη στασιμότητα. Τα Τρίκαλα καλούνται να πάρουν άμεσα αποφάσεις, πριν ο χρόνος πείσει ασφυκτικά τον προγραμματισμό της νέας χρονιάς.

Ο Νίκος Μπαδής μας φαίνεται να συγκεντρώνει πολλές πιθανότητες παραμονής στον πάγκο του ΑΟΤ για την νέα σεζόν. Οι λόγοι δεν είναι αγωνιστικοί. Ο Καγιούλης είναι ενοχλημένος που ο κόουτς δημοσιοποίησε κάποια κακώς κείμενα εντός της ομάδας μπν υπακούοντας στον γενικό κανόνα «όλα καλά, όλα ωραία» με την μισή ομάδα πίσω στις πληρωμές στην πιο κρίσιμη καμπή του πρωταθλήματος...

Ποιος θα είναι ο επόμενος; Εξαρτάται προφανώς και από το αν θα μείνει ο Νίκος Σαμολαδάς που ούτε αυτός συγκεντρώνει πολλές πιθανότητες παραμονής στην ομάδα. Λογικά ο τεχνικός διευθυντής – ο παλιός ή ο νέος- είναι αυτός που θα προτείνει τον επόμενο προπονητή...

Βέβαια όποιος προπονητής και αν έρθει αν δεν αποφαίσει ο Καγιούλης τι ακριβώς θέλει να κάνει και τι μπάτζετ μπορεί να εξυπηρετήσει δεν θα έχουμε θετικά αποτελέσματα ξανά...

ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΠΑΛΑΜΑ**Τα πήρε όλα...**

Νταμπλόκος ΕΠΣ Καρδίτσας και παράλληλα άνοδος στη Γ' Εθνική για τον Ατρόμητο Παλαμά, με τον

Λαρισαίο τεχνικό Θάνο Τριανταφυλλόπουλο να βάζει φαρδιά-πλατιά την υπογραφή του σε μια πορεία που είχε συνέπεια, χαρακτήρα και ποδοσφαιρική προσωπικότητα.

Η ομάδα του Παλαμά δεν κατέκτησε απλώς τίτλους. Κυριάρχησε. Και το έκανε έχοντας έντονο το λαρισινό αποτύπωμα στο εσωτερικό της. Επτά ποδοσφαιριστές από τη Λάρισα (Κούλπας, Λάιος, Παπαγεωργίου, Σπανός, Κριεζής, Θεολόγου, Παναγιώτου), αλλά και ο προπονητής τερματοφυλάκων (Κυριακούλης), αποτέλεσαν βασικά κομμάτια μιας μηχανής που δούλεψε σωστά από την πρώτη μέχρι την τελευταία αγωνιστική.

Ο Ατρόμητος Παλαμά είναι ο πρωταθλητής ΕΠΣ Καρδίτσας καθώς στην τελευταία αγωνιστική των playoffs κέρδισε τον ΑΟ Σελλάνων με 2-1 (16' Β. Λάιος, 64' Απ. Κούλπας-22' Μπακρατσός).

Ο Ατρόμητος Παλαμά στο γήπεδο και μπροστά σε 2.000 και πλέον φιλάθλους πανηγύρισε τον 12ο τίτλο αλλά τυπικά για να επιστρέψει στην Γ' Εθνική... περίμενε λίγες μέρες, καθώς η δεύτερη και ένα πόντο πίσω Δόξα Μασχολουργίου είχε κατεθείσει ένταση η οποία απορρίφθηκε κατά του κύρους του αγώνα (1-1) με τον ΑΟ Σελλάνων που έγινε το περασμένο Σάββατο.

Οι ομάδες που πήραν την άνοδο στη Γ' εθνική

Τα πρωταθλήματα σε όλες τις ποδοσφαιρικές ενώσεις στην Ελλάδα έχουν σχεδόν ολοκληρωθεί και 59 ομάδες έχουν εξασφαλίσει εισιτήριο ανόδου στη Γ' εθνική κατηγορία.

Θυμίζουμε ότι βάσει της προκήρυξης του περασμένου καλοκαιριού, οι πρωταθλήτριες ομάδες των 53 ενώσεων ποδοσφαιρικών σωματείων (Ε.Π.Σ.) προβιβάζονται απευθείας στο πρωτάθλημα της εθνικής ερασιτεχνικής κατηγορίας 2026-2027, χωρίς να απαιτείται συμμετοχή σε αγώνες μπαράζ, όπως συνέβαινε τα προηγούμενα χρόνια. Επιπλέον, τρεις ομάδες, και συγκεκριμένα οι δευτεραθλήτριες από τις ιδρύτριες Ενώσεις (Αθήνα, Πειραιάς, Μακεδονία), προβιβάζονται επίσης, ανεβάζοντας το σύνολο των ομάδων που θα εξασφαλίζουν άνοδο στις 56 ομάδες. Ωστόσο, ειδικά για την Περιφέρεια Κρήτης θα σχηματιστεί όμιλος που θα αποτελείται από πέντε ομάδες της ΕΠΣ Ηρακλείου, τρεις της ΕΠΣ Χανίων, δυο της ΕΠΣ Λασιθίου και δυο της ΕΠΣ Ρεθύμνου, με αποτέλεσμα να προβιβαστούν συνολικά 61 ομάδες από τα τοπικά. Η διάταξη προβλέπει ότι οι κατά τόπους ενώσεις είναι υποχρεωμένες να διπλώσουν στην ΕΠΟ τους εκπροσώπους τους (πρωταθλητές και, όπου προβλέπεται, δευτεραθλητές) το αργότερο έως τις 15 Μαΐου 2026.

Την αρχή έκανε ο ΑΟ Αγράφων «Κατοσαντώννης», ο οποίος έγινε η πρώτη ομάδα στην Ελλάδα που κατέκτησε πρωτάθλημα από τα μέσα Φεβρουαρίου. Για να ακολουθήσουν ακόμα οι υπόλοιπες ομάδες, αρκετές εκ των οποίων έχουν «βαριά φανέλα» και έχουν γράψει την δική τους ιστορία στο ελληνικό ποδόσφαιρο. Όπως είναι η Προοδευτική, με την ομάδα του Κορυδαλλού να πραγματοποιεί θριαμβευτική πορεία στον πρώτο όμιλο της ΕΠΣ Πειραιά. Αλλά και η ΜΠΑΜ FC που ζει το δικό της όνειρο.

Γενική εικόνα ανόδου ομάδων στη Γ' Εθνική & ανασχηματισμός ελληνικού ποδοσφαίρου

Συνολικά 59 ομάδες από όλη την Ελλάδα έχουν εξασφαλίσει άνοδο στη Γ' Εθνική 2026-2027, με τη διαδικασία σχεδόν να ολοκληρώνεται και να απομένουν λίγες εκκρεμότητες. Αυτό δείχνει μεγάλη ανανέωση και αναδιάρθρωση στο ελληνικό ερασιτεχνικό ποδόσφαιρο

**Οι 59 ομάδες που πανηγύρισαν άνοδο στη Γ' εθνική**

ΕΠΣ ΔΡΑΜΑΣ: ΠΑΟΠ Νέας Αμισού Δράμας

ΕΠΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ: Φοίνικας Πολίκης, ΜΠΑΜ FC

ΕΠΣ ΕΒΡΟΥ: Άρδας Καστανέων

ΕΠΣ ΞΑΝΘΗΣ: Παύλος Μελάς Κουτσού

ΕΠΣ ΚΑΒΑΛΑΣ: Ορφέας Ελευθερούπολης

ΕΠΣ ΣΕΡΡΩΝ: Απόλλων Παραλιμνίου

ΕΠΣ ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ: Αστέρας Αγίου Νικολάου

ΕΠΣ ΠΙΕΡΙΑΣ: ΑΕ Καρίτσας

ΕΠΣ ΠΕΛΛΑΣ: Πανεδεσσαϊκός

ΕΠΣ ΗΜΑΘΙΑΣ: Νάουσα

ΕΠΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ: Μέγας Αλέξανδρος Φλώρινας

ΕΠΣ ΚΙΛΚΙΣ: ΑΕ Πολυκάστρου

ΕΠΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ: Καστοριά

ΕΠΣ ΓΡΕΒΕΝΩΝ: ΑΣ Βατολάκκου

ΕΠΣ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ: Ατρόμητος Παλαμά

ΕΠΣ ΛΑΡΙΣΑΣ: Ηρακλής Λάρισας

ΕΠΣ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ: Ρήγας Φερραϊός

ΕΠΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ: Διγενής Νεοχωρίου

ΕΠΣ ΦΘΚΙΑΔΑΣ: Φωκικός Άμφισσας

ΕΠΣ ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ: Κηφισός

ΕΠΣ ΠΡΕΒΕΖΑΣ/ΛΕΥΚΑΔΑΣ: ΠΑΣ Πρέβεζα

ΕΠΣ ΗΠΕΙΡΟΥ: Θύελλα Κατοίκας

ΕΠΣ ΘΕΣΣΠΡΟΤΙΑΣ: ΑΟ Πλαταριάς

ΕΠΣ ΑΡΤΑΣ: ΠΑΣ Ανέζα

ΕΠΣ ΚΕΡΚΥΡΑΣ: ΟΦΑΜ

ΕΠΣ ΕΥΡΥΤΑΝΙΑΣ: ΑΟ Αγράφων

ΕΠΣ ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ: Παναγρινιακός

ΕΠΣ ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑΣ/ΙΘΑΚΗΣ: Παλληξυριακός

ΕΠΣ ΖΑΚΥΝΘΟΥ: Θύελλα Αμπελοκήπων

ΕΠΣ ΑΧΑΪΑΣ: Ατρόμητος Πατρών

ΕΠΣ ΗΛΕΙΑΣ: Αστέρας Αμαλιάδας

ΕΠΣ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ: Ερμής Κιβερίου

ΕΠΣ ΛΑΚΩΝΙΑΣ: Αστέρας Βλακιάτη

ΕΠΣ ΑΡΚΑΔΙΑΣ: Πανθυρεατικός

ΕΠΣ ΒΟΙΩΤΙΑΣ: ΑΟ Θήβας

ΕΠΣ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ: Ηρακλής Ξυλοκάστρου

ΕΠΣ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ: Τέλος Άγρας

ΕΠΣ ΕΥΒΟΙΑΣ: Ταμνυαϊκός Αλιβερίου

ΕΠΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ: Αστέρας Μαγούλας

ΕΠΣ ΑΘΗΝΩΝ: ΠΑΟ Ρουφ, Απόλλων Σμύρνης

ΕΠΣ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ: Αχαρναϊκός

ΕΠΣ ΠΕΙΡΑΙΑ: Προοδευτική, Αμφιάλη

ΕΠΣ ΩΔΕΚΑΝΗΣΟΥ: Ιάλλυος Ρόδου

ΕΠΣ ΛΕΣΒΟΥ: Διαγόρας Αγίας Παρασκευής

ΕΠΣ ΧΙΟΥ: Δάφνη Δαφνώνα

ΕΠΣ ΣΑΜΟΥ: Άγιος Αθανάσιος

ΕΠΣ ΚΥΚΛΑΔΩΝ: Πανναξιακός

ΕΠΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ: Χερσόνησος, Τυμπάκι, Εργυτέλης

ΕΠΣ ΧΑΝΙΩΝ: Πανακρωτηριακός, Πλατανιάς

ΕΠΣ ΛΑΣΙΘΙΟΥ: ΑΕ Νεάπολης, Άγιος Νικόλαος

ΕΠΣ ΡΕΘΥΜΝΟΥ: Ρεθυμνιακός, Επισκοπή

Τα 2 τελευταία εισιτήρια ανόδου

Δύο ακόμα θέσεις μένουν ανοιχτές από τα τοπικά πρωταθλήματα για να... κλείσει ο κύκλος της ανόδου στη Γ' εθνική. Την τελευταία αγωνιστική θα αναδειχθεί ο πρωταθλητής στην ΕΠΣ Θράκης και στην ΕΠΣ Κοζάνης με φαβορί και αουτσάιντερ. Στην ΕΠΣ Θράκης βρισκόμαστε στην 9η αγωνιστική των playoffs σε σύνολο δέκα αγωνιστικών. Η Δόξα Νέου Σιδηροχωρίου προηγείται με 71 πόντους, ακολουθεί η Δύναμη Αμαράντων με 70 και ο Μέγας Αλέξανδρος Ιάσμου με τους ίδιους πόντους. Την τελευταία αγωνιστική η Δύναμη Αμαράντων θα υποδεχθεί την Δόξα Νέου Σιδηροχωρίου και ο Μέγας Αλέξανδρος Ιάσμου την Ελπίδα Σαπών. Στην ΕΠΣ Κοζάνης, βρισκόμαστε στη 5η αγωνιστική των playoffs, μία πριν το φινάλε. Πρώτος είναι ο Μακεδονικός Σιάτιστας με 72 πόντους και τον ακολουθεί ο ΠΑΟΚ Κοίλων με 70. Την τελευταία αγωνιστική ο Μακεδονικός Σιάτιστας θα αντιμετωπίσει εκτός έδρας της ΑΕ Κοζάνης και ο ΠΑΟΚ Κοίλων θα υποδεχθεί την Δόξα Βέρμιου Πύργων.



novibet



ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ
ΔΥΝΑΤΑ

ΜΕ ΔΥΝΑΤΗ
ΠΡΟΣΦΟΡΑ* ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ!

ΧΩΡΙΣ ΚΑΤΑΘΕΣΗ

*ΕΙΣΧΥΟΝ ΟΡΟΙ & ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ



21+ | ΑΡΜΟΔΙΟΣ ΡΥΘΜΙΣΤΗΣ ΕΕΕΠ | ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΕΘΙΣΜΟΥ & ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΣ |
ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΚΕΘΕΑ: 210 9237777 | ΠΑΙΞΕ ΥΠΕΥΘΥΝΑ

Η πιθανή αναδιάρθρωση της Super League μπορεί να αλλάξει τα δεδομένα για την ΑΕΛ. Η απόφαση που θα παρθεί στο διοικητικό συμβούλιο της λίγκας θα κρίνει αν η ομάδα θα παραμείνει στην κατηγορία ή θα υποβιβαστεί, επηρεάζοντας άμεσα το μέλλον της ΠΑΕ και τον σχεδιασμό της επόμενης χρονιάς

ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΕΞΕΛΙΞΕΩΝ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΜΕΤΩΠΑ

ΑΕΛ Novibet: Η επόμενη μέρα...



Γράφει
ο Χρήστος
Ευθυμίου

Το πρωτάθλημα της Super League ολοκληρώθηκε και οι ομάδες ανάλογα με την πορεία που είχαν κάνουν τον απολογισμό τους και ξεκινούν τον σχεδιασμό για την επόμενη αγωνιστική περίοδο. Η ΑΕΛ Novibet μετά από απουσία τεσσάρων χρόνων από την μεγάλη κατηγορία δεν κατάφερε να πετύχει τον στόχο της παραμονής και μαζί με τον Πανσερραϊκό είναι οι δύο ομάδες που αποχαιρετούν την SL.

Ωστόσο αυτό δεν είναι οριστικό, καθώς τις τελευταίες μέρες υπήρξε μία κίνηση που πήρε επίσημη μορφή για αναδιάρθρωση και αύξηση των ομάδων της Super League από 14 σε 16 από το επόμενο πρωτάθλημα χωρίς καμία ομάδα να υποβιβαστεί.

Ποιο συγκεκριμένα την περασμένη Τρίτη πέντε ομάδες (ΠΑΟΚ, Παναθηναϊκός, Αστέρας Τρίπολης, ΑΕΛ και Πανσερραϊκός) έστειλαν επιστολή στη διοργανώτρια αρχή, όπου ζητούν να γίνει έκτακτο διοικητικό συμβούλιο με θέμα την αναδιάρθρωση και αναφέρουν αναλυτικά για ποιους λόγους προτείνουν να γίνει αυτό και μάλιστα από την επόμενη αγωνιστική περίοδο.

Αναλυτικά η επιστολή των πέντε ομάδων αναφέρει τα εξής:

«Προς το ΔΣ του Συνεταιρισμού SUPER LEAGUE 1

Κύριε Πρόεδρε,
Όπως είναι γνωστό, από την ποδοσφαιρική περίοδο 2019-2020, το πρωτάθλημα της ανώτερης κατηγορίας (SUPER LEAGUE 1) του επαγγελματικού πρωταθλήματος, αποφασίστηκε να διεξαχθεί με 14 ομάδες, από τις 16, που ίσχυε επί 16 περίπου χρόνια δηλαδή από την περίοδο 2002-2003. Υπήρξαν ποδοσφαιρικές περιόδους μάλιστα (2013-2014, 2014-2015) που το πρωτάθλημα διεξήχθη με 18 ομάδες. Η ως άνω μείωση των ομάδων επιβλήθηκε από τις τότε υπάρχουσες συνθήκες που είχαν διαμορφωθεί, κυρίως οικονομικές, που καθιστούσαν επιβεβλημένη τη μείωση αυτή. Μετά πάροδο 7 και πλέον ετών και με τις συνθήκες που έχουν εξελιχθεί, επιβάλλεται η αναμόρφωση αυτής της απόφασης, αφού οι οικονομικές συνθήκες που έχουν διαμορφωθεί επιβάλλουν την αύξηση των ομάδων της κατηγορίας. Παράλληλα καθίσταται επιβεβλημένη η

κατάργηση των αγώνων play offs και play outs, για τους παρακάτω λόγους:

Με δεδομένη την ολοκλήρωση των αγώνων αυτών, στο τρίτο δεκαήμερο του Μαΐου και τη δεδομένη συμμετοχή των ομάδων μας (κυρίως του 3ου και του 4ου της βαθμολογίας) στα Κύπελλα Ευρώπης, από τα μέσα Ιουλίου, καθίσταται επιβεβλημένη η κατάργηση των αγώνων αυτών. Ειδικότερα την τρέχουσα ποδοσφαιρική περίοδο η διεξαγωγή play offs, για τις θέσεις 5-8 είναι μία ακόμη απόδειξη, της κατάργησης των αγώνων αυτών, αφού αυτοί οι αγώνες διεξάγονται, αλλά και μόνον γιατί είχαν συμπεριληφθεί στην προκήρυξη του πρωταθλήματος, χωρίς να υπάρχει το παραμικρό κίνητρο.

Η διεξαγωγή των αγώνων play outs, έχει αποδειχθεί για μια ακόμη ποδοσφαιρική περίοδο, ότι επιβάλλει την άμεση κατάργηση αυτών των αγώνων, για πολλούς λόγους, ενδεικτικά αναφέρουμε τον μεγάλο αριθμό των αγώνων αυτών, με τις ομάδες να υποχρεώνονται σε αγώνες ανά τρεις ημέρες, χωρίς να διαθέτουν τον ανάλογο αριθμό ποδοσφαιριστών, με υψηλότερες θερμοκρασίες, με ομάδες, οι οποίες έχοντας, εξασφαλίσει τη παραμονή τους στη κατηγορία, χρησιμοποιούν νεαρούς ποδοσφαιριστές, με τα γνωστά αποτελέσματα.

Πρέπει να σημειωθεί ότι από τις πρώτες 10 Ομοσπονδίες στη βαθμολογία της UEFA, δύο μόνο Ομοσπονδίες έχουν αντίστοιχο σύστημα διεξαγωγής του πρωταθλήματος με την Ελλάδα (Βέλγιο, Τσεχία), με το Βέλγιο να έχει αποφασίσει από την επόμενη περίοδο 2026-2027 να αυξήσει τις ομάδες σε 18, με παράλληλη κατάργηση των play offs. Στα πλαίσια αυτά θεωρούμε επιβεβλημένη την απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου του Συνεταιρισμού, να αποφασίσει την αύξηση των ομάδων από 14 σε 16 για την επόμενη αγωνιστική περίοδο 2026-2027. Η πρόταση αυτή, θεωρούμε ότι θα πρέπει να υιοθετηθεί από τον Συνεταιρισμό, με παράλληλη απόφαση μη υποβιβασμού ομάδας από τη SUPER LEAGUE 1, κατά παρέκκλιση της ισχύουσας νομοθεσίας αλλά και των Κανονισμών της ΕΠΟ.

Τούτο δε διότι, είναι γνωστά στο σύνολο του ποδοσφαιρικού φιλάθλου κοινού, τα προβλήματα που ήδη αντιμετωπίζουν οι ομάδες που ανήλθαν από τη SUPER LEAGUE 2 (προβλήματα υποδομών, οργανωτικά κ.λπ.), σε αντίθεση με τις υπάρχουσες ομάδες στη SUPER LEAGUE 1, οι οποίες αποδεδειγμένα έχουν όλες τις απαραίτητες υποδομές,

αλλά και την οργάνωση, σε σχέση με τις ομάδες της SUPER LEAGUE 2. Εξάλλου θα πρέπει να σημειώσουμε ότι η πρότασή μας αυτή έχει τη σύμφωνη γνώμη του Διοικητικού Συμβουλίου της SUPER LEAGUE 2, η οποία έχει αποφασίσει τη συναίνεση σε οποιαδήποτε απόφαση του Συνεταιρισμού μας.

Με δεδομένα τα παραπάνω και προκειμένου να μη δημιουργηθούν οργανωτικά προβλήματα στην εξέλιξη του πρωταθλήματος της νέας ποδοσφαιρικής περιόδου, καθώς και στον Συνεταιρισμό, φρονούμε ότι η πλέον πρόσφορη απόφαση είναι αυτή που προτείνουμε. Θεωρούμε ότι τα οφέλη που θα προκύψουν από την απόφαση αυτή θα είναι πολλαπλά και τα οποία είμαστε σε θέση να αναπτύξουμε, κατά τη συνεδρίαση του Διοικητικού Συμβουλίου. Η απόφαση αυτή θα πρέπει να γνωστοποιηθεί άμεσα στην Πολιτεία και την ΕΠΟ, για τη λήψη της απαραίτητης νομοθετικής παρέμβασης που απαιτείται».

Στο διοικητικό συμβούλιο της Super League που θα γίνει την Τετάρτη 27 Μαΐου (12:00) θα αποφασίσουν τα μέλη του συνεταιρισμού αν η αναδιάρθρωση θα προχωρήσει ή όχι. Σε περίπτωση που δεν περάσει η ΑΕΛ Novibet θα υποβιβαστεί. Αν όμως οι ομάδες αποφασίσουν να γίνει, τότε με τη σύμφωνη γνώμη και της ΕΠΟ η Super League θα πάει στον υπουργό Αθλητισμού και ο Γιάννης Βρούτσος με νομοθετική ρύθμιση που θα φέρει προς ψήφιση στη βουλή (με την μορφή του κατεπιγόντος) η αναδιάρθρωση θα έχει ισχύ από το αμέσως επόμενο πρωτάθλημα. Οι ομάδες θα αυξηθούν από 14 σε 16 και η ΑΕΛ Novibet θα παραμείνει στην κατηγορία.



Τα επόμενα βήματα της ΠΑΕ

Μετά το τέλος του διοικητικού συμβουλίου της Super League την Τετάρτη, η διοίκηση της Λαριονιάς ομάδας θα γνωρίζει που θα παίξουν οι "βουσσινί" τη νέα αγωνιστική περίοδο, θα ανοίξει τα χαρτιά της και θα ανακοινώσει στους φιλάθλους της ομάδας τι θέλει να κάνει.

Το σίγουρο της υπόθεσης είναι πως η απόφαση της διοίκησης θα είναι αμετάκλητη ανεξαρτήτου κατηγορίας που θα αγωνίζεται η ομάδα. Επίσης στο πωλητήριο που θα βάλει θα υπάρχει αντικειμενικό οικονομικό αντίτιμο ανάλογα με την κατηγορία που θα είναι η ΑΕΛ Novibet, ενώ θα δοθεί σε όσους πιθανούς επενδυτές θέλουν να πάρουν το πλειοψηφικό πακέτο των μετοχών της ΠΑΕ ένα εύλογο χρονικό διάστημα για να κάνουν την κίνησή τους. Η εβδομάδα που ξεκινά τη Δευτέρα είναι πολύ σημαντική για την Λαριονιά ομάδα, καθώς πρώτον θα γνωρίζουμε αν θα γίνει η αναδιάρθρωση και δεύτερον τις προθέσεις της διοίκησης για την επόμενη μέρα των "βουσσινί".



FORMedia Radio 99.8

NON PAPER

10:00

10.00-12.00 | «NON PAPER» με τον Τάσο Κουρκούμπα **LIVE**

Η δημοσιογραφία των non papers δεν είναι ένα συντηχιακό πρόβλημα των δημοσιογράφων αλλά αφορά τους πάντες. Ο Τάσος Κουρκούμπας καθημερινά στις 10:00 δίνει το δικό του διαφορετικό στίγμα για την πολιτική, την ιατρική και τα κοινωνικά προβλήματα που μας απασχολούν. Μία εκπομπή με αλήθειες και με δεύτερη ερμηνεία για όσα συμβαίνουν!



FORMedia Radio 99.8

COLPO GROSSO

14:00

14:00 - 16:00 | «COLPO GROSSO» με τον Χρήστο Ευθυμίου **LIVE**

Καθημερινά από Δευτέρα έως Παρασκευή 14:00-16:00, COLPO GROSSO με τον Χρήστο Ευθυμίου στα ραδιόφωνα σας. Ειδήσεις, ανταποκρίσεις, συνεντεύξεις, σχόλια, παρασκηνίο και στοίχημα για να είστε μέσα στα πράγματα. COLPO GROSSO με τον Χρήστο Ευθυμίου καθημερινά στο FORMediaradio 99.8 για... ενημερωμένους φιλάθλους

Οι Σαν Αντόνιο Σπερς και οι Νιου Ορλίνς Πέλικανς επιλέχθηκαν για να αγωνιστούν σε επίσημους αγώνες του NBA σε δύο ευρωπαϊκές πόλεις τον Ιανουάριο του 2027



ΤΟ ΝΒΑ ΕΠΙΣΤΡΕΦΕΙ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ

Σπερς και Πέλικανς θα παίξουν στο Παρίσι και στο Μάντσεστερ

Το NBA έχει ενημερώσει προ πολλού ενημερώσει πως τα πλάνα επέκτασής του είναι πολλαπλά και σύνθετα. Ένα αφορά την εντός των συνόρων αναβάθμιση και την προσθήκη ακόμα δύο ομάδων, οι φιλικό αγώνες στα Ηνωμένα Αραβικά παραμένουν προτεραιότητα, υπάρχουν «ανοίγματα» στην Κίνα και στην Αυστραλία, αλλά η Ευρώπη αποτελεί μία... εύφορη κοιλάδα για τον «μαγικό πλανήτη». Και το ζητούμενο δεν είναι μόνο η δημιουργία του NBA Europe που βρίσκεται σε «τροχιά», αλλά στην ατζέντα παραμένουν κι άλλα projects.

Στην από εδω πλευρά του Ατλαντικού έχουν καθιερωθεί οι επίσημοι αγώνες ομάδων στην κανονική διάρκεια και οι Σαν Αντόνιο Σπερς, κυρίως λόγω του Βικτόρ Γουεμπανιά, τον Γενάρη του 2027 θα αναλάβουν ρόλο... πρέσβη -όπως είχαν πράξει και το 2024. Τότε είχαν αντιμετωπίσει τους Ιντιάνα Πέισερς, τώρα θα βρουν μπροστά τους τους Νιου Ορλίνς Πέλικανς σε έναν αγώνα στο Παρίσι, την πατρίδα του «Wembby» και σε έναν ακόμα στο Μάντσεστερ. Ακόμα οι λεπτομέρειες και κυρίως οι ημερομηνίες δεν έχουν



ανακοινωθεί. Σύντομα θα συμβεί κι αυτό. Για τη σεζόν 2025/26 που είναι σε εξέλιξη και ήδη έχουν διαμορφωθεί τα ζευγάρια των τελικών στις περιφέρειες, η ευρωπαϊκή στάση αφορούσε το Βερολίνο και το Λονδίνο. Εκεί έπαιξαν οι Ορλάντο Μάτζικ και οι Μέμφις Γκρίζλις στις 15 και 18 Ιανουαρίου αντίστοιχα, αλλά τη νέα σεζόν η σειρά είναι των Σπερς και των Πέλικανς.

Πόσο κοστίζει ένα εισιτήριο για τους τελικούς του NBA

Αν έχεις κλείσει θέση για το Final Four της Euroleague και... ξεπαραδιάστηκες, σκέψου να ήσουν Νεοϋορκέζος μικροαστός. Στο γήπεδο δεν μπαίνουν όποιοι κι όποιοι. Μόνο όσοι μπορούν να σπαταλήσουν πάνω από ένα μινιακό ή χρήματα που κάποιος άλλος θα μπορούσαν να ταίσουν την οικογένειά τους για εβδομάδες -αν όχι για μήνες. Οι τελικοί του NBA αποτελούν εδώ και χρόνια ένα από τα πιο ακριβά αθλητικά γεγονότα στον κόσμο. Οι τιμές των εισιτηρίων αυξάνονται θεαματικά χρόνο με τον χρόνο. Η εκτόξευση του ενδιαφέροντος, η ανάπτυξη των πλατφόρμων μεταπώλησης, όπως StubHub και SeatGeek, αλλά και

η παρουσία ιστορικών ομάδων, λαμπρών σούπερ σταρς και μεγάλων αγορών, έχουν δημιουργήσει ένα... χρηματιστήριο γύρω από τους NBA Finals.

Το τελευταίο διάστημα μάλιστα, αμερικανικά Μέσα αναφέρουν πως σε περίπτωση που οι Νιου Γιορκ Νικς καταφέρουν να επιστρέψουν στους τελικούς του NBA, τα courtside εισιτήρια στο Madison Square Garden θα μπορούσαν να αγγίξουν ακόμη και τις 200 χιλιάδες δολάρια μέσω resale αγοράς.

Το ποσό αφορά φυσικά υπερπολυτελείς VIP θέσεις δίπλα στο παρκέ και όχι τις επίσημες τιμές διάθεσης της ομάδας, ωστόσο δείχνει το μέγεθος της ζήτησης που υπάρχει γύρω από το ιστορικό franchise της Νέας Υόρκης. Οι Νικς έχουν να εμφανιστούν σε τελικούς από το 1999 και το τελευταίο τους πρωτάθλημα κατακτήθηκε το... μακρινό 1973. Στοιχεία που αυξάνουν ακόμη περισσότερο την εμπορική αξία ενός πιθανού τελικού στο Madison Square Garden.

Ήδη στις πλατφόρμες μεταπώλησης, τα πιο οικονομικά εισιτήρια για πιθανούς τελικούς ξεκινούν από περίπου 3.000, τα περισσότερα κοστίζουν 5.000 δολάρια, ενώ οι καλύτερες θέσεις -που δεν βλέπεις το ματς με το καλύτερο μουσικό εύκολο οι τιμές να ξεπεράσουν τις 20 και τα 30 χιλιάδες δολάρια.

Το «κραχ» και το «limit up»

Η πορεία των τιμών στους τελικούς του NBA τα τελευταία χρόνια δείχνει ξεκάθαρα τη διαρκή άνοδο της αγοράς. Το 2015, στους τελικούς ανάμεσα σε Γκόλντεν Στέιτ Γουόριόρς και Κλίβελαντ Καβαλίερς, η μέση τιμή μεταπώλησης βρισκόταν κοντά στα 1.000 δολάρια. Έναν χρόνο αργότερα, η ρεβάνς των δύο ομάδων ανέβασε τον μέσο όρο περίπου στα 1.500 δολάρια. Το μεγάλο «μπαμ» στην αγορά και... «κραχ» στις τσέπες των φιλάθλων χωρίς υπερβολικά προνόμια ήρθε το 2019. Τότε οι Τορόντο Ράπτορς αντιμετώπισαν τους Γκόλντεν Στέιτ Γουόριόρς και οι Καναδοί έπαιξαν για πρώτη φορά στην ιστορία τους σε τελικούς. Η μέση τιμή resale εισιτηρίου έφτασε σχεδόν τα 5.000 δολάρια, αριθμός που θεωρείται ακόμη και σήμερα από τους υψηλότερους

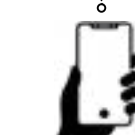


στην ιστορία του NBA. Οι προνομιακές θέσεις ξεπερνούν συχνά τις 10 χιλιάδες δολάρια, ενώ οι VIP θέσεις κόστιζαν... εξωπραγματικά ποσά.

Ακόμη και τα τελευταία χρόνια, όπου οι τελικοί δεν περιλάμβαναν ομάδες από τερσάτες αγορές, οι τιμές παρέμειναν σε ιδιαίτερα υψηλά επίπεδα. Το 2021 στους τελικούς Μιλγουόκι Μπακς - Φοίνιξ Σανς η μέση τιμή άγγιξε περίπου τα 2.700 δολάρια, το 2022 στη σειρά Μπόστον Σέλτικς - Γκόλντεν Στέιτ Γουόριόρς ξεπέρασε τα 3.600 δολάρια, ενώ ακόμη και το 2024 στους τελικούς Μπόστον Σέλτικς - Ντάλας Μάβερικς τα περισσότερα εισιτήρια κινούνταν από 1.500 έως και πάνω από 4.000 δολάρια.

Για το 2026, αν και ακόμη δεν έχουν προκύψει οι φιναλίστ, σύμφωνα με τις αναλύσεις για να παρακολουθήσει κανείς έναν αγώνα τελικών του NBA, θα πρέπει συνήθως να υπολογίζει σε ένα κόστος 1.500 δολάρια τον αγώνα, αν είναι γρήγορος και κλείσει τα πρώτα διαθέσιμα και φυσικά μιλάνε για τις πιο... απλές upper deck των γηπέδων. Τα εισιτήρια κοντά στο παρκέ μπορεί να κοστίζουν τις 10-15 χιλιάδες δολάρια, ενώ τα courtside και VIP πακέτα σε γηπέδα όπως το Madison Square Garden μπορούν να ξεπεράσουν κατά πολύ τις 100 χιλιάδες δολάρια.

ΡΕΠΟΡΤΑΖ
ΑΜΕΣΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΘΕΣΣΑΛΙΑ
FORMedia.gr



Ο ιδιοκτήτης των Red Star Lionesses κατηγορείται ότι πήρε πάνω από 28.000 λίρες από γονείς για ταξίδια, τουρνουά και εμπειρίες που ποτέ δεν έγιναν

Γονείς πλήρωσαν για ανύπαρκτα ταξίδια και για τουρνουά σε μεγάλους συλλόγους όπως η Manchester City και η Arsenal, τα οποία δεν είχαν ποτέ οργανωθεί.



ΜΕΓΑ ΣΚΑΝΔΑΛΟ ΣΤΗΝ ΑΓΓΛΙΑ

Ιδιοκτήτης ομάδας «άρπαζε» λεφτά από γονείς προσφέροντας... αέρα!



Μια σκοτεινή υπόθεση που κλονίζει τα θεμέλια του ερασιτεχνικού γυναικείου ποδοσφαίρου στην Αγγλία έρχεται στο φως της δημοσιότητας, προκαλώντας έντονες αντιδράσεις. Ο Τζέμι Όστιν, ιδιοκτήτης της γυναικείας ποδοσφαιρικής ομάδας "Red Star Lionesses", βρίσκεται στο επίκεντρο σοβαρών κατηγοριών, καθώς φέρεται να απέσπασε περισσότερες από 28.000 λίρες από γονείς για διοργανώσεις, ταξίδια και αθλητικές εμπειρίες που δεν πραγματοποιήθηκαν ποτέ.

Η υπόθεση, η οποία εξετάζεται ήδη από την Αστυνομία του Μάντσεστερ και την Αγγλική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία, έχει αφήσει δεκάδες νεαρές αθλήτριες αντιμέτωπες με τη βαθιά απογοήτευση, αναδεικνύοντας παράλληλα τα κενά ασφαλείας στις ποδοσφαιρικές ακαδημίες. Η FA επέβαλε ήδη προσωρινό αποκλεισμό στον Όστιν από κάθε ποδοσφαιρική δραστηριότητα μέχρι την ολοκλήρωση της έρευνας.



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Παίκτες-«σημαίες» όπως Μοχάμεντ Σαλάχ (Liverpool), Μπερνάρντο Σίλβα (Manchester City), Αντουάν Γκριεζμάν (Atlético Madrid) και άλλοι ολοκληρώνουν ή αλλάζουν ομάδες, σηματοδοτώντας μεγάλες αλλαγές σε Premier League, Serie A, La Liga και Bundesliga

Ανύπαρκτα ταξίδια και ψεύτικες υποσχέσεις

Περισσότερες από 70 οικογένειες έχουν προχωρήσει σε επίσημες καταγγελίες. Σύμφωνα με το δημοσίευμα της «Guardian», οι γονείς πλήρωναν μεγάλα χρηματικά ποσά για πακέτα που περιλάμβαναν εμφανίσεις κορυφαίων brand, συμμετοχή σε διεθνή τουρνουά και συναντήσεις με σταρ της Women's Super League (WSL). Η πιο χαρακτηριστική περίπτωση αφορά ένα προγραμματισμένο ταξίδι στο Παρίσι για το Paris International Cup, το οποίο επρόκειτο να διεξαχθεί στις εγκαταστάσεις της Παρί Σεν Ζερμέν. Οι οικογένειες κατέβαλαν συνολικά περίπου 8.500 λίρες για μεταφορά και διαμονή. Ωστόσο, οι Γάλλοι διοργανωτές αποκάλυψαν αργότερα πως είχε γίνει κράτηση μόνο για τη συμμετοχή των ομάδων και όχι για τα τουριστικά πακέτα, ενώ στη συνέχεια οι θέσεις ακυρώθηκαν οριστικά, καθώς τα οφειλόμενα ποσά δεν πληρώθηκαν ποτέ. «Η κόρη μου ένιωθε προδομένη και συντετριμμένη», δήλωσε μητέρα νεαρής ποδοσφαιρίστρας, αποτυπώνοντας το μέγεθος της ψυχολογικής πίεσης που υπέστησαν τα παιδιά, τα οποία περίμεναν για μήνες να αγωνιστούν σε μεγάλα ευρωπαϊκά γήπεδα.

Το ανύπαρκτο καλεντάρι με τη Μάντσεστερ Σίτι και την Άρσεναλ

Οι καταγγελίες σε βάρος του ιδιοκτήτη των Red Star Lionesses εκτείνονται και εντός των βρετανικών συνόρων. Ο Όστιν φέρεται να εισέπραξε συνδρομές για τουρνουά που υποτίθεται ότι θα διεξάγονταν στα γήπεδα της Μάντσεστερ Σίτι και της Άρσεναλ. Οι δύο κορυφαίοι σύλλογοι, ωστόσο, ξεκαθάρισαν πως ουδέποτε είχε προγραμματιστεί ή συμφωνηθεί κάποια τέτοια εκδήλωση. Παράλληλα, ο κατηγορούμενος φέρεται να χρησιμοποιούσε ονόματα γνωστών αθλητριών της πρώτης κατηγορίας για να προωθήσει «meet-and-greet» συναντήσεις χωρίς την άδειά τους, ενώ πολλοί γονείς καταγγέλλουν ότι δεν παρέλαβαν ποτέ τον αθλητικό εξοπλισμό που είχαν προπληρώσει.

Η απάντηση του Όστιν και το βεβαρυμένο παρελθόν

Από την πλευρά του, ο Τζέμι Όστιν αρνείται τις κατηγορίες περί εσκεμμένης απάτης, κάνοντας λόγο για «αστική διαφορά» με τους γονείς. Σε ηχητικό μήνυμα που εξασφάλισε η δημοσιογραφική έρευνα, ο ίδιος παραδέχεται τις έντονες οικονομικές δυσκολίες που αντιμετώπιζε, αναφέροντας χαρακτηριστικά: «Τα έχω κάνει θάλασσα». Ωστόσο, οι αποκάλυψεις για το παρελθόν του προκαλούν ακόμα μεγαλύτερα ερωτήματα στη βρετανική κοινή γνώμη για το πώς του επι-



τρύπηκε να διοικεί έναν σύλλογο με ανήλικα παιδιά. Ο Όστιν έχει στο ενεργητικό του δύο προηγούμενες καταδίκες για απάτη, ενώ έχει εκτίσει και ποινή φυλάκισης για κυκλοφορία πλαστών χαρτονομισμάτων.

Τέλος εποχής Οι «σημαίες» και τα μεγάλα αστέρια που αποχαιρετούν τις ομάδες τους

Το φινάλε της ποδοσφαιρικής σεζόν 2025/2026 πλησιάζει και, μαζί με την ολοκλήρωση των αγωνιστικών υποχρεώσεων, δεκάδες συμβόλαια κορυφαίων ποδοσφαιριστών φτάνουν στο τέλος τους. Η μεταγραφική περίοδος του καλοκαιριού αναμένεται να φέρει κοσμογονικές αλλαγές, καθώς εμβληματικές φινιέρες και παίκτες κλειδιά

έχουν ήδη πάρει την απόφαση να αποχαιρετήσουν τους συλλόγους τους.

Premier League: Φεύγουν οι «μύθοι» από Λίβερπουλ και Μάντσεστερ Σίτι

Οι μεγαλύτερες συγκινήσεις, ωστόσο, καταγράφονται στα γήπεδα της Αγγλίας, όπου το «αντίο» ορισμένων παικτών σηματοδοτεί το τέλος μιας ολόκληρης εποχής. Μοχάμεντ Σαλάχ (Λίβερπουλ): Ο Αιγύπτιος σούπερ σταρ αποχαιρετά το Ανφιλντ μετά από 9 ιστορικές σεζόν και 9 τίτλους, αφήνοντας πίσω του μια ανεκτίμητη κληρονομιά. Άντι Ρόμπερτσον (Λίβερπουλ): Οι «Reds» χάνουν ακόμη έναν εμβληματικό πυλώνα της σύγχρονης ιστορίας τους, καθώς ο Σκωτσέζος αμυντικός αποχωρεί μετά από παρουσία από το 2017.

Τζον Στόουνς & Μπερνάρντο Σίλβα (Μάντσεστερ Σίτι): Δύο από τα πιο πιστά στρατιωτάκια του Πιερ Γκουαρδιόλα, με 10 και 9 χρόνια προσφοράς αντίστοιχα, έχουν ήδη αποχαιρετήσει τους «Citizens» και τους φιλάθλους της ομάδας. Κίεραν Τρίπερ (Νιούκαστλ): Ο έμπειρος δεξιός μπακ ολοκληρώνει τη θητεία του στις «καρακάδες» έπειτα από τέσσερις γεμάτες σεζόν. Bundesliga & La Liga: Αλλαγές στο Μόναχο, στο MLS ο Γκριεζμάν Το κύμα αποχωρήσεων δεν αφήνει ανεπηρέαστα και τα υπόλοιπα μεγάλα πρωταθλήματα της Ευρώπης. Στη Γερμανία, η Μπάγερν Μονάχου προχωρά σε ανανέωση του ρόστερ της, καθώς οι Λέον Γκορέτκα και Ραφαέλ Γκερέρο δεν θα συνεχίσουν στη Βαυαρία μετά το τέλος της σεζόν. Τέλος, στην Ισπανία, η Ατλέτικο Μαδρίτης αποχωρίζει τον άνθρωπο που σφράγισε τη σύγχρονη ιστορία της. Μετά από 10 χρόνια στα κόκκινα και λευκά, ο Αντουάν Γκριεζμάν λέει το δικό του συγκινητικό «αντίο» στους «ροκίμπλάνκος», προκειμένου να ανοίξει ένα νέο κεφάλαιο στην καριέρα του στην άλλη πλευρά του Ατλαντικού, φορώντας τη φανέλα της Ρόλαντο Σίτι στο MLS.

Serie A Το «αντίο» των Ελ Σαραούι και Μαλινόφσκι

Οι εξελίξεις στην Ιταλία είναι καταγιοτικές. Οι Ρουσλάν Μαλινόφσκι και Στεφάν Ελ Σαραούι προστέθηκαν στη μακρά λίστα των παικτών που δεν θα ανανεώσουν τη συνεργασία τους. Ο Ουκρανός μέσος αποχαιρέτησε τη Τζένοβα, ενώ ο «Φαραώ» ρίχνει τίτλους τέλους στη θητεία του με τη Ρόμα, με αμφότερους να αναζητούν τον επόμενο σταθμό της καριέρας τους. Λίγες ημέρες νωρίτερα, συγκίνητο επικράτησε στην Κάλιαρι, καθώς ο Λεονάρντο Παβολέτι αποχώρησε από την ομάδα έπειτα από εννέα ολόκληρες σεζόν προσφοράς. Παράλληλα, παρελθόν αποτελεί και ο Ταρίκ Λάμπτεϊ από τη Φιορεντίνα, λύνοντας πρόωρα το συμβόλαιό του, έχοντας καταγράψει μόλις 25 λεπτά συμμετοχής τη φετινή χρονιά.

Η πιθανή αναδιάρθρωση της Super League από 14 σε 16 ομάδες μπορεί να κρατήσει την ΑΕΛ στην κατηγορία, παρότι υποβιβάστηκε αγωνιστικά. Η διοίκηση της ΑΕΛ μετά την απόφαση της Super League θα ανακοινώσει τα σχέδιά της για το μέλλον της ΠΑΕ και ενδέχεται να βάλει προς πώληση το πλειοψηφικό πακέτο των μετοχών



ΜΟΥΝΤΙΑΛ Μέσω Τουρκίας η Εθνική Ιράν στις ΗΠΑ

Σε έντονα φορτισμένο κλίμα αποχαιρετήθηκε η εθνική ομάδα του Ιράν από υποστηρικτές της στην Τεχεράνη, ενόψει της συμμετοχής της στο Παγκόσμιο Κύπελλο του 2026.

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης ακούστηκαν συνθήματα, ενώ αρκετοί από τους παρευρισκόμενους κρατούσαν ιρανικές σημαίες και φωτογραφίες του Αχιατολάχ Μοζτάμπια Χαμενεΐ.

Η αποστολή της εθνικής ομάδας αναμένεται να ταξιδέψει αρχικά στην Τουρκία για το βασικό στάδιο της προετοιμασίας της και στη συνέχεια να μεταβεί στις Ηνωμένες Πολιτείες, όπου θα διεξαχθεί μέρος της τελικής φάσης του Μουντιάλ.

Η ποδοσφαιρική ομοσπονδία του Ιράν ξεκαθάρισε πως η χώρα θα συμμετάσκει κανονικά στη διοργάνωση, ζητώντας παράλληλα από τις διοργανώτριες χώρες – ΗΠΑ, Καναδάς και Μεξικό – να διασφαλίσουν την ομαλή μετακίνηση και μεταχείριση της αποστολής.

Ο πρόεδρος της ιρανικής ομοσπονδίας, Μεχντί Ταζ δήλωσε στα τοπικά μέσα πως όλοι οι ποδοσφαιριστές και τα μέλη του τεχνικού επιτελείου θα πρέπει να λάβουν βίζα χωρίς προβλήματα, ιδιαίτερα όσοι έχουν υπηρετήσει στους Φρουρούς της Επανάστασης.

Το πολιτικό κλίμα παραμένει τεταμένο, καθώς το Ιράν βρίσκεται σε εϋθραυστη εκκεχειρία με τις Ηνωμένες Πολιτείες έπειτα από τη στρατιωτική σύγκρουση που ξέσπασε μετά τις επιθέσεις ΗΠΑ και Ισραήλ στις 28 Φεβρουαρίου.

Σε αγωνιστικό επίπεδο, το Ιράν συμμετέχει στον 7ο όμιλο του Μουντιάλ μαζί με το Βέλγιο, τη Νέα Ζηλανδία και την Αίγυπτο. Η προμεέρα της ομάδας θα γίνει απέναντι στη Νέα Ζηλανδία στο Ίνγκλγουντ, κοντά στο Λος Άντζελες. Η εθνική Ιράν συμμετέχει για τέταρτη διαδοχική φορά σε τελική φάση Παγκοσμίου Κυπέλλου και συνολικά για έβδομη στην ιστορία της, χωρίς όμως μέχρι σήμερα να έχει καταφέρει να προκριθεί πέρα από τη φάση των ομίλων.

Αυτή τη στιγμή βρίσκεται στην 21η θέση της παγκόσμιας κατάταξης της FIFA, έχοντας γνωρίσει μόλις μία ήττα στα προκριματικά της ασιατικής ζώνης.

Έκαναν μπιστόνι μέσα στο γήπεδο για να τρώνε οι φίλαθλοι

Η ομάδα που παράγει

τρεις τόνους ζαρζαβατικά

Από την παραγωγή στην κατανάλωση. Το γκαζόν του αγωνιστικού χώρου δεν τρώγεται, αλλά στην τάρτασα υπάρχουν όλα τα... αγαθά που κόποις κτώνται.

Πριν από περίπου έντεκα χρόνια, εκεί όπου κάποτε υπήρχε απλώς μία άδεια τάρτασα πάνω από τις εξέδρες του «Fenway Park», κάποιιο άνθρωποι αποφάσισαν να φυτέψουν... ζωή.

Στην καρδιά της Βοστώνης, πάνω από ένα από τα πιο ιστορικά γήπεδα του αμερικανικού αθλητισμού, γεννήθηκε το «Fenway Farms». Ένα μικρό αστικό μπιστόνι που συνεχίζει μέχρι σήμερα να καλλιεργείται καθημερινά. Πλέον, υπάρχουν καρτότα, μπρόκολα, φασόλια και ό,τι μπορεί να φανταστεί κανείς. Επίσης, δουλεύουν αγρότες, κηπουροί και ό,τι παράγεται καταναλώνεται. Οι φίλαθλοι έχουν... προτεραιότητα, αλλά κανένας δεν μένει παραπονεμένος στη γειτονιά.

Μέσα σε δύο αγωνιστικές σεζόν η Αλ Χιλάλ, με παρατσούκλι «Το Μπλε Κύμα» παρέσυρε τα πάντα στο πέρασμα της και στέφθηκε πρωταθλήτρια σε τρεις διαφορετικές αφρικανικές χώρες.

Μαυριτανία (2024-25)
Σουδάν (2025)
Ρουάντα (2025-26)
Απίστευτο κι όμως αληθινό! Μπορεί αυτό το μοναδικό στατιστικό να εντυπωσιάζει, ωστόσο ο λόγος πίσω από αυτή την απίθανη ιστορία είναι «οκοτεινός». Η Αλ Χιλάλ ιδρύθηκε το 1930 στο Οριντουρμάν, τη δεύτερη μεγαλύτερη πόλη του Σουδάν. Αποτελεί τη μεγαλύτερη ποδοσφαιρική δύναμη της χώρας με 31 πρωταθλήματα, δώδεκα περισσότερα από την άσπονδη συμπολίτισσα της,

χορτάρι παίζονται αγώνες μπιέζμπολ μπροστά σε χιλιάδες θεατές, λίγα μέτρα πιο πάνω κάποιοι άνθρωποι ποτίζουν βασιλικό, κόβουν ντοματίνια και καλλιεργούν σαλάτες. Το «Fenway Farms» λειτουργεί σαν ένα μικρό αστικό αγρόκτημα μέσα στην πόλη, αποδεικνύοντας πως ακόμη και στο πιο τιμμεντένιο περιβάλλον μπορεί να ανθίσει κάτι ζωντανό. Τα προϊόντα που παράγονται χρησιμοποιούνται στις κουζίνες και στα εστιατόρια του γηπέδου, μειώνοντας την ανάγκη μεταφοράς τροφίμων από μακρινές περιοχές. Παράλληλα, μέρος της παραγωγής προσφέρεται και σε κοινωνικές δομές της πόλης.

Υπάρχει ομάδα που σε δύο χρόνια έχει κατακτήσει τρία πρωταθλήματα σε τρεις διαφορετικές χώρες!

Ένας εμφύλιος πόλεμος οδήγησε μια ποδοσφαιρική ομάδα στην «προσφυγιά» και σε ένα ανεπιανάληπτο ποδοσφαιρικό ρεκόρ! Η Αλ Χιλάλ από το Σουδάν (να μην συγχέεται με την Αλ Χιλάλ Σαουδικής Αραβίας των πλουσιοπαρόχων συμβολαίων σε Ευρωπαϊκά παικταράδες) πρόκειται για μυθική περίπτωση ομάδας. Αυτό που έχει πετύχει τα δύο τελευταία χρόνια λογικά δεν θα ξαναשמβεί ποτέ στην ιστορία του ποδοσφαίρου.

Μέσα σε δύο αγωνιστικές σεζόν η Αλ Χιλάλ, με παρατσούκλι «Το Μπλε Κύμα» παρέσυρε τα πάντα στο πέρασμα της και στέφθηκε πρωταθλήτρια σε τρεις διαφορετικές αφρικανικές χώρες.

Μαυριτανία (2024-25)
Σουδάν (2025)
Ρουάντα (2025-26)
Απίστευτο κι όμως αληθινό! Μπορεί αυτό το μοναδικό στατιστικό να εντυπωσιάζει, ωστόσο ο λόγος πίσω από αυτή την απίθανη ιστορία είναι «οκοτεινός». Η Αλ Χιλάλ ιδρύθηκε το 1930 στο Οριντουρμάν, τη δεύτερη μεγαλύτερη πόλη του Σουδάν. Αποτελεί τη μεγαλύτερη ποδοσφαιρική δύναμη της χώρας με 31 πρωταθλήματα, δώδεκα περισσότερα από την άσπονδη συμπολίτισσα της,

Πέντε ομάδες της Super League έστειλαν κοινή επιστολή ζητώντας την κατάργηση των play offs και play outs, επειδή θεωρούν ότι επιβαρύνουν τις ομάδες και δεν προσφέρουν ουσιαστικό ενδιαφέρον. Η τελική απόφαση για την αναδιάρθρωση θα παρθεί στο διοικητικό συμβούλιο της Super League στις 27 Μαΐου και στη συνέχεια θα χρειαστεί και έγκριση από την ΕΠΟ και την Πολιτεία

Αλ Μέρικ. Η κυριαρχία της χτίστηκε κυρίως στον 21ο αιώνα όπου κατέκτησε τα 15 από τα 24 πρωταθλήματα που διεξήχθησαν. Παράλληλα, αποτελεί και μια σεβαστή δύναμη στο αφρικανικό ποδόσφαιρο έχοντας δύο παρουσίες (1987, 1992) σε τελικό Champions League ενώ άλλες πέντε φορές η πορεία της σταμάτησε στα ημιτελικά! Να ζεις όμως στο Σουδάν ποτέ δεν ήταν εύκολο, σε πολλές χρονικές περιόδους ούτε καν βιώσιμο. Η χώρα μαστίζεται για περισσότερα από 70 χρόνια από εμφύλιες συγκρούσεις που έχουν οδηγήσει σε τρεις διαφορετικές φάσεις γενικευμένου εμφυλίου πολέμου στο εσωτερικό της. Το 2023, ξέσπασε η τρίτη φάση αυτού του πολέμου με αποτέλεσμα το ποδόσφαιρο και ο αθλητισμός γενικότερα να μπουν στον «πάγο». Το πρωτάθλημα διακόπηκε, όλες οι αθλητικές δραστηριότητες ανεστάλησαν και τα κλαμπ χρειάστηκε να βρουν μια διέξοδο ώστε να συνεχίσουν όα απλώς να είναι ανταγωνιστικά αλλά να εξασφαλίσουν την ύπαρξη του! Εντός των συνόρων η κατάσταση ήταν φανερό ότι δεν επέτρεπε κάτι τέτοιο οπότε είχε έρθει η ώρα της μετανάστευσης. Οι δύο καλύτερες ομάδες του Σουδάν, η Αλ Χιλάλ και η Αλ Μέρικ δηλαδή, κατέθεσαν αίτηση για να μετακομίσουν στην όα και τόσο γειτονική Μαυριτανία και το πρωτάθλημα της, Super D1.

Πρωταθλήτρια στη Μαυριτανία

Η σεζόν 2024-25 τις βρήκε στην πατρίδα του Αμπου-μπακαρί Κοϊτά, με την Αλ Χιλάλ να κατακτά μάλιστα το πρωτάθλημα με 67 βαθμούς έναντι 61 βαθμών της Νουαντίμπο, της μεγαλύτερης δύναμης της Μαυριτανίας. Ο τίτλος μοιράστηκε από κοινού στα δύο κλαμπ καθώς δεν επιτρεπόταν να ανακηρυχθεί ως μοναδική πρωταθλήτρια μια ξένη ομάδα. Παράλληλα, η αφρικανική ομοσπονδία ποδοσφαίρου δεν επέτρεψε στην Αλ Χιλάλ να εκπροσωπήσει τη Μαυριτανία στο Champions League Αφρικής. Η έτερη ξενιτεμένη, Αλ Μέρικ, τερμάτισε στην 6η θέση σε σύνολο 16 ομάδων. Ωστόσο, η ομοσπονδία της Μαυριτανίας είχε προτείνει μια προσωρινή συμφωνία ενός έτους στα κλαμπ από το Σουδάν, η οποία έληξε και δεν ανανεώθηκε. Το γεγονός πως οι ομάδες του Σουδάν αναδείχθηκαν σε δύο από τις καλύτερες του τοπικού πρωταθλήματος δεν προκάλεσε ακριβώς ενθουσιασμό στις υπόλοιπες ομάδες τη Μαυριτανία, οι οποίες δεν έβλεπαν με «καλό μάτι» την παραμονή τους.

Παρέμεινε «αφεντικό» στο Σουδάν, κέρδισε ως καλεσμένη και στη Ρουάντα

Εντωμεταξύ, το καλοκαίρι του 2025 η ομοσπονδία ποδοσφαίρου του Σουδάν αποφάσισε πως μετά από δύο χρόνια που η μπάλα δεν κυλούσε στο χορτάρι, είχε έρθει η ώρα να «ανοίξει μια χαράμπα»-ελπίδια. Η ομοσπονδία συγκρότησε ένα μίνι πρωτάθλημα με την ονομασία Elite League, μετέφερε τους αγώνες στο βόρειο τμήμα της χώρας μακριά από την εμπόλεμη και κατεστραμμένη από τον εμφύλιο, πρωτεύουσα του Χαρτούμ και κάλεσε τις ομάδες της χώρας πίσω για ένα σύντομο γύρο 7 αγώνων που θα αναδεικνυον τον εθνικό πρωταθλητή. Η Αλ Χιλάλ κατέκτησε και αυτό το μίνι τουρνουά ισοβαθμώντας στην κορυφή με την Αλ Μέρικ στους 14 βαθμούς αλλά με καλύτερο συντελεστή τερμάτων! Την τελευταία μάλιστα αγωνιστική ισοέδωσε την αντίπαλο της στο ντέρμπι τίτλου με 4-0! Η ολοκλήρωση της Elite League και η λήξη της συμφωνίας με τη Μαυριτανία άφησε και πάλι ξεφρεμάστες τις Αλ Χιλάλ και Αλ Μέρικ ενόψει της σεζόν 2025-26. Όμως, η ομοσπονδία ποδοσφαίρου της Ρουάντας (επίσης μη γειτονικής χώρας του Σουδάν!) έδω-



σε τη λύση! Σε αντίθεση με τη Μαυριτανία, οι άνθρωποι του πρωταθλήματος της Ρουάντας διέκριναν μια ευκαιρία μεγαλύτερης προβολής και πρόσφεραν μακροχρόνια πρόσκληση αλλά και καλύτερες εμπορικές και χορηγικές παροχές στους δύο συλλόγους του Σουδάν. Οι Σουδανοί έκαναν... κουμάντο και στη Ρουάντα, με την Αλ Χιλάλ να στέφεται πρωταθλήτρια τρεις αγωνιστικές πριν το τέλος με διαφορά 12 βαθμών από την καλύτερη ομάδα της Ρουάντας, APR FC, και την Αλ Μέρικ να τερματίζει 3η σε σύνολο 18 ομάδων! Αυτό σήμανε πως η Αλ Χιλάλ κατέκτησε το τρίτο της πρωτάθλημα σε διάστημα δύο ετών, το τρίτο σε τρεις διαφορετικές χώρες! Μάλιστα, οι τίτλοι πιθανότατα θα γίνουν τέσσερις το καλοκαίρι καθώς η ομοσπονδία του Σουδάν έχει ήδη ανακοινώσει την επανάληψη της Elite League, που θα καθορίσει τον πρωταθλητή της χώρας αλλά και ποιος θα την εκπροσωπήσει στο αφρικανικό Champions League! Στο οποίο φέτος, η ξενιτεμένη Αλ Χιλάλ έφτασε μέχρι και τα προημιτελικά όπου αποκλείστηκε στις λεπτομέρειες από την Μπερκάν του Μαρόκου!... Διόλου άσχημα για έναν «πρόσφυγα» του ποδοσφαίρου...

Η απόφαση «σταθμός» για την αλλαγή ώρας στον τελικό του Champions League και οι τρομεροί λόγοι πίσω από αυτήν

Η UEFA έχει αλλάξει μία από τις πιο εμβληματικές «σταθερές» του ευρωπαϊκού ποδοσφαίρου, καθώς επιβεβαίωσε πως από τη σεζόν 2025/26 ο τελικός του Champions League θα ξεκινά πλέον στις 19:00 ώρα Ελλάδας (18:00 CET), αντί για τη καθιερωμένης 22:00, κάτι που φυσικά είναι γνωστό. Γιατί όμως η UEFA πήρε μια τέτοια απόφαση; Παρότι επίσημα η ευρωπαϊκή ομοσπονδία κάνει λόγο για «βελτίωση της εμπειρίας των φιλάθλων, των ομάδων και των διοργανωτριών πόλεων», στην πραγματικότητα η αλλαγή συνδέεται άμεσα με τη στρατηγική παγκοσμιοποίησης του προϊόντος του Champions League και την τερσάσια οικονομική αξία των τηλεοπτικών δικαιωμάτων!

Ο πρόεδρος της UEFA, Αλεξάντερ Τσέφριν, υποστήριξε πως η νέα ώρα θα κάνει τον τελικό «πιο προσβάσιμο, πιο συμπεριληπτικό και πιο φιλικό για όλους», δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση σε οικογένειες και παιδιά, αλλά και στη διευκόλυνση των μετακινήσεων των φιλάθλων μετά το τέλος του αγώνα. Η UEFA δέχθηκε έντονη κριτική τα προηγούμενα χρόνια για ζητήματα οργάνωσης σε

μεγάλους τελικούς. Χαρακτηριστικό ήταν το χάος μετά τον τελικό του 2023 στην Κωνσταντινούπολη, όταν φίλαθλοι της Μάντσεστερ Σίτι περίμεναν για ώρες μέσα στη νύκτα ώστε να επιστρέψουν στην πόλη και το αεροδρόμιο. Αντίστοιχα, το 2022 στο Παρίσι υπήρξαν σοβαρά επεισόδια πριν από τον τελικό της Λίβερπουλ με τη Ρεάλ Μαδρίτης, με την UEFA να αναγκάζεται τότε να απολογηθεί δημόσια.

Οι λόγοι της... σοκαριστικής απόφασης!

Πίσω όμως από την αλλαγή της ώρας κρύβεται κυρίως το παγκόσμιο τηλεοπτικό κοινό. Ένας τελικός στις 21:00 αντιστοιχούσε σε εξαιρετικά δύσκολες ώρες για αγορές όπως η Κίνα, η Ινδία και μεγάλο μέρος της Ασίας. Με τη νέα ώρα έναρξης, η UEFA δημιουργεί ένα πολύ πιο εμπορικό τηλεοπτικό «παράθυρο» για εκατοντάδες εκατομμύρια θεατές εκτός Ευρώπης! Συγκεκριμένα, στις Ηνωμένες Πολιτείες ο τελικός θα προβάλλεται πλέον μεσημεριανές ώρες, ενώ στην Ασία θα μεταδίδεται αργά το βράδυ αντί για τη μεσημέρα. Αυτό μεταφράζεται σε μεγαλύτερη τηλεθέαση, περισσότερους διαφημιστές και ακριβότερα τηλεοπτικά συμβόλαια.

Και οι αριθμοί δείχνουν ξεκάθαρα γιατί η UEFA κινείται προς αυτή την κατεύθυνση. Τη σεζόν 2022/23 τα συνολικά έσοδα της ομοσπονδίας ανήλθαν στα 4,32 δισεκατομμύρια ευρώ, ενώ μόλις έναν χρόνο αργότερα εκτοξεύθηκαν στα 6,78 δισεκατομμύρια ευρώ. Περισσότερο από το 91% αυτών των εσόδων προέρχεται πλέον από τηλεοπτικά και εμπορικά δικαιώματα, με τα εισιτήρια και τη φιλοξενία να αποτελούν πλέον μικρό μέρος των συνολικών κερδών. Οι τρεις μεγάλες διασυλλογικές διοργανώσεις της UEFA – Champions League, Europa League και Conference League – απέφεραν συνολικά 3,72 δισεκατομμύρια ευρώ μέσα στη σεζόν 2023/24. Από αυτά, τα 2,93 δισεκατομμύρια διανεμήθηκαν στις ομάδες που συμμετείχαν στις διοργανώσεις. Μάλιστα, η μέση ομάδα που έφτασε στη φάση των ομίλων του Champions League έλαβε περίπου 62,7 εκατομμύρια ευρώ, ενώ η Ρεάλ Μαδρίτης, ως κάτοχος του τίτλου, έφτασε στα 138,8 εκατομμύρια ευρώ σε έσοδα. Η Παρί Σεν Ζερμάν ακολούθησε με 122,4 εκατομμύρια ευρώ. Η αλλαγή της ώρας του τελικού αποτελεί ουσιαστικά ακόμα μία απόδειξη πως το Champions League μετατρέπεται ολοένα και περισσότερο σε ένα παγκόσμιο τηλεοπτικό προϊόν. Η UEFA δεν σχεδιάζει πλέον τη διοργάνωση μόνο με γνώμονα τον φιλάθλο που βρίσκεται στο γήπεδο ή στην Ευρώπη, αλλά κυρίως με βάση τις ανάγκες των διεθνών αγορών, των broadcasters και των χορηγών.



Πείτε
την
άποψη
σας

Στείλτε μας
e-mail



ΡΕΠΟΡΤΑΖ
ΑΜΕΣΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΘΕΣΣΑΛΙΑ
FORMedia.gr

BURN THE FLOOR®
παρουσιάζει

Η ΜΗΧΑΝΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Ένα ταξίδι στην ψυχή της Ελλάδας

Η ΜΝΗΜΗ · Η ΡΙΖΑ · Η ΦΩΝΗ

ΤΡΙΤΗ 16 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026
Ώρα 20:30

Αμφιθέατρο 4^ο Δ.Σ.Λ.

ΣΕΝΑΡΙΟ - ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Κατούνας Χρήστος

ΤΑ ΕΣΟΔΑ ΤΗΣ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗΣ ΘΑ ΔΙΑΤΕΘΟΥΝ ΣΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ

Στηρίζουμε οικογένειες που το έχουν πραγματικά ανάγκη!

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΗΣ ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΙΑΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΔΗΜΟΥ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ

ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ **FORMedia TV**

Α Δ Δ Η Λ Ε Γ Γ Υ Η Ε Ν Σ Υ Ν Α Ι Σ Θ Η Σ Η Α Γ Α Π Η

Ο Μυλοπόταμος ξεχωρίζει για τον μοναδικό συνδυασμό βουνού και θάλασσας, καθώς το καταπράσινο Πήλιο καταλήγει σχεδόν μέσα στα γαλαζοπράσινα νερά του Αιγαίου, δημιουργώντας ένα από τα πιο εντυπωσιακά φυσικά τοπία της Ελλάδας



ΜΥΛΟΠΟΤΑΜΟΣ

Ένας κρυμμένος παράδεισος στο Πήλιο

Η μαγευτική παραλία που ενώνει το βουνό των Κενταύρων με το απέραντο γαλάζιο του Αιγαίου

Ο Μυλοπόταμος, μία από τις πιο εντυπωσιακές παραλίες της Μαγνησίας, αποτελεί έναν προορισμό που μαγεύει κάθε επισκέπτη με τη φυσική του ομορφιά και το ιδιαίτερο τοπίο του. Βρίσκεται στην ανατολική πλευρά του Πηλίου, κοντά στο χωριό Τσαγκαράδα, και θεωρείται δικαιολογημένα μία από τις ομορφότερες παραλίες όχι μόνο της Θεσσαλίας αλλά και ολόκληρης της Ελλάδας. Ο συνδυασμός των καταπράσινων βουνών, των απόκρημνων βράχων και των κρυστάλλινων νερών δημιουργεί ένα σκηνικό που μοιάζει βγαλμένο από καρτ ποστάλ.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Το Πήλιο, γνωστό και ως «βουνό των Κενταύρων», φημίζεται για τη μοναδική του φύση, τα παραδοσιακά χωριά και τις εντυπωσιακές παραλίες του. Ανάμεσα σε αυτές, ο Μυλοπόταμος ξεχωρίζει για την άγρια γοητεία του. Η παραλία χωρίζεται στα δύο από έναν μεγάλο βράχο με φυσική καμάρα, στοιχείο που έχει γίνει χαρακτηριστικό σημείο αναφοράς της περιοχής. Τα γαλαζοπράσινα νερά, η λευκή άμμος και τα βότσαλα συνθέτουν ένα μαγευτικό τοπίο που εντυπωσιάζει από την πρώτη στιγμή.

Η πρόσβαση στον Μυλοπόταμο γίνεται μέσω ενός γραφικού δρόμου που περνά μέσα από τα πυκνά δάση του Πηλίου. Ο επισκέπτης, πριν ακόμη φτάσει στην παραλία, έχει την ευκαιρία να απολαύσει τη φυσική



ομορφιά της περιοχής, με τα πλατάνια, τις καστανιές και τη θέα προς το Αιγαίο να δημιουργούν μια ξεχωριστή εμπειρία. Από το σημείο στάθμευσης, απαιτείται μια μικρή κατάβαση με σκαλοπάτια, η οποία οδηγεί τελικά σε ένα από τα πιο εντυπωσιακά τοπία της Ελλάδας. Η ονομασία «Μυλοπόταμος» προέρχεται πιθανότατα από τα νερά και τους νερόμυλους που λειτουργούσαν παλαιότερα στην περιοχή. Το νερό υπήρξε ανέκαθεν σημαντικό στοιχείο της ζωής στο Πήλιο, καθώς οι πολλές πηγές και τα ρέματα συνέβαλαν στην ανάπτυξη των χωριών και της τοπικής οικονομίας. Ακόμη και σήμερα, η περιοχή διατηρεί μια αίσθηση αυθεντικότητας και φυσικής αρμονίας που δύσκολα συναντά

κανείς σε πιο τουριστικούς προορισμούς. Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, ο Μυλοπόταμος προσελκύει επισκέπτες από κάθε γωνιά της Ελλάδας αλλά και από το εξωτερικό. Παρότι είναι ιδιαίτερα δημοφιλής, καταφέρνει να διατηρεί τον φυσικό χαρακτήρα. Οι επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν το μπάνιο τους στα πεντακάθαρα νερά, να εξερευνήσουν τα βραχώδη σημεία της ακτής ή να χαλαρώσουν κάτω από τη φυσική σκιά που προσφέρει η πλούσια βλάστηση του Πηλίου. Ένα από τα πιο εντυπωσιακά στοιχεία της παραλίας είναι ο συνδυασμός βουνού και θάλασσας. Το Πήλιο κατεβαίνει σχεδόν απότομα προς το Αιγαίο, δημιουργώντας μικρούς κολπί-

σκους και παραλίες μοναδικής ομορφιάς. Στον Μυλοπόταμο, το πράσινο των δέντρων φτάνει σχεδόν μέχρι την ακτή, προσφέροντας μια εικόνα που συνδυάζει τη δροσιά του βουνού με τη γαλήνη της θάλασσας. Η περιοχή γύρω από τον Μυλοπόταμο διαθέτει επίσης σημαντικό τουριστικό ενδιαφέρον. Η κοντινή Τσαγκαράδα, ένα από τα πιο γνωστά χωριά του Πηλίου, είναι φημισμένη για την παραδοσιακή αρχιτεκτονική της, τα πέτρινα καλντερίμια και την πλούσια βλάστηση. Οι επισκέπτες μπορούν να περιηγηθούν στις πλατείες του χωριού, να δοκιμάσουν τοπικές γεύσεις και να γνωρίσουν την αυθεντική φιλοξενία των κατοίκων.

Η γαστρονομία της περιοχής αποτελεί σημαντικό μέρος της εμπειρίας. Παραδοσιακές πίτες, σπιτικά γλυκά, φρέσκα προϊόντα και τοπικά τσίπουρα συνθέτουν την ιδιαίτερη γευστική ταυτότητα του Πηλίου. Σε πολλές ταβέρνες και καφέ της περιοχής, ο επισκέπτης μπορεί να απολαύσει αυθεντικές συνταγές με θέα το βουνό ή τη θάλασσα, ολοκληρώνοντας ιδανικά την εκδρομή του. Ο Μυλοπόταμος δεν είναι απλώς μία όμορφη παραλία. Είναι ένας τόπος που αποτυπώνει τη μοναδική φυσική ομορφιά της Μαγνησίας και τη γοητεία του Πηλίου. Η επαφή με τη φύση, η προεξέλιξη του τοπίου και η αίσθηση ελευθερίας που προσφέρει κάνουν κάθε επίσκεψη μια αξέχαστη εμπειρία. Για όσους αναζητούν έναν προορισμό που συνδυάζει αυθεντικότητα, χαλάρωση και εντυπωσιακές εικόνες, ο Μυλοπόταμος αποτελεί μία ιδανική επιλογή.

FORMedia Radio 99,8

Όλα παίζουν!

08:00

08:00 - 10:00 | «ΟΛΑ ΠΑΙΖΟΥΝ» με τη Σμάρω Γεωργίου **LIVE**
 Η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται! Κάθε πρωί λέμε την πρώτη μας καλημέρα με τη ραδιοφωνική παραγωγή Σμάρω Γεωργίου για τρίτη χρονιά καθημερινά στις 08:00 σε μια δίωρη εκπομπή μής υπόσχεται ότι όλα παίζουν! Όλες οι επιτυχίες παίζουν εδώ! Μόνο Επιτυχίες!!!

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

14:00 ΖΩΝΤΑΝΑ

FORMedia TV

14:00 - 16:00 | «Κάθε Μέρα Θεσσαλία» με τη Δημοσιογράφο Εννη Λεβέντη **LIVE**
 Η εκπομπή καταγράφει την καθημερινότητα της περιφέρειας με ρεπορτάζ, απευθείας συνδέσεις, καλεσμένους και παρεμβάσεις πολιτών, δίνοντας βήμα σε όλους να αναδείξουν τα προβλήματα αλλά και τις προοπτικές του τόπου. Με έμφαση στις αλήθειες χωρίς φίλτρα, με στοιχεία και αποδείξεις, το «Κάθε Μέρα Θεσσαλία» φιλοδοξεί να αποτελέσει το πιο ζωντανό και ουσιαστικό παράθυρο ενημέρωσης για την περιοχή.

Η Ελλάδα επηρεάζεται άμεσα από την κρίση στη Μέση Ανατολή κυρίως μέσω της αύξησης στις τιμές ενέργειας και καυσίμων, του μεταναστευτικού ζητήματος και της αβεβαιότητας που δημιουργείται στον τουρισμό και την οικονομία γενικότερα

Οι επιπτώσεις της κρίσης στη Μέση Ανατολή

Η κρίση επηρεάζει όχι μόνο τη γεωπολιτική σταθερότητα αλλά και την οικονομία, την ενέργεια, το μεταναστευτικό και την καθημερινότητα χωρών όπως η Ελλάδα.



Η κρίση στη Μέση Ανατολή δεν αποτελεί ένα ακόμη περιφερειακό πρόβλημα. Είναι μια διαρκής εστία έντασης που επηρεάζει την παγκόσμια οικονομία, την πολιτική σταθερότητα, τις διεθνείς σχέσεις και, τελικά, την καθημερινότητα εκατομμυρίων ανθρώπων σε ολόκληρο τον κόσμο. Οι πολεμικές συγκρούσεις, οι γεωπολιτικές αντιπαραθέσεις και η ανθρωπιστική καταστροφή που εκτυλίσσονται τα τελευταία χρόνια αποδεικνύουν πως η περιοχή παραμένει ένα από τα πιο εύφλεκτα σημεία του πλανήτη.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Πρώτα απ' όλα, οι ανθρώπινες απώλειες είναι τραγικές. Άμακοι, παιδιά και οικογένειες βρίσκονται στο επίκεντρο των συγκρούσεων, βιώνοντας φόβο, πείνα και ανασφάλεια. Οι εικόνες κατεστραμμένων πόλεων και προσφυγικών καταυλισμών υπενθυμίζουν ότι κάθε πολεμική κρίση έχει τεράστιο κοινωνικό και ήθικο κόστος. Παράλληλα, εκατομμύρια άνθρωποι αναγκάζονται να εγκαταλείψουν τις πατρίδες τους, εντείνοντας το προσφυγικό ζήτημα και δημιουργώντας πίεση στις γειτονικές χώρες αλλά και στην Ευρώπη.

Επιπτώσεις στην παγκόσμια παραγωγή και μεταφορά ενέργειας

Οι επιπτώσεις όμως δεν περιορίζονται μόνο στην ανθρωπιστική διάσταση. Η Μέση Ανατολή αποτελεί κομβικό σημείο για την παγκόσμια παραγωγή και μεταφορά ενέργειας. Κάθε ένταση στην περιοχή προκαλεί αναταράξεις στις διεθνείς αγορές πετρελαίου και φυσικού αερίου, οδηγώντας σε αυξήσεις τιμών,

πληθωρισμό και οικονομική αβεβαιότητα. Οι συνέπειες αυτές γίνονται αισθητές ακόμη και σε χώρες που βρίσκονται χιλιάδες χιλιόμετρα μακριά από το επίκεντρο της κρίσης, καθώς επηρεάζονται το κόστος μεταφορών, τα βασικά αγαθά και η αγοραστική δύναμη των πολιτών.

Διεθνής ανασφάλεια

Επιπλέον, η κρίση ενισχύει την πολιτική πόλωση και την ανασφάλεια σε διεθνές επίπεδο. Οι μεγάλες δυνάμεις εμπλέκονται άμεσα ή έμμεσα, επιδιώκοντας να προστατεύσουν τα στρατηγικά και οικονομικά τους συμφέροντα. Αυτό οδηγεί συχνά σε διπλωματικές συγκρούσεις, αλλά και σε έναν επικίνδυνο ανταγωνισμό που δυσκολεύει την εξεύρεση ειρηνικών λύσεων. Την ίδια στιγμή, εξτρεμιστικές οργανώσεις εκμεταλλεύονται το χάος και την αποσταθεροποίηση για να ενισχύσουν την επιρροή τους.

Το πιο ανησυχητικό στοιχείο είναι ότι η διεθνής κοινότητα δείχνει συχνά ανικανή να προλάβει ή να περιορίσει τέτοιες κρίσεις. Οι αποφάσεις λαμβάνονται με γνώμονα πολιτικό και γεωστρατηγικά συμφέροντα, ενώ οι ανθρώπινες ζωές περνούν σε δεύτερη μοίρα. Η ειρήνη, όμως, δεν μπορεί να επιτευχθεί μόνο με στρατιωτικά μέσα. Απαιτούνται ουσιαστικός διάλογος, διπλωματία, σεβασμός

στο διεθνές δίκαιο και πραγματική διάθεση συνεργασίας.

Η κρίση στη Μέση Ανατολή αποτελεί ένα πρόβλημα με παγκόσμιες διαστάσεις. Οι συνέπειες της επηρεάζουν την οικονομία, την πολιτική σταθερότητα και κυρίως την ανθρωπινή ζωή. Σε μια εποχή όπου ο κόσμος είναι πιο συνδεδεμένος από ποτέ, καμία περιοχή δεν μπορεί να θεωρηθεί απομονωμένη. Η ανάγκη για ειρήνη, συνεννόηση και διεθνή συνεργασία είναι πλέον πιο επιτακτική από ποτέ.

Πόσο επηρεάζεται η Ελλάδα;

Η Ελλάδα επηρεάζεται σημαντικά από την κρίση στη Μέση Ανατολή, κυρίως σε οικονομικό, γεωπολιτικό και κοινωνικό επίπεδο. Παρότι δεν βρίσκεται στο επίκεντρο των συγκρούσεων, η γεωγραφική της θέση στην Ανατολική Μεσόγειο την καθιστά ιδιαίτερα ευάλωτη στις εξελίξεις της περιοχής.

Αρχικά, η μεγαλύτερη επίπτωση αφορά την οικονομία. Όταν αυξάνεται η ένταση στη Μέση Ανατολή, συνήθως ανεβαίνουν οι τιμές του πετρελαίου και του φυσικού αερίου. Αυτό επηρεάζει άμεσα την Ελλάδα, καθώς αυξάνονται τα καύσιμα, το κόστος μεταφοράς, το ηλεκτρικό ρεύμα και γενικότερα το κόστος ζωής. Οι επιχειρήσεις αντιμετωπίζουν

υψηλότερα έξοδα, ενώ οι πολίτες βλέπουν την αγοραστική τους δύναμη να μειώνεται.

Παράλληλα, επηρεάζεται και ο τουρισμός, που αποτελεί βασικό πυλώνα της ελληνικής οικονομίας. Σε περιόδους διεθνούς αστάθειας, αρκετοί τουρίστες αποφεύγουν την ευρύτερη περιοχή της Ανατολικής Μεσογείου, ακόμη κι αν η Ελλάδα παραμένει ασφαλή χώρα. Η αβεβαιότητα μπορεί να επηρεάσει κρατήσεις, επενδύσεις και την τουριστική κίνηση.

Σημαντικό είναι και το μεταναστευτικό ζήτημα. Οι πολεμικές συγκρούσεις οδηγούν χιλιάδες ανθρώπους να εγκαταλείψουν τις πατρίδες τους αναζητώντας ασφάλεια στην Ευρώπη. Επειδή η Ελλάδα αποτελεί πύλη εισόδου προς την Ευρωπαϊκή Ένωση, δέχεται αυξημένες προσφυγικές και μεταναστευτικές ροές, γεγονός που δημιουργεί πίεση στις δομές φιλοξενίας, στις τοπικές κοινωνίες και στις κρατικές υπηρεσίες.

Επιπλέον, υπάρχουν και γεωπολιτικές συνέπειες. Η Ελλάδα καλείται να διατηρήσει ισορροπίες στις σχέσεις της με συμμαχούς, γειτονικές χώρες και διεθνείς οργανισμούς όπως το ΝΑΤΟ και η European Union. Ταυτόχρονα, η αστάθεια στην περιοχή αυξάνει τη σημασία της χώρας ως ενεργειακού και στρατηγικού κόμβου στην Ανατολική Μεσόγειο.

Προφανώς, η Ελλάδα πρέπει να επενδύσει περισσότερο στη διπλωματία, στην ενεργειακή αυτάρκεια και στη διεθνή συνεργασία, ώστε να μπορεί να αντιμετωπίζει πιο αποτελεσματικά τις συνέπειες τέτοιων κρίσεων. Παρότι δεν μπορεί να επηρεάσει άμεσα τις εξελίξεις στη Μέση Ανατολή, μπορεί να ενισχύσει τη σταθερότητα και την ανθεκτικότητά της απέναντι στις διεθνείς αναταράξεις.

12:00 - 14:00 | «ENNI TIME IS A GOOD TIME» με την Έννη Λεβέντη & τον Κώστα Ανέστη **LIVE**

Η αγαπημένη εκπομπή της Μαγνησίας τώρα στο FORMedia Radio 99.8! Η Έννη Λεβέντη, με τη χαρακτηριστική της αμεσότητα και τον τρόπο που ξέρει να συνδέεται με το κοινό, επιστρέφει δυναμικά στο ραδιόφωνο παρέα με τον Κώστα Ανέστη. Δύο ώρες γεμάτες ενημέρωση, ελεύθερη συζήτηση και χαμόγελο – γιατί η επικαιρότητα δεν χρειάζεται να είναι βαριά για να είναι ουσιαστική. Με φρέσκο αέρα, εναλλακτική ματιά στα γεγονότα, αλλά και παρεμβάσεις που προκαλούν διάλογο, η εκπομπή «ENNI TIME IS A GOOD TIME» έρχεται για να δώσει ρυθμό στα μεσημέρια μας και να μας κάνει να απολαμβάνουμε ακόμα περισσότερο τον απογευματινό χρόνο. Εδώ, η ενημέρωση γίνεται πιο ζωντανή, οι συζητήσεις πιο ουσιαστικές και η παρέα πιο απολαυστική!

18:00 - 20:00 | «ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΘΡΑΝΙΟ» με τον Βασίλη Μπνιά **LIVE**

Τελευταίο θρανίο ή μπροστά; Καθημερινά ο Βασίλης Μπνιάς επιλέγει για εσάς εμμυστικά από το τελευταίο θρανίο μουσικάρες, τα καλύτερα τραγούδια όλων των εποχών. Βρίσκει πως έχει μια ιδιαίτερη γοητεία το «τελευταίο θρανίο» και ίσως γι' αυτό περισσότερο να το αποζητούσε. Για άλλους μπορεί να αποτελούσε μειονεκτική θέση, αλλά στη δική του φαντασία ήταν σίγουρα προνομιακή!

Με «εργαλεία» τεχνητής νοημοσύνης, ηλεκτρονικές διασταυρώσεις και ανάλυση οικονομικών δεδομένων, η φορολογική διοίκηση επιχειρεί να ξεχωρίσει όσους αδυνατούν να πληρώσουν από εκείνους που αποφεύγουν συστηματικά την εξόφληση των οφειλών τους



Νέο μοντέλο ελέγχου για τα ληξιπρόθεσμα χρέη από την ΑΑΔΕ

Η ΑΑΔΕ ενεργοποιεί νέο σύστημα αξιολόγησης οφειλετών με τεχνητή νοημοσύνη και εξατομικευμένο οικονομικό προφίλ, με στόχο τον εντοπισμό στρατηγικών κακοπληρωτών και την αποτελεσματικότερη είσπραξη ληξιπρόθεσμων χρεών

Σε πλήρη αναδιάρθρωση του τρόπου διαχείρισης των ληξιπρόθεσμων οφειλών προς το Δημόσιο προχωρά η Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων (ΑΑΔΕ), ενεργοποιώντας ένα νέο μοντέλο αξιολόγησης των φορολογουμένων που έχουν χρέη προς την Εφορία. Η νέα στρατηγική βασίζεται στη δημιουργία ενός αναλυτικού οικονομικού και συμπεριφορικού προφίλ για κάθε οφειλέτη, με στόχο να εντοπίζονται με μεγαλύτερη ακρίβεια όσοι βρίσκονται σε πραγματική οικονομική αδυναμία αλλά και όσοι, ενώ διαθέτουν περιουσία ή εισοδήματα, αποφεύγουν συστηματικά να τακτοποιήσουν τις υποχρεώσεις τους.

Το νέο πλαίσιο εντάσσεται στο επιχειρησιακό σχέδιο της φορολογικής διοίκησης για το 2026 και έρχεται σε μια περίοδο κατά την οποία τα ληξιπρόθεσμα χρέη προς το Δημόσιο αυξάνονται με ταχύ ρυθμό, δημιουργώντας έντονο προβληματισμό στο οικονομικό επιτελείο. Παράλληλα, συνδέεται και με τη νέα έκτακτη ρύθμιση των 72 δόσεων, η οποία αναμένεται να τεθεί σε εφαρμογή μέσα στον Ιούνιο, δίνοντας τη δυνατότητα σε χιλιάδες φορολογούμενους να ρυθμίσουν οφειλές που έχουν δημιουργηθεί το τελευταίο διάστημα. Σύμφωνα με τον σχεδιασμό της ΑΑΔΕ, το νέο μοντέλο θα εφαρμόζει τη μεθοδολογία PARE (Payment Capacity – Attitude – Recency – Event), ένα σύστημα αξιολόγησης που ήδη χρησιμοποιείται διεθνώς για τη διαχείριση φορολογικών και τραπεζικών οφειλών. Μέσα από τη συγκεκριμένη διαδικασία, η φορολογική διοίκηση θα αξιολογεί τέσσερις βασικούς άξονες: την οικονομική δυνατότητα πληρωμής, τη συνολική συμπεριφορά του φορολογούμενου απέναντι στις υποχρεώσεις του, την παλαιότητα των

χρεών και τα οικονομικά γεγονότα που μπορεί να επηρεάσουν την οικονομική του κατάσταση.

ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΠΛΗΡΩΜΗΣ

Ο πρώτος πυλώνας αφορά την ικανότητα πληρωμής του οφειλέτη. Η ΑΑΔΕ θα εξετάζει στοιχεία όπως τραπεζικές καταθέσεις, εισοδήματα, ακίνητη περιουσία, συμμετοχές σε επιχειρήσεις, κινητά περιουσιακά στοιχεία και γενικότερα κάθε διαθέσιμο οικονομικό δεδομένο που μπορεί να δείξει αν ένας φορολογούμενος έχει πραγματική δυνατότητα να εξυπηρετήσει τα χρέη του. Στόχος είναι να υπάρξει σαφής εικόνα για το κατά πόσο κάποιος βρίσκεται σε αντικειμενική αδυναμία ή αν επιλέγει συνειδητά να μην πληρώνει.

ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Ο δεύτερος άξονας αφορά τη φορολογική συμπεριφορά. Η ΑΑΔΕ θα αξιολογεί τη συνέπεια που έχει επιδείξει ένας φορολογούμενος στο παρελθόν, εξετάζοντας αν τήρησε προηγούμενες ρυθμίσεις, αν κατέβαλλε εγκαίρως τις δόσεις του ή αν παρουσίαζε επαναλαμβανόμενες καθυστερήσεις και αθετήσεις. Έτσι, το νέο σύστημα θα μπορεί να εντοπίζει τους στρατηγικούς κακοπληρωτές αλλά και εκείνους που, παρά τις δυσκολίες, επιχειρούν να παραμείνουν συνεπείς στις υποχρεώσεις τους.

ΠΑΛΑΙΟΤΗΤΑ ΟΦΕΙΛΩΝ

Σημαντικό ρόλο θα παίζει και η παλαιότητα των οφειλών. Η φορολογική διοίκηση σχεδιάζει να αντιμετωπίζει διαφορετικά τα πρόσφατα χρέη και διαφορετικά τις μακροχρόνιες εκκρεμότητες. Για παράδειγμα, ένας φορολογούμενος που δημιουργήσει οφειλές τους τελευταίους μήνες λόγω οικονομικής πίεσης ενδέχεται να αξιολογείται διαφορετικά από έναν οφειλέτη

που επί σειρά ετών δεν προχωρά σε καμία τακτοποίηση.

ΕΙΔΙΚΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ

Παράλληλα, θα λαμβάνονται υπόψη και ειδικά οικονομικά γεγονότα που ενδέχεται να επηρεάζουν την οικονομική δυνατότητα ενός πολίτη ή μιας επιχείρησης. Η απώλεια εργασίας, η μείωση εισοδήματος, μια σοβαρή επαγγελματική κρίση, ακόμη και έκτακτα οικονομικά προβλήματα θα συνηγορούν στο τελικό προφίλ του οφειλέτη. Με τον τρόπο αυτό, η ΑΑΔΕ επιδιώκει να εφαρμόσει ένα πιο στοχευμένο μοντέλο διαχείρισης, περιορίζοντας τις οριζόντιες πρακτικές του παρελθόντος.

ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΡΟΛΟ

Κεντρικό ρόλο στο νέο σύστημα θα έχει η αξιοποίηση τεχνολογιών τεχνητής νοημοσύνης, big data και προηγμένων ηλεκτρονικών διασταυρώσεων. Μέσω ειδικών αλγορίθμων και αυτοματοποιημένων διαδικασιών, θα δημιουργείται ένα δυναμικό προφίλ για κάθε οφειλέτη, το οποίο θα ανανεώνεται διαρκώς ανάλογα με τα οικονομικά στοιχεία και τη συμπεριφορά του. Η φορολογική διοίκηση θεωρεί ότι μέσα από αυτή τη διαδικασία θα καταστεί πιο αποτελεσματικός ο εντοπισμός οφειλετών υψηλού κινδύνου και θα βελτιωθεί σημαντικά η διαδικασία είσπραξης.

ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΑΠΟΠΛΗΡΩΜΗΣ

Με βάση τα αποτελέσματα της αξιολόγησης, η ΑΑΔΕ θα μπορεί να προτείνει εξατομικευμένες λύσεις αποπληρωμής. Οι φορολογούμενοι που εμφανίζουν πραγματική διάθεση συνεργασίας και αντικειμενικές δυσκολίες θα

μπορούν να εντάσσονται σε πάγιες ρυθμίσεις ή στον εξωδικαστικό μηχανισμό. Αντίθετα, για όσους διαθέτουν οικονομική δυνατότητα αλλά απορρίπτουν τις προτεινόμενες λύσεις, προβλέπεται άμεση ενεργοποίηση μέτρων αναγκαστικής είσπραξης. Στο πλαίσιο αυτό, η φορολογική διοίκηση επεκτείνει τις ηλεκτρονικές κατασχέσεις εις χείρας τρίτων, επιτακύνοντας παράλληλα τις διαδικασίες δέσμευσης τραπεζικών λογαριασμών και περιουσιακών στοιχείων. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται και στη διεθνή συνεργασία με φορολογικές αρχές άλλων χωρών, μέσω μηχανισμών ανταλλαγής πληροφοριών και αμοιβαίας διοικητικής συνδρομής για την είσπραξη χρεών. Ταυτόχρονα, μέσω του Συστήματος Προηγμένης Επιχειρησιακής Νοημοσύνης και Ανάλυσης Δεδομένων (Business Intelligence & Data Analytics), η ΑΑΔΕ αναπτύσσει νέα προγνωστικά μοντέλα, τα οποία θα επιτρέπουν πιο ακριβή στόχευση των ελεγκτικών και εισπρακτικών παρεμβάσεων. Οι υπηρεσίες της φορολογικής διοίκησης θα μπορούν έτσι να παρεμβαίνουν πιο εγκαίρως σε περιπτώσεις όπου διαπιστώνεται αυξημένος κίνδυνος δημιουργίας νέων ληξιπρόθεσμων χρεών.

ΑΥΞΑΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΟΦΕΙΛΕΤΕΣ

Οι αλλαγές αυτές έρχονται σε μια περίοδο κατά την οποία τα στοιχεία για τις οφειλές προς το Δημόσιο καταγράφουν νέα άνοδο. Σύμφωνα με τα τελευταία διαθέσιμα δεδομένα, μόνο τον Μάρτιο τα νέα ληξιπρόθεσμα χρέη αντίθιαν σε περίπου 840 εκατ. ευρώ, ενώ συνολικά κατά το πρώτο τρίμηνο του έτους ξεπέρασαν τα 2,8 δισ. ευρώ. Αύξηση καταγράφεται και στον αριθμό των οφειλετών. Πλέον, σχεδόν 4,8 εκατομμύρια φυσικά και νομικά πρόσωπα εμφανίζονται με ληξιπρόθεσμες οφειλές προς την Εφορία.

Δεν θα πρέπει να υπάρχουν ληξιπρόθεσμες οφειλές από την 1η Ιανουαρίου 2024 και μετά, ενώ σε περίπτωση που υπάρχουν νεότερα χρέη, αυτά θα πρέπει να έχουν ήδη ρυθμιστεί σε έως 24 δόσεις



Ανάσα για Νουκοκυριά και Επιχειρήσεις από τον Ιούνιο με τη ρύθμιση των 72 δόσεων

Πάνω από 1,2 εκατ. πολίτες και εκατοντάδες χιλιάδες επιχειρήσεις αναμένεται να επωφεληθούν από το νέο πλαίσιο αποπληρωμής ληξιπρόθεσμων οφειλών

Η νέα ρύθμιση των ληξιπρόθεσμων οφειλών προς την εφορία και τον ΕΦΚΑ σε έως 72 δόσεις αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα οικονομικά μέτρα που προωθεί η κυβέρνηση για την ανακούφιση πολιτών και επιχειρήσεων που δυσκολεύονται να ανταποκριθούν στις οικονομικές τους υποχρεώσεις. Όπως διευκρίνισε ο εκπρόσωπος Τύπου του Υπουργείου Οικονομικών, Όμηρος Τοάπαλος, το μέτρο δεν έχει ακόμη τεθεί σε εφαρμογή, καθώς αναμένεται να ισχύσει από τον Ιούνιο και μετά.

Η ρύθμιση αφορά οφειλές που δημιουργήθηκαν έως και τον Δεκέμβριο του 2023 και δίνει τη δυνατότητα σε φυσικά πρόσωπα, επιχειρήσεις, αλλά και φορείς να αποπληρώσουν τα χρέη τους σε μεγάλο χρονικό διάστημα, με στόχο να αποφευχθεί η οικονομική ασφυξία που προκαλούν οι συσσωρευμένες υποχρεώσεις. Σύμφωνα με τα στοιχεία που παρουσίασε το Υπουργείο Οικονομικών, περίπου 1,2 εκατομμύρια φυσικά πρόσωπα μπορούν δυναμικά να ενταχθούν στη ρύθμιση, ενώ οι επιχειρήσεις που αναμένεται να επωφεληθούν υπολογίζονται μεταξύ 300.000 και 400.000.

Ο κ. Τοάπαλος εξήγησε ότι οι δόσεις θα είναι έντοκες, με επιτόκιο 5,8%, αντίστοιχο με εκείνο που ισχύει ήδη στις 24 δόσεις. Παράλληλα, σημείωσε ότι υπάρχουν συγκεκριμένες προϋποθέσεις για την ένταξη στη ρύθμιση. Συγκεκριμένα, ο ενδιαφερόμενος δεν θα πρέπει να έχει νέες ληξιπρόθεσμες οφειλές από την 1η Ιανουαρίου 2024 και μετά. Σε περίπτωση που υπάρχουν νεότερα χρέη, αυτά θα πρέπει να έχουν ήδη ρυθμιστεί σε έως 24



δόσεις. Η κυβέρνηση θεωρεί πως το νέο πλαίσιο μπορεί να λειτουργήσει αποτελεσματικά τόσο για τους πολίτες όσο και για τα δημόσια οικονομικά. Όπως εξήγησε ο εκπρόσωπος του Υπουργείου Οικονομικών, η 90% των ληξιπρόθεσμων οφειλών προς την εφορία αφορά χρέη που δημιουργήθηκαν πριν από τον Δεκέμβριο του 2023. Αυτός είναι και ο βασικός λόγος που η ρύθμιση επικεντρώνεται σε εκείνη τη χρονική περίοδο. Παράλληλα, το οικονομικό επιτελείο επιθυμεί να διατηρήσει τη σταθερότητα των δημοσίων εσόδων. Αν οι ήδη υπάρχουσες ρυθμίσεις των 24 δόσεων μετατρέπονταν άμεσα σε 72, τότε τα κρατικά ταμεία θα αντιμετώπιζαν σοβαρό δημοσιονομικό κενό, καθώς θα μειώνονταν σημαντικά τα έσοδα σε βραχυπρόθεσμο επίπεδο. Για τον λόγο αυτό, η κυβέρνηση επέλεξε ένα πιο περιορισμένο αλλά στοχευμένο μοντέλο παρέμβασης, το οποίο θεωρεί ότι θα μπορεί να αποδώσει χωρίς να προκαλέσει δημοσιονομική αποσταθεροποίηση. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει και η δυνατότητα ευελιξίας στον αριθμό των δόσεων. Αν και το ανώτατο όριο είναι οι 72 δόσεις, εξετάζεται το ενδεχόμενο η ρύθμιση να προβλέπει «έως 72 δόσεις», επιτρέποντας έτσι στον οφειλέτη να επι-

λέξει μικρότερο αριθμό δόσεων ανάλογα με τις δυνατότητές του. Σε κάθε περίπτωση, ο αριθμός των δόσεων δεν θα μπορεί να είναι μικρότερος από 24. Το ελάχιστο ποσό μηνιαίας καταβολής ορίζεται στα 30 ευρώ, κάτι που σημαίνει ότι μικρότερες οφειλές πιθανόν να μην μπορούν να «απλωθούν» σε ολόκληρο το διάστημα των 72 μηνών. Για παράδειγμα, ένας φορολογούμενος με σχετικά μικρό χρέος μπορεί να χρειαστεί να το εξοφλήσει σε 40 ή 50 δόσεις, ώστε να καλύπτεται το ελάχιστο ποσό πληρωμής. Η νέα ρύθμιση έρχεται σε μια περίοδο κατά την οποία το ιδιωτικό χρέος συνεχίζει να αποτελεί σοβαρό πρόβλημα για την ελληνική οικονομία. Η αύξηση του κόστους ζωής, οι πληθωριστικές πιέσεις και οι συνέπειες προηγούμενων οικονομικών κρίσεων έχουν οδηγήσει πολλούς πολίτες και επιχειρήσεις σε οικονομική δυσχέρεια. Μέσα σε αυτό το περιβάλλον, η δυνατότητα αποπληρωμής οφειλών σε περισσότερες δόσεις θεωρείται από πολλούς ως μια σημαντική «ανάσα». Παράλληλα, το Υπουργείο Οικονομικών επιχειρεί να ενισχύσει και άλλα εργαλεία διαχείρισης ιδιωτικού χρέους. Ο κ. Τοάπαλος αναφέρθηκε ιδιαίτερα στις βελτιώσεις του εξωδικαστικού μηχανισμού,

συνεχής ενημέρωση FORMedia.gr

μέσω του οποίου οι πολίτες μπορούν να ρυθμίσουν χρέη προς τράπεζες, funds, εφορία, ασφαλιστικά ταμεία και δήμους. Μάλιστα, όπως σημείωσε, μεγάλο μέρος της κοινωνίας εξακολουθεί να αγνοεί την ύπαρξη αυτού του εργαλείου, γεγονός που αποδίδεται και στην ανεπαρκή ενημέρωση από την πλευρά της Πολιτείας. Ένα ακόμη μέτρο που προωθείται αφορά την άρση κατάχωσης τραπεζικού λογαριασμού, εφόσον ο οφειλέτης καταβάλει εφάπαξ το 25% της οφειλής του και ρυθμίσει το υπόλοιπο σε έως 24 δόσεις. Σύμφωνα με το Υπουργείο Οικονομικών, πρόκειται για μια παρέμβαση που μπορεί να διευκολύνει σημαντικά πολίτες και επαγγελματίες που αντιμετωπίζουν προβλήματα ρευστότητας. Από την άλλη πλευρά, η αντιπολιτευση και κυρίως το ΠΑΣΟΚ ασκεί κριτική στην κυβέρνηση, υποστηρίζοντας ότι τα μέτρα δεν επαρκούν για να αντιμετωπίσουν ουσιαστικά το πρόβλημα του ιδιωτικού χρέους. Ο κ. Τοάπαλος απάντησε ότι η κριτική είναι θεμιτή, αρκεί να βασίζεται σε πραγματικά δεδομένα, ενώ υποστήριξε πως τα σημερινά εργαλεία προστασίας είναι πολύ πιο ενισχυμένα σε σχέση με εκείνα που υπήρχαν πριν από μερικά χρόνια. Η εφαρμογή της ρύθμισης των 72 δόσεων αναμένεται να αποτελέσει ένα σημαντικό τεστ τόσο για την αποτελεσματικότητα της οικονομικής πολιτικής όσο και για την ανταπόκριση των πολιτών. Αν το μέτρο λειτουργήσει όπως σχεδιάζεται, θα μπορούσε να συμβάλει ουσιαστικά στη μείωση των ληξιπρόθεσμων οφειλών και στη σταδιακή αποκατάσταση της οικονομικής σταθερότητας για χιλιάδες οικογένειες και επιχειρήσεις σε όλη τη χώρα.

Το Συμβούλιο της Επικρατείας έκρινε συνταγματική τη διάταξη που προβλέπει ότι όταν ένας συνταξιούχος λαμβάνει περισσότερες από μία συντάξεις, δικαιούται μόνο μία εθνική σύνταξη, γεγονός που επηρεάζει κυρίως όσους λαμβάνουν σύνταξη χηρείας μαζί με σύνταξη από δικό τους ασφαλιστικό δικαίωμα.



Απόφαση-ορόσημο του ΣτΕ για τις συντάξεις χηρείας και τη σώρευση συντάξεων

Τι αλλάζει για χιλιάδες δικαιούχους, ο κίνδυνος επιστροφής αναδρομικών και οι πιέσεις για νέα νομοθετική παρέμβαση

Νέα δεδομένα στο ασφαλιστικό σύστημα δημιουργεί η υπ' αριθμ. 699/2026 απόφαση του Συμβουλίου της Επικρατείας, η οποία αφορά το καθεστώς καταβολής των εθνικών συντάξεων σε περιπτώσεις σώρευσης περισσότερων της μίας συντάξεων στο ίδιο πρόσωπο. Η απόφαση θεωρείται ιδιαίτερα κρίσιμη, καθώς επηρεάζει άμεσα χιλιάδες συνταξιούχους, κυρίως όσους λαμβάνουν σύνταξη χηρείας παράλληλα με σύνταξη από δικό τους ασφαλιστικό δικαίωμα.

Η υπόθεση εκδικάστηκε στις 5 Δεκεμβρίου 2024 από την επταμελή σύνθεση του Α' Τμήματος του ΣτΕ, με πρόεδρο την Αντιπρόεδρο Α. Καλογεροπούλου και εισηγήτρια τη Σύμβουλο Επικρατείας Μ.-Αλ. Τσακάλη. Οι εκπρόσωποι των συνταξιούχων είχαν ζητήσει την ακύρωση της εγκυκλίου Φ.80000/Δ17/109302/30-12-2021 του πρώην Υφυπουργού Κοινωνικών Ασφαλίσεων, η οποία ρύθμιζε ζητήματα σχετικά με την εθνική σύνταξη και τις συντάξεις χηρείας μετά την πρώτη τριετία.

Με την απόφασή του, το ανώτατο δικαστήριο έκρινε συνταγματική τη διάταξη του νόμου 4587/2016, γνωστού ως νόμου Κατρούγκαλου, σύμφωνα με την οποία όταν ένα άτομο λαμβάνει περισσότερες από μία συντάξεις, δικαιούται μόνο μία εθνική σύνταξη. Η διάταξη αφορά κυρίως περιπτώσεις όπου συνυπάρχουν σύνταξη λόγω θανάτου και σύνταξη εξ' ιδίου δικαιώματος.

Η απόφαση έχει προκαλέσει έντονες αντιδράσεις στους κύκλους των συνταξιούχων. Σύμφωνα με την ΕΝΥΠΕΚ, περισσότεροι από 200.000 συνταξιούχοι λόγω θανάτου ενδέ-



χεται να επηρεαστούν άμεσα, ενώ υπάρχει ανησυχία ακόμη και για επιστροφή ποσών που σε αρκετές περιπτώσεις μπορεί να κυμαίνονται από 15.000 έως 30.000 ευρώ.

Το νομικό σκεπτικό της απόφασης
Το Συμβούλιο της Επικρατείας βασίστηκε κυρίως στη σαφή γραμματική διατύπωση του νόμου. Οι δικαστές επισήμαναν ότι δεν υπάρχει καμία ειδική πρόβλεψη που να εξαιρεί τις συντάξεις χηρείας από τον περιορισμό της μίας εθνικής σύνταξης. Όπως τόνισαν, εάν ο νομοθέτης επιθυμούσε διαφορετική αντιμετώπιση για τη συγκεκριμένη κατηγορία συνταξιούχων, θα έπρεπε να το αναφέρει ρητά είτε στο κείμενο του νόμου είτε στην αιτιολογική του έκθεση.

Το δικαστήριο απέρριψε επίσης τον ισχυρισμό ότι η σύνταξη λόγω θανάτου έχει διαφορετική νομική φύση και συνεπώς δεν θα έπρεπε να υπόκειται στους ίδιους περιορισμούς. Σύμφωνα με την κρίση του ΣτΕ, η σύνταξη χηρείας αποτελεί αυτεπαιθέτως συνταξιοδοτικό δικαίωμα, το οποίο ασκείται

Η εγκύκλιος που κρίθηκε ανυπόστατη

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει και το σκέλος της απόφασης που αφορά την εγκύκλιο του πρώην Υφυπουργού Κοινωνικών Ασφαλίσεων. Η εγκύκλιος προέβλεπε ότι ο περιορισμός της μίας εθνικής σύνταξης θα εφαρμοζόταν μόνο για το μέλλον, δηλαδή για νέες περιπτώσεις σώρευσης συντάξεων. Για όσους όμως ήδη λάμβαναν διπλή εθνική σύνταξη, η εγκύκλιος προέβλεπε ότι το επιπλέον ποσό θα διατηρούνταν ως «προσωπική διαφορά», ώστε να αποφευχθεί η επιστροφή αναδρομικών χρημάτων από τους συνταξιούχους που τα είχαν λάβει καλόπιστα.

Το ΣτΕ έκρινε ότι η συγκεκριμένη εγκύκλιος δεν αποτελούσε μια απλή διοικητική οδηγία προς τις υπηρεσίες, αλλά ουσιαστικά εισήγαγε νέο κανονιστικό πλαίσιο. Αυτό συνέβαινε επειδή μετέθετε τον χρόνο εφαρμογής του νόμου και δημιουργούσε ειδική μεταβατική ρύθμιση μέσω της προσωπικής διαφοράς.

Το δικαστήριο διαπίστωσε δύο βασικές νομικές πλημμελίες. Πρώτον, ότι η εγκύκλιος εκδόθηκε χωρίς ειδική νομοθετική εξουσιοδότηση, κάτι που παραβιάζει το άρθρο 43 του Συντάγματος. Δεύτερον, ότι δεν δημοσιεύθηκε στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως, όπως απαιτείται για πράξεις κυβερνητικές, όπως απαιτείται για πράξεις προϋπολογιστικού χαρακτήρα, αλλά μόνο στο πρόγραμμα «Διαύγεια».

Για τους λόγους αυτούς, το ανώτατο δικαστήριο έκρινε την εγκύκλιο ανυπόστατη και προχώρησε στην ακύρωσή της στα επίμαχα σημεία.

Οι επόμενες κινήσεις του Υπουργείου Εργασίας

Μετά τις εξελίξεις αυτές, το Υπουργείο Εργασίας βρίσκεται αντιμέτωπο με την ανάγκη νέας νομοθετικής παρέμβασης. Νομικοί κύκλοι εκτιμούν ότι μόνο μέσω νέας ρύθμισης μπορεί να υπάρξει ασφαλής και συνταγματικά κατοχυρωμένη λύση για τους ήδη συνταξιούχους. Στο τραπέζι βρίσκεται είτε η διατήρηση της προσωπικής διαφοράς με τυπικό νόμο είτε η δημιουργία νέου πλαισίου για τις συντάξεις χηρείας και τη σώρευση εθνικών συντάξεων. Στόχος είναι να αποφευχθούν αιφνίδιες περικοπές, αλλά και πιθανές απαιτήσεις επιστροφής μεγάλων ποσών από χιλιάδες πολίτες που έλαβαν τις παροχές αυτές χωρίς δική τους υπαιτιότητα.

BURN THE FLOOR παρουσιάζει

Η ΜΗΧΑΝΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ
Ένα ταξίδι στον χρόνο, μια κίνηση αγάπης! ♥

Τρίτη 16 Ιουνίου 2026
18:00

Αμφιθέατρο 4ου Δ.Σ. Λάρισας

ΤΑ ΕΣΟΔΑ ΤΗΣ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗΣ ΘΑ ΔΙΑΤΕΘΟΥΝ ΣΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ

ΣΕΝΑΡΙΟ - ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ
Κατούνας Χρήστος

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΗΣ ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΙΑΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΔΗΜΟΥ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ

ΧΩΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΣΙΑΣ
FORMedia TV

ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ ♥ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ ♥ ΑΓΑΠΗ

Τροφές πλούσιες σε ωμέγα-3 λιπαρά, ποιοτική πρωτεΐνη, αντιοξειδωτικά και φυσικά αντιφλεγμονώδη μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση της μυϊκής μάζας, στη μείωση των φλεγμονών και στη βελτίωση της καθημερινότητας ενός καρκινοπαθούς σκύλου



Τροφές για τον καρκίνο

Η σωστή διατροφή μπορεί να ενισχύσει σημαντικά την ποιότητα ζωής ενός σκύλου που δίνει μάχη με τον καρκίνο, υποστηρίζοντας τον οργανισμό και το ανοσοποιητικό του σύστημα

Ο καρκίνος αποτελεί μία από τις πιο συχνές ασθένειες στους ηλικιωμένους σκύλους και συχνά προκαλεί ανησυχία και αβεβαιότητα στους κηδεμόνες τους. Παρότι η διατροφή δεν μπορεί να θεραπεύσει από μόνη της τον καρκίνο, μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο στην υποστήριξη του οργανισμού, στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος του ζώου. Η σωστή επιλογή τροφών μπορεί να βοηθήσει έναν σκύλο να διατηρήσει τη δύναμή του κατά τη διάρκεια θεραπειών όπως η χημειοθεραπεία ή η ακτινοβολία, αλλά και να περιορίσει φλεγμονές και απώλεια βάρους.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**
Η σημασία της σωστής διατροφής

Τα καρκινικά κύτταρα έχουν διαφορετικό μεταβολισμό από τα φυσιολογικά κύτταρα. Συχνά «τρέφονται» περισσότερο με γλυκόζη, δηλαδή με υδατάνθρακες και σάκχαρα. Για αυτόν τον λόγο, πολλοί κτηνίατροι προτείνουν διατροφή με υψηλής ποιότητας πρωτεΐνη και καλά λιπαρά, ενώ περιορίζουν τους επεξεργασμένους υδατάνθρακες. Παράλληλα, ο οργανισμός του σκύλου χρειάζεται αντιοξειδωτικά, βιταμίνες και ωφέλιμα λιπαρά οξέα ώστε να καταπολεμά το οξειδωτικό στρες και τις

φλεγμονές. Η διατροφή πρέπει πάντα να προσαρμόζεται στις ανάγκες κάθε ζώου, ανάλογα με τον τύπο καρκίνου, την ηλικία, το βάρος και την κατάσταση της υγείας του. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένες τροφές που θεωρούνται ιδιαίτερα ωφέλιμες.

Τροφές πλούσιες σε ωμέγα-3 λιπαρά

Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα έχουν ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση και μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση της μυϊκής μάζας και της όρεξης του σκύλου. Βρίσκονται κυρίως σε λιπαρά ψάρια όπως σολομός, σαρδέλες, σκουμπρί και αντζούγιες.

Το ιχθυέλαιο θεωρείται επίσης πολύ χρήσιμο συμπλήρωμα, αρκεί να χορηγείται στη σωστή ποσότητα και πάντα με τη συμβουλή κτηνίατρο. Τα ωμέγα-3 μπορούν να συμβάλουν στη μείωση φλεγμονών και ενδέχεται να επιβραδύνουν την ανάπτυξη ορισμένων όγκων.

Άπαχη πρωτεΐνη υψηλής ποιότητας

Οι σκύλοι με καρκίνο συχνά χάνουν μυϊκή μάζα και βάρος. Γι' αυτό χρειάζονται πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας ώστε να διατηρούν τη δύναμή τους. Καλές επιλογές είναι: κοτόπουλο χωρίς πέτσα, γαλοπούλα, αυγά, μοσχαρί και ωφέλιμα λιπαρά οξέα ώστε να καταπολεμά το οξειδωτικό στρες και τις

φλεγμονές. Η πρωτεΐνη βοηθά στην αναδόμηση

των ιστών και στην υποστήριξη του ανοσοποιητικού συστήματος. Είναι σημαντικό οι τροφές να είναι εύπεπτες και φρέσκες, χωρίς πολλά συντηρητικά ή τεχνητά πρόσθετα.

Λαχανικά με αντικαρκινικές ιδιότητες

Ορισμένα λαχανικά περιέχουν φυσικές ουσίες που έχουν συνδεθεί με αντικαρκινική δράση λόγω των αντιοξειδωτικών και φυτοχημικών τους στοιχείων.

Μπρόκολο: περιέχει σουλφοραφάνη, μια ουσία που μελετάται για τις πιθανές αντικαρκινικές της ιδιότητες. Μικρές ποσότητες βρασμένου μπρόκολου μπορούν να προστεθούν στη διατροφή του σκύλου.

Καρτότα: είναι πλούσια σε βήτα-καροτίνη και αντιοξειδωτικά. Μπορούν να δοθούν ωμά σε μικρά κομμάτια ή ελαφρώς βρασμένα.

Σπανάκι: περιέχει βιταμίνες Α, C και Ε, καθώς και αντιοξειδωτικά που ενισχύουν τον οργανισμό. Πρέπει όμως να δίνεται με μέτρο.

Κολοκύθα: βοηθά την πέψη και παρέχει φυτικές ίνες και βιταμίνες. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμη σε σκύλους που έχουν πεπτικές διαταραχές λόγω θεραπειών.

Φρούτα με αντιοξειδωτική δράση

Τα φρούτα που μπορούν να απο-

τέλσουν υγιεινά σνακ όταν δίνονται σε μικρές ποσότητες είναι: Μύρτιλα (blueberries): πλούσια σε αντιοξειδωτικά / Μήλα: χωρίς κουκούτσια και σπόρους / Καρπούζι: ενυδατικό και χαμηλό σε θερμίδες / Βατόμουρα και φράουλες: περιέχουν βιταμίνη C και φυτικές ίνες. Τα αντιοξειδωτικά βοηθούν στην προστασία των κυττάρων από τις ελεύθερες ρίζες και υποστηρίζουν το ανοσοποιητικό σύστημα.

Κουρκουμάς και φυσικά αντιφλεγμονώδη

Ο κουρκουμάς είναι ένα από τα πιο γνωστά φυσικά αντιφλεγμονώδη. Η δραστική ουσία του, η κουρκουμίνη, έχει μελετηθεί για πιθανή αντικαρκινική δράση. Μπορεί να προστεθεί σε μικρή ποσότητα στο φαγητό του σκύλου, συνήθως μαζί με λίγο μαύρο πιπέρι και ελαιόλαδο για καλύτερη απορρόφηση.

Άλλα φυσικά αντιφλεγμονώδη είναι το τζίντζερ, το έλαιο καρύδας και το ελαιόλαδο σε μικρές ποσότητες. Ωστόσο, κάθε συμπλήρωμα πρέπει να δίνεται μόνο με τη συμβουλή ειδικού.

Τροφές που πρέπει να αποφευχθούν

Εξίσου σημαντικό είναι να αποφευχθούν τροφές που μπορεί να επιβαρύνουν την υγεία του σκύλου, όπως επεξεργασμένες τροφές με πολλά συντηρητικά, υπερβολική ζάχαρη, τηγανητά και λιπαρά φαγητά, αλλαντικά, τροφές

με τεχνητές χρωστικές και αρώματα. Επίσης, ορισμένες ανθρώπινες τροφές είναι τοξικές για τους σκύλους, όπως τα σταφύλια, η σοκολάτα, το κρεμμύδι και το σκόρδο.

Ο ρόλος του κτηνίατρο

Παρόλο που υπάρχουν πολλές πληροφορίες στο διαδίκτυο σχετικά με «αντικαρκινικές δίαιτες», κάθε σκύλος είναι διαφορετικός. Η διατροφή πρέπει να σχεδιάζεται σε συνεργασία με κτηνίατρο ή κτηνίατρο-διατροφολόγο. Ορισμένοι σκύλοι μπορεί να χρειάζονται ειδική κλινική τροφή, ενώ άλλοι μπορεί να ωφεληθούν από σπιτικά γεύματα με συγκεκριμένη σύνθεση. Επιπλέον, η σωστή ενυδάτωση, η διατήρηση υγιούς βάρους και η καλή ποιότητα ζωής είναι εξίσου σημαντικά με την επιλογή των τροφών. Η σωστή ελαιόλαδο για καλύτερη απορρόφηση. Άλλα φυσικά αντιφλεγμονώδη είναι το τζίντζερ, το έλαιο καρύδας και το ελαιόλαδο σε μικρές ποσότητες. Ωστόσο, κάθε συμπλήρωμα πρέπει να δίνεται μόνο με τη συμβουλή ειδικού. Η σωστή διατροφή δεν αποτελεί θεραπεία για τον καρκίνο, όμως μπορεί να ενισχύσει σημαντικά τον οργανισμό ενός σκύλου που δίνει αυτή τη δύσκολη μάχη. Τροφές πλούσιες σε ωμέγα-3, ποιοτική πρωτεΐνη, αντιοξειδωτικά και φυσικά αντιφλεγμονώδη μπορούν να συμβάλουν στη βελτίωση της υγείας και της καθημερινότητάς του. Με τη σωστή φροντίδα, την παρακολούθηση από κτηνίατρο και με πολλή πολλή αγάπη, ένας καρκινοπαθής σκύλος μπορεί να συνεχίσει να απολαμβάνει μια καλή ποιότητα ζωής για μεγάλο χρονικό διάστημα.

ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Νομοί:

Λάρισας • Μαγνησίας • Τρικάλων • Φθιώτιδας • Αθήνας



ΛΑΡΙΣΑ



ΜΑΓΝΗΣΙΑ



ΤΡΙΚΑΛΑ



ΦΘΙΩΤΙΔΑ



ΑΘΗΝΑ

Μια γιορτή αθλητισμού,
συνεργασίας και συναδελφικότητας!



Ημερομηνία:
Κυριακή 24 Μαΐου 2025



Ώρα έναρξης:
10.30 π.μ.



Τοποθεσία:
Γήπεδο Φαρσάλων

Συμμετέχουν εκπαιδευτικοί από τους νομούς:



Λάρισας



Μαγνησίας



Τρικάλων



Φθιώτιδας



Αθήνας



Βραβεύσεις
& αναμνηστικά



ΠΑΙΖΟΥΜΕ • ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΑΣΤΕ • ΕΜΠΝΕΟΥΜΕ
Στο γήπεδο και στη ζωή!



Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στις απομακρυσμένες και δυσπρόσιτες περιοχές της χώρας, ενώ το νέο μοντέλο θα βασίζεται σε πραγματικά δεδομένα

Το υπουργείο Παιδείας σχεδιάζει για πρώτη φορά ένα ολοκληρωμένο σύστημα που θα υπολογίζει με ακρίβεια το πραγματικό κόστος λειτουργίας κάθε σχολικής μονάδας, με στόχο πιο δίκαιη και αποτελεσματική χρηματοδότηση



Νέο μοντέλο οικονομικής διαχείρισης στα σχολεία σχεδιάζει το Υπουργείο Παιδείας

Στόχος η καταγραφή του πραγματικού κόστους λειτουργίας και η ενίσχυση της αυτονομίας των σχολικών μονάδων

Σε μια σημαντική αλλαγή στον τρόπο οργάνωσης και χρηματοδότησης της δημόσιας εκπαίδευσης προχωρά το υπουργείο Παιδείας, επιχειρώντας να διαμορφώσει ένα νέο πλαίσιο οικονομικής διαχείρισης για τα σχολεία της χώρας. Η πρωτοβουλία αυτή, σύμφωνα με τις δηλώσεις της υπουργού Παιδείας Σοφίας Ζαχαράκη, σηματοδοτεί την πρώτη συστηματική προσπάθεια καταγραφής και αξιολόγησης των οικονομικών δεδομένων της δημόσιας εκπαίδευσης.

Το υπουργείο επιδιώκει να δημιουργήσει ένα ολοκληρωμένο μοντέλο που θα υπολογίζει με ακρίβεια το κόστος λειτουργίας κάθε σχολικής μονάδας, με στόχο όχι μόνο τη βελτίωση της διαχείρισης των διαθέσιμων πόρων αλλά και την ενίσχυση της αποτελεσματικότητας του εκπαιδευτικού συστήματος συνολικά. Για την υλοποίηση του σχεδίου προβλέπεται χρηματοδότηση ύψους 300.000 ευρώ, μέσω του Εθνικού Προγράμματος Ανάπτυξης του ΥΠΑΙΘΑ, ενώ ήδη έχει δημοσιευθεί πρόσκληση προς τα δημόσια πανεπιστήμια της χώρας προκειμένου να συμμετάσχουν στη διαμόρφωση του νέου συστήματος. Σύμφωνα με το υπουργείο, η νέα αυτή πολιτική εντάσσεται σε έναν ευρύτερο στρατηγικό σχεδιασμό που αποσκοπεί στην αναβάθμιση της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης. Βασικός στόχος είναι η δημιουργία ενός αξιόπιστου εργαλείου τεκμηρίωσης και ανάλυσης, το οποίο θα επιτρέψει στην Πολιτεία να λαμβάνει αποφάσεις βασισμένες σε πραγματικά δεδομένα και όχι σε γενικές εκτιμήσεις. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, το υπουργείο φιλοδοξεί να εξασφαλίσει



μεγαλύτερη διαφάνεια και δικαιοσύνη στη χρηματοδότηση των σχολικών μονάδων, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες συνθήκες κάθε περιοχής και τις πραγματικές ανάγκες των μαθητών και των εκπαιδευτικών. Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στις απομακρυσμένες και δυσπρόσιτες περιοχές της χώρας, όπως οι νησιωτικές και ορεινές περιοχές, όπου το κόστος λειτουργίας των σχολείων είναι συχνά αυξημένο λόγω μεταφορών, μικρού αριθμού μαθητών και ειδικών υποδομών. Παράλληλα, το νέο μοντέλο θα εξετάσει και τις επιπτώσεις των δημογραφικών μεταβολών, οι οποίες επηρεάζουν ήδη σημαντικά τη λειτουργία πολλών σχολικών μονάδων σε ολόκληρη τη χώρα. Το υπουργείο υποστηρίζει ότι η νέα μεθοδολογία θα επιτρέψει την ανάπτυξη συγκεκριμένων δεικτών για την αποτίμηση του κόστους λειτουργίας κάθε σχολείου. Παράλληλα, θα συμβάλει στην καλύτερη αξιοποίηση των διαθέσιμων οικονομικών πόρων, ενώ θα ενισχύσει την παιδαγωγική και διοικητική αυτονομία των σχολικών μονάδων. Στο επίκεντρο του σχεδιασμού βρίσκεται η ιδέα ότι τα σχολεία πρέπει να αποκτήσουν μεγαλύτερη ευελιξία στη διαχείριση των αναγκών τους,

χωρίς όμως να απουσιάζουν οι μηχανισμοί λογοδοσίας και ελέγχου. Για τον λόγο αυτό, το νέο μοντέλο θα επιχειρήσει να συνδέσει την αυτονομία με την αποτελεσματικότητα, εξετάζοντας παράλληλα τις προϋποθέσεις που απαιτούνται για την επιτυχημένη εφαρμογή ενός τέτοιου συστήματος. Η μελέτη που θα εκπονηθεί αναμένεται να καταγράψει αναλυτικά τις παραμέτρους που επηρεάζουν το λειτουργικό κόστος των σχολείων. Ανάμεσα σε αυτές περιλαμβάνονται το μέγεθος της σχολικής μονάδας, η γεωγραφική της θέση, ο αριθμός των μαθητών, οι ανάγκες μεταφοράς, αλλά και οι ιδιαίτερες εκπαιδευτικές απαιτήσεις κάθε περιοχής. Παράλληλα, θα εξεταστεί η σχέση ανάμεσα στη σχολική πληρότητα και το μεταφορικό κόστος, καθώς και το κατά πόσο ο σημερινός σχολικός χάρτης ανταποκρίνεται στις σύγχρονες κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες. Στο πλαίσιο αυτό, θα μελετηθούν και εναλλακτικά μοντέλα οργάνωσης των σχολικών μονάδων, με βάση όχι μόνο οικονομικά αλλά και παιδαγωγικά και κοινωνικά κριτήρια. Ένα ακόμη βασικό στοιχείο της πρωτοβουλίας είναι η αξιοποίηση δεδομένων και μεθόδων ανάλυ-

σης που θα επιτρέπουν τη λήψη αποφάσεων με πιο αντικειμενικό τρόπο. Το υπουργείο κάνει λόγο για ένα «data driven» μοντέλο, στο οποίο οι πολιτικές αποφάσεις θα βασίζονται σε μετρήσιμα στοιχεία και σαφείς δείκτες αποδοτικότητας. Ωστόσο, παρά τις αναφορές στη δημιουργία ενός σύγχρονου πλαισίου οικονομικής διαχείρισης, στην ανακοίνωση του υπουργείου δεν γίνεται σαφής αναφορά στη χρήση διεθνών πρακτικών και συγκριτικών στοιχείων από άλλες χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του ΟΟΣΑ. Παρότι θεωρείται πιθανό να αξιοποιηθούν ανάλογα μοντέλα που εφαρμόζονται στο εξωτερικό, μέχρι στιγμής δεν έχουν δοθεί περισσότερες λεπτομέρειες για το πώς θα ενσωματωθεί η διεθνής εμπειρία στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα.

Το νέο εγχείρημα αναμένεται να ανοίξει ευρύτερη συζήτηση γύρω από τη χρηματοδότηση της δημόσιας εκπαίδευσης, τη λειτουργία των σχολείων και τον βαθμό αυτονομίας που μπορούν να αποκτήσουν οι σχολικές μονάδες στο μέλλον. Παράλληλα, εκτιμάται ότι θα αποτελέσει τη βάση για πιθανές αλλαγές στον τρόπο κατανομής των πόρων, αλλά και στη συνολική δομή του σχολικού δικτύου της χώρας.

Το επόμενο διάστημα αναμένονται οι πρώτες κινήσεις για την υλοποίηση της μελέτης, καθώς και οι συνεργασίες με τα πανεπιστημιακά ιδρύματα που θα αναλάβουν την ανάπτυξη του νέου μοντέλου. Μέχρι τότε, το υπουργείο Παιδείας εμφανίζεται αποφασισμένο να προχωρήσει σε μια πιο συστηματική και μετρήσιμη προσέγγιση στη διαχείριση της δημόσιας εκπαίδευσης, επιχειρώντας να συνδέσει την ποιότητα της διδασκαλίας με τη χρηστή αξιοποίηση των διαθέσιμων πόρων.

Το “Berlin and the Lady With an Ermine” επιχειρεί να μετατρέψει το κλασικό τηλεοπτικό heist σε μια πιο σκοτεινή και ψυχολογική ιστορία γύρω από την τέχνη, την εξουσία και την εμμονή.

Σε σχέση με το προηγούμενο “Ο Βερολίνο και τα Κοσμήματα του Παρισιού”, η νέα σειρά αφήνει πίσω της την πιο ανάλαφρη λογική και υιοθετεί πιο ώριμο και δραματικό τόνο



BERLIN AND THE LADY WITH AN ERMINE

Ο Βερολίνο και η Κυρία με την Ερμίνα

Μια τηλεοπτική επιστροφή ανάμεσα στη λάμψη της τέχνης και τη σκιά του εγκλήματος

Η νέα σειρά “Berlin and the Lady With an Ermine” επιχειρεί να σταθεί στο μεταίχμιο δύο κόσμων που σπάνια συναντιούνται χωρίς να συγκρουστούν: τον κόσμο της υψηλής τέχνης και τον κόσμο του οργανωμένου εγκλήματος. Μετά την επιτυχία του “Ο Βερολίνο και τα Κοσμήματα του Παρισιού”, το τηλεοπτικό σύμπαν που χτίστηκε γύρω από τον Berlin επιχειρεί μια ακόμη πιο φιλόδοξη αφήγηση, αυτή τη φορά με φόντο όχι μόνο τη ληστεία ως πράξη, αλλά και την ίδια την έννοια της αισθητικής ως αντικείμενο επιθυμίας, εξουσίας και εμμονής.

Γράφει η Ένη Γκουλιάρια

Η σειρά τοποθετεί στο επίκεντρο ένα σχεδόν εμμονικό κυνηγητό γύρω από το έργο τέχνης “Η Κυρία με την Ερμίνα”, τον περίφημο πίνακα του Lady with an Ermine, ο οποίος εδώ παύει να είναι απλώς ένα μουσείο-αντικείμενο και μετατρέπεται σε σύμβολο κύρους, ταυτότητας και κρυφών διεθνών ισορροπιών. Το έργο τέχνης δεν αντιμετωπίζεται ως στατικό αριστούργημα, αλλά ως ενεργός παίκτης μέσα σε ένα παγκόσμιο παιχνίδι εξουσίας, όπου συλλέκτες, εγκληματικά δίκτυα και πολιτιστικοί θεσμοί κινούνται με την ίδια αμείλικτη λογική.

“ Η σειρά εντυπωσιάζει αισθητικά και διατηρεί τη γοητεία του χαρακτήρα του Berlin, αλλά σε αρκετά σημεία παρασύρεται από την υπερβολή

Η επιστροφή του Berlin δεν είναι τυχαία ούτε απλή αναβίωση ενός δημοφιλούς χαρακτήρα. Αντίθετα, η σειρά επιχειρεί να επανατοποθετήσει τον ίδιο τον μύθο του, όχι ως ρομαντικοποιημένο εγκληματία, αλλά ως έναν άνθρωπο που λειτουργεί πάντα στο όριο ανάμεσα στην τέχνη και την καταστροφή. Σε αντίθεση με την προηγούμενη αφήγηση του “Ο Βερολίνο και τα Κοσμήματα του Παρισιού”, όπου η έμφαση δόθηκε περισσότερο στη φαντασμαγορία της ληστείας και στην ευρωπαϊκή κομψότητα των στόχων, εδώ η σειρά δείχνει να επιχειρεί μια πιο σκοτεινή και ψυχολογικά φορτισμένη προσέγγιση. Η αφήγηση ξεκινά σε ένα Παρίσι που μοιάζει λιγότερο με καρτ ποστάλ και περισσότερο με πεδίο σύγκρουσης συμπερόντων. Οι δρόμοι δεν φωτίζονται από ρομαντισμό αλλά από την ψυχρή λογική της αγοράς τέχνης, όπου κάθε έργο έχει τιμή, αλλά και κάθε τιμή κρύβει μια ιστορία βίας. Ο Berlin επιστρέφει σε έναν κόσμο που τον γνωρίζει ήδη καλά, όμως αυτή τη φορά η πρόκληση δεν είναι απλώς να σχεδιάσει μια τέλεια ληστεία, αλλά να κατανοήσει γιατί ένα έργο τέχνης μπορεί να αξίζει περισσότερο από μια ανθρώπινη ζωή. Η σειρά, σε επίπεδο δομής, επιχειρεί να

ισορροπήσει ανάμεσα στο heist genre και στο ψυχολογικό δράμα. Οι σκηνές σχεδιασμού της ληστείας παραμένουν εντυπωσιακές, με έμφαση στη λεπτομέρεια και στην αίσθηση ότι κάθε κίνηση έχει ήδη υπολογιστεί τρεις φορές πριν εκτελεστεί. Ωστόσο, εκεί που διαφοροποιείται από τις προηγούμενες εκδοχές του σύμπαντος είναι στην επιβράδυνση του ρυθμού και στην προσπάθεια να δοθεί χώρος στους χαρακτήρες να αναπνεύσουν, να αμφιβάλλουν και να συγκρουστούν όχι μόνο με τις αρχές αλλά και με τον ίδιο τους τον εαυτό. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι η σειρά αποφεύγει τις παγίδες της υπερβολής. Σε αρκετά σημεία, η αισθητική της παραγωγής φαίνεται να υποκύπτει στον πειρασμό της εντυπωσιακής εικόνας εις βάρος της ουσίας. Το Παρίσι παρουσιάζεται άλλοτε ως υπερκορεσμένο σκηνικό και άλλοτε ως αφαιρετικό φόντο που υπάρχει περισσότερο για να στηρίξει τη μυθολογία του Berlin παρά για να υπηρετήσει την ιστορία. Η εξιδανίκευση της παρανομίας, που ήδη υπήρχε στο προηγούμενο κεφάλαιο, εδώ εντείνεται, δημιουργώντας κατά διαστήματα μια αίσθηση ότι η σειρά γοητεύεται υπερβολικά από αυτό που προσπαθεί να κριτικάρει. Η σύγκριση με το “Ο Βερολίνο και τα

Κεντρικό σύμβολο της σειράς είναι ο πίνακας “Lady with an Ermine”, που λειτουργεί όχι μόνο ως στόχος της ληστείας αλλά και ως σχόλιο πάνω στην αξία, την κατοχή και τη δύναμη της εικόνας



Κοσμήματα του Παρισιού” είναι αναπόφευκτη. Εκείνη η σειρά είχε λειτουργήσει ως ένα πιο ανάλαφρο, σχεδόν ρομαντικοποιημένο κεφάλαιο στο ευρύτερο σύμπαν, δίνοντας έμφαση στην απόλαυση της ληστείας ως θεάματος. Αντίθετα, το “Berlin and the Lady With an Ermine” επιχειρεί να προσδώσει βάθος, να μετατρέψει το heist από παιχνίδι εξυπνάδας σε υπαρξιακή δήλωση. Το αν το καταφέρει πλήρως είναι συζητήσιμο. Σε αρκετές στιγμές, η φιλοσοφική διάθεση της σειράς μοιάζει να πατά πάνω σε ήδη γνωστές αφηγηματικές φόρμουλες, χωρίς πάντα να τις υπερβαίνει. Παρόλα αυτά, η ερμηνεία του Berlin παραμένει ο κεντρικός άξονας γύρω από τον οποίο περιστρέφεται ολόκληρη η παραγωγή. Ο χαρακτήρας δεν παρουσιάζεται απλώς ως mastermind μιας ληστείας, αλλά ως μια φιγούρα που σχεδόν απολαμβάνει την ίδια την

ένταση της αντίφασης: την ομορφιά μέσα στο έγκλημα, την τάξη μέσα στο χάος, την αισθητική μέσα στην παρανομία. Αυτή η διττότητα είναι που κρατά τη σειρά ζωντανή ακόμη και όταν η πλοκή χάνει στιγμιαία την κατεύθυνσή της. Η παρουσία του έργου τέχνης της Lady with an Ermine λειτουργεί ως συμβολικός καθρέφτης αυτής της διττότητας. Το βλέμμα του πίνακα, ψυχρό και αινιγματικό, γίνεται σχεδόν σκόλιο πάνω στη φύση της ίδιας της ιστορίας: ποιος παρατηρεί ποιον, ποιος κατέχει τι, και τελικά ποιος ορίζει την αξία ενός αντικειμένου ή ενός ανθρώπου. Η σειρά αξιοποιεί αυτό το μοτίβο με συνέπεια, ακόμη κι αν κάποιες φορές το υπερφορτώνει με νοήματα που δεν αφήνουν πάντα χώρο για ανάσα. Αν κάτι χαρακτηρίζει συνολικά το νέο αυτό κεφάλαιο, είναι η προσπάθεια να μετατραπεί το τηλεοπτικό heist από καθαρόαιμο θέαμα σε πολιτισμικό σχόλιο.

Η τέχνη δεν είναι απλώς φόντο, αλλά εργαλείο αφήγησης. Το έγκλημα δεν είναι απλώς πράξη, αλλά αντανάκλαση μιας κοινωνίας που εμπορευματοποιεί τα πάντα, ακόμη και την ομορφιά. Ωστόσο, η ισορροπία ανάμεσα σε αυτά τα επίπεδα δεν είναι πάντα σταθερή. Η σειρά πετυχαίνει περισσότερο όταν αφήνει τους χαρακτήρες να συγκρουστούν μέσα σε κλειστούς χώρους, σε διαπραγματεύσεις και σε στιγμές έντασης όπου η σιωπή έχει τόσο βάρος όσο και οι διάλογοι. Αντίθετα, όταν επιχειρεί να γίνει υπερβολικά “μεγάλη” στη θεματολογία της, κάνει μέρος της αμεσότητας που έκανε το σύμπαν του Berlin αρχικά ελκυστικό. Σε τελική ανάλυση, το “Berlin and the Lady With an Ermine” είναι μια φιλόδοξη αλλά άνηση συνέχεια. Δεν αποτυγχάνει, αλλά ούτε και θριαμβεύει ολοκληρωτικά. Είναι μια σειρά που προσπαθεί

να κοιτάξει ψηλότερα από τον εαυτό της, και συχνά το καταφέρνει — αλλά εξίσου συχνά επιστρέφει στις ασφαλές φόρμουλες που γνωρίζουμε ότι λειτουργούν. Το αποτέλεσμα είναι ένα έργο που εντυπωσιάζει, προβληματίζει, αλλά δεν καταφέρνει πάντα να συγκινήσει σε βάθος. Και ίσως αυτό να είναι τελικά το πιο “Berlin” στοιχείο του: μια συνεχής ισορροπία ανάμεσα στην ιδιοφυΐα και στην υπερβολή, ανάμεσα στον έλεγχο και στο χάος, ανάμεσα στην τέχνη και στο έγκλημα, χωρίς ποτέ να διαλέγει πραγματικά πλευρά. Κι όμως, παρά τις αδυναμίες του, το “Berlin and the Lady With an Ermine” καταφέρνει κάτι που λίγες σύγχρονες σειρές πετυχαίνουν: δημιουργεί την αίσθηση ότι παρακολουθείς ένα τηλεοπτικό σύμπαν με προσωπικό ενδιαφέρον. Σε μια εποχή όπου πολλές παραγωγές μοιάζουν σχεδιασμένες από αλγόριθμους που ανακυκλώνουν επιτυχημένες συνταγές, η σειρά διατηρεί μια ιδιαίτερη ταυτότητα, ακόμη και όταν γίνεται υπερβολική ή αυτάρεσκ. Η εμμονή της με την αισθητική, τα έργα τέχνης, τη μουσική και την τελετουργία της ληστείας λειτουργεί τελικά ως μέρος της γοητείας της. Παράλληλα, η σειρά μοιάζει να σχολιάζει έμμεσα και τη σύγχρονη κουλτούρα της εικόνας. Οι ήρωες δεν ενδιαφέρονται μόνο να πετύχουν· ενδιαφέρονται να αφήσουν πίσω τους έναν μύθο. Αυτό είναι ίσως το πιο ενδιαφέρον στοιχείο της αφήγησης: το έγκλημα παρουσιάζεται όχι μόνο ως οικονομική πράξη αλλά και ως performance, ως παράσταση εξουσίας και αυτοεπιβεβαίωσης. Ο Berlin δεν κλέβει απλώς αντικείμενα ανεκτίμητης αξίας· επιχειρεί να αποδείξει ότι μπορεί να σταθεί απέναντι σε ένα ολόκληρο σύστημα και να το ξεγελάσει με στυλ. Ίσως τελικά αυτό να είναι και το πραγματικό θέμα της σειράς: όχι η ληστεία, αλλά η ανθρώπινη ανάγκη να μετατρέψει τη ζωή της σε θρύλο, ακόμη κι αν χρειαστεί να καεί μέσα σε αυτόν.



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Όταν το Σινεμά Προσπαθεί να μας Πείσει ότι Αξίζει το Ποπ Κορν των 9 Ευρώ

Γράφει η Έυη Γκουλιάρρα

Άλλη μια κινηματογραφική εβδομάδα ξεκινά και οι αίθουσες γεμίζουν με ήρωες που τρέχουν, κλαίνε, σώζουν γαλαξίες ή απλώς κοιτάνε το κενό για δύο ώρες ώστε να το πούμε «καλλιτεχνικό σινεμά». Από την Πέμπτη 21 Μαΐου 2026, οι νέες ταινίες υπόσχονται συγκίνηση, δράση και φυσικά την απόλυτη εμπειρία του να ψάχνεις απεγνωσμένα πού άφησες το αυτοκίνητο μετά την προβολή. Πρώτη στάση, η «Η Ομηρία».

Μια ταινία τόσο βαριά ψυχολογικά, που βγαίνεις από την αίθουσα και κοιτάς τον λογαριασμό της ΔΕΗ με μεγαλύτερη αισιοδοξία. Ο Γκας Βαν Σαντ επιστρέφει αποφασισμένος να μας θυμίσει ότι η ζωή είναι δύσκολη, οι άνθρωποι είναι περίπλοκοι και κανείς δεν χαμογελά χωρίς λόγο. Οι χαρακτήρες μιλάνε λίγο, κοιτάνε πολύ και κάθε παύση διαρκεί όσο μια μικρή φορολογική δήλωση. Ιδανική επιλογή αν θέλεις να νιώ-

σεις «κουλτουριάρης» χωρίς να καταλάβεις πλήρως τι έγινε. Ακολουθεί η ελληνική «Αρκουδότρυπα», τίτλος που ακούγεται είτε σαν δραματική αλληγορία είτε σαν σημείο σε χάρτι που αποφεύγεις μετά τις 11 το βράδυ. Η ταινία επιχειρεί να εξερευνήσει την ανθρώπινη μοναξιά, την κοινωνική αποξένωση και πιθανότατα γιατί όλοι στις ελληνικές δραματικές ταινίες καπνίζουν κοιτώντας τη βροχή.

Οι διάλογοι είναι λιτοί, τα βλέμματα βαριά και κάπου στο βάθος ακούγεται πάντα ένας σκύλος να γαβγίζει για καλλιτεχνικούς λόγους. Για όσους προτιμούν βρετανική μιζέρια με άρωμα φυλακής, έρχεται ο «Τελειωμένος». Τίτλος που περιγράφει και τον πρωταγωνιστή αλλά και τον θεατή μετά από δύο ώρες συναισθηματικής καταράκας. Σκοτεινή ατμόσφαιρα, βροχή κάθε τρία λεπτά και ένας ήρωας που μοιάζει να μην έχει χαμογελάσει ούτε σε

παιδικό πάρτι. Βέβαια, αν είσαι λάτρης του «ρεαλισμού», εδώ θα βρεις αρκετό ώστε να θες αγκαλιά και ζεστή σοκολάτα μετά. Και μετά... έρχεται το «Star Wars: The Mandalorian and Grogu». Γιατί ό,τι και αν συμβαίνει στον κόσμο, πάντα θα υπάρχει ένας μικρός πράσινος χαρακτήρας που πουλάει παιχνίδια πιο γρήγορα από ό,τι εισιτήρια η εφορία πρόστημα. Το σύμπαν του Star Wars επιστρέφει με διαστημικές μάχες, νοσταλγία και φαν που θα εξηγούν επί τρεις ώρες γιατί αυτή η ταινία «σέβεται το lore». Ο Grogu παραμένει χαριτωμένος, ο Mandalorian σοβαρός και το κοινό έτοιμο να χειροκροτήσει ακόμα και όταν κάποιος απλώς ανάψει ένα φωτόσπαθο. Η εβδομάδα έχει απ' όλα: υπαρξιακό δράμα, κοινωνική κατάθλιψη, βρετανική απελπισία και διαστημικά μωρά. Δηλαδή ακριβώς ό,τι χρειάζεται ένας σύγχρονος θεατής για να ξεχάσει την πραγματικότητα... πληρώνοντας μόνο έναν μικρό μισθό σε εισιτήρια και ονακ.

«Η Ομηρία» — Υπόθεση



Είναι ένα δραματικό θρίλερ βασισμένο σε αληθινά γεγονότα που συνέβησαν στις ΗΠΑ τη δεκαετία του '70. Η υπόθεση ακολουθεί έναν απειλημένο άνδρα, τον Τόνι Κίριτσι, ο οποίος έχοντας καταστραφεί οικονομικά και νιώθοντας προδομένος από το σύστημα, εισβάλλει σε εταιρεία στεγαστικών δανείων και κρατά όμηρο τον πρόεδρό της. Το σκεδίο του όμως δεν είναι μια «συνθησιμένη»

ομηρία: δένει γύρω από τον λαιμό του ομήρου ένα συρματόσχοινο συνδεδεμένο με καρμπίνα, δημιουργώντας έναν θανάσιμο μηχανισμό που μπορεί να ενεργοποιηθεί ανά πάσα στιγμή. Καθώς η αστυνομία προσπαθεί να διαπραγματευτεί, τα τηλεοπτικά κανάλια μετατρέπουν την υπόθεση σε ζωντανό θέαμα και ολόκληρη η χώρα παρακολουθεί με κομμένη την ανάσα. Μέσα στην ένταση,

αποκαλύπτεται ένας άνθρωπος διαλυμένος ψυχολογικά, που δεν ζητά μόνο χρήματα, αλλά και εκδίκηση απέναντι σε όσους θεωρεί υπεύθυνους για την καταστροφή του. Ο Γκας Βαν Σαντ επιστρέφει με ένα σκοτεινό, αγχωτικό φιλμ γεμάτο κοινωνική κριτική, ένταση και κλειστοφοβική ατμόσφαιρα, ενώ πρωταγωνιστούν οι Μπιλ Σκάρογκαρντ, Αλ Πασινό και Κόλμαν Ντομίνγκο.

«Αρκουδότρυπα»



Η ταινία Αρκουδότρυπα των Χρυσιάνα Παπαδάκη και Στέργιος Ντινόπουλος είναι ένα ελληνικό κοινωνικό δράμα που ξεκινά πολύ απλά: δύο κολλητές φίλες σε ένα ορεινό χωριό της ελληνικής επαρχίας, όπου το πιο συναρπαστικό γεγονός της ημέρας είναι αν θα δουλέψει το Wi-Fi ή όχι. Η Αργυρώ και η Αννέτα ζουν σε έναν κόσμο που μοιάζει ακίνητος. Μέχρι που η Αννέτα ανακοινώνει πως είναι έγκυος και ετοιμάζεται να φύγει από το χωριό για μια "καλύτερη ζωή" — που, όπως κάθε καλύτερη ζωή σε ελληνική ταινία, σημαίνει ότι μάλλον θα έχει περισσότερα προβλήματα αλλά πιο ωραία τοπία. Η Αργυρώ δεν το παίρνει καλά. Όχι με τον τρόπο "κλαίω λίγο και συνεχίζω", αλλά με τον τρόπο "ας πάμε μια πεζοπορία σε ένα μυστηριώδες μέρος που κανείς λογικός άνθρωπος δεν θα πλησίαζε". Έτσι, οι δύο φίλες ξεκινούν για την περιφημη Αρκουδότρυπα, μια απομονωμένη σπηλιά που ακούγεται σαν τουριστική παγίδα αλλά στην πράξη λειτουργεί περισσότερο σαν καθρέφτης όλων όσων δεν έχουν ειπωθεί μεταξύ τους. Στη διαδρομή, το ταξίδι μετατρέπεται σε ψυχολογική δοκιμασία: παλιές πληγές βγαίνουν στην επιφάνεια, η φιλία τους αρχίζει να ραγίζει και η φύση πάντα βοηθητική στα



ελληνικά δράματα δείχνει να έχει άποψη για όλα. Η σιωπή γίνεται πιο βαριά από τους διαλόγους, και κάθε βήμα προς τη σπηλιά μοιάζει λιγότερο με πεζοπορία και περισσότερο με συναισθηματική κατάβαση χωρίς εξοπλισμό. Όταν τελικά φτάνουν στην Αρκουδότρυπα, δεν βρίσκουν απαντήσεις, αλλά κάτι πιο άβολο: την αλήθεια για το ποια είναι η καθεμία και τι σημαίνει να μένεις ή να φεύγεις.

Κατασκοπίες, ροκ θρύλοι, γαλλικές κομεντί και επανεκδόσεις που μας θυμίζουν ότι η νοσταλγία είναι το πιο σίγουρο εισιτήριο για τα ταμεία

Τελειωμένος

Ο «Τελειωμένος» είναι βρετανικό δραματικό θρίλερ φυλακής που ακολουθεί τον Τόμας Ρίβερς, έναν άνδρα που καταδικάζεται για ένα έγκλημα που επιμένει πως δεν διέπραξε κάτι που, φυσικά, λένε όλοι στα δικαστικά δράματα πριν ξεκινήσει η πραγματική καταράκλα. Η ιστορία κορυφώνεται όταν ο Τόμας καλείται να αποφασίσει αν θα παραμείνει αυτός που ήταν ή αν θα γίνει αυτό ακριβώς που τον έστειλε εκεί: "τελειωμένος" με τη βιογραφική, κοινωνική και ηθική έννοια του όρου.

στο ποιος ήταν έξω και ποιος γίνεται μέσα αρχίζει να θολώνει και όχι με τρόπο ποιητικό, αλλά με τρόπο "επιβίωσης χωρίς επιλογές". Η ιστορία κορυφώνεται όταν ο Τόμας καλείται να αποφασίσει αν θα παραμείνει αυτός που ήταν ή αν θα γίνει αυτό ακριβώς που τον έστειλε εκεί: "τελειωμένος" με τη βιογραφική, κοινωνική και ηθική έννοια του όρου.



Little Brother

Ο Ραντ είναι ένας επιτυχημένος μεσίτης ακινήτων που έχει χτίσει την απόλυτη ελεγχόμενη καθημερινότητα: καριέρα, οικογένεια, τάξη, πρόγραμμα — basically μια ζωή που θα ζήλευε και Excel αρχείο. Όλα πάνε "τέλεια", μέχρι που εμφανίζεται ξαφνικά ο Μάρκουσ, ο παλιός του «μικρός αδερφός», από ένα πρόγραμμα mentoring της εφηβείας του.



Κανείς δεν τον περίμενε. Κυρίως ο Ραντ. Ο Μάρκουσ δεν είναι απλώς απρόσμενος επισκέπτης — είναι καθαρό χάος σε ανθρώπινη μορφή. Δεν έχει φίλτρο, δεν έχει όρια και σίγουρα δεν έχει καμία πρόθεση να φύγει σύντομα. Μετά από μια αλυσίδα παρανοήσεων (και μια αρκετά άβολη κατάσταση στο νοσοκομείο), ο Ραντ και η γυναίκα του αναγκάζονται να τον φιλοξενήσουν προσωρινά. Το "προσωρινά" φυσικά γίνεται πρόβλημα. Από εκεί και πέρα, η ταινία μετατρέπεται σε μια συνεχόμενη σύγκρουση δύο κόσμων. Ο κόσμος της τάξης, του ελέγχου και της εικόνας και ο κόσμος του απόλυτου αυθορμητισμού και της καταστροφικής ειλικρίνειας. Καθώς ο Μάρκουσ αρχίζει να διαλύει σιγά-σιγά την "τέλεια" ζωή του Ραντ.

Star Wars: The Mandalorian and Grogu



Η ταινία Star Wars: The Mandalorian and Grogu συνεχίζει την ιστορία από το σύμπαν του Star Wars και φέρνει στη μεγάλη οθόνη τον The Mandalorian και τον Grogu σε μια νέα αποστολή που τους βρίσκει ξανά στο επίκεντρο της γαλαξιακής αστάθειας. Μετά τα γεγονότα των προηγούμενων περιπετειών τους, οι δύο ταξιδιώτες συνεχίζουν να κινούνται στα όρια του γνωστού και του άγνωστου χώρου, προσπαθώντας να επιβιώσουν σε έναν γαλαξία που παραμένει πολιτικά αποστασιαστικός και γεμάτος υπολειμματικές απειλές από παλιές αυτοκρατορίες.



νέες πατριές και ανθρώπους που απλώς θέλουν να πληρωθούν. Ο Mandalorian βρίσκεται μπροστά σε ένα δίλημμα που δεν λύεται με blaster: η ευθύνη της προστασίας του Grogu συγκρούεται με το γεγονός ότι όλο και περισσότερες δυνάμεις ενδιαφέρονται για τις ικανότητες και την προέλευσή του. Ο Grogu, από την πλευρά του, εξακολουθεί να είναι μικρός, χαριτωμένος και επικίνδυνα ισχυρός ένας συνδυασμός που στο Star Wars σχεδόν πάντα σημαίνει "όλοι θα προσπαθήσουν να τον απαγάγουν". Καθώς η ιστορία εξελίσσεται, το δίδυμο μπλέκεται σε μια μεγαλύτερη σύγκρουση που συνδέει κληρονομιά, υπολείμματα αυτοκρατορικών δυνάμεων και νέες συμμαχίες που δεν είναι τόσο αξιόπιστες όσο θα ήθελαν. Το ταξίδι τους δεν είναι μόνο μάχη επιβίωσης.



Έργο Υποδομής για το Σήμερα και το Αύριο

ARGO FSRU

Ο Βόλος στο κέντρο της Ανάπτυξης

Το ARGO FSRU συνιστά επένδυση βιώσιμης ανάπτυξης, καθώς αποτελεί μια σύγχρονη και ασφαλή επιλογή εισαγωγής ενέργειας, φιλικής προς το περιβάλλον. Μέσω της δημιουργίας σύγχρονων υποδομών, προσελκύει κεφάλαια, δημιουργεί θέσεις εργασίας και ενισχύει την τοπική και εθνική οικονομία, ενώ παράλληλα συμβάλλει στη μετάβαση σε ένα πιο καθαρό ενεργειακό μείγμα με χαμηλότερες εκπομπές ρύπων. Η στρατηγική του σημασία για τη διαφοροποίηση των πηγών ενέργειας και η συμμόρφωση με αυστηρά πρότυπα ασφάλειας και περιβαλλοντικής προστασίας καθιστούν το ARGO FSRU ένα έργο που στηρίζει σταθερά τη μακροπρόθεσμη, ισορροπη και βιώσιμη ανάπτυξη της περιοχής και της χώρας.



A. ΡΟΓΓΑΝΑΚΗ
Ηανθρώπινη δύναμη της οικογενειακής ιατρικής
ΣΕΛ. 11



Ίπποκράτειος Πολιτεία

WEEKLY REHAB NEWS | BY ANIMUS
ΚΥΡΙΑΚΗ 24 ΜΑΪΟΥ 2026 | ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ | ISSUE 01

Γ. ΖΛΑΤΑΝΟΣ
‘Η Τέχνη οφείλει να προκαλεί αμφισβήτηση’
ΣΕΛ. 78



Η ΣΥΓΚΛΟΝΙΣΤΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΩΜΑ ΚΑΙ Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗ ΖΩΗ



Αποτελεί ουσιαστικό βήμα αποϊδρυματοποίησης, καθώς δίνει στα άτομα με αναπηρία τη δυνατότητα να ζουν ενεργά μέσα στην κοινωνία και όχι απομονωμένα σε κλειστές δομές εκτός πόλης

Η ΖΩΗ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ

Το νέο συγκρότημα ΣΥΔ στη Λάρισα και το στοίχημα της ουσιαστικής ένταξης

Κεντρική Πλατεία της Λάρισας, κοντά στο Άλσος Αλκαζάρ, έρχεται να καλύψει ένα υπαρκτό και διαχρονικό κενό στις δομές υποστηριζόμενης διαβίωσης στην Ελλάδα. Η επιλογή της τοποθεσίας μόνο τυχαία δεν είναι. Για δεκαετίες, οι περισσότερες δομές φροντίδας για άτομα με βαριές κινητικές ή νοητικές αναπηρίες αναπτύσσονταν εκτός αστικού ιστού, συχνά μακριά από την κοινωνική ζωή, τις υπηρεσίες, την αγορά εργασίας και την καθημερινότητα της πόλης. Το νέο εγχείρημα επιχειρεί να ανατρέψει αυτή τη λογική.

Αναδुकνύει πόλεις πιο προσβάσιμες, ανθρώπινες και ανοιχτές στη διαφορετικότητα

ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
Η δύναμη του νερού στην αποκατάσταση και την ανακούφιση

Πώς οι ιδιότητες του νερού συμβάλλουν στη βελτίωση της κινητικότητας, στη μείωση του πόνου και στην αποκατάσταση μυοσκελετικών και νευρολογικών παθήσεων

ΣΕΛ. 98-99



Όταν η φροντίδα περνά από την υποστήριξη στην ουσιαστική συμμετοχή

Η νέα πρωτοβουλία του ΚΔΗΦ ANIMUS επιχειρεί να επαναπροσδιορίσει τον ρόλο των δομών φροντίδας, δίνοντας έμφαση στην ανθρώπινη εμπειρία, στη συμμετοχή και στην ποιότητα ζωής των ατόμων με αναπηρία

ΣΕΛ. 89-91

16 ANIMUS
ΔΟΜΕΣ ΥΓΕΙΑΣ
Πρότυπα κέντρα αποκατάστασης με επίκεντρο τον άνθρωπο

ΣΕΛ. 84-87

Την υγεία μας να 'χουμε...

Από τη Λόλα Γάτσου

Πόλεις φιλικές στην υγεία και στον άνθρωπο

Οι σύγχρονες πόλεις δεν κρίνονται μόνο από τις πλατείες, τα εμπορικά κέντρα ή τα μεγάλα έργα τους. Κρίνονται από το κατά πόσο μπορούν να χωρέσουν όλους τους ανθρώπους. Και κυρίως εκείνους που χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη στην καθημερινότητά τους. Η υγεία δεν σταματά στην πόρτα ενός νοσοκομείου. Συνεχίζεται στον δρόμο, στις μετακινήσεις, στην προσβασιμότητα, στις δομές φροντίδας, στην κοινωνική συμμετοχή. Μια πόλη πραγματικά ανθρώπινη είναι εκείνη που επιτρέπει σε έναν άνθρωπο με κινητική αναπηρία, σε έναν ηλικιωμένο ή σε έναν χρόνιο ασθενή να συνεχίσει να ζει μέσα στον κοινωνικό ιστό και όχι στο περιθώριο. Τα τελευταία χρόνια, η ανάγκη για νέες δομές υγείας, αποκατάστασης και υποστηριζόμενης διαβίωσης γίνεται όλο και πιο εμφανής. Η γήρανση του πληθυσμού, η αύξηση των χρόνιων νοσημάτων αλλά και η επιβίωση περισσότερων ανθρώπων μετά από σοβαρές ασθένειες δημιουργούν νέες κοινωνικές ανάγκες. Το ερώτημα πλέον δεν είναι μόνο πώς σώζεις μια ζωή, αλλά και πώς βοηθάς έναν άνθρωπο να συνεχίσει να ζει ποιητικά. Οι

τα ζωής ενός ανθρώπου δεν καθορίζεται μόνο από τη θεραπεία μιας ασθένειας, αλλά και από το πώς συνεχίζει να ζει μετά από αυτήν. Εκεί ακριβώς αρχίζει ο κρίσιμος ρόλος της αποκατάστασης, της μακροχρόνιας φροντίδας και των δομών υποστηριζόμενης διαβίωσης. Η Ελλάδα εξακολουθεί να έχει σοβαρά κενά στον τομέα της αποθεραπείας και της κοινωνικής φροντίδας. Χιλιάδες άνθρωποι με κινητικές αναπηρίες, νευρολογικές παθήσεις ή βαριές χρόνιες ασθένειες βρίσκονται συχνά εγκλωβισμένοι ανάμεσα σε ένα νοσοκομείο που δεν μπορεί να τους κρατήσει επί αόριστον και σε μια οικογένεια που αδυνατεί να σηκώσει μόνι της το βάρος της καθημερινής φροντίδας. Και κάπου εκεί αρχίζει ένας αθέατος αγώνας επιβίωσης. Οι σύγχρονες δομές αποκατάστασης και οι Στέγες Υποστηριζόμενης Διαβίωσης έρχονται να καλύψουν ακριβώς αυτό το κενό. Δεν είναι «δρόμιατα» με την παλιά έννοια του όρου. Είναι χώροι ζωής. Χώροι όπου ο άνθρωπος συνεχίζει να έχει δικαιώματα, προσωπικότητα, κοινωνική παρουσία και δυνατότητα συμμετοχής στην καθημερινότητα. Η μεγάλη πρόκληση για τις ελληνικές πόλεις τα επόμενα χρόνια δεν θα είναι μόνο η ανέγερση νέων κτιρίων ή η ανάπτυξη νέων δρόμων. Θα είναι η δημιουργία ενός δικτύου υγείας και φροντίδας που να επιτρέπει στους ανθρώπους να ζουν με αξιοπρέπεια, ακόμη και όταν η ζωή αλλάζει δραματικά λόγω μιας αναπηρίας ή μιας σοβαρής ασθένειας.

Η υγεία, τελικά, δεν είναι μόνο ιατρική πράξη. Είναι και κοινωνική υπόθεση. Είναι η δυνατότητα ενός ανθρώπου να αι-

σθάνεται ασφαλής, χρήσιμος και ενεργός μέσα στην κοινότητα. Και αυτό είναι ίσως το μεγαλύτερο στόιχημα μιας σύγχρονης κοινωνίας.

Η αποκατάσταση ως δικαίωμα και όχι ως πολυτέλεια

Στην Ελλάδα συχνά μιλάμε για την υγεία μόνο όταν προκύπτει μια κρίση. Όταν γεμίζουν τα νοσοκομεία, όταν λέει προσωπικό ή όταν η επικαιρότητα φέρνει στο προσκήνιο τις αδυναμίες του συστήματος. Πολύ λιγότερο συζητάμε για το τι συμβαίνει μετά. Για τη ζωή του ανθρώπου που βγαίνει από μια ΜΕΘ, μετά από ένα τροχαίο, ένα εγκεφαλικό ή μια σοβαρή νευρολογική πάθηση. Για τον άνθρωπο που καλείται να ξαναμάθει να κινείται, να επικοινωνεί ή απλώς να ζει με ασφάλεια. Η αποκατάσταση παραμένει ο «σιωπηλός κρίκος» του ελληνικού συστήματος υγείας. Κι όμως, είναι ίσως το πιο καθοριστικό στάδιο για την ποιότητα ζωής χιλιάδων ανθρώπων. Δεν αφορά μόνο τη φυσικοθεραπεία ή την ιατρική παρακολούθηση. Αφορά τη δυνατότητα επιστροφής στην κοινωνία, στην εργασία, στην καθημερινότητα. Οι δομές υποστηριζόμενης διαβίωσης και τα σύγχρονα κέντρα αποκατάστασης καλούνται να υπηρετήσουν ακριβώς αυτή τη φιλοσοφία.

Η υγεία δεν είναι μόνο τα νοσοκομεία

Για δεκαετίες στην Ελλάδα, η συζήτηση για την υγεία περιοριζόταν σχεδόν αποκλειστικά στα νοσοκομεία, στις κλίνες και στις ελλείψεις του ΕΣΥ. Όμως η πραγματικότητα είναι πολύ πιο σύνθετη. Η ποιότη-

ΑΛΗΘΕΙΕΣ

Η άλλη μάχη μετά το νοσοκομείο*

Υπάρχουν μάχες που δίνονται μέσα στις εντατικές, στα χειρουργεία και στους θαλάμους των νοσοκομείων. Υπάρχουν όμως και εκείνες που ξεκινούν όταν ο ασθενής επιστρέφει στο σπίτι. Και συχνά αυτές είναι οι πιο δύσκολες. Η καθημερινότητα ενός ανθρώπου μετά από ένα σοβαρό τροχαίο, ένα εγκεφαλικό επεισόδιο ή μια νευρολογική πάθηση αλλάζει ριζικά. Μαζί

του αλλάζει και η ζωή ολόκληρης της οικογένειας. Ξαφνικά, το σπίτι μετατρέπεται σε χώρο φροντίδας, οι συγγενείς σε άτυπους νοσηλευτές και η αγωνία για το μέλλον γίνεται μόνιμος συνοδοιπόρος. Σε αυτό ακριβώς το σημείο φαίνεται πόσο αναγκαίες είναι οι δομές αποκατάστασης και οι υπηρεσίες υποστηριζόμενης διαβίωσης. Γιατί η υγεία δεν τελειώνει με ένα εξιτήριο. Αντίθετα, τότε αρχίζει η πιο κρίσιμη φάση: η επιστροφή στη ζωή. Οι σύγχρονες δομές υγείας δεν αφορούν μόνο την ιατρική φροντίδα. Αφορούν την ψυχολογική στήριξη, την επανένταξη, τη δυνατότητα ενός ανθρώπου να ξαναβρεί την αυτοπεποίθησή του και να συνεχίσει να συμμετέχει στην κοινωνία. Και αυτό απαιτεί οργάνωση, επιστημονική υποστήριξη και κυρίως μια διαφορετική κοινωνική αντίληψη. Η Ελλάδα έχει κάνει βήματα προόδου τα τελευταία χρόνια στον χώρο της αποκατάστασης, όμως οι ανάγκες παραμένουν μεγάλες. Οι δημοσίες δομές συχνά δεν επαρκούν, ενώ πολλές οικογένειες βρίσκονται αντιμέτωπες με υψηλό οικονομικό κόστος και περιορισμένες επιλογές φροντίδας. Το ζητούμενο πλέον δεν είναι μόνο να ζούμε περισσότερο. Είναι να μπορούμε να ζούμε καλύτερα. Με αξιοπρέπεια, αυτονομία και ποιότητα ζωής ακόμη και μετά από μια δύσκολη περιπέτεια υγείας. Και ίσως τελικά αυτή να είναι η ουσία κάθε σύγχρονου συστήματος υγείας: όχι μόνο να σώζει ζωές, αλλά και να βοηθά τους ανθρώπους να συνεχίζουν πραγματικά να ζουν.

Ε.Λ

Η κοινωνία της φροντίδας

Υπάρχει ένας τρόπος να καταλάβεις πόσο ανθρώπινη είναι μια κοινωνία: να δεις πώς φροντίζει εκείνους που δεν μπορούν να τα καταφέρουν μόνοι τους. Τους ηλικιωμένους, τους χρονίως πάσχοντες, τους ανθρώπους με αναπηρία, όσους χρειάζονται καθημερινή υποστήριξη για να συνεχίσουν να ζουν με ασφάλεια και αξιοπρέπεια.



Για πολλά χρόνια στην Ελλάδα, η φροντίδα αυτών των ανθρώπων στηριζόταν σχεδόν αποκλειστικά στην οικογένεια. Οι γονείς, τα παιδιά ή οι συγγενείς καλούνταν να αναλάβουν ένα τεράστιο ψυχικό, οικονομικό και πρακτικό βάρος, συχνά χωρίς επαρκή βοήθεια από οργανωμένες κοινωνικές δομές. Και όμως, η σύγχρονη πραγματικότητα δείχνει πως αυτό το μοντέλο δεν αρκεί πλέον. Η αύξηση του προσδόκιμου ζωής, οι χρόνιες παθήσεις, τα περιστατικά άνοιας και οι ανάγκες αποκατάστασης δημιουργούν μια νέα κοινωνική συνθήκη. Οι δομές υγείας και φροντίδας δεν αποτελούν πια μια «συμπληρωματική υπηρεσία», αλλά βασικό πυλώνα κοινωνικής συνοχής. Οι κοινωνίες του μέλλοντος θα χρειαστούν περισσότερες τέτοιες δομές. Περισσότερη πρόληψη, περισσότερη αποκατάσταση και κυρίως περισσότερη μέριμνα για την καθημερινότητα του ανθρώπου μετά την ασθένεια. Γιατί η υγεία δεν είναι μόνο θέμα επιβίωσης.

Λ.Γ.



Η πραγματική πρόοδος δεν μετρείται μόνο σε αριθμούς, αλλά σε ανθρώπους που ξαναβρίσκουν τη ζωή τους

Η αποκατάσταση ως πράξη πολιτισμού



Ζούμε σε μια εποχή που όλα κινούνται γρήγορα. Οι ειδήσεις διαδέχονται η μία την άλλη με τέτοια ταχύτητα, ώστε η ουσία συχνά χάνεται μέσα στον θόρυβο. Οι αριθμοί κυριαρχούν: ποσοστά, δείκτες, στατιστικές, αποδόσεις. Κι όμως, πίσω από κάθε αριθμό υπάρχει ένας άνθρωπος. Μια ιστορία. Μια καθημερινή μάχη που δεν καταγράφεται εύκολα σε διαγράμματα και τίτλους.

Η αποκατάσταση είναι ίσως το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτού του αθέατου αγώνα. Δεν είναι απλώς μια ιατρική διαδικασία. Δεν είναι μόνο θεραπευτικά πρωτόκολλα, μηχανήματα υψηλής τεχνολογίας ή επιστημονικές εξελίξεις. Είναι η στιγμή που ένας άνθρωπος αποφασίζει να ξανασταθεί όρθιος κυριολεκτικά και μεταφορικά. Είναι η δύναμη της επιστροφής. Η επιμονή απέναντι στην απώλεια. Η αξιοπρέπεια απέναντι στον φόβο. Στην πραγματικότητα, ο τρόπος που μια κοινωνία αντιμετωπίζει την αποκατάσταση αποκαλύπτει το επίπεδο του πολιτισμού της. Γιατί ο πολιτισμός δεν φαίνεται μόνο στα μεγάλα έργα ή στις οικονομικές επιτυχίες. Φαίνεται στον τρόπο που στεκόμαστε δίπλα στον άνθρωπο όταν εκείνος βρίσκεται στην πιο δύσκολη φάση της ζωής του. Όταν χρειάζεται χρόνο, υπομονή, φροντίδα και πίστη. Κάθε κέντρο αποκατάστασης κρύβει μέσα του εκατοντάδες μικρές νίκες που δεν θα γίνουν ποτέ πρωτοσέλιδα. Το πρώτο βήμα μετά από μήνες ακινησίας. Η πρώτη λέξη μετά από σιωπή. Το πρώτο



καμρόλο που επιστρέφει ύστερα από πόνο. Αυτές οι στιγμές δεν έχουν θεαματικότητα, έχουν όμως αλήθεια. Και η αλήθεια είναι πάντα πιο δυνατή από τον εντυπωσιασμό. Σε έναν κόσμο που συχνά λατρεύει την τελειότητα, η αποκατάσταση μάς υπενθυμίζει κάτι βαθιά ανθρώπινο: ότι η δύναμη δεν βρίσκεται στο να μην πέφτεις ποτέ, αλλά στο να βρίσκεσαι τον τρόπο να σηκώσεσαι ξανά. Τους γι' αυτό οι άνθρωποι που περνούν από τη διαδικασία της αποκατάστασης αποκτούν μια διαφορετική σχέση με τη ζωή. Μαθαίνουν να εκτιμούν όσα οι περισσότεροι θεωρούμε δεδομένα. Την κίνηση. Την αυτονομία. Την επικοινωνία. Την ίδια την καθημερινότητα. Το "Weekly Rehab News by Animus" γεννιέται ακριβώς μέσα από αυτή την

ανάγκη: να δοθεί χώρος στις ιστορίες που αξίζουν να ακουστούν. Να αναδειχθούν οι άνθρωποι της αποκατάστασης επαγγελματίες υγείας, θεραπευτές, οικογένειες, αλλά κυρίως οι ίδιοι οι ασθενείς που καθημερινά αποδεικνύουν πως η ελπίδα δεν είναι μια αφηρημένη έννοια. Είναι πράξη. Είναι απόφαση. Είναι δουλειά που γίνεται κάθε μέρα, βήμα-βήμα. Σε αυτή τη διαδρομή, η γνώση παραμένει απαραίτητη. Η επιστήμη εξελίσσεται, οι μέθοδοι αλλάζουν, η τεχνολογία ανοίγει νέους δρόμους. Όμως υπάρχει κάτι που καμία τεχνητή νοημοσύνη, κανένα ρομποτικό σύστημα και καμία καινοτομία δεν μπορεί να αντικαταστήσει: την ανθρώπινη παρουσία. Το βλέμμα που δίνει κουράγιο. Τι λέξη που ενθαρρύνει. Το χέρι που στηρίζει

όταν όλα μοιάζουν δύσκολα. Τους τελικά η αποκατάσταση να είναι κάτι περισσότερο από θεραπεία. Ίσως να είναι μια υπενθύμιση ότι ο άνθρωπος δεν ορίζεται από το τραύμα του, αλλά από την ικανότητά του να συνεχίζει. Και αυτή είναι μια είδηση που αξίζει πάντα να βρίσκεται στην πρώτη γραμμή.

Και ίσως εδώ βρίσκεται η μεγαλύτερη παρεξήγηση της εποχής μας: πιστεύουμε ότι η πρόοδος είναι πάντα κάτι καινούργιο. Ένα νέο σύστημα, μια νέα εφαρμογή, μια νέα τεχνολογία. Όμως η αληθινή πρόοδος πολλές φορές είναι η επιστροφή στα βασικά. Στην ανθρώπινη επαφή. Στην προσοχή. Στον χρόνο που αφιερώνεται ουσιαστικά σε κάποιον άλλον. Η αποκατάσταση λειτουργεί σχεδόν «αντισυμβατικά» απέναντι στον σύγχρονο κόσμο. Την ώρα που όλα γύρω μας ζητούν ταχύτητα, εκείνη απαιτεί υπομονή. Την ώρα που όλα κρίνονται σε δευτερόλεπτα, εκείνη χτίζεται σε εβδομάδες, μήνες, καμιά φορά και χρόνια. Και ενώ η κοινωνία συχνά θαυμάζει το άμεσο αποτέλεσμα, η αποκατάστασή μας μαθαίνει την αξία της αργής, σταθερής εξέλιξης. Υπάρχει κάτι σχεδόν ποιητικό σε αυτό: το σώμα και το μυαλό θυμούνται τον δρόμο προς τη ζωή, ακόμη κι όταν όλα δείχνουν πως τον έχουν χάσει. Ο ανθρώπινος οργανισμός διαθέτει μια σιωπηλή ευφυΐα μια δύναμη επανενκίνησης που η επιστήμη ακόμη προσπαθεί να κατανοήσει πλήρως. Και ίσως τελικά η ελπίδα να μην είναι συναίσθημα, αλλά βιολογικός μηχανισμός επιβίωσης.

Οι άνθρωποι της αποκατάστασης γνωρίζουν καλά ότι η μεγαλύτερη θεραπεία δεν βρίσκεται μόνο στις αιθουσες θεραπείας. Βρίσκεται στις μικρές καθημερινές στιγμές που επιστρέφουν νόημα στη ζωή: όταν κάποιος μπορεί ξανά να δέσει μόνος του τα κορδόνια του, να κρατήσει ένα ποτήρι χωρίς φόβο, να αγκαλιάσει το παιδί του, να περπατήσει μέχρι το παράθυρο και να νιώσει ανεξάρτητος. Εκεί κρύβεται η πραγματική έννοια της αποκατάστασης: όχι στην "επιστροφή όπως πριν", αλλά στη δημιουργία ενός νέου "μετά". Ο άνθρωπος δεν είναι μηχανή για να επισκευάζεται. Είναι ιστορία. Και κάθε ιστορία που συνεχίζεται, παρά τις δυσκολίες, είναι από μόνη της μια μορφή νίκης. Σε έναν κόσμο γεμάτο θόρυβο, η αποκατάστασή μας υπενθυμίζει κάτι σημαντικό: ότι οι πιο σημαντικές αλλαγές συμβαίνουν συχνά άθρυβα. Χωρίς χειροκροτήματα. Χωρίς φώτα. Αλλά με τεράστια σημασία.

Και ίσως αυτή να είναι η πιο αισιόδοξη είδηση όλων...

ΠΑΡΑΘΥΡΟ ΣΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ

Η ταχύτητα με την οποία γράφουμε χειρόγραφα φαίνεται ότι μπορεί να αποκαλύψει το εάν πίσω μας από γνωστική παρακμή, όπως διαπίστωσε μελέτη σε ηλικιωμένους στην Πορτογαλία.

Η γραφή με το χέρι απαιτεί έναν συνδυασμό λεπτών κινητικών δεξιοτήτων και σύνθετων νοητικών λειτουργιών, όπως η επιλογή, η οργάνωση και η ερμηνεία αισθητηριακών πληροφοριών, γεγονός που την καθιστά μια ιδιαίτερα απαιτητική γνωστική διαδικασία. Εξαιτίας αυτών των υψηλών απαιτήσεων για τον εγκέφαλο, θεωρείται πιθανό δείκτης γνωστικής έκπτωσης, ιδιαίτερα στις μεγαλύτερες ηλικίες, οπότε συχνά

γίνεται πιο αργή ή ασαφής. Στη νέα μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «Frontiers in Human Neuroscience», ερευνητική ομάδα εξέτασε αν διαφορετικά χαρακτηριστικά της γραφής, όπως η ταχύτητα και η οργάνωση των κινήσεων, διαφέρουν μεταξύ ηλικιωμένων με ενδείξεις γνωστικής έκπτωσης και εκείνων χωρίς τέτοια σημάδια, καθώς και αν αυτά τα χαρακτηριστικά θα μπορούσαν να χρησιμεύσουν ως διαγνωστικό εργαλείο. «Η γραφή δεν είναι απλώς μια κινητική δραστηριότητα, είναι ένα «παράθυρο» στον εγκέφαλο», σημειώνει χαρακτηριστικά η επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης, δρ Άνα Ρίτα Ματίας,

επίκουρη καθηγήτρια στο Τμήμα Αθλητισμού και Υγείας του Πανεπιστημίου της Έβορα.

Στη μελέτη συμμετείχαν 58 άτομα, ηλικίας 62 έως 92 ετών, που διέμεναν σε οικους ευγηρίας. Οι 38 από αυτούς είχαν ήδη διαγνωστεί με κάποια μορφή γνωστικής διαταραχής. Οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν δύο τύπους δοκιμασιών χρησιμοποιώντας στυλό με μελάνι πάνω σε ψηφιακή επιφάνεια καταγραφής. Στις δοκιμασίες ελέγχου του στυλό, κλήθηκαν να σχεδιάσουν δέκα οριζόντιες γραμμές μέσα σε 20 δευτερόλεπτα και να κάνουν τουλάχιστον δέκα τελείες στο ίδιο χρονικό διάστημα. Στη δοκιμασία ταχύτητας γραφής, έπρεπε να

γράψουν δύο προτάσεις διαφορετικής πολυπλοκότητας, οι οποίες είτε εμφανίζονταν σε κάρτα είτε υπαγορεύονταν. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι απλές δοκιμασίες ελέγχου του στυλό, που βασίζονται κυρίως στον βασικό κινητικό έλεγχο, δεν μπορούσαν να διακρίνουν τη γνωστική κατάσταση μεταξύ των ομάδων.

Ο ασκίσιες αντιγραφής, που είναι πιο απαιτητικές από τον απλό έλεγχο του στυλό αλλά λιγότερο απαιτητικές από την υπαγόρευση, επίσης δεν εμφάνισαν σαφείς διαφορές μεταξύ των ομάδων, αν και είχαν μια τάση να είναι στατιστικά σημαντικές.

Υπέστη το 2019 μια εξαιρετικά βίαιη επίθεση στον Βόλο που του προκάλεσε βαριές κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις και τον έφερε κοντά στον θάνατο, με τους γιατρούς να δίνουν ελάχιστες πιθανότητες επιβίωσης

Γιάννης Κολέτσος «Ξύπνησα από το σκοτάδι»



Η συγκλονιστική διαδρομή του Γιάννη Κολέτσου από το κώμα στην επιστροφή στη ζωή



Μετά την αρχική μάχη για τη ζωή, πέρασε μια μακρά και δύσκολη διαδικασία αποκατάστασης (σωματικής και ψυχολογικής), μέσα από την οποία ξαναέμαθε βασικές λειτουργίες και τελικά μετέτρεψε την εμπειρία του σε δημόσια αφήγηση και μήνυμα ανθεκτικότητας

Υ

πάρχουν ιστορίες που διαβάζονται σαν κινηματογραφικά σενάρια. Ιστορίες που μοιάζουν υπερβολικές για να είναι αληθινές και όμως κουβαλούν μέσα τους όλη την ωμή πραγματικότητα της ανθρώπινης ύπαρξης: τη βία, τον φόβο, την απώλεια, αλλά και την επιμονή για ζωή. Η ιστορία του Γιάννη Κολέτσου είναι μία από αυτές.

θρέφτη και να αποδέχεται ότι η ζωή που γνώριζε είχε τελειώσει — και ότι μια νέα, δύσκολη και άγνωστη πραγματικότητα ξεκινούσε. Οι άνθρωποι που βρέθηκαν δίπλα του εκείνη την περίοδο μιλούσαν για μια μάχη καθημερινή και εξαντλητική. Οι γιατροί έδιναν μικρές πιθανότητες ανάκαμψης. Οι φυσικοθεραπείες ήταν επίπονες. Η αποκατάσταση απαιτούσε τεράστια ψυχικά αποθέματα. Κάθε μικρό βήμα θεωρούνταν νίκη: μια λέξη που ειπώθηκε καθαρά, μια κίνηση χωρίς βοήθεια, μια στιγμή συνείδησης μέσα από τη σύγχυση.

Ο ίδιος έχει περιγράψει πως υπήρξαν στιγμές που ένιωθε παγιδευμένος ανάμεσα σε δύο κόσμους: εκείνον της σιωπής και εκείνον της επιστροφής. Η βία που δέχτηκε δεν άφησε μόνο σωματικά τραύματα. Άφησε μνήμες, φόβο, οργή, αλλά και ένα βαθύ ερώτημα για το πόσο εύκολα μπορεί να ανατραπεί η ανθρώπινη ζωή μέσα σε ένα βράδυ.

Και όμως, μέσα από αυτή τη σκοτεινή εμπειρία, γεννήθηκε κάτι διαφορετικό: η ανάγκη να μιλήσει δημόσια. Να μετατρέψει το προσωπικό του τραύμα σε μήνυμα για άλλους ανθρώπους που παλεύουν είτε με τη βία, είτε με την απώλεια, είτε με την ίδια την επιβίωση.

Τα τελευταία χρόνια, ο Γιάννης Κολέτσος επέλεξε να εκφραστεί μέσα από τη γραφή και τη δημόσια αφήγηση της ιστορίας του. Όχι για να προκαλέσει οίκτο, αλλά για να υπενθυμίσει ότι η ανθρώπινη αντοχή πολλές φορές ξεπερνά ακόμη και τις πιο απαισιόδοξες προβλέψεις. Σε συνεντεύξεις και δημόσιες τοποθετήσεις του μιλά για τη δεύτερη ευκαιρία που του δόθηκε, αλλά και για τη δύσκολη διαδικασία συμφιλίωσης με όσα συνέβησαν.

Γιατί η επιβίωση δεν τελειώνει όταν κάποιος ανοίξει τα μάτια του σε ένα νοσοκομειακό κρεβάτι. Τότε είναι που αρχίζει πραγματικά η μάχη.

Στην περίπτωση του Γιάννη, αυτή η μάχη είχε να κάνει με την αξιοπρέπεια, την ψυχική ανθεκτικότητα και την ανάγκη να βρει ξανά νόημα στην καθημερινότητα. Να αποδεχτεί ότι η ζωή δεν επιστρέφει ποτέ ακριβώς όπως ήταν πριν αλλά μπορεί να συνεχιστεί διαφορετικά. Ίσως και πιο ουσιαστικά.

Σήμερα, η ιστορία του προκαλεί συγκίνηση όχι μόνο λόγω της σκληρότητας του περιστατικού, αλλά κυρίως λόγω της δύναμης που ακολούθησε. Σε μια εποχή όπου η δημόσια συζήτηση συχνά εξαντλείται στη βία και στο σοκ της είδησης, η περίπτωση του Γιάννη Κολέτσου υπενθυμίζει τι συμβαίνει μετά τα πρωτοσέλιδα: τη σιωπηλή μάχη της αποκατάστασης, την ψυχολογική φθορά, την ανάγκη για στήριξη και το κουράγιο που απαιτείται για να ξαναχτιστεί κανείς τη ζωή του. Η συνέντευξη που ακολουθεί δεν είναι απλώς μια αφήγηση επιβίωσης. Είναι μια προσωπική κατάθεση για το πώς ένας άνθρωπος βρέθηκε αντιμέτωπος με τον θάνατο και επέλεξε, μέρα με τη μέρα, να επιστρέψει στη ζωή.



Το 2019, ένα βράδυ που ξεκίνησε σαν μια συνθησιμένη έξοδος στον Βόλο, έμελλε να αλλάξει οριστικά τη ζωή του. Μέσα σε λίγα λεπτά, ο νεαρός τότε Γιάννης βρέθηκε άγρια χτυπημένος, με σοβαρές κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις και ελάχιστες πιθανότητες επιβίωσης. Οι γιατροί μιλούσαν για θαύμα. Η οικογένειά του ζούσε επί σαράντα ημέρες ανάμεσα στην ελπίδα και στην απόγνωση, περιμένοντας ένα σημάδι ζωής από έναν άνθρωπο που βρισκόταν σε κώμα. Κι όμως, αυτό το σημάδι ήρθε. Η ιστορία του Γιάννη Κολέτσου δεν είναι απλώς η αφήγηση μιας βίαιης επίθεσης. Είναι η ιστορία ενός ανθρώπου που χρειάστηκε να ξαναμάθει να ζει από την αρχή. Να μιλά, να περπατά, να εμπιστεύεται το σώμα και το μυαλό του. Να κοιτάζει τον εαυτό του στον κα-



ι

ΚΟΛΕΤΣΟΣ ΓΙΑΝΝΗΣ

Γεννήθηκε το 1991 στη Νέα Ιωνία του Βόλου με προσφυγικές ρίζες από τη Σμύρνη, την Κωνσταντινούπολη και τη Νικομήδεια. Σταθμοί στη ζωή του ήταν οι σπουδές του στην Αθήνα και η στρατιωτική του θητεία. Εργάστηκε σε διάφορα επαγγέλματα προτού σπουδάσει οδοντοτεχνική. Το σοκ ενός ξαφνικού εγκεφαλικού τον έφερε αντιμετώπιση με δύσκολες μάχες ζωής, τις οποίες ξεπέρασε με τη βοήθεια της οικογένειάς και των φίλων του. Η αντίφαση της καθημερινότητάς του ήταν ένας μακρύς δρόμος, που βρήκε παρηγοριά και ενδυνάμωση στη συγγραφή, κάτι που τον βοήθησε ψυχικά και κινητικά. Σήμερα, παραμένει παραγωγικός, αισιόδοξος και πιστός στο μότο του: «Ποτέ μην τα παρατάς!».

Η μεγαλύτερη δυσκολία του δεν ήταν μόνο σωματική αλλά ψυχολογική, ειδικά η αδυναμία επικοινωνίας μετά το κώμα, καθώς ένιωθε «παρών αλλά εγκλωβισμένος» στο ίδιο του το σώμα

Η αποκατάσταση και η στήριξη από οικογένεια, θεραπευτές και κέντρο αποκατάστασης έπαιξαν καθοριστικό ρόλο, μαζί με τη σταδιακή επανεκπαίδευση σε βασικές λειτουργίες και την ψυχολογική ενδυνάμωση



Υπάρχουν ιστορίες που δεν περιορίζονται σε μια απλή προσωπική αφήγηση. Ιστορίες που ξεπερνούν τα όρια μιας ανθρώπινης δοκιμασίας και μετατρέπονται σε ζωντανά παραδείγματα επιμονής, πίστης και αναγέννησης. Η ιστορία του Γιάννη Κολέτσιου είναι μία από αυτές.

Σήμερα, έξι χρόνια μετά, όχι μόνο στέκεται όρθιος, αλλά μετατρέπει τη δική του εμπειρία σε μήνυμα ζωής για χιλιάδες ανθρώπους. Μέσα από το βιβλίο του «Μη φοβάσαι να ξαναρχίσεις», αλλά και μέσα από τον δημόσιο λόγο του, μιλά για τη δύναμη της θέλησης, την αξία της αποκατάστασης, τη σημασία της αγάπης και τη βαθιά ανάγκη του ανθρώπου να ξαναγεννηθεί μέσα από τις δυσκολίες.

Θυμάσαι τη στιγμή που άκουσες ξανά τη φωνή σου;

Τη θυμάμαι πολύ έντονα. Ήταν μια από τις πιο συγκινητικές στιγμές της ζωής μου. Ηχογραφήσαμε τα πρώτα μαθήματα λογοθεραπείας για να μπορώ να βλέπω και να ακούω την πρόδοί μου. Όταν άκουσα τη φωνή μου ξανά, ένιωσα τεράστια χαρά. Ήταν σαν να ξανασυστήνομαι στον εαυτό μου. Όλο το σώμα μου, η ομιλία μου, οι αισθήσεις μου, έπρεπε να επανεκπαιδευτούν από την αρχή. Τίποτα δεν ήταν αυτονόητο. Κάθε μικρό βήμα αποκτούσε τεράστια σημασία. Μια σωστή λέξη, μια καθαρή πρόταση, μια μικρή βελτίωση γίνονταν αιτία να συνεχίσω.

Πόσο σημαντικό ρόλο έπαιξε το κέντρο αποκατάστασης στη νέα σου πορεία;

Το κέντρο αποκατάστασης αποτέλεσε καθοριστικό κομμάτι της ζωής μου. Εκεί έκανα τα πρώτα ουσιαστικά βήματα προς τη νέα πραγματικότητα. Το προσωπικό δεν με αντιμετώπιζε σαν «ένα ακόμη περιστατικό». Με αντιμετώπιζαν σαν άνθρωπο. Το πρόγραμμα ήταν εξαιρετικά απαιτητικό και ψυχοφθόρο, όμως υπήρχε συνεχής στήριξη. Δημιουργήθηκαν ανθρώπινες σχέσεις, δεσμοί, εμπιστοσύνη. Αυτό είναι πολύ σημαντικό για κάποιον που προσπαθεί να ξανασταθεί στα πόδια του. Σε τέτοιες στιγμές δεν αρκεί μόνο η επιστημονική γνώση. Χρειάζεται και ανθρωπιά.

Υπήρξαν στιγμές που σκέφτηκες να τα παρατήσεις;

Πάρα πολλές φορές. Υπήρξαν περίοδοι που ένιωθα εξαντλημένος ψυχολογικά. Και όταν κουράζεσαι η ψυχή, κουράζεται ακόμη περισσότερο και το σώμα. Έγινε



Μέσα από την εμπειρία του, μετέτρεψε το τραύμα του σε μήνυμα ζωής, γράφοντας το βιβλίο «Μη φοβάσαι να ξαναρχίσεις» και τονίζοντας ότι η ζωή μπορεί να συνεχιστεί μετά από μια μεγάλη δοκιμασία, με δεύτερη ευκαιρία και νέα αρχή



«Μη φοβάσαι να ξαναρχίσεις»

μοναξιά, κατάθλιψη, απογοήτευση. Έκανα πολλές φορές «reset» μέσα μου. Έπρεπε πολλές φορές, αλλά κάθε φορά σπικωνόμουν με περισσότερη γνώση για τον εαυτό μου. Δεν θεωρώ ότι έγινε πιο δυνατός με τον τρόπο που συνηθίζουμε να το λέμε. Έγινε πιο συνειδητοποιημένος. Έμαθα να εκτιμώ πράγματα που παλιά περνούσαν απαρατήρητα.

Αν μπορούσες να συναντήσεις σήμερα τον εαυτό σου πριν το ατύχημα, τι θα του έλεγες;

Θα του έλεγα να εκτιμά περισσότερο την ανεμελιά. Αυτό είναι ίσως το μοναδικό πράγμα που μου λείπει πραγματικά από την παλιά μου ζωή. Το να μπορείς να κάνεις κάτι χωρίς να το σκέφτεσαι, χωρίς να το μετράς, χωρίς να υπολογίζεις τις συνέπειες ή τις δυσκολίες. Από την άλλη όμως, σήμερα μπορώ να κάνω σχεδόν τα πάντα. Ίσως διαφορετικά, ίσως πιο αργά, αλλά μπορώ. Και αυτό μου δίνει τεράστια χαρά. Σήμερα σέβομαι περισσότερο τον εαυτό μου. Και αυτός ο σεβασμός είναι πολύ πιο ουσιαστικός από οτιδήποτε άλλο.

Πολλοί άνθρωποι σήμερα σε βλέπουν σαν πηγή έμπνευσης. Πώς το διαχειρίζεσαι αυτό;

Με μεγάλη ευθύνη αλλά και ταπεινότητα. Δεν θεωρώ τον εαυτό μου ήρωα. Είμαι ένας άνθρωπος που βρέθηκε μπροστά σε μια ακραία κατάσταση και προσπάθησε να συνεχίσει. Χαίρομαι όταν βλέπω ότι η ιστορία μου δίνει δύναμη σε άλλους ανθρώπους. Αν μπορώ μέσα από την εμπειρία μου να βοηθήσω έστω και έναν άνθρωπο να μην τα παρατήσει, τότε όλο αυτό αποκτά μεγαλύτερο νόημα.

Σήμερα, όταν ξυπνάς το πρωί, τι αισθάνεσαι;

Αισθάνομαι ευγνωμοσύνη. Ακόμη και για τα πιο απλά πράγματα. Πρόσφατα συζητούσα με τη μητέρα μου και μου είπε ότι περπατάω πολύ καλύτερα. Της απάντησα πως, όπως κι αν περπατάω, το σημαντικό είναι ότι περπατάω. Το σημαντικό είναι ότι είμαι ζωντανός. Μετά από όλα όσα συνέβησαν, τίποτα δεν θεωρείται δεδομένο.

Μετά από όλα όσα πέρασες, υπήρξε στιγμή που φοβήθηκες περισσότερο τη σιωπή παρά τον ίδιο τον πόνο;

Ναι, γιατί η σιωπή εκείνη την περίοδο δεν ήταν επιλογή. Ήταν αδυναμία. Κατάλαβα πράγματα αλλά δεν μπορούσα να τα εκφράσω όπως ήθελα. Αυτό σε κάνει να νιώθεις αποκομμένος από τον κόσμο γύρω σου. Ο πόνος κάποια στιγμή συνηθίζεται. Η αδυναμία επικοινωνίας όμως σε επηρεάζει βαθύτερα. Δεν είμαι συγγραφέας. Όμως ένιωσα ότι έπρεπε να μοιραστώ αυτή τη διαδρομή. Όχι για να προκαλέσω θαυμασμό, αλλά για

να πω σε κάποιον που περνά μια δυσκόλη ότι υπάρχει ελπίδα.

Μιλάς συχνά για τη σημασία της αγάπης και των ανθρώπων που στάθηκαν δίπλα σου. Πόσο σημαντικό είναι το περιβάλλον σε μια τέτοια δοκιμασία;

Είναι καθοριστικό. Ένας άνθρωπος μπορεί να έχει πείσμα και δύναμη, αλλά αν δεν υπάρχει γύρω του ένα υγιές περιβάλλον, όλα γίνονται πολύ πιο δύσκολα. Εγώ ήμουν πραγματικά τυχερός γιατί είχα δίπλα μου οικογένεια, φίλους, θεραπευτές, ανθρώπους που με πίστεψαν όταν ακόμη και οι πιθανότητες δεν ήταν με το μέρος μου. Η αγάπη είναι το πρώτο πράγμα που χρειάζεται ένας άνθρωπος όταν η ζωή του αλλάζει τόσο βίαια. Η αποκατάσταση δεν είναι μόνο ιατρική διαδικασία. Είναι βαθιά ανθρώπινη υπόθεση.

Πολλοί άνθρωποι σήμερα σε βλέπουν σαν πηγή έμπνευσης. Πώς το διαχειρίζεσαι αυτό;

Με μεγάλη ευθύνη αλλά και ταπεινότητα. Δεν θεωρώ τον εαυτό μου ήρωα. Είμαι ένας άνθρωπος που βρέθηκε μπροστά σε μια ακραία κατάσταση και προσπάθησε να συνεχίσει. Χαίρομαι όταν βλέπω ότι η ιστορία μου δίνει δύναμη σε άλλους ανθρώπους. Αν μπορώ μέσα από την εμπειρία μου να βοηθήσω έστω και έναν άνθρωπο να μην τα παρατήσει, τότε όλο αυτό αποκτά μεγαλύτερο νόημα.

Σήμερα, όταν ξυπνάς το πρωί, τι αισθάνεσαι;

Αισθάνομαι ευγνωμοσύνη. Ακόμη και για τα πιο απλά πράγματα. Πρόσφατα συζητούσα με τη μητέρα μου και μου είπε ότι περπατάω πολύ καλύτερα. Της απάντησα πως, όπως κι αν περπατάω, το σημαντικό είναι ότι περπατάω. Το σημαντικό είναι ότι είμαι ζωντανός. Μετά από όλα όσα συνέβησαν, τίποτα δεν θεωρείται δεδομένο.

Μετά από όλα όσα πέρασες, υπήρξε στιγμή που φοβήθηκες περισσότερο τη σιωπή παρά τον ίδιο τον πόνο;

Ναι, γιατί η σιωπή εκείνη την περίοδο δεν ήταν επιλογή. Ήταν αδυναμία. Κατάλαβα πράγματα αλλά δεν μπορούσα να τα εκφράσω όπως ήθελα. Αυτό σε κάνει να νιώθεις αποκομμένος από τον κόσμο γύρω σου. Ο πόνος κάποια στιγμή συνηθίζεται. Η αδυναμία επικοινωνίας όμως σε επηρεάζει βαθύτερα. Δεν είμαι συγγραφέας. Όμως ένιωσα ότι έπρεπε να μοιραστώ αυτή τη διαδρομή. Όχι για να προκαλέσω θαυμασμό, αλλά για

μπορώ ακόμη να βέτω στόχους και να τους πετυχαίνω. Εκείνη τη στιγμή δεν σκέφτηκα μόνο το αποτέλεσμα. Σκέφτηκα όλες τις ώρες αποκατάστασης, τις δυσκολίες, την κόπωση, τις στιγμές που ένιωθα ότι δεν προχωράω. Το μετάλλιο συμβόλιζε κάτι πολύ μεγαλύτερο από έναν αγώνα.

Πόσο δύσκολο ήταν να αποδεχτείς ότι η ζωή σου δεν θα επιστρέψει ακριβώς όπως πριν;

Ήταν ίσως από τα πιο σκληρά κομμάτια. Γιατί στην αρχή περιμένεις ότι κάποια στιγμή όλα θα γίνουν όπως παλιά. Μετά όμως καταλαβαίνεις ότι δεν επιστρέφεις ακριβώς στον παλιό σου εαυτό. Δημιουργείς έναν νέο άνθρωπο με νέα δεδομένα. Όταν το αποδέχτηκες αυτό, σταμάτησα να πολεμάω συνεχώς το παρελθόν και άρχισα να επενδύω περισσότερο στο παρόν και στο μέλλον.

Τι σημαίνει σήμερα για σένα η λέξη «ανεξαρτησία»;

Σημαίνει πάρα πολλά. Ακόμη και πράγματα που οι περισσότεροι θεωρούν αυτονόητα, για μένα έχουν ιδιαίτερη αξία. Το να μπορείς να μένεις μόνος σου, να οργανώνεις τη ζωή σου, να κινηθείς αυτόνομα, είναι μια καθημερινή νίκη. Μετά από μια τόσο μεγάλη δοκιμασία, η ανεξαρτησία αποκτά πολύ βαθύτερο νόημα.

Υπήρξαν στιγμές που ένιωσες ότι η ψυχική κόπωση ήταν μεγαλύτερη από τη σωματική;

Πάρα πολλές φορές. Η σωματική κόπωση φαίνεται. Η ψυχική όμως συσσωρεύεται σιωπηλά. Υπήρξαν μέρες που το σώμα άντεχε περισσότερο από το μυαλό μου. Εκεί χρειάζεται μεγάλη υπομονή και ανθρώπινους δίπλα σου που να σε καταλαβαίνουν χωρίς να χρειάζεται να εξηγείς συνεχώς τι νιώθεις. Η ψυχολογία παίζει τεράστιο ρόλο στην αποκατάσταση. Ίσως μεγαλύτερο απ' όσο φαντάζεται ο κόσμος.

Αν έπρεπε να περιγράψεις με μία εικόνα όλη αυτή τη διαδρομή, ποια θα ήταν;

Θα ήταν ένας άνθρωπος που προσπαθεί να σηκωθεί ξανά ενώ όλοι πιστεύουν ότι δεν μπορεί. Όχι επειδή δεν φοβάται, αλλά επειδή αρνείται να σταματήσει να προσπαθεί. Αυτό νομίζω είναι τελικά όλη αυτή η πορεία μου. Μια συνεχής προσπάθεια να ξανασηκωθεί.

Ποιο είναι τελικά το βαθύτερο μήνυμά που θέλεις να περάσεις μέσα από τη δική σου ιστορία;

Ότι πάντα υπάρχει μια δεύτερη ευκαιρία. Ότι ο άνθρωπος μπορεί να ξαναγεννηθεί ακόμη και μέσα από τα πιο δύσκολα σκοτάδια. Η ζωή δεν τελειώνει όταν αλλάζει. Απλώς χρειάζεται να τη δεις αλλιώς. Και κυρίως να μη φοβηθείς να ξαναρχίσεις.

Η ιστορία του Γιάννη Κολέτσιου δεν είναι απλώς μια προσωπική περιπέτεια αποκατάστασης. Είναι μια βαθιά ανθρώπινη αφήγηση για τη δύναμη της θέλησης, τη σημασία της ψυχικής αντοχής και τον καθοριστικό ρόλο της αγάπης και της υποστήριξης. Μέσα από τον λόγο του αναδεικνύεται μια διαφορετική οπτική απέναντι στη ζωή: ότι ακόμη και όταν όλα μοιάζουν να καταρρέουν, ο άνθρωπος μπορεί να βρει τρόπο να ξαναπαίξει τον εαυτό του. Η διαδρομή του αποδεικνύει πως η αποκατάσταση δεν αφορά μόνο την επαναφορά σωματικών λειτουργιών. Αφορά κυρίως την επαναφορά της ελπίδας. Και ίσως αυτό να είναι τελικά και το πιο ουσιαστικό μήνυμά της.

ΥΓΕΙΑ
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

animus.com.gr
ΙΑΤΡΙΚΕΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Συνέντευξη
στην Έννη
Λεβέντη

Η κολύμβηση αποτέλεσε σημαντικό κομμάτι της επανεκκίνησης του Γιάννη Κολέτσιου, καθώς μέσα από το νερό ένιωθε ξανά ελευθερία, αυτοπεποίθηση και δύναμη, φτάνοντας μάλιστα μέχρι την κατάκτηση πανελληνίου μεταλλίου, που συμβόλιζε τη μεγάλη προσωπική του διαδρομή και προσπάθεια



Η εγκατάσταση των ΣΥΔ μέσα στον αστικό ιστό της Λάρισας αποτελεί ουσιαστικό βήμα αποϊδρυματοποίησης, καθώς δίνει στα άτομα με αναπηρία τη δυνατότητα να ζουν ενεργά μέσα στην κοινωνία και όχι απομονωμένα σε κλειστές δομές εκτός πόλη.

Η ΖΩΗ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ

Το νέο συγκρότημα ΣΥΔ στη Λάρισσα και το στοίχημα της ουσιαστικής ένταξης

Σε μια χώρα όπου οι δομές μακροχρόνια υποστήριξης παραμένουν περιορισμένες, η νέα μονάδα ΣΥΔ στη Λάρισσα αναδεικνύει την ανάγκη για πόλεις πιο προσβάσιμες, ανθρώπινες και ανοιχτές στη διαφορετικότητα.

Η δημιουργία νέων Στεγών Υποστηριζόμενης Διαβίωσης στο κέντρο της Λάρισας επαναφέρει στο προσκήνιο το δικαίωμα των ατόμων με αναπηρία στην ανεξάρτητη διαβίωση, την κοινωνική συμμετοχή και την αξιοπρέπεια, πέρα από τη λογική του ιδρυματισμού.

Γράφει η **Εννη Λεβέντη**

Η δημιουργία νέων Στεγών Υποστηριζόμενης Διαβίωσης στο κέντρο της Λάρισας από τον Όμιλο ANIMUS δεν αποτελεί απλώς μία ακόμη επένδυση στον χώρο της φροντίδας. Αντίθετα, επαναφέρει στο δημόσιο διάλογο ένα ζήτημα που παραμένει κρίσιμο για την ελληνική κοινωνία: το δικαίωμα των ατόμων με αναπηρία να ζουν μέσα στον κοινωνικό ιστό, με αξιοπρέπεια, ασφάλεια και πραγματική συμμετοχή στην καθημερινή ζωή της πόλης.

Το νέο συγκρότημα ΣΥΔ που αναπτύσσεται σε απόσταση περίπου 650 μέτρων από την Κεντρική Πλατεία της Λάρισας, κοντά στο Άλσος Αλκαζάρ, έρχεται να καλύψει ένα υπαρκτό και διαχρονικό κενό στις δομές υποστηριζόμενης διαβίωσης στην Ελλάδα. Η επιλογή της τοποθεσίας δεν τυχαία δεν είναι. Για δεκαετίες, οι περισσότερες δομές φροντίδας για άτομα με βαριές κινητικές ή νοητικές αναπηρίες αναπτύσσονταν εκτός αστικού ιστού, συχνά μακριά από την κοινωνική ζωή, τις υπηρεσίες, την αγορά εργασίας και την καθημερινότητα της πόλης. Το νέο εγχείρημα επιχειρεί να ανατρέψει αυτή τη λογική.

Η έννοια της υποστηριζόμενης διαβίωσης δεν ταυτίζεται με την ιδρυματική φροντίδα. Αντιθέτως, αποτελεί μία σύγχρονη προσέγγιση που βασίζεται στη διαβίωση σε μικρές οργανωμένες κατοικίες, μέσα στην κοινότητα, με εξατομικευμένη υποστήριξη ανάλογα με τις ανάγκες κάθε ανθρώπου. Πρόκειται για ένα μοντέλο που εδώ και χρόνια εφαρμόζεται σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες, με βασικό στόχο την αποϊδρυματοποίηση και την ενίσχυση της αυτονομίας των ατόμων με αναπηρία.

Στην Ελλάδα, παρά τα βήματα που έχουν γίνει τα τελευταία χρόνια, οι διαθέσιμες δομές παραμένουν περιορισμένες

σε σχέση με τις ανάγκες. Ιδιαίτερα για άτομα με σοβαρές κινητικές αναπηρίες ή πολλαπλές δυσκολίες, οι επιλογές συχνά εξαντλούνται είτε στη μακροχρόνια νοσηλεία είτε στην αποκλειστική επιβάρυνση της οικογένειας. Σε πολλές περιπτώσεις, οι γονείς και οι συγγενείς καλούνται να σπρώξουν μόνοι τους ένα δυσβάσταχτο βάρος φροντίδας, χωρίς επαρκή υποστήριξη από το κράτος ή τις τοπικές δομές. Μέσα σε αυτό το περιβάλλον, η ανάπτυξη νέων ΣΥΔ αποκτά ιδιαίτερη κοινωνική σημασία. Το νέο συγκρότημα στη Λάρισσα σχεδιάζεται ώστε να φιλοξενηθεί άτομα με κινητικές, νοητικές ή αισθητηριακές αναπηρίες που δεν μπορούν να διαβιώσουν αυτόνομα χωρίς υποστήριξη. Σύμφωνα με την τεχνική περιγραφή του έργου, θα αναπτυχθούν έξι πολυώροφα κτίρια συνολικής δυναμικότητας 72 ατόμων, με χώρους πλήρους προσαρμοσμένους στις ανάγκες προσβασιμότητας και καθημερινής διαβίωσης. Ολοστό, το ουσιαστικό στοιχείο δεν βρίσκεται μόνο στις κτιριακές εγκαταστάσεις ή

στον τεχνολογικό εξοπλισμό. Βρίσκεται κυρίως στη φιλοσοφία που διέπει τη λειτουργία τέτοιων δομών. Η υποστηριζόμενη διαβίωση επιχειρεί να δώσει στα άτομα με αναπηρία τη δυνατότητα να ζουν σε ένα περιβάλλον που προσομοιάζει όσο το δυνατόν περισσότερο σε μία κανονική κατοικία και όχι σε ένα κλειστό ίδρυμα. Οι ένοικοι συμμετέχουν στην καθημερινότητα, αναπτύσσουν κοινωνικές σχέσεις, διατηρούν επαφή με την οικογένεια και την κοινότητα και αποκτούν μεγαλύτερο έλεγχο στις επιλογές της ζωής τους. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι το νέο συγκρότημα χωροθετείται μέσα στον αστικό πυρήνα της Λάρισας. Η επιλογή αυτή συνδέεται άμεσα με τη διεθνή αντίληψη περί «διαβίωσης στην κοινότητα», όπως προβλέπεται και από τη Σύμβαση του ΟΗΕ για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία, την οποία έχει κυρώσει και η Ελλάδα. Η παρουσία μιας ΣΥΔ στο κέντρο της πόλης δεν αφορά μόνο τους ίδιους τους ωφελούμενους. Αφορά και την ίδια την κοινωνία, η οποία καλείται

να επαναπροσδιορίσει τη σχέση της με την αναπηρία. Για χρόνια, η αναπηρία στην Ελλάδα παρέμενε σε μεγάλο βαθμό άρατη στον δημόσιο χώρο. Η έλλειψη προσβασιμότητας, οι κοινωνικές προκαταλήψεις και η απουσία υποστηρικτικών δομών οδήγησαν συχνά σε κοινωνικό αποκλεισμό. Η ανάπτυξη δομών μέσα στον ιστό της πόλης λειτουργεί και συμβολικά: υπενθυμίζει ότι οι άνθρωποι με αναπηρία δεν αποτελούν μια ξεχωριστή κατηγορία πολιτών, αλλά ενεργό κομμάτι της κοινωνίας. Το νέο συγκρότημα της ANIMUS σχεδιάζεται με βάση τις σύγχρονες προδιαγραφές προσβασιμότητας και υποστήριξης. Προβλέπονται ανεκφυσιότερες φορείων, αντιολισθητικά δάπεδα, ειδικά διαμορφωμένοι χώροι υγιεινής, κοινόχρηστοι χώροι κοινωνικής συναστροφής, χώροι φυσιοθεραπείας και αποδομές που επιτρέπουν εργασία, τον πολιτισμό και τις ανθρώπινες σχέσεις. Οι σύγχρονες ΣΥΔ επιχειρούν να μετατοπίσουν το κέντρο βάρους από την απλή «φιλοξενία» προς τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που δεν παραπέμπει σε νοσηλευτική μονάδα, αλλά σε κατοικία με ανθρώπινη κλίμακα και αίσθηση οικειότητας. Η σημασία της τοποθεσίας είναι επίσης πολυεπίπεδη. Η εγγύτητα με το κέντρο της πόλης, τις υπηρεσίες, δραστηριότητες κοινωνικής συμμετοχής, δυνατότητες εκπαίδευσης και συνεργασίας με τοπικούς φορείς για την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την ενίσχυση της κοινωνικής παρουσίας των ατόμων που θα διαμένουν στις ΣΥΔ. Παράλληλα, ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην ασφάλεια και στην ποιότητα ζωής. Οι εγκαταστάσεις προβλέπεται να διαθέτουν συστήματα πυροπροστασίας, προσβάσιμες διαδρομές, ειδικό εξοπλισμό για άτομα με σοβαρές κινητικές δυσκολίες, αλλά και χώρους πρασίνου και υπαίθρια καθιστικά που ενισχύουν την καθημερινή εμπειρία διαβίωσης. Το ζήτημα της υποστηριζόμενης διαβίωσης αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία αν ληφθεί υπόψη η δημογραφική και κοινωνική πραγματικότητα της χώρας. Η γήρανση

Το νέο συγκρότημα δεν περιορίζεται στη φροντίδα και τη φιλοξενία, αλλά στηρίζεται σε μια σύγχρονη φιλοσοφία υποστηριζόμενης διαβίωσης που προάγει την αυτονομία, την κοινωνική ένταξη, την εκπαίδευση, την εργασία και την ποιότητα ζωής των ενοίκων.



του πληθυσμού, η αύξηση των χρόνων νοσημάτων και η επιβάρυνση των οικογενειών δημιουργούν συνεχώς μεγαλύτερη ανάγκη για δομές μακροχρόνια υποστήριξης. Για πολλές οικογένειες ατόμων με βαριές αναπηρίες, το ερώτημα «τι θα γίνει όταν οι γονείς δεν θα μπορούν πλέον να φροντίζουν το παιδί τους» παραμένει μια από τις μεγαλύτερες αγωνίες. Οι ΣΥΔ επιχειρούν να δώσουν μια απάντηση σε αυτό το υπαρξιακό και κοινωνικό ερώτημα. Δεν αντικαθιστούν την οικογένεια, αλλά δημιουργούν ένα πλαίσιο ασφαλούς διαβίωσης, στο οποίο το άτομο μπορεί να συνεχίσει να ζει με αξιοπρέπεια και υποστήριξη. Ταυτόχρονα, αναδεικνύουν την ανάγκη οι πόλεις να σχεδιάζονται με όρους καθολικής προσβασιμότητας και συμπεριληψής. Το νέο συγκρότημα ΣΥΔ στο κέντρο της Λάρισας αποτελεί, υπό αυτή την έννοια, κάτι περισσότερο από ένα κατασκευαστικό έργο. Αποτελεί μια παρέμβαση με έντονο κοινωνικό αποτύπωμα, η οποία αγγίζει ζητήματα δικαιωμάτων, ποιότητας ζωής και κοινωνικής συμμετοχής. Η επιτυχία τέτοιων πρωτοβουλιών δεν θα κριθεί μόνο από τις κτιριακές αρτιότητες, αλλά κυρίως από το κατά πόσο θα καταφέρουν να ενισχύσουν την αυτονομία και την ανθρώπινη αξιοπρέπεια των ανθρώπων των ατόμων με αναπηρία που θα ζήσουν σε αυτές. Σε μια εποχή όπου η συζήτηση για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία αποκτά όλο και μεγαλύτερη βαρύτητα, η ανάπτυξη υποστηριζόμενων δομών μέσα στον κοινωνικό ιστό αποτελεί ίσως ένα από τα πιο ουσιαστικά βήματα προς μια πιο συμπεριληπτική κοινωνία. Και αυτό είναι τελικά το πραγματικό διακύβευμα, όχι απλώς η παροχή φροντίδας, αλλά η δυνατότητα μιας ζωής με ισότητα, επιλογές και ενεργή παρουσία μέσα στην κοινότητα.

φορά στην ανάγκη αποτροπής του ιδρυματισμού και στη διατήρηση της αυτονομίας των ενοίκων. Προβλέπονται εξατομικευμένα προγράμματα υποστήριξης, δραστηριότητες κοινωνικής συμμετοχής, δυνατότητες εκπαίδευσης και συνεργασίας με τοπικούς φορείς για την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την ενίσχυση της κοινωνικής παρουσίας των ατόμων που θα διαμένουν στις ΣΥΔ. Παράλληλα, ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην ασφάλεια και στην ποιότητα ζωής. Οι εγκαταστάσεις προβλέπεται να διαθέτουν συστήματα πυροπροστασίας, προσβάσιμες διαδρομές, ειδικό εξοπλισμό για άτομα με σοβαρές κινητικές δυσκολίες, αλλά και χώρους πρασίνου και υπαίθρια καθιστικά που ενισχύουν την καθημερινή εμπειρία διαβίωσης. Το ζήτημα της υποστηριζόμενης διαβίωσης αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία αν ληφθεί υπόψη η δημογραφική και κοινωνική πραγματικότητα της χώρας. Η γήρανση

του πληθυσμού, η αύξηση των χρόνων νοσημάτων και η επιβάρυνση των οικογενειών δημιουργούν συνεχώς μεγαλύτερη ανάγκη για δομές μακροχρόνια υποστήριξης. Για πολλές οικογένειες ατόμων με βαριές αναπηρίες, το ερώτημα «τι θα γίνει όταν οι γονείς δεν θα μπορούν πλέον να φροντίζουν το παιδί τους» παραμένει μια από τις μεγαλύτερες αγωνίες. Οι ΣΥΔ επιχειρούν να δώσουν μια απάντηση σε αυτό το υπαρξιακό και κοινωνικό ερώτημα. Δεν αντικαθιστούν την οικογένεια, αλλά δημιουργούν ένα πλαίσιο ασφαλούς διαβίωσης, στο οποίο το άτομο μπορεί να συνεχίσει να ζει με αξιοπρέπεια και υποστήριξη. Ταυτόχρονα, αναδεικνύουν την ανάγκη οι πόλεις να σχεδιάζονται με όρους καθολικής προσβασιμότητας και συμπεριληψής. Το νέο συγκρότημα ΣΥΔ στο κέντρο της Λάρισας αποτελεί, υπό αυτή την έννοια, κάτι περισσότερο από ένα κατασκευαστικό έργο. Αποτελεί μια παρέμβαση με έντονο κοινωνικό αποτύπωμα, η οποία αγγίζει ζητήματα δικαιωμάτων, ποιότητας ζωής και κοινωνικής συμμετοχής. Η επιτυχία τέτοιων πρωτοβουλιών δεν θα κριθεί μόνο από τις κτιριακές αρτιότητες, αλλά κυρίως από το κατά πόσο θα καταφέρουν να ενισχύσουν την αυτονομία και την ανθρώπινη αξιοπρέπεια των ανθρώπων των ατόμων με αναπηρία που θα ζήσουν σε αυτές. Σε μια εποχή όπου η συζήτηση για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία αποκτά όλο και μεγαλύτερη βαρύτητα, η ανάπτυξη υποστηριζόμενων δομών μέσα στον κοινωνικό ιστό αποτελεί ίσως ένα από τα πιο ουσιαστικά βήματα προς μια πιο συμπεριληπτική κοινωνία. Και αυτό είναι τελικά το πραγματικό διακύβευμα, όχι απλώς η παροχή φροντίδας, αλλά η δυνατότητα μιας ζωής με ισότητα, επιλογές και ενεργή παρουσία μέσα στην κοινότητα.

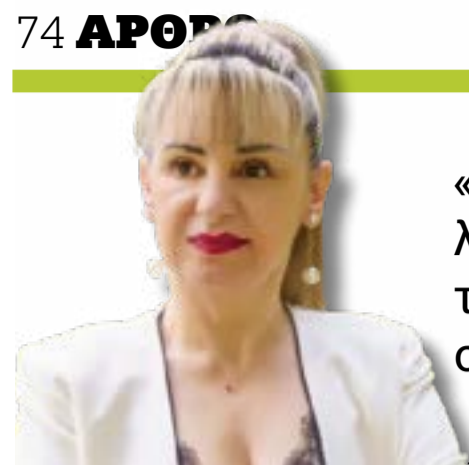
Η καθημερινή συνύπαρξη, η ορατότητα και η συμμετοχή στον δημόσιο χώρο συμβάλουν στη μείωση των στερεοτύπων και στην καλλιέργεια μιας πιο συμπεριληπτικής κοινωνίας. Η παρουσία ανθρώπων με αναπηρία στην καρδιά της πόλης δεν πρέπει να θεωρείται εξαίρεση ή «ειδική περίπτωση», αλλά φυσικό μέρος της κοινωνικής πραγματικότητας. Η Λάρισσα, τα τελευταία χρόνια, παρουσιάζει αυξημένη κινητικότητα στον χώρο της υγείας, της αποκατάστασης και των κοινωνικών υπηρεσιών. Η ανάπτυξη του νέου συγκροτήματος ΣΥΔ εντάσσεται σε αυτή τη συνολικότερη εικόνα, αλλά ταυτόχρονα αναδεικνύει και τις μεγάλες ελλείψεις που εξακολουθούν να υπάρχουν σε εθνικό επίπεδο. Η ανάγκη για περισσότερες υποστηρικτικές δομές, για ουσιαστική προσβασιμότητα και για πολιτικές ανεξάρτητες διαβίωσης παραμένει ανοιχτή. Η διεθνής εμπειρία δείχνει ότι η μετάβαση από τα μεγάλα

ιδρύματα σε μικρότερες δομές μέσα στην κοινότητα δεν είναι απλώς μια τεχνική αλλαγή στον τρόπο παροχής υπηρεσιών. Είναι μια βαθιά κοινωνική και πολιτισμική μετατόπιση. Σηματοδοτεί τη μετάβαση από την αντίληψη της «φύλαξης» προς την αντίληψη των δικαιωμάτων, της αυτοδιάθεσης και της ισότιμης συμμετοχής. Σε αυτή τη συζήτηση, ο ρόλος των τοπικών κοινωνιών είναι καθοριστικός. Η αποδοχή, η εξοικείωση και η καθημερινή επαφή με τις δομές υποστηριζόμενης διαβίωσης μπορούν να λειτουργήσουν ως παράγοντας κοινωνικής συνοχής και αλληλεγγύης. Ταυτόχρονα, αναδεικνύουν την ανάγκη οι πόλεις να σχεδιάζονται με όρους καθολικής προσβασιμότητας και συμπεριληψής. Το νέο συγκρότημα ΣΥΔ στο κέντρο της Λάρισας αποτελεί, υπό αυτή την έννοια, κάτι περισσότερο από ένα κατασκευαστικό έργο. Αποτελεί μια παρέμβαση με έντονο κοινωνικό αποτύπωμα, η οποία αγγίζει ζητήματα δικαιωμάτων, ποιότητας ζωής και κοινωνικής συμμετοχής. Η επιτυχία τέτοιων πρωτοβουλιών δεν θα κριθεί μόνο από τις κτιριακές αρτιότητες, αλλά κυρίως από το κατά πόσο θα καταφέρουν να ενισχύσουν την αυτονομία και την ανθρώπινη αξιοπρέπεια των ανθρώπων των ατόμων με αναπηρία που θα ζήσουν σε αυτές. Σε μια εποχή όπου η συζήτηση για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία αποκτά όλο και μεγαλύτερη βαρύτητα, η ανάπτυξη υποστηριζόμενων δομών μέσα στον κοινωνικό ιστό αποτελεί ίσως ένα από τα πιο ουσιαστικά βήματα προς μια πιο συμπεριληπτική κοινωνία. Και αυτό είναι τελικά το πραγματικό διακύβευμα, όχι απλώς η παροχή φροντίδας, αλλά η δυνατότητα μιας ζωής με ισότητα, επιλογές και ενεργή παρουσία μέσα στην κοινότητα.

συμμετοχής. Η επιτυχία τέτοιων πρωτοβουλιών δεν θα κριθεί μόνο από τις κτιριακές αρτιότητες, αλλά κυρίως από το κατά πόσο θα καταφέρουν να ενισχύσουν την αυτονομία και την ανθρώπινη αξιοπρέπεια των ανθρώπων των ατόμων με αναπηρία που θα ζήσουν σε αυτές. Σε μια εποχή όπου η συζήτηση για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία αποκτά όλο και μεγαλύτερη βαρύτητα, η ανάπτυξη υποστηριζόμενων δομών μέσα στον κοινωνικό ιστό αποτελεί ίσως ένα από τα πιο ουσιαστικά βήματα προς μια πιο συμπεριληπτική κοινωνία. Και αυτό είναι τελικά το πραγματικό διακύβευμα, όχι απλώς η παροχή φροντίδας, αλλά η δυνατότητα μιας ζωής με ισότητα, επιλογές και ενεργή παρουσία μέσα στην κοινότητα.

i

Πληροφορίες
Κοινωνική Υπηρεσία
ANIMUS KAA, 2410 851851



«Ο οικογενειακός ιατρός δεν περιορίζεται μόνο στη θεραπεία ασθενειών, αλλά λειτουργεί ως άνθρωπος εμπιστοσύνης που προλαμβάνει, καθοδηγεί και στηρίζει τον ασθενή σε όλη τη διάρκεια της ζωής του, δίνοντας έμφαση στην ανθρώπινη σχέση και την ολιστική φροντίδα»



ΜΙΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΣΧΕΣΗ

Η ανθρώπινη δύναμη της οικογενειακής ιατρικής

Η Δρ Αγλαΐα (Λία) Ρογανάκη αναδεικνύει τον καθοριστικό ρόλο του οικογενειακού ιατρού ως σταθερού συνοδοιπόρου υγείας, εμπιστοσύνης και ανθρώπινης φροντίδας σε κάθε στάδιο της ζωής

ο θεματοφύλακας της ισότητας στην πρόσβαση στη φροντίδα. Είναι αυτός που βρίσκεται δίπλα στο παιδί που μεγαλώνει, στον ενήλικα που παλεύει με το άγχος και τις απαιτήσεις της ζωής, στον ηλικιωμένο που αναζητά όχι μόνο θεραπεία αλλά και ασφάλεια. Συνοδεύει ολόκληρες οικογένειες μέσα στα χρόνια, γνωρίζοντας πως κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός και πως καμία ασθένεια δεν αντιμετωπίζεται πραγματικά χωρίς κατανόηση της ψυχής που τη βιώνει.

Και ίσως αυτή να είναι η μεγαλύτερη δύναμη της Οικογενειακής Ιατρικής, η δυνατότητα να δημιουργεί μια σχέση που κάνει τον ασθενή να αισθάνεται πως δεν είναι μόνος. Πως υπάρχει κάποιος που θα ακούσει χωρίς βιασύνη, που θα εξηγήσει με απλότητα, που θα σταθεί με σεβασμό και αληθινό ενδιαφέρον.

Στις μέρες μας, όπου όλα κινούνται γρήγορα, ο Οικογενειακός Ιατρός υπενθυμίζει την αξία της παρουσίας, της ανθρώπινης επαφής, του βλέμματος που καθορίζει, του λόγου που δίνει δύναμη. Γιατί πολλές φορές η θεραπεία δεν ξεκινά από το φάρμακο αλλά από το αίσθημα ότι κάποιος νοιάζεται πραγματικά.

Η Γενική Οικογενειακή Ιατρική δεν περιορίζεται στην αντιμετώπιση της ασθένειας. Διδάσκει έναν τρόπο ζωής πιο συνειδητό, πιο ασφαλή, πιο ανθρώπινο. Είναι η ιατρική που δεν βλέπει τον άνθρωπο αποσπασματικά, αλλά ολόκληρο. Και μέσα σε αυτή την ολότητα βρίσκεται η πραγματική αξία της. Στην πρόσφατη Παγκόσμια Ημέρα Οικογενειακού Ιατρού, τιμούμε όλες και όλους εκείνους που υπηρετούν καθημερινά τον άνθρωπο με γνώση, υπομονή, διακριτικότητα και ανθρωπιά. Γιατί ο Οικογενειακός Ιατρός δεν είναι απλώς ένας γιατρός της πρώτης γραμμής. Είναι ο άνθρωπος που βρίσκεται κοντά μας στις πιο ευάλωτες στιγμές της ζωής μας και μας θυμίζει, με την παρουσία του, ότι η Ιατρική αποκτά πραγματικό νόημα μόνο όταν συναντά την ανθρώπινη ψυχή.

Υπάρχουν γιατροί που συναντούμε σε δύσκολες στιγμές της ζωής μας. Και υπάρχουν και εκείνοι που πορεύονται μαζί μας σε όλη τη διάρκειά της. Ο Οικογενειακός Ιατρός ανήκει στη δεύτερη κατηγορία. Δεν είναι απλώς ο γιατρός μιας εξέτασης ή μιας διάγνωσης. Είναι ο άνθρωπος που γνωρίζει το ιστορικό μας, αλλά και την ιστορία μας. Εκείνος που βλέπει πίσω από τα συμπτώματα τον άνθρωπο, την καθημερινότητά του, τις αγωνίες του, τις μικρές και μεγάλες μάχες της ζωής του. Είναι ο γιατρός που πολλές φορές αντιλαμβάνεται την κόπωση πριν ακόμη αυτή εκφραστεί με λόγια. Είναι ο σταθερός συνοδοιπόρος της υγείας μας. Στην εποχή της τεκνο-

λογίας, των εξελιγμένων διαγνωστικών μέσων και της υπερειδίκευσης, ο Οικογενειακός Ιατρός υπενθυμίζει τη βαθύτερη ουσία της Ιατρικής, τη σχέση εμπιστοσύνης ανάμεσα στον άνθρωπο που υποφέρει και στον άνθρωπο που φροντίζει. Η Γενική Οικογενειακή Ιατρική αποτελεί ίσως την πιο ανθρώπινη έκφραση της επιστήμης της Ιατρικής. Γιατί βασίζεται στη συνέχεια της σχέσης και στη βαθιά γνώση του ανθρώπου μέσα στον χρόνο. Και ίσως τελικά αυτή η σχέση να είναι η πιο ισχυρή θεραπεία. Γιατί ο Οικογενειακός Ιατρός δεν θεραπεύει μόνο ασθένειες. Προλαμβάνει. Καθοδηγεί. Εκπαιδεύει. Υποστηρίζει. Χτίζει γέφυρες ανάμεσα στην επιστήμη και την ανθρώπινη αξιοπρέπεια. Είναι ο πυλώνας της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και ταυτόχρονα,

ΚΥΑΝΟΥΣ ΣΤΑΥΡΟΣ

Αστικό Κέντρο στην καρδιά της Λάρισας

Το ΚΑΑ ANIMUS Κυανούς Σταυρός, αποτελεί Υποκατάστημα του ANIMUS ΚΑΑ και βρίσκεται στο κέντρο της πόλης της Λάρισας, με δυνατότητα φιλοξενίας 80 ασθενών.

- Η επιστημονική ομάδα του είναι ειδικευμένη για περιπτώσεις υγείας σε βαρέως πάσχοντες
 - Διαθέτει υπερσύγχρονο εξοπλισμό στις Μονάδες Αυξημένης Φροντίδας
 - Το ANIMUS ΚΥΑΝΟΥΣ ΣΤΑΥΡΟΣ διαθέτει μικροβιολογικό εργαστήριο πλήρως εξοπλισμένο
 - Χώρους θεραπείας, πισίνα
 - Λειτουργεί ΚΑΑ Ανοχής Νοσηλείας για εξωτερικούς ασθενείς
 - Όλα τα δωμάτια είναι διαμορφωμένα με προδιαγραφές, για να παρέχουν άνετη και ευχάριστη διαμονή
- Ειδικότητες • Παθολόγος • Φυσιάτρος • Νευρολόγος



Πληροφορίες: 2411801500, Κύπρου 100, Λάρισα

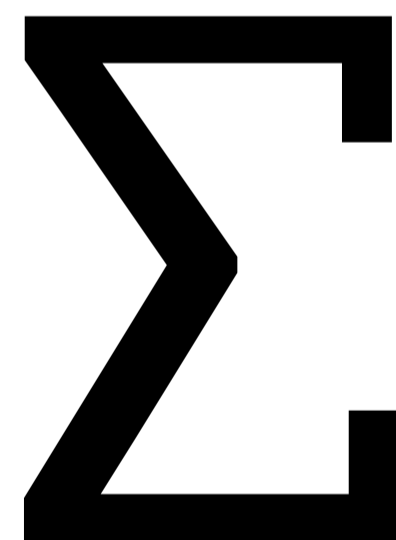


Η πρακτική εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης, μέσα από σύγχρονες θεραπευτικές προσεγγίσεις και νευροεπιστημονικά δεδομένα, με στόχο την καλύτερη διάγνωση, αποκατάσταση και βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών

ΠΩΣ ΑΛΛΑΖΕΙ Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

Νευροψυχολογία, Νευροαποκατάσταση, Λογοθεραπεία και Ψυχοθεραπεία στην πράξη

Μια διεπιστημονική ημερίδα που ανέδειξε τη σύγχρονη προσέγγιση στη λειτουργία και την αποκατάσταση του ανθρώπινου εγκεφάλου των νέων της Θεσσαλίας



Στα βασικά παράγοντες για μια ολιστική προσέγγιση στη φροντίδα του ανθρώπου. Κατά τη διάρκεια των εισηγήσεων, δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στην πρακτική διάσταση της επιστημονικής γνώσης, με αναφορές σε σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα, κλινικά παραδείγματα και θεραπευτικές παρεμβάσεις που εφαρμόζονται στην καθημερινή πράξη. Η συζήτηση που αναπτύχθηκε μεταξύ ομιλητών και κοινού συνέβαλε στη δημιουργία ενός ζωντανού διαλόγου ανταλλαγής εμπειριών και επιστημονικών προσεγγίσεων, ενισχύοντας τη σύνδεση της επιστήμης με την κοινωνία. Σημαντικό στοιχείο της ημερίδας αποτέλεσε η ενεργή συμμετοχή του κοινού, το οποίο βρέθηκε στο επίκεντρο της διαδικασίας, όχι ως απλός παρατηρητής, αλλά ως ενεργός συμμετέχων στη συζήτηση για τη λειτουργία του εγκεφάλου, την πρόληψη, τη διάγνωση και την αποκατάσταση. Η εκδήλωση είχε σαφή εκπαιδευτικό και ενημερωτικό χαρακτήρα, απευθυνόμενη τόσο σε επαγγελματίες

υγείας και φοιτητές συναφών επιστημών, όσο και σε πολίτες που επιθυμούν να κατανοήσουν καλύτερα τις δυνατότητες του ανθρώπινου εγκεφάλου και τις σύγχρονες θεραπευτικές επιλογές. Οι εισηγήσεις κάλυψαν ένα ευρύ φάσμα επιστημονικών πεδίων, αναδεικνύοντας τη διεπιστημονική φύση της σύγχρονης νευροεπιστημονικής προσέγγισης. Στον τομέα της αρχιτεκτονικής, η κ. Βάνα Γεωργιάδου, αρχιτέκτων μηχανικός και μέλος του Ερευνητικού Επιστημονικού Προσωπικού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, καθώς και υποψήφια διδάκτωρ στο Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο, παρουσίασε εισήγηση με τίτλο «ο χώρος ως θεραπευτής: Νευροψυχολογικές προσεγγίσεις στη νευροαρχιτεκτονική και τα φυσικά υλικά». Η προσέγγισή της ανέδειξε τη σχέση μεταξύ περιβάλλοντος και εγκεφαλικής λειτουργίας, φωτίζοντας τον τρόπο με τον οποίο ο σχεδιασμένος χώρος μπορεί να επηρεάσει την ψυχολογία, τη συγκέντρωση και τη διαδικασία της αποκατάστασης. Στον τομέα της νευρολογίας, ο καθη-

γητής Νευρολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και διευθυντής της Νευρολογικής Κλινικής του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Λάρισας, Ευθύμιος Δαρδιώτης, παρουσίασε την ομιλία του με τίτλο «Οι σιωπηλές διαδρομές της μάθησης και της ίασης στον εγκέφαλο». Η εισήγηση επικεντρώθηκε στις πολύπλοκες διαδικασίες μέσω των οποίων ο εγκέφαλος μαθαίνει, προσαρμόζεται και αναδιοργανώνεται, αναδεικνύοντας τη δυναμική φύση του νευρικού συστήματος και τις δυνατότητες αποκατάστασης ακόμη και μετά από νευρολογικές βλάβες. Στον τομέα της νευροψυχολογίας, ο κλινικός νευροψυχολόγος και πρόεδρος της Ελληνικής Νευροψυχολογικής Εταιρείας (ΕΝΨΕ), Αλέξανδρος Κυριαζής, ανέπτυξε το θέμα «Η αξία της νευροψυχολογικής αξιολόγησης στην κλινική πράξη και το κοινωνικό γίγνεσθαι». Η ομιλία του εστίασε στη σημασία της συστηματικής αξιολόγησης των γνωστικών λειτουργιών, ως θεμέλιο για την κατανόηση των δυσκολιών του ασθενούς και τον σχεδιασμό

τον Βόλο, στις 16 Μαΐου, στο χώρο του 1910 Lifestyle Hotel, πραγματοποιήθηκε μια σημαντική επιστημονική και ενημερωτική ημερίδα με κεντρικό άξονα τη λειτουργία του ανθρώπινου εγκεφάλου, τις δυνατότητες νευροαποκατάστασης και τις σύγχρονες θεραπευτικές παρεμβάσεις που εφαρμόζονται σε κλινικό και κοινωνικό επίπεδο. Η εκδήλωση είχε διάρκεια τριών ωρών και αποτέλεσε σημείο συνάντησης επιστημόνων διαφορετικών ειδικοτήτων, αλλά και πολιτών που ενδιαφέρονται για τη βαθύτερη κατανόηση της εγκεφαλικής λειτουργίας και των σύγχρονων μεθόδων αποκατάστασης.

Η ημερίδα επικεντρώθηκε στην ανάδειξη της σημασίας της νευροψυχολογικής εκτίμησης και της νευροαποκατάστασης στο σύγχρονο σύστημα υγείας, τονίζοντας τη συμβολή τους στην έγκαιρη διάγνωση, στην αποτελεσματική παρέμβαση και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής ανθρώπων που αντιμετωπίζουν νευρολογικές ή γνωστικές δυσκολίες. Παράλληλα, αναδείχθηκε ο ρόλος της διεπιστημονικής συνεργασίας μεταξύ επαγγελματιών ψυχικής υγείας, νευροεπιστημών και αποκατάστασης, ως



Αναδείχθηκε η σημασία της διεπιστημονικής συνεργασίας στη νευροαποκατάσταση, τη λογοθεραπεία και την ψυχοθεραπεία, τονίζοντας ότι η ολοκληρωμένη φροντίδα ασθενών με νευρολογικές ή γνωστικές δυσκολίες απαιτεί συνδυασμό γνώσεων και ειδικοτήτων καθοδήγησης

στοχευμένων παρεμβάσεων που ανταποκρίνονται στις πραγματικές ανάγκες του. Στον τομέα της λογοθεραπείας, η λογοθεραπεύτρια Μαρία Πιτοπούλου παρουσίασε την εισήγηση «Ο "ενήλικος" εγκέφαλος υπό το πρίσμα της λογοθεραπείας - Η διαδρομή από τη διάγνωση στην αποκατάσταση». Η τοποθέτησή της ανέδειξε τη σημασία της λογοθεραπευτικής παρέμβασης σε ενήλικες με νευρολογικές διαταραχές, εστιάζοντας στη διαδικασία αποκατάστασης της επικοινωνίας και της λειτουργικότητας μέσω από εξασθενωμένα θεραπευτικά προγράμματα.

Στον τομέα της ψυχολογίας, η σχολική ψυχολόγος Παναγιώτα Τσιμπούκη παρουσίασε την ομιλία «Από την αξιολόγηση στη διάγνωση και την παρέμβαση σε παιδιά και εφήβους», αναδεικνύοντας τη σημασία της έγκαιρης αναγνώρισης ψυχολογικών και αναπτυξιακών δυσκολιών στη σχολική ηλικία και τη συμβολή της συστηματικής υποστήριξης στη διαμόρφωση υγιούς ψυχοσυναισθηματικής ανάπτυξης. Η ημερίδα ολοκληρώθηκε με την εισήγηση της ψυχολόγου Αφροδίτης Κριτσιμπίου με τίτλο «Κατανόησης την Άνοια: Συμπτώματα, Πρόληψη και Σύγχρονες Μη Φαρμακευτικές Προσεγγίσεις». Η παρουσίαση επικεντρώθηκε στην παραγοντική φύση της άνοιας, στα πρώτα συμπτώματα και στις δυνατότητες μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων που στοχεύουν στη βελτίωση της καθημερινής λειτουργικότητας και της ποιότητας ζωής των ασθενών και των οικογενειών τους. Τη διοργάνωση της ημερίδας είχε η ψυχολόγος και ψυχοθεραπεύτρια Άρτεμις Ζαβαλίγκου, MSc Γνωστικής Νευροαποκατάστασης, ενώ η εκδήλωση τελούσε

υπό την αιγίδα της Ελληνικής Νευροψυχολογικής Εταιρείας (ΕΝΨΕ). Τον συντονισμό και την παρουσίαση της εκδήλωσης ανέλαβε η δημοσιογράφος Έννη Λεβέντη. Η είσοδος ήταν ελεύθερη, γεγονός που συνέβαλε στη μεγάλη συμμετοχή του κοινού. Στην εκδήλωση παρέβηκαν επίσης εκπρόσωποι της αυτοδιοίκησης, της ακαδημαϊκής κοινότητας, επιστημονικών φορέων και επαγγελματιών υγείας, οι οποίοι υπογράμμισαν τη σημασία της διεπιστημονικής συνεργασίας και της διάχυσης της επιστημονικής γνώσης στην κοινωνία. Την ημερίδα υποστήριξαν η Ελληνική Νευροψυχολογική Εταιρεία, η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Αλτσχάιμερ & Συγγενών Διαταραχών Βόλου, το Σωματείο Κινητικά Αναπήρων Νομού Μαγνησίας «Ιππόκαμπος», η Πανθεσσαλική Ένωση Ατόμων με Σκλήρυνση Κατά Πλάκας, η φιλανθρωπική οργάνωση «Θαύμα» και το ΕαμΠΣ. Χορηγοί της εκδήλωσης ήταν το 1910 Lifestyle Hotel, η Κλινική «Άγιος Γεώργιος» και η Energy Print. Η ημερίδα στον Βόλο ανέδειξε με σαφήνεια ότι η κατανόηση του εγκεφάλου δεν αποτελεί πλέον ένα αφηρημένο επιστημονικό πεδίο, αλλά μια ζωντανή, εξελισσόμενη διαδικασία που συνδέει τη νευροεπιστήμη με την καθημερινή κλινική πράξη, την εκπαίδευση και την κοινωνική φροντίδα. Η διεπιστημονική συνεργασία, όπως υπογραμμίστηκε επανειλημμένα, αποτελεί το κλειδί για τη διαμόρφωση πιο αποτελεσματικών και ανθρώπινων παρεμβάσεων, με στόχο την αποκατάσταση, την πρόληψη και την υποστήριξη της ανθρώπινης λειτουργικότητας σε όλα τα επίπεδα.



Ο επιστημονικός συνεργάτης ΚΔΗΦ ANIMUS και επιστημονικός Διευθυντής Ανοικτής Νοσηλείας στο Αστικό ΚΑΑ ΚΥΑΝΟΥΣ ΣΤΑΥΡΟΣ μιλά για τη σημασία της αποκατάστασης, τον χρόνιο πόνο και τις σύγχρονες προκλήσεις που αντιμετωπίζει το ανθρώπινο σώμα στην εποχή της καθιστικής ζωής και του έντονου στρες



ΓΙΑΝΝΗΣ ΖΛΑΤΑΝΟΣ

«Η ζωή είναι κίνηση»

Η αποκατάσταση ως δικαίωμα ποιότητας ζωής στη σύγχρονη εποχή του χρόνιου πόνου, της καθιστικής ζωής και των αυξανόμενων μυοσκελετικών προβλημάτων

Η αποκατάσταση δεν αποτελεί απλώς το τελευταίο στάδιο μιας θεραπείας, αλλά μια ολιστική διαδικασία επαναφοράς του ανθρώπου στη λειτουργικότητα, την αυτονομία και τελικά στην ίδια του τη ζωή. Σε μια εποχή όπου ο χρόνιος πόνος, τα μυοσκελετικά προβλήματα, η καθιστική ζωή και το διαρκές άγχος επηρεάζουν ολοένα και περισσότερους ανθρώπους, η Φυσική Ιατρική και Αποκατάσταση αποκτά πρωταγωνιστικό ρόλο στη σύγχρονη ιατρική πραγματικότητα. Ο φυσίατρος Γιάννης Ζλατάνος, επιστημονικός συνεργάτης στο Αστικό ΚΑΑ ANIMUS, στο ΚΔΗΦ ANIMUS και στην Ανοικτή Νοσηλεία, μιλά για τη σημασία της αποκατάστασης, τις σύγχρονες

προκλήσεις που αντιμετωπίζει το ανθρώπινο σώμα και τη βαθύτερη ουσία της ιατρικής παρέμβασης. Μέσα από την πολυετή εμπειρία του, εξηγεί γιατί η φυσιατρική δεν επικεντρώνεται μόνο στην πάθηση αλλά κυρίως στη λειτουργικότητα του ανθρώπου, αναδεικνύοντας παράλληλα τη σημασία της πρόληψης, της εξατομικευμένης άσκησης, της συνεργασίας πολλών ειδικοτήτων. Σε μια εκτενή συζήτηση, ο κ. Ζλατάνος αναλύει τις αιτίες της αύξησης του χρόνιου πόνου, τα συχνότερα λάθη των ασθενών, τον ρόλο της τεχνολογίας στην αποκατάσταση και το μέλλον της ειδικότητας στην Ελλάδα, στέλλοντας παράλληλα ένα ουσιαστικό μήνυμα για τη φροντίδα της υγείας και της ποιότητας ζωής.

Συνέντευξη στη Λόλα Γάτσιου

Κύριε Ζλατάνο, πώς θα περιγράφατε σήμερα τον ρόλο της Φυσιατρικής στη σύγχρονη ιατρική;

Η Φυσική Ιατρική και Αποκατάσταση είναι η ιατρική ειδικότητα που ασχολείται με την πρόληψη, διάγνωση, αντιμετώπιση και αποκατάσταση παθήσεων όλων των ηλικιών που προκαλούν ανικανότητα και περιορισμό

λειτουργικότητας. Στόχο έχει τη βελτίωση της φυσικής και νοητικής λειτουργίας, της συμμετοχής του ασθενούς και την τροποποίηση προσωπικών και περιβαλλοντικών παραγόντων όπου απαιτείται. Είναι η ειδικότητα που επικεντρώνεται στη λειτουργικότητα του ασθενούς και όχι μόνο στην πάθησή του.

Η ειδικότητα αποτελεί τρίτοβάθμια φροντίδα υγείας και συνεργάζεται με το σύνολο των ιατρικών ειδικοτήτων.

Ποια περιστατικά αντιμετωπίζετε συχνότερα τα τελευταία χρόνια και τι δείχνει αυτό για τον σύγχρονο τρόπο ζωής;

Στον σύγχρονο τρόπο ζωής, η έλλειψη άσκησης, η κακή διατροφή και το άγχος της καθημερινότητας, σε συνδυασμό με την αύξηση του μέσου όρου ζωής — αποτέλεσμα της αλματώδους ανάπτυξης της ιατρικής επιστήμης — μας φέρνουν ολοένα και περισσότερο αντιμεταμεταβολικό συστήματος, συνακόλουθο των οποίων είναι η συνοσπρότητα και ο χρόνιος πόνος.

Ο χρόνιος πόνος φαίνεται να αφορά ολοένα και περισσότερους ανθρώπους. Πού οφείλεται αυτή η αύξηση;

Ο χρόνιος πόνος αφορά, όπως αναφέρατε,

ολοένα και περισσότερους συνανθρώπους μας, για τους λόγους που προαναφέραμε. Η παρέμβασή μας είναι επιβεβλημένη και σημαντική.

Πόσο σημαντική είναι η έγκαιρη αποκατάσταση μετά από έναν τραυματισμό ή ένα χειρουργείο;

Η αποκατάσταση σε έναν τραυματισμό ξεκινά από την πρώτη ώρα της αντιμετώπισης του ασθενούς. Η αποκατάσταση σε ένα προγραμματισμένο χειρουργείο ξεκινά ημέρες πριν από τη χειρουργική πράξη. Η πρόωπη παρέμβαση έχει κύριο στόχο την ελαχιστοποίηση των λειτουργικών ελλειμμάτων που ακολουθούν τον τραυματισμό ή το χειρουργείο.

Ποια είναι τα συχνότερα λάθη που κάνουν οι ασθενείς όταν εμφανίζεται ένα μυοσκελετικό πρόβλημα;

Το συχνότερο λάθος του ασθενούς είναι η αναζήτηση παρεμβάσεων στο σύμπτωμα, με αποτέλεσμα να καθυστερεί η ιατρική παρέμβαση προς αναζήτηση της αιτίας των συμπτωμάτων. Οι παρεμβάσεις αυτές, καθοδηγούμενες από συμβουλές φίλων και συγγενών ή ακόμη και του διαδικτύου, είναι δυνατόν να δημιουργήσουν ακόμη και σημαντικές επιπλοκές.

Σε μια εποχή όπου τα μυοσκελετικά προβλήματα και ο χρόνιος πόνος επηρεάζουν ολοένα και περισσότερους ανθρώπους, ο κ. Ζλατάνος αναλύει τις αιτίες, τις σύγχρονες θεραπευτικές προσεγγίσεις και το μέλλον της αποκατάστασης στην Ελλάδα, στέλλοντας παράλληλα ένα ουσιαστικό μήνυμα για τη φροντίδα της υγείας και της καθημερινότητάς μας

Η καθιστική ζωή και η πολύωρη χρήση υπολογιστών πόσο έχουν επηρεάσει τη σωματική υγεία των ανθρώπων;

Η απάντηση είναι αυτονόητη, όπως και οι λύσεις. Επειδή η χρήση των υπολογιστών — ακόμη και η πολύωρη — είναι αναπόφευκτη, καθώς ακολουθεί πολλές φορές εργασιακά δεδομένα, όπως άλλωστε και η εργασιακά υπαγορευόμενη καθιστική ζωή, επιβάλλονται ανελαστικά διορθωτικές διαδικασίες προς υποστήριξη της υγείας: περισσότερη άσκηση και σωστό διαιτολόγιο.

“**Η πραγματική αποκατάσταση, είναι η επανένταξη του ανθρώπου σε μια προσωπικά και κοινωνικά ευτυχισμένη ζωή, μέσα από τη συνεργασία εξειδικευμένων επιστημόνων, την ψυχολογική υποστήριξη και τη συμμετοχή του ίδιου του ασθενούς στη θεραπευτική διαδικασία.**

Υπάρχει σήμερα μεγαλύτερη ενήμερωση γύρω από τη φυσιατρική ή εξακολουθεί να είναι μια «παρεξηγημένη» ειδικότητα;

Η Φυσική Ιατρική και Αποκατάσταση είναι ιατρική ειδικότητα με σχεδόν έναν αιώνα παρουσίας. Η ανάγκη αυτής της παρουσίας κατεδείχθη δραματικά με τη ραγδαία αύξηση ατόμων με κινητικό έλλειμμα στη διάρκεια των παγκοσμίων πολέμων. Σήμερα επιβεβαιώνεται με τις παρεμβάσεις της στα ολοένα αυξανόμενα νευρολογικά, νευροχειρουργικά, ορθοπαιδικά και εκφυλιστικά νοσήματα, στα αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια, στις κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις κ.ά. Πολλές φορές, όμως, η έννοια της «παρεξηγημένης» ειδικότητας όντως υφίσταται, κυρίως λόγω της πθελιμένης ή μη αντιποίησης του ιατρικού επαγγέλματος που επιχειρείται από σειρά παρανομούντων.

Πόσο σημαντική είναι η συνεργασία διαφορετικών ειδικοτήτων στην αποκατάσταση ενός ασθενούς;

Βασικός πυλώνας της αποκατάστασης είναι η δημιουργία ομάδας αποκατάστασης, η οποία



αποτελείται από εξειδικευμένους επιστήμονες υγείας, με συντονιστή τον ιατρό ειδικότητας Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης. Η συνεργασία αυτή είναι θεμελιώδης για την πορεία του ασθενούς.

Ποιον ρόλο παίζει η ψυχολογία στην πορεία αποκατάστασης ενός ανθρώπου;

Ο ασθενής που ακολουθεί προγράμματα αποκατάστασης βιώνει συχνά σημαντικές αλλαγές, ερχόμενος αντιμέτωπος με παροδική ή και μόνιμη αναπηρία. Αλλαγές τρόπου ζωής, αλλαγές επικοινωνίας, διαδικασίες επανένταξης και χρόνιος πόνος καθιστούν αναγκαία την ψυχολογική υποστήριξη. Δι' αυτής τροποποιείται θετικά η συμμετοχή του ασθενούς στα προγράμματα αποκατάστασης, που στόχο έχουν να βοηθήσουν τον ασθενή να βοηθήσει τον εαυτό του. Η καλή ψυχολογία του ασθενούς είναι προϋπόθεση της αποκατάστασής του.

Πώς επηρεάζει η τεχνολογία και η εξέλιξη των θεραπευτικών μεθόδων τον χώρο της αποκατάστασης;

Η ανάπτυξη της τεχνολογίας, με παράλληλη βαθύτερη κατανόηση της λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος, προσφέρει ήδη σημαντι-

δικευμένων κέντρων, όπως οι δομές αποκατάστασης. Δεν μπορεί να είναι περιστασιακή. Άμεση, επομένως, είναι η ανάγκη επίσκεψης στους ειδικούς ιατρούς.

Πόσο σημαντική είναι η πρόληψη και η άσκηση στη διατήρηση της κινητικότητας και της ποιότητας ζωής;

Η ζωή είναι κίνηση. Το ανθρώπινο σώμα είναι πλασμένο για να κινείται.

Η εξατομικευμένη άσκηση για διατήρηση της κοινωνικότητας είναι σημαντική. Με τον όρο «εξατομικευμένη» εννοούμε την καταγραφή όλων των παραγόντων που επηρεάζουν την κίνηση, όπως ηλικία, φύλο, σωματότυπος και προβλήματα υγείας, καθώς και την παρέμβασή μας επί αυτών των παραγόντων, προκειμένου να επιτυγχάνεται ποιότητα ζωής.

Μέσα από την εμπειρία σας, ποιο είναι το πιο δύσκολο αλλά και το πιο ελπιδοφόρο κομμάτι της αποκατάστασης;

Το πιο δύσκολο αλλά παράλληλα και το πιο ελπιδοφόρο κομμάτι της αποκατάστασης είναι η ένταξη του ασθενούς στην ίδια την ομάδα αποκατάστασης. Όταν αυτό επιτυγχάνεται, έχουμε και τα καλύτερα αποτελέσματα.

Υπάρχει κάποιο περιστατικό ασθενούς που σας έχει μείνει ιδιαίτερα χαραγμένο στη μνήμη;

Υπάρχουν περιστατικά ασθενών που συνοδεύονται από τη διάψευση της ανθρώπινης ιατρικής εκτίμησης του προσδόκιμου αποκατάστασης. Όταν αυτό επιτυγχάνεται, έχουμε και τα καλύτερα αποτελέσματα.

Ποιο μήνυμα θεωρείτε ότι πρέπει να περάσει σήμερα η ιατρική κοινότητα σχετικά με τη φροντίδα του σώματος και της υγείας;

Η φροντίδα του σώματος και της υγείας δεν μπορεί να είναι αποσπασματική. Απαιτεί καθημερινή μέριμνα, πρόληψη, κίνηση, σωστή διατροφή και έγκαιρη αναζήτηση ιατρικής βοήθειας. Η ποιότητα ζωής είναι άμεσα συνδεδεμένη με τη λειτουργικότητα και τη συμμετοχή του ανθρώπου στην κοινωνική και προσωπική του ζωή.

Πώς βλέπετε το μέλλον της φυσιατρικής στην Ελλάδα τα επόμενα χρόνια;

Το μέλλον της ειδικότητας προβλέπεται λαμπρό. Αφενός, η ένταξη νέων ικανοτήτων συναδέλφων στην ειδικότητα, που καθοδηγούνται από την εμπειρία δεκαετιών λειτουργίας κρατικών κλινικών, και αφετέρου, η ανάπτυξη αξιοζήλευτων παγκοσμίων ιδιωτικών δομών αποκατάστασης, δημιουργούν ιδιαίτερα θετικές προοπτικές.

Τελικά, τι σημαίνει για εσάς πραγματική αποκατάσταση ενός ανθρώπου;

Ως αποκατάσταση ενός ασθενούς ορίζεται, σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Λευκή Βίβλο της Ειδικότητας, η εκτίμηση των ελλειμμάτων που προκαλεί μια πάθηση, η αντιμετώπιση της προκύπτουσας ανικανότητας και η τροποποίηση της αναπηρίας, με έναν και μοναδικό κυρίως στόχο: το βελτίωση της ποιότητας ζωής σε όλους τους τομείς της. Σε μια πιο προσωπική προσέγγιση, θα μπορούσαμε να πούμε ότι αποκατάσταση σημαίνει η ενσωμάτωση των τυχόν ελλειμμάτων σε ένα λειτουργικό πρότυπο ζωής, που να εξασφαλίζει μια προσωπικά και κοινωνικά ευτυχισμένη ζωή.

κές αλλαγές στον χώρο της αποκατάστασης. Τα «θαύματα» που υπόσχεται η τεχνολογία είναι πλέον κοντά μας. Ως εκ τούτου, η ευθύνη των ιατρών αποκατάστασης, προκειμένου ο ασθενής να είναι έτοιμος να υποδεχθεί τη ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας, είναι σημαντική.

Υπάρχουν ηλικιακές ομάδες που εμφανίζουν πλέον προβλήματα τα οποία παλαιότερα συναντούσαμε σε μεγαλύτερες ηλικίες;

Θα πρέπει να αναγνωρίσουμε τη σημαντική τροποποίηση του προσδόκιμου ζωής. Τα τελευταία πενήντα χρόνια, στις γυναίκες, το προσδόκιμο των 74 ετών είναι πλέον σήμερα στα 85. Η μεγαλύτερη ηλικία του χθες είναι η μέση ηλικία του σήμερα. Αυτό που άλλαξε είναι ο τρόπος ζωής, που υπογορεύει προβλήματα τα οποία πρέπει να λυθούν. Περισσότερη άσκηση και σωστή διατροφή είναι απαραίτητα.

Τι θα συμβουλευάτε έναν άνθρωπο που ζει καθημερινά με πόνο αλλά καθυστερεί να ζητήσει βοήθεια;

Η παρέμβαση στον χρόνιο πόνο είναι πολυπαραγοντική. Απαιτεί υποστήριξη εξει-



ΚΔΗΦ
ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΗΜΕΡΕΥΣΗΣ & ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ
ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ
ANIMUS

Στο ΚΔΗΦ ANIMUS ΟΙ ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΑΡΧΙΣΑΝ!

Γίνε μέλος μιας παρέας που θα σου δώσει λόγο να βγαίνεις από το σπίτι, να κάνεις φίλους, να γίνεις ένα με τον ιστό της πόλης και να γνωρίσεις ξανά την περιοχή.

Σε περιμένουμε για να μοιραστείς μαζί μας μια υπέροχη δημιουργική χρονιά με διεπιστημονική φροντίδα και αγάπη.

Γνώρισε τις παροχές και τις υπηρεσίες που έχεις δικαίωμα να απολαμβάνεις. Είναι **ΔΩΡΕΑΝ!**

Κάλεσε μας να σε ενημερώσουμε

ΚΔΗΦ ANIMUS οι άνθρωποι με αναπηρίες είναι ενεργοί πολίτες ζήσε στην πόλη σου απόλαυσε τη ζωή.

ΔΩΡΕΑΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ



ΔΩΡΕΑΝ ΜΕΤΑΦΟΡΑ

ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΙΣΜΕΝΟΥΣ & ΑΝΑΣΦΑΛΙΣΤΟΥΣ ΜΕ ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ 67% ΑΝΩ

Το **Κέντρο Διήμευσης Ημερήσιας Φροντίδας ατόμων με αναπηρία ANIMUS**, αποτελεί το πρώτο ΚΔΗΦ που παρέχει διήμευση καθώς και όλο το πρόγραμμα πράξεων θεραπείας που έχουν ανάγκη οι άνθρωποι με αναπηρία: δράσεις κοινωνικοποίησης, εκπαιδευτικές δραστηριότητες, δημιουργική απασχόληση, ψυχαγωγία, ιατρική παρακολούθηση. Η συμμετοχή στις δράσεις και η μεταφορά από και προς το σπίτι σου είναι **ΔΩΡΕΑΝ**.

ΣΤΟΧΟΙ

- Παροχή θεραπευτικών υπηρεσιών σε ανθρώπους με αναπηρία, κινητική ή νοητική υστέρηση ή με νευροαναπτυξιακές διαταραχές (Δ.Α.Φ).
- Δημιουργική αξιοποίηση κάθε ημέρας.
- Κοινωνικοποίηση με ενδιαφέρουσες δράσεις εξωστρέφειας.
- Στήριξη των οικογενειών ώστε να αντιμετωπιστούν καταστάσεις κοινωνικού αποκλεισμού και να αποφευχθεί η χρήση ιδρυματικής φροντίδας.
- Βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με αναπηρία και των οικογενειών τους.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΚΔΗΦ ANIMUS

- Αίτηση εγγραφής
- Γνωμάτευση Πιστοποίησης Αναπηρίας σε ισχύ από ΚΕΠΑ, ΑΣΥΕ, ΑΝΥΕ

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν άνθρωποι με ποσοστό αναπηρίας 67% και πάνω, άνω των 3 ετών και αντιμετωπίζουν κινητική αναπηρία, νοητική υστέρηση, νευροαναπτυξιακές διαταραχές (Δ.Α.Φ) (Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος)

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

- Επιστημονικός Διευθυντής Ιατρός
- Κοινωνικός Λειτουργός
- Ψυχολόγος
- Εργοθεραπευτής
- Φυσιοθεραπευτής
- Λογοθεραπευτής
- Νοσηλεύτης
- Εξωτερικοί συνεργάτες

ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

- Ωράριο λειτουργίας 08:00 – 16:30 και απογευματινά τμήματα 16:30 – 21:00
- Παροχή δεκατιανού και μεσημεριανού γεύματος
- Εκτίμηση αναγκών και εφαρμογή εξατομικευμένου πλάνου εκπαίδευσης, φροντίδας και αποκατάστασης
- Εκπαίδευση σε κοινωνικές δεξιότητες και σε δεξιότητες καθημερινής ζωής, με ιδιαίτερη αναφορά σε εφαρμογές της σύγχρονης τεχνολογίας
- Υψιστηρικές και θεραπευτικές παρεμβάσεις σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο
- Προγράμματα εκπαίδευσης, υποστήριξης και συμβουλευτικής των οικογενειών

ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- Ψυχαγωγικές εκδρομές και πολιτιστικές δραστηριότητες
- Αθλητικές δραστηριότητες στο χώρο του ΑΕΛ FC Athena
- Ειδικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής
- Υδροθεραπεία
- Θεραπευτική γιόγκα
- Μουσικοθεραπεία, Χοροθεραπεία, Μαγειρική, Ζωγραφική
- Ρομποτική
- **Ομάδα υπεράσπισης δικαιωμάτων ατόμων με αναπηρία**

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:

ANIMUS – Κέντρο Διήμευσης – Ημερήσιας Φροντίδας (Κ.Δ.Η.Φ) Κύπρου & Σκαρλάτου Σούτσου Γωνία

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 2411803303

E-MAIL: kdif@animus-sa.gr



Από την υπερφόρτωση και τα λάθη, έως την υποστήριξη και τα κίνητρα, η αθέατη πραγματικότητα της νοσηλευτικής στην Ελλάδα και ειδικά στην επαρχία

Νοσηλευτής Ένα επάγγελμα δύσκολο και με βαρύ «φορτίο»

Γράφει η Έννη Λεβέντη

Η

συζήτηση γύρω από το νοσηλευτικό επάγγελμα, τις απαιτήσεις του, τις δυσκολίες, τις ευθύνες και τα συστημικά προβλήματα που το περιβάλλουν, δεν είναι απλώς θεωρητικά. Αποτυπώνεται καθημερινά σε περιστατικά, σε καταγγελίες, σε στατιστικά στοιχεία και σε κραυγές αγωνίας από τους ανθρώπους που «κρατούν εδώ τη ζωή» κυριολεκτικά! Οι νοσηλευτές, σπκκώνουν το βάρος, ενός συστήματος που χρήζει νοσηλείας! Στο παρόν άρθρο επιχειρούμε μια συστηματική ανασκόπηση των θεμάτων που απασχολούν τον τομέα υγείας στην Ελλάδα με ιδιαίτερη παρατήρηση τη λειτουργίας δομών υγείας στην επαρχία. Μπορεί να βελτιωθεί; Υπάρχει ελπίδα να φωτίσουμε όχι μόνο τα προβλήματα στο χώρο της υγείας αλλά και τους πιθανούς δρόμους βελτίωσης; Το επάγγελμα του νοσηλευτή κρίνεται και μάλιστα αυστηρά. Ίσως χρειάζεται να αναλογιστούμε το βάρος της ευθύνης πριν βγάλουμε την ετυμηγορία.

Ο δύσκολος ρόλος του νοσηλευτή, τον τελευταίο καιρό βλάττει

με κατηγορίες για παραμέληση, για λάθη, για παραλείψεις, για ελλιπή κατάρτιση! Ποιος όμως είναι ο ρόλος του νοσηλευτή; Η ευθύνη που φέρει ο νοσηλευτής είναι πολλαπλή και ιδιαίτερα απαιτητική. Δεν αφορά μόνο την εκτέλεση ιατρικών εντολών, αλλά τη φροντίδα, την παρακολούθηση, την ασφάλεια του ασθενούς, την πρόληψη επιπλοκών, την επικοινωνία με τους ασθενείς και τους οικείους τους, τη συνεργασία με γιατρούς και άλλα επαγγέλματα υγείας. Σ' αυτό το πλαίσιο απαιτείται τεχνογνωσία, εγρήγορση, συναισθηματική ισορροπία και ικανότητα διαχείρισης κρίσεων.

Αυτοί οι άνθρωποι λοιπόν, οι νοσηλευτές και οι νοσηλεύτριες είναι οι στρατιώτες της πρώτης γραμμής, είναι οι άνθρωποι που χειροκροτούσαμε στην πανδημία, που ξεπερνούσαν τον εαυτό τους και τις αντοχές τους στην ώρα του καθήκοντος και είμαστε εμείς που βιαστικά «σταυρώνουμε» όταν προκύψει ένα ανθρώπινο λάθος. Το έργο των νοσηλευτών αποτελεί μέρος μιας ακολουθίας συμβαμάτων, οι υπηρεσίες των νοσηλευ-

τών, συντελούνται σε ένα σύστημα που συχνά δεν υποστηρίζει επαρκώς τον ίδιο τον νοσηλευτή, με συνέπεια το άτομο να σηκώνει ένα δυσανάλογα μεγάλο βάρος. Η ένταση του έργου μεταφράζεται σε εξουθένωση (burnout), σε φόβο λαθών, σε ψυχολογική φόρτιση και, τελικά, σε αποδόμηση της ποιότητας της φροντίδας.

Η αλήθεια είναι σκληρή, στην πραγματικότητα των υποχρεώσεων που καλούνται να υπηρετήσουν οι νοσηλευτές και το βάρος του επαγγέλματος, γίνεται δυσβάσταχτο με κύριες επιβαρυντικές πηγές τις πολύωρες βάρδιες, την υποστελέχωση και υπερφόρτωση.

Η αναλογία νοσηλευτών προς ασθενείς στη χώρα μας είναι ακραία δυσμενής. Σε πολλές περιπτώσεις, νοσηλευτής αναλαμβάνει 30-40 ασθενείς σε μία βάρδια — πράγμα που απομακρύνει την έννοια «προσεκτική φροντίδα» από το πιθανόν. Η ανάγκη κάλυψης ελλείψεων οδηγεί σε παρατάσεις ωρών ή υπερεργασία, που φυσικά επιβαρύνουν το σώμα και το μυαλό. Ο νοσηλευτής βρίσκεται μπροστά σε ανθρώπινο πόνο,

Η αύξηση των λαθών δεν οφείλεται μόνο σε 'λάθη ανθρώπων', αλλά σε λάθη συστήματος: υποστελέχωση, εξουθένωση, έλλειψη κατάρτισης, απουσία κουλτούρας ασφάλειας, διοικητικά κενά. Οι συνέπειες πληρώνονται ακριβά, από τους ασθενείς, από το σύστημα, από τους ίδιους τους νοσηλευτές

απώλειες, αγωνία και ταυτόχρονα πρέπει να διαχειριστεί τεχνικές διαδικασίες, πρωτόκολλα και απρόσμενες εντάσεις. Το εργασιακό περιβάλλον γίνεται εχθρικό όταν δεν υπάρχει επάρκεια υλικών, εξοπλισμού, αναλωσίμων, υποστήριξη τεχνολογιών και υποδομών που επιδεινώνουν την κατάσταση, κυρίως στην επαρχία και σε απομακρυσμένες περιοχές.

Πολλές φορές οι διοικήσεις δεν δίνουν προτεραιότητα στο ανθρώπινο δυναμικό και δεν υπάρχει συχνά πρόνοια για επιμόρφωση, αναγνώριση, αξιολόγηση κόπου και κινήτρων. Όταν όλα αυτά συσσωρευτούν, ο νοσηλευτής δεν εκτελεί απλώς μια «εργασία», αλλά σηκώνει ένα βάρος με συστηματική ένταση και μένει εκτεθειμένος, με μειωμένες δυνάμεις που μαθηματικά, αυξάνουν τις πιθανότητες σφαλμάτων.

Ποιος φταίει για τα λάθη; Τα σφάλματα στη νοσηλευτική φροντίδα δεν είναι πάντα θέμα ατομικής ευθύνης αλλά συχνά είναι το αποτέλεσμα ενός «πασσμένου συστήματος».

Όταν ένας νοσηλευτής έχει να φροντίσει δεκάδες ασθενείς, η

προσοχή κατακερματίζεται. Είναι γνωστό πως στα απογευματινά/ νυχτερινά ωράρια η στελέχωση είναι επικίνδυνα χαμηλή αυξάνοντας την πιθανότητα για λάθη. Σύμφωνα με μελέτη σε δείγμα 514 νοσηλευτών, το 64,4 % παραδέχεται ότι έχει κορηγήσει λάθος φάρμακο τον τελευταίο χρόνο. Από αυτούς, το 62,1 % δεν ανέφερε το λάθος από φόβο ή ενδοχές. Τα πιο συχνά λάθη αφορούν χορήγηση λάθος φαρμάκου 33% ή λάθος δόση 16 % ή λάθος ώρα χορήγησης 15%.

Το σύνδρομο του (burnout) της εξάντλησης, είναι υπαρκτό και με ευρύ αντίκτυπο σε όλους τους επαγγελματίες υγείας. Όταν η σωματική και ψυχική κόπωση γίνεται μόνιμη, η ικανότητα συγκέντρωσης, η κρίση και η ευστοχία υποσκάπτονται.

Οι εργαζόμενοι προσπαθούν να επιμορφώνονται αλλά το ίδιο το σύστημα συχνά παραμελεί τη συνεχή ενημέρωση με αποτέλεσμα οι νοσηλευτές να μην είναι επαρκώς ενημερωμένοι για νεότερες πρακτικές, νέες φαρμακευτικές αγωγές, τεχνολογίες και πρωτόκολλα ασφαλείας.

Όπως αναφέραμε ένα μεγάλο ποσοστό λαθών δεν ομολογείται εξαιτίας του φόβου. Χρειάζεται να είμαστε ειλικρινείς και να αναπτύξουμε ένα μηχανισμό επαγγελματικής αυτογνωσίας, υιοθετώντας μια κουλτούρα «μάθησης από τα λάθη» και ανάληψη περιστατικών, προκειμένου να βελτιώσουμε το σύστημα υγείας.

Αν δεν συνειδητοποιήσουμε τη σημασία της εξυγίανσης του συστήματος υγείας και δεν υποστηρίξουμε το δύσκολο έργο των νοσηλευτών και των γιατρών, αυτοί που θα σηκώνουν το βάρος των συνεπειών, είναι όλοι στο σύνολο, άμεσα ή έμμεσα.

Ο πρώτος και σημαντικότερος που πληρώνει τις συνέπειες, είναι ο ασθενής με δυνητικά σοβαρές επιπτώσεις για την υγεία του, την ποιότητα ζωής, ακόμη και με την ίδια τη ζωή του. Λάθος φάρμακο, λανθασμένη δόση, καθυστερημένη χορήγηση, λανθασμένες διαδικασίες μπορούν να οδηγήσουν σε επιπλοκές, νέες νοσηλείες, μόνιμες βλάβες ή θάνατο. Περιστατικά έχουν ήδη δει το φως της δημοσιότητας, όπως θάνατος από λάθος μετάγγιση ή αλλεργικές αντιδράσεις μετά από χορήγηση φαρμάκου.

Τα λάθη κοστίζουν όχι μόνο ανθρώπινες ζωές αλλά κλονίζουν την αξιοπιστία και εμπιστοσύνη του κόσμου. Κάθε σκάνδαλο ή μαρτυρία υποσκάπτει την εμπιστοσύνη των πολιτών. Ο επαγγελματίας νοσηλευτής «πληρώνει» με ψυχική και σωματική κόπωση, με ενδοχές, με φόβο λαθών, με πιθανές επαγγελματικές κυρώσεις και τέλος με αποθάρρυνση ή εγκατάλειψη του επαγγέλματος.

Σε κοινωνικό επίπεδο, η υγεία είναι συλλογικό αγαθό και αδιαμι-



φιθόητο δικαίωμα. Αν το νοσηλευτικό έργο υποβαθμίζεται τότε η δημόσια υγεία υποφέρει. Οι συνέπειες διαχέονται σε οικογένειες, σε παραγωγική ικανότητα, σε κοινωνική αίσθηση ασφάλειας. Η αντιμετώπιση αυτού του πολυπαραγοντικού προβλήματος απαιτεί ριζικές παρεμβάσεις σε επίπεδο πολιτικής, διοίκησης, εκπαίδευσης και κουλτούρας.

Πολλές μελέτες κάνουν αναφορά για ελλείψεις σε νοσηλευτικό προσωπικό που εκτιμάται ότι αγγίζει το νούμερο 50.000 νοσηλευτών στη χώρα μας. Οι ελλείψεις στα νοσοκομεία και



Κέντρα Υγείας στην επαρχία, είναι ορατές με αποτέλεσμα να λειτουργούν συχνά με υποστελεχωμένες βάρδιες.

Η Ελλάδα έχει αρκετές περιοχές όπου η παροχή υγείας είναι δύσκολη: νησιά, ορεινές περιοχές, απομονωμένες κοινότητες. Τα κύρια ειδικά ζητήματα:

- Προσέλκυση και παραμονή προσωπικού: Οι αποστάσεις, η περιορισμένη πρόσβαση σε πόρους, η ελάχιστη κοινωνική ζωή και υποδομές αποτελούν αντικίνητρα.

- Μεταφορές ασθενών / αεροδιακομιδές: Ειδικά σε κρίσιμα περιστατικά, οι καθυστερήσεις μπορεί να είναι καθοριστικές.

- Διασφάλιση αναλωσίμων και υποδομών: Η έγκαιρη προμήθεια υλικών, φαρμάκων, εξοπλισμού είναι πιο δυσχερής.

- Απομόνωση και επαγγελματική αποστέρηση: Ο νοσηλευτής μπορεί να αισθάνεται μόνος, χωρίς επαρκή υποστήριξη, δυνατότητες επιμόρφωσης, επαγγελματική δικτύωση.

- Πολυλειτουργικότητα: Σε μικρές δομές, ένας νοσηλευτής ίσως καλείται να καλύψει πολλούς



ρόλους (νοσηλευτικός, γραμματειακός, τεχνικός, συντονιστής).

Η προσοχή στην ενίσχυση αυτών των περιοχών είναι κρίσιμη για την ισόρροπη προσβασιμότητα των πολιτών στην υγεία, αλλά και για τη στήριξη των νοσηλευτών που υπηρετούν σε



αυτές. Η Ένωση νοσηλευτών Ελλάδος, επιδιώκει την Κατοχύρωση του ρόλου του Εφημερεύοντος Νοσηλευτή και Κλινικού Εκπαιδευτή με σκοπό να ενισχυθεί η ποιότητα της νοσηλευτικής φροντίδας. Αλλαγή στη νομοθεσία, ώστε να προστατευτεί την αναφορά λαθών, ώστε να θεμελιωθεί κουλτούρα μάθησης.

Μπορούν οι κάτοικοι στην επαρχία να έχουν ποιοτική ιατροφαρμακευτική περίθαλψη; Με τα σωστά κίνητρα στους εργαζόμενους, οι απομακρυσμένες περιοχές, μπορούν να απολαμβάνουν ένα υγιές σύστημα ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης που θα περιλαμβάνει κίνητρα (οικονομικά, φορολογικά, κατοικίας) για νοσηλευτές που υπηρετούν σε απομακρυσμένες περιοχές, με κατασκευή υποδομών υγείας με επαρκείς υποστηρικτικές υπηρεσίες και με ριζικές αλλαγές που θα κρατήσουν στη χώρα τους νοσηλευτές και γιατρούς. Η λύση δεν είναι να φορτωθεί περισσότερο ο ήδη φορτωμένος νοσηλευτής, αλλά να αποσυμφορηθεί το σύστημα — με νέο προσωπικό, καλύτερο σχεδιασμό βαρίδιών, έλεγχο υπερωριών και πιο οργανωμένο σύστημα υλικοτεχνικού σχεδιασμού. Η κατάρτιση δεν είναι πολυτέλεια, είναι αναγκαιότητα που εξασφαλίζει την ποιότητα της νοσηλευτικής φροντίδας. Μόνο με ισχυρό θεωρητικό, αλλά κυρίως πρακτικό υπόβαθρο θα μπορέσει ο νοσηλευτής να ανταποκριθεί στις προκλήσεις με αξιοπιστία, ασκώντας το λειτουργήμα του φροντιστή στο ακέραιο.

Το επάγγελμα του νοσηλευτή είναι ένα θεμελιώδες, ανθρώπινο και συνάμα πολύ απαιτητικό επάγγελμα. Είναι ο κρίκος που συνδέει τη θεραπεία, την πρόληψη και την ανθρώπινη φροντίδα. Όμως, όταν το ίδιο το σύστημα δυσκολεύει ή υπονομεύει τον νοσηλευτή, δεν μπορούμε να περιμένουμε υψηλή ποιότητα στην παροχή υγείας.

Η αύξηση των λαθών δεν οφείλεται μόνο σε «λάθη ανθρώπων», αλλά σε λάθη συστήματος: υποστελέχωση, εξουθένωση, έλλειψη κατάρτισης, απουσία κουλτούρας ασφάλειας, διοικητικά κενά. Οι συνέπειες πληρώνονται ακριβά, από τους ασθενείς, από το σύστημα, από τους ίδιους τους νοσηλευτές. Όμως δεν είμαστε καταδικασμένοι. Με πολιτική βούληση, διοικητικά μέτρα, επενδύσεις στην τεχνολογία, θεσμικές αναβαθμίσεις και σεβασμό στον άνθρωπο που στέκει δίπλα στον πάσχοντα, μπορούμε να αλλάξουμε πολλά. Η ενίσχυση των απομακρυσμένων περιοχών, η κατοχύρωση ρόλων, τα κίνητρα, η επιμόρφωση, η τεχνολογική υποστήριξη και η κουλτούρα ασφάλειας είναι οι άξονες όπου πρέπει να κινηθούμε.

Η επένδυση στους νοσηλευτές είναι επένδυση στην υγεία. Η στήριξη του ρόλου τους είναι ζωτικής σημασίας για την ευρύτερη λειτουργία του συστήματος υγείας, την ποιότητα της περίθαλψης και την ασφάλεια των ασθενών.

Πρότυπα Κέντρα Αποκατάστασης με επίκεντρο τον άνθρωπο

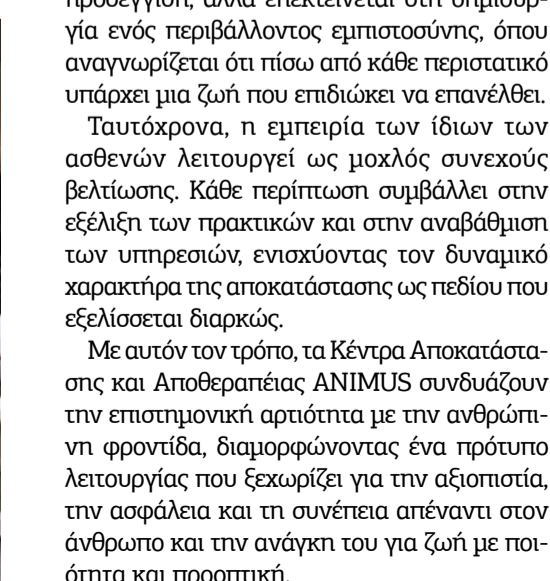
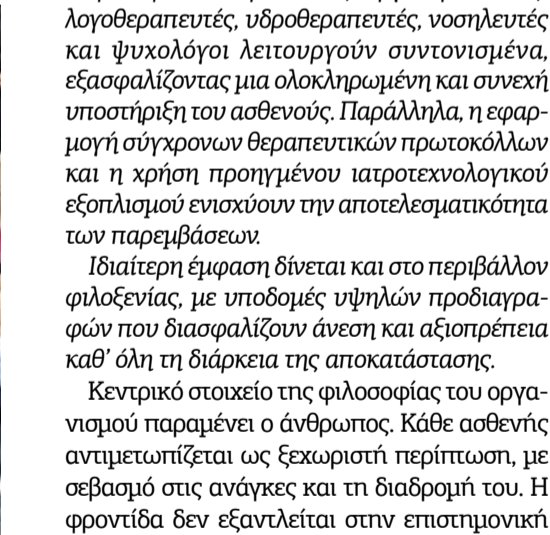
Ένα ορόσημο στην εξειδικευμένη αποκατάσταση, την επιστημονική εξέλιξη και την ανθρωποκεντρική φροντίδα υγείας με διεθνές αποτύπωμα



Στις 5 Μαΐου, συμπληρώθηκαν 18 χρόνια από την ίδρυση και λειτουργία του ANIMUS, μιας δομής που έχει συνδέσει το όνομά της με την αποκατάσταση, την επιστημονική εξέλιξη και κυρίως την ανθρώπινη φροντίδα. Δεκαοκτώ χρόνια συνεχούς παρουσίας που δεν αποτυπώνονται μόνο σε χρονική διάρκεια, αλλά σε ένα πολυεπίπεδο έργο με πραγματικό κοινωνικό και υγειονομικό αποτύπωμα.

Γράφει η Έννη Λεβέντη

Τα δύο Κέντρα Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ης «Κορωνίς ΜΟΝ. Α.Ε.», το γνωστό ανά την επικράτεια «Ανίμους ΚΑΑ» είναι το σήμα κατατεθέν της εταιρείας από το 2008 στο 8ο χιλ. Λάρισας-Τρικάλων με 219 κλίνες και το νεότερο εξειδικευμένο αστικό κέντρο αποκατάστασης «Ανίμους Κιανούς Σταυρός» από το 2024 στο κέντρο της Λάρισας στην οδό Κύπρου 100 με 80 κλίνες, έχουν καταφέρει μέσα από μια σταθερή και οργανωμένη πορεία να αναδείξουν στην πράξη τη σημασία της πολυδιάστατης αποκατάστασης στην Ελλάδα. Σε μια εποχή όπου οι ανάγκες των ασθενών μετά από σοβαρές ιατρικές παθήσεις είναι αυξανόμενες και πολυπαραγοντικές, το brand ANIMUS λειτουργεί και λειτουργεί ως ένας πλήρως οργανωμένος πυλώνας υποστήριξης. Με σύγχρονες υποδομές, εξειδικευμένο επιστημονικό προσωπικό και συνεχή επένδυση σε τεχνολογία και εξοπλισμό, τα Κέντρα Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS έχουν συμβάλει ουσιαστικά στην αναβάθμιση των υπηρεσιών υγείας στον τομέα της αποκατάστασης στην Ελλάδα. Η λειτουργία τους υπερβαίνει τα στενά όρια της παροχής ιατρικών υπηρεσιών, διαμορφώνοντας ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο φροντίδας όπου ο άνθρωπος προσεγγίζεται συνολικά, σε οματικό και ψυχολογικό επίπεδο. Η παρουσία τους καλύπτει ένα κρίσιμο κενό στο ελληνικό σύστημα υγείας, προσφέροντας υψηλού επιπέδου υπηρεσίες και δίνοντας σε ασθενείς τη δυνατότητα να συνεχίσουν τη θεραπευτική τους πορεία με ασφάλεια, αξιοπρέπεια και προοπτική. Την ίδια στιγμή, η περιορισμένη ανάπτυξη αντίστοιχων δομών στα Βαλκάνια αναδεικνύει τον πρωτοποριακό ρόλο των ANIMUS στην ευρύτερη περιοχή, καθιστώντας την Ελλάδα σημείο αναφοράς στον συγκεκριμένο τομέα και ενισχύοντας τη διεθνή της εξωστρέφεια. Πίσω από αυτή τη διαδρομή βρίσκεται μια σταθερή φιλοσοφία, η αποκατάσταση δεν αποτελεί απλώς ιατρική πράξη, αλλά μια ουσιαστική διαδικασία επανένταξης στη ζωή. Μια διαδικασία που απαιτεί επιστημονική επάρκεια, συνέπεια και βαθιά ανθρώπινη προσέγγιση.



Σήμερα, μετά από 18 χρόνια συνεχούς εξέλιξης, τα ANIMUS έχουν καθιερωθεί ως μία από τις πλέον αξιόπιστες και ολοκληρωμένες δομές αποκατάστασης στη χώρα. Στον πυρήνα της λειτουργίας τους βρίσκεται η ασφάλεια των υπηρεσιών και η ποιότητα της φροντίδας, με έμφαση στην εξατομικευμένη ιατρική παρακολούθηση και τη συστηματική αντιμετώπιση κάθε περιστατικού. Η διεπιστημονική συνεργασία αποτελεί βασικό στοιχείο της καθημερινής πρακτικής. Ιατροί, φυσικοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, λογοθεραπευτές, υδροθεραπευτές, νοσηλεύτες και ψυχολόγοι λειτουργούν συντονισμένα, εξασφαλίζοντας μια ολοκληρωμένη και συνεχή υποστήριξη του ασθενούς. Παράλληλα, η εφαρμογή σύγχρονων θεραπευτικών πρωτοκόλλων και η χρήση προηγμένου ιατροτεχνολογικού εξοπλισμού ενισχύουν την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται και στο περιβάλλον φιλοξενίας, με υποδομές υψηλών προδιαγραφών που διασφαλίζουν άνεση και αξιοπρέπεια καθ' όλη τη διάρκεια της αποκατάστασης. Κεντρικό στοιχείο της φιλοσοφίας του οργανισμού παραμένει ο άνθρωπος. Κάθε ασθενής αντιμετωπίζεται ως ξεχωριστή περίπτωση, με σεβασμό στις ανάγκες και τη διαδρομή του. Η φροντίδα δεν εξαντλείται στην επιστημονική προσέγγιση, αλλά επεκτείνεται στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος εμπιστοσύνης, όπου αναγνωρίζεται ότι πίσω από κάθε περιστατικό υπάρχει μια ζωή που επιδιώκει να επανέλθει. Ταυτόχρονα, η εμπειρία των ίδιων των ασθενών λειτουργεί ως μοχλός συνεχούς βελτίωσης. Κάθε περίπτωση συμβάλλει στην εξέλιξη των πρακτικών και στην αναβάθμιση των υπηρεσιών, ενισχύοντας τον δυναμικό χαρακτήρα της αποκατάστασης ως πεδίου που εξελίσσεται διαρκώς. Με αυτόν τον τρόπο, τα Κέντρα Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS συνδυάζουν την επιστημονική αριστεία με την ανθρωπινή φροντίδα, διαμορφώνοντας ένα πρότυπο λειτουργίας που ξεχωρίζει για την αξιοπιστία, την ασφάλεια και τη συνέπεια απέναντι στον άνθρωπο και την ανάγκη του για ζωή με ποιότητα και προοπτική.



Στις 5 Μαΐου πραγματοποιήθηκε κλειστή επετειακή εκδήλωση για τη συμπλήρωση 18 ετών λειτουργίας του ομίλου ANIMUS, σε μια βραδιά που επικεντρώθηκε στην πορεία, το έργο και το ανθρώπινο αποτύπωμα της δομής στον τομέα της αποκατάστασης. Η εκδήλωση έλαβε χώρα στο «ANIMUS THEATRE» ως μια ολοκληρωμένη παρουσίαση της διαδρομής του οργανισμού, μέσα από χαιρετισμούς, οπτικοακουστικό υλικό και προσωπικές αφηγήσεις που ανέδειξαν τη σημασία της ανθρώπινης φροντίδας και της επιστημονικής υποστήριξης.

Γράφει η Έννη Λεβέντη

Την εκδήλωση παρουσίασε η δημοσιογράφος Έννη Λεβέντη, η οποία είχε τον συντονισμό της βραδιάς, καθοδηγώντας τη ροή του προγράμματος με συνέπεια και επαγγελματισμό και συμβάλλοντας στην ομαλή εξέλιξη όλων των εννοιών της εκδήλωσης. Η βραδιά ξεκίνησε με αναφορά στη σημασία της επετείου, επισημαίνοντας ότι τα 18 χρόνια του ANIMUS δεν αποτελούν απλώς μια χρονική διαδρομή, αλλά μια πορεία ζωής γεμάτη εμπειρίες, προσπάθεια και επανεκκινήσεις. Στη συνέχεια, ο Πρόεδρος του Ομίλου, Αχιλλέας Νταβέλης, απύθυνε θεσμικό χαιρετισμό, υπογραμμίζοντας το όραμα πίσω από τη δημιουργία και την εξέλιξη του οργανισμού, με έμφαση στην ανθρωποκεντρική προσέγγιση της αποκατάστασης, κατάστασης που αποτελεί απλώς ιατρική πράξη, αλλά μια ουσιαστική διαδικασία επανένταξης στη ζωή. Μια διαδικασία που απαιτεί επιστημονική επάρκεια, συνέπεια και βαθιά ανθρώπινη προσέγγιση.

Ακολούθησε η ενότητα των χαιρετισμών, η οποία περιλάμβανε τόσο θεσμικές παρεμβάσεις όσο και προβολές μνημύτων σημαντικών προσωπικοτήτων. Μεταξύ αυτών προβλήθηκε το μήνυμα του Γέροντα Εφραίμ Βατοπεδινού, ενώ σύντομους χαιρετισμούς απύθυνε ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης Λαρίσης και Τυρνάβου, Ο πρόεδρος του Ιατρικού Συλλόγου Λάρισας Ντίνας Γιαννακόπουλος ενώ την εκδήλωση χαιρέτησε με επιστολή του ο Δήμαρχος Λαρισαίων. Παράλληλα, προβλήθηκαν βίντεοσκοπημένα μηνύματα κυβερνητικών στελεχών, ο Υπουργός Υγείας Άδωνις Γεωργιάδης, ο Υπουργός Μετανάστευσης και Ασύλου Θάνος Πλεύρης και ο Υπουργός Ψηφιακής Διακυβέρνησης Δημήτρης Παπαστεργίου, αναδεικνύοντας τη σημασία της αποκατάστασης και της υγειονομικής φροντίδας στο ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο.

Κεντρικό σημείο της εκδήλωσης αποτέλεσε η παρουσίαση της προσωπικής ιστορίας του Πάνη Κολέτσου, ενός ανθρώπου που βίωσε ένα σοβαρό ατύχημα το 2019 και πέρασε μια μακρά και απαιτητική διαδικασία αποκατάστασης.

Μέσα από οπτικοακουστικό υλικό και αφήγηση, παρουσιάστηκε η πορεία του από την κρίσιμη κατάσταση και την περίοδο κόμματος έως την επιστροφή του στην καθημερινότητα, αναδεικνύοντας τη σημασία της ιατρικής φροντίδας αλλά και της ψυχολογικής υποστήριξης. Στη συνέχεια ακολούθησε ζωντανή συνέντευξη με την Έννη Λεβέντη, κατά την οποία ο κεντρικός καλεσμένος μοιράστηκε την εμπειρία του από τη διαδικασία αποκατάστασης, τονίζοντας τον καθοριστικό ρόλο του ANIMUS στην πορεία της ανάρρωσής του. Η συζήτηση επικεντρώθηκε τόσο στις δυσκολίες όσο και στις μικρές καθημερινές νίκες που οδήγησαν σταδιακά στην επανένταξή του, αναδεικνύοντας τη σημασία της υποστήριξης από εξειδικευμένο προσωπικό και οικογενειακό περιβάλλον.



ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΝΤΑΒΕΛΗΣ «Πρώτα αγαπήστε τους και μετά φροντίστε τους»

Σε μια ιδιαίτερα φορτισμένη και συμβολική εσωτερική εκδήλωση, ο Όμιλος ANIMUS γιόρτασε τα 18 χρόνια λειτουργίας του, σηματοδοτώντας την «ενηλικίωση» ενός οργανισμού που έχει ταυτίσει το όνομά του με την αποκατάσταση, την ανθρώπινη φροντίδα και τη βαθιά σχέση εμπιστοσύνης με τον ασθενή.

Η εκδήλωση, που πραγματοποιήθηκε παρουσία εργαζομένων και στελεχών, είχε έντονο συναίσθηματικό και απολογιστικό χαρακτήρα, με τον Πρόεδρο του Ομίλου Αχιλλέα Νταβέλη να δίνει το στίγμα μιας πορείας γεμάτης προκλήσεις, εμπόδια αλλά και διαρκή εξέλιξη.

«18 χρόνια προσφοράς, αγάπης και φροντίδας στον συνάνθρωπο. 18 χρόνια γεμάτα συναίσθημα, πόνο και ισχυρούς ανθρώπινους δεσμούς», ανέφερε χαρακτηριστικά, περιγράφοντας την πορεία του ANIMUS όχι μόνο ως επιχειρηματική διαδρομή αλλά ως ένα βαθιά ανθρώπινο εγχείρημα ζωής.

Κεντρικός άξονας της ομιλίας του ήταν η φιλοσοφία που, όπως τόνισε, καθόρισε από την πρώτη ημέρα τη λειτουργία του οργανισμού: «πρώτα αγαπήστε τους και μετά φροντίστε τους». Μια φράση που, όπως υπογράμμισε, δεν αποτελεί απλώς σύνθημα αλλά πρακτική στάση ζωής απέναντι στον ασθενή και τον άνθρωπο που δοκιμάζεται.

«Μόνο η αγάπη για τον άρρωστο συνάνθρωπο μπορεί να ξεπεράσει ή να συμπληρώσει ακόμη και την καλύτερη φροντίδα», σημείωσε, προσθέτοντας πως η πραγματική θεραπεία δεν περιορίζεται στις ιατρικές πράξεις, αλλά ολοκληρώνεται μέσα από την ανθρώπινη σχέση, την εμπιστοσύνη και την ψυχική στήριξη.

Ο Πρόεδρος του Ομίλου αναφέρθηκε εκτενώς στους δεσμούς που έχουν δημιουργηθεί όλα αυτά τα χρόνια μέσα στον οργανισμό. Δεσμοί μεταξύ ασθενών και προσωπικού, μεταξύ των ίδιων των ασθενών, αλλά και μεταξύ των εργαζομένων. «Δεσμοί που άντεξαν στον χρόνο και εξελίχθηκαν σε μια μεγάλη οικογένεια», όπως χαρακτηριστικά είπε.

Ιδιαίτερη αναφορά έκανε στη διαδρομή του οργανισμού, υπογραμμίζοντας ότι τίποτα δεν ήταν εύκολο ή δεδομένο. Εμπόδια, δυσκολίες και ανταγωνισμός αποτέλεσαν μέρος της πορείας, ωστόσο, όπως σημείωσε, υπήρξε πάντοτε «μια μεγάλη ευλογία» που συνόδευε κάθε βήμα εξέλιξης του ANIMUS.

Με έντονα προσωπικό τόνο, ο κ. Νταβέλης αναφέρθηκε και στη σημασία της πίστης, της ευγνωμοσύνης και της αντίληψης της ζωής μέσα από το πρόσωπο του «θαύματος» της καθημερινότητας. «Το θαύμα δεν είναι κάτι μακρινό ή σπάνιο. Είναι η ίδια η ζωή, η κάθε μέρα που ζυγνάζε, η κάθε ευκαιρία για αποκατάσταση και επανεκκίνηση», ανέφερε χαρακτηριστικά.

Παράλληλα, απύθυνε μήνυμα προς το προσωπικό του οργανισμού, τονίζοντας τη σημασία της επαγγελματικής αλλά και ανθρώπινης στάσης απέναντι στους ασθενείς. «Έχετε ιερή υποχρέωση να είστε υπομονετικοί, δεκτικοί και ευχάριστοι. Χωρίς αγάπη προς τον ασθενή, καμία προσπάθεια δεν μπορεί να ολοκληρωθεί πραγματικά», υπογράμμισε. Στο ίδιο πλαίσιο, στάθηκε και στη σημασία της συνεχούς εκπαίδευσης και εξέλιξης των εργαζομένων, επισημαίνοντας ότι η πρόοδος του οργανισμού συνδέεται άμεσα με την πρόοδο των ανθρώπων του.

Η ομιλία ολοκληρώθηκε με έναν έντονα προσωπικό τόνο ευγνωμοσύνης προς τους συνεργάτες, τους εργαζόμενους και την οικογένειά του, οι οποίοι, όπως είπε, αποτελούν σταθερό σημείο αναφοράς σε μια πορεία 18 ετών. Με χαρακτηριστική δόση αυτοσαρκασμού, δεν δίστασε να αναφερθεί και στη διάρκεια αυτής της κοινής διαδρομής, υπογραμμίζοντας τη σημασία της αντοχής και της συνέπειας στις ανθρώπινες σχέσεις.



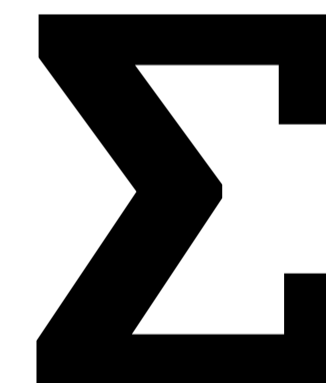
Η νέα πρωτοβουλία του ΚΔΗΦ ANIMUS επιχειρεί να επαναπροσδιορίσει τον ρόλο των δομών φροντίδας, δίνοντας έμφαση στην ανθρώπινη εμπειρία, στη συμμετοχή και στην ποιότητα ζωής των ατόμων με αναπηρία

Γράφει
η Έννη
Λεβέντη



ΚΔΗΦ ANIMUS Όταν η φροντίδα περνά από την υποστήριξη στην ουσιαστική συμμετοχή

Η δράση «Η Βαλίτσα των Ευχών» βασίζεται στη συμμετοχή των ίδιων των ατόμων με αναπηρία, δίνοντάς τους ενεργό ρόλο στη διαμόρφωση εμπειριών και δραστηριοτήτων που ανταποκρίνονται στις προσωπικές τους επιθυμίες και ανάγκες



Σε μια περίοδο όπου η συζήτηση γύρω από τις δομές φροντίδας και κοινωνικής υποστήριξης επανέρχεται όλο και πιο έντονα στο δημόσιο πεδίο, πρωτοβουλίες που επιχειρούν να μετατοπίσουν το κέντρο βάρους από την τυπική παροχή υπηρεσιών στην ουσιαστική ανθρώπινη εμπειρία αποκτούν ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Μία από αυτές είναι η νέα δράση του ΚΔΗΦ ANIMUS με τίτλο «Η Βαλίτσα των Ευχών», ένα project που φιλοδοξεί να δώσει μεγαλύτερο χώρο στη συμμετοχή, στις προσωπικές επιθυμίες και στη δημιουργία εμπειριών ζωής για τα άτομα που υποστηρίζει η δομή.

Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία δεν παρουσιάζεται απλώς ως μια νέα δραστηριότητα ψυχαγωγικού

ΚΔΗΦ ANIMUS, οι ανάγκες των ανθρώπων που συμμετέχουν σε αντίστοιχες δομές δεν περιορίζονται αποκλειστικά στη θεραπευτική ή πρακτική υποστήριξη. Υπάρχει παράλληλα μια βαθύτερη ανάγκη για κοινωνική συμμετοχή, έκφραση, προσωπική εμπειρία και ενεργό ρόλο στη διαμόρφωση της καθημερινότητάς τους.

Αυτή ακριβώς η διάσταση φαίνεται πως αποτέλεσε και τη βάση πάνω στην οποία σχεδιάστηκε η «Βαλίτσα των Ευχών».

Η δομή επέλεξε, πριν προχωρήσει σε οποιονδήποτε σχεδιασμό, να δώσει προτεραιότητα στη διαδικασία της ακρόασης. Όπως επισημαίνεται από τους υπεύθυνους της δράσης, ζητήθηκε από τους ίδιους τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τι είναι αυτό που πραγματικά θα ήθελαν να βιώσουν, ποιες δραστηριότητες ή εμπειρίες θεωρούν σημαντικές και ποια στοιχεία πιστεύουν ότι μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα της καθημερινότητάς τους.

Το αποτέλεσμα αυτής της διαδικασίας ήταν η δημιουργία μιας συμβολικής αλλά και λειτουργικής «βαλίτσας», μέσα στην οποία οι άνθρωποι καλούνται

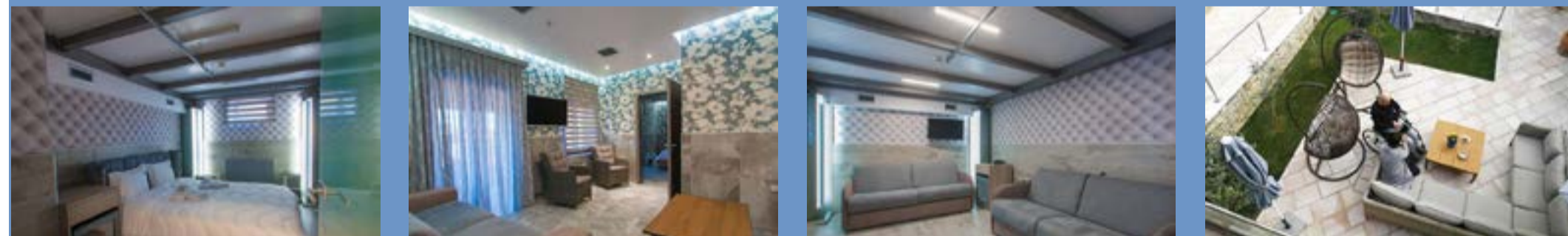
ως αποδέκτες υπηρεσιών, αλλά να έχουν ενεργό ρόλο στη διαμόρφωση δράσεων που αφορούν τη ζωή και την καθημερινότητά τους.

Το πιο ουσιαστικό, ωστόσο, στοιχείο της πρωτοβουλίας είναι ότι η δράση δεν παραμένει σε συμβολικό επίπεδο. Η «Βαλίτσα των Ευχών» συνδέεται με συγκεκριμένες ενέργειες και παρεμβάσεις που θα υλοποιηθούν σε ετήσια βάση.

Κεντρική θέση στο project καταλαμβάνουν τα οργανωμένα ταξίδια που θα πραγματοποιούνται τέσσερις φορές τον χρόνο, ένα για κάθε εποχή. Τα ταξίδια αυτά θα απευθύνονται στους συμμετέχοντες της δομής και θα σχεδιάζονται με βάση τόσο τις ανάγκες όσο και τις δυνατότητες των ατόμων που θα συμμετέχουν.

Η επιλογή των συμμετεχόντων θα πραγματοποιείται μέσω κλήρωσης, διαδικασία που – σύμφωνα με τη διοίκηση της δομής – επιλέχθηκε προκειμένου να διασφαλιστεί η ισότιμη συμμετοχή όλων χωρίς αποκλεισμούς ή προτεραιοποιήσεις.

Η επιλογή αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς αγγίζει ένα ευρύτερο ζήτημα που συχνά αναδεικνύεται



Στέγη Υποστηριζόμενης Διαβίωσης

Η Στέγη Υποστηριζόμενης Διαβίωσης (ΣΥΔ) αποτελεί μια μοναδική υπηρεσία φιλοξενίας και διαβίωσης ασθενών με επίκτητες κινητικές ή πολλαπλές αναπηρίες με απώτερο σκοπό την κοινωνική επανένταξη. Η ΣΥΔ έχει δυνατότητα φιλοξενίας 18 ενοίκων σε μονόκλινα δωμάτια υψηλών ξενοδοχειακών προδιαγραφών. Όλοι οι χώροι είναι διαμορφωμένοι για να εξυπηρετούνται άτομα με κινητική αναπηρία. Το κτίριο εναρμονισμένο με το φυσικό περιβάλλον διαθέτει άνετους και κοινόχρηστους φιλόξενους χώρους και υπνοδωμάτια επισκεπτών. Το εξειδικευμένο προσωπικό που στελεχώνει τη ΣΥΔ παρέχει υπηρεσίες φροντίδας, θεραπείας και ψυχαγωγίας.

Πληροφορίες: 24950 22111, Μακρυχώρι Λάρισας



χαρακτήρα. Αντίθετα, εντάσσεται σε μια ευρύτερη φιλοσοφία που επιχειρεί να επαναπροσδιορίσει τον τρόπο με τον οποίο οι δομές φροντίδας προσεγγίζουν τον άνθρωπο και τις πραγματικές του ανάγκες. Σύμφωνα με τη φιλοσοφία που αναπτύσσει το

καταθέτουν επιθυμίες, σκέψεις και ιδέες για εμπειρίες που θα ήθελαν να πραγματοποιηθούν. Πρόκειται ουσιαστικά για μια προσπάθεια ενίσχυσης της συμμετοχικότητας μέσα στη δομή, με στόχο οι ίδιοι οι άνθρωποι να μην λειτουργούν παθητικά

στον χώρο της κοινωνικής φροντίδας: το δικαίωμα ίσης πρόσβασης όχι μόνο στις υπηρεσίες, αλλά και στις εμπειρίες. Στην πραγματικότητα, η πρωτοβουλία ανοίγει μια μεγαλύτερη συζήτηση γύρω από τον τρόπο με

Η πρωτοβουλία αναδεικνύει ένα πιο σύγχρονο και ανθρωποκεντρικό μοντέλο υποστήριξης

Το project μετατοπίζει τη φιλοσοφία των δομών φροντίδας από την απλή παροχή υπηρεσιών προς την ενίσχυση της ποιότητας ζωής, της κοινωνικής συμμετοχής και της αυτοδιάθεσης των συμμετεχόντων

Ακούμε

Νιώθουμε

Η βαλίτσα των ευχών

“ Τα οργανωμένα ταξίδια που θα πραγματοποιούνται τέσσερις φορές τον χρόνο λειτουργούν ως εργαλείο κοινωνικοποίησης, ενδυνάμωσης και δημιουργίας προσωπικών εμπειριών, με στόχο την ουσιαστική ένταξη των ατόμων στην κοινωνική ζωή

τον οποίο αντιμετωπίζονται τα άτομα με αναπηρία ή αυξημένες ανάγκες υποστήριξης στην καθημερινή κοινωνική ζωή. Για πολλά χρόνια, το κυρίαρχο μοντέλο φροντίδας στηρίχθηκε κυρίως στην κάλυψη βασικών αναγκών και στη διαχείριση της καθημερινότητας. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια ενισχύεται σταδιακά μια διαφορετική προσέγγιση, σύμφωνα με την οποία η ποιότητα ζωής, η αυτοδιάθεση και η κοινωνική συμμετοχή αποτελούν εξίσου σημαντικούς παράγοντες ευημερίας. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η «Βαλίτσα των Ευχών» φαίνεται να επιχειρεί μια μετάβαση από τη λογική της απλής υποστήριξης στη λογική της ενεργούς εμπειρίας. Η συγκεκριμένη φιλοσοφία αποτυπώνεται και στον τρόπο με τον οποίο σχεδιάζονται οι δράσεις. Τα ταξίδια, για παράδειγμα, δεν παρουσιάζονται ως απλές εκδρομές ψυχαγωγίας, αλλά ως εμπειρίες κοινωνικοποίησης, ενδυνάμωσης και δημιουργίας προσωπικών αναμνήσεων.

Παράλληλα, προβλέπεται η παρουσία εξειδικευμένου προσωπικού σε κάθε δραστηριότητα, προκειμένου να διασφαλίζονται τόσο η ασφάλεια όσο και η ουσιαστική συμμετοχή των ατόμων.

Η έμφαση στην εμπειρία δεν είναι τυχαία. Ειδικό στον χώρο της ψυχικής υγείας και της κοινωνικής αποκατάστασης επισημαίνουν εδώ και χρόνια ότι η συμμετοχή σε δραστηριότητες εκτός του στενού πλαισίου της καθημερινής ρουτίνας λειτουργεί θετικά τόσο στην ψυχολογία όσο και στην κοινωνική ενδυνάμωση των ατόμων με αναπηρία. Η δυνατότητα συμμετοχής σε κοινές εμπειρίες, η ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων και η αίσθηση ότι κάποιος εξακολουθεί να έχει ενεργό ρόλο στην κοινωνική ζωή αποτελούν βασικούς παράγοντες ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης και της αυτονομίας. Σε αυτό το επίπεδο, η δράση του ΚΔΗΦ ANIMUS φαίνεται να επιχειρεί κάτι περισσότερο από μια εσωτερική οργανωτική αλλαγή. Επιχειρεί να μεταφέρει ένα διαφορετικό μήνυμα για το πώς μπορεί να λειτουργεί μια σύγχρονη δομή φροντίδας. Ιδιαίτερα ενδιαφέρον παρουσιάζει και η πρόθεση επέκτασης της δράσης σε όλες τις δομές του Ομίλου ANIMUS. Η δημιουργία κοινής ταυτότητας και κοινών δράσεων δείχνει μια προσπάθεια διαμόρφωσης ενιαίας κουλτούρας γύρω από τη συμμετοχή και την ανθρωποκεντρική προσέγγιση. Ταυτόχρονα, η πρωτοβουλία επιχειρεί να εμπλέξει ενεργά και τις οικογένειες ή τους συνοδούς των συμμετεχόντων, δίνοντας έμφαση στην ανοιχτή

ενημέρωση και στη διαρκή επικοινωνία. Το στοιχείο αυτό έχει επίσης ιδιαίτερη σημασία, καθώς η σχέση εμπιστοσύνης ανάμεσα στις δομές και στις οικογένειες αποτελεί έναν από τους βασικούς παράγοντες αποτελεσματικής υποστήριξης.

Η «Βαλίτσα των Ευχών», πάντως, δεν φαίνεται να περιορίζεται μόνο στα ταξίδια. Σύμφωνα με τον σχεδιασμό της δομής, το project θα εξελισσεται διαρκώς, ενσωματώνοντας νέες ιδέες, δράσεις και δραστηριότητες που θα προκύπτουν μέσα από τις επιθυμίες και τις προτάσεις των ίδιων των συμμετεχόντων.

Αυτή ίσως είναι και η πιο ουσιαστική διάσταση της πρωτοβουλίας. Το γεγονός ότι επιχειρεί να δημιουργήσει ένα ανοιχτό και εξελισσόμενο πλαίσιο, μέσα στο οποίο οι άνθρωποι δεν καλούνται απλώς να προσαρμοστούν σε ένα προκαθορισμένο πρόγραμμα, αλλά να συμβάλουν οι ίδιοι στη διαμόρφωσή του.

Σε μια κοινωνία όπου συχνά οι συζητήσεις γύρω από την αναπηρία και τη φροντίδα περιορίζονται σε ζητήματα υποδομών ή παροχών, πρωτοβουλίες όπως αυτή επαναφέρουν στο προσκήνιο μια λιγότερο ορατή αλλά εξίσου σημαντική διάσταση: το δικαίωμα στην εμπειρία, στην επιλογή και στην προσωπική έκφραση.

Και ίσως τελικά αυτό να είναι το ουσιαστικότερο μήνυμα της δράσης. Ότι η φροντίδα δεν εξαντλείται μόνο στην κάλυψη αναγκών.



Αλλά επεκτείνεται στη δυνατότητα κάθε ανθρώπου να συνεχίζει να ονειρεύεται, να συμμετέχει και να αισθάνεται ενεργό μέλος μιας κοινότητας.

Το πρώτο Κέντρο Δημέρευσης και Ημερήσιας Φροντίδας στην Ελλάδα με ολοκληρωμένο πρόγραμμα θεραπευτικών πράξεων επενδύει στην αυτονομία, την κοινωνικοποίηση και την ουσιαστική υποστήριξη των ανθρώπων με αναπηρία και των οικογενειών τους

Οι επιθυμίες γίνονται εμπειρίες

Κάθε όνειρο αξίζει ένα ταξίδι

“

Το ANIMUS ΚΔΗΦ επιχειρεί να εφαρμόσει ένα διαφορετικό μοντέλο φροντίδας, το οποίο δεν περιορίζεται μόνο στην κάλυψη βασικών αναγκών των ατόμων με αναπηρία, αλλά δίνει έμφαση στην κοινωνική συμμετοχή, στην αυτονομία και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής μέσα από εξατομικευμένες θεραπευτικές, εκπαιδευτικές και κοινωνικές παρεμβάσεις

Πίσω από τη φιλοσοφία της δράσης «Η Βαλίτσα των Ευχών» βρίσκεται μια συνολικότερη προσέγγιση που εφαρμόζεται καθημερινά στο Κέντρο Δημέρευσης και Ημερήσιας Φροντίδας ατόμων με αναπηρία ANIMUS ΚΔΗΦ. Μια προσέγγιση που επιχειρεί να μεταφέρει το επίκεντρο της φροντίδας από τη διαχείριση της αναπηρίας στην ενίσχυση της λειτουργικότητας, της κοινωνικής συμμετοχής και της ποιότητας ζωής. Το ANIMUS ΚΔΗΦ αποτελεί, σύμφωνα με τα στοιχεία της δομής, το πρώτο Κέντρο Δημέρευσης και Ημερήσιας Φροντίδας στην Ελλάδα που παρέχει ολοκληρωμένο πρόγραμμα πράξεων θεραπείας, προσαρμοσμένο στις εξατομικευμένες ανάγκες των ανθρώπων με αναπηρία. Η λειτουργία του βασίζεται σε ένα πολυδιάστατο μοντέλο υποστήριξης, το οποίο συνδυάζει θεραπευτικές παρεμβάσεις, εκπαίδευση, δημιουργική απασχόληση και κοινωνική ενδυνάμωση. Στο Κέντρο συμμετέχουν άτομα με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (Δ.Α.Φ.), νοητική ή κινητική αναπηρία, μέσα από ένα καθημερινό πρόγραμμα που σχεδιάζεται με βάση τις προσωπικές ανάγκες, τις δυνατότητες και τους στόχους κάθε ανθρώπου. Η καθημερινή λειτουργία του ΚΔΗΦ δεν περιορίζεται μόνο σε θεραπευτικές πράξεις. Αντίθετα, δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στη δημιουργία ενός πλαισίου που ενισχύει τη συμμετοχή, την αλληλεπίδραση

και την ανάπτυξη δεξιοτήτων καθημερινής ζωής. Στο πλαίσιο αυτό, πραγματοποιούνται δράσεις κοινωνικοποίησης, εκπαιδευτικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες, καθώς και προγράμματα δημιουργικής απασχόλησης, τα οποία στοχεύουν στην ενεργή συμμετοχή των ωφελουμένων στην καθημερινότητα της δομής. Ιδιαίτερη σημασία δίνεται επίσης στην ανάπτυξη δεξιοτήτων που συνδέονται με την αυτονομία και την κοινωνική ενταξίση. Μέσα από εξατομικευμένα προγράμματα, οι συμμετέχοντες εκπαιδεύονται σε πρακτικές καθημερινής ζωής, ενώ παράλληλα ενισχύεται η εξοικειωσή τους με εφαρμογές της σύγχρονης τεχνολογίας, στοιχείο που θεωρείται πλέον απαραίτητο για τη σύγχρονη κοινωνική ένταξη. Το ημερήσιο πρόγραμμα του ΚΔΗΦ είναι ευέλικτο και ξεπερνά τις οκτώ ώρες λειτουργίας, δίνοντας τη δυνατότητα ουσιαστικής κάλυψης των αναγκών τόσο των ίδιων των ατόμων όσο και των οικογενειών τους. Παράλληλα, παρέχονται δεκατιανό και μεσημεριανό γεύμα, ενώ η μεταφορά των συμμετεχόντων από και προς το σπίτι πραγματοποιείται με οχήματα του Ομίλου, στοιχείο που διευκολύνει σημαντικά την καθημερινότητα πολλών οικογενειών. Σημαντικό μέρος της λειτουργίας του Κέντρου αποτελεί και η ιατρική παρακολούθηση των ωφελουμένων, καθώς και η εφαρμογή εξατομικευμένων πλάνων εκπαι-



δευσης, φροντίδας και αποκατάστασης. Οι παρεμβάσεις πραγματοποιούνται τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο, ανάλογα με τις ανάγκες κάθε περίπτωσης. Παράλληλα, το ΚΔΗΦ αναπτύσσει προγράμματα συμβουλευτικής και υποστήριξης των οικογενειών, αναγνωρίζοντας ότι η καθημερινή φροντίδα ενός ατόμου με αναπηρία επηρεάζει συνολικά το οικογενειακό περιβάλλον. Η ενίσχυση των φροντιστών και η δημιουργία σχέσης συνεργασίας με την οικογένεια θεωρούνται βασικές προϋποθέσεις για μια πιο ολοκληρωμένη και αποτελεσματική παρέμβαση. Η παρουσία μιας τέτοιας δομής στο κέντρο της Λάρισας αποκτά ιδιαίτερη σημασία σε μια περίοδο όπου το ζήτημα της προσβασιμότητας, της κοινωνικής ένταξης και της υποστήριξης των ατόμων με αναπηρία απασχολεί όλο και περισσότερο τον δημόσιο διάλογο. Μέσα από τη συνολική φιλοσοφία λειτουργίας του, το ANIMUS ΚΔΗΦ επιχειρεί να αναδείξει ένα διαφορετικό μοντέλο καθημερινής φροντίδας. Ένα μοντέλο που δεν περιορίζεται μόνο στην κάλυψη βασικών αναγκών, αλλά επενδύει στην ενδυνάμωση, στην κοινωνική συμμετοχή και στη δημιουργία μιας πιο ενεργής και αυτόνομης καθημερινότητας για τους ανθρώπους με αναπηρία. Και ίσως τελικά αυτό να είναι το πιο ουσιαστικό στοιχείο όλων αυτών των δράσεων: η προσπάθεια να δημιουργηθούν συνθήκες όπου κάθε άνθρωπος μπορεί να αισθάνεται ότι έχει θέση, ρόλο και δυνατότητα συμμετοχής μέσα στην κοινωνία.

i

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
2411803303,
ΚΥΤΙΡΟΥ &
ΣΚΑΡΑΤΟΥ
ΣΟΥΤΣΟΥ
(ΓΟΝΙΑ),
ΛΑΡΙΣΑ

Η Νόσος του Πάρκινσον είναι μια προοδευτική νευροεκφυλιστική διαταραχή που επηρεάζει την κίνηση, την ισορροπία και την καθημερινή λειτουργικότητα του ατόμου, εξαιτίας της μείωσης της ντοπαμίνης στον εγκέφαλο.



Ζώντας με τη νόσο του Πάρκινσον μικρές μάχες, μεγάλες νίκες

Τι πρέπει να γνωρίζουμε για τη διάγνωση, τη θεραπεία και τον καθοριστικό ρόλο της φυσικοθεραπείας

Γράφει
ο Φίλιππος
Παπαράς
Φυσικοθεραπευτής
του ΚΑΑ Animus

Παρόλο που η φαρμακευτική αγωγή αποτελεί τον κύριο άξονα της θεραπείας, ο ρόλος της φυσικοθεραπείας στην υποστήριξη και διαχείριση των συμπτωμάτων της νόσου είναι εξίσου σημαντικό. Σε αυτό το άρθρο, θα αναλύσουμε τι είναι η Νόσος του Πάρκινσον, πώς διαγιγνώσκεται, ποιες είναι οι διαθέσιμες θεραπείες και θα εξετάσουμε αναλυτικά τον ρόλο της φυσικοθεραπείας στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών.

Τι είναι η Νόσος του Πάρκινσον;

Η Νόσος του Πάρκινσον είναι μια νευροεκφυλιστική διαταραχή που προκαλείται από την προοδευτική απώλεια των ντοπαμινεργικών νευρώνων στον εγκέφαλο. Αυτοί οι νευρώνες βρίσκονται στην μέλαινα ουσία, μια περιοχή του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνη για την παραγωγή ντοπαμίνης, ενός νευροδιαβιβαστή που παίζει ζωτικό ρόλο

στη ρύθμιση των κινήσεων. Η μείωση της ντοπαμίνης εμποδίζει την ομαλή επικοινωνία μεταξύ των κυττάρων του εγκεφάλου, οδηγώντας στα χαρακτηριστικά συμπτώματα της νόσου: τρόμος, ακαμψία, βραδυκινησία και απώλεια ισορροπίας.

Η ακριβής αιτία που προκαλεί την εκφύλιση των ντοπαμινεργικών νευρώνων δεν είναι πλήρως κατανοητή, αλλά οι ειδικοί πιστεύουν ότι η νόσος προκαλείται από έναν συνδυασμό γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων. Παρόλο που υπάρχουν μερικά γενετικά αίτια που έχουν αναγνωρισθεί, η πλειονότητα των περιπτώσεων φαίνεται να είναι ιδιοπαθής, δηλαδή χωρίς γνωστή αιτία. Ιστορικό της Νόσου Η Νόσος του Πάρκινσον πήρε το όνομά της από τον Βρετανό ιατρό James Parkinson, ο οποίος περιέγραψε για πρώτη φορά τη νόσο το 1817 στο έργο του «An Essay on the Shaking Palsy». Στην

περιγραφή του, ανέφερε τα χαρακτηριστικά συμπτώματα της νόσου, όπως ο τρόμος και η ακαμψία. Σήμερα, η επιστημονική κοινότητα έχει κάνει τεράστια πρόοδο στην κατανόηση της νόσου, ωστόσο, παραμένει ακόμη μια πρόκληση για τους γιατρούς και τους ερευνητές, καθώς δεν υπάρχει οριστική θεραπεία. Πόσο Συχνή Είναι η Νόσος του Πάρκινσον; Η Νόσος του Πάρκινσον είναι η δεύτερη πιο συχνή νευροεκφυλιστική διαταραχή, μετά τη νόσο Αλτσχάιμερ. Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις, περισσότερα από 10 εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο ζουν με τη νόσο. Το ποσοστό εμφάνισης αυξάνεται με την ηλικία, με τα άτομα άνω των 60 ετών να είναι οι πιο ευάλωτοι. Επίσης, οι άνδρες φαίνεται να έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης της νόσου σε σύγκριση με τις γυναίκες. Συσχέτιση με την Ηλικία Η ηλικία αποτελεί έναν από τους κύριους παράγοντες

κινδύνου για την εμφάνιση της Νόσου του Πάρκινσον. Η πλειοψηφία των περιπτώσεων εμφανίζεται σε άτομα άνω των 60 ετών, ενώ η συχνότητα αυξάνεται ακόμη περισσότερο μετά τα 80. Αν και η νόσος μπορεί να εμφανιστεί και σε νεαρότερα άτομα, γνωστή ως Νόσος του Πάρκινσον μικρής ηλικίας, αυτή η μορφή είναι πολύ πιο σπάνια. Σε όλες τις περιπτώσεις, η νόσος εξελίσσεται σταδιακά και τα συμπτώματα επιδεινώνονται με την πάροδο του χρόνου. Τύποι Νόσου του Πάρκινσον Υπάρχουν δύο κύριοι τύποι της Νόσου του Πάρκινσον: Ιδιοπαθής Νόσος του Πάρκινσον: Είναι η πιο συνηθισμένη μορφή και χαρακτηρίζεται από την απουσία γνωστής αιτίας. Τα συμπτώματα εξελίσσονται σταδιακά και επιδεινώνονται με την πάροδο του χρόνου. Δευτεροπαθής Νόσος του Πάρκινσον: Αυτή η μορφή της νόσου προκαλείται από εξωτερικούς παράγοντες,

όπως εγκεφαλικό επεισόδιο, τραυματισμό κεφαλής ή φάρμακα που επηρεάζουν την παραγωγή ή δράση της ντοπαμίνης.

Πρώιμα Συμπτώματα

Τα πρώτα συμπτώματα της Νόσου του Πάρκινσον είναι συνήθως ήπια και δεν γίνονται πάντα αμέσως αντιληπτά. Μερικά από αυτά περιλαμβάνουν: Ελαφρύ τρόμο στα χέρια ή στα δάκτυλα, που εμφανίζεται κυρίως όταν το άτομο είναι σε κατάσταση ηρεμίας. Μικρότερος γραφικός χαρακτήρας και αλλαγές στον τρόπο γραφής. Αλλαγές στην ομιλία, όπως χαμηλότερη ένταση φωνής ή μονότονη ομιλία. Δυσκαμψία ή αίσθηση κόπωσης, ακόμη και χωρίς έντονη σωματική δραστηριότητα. Μείωση των εκφράσεων στο πρόσωπο, με το άτομο να φαίνεται λιγότερο εκφραστικό από πριν. Προχωρημένα Συμπτώματα

Η φυσικοθεραπεία αποτελεί βασικό μέρος της αντιμετώπισης της νόσου, καθώς μέσω ασκήσεων ενδυνάμωσης, ισορροπίας και κινητικότητας βοηθά τους ασθενείς να διατηρήσουν την ανεξαρτησία τους και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους

Καθώς η Νόσος του Πάρκινσον προχωρά, τα συμπτώματα γίνονται πιο εμφανή και επηρεάζουν σοβαρά την καθημερινή ζωή των ασθενών. Τα πιο συχνά συμπτώματα στα προχωρημένα στάδια περιλαμβάνουν: Σοβαρός τρόμος στα χέρια, στα πόδια ή και στο κεφάλι. Αργές κινήσεις (βραδυκινησία), που κάνουν ακόμη και τις πιο απλές καθημερινές δραστηριότητες, όπως το περπάτημα, ιδιαίτερα δύσκολες. Δυσκολία στο περπάτημα, με μικρότερα βήματα και συχνά πτώσεις λόγω απώλειας ισορροπίας. Δυσκαμψία στους μυς, που επηρεάζει την ευκαμψία και την κινητικότητα. Προβλήματα ισορροπίας, που αυξάνουν τον κίνδυνο τραυματισμού από πτώσεις. Διάγνωση της Νόσου Η διάγνωση της Νόσου του Πάρκινσον βασίζεται κυρίως στα συμπτώματα και στην κλινική εξέταση. Δεν υπάρχει κάποια συγκεκριμένη εξέταση αίματος ή ακτινογραφία που να επιβεβαιώνει τη νόσο. Ωστόσο, μπορούν να γίνουν κάποιες απεικονιστικές εξετάσεις, όπως η μαγνητική τομογραφία (MRI), για να αποκλειστούν άλλες καταστάσεις με παρόμοια συμπτώματα. Μια πιο εξειδικευμένη εξέταση είναι το DaTSCAN, το οποίο μπορεί να αξιολογήσει τη λειτουργία των ντοπαμινεργικού συστήματος και να βοηθήσει στη διάγνωση της νόσου.



στη διάγνωση της νόσου. Προβλήματα στην Καθημερινή Ζωή Η Νόσος του Πάρκινσον επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα ζωής των ασθενών. Οι κινητικές δυσκολίες, όπως η βραδυκινησία, η ακαμψία και η απώλεια ισορροπίας, κάνουν δύσκολες πολλές καθημερινές δραστηριότητες, όπως το ντύσιμο, η σίτιση και η προσωπική υγιεινή. Πολλοί ασθενείς σταδιακά απογοήτευση και απομόνωση, καθώς η ασθένεια περιορίζει τις δραστηριότητες και την ανεξαρτησία τους. Επιπλέον, οι δυσκολίες στην ομιλία και η μειωμένη εκφραστικότητα κάνουν την επικοινωνία πιο δύσκολη, επηρεάζοντας τις κοινωνικές τους σχέσεις. Φαρμακευτική Αντιμετώπιση Η θεραπεία της Νόσου του Πάρκινσον εστιάζει κυρίως στη διαχείριση των συμπτωμάτων, καθώς δεν υπάρχει οριστική θεραπεία. Η πιο συχνά χρησιμοποιούμενη φαρμακευτική αγωγή είναι

η Levodopa, η οποία μετατρέπεται σε ντοπαμίνη στον εγκέφαλο και βοηθά στη διατήρηση της κινητικότητας. Άλλα φάρμακα περιλαμβάνουν τους ντοπαμινεργικούς αγωνιστές, που μιμούνται τη δράση της ντοπαμίνης, και τους αναστολείς της ΜΑΟ-B, που εμποδίζουν τη διάσπαση της ντοπαμίνης, παρατείνοντας τη δράση της στον εγκέφαλο. Σε προχωρημένα στάδια της νόσου, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και η βαθιά εγκεφαλική διέγερση (DBS), μια χειρουργική μέθοδος που περιλαμβάνει την εμφύτευση ηλεκτροδίων στον εγκέφαλο, τα οποία βοηθούν στον έλεγχο των κινητικών συμπτωμάτων με τη ρύθμιση της ηλεκτρικής δραστηριότητας σε συγκεκριμένες περιοχές του εγκεφάλου. Ο Ρόλος της Φυσικοθεραπείας στη Διαχείριση της Νόσου Η φυσικοθεραπεία παίζει κρίσιμο ρόλο στη διαχείριση

της Νόσου του Πάρκινσον, καθώς βοηθά τους ασθενείς να διατηρήσουν την κινητικότητα, την ευελιξία και την ανεξαρτησία τους. Με την πάροδο του χρόνου, η νόσος οδηγεί σε σταδιακή απώλεια των φυσικών ικανοτήτων, αλλά η φυσικοθεραπεία μπορεί να επιβραδύνει αυτή τη διαδικασία και να βελτιώσει τη γενική κατάσταση του ασθενούς. Βελτίωση της κινητικότητας: Οι κύριοι στόχοι της φυσικοθεραπείας είναι: Βελτίωση της κινητικότητας: Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης και διάτασης βοηθούν στη διατήρηση της μυϊκής δύναμης και της ευκαμψίας. Μείωση του κινδύνου πτώσεων: Η εκπαίδευση στην ισορροπία και στον συντονισμό των κινήσεων βοηθά στη μείωση των ατυχημάτων που προκαλούνται από την απώλεια ισορροπίας.

Διευκόλυνση των καθημερινών δραστηριοτήτων: Με τη χρήση τεχνικών κινητοποίησης και ασκήσεων, οι ασθενείς μπορούν να εκτελούν πιο εύκολα δραστηριότητες όπως το περπάτημα. **Αναπνευστικές ασκήσεις:** Βοηθούν στη βελτίωση της αναπνευστικής λειτουργίας, που είναι συχνά επηρεασμένη σε προχωρημένα στάδια της νόσου. **Τεχνικές διάτασης:** Μειώνουν την ακαμψία των μυών και βοηθούν στην αύξηση της ευκαμψίας των αρθρώσεων, διευκολύνοντας τις κινήσεις. **Η Σημασία της Έγκαιρης Φυσικοθεραπείας** Ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες επιτυχίας της φυσικοθεραπείας είναι η έγκαιρη παρέμβαση. Όσο πιο νωρίς ξεκινήσει η φυσικοθεραπεία, τόσο καλύτερα μπορεί να διατηρηθεί η κινητικότητα και η λειτουργικότητα των ασθενών. Σε πρώιμα στάδια, η φυσικοθεραπεία μπορεί να επιβραδύνει την πρόοδο

της νόσου και να επιτρέψει στους ασθενείς να παραμείνουν ενεργοί και ανεξάρτητοι για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. **Συμπεράσματα** Η Νόσος του Πάρκινσον είναι μια πολύπλοκη και προοδευτική διαταραχή που επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα ζωής των ασθενών. Παρόλο που δεν υπάρχει θεραπεία, οι συνδυασμένες θεραπείες, όπως η φαρμακευτική αγωγή, η χειρουργική παρέμβαση και η φυσικοθεραπεία, μπορούν να βελτιώσουν τη ζωή των ασθενών. Ιδιαίτερα, η φυσικοθεραπεία διαδραματίζει ζωτικό ρόλο στη διατήρηση της κινητικότητας και στην πρόληψη των επιπλοκών, προσφέροντας στους ασθενείς τη δυνατότητα να διατηρήσουν μια πιο ενεργή και αυτόνομη καθημερινότητα. *ο Φίλιππος Παπαράς είναι φυσικοθεραπευτής του ΚΑΑ Animus

της νόσου και να επιτρέψει στους ασθενείς να παραμείνουν ενεργοί και ανεξάρτητοι για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Συμπεράσματα

Η Νόσος του Πάρκινσον είναι μια πολύπλοκη και προοδευτική διαταραχή που επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα ζωής των ασθενών. Παρόλο που δεν υπάρχει θεραπεία, οι συνδυασμένες θεραπείες, όπως η φαρμακευτική αγωγή, η χειρουργική παρέμβαση και η φυσικοθεραπεία, μπορούν να βελτιώσουν τη ζωή των ασθενών. Ιδιαίτερα, η φυσικοθεραπεία διαδραματίζει ζωτικό ρόλο στη διατήρηση της κινητικότητας και στην πρόληψη των επιπλοκών, προσφέροντας στους ασθενείς τη δυνατότητα να διατηρήσουν μια πιο ενεργή και αυτόνομη καθημερινότητα. *ο Φίλιππος Παπαράς είναι φυσικοθεραπευτής του ΚΑΑ Animus

Η εργοθεραπεία διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην αποκατάσταση ατόμων με παραπληγία, καθώς μέσω εξατομικευμένων παρεμβάσεων βοηθά τον ασθενή να ανακτήσει όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ανεξαρτησία και λειτουργικότητα στην καθημερινή του ζωή, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην κοινωνική και επαγγελματική του επανένταξη

ΠΑΡΑΠΛΗΓΙΑ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η σημασία της αποκατάστασης στην καθημερινή ζωή

Η εξατομικευμένη εργοθεραπευτική παρέμβαση συμβάλλει στην ανεξαρτησία, τη λειτουργικότητα και την ομαλή επανένταξη των ατόμων με κάκωση νωτιαίου μυελού στην κοινωνία

Η παραπληγία είναι αποτέλεσμα κάκωσης του νωτιαίου μυελού της σπονδυλικής στήλης. Η βλάβη μπορεί να εντοπίζεται στην αυχενική, θωρακική ή οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης η οποία έχει σαν συνέπεια την κινητική δυσλειτουργία του ατόμου.

Γράφει ο **Σιαμέτης Γιώργος**
Βοθός, Εργοθεραπευτή
Κ.Α.Α. Animus

Η βλάβη του νωτιαίου μυελού μπορεί να είναι τραυματική ή μη τραυμα-

τική. Η τραυματική KNM είναι βλάβη που μπορεί να προκληθεί κυρίως απο σοβαρά τροχαία. Η μη τραυματική ορίζεται ως μια βλαβη που δεν προκαλείται από σοβαρά τροχαία, συνήθως συμβαίνει απο υποκείμενα παθολογικά αίτια όπως λοιμώδη νοσήματα όγκους και μυοσκελετικές παθήσεις. Ο νωτιαίος μυελός είναι η περιοχή που εθύνεται για την κίνηση του ανθρώπου καθώς επίσης για την αίσθηση και την κίνηση του ανθρώπινου σώματος. Μια παραπληγική KNM επηρεάζει αρκετούς τομείς στη ζωή ενός ατόμου. Οι εργοθεραπευτές αφο

αξιολογούν την κλινική εικόνα του ασθενούς διαδραμτίζουν ουσιαστικό ρόλο στην αποκατάστασή τους και τους παρέχουν τη δυνατότητα για όσο το δυνατόν ανεξάρτητη και λειτουργική καθημερινότητα. Μέσα αυτό το πλαίσιο το κάθε πρόγραμμα παρέμβασης παρέχεται σε κέντρα αποκατάστασης ή μονάδες θεραπείας εξατομικευμένα για τον κάθε ασθενή και προσαρμόζονται στο επίπεδο της βλάβης τους. Ο σχεδιασμός της παρέμβασης αναπτύσσεται λαμβάνοντας υπ όψιν τις προτιμήσεις του ατόμου και περιλαμβάνει τη θέσπιση στόχων

θεραπειών. Ο εργοθεραπευτής χρειάζεται να είναι σε θέση να κατανοήσει πλήρως τη βλάβη του ασθενή και να του παρέχει την καλύτερη δυνατή παρέμβαση, ώστε να βοηθήσει να πετύχει τους στόχους του παθώντα στο να τον επανεντάξει και πάλι στο σύνολο της κοινωνίας όσο πιο ανεξάρτητος αποκατάστασης ή μονάδες θεραπείας είναι εφικτό (σε επίπεδο αμαξιδίου). Αναφορικά με την παραπληγία όλοι οι ασθενείς χρησιμοποιούν το αμαξίδιο, όσο μικρότερη είναι η βλάβη στον Νωτιαίο Μυελό τόσο μικρότερη γίνεται η χρήση του (αμαξιδιού). Επομένως αντιλαμβάνομαστε ότι η

επιλογή τύπου αναπηρικού αμαξιδίου εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το επίπεδο της κάκωσης αλλα και το είδος της (πλήρης ή ατελής). Ο εργοθεραπευτής πρέπει να είναι σε θέση να εκτιμήσει τις αισθητικοκινητικές αδυναμίες του ατόμου, τη συμμετοχή και εκτέλεση από τον ασθενή δραστηριοτήτων καθημερινής ζωής καθώς και διαφόρων άλλων έργων όπως εκπαίδευση, επαγγελματική επανένταξη, ψυχαγωγία με άλλοτερο σκοπό την επιστροφή του ατόμου στη κοινωνία δίνοντάς του μια αξιοπρεπή και αυτόνομη ζωή.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΤΩΣΕΩΝ ΣΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

Η συμβολή της φυσικοθεραπείας στην ασφάλεια και την ανεξαρτησία

Η ενίσχυση της ισορροπίας, της δύναμης και της κινητικότητας μέσω της φυσικοθεραπείας μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο πτώσεων και βελτώνει την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων

Η πρόληψη πτώσεων στους ηλικιωμένους αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά ζητήματα δημόσιας υγείας. Σύμφωνα με έρευνες, οι πτώσεις είναι η κύρια αιτία σοβαρών τραυματισμών και θνησιμότητας σε αυτή την ηλικιακή ομάδα. Κάθε χρόνο, εκατομμύρια ηλικιωμένοι πέφτουν, προκαλώντας σοβαρούς τραυματισμούς όπως κατάγματα και τραυματισμούς στο κεφάλι. Η πρόληψη των πτώσεων δεν είναι μόνο θέμα σωματικής ασφάλειας, αλλά επηρεάζει και την ψυχολογική ευεξία των ατόμων.

Γράφει η **Φωτεινή Κεχαγιά**
Φυσικοθεραπεύτρια Υπεύθυνη
πτέρυγας ΚΑΑ Animus

Σημασία της Πρόληψης Πτώσεων
Οι πτώσεις μπορούν να προκαλέσουν σημαντικά προβλήματα υγείας, όχι μόνο άμεσα, αλλά και έμμεσα. Πολλοί ηλικιωμένοι αρχίζουν να απο-

φεύγουν κοινωνικές δραστηριότητες λόγω του φόβου της πτώσης, γεγονός που οδηγεί σε απομόνωση και κατάθλιψη. Επιπλέον, οι πτώσεις μπορεί να επιφέρουν μακροχρόνιες συνέπειες, όπως η μείωση της κινητικότητας και της ανεξαρτησίας. Επομένως, η ανάπτυξη στρατηγικών για την πρόληψη των πτώσεων είναι επιτακτική ανάγκη. Αξιολόγηση Κινδύνου Πτώσεων Η πρώτη φάση στην πρόληψη των πτώσεων είναι η αξιολόγηση των παραγόντων κινδύνου. Οι ηλικιωμένοι πρέπει να υποβάλλονται σε ιατρικές εξετάσεις που θα τους βοηθήσουν να εντοπίσουν πιθανές αιτίες κινδύνου, όπως: Ιατρικές Καταστάσεις: Παθήσεις όπως η αρθρίτιδα, η υπέρταση και ο διαβήτης μπορεί να επηρεάσουν την κινητικότητα και την ισορροπία. Φάρμακα: Ορισμένα φάρμακα, όπως τα ηρεμιστικά ή τα υπνωτικά, μπορεί να προκαλέσουν ζάλη και να αυξήσουν τον κίνδυνο πτώσεων.Όραση: Ανεπαρκής ή μειωμένη όραση μπορεί να συμβάλει σε πτώσεις. Οι τακτικές οφθαλ-

μολογικές εξετάσεις είναι απαραίτητες. Ο Ρόλος της Φυσικοθεραπείας Η φυσικοθεραπεία παίζει καθοριστικό ρόλο στην πρόληψη των πτώσεων. Οι φυσικοθεραπευτές αναπτύσσουν εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης που επικεντρώνονται στην ενίσχυση της ισορροπίας, της δύναμης και της ευελιξίας. Αυτές οι ασκήσεις βοηθούν τους ηλικιωμένους να διατηρήσουν τη φυσική τους κατάσταση και να μειώσουν τους μυς που είναι υπεύθυνοι για την ισορροπία. Παραδείγματα περιλαμβάνουν το Tai Chi και τις ασκήσεις σταθερότητας, οι οποίες έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές στη μείωση των πτώσεων. Αεροβικές Ασκήσεις: Ασκήσεις όπως το περπάτημα και η κολύμβηση ενισχύουν την καρδιοαναπνευστική υγεία και βελτιώνουν τη γενική φυσική κατάσταση. Ασκήσεις Ενδυνάμωσης: Αυτές περιλαμβάνουν ασκήσεις με βάρη ή αντίσταση, οι

οποίες ενισχύουν τη μυϊκή δύναμη και προάγουν την κινητικότητα.

Εκπαίδευση και Ευαισθητοποίηση
Οι φυσικοθεραπευτές παρέχουν επίσης εκπαίδευση στους ηλικιωμένους σχετικά με τη σωστή στάση του σώματος και την τεχνική κατά την εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων. Η ενημέρωση σχετικά με την ασφάλεια στο σπίτι είναι εξίσου σημαντική. Μια ασφαλής οικία περιλαμβάνει την αφαίρεση εμποδίων, τη χρήση αντιολισθητικών πατωμάτων και τη βελτίωση του φωτισμού.

Προσαρμογές στο Περιβάλλον
Η δημιουργία ενός ασφαλούς οικιακού περιβάλλοντος είναι απαραίτητη για την πρόληψη πτώσεων. Ορισμένες προσαρμογές περιλαμβάνουν: Αφαίρεση Εμποδίων: Αφαίρεση καλωδίων και επίπλων που εμποδίζουν τη διαδρομή. Καλή Φωτισμός: Επαρκής φωτισμός σε σκοτεινές περιοχές, όπως διάδρομοι και σκάλες. Αντιολισθητικά Πατώματα:

Χρήση αντιολισθητικών επιφανειών για την αποφυγή ολισθήσεων.Συμβουλές για Ηλικιωμένους και Φροντιστές:Οι ηλικιωμένοι μπορούν να ακολουθήσουν ορισμένες πρακτικές συμβουλές για να ελαστοποιήσουν τον κίνδυνο πτώσεων:Φορέστε Κατάλληλα Παπούτσια: Επιλέξτε παπούτσια με καλή πρόσφυση και στήριξη. Χρησιμοποιήστε Βοηθήματα: Χρησιμοποιήστε μπατόνια ή περπατήρια για πρόσθετη στήριξη όταν χρειάζεται. Εκπαίδευση στην Ασφάλεια: Να είναι προσεκτικοί κατά την εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως η ανύψωση αντικειμένων. Η πρόληψη κινδύνου πτώσεων στους ηλικιωμένους απαιτεί μια ολιστική προσέγγιση που περιλαμβάνει την αξιολόγηση, την εκπαίδευση, τις προσαρμογές στο περιβάλλον και, κυρίως, τη φυσικοθεραπεία. Οι φυσικοθεραπευτές προσφέρουν πολύτιμη υποστήριξη μέσω εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης, που ενισχύουν τη φυσική κατάσταση και μειώνουν τον κίνδυνο πτώσεων.

Η οσφυαλγία δεν αντιμετωπίζεται μόνο με ξεκούραση, αλλά κυρίως με σωστή και στοχευμένη κίνηση. Το clinical pilates, μέσα από εξατομικευμένες ασκήσεις ενδυνάμωσης και αποκατάστασης, βοηθά στη μείωση του πόνου, στη βελτίωση της στάσης του σώματος και στην πρόληψη μελλοντικών επεισοδίων, συμβάλλοντας ουσιαστικά σε μια καλύτερη ποιότητα ζωής

ΥΠΟΦΕΡΕΙΣ ΑΠΟ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ;

Το clinical pilates οφελεί

Βελτίωση της κινητικότητας και αποκατάσταση της σωστής στάσης είναι μόνο μερικά από τα πλεονεκτήματα για όσους υποφέρουν από πόνους στη μέση



Γράφει η **Φωτεινή Κεχαγιά**
Φυσικοθεραπεύτρια
Υπεύθυνη πτέρυγας
ΚΑΑ Animus

Η οσφυαλγία είναι ένα από τα πιο κοινά προβλήματα υγείας που επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως. Αυτή η κατάσταση μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής, περιορίζοντας τις καθημερινές δραστηριότητες και επηρεάζοντας τη σωματική και ψυχική ευημερία.

Στο πλαίσιο της αποκατάστασης, το clinical pilates έχει αναδειχθεί ως μία αποτελεσματική μέθοδος αντιμετώπισης της οσφυαλγίας, προσφέροντας ποικιλία οφελών για την κινητικότητα, την αντοχή και τη γενική ευεξία.

Τι είναι το Clinical Pilates;
Το clinical pilates είναι μια εξειδικευμένη μορφή pilates που προσαρμόζεται στις ανάγκες του κάθε ατόμου, λαμβάνοντας υπόψη τις σωματικές του ιδιαιτερότητες και τις προϋπάρχουσες καταστάσεις υγείας. Διαφέρει από το παραδοσιακό pilates, καθώς συνδυάζει τις αρχές του pilates με θεραπευτικές προ-

σεγγίσεις που επικεντρώνονται στην αποκατάσταση και την πρόληψη τραυματισμών.

Οφέλη του Clinical Pilates για την Οσφυαλγία

Ενίσχυση της Στήριξης της Σπονδυλικής Στήλης: Το clinical pilates εστιάζει στην ενδυνάμωση των μυών του πυρήνα, οι οποίοι παίζουν κρίσιμο ρόλο στην υποστήριξη της σπονδυλικής στήλης. Η ενδυνάμωση αυτών των μυών μπορεί να μειώσει την πίεση στους δίσκους και τις αρθρώσεις της πλάτης, προσφέροντας καλύτερη στήριξη και μείωση του πόνου.

Βελτίωση της Ευλυγισίας και της Κινητικότητας: Οι ασκήσεις του clinical pilates περιλαμβάνουν διατάσεις και κινητικές ασκήσεις που βελτιώνουν τη συνολική ευλυγισία. Η μεγαλύτερη κινητικότητα μπορεί να μειώσει την ακαμψία στην πλάτη, διευκολύνοντας τις σωματικές του ιδιαιτερότητες και τις προϋπάρχουσες καταστάσεις υγείας. Διαφέρει από το παραδοσιακό pilates, καθώς συνδυάζει τις αρχές του pilates με θεραπευτικές προ-

σεγγίσεις που επικεντρώνονται στην αποκατάσταση και την πρόληψη τραυματισμών. Η ενίσχυση του πυρήνα και η εκπαίδευση για τη σωστή κίνηση μειώνουν την πιθανότητα επαναλαμβανόμενων επεισοδίων οσφυαλγίας.

Μείωση του Άγχους και της Στρες: Η οσφυαλγία συχνά συνοδεύεται από ψυχολογικά προβλήματα, όπως άγχος και κατάθλιψη. Οι ασκήσεις pilates προάγουν τη χαλάρωση και την ευεξία, μειώνοντας τα επίπεδα άγχους και βελτιώνοντας τη διάθεση. Διόρθωση Ανεσορροπιών στο Σώμα: Το clinical pilates εντοπίζει και διορθώνει τις μυϊκές ανισορροπίες που μπορεί να συμβάλλουν στην επανάλωση των οφελών της πλάτης και του πυρήνα οδηγεί σε καλύτερη αντοχή και δύναμη, διευκολύνοντας την εκτέλεση των καθημερινών

μεταξύ των μυών. Εξατομικευμένη Προσέγγιση: Κάθε άτομο έχει διαφορετικές ανάγκες και προκλήσεις. Το clinical pilates προσαρμόζεται στον κάθε ασκούμενο, προσφέροντας ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα που ανταποκρίνεται στις ιδιαίτερες συνθήκες του.

Διαχείριση του Πόνου: Η τακτική άσκηση μέσω του clinical pilates μπορεί να συμβάλει στη μείωση του πόνου, διότι ενισχύει τη ροή του αίματος και τη θρεπτική αξία στους μυς και τους ιστούς, διευκολύνοντας την ανάρρωση.

Βελτίωση της Συνείδησης του Σώματος: Οι ασκήσεις του clinical pilates προάγουν τη συνείδηση του σώματος, διδάσκοντας τους ασκούμενους να ακούνε τις ανάγκες του σώματός τους. Αυτή η συνειδητοποίηση μπορεί να τους βοηθήσει να αποφεύγουν κινήσεις που μπορεί να προκαλέσουν πόνο ή τραυματισμούς. Αύξηση της Δύναμης και της Αντοχής: Η σταδιακή ενδυνάμωση των μυών της πλάτης και του πυρήνα οδηγεί σε καλύτερη αντοχή και δύναμη, διευκολύνοντας την εκτέλεση των καθημερινών

δραστηριοτήτων χωρίς πόνο.

Το clinical pilates είναι μια αποτελεσματική προσέγγιση για την αντιμετώπιση της οσφυαλγίας, προσφέροντας ποικιλία οφελών που ενισχύουν τη σωματική υγεία και την ευεξία. Η ενδυνάμωση του πυρήνα, η βελτίωση της κινητικότητας και η αποκατάσταση της σωστής στάσης είναι μόνο μερικά από τα πλεονεκτήματα που καθιστούν το clinical pilates μια εξαιρετική επιλογή για όσους υποφέρουν από πόνους στη μέση. Η εξατομικευμένη προσέγγιση, σε συνδυασμό με τη θεραπευτική προσέγγιση, επιτρέπει την ασφαλή και αποτελεσματική αποκατάσταση.

Για οποιονδήποτε αναζητά λύσεις στην οσφυαλγία, το clinical pilates μπορεί να αποτελέσει το κλειδί για μια καλύτερη ποιότητα ζωής και την αποκατάσταση της κίνησης. Αξιολογώντας τις ανάγκες του κάθε ασκούμενου, οι εκπαιδευτές μπορούν να σχεδιάσουν ένα πρόγραμμα που θα βελτιώσει τη σωματική κατάσταση και θα μειώσει τον πόνο, προάγοντας τη συνολική ευημερία.

Η ICUAW αποτελεί μία συχνή νευρομυϊκή επιπλοκή στους ασθενείς της ΜΕΘ, ιδιαίτερα σε όσους υποβάλλονται σε παρατεταμένο μηχανικό αερισμό, προκαλώντας σοβαρή μυϊκή αδυναμία και λειτουργικές δυσκολίες



ICUAW

Η επίκτητη αδυναμία της ΜΕΘ και ο ρόλος της φυσικοθεραπείας στην αποκατάσταση

“Πρώιμη φυσικοθεραπευτική παρέμβαση για την πρόληψη του συνδρόμου ICUAW”

Γράφει
η **Ζαχοπούλου**
Βασιλική
PT,NDT,MSC
Φυσικοθεραπεύτρια
Υπεύθυνη Πτέρυγας
Animus

Το σύνδρομο ICUAW (Intensive Care Unit Acquired Weakness) ή αλλιώς η επίκτητη αδυναμία της ΜΕΘ είναι η πιο συχνή νευρομυϊκή βλάβη που επηρεάζει την κλινική πορεία και την πρόγνωση των ασθενών, ιδίως αυτών που λαμβάνουν παρατεταμένο μηχανικό αερισμό.

Το ICUAW είναι η κλινικά ανικνεύσιμη μυϊκή αδυναμία στους βαρέως πάσχοντες ασθενείς της ΜΕΘ, όπου η αιτία δεν είναι άλλη από την ίδια την οξεία/κρίσιμη νόσο. Πρόκειται για μία τυπικά γενικευμένη, συμμετρική αδυναμία που επηρεάζει τους μύες των άκρων καθώς επίσης και τους αναπνευστικούς μύες. Το ποσοστό επίπτωσης της ICUAW είναι 25%-85%, ειδικά σε ασθενείς που υποβάλλονται σε μηχανικό αερισμό. Γενικά, έχει βρεθεί ότι η

ICUAW επηρεάζει περίπου το 40% όλων των βαρέων πασχόντων ασθενών και ως το 100% των ασθενών με σπικτικό σοκ ή σοβαρή σήψη με ανεπάρκεια οργάνων. Παθοφυσιολογικά η ICUAW αποδίδεται σε δομικές/λειτουργικές αλλοιώσεις εντός του ΚΝΣ, των περιφερικών νευρών και των μυών. Έχουν εντοπιστεί αρκετοί παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη της ICUAW. Στο ακόλουθο διάγραμμα παρουσιάζονται οι βασικότεροι μεταξύ των οποίων είναι: η σοβαρότητα της κρίσιμης ασθένειας, η σήψη και η φλεγμονή, η πολυ-οργανική ανεπάρκεια, η παρατεταμένη διάρκεια μηχανικού αερισμού και παραμονής στη ΜΕΘ, η ηλικία, το φύλο, η φαρμακευτική αγωγή, η ακινητοποίηση καθώς επίσης η υπεργλυκαιμία και η παρεντερική διατροφή.

Σήψη (sepsis)
Η σήψη αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα κινδύνου για την ανάπτυξη μυϊκής αδυναμίας καθώς επίσης παραμένει μια από τις κύριες αιτίες θνησιμότητας σε ασθενείς της ΜΕΘ. Σύμφωνα με μελέτες, περισσότερο από το 70% των ασθενών με σήψη ανέπτυξαν ICUAW. Η μυϊκή αδυναμία στη σήψη διαμεσολαβείται από κυτοκίνες, οξειδωτικό στρες και ενεργοποίηση πρωτεολυτικών οδών με αποτέλεσμα μία μιτοχονδριακή δυσλειτουργία η οποία προκαλεί με τη σειρά της μυϊκή ατροφία. Επίσης, η κατάκλιση στο κρεβάτι και η ακινητοποίηση που σχετίζονται με σήψη μπορεί να εντείνουν τις επιπτώσεις της συστηματικής φλεγμονής. Τέλος, έχει βρεθεί ότι οι σπικτικοί ασθενείς εμφανίζουν λειτουργικές αναπνίξεις καθώς και κακή ποιότητα

ζωής, οι οποίες μπορούν να επιμείνουν για τουλάχιστον 8 χρόνια μετά την έξοδο των ασθενών αυτών από τη ΜΕΘ.
Παραλήρημα (delirium)
Πρόκειται για μία οξεία ψυχική διαταραχή, που ερμηνεύεται ως αποδιοργανωμένη σκέψη ή αλλοιωμένο επίπεδο συνείδησης και που αναπτύσσεται σε μικρό χρονικό διάστημα (ώρες έως ημέρες) και αυξομειώνεται με την πάροδο του χρόνου. Το παραλήρημα αποτελεί ένα κοινό και πολύπλοκο πρόβλημα στη ΜΕΘ καθώς φανερώνει μια μορφή οξείας εγκεφαλικής ανεπάρκειας, ως απάντηση σε έναν ή περισσότερους παθοφυσιολογικούς στρεσογόνους παράγοντες.

Ο επιπολασμός του κυμαίνεται μεταξύ 20%-40% ενώ εμφανίζεται στο 60%-80% των ασθενών που νοσηλεύονται σε ΜΕΘ και λαμβάνουν μηχανικό αερισμό καθώς και οι οποίοι υποβάλλονται σε παρατεταμένη διάρκεια μηχανικού αερισμού και νοσηλείας στη ΜΕΘ, αύξηση θνησιμότητας και μείωση γνωστικής λειτουργίας. Έχει βρεθεί ότι κάθε επιπλέον ημέρα παραλήρηματος σχετίζεται με 10% αυξημένο κίνδυνο νοσηλείας, ζωής, οι οποίες μπορούν να επιμείνουν για τουλάχιστον 8 χρόνια μετά την έξοδο των ασθενών αυτών από τη ΜΕΘ.
Παράληρημα (delirium)
Πρόκειται για μία οξεία ψυχική διαταραχή, που ερμηνεύεται ως αποδιοργανωμένη σκέψη ή αλλοιωμένο επίπεδο συνείδησης και που αναπτύσσεται σε μικρό χρονικό διάστημα (ώρες έως ημέρες) και αυξομειώνεται με την πάροδο του χρόνου. Το παραλήρημα αποτελεί ένα κοινό και πολύπλοκο πρόβλημα στη ΜΕΘ καθώς φανερώνει μια μορφή οξείας εγκεφαλικής ανεπάρκειας, ως απάντηση σε έναν ή περισσότερους παθοφυσιολογικούς στρεσογόνους παράγοντες.

Περιορισμός κινητικότητας (bed rest)
Η κατάκλιση στο κρεβάτι για μεγάλο χρονικό διάστημα προκαλεί ισχυρή μυϊκή αδυναμία και ατροφία μέσα σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα. Σύμφωνα με μελέτη, παρατηρήθηκε μείωση της μυϊκής δύναμης κατά 3% έως 11% για κάθε επιπλέον ημέρα κατάκλισης στο κρεβάτι της

Η πρώιμη φυσικοθεραπευτική παρέμβαση και κινητοποίηση συμβάλλουν σημαντικά στη μείωση της μυϊκής ατροφίας, στη βελτίωση της αναπνευστικής λειτουργίας, στη μείωση του χρόνου νοσηλείας

ΜΕΘ. Οι ασθενείς με μηχανικό αερισμό, εμφανίζουν μείωση μάζας των σκελετικών μυών έως και 12,5% κατά την πρώτη εβδομάδα νοσηλείας στη ΜΕΘ. Σύμφωνα με μελέτες, από τις 10 πρώτες ημέρες παραμονής στη ΜΕΘ οι ασθενείς παρουσιάζουν απώλεια μυϊκής μάζας έως και 20%. Συμπτώματα που μπορεί να εμφανιστούν είναι τα εξής: μυϊκή αδυναμία και ατροφία, συγκάμψεις αρθρώσεων, εν τω βάθει φλεβική θρόμβωση, ατελεκτασίες, συστηματική φλεγμονή καθώς επίσης έλκη κατακλίσεων.

Πρώιμη κινητοποίηση και αποκατάσταση (άσκηση)

Επομένως, με βάση όσα προαναφέρθηκαν κρίνεται απαραίτητη η εφαρμογή πρώιμης κινητοποίησης στη ΜΕΘ για την ελαχιστοποίηση αυτών των φαινομένων. Έχει αποδειχθεί ότι είναι εφικτή και ασφαλής υπό την προϋπόθεση ότι ακολουθούνται οι κατάλληλες κατευθυντήριες οδηγίες και τα καθιερωμένα πρωτόκολλα κινητοποίησης. Η διεξαγωγή πολύ πρώιμης κινητοποίησης σε ασθενείς με οξύ Α.Ε.Ε είχε ως αποτέλεσμα την ταχεία ανάκτηση ικανότητας βάδισης. Επίσης, η έγκαιρη κινητοποίηση των ασθενών συνίσταται εντός των πρώτων 48-72 ωρών μετά την έναρξη του μηχανικού αερισμού, όποτε είναι δυνατόν. Στον ακόλουθο πίνακα συνοψίζονται τα πλεονεκτήματα/οφέλη της πρώιμης κινητοποίησης.

Μειωμένη συχνότητα εμφάνισης της ICUAW
Μειωμένη συχνότητα παραλήρηματος
Μειωμένη μυϊκή ατροφία
Μειωμένη διάρκεια ημερών στον αναπνευστήρα
Μειωμένη διάρκεια νοσηλείας στη ΜΕΘ και παραμονής στο νοσοκομείο
Αυξημένη μυϊκή δύναμη
Αυξημένο ποσοστό εξιτηρίων
Αυξημένη λειτουργική έκβαση των ασθενών
Αυξημένη επιβίωση
Βελτίωση ποιότητας ζωής

Η αποκατάσταση ξεκινά μέσω της διαδικασίας κλινικής διάγνωσης και αξιολόγησης. Κλινική διάγνωση: Η διάγνωση της ICUAW πρέπει να γίνεται με κλινική ποσοτικοποίηση της μυϊκής δύναμης



των άκρων αλλά και της ισχύς των αναπνευστικών μυών και του διαφράγματος. Διάγνωση της μυϊκής δύναμης: Πραγματοποιείται χρησιμοποιώντας το αθροιστικό σκορ της κλίμακας MRC (άθροισμα δυνάμεων 6 περιοχών των άνω και κάτω άκρων αμφοτερόπλευρα) μέσω της χειροκίνητης μυϊκής δοκιμής αλλά και της δυναμομετρίας χειρός και χειρολαβής. Όταν η βαθμολογία είναι μικρότερη των 48/60 βαθμών τότε ο ασθενής έχει ICUAW.

Διάγνωση των αναπνευστικών μυών: Αξιολογείται η δύναμη των εισπνευστικών μυών μέσω της μέγιστης εισπνευστικής πίεσης.

Αξιολόγηση: Αξιολογείται το επίπεδο συνεργασίας, η μυϊκή δύναμη, η κινητικότητα των αρθρώσεων, η καρδιοπνευμονική κατάσταση καθώς επίσης και η γενική λειτουργική κατάσταση του ασθενούς. Με βάση λοιπόν την αξιολόγηση τίθεται και ο κατάλληλος στόχος, ο οποίος προηγείται των ασκήσεων.

Έτσι, στον συνεργασίμο ασθενή τα πρωτόκολλα αποκατάστασης ξεκινούν με παθητικές ασκήσεις εύρους κίνησης και σταδιακά εναλλάσσονται από ενεργητικές ασκήσεις (πχ ασκήσεις ενδυνάμωσης και αντίστασης). Μόλις σταθεροποιηθεί η κατάσταση του ασθενή ξεκινάει η κινητοποίηση, όπως ανύψωση του κορμού στο κρεβάτι, η καθιστή θέση, η

τετρακέφαλο), την καρδιαγγειακή αντοχή και την ποιότητα ζωής του ασθενή κατά την έξοδο από το νοσοκομείο.
Ηλεκτρομυϊκός ερεθισμός
Ο ηλεκτρομυϊκός ερεθισμός χρησιμοποιείται ευρέως σε ασθενείς για διάφορους σκοπούς θεραπείας όπως για μείωση του πόνου, βελτίωση της μυϊκής δύναμης, υποβοήθηση της κίνησης, μείωση του οιδήματος καθώς και για επούλωση τραυμάτων.

Ηλεκτρική μυϊκή διέγερση (EMS)
Η ηλεκτρική μυϊκή διέγερση (EMS) προκαλεί τη μη επιλεκτική στρατολόγηση όλων των μυϊκών ινών (τύπων I και II) με στόχο τη βελτίωση της μυϊκής μάζας, την αύξηση ροής αίματος των μυών καθώς επίσης τη γενικότερη ενεργοποίηση της μυϊκής λειτουργίας. Πρόκειται για την εφαρμογή τοπικών διεγερτικών ηλεκτροδίων σε επιλεγμένους επιφανειακούς μύες με στόχο την ενεργοποίηση των επεκείμενων νευρών για την παραγωγή ισομετρικής συστολής.

Κυκλικό εργόμετρο
Η αποκατάσταση με τη χρήση του κυκλικού εργομέτρου έχει αρκετά οφέλη στην πρόληψη και στην αποκατάσταση της ICUAW. Πρόκειται για ένα στατικό ποδήλατο που επιτρέπει στον ασθενή να εκτελεί παθητική, ενεργητική υποβοηθούμενη αλλά και με αντίσταση κίνηση. Προτείνεται επίσης ο συνδυασμός του κυκλικού εργομέτρου με τη χρήση ασκήσεων για μυϊκή ενδυνάμωση συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων για καλύτερα αποτελέσματα. Έχει βρεθεί ότι ο συνδυασμός αυτός βελτιώνει την ικανότητα βάδισης, τη μυϊκή δύναμη των μυών των κάτω άκρων (ιδίως του

τετρακέφαλου), την καρδιαγγειακή αντοχή και την ποιότητα ζωής του ασθενή κατά την έξοδο από το νοσοκομείο.
Ηλεκτρομυϊκός ερεθισμός
Ο ηλεκτρομυϊκός ερεθισμός χρησιμοποιείται ευρέως σε ασθενείς για διάφορους σκοπούς θεραπείας όπως για μείωση του πόνου, βελτίωση της μυϊκής δύναμης, υποβοήθηση της κίνησης, μείωση του οιδήματος καθώς και για επούλωση τραυμάτων.

Ηλεκτρική μυϊκή διέγερση (EMS)
Η ηλεκτρική μυϊκή διέγερση (EMS) προκαλεί τη μη επιλεκτική στρατολόγηση όλων των μυϊκών ινών (τύπων I και II) με στόχο τη βελτίωση της μυϊκής μάζας, την αύξηση ροής αίματος των μυών καθώς επίσης τη γενικότερη ενεργοποίηση της μυϊκής λειτουργίας. Πρόκειται για την εφαρμογή τοπικών διεγερτικών ηλεκτροδίων σε επιλεγμένους επιφανειακούς μύες με στόχο την ενεργοποίηση των επεκείμενων νευρών για την παραγωγή ισομετρικής συστολής.

Νευρομυϊκή ηλεκτρική διέγερση (NMES)
Η νευρομυϊκή ηλεκτρική διέγερση (NMES) χρησιμοποιείται κυρίως για την ενίσχυση των μυών και αξιολογεί τη νευρομυϊκή λειτουργία. Προάγει επίσης τη σύνθεση

των μυϊκών πρωτεϊνών και βελτιώνει τη μικροκυκλοφορία των μυών σε διάφορες οξείες ασθένειες (σήψη, τραύμα, ΧΑΠ). Δεν απαιτείται η συνεργασία του ασθενούς και έτσι μπορεί να εφαρμοστεί αποτελεσματικά στο πρώιμο στάδιο σε οξεία νόσο σε ασθενείς υπό συνεχή ενδοφλέβια καταστολή ή σε ασθενείς με παραλήρημα ή σοβαρή πτώση συνείδησης.
Tilt table
Το tilt table εξασφαλίζει τη σταδιακή μετάβαση του ασθενή από την οριζόντια στην κατακόρυφη θέση με στόχο την αύξηση κατανομής βάρους στα κάτω άκρα. Ανάλογα με την κλίση μπορεί να αποκτηθεί το 2%-75% του βάρους σώματος. Μέσω αυτού επιδιώκεται η αύξηση της αντοχής και η διέγερση του ασθενούς.

Διαλειμματική υψηλής έντασης προπόνηση – HIIT
Σύμφωνα με μελέτες, η διαλειμματική προπόνηση είναι εφικτή και ασφαλής σε ασθενείς μετά από μακροχρόνιο επεμβατικό αερισμό σε πολύ πρώιμο στάδιο αποκατάστασης. Υπάρχουν ενδείξεις ότι η διάρκεια του επεμβατικού αερισμού σχετίζεται με την ανάπτυξη της ICUAW.

Πνευμονική Αποκατάσταση
Η πνευμονική αποκατάσταση είναι απαραίτητη στους ασθενείς με ICUAW διότι ο

παρατεταμένος μηχανικός αερισμός προάγει την ατροφία του διαφράγματος και συνεπώς οδηγεί σε λειτουργική μείωση των πνευμόνων και σε δυσκολία απογαλακτισμού από τον αναπνευστήρα..

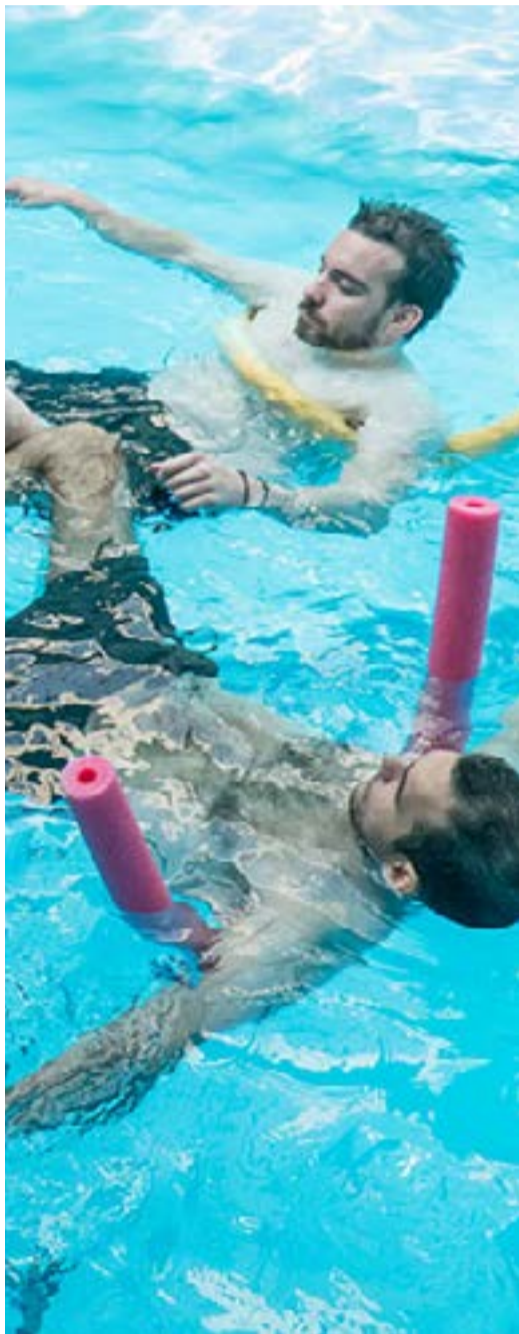
Βασικοί στόχοι της πνευμονικής αποκατάστασης

Μείωση κατακράτησης εκκρίσεων των αεραγωγών
Μείωση εμφάνισης ατελεκτασίας και πνευμονίας
Μείωση του έργου αναπνοής
Μειωμένη εξάρτηση από τον αναπνευστήρα
Διατήρηση όγκου πνευμόνων
Βελτιστοποίηση αερισμού και οξυγόνωσης
Ανάκτηση εκούσιας αναπνοής
Βελτιωμένη δύναμη αναπνευστικών μυών
Αύξηση βελτιώσεως της αναπνευστικής λειτουργίας
Μείωση των μετεγχειρητικών επιπλοκών

Η συνειδητοποίηση της σημασίας της έγκαιρης φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης με στόχο την αποκατάσταση των βαρέως πασχόντων ασθενών της ΜΕΘ κρίνεται πλέον απαραίτητη. Ο πιο σημαντικός παράγοντας στην αποκατάσταση της ΜΕΘ είναι η αύξηση των θεραπευτικών αποτελεσμάτων μέσω μιας δομημένης πολυεπισημοτικής ομάδας προσωπικού που να βασίζεται στη σωστή αξιολόγηση και στο σωστό σχεδιασμό και διαμερισμό θεραπευτικών στόχων.

Τα προγράμματα υδροθεραπείας είναι εξατομικευμένα και σχεδιάζονται από εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας, λαμβάνοντας υπόψη την πάθηση, τις ανάγκες και τις πιθανές αντενδείξεις κάθε ασθενούς

Η υδροθεραπεία αξιοποιεί τις φυσικές ιδιότητες του νερού, όπως η άνωση, η αντίσταση και η υδροστατική πίεση, για τη μείωση του πόνου, τη βελτίωση της κινητικότητας και την ασφαλή αποκατάσταση μυοσκελετικών και νευρολογικών παθήσεων



ενδείκνυται για το σύνολο σχεδόν των παθήσεων να είναι στους 28-34 βαθμούς κελσίου. Αυτό βέβαια προσαρμόζεται και ανάλογα στον κάθε άνθρωπο λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες του και εξαρτάται από το είδος κινητικής δραστηριότητας ή θεραπευτικής μεθόδου επιλεγεί. Για παράδειγμα στην σκλήρυνση κατά πλάκας προτιμούμε χαμηλότερες θερμοκρασίες, ενώ σε περιπτώσεις αρθρίτιδας ή παθήσεων που έχουν προκαλέσει έντονη σπαστικότητα, υψηλότερη θερμοκρασία νερού. Αξίζει τέλος να αναφερθεί πως ακόμα και άτομα με πανομοιότυπη πάθηση μπορεί να ανταποκρίνονται διαφορετικά σε ίδια θερμοκρασία νερού, γι αυτό και τα προγράμματα πρέπει να είναι εξειδικευμένα.

ΠΩΣ ΑΠΑΡΤΙΖΕΤΑΙ ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ?

Σε οργανωμένα κέντρα αποκατάστασης, ο υπεύθυνος φυσίατρος δίνει τις οδηγίες κατόπιν συνεννόησης με τον θεράπων ιατρό (ορθοπαιδικό, νευροχειρουργό νευρολόγο κλπ) στο προσωπικό του τμήματος υδροθεραπείας που απαρτίζεται από γυμναστές και φυσικοθεραπευτές, κατάλληλα εκπαιδευμένους. Ανάλογα με τη φύση του περιστατικού επιλέγεται το καταλληλότερο εξατομικευμένο πλάνο. Στη διάθεση τους υπάρχει πλειάδα θεραπευτικών μεθόδων με τις δημοφιλέστερες να είναι :
-Bad-Ragaz-The ring Method
-Clinical Ai Chi
-WATSU
-Halliwick
-Water Specific Therapy
-Aquatic Functional Training
Όπως σε όλες τις θεραπείες έτσι και στην υδροθεραπεία υπάρχουν αντενδείξεις και προφυλάξεις.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- Διάρροια
 - Μεταδιδόμενο νόσημα (τυφετός ή αυξημένη θερμοκρασία σώματος)
 - Ανοικτές πληγές ή μη επουλωμένες χειρουργικές τομές
 - Μολυσματικά δερματικά εξανθήματα
 - Μεταδοτικά δερματικά νοσήματα
 - Έμμηνος ρύση χωρίς εσωτερική προστασία
 - Θρόμβωση
 - Τρέχουσα ή πρόσφατη ακτινοβολία
 - Χαμηλή ζωτική χωρητικότητα πνευμόνων (κάτω από 1500ml)
 - Σοβαρές καρδιακές παθήσεις
- Πολλά από τις παραπάνω καταστάσεις μπορούν να ξεπεραστούν σε μια καλά ελεγχόμενη μικροβιολογικά πισίνα και ένα κατάλληλο εκπαιδευμένο προσωπικό.
- Ο θεράπων ιατρός θα λάβει υπόψη το ενδεχόμενο ρίσκο για να δώσει την εντολή για συμμετοχή ή όχι σε ένα πρόγραμμα σκεφτόμενος προτάσεις των ασφαλεία του ασθενούς.
- Συμπερασματικά η υδροθεραπεία αποτελεί έναν εξαιρετικό τρόπο αντιμετώπισης προβλημάτων υγείας. Βυθίζουμε το σώμα στο νερό απελευθερώνεται, ο πόνος μειώνεται και η κίνηση απελευθερώνεται. Δουλεύοντας εξειδικευμένα και με κατάλληλες μεθόδους, αποτλεί ένα πολύτιμο όπλο για την ίαση και ανακούφιση πολλών θεμάτων υγείας.

Γράφει ο **Γιώργος Γκούμας** ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ **ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟΣ ΣΤΙΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**
Bad Ragaz Water Specific Therapy Halliwick - Watsu

Η φυσικοθεραπεία βοηθά σημαντικά στη βελτίωση της ισορροπίας, της μυϊκής δύναμης και της στάσης του σώματος, μειώνοντας τον κίνδυνο πτώσεων και καταγμάτων

Οι κατάλληλες ασκήσεις, όπως ενδυνάμωση με αντιστάσεις, ασκήσεις ισορροπίας και ευλυγισίας, συμβάλλουν στη διατήρηση της οστικής υγείας και της λειτουργικότητας των ατόμων με οστεοπόρωση



ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ Ο ρόλος της φυσικοθεραπείας στην πρόληψη καταγμάτων και στη βελτίωση της ποιότητας

Πρόληψη πτώσεων και ενδυνάμωση του σώματος μέσω εξειδικευμένης φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης

Η οστεοπόρωση αποτελεί μια εκφυλιστική πάθηση των οστών, η οποία επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως. Πρόκειται για μια κατάσταση όπου η πυκνότητα και η ποιότητα των οστών μειώνονται, καθιστώντας τα ευπαθή σε κατάγματα και τραυματισμούς. Παρόλο που οι γυναίκες, κυρίως μετά την εμμηνόπαυση, είναι περισσότερο επηρεασμένες, η οστεοπόρωση επηρεάζει και τους άνδρες, ιδιαίτερα σε μεγαλύτερες ηλικίες. Σε αυτό το άρθρο θα εξετάσουμε τον ρόλο της φυσικοθεραπείας στη διαχείριση της οστεοπόρωσης, πώς μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη των καταγμάτων και την ενίσχυση της ποιότητας ζωής των ασθενών.

Η φυσικοθεραπεία είναι μια επιστήμη αποκατάστασης που επικεντρώνεται στη βελτίωση της κινητικότητας, της ευλυγισίας και της αντοχής των ασθενών. Σε άτομα με οστεοπόρωση, ο στόχος της φυσικοθεραπείας είναι να ενισχύσει τα οστά, να βελτιώσει την ισορροπία και να μειώσει τον κίνδυνο πτώσεων, που μπορούν να οδηγήσουν σε σοβαρά κατάγματα. Τα κατάγματα είναι από τα πιο επικίνδυνα αποτελέσματα της οστεοπόρωσης. Ειδικά τα κατάγματα του ισχίου και της σπονδυλικής στήλης μπορούν να επηρεάσουν την κινητικότητα και την ποιότητα ζωής ενός ατόμου. Η φυσικοθεραπεία στοχεύει στο να ενισχύσει το σώμα με τέτοιο τρόπο ώστε να προληφθούν τέτοια περιστατικά και, εάν υπάρξουν, να μειωθούν οι επιπτώσεις τους. Τα οστά μας είναι ζωντανό ιστό που συνε-

χώς αναδομούνται. Στην οστεοπόρωση, αυτή η διαδικασία αναδόμησης διαταράσσεται, με αποτέλεσμα τα οστά να γίνονται πιο λεπτά και αδύναμα. Η έλλειψη επαρκούς οστικής πυκνότητας μειώνει την ικανότητα των οστών να αντέξουν στις καταπονήσεις, και αυτό είναι ιδιαίτερα εμφανές στα οστά του ισχίου, της σπονδυλικής στήλης και των καρπών. Η απώλεια οστικής μάζας συμβαίνει σταδιακά, και πολλοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν ότι πάσχουν από οστεοπόρωση μέχρι να συμβεί κάποιο κάταγμα. Για αυτόν τον λόγο, η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση είναι κρίσιμες σημασίας. Εδώ ακριβώς έρχεται η φυσικοθεραπεία να παίξει καθοριστικό ρόλο.

Η φυσικοθεραπεία για άτομα με οστεοπόρωση περιλαμβάνει διάφορες ασκήσεις και τεχνικές που στοχεύουν στη βελτίωση της υγείας των οστών, της ισορροπίας και της λειτουργικότητας. Οι βασικοί στόχοι της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης περιλαμβάνουν:
1.Ενίσχυση της μυϊκής δύναμης: Η ενίσχυση των μυών που υποστηρίζουν τα οστά είναι απαραίτητη για τη σταθεροποίηση του σκελετού και τη μείωση των καταπονήσεων στα οστά. Αυτό μειώνει τον κίνδυνο καταγμάτων και τραυματισμών.
2.Βελτίωση της ισορροπίας και του συντονισμού: Με την οστεοπόρωση, οι πτώσεις αποτελούν έναν σοβαρό κίνδυνο. Η βελτίωση της ισορροπίας και του συντονισμού μέσω ειδικών ασκήσεων μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο αυτών των πτώσεων.
3.Βελτίωση της στάσης του σώματος: Η κακή στάση του σώματος, ειδικά η κύφωση (στρογγυλή πλάτη), μπορεί να αυξήσει την

πίεση στη σπονδυλική στήλη και να οδηγήσει σε σπονδυλικά κατάγματα. Η φυσικοθεραπεία ενισχύει την ενδυνάμωση των μυών που υποστηρίζουν τη σπονδυλική στήλη, βοηθώντας στην υιοθέτηση μιας σωστής στάσης.
4.Μείωση του πόνου: Σε πολλές περιπτώσεις, η οστεοπόρωση συνοδεύεται από χρόνιους πόνους, ιδιαίτερα στην πλάτη. Η φυσικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει στη μείωση αυτών των πόνων μέσω εξειδικευμένων ασκήσεων και τεχνικών, όπως η θερμοθεραπεία ή ο ηλεκτροβιγερμός. Κατάλληλες Ασκήσεις για Άτομα με Οστεοπόρωση
Η φυσικοθεραπεία συνδυάζει διάφορες μορφές άσκησης, οι οποίες είναι ειδικά σχεδιασμένες για την ενίσχυση των οστών και των μυών, χωρίς να καταπονούν τα αδύναμα οστά. Μερικές από τις πιο σημαντικές ασκήσεις περιλαμβάνουν:
1.Ασκήσεις με βάρη: Οι ασκήσεις με βάρη ή αντιστάσεις, όπως το περπάτημα, το ανέβασμα σκάλας ή η άρση ελαφρών βαρών, είναι εξαιρετικά χρήσιμες για την ενίσχυση των οστών. Αυτές οι ασκήσεις προωθούν τη δημιουργία νέας οστικής μάζας και βοηθούν στη διατήρηση της υπάρχουσας.
2.Ασκήσεις ισορροπίας: Ασκήσεις όπως η στάση στο ένα πόδι, το Tai Chi ή η γιόγκα μπορούν να βελτιώσουν την ισορροπία και τον συντονισμό. Αυτές οι ασκήσεις μειώνουν την πιθανότητα πτώσεων, που αποτελούν μία από τις κύριες αιτίες καταγμάτων σε ασθενείς με οστεοπόρωση.
3.Ασκήσεις ενδυνάμωσης κορμού: Η ενδυνάμωση των μυών του κορμού (πλάτη, κοιλιά και λεκάνη) είναι σημαντική για τη σταθεροποίηση της σπονδυλικής στήλης και την πρόληψη σπονδυλικών καταγμάτων.
4. σκήσεις ευλυγισίας: Η διατήρηση της ευλυγισίας είναι κρίσιμη για την αποφυγή μυοσκελετικών προβλημάτων και την αποκατάσταση της κινητικότητας. Ασκήσεις όπως οι διατάσεις μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση της κίνησης των αρθρώσεων και στη βελτίωση της καθημερινής λειτουργικότητας.
Η εκπαίδευση του ασθενούς είναι ζωτικής σημασίας στη διαχείριση της οστεοπόρωσης. Οι φυσικοθεραπευτές εκπαιδεύουν τους ασθενείς σχετικά με το πώς μπορούν να προστατεύσουν τα οστά τους κατά τη διάρκεια των καθημερινών δραστηριοτήτων. Αυτή η εκπαίδευση μπορεί να περιλαμβάνει:
•Οδηγίες για την ανύψωση αντικειμένων: Πολλοί ασθενείς με οστεοπόρωση δεν γνωρίζουν ότι η ανύψωση βαριών αντικειμένων ή η λανθασμένη κίνηση μπορεί να προκαλέσει κάταγμα.
•Σωστή στάση σώματος: Η εκμάθηση της σωστής στάσης του σώματος είναι απαραίτητη για την αποφυγή υπερβολικής πίεσης στη σπονδυλική στήλη.
•Ασφαλής μετακίνηση στο σπίτι: Η εκπαίδευση σχετικά με το πώς να διαμορφώσουν έναν ασφαλή χώρο διαβίωσης, αποφεύγοντας εμπόδια που μπορεί να προκαλέσουν πτώσεις.
Η φυσικοθεραπεία στην οστεοπόρωση δεν είναι μια βραχυπρόθεσμη λύση. Οι ασθενείς χρειάζεται να ακολουθούν ένα διαρκές πρόγραμμα άσκησης και αποκατάστασης, καθώς η ενδυνάμωση των οστών και των μυών απαιτεί χρόνο και

ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ Η δύναμη του νερού στην αποκατάσταση και την ανακούφιση

Πώς οι ιδιότητες του νερού συμβάλλουν στη βελτίωση της κινητικότητας, στη μείωση του πόνου και στην αποκατάσταση μυοσκελετικών και νευρολογικών παθήσεων

Γνωστή από την αρχαιότητα, στοιχείο για την εφαρμογή τεχνικών επουλώσης στο νερό υπάρχουν μέχρι και 2500 χιλιάδες χρόνια, τα τελευταία χρόνια η υδροθεραπεία συγκεντρώνει έντονο ερευνητικό ενδιαφέρον και αποτελεί προσφιλή τεχνική αποκατάστασης. Ο Ιπποκράτης ήταν από τους πρώτους που μελέτησαν τις θεραπευτικές ιδιότητες ψυχρών και θερμών λουτρών. Σημεία σταθμοί αποτελούν η εξέλιξη της δεξαμενής Hubbard το 1920 αλλά και η εφαρμογή θεραπευτικών ασκήσεων το 1924 από τους Loeman και Roep.

Ο βάρος του ασκούμενου όταν η στάθμη του νερού βρίσκεται στο ύψος του ομφαλού είναι περίπου στο 50% του σωματικού του βάρους, ενώ στο ύψος των ώμων πέφτει στο 10%. Η παραπάνω ιδιότητα είναι χρησιμότητα για την πρώιμη αποκατάσταση ορθοπαιδικών τραυματισμών, όπου η φόρτιση του σκέλους είναι βαρύνουσα σημασίας για την αποκατάσταση, αλλά και σε πλήθος νευρολογικών παθήσεων (εγκεφαλικά, σκλήρυνση κατά πλάκας, παρκινσον κ.α.) όπου πολλές φορές συνυπάρχει αδυναμία στήριξης του σώματος ενάντια στην βαρύτητα.

Η αντίσταση του υγρού
Η αντίσταση που αναπτύσσεται κατά την κίνηση μέσα στο νερό, είναι κατά πόυ μεγαλύτερη από αυτή που υπάρχει στο περιβάλλον και συγκεκριμένα στον αέρα. Οι δυνάμεις που επηρεάζουν την εκτέλεση μιας κίνησης στο νερό είναι η ταχύτητα, το μέγεθος της επιφάνειας και το εύρος της κίνησης. Έτσι όσο μεγαλύτερη είναι η επιφάνεια, η ταχύτητα και το εύρος που κινείται το σώμα ή ένα μέλος του τόσο μεγαλύτερη είναι η αντίσταση που αναπτύσσεται. Η μεγάλη αξία των παραπάνω έγκειται στο γεγονός, πως τροποποιώντας έναν ή και όλους τους παραπάνω παράγοντες μπορούμε να παρέμβουμε στοχευμένα και εξειδικευμένα σε κάθε άνθρωπο και πάθηση και να δυναμώσουμε ή να χαλαρώσουμε αντίστοιχες μυϊκές ομάδες.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ
Οι ιδιότητες του νερού που χρησιμοποιούνται οι υδροθεραπευτές για την εκπλήρωση των θεραπευτικών στόχων είναι πολλές, θα επικεντρωθούμε όμως στις βασικότερες:
-Η άνωση
Όταν το σώμα βυθίζεται στο νερό οι θεραπευόμενοι γίνονται πιο ελαφροί και κινούνται πιο εύκολα μιας και οι φορτίσεις στα οστά και τις αρθρώσεις είναι μικρότερες λόγω της άνωσης. Το



ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ
ΕΜΠΕΙΡΙΑ
ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ

Τα δύο Κέντρα Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ης «Κορωνίς ΜΟΝ. Α.Ε.», το γνωστό ανά την επικράτεια «Animus ΚΑΑ» είναι το σήμα κατατεθέν της εταιρείας από το 2008 στο 8ο χιλ. Λάρισας-Τρικάλων με 219 κλίνες και το νεότερο εξειδικευμένο αστικό κέντρο αποκατάστασης «Animus Κυανούς Σταυρός» από το 2024 στο κέντρο της Λάρισας στην οδό Κύπρου 100 με 80 κλίνες, έχουν καταφέρει μέσα από μια σταθερή και οργανωμένη πορεία να αναδείξουν στην πράξη τη σημασία της πολυδιάστατης αποκατάστασης στην Ελλάδα. Με σύγχρονες υποδομές, εξειδικευμένο επιστημονικό προσωπικό και συνεχή επένδυση σε τεχνολογία και εξοπλισμό, τα Κέντρα Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS έχουν συμβάλει ουσιαστικά στην αναβάθμιση των υπηρεσιών υγείας στον τομέα της αποκατάστασης στην Ελλάδα. Η λειτουργία τους υπερβαίνει τα στενά όρια της παροχής ιατρικών υπηρεσιών, διαμορφώνοντας ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο φροντίδας όπου ο άνθρωπος προσεγγίζεται συνολικά, σε σωματικό και ψυχολογικό επίπεδο. Η παρουσία τους καλύπτει ένα κρίσιμο κενό στο ελληνικό σύστημα υγείας, προσφέροντας υψηλού επιπέδου υπηρεσίες και δίνοντας σε ασθενείς τη δυνατότητα να συνεχίσουν τη θεραπευτική τους πορεία με ασφάλεια, αξιοπρέπεια και προοπτική. Την ίδια στιγμή, η περιορισμένη ανά-

πτυξη αντίστοιχων δομών στα Βαλκάνια αναδεικνύει τον πρωτοποριακό ρόλο των ANIMUS στην ευρύτερη περιοχή, καθιστώντας την Ελλάδα σημείο αναφοράς στον συγκεκριμένο τομέα και ενισχύοντας τη διεθνή της εξωστρέφεια. Πίσω από αυτή τη διαδρομή βρίσκεται μια σταθερή φιλοσοφία, η αποκατάσταση δεν αποτελεί απλώς ιατρική πράξη, αλλά μια ουσιαστική διαδικασία επανένταξης στη ζωή. Μια διαδικασία που απαιτεί επιστημονική επάρκεια, συνέπεια και βαθιά ανθρώπινη προσέγγιση. Σήμερα, μετά από 18 χρόνια συνεχούς εξέλιξης, τα ANIMUS έχουν καθιερωθεί ως μία από τις πλέον αξιόπιστες και ολοκληρωμένες δομές αποκατάστασης στη χώρα. Στον πυρήνα της λειτουργίας τους βρίσκεται η ασφάλεια των υπηρεσιών και η ποιότητα της φροντίδας, με έμφαση στην εξατομικευμένη ιατρική παρακολούθηση και τη συστηματική αντιμετώπιση κάθε περιστατικού. Η διεπιστημονική συνεργασία αποτελεί βασικό στοιχείο της καθημερινής πρακτικής. Ιατροί, φυσικοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, λογοθεραπευτές, υδροθεραπευτές, νοσηλευτές και ψυχολόγοι λειτουργούν συντονισμένα, εξασφαλίζοντας μια ολοκληρωμένη και συνεχή υποστήριξη του ασθενούς. Παράλληλα, η εφαρμογή σύγχρονων θεραπευτικών πρωτοκόλλων και η χρήση προηγμένου ιατροτεχνολογικού εξοπλισμού ενισχύουν την αποτε-

λεσματικότητα των παρεμβάσεων. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται και στο περιβάλλον φιλοξενίας, με υποδομές υψηλών προδιαγραφών που διασφαλίζουν άνεση και αξιοπρέπεια καθ' όλη τη διάρκεια της αποκατάστασης. Κεντρικό στοιχείο της φιλοσοφίας του οργανισμού παραμένει ο άνθρωπος. Κάθε ασθενής αντιμετωπίζεται ως ξεχωριστή περίπτωση, με σεβασμό στις ανάγκες και τη διαδρομή του. Η φροντίδα δεν εξαντλείται στην επιστημονική προσέγγιση, αλλά επεκτείνεται στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος εμπιστοσύνης, όπου αναγνωρίζεται ότι πίσω από κάθε περιστατικό υπάρχει μια ζωή που επιδιώκει να επανέλθει.

Ταυτόχρονα, η εμπειρία των ίδιων των ασθενών λειτουργεί ως μοχλός συνεχούς βελτίωσης. Κάθε περίπτωση συμβάλλει στην εξέλιξη των πρακτικών και στην αναβάθμιση των υπηρεσιών, ενισχύοντας τον δυναμικό χαρακτήρα της αποκατάστασης ως πεδίου που εξελίσσεται διαρκώς.

Με αυτόν τον τρόπο, τα Κέντρα Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS συνδυάζουν την επιστημονική αρτιότητα με την ανθρώπινη φροντίδα, διαμορφώνοντας ένα πρότυπο λειτουργίας που ξεχωρίζει για την αξιοπιστία, την ασφάλεια και τη συνέπεια απέναντι στον άνθρωπο και την ανάγκη του για ζωή με ποιότητα και προοπτική.

18 ΧΡΟΝΙΑ
ANIMUS

