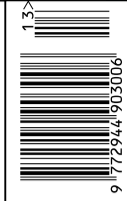


novibet



WEEKLY REHAB NEWS | BY ANIMUS ΝΕΟ ΕΝΘΕΤΟ ΥΓΕΙΑΣ 36 ΣΕΛΙΔΕΣ

# Ιπποκράτειος

Πολιτεία

Κ. ΔΙΑΜΑΝΤΗΣ

## Από τον ακρωτηριασμό στην ελπίδα

Η συγκλονιστική πορεία αποκατάστασης ασθενούς με διαβητικό πόδι  
Η παρουσίαση πραγματικού περιστατικού από τον φυσικοθεραπευτή Κωνσταντίνο Διαμαντή ανέδειξε τον καθοριστικό ρόλο της αποκατάστασης στη ζωή των ασθενών με σακχαρώδη διαβήτη

# Πολιτεία

Θεσσαλών

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ 7 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΘΕΣΗ | ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 39

ΕΝΘΕΤΟ 15 ΣΕΛΙΔΕΣ

ΖΩΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΠΟΥΛΟΥ

## Η ελπίδα δεν είναι σύνθημα, είναι πράξη

“Η Μαρία Καρυστιανού εκπέμπει αυθεντικότητα και αυτό είναι σπάνιο στην πολιτική ζωή”

ΣΕΛ. 28-29

ΛΙΜΝΗ ΣΜΟΚΟΒΟΥ

## Λύση από τη ΔΕΥΑΛ

«Ξεκλειδώσει» το μεγάλο έργο ύδρευσης της ανατολικής Καρδίτσας για την άμεση λειτουργία του διυλιστηρίου και του δικτύου που θα εξυπηρετεί 55.000 κατοίκους σε 42 κοινότητες

ΣΕΛ. 8

## Η Λάρισα αλλάζει

Δύο εμβληματικά έργα για τη Λάρισα ύψους σχεδόν 12 εκατ. ευρώ: νέος πολυλειτουργικός χώρος πρασίνου στο Μεζούρλο και διάνοιξη - ολική ανάπλαση της οδού Λάτσιου αλλάζουν τον χάρτη των συνοικιών της πόλης

ΣΕΛ. 6

ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΠΕΚΑΣ

## Πριν ήταν νωρίς, μετά ήταν αργά, τώρα είναι η ώρα

«Είμαστε στη φάση πολύ σύντομα να υπάρχει ξεκάθαρη αναφορά στην οργανωτική δομή»

ΣΕΛ. 10-14



## ΛΙΓΟΤΕΡΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ΙΔΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΘΕΣΣΑΛΙΑ



# Κόλπα με... γάλα

Η κτηνοτροφία καταρρέει λόγω της ευλογιάς, αλλά οι ποσότητες στην αγορά παραμένουν σε επίπεδο προ ζωνόσου δημιουργώντας σκιές ελληνοποιήσεων από τα Βαλκάνια

ΣΕΛ. 4

## Νέοι αγρότες... φεύγουν



Η δημογραφική κρίση στις αγροτικές περιοχές της Ευρώπης απειλεί την παραγωγή τροφίμων και θέτει σε αμφισβήτηση το μέλλον της γεωργίας

ΣΕΛ. 30-31

Γ. ΚΑΝΤΩΝΙΑΣ

## Έχουμε κοινό όραμα με τον πατέρα μου

«Ως μέλη της European Aluminium συμμετέχουμε ενεργά στον διάλογο και στη διαμόρφωση πρωτοβουλιών που αφορούν τη βιωσιμότητα, την καινοτομία και την ανταγωνιστικότητα της ευρωπαϊκής βιομηχανίας»

ΣΕΛ. 18-19





FORMedia TV

ΚΑΘΕ ΤΕΤΑΡΤΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΣΤΙΣ

20:00

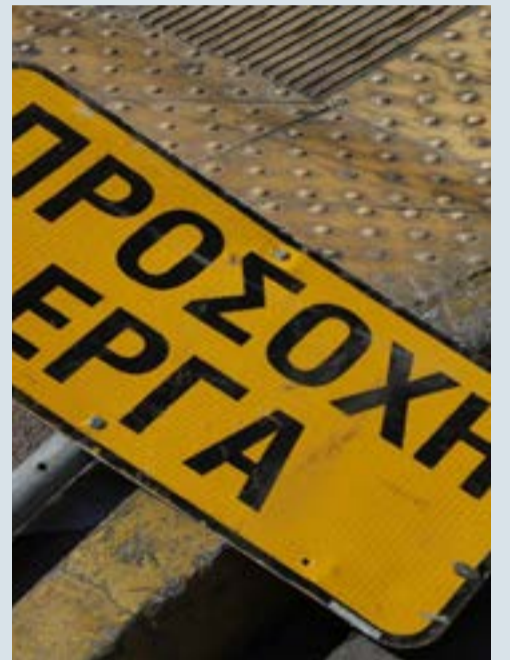


NON PAPER

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

# Απαρατηρήτα...



## Οδός Δημήτρας

Οι εργασίες ανάπλασης της οδού Δημήτρας μπορεί να βρίσκονται εντός χρονοδιαγράμματος, τα παράπονα των επιχειρηματιών και επαγγελματιών της περιοχής όμως συνεχίζονται, κάνοντας λόγο για οικονομική ζημιά. Όπως λένε ήδη τέσσερα καταστήματα έχουν μετακομίσει.

## Ντουζιέρες

Κάτι ψυθυρίζεται τελευταία για κάτι που ετοιμάζεται περιφερειακά της Λάρισας. Κάτι που κάνει πολλούς να περιμένουν πως και πως. Ασε που -όπως λένε- θα έχει ακόμη και... ντουζιέρες.

## Συνάντηση

Το μέλλον της Νέας Αριστεράς με τον Γαβριήλ Σακελλαρίδη θα συζητήσουν την ερχόμενη Πέμπτη τα μέλη του κόμματος στον Βόλο. Μέχρι στιγμής μετρούν την αποχώρηση της Κατερίνας Παπανάτσιου, έστω κι αν -όπως λένε- ότι η ίδια τους έχει εκμυστερευτεί- δεν πρόκειται να ακολουθήσει τον Αλέξη Τσίπρα στην ΕΛ.Α.Σ.

## Αυτοκράτορας

Η συμφωνία του Βασίλη Σπανούλη με τον Άρη ήταν η είδηση της εβδομάδας στα αθλητικά στέκια όλης της Ελλάδας και όχι μόνο. Στη Λάρσα, η έκπληξη δεν ήταν και τόσο μεγάλη. Αρκετοί είναι αυτοί που θυμούνται ποιας ομάδας υπόστηρικτής ήταν ο πιτσιρικάς που περνούσε ώρες ατελείωτες στις πασκάτες του 1ου γυμνασίου.

## Γαλάζιος γάμος

Με τον «γαλάζιο» δήμαρχο της Κατερίνης Γιάννη Ντούμο συμπέθερσας ο πρόεδρος της ΔΗΜΤΟ Ελασσόνας, Τάσος Γεωργουλίας, καθώς ο ανιψιός της «κολώνας» της ΝΔ στα βόρεια του νομού Λάρισας παντρεύτηκε την κόρη του δημάρχου. Βίον ανθόσπαρτο.

## ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ ΚΑΙ 35ΑΡΙΑ



Ο Ιούνιος στη Λάρσα χαρακτηρίζεται από έντονη ζέση και υψηλές θερμοκρασίες που δίνουν στην πόλη μια σχεδόν καλοκαιρινή αίσθηση από νωρίς. Η καθημερινότητα προσαρμόζεται στις καιρικές συνθήκες, με τις μεσημεριανές ώρες να είναι πιο ήσυχες και τους κατοίκους να αναζητούν δροσιά σε σκιερά μέρη και στον Πηνειό. Παρά τη ζέση, η ζωή συνεχίζεται κανονικά και η πόλη ζωντανεύει κυρίως τις απογευματινές και βραδινές ώρες, όταν η θερμοκρασία πέφτει. Ο θεσσαλικός κάμπος ενισχύει την αίσθηση του καλοκαιριού με τα χρυσαφένα τοπία του, δημιουργώντας μια εικόνα ενός μήνα απαιτητικού αλλά γεμάτου φως και ζωντάνια.

FORMedia

Radio  
99,8ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
www.formediaradio.gr08:00 - 10:00 | «ΟΛΑ ΠΑΙΖΟΥΝ» με τη Σμάρω Γεωργίου **LIVE**

Η καλή μέρα από τον πρωί φαίνεται! Κάθε πρωί λέμε την πρώτη μας καλημέρα με τη ραδιοφωνική παραγωγή Σμάρω Γεωργίου για τρίτη χρονιά καθημερινά στις 08:00 σε μια δώρη 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 τίν 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!

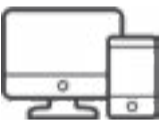
18:00 - 20:00 | «ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΘΡΑΝΙΟ» με τον Βασίλη Μπνά **LIVE**

Τελευταίο θρανίο ή μπροστά; Καθημερινά ο Βασίλης Μπνάς 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 ξαναπαίζουν το βράδυ στο ForMedia Radio 99.8 σε επανάληψη του Προγράμματος

# 2η σελίδα

FORMedia.gr  
ΑΜΕΣΗ  
ΕΓΚΥΡΗ  
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΠολιτεία  
ΘεσσαλώνΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ  
Αχιλλέας Αθ. ΝταβέληςΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
Πάνος ΠληκαδίδηςΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ  
Τάσος ΚουρκούμπαΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΟΣ  
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ «21Admedia»  
Ελ. Βενιζέλου 109, 41221 Λάρσα,  
τηλ. 2411800900.Συνδρομές / Διαφημίσεις  
sales@21admedia.gr

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

## ΣΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ  
7 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026

Των Αγίων Πάντων,  
Αγίας Ζηναΐδος θαυματουργού,  
Αγίου Παναγή εκ Κεφαλληνίας,  
Οσίας Σεβαστιανής θαυματουργού

Αγρίτλαος, Αγησιλεία, Αριστομένης,  
Ασημάκης, Ασημίνα, Βενέτιος, Βενετία,  
Λαοκράτης, Οθων, Οθωνία, Τιμολέων

Διεθνής Ημέρα Διαλόγου μεταξύ  
των Πολιτισμών

Ημέρα Τιμής των Αποστράτων  
της Ελληνικής Αστυνομίας

Παγκόσμια Ημέρα για  
την Ασφάλεια των Τροφίμων

1821

Ο Ιερός Λόχος υπό τον Αλέξανδρο  
Υψηλάντη πττάται στο Δραγατσάνι από  
υπέρτερες τουρκικές δυνάμεις.

1907

Απαγχονίζεται από τους κομιτατζήδες  
ο θρυλικός μακεδονομάχος  
Καπετάν Άγρας.

1970

Ιστορική απόκρουση του Γκόρντον  
Μπανκς στην κεφαλιά του Πελέ στον  
αγώνα Βραζιλία - Αγγλία (1-0) στο Πα-  
γκόσμιο Κύπελλο του Μεξικού.

1981

Η Ισραηλινή Πολεμική Αεροπορία  
καταστρέφει τον πυρηνικό σταθμό του  
Ιράκ «Οσιράκ», στα περίχωρα της Βα-  
γδάτης. (Επιχείρηση Όπερα)

Η κτηνοτροφία καταρρέει λόγω της ευλογιάς, αλλά οι ποσότητες στην αγορά παραμένουν σε επίπεδο προ ζωνοδού δημιουργώντας σκιές ελληνοποιήσεων από τα Βαλκάνια



ΛΙΓΟΤΕΡΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ΙΔΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΘΕΣΣΑΛΙΑ

# Κόλπα με... γάλα

**Δ**ιο ο σχεδόν χρόνια μετά την εμφάνιση του πρώτου κρούσματος της ευλογιάς των αιγοπορβάτων στην Ελλάδα, τον Αύγουστο του 2024, η Θεσσαλία, η σημαντικότερη γαλακτοπαραγωγική περιφέρεια της χώρας και η «καρδιά» της παραγωγής φέτας ΠΟΠ, εμφανίζει μια πρωτοφανή συρρίκνωση της παραγωγής πρόβειου γάλακτος. Ωστόσο, την ίδια στιγμή, τα επίσημα στοιχεία σε εθνικό επίπεδο δεν αποτυπώνουν αντίστοιχη μείωση στις παραδιδόμενες ποσότητες, δημιουργώντας εύλογα ερωτήματα για το εάν μέρος των αναγκών της αγοράς καλύπτεται μέσω εισαγόμενου γάλακτος που παρουσιάζεται ως ελληνικό.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπας**

Η θανάτωση περισσότερων από 500.000 ζώων λόγω της ευλογιάς χωρίς να μειώνεται η παραγωγή γάλακτος σε συνδυασμό με τις κατά καιρούς καταγγελίες κτηνοτρόφων και τις δημόσιες παρεμβάσεις του Συνδέσμου Ελληνικής Κτηνοτροφίας (ΣΕΚ), επαναφέρουν στο προσκήνιο το ζήτημα των παράνομων ελληνοποιήσεων γάλακτος από χώρες όπως η Βουλγαρία και η Ρουμανία. Πως όμως έχει η κατάσταση στη Θεσσαλία; Σύμφωνα με τα στοιχεία του

ΕΛΓΟ-ΔΗΜΗΤΡΑ για το 2024, οι τέσσερις Περιφερειακές Ενότητες της Θεσσαλίας παρέδωσαν συνολικά 163.544,7 τόνους πρόβειου γάλακτος, ποσότητα που αντιστοιχούσε στο 22,4% της συνολικής ελληνικής παραγωγής των 730.610 τόνων. Η Περιφερειακή Ενότητα Λάρισας αποτελούσε και αποτελεί μακράν τον μεγαλύτερο παραγωγό πρόβειου γάλακτος στη χώρα. Το 2024 2.358 παραγωγοί απέδωσαν 104.102,6 τόνους γάλακτος, καλύπτοντας το 63,7% της Θεσσαλικής παραγωγής. Οι κτηνοτροφικές μονάδες της Λάρισας δηλαδή, παρήγαγαν σχεδόν τα δύο τρίτα του πρόβειου γάλακτος της Θεσσαλίας αποτελώντας τον κρίσιμο κρίκο για τη βιομηχανία φέτας και όχι μόνο. Στην Περιφερειακή Ενότητα των Τρικάλων, τη δεύτερη σε όγκο παραγωγής με σημαντική παρουσία μικρομεσαίων κτηνοτροφικών εκμεταλλεύσεων περιοχή της Θεσσαλίας, οι 924 παραγωγοί έδωσαν συνολικά 22.353,1 τόνους γάλακτος το 2024. Αντίστοιχα οι 880 παραγωγοί της Περιφερειακής Ενότητας Καρδίτσας απέδωσαν 18.770,7 τόνους στη γαλακτοβιομηχανία, ενώ στην Περιφερειακή Ενότητα Μαγνησίας, 18.318,2 τόνοι γάλακτος παρήχθησαν από 501 κτηνοτροφικές μονάδες.

**Λιγότεροι μόνο οι παραγωγοί**  
Τα στοιχεία του πρώτου τριμήνου του 2026 αποτυπώνουν μια εξαιρετικά ανησυχητική εικόνα σε επίπεδο Θεσσαλίας με τους παραγωγούς να μειώνονται κατά 26,61%, από 4.663 σε 3.422, και τις παραδοθείσες

ποσότητες γάλακτος να ανέρχονται σε 49.364,3 τόνους. Όπως γίνεται αντιληπτό η μείωση των παραγωγικών μονάδων βάσει των στοιχείων του 2024, δεν συνοδεύεται με ανάλογη μείωση της ποσότητας, που αν διατηρηθεί στον ίδιο όγκο θα φτάσει τις προ διετίας τιμές. Η μεγαλύτερη απώλεια παραγωγών καταγράφεται στο νομό της Λάρισας, όπου από 2.358 μειώθηκαν σε 1.748 (-25,87%) με την παραγωγή γάλακτος να φτάνει τους 31.843,9 τόνους. Ήτοι, απομένουν 72.000 τόνοι γάλακτος για να καλυφθεί η παραγόμενη ποσότητα πρόβειου γάλακτος του 2024. Η πιο ακραία εικόνα μείωσης των παραγωγών καταγράφεται στη Μαγνησία, με σχεδόν έναν στους δύο κτηνοτρόφους να τίθεται νοκ άουτ από την ευλογιά. Συγκεκριμένα οι παραγωγοί από 501 έπεσαν στους 273 (μείωση κατά 45,51%). Στη Μαγνησία πάντως η παραγωγή για το πρώτο τρίμηνο του 2026 ανήλθε στους 3.513,9, απόδοση που στους ίδιους ρυθμούς μάλλον δύσκολα θα φτάσει τους προ διετίας 18.318,2 τόνους. Στην περιοχή των Τρικάλων, είχαμε τη μικρότερη ποσοστιαία μείωση του αριθμού των παραγωγών, από τους 924 σε 725 (-21,54%). Εντούτοις η δηλωμένη ποσότητα γάλακτος ανέρχεται σε 7.383,8 τόνους, όταν για όλο το 2024 είχαν δηλωθεί 22.353,1. Θετικά μηνύματα αφήνει και η παραγωγή των κτηνοτρόφων της Καρδίτσας, καθώς με 6.622,8 τόνους στο πρώτο τρίμηνο έυκολα «πιάνεται» η απόδοση όλου του 2024. Τι κι αν οι παραγωγοί μειώ-

θηκαν από 880 σε 676 (-23,18%)

### Υποψίες και ανησυχία

Το γεγονός ότι οι πρόδηλες απώλειες στον πληθυσμό των παραγωγών είναι πρόδηλες τόσο σε θεσσαλικό όσο και σε εθνικό επίπεδο (από 38.821 σε 28.378, μείωση 26,9%), δεν συνοδεύονται από αντίστοιχη πτώση στις ποσότητες, προκαλεί ερωτηματικά και εντείνει τις υποψίες για εισαγωγές και ελληνοποιήσεις. Σύμφωνα με δημόσιες αναφορές του Συνδέσμου Ελληνικής Κτηνοτροφίας (ΣΕΚ), αλλά και μαρτυρίες παραγωγών στη Θεσσαλία, υπάρχει έντονη ανησυχία ότι εισαγόμενο γάλα από τη Βουλγαρία και τη Ρουμανία διοχετεύεται κάτω από το ραντάρ των ελέγχων στην ελληνική αγορά και εμφανίζεται ως ευλογια. Συγκεκριμένα οι παραγωγοί από 501 έπεσαν στους 273 (μείωση κατά 45,51%). Στη Μαγνησία πάντως η παραγωγή για το πρώτο τρίμηνο του 2026 ανήλθε στους 3.513,9, απόδοση που στους ίδιους ρυθμούς μάλλον δύσκολα θα φτάσει τους προ διετίας 18.318,2 τόνους. Στην περιοχή των Τρικάλων, είχαμε τη μικρότερη ποσοστιαία μείωση του αριθμού των παραγωγών, από τους 924 σε 725 (-21,54%). Εντούτοις η δηλωμένη ποσότητα γάλακτος ανέρχεται σε 7.383,8 τόνους, όταν για όλο το 2024 είχαν δηλωθεί 22.353,1. Θετικά μηνύματα αφήνει και η παραγωγή των κτηνοτρόφων της Καρδίτσας, καθώς με 6.622,8 τόνους στο πρώτο τρίμηνο έυκολα «πιάνεται» η απόδοση όλου του 2024. Τι κι αν οι παραγωγοί μειώ-

θικά τον χρόνο, επομένως το όριο καλύπτεται εύκολα. Κάπως έτσι «δείχνουν» προς τις μεγάλες μονάδες γαλακτοκομικών προϊόντων. Το ξένο γάλα, λένε παραγωγοί, χρειάζεται σε συγκεκριμένους κτηνοτρόφους ή συνεταιρισμούς, οι οποίοι ελέγχονται από μεγάλες εταιρείες και φέρεται να συμψηφίζεται κατά περίπτωση στα χαρτιά με την εικονική αναγραφή τιμής και ποσότητας. Δεν επιβεβαιώνεται ότι το γάλα μεταφέρεται σε παγοκολόνες, όπως περιγράφεται ότι συνέβαινε παλαιότερα. Κι όλα αυτά σε συνέχεια της περίφημης δήλωσης Τσιάρα στις αρχές του 2026, όταν κληθείς να εξηγήσει πως η σημαντική μείωση του ζωικού κεφαλαίου της χώρας λόγω της ευλογιάς όχι μόνο δεν οδήγησε σε παράλληλη μείωση της παραγωγής γάλακτος αλλά εμφάνισε και αύξηση, ο τότε υπουργός Αγροτικής Ανάπτυξης υποστήριξε ότι ίσως περισσότερα ζώα που νόσησαν και θανατώθηκαν να μην ήταν... παραγωγικά. Τα στοιχεία της Θεσσαλίας καταγράφουν πλέον μια αδιαιμοφιλή πραγματικότητα: η μείωση ζώων και μονάδων δεν αντανακλάται ανάλογα στην αγορά. Αντιθέτως επιτείνουν την ανάγκη αυστηροποίησης των ελέγχων. Η διασφάλιση της ικνυλασιμότητας του γάλακτος άλλωστε, δεν αποτελεί μόνο ζήτημα προστασίας του εισοδήματος των κτηνοτρόφων. Αφορά τη διατήρηση της αξιοπιστίας της φέτας, ενός από τα σημαντικότερα εξαγωγικά προϊόντα της χώρας και βασικού πυλώνα της αγροτικής οικονομίας της Θεσσαλίας.



**Έργο Υποδομής για το Σήμερα και το Αύριο**



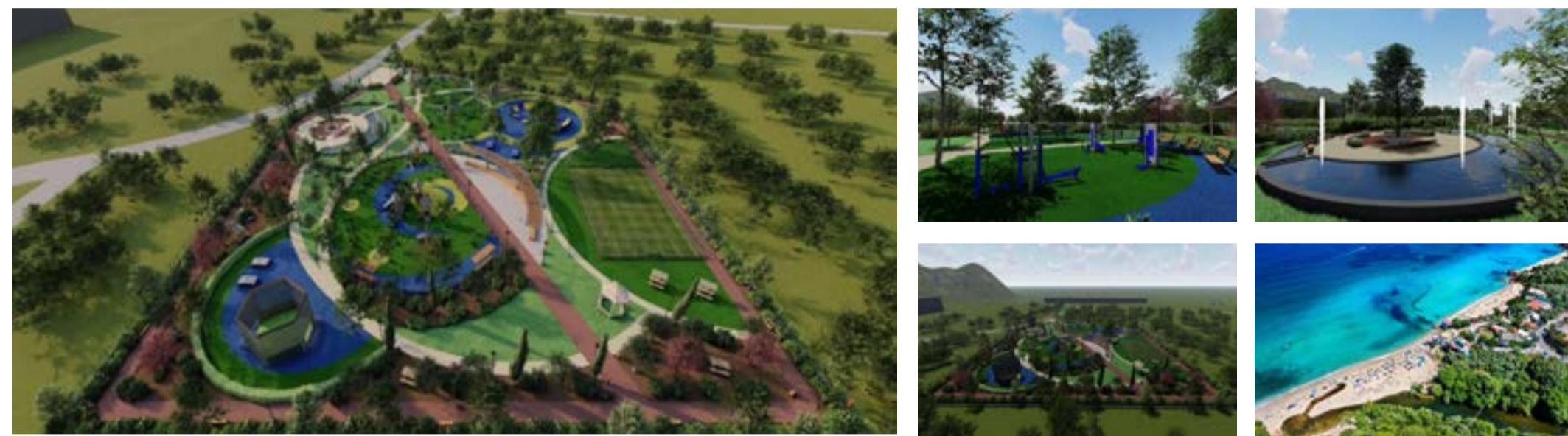
# ARGO FSRU

**Ασφαλής Υποδομή Εγγύηση για το μέλλον**

Το ARGO FSRU συνιστά μια ασφαλή και σύγχρονη ενεργειακή υποδομή που ενσωματώνει προηγμένες τεχνολογίες και αυστηρά διεθνή πρότυπα λειτουργίας, διασφαλίζοντας την αξιόπιστη τροφοδοσία της χώρας με φυσικό αέριο. Σε απομακρυσμένο σημείο από την πόλη του Βόλου αλλά και οποιασδήποτε άλλης κατοικημένης κοινότητας της περιοχής, η υποδομή εισαγωγής φιλικής προς το περιβάλλον ενέργειας, ενισχύει την ενεργειακή διαφοροποίηση, μειώνει την εξάρτηση από περιορισμένες πηγές προμήθειας και θωρακίζει το σύστημα απέναντι σε γεωπολιτικές και αγοραίες διακυμάνσεις. Με αυτόν τον τρόπο, το ARGO FSRU δεν αποτελεί μόνο μια τεχνικά ασφαλή εγκατάσταση, αλλά και μια στρατηγική εγγύηση σταθερότητας, επάρκειας και βιώσιμης ανάπτυξης για το μέλλον.



Η Λάρισα εξασφάλισε χρηματοδότηση περίπου 11,8 εκατομμυρίων ευρώ για δύο μεγάλα έργα αστικής ανάπτυξης, τα οποία θα βελτιώσουν την ποιότητα ζωής, τη βιώσιμη κινητικότητα και τη σύνδεση των συνοικιών της πόλης



«ΘΕΣΣΑΛΙΑ 2021-2027»

# Η Λάρισα αλλάζει

Δύο εμβληματικά έργα για τη Λάρισα ύψους σχεδόν 12 εκατ. ευρώ: νέος πολυλειτουργικός χώρος πρασίνου στο Μεζούρλο και διάνοιξη - ολική ανάπλαση της οδού Λάτσειου αλλάζουν τον χάρτη των συνοικιών της πόλης

**Δύο σημαντικά έργα που με την ολοκλήρωσή τους αναμένεται να δώσουν μία νέα πνοή στην πόλη της Λαρίσας εντάχθηκαν στο πρόγραμμα «Θεσσαλία 2021-2027», μέσω των Ολοκληρωμένων Χωρικών Παρεμβάσεων και με συγχρηματοδότηση από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης.**

Πρόκειται για δύο παρεμβάσεις στρατηγικής σημασίας, συνολικού προϋπολογισμού περίπου 11,8 εκατομμυρίων ευρώ, οι οποίες εντάσσονται στο πλαίσιο της Στρατηγικής Βιώσιμης Αστικής Ανάπτυξης του Δήμου Λαρισαίων και στοχεύουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των κατοίκων, στην ενίσχυση της βιώσιμης κινητικότητας και στην αναβάθμιση του αστικού περιβάλλοντος.

Τα έργα αφορούν αφενός τη δημιουργία ενός νέου πολυλειτουργικού πάρκου αναψυχής και πρασίνου στον λόφο του Μεζούρλου, προϋπολογισμού 4 εκατ. ευρώ, και αφετέρου τη διάνοιξη και πλήρη ανάπλαση της οδού Λάτσειου, ενός έργου προϋπολογισμού 7,8 εκατ. ευρώ, που αναμένεται να επιλύσει χρόνια ζητήματα σύνδεσης και προσβασιμότητας μεταξύ σημαντικών συνοικιών της πόλης.

«Η στρατηγική μας για την περιφερειακή ανάπτυξη ξεκινά από τη βάση, από τις γειτονιές και τις πραγματικές ανάγκες των πολιτών. Με τη χρηματοδότηση έργων όπως η ανάπλαση της οδού Λάτσειου και η δημιουργία του νέου πάρκου στο Μεζούρλο, ενισχύουμε τη μικροκινητικότητα,

βελτιώνουμε την προσβασιμότητα και δημιουργούμε καλύτερες συνθήκες ζωής για όλους», σημειώνει ο Περιφερειάρχης Θεσσαλίας Δημήτρης Κουρέτας και χαρακτηρίζει ιδιαίτερα σημαντική την ένταξη των δύο έργων, υπογραμμίζοντας ότι αποτελούν αποτέλεσμα της στενής συνεργασίας της Περιφέρειας με τον Δήμο Λαρισαίων.

Παράλληλα, στάθηκε στη σημασία της ενοποίησης συνοικιών που για δεκαετίες παρέμεναν ουσιαστικά αποκομμένες μεταξύ τους, επισημαίνοντας ότι η ανασυγκρότηση της Θεσσαλίας δεν αφορά μόνο μεγάλα τεχνικά έργα αλλά και παρεμβάσεις που ενισχύουν την κοινωνική συνοχή και την ποιότητα ζωής.

Από την πλευρά του, ο Δήμαρχος Λαρισαίων Θανάσης Μαμάκος έκανε λόγο για μια ιδιαίτερα σημαντική ημέρα για τη Λάρισα, τονίζοντας ότι οι δύο εντάξεις αποτελούν δικαίωση ενός συστηματικού σχεδιασμού που ξεκίνησε από το 2024. Όπως εξήγησε, η Δημοτική Αρχή προχώρησε σε σύντομο χρονικό διάστημα στην κατάθεση της νέας Στρατηγικής Βιώσιμης Αστικής Ανάπτυξης, η οποία βασίστηκε στις πραγματικές ανάγκες της πόλης και έθεσε συγκεκριμένες προτεραιότητες για το μέλλον.

Ο κ. Μαμάκος χαρακτήρισε το έργο στο Μεζούρλο ως μια επένδυση στην ποιότητα ζωής και εξέφρασε την πεποίθησή ότι ο λόφος μπορεί να εξελιχθεί σε ένα νέο τοπίο για τη Λάρισα. Αναφερόμενος στην οδό Λάτσειου, τόνισε ότι πρόκειται για μια παρέμβαση που αίρει εμπόδια δεκαετιών, ενώνει γειτονιές και δημιουργεί

νέες δυνατότητες μετακίνησης για χιλιάδες κατοίκους.

**Το νέο πάρκο στο Μεζούρλο**  
Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η δημιουργία του νέου πολυλειτουργικού χώρου πρασίνου στον λόφο του Μεζούρλου, μια παρέμβαση που φιλοδοξεί να μετατρέψει την περιοχή σε έναν σύγχρονο πόλο αναψυχής, άθλησης και περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης.

Η μελέτη προβλέπει ήπιες διαμορφώσεις που αξιοποιούν το φυσικό ανάγλυφο της περιοχής και ενσωματώνουν πλήθος υποδομών για όλες τις ηλικιακές ομάδες.

**Συγκεκριμένα προβλέπονται:**  
• δημιουργία περιμετρικών περπατητικών διαδρομών,  
• διαμόρφωση παιδικής χαράς,  
• εγκατάσταση υπαιθριων οργάνων γυμναστικής και καλλισθετικής άσκησης,  
• κατασκευή γηπέδου ποδοσφαίρου,  
• δημιουργία πίστας ποδηλασίας και skate,  
• τοποθέτηση αστικού εξοπλισμού και καθιστικών,  
• εγκατάσταση διαδραστικών παιχνιδιών,  
• ενσωμάτωση «έξυπνων» εφαρμογών στην πόλη,  
• δημιουργία υδάτινου στοιχείου,  
• εγκατάσταση νέου φωτισμού τεχνολογίας LED,  
• κατασκευή αρδευτικού δικτύου με σύστημα τηλεελέγχου για εξοικονόμηση νερού.  
Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στην

καθολική προσβασιμότητα, καθώς προβλέπονται εξειδικευμένες υποδομές για άτομα με αναπηρία, όπως ειδικά όργανα άθλησης, προσβάσιμα παιχνίδια παιδικής χαράς, κατάλληλος αστικός εξοπλισμός και ειδικά διαμορφωμένοι χώροι ανάπαυσης.

Παράλληλα, ο σχεδιασμός περιλαμβάνει εκτεταμένες φυτεύσεις με δέντρα, θάμνους και ενδημικά φυτά της θεσσαλικής γης, τα οποία θα επιβληθούν με βάση τις ανάγκες τους σε ήλιο και υγρασία, ώστε να δημιουργηθεί ένα βιώσιμο και περιβαλλοντικά φιλικό οικοσύστημα.

Στόχος είναι η δημιουργία ενός «πράσινου παραδείσου» μέσα στον αστικό ιστό, ο οποίος θα μπορεί να φιλοξενεί καθημερινά κατοίκους και επισκέπτες κάθε ηλικίας.

**Αλλάζει η δυτική Λάρισα**  
Το δεύτερο έργο αφορά μια παρέμβαση που χαρακτηρίζεται ζωτικής σημασίας για τη θεσσαλική πρωτεύουσα. Η διάνοιξη και ανάπλαση της οδού Λάτσειου αναμένεται να βελτιώσει ουσιαστικά τη σύνδεση μεταξύ των συνοικιών της Νεράιδας, των Ηπειρωτικών, της Φιλιππούπολης και της Νεάπολης, δίνοντας λύση σε ένα διαχρονικό ζήτημα κυκλοφορίας και προσβασιμότητας.

Η περιοχή στην οποία θα εκτελεστούν οι εργασίες συγκεντρώνει σημαντικές λειτουργίες της πόλης, καθώς φιλοξενεί μεγάλες σχολικές μονάδες, όπως το 9ο Δημοτικό Σχολείο και το 6ο Γυμνάσιο - Λύκειο, ενώ βρίσκεται δίπλα στις στρατιωτικές κατοικίες και το Πάρκο Χρωμάτων

(Χατζηχαλάρ). Η νέα οδική αρτηρία θα συμβάλει καθοριστικά στην ασφαλέστερη μετακίνηση μαθητών, γονέων και κατοίκων, εξυπηρετώντας καθημερινά χιλιάδες πολίτες από τουλάχιστον τέσσερις συνοικίες.

**Στο πλαίσιο του έργου προβλέπονται:**

- διάνοιξη της οδού Λάτσειου από τη Σαρίμβη έως την Αγία Τριάδος,
- κατασκευή δύο κυκλικών κόμβων στις βασικές συμβολές της οδού,
- δημιουργία ποδηλατόδρομου διπλής κατεύθυνσης,
- σύνδεση του νέου ποδηλατόδρομου με τα υφιστάμενα δίκτυα της Σαρίμβης και της Ιωαννίνων,
- διαμόρφωση νέων πεζοδρομίων,
- κατασκευή ισόπεδων κόμβων,
- διαμόρφωση χώρων πρασίνου,
- δημιουργία εισόδων και εξόδων προς χώρους στάθμευσης και στρατιωτικές κατοικίες.

Η παρέμβαση ενσωματώνει σύγχρονες αρχές βιώσιμης κινητικότητας, δίνοντας έμφαση στην ασφάλεια πεζών και ποδηλατών, στη μείωση των κυκλοφοριακών προβλημάτων και στη δημιουργία ενός πιο λειτουργικού και φιλικού αστικού περιβάλλοντος.

Με την υλοποίηση των δύο έργων, η Λάρισα αποκτά νέες υποδομές που ενισχύουν το πράσινο, τη βιώσιμη κινητικότητα και την κοινωνική συνοχή, ενώ παράλληλα σηματοδοτείται η έναρξη μιας νέας περιόδου αστικών παρεμβάσεων που φιλοδοξούν να αλλάξουν την εικόνα και τη λειτουργία της πόλης τα επόμενα χρόνια.



MEDITERRANEAN GAS

Μετά από χρόνια καθυστερήσεων, το έργο ύδρευσης από τη λίμνη Σμοκόβου αναμένεται να τεθεί σε λειτουργία, εξασφαλίζοντας ποιοτικό και ασφαλές πόσιμο νερό σε περίπου 55.000 κατοίκους και 42 οικισμούς της ανατολικής Καρδίτσας



ΛΙΜΝΗ ΣΜΟΚΟΒΟΥ

# Λύση από τη ΔΕΥΑΛ

«Ξεκλειδώσει» το μεγάλο έργο ύδρευσης της ανατολικής Καρδίτσας για την άμεση λειτουργία του διυλιστηρίου και του δικτύου που θα εξυπηρετεί 55.000 κατοίκους σε 42 κοινότητες

Μετά από χρόνια αναμονής και ενώ ένα από τα σημαντικότερα έργα ύδρευσης της Θεσσαλίας παρέμενε ουσιαστικά ανενεργό, φαίνεται πως δρομολογείται η λύση που θα επιτρέψει την αξιοποίηση των νερών της Λίμνης Σμοκόβου για την ύδρευση της ανατολικής πλευράς του νομού Καρδίτσας.

Η λειτουργία του διυλιστηρίου και του δικτύου μεταφοράς νερού αναμένεται να ξεκινήσει ακόμη και μέσα στο φετινό καλοκαίρι, μέσω μιας συνεργασίας που φέρνει στο προσκήνιο τη ΔΕΥΑ Λάρισας, με την Περιφέρεια Θεσσαλίας να διαδραματίζει καθοριστικό συντονιστικό ρόλο.

Βάσει της προγραμματικής σύμβασης, η Δημοτική Επιχείρηση Ύδρευσης και Αποχέτευσης Λάρισας θα αναλάβει τη συνολική λειτουργία του έργου, συμπεριλαμβανομένης της διαχείρισης του διυλιστηρίου, του εκτεταμένου δικτύου μεταφοράς και διανομής νερού, καθώς και των αναγκαίων εργασιών συντήρησης και τεχνικής υποστήριξης. Στόχος

είναι να εξασφαλιστεί η απρόσκοπτη υδροδότηση των 42 οικισμών που εντάσσονται στο δίκτυο.

Η εμπλοκή της ΔΕΥΑ Λάρισας έρχεται να δώσει λύση στο βασικό πρόβλημα που κρατούσε το έργο ανενεργό μέχρι σήμερα: την έλλειψη εξειδικευμένου προσωπικού από την πλευρά του Συνδέσμου Ύδρευσης. Παρά το γεγονός ότι οι εγκαταστάσεις και οι υποδομές έχουν ολοκληρωθεί εδώ και καιρό, δεν υπήρχε ο απαιτούμενος μηχανισμός στελέχωσης που θα επέτρεπε την καθημερινή λειτουργία και παρακολούθηση του συστήματος.

Όπως ανέφερε ο δήμαρχος Σοφάδων, Δημοσθένης Κατός, η ΔΕΥΑ Λάρισας διαθέτει τόσο την τεχνολογία όσο και το κατάλληλο ανθρώπινο δυναμικό για να αναλάβει ένα τόσο απαιτητικό έργο. Η εμπειρία της στη διαχείριση μεγάλων δικτύων ύδρευσης και εγκαταστάσεων επεξεργασίας νερού θεωρείται καθοριστικός παράγοντας για την επιτυχία του έργου, καθώς και των αναγκαίων εργασιών συντήρησης και τεχνικής υποστήριξης. Στόχος

είναι να εξασφαλιστεί η απρόσκοπτη υδροδότηση των 42 οικισμών που εντάσσονται στο δίκτυο.

Η εμπλοκή της ΔΕΥΑ Λάρισας έρχεται να δώσει λύση στο βασικό πρόβλημα που κρατούσε το έργο ανενεργό μέχρι σήμερα: την έλλειψη εξειδικευμένου προσωπικού από την πλευρά του Συνδέσμου Ύδρευσης. Παρά το γεγονός ότι οι εγκαταστάσεις και οι υποδομές έχουν ολοκληρωθεί εδώ και καιρό, δεν υπήρχε ο απαιτούμενος μηχανισμός στελέχωσης που θα επέτρεπε την καθημερινή λειτουργία και παρακολούθηση του συστήματος.

Όπως ανέφερε ο δήμαρχος Σοφάδων, Δημοσθένης Κατός, η ΔΕΥΑ Λάρισας διαθέτει τόσο την τεχνολογία όσο και το κατάλληλο ανθρώπινο δυναμικό για να αναλάβει ένα τόσο απαιτητικό έργο. Η εμπειρία της στη διαχείριση μεγάλων δικτύων ύδρευσης και εγκαταστάσεων επεξεργασίας νερού θεωρείται καθοριστικός παράγοντας για την επιτυχία του έργου, καθώς και των αναγκαίων εργασιών συντήρησης και τεχνικής υποστήριξης. Στόχος

είναι να εξασφαλιστεί η απρόσκοπτη υδροδότηση των 42 οικισμών που εντάσσονται στο δίκτυο. Η εμπλοκή της ΔΕΥΑ Λάρισας έρχεται να δώσει λύση στο βασικό πρόβλημα που κρατούσε το έργο ανενεργό μέχρι σήμερα: την έλλειψη εξειδικευμένου προσωπικού από την πλευρά του Συνδέσμου Ύδρευσης. Παρά το γεγονός ότι οι εγκαταστάσεις και οι υποδομές έχουν ολοκληρωθεί εδώ και καιρό, δεν υπήρχε ο απαιτούμενος μηχανισμός στελέχωσης που θα επέτρεπε την καθημερινή λειτουργία και παρακολούθηση του συστήματος.

Όπως ανέφερε ο δήμαρχος Σοφάδων, Δημοσθένης Κατός, η ΔΕΥΑ Λάρισας διαθέτει τόσο την τεχνολογία όσο και το κατάλληλο ανθρώπινο δυναμικό για να αναλάβει ένα τόσο απαιτητικό έργο. Η εμπειρία της στη διαχείριση μεγάλων δικτύων ύδρευσης και εγκαταστάσεων επεξεργασίας νερού θεωρείται καθοριστικός παράγοντας για την επιτυχία του έργου, καθώς και των αναγκαίων εργασιών συντήρησης και τεχνικής υποστήριξης. Στόχος

είναι να εξασφαλιστεί η απρόσκοπτη υδροδότηση των 42 οικισμών που εντάσσονται στο δίκτυο.

Η εμπλοκή της ΔΕΥΑ Λάρισας έρχεται να δώσει λύση στο βασικό πρόβλημα που κρατούσε το έργο ανενεργό μέχρι σήμερα: την έλλειψη εξειδικευμένου προσωπικού από την πλευρά του Συνδέσμου Ύδρευσης. Παρά το γεγονός ότι οι εγκαταστάσεις και οι υποδομές έχουν ολοκληρωθεί εδώ και καιρό, δεν υπήρχε ο απαιτούμενος μηχανισμός στελέχωσης που θα επέτρεπε την καθημερινή λειτουργία και παρακολούθηση του συστήματος.

Όπως ανέφερε ο δήμαρχος Σοφάδων, Δημοσθένης Κατός, η ΔΕΥΑ Λάρισας διαθέτει τόσο την τεχνολογία όσο και το κατάλληλο ανθρώπινο δυναμικό για να αναλάβει ένα τόσο απαιτητικό έργο. Η εμπειρία της στη διαχείριση μεγάλων δικτύων ύδρευσης και εγκαταστάσεων επεξεργασίας νερού θεωρείται καθοριστικός παράγοντας για την επιτυχία του έργου, καθώς και των αναγκαίων εργασιών συντήρησης και τεχνικής υποστήριξης. Στόχος

είναι να εξασφαλιστεί η απρόσκοπτη υδροδότηση των 42 οικισμών που εντάσσονται στο δίκτυο.

Η εμπλοκή της ΔΕΥΑ Λάρισας έρχεται να δώσει λύση στο βασικό πρόβλημα που κρατούσε το έργο ανενεργό μέχρι σήμερα: την έλλειψη εξειδικευμένου προσωπικού από την πλευρά του Συνδέσμου Ύδρευσης. Παρά το γεγονός ότι οι εγκαταστάσεις και οι υποδομές έχουν ολοκληρωθεί εδώ και καιρό, δεν υπήρχε ο απαιτούμενος μηχανισμός στελέχωσης που θα επέτρεπε την καθημερινή λειτουργία και παρακολούθηση του συστήματος.

Όπως ανέφερε ο δήμαρχος Σοφάδων, Δημοσθένης Κατός, η ΔΕΥΑ Λάρισας διαθέτει τόσο την τεχνολογία όσο και το κατάλληλο ανθρώπινο δυναμικό για να αναλάβει ένα τόσο απαιτητικό έργο. Η εμπειρία της στη διαχείριση μεγάλων δικτύων ύδρευσης και εγκαταστάσεων επεξεργασίας νερού θεωρείται καθοριστικός παράγοντας για την επιτυχία του έργου, καθώς και των αναγκαίων εργασιών συντήρησης και τεχνικής υποστήριξης. Στόχος

είναι να εξασφαλιστεί η απρόσκοπτη υδροδότηση των 42 οικισμών που εντάσσονται στο δίκτυο.

Το ARGO Project εφαρμόζει αυστηρά μέτρα ασφαλείας για την προστασία του οικοσυστήματος του Παγασητικού κόλπου

Η χρήση φυσικού αερίου συμβάλλει στη μείωση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα και άλλων ατμοσφαιρικών ρύπων, ενώ η υποδομή μπορεί στο μέλλον να υποστηρίξει και πιο φιλικές προς το περιβάλλον μορφές ενέργειας, ενισχύοντας την ενεργειακή ασφάλεια και την τοπική ανάπτυξη



## ΒΙΩΣΙΜΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ARGO Project: Έργο υποδομής για το σήμερα και το αύριο του Βόλου

Μία επένδυση υψηλής αξίας για τον Βόλο και την Ελλάδα:

Το ARGO Project – μία ασφαλής υποδομή ενέργειας που αξιοποιεί την προηγμένη τεχνολογία για την εισαγωγή φυσικού αερίου- συνιστά μία ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΑ ΑΣΦΑΛΗΣ και ΑΞΙΟΠΙΣΤΗ επένδυση για τον Βόλο και τον Παγασητικό κόλπο.

Ο σχεδιασμός και η λειτουργία του ARGO Project αποδεικνύει έμπρακτα ότι **η ανάπτυξη, όταν γίνεται με σχέδιο και υπευθυνότητα, λειτουργεί ως ασπίδα προστασίας για το φυσικό περιβάλλον.**

### ΑΥΣΤΗΡΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

■ Αυστηρές ευρωπαϊκές και εθνικές προδιαγραφές, διεθνή πρότυπα ασφαλείας.

■ Τεχνικά άρτια εγκατάσταση, με πολλαπλά επίπεδα ασφαλείας, συνεχή παρακολούθηση και αυστηρούς ελέγχους 24/7/365 για τις επιπτώσεις στο θαλάσσιο και το παράκτιο οικοσύστημα του Παγασητικού κόλπου.

■ Οι έλεγχοι διενεργούνται από ανεξάρτητες αρχές, διεθνείς οργανισμούς και εξειδικευμένους φορείς.

### ΘΕΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ

■ **ΔΙΑΦΥΛΑΞΗ της τοπικής βιοποικιλότητας στο θαλάσσιο και παράκτιο οικοσύστημα του Παγασητικού κόλπου.**

■ **ΕΛΑΧΙΣΤΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ** στην ποιότητα του ατμοσφαιρικού αέρα.

■ **ΒΙΩΣΙΜΟ ΜΕΛΛΟΝ** Η επέκταση της χρήσης φυσικού αερίου οδηγεί σε περαιτέρω δραστη μείωση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα και των ατμοσφαιρικών ρύπων, και άρα βελτίωση του ατμοσφαιρικού αέρα και της ποιότητας ζωής στην πόλη. Παράλληλα, η μονάδα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την εισαγωγή οποιαδήποτε άλλη μορφή πράσινης ενέργειας στο μέλλον.

■ **ΜΗΔΕΝΙΚΗ ΟΠΤΙΚΗ** Ή ΆΛΛΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΌΧΛΗΣΗ στον παραδοσιακό χαρακτήρα των παράκτιων οικισμών:

■ Μακριά από το λιμάνι του Βόλου  
■ Οχυρωμένο φυσικά από τη μορφολογία της περιοχής (παρεμβάλλεται ο λόφος ανατολικά από την περιοχή Σωρρός)  
■ Οπτικά παραπέμπει σε ένα εμπορικό πλοίο που βρίσκεται αγκυροβολημένο, μία εικόνα πολύ συνηθισμένη για ένα μεγάλο και οργανωμένο λιμάνι.

### ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

■ Στα 60 χρόνια λειτουργίας αντίστοιχων μονάδων FSRU, σε όλο τον κόσμο, δεν έχει προκληθεί **ΚΑΝΕΝΑ ΑΤΥΧΗΜΑ** για τους κατοίκους, το περιβάλλον και τις εγκαταστάσεις.

■ Δημιουργεί προοπτικές ανάπτυξης τόσο στο Βόλο όσο και στην ευρύτερη περιοχή, συντείνοντας στην ενεργειακή ασφάλεια και την ανταγωνιστικότητα.  
■ Εντάσσεται στη μεγάλη ευρωπαϊκή προσπάθεια για τη σταδιακή μετάβαση σε καθαρότερες μορφές ενέργειας. **ΦΥΣΙΚΟ ΑΕΡΙΟ** σήμερα, εναλλακτικές, φιλικές προς το περιβάλλον μορφές ενέργειας και στο μέλλον. **ARGO Project, εγγύηση ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ και ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ για τον Παγασητικό κόλπο.**



### ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΑ ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΠΕΝΔΥΣΗ

■ Η υιοθέτηση σύγχρονης τεχνολογίας και διαδικασιών ασφαλείας, διασφαλίζει την προστασία της βιοποικιλότητας και της τοπικής οικονομικής και τουριστικής δραστηριότητας.

■ Δημιουργεί προοπτικές ανάπτυξης τόσο στο Βόλο όσο και στην ευρύτερη περιοχή, συντείνοντας στην ενεργειακή ασφάλεια και την ανταγωνιστικότητα.  
■ Εντάσσεται στη μεγάλη ευρωπαϊκή προσπάθεια για τη σταδιακή μετάβαση σε καθαρότερες μορφές ενέργειας. **ΦΥΣΙΚΟ ΑΕΡΙΟ** σήμερα, εναλλακτικές, φιλικές προς το περιβάλλον μορφές ενέργειας και στο μέλλον. **ARGO Project, εγγύηση ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ και ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ για τον Παγασητικό κόλπο.**



# ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΠΕΚΑΣ

Για την επόμενη μέρα της Κεντροαριστεράς, την επιστροφή του Αλέξη Τσίπρα, τη συμμετοχή των πολιτών στην πολιτική και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νέοι άνθρωποι στην Ελλάδα μιλά ο Απόστολος Πέκας στην «Π.Θ» με σαφές πολιτικό στίγμα και μήνυμα αλλαγής

## Πριν ήταν νωρίς, μετά ήταν αργά, τώρα είναι η ώρα

«Είμαστε στη φάση πολύ σύντομα να υπάρχει ξεκάθαρη αναφορά στην οργανωτική δομή. Αυτό που μπορώ να πω στην πρώτη φάση είναι ότι θα υπάρχει μια υβριδική δομή ενός ακόμα νέου τύπου. Δεν θα είναι μια κλειστή, παραδοσιακή κομματική δομή»»



**Ο** Λαρισαίος πολιτικός μηχανικός Απόστολος Πέκας συμπορεύεται με την Ελληνική Αριστερή Συμπράταξη και τον Αλέξη Τσίπρα. Σε μια ενδιαφέρουσα συνέντευξη αναλύει γιατί εμπιστεύεται την πρόταση του πρώην πρωθυπουργού και θα συμμετέχει με όποιο τρόπο μπορεί στο νέο πολιτικό εγχείρημα του Αλέξη Τσίπρα.

Συνέντευξη στην **Εννη Λεβέντη**

**Η επιστροφή του Αλέξη Τσίπρα, του πρώην πρωθυπουργού, έχει ενεργοποιήσει πολλές και διαφορετικές συζητήσεις αλλά και εντυπώσεις. Εσείς δηλώνετε ότι είστε στο πλευρό του. Τι κινητοποιεί αυτή σας την απόφαση;**  
Είναι δεδομένο ότι η επανόδός του στο πολιτικό σκηνικό και η προσπάθεια του Αλέξη Τσίπρα, σχετικά να δώσει, μέσα από τη δημιουργία του νέου κόμματος της Ελληνικής Αριστερής Συμπράταξης, απάντηση στο κύριο αίτημα το οποίο υπάρχει αυτή τη στιγμή στην ελληνική κοινωνία, ότι πρέπει να υπάρξει μια εναλλακτική πρόταση διακυβέρνησης.

Να ξεφύγουμε από, πιθανώς, κάποια κόμματα τα οποία μπαίνουν στη λογική ή εφισυχάζονται με μια λογική διαμαρτυρίας και να μπορούμε να δούμε πώς μπορεί να υπάρξει ξανά ένα εναλλακτικό, προοδευτικό,

αριστερό πλαίσιο διακυβέρνησης του τόπου, το οποίο στο τέλος της μέρας να κάνει και ένα πολύ σημαντικό πράγμα: όχι απλά να διώξει, να τελειώσουμε και να ξεμπερδέψουμε με μια κακή κυβέρνηση, την κυβέρνηση του Κυριάκου Μητσοτάκη, αλλά να μπορέσει να δώσει μια κυβέρνηση που θα λύσει στο τέλος της μέρας τα προβλήματα των ανθρώπων, θα μπορεί να βελτιώσει έμπρακτα τις ζωές των ανθρώπων του μόχθου και της δημιουργίας.

Αυτός είναι και ο λόγος που συμπορεύομαι σε αυτό το νέο εγχείρημα. Τον ενστερνίζομαι απόλυτα. Και παράλληλα αυτό που είναι πολύ σημαντικό και κάνει όλη αυτή την προσπάθεια να έχει ακόμα μεγαλύτερη ορμή, ακόμα μεγαλύτερη απήχηση στην ελληνική κοινωνία, νομίζω ότι είναι αυτό το νέο που φέρνει στο πολιτικό σκηνικό της χώρας.

Και εδώ θα με επιτρέψετε να πω ποιο είναι αυτό το νέο, γιατί ακούγεται «τι είναι το νέο; Ο Αλέξης Τσίπρας είναι κάτι νέο; Κάποιοι άνθρωποι στην Ελλάδα τους έχουμε ξαναδεί». Εκτός από τα νέα πρόσωπα, τα οποία είτε επαναδραστηριοποιούνται μετά από πολύ καιρό είτε δραστηριοποιούνται για πρώτη φορά με αφορμή και το εγχείρημα, το πραγματικά νέο είναι ότι η προσπάθεια αυτή γίνεται από τα κάτω. Γίνεται μια προσπάθεια αυτό να οργανωθεί από τη βάση της κοινωνίας, μέσα από την κοινωνία, με την κοινωνία και για την κοινωνία.

Αυτό είναι κάτι το οποίο, η αλήθεια είναι, και πρέπει σε αυτό να είμαστε όλοι απόλυτα ειλικρινείς, άσχετα αν συμφωνούμε ή διαφωνούμε με το πώς ξεκινούν να είναι τα πράγματα, ότι είχαμε πολλά χρόνια, και πιθανώς δεν το έχουμε δει και ποτέ στο

ελληνικό σκηνικό. Δηλαδή η λογική ήταν πιθανώς να φτιάξουμε μια κοινοβουλευτική ομάδα από τα πάνω, η οποία μπορεί να έχει προέλθει και από μια διαφωνία σε ένα άλλο κόμμα, και μετά θα ακολουθήσει και η κοινωνία. Αυτό φαίνεται ότι απέτυχε, και απέτυχε επανειλημμένα. Ήταν, αν θέλετε, κι ένας από τους κύριους λόγους, εκτιμώ, που ο Αλέξης Τσίπρας αποφάσισε να παραιτηθεί από βουλευτής, να μπορέσει να ξεκινήσει τις περιόδους και, με αφορμή το βιβλίο, να γυρίσει όλη την Ελλάδα, να μπορέσει να συνομιλήσει με τους ανθρώπους του μόχθου και της δημιουργίας, όπως είμαστε όλοι μας, δηλαδή με τον κόσμο, τον παραγωγικό ιστό της χώρας, και να μπορούμε να αρχίσουμε να δημιουργούμε αυτό το κομμάτι από την κοινωνία, με την κοινωνία και για την κοινωνία. Αυτό νομίζω είναι και ο λόγος που, εξ αρχής, αυτό το εγχείρημα φαίνεται ότι πάει καλά, φαίνεται ότι έχει απήχηση.

**Όστόσο να αναφέρουμε ότι ο Αλέξης Τσίπρας έχει περάσει από πρωθυπουργός. Έχει δείξει δείγματα σχετικά με τις δυνατότητές του. Μετά την αποχώρηση από τον ΣΥΡΙΖΑ, υπήρξε ένα διάστημα σιωπής και απόστασης, ενώ έχουν συμβεί διάφορα γεγονότα στη χώρα, στα οποία έμεινε αμέτοχος. Βέβαια, η «Ιθάκη» ήρθε να ανοίξει τον δρόμο για να ξαναδοούμε και να ξανακούσουμε τον Αλέξη Τσίπρα και το νέο του κόμμα. Το νέο του εγχείρημα είναι κάτι που θα φέρει από τα παλιά ή φέρνει κάτι καινούριο; Να τα βάλουμε σε μια σειρά.**

Ναι, είναι πολλά τα ερωτήματα. Είναι

δεδομένο αυτό που είπατε, ότι ο Αλέξης Τσίπρας έχει δείξει τι μπορεί. Έχει κριθεί μια φορά και έχει κριθεί, αν θέλετε για μένα, ως ένας πρωθυπουργός ο οποίος έχει πετύχει μια σειρά από θετικά ορόσημα για τη χώρα.

Ξεκινώντας από το πολύ βασικό και τη μεγάλη εικόνα, ότι παρέλαβε μια χώρα κρεοκοπημένη και μέσα σε τέσσερα χρόνια αυτή η χώρα βγήκε από τα μνημόνια. Παρέλαβε μια χώρα την οποία παρέδωσε με συντριπτικά μειωμένο το ποσοστό ανεργίας, με την πρώτη αύξηση κατώτατου μισθού μετά από σχεδόν μια δεκαετία, αν δεν κάνω λάθος, μέχρι τότε μνημονίων. Μια χώρα στην οποία είχε τελειώσει η επισιτιστική κρίση την οποία ζούσαμε επί των κυβερνήσεων ΠΑΣΟΚ και Νέας Δημοκρατίας μέσα στα μνημόνια.

Μια χώρα στην οποία, με τις πολλές αποτυχίες που προφανώς είναι δεδομένο ότι μπορεί να υπάρχουν σε ένα πλαίσιο διακυβέρνησης, και τις οποίες έχει, αν θέλετε, περιγράψει και εξηγήσει στο βιβλίο του, στην «Ιθάκη», με αυτό το σκηνικό, εγώ θεωρώ ότι ο Αλέξης Τσίπρας έχει κριθεί. Και θεωρώ ότι έχει κριθεί σε έναν βαθμό στη συλλογική μνήμη με ένα θετικό πρόσημο.

Προφανώς υπήρξε η απώλεια της διακυβέρνησης της χώρας. Δεν θεωρώ ότι ο Αλέξης Τσίπρας, ακόμα και όταν παραιτήθηκε από πρόεδρος του ΣΥΡΙΖΑ, παρέμεινε σιωπηλός. Δεν θεωρώ ότι υπήρξε κάποιος —και τον έχω παρακολουθήσει και αρκετά στενά— νομίζω ότι είναι ο μοναδικός πρώην πρωθυπουργός, τουλάχιστον στη σύγχρονη ιστορία της χώρας, της Μεταπολίτευσης και μετά, που είχε τόσο πυκνές παρεμβάσεις με πολιτική χροιά, αν θέλετε, και μέσα από το



# Στο ίδιο ΕΡΓΟ Θεατές

ένας φόρος τιμής  
στις επιθεωρήσεις  
του Θεσσαλικού Θεάτρου

ΔΕΥΤΕΡΑ 8 & ΤΡΙΤΗ 9 ΙΟΥΝΙΟΥ

21:00

ΘΕΑΤΡΟ "ΚΩΣΤΑΣ ΤΣΙΑΝΟΣ"

ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΘΕΣΣΑΛΙΚΟΥ ΘΕΑΤΡΟΥ  
τιμήμα **Θεοδώρας Μουκούλη**

50  
ΧΡΟΝΙΑ  
ΘΕΣΣΑΛΙΚΟ  
ΘΕΑΤΡΟ  
1975 - 2025



## Το σκόρδο Πλατυκάμπου κατακτά την Ιαπωνία

Στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος φαρμακευτικής εταιρείας

Ένα παραδοσιακό προϊόν της Θεσσαλικής γης φαίνεται πως ανοίγει πλέον νέους δρόμους και μάλιστα στις διεθνείς αγορές, επιβεβαιώνοντας ότι η ποιότητα και η συνέπεια στην παραγωγή μπορούν να αναδείξουν τον πρωτογενή τομέα της Ελλάδας. Το προϊόν αυτό είναι το σκόρδο Πλατυκάμπου, το οποίο έχει προσελκύσει το έντονο ενδιαφέρον ιαπωνικής εταιρείας που εξετάζει τη χρήση του στην παραγωγή φαρμάκων από φαρμακοβιομηχανία.

Το σκόρδο αποτελεί διαχρονικά ένα από τα σημαντικότερα προϊόντα της ανθρώπινης διατροφής, γνωστό τόσο για τη γεύση όσο και για τις ευεργετικές του ιδιότητες. Στην περίπτωση του Πλατυκάμπου Λάρισας, όμως, η ποιότητά του φαίνεται να ξεπερνά τα ελληνικά σύνορα, καθώς επιστημονικές έρευνες επισήμαναν πως διαθέτει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Ο παραγωγός σκόρδου Γιάννης Κουκούτσας, μιλώντας για την πορεία και την αναγνώριση του προϊόντος, τόνισε ότι η καλλιέργεια του σκόρδου στην περιοχή αποτελεί παράδοση πολλών χρόνων που μεταφέρεται από γενιά σε γενιά.

«Τα σκόρδα τα γνωρίζουμε από τους προπαπούδες μας και συνεχίζουμε να τα καλλιεργούμε στον τόπο μας. Εμπειρικά γνωρίζαμε πάντα ότι πρόκειται για ένα εξαιρετικό προϊόν, κάτι που ήταν γνωστό σε ολόκληρη τη Θεσσαλία», ανέφερε χαρακτηριστικά. Σημαντικό ρόλο στην ανάδειξη της ποιότη-



τας του προϊόντος διαδραμάτισε έρευνα του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η οποία επιβεβαίωσε εργαστηριακά την ποιοτική υπεροχή του σκόρδου Πλατυκάμπου σε σχέση με άλλες ποικιλίες που συμμετείχαν στην ίδια μελέτη των επιστημόνων. Τα αποτελέσματα της έρευνας προσέλκυσαν το ενδιαφέρον ιαπωνικής εταιρείας, η οποία τα τελευταία πέντε χρόνια λαμβάνει δείγματα του προϊόντος για αξιολόγηση. Σύμφωνα με τον κ. Κουκούτση, η σταθερότητα των ποιοτικών χαρακτηριστικών αποτελεί ένα από τα βασικά πλεονεκτήματα

του Θεσσαλικού σκόρδου. «Το σημερινό δείγμα είναι ακριβώς ίδιο με το πρώτο που στάλθηκε πριν από πέντε χρόνια. Αυτό αποδεικνύει ότι η ποιότητα παραμένει σταθερή. Διατηρούμε τον δικό μας σπόρο, δεν χρησιμοποιούμε μεταλλαγμένο υλικό και δίνουμε ιδιαίτερη έμφαση στη διατήρηση των χαρακτηριστικών του προϊόντος», σημείωσε. Παρά την αναγνώριση που έχει λάβει, η καλλιέργεια του σκόρδου εξακολουθεί να αντιμετωπίζει προκλήσεις, κυρίως λόγω του υψηλού κόστους παραγωγής. Όπως εξηγεί ο

παραγωγός, το κόστος καλλιέργειας σκόρδου φτάνει περίπου τα 1.500 ευρώ ανά στρέμμα, γεγονός που περιορίζει την έκταση των καλλιεργειών. Σήμερα στην περιοχή καλλιεργούνται συνολικά από 1.000 έως 1.500 στρέμματα σκόρδου, εκ των οποίων περίπου 300 στρέμματα αφορούν το παραδοσιακό ντόπιο σκόρδο Πλατυκάμπου. Ωστόσο, οι παραγωγοί εκτιμούν ότι υπάρχει σημαντικό περιθώριο ανάπτυξης, εφόσον εξασφαλιστεί η ζήτηση από τις αγορές του εξωτερικού.

Η πιθανή αξιοποίηση του προϊόντος σε φαρμακευτικά σκευάσματα στην Ιαπωνία δημιουργεί νέες προοπτικές για τον αγροτικό κόσμο της Θεσσαλίας. Οι παραγωγοί εμφανίζονται αισιόδοξοι ότι η συνεργασία αυτή μπορεί να αποτελέσει την αφετηρία για την περαιτέρω διεθνή καθιέρωση του σκόρδου Πλατυκάμπου.

«Αποτελεί μεγάλη τιμή για εμάς η αναγνώριση που λαμβάνει το προϊόν μας. Πιστεύουμε ότι η συνεργασία αυτή έχει μέλλον, καθώς στηρίζεται στη σταθερή ποιότητα που προσφέρουμε όλα αυτά τα χρόνια», καταλήγει ο κ. Κουκούτσας.

Το παράδειγμα του σκόρδου Πλατυκάμπου αναδεικνύει τη δυναμική που διαθέτουν τα ποιοτικά ελληνικά αγροτικά προϊόντα, όταν συνδυάζονται η παράδοση, η επιστημονική τεκμηρίωση και η προσήλωση στην ποιότητα, ανοίγοντας τον δρόμο για νέες εξαγωγικές ευκαιρίες και προσιθέμενη αξία για την τοπική οικονομία της Θεσσαλίας και ειδικότερα της περιοχής της Λάρισας.

**ΣΥΝΑΥΛΙΑ**  
ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΠΡΟΠΑΙΔΕΙΑΣ  
ΤΟΥ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΩΔΕΙΟΥ ΛΑΡΙΣΑΣ

**Ένα μεταλλόφωνο στην ορχήστρα των ονείρων**

Ένα μουσικό παρομύθι της Βασιλικής Κουγιάννη

**7 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026**  
ΚΥΡΙΑΚΗ

ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ  
6ου ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ  
ΛΑΡΙΣΑΣ

**7:00 μ.μ.**

Μια μουσική ιστορία... εκεί που τα όνειρα χίνονται μελωδία.

Η Μαγνησία παραμένει χωρίς δημόσια παιδοψυχιατρική κάλυψη από την 1η Ιανουαρίου 2026, μετά τη συνταξιοδότηση του τελευταίου παιδοψυχιάτρου

**Ο διορισμός δύο παιδοψυχιάτρων καθυστερεί λόγω γραφειοκρατικών διαδικασιών, παρότι οι υποψήφιοι κρίθηκαν κατάλληλοι, γεγονός που παρατείνει το πρόβλημα και προκαλεί αντιδράσεις από τον Ιατρικό Σύλλογο Μαγνησίας**



## ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΕΙΣ ΣΤΟΥΣ ΔΙΟΡΙΣΜΟΥΣ

# Κρίσιμη έλλειψη στην Παιδοψυχιατρική της Μαγνησίας

Ένα σοβαρό κενό στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας για παιδιά και εφήβους

**Έντονο προβληματικό και ανησυχία προκαλεί η παρατεταμένη απουσία δημόσιας παιδοψυχιατρικής κάλυψης στη Μαγνησία, μια κατάσταση που έχει αναδείξει σημαντικές δυσλειτουργίες στη διαδικασία στελέχωσης των υγειονομικών δομών της περιοχής. Ο Ιατρικός Σύλλογος Μαγνησίας, μετά από έκτακτη συνεδρίαση του Διοικητικού του Συμβουλίου, εκφράζει τη δυσaréσκεία του για τους χειρισμούς που έχουν οδηγήσει σε νέα καθυστέρηση στην κάλυψη δύο κρίσιμων θέσεων παιδοψυχιάτρων.**

Η έλλειψη ειδικευμένων ιατρών στον συγκεκριμένο τομέα έχει αφήσει εκατοντάδες παιδιά, εφήβους και τις οικογένειές τους χωρίς άμεση πρόσβαση σε δημόσιες υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Το ζήτημα αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία αν ληφθεί υπόψη η συνεχώς αυξανόμενη ανάγκη για παιδοψυχιατρική υποστήριξη, ιδιαίτερα σε μια περίοδο όπου τα περισσότερα άτομα αντιμετωπίζουν ψυχικές δυσκολίες και ψυχικών διαταραχών σε αντίλικους παρουσιάζουν αυξητικές τάσεις.

### Η συνταξιοδότηση που άφησε τον νομό ακάλυπτο

Η αφετηρία του προβλήματος εντοπίζεται στα τέλη του 2025, όταν ο τελευταίος παιδοψυχιάτρους που υπηρετούσε στο δημόσιο σύστημα υγείας της Μαγνησίας αποχώρησε λόγω συνταξιοδότησης. Από την 1η Ιανουαρίου 2026 και έπειτα, η περιοχή βρέθηκε χωρίς δημόσια παιδοψυχιατρική υποστήριξη, δημιουργώντας ένα σημαντικό κενό τόσο στο Νοσοκομείο Βόλου όσο και στο Κέντρο Ψυχικής Υγείας. Η εξέλιξη αυτή είχε άμεσες επιπτώσεις στην εξυπηρέτηση των πολιτών. Οι οικογένειες που αναζητούν εξειδικευμένη

φροντίδα για τα παιδιά τους βρέθηκαν αντιμετώπιση με μεγάλες καθυστερήσεις, ενώ πολλές αναγκάστηκαν να αναζητήσουν λύσεις στον ιδιωτικό τομέα, επιβαρυνόμενες οικονομικά. Άλλοι πολίτες στράφηκαν σε γειτονικούς νομούς, πραγματοποιώντας συχνές μετακινήσεις προκειμένου να εξασφαλίσουν την αναγκαία ιατρική παρακολούθηση.

### Η προσπάθεια στελέχωσης και οι δύο υποψήφιοι ιατροί

Με στόχο την αντιμετώπιση του προβλήματος, τον Δεκέμβριο του 2025 προκηρύχθηκαν δύο θέσεις παιδοψυχιάτρων για τις δημόσιες δομές υγείας της Μαγνησίας. Σύμφωνα με τον Ιατρικό Σύλλογο, η ανταπόκριση ήταν ιδιαίτερα θετική, καθώς δύο έμπειροι ιατροί εκδήλωσαν ενδιαφέρον να ενταχθούν στο Εθνικό Σύστημα Υγείας.

Οι δύο υποψήφιοι, παρότι διατηρούσαν ήδη επιτυχημένη επαγγελματική δραστηριότητα στον ιδιωτικό τομέα, επέλεξαν να συμμετάσχουν στη διαδικασία επιλογής, γεγονός που θεωρήθηκε ιδιαίτερα σημαντικό για την ενίσχυση των δημόσιων υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Η αξιολογήσή τους ολοκληρώθηκε στις αρχές Μαρτίου του 2026 και, σύμφωνα με τις πληροφορίες που παραθέτει ο Σύλλογος, κρίθηκαν κατάλληλοι για την κάλυψη των θέσεων. Η εξέλιξη αυτή δημιούργησε προσδοκίες ότι το πρόβλημα θα λυνόταν σύντομα και ότι οι υπηρεσίες θα επανέρχονταν σε κανονική λειτουργία μετά από αρκετούς μήνες δυσκολιών.

### Νέα εμπλοκή λόγω διοικητικών διαδικασιών

Παρά τη θετική έκβαση της διαδικασίας αξιολόγησης, η πορεία προς τον διορισμό των δύο ιατρών δεν ολοκληρώθηκε όπως αναμενόταν.

Λίγους μήνες αργότερα προέκυψε νέα καθυστέρηση, καθώς το αρμόδιο υπουργείο επέστρεψε το πρακτικό επιλογής για επανεξέταση. Η αιτία της εμπλοκής φαίνεται να σχετίζεται με δικαιολογητικά που αφορούν την ολοκλήρωση της υποχρεωτικής υπηρεσίας υπαίθρου. Οι υποψήφιοι είχαν προσκομίσει βεβαιώσεις που είχαν εκδοθεί από το δημόσιο νοσοκομείο, πιστοποιώντας την ολοκλήρωση της συγκεκριμένης υποχρέωσης. Ωστόσο, ζητήθηκε η ύπαρξη αντίστοιχης βεβαίωσης από το Υπουργείο Υγείας. Το γεγονός αυτό αποτέλεσε σημείο τριβής, καθώς οι εκπρόσωποι του ιατρικού κόσμου υποστηρίζουν ότι το έγγραφο είχε εκδοθεί από δημόσιο φορέα του Εθνικού Συστήματος Υγείας και αποτύπωνε με σαφήνεια την απαιτούμενη πληροφορία.

### Οι αντιδράσεις του Ιατρικού Συλλόγου

Ο Ιατρικός Σύλλογος Μαγνησίας θεωρεί ότι η συγκεκριμένη εξέλιξη αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα υπερβολικής γραφειοκρατικής προσέγγισης, η οποία εμποδίζει την άμεση αντιμετώπιση ενός σοβαρού προβλήματος δημόσιας υγείας. Όπως επισημαίνεται, αντί να δοθεί η δυνατότητα συμπλήρωσης του σχετικού εγγράφου μέσα σε εύλογο χρονικό διάστημα, εξετάζεται το ενδεχόμενο να θεωρηθούν οι θέσεις άγονες και να επαναπροκηρυχθούν. Μια τέτοια εξέλιξη, σύμφωνα με τον Σύλλογο, θα μπορούσε να παρατείνει ακόμη περισσότερο την έλλειψη παιδοψυχιάτρων στην περιοχή και να καθυστερήσει για πολλούς μήνες την αποκατάσταση της ομαλής λειτουργίας των υπηρεσιών. Οι εκπρόσωποι των γιατρών εκφράζουν την ανησυχία τους ότι η αυστηρή προσήλωση σε τυπικές διαδικασίες οδηγεί σε πρακτικά αδιέξοδα, τα οποία τελικά επιβαρύνουν τους πολίτες και ιδιαίτερα τις ευάλωτες κοινωνικές ομάδες.

### Επιπτώσεις για ασθενείς και επαγγελματίες υγείας

Η παρατεταμένη απουσία δημόσιας παιδοψυχιατρικής φροντίδας δεν επηρεάζει μόνο τους ασθενείς και τις οικογένειές τους. Σύμφωνα με τις επιστημονικές του Ιατρικού Συλλόγου, σημαντική πίεση δέχονται και οι υγειονομικές δομές γειτονικών περιοχών, οι οποίες καλούνται να εξυπηρετήσουν περιστατικά που κανονικά θα αντιμετώπιζονταν στη Μαγνησία. Παράλληλα, πολλοί επαγγελματίες υγείας εκφράζουν απογοήτευση, καθώς θεωρούν ότι οι προσπάθειες στελέχωσης του ΕΣΥ συναντούν συχνά χρονοβόρες διαδικασίες που λειτουργούν αποτρεπτικά για όσους επιθυμούν να ενταχθούν στο δημόσιο σύστημα. Η κατάσταση αυτή, όπως υποστηρίζεται, μπορεί να επηρεάσει συνολικά την ελκυστικότητα των δημόσιων θέσεων εργασίας στον χώρο της υγείας, ιδιαίτερα σε ειδικότητες όπου ήδη παρατηρούνται ελλείψεις προσωπικού.

### Αίτημα για άμεση λύση

Ο Ιατρικός Σύλλογος ζητά να ολοκληρωθεί χωρίς περαιτέρω εμπόδια η διαδικασία διορισμού των δύο παιδοψυχιάτρων. Προτείνει να δοθεί σύντομη προθεσμία για την υποβολή οποιουδήποτε πρόσθετου δικαιολογητικού απαιτείται, ώστε να μην ακυρωθεί η μέχρι σήμερα διαδικασία επιλογής. Ταυτόχρονα, απευθύνει έκκληση προς την 5η Υγειονομική Περιφέρεια, καθώς και προς τους εκπροσώπους της Μαγνησίας στο Κοινοβούλιο, να αναλάβουν πρωτοβουλίες για την ταχεία διευθέτηση του ζητήματος. Το βασικό ζητούμενο, σύμφωνα με τον Σύλλογο, είναι να διασφαλιστεί ότι τα παιδιά και οι έφηβοι της περιοχής θα έχουν ξανά πρόσβαση σε δημόσιες υπηρεσίες ψυχικής υγείας χωρίς νέες καθυστερήσεις.

«**Αν κοιτάζοντας πίσω μετά από 10 χρόνια, δούμε ότι αναπτυχθήκαμε με συνέπεια, σεβαστήκαμε τους ανθρώπους μας, τους πελάτες μας και την αγορά στην οποία δραστηριοποιούμαστε, τότε θα έχουμε πετύχει κάτι πολύ σημαντικότερο από οποιονδήποτε τίτλο ή διάκριση»**



## ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΝΤΩΝΙΑΣ

# Εχουμε κοινό όραμα με τον πατέρα μου

Την ανάπτυξη μιας εταιρείας με διεθνή προσανατολισμό και ανταγωνιστικότητα

«Ως μέλη της European Aluminium συμμετέχουμε ενεργά στον διάλογο και στη διαμόρφωση πρωτοβουλιών που αφορούν τη βιωσιμότητα, την καινοτομία και την ανταγωνιστικότητα της ευρωπαϊκής βιομηχανίας»

Ο **Διευθύνων Σύμβουλος και Αντιπρόεδρος του Ομίλου COSMOS ALUMINIUM Γιάννης Καντώνιας περιγράφει στην «Πολιτεία Θεσσαλών» την πορεία του στη βιομηχανία ως αποτέλεσμα μιας μακρόχρονης επαφής με το επιχειρηματικό περιβάλλον και όχι ως απλή συνέπεια της οικογενειακής παράδοσης. Επισημαίνει ότι η δημιουργία της Cosmos Aluminium βασίστηκε σε ένα κοινό όραμα με τον πατέρα του, Ξενοφών Καντώνια, για την ανάπτυξη μιας εταιρείας με διεθνή προσανατολισμό και ανταγωνιστικότητα. Από την ίδρυσή της το 2007, η εταιρεία εξελίχθηκε στον μεγαλύτερο εξαγωγέα προφίλ αλουμινίου της Ελλάδας, με ισχυρή παρουσία σε αγορές όπως η Γερμανία, το Ηνωμένο Βασίλειο, οι σκανδιναβικές χώρες, η Ανατολική Ευρώπη, το Ισραήλ και το Μεξικό. Τονίζει ότι η εικόνα του «Made in Greece» έχει βελτιωθεί αισθητά τα τελευταία χρόνια, καθώς οι ελληνικές βιομηχανίες επενδύουν συστηματικά στην**

τεχνολογία, την ποιότητα, την καινοτομία και τη συνέπεια. Η εμπιστοσύνη των διεθνών αγορών, όπως επισημαίνει, κατακτάται καθημερινά και αποτελεί προϊόν μακροχρόνιας προσπάθειας. Αναφερόμενος στη συνεργασία της Cosmos Aluminium με την ETEM, υπογραμμίζει ότι πρόκειται για μια στρατηγική επιλογή που δημιουργεί προσιθέμενη αξία για όλους τους εμπλεκόμενους. Το επόμενο μεγάλο βήμα, κατά την άποψή του, είναι η πλήρης αξιοποίηση των δυνατοτήτων που προκύπτουν από αυτή τη συνεργασία, με στόχο την περαιτέρω ενίσχυση της παρουσίας του Ομίλου στην ευρωπαϊκή αγορά αλουμινίου.

Ιδιαίτερη σημασία αποδίδει στη συμμετοχή της εταιρείας στην European Aluminium και στη φιλοξενία του Spring Board Meeting στη Λάρισσα, γεγονός που, όπως σημειώνει, αποδεικνύει τον ενισχυμένο ρόλο της Ελλάδας στις ευρωπαϊκές εξελίξεις του κλάδου. Παράλληλα, εκτιμά ότι η ελληνική βιομηχανία έχει αποκτήσει μεγαλύτερη διεθνή αναγνώριση χάρη στις

εξαγωγικές τις επιδόσεις, χωρίς όμως να παραβλέπει ότι η πραγματική επιρροή βασίζεται στη συνέπεια, την αξιοπιστία και τον στρατηγικό σχεδιασμό. Ο κ. Καντώνιας θεωρεί ότι η κουλτούρα αποτελεί τον σημαντικότερο παράγοντα επιτυχίας μιας επιχείρησης, καθώς επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζονται οι πελάτες, οι συνεργάτες και οι εργαζόμενοι. Παράλληλα, επισημαίνει ότι οι μεγάλες διεθνείς βιομηχανίες απαιτούν από τους προμηθευτές αξιοπιστία, σταθερή ποιότητα, τεχνολογική επάρκεια και βιώσιμες πρακτικές. Όσον αφορά τις προκλήσεις του μέλλοντος, αναγνωρίζει την έλλειψη εξειδικευμένου προσωπικού και τη σημασία της δημιουργίας ενός ελκυστικού εργασιακού περιβάλλοντος. Θεωρεί ότι η τεχνική νοσημοσύνη θα αποτελεί τον σημαντικότερο παράγοντα μετασχηματισμού των επιχειρήσεων τα επόμενα χρόνια, ενώ η πράσινη μετάβαση και η ανακύκλωση θα συνεχίσουν να διαμορφώνουν τον κλάδο. Κλείνοντας, υπογραμμίζει ότι η πραγματική επιτυχία δεν

μετριέται μόνο με οικονομικά μεγέθη ή διακρίσεις, αλλά με τη συνέπεια, τον σεβασμό προς τους ανθρώπους και τη θετική συμβολή στην κοινωνία. **Κύριε Καντώνια, μεγαλώσατε μέσα σε μια οικογενειακή βιομηχανία και σήμερα είστε αντιπρόεδρος και διευθύνων σύμβουλος της Cosmos Aluminium. Η απόφαση να ακολουθήσετε τον δρόμο που χάραξε ο πατέρας σας, Ξενοφών Καντώνιας, ήταν αναπόφευκτη;** Η επιχειρηματικότητα ήταν μέρος της καθημερινότητάς μου από πολύ μικρή ηλικία. Μεγάλωνοντας μέσα σε ένα βιομηχανικό περιβάλλον, αποκτάς φυσικά μια βαθιά κατανόηση του τρόπου που δημιουργείται αξία μέσα από την παραγωγή, την καινοτομία και την εξωστρέφεια. Δεν θα έλεγα ότι ακολούθησα απλώς τον δρόμο που χάραξε ο πατέρας μου. Αντίθετα, μοιραστήκαμε ένα κοινό όραμα για τη δημιουργία μιας νέας εταιρείας που θα μπορούσε να ανταγωνιστεί ισότιμα στις διεθνείς αγορές. Έτσι γεννήθηκε

η Cosmos Aluminium. Ένα επιχειρηματικό σχέδιο που ξεκίνησε το 2007 και εξελίχθηκε σε μια εταιρεία που σήμερα αποτελεί τον μεγαλύτερο εξαγωγέα προφίλ αλουμινίου της Ελλάδας και έναν από τους σημαντικότερους βιομηχανικούς εξαγωγείς της χώρας. **Η Cosmos Aluminium εξάγει σε πολλές χώρες. Θέλετε να μας αναφέρετε κάποιον δρόμο που χάραξε ο πατέρας σας, Ξενοφών Καντώνιας, ήταν αναπόφευκτη;** Η Γερμανία, το Ηνωμένο Βασίλειο, οι σκανδιναβικές χώρες και η Ανατολική Ευρώπη αποτελούν στρατηγικές αγορές για εμάς, ενώ σημαντική παρουσία έχουμε επίσης σε χώρες όπως το Ισραήλ, το Μεξικό και η Ουκρανία. Το «Made in Greece» έχει αλλάξει σημαντικά τα τελευταία χρόνια. Στο παρελθόν υπήρχε συννά επιφραλακτικότητα απέναντι στα ελληνικά βιομηχανικά προϊόντα. Σήμερα όμως οι διεθνείς αγορές αναγνωρίζουν ότι η Ελλάδα διαθέτει εταιρείες που επενδύουν στην τεχνολογία, την ποιότητα, την

**(1)** Ο Ιωάννης Καντώνιας είναι Διευθύνων Σύμβουλος και Αντιπρόεδρος του Ομίλου COSMOS ALUMINIUM. Σπούδασε Δημόσια Διοίκηση και Διοίκηση Επιχειρήσεων στο Πανεπιστήμιο Κύπρου, με ειδίκευση στο Marketing/Management. Απόκτησε επίσης μεταπτυχιακό δίπλωμα στη Διοίκηση Επιχειρήσεων από το University of Bridgport, CT, βραβευμένος από την Business Honor Society ΔΜΔ (DMD). Ξεκίνησε την επαγγελματική του καριέρα το 1999 στον Όμιλο ΒΙΟΚΑΡΠΙΕΤ ενώ το 2008 που ιδρύθηκε η COSMOS ALUMINIUM ΑΕ, ανέλαβε τη θέση του Εμπορικού Διευθυντή. Ο Ιωάννης Καντώνιας έχει βραβευτεί ως «Έλληνας Επιχειρηματίας της Χρονιάς 2017» και έχει εκπροσωπήσει την Ελλάδα στον διαγωνισμό «Παγκόσμιος Επιχειρηματίας της Χρονιάς 2018» στο Μονάχο. Τον Απρίλιο του 2023, ανέλαβε τη θέση Αντιπροέδρου και CEO όλου του Ομίλου, συμπεριλαμβανομένης της εταιρείας «ΕΤΕΜ ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΚΑΙ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΕΛΛΑΦΡΩΝ ΜΕΤΑΛΛΩΝ ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΤΑΙΡΙΑ» η οποία απορροφήθηκε από την Cosmos Aluminium Α.Ε.

καινοτομία και τη συνέπεια. Η εμπιστοσύνη κερδίζεται καθημερινά και πιστεύω ότι ο κλάδος αλουμινίου αποτελεί ένα από τα καλύτερα παραδείγματα αυτής της αλλαγής. **Η απορρόφηση της ETEM από τον Όμιλο άλλαξε τις ισορροπίες στον κλάδο. Ήταν ένα ρίσκο για εσάς; Ποιο είναι το επόμενο μεγάλο στοίχημα;** Κάθε μεγάλη επιχειρηματική απόφαση περιέχει ρίσκο. Ωστόσο, εμείς είδαμε τη συνεργασία Cosmos και ETEM ως μια στρατηγική ευκαιρία δημιουργίας υπεραξίας για όλους: εργαζόμενους, συνεργάτες και πελάτες. Σήμερα το ζητούμενο δεν είναι να αποδείξουμε τη δυναμική του Ομίλου στην ελληνική αγορά ή στα Βαλκάνια, όπου ήδη διαθέτει ισχυρή αναγνώριση. Το μεγάλο στοίχημα είναι να αξιοποιήσουμε πλήρως τις δυνατότητες που δημιουργεί αυτή η συνεργασία και να εδραιώσουμε τον Όμιλο ανάμεσα στις πλέον αξιόπιστες και ανταγωνιστικές δυνάμεις της ευρωπαϊκής βιομηχανίας αλουμινίου.

**Η COSMOS Aluminium και η ETEM φιλοξένησαν πρόσφατα το Spring Board Meeting της European Aluminium στη Λάρισσα. Πόσο σημαντική ήταν αυτή η συνάντηση;** Ήταν μια ιδιαίτερα σημαντική στιγμή όχι μόνο για την εταιρεία μας, αλλά και για την ελληνική βιομηχανία αλουμινίου συνολικά. Η φιλοξενία του Spring Board Meeting της European Aluminium στη Λάρισσα ανέδειξε τον ενεργό ρόλο που διαδραματίζει πλέον η Ελλάδα στις ευρωπαϊκές εξελίξεις του κλάδου. Ως μέλη της European Aluminium συμμετέχουμε ενεργά στον διάλογο και στη διαμόρφωση πρωτοβουλιών που αφορούν τη βιωσιμότητα, την καινοτομία και την ανταγωνιστικότητα της ευρωπαϊκής βιομηχανίας. Για εμάς, η συμμετοχή αυτή είναι μια ευκαιρία να συμβάλλουμε ουσιαστικά στο μέλλον του κλάδου και ταυτόχρονα να αναδειξουμε τις δυνατότητες της ελληνικής παραγωγής σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

**Τι χρειάζεται σήμερα μια ελληνική βιομηχανία για να εξελιχθεί σε διεθνή "παίκτη"; Κεφάλαια, ανθρώπινο δυναμικό, κουλτούρα ή στρατηγική;** Όλα αυτά παίζουν σημαντικό ρόλο. Αν όμως έπρεπε να ξεχωρίσω ένα, θα έλεγα την κουλτούρα. Αν δεν σέβεται την εργασία σου και την αγορά στην οποία δραστηριοποιείσαι, είναι πολύ δύσκολο να πετύχεις σε βάθος χρόνο. Η κουλτούρα είναι αυτή που καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζεις τους πελάτες, τους συνεργάτες και τους ανθρώπους της εταιρείας σου. Είναι αυτή που σε βοηθά να παραμένεις συνεπής στις αρχές σου και να λειτουργείς με τον ίδιο τρόπο τόσο στις εύκολες όσο και στις δύσκολες περιόδους. **Κολλοσοί της αυτοκινητοβιομηχανίας, όπως Mercedes-Benz, BMW και Volvo, αλλά και της ναυπηγικής σας επιλέγουν. Τι ζητούν πλέον οι μεγάλες αυτοκινητοβιομηχανίες από έναν προμηθευτή αλουμινίου;** Δεν είναι εύκολο να συνεργαστείς με εταιρείες αυτού του μεγέθους. Χρειάζονται χρόνια προετοιμασίας, αυστηρές διαδικασίες και συνεχείς αξιολογήσεις. Αυτό που ζητούν είναι αξιοπιστία, σταθερή ποιότητα, τεχνολογική επάρκεια, βιωσιμότητα και δυνατότητα μακροχρόνιας υποστήριξης. Όσο καλύτερα κατανοείς την κουλτούρα και τις ανάγκες του πελάτη, τόσο πιο ουσιαστική και πιο αποδοτική γίνεται η συνεργασία.

**Υπάρχει επαρκές εργατικό και τεχνικό δυναμικό στην Ελλάδα ή αντιμετώπιζετε έλλειψη εξειδικευμένων ανθρώπων;** Η έλλειψη εξειδικευμένου προσωπικού αποτελεί διαχρονική πρόκληση για τη βιομηχανία. Τα τελευταία χρόνια, όμως, το πρόβλημα έχει επεκταθεί και σε θέσεις χαμηλότερης εξειδίκευσης. Πιστεύω ότι η λύση δεν είναι απλά να αναζητάς ανθρώπους, αλλά να δημιουργείς τις συνθήκες ώστε οι άνθρωποι να επιλέγουν να εργαστούν μαζί σου. Οι επιχειρήσεις οφείλουν να προσφέρουν προοπτικές εξέλιξης, αναγνώριση και ένα



περιβάλλον όπου ο εργαζόμενος αισθάνεται ότι η προσπάθειά του έχει αξία και συνδέεται άμεσα με το αποτέλεσμα. Όταν οι άνθρωποι νιώθουν ότι συμμετέχουν ουσιαστικά σε κάτι μεγαλύτερο από την καθημερινή τους εργασία, τότε δημιουργείται πραγματική δέσμευση. **Σε επίπεδο επενδύσεων, ποιο θεωρείτε ότι θα είναι το επόμενο "μέτωπο" για τη βιομηχανία αλουμινίου; Αυτοματισμός, ανακύκλωση, AI, ενέργεια;** Ο αυτοματισμός έχει ενσωματωθεί στη βιομηχανική παραγωγή εδώ και δεκαετίες, ενώ η κυκλική οικονομία και η ανακύκλωση αποτελούν πλέον βασικά προτεραιότητας για ολόκληρο τον κλάδο. Η ενέργεια εξακολουθεί να επηρεάζει τις εξελίξεις, ιδιαίτερα σε περιόδους γεωπολιτικής αστάθειας, ωστόσο θεωρώ ότι μακροπρόθεσμα η τεχνολογία

αποδοτική και πιο αποδοτική γίνεται η συνεργασία. **Σε επίπεδο επενδύσεων, ποιο θεωρείτε ότι θα είναι το επόμενο "μέτωπο" για τη βιομηχανία αλουμινίου; Αυτοματισμός, ανακύκλωση, AI, ενέργεια;** Ο αυτοματισμός έχει ενσωματωθεί στη βιομηχανική παραγωγή εδώ και δεκαετίες, ενώ η κυκλική οικονομία και η ανακύκλωση αποτελούν πλέον βασικά προτεραιότητας για ολόκληρο τον κλάδο. Η ενέργεια εξακολουθεί να επηρεάζει τις εξελίξεις, ιδιαίτερα σε περιόδους γεωπολιτικής αστάθειας, ωστόσο θεωρώ ότι μακροπρόθεσμα η τεχνολογία

αποδοτική και πιο αποδοτική γίνεται η συνεργασία. **Σε επίπεδο επενδύσεων, ποιο θεωρείτε ότι θα είναι το επόμενο "μέτωπο" για τη βιομηχανία αλουμινίου; Αυτοματισμός, ανακύκλωση, AI, ενέργεια;** Ο αυτοματισμός έχει ενσωματωθεί στη βιομηχανική παραγωγή εδώ και δεκαετίες, ενώ η κυκλική οικονομία και η ανακύκλωση αποτελούν πλέον βασικά προτεραιότητας για ολόκληρο τον κλάδο. Η ενέργεια εξακολουθεί να επηρεάζει τις εξελίξεις, ιδιαίτερα σε περιόδους γεωπολιτικής αστάθειας, ωστόσο θεωρώ ότι μακροπρόθεσμα η τεχνολογία

μινίου είναι ήδη ένας από τους σημαντικούς πυλώνες της ευρωπαϊκής πράσινης μετάβασης. Το αλουμίνιο αποτελεί κατεξοχόν υλικό κυκλικής οικονομίας, με υψηλό ποσοστό ανακυκλωσιμότητας και κρίσιμο ρόλο στην ενεργειακή αναβάθμιση κτιρίων και υποδομών. Η πρόκληση σήμερα είναι να διατηρηθεί ένα σταθερό και ανταγωνιστικό περιβάλλον που θα επιτρέπει στη βιομηχανία να συνεχίσει να επενδύει στην καινοτομία, τη βιωσιμότητα και την παραγωγή προϊόντων με ολοένα μικρότερο περιβαλλοντικό αποτύπωμα.

**Πώς αλλάζουν οι απαιτήσεις των διεθνών πελατών απέναντι στους προμηθευτές αλουμινίου; Ζητούν πλέον "πράσινα" προϊόντα ή ακόμη κυριαρχεί η τιμή;**

Η τιμή παραμένει σημαντική, αλλά δεν είναι πλέον το μοναδικό κριτήριο. Στις ώριμες ευρωπαϊκές αγορές, η βιωσιμότητα, η ικνηλασιμότητα και το περιβαλλοντικό αποτύπωμα επηρεάζουν όλο και περισσότερο τις αποφάσεις των πελατών. Σε αρκετές περιπτώσεις, τα «πράσινα» χαρακτηριστικά ενός προϊόντος υπερτερούν ακόμη και της τιμής. Στα Βαλκάνια η τάση αυτή δεν έχει ωριμάσει στον ίδιο βαθμό, όμως ήδη διακρίνονται επιχειρήσεις που πρωτοστατούν και διαμορφώνουν τη νέα πραγματικότητα.

**Πώς φαντάζεστε την COSMOS Aluminium την επόμενη δεκαετία;**

Ως περιφερειακό ηγέτη ή ως έναν ευρωπαϊκό βιομηχανικό όμιλο με ακόμα μεγαλύτερο διεθνές αποτύπωμα; Νομίζω ότι αυτό που έχει μεγαλύτερη σημασία δεν είναι αν θα είμαστε ένας περιφερειακός ηγέτης ή ένας μεγάλος ευρωπαϊκός βιομηχανικός όμιλος. Σημασία έχει να ξηπνάμε κάθε μέρα και να ηγηθούμε στη δουλειά μας γνωρίζοντας ότι κάνουμε το καλύτερο δυνατό. Να μπορούμε, κοιτάζοντας πίσω, να πούμε ότι αναπτυχθήκαμε με συνέπεια, ότι σεβαστήκαμε τους ανθρώπους μας, τους πελάτες μας και την αγορά στην οποία δραστηριοποιούμαστε. Και ότι μέσα από αυτό που δημιουργούμε συμβάλλουμε, έστω και λίγο, στη βελτίωση της καθημερινότητας των ανθρώπων. Αν στο τέλος της διαδρομής έχουμε αυτή την αίσθηση, τότε θα έχουμε πετύχει κάτι πολύ σημαντικότερο από οποιονδήποτε τίτλο ή διάκριση.

Συνέντευξη  
στη **Λόλα Γάτσιου**

Πείτε  
την  
άποψή  
σας

Στείλτε μας  
e-mail



## άρθρο

Έννη Λεβέντη

FORMedia Radio 998  
Ennitime is a good time

**Ζεις τη δική σου ζωή ή τη ζωή που σου επέβαλαν;**

**Αναγνωρίσε τις “ξένες” επιλογές στη ζωή σου και να ξαναβρείς τον προσωπικό σου δρόμο**

Πολλοί άνθρωποι μεγαλώνουν πιστεύοντας ότι κάνουν τις δικές τους επιλογές, όμως στην πραγματικότητα ακολουθούν ένα σενάριο που έχει γραφτεί από την οικογένεια, την κοινωνία ή τις προσδοκίες του περιβάλλοντός τους. Σπουδές, δουλειά, σχέσεις, ακόμα και ο τρόπος που ζούμε καθημερινά συχνά δεν προέρχονται από εμάς, αλλά από το “τι πρέπει”. Από μικρή ηλικία ακούμε φράσεις όπως «να σπουδάσεις κάτι σίγουρο», «να βρεις μια καλή δουλειά», «να κάνεις οικογένεια σε μια συγκεκριμένη ηλικία». Αυτά τα μηνύματα δημιουργούν έναν αόρατο χάρτη ζωής που πολλοί ακολουθούν χωρίς να τον αμφισβητούν. Το αποτέλεσμα είναι να φτάνουμε κάποια στιγμή να έχουμε μια “σωστή” ζωή στα χαρτιά, αλλά μέσα μας να νιώθουμε κενό, πίεση ή δυσάρεσκεια. Ένα από τα πιο σημαντικά σημάδια ότι δεν ζεις τη δική σου ζωή είναι η έλλειψη ενθουσιασμού. Αν ξυπνάς καθημερινά χωρίς ενέργεια για αυτό που κάνεις, αν νιώθεις ότι απλώς “αντέχεις” τη μέρα σου, τότε πιθανότατα έχεις απομακρυνθεί από τις πραγματικές σου ανάγκες. Άλλο σημάδι είναι η συνεχής ανάγκη για έγκριση. Όταν οι αποφάσεις σου βασίζονται στο “τι θα πουν οι άλλοι”, τότε η ζωή σου καθοδηγείται από εξωτερικά κριτήρια και όχι από εσωτερικές επιθυμίες. Η κοινωνική πίεση παίζει τεράστιο ρόλο σε αυτό. Συχνά φοβόμαστε να αλλάξουμε κατεύθυνση επειδή δεν θέλουμε να απογοητεύσουμε τους γονείς μας, να βγούμε “εκτός πορείας” ή να θεωρηθούμε αποτυχημένοι. Έτσι, παραμένουμε σε δουλειές που δεν μας εκφράζουν, σε σχέσεις που δεν μας γεμίζουν και σε επιλογές που δεν μας αντιπροσωπεύουν. Το πρώτο βήμα για να ξαναβρεις τη ζωή στα χέρια σου είναι η επίγνωση. Να αναρωτηθείς ειλικρινά: “Αυτό που κάνω το θέλω πραγματικά ή το έκανα επειδή έτσι έπρεπε;” Αυτή η ερώτηση μπορεί να είναι άβολη, αλλά είναι απαραίτητη. Η αλήθεια, όσο δύσκολη κι αν είναι, αποτελεί τη βάση για αλλαγή. Το επόμενο βήμα είναι να αρχίσεις να ακούς τον εαυτό σου. Όχι τον φόβο, όχι τις φωνές των άλλων, αλλά τη δική σου εσωτερική φωνή. Τι σε κάνει να νιώθεις ζωντανός; Τι σε κουράζει; Τι θα έκανες αν δεν φοβόσουν την αποτυχία ή την κριτική; Η αλλαγή δεν χρειάζεται να είναι απότομη. Μπορεί να ξεκινήσει με μικρές κινήσεις: μια νέα δραστηριότητα, ένα νέο ενδιαφέρον, μια διαφορετική επιλογή στην καθημερινότητα. Σταδιακά, αυτές οι μικρές αλλαγές επαναφέρουν την αίσθηση ότι έχεις έλεγχο της ζωής σου. Το πιο σημαντικό δεν είναι να έχεις μια “τέλεια” ζωή, αλλά μια ζωή που να σου ανήκει πραγματικά. Γιατί μόνο τότε μπορείς να νιώσεις αυθεντική ικανοποίηση και εσωτερική ελευθερία.

Ο φόβος της αποτυχίας μπροστά στους άλλους δεν αφορά την ίδια την αποτυχία, αλλά τον φόβο της κοινωνικής κρίσης και της απώλειας αποδοχής



## Γιατί φοβόμαστε να αποτύχουμε μπροστά στους άλλους;

Ο φόβος της κοινωνικής κρίσης, η ανάγκη αποδοχής και το βάρος της εικόνας στην εποχή των social media



**Η αποτυχία είναι ένα από τα πιο φυσικά κομμάτια της ανθρώπινης εμπειρίας. Παρ’ όλα αυτά, για πολλούς ανθρώπους δεν αντιμετωπίζεται ως μέρος της εξέλιξης, αλλά ως κάτι που πρέπει να αποφευχθεί με κάθε κόστος ειδικά όταν υπάρχει κοινό. Ο φόβος της αποτυχίας μπροστά στους άλλους είναι βαθιά ριζωμένος στην ψυχολογία μας και ενισχύεται από την κοινωνία, την ανατροπή και τη σύγχρονη ψηφιακή εποχή.**

Γράφει η Έννη Λεβέντη

Από μικρή ηλικία, οι περισσότεροι μαθαίνουμε ότι η επιτυχία επιβραβεύεται και η αποτυχία σχολιάζεται. Στο σχολείο, ένα λάθος μπορεί να φέρει ντροπή. Στην οικογένεια, μια “λάθος επιλογή” μπορεί να προκαλέσει απογοήτευση. Στην κοινωνία, η αποτυχία συχνά ερμηνεύεται όχι ως προσπάθεια, αλλά ως ανικανότητα. Έτσι δημιουργείται σταδιακά η πεποίθηση ότι να αποτύχεις δημόσια είναι κάτι που σε εκθέτει και μειώνει την αξία σου. Σε αυτό το πλαίσιο, η εικόνα παίζει καθοριστικό ρόλο. Στη σημερινή εποχή των social media, η ζωή δεν βιώνεται μόνο, αλλά και “προβάλλεται”. Οι άνθρωποι δεν φοβούνται μόνο την αποτυχία, αλλά και το πώς αυτή θα φανεί στους άλλους. Ένα επαγγελματικό λάθος, μια αποτυχημένη προσπάθεια ή μια

λανθασμένη απόφαση μπορούν πλέον να γίνουν αντικείμενο σχολιασμού, σύγκρισης ή ακόμα και δημόσιας έκθεσης. Αυτό δημιουργεί μια εσωτερική πίεση: να δείχνουμε πάντα επιτυχημένοι, σταθεροί και “σωστοί”. Όμως αυτή η πίεση δεν αφήνει χώρο για αυθεντική ανάπτυξη. Γιατί η πραγματική εξέλιξη απαιτεί δοκιμές, λάθη και επαναπροσδιορισμό. Όταν όμως ο φόβος της κριτικής υπερσχύει, πολλοί άνθρωποι επιλέγουν να μην προσπαθήσουν καθόλου, παρά να ρισκάρουν μια δημόσια αποτυχία. Η ψυχολογία πίσω από αυτό το φαινόμενο σχετίζεται άμεσα με την ανάγκη αποδοχής. Ο άνθρωπος είναι κοινωνικό ον και η ένταξη σε μια ομάδα ήταν πάντα συνδεδεμένη με την επιβίωση. Στην πράξη, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν παρατηρούν ή δεν ασχολούνται με τις αποτυχίες των άλλων όσο πιστεύουμε. Ο φόβος της έκθεσης είναι συχνά μεγαλύτερος στο μυαλό μας παρά στην πραγματικότητα. Η ανάπτυξη αυτοπεποίθησης παίζει επίσης καθοριστικό ρόλο. Όταν η αξία μας δεν εξαρτάται από την εξωτερική επιβεβαίωση, τότε η αποτυχία κάνει τη δύναμή της να μας καθορίζει. Μαθαίνουμε να αξιολογούμε τον εαυτό μας με βάση την προσπάθεια και την εξέλιξη, όχι με βάση την εικόνα. Η ερώτηση δεν είναι αν θα αποτύχουμε μπροστά στους άλλους, αλλά αν θα επιτρέψουμε σε αυτόν τον φόβο να καθορίσει τη ζωή μας.

Πολλοί άνθρωποι δεν δοκιμάζουν νέες ευκαιρίες, δεν εκφράζουν ιδέες και δεν κινηθούν στόχους επειδή φοβούνται την πιθανότητα να εκτεθούν. Έτσι, καταλήγουν να ζουν με βάση το “να μην αποτύχω” αντί για το “να προσπαθήσω να πετύχω”. Η υπέρβαση αυτού του φόβου ξεκινά με την αλλαγή οπτικής. Η αποτυχία δεν είναι τελική κατάσταση, αλλά πληροφορία. Κάθε λάθος δείχνει τι δεν λειτουργήσε και φέρνει τον άνθρωπο πιο κοντά σε αυτό που μπορεί να λειτουργήσει. Όταν η αποτυχία αντιμετωπίζεται ως εργαλείο μάθησης, κάνει τη δύναμη να τρομάζει. Επιπλέον, είναι σημαντικό να γίνει διάκριση ανάμεσα στην πραγματική και την αντιληπτή κριτική. Στην πράξη, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν παρατηρούν ή δεν ασχολούνται με τις αποτυχίες των άλλων όσο πιστεύουμε. Ο φόβος της έκθεσης είναι συχνά μεγαλύτερος στο μυαλό μας παρά στην πραγματικότητα. Η ανάπτυξη αυτοπεποίθησης παίζει επίσης καθοριστικό ρόλο. Όταν η αξία μας δεν εξαρτάται από την εξωτερική επιβεβαίωση, τότε η αποτυχία κάνει τη δύναμή της να μας καθορίζει. Μαθαίνουμε να αξιολογούμε τον εαυτό μας με βάση την προσπάθεια και την εξέλιξη, όχι με βάση την εικόνα. Η ερώτηση δεν είναι αν θα αποτύχουμε μπροστά στους άλλους, αλλά αν θα επιτρέψουμε σε αυτόν τον φόβο να καθορίσει τη ζωή μας.

Όταν προσπαθείς να αρέσεις σε όλους, στην πραγματικότητα απομακρύνεσαι από τον εαυτό σου, γιατί αρχίζεις να ζεις με βάση την αποδοχή των άλλων αντί για τις δικές σου ανάγκες και αξίες.



## Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΠΑΓΙΔΑ

# Να προσπαθείς να αρέσεις σε όλους

Η ανάγκη για αποδοχή μπορεί να σε απομακρύνει από τον εαυτό σου και πώς να απελευθερωθείς από αυτήν

**Η ανάγκη να αρέσουμε στους άλλους είναι βαθιά ανθρώπινη. Από τα πρώτα χρόνια της ζωής μας, μαθαίνουμε ότι η αποδοχή σημαίνει ασφάλεια, αγάπη και ένταξη. Όμως, όσο μεγαλώνουμε, αυτή η φυσική ανάγκη μπορεί να μετατραπεί σε μια αόρατη παγίδα που καθορίζει τις επιλογές μας, τις σχέσεις μας και τελικά την ίδια μας την ταυτότητα. Το να προσπαθείς να αρέσεις σε όλους δεν είναι απλώς κουραστικό· είναι ένας αργός τρόπος να χάνεις τον εαυτό σου.**

Γράφει η Λόλα Γάτσιου

Στην αρχή, αυτή η συμπεριφορά φαίνεται αθώα. Λες “ναι” για να μην απογοητεύσεις, αποφεύγεις συγκρούσεις για να κρατήσεις την ηρεμία, προσαρμόζεις τη γνώμη σου για να μην διαφωνήσεις. Σταδιακά, όμως, αρχίζεις να ζεις με βάση τις προσδοκίες των άλλων και όχι τις δικές σου ανάγκες. Οι αποφάσεις σου δεν καθορίζονται από το τι θέλεις πραγματικά, αλλά από το τι θα γίνει αποδεκτό. Κάπως έτσι, η ζωή σου αρχίζει να κτίζεται πάνω σε εξωτερική έγκριση. Το πρόβλημα με αυτή τη στάση είναι ότι η αποδοχή όλων είναι αδύνατη. Οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές εμπειρίες, αξίες και προσδοκίες. Αυτό σημαίνει ότι ό,τι και να κάνεις, πάντα κάποιος θα διαφωνεί, θα κρίνει ή δεν θα εγκρίνει. Όταν όμως έχεις μάθει να βασίζεις την αξία σου στην αποδοχή των άλλων, κάθε διαφωνία μοιάζει με προσωπική

απόρριψη. Έτσι, ξεκινά ένας συνεχής αγώνας να διορθώσεις την εικόνα σου στα μάτια όλων. Σε αυτό το σημείο, η ζωή γίνεται μια προσπάθεια διαχείρισης εντυπώσεων. Δεν ζεις αυθεντικά, αλλά στρατηγικά. Σκέφτεσαι τι πρέπει να πεις, πώς πρέπει να φερθείς, τι εικόνα πρέπει να δείξεις. Αυτό δημιουργεί ψυχική κόπωση, άγχος και εσωτερική σύγχυση. Γιατί όσο περισσότερο προσπαθείς να γίνεις αυτό που θέλουν οι άλλοι, τόσο περισσότερο απομακρύνεσαι από αυτό που πραγματικά είσαι. Η ρίζα αυτής της συμπεριφοράς βρίσκεται συχνά στον φόβο της απόρριψης. Ο άνθρωπος είναι κοινωνικό ον και η ανάγκη για ένταξη είναι βαθιά εγγεγραμμένη στον ψυχισμό του. Στο παρελθόν, η απόρριψη από την ομάδα μπορούσε να σημαίνει απομόνωση και ανασφάλεια. Σήμερα, αν και οι συνθήκες έχουν αλλάξει, ο φόβος παραμένει. Η αποδοχή των άλλων εξακολουθεί να συνδέεται με την αίσθηση ότι “ανήκουμε” και είμαστε αρκετοί. Όμως, στην προσπάθεια να αποφύγουμε την απόρριψη, καταλήγουμε να απορρίπτουμε τον εαυτό μας. Χάνουμε την ικανότητα να εκφράζουμε τις πραγματικές μας σκέψεις, να θέτουμε όρια και να υπερασπιζόμαστε τις ανάγκες μας. Και όσο περισσότερο προσαρμόζομαστε για να γίνουμε αρεστοί, τόσο λιγότερο σεβόμαστε τον εαυτό μας. Ένα από τα πιο σημαντικά σημάδια ότι έχεις παγιδευτεί σε αυτή τη συμπεριφορά είναι η συνεχής ανησυχία για το τι σκέφτονται οι άλλοι. Αναλύεις υπερβολικά τις αντιδράσεις, φοβάσαι να πεις “όχι”, δυσκολεύεσαι να

εκφράσεις διαφορετική άποψη. Στην πραγματικότητα, ζεις με έναν εσωτερικό έλεγχο που δεν σου επιτρέπει να είσαι αυθάρμης. Με τον καιρό, αυτή η κατάσταση επηρεάζει και τις σχέσεις σου. Οι σχέσεις που βασίζονται στην υπερβολική ανάγκη για αποδοχή δεν είναι ισορροπημένες. Δεν υπάρχει αυθεντικότητα, αλλά μια συνεχής προσπάθεια να διατηρηθεί η εικόνα του “καλού ανθρώπου”. Όμως οι πραγματικές σχέσεις χτίζονται πάνω στην ειλικρίνεια, όχι στην τελειότητα. Η έξοδος από αυτή την παγίδα ξεκινά με μια δύσκολη αλλά απαραίτητη συνειδητοποίηση: δεν γίνεται να αρέσεις σε όλους, και αυτό δεν είναι αποτυχία. Είναι φυσικός κανόνας της ανθρώπινης διαφορετικότητας. Όταν αποδεχτείς ότι η αποδοχή είναι επλεκτική και όχι καθολική, απελευθερώνεσαι από ένα τεράστιο βάρος. Στη συνέχεια, είναι σημαντικό να αρχίσεις να παρατηρείς τότε λες “ναι” ενώ θέλεις να πεις “όχι”. Αυτές οι μικρές στιγμές είναι καθοριστικές, γιατί αποκαλύπτουν το μοτίβο της υπεπροσαρμογής. Κάθε φορά που επιλέγεις την ειλικρίνεια αντί για την αποδοχή, κτίζεις σταδιακά μια πιο αυθεντική σχέση με τον εαυτό σου. Ένα ακόμη κρίσιμο βήμα είναι να μάθεις να αντέχεις τη δυσάρεσκεια των άλλων. Δεν σημαίνει ότι πρέπει να προκαλείς συγκρούσεις, αλλά ότι δεν χρειάζεται να τις αποφεύγεις με κάθε κόστος. Η άνεση όλων δεν μπορεί να είναι δική σου ευθύνη. Η υγιής αυτοεκτίμηση περιλαμβάνει και την ικανότητα να αποδέχεσαι ότι κάποιος δεν θα συμφωνούν πάντα μαζί σου. Στο βάθος, το να προσπαθείς να αρέσεις σε

όλους είναι μια μορφή απώλειας ταυτότητας. Όταν ζεις για την αποδοχή, σταδιακά ξεχνάς τι πραγματικά θέλεις, τι πιστεύεις και ποιος είσαι. Αντίθετα, όταν αρχίζεις να ζεις με βάση τις δικές σου αξίες, η ζωή αποκτά καθαρότητα, ακόμα κι αν δεν αρέσει σε όλους. Η ελευθερία δεν βρίσκεται στο να σε αποδέχονται όλοι, αλλά στο να αποδέχεσαι εσύ τον εαυτό σου χωρίς διαπραγμάτευση. Και αυτό είναι ίσως το πιο δύσκολο, αλλά και το πιο ουσιαστικό βήμα προς μια ζωή που σου ανήκει πραγματικά. Αν θέλεις να το δεις πρακτικά, η αλλαγή δεν γίνεται με μια απόφαση αλλά με μικρές επαναλήψεις μέσα στην καθημερινότητα. Η αυτοεικόνα που έχεις χτίσει δεν διαλύεται εύκολα, γιατί στηρίζεται σε χρόνια συνήθειες και επιβεβαιώσεις από τους άλλους. Είναι ένδειξη μεταβάσης, είναι ένδειξη νέας δεδομένης για τον εαυτό σου: μικρές στιγμές όπου επιλέγεις με βάση την προσωπική σου κρίση και όχι την προσδοκία των άλλων. Στην αρχή θα υπάρχει δυσφορία, γιατί ο εγκέφαλος αντιδρά στην αλλαγή σαν να είναι απειλή. Όμως αυτή η δυσφορία δεν είναι ένδειξη λάθους, είναι ένδειξη μεταβάσης. Με τον χρόνο, η εσωτερική σου φωνή θα αρχίσει να γίνεται πιο καθαρή και λιγότερο θορυβώδης από τις εξωτερικές γνώμες. Σημαντικό είναι επίσης να παρατηρείς ποιοι άνθρωποι σεβονται τα όριά σου και ποιοι τα αμφισβητούν, γιατί αυτό σε βοηθά να καταλάβεις πού υπάρχει πραγματική αποδοχή και πού απλώς συνήθεια ρόλων. Τελικά, η αυτονομία δεν είναι απομόνωση αλλά επιλογή: να μπορείς να είσαι παρών στις σχέσεις χωρίς να χάνεις τον εαυτό σου μέσα τους.

**ΛΑΡΙΣΑ**LEA LEA | 18  
Literatura Logotexnia  
Ε. Ατenas Εν Αθήναις**Ελληνισμός  
«in situ»**Μια συνάντηση με τον  
Ισπανό συγγραφέα και ελληνιστή  
**Πέδρο Ολάγια**Συμμετέχουν:  
Πέδρο Ολάγια,  
Μαρία Μπαρμπέρο,  
Ιωάννης Νταβέλης, και  
Χουάν Πέδρο Γκονθάλεθ Λόπεθ**12  
06  
26**19.30 h  
Μύλος του Παππά

ΑΠΟΦΑΣΗ ΣΤΑΘΜΟΣ

**Μπλόκο στα Funds από τον Άρειο Πάγο**Αποφάσισε οι τόκοι του νόμου Κατσέλη να υπολογίζονται μόνο στη μηνιαία δόση  
Η απόφαση θεωρείται ότι ενισχύει την προστασία των δανειοληπτών, ειδικά σε περιοχές όπως η Θεσσαλία που έχουν πληγεί οικονομικά και από φυσικές καταστροφές, και δίνει μεγαλύτερη σταθερότητα στις υπάρχουσες ρυθμίσεις

**Μια ιδιαίτερα σημαντική εξέλιξη για χιλιάδες υπερχρεωμένα νοικοκυριά σε όλη την Ελλάδα, αλλά και στη Θεσσαλία ειδικότερα, φέρνει η απόφαση της Ολομέλειας του Αρείου Πάγου σχετικά με τον τρόπο υπολογισμού των τόκων στα δάνεια που έχουν ρυθμιστεί με τον νόμο Κατσέλη. Το ανώτατο δικαστήριο της χώρας με την απόφασή του βάζει τέλος σε μια πολυετή διαμάχη μεταξύ δανειοληπτών και εταιρειών διαχείρισης απαιτήσεων (funds και servicers), ξεκαθαρίζοντας ότι οι τόκοι πρέπει να επιβάλλονται μόνο επί της μηνιαίας δόσης που έχει ορίσει το δικαστήριο και όχι επί του συνολικού ποσού της οφειλής.**

**Τι αλλάζει με τη δικαστική απόφαση**  
Η απόφαση θεωρείται σταθμός για την προστασία των δανειοληπτών, καθώς αποτρέπει την επιβολή πρόσθετων οικονομικών βαρών που, σύμφωνα με ενώσεις καταναλωτών και νομικούς κύκλους, αναμφισβήτητα αλλοίωσαν στην πράξη το πνεύμα του νόμου Κατσέλη. Ο συγκε-

κρίμενος νόμος θεσπίστηκε με σκοπό να προσφέρει μια δεύτερη ευκαιρία σε πολίτες που βρέθηκαν αντιμετώπι με αδυναμία εξυπηρέτησης των δανειακών τους υποχρεώσεων, ιδιαίτερα μετά την πολυετή οικονομική κρίση. Σύμφωνα με τη δικαστική ερμηνεία που πλέον αποκτά δεσμευτικό χαρακτήρα, οι δόσεις που καθορίζονται από τα δικαστήρια αποτελούν το πραγματικό μέτρο της υποχρέωσης που οφειλέται κατά τη διάρκεια της ρύθμισης. Ως εκ τούτου, οι τόκοι δεν μπορούν να υπολογίζονται επί του αρχικού ή εναπομείναντος κεφαλαίου του δανείου, καθώς κάτι τέτοιο θα οδηγούσε σε σημαντική αύξηση του τελικού ποσού που οφείλει να καταβάλει ο δανειολήπτης.

**Ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τη Θεσσαλία**  
Η σημασία της απόφασης είναι ιδιαίτερη και για την περιοχή της Θεσσαλίας, όπου χιλιάδες οικογένειες επηρεάστηκαν τα προηγούμενα χρόνια από τη μείωση των εισοδημάτων, τις επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης, αλλά και από τις φυσικές καταστροφές που έπληξαν την

περιοχή. Στους νομούς της Λάρισας, της Μαγνησίας, των Τρικάλων και της Καρδίτσας, πολλοί ήταν οι πολίτες προσέφυγαν στον νόμο Κατσέλη προκειμένου να προστατεύσουν την κύρια κατοικία τους και να ρυθμίσουν τις οφειλές τους προς τράπεζες και πιστωτικά ιδρύματα.

**Οι πλημμύρες επιδείνωσαν την οικονομική πίεση**

Ιδιαίτερα μετά τις καταστροφικές πλημμύρες του 2023, αρκετά νοικοκυριά και μικρομεσαίες επιχειρήσεις της Θεσσαλίας βρέθηκαν αντιμετώπι με νέες οικονομικές δυσκολίες. Για πολλούς από αυτούς, οι δικαστικές ρυθμίσεις αποτέλεσαν τη μοναδική διέξοδο προκειμένου να διατηρήσουν τη βιωσιμότητά τους και να αποφύγουν τον κίνδυνο απόλειας περιουσιακών στοιχείων. Η πρόσφατη απόφαση του Αρείου Πάγου εκτιμάται ότι ενισχύει σημαντικά την ασφάλεια δικαίου γι' αυτές τις οικογένειες.

**Τι υποστηρίζουν οι servicers**  
Νομικοί που ασχολούνται με υποθέσεις υπερχρεωμέ-

νων νοικοκυριών επισημαίνουν ότι η ερμηνεία που προωθούν ορισμένοι servicers οδηγούσε σε επιπλέον οικονομικές επιβαρύνσεις, οι οποίες σε πολλές περιπτώσεις καθιστούσαν δυσκολότερη την τήρηση των δικαστικών αποφάσεων. Όπως αναφέρουν, η λογική του νόμου Κατσέλη ήταν η προσαρμογή των υποχρεώσεων στις πραγματικές οικονομικές δυνατότητες του οφειλέτη και όχι η δημιουργία νέων χρεών μέσω διαφορετικών τρόπων τοκισμού.

**Επιπτώσεις στις υφιστάμενες ρυθμίσεις**

Η απόφαση αναμένεται να επηρεάσει άμεσα εκκρεμείς υποθέσεις αλλά και την καθημερινότητα πολλών δανειοληπτών που βρίσκονται ήδη σε καθεστώς ρύθμισης. Παράλληλα, δημιουργεί ένα σαφές νομολογιακό πλαίσιο για τα δικαστήρια και τις εταιρείες διαχείρισης απαιτήσεων, περιορίζοντας τις διαφορετικές ερμηνείες που είχαν εμφανιστεί τα τελευταία χρόνια.

**Θετική υποδοχή από ενώσεις δανειοληπτών**  
Στη Θεσσαλία, φορείς προ-

στασίας καταναλωτών και ενώσεις δανειοληπτών και-ρετίζουν την εξέλιξη, υποστηρίζοντας ότι αποκαθίστα μια βασική αρχή δικαιοσύνης. Όπως σημειώνουν, οι πολίτες που εντάχθηκαν στον νόμο Κατσέλη ακολούθησαν μια χρονοβόρα και συχνά επίπονη δικαστική διαδικασία, με στόχο να επιτύχουν μια βιώσιμη λύση για τα χρέη τους. Η επιβολή επιπλέον τόκων επί του συνολικού χρέους θα μπορούσε να ανατρέψει την ισορροπία που είχε επιτευχθεί μέσω των δικαστικών αποφάσεων.

**Νέα δεδομένα για τα funds**

Από την πλευρά της αγοράς διαχείρισης, η απόφαση αναμένεται να οδηγήσει σε προσαρμογές στον τρόπο εφαρμογής των υφιστάμενων ρυθμίσεων. Παρότι οι servicers υποστηρίζουν ότι ενεργούν στο πλαίσιο της νομοθεσίας και της προστασίας των συμφερόντων των πιστωτών, η επιμνημόνιση των ανώτατου δικαστηρίου θέτει πλέον σαφή όρια στον τρόπο υπολογισμού των οφειλών.

**Ένα ισχυρό μήνυμα για το μέλλον**

Σε κάθε περίπτωση, η απόφαση του Αρείου Πάγου αποτελεί μία από τις σημαντικότερες δικαστικές εξελίξεις των τελευταίων ετών στον τομέα της προστασίας των υπερχρεωμένων νοικοκυριών. Για χιλιάδες δανειολήπτες στη Θεσσαλία και σε ολόκληρη τη χώρα, το μήνυμα είναι σαφές: οι δικαστικά καθορισμένες ρυθμίσεις πρέπει να τηρούνται όπως ακριβώς προβλέπονται, χωρίς πρόσθετες επιβαρύνσεις που θα μπορούσαν να υπονόμευαν τον σκοπό τους. Πρόκειται για μια εξέλιξη που ενισχύει την εμπιστοσύνη των πολιτών στη δικαιοσύνη και δημιουργεί νέα δεδομένα στην πολύχρονη προσπάθεια εξισορρόπησης των δικαιωμάτων δανειοληπτών και πιστωτών.

Πείτε  
την  
άποψή  
σαςΣτείλτε μας  
e-mail



Φιλανθρωπικός &  
Πολιτιστικός Σύλλογος  
“**Η ΑΡΩΓΗ**”



**Θεατρική  
Ομάδα**

**ΔΕΥΤΕΡΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ**

*Έλα να ζήσουμε μαζί  
τη μαγεία του θεάτρου!*



ΚΥΡΙΑΚΗ  
**7 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026**



ΩΡΑ  
**10:30**



ΑΙΘΟΥΣΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ  
ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΑΜΠΕΛΩΝΑ

*Το θέατρο μας ενώνει, ο πολιτισμός μας δυναμώνει!*



Με επένδυση άνω των 18,6 εκατ. ευρώ, το Υπουργείο Παιδείας προχωρά στη δημιουργία σύγχρονων εργαστηρίων παραγωγής ψηφιακού περιεχομένου, δίνοντας στους μαθητές τη δυνατότητα να αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας, κριτικής σκέψης και δημιουργικής έκφρασης



## ΕΘΝΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ MEDIA LABS ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ Νέα εποχή ψηφιακής δημιουργίας για 500 εκπαιδευτικές μονάδες

Ένα νέο κεφάλαιο στην αξιοποίηση των ψηφιακών τεχνολογιών στην εκπαίδευση ανοίγει το Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, μέσα από την υλοποίηση του προγράμματος «Εθνικό Δίκτυο Media Labs στα Σχολεία». Η σχετική απόφαση υπεγράφη από την υπουργό Παιδείας Σοφία Ζαχαράκη και αφορά μια σημαντική επένδυση ύψους 18.619.588 ευρώ, η οποία στοχεύει να μεταμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο οι μαθητές προσεγγίζουν την πληροφορία, την επικοινωνία και τη δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου.

Η νέα πρωτοβουλία εντάσσεται στον Άξονα Προτεραιότητας «Ενίσχυση και Αναβάθμιση της Εκπαίδευσης» του Τομεακού Προγράμματος Ανάπτυξης του Υπουργείου Παιδείας για την περίοδο 2026-2030 και φιλοδοξεί να δημιουργήσει ένα πανελλαδικό δίκτυο σύγχρονων εργαστηρίων πολυμέσων σε περίπου 500 σχολικές μονάδες της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης. Στόχος του προγράμματος δεν είναι μόνο η παροχή τεχνολογικού εξοπλισμού στα σχολεία, αλλά η καλλιέργεια μιας νέας εκπαιδευτικής κουλτούρας, όπου οι μαθητές δεν θα περιορίζονται στον ρόλο του παθητικού αποδέκτη πληροφοριών. Αντίθετα, θα ενθαρρύνονται να γίνουν ενεργοί δημιουργοί

περιεχομένου, να αναπτύξουν δεξιότητες ανάλυσης και αξιολόγησης της πληροφορίας και να συμμετέχουν πιο ουσιαστικά στον δημόσιο διάλογο. Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στην ενίσχυση του ψηφιακού γραμματισμού και της λεγόμενης media literacy, καθώς η εξοικείωση των νέων με τα μέσα ενημέρωσης και τις ψηφιακές πλατφόρμες θεωρείται πλέον απαραίτητη δεξιότητα στη σύγχρονη κοινωνία. Μέσα από τη δράση επιδιώκεται επίσης η ενδυνάμωση της κριτικής σκέψης και η ανάπτυξη μηχανισμών άμυνας απέναντι στην παραπληροφόρηση και τα ψευδή ή παραπλανητικά περιεχόμενα που κυκλοφορούν στο δίκτυο.

Τα Media Labs θα δημιουργηθούν σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους εντός των σχολικών μονάδων και θα διαθέτουν τον απαραίτητο τεχνολογικό εξοπλισμό για την παραγωγή και επεξεργασία οπτικοακουστικού υλικού. Οι μαθητές θα έχουν πρόσβαση σε σύγχρονα ψηφιακά εργαλεία που θα τους επιτρέπουν να σχεδιάζουν, να υλοποιούν και να παρουσιάζουν τις δικές τους δημιουργίες. Στο πλαίσιο των εργαστηρίων, οι μαθητικές ομάδες θα μπορούν να παράγουν podcasts και video podcasts, να δημιουργούν βίντεο μικρής ή μεγάλης διάρκειας, να σχεδιάζουν ψηφιακές αφηγήσεις και πολυμεσικά έργα, καθώς και να αναπτύξουν ντοκιμαντέρ

που θα αναδεικνύουν ζητήματα της σχολικής ζωής, της τοπικής κοινωνίας ή ευρύτερα κοινωνικά θέματα. Παράλληλα, οι μαθητές θα έχουν τη δυνατότητα να εξασκηθούν σε διαδικασίες δημοσιογραφικής έρευνας, να πραγματοποιούν συνεντεύξεις, να συλλέγουν πληροφορίες και να παρουσιάζουν τα αποτελέσματα της δουλειάς τους σε πραγματικό κοινό. Με τον τρόπο αυτό, η εκπαιδευτική διαδικασία αποκτά πιο βιωματικό χαρακτήρα, ενώ ενισχύονται η συνεργασία, η δημιουργικότητα και η υπευθυνότητα. Καθοριστικό ρόλο στην επιτυχία του εγχειρήματος θα διαδραματίσει η ανάπτυξη μιας ενιαίας ψηφιακής πλατφόρμας πανελλαδικής εμβέλειας. Η πλατφόρμα αυτή θα λειτουργεί ως κοινός χώρος συνεργασίας για όλα τα σχολεία που θα συμμετέχουν στο δίκτυο, επιτρέποντας την ανάρτηση, ανταλλαγή και προβολή του παραγόμενου μαθητικού περιεχομένου.

Επιπλέον, θα γίνεται η δυνατότητα υλοποίησης κοινών θεματικών δράσεων μεταξύ σχολείων διαφορετικών περιοχών της χώρας, καθώς και η συμμετοχή σε διεθνείς συνεργασίες και εκπαιδευτικά προγράμματα. Έτσι, δημιουργούνται νέες ευκαιρίες δικτύωσης και εξωστρέφειας για τη σχολική κοινότητα. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει επίσης ένα εκτεταμένο πλαίσιο υποστήριξης τόσο για τους εκπαιδευτικούς όσο και για τους

μαθητές. Προβλέπεται στοχευμένη επιμόρφωση των εκπαιδευτικών σε ζητήματα παραγωγής ψηφιακού περιεχομένου, παιδαγωγικής αξιοποίησης των μέσων και ανάπτυξης δεξιοτήτων media literacy. Παράλληλα, θα παρέχεται συνεχής μεθοδολογική καθοδήγηση, ώστε τα εργατήρια να ενσωματωθούν αποτελεσματικά στην καθημερινή εκπαιδευτική διαδικασία. Σημαντική θα είναι και η συμβολή επαγγελματιών του κώρου των μέσων ενημέρωσης, της οπτικοακουστικής παραγωγής και της δημιουργικής βιομηχανίας, οι οποίοι θα συμμετέχουν σε δράσεις mentoring και συμβουλευτικής υποστήριξης. Μέσα από αυτή τη συνεργασία, οι μαθητές θα αποκτούν πολύτιμες γνώσεις και εμπειρίες από ανθρώπους με ενεργή παρουσία στον κλάδο. Παράλληλα, σχεδιάζονται εργαστήρια συνδημιουργίας, διαγωνισμοί και φεστιβάλ μαθητικής παραγωγής, όπου οι νέοι θα έχουν την ευκαιρία να παρουσιάζουν τα έργα τους, να ανταλλάσσουν ιδέες και να δημιουργούν προσωπικό χαρτοφυλάκιο εργασιών (portfolio), το οποίο θα μπορεί να αξιοποιηθεί και σε μελλοντικές ακαδημαϊκές ή επαγγελματικές τους διαδρομές.

Η εφαρμογή του προγράμματος θα βασιστεί σε τέσσερις βασικούς άξονες παρέμβασης. Ο πρώτος αφορά τη δημιουργία και τον εξοπλισμό των εργαστηρίων στις 500 σχολικές μονάδες. Ο δεύτερος επικεντρώνεται στην ανάπτυξη της κεντρικής ψηφιακής πλατφόρμας διασύνδεσης και συνεργασίας. Ο τρίτος περιλαμβάνει την επιμόρφωση των εκπαιδευτικών και τις δράσεις mentoring, ενώ ο τέταρτος σχετίζεται με την ανάδειξη του μαθητικού έργου μέσα από εκδηλώσεις, φεστιβάλ και διαγωνισμούς. Για τη διασφάλιση της μακροχρόνιας λειτουργίας και αποτελεσματικότητας του δικτύου, προβλέπεται η συνεργασία πολλών φορέων της εκπαιδευτικής κοινότητας. Στο σχήμα διακυβέρνησης θα συμμετέχουν οι Περιφερειακές Διευθύνσεις Εκπαίδευσης, οι Διευθύνσεις Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και το ΙΤΥΕ «Διόφαντος», ενώ θα υπάρξουν συνεργασίες με πανεπιστήμια, ερευνητικά ιδρύματα και εξειδικευμένους φορείς του οπτικοακουστικού τομέα. Η ανάπτυξη του δικτύου θα πραγματοποιηθεί σταδιακά μέσα σε χρονικό ορίζοντα τριών ετών. Η πρώτη, πιλοτική φάση, θα εφαρμοστεί σε περίπου 20 σχολεία προκειμένου να αξιολογηθούν τα πρώτα αποτελέσματα και να γίνουν οι απαραίτητες προσαρμογές. Στη δεύτερη φάση θα ενταχθούν περίπου 200 επιπλέον σχολικές μονάδες, ενώ η τελική φάση θα ολοκληρωθεί στην ανάπτυξη του δικτύου με τη συμμετοχή συνολικά 500 σχολείων σε όλη τη χώρα.

Η πολιτική πρέπει να επιστρέψει στους ενεργούς πολίτες και όχι να παραμένει στα χέρια κομματικών μηχανισμών. Το κίνημα «Ελπίδα για τη Δημοκρατία» ξεκινά από την κοινωνία και βασίζεται στη συμμετοχή των πολιτών, στη διαφάνεια και στη λογοδοσία, μακριά από τις πρακτικές του παλιού πολιτικού συστήματος



ΖΩΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΠΟΥΛΟΥ

## Η ελπίδα δεν είναι σύνθημα, είναι πράξη

«Η Μαρία Καρυστιανού εκπέμπει αυθεντικότητα και αυτό είναι σπάνιο στην πολιτική ζωή»

Συνέντευξη  
στην **Εννη**  
**Λεβέντη**

**Τ**ο νέο κόμμα της Μαρίας Καρυστιανού, που φέρει το όνομα «Ελπίδα για τη Δημοκρατία», διαμορφώνει ένα δυναμικό, πολυσυλλεκτικό προφίλ, προσελκύοντας πρόσωπα από την κοινωνία των πολιτών και ανεξάρτητους παράγοντες, καθώς έχει προκαλέσει σημαντικές ανακατατάξεις στις εκλογικές δεξαμενές.

Στη Θεσσαλία, το πολιτικό σκηνικό επηρεάζεται έντονα από την παρουσία του κινήματος λόγω της συναισθηματικής φόρτισης, αλλά και

της επιθυμίας για καθαρότητα και απόδοση δικαιοσύνης γύρω από την τραγωδία των Τεμπών. Στη Μαγνησία στα πρόσωπα που φαίνεται να ξεχωρίζουν, λειτουργώντας υποστηρικτικά στο πολιτικό εγχείρημα της Μαρίας Καρυστιανού είναι η ιατρός-μικροβιολόγος Ζωή Αλεξανδροπούλου. Η μικροβιολόγος Ζωή Αλεξανδροπούλου, πρόεδρος των εργαστηριακών γιατρών Μαγνησίας αναλαμβάνει προσωρινή Περιφερειάρχης Οργανωτικού στο κόμμα της Μαρίας Καρυστιανού. Σε δήλωσή της η κ Αργυροπούλου έχει εκφράσει «με αίσθημα ευθύνης και με στόχο την οργανωτική θωράκιση της περιοχής», δημόσια την αμέριστη στήριξή της στο νέο, ελπιδοφόρο πολιτικό εγχείρημα «Ελπίδα για τη Δημοκρατία – Μαρία Καρυστιανού – Ανεξάρτητο Κίνημα Πολιτών».

Συναντήσαμε την ιατρό Ζωή Αργυροπούλου και μας ανέλυσε τους λόγους που αποφάσισε να ασχοληθεί ενεργά με το νέο κόμμα «Ελπίδα για τη Δημοκρατία». Συνέντευξη στην **Εννη** Λεβέντη

**Κυρία Αλεξανδροπούλου, έχετε ως προσωρινή Περιφερειάρχης Οργανωτικού Μαγνησίας, δηλώσει ότι αναλαμβάνετε την ευθύνη να είστε στην πρώτη γραμμή της οργανωτικής προσπάθειας του κόμματός για τη Μαγνησία. Πιστεύετε, ότι αυτό το κίνημα θα φέρει στο προσκήνιο την ανάγκη για πραγματική δικαιοσύνη, διαφάνεια, λογοδοσία και ουσιαστική συμμετοχή των πολιτών στα κοινά. Έχετε ασχοληθεί ξανά με τα κοινά ή την πολιτική;**

Η επαγγελματική μου προέχει, ιδιαίτερα μέσα από τον ΣΒΙΜ και τον Ιατρικό Σύλλογο Μαγνησίας, με έχει φέρει σε συνεχή επαφή με ζητήματα που αφορούν την κοινωνία, τους επαγγελματίες υγείας και τη λειτουργία των θεσμών. Δεν είχα κομματική εμπλοκή στο παρελθόν, όμως η καθημερινή ενασχόληση με συλλογικά θέματα είναι από μόνη της μια μορφή συμμετοχής στα κοινά. Η ευθύνη, η διαφάνεια και η ομαδικότητα είναι στοιχεία που θεωρώ απαραίτητα για κάθε δημόσια δράση.

Η πολιτική δεν ανήκει σε κάποιους «άλλους», αλλά πρωτίστως στους ενεργούς πολίτες και είναι εις βάρος της Δημοκρατίας να την εγκαταλείψουν στα χέρια δήθεν «ειδικών», συχνά ανεπαγγέλτων!

**Πώς γνωρίσατε τη Μαρία Καρυστιανού**

Γνώρισα τη Μαρία μέσα από την κοινωνική της παρουσία και τον αγώνα της στο Κίνημα των Τεμπών, που συγκλόνησε όλη την Ελλάδα. Η απλότητα στον λόγο της και η διάθεσή της να ακούει λειτουργούν με πολιτικό μάρκετινγκ και δεν φοβούνται να εκτεθούν για να διεκδικήσουν το δίκιο, που στερήθηκαν, καθώς δεν λειτουργήσαν ως τώρα ούτε η δικαιοσύνη ως θεσμός, ούτε οι αρμόδιες κυβερνητικές υπηρεσίες.

**Πώς σας έγινε η πρόταση να συμμετέχετε**

Αποφάσισα να σπερξέω την οργανωτική ανάπτυξη αυτού του νέου, πρωτοφανούς ίσως Κινήματος, τη δημιουργία δομών, την πρόσκληση συμπολιτών μας να αγωνιστούμε

Προτεραιότητα είναι η ανασυγκρότηση της Θεσσαλίας με έμφαση στην πρόληψη και την προστασία των πολιτών. Ως βασικός στόχος η ενίσχυση της υγείας, την πολιτική προστασία, τη στήριξη του πρωτογενούς τομέα και των μικρομεσαίων επιχειρήσεων, υπογραμμίζοντας ότι το σημαντικότερο είναι να προλαμβάνονται καταστροφές και κρίσεις πριν πλήξουν ανθρώπους και κοινότητες



για τους κοινούς μας στόχους, που ενώνουν τη συντριπτική πλειονότητα του πληθυσμού της χώρας. Η προσέγγιση έγινε με σεβασμό στην επαγγελματική μου εμπειρία και αυτό ήταν καθοριστικό. Θεώρησα τιμητικό ότι αναγνωρίστηκε η προθυμία μου να συμβάλω οργανωτικά και συντονιστικά.

στην εξυγίανση της δημόσιας διοίκησης και στην ενίσχυση της περιφέρειας. Δεν είναι ένα πρόγραμμα θεωρητικό, αλλά αποτέλεσμα διαλόγου με πολίτες, επιστήμονες και επαγγελματίες.

**Ποια σημεία στον σχεδιασμό του πολιτικού εγχειρήματος που λέγεται «Ελπίδα για τη Δημοκρατία – Μαρία Καρυστιανού – Ανεξάρτητο Κίνημα Πολιτών», σας ενθουσίασαν;**

Με ενθουσίασε η προσέγγιση στη συμμετοχικότητα, η έμφαση στη δημόσια υγεία, η ανάγκη για πραγματική ανασυγκρότηση της περιφέρειας και η δέσμευση για ένα κράτος που λειτουργεί με κανόνες και όχι με εξαιρέσεις. Η εντυπωσίασε επίσης το γεγονός ότι για κάθε διαφορετικό ζήτημα οικονομικό, κοινωνικό, υγειονομικό υπάρχει πίσω ένα επιτελείο εξειδικευμένων ανθρώπων με βαθιά γνώση και πολυετή εμπειρία. Τίποτα δεν γίνεται πρόχειρα ή επιφανειακά- υπάρχει τεκμηρίωση, μελέτη και σοβαρός σχεδιασμός.

**Έχετε ενυμμερωθεί για το πρόγραμμα του κόμματός;**

Ναι, και θεωρώ ότι είναι ένα πρόγραμμα ρεαλιστικό, με σαφείς προτεραιότητες και με έμφαση στη διαφάνεια, στην πάταξη της διαφθοράς,

Μετά τις καταστροφές, τις ελλείψεις σε υποδομές και την ανάγκη για πραγματική ανασυγκρότηση, η περιοχή χρειάζεται σοβαρό σχέδιο και όχι ευκαιριακές υποσχέσεις. Το Κίνημα έχει ενσωματώσει συγκεκριμένες προτάσεις για τον πρωτογενή τομέα, την υγεία, την αντιπλημμυρική προστασία, τις υποδομές και την ανάπτυξη.

**Πολλοί υποστηρίζουν ότι η απειρία στην πολιτική μπορεί να επηρεάσει θέματα εξωτερικής πολιτικής. Εσείς τι πιστεύετε;**

Η εξωτερική πολιτική απαιτεί σοβαρότητα, θεσμικότητα και στρατηγική. Η εμπειρία είναι χρήσιμη, όταν είναι αληθινή, αλλά δεν είναι το μοναδικό κριτήριο, γιατί βλέπουμε στην πράξη πώς υποβαθμίζεται η γεωπολιτική θέση της χώρας. Η απειρία δεν είναι πρόβλημα όταν συνοδεύεται από διάθεση εμπάθουσας στα προβλήματα, συνεργασία με ειδικούς και πρόθεση ενότητας του λαού μας. Το μεγαλύτερο πρόβλημα στην εξωτερική πολιτική δεν ήταν ποτέ η απειρία, αλλά η έλλειψη αυτόβουλης σκέψης και ισορροπημένης δράσης...

**Η Θεσσαλία είναι μέσο στις προτάσεις του νέου κόμματός;**

Η Θεσσαλία αποτελεί βασικό πυλώνα του σχεδιασμού.

**προτεραιότητας για την περιοχή;**

Αυτή τη στιγμή δεν τίθεται θέμα υποψηφιοτήτων. Οι οργανώσεις του Κινήματος και η κοινωνία θα υποδείξουν τους καλύτερους. Ωστόσο, ως πολίτης και επαγγελματίες υγείας, θεωρώ ότι προτεραιότητες για τη Θεσσαλία πρέπει να είναι:

Η ενίσχυση των δομών υγείας και των ευπαθών ομάδων,

Πραγματικά έργα πολιτικής προστασίας,

Στήριξη των μικρομεσαίων Ανάπτυξη στις υποδομές και βελτίωση της ποιότητας ζωής

Ευκαιρίες για τη νεολαία. Ενίσχυση του Πρωτογενή Τομέα που τόσο πολύ ταλανίζεται

Και σαφώς, δεν είναι μόνο αυτά. Σε τοπικό επίπεδο τα προβλήματα είναι τεράστια: από τη μόλυνση του περιβάλλοντος μέχρι τις προθέσεις υλοποίησης έργων που θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν πραγματικά «εκτρώματα» και να οδηγήσουν σε περιβαλλοντική υποβάθμιση ή ακόμη και καταστροφή. Αυτά τα ζητήματα δεν θα μείνουν στο σκοτάδι- θα παρουσιαστούν όλα αναλυτικά, με στοιχεία, δημόσια διαβούλευση και με πλήρη διαφάνεια, εν καιρώ.

Αλλά το πιο σημαντικό δεν είναι μόνο η πρόθεση αντιμετώπισης των προβλημάτων. Το ουσιαστικό είναι η πρόληψη — να μη χρειαστεί ποτέ ξανά να βρεθούν οικογένειες σε θέση αφανισμού, ούτε ολόκληρα χωριά να κινδυνεύουν με ξεκλήρισμα από φυσικές καταστροφές, περιβαλλοντικές παρεμβάσεις ή αδιαφορία της πολιτείας. Η πρόληψη είναι ο μόνος δρόμος για να προστατεύσουμε πραγματικά τον τόπο μας και τους ανθρώπους του.

**Ποιο μήνυμα θα θέλατε να δώσετε στους ψηφοφόρους;**

Το μήνυμά μου είναι ότι η πολιτική δεν είναι υπόθεση λίγων. Είναι υπόθεση όλων μας. Το κίνημα «Ελπίδα για τη Δημοκρατία» δεν υποσχετεί θαύματα υπόσχεται δουλειά, διαφάνεια και σεβασμό. Η συμμετοχή των πολιτών είναι αυτή που θα καθορίσει το μέλλον.

Η ελπίδα δεν είναι σύνθημα, είναι πράξη.

Γι' αυτό απευθύνουμε πρόσκληση προς όλους. Καλώ όλους τους πολίτες να έρθουν κοντά μας. Να γνωριστούμε, να συζητήσουμε, να ανταλλάξουμε ιδέες. Να βοηθήσουν όσοι θέλουν και μπορούν, ο καθένας με τον τρόπο του. Το Κίνημα αυτό δεν ανήκει σε λίγους, ανήκει σε όλους όσοι πιστεύουν ότι η κοινωνία μας αξίζει κάτι καλύτερο. Η πόρτα μας είναι ανοιχτή για όλους, αρκεί να μην ανήκαν με προβλεπόμενο ρόλο στο παλιό πολιτικό σκηνικό.

**Στις δημοσκοπήσεις φαίνεται ότι η Μαρία Καρυστιανού κερδίζει έδαφος. Βλέπετε άλλα κόμματα προκειμένου να συνεργαστείτε;**

Οι συνεργασίες δεν είναι αυτοσκοπός. Προϋπόθεση

για οποιαδήποτε συζήτηση είναι η ταύτιση σε αρχές και αξίες. Το κίνημα έχει καθαρή ταυτότητα και δεν λειτουργεί με λογικές συναλλαγής. Οι πολίτες είναι αυτοί που θα καθορίσουν την πορεία και όχι οι μηχανισμοί.

**Ποιο μήνυμα θα θέλατε να δώσετε στους ψηφοφόρους;**

Το μήνυμά μου είναι ότι η πολιτική δεν είναι υπόθεση λίγων. Είναι υπόθεση όλων μας. Το κίνημα «Ελπίδα για τη Δημοκρατία» δεν υποσχετεί θαύματα υπόσχεται δουλειά, διαφάνεια και σεβασμό. Η συμμετοχή των πολιτών είναι αυτή που θα καθορίσει το μέλλον.

Η ελπίδα δεν είναι σύνθημα, είναι πράξη.

Γι' αυτό απευθύνουμε πρόσκληση προς όλους. Καλώ όλους τους πολίτες να έρθουν κοντά μας. Να γνωριστούμε, να συζητήσουμε, να ανταλλάξουμε ιδέες. Να βοηθήσουν όσοι θέλουν και μπορούν, ο καθένας με τον τρόπο του. Το Κίνημα αυτό δεν ανήκει σε λίγους, ανήκει σε όλους όσοι πιστεύουν ότι η κοινωνία μας αξίζει κάτι καλύτερο. Η πόρτα μας είναι ανοιχτή για όλους, αρκεί να μην ανήκαν με προβλεπόμενο ρόλο στο παλιό πολιτικό σκηνικό.

Οι αγροτικές περιοχές της Ευρώπης αντιμετωπίζουν σοβαρό δημογραφικό πρόβλημα, καθώς ο πληθυσμός τους μειώνεται λόγω γήρανσης, χαμηλών γεννήσεων και φυγής των νέων προς τις πόλεις, γεγονός που δυσκολεύει την ανανέωση των αγροτών



ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ

# Νέοι αγρότες... φεύγουν

Η δημογραφική κρίση στις αγροτικές περιοχές της Ευρώπης απειλεί την παραγωγή τροφίμων και θέτει σε αμφισβήτηση το μέλλον της γεωργίας

Γράφει  
η Έννη  
Λεβέντη

Οι αγροτικές περιοχές αποτελούν διαχρονικά το θεμέλιο της ευρωπαϊκής γεωργίας και της παραγωγής τροφίμων. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια βρίσκονται αντιμέτωπες με μια διαρκώς εντεινόμενη πληθυσμιακή συρρίκνωση, η οποία επηρεάζει όχι μόνο την οικονομική τους δραστηριότητα αλλά και τη συνοχή των τοπικών κοινωνιών. Η γήρανση του αγροτικού πληθυσμού, η φυγή των νέων προς τα αστικά κέντρα και η δυσκολία ανανέωσης των γενεών δημιουργούν ένα εκπληκτικό μείγμα που απειλεί τη βιωσιμότητα του πρωτογενούς τομέα.

Την ίδια στιγμή, η ευρωπαϊκή γεωργία καλείται να προσαρμοστεί σε νέες και σύνθετες προκλήσεις. Η κλιματική αλλαγή, οι τεχνολογικές εξελίξεις, οι μεταβαλλόμενες διατροφικές συνήθειες και οι αυξανόμενες απαιτήσεις για



περιβαλλοντική βιωσιμότητα ασκούν έντονες πιέσεις σε ένα παραγωγικό μοντέλο που ήδη δοκιμάζεται. Σύμφωνα με μελέτη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, η οποία εκπονήθηκε στο πλαίσιο των συζητήσεων για τη νέα Κοινή Αγροτική Πολιτική μετά το 2027, οι μεταρρυθμίσεις που έχουν υλοποιηθεί μέχρι σήμερα δεν επαρκούν για να αντιμετωπίσουν το εύρος των προκλήσεων. Παρότι έχουν

γίνει βήματα προσαρμογής, ο ρυθμός αλλαγής παραμένει αργός σε σχέση με τις ταχύτερες εξελίξεις που καταγράφονται τόσο στην οικονομία όσο και στο περιβάλλον.

Η ύπαιθρος κάνει πληθυσμό. Τα στοιχεία που παρουσιάζονται στη μελέτη αποτυπώνουν με σαφήνεια το μέγεθος του προβλήματος. Οι αγροτικές περιοχές καλύπτουν περίπου το 80% της συνολικής

Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις, ο πληθυσμός των καθαρά αγροτικών περιοχών αναμένεται να παρουσιάζει μέση ετήσια μείωση της τάξης του 3,2% την περίοδο 2021-2051. Ιδίως, ιδιαίτερα ανησυχητική είναι η εικόνα όσον αφορά τη συμμετοχή των νέων στη γεωργία. Το 2020, μόλις το 6,5% των διαχειριστών αγροτικών εκμεταλλεύσεων στην ΕΕ ήταν ηλικίας κάτω των 35 ετών. Το στοιχείο αυτό αποκαλύπτει τη δυσκολία προσέλκυσης νέων ανθρώπων σε έναν τομέα που χαρακτηρίζεται από αυξημένο επιχειρηματικό ρίσκο, υψηλό κόστος παραγωγής και περιορισμένες οικονομικές απολαβές. Οι νέοι εγκαταλείπουν τις αγροτικές περιοχές αναζητώντας καλύτερες επαγγελματικές προοπτικές, ανώτερες υποδομές, ποιοτικότερες υπηρεσίες και περισσότερες ευκαιρίες εκπαίδευσης και απασχόλησης στα αστικά κέντρα ή στο εξωτερικό. Ως αποτέλεσμα, πολλά χωριά βλέπουν τον πληθυσμό τους

Η έλλειψη εργατικού δυναμικού στη γεωργία οδηγεί στην ανάγκη για τεχνολογικές λύσεις, όπως η γεωργία ακριβείας και οι αυτοματοποιημένες καλλιέργειες, ώστε να διατηρηθεί η παραγωγικότητα παρά τη μείωση των διαθέσιμων εργαζομένων



να μειώνεται σταθερά χρόνο με τον χρόνο.

**Συρρικνώνεται το εργατικό δυναμικό**  
Η δημογραφική υποχώρηση αντανακλάται και στην αγορά εργασίας του πρωτογενούς τομέα. Παρά το γεγονός ότι η γεωργία εξακολουθεί να απασχολεί περίπου 8,7 εκατομμύρια εργαζόμενους και να αντιστοιχεί στο 4,2% της συνολικής απασχόλησης στην Ευρωπαϊκή Ένωση, η τάση είναι καθοδική. Μεταξύ 2000 και 2017, περισσότεροι από 5,6 εκατομμύρια εργαζόμενοι εγκατέλειψαν τον αγροτικό τομέα. Συνολικά, η απασχόληση στη γεωργία μειώθηκε κατά 35%, καταγράφοντας σημαντικές απώλειες σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες. Οι μεγαλύτερες μειώσεις παρατηρήθηκαν κυρίως στην Ανατολική Ευρώπη. Μετά την ένταξη αρκετών χωρών στην ΕΕ, πολλοί εργαζόμενοι εγκατέλειψαν τη γεωργία αναζητώντας καλύτερα αμειβόμενες θέσεις εργασίας είτε σε άλλους τομείς είτε σε άλλα κράτη-μέλη. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν η Βουλγαρία, η Σλοβακία, η Εσθονία και η Λετονία, όπου οι απώλειες εργατικού δυναμικού καταγράφονται σε ιδιαίτερα υψηλά επίπεδα. Το φαινόμενο είναι επίσης έντονο σε χώρες όπως η Ρουμανία και η Πολωνία, οι οποίες γνώρισαν σημαντικά κύματα μετανάστευσης μετά την ένταξή τους στην ευρω-



παϊκή οικογένεια.

**Χαμηλές αμοιβές**  
Παρά τη βελτίωση των μισθών στη γεωργία τα τελευταία χρόνια, ο κλάδος εξακολουθεί να υστερεί σημαντικά σε σύγκριση με άλλους τομείς της οικονομίας. Από το 2007 έως το 2018, ο μέσος ονομαστικός μισθός στη γεωργία αυξήθηκε κατά περίπου 75%, φθάνοντας από τα 5 ευρώ στα 8,70 ευρώ ανά ώρα εργασίας. Η αύξηση αυτή ξεπέρασε τον πληθωρισμό της ίδιας περιόδου, γεγονός που δείχνει ότι οι αποδοχές βελτιώθηκαν σε πραγματικούς όρους. Ωστόσο, η διαφορά παραμένει μεγάλη. Το 2020, η μέση αμοιβή για αγροτική εργασία στην ΕΕ δι-

αμορφωνόταν στα 8,40 ευρώ ανά ώρα, ενώ στους κλάδους της βιομηχανίας, των κατασκευών και των υπηρεσιών ξεπερνούσε τα 21 ευρώ ανά ώρα. Η απόσταση αυτή καθιστά τη γεωργία λιγότερο ελκυστική για τους νέους εργαζόμενους. Παράλληλα, οι αυξημένες μισθολογικές δαπάνες δυσκολεύουν τους ιδίους τους αγρότες να βρουν και να διατηρήσουν προσωπικό, ιδιαίτερα σε περιόδους όπου τα περιθώρια κέρδους περιορίζονται. Οι επιπτώσεις της έλλειψης εργατικών χεριών είναι ήδη εμφανείς σε αρκετούς παραγωγικούς κλάδους. Η κηπευτική παραγωγή, η κτηνοτροφία και η μεταποίηση

αγροτικών προϊόντων βασίζονται ολοένα και περισσότερο σε εποχικούς εργαζόμενους ή σε μετανάστες από άλλες χώρες. Η κηπευτική ειδικότερα αποτελεί έναν από τους πιο απαιτητικούς τομείς σε ανθρώπινη εργασία. Η παραγωγή φρούτων και λαχανικών απαιτεί μεγάλο αριθμό εργαζομένων για τη φύτευση, τη συγκομιδή και τη διαλογή των προϊόντων, πολλοί από τους οποίους προέρχονται από το Μαρόκο. Ανάλογη είναι η εικόνα και στον τομέα του κρέατος και της γαλακτοπαραγωγής, όπου η επεξεργασία και η συσκευασία προϊόντων βασίζονται σε σημαντικό βαθμό στη μισθωτή εργασία.

μετανάστες απασχολούνται στη γεωργική παραγωγή, ιδιαίτερα στις καλλιέργειες ντομάτας. Αντίστοιχα, η Γαλλία και η Ισπανία χρησιμοποιούν κάθε χρόνο μεγάλο αριθμό εποχικών εργατών, γεγονός που αυξάνει την ανάγκη για εξειδικευμένο αλλά και διαθέσιμο προσωπικό. Σε αρκετές ευρωπαϊκές χώρες, η παραγωγή στηρίζεται πλέον σε μεγάλο βαθμό σε εργαζόμενους που προέρχονται από το εξωτερικό. Στην Ιταλία, εκατοντάδες χιλιάδες

λύσεων. Η γεωργία ακριβείας, οι αυτοματοποιημένες καλλιερητικές πρακτικές, η χρήση αισθητήρων και οι ψηφιακές εφαρμογές υπόσχονται μεγαλύτερη παραγωγικότητα με λιγότερους εργαζόμενους. Ωστόσο, η τεχνολογική μετάβαση δεν είναι χωρίς κόστος. Οι νέες τεχνολογίες απαιτούν σημαντικές επενδύσεις, αλλά και εργαζόμενους με υψηλότερο επίπεδο γνώσεων και εξειδίκευσης. Αυτό σημαίνει ότι οι επιχειρήσεις θα χρειαστεί να προσαρμοστούν σε ένα νέο περιβάλλον, όπου οι δεξιότητες θα αποτελούν βασικό παράγοντα ανταγωνιστικότητας. Η Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα έχει ήδη επισημάνει ότι οι ελλείψεις εργατικού δυναμικού οδηγούν σε αυξημένες μισθολογικές πιέσεις και κατά συνέπεια σε υψηλότερο κόστος παραγωγής. Η εξέλιξη αυτή δημιουργεί πρόσθετες προκλήσεις για έναν κλάδο που βρίσκεται ήδη αντιμέτωπος με έντονο διεθνές ανταγωνισμό. Το ερώτημα που αναδύεται είναι κρίσιμο: ποιος θα καλλιέργει τη γη τις επόμενες δεκαετίες; Η απάντηση θα εξαρτηθεί από το κατά πόσο η Ευρώπη θα καταφέρει να αναζωογονήσει την ύπαιθρο, να προσελκύσει νέους ανθρώπους στον πρωτογενή τομέα και να δημιουργήσει συνθήκες που θα καθιστούν τη γεωργία μια βιώσιμη και ελκυστική επαγγελματική επιλογή για τις επόμενες γενιές.

FORMedia TV

ΤΑΣΟΣ ΚΟΥΡΚΟΥΜΠΑΣ  
NON PAPER  
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΠΡΟΣΩΠΑ



**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.

Γ ΕΘΝΙΚΗ  
**Νέα εποχή  
με 10 ομίλους**  
120 ομάδες και επιστροφή των μπαράζ!  
Σελ. 38



ΜΟΥΝΤΙΑΛ 2026  
**Το πρόγραμμα  
για την 1η Αγωνιστική**  
Οι μέρες, οι ώρες και τα γήπεδα  
των 104 αγώνων!  
Σελ. 36-37



**sport**

# Η Λάρισα «γεννιάει» πρωταθλητές

Ανέδειξε αθλητές που δεν ξεχώρισαν μόνο για τις επιδόσεις τους, αλλά και για τον χαρακτήρα, το ήθος και την επιρροή τους στις νεότερες γενιές

Από τη γενιά του Μητσιμπόνα μέχρι εκείνη του Σπανούλη, του Γκέκα, του Μόρα, της Χαλκιάς και του Ντικούδη, η πόλη κατάφερε να διατηρήσει ζωντανή μια παράδοση διακρίσεων και αριστείας



Η Λάρισα αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα “φυτώρια” αθλητών στην Ελλάδα, καθώς έχει αναδείξει σπουδαίες προσωπικότητες που διέπρεψαν σε ποδόσφαιρο, μπάσκετ και στίβο, όχι μόνο σε εθνικό αλλά και σε διεθνές επίπεδο, συμβάλλοντας καθοριστικά στην αθλητική ιστορία της χώρας

# Η Λάρισα «γεννάει» πρωταθλητές

Η Λάρισα ανέδειξε αθλητές που δεν ξεχώρισαν μόνο για τις επιδόσεις τους, αλλά και για τον χαρακτήρα, το ήθος και την επιρροή τους στις νεότερες γενιές

Η διαχρονική αθλητική κουλτούρα της πόλης συνεχίζει να παράγει νέους αθλητές, χάρη στη στήριξη της τοπικής κοινωνίας και των αθλητικών υποδομών



Γράφει η **Δόλα Γάτσιου**

Αν επικειρούσε κανείς να χαρτογραφήσει τις πόλεις της ελληνικής περιφέρειας που έχουν αφήσει βαθύ αποτύπωμα στον αθλητισμό, η Λάρισα θα βρισκόταν αναμφίβολα στις πρώτες θέσεις. Η πρωτεύουσα της Θεσσαλίας δεν υπήρξε απλά μια πόλη με αθλητική παράδοση, εξελίχθηκε σε πραγματικό φυτώριο ταλέντων, ανθρώπων που ξεκίνησαν από τα γήπεδα, τα στάδια και τις αλάνες της περιοχής για να κατακτήσουν κορυφές στην Ελλάδα, την Ευρώπη και όλο τον κόσμο.

Από το ποδόσφαιρο και το μπάσκετ μέχρι τον στίβο, η Λάρισα ανέδειξε προσωπικότητες που δεν ξεχώρισαν μόνο για τις επιδόσεις τους, αλλά και για τον χαρακτήρα, το ήθος και την επιρροή τους στις νεότερες γενιές. Ορισμένοι έγιναν θρύλοι των γηπέδων, άλλοι πρωταγωνιστές μεγάλων διοργανώσεων, όλοι όμως συνέβαλαν ώστε το όνομα της πόλης να ταξιδέψει πολύ πέρα από τα όρια της Θεσσαλίας.

## Βασίλης Σπανούλης: ο «Kill Bill» του ελληνικού μπάσκετ

Ανάμεσα στις κορυφαίες μορφές που ανέδειξε η Λάρισα, ο Βασίλης Σπανούλης κατέχει ξεχωριστή θέση. Γεννημένος στη Λάρισα το 1982, ξεκίνησε τα πρώτα του μπάσκετικά βήματα στον Γυμναστικό Σύλλογο Λάρισας και γρήγορα φάνηκε ότι διέθετε κάτι περισσότερο από ταλέντο: διέθετε ηγετική προσωπικότητα. Η πορεία του υπήρξε μυθική. Με τη φανέλα του Ολυμπιακού κατέκτησε ευρωπαϊκές κορυφές, πρωταθλήματα και κύπελλα, ενώ αναδείχθηκε πολλές φορές πολυτιμότερος παίκτης σε κορυφαίες διοργανώσεις. Το όνομά του συνδέθηκε με μεγάλα σουτ, ιστορικές ανατροπές και στιγμές που σημάδεψαν το ευρωπαϊκό μπάσκετ. Πέρα όμως από τους τίτλους, ο Σπανούλης έγινε σύμβολο εργατικότητας και αφοσίωσης. Για χιλιάδες νέα παιδιά αποτελεί μέχρι σήμερα το πρότυπο του αθλητή που κατάφερε να μετατρέψει το ταλέντο σε θρύλο μέσα από αδιάκοπη προσπάθεια.

## Φανή Χαλκιά: η γυναίκα που έφερε την Ελλάδα στην κορυφή

Η Λάρισα μπορεί να υπερηφανεύεται και για μια από τις σημαντικότερες μορφές του ελληνικού στίβου. Η Φανή Χαλκιά, γεννημένη στη Λάρισα, έγραψε ιστορία στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας το 2004, κατακτώντας το χρυσό μετάλλιο στα 400 μέτρα με εμπόδια. Η επιτυχία της αποτέλεσε μία από τις πιο συγκινητικές στιγμές της ελληνικής αποστολής. Μπροστά σε χιλιάδες θεατές στο Ολυμπιακό Στάδιο, η Χαλκιά πραγματοποίησε μια κούρσα ζωής, χαρίζοντας στη χώρα ένα ανεπανάληπτο αθλητικό επίτευγμα. Η διαδρομή της απέδειξε ότι η επιμονή και η συστηματική δουλειά μπορούν να οδηγήσουν ακόμη και στις υψηλότερες κορυφές του παγκόσμιου αθλητισμού. Το όνομά της παραμένει συνδεδεμένο με τη μεγαλύτερη στιγμή του ελληνικού στίβου στον 21ο αιώνα.

## Δήμος Ντικούδης: δύναμη και ποιότητα κάτω από το καλάθι

Ένας ακόμη αθλητής που έκανε τη Λάρισα περήφανη είναι ο Δήμος Ντικούδης. Γεννημένος το 1977, αποτέλεσε για πολλά χρόνια έναν από τους κορυφαίους Έλληνες φόργουορντ. Με καριέρα σε ομάδες όπως η ΑΕΚ, ο Παναθηναϊκός και η ΤΣΣΚΑ Μόσχας, κατέκτησε σημαντικούς τίτλους και συμμετείχε σε κορυφαίες ευρωπαϊκές διοργανώσεις. Παράλληλα υπήρξε βασικό στέλεχος της Εθνικής Ελλάδος, συμβάλλοντας στις μεγάλες επιτυχίες της. Ο Ντικούδης συνδύαζε δύναμη, τεχνική κατάρτιση και

αγωνιστική ευφυΐα. Για πολλά χρόνια αποτέλεσε παράδειγμα επαγγελματισμού και συνέπειας, επιβεβαιώνοντας τη σημαντική παράδοση της Λάρισας στην παραγωγή κορυφαίων μπασκετικών προσωπικοτήτων.

## Φάνης Γκέκας: ο εκτελεστής των γηπέδων

Το λαρισινό ποδόσφαιρο έχει αναδείξει σπουδαίους παίκτες, όμως λίγοι είχαν την εκτελεστική δεινότητα του Φάνη Γκέκα. Γεννημένος στη Λάρισα το 1980, ξεκίνησε την καριέρα του από τοπικές ομάδες πριν εξελιχθεί σε έναν από τους πιο αποτελεσματικούς Έλληνες επιθετικούς των τελευταίων δεκαετιών.

Η μεγάλη του καταξίωση ήρθε στη Γερμανία, όπου αναδείχθηκε πρώτος σκόρερ της Bundesliga, επίτευγμα εξαιρετικά σπάνιο για Έλληνα ποδοσφαιριστή. Με τη φανέλα της Εθνικής Ελλάδας σημείωσε καθοριστικά γκολ και συνέβαλε στις επιτυχίες της «γαλανόλευκης» σε προκριματικές και τελικές φάσεις μεγάλων διοργανώσεων. Ο Γκέκας δεν σπρίχθηκε ποτέ στη δημοσιότητα ή στο επικοινωνιακό προφίλ. Αντίθετα, άφησε το ποδόσφαιρο να μιλήσει για εκείνον. Η ψυχραιμία μπροστά στο τέρμα και η συνέπεια του τον καθιέρωσαν ως έναν από τους σημαντικότερους Έλληνες φορ της εποχής του.

## Βαγγέλης Μόρας: ο αρχηγός με τη δύναμη της ψυχής

Αν υπάρχει ένας ποδοσφαιριστής που συμβολίζει την αξιοπρέπεια και την αντοχή απέναντι στις δυσκολίες, αυτός είναι ο Βαγγέλης Μόρας. Γεννημένος στη Λάρισα το 1981, ακολούθησε μια μακρά διαδρομή στα ελληνικά και ιταλικά γήπεδα, κτιζοντας φήμη αξιόπιστου αμυντικού και αληθινού ηγέτη. Η καριέρα του στην Ιταλία υπήρξε εντυπωσιακή, καθώς αγωνίστηκε επί σειρά ετών στη Serie A και στη Serie B, κερδίζοντας τον σεβασμό συμπαίκτων, προπονητών και φιλάθλων. Οστόσο, η προσωπικότητά του αναδείχθηκε ακόμη περισσότερο μέσα από τη μάχη που έδωσε η οικογένειά του απέναντι στη λευκαίμα τη αδελφού του Δημήτρη. Ο Μόρας μετατράπηκε σε σύμβολο δύναμης, αλληλεγγύης και κοινωνικής προσφοράς, αναλαμβάνοντας πρωτοβουλίες

Η ΑΕΛ έπαιξε καθοριστικό ρόλο στην αθλητική ανάπτυξη της πόλης, δημιουργώντας μια ισχυρή παράδοση και αναδεικνύοντας πολλούς σημαντικούς ποδοσφαιριστές.



ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τη δωρεά μισού των οστών. Έτσι, το αποτύπωμά του ξεπέρασε κατά πολύ τα όρια του αθλητισμού.

## Η κληρονομιά της ΑΕΛ

Δεν μπορεί να εξηγηθεί η παραγωγή τόσων σπουδαίων αθλητών χωρίς αναφορά στην ποδοσφαιρική ομάδα της ΑΕΛ. Η ομάδα που κατέκτησε το πρωτάθλημα Ελλάδας το 1988 και δύο κύπελλα, το 1985 και το 2007, δημιούργησε μια ολόκληρη σχολή ποδοσφαιρού. Μέσα από τις ακαδημίες και τις υποδομές της αναδείχθηκαν σπουδαίοι ποδοσφαιριστές που στέλεχυσαν εθνικές ομάδες και κορυφαίους συλλόγους. Η επιτυχία εκείνης της ομάδας έδωσε στα παιδιά της πόλης το μήνυμα ότι ακόμη και μια επαρχιακή ομάδα μπορούσε να κοιτάξει στα μάτια τα μεγάλα ποδοσφαιρικά κέντρα της χώρας. Το μήνυμα αυτό εξακολουθεί να εμπνέει μέχρι σήμερα.

## Γιώργος Μητσιμπόνας: ο αθόρυβος γίγαντας

Όταν γίνεται αναφορά στους σπουδαίους λαρισαίους αθλητές δεν μπορεί κανείς να παραλείψει τον Γιώργο Μητσιμπόνα. Ο σπουδαίος αμυντικός υπήρξε ένας από τους βασικούς πρωταγωνιστές της χρυσής εποχής της ΑΕΛ, της ομάδας που κατέκτησε το πρωτάθλημα Ελλάδας το 1988, γράφοντας μία από τις πιο όμορφες σελίδες στην ιστορία του ελληνικού ποδοσφαιρού. Ο Μητσιμπόνας διακρίθηκε για τη μαχητικότητα, την αγωνιστική συνέπεια και τη βαθιά σχέση του με την πόλη και την ομάδα του. Αγωνίστηκε επίσης στον ΠΑΟΚ και στην Εθνική Ελλάδα, αφήνοντας παντού θετικές εντυπώσεις. Ο πρόωρος χαμός του το 1997 σε τροχαίο δυστύχημα βύθισε στο πένθος τον αθλητικό κόσμο. Μέχρι σήμερα παραμένει μια μορφή που προκαλεί συγκίνηση στους φιλάθλους της Λάρισας, καθώς συμβολίζει μια εποχή όπου το πάθος για τη φανέλα αποτελούσε ύψιστη αξία.



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Σημαντικοί αθλητές όπως ο Σπανούλης, ο Γκέκας, ο Μόρας, η Χαλκιά και ο Ντικούδης ξεκίνησαν από τη Λάρισα και πέτυχαν μεγάλες επιτυχίες σε κορυφαίο επίπεδο



της ΑΕΛ επί σειρά ετών και συνέβαλε καθοριστικά στη διαμόρφωση της αγωνιστικής ταυτότητας του συλλόγου. Οι εμφανίσεις του τον οδήγησαν και στην Εθνική Ελλάδα, επιβεβαιώνοντας την αξία του σε πανελλήνιο επίπεδο. Για πολλούς φιλάθλους της Λάρισας παραμένει μέχρι σήμερα μία από τις πιο εμβληματικές μορφές στην ιστορία του συλλόγου.

## Γάνης Βαλαώρας: ο αρχηγός μιας χρυσής εποχής

Ανάμεσα στις πιο εμβληματικές μορφές που ανέδειξε το λαρισινό ποδόσφαιρο ξεχωρίζει ο Γάνης Βαλαώρας. Γεννημένος στη Λάρισα, συνέδεσε το όνομά του με τις μεγαλύτερες στιγμές στην ιστορία της ΑΕΛ, αλλά αποτέλεσε έναν από τους βασικούς πρωταγωνιστές της ομάδας που κατέκτησε το πρωτάθλημα Ελλάδας το 1988, ένα επίτευγμα μοναδικό για επαρχιακό σύλλογο. Ο Βαλαώρας αγωνιζόταν στη μεσαία γραμμή, συνδυάζοντας τεχνική κατάρτιση, αγωνιστικό πάθος και ηγετικές ικανότητες. Για περισσότερα από δέκα χρόνια αποτέλεσε σημείο αναφοράς για την ΑΕΛ, φορώντας πολλές φορές το περιβραχιόνιο του αρχηγού και κερδίζοντας την καθολική εκτίμηση των φιλάθλων. Η παρουσία του δεν περιορίστηκε μόνο στις εγκύριες διοργανώσεις, καθώς οι εξαιρετικές του εμφανίσεις τον οδήγησαν και στην Εθνική Ελλάδα. Για τους λαρισαίους φιλάθλους, ο Βαλαώρας δεν είναι απλά ένας σπουδαίος ποδοσφαιριστής. Είναι σύμβολο μιας εποχής κατά την οποία η ΑΕΛ αμφισβήτησε την κυριαρχία των μεγάλων ποδοσφαιρικών κέντρων της χώρας και απέδειξε ότι μια ομάδα της περιφέρειας μπορούσε να φτάσει στην κορυφή. Μέχρι σήμερα το όνομά του παραμένει άρρηκτα συνδεδεμένο με την πιο λαμπρή σελίδα στην ιστορία του λαρισινού ποδοσφαιρού.

## Μιχάλης Ζιώγας: Όταν το ταλέντο συνάντησε την Ιστορία

Ο Μιχάλης Ζιώγας δεν υπήρξε απλά ένας χαρισματικός επιθετικός. Ήταν ένας από τους πρωταγωνιστές της πιο ιστορικής στιγμής του ελληνικού επαρχιακού ποδοσφαιρού: της κατάκτησης του πρωταθλήματος από την ΑΕΛ το 1988. Εκεί όπου το προσωπικό ταλέντο συνάντησε τη συλλογική υπέρβαση και μετατράπηκε σε ποδοσφαιρική ιστορία. Γεννημένος στη Λάρισα το 1962, ο Ζιώγας αναδείχθηκε μέσα από το πλούσιο ποδοσφαιρικό φυτώριο του θεσσαλικού κάμπου. Με ταχύτητα, ένστικτο στο γκολ και αγωνιστικό πάθος, κέρδισε γρήγορα θέση βασικού στην ΑΕΛ της δεκαετίας του '80. Η κορυφαία στιγμή ήρθε τη



σεζόν 1987-88, όταν αναδείχθηκε πρώτος σκόρερ της ομάδας με 16 γκολ και συνέβαλε καθοριστικά στην κατάκτηση του πρωταθλήματος Ελλάδας. Ήταν η πρώτη και μέχρι σήμερα μοναδική φορά που ομάδα εκτός Αθηνών και Θεσσαλονίκης κατέκτησε την κορυφή του ελληνικού ποδοσφαιρού. Ο ίδιος ο Ζιώγας έχει περιγράψει εκείνη την ομάδα του Γιάτσικ Γκχο ως μια πραγματική οικογένεια, με πίστη, ενότητα και αφοσίωση που ξεπερνούσαν τις ατομικές φιλοδοξίες.



## Μια πόλη που συνεχίζει να παράγει πρωταθλητές

Το πιο εντυπωσιακό στοιχείο στην περίπτωση της Λάρισας είναι η διαχρονικότητα της παρουσίας της στον ελληνικό αθλητισμό. Από τη γενιά του Μητσιμπόνα μέχρι εκείνη του Σπανούλη, του Γκέκα, του Μόρα, της Χαλκιάς και του Ντικούδη, η πόλη κατάφερε να διατηρήσει ζωντανή μια παράδοση διακρίσεων και αριστείας. Η εξήγηση βρίσκεται πιθανότατα στον ιδιαίτερο δεσμό της τοπικής κοινωνίας με τον αθλητισμό. Τα γήπεδα, οι σύλλογοι, οι προπονητές και οι οικογένειες δημιούργησαν ένα περιβάλλον όπου το ταλέντο μπορούσε να ανθίσει. Παρά τις δυσκολίες των καιρών, η Λάρισα εξακολουθεί να παράγει νέους αθλητές με φιλοδοξίες και δυνατότητες. Οι σπουδαίοι λαρισαίοι αθλητές δεν αποτελούν μόνο κομμάτι της ιστορίας της πόλης, αλλά και ζωντανή παρακαταθήκη για τις επόμενες γενιές. Με τις επιτυχίες τους απέδειξαν ότι η αρετή είναι καθοριστική το τέλος της διαδρομής. Από μια πόλη του θεσσαλικού κάμπου κατάφεραν να φτάσουν στις μεγαλύτερες σκηνές του παγκόσμιου αθλητισμού, μεταφέροντας παντού το όνομα της Λάρισας και γράφοντας το δικό τους ξεχωριστό κεφάλαιο στην ελληνική αθλητική ιστορία.



Τα πρώτα παιχνίδια συχνά διαμορφώνουν τις ισορροπίες των ομίλων, καθώς οι ομάδες επιδιώκουν να ξεκινήσουν με νίκη

Η διοργάνωση φιλοξενείται σε τρεις χώρες (ΗΠΑ, Καναδάς και Μεξικό) και διεξάγεται με το νέο διευρυμένο φορμάτ των 48 ομάδων. Αυτό σημαίνει περισσότερους αγώνες, μεγαλύτερη διάρκεια και αυξημένο παγκόσμιο ενδιαφέρον

# ΜΟΥΝΤΙΑΛ 2026

## Το πρόγραμμα 1η Αγωνιστική

### Οι μέρες, οι ώρες και τα γήπεδα των 104 αγώνων!

Το πρόγραμμα της 1ης αγωνιστικής που παρουσιάζει αποτυπώνει ένα ιδιαίτερα εκτεταμένο και γεωγραφικά κατακεκομμένο ποδοσφαιρικό γεγονός, το οποίο αντιστοιχεί σε μορφή Μουντιάλ με αγώνες που διεξάγονται σε τρεις χώρες της Βόρειας Αμερικής (Μεξικό, ΗΠΑ και Καναδάς). Η δομή, η ποικιλία των ομάδων και η κατανομή των ωρών δείχνουν μια διοργάνωση τύπου FIFA World Cup, η οποία πλέον έχει εξελιχθεί σε ένα από τα μεγαλύτερα αθλητικά γεγονότα παγκοσμίως, με τεράστια τηλεοπτική κάλυψη και πολυεπίπεδη οργάνωση.

**Γενική εικόνα της διοργάνωσης**  
Το Μουντιάλ, υπό την αιγίδα της FIFA, έχει ως βασικό στόχο τη συμμετοχή εθνικών ομάδων από όλες τις ηπείρους, δημιουργώντας ένα παγκόσμιο ποδοσφαιρικό μωσαϊκό. Στο συγκεκριμένο πρόγραμμα της 1ης αγωνιστικής, βλέπουμε ομάδες από Ευρώπη, Νότια και Βόρεια Αμερική, Αφρική, Ασία και Ωκεανία, κάτι που αναδεικνύει τον πραγματικά παγκόσμιο χαρακτήρα του θεσμού. Η μορφή της διοργάνωσης, με ομίλους (Α έως Λ στο πρόγραμμα που παραθέτεις), παραπέμπει σε διευρυμένη φάση ομίλων, πιθανότατα με 48 ομάδες, όπως προβλέπεται στο νέο φορμάτ του Παγκοσμίου Κυπέλλου από το 2026 και έπειτα. Αυτό σημαίνει περισσότερους αγώνες, μεγαλύτερη διάρκεια και αυξημένες απαιτήσεις για τις ομάδες τόσο αγωνιστικά όσο και οργανωτικά.

**Η σημασία της 1ης αγωνιστικής**  
Η 1η αγωνιστική σε κάθε Μουντιάλ είναι καθοριστική, καθώς συχνά διαμορφώνει τις ισορροπίες στους ομίλους. Οι ομάδες επιδιώκουν να ξεκινήσουν με νίκη, ώστε να μειώσουν την πίεση των επόμενων παιχνιδιών. Στο πρόγραμμά σου, η πρώτη ημέρα ξεκινά με τον αγώνα Μεξικό - Νότια Αφρική στις 11 Ιουνίου, στο Mexico City Stadium, ένα ματς που συνδυάζει την οικοδέσποινα χώρα με μια παραδοσιακή μαχητική αφρικανική ομάδα. Ακολουθούν αναμετρήσεις σε διαφορετικές ζώνες ώρας, γεγονός που δείχνει την προσπάθεια της διοργάνωσης να εξυπηρετήσει παγκόσμια τηλεοπτικά κοινά. Οι αγώνες διεξάγονται από τα ξημερώματα έως αργά το βράδυ, ώστε να καλύπτονται διαφορετικές ηπείροι σε prime time.

**Ποικιλία ομάδων και ποδοσφαιρική γεωγραφία**  
Η 1η αγωνιστική περιλαμβάνει πολύ διαφορετικά ποδοσφαιρικά «προφίλ» ομάδων: Παραδοσιακές δυνάμεις όπως Βραζιλία, Γερμανία, Αργεντινή, Γαλλία, Ισπανία και Αγγλία Αναπτυσσόμενες ποδοσφαιρικές χώρες όπως Κατάρ, Κουρασάο, Ιορδανία και Πράσινο Ακρωτήριο Δυνατές εκπλήξεις από Ασία, Αφρική και Ωκεανία, όπως Ιράν, Σαουδική Αραβία, Αλγερία και Νέα Ζηλανδία Αυτός ο συνδυασμός δημιουργεί ένα ανταγωνιστικό και απρόβλεπτο περιβάλλον, όπου τα φαβορί δεν έχουν πάντα εύκολο έργο.  
Για παράδειγμα, το Βραζιλία - Μαρόκο στο New York/

FIFA WORLD CUP 2026			ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ			1η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ - ΦΑΣΗ ΟΜΙΛΩΝ		
11 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026 ΠΕΜΠΤΗ								
22:00	ΜΕΞΙΚΟ	VS	ΝΟΤΙΑ ΑΦΡΙΚΗ	OMΙΛΟΣ Α	Mexico City Stadium / Μεξικό	EPT1 & EPT2 ΣΠΟΡ		
12 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ								
05:00	ΝΟΤΙΑ ΚΟΡΕΑ	VS	ΤΣΕΧΙΑ	OMΙΛΟΣ Α	Estadio Akron / Μεξικό	EPT1		
22:00	ΚΑΝΑΔΑΣ	VS	ΒΟΣΝΙΑ	OMΙΛΟΣ Β	Toronto Stadium / Καναδάς	EPT2 ΣΠΟΡ		
13 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026 ΣΑΒΒΑΤΟ								
04:00	ΗΠΑ	VS	ΠΑΡΑΓΟΥΑΗ	OMΙΛΟΣ Δ	Los Angeles Stadium / ΗΠΑ	EPT1		
22:00	ΚΑΤΑΡ	VS	ΕΛΒΕΤΙΑ	OMΙΛΟΣ Β	San Francisco Bay Area Stadium / ΗΠΑ	EPT2 ΣΠΟΡ		
14 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026 ΚΥΡΙΑΚΗ								
01:00	ΒΡΑΖΙΛΙΑ	VS	ΜΑΡΟΚΟ	OMΙΛΟΣ Γ	New York/New Jersey Stadium / ΗΠΑ	EPT2 ΣΠΟΡ		
04:00	ΑΪΤΗ	VS	ΣΚΩΤΙΑ	OMΙΛΟΣ Γ	Boston Stadium / ΗΠΑ	EPT1		
07:00	ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ	VS	ΤΟΥΡΚΙΑ	OMΙΛΟΣ Δ	BC Place Vancouver / Καναδάς	EPT1		
20:00	ΓΕΡΜΑΝΙΑ	VS	ΚΟΥΡΑΣΑΟ	OMΙΛΟΣ Ε	Houston Stadium / ΗΠΑ	EPT2 ΣΠΟΡ		
23:00	ΟΛΛΑΝΔΙΑ	VS	ΙΑΠΟΝΙΑ	OMΙΛΟΣ ΣΤ	Dallas Stadium / ΗΠΑ	EPT2 ΣΠΟΡ		
15 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026 ΔΕΥΤΕΡΑ								
02:00	ΑΚΤΗ ΕΛΕΦΑΝΤΟΣΤΟΥ	VS	ΕΚΟΥΑΔΟΡ	OMΙΛΟΣ Ε	Philadelphia Stadium / ΗΠΑ	EPT2 ΣΠΟΡ		
05:00	ΣΟΥΗΔΙΑ	VS	ΤΥΝΗΣΙΑ	OMΙΛΟΣ ΕΤ	Monterrey Stadium / Μεξικό	EPT1		
19:00	ΙΣΠΑΝΙΑ	VS	ΠΡΑΣΙΝΟ ΑΚΡΩΤΗΡΙΟ	OMΙΛΟΣ Η	Atlanta Stadium / ΗΠΑ	EPT2 ΣΠΟΡ		
22:00	ΒΕΛΓΙΟ	VS	ΑΙΓΥΠΤΟΣ	OMΙΛΟΣ Ζ	Seattle Stadium / ΗΠΑ	EPT2 ΣΠΟΡ		

Στους ομίλους συμμετέχουν παραδοσιακές ποδοσφαιρικές δυνάμεις όπως Βραζιλία, Αργεντινή, Γαλλία και Γερμανία, αλλά και ανερχόμενες ομάδες από Αφρική, Ασία και Ωκεανία, δημιουργώντας ένα ανταγωνιστικό και απρόβλεπτο τουρνουά με πιθανότητες για μεγάλες εκπλήξεις



New Jersey Stadium αποτελεί μια αναμέτρηση υψηλού ενδιαφέροντος, καθώς η Μαρόκο τα τελευταία χρόνια έχει εξελιχθεί σε ιδιαίτερα ανταγωνιστική δύναμη σε παγκόσμιο επίπεδο. Αντίστοιχα, το Γερμανία - Κουρασάο στο Χιούστον φέρνει αντιμέτωπες μια παραδοσιακή υπερδύναμη με μια μικρότερη αλλά φιλόδοξη ποδοσφαιρική χώρα.

**Ο ρόλος των γηπεδούχων χωρών**  
Σημαντικό στοιχείο του προγράμματος είναι ότι η διοργάνωση φιλοξενείται σε τρεις χώρες: Μεξικό, Ηνωμένες Πολιτείες και Καναδάς. Αυτό προσφέρει ένα μοναδικό πλεονέκτημα σε επίπεδο υποδομών, καθώς υπάρχουν ήδη μεγάλα και σύγχρονα γήπεδα όπως το Los Angeles Stadium, το Dallas Stadium και το Toronto Stadium. Η κατανομή των αγώνων σε διαφορετικές πόλεις βοηθά επίσης στην αποσυμφόρηση και επιτρέπει την ταυτόχρονη διεξαγωγή πολλών αναμετρήσεων. Παράλληλα, ενισχύει την τουριστική και οικονομική δραστηριότητα σε πολλαπλές περιοχές.

**Τηλεοπτική κάλυψη και ελληνικό ενδιαφέρον**  
Στο πρόγραμμα που παρουσιάζεται, οι αγώνες καλύπτονται από την EPT1 και την EPT2 Σπορ, κάτι που δείχνει τη σημαντικότητα της διοργάνωσης για το ελληνικό τηλεοπτικό κοινό. Η διανομή των αγώνων σε δύο κανάλια επιτρέπει τη μετάδοση πολλών παιχνιδιών παράλληλα, ειδικά σε ημέρες με πυκνό πρόγραμμα όπως η 14η και η 17η Ιουνίου. Για τους φιλάθλους στην Ελλάδα, η διαφορετική ζώνη ώρας αποτελεί πρόκληση, καθώς αρκετοί αγώνες διεξάγονται ξημερώματα (01:00, 04:00, 05:00), ενώ άλλοι πέφτουν σε

FIFA WORLD CUP 2026			ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ			1η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ - ΦΑΣΗ ΟΜΙΛΩΝ		
16 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026 ΤΡΙΤΗ								
01:00	ΣΑΟΥΔΙΚΗ ΑΡΑΒΙΑ	VS	ΟΥΡΟΥΓΟΥΑΗ	OMΙΛΟΣ Η	Miami Stadium / ΗΠΑ	EPT2 ΣΠΟΡ		
04:00	ΙΡΑΝ	VS	ΝΕΑ ΖΗΛΑΝΔΙΑ	OMΙΛΟΣ Ζ	Los Angeles Stadium / ΗΠΑ	EPT1		
22:00	ΓΑΛΛΙΑ	VS	ΣΕΝΕΓΑΛΗ	OMΙΛΟΣ Θ	New York/New Jersey Stadium / ΗΠΑ	EPT2 ΣΠΟΡ		
17 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026 ΤΕΤΑΡΤΗ								
01:00	ΙΡΑΚ	VS	ΝΟΡΒΗΓΙΑ	OMΙΛΟΣ Θ	Boston Stadium / ΗΠΑ	EPT2 ΣΠΟΡ		
04:00	ΑΡΓΕΝΤΙΝΗ	VS	ΑΛΓΕΡΙΑ	OMΙΛΟΣ Ι	Kansas City Stadium / ΗΠΑ	EPT1		
07:00	ΑΥΣΤΡΙΑ	VS	ΙΟΡΔΑΝΙΑ	OMΙΛΟΣ Ι	San Francisco Bay Area Stadium / ΗΠΑ	EPT2 ΣΠΟΡ		
20:00	ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ	VS	ΛΔ ΚΟΝΓΚΟ	OMΙΛΟΣ Κ	Houston Stadium / ΗΠΑ	EPT2 ΣΠΟΡ		
23:00	ΑΓΓΛΙΑ	VS	ΚΡΟΑΤΙΑ	OMΙΛΟΣ Λ	Dallas Stadium / ΗΠΑ	EPT2 ΣΠΟΡ		
18 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026 ΠΕΜΠΤΗ								
02:00	ΓΚΑΝΑ	VS	ΠΑΝΑΜΑΣ	OMΙΛΟΣ Λ	Toronto Stadium / Καναδάς	EPT2 ΣΠΟΡ		
05:00	ΟΥΖΜΠΕΚΙΣΤΑΝ	VS	ΚΟΛΟΜΒΙΑ	OMΙΛΟΣ Κ	Mexico City Stadium / Μεξικό	EPT1		

βαθρινές ώρες (22:00, 23:00). Αυτό σημαίνει ότι η παρακολούθηση απαιτεί προσαρμογή στο καθημερινό πρόγραμμα.  
**Αγωνιστική ένταση και στρατηγική**

Η πρώτη αγωνιστική σε ένα Μουντιάλ συχνά χαρακτηρίζεται από: Προσεκτικές τακτικές επιλογές Έμφαση στην αμυντική σταθερότητα Περιορισμένα ρίσκα, ειδικά από τις θεωρητικά ισχυρότερες ομάδες Ωστόσο, σε ένα διευρυμένο τουρνουά με πολλές ομάδες, υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα για εκπλήξεις. Ομάδες με χαμηλότερη φήμη συχνά εκμεταλλεύονται την αρχική νευρική κατάσταση των φαβορί.

Συνολική αποτίμηση προγράμματος  
Το πρόγραμμα της 1ης αγωνιστικής που παρουσιάζεις δείχνει μια εξαιρετικά πυκνή και καλά οργανωμένη αγωνιστική περίοδο, με αγώνες σχεδόν κάθε λίγες ώρες για αρκετές ημέρες. Η γεωγραφική διασπορά, η ποικιλία των ομάδων και η τηλεοπτική κάλυψη συνθέτουν ένα παγκόσμιο αθλητικό γεγονός μεγάλης κλίμακας. Η διοργάνωση τύπου FIFA World Cup δεν είναι απλώς ένα ποδοσφαιρικό τουρνουά, αλλά ένα πολυεπίπεδο γεγονός που συνδυάζει αθλητισμό, πολιτισμό, οικονομία και διεθνή συνεργασία. Η 1η αγωνιστική αποτελεί πάντα την αφετηρία για ιστορίες, εκπλήξεις και την πρώτη αποτύπωση της δυναμικής κάθε ομάδας. Σε αυτό το πλαίσιο, το πρόγραμμα που παρουσιάζεται δεν

είναι απλώς μια λίστα αγώνων, αλλά η αρχή ενός παγκόσμιου ποδοσφαιρικού αφηγήματος που εξελίσσεται σε πολλές ηπείρους ταυτόχρονα και κρατά εκατομμύρια φιλάθλους σε αγωνία από το πρώτο κίλας σφύριγμα.

FIFA WORLD CUP 2026			ΟΙ ΟΜΙΛΟΙ ΤΟΥ ΜΟΥΝΤΙΑΛ 2026		
OMΙΛΟΣ Α	OMΙΛΟΣ Β	OMΙΛΟΣ Γ			
Μεξικό, Νότιο Αφρική, Νότιο Καρλί, Τσεχία	Καναδάς, Κατάρ, Ολλανδία, Βοσνία	Βραζιλία, Μαρόκο, Αίγυπτος, Σκωτία			
OMΙΛΟΣ Δ	OMΙΛΟΣ Ε	OMΙΛΟΣ ΕΤ			
ΗΠΑ, Παρουαγουά, Αυστραλία, Τζουκία	Γερμανία, Κουρασάο, Αιθιοπία, Ουζμπεκιστάν	Ολλανδία, Ισπανία, Τσεχία, Σουηδία			
OMΙΛΟΣ Ζ	OMΙΛΟΣ Η	OMΙΛΟΣ Θ			
Βέλγιο, Αλγερία, Ιράν, Νέα Ζηλανδία	Ισπανία, Γαλλία, Σαουδική Αραβία, Ουρουγουάη	Γαλλία, Σενεγάλη, Νιγηρία, Ιράν			
OMΙΛΟΣ Ι	OMΙΛΟΣ Κ	OMΙΛΟΣ Λ			
Αργεντινή, Αλγερία, Αυστρία, Ιορδανία	Περουαλία, Ουζμπεκιστάν, Κολομβία, Λα Κονγκό	Αγγλία, Κροατία, Γαλλία, Πορτογαλία			

Πείτε την άποψή σας  
Στείλτε μας e-mail

ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΜΕΣΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΘΕΣΣΑΛΙΑ FORMedia.gr

Η Γ' Εθνική αναδιарθρώνεται σε 10 ομίλους των 12 ομάδων (σύνολο 120 ομάδες), ενώ μόνο 4 ομάδες θα ανεβαίνουν τελικά στη Super League 2 μέσω διαδικασίας μπαράζ, γεγονός που αυξάνει σημαντικά τον ανταγωνισμό και τη δυσκολία ανόδου.

## 120 ΟΜΑΔΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΜΠΑΡΑΖ

# Νέα εποχή για τη Γ' Εθνική με 10 ομίλους

Ριζικές αλλαγές στη δομή του πρωταθλήματος για τη σεζόν 2026-27 – Αυξάνονται οι συμμετοχές, περιορίζονται οι θέσεις ανόδου και δημιουργείται αυτόνομος όμιλος Κρήτης

Σημαντικές αλλαγές φέρνει η νέα αγωνιστική περίοδος στη Γ' Εθνική, καθώς η Ελληνική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία προχωρά σε εκτεταμένη αναδιάρθρωση της κατηγορίας, επιχειρώντας να διαμορφώσει ένα πιο λειτουργικό και ανταγωνιστικό πρωτάθλημα. Η σεζόν 2026-27 αναμένεται να αποτελέσει σμείο καμπής για το ελληνικό ερασιτεχνικό ποδόσφαιρο, με τη δημιουργία δέκα ομίλων των δώδεκα ομάδων και συνολικά 120 συμμετέχοντα σωματεία.

Η νέα μορφή της διοργάνωσης έρχεται να αλλάξει τα δεδομένα που ίσχυαν τα τελευταία χρόνια, με βασικούς στόχους τη μείωση των εξόδων μετακίνησης για τα σωματεία, την ενίσχυση του ανταγωνισμού σε τοπικό και περιφερειακό επίπεδο, αλλά και τη σταδιακή εξυγίανση της Super League 2, η οποία έχει αντιμετωπίσει αρκετές προκλήσεις εξαιτίας του μεγάλου αριθμού ομάδων που συμμετέχουν σε αυτήν.

Ένα από τα στοιχεία που ξεχωρίζουν στο νέο σχεδιασμό είναι το γεγονός ότι, παρά την ύπαρξη δέκα ομίλων, μόλις τέσσερις ομάδες θα κερδίζουν τελικά την άνοδο στη Super League 2. Η εξέλιξη αυτή ανεβάζει σημαντικά τον βαθμό δυσκολίας για τους διεκδικητές της ανόδου, καθώς οι πρωταθλητές των ομίλων δεν θα εξασφαλίζουν αυτόματα την προαγωγή τους, αλλά θα καλούνται να συμμετάσχουν σε πρόσθετη διαδικασία μπαράζ ή ειδικών αγώνων κατάταξης. Η επιλογή αυτή εκτιμάται ότι θα δημιουργήσει ακόμη πιο ανταγωνιστικές συνθήκες καθ' όλη τη διάρκεια της σεζόν, ενώ παράλληλα θα επιτρέψει καλύτερο έλεγχο του αριθμού των ομάδων που εισέρχονται στη δεύτερη τη τάξει επαγγελματική κατηγορία του ελληνικού ποδοσφαίρου.

**Από τις 73 στις 120 ομάδες**  
Εντυπωσιακή είναι και η αύξηση του αριθμού των συμμετεχόντων. Το νέο πρωτάθλημα θα διεξαχθεί με 120 ομάδες, έναντι 73 που συμμετείχαν την προηγούμενη αγωνιστική περίοδο. Η μεγάλη αυτή αύξηση οφείλεται κυρίως στο γεγονός ότι φέτος δεν πραγματοποιήθηκαν τα καθιερωμένα μπαράζ ανόδου προς τη Γ' Εθνική. Ως αποτέλεσμα, την άνοδο εξασφάλισαν συνολικά 61 ομάδες από όλη τη χώρα. Ανάμεσα τους βρίσκονται οι 53 πρωταθλητές των Ενώσεων Ποδοσφαιρικών Σωματείων, οι δευτεραθλητές των ιδρυτριών ενώσεων της ΕΠΟ – Μακεδονίας, Αθηνών και Πειραιά – καθώς και επιπλέον ομάδες από την Κρήτη, προκειμένου να καταστεί εφικτός ο σχηματισμός ενός αυτόνομου κρητικού ομίλου. Από την άλλη πλευρά, από τη Γ' Εθνική υποβιβάστηκαν συνολικά 18 ομάδες, γεγονός που συνέβαλε στη διαμόρφωση της νέας αγωνιστικής εικόνας της κατηγορίας.

### Επιτροπή για τα μπαράζ ανόδου

Παράλληλα, η ΕΠΟ αποφάσισε την επαναφορά των μπαράζ ανόδου από τα τοπικά πρωταθλήματα προς τη Γ' Εθνική από την επόμενη αγωνιστική περίοδο. Η επιτροπή που συγκροτήθηκε θεσμοθέτουμεται κομβικής σημασίας για την καλύτερη ισορροπία των εθνικών κατηγοριών.

Μέσω των μπαράζ επιδιώκεται να περιοριστεί ο αριθμός των ομάδων που θα υποβιβάζονται κάθε χρόνο από τους ομίλους της Γ' Εθνικής, ενώ παράλληλα θα υπάρχει πιο



ελεγχόμενη και αξιοκρατική διαδικασία εισόδου νέων ομάδων στην κατηγορία. Η αλλαγή αυτή αναμένεται να επηρεάσει σημαντικά τον σχεδιασμό των σωματείων των τοπικών πρωταθλημάτων, καθώς η άνοδος πλέον δεν θα εξαρτάται αποκλειστικά από την κατάκτηση του τίτλου στην οικεία Ένωση, αλλά και από την επιτυχημένη συμμετοχή στη διαδικασία των αγώνων κατάταξης.

### Αυστηροί περιορισμοί στα ρόστερ

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν και οι προβλέψεις του Κανονισμού Αγώνων Ποδοσφαίρου (ΚΑΠ), οι οποίες θέτουν συγκεκριμένους περιορισμούς στη στελέωση των ομάδων και στη σύνθεση των ενδεκάδων. Σύμφωνα με τις ισχύουσες διατάξεις, κάθε ομάδα θα μπορεί να δηλώνει έως τέσσερις ξένους ή κοινοτικούς ποδοσφαιριστές στο φύλλο αγώνα, ωστόσο μόνο δύο από αυτούς θα επιτρέπεται να αγωνίζονται ταυτόχρονα στην αρχική ενδεκάδα. Παράλληλα, καθιερώνεται η υποχρεωτική παρουσία δύο ποδοσφαιριστών γεννημένων από την 1η Ιανουαρίου 2008 και μετά, οι οποίοι θα πρέπει να παραμένουν στον αγωνιστικό χώρο καθ' όλη τη διάρκεια της αναμέτρησης. Το μέτρο στοχεύει στην ενίσχυση της ανάπτυξης νεαρών ποδοσφαιριστών και στην προώθηση νέων ταλέντων στο ελληνικό ποδόσφαιρο. Επιπλέον, προβλέπεται ανώτατο όριο πέντε ποδοσφαιριστών ηλικίας άνω των 33 ετών στο φύλλο αγώνα, περιορισμός που αποσκοπεί στην ανανέωση των ρόστερ και στη διατήρηση ισορροπίας μεταξύ εμπειρίας και νεανικού δυναμικού.

### Πρόβλεψη για αναπλήρωσεις ομάδων

Ο νέος ΚΑΠ περιλαμβάνει επίσης ειδικές προβλέψεις

για περιπτώσεις ομάδων που, ενώ έχουν εξασφαλίσει το δικαίωμα συμμετοχής στη Γ' Εθνική, τελικά δεν δηλώσουν συμμετοχή. Σε μια τέτοια περίπτωση, η κενή θέση θα καλύπτεται από την επόμενη δικαιούχο ομάδα του πρωταθλήματος της ίδιας ΕΠΣ. Η διαδικασία αυτή μπορεί να φτάσει μέχρι και την τριταθλήτρια ομάδα της συγκεκριμένης Ένωσης, διασφαλίζοντας ότι οι όμιλοι θα διατηρούν τον προβλεπόμενο αριθμό συμμετοχών.

### Ξεχωρίζει ο όμιλος της Κρήτης

Αναμφίβολα, μία από τις πιο ενδιαφέρουσες και πολυσυζητημένες καινοτομίες είναι η δημιουργία αυτόνομου ομίλου Κρήτης. Ο νέος όμιλος θα αποτελείται αποκλειστικά από ομάδες του νησιού, προσφέροντας έντονο τοπικό χρώμα και αυξημένο ενδιαφέρον για τους φιλάθλους. Στον όμιλο αναμένεται να συμμετάσχουν ιστορικά και ιδιαίτερα ανταγωνιστικά σωματεία, όπως ο Εργοτέλης, τα Χανιά, ο Γούρτσας, ο ΠΟΑ, η Επισκοπή και άλλες ισχυρές κρητικές ομάδες. Οι συχνές τοπικές αναμετρήσεις εκτιμάται ότι θα προσελκύσουν αυξημένο ενδιαφέρον, ενώ παράλληλα θα μειώσουν σημαντικά τα έξοδα μετακινήσεων.

Οι οριστικές αποφάσεις για τη σύνθεση των δέκα ομίλων και τις λεπτομέρειες της προκήρυξης αναμένονται στις αρχές Ιουλίου, όταν θα έχει ολοκληρωθεί η διαδικασία των δηλώσεων συμμετοχής. Όσον αφορά το αγωνιστικό πρόγραμμα, η πρώτη επίσημη σέντρα της νέας σεζόν αναμένεται το πρώτο Σαββατοκύριακο του Σεπτεμβρίου με το Κύπελλο Ερασιτεχνών, όπου η συμμετοχή των ομάδων της Γ' Εθνικής είναι υποχρεωτική, ενώ η έναρξη του πρωταθλήματος τοποθετείται χρονικά στα μέσα ή προς τα τέλη του ίδιου μήνα.

## Υποχρεωτικό το Ηλεκτρονικό Φύλλο Αγώνα από τη σεζόν 2026-27

Η ΕΠΟ προχωρά στον ψηφιακό εκσυγχρονισμό των τοπικών πρωταθλημάτων – Τι αλλάζει για Ενώσεις, σωματεία, διαιτητές και παράγοντες

# Νέα εποχή στο ερασιτεχνικό ποδόσφαιρο



Σε μια από τις σημαντικότερες μεταρρυθμίσεις των τελευταίων ετών στο ελληνικό ερασιτεχνικό ποδόσφαιρο προχωρά η Ελληνική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία, η οποία ανακοίνωσε την υποχρεωτική εφαρμογή του Ηλεκτρονικού Φύλλου Αγώνα σε όλα τα πρωταθλήματα που διοργανώνονται από τις Ενώσεις Ποδοσφαιρικών Σωματείων της χώρας, αρχής γενομένης από την αγωνιστική περίοδο 2026-2027.

Την ανακοίνωση έκανε ο Αναπληρωτής Πρόεδρος της ΕΠΟ και Πρόεδρος της Επιτροπής Ερασιτεχνικού Ποδοσφαίρου, Νίκος Τζώρτζηλος, στέλνοντας μήνυμα προς όλες τις Ενώσεις και τα ερασιτεχνικά σωματεία, υπογραμμίζοντας ότι πρόκειται για μια πρωτοβουλία που εντάσσεται στον συνολικό σχεδιασμό της Ομοσπονδίας για τον εκσυγχρονισμό του αθλήματος.

Η συγκεκριμένη απόφαση αποτελεί ένα σημαντικό βήμα προς την ψηφιακή μετάβαση του ερασιτεχνικού ποδοσφαίρου, καθώς για πρώτη φορά η καταγραφή των στοιχείων των αγώνων θα πραγματοποιείται αποκλειστικά μέσω ηλεκτρονικής πλατφόρμας, αντικαθιστώντας τις παραδοσιακές διαδικασίες που επί δεκαετίες βασιζόνταν σε έντυπα έγγραφα και χειρόγραφες καταχωρήσεις. Σύμφωνα με την ΕΠΟ, στόχος δεν είναι η επιβολή μιας ακόμη διοικητικής υποχρέωσης στα σωματεία και τις Ενώσεις, αλλά η δημιουργία ενός πιο σύγχρονου, αξιόπιστου και οργανωμένου αγωνιστικού περιβάλλοντος. Η Ομοσπονδία εκτιμά ότι η χρήση του Ηλεκτρονικού Φύλλου Αγώνα θα συμβάλει ουσιαστικά στη βελτίωση της καθημερινής λειτουργίας των διοργανώσεων, προσφέροντας ταχύτητα, ακρίβεια και διαφάνεια στη διαχείριση των αγωνιστικών δεδομένων.

Το νέο σύστημα αναμένεται να επηρεάσει άμεσα όλους τους εμπλεκόμενους στο ερασιτεχνικό ποδόσφαιρο. Ενώσεις, σωματεία, διαιτητές, παρατηρητές αγώνων και διοικητικά στελέχη θα έχουν τη δυνατότητα άμεσης καταχώρισης και πρόσβασης σε κρίσιμες πληροφορίες που αφορούν τις διοργανώσεις, μειώνοντας παράλληλα τα περιθώρια λαθών ή καθυστερήσεων. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην αξιοπιστία των στοιχείων και στην ενιαία καταγραφή τους σε πανελλαδικό επίπεδο.



αναμένεται να περιορίσει τις χρονοβόρες διαδικασίες που μέχρι σήμερα απαιτούσαν φυσική διακίνηση εγγράφων και πολλαπλούς ελέγχους. Ένα ακόμη σημαντικό πλεονέκτημα είναι η ταχύτερη ενημέρωση όλων των ενδιαφερόμενων πλευρών. Τα στοιχεία των αγώνων θα μπορούν να καταχωρίζονται και να είναι διαθέσιμα σε πραγματικό χρόνο, διευκολύνοντας τόσο τις Ενώσεις όσο και τα σωματεία στη διαχείριση των πρωταθλημάτων τους.

Η ΕΠΟ θεωρεί ότι η συγκεκριμένη μεταρρύθμιση θα ενισχύσει την εικόνα και την αξιοπιστία του ερασιτεχνικού ποδοσφαίρου, σε μια περίοδο κατά την οποία ο ψηφιακός μετασχηματισμός αποτελεί βασική προτεραιότητα για όλους τους αθλητικούς οργανισμούς στην Ευρώπη. Για τον λόγο αυτό, το διάστημα που απομένει μέχρι την έναρξη της σεζόν 2026-2027 χαρακτηρίζεται κρίσιμο και η Ομοσπονδία καλεί τις Ενώσεις και τα σωματεία να αξιοποιήσουν τον χρόνο προετοιμασίας ώστε να εξοικειωθούν με τη λειτουργία του συστήματος και να προσαρμοστούν στις νέες απαιτήσεις.

Στο πλαίσιο αυτό, το Τμήμα Πληροφορικής της ΕΠΟ θα αναλάβει την τεχνική υποστήριξη της εφαρμογής, παρέχοντας καθοδήγηση, ενημέρωση και βοήθεια για την αντιμετώπιση πιθανών τεχνικών ζητημάτων που θα προκύψουν κατά τη μεταβατική περίοδο.

Ο Νίκος Τζώρτζηλος, απευθυνόμενος προς τους ανθρώπους του ποδοσφαίρου της χώρας, τόνισε ότι η μετάβαση στη νέα ψηφιακή εποχή αποτελεί κοινή ευθύνη όλων των εμπλεκόμενων. Παράλληλα, κάλεσε τα σωματεία και τις Ενώσεις να συμμετάσχουν ενεργά στη διαδικασία, ώστε η εφαρμογή του νέου συστήματος να πραγματοποιηθεί με επιτυχία.

Η καθιέρωση του Ηλεκτρονικού Φύλλου Αγώνα σηματοδοτεί μια νέα πραγματικότητα για το ελληνικό ερασιτεχνικό ποδόσφαιρο. Εφόσον εφαρμοστεί ομαλά και αποτελεσματικά, αναμένεται να αποτελέσει ένα σημαντικό εργαλείο εκσυγχρονισμού, συμβάλλοντας στη διαφάνεια, στην καλύτερη οργάνωση των πρωταθλημάτων και στη συνολική αναβάθμιση του αθλήματος σε κάθε γωνιά της χώρας.



Πείτε  
την  
άποψή  
σας

Στείλτε μας  
e-mail

# novibet



ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ  
ΔΥΝΑΤΑ

ΜΕ ΔΥΝΑΤΗ  
ΠΡΟΣΦΟΡΑ\* ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ!

ΧΩΡΙΣ ΚΑΤΑΘΕΣΗ

\*ΕΣΧΥΟΝ ΟΡΟΙ & ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ



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

Η FIFA προτείνει στο Μουντιάλ 2026 όλοι οι ποδοσφαιριστές (βασικοί και αναπληρωματικοί) να βρίσκονται στο κέντρο του γηπέδου κατά την ανάκρουση των εθνικών ύμνων, με αποτέλεσμα να συμμετέχουν περίπου 52 παίκτες ταυτόχρονα

## ΜΟΥΝΤΙΑΛ 2026

# Ριζική αλλαγή στο τελετουργικό έναρξης



χρήση μεγάλων, «γιγαντιαίων» πανό στο κέντρο του γηπέδου. Αυτά, σύμφωνα με την περιγραφή της FIFA, θα έχουν στόχο να διασφαλίζουν ότι όλοι οι θεατές – ανεξάρτητα από τη θέση τους στο στάδιο – θα έχουν καθαρή οπτική επαφή με τη στιγμή της ανάκρουσης των εθνικών ύμνων. Η εικόνα 52 ποδοσφαιριστών συγκεντρωμένων στο κέντρο του γηπέδου δημιουργεί ένα νέο σκηνικό για τη διοργάνωση, το οποίο διαφοροποιείται αισθητά από την παραδοσιακή παράταξη των ομάδων κατά μήκος της μεσαίας γραμμής.

### Αντιδράσεις και προβληματισμοί

Παρότι η FIFA παρουσιάζει την αλλαγή ως μια εξέλιξη που ενισχύει τη συναισθηματική διάσταση του ποδοσφαίρου, δεν λείπουν και οι προβληματισμοί. Ορισμένοι αναλυτές επισημαίνουν ότι η υπερβολική σκηνοθεσία πριν από τους αγώνες ενδέχεται να αλλοιώσει τον παραδοσιακό χαρακτήρα της τελετουργίας, που για δεκαετίες αποτελούσε μια απλή και λιτή στιγμή σεβασμού προς τις εθνικές σημαίες. Άλλοι, αντίθετα, θεωρούν ότι η συμμετοχή όλων των παικτών ενισχύει το ομαδικό πνεύμα και αναδεικνύει τη σημασία κάθε μέλους ενός ρόστερ, ιδιαίτερα σε μια εποχή όπου οι αλλαγές και η διαχείριση του βάθους του πάγκου έχουν αποκτήσει κομβικό ρόλο στο σύγχρονο ποδόσφαιρο.

Το Παγκόσμιο Κύπελλο Ποδοσφαίρου 2026 αναμένεται να φέρει μαζί του όχι μόνο τη μεγαλύτερη διοργάνωση στην ιστορία του θεσμού, αλλά και σημαντικές αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο παρουσιάζονται οι αγώνες πριν από τη σέντρα. Σύμφωνα με την FIFA, εξετάζεται και έχει παρουσιαστεί ένα νέο τελετουργικό έναρξης, το οποίο αλλάζει ριζικά τη στιγμή των εθνικών ύμνων, δίνοντας ενεργό ρόλο σε όλους τους ποδοσφαιριστές των ομάδων. Η βασική καινοτομία αφορά στη συγκέντρωση όλων των παικτών τόσο των βασικών όσο και των αναπληρωματικών στο κέντρο του γηπέδου πριν από την έναρξη των αγώνων. Αυτό σημαίνει ότι, αντί για τους συνηθισμένους 22 ποδοσφαιριστές που παρατάσσονται στον αγωνιστικό χώρο, πλέον θα βρίσκονται έως και 52 παίκτες ταυτόχρονα, μαζί με τους διαιτητές, κατά την ανάκρουση των εθνικών ύμνων.

### Ένα νέο σκηνικό πριν τη σέντρα

Σύμφωνα με την περιγραφή που έχει δοθεί από τη FIFA, οι δύο ομάδες θα σχηματίζουν έναν κύκλο γύρω από ένα μεγάλο πανό στο κέντρο του γηπέδου. Το πανό αυτό θα φέρει τα χρώματα και τα σύμβολα των εθνικών ομάδων, με στόχο να δημιουργεί μια πιο ενιαία και εντυπωσιακή εικόνα για το τηλεοπτικό κοινό και τους θεατές στις εξέδρες. Η επιλογή αυτή, όπως αναφέρεται, δεν αφορά μόνο την αισθητική του θεάματος, αλλά και την εμπειρία των ιδίων των ποδοσφαιριστών. Η FIFA υποστηρίζει ότι όλοι οι παίκτες – όχι μόνο οι έντεκα που ξεκινούν κάθε αγώνα – πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να βιώσουν τη στιγμή της εθνικής εκπροσώπησης στην «πιο μεγάλη σκηνή του ποδοσφαίρου».

### Στόχος: Ενότητα και συναισθηματική ένταση

Το νέο τελετουργικό, όπως έχει παρουσιαστεί από τον πρόεδρο της FIFA Gianni Infantino, αποσκοπεί στη δημιουργία μιας στιγμής ενότητας και συναισθηματικής φόρτισης πριν από κάθε αναμέτρηση. Ο Infantino έχει τονίσει ότι η τοποθέτηση όλων των παικτών στο κέντρο του γηπέδου, αντικριστά μεταξύ τους κατά την ανάκρουση των εθνικών ύμνων, ενισχύει το συμβολικό στοιχείο του αθλητισμού ως παγκόσμιας γλώσσας. Παράλληλα, οι διαιτητές θα βρίσκονται επίσης στο ίδιο σημείο, ενισχύοντας την εικόνα ουδετερότητας και κοινής συμμετοχής. Η FIFA επισημαίνει ότι το νέο μοντέλο στοχεύει στη δημιουργία μιας πιο «συλλογικής» εμπειρίας, όπου



η έννοια της ομάδας δεν περιορίζεται στους έντεκα βασικούς, αλλά επεκτείνεται σε ολόκληρο το ρόστερ.

### Το Μουντιάλ 2026 και η νέα εποχή της διοργάνωσης

Το FIFA World Cup 2026 θα είναι το πρώτο στην ιστορία που θα διεξαχθεί σε τρεις χώρες – Ηνωμένες Πολιτείες, Καναδά και Μεξικό – και ταυτόχρονα το πρώτο με διευρυμένη συμμετοχή 48 εθνικών ομάδων. Η διεύρυνση αυτή έχει ήδη φέρει αλλαγές στον τρόπο διεξαγωγής της διοργάνωσης, από τη δομή των ομίλων έως τον συνολικό αριθμό αγώνων. Η εισαγωγή νέων τελετουργικών πριν από τη σέντρα εντάσσεται, σύμφωνα με αναλυτές, στη συνολική προσπάθεια της FIFA να ανανεώσει το «πρωτόν» του Παγκοσμίου Κυπέλλου και να ενισχύσει τη θεαματικότητα για το παγκόσμιο τηλεοπτικό κοινό.

### Εντυπωσιακή εικόνα για τους φιλάθλους

Ένα από τα στοιχεία που ξεχωρίζουν στο νέο πλάνο είναι η

### Το στοίχημα της εικόνας και της παράδοσης

Το Μουντιάλ 2026 αναμένεται να αποτελέσει σημείο αναφοράς όχι μόνο για την αγωνιστική του διάσταση, αλλά και για τις αλλαγές στην παρουσίαση και την εμπειρία των φιλάθλων. Η FIFA φαίνεται να επενδύει σε μια νέα αισθητική προσέγγιση, όπου η τελετουργία πριν από τον αγώνα αποκτά σχεδόν ίση βαρύτητα με το ίδιο το παιχνίδι. Το αν αυτή η νέα πρακτική θα καθιερωθεί ή θα παραμείνει ένα πειραματικό στοιχείο της διοργάνωσης θα εξαρτηθεί, όπως όλα δείχνουν, από την υποδοχή που θα έχει από φιλάθλους, παίκτες και ποδοσφαιρικούς θεσμούς σε παγκόσμιο επίπεδο. Σε κάθε περίπτωση, το Μουντιάλ 2026 δείχνει ήδη από τώρα ότι δεν θα είναι απλώς μια ποδοσφαιρική διοργάνωση, αλλά μια σκηνοθετημένη παγκόσμια εμπειρία με έμφαση στο θέαμα, τη συμμετοχή και τη συμβολική εικόνα της ενότητας.

ΡΕΠΟΡΤΑΖ  
ΑΜΕΣΗ  
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑ  
FORMedia.gr





**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!



**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!!!

**Όλα παίζουν!**

**08:00**

**Η ΚΑΕ ΑΕΚ προχωρά σε διαδικασία μακροχρόνιας παραχώρησης του Κλειστού Γυμναστηρίου Άνω Λιοσίων για 49 χρόνια, κάτι που θα της δώσει σταθερή έδρα και τη δυνατότητα για σημαντικές επενδύσεις και αναβάθμιση των υποδομών της**

ΥΠΕΓΡΑΨΕ ΖΕΤΕΣ ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΜΕ ΤΟΥΣ «ΚΙΤΡΙΝΟΜΑΥΡΟΥΣ»

## Ο Σπανούλης στο τιμόνι Άρη

Στην οικογένεια του Άρη ανήκει πλέον ο Βασίλης Σπανούλης. Μετά την οριστική συμφωνία ανάμεσα στις δυο πλευρές, ανακοινώθηκε από τους «κιτρινόμαυρους» η δέσμευση του ομοσπονδιακού τεχνικού για συνεργασία με την ομάδα για την επόμενη τριετία, γεγονός που θα δώσει νέες διαστάσεις στο ελληνικό πρωτάθλημα της basketball league από τη νέα σεζόν.

Οι Θεσσαλονικείς μάλιστα ανέφεραν: «Η ΚΑΕ Άρης Betsson ανακοινώνει τη συμφωνία της με τον Βασίλη Σπανούλη για τα επόμενα τρία χρόνια. Ο γεννηθείς στις 7 Αυγούστου του 1982, Βασίλης Σπανούλης είναι προπονητής της Εθνικής Ελλάδας και ένας από τους μεγαλύτερους καλαθοσφαιριστές όλων των εποχών στην Ευρώπη. Ξεκίνησε την αγωνιστική σταδιοδρομία του στη Λάρισα και το 2003 μεταγράφηκε στο Μαρούσι, όπου έμεινε έως το 2005. Τη σεζόν 2005-06 αγωνίστηκε στον Παναθηναϊκό, πριν κάνει το βήμα για το NBA και τους Houston Rockets. Το καλοκαίρι του 2007 επέστρεψε στον Παναθηναϊκό, στον οποίο έμεινε έως το 2010. Εκείνη τη χρονιά έκανε τη μετάβαση στον Ολυμπιακό, στον οποίο παρέμεινε έως το τέλος της καριέρας του, το 2021.

Ο νέος προπονητής του Άρη Betsson ξεκίνησε την προπονητική καριέρα του το 2022 στο Περιστέρι, όπου έμεινε για δύο σεζόν, οδηγώντας την ομάδα στο Final 4 του Basketball Champions League, το 2024 και κερδίζοντας τον τίτλο του κορυφαίου κόουτς της σεζόν.

Τον Νοέμβριο του 2024 ανέλαβε την τεχνική ηγεσία της Μπαρσελόνας, την οποία οδήγησε στο Final 4 και τον τελικό της Euroleague. Από τη γαλλική ομάδα αποχώρησε τον Μάρτιο του 2026. Ο Βασίλης Σπανούλης είναι ο προπονητής της Εθνικής Ανδρών της Ελλάδας από τον Οκτώβριο του 2025. Υπό την καθοδήγησή του, το αντιπροσωπευτικό μας συγκρότημα κατέκτησε το πρώτο του μετάλλιο σε μεγάλη διοργάνωση μετά από το 2009, στο Ευρωπαϊκό του 2025 όπου κατέλαβε την 3η θέση».



σε μια προσπάθεια να τον πείσουν να παραμείνει στον πειραϊκό σύλλογο ενόψει της λήξης του συμβόλαιου του. Οι «ερυθρόλευκοι» αποθέσαν τον Αμερικανό φόργουορντ, που έμεινε έκπληκτος, τον ευχαρίστησαν για τη μεγάλη προσφορά του στον σύλλογο, του εκδήλωσαν την εκτίμησή τους και εξέφρασαν την επιθυμία τους να συνεχίσει να φορά τη φανέλα του Ολυμπιακού.

Όπως έχει γίνει γνωστό εδώ κι αρκετό καιρό, ο άσος του Ολυμπιακού έχει προφορική συμφωνία με την Αρμάνι Μιλάνο για να συνεχίσει την καριέρα του στην Ιταλία. «Η αγάπη που μου δεικνυε τις τελευταίες ημέρες είναι πρωτόγνωρη. Δεν το περίμενα με τίποτα. Η τελευταία εβδομάδα είναι από τις πιο δύσκολες στην καριέρα μου. Τρέφω περισσότερο σεβασμό για τον σύλλογο και για εσάς», είπε στους φιλάθλους που τον αποθέσαν ο Πίτερς.

### Το Κλειστό Γυμναστήριο Άνω Λιοσίων θέλει η ΚΑΕ ΑΕΚ

**Πίτερς ψήφισε στη Βουλή η 49ετής παραχώρηση του**

Θετική ανταπόκριση φέρεται να βρήκε στην κυβέρνηση το αίτημα της ΚΑΕ ΑΕΚ για τη μακροχρόνια παραχώρηση του Κλειστού Γυμναστηρίου Άνω Λιοσίων, με τις σχετικές διαδικασίες να δρομολογούνται από το Υπουργείο Αθλητισμού. Σύμφωνα με πληροφορίες, έχει ολοκληρωθεί η επεξεργασία της νομοθετικής ρύθμισης που προβλέπει την παραχώρηση της εγκατάστασης στην ΑΕΚ για χρονικό διάστημα 49 ετών. Η διάταξη αναμένεται να κατατεθεί στη Βουλή προς συζήτηση και ψήφιση έως το τέλος Ιουλίου, ακολουθώντας αντίστοιχο μοντέλο που έχει εφαρμοστεί και σε άλλες περιπτώσεις μεγάλων αθλητικών συλλόγων (περίπτωση Ολυμπιακού, Παναθηναϊκού).

Η συγκεκριμένη εξέλιξη εκτιμάται ότι θα προσφέρει στην ΑΕΚ ένα σταθερό θεσμικό πλαίσιο αναφορικά με τη χρήση της έδρας της, δημιουργώντας παράλληλα προϋποθέσεις για παρεμβάσεις εκσυγχρονισμού και βελτίωσης των υποδομών του γηπέδου. Κυβερνητικοί κύκλοι επισημαίνουν ότι η Πολιτεία συνεχίζει να στηρίζει πρωτοβουλίες που αποσκοπούν στην αναβάθμιση των αθλητικών εγκαταστάσεων και στην ενίσχυση της ανάπτυξης του ελληνικού αθλητισμού. Παράλληλα, μετά τις αντίστοιχες ρυθμίσεις που αφορούν άλλους μεγάλους συλλόγους, στο κυβερνητικό σχεδιασμό περιλαμβάνονται και συζητήσεις για την αξιοποίηση του Αλεξανδρείου Μελάθρου στη Θεσσαλονίκη, σε συνεργασία με τον Άρη.

Όπως αναφέρουν οι ίδιες πηγές, στόχος είναι η προώθηση σύγχρονων και βιώσιμων λύσεων για τις αθλητικές υποδομές της χώρας, με γνώμονα την περαιτέρω ανάπτυξη των ιστορικών σωματείων και του ελληνικού αθλητισμού συνολικά.

### Παραμένει στην τεχνική ηγεσία της Καρδίτσας ο Παπανικολόπουλος

**Επέκταση της συνεργασίας μέχρι το 2028**

Ο Νίκος Παπανικολόπουλος θα παραμείνει στην τεχνική ηγεσία της Καρδίτσας, καθώς ο σύλλογος της Greek Basketball League γνωστοποίησε πριν λίγες ημέρες την επέκταση της συνεργασίας του με τον 47χρονο προπονητή έως το 2028.

Ύστερα από την επισημοποίηση της συμφωνίας των δύο πλευρών, ο τεχνικός της θεσσαλικής ομάδας δήλωσε: «Πα μένα η παραμονή στην Καρδίτσα ήταν μια συνειδητή και ώριμη απόφαση. Οι συνθήκες δουλειάς είναι ιδανικές, η συνεργασία μου με τους ανθρώπους της ομάδας άριστη και, το κυριότερο, είμαι πεπεισμένος ότι, παρότι έχουμε ήδη πετύχει πολλά, το όραμα και το κίνητρο παραμένουν ζεστά και έχουμε κι άλλους σημαντικούς στόχους να διεκδικήσουμε και να κατακτήσουμε».

Η ανακοίνωση της Καρδίτσας αναφέρει: «Ο ΑΣ Καρδίτσας ΙΑΠΩΝΙΚΗ βρίσκεται στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσει την επέκταση της συνεργασίας με τον κόουτς Νίκο Παπανικολόπουλο για τις επόμενες δυο σεζόν, έως το καλοκαίρι του 2028!

Ο πετυχημένος Έλληνας προπονητής που έχει συνδέσει πλέον το όνομά του με τη διαρκή πρόοδο της ομάδας μας,

θα βρίσκεται για πέμπτη σεζόν στο «τιμόνι», κάτι που καταδεικνύει τη σχέση εμπιστοσύνης που έχει δημιουργηθεί, γι' αυτό και η συγκεκριμένη συμφωνία ήταν πρώτη προτεραιότητα για τη διοίκηση του Α.Σ. Καρδίτσας ΙΑΠΩΝΙΚΗ. Ο Νίκος Παπανικολόπουλος αποτελεί για έναν «δικό μας άνθρωπο». Η σχέση που έχει δημιουργηθεί ξεπερνάει τα στενά επαγγελματικά όρια και υπάρχει απεριόριστος εκάτερωθεν σεβασμός και εκτίμηση. Ο ΑΣΚ έχει κάνει άλματα προόδου, έχει δημιουργήσει ένα σημείο αναφοράς με τον τρόπο λειτουργίας του και η συμβολή του κόουτς σε όλο αυτό είναι καθοριστική.

Ο κόουτς ανέλαβε την τεχνική ηγεσία τον Ιανουάριο του 2023, μια αγωνιστική πριν το τέλος του πρώτου γύρου στην παρθενική συμμετοχή της ομάδας στη GBL. Κατάφερε να την οδηγήσει στην παραμονή με ανατροπή στο δεύτερο γύρο, ενώ την επόμενη σεζόν και παρά τις τεράστιες δυσκολίες που προκάλεσε η θεομηνία Daniel, κατάφερε να παραμείνει άνετα στην κατηγορία.

Την περίοδο 2024-25 η ομάδα μας κατέκτησε τον 5η θέση στη Stoiximan GBL, εξασφαλίζοντας μάλιστα το εισιτήριο για το Basketball Champions League. Την εφετινή σεζόν, ο Α.Σ. Καρδίτσας ΙΑΠΩΝΙΚΗ αγωνίστηκε για πρώτη φορά στο Super Cup της GBL, κατέγραψε μια εντυπωσιακή ευρωπαϊκή πορεία μέχρι τους «16» του Basketball Champions League, ενώ ανανέωσε την παραμονή του στο πιο ανταγωνιστικό πρωτάθλημα των τελευταίων ετών».

### Οπαδοί του Ολυμπιακού «επισκέφτηκαν» τον Πίτερς

**Θέλουν να ανανεώσει με τον πειραϊκό σύλλογο**

Ένα ασυνήθιστο γεγονός βίωσε ο Άλεκ Πίτερς και η οικογένειά του, καθώς περίπου 40 οργανωμένοι οπαδοί του Ολυμπιακού επισκέφτηκαν το σπίτι του και τον αποθέσαν,

ΡΕΠΟΡΤΑΖ  
ΑΜΕΣΗ  
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑ  
FORMedia.gr



Ο πρόεδρος της Real Madrid, Florentino Pérez, υποσχέθηκε ότι αν επανεκλεγεί θα φέρει πίσω τον José Mourinho και θα αποκτήσει τον Ibrahima Konaté

Ο Ζοσέ Μουρίνιο προσέφυγε στο Ευρωπαϊκό Δικαστήριο Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων, υποστηρίζοντας ότι παραβιάστηκαν τα δικαιώματά του στην ελευθερία της έκφρασης



ΓΙΑ ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΤΟΥ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΈΚΦΡΑΣΗΣ

# Ο Μουρίνιο κατά στο ΕΔΑΔ της Τουρκίας

Ο Ζοσέ Μουρίνιο προσέφυγε στο Ευρωπαϊκό Δικαστήριο Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων (ΕΔΑΔ) κατά της Τουρκίας, υποστηρίζοντας ότι το δικαίωμά του στην ελευθερία της έκφρασης παραβιάστηκε, κατά το διάστημα στο οποίο βρισκόταν στη χώρα ως προπονητής της Φενέρμπαχτσε. Σύμφωνα με το ΕΔΑΔ, ο Πορτογάλος προπονητής υπέβαλε τη σχετική αίτηση τον Μάρτιο του 2025, αμφισβητώντας τις κυρώσεις που του επιβλήθηκαν στα τέλη του 2024 από την Τουρκική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία (TFF) για «αντιαθλητικές» δηλώσεις και συμπεριφορά προς τους αντίπαλους οπαδούς και διαιτητές κατά τη διάρκεια ενός αγώνα του τουρκικού πρωταθλήματος. Η πειθαρχική επιτροπή της Τουρκικής Ποδοσφαιρικής Ομοσπονδίας του είχε επιβάλει αποκλεισμό ενός αγώνα και πρόστιμο συνολικού ύψους περίπου 18.000 ευρώ.

«Βασίζομενος στο Άρθρο 6.1 της Σύμβασης, ο αιτών υποστηρίζει ότι η εν λόγω διαφορά δεν επιλύθηκε από ανεξάρτητο και αμερόληπτο δικαστήριο» αναφέρεται από το ΕΔΑΔ, σε κείμενο με ημερομηνία 13 Μαΐου.

Ο Πορτογάλος προπονητής, ο οποίος ισχυρίζεται ότι η αιτιολογημένη απόφαση της TFF δεν του κοινοποιήθηκε ποτέ,



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Ο Lamine Yamal αναδείχθηκε ο πιο ακριβός ποδοσφαιριστής στον κόσμο, με εκτιμώμενη μεταγραφική αξία 358,1 εκατομμυρίων ευρώ σύμφωνα με το CIES, αφήνοντας πίσω τους Erling Haaland και Kylian Mbappé

«διαμαρτύρεται περαιτέρω ότι το δικαίωμά του στην ελευθερία της έκφρασης έχει παραβιαστεί από τις επιβληθείσες κυρώσεις», όπως δήλωσε το Ευρωπαϊκό Δικαστήριο. Το ΕΔΑΔ έκρινε την αίτηση παραδεκτή και απέστειλε μια σειρά ερωτημάτων στις τουρκικές αρχές. Ο Μουρίνιο ανέλαβε τη Φενέρμπαχτσε το καλοκαίρι του 2024 και αποχώρησε τον Αύγουστο του 2025, προκειμένου να αναλάβει την Μπενφίκα. Εφόσον ο Φλορεντίνο Πέρεθ επανεκλεγεί στην προεδρία της Ρεάλ, θεωρείται βέβαιο ότι ο 63χρονος τεχνικός θα επιστρέψει μετά από 13 χρόνια στον πάγκο της «βασιλίσσας».

## Μουρίνιο και Κονατέ υποσχέθηκε ο Πέρεθ με την επανεκλογή του στη Ρεάλ

Θα παραμείνουν Κιλιάν Μπαπέ, Βινίσους Τζούνιορ και Τζουντ Μπέλινγκχαμ

Ο πρόεδρος της Ρεάλ Μαδρίτης, Φλορεντίνο Πέρεθ, ο οποίος διεκδικεί την επανεκλογή του, αποκάλυψε ότι σε περίπτωση που συνεχίσει στον προεδρικό θώκο των Μαδριλένων, θα φέρει στο «Σαντιάγο Μπερναμπέου» τον Ζοσέ Μουρίνιο και τον Γάλλο αμυντικό, Ιμπραήμα Κονατέ.

«Εάν επανεκλεγώ πρόεδρος την Κυριακή, μπορώ να σας διαβεβαιώσω ότι ένας από τους καλύτερους αμυντικούς στον κόσμο, ο Κονατέ, θα παίξει για την Ρεάλ Μαδρίτης την επόμενη σεζόν», δήλωσε ο Ισπανός επιχειρηματίας σε συνέντευξή του στην αθλητική εφημερίδα «AS». Στην ίδια συνέντευξη, ο Πέρεθ υποστήριξε ότι «ο Μουρίνιο και ο Κονατέ» θα είναι «οι πρώτες του μεταγραφές», επιβεβαιώνοντας ένα βίντεο που δημοσιεύτηκε από τον λογαριασμό της προεκλογικής του εκστρατείας, μέσω του οποίου ανακοίνωνε την επιστροφή του Πορτογάλου προπονητή στον πάγκο της ομάδας, σε περίπτωση που επικρατήσει στις εκλογές του Ενρίκε Ρικάλμε.

Ο 27χρονος Κονατέ, το συμβόλαιο του οποίου με τη Λίβερπουλ λήγει, είχε διαφημιστεί εδώ και αρκετούς μήνες ως ο κύριος στόχος της Ρεάλ Μαδρίτης για την ενίσχυση της αμυντικής λειτουργίας, μετά από μια δεύτερη συνεχόμενη σεζόν χωρίς κάποιο σημαντικό τρόποπα. Ο Γάλλος διεθνής (27 συμμετοχές), φινάλιστ στο Παγκόσμιο Κύπελλο του 2022, προετοιμάζεται



για το Μουντιάλ 2026 με τους «μιτλε», ωστόσο αρνήθηκε να συζητήσει το μέλλον του. Όταν ρωτήθηκε σε αυτήν τη συνέντευξη για τα σχέδιά του σε περίπτωση επανεκλογής του, ο Φλορεντίνο Πέρεθ υποσχέθηκε επίσης ότι τα τρία αστέρια της Ρεάλ Μαδρίτης, ο Κιλιάν Μπαπέ, ο Βινίσους Τζούνιορ και ο Τζουντ Μπέλινγκχαμ, «θα παραμείνουν στη Ρεάλ Μαδρίτης» την επόμενη σεζόν.

## «Αστέρι» στη Λεωφόρο της Δόξας του Χόλιγουντ για τον Μπέκαμ

Ειδική τελετή στις 12 Ιουνίου με ομιλητές τους Τομ Κρουζ και Βικτώρια Μπέκαμ Ο Ντέβιντ Μπέκαμ θ' αποκτήσει το αστέρι του στη διάσημη Λεωφόρο της Δόξας του Χόλιγουντ σε ειδική τελετή, που θα πραγματοποιηθεί στις 12 Ιουνίου, κατά τη διάρκεια του Παγκοσμίου Κυπέλλου στη Βόρεια Αμερική, όπως ανακοινώθηκε σχετικά από το Εμπορικό Επιμελητήριο του Χόλιγουντ. Ο ηθοποιός Τομ Κρουζ και η Βικτώρια Μπέκαμ, πρώην Spice Girl και σύζυγος του θρυλικού πρώην παίκτη της Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ, θα μιλήσουν στην τελετή στο Λος Άντζελες.



«Ο ρόλος του Μπέκαμ στην άνοδο της δημοφιλίας του ποδοσφαίρου στις Ηνωμένες Πολιτείες και η διαρκής επιρροή του στον αθλητισμό, την ψυχαγωγία και τον παγκόσμιο πολιτισμό καθιστούν αυτό το αφιέρωμα ιδιαίτερα σημαντικό», δήλωσε η παραγωγός της τελετής, Άνα Μαρτίνεθ. Η τελετή θα πραγματοποιηθεί την ίδια ημέρα με τον πρώτο αγώνα των Ηνωμένων Πολιτειών στο Λος Άντζελες για το Παγκόσμιο Κύπελλο του 2026, που συνδιοργανώνει η χώρα, μαζί με το Μεξικό και τον Καναδά.

Έχοντας χριστεί ιππότης από τον βασιλιά Κάρολο Γ' πέρυσι, ο Ντέβιντ Μπέκαμ κατέχει κεντρική θέση στο πάνθηον του βρετανικού ποδοσφαίρου. Αρχηγός της εθνικής ομάδας της Αγγλίας για έξι χρόνια, «έγραψε Ιστορία» στην Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ, κατακτώντας μαζί της το Champions League το 1999.

Για το υπόλοιπο της καριέρας του, έπαιξε στην Ρεάλ Μαδρίτης και στην Μίλαν, πριν δοκιμάσει την τύχη του στις Ηνωμένες Πολιτείες με τους Λος Άντζελες Γκλάζερ και στην συνέχεια αγωνίστηκε για έναν χρόνο στην Παρί Σεν Ζερμέν, με την φανέλα της οποίας «κρέμασε τα παπούτσια του» το 2013. Στα 51 του χρόνια, ο πρώην ποδοσφαιριστής είναι συνδιοκτήτης της Ίντερ Μαϊάμι, της ομάδας που απέκτησε τον Λιονέλ Μέσι το 2023 και κατέκτησε πέρυσι το MLS.

Παγκόσμιος αστέρας του ποδοσφαίρου, αλλά και επιχειρηματίας και ιδεώλου της μόδας, ο διάσημος Άγγλος, αποτέλεσε το θέμα μιας σειράς ντοκιμαντέρ, που κυκλοφόρησε το 2023 στο Netflix και παρήχθη από την δική του εταιρεία παραγωγής, Studio 99.

## Γιαμάλ, ο πιο ακριβός παίκτης στον κόσμο

Ακολουθούν Χάλαντ και Μπαπέ Ο Λαμίν Γιαμάλ συνέτριψε τον ανταγωνισμό και η μεταγραφική του αξία εκτιμάται σε 358,1 εκατομμύρια ευρώ, καθιστώντας τον τον πιο ακριβό παίκτη στον κόσμο.

Αυτό αναφέρει η τελευταία -549η- εβδομαδιαία έκθεση του CIES (Διεθνές Κέντρο Αθλητικών Σπουδών που βρίσκεται στην Ελβετία και δημιουργήθηκε το 1995 ως κοινοπραξία της FIFA με

το Πανεπιστήμιο του Νουσατέλ), που παρουσιάζει τους 100 παίκτες στον κόσμο με την υψηλότερη εκτιμώμενη μεταγραφική αξία.

Ο 18χρονος Ισπανός επιθετικός της Μπαρτσελόνα είναι μπροστά από τον Νορβηγό επιθετικό της Μάντσεστερ Σίτι, Έρλινγκ Χάλαντ, ο οποίος εκτιμάται με αξία 227,3 εκατομμύρια ευρώ. Κανένας άλλος παίκτης δεν έχει αποτίμηση άνω των 200 εκατομμυρίων ευρώ, με τον Κιλιάν Μπαπέ να καταλαμβάνει την τρίτη και τελευταία θέση στο βάθρο με 166,7 εκατομμύρια ευρώ.

Οι ακόλουθοι παίκτες βρίσκονται στην κορυφή της λίστας για τις υπόλοιπες θέσεις: Τζιανλουίτζι Ντοναρούμα (τερματοφύλακας), Παόλου Γκρασί (κεντρικοί αμυντικοί), Νίκο Ρ' Πίλι (πλάγιος αμυντικός), Πέδρι Γκονθάλες (κεντρικοί μέσοι) και Αρνά Γκουλιέρ (επιθετικοί μέσοι). Σε σύγκριση με τον περασμένο Ιανουάριο, η μεγαλύτερη αύξηση καταγράφηκε για τον Γιαν Ντιομαντέ (+75 εκατομμύρια ευρώ στα 118,7 εκατομμύρια), ενώ η μεγαλύτερη μείωση ήταν για τον Αλεξάντερ Ίσακ (-54 εκατομμύρια ευρώ στα 41 εκατομμύρια). Σε σύγκριση με την κατάταξη του Ιουνίου 2025, οι μεγαλύτερες αλλαγές καταγράφηκαν και πάλι για τον Γιαν Ντιομαντέ στη θετική πλευρά (+116 εκατομμύρια ευρώ) και τον Τζουντ Μπέλινγκχαμ στην αρνητική (-113 εκατομμύρια ευρώ).

## Επιστρέφει στη Λίβερπουλ ο Τσιμίκας

Ολοκληρώθηκε ο δανεισμός του στη Ρόμα Στη Λίβερπουλ θέλει να συνεχίσει την καριέρα του ο Κώστας Τσιμίκας, ο οποίος επιστρέφει στο «Ανφιλντ» μετά την ολοκλήρωση του δανεισμού του στη Ρόμα και εμφανίζεται αποφασισμένος να παλέψει για μια θέση στο ρόστερ της νέας αγωνιστικής περιόδου. Σύμφωνα με τον Άγγλο δημοσιογράφο Μπεν Τζέικμπς, η αποχώρησή του Άντα Ρόμπερτσον έχει αλλάξει τα δεδομένα για τον διεθνή Έλληνα αριστερό μπακ. «Ο Κώστας Τσιμίκας ελπίζει να παραμείνει στη Λίβερπουλ και να παλέψει για τη θέση του μετά την αποχώρησή του Άντα Ρόμπερτσον», ανέφερε χαρακτηριστικά.

Το NBA επιβεβαίωσε ότι το NBA Europe παραμένει εντός χρονοδιαγράμματος για εκκίνηση τη σεζόν 2027-28

Ο Ζέλικο Ομπραντόνιτς διέψευσε τα σενάρια περί συμφωνίας με την FC Barcelona Bàsquet, τονίζοντας ότι δεν έχει δεχθεί καμία πρόταση και πως δεν έχει αποφασίσει καν αν θα επιστρέψει



ΣΙΛΒΕΡ

# 16 ομάδες στο NBA Europe της σεζόν 2027-28

Ο πρόεδρος της Real Madrid, Florentino Pérez, υποσχέθηκε ότι αν επανεκλεγεί θα φέρει πίσω τον José Mourinho και θα αποκτήσει τον Ibrahima Konaté ενώ διαβεβαίωσε ότι οι αστέρες της ομάδας θα παραμείνουν στο ρόστερ



Ο κομισάριος του NBA, Άνταμ Σίλβερ, δήλωσε ότι η λίγκα παραμένει εντός χρονοδιαγράμματος για την έναρξη του NBA Europe τη σεζόν 2027-28, με τις τελικές προσφορές για τις μόνιμες θέσεις των ομάδων να αναμένονται έως τα τέλη Ιουνίου και τις σχετικές αποφάσεις να μπορούν να ληφθούν ακόμη και μέσα στο φθινόπωρο. Μιλώντας σε συνέντευξη Τύπου πριν από τον πρώτο τελικό του NBA, ο Σίλβερ υπογράμμισε ότι το ενδιαφέρον για το εγχείρημα είναι πρωτοφανές και ότι η λίγκα συνεργάζεται στενά με την FIBA για την υλοποίηση του σχεδίου, το οποίο αποτελεί τη μεγαλύτερη διεθνή επέκταση στην ιστορία του NBA.

«Βρισκόμαστε απολύτως εντός χρονοδιαγράμματος. Ελπίζουμε και αναμένουμε ότι η διοργάνωση θα ξεκινήσει τη σεζόν 2027-28 στην Ευρώπη. Προχωράμε σύμφωνα με το πλάνο», δήλωσε χαρακτηριστικά.

Σύμφωνα με τον Σίλβερ, το NBA Europe αναμένεται να αποτελείται από 16 ομάδες, εκ των οποίων οι 12 θα διαθέτουν μόνιμη θέση, ενώ οι υπόλοιπες τέσσερις θα προκύπτουν μέσω διαδικασίας πρόκρισης για συλλόγους από όλη την Ευρώπη.

Η προσπάθεια του NBA να αποκτήσει παρουσία στην ευρωπαϊκή αγορά έρχεται σε μια περίοδο κατά την οποία η επιρροή των Ευρωπαίων

παικτών στο κορυφαίο πρωτάθλημα του κόσμου αυξάνεται συνεχώς. Ο Σίλβερ σημείωσε ότι περίπου το 15% των παικτών του NBA προέρχεται από την Ευρώπη, αναφέροντας μεταξύ άλλων τον Γάλλο αστέρα των Σαν Αντόνιο Σπερς, Βίκτορ Ουεμπανιάμα.

Η νέα διοργάνωση θα εισέλθει σε μια αγορά όπου κυριαρχεί σήμερα η EuroLeague, στην οποία συμμετέχουν κορυφαίοι σύλλογοι όπως ο Ολυμπιακός, ο Παναθηναϊκός, η Ρεάλ Μαδρίτης, η Φενέρμπαχτσε και η Μπαρτσελόνα.

Ο Σίλβερ αποκάλυψε ότι οι επαφές με τη EuroLeague συνεχίζονται, εκφράζοντας την επιθυμία του NBA να βρεθεί τρόπος συνύπαρξης ή συνεργασίας με την υφιστάμενη διοργάνωση. Παράλληλα, ξεκαθάρισε ότι το σχέδιο θα προχωρήσει ανεξάρτητα από την έκβαση των συζητήσεων.

«Ελπίζουμε ότι θα βρούμε έναν τρόπο να ενσωματώσουμε τις δραστηριότητές μας με τη EuroLeague, αλλά θα προχωρήσουμε είτε υπάρχει συμφωνία είτε όχι», τόνισε.

Σύμφωνα με δημοσίευμα του Sports Business Journal, οι ομάδες της EuroLeague που θα επιθυμούσαν να εξασφαλίσουν μόνιμη θέση στο NBA Europe ενδέχεται να χρειαστεί να επενδύσουν από 500 εκατομμύρια έως 1 δισεκατομμύριο δολάρια, χωρίς ωστόσο να έχουν ληφθεί ακόμη

Η Real Madrid Baloncesto θα παραμείνει στην EuroLeague και τη σεζόν 2026-27, σύμφωνα με ισπανικά δημοσιεύματα, εξασφαλίζοντας συμμετοχή μέσω wild card παρά το γεγονός ότι δεν έχει ανανεώσει τη μακροχρόνια συμφωνία της με τη διοργάνωση

οριστικές δεσμεύσεις. Ο κομισάριος του NBA αναφέρθηκε και στο ενδεχόμενο ενεργοί παίκτες του πρωταθλήματος να αποκτήσουν μετακινήσιμη συμμετοχή σε ομάδες του NBA Europe, ξεκαθαρίζοντας ότι το θέμα παραμένει υπό συζήτηση με την ένωση παικτών του NBA.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί ο αστέρας των Λος Άντζελες Λέικερς, Λούκα Ντόντσιτς, ο οποίος συμμετέχει σε επενδυτικό σχήμα που επιδιώκει να φέρει ομάδα του NBA Europe στη Ρώμη.

«Το ζήτημα δεν έχει ακόμη επιλυθεί. Θα εξαρτηθεί και από τη σχέση που θα έχουν οι ομάδες του NBA Europe με το NBA, καθώς αυτό μπορεί να δημιουργήσει πρόσθετες δυσκολίες αν ενεργοί παίκτες είναι ταυτόχρονα και ιδιοκτήτες», ανέφερε.

Παράλληλα, ο Σίλβερ επιβεβαίωσε ότι συνεχίζονται οι συζητήσεις για πιθανή επέκταση του NBA στις Ηνωμένες Πολιτείες, με το Λας Βέγκας και το Σιάτλ να παραμένουν οι βασικοί υποψήφιοι προορισμοί.

Όπως είπε, το Διοικητικό Συμβούλιο της λίγκας αναμένεται να αποφασίσει έως το τέλος του έτους αν θα προχωρήσει σε επέκταση σε μία ή και στις δύο πόλεις, διευκρινίζοντας πάντως ότι δεν υπάρχει ακόμη οριστική απόφαση.

## Ομπράντοβιτς: Δεν έχω καν πει ότι θέλω να επιστρέψω στην προπονητική

«Ας περιμένουμε να λήξουν τα πρωταθλήματα» είπε ο Σέρβος τεχνικός

Ο Σέρβος τεχνικός μίλησε στο ισπανικό Μέσο «Gigantes del Basket», όπου συμμετείχε σε προπονητικό σεμινάριο, τονίζοντας πως υπάρχουν πολλά σενάρια για το μέλλον του, αλλά μόνο ο ίδιος μπορεί να δώσει τις απαντήσεις σε αυτά.

Για το μέλλον του μίλησε ο Ζέλικο Ομπράντοβιτς σε ισπανικό Μέσο σχετικά με την Μπαρτσελόνα, τονίζοντας πως δεν έχει αποφασίσει τι θα κάνει ο ίδιος. Έτσι ο Σέρβος τεχνικός θέλησε να ξεκαθαρίσει την κατάσταση, χωρίς όμως να δώσει περισσότερα για το μέλλον του στους πάγκους. Οι δηλώσεις του Ζέλιμιρ Ομπράντοβιτς: «Τι πιστεύω για το φημολογούμενο ενδιαφέρον της Μπαρτσελόνα; Δεν σκέφτομαι τίποτα. Δεν μπορώ να πω κάτι, γιατί είναι ένα θέμα που δεν έχει καμία σχέση με εμένα. Το είχα πει και τον Νοέμβριο και το επαναλαμβάνω τώρα. Υπάρχουν φήμες, αλλά μέχρι να τελειώσει ο μήνας δεν

πρόκειται να πάρω κάποια οριστική απόφαση. Αυτές οι ειδήσεις δεν με ενδιαφέρουν. Δεν ξέρω ποιος το έχει πει αυτό. Η Μπαρτσελόνα δεν έχει μιλήσει μαζί μου. Στην πραγματικότητα, κανείς δεν έχει μιλήσει μαζί μου, γιατί αυτή τη στιγμή είμαι εκτός όλων αυτών. Δεν ξέρω ακόμη τι θα κάνω... Ας περιμένουμε να ολοκληρωθούν τα πρωταθλήματα. Στην Ιταλία, στην Ισπανία... Όταν τελειώσουν οι διοργανώσεις, θα καθίσω να μιλήσω με τον μάνατζέρ μου, που στην πραγματικότητα είναι φίλος μου. Μετά θα δούμε».

Ο 65χρονος τεχνικός δεν θέλησε να ανοίξει τα χαρτά του ούτε για το αν σκεπάζεται να επιστρέψει άμεσα στην ενεργό δράση, τονίζοντας πως βρίσκεται ακόμη σε περίοδο σκέψης και αξιολόγησης των επιλογών του.

«Δεν έχω καν πει ότι θέλω να επιστρέψω στην προπονητική. Δεν έχω πει τίποτα. Πρέπει να σκεφτώ και να αξιολογήσω τα πάντα πριν πάρω μια απόφαση. Επιμένω... Δεν μπορώ να πω τίποτα για την Μπαρτσελόνα, έναν σπουδαίο σύλλογο όπως γνωρίζεις όλος ο κόσμος. Μια υπέροχη πόλη. Θέλω να κατακτήσουν τη EuroLeague; Όπως όλες οι ομάδες. Κάθε χρόνο υπάρχουν 12 ή 14 ομάδες που έχουν αυτόν τον στόχο. Είναι απολύτως φυσιολογικό».

Πέρα από τις εξελίξεις γύρω από το μέλλον του, ο Ομπράντοβιτς θυμήθηκε και μία από τις πιο ξεχωριστές στιγμές της τεράστιας καριέρας του, αναφερόμενος στην ιδιαίτερη σχέση που



διατηρεί με τη Φουενλαμπράδα, την πόλη που φιλοξένησε την Παρτίζαν κατά τη διάρκεια της ιστορικής σεζόν του 1991-92. «Η σχέση μου με τη Φουενλαμπράδα είναι και θα είναι πάντα εξαιρετική. Μας αποκαλούσαν "η Παρτίζαν της Φουενλαμπράδα". Είμαστε παντοτινοί φίλοι. Ο κόσμος εκεί μας αγάπησε. Έχουμε έναν ιδιαίτερο δεσμό. Μας βοήθησαν να κατακτήσουμε τη EuroLeague. Ναι, δεν είναι υπερβολή να πω ότι από όλες τις EuroLeague που κέρδισα, εκείνη ήταν η πιο ξεχωριστή. Το μπάσκετ εκεί ξεκίνησε μαζί μας».

## Εφυγε από τη ζωή ο Ρικ Έιντελμαν

Ο θρυλικός προπονητής του NBA κατέγραψε 1.042 επιτυχίες ως πρώτος προπονητής Ο Ρικ Έιντελμαν, ένας από τους πλέον επιτυχημένους προπονητές στην Ιστορία του NBA και μέλος του Hall of Fame, έφυγε από τη ζωή σε ηλικία 79 ετών, όπως ανακοινώθηκε (1/6) από την Ένωση Προπονητών Μπάσκετ της Βόρειας Αμερικής (NBCA).

Ο Έιντελμαν κατείχε τη 10η θέση στη λίστα των προπονητών με τις περισσότερες νίκες στην ιστορία του NBA, έχοντας καταγράψει 1.042 επιτυχίες ως πρώτος προπονητής. Η πιο λαμπρή περίοδος της καριέρας του συνδέθηκε με τους Πόρτλαντ Τρέιλ Μπλίτζερς, τους οποίους οδήγησε στους τελικούς του NBA το 1990 και το 1992, κατακτώντας παράλληλα δύο τίτλους της Δυτικής Περιφέρειας.

Στα 25 χρόνια παρουσίας του στους πάγκους των Τρέιλ Μπλίτζερς, Γκόλντεν Στέιτ ΓουόριORS, Σακραμέντο Κινγκς, Χιούστον Ρόκετς και Μινεσότα Τίμπεργουόλβς, σημείωσε ρεκόρ 1.042 νικών και 749 πτώων, οδηγώντας τις ομάδες του 16 φορές στα playoffs.

Εισήχθη στο Naismith Memorial Basketball Hall of Fame το 2021, ενώ το 2023 τιμήθηκε με το βραβείο Chuck Daly Lifetime Achievement Award από την NBCA.

«Ο Έιντελμαν θα μείνει στη μνήμη μας όχι μόνο ως προπονητής και παίκτης, αλλά και ως μέντορας για τόσους πολλούς ανθρώπους της μπασκετικής κοινότητας», ανέφερε η NBCA στη

διατηρεί με τη Φουενλαμπράδα, την πόλη που φιλοξένησε την Παρτίζαν κατά τη διάρκεια της ιστορικής σεζόν του 1991-92. «Η σχέση μου με τη Φουενλαμπράδα είναι και θα είναι πάντα εξαιρετική. Μας αποκαλούσαν "η Παρτίζαν της Φουενλαμπράδα". Είμαστε παντοτινοί φίλοι. Ο κόσμος εκεί μας αγάπησε. Έχουμε έναν ιδιαίτερο δεσμό. Μας βοήθησαν να κατακτήσουμε τη EuroLeague. Ναι, δεν είναι υπερβολή να πω ότι από όλες τις EuroLeague που κέρδισα, εκείνη ήταν η πιο ξεχωριστή. Το μπάσκετ εκεί ξεκίνησε μαζί μας».

## Συνεχίζει στην Euroleague η Ρεάλ Μαδρίτης

Μένει στη διοργάνωση με μια wild card προπονητική, αγωνίστηκε στο NBA από το 1968 έως το 1975 με πέντε διαφορετικές ομάδες, ενώ η μεγαλύτερη θητεία του ως παίκτης ήταν επίσης στο Πόρτλαντ. Ο γιος του, Ντέιβιντ Έιντελμαν, είναι σήμερα προπονητής των Ντένβερ Νάγκετς. Οι Πόρτλαντ Τρέιλ Μπλίτζερς αποχαιρέτησαν τον άλλοτε προπονητή τους με ανακοίνωση, στην οποία τον χαρακτήρισαν «θρύλο του οργανισμού» και μία από τις σημαντικότερες μορφές στην ιστορία της ομάδας. Τα αίτια του θανάτου του δεν έγιναν άμεσα γνωστά.

Η Ρεάλ Μαδρίτης θα είναι και την σεζόν 2026-2027 στην Euroleague, καθώς ήταν η μοναδική εκ των 13 μετόχων της κορυφαίας ευρωπαϊκής διοργάνωσης που δεν είχε ανανεώσει το συμβόλαιο της. Σύμφωνα με την «AS», η ισπανική ομάδα θα συνεχίσει στην Euroleague, έχοντας wild card, με την Φενέρμπαχτσε και την Βιλερμπάν να είναι οι τελευταίες ομάδες που είχαν υπογράψει την συμφωνία ανανέωσης. Οι υπόλοιποι μέτοχοι είναι οι: Μπαρτσελόνα, Μπασκόνια, Έρες, Ολυμπιακό, Παναθηναϊκό, Μακάμπι Τελ Αβίβ, Μιλάνο, Ζάλγκιρις, Μπάγερν, και ΤΣΣΚΑ Μόσχας (δεν έχει δικαίωμα συμμετοχής).

Το δημοσίευμα της «AS»: «Η Ρεάλ Μαδρίτης θα μπορούσε να είχε αγωνιστεί στην επόμενη σεζόν της EuroLeague χωρίς να ανανεώσει το συμβόλαιό της, με μια wild card, αλλά αυτό θα σήμαινε ότι θα έχανε τα δικαιώματά της και θα υποβιβάζονταν σε ομάδα χωρίς άδεια. Θα έχανε τα δικαιώματα ψήφου της και τα σημαντικά έσοδα από το market pool, τα οποία αντιπροσωπεύουν σχεδόν τα τρία τέταρτα των συνολικών εσόδων της EuroLeague».

Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

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<sup>ο</sup> Δ.Σ.Λ.

ΣΕΝΑΡΙΟ - ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Κατούνας Χρήστος

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

Στηρίζουμε οικογένειες που το έχουν πραγματικά ανάγκη!

Επίσημος χορηγός επικοινωνίας

FORMedia TV

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΛΑΡΙΣΑ **LOVE LARISSA** 2023

Την παράσταση στηρίζουν οι

vreslarisa

Το πάντα για την πόλη της Λάρισσας με ένα κλικ!

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΗΣ ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΙΑΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΔΗΜΟΥ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ

ΣΕΝΑΡΙΟ - ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ Κατούνας Χρήστος

Η ΤΕΧΝΗ ΕΝΩΝΕΙ Η ΑΓΑΠΗ ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ

Οι κατολισθήσεις και οι δυσκολίες πρόσβασης έχουν αναδείξει την ανάγκη για καλύτερο σχεδιασμό και προστασία του φυσικού περιβάλλοντος. Το γεγονός αυτό άνοιξε συζητήσεις σχετικά με την ισορροπία ανάμεσα στην ανάπτυξη και τη διατήρηση του αυθεντικού χαρακτήρα της περιοχής



## ΡΑΚΟΠΟΤΑΜΟΣ

# Ο κρυμμένος θησαυρός ανάμεσα σε βουνό

Ιδανικός για κολύμπι, πεζοπορία, φωτογραφία φύσης, ψάρεμα και εξερεύνηση των μονοπατιών του Κισσάβου

Ο Ρακοπόταμος αποτελεί μία από τις πιο ιδιαίτερες και λιγότερο γνωστές περιοχές του Νομού Λάρισσας. Βρίσκεται στα βορειοανατολικά παράλια της Θεσσαλίας, κοντά στα όρια με τον Νομό Μαγνησίας, και συνδυάζει με μοναδικό τρόπο το άγριο φυσικό τοπίο του Κισσάβου με την ομορφιά του Αιγαίου Πελάγους. Αν και για πολλά χρόνια παρέμεινε ένας σχετικά απομονωμένος προορισμός, τα τελευταία χρόνια έχει αρχίσει να προσελκύει όλο και περισσότερους επισκέπτες που αναζητούν αυθεντικές εμπειρίες στη φύση, μακριά από τον μαζικό τουρισμό.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Η περιοχή πήρε το όνομά της από το μικρό ποτάμι που καταλήγει στη θάλασσα και διασχίζει την απόκρημνη πλαγιά του Κισσάβου. Το τοπίο χαρακτηρίζεται από πυκνή βλάστηση, πλατάνια, καστανιές και άγριες χαράδρες, ενώ η θάλασσα με τα καθαρά νερά δημιουργεί μια εικόνα που εντυπωσιάζει κάθε επισκέπτη. Ο συνδυασμός βουνού και θάλασσας είναι ίσως το σημαντικότερο στοιχείο που κάνει τον Ρακοπόταμο να ξεχωρίζει. Για δεκαετίες, η πρόσβαση στην περιοχή ήταν αρκετά δύσκολη. Ο δρόμος που οδηγεί στον Ρακοπόταμο περνά μέσα από ορεινά και δύσβατα σημεία, γεγονός που συνέβαλε στη διατήρηση της φυσικής ομορφιάς και της ηρεμίας του τόπου. Οι παλαιότεροι κάτοικοι θυμούνται ότι η περιοχή αποτελούσε κυρίως τόπο θερινής αναψυχής για ντόπιους ψαράδες και οικογένειες από τα γύρω χωριά, ενώ οι περισσότεροι επισκέπτες έφταναν εκεί μετά από πολύωρη διαδρομή. Τα τελευταία

χρόνια, ωστόσο, η βελτίωση των οδικών υποδομών έφερε τον Ρακοπόταμο πιο κοντά στους ταξιδιώτες. Παρόλα αυτά, εξακολουθεί να διατηρεί έναν αυθεντικό χαρακτήρα, χωρίς την έντονη τουριστική ανάπτυξη που συναντά κανείς σε άλλες παραθαλάσσιες περιοχές της Ελλάδας. Αυτό ακριβώς είναι που γοητεύει όσους τον επισκέπτονται, η αίσθηση ότι βρίσκονται σε έναν τόπο σχεδόν ανεξερεύνητο. Η παραλία του Ρακοπόταμου είναι από τις πιο χαρακτηριστικές της περιοχής. Πρόκειται για μια παραλία με βότσαλο και βαθιά, καθαρά νερά, που συνδυάζει την αγριότητα του τοπίου με μια ιδιαίτερη γαλήνη. Οι απότομοι βράχοι που καταλήγουν στη θάλασσα δημιουργούν εντυπωσιακές εικόνες, ειδικά κατά την ανατολή του ήλιου. Το καλοκαίρι, πολλοί επισκέπτες επιλέγουν την παραλία για κολύμπι και χαλάρωση, ενώ αρκετοί κατασκηνώνουν στην περιοχή, αναζητώντας επαφή με τη φύση. Εκτός από τη φυσική ομορφιά, ο Ρακοπόταμος διαθέτει και σημαντική οικολογική αξία. Η περιοχή φιλοξενεί πλούσια χλωρίδα και πανίδα, καθώς το οικοσύστημα του Κισσάβου θεωρείται από τα πιο σημαντικά της Θεσσαλίας. Στα δάση της περιοχής συναντώνται σπάνια φυτά, ενώ δεν είναι λίγες οι φορές που επισκέπτες έχουν παρατηρήσει αρπακτικά πουλιά και άλλα είδη της άγριας ζωής. Το φυσικό περιβάλλον παραμένει σε μεγάλο βαθμό ανεπηρέαστο από ανθρώπινες παρεμβάσεις, γεγονός που ενισχύει τη μοναδικότητα του τόπου. Ιδιαίτερα ενδιαφέρον παρουσιάζει και η ιστορία της περιοχής. Αν και ο Ρακοπόταμος δεν είναι μεγάλο οικισμό, βρίσκεται κοντά σε χωριά με μακρά παράδοση και πολιτιστική κληρονομιά, όπως η Κάρισσα και το Κόκκινο Νερό. Οι κάτοικοι της ευρύτερης περιοχής

ασχολούνταν παραδοσιακά με τη γεωργία, την κτηνοτροφία και την αλιεία, ενώ η ζωή τους ήταν άρρηκτα συνδεδεμένη με το βουνό και τη θάλασσα. Το Κόκκινο Νερό, που βρίσκεται σχετικά κοντά στον Ρακοπόταμο, είναι γνωστό για τις ιαματικές πηγές του. Το νερό της περιοχής περιέχει υψηλή συγκέντρωση σιδήρου, κάτι που του δίνει το χαρακτηριστικό κοκκινωπό χρώμα από το οποίο πήρε και το όνομά του ο οικισμός. Πολλοί επισκέπτες συνδυάζουν την επίσκεψη στον Ρακοπόταμο με εκδρομές στα γύρω χωριά, απολαμβάνοντας την τοπική φιλοξενία και την παραδοσιακή θεσσαλική κουζίνα. Η τοπική γαστρονομία αποτελεί επίσης σημαντικό στοιχείο της εμπειρίας. Στις ταβέρνες της περιοχής μπορεί κανείς να δοκιμάσει φρέσκα ψάρια, τοπικά κρέατα, πίτες και παραδοσιακά προϊόντα του Κισσάβου, όπως κάστανα, μέλι και βότανα. Η απλότητα και η αυθεντικότητα των γεύσεων αντικατοπτρίζουν τον χαρακτήρα του τόπου.

Παρά τη φυσική ομορφιά της περιοχής, ο Ρακοπόταμος έχει απασχολήσει κατά καιρούς την επικαιρότητα και για ζητήματα που σχετίζονται με τις υποδομές και την ασφάλεια του οδικού δικτύου. Οι κατολισθήσεις και οι δυσκολίες πρόσβασης έχουν αναδείξει την ανάγκη για καλύτερο σχεδιασμό και προστασία του φυσικού περιβάλλοντος. Το γεγονός αυτό άνοιξε συζητήσεις σχετικά με την ισορροπία ανάμεσα στην ανάπτυξη και τη διατήρηση του αυθεντικού χαρακτήρα της περιοχής. Πολλοί υποστηρίζουν ότι ο Ρακοπόταμος πρέπει να αναπτυχθεί με ήπιο και βιώσιμο τρόπο, ώστε να αποφευχθούν τα λάθη που έχουν γίνει σε άλλους τουριστικούς προορισμούς. Η προστασία της φύσης, η σωστή διαχείριση των απορριμμάτων και η αποφυγή υπερβολικής δόμησης θεωρούνται βασικές προϋποθέσεις για το μέλλον της περιοχής. Παράλληλα, η ανάδειξη των φυσικών μονοπατιών και των δραστηριοτήτων εναλλακτικού τουρισμού θα μπορούσε να συμβάλει στην οικονομική ανάπτυξη χωρίς να αλλοιώσει το τοπίο. Ο Ρακοπόταμος προσφέρεται για δραστηριότητες όπως πεζοπορία, φωτογραφία φύσης, ψάρεμα και εξερεύνηση των μονοπατιών του Κισσάβου. Οι επισκέπτες έχουν τη δυνατότητα να γνωρίσουν μικρούς κολπίσκους, κρυφές παραλίες και σημεία με πανοραμική θέα στο Αιγαίο. Για όσους αγαπούν την περιπέτεια και την επαφή με το φυσικό περιβάλλον, η περιοχή αποτελεί ιδανικό προορισμό. Ένα από τα πιο εντυπωσιακά χαρακτηριστικά του Ρακοπόταμου είναι η αίσθηση απομόνωσης και ηρεμίας που προσφέρει. Σε μια εποχή όπου οι περισσότεροι δημοφιλείς προορισμοί κατακλύζονται από μαζικό τουρισμό, ο Ρακοπόταμος εξακολουθεί να διατηρεί μια αυθεντική ταυτότητα. Εκεί ο επισκέπτης μπορεί να ακούσει μόνο τον ήχο της θάλασσας και του ποταμού, να περπατήσει μέσα στη φύση και να απολαύσει εικόνες που μοιάζουν ανέγγιχτες από τον χρόνο. Συνολικά, ο Ρακοπόταμος του Νομού Λάρισσας αποτελεί έναν ξεχωριστό τόπο που συνδυάζει φυσική ομορφιά, ιστορία και αυθεντικότητα. Είναι ένας προορισμός που δεν εντυπωσιάζει με πολυτέλεια ή κοσμοπολίτικη ατμόσφαιρα, αλλά με τη γνήσια επαφή με τη φύση και την απλότητα του τοπίου. Όσοι τον επισκέπτονται συνήθως φεύγουν με την αίσθηση ότι ανακάλυψαν έναν μικρό, κρυμμένο θησαυρό της Θεσσαλίας. Και ίσως αυτό να είναι τελικά το μεγαλύτερο πλεονέκτημα του Ρακοπόταμου: ότι παραμένει ένας τόπος αυθεντικός, όπου το βουνό και η θάλασσα συναντιούνται με τρόπο μοναδικό.

**ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ****14:00 ΖΩΝΤΑΝΑ**

**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.

**FORMedia TV****SUMMER  
ART CAMP**στο  
**Σπουτή** ΕΥΝΕΡΓΕΙΟ  
ΜΟΥΣΙΚΟΥ  
ΘΕΑΤΡΟΥΑπό Τρίτη 16 Ιουνίου  
8:00-15:00 καθημερινά

Πώς διασκεδάσεις δημιουργικά  
καταλόκαιρο στην πόλη;



Η έκτακτη οικονομική ενίσχυση των 150 ευρώ ανά παιδί θα καταβληθεί αυτόματα στις δικαιούχες οικογένειες το 2026, χωρίς να απαιτείται αίτηση, ενώ το ποσό είναι πλήρως αφορολόγητο, ακατάσχετο και δεν συμψηφίζεται με χρέη

## Έκτακτη οικονομική ενίσχυση 150 ευρώ ανά παιδί για το 2026

Στόχος η στήριξη χιλιάδων νοικοκυριών με εξαρτώμενα τέκνα



Η ελληνική κυβέρνηση προχωρά στη χορήγηση έκτακτης οικονομικής ενίσχυσης για οικογένειες με εξαρτώμενα τέκνα, με στόχο τη στήριξη των νοικοκυριών απέναντι στις αυξημένες οικονομικές ανάγκες. Σύμφωνα με τις προβλέψεις του νομοσχεδίου του Υπουργείου Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών, η παροχή αφορά το έτος 2026 και προβλέπει την καταβολή ποσού 150 ευρώ για κάθε εξαρτώμενο παιδί σε δικαιούχες οικογένειες που πληρούν συγκεκριμένα εισοδηματικά κριτήρια.

Η ενίσχυση αυτή θα χρηματοδοτηθεί από τον κρατικό προϋπολογισμό και θα καταβληθεί εφάπαξ, χωρίς να απαιτείται κάποια αίτηση από τους δικαιούχους. Η διαδικασία θα πραγματοποιηθεί αυτόματα μέσω των στοιχείων που διαθέτει η Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων (ΑΑΔΕ), διευκολύνοντας έτσι τους πολίτες και περιορίζοντας τη γραφειοκρατία.

### Δικαιούχοι

Δικαιούχοι του επιδόματος είναι γονείς που έχουν την ιδιότητα του φορολογικού κατοίκου Ελλάδας και διαθέτουν εξαρτώμενα τέκνα. Για τον καθορισμό των δικαιούχων λαμβάνεται υπόψη το συνολικό οικογενειακό εισόδημα που δηλώθηκε για το φορολογικό έτος 2024. Στο εισόδημα αυτό συνυπολογίζονται όλα τα εισοδήματα του υπόχρεου, του ή της συζύγου ή του μέρους συμφώνου συμβίωσης, καθώς και των εξαρτώμενων τέκνων, ανεξάρτητα

από την πηγή προέλευσής τους. Επιπλέον, λαμβάνονται υπόψη τόσο τα φορολογούμενα όσο και τα απαλλασσόμενα εισοδήματα, καθώς και τα πραγματικά και τεκμαρτά ποσά.

Για τις έγγαμες οικογένειες ή τα ζευγάρια που έχουν συνάψει σύμφωνο συμβίωσης, το ανώτατο όριο οικογενειακού εισοδήματος ορίζεται στις 40.000 ευρώ. Το όριο αυτό αυξάνεται κατά 5.000 ευρώ για κάθε επιπλέον εξαρτώμενο παιδί πέρα από το πρώτο. Με τον τρόπο αυτό επιχειρείται να ληφθούν υπόψη οι αυξημένες οικονομικές υποχρεώσεις των πολύτεκνων οικογενειών. Αντίστοιχα, για τις μονογονεϊκές οικογένειες το εισοδηματικό όριο καθορίζεται στις 39.000 ευρώ, ενώ και σε αυτή την περίπτωση προβλέπεται προσαύξηση κατά 5.000 ευρώ για κάθε πρόσθετο εξαρτώμενο τέκνο μετά το πρώτο.

### Ημερομηνία καταβολής

Η καταβολή της οικονομικής ενίσχυσης προγραμματίζεται να ολοκληρωθεί έως τις 30 Ιουνίου 2026. Το ποσό θα πιστωθεί απευθείας στον τραπεζικό λογαριασμό που έχει δηλώσει ο δικαιούχος στην ΑΑΔΕ. Η διαδικασία θα βασιστεί στα στοιχεία των φορολογικών δηλώσεων για το έτος 2024, όπως αυτά θα έχουν διαμορφωθεί έως την τελευταία εργάσιμη ημέρα του Μαΐου του 2026.

Ιδιαίτερη σημασία έχει το γεγονός ότι οι δικαιούχοι δεν χρειάζεται να υποβάλουν κάποια ξεχωριστή αίτηση ή να προσκομίσουν επιπλέον δικαιολογητικά. Η αυτόματη επεξεργασία των στοιχείων από τις αρμόδιες υπηρεσίες αναμένεται να επιταχύνει την καταβολή του

επιδόματος και να εξασφαλίσει μεγαλύτερη διαφάνεια στη διαδικασία.

Παράλληλα, το νομοσχέδιο προβλέπει ειδικές ρυθμίσεις για περιπτώσεις στις οποίες προστίθεται εξαρτώμενο τέκνο μετά την υποβολή της φορολογικής δήλωσης του 2024. Εφόσον οι γονείς έχουν ενημερώσει το μητρώο της ΑΑΔΕ έως τις 31 Ιουλίου 2026 για τη μεταβολή αυτή, τότε η ενίσχυση ή τυχόν συμπληρωματικό ποσό μπορεί να καταβληθεί μέχρι και τις 31 Αυγούστου 2026. Ωστόσο, η χορήγηση του επιπλέον ποσού εξαρτάται από την τήρηση των προβλεπόμενων εισοδηματικών ορίων.

Όσον αφορά τον τρόπο κατανομής του επιδόματος, αυτός διαφοροποιείται ανάλογα με το φορολογικό καθεστώς των γονέων. Στις περιπτώσεις κοινής φορολογικής δήλωσης μεταξύ συζύγων ή μερών συμφώνου συμβίωσης, το συνολικό ποσό της ενίσχυσης καταβάλλεται στον φορολογούμενο που εμφανίζεται ως υπόχρεος στη δήλωση εισοδήματος. Αντίθετα, όταν οι γονείς υποβάλλουν χωριστές φορολογικές δηλώσεις, το ποσό που αντιστοιχεί στα κοινά εξαρτώμενα παιδιά μοιράζεται ισοποσά μεταξύ των δύο γονέων.

Για τα τέκνα που δεν θεωρούνται κοινά, η ενίσχυση κατανέμεται επίσης κατά το ήμισυ, εφόσον δηλώνονται ως εξαρτώμενα και από τους δύο γονείς. Σε διαφορετική περίπτωση, το συνολικό ποσό καταβάλλεται αποκλειστικά στον γονέα που τα έχει δηλώσει στη φορολογική του δήλωση. Αντίστοιχη διαδικασία εφαρμόζεται και στις περιπτώσεις όπου ένα παιδί προστίθεται ως εξαρτώμενο μετά την

υποβολή της φορολογικής δήλωσης.

### Αφορολόγητο και ακατάσχετο

Ένα ακόμη σημαντικό χαρακτηριστικό του μέτρου είναι η ιδιαίτερη προστασία που παρέχεται στο επίδομα. Η οικονομική ενίσχυση είναι πλήρως αφορολόγητη, γεγονός που σημαίνει ότι οι δικαιούχοι λαμβάνουν ολόκληρο το ποσό χωρίς καμία παρακράτηση φόρου. Επιπλέον, είναι ανεκχώρητη και ακατάσχετη, γεγονός που την προστατεύει από τυχόν κατασχέσεις ή δεσμεύσεις για οφειλές προς το Δημόσιο, ασφαλιστικά ταμεία, οργανισμούς τοπικής αυτοδιοίκησης ή άλλους φορείς.

Παράλληλα, το επίδομα δεν συμψηφίζεται με υφιστάμενα χρέη των δικαιούχων και δεν υπόκειται σε κανενός είδους τέλος, εισφορά ή κράτηση. Επιπλέον, το ποσό που λαμβάνεται δεν συνυπολογίζεται στα εισοδηματικά κριτήρια άλλων κοινωνικών ή προνοιακών παροχών, διασφαλίζοντας ότι οι δικαιούχοι δεν θα χάσουν άλλα επιδόματα εξαιτίας της λήψης της συγκεκριμένης ενίσχυσης.

Μέτρο κοινωνικής πολιτικής  
Συνολικά, η έκτακτη οικονομική ενίσχυση των 150 ευρώ ανά παιδί αποτελεί ένα μέτρο κοινωνικής πολιτικής που αποσκοπεί στην ανακούφιση των οικογενειών με παιδιά, ιδιαίτερα σε μια περίοδο αυξημένων οικονομικών πιέσεων. Μέσω της στοχευμένης εφαρμογής εισοδηματικών κριτηρίων και της αυτοματοποιημένης διαδικασίας καταβολής, επιδιώκεται η άμεση και αποτελεσματική στήριξη χιλιάδων νοικοκυριών σε ολόκληρη τη χώρα.

**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!

Μετά και τη νέα διεύρυνση, εκτιμάται ότι ο συνολικός αριθμός των εργαζομένων που θα υπάγονται στην Ψηφιακή Κάρτα Εργασίας θα προσεγγίσει τα 2,5 εκατομμύρια. Η επέκταση της Ψηφιακής Κάρτας Εργασίας σε 476.000 επιπλέον εργαζομένους, με στόχο την καθολική εφαρμογή του μέτρου και την καλύτερη προστασία των εργασιακών δικαιωμάτων.



## ΨΗΦΙΑΚΗ ΚΑΡΤΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

# Σε 476.000 επιπλέον εργαζομένους

**Στόχος η διαφάνεια στην αγορά εργασίας, η καταγραφή του πραγματικού χρόνου απασχόλησης και η αντιμετώπιση της αδήλωτης εργασίας**

Η Ψηφιακή Κάρτα Εργασίας εισέρχεται σε μια νέα φάση ανάπτυξης, καθώς το υπουργείο Εργασίας προχωρά στην ένταξη επιπλέον κλάδων του ιδιωτικού τομέα στο σύστημα καταγραφής του χρόνου εργασίας. Η νέα επέκταση αφορά περίπου 476.000 εργαζομένους, αυξάνοντας σημαντικά τον συνολικό αριθμό όσων θα καλύπτονται από το μέτρο σε ολόκληρη τη χώρα.

Η πρωτοβουλία εντάσσεται στον ευρύτερο σχεδιασμό για τη σταδιακή καθολική εφαρμογή της Ψηφιακής Κάρτας Εργασίας, η οποία θεωρείται βασικό εργαλείο για την προστασία των δικαιωμάτων των εργαζομένων, τη διασφάλιση της τήρησης των ωραρίων και τον περιορισμό των φαινομένων αδήλωτης ή υποδηλωμένης απασχόλησης.

### Προς καθολική εφαρμογή του μέτρου

Μετά και τη νέα διεύρυνση, εκτιμάται ότι ο συνολικός αριθμός των εργαζομένων που θα υπάγονται στην Ψηφιακή Κάρτα Εργασίας θα προσεγγίσει τα 2,5 εκατομμύρια. Πρόκειται για έναν ιδιαίτερα σημαντικό αριθμό που αποτυπώνει τη σταδιακή διεύρυνση του μέτρου σε ολόκληρη και περισσότερους τομείς της οικονομικής δραστηριότητας. Η εφαρμογή της Ψηφιακής Κάρτας βασίζεται στην ηλεκτρονική καταγραφή της έναρξης και της λήξης της εργασίας κάθε εργαζομένου. Με τον τρόπο αυτό δημιουργείται μια σαφής και αξιόπιστη εικόνα για τον πραγματικό χρόνο απασχόλησης, ενώ παράλληλα ενισχύονται οι δυνατότητες ελέγχου από τις αρμόδιες

αρχές. Σύμφωνα με το υπουργείο Εργασίας, το μέτρο συμβάλλει τόσο στην προστασία των εργαζομένων όσο και στη διαμόρφωση συνθηκών υγιούς ανταγωνισμού μεταξύ των επιχειρήσεων, καθώς όλοι καλούνται να λειτουργούν με τους ίδιους κανόνες και υποχρεώσεις.

### Διπλώσεις Κεραμέως

Η υπουργός Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης, Νίκη Κεραμέως, χαρακτήρισε την Ψηφιακή Κάρτα Εργασίας ως ένα από τα σημαντικότερα εργαλεία που διαθέτει σήμερα η Πολιτεία για την ενίσχυση της διαφάνειας στην αγορά εργασίας. Όπως τόνισε, μέσω του συστήματος διασφαλίζεται η ακριβής καταγραφή των πραγματικών ωρών εργασίας, γεγονός που συμβάλλει στην ορθή αμοιβή των εργαζομένων και στην πλήρη καταβολή των αποδοχών που προβλέπει η νομοθεσία. Παράλληλα, υπογράμμισε ότι η ένταξη περισσότερων από 476.000 επιπλέον εργαζομένων θα ενισχύσει περαιτέρω την εμπέδωση του μέτρου, το οποίο πλέον αποκτά σχεδόν καθολικό χαρακτήρα σε σημαντικούς παραγωγικούς τομείς της χώρας. Η υπουργός επανέλαβε επίσης ότι βασική προτεραιότητα παραμένει η αποτελεσματική αντιμετώπιση της αδήλωτης και υποδηλωμένης εργασίας, αλλά και η προστασία των επιχειρήσεων που τηρούν τη νομιμότητα και λειτουργούν με συνέπεια απέναντι στους εργαζομένους τους.

### Η πρώτη φάση της νέας επέκτασης

Η αρχή της νέας διεύρυνσης θα γίνει μέσα από την πρώτη πιλοτική φάση εφαρμογής, η οποία ξεκινά στις 2 Ιουνίου και θα διαρκέσει έως τις 11 Οκτωβρίου 2026. Κατά το διάστημα αυτό θα

ενταχθούν στο σύστημα συγκεκριμένοι κλάδοι που απασχολούν μεγάλο αριθμό εργαζομένων και παρουσιάζουν ιδιαίτερες επιχειρησιακές ανάγκες. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται οι δραστηριότητες ανθρώπινης υγείας, όπως νοσοκομεία, θεραπευτικά κέντρα και διαγνωστικές μονάδες, με εξαίρεση τους ιατρούς. Επίσης, εντάσσονται οι επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται στην υποστήριξη της απασχόλησης, καθώς και ο τομέας των τηλεπικοινωνιών. Στην ίδια φάση περιλαμβάνονται ακόμη υπηρεσίες που απευθύνονται άμεσα στους πολίτες, όπως κομμωτήρια, κέντρα αισθητικής και καθαριστήρια, ενώ το μέτρο επεκτείνεται και στις επιχειρήσεις που παρέχουν υπηρεσίες καθαρισμού και συντήρησης κτιρίων ή εξωτερικών χώρων. Η ένταξη αυτών των δραστηριοτήτων θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική, καθώς πρόκειται για κλάδους με μεγάλη διασπορά εργαζομένων και διαφορετικά μοντέλα οργάνωσης της εργασίας.

### Η δεύτερη φάση εφαρμογής

Η δεύτερη πιλοτική περίοδος θα ξεκινήσει στις 29 Ιουνίου και θα ολοκληρωθεί στις 15 Νοεμβρίου 2026, διευρύνοντας ακόμη περισσότερο το πεδίο εφαρμογής της Ψηφιακής Κάρτας. Σε αυτή τη φάση θα ενταχθούν οι επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται στον τομέα των συμβουλευτικών υπηρεσιών, της διαφήμισης και των υποστηρικτικών εργασιών γραφείου. Παράλληλα, το μέτρο θα εφαρμοστεί στον κλάδο των επισκευών, όπου δραστηριοποιούνται χιλιάδες μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις. Ιδιαίτερα ενδεδειγμένη παρουσιάζει η ένταξη των επιχειρήσεων αποθήκευσης και των δραστηριοτήτων που συνδέονται με τις μεταφορές και τα logistics,

έναν τομέα που τα τελευταία χρόνια παρουσιάζει έντονη ανάπτυξη λόγω της αύξησης του ηλεκτρονικού εμπορίου και της ενίσχυσης των αλυσίδων εφοδιασμού.

Επιπλέον, στην Ψηφιακή Κάρτα θα υπαχθούν οι δραστηριότητες διαχείρισης νερού και λυμάτων, καθώς και οι επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται στον τομέα των τυχερών παιχνιδιών.

### Διαβούλευση και προσαρμογές ανά κλάδο

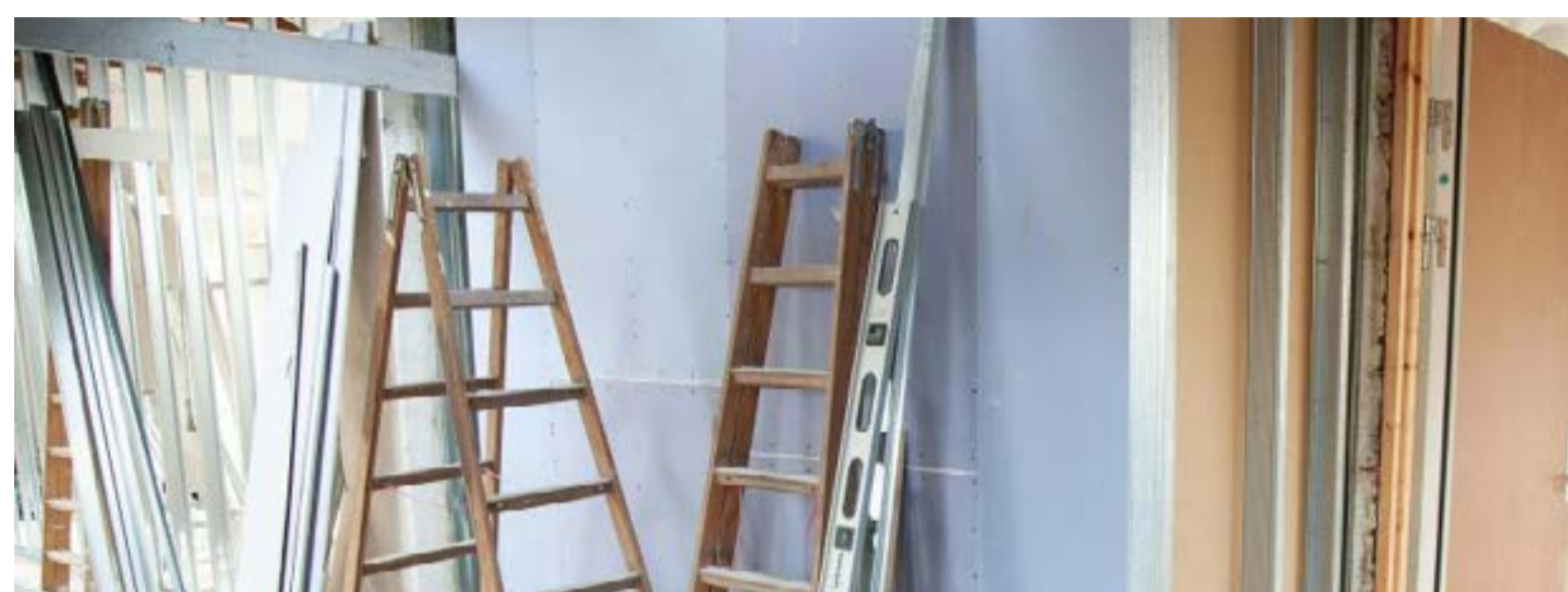
Όπως συνέβη και στις προηγούμενες επεκτάσεις του μέτρου, η πιλοτική περίοδος θα συνοδεύεται από συνεχή διάλογο μεταξύ του υπουργείου, των εργοδοτικών φορέων και των εκπροσώπων των εργαζομένων. Στόχος της διαδικασίας είναι να εντοπιστούν πιθανά προβλήματα ή τεχνικές δυσκολίες που μπορεί να εμφανιστούν κατά την εφαρμογή της Ψηφιακής Κάρτας και να δοθούν λύσεις πριν από την πλήρη και υποχρεωτική εφαρμογή της.

Οι αρμόδιες υπηρεσίες επιδιώκουν να λάβουν υπόψη τις ιδιαιτερότητες κάθε επαγγελματικού κλάδου, καθώς οι ανάγκες ενός νοσοκομείου διαφέρουν σημαντικά από εκείνες μιας εταιρείας logistics ή ενός κομμωτηρίου. Η προσαρμογή του συστήματος στα χαρακτηριστικά κάθε δραστηριότητας θεωρείται κρίσιμη προκειμένου να διασφαλιστεί η αποτελεσματικότητα του μέτρου χωρίς να δημιουργούνται περαιτέρω γραφειοκρατικά βάρη στις επιχειρήσεις. Τα πρώτα αποτελέσματα από την εφαρμογή Το υπουργείο Εργασίας επισημαίνει ότι τα μέχρι σήμερα στοιχεία δείχνουν σημαντικές αλλαγές στον τρόπο καταγραφής της εργασίας και ιδιαίτερα των υπερωριών.

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

Τελευταίο θρανίο ή μπροστά; Καθημερινά ο Βασίλης Μπνιάς επιλέγει για εσάς εμμοιολογικά 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!

Το νέο πρόγραμμα “Ανακαίνιση Κατοικίας” επιδοτεί έως και 95% του κόστους ανακαίνισης και ενεργειακών παρεμβάσεων για παλαιές ή κλειστές κατοικίες, με στόχο να επανέλθουν στην αγορά και να αυξηθεί η διαθεσιμότητα στέγης



## ΟΙ ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΙ, ΤΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΔΕΣΜΕΥΣΕΙΣ Έως 36.000 ευρώ για αναβάθμιση σπιτιών με την «Ανακαίνιση Κατοικίας»

Νέο πρόγραμμα επιδότησης φέρνει στο προσκήνιο χιλιάδες κλειστά ακίνητα, με στόχο την ενίσχυση της αγοράς κατοικίας και την αντιμετώπιση του στεγαστικού

Στην τελική ευθεία εισέρχεται το νέο πιλοτικό πρόγραμμα «Ανακαίνιση Κατοικίας», μετά τη δημοσίευση της σχετικής υπουργικής απόφασης που καθορίζει τους όρους συμμετοχής και τις προϋποθέσεις χρηματοδότησης. Η νέα δράση φιλοδοξεί να δώσει ισχυρό κίνητρο στους ιδιοκτήτες ακινήτων να προχωρήσουν σε ανακαινίσεις και ενεργειακές παρεμβάσεις, επαναφέροντας στην αγορά κατοικίας που παραμένουν ανεκμετάλλετες τα τελευταία χρόνια.

Σε αντίθεση με προηγούμενα προγράμματα που επικεντρώνονταν κυρίως στην ενεργειακή αναβάθμιση, η νέα πρωτοβουλία χρηματοδοτεί και ευρύτερες εργασίες επισκευής και ανακαίνισης, δημιουργώντας τις προϋποθέσεις ώστε παλαιά ή κλειστά διαμερίσματα και κατοικίες να καταστούν ξανά λειτουργικά και διαθέσιμα για ιδιοκατοίκηση ή μακροχρόνια μίσθωση. Η συνολική δημόσια δαπάνη του προγράμματος ανέρχεται σε 200,8 εκατομμύρια ευρώ και χρηματοδοτείται από πόρους του ΕΣΠΑ 2021-2027. Σημαντικό μέρος των κονδυλίων κατευθύνεται στην Ανατολική Μακεδονία και Θράκη, ενώ υψηλά ποσά προβλέπονται επίσης για την Αττική, την Κεντρική Μακεδονία και την Κρήτη.

### Επιδότηση έως και 95% σε ειδικές περιπτώσεις

Η δράση προβλέπει επιδότηση που μπορεί να φτάσει έως και τις 36.000 ευρώ ανά κατοικία, ανάλογα με την επιφάνεια του ακινήτου και την ενοικιαστική κατηγορία του δικαιούχου. Η βασική επικριση που καλύπτει έως το 80% του

επιλέξιμου κόστους για τα νοικοκυριά με τα χαμηλότερα εισοδήματα και έως το 70% για τη δεύτερη κατηγορία δικαιούχων. Παράλληλα, προβλέπεται πρόσθετη ενίσχυση 5% για συγκεκριμένες κοινωνικές και γεωγραφικές ομάδες, όπως οι κάτοικοι ορεινών και νησιωτικών περιοχών, οι μονογονεϊκές οικογένειες, οι τρίτεκνοι και πολύτεκνοι καθώς και τα άτομα με αναπηρία. Με τις προσαυξήσεις αυτές, το ποσοστό επιδότησης μπορεί να ανέλθει έως το 95% για την πρώτη εισοδηματική κατηγορία και έως το 85% για τη δεύτερη. Το πρόγραμμα καλύπτει δαπάνες έως 300 ευρώ ανά τετραγωνικό μέτρο, ενώ χρηματοδοτεί πλήρως, μέχρι τον ποσού των 2.500 ευρώ, τις απαραίτητες τεχνικές υπηρεσίες, όπως η έκδοση Πιστοποιητικού Ενεργειακής Απόδοσης, η Ηλεκτρονική Ταυτότητα Κτιρίου, οι μελέτες μηχανικών και οι απαιτούμενες άδειες.

### Ποιοι μπορούν να συμμετάσχουν

Δικαίωμα ένταξης έχουν φυσικά πρόσωπα που πληρούν συγκεκριμένα εισοδηματικά κριτήρια, τα οποία καθορίζονται με βάση τα στοιχεία του φορολογικού έτους 2025. Για τους άγαμους, το ανώτατο εισόδημα ορίζεται στις 18.000 ευρώ για την πρώτη κατηγορία επιδότησης και στις 25.000 ευρώ για τη δεύτερη. Για τα έγγαμα ζευγάρια χωρίς παιδιά, τα αντίστοιχα όρια διαμορφώνονται στις 25.000 και 35.000 ευρώ οικογενειακού εισοδήματος. Τα εισοδηματικά όρια αυξάνονται ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών, φτάνοντας έως και τις 45.000 ευρώ για οικογένειες με δύο παιδιά στη δεύτερη κατηγορία, ενώ προβλέπεται επιπλέον προσαύξηση 5.000 ευρώ για

κάθε επιπλέον τέκνο. Ιδιαίτερη πρόβλεψη υπάρχει και για τις μονογονεϊκές οικογένειες, οι οποίες εντάσσονται σε ευνοϊκότερο πλαίσιο εισοδηματικών ορίων. Παράλληλα, δίνεται η δυνατότητα αξιολόγησης με βάση τον μέσο όρο των εισοδημάτων της περιόδου 2023-2025, εφόσον το εισόδημα του 2025 υπερβαίνει τα προβλεπόμενα όρια αλλά ο μέσος όρος παραμένει εντός των προϋποθέσεων του προγράμματος.

### Ποιες κατοικίες είναι επιλέξιμες

Στο πρόγραμμα μπορούν να ενταχθούν κατοικίες με οικοδομική άδεια που έχει εκδοθεί έως τις 31 Δεκεμβρίου 1990 ή διαθέτουν αντίστοιχο νομιμοποιητικό έγγραφο. Βασική προϋπόθεση είναι οι ακίνητα να μην έχει χαρακτηριστεί κατεδαφιστέο και να διαθέτει κύριους χώρους έως 120 τετραγωνικά μέτρα. Για τρίτεκνες και πολύτεκνες οικογένειες προβλέπεται δυνατότητα ένταξης κατοικιών έως 150 τετραγωνικών μέτρων υπό συγκεκριμένες προϋποθέσεις. Επιπλέον, το ακίνητο πρέπει να κατατάσσεται ενεργειακά έως την κατηγορία Γ ή χαμηλότερα. Το πρόγραμμα αφορά τόσο κατοικίες που χρησιμοποιούνται ήδη ως κύρια κατοικία όσο και ακίνητα που παραμένουν κλειστά. Στη δεύτερη περίπτωση, οι ιδιοκτήτες θα πρέπει να αποδείξουν ότι το ακίνητο δεν χρησιμοποιήθηκε κατά τα έτη 2024 και 2025, είτε μέσω διακοπής ηλεκτροδότησης είτε μέσω στοιχείων που αποδεικνύουν εξαιρετικά χαμηλή κατανάλωση ηλεκτρικού ρεύματος. Η διαδικασία υποβολής. Η ένταξη στη δράση πραγματοποιείται σε δύο διαδοχικά στάδια. Αρχικά, οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να εκδώσουν βεβαίωση επιλεξιμότητας

συνεχής ενημέρωση  
**FORMedia.gr**

μέσω ειδικής ψηφιακής πλατφόρμας, όπου θα πραγματοποιείται αυτόματος έλεγχος στοιχείων μέσω διασταυρώσεων με τις βάσεις δεδομένων της ΑΑΔΕ και του ΔΕΔΔΗΕ. Στη συνέχεια ακολουθεί η υποβολή της αίτησης χρηματοδότησης μέσω του πληροφοριακού συστήματος του Τεχνικού Επιμελητηρίου Ελλάδας. Μαζί με την αίτηση κατατίθεται το σχέδιο των παρεμβάσεων και υπεύθυνη δήλωση για την προσκόμιση των απαιτούμενων τεχνικών εγγράφων. Η αξιολόγηση θα γίνεται με σειρά προτεραιότητας, βάσει της χρονικής στιγμής υποβολής κάθε αίτησης, γεγονός που καθιστά κρίσιμη την έγκαιρη προετοιμασία των ενδιαφερομένων.

### Πενταετής δέσμευση για τους ιδιοκτήτες

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι δεσμεύσεις που συνοδεύουν την επιδότηση. Σύμφωνα με το πλαίσιο λειτουργίας της δράσης, το ακίνητο θα πρέπει να διατηρήσει τον στεγαστικό του χαρακτήρα για τουλάχιστον πέντε χρόνια μετά την ολοκλήρωση των εργασιών. Οι κατοικίες που ιδιοκατοικούνται θα πρέπει να συνεχίσουν να χρησιμοποιούνται ως κύρια κατοικία, ενώ τα κλειστά ακίνητα που θα ανακαινιστούν θα μπορούν να διατεθούν μόνο για μακροχρόνια μίσθωση ή ιδιοκατοίκηση. Απαγορεύεται η αξιοποίησή τους μέσω βραχυχρόνιων μισθώσεων τύπου Airbnb, η επαγγελματική χρήση τους καθώς και η υπεκμίσθωση. Παράλληλα, σε περίπτωση μεταβίβασης του ακινήτου πριν από τη λήξη της πενταετίας, προβλέπεται επιστροφή της επικριση. Το νέο πρόγραμμα αποτελεί μία από τις σημαντικότερες παρεμβάσεις των τελευταίων ετών στον τομέα της κατοικίας, καθώς επιχειρεί να συνδυάσει την αναβάθμιση του κτιριακού αποθέματος με την αύξηση της προσφοράς διαθέσιμων κατοικιών. Η επιτυχία του, ωστόσο, θα εξαρτηθεί από το κατά πόσο οι ιδιοκτήτες θα μπορέσουν να ανταποκριθούν στα εισοδηματικά κριτήρια, στις απαιτούμενες τεχνικές διαδικασίες και στην ίδια συμμετοχή που απαιτείται για την ολοκλήρωση των παρεμβάσεων.



άθε αγορά από μια ελληνική επιχείρηση δεν αποτελεί μόνο μια εμπορική συναλλαγή, αλλά συμβάλλει στη στήριξη της τοπικής οικονομίας, της απασχόλησης και της επιχειρηματικότητας, ενώ οι αγορές από διεθνείς πλατφόρμες συχνά οδηγούν σε διαρροή χρημάτων εκτός της χώρας



## Ένα «κλικ φθηνότερα», μια οικονομία φτωχότερη

Η στροφή στις αγορές από διεθνείς πλατφόρμες μόδας επηρεάζει τα ελληνικά καταστήματα, τις θέσεις εργασίας και την τοπική ανάπτυξη

**Τα τελευταία χρόνια η αγορά στον τομέα της μόδας έχει αλλάξει δραματικά. Η ανάπτυξη του ηλεκτρονικού εμπόριου, η εξοικείωση των καταναλωτών με τις online αγορές και η εμφάνιση διεθνών πλατφορμών που προσφέρουν προϊόντα σε εξαιρετικά χαμηλές τιμές έχουν δημιουργήσει ένα νέο τοπίο με άμεσο αντίκτυπο στις τοπικές επιχειρήσεις. Εκατομμύρια καταναλωτές σε όλο τον κόσμο, μεταξύ αυτών και χιλιάδες Έλληνες, στρέφονται καθημερινά σε ιστοσελίδες του εξωτερικού αναζητώντας ρούχα και αξεσουάρ που πολύ συχνά κοστίζουν λιγότερο από έναν καφέ ή ένα γεύμα.**

Η εξέλιξη αυτή είναι αναμφίβολα εντυπωσιακή. Για πολλούς ανθρώπους που αντιμετωπίζουν οικονομικές δυσκολίες, η δυνατότητα αγοράς ενδυμάτων σε πολύ χαμηλές τιμές αποτελεί μια σημαντική διέξοδο. Σε μια περίοδο κατά την οποία το κόστος ζωής αυξάνεται, οι μισθοί παραμένουν χαμηλοί και η αγοραστική δύναμη των νοικοκυριών δοκιμάζεται, η αναζήτηση της καλύτερης δυνατής τιμής είναι απολύτως κατανοητή. Ωστόσο, πίσω από τις δελεαστικές προσφορές κρύβεται μια πραγματικότητα που συχνά δεν γίνεται άμεσα αντιληπτή. Η μαζική μεταφορά καταναλωτικής δαπάνης προς μεγάλες διεθνείς πλατφόρμες του εξωτερικού έχει συνέπειες που επηρεάζουν όχι μόνο τις ελληνικές επιχειρήσεις, αλλά και την οικονομία της χώρας μας. Η ελληνική αγορά ένδυσης αποτελείται κυρίως από μικρομεσαίες επιχειρήσεις.

Πρόκειται για οικογενειακά καταστήματα που λειτουργούν επί δεκαετίες, απασχολούν εργαζομένους, συνεργάζονται με προμηθευτές, λογιστές, μεταφορικές εταιρείες και συμβάλλουν στην οικονομική ζωή των τοπικών κοινωνιών. Κάθε αγορά που πραγματοποιείται σε ένα τοπικό κατάστημα δεν αφορά μόνο το συγκεκριμένο προϊόν. Ένα μέρος των χρημάτων επιστρέφει στην τοπική οικονομία μέσω μισθών, ενοικίων, φόρων και ασφαλιστικών εισφορών.

Αντίθετα, όταν η αγορά γίνεται από μια πλατφόρμα του εξωτερικού, το μεγαλύτερο μέρος της αξίας εγκαταλείπει τη χώρα. Το χρήμα δεν κυκλοφορεί στην τοπική αγορά, δεν δημιουργεί νέες θέσεις εργασίας και δεν ενισχύει την επιχειρηματική δραστηριότητα στις ελληνικές πόλεις. Σε βάθος χρόνου, αυτή η συνεχής διαρροή καταναλωτικής δαπάνης μπορεί να οδηγήσει σε συρρίκνωση της τοπικής επιχειρηματικότητας και σε σημαντική απώλεια θέσεων εργασίας.

Ένα ακόμη μείζον ζήτημα είναι αυτό των συνθηκών ανταγωνισμού. Οι ελληνικές επιχειρήσεις λειτουργούν μέσα σε ένα αυστηρό πλαίσιο φορολογικών και ασφαλιστικών υποχρεώσεων. Καταβάλλουν φόρους, δημοτικά τέλη, εισφορές και επιμίσθωση λειτουργικά έξοδα που συχνά είναι ιδιαίτερα υψηλά. Παράλληλα, υποχρεούνται να τηρούν συγκεκριμένους κανόνες για την προστασία των καταναλωτών και των εργαζομένων. Από την άλλη πλευρά, οι διεθνείς πλατφόρμες αξιοποιούν τερστίτες οικονομίες κλίμακας, παράγουν ή προμηθεύονται προϊόντα σε πολύ χαμηλό κόστος και δραστηριοποιούνται σε παγκόσμιο επίπεδο. Το

αποτέλεσμα είναι μια διαφορά τιμών που πολλές φορές είναι αδύνατο να καλυφθεί από μια μικρή τοπική επιχείρηση, όσο ποιοτικά και αν είναι τα προϊόντα ή οι υπηρεσίες που προσφέρει. Παράλληλα, η λογική της εξαιρετικά φθηνής μόδας έχει επηρεάσει συνολικά την καταναλωτική κουλτούρα. Όλο και περισσότεροι καταναλωτές συνθιίζουν να αντιμετωπίζουν τα ρούχα ως προϊόντα μίας χρήσης ή πολύ σύντομης διάρκειας ζωής. Η ποιότητα συχνά υστερεί σε σχέση με την αξία ενός ενδύματος. Η εξέλιξη αυτή δημιουργεί προβληματισμό και για περιβαλλοντικούς λόγους. Η λεγόμενη «γρήγορη μόδα» έχει συνδεθεί διεθνώς με αυξημένη κατανάλωση πρώτων υλών, μεγαλύτερη παραγωγή αποβλήτων και υψηλό περιβαλλοντικό αποτύπωμα. Ρούχα που αγοράζονται επειδή είναι πολύ φθηνά καταλήγουν συχνά να χρησιμοποιούνται ελάχιστες φορές πριν αντικατασταθούν από καινούρια.

Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι οι Έλληνες καταναλωτές πρέπει να σταματήσουν τις ηλεκτρονικές αγορές ή να αγνοήσουν τις οικονομικές τους ανάγκες. Το ηλεκτρονικό εμπόριο αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της σύγχρονης οικονομίας και προσφέρει σημαντικά πλεονεκτήματα. Η ευκολία, η ποικιλία επιλογών και η δυνατότητα σύγκρισης τιμών έχουν βελτιώσει σημαντικά την αγοραστική εμπειρία.

Το ζητούμενο όμως είναι η ισορροπία. Ο καταναλωτής μπορεί να αξιοποιεί τις δυνατότητες της τεχνολογίας χωρίς να αγνοεί τον ρόλο που παίζει η τοπική επιχειρηματικότητα στην οικονομική ανάπτυξη του τόπου του. Κάθε αγορά από μια ελληνική

επιχείρηση δεν αποτελεί απλώς μια εμπορική συναλλαγή, αλλά και μια επένδυση στην απασχόληση, στην τοπική οικονομία και στη διατήρηση της εμπορικής ζωής των πόλεων. Η πρόκληση για τις ελληνικές επιχειρήσεις είναι εξίσου μεγάλη. Η απάντηση στον διεθνή ανταγωνισμό δεν μπορεί να είναι μόνο η μείωση των τιμών. Χρειάζεται επένδυση στην ποιότητα, στην εξυπηρέτηση, στην αξιοπιστία και στην ανάπτυξη σύγχρονων ηλεκτρονικών καταστημάτων που θα συνδυάζουν την προσωπική σχέση με τον πελάτη και τις δυνατότητες της ψηφιακής εποχής.

Η μάχη της αγοράς δεν θα κριθεί αποκλειστικά στο ποιος πουλά φθηνότερα, αλλά και στο ποιος μπορεί να προσφέρει μεγαλύτερη αξία στον καταναλωτή. Και σε αυτή τη μάχη, οι ελληνικές επιχειρήσεις διαθέτουν ένα σημαντικό πλεονέκτημα, που είναι η γνώση της τοπικής αγοράς, η άμεση εξυπηρέτηση και η σχέση εμπιστοσύνης που χτίζεται μέσα από την ανθρώπινη επαφή.

Σε μια εποχή παγκοσμιοποίησης και ψηφιακού εμπόριου, η επιλογή του καταναλωτή αποκτά μεγαλύτερη σημασία από ποτέ. Η αναζήτηση της καλύτερης τιμής είναι θεμελιώδης. Όμως αξίζει να θυμόμαστε ότι πίσω από κάθε αγορά υπάρχει και μια οικονομική αλυσίδα που επηρεάζει την κοινωνία στην οποία ζούμε. Το ζητούμενο δεν είναι να επιλέξουμε ανάμεσα στο διεθνή και τα φυσικά καταστήματα, αλλά να διαμορφώσουμε ένα μοντέλο κατανάλωσης που θα συνδυάζει την οικονομική λογική με τη στήριξη της πραγματικής οικονομίας και της ελληνικής επιχειρηματικότητας.



**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

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ Κατούνας Χρήστος

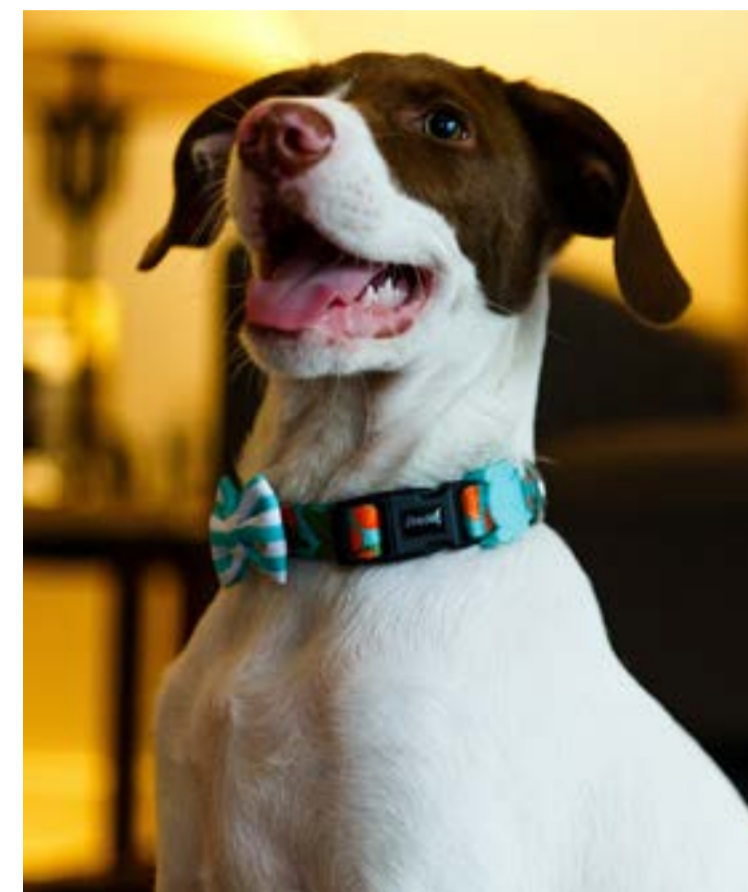
ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΗΣ ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΙΑΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΔΗΜΟΥ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ

Επίσημος χορηγός επικοινωνίας **FORMedia TV**

Την παράσταση στηρίζουν οι **LOVE LARISSA 2023** και **vreslarisa.gr**

Η ΤΕΧΝΗ ΕΝΩΝΕΙ ❤️ Η ΑΓΑΠΗ ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ❤️

Το να κάνετε τον σκύλο σας πιο έξυπνο και πιο χαρούμενο δεν απαιτεί ακριβά αντικείμενα ή δύσκολες τεχνικές. Χρειάζεται χρόνο, υπομονή, συνέπεια και αγάπη. Η καθημερινή εκπαίδευση, τα παιχνίδια νοημοσύνης, οι ποιοτικές βόλτες, η σωστή διατροφή και η θετική επικοινωνία μπορούν να μεταμορφώσουν τη ζωή του σκύλου σας



## Μυστικά για έναν πιο έξυπνο σκύλο

Μικρές καθημερινές συνήθειες που μπορούν να βελτιώσουν τη συμπεριφορά, τη διάθεση και τη νοητική ανάπτυξή του

Για πολλούς ανθρώπους ο σκύλος δεν είναι απλά ένα κατοικίδιο, αλλά ένας φίλος, σύντροφος και αναπόσπαστο μέλος της οικογένειας. Όπως ακριβώς οι άνθρωποι χρειάζονται φροντίδα, εκπαίδευση και συναισθηματική υποστήριξη για να εξελιχθούν, έτσι και οι σκύλοι έχουν ανάγκη από καθημερινά ερεθίσματα που θα τους βοηθήσουν να αναπτύξουν τη νοημοσύνη και την ψυχική τους υγεία και ισορροπία. Ένας σκύλος που νιώθει χαρούμενος και πνευματικά ενεργός είναι συνήθως πιο ήρεμος, πιο κοινωνικός και δημιουργεί ισχυρότερο δεσμό με τον κηδεμόνα του.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Η ευτυχία και η εξυπνάδα ενός σκύλου δεν εξαρτώνται μόνο από τη φυλή ή την ηλικία του. Σημαντικό ρόλο παίζουν η καθημερινή επαφή, η εκπαίδευση, η άσκηση και ο τρόπος με τον οποίο ζει μέσα στο σπίτι. Με μικρές αλλά σταθερές αλλαγές στην καθημερινότητα, μπορείτε να βελτιώσετε σημαντικά τη ζωή του αγαπημένου σας τετράποδου φίλου και να τον κάνετε πολύ ευτυχισμένο.

**Η εκπαίδευση είναι το κλειδί**  
Η εκπαίδευση βοηθά τον σκύλο να αναπτύξει τη σκέψη και τη συγκέντρωσή του. Δεν αφορά μόνο

βασικές εντολές όπως «κάτσε», «μείνε» ή «έλα». Κάθε νέα δεξιότητα ενεργοποιεί τον εγκέφαλο του σκύλου και του δίνει την αίσθηση ότι πετυχαίνει κάτι σημαντικό. Οι ειδικοί προτείνουν μικρές καθημερινές συνεδρίες εκπαίδευσης με διάρκεια από 10 έως 15 λεπτά. Οι σκύλοι μαθαίνουν πιο εύκολα όταν η διαδικασία είναι διασκεδαστική και όχι κουραστική. Η θετική ενίσχυση, όπως οι λιχουδιές, τα χάδια και οι έπαινοι, βοηθούν πολύ περισσότερο από τις φωνές ή την τιμωρία.

Μπορείτε επίσης να του μάθετε εύκολα παιχνίδια ή κόλπα, όπως να φέρνει ένα αντικείμενο, να δίνει το πόδι του ή να βρίσκει ένα κρυμμένο παιχνίδι. Αυτές οι δραστηριότητες ενισχύουν τη μνήμη και τη συνεργασία του μαζί σας.

### Παιχνίδια νοημοσύνης και εξερεύνηση

Οι σκύλοι έχουν ανάγκη από πνευματική άσκηση, όπως ακριβώς χρειάζονται και σωματική δραστηριότητα. Όταν βαριούνται, συχνά εμφανίζουν ανεπιθύμητες συμπεριφορές, όπως έντονα και συχνά γαβγίσματα, καταστροφές μικρών ή μεγάλων αντικείμενων του σπιτιού ή υπερκινητικότητα.

Τα παιχνίδια νοημοσύνης αποτελούν εξαιρετικό τρόπο για να κρατήσετε το μυαλό τους ενεργό. Υπάρχουν ειδικά παιχνίδια που κρύ-

βουν λιχουδιές και αναγκάζουν τον σκύλο να σκεφτεί πώς θα τις βρει. Ακόμα και απλές δραστηριότητες, όπως να κρύψετε μικρές λιχουδιές μέσα στο σπίτι και να τον αφήσετε να τις αναζητήσει, μπορούν να τον κάνουν πιο συγκεντρωμένο και χαρούμενο.

Η άσφρηση είναι μία από τις σημαντικότερες αισθήσεις του σκύλου. Όταν χρησιμοποιεί τη μύτη του για να εξερευνήσει, γυμνάζει τον εγκέφαλό του και αισθάνεται δημιουργικός και δραστήριος.

### Η σημασία της καθημερινής βόλτας

Η βόλτα δεν είναι απλώς μια σύντομη έξοδος για να πάει την «τουαλέτα» του. Για έναν σκύλο αποτελεί ευκαιρία για εξερεύνηση, κοινωνικοποίηση και ανακάλυψη νέων εμπειριών. Κατά τη διάρκεια της βόλτας ο σκύλος μαθαίνει νέες μυρωδιές, ήχους και βλέπει εικόνες που διεγείρουν το μυαλό του.

Είναι σημαντικό να μην τραβάτε συνεχώς τον σκύλο από το λουρί του βιαστικά. Δώστε του χρόνο να μυρίσει το περιβάλλον και να το εξερευνήσει. Οι διαφορετικές διαδρομές κατά τη διάρκεια της βόλτας βοηθούν επίσης στη διατήρηση του ενδιαφέροντός του.

Η σωματική άσκηση παίζει καθοριστικό ρόλο και στην ψυχολογία του σκύλου. Ένας σκύλος που κινείται αρκετά μέσα στη μέρα είναι

από μικρή ηλικία είναι πιο ισορροπημένος και λιγότερο φοβικός. Ακόμα και ένας μεγαλύτερος σκύλος μπορεί να μάθει να προσαρμόζεται μέσα από ήμερες και θετικές εμπειρίες.

### Η σωστή διατροφή βοηθά το σώμα και το μυαλό

Η ποιότητα της τροφής επηρεάζει όχι μόνο τη φυσική κατάσταση αλλά και τη νοητική λειτουργία του σκύλου. Μια ισορροπημένη διατροφή με ποιοτικά συστατικά προσφέρει ενέργεια, καλύτερη συγκέντρωση και υγιές ανοσοποιητικό σύστημα.

Τα ωμέγα-3 λιπαρά, οι βιταμίνες και οι πρωτεΐνες υψηλής ποιότητας συμβάλλουν σημαντικά στη λειτουργία του εγκεφάλου. Παράλληλα, η σωστή ενυδάτωση είναι απαραίτητη για τη γενική υγεία και ευεξία του. Οι υπερβολικές λιχουδιές και οι ακατάλληλες τροφές μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα υγείας και μείωση της ενέργειάς του. Γι' αυτό είναι σημαντικό να υπάρχει μέτρο και ισορροπία.

### Αγάπη, σταθερότητα και κοινωνικοποίηση

Ένας σκύλος γίνεται πραγματικά ευτυχισμένος όταν αισθάνεται ασφάλεια και αγάπη. Η σταθερή ρουτίνα, η ήρεμη συμπεριφορά και η καθημερινή επαφή με τον άνθρωπό του μειώνουν το άγχος και ενισχύουν την εμπιστοσύνη.

Η κοινωνικοποίηση είναι επίσης πολύ σημαντική. Οι σκύλοι που γνωρίζουν νέους ανθρώπους, άλλα ζώα και διαφορετικά περιβάλλοντα

από μικρή ηλικία είναι πιο ισορροπημένοι και λιγότερο φοβικοί. Ακόμα και ένας μεγαλύτερος σκύλος μπορεί να μάθει να προσαρμόζεται μέσα από ήμερες και θετικές εμπειρίες.

Το να κάνετε τον σκύλο σας πιο έξυπνο και πιο χαρούμενο δεν απαιτεί ακριβά αντικείμενα ή δύσκολες τεχνικές. Χρειάζεται από σας χρόνο, υπομονή, συνέπεια και αγάπη. Η καθημερινή εκπαίδευση, τα παιχνίδια νοημοσύνης, οι ποιοτικές βόλτες, η σωστή διατροφή και η θετική επικοινωνία μπορούν να μεταμορφώσουν τη ζωή του σκύλου σας.

Ένας σκύλος που νιώθει ασφαλής και δραστήριος είναι πιο χαρούμενος, πιο συνεργάσιμος και πιο δεμένος με την οικογένειά του. Και τελικά, η ευτυχία του αντανακλά και στη δική μας καθημερινότητα, κάνοντας τη σκέψη ανθρώπου και σκύλου ακόμη πιο δυνατή και ουσιαστική.



**ΝΑΥΤΙΚΗ**  
εβδομάδα στον Βόλο  
Ιούνιος 2026

**07-12 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026**

Τιμώμενη πόλη  
**ΙΕΡΑ ΠΟΛΗ ΤΟΥ**  
**ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ**

επ' ευκαιρία της επετείου  
των 200 χρόνων από την ηρωική  
Έξοδο του Μεσολογγίου

- Παρουσιάσεις τιμώμενης περιοχής
- Μουσικοθεατρικές παραστάσεις
- Νεανικές δραστηριότητες
- Συναυλίες
- Εκθέσεις φωτογραφίας
- Έκθεση τοπικών προϊόντων

**ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ**  
**ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ**

**ΕΝΑΡΞΗ:**  
**ΚΥΡΙΑΚΗ 7 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026**  
**ΠΑΡΑΛΙΑ ΒΟΛΟΥ - ΩΡΑ 21.00**  
στον προαύλειο χώρο του Ι.Ν. Αγίων Κωνσταντίνου & Ελένης

«ΕΤΑΙΡΙΑ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ & ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΣ ΤΩΝ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΩΝ ΝΟΜΙΚΩΝ ΠΡΟΣΩΠΩΝ ΤΗΣ ΙΕΡΑΣ ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΟΣ & ΑΛΜΥΡΟΥ»  
Έτος ίδρύσεως 2015

ΠΡΑΣΗ: "ΝΑΥΤΙΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ"

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΣΠΑ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΡΕΣΙΑΣ 2023-2027

ΜΙΣΘΗΤΩΝ ΚΙΒΩΤΟΣ

Ιερά Μητρόπολις Δημητριάδος & Αλμυρού

ΔΗΜΟΣ ΒΟΛΟΥ

Οργανισμός Αγίων Βόλου Α.Ε.

ΕΦΜ

Η νέα δομή θα εξασφαλίζει γρήγορη συντήρηση και υποστήριξη του τεχνολογικού εξοπλισμού των σχολείων, βελτιώνοντας την καθημερινή εκπαιδευτική διαδικασία

Με χρηματοδότηση 3,35 εκατ. ευρώ, το Υπουργείο Παιδείας προχωρά στη δημιουργία ενός ενιαίου μηχανισμού διαχείρισης και υποστήριξης του τεχνολογικού εξοπλισμού σε περίπου 12.500 σχολικές μονάδες σε όλη τη χώρα



## Νέο Εθνικό Κέντρο Τεχνικής Υποστήριξης στα Σχολεία

Τέλος στις καθυστερήσεις για βλάβες και ψηφιακό εξοπλισμό

Μια σημαντική πρωτοβουλία για την ενίσχυση της λειτουργικότητας των σχολικών μονάδων και την καλύτερη αξιοποίηση των ψηφιακών υποδομών δρομολογείται από το Υπουργείο Παιδείας, με την ίδρυση του Εθνικού Κέντρου Υποστήριξης Σχολικού Εξοπλισμού. Πρόκειται για μια νέα κεντρική δομή, η οποία σχεδιάζεται να αποτελέσει το βασικό σημείο αναφοράς για τη διαχείριση, τη συντήρηση και την τεχνική υποστήριξη του τεχνολογικού εξοπλισμού που χρησιμοποιείται σήμερα στα ελληνικά σχολεία.

Η νέα αυτή παρέμβαση συνοδεύεται από χρηματοδότηση ύψους 3,35 εκατ. ευρώ και αναμένεται να καλύψει περίπου 12.500 σχολικές μονάδες σε όλη την Ελλάδα. Βασικός στόχος είναι να δοθεί λύση σε ένα πρόβλημα που απασχολεί εδώ και χρόνια την εκπαιδευτική κοινότητα, αυτό της έλλειψης ενός οργανωμένου και αποτελεσματικού μηχανισμού τεχνικής υποστήριξης για τον σύγχρονο εξοπλισμό που έχει εγκατασταθεί στα σχολεία.

Γράφει η Λόλα Γάτσιου

### Η ψηφιακή αναβάθμιση έφερε νέες ανάγκες

Κατά την τελευταία 10ετία, και ιδιαίτερα μετά την υλοποίηση σημαντικών ευρωπαϊκών και εθνικών προγραμμάτων, τα σχολεία της χώρας έχουν ενισχυθεί με χιλιάδες ηλεκτρονικούς υπολογιστές, διαδραστικούς πίνακες, εργαστήρια STEM, εκτυπωτές, δικτυακές υποδομές και εξειδικευμένα εκπαιδευτικά εργαλεία. Οι επενδύσεις αυτές συνέβαλαν καθοριστικά στον εκσυγχρονισμό της εκπαιδευτικής διαδικασίας και στη σταδιακή μετάβαση σε ένα πιο ψηφιακό σχολικό περιβάλλον.

Όστόσο, η ανάπτυξη των τεχνολογικών υποδομών δεν συνοδεύτηκε σε όλες τις περιπτώσεις από αντίστοιχες δομές υποστήριξης. Το αποτέλε-

σμα ήταν, όταν παρουσιαζόταν κάποιο τεχνικό πρόβλημα ή μια βλάβη στον εξοπλισμό, οι σχολικές μονάδες συχνά βρίσκονταν αντιμέτωπες με μεγάλες καθυστερήσεις στην αποκατάστασή του. Σε αρκετές περιπτώσεις, η επίλυση των προβλημάτων βασιζόταν στις γνώσεις και την καλή διάθεση εκπαιδευτικών Πληροφορικής ή στελεχών των σχολείων, οι οποίοι καλούνταν να αντιμετωπίσουν τεχνικά ζητήματα πέρα από τα καθήκοντά τους. Αυτό είχε ως συνέπεια πολύτιμος εξοπλισμός να παραμένει εκτός λειτουργίας για μεγάλα χρονικά διαστήματα, στερώντας από μαθητές και εκπαιδευτικούς σημαντικά εργαλεία μάθησης.

### Ένα ενιαίο σημείο αναφοράς για όλα τα σχολεία

Με τη δημιουργία του Εθνικού Κέντρου Υποστήριξης Σχολικού Εξοπλισμού, το Υπουργείο Παιδείας επιχειρεί να θεσπίσει έναν κεντρικό και συντονισμένο μηχανισμό που θα αναλαμβάνει την παρακολούθηση και τη διαχείριση του εξοπλισμού σε πανελλαδικό επίπεδο. Το νέο Κέντρο θα λειτουργεί ως η βασική δομή καταγραφής, παρακολούθησης και υποστήριξης όλων των τεχνολογικών μέσων που χρησιμοποιούνται στις σχολικές μονάδες. Μέσα από οργανωμένες διαδικασίες θα επιδιωχθεί η ταχύτερη ανταπόκριση στα αιτήματα των σχολείων και η αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση τεχνικών δυσλειτουργιών. Στις βασικές αρμοδιότητες της νέας δομής περιλαμβάνονται η πλήρης αποτίμηση του διαθέσιμου εξοπλισμού, η παρακολούθηση της λειτουργικής του κατάστασης, η διαχείριση βλαβών και αιτημάτων υποστήριξης, καθώς και η παροχή τεχνικής βοήθειας προς τις σχολικές μονάδες. Παράλληλα, το Κέντρο θα συμβάλει στη συγκέντρωση στοιχείων που θα επιτρέψουν στο Υπουργείο να σχεδιάζει με μεγαλύτερη ακρίβεια μελλοντικές προμήθειες, αντικαταστάσεις και αναβαθμίσεις εξοπλισμού, με βάση τις πραγματικές ανάγκες που καταγράφονται στην εκπαιδευτική κοινότητα.

### Η τεχνολογία χρειάζεται συνεχή υποστήριξη

Η ίδρυση της νέας δομής αποτελεί μέρος της ευρύτερης στρατηγικής για τον ψηφιακό μετασχηματισμό της εκπαίδευσης. Τα τελευταία χρόνια η λειτουργία των σχολείων έχει αλλάξει σημαντικά, με την εισαγωγή νέων ψηφιακών εργαλείων τόσο στη διδασκαλία όσο και στη διοικητική οργάνωση. Οι διαδραστικοί πίνακες, οι πλατφόρμες ηλεκτρονικής μάθησης, τα ψηφιακά βιβλία, τα ηλεκτρονικά συστήματα διαχείρισης σχολικών δεδομένων, οι τηλεδιασκέψεις και οι σύγχρονες εφαρμογές εκπαιδευτικού περιεχομένου έχουν πλέον ενσωματωθεί στην καθημερινότητα της σχολικής ζωής. Η εμπειρία των τελευταίων ετών έχει αποδείξει ότι η προμήθεια σύγχρονου εξοπλισμού δεν αρκεί από μόνη της για να επιτευχθεί ο εκσυγχρονισμός της εκπαίδευσης. Η πραγματική αξία των ψηφιακών επενδύσεων εξαρτάται από το κατά πόσο οι υποδομές παραμένουν λειτουργικές και διαθέσιμες προς χρήση. Γι' αυτό και η ύπαρξη ενός οργανωμένου συστήματος τεχνικής υποστήριξης θεωρείται πλέον αναγκαία προϋπόθεση για την ομαλή λειτουργία των σχολείων. Η άμεση αντιμετώπιση βλαβών και η τακτική συντήρηση μπορούν να διασφαλίσουν ότι ο εξοπλισμός θα αξιοποιείται πλήρως και δεν θα παραμένει αδρανής λόγω τεχνικών προβλημάτων.

### Θετικές προσδοκίες από την εκπαιδευτική κοινότητα

Η πρωτοβουλία του Υπουργείου αντιμετωπίζεται με ενδιαφέρον από εκπαιδευτικούς και στελέχη της εκπαίδευσης, οι οποίοι εδώ και χρόνια επισημαίνουν την ανάγκη δημιουργίας ενός μόνιμου μηχανισμού υποστήριξης. Όπως υπογραμμίζουν πολλοί εκπαιδευτικοί, οι απαιτήσεις της σύγχρονης σχολικής πραγματικότητας έχουν αυξηθεί σημαντικά. Η διαχείριση μεγάλου αριθμού ψηφιακών συσκευών και εφαρμογών δημιουργεί καθημερινά τεχνικές

ανάγκες που δεν μπορούν να καλυφθούν αποκλειστικά από το υπάρχον προσωπικό των σχολείων. Παράλληλα, εκφράζεται η προσδοκία ότι η νέα δομή θα λειτουργήσει με ταχύτητα και αποτελεσματικότητα, εξασφαλίζοντας ίση πρόσβαση σε υπηρεσίες υποστήριξης για όλες τις σχολικές μονάδες, ανεξάρτητα από τη γεωγραφική τους θέση. Ιδιαίτερη σημασία αποδίδεται στην εξυπηρέτηση απομακρυσμένων περιοχών, νησιωτικών σχολείων και ορεινών κοινοτήτων, όπου η τεχνική υποστήριξη ήταν μέχρι σήμερα συχνά δυσκολότερη και χρονοβόρα.

### Επένδυση στη λειτουργικότητα του δημόσιου σχολείου

Αν και το νέο Εθνικό Κέντρο Υποστήριξης Σχολικού Εξοπλισμού δεν παρεμβαίνει άμεσα στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα ή στο περιεχόμενο της διδασκαλίας, αναμένεται να επηρεάσει ουσιαστικά την καθημερινή λειτουργία των σχολείων. Η δυνατότητα γρήγορης αποκατάστασης βλαβών, η συστηματική παρακολούθηση του εξοπλισμού και η οργανωμένη καταγραφή των αναγκών μπορούν να συμβάλουν στη βελτίωση των συνθηκών μάθησης και εργασίας μέσα στη σχολική κοινότητα. Σε μια περίοδο όπου η τεχνολογία καταλαμβάνει ολοένα και πιο κεντρική θέση στην εκπαιδευτική διαδικασία, η ύπαρξη ενός αξιόπιστου μηχανισμού υποστήριξης θεωρείται καθοριστικός παράγοντας για την επιτυχία των ψηφιακών μεταρρυθμίσεων. Το επόμενο διάστημα θα φανεί κατά πόσο η νέα αυτή δομή θα καταφέρει να ανταποκριθεί στις υψηλές προσδοκίες που έχουν δημιουργηθεί και να εξελιχθεί σε ένα ουσιαστικό εργαλείο υποστήριξης για μαθητές, εκπαιδευτικούς και τις χιλιάδες σχολικές μονάδες της χώρας, μια βασική ανάγκη για τη διασφάλιση της συνέχειας της εκπαιδευτικής λειτουργίας. Για τον λόγο αυτό, η νέα επένδυση αντιμετωπίζεται ως ένα ακόμη βήμα προς την ενίσχυση της ανθεκτικότητας του δημόσιου

Η σειρά παρουσιάζει την εκδίκηση όχι ως λύση αλλά ως καταστροφική διαδικασία που οδηγεί σε εσωτερική φθορά, ηθική σύγχυση και έναν ατελείωτο κύκλο βίας

Δεν υπάρχουν απόλυτα “καλοί” ή “κακοί”. Όλοι οι χαρακτήρες κινούνται σε γκρίζες ζώνες, με προσωπικά τραύματα και επιλογές που κάνουν τον θεατή να αμφισβητεί τη δική του έννοια



# NEMESIS

**Όταν η δικαιοσύνη γίνεται προσωπική υπόθεση  
Όταν η δικαιοσύνη, η ταυτότητα και η ανάγκη για αποδοχή συγκρούονται μέσα στο ίδιο ανθρώπινο σύμπαν**

Η σειρά Nemesis που φιλοξενείται στο Netflix εντάσσεται στο σύγχρονο ρεύμα των σκοτεινών δραματικών θρίλερ που επιχειρούν να συνδυάσουν την ένταση της αστυνομικής πλοκής με την ψυχολογική εμβάθυνση των χαρακτήρων. Πρόκειται για μια παραγωγή που δεν στηρίζεται μόνο στη δράση ή στην εξωτερική αγωνία, αλλά επιχειρεί να χτίσει ένα πυκνό αφήγημα γύρω από την έννοια της τιμωρίας, της ηθικής ασάφειας και των συνεπειών που προκύπτουν όταν ο άνθρωπος αποφασίζει να πάρει τη δικαιοσύνη στα χέρια του. Γράφει η Έση Γκουλιάρρα

Από την πρώτη κιόλας στιγμή, η σειρά δημιουργεί ένα κλίμα έντασης και ανησυχίας. Η ατμόσφαιρα είναι σκοτεινή, σχεδόν ασφυκτική, με έντονη χρήση χαμηλού φωτισμού, ψυχρών χρωματικών τόνων και μουσικής που ενισχύει τη συναισθηματική πίεση. Δεν ενδιαφέρεται να “βολέψει” τον θεατή, αλλά αντίθετα τον ωθεί συνεχώς σε μια κατάσταση αμφισβήτησης: ποιος έχει δίκιο, ποιος έχει άδικο, και κυρίως αν υπάρχει πραγματικά απόλυτη δικαιοσύνη. Σε επίπεδο αφήγησης, η Nemesis κινείται γύρω από ένα κεντρικό γεγονός ή μια σειρά γεγονότων που λειτουργούν ως καταλύτης για την εξέλιξη των

**“ Δίνεται έμφαση στην εσωτερική κατάσταση των χαρακτήρων, δείχνοντας πώς η απώλεια, η πίεση και η δυσπιστία οδηγούν σταδιακά σε συναισθηματική αποδόμηση**

χαρακτήρων. Αντί να δίνει άμεσες απαντήσεις, επιλέγει μια πιο αργή, σταδιακή αποκάλυψη της αλήθειας, επιτρέποντας στο μυστήριο να αναπτυχθεί οργανικά. Αυτό μπορεί να κουράσει κάποιους θεατές που προτιμούν πιο γρήγορο ρυθμό, όμως ταυτόχρονα αποτελεί και τη δύναμή της, καθώς χτίζει ένα πιο βαθύ και ψυχολογικά φορτισμένο αποτέλεσμα. Ένα από τα πιο σημαντικά στοιχεία της σειράς είναι η θεματική της γύρω από την εκδίκηση. Η εκδίκηση δεν παρουσιάζεται ως απλή πράξη ανταπόδοσης, αλλά ως μια διαδικασία που κατατρώνει τον ίδιο τον άνθρωπο που την επιδιώκει. Οι χαρακτήρες δεν είναι μονοδιάστατοι: ακόμη και εκείνοι που ξεκινούν με ξεκάθαρη ηθική πυξίδα, σταδιακά οδηγούνται σε ηθικές γκρίζες ζώνες. Η σειρά φαίνεται να υποστηρίζει ότι η εκδίκηση δεν φέρνει λύτρωση, αλλά έναν νέο κύκλο βίας και εσωτερικής διάλυσης. Η σκηνοθεσία συμβάλλει καθοριστικά σε αυτή την αίσθηση. Οι σκηνές είναι συχνά “κλειστές”, με περιορισμένο χώρο και έντονη αίσθηση εγκλωβισμού. Οι κεντρικές λήψεις στα πρόσωπα των ηθοποιών επιτρέπουν την ανάδειξη μικροεκφράσεων που αποκαλύπτουν εσωτερικές συγκρούσεις, ενώ οι παύσεις στον διάλογο λειτουργούν σχεδόν τόσο

σημαντικά όσο και τα ίδια τα λόγια. Η σειρά δεν φοβάται τη σιωπή, αντιθέτως τη χρησιμοποιεί ως εργαλείο έντασης. Οι ερμηνείες αποτελούν επίσης ισχυρό στοιχείο της παραγωγής. Οι πρωταγωνιστές αποδίδουν χαρακτήρες που βρίσκονται συνεχώς σε ψυχολογική πίεση, και αυτό αποτυπώνεται στη σωματική τους γλώσσα, στον τρόπο ομιλίας και στη συναισθηματική τους αστάθεια. Δεν υπάρχουν “τέλειοι” ήρωες: όλοι φέρουν τραύματα, ενδοχές και προσωπικά κίνητρα που συχνά συγκρούονται με το κοινό καλό. Από αφηγηματική άποψη, η σειρά χρησιμοποιεί ένα μωσαϊκό γεγονότων που σταδιακά συνδέονται μεταξύ τους. Αυτή η δομή δημιουργεί μια αίσθηση παζλ, όπου ο θεατής καλείται να ενώσει τα κομμάτια. Ωστόσο, σε ορισμένα σημεία η πολυπλοκότητα αυτή μπορεί να γίνει υπερβολική, οδηγώντας σε στιγμές σύγχυσης ή αίσθησης επανάληψης. Παρόλα αυτά, η συνολική εμπειρία παραμένει συνεκτική, καθώς το κεντρικό θέμα δεν χάνεται ποτέ από το προσκήνιο. Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο είναι η ηθική αμφισβησία που διαπερνά ολόκληρη τη σειρά. Δεν υπάρχει ξεκάθαρος “καλός” και “κακός”. Αντίθετα, κάθε χαρακτήρας λειτουργεί μέσα από τις δικές του συνθήκες, δικαιολογίες και τραύματα. Αυτό

Η χρήση χαμηλού φωτισμού, κλειστών χώρων και σιωπής δημιουργεί ένταση και αίσθηση εγκλωβισμού, ενισχύοντας το ψυχολογικό βάρος της ιστορίας



αναγκάζει τον θεατή να επανεξετάσει τις δικές του αντιλήψεις για τη δικαιοσύνη. Η σειρά δεν προσφέρει εύκολες απαντήσεις, αλλά θέτει δύσκολες ερωτήσεις: μέχρι πού μπορεί να φτάσει κάποιος στο όνομα της δικαιοσύνης; Πότε η ηθική μετατρέπεται σε προσωπική εκδίκηση; Σε επίπεδο ρυθμού, η Nemesis επιλέγει μια πιο “ευρωπαϊκή” προσέγγιση αφήγησης, με έμφαση στην ατμόσφαιρα και όχι στη συνεχή δράση. Αυτό σημαίνει ότι υπάρχουν επεισόδια που λειτουργούν περισσότερο ως χτίσιμο χαρακτήρων και λιγότερο ως εξέλιξη πλοκής. Για κάποιους θεατές αυτό αποτελεί πλεονέκτημα, καθώς επιτρέπει βαθύτερη κατανόηση των κινήτρων. Για άλλους όμως μπορεί να φανεί αργό ή υπερβολικά εσωστρεφές. Η μουσική επένδυση ενισχύει διαρκώς το συναισθηματικό φορτίο. Χρησιμοποιείται διακριτικά, χωρίς να καλύπτει τις σκηνές, αλλά να τις υποστηρίζει. Σε στιγμές κορύφωσης, η μουσική λειτουργεί

σχεδόν υποσυνείδητα, αυξάνοντας την ένταση χωρίς να γίνεται επιθετική. Πέρα από την πλοκή και την αισθητική, η σειρά φαίνεται να σχολιάζει και ευρύτερα κοινωνικά ζητήματα. Η διαφθορά, η αποτυχία των θεσμών και η αίσθηση ότι η δικαιοσύνη δεν αποδίδεται πάντα, αποτελούν βασικούς άξονες που ωθούν τους χαρακτήρες σε ακραίες επιλογές. Με αυτόν τον τρόπο, η Nemesis δεν είναι απλώς μια ιστορία εγκλήματος, αλλά και μια κοινωνική αλληγορία. Έξοχα σημαντικά σημεία που ξεχωρίζουν στη σειρά είναι τα εξής: πρώτον, η έντονη ψυχολογική εμβάθυνση των χαρακτήρων, που τους παρουσιάζει ως σύνθετες προσωπικότητες χωρίς απόλυτες ηθικές ταυτότητες. Δεύτερον, η θεματική της εκδίκησης, η οποία δεν παρουσιάζεται ως λύση αλλά ως καταστροφική διαδικασία που οδηγεί σε περισσότερη βία και εσωτερική φθορά. Τρίτον, η ατμοσφαιρική σκηνοθεσία που ενισχύει το αίσθημα εγκλωβισμού και έντασης, δημιουργώντας ένα περιβάλλον

συνεχούς ψυχολογικής πίεσης. Και τέταρτον, η ηθική ασάφεια της αφήγησης, που αναγκάζει τον θεατή να αμφισβητήσει τις έννοιες του σωστού και του λάθους. Συνολικά, η Nemesis αποτελεί μια σειρά που δεν απευθύνεται σε όσους αναζητούν απλή ή γρήγορη ψυχαγωγία. Είναι μια παραγωγή που απαιτεί προσοχή, συγκέντρωση και διάθεση για προβληματισμό. Παρά τις όποιες αδυναμίες στον ρυθμό ή στην πολυπλοκότητα της αφήγησης, καταφέρνει να δημιουργήσει μια ισχυρή ατμόσφαιρα και να θέσει ουσιαστικά ερωτήματα για την ανθρώπινη φύση. Η δύναμή της δεν βρίσκεται στην εξωτερική δράση, αλλά στην εσωτερική σύγκρουση. Και ίσως εκεί ακριβώς να κρύβεται και ο τίτλος της: η Νέμεση δεν είναι απλώς μια δύναμη τιμωρίας, αλλά ένας καθρέφτης των επιλογών μας, που επιστρέφει πάντα για να μας υπενθυμίσει το κόστος τους. Σε ένα βαθύτερο επίπεδο, η σειρά λειτουργεί και ως μελέτη της ανθρώπινης αντοχής απέναντι στην απώλεια. Οι

χαρακτήρες δεν δοκιμάζονται μόνο από εξωτερικές συνθήκες, αλλά και από την ίδια τους την εσωτερική κατάρρευση, η οποία συχνά αποδεικνύεται πιο επικίνδυνη από κάθε εξωτερικό εχθρό. Η σταδιακή αποδόμηση της εμπιστοσύνης, είτε προς τους άλλους είτε προς τον ίδιο τον εαυτό, γίνεται κεντρικός άξονας που καθορίζει τις αποφάσεις τους. Παράλληλα, η αφήγηση αφήνει χώρο για σιωπηλές στιγμές που λειτουργούν σχεδόν σαν ψυχολογικά πορτρέτα. Σε αυτές τις στιγμές δεν προχωρά η πλοκή, αλλά βαθύνει η κατανόηση των χαρακτήρων. Ο θεατής καλείται να παρατηρήσει όχι μόνο τι συμβαίνει, αλλά και τι δεν λέγεται, κάτι που ενισχύει τη συναισθηματική εμπλοκή και δημιουργεί μεγαλύτερη ένταση από πολλές διαλόγους. Με αυτόν τον τρόπο, η σειρά αποκτά έναν πιο στοχαστικό χαρακτήρα, που ξεπερνά τα όρια ενός απλού θρίλερ και πλησιάζει περισσότερο σε ψυχολογικό δράμα υψηλής έντασης.



## Από ήρωες με σπαθιά και φάρμες με πολιτικές ανησυχίες μέχρι παρωδίες τρόμου και κινηματογραφικές «πικρές γιορτές»

Γράφει η Έυη Γκουλιάρρα

Η νέα κινηματογραφική εβδομάδα καταφθάνει με πέντε ταινίες που μοιάζουν να βγήκαν από διαφορετικά σύμπαντα, αλλά τελικά συναντιούνται στο ίδιο ταμείο. Εκεί όπου ο θεατής καλείται να αποφασίσει αν θα επενδύσει δύο ώρες από τη ζωή του σε έναν μυώδη ήρωα, σε μια φάρμα με πολιτικές προεκτάσεις ή σε μια ακόμη απόδειξη ότι το Χόλιγουντ δεν πετάει ποτέ τίποτα στα σκουπίδια, αρκεί να μπορεί να γίνει sequel. Πρώτος στη μάχη ο «Masters of the Universe», που επιστρέφει για να μας θυμίσει ότι οι δεκαετίες του '80 και του '90 εξακολουθούν να αποτελούν το μεγαλύτερο ορυχείο ιδεών της βιομηχανίας. Ο He-Man σπικώνει ξανά το σπαθί του και μαζί του σπικώνει και το βάρος των προσδοκιών μιας γενιάς που κάποτε έτρεχε από το σχολείο για να δει κινούμενα σχέδια και σήμερα τρέχει για να προλάβει τις δόσεις της πισωτι-

κής. Η νοσταλγία, άλλωστε, είναι το πιο εμπορικό υπερδύναμο. Στον αντίποδα βρίσκεται το «Scary Movie 6», μια ταινία που έχει το θάρρος να παραδεχθεί τι είναι: μια παρωδία που δεν ζητά βραβεία, αλλά γέλια. Σε μια εποχή όπου όλα παίρνουν τον εαυτό τους υπερβολικά σοβαρά, ίσως η μεγαλύτερη επανάσταση να είναι μια κωμωδία που αποφασίζει να τρώγει τους πάντες. Και αν κάποιος αστείον δεν πετύχει, θα έρθει το επόμενο μέσο σε δέκα δευτερόλεπτα. Για όσους προτιμούν κάτι πιο εκλεπτυσμένο, οι «Πικρές Γιορτές» έρχονται να αποδείξουν ότι το ανθρώπινο δράμα παραμένει η πιο ανεξάντλητη πρώτη ύλη του σινεμά. Σχέσεις, συγκρούσεις, μυστικά και συναισθηματικές εκρήξεις συνθέτουν μια ταινία που δεν ενδι-αφέρεται να φωνάζει, αλλά να αφήσει το αποτύπωμά της θρόνυβα. Το «Animal Farm» φέρνει ξανά στο προσκήνιο ένα έργο που αρνείται πεισματικά να γερήσει. Η ιστορία μπορεί να

εκτυλίσσεται ανάμεσα σε ζώα, αλλά οι άνθρωποι είναι εκείνοι που έχουν κάθε λόγο να νιώσουν άβολα. Όταν μια πολιτική αλληγορία γραμμένη πριν από δεκαετίες μοιάζει ακόμη επίκαιρη, ίσως το πρόβλημα να μην είναι η λογοτεχνία. «Η Ετυμηγορία» υπενθυμίζει ότι τα δικαστικά δράματα εξακολουθούν να γοητεύουν επειδή, βαθιά μέσα μας, όλοι πιστεύουμε ότι έχουμε δίκιο. Μέχρι να ακούσουμε την αντίθετη άποψη. Και μετά συνεχίζουμε να πιστεύουμε ότι έχουμε δίκιο. Το συμπέρασμα; Αυτή την εβδομάδα οι αίθουσες προσφέρουν λίγο απ' όλα: νοσταλγία, γέλιο, δράμα, πολιτικό σχόλιο και ηθικά διλήμματα. Δηλαδή, ό,τι ακριβώς προσφέρει και η καθημερινότητα — μόνο που στον κινηματογράφο τα ποικον είναι καλύτερα και οι πρωταγωνιστές συνήθως ξέρουν τα λόγια τους.

## Masters of the Scary Farm



Η πρώτη κινηματογραφική εβδομάδα του Ιουνίου φέρνει στις αίθουσες πέντε ταινίες που κινούνται σε εντελώς διαφορετικές τροχιές, αλλά έχουν έναν κοινό στόχο: να κερδίσουν την προσοχή ενός κοινού που σήμερα έχει περισσότερες επιλογές από ποτέ. Άλλες ποντάρουν στη νοσταλγία, άλλες στη σάτιρα και άλλες στη δύναμη μιας καλής ιστορίας. Το «Masters of the Universe» επανα-

φέρει στη μεγάλη οθόνη τον θρυλικό He-Man. Ο πρίγκιπας Άνταμ καλείται για άλλη μία φορά να υπερασπιστεί την Ετέρνια από τα σχέδια του μοχθηρού Σκέλετορ, ο οποίος επιδιώκει να αποκτήσει απόλυτη εξουσία. Ανάμεσα σε επικές μάχες, μαγικά όπλα και φαντασμαγορικά σκηνικά, η ταινία επιχειρεί να συστήσει τον ήρωα σε μια νέα γενιά θεατών, χωρίς

να ξεχνά όσους μεγάλωσαν μαζί του. Στο εντελώς αντίθετο κλίμα, το «Scary Movie 6» επιστρέφει στη συνταγή που το έκανε δημοφιλές: σατιρίζει τις μεγαλύτερες επιτυχίες του τρόμου των τελευταίων ετών. Παράξενοι δολοφόνοι, στοιχειωμένα σπίτια, υπερφυσικά φαινόμενα και κινηματογραφικά κλισέ μπαίνουν στο στόχαστρο μιας ταινίας που δεν αφήνει τίποτα όρθιο.

## Scary Movie 6



Είκοσι έξι χρόνια μετά τα γεγονότα της πρώτης ταινίας, η Σίντι, η Μπρέντα, ο Ρέι και ο Σόρτι βρίσκονται ξανά αντιμέτωποι με έναν γνώριμο μασκοφόρο δολοφόνο που θυμίζει έντονα τον Ghostface. Η παλιά παρέα αναγκάζεται να επανενωθεί όταν μια νέα σειρά φόνων και παράξενων περιστατικών τους βάζει και πάλι στο στόχαστρο. Όπως συμβαίνει σε κάθε ταινία της σειράς, η βασική ιστορία αποτελεί αφορμή για ασταμάτητη σάτιρα των μεγαλύτερων επιτυχιών τρόμου των τελευταίων ετών. Στο στόχαστρο μπαίνουν τα reboot, τα spin-off και οι «τελευταίες ταινίες» που τελικά δεν είναι ποτέ τελευταίες, ενώ παρωδούνται γνωστοί τίτλοι όπως τα Scream, M3GAN, Smile, Terrifier, Longlegs και άλλες σύγχρονες επιτυχίες του είδους. Με την επιστροφή των Anna Farris, Regina Hall και των αδελφών Wayans, το Scary Movie 6 επιχειρεί να επαναφέρει το ανατρεπτικό και συχνά προκλητικό χιούμορ που έκανε τη σειρά παγκόσμιο φαινόμενο στις αρχές της δεκαετίας του 2000. Τελευταία 25 χρόνια.



Η πρώτη μεγάλη εβδομάδα του Ιουνίου φέρνει στις αίθουσες μια μικρή σύνοψη του κόσμου όπως τον ξέρουμε: παράλογου, θορυβώδους και συχνά διασκεδαστικού

## Πικρές Γιορτές

Η Έλσα, μια επιτυχημένη σκηνοθέτρια διαφημιστικών, προσπαθεί να διαχειριστεί τον θάνατο της μητέρας της μέσα στις γιορτές των Χριστουγέννων. Αντί να πενθίσει, βυθίζεται στη δουλειά, αρνούμενη ουσιαστικά να αντιμετωπίσει την απώλειά της. Όταν μια κρίση πανικού την φέρνει στα όρια της, εγκαταλείπει προσωρινά τη Μαδρίτη και ταξιδεύει στη Λανθαρότε μαζί με τη φίλη της Πατρίσια, αναζητώντας μια διέξοδο από τη συναισθηματική ασφυξία. Παράλληλα, η ταινία παρακολουθεί τον Ρασούλ, έναν γνωστό σκηνοθέτη και σεναριογράφο που παλεύει με δημιουργικό αδιέξοδο. Καθώς γράφει ένα νέο σενάριο, οι ζωές των ανθρώπων γύρω του μετατρέπονται σταδιακά σε υλικό για την τέχνη του. Οι δύο ιστορίες αρχίζουν να μπλέκονται με τρόπο απρόβλεπτο, θολώνοντας τα όρια ανάμεσα στην πραγματικότητα και τη μυθοποίηση.



## Η Ετυμηγορία

Ο Φρανκ Γκάλβιν είναι ένας ξεπεσμένος δικηγόρος στη Βοστώνη. Αλκοολικός, απογοητευμένος από τη ζωή και το επάγγελμά του, επιβιώνει αναλαμβάνοντας μικροϋποθέσεις και αναζητώντας πελάτες σε κηδείες και νοσοκομεία. Όταν του ανατίθεται μια υπόθεση ιατρικής αμέλειας που φαίνεται εύκολο να κλείσει με έναν γενναίο εξωδικαστικό συμβιβασμό, όλα δείχνουν ότι πρόκειται απλώς για άλλη μία δουλειά.



Η υπόθεση αφορά μια νεαρή γυναίκα που έπεσε σε μόνιμο κώμα έπειτα από σοβαρό ιατρικό λάθος κατά τη διάρκεια μιας επέμβασης. Το νοσοκομείο και οι ισχυροί παράγοντες που βρίσκονται πίσω από αυτό θέλουν να αποφύγουν το σκάνδαλο και προσφέρουν ένα μεγάλο χρηματικό ποσό για να λήξει η υπόθεση χωρίς δίκη. Όμως ο Γκάλβιν, βλέποντας από κοντά την τραγική κατάσταση του θύματος, αποφασίζει να μην δεχτεί τον συμβιβασμό. Κόντρα σε πανίσχυρους αντιπάλους, δικαστικές πιέσεις και προσωπικά του αδιέξοδα, επιλέγει να οδηγήσει την υπόθεση στο δικαστήριο.

## Animal Farm



Σε μια φάρμα όπου τα ζώα ζουν κάτω από την καταπίεση και την αδιαφορία των ανθρώπων ιδιοκτητών τους, μια ομάδα ζώων αποφασίζει να επαναστατήσει. Με όραμα μια κοινωνία ελευθερίας, ισότητας και δικαιοσύνης, δίδωχνουν τους ανθρώπους και αναλαμβάνουν τα ίδια τη διοίκηση της φάρμας. Στην αρχή όλα μοιάζουν ιδανικά. Τα ζώα εργάζονται συλλογικά και πιστεύουν ότι χτίζουν έναν καλύτερο κόσμο. Ωστόσο, όσο περνά ο καιρός, τα γουρούνια που έχουν αναλάβει την ηγεσία αρχίζουν να συγκεντρώνουν ολοένα και περισσό-



τερη εξουσία. Ο χαρισματικός αλλά αδιότατος Ναπολέων μετατρέπει σταδιακά το όνειρο της ισότητας σε ένα νέο καθεστώς φόβου, χειραγώγησης και προνομίων για τους λίγους. Η ιστορία παρακολουθεί την πορεία από την επανάσταση στην τυραννία, καθώς τα ζώα συνειδητοποιούν ότι οι νέοι ηγέτες αρχίζουν να μοιάζουν όλο και περισσότερο με τους παλιούς δυνάστες τους. Η περίφημη φράση του έργου, «Όλα τα ζώα είναι ίσα, αλλά μερικά ζώα είναι πιο ίσα από τα άλλα», αποκτά σταδιακά τραγική σημασία. Η νέα animated μεταφορά διατρεί τον πυρήνα του κλασικού μυθιστορήματος του George Orwell.



ΚΔΗΦ  
ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΗΜΕΡΕΥΣΗΣ & ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ  
ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

# ANIMUS

Μαζί, δίνουμε αξία σε κάθε μέρα. ♡

Στο **ANIMUS** προσφέρουμε υποστήριξη, φροντίδα και σεβασμό σε κάθε μοναδική προσωπικότητα.



#### ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ

Αγκαλιάζουμε τη διαφορετικότητα και δημιουργούμε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς.



#### ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

Στεκόμαστε δίπλα σε κάθε άτομο με κατανόηση, σεβασμό και αγάπη.



#### ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Ενισχύουμε τις δυνατότητες, καλλιεργούμε δεξιότητες και χτίζουμε αυτοπεποίθηση.



Σκανάρετε εδώ και μοιραστείτε τη γνώμη σας στο Google!



Γιατί όταν υπάρχει συμπερίληψη, καλλιεργείται η αξιοπρέπεια. ♡

ΜΑΖΙ ΧΤΙΖΟΥΜΕ ΕΝΑΝ ΚΟΣΜΟ ΧΩΡΙΣ ΕΜΠΟΔΙΑ. ♡

ΔΙΑΒΗΤΙΚΟ ΠΟΔΙ  
Από τον  
ακρωτηριασμό  
στην  
επανάταξη

ΣΕΛ. 76-77

# Ίπποκράτειος

## Πολιτεία

WEEKLY REHAB NEWS || BY ANIMUS

ΚΥΡΙΑΚΗ 7 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026 | ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ | ISSUE 03

ΡΕΠΟΡΤΑΖ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ  
Όταν η  
αποκατάσταση  
ξαναδίνει  
ζωή

ΣΕΛ. 70-71

ΔΕΝ ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΜΕΙΝΩ ΣΤΟ ΚΡΕΒΑΤΙ

## ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΕΥΣΤΡΑΣ

### «Ηθελα να ξανασταθώ στα πόδια μου»

ΣΕΛ. 82-83

«Η ψυχολογική κατάσταση ήταν εύθραυστη. Η απώλεια του άκρου, η απομάκρυνση από το οικείο περιβάλλον και η αβεβαιότητα για το μέλλον δημιούργησαν έντονο προβληματισμό. Η ομάδα αποκατάστασης σχεδίασε εξαρκής ένα πολυδιάστατο πρόγραμμα»

Μία από τις πλέον ενδιαφέρουσες και ουσιαστικές στιγμές της εκπαιδευτικής επίσκεψης των φοιτητών του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Διαγνωστική και Θεραπευτική Προσέγγιση του Διαβητικού Ποδιού» της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στο Κέντρο Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS αποτέλεσε η παρουσίαση πραγματικού περιστατικού ασθενούς με διαβητικό πόδι και ακρωτηριασμό κάτω άκρου. Την παρουσίαση πραγματοποίησε ο φυσικοθεραπευτής του ΚΑΑ κ. Κωνσταντίνος Διαμαντής,

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΔΙΑΜΑΝΤΗΣ  
Από τον ακρωτηριασμό στην ελπίδα

Η συγκλονιστική πορεία αποκατάστασης ασθενούς με διαβητικό πόδι

Η παρουσίαση πραγματικού περιστατικού από τον φυσικοθεραπευτή Κωνσταντίνο Διαμαντή ανέδειξε τον καθοριστικό ρόλο της αποκατάστασης στη ζωή των ασθενών με σακχαρώδη διαβήτη

ο οποίος ανέλυσε βήμα προς βήμα την πορεία ενός ασθενούς από τη στιγμή της εισαγωγής του στο κέντρο έως και το στάδιο της λειτουργικής αποκατάστασης και της επανένταξης στην καθημερινή ζωή. Η παρουσίαση δεν περιόρισε σε μια θεωρητική αναφορά. Αντίθετα, αποτέλεσε ένα ζωντανό παράδειγμα του τρόπου με τον οποίο η σύγχρονη αποκατάσταση μπορεί να μεταμορφώσει την πορεία ενός ανθρώπου που βρέθηκε αντιμέτωπος με μία από τις πιο σοβαρές επιπλοκές του σακχαρώδη διαβήτη.

«Κατά την εισαγωγή του στο κέντρο, η εικόνα του ασθενούς ήταν ιδιαίτερα επιβαρυνμένη. Το χειρουργικό τραύμα βρισκόταν ακόμη σε φάση επισύλωσης, το κολόβωμα παρουσίαζε σήσημα, ενώ η σημαντική απώλεια βάρους είχε επηρεάσει την αντοχή και τη μυϊκή του δύναμη»

Road trip  
του ΚΔΗΦ ANIMUS  
στο Βόλο

Μία καλοκαιρινή εμπειρία γεμάτη ήλιο, θάλασσα, χαμόγελα και ανθρώπινες στιγμές. Η διάθεση μας για νέες εξορμήσεις μόλις ξεκίνησε. Το επόμενο ραντεβού έχει ήδη δοθεί, γιατί οι πιο όμορφες διαδρομές είναι πάντα αυτές που συνεχίζονται

ΣΕΛ. 74



ΣΤΕΓΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΜΕΝΗΣ  
ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ

Η Λάρισα καλύπτει τις ελλείψεις

Η δημιουργία νέας δομής στην παραπήνη περιοχή και εντός του αστικού ιστού αναδεικνύει στο δημόσιο διάλογο το δραματικό έλλειμμα υπηρεσιών στέγασης και υποστήριξης που αντιμετωπίζουν χιλιάδες άτομα με αναπηρία και οι οικογένειές τους σε ολόκληρη τη χώρα

ΣΕΛ. 68-69

ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
Ένας από τους βασικούς πυλώνες στην αποκατάσταση

ΣΕΛ. 89

# Την υγεία μας να 'χουμε...

Από τη Λόλα Γάτσιου

## Η νευρολογική αποκατάσταση ως γέφυρα επιστροφής στην καθημερινότητα

Οι νευρολογικές παθήσεις και οι εγκεφαλικές βλάβες αποτελούν μία από τις σημαντικότερες αιτίες αναπηρίας παγκοσμίως. Εγκεφαλικά επεισόδια, κраниοεγκεφαλικές κακώσεις, νόσος του Πάρκινσον και άλλες νευρολογικές διαταραχές μπορούν να επηρεάσουν σοβαρά την κινητικότητα, την ομιλία και την αυτονομία των ασθενών. Σε αυτό το πλαίσιο, η νευρολογική αποκατάσταση αποκτά καθοριστικό ρόλο. Η σύγχρονη προσέγγιση δεν περιορίζεται στην αντιμετώπιση των άμεσων συμπτωμάτων. Στόχος είναι η επανεκπαίδευση του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος ώστε να αξιοποιηθούν στο μέγιστο οι δυνατότητες αποκατάστασης που διαθέτει ο οργανισμός. Μέσα από εξομοιωμένα προγράμματα θεραπείας, οι ασθενείς ενισχύουν σταδιακά τις λειτουργικές τους ικανότητες και ανακτούν σημαντικό μέρος της ανεξαρτησίας τους. Η συνεργασία φυσιάτρων, φυσικοθεραπευτών, λογοθεραπευτών και εργοθεραπευτών αποτελεί βασική προϋπόθεση για την επιτυχία της διαδικασίας. Η πολυεπιστημονική προσέγγιση επιτρέπει την ολοκληρωμένη αντιμετώπιση των δυσκολιών

που αντιμετωπίζει κάθε ασθενής. Οι εξελίξεις στη νευροεπιστήμη και στις τεχνολογίες αποκατάστασης προσφέρουν νέα εργαλεία που ενισχύουν την αποτελεσματικότητα των θεραπειών. Η νευρολογική αποκατάσταση δεν αφορά μόνο την επανάκτηση χαμένων λειτουργιών, αλλά και την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της ποιότητας ζωής. Η πραγματική επιτυχία μετριέται όταν ο άνθρωπος μπορεί να επιστρέψει με ασφάλεια και αξιοπρέπεια στην καθημερινότητά του.

## Η σημασία της διεπιστημονικής ομάδας στην αποκατάσταση

Η αποκατάσταση αποτελεί μία από τις πιο σύνθετες διαδικασίες στον χώρο της υγείας, καθώς καλείται να αντιμετωπίσει όχι μόνο τη σωματική βλάβη αλλά και τις λειτουργικές, ψυχολογικές και κοινωνικές συνέπειές της. Για τον λόγο αυτό, η επιτυχία ενός προγράμματος αποκατάστασης βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στη συνεργασία διαφορετικών επαγγελματιών υγείας. Ο φυσίατρος, ο φυσικοθεραπευτής, ο εργοθεραπευτής, ο λογοθεραπευτής, ο ψυχολόγος και το νοσηλευτικό προσωπικό

κό συμμετέχουν ενεργά στη διαμόρφωση και υλοποίηση ενός κοινού θεραπευτικού πλάνου. Κάθε ειδικότητα προσφέρει τη δική της γνώση και εμπειρία, συμβάλλοντας στην κάλυψη των ιδιαίτερων αναγκών του ασθενούς. Η διεπιστημονική συνεργασία επιτρέπει την έγκαιρη ανανύριση προβλημάτων και τη γρήγορη προσαρμογή των θεραπευτικών στόχων. Παράλληλα, διευκολύνει την επικοινωνία με την οικογένεια και το υποστηρικτικό περιβάλλον του ασθενούς, στοιχεία που επηρεάζουν σημαντικά την πορεία της αποκατάστασης. Τα σύγχρονα κέντρα αποκατάστασης επενδύουν ολοένα περισσότερο σε οργανωμένες ομάδες φροντίδας, αναγνωρίζοντας ότι κανένας επαγγελματίας δεν μπορεί να καλύψει μόνος του το σύνολο των αναγκών ενός ασθενούς. Η ολιστική αντιμετώπιση αποτελεί πλέον βασική αρχή της σύγχρονης ιατρικής. Η αποκατάσταση είναι μια διαδικασία που απαιτεί συντονισμό, συνέπεια και κοινό όραμα. Όταν όλες οι ειδικότητες λειτουργούν ως μία ενιαία ομάδα, οι ασθενείς έχουν περισσότερες πιθανότητες να επιτύχουν ουσιαστική βελτίωση και να επανέλθουν αποτελεσματικά στην κοινωνική και επαγγελματική τους ζωή.

## «Στην αποκατάσταση, στόχος δεν είναι απλώς η θεραπεία της βλάβης, αλλά η επιστροφή του ανθρώπου σε μια πλήρη και λειτουργική ζωή»

## Η ψυχολογική διάσταση της αποκατάστασης και της ανάρρωσης

Η αποκατάσταση συχνά συνδέεται αποκλειστικά με τη σωματική βελτίωση, ωστόσο η ψυχολογική κατάσταση του ασθενούς αποτελεί εξίσου σημαντικό παράγοντα για την επιτυχία της θεραπείας. Μετά από ένα σοβαρό τραυματισμό, μια χειρουργική επέμβαση ή μια μακρά περίοδο νοσηλείας, πολλοί άνθρωποι καλούνται να διαχειριστούν φόβο, άγχος και αβεβαιότητα για το μέλλον. Η προσαρμογή σε νέες συνθήκες ζωής μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα απαιτητική. Η προσωρινή ή μόνιμη απώλεια λειτουργικών ικανοτήτων επηρεάζει συχνά την αυτοπεποίθηση, την κοινωνική δραστηριότητα και τη γενικότερη ψυχολογία του ατόμου. Για τον λόγο αυτό, η ψυχολογική υποστήριξη αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι κάθε ολοκληρωμένου προγράμματος αποκατάστασης. Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας συμβάλλουν στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας του ασθενούς και στη διαχείριση των συναισθηματικών δυσκολιών που συνοδεύουν την ανάρρωση. Παράλληλα, βοηθούν στην ανάπτυξη ρεαλιστικών στόχων και στην ενδυνάμωση του κινήτρου για συμμετοχή στη θεραπευτική διαδικασία. Η υποστήριξη της οικογένειας και του κοινωνικού περιβάλλοντος έχει επίσης καθοριστική σημασία. Ένα θετικό και ενθαρρυντικό πλαίσιο μπορεί να ενισχύσει σημαντικά την προσπάθεια του ασθενούς.

## ΑΛΗΘΕΙΕΣ

### Όταν η ανάρρωση αποκτά νόημα\*



Στη σύγχρονη ιατρική, η επιτυχία μιας θεραπείας δεν αξιολογείται αποκλειστικά από την αντιμετώπιση της νόσου ή του τραυματισμού. Όλο και περισσότερο, η προσοχή στρέφεται στην ποιότητα ζωής του ασθενούς μετά τη θεραπεία και στην ικανότητά του να επιστρέψει στις δραστηριότητες που έχουν σημασία για τον ίδιο.

Η αποκατάσταση διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο σε αυτή τη διαδικασία. Μέσα από εξειδικευμένα προγράμματα φυσικοθεραπείας, εργοθεραπείας και ιατρικής παρακολούθησης, οι ασθενείς αποκτούν τα απαραίτητα εφόδια για να ανακτήσουν τη λειτουργικότητά τους και να διαχειριστούν αποτελεσματικά τις προκλήσεις της καθημερινότητας. Η έννοια της ποιότητας ζωής περιλαμβάνει πολλαπλές διαστάσεις. Δεν αφορά μόνο τη σωματική υγεία, αλλά και την ψυχολογική ευεξία, την κοινωνική συμμετοχή και τη δυνατότητα διατήρησης της ανεξαρτησίας. Για πολλούς ασθενείς, η δυνατότητα να επιστρέψουν στην εργασία τους, να συμμετέχουν σε κοινωνικές δραστηριότητες ή να εξυπηρετούνται αυτόνομα αποτελεί εξίσου σημαντικό στόχο με την ίδια τη θεραπεία. Τα σύγχρονα προγράμματα αποκατάστασης σχεδιάζονται με επίκεντρο τον άνθρωπο και όχι αποκλειστικά τη διάγνωση. Κάθε θεραπευτικό πλάνο προσαρμόζεται στις ανάγκες, τις δυνατότητες και τους προσωπικούς στόχους του ασθενούς, προσφέροντας μια πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση στη φροντίδα. Η αποκατάσταση αποτελεί σήμερα επένδυση στη ζωή μετά τη νόσο. Γιατί η πραγματική επιτυχία της ιατρικής δεν είναι μόνο η παράταση της ζωής, αλλά η δυνατότητα να τη ζει κανείς με αξιοπρέπεια, αυτονομία και ποιότητα.

E.A

## Η έγκαιρη έναρξη της αποκατάστασης ως παράγοντας επιτυχίας



Η αποκατάσταση δεν αποτελεί το τελευταίο στάδιο της θεραπείας, αλλά μια διαδικασία που πρέπει να ξεκινά όσο το δυνατόν νωρίτερα. Τα τελευταία χρόνια, η διεθνής ιατρική κοινότητα αναγνωρίζει ότι η έγκαιρη παρέμβαση μπορεί να επηρεάσει καθοριστικά την πορεία της ανάρρωσης και να βελτιώσει σημαντικά τα τελικά αποτελέσματα για τον ασθενή. Μετά από ένα χειρουργείο, ένα εγκεφαλικό επεισόδιο ή έναν σοβαρό τραυματισμό, η άμεση κινητοποίηση και η έναρξη οργανωμένου προγράμματος αποκατάστασης συμβάλλουν στη διατήρηση των λειτουργικών ικανοτήτων και στην πρόληψη επιπλοκών. Η παρατεταμένη ακινησία μπορεί να οδηγήσει σε μυϊκή αδυναμία, απώλεια φυσικής κατάστασης και δυσκολίες που καθυστερούν την επιστροφή στην καθημερινότητα. Η πρώιμη αποκατάσταση επιτρέπει επίσης στους επαγγελματίες υγείας να αξιολογήσουν έγκαιρα τις ανάγκες κάθε ασθενούς και να σχεδιάσουν ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα παρέμβασης. Η συνεχής παρακολούθηση και η προσαρμογή των θεραπευτικών στόχων αποτελούν βασικά στοιχεία μιας αποτελεσματικής διαδικασίας.

K.T



## Η ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΚΑΙ ΛΙΓΟΤΕΡΑ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ

# Από τη θεωρία στην πραγματική ζωή

### Η κοινωνική ένταξη δεν κρίνεται από το μέγεθος μιας δομής, αλλά από την ποιότητα της ζωής που προσφέρει στους ανθρώπους της

Η συζήτηση γύρω από τις υπηρεσίες υποστήριξης των ατόμων με αναπηρία αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα κοινωνικά ζητήματα της εποχής μας. Τα τελευταία χρόνια, η έννοια της απειθαρχοποίησης έχει αναδειχθεί ως κεντρικός στόχος των ευρωπαϊκών και εθνικών πολιτικών, με βασική επιδίωξη τη μετάβαση από τον αποκλεισμό στην ενεργό συμμετοχή, από την απομόνωση στην κοινότητα, από την εξάρτηση στην όσο το δυνατόν μεγαλύτερη αυτονομία. Ωστόσο, κάθε μέλη κοινωνικής αλληλεγγύης συνοδεύεται συχνά από έντονες συζητήσεις, διαφορετικές προσεγγίσεις και, πολλές φορές, από βασικά συμπεράσματα.



Σε αυτό το πλαίσιο, είναι αναγκαίο να θυμόμαστε ότι ο πραγματικός πυρήνας της απειθαρχοποίησης δεν βρίσκεται στα συνθήματα ούτε στους χαρακτηρισμούς, αλλά στην καθημερινότητα των ανθρώπων που καλούνται να ζήσουν μέσα σε νέες συνθήκες υποστήριξης. Η Ελλάδα εξακολουθεί να αντιμετωπίζει σημαντικό έλλειμμα διαθέσιμων θέσεων υποστηριζόμενης διαβίωσης για άτομα με αναπηρία.

Πίσω από τους αριθμούς βρίσκονται οικογένειες που αγωνιούν για το μέλλον των παιδιών τους, γονείς που αναρωτιούνται τι θα συμβεί όταν οι ίδιοι δεν θα μπορούν πλέον να προσφέρουν φροντίδα και άνθρωποι που δικαιούνται μια αξιοπρεπή ζωή μέσα στην κοινωνία και όχι στο περιθώριό της. Η ανάγκη δημιουργίας νέων υπηρεσιών και νέων δυνατοτήτων στέγασης δεν αποτελεί απλώς αναπτυξιακή επιλογή. Αποτελεί κοινωνική αναγκαιότητα. Αποτελεί απάντηση σε ένα υπαρκτό πρόβλημα που εδώ και χρόνια ζητά λύσεις. Σε αυτή τη συζήτηση, είναι σημαντικό να μην ξεχνάμε ότι κάθε δομή υποστηριζόμενης διαβίωσης λειτουργεί μέσα σε ένα συγκεκριμένο θεσμικό πλαίσιο. Οι προδιαγραφές, οι όροι αδειοδότησης, οι διαδικασίες ελέγχου και οι κανόνες λειτουργίας δεν αποτελούν

αυθαίρετες επιλογές ιδιωτών ή φορέων. Αποτελούν προϊόν νομοθετικών ρυθμίσεων που έχει θεσπίσει η ίδια η Πολιτεία, με στόχο τη διασφάλιση της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών και την προστασία των δικαιωμάτων των φιλοξενούμενων. Για τον λόγο αυτό, η αξιολόγηση μιας πρωτοβουλίας οφείλει να βασίζεται σε πραγματικά δεδομένα και όχι σε υποθέσεις. Η κοινωνία έχει δικαίωμα να ασκεί έλεγχο, να θέτει ερωτήματα και να απαιτεί διαφάνεια. Έχει όμως και την υποχρέωση να κρίνει με βάση τα γεγονότα, τα αποτελέσματα και την πραγματική λειτουργία κάθε δομής. Η ποιότητα ζωής ενός ανθρώπου με αναπηρία δεν εξαρτάται από τον τίτλο μιας υπηρεσίας ούτε από τους χαρακτηρισμούς που τη συνοδεύουν. Εξαρτάται

από το αν έχει πρόσβαση σε υποστήριξη, ασφάλεια, κοινωνικές σχέσεις, δραστηριότητες, εκπαίδευση, εργασία και συμμετοχή στην καθημερινή ζωή της κοινότητας. Η ουσία βρίσκεται στο κατά πόσο οι υπηρεσίες που παρέχονται ενισχύουν την αυτοδιάθεση, τον σεβασμό και την προσωπική ανάπτυξη. Εκεί κρίνεται κάθε προσπάθεια. Όχι στη θεωρία, αλλά στην πράξη. Η ελληνική κοινωνία χρειάζεται περισσότερες λύσεις, περισσότερες επιλογές και περισσότερες ευκαιρίες για τους ανθρώπους με αναπηρία και τις οικογένειές τους. Χρειάζεται συνεργασία μεταξύ Πολιτείας, επιστημονικής κοινότητας, φορέων εκπροσώπησης και παρόχων υπηρεσιών. Χρειάζεται διάλογο βασισμένο σε στοιχεία, εμπειρία και κοινό στόχο.

Και αυτό είναι μια ευθύνη που μας αφορά όλους.

WEEKLY REHAB NEWS || BY ANIMUS || WEEKLY REHAB NEWS || BY ANIMUS || WEEKLY REHAB NEWS || BY ANIMUS

# Η ANIMUS επενδύει στη νέα γενιά επαγγελματιών

### Δυναμική παρουσία στο Larissa Career Day 2026 με στόχο τη σύνδεση της εκπαίδευσης με την αγορά εργασίας

Δυναμική παρουσία στο Larissa Career Day 2026 είχε η ANIMUS, συμμετέχοντας σε μία από τις σημαντικότερες διοργανώσεις διασύνδεσης της ακαδημαϊκής κοινότητας με την αγορά εργασίας. Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στην εγκαταστάσεις του Campus Λάρισας του Μητροπολιτικού Κολλεγίου, προσελκύοντας φοιτητές και αποφοίτους που αναζητούν επαγγελματικές ευκαιρίες και δυνατότητες εξέλιξης. Κατά τη διάρκεια της διοργάνωσης, στελέχη της ANIMUS είχαν ευκαιρία να συζητήσουν με νέους ανθρώπους, να παρουσιάσουν το έργο και τις δραστηριότητες του οργανισμού, καθώς και να

ενημερώσουν για διαθέσιμες θέσεις εργασίας και πρακτικές άσκησης. Παράλληλα, αναδείχθηκαν οι προοπτικές επαγγελματικής ανάπτυξης που προσφέρει η εταιρεία, δίνοντας στους ενδιαφερόμενους τη δυνατότητα να γνωρίσουν από κοντά το εργασιακό της περιβάλλον και τη φιλοσοφία της. Η συμμετοχή της ANIMUS στο Larissa Career Day 2026 επιβεβαιώνει τη διαρκή επένδυσή της στο ανθρώπινο δυναμικό και τη σημασία που αποδίδει στην ανάδειξη νέων ταλέντων. Μέσα από τέτοιες πρωτοβουλίες ενισχύεται η σύνδεση της εκπαίδευσης με την απασχόληση, δημιουργώντας ουσια-

στικές ευκαιρίες για τους νέους που επιδιώκουν να κάνουν τα πρώτα τους επαγγελματικά βήματα. Παράλληλα, η εταιρεία συνεχίζει να αναπτύσσει σχέσεις συνεργασίας με εκπαιδευτικούς φορείς και ακαδημαϊκά ιδρύματα, συμβάλλοντας ενεργά στην ενίσχυση της απασχολησιμότητας και στην ομαλή μετάβαση των νέων από την εκπαίδευση στην αγορά εργασίας. Με σταθερό προσανατολισμό στην υποστήριξη της νέας γενιάς επαγγελματιών, η ANIMUS παραμένει παρούσα σε δράσεις που προάγουν τη γνώση, την επαγγελματική εξέλιξη και τη δημιουργία νέων προοπτικών για το μέλλον.



Larissa Career Day 2026

Η δημιουργία Στεγών Υποστηριζόμενης Διαβίωσης (ΣΥΔ) στη Λάρισα αναδεικνύει το μεγάλο πρόβλημα έλλειψης δομών υποστήριξης για άτομα με αναπηρία στην Ελλάδα, καθώς πολλές οικογένειες δεν έχουν εξασφαλισμένες λύσεις φροντίδας για το μέλλον των παιδιών τους



## ΣΤΕΓΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΜΕΝΗΣ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ

# Η Λάρισα καλύπτει τις ελλείψεις

Η δημιουργία νέας δομής στην παραπήνεα περιοχή και εντός του αστικού ιστού αναδεικνύει στο δημόσιο διάλογο το δραματικό έλλειμμα υπηρεσιών στέγασης και υποστήριξης που αντιμετωπίζουν χιλιάδες άτομα με αναπηρία και οι οικογένειές τους σε ολόκληρη τη χώρα

**Η συζήτηση που άνοιξε τις τελευταίες ημέρες γύρω από τη δημιουργία νέου συγκροτήματος στη Λάρισα Στεγών Υποστηριζόμενης Διαβίωσης (ΣΥΔ) 72 θέσεων, αποκαλύπτει μια βαθύτερη παθολογία που χαρακτηρίζει συχνά τον δημόσιο διάλογο στη χώρα μας: την τάση να αντιμετωπίζεται με καχυποψία κάθε νέα πρωτοβουλία πριν ακόμη αξιολογηθεί στην πράξη.**

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπας**

Οι ανακοινώσεις της ΕΣΑμεΑ και της ΠΟΣΓΚΑμεΑ δεν περιορίζονται στην έκφραση προβληματισμών ή στην κατάθεση ερωτημάτων. Ουσιαστικά προδικάζουν τον χαρακτήρα μιας επένδυσης που δεν έχει ακόμη λειτουργήσει, υιοθετώντας βαρύτατους χαρακτηρισμούς όπως «ιδρυματικού τύπου δομή», «ευγενικός ιδρυματισμός», «συγκεντρωτική φροντίδα» και «χωριό



ΑμεΑ». Πρόκειται για χαρακτηρισμούς που δημιουργούν εξαιρετικά αρνητικούς συνειρμούς στην κοινωνία και οι οποίοι διατυπώνονται χωρίς να παρουσιάζεται ούτε ένα συγκεκριμένο στοιχείο που να αποδεικνύει παραβίαση του θεσμικού πλαισίου ή παραβίαση δικαιωμάτων των μελλοντικών ωφελουμένων.

Το πρώτο και θεμελιώδες ερώτημα που προκύπτει είναι απλό: Πώς είναι δυνατόν να χαρακτηρίζεται μια δομή ως «ιδρυματική» πριν λειτουργήσει; Πώς είναι δυνατόν να προσεοφλείται ότι θα παραβιάζει τις αρχές της αποϊδρυματοποίησης πριν εγκατασταθεί ο πρώτος ωφελούμενος, πριν αξιολογηθεί ο τρόπος λειτουργίας της και πριν υπάρξει το παραμικρό πραγματικό δεδομένο;

Το έργο στην παραπήνεα περιοχή της Λάρισας, σχεδιάστηκε, αδειοδοτήθηκε και υλοποιείται βάσει του ισχύοντος νομοθετικού πλαισίου για τις ΣΥΔ. Πρόκειται για

Οι ΣΥΔ πρέπει να αξιολογούνται από την πραγματική ποιότητα ζωής που προσφέρουν και όχι από θεωρητικές ή προκατασκευασμένες αντιδράσεις, καθώς μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στην αξιοπρεπή διαβίωση και κοινωνική ένταξη των ατόμων με αναπηρία



πλαίσιο που έχει θεσπιστεί από την Πολιτεία, ύστερα από πολυετή διαβούλευση και με συγκεκριμένες προδιαγραφές όσον αφορά τη χωροθέτηση, τη λειτουργία, την εποπτεία και τα δικαιώματα των φιλοξενούμενων. Εάν το πλαίσιο αυτό θεωρείται ανεπαρκές, τότε η συζήτηση πρέπει να γίνει με την Πολιτεία. Δεν μπορεί όμως να στοχοποιείται μια επένδυση επειδή ακριβώς ακολουθεί τους κανόνες που το ίδιο το κράτος έχει θεσπίσει.

Ακόμη πιο εντυπωσιακό είναι ότι οι ανακοινώσεις αφιερώνουν εκατοντάδες λέξεις σε θεωρητικές αναλύσεις περί αποϊδρυματοποίησης, χωρίς να αναγνωρίζουν επαρκώς το πραγματικό πρόβλημα που βιώνουν σήμερα χιλιάδες ελληνικές οικογένειες. Η αλήθεια είναι μία και πανθομολογούμενη: η Ελλάδα δεν αντιμετωπίζει πρόβλημα υπερσυγκέντρωσης ΣΥΔ, αντιμετωπίζει πρόβλημα δραματικής έλλειψης ΣΥΔ. Σε ολόκληρη τη χώρα υπάρχουν γονείς ηλικιωμένοι, εξαντλημένοι και βαθιά αγχωμένοι για το μέλλον των παιδιών τους. Ο μεγαλύτερος φόβος τους δεν είναι η «οικονομία κλίμακας» ούτε οι θεωρητικές συζητήσεις περί χωρικής οργάνωσης των υπηρεσιών. Ο μεγαλύτερος φόβος τους είναι τι θα συμβεί όταν οι ίδιοι δεν θα μπορούν πλέον να φροντίζουν τα παιδιά τους. Αυτό είναι το πραγματικό κοινωνικό ζήτημα και απέναντι σε αυτό το ζήτημα, κάθε νέα θέση υποστηριζόμενης διαβίωσης αποτελεί πολύτιμο κοινωνικό κεφάλαιο.

### Κάτι παραπάνω από κτίρια

Οι ΣΥΔ δεν είναι επιχειρηματικά projects αποκομμένα από την κοινωνία. Είναι δομές που επιτρέπουν σε ανθρώπους με αναπηρία να αποκτήσουν σταθερό περιβάλλον διαβίωσης, εξειδικευμένη



υποστήριξη, κοινωνική ένταξη, ασφάλεια, καθημερινή φροντίδα και δυνατότητα ανάπτυξης δεξιοτήτων αυτονομίας. Η λειτουργία τους μειώνει την εξάρτηση από την οικογένεια, αποτρέπει την κοινωνική απομόνωση και δημιουργεί προϋποθέσεις αξιοπρεπούς ζωής για ανθρώπους που συχνά βρίσκονται αντιμέτωποι με πολλαπλές δυσκολίες. Αντί λοιπόν να συζητούμε πώς θα πολλαπλασιαστούν αυτές οι δυνατότητες, βρισκόμαστε μπροστά σε μια προσπάθεια αμφισβήτησης μιας επένδυσης πριν καν αποδείξει στην πράξη τι μπορεί να προσφέρει. Η επιρηματολογία των οργανώσεων φαίνεται να στηρίζεται σχεδόν αποκλειστικά στο μέγεθος της επένδυσης. Όμως το μέγεθος από μόνο του δεν αποδεικνύει τίποτα, ούτε η ύπαρξη περισσότερων κατοικιών στον ίδιο χώρο συνεπάγεται αυτομάτως περιορισμό δικαιωμάτων, ούτε η δυνατότητα παροχής κοινών υπηρεσιών συνεπά-

γεται αυτομάτως ιδρυματικό χαρακτήρα. Αντιθέτως, σε πολλές περιπτώσεις η συγκέντρωση υποστηρικτικών λειτουργιών μπορεί να επιτρέπει υψηλότερη ποιότητα υπηρεσιών, καλύτερη στελέχωση, διαρκή παρουσία εξειδικευμένου προσωπικού, ενισχυμένα μέτρα ασφάλειας και μεγαλύτερη βιωσιμότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών. Το κρίσιμο ζήτημα δεν είναι πόσα κτίρια υπάρχουν. Είναι αν ο άνθρωπος που διαμένουν εκεί έχουν δικαίωμα επιλογής, προσωπική ζωή, κοινωνική συμμετοχή, αξιοπρέπεια και εξατομικευμένη υποστήριξη. Και αυτό είναι κάτι που δεν μπορεί να κριθεί από αρχιτεκτονικά σχέδια ή από φωτογραφίες εργοταξίων. Μπορεί να κριθεί μόνο από την πραγματική λειτουργία της δομής.

### Μόνο κριτήριο η ποιότητα ζωής

Παράλληλα, δεν μπορεί να αγνοηθεί το γεγονός ότι οι ανακοινώσεις των δύο

φορών στρέφονται με ιδιαίτερη ένταση εναντίον μιας ιδιωτικής επένδυσης η οποία εισέρχεται σε έναν χώρο όπου επί δεκαετίες δραστηριοποιούνται συγκεκριμένοι φορείς και οργανώσεις. Κανείς δεν μπορεί να γνωρίζει τα πραγματικά κίνητρα όσων ασκούν την κριτική. Είναι όμως απολύτως θεμιτό να αναρωτηθεί κανείς εάν πίσω από τη σφοδρότητα των αντιδράσεων συνυπάρχει και μια δυσφορία απέναντι στην εμφάνιση νέων πακτών στον χώρο της παροχής υπηρεσιών υποστηριζόμενης διαβίωσης. Όταν μια επένδυση χαρακτηρίζεται περίπου ως απειλή πριν καν λειτουργήσει, η απορία αυτή γίνεται ακόμη πιο εύλογη. Η κοινωνία οφείλει να παραμείνει σε εγρήγορση για την προστασία των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία. Οφείλει όμως να είναι εξίσου προσεκτική απέναντι σε λογικές που καταλήγουν να αποθαρρύνουν ή να απαξιώνουν κάθε νέα προσπάθεια δημιουργίας θέσεων υποστηριζόμενης διαβίωσης.

Η Ελλάδα χρειάζεται περισσότερες ΣΥΔ. Και πάνω απ' όλα χρειάζεται να κρίνει τις δομές από την πραγματική ποιότητα ζωής που προσφέρουν στους ανθρώπους και όχι από προκατασκευασμένες θεωρητικές κατηγοριοποιήσεις. Η αποϊδρυματοποίηση δεν υπηρετείται με ανακοινώσεις. Υπηρετείται όταν άνθρωποι που σήμερα δεν έχουν καμία προοπτική αξιοπρεπούς διαβίωσης αποκτούν ένα ασφαλές σπίτι, επαγγελματική υποστήριξη, κοινωνική συμμετοχή και πραγματικές ευκαιρίες ζωής. Αυτό είναι το κριτήριο με το οποίο θα πρέπει να αξιολογηθεί το γχειρίσμα της Λάρισας. Όχι οι φόβοι, οι υποθέσεις και οι ιδεολογικές βεβαιότητες που διατυπώνονται πριν ακόμη ανοίξουν οι πόρτες του.

Φοιτητές του Μεταπτυχιακού Προγράμματος «**Διαγνωστική και Θεραπευτική Προσέγγιση του Διαβητικού Ποδιού**» γνώρισαν από κοντά τη σύγχρονη πραγματικότητα της αποκατάστασης ασθενών με διαβητικό πόδι και ακρωτηριασμό, μέσα από επιστημονικές παρουσιάσεις, βιωματικές μαρτυρίες και ξενάγηση στους θεραπευτικούς χώρους



## ΜΙΑ ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΤΟ ΚΑΑ ANIMUS

# Όταν η αποκατάσταση ξαναδίνει ζωή

Η αποκατάσταση ως ολιστική διαδικασία επανένταξης του ανθρώπου στη ζωή, όπου η επιστήμη, η τεχνολογία και η διεπιστημονική συνεργασία μετατρέπουν τον ακρωτηριασμό από τέλος σε νέα αρχή γεμάτη αξιοπρέπεια, αυτονομία και ελπίδα

Γράφει  
η **Λόλα**  
**Γάτσιου**

**Η σύγχρονη αντιμετώπιση του διαβητικού ποδιού δεν σταματά στο χειρουργείο ούτε ολοκληρώνεται με την επούλωση ενός τραύματος. Αντίθετα, αποτελεί μια μακρά και πολυδιάστατη διαδικασία που περιλαμβάνει ιατρική παρακολούθηση, φυσική αποκατάσταση, ψυχολογική υποστήριξη και, πάνω απ' όλα, την προσπάθεια του ίδιου του ασθενή να ξαναχτίσει τη ζωή του από την αρχή.**

Αυτή ακριβώς τη διάσταση είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά οι φοιτητές του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Διαγνωστική και Θεραπευτική Προσέγγιση του Διαβητικού Ποδιού» του Τμήματος Αγγειοχειρουργικής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, με υπεύθυνο καθηγητή τον κ. Γιάννουκα, κατά την εκπαι-

δευτική τους επίσκεψη στο Κέντρο Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS. Η επίσκεψη εξελίχθηκε σε μια ολοκληρωμένη βιωματική εμπειρία, όπου η θεωρητική γνώση συνάντησε την καθημερινή κλινική πράξη και όπου οι μελλοντικοί επαγγελματίες υγείας είχαν τη δυνατότητα να παρακολουθούσαν από κοντά ολόκληρη τη διαδρομή ενός ανθρώπου από τον ακρωτηριασμό έως την επανένταξη στην κοινωνία.

**Η σκληρή πραγματικότητα του διαβητικού ποδιού** τους επισκέπτες καλωσόρισε η Φυσίατρος και Επιστημονική Διευθύντρια του ΚΑΑ Κωνσταντίνος Σταυρός, κα Ιωάννα Μαλάκου, η οποία παρουσίασε με επιστημονική τεκμηρίωση αλλά και ανθρώπινη ευαισθησία τη σύγχρονη προσέγγιση στην αποκατά-

ση των ασθενών με διαβητικό πόδι. Η ομιλία της ανέδειξε τη σοβαρότητα του προβλήματος σε παγκόσμιο επίπεδο. Όπως εξήγησε, πίσω από κάθε ακρωτηριασμό δεν κρύβεται μόνο μια χειρουργική πράξη αλλά μια αλληλουχία επιπλοκών που ξεκινούν πολλές φορές από ένα μικρό τραύμα ή ένα φαινομενικά ασήμαντο έλκος.

Η περιφερική νευροπάθεια, η αγγειοπάθεια, η ανεπαρκής ρύθμιση του σακχάρου και το κάπνισμα αποτελούν βασικούς παράγοντες κινδύνου που μπορούν να οδηγήσουν έναν ασθενή σε σοβαρές βλάβες των κάτω άκρων. Η κα Μαλάκου υπογράμμισε ότι η πρόληψη εξακολουθεί να αποτελεί το ισχυρότερο «όπλο» απέναντι στον ακρωτηριασμό, ενώ ιδιαίτερη έμφαση έδωσε στη σημασία της έγκαιρης διάγνωσης και της συστηματικής

παρακολούθησης. Ωστόσο, το επίκεντρο της παρουσίασης δεν ήταν μόνο η ασθένεια, αλλά κυρίως η ελπίδα που μπορεί να προσφέρει η αποκατάσταση. «Ο ακρωτηριασμός δεν είναι το τέλος της διαδρομής», ήταν το μήνυμά της. Αντίθετα, αποτελεί την αφετηρία μιας νέας πορείας, στην οποία η επιστήμη, η τεχνολογία και η διεπιστημονική συνεργασία μπορούν να επαναφέρουν τον άνθρωπο σε υψηλά επίπεδα λειτουργικότητας και αυτονομίας.

**Η αποκατάσταση ως ομαδική ύφεση** Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης αναδείχθηκε η καθοριστική σημασία της διεπιστημονικής ομάδας αποκατάστασης. Φυσίατροι, φυσικοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, νοσηλεύτριες, ψυχολόγοι, διατροφολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί και τεχνικοί

προσθετικών μελών συνεργάζονται καθημερινά με έναν κοινό στόχο: να βοηθήσουν τον ασθενή να ανακτήσει την κινητικότητα, την αυτοπεποίθηση και την ποιότητα ζωής του. Ιδιαίτερη αναφορά έγινε στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι ασθενείς αμέσως μετά τον ακρωτηριασμό. Ο πόνος, οι λοιμώξεις, οι πιθανές επιπλοκές επούλωσης, οι συγκάμψεις, αλλά και ο γνωστός «πόνος φάντασμα» αποτελούν καθημερινές προκλήσεις που απαιτούν εξειδικευμένη αντιμετώπιση. Παράλληλα, παρουσιάστηκε ο κρίσιμος ρόλος της ψυχολογικής υποστήριξης. Ο φόβος, η ανασφάλεια και η κατάθλιψη είναι συχνά συναισθήματα που συνοδεύουν τους ανθρώπους μετά από έναν ακρωτηριασμό. Η αποδοχή της νέας πραγματικότητας και η σταδιακή προσαρμογή σε αυτήν αποτελούν βασικά στοιχεία της θεραπευτικής διαδικασίας.

Η αποκατάσταση δεν αποτελεί απλώς μια ιατρική διαδικασία αποθεραπείας, αλλά μια βαθιά ανθρώπινη και ολιστική πορεία επανένταξης στη ζωή, όπου η επιστήμη, η τεχνολογία και η διεπιστημονική συνεργασία ενώνονται για να αποκαταστήσουν όχι μόνο τη λειτουργικότητα του ασθενούς, αλλά και την αξιοπρέπεια, την αυτονομία και την ελπίδα του

### Η τεχνολογία στην υπηρεσία της ανθρώπινης αξιοπρέπειας

Ένα από τα πιο εντυπωσιακά σημεία της παρουσίασης αφορούσε τις εξελίξεις στην τεχνολογία των προσθετικών μελών. Οι φοιτητές ενημερώθηκαν για τις σύγχρονες προσθετικές εφαρμογές, τα συστήματα ενεργού κενού αέρος, τα προηγμένα υλικά κατασκευής και τις δυνατότητες που προσφέρουν τα νέα τεχνολογικά μέσα στη βελτίωση της λειτουργικότητας των ασθενών.

Η εικόνα των βαριών και δύσχρηστων τεχνητών μελών του παρελθόντος έχει πλέον αντικατασταθεί από ελαφρύτερες, πιο εργονομικές και πιο ασφαλείς κατασκευές, οι οποίες επιτρέπουν στους χρήστες να επανενταχθούν πιο εύκολα στην καθημερινότητα.

Οι νέες τεχνολογίες, όπως εξηγήθηκε, δεν αποτελούν πολυτέλεια αλλά ουσιαστικό εργαλείο αποκατάστασης, καθώς μειώνουν τις επιπλοκές, βελτιώνουν την ισορροπία και ενισχύουν την αυτονομία των ασθενών.

### Η ιστορία του κ. Νίκου, ένα ζωντανό μάθημα δύναμης

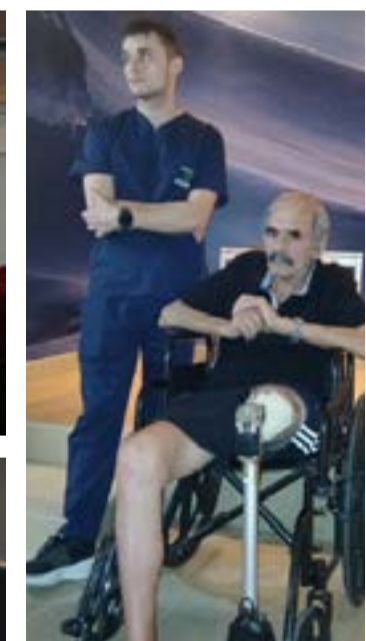
Η θεωρία έδωσε τη θέση της στην πράξη μέσα από την παρουσίαση μιας πραγματικής περίπτωσης ασθενούς από τον φυσικοθεραπευτή κ. Κωνσταντίνο Διαμαντή.

Πρωταγωνιστής ήταν ο 76χρονος κ. Νίκος Ξύστρας, πρώην κτηνοτρόφος από τον Αλμυρό, ο οποίος υπεβλήθη σε διαμνησιο ακρωτηριασμό λόγω σοβαρής αγγειοπάθειας που σχετιζόταν με τον σακχαρώδη διαβήτη.

Ο κ. Διαμαντής περιέγραψε αναλυτικά τη διαδρομή του ασθενούς από την πρώτη ημέρα εισαγωγής του στο κέντρο έως τη σημερινή του κατάσταση.

Όταν έφθασε στο ΚΑΑ ANIMUS, ο ασθενής ήταν εξασθενημένος, με σημαντική απώλεια βάρους και έντονο πόνο. Η αποκατάσταση ξεκίνησε άμεσα με φυσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις, ασκήσεις ενδυνάμωσης, εκπαίδευση στις μεταφορές, αναπνευστική φυσιοθεραπεία και ψυχολογική υποστήριξη.

Σταδιακά, μέσα από καθημερινή προσπάθεια και στενή παρακολούθηση από την ομάδα αποκατάστασης, ο κ. Νίκος Ξύστρας άρχισε να ανακάμπτει. Ακολούθησε η



εφαρμογή ειδικής κάλτσας ολικόνης για τη διαμόρφωση του κολοβώματος και στη συνέχεια η χρήση προσωρινού προσθετικού μέλους. Οι παρευρισκόμενοι παρακολούθησαν βίντεο και φωτογραφικό υλικό που κατέγραφαν τα στάδια της προόδου του. Από τις πρώτες προσπάθειες ορθοστάσις έως τα πρώτα βήματα με τη βοήθεια ειδικού εξοπλισμού, η εξέλιξη του ασθενούς αποτυπώθηκε με τρόπο εντυπωσιακό.

### «Θέλω να γυρίσω στο σπίτι μου»

Η πιο συγκινητική στιγμή της ημέρας ήρθε όταν τον λόγο πήρε ο ίδιος ο ασθενής. Με απλότητα, ειλικρίνεια και συγκίνηση, ο κ. Νίκος Ξύστρας μίλησε για τον πόνο, την αγωνία και τις δυσκολίες που αντιμετώπισε μετά τον ακρωτηριασμό.

Περιέγραψε τις πρώτες ημέρες, όταν όλα έμοιαζαν αβέβαια, αλλά και τη σταδιακή επιστροφή της αισιοδοξίας μέσα από την καθημερινή επαφή με τους επαγγελματίες υγείας του κέντρου.

«Είμαι πάρα πολύ ευχαριστημένος», ανέφερε χαρακτηριστικά, μιλώντας για τη φροντίδα που έλαβε και για την εμπιστοσύνη που ανέπτυξε με την



ομάδα αποκατάστασης.

Η μαρτυρία του λειτουργήσε ως το πιο δυνατό μάθημα της ημέρας. Πολύ περισσότερο από οποιαδήποτε επιστημονική διάλεξη, υπενθύμισε ότι πίσω από κάθε ιατρικό περιστατικό υπάρχει ένας άνθρωπος με όνειρα, ανάγκες και επιθυμία για ζωή.

### Η δύναμη της συνεργασίας

Κατά τη συζήτηση που ακολούθησε, αναδείχθηκε επισημασμένα η σημασία της συνεργασίας όλων των εμπλεκόμενων ειδικοτήτων.

Οι ομιλητές υπογράμμισαν ότι η επιτυχία της αποκατάστασης δεν εξαρτάται αποκλειστικά από την ποιότητα των θεραπευτικών παρεμβάσεων ή από την τεχνολογία, αλλά και από τη

διάθεση του ίδιου του ασθενή να συμμετάσχει ενεργά στη διαδικασία. Η προσωπικότητα, τα κίνητρα, η ψυχική ανθεκτικότητα και το οικογενειακό περιβάλλον αποτελούν παράγοντες που συχνά καθορίζουν την τελική έκβαση.

Η περίπτωση του κ. Νίκου παρουσιάστηκε ως χαρακτηριστικό παράδειγμα ενός ανθρώπου που, παρά τις δυσκολίες, επέδειξε συνεργασία, επιμονή και αποφασιστικότητα, στοιχεία που συνέβαλαν καθοριστικά στην πρόδοσή του.

### Μια ξενάγηση στη σύγχρονη αποκατάσταση

Η εκπαιδευτική επίσκεψη ολοκληρώθηκε με ξενάγηση στους θεραπευτικούς χώρους του Κέντρου από την Υπεύθυ-

νη Θεραπευτικών Τμημάτων, κα Κεχαγιά. Οι φοιτητές είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά τα γυμναστήρια αποκατάστασης, τους χώρους εργοθεραπείας, τις εγκαταστάσεις υδροθεραπείας και τις σύγχρονες υποδομές που αξιοποιούνται καθημερινά για την αποκατάσταση ασθενών με σύνθετες ανάγκες. Η επίσκεψη τους επέτρεψε να συνδέσουν τη θεωρητική γνώση με την πρακτική εφαρμογή και να κατανοήσουν στην πράξη τη λειτουργία ενός σύγχρονου κέντρου αποκατάστασης.

### Ένα μάθημα που ξεπέρασε τα όρια της αίθουσας

Η παρουσία των μεταπτυχιακών φοιτητών στο ΚΑΑ ANIMUS δεν αποτέλεσε απλώς

μία ακόμη εκπαιδευτική δράση. Ήταν μια εμπειρία που ανέδειξε τον πραγματικό ρόλο της σύγχρονης ιατρικής: όχι μόνο να θεραπεύει μια νόσο, αλλά να αποκαθιστά τον άνθρωπο στο σύνολό του. Μέσα από τις επιστημονικές παρουσιάσεις, τη βιωματική κατάθεση του ασθενούς και την άμεση επαφή με την καθημερινότητα της αποκατάστασης, οι συμμετέχοντες διαπίστωσαν ότι η αντιμετώπιση του διαβητικού ποδιού δεν τελειώνει με τη διάωση ή την απώλεια ενός άκρου. Συνεχίζεται με την προσπάθεια να επιστρέψει ο άνθρωπος στην οικογένεια, στην εργασία, στην κοινωνία και, κυρίως, στην ίδια του τη ζωή.

Αυτό ήταν και το σημαντικότερο μήνυμά που έμεινε στο τέλος της ημέρας: ότι η αποκατάσταση δεν αφορά μόνο την κίνηση. Αφορά την αξιοπρέπεια, την αυτονομία, την ελπίδα και τη δυνατότητα κάθε ανθρώπου να συνεχίσει να ζει με ποιότητα, ακόμη και μετά από μια από τις δυσκολότερες δοκιμασίες της ζωής του.

Οι Στέγες Υποστηριζόμενης Διαβίωσης προσφέρουν εξατομικευμένη υποστήριξη σε άτομα με αναπηρία μέσα σε ένα κανονικό περιβάλλον κατοικίας, προωθώντας την αυτονομία, την κοινωνική ένταξη και την αξιοπρεπή διαβίωση



## ΣΤΕΓΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΜΕΝΗΣ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ

# ΣΥΔ είναι ένα σπίτι μέσα σε μια ανθρώπινη κοινότητα

**Από την αγωνία του «τι θα γίνει μετά από εμάς;» μέχρι το δικαίωμα στην ανεξάρτητη και αξιοπρεπή ζωή, οι Στέγες Υποστηριζόμενης Διαβίωσης αποτελούν έναν κρίσιμο θεσμό που δίνει στους ανθρώπους με αναπηρία τη δυνατότητα να ζουν μέσα στην κοινότητα, με ασφάλεια, αυτονομία, επιλογές και ουσιαστική κοινωνική συμμετοχή**

Γράφει  
η **Εννη**  
**Λεβέντι**

Για πολλά χρόνια, η αναπηρία στην Ελλάδα αντιμετωπίστηκε περισσότερο ως οικογενειακή υπόθεση με παράθυρα κλειστά. Ο χρόνος άλλαξε τα δεδομένα και πλέον μιλάμε για ανθρώπινα δικαιώματα και συμπερίληψη. Το «βάρος» του πολλαπλού ρόλου της φροντίδας, έπεφε στους ώμους των γονέων για τα παιδιά με αναπηρία. Οι γονείς φρόντιζαν, συχνά μέχρι εξάντλησης, έναν ενήλικο γιο ή μια ενήλικη κόρη με αναπηρία. Όταν οι ίδιοι γερνούσαν, το ερώτημα γινόταν αγωνιώδες: «τι θα γίνει το παιδί όταν δεν θα υπάρχουμε εμείς;», σε άλλες περιπτώσεις μια «κακιά» στιγμή έβγαζε από το κάδρο τους συγγενείς, μέλη της οικογένειας που δήλωναν αδυναμία να συμπαρασταθούν, αφήνοντας εκτεθειμένο και στο περιθώριο έναν ενήλικα που ήρθε αντιμέτωπος με αυτή τη «μοιραία» κωροχρονική αλλαγή στη ζωή του. Κάπου εκεί, ανάμεσα στα πώς και στα γιατί και στα αναθεμάτια της κακής τύχης, δημιουργήθηκε η ανάγκη για μια ουσιαστική λύση.



Μια ΣΥΔ είναι κατοικία για άτομα με αναπηρία που δεν μπορούν να ζήσουν πλήρως αυτόνομα χωρίς υποστήριξη. Είναι σπίτι, όχι νοσοκομείο και όχι ίδρυμα. Εκεί οι ένοικοι κοιμούνται, τρώνε, φροντίζουν την υγιεινή τους, συμμετέχουν στην καθημερινότητα, βγαίνουν στην πόλη, αναπτύσσουν δεξιότητες και στηρίζονται από προσωπικό:

φροντιστές, κοινωνικούς λειτουργούς, ψυχολόγους, εργοθεραπευτές, νοσηλευτές ή άλλες ειδικότητες ανάλογα με τις ανάγκες. Η υποστήριξη σε αυτό το σπίτι γίνεται με επιστημονική γνώση και μπορεί να είναι εντατική ή πιο ελαφριά, αλλά ο στόχος είναι πάντα ο ίδιος: Να ζει ο άνθρωπος με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη αυτονομία και με ασφάλεια. Η ιδέα δεν εμφανίστηκε ξαφνικά. Στην Ευρώπη και στη Βόρεια Αμερική, από τις δεκαετίες του 1960 και του 1970, άρχισε να αμφισβη-

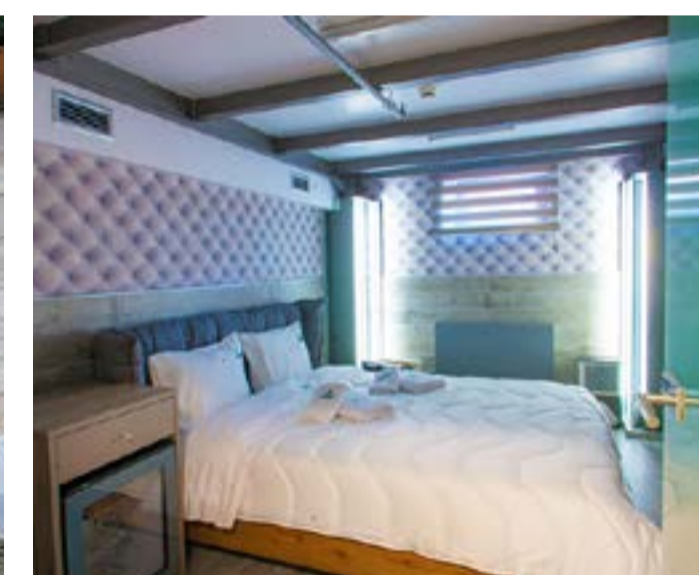
τείται το παλιό μοντέλο των μεγάλων ιδρυμάτων. Το αναπηρικό κίνημα διεκδίκησε το δικαίωμα των ανθρώπων με αναπηρία να ζουν μέσα στην κοινότητα, να αποφασίζουν για τη ζωή τους και να μην απομονώνονται πίσω από τοίχους. Από τη Σουηδία και τη Νορβηγία μέχρι τη Βρετανία, τις ΗΠΑ και αργότερα πολλές χώρες της Ε.Ε., αναπτύχθηκαν μορφές μικρών κατοικιών, προσωπικής βοήθειας, υποστηριζόμενης ανεξάρτητης διαβίωσης. Με τη Σύμβαση του ΟΗΕ για τα Δικαιώματα των Ατόμων με

Αναπηρία, η διαβίωση στην κοινότητα κατοχυρώθηκε πλέον ως δικαίωμα και όχι ως προαιρετική παροχή. Με τον χρόνο άλλαξε και η φιλοσοφία. Οι πρώτες δομές συχνά λειτουργούσαν απλώς ως μικρότερες εκδοχές ιδρυμάτων. Σήμερα, το ζητούμενο είναι διαφορετικό: Κατοικίες, άνετες και σχεδιασμένες με φιλικές στην ανάγκη ανθρώπων με αναπηρία, χτισμένες μέσα στον αστικό ιστό, κοντά σε υπηρεσίες, μεταφορές, αγορά, πολιτισμό και γειτονιά. Το πρόσωπο δεν «φιλοξενείται» παθητικά. Ζει, συμμετέχει, επιλέγει, μαθαίνει. Η σύγχρονη ΣΥΔ δεν μετριέται μόνο από τα τεχνικά της χαρακτηριστικά, αλλά και από το αν δημιουργεί τις προϋποθέσεις οι ένοικοι, να ζουν αξιοβίωτα με μια καθημερινότητα με νόημα. Στην Ελλάδα οι ΣΥΔ αναπτύσσονται ακόμα με αργούς ρυθμούς. Με ενδιαφέρον δημιουργίας τους κυρίως από συλλόγους γονέων, φορείς της κοινωνίας των πολιτών, μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς και, σε ορισμένες περιπτώσεις, δήμους ή δημοσίες δομές. Το θεσμικό πλαίσιο καθορίζει προϋποθέ-

Οι ΣΥΔ δίνουν στις οικογένειες τη βεβαιότητα ότι οι άνθρωποί τους θα συνεχίσουν να ζουν με ασφάλεια, φροντίδα και ποιότητα ζωής, ακόμη και όταν οι γονείς ή οι συγγενείς δεν μπορούν πλέον να τους υποστηρίξουν καθημερινά



σεις ίδρυσης και λειτουργίας, δυναμικότητα, στελέχωση και χρηματοδότηση. Οι ΣΥΔ μπορούν να είναι μικρές κατοικίες ενός έως τεσσάρων ατόμων ή μεγαλύτερες, πέντε έως εννέα ατόμων, με αυξημένες ανάγκες οργάνωσης. Ωφελούμενοι είναι κυρίως ενήλικες με νοσητική αναπηρία, αυτισμό, πολλαπλές αναπηρίες ή άλλες αναπηρίες, όταν χρειάζονται οργανωμένη υποστήριξη για να ζουν με ασφάλεια και αξιοπρέπεια.



### Ποιοι ωφελούνται;

Πρώτα οι ίδιοι οι άνθρωποι με αναπηρία. Αποκτούν χώρο δικό τους, σταθερό πρόγραμμα, σχέσεις εκτός της στενής οικογένειας, δυνατότητα να δοκιμάσουν δεξιότητες καθημερινής ζωής: να συμμετέχουν στο μαγαζί, στη φροντίδα του δωματίου, στις αγορές, σε δραστηριότητες, στην εργασία όπου είναι εφικτό. Ωφελούνται και οι οικογένειες, γιατί η φροντίδα παύει να είναι ατομικό βόρος και γίνεται κοινωνική ευθύνη. Ωφελείται όμως και η κοινότητα, γιατί μαθαίνει να συνυπάρχει με την αναπηρία όχι ως «ειδική περίπτωση», αλλά ως κανονικό κομμάτι της ζωής της πόλης.

**Ο διαχωρισμός από τα ιδρύματα είναι κρίσιμος** Ίδρυμα είναι η λογική της μαζικής διαβίωσης, της απομόνωσης, του κοινού προγράμματος για όλους, της μειωμένης επιλογής.

### ΣΥΔ σημαίνει

Εξατομικευμένη υποστήριξη, ένταξη στη γειτονιά, σεβασμός στην προσωπικότητα, διατήρηση δεσμών με οικογένεια και φίλους. Με βάση τη δομή της φιλοσοφίας της ΣΥΔ λει-

τουργεί με εξωστρέφεια, με πραγματική συμμετοχή των ενοίκων στα κοινά, με δράσεις που δίνουν ευκαιρίες στους ενοίκους να αναπτύξουν δεξιότητες. Γι' αυτό η ποιότητα, ο έλεγχος και η κουλτούρα του φορέα είναι εξίσου σημαντικά με την άδεια λειτουργίας.

### Γιατί να επιλέξει κάποιος μια ΣΥΔ

Γιατί κανείς δεν πρέπει να περιμένει την απώλεια των γονέων του για να μάθει να ζει αλλιώς. Γιατί η αυτονομία χιτίζεται νωρίς και σταδιακά. Γιατί ένας ενήλικας με αναπηρία έχει δικαίωμα σε προσωπική ζωή, σχέσεις, ρουτίνα, επιλογές. Γιατί η οικογένεια χρειάζεται βεβαιότητα ότι ο άνθρωπος της δεν θα βρεθεί ξαφνικά, μετά από μια κρίση, σε μια λύση ανάγκης. Σημαντικό είναι επίσης να ειπωθεί ότι η επιλογή μιας ΣΥΔ δεν σημαίνει αποκοπή από την οικογένεια. Αντίθετα, όταν σχεδιάζεται σωστά, βοηθά τη σχέση να γίνει πιο υγιής. Ο γονιός παύει να είναι αποκλειστικός φροντιστής, νοσηλευτής, οδηγός,

διαχειριστής και φύλακας της καθημερινότητας. Μπορεί να ξαναγίνει κυρίως γονιός. Το άτομο με αναπηρία, από την πλευρά του, αποκτά εμπειρίες ενηλικίωσης, ιδιωτικότητα και σχέσεις πέρα από το οικογενειακό περιβάλλον. Αυτή η μετάβαση θέλει χρόνο, προετοιμασία και εμπιστοσύνη. Δεν γίνεται με μια αίτηση ούτε με μια μετακόμιση από τη μια μέρα στην άλλη. Εξίσου κρίσιμο είναι να ενημερωθεί η κοινωνία. Συχνά, όταν σχεδιάζεται μια ΣΥΔ σε μια γειτονιά, εμφανίζονται αντιδράσεις από φόβο ή άγνοια. Η απάντηση δεν μπορεί να είναι ούτε η σιωπή ούτε η σύγκρουση. Χρειάζεται ενημέρωση, διαφάνεια, παρουσία των φορέων, συνεργασία με δήμους και σχολεία, ώστε οι πολίτες να καταλάβουν ότι μια ΣΥΔ δεν υποβαθμίζει μια περιοχή. Αντίθετα, την κάνει πιο ανθρώπινη. Στην πράξη, το μέτρο της επιτυχίας λειτουργίας μιας ΣΥΔ είναι απλό και αν ο ένοικος έχει περισσότερες επιλογές από πριν, τότε η δομή υπηρετεί τον σκοπό της.

### Τι συμβαίνει στη Θεσσαλία

Το ζήτημα είναι ιδιαίτερα επίκαιρο στην επαρχία και συγκεκριμένα στη Θεσσαλία. Η Περιφέρεια έχει αρμοδιότητα για άδειες ίδρυσης και λειτουργίας ΣΥΔ, ενώ μέσω του Περιφερειακού Προγράμματος Θεσσαλία 2021-2027 έχει υπάρξει πρόσκληση χρηματοδότησης για συνεχιζόμενη δράση ΣΥΔ, με αναφορά και στον Δήμο Βόλου. Στη Λάρισα δραστηριοποιείται ο Σύλλογος Αυτισμού Λάρισας, με δομές για άτομα με αυτισμό, ενώ σε όλη τη Θεσσαλία υπάρχουν οικογένειες που αναζητούν λύσεις μακροχρόνιας διαβίωσης για ενήλικα άτομα με αναπηρία. Η ανάγκη δεν περιορίζεται στα μεγάλα αστικά κέντρα. Αφορά κυρίως, μικρές πόλεις, οικογένειες που γερνούν και άνθρωποι που δικαιούνται μέλλον με ασφάλεια. Το ζητούμενο για τη Θεσσαλία δεν είναι απλώς να ανοίξουν περισσότερες δομές. Είναι να σχεδιαστούν σωστά. Η πρωτοβουλία δεν έρχεται μόνο από μέτρα της πολιτείας αλλά δίνει δυνατότητα και σε ιδιώτες που

όμως θα μπορούν να αποδώσουν στην οργάνωση και στην εύρυθμη λειτουργία μιας ΣΥΔ. Το νέο εγχείρημα μιας σύγχρονης σειράς κατοικιών ΣΥΔ ξεκινάει από την Λάρισα και έχει στόχο να δώσει λύση σε ανθρώπους που αναζητούν ένα μέλλον με ασφάλεια. Οι λεπτομέρειες είναι ουσιαστικές για την αξιοπρεπή διαβίωση των μελλοντικών ενοίκων. Τα κτίρια θα βρίσκονται κοντά σε υπηρεσίες υγείας, μεταφορές, δραστηριότητες, εργασία, εκπαίδευση ενηλίκων. Θα υπάρξει επαρκές προσωπικό, εκπαίδευση εργαζομένων, συμμετοχή των οικογενειών και αλληλεπίδραση με τους οικείους τους στην καθημερινότητα. Ο στόχος της ΣΥΔ είναι να εκπρατήσει η λογική «πως θα ζήσουν καλύτερα». Οι Στέγες Υποστηριζόμενης Διαβίωσης δεν είναι πανάκεια. Χρειάζονται παράλληλα προσωπικές βοήθεις, προσβάσιμες κατοικίες, ημερήσιες δομές, εργασία, μεταφορές, υπηρεσίες ψυχικής υγείας και στήριξη της οικογένειας. Είναι όμως ένας αναγκαίος κρίκος στην αλυσίδα της αποϊδρυματοποι-

σης. Αν λειτουργούν σωστά, μετατρέπουν τον φόβο του «μετά από εμάς, τι;» σε μια οργανωμένη απάντηση: ζωή μέσα στην κοινότητα, με αξιοπρέπεια, επιλογές και υποστήριξη. Σε τελική ανάλυση, μια κοινωνία κρίνεται από τον τρόπο που συμπεριλαμβάνει όλους τους ανθρώπους της. Οι ΣΥΔ δεν ζητούν από τον τρόπο που συμπεριλαμβάνει όλους τους ανθρώπους της. Ζητούν να αποδεχθεί το αυτονόητο και αυτό που αποδεικνύει την ανθρωπινότητα μιας αληθινά συμπεριληπτικής κοινωνίας. Ο άνθρωπος με αναπηρία δεν ανήκει στο περιθώριο, ούτε σε κλειστά ιδρύματα. Ανήκουν στην πόλη, στον δρόμο, στο σπίτι, στην παρέα, στη ζωή. Η Θεσσαλία γνωρίζει καλά τι σημαίνει κοινότητα και αλληλεγγύη, μπορεί να γίνει ο τόπος όπου αυτή η ιδέα θα μεγαλώσει, θα πλαισιώσει τους ανθρώπους της και δεν θα τους αφήσει να είναι εξαίρεση, αλλά με τις κατάλληλες υποδομές μπορεί να βάλει τις βάσεις και να γίνει κανόνας για μια αξιοπρεπή ζωή όπως ακριβώς έχει δικαίωμα να ζει ο καθένας μας.

Η διάθεση μας για νέες εξορμήσεις μόλις ξεκίνησε. Το επόμενο ραντεβού έχει ήδη δοθεί, γιατί οι πιο όμορφες διαδρομές είναι πάντα αυτές που συνεχίζονται. Μείνετε συντονισμένοι για το επόμενο road trip!

Μια καλοκαιρινή εμπειρία γεμάτη ήλιο, θάλασσα, χαμόγελα και ανθρώπινες στιγμές

## Road trip του ΚΔΗΦ ANIMUS στην παραλία του Βόλου



Μια ολοκληρωμένη καλοκαιρινή εμπειρία κοινωνικής συμμετοχής και χαράς έζησαν οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS κατά τη διάρκεια του πρόσφατου road trip στην παραλία του Βόλου, σε μια δράση που συνδύασε τη χαλάρωση, την ψυχαγωγία και την ενίσχυση της συμπεριληψής στην πράξη.

Η εκδρομή αποτέλεσε ακόμη μία στοχευμένη πρωτοβουλία εξωστρέφειας της δομής, με στόχο την ενεργή συμμετοχή των ωφελούμενων σε εμπειρίες καθημερινής ζωής έξω από το πλαίσιο της δομημένης φροντίδας. Από νωρίς το πρωί, η ομάδα αναχώρησε με προορισμό την παραθαλάσσια ζώνη του Βόλου, σε ένα ταξίδι που είχε όλα τα στοιχεία μιας αυθεντικής καλοκαιρινής απόδρασης.

Ο ήλιος, η ζέση και η θάλασσα δημιούργησαν το ιδανικό σκηνικό για μια ημέρα γεμάτη θετική ενέργεια, ενώ η διάθεση των συμμετεχόντων από την πρώτη στιγμή ήταν ιδιαίτερα ανεβασμένη, με χαμόγελα, συζητήσεις και προμονή για τις δραστηριότητες που θα ακολουθούσαν. Η παραμονή στην παραλία εξελίχθηκε σε μια πολυδιάστατη εμπειρία, καθώς οι ωφελούμενοι είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν στιγμές ξενοιασιάς δίπλα στο κύμα, να περπατήσουν στην ακτή, να φωτογραφηθούν και να συμμετέχουν ενεργά σε ομαδικές δραστηριότητες που ενίσχυαν την κοινωνική αλληλεπίδραση

και το κλίμα οικειότητας. Η θάλασσα λειτούργησε ως φυσικό μέσο χαλάρωσης και ψυχικής αποφόρτισης, προσφέροντας ένα περιβάλλον ηρεμίας και ευεξίας. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσίασε η επίσκεψη στη μαρίνα του Βόλου, όπου οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να δουν από κοντά σκάφη και να απολαύσουν τη μοναδική ατμόσφαιρα του λιμανιού, συνδυάζοντας την εμπειρία της θάλασσας με την εικόνα μιας ζωντανής παραθαλάσσιας πόλης. Η βόλτα στη μαρίνα αποτέλεσε σημείο αναφοράς της εκδρομής, με πολλούς να εκφράζουν τον ενθουσιασμό τους και να απαθανατίζουν τη στιγμή μέσα από φωτογραφίες. Η ημέρα συνεχίστηκε με φαγητό και καφέ σε παραλιακό χώρο, όπου η ομάδα κάθισε όλοι μαζί, σε ένα ζεστό και φιλικό περιβάλλον, ενισχύοντας ακόμη περισσότερο το αίσθημα της συντροφικότητας και της κοινής εμπειρίας.

Οι συζητήσεις, τα αστεία και η ανεπιτήδευτη επικοινωνία μεταξύ ωφελούμενων και προσωπικού ανέδειξαν τη σημασία της καθημερινής ανθρώπινης επαφής ως βασικό πυλώνα της κοινωνικής ένταξης. Μία από τις πιο ξεχωριστές στιγμές της ημέρας ήταν η μικρή γιορτή γενεθλίων ωφελούμενου, που πραγματοποιήθηκε μέσα σε ιδιαίτερα συγκινητικό και χαρούμενο κλίμα. Η τούρτα, οι ευχές, τα τραγούδια και η συμμετοχή όλης της ομάδας μετέτρεψε τη στιγμή σε μια αυθεντική εμπειρία χαράς και αποδοχής, αναδεικνύοντας στην πράξη τη φιλοσοφία της δομής για ενεργή συμ-

μετοχή και συναισθηματική ενδυνάμωση κάθε ατόμου. Καθ' όλη τη διάρκεια της εκδρομής, το προσωπικό του ΚΔΗΦ ANIMUS βρισκόταν διαρκώς δίπλα στους ωφελούμενους, φροντίζοντας για την ασφάλεια, την οργάνωση και την ομαλή ροή της δράσης, αλλά κυρίως για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος εμπιστοσύνης, σεβασμού και ελευθερίας έκφρασης. Ο ρόλος των εργαζομένων δεν περιορίστηκε στην υποστήριξη, αλλά επεκτάθηκε στη συναισθηματική παρουσία και στη διαρκή ενίσχυση της θετικής εμπειρίας. Η εκδρομή στον Βόλο ανέδειξε για ακόμη μία φορά ότι οι δράσεις εξωστρέφειας των Κέντρων Διήμευσης και Ημερήσιας Φροντίδας δεν αποτελούν απλές ψυχαγωγικές εξορμήσεις, αλλά ουσιαστικά εργαλεία κοινωνικής ένταξης, ενδυνάμωσης και ισότιμης συμμετοχής. Μέσα από τέτοιες εμπειρίες, οι ωφελούμενοι έχουν τη δυνατότητα να ζήσουν την καθημερινότητα πέρα από τα όρια της δομής, να δημιουργήσουν αναμνήσεις, να αναπτύξουν σχέσεις και να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους. Το road trip στον Βόλο ολοκληρώθηκε με χαμόγελα, φωτογραφίες και την αίσθηση μιας γεμάτης ημέρας, αφήνοντας πίσω του εικόνες ζεστασιάς, χαράς και ανθρώπινης επαφής. Για το ΚΔΗΦ ANIMUS, αποτέλεσε ακόμη μία έμπρακτη απόδειξη ότι η συμπεριληψη δεν είναι θεωρητική έννοια, αλλά καθημερινή εμπειρία που χτίζεται μέσα από απλές, αληθινές και ουσιαστικές στιγμές ζωής.

## 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 παρουσίαση πραγματικού περιστατικού από τον **φυσικοθεραπευτή Κωνσταντίνο Διαμαντή** ανέδειξε τον καθοριστικό ρόλο της αποκατάστασης στη ζωή των ασθενών με σακχαρώδη διαβήτη



# Από τον ακρωτηριασμό στην ελπίδα

## Η συγκλονιστική πορεία αποκατάστασης ασθενούς με διαβητικό πόδι στο ΚΑΑ ANIMUS

Μία από τις πλέον ενδιαφέρουσες και ουσιαστικές στιγμές της εκπαιδευτικής επίσκεψης των φοιτητών του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Διαγνωστική και Θεραπευτική Προσέγγιση του Διαβητικού Ποδιού» της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στο Κέντρο Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS αποτέλεσε η παρουσίαση πραγματικού περιστατικού ασθενούς με διαβητικό πόδι και ακρωτηριασμό κάτω άκρου.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Την παρουσίαση πραγματοποίησε ο φυσικοθεραπευτής του ΚΑΑ κ. Κωνσταντίνος Διαμαντής, ο οποίος ανέλυσε βήμα προς βήμα την πορεία ενός ασθενούς από τη στιγμή της εισαγωγής του στο κέντρο έως και το στάδιο της λειτουργικής αποκατάστασης και της επανένταξης στην καθημερινή ζωή. Η παρουσίαση δεν περιορίστηκε σε μια θεωρητική αναφορά. Αντίθετα, αποτέλεσε ένα ζωντανό παράδειγμα του τρόπου με τον οποίο η σύγχρονη αποκατάσταση μπορεί να μεταμορφώσει την πορεία ενός ανθρώπου που βρέθηκε αντιμετώπις με μία από τις πιο σοβαρές επιπλοκές του σακχαρώδη διαβήτη.

**Ένας άνθρωπος που έχασε το πόδι του αλλά όχι τη θέλησή του**

Ο κ. Διαμαντής παρουσίασε την περίπτωση ενός 76χρονου ασθενούς, του κ. Νίκου, ο οποίος εισήχθη στο ΚΑΑ ANIMUS μετά από διαμηρίαίο

ακρωτηριασμό του αριστερού κάτω άκρου λόγω σοβαρής αγγειακής επιπλοκής που σχετιζόταν με τον σακχαρώδη διαβήτη. Ο ασθενής έφτασε στο κέντρο λίγες ημέρες μετά το χειρουργείο, έχοντας ήδη βιώσει μια εξαιρετικά δύσκολη περίοδο νοσηλείας και σωματικής καταπόνησης. Στο ιατρικό ιστορικό του περιλαμβάνονταν σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, αρτηριακή υπέρταση, δυσλιπιδαιμία και περιφερική αγγειοπάθεια, παράγοντες που επιβάρυναν σημαντικά τη γενική του κατάσταση. Παρά τις δυσκολίες, ο φυσικοθεραπευτής στάθηκε ιδιαίτερα σε ένα στοιχείο που αποδείχθηκε καθοριστικό για την εξέλιξη της αποκατάστασης: την προσωπικότητα του ίδιου του ασθενούς. Ο κ. Νίκος, πρώην κτηνοτρόφος και κάτοικος αγροτικής περιοχής, ήταν ένας άνθρωπος ιδιαίτερα δραστήριος, συντησιμένος στη χειρωνακτική εργασία και στην καθημερινή φυσική δραστηριότητα. Ζούσε μόνος του, διατηρούσε την αυτονομία του και είχε αναπτύξει ισχυρούς μηχανισμούς προσαρμογής στις δυσκολίες της ζωής. Όπως τόνισε ο κ. Διαμαντής, από την πρώτη στιγμή φάνηκε ότι επρόκειτο για έναν ασθενή με ρεαλιστικούς στόχους και έντονη διάθεση συνεργασίας. Η βασική του επιθυμία ήταν να επιστρέψει στο σπίτι του και να μπορεί να αυτοεξυπηρετείται χωρίς να εξαρτάται από τρίτους.

**Η πρώτη εικόνα μετά τον ακρωτηριασμό**

Κατά την εισαγωγή του στο κέντρο, η εικόνα

του ασθενούς ήταν ιδιαίτερα επιβαρυνμένη. Το χειρουργικό τραύμα βρισκόταν ακόμη σε φάση επούλωσης, το κολώβωμα παρουσίαζε οίδημα, ενώ η σημαντική απώλεια βάρους είχε επηρεάσει την αντοχή και τη μυϊκή του δύναμη. Παράλληλα, η ψυχολογική κατάσταση ήταν ευθραυστη. Η απώλεια του άκρου, η απομάκρυνση από το οικείο περιβάλλον και η απώλεια της ανεξαρτησίας, ήταν ένας άνθρωπος ιδιαίτερα δύσκολη κατάσταση. Για τον λόγο αυτό, η ομάδα αποκατάστασης σχεδίασε εξαρχής ένα πολυδιάστατο πρόγραμμα που δεν περιοριζόταν μόνο στη φυσικοθεραπεία, αλλά περιλάμβανε εργοθεραπεία, διατροφική υποστήριξη, νοσηλευτική φροντίδα και ψυχολογική παρακολούθηση.

**Η αποκατάσταση ξεκινά από την πρώτη ημέρα**

Ένα από τα βασικά μηνύματα της παρουσίασης ήταν ότι η αποκατάσταση δεν αρχίζει όταν τοποθετηθεί το τεχνητό μέλος αλλά από την πρώτη κιόλας ημέρα μετά τον ακρωτηριασμό. Ο φυσικοθεραπευτής περιέγραψε αναλυτικά το πρώτο στάδιο του προγράμματος, το οποίο περιλάμβανε αναπνευστική φυσικοθεραπεία, κινησιοθεραπεία, διατάσεις και ενδυνάμωση των μυϊκών ομάδων. Ιδιαίτερη βαρύτητα δόθηκε στην ενδυνάμωση των άνω άκρων και του κορμού, καθώς οι περιοχές αυτές θα αποτελούσαν το βασικό στήριγμα του ασθενούς κατά τη φάση των μετακινήσεων και της επανεκπαίδευσης στη βάδιση. Παράλληλα, εφαρμόστηκαν

ασκήσεις ισορροπίας σε καθιστή θέση, με στόχο την αποκατάσταση του αισθήματος σταθερότητας και του ελέγχου του σώματος.

**Η μάχη με τον πόνο και την ακινησία**

Σύμφωνα με τον κ. Διαμαντή, ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια στην αποκατάσταση είναι η ακινησία. Όσο περισσότερο παραμένει ένας ασθενής στο κρεβάτι, τόσο αυξάνεται ο κίνδυνος μυϊκής αδυναμίας, δυσκαμψίας, αναπνευστικών επιπλοκών και ψυχολογικής κατάρρευσης. Γι' αυτόν τον λόγο, η ομάδα αποκατάστασης επιδίωξε από νωρίς την κινητοποίηση του ασθενούς, ακόμη και όταν οι δυνατότητές του ήταν περιορισμένες. Η σταδιακή μεταφορά στο αμαξίδιο, η παραμονή σε καθιστή θέση και η συμμετοχή στις καθημερινές δραστηριότητες του κέντρου αποτέλεσαν κρίσιμα βήματα για τη διατήρηση της λειτουργικότητας.

**Η καθημερινή κατάκτηση της αυτονομίας**

Καθώς οι εβδομάδες περνούσαν, η πρόοδος ήταν εμφανής. Ο ασθενής απέκτησε τη δυνατότητα να μετακινείται μόνος του με αμαξίδιο, να χρησιμοποιεί ανεξάρτητα τους χώρους υγιεινής και να συμμετέχει στις καθημερινές δραστηριότητες του κέντρου. Αργότερα μπόρεσε να σταθεί όρθιος με ασφάλεια, να βαδίσει με τη βοήθεια περπατητήρα και στη συνέχεια να προχωρήσει σε πιο σύνθετες κινητικές δραστηριότητες. Η εξέλιξη αυτή δεν ήταν αποτέλεσμα μόνο της φυσικής αποκατάστασης αλλά και της συνεχούς ψυχολογικής ενδυνάμωσης.

αποκλίσεις μπορούν να προκαλέσουν δυσφορία ή προβλήματα στη βάδιση.

**Τα πρώτα βήματα με το τεχνητό μέλος**

Η στιγμή της πρώτης εφαρμογής του πρόσθετου μέλους αποτέλεσε ένα από τα πιο σημαντικά σημεία της παρουσίασης. Ο κ. Διαμαντής περιέγραψε πώς ο ασθενής χρειάστηκε να μάθει από την αρχή να στέκεται όρθιος, να μεταφέρει το βάρος του σωστά και να εμπιστευθεί ξανά το σώμα του. Αρχικά η εκπαίδευση πραγματοποιήθηκε σε ειδικό δίσκο ισορροπίας και σε παράλληλες

# “

Η επιτυχία της αποκατάστασης δεν εξαρτάται μόνο από την ιατρική ή τεχνολογική εξέλιξη των προσθετικών μελών, αλλά κυρίως από τη συνέχιση της φροντίδας και την ψυχολογική στήριξη του ασθενούς

μπάρες στήριξης. Οι πρώτες ασκήσεις στόχευαν στην ορθή φόρτιση του πρόσθετου μέλους, καθώς ο ασθενής, όπως συμβαίνει συχνά, απέφυγε ασυνείδητα να μεταφέρει το βάρος προς την πλευρά του ακρωτηριασμού.

Σταδιακά ακολούθησαν ασκήσεις συντονισμού, ισορροπίας και βάδισης.

**Η δύναμη της διεπιστημονικής συνεργασίας**

Ένα ακόμη στοιχείο που αναδείχθηκε ήταν η στενή συνεργασία όλων των επαγγελματιών υγείας. Ο φυσικοθεραπευτής τόνισε ότι κανένας ασθενής δεν μπορεί να αποκατασταθεί μόνο



**Ο καθοριστικός ρόλος της ψυχολογίας**

Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης υπογραμμίστηκε επανειλημμένα ότι η ψυχολογία αποτελεί βασικό παράγοντα επιτυχίας. Ο ακρωτηριασμός δεν επηρεάζει μόνο τη σωματική λειτουργία αλλά και την εικόνα που έχει ο άνθρωπος για τον εαυτό του. Η απώλεια της ανεξαρτησίας, ο φόβος για το μέλλον και η αίσθηση ανασφάλειας μπορούν να οδηγήσουν σε παραίτηση. Στην περίπτωση του κ. Νίκου, η συστηματική υποστήριξη από ψυχολόγο, σε συνδυασμό με την ενθάρρυνση από την ομάδα αποκατάστασης, συνέβαλαν καθοριστικά στη διατήρηση του κινήτρου.

**Ένα μάθημα ζωής για τους μελλοντικούς επαγγελματίες υγείας**

Η παρουσίαση του περιστατικού δεν αποτέλεσε μόνο μια επιστημονική ανάλυση αλλά και ένα ισχυρό μήνυμα προς τους μελλοντικούς φοιτητές που παρακολουθούσαν. Μέσα από την πορεία ενός πραγματικού ανθρώπου αναδείχθηκε ότι ο ακρωτηριασμός δεν σημαίνει το τέλος της λειτουργικότητας ούτε της κοινωνικής ζωής. Με σωστή ιατρική παρακολούθηση, οργανωμένη αποκατάσταση, τεχνολογική υποστήριξη και ισχυρή προσωπική θέληση, ένας ασθενής

μέσω της φυσικοθεραπείας.

Απαιτείται συντονισμένη δράση φυσιάτρων, νοσηλευτών, εργοθεραπευτών, ψυχολόγων, διατροφολόγων και τεχνικών προσθετικών μελών. Η συνεργασία αυτή επιτρέπει την αντιμετώπιση κάθε προβλήματος που προκύπτει κατά τη διάρκεια της θεραπείας και συμβάλλει στη δημιουργία ενός εξατομικευμένου πλάνου αποκατάστασης.

**Ένα μάθημα ζωής για τους μελλοντικούς επαγγελματίες υγείας**

Η παρουσίαση του περιστατικού δεν αποτέλεσε μόνο μια επιστημονική ανάλυση αλλά και ένα ισχυρό μήνυμα προς τους μελλοντικούς φοιτητές που παρακολουθούσαν. Μέσα από την πορεία ενός πραγματικού ανθρώπου αναδείχθηκε ότι ο ακρωτηριασμός δεν σημαίνει το τέλος της λειτουργικότητας ούτε της κοινωνικής ζωής. Με σωστή ιατρική παρακολούθηση, οργανωμένη αποκατάσταση, τεχνολογική υποστήριξη και ισχυρή προσωπική θέληση, ένας ασθενής

μπορεί να ανακτήσει σημαντικό μέρος της αυτονομίας του και να επιστρέψει σε μια ενεργή καθημερινότητα.

Η περίπτωση του κ. Νίκου αποτέλεσε χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτής της δυνατότητας, επιβεβαιώνοντας ότι πίσω από κάθε επιτυχημένη αποκατάσταση βρίσκεται μια συντονισμένη ομάδα επαγγελματιών αλλά και ένας άνθρωπος που επιλέγει να συνεχίσει να αγωνίζεται.

Η παρουσίαση του φυσικοθεραπευτή Κωνσταντίνου Διαμαντή ολοκληρώθηκε με ιδιαίτερο ενδιαφέρον από τους συμμετέχοντες, οι οποίοι είχαν την ευκαιρία να συνδέσουν τη θεωρητική γνώση με την καθημερινή κλινική πράξη και να κατανοήσουν σε βάθος τις προκλήσεις αλλά και τις δυνατότητες που προσφέρει σήμερα η σύγχρονη αποκατάσταση ασθενών με διαβητικό πόδι.

Στο τέλος της παρουσίασης, όταν οι εικόνες από το γυμναστήριο αποκατάστασης, οι ασκήσεις ισορροπίας και τα πρώτα βήματα με το πρόσθετο μέλος είχαν ήδη σχηματίσει μια πλήρη αφήγηση για την πορεία του ασθενούς, έμεινε να αιωρείται ένα ερώτημα που ξεπερνά το συγκεκριμένο περιστατικό: πόσο εύκολο είναι το σύστημα υγείας να αντιμετωπίσει το διαβητικό πόδι όχι μόνο ως χειρουργικό ή αγγειακό πρόβλημα, αλλά ως μια μακρά διαδρομή αποκατάστασης, κοινωνικής επανένταξης και διατήρησης της αυτονομίας;

Η περίπτωση του 76χρονου ασθενούς έδειξε ότι η επιτυχία δεν εξαρτάται αποκλειστικά από την τεχνική αρτιότητα του ακρωτηριασμού ή από την ποιότητα της πρόθεσης. Η κρίσιμη μεταβλητή είναι η συνέχεια της φροντίδας: η καθημερινή φυσικοθεραπεία, η εργοθεραπεία, η ψυχολογική υποστήριξη, η διατροφική παρακολούθηση, η εκπαίδευση στις μετακινήσεις, η πρόληψη νέων τραυματισμών και η παρακολούθηση του διαβήτη σε βάθος χρόνου. Χωρίς αυτό το πλέγμα υπηρεσιών, ο ασθενής κινδυνεύει να παραμείνει λειτουργικά αποκλεισμένος ακόμη και αν το χειρουργικό τραύμα έχει επούλωθεί. Το ερώτημα γίνεται ακόμη πιο επιτακτικό εκτός μεγάλων αστικών κέντρων.

Κατά τη διάρκεια της συζήτησης αναφέρθηκαν περιοχές όπου η πρόσβαση σε οργανωμένα κέντρα αποκατάστασης είναι περιορισμένη ή απαιτεί πολύωρες μετακινήσεις για ασθενείς και οικογένειες. Για έναν άνθρωπο που μόλις έχασε το άκρο του, η απόσταση δεν είναι απλώς γεωγραφικό μέγεθος: μεταφράζεται σε καθυστέρηση θεραπείας, οικονομική επιβάρυνση και ψυχολογική φθορά. Παράλληλα, η παρουσίαση ανέδειξε μια λιγότερο ορατή πλευρά του προβλήματος: την ανάγκη διατήρησης του κινήτρου. Η αποκατάσταση μετά από ακρωτηριασμό δεν ολοκληρώνεται με την έξοδο από το κέντρο. Η χρήση της πρόθεσης, η επανεκπαίδευση στην καθημερινότητα, η επιστροφή στο σπίτι και η προσαρμογή της οικογένειας απαιτούν μίνιμες επιμονές.

Η εγκατάλειψη της προσπάθειας, όπως σημειώθηκε, δεν είναι σπάνιο φαινόμενο όταν λείπει η υποστήριξη. Γι' αυτό το ουσιαστικό ερώτημα που αφήνει η παρουσίαση δεν είναι αν η τεχνολογία των πρόσθετων έχει προχωρήσει — έχει προχωρήσει εντυπωσιακά. Το πραγματικό ζήτημα είναι αν η οργανωμένη αποκατάσταση μπορεί να φτάσει εγκαίρως σε κάθε ασθενή που τη χρειάζεται.

Αν η απάντηση είναι «όχι ακόμη», τότε το επόμενο βήμα δεν είναι μόνο ιατρικό: είναι ζήτημα οργάνωσης υπηρεσιών, εκπαίδευσης επαγγελματιών υγείας και ισότιμης πρόσβασης στη φροντίδα.



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 Διημέρευσης Ημερήσιας Φροντίδας ατόμων με αναπηρία ANIMUS**, αποτελεί το πρώτο ΚΔΗΦ που παρέχει διημέρευση 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, νευροαναπτυξιακής διαταραχής (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 Διημέρευσης – Ημερήσιας Φροντίδας (Κ.Δ.Η.Φ) Κύπρου & Σκαρλάτου Σούτσου Γωνία

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 2411803303

E-MAIL: kdif@animus-sa.gr



**«Το σημαντικότερο είναι να μην τα παρατάς»**

**«Χρειάζεται υπομονή, επιμονή και να δίνεις χρόνο στον εαυτό σου. Ήθελα να ξανασταθώ όρθιος, να επιστρέψω στο σπίτι μου και να συνεχίσω να ζω με αξιοπρέπεια και ανεξαρτησία»**

## ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΞΥΣΤΡΑΣ

# «Δεν ήθελα να μείνω

# στο κρεβάτι, ήθελα να

# ξανασταθώ στα πόδια μου»

Η απώλεια ενός άκρου αποτελεί μία από τις δυσκολότερες δοκιμασίες που μπορεί να βιώσει ένας άνθρωπος. Δεν πρόκειται μόνο για μια χειρουργική επέμβαση ή για μια σωματική αλλαγή. Είναι μια βαθιά ανατροπή της καθημερινότητας, της αυτονομίας, της εικόνας που έχει κάποιος για τον εαυτό του και της σχέσης του με τον κόσμο γύρω του. Για τον 76 χρόνο Νικόλαο Ξύστρα, έναν άνθρωπο που πέρασε ολόκληρη τη ζωή του στην κτηνοτροφία, η καθημερινή κίνηση, η εργασία στην ύπαιθρο και η ανεξαρτησία αποτελούσαν αναπόσπαστα κομμάτια της ύπαρξής του.

Συνέντευξη στη **Λόλα Γάτσιου**

Όταν βρέθηκε αντιμέτωπος με τον ακρωτηριασμό του αριστερού κάτω άκρου εξαιτίας των επιπλοκών του σακχαρώδη διαβήτη και της περιφερικής αγγειοπάθειας, ήρθε αντιμέτωπος με μια νέα πραγματικότητα. Η μετάβαση από την ενεργό ζωή του χωριού στην περίοδο της νοσηλείας και της αποκατάστασης δεν ήταν εύκολη. Υπήρχαν πόνος, αβελιότητα, φόβος και στιγμές απογοήτευσης. Υπήρχε όμως και κάτι ακόμη: η επιμονή να συνεχίσει.

Μέσα από την καθημερινή προσπάθεια, τη συνεργασία με την ομάδα αποκατάστασης και τη δική του αποφασιστικότητα, ο κ. Ξύστρας κατάφερε να θέσει έναν ξεκάθαρο στόχο: να επιστρέψει στο σπίτι του, να αυτοεξυπηρετείται και να συνεχίσει να ζει με αξιοπρέπεια και όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ανεξαρτησία. Στη συνέντευξη που ακολουθεί, καταγράφεται η προσωπική του διαδρομή. Το κείμενο βασίζεται στις δικές



του δηλώσεις και στα πραγματικά στοιχεία της πορείας του που παρουσιάστηκαν από την ομάδα αποκατάστασης που τον παρακολούθησε. Πρόκειται για μια μαρτυρία που φωτίζει όχι μόνο τις δυσκολίες αλλά και τη δύναμη που μπορεί να αναπτύξει ένας άνθρωπος όταν αποφασίσει να συνεχίσει να προχωρά.

**Κύριε Ξύστρα, πριν εμφανιστούν οι σοβαρές επιπλοκές της υγείας σας, πώς ήταν η καθημερινότητά σας και τι σήμαινε για εσάς η εργασία στην κτηνοτροφία;**

«Σε όλη μου τη ζωή ήμουν σε κίνηση» Η ζωή μου ήταν πάντοτε συνδεδεμένη με την εργασία και την κίνηση. Ήμουν κτηνοτρόφος και μεγάλωσα δουλεύοντας καθημερινά με τα ζώα. Η μέρα μου ξεκινούσε νωρίς και τελείωνε αργά. Δεν υπήρχε σταθερό ωράριο ούτε ξεκούραση με την έννοια που τη γνωρίζουν άλλοι άνθρωποι.

Είχα ζώα και βρισκόμουν συνεχώς έξω. Περπατούσα καθημερινά πολλές ώρες. Ήμουν συνεχώς πάνω στα βοσκοτόπια, στα μαντριά και στις δουλειές που απαιτούσε η κτηνοτροφία. Η κίνηση ήταν η καθημερινότητά μου. Δεν ήμουν άνθρωπος που καθόταν. Ζούσα μόνος μου και ήμουν απόλυτα λειτουργικός. Έκανα μόνος μου τις δουλειές μου, μετακινούμουν χωρίς βοήθεια και φρόντιζα ό,τι χρειαζόταν. Αυτή ήταν η ζωή που γνώριζα και αυτή τη ζωή ήθελα να συνεχίσω όσο μπορούσα.

**Θυμάστε τη στιγμή που αντιληφθήκατε ότι ο ακρωτηριασμός ήταν πλέον αναπόφευκτος; Ποιες ήταν οι πρώτες σκέψεις που πέρασαν από το μυαλό σας;**

Με τον καιρό όμως οι ενοχλήσεις άρχισαν να μειώνονται.

**Μετά τον ακρωτηριασμό, ποια ήταν η πρώτη σας αντίδραση όταν συνειδητοποιήσατε ότι έπρεπε να ξεκινήσετε από την αρχή μια απαιτητική διαδικασία αποκατάστασης;**

«Η αποκατάσταση ήταν καθημερινός αγώνας.»

«Όταν βρέθηκα στο νοσοκομείο κατάλαβα ότι όλα είχαν αλλάξει.»

Η περίοδος πριν από τον ακρωτηριασμό ήταν δύσκολη. Υπήρχαν προβλήματα υγείας που είχαν συσσωρευτεί με τα χρόνια. Ο διαβήτης, η αγγειοπάθεια και οι επιπλοκές τους είχαν αρχίσει να επηρεάζουν σοβαρά την κατάσταση του ποδιού μου. Όταν έφτασα στο σημείο να χρειαστεί να γίνει ο ακρωτηριασμός, ήξερα ότι η ζωή μου δεν θα ήταν η ίδια. Κανένας άνθρωπος δεν μπορεί να είναι προετοιμασμένος για κάτι τέτοιο. Από τη μια στιγμή στην άλλη βρίσκεσαι αντιμέτωπος με μια πραγματικότητα που δεν είχες φανταστεί. Οι πρώτες ημέρες ήταν γεμάτες σκέψεις. Αναρωτιόμουν πώς θα είναι η συνέχεια. Τι θα μπορώ να κάνω. Αν θα μπορέσω να επιστρέψω στο σπίτι μου. Αν θα μπορέσω να κινηθώ ξανά μόνος μου.

**Ποια ήταν η μεγαλύτερη πρόκληση που αντιμετώπισατε τους πρώτους μήνες μετά την επέμβαση;**

«Είχα πόνο, ιδιαίτερα τους πρώτους μήνες.»

Ο πόνος ήταν από τα πιο δύσκολα κομμάτια όλης της διαδικασίας. Τους πρώτους μήνες είχα αρκετό πόνο. Υπήρχαν στιγμές που ήταν έντονος και κουραστικός. Αυτό που θυμάμαι περισσότερο είναι ότι οι ενοχλήσεις εμφανίζονταν κυρίως όταν ήμουν ακινητοποιημένος. Όταν ήμουν ζαπλωμένος στο κρεβάτι και δεν κινούμουν, τότε οι ενοχλήσεις γίνονταν πιο αισθητές. Αντίθετα, όταν συμμετείχα στις ασκήσεις, όταν πήγαινα στο γυμναστήριο και όταν βρισκόμουν σε διαδικασία κινητοποίησης, τα πράγματα ήταν καλύτερα. Υπήρχαν φορές που δεν μπορούσα να περιγράψω ακριβώς αυτό που ένιωθα. Δεν ήταν πάντοτε πόνος με τη συνηθισμένη έννοια. Ήταν σαν μουδιάσματα, σαν αισθήσεις που έρχονταν και έφευγαν. Προσπαθούσα να καταλάβω από πού προέρχονταν, αλλά πολλές φορές δεν μπορούσα να τις εξηγήσω.

Με τον καιρό όμως οι ενοχλήσεις άρχισαν να μειώνονται.

**Μετά τον ακρωτηριασμό, ποια ήταν η πρώτη σας αντίδραση όταν συνειδητοποιήσατε ότι έπρεπε να ξεκινήσετε από την αρχή μια απαιτητική διαδικασία αποκατάστασης;**

«Η αποκατάσταση ήταν καθημερινός αγώνας.»

## ΥΓΕΙΑ

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ  
ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

animus.com.gr  
ΙΑΤΡΙΚΕΣ  
ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

**«Έπρεπε να μάθω να εμπιστευόμαι ξανά το σώμα μου»**  
**«Όταν χάνεις ένα άκρο, δεν αλλάζει μόνο το σώμα σου. Αλλάζει και ο τρόπος που αντιλαμβάνεσαι την κίνηση. Κάθε μικρό βήμα ήταν μια νίκη και σιγά σιγά η εμπιστοσύνη επέστρεφε»**

Από την πρώτη ημέρα κατάλαβα ότι τίποτα δεν θα γινόταν μόνο του.

Χρειάστηκε δουλειά. Χρειάστηκε επιμονή. Χρειάστηκε να ακολουθήσω οδηγίες και να συμμετέχω ενεργά σε κάθε στάδιο της αποκατάστασης. Στην αρχή έπρεπε να μάθω ξανά πράγματα που οι περισσότεροι θεωρούμε αυτονόητα. Να μετακινούμαι με ασφάλεια. Να σπκάνομαι. Να διατηρώ την ισορροπία μου. Να προσαρμοστώ σε μια νέα κατάσταση. Δεν ήταν εύκολο. Υπήρχαν μέρες που ένιωθα κουρασμένος και μέρες που αναρωτιόμουν πόσος δρόμος απομένει ακόμη. Όμως δεν ήθελα να εγκαταλείψω. Ήθελα να προχωρήσω.

**Ποιος ήταν ο βασικός στόχος που θέσατε στον εαυτό σας από την πρώτη στιγμή της αποκατάστασης;**

«Δεν ήθελα να μείνω εξαρτημένος από τους άλλους.»

Από την αρχή είχα έναν βασικό στόχο. Ήθελα να επιστρέψω στο σπίτι μου. Ήθελα να μπορώ να κάνω μόνος μου όσα περισσότερα πράγματα γίνεται. Να μετακινούμαι. Να αυτοεξυπηρετούμαι. Να μην εξαρτώμαι συνεχώς από κάποιον άλλον.

Οι προσδοκίες μου ήταν ρεαλιστικές. Γνώριζα ότι δεν θα μπορούσα να γυρίσω ακριβώς στην προηγούμενη κατάσταση. Ήξερα όμως ότι μπορούσα να αποκτήσω ξανά λειτουργικότητα και ανεξαρτησία.

Αυτό ήταν που με κράτησε προσλωμένο στην προσπάθεια.

**Πώς βιώσατε τη στιγμή που φορέσατε για πρώτη φορά το πρόσθετο μέλος και τι δυσκόλες συναντήσατε στην προσαρμογή σας;**

«Το πρόσθετο μέλος ήταν μια νέα εμπειρία.»

Η εφαρμογή του πρόσθετου μέλους ήταν ένα σημαντικό βήμα. Στην αρχή όλα ήταν καινούργια. Έπρεπε να μάθω να το φοράω, να το αφαιρώ, να το χρησιμοποιώ σωστά και να εμπιστευτώ ξανά το σώμα μου. Το προσωρινό μέλος ήταν βαρύ. Αυτό το ένιωθα καθημερινά. Χρειαζόταν χρόνος για να συνηθίσω την αίσθηση και να προσαρμοστώ. Όμως κάθε ημέρα υπήρχε πρόδος. Άρχισα να καταλαβαίνω καλύτερα πώς να σπριζίζομαι, πώς να μεταφέρω το βάρος μου και πώς να διατηρώ την ισορροπία μου. Σιγά σιγά η εμπιστοσύνη επέστρεφε.

**Πέρα από τη σωματική αποκατάστα-**

**«Η ομάδα ήταν δίπλα μου καθημερινά»**

**«Οι γιατροί, οι φυσικοθεραπευτές, οι νοσηλευτές και όλοι όσοι συμμετείχαν στην αποκατάστασή μου είχαν καθοριστικό ρόλο. Υπήρχαν στιγμές που χρειαζόμουν ενθάρρυνση και καθοδήγηση για να συνεχίσω»**



**«Δεν ήθελα να μείνω εξαρτημένος από τους άλλους»**  
**«Ήθελα να επιστρέψω στο σπίτι μου, να μπορώ να κάνω μόνος μου όσα περισσότερα πράγματα γίνεται, να μετακινούμαι και να αυτοεξυπηρετούμαι»**

**«Η αποκατάσταση ήταν καθημερινός αγώνας»** **«Χρειάστηκε δουλειά, επιμονή και συμμετοχή σε κάθε στάδιο της αποκατάστασης. Υπήρχαν δύσκολες μέρες, αλλά δεν ήθελα να εγκαταλείψω. Ήθελα να προχωρήσω »**



**ση, πόσο δύσκολο ήταν να ανακτήσετε την εμπιστοσύνη στις δυνατότητες του σώματός σας;**

«Έπρεπε να μάθω να εμπιστευόμαι ξανά το σώμα μου.»

Ίσως αυτό να ήταν το πιο δύσκολο κομμάτι. Όταν χάνεις ένα άκρο, δεν αλλάζει μόνο το σώμα σου. Αλλάζει και ο τρόπος που αντιλαμβάνεσαι την κίνηση. Έπρεπε να μάθω ξανά να στέκομαι. Να ισορροπώ. Να μεταφέρω το βάρος μου διαφορετικά.

Στην αρχή το βάρος πήγαινε σχεδόν αποκλειστικά στη δεξιά πλευρά. Χρειαζόταν συνεχής εκπαίδευση για να καταλάβω ότι μπορούσα να σπριζιθώ και στο πρόσθετο μέλος. Κάθε μικρό βήμα ήταν μια νίκη.

**Πόσο σημαντική ήταν η συμβολή των επαγγελματιών υγείας στην πορεία της αποκατάστασής σας;**

«Η ομάδα ήταν δίπλα μου καθημερινά.»

Σε όλη αυτή τη διαδρομή δεν ήμουν μόνος. Υπήρχαν άνθρωποι που με στήριξαν καθημερινά. Οι γιατροί, οι φυσικοθεραπευτές, οι νοσηλευτές, οι εργοθεραπευτές και όλοι όσοι συμμετείχαν στην αποκατάστασή μου είχαν καθοριστικό ρόλο. Υπήρχαν στιγμές που χρειαζόμουν ενθάρρυνση. Υπήρχαν στιγμές που χρειαζόμουν καθοδήγηση. Υπήρχαν στιγμές που απλά χρειαζόμουν κάποιον να μου υπενθυμίσει ότι μπορώ να συνεχίσω. Αυτό είχε μεγάλη σημασία.

**Ποιον ρόλο έπαιξε η ψυχολογία σας στην προσπάθεια να προσαρμοστείτε στη νέα πραγματικότητα;**

«Η ψυχολογία παίζει τεράστιο ρόλο.»

Δεν είναι μόνο το σώμα που χρειάζεται αποκατάσταση. Χρειάζεται και το μυαλό.

Όταν αφήνεις πίσω τη ζωή που είχες συνηθίσει, περνάς από πολλές σκέψεις και συναίσθημα. Υπάρχουν φόβοι, αμφιβολίες και στιγμές απογοήτευσης. Χρειάζεται χρόνος για να αποδεχθείς τη νέα πραγματικότητα. Για μένα ήταν σημαντικό να συνεχίσω να κοιτάζω μπροστά. Να επικεντρώνομαι σε αυτά που μπορώ να κάνω και όχι μόνο σε αυτά που έχασα.

**Σήμερα, μετά από όλη αυτή τη διαδρομή, πώς είναι η καθημερινότητά σας και ποιες προκλήσεις εξακολουθείτε να αντιμετωπίζετε;**

«Σήμερα συνεχίζω να προσπαθώ.»

Η πορεία δεν τελειώνει όταν κάποιος φεύγει από το κέντρο αποκατάστασης. Συνεχίζεται καθημερινά. Συνεχίζεται στο σπίτι, στις μετακινήσεις, στις μικρές και μεγάλες δραστηριότητες της ζωής. Ακόμη και σήμερα υπάρχουν προκλήσεις. Υπάρχουν πράγματα που χρειάζονται προσπάθεια. Υπάρχουν δυσκολίες που πρέπει να ξεπερνιούνται καθημερινά. Όμως υπάρχει και η εμπειρία όσων έχουν ήδη κατακτηθεί.

**Αν μπορούσατε να στείλετε ένα μήνυμα σε ανθρώπους που βρίσκονται σήμερα στην αρχή μιας παρόμοιας διαδρομής, ποιο θα ήταν αυτό;**

«Το σημαντικότερο είναι να μην τα παρατάς.»

Αν υπάρχει ένα πράγμα που κρατώ από

όλη αυτή τη διαδρομή, είναι ότι δεν πρέπει να εγκαταλείπει.

Χρειάζεται υπομονή. Χρειάζεται επιμονή. Χρειάζεται να δίνεις χρόνο στον εαυτό σου. Εγώ ήθελα να ξανασταθώ όρθιος. Ήθελα να μπορώ να επιστρέψω στο σπίτι μου. Ήθελα να συνεχίσω να ζω με αξιοπρέπεια και ανεξαρτησία. Αυτός ο στόχος με συνέδεσε σε κάθε βήμα της αποκατάστασης. Και εξακολουθεί να με συνοδεύει μέχρι σήμερα.

**«Η ψυχολογία παίζει τεράστιο ρόλο»**

**«Δεν είναι μόνο το σώμα που χρειάζεται αποκατάσταση, χρειάζεται και το μυαλό. Όταν αφήνεις πίσω τη ζωή που είχες συνηθίσει, περνάς από φόβους, αμφιβολίες και στιγμές απογοήτευσης. Χρειάζεται χρόνος για να αποδεχθείς τη νέα πραγματικότητα. Για μένα ήταν σημαντικό να συνεχίσω να κοιτάζω μπροστά, να επικεντρώνομαι σε αυτά που μπορώ να κάνω και όχι μόνο σε αυτά που έχασα.»**

**Αν μπορούσατε να στείλετε ένα μήνυμα σε ανθρώπους που βρίσκονται σήμερα στην αρχή μιας παρόμοιας διαδρομής, ποιο θα ήταν αυτό;**

«Το σημαντικότερο είναι να μην τα παρατάς.»

Αν υπάρχει ένα πράγμα που κρατώ από

Η αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος μπορεί να προκαλέσει συσπάσεις της μήτρας, ενώ η αφυδάτωση επηρεάζει την ισορροπία των ηλεκτρολυτών και μειώνει την αιμάτωση του πλακούντα



## Υψηλές θερμοκρασίες με αυξημένο κίνδυνο πρόωρου τοκετού

Το 1,41% των πρόωρων γεννήσεων που καταγράφονται το καλοκαίρι σχετίζεται άμεσα με την έκθεση στη ζέστη

Οι ολόενα συχνότεροι καύσωνες που προκαλεί η κλιματική αλλαγή ενδέχεται να επηρεάζουν σημαντικά την υγεία των εγκύων και των νεογνών, σύμφωνα με νέα διεθνή επιστημονικά μελέτη. Τα ευρήματα δείχνουν ότι η έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες συνδέεται με μεγαλύτερη πιθανότητα πρόωρου τοκετού, ενισχύοντας τις ανησυχίες της επιστημονικής κοινότητας για τις επιπτώσεις της υπερθέρμανσης του πλανήτη στη δημόσια υγεία.



Αν και η σχέση ανάμεσα στη ζέστη και τις πρόωρες γεννήσεις έχει καταγραφεί εδώ και χρόνια, οι περισσότερες έως σήμερα έρευνες αφορούσαν μεμονωμένες περιοχές και χρησιμοποιούσαν διαφορετικές μεθοδολογίες. Η νέα μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό Environment International, επικερει να δώσει μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα εξετάζοντας δεδομένα από πολλές χώρες και διαφορετικά κλιματικά περιβάλλοντα.

Ανάλυση 36,6 εκατ. γεννήσεων Η ερευνητική ομάδα από την Ισπανία και την Ελβετία μελέτησε στοιχεία που αφορούν 36,6 εκατομμύρια γεννήσεις κατά τους θερινούς μήνες σε 250 πόλεις και κωμοπόλεις 13 χωρών, μεταξύ των ετών 1979 και 2019. Πρόκειται για τη μεγαλύτερη έως σήμερα ανάλυση που εξετάζει τον αντίκτυπο της θερμικής έκθεσης στην έκβαση της εγκυμοσύνης.

Χρησιμοποιώντας προηγμένες στατιστικές μεθόδους, οι επιστήμο-

νες κατέγραψαν σαφή συσχέτιση ανάμεσα στην άνοδο της θερμοκρασίας και την πιθανότητα πρόωρου τοκετού. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, ο κίνδυνος αυξάνεται κατά 2,8% σε ημέρες με μέτρια ζέση και φτάνει το 3,8% όταν επικρατούν ακραίες θερμοκρασίες.

### Το αποτύπωμα της ζέστης στις πρόωρες γεννήσεις

Οι ερευνητές εκτιμούν ότι περίπου το 1,41% των πρόωρων γεννήσεων που καταγράφονται το καλοκαίρι σχετίζεται άμεσα με την έκθεση στη ζέστη. Η αναλογία αυτή μεταφράζεται σε περίπου 855 επιπλέον πρόωρους τοκετούς ανά ένα εκατομμύριο γεννήσεων.

Το μέγεθος της επίδρασης θεωρείται ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς συγκρίνεται με άλλους γνωστούς παράγοντες κινδύνου για την εγκυμοσύνη. Η θερμική καταπόνηση αναδεικνύεται πλέον ως ένας ουσιαστικός περιβαλλοντικός παράγοντας που επηρεάζει την αναπαραγωγική υγεία. Σημαντικές διαφοροποιήσεις καταγράφηκαν και μεταξύ των χω-

ρών που συμμετείχαν στη μελέτη. Η Παραγουάη εμφάνισε τα υψηλότερα ποσοστά πρόωρων γεννήσεων που συνδέονται με τη ζέστη, ενώ η Ελβετία τα χαμηλότερα. Τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι παράγοντες όπως οι κλιματικές συνθήκες, η οικονομική ανάπτυξη και η δυνατότητα προσαρμογής κάθε κοινωνίας επηρεάζουν σημαντικά τον βαθμό ευαλωτότητας των εγκύων.

### Οι κοινωνικά ευάλωτες γυναίκες αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο

Η έρευνα καταδεικνύει ότι οι συντέπειες της ζέστης δεν κατανέμονται ισότιμα στον πληθυσμό. Νεότερες μητέρες, γυναίκες με χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο και άτομα που ζουν σε δυσμενέστερες κοινωνικοοικονομικές συνθήκες φαίνεται να επηρεάζονται περισσότερο.

Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι οι κοινωνικές ανισότητες συχνά συμβάλλουν να αυξημένη έκθεση σε ακραίες θερμοκρασίες. Οι οικονομικά ασθενέστεροι πληθυσμοί κατοικούν συχνότερα σε περιοχές

με έντονο φαινόμενο αστικής θερμικής νησίδας, εργάζονται συχνότερα σε εξωτερικούς χώρους και έχουν περιορισμένη πρόσβαση σε μέσα προστασίας, όπως ο κλιματισμός.

Παράλληλα, τα στοιχεία αφήνουν ενδείξεις ότι τα θηλυκά έμβρυα ενδέχεται να είναι πιο ευαίσθητα στις επιπτώσεις της θερμικής καταπόνησης, αν και απαιτούνται επιπλέον μελέτες για την επιβεβαίωση του συγκεκριμένου ευρήματος.

### Επίδραση και στις τελειόμνες κυήσεις

Ένα από τα πιο ενδιαφέροντα συμπεράσματα της μελέτης είναι ότι η επίδραση της ζέστης δεν περιορίζεται στις πρόωρες γεννήσεις. Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι η ακραία θερμοκρασία αυξάνει την πιθανότητα έναρξης τοκετού ακόμα και σε κυήσεις που βρίσκονται εντός του φυσιολογικού χρονικού πλαισίου.

Ειδικότερα, καταγράφηκε αύξηση του κινδύνου τοκετού κατά 3,66% στις εγκυμοσύνες 37 έως 38 εβδομάδων και κατά 2,97% σε κυήσεις άνω των 39 εβδομάδων. Το στοιχείο αυτό υποδηλώνει ότι η ζέστη μπορεί να λειτουργεί ως παράγοντας που επιταχύνει τη διαδικασία του τοκετού, ακόμη και όταν η κύηση εξελίσσεται φυσιολογικά.

### Πώς επηρεάζει η ζέστη τον οργανισμό της εγκύου

Οι ερευνητές αποδίδουν το φαινόμενο σε μια σειρά βιολογικών μηχανισμών. Η αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος μπορεί να προκαλέσει συσπάσεις της μήτρας, ενώ η αφυ-

δάτωση επηρεάζει την ισορροπία των ηλεκτρολυτών και μειώνει την αιμάτωση του πλακούντα.

Επιπλέον, η θερμική καταπόνηση συνδέεται με φλεγμονώδεις αντιδράσεις και οξειδωτικό στρες, καταστάσεις που μπορούν να επηρεάσουν την ανάπτυξη του εμβρύου και να επιταχύνουν τις διαδικασίες που οδηγούν στον τοκετό.

Οι έγκυες θεωρούνται ιδιαίτερα ευάλωτες στις υψηλές θερμοκρασίες, καθώς ο οργανισμός τους παράγει περισσότερη θερμότητα λόγω της ανάπτυξης του εμβρύου, ενώ ταυτόχρονα δυσκολεύεται περισσότερο να τη διαχέει.

### Πρόκληση δημόσιας υγείας για το μέλλον

Με δεδομένη την προβλεπόμενη αύξηση της συχνότητας και της έντασης των καυσώνων τα επόμενα χρόνια, οι επιστήμονες τονίζουν την ανάγκη λήψης άμεσων μέτρων προστασίας. Η ενσωμάτωση της έκθεσης στη ζέστη στους παράγοντες κινδύνου της προγεννητικής φροντίδας, η δημιουργία περισσότερων χώρων πρασίνου και κλιματικών καταφυγίων στις πόλεις, καθώς και η εφαρμογή αποτελεσματικών πολιτικών περιορισμού των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου, θεωρούνται κρίσιμες παρεμβάσεις.

Όπως επισημαίνουν οι συντάκτες της μελέτης, η ακραία ζέστη δεν αποτελεί πλέον απλώς ζήτημα δυσφορίας κατά τους θερινούς μήνες. Συνιστά μια αυξανόμενη απειλή για τη δημόσια υγεία, με ιδιαίτερα σοβαρές συνέπειες για τις εγκύους και τα νεογνά.

Τα φάρμακα GLP-1 εμφανίζουν ενθαρρυντικά αποτελέσματα στη μείωση του κινδύνου και της εξέλιξης του καρκίνου του μαστού, οι επιστήμονες τονίζουν πως δεν υπάρχουν ακόμη οριστικά συμπεράσματα, καθώς οι περισσότερες μελέτες είναι παρατηρητικές και όχι τυχαιοποιημένες κλινικές δοκιμές

## ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ GLP-1 ΚΑΙ Ο ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

# Μια ελπιδοφόρα σχέση

Εργαστηριακές μελέτες σε καρκινικά κύτταρα μαστού έχουν δείξει ότι ορισμένα GLP-1 ανάλογα μπορούν να επηρεάσουν τον κυτταρικό μεταβολισμό και να αναστείλουν τον πολλαπλασιασμό των καρκινικών



Τα φάρμακα της κατηγορίας GLP-1, όπως η σεμαγλουτίδη και η τριζεπατίδη, είναι γνωστά τα τελευταία χρόνια κυρίως για τη θεαματικά αποτελεσματικότητά τους στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και του σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2.

Ωστόσο, η επιστημονική έρευνα αρχίζει να εξετάζει κι άλλες πιθανή ιδιότητές τους. Συγκεκριμένα, εξετάζεται η συμβολή τους στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης και εξέλιξης ορισμένων μορφών καρκίνου, μεταξύ των οποίων και ο καρκίνος του μαστού. Τα ευρήματα είναι ενθαρρυντικά, αλλά οι ειδικοί τονίζουν ότι δεν επιτρέπονται ακόμη οριστικά συμπεράσματα.

Ο καρκίνος του μαστού αποτελεί τη συχνότερη μορφή καρκίνου στις γυναίκες παγκοσμίως. Παράλληλα, η παχυσαρκία έχει αναγνωριστεί ως σημαντικός παράγοντας κινδύνου, ιδιαίτερα μετά την εμμηνόπαυση. Η αυξημένη λιπώδης μάζα συνδέεται με χρόνια φλεγμονή, ορμονικές διαταραχές και μεταβολικές αλλαγές που μπορούν να ενισχύσουν την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων. Για τον λόγο αυτό, κάθε θεραπευτική

παρέμβαση που οδηγεί σε ουσιαστική απώλεια βάρους θεωρείται πιθανό να επηρεάζει και τον κίνδυνο καρκίνου.

Τα τελευταία δύο χρόνια έχουν έρθει στο φως αρκετές μελέτες που εξετάζουν τη σχέση των GLP-1 αγωνιστών με τον καρκίνο. Μία από τις πιο πολυσυζητημένες μελέτες ανακοινώθηκε στο ετήσιο συνέδριο της Αμερικανικής Εταιρείας Κλινικής Ογκολογίας (ASCO) το 2026. Οι ερευνητές ανέλυσαν στοιχεία από περισσότερες από 110.000 γυναίκες ηλικίας 45 έως 80 ετών και διαπίστωσαν ότι όσες λάμβαναν φάρμακα GLP-1 εμφάνιζαν περίπου 30% μικρότερο κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού σε σύγκριση με αντίστοιχες γυναίκες που δεν τα λάμβαναν.

Άλλες μελέτες εστίασαν όχι στην πρόληψη αλλά στην εξέλιξη της νόσου μετά τη διάγνωση. Ερευνητές της Cleveland Clinic εξέτασαν περισσότερες από 12.000 ασθενείς με διάφορες μορφές καρκίνου και βρήκαν ότι οι χρήστες GLP-1 είχαν σημαντικά μικρότερη πιθανότητα ν ήως να εξελιχθεί σε μεταστατικό στάδιο. Στον καρκίνο του μαστού, ο κίνδυνος εξέλιξης σε στάδιο IV ήταν

περίπου 43% χαμηλότερος σε σχέση με ασθενείς που λάμβαναν άλλες αντιδιαβητικές θεραπείες. Επιπλέον, πρόσφατη αναδρομική ανάλυση δεδομένων από περισσότερους από 840.000 ασθενείς με καρκίνο του μαστού κατέγραψε χαμηλότερα ποσοστά θνησιμότητας και υποτροπής μεταξύ των χρηστών GLP-1. Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι οι ασθενείς που λάμβαναν αυτά τα φάρμακα παρουσίαζαν καλύτερη μακροχρόνια επιβίωση και μεγαλύτερα διαστήματα χωρίς επανεμφάνιση της νόσου.

Το κρίσιμο ερώτημα είναι εάν τα οφέλη αυτά οφείλονται αποκλειστικά στην απώλεια βάρους ή αν τα φάρμακα ασκούν και άμεση αντικαρκινική δράση. Οι επιστήμονες δεν έχουν ακόμη σαφή απάντηση. Υπάρχουν όμως αρκετές βιολογικές εξηγήσεις που διερευνώνται. Πέρα από τη μείωση του σωματικού βάρους, οι αγωνιστές GLP-1 φαίνεται να περιορίζουν τη συστηματική φλεγμονή, να βελτιώνουν την ευαισθησία στην ινσουλίνη και να επηρεάζουν μεταβολικές οδούς που σχετίζονται με την ανάπτυξη όγκων. Εργαστηριακές μελέτες σε καρκινικά κύτταρα μαστού έχουν δείξει

ότι ορισμένα GLP-1 ανάλογα μπορούν να επηρεάσουν τον κυτταρικό μεταβολισμό και να αναστείλουν τον πολλαπλασιασμό των καρκινικών κυττάρων.

Παρά τον ενθουσιασμό, η επιστημονική εικόνα δεν είναι απολύτως ομοιόμορφη. Ορισμένες αναλύσεις έχουν καταγράψει διαφορετικά αποτελέσματα. Μια μελέτη που παρουσιάστηκε το 2025 ανέφερε αυξημένη συχνότητα καρκίνου του μαστού σε γυναίκες με διαβήτη τύπου 2 που λάμβαναν GLP-1 σε σύγκριση με άλλες αντιδιαβητικές θεραπείες, αν και οι ερευνητές επισήμαναν ότι απαιτείται περαιτέρω διερεύνηση για να αποκλειστούν συγχυτικοί παράγοντες.

Αυτή ακριβώς η αντίφαση εξηγεί γιατί οι ογκολόγοι και οι ενδοκρινολόγοι εμφανίζονται προσεκτικοί στις δημόσιες τοποθετήσεις τους. Οι περισσότερες διαθέσιμες μελέτες είναι παρατηρητικές, δηλαδή βασίζονται στην ανάλυση υπαρχόντων ιατρικών δεδομένων και όχι σε τυχαιοποιημένες κλινικές δοκιμές. Αυτό σημαίνει ότι μπορούν να αποκάλυψουν συσχετίσεις, όχι όμως να αποδείξουν σχέση αιτίου και αποτελέσματος. Είναι πιθανό οι ασθενείς που

λαμβάνουν GLP-1 να έχουν και άλλα χαρακτηριστικά που επηρεάζουν τον κίνδυνο καρκίνου, όπως καλύτερη παρακολούθηση της υγείας τους ή μεγαλύτερη απώλεια βάρους.

Οι πιο αξιόπιστες απαντήσεις αναμένεται να προκύψουν από τις τυχαιοποιημένες κλινικές δοκιμές που βρίσκονται ήδη σε εξέλιξη. Οι έρευνες αυτές θα μπορέσουν να διαχωρίσουν το αποτέλεσμα της απώλειας βάρους από πιθανές άμεσες βιολογικές επιδράσεις των φαρμάκων πάνω στους όγκους.

Μέχρι τότε, το μήνυμα των ειδικών είναι σαφές: τα φάρμακα GLP-1 δεν πρέπει να θεωρούνται θεραπεία ή μέσο πρόληψης του καρκίνου του μαστού. Ωστόσο, τα μέχρι σήμερα δεδομένα είναι αρκετά ικανοποιητικά.

Αυτή ακριβώς η αντίφαση εξηγεί γιατί οι ογκολόγοι και οι ενδοκρινολόγοι εμφανίζονται προσεκτικοί στις δημόσιες τοποθετήσεις τους. Οι περισσότερες διαθέσιμες μελέτες είναι παρατηρητικές, δηλαδή βασίζονται στην ανάλυση υπαρχόντων ιατρικών δεδομένων και όχι σε τυχαιοποιημένες κλινικές δοκιμές. Αυτό σημαίνει ότι μπορούν να αποκάλυψουν συσχετίσεις, όχι όμως να αποδείξουν σχέση αιτίου και αποτελέσματος. Είναι πιθανό οι ασθενείς που λαμβάνουν GLP-1 να έχουν και άλλα χαρακτηριστικά που επηρεάζουν τον κίνδυνο καρκίνου, όπως καλύτερη παρακολούθηση της υγείας τους ή μεγαλύτερη απώλεια βάρους. Οι πιο αξιόπιστες απαντήσεις αναμένεται να προκύψουν από τις τυχαιοποιημένες κλινικές δοκιμές που βρίσκονται ήδη σε εξέλιξη. Οι έρευνες αυτές θα μπορέσουν να διαχωρίσουν το αποτέλεσμα της απώλειας βάρους από πιθανές άμεσες βιολογικές επιδράσεις των φαρμάκων πάνω στους όγκους. Μέχρι τότε, το μήνυμα των ειδικών είναι σαφές: τα φάρμακα GLP-1 δεν πρέπει να θεωρούνται θεραπεία ή μέσο πρόληψης του καρκίνου του μαστού. Ωστόσο, τα μέχρι σήμερα δεδομένα είναι αρκετά ικανοποιητικά. Αυτή ακριβώς η αντίφαση εξηγεί γιατί οι ογκολόγοι και οι ενδοκρινολόγοι εμφανίζονται προσεκτικοί στις δημόσιες τοποθετήσεις τους. Οι περισσότερες διαθέσιμες μελέτες είναι παρατηρητικές, δηλαδή βασίζονται στην ανάλυση υπαρχόντων ιατρικών δεδομένων και όχι σε τυχαιοποιημένες κλινικές δοκιμές. Αυτό σημαίνει ότι μπορούν να αποκάλυψουν συσχετίσεις, όχι όμως να αποδείξουν σχέση αιτίου και αποτελέσματος. Είναι πιθανό οι ασθενείς που λαμβάνουν GLP-1 να έχουν και άλλα χαρακτηριστικά που επηρεάζουν τον κίνδυνο καρκίνου, όπως καλύτερη παρακολούθηση της υγείας τους ή μεγαλύτερη απώλεια βάρους.



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

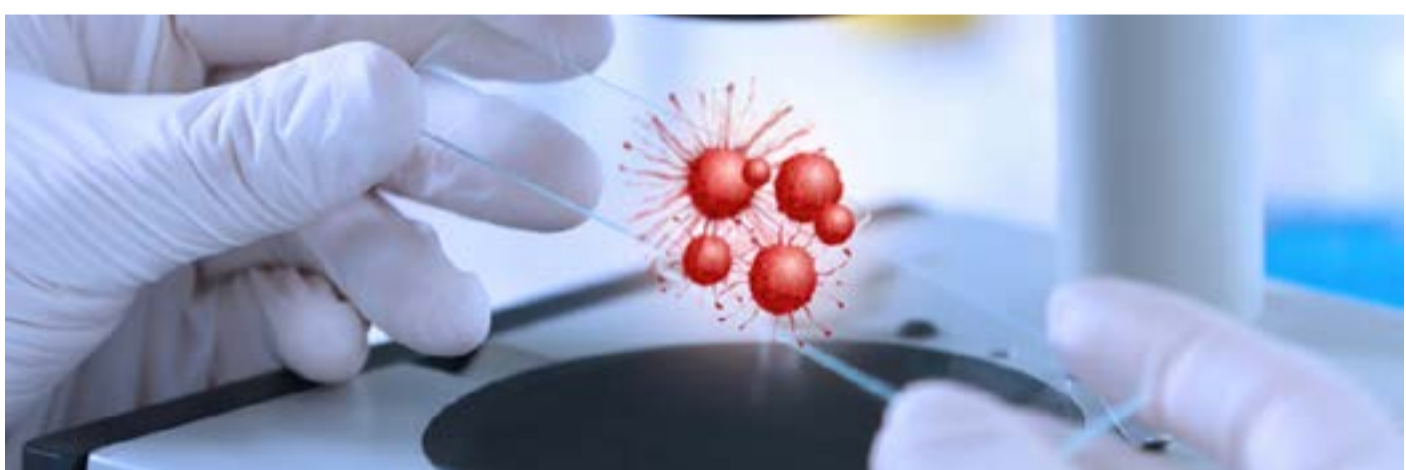
Η νέα θεραπεία με το φάρμακο amivantamab έδειξε ότι μπορεί να προκαλέσει σημαντική συρρίκνωση ή και πλήρη εξαφάνιση όγκων σε ασθενείς με προχωρημένο καρκίνο που δεν ανταποκρίνονταν πλέον σε άλλες θεραπείες, ακόμη και σε πολύ δύσκολες περιπτώσεις όπως ο καρκίνος κεφαλής και τραχήλου



## Μια νέα ελπίδα για ασθενείς με προχωρημένο καρκίνο

Επαναστατική αντικαρκινική ένεση φέρνει νέα δεδομένα στη θεραπεία ανθεκτικών όγκων

Ιδιαίτερα αισιόδοξα είναι τα πρώτα αποτελέσματα μιας νέας αντικαρκινικής θεραπείας, η οποία δοκιμάζεται σε καρκινοπαθείς ασθενείς, των οποίων η νόσος δεν ανταποκρινόταν πλέον ούτε στη χημειοθεραπεία ούτε στην ανοσοθεραπεία. Οι επιστήμονες επισημαίνουν τα εξαιρετικά υψηλά ποσοστά ανταπόκρισης, τα οποία θα μπορούσαν να αλλάξουν τα δεδομένα στη διαχείριση δύσκολων μορφών καρκίνου. Η θεραπεία βασίζεται στο φάρμακο «amivantamab», το οποίο χορηγείται με ένεση και έχει σχεδιαστεί ώστε να επιτίθεται στον καρκίνο μέσω πολλαπλών μηχανισμών ταυτόχρονα.



Οι ειδικοί χαρακτηρίζουν την ανταπόκριση αυτή εξαιρετικά σημαντική, καθώς αφορά ασθενείς με ιδιαίτερα επιβαρυνόμενο ιστορικό και περιορισμένες εναλλακτικές λύσεις.

### Πώς δρα το amivantamab

Η καινοτομία της θεραπείας βρίσκεται στον τριπλό τρόπο δράσης της. Το φάρμακο παρεμβαίνει σε βασικούς μηχανισμούς που χρησιμοποιούν τα καρκινικά κύτταρα για να αναπτύσσονται και να επιβιώνουν.

Αρχικά αναστέλλει τον υποδοχέα EGFR, μια πρωτεΐνη που συνδέεται με την ανάπτυξη πολλών όγκων. Παράλληλα μπλοκάρει τη βιολογική οδό MET, την οποία τα καρκινικά κύτταρα αξιοποιούν συχνά για να αναπτύξουν ανοχή στις θεραπείες. Την ίδια στιγμή ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα, ενισχύοντας την ικανότητά του να αναγνωρίζει και να καταστρέφει τα καρκινικά κύτταρα.

**Τα στοιχεία της μελέτης**  
Στην έρευνα συμμετείχαν 102 ασθενείς με καρκίνο κεφαλής και τραχήλου, μια από τις πιο συχνές μορφές καρκίνου παγκοσμίως.

Συνολικά, 43 ασθενείς παρουσίασαν σημαντική ανταπόκριση στη θεραπεία. Από αυτούς, οι 28 εμφάνισαν αισθητή συρρίκνωση των όγκων, ενώ σε 15 περιπτώσεις οι γιατροί δεν εντόπισαν πλέον ίχνη της νόσου. Οι ερευνητές παρατήρησαν αντίστοιχα θετικά αποτελέσματα και σε ασθενείς με καρκίνο του πνεύμονα, γεγονός που ενισχύει τις προσδοκίες για ευρύτερη εφαρμογή της θεραπείας στο μέλλον.

**Η εμπειρία του 56χρονου Καρλ: Από την αδυναμία στη φυσιολογική καθημερινότητα**

Ανάμεσα στους πρώτους συμμετέχοντες στη μελέτη ήταν ο 56χρονος Καρλ Γουόλς, ο οποίος διαγνώστηκε με καρκίνο της γλώσσας το 2024. Αφού οι αρ-

κικές θεραπείες δεν απέδωσαν τα αναμενόμενα αποτελέσματα, εντάχθηκε στο ερευνητικό πρόγραμμα OrigAMI-4. Όπως περιγράφει, η βελτίωση της κατάστασής του ήταν σταδιακή αλλά ιδιαίτερα σημαντική. Πριν από τη νέα θεραπεία δυσκολευόταν να μιλήσει και να τραπεί λόγω έντονου πόνου και πρηξίματος. Σήμερα, όπως αναφέρει, έχει επιστρέψει σε μια σχεδόν φυσιολογική ζωή, με σημαντική υποχώρηση των συμπτωμάτων και αισθητά καλύτερη ποιότητα καθημερινότητας.

**Ευκολότερη χορήγηση και περιορισμένες παρενέργειες**

Ένα ακόμη πλεονέκτημα του amivantamab είναι ο τρόπος χορήγησής του. Σε αντίθεση με πολλές αντικαρκινικές θεραπείες που απαιτούν πολύωρες ενδοφλέβιες εγχύσεις, το νέο φάρμακο χορηγείται με υποδόρια ένεση. Η διαδικασία είναι ταχύτερη και πιο πρακτική τόσο για τους ασθενείς όσο και

για τα νοσοκομεία. Παράλληλα, οι περισσότερες ανεπιθύμητες ενέργειες που καταγράφηκαν ήταν ήπιες έως μέτριας έντασης, ενώ μόνο μικρό ποσοστό ασθενών χρειάστηκε να διακόψει τη θεραπεία.

**Σημαντική πρόοδος για δύσκολες μορφές καρκίνου**

Η μελέτη επικεντρώθηκε κυρίως σε καρκίνους κεφαλής και τραχήλου που δεν σχετίζονται με τον HPV, μια κατηγορία που θεωρείται ιδιαίτερα δύσκολη στη θεραπευτική αντιμετώπιση. Οι ασθενείς που έλαβαν τη θεραπεία έζησαν κατά μέσο όρο 12,5 μήνες μετά την έναρξή της, επίδοση που οι επιστήμονες αξιολογούν ως ιδιαίτερα χορηγησής του. Σε αντίθεση με πολλές αντικαρκινικές θεραπείες που απαιτούν πολύωρες ενδοφλέβιες εγχύσεις, το νέο φάρμακο χορηγείται με υποδόρια ένεση. Η διαδικασία είναι ταχύτερη και πιο πρακτική τόσο για τους ασθενείς όσο και

Μια ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης και ποιοτικές πηγές πρωτεΐνης αποτελεί το πρώτο βήμα για τη διατήρηση της υγείας



## Σημάδια ότι ο οργανισμός χρειάζεται βιταμίνες και μέταλλα

Από την ξηροδερμία έως την επίμονη κόπωση, το σώμα στέλνει μηνύματα που δεν πρέπει να αγνοούμε

**Πολλές φορές αποδίδουμε την κούραση, την κακή διάθεση ή τις αλλαγές στην εμφάνισή μας στο άγχος και τους γρήγορους ρυθμούς της καθημερινότητας. Ωστόσο, ο οργανισμός διαθέτει τους δικούς του τρόπους να μας ενημερώνει όταν δεν λαμβάνει επαρκείς ποσότητες από τις βιταμίνες και τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για να λειτουργεί σωστά.**

Αν και μια ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή μπορεί να καλύψει τις ανάγκες του σώματος, οι διατροφικές ελλείψεις δεν είναι σπάνιες. Όταν τα αποθέματα σημαντικών βιταμινών και μετάλλων μειώνονται, το σώμα αρχίζει να εμφανίζει συγκεκριμένα συμπτώματα που λειτουργούν ως προειδοποιητικά σήματα.

**Ξηρό και αφυδατωμένο δέρμα**

Η κατάσταση της επιδερμίδας συχνά αντανακλά τη συνολική υγεία του οργανισμού. Όταν το δέρμα γίνεται τραχύ, ξηρό ή εμφανίζει σκασιμάτα, ιδιαίτερα στις φτέρνες και τα χέρια, ενδέχεται να υπάρχει έλλειψη βιταμινών Β3, C και Ε.

Η βιταμίνη Β3, γνωστή και ως νιασίνη, συμβάλλει στη διατήρηση της υγρασίας και στην ενίσχυση του φυσικού προστατευτικού φραγμού του δέρματος. Η βιταμίνη C δρα ως ισχυρό αντιοξειδωτικό, προστατεύοντας τα κύτταρα από τις βλαβερές επιδράσεις των ελεύθερων ριζών, ενώ η βιταμίνη Ε βοηθά στην ενυδάτωση και στην προστασία της

επιδερμίδας από την πρόωρη γήρανση.

**Κακή διάθεση και συναισθηματικές μεταπτώσεις**

Η ψυχολογία μας δεν επηρεάζεται μόνο από εξωτερικούς παράγοντες. Η έλλειψη ορισμένων θρεπτικών συστατικών μπορεί να συμβάλει σε αλλαγές στη διάθεση, στην ενέργεια και στη συγκέντρωση.

Ιδιαίτερα η ανεπάρκεια βιταμίνης Β12 συνδέεται με συμπτώματα όπως έντονη κόπωση, ευερεθιστότητα, μειωμένη μνήμη, δυσκολία συγκέντρωσης και συχνές συναισθηματικές διακυμάνσεις. Σε πιο σοβαρές περιπτώσεις μπορεί να εμφανιστούν ακόμη και αίσθημα παλμών, μυρμηγκιάσματα στα άκρα ή συμπτώματα αναιμίας.

**Ούλα που αιμορραγούν εύκολα**

Αν παρατηρείτε αίμα κατά το βούρτσισμα των δοντιών σας, εκτός από προβλήματα στοματικής υγιεινής, μια πιθανή αιτία είναι η έλλειψη βιταμίνης C.

Η συγκεκριμένη βιταμίνη είναι απαραίτητη για τη διατήρηση υγιών ιστών και αγγείων. Όταν τα επίπεδά της είναι χαμηλά, τα ούλα γίνονται πιο ευαίσθητα και επιρρεπή σε αιμορραγίες. Για την ενίσχυση της πρόσληψής της, προτιμήστε τρόφιμα όπως πορτοκάλια, ακτινίδια, φράουλες, πιπεριές, μπρόκολο και λαχανάκια Βρυξελλών.

**Εύθραυστα και αδύναμα μαλλιά**

Τα μαλλιά αποτελούν έναν ακόμη δείκτη

της διατροφικής κατάστασης του οργανισμού. Όταν γίνονται λεπτά, εύθραυστα ή χάνουν τη φυσική τους λάμψη, ενδέχεται να υπάρχει έλλειψη σιδήρου ή βιταμινών του συμπλέγματος Β.

Οι βιταμίνες Β6, Β7 (βιοτίνη), Β12 και το φυλλικό οξύ παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη και τη διατήρηση υγιών μαλλιών. Παράλληλα, ο σίδηρος συμβάλλει στη μεταφορά οξυγόνου στους θύλακες της τρίχας, γεγονός που επηρεάζει άμεσα τη δύναμη και την ποιότητά της.

**Ξηροφθαλμία και προβλήματα όρασης**

Η υγεία των ματιών εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την επαρκή συγκεκριμένων βιταμινών. Η βιταμίνη Α θεωρείται απαραίτητη για τη σωστή λειτουργία της όρασης και η έλλειψή της μπορεί να εκδηλωθεί με ξηροφθαλμία, ερεθισμό και αίσθημα δυσφορίας στα μάτια.

Ταυτόχρονα, οι βιταμίνες C και Ε προσφέρουν αντιοξειδωτική προστασία στους οφθαλμούς. Η τακτική κατανάλωση φρούτων και λαχανικών συμβάλλει στην κάλυψη των αναγκών του οργανισμού και στη διατήρηση της οπτικής υγείας.

**Έντονη κόπωση ακόμη και μετά από μικρή προσπάθεια**

Αν νιώθετε εξάντληση μετά από δραστηριότητες που παλαιότερα δεν σας δυσκόλευαν, ίσως οι αποθήκες σιδήρου του οργανισμού σας να έχουν μειωθεί σημαντικά.

Ο σίδηρος είναι βασικό συστατικό της αιμοσφαιρίνης, της πρωτεΐνης που μεταφέρει το οξυγόνο από τους πνεύμονες σε όλους τους ιστούς του σώματος. Όταν τα επίπεδά του πέφτουν, η παροχή οξυγόνου περιορίζεται και το αποτέλεσμα είναι αδυναμία, μειωμένη ανοχή και συνεχές αίσθημα κόπωσης.

**Συχνές κράμπες στα πόδια**

Οι κράμπες, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της νύχτας ή μετά από σωματική δραστηριότητα, μπορεί να αποτελούν ένδειξη έλλειψης μαγνησίου.

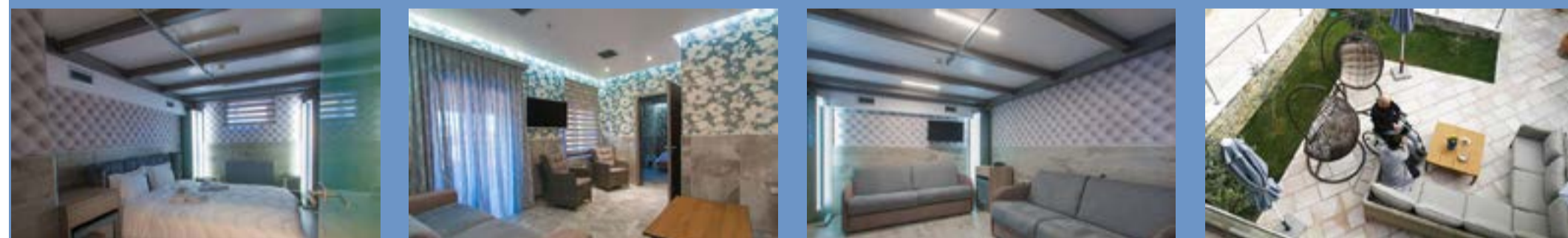
Το μαγνήσιο συμμετέχει σε εκατοντάδες βιολογικές διεργασίες και είναι απαραίτητο για τη σωστή λειτουργία των μυών και του νευρικού συστήματος. Όταν τα επίπεδά του είναι χαμηλά, οι μύες γίνονται πιο επιρρεπείς σε σπασμούς και ακούσιες συσπάσεις. Επιπλέον, η έλλειψή του μπορεί να συνοδεύεται από νευρικότητα, αϋπνία και αίσθημα εξάντλησης.

Η σημασία της έγκαιρης αναγνώρισης Τα συμπτώματα που σχετίζονται με διατροφικές ελλείψεις δεν πρέπει να αγνοούνται, ιδιαίτερα όταν επιμένουν για μεγάλο χρονικό διάστημα. Μια ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης και ποιοτικές πηγές πρωτεΐνης αποτελεί το πρώτο βήμα για τη διατήρηση της υγείας. Εάν τα συμπτώματα συνεχίζονται, η συμβουλή ενός γιατρού ή διατροφολόγου μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό πιθανών ελλείψεων και στην κατάλληλη αντιμετώπισή τους.



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail



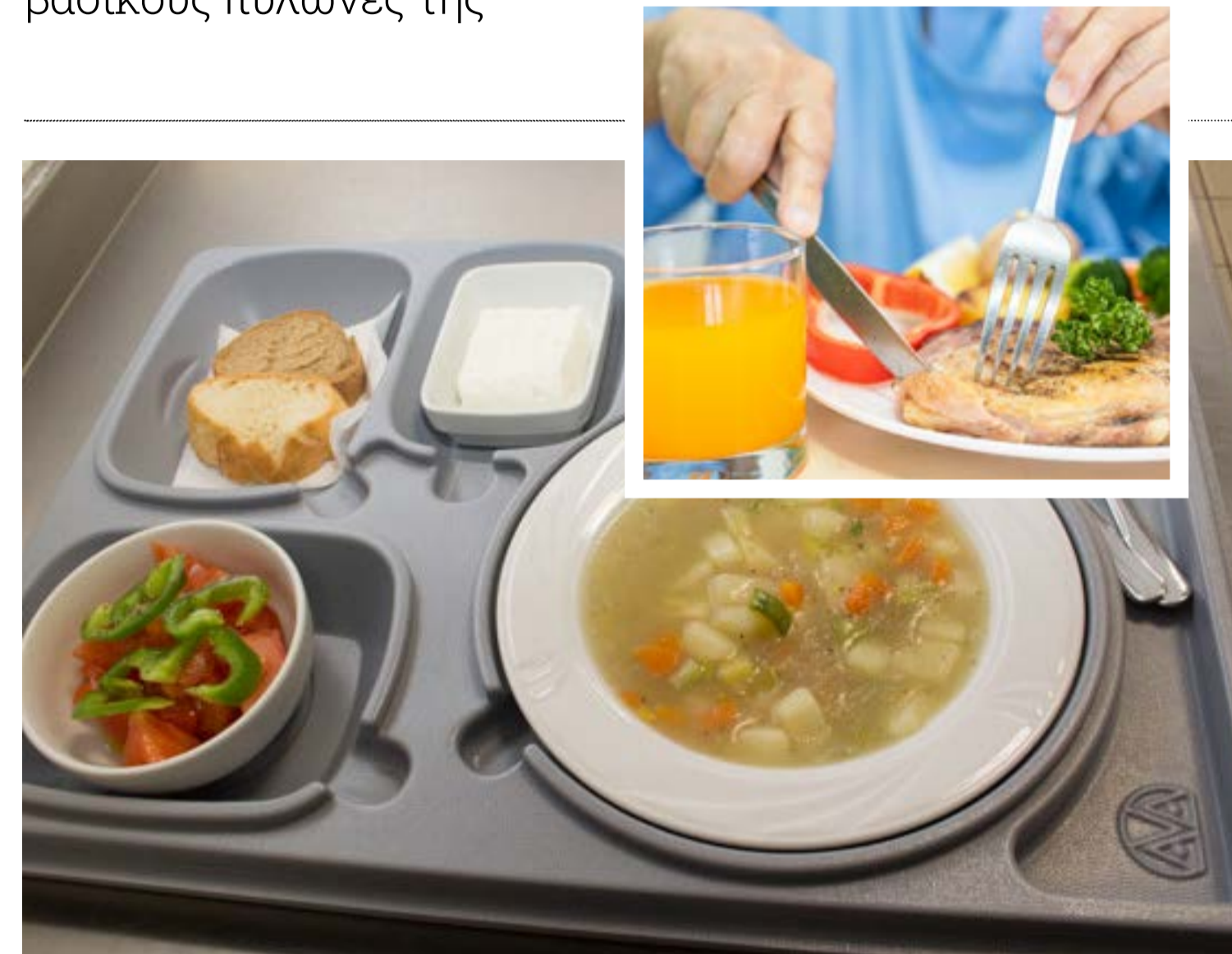
# Στέγη Υποστηριζόμενης Διαβίωσης

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 ενόικων 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



Η διατροφή δεν αποτελεί απλώς μια υποστηρικτική παράμετρο της αποκατάστασης, αλλά έναν από τους βασικούς πυλώνες της



## Η σημασία της διατροφής στην αποκατάσταση

Αυξημένες οι ανάγκες του οργανισμού σε πρωτεΐνη, καθώς απαιτείται αναδόμηση και επιδιόρθωση των κατεστραμμένων ιστών

Η αποκατάσταση μετά από έναν τραυματισμό, μια χειρουργική επέμβαση ή μια σοβαρή ασθένεια αποτελεί μια σύνθετη διαδικασία που απαιτεί χρόνο, υπομονή και προσοχή στρέφεται στη φαρμακευτική αγωγή, τη φυσικοθεραπεία και την ιατρική παρακολούθηση. Ωστόσο, ένας παράγοντας που συχνά υποτιμάται, παρά τη μεγάλη σημασία του, είναι η διατροφή. Η κατάλληλη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών μπορεί να επιταχύνει την επούλωση, να συμβάλει στη διατήρηση της μυϊκής μάζας και να ενισχύσει τη συνολική λειτουργία του οργανισμού κατά την περίοδο της ανάρρωσης.

Ο ανθρώπινος οργανισμός, όταν αντιμετωπίζει έναν τραυματισμό ή μια ασθένεια, ενεργοποιεί μια σειρά βιολογικών μηχανισμών για την αποκατάσταση των ιστών. Οι διαδικασίες αυτές απαιτούν ενέργεια και πρώτες ύλες, τις οποίες προσφέρει η τροφή. Εάν η διατροφή είναι ανεπαρκής ή κακής ποιότητας, η επούλωση μπορεί να καθυστερήσει, ενώ αυξάνεται

ο κίνδυνος επιπλοκών και παρατεταμένης αδυναμίας. Ένα από τα σημαντικότερα θρεπτικά συστατικά κατά την αποκατάσταση είναι οι πρωτεΐνες. Οι πρωτεΐνες αποτελούν τα βασικά δομικά στοιχεία των μυών, των οστών, του δέρματος και των άλλων ιστών του σώματος. Μετά από έναν τραυματισμό ή μια χειρουργική επέμβαση, οι ανάγκες του οργανισμού σε πρωτεΐνη αυξάνονται, καθώς απαιτείται αναδόμηση και επιδιόρθωση των κατεστραμμένων ιστών. Τρόφιμα όπως το ψάρι, το κοτόπουλο, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα όσπρια και οι ξηροί καρποί μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στην κάλυψη αυτών των αναγκών.

Εξίσου σημαντικός είναι ο ρόλος των υδατανθράκων. Συχνά θεωρούνται λανθασμένα ως τροφές που πρέπει να περιορίζονται, όμως κατά την αποκατάσταση αποτελούν βασική πηγή ενέργειας. Όταν η πρόσληψη υδατανθράκων είναι ανεπαρκής, ο οργανισμός αναγκάζεται να χρησιμοποιήσει πρωτεΐνες για παραγωγή ενέρ-

γιας, στερώντας πολύτιμο υλικό από τη διαδικασία επούλωσης. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες, όπως τα δημητριακά ολικής άλεσης, το καστανό ρύζι, οι πατάτες και τα όσπρια, προσφέρουν σταθερή ενέργεια και υποστηρίζουν την ανάρρωση.

Τα καλά λιπαρά έχουν επίσης καθοριστική σημασία. Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, που βρίσκονται κυρίως στα λιπαρά ψάρια, όπως οι σαρδέλες, το σκουμπρί και ο σολομός, διαθέτουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Η ελεγχόμενη φλεγμονή είναι απαραίτητη για την επούλωση, αλλά όταν παρατείνεται ή γίνεται υπερβολική, μπορεί να επιβραδύνει την αποκατάσταση. Η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ωμέγα-3 συμβάλλει στη διατήρηση της ισορροπίας των φλεγμονωδών μηχανισμών και στη βελτίωση της λειτουργικότητας του οργανισμού. Ιδιαίτερη βαρύτητα έχουν και οι βιταμίνες και τα μέταλλα. Η βιταμίνη C, που βρίσκεται στα εσπεριδοειδή, στις πιπεριές, στις φράουλες και στο ακτινίδιο, είναι απαραίτητη για τη σύνθεση του

κολλαγόνου, μιας πρωτεΐνης που συμμετέχει στην αποκατάσταση του δέρματος, των τενόντων και των συνδέσμων. Η βιταμίνη D και το ασβέστιο συμβάλλουν στη διατήρηση της υγείας των οστών, γεγονός ιδιαίτερα σημαντικό μετά από κατάγματα ή ορμονικές επεμβάσεις. Παράλληλα, μέταλλα όπως ο ψευδάργυρος και ο σίδηρος συμμετέχουν σε κρίσιμες λειτουργίες που σχετίζονται με την επούλωση και την άμυνα του οργανισμού. Η ενυδάτωση αποτελεί έναν ακόμη συχνά παραμελημένο παράγοντα. Το νερό συμμετέχει σχεδόν σε όλες τις μεταβολικές διαδικασίες του σώματος και είναι απαραίτητο για τη μεταφορά θρεπτικών συστατικών στα κύτταρα. Η αφυδάτωση μπορεί να προκαλέσει κόπωση, να μειώσει τη φυσική απόδοση και να επηρεάσει αρνητικά την πορεία της αποκατάστασης. Η επαρκής κατανάλωση νερού, σε συνδυασμό με τρόφιμα πλούσια σε υγρά, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά, βοηθά στη διατήρηση της σωστής λειτουργίας του οργανισμού.

Ένα ακόμη σημαντικό ζήτημα είναι η διατήρηση της μυϊκής μάζας. Κατά τη διάρκεια της ακινησίας ή του περιορισμού της φυσικής δραστηριότητας, οι μύες τείνουν να ατροφούν. Η απώλεια μυϊκής μάζας μπορεί να δυσκολέψει σημαντικά την επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες και στην εργασία. Η επαρκής πρόσληψη πρωτεΐνης, σε συνδυασμό με την καθοδήγηση επαγγελματιών υγείας και τη σταδιακή επανένταξη στην άσκηση, συμβάλλει στον περιορισμό αυτού του φαινομένου.

Παράλληλα, η ψυχολογική διάσταση της διατροφής δεν πρέπει να αγνοείται. Η περίοδος της αποκατάστασης συνοδεύεται συχνά από άγχος, αβεβαιότητα και μειωμένη διάθεση. Μια ισορροπημένη διατροφή που περιλαμβάνει φρέσκα φρούτα, λαχανικά, ποιοτικές πρωτεΐνες και υγιεινά λιπαρά συνδέεται με καλύτερη ψυχική ευεξία και μεγαλύτερη ενεργητικότητα. Η καλή διατροφική κατάσταση μπορεί να ενισχύσει το αίσθημα ελέγχου και να υποστηρίξει τη συνολική προσπάθεια ανάρρωσης.

Αντίθετα, η υπερβολική κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων, ζάχαρης και αλκοόλ ενδέχεται να επιβαρύνει τον οργανισμό. Τα τρόφιμα αυτά συνήθως προσφέρουν πολλές θερμίδες αλλά λίγα θρεπτικά συστατικά, ενώ μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τις φλεγμονώδεις διεργασίες και τη μεταβολική ισορροπία. Κατά την περίοδο της αποκατάστασης, η ποιότητα της διατροφής είναι εξίσου σημαντική με την ποσότητα.

Επομένως, η διατροφή δεν αποτελεί απλώς μια υποστηρικτική παράμετρο της αποκατάστασης, αλλά έναν από τους βασικούς πυλώνες της. Οι σωστές διατροφικές επιλογές μπορούν να επιταχύνουν την επούλωση, να ενισχύσουν το ανοσοποιητικό σύστημα, να περιορίσουν την απώλεια μυϊκής μάζας και να βελτιώσουν τη συνολική ποιότητα ζωής του ατόμου που αναρρώνει. Σε μια εποχή όπου η επιστήμη αναγνωρίζει ολοένα και περισσότερο τη στενή σχέση μεταξύ διατροφής και υγείας, η ενσωμάτωση εξειδικευμένων διατροφικών οδηγιών στα προγράμματα αποκατάστασης αποτελεί όχι απλώς μια χρήσιμη επιλογή, αλλά μια αναγκαιότητα για τη βέλτιστη ανάρρωση και επιστροφή στην καθημερινότητα.

**ΥΓΕΙΑ**  
ΘΕΡΑΠΕΙΑ  
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Η Σύμβαση του ΟΗΕ για τα Δικαιώματα των ΑμεΑ αναγνωρίζει την προσβασιμότητα ως δικαίωμα

Η αναπηρία δεν είναι ατομικό πρόβλημα, αλλά κοινωνικό ζήτημα δικαιοσύνης. Οι φραγμοί δεν βρίσκονται στα σώματα, αλλά στις δομές μιας κοινωνίας που ακόμα μαθαίνει τι σημαίνει ισότητα

## ΑΝΑΠΗΡΙΑ Δεν «φταίει» ο άνθρωπος, φταίει η κοινωνία που δεν είναι προσβάσιμη

Γράφει  
η Έννη  
Λεβέντη

**Ο**

=κόσμος δε θέλει αλλαγές και ας μιλάμε όλοι γι αυτές. Δε θέλουμε να βλέπουμε ότι δε μας αρέσει, στρέφουμε το βλέμμα αλλού και κάνουμε σα να μην υπάρχει μια κατάσταση, μέχρι να έρθει στην πόρτα μας και να επηρεάσει τη ζωή μας. Αν αυτή είναι η νοοτροπία της σύγχρονης κοινωνίας τότε φταίμε εμείς που οι άνθρωποι με αναπηρία νιώθουν ανεπιθύμητοι. Φταίμε εμείς που δεν εντάσσονται στις καλοβαλμένες κοινωνίες των «κανονικών». Το μοντέλο που υιοθέτησε η Σπάρτη, αιώνας πριν θα έπρεπε πια να μην υπάρχει. Κι όμως, καθημερινά, πετάμε στον Καιάδα τους «διαφορετικούς». Η αναπηρία ουσιαστικά δεν είναι οι σωματικές ή νοητικές βλάβες ενός ατόμου, αλλά η αποτυχία πολλών χρόνων, κάθε κοινωνίας που δεν μπορεί να ανταποκριθεί στις ανάγκες των ανθρώπων. Δεν έχει ευθύνη ο άνθρωπος που αντιμετωπίζει καθημερινά εμπόδια στην προσβασιμότητα, την εκπαίδευση, την απασχόληση και την κοινωνική συμμετοχή. Η αναπηρία δεν έπρεπε να αντιμετωπίζεται ως ένα ατομικό ιατρικό πρόβλημα, αλλά ως ένα ενιαίο σύνολο κοινωνικών και περιβαλλοντικών εμποδίων που χρειάζεται να ξεπεραστούν, που σφείλει η κοινωνία να διαμορφώσει ώστε να διασφαλίσει ίσες ευκαιρίες για όλους.

Αν δομούσαμε τις κοινωνίες από την αρχή, θα δίναμε λύσεις για καλύτερη ζωή σε χιλιάδες ανθρώπους. Τα κοινωνικά εμπόδια, καθιλώνουν τον κινητικά ανάπηρο. Η κοινωνία χρειάζεται να εστιάσει στα εφόδια που μπορεί να προσφέρει. Κοινωνικά, πολιτισμικά, περιβαλλοντικά, είναι τα αίτια που δημιουργούν «αναπηρία» στο σύστημα, δημιουργώντας εμπόδια που κρατούν μακριά τους ανθρώπους με αυξημένες ανάγκες.

Η αναπηρία είναι το αποτέλεσμα της κοινωνικής οργάνωσης, και όχι μια εγγενής, ατομικής κατάστασης.

Η λύση δεν βρίσκεται στην ατομική «θεραπεία», αλλά στην αλλαγή των κοινωνικών δομών, ώστε να γίνουν πιο συμπεριληπτικές. Ο στόχος είναι η άρση των εμποδίων για να έχουν τα άτομα με αναπηρία ίσες ευκαιρίες.

Η αναπηρία δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως πρόβλημα υγείας που χρήζει ιατρικής αντιμετώπισης, είναι ζήτημα κοινωνικής δικαιοσύνης και δικαιωμάτων κάθε ανθρώπου.

Παράδειγμα: Ένας άνθρωπος που χρησιμοποιεί αναπηρικό αμαξίδιο, δεν θεωρείται «ανίκανος» να κυκλοφορήσει στην πόλη. Το πρόβλημα είναι η

“  
**Η κοινωνία φέρει την ευθύνη να δημιουργήσει υποδομές και δομές που να εξασφαλίζουν ίσες ευκαιρίες και πλήρη ένταξη των ατόμων με αναπηρία, αντί να θεωρείται η αναπηρία πρόβλημα που χρειάζεται «θεραπεία»**

κριτήρια, κρατούν μακριά από τις πόλεις τους ανθρώπους με αναπηρία, χωρίς να δίνουν ίσες ευκαιρίες για κοινωνική επανένταξη στο κοινωνικό γίγνεσθαι.

Από το 1970 έχει περάσει μισός αιώνας, από τη δημιουργία του χαρακτηρισμού και διαχωρισμού του κοινωνικού και του ιατρικού μοντέλου αναπηρίας. Σύμφωνα με το πρώτο, η «αναπηρία» γεννιέται μέσα στους κόλπους της κοινωνίας. Το κοινωνικό μοντέλο της αναπηρίας έρχεται σε αντίθεση με το επονομαζόμενο ιατρικό μοντέλο της αναπηρίας. Σύμφωνα με το ιατρικό μοντέλο της αναπηρίας, «αναπηρία» είναι κατάσταση υγείας που εξετάζεται από ιατρικό προσωπικό και χαρακτηρίζεται ως «διορθωτέα» ή να θεραπευτεί. Το ιατρικό μοντέλο της αναπηρίας σχετίζεται με τα όρια ενός ανθρώπου, τραβώντας γραμμή σε όσα δεν μπορεί να κάνει και σε κείνα δεν μπορεί να είναι. Ο ορισμός του κοινωνικού μοντέλου συνοψίζεται καλύτερα στον ορισμό του Disabled

People's International (δίκτυο εθνικών οργανισμών ή συνελεύσεων ατόμων με αναπηρία) :

“Η απώλεια ή ο περιορισμός των ευκαιριών για συμμετοχή στην κανονική ζωή της κοινότητας σε ισότιμη βάση με τους άλλους, λόγω φυσικών ή κοινωνικών φραγμών”

Η προσέγγιση του κοινωνικού μοντέλου δεν αρνείται την πραγματικότητα της αναπηρίας, ούτε τις επιπτώσεις της στο άτομο. Όμως χρειάζεται να ισοσταθμιστούν οι παράγοντες που επηρεάζουν την περιορισμένη ικανότητα του ανθρώπου. Η αδυναμία έγγυται όχι στον ίδιο τον άνθρωπο και στο πρόβλημα υγείας αλλά στο συμπεριφορικό, επικοινωνιακό και κοινωνικό περιβάλλον που δεν μπορεί να αποδεχθεί την αναπηρία ως μία αναμενόμενη περίπτωση της ανθρώπινης ποικιλομορφίας.

Το κοινωνικό μοντέλο, εδώ και χρόνια, προσπαθεί να αλλάξει το κοινωνικό γίγνεσθαι, προκειμένου η κοινωνία να αποδεχθεί τους ανθρώπους που ζουν με αναπηρία, χωρίς να επιδιώκει να αλλάξει τα άτομα και να καλύψει τις ανάγκες τους για να γίνουν αποδεκτά από την κοινωνία. Τα άτομα με αναπηρία έχουν το δικαίωμα να συμμετέχουν πλήρως ως

Η αναπηρία δεν είναι μόνο ατομική ή ιατρική κατάσταση, αλλά αποτέλεσμα κοινωνικών, πολιτισμικών και περιβαλλοντικών εμποδίων που περιορίζουν την ισότιμη συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία.



πολίτες σε ισότιμη βάση με τους άλλους.

Το κοινωνικό μοντέλο της αναπηρίας είναι πλέον ο διεθνώς αναγνωρισμένος τρόπος προσέγγισης και αντιμετώπισης της «αναπηρίας». Η Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία (CRPD) σηματοδοτεί την επίσημη παραδειγματική αλλαγή στη στάση απέναντι στα άτομα με αναπηρία και στις προσεγγίσεις όσον αφορά τις διεκδικήσεις της αναπηρίας.

Δε χρειάζεται να δείχνουμε λύπη στην εικόνα ενός ανθρώπου με αναπηρία, αυτό δεν ενισχύει το πνεύμα του και την ανεξαρτησία του. Αυτό που χρειάζεται είναι μέσα που να διευκολύνουν τη ζωή τους. Δομές που θα ενισχύουν την εξωστρέφεια και την ένταξη στον ιστό της πόλης. Προσβασιμότητα, είναι η λέξη κλειδί γιατί οι άνθρωποι με αναπηρία, δεν είναι «άλλοι», δεν «είναι παιδιά ενός κατώτερου Θεού». Τα άτομα με αναπηρία δεν είναι «αντικείμενα» φιλανθρωπίας, ιατρικής περιθαλψής και κοινωνικής προστασίας, αλλά «υποκείμενα» με δικαιώματα και ικανότητες να διεκδικήσουν τη θέση που τους αξίζει, απολαμβάνοντας το δικαίωμα να λαμβάνουν αποφάσεις για τη ζωή τους με βάση την

ελευθερία και εν γνώση συγκατάθεσή τους, ως ενεργά μέλη της κοινωνίας.

Μια ιατρική κατάσταση μπορεί να οδηγήσει στην αναπηρία, αλλά οι δυσλειτουργίες ενός κοινωνικού συστήματος έχουν ως αποτέλεσμα οι άνθρωποι με αναπηρία να περιορίζονται από τα κοινά, απλά και καθημερινά δράματα μιας πόλης, εξαιτίας όχι της ιατρικής τους κατάστασης αλλά εξαιτίας της αδυναμίας και ανικανότητας του κοινωνικού συνόλου που δεν μπορεί να ανταποκριθεί συμπεριληπτικά, δημιουργώντας εμπόδια στο φυσικό, συμπεριφορικό, επικοινωνιακό και κοινωνικό περιβάλλον.

« Η Προσβασιμότητα είναι δικαίωμα στο διεθνές νομικό πλαίσιο προστασίας των Ατόμων με Αναπηρία»

Για να κατανοήσουμε τη σύνθετη έννοια της αναπηρίας, είναι σημαντικό να αντιληφθούμε ότι το στοιχείο της αναπηρίας, της “πάρωσης”, άλλως της έλλειψης κάποιας λειτουργίας, αποκτά ιδιαίτερη διαβάθμιση σε συνδυασμό με την περιβαλλοντική αλληλεπίδραση και τη λειτουργική του ικανότητα ή την έλλειψη της. Όταν αναφερόμαστε στα ΑμεΑ κάνουμε αναφορά στη μεγαλύτερη “μειονότητα” του πλανήτη μας που

σύμφωνα με τα στοιχεία, μετράει ένα δισεκατομμύριο άτομα, με το μεγαλύτερο ποσοστό, να είναι παιδιά κάτω των 18 ετών.

Η Σύμβαση του ΟΗΕ για τα Δικαιώματα των ΑμεΑ.

Η Σύμβαση ΑμεΑ θεωρείται από τις πιο σημαντικές που υιοθέτησε ο ΟΗΕ στον ιστορία ως ο πρώτος διεθνής οργανισμός που κύρωσε τη Σύμβαση ΑμεΑ, λαμβάνοντας υπόψη το γεγονός ότι 1 στους 6 ευρωπαίους είναι άτομο με αναπηρία, συνολικά 80 εκατομμύρια πολίτες της Ένωσης! Μέχρι σήμερα 25 από τα 28 κράτη μέλη, ανάμεσα στα οποία και η Ελλάδα, δεσμεύονται από αυτή. Το κράτος είναι υποχρεωμένο να φροντίζει ώστε όλοι οι πολίτες να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες που θα πληρούν τις συνθήκες για μια υγιή και ισορροπημένη ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους, ακολουθώντας τους κανόνες του διεθνούς δικαίου. Το διεθνές σύστημα έχει στρέψει την προσοχή του στον άνθρωπο. Ο αιώνας αυτός αποτελεί ορόσημο. Ζούμε στην εποχή της παγκοσμιοποίησης που μέσα σε όλες τις αλλαγές, βαπτίζεται εκ νέου ως εποχή της διαφορετικότητας, της ανομοιογένειας και της ποικιλομορφίας. Ο κόσμος μας, όπως τον γνωρίζαμε αλλάζει. Όπως συμβαίνει σε εποχές κρίσης, ανακύπτουν μοναδικές ευκαιρίες. Είναι μάλλον η στιγμή, να εκτιμηθεί και να αναδειχθεί η διαφορετικότητα, η οποία και μπορεί να αναζωογονήσει και να δώσει νέα πνοή στον κόσμο. Όλοι νιώσαμε ευάλωτοι σε ένα πολυμορφικό διεθνές περιβάλλον γεμάτο απειλές που παίρνουν ποικίλες μορφές, με αποτέλεσμα το διεθνές δικαίο της προστασίας των δικαιωμάτων του ανθρώπου να μην μπορεί πάντοτε επιτυχημένα να παρακολουθεί όλες αυτές τις σύγχρονες προκλήσεις. Ωστόσο, γίνονται αξιοσημείωτα βήματα, ειδικά στον τομέα της προστασίας των δικαιωμάτων των ΑμεΑ. Αν η προσβασιμότητα θεωρηθεί τελικά αυτόνομο και αυτοτελές δικαίωμα τότε οι άνθρωποι θα έχουν κατανοήσει ότι είμαστε διαφορετικοί αλλά ίσοι και έχουμε δικαίωμα σε όσα απαρτίζουν μια κοινωνία ισότιμη, που σέβεται τον πολίτη και τις ανάγκες του.

Τα καθοριστικά άρθρα της Σύμβασης είναι δύο και αποτελούν τη βάση για την απόλυση των δικαιωμάτων των ΑμεΑ: η αφύπνιση της κοινωνίας (άρθρο 8) και η προσβασιμότητα ( άρθρο 9) και τα δύο



Η ασφάλεια και η επάρκεια στην κατάποση είναι αποτέλεσμα γνώσης, συνεργασίας και αφοσίωσης· κάθε μικρή πρόοδος ανοίγει δρόμο για μια καλύτερη ζωή του ασθενή

## Η ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

# Ο ρόλος της Λογοθεραπείας στη μάχη με τη δυσφαγία

Από τη ΜΕΘ έως την πλήρη επανένταξη, η λογοθεραπευτική παρέμβαση αποτελεί κλειδί για την ασφάλεια της κατάποσης και την αποκατάσταση της επικοινωνίας

Γράφει η **Τζέλη Γεωργία**

**Η** λογοθεραπεία αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους πυλώνες στην αποκατάσταση ασθενών που αντιμετωπίζουν προβλήματα επικοινωνίας και κατάποσης. Η δυσφαγία, μια συχνή αλλά συχνά υποτιμημένη διαταραχή, μπορεί να επηρεάσει σοβαρά την ποιότητα ζωής και να θέσει σε κίνδυνο την υγεία, ιδιαίτερα σε βαρέως πάσχοντες ασθενείς. Ο ρόλος του λογοθεραπευτή είναι καθοριστικός, καθώς με εξειδικευμένες παρεμβάσεις συμβάλλει όχι μόνο στην ασφαλή και επαρκή λήψη τροφής και υγρών, αλλά και στη διατήρηση ή αποκατάσταση της ικανότητας επικοινωνίας — ενός στοιχείου ζωτικής σημασίας για την ψυχολογική και σωματική πορεία του ασθενή.

Η φυσιολογική κατάποση απαιτεί: •ένα υγιές νευρικό σύστημα, •ορισμένες δομικές προϋποθέσεις στην περιοχή του φάρυγγα και του λάρυγγα, •και ένα λειτουργικά ικανό μυϊκό σύστημα. Ειδικότερα, για την κατάποση χρειάζεται ο συντονισμός και ο έλεγχος 50 μυϊκών ομάδων και 5 κρανιακών νεύρων. Η κατάποση είναι μια από τις πιο συχνές κινητικές λειτουργίες του οργανισμού μας. Η χρησιμότητά της έγκειται στη μεταφορά του σάλιου, των υγρών και των στερεών τροφών από τη στοματική κοιλότητα στο στομάχι.



Οι βασικές ανατομικές δομές που συμμετέχουν στη διαδικασία της κατάποσης είναι η στοματική κοιλότητα, οι παρίσθμιες καμάρες, το υοειδές οστό, ο λάρυγγας, ο φάρυγγας και ο οισοφάγος. Η κατάποση μπορεί να υποδιαιρεθεί σε τρεις φάσεις: στοματική (προπαρασκευαστική και εκτελεστική), φaryγγική και οισοφαγική. Ο όρος Δυσφαγία περιγράφει μια παθολογία που μπορεί να αφορά οποιοδήποτε από τα τρία στάδια της κατάποσης: στοματική, φaryγγική, οισοφαγική. Συνεπώς οι δυσφαγίες αναφέρονται σε όλες τις διαταραχές κατάποσης και ταξινομούνται σε

δύο κύριες κατηγορίες τη στοματοφαρυγγική και την οισοφαγική δυσφαγία. Πιο συχνά σε ηλικιωμένα άτομα και κυρίως μεταξύ 60-70 ετών, καθώς και σε παιδιά με συγγενείς ανωμαλίες. Οι δύο παραπάνω κατηγορίες μπορεί να συνυπάρχουν. Η δυσφαγία δεν αποτελεί νοσοκομειακή υποκείμενης νόσου, και περιγράφεται με βάση τα κλινικά χαρακτηριστικά συμπτώματα και σημεία. Στις βασικές ενδείξεις της δυσφαγίας περιλαμβάνονται τα εξής συμπτώματα και σημεία: - δυσκολία στη μάσηση, υπερβο-

**Η αποκατάσταση της κατάποσης δεν είναι μόνο θεραπευτικός στόχος, είναι η γέφυρα προς τη ζωή, την ασφάλεια, τη θρέψη και την αξιοπρέπεια· μια διαδρομή που απαιτεί τη συνεργασία, τη γνώση και την αφοσίωση όλων των ειδικών με τον Λογοθεραπευτή στον πυρήνα της φροντίδας**

λικός χρόνος μάσησης, διαφυγή τροφής από το στόμα, αδυναμία γλώσσας, χειλιών, γνάθου, - δυσκολία έναρξης κατάποσης, ξηροστομία, - σιελόρροια, αδυναμία γλώσσας και χειλιών, μειωμένες καταπόσεις, - ρινική ανάρροια τροφής ή υγρού, ορατή μετά την κατάποση ή με ακτινολογικό έλεγχο, - καθυστερημένη κατάποση, διατήρηση του βλωμού στη στοματική κοιλότητα για χρόνο πέραν του φυσιολογικού, - υπολείμματα τροφής, συνήθως στις παρειές,

- βήχας κατά ή μετά την κατάποση, αλλά και βήχας χωρίς να γίνεται σίτιση από διαφυγή ή/και εισρόφηση των σιέλων,
- πόνος κατά την κατάποση, ο οποίος εκφράζεται από τον ασθενή ως αίσθημα σφιξίματος,
- αναγωγή τροφίμων, παλινδρόμηση τροφής ή υγρού στη στοματική κοιλότητα μετά την κατάποση,
- δυσκολία στη διαχείριση διαφορετικών υφών,
- απώλεια βάρους και αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες,
- επεισόδια πνευμονίας από εισρόφηση.

Οι καταστάσεις οι οποίες μπορεί να συμβάλλουν στην εμφάνιση δυσφαγίας είναι ποικίλες.

- Νευρολογικές καταστάσεις, όπως τα αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια και οι κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις, μισασθένειες και μισπάθειες, πολλαπλή σκλήρυνση, καθώς και εκφυλιστικές παθήσεις όπως η νόσος Parkinson.
- Αυτό-άνοσα νοσήματα, όπως ο συστηματικός ερυθηματώδης λύκος, η ρευματοειδής αρθρίτιδα, το σκληρόδερμα.
- Δομικές διαταραχές, όπως όγκοι για παράδειγμα του γαστρεντερικού συστήματος ή του εγκεφάλου.

- Διάφορα ιατρογενή αίτια, όπως η διασωλήνωση ή η τραχειοστομία, ακτινοθεραπεία, χημειοθεραπεία ή σχετιζόμενες με λήψη φαρμάκων.

- Καθώς και άλλες καταστάσεις, όπως αναπνευστική ανεπάρκεια και ψυχογενείς διαταραχές.

Οι ασθενείς οι οποίοι αντιμετωπίζουν κάποιο είδος διαταραχής της κατάποσης στα πλαίσια μιας ιατρικής-παθολογικής κατάστασης θα χρειαστούν την παρέμβαση μιας ομάδας ειδικών. Οι ασθενείς των οποίων οι δυσκολίες εντοπίζονται στην κεφαλή ή στον τράχηλο θα χρειαστούν τη συμβολή του νευρολόγου, του ωτορινολαρυγγολόγου, του λογοθεραπευτή και του οδοντίατρου, ενώ στους ασθενείς με οισοφαγική δυσφαγία απαιτείται και η συμβολή του γαστρεντερολόγου. Συνήθως οι ασθενείς αυτοί αντιμετωπίζουν αναπνευστικής διαταραχές οπότε σημαντικό ρόλο έχει ο πνευμονολόγος καθώς και ο θεραπευτής αναπνευστικής φυσικοθεραπείας. Επιπλέον, σημαντικό είναι η συμμετοχή του διαιτολόγου καθώς οι διατροφικές ανάγκες των συγκεκριμένων ασθενών είναι αυξημένες. Στις περιπτώσεις όπου η διαταραχή της κατάποσης σχετίζεται με τον τρόπο λήψης τροφής ίσως χρειαστεί η συμβολή ενός εργοθεραπευτή. Την ομάδα συντονίζει ο Φυσιάτρος οποίος με τις εξειδικευμένες γνώσεις του παρέχει εξατομικευμένες οδηγίες.

Ο βαρέως πάσχων ασθενής είναι ο ασθενής που βρίσκεται σε άμεσο κίνδυνο για τη ζωή του, θα πρέπει να εκτιμηθεί άμεσα η βαρύτητα της νόσου και θα πρέπει να ληφθούν άμεσα μέτρα για την κατάλληλη διάγνωση και αντιμετώπιση της νόσου.



Οι παθολογολογικές διαταραχές αν δεν αντιμετωπιστούν έγκαιρα μπορεί να οδηγήσουν σε ανεπάρκεια ή ακόμη και σε θάνατο.

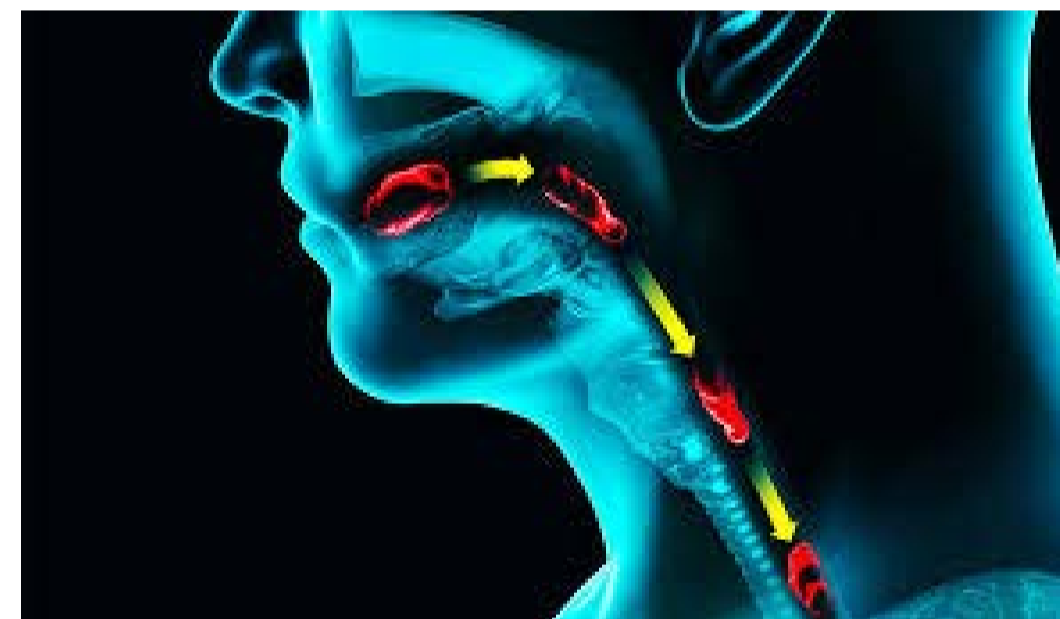
- Η αλματώδης ανάπτυξη της ιατρικής συνέβαλε σημαντικά στην αύξηση του ποσοστού επιβίωσης του βαρέως πάσχοντος ασθενή.

- Οι ασθενείς αυτοί μετά την έξοδο από τη ΜΕΘ και την έξοδο από το νοσοκομείο θα χρειαστούν περαιτέρω νοσηλεία (σε πλαίσιο, στην οικεία) και αποκατάσταση, καθώς εμφανίζουν μια σειρά διαταραχών:

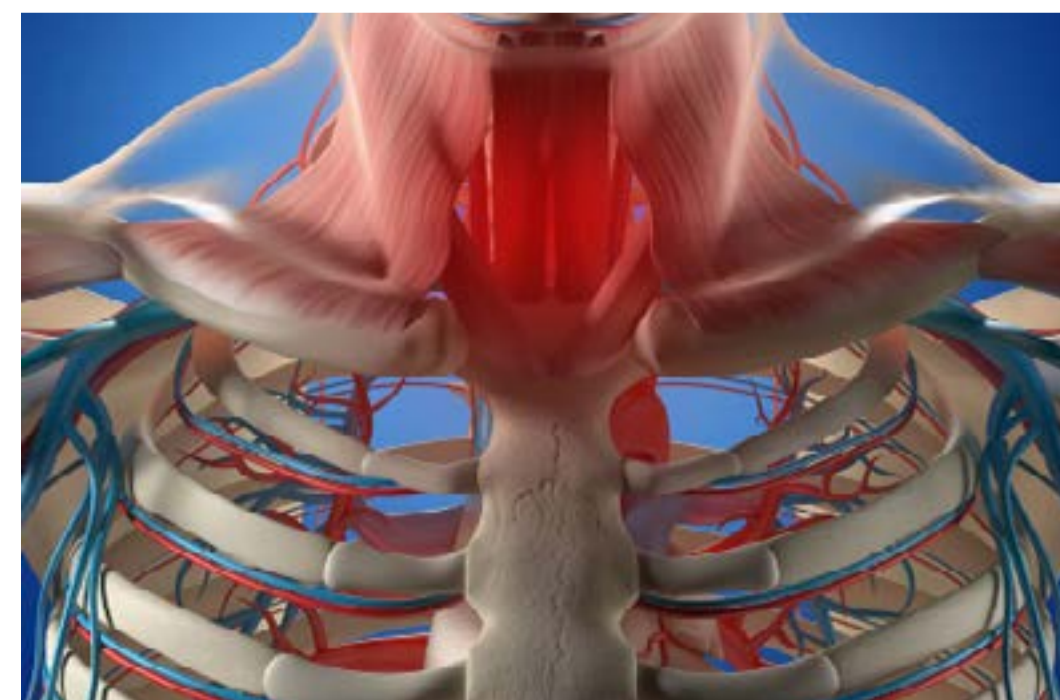
- Μικρή ατροφία και έκπτωση της μυϊκής ισχύος,

- Γνωστικές διαταραχές και κατάθλιψη,

- Δυσφαγία, Γενικευμένη έκπτωση της λειτουργικότητας.



Ο Λογοθεραπευτής σε αυτήν την ομάδα ασθενών καλείται να αντιμετωπίσει δύο βασικά ζητήματα: τα προβλήματα επικοινωνίας και τη δυσφαγία. Κατά την αρχική του αξιολόγηση ελέγχει αν ο ασθενής ανταποκρίνεται στο όνομά του, μπορεί να εκτελέσει μια απλή εντολή, επικοινωνεί λεκτικά (με ή χωρίς ήχο), είναι προσανατολισμένος σε χώρο - χρόνο. Για τους ασθενείς που διατηρούν λεκτική επικοινωνία πρέπει να διατηρηθεί και να γενικευτεί. Για τους ασθενείς που δείχνουν σημάδια απόκρισης αλλά δε χρησιμοποιούν ομιλία για να επικοινωνήσουν, αναπτύσσονται συστήματα εναλλακτικής επικοινωνίας, από έναν απλό κώδικα επικοινωνίας με τα μάτια (eye - blink code) μέχρι και πίνακες. Φυσικά και για τους ανθρώπους που παρουσιάζουν χαμηλό επίπεδο διέγερσης, χορηγούνται συνεχώς οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα.



\* Η Τζέλη Γεωργία είναι Λογοθεραπεύτρια MSc, LSVT LOUD κλινικός του Animus



info

Η **λογοθεραπεία** είναι η επιστήμη που ασχολείται με τη διάγνωση, πρόληψη και αποκατάσταση των δυσκολιών στον λόγο, την ομιλία, την επικοινωνία, τη φωνή και την κατάποση. Αποτελεί βασικό κλάδο της ψυχικής υγείας, με στενή διασύνδεση με τη βιολογία και την ιατρική. Ο λογοθεραπευτής, γνωστός και ως speech therapist, εργάζεται με άτομα που μπορεί να εμφανίζουν δυσκολίες στην άρθρωση και την ομιλία, διαταραχές επικοινωνίας που αφορούν τόσο τον προφορικό όσο και τον γραπτό λόγο, προβλήματα φωνής, επιτονισμού και ρυθμού, αλλά και δυσκολίες στην κατάποση ή στη σωστή χρήση της φωνής. Τέτοιες δυσκολίες μπορεί να είναι εκ γενετής ή να προκύπτουν με την πάροδο του χρόνου εξαιτίας τραυματισμών, ασθενειών, άγχους ή άλλων ψυχολογικών παραγόντων. Για να γίνει κατανοητή η επιστήμη της λογοθεραπείας είναι σημαντικό να διακρίνουμε τις βασικές έννοιες του λόγου, της επικοινωνίας και της ομιλίας. Ο λόγος αφορά την ικανότητα κατανόησης και χρήσης λέξεων και εννοιών, η επικοινωνία είναι η δυναμική διαδικασία ανταλλαγής μηνυμάτων μέσα από κωδικοποίηση, μετάδοση και αποκωδικοποίηση, ενώ η ομιλία είναι η παραγωγή ήχων και λέξεων μέσω του νευρομυϊκού συντονισμού που επιτρέπει τη μεταφορά νοημάτων από τον έναν άνθρωπο στον άλλον. Ο λογοθεραπευτής αξιοποιεί ποικίλες τεχνικές προκειμένου να βελτιώσει ή να αποκαταστήσει τις παραπάνω λειτουργίες, όπως είναι η φωνητική αποκατάσταση, η βιολογική φωνητική, η φωνιατρική και η χρήση ακουομετρίας και ακουστικών βοηθημάτων. Στόχος του είναι να ενισχύσει την ικανότητα του ατόμου να επικοινωνεί αποτελεσματικά και να συμμετέχει ενεργά στην καθημερινότητά του, γεγονός που επηρεάζει θετικά τόσο την ψυχική όσο και τη σωματική του υγεία. Η Λογοθεραπεία στην Ελλάδα παρουσιάζει αυξανόμενη ζήτηση, καθώς οι ανάγκες στον τομέα της αποκατάστασης μεγαλώνουν. Οι επαγγελματίες προοπτικές περιλαμβάνουν εργασία σε νοσοκομεία, κέντρα αποκατάστασης, σχολεία, ιδιωτικά ιατρεία και ειδικά κέντρα για παιδιά και ενήλικες. Οι σπουδές στη Λογοθεραπεία προσφέρονται σε πανεπιστήμια και ανώτατα ιδρύματα, ενώ οι εξειδικεύσεις καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα από τη νευρολογική αποκατάσταση και την παιδιατρική λογοθεραπεία μέχρι την κλινική φωνή και την αποκατάσταση της κατάποσης. Η **δυσφαγία** είναι η δυσκολία ή η αδυναμία κατάποσης τροφής, υγρών ή και σάλιου, που μπορεί να εμφανιστεί σε οποιοδήποτε στάδιο της διαδικασίας της κατάποσης. Δεν αποτελεί ξεχωριστή ασθένεια, αλλά σύμπτωμα που σχετίζεται με νευρολογικές παθήσεις, τραυματισμούς, δομικές ανωμαλίες ή άλλες ιατρικές καταστάσεις. Μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές επιπλοκές, όπως απώλεια βάρους, αφυδάτωση ή πνευμονία από εισρόφηση, γι' αυτό η έγκαιρη διάγνωση και η παρέμβαση από ειδικούς, όπως ο λογοθεραπευτής, είναι ζωτικής σημασίας.

Το βασικότερο πλεονέκτημα του νερού είναι η άνωση. Όταν το σώμα βυθίζεται στο νερό, ένα μεγάλο μέρος του βάρους του μειώνεται σημαντικά



# Η δύναμη του νερού στην αποκατάσταση

Το υδάτινο περιβάλλον συμβάλλει στην αποθεραπεία, την ενδυνάμωση και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής

**Το νερό αποτελεί την πηγή της ζωής και ένα από τα πολυτιμότερα στοιχεία για την υγεία και την ευεξία του ανθρώπου. Πέρα από τη σημασία του για την επιβίωση και τη σωστή λειτουργία του οργανισμού, το νερό διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο και στον τομέα της αποκατάστασης. Τα τελευταία χρόνια, η αξιοποίηση του υδάτινου περιβάλλοντος σε προγράμματα θεραπείας και αποθεραπείας έχει γνωρίσει σημαντική ανάπτυξη, καθώς όλο και περισσότερες επιστημονικές μελέτες αναδεικνύουν τα οφέλη του στην αντιμετώπιση τραυματισμών, μυοσκελετικών παθήσεων, νευρολογικών προβλημάτων και χρόνιων καταστάσεων υγείας.**

Η αποκατάσταση είναι μια διαδικασία που στοχεύει στην επαναφορά της λειτουργικότητας, της κινητικότητας και της ανεξαρτησίας ενός ατόμου μετά από τραυματισμό, χειρουργική επέμβαση ή ασθένεια. Σε αυτή τη διαδικασία, το νερό προσφέρει μοναδικές δυνατότητες που δύσκολα μπορούν να αναπαραχθούν σε οποιοδήποτε άλλο θεραπευτικό περιβάλλον.

Το βασικότερο πλεονέκτημα του νερού είναι η άνωση. Όταν το σώμα βυθίζεται στο νερό, ένα μεγάλο μέρος του βάρους του μειώνεται σημαντικά. Αυτό σημαίνει ότι οι αρθρώσεις, οι μύες και οι σύνδεσμοι δέχονται μικρότερες φορτίσεις σε σύγκριση με την άσκηση στο έδαφος. Για έναν άνθρωπο που αναρρώνει από κάταγμα, χειρουργική επέμβαση στο γόνατο ή το ισχίο, ή αντιμετωπίζει χρόνιο πόνο, η δυνατότητα να κινείται με μεγαλύτερη άνεση

και λιγότερη επιβάρυνση αποτελεί ανεκτίμητο πλεονέκτημα. Η υδροθεραπεία, δηλαδή η χρήση του νερού για θεραπευτικούς σκοπούς, αξιοποιείται ευρέως σε κέντρα αποκατάστασης και φυσικοθεραπείας. Μέσα στην πισίνα, οι ασθενείς μπορούν να εκτελέσουν ασκήσεις που θα ήταν δύσκολες ή ακόμη και αδύνατες εκτός νερού. Η μειωμένη βαρύτητα επιτρέπει μεγαλύτερο εύρος κίνησης, ενώ παράλληλα περιορίζει τον κίνδυνο τραυματισμού ή υπερφόρτισης των ιστών που βρίσκονται σε φάση επουλώσης.

Παράλληλα, το νερό προσφέρει φυσική αντίσταση σε κάθε κίνηση. Σε αντίθεση με τα βάρη ή τα μηχανήματα γυμναστικής, η αντίσταση αυτή είναι ομαλή και προσαρμόζεται αυτόματα στην ένταση της προσπάθειας. Όσο πιο γρήγορα κινείται κάποιος μέσα στο νερό, τόσο μεγαλύτερη είναι η αντίσταση που συναντά. Έτσι, επιτυγχάνεται αποτελεσματική μυϊκή ενδυνάμωση χωρίς την καταπόνηση που συχνά συνοδεύει τις συμβατικές μορφές άσκησης. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η συμβολή του νερού στην αντιμετώπιση νευρολογικών παθήσεων. Άτομα που έχουν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο, κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις ή πάσχουν από νευροεμφυλιτικές νόσους συχνά αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην ισορροπία και στον συντονισμό των κινήσεων. Το υδάτινο περιβάλλον προσφέρει ένα ασφαλέως πεδίο εξάσκησης, όπου ο φόβος της πτώσης μειώνεται και οι ασθενείς μπορούν να επανακτήσουν σταδιακά την εμπιστοσύνη στις δυνατότητές τους. Εξίσου σημαντική είναι η επίδραση του νερού στην ανακούφιση του πόνου. Η θερμοκρασία του νερού, ιδιαίτερα

όταν είναι κλιαρή ή θερμή, συμβάλλει στη χαλάρωση των μυών, στη μείωση των μυϊκών σπασμών και στη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος. Η καλύτερη αιμάτωση των ιστών διευκολύνει την παροχή οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών στις περιοχές που χρειάζονται αποκατάσταση, υποστηρίζοντας τις φυσικές διαδικασίες επουλώσης του οργανισμού. Το νερό έχει επίσης ευεργετική επίδραση στο καρδιαγγειακό σύστημα. Η υδροστατική πίεση που ασκείται στο σώμα κατά τη βύθιση συμβάλλει στη βελτίωση της φλεβικής επιστροφής και της κυκλοφορίας του αίματος. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στη μείωση οιδημάτων, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις τραυματισμών ή μετεγχειρητικών καταστάσεων, όπου η κατακράτηση υγρών αποτελεί συχνό πρόβλημα.

Πέρα όμως από τα σωματικά οφέλη, η δύναμη του νερού επεκτείνεται και στην ψυχολογική διάσταση της αποκατάστασης. Η ανάρρωση είναι συχνά μια απαιτητική και μακροχρόνια διαδικασία που συνοδεύεται από άγχος, απογοήτευση και αίσθημα περιορισμού. Η επαφή με το νερό δημιουργεί ένα αίσθημα ελευθερίας και χαλάρωσης, μειώνοντας την ψυχική ένταση και ενισχύοντας τη θετική διάθεση. Δεν είναι τυχαίο ότι πολλοί ασθενείς αναφέρουν πως αισθάνονται πιο άνετα και πιο αισιόδοξα κατά τη διάρκεια της θεραπείας μέσα στο νερό.

Η αξία του υδάτινου περιβάλλοντος γίνεται ακόμη πιο εμφανής στις μεγαλύτερες ηλικίες. Οι ηλικιωμένοι συχνά αντιμετωπίζουν προβλήματα κινητικότητας, αρθρίτιδα, οστεοπόρωση ή χρόνιο πόνο. Η άσκηση στο νερό

τους επιτρέπει να παραμείνουν δραστήριοι με ασφάλεια, να βελτιώνουν τη μυϊκή τους δύναμη και να διατηρούν την αυτονομία τους στην καθημερινή ζωή. Με αυτόν τον τρόπο, η υδροθεραπεία συμβάλλει όχι μόνο στην αποκατάσταση, αλλά και στην πρόληψη περαιτέρω λειτουργικής έκπτωσης.

Τα τελευταία χρόνια, η χρήση του νερού στην αποκατάσταση επεκτείνεται και στον αθλητισμό. Επαγγελματίες και ερασιτέχνες αθλητές αξιοποιούν τις θεραπευτικές ιδιότητες του νερού για την αποθεραπεία μετά από έντονες προπονήσεις ή τραυματισμούς. Οι ασκήσεις μέσα στην πισίνα επιτρέπουν τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης κατά τη διάρκεια της ανάρρωσης, ενώ παράλληλα επιταχύνουν την επιστροφή στη δράση.

Σε μια εποχή όπου η επιστήμη αναζητά ολοένα και πιο αποτελεσματικές και ανθρωποκεντρικές μεθόδους αποκατάστασης, το νερό αποδεικνύεται ένας πολύτιμος σύμμαχος. Συνδυάζει τη θεραπευτική δράση με την ασφάλεια, την άνεση και την ευχάριστη εμπειρία της κίνησης. Η αξιοποίηση των φυσικών του ιδιοτήτων προσφέρει νέες δυνατότητες σε ανθρώπους κάθε ηλικίας και με διαφορετικές ανάγκες, βοηθώντας τους να ανακτήσουν τη λειτουργικότητά τους και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους. Η δύναμη του νερού στην αποκατάσταση δεν περιορίζεται μόνο στις φυσικές του ιδιότητες. Βρίσκεται στην ικανότητά του να προσφέρει κίνηση εκεί όπου υπάρχει δυσκολία, ανακούφιση εκεί όπου υπάρχει πόνος και ελπίδα εκεί όπου η ανάρρωση μοιάζει μακρινός στόχος. Και ίσως αυτή να είναι η μεγαλύτερη θεραπευτική του δύναμη.

Βελτίωση της κινητικότητας και αποκατάσταση της σωστής στάσης είναι μόνο μερικά από τα πλεονεκτήματα για όσους υποφέρουν από πόνους στη μέση



Γράφει η **Φωτεινή Κεχαγιή** υπεύθυνη θεραπευτικών τμημάτων του ΚΑΑ Animus

## Υποφέρεις από οσφυαλγία; Το clinical pilates οφελεί

**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 προσεγγίσεις 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, προ-

σφέροντας 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 καθημερινές δραστηριότητες.

**Αποκατάσταση της Σωστής Στάσης:**

Η κακή στάση του σώματος είναι ένας από τους κύριους παράγοντες που συμβάλλουν στην οσφυαλγία. Μέσω του clinical pilates, οι ασκούμενοι διδάσκονται να διατηρούν μια σωστή στάση, μειώνοντας την καταπόνηση της σπονδυλικής στήλης και των γύρω μυών.

**Πρόληψη Τραυματισμών:** Η ενδυνάμωση των μυών και η βελτίωση της ευλυγισίας που προσφέρει το clinical pilates βοηθούν στην 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 Ανισορροπιών στο Σώμα:** Το clinical pilates εντοπίζει και διορθώνει τις μυϊκές ανισορροπίες που μπορεί να συμβάλλουν στην εμφάνιση πόνου στην πλάτη. Οι εξατομικευμένες ασκήσεις στοχεύουν στη βελτίωση της ισορροπίας και της συνοχής 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 μύες 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.

**Συμπερασματικά:** 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 οποιοδήποτε 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 καινοτομία στη θεραπεία συνδυάζει νευροπλαστικότητα, εξατομικευμένη αποκατάσταση και εικονική πραγματικότητα, προσφέροντας ελπίδα σε χιλιάδες ασθενείς**

**Η ρομποτική αποκατάσταση μετατρέπει την επανάληψη της κίνησης σε ελπίδα για ανάρρωση**

**Συνδυάζοντας επιστήμη, καινοτομία και ανθρώπινη προσπάθεια, η αποκατάσταση μετά από εγκεφαλικό γίνεται πιο αποτελεσματική**

# ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ Σύμμαχος στην Αποκατάσταση Ασθενών με Εγκεφαλικό Επεισόδιο

Γράφει  
η Μπακογιάννη  
Σταυρούλα

**Τ**ο οξύ ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο ορίζεται ως η ξαφνική απώλεια ροής αίματος σε μια περιοχή του εγκεφάλου έχοντας ως συνέπεια την απώλεια νευρολογικής λειτουργίας. Πιο αναλυτικά, προκαλείται από θρόμβωση ή εμβολή ενός εγκεφαλικού αγγείου το οποίο τροφοδοτεί μια συγκεκριμένη περιοχή του εγκεφάλου. Κατά τη διάρκεια απόφραξης ενός αγγείου, η μια περιοχή του εγκεφάλου τραυματίζεται ανεπανόρθωτα και η άλλη περιοχή του εγκεφάλου τραυματίζεται λόγω μειωμένης κυκλοφορίας του αίματος αλλά ο τραυματισμός δεν είναι ανεπανόρθωτος.

Οι θεραπείες της απόφραξης ενός αγγείου είναι η θρομβόλυση και η ενδοαγγειακή λύση του θρόμβου, οι οποίες μπορούν να αφαιρέσουν το εμπόδιο και να αποκαταστήσουν την ροή του αίματος στις προσβεβλημένες περιοχές του εγκεφάλου. Οι συγκεκριμένες θεραπείες εμφανίζονται τα τελευταία χρόνια και είναι αποτελεσματικές στην αντιμετώπιση του οξέως αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου, όταν εφαρμόζονται στους κατάλληλους ασθενείς. Επίσης, η ταχύτητα με την οποία αντιμετωπίζεται ένα αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, σχετίζεται άμεσα με την αποτελεσματικότητα.

Η συχνότητα του εγκεφαλικού αυξάνεται με την ηλικία και διπλασιάζεται μετά την ηλικία των 55 ετών. Ωστόσο, υπάρχει μια ανησυχητική αυξητική τάση εμφάνισης των εγκεφαλικών επεισοδίων σε άτομα ηλικίας 20-54 ετών, από 12,9% σε 18,6% παγκοσμίως μεταξύ 1990 και 2016. Τα ποσοστά θνησιμότητας που αποδίδονται σύμφωνα με την ηλικία μειώθηκαν κατά 36,2% την ίδια περίοδο. Η υψηλότερη αναφερόμενη συχνότητα εγκεφαλικού επεισοδίου είναι στην Κίνα, όπου δρα περίπου σε 331-378 άτομα ανά 100.000 χρόνια ζωής. Το δεύτερο υψηλότερο ποσοστό είναι στην Ανατολική Ευρώπη (181-218 ανά 100.000 έτη ζωής)

και το χαμηλότερο στη Λατινική Αμερική (85-100 ανά 100.000 χρόνια ζωής). Η εμφάνιση εγκεφαλικού επεισοδίου σε άνδρες και γυναίκες εξαρτάται επίσης από την ηλικία. Είναι υψηλότερο το ποσοστό εμφάνισης σε νεότερες γυναίκες, ενώ η



επίπτωση αυξάνεται ελαφρώς σε άνδρες μεγαλύτερης ηλικίας. Ο κίνδυνος εμφάνισης εγκεφαλικού επεισοδίου στις γυναίκες οφείλεται σε παράγοντες που σχετίζονται με την εγκυμοσύνη, όπως η προεκλαμψία, η χρήση αντισυλληπτικών και η ορμονική θεραπεία. Η κολπική μαρμαρυγή αυξάνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού σε γυναίκες άνω των 75 ετών κατά 20%.

Το εγκεφαλικό έμφρακτο και η ενδοεγκεφαλική αιμορραγία είναι πιο συχνές στους άνδρες, αλλά το καρδιοεμβολικό εγκεφαλικό επεισόδιο, το πιο αποτελεί την πιο σοβαρή μορφή του εγκεφαλικού, είναι πιο διαδεδομένο στις γυναίκες. Το ποσοστό θνησιμότητας του εγκεφαλικού είναι επίσης υψηλότερο μεταξύ των γυναικών. Οι γυναίκες ζουν περισσότερο από τους άνδρες, κάτι που είναι ένας λόγος για την υψηλότερη συχνότητα εγκεφαλικού επεισοδίου. Για τους άνδρες, οι πιο συχνές

αιτίες εγκεφαλικού είναι το κάπνισμα, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, το έμφραγμα του μυοκαρδίου και οι αρτηριακές διαταραχές.

Εξετάστηκε μια παγκόσμια πληθυσμιακή μελέτη εμφάνισης του εγκεφαλικού επεισοδίου και αποκαλύφθηκε ότι η έκθεση στην ατμοσφαιρική ρύπανση και τα σωματίδια στην ατμόσφαιρα προκαλούν εγκεφαλικά επεισόδια. Σε μία μελέτη με βάση τον πληθυσμό, που διεξήχθη στη βορειοανατολική Κίνα, πιστεύεται ότι είναι σε γενικές γραμμές αντιπροσωπευτική κατάσταση της νόσου στις αναπτυσσόμενες χώρες. Βρέθηκε ότι η υπέρταση είναι ένας στατιστικά σημαντικός κίνδυνος για ανάπτυξη εγκεφαλικού επεισοδίου και συγκεκριμένα το ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο. Μια μελέτη που διεξήχθη στις Ηνωμένες Πολιτείες (ΗΠΑ) εντόπισε επίσης πως η υπέρταση είναι η κύρια αιτία εγκεφαλικού επεισοδίου. Η ανεπαρκής σωματική δραστηριότητα, οι κακές διατροφικές συνήθειες, η χρήση νικοτίνης και η κατανάλωση αλκοόλ θεωρήθηκαν πρόσθετοι κίνδυνοι εμφάνισης του εγκεφαλικού επεισοδίου. Η έκθεση σε περιβαλλοντικούς ρύπους, όπως ο μόλυβδος και το κάδμιο, επηρέασαν επίσης τα περιστατικά εγκεφαλικών επεισοδίων σε όλες τις περιοχές.

Υπάρχει μια ισχυρή αντίστροφη σχέση μεταξύ του εγκεφαλικού επεισοδίου και της κοινωνικοοικονομικής κατάστασης, η οποία αποδίδεται σε ανεπαρκείς νοσοκομειακές εγκαταστάσεις και φροντίδα μετά το εγκεφαλικό σε πληθυσμούς με χαμηλά εισοδήματα. Μια μελέτη περίπτωσης που πραγματοποιήθηκε στις ΗΠΑ έδειξε ότι άτομα με υψηλή οικονομική κατάσταση είχαν καλύτερες επιλογές θεραπείας για το εγκεφαλικό συγκριτικά με οικονομικά ασθενέστερα άτομα.

### Ρομποτική αποκατάσταση και νευροπλαστικότητα

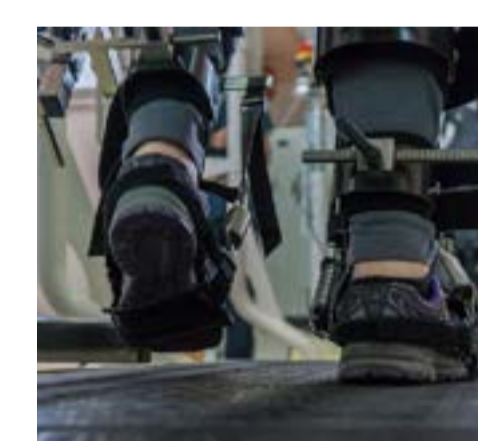
Η νευροπλαστικότητα ορίζεται ως οι δομικές και λειτουργικές αλλαγές στον εγκέφαλο που επιτρέπουν την προσαρμογή στη μάθηση, τη μνήμη, τη περι-

**Ο συνδυασμός ρομποτικής τεχνολογίας, εξειδικευμένης φυσικοθεραπείας και εικονικής πραγματικότητας δεν είναι απλώς μια νέα μέθοδος είναι ένα ολοκληρωμένο, καινοτόμο πρότυπο αποκατάστασης. Ενισχύει τη νευροπλαστικότητα, πολλαπλασιάζει τις δυνατότητες άσκησης, παρακολουθεί αντικειμενικά την πρόοδο και, πάνω απ' όλα, δίνει στον ασθενή ενεργό ρόλο στη θεραπεία του**



βάλλον και την αποκατάσταση μετά από εγκεφαλική βλάβη. Είναι μια δυναμική διαδικασία που περιλαμβάνει αλλαγές στον αριθμό των πυρήνων και των δονών του εγκεφάλου, πολυάριθμες λειτουργίες και διάφορες αλληλεπιδράσεις. Αν και υπάρχουν αυθόρμητες αναδιορθώσεις μετά από εγκεφαλική βλάβη που ακολουθεί το ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο, αυτές οι αλλαγές δεν επαρκούν για την πρόκληση λειτουργικής αποκατάστασης. Τόσο στον κανονικό όσο και στον τραυματισμένο εγκέφαλο, η αποκατάσταση μπορεί να προωθήσει δυναμικές διαδικασίες στο νευρικό σύστημα για να επιτρέψει την προσαρμογή σε διαφορετικές εμπειρίες.

Τα προγράμματα αποκατάστασης με την χρήση ρομποτικών συσκευών είναι ιδανικά για την υλοποίηση των αρχών της νευροαποκατάστασης. Αρχικά, οι ρομποτικές συσκευές παράγουν πολλές επαναλήψεις κινήσεων με ελεγχόμενη ταχύτητα, χωρίς να προκαλείται κόπωση στον θεραπευτή. Επίσης, υπάρχει η δυνατότητα να γίνεται εξατομικευση του προγράμματος σχετικά με τις ανάγκες του



κάθε ασθενή. Οι ρομποτικές συσκευές είναι εξοπλισμένες με αισθητήρες που ανιχνεύουν την κίνηση και την δύναμη των μυών, παρέχοντας με τον τρόπο αυτό ανάδραση και αντικειμενική αξιολόγηση των παραμέτρων κίνησης. Η ανατροφοδότηση με βάση την ανίχνευση των παραμέτρων κίνησης επιτρέπει τη δημιουργία ενός εικονικού περιβάλλοντος σε ένα υπολογιστή, ο οποίος είτε είναι σχεδόν πραγματικός είτε περιλαμβάνει στοιχεία παιχνιδιών, που αυξάνει το κίνητρο για συμμετοχή στην αποκατάσταση. Η ρομποτική θεραπεία μειώνει συνήθως μια στρατηγική που χρησιμοποιείται από θεραπευτές στα πλαίσια υποβοήθησης

της ενεργητικής κίνησης και βασίζεται σε κίνητρα ή θεωρίες νευροπλαστικότητας. Η επιτυχία ενθαρρύνει τα κίνητρα, την αποτελεσματικότητα και διάθεση για άσκηση. Η ενεργητική βοήθεια αυξάνει την επιτυχία και επομένως πιθανώς ενεργοποιεί αυτά τα θετικά μαθησιακά χαρακτηριστικά. Εναλλακτικά, η ενεργή βοήθεια μπορεί να προωθήσει την πλαστικότητα αυξάνοντας την ποσότητα ιδιοδεκτικής εισροής με τρόπο που συσχετίζεται με το χρόνο και την κινητική δραστηριότητα. Το κίνητρο για συμμετοχή σε άσκηση είναι γενικά υψηλότερο στην ρομποτική θεραπεία συγκριτικά με την συμβατική εκπαίδευση. Ωστόσο, αυτό μπορεί να οφείλεται στο περιβάλλον βιτεοπαιχνιδιών, στην ανατροφοδότηση ή στην καινοτομία της ρομποτικής τεχνολογίας παρά την ενεργητική βοήθεια. Όσον αφορά τη διάρκεια, η ρομποτική θεραπεία μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική επειδή οι ασθενείς επιχειρούν περισσότερες κινήσεις.

Η άσκηση θεωρείται αποτελεσματική και εφικτή στρατηγική αποκατάστασης για τη βελτίωση της γνωστικής και κινητικής λειτουργικότητας μέσω της διευκόλυνσης της νευροπλαστικότητας. Αναλυτικότερα, αυτό επιτυγχάνεται μέσω της αύξησης της νευρωνικής δραστηριότητας και της ενίσχυσης της μετασυναπτικής διέγερσης, καθώς και του σχεδιασμού δενδριτών και της αξονικής μυελίνωσης μετά από ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο.

### Ρομποτική τεχνολογία και άσκηση

Η κίνηση με τη βοήθεια ρομπότ γίνεται ολοένα και περισσότερο θεραπεία αποκατάστασης σε ασθενείς μετά από εγκεφαλικό. Κλινικός έλεγχος σε 10 επιζώντες από οξύ εγκεφαλικό έδειξαν ότι μία φορητή ρομποτική συσκευή προώθησε τη δημιουργία ισομετρικής ροπής. Η έναρξη της αποκατάστασης αμέσως μετά από την εμφάνιση του εγκεφαλικού επεισοδίου χρησιμοποιώντας μια φορητή ρομποτική συσκευή σε συνδυασμό με ενεργητική και παθητική κινησιοθεραπεία συμβάλει στη βελτίωση της ικανότητας ελέγχου της κινητικότητας και στην προώθηση της νευροπλαστικότητας.

Τα ρομποτικά μηχανήματα είναι ηλεκτρομηχανικές συσκευές που περιλαμβάνουν την ιδιοδεκτικότητα, δηλαδή την αίσθηση της θέσης της άρθρωσης και την κιναισθησία, την αίσθηση της κίνησης της άρθρωσης. Η εκπαίδευση με τη βοήθεια της ρομποτικής συσκευής για ένα μήνα μπορεί να βελτιώσει την ψυχολογική κατάσταση του ασθενούς, συμπεριλαμβανομένης της κινητικής μάθησης και της μνήμης σε ασθενείς με χρόνια εγκεφαλικό επεισόδιο και η αποτελεσματικότητα φαίνεται να προκύπτουν τουλάχιστον εν μέρει από ιδιοδεκτική διέγερση. Η ρομποτική αποκατάσταση με γνώμονα την εργασία αποτελεί μία προσέγγιση, η οποία βασίζεται στις τρέχουσες έννοιες

της επαγόμενης από την πρακτική νευροπλαστικότητας, καθώς επίσης του κινητικού ελέγχου και της κινητικής μάθησης. Συνοπτικά, η θεραπεία με τη βοήθεια ρομπότ είναι αποτελεσματική στη βελτίωση της κινητικής λειτουργίας, της μάθησης και της μνήμης του ασθενή με εγκεφαλικό και ο πιθανός μηχανισμός περιλαμβάνει βελτίωση της νευροπλαστικότητας.

Η συμμετοχή της ρομποτικής τεχνολογίας στον τομέα της αποκατάστασης μετά από αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο είναι σημαντική. Οι ρομποτικές συσκευές προσφέρουν εξειδικευμένα προγράμματα άσκησης στον κάθε ασθενή. Επίσης, αποτελούν αντικειμενικές και μετρήσιμες μεθόδους αξιολόγησης της πρόοδου του ασθενούς. Ο μεγάλος αριθμός των επαναλήψεων μιας άσκησης, βοηθά στην πρόωση της νευροπλαστικότητας. Ακόμη, βοηθούν στην ενεργή συμμετοχή του ασθενούς στην αποκατάσταση όταν χρησιμοποιούνται προγράμματα ενεργητικής υποβοήθησης της κίνησης. Οι ρομποτικές συσκευές συνδυάζουν και τα οφέλη της εικονικής πραγματικότητας, ενισχύοντας την ανατροφοδότηση και το κίνητρο του ασθενούς. Μελέτες έχουν



δείξει πρόθετα πλεονεκτήματα, όταν η ρομποτική τεχνολογία χρησιμοποιείται με ηλεκτρικό ερεθισμό. Αξίζει να σημειωθεί ότι η πρόβραση στα ρομποτικά μέσα αποκατάστασης απαιτεί την κατάλληλη οικονομική δυνατότητα από την μεριά του ασθενούς. Η ρομποτική αποκατάσταση σε συνδυασμό με την κατάλληλη φυσικοθεραπευτική παρέμβαση οδηγεί σε καλύτερα αποτελέσματα στην θεραπεία μετά από αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο.

\*Η Μπακογιάννη Σταυρούλα είναι PT,NDT,MSC Δ/νση Θεραπευτικών Τμημάτων Animus

Η φυσικοθεραπεία και η σωστή φροντίδα ανοίγουν τον δρόμο για άνετη και ασφαλή κίνηση

Η αποκατάσταση μετά το χειρουργείο αποτελεί το κλειδί για την ανεξαρτησία, τη δύναμη και την καθημερινή ευεξία του ασθενούς

# ΟΛΙΚΗ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΙΣΧΙΟΥ

## Η Επιστροφή στην Κίνηση και στην Ποιότητα Ζωής

Γράφει η **Χριστίνας Μούτσιου**

Η αποκατάσταση στην γενική της μορφή είναι μια διαδικασία που απαιτεί συνεργασία ατόμων από διάφορες ειδικότητες, ώστε να αποκατασταθούν οι ικανότητές του ατόμου, σε φυσικό, ψυχικό, κοινωνικό, επαγγελματικό, εκπαιδευτικό και πολιτισμικό επίπεδο. Να βοηθηθεί η οικογένειά του για να προσαρμοστεί και να τον βοηθήσει να αντιμετωπίσει τις συνέπειες της κατάστασής του. Η διεπιστημονική ομάδα αποτελείται από τον Φυσίατρο ο οποίος έχει και τον κύριο συντονιστικό ρόλο, τους Φυσικοθεραπευτές και ειδικούς θεραπευτές όπως λογοθεραπευτή, εργοθεραπευτή, ψυχολόγο οι οποίοι από κοινού προσπαθούν να κατανοήσουν τις ανάγκες του κάθε ασθενούς, και να παρέχουν διάγνωση, αξιολόγηση και θεραπεία. Ο ορισμός της ολικής αρθροπλαστικής ισχίου είναι μία χειρουργική επέμβαση που έχει σχεδιαστεί για την αντικατάσταση μιας κατεστραμμένης ισχιακής άρθρωσης, συνήθως λόγω της αρθρίτιδας ή λόγω πτώσης ή κάποιοι ατυχήματος. Η ισχιακή άρθρωση είναι μία άρθρωση σφαιρικής υποδοχής. Η κεφαλή του μηριαίου οστού σχηματίζει το σφαιρικό στοιχείο, το οποίο εφαρμόζει ακριβώς στην υποδοχή της λεκάνης (κοτύλη). Όταν η μη χειρουργική θεραπεία αποτυγχάνει να ελέγξει τις εννοχίες και τη δυσκαμψία της αρθρίτιδας του ισχίου, ο χειρουργός ενδέχεται να συστήσει Ολική Αρθροπλαστική Ισχίου.

**Οφέλη από την ολική αρθροπλαστική του ισχίου**  
Μετά την ολική αρθροπλαστική του ισχίου μπορείτε να περιμένετε ότι θα καθίστε πιο άνετα. Οι περισσότεροι άνθρωποι απολαμβάνουν όλα τα οφέλη που αναφέρονται παρακάτω. Η ολική αρθροπλαστική του ισχίου σχεδόν πάντα:

- Σματτάει ή μειώνει σημαντικά τον πόνο. Ακόμα και ο πόνος από την επέμβαση θα πρέπει να εξαφανιστεί σε λίγες εβδομάδες.
- Αυξάνει την δύναμη των κάτω άκρων. Χωρίς τον πόνο στο ισχίο θα πρέπει να χρησιμοποιείτε περισσότερο τα πόδια σας. Αυτό θα δυναμώσει τους μύες.
- Βελτώνει την ποιότητα ζωής επιτρέποντας σας να εκτελείτε δραστηριότητες της καθημερινής ζωής με μεγαλύτερη ευκολία.
- Προσφέρει χρόνια ευκολότερης κίνησης. Οι περισσότερες αρθροπλαστικές του ισχίου διαρκούν για αρκετά χρόνια.
- Σας βοηθά να κρατηθείτε σε καλύτερη υγεία και ευεξία γιατί η κίνηση είναι πηγή ζωής για τον οργανισμό.

### Φυσικοθεραπευτική προσέγγιση

i. Αποφυγή προσαγωγής και έσω στροφής του σκέλους

**6**  
**Οι πρώτες 6 εβδομάδες είναι καθοριστικές για την αποφυγή εξαρθρώσεων**

**Κάθε βήμα μετά την αποκατάσταση είναι ένα βήμα προς μια νέα ζωή**

**Ολική Αρθροπλαστική Ισχίου**  
Αποκατάσταση είναι το Α και το Ω

μέσω από την τοποθέτηση του ασθενούς σε σωστές θέσεις ii. Πρόληψη αναπνευστικών επιπλοκών iii. Πρόληψη κυκλοφορικών επιπλοκών και θρομβοεμβολής iv. Διατήρηση και αύξηση της κινητικότητας της άρθρωσης του εγχειρισμένου ισχίου καθώς και της μυϊκής ισχύος των μυών που δρουν στην περιοχή v. Διατήρηση και αύξηση της κινητικότητας των αρθρώσεων που δεν επηρεάζονται από την επέμβαση vi. Διατήρηση και αύξηση της μυϊκής ισχύος όλων των μυϊκών ομάδων που δεν επηρεάστηκαν από την επέμβαση vii. Έγερση – βάδιση του ασθενή με βοηθητικό μέσο viii. Εκπαίδευση λειτουργικών δραστηριοτήτων ix. Οδηγίες για το σπίτι

•Βοηθήματα:  
Καρέκλα: Αποφυγή καρέκλας με βάθος. Διδάσκουμε τους ασθενείς να κοιτάνε ψηλά καθώς κάθονται, για να ελασσοποιήσουμε την κάμψη του κορμού.  
Στο κάθισμα: Αποφυγή σταυρώματος των ποδιών.  
Έγερση από καρέκλα: Σύρσιμο μέχρι την άκρη της καρέκλας και μετά έγερση.  
Χρήση ανυψωμένου καθίσματος: Το ανυψωμένο κάθισμα τοποθετείται στην καρέκλα λοξά, με το πίσω μέρος για να βοηθήσει στην έγερση.

Περπατήματα: Διδασκαλία χρησιμοποίησης βοηθητικού μέσου (βακτηρία σκάματος «Π»)  
**Στόχοι**  
• Πρόληψη και αποφυγή δημιουργία συμφύσεων  
• Πρόληψη παραμορφώσεων  
• Αύξηση κινητικότητας και ενδυνάμωσης των μυών του πάσχοντος σκέλους  
• Ενδυνάμωση μυών άνω άκρων, κορμού και υγιούς σκέλους  
• Λειτουργική αποκατάσταση – μετακίνηση – έγερση – βάδιση.  
**Οδηγίες Για Την Προστασία Του χειρουργημένου Μέλους Και Επιστροφή Στην Δραστηριότητα**  
Η ικανοποιητική δύναμη στους εκτεινόντες και τους απαγωγούς είναι ιδιαίτερα σημαντική για φυσιολογική βάδιση. Δίνουμε έμφαση στην ενδυνάμωση σε κλειστή και ανοικτή βιοκινητική αλυσίδα και αναπτύξτε την αυτοκίνηση των μυών, αν αυτό μπορεί να γίνει με ασφάλεια. Στα περισσότερα πρωτόκολλα η βάδιση γίνεται μεταξύ 1 – 2 ημέρες ενώ σε άλλα δίνεται ένα διάστημα 4ημερών μετά το χειρουργείο. Αξιοσημείωτο είναι να αναφερθεί ότι κάποιοι ασθενείς μπορεί να έχουν την αίσθηση ότι το χειρουργημένο σκέλος είναι μακρύτερο στο πρώτο μεταχειρητικό στάδιο. Σε περίπτωση υπέρβασης ανισοσκελίας αποφεύγεται η χρήση ανυψωτικών στα παπούτσια τουλάχιστον για 6 – 12 βδομάδες μεταχειρητικά καθώς και επιτυγχάνονται ιδανικότερες συνθήκες διάταξης, ενδυνάμωσης και αξιολόγησης για το αν όντως υπάρχει μη αναστρέψιμη διαφορά μήκους. Η χρήση των βοηθητικών μέσων εξαρτάται από την γενική ψυχοφυσική κατάσταση του ασθενή και την κινητικότητα του. Αναφέρεται ότι η εκπαίδευση της βάδισης με περπατούρα προσφέρει αρκετά πλεονεκτήματα καθώς επιτρέπει στους ασθενείς σύνθετους κύκλους βάδισης χωρίς στην αποκατάσταση πριν ακόμα περπατήσουν ανεξάρτητοι. •ο κρεβάτι τοποθετημένο σε θέση ώστε ο ασθενής να σκάνεται από την πάσχουσα πλευρά

\* Η Χριστίνα Μούτσιου είναι φυσικοθεραπεύτρια του Animus

Η ψυχολογία της αποκατάστασης επικεντρώνεται στην κατανόηση και διαχείριση των συναισθηματικών, γνωστικών και κοινωνικών προκλήσεων που συνοδεύουν την ανάρρωση



# Η δύναμη του νου στην πορεία της αποκατάστασης

Πώς η ψυχολογική υποστήριξη συμβάλλει στην αποκατάσταση της υγείας και στην επαναφορά της ποιότητας ζωής

**Η αποκατάσταση αποτελεί μια σύνθετη διαδικασία που δεν περιορίζεται μόνο στη σωματική ανάρρωση. Είτε πρόκειται για την αποκατάσταση μετά από έναν τραυματισμό, μια χειρουργική επέμβαση, μια χρόνια πάθηση ή ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας, η ψυχολογική διάσταση διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην πορεία προς την επανένταξη και την ανάκτηση της λειτουργικότητας. Η σύγχρονη επιστήμη αναγνωρίζει πλέον ότι η ψυχική και η σωματική υγεία είναι άρρηκτα συνδεδεμένες και ότι η επιτυχία της αποκατάστασης εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ψυχολογική κατάσταση του ατόμου.**

Η εμπειρία μιας ασθένειας ή ενός τραυματισμού συχνά συνοδεύεται από έντονα συναισθήματα. Ο φόβος, η αβεβαιότητα, η θλίψη, η απογοήτευση και το άγχος αποτελούν φυσιολογικές αντιδράσεις απέναντι σε μια κατάσταση που ανατρέπει την καθημερινότητα και περιορίζει την αυτονομία του ανθρώπου. Πολλοί ασθενείς βιώνουν μια περίοδο πένθους για την προσωρινή ή μόνιμη απώλεια λειτουργιών που θεωρούσαν δεδομένες. Η αλλαγή της εικόνας του εαυτού, η εξάρτηση από άλλους και η αμφιβολία για το μέλλον μπορεί να επιβαρύνουν σημαντικά την ψυχική τους υγεία.

Σε αυτό το πλαίσιο, η ψυχολογία της αποκατάστασης επικεντρώνεται στην κατανόηση και διαχείριση των συναισθηματικών, γνωστικών

και κοινωνικών προκλήσεων που συνοδεύουν την ανάρρωση. Στόχος της δεν είναι μόνο η αντιμετώπιση ψυχολογικών δυσκολιών, αλλά και η ενίσχυση των εσωτερικών δυνάμεων του ατόμου, ώστε να συμμετέχει ενεργά στη θεραπευτική διαδικασία. Ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν την πορεία της αποκατάστασης είναι το κίνητρο. Η θεραπεία συχνά απαιτεί επιμονή, συνέπεια και καθημερινή προσπάθεια. Οι ασθενείς καλούνται να ακολουθήσουν προγράμματα φυσικοθεραπείας, εργοθεραπείας ή άλλων παρεμβάσεων που μπορεί να είναι απαιτητικές και χρονοβόρες. Όταν το άτομο διαθέτει σαφείς στόχους, θετική στάση και πίστη στις δυνατότητές του, είναι πιθανότερο να παραμείνει προσλημένο στη διαδικασία και να επιτύχει καλύτερα αποτελέσματα.

Η αυτοαποτελεσματικότητα, δηλαδή η πεποίθηση ότι κάποιος μπορεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις μιας δύσκολης κατάστασης, αποτελεί επίσης κρίσιμο παράγοντα. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που πιστεύουν στις ικανότητές τους αντιμετωπίζουν αποτελεσματικότερα τα εμπόδια, παρουσιάζουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα και προσαρμόζονται ευκολότερα στις αλλαγές που επιφέρει μια κατάσταση υγείας. Αντίθετα, τα συναισθήματα αδυναμίας και παραίτησης μπορούν να μειώσουν τη συμμετοχή στη θεραπεία και να επιβαρύνουν την ανάρρωση.

Η ψυχολογική υποστήριξη μπορεί να λάβει πολλές μορφές. Η συμβουλευτική και η ψυχοθεραπεία βοηθούν τους ασθενείς να

εκφράσουν τα συναισθήματά τους, να επεξεργαστούν τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν και να αναπτύξουν αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης. Παράλληλα, τεχνικές διαχείρισης του άγχους, όπως οι ασκήσεις χαλάρωσης, η ενσυνειδητότητα (mindfulness) και οι αναπνευστικές τεχνικές, μπορούν να συμβάλουν στη μείωση της ψυχικής έντασης και στη βελτίωση της συνολικής ευεξίας.

Εξίσου σημαντικός είναι ο ρόλος του κοινωνικού περιβάλλοντος. Η υποστήριξη από την οικογένεια, τους φίλους και τους επαγγελματίες υγείας λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης. Η αίσθηση ότι κάποιος δεν είναι μόνος στις δυσκολίες του ενισχύει το αίσθημα ασφάλειας και μειώνει τα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης. Οι στενές σχέσεις μπορούν να προσφέρουν πρακτική βοήθεια, συναισθηματική ενθάρρυνση και κίνητρο για συνέχιση της προσπάθειας.

Ιδιαίτερη σημασία έχει και η επικοινωνία μεταξύ ασθενών και επαγγελματιών υγείας. Όταν οι θεραπευτές αφιερώνουν χρόνο για να ακούσουν τις ανησυχίες του ατόμου, να εξηγήσουν με σαφήνεια τη θεραπευτική διαδικασία και να το ενθαρρύνουν να συμμετέχει στις αποφάσεις που αφορούν την υγεία του, ενισχύεται η εμπιστοσύνη και η συνεργασία. Η θεραπευτική συμμαχία αποτελεί έναν από τους βασικούς πυλώνες της επιτυχημένης αποκατάστασης.

Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας κατέχει επίσης κεντρική θέση. Η ανθεκτικότητα

δεν σημαίνει απουσία δυσκολιών ή αρνητικών συναισθημάτων. Αντίθετα, αφορά την ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται, να ανακάμπτει και να συνεχίζει να προχωρά παρά τις αντιξοότητες. Η ανάπτυξη ανθεκτικότητας μπορεί να ενισχυθεί μέσω της καλλιέργειας ρεαλιστικής αισιοδοξίας, της αναγνώρισης των προσωπικών δυνατοτήτων και της σταδιακής επίτευξης μικρών, εφικτών στόχων.

Σημαντικό είναι επίσης να αναγνωρίζεται ότι η αποκατάσταση δεν ακολουθεί πάντοτε μια γραμμική πορεία. Υπάρχουν περίοδοι πρόοδου αλλά και στιγμές στασιμότητας ή υποτροπών. Η αποδοχή αυτής της πραγματικότητας βοηθά τους ασθενείς να διατηρούν πιο ρεαλιστικές προσδοκίες και να αποφεύγουν την απογοήτευση όταν η πρόοδος δεν είναι άμεσα ορατή. Η ψυχολογική προετοιμασία για τις δυσκολίες αυτές μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη διατήρηση της προσπάθειας σε βάθος χρόνου.

Συμπερασματικά, η αποκατάσταση είναι μια ολιστική διαδικασία που περιλαμβάνει τόσο το σώμα όσο και τον νου. Η ψυχολογική υποστήριξη, η ενίσχυση του κινήτρου, η ανάπτυξη ανθεκτικότητας και η ύπαρξη ενός υποστηρικτικού κοινωνικού δικτύου αποτελούν βασικούς παράγοντες για την επιτυχή ανάρρωση. Η αναγνώριση της σημασίας της ψυχικής υγείας στην αποκατάσταση δεν βελτιώνει μόνο τα θεραπευτικά αποτελέσματα, αλλά συμβάλλει και στην επαναφορά της ποιοτικής ζωής, της αυτονομίας και της ελπίδας για το μέλλον.



Η εμπειρία σας μας βοηθά  
να γινόμαστε κάθε μέρα καλύτεροι.

⇒ **ΣΚΑΝΑΡΕΤΕ ΕΔΩ** ⇐  
και αφήστε μας την αξιολόγησή σας  
στο **Google!**



Ευχαριστούμε  
για την  
υποστήριξή σας!



Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΑΣ  
ΜΑΣ ΕΜΠΝΕΕΙ  
ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ  
ΜΕ ΠΑΘΟΣ  
ΚΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ.



Κάθε κριτική είναι ένα βήμα μπροστά  
για εμάς και για εσάς!



ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗ  
ΦΡΟΝΤΙΔΑ



ΕΜΠΕΙΡΟ & ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ  
ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ



ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ  
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ



ΣΤΟΧΟΣ ΜΑΣ  
Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΑΣ

♡ ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΥ ΕΙΣΤΕ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΜΑΣ! ♡