

novibet



WEEKLY REHAB NEWS | BY ANIMUS ΝΕΟ ΕΝΘΕΤΟ ΥΓΕΙΑΣ 36 ΣΕΛΙΔΕΣ

# Ιπποκράτειος

## Πολιτεία

### ΣΤΑΜΑΤΙΑ ΣΤΑΜΠΟΥΛΗ Η γυναίκα που μετέτρεψε την αναπηρία σε δύναμη ζωής

Στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παρά Στίβου Ανδρών - Γυναικών 2026, που πραγματοποιήθηκε στις 6 και 7 Ιουνίου στο Καυτανζόγλειο Στάδιο Θεσσαλονίκης, αγωνίστηκε στα αγωνίσματα του ακοντισμού και της σφαιροβολίας, κατακτώντας δύο ασημένια μετάλλια



# Πολιτεία

## Θεσσαλών

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ 14 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΘΕΣΗ | ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 40

ΕΝΘΕΤΟ 15 ΣΕΛΙΔΕΣ

ΔΗΜΟΣ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ

## Από το τροχάδην στο σπριντ

Η αποτίμηση του δεύτερου έτους της δημοτικής αρχής Μαμάκου κατέγραψε μια χρονιά οικονομικής εξυγίανσης, χρηματοδοτήσεων και προώθησης αναπτυξιακών έργων, αλλά και κατέδειξε την ανάγκη επιτάχυνσης μιας πόλης που βλέπει τις ανάγκες της

ΣΕΛ. 04

Κ.ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

## Το μέλλον της Υγείας είναι οι νέοι γιατροί

Οι προκλήσεις του ιατρικού κόσμου, το brain drain, την υποστελέχωση του ΕΣΥ, το clawback, τις μεγάλες εταιρείες Υγείας και το όραμά του για την επόμενη ημέρα

ΣΕΛ. 04

ΣΟΦΙΑ ΚΥΡΜΠΙΑ

## Η ψυχή δεν διορθώνεται, φροντίζεται

Ο Σύλλογος Φίλοι ΙΨΑ στοχεύει σε συναντήσεις δια ζώσης για να γεφυρώσουμε το κενό ανάμεσα στην απομόνωση και τη στήριξη

ΣΕΛ. 28-29

ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΠΗΝΕΙΟΥ

## Τέσσερις μέρες γιορτής για τη Λάρισα

ΣΕΛ. 30-31



• Ποιοι «τρέχουν» τον κομματικό μηχανισμό του υπό σύσταση νέου πολιτικού σχηματισμού του Αντώνη Σαμαρά

• Η «θεσσαλική αποστολή» των στενών συνεργατών του πρώην πρωθυπουργού, Ν. Τσούτσια και Κ. Μαρκόπουλου

• Η συνάντηση των «καραμανκικών» στην Πιερία, οι πρώην βουλευτές και ο πρώην ΟΝΝΕΔίτης αγρότης

# «Σαμαρικού» εν δράσει στη Θεσσαλία

Πυκνώνουν οι διεργασίες και οι βολιδοσκοπήσεις προσώπων με πολιτικό και κοινωνικό αποτύπωμα ενόψει του συνθήματος εκκίνησης από τον πρώην πρωθυπουργό



FORMedia TV

ΚΑΘΕ ΤΕΤΑΡΤΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΣΤΙΣ

20:00



# Απαρατήρητα...



## «Καλόγεροι»

Επιτίδειοι που παριστάνουν τους μοναχούς και διενεργούν εράνους για την οικονομική ενίσχυση των Ιερών Κελλίων του Αγίου Όρους έκαναν την εμφάνισή τους στα Τρίκαλα. Το του σας...

## Κουτσούμπας

Στην Πύλη Τρικάλων θα βρίσκεται σήμερα ο ΓΓ της ΚΕ του ΚΚΕ, Δημήτρης Κουτσούμπας, ο οποίος θα μιλήσει στην εκδήλωση που διοργανώνει ο Δήμος Πύλης για την 83η Επέτειο της «Μάχης της Πόρτας», της πρώτης μάχης που έδωσαν οι δυνάμεις του ΕΛΑΣ ενάντια στους Ιταλούς κατακτητές στις 8-9 Ιουνίου του 1943. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στις 11 το πρωί στην κεντρική πλατεία της Δημοτικής Κοινότητας Πύλης.

## Αρχαίο Θέατρο

Όλα καλά κι όλα ωραία με το Αρχαίο Θέατρο στη Λάρισα. Ολοκληρώθηκε και η τοποθέτηση του προστατευτικού κάγκελου για την είσοδο της πάνω πλευράς. Το ότι σε λίγο κανείς δεν θα μπορεί λόγω της βλάστησης να δει από την πρόσοψη το εμβληματικό μνημείο της Λάρισας, δεν το βλέπει άραγε;

## Στέκι

Στα... ίσια «κώθηκε» στους Νεοδημοκράτες της Λάρισας η Αφροδίτη Λατινοπούλου κατά την επίσκεψή της στην πόλη. Απ' όλα τα καφέ της πόλης η ευρωβουλευτίς και πρόεδρος της «Φωνής Λογικής» επέλεξε να καθίσει στο αγαπημένο τους.

## Παρατήσεις

Η μεγάλη έξοδος από τον ΣΥΡΙΖΑ συνεχίζεται και στη Θεσσαλία. Την παραίτησή του από την οργάνωση του κόμματος υπέγραψε και ο Αντώνης Λιάνος στον δρόμο προς την ΕΛΑΣ. Κάποιος πάντως από τον τοπικό μηχανισμό δεν άφησαν ασχολίαστο το γεγονός ότι μαζί με το κεφάλαιο ΣΥΡΙΖΑ έκλεισε και τις δημοσιεύσεις στα social. Όπως έλεγαν σε κάποιες από αυτές εκραζε τον Τσίπρα να την αποχώρησή του.



## Στοιχίμα

**Η απόφαση του πρωθυπουργού να συμπεριλάβει στα ψηφοδέλτια των βουλευτικών εκλογών τον Δημήτρη Παπαστεργίου δεν αιφνιδίασε και πολλούς στα Τρίκαλα. Για τους θαμώνες της Ασκληπιού, το θέμα δεν είναι αν ο νυν υπουργός Ψηφιακής Διακυβέρνησης εκλεγεί. Το ζήτημα είναι αν θα πιάσει τις 18.550 ψήφους που πήρε ο πρώτος στην κάλπη του '23, Κώστας Σκρέκας.**

## Τρικαλινός

Η παρουσία του Παπαστεργίου πάντως δεν ήταν η μόνη με τρικαλινό αποτύπωμα στα ψηφοδέλτια της Νέας Δημοκρατίας, καθώς ο υφυπουργός Παιδείας Νίκος Παπαϊωάννου και υποψήφιος πλέον στην Α΄ Θεσσαλονίκης έλκει καταγωγή από την Κρανιά του Ασπροποτάμου.

## Αμισθί

Μέλος στην Επιτροπή Μουσικής Παιδείας του υπουργείου Παιδείας ορίστηκε η διευθύντρια δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης Καρδίτσας και πρόεδρος της ΔΗΜΤΟ Λάρισας της Νέας Δημοκρατίας, Ελένη-Μαρίνα Ξυνοπούλου. Για τους επιδόρους -σε τέτοιες περιπτώσεις- σεναριογράφους να σημειωθεί ότι η θέση είναι αμισθί.

## Εθελοντές

Αξία επαίνου η εθελοντική κίνηση δικηγόρων-μελών του Δικηγορικού Συλλόγου να καθαρίσουν τον χώρο του Δικαστικού Μεγάρου της Λάρισας από κατεστραμμένα έπιπλα και διάφορα άλλα αντικείμενα. Το άσχημο ήταν ότι συγκεκριμένη στη δράση δεν μετείχαν περισσότεροι από 10-12 άτομα σε σύνολο 900 μελών.

## «Κακό σπυρί»

Το γράφαμε, ότι ο Ρουβίκωνας εξελίσσεται σε «κακό σπυρί» για τη δημοτική αρχή και κάποιου... γελούσαν. Στην απολογιστική συνεδρίαση των πεπραγμένων του '25 το γέλιο κόπτικε. Ειδικά όταν ενημερώθηκαν ότι το «ποιο θέμα θα θεωρείται λίγαν» θα αποφασίζουν άλλοι...



## Τζαμαρία

Δριμεία κριτική κατά της δημοτικής αρχής άσκησε ιδιοκτήτρια διαφημιστικού γραφείου στη Λάρισα, στη συνεδρίαση απολογισμού των πεπραγμένων του 2025. Τον περασμένο Νοέμβριο η επικειρήσή της δέχθηκε επίθεση από αγνώστους, που «κατέβασαν» με πέτρες την τζαμαρία της.

## Πρωτοπόροι

Για άλλη μία φορά τα Τρίκαλα δίνουν το καλό παράδειγμα. Σε μια περίοδο όπου το ενεργειακό κόστος επιβαρύνει επιχειρήσεις, νοικοκυριά αλλά και δημόσιους φορείς, Δήμος Τρικκαίων, e-Trikala Α.Ε και Επιμελητήριο Τρικάλων προχωρούν δυναμικά στη δημιουργία Ενεργειακής Κοινότητας με την αξιοποίηση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας προσβλέποντας έτσι σε σημαντικά οφέλη για όλους τους εμπλεκόμενους.

## Συμπάθεια

Ο κόσμος το 'χει τούμπανο κι ο Αχιλλέας Μπέος με τη Δωροθέα Κολυδρνήτη κρυφό καμάρι στον Βόλο. Ο δήμαρχος φέρεται να στηρίζει δυναμικά την πιθανή υποψηφιότητα της πρώην αντιπεριφερειάρχη Μαγνησίας στις επικείμενες εθνικές κάλπες, προσηγορεύοντας ακόμη και την αδυναμία του στον Χρήστο Τριαντόπουλο.

## Αντιπάθεια

Οι λόγοι πάντως της σύριξης του Μπέου στην Κολυδρνήτη ποικίλουν για τους παρατηρητές. Άλλοι επικαλούνται την εξαιρετική συνεργασία που είχαν οι δυο τους τα προηγούμενα χρόνια στα αυτοδιοικητικά. Κάποιος όμως δεν ξεχνούν την κόντρα του δημάρχου με τη Ζέτα Μακρή. Κι όπως λένε στόχος του Μπέου είναι η δεύτερη να βρεθεί εκτός της επόμενης Βουλής.

## Κλήσεις

Περισσότερες από είκοσι χιλιάδες κλήσεις -για την ακρίβεια 20.519- έκοψε η Δημοτική Αστυνομία της Λάρισας για παραβάσεις στάθμευσης, σύμφωνα με τα στοιχεία που παρουσιάστηκαν στον απολογισμό των πεπραγμένων για το 2025. Από αυτές οι 16.892 «κόπτικαν» για ελεγχόμενη στάθμευση και οι 3.627 για στάθμευση γενικά. Θυμηθείτε τώρα ότι σε περίπτωση που σταθμεύσει κανείς χωρίς εισιτήριο, το πρόστιμο είναι 10 ευρώ, ενώ εάν σταθμεύσει σε οδό αποκλειστικά για τους μόνιμους κατοίκους της αντίστοιχης ζώνης, τότε το πρόστιμο είναι 40 ευρώ. Υπολογίστε τώρα...

## ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΕΘΕΛΟΝΤΗ ΑΙΜΟΔΟΤΗ



Η Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Αιμοδότη εορτάζεται κάθε χρόνο στις 14 Ιουνίου. Έχει καθιερωθεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.) με σκοπό την ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με τη σημασία της εθελοντικής αιμοδοσίας και την αναγνώριση της προσφοράς των εθελοντών αιμοδοτών που σώζουν ζωές. Η ημέρα αυτή λειτουργεί ως μια υπενθύμιση για την αδιάκοπη ανάγκη ύπαρξης ασφαλούς αίματος και παραγώγων του, αποτελώντας ταυτόχρονα μια ευκαιρία για την ανάδειξη της προσφοράς.

FORMedia.gr  
ΑΜΕΣΗ  
ΕΓΚΥΡΗ  
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ



FORMedia Radio 99,8

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
www.formediaradio.gr

08:00 - 10:00 | «ΟΛΑ ΠΑΙΖΟΥΝ» με τη Σμάρω Γεωργίου **LIVE**

Η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται! Κάθε πρωί λέμε την πρώτη μας καλημέρα με τη ραδιοφωνική παραγωγή Σμάρω Γεωργίου για τρίτη χρονιά καθημερινά στις 08:00 σε μια 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 συνεκτικό πρόβλημα των δημοσιογράφων αλλά αφορά τους πάντες. Ο Τάσος Κουρκούμπα καθημερινά στις 10:00 δίνει το δικό του διαφορετικό στίγμα για την πολιτική, την ιατρική και τα κοινωνικά προβλήματα που μας απασχολούν. Μία εκπομπή με αλήθειες και με δεύτερη ερμηνεία για όσα συμβαίνουν!

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

Η αγαπημένη εκπομπή της Μαγνησίας τώρα στο FORMedia Radio 99.8! Η Έννη Λεβέντη, με τη χαρακτηριστική της αμεσότητα και τον τρόπο που ξέρει να συνδέεται με το κοινό, επιστρέφει δυναμικά στο ραδιοφωνικό πεδίο 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 | ΓΓα να μη χάνεις τίποτα!

Οι καλύτερες στιγμές της ημέρας ξαναπαίζουν το βράδυ στο ForMedia Radio 99.8 σε επανάληψη του Προγράμματος

# 2η σελίδα

## ΣΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ  
14 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026

Ελισσαίος, Ελισσώ,  
Ελισώ, Νήφων\*  
Προφήτη Ελισσαίου, Οσίου  
Νήφωνος εν Άθω

Παγκόσμια Ημέρα  
Εθελοντή Αιμοδότη

1980

Η Ελλάδα δίνει τον δεύτερο αγώνα της στην τελική φάση του Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος, που διεξάγεται στην Ιταλία. Αντιμετωπίζει στο «Ολύμπικο» της Ρώμης την Τσεχοσλοβακία και πττάται με 3-1. Τα γκολ σημειώνουν: Πάβενκα (5'), Αναστόπουλος (13'), Βίτσεκ (26') και Νέχοντα (62')

1982

Τελειώνει ο Πόλεμος στα Φόκλαντς, με την παράδοση των δυνάμεων της Αργεντινής

1987

Η Εθνική Ελλάδος κατακτά το χρυσό μετάλλιο στο Ευρωπαϊσάκει της Αθήνας, νικώντας στον τελικό τη Σοβιετική Ένωση με 103-101

1991

Το ΚΚΕ αποχωρεί από τον Συνασπισμό της Αριστεράς και της Προόδου

2008

Η Ελλάδα πττήθηκε με 1-0 από τη Ρωσία στο Σάλτσμπουργκ για τη 2η αγωνιστική του Euro 2008. Το μοναδικό γκολ της αναμέτρησης σημείωσε ο Κωνσταντίν Ζιρίανοφ στο 33ο λεπτό

Πολιτεία  
Θεσσαλών

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ  
Αχιλλέας Αθ. Νταβέλης

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
Πάνος Πλκαδίδης

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ  
Τάσος Κουρκούμπα

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΟΣ  
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ «21admedia»  
Ελ. Βενιζέλου 109, 41221 Λάρισα,  
τηλ. 2411800900,

Συνδρομές / Διαφημίσεις  
sales@21admedia.gr



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

Ο Δήμος Λαρισαίων το 2025 παρουσίασε βελτίωση στην οικονομική του διαχείριση και ταυτόχρονα προώθησε σημαντικά αναπτυξιακά έργα. Συγκεκριμένα, μειώθηκαν οι οφειλές και ενισχύθηκε η ταμειακή του κατάσταση, ενώ παράλληλα προχώρησαν έργα υποδομής, όπως νέοι κυκλικό κόμβοι, παρεμβάσεις σε δημόσιους χώρους και έργα ενεργειακής και ψηφιακής αναβάθμισης



ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΠΕΠΡΑΓΜΕΝΩΝ 2025

# Από το τροχάδην στο σπριντ

**Το 2025 αποτέλεσε για τον Δήμο Λαρισαίων μια χρονιά κατά την οποία η δημοτική διοίκηση κλήθηκε να διαχειριστεί τις αυξημένες απαιτήσεις της καθημερινότητας, τις συνέπειες ακραίων καιρικών φαινομένων των προηγούμενων ετών, αλλά και την ανάγκη υλοποίησης ενός ευρύτερου σχεδιασμού για την αναβάθμιση των υποδομών και των υπηρεσιών της πόλης.**

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπας**

Σύμφωνα με τα στοιχεία που συγκεντρώθηκαν από τις αρμόδιες υπηρεσίες του Δήμου, η χρονιά χαρακτηρίστηκε από σημαντική κινητικότητα τόσο στον τομέα της οικονομικής διαχείρισης όσο και στην ωρίμανση και διεκδίκηση χρηματοδοτούμενων έργων στη συνολική καταγραφή μιας χρονιάς με έντονη διοικητική και αναπτυξιακή δραστηριότητα.

Η βελτίωση βασικών οικονομικών δεικτών, η προώθηση μεγάλων έργων υποδομής, η διεκδίκηση νέων χρηματοδοτήσεων, η συνέχιση της λειτουργίας κοινωνικών δομών και η συμμετοχή σε ευρωπαϊκά προγράμματα συνθέτουν την εικόνα μιας χρονιάς κατά την οποία δόθηκε έμφαση τόσο στη διαχείριση των τρεχουσών αναγκών όσο και στον σχεδιασμό παρεμβάσεων με μεσοπρόθεσμο και μακροπρόθεσμο ορίζοντα.

## Οικονομική διαχείριση

Ιδιαίτερο βάρος δόθηκε κατά τη διάρκεια του 2025 στη σταθεροποίηση των οικονομικών δεδομένων του Δήμου Λαρισαίων. Σύμφωνα με την ετήσια έκθεση της Διεύθυνσης Οικονομικών Υπηρεσιών, αποπληρώθηκαν πλήρως οι υποχρεώσεις προς εργαζόμενους και ασφαλιστικά ταμεία, συνολικού ύψους 36,89 εκατ. ευρώ. Παράλληλα, ο Δήμος κατέβαλε επικυρωμένες προς τα νομικά του πρόσωπα ύψους 3,12 εκατ. ευρώ, ενώ συνέχισε να στηρίζει πολιτιστικούς και αθλητικούς φορείς της πόλης μέσω οικονομικών ενισχύσεων. Σημαντικό στοιχείο του απολογισμού αποτελεί η περαιτέρω μείωση των οικονομικών υποχρεώσεων. Οι συνολικές ανεξόφλητες υποχρεώσεις προς τρίτους μειώθηκαν στα 4,51 εκατ. ευρώ, έναντι ποσών που ξεπερνούσαν τα 6,4 εκατ. ευρώ κατά την προηγούμενη διετία. Οι ληξιπρόθεσμες οφειλές περιορίστηκαν περίπου στις 194.000 ευρώ, στοιχείο που αποτυπώνει τη βελτίωση της ταμειακής λειτουργίας του Δήμου. Παράλληλα, η χρηματικό υπόλοιπο του Δήμου στις 31 Δεκεμβρίου 2025 διαμορφώθηκε σε 16,38 εκατ. ευρώ, ενώ οι πληρωμές επενδυτικών δαπανών ξεπέρασαν τα 18 εκατ. ευρώ. Τα τακτικά έσοδα παρουσίασαν υψηλή εισπραξιμότητα, φτάνοντας το 97%, ενώ τα ανταποδοτικά τέλη εισπράχθηκαν σε ποσοστό 91%. Συνολικά, τα έσοδα μαζί με το χρηματικό υπόλοιπο διαμορφώθηκαν περίπου στα 122,9 εκατ. ευρώ.

## Αναπτυξιακές παρεμβάσεις

Το 2025 αποτέλεσε επίσης χρονιά ένταξης σημαντικών έργων στη Στρατηγική Βιώσιμης Αστικής Ανάπτυξης (ΣΒΑΑ) της Λάρισας. Μεταξύ των σημαντικότερων παρεμβάσεων που εξασφάλισαν χρηματοδότηση περιλαμβάνονται:

• Η κατασκευή τριών νέων κυκλικών κόμβων σε κομβικά σημεία της πόλης με προϋπολογισμό 2,67 εκατ. ευρώ.  
• Η επανακατασκευή και επανάχρηση του ιστορικού κτιρίου «Κονάκι Αβέρωφ» με χρηματοδότηση 5,31 εκατ. ευρώ.

• Η ανάπτυξη ολοκληρωμένης ψηφιακής πλατφόρμας προβολής του πολιτιστικού αποθέματος της πόλης ύψους 3 εκατ. ευρώ.

• Οι ήπιες διαμορφώσεις και αναπλάσεις στο πάρκο του Μεζούρλου.  
• Παρεμβάσεις για την αναβάθμιση κοινόχρηστων χώρων και χώρων πρασίνου που επιλήγησαν από ακραία καιρικά φαινόμενα.

Παράλληλα, προχώρησαν διαδικασίες που σχετίζονται με την αποκατάσταση και αναβάθμιση δημοτικών κτιρίων, την ολοκλήρωση πολιτιστικών υποδομών, τη συντήρηση σχολικών μονάδων και την ενεργειακή αναβάθμιση δημόσιων κτιρίων.

## Διεκδίκηση χρηματοδοτήσεων

Καθοριστικό ρόλο στη δραστηριότητα του Δήμου είχε η Διεύθυνση Επικοινωνιακού και Ψηφιακού Σχεδιασμού, η οποία συντόνισε την προετοιμασία και υποβολή προτάσεων σε εθνικά και

ευρωπαϊκά χρηματοδοτικά εργαλεία. Οι υπηρεσίες εργάστηκαν για την ωρίμανση έργων, την παρακολούθηση προκλήσεων και τη διασφάλιση της ετοιμότητας των φακέλων που κατατέθηκαν κατά τη διάρκεια του έτους. Μεταξύ των προτάσεων που υποβλήθηκαν περιλαμβάνονται έργα αγροτικής οδοποιίας στις κοινότητες Μάνδρας, Γιάννουλης, Φαλάνης, Τερμηθέας, Κουλουρίου και στην 4η Δημοτική Κοινότητα, με συνολικό προϋπολογισμό αρκετών εκατομμυρίων ευρώ. Παράλληλα, υποβλήθηκαν προτάσεις για εξοπλισμούς πολιτικής προστασίας, αποκατάσταση ζημιών σε σχολικά κτίρια, έργα αναβάθμισης δημοσίων χώρων και παρεμβάσεις που συνδέονται με την αποκατάσταση καταστροφών από την κακοκαιρία Daniel.

## Κοινωνική πολιτική

Κατά τη διάρκεια του 2025 συνεχίστηκε η λειτουργία και η χρηματοδότηση σημαντικών κοινωνικών δομών του Δήμου. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται το Κοινωνικό Παντοπωλείο, το Κοινωνικό Φαρμακείο, το Κέντρο Κοινότητας και ο Ξενώνας Φιλοξενίας Γυναίκων Θυμάτων Βίας, για τα οποία εξασφαλίστηκε χρηματοδότηση και παράταση λειτουργίας έως το 2026 μέσω πόρων του ΕΣΠΑ Θεσσαλία 2021-2027. Οι συγκεκριμένες δομές συνέχισαν να αποτελούν βασικούς πυλώνες κοινωνικής υποστήριξης για ευάλωτες κοινωνικές ομάδες, παρέχοντας υπηρεσίες κοινωνικής μέριμνας, συμβουλευτικής και άμεσης υλικής βοήθειας.

## Αξιοποίηση δημοτικής περιουσίας και διοικητικές παρεμβάσεις

Σημαντική δραστηριότητα αναπτύχθηκε και στον τομέα της διαχείρισης της δημοτικής περιουσίας. Οι υπηρεσίες προχώρησαν στην καταγραφή και επικαιροποίηση στοιχείων ακινήτων, στη συμπλήρωση των στοιχείων για τους Δείκτες ΟΤΑ και στις διαδικασίες παραχώρησης δημοτικών εκτάσεων για την κατασκευή του Πρότυπου Γυμνασίου και Λυκείου Λάρισας. Πα-

ράλληλα, δρομολογήθηκαν προγραμματικές συμβάσεις για πολιτιστικές, αθλητικές και αναπτυξιακές δράσεις σε συνεργασία με την Περιφέρεια Θεσσαλίας και άλλους φορείς.

## Ευρωπαϊκά προγράμματα

Ο Δήμος Λαρισαίων συνέχισε τη συμμετοχή του σε ευρωπαϊκά δίκτυα και προγράμματα συνεργασίας, με δράσεις που αφορούν τη βιώσιμη ανάπτυξη, την πράσινη μετάβαση, την κοινωνική ένταξη και την καινοτομία. Στελέχη του Δήμου συμμετείχαν σε διακρατικές συναντήσεις σε χώρες όπως η Ιταλία, η Σλοβενία, η Πολωνία και το Λουξεμβούργο, στο πλαίσιο προγραμμάτων όπως τα URBACT, CERV και EUI.

Οι συμμετοχές αυτές εντάσσονται στη στρατηγική ενίσχυσης της εξωστρέφειας του Δήμου και αξιοποίησης ευρωπαϊκών εργαλείων για τη χρηματοδότηση τοπικών πολιτικών.

## Εξι μήνες μετά...

Συνοπτικά ο απολογισμός του 2025 αποτύπωσε μια χρονιά με θετικά αποτελέσματα στην οικονομική διαχείριση, σημαντικές επιτυχίες στη διεκδίκηση χρηματοδοτήσεων και ουσιαστική πρόοδο στον σχεδιασμό έργων και παρεμβάσεων. Η δημοτική αρχή Μαμάκου σαφώς και πιστώνεται την προσπάθεια οικονομικής σταθεροποίησης και την ενίσχυση του αναπτυξιακού προγραμματισμού της πόλης.

ΜΕΞΙ ΜΗΝΕΣ ΩΣΤΟΣΟ ΜΕΤΑ ΤΟ ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΤΗΣ ΔΕΥΤΕΡΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ, ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΣΤΟΙΧΗΜΑ ΤΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΑΡΧΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΛΑΡΙΣΑΣ ΕΙΝΑΙ Η ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗ ΤΗΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΡΓΩΝ, Η ΜΕΙΩΣΗ ΤΩΝ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΕΩΝ ΚΑΙ Η ΤΑΧΥΤΕΡΗ ΜΕΤΑΤΡΟΠΗ ΤΩΝ ΣΧΕΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΕΩΝ ΣΕ ΟΡΑΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΟΛΙΤΕΣ. Η ΛΑΡΙΣΙΑ ΔΙΑΘΕΤΕΙ ΠΛΕΟΝ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΤΟ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΕΣ ΝΑ ΜΕΤΟΥΣΙΩΘΟΥΝ ΜΕ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΣΕ ΕΡΓΑ ΚΑΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΘΑ ΒΕΛΤΙΩΣΟΥΝ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΚΑΙ ΤΙΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ.



# ARGO FSRU

## Περιβαλλοντικά Υπεύθυνη Επένδυση Εγγύηση για τον Παγασητικό

Το ARGO FSRU αποτελεί μια περιβαλλοντικά υπεύθυνη επένδυση, καθώς σχεδιάζεται και λειτουργεί με βάση αυστηρές ευρωπαϊκές και διεθνείς προδιαγραφές περιβαλλοντικής προστασίας, με συνεχή παρακολούθηση και έλεγχο των επιπτώσεων στο θαλάσσιο και παράκτιο οικοσύστημα του Παγασητικού. Η χρήση φυσικού αερίου, ως καυσίμου με χαμηλότερο ανθρακικό αποτύπωμα σε σχέση με άλλα ορυκτά καύσιμα, συμβάλλει στη μείωση των εκπομπών και στη σταδιακή μετάβαση σε καθαρότερες μορφές ενέργειας. Παράλληλα, η υιοθέτηση σύγχρονων τεχνολογιών και διαδικασιών ασφάλειας **διασφαλίζει την προστασία της βιοποικιλότητας και των τοπικών δραστηριοτήτων**, καθιστώντας το έργο εγγύηση βιώσιμης ανάπτυξης και περιβαλλοντικής ισορροπίας για τον Παγασητικό.



MEDITERRANEAN GAS

Πυκνώνουν οι διεργασίες και οι βολιδοσκοπήσεις προσώπων με πολιτικό και κοινωνικό αποτύπωμα ενόψει του συνθήματος εκκίνησης από τον πρώην πρωθυπουργού

# «Σαμαρικού» εν δράσει στη Θεσσαλία

Στήνεται ο κομματικός μηχανισμός του υπό σύσταση νέου πολιτικού σχηματισμού του Αντώνη Σαμαρά

Με απόλυτη μεθοδικότητα φαίνεται να προχωρούν οι διεργασίες που σχετίζονται με τη δημιουργία νέου πολιτικού φορέα υπό τον πρώην πρωθυπουργό Αντώνη Σαμαρά. Παρότι ο ίδιος εξακολουθεί να αποφεύγει τις επίσημες ανακοινώσεις, οι πληροφορίες που καταγράφονται σε πολιτικούς και κομματικούς κύκλους συγκλίνουν στο ότι η οργανωτική προετοιμασία βρίσκεται ήδη σε εξέλιξη και μάλιστα σε αρκετές περιοχές της χώρας έχουν ξεκινήσει οι πρώτες διευρυντικές επαφές για τη συγχρότηση ψηφοδελτίων.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπας**

Η Θεσσαλία συγκαταλέγεται στις περιοχές όπου καταγράφεται έντονη κινητικότητα. Η Λάρισα, τα Τρίκαλα, η Καρδίτσα και ο Βόλος θεωρούνται κομβικές εκλογικές περιφέρειες για οποιοδήποτε νέο εγχείρημα στον χώρο της κεντροδεξιάς, καθώς διαθέτουν ισχυρές κομματικές παραδόσεις, σημαντικό αριθμό ψηφοφόρων με συντηρητικά χαρακτηριστικά και έντονη παρουσία στελεχών που κατά το παρελθόν υπηρέτησαν τη Νέα Δημοκρατία από διάφορες θέσεις.

Βάσει των πληροφοριών που διακινούνται το τελευταίο διάστημα από συνεργάτες του πρώην πρωθυπουργού και αρχηγού της ΝΔ, ήδη βρίσκεται σε εξέλιξη η χαρτογράφηση προσώπων τα οποία θα μπορούσαν να στελεχώσουν τα ψηφοδέλτια του ενδεχόμενου νέου κόμματος με απήχηση στο δεξιό ακροατήριο. Στόχος είναι η δημιουργία συνδυασμών με πρόσωπα που διαθέτουν αναγνωρισιμότητα, επαγγελματική καταξίωση και παρουσία στις τοπικές κοινωνίες, αποφεύγοντας τις καθαρά κομματικές επιλογές που θα παρέπεμπαν σε έναν στενό κομματικό μηχανισμό.

**Τα «έμπιστα» τηλεφωνήματα**

Τον πρώτο κύκλο επαφών στη Λάρισα φέρεται να έχει πραγματοποιήσει ο διευθυντής του γραφείου Τύπου του Αντώνη Σαμαρά, Νίκος Τσούτσιος. Πληροφορίες αναφέρουν ότι έχουν ήδη γίνει διευρυντικές συζητήσεις με πρόσωπα που προέρχονται από τη λεγόμενη παραδοσιακή δεξιά και τα οποία διατηρούν επιρροή σε επαγγελματικούς και κοινωνικούς χώρους.

Ιδιαίτερο βάρος φέρεται να δίνεται σε ανθρώπους που δραστηριοποιούνται στον πρωτογενή τομέα, με νέους αγροτοσυνδικαλιστές που έκαναν αισθητή την εμφάνισή τους στα μιλόκα του περασμένου Ιανουαρίου να έχουν ήδη δεχθεί προσκλητήριο συμπόρευσης. Σε περίοπτη θέση φέρεται να βρίσκεται ο μέχρι πρότινος εκπρόσωπος Τύπου της ΕΟΑΣΝΔ και εκ των πρωτεργατών του νεοασύστατου Πανλαρισιακού Αγροτοκτηνοτροφικού Συλλόγου, Ιορδάνης Ιωαννίδης.

Προερχόμενος από την ΟΝΝΕΔ και πορεία ετών στη ΝΔ, προσκείμενος σταθερά στην καραμανλική πτέρυγα, ο κ. Ιωαννίδης συγκεντρώνει όλα εκείνα τα χαρακτηριστικά που επιζητά το νέο εγχείρημα. Η στόχευση του Αντώνη Σαμαρά άλλωστε δεν είναι τυχαία, καθώς μεγάλο μέρος του αγροτικού κόσμου -και διη στη Θεσσαλία- δεν κρύβει τη δυσαρέσκεία του για τους κυβερνητικούς χειρισμούς σε ζητήματα αποζημιώσεων, κόστους παραγωγής και στήριξης του εισοδήματος. Παράλληλα, σε τοπικό επίπεδο αναφέρονται ως πρόσωπα που πρόσκεινται στον πρώην πρωθυπουργό και παρακολουθούν στενά τις εξελίξεις ο δικηγόρος Γρηγόρης Δασταυρίδης και ο γιατρός και πρώην διοικητής του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Λάρισας, Θανάσης Μπίσιος. Ως ακραϊφώνες «Σαμαρικού» μάλιστα, φέρονται αμφότεροι να λειτουργούν ως σημεία αναφοράς των επαφών στην περιοχή.

**Η θεσσαλική αποστολή**

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν και οι πληροφορίες που θέλουν τον πρώην υπουργό και βουλευτή Ευβοίας, Κώστα Μαρκόπουλο να έχει αναλάβει κεντρικό ρόλο στη διαμόρφωση των ψηφοδελτίων στη Θεσσαλία. Βάσει αυτών, ο κ. Μαρκόπουλος βρίσκεται σε συνεχή επικοινωνία με το περιβάλλον του Αντώνη Σαμαρά και πραγματοποιεί συχνές επισκέψεις στη Λάρισα αλλά και στις υπόλοιπες θεσσαλικές πόλεις. Οι επαφές αυτές γίνονται μακριά από τα φώτα της δημοσιότητας και περιλαμβάνουν συναντήσεις με αυτοδιοικητικούς παράγοντες, επιχειρηματίες, επιστήμονες και πρόσωπα με αναγνωρισιμότητα στις τοπικές κοινωνίες. Όπως αναφέρουν οι ίδιες πηγές, ο σχεδιασμός δεν περιορίζεται στην αναζήτηση πρώην κομματικών στελεχών της ΝΔ, αλλά επεκτείνεται σε πρόσωπα με κοινωνική αποδοχή που δεν έχουν απαραίτητα ενεργή πολιτική παρουσία.

Η λογική είναι ότι ένα νέο πολιτικό εγχείρημα θα πρέπει να εμφανιστεί ως Σαμαρά άλλωστε δεν είναι τυχαία, καθώς μεγάλο μέρος του αγροτικού κόσμου -και διη στη Θεσσαλία- δεν κρύβει τη δυσαρέσκεία του για τους κυβερνητικούς χειρισμούς σε ζητήματα αποζημιώσεων, κόστους παραγωγής και στήριξης του εισοδήματος. Παράλληλα, σε τοπικό επίπεδο αναφέρονται ως πρόσωπα που πρόσκεινται στον πρώην πρωθυπουργό και παρακολουθούν στενά τις εξελίξεις ο δικηγόρος Γρηγόρης Δασταυρίδης και ο γιατρός και πρώην διοικητής του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Λάρισας, Θανάσης Μπίσιος. Ως ακραϊφώνες «Σαμαρικού» μάλιστα, φέρονται αμφότεροι να λειτουργούν ως σημεία αναφοράς των επαφών στην περιοχή.

**Δύο «να» στα Τρίκαλα**

Σημαντικό ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι πληροφορίες από τα Τρίκαλα, όπου φέρεται να έχουν ήδη καταγραφεί οι πρώτες θετικές απαντήσεις συμμετοχής σε ενδεχόμενο ψηφοδέλτιο. Σύμφωνα με τις ίδιες πληροφορίες, δύο τουλάχιστον πρόσωπα έχουν ήδη απαντήσει θετικά στις σχετικές διευρυντικές επαφές. Πρόκειται για γνωστό επιχειρηματία της περιοχής, έναν τελειόφοιτο πανεπιστημίου και έναν γιατρό με αναγνωρισιμότητα στην τοπική κοινωνία.

Αν και τα ονόματα δεν έχουν γίνει γνωστά, το γεγονός ότι αναζητούνται πρόσωπα διαφορετικών ηλικιών και



αναφέρουν ότι υπάρχουν δίαυλοι επικοινωνίας μεταξύ προσώπων που πρόσκεινται και στις δύο πλευρές.

Μάλιστα, πολιτικές πηγές υποστηρίζουν ότι προ λίγων ημερών ο κ. Καραμανλής είχε συνάντηση σε θέρετρο της Περίας, με Λαρισαίους που θα μπορούσαν να συμμετάσχουν σε ένα μελλοντικό πολιτικό εγχείρημα. Μεταξύ αυτών βρέθηκε ο πρώην επικεφαλής της προσωπικής φρουράς του Κώστα Καραμανλή, αντιδήμαρχος Δημοτικής Αστυνομίας στον Δήμο Λαρισαίων, Κώστας Αργυρόπουλος, ο επί σειρά ετών πρόεδρος της ΝΟΔΕ Λάρισας, Βασίλης Μπατζηλιώτης και άλλοι Ανεξαρτήτως του βαθμού εμπλοκής του Κώστα Καραμανλή, η συζήτηση για ένα πιθανό κόμμα Σαμαρά έχει ήδη προκαλέσει ανησυχία σε τμήματα της Νέας Δημοκρατίας, καθώς εκτιμάται ότι θα μπορούσε να επηρεάσει κρίσιμες εκλογικές ισορροπίες και να αναδιαμορφώσει τον κεντροδεξιό χάρτη.

**Πολιτικό αφήγημα**

Την ίδια στιγμή, ο Αντώνης Σαμαράς συνεχίζει να τροφοδοτεί τη συζήτηση μέσα από τις δημόσιες παρεμβάσεις του. Οι αναφορές του περί «ανεκτροσύμπτης Κεντροδεξιάς», οι αιχμές προς την κυβέρνηση για τα εθνικά θέματα και η κριτική του στη μετατόπιση της ΝΔ προς ένα «ιδεολογικά ακαθόριστο κέντρο» συνθέτουν το πολιτικό πλαίσιο πάνω στο οποίο εκτιμάται ότι θα στηριχθεί η νέα πολιτική πρωτοβουλία.

**Γνώριμοι από τα παλιά**

Στη Λάρισα, πέρα από τα πρόσωπα που φέρονται να κινούνται στο παρασκήνιο οργανωτικών επαφών, πολιτικοί κύκλοι αναφέρουν ότι στον προθάλαμο του νέου πολιτικού εγχειρήματος βρίσκονται η πρώην βουλευτής της Νέας Δημοκρατίας, δικηγόρος Στέλλα Μπίζου και ο πρώην υπουργός και επί σειρά ετών βουλευτής της ΝΔ, επίσης δικηγόρος, Χρήστος Ζώης. Ειδικά η περίπτωση του κ. Ζώη παρουσιάζει ενδιαφέρον, καθώς ήταν μεταξύ των δέκα πρώην υπουργών, υφυπουργών και βουλευτών, οι οποίοι λίγες μόλις ημέρες πριν το τακτικό συνέδριο της ΝΔ που είχαν ασκήσει δημόσια κριτική στην κυβερνητική πορεία της παράταξης, υποστηρίζοντας ότι έχει αποσηκρυνθεί από τις παραδοσιακές αξίες της κεντροδεξιάς. Παράλληλα, στα πολιτικά πηγαδάκια ακούγονται τα ονόματα του εκπαιδευτικού Γιώργου Αδαμίου, του πρώην νομάρχη Λάμπρου Κατσαρού και του πρώην διευθυντή του στρατιωτικού γραφείου της Προεδρίας της Δημοκρατίας Γρηγόρη Πρεζεράκου.

**Επόμενο βήμα**

Παρά τις συνεχείς πληροφορίες, τις επαφές και τις πολιτικές ζυμώσεις, η πραγματικότητα είναι ότι η τελική απόφαση εξακολουθεί να βρίσκεται στα χέρια του ίδιου του Αντώνη Σαμαρά. Ωστόσο, όσο περνά ο χρόνος, πληθαίνουν οι ενδείξεις ότι δεν πρόκειται απλά για θεωρητικές συζητήσεις αλλά για οργανωμένη πολιτική προετοιμασία.

Η Θεσσαλία φαίνεται να αποτελεί μία από τις πρώτες περιοχές όπου δοκιμάζεται στην πράξη ο σχεδιασμός του νέου εγχειρήματος. Οι επαφές εντείνονται, νέα ονόματα προστίθενται καθημερινά στη λίστα των συζητήσεων και το ενδιαφέρον στρέφεται πλέον στο πόσο ο πρώην πρωθυπουργός θα αποφασίσει να μετατρέψει τις πολιτικές διεργασίες σε επίσημη πολιτική πρωτοβουλία. Μέχρι τότε, το παρασκήνιο παραμένει έντονο και οι ζυμώσεις συνεχίζονται με αμείωτη ένταση σε ολόκληρη τη Θεσσαλία.

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

**ARGO FSRU**

**Ο Βόλος στο κέντρο της Ανάπτυξης**

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

**ΜΕΔΙΤΕΡΡΑΝΕΑΝ ΓΑΣ**



Η πραγματική θωράκιση απέναντι στην αλγοριθμική χειραγώγηση δεν βρίσκεται στις απαγορεύσεις, αλλά στην εκπαίδευση, τον ψηφιακό αλφαριθμητισμό και την ανάπτυξη κριτικής σκέψης. Όσο περισσότερο κατανοούμε πώς λειτουργούν οι αλγόριθμοι, τόσο περισσότερο ανακτούμε τον έλεγχο των επιλογών μας και της κοινωνίας μας



# ΑΛΓΟΡΙΘΜΟΣ

## Ο αόρατος αρχιτέκτονας που επανασχεδιάζει αθόρυβα τον κοινωνικό μας ιστό

Η μεγαλύτερη ζημία που επιτελεί αφορά την ίδια τη δομή της κοινωνίας  
Κάθε κλικ, κάθε παύση σε μια φωτογραφία, κάθε “μου αρέσει”, λειτουργεί ως ψηφιακό αποτύπωμα

Πάλι με αφορμή καμπάνια τηλεοπτική με σποι που πραγματεύεται το “doom scrolling”, αυτό το νέο φαινόμενο που ζει ανάμεσά μας εδώ και κάμποσα χρόνια, θεώρησα σκόπημο να γράψω κάτι για τον υπεύθυνο αυτού του ψηφιακού φαινομένου – συνδρόμου ή συμπλέγματος, όπως θέλετε πείτε το.

Τα ψηφιακά συστήματα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης δεν σχεδιάστηκαν για να μας ενημερώνουν αντικειμενικά, αλλά για να μονοπωλούν την προσοχή μας. Σε αυτή τη διαρκή μάχη για ένα επιπλέον δευτερόλεπτο εμπλοκής (engagement), η μορφολογία της κοινωνίας υφίσταται μια βαθιά και συχνά μη αναστρέψιμη ζημία.

Αυτή η συνεχής επιβεβαίωση της κοσμοθεωρίας μας σκοτώνει την κριτική σκέψη. Νιώθω όλο και περισσότερο ότι κάνουμε την ικανότητα να συνδιαλεγόμαστε με το διαφορετικό, γιατί πολύ απλά, ο αλγόριθμος φροντίζει να μην το συναντήσουμε ποτέ αυτό.

Πρέπει να μάθουμε (και οπωσδήποτε να διδάσουμε) πώς να αναγνωρίζουμε τις “από μηχανής παγίδες” των πλατφορμών. Να κατανοήσουμε ότι η «ροή» που βλέπουμε δεν είναι ένας καθαρέφτης του κόσμου, αλλά ένας παραμορφωτικός φακός, προγραμματισμένος με συγκεκριμένη σκοπιμότητα.

Πρέπει πάντα να έχουμε κατά νου ότι: “Η τεχνολογία δεν είναι ουδέτερη, αλλά φέρει τις προθέσεις των σχεδιαστών της”

Γράφει ο **Απόστολος Καψάλης**,  
Cybersecurity Analyst - engineer

Καθημερινά, εν αγνοία μας, τροφοδοτούμε ένα τεράστιο ψηφιακό γίγνεσθαι, αυτό που ονομάζω εγώ λαϊκά «τάισμα του θηρίου». Κάθε κλικ, κάθε παύση σε μια φωτογραφία, κάθε “μου αρέσει”, λειτουργεί ως ψηφιακό αποτύπωμα. Οι αλγόριθμοι συλλέγουν αυτά τα ψήγματα δεδομένων όχι απλώς για να μας κατανοήσουν, αλλά για να διαμορφώσουν τις ψηφιακές μας προσωπικότητες. Σταδιακά, εγκλωβιζόμαστε σε echo chambers, ελληνιστι: δωμάτια ηχούς, όπου το σύστημα μας επιστρέφει μόνο τις απόψεις, τις αισθητικές και τις πεποιθήσεις που ήδη έχουμε.

Η μεγαλύτερη ζημία που επιτελούν οι αλγόριθμοι αφορά την ίδια τη δομή της κοινωνίας. Η πόλωση έχει μετατραπεί σε καλοστημένη επιχείρηση. Τα συστήματα αυτά γνωρίζουν καλά ότι ο θυμός, η αγανάκτηση και ο φόβος είναι τα συναισθήματα που κρατούν τον χρήστη καρφωμένο στην οθόνη. Έτσι, ο δημόσιος διάλογος εκτροχιάζεται. Οι μετριοπαθείς φωνές πνίγονται από τις ακραίες, και η κοινωνία κατακερματίζεται σε ομάδες που δεν μοιράζονται πλέον ούτε καν μια κοινή βάση πραγματικότητας.

Ιδιαιτέρα για τις νεότερες γενιές, οι οποίες διαμορφώνουν την ταυτότητά τους μέσα σε αυτά τα ψηφιακά πε-

ριβάλλοντα, η πίεση είναι τεράστια. Τα πρότυπα που προωθούνται αλγοριθμικά δημιουργούν μη ρεαλιστικές προσδοκίες, επηρεάζοντας την αυτοεκτίμηση και τον τρόπο με τον οποίο οι νέοι αντιλαμβάνονται τη θέση τους στον φυσικό κόσμο.

Το ARGO Project συμβάλλει στην ενεργειακή ασφάλεια της Ελλάδας και της Ευρώπης ενώ παράλληλα αναβαθμίζει τον ρόλο του Βόλου

Το έργο αναμένεται να ενισχύσει την τοπική οικονομία μέσω προσέλκυσης επενδύσεων, αύξησης της εξωστρέφειας της περιοχής και δημιουργίας προοπτικών για περαιτέρω ανάπτυξη του τουρισμού και της κρουαζιέρας



## ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΠΕΝΔΥΣΗ ΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑ

### 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, συνιστά μία ασφαλής και αξιόπιστη υποδομή για την εισαγωγή ενέργειας, που στηρίζει έμπρακτα τη βιώσιμη ανάπτυξη, τον σεβασμό στο περιβάλλον και την τοπική οικονομία του Βόλου.

Θαρότερο ενεργειακό μείγμα, με χαμηλότερες εκπομπές ρύπων και καλύτερη ποιότητα ζωής των κατοίκων

- Αποτελεί ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΕΠΕΝΔΥΣΗ υψηλής αξίας:
- Ο Βόλος αποκτά ρόλο στον ενεργειακό χάρτη της Νοτιοανατολικής Ευρώπης
- Ενισχύει την ενεργειακή ασφάλεια της Ελλάδας και της Ευρώπης
- Η Ελλάδα ενισχύει τη θέση της ως ενεργειακός κόμβος στην Ανατολική Μεσόγειο

Με τη δημιουργία σύγχρονων εγκαταστάσεων, οι οποίες – προς το παρόν - θα αξιοποιηθούν για την αποθήκευση και επαναεριοποίηση υδρογονανθρακικού φυσικού αερίου (LNG), το ARGO Project:

ARGO Project, μία επένδυση που συνδέει την ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ με τη ΒΙΩΣΙΜΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ και τον σεβασμό στο ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ με σκοπό μία ΙΣΧΥΡΗ, ΒΙΩΣΙΜΗ ΤΟΠΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ για τον Βόλο.

- Οικονομική ανάπτυξη για τον Βόλο και την ευρύτερη περιοχή συνολικά
- Ενίσχυση της εξωστρέφειας και της αναπτυξιακής δυναμικής της περιοχής
- Προσέλκυση κεφαλαίων που επενδύονται στην τοπική οικονομία
- Δυναμική αύξηση της κρουαζιέρας στο λιμάνι του Βόλου και ευρύτερα του τουριστικού προϊόντος

Στηρίζει έμπρακτα την Ασφάλεια, την Καινοτομία και την Τοπική Ευημερία μέσω της: Εκπαίδευσης των εργαζομένων στις ενεργειακές τεχνολογίες Συμβόρευσης με αυστηρά πρότυπα ασφαλείας και ορθών λειτουργικών πρακτικών, διευκολύνοντας τη μετάβαση σε ένα κα-



«Οι νέοι γιατροί φεύγουν στο εξωτερικό κυρίως για τρεις λόγους. Πρώτον, λόγω έλλειψης αξιοκρατίας στις διαδικασίες επαγγελματικής εξέλιξης. Δεύτερον, λόγω καλύτερων συνθηκών εργασίας. Και τρίτον, λόγω των σημαντικά καλύτερων αμοιβών που προσφέρονται σε άλλες χώρες»



## ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

# «Το μέλλον της Υγείας περνά μέσα από τη στήριξη των νέων γιατρών και τη συνεργασία με την κοινωνία»

Ο πρόεδρος του Ιατρικού Συλλόγου Λάρισας μιλά στην «Πολιτεία Θεσσαλών» για τις προκλήσεις του ιατρικού κόσμου, το brain drain, την υποστελέχωση του ΕΣΥ, το clawback, τις μεγάλες εταιρείες Υγείας και το όραμά του για την επόμενη ημέρα

Συνέντευξη στην **Εννη Λεβέντη**

**Πείτε την άποψή σας**

Στείλτε μας e-mail

**Λίγες ημέρες πριν από τις εκλογές του Ιατρικού Συλλόγου Λάρισας, ο πρόεδρος του Συλλόγου και επικεφαλής της «Νέας Ιατρικής Κίνησης», Κωνσταντίνος Γιαννακόπουλος, παραχώρησε στην «Πολιτεία Θεσσαλών» μια εκτενή συνέντευξη εφ' όλης της ύλης, καταθέτοντας τις απόψεις και τις προτάσεις του για τα κρίσιμα ζητήματα που απασχολούν σήμερα τον ιατρικό κόσμο αλλά και συνολικά το σύστημα Υγείας της χώρας.**

Με πολυετή παρουσία στα κοινά των γιατρών, τόσο σε τοπικό όσο και σε πανελλαδικό επίπεδο, ο κ. Γιαννακόπουλος αναφέρεται στις μεγάλες προκλήσεις που καλείται να αντιμετωπίσει η δημόσια και ιδιωτική περι-

θαψη σε μια περίοδο έντονων αλλαγών. Στο επίκεντρο της συζήτησης βρίσκονται η υποστελέχωση του Εθνικού Συστήματος Υγείας, οι εργασιακές συνθήκες των γιατρών, η επαγγελματική εξουθένωση (burnout), η συνεχιζόμενη φυγή νέων επιστημόνων στο εξωτερικό, αλλά και οι οικονομικές πιέσεις που αντιμετωπίζουν οι ιδιώτες και ιδιαίτερα οι εργασιακοί γιατροί μέσα από μηχανισμούς όπως το clawback. Ιδιαίτερη έμφαση δίνει στην ανάγκη στήριξης της νέας γενιάς γιατρών, την οποία χαρακτηρίζει «το μέλλον της ελληνικής Υγείας», προειδοποιώντας ότι η αδυναμία δημιουργίας αξιοπρεπών συνθηκών εργασίας και επαγγελματικής εξέλιξης οδηγεί με μαθηματική ακρίβεια στην απώλεια πολύτιμου επιστη-

μονικού δυναμικού. Παράλληλα, εκφράζει την ανησυχία του για τη σταδιακή επικράτηση μεγάλων επιχειρηματικών οχημάτων στον χώρο της Υγείας, υποστηρίζοντας ότι η Πολιτεία οφείλει να προστατεύσει τον αυτοαπασχολούμενο γιατρό και να διασφαλίσει συνθήκες υγιούς λειτουργίας του ιατρικού επαγγέλματος. Στη συνέντευξή του, ο πρόεδρος του Ιατρικού Συλλόγου Λάρισας υπερασπίζεται τον δημόσιο χαρακτήρα της περίθαλψης, τονίζοντας παράλληλα τη σημασία της συνεργασίας ανάμεσα στους γιατρούς του ΕΣΥ και τους ιδιώτες συναδέλφους τους, ενώ αναδεικνύει τον κοινωνικό ρόλο του γιατρού, ο οποίος –όπως υπογραμμίζει– δεν μπορεί να λειτουργεί αποκομμένος από τις ανάγκες της κοινωνίας. Παράλληλα, ανοίγει τη συζή-

τηση και σε ζητήματα ευρύτερου κοινωνικού ενδιαφέροντος, όπως η υπογεννητικότητα, η πρόληψη, η ενημέρωση των πολιτών και η ανάγκη διατήρησης ισχυρών δεσμών εμπιστοσύνης ανάμεσα στον γιατρό και τον ασθενή. Μέσα από τις απαντήσεις του σκιαγραφεί το όραμά του για τον ρόλο που πρέπει να διαδραματίζει ο Ιατρικός Σύλλογος τα επόμενα χρόνια, αλλά και για τις παρεμβάσεις που θεωρεί αναγκαίες ώστε να διασφαλιστεί η βιωσιμότητα του ιατρικού λειτουργήματος και η ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών Υγείας.

**Κύριε Γιαννακόπουλε, οι εκλογές του Ιατρικού Συλλόγου Λάρισας βρίσκονται προ των πυλών. Ποια είναι η σημασία αυτής της διαδικασίας;**

Οι εκλογές αποτελούν κορυφαία δημοκρατική διαδικασία για κάθε εποπτημονικό φορέα. Είναι μια πράξη ευθύνης απέναντι στον κλάδο μας και απέναντι στην κοινωνία που υπηρετούμε. Για τον λόγο αυτό καλώ όλους τους συναδέλφους να συμμετάσχουν ενεργά. Η διαδικασία θα διεξαχθεί τόσο με φυσική παρουσία όσο και ηλεκτρονικά. Η ψηφιακή ψηφοφορία δίνει τη δυνατότητα συμμετοχής σε γιατρούς που βρίσκονται εκτός Λάρισας, σε συνδεδρα, στο εξωτερικό ή για οποιονδήποτε λόγο αδυνατούν να προσέλθουν στις κάλπες. Είναι μια καινοτομία που εφαρμόσαμε ήδη από το 2022 και λειτουργήσε με επιτυχία.

Η συμμετοχή είναι εκείνη που ενδυναμώνει τον Σύλλογο. Όσο πιο ισχυρή είναι η

«Η πρώτη είναι η ουσιαστική μισθολογική αποκατάσταση. Οι αποδοχές των γιατρών του ΕΣΥ έχουν υποστεί μεγάλες μειώσεις τα τελευταία χρόνια. Θεωρούμε ότι πρέπει τουλάχιστον να επανέλθουν στα επίπεδα πριν από το 2012 και στη συνέχεια να υπάρξει σταδιακή περαιτέρω ενίσχυση»

εντολή των γιατρών, τόσο πιο ισχυρή είναι και η φωνή του Ιατρικού Συλλόγου απέναντι στην Πολιτεία.

**Είστε εκ νέου υποψήφιος για την προεδρία. Τι σας οδηγεί σε αυτή την απόφαση μετά από τόσα χρόνια παρουσίας στα κοινά των γιατρών;**

Δεν έφυγα ποτέ από την πρώτη γραμμή. Η παρουσία μου στον Ιατρικό Σύλλογο, στον Πανελλήνιο Ιατρικό Σύλλογο και γενικότερα στον συνδικαλιστικό χώρο της Υγείας είναι συνεχής επί δεκαετίες. Οι συνάδελφοι γνωρίζουν τη διαδρομή μου, την αγωνιστικότητα, τη μαχητικότητα, τη διεκδικητική στάση και την εμπειρία που έχω αποκτήσει όλα αυτά τα χρόνια. Από το 2005 υπηρετώ ως πρόεδρος του Ιατρικού Συλλόγου Λάρισας, ενώ είχα προηγουμένως συμμετοχή σε διάφορες θέσεις ευθύνης τόσο στον τοπικό όσο και στον πανελλήνιο συνδικαλισμό.

Αυτή η εμπειρία, όμως, δεν έχει αξία αν δεν μετατρέπεται σε αποτέλεσμα για τους συναδέλφους. Γι' αυτό συνεχίζω να διεκδικώ ενεργό ρόλο.

**Ποιο είναι το βασικό δικύβευμα αυτών των εκλογών;**

Το μεγάλο δικύβευμα είναι το μέλλον του ιατρικού λειτουργήματος και ιδιαίτερα το μέλλον των νέων γιατρών. Έχουμε οργανώσει το πρόγραμμά μας σε πέντε βασικούς άξονες. Ο πρώτος αφορά τους γιατρούς του Εθνικού Συστήματος Υγείας. Ο δεύτερος τους ιδιώτες γιατρούς. Ο τρίτος και σημαντικότερος τους νέους γιατρούς. Ο τέταρτος τη συνεργασία μας με την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Και ο πέμπτος τις σχέσεις του ιατρικού κόσμου με την κοινωνία.

Η Υγεία δεν είναι υπόθεση μόνο των γιατρών. Είναι κοινωνικό αγαθό. Γι' αυτό και ο Ιατρικός Σύλλογος οφείλει να παραμένει ανοικτός στην κοινωνία.

**Επιμένετε ιδιαίτερα στη σχέση γιατρού και κοινωνίας. Γιατί θεωρείτε ότι αυτό είναι τόσο σημαντικό;**

Ο γιατρός δεν μπορεί να λειτουργεί απομονωμένος. Δεν μπορεί να ζει μέσα σε μια επιστημονική «γυάλα»,

μακριά από τους ανθρώπους και τα προβλήματά τους. Οι πολίτες χρειάζονται έναν γιατρό που να βρίσκεται δίπλα τους, όχι μόνο επιστημονικά αλλά και ανθρώπινα. Η σχέση εμπιστοσύνης ανάμεσα στον ασθενή και τον γιατρό αποτελεί βασικό στοιχείο της θεραπευτικής διαδικασίας. Ο ψυχολογικός παράγοντας πολλές φορές επηρεάζει καθοριστικά την πορεία μιας ασθένειας. Όταν ο ασθενής αισθάνεται ότι ο γιατρός του στέκεται δίπλα του, συνεργάζεται καλύτερα, ακολουθεί πιστά τις οδηγίες και τελικά έχει καλύτερα αποτελέσματα. Αυτή η σύνδεση με την κοινωνία είναι διαχρονική αρχή μου και θεωρώ ότι αποτελεί βασικό χαρακτηριστικό του ιατρικού λειτουργήματος.

**Έχετε αναδείξει συχνά το πρόβλημα του brain drain. Πόσο σοβαρό είναι σήμερα;**

Είναι ίσως η μεγαλύτερη απειλή για το μέλλον της χώρας. Οι νέοι γιατροί φεύγουν στο εξωτερικό κυρίως για τρεις λόγους. Πρώτον, λόγω έλλειψης αξιοκρατίας στις διαδικασίες επαγγελματικής εξέλιξης. Δεύτερον, λόγω καλύτερων συνθηκών εργασίας. Και τρίτον, λόγω των σημαντικά καλύτερων αμοιβών που προσφέρονται σε άλλες χώρες.

Δεν μπορεί ένας νέος επιστήμονας να εργάζεται με εξοντωτικά ωράρια και ταυτόχρονα να αισθάνεται ότι δεν υπάρχουν προοπτικές επαγγελματικής εξέλιξης. Αν δεν αντιμετωπίσουμε αυτά τα ζητήματα, θα συνεχίσουμε να χάνουμε το πιο πολύτιμο επιστημονικό κεφάλαιο που διαθέτει η χώρα.

**Παράλληλα μιλάτε και για το φαινόμενο του burnout στους γιατρούς.**

Πρόκειται για μια πραγματικότητα που δεν μπορεί πλέον να αγνοηθεί. Οι γιατροί, ιδιαίτερα στο ΕΣΥ, εργάζονται κάτω από εξαιρετικά δύσκολες συνθήκες. Οι εφημερίες, τα συνεχόμενα ωράρια, η υποστελέχωση και η αυξημένη πίεση οδηγούν σε επαγγελματική εξουθένωση. Όταν ένας γιατρός εξαντλείται, δεν επηρεάζεται μόνο ο ίδιος. Επηρεάζεται και η ποιότητα των υπηρεσιών που παρέχει. Γι' αυτό θεωρώ ότι η βελτί-

“**Το κράτος θέτει έναν κλειστό προϋπολογισμό για τις διαγνωστικές εξετάσεις. Οι γιατροί εξυπηρετούν τους ασφαλισμένους χωρίς να γνωρίζουν πότε εξαντλείται αυτό το όριο. Όταν στο τέλος της χρονιάς προκύπτει υπέρβαση, καλούνται να επιστρέψουν μεγάλο μέρος των χρημάτων που ήδη έχουν εισπράξει για υπηρεσίες που πραγματικά παρέχουν. Σε ορισμένες περιπτώσεις οι επιστροφές φτάνουν σε ποσοστά που καθιστούν αδύνατη τη βιωσιμότητα ενός ιατρείου ή εργαστηρίου. Πρόκειται για μια στρέβλωση που πρέπει να αντιμετωπιστεί άμεσα.**”

ση των εργασιακών συνθηκών αποτελεί προϋπόθεση για τη βελτίωση των υπηρεσιών Υγείας συνολικά.

**Ποιες είναι οι βασικές διεκδικήσεις σας για τους γιατρούς του ΕΣΥ;**

Η πρώτη είναι η ουσιαστική μισθολογική αποκατάσταση. Οι αποδοχές των γιατρών του ΕΣΥ έχουν υποστεί μεγάλες μειώσεις τα τελευταία χρόνια. Θεωρούμε ότι πρέπει τουλάχιστον να επανέλθουν στα επίπεδα πριν από το 2012 και στη συνέχεια να υπάρξει σταδιακή περαιτέρω ενίσχυση. Δεν μπορεί να μιλάμε για προσέλκυση νέων γιατρών στα δημόσια νοσοκομεία όταν οι αμοιβές δεν ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις και στην ευθύνη του λειτουργήματος. Παράλληλα απαιτείται ενίσχυση της στελέχωσης και καλύτερης οργάνωσης του ανθρώπινου δυναμικού. Οι εφημερίες, τα συνεχόμενα ωράρια, η υποστελέχωση και η αυξημένη πίεση οδηγούν σε επαγγελματική εξουθένωση. Όταν ένας γιατρός εξαντλείται, δεν επηρεάζεται μόνο ο ίδιος. Επηρεάζεται και η ποιότητα των υπηρεσιών που παρέχει. Γι' αυτό θεωρώ ότι η βελτί-

**Ένα ακόμη θέμα που αναδεικνύετε είναι το clawback. Γιατί θεωρείτε ότι αυτό είναι τόσο σοβαρό πρόβλημα;**

Διότι στην πράξη αποτελεί έναν μηχανισμό που απειλεί τη βιωσιμότητα κλιμάκων εργαστηριακών γιατρών.

Το κράτος θέτει έναν κλειστό προϋπολογισμό για τις διαγνωστικές εξετάσεις. Οι γιατροί εξυπηρετούν τους ασφαλισμένους χωρίς να γνωρίζουν πότε εξαντλείται αυτό το όριο. Όταν στο τέλος της χρονιάς προκύπτει υπέρβαση, καλούνται να επιστρέψουν μεγάλο μέρος των χρημάτων που ήδη έχουν εισπράξει για υπηρεσίες που πραγματικά παρέχουν. Σε ορισμένες περιπτώσεις οι επιστροφές φτάνουν σε ποσοστά που καθιστούν αδύνατη τη βιωσιμότητα ενός ιατρείου ή εργαστηρίου. Πρόκειται για μια στρέβλωση που πρέπει να αντιμετωπιστεί άμεσα.

**Έχετε επίσης εκφράσει ανησυχία για την είσοδο μεγάλων εταιρειών στον χώρο της Υγείας.**

Το είχα επισημάνει εδώ και δεκαπέντε χρόνια. Είχα προειδοποιήσει ότι αν οι γιατροί δεν συνεργαστούν μεταξύ τους και δεν δημιουργήσουν ισχυρά επαγγελματικά οχήματα, θα έρθουν μεγάλοι επιχειρηματικοί όμιλοι να κυριαρχήσουν στην αγορά. Σήμερα βλέπουμε αυτή την πρόβλεψη να επιβεβαιώνεται. Πολλοί αυτοαπασχολούμενοι γιατροί, ιδιαίτερα εργαστηριακοί ειδικοί, έχουν ήδη ανταχθεί σε μεγάλες εταιρικές δομές.

Το ζήτημα δεν είναι μόνο επαγγελματικό. Είναι και κοινωνικό. Πρέπει να διασφαλιστεί ότι η παροχή υπηρεσιών Υγείας θα συνεχίσει να υπηρετεί πρωτίστως τον ασθενή και όχι αποκλειστικά επιχειρηματικά συμφέροντα.

**Ποια είναι η θέση σας για τη συνεργασία μεταξύ ιδιωτών γιατρών και γιατρών του ΕΣΥ;**

Η συνεργασία αυτή είναι απαραίτητη και δεν πρέπει να διαρραγεί. Όλοι οι γιατροί, ανεξάρτητα από τη σχέση εργασίας τους, υπηρετούν τον ίδιο σκοπό: τη δημόσια περίθαλψη. Το απέδειξε και η περίοδος της πανδημίας. Η συνεργασία δημόσιου και ιδιωτικού τομέα αποτέλεσε κρίσιμο παράγοντα για την αντιμετώπιση της κρίσης. Πιστεύω σε ένα ισχυρό δημόσιο σύστημα Υγείας ως βασικό πυλώνα, το οποίο θα συνεργάζεται αποτελεσματικά με έναν οργανωμένο και ελεγχόμενο ιδιωτικό τομέα.

**Ποια είναι η θέση σας για τους νέους γιατρούς και το αγροτικό;**

Οι νέοι γιατροί χρειάζονται στήριξη και ουσιαστικές προοπτικές. Θεωρώ ότι ο θεσμός της υποχρεωτικής υπηρεσίας υπαίθρου, όπως λειτουργεί σήμερα, δεν ανταποκρίνεται στις πραγματικές ανάγκες. Ένας νέος γιατρός χωρίς επαρκή εκπαίδευση καλείται συχνά να διαχειριστεί δύσκολες καταστάσεις χωρίς αναγκαία εφόδια. Παράλληλα, δεν πρέπει να αποτελεί εμπόδιο στην έναρξη της ειδικότητας. Ο νέος γιατρός είναι το μέλλον της χώρας. Αν δεν επενδύσουμε σε αυτόν σήμερα, υποθηκεύουμε το σύστημα Υγείας του αύριο.

Πέρα από τα επαγγελματικά ζητήματα, αναδεικνύετε και κοινωνικά θέματα, όπως η υπογεννητικότητα.

Η υπογεννητικότητα αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες εθνικές προκλήσεις. Η Ελλάδα γεννάει δημογραφικά. Οι γεννήσεις μειώνονται και οι θάνατοι υπερτερούν. Αν δεν υπάρξουν ουσιαστικές παρεμβάσεις, το πρόβλημα θα επιδεινωθεί. Πιστεύω ότι απαιτείται συνδυασμός ενημέρωσης και πραγματικών κινήτρων από την Πολιτεία. Το δημογραφικό δεν είναι μόνο οικονομικό ζήτημα. Είναι ζήτημα εθνικής επιβίωσης.

Ο ιατρικός κόσμος οφείλει να συμβάλει ενεργά στη δημόσια συζήτηση και στην ενημέρωση της κοινωνίας.

**Έχετε αναφερθεί πολλές φορές στην ανάγκη εκσυγχρονισμού του ιατρικού συνδικαλισμού. Ποιος θεωρείτε ότι πρέπει να είναι ο ρόλος ενός σύγχρονου Ιατρικού Συλλόγου;**

Ο Ιατρικός Σύλλογος δεν μπορεί πλέον να περιορίζεται σε έναν στενό διοικητικό ή γραφειοκρατικό ρόλο. Οφείλει να παρεμβαίνει ουσιαστικά στα μεγάλα ζητήματα της Υγείας, να διεκδικεί λύσεις για τα προβλήματα των γιατρών, να βρίσκεται σε συνεχή διάλογο με την Πολιτεία αλλά και να αποτελεί σημείο αναφοράς για την κοινωνία. Πρέπει να είναι ένας ζωντανός οργανισμός που θα παρακολουθεί τις εξελίξεις, θα ενημερώνει τους συναδέλφους και θα υπερασπίζεται τόσο την αξιοπρέπεια του ιατρικού

λειτουργήματος όσο και το δικαίωμα των πολιτών σε ποιοτικές υπηρεσίες υγείας.

**Ποιο θεωρείτε ότι είναι το μεγαλύτερο στοίχημα για το ελληνικό σύστημα Υγείας τα επόμενα χρόνια;**

Το μεγαλύτερο στοίχημα είναι να κρατήσουμε τους νέους επιστήμονες στη χώρα και να αναβαθμίσουμε τις υπηρεσίες υγείας προς όφελος των πολιτών. Δεν αρκεί να έχουμε καλά εκπαιδευμένους γιατρούς. Πρέπει να τους δώσουμε λόγους να παραμείνουν και να δημιουργήσουν εδώ. Χρειάζονται αξιοκρατία, αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας, επαγγελματική προοπτική και οικονομική ασφάλεια. Αν δεν κερδίσουμε αυτή τη μάχη, θα συνεχίσουμε να χάνουμε πολύτιμο ανθρώπινο δυναμικό και αυτό θα επηρεάσει συνολικά το επίπεδο της περίθαλψης στη χώρα.

**Ποιο είναι το μήνυμά που θα θέλατε να στείλετε τόσο στους γιατρούς όσο και στους πολίτες της Λάρισας;**

Να συμμετάσχουν. Η συμμετοχή είναι δύναμη. Δυναμώνει τον Ιατρικό Σύλλογο και ενισχύει τη δυνατότητά του να διεκδικεί λύσεις. Πάνω απ' όλα, όμως, θέλω να τονίσω ότι το μέλλον της ιατρικής κοινότητας περνά μέσα από τους νέους γιατρούς. Αν καταφέρουμε να τους κρατήσουμε στη χώρα, να τους προσφέρουμε αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας και πραγματικές προοπτικές εξέλιξης, τότε θα έχουμε κερδίσει τη σημαντικότερη μάχη. Η Υγεία χρειάζεται σχέδιο, συνεργασία και όραμα. Και αυτό το όραμα οφείλουμε όλοι μαζί να το υπηρετήσουμε. Το μήνυμά μου είναι ότι η Υγεία είναι υπόθεση όλων μας. Οι γιατροί, ανεξάρτητα από τη θέση που υπηρετούν, έχουν χρέος να βρίσκονται δίπλα στον ασθενή και στην κοινωνία.

Από την πλευρά μας θα συνεχίσουμε να αγωνιζόμαστε για ένα ισχυρό και αποτελεσματικό σύστημα υγείας, για καλύτερες συνθήκες άσκησης του ιατρικού λειτουργήματος και για τη στήριξη της νέας γενιάς των γιατρών. Με συνεργασία, σοβαρότητα και υπευθυνότητα μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις που βρίσκονται μπροστά μας.

«Εκδίδουμε το δικό μας ετήσιο περιοδικό «Σοφά...δες! Η τέχνη του βιβλίου», όπου μεταφέρουμε τις εμπειρίες των συναντήσεών μας, δίνουνε βήμα στους επιστήμονες του τόπου μας, αφιερώματα, συνεντεύξεις πολιτικών και δημοσίων προσώπων του τόπου»



# ΑΛΕΞΙΑ ΘΕΟΓΙΑΝΝΗ

## Το βιβλίο, κυρίαρχο στοιχείο στην εξέλιξη του κάθε ανθρώπου

«Η Λέσχη Ανάγνωσης Βιβλίου Σοφά...δες! έχει αφήσει το αποτύπωμά της στο πολιτιστικό πλαίσιο του τόπου»

Συνέντευξη  
στη Λόλα  
Γάτσιου

Πείτε  
την  
άποψή  
σας

Στείλτε μας  
e-mail

Η Λέσχη Ανάγνωσης Βιβλίου «Σοφά...δες!» αποτελεί από το 2017 έναν σημαντικό πολιτιστικό θεσμό για την πόλη των Σοφάδων, έχοντας διαμορφώσει τη δική της ξεχωριστή ταυτότητα, όπως μας εξηγεί και η κ.Αλεξία Θεογιάννη μιλώντας στην «Πολιτεία Θεσσαλών». Κύριο χαρακτηριστικό της είναι η παρουσία των ιδίων των συγγραφέων στις συναντήσεις, γεγονός που επιτρέπει στα μέλη να προσεγγίζουν σε βάθος τα έργα και να αναπτύσσουν έναν ουσιαστικό διάλογο γύρω από τη σύγχρονη ελληνική λογοτεχνία. Παράλληλα, η επιτυχία της βασίζεται στο ομαδικό πνεύμα, τον αλληλοσεβασμό και τη φιλική ατμόσφαιρα που έχει αναπτυχθεί ανάμεσα στα μέλη.

Παρότι η ψηφιακή εποχή κυριαρχεί, το βιβλίο εξακολουθεί να κατέχει εξέχουσα θέση ως μέσο γνώσης, προσωπικής εξέλιξης και συναισθηματικής εμπειρίας. Η Λέσχη είναι ανοικτή σε όλους, ανεξαρτήτως ηλικίας ή επαγγέλματος, με κοινό σημείο την αγάπη για την ανάγνωση. Αν και η συμμετοχή των νεότερων ηλικιών παραμένει περιορισμένη, υπάρχει αισιοδοξία ότι το ενδιαφέρον θα ενισχυθεί στο μέλλον. Οι επιλογές των βιβλίων γίνονται συλλογικά, κυρίως μέσω κλήρωσης

ή προτάσεων των μελών, ενώ οι συζητήσεις συχνά οδηγούν σε γόνιμο προβληματισμό και ανταλλαγή απόψεων. Ακόμη και σε περιπτώσεις έντονων διαφωνιών, η ομάδα λειτουργεί με σεβασμό και ωριμότητα, μετατρέποντας τις διαφοροτικές προσεγγίσεις σε ευκαιρίες μάθησης και προσωπικής ανάπτυξης. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται και στον ρόλο της Δημοτικής Βιβλιοθήκης Σοφάδων, η οποία αποτελεί διαχρονικά έναν σημαντικό πυρήνα γνώσης και πολιτισμού. Παρά τις δυσκολίες που συναντά η πρωτόπληξη της ανάγνωσης στις σύγχρονες κοινωνίες, η λέσχη συνεχίζει δυναμικά το έργο της μέσα από ποικίλες δράσεις, όπως εκδρομές, συναντήσεις με συγγραφείς, bazaars βιβλίου και την έκδοση του ετήσιου περιοδικού της. Το βασικό μήνυμα που αναδεικνύεται είναι ότι η ανάγνωση παραμένει ένα πολύτιμο ταξίδι γνώσης, αυτογνωσίας και δημιουργικής επαφής με τον κόσμο.

Η Λέσχη Ανάγνωσης Βιβλίου «Σοφά...δες» έχει πλέον αποκτήσει τη δική της ταυτότητα. Ποια θεωρείται ότι είναι η μεγαλύτερη επιτυχία της μέχρι σήμερα; Η Λέσχη Ανάγνωσης Βιβλίου Σοφά...δες! έχοντας παγιώσει τη δράση της στην

πόλη των Σοφάδων από το 2017, είναι αλήθεια πως έχει αφήσει το αποτύπωμά της στο πολιτιστικό πλαίσιο αυτού του τόπου. Το χαρακτηριστικό εκείνο που την κάνει να ξεχωρίζει και διαφέρει είναι το γεγονός ότι επιδιώκουμε να παρίσταται ο δημιουργός του κάθε έργου που πρόκειται να συζητηθεί, ώστε να εντυφλώσουμε σε βάθος και να αναλύσουμε διεξοδικά κάθε πτυχή της γραφής και της ιστορίας που έχουμε προ μελετήσει. Οπωσδήποτε αυτή η προοπτική ενέχει κάποιους περιορισμούς στην επιλογή των αναγνωσμάτων και γι' αυτό οι επιλογές είναι μόνο από τη σύγχρονη ελληνική λογοτεχνία. Όμως, υπάρχει ένα ακόμη στοιχείο που κάνει αυτή τη δράση να ξεχωρίζει. Είναι το ομαδικό πνεύμα, ο αλληλοσεβασμός και η διάθεση 'παρέας' που κυριαρχεί στην ομάδα όλα αυτά τα χρόνια.

Σε μια εποχή όπου η ψηφιακή εικόνα κυριαρχεί, ποια είναι η θέση του βιβλίου και τι σας δείχνει η εμπειρία που έχετε αποκτήσει από τη συμμετοχή των πολιτών;

Η ψηφιακή εικόνα ήρθε για να μείνει. Θα εξελιχθεί περισσότερο το πέρασ του χρόνου και θα μας εξελίξει ταυτόχρονα. Με θετικές και αρνητικές παραμέτρους. Το βιβλίο όμως, αποτελεί το κυρίαρχο στοιχείο στην εξέλιξη του κάθε ανθρώπου. Όσο κι αν προκύπτουν νέες τεχνολογικές προκλήσεις, η γραφή, θα είναι

πάντα η βασική δομή της δημιουργίας. Για εμάς, τους βαθιά ρομαντικούς και παραδοσιακούς αναγνώστες, το βιβλίο έχει θέση ενός πολύτιμου στολιδιού στα χέρια μας. Η αφή με τη σελίδα, η όσφρηση αυτής της τόσο διακριτικής και ιδιαίτερης μυρωδιάς που αφήνει το μελάνι, εμποτίζοντας το χαρτί... Η ακόμη και την αντίθετη άποψη από αυτό που γράφεις ή υποστηρίζεις... Δε θα πω ποιο βιβλίο μας έφερε σε τέτοια διάθεση, αλλά κρατάω και πάλι σημαντικό και από εκείνη τη συνάντηση... Η ομάδα λειτουργεί συλλογικά με σεβασμό και ισοροπία... Διδαχτήκαμε ότι το κάθε αρνητικό που προκύπτει, μπορούμε με ορθολογισμό να το κάνουμε σύμμακό μας, προς βελτίωση και εξέλιξη της προσωπικότητάς μας...

Πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος της βιβλιοθήκης ως πολιτιστικού πυρήνα για την τοπική κοινωνία των Σοφάδων;

Απόλυτα σημαντικός. Η Δημοτική Βιβλιοθήκη Σοφάδων, από το 1975 αποτελεί έναν ουσιαστικό και παραγωγικό πυρήνα πολιτισμού και ανάπτυξης της γνώσης. Η ανίχνευση της έντυπης πληροφορίας είναι η βάση για τη διασφάλιση και επιβεβαίωση της κάθε άλλης μη έντυπης πληροφορίας. Όταν η δομή μιας έρευνας πλαισιώνεται από έγκυρες πληροφορίες, τότε ξεκινά ένα συγκλονιστικό όμορφο και θαυμάσιο ταξίδι μέσα σε στοιχεία που θα οδηγήσουν τον ερευνητή-αναγνώστη στο σωστά ολοκληρωμένο αποτέλεσμα. Αυτό προσφέρει η Δημοτική Βιβλιοθήκη Σοφάδων με τα πολυάριθμα και σπάνια τεκμήρια που υπάρχουν στη συλλογή της.

(i) Η κ. Αλεξία Θεογιάννη είναι βιβλιοθηκονόμος και η «ψυχή» της Λέσχης Ανάγνωσης Βιβλίου «Σοφά...δες!» που δραστηριοποιείται ενεργά στους Σοφάδες Καρδίτσας με έδρα τη Δημοτική Βιβλιοθήκη Σοφάδων. Εκεί πραγματοποιούνται λογοτεχνικές συναντήσεις και παρουσιάσεις, που συντονίζονται από την κ. Θεογιάννη. Η λέσχη φιλοξενεί συχνά γνωστούς Έλληνες συγγραφείς για την ανάλυση και παρουσίαση των έργων τους. Έχει διοργανώσει παρουσιάσεις για βιβλία σημαντικών δημιουργών, όπως της Κλαίρης Θεοδώρας, του Στέφανου Αλεξιάδη, του Δημήτρη Τζεφαλή, της Ελεονώρας Μελέτη, της Αγγελικής Νικολούλη, του Μένιου Σακελλαρόπουλου, του Πέτρου Τατσόπουλου, του Σταύρου Θεοδωράκη, της Λένας Μαντά, της Τένας Μακρή, καθώς και των αείμνηστων Κώστα Χαρδαβέλλα και Πύωτα Φώτου. Εκτός από τις τακτικές συζητήσεις βιβλίου, η Λέσχη Ανάγνωσης Βιβλίου «Σοφά...δες!» διοργανώνει bazaars και ευρύτερες πολιτιστικές εκδηλώσεις, όπως εκδρομές με βάση το βιβλίο και αφιερώματα.

αλήθεια είναι ότι η μάστιγα της τεχνολογίας, όπως προανέφερα, μπορεί να έχει βελτιώσει αρκετά σημεία της καθημερινότητάς μας, αλλά αποτελεί πάντα μια 'ιδιόμορφη μάχη' απέναντι στον ρομαντισμό που προσφέρει το βιβλίο.

Με ποια κριτήρια επιλέγονται τα βιβλία που διαβάζετε και συζητάτε στις συναντήσεις σας;

Καθώς η ομάδα αποτελείται από 80 ενεργά μέλη, η διαδικασία της επιλογής των αναγνωσμάτων είναι με κλήρωση. Σε αρκετές περιπτώσεις βέβαια, η επιλογή γίνεται ακούγοντας μια γνώμη ή άποψη κάποιου μέλους που έχει εντυπωσιαστεί με κάποιο ανάγνωσμα. Πάντα συλλογικά με σεβασμό και με διάθεση να ταξινομήσουμε σε κάθε νέο μικρόκοσμο μελετώντας...

Υπήρξε κάποιο βιβλίο ή κάποια συζήτηση που προκάλεσε ιδιαίτερο προβληματισμό ή έντονη ανταλλαγή απόψεων μεταξύ των μελών;

Υπήρξε βιβλίο που προκάλεσε έντονες αντιδράσεις, οι οποίες ανατροφοδοτήθηκαν από τον καλεσμένο συγγραφέα. Δεν είναι πάντα εύκολο να δέχεται την αρνητική κριτική... Η ακόμη και την αντίθετη άποψη από αυτό που γράφεις ή υποστηρίζεις... Δε θα πω ποιο βιβλίο μας έφερε σε τέτοια διάθεση, αλλά κρατάω και πάλι σημαντικό και από εκείνη τη συνάντηση... Η ομάδα λειτουργεί συλλογικά με σεβασμό και ισοροπία... Διδαχτήκαμε ότι το κάθε αρνητικό που προκύπτει, μπορούμε με ορθολογισμό να το κάνουμε σύμμακό μας, προς βελτίωση και εξέλιξη της προσωπικότητάς μας...

Πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος της βιβλιοθήκης ως πολιτιστικού πυρήνα για την τοπική κοινωνία των Σοφάδων;

Απόλυτα σημαντικός. Η Δημοτική Βιβλιοθήκη Σοφάδων, από το 1975 αποτελεί έναν ουσιαστικό και παραγωγικό πυρήνα πολιτισμού και ανάπτυξης της γνώσης. Η ανίχνευση της έντυπης πληροφορίας είναι η βάση για τη διασφάλιση και επιβεβαίωση της κάθε άλλης μη έντυπης πληροφορίας. Όταν η δομή μιας έρευνας πλαισιώνεται από έγκυρες πληροφορίες, τότε ξεκινά ένα συγκλονιστικό όμορφο και θαυμάσιο ταξίδι μέσα σε στοιχεία που θα οδηγήσουν τον ερευνητή-αναγνώστη στο σωστά ολοκληρωμένο αποτέλεσμα. Αυτό προσφέρει η Δημοτική Βιβλιοθήκη Σοφάδων με τα πολυάριθμα και σπάνια τεκμήρια που υπάρχουν στη συλλογή της.

Ποιες δυσκολίες συναντάτε στην προσπάθεια να διατηρήσετε ζωντανό το ενδιαφέρον για την ανάγνωση και τον πολιτισμό;

Η αλήθεια είναι ότι υπάρχουν δυσκολίες. Όχι τόσο στο διαχειριστικό κομμάτι, όσο σε κάποια ανταγωνιστικά σημεία που αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι των μικρών κοινωνιών. Το δύσκολο είναι να εξηγήσεις αυτό που θεωρείται απλό και δεδομένο για σένα. Η ενασχόλησή μου με τη Λέσχη δεν είναι ούτε επάγγελμα, ούτε χόμπι. Βασίζεται, οπωσδήποτε, στην επιστημονική μου εξειδίκευση σε ό,τι αφορά τον συντονισμό και τη διοργάνωση, αλλά για μένα είναι η εκπλήρωση ενός ονείρου. Κάθε μέρα που πραγματοποιούνται οι συναντήσεις μας, βιώνω την πραγμάτωση του δικού μου ονείρου. Να κρατήσουμε ζωντανό το ενδιαφέρον για την ανάγνωση και να συμπεροστούμε μέσα από το βιβλίο σε νέους κόσμους με νέες εμπειρίες. Και όλα αυτά να συμβαίνουν στη δική μας πόλη, τους Σοφάδες! Σε κάποιες περιπτώσεις αυτό γίνε-



ται απόλυτα αντιληπτό. Σε κάποιες άλλες, φέρνει δυσκολία στα να δομηθεί αυτό το εναλλακτικό εγχείρημα παραγωγής ουσιαστικού πολιτισμού.

Πώς συμβάλλει μια λέσχη ανάγνωσης στην καλλιέργεια της κριτικής σκέψης και στην ενίσχυση του διαλόγου μεταξύ των πολιτών; Σε μεγάλο βαθμό συμβάλλει. Και μάλιστα γίνεται με μαγικό και αυθόρμητο τρόπο, ο οποίος αφήνει ισχυρά θεμέλια. Όταν είμαστε σε διαδικασία προετοιμασίας για την εκάστοτε συνάντηση, προηγούνται κάποιες ημέρες... Αυτές τις ημέρες, κάπου θα συναντηθούμε στην καθημερινότητά μας. Είναι σπουδαίο, που το βασικό θέμα συζήτησης σε αυ-

τές τις σημαίες συναναστροφές είναι το βιβλίο για το οποίο επρόκειτο να συζητήσουμε. Άρα, υποσυνείδητα ο ρόλος της Λέσχης Ανάγνωσης ενισχύει και την κριτική σκέψη και τη διάθεση ανάπτυξης του διαλόγου.

Ποιοι είναι οι επόμενοι στόχοι και τα σχέδιά σας για τη Λέσχη σας; Υπάρχουν στόχοι και σχέδια. Όλα είναι σε επεξεργασία και την κατάλληλη στιγμή θα δομηθούν και θα πραγματοποιηθούν. Για όλα χρειάζεται υπομονή, σύνεση και οργανωτική σκέψη.

Αν έπρεπε να πείσετε κάποιον που δεν δια-

βάσει συστηματικά να πάρει μέρος στη λέσχη, ποιο θα ήταν το βασικό σας επιχείρημα; Μια επίσκεψη σε συνάντηση της Λέσχης, θα πείσει και τον πιο δύσπιστο εν δυνάμει αναγνώστη. Αξίζει η επαφή, έστω και εμπειρικά. Να μας επισκεφτεί κάποιος ακόμη κι αν δεν έχει μελετήσει. Θα καταλήξει να μελετήσει. Έχει συμβεί πάρα πολλές φορές και είναι επιβεβαιωμένο.

Άλλες δράσεις οργανώνετε πέρα από την ανάγνωση και συζήτηση βιβλίων;

Φυσικά! Όλες οι δράσεις όμως έχουν βασικό φόντο ένα βιβλίο. Με αφορμή μια ιστορία διοργανώνουμε εκδρομές. Και κάθε χρόνο κάνουμε μια αντίστροφη συνάντηση Λέσχης. Κατεβαίνουμε στην Αθήνα, συναντάμε εκεί κάποιον συγγραφέα, ώστε να συζητήσουμε το βιβλίο του και παρακολουθούμε και μια αθηναϊκή θεατρική παράσταση. Παράλληλα, διοργανώνουμε Bazaar Βιβλίου, δίπλα οφείλω να διευκρινίσω σε αυτό το σημείο ότι η Λέσχη Ανάγνωσης Βιβλίου Σοφά...δες! αποτελεί μια αυτοσυντηρούμενη δράση. Οι φιλοξενίες των καλεσμένων μας καλύπτονται αποκλειστικά από τα μέλη και τα Bazaar μας. Οφείλουμε άπειρα ευχαριστίες στους εκδοτικούς οίκους και τους φίλους της Λέσχης, που μας εμπλουτίζουν κάθε χρόνο με βιβλία, ώστε να διοργανώσουμε τα Bazaar και να είμαστε αξιοπρεπείς απέναντι στους καλεσμένους μας. Και φυσικά, εκδίδουμε και το δικό μας ετήσιο περιοδικό με τίτλο 'Σοφά...δες! Η τέχνη του βιβλίου'. Πρόκειται για ένα ένθετο, στο οποίο μεταφέρουμε τις εμπειρίες των συναντήσεων μας, δίνουνε βήμα στους επιστήμονες του τόπου μας, αφιερώματα, συνεντεύξεις πολιτικών και δημοσίων προσώπων του τόπου και συστηνώμαστε σε προσωπικό επίπεδο όλη η ομάδα. Φέτος το καλοκαίρι ετοιμάζεται να κυκλοφορήσει το έκτο κατά σειρά τεύχος. Το περιοδικό μας διανέμεται δωρεάν, ταξιδεύει όπου χτυπάει οσφραδίκτη φλέβα στην Ελλάδα και στο εξωτερικό και στηρίζεται αποκλειστικά σε χορηγίες εμπόρων του τόπου, στήριξη για την οποία είμαστε ευγνώμονες! Το προηγούμενο τεύχος μας είχαμε την τιμή να υποστηρίξει σε μεγάλο βαθμό από την Περιφέρεια Θεσσαλίας και να ευχαριστώ μέσων κ. Κουρέτα είναι ειλικρινή και εγκάρδια.

Τι σημαίνει προσωπικά για εσάς το βιβλίο και ποιο μήνυμα θα θέλατε να στείλετε στους αναγνώστες της εφημερίδας μας σχετικά με την αξία της ανάγνωσης;

Για μένα το βιβλίο είναι ένας από τους πιο διακριτικούς και ταυτόχρονα πιο πιστούς συνοδοιπόρους της ζωής. Είναι ένα παράθυρο που ανοίγει προς άλλους κόσμους, αλλά και ένας καθρέφτης που μας βοηθά να γνωρίσουμε καλύτερα τον εαυτό μας. Μέσα από τις σελίδες του βρίσκουμε ιδέες, συναισθήματα, μηνύματα και αλήθειες που συχνά δεν είχαμε τομήσει να αναζητήσουμε. Σε μια εποχή που όλα κινούνται γρήγορα, η ανάγνωση μας χαρίζει κάτι πολύτιμο: χρόνο. Χρόνο να σκεφτούμε, να ονειρευτούμε, να συγκινηθούμε και να ταξιδέψουμε χωρίς να μετακινηθούμε ούτε ένα βήμα. Ένα βιβλίο μπορεί να μας κρατήσει συντροφιά στις πιο φτωχές στιγμές μας, αλλά και να μας ψηφύσει κουράγιο στις πιο δύσκολες. Το μήνυμα που θα ήθελα να στείλω στους αναγνώστες είναι απλό: Μην πάψετε να διαβάζετε. Κάθε βιβλίο κρύβει μια συνάντηση με έναν άνθρωπο, μια εποχή, μια ιδέα ή ακόμη και με μια άγνωστη πλευρά του εαυτού μας. Και ίσως αυτή η συνάντηση να είναι εκείνη που θα αλλάξει, έστω και λίγο, τον τρόπο που βλέπουμε τον κόσμο.

# ΦΕΣΤΙΒΑΛ

18-21  
ΙΟΥΝΙΟΥ  
2026

# ΠΗΝΕΙΟΥ



**Χακάμης:** Ο νέος χώρος δεν αποτελεί μόνο ένα γήπεδο άθλησης, αλλά ένα πεδίο δημιουργίας, κοινωνικοποίησης και θετικής αλληλεπίδρασης



ΚΑΣΣΑΒΕΤΕΙΑ

## Μεταμορφώθηκε ο προαύλιος χώρος των φυλακών ανηλίκων

Ένα σύγχρονο γήπεδο μπάσκετ και ένας χώρος δημιουργικής έκφρασης δίνουν νέα πνοή στη ζωή των ανήλικων κρατούμενων

Μια σημαντική πρωτοβουλία με έντονο κοινωνικό και παιδαγωγικό αποτύπωμα ολοκληρώθηκε στις Φυλακές Ανηλίκων και Νέων Κασσαβέτιας Βόλου, μεταμορφώνοντας έναν μέχρι πρότινος εγκαταλειμμένο προαύλιο χώρο σε ένα σύγχρονο και λειτουργικό περιβάλλον άθλησης και δημιουργικής απασχόλησης. Το έργο χρηματοδοτήθηκε και υλοποιήθηκε από την οργάνωση «Πάνος & Χρυσίδα - Βοήθεια στα Παιδιά», σε συνεργασία με την πρωτοβουλία Aris4Kids, με στόχο να προσφέρει στους νέους κρατούμενους καλύτερες συνθήκες καθημερινότητας και ουσιαστικές ευκαιρίες προσωπικής ανάπτυξης.

Η παρέμβαση αφορά τη νέα πτέρυγα του καταστήματος κράτησης και έρχεται να καλύψει μια διαχρονική ανάγκη για αναβάθμιση των υποδομών που χρησιμοποιούν οι ανήλικοι κρατούμενοι. Ο χώρος, ο οποίος παρουσίαζε εικόνα φθοράς και εγκατάλειψης, μετατράπηκε σε ένα καλαίσθητο γήπεδο μπάσκετ με έντονα χρώματα, σύγχρονη διαμόρφωση και καλλιτεχνικές παρεμβάσεις που αλλάζουν πλήρως την αισθητική και τη λειτουργικότητά του.

Πρόκειται για μια αλλαγή που ξεπερνά τα όρια μιας απλής τεχνικής ανακαίνισης. Η δημιουργία ενός ασφαλούς και ελκυστικού χώρου άθλησης θεωρείται καθοριστικής σημασίας για τους νέους που φιλοξενούνται στη δομή, καθώς τους δίνεται η δυνατότητα να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες, να εκτονώνουν δημιουργικά την ενέργειά τους και να αναπτύξουν δεξιότητες συνεργασίας και ομαδικότητας. Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία εντάσσεται

στο ευρύτερο πρόγραμμα δράσεων της οργάνωσης «Πάνος & Χρυσίδα - Βοήθεια στα Παιδιά», η οποία τα τελευταία χρόνια επενδύει συστηματικά στη δημιουργία και αναβάθμιση αθλητικών εγκαταστάσεων σε απομακρυσμένες περιοχές ή σε κοινότητες που αντιμετωπίζουν κοινωνικές δυσκολίες. Στο παρελθόν έχουν υλοποιηθεί αντίστοιχα έργα στην Κίμωλο και στο Βουργαρέλι Τζουρμέκων, με κοινό παρονομαστή την ενίσχυση της πρόσβασης των παιδιών και των νέων σε ποιοτικούς χώρους άθλησης και ψυχαγωγίας.

Ιδιαίτερη σημασία δόθηκε και στη συμμετοχή των ίδιων των παιδιών στη διαδικασία διαμόρφωσης του χώρου. Ένα από τα πιο ξεχωριστά στοιχεία της ανακατασκευής είναι το μεγάλο graffiti που δεσπόζει πλέον στο γήπεδο, προσδίδοντας χρώμα και δυναμισμό στο περιβάλλον. Το έργο δεν σχεδιάστηκε ερήμην των ανήλικων κρατούμενων. Αντίθετα, προηγήθηκαν συζητήσεις, ανταλλαγές απόψεων και δημιουργικός διάλογος με τα παιδιά, ώστε το τελικό αποτέλεσμα να εκφράζει τις δικές τους ιδέες, σκέψεις και προσδοκίες.

Την καλλιτεχνική επιμέλεια του graffiti ανέλαβε αφιλοκερδώς ο γνωστός καλλιτέχνης Σωτήρης Φωκιάς, γνωστός ως Sotseur, ο οποίος συνεργάστηκε στενά με τους νέους κρατούμενους κατά τη διάρκεια της δημιουργικής διαδικασίας. Παράλληλα, σημαντική ήταν και η συμβολή του Νίκου Σκαρέντζου από την πρωτοβουλία Aris4Kids, που συμμετείχε ενεργά στον σχεδιασμό και την υλοποίηση της δράσης. Η συμμετοχική αυτή προσέγγιση θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική από τους ανθρώπους που εργάζονται στον χώρο της επανένταξης και της υποστήριξης ευάλωτων νέων. Μέσα από τη δυνατότητα έκφρασης και συνδιαμόρφωσης

του περιβάλλοντός τους, τα παιδιά αποκτούν αίσθημα ευθύνης, ενισχύουν την αυτοπεποίθησή τους και βιώνουν στην πράξη τη σημασία της συνεργασίας και της δημιουργικότητας.

Τα εγκαίνια του ανακαινισμένου προαυλίου χώρου πραγματοποιήθηκαν παρουσία εκπροσώπων της οργάνωσης, στελεχών της δομής και εργαζομένων που στηρίζουν καθημερινά το έργο του καταστήματος κράτησης. Πριν από την τελετή, οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να επισκεφθούν το σχολείο των φυλακών και να ενημερωθούν αναλυτικά για τις εκπαιδευτικές και κοινωνικές δράσεις που υλοποιούνται σε καθημερινή βάση. Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης αναδείχθηκε ο καθοριστικός ρόλος που διαδραματίζουν η εκπαίδευση, η ψυχοκοινωνική υποστήριξη και η δημιουργική απασχόληση στην προσαρμογή επανένταξης των ανήλικων κρατούμενων. Εκπαιδευτικοί, κοινωνικοί λειτουργοί και επιστημονικό προσωπικό εργάζονται καθημερινά με στόχο να προσφέρουν στα παιδιά εφόδια που θα τους επιτρέψουν να σχεδιάσουν ένα καλύτερο μέλλον μετά την ολοκλήρωση της παραμονής τους στη δομή.

Ο διευθυντής των Φυλακών Ανηλίκων Κασσαβέτιας, Θωμάς Χακάμης, χαρακτήρισε την παρέμβαση ιδιαίτερα σημαντική για την καθημερινότητα των παιδιών. Όπως επισήμανε, ο νέος χώρος δεν αποτελεί μόνο ένα γήπεδο άθλησης, αλλά ένα πεδίο δημιουργίας, κοινωνικοποίησης και θετικής αλληλεπίδρασης. Σύμφωνα με τον ίδιο, τέτοιου είδους πρωτοβουλίες συμβάλλουν ουσιαστικά στην ενίσχυση του παιδαγωγικού και σωφρονιστικού έργου που επιτελείται στο κατάστημα κράτησης, καθώς δημιουργούν συνθήκες που ευνοούν την προσωπική ανάπτυξη και την ομαλή κοινωνική συμπεριφορά. Από την πλευρά της, η

πρόεδρος της οργάνωσης «Πάνος & Χρυσίδα - Βοήθεια στα Παιδιά», Διόνη Βαρδάκα, τόνισε ότι η άθληση, η εκπαίδευση και η δημιουργικότητα μπορούν να λειτουργήσουν ως ισχυρά εργαλεία ενδυνάμωσης για παιδιά και νέους που έχουν βρεθεί αντιμέτωποι με δύσκολες κοινωνικές συνθήκες. Υπογράμμισε ότι κάθε παιδί αξίζει ευκαιρίες εξέλιξης και πρόσβαση σε περιβάλλοντα που καλλιεργούν τις δεξιότητες, τα таланτά και την αυτοεκτίμησή του.

Η ολοκλήρωση του έργου στην Κασσαβέτια αποτελεί ακόμη ένα παράδειγμα του τρόπου με τον οποίο οι συνεργασίες μεταξύ κοινωνικών οργανώσεων, εθελοντών και δημόσιων δομών μπορούν να παράγουν ουσιαστικά αποτελέσματα. Σε μια εποχή όπου η ανάγκη για στήριξη των ευάλωτων ομάδων παραμένει ιδιαίτερα έντονη, τέτοιες παρεμβάσεις αποδεικνύουν ότι η επένδυση στους νέους ανθρώπους μπορεί να δημιουργήσει συνθήκες ελπίδας και προοπτικής. Η οργάνωση «Πάνος & Χρυσίδα - Βοήθεια στα Παιδιά», που ιδρύθηκε το 2006, συνεχίζει να αναπτύσσει δράσεις σε όλη τη χώρα, στηρίζοντας τους και νέους που βιώνουν κοινωνικό αποκλεισμό, προβλήματα υγείας ή άλλες μορφές ευαλωτότητας. Μέσα από πρωτοβουλίες που συνδέονται με την εκπαίδευση, τον αθλητισμό και τη δημιουργική έκφραση, επιδιώκει να δημιουργεί ευκαιρίες που μπορούν να αλλάξουν ουσιαστικά τη ζωή των παιδιών.

Η αναβάθμιση του προαυλίου χώρου στις Φυλακές Ανηλίκων Κασσαβέτιας δεν αποτελεί απλά μια αισθητική παρέμβαση. Αντιπροσωπεύει μια επένδυση στον άνθρωπο, στη δύναμη της δημιουργίας και στην πεποίθηση ότι ακόμη και μέσα σε δύσκολες συνθήκες μπορούν να γεννηθούν νέες προοπτικές για το μέλλον.

# ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΓΛΕΝΤΙ

Βγαλμένο από τις παλιές εποχές!



ΚΥΡΙΑΚΗ  
14 ΙΟΥΝΙΟΥ  
2026



13:00



ΧΟΡΟΣΤΑΣΙ  
ΚΡΑΝΙΑ ΟΛΥΜΠΟΥ



Μαζί μας η ορχήστρα του  
**Κώστα Δεδούση**



Παραδοσιακά φαγητά  
& εδέσματα



Χορός, μουσική και παρέες  
μέχρι αργά!

ΕΙΣΟΔΟΣ: **10€** / ΑΤΟΜΟ

**ΠΛΗΡΕΣ ΜΕΝΟΥ:**

κρέας, συνοδευτικό,  
σαλάτα & αλοιφή

(χωρίς τα ποτά, τα οποία θα προσφέρονται  
στο χώρο της εκδήλωσης με χαμηλή χρέωση)

Ένα ανεπανάληπτο γλέντι σε μια από τις πιο ωραίες τοποθεσίες της περιοχής μας, με θέα το απέραντο γαλάζιο του Αιγαίου και την απaráμιλλη ομορφιά του Ολύμπου.

Χίλια καλώς να σμίξουμε!

Οι αντιδράσεις στη Θεσσαλία δείχνουν ότι το ζήτημα του «πολλαπλού βιβλίου» δεν αποτελεί μόνο μια τεχνική αλλαγή στα σχολικά εγχειρίδια, αλλά ένα ευρύτερο ζήτημα εκπαιδευτικής πολιτικής

Με το νέο σύστημα, προβλέπεται η ύπαρξη περισσότερων εγκεκριμένων βιβλίων για το ίδιο γνωστικό αντικείμενο, από τα οποία οι εκπαιδευτικοί ή οι σχολικές μονάδες θα επιλέγουν εκείνο που θεωρούν καταλληλότερο



«ΠΟΛΛΑΠΛΟ ΒΙΒΛΙΟ»

## Η μεγάλη συζήτηση για το μέλλον του σχολείου

Έντονες αντιδράσεις από γονείς, εκπαιδευτικούς και συνδικαλιστικούς φορείς της Θεσσαλίας

Η πρόσφατη απόφαση του Υπουργείου Παιδείας για την έναρξη της διαδικασίας επιλογής των νέων σχολικών εγχειριδίων στο πλαίσιο του θεσμού του «πολλαπλού βιβλίου» έχει προκαλέσει έντονες αντιδράσεις από γονείς, εκπαιδευτικούς και συνδικαλιστικούς φορείς. Στο επίκεντρο της αντιπαράθεσης βρίσκεται όχι μόνο η ίδια η εκπαιδευτική μεταρρύθμιση, αλλά και ο τρόπος με τον οποίο επιχειρείται να εφαρμοστεί. Η δημόσια σύζηση που έχει ανοίξει αποκαλύπτει βαθύτερα ζητήματα σχετικά με τις προτεραιότητες της εκπαιδευτικής πολιτικής και τις πραγματικές ανάγκες της σχολικής κοινότητας.

Το «πολλαπλό βιβλίο» αποτελεί μια σημαντική αλλαγή σε σχέση με το μοντέλο που ίσχυε για δεκαετίες στην ελληνική εκπαίδευση. Μέχρι σήμερα, οι μαθητές κάθε τάξης διδάσκονταν κυρίως από ένα ενιαίο σχολικό εγχειρίδιο ανά μάθημα, το οποίο παρέχόταν από το κράτος. Με το νέο σύστημα, προβλέπεται η ύπαρξη περισσότερων εγκεκριμένων βιβλίων για το ίδιο γνωστικό αντικείμενο, από τα οποία οι εκπαιδευτικοί ή οι σχολικές μονάδες θα επιλέγουν εκείνο που θεωρούν καταλληλότερο.

Οι υποστηρικτές της μεταρρύθμισης θεωρούν ότι η αλλαγή αυτή μπορεί να προσφέρει μεγαλύτερη παιδαγωγική ελευθερία στους εκπαιδευτικούς, να ενισχύσει την ποιότητα των διδακτικών εγχειριδίων μέσω της αξιολόγησης και του ανταγωνισμού και να συμβάλει στον εκσυγχρονισμό του εκπαιδευτικού υλικού. Επιπλέον, επισημαίνουν ότι σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες δεν υπάρχει ένα μοναδικό κρατικό βιβλίο, αλλά ένα σύστημα πολλαπλών επιλογών που επιτρέπει μεγαλύτερη ευελιξία στη διδασκαλία.

Όστόσο, οι αντιδράσεις που έχουν εκδηλωθεί δείχνουν ότι η εφαρμογή μιας μεταρρύθμισης δεν κρίνεται μόνο από τις προθέσεις της αλλά και από τις συνθήκες μέσα στις οποίες υλοποιείται. Εκπαιδευτικοί και γονείς εκφράζουν σοβαρές επιφυλάξεις για το κατά πόσο είναι εφικτό να ληφθούν τεκμηριωμένες αποφάσεις μέσα σε ασφυκτικά χρονικά περιθώρια. Η ανάγκη επιλογής βιβλίων που θα χρησιμοποιηθούν δύο χρόνια αργότερα δημιουργεί εύλογα ερωτήματα: Πώς μπορεί ένας εκπαιδευτικός να αξιολογήσει σε βάθος δεκάδες ή και εκατοντάδες νέους τίτλους μέσα σε λίγες ημέρες; Με ποια κριτήρια θα διαμορφωθεί μια επιλογή που θα επηρεάσει τη μαθησιακή διαδικασία χιλιάδων παιδιών;

Ακόμη μεγαλύτερη ανησυχία προκαλεί το γεγονός ότι τα περισσότερα από τα νέα εγχειρίδια δεν έχουν δοκιμαστεί στην πράξη. Στην εκπαίδευση, η θεωρητική αρτιότητα ενός βιβλίου δεν αρκεί από μόνη της για να εγγυηθεί την αποτελεσματικότητά του. Η πραγματική αξία ενός διδακτικού εργαλείου αποδεικνύεται μέσα στην τάξη, στη σχέση του με τις ανάγκες των μαθητών, στον τρόπο που υποστηρίζει τη διδασκαλία και στην ικανότητά του να ανταποκρίνεται στις διαφορετικές μαθησιακές απαιτήσεις.

Η παρέμβαση της Ανώτατης Συνομοσπονδίας Γονέων Μαθητών Ελλάδας έρχεται να αναδείξει μια ακόμη διάσταση του προβλήματος. Οι γονείς δεν περιορίζονται στην κριτική για το χρονοδιάγραμμα επιλογής των βιβλίων. Θέτουν το ζήτημα των προτεραιοτήτων. Σε μια περίοδο κατά την οποία πολλά σχολεία εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν ελλείψεις προσωπικού, προβλήματα στις υποδομές, καθυστερήσεις στην παράλληλη στήριξη και δυσκολίες στη λειτουργία βασικών εκπαιδευτικών δομών, η εστίαση σε έναν σχεδιασμό που αφορά το σχολικό έτος 2027-2028

δημιουργεί την αίσθηση μιας απόστασης ανάμεσα στη διοίκηση και την καθημερινότητα των σχολικών κοινοτήτων.

Από την άλλη πλευρά, θα ήταν άδικο να απορριφθεί εκ προοιμίου κάθε προσπάθεια ανανέωσης του εκπαιδευτικού συστήματος. Η ελληνική εκπαίδευση χρειάζεται σύγχρονα βιβλία, νέες μεθόδους διδασκαλίας και μεγαλύτερη αυτονομία για τους εκπαιδευτικούς. Η πρόκληση βρίσκεται στην εξεύρεση της σωστής ισορροπίας. Οι αλλαγές οφείλουν να σχεδιάζονται με τρόπο που να εξασφαλίζει τη συμμετοχή των ανθρώπων που καλούνται να τις εφαρμόσουν και να συνοδεύονται από επαρκή χρόνο προετοιμασίας, επιμόρφωσης και αξιολόγησης.

Το ζήτημα του «πολλαπλού βιβλίου» δεν αφορά μόνο τα εγχειρίδια. Αγγίζει τον πυρήνα της συζήτησης για το τι σχολείο θέλουμε τα επόμενα χρόνια. Θέλουμε ένα σχολείο που θα προσφέρει περισσότερες επιλογές και μεγαλύτερη ευελιξία ή ένα σχολείο που θα στηρίζεται στην ενιαία εκπαιδευτική εμπειρία για όλους τους μαθητές; Πώς διασφαλίζεται η ποιότητα της παρεχόμενης γνώσης; Ποιος είναι ο ρόλος του εκπαιδευτικού στη διαμόρφωση του περιεχομένου της διδασκαλίας;

Τα ερωτήματα αυτά δεν μπορούν να απαντηθούν με βιαστικές αποφάσεις ούτε με συνθήματα. Απαιτούν ουσιαστικό διάλογο ανάμεσα στο Υπουργείο, τους εκπαιδευτικούς, τους γονείς και την επιστημονική κοινότητα. Η εκπαίδευση είναι ένας χώρος όπου οι συνέπειες κάθε επιλογής γίνονται αισθητές για πολλά χρόνια. Γι' αυτό και οι μεταρρυθμίσεις χρειάζονται χρόνο, τεκμηρίωση και ευρύτερη κοινωνική συναίνεση.

Η συζήτηση που άνοιξε γύρω από το «πολλαπλό βιβλίο» μπορεί τελικά να αποδειχθεί χρήσιμη, εφόσον αποτελέσει αφορμή για

έναν βαθύτερο προβληματισμό σχετικά με τις πραγματικές ανάγκες του ελληνικού σχολείου. Το ζητούμενο δεν είναι απλώς ποιο βιβλίο θα βρίσκεται πάνω στο θρανίο του μαθητή, αλλά ποια εκπαίδευση θα τον συνοδεύσει στο μέλλον.

Σε επίπεδο Θεσσαλίας, οι ΕΛΜΕ Λάρισας και Μαγνησίας έχουν ενταχθεί στο γενικότερο πλαίσιο κριτικής που έχει διαμορφωθεί από την ΟΛΜΕ σχετικά με τις εκπαιδευτικές μεταρρυθμίσεις και ειδικότερα με την εφαρμογή του «πολλαπλού βιβλίου». Οι τοπικές εκπαιδευτικές ενώσεις δεν έχουν διαμορφώσει μια ενιαία, ξεχωριστή θεσσαλική πλατφόρμα για το ζήτημα, ωστόσο μέσα από ανακοινώσεις και παρεμβάσεις τους αναδεικνύουν προβληματισμούς που αφορούν κυρίως τον τρόπο υλοποίησης της μεταρρύθμισης.

Η ΕΛΜΕ Λάρισας, πιο ενεργή συνδικαλιστικό τελευταίο διάστημα, εστιάζει συχνά σε ζητήματα εκπαιδευτικής πολιτικής και δικαιωμάτων των εκπαιδευτικών, εντάσσοντας και το θέμα των αλλαγών στα σχολικά εγχειρίδια στο γενικότερο πλαίσιο της κριτικής της για τον τρόπο λήψης αποφάσεων από το Υπουργείο Παιδείας. Αντίστοιχα, η ΕΛΜΕ Μαγνησίας υιοθετεί μια πιο θεσμική στάση, σπηρίζοντας τις θέσεις της ΟΛΜΕ και δίνοντας έμφαση στην ανάγκη επαρκούς χρόνου προετοιμασίας, επιμόρφωσης των εκπαιδευτικών και πιλοτικής εφαρμογής πριν από την καθολική υιοθέτηση του νέου συστήματος.

Σε διάφορες δράσεις ενημέρωσης και ημερίδες στη Θεσσαλία έχει ανοίξει δημόσιος διάλογος για το «πολλαπλό βιβλίο», με τη συμμετοχή εκπαιδευτικών και επιστημονικών φορέων, γεγονός που δείχνει ότι το ζήτημα δεν περιορίζεται μόνο σε συνδικαλιστικές αντιδράσεις, αλλά επεκτείνεται ευρύτερα στην εκπαιδευτική κοινότητα της περιοχής.

Ο Υπεύθυνος Μάρκετινγκ της «Καρυάτις Ολύμπου» και δημοσιογράφος **Αντώνης Λιάνος** μίλησε στην «Π.Θ.» για την δημιουργία του πρώτου Μυθολογικού Πάρκου στον Όλυμπο τονίζοντας πως θα αποτελεί μια μοναδική ευκαιρία για μικρούς και μεγάλους ώστε να ενημερωθούν, να θυμηθούν και να γνωρίσουν την σπουδαία μυθιστορία της Ελλάδας μέσα από τις θεματικές ενότητες

# ΜΥΘΟΛΟΓΙΚΟ ΠΑΡΚΟ ΤΟΥ ΟΛΥΜΠΟΥ

## Νέο κεφάλαιο για την Ελασσόνα και την μυθολογική κληρονομιά

Μια ιδιωτική πρωτοβουλία με θέα τον Όλυμπο μετατρέπει ένα όνειρο τριών δεκαετιών σε πραγματικότητα, συνδέοντας τη μυθολογία, την εκπαίδευση, την παράδοση και την ανάπτυξη της ελληνικής περιφέρειας



“**Πήραμε την πρωτοβουλία με την οικογένεια πριν από τρία χρόνια αφού είχαμε τη δυνατότητα του χώρου και είμαστε με θέα τον Όλυμπο να κάνουμε ένα Μυθολογικό Πάρκο του Ολύμπου και για μικρούς και για μεγάλους**”

άμεση και κατανοητή προσέγγιση, ενώ οι μεγαλύτεροι να έχουν την ευκαιρία να θυμηθούν και να επανασυνδεθούν με ιστορίες που αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της ελληνικής πολιτιστικής κληρονομιάς. Ήδη πριν από τη δημιουργία του πάρκου, ο μικρότερος μουσειακός χώρος που λειτουργούσε στην περιοχή είχε δεχθεί επισκέψεις από περισσότερα από είκοσι επτά σχολεία, γεγονός που σύμφωνα με τον εμπνευστή του εγχειρήματος κατέδειξε το ενδιαφέρον της εκπαιδευτικής κοινότητας για ανάλογες πρωτοβουλίες.

Η πρωτοβουλία αυτή φιλοδοξεί να προσθέσει μια ακόμη διάσταση στην εμπειρία του επισκέπτη, συνδέοντας τον πολιτισμό με τη γαστρονομία και την τοπική παραγωγή. Η ανάπτυξη του Μυθολογικού Πάρκου συνδέεται άμεσα και με μια ευρύτερη πολιτιστική προσπάθεια που βρίσκεται σε εξέλιξη στην περιοχή της Ελασσόνας. Σύμφωνα με τον κ. Λιάνο, μέσα στους επόμενους μήνες αναμένεται να εγκαινιαστεί το Μουσείο Μυθολογίας και Φυσικής Ιστορίας του Ολύμπου, το οποίο υλοποιείται από τον Δήμο Ελασσόνας και την Περιφέρεια Θεσσαλίας. Η συνύπαρξη των δύο αυτών δομών εκτιμάται ότι θα δημιουργήσει ένα ολοκληρωμένο δίκτυο πολιτιστικού ενδιαφέροντος, ενισχύοντας την συνέπεια οι επισκέπτες παράλληλα με τις καθημερινές αγροτικές δραστηριότητες.

Μέχρι τότε προβλέπεται μια μεταβατική περίοδος κατά την οποία θα πραγματοποιούνται επισκέψεις κατόπιν συνεννόησης, ενώ από τις 20 Ιουλίου αναμένεται να ξεκινήσουν δοκιμαστικές ξηγαρίσες. Όπως εξήγησε ο κ. Λιάνος, μετά τα εγκαίνια απαιτείται εκτεταμένη συντήρηση των εγκαταστάσεων, καθώς η προσέλευση του κοινού ξεπέρασε κάθε αρχική πρόβλεψη.

Χαρακτηριστικό είναι ότι στην τελευταία εγκαίνιων βρέθηκαν περισσότεροι από 250 επισκέπτες, παρά το γεγονός ότι επρόκειτο για καθημερινή ημέρα και συγκεκριμένα για απόγευμα Τετάρτης, όταν η τοπική αγορά λειτουργούσε κανονικά. Η ανταπόκριση αυτή θεωρήθηκε ιδιαίτερα ενθαρρυντική από τους δημιουργούς του πάρκου, καθώς επιβεβαίωσε το ενδιαφέρον της κοινωνίας για δράσεις που σχετίζονται με την ιστορία, τον πολιτισμό και την τοπική ανάπτυξη. Παράλληλα, το εγχείρημα επιχειρεί να ενταχθεί σε ένα ευρύτερο δίκτυο πολιτιστικών και αναπτυξιακών συνεργασιών. Όπως ανέφερε ο Αντώνης Λιάνος, το πάρκο έχει ήδη ενταχθεί στο Open Farm, ένα δίκτυο επισκέψιμων αγροκτημάτων που δραστηριοποιείται στην Ελλάδα και απευθύνεται τόσο σε Έλληνες όσο και σε Ευρωπαίους επισκέπτες. Σύμφωνα με τον ίδιο, οι υπεύθυνοι του δικτύου έδειξαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για το εγχείρημα και τις προοπτικές του. Επιπλέον, έχει ενσωματωθεί στο πανελλαδικό δίκτυο γαστρονομίας, εξέλιξη που συνδέεται με τα επόμενα σχέδια ανάπτυξης του χώρου. Στο πλαίσιο αυτό προβλέπεται η δημιουργία παραδοσιακού χώρου αφιερωμένου στα τοπικά προϊόντα και στα βότανα που παράγονται στον Όλυμπο και στον Κίσσαβο.

Η φιλοσοφία αυτή αποτυπώνεται και στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τη λειτουργία του πάρκου. Η επιτυχία μιας τέτοιας επένδυσης, σύμφωνα με τον ίδιο, δεν αφορά μόνο τον φορέα που την υλοποιεί. Αντίθετα, μπορεί να λειτουργήσει πολλαπλασιαστικά για ολόκληρη την τοπική οικονομία, ενισχύοντας τους παραγωγούς, τους επαγγελματίες, τους προμηθευτές και γενικότερα την επιχειρηματική δραστηριότητα της περιοχής. Στην κατεύθυνση αυτή προσδοκείται και η αξιοποίηση αναπτυξιακών προγραμμάτων, όπως τα προγράμματα Leader της ΑΕΝΟΛ, τα οποία θα μπορούσαν να στηρίξουν περαιτέρω την εξέλιξη του εγχειρήματος αλλά και αντίστοιχων πρωτοβουλιών στην επαρχία Ελασσόνας. Η δημιουργία του Μυθολογικού Πάρκου του Ολύμπου έρχεται σε μια περίοδο κατά την οποία ο θεματικός και βιωματικός τουρισμός αποκτά ολοένα μεγαλύτερη σημασία διεθνώς. Η σύνδεση της φυσικής μορφολογίας του Ολύμπου με τη μυθολογική παράδοση, την τοπική ιστορία, τη γαστρονομία και την αγροτική ζωή δημιουργεί τις προϋποθέσεις για μια πολυδιάστατη εμπειρία που μπορεί να προσελκύσει διαφορετικές κατηγορίες επισκεπτών.

Ιδιαίτερη συναισθηματική αξία έχει και η αφιέρωση του πάρκου στη μνήμη του Σάκη Δαρδού Μπαδοδονέου από τη Φαρμάκκη Ελασσόνας. Ο εκλιπών υπήρξε ερευνητής, στικουργός και άνθρωπος με έντονο ενδιαφέρον για τη μυθολογία. Όπως εξήγησε ο Αντώνης Λιάνος, οι δύο άνδρες είχαν συζητήσει στο παρελθόν την ιδέα δημιουργίας ενός τέτοιου χώρου και η ολοκλήρωση του έργου θεωρήθηκε μια ηθική υποχρέωση απέναντι στη μνήμη του.

Πέρα όμως από τη διάσταση της πολιτιστικής κληρονομιάς, το Μυθολογικό Πάρκο επιχειρεί να αναδείξει και ένα ευρύτερο αναπτυξιακό μήνυμα. Ο δημιουργός του τονίζει ότι η αποκέντρωση δεν μπορεί να παραμείνει μια θεωρητική συζήτηση, αλλά χρειάζεται να μετατρέπεται σε πράξη μέσα από πρωτοβουλίες που δημιουργούν ευκαιρίες στην περιφέρεια. Κατά την άποψή του, έργα όπως το συγκεκριμένο μπορούν να συμβάλουν στη διατήρηση του πληθυσμού στην ύπαιθρο, προσφέροντας νέες δυνατότητες οικονομικής δραστηριότητας και πολιτιστικής ανάπτυξης.

Η φιλοσοφία αυτή αποτυπώνεται και στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τη λειτουργία του πάρκου. Η επιτυχία μιας τέτοιας επένδυσης, σύμφωνα με τον ίδιο, δεν αφορά μόνο τον φορέα που την υλοποιεί. Αντίθετα, μπορεί να λειτουργήσει πολλαπλασιαστικά για ολόκληρη την τοπική οικονομία, ενισχύοντας τους παραγωγούς, τους επαγγελματίες, τους προμηθευτές και γενικότερα την επιχειρηματική δραστηριότητα της περιοχής. Στην κατεύθυνση αυτή προσδοκείται και η αξιοποίηση αναπτυξιακών προγραμμάτων, όπως τα προγράμματα Leader της ΑΕΝΟΛ, τα οποία θα μπορούσαν να στηρίξουν περαιτέρω την εξέλιξη του εγχειρήματος αλλά και αντίστοιχων πρωτοβουλιών στην επαρχία Ελασσόνας. Η δημιουργία του Μυθολογικού Πάρκου του Ολύμπου έρχεται σε μια περίοδο κατά την οποία ο θεματικός και βιωματικός τουρισμός αποκτά ολοένα μεγαλύτερη σημασία διεθνώς. Η σύνδεση της φυσικής μορφολογίας του Ολύμπου με τη μυθολογική παράδοση, την τοπική ιστορία, τη γαστρονομία και την αγροτική ζωή δημιουργεί τις προϋποθέσεις για μια πολυδιάστατη εμπειρία που μπορεί να προσελκύσει διαφορετικές κατηγορίες επισκεπτών.

προβολή του χώρου μέσα από αφιερώματα που θα μπορούσαν να συμβάλουν στην ευρύτερη γνωστοποίησή του. Για την περιοχή της Ελασσόνας, το νέο πάρκο αποτελεί κάτι περισσότερο από έναν ακόμη επισκέψιμο χώρο. Αντιπροσωπεύει την προσπάθεια μιας τοπικής κοινωνίας να αξιοποιήσει τα συγκριτικά της πλεονεκτήματα, να αναδείξει την ιστορία της και να δημιουργήσει νέες αναπτυξιακές προοπτικές. Ταυτόχρονα, αποτελεί μια έμπρακτη απόδειξη ότι η πολιτιστική κληρονομιά μπορεί να μετατραπεί σε μοχλό ανάπτυξης όταν συνδυάζεται με όραμα, επιμονή και μακροχρόνιο σχεδιασμό. Με φόντο τον Όλυμπο, το βουνό που εξακολουθεί να αποτελεί παγκόσμιο σύμβολο της ελληνικής μυθολογίας, το Μυθολογικό Πάρκο φιλοδοξεί να προσφέρει στους επισκέπτες ένα ταξίδι στον χρόνο, φέρνοντας πιο κοντά το παρελθόν στο παρόν και μετατρέποντας έναν διαχρονικό μύθο σε μια ζωντανή εμπειρία γνώσης, πολιτισμού και δημιουργίας.

“**Θα έχουν τη δυνατότητα τα σχολεία, τα κέντρα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης και μεμονωμένοι επισκέπτες να έρχονται οι οικογένειες με τα παιδιά τους και να τους κάνουμε την ξενάγηση ώστε να μαθαίνουν τη μυθιστορία μας**”

Γράφει ο **Ενντ Λεβέντι**

Το πρώτο ρεαλιστικό και ανθρωποκεντρικό Μυθολογικό Πάρκο του Ολύμπου αποτελεί πλέον πραγματικότητα στην περιοχή της Ελασσόνας, φιλοδοξώντας να προσφέρει στους επισκέπτες μια μοναδική εμπειρία γνωριμίας με τον κόσμο της ελληνικής μυθολογίας και της τοπικής ιστορίας. Σε μια τοποθεσία λίγα χιλιόμετρα έξω από την Ελασσόνα, με πανοραμική θέα προς το βουνό που ταυτίστηκε όσο κανένα άλλο με τους θεούς της αρχαιότητας, το νέο πάρκο έρχεται να αναδείξει έναν από τους σημαντικότερους πυλώνες της ελληνικής πολιτιστικής ταυτότητας μέσα από μια σύγχρονη και βιωματική προσέγγιση.

“**Το Μυθολογικό Πάρκο είναι στα τέσσερα στρέμματα, έχει 37 μυθολογικές ιστορίες, τις πιο γνωστές όλες της Ελλάδας**”

η πολυπλοκότητα αυτών των διαδικασιών οδήγησε σε καθυστερήσεις και τελικά στην εγκατάλειψη του αρχικού σχεδιασμού. Έτσι, πριν από τρία χρόνια, η οικογένειά του αποφάσισε να αναλάβει την πρωτοβουλία υλοποίησης του εγχειρήματος αξιοποιώντας ιδιωτικούς πόρους και τον διαθέσιμο χώρο που διέθετε στην περιοχή. Η επιλογή της τοποθεσίας μόνο τυχαία δεν ήταν. Το πάρκο αναπτύσσεται σε ένα σημείο που προσφέρει άμεση οπτική επαφή με τον Όλυμπο, δημιουργώντας μια φυσική σύνδεση ανάμεσα στο μυθολογικό περιεχόμενο και το ίδιο το βουνό που κυριαρχεί στην ελληνική και παγκόσμια πολιτιστική μνήμη ως

κατοικία των δώδεκα θεών. Σήμερα, το Μυθολογικό Πάρκο εκτείνεται σε έκταση τεσσάρων στρεμμάτων και περιλαμβάνει τριάντα επτά από τις πιο γνωστές ιστορίες της ελληνικής μυθολογίας. Ο σχεδιασμός του βασίζεται στη βιωματική εμπειρία και στην αλληλεπίδραση, με στόχο να απευθύνεται τόσο σε παιδιά όσο και σε ενήλικες. Ο επισκέπτης δεν περιορίζεται σε μια απλή περιήγηση, αλλά καλείται να γνωρίσει τους ήρωες, τους θεούς και τους μύθους που διαμόρφωσαν την πολιτιστική κληρονομιά της Ελλάδας μέσα από έναν χώρο εκπαιδευτικό και ταυτόχρονα ψυχαγωγικό.

Στο συγκρότημα λειτουργούν επίσης δύο εσωτερικοί μουσειακοί χώροι. Ο πρώτος είναι αφιερωμένος στους θεούς του Ολύμπου και περιλαμβάνει αναπαραστάσεις που συνδέονται με τη μυθολογική παράδοση και το ίδιο το βουνό. Ο δεύτερος αποτελεί έναν αγροτικό μουσειακό χώρο όπου εκτίθενται οικιακά σκεύη και αγροτικά εργαλεία της τοπικής της Ποταμιάς, τα οποία καλύπτουν μια χρονική περίοδο από το 1920 έως σήμερα. Με τον τρόπο αυτό το πάρκο επιχειρεί να συνδέσει δύο διαφορετικές αλλά αλληλένδετες διαστάσεις της τοπικής ταυτότητας: τη μυθολογία και τη λαϊκή παράδοση.

Η εκπαιδευτική διάσταση του εγχειρήματος βρίσκεται στον πυρήνα της φιλοσοφίας του. Ο Αντώνης Λιάνος τόνισε ότι το πάρκο σχεδιάστηκε εξ αρχής ως ένας χώρος ικανός να φιλοξενήσει σχολεία, κέντρα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, οικογένειες και μεμονωμένους επισκέπτες. Στόχος είναι οι νεότερες γενιές να γνωρίσουν τη μυθολογία μέσα από μια πιο



«Είναι διαδραστικό για παιδιά και φυσικά έχουμε και δύο μουσειακούς χώρους εσωτερικούς όπου εκεί μπορούν να δουν και τους θεούς του Ολύμπου με μια αποτύπωση του βουνού»

FORMedia.gr  
AMEEH  
ΕΓΚΥΡΗ  
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail



## άρθρο

Έννη Λεβέντη

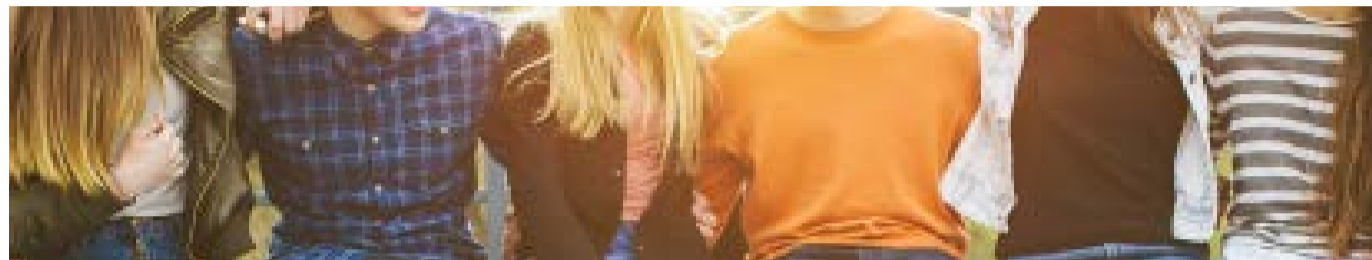
FORMedia Radio 998  
Ennitime is a good time

Η πρώτη μεγάλη “δοκιμασία” της ενηλικίωσης για τους μαθητές

Η εμπειρία των Πανελλαδικών και η μετάβαση από τη σχολική ζωή στην αβεβαιότητα του μέλλοντος

Οι Πανελλαδικές Εξετάσεις αποτελούν για τους περισσότερους μαθητές την πρώτη πραγματικά μεγάλη δοκιμασία της ζωής τους, όχι μόνο σε εκπαιδευτικό επίπεδο αλλά κυρίως σε ψυχολογικό και κοινωνικό. Δεν πρόκειται απλώς για μια σειρά γραπτών εξετάσεων, αλλά για μια διαδικασία που συνοδεύεται από έντονη πίεση, προσδοκίες και συναισθηματική φόρτιση, καθώς συχνά συνδέεται με την ιδέα της επιτυχίας, της αποτυχίας και της μελλοντικής πορείας. Σε μια ηλικία όπου η προσωπικότητα ακόμα διαμορφώνεται, οι μαθητές καλούνται να διαχειριστούν μια κατάσταση που μοιάζει να καθορίζει το επόμενο βήμα της ζωής τους. Η προετοιμασία για τις εξετάσεις διαρκεί μήνες και χαρακτηρίζεται από εντατικό διάβασμα, περιορισμό του ελεύθερου χρόνου και συνεχή πίεση για επίδοση. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, πολλοί μαθητές βιώνουν άγχος, κόπωση και αίσθηση ευθύνης που ξεπερνά συχνά τις πραγματικές τους δυνατότητες. Η καθημερινότητα οργανώνεται γύρω από την ύλη και τα μαθήματα, ενώ οι προσωπικές ανάγκες και οι κοινωνικές σχέσεις μπαίνουν σε δεύτερη μοίρα. Έτσι, οι εξετάσεις δεν αποτελούν ένα μεμονωμένο γεγονός, αλλά το αποκορύφωμα μιας μακράς και απαιτητικής διαδρομής. Ωστόσο, αυτό που καθιστά τις Πανελλαδικές ιδιαίτερα σημαντικές είναι ο τρόπος με τον οποίο τις αντιλαμβάνεται η κοινωνία. Συχνά παρουσιάζονται ως καθοριστικός παράγοντας για το μέλλον ενός νέου ανθρώπου, κάτι που ενισχύει το άγχος και την πίεση. Η οικογένεια, οι καθηγητές αλλά και το ευρύτερο περιβάλλον, ακόμη και χωρίς πρόθεση, συμβάλλουν στη δημιουργία υψηλών προσδοκιών. Μέσα σε αυτό το κλίμα, οι μαθητές αισθάνονται ότι δεν διαγωνίζονται μόνο για μια σχολή, αλλά και για την επιβεβαίωση της αξίας τους. Μετά το τέλος των εξετάσεων, ακολουθεί μια περίοδος ιδιαίτερης ψυχολογικής έντασης, καθώς οι μαθητές βρίσκονται αντιμέτωποι με την αναμονή των αποτελεσμάτων. Η απότομη αλλαγή από την έντονη ρουτίνα στην αβεβαιότητα δημιουργεί ένα κενό, το οποίο συχνά γεμίζει με σκέψεις, αναλύσεις και ανασφάλεια. Η έλλειψη ελέγχου πάνω στο αποτέλεσμα εντείνει το άγχος, ενώ η σύγκριση με άλλους υποψηφίους μπορεί να επιβαρύνει ακόμη περισσότερο την ψυχολογία τους. Παράλληλα, το καλοκαίρι που ακολουθεί δεν έχει πάντα τον ανέμελο χαρακτήρα που θα περίμενε κανείς, καθώς η σκέψη των αποτελεσμάτων παραμένει τον προσκήνιο. Παρά τις δυσκολίες, η εμπειρία αυτή αποτελεί και ένα σημαντικό στάδιο ωρίμανσης. Οι μαθητές έρχονται για πρώτη φορά αντιμέτωποι με την έννοια της προσωπικής ευθύνης σε τόσο έντονο βαθμό, ενώ μαθαίνουν να διαχειρίζονται την πίεση,

Η πίεση που αντέχει ένας έφηβος δεν εξαρτάται μόνο από τις εξετάσεις, αλλά κυρίως από το περιβάλλον του, όταν η οικογένεια προσφέρει αποδοχή και συναισθηματική ασφάλεια, το άγχος μειώνεται και η εμπειρία γίνεται πιο διαχειρίσιμη



# Ο ρόλος της οικογένειας μετά τις εξετάσεις

Στήριξη ή πίεση; Η λεπτή ισορροπία που καθορίζει την ψυχολογία των μαθητών



Οι Πανελλαδικές Εξετάσεις αποτελούν μία από τις πιο απαιτητικές εμπειρίες στη ζωή ενός εφήβου, όχι μόνο ως εκπαιδευτική διαδικασία αλλά κυρίως ως ψυχολογική δοκιμασία. Η πίεση που συσσωρεύεται κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας είναι έντονη, παρατεταμένη και συχνά πολυεπίπεδη, καθώς δεν προέρχεται μόνο από το διάβασμα και την ύλη, αλλά και από το οικογενειακό, κοινωνικό και σχολικό περιβάλλον. Το ερώτημα όμως που αναδεικνύεται ολοένα και πιο συχνά τα τελευταία χρόνια είναι πόση πίεση μπορεί πραγματικά να αντέξει ένας έφηβος χωρίς να επηρεαστεί η ψυχική του ισορροπία.

Γράφει η Έννη Λεβέντη

Στην εφηβεία, η προσωπικότητα βρίσκεται ακόμη σε διαμόρφωση, γεγονός που καθιστά τους νέους πιο ευάλωτους σε εξωτερικά ερεθίσματα και απαιτήσεις. Η ανάγκη για επιβεβαίωση, η αγωνία για το μέλλον και η επιθυμία να ανταποκριθούν στις προσδοκίες των γονιών και των εκπαιδευτικών δημιουργούν ένα σύνθετο ψυχολογικό πλαίσιο. Μέσα σε αυτό, οι εξετάσεις συχνά αποκτούν δυσανάλογη σημασία, μετατρέπονται από μια εκπαιδευτική αξιολόγηση σε κριτήριο προσωπικής αξίας. Κατά την περίοδο της προετοιμασίας, πολλοί μαθητές βιώνουν αυξημένα επίπεδα άγχους, δυσκολία στον ύπνο,

κόπωση και συναισθηματικές διακυμάνσεις. Η συνεχής πίεση για απόδοση μπορεί να οδηγήσει σε υπερεκτίμηση των λαθών και σε υποτίμηση των προσπαθειών τους. Παράλληλα, η σύγκριση με συμμαθητές ενισχύει το αίσθημα ανταγωνισμού, ενώ η αίσθηση ότι «το αποτέλεσμα θα καθορίσει τα πάντα» βαραίνει ακόμη περισσότερο την ψυχολογία τους. Μετά το τέλος των εξετάσεων, η πίεση δεν εξαφανίζεται. Αντίθετα, μετασχηματίζεται. Η αναμονή των αποτελεσμάτων δημιουργεί μια νέα μορφή άγχους, καθώς οι έφηβοι βρίσκονται σε μια κατάσταση όπου δεν μπορούν να αλλάξουν τίποτα από όσα έχουν ήδη γράψει. Αυτή η αίσθηση αδυναμίας ελέγχου συχνά οδηγεί σε υπερανάληψη των θεμάτων, αναδρομή σε πιθανές απαντήσεις και συνεχή ενασχόληση με το «τι θα μπορούσε να είχε γίνει διαφορετικά». Σε αυτή τη μεταβατική περίοδο, ο ρόλος της οικογένειας είναι καθοριστικός. Οι γονείς αποτελούν το βασικότερο υποστηρικτικό πλαίσιο για τον έφηβο, αλλά ταυτόχρονα μπορούν, χωρίς πρόθεση, να αποτελέσουν πηγή πρόσθετης πίεσης. Η συνεχής αναφορά στα αποτελέσματα, προσδοκίες για συγκεκριμένες σχολές ή σύγκριση με άλλους μαθητές μπορεί να επιβαρύνουν σημαντικά την ψυχολογική κατάσταση του παιδιού. Αντίθετα, η ήρεμη ολόγηση σε κριτήριο προσωπικής αξίας, η αποδοχή οποιουδήποτε αποτελέσματος συμβάλλουν στη μείωση του άγχους. Οι ειδικοί στην εφηβική ψυχολογία τονί-

ζουν ότι το πιο σημαντικό στοιχείο σε αυτή τη φάση είναι η αίσθηση ασφάλειας. Ο έφηβος χρειάζεται να γνωρίζει ότι η αξία του δεν εξαρτάται από έναν αριθμό ή μια σχολή. Η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και η απομάκρυνση από την υπερβολική έκφραση στην «επιτυχία ή αποτυχία» βοηθούν στη σταδιακή αποφόρτιση. Η καθημερινότητα μετά τις εξετάσεις πρέπει να περιλαμβάνει ισορροπία ανάμεσα στην ξεκούραση και την δημιουργική απασχόληση. Η πλήρης αδράνεια συχνά ενισχύει τις αρνητικές σκέψεις, ενώ η πίνα κοινωνική δραστηριότητα, η άσκηση και η επαφή με φίλους βοηθούν στην εκτόνωση της έντασης. Οι έφηβοι χρειάζονται χρόνο για να αποστασιοποιηθούν από την εμπειρία των εξετάσεων και να επανέλθουν σε πιο φυσιολογικούς ρυθμούς. Η οικογένεια μπορεί επίσης να λειτουργήσει ως γέφυρα προς την επόμενη μέρα. Αντί να εστιάζει αποκλειστικά στα αποτελέσματα, μπορεί να βοηθήσει τον έφηβο να σκεφτεί εναλλακτικές διαδρομές, επιλογές και δυνατότητες. Η σύγχρονη πραγματικότητα δείχνει ότι η επαγγελματική πρόοδος απαιτεί συνεχή μάθηση και επεξεργασία. Έχει όρια που διαφέρουν από άτομο σε άτομο, αλλά σε κάθε περίπτωση απαιτείται βαθιά από το περιβάλλον του. Όταν η πίεση μετατρέπεται σε υποστήριξη, καθοδηγηση και αποδοχή, τότε γίνεται διαχειρίσιμη.

Η περίοδος της αναμονής μετά τις Πανελλαδικές δεν καθορίζει την αξία ή το μέλλον των μαθητών, αλλά αποτελεί μια κρίσιμη ψυχολογική φάση μετάβασης, όπου η υποστήριξη του περιβάλλοντος και η σωστή διαχείριση του άγχους παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ισορροπία και την αυτοπεποίθησή τους



## Η ΑΓΩΝΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΜΟΝΗΣ

# Το διάστημα μετά τις Πανελλαδικές

Το ψυχολογικό διάστημα ανάμεσα στις εξετάσεις και την ανακοίνωση των βαθμολογιών

Η περίοδος που ακολουθεί μετά την ολοκλήρωση των Πανελλαδικών Εξετάσεων αποτελεί για χιλιάδες μαθητές σε όλη τη χώρα μια από τις πιο ιδιαίτερες και ψυχολογικά φορτισμένες φάσεις της σχολικής τους πορείας. Ενώ οι εξετάσεις έχουν πλέον τελειώσει και η ένταση της προετοιμασίας έχει υποχωρήσει, μια νέα μορφή πίεσης κάνει την εμφάνισή της, αυτή της αναμονής των αποτελεσμάτων. Πρόκειται για ένα χρονικό διάστημα στο οποίο ο έλεγχος φαίνεται να φεύγει από τα χέρια των μαθητών και να αντικαθίσταται από σκέψεις, υπολογισμούς και συναισθηματικές διακυμάνσεις που συχνά είναι δύσκολο να διαχειριστούν

Γράφει η Λόλα Γάτσου

Για πολλούς μαθητές, η απότομη μετάβαση από την έντονη ρουτίνα του διαβάσματος στην πλήρη αδράνεια δημιουργεί ένα αίσθημα κενού. Κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας, η καθημερινότητα είναι οργανωμένη γύρω από συγκεκριμένους στόχους, ωράρια και συνεχή προσπάθεια. Όταν αυτό σταματά, η απουσία δομής μπορεί να προκαλέσει αποδιοργάνωση, με αποτέλεσμα οι υποψήφιοι να στρέφονται συνεχώς στις σκέψεις των εξετάσεων, αναλύοντας τις απαντήσεις τους και προσπαθώντας να εκτιμήσουν την τελική τους επίδοση. Αυτή η διαδικασία, όμως, δεν προσφέρει ουσιαστικό έλεγχο, αλλά αντίθετα ενισχύει το άγχος και την αβεβαιότητα. Η ψυχολογία της αναμονής χαρακτηρίζεται

από έντονη εναλλαγή συναισθημάτων. Η αρχική ανακούφιση μετά το τέλος των εξετάσεων συχνά δίνει τη θέση της σε ανησυχία, καθώς οι μαθητές συνειδητοποιούν ότι το αποτέλεσμα δεν είναι ακόμη γνωστό. Η αβεβαιότητα αυτή δημιουργεί ένα παρατεταμένο στρες, το οποίο σε πολλές περιπτώσεις ενισχύεται από τις συζητήσεις με συμμαθητές, τις εκτιμήσεις μορίων και τη συνεχή αναζήτηση επιβεβαίωσης. Παράλληλα, η υπερανάληψη κάθε εξέτασης ξεχωριστά οδηγεί συχνά σε υπερβολικές σκέψεις, όπου μικρά λάθη αποκτούν μεγαλύτερη βαρύτητα από την πραγματική τους σημασία. Σε αυτό το διάστημα, ιδιαίτερο ρόλο διαδραματίζει το οικογενειακό περιβάλλον. Οι γονείς, από τη δική τους πλευρά, βιώνουν επίσης την αγωνία της αναμονής, συχνά προσπαθώντας να σπηρίξουν τα παιδιά τους, ενώ ταυτόχρονα ανησυχούν για το μέλλον τους. Ωστόσο, χωρίς πρόθεση, η πίεση μπορεί να ενταθεί μέσα από συχνές ερωτήσεις σχετικά με την απόδοση ή τις πιθανές σχολές. Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι η πιο βοηθητική στάση σε αυτή τη φάση είναι η ισορροπημένη υποστήριξη, η ενθάρρυνση για ξεκούραση και η αποφυγή συνεχούς εστίασης στα αποτελέσματα, ώστε να μωθεθεί το ψυχολογικό φορτίο των μαθητών. Η αναμονή των αποτελεσμάτων δεν είναι απλώς μια τυπική εκπαιδευτική διαδικασία, αλλά μια περίοδος μετάβασης προς την ενηλικίωση και τις πρώτες σημαντικές αποφάσεις ζωής. Για αρκετούς μαθητές, το αποτέλεσμα των Πανελλαδικών συνδέεται στο μυαλό τους με την έννοια της επιτυχίας ή της αποτυχίας,

κάτι που μπορεί να επηρεάσει την αυτοεκτίμηση και την ψυχολογική τους ισορροπία. Στην πραγματικότητα, όμως, πρόκειται για ένα μόνο στάδιο μιας πολύ ευρύτερης πορείας, το οποίο δεν καθορίζει από μόνο του την αξία ή τις δυνατότητες ενός νέου ανθρώπου. Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού που μεσολαβεί μέχρι την ανακοίνωση των βαθμολογιών, οι μαθητές βρίσκονται σε μια παράξενη κατάσταση ανάμεσα στην ελευθερία και την ανασφάλεια. Από τη μία πλευρά, έχουν περισσότερο ελεύθερο χρόνο και λιγότερες υποχρεώσεις, από την άλλη όμως το μυαλό συχνά επιστρέφει στα θέματα των εξετάσεων. Πολλοί προσπαθούν να γεμίσουν τον χρόνο τους με δραστηριότητες, ταξίδια ή παρέες, ώστε να αποσπάσουν την προσοχή τους, ενώ άλλοι δυσκολεύονται να αποστασιοποιηθούν από τη διαδικασία και παραμένουν εγκλωβισμένοι στη σκέψη του αποτελέσματος. Σημαντικό ρόλο σε αυτή τη φάση παίζει και η διαχείριση του άγχους. Η αποδοχή ότι το αποτέλεσμα δεν μπορεί πλέον να αλλάξει αποτελεί κρίσιμο βήμα για την ψυχολογική αποφόρτιση. Η μετατόπιση της προσοχής από το «τι έγραψα» στο «τι μπορώ να κάνω από εδώ και πέρα» βοηθά τους μαθητές να ανακτήσουν μια αίσθηση ελέγχου. Η υποστήριξη από το οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον, αλλά και η ανάπτυξη θετικών τρόπων απασχόλησης, συμβάλλουν ουσιαστικά στη μείωση της έντασης. Η αναμονή των αποτελεσμάτων των Πανελλαδικών αποτελεί τελικά μια εμπειρία που

συνδυάζει προσδοκία, άγχος και προσωπική ωρίμανση. Είναι μια στιγμή κατά την οποία οι μαθητές καλούνται να διαχειριστούν όχι μόνο την αβεβαιότητα για το μέλλον τους, αλλά και τα ίδια τους τα συναισθήματα. Η περίοδος αυτή, όσο δύσκολη κι αν είναι, λειτουργεί συχνά ως ένα πρώτο μάθημα διαχείρισης της αναμονής και της ψυχολογικής ανθεκτικότητας, δεξιότητες που θα τους συνοδεύουν σε όλη τους τη ζωή.σε βοηθά να καταλάβεις πού υπάρχει πραγματική αποδοχή και πού απλώς συντήθει ρόλων. Τελικά, η αυτονομία δεν είναι απομόνωση αλλά επιλογή: να μπορείς να είσαι παρών στις σχέσεις χωρίς να κάνεις τον εαυτό σου μέσα τους.

Με αυτόν τον τρόπο, η αλλαγή γίνεται βίωμα και όχι θεωρία, και η αυτοπεποίθηση χτίζεται πάνω στην εμπειρία, όχι στην πρόθεση. Κάθε μικρό βήμα μετά περισσότερο από την τέλεια πρόθεση στο τέλος της διαδρομής. αζίζει να σημειωθεί ότι η περίοδος της αναμονής μπορεί να αποτελέσει για μια ευκαιρία προσωπικής ανασκόπησης για τους μαθητές. Μακριά από την πίεση των εξετάσεων, έχουν τη δυνατότητα να σκεφτούν όχι μόνο το αποτέλεσμα, αλλά και τη συνολική τους πορεία ανάμεσα και η ανταχή στην πίεση, στοιχεία που θα τους φανούν χρήσιμα ανεξάρτητα από τη βαθμολογία τους. Παράλληλα, είναι μια περίοδος που μπορεί να ενισχύσει τις κοινωνικές σχέσεις.

Διεύθυνση Αθλητισμού

# ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ Δήμου Βόλου

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ  
Από 08:00 έως 14:00

Ελάτε να γνωρίσουμε αθλήματα και να διασκεδάσουμε!

ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ  
Α΄-ΣΤ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

☎ 24210 71770  
Δηλώσεις συμμετοχής  
Μεταρρύθμιση 9-12πμ

## 3 ΠΕΡΙΟΔΟΙ 2026

**α** 22 Ιουνίου - 3 Ιουλίου  
εγγραφές: 15-17 Ιουνίου

**β** 6 - 17 Ιουλίου  
εγγραφές: 29 Ιουν. - 1 Ιουλίου

**γ** 20 - 31 Ιουλίου  
εγγραφές: 13-15 Ιουλίου

Τα πρώτα στοιχεία από τη βαθμολόγηση δείχνουν μια χρονιά χωρίς ακραίες εκπλήξεις, αλλά και χωρίς πληθώρα αριστούχων. Μαθηματικά, Φυσική, Βιολογία και Πληροφορική αναμένεται να καθορίσουν τις ισορροπίες στις βάσεις εισαγωγής

ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ 2026

## Η κατανόηση κέρδισε την αποστήθιση

Πώς διαμορφώνεται η εικόνα για βαθμολογίες και βάσεις



χπικών φαινομένων και ικανότητα αιτιολόγησης. Οι πρώτες πληροφορίες συγκλίνουν στην εκτίμηση ότι οι άριστες βαθμολογίες θα είναι φέτος λιγότερες, γεγονός που ενδέχεται να ασκήσει ήπιες πιέσεις στις βάσεις των Ιατρικών Σχολών.

### Πληροφορική και Οικονομία σε αντίθετες τροχιές

Στο τέταρτο επιστημονικό πεδίο, η Πληροφορική αναδεικνύεται στο πιο απαιτητικό μάθημα. Οι δυσκολίες στα ζητήματα αλγοριθμικής σκέψης και η έντονη πίεση χρόνου φαίνεται πως επηρέασαν σημαντικά τις επιδόσεις των υποψηφίων. Αντίθετα, η Οικονομία κινήθηκε σε ιδιαίτερα προβλέψιμο πλαίσιο, με σαφή θεωρητικά ερωτήματα και ασκήσεις που ανταποκρίνονταν στο επίπεδο προετοιμασίας των καλά διαβασμένων μαθητών. Ως αποτέλεσμα, αναμένεται μεγάλος αριθμός υψηλών βαθμολογιών.

### Πρώτες εκτιμήσεις για τις βάσεις

Με βάση τα μέχρι στιγμής δεδομένα, δεν διαφαίνεται σκηνικό γενικευμένων ανατροπών στις βάσεις εισαγωγής.

Οι Νομικές Σχολές και οι περισσότερες σχολές του πρώτου επιστημονικού πεδίου εκτιμάται ότι θα κινηθούν κοντά στα περσινά επίπεδα. Στις Πολυτεχνικές Σχολές αυξάνονται οι πιθανότητες ήπιας αποκλιμάκωσης λόγω της αυξημένης δυσκολίας των Μαθηματικών και της Φυσικής. Στις Ιατρικές Σχολές, η τελική εικόνα θα εξαρτηθεί από τις επιδόσεις σε Βιολογία και Χημεία, ενώ στα τμήματα Πληροφορικής αναμένονται οι μεγαλύτερες διαφοροποιήσεις, εξαιτίας της συνδυασμένης επίδρασης των Μαθηματικών και της Πληροφορικής.

Το βασικό συμπέρασμα είναι ότι οι Πανελλαδικές του 2026 φαίνεται να οδηγούν σε μια πιο ισορροπημένη κατανομή βαθμολογιών, χωρίς μαζικές αποτυχίες αλλά και χωρίς υπερβολικά μεγάλο αριθμό αριστούχων.

### Το χρονοδιάγραμμα των ανακοινώσεων

Όσον αφορά τις επόμενες ημερομηνίες-κλειδιά, δεν αναμένεται να υπάρξουν σημαντικές αποκλίσεις από το περσινό χρονοδιάγραμμα. Το 2025 οι βαθμολογίες είχαν ανακοινωθεί στις 26 Ιουνίου, ενώ οι βάσεις εισαγωγής και τα ονόματα των επιτυχόντων δημοσιοποιήθηκαν στις 24 Ιουλίου. Εφόσον δεν υπάρξουν απρόοπτα, αντίστοιχο αναμένεται να είναι και το φετινό χρονοδιάγραμμα, με τους υποψηφίους να εισέρχονται πλέον στην τελική ευθεία της αγωνίας για το αποτέλεσμα των προπαιθών τους.

Με την ολοκλήρωση των εξετάσεων στα μαθήματα προσανατολισμού της Φυσικής, της Ιστορίας και της Οικονομίας στις 8 Ιουνίου, έκλεισε ουσιαστικά ο κύκλος των Πανελλαδικών Εξετάσεων 2026 για περίπου 100.000 υποψηφίους από Γενικά και Επαγγελματικά Λύκεια. Οι υποψήφιοι διεκδικούν συνολικά 68.788 θέσεις στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση και στις σχολές των Σωμάτων Ασφαλείας, ενώ το ενδιαφέρον μεταφέρεται πλέον στη διαδικασία της βαθμολόγησης, η οποία βρίσκεται σε πλήρη εξέλιξη.

Παρότι οι οριστικές εκτιμήσεις θα εξαχθούν μετά την ολοκλήρωση της βαθμολόγησης και την επεξεργασία των στατιστικών στοιχείων από το υπουργείο Παιδείας, οι πρώτες πληροφορίες από βαθμολογικά κέντρα και εκπαιδευτικούς φορείς επιτρέπουν μια πρώτη αποτίμηση της φετινής εξεταστικής διαδικασίας.

Παρότι οι οριστικές εκτιμήσεις θα εξαχθούν μετά την ολοκλήρωση της βαθμολόγησης και την επεξεργασία των στατιστικών στοιχείων από το υπουργείο Παιδείας, οι πρώτες πληροφορίες από βαθμολογικά κέντρα και εκπαιδευτικούς φορείς επιτρέπουν μια πρώτη αποτίμηση της φετινής εξεταστικής διαδικασίας.

### Έμφαση στην ουσιαστική γνώση

Το κυρίαρχο χαρακτηριστικό των φετινών εξετάσεων φαίνεται να είναι η στροφή προς την αξιολόγηση της ουσιαστικής κατανόησης της ύλης και η απομάκρυνση από τη λογική της μηχανικής αποστήθισης.

Σύμφωνα με εκπαιδευτικούς και βαθμολογητές, τα θέματα κινήθηκαν σε γενικές γραμμές εντός της εξεταστέας ύλης, χωρίς αιφνιδιασμούς ή ακραίες δυσκολίες. Ωστόσο, σε αρκετές περιπτώσεις απαιτούσαν συνδυασμό γνώσεων από διαφορετικά κεφάλαια, κριτική σκέψη, σωστή μεθοδολογία και ικανότητα εφαρμογής της γνώσης σε νέα δεδομένα.

Η φιλοσοφία αυτή αποτυπώθηκε σχεδόν σε όλα τα εξεταζόμενα μαθήματα, επιβραβεύοντας τους μαθητές που είχαν εμβαθύνει στην ύλη και όχι όσους στηρίχθηκαν αποκλειστικά στην απομνημόνευση.

### Ήπια εκκίνηση με τη Νεοελληνική Γλώσσα

Το πρώτο μάθημα των εξετάσεων λειτουργήσε ως μια ομαλή είσοδος στην εξεταστική διαδικασία. Τα θέματα κρίθηκαν σαφή και κατανοητά, δίνοντας τη δυνατότητα στους υποψηφίους να αναπτύξουν τεκμηριωμένο λόγο χωρίς να αντιμετωπίσουν ιδιαίτερες δυσκολίες.

Οι πρώτες ενδείξεις δεν δείχνουν σημαντικές διαφοροποιήσεις στις επιδόσεις σε σχέση με προηγούμενες χρονιές, γεγονός που σημαίνει ότι το μάθημα δύσκολα θα επηρεάσει ουσιαστικά τις βάσεις εισαγωγής.

### Ανθρωπιστικές Σπουδές: Ισορροπία και διαβάθμιση

Στα Αρχαία Ελληνικά, το διαγνημένο κείμενο κινήθηκε σε αναμενόμενο πλαίσιο, ενώ το άγνωστο κείμενο και ορισμένα συντακτικά ζητήματα φαίνεται πως θα λειτουργήσουν ως βασικά στοιχεία διαφοροποίησης μεταξύ των πολύ καλών και των άριστων μαθητών.

Τα Λατινικά χαρακτηρίστηκαν από προβλεψιμότητα και ομαλή κλιμάκωση δυσκολίας, με αποτέλεσμα να αναμένονται πολλές υψηλές βαθμολογίες.

Θετική είναι και η αποτίμηση για την Ιστορία, όπου τα θέματα κάλυψαν ευρύ φάσμα της ύλης και απαιτήσαν τόσο γνώση του σχολικού εγχειριδίου όσο και ικανότητα αξιοποίησης ιστορικών πηγών. Οι πρώτες εκτιμήσεις κάνουν

λόγο για επιδόσεις αντίστοιχες ή και ελαφρώς καλύτερες από τις περσινές.

Μαθηματικά και Φυσική οι μεγάλοι «ρυθμιστές»

Στο δεύτερο και τέταρτο επιστημονικό πεδίο, τα Μαθηματικά συγκεντρώνουν το μεγαλύτερο ενδιαφέρον. Ενώ τα πρώτα θέματα κρίθηκαν αναμενόμενα, η δυσκολία αυξήθηκε σημαντικά στα τελευταία ερωτήματα, απαιτώντας υψηλή μαθηματική ωριμότητα και αποτελεσματική διαχείριση χρόνου. Η εικόνα που διαμορφώνεται δείχνει λιγότερους αριστούχους και μεγαλύτερη συγκέντρωση βαθμολογιών στη ζώνη 12 έως 17, γεγονός που ενδέχεται να επηρεάσει τις βάσεις κυρίως στις Πολυτεχνικές Σχολές. Παρόμοιο ρόλο αναμένεται να διαδραματίσει και η Φυσική. Παρά την προβλέψιμη δομή των θεμάτων, οι απαιτήσεις σε συνδυαστική σκέψη και εφαρμογή γνώσεων ήταν αυξημένες, διατηρώντας το μάθημα στον παραδοσιακό του ρόλο ως «φίλτρο» για τις πολύ υψηλές βαθμολογίες.

### Βιολογία και Χημεία δυσκολεύουν τον δρόμο προς τις Ιατρικές

Στο τρίτο επιστημονικό πεδίο, η Βιολογία χαρακτηρίζεται από πολλούς βαθμολογητές ως το πιο απαιτητικό μάθημα. Οι πρώτες διορθώσεις καταγράφουν περισσότερα λάθη από τα αναμενόμενα, ακόμη και σε καλά προετοιμασμένους υποψηφίους, καθώς τα θέματα απαιτούσαν συνδυαστική αξιοποίηση γνώσεων από διαφορετικές ενότητες.

Αυξημένες απαιτήσεις παρουσίασε και η Χημεία, ιδιαίτερα στα τελευταία θέματα, όπου η επιτυχής αντιμετώπιση προϋπέθετε βαθιά κατανόηση των



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Ο Δήμος Βόλου οργανώνει το πρόγραμμα «Περπατώ στον Βόλο», με δωρεάν ξεναγήσεις κάθε Παρασκευή (10:30), όπου οι συμμετέχοντες γνωρίζουν την ιστορία, την αρχιτεκτονική και τον πολιτισμό της πόλης μέσα από οργανωμένη διαδρομή στο κέντρο και την παραλία

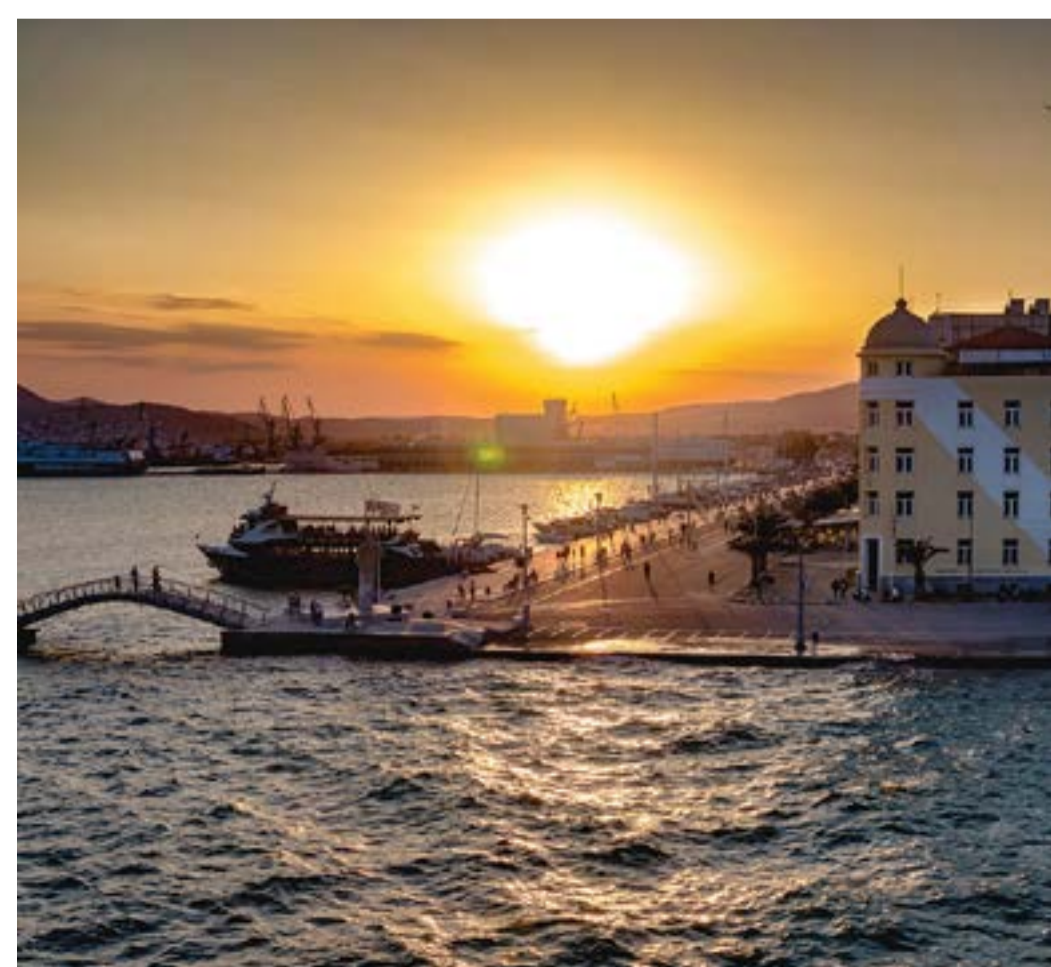


# ΞΕΚΙΝΗΣΑΝ ΟΙ ΔΩΡΕΑΝ ΠΕΡΙΠΑΤΗΤΙΚΕΣ ΞΕΝΑΓΗΣΕΙΣ Περπατώ στον Βόλο

Κάθε Παρασκευή έως τις αρχές Οκτωβρίου, κάτοικοι και επισκέπτες ανακαλύπτουν την αρχιτεκτονική και πολιτιστική ταυτότητα της πόλης μέσα από οργανωμένες ξεναγήσεις με πιστοποιημένους ξεναγούς

**Ε**να από τα πλέον επιτυχημένα προγράμματα τουριστικής προβολής του Δήμου Βόλου βρίσκεται ήδη σε εξέλιξη, καθώς έχουν ξεκινήσει οι δωρεάν περιπατητικές ξεναγήσεις «Περπατώ στον Βόλο», που υλοποιεί η Αντιδημαρχία Τουρισμού με στόχο να προσφέρει στους επισκέπτες μια διαφορετική και πιο ουσιαστική γνωριμία με την πόλη.

Έλληνες και ξένους επισκέπτες, πραγματοποιείται κάθε Παρασκευή στις 10:30 το πρωί και θα συνεχιστεί έως και την πρώτη εβδομάδα του Οκτωβρίου. Μέσα από οργανωμένες διαδρομές στο ιστορικό και εμπορικό κέντρο, οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν τον Βόλο πέρα από τα συνηθισμένα τουριστικά σημεία, ανακαλύπτοντας τις ιστορίες, τα μνημεία και τα χαρακτηριστικά στοιχεία που διαμορφώνουν τη φυσιογνωμία του. Κατά τη διάρκεια της ξεναγήσης, οι επισκέπτες περιηγούνται στην ιστορική συνοικία των Παλαιών, όπου βρίσκονται τα πρώτα ίχνη της σύγχρονης πόλης, περπατούν στο παραλιακό μέτωπο, γνωρίζουν σημαντικά κτίρια και τοπόσημα του κέντρου και καταλήγουν στην περιοχή του Αναύρου. Η διαδρομή συνδέει διαφορετικές πτυχές της ιστορίας και της εξέλιξης του Βόλου, παρουσιάζοντας τόσο



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Οι ξεναγήσεις γίνονται από πιστοποιημένους ξεναγούς, διαρκούν περίπου 2 ώρες και καλύπτουν ~6 χιλιόμετρα (από το κέντρο πληροφόρησης μέχρι τον Αναύρο), προσφέροντας μια πιο «ζωντανή» και ουσιαστική γνωριμία με τον Βόλο, πέρα από τα συνηθισμένα τουριστικά σημεία



τα σημαντικά γεγονότα που σημάδεψαν την ανάπτυξη του όσο και μικρές, λιγότερο γνωστές ιστορίες που παραμένουν ζωντανές μέσα στον αστικό ιστό. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην αρχιτεκτονική κληρονομιά της πόλης, στην εμπορική και βιομηχανική της ανάπτυξη, αλλά και στον πολιτιστικό της πλούτο. Οι ξεναγοί παρουσιάζουν στους συμμετέχοντες στοιχεία που συνδέονται με την καθημερινή ζωή των κατοίκων, τις παραδόσεις, τη γαστρονομία και τον τρόπο με τον οποίο ο Βόλος εξελίχθηκε σε έναν από τους σημαντικότερους αστικούς και τουριστικούς προορισμούς της χώρας. Το πρόγραμμα απευθύνεται σε όλους όσοι επιθυμούν να γνωρίσουν τον προορισμό με έναν βιωματικό τρόπο. Μέσα από το περπάτημα και την άμεση επαφή με το αστικό περιβάλλον, οι συμμετέχοντες αποκτούν μια ολοκληρωμένη εικόνα για την ιστορία, τον πολιτισμό και τη σύγχρονη ζωή της πόλης, ενώ παράλληλα έχουν τη δυνατότητα



να ανακαλύψουν γωνιές και σημεία που συχνά περνούν απαρατήρητα. **Εξί χιλιόμετρα** Οι ξεναγήσεις πραγματοποιούνται από πιστοποιημένους επαγγελματίες ξεναγούς και διαρκούν περίπου δύο ώρες,

καλύπτοντας συνολική απόσταση περίπου έξι χιλιομέτρων. Η αφετηρία βρίσκεται στο Volos Info - Κέντρο Τουριστικής Πληροφόρησης του Δήμου Βόλου, στη Σέκερη 1, ενώ το σημείο ολοκλήρωσης της διαδρομής είναι η παραλία του Αναύρου. Για τον



λόγο αυτό οι συμμετέχοντες θα πρέπει να γνωρίζουν ότι η επιστροφή τους στο σημείο εκκίνησης πραγματοποιείται με δική τους μέριμνα. Η γλώσσα των ξεναγήσεων είναι κυρίως η αγγλική, προκειμένου να εξυπηρετούνται οι επισκέπτες από το εξωτε-

ρικό. Ωστόσο, όταν το γκρουπ αποτελείται αποκλειστικά από Έλληνες συμμετέχοντες, η ξεναγήση πραγματοποιείται στα ελληνικά. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι περιπατητικές ξεναγήσεις δεν θα πραγματοποιούνται κατά τη διάρκεια του Αυγούστου. Η απόφαση

αυτή ελήφθη λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερα υψηλές θερμοκρασίες που καταγράφονται την περίοδο αυτή και την εμπειρία των προηγούμενων ετών, με στόχο την καλύτερη εξυπηρέτηση και την ασφαλέστερη συμμετοχή των επισκεπτών. Η συμμετοχή στο πρόγραμμα είναι δωρεάν, ωστόσο απαιτείται κράτηση θέσης λόγω του περιορισμένου αριθμού συμμετεχόντων ανά ξεναγήση. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή τηλεφωνικά στο 24210 30930, από Δευτέρα έως Παρασκευή και ώρες 08:30 έως 15:30, ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στη διεύθυνση [infovolos@gmail.com](mailto:infovolos@gmail.com). Μέσα από τη δράση «Περπατώ στον Βόλο», ο Δήμος Βόλου συνεχίζει να επενδύει σε πρωτοβουλίες που ενισχύουν την τουριστική εμπειρία και αναδεικνύουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της πόλης, προσφέροντας στους επισκέπτες τη δυνατότητα να γνωρίσουν τον Βόλο μέσα από μια αυθεντική, ανθρώπινη και βιωματική προσέγγιση.

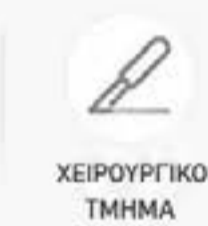


Η **υγεία**  
του κατοικιδίου σας  
είναι η  
προτεραιότητά μας



ΦΡΟΝΤΙΔΑ • ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ • ΑΓΑΠΗ  
ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΟ

### ΠΛΗΡΕΣ ΦΑΣΜΑ ΚΤΗΝΙΑΤΡΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ



“  
Για εμάς,  
κάθε ζώο είναι  
μοναδικό και  
αξιζει το καλύτερο.”



**ΚΛΕΙΣΤΕ**  
**ΤΟ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΣΑΣ**  
για τη φροντίδα  
που του αξίζει!



Καραθάνου 66, Λάρισα

2410 255696

kogiannisvet.gr

Κτηνιατρικό Κέντρο  
Κογιάννης Χρήστος

ΕΙΜΑΣΤΕ ΔΙΠΛΑ ΣΑΣ, ΣΕ ΚΑΘΕ ΣΤΙΓΜΗ με συνέπεια και αγάπη!

Το κρίσιμο ερώτημα δεν είναι αν η Τεχνητή Νοημοσύνη θα αντικαταστήσει τους ανθρώπους, αλλά αν οι νέοι θα επιλέξουν να είναι απλοί χρήστες της τεχνολογίας ή οι δημιουργοί και διαμορφωτές της. Η Πληροφορική προσφέρει τα εφόδια για να βρίσκονται στην πλευρά των δημιουργών



## Η πληροφορική παραμένει η σπουδή του μέλλοντος στην εποχή της τεχνητής νοημοσύνης

Η Τεχνητή Νοημοσύνη δεν αντικαθιστά τον άνθρωπο· αυξάνει την ανάγκη για ανθρώπους που κατανοούν, σχεδιάζουν και καθοδηγούν την τεχνολογία με γνώση, κρίση και ευθύνη

Γιατί να επιλέξει, άραγε, ένα παιδί την Πληροφορική σε μια εποχή όπου η Τεχνητή Νοημοσύνη εξελίσσεται με ρυθμούς που ξεπερνούν κάθε προηγούμενο; Μήπως οδηγούμαστε στο να βιώσουμε αυτό αναφέρεται στην κοινωνιολογία ως το “παράδοξο των μη αναμενόμενων αποτελεσμάτων”, όπου αυτό που σπουδάζουμε σήμερα με σκοπό την επαγγελματική μας σταδιοδρομία κινδυνεύει να μας καταστήσει περιττούς αύριο; Ή μήπως, τελικά, συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο;

Γράφει ο **Στάικος Δημήτριος**

Αν παρατηρήσουμε προσεκτικά τον κόσμο γύρω μας, θα δούμε ότι η τεχνολογία δεν είναι πια ένα εργαλείο – είναι το περιβάλλον μέσα στο οποίο ζούμε. Από το κινητό μας μέχρι την εκπαίδευση, την υγεία και τις επιχειρήσεις, η τεχνητή νοημοσύνη φαίνεται να «μαθαίνει», να προβλέπει, να δημιουργεί. Και τότε γεννιέται το εύλογο ερώτημα: Αν οι Τεχνητή Νοημοσύνη μπορεί να γράφει κώδικα και να λύνει προβλήματα, ποιος θα είναι ο ρόλος των ανθρώπων που έχουν σπουδάσει πληροφορική; Με αυτή τη σκέψη όμως, ίσως να υπερεκτιμούμε τις δυνατότητες της



τεχνολογίας και να υποτιμούμε τον ανθρώπινο παράγοντα. Γιατί όσο «ευφρές» κι αν φαίνεται ένα σύστημα, μια μηχανή, υστερεί σε ορισμένα σημαντικά στοιχεία: δεν διαθέτει κρίση, δεν κατανοεί τις ανθρώπινες ανάγκες, δεν φέρει ευθύνη για τις αποφάσεις του. Συνεπώς, κάποιος πρέπει να καθορίσει τι πρέπει να κάνει, ποια όρια δεν πρέπει να ξεπεράσει και ποιες αξίες οφείλει να υπηρετεί. Και αυτός ο κάποιος δεν άλλος από τον άνθρωπο.

Και εδώ γεννιέται ένα ακόμη πιο ουσιαστικό ερώτημα: θέλουμε τα παιδιά μας να είναι απλοί χρήστες αυτής της τεχνολογίας ή δημιουργοί της; Η Πληροφορική δεν είναι απλώς μια δεξιότητα χρήσης υπολο-

γιτών. Είναι ένας τρόπος σκέψης. Είναι η ικανότητα να αναλύεις, να σχεδιάζεις, να επιλύεις προβλήματα. Είναι η δύναμη να παίρνεις ένα εργαλείο και να το μετατρέπεις σε λύση για την κοινωνία. Αν, λοιπόν, η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να εκτελεί εντολές, ποιος θα τις δίνει; Αν μπορεί να παράγει αποτελέσματα, ποιος θα τα αξιολογεί; Αν μπορεί να επηρεάζει ζωές, ποιος θα διασφαλίζει ότι το κάνει ανθρωπίνως με βαθιά κατανόηση της τεχνολογίας γίνεται ολοένα και πιο επιτακτική.

Και τι γίνεται με το μέλλον της εργασίας; Είναι πράγματι λιγότερες οι ευκαιρίες ή απλώς διαφορετικές; Αυτό

που βλέπουμε πάντως να συμβαίνει είναι ότι αναδύονται διαρκώς νέοι τομείς όπως: η ανάπτυξη συστημάτων AI, η ανάλυση δεδομένων, η κυβερνοασφάλεια, ο ψηφιακός μετασχηματισμός οργανισμών κ.α. Τελικά, η τεχνολογία καταργεί επαγγέλματα ή δημιουργεί νέα, πιο σύνθετα και πιο απαιτητικά. Η απάντηση φαίνεται να γέρνει προς το δεύτερο, το οποίο υποστηρίζεται και από σχετικές μελέτες. Σύμφωνα με σύγχρονες διεθνείς μελέτες, όπως εκείνες του Οργανισμού Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης, η Τεχνητή Νοημοσύνη δεν οδηγεί σε μαζική αντικατάσταση των εργαζομένων, αλλά σε έναν ουσιαστικό μετασχηματισμό των δεξιοτήτων που απαιτούνται. Την ίδια στιγμή, αναλύσεις του Congruence Foundation δείχνουν ότι, παρότι ορισμένες θέσεις εργασίας ενδέχεται να εκλείψουν, δημιουργούνται ακόμη περισσότερες νέες, οδηγώντας τελικά σε συνολική αύξηση της απασχόλησης. Στο νέο αυτό περιβάλλον, η ζήτηση μετατοπίζεται προς ανθρώπους που συνδυάζουν τεχνική κατάρτιση, κριτική σκέψη και ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, επιβεβαιώνοντας ότι ο ανθρώπινος παράγοντας όχι μόνο δεν υποχωρεί, αλλά καθίσταται πιο καθοριστικός από ποτέ.

Ίσως, λοιπόν, το πραγματικό ερώ-

τημα δεν είναι αν η τεχνητή νοημοσύνη θα μας αντικαταστήσει, αλλά ποια θέση θέλει ο καθένας να έχει σε αυτόν τον νέο κόσμο; Να ακολουθεί τις εξελίξεις ή να τις διαμορφώνει; Γιατί, στο τέλος της ημέρας, η Πληροφορική δεν είναι απλώς μια επιλογή σπουδών. Είναι ένας τρόπος να κατανοείς τον κόσμο. Και, κυρίως, μια ευκαιρία να μην είσαι θύελλα των αλλαγών που συντελούνται – αλλά πρωταγωνιστής τους. Και κάπου εδώ έρχεται το πιο ανθρώπινο ερώτημα: Πώς μπορεί ένα παιδί προχωρήσει στην κατάλληλη επιλογή, χωρίς φόβο, μέσα σε έναν κόσμο που αλλάζει τόσο γρήγορα; Η απάντηση βρίσκεται στην αυτογνωσία και την πληροφόρηση. Γι' αυτό ο Επαγγελματικός Προσανατολισμός αποκτά καθοριστική σημασία: βοηθά τον μαθητή να ανακαλύψει τα ενδιαφέροντά, τις δεξιότητες και τις αξίες του, αλλά και να ενημερωθεί κατάλληλα, ώστε οι αποφάσεις του να μην βασίζονται στην αβεβαιότητα, αλλά στη συνειδητή επιλογή.

**\*Στάικος Δημήτριος, είναι Επισημοτικός Διευθυντής της EMPLOY EDU Σύμβουλοι Εκπαίδευσης και Σταδιοδρομίας Λάρισα**

«Ο Σύλλογος Φίλοι ΙΨΑ στοχεύει σε συναντήσεις δια ζώσης για να γεφυρώσουμε το κενό ανάμεσα στην απομόνωση και τη στήριξη. Να μην παραδώσουμε στα παιδιά μας τα προσωπικά ή συλλογικά τραύματα, μπορούμε να ανατρέψουμε την ιστορία, αυτό είναι το προσωπικό μου όραμα»



ΣΟΦΙΑ ΚΥΡΜΠΑ

## Η ψυχή δεν διορθώνεται, φροντίζεται

«Στόχος μας να αντικατασταθεί ο φόβος με την κατανόηση και η ντροπή με την αποδοχή»

Συνέντευξη  
στη Λόλα  
Γάτσιου

**Η κ. Σοφία Κύρμπα, πρόεδρος του Συλλόγου «Φίλοι του Ι.Ψ.Α.», με στόχο την ευαισθητοποίηση της κοινωνίας γύρω από την ψυχική υγεία και την ενίσχυση της σύνδεσης ανάμεσα στην επιστήμη και την κοινότητα, μιλάει στην «Πολιτεία Θεσσαλών» για τη βασική επίδωξή τους να συμβάλουν στην αντικατάσταση του φόβου και της προκατάληψης με την κατανόηση, την αποδοχή και την ανθρώπινη εγγύτητα, μέσα από δράσεις που ενισχύουν την τέχνη, τη συμμετοχή και τον δημόσιο διάλογο. Ο σύλλογος δημιουργήθηκε από ωφελούμενους του ΙΨΑ, με κοινή πίστη στην ψυχοθεραπεία και στην ανάγκη εξωστρέφειας.**

Η πρόεδρος του συλλόγου αναφέρει ως προσωπικό της

κίνητρο την πεποίθηση ότι η κοινωνία μπορεί να εξελιχθεί μέσα από την αλλαγή νοοτροπίας και την αμφισβήτηση στερεοτύπων. Το όραμα του συλλόγου είναι η ενίσχυση μιας πιο δίκαιης και αξιοκρατικής κοινωνίας, όπου η ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του ατόμου θεωρείται εξίσου σημαντική με τις κοινωνικές συνθήκες που το επηρεάζουν.

Οι δράσεις του συλλόγου περιλαμβάνουν θεματικές εκδηλώσεις, επιστημονικές ομιλίες, ομάδες εθελοντών, εργαστήρια και συμμετοχικές πρωτοβουλίες. Ιδιαίτερα απίχνησαν είχαν εκδηλώσεις γύρω από την εφηβεία, το φύλο, τη δυσλεξία και τον επαγγελματικό προσανατολισμό, όπου οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν προσωπικές εμπειρίες και δημιουργήθηκε κλίμα εμπιστοσύνης και ανοικτού διαλόγου. Ο σύλλογος δίνει ιδιαίτερη

έμφαση στα παιδιά και στους νέους, μέσα από βιωματικά εργαστήρια που καλλιεργούν την αυτογνωσία και τη συναισθηματική έκφραση από μικρή ηλικία, ενώ σχεδιάζει δράσεις και για την τρίτη ηλικία με στόχο την ενεργή συμμετοχή και την προσαρμογή στις τεχνολογικές εξελίξεις. Για το μέλλον, επιδιώκει νέες συνεργασίες, δράσεις γύρω από τη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση και περισσότερες δια ζώσης συναντήσεις, με στόχο τη δημιουργία μιας πιο ανοιχτής, υποστηρικτικής και απαλλαγμένης από στερεότυπα κοινωνίας.

**Κυρία Κύρμπα, ποια είναι η βασική αποστολή του Συλλόγου «Φίλοι του Ι.Ψ.Α.» και ποια ανάγκη ήρθε να καλύψει όταν ιδρύθηκε;**

Ο Σύλλογος Φίλων ΙΨΑ ιδρύθηκε το 2024 με σκο-

πό να στηρίξει δράσεις που στοχεύουν στην ευαισθητοποίηση του κοινού για θέματα ψυχικής υγείας. Να οργανώσει εκδηλώσεις που προάγουν την τέχνη ως μέσο έκφρασης και ψυχαγωγίας, να συνεργαστεί με φορείς που προσβέδουν την ισότητα, τη συμπεριληψη και την αλληλεγγύη και να συνδέσει την επιστήμη με την κοινότητα. Γιατί η ψυχική υγεία μάς αφορά όλους και στόχος του συλλόγου είναι να αντικατασταθεί ο φόβος με την κατανόηση και η ντροπή με την αποδοχή.

Δημιουργήθηκε από μια παρέα ωφελούμενων του ΙΨΑ, οπότε ήταν ένας λόγος που δεθήκαμε και δημιουργήσαμε τον Σύλλογο Φίλων ΙΨΑ. Πιστεύουμε στην ψυχοθεραπεία, κι επιδιώκουμε την εξωστρέφεια του ΙΨΑ.

Η ψυχή δεν είναι κάτι που διορθώνεται, αλλά κάτι που

φροντίζεται. Σύλλογοι ασφαλώς στη Λάρισα υπάρχουν πολλοί, έχουν όμως περισσότερο κοσμικό χαρακτήρα. Είναι γεγονός ότι στις μέρες μας κατακλυζόμαστε από ειδήσεις, αλλά όχι από γνώση. Κάνουμε επαφές μέσω διαδικτύου, αλλά χωρίς εγγύτητα και αλληλεπίδραση. Ο Σύλλογός μας στοχεύει σε συναντήσεις δια ζώσης για να μπορέσουμε να γεφυρώσουμε το κενό ανάμεσα στην απομόνωση και τη στήριξη.

**Τι σας οδήγησε να αναλάβετε την προεδρία του Συλλόγου «Φίλοι του Ι.Ψ.Α.», ποιο ήταν το προσωπικό σας κίνητρο;**

Ίσως εγώ είμαι πιο ρομαντική από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας μας, με την έννοια ότι πιστεύω πάρα πολύ ότι μπορούμε να αλλάξουμε την κοινή γνώμη, να αλλάξουμε τη συντηρητική νοοτροπία

**(1)** Η Σοφία Κύρμπα γεννήθηκε και μεγάλωσε στη Λάρισα, αποφοίτησε από τη Φιλοσοφική Σχολή Ιωαννίνων και εργάζεται σε ένα περιβάλλον που έρχεται σε επαφή με πολύ κόσμο και απαιτεί ανεπτυγμένες κοινωνικές δεξιότητες. Παρακολούθησε στο ΙΨΑ ομάδες ψυχοθεραπείας, συμμετείχε σε σεμινάρια δραματοθεραπείας, σε βιωματικά εργαστήρια ομαδικής ανάλυσης και η επαφή με τον χώρο ήταν όλο και περισσότερο στενή και αποδοτική, ως αποτέλεσμα προσωπικής αναζήτησης και ανάγκης αυτογνωσίας



και να οραματιστούμε μια κοινωνική εξέλιξη και ανάπτυξη.

**Πώς θα περιγράφατε την αποστολή και το όραμα του συλλόγου σε κάποιον που δεν τον γνωρίζει;**

Θέλουμε να ισορροπήσουμε τη φωνή που αποκαλύπτει τις συγκρατημένες προκαταλήψεις και αντιστέκεται στη βία, γιατί βία είναι και η επιβολή των στερεοτύπων. Σκοπός μας η επτάχυνση μιας πιο αξιοκρατικής κοινωνίας με δικαιοσύνη και μεγαλύτερη σημασία στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του ατόμου. Δηλαδή πιστεύω ότι η προσωπική προσπάθεια, η εργασία που κάνει ο καθένας μας επηρεάζει το κοινωνικό σύνολο, όπως βέβαια και οι κοινωνικές συνθήκες επηρεάζουν την ψυχολογία των ατόμων. Είναι αλληλένδετα αυτά και αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Γι' αυτό και το ΙΨΑ λέγαται Ινστιτούτο Ψυχοκοινωνικής Ανάπτυξης.

**Ποιες πρωτοβουλίες θεωρείτε ότι είχαν τη μεγαλύτερη κοινωνική επίδραση μέχρι στιγμής;**

Η φετινή εκδήλωση που ήταν για το φύλο είχε πάρα πολύ μεγάλη επιτυχία κι αυτό κρίνεται από τη συμμετοχή που ξεπέρασε κάθε προσδοκία.

Σημαντική ήταν η ομιλία της κ. Τραχανά, καθηγήτρια Βιολογίας στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, στην Ιατρική σχολή και πλαισιώθηκε από τους εθελοντές, από νέους που συμμετείχαν στο κοινωνικό εργαστήρι και από την ομάδα των ψυχολόγων του ΙΨΑ. Η μεγάλη απήχηση της εκδήλωσης αυτής είχε ως αποτέλεσμα να επαναληφθεί και στα Τρίκαλα.

Όμως αντίστοιχα μεγάλη απήχηση είχαν και οι άλλες εκδηλώσεις μας. Για παράδειγμα αυτή με θέμα «Το χρονικό ενός δυσλεκτικού» που μίλησε ο κ. Πάσχος, Συγγραφέας και καθηγητής Ιχθυολογίας, πρώην πανεπιστημιακός, ο οποίος εξ-

και ομάδα εθελοντών που είναι ψυχολόγοι που προσφέρουν τις υπηρεσίες τους και βοηθάνε σημαντικά τις δράσεις μας, πλαισιώνοντας δηλαδή μια επιστημονική εκδήλωση.

Η ομάδα των εθελοντών τη χρονιά που ασχοληθήκαμε με την εφηβεία, δημιούργησε ομάδα με εφηβούς, ενώ πραγματοποιήσαμε και το κοινωνικό εργαστήρι που συμμετείχαν νέοι μέχρι 25 ετών, οι οποίοι βοήθησαν, με στόχο την κοινωνική προβολή των σημερινών προβληματισμών.

**Ποιες πρωτοβουλίες θεωρείτε ότι είχαν τη μεγαλύτερη κοινωνική επίδραση μέχρι στιγμής;**

Η φετινή εκδήλωση που ήταν για το φύλο είχε πάρα πολύ μεγάλη επιτυχία κι αυτό κρίνεται από τη συμμετοχή που ξεπέρασε κάθε προσδοκία.

Σημαντική ήταν η ομιλία της κ. Τραχανά, καθηγήτρια Βιολογίας στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, στην Ιατρική σχολή και πλαισιώθηκε από τους εθελοντές, από νέους που συμμετείχαν στο κοινωνικό εργαστήρι και από την ομάδα των ψυχολόγων του ΙΨΑ. Η μεγάλη απήχηση της εκδήλωσης αυτής είχε ως αποτέλεσμα να επαναληφθεί και στα Τρίκαλα.

Όμως αντίστοιχα μεγάλη απήχηση είχαν και οι άλλες εκδηλώσεις μας. Για παράδειγμα αυτή με θέμα «Το χρονικό ενός δυσλεκτικού» που μίλησε ο κ. Πάσχος, Συγγραφέας και καθηγητής Ιχθυολογίας, πρώην πανεπιστημιακός, ο οποίος εξ-

πρόησε την προσωπική του εμπειρία και παρουσίασε το αυτοβιογραφικό του βιβλίο. Το σημαντικότερο είναι ότι οι άνθρωποι που έρχονται στις εκδηλώσεις έχουν πολλή διάθεση να μιλήσουν και να μοιραστούν τα προσωπικά τους βιώματα, ακόμη και αν δεν είναι προγραμματισμένο στην εκδήλωση, και δημιουργείται ένα κλίμα εμπιστοσύνης. Στο θέμα «Το χρονικό ενός δυσλεκτικού» είχαμε φέρει και τη θεατρική παράσταση από Θεσσαλικό θέατρο και μετά πραγματοποιήθηκε συζήτηση με την κ. Χατζούλη, πρόεδρο του ΙΨΑ, τον κ. Καρραμάνη, ψυχίατρο και μέλος του συλλόγου, τον ηθοποιό και τον σκηνοθέτη της παράστασης κι έτσι έγινε το κλείσιμο της χρονιάς εφηβείας 2024-2025. Και φυσικά πραγματοποιήθηκε και έκθεση ζωγραφικής των εφήβων και εργαστήρια χορού, πλού κεραμικής και χορού με μια χοροδιδάσκαλο-χοροθεραπεύτρια από την Αθήνα.

Φέτος η οικογένεια είναι το θέμα του ΙΨΑ και του συλλόγου μας Φίλου του ΙΨΑ. Πολύ σημαντικό εκδήλωσε με ζωντανή συζήτηση ήταν αυτή για τον επαγγελματικό προσανατολισμό με θέμα «Το μήλο κάτω από τη μηλιά», δηλαδή πώς κληρονομείται το επάγγελμα στις οικογένειες, πώς επηρεάζονται τα παιδιά από το επάγγελμα των γονιών αυθεντικά και πώς οι γονείς θέλουν να κληρονομήσουν το επάγγελμά τους στα παιδιά τους.

Κάθε χρόνο γίνεται εκδήλωση για τον επαγγελματικό προσανατολισμό από το

ΙΨΑ, αλλά φέτος έγινε με διαφορετικό τρόπο, είχαμε οικογένειες, γονείς με παιδιά, που μιλούσαν και συμμετείχε το κοινό, το οποίο μετράει μοιράστηκε και τις δικές του εμπειρίες και ήταν μια αποκάλυψη για πολλούς... Δηλαδή κι αυτό είναι ένα στερεότυπο, το οποίο χρειάζεται να το συζητήσουμε να το δούμε από άλλη οπτική γωνία, όχι να θεωρείται δεδομένο ότι τα παιδιά θα πάρουν την επιχείρηση των γονιών, είναι τόσο πειστικό γι' αυτά... Λόγω της μεγάλης επιτυχίας αυτής της εκδήλωσης σκεφτόμαστε να πραγματοποιήσουμε και δεύτερο μέρος, για να καλέσουμε και άλλους που έδειξαν μεγάλο ενδιαφέρον συμμετοχής, να έρθουν άλλοι επιχειρηματίες της πόλης που έχουν οικογενειακές επιχειρήσεις, ή γιατροί που συνήθως τα παιδιά τους γίνονται γιατροί ή από άλλα τεχνικά επαγγέλματα...

**Υπάρχουν συγκεκριμένες ομάδες ανθρώπων που στηρίζει περισσότερο ο σύλλογος;**

Φέτος, τον Φεβρουάριο, μια ομάδα, αποτελούμενη από εμένα, από την υπεύθυνη των εθελοντών που είναι ψυχολόγος και από μια ψυχοθεραπεύτρια του ΙΨΑ συμμετείχαμε σε ένα επιμορφωτικό σεμινάριο στη Βαρκελώνη, με θέμα την Τρίτη ηλικία και την τεχνολογία. Βάσει αυτού του σεμιναρίου, θα κάνουμε κι εμείς εργαστήρια και εκδηλώσεις σχετικά με την τρίτη ηλικία, που θέλουμε να στηρίξουμε, οπότε είναι κάτι που ετοιμάζουμε με βάση αυτά που μάθαμε γι' αυτή την ευ-

άλωτη ομάδα, η οποία όμως έχει σημαντικό ρόλο στην εποχή μας και αποτελεί ένα ζωντανό κεφάλαιο, μια μονάδα του κοινωνικού ιστού που πρέπει να προφυλάξουμε.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση πραγματοποιεί σχετικό πρόγραμμα και επειδή έχει αυξηθεί ο μέσος όρος ζωής, με την έννοια ότι οι μεγάλοι σε ηλικία είναι δημιουργικοί και μπορούν να δουλεύουν, και πρέπει να προσαρμολογούν στην τεχνολογική πρόοδο και να μην αισθάνονται παραμελημένοι.

Επίσης, για πρώτη φορά ο Σύλλογος οργανώνει εκδρομή τον Ιούλιο στην Επίδαυρο, με σκοπό να δει την παράσταση «Πέρσες», οπότε θα είναι μια πολύ ωραία εμπειρία και θα έχουμε μια σύμφυτη σχέση και ένα άνοιγμα του Συλλόγου σε ένα επίπεδο κοινωνικό και φυσικά είναι πολύ σημαντικό που αυτές τις τρεις ημέρες θα είμαστε όλοι μαζί, θα έχουμε τη δυνατότητα να συζητήσουμε να κάνουμε ανταλλαγή απόψεων για τις δράσεις, ιδέες κτλ.

Σημαντική όμως είναι και η συνεργασία μας με τον Σύλλογο Αμάθειας που είναι ένας σύλλογος για τον αυτισμό, και σκοπεύουμε με τη βοήθεια της Περιφέρειας να κάνουμε μια Σκυταλοδρομία, σαν είδος μαραθωνίου, για να συμμετέχουν όλοι. Θα είναι έναν ανοικτό κάλεσμα προς την πόλη για να γνωρίσουν και το σύλλογο Αμάθειας και τον δικό μας. Ελπίζω να γίνει γιατί είναι ένα εγχείρημα το οποίο θέλει πολλή οργάνωση και συντονισμό.

**Ποιο είναι το προσωπικό σας όραμα για το μέλλον του συλλόγου;**

Σχετικά με το προσωπικό μου όραμα είναι να υπάρχει δράση των πολιτών. Υπάρχουν πάρα πολλοί άνθρωποι που συναντάει και έχουν τα ίδια πιστεύω με μας, που έχουν ανοικτό μυαλό, που θέλουν να υπάρχει ενδυνάμωση αυτής της φωνής. Είναι καλό να δυναμώνει αυτή η φωνή και όχι μέσα από τα κοινωνικά δίκτυα, αλλά σε πραγματικό επίπεδο, δηλαδή σε συναντήσεις δια ζώσης και όχι μόνο για θέματα που είναι τα γνωστά γιατί αναπαράγονται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αλλά και για πολλά άλλα. Θέλουμε να υπάρχει εγγύτητα. Θέλουμε να έχουμε μετ'εξέτασης μας συνεργασία. Αυτό είναι το προσωπικό μου όραμα.

**Υπάρχουν νέες δράσεις ή συνεργασίες που σχεδιάζετε;**

Φέτος κανονίζουμε να οργανώσουμε εκδήλωση με ομιλία, με θέμα «Τη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση» για το οποίο θεωρούμε ότι υπάρχει μεγάλο κενό στην εκπαίδευση, αλλά δεν μπορούμε να συντονιστούμε λόγω έλλειψης χρόνου. Επειδή θέλουμε να συμμετέχουν άνθρωποι που είναι πανεπιστημιακοί και έχουν ένα πρόγραμμα λίγο δύσκολο, πρέπει να συντονιστούμε και να μαζευτούμε και να συζητήσουμε για το πόσο ενοχοποιητικά βλέπουμε τις σχέσεις και τι εκφράζεται

Το Φεστιβάλ Πηνειού αποτελεί τον μεγαλύτερο ανοιχτό πολιτιστικό θεσμό της Θεσσαλίας, με ιστορία 25 ετών, περισσότερες από 200.000 επισκέψεις τα προηγούμενα χρόνια και ένα τετραήμερο πρόγραμμα που συνδυάζει μουσική, τέχνη, αθλητισμό, περιβάλλον και εκπαίδευση



ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΠΗΝΕΙΟΥ 2026

# Τέσσερις μέρες γιορτής για τη Λάρισα

Με σημαντικά ονόματα της ελληνικής μουσικής σκηνής και προϋπολογισμό 72.580 ευρώ για τις συναυλίες, επιστρέφει το μεγαλύτερο πολιτιστικό γεγονός της Θεσσαλίας

Γράφει  
ο Τάσος  
Κουρκούμπας

Από το βράδυ της Πέμπτης έως το μεσημέρι της Κυριακής (18-21/6), οι όχθες του Πηνειού στη Λάρισα μετατρέπονται ξανά στο μεγαλύτερο υπαίθριο πολιτιστικό πάρκο της χώρας. Το Φεστιβάλ Πηνειού, ένας θεσμός που μετρά πλέον ένα τέταρτο του αιώνα ζωής, επιστρέφει με ένα πολυδιάστατο πρόγραμμα συναυλιών, καλλιτεχνικών δράσεων, αθλητικών εκδηλώσεων, περιβαλλοντικών παρεμβάσεων και εκπαιδευτικών εργαστηρίων, φιλοδοξώντας να προσελκύσει δεκάδες χιλιάδες επισκέπτες.

Το Φεστιβάλ Πηνειού ξεκίνησε το 2001 ως μια προσπάθεια ανάδειξης της αναμορφωμένης κοίτης του ποταμού και στην πορεία των ετών έχει εξελιχθεί σε έναν από τους μεγαλύτερους ανοιχτούς πολιτιστικούς θεσμούς της χώρας. Με εκδηλώσεις που αναπτύσσονται σε μήκος τεσσάρων χιλιομέτρων κατά μήκος του ποταμού και με επισκεψιμότητα που τα προηγούμενα χρόνια ξεπέρασε τις 200.000 επισκέψεις, το Φεστιβάλ αποτελεί πλέον βασικό στοιχείο της πολιτιστικής ταυτότητας της Λάρισας. Για τέσσερις ημέρες, ο Πηνειός μετατρέπεται σε έναν

ανοιχτό δημόσιο χώρο πολιτισμού, όπου η μουσική, η τέχνη, ο αθλητισμός, η περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση και η κοινωνική αλληλεγγύη συνυπάρχουν, επιβεβαιώνοντας τον χαρακτήρα ενός θεσμού που έχει πλέον καθιερωθεί ως σημείο αναφοράς για ολόκληρη τη Θεσσαλία. Η φετινή διοργάνωση που έχει ως κεντρικές θεματικές τη Μουσική και το Περιβάλλον, πραγματοποιείται με τη στήριξη του Προγράμματος Θεσσαλία 2021-2027 (ΕΣΠΑ), γεγονός που επιτρέπει στον Δήμο Λαρισαίων να ενισχύσει το καλλιτεχνικό της αποτύπωμα με γνωστά ονόματα της

ελληνικής μουσικής σκηνής, επιβεβαιώνοντας έτσι για ακόμη μία χρονιά τον ρόλο του ως τη μεγαλύτερη ανοιχτή πολιτιστική γιορτή της πόλης.

## Στο επίκεντρο οι συναυλίες

Το μουσικό πρόγραμμα αποτελεί αναμφίβολα το ισχυρότερο «καρτί» της διοργάνωσης. Η Δήμητρα Γαλάνη, η Ελένη Τσαλιγοπούλου και η Εστουδιαντίνα Νέας Ιωνίας Βόλου θα εμφανιστούν την Πέμπτη (22:00) στην εναρκτήρια ημέρα του Φεστιβάλ, ενώ το Σάββατο η Ελεωνόρα Ζουγανέλη αναμένεται να

αποτελέσει ένα από τα σημαντικότερα γεγονότα του φετινού Φεστιβάλ. Παράλληλα, το πρόγραμμα απευθύνεται και σε νεότερες ηλικίες, με τη συμμετοχή του Anser, των Andri J και Eversor, της Μαρίας Σπανού και των Social Waste, ενώ οι Magic de Spell φέρνουν στο ποτάμι το ιστορικό τους αποτύπωμα στην ελληνική ροκ σκηνή. Πέρα από τα μεγάλα ονόματα, συμμετέχουν επίσης τοπικά μουσικά σχήματα, (Big Jazz Band Μουσικού Σχολείου Μοντέρνο Σύνολο Μουσικού Σχολείου, 4/4, Unpopular) καθώς και το Σύνολο Κρου-

Πα τις συναυλίες του φετινού φεστιβάλ διατίθενται 72.580 ευρώ, με το μεγαλύτερο μέρος του προϋπολογισμού να κατευθύνεται στις εμφανίσεις της Δήμητρας Γαλάνη, της Ελένης Τσαλιγοπούλου, της Εστουδιαντίνας Νέας Ιωνίας και της Ελεωνόρας Ζουγανέλη, οι οποίες απορροφούν περίπου το 75% του συνολικού κόστους των μουσικών εκδηλώσεων



στών του Μουσικού Σχολείου Λάρισας, το οποίο θα δώσει το εναρκτήριο σύνθημα της διοργάνωσης.

## Το οικονομικό αποτύπωμα

Σύμφωνα με την απόφαση απευθείας ανάθεσης σε τρεις φορείς διοργάνωσης συναυλιών -οι δύο με έδρα τη Λάρισα και η μία την Αθήνα- που υπέγραψε ο Δήμος Λαρισαίων στις 8 Ιουνίου, το συνολικό ποσό που διατίθεται αποκλειστικά για τη διοργάνωση των συναυλιών ανέρχεται σε 72.580 ευρώ, συμπεριλαμβανομένου του ΦΠΑ. Το ποσό αυτό δεν αφορά το συνολικό κόστος του Φεστιβάλ Πηνειού, αλλά μόνο ένα τμήμα

των μουσικών εκδηλώσεων και περιλαμβάνει τις αμοιβές των καλλιτεχνών, τις αμοιβές μουσικών και τεχνικών, τις ασφαλιστικές εισφορές, τις μετακινήσεις, τη διαμονή και τη διατροφή των συντελεστών και λοιπά οδοιπορικά έξοδα παραγωγής. Το μεγαλύτερο μέρος του προϋπολογισμού κατευθύνεται στη συναυλία της Δήμητρας Γαλάνη, της Ελένης Τσαλιγοπούλου και της Εστουδιαντίνας. Για τη συγκεκριμένη παραγωγή εγκρίθηκε δαπάνη ύψους 31.000 ευρώ, ποσό που αντιστοιχεί σε περίπου 43% του συνολικού προϋπολογισμού των συναυλιών. Η παραγωγή αφορά συνο-

λά 25 άτομα και περιλαμβάνει αμοιβές καλλιτεχνών, μουσικών, τεχνικών, ασφαλιστικές εισφορές, μετακινήσεις, διαμονές και διατροφή. Η καθαρή αξία της σύμβασης ανέρχεται σε 25.000 ευρώ και ο ΦΠΑ σε 6.000 ευρώ. Η συγκεκριμένη συναυλία αποτελεί ουσιαστικά τη «ναυαρχίδα» του φετινού προγράμματος και είναι η πιο δαπανηρή εκδήλωση του τετραημέρου. Δεύτερη σε ύψος δαπάνης είναι η συναυλία της Ελεωνόρας Ζουγανέλη. Ο Δήμος Λαρισαίων ενέκρινε δαπάνη 23.312 ευρώ, ποσό που αντιστοιχεί περίπου στο 32% του συνολικού κόστους των συναυλιών. Η εν λόγω πα-

ραγωγή αφορά 17 άτομα και περιλαμβάνει το σύνολο των λειτουργικών εξόδων της εμφάνισης. Η καθαρή αξία ανέρχεται σε 18.800 ευρώ και ο ΦΠΑ σε 4.512 ευρώ. Μαζί, οι δύο αυτές συναυλίες απορροφούν περισσότερα από 54.000 ευρώ, δηλαδή περίπου τα τρία τέταρτα του συνολικού προϋπολογισμού των μουσικών εκδηλώσεων. Στο πλαίσιο της προσπάθειας προσέγγισης νεότερων ηλικιών, το Φεστιβάλ φιλοξενεί τους Anser, Andri J και Eversor. Για τη συγκεκριμένη συναυλία εγκρίθηκε ποσό 11.076 ευρώ.

Η καθαρή αξία της σύμβασης είναι 8.932,26 ευρώ, ενώ ο ΦΠΑ ανέρχεται σε 2.143,74 ευρώ. Η δαπάνη αντιπροσωπεύει περίπου το 15% του συνολικού προϋπολογισμού των συναυλιών. Η οικονομικά μικρότερη από τις τέσσερις συμβάσεις αφορά τη συναυλία των Magic de Spell. Το συνολικό ποσό για την εμφάνιση ενός από τα ιστορικότερα γκρουπ της εγχώριας ροκ σκηνής ανέρχεται σε 7.192 ευρώ, με καθαρή αξία 5.800 ευρώ και ΦΠΑ 1.392 ευρώ. Στη συγκεκριμένη ανάθεση δεν συμπεριλαμβάνεται το κόστος εμφάνισης της Μαρίας Σπανού και των Social Waste. Επίσης να σημειωθεί ότι το ποσό των 72.580 ευρώ αφορά αποκλειστικά τις μουσικές εκδηλώσεις και δεν περι-

λαμβάνονται οι ηχητικές και φωτιστικές εγκαταστάσεις, οι σκηνές, οι οι επικοινωνιακές και διαφημιστικές δαπάνες και οτιδήποτε προϋποθέτει μία συναυλιακή διοργάνωση.

**FORMedia TV**  
NON PAPER

**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.

**SUPER LEAGUE 2**  
Στη σέντρα οι ομάδες στις 6 Σεπτεμβρίου  
Με έναν όμιλο και 16 ομάδες  
Σελ. 34-35

**SUPER LEAGUE**  
Τέλος εποχής για Σιδηρόπουλο  
Μετά το «κόφιμό» του από τους πίνακες της Super League  
Σελ.38

**ΕΘΝΙΚΗ Κ19**  
Σφραγίδα Αβραμούλη  
Εξασφάλισε την παραμονή της στη League A  
Σελ.39

# Σημαντική η στιγμή που έγινα βοηθός διαιτητή UEFA

«Τα ντέρμπι μεταξύ των Big 4 ήταν τα πιο απαιτητικά παιχνίδια και αυτά που τελικά σε καταξιώνουν στον χώρο της διαιτησίας»

**ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΓΚΑΓΚΑΣ**

«Γνώρισα σημαντικούς ανθρώπους και κέρδισα αξίες, όπως σεβασμό και κοινωνική αποδοχή στον πολύ δύσκολο και ιδιαίτερα απαιτητικό χώρο του ποδοσφαίρου»

Στη νέα μορφή θα συνεχίσουν να συμμετέχουν οι Β' ομάδες (ΠΑΟΚ Β, Ολυμπιακός Β, Αστέρας Τρίπολης Β), οι οποίες μπορούν να υποβιβαστούν κανονικά αλλά δεν έχουν δικαίωμα ανόδου στη Super League, με βασικό στόχο την ανάπτυξη νεαρών παικτών και τη μετάβασή τους στο υψηλότερο επίπεδο

## Στη σέντρα οι ομάδες στις 6 Σεπτεμβρίου

Με έναν όμιλο και 16 ομάδες το νέο πρωτάθλημα της Super League 2

Η μεγάλη αναδιάρθρωση της κατηγορίας, το νέο format, οι συμμετέχοντες και όλα όσα πρέπει να γνωρίζουμε για το πρωτάθλημα που αλλάζει μορφή



Η Super League 2 αλλάζει σελίδα και μπαίνει σε μία σημαντική καμπή της σύγχρονης ιστορίας της. Μετά από αρκετά χρόνια διεξαγωγής του πρωταθλήματος σε δύο ομίλους, η διοργανώτρια αρχή προχωρά σε μια ριζική αναμόρφωσή του, το οποίο από τη σεζόν 2026-27 θα διεξαχθεί σε έναν ενιαίο όμιλο με τη συμμετοχή 16 ομάδων. Πρόκειται για μια αλλαγή που φιλοδοξεί να αναβαθμίσει την αξιοπιστία, την ανταγωνιστικότητα και το εμπορικό ενδιαφέρον της δεύτερης στη σειρά επαγγελματικής κατηγορίας του ελληνικού ποδοσφαίρου. Η απόφαση αυτή δεν προέκυψε ξαφνικά, αλλά αποτελεί μέρος του σχεδίου αναδιάρθρωσης που είχε εγκριθεί ήδη από την προηγούμενη αγωνιστική περίοδο, με στόχο τη μείωση των ομάδων και την επιστροφή σε ένα πιο συμπαγές και λειτουργικό πρωτάθλημα. Για να επιτευχθεί ο στόχος των 16 συλλόγων, υποβιβάστηκαν συνολικά οκτώ(8) ομάδες από τη Super League 2 της περιόδου 2025-26, ενώ προβιβάστηκαν τέσσερις(4) από τη Γ' Εθνική. Η νέα αγωνιστική περίοδος έχει προγραμματιστεί να ξεκινήσει στις 6 Σεπτεμβρίου 2026, ημερομηνία που

έχει ήδη εγκριθεί από το Διοικητικό Συμβούλιο της Super League 2.

### Πρωτάθλημα με έναν όμιλο

Η μεγαλύτερη αλλαγή αφορά φυσικά την κατάργηση του διαχωρισμού των ομίλων σε Βόρειο και Νότιο. Μέχρι σήμερα οι ομάδες χωρίζονταν γεωγραφικά, με αποτέλεσμα να υπάρχουν διαφορετικές βαθμολογίες, ξεχωριστές μάχες ανόδου και ειδικές διαδικασίες play-offs και playouts.

Από τη νέα σεζόν, όλες οι ομάδες θα συμμετέχουν σε έναν όμιλο. Κάθε σύλλογος θα αντιμετωπίσει όλους τους αντιπάλους του εντός και εκτός έδρας, σε ένα πρωτάθλημα δύο γύρων που θα περιλαμβάνει συνολικά 30 αγωνιστικές για κάθε ομάδα.

Η αλλαγή αυτή αναμένεται να δημιουργήσει ένα πιο δίκαιο αγωνιστικό περιβάλλον, καθώς όλες οι ομάδες

θα έχουν το ίδιο πρόγραμμα και θα αγωνίζονται απέναντι στους ίδιους αντιπάλους. Παράλληλα, αυξάνεται σημαντικά το ενδιαφέρον του πρωταθλήματος, αφού ιστορικοί σύλλογοι από διαφορετικές περιοχές της χώρας θα αναμετρώνται μεταξύ τους σε εβδομαδιαία βάση.

### Τέλος τα playoffs και τα playouts

Ένα ακόμη στοιχείο που διαφοροποιεί το νέο πρωτάθλημα είναι η απουσία playoffs και playouts. Σε αντίθεση με τα προηγούμενα χρόνια, όπου μετά την ολοκλήρωση της κανονικής διάρκειας οι ομάδες χωρίζονταν σε ειδικά μίνι πρωταθλήματα για την άνοδο και την παραμονή, η σεζόν 2026-27 θα ολοκληρωθεί αποκλειστικά μέσω της κανονικής βαθμολογίας.

Αυτό σημαίνει ότι κάθε βαθμός θα έχει ιδιαίτερη σημασία από την πρώτη έως την τελευταία αγωνιστική, χωρίς δεύτερες ευκαιρίες ή επιπλέον φάσεις που συχνά προκαλούσαν συζητήσεις και αμφισβητήσεις.

Η τελική βαθμολογία θα κρίνει απευθείας άνοδο και υποβιβασμό, κάνοντας κάθε αγωνιστική πιο κρίσιμη

Για να φτάσει στις 16 ομάδες έγινε μείωση συλλόγων (υποβιβασμοί και άνοδος από Γ' Εθνική). Στόχος είναι ένα πιο ανταγωνιστικό, εμπορικά ελκυστικό και δίκαιο πρωτάθλημα



### Οι ομάδες που θα συμμετάσχουν

Το νέο πρωτάθλημα αναμένεται να συγκεντρώσει ένα ιδιαίτερα ενδιαφέρον μίγμα ιστορικών συλλόγων, νεοφύτιστων ομάδων με φιλοδοξίες και αναπτυξιακών Β' ομάδων μεγάλων ΠΑΕ.

Μέχρι στιγμής - αν δεν αλλάξουν τα δεδομένα - έχουν εξασφαλίσει τη συμμετοχή τους οι ομάδες: ΑΕΛ, Πανσερραϊκός, Πανιώνιος, Athens Kallithea, Μαρκό, Ελλάς Σύρου, Αναγέννηση Καρδίτσας, Νίκη Βόλου, Νέστος Χρυσούπολης, Πανθρακικός, Απόλλων Καλαμαριάς, Ζάκυνθος, ΠΑΟΚ Β, Ολυμπιακός Β, Αστέρας Τρίπολης Β, Πύργος (εκκρεμούν οριστικές διαδικασίες και πιθανές νομικές εξελίξεις).

Η παρουσία συλλόγων όπως η ΑΕΛ, ο Πανιώνιος, ο Πανσερραϊκός και η Athens Kallithea ανεβάζει σημαντικά το επίπεδο της κατηγορίας, καθώς πρόκειται για ομάδες με εμπειρία από τη Super League και ισχυρή παρουσία φιλάθλων στα γήπεδα.

### Ο ρόλος των Β' ομάδων

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει και η παρουσία των Β' ομάδων. Οι ΠΑΟΚ Β, Ολυμπιακός Β και Αστέρας Τρίπολης Β θα συνεχίσουν να συμμετέχουν στο πρωτάθλημα, ακολουθώντας το μοντέλο που εφαρμόζεται τα τελευταία χρόνια.

Οι συγκεκριμένες ομάδες έχουν δικαίωμα συμμετοχής και μπορούν να υποβιβαστούν κανονικά, ωστόσο δεν έχουν δικαίωμα ανόδου στη Super League, καθώς οι πρώτες ομάδες των συλλόγων τους αγωνίζονται ήδη στην κορυφαία κατηγορία. Η παρουσία τους εξυπηρετεί κυρίως την ανάπτυξη νεαρών ποδοσφαιριστών και τη μετάβασή τους στο υψηλότερο επίπεδο.

Το σύστημα ανόδου και υποβιβασμού Αν και οι τελικές λεπτομέρειες της προκήρυξης δεν έχουν ακόμη ανακοινωθεί πλήρως, θεωρείται δεδομένο ότι οι ομάδες που θα τερματίσουν στις κορυφαίες θέσεις

θα διεκδικήσουν την άνοδό τους στη Super League, ενώ οι τελευταίες της βαθμολογίας θα υποβιβαστούν στη Γ' Εθνική. Η διοργανώτρια αρχή αναμένεται να οριστικοποιήσει τον ακριβή αριθμό προβιβασιμών και υποβιβασμών πριν από την έναρξη του πρωταθλήματος. Το γεγονός ότι δεν θα υπάρχουν playoffs σημαίνει ότι η τελική κατάταξη της κανονικής διάρκειας θα είναι καθοριστική για όλους τους στόχους των ομάδων.

### Τα οφέλη της νέας μορφής

Η μετάβαση σε έναν όμιλο φέρνει αρκετά πλεονεκτήματα. Πρώτον, αυξάνει την αξιοπιστία της διοργάνωσης, καθώς όλες οι ομάδες αγωνίζονται κάτω από τις ίδιες συνθήκες. Δεύτερον, δημιουργεί περισσότερα εμπορικά και τηλεοπτικά ελκυστικά παιχνίδια. Αναμετρήσεις όπως ΑΕΛ - Πανιώνιος, Πανσερραϊκός - Athens Kallithea ή Πανιώνιος - Νίκη Βόλου μπορούν να προσελκύσουν μεγαλύτερο ενδιαφέρον από φιλάθλους και χορηγούς.

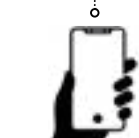
Παράλληλα, το πρωτάθλημα αποκτά πιο ξεκάθαρη ταυτότητα. Οι φιλάθλοι θα παρακολουθούν μία ενιαία βαθμολογία, χωρίς τη σύγχυση των δύο ομίλων και των διαφορετικών αγωνιστικών δεδομένων. Φυσικά θα υπάρχουν και προκλήσεις, καθώς τα ταξίδια θα αυξηθούν σημαντικά για πολλές ομάδες, ειδικά για συλλόγους που εδρεύουν σε νησιά ή σε απομακρυσμένες περιοχές της χώρας. Το οικονομικό κόστος μετακινήσεων αναμένεται να αποτελέσει ένα από τα βασικά ζητήματα της νέας εποχής.

### Η σεζόν που μπορεί να αλλάξει την κατηγορία

Η αγωνιστική περίοδος 2026-27 χαρακτηρίζεται ήδη ως μεταβατική αλλά και ιστορική. Η Super League 2 επιχειρεί να αποκτήσει πιο σταθερή δομή και να πλησιάσει τα πρότυπα προηγμένων ευρωπαϊκών δευτέρων



κατηγοριών, όπου κυριαρχούν οι ενιαίοι όμιλοι και τα ξεκάθαρα συστήματα διεξαγωγής. Με σέντρα στις 6 Σεπτεμβρίου, 16 ομάδες, 30 αγωνιστικές και χωρίς playoffs ή playouts, το νέο πρωτάθλημα αναμένεται να προσφέρει έντονο ανταγωνισμό από την πρώτη έως την τελευταία αγωνιστική. Οι ιστορικές φανέλες που θα βρεθούν στην εκκίνηση, σε συνδυασμό με το νέο format, δημιουργούν τις προϋποθέσεις για μία από τις πιο ενδιαφέρουσες σεζόν που έχει γνωρίσει



«Σημαντική η βοήθεια του VAR, όμως ο διαιτητής παραμένει ο κυρίαρχος του αγώνα, αυτός θα πάρει την τελική απόφαση»

«Γνώρισα σημαντικούς ανθρώπους και κέρδισα αξίες, όπως σεβασμό και κοινωνική αποδοχή στον πολύ δύσκολο και ιδιαίτερα απαιτητικό χώρο του ποδοσφαίρου»

# ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΓΚΑΓΚΑΣ

## Σημαντική η στιγμή που έγινα βοηθός διαιτητή UEFA

Τα ντέρμπι μεταξύ των Big 4 ήταν τα πιο απαιτητικά παιχνίδια και αυτά που τελικά σε καταξιώνουν στον χώρο της διαιτησίας

Συνέντευξη  
στη Λόλα  
Γάτσιου

Ο κ. Δημήτρης Γκάγκας, Λαρισαίος πρώην διεθνής βοηθός διαιτητή, μιλώντας στην «ΠΟ» εξηγεί ότι η ενασχόλησή του με τη διαιτησία ξεκίνησε από την αγάπη του για το ποδόσφαιρο, η οποία αναπτύχθηκε τη δεκαετία του '80, επηρεασμένος από τη μεγάλη πορεία της ΑΕΛ. Παρότι ήταν αθλητής του στίβου και σπούδαζε στα ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, αποφάσισε να παρακολουθήσει τη σχολή διαιτησίας και να ακολουθήσει αυτόν τον δρόμο.

Ως σημαντικότερους σταθμούς της καριέρας του αναφέρει την ένταξή του στον πίνακα της Super League το 2008 και την αναγνώρισή του ως βοηθού διαιτητή UEFA το 2010. Οι διακρίσεις αυτές αποτέλεσαν κορυφαίες στιγμές, καθώς του έδωσαν την ευκαιρία να συμμετάσχει σε αγώνες υψηλού επιπέδου και να αποκτήσει πολύτιμες εμπειρίες.

Αναφερόμενος στη μακρόχρονη πορεία του, τονίζει ότι η διαιτησία είναι ένας ιδιαίτερα απαιτητικός χώρος, όπου κάθε λάθος μπορεί να έχει σημαντικές συνέπειες. Μέσα από την προσπάθεια, την επιμονή και τη συνεχή βελτίωση, κατάφερε να εξελιχθεί τόσο επαγγελματικά όσο και προσωπικά, κερδίζοντας σεβασμό, κοινωνική αναγνώριση και σημαντικές εμπειρίες.

Όσον αφορά τις δυσκολίες του επαγγέλματος, επισημαίνει ότι κάθε αγώνας έχει τις δικές του απαιτήσεις, με τα ντέρμπι των μεγάλων ομάδων να αποτελούν τη μεγαλύτερη πρόκληση. Η πίεση από παίκτες, προπονητές, φιλάθλους και μέσα ενημέρωσης είναι διαρκής και η σωστή προετοιμασία αποτελεί βασικό παράγοντα επιτυχίας. Σχετικά με την εισαγωγή του VAR, θεωρεί ότι έχει συμβάλει σημαντικά στη μείωση των λαθών και στην ομαλότερη διεξαγωγή των αγώνων, χωρίς όμως να μειώνει τον καθοριστικό ρόλο του διαιτητή, ο οποίος εξακολουθεί να λαμβάνει την τελική απόφαση. Τέλος, υπογραμμίζει ότι οι νέοι που επιθυμούν να ακολουθήσουν τη διαιτησία πρέπει να διαθέτουν αγάπη για το αντικείμενο, ισχυρό χαρακτήρα, πειθαρχία, επιμονή και θέληση για συνεχή προσπάθεια, ενώ σημειώνει ότι ακόμη και οι δύσκολες στιγμές αποτελούν μέρος της πορείας και πρέπει να ξεπερνιούνται.

Αξίζει να σημειωθεί ότι ο κ. Γκάγκας διακρίθηκε για τις ικανότητές του, τον χαρακτήρα και την ηθική του, γεγονός που επιβεβαιώνεται από τις συνολικά 53 συμμετοχές σε διεθνείς ποδοσφαιρικούς αγώνες εκτός Ελλάδας. Παρότι οι υποχρεώσεις ήταν πολλές και σημαντικές σε αγώνες της Super League αλλά και στην Ευρώπη, δεν παρέλειπε να προσφέρει τις υπηρεσίες του στο τοπικό ποδόσφαιρο και τον Σύνδεσμο Λάρισας που τον ανέδειξε, τις ημέρες που δεν είχε άλλες διαιτητικές υποχρεώσεις.



(1) Ο Λαρισαίος Δημήτρης Γκάγκας διετέλεσε βοηθός διαιτητή που εκπροσώπησε την πόλη σε υψηλό επίπεδο, αγωνιζόμενος επί σειρά ετών στη Super League (12 χρόνια) καθώς και σε διοργανώσεις της UEFA (6 χρόνια). Ξεκίνησε τη διαιτητική του πορεία το 1996, ανέβηκε όλες τις εθνικές κατηγορίες και έφτασε να φέρει το σήμα της FIFA ως διεθνής βοηθός διαιτητή. Αποχώρησε από την ενεργό δράση το 2019 λόγω ηλικιακού ορίου. Μετά την αποχώρησή του, συμμετέχει σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες της διαιτησίας ως εκπαιδευτής και ως παρατηρητής διαιτησίας στη Super League από το 2022. Το 2023 ήταν εκπαιδευτής σε σεμινάριο κανόνων διαιτησίας που διοργάνωσε η ΑΕΛ υπό την αιγίδα της ΕΠΟ.



Κύριε Γκάγκα, πώς αποφασίσατε να ασχοληθείτε με τη διαιτησία και ποια ήταν τα πρώτα σας βήματα;

Τη δεκαετία του '80 η μεγάλη ΑΕΛ μάς έκανε όλους να αγαπήσουμε το ποδόσφαιρο, μολονότι ήμουν αθλητής του στίβου. Σπούδασα στα ΤΕΦΑΑ Θεσσ/νίκης και έτσι όταν έμαθα για τη σχολή διαιτησίας που γίνονταν, αποφάσισα να παρακολουθήσω μαθήματα και να ασχοληθώ και με το κομμάτι της διαιτησίας.

Ποιες στιγμές θεωρείτε σταθμούς στην καριέρα σας ως βοηθός διαιτητή;

Δύο ήταν οι μεγάλοι σταθμοί στην καριέρα μου ως βοηθός διαιτητή, η πρώτη τον Φεβρουάριο του 2008, όταν και συμπεριλήφθηκα για πρώτη φορά στον πίνακα της Super League και η δεύτερη τον Ιανουάριο του 2010 όταν έγινα βοηθός διαιτητής UEFA.

Τι σήμαινε για εσάς η παρουσία σας στους πίνακες της Super League και η διεθνής σας πορεία;

Ήταν μια σπουδαία εμπειρία, το ποδόσφαιρο είναι ένα άθλημα που έχει μεγάλη προβολή, το οποιοδήποτε λάθος που κάνει ο βοηθός διαιτητή, μπορεί να του δημιουργήσει τεράστιο πρόβλημα στην καθημερινότητά του. Είχα καλές και κακές στιγμές, και μέσα από πολλή δουλειά και επιμονή κατάφερα να εξελιχθώ σαν προσωπικότητα, να γνωρίσω σημαντικούς ανθρώπους και να κερδίσω αξίες, όπως σεβασμό και κοινωνική αποδοχή σε έναν πολύ δύσκολο και ιδιαίτερα απαιτητικό χώρο, όπως είναι αυτός του ποδοσφαίρου.

Ποιος ήταν ο πιο δύσκολος αγώνας που κληθήκατε να διευθύνετε και γιατί;

Ο κάθε αγώνας που έχω κληθεί να διευθύνω ως βοηθός διαιτητή είχε τις δικές του δυσκολίες και πάντα ήταν μια ξεχωριστή πρόκληση, όμως τα ντέρμπι μεταξύ των Big 4, στο ελληνικό πρωτάθλημα ήταν τα πιο απαιτητικά παιχνίδια και αυτά που τελικά σε καταξιώνουν στον χώρο της διαιτησίας.

Ποια διεθνή αναμέτρηση θυμάστε ως την πιο σημαντική της καριέρας σας;

Έχω παίξει σε πολλούς διεθνείς αγώνες, αλλά αν έπρεπε να ξεχωρίσω κάποιον, αυτός είναι όταν ήμουν 4ος διαιτητής, στις 20 Μαρτίου 2014, για τη φάση των 16 του Europa League, με αντίπαλους τις Βαλένθια-Λουβτογκόρετς.

Πώς διαχειρίζεται ένας βοηθός διαιτητής την πίεση από ποδοσφαιριστές, προπονητές και φιλάθλους; Σταμάτησα την ενεργό δράση την εποχή που το VAR μπήκε στο πρωτάθλημα της Super League, επομένως



μέχρι τότε οι αποφάσεις του βοηθού διαιτητή καθόριζαν πολλές φορές αποτελέσματα σε ποδοσφαιρικούς αγώνες. Η πίεση είναι καθημερινό φαινόμενο μέσω των ΜΜΕ και σίγουρα η πίεση αυτή μεταφέρεται και μέσα στο γήπεδο τόσο από παίκτες όσο και από προπονητές, φιλάθλους και παράγοντες. Το πόσο καλά θα προετοιμαστείς όλη την εβδομάδα προκειμένου να αντεπεξέλθεις στις ανάγκες του αγώνα της Κυριακής είναι αυτό που σε κάνει να ξεχωρίζεις. Ο καθένας έχει τον δικό του τρόπο, όμως το αποτέλεσμα είναι αυτό που δείχνει εάν η διαχείρισή σου ήταν η κατάλληλη, ή θα πρέπει κάτι να βελτιώσεις.

Πόσο έχει αλλάξει η διαιτησία τα τελευταία χρόνια με την εισαγωγή νέων τεχνολογιών, όπως το VAR; Η διαιτησία έχει αλλάξει σε μεγάλο βαθμό τα τελευταία χρόνια, καθώς ο διαιτητής έχει τη δυνατότητα να αλλάξει μια σημαντική απόφαση μέσω VAR κατά τη διάρκεια του αγώνα και έτσι ελαχιστοποιούνται πια τα λάθη. Σίγουρα είναι μια θετική εξέλιξη, που έχει βοηθήσει

σημαντικά στο να ολοκληρώνονται τα παιχνίδια με όσο το δυνατόν λιγότερα παράπονα. Ο ρόλος του διαιτητή όμως παραμένει να είναι ο κυρίαρχος του αγώνα, καθώς αυτός θα πάρει την τελική απόφαση.

Ποια χαρακτηριστικά πρέπει να διαθέτει ένας νέος που θέλει να ακολουθήσει το επάγγελμα του διαιτητή και ειδικά όταν θέλει να παίξει σε παιχνίδια σημαντικών διεθνών διοργανώσεων;

Το πρώτο που απαιτείται είναι να έχει αγάπη γι' αυτό που επιλέγει να κάνει. Σίγουρα όμως θα πρέπει να τον διακρίνει η δύναμη του χαρακτήρα, η πειθαρχία και η επιμονή στον στόχο, καθώς και η διάθεση να προσπαθεί κάθε φορά μέσα σε ένα δύσκολο και ιδιαίτερα ανταγωνιστικό χώρο.

Υπήρξε κάποια απόφαση ή περιστατικό στην καριέρα σας που σας σημάδεψε ιδιαίτερα; Δεν υπάρχει κάτι που να με έχει σημάδεψει. Υπήρχαν δύσκολες και κακές στιγμές που και αυτές όμως θα πρέπει να τις ξεπερνάς προκειμένου να προχωρήσεις...



Στείλτε μας  
e-mail

Ο διαιτητής Τάσος Σιδηρόπουλος ανακοίνωσε την απόσυρσή του από τη διαιτησία, μετά τον αποκλεισμό του από τους πίνακες της Super League 2026/27, κλείνοντας μια μακρά καριέρα με συμμετοχές σε μεγάλες ευρωπαϊκές και διεθνείς διοργανώσεις

# Τέλος εποχής για Σιδηρόπουλο

Μετά το «κόψιμό» του απ' τους πίνακες της Super League

Ο διεθνής Έλληνας διαιτητής αποσύρεται μετά τον «κόψιμό» του από τους πίνακες και ευχαριστεί ΕΠΟ, FIFA και UEFA για τη μακρά πορεία του στο ποδόσφαιρο



Λίγες ημέρες μετά το «κόψιμό» του απ' τους πίνακες της Super League για την αγωνιστική περίοδο 2026/27 και ενάμιση μήνα πριν «κλείσει» τα 47 του, ο Τάσος Σιδηρόπουλος, με μία δήλωσή του στον προσωπικό λογαριασμό του στο Facebook, ανακοίνωσε την απόσυρσή του απ' τη διαιτησία.

Ο άλλοτε διεθνής (κι Elite) Έλληνας διαιτητής ευχαρίστησε όλους τους συνεργάτες του σ' αυτή τη μακρά διαδρομή στο ποδόσφαιρο και στην ελληνική διαιτησία, τον πρωτοπόρο (όπως τον χαρακτήρισε) Κύρο Βασσάρα, αλλά και την ΕΠΟ, τη FIFA και την UEFA.

Αναλυτικά η δήλωσή του Τάσου Σιδηρόπουλου: «Και κάπως έτσι, αθόρυβα, ανάμεσα σε δικούς μου ανθρώπους, όπως πάντα επιθυμούσα, έκλεισα την αυλαία αυτής της μοναδικής πορείας. Μιας μακράς διαδρομής γεμάτης ένταση, ζωή, προκλήσεις, χαρές, απογοητεύσεις, όνειρα, λάθη, αλλά και μαθήματα ζωής.

Όταν ξεκίνησα αυτό το ταξίδι, δεν μπορούσα να φανταστώ πού θα με οδηγούσε. Από τα πρώτα μου βήματα στα ελληνικά γήπεδα μέχρι τις μεγάλες ευρωπαϊκές και διεθνείς διοργανώσεις, έζησα εμπειρίες που ξεπερνούσαν κάθε προσδοκία. Γνώρισα και συνεργάστηκα με εξαιρετικούς ανθρώπους, συναγωνιστικά με σπουδαίους ποδοσφαιριστές στα μεγαλύτερα και ομορφότερα γήπεδα του κόσμου.

Η διαιτησία με δίδαξε ότι οι αποφάσεις πρέπει να λαμβάνονται με θάρρος, ότι η πίεση είναι μέρος της διαδρομής και ότι ο σεβασμός κερδίζεται καθημερινά μέσα από τη δουλειά και τη συμπεριφορά σου.

Θέλω να ευχαριστήσω από καρδιάς την Ελληνική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία, τη FIFA, την UEFA, όλους τους συναδέλφους διαιτητές, βοηθούς, παρατηρητές, εκπαιδευτές και συνεργάτες που πορευτήκαμε μαζί όλα αυτά τα χρόνια.

Ο καθένας από αυτούς άφησε το δικό του αποτύπωμα στη διαδρομή μου. Ευχαριστώ επίσης τις ομάδες, τους ποδοσφαιριστές, τους προπονητές και τους φιλάθλους. Ξέρω ότι πολλές φορές οι αποφάσεις μας κρίνονται αυστηρά και αυτό είναι μέρος του ποδοσφαίρου. Το μεγαλύτερο «ευχαριστώ» το οφείλω στην οικογένειά μου. Στους ανθρώπους που βρέθηκαν δίπλα μου σε κάθε βήμα, στις χαρές και στις δυσκολίες, στις επιτυχίες

αλλά και στις στιγμές αμφισβήτησης. Χωρίς τη δική τους αγάπη και στήριξη, τίποτα από όλα αυτά δεν θα ήταν δυνατό. Αποχωρώ γεμάτος ευγνωμοσύνη, περηφάνια και όμορφες αναμνήσεις. Νιώθω ευλογημένος που είχα την ευκαιρία να εκπροσωπήσω την ελληνική διαιτησία σε όλο τον κόσμο και να ζήσω στιγμές που θα με συνοδεύουν για πάντα. Κλείνοντας, θέλω να εκφράσω την απέραντη ευγνωμοσύνη μου ονομαστικά σε αυτούς που, με τον δικό τους τρόπο, έθεσαν γερά θεμέλια για τη μακροπρόθεσμη αυτής της σπουδαίας καριέρας, τον άνθρωπο που ενέπνευσε αυτήν την πορεία. Τον πρωτοπόρο της διαιτησίας, Κύρο ΒΑΣΣΑΡΑ. Εύχομαι να υπήρξα άξιος συνεχιστής του.

Τους βοηθούς μου, αλλά και αδελφικούς φίλους, Πολυχρόνη ΚΩΣΤΑΡΑ και Λάζαρο ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗ. Χωρίς τη συναδελφικότητα, την αγάπη και την πίεσή τους, η διαιτητική μας ομάδα δεν θα πετύχαινε τόσα πολλά. Τον φύλακα-άγγελό μου από το 2008, τον φυσιοθεραπευτή Λουκά ΚΑΡΑΜΑΝΗ. Δίπλα στο προσκέφαλό μου, να με προετοιμάζει, να με κουράρει, να με νιώθει, να με γιατρεύει και να με στηρίζει σε κάθε τραυματισμό. Τους φυσιοθεραπευτές μου στη Ρόδο, Παναγιώτη και Γιώργο ΛΑΟΥΔΙΚΟ. Ήταν πάντα διαθέσιμοι, εκεί σε κάθε δύσκολη στιγμή, δίνοντας τα μέγιστα με την εξαιρετική εμπειρία τους ώστε να παρουσιάζομαι υγιής στους αγώνες μου. Τον γυμναστή μου, Νίκο ΜΑΝΤΙΚΟ. Η μακρά πορεία μου στον χώρο αποδεικνύει το υψηλό επίπεδο της δουλειάς και της γνώσης του. Σας ευχαριστώ όλους για το ταξίδι».

## Εκτός Super League

### 1 η Καλαμάτα και με

### χρηματικό πρόστιμο

Με απόφαση του Πρωτοβάθμιου Όργανου Αδειοδότησης της ΕΠΟ

Το Πρωτοβάθμιο Όργανο Αδειοδότησης της ΕΠΟ ολοκλήρωσε την εξέταση των φακέλων των ΠΑΕ και ανακοίνωσε τις αποφάσεις του σχετικά με τη χορήγηση αδειών συμμετοχής στα πρωταθλήματα της αγωνιστικής περι-

όδου 2026-2027. Μεταξύ των σημαντικότερων εξελίξεων, η ΠΑΕ Καλαμάτα δεν εξασφάλισε άδεια συμμετοχής στη Super League 1, ενώ της επιβλήθηκε και χρηματική κύρωση. Παρά την αρνητική πρωτοβάθμια απόφαση, στην ομάδα επικρατεί αισιοδοξία ότι η υπόθεση θα έχει θετική κατάληξη στον δεύτερο βαθμό εξέτασης και δεν θα προκύψει κάποιο ουσιαστικό εμπόδιο.

Αντίθετα, ο Ηρακλής έλαβε κανονικά άδεια για τη Super League 1, αν και συνοδευμένη από χρηματικό πρόστιμο. Άδεια συμμετοχής στη Super League 1 για την αγωνιστική περίοδο 2026-2027 χορηγήθηκε στις ΠΑΕ Πανιώνιος και Αναγέννηση Καρδίτσας.

Για τη Super League 2, άδεια έλαβαν οι ΠΑΕ Νίκη Βόλου, Μαρκό, Νέστος Χρυσούπολης, Καλλιθέα, Κισσαμικός και Ελλάς Σύρου. Αντίθετα, χωρίς άδεια συμμετοχής τόσο στη Super League 1 όσο και στη Super League 2 έμεινε ο Παναργειακός.

Άδεια για τη Super League 2 δεν χορηγήθηκε στις ΠΑΕ ΠΑΣ Γιάννινα, Μακεδονικός, Καβάλα, Καμπανιακός, Αιγάλεω και Ηλιούπολη.

Σύμφωνα με τη διαδικασία που προβλέπεται από τους κανονισμούς, οι ενδιαφερόμενες ΠΑΕ έχουν το δικαίωμα να προσβάλουν τις αποφάσεις του Πρωτοβάθμιου Οργάνου Αδειοδότησης, καταθέτοντας έρεση εντός τριών εργάσιμων ημερών από την επίσημη κοινοποίησή τους.



## Ο Μόρας στο τιμόνι της Καλλιθέας

Μετά από 2 χρόνια επιτυχημένης θητείας στον πάγκο της Εθνικής Νέων Ο Βαγγέλης Μόρας είναι ο νέος προπονητής της Καλλιθέας! Όπως ανακοίνωσε ο αθηναϊκός σύλλογος, ο 44χρονος παλαίμαχος σέντερ μπακ της εθνικής Ελλάδας αναλαμβάνει την ομάδα και έτσι επιστρέφει σε επίπεδο ανδρών, μετά από δύο χρόνια επιτυχημένης θητείας στον πάγκο της εθνικής Νέων. Πριν από αυτό, όμως, είχε προλάβει να καταγράψει την πρώτη του προπονητική επιτυχία, όταν το 2024 οδήγησε τον Εθνικό Νέου Κεραμίδιου από την Γ' εθνική στη Super League 2.

Η ΕΠΟ ανακοίνωσε αποφάσεις αδειοδότησης για τη σεζόν 2026-27, με ομάδες όπως η Καλαμάτα να μένουν χωρίς άδεια για Super League 1

Σε επίπεδο ομάδων και προσώπων, ο Βαγγέλης Μόρας ανέλαβε προπονητής στην Athens Kallithea FC, ενώ η Greece national under-19 football team εξασφάλισε την παραμονή της στη League A του ευρωπαϊκού πρωταθλήματος μετά τη νίκη επί του Καζακστάν

Στην ανακοίνωσή της, η Athens Kallithea τονίζει: «Η Athens Kallithea FC ανακοινώνει ότι ο Βαγγέλης Μόρας ανέλαβε καθήκοντα προπονητή της πρώτης ομάδας.

Ο 44χρονος πρώην Έλληνας διεθνής σέντερ μπακ διέτελεσε προπονητής της εθνικής ομάδας Νέων (Κ19) τα τελευταία δύο χρόνια, ενώ πρόσφατα οδήγησε την ομάδα στη φάση ελίτ των προκριματικών του Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος Κ19 2026 της UEFA.

Ως προπονητής, ο Μόρας πανηγύρισε την άνοδο στη Super League 2 με τον Εθνικό Νέου Κεραμίδιου τη σεζόν 2023/24, ενώ στο παρελθόν είχε διατελέσει προπονητής του Απόλλωνα Λάρισας και της Ελασσόνας.

Ως ποδοσφαιριστής, ο Μόρας αγωνίστηκε στο απόγειο της καριέρας του στο ιταλικό ποδόσφαιρο, μερώντας 181 συμμετοχές στη Serie A και 86 στη Serie B με τις Bologna, Cesena, Verona και Bari, όπου έπαιξε υπό την καθοδήγηση προπονητών όπως οι Sinisa Mihajlović, Alberto Malesani, Andrea Mandorlini και Luigi Delneri. Είχε, επίσης, μια σύντομη θητεία στην Premier League με την Swansea City υπό τον Brendan Rodgers.

Γεννημένος στη Λάρισα, ο Μόρας ξεκίνησε την καριέρα του στην ομάδα της γενέτειράς του, την ΑΕΑ, πέρασε δύο σεζόν στην Προοδευτική και στη συνέχεια εντάχθηκε στην ΑΕΚ, όπου κατέκτησε δύο φορές τη δεύτερη θέση στο πρωτάθλημα και αγωνίστηκε στο Champions League για τέσσερις σεζόν, υπό τις οδηγίες των Dušan Bajević, Fernando Santos και Lorenzo Serra Ferrer, πριν μετακομίσει στο εξωτερικό.

Ο Μόρας ολοκλήρωσε την καριέρα του επιστρέφοντας στην Ελλάδα και αγωνιζόμενος στον Παναθηναϊκό, τη Λάρισα και τον Απόλλωνα Λάρισας, φτάνοντας συνολικά τις 145 συμμετοχές στη Super League.

Ως διεθνής, ο Μόρας κατέγραψε 27 συμμετοχές με την Εθνική Ελλάδος και ήταν μέλος της 23μελούς αποστολής για το 2014 FIFA World Cup. Καλωσήρθε, Βαγγέλη».

Σερβία στην προεπιλογή, έπρεπε οπωσδήποτε να πάρουν έναν βαθμό εναντίον της Πορτογαλίας, η οποία στελεχώνεται από παίκτες που κατέκτησαν τον Παγκόσμιο και το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα ως Κ17. Τα κατάφερε και έβαλε το κερασάκι στην τούρτα με τη νίκη επί των Καζάκων.

Το σκορ άνοιξε στο 32' με κεφαλιά του Αβραμούλη, το 2-0 έγραψε ο αρχηγός Μπέρδος με φανταστική ατομική ενέργεια στο 41', ο Αρετής πέτυχε το τρίτο ελληνικό γκολ στο 50' και ο Μπέρδος το τέταρτο στο 52'. Ακολούθησαν τα δύο γκολ του Καζακστάν, με εκπληκτικό βολ πλανέ του Μπεκμπιλάτ στο 77' και σουτ του Σμάκοφ στο 84'.

Στο άλλο ματς του ομίλου η Πορτογαλία επικράτησε 1-0 της Σερβίας στο Καυταντζόγλειο στάδιο, με τις δύο ομάδες να ακολουθούν αντίθετες πορείες στη συνέχεια των προκριματικών. Οι 17ηρες προκρίθηκαν στην επόμενη φάση από την 1η θέση με 5 βαθμούς, ενώ οι Σέρβοι κατέλαβαν την 4η θέση του ομίλου (3 βαθμοί) και υποβιβάστηκαν στη League B.

ΚΑΖΑΚΣΤΑΝ (Τμούρ Κασίμοφ): Μπούτς, Καλικούλοφ, Μαρμέντοφ, Κενοσεμπέκοφ, Καλίγεφ (57' Μουσαγιόφ), Πέτρικ, Ισμαγκούλοφ, Νουρμπιλάτ (46' Καγκαζιμάγιεφ), Νούργκαλι (46' Κεριμκάν), Μπεκμπιλάτ, Τολεκκάν (57' Σμάκοφ).

ΕΛΛΑΣ (Βασίλης Παπαδάκης): Κριαράς, Καιουργιάκης, Αβραμούλης, Αυγητίδης, Κυριαζίδης, Καπέλλας (86' Τουρσουνίδης), Γκιόκα, Χριστόπουλος (66' Θεοκάρης), Ιωάννου (59' Σιτμαλίδης), Τσιόκος (46' Αρετής), Μπέρδος (66' Βενέτης).

## Σε γενικό

### «πισωγύρισμα»

### κατέληξαν στην ΕΠΟ

Στο θέμα της εξέλιξης και αξιοποίησης των νέων Ελλήνων ποδοσφαιριστών Πίσω... ολοταχώς ήταν το σύνθημα που δόθηκε από την ΕΠΟ στο θέμα της εξέλιξης και αξιοποίησης των νέων Ελλήνων ποδοσφαιριστών, με τις τελευταίες αποφάσεις που ανακοινώθηκαν. Στην άτυπη «μάχη» που διεξάγεται εδώ και περίπου 1,5 χρόνο μεταξύ «προοδευτικών» και «συντηρητικών» δυνάμεων του ελληνικού ποδοσφαίρου, ο γύρος αυτός έκλεισε με νίκη των δεύτερων και ένα μεγάλο πισωγύρισμα σε σχέση με τις πρωτοβουλίες που είχαν ληφθεί έως τώρα.

Οι αλλαγές που προωθήθηκαν στο κύπελλο Ελλάδας και στη Γ' εθνική, δεν αποτελούν συνέχεια της προοδευτικής πορείας που χαραχθηκε από πέρι. Καταρχάς θεσπίστηκε το... παγκοσμίως πρωτότυπο ηλικιακό όριο Κ22 με την απόφαση να θεωρούνται «μικροί» στο κύπελλο οι γεννηθέντες το 2004, ενώ θα έπρεπε να έρθει η σειρά της επόμενης ηλικιακής κατηγορίας (2005). Το γεγονός ότι αυξήθηκε ο αριθμός από έναν σε δύο, με υποχρεωτική συμμετοχή ολόκληρο το 90λεπτό, ουδώς αλλάζει τα δεδομένα. Ούτε παρακινεί τους «αδιάφορους» συλλόγους να επενδύσουν στις Ακαδημίες τους, ούτε ενισχύει το ελληνικό στοιχείο, αφού οι αγώνες κυπέλλου αξιοποιούνται διαχρονικά (και) για να πάρουν χρόνο συμμετοχής παίκτες που δεν βρίσκονται στις πρώτες επιλογές των προπονητών. Κι όταν μιλάμε για παίκτες που έχουν κλείσει τα 22 (ίσως και τα 23 εάν μιλάμε για παίκτες που έχουν γεννηθεί τους πρώτους μήνες του 2004), μόνο ως «ευαρία ανάδειξης» δεν μπορεί να θεωρηθεί η συμμετοχή τους σε κάποια ματς της League Phase του Κυπέλλου.

Εδώ, οι «προοδευτικοί» της ΕΠΟ πάντως έβγαλαν έναν «άσο» από το μανίκι. Την μεθεπόμενη σεζόν (2007/28) θα παρακαμφθεί η επόμενη κατηγορία (2005) και στο κύπελλο θα μετέχουν ως «μικροί» οι 2006. Σε αυτό προφανώς έχει παίξει ρόλο η προαναγγελθείσα πρωτοβουλία της FIFA να καθιερώσει παγκοσμίως την



υποχρεωτική χρησιμοποίηση ενός γηγενή παίκτη Κ21 σε παγκόσμιο επίπεδο. Αναμένεται η επικύρωσή της, στο επόμενο Κογκρέσο της FIFA την Άνοιξη του 2027. Υποχώρησε είχαμε και σε επίπεδο Γ' εθνικής, καθώς πέρασε η μεσοβέζικη λύση να παραμείνουν ως «μικροί» οι γεννηθέντες το 2007. Οστόσο, θα επιτρέπεται ένας μόνο γεννηθείς το 2007 και ο έτερος θα πρέπει να είναι του 2008 ή νεώτερος. Το νέο μέτρο έχει λογική, καθώς πολλοί σύλλογοι της Γ' εθνικής έθεσαν ως επιχείρημα το γεγονός ότι εκπαιδεύσαν πολλά παιδιά του 2007 και θα ήταν άσκοπο να ξεκινήσουν από την αρχή το scouting και την εκπαίδευση των 2008. Από την άλλη πλευρά, όμως, εγκαταλείπεται η βασική αρχή του συγκεκριμένου κανονισμού, που ήταν να ενισχυθεί στο μέλλον η εθνική Κ19 από παιδιά που θα πρωταγωνιστούν στην Γ' εθνική. Οι 2007 ολοκλήρωσαν τον κύκλο τους σε επίπεδο Κ19 και ανήκουν πλέον στην κατηγορία των «Ελπίδων».

Μετά από όλα αυτά και το γενικό «πισωγύρισμα», μοιάζει αρκετά δύσκολο να δεχτούν οι σύλλογοι της Super League 2 την εισήγηση της ΕΠΟ για υποχρεωτική συμμετοχή ενός «μικρού» (2007) στο πρωτάθλημα. Γεγονός που θα αύξανε κατακόρυφα το ενδιαφέρον για ένα από τα πιο απαιτημένα και αντιδημοφιλή πρωταθλήματα της Ευρώπης.



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail



# novibet



ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ  
ΔΥΝΑΤΑ

ΜΕ ΔΥΝΑΤΗ  
ΠΡΟΣΦΟΡΑ\* ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ!

ΧΩΡΙΣ ΚΑΤΑΘΕΣΗ

\*ΕΞΥΓΩΝ ΟΡΟΙ & ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ



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

ΜΟΥΝΤΙΑΛ

## Η σύνθεση της ιδανικής 11άδας



**Λίγα 24ωρα πριν από την έναρξη του Μουντιάλ 2026, οι ποδοσφαιριστές των 48 εθνικών ομάδων, που θα συμμετάσχουν στη γιορτή του παγκοσμίου ποδοφαίρου, ανυπομονούν να δώσουν τον καλύτερο εαυτό τους και να αφήσουν το αποτύπωμά τους, στην τελική φάση της κορυφαίας ποδοσφαιρικής διοργάνωσης.**

Όστόσο, στις 22 διοργανώσεις που έχουν προηγηθεί, υπήρξαν ποδοσφαιριστές που άφησαν ανεξίτηλο το στίγμα τους στο παγκόσμιο ποδοσφαιρικό στερώνωμα και προσέφεραν πλούσιο θέαμα στους απανταχού ποδοσφαιρόφιλους.

Επιχειρώντας τον καταρτισμό μίας ιδανικής 11άδας από τους ποδοσφαιριστές, οι οποίοι «έλαμψαν» σε προηγούμενα Μουντιάλ, το γαλλικό πρακτορείο ειδήσεων (AFP) επέλεξε σε σχηματισμό 4-3-3 τους Γκρόντον Μπανκς (Αγγλία), Καφού (Βραζιλία), Φραντς Μπεκενμπάουερ (Δυτική Γερμανία), Φάμπιο Καναβάρο (Ιταλία), Ρομπέρτο Κάρλος (Βραζιλία), Αντρέι Ινιέστα (Ισπανία), Ζινεντίν Ζιντάν (Γαλλία), Ντιέγκο Μαραντόνα (Αργεντινή), Πελέ (Βραζιλία), Ρονάλντο (Βραζιλία), Λιονέλ Μέσι (Αργεντινή).

### ΟΛΟΚΛΗΡΗ Η 11ΑΔΑ

**Γκρόντον Μπανκς:** Ο Άγγλος, νικητής του Παγκοσμίου Κυπέλλου το 1966, είναι περισσότερο διάσημος για την εκπληκτική απόκριση σε καρφωτά κεφαλιά του Πελέ το 1970, που έμεινε στην Ιστορία, με τον θρυλικό Βραζιλιάνο επιθετικό να δηλώνει: «Σήμερα έβαλα ένα γκολ, αλλά ο Μπανκς το απέκρουσε».

Καφού και Ρομπέρτο Κάρλος: Οι δύο Βραζιλιάνοι έφεραν μαζί την επανάσταση στην θέση του ακραίου αμυντικού, ανεβάζοντας τις πτέρυγες σε νέα δεδομένα. Ο Καφού κατέκτησε τα Παγκόσμια Κύπελλα του 1994 και του 2002, ενώ ο Ρομπέρτο Κάρλος κέρδισε «μόνο» το δεύτερο, με τον Καφού ως αρχηγό. Αμφότεροι, έχασαν μαζί τον τελικό του 1998 από την Γαλλία (3-0).

**Φραντς Μπεκενμπάουερ:** «Εφευρέτης» της θέσης

του λίμπερο, ο «Κάιζερ» άφησε μια από τις πιο αθάνατες εικόνες του Παγκοσμίου Κυπέλλου, ολοκληρώνοντας τον «Αγώνα του Αιώνα», την ήττα στον ημιτελικό του 1970 από την Ιταλία (4-3 μετά την παράταση), με το χέρι του δεμένο. Αλλά σήκωσε το τρόπαιο τέσσερα χρόνια αργότερα, στην έδρα του, όταν ο πραγματισμός της Mannschaft διέλυσε τον ρομαντισμό της Ολλανδίας του Γιόχαν Κρόιφ (2-1), και ξανά ως προπονητής το 1990.

**Φάμπιο Καναβάρο:** Το αρχέτυπο του Ιταλού αμυντικού, άσφουα τοποθετημένος, πάντα απόλυτα συγκεντρωμένος και λίγο «σκληρός» όταν χρειαζόταν, ο Φάμπιο Καναβάρο οδήγησε την Ιταλία στην νίκη στο Παγκόσμιο Κύπελλο του 2006 (1-1, 5-3 στα πέναλτι εναντίον της Γαλλίας) και υπήρξε σύμβολο της ομάδας, για το έντονο ανταγωνιστικό πνεύμα του.

**Ζινεντίν Ζιντάν:** Από τα δύο γκολ στον τελικό του 1998 έως την αποβολή του στον τελικό του 2006, ο «Ζι-ζού» σημάδεψε ανεξίτηλα την ιστορία των Παγκοσμίων Κυπέλλων. Στον τελικό του 1998 εναντίον της Βραζιλίας (3-0), σκόραρε δύο γκολ με κεφαλές για να οδηγήσει τους «Μπλε» στον πρώτο τους τίτλο Παγκοσμίου Κυπέλλου. Εκπληκτικός το 2006, με έναν μεγαλοπρεπή προημιτελικό εναντίον της Βραζιλίας, σκόραρε επίσης στον τελικό με πέναλτι «α λα Ραπενκα» εναντίον του Τζιανλουίτζι Μπουφόν, αλλά «στιγματίστηκε» από την κόκκινη κάρτα που δέχθηκε μετά το κύτταγμα με κεφαλιά στον Μάρκο Ματεράτσι, μπροστά στο παγκόσμιο τηλεοπτικό κοινό.

**Αντρέι Ινιέστα:** Ο ισπανός επιθετικός μέσος κατέστησε καταλυτική την απλότητα στο ποδόσφαιρο. Συμβολίζει την Ισπανία του «tiki-taka», αυτού του εξαντλητικού -για τον αντίπαλο- ρυθμού της πάσας, που κέρδισε τα πάντα μεταξύ 2008 και 2012. Ο Ινιέστα σκόραρε το νικητήριο γκολ στον τελικό του Παγκοσμίου Κυπέλλου του 2010 εναντίον της Ολλανδίας (1-0 μετά την παράταση), το οποίο αφιέρωσε στον φίλο του Ντάνι Χάρκε, πρώην αρχηγό της Εσπανιόλ, ο οποίος πέθανε ξαφνικά το 2009.

**Ντιέγκο Μαραντόνα:** Κανείς δεν έχει κυριαρχήσει

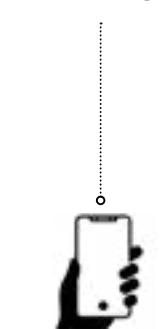
σε Παγκόσμιο Κύπελλο με το ταλέντο και την προσωπικότητά του, όπως ο Μαραντόνα το 1986. Στο απόγειο της καριέρας του, στο Μεξικό, οδήγησε την Αργεντινή στη νίκη εναντίον της Γερμανίας (3-2) και επανέλαβε το κατόρθωμά του τέσσερα χρόνια αργότερα στην Ιταλία, αν και η «αλμυροσέλιε» έχασε στον τελικό από την Γερμανία (1-0). Μεταξύ άλλων, έμεινε στην Ιστορία για το ότι σκόραρε, με διαφορά τεσσάρων λεπτών μεταξύ τους, τα πιο πολυσυζητημένα γκολ στην ιστορία του Παγκοσμίου Κυπέλλου: το «Χέρι του Θεού» ακολουθούμενο από το εκπληκτικό ολόκληρο του μέσου από την αγγλική άμυνα.

**Πελέ:** Ο «Βασιλιάς» είναι ο μόνος παίκτης που έχει κερδίσει το Παγκόσμιο Κύπελλο τρεις φορές, από την έκδοση του 1958 όπου ήταν 17 ετών, μέχρι το αριστούργημα του επιθετικού ποδοσφαίρου το 1970. Κέρδισε επίσης την διοργάνωση του 1962, παρόλο που τραυματίστηκε πολύ νωρίς στο τουρνουά. Ο Πελέ μπορεί δικαίως να θεωρηθεί ο σπουδαιότερος παίκτης όλων των εποχών.

**Ρονάλντο:** Το «Φαινόμενο» έχει βιώσει τα πάντα στο Παγκόσμιο Κύπελλο. Στέφθηκε πρωταθλητής χωρίς να αγωνιστεί στα 17 του, το 1994, και ήταν ο άτυχος ήρωας του επόμενου τελικού εναντίον της Γαλλίας, όπου μια αδιαθεσία το πρωί του αγώνα τον άφησε εκτός μάχης, με αποτέλεσμα τελικά την ήττα με 3-0. Ο καλύτερος επιθετικός της εποχής του, πήρε την... εκδίκιασή του το 2002, όταν κυριάρχησε στο τουρνουά και αναδείχθηκε πρώτος σκόρπερ, πετυχαίνοντας δύο γκολ στον τελικό εναντίον της Γερμανίας (2-0).

**Λιονέλ Μέσι:** Μετά από αρκετές οδυνηρές αποτυχίες, συμπεριλαμβανομένου ενός χαμένου τελικού το 2014 εναντίον της Γερμανίας, ο Μέσι τελικά κατέκτησε το τρόπαιο, στο πέμπτο Παγκόσμιο Κύπελλο της καριέρας του, το 2022 στο Κατάρ, όπου πέτυχε επτά γκολ. Σκοράροντας δύο φορές στον τελικό εναντίον της Γαλλίας, παρέμεινε επίσης ψυχραιμικός στην διαδικασία των πέναλτι (3-3 στην παράταση, 4-2 στα πέναλτι). Στα 38 του χρόνια και πριν αγωνιστεί στο 6ο Παγκόσμιο Κύπελλο του, ο Μέσι απέχει μόλις τρία γκολ από το να ισοφαρίσει το ρεκόρ των 16 γκολ του Μίροσλαβ Κλόζε στην διοργάνωση.

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**

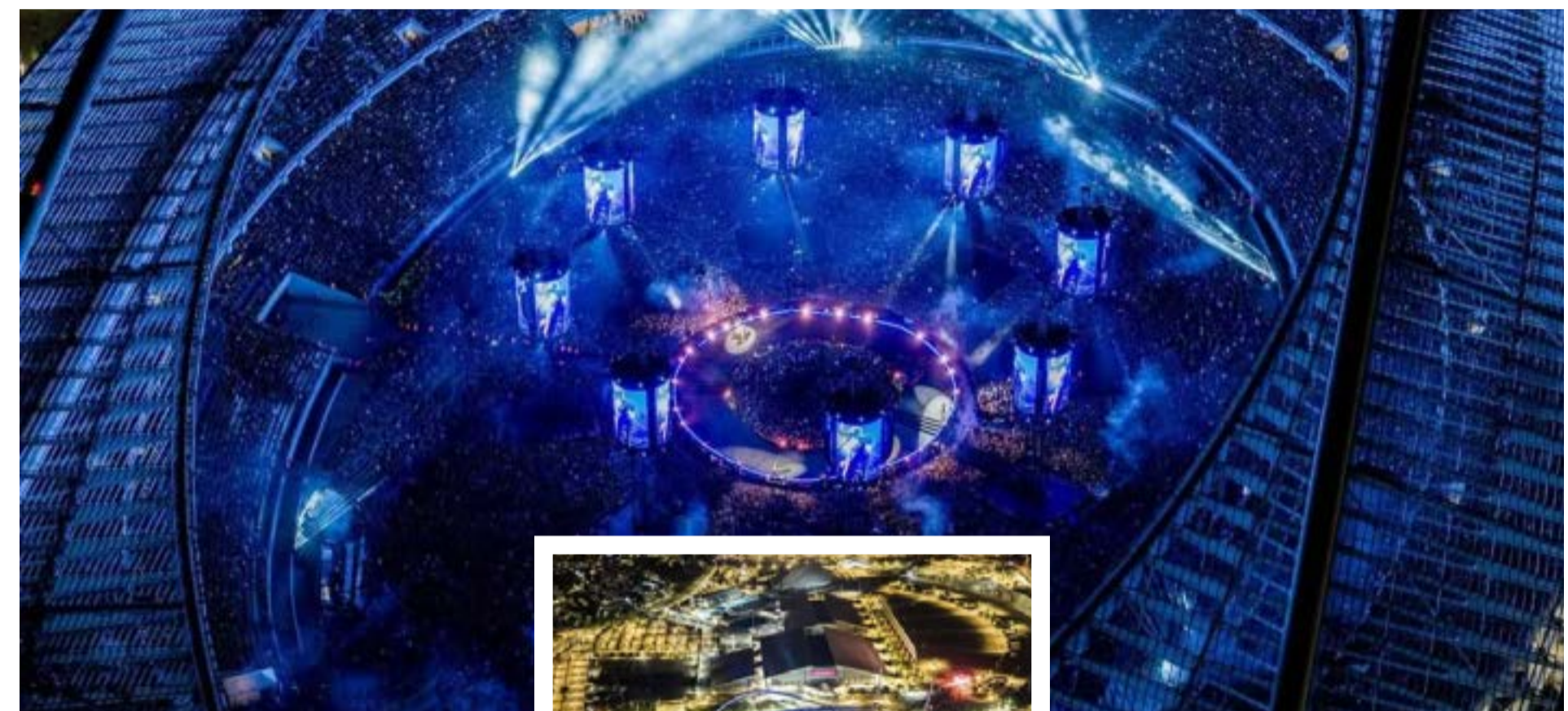
Η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται! Κάθε πρωί λέμε την πρώτη μας καλημέρα με τη ραδιοφωνική παραγωγή Σμάρω Γεωργίου για τρίτη χρονιά καθημερινά στις 08:00 σε μια δίωρη εκπομπή μας υπόσχεται ότι όλα παίζουν! Όλες οι επιτυχίες παίζουν εδώ! Μόνο Επιτυχίες!!!

**Η εγκατάσταση του συστήματος Bubble στο ΟΑΚΑ αποτελεί μια καθοριστική αναβάθμιση για τις ελληνικές καταδύσεις, καθώς ενισχύει την ασφάλεια, βελτιώνει την τεχνική προετοιμασία των αθλητών και φέρνει τις αθλητικές υποδομές της χώρας πιο κοντά στα διεθνή πρότυπα**

## ΤΟ ΟΑΚΑ ΑΠΟΚΤΑ ΤΟ BUBBLE

# Αλλάζουν τα δεδομένα στις ελληνικές καταδύσεις

Μετά από 22 χρόνια γίνεται πραγματικότητα ένα από τα σημαντικότερα σύγχρονα προπονητικά εργαλεία για το άθλημα των καταδύσεων



Ένα διαχρονικό αίτημα της ελληνικής καταδυτικής κοινότητας γίνεται πλέον πραγματικότητα στο Ολυμπιακό Αθλητικό Κέντρο Αθηνών (ΟΑΚΑ). Ύστερα από 22 χρόνια αναμονής, το σύστημα Bubble, ένα από τα σημαντικότερα σύγχρονα προπονητικά εργαλεία για το άθλημα των καταδύσεων, τίθεται σε λειτουργία, σηματοδοτώντας μια νέα εποχή για την προετοιμασία των Ελλήνων αθλητών και αθλητριών.

Η εγκατάσταση του εξειδικευμένου αυτού εξοπλισμού αποτελεί μια ουσιαστική επένδυση στην ασφάλεια, την τεχνική εξέλιξη και τη συνολική αγωνιστική ανάπτυξη των καταδύσεων στη χώρα μας. Πρόκειται για ένα σύστημα που χρησιμοποιείται εδώ και χρόνια στα μεγαλύτερα και πλέον προηγμένα καταδυτικά κέντρα του κόσμου, προσφέροντας στους αθλητές τη δυνατότητα να προπονούνται σε συνθήκες που ευνοούν την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων και τη συνεχή βελτίωση των επιδόσεών τους.

Η λειτουργία του Bubble βασίζεται στη δημιουργία ενός πυκνού στρώματος φυσαλίδων στην επιφάνεια του νερού. Οι φυσαλίδες αυτές μειώνουν σημαντικά την αντίσταση και την πρόσκρουση κατά την είσοδο του αθλητή στο νερό, καθιστώντας ασφαλέστερη την εκτέλεση νέων ή ιδιαίτερα απαιτητικών καταδύσεων. Με τον τρόπο αυτό, οι αθλητές μπορούν να δοκιμάζουν πιο σύνθετα προγράμματα, να επικεντρώνουν νέες τεχνικές και να εξελίσσουν το αγωνιστικό τους ρεπερτόριο με μικρότερο κίνδυνο τραυματισμού. Για τους ανθρώπους του αθλήματος, η συγκεκριμένη εξέλιξη δεν αποτελεί απλά μια τεχνική αναβάθμιση των εγκαταστάσεων. Αντιθέτως, συνιστά ένα εργαλείο που επιπλέον άμεσα την καθημερινότητα των αθλητών, αλλάζοντας τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζουν την προπόνηση. Η δυνατότητα ασφαλέστερης εκτέλεσης δύσκολων ασκήσεων επιτρέπει στους προπονητές να σχεδιάζουν πιο απαιτητικά προγράμματα και να επιταχύνουν τη διαδικασία εκμάθησης νέων στοιχείων.

Εξίσου σημαντική θεωρείται και η ψυχολογική διάσταση



της χρήσης του Bubble. Στις καταδύσεις, η αυτοπεποίθηση και η πνευματική προετοιμασία αποτελούν κρίσιμους παράγοντες για την επίτευξη υψηλού επιπέδου απόδοσης. Ο φόβος ενός λανθασμένου πλάσασματός ή μιας κακής εισόδου στο νερό συχνά λειτουργεί ανασταλτικά, ιδιαίτερα όταν οι αθλητές επικεντρώνουν νέες και δύσκολες καταδύσεις. Με την προετοιμασία που προσφέρει το σύστημα, οι αθλητές μπορούν να επικεντρωθούν περισσότερο στην τεχνική εκτέλεση και λιγότερο στον κίνδυνο ενός λάθους, γεγονός που ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους και διευκολύνει την αγωνιστική τους εξέλιξη.

Παράλληλα, η χρήση του Bubble επιτρέπει την αύξηση του όγκου και της έντασης της προπόνησης. Η μείωση της καταπόνησης που προκαλείται από τις επαναλαμβανόμενες εισόδους στο νερό δίνει τη δυνατότητα για περισσότερες επαναλήψεις και μεγαλύτερη διάρκεια προπόνησης, χωρίς να επιβαρύνεται υπερβολικά ο οργανισμός των αθλητών. Αυτό μεταφράζεται σε ταχύτερη βελτίωση της τεχνικής, μεγαλύτερη συνέπεια στην εκτέλεση των προγραμμάτων και καλύτερη αγωνιστική ετοιμότητα.

Η προσθήκη του συστήματος στο κολυμβητήριο του ΟΑΚΑ έρχεται να ενισχύσει τη συνολική προσπάθεια εκσυγχρονισμού των αθλητικών εγκαταστάσεων της χώρας. Τα τελευταία χρόνια, το κορυφαίο αθλητικό κέντρο της Ελλάδας υλοποιεί παρεμβάσεις και επενδύσεις που στοχεύουν στη δημιουργία συνθηκών αντίστοιχων των διεθνών προδιαγραφών, προσφέροντας στους αθλητές τα απαραίτητα μέσα για

να διεκδικήσουν διακρίσεις στις μεγάλες διοργανώσεις. Η σημασία αυτής της επένδυσης αποκτά ακόμη μεγαλύτερη αξία αν αναλογιστεί κανείς ότι οι καταδύσεις αποτελούν ένα ιδιαίτερα απαιτητικό άθλημα, στο οποίο η τεχνολογική υποστήριξη και οι σύγχρονες υποδομές παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη νέων αθλητών και στην προετοιμασία πρωταθλητών. Η ύπαρξη εξοπλισμού αντίστοιχου με εκείνου που χρησιμοποιείται σε διεθνή προπονητικά κέντρα δημιουργεί πλέον νέες προοπτικές για την ελληνική ομάδα καταδύσεων και για τις επόμενες γενιές αθλητών.

Αναφερόμενος στη λειτουργία του νέου συστήματος, ο Συντονιστής Γενικός Διευθυντής του ΟΑΚΑ, Δρ Κωνσταντίνος Χαλιωρής, υπογράμμισε τη σημασία της εξέλιξης αυτής για την αθλητική κοινότητα του κέντρου. Όπως δήλωσε, η διάθεση του Bubble στους αθλητές και τις αθλήτριες μετά από δύο δεκαετίες αναμονής προσφέρει νέες δυνατότητες στην προπονητική διαδικασία και συμβάλλει ουσιαστικά στη βελτίωση των συνθηκών προετοιμασίας.

Ο ίδιος τόνισε ότι το σύστημα αποτελεί διεθνώς αναγνωρισμένο εργαλείο εκμάθησης και τελειοποίησης των καταδυτικών δεξιοτήτων, καθώς επιτρέπει την ασφαλέστερη εκτέλεση νέων ασκήσεων, ενισχύει την αυτοπεποίθηση των αθλητών και συμβάλλει στη μείωση των τραυματισμών. Παράλληλα, επεσήμανε ότι η εγκατάστασή του εντάσσεται στη σταθερή στρατηγική του ΟΑΚΑ για συνεχή αναβάθμιση των παρεχόμενων υπηρεσιών και των αθλητικών υποδομών. Η λειτουργία του Bubble δεν αποτελεί μόνο μια σημαντική προσθήκη εξοπλισμού. Αποτελεί ένα μήνυμα ότι οι επενδύσεις στον αθλητισμό και στις σύγχρονες εγκαταστάσεις μπορούν να δημιουργήσουν καλύτερες προοπτικές για τους αθλητές που εκπροσωπούν τη χώρα σε διεθνές επίπεδο. Με την υιοθέτηση τεχνολογικών που εφαρμόζονται στα κορυφαία προπονητικά κέντρα του κόσμου, το ΟΑΚΑ ενισχύει τον ρόλο του ως βασικός πυλώνας ανάπτυξης του ελληνικού αθλητισμού και επιβεβαιώνει τη δέσμευσή του να στηρίζει έμπρακτα τα όνειρα και τις φιλοδοξίες των αθλητών του σήμερα και του αύριο.

ΡΕΠΟΡΤΑΖ  
ΑΜΕΣΗ  
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑ  
FORMedia.gr

Ο Φλορεντίνο Πέρεθ επανεξελέγη και συνεχίζει στην ηγεσία της Ρεάλ, με έντονη φημολογία για επιστροφή του Ζοσέ Μουρίνιο στον πάγκο, ενώ γίνεται λόγος για νέο αγωνιστικό σχεδιασμό και μεταγραφές

Ο Μισέλ Πλατινί κατέθεσε νέα μήνυση κατά του Τζιάνι Ινφαντίνο, κατηγορώντας τον για συκοφαντία και αθέμιτη επιρροή, συνεχίζοντας μια μακρά αντιπαράθεση



ΘΡΙΑΜΒΟΣ ΤΟΥ ΠΕΡΕΘ ΣΤΙΣ ΕΚΛΟΓΕΣ ΤΗΣ ΡΕΑΛ ΜΑΔΡΪΤΗΣ

# Θρίαμβος του Πέρεθ στις εκλογές της Ρεάλ Μαδρίτης

Ο Φλορεντίνο Πέρεθ ήταν ο θριαμβευτής των εκλογών της Ρεάλ Μαδρίτης και σύμφωνα με το αποτέλεσμα των αρχαιρεσιών της Κυριακής (7/6) θα συνεχίσει να ηγείται του διοικητικού σκάματος και τα επόμενα χρόνια. Ο εδώ και περίπου δύο δεκαετίες ισχυρός άνδρας της Ρεάλ Μαδρίτης έλαβε την πλειοψηφία των μελών του κλαμπ που έλαβαν μέρος στη διαδικασία, έναντι του αντιπάλου του, Ενρίκο Ρικέλμε.

Πλέον, μετά από αυτή την εξέλιξη, ο Πέρεθ θα είναι σε θέση ν' ανακοινώσει πολύ σύντομα την πρόληψη του Ζοσέ Μουρίνιο στον πάγκο της ισπανικής ομάδας, ενώ στέλνοντας μήνυμα, μέσω ανάρτησης του στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, για την επιστροφή της ομάδας στην κατάκτηση τίτλων: «Κερδίσαμε. Είμαι εδώ για να υπερασπιστώ τη Ρεάλ Μαδρίτης. Είμαστε μια οικογένεια. Θα συνεχίσουμε να κερδίζουμε τίτλους μαζί. Είναι μια όμορφη ημέρα για εμένα και όλους τους Μαδριλένους. Η μάχη για την κατάκτηση του 16ου Champions League ξεκινάει αμέσως», τόνισε ο 79χρονος επιχειρηματίας και συμπλήρωσε: «Είμαστε υπερήφανοι που μπορούμε να καλωσορίσουμε πίσω έναν



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Ο Τόμας Τούχελ ξεκαθάρισε ότι ο Τζουντ Μπέλιγχαμ δεν έχει εγγυημένη θέση βασικού στην Αγγλία, ενώ παράλληλα ο Ντάνιελ Μπερτόνι θεωρεί φαβορί για το τρόπαιο τη Γαλλία, με δυνατούς διεκδικητές Αργεντινή, Ισπανία και άλλες μεγάλες ομάδες

από τους καλύτερους προπονητές του κόσμου, τον Ζοσέ Μουρίνιο. Η δέσμευσή μου είναι σαφής: να υπερασπιστώ την ανεξαρτησία της Ρεάλ Μαδρίτης, να ενισχύσω τον ρόλο των μελών και να διασφαλίσω ότι ο σύλλογος θα συνεχίσει να ηγείται του παγκόσμιου ποδοσφαίρου. Η συνέχεια δεν σημαίνει σασισμό, σημαίνει συνέχιση του μετασχηματισμού του συλλόγου μέσω της εμπειρίας, της σταθερότητας και της φιλοδοξίας. Θα έρθουν νέες μεταγραφές. Ξέρουμε ποιες ενισχύσεις χρειαζόμαστε και θα είναι εδώ την επόμενη σεζόν φορώντας τη φανέλα της Ρεάλ Μαδρίτης. Οι καλύτεροι παίκτες στον κόσμο θα παίζουν πάντα μαζί μου και φέτος δεν θα αποτελέσει εξαίρεση.

**ΚΡΕΣΠΟ**  
**Ο Μουρίνιο έχει το κύρος και την πείρα για να διορθώσει τα πράγματα στη Ρεάλ**  
«Στόχος του να βάλει τάξη στην προβληματική φέτος «βασιλίσα»

Ο Ζοσέ Μουρίνιο επιστρέφει στη Ρεάλ Μαδρίτης, με στόχο να βάλει τάξη στην προβληματική φέτος «βασιλίσα». Ηδη ο διάσημος 63χρονος Πορτογάλος κόουτς κάνει τον αγωνιστικό σχεδιασμό για την επόμενη σεζόν και έχει εκφράσει τις πρώτες απόψεις του για την καλοκαιρινή ενίσχυση των «μπιλάκκος». Ο Μουρίνιο ήταν στον πάγκο της Ρεάλ το διάστημα 2010-13, κατακτώντας ένα πρωτάθλημα (2011-12), ένα Κύπελλο (2010-11) και ένα Σούπερ Καπ Ισπανίας (2012). Σύμφωνα με έναν θρύλο των ευρωπαϊκών γηπέδων, τον Αργεντινό Ερνάν Κρέσπο, ο Μουρίνιο είναι ο μόνος προπονητής που μπορεί να βάλει τάξη στα αποδυτήρια, αλλά και στην αγωνιστική συμπεριφορά της ισπανικής ομάδας. «Ο Μουρίνιο έχει γεννηθεί πρωταθλητής. Είναι ο μόνος κόουτς που έχει το κύρος και την πείρα για να διορθώσει τα πράγματα στη Ρεάλ. Είμαι σίγουρος πως θα πετύχει», τόνισε ο παλαίμαχος φορ, ο οποίος είχε κερδίσει τρόπαια με τον Μουρίνιο προπονητή σε Ίντερ και Τσέλσι.



**ΜΗΝΥΣΗ ΠΛΑΤΙΝΙ ΚΑΤΑ ΙΝΦΑΝΤΙΝΟ**  
**Για «συκοφαντική καταγγελία» και «άσκηση αθέμιτης επιρροής»**

Ο Μισέλ Πλατινί κατέθεσε τη Δευτέρα (8/6) μήνυση κατά του προέδρου της FIFA, Τζιάνι Ινφαντίνο, για «συκοφαντική καταγγελία» και «άσκηση αθέμιτης επιρροής», στην αντιπρόθεσή του για την υπόθεση που το 2015 διέκοψε την πορεία του προς την κορυφή του παγκόσμιου ποδοσφαίρου, σύμφωνα με ανακοίνωση που διαβιβάστηκε στο Γαλλικό Πρακτορείο Ειδήσεων (AFP).

Η μήνυση, η οποία στέφεται επίσης κατά δύο πρώην στελεχών της FIFA, συνοδεύεται από δήλωση παράστασης πολιτικής αγωγής και ως εκ τούτου «θα οδηγήσει στον ορισμό ανακριτή», διευκρίνισε ο άλλοτε «θρύλος» της εθνικής Γαλλίας.

Ο Πλατινί είχε καταθέσει δύο απλές μηνύσεις το 2018 και το 2021 για την ίδια υπόθεση, αρχικά για συκοφαντική καταγγελία κατά αγνόστων και στη συνέχεια για άσκηση αθέμιτης επιρροής κατά του Τζιάνι Ινφαντίνο. Αμφότερες διαβιβάστηκαν στις ελβετικές δικαστικές αρχές: η πρώτη κρίθηκε παραγεγραμμένη, ενώ η δεύτερη τέθηκε στο αρχείο τον περασμένο Οκτώβριο.

Παράλληλα, ο τρις κάτοχος της Χρυσής Μπάλας θα κινήσει αστική διαδικασία ευθύνης κατά της παγκόσμιας ποδοσφαιρικής ομοσπονδίας, «προκειμένου να αποζημιωθεί για το σύνολο των ζημιών» που συνδέονται με «τις μεθοδεύσεις που χρησιμοποιήθηκαν για να αποτραπεί



η εκλογή του στην προεδρία της FIFA το 2015», όπως εξηγεί. «Δεν πρόκειται να αφήσω ήσυχους αυτούς που μου έκαναν κακό», είχε δηλώσει τον περασμένο Μάρτιο στο RMC, αναφερόμενος στην υπόθεση απάτης που οδήγησε στην πτώση του, πριν καταλήξει στην οριστική αθώωσή του από την ελβετική Δικαιοσύνη τον Αύγουστο του 2025. Ο Μισέλ Πλατινί θεωρεί ότι ο Τζιάνι Ινφαντίνο, ο οποίος υπήρξε το δεξί του χέρι στην UEFA, καθώς και ο πρώην νομικός διευθυντής της FIFA, Μάρκο Βίλιγκερ, και ο πρώην πρόεδρος της επιτροπής ελέγχου της FIFA, Ντομένικο Σκάλα, «εργάστηκαν για να τον απομακρύνουν από την κούρσα για την προεδρία» της οργάνωσης, μέσω «εντελώς αβάσιμων κατηγοριών».

Η αποκάλυψη, το φθινόπωρο του 2015, μιας πληρωμής ύψους δύο εκατομμυρίων ελβετικών φράγκων (1,8 εκατ. ευρώ) που είχε καταβάλει η FIFA στον Γάλλο τέσσερα χρόνια νωρίτερα, προκάλεσε μια σειρά πειθαρχικών και ποινικών διαδικασιών, ακριβώς τη στιγμή που ο Πλατινί φαινόταν να βρίσκεται στην ιδανική θέση για να αναλάβει την ηγεσία της FIFA.

**ΤΟΥΧΕΛ ΓΙΑ ΜΠΕΛΙΓΧΑΜ**

**Δεν έχει εγγυημένη θέση βασικού ενόψει του Μουντιάλ**

«Πρέπει να παλέψει για τη θέση, αυτήν τη στιγμή βρίσκεται σε ιδανική κατάσταση»  
Ο Τόμας Τούχελ δήλωσε ότι ο Τζουντ Μπέλιγχαμ δεν έχει εγγυημένη θέση βασικού ενόψει του Μουντιάλ 2026, ενώ παράλληλα ο Γερμανός προπονητής της εθνικής Αγγλίας, πρόσθεσε ότι διαθέτει μία ομάδα 14-15 ποδοσφαιριστών, που είναι ικανοί ν' αποτελέσουν την αρχική 11άδα.

Ο μέσος της Ρεάλ Μαδρίτης αντιμετωπίζει έντονο ανταγωνισμό στη μεσαία γραμμή των «τριών λιονταριών», με τον Τούχελ να τονίζει σχετικά: «Θα πρέπει να αγωνιστεί για την θέση του. Ξέρει ότι είναι ένας από τους βασικούς, αλλά έχουμε 14 ή 15 πιθανούς βασικούς. Οι ρόλοι μπορούν πάντα να αλλάξουν».

Ο 22χρονος άσος έπαιξε μόνο σε τέσσερις από τους προκριματικούς αγώνες της Αγγλίας, ενώ ο Μόργκαν Ρότζερς της Αστον Βίλα αγωνίστηκε και στους οκτώ. Επιστρέφοντας από τραυματισμό στον οπίσθιο μηριαίο, ο Μπέλιγχαμ ξεκουράστηκε από τον προπονητή του κατά τη διάρκεια των αγώνων προετοιμασίας και έπαιξε μόνο στον

αγώνα της 6ης Ιουνίου εναντίον της Νέας Ζηλανδίας (1-0), μπαίνοντας στο δεύτερο ημίχρονο. «Φαίνεται σε φόρμα στην προπόνηση», είπε ο Τούχελ και πρόσθεσε: «Νομίζω ότι αυτήν τη στιγμή βρίσκεται σε ιδανική κατάσταση, επειδή πρόλαβε να ξεκουραστεί και είναι πραγματικά πρόθυμος να επιστρέψει στο γήπεδο».

**Ο Μπερτόνι «βλέπει» Γαλλία να σηκώνει το Παγκόσμιο Κύπελλο**

Πίσω από τους «μπιλε» Αργεντινή, Ισπανία, Μαρόκο και Ολλανδία  
Ο Ντάνιελ Μπερτόνι, ένας από τους πρωταγωνιστές στον θρίαμβο της Αργεντινής στο Παγκόσμιο Κύπελλο του 1978, πιστεύει ακράδαντα ότι η Γαλλία είναι το φαβορί για την κατάκτηση του Μουντιάλ 2026 και αναμένει «μεγάλη πίεση» στην «αλμπισελέστε».

Σε συνέντευξή του στο AFP, ο Μπερτόνι, ο οποίος σκόραρε στον τελικό του 1978 εναντίον της Ολλανδίας (3-1 μετά την παράταση), πιστεύει ότι η Γαλλία έχει το βάθος για να παρατάξει «δύο ή τρεις διαφορετικές ομάδες». Πίσω από τους «μπιλε», βλέπει, εκτός από την Αργεντινή, μια «υποψήφια», την Ισπανία, το Μαρόκο και την Ολλανδία.

Σε ερώτηση για το ποιες ομάδες τον εντυπωσιάζουν για αυτό το Παγκόσμιο Κύπελλο, ο Μπερτόνι απάντησε: «Η Γαλλία, φυσικά. Έχουν αρκετούς παίκτες για να παρατάξουν δύο ή τρεις ομάδες με την ομάδα που έχουν. Έπειτα, υπάρχουν η Ισπανία και το Μαρόκο. Η Ολλανδία, για την οποία κανείς δεν μιλά, αλλά είναι μια πολύ καλά δομημένη ομάδα. Και μετά η Αγγλία. Από την Νότια Αμερική, υπάρχουν η Βραζιλία και η Αργεντινή».

«Νομίζω ότι η Αργεντινή είναι διεκδικήτρια, κάτι που είναι φυσιολογικό όταν έχεις παίξει σε έξι τελικούς και έχεις κερδίσει τρεις τίτλους (1978, 1986, 2022). Αλλά αν νομίζεις ότι θα ξαναγίνεις πρωταθλητής μόνο και μόνο με το όνομά σου και με όσα έχεις καταφέρει, αυτό είναι λάθος. Αυτό που θα μπορούσε πραγματικά να σκοτώσει την Αργεντινή είναι η προσκόλληση του προπονητή στους παίκτες που την έκαναν παγκόσμια πρωταθλήτρια», σχολίασε ο Μπερτόνι και πρόσθεσε: «Είναι μεγάλη η πίεση για τους παίκτες της Αργεντινής. Όλα εξαρτώνται από την κατάσταση της ομάδας και την ικανότητα του προπονητή να συμβιβάζει δύο πραγματικότητες: να κάνει τους παίκτες να καταλάβουν ότι είναι οι νυν παγκόσμιοι πρωταθλητές, αλλά και ότι θα πρέπει να υπερασπιστούν τον τίτλο».



Ο Σομαλός διαιτητής Ομάρ Αρτάν δεν θα μπορέσει να συμμετάσχει στο Μουντιάλ 2026, επειδή του απαγορεύτηκε η είσοδος στις ΗΠΑ

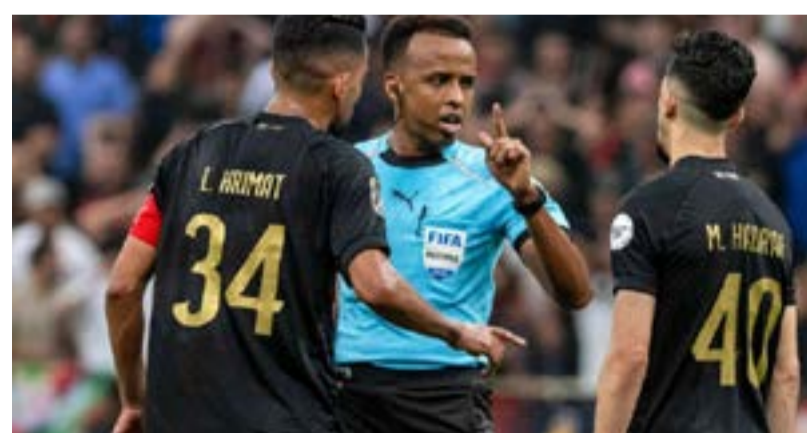
Η FIFA επιβεβαίωσε ότι δεν μπορεί να παρέμβει στις αποφάσεις μετανάστευσης της χώρας υποδοχής, κάτι που ουσιαστικά έθεσε εκτός διοργάνωσης τον Αρτάν, ο οποίος θα γινόταν ο πρώτος Σομαλός διαιτητής σε Μουντιά



ΜΟΥΝΤΙΑΛ 2026

# Ο Σομαλός διαιτητής Αρτάν δεν θα «σφυρίξει»

Ο Σομαλός διαιτητής Ομάρ Αρτάν, στον οποίο απαγορεύτηκε η είσοδος στις Ηνωμένες Πολιτείες, δεν θα διαιτητεύσει στο Παγκόσμιο Κύπελλο, όπως ανακοινώθηκε σχετικά από την FIFA στο AFP



«Η FIFA επιβεβαιώνει ότι ο διαιτητής Ομάρ Αμπντουλκαντίρ Αρτάν δεν θα μπορεί να προπονηθεί ή να διαιτητεύσει στο Παγκόσμιο Κύπελλο του 2026, αφού του απαγορεύτηκε η είσοδος στις Ηνωμένες Πολιτείες», δήλωσε η διοργανώτρια αρχή και πρόσθεσε: «Η FIFA δεν παρεμβαίνει στις διαδικασίες μετανάστευσης της χώρας υποδοχής, συμπεριλαμβανομένης της χορήγησης βίζας, και έχει ενημερωθεί από τις αρχές ότι το καθεστώς του κ. Αρτάν δεν θα αλλάξει προς το παρόν. Σύμφωνα με προηγούμενες διοργανώσεις της FIFA, η κυβέρνηση της χώρας υποδοχής έχει τον τελικό λόγο για το ποιος λαμβάνει βίζα και γίνεται δεκτός στην επικράτεια της». Οι λόγοι για την άρνηση εισόδου στον Ομάρ Αρτάν, ο οποίος διαιτητεύει κυρίως στο Κύπελλο Εθνών Αφρικής (CAN), είναι άγνωστοι. Σε επικοινωνία με το AFP, η Υπηρεσία Τελωνείων και Προστασίας των Συνόρων των ΗΠΑ (CBP) εξήγησε ότι «στις 6 Ιουνίου, ένας Σομαλός υπήκοος έφτασε στο Διεθνές Αεροδρόμιο του Μαϊάμι από το Διεθνές Αεροδρόμιο της Κωνσταντινούπολης. Κατά την διάρκεια των διατυπώσεων, ο ταξιδιώτης υποβλήθηκε σε πρόσθετο έλεγχο, σε μία διαδικασία ρουτίνας. Μετά τον έλεγχο, ο ταξιδιώτης, διαιτητής του Παγκοσμίου Κυπέλλου, κρίθηκε απαράδεκτος

λόγω ζητημάτων που σχετίζονται με τον έλεγχο του ιστορικού του και του απαγορεύτηκε η είσοδος». Ωστόσο, «ο Ομάρ Αμπντουλκαντίρ Αρτάν είχε έγκυρη βίζα», δήλωσε στο AFP ο Σισέ Αντέν Αμπσίρ, ανώτερος σύμβουλος του Υπουργείου Νεολαίας και Αθλητισμού της Σομαλίας. Η Σομαλία είναι μία από τις πολλές χώρες των οποίων οι πολίτες υπόκεινται σε ταξιδιωτική απαγόρευση προς τις Ηνωμένες Πολιτείες που επιβλήθηκε από την κυβέρνηση Τραμπ. Ο Ομάρ Αρτάν «είναι από τους πιο σεβαστούς διαιτητές στην Αφρική» και «η άρνηση εισόδου του στις Ηνωμένες Πολιτείες, όχι μόνο τον βλάπτει προσωπικά, αλλά υπονομεύει και την δέσμευση του ποδοσφαίρου για δικαιοσύνη, αξιοκρατία και το πνεύμα του ευ αγωνίζεσθαι», δήλωσε εμφανώς ενοχλημένος ο Αμπσίρ. «Η ποδοσφαιρική κοινότητα θα πρέπει να τον στηρίξει σε αυτήν την δύσκολη στιγμή», πρόσθεσε ο πρώην αρχηγός της εθνικής ομάδας της Σομαλίας. Σε δήλωσή του στο AFP, ο Ομάρ Αρτάν δήλωσε ότι βρισκόταν «σε θετική ψυχική διάθεση» και υπέδειξε ότι ήθελε να επικεντρωθεί στις «επικείμενες προκλήσεις της καριέρας του ως διαιτητής».

Ο 91χρονος Αργεντινός σχολιαστής Ενρίκε Μακάγια θα καλύψει το Μουντιάλ για 18η φορά στην καριέρα του, έχοντας ζήσει από κοντά ιστορικές στιγμές όπως τίτλους του Πελέ (1958), του Μαραντόνα (1986) και του Μέσι (2022)

Ο 34χρονος Αρτάν επρόκειτο να γίνει ο πρώτος Σομαλός διαιτητής σε Μουντιάλ, καθώς επελέγη μαζί με ακόμη 51 συναδέλφους του, για την κορυφαία ποδοσφαιρική διοργάνωση. Διαιτητής της FIFA από το 2018, ο Αρτάν διαιτητεύει στο σομαλικό πρωτάθλημα και έχει ανακηρυχθεί Διαιτητής της Χρονιάς της Συνομοσπονδίας Αφρικανικού Ποδοσφαίρου για το 2025. Η Σομαλία βρίσκεται στο στόχαστρο του Ντόναλντ Τραμπ. Στα τέλη Νοεμβρίου, ο πρόεδρος των ΗΠΑ την αποκάλυψε «σάπια χώρα» και ανακοίνωσε την πρόθεσή του να τερματίσει το ειδικό καθεστώς που προστατεύει τους Σομαλούς υπηκόους από την απέλαση.

## Ο 91χρονος Ενρίκε Μακάγια για 18η φορά στα μικρόφωνα του Μουντιάλ

Έχει δει τον Πελέ να κατακτά το Μουντιάλ του 1958, τον Μαραντόνα να πετυχαίνει το «Γκολ του Αιώνα» το 1986 και τον Λιονέλ Μέσι να θριαμβεύει το 2022. Ο Ενρίκε Μακάγια Μάρκες, είναι ίσως ο μοναδικός άνθρωπος στον πλανήτη, ο οποίος μπορεί να υπερφανεύεται ότι έχει παρακολουθήσει δια ζώσης τον Πελέ να κατακτά το Μουντιάλ του 1958, τον Μαραντόνα να πετυχαίνει το «Γκολ του Αιώνα» το 1986 και τον Λιονέλ Μέσι να θριαμβεύει το 2022. Σε ηλικία 91 ετών, ο θρυλικός Αργεντινός αθλητικός σχολιαστής, ετοιμάζεται για να καλύψει την ποδοσφαιρική διοργάνωση της υπηλίου για 18η (!) φορά στην καριέρα του. Η παρουσία του στον «αέρα» είναι λιγότερο συχνή από ό,τι ήταν κάποτε, αλλά ο βετεράνος δημοσιογράφος θα εργασθεί για έναν ραδι-



οφωνικό σταθμό και ένα τηλεοπτικό κανάλι που ανήκει στον όμιλο DirecTV. Παρά την ηλικία του, πάντα πίστευε ότι η θέση του ήταν στο Παγκόσμιο Κύπελλο, όπως τόνισε σε συνέντευξη που παραχώρησε στο γαλλικό πρακτορείο ειδήσεων (AFP). «Νιώθω σαν να έχω μια «υποχρέωση» να το κάνω. Θα μπορούσε να το ορίσει κανείς ως το να έχω την ευκαιρία να είμαι ενεργός», επεσήμανε ο αειθαλής Μάρκες και πρόσθεσε: «Δεν ξέρω πόσο θα διαρκέσει ακόμη, αλλά σε κάθε περίπτωση, θα προσπαθήσω να αξιοποιήσω στο έπακρο ό,τι έχω». Ο Μακάγια ήταν 23 ετών όταν το Radio

Belgrano του Μπουένος Άιρες, ένας από τους πιο δημοφιλείς σταθμούς της Αργεντινής στα μέσα του 20ού αιώνα, τον έστειλε, ως μέλος μιας μικρής ομάδας, για να καλύψει το Παγκόσμιο Κύπελλο στη Σουηδία. Έκτοτε, η αφοσίωσή του δεν έχει κλονιστεί ποτέ. Ο βετεράνος σχολιαστής θυμάται το Παγκόσμιο Κύπελλο του 1958 ως μια πραγματική Οδύσσεια, ταξιδεύοντας με το DC-7, που έκανε πολλές στάσεις λόγω της περιορισμένης εμβέλειάς του, αλλά και με τραίνο, με πλοίο, μέσω Σενεγάλης, Ιταλίας και Δανίας, πριν τελικά φθάσει στη Σουηδία, «ως εκ θαύματος», όπως διηγείται. Για τον Πελέ, ο οποίος στα 17 του χρόνια, οδήγησε την εθνική Βραζιλίας στην πρώτη της κατάκτηση του Μουντιάλ, ο Μακάγια θυμάται έναν παίκτη «με μεγάλη σωματική ικανότητα, εκτός από την τεχνική του. Και «την ευφυΐα να ξέρει πώς να παίζει τόσο συλλογικά, όσο και ατομικά, αλλά πάντα στην υπηρεσία της ομάδας». Ο Ενρίκε Μακάγια παραδέχεται ότι είναι «πολύ προεκτικός όταν λέει ποιος ήταν ο καλύτερος ή ποιος όχι ο καλύτερος», αναφερόμενος σε παίκτες που έχει παρακολουθήσει κατά την διάρκεια αυτών των δεκαετιών. Ωστόσο, έχει ομολογήσει στο παρελθόν ότι του αρέσει το «ολιστικό ποδόσφαιρο» της Ολλανδίας του Γιόχαν Κρόφφ το 1974, και ότι είχε αδυναμία στον Αλφρέντο Ντι Στέφανο (1926-2014). Ο εξαιρετικός Αργεντινός άσος της Ρεάλ Μαδρίτης, ο οποίος έγινε Ισπανός πολιτογραφημένος, δεν έπαιξε ποτέ σε Παγκόσμιο Κύπελλο: όταν τελικά πολιτογραφήθηκε για να παίξει στην εθνική Ισπανίας, οι Ιβηρες δεν κατάφεραν να προκριθούν το 1958. «Για εμένα, ήταν ο καλύτερος, σε σύγκριση με αυτούς που αντιμετώπισα», λέει ο Ενρίκε Μακάγια και προσθέτει χαμογελώντας: «Αλλά από την άλλη, είχα και μια φίλια με τον Ντι Στέφανο, που θα μπορούσε να επηρεάσει την απουσία μου κριση». Επειδή ο Μακάγια ζούσε στο Μπουένος Άιρες, «50 μέτρα από το σπίτι

του Αλφρέντο. Είχα ένα περίπτερο και ερχόταν και διάβαζε. Μετά, με πήγαινε σπίτι του και παίζαμε ποδόσφαιρο. Τότε έγινε είδωλο. Ο Μακάγια δεν αρέσκειται να μιλά για το γκολ το «Χέρι του Θεού», που πέτυχε ο Μαραντόνα εναντίον της Αγγλίας στα προημιτελικά του 1986, «το οποίο υπερεκτιμήθηκε και δεν το άξιζε», όπως λέει, διαφωνώντας σε αυτό το σημείο με πολλούς Αργεντινούς που το είδαν ως μια μορφή «θεικής τιμωρίας» για τον Πόλεμο των Φόκλαντ (1982). Από την άλλη πλευρά, εξακολουθεί να θαυμάζει το «άλλο» γκολ, «το γκολ του αιώνα», όπου ο Μαραντόνα ντρίμπλαρε έξι Άγγλους παίκτες και «πραγματικά έφερε το αργεντινικό ποδόσφαιρο στο προσκήνιο». Το ποδόσφαιρο, αναπόφευκτα, έχει «αλλάξει σωματική ικανότητα, εκτός από την τεχνική του». Και το ίδιο το παιχνίδι; «Εξελίσσεται, προχωρά μπροστά. Αλλά ακόμη κι 'έναν φαίνεται παράδοξο, η εξέλιξη του κρατά κάποια πράγματα πίσω». Για παράδειγμα, εξηγεί ο Μακάγια, οι παίκτες «είναι όλο και καλύτερα προετοιμασμένοι, έχουν περισσότερη αντοχή, περισσότερη δύναμη. Αλλά όχι απαραίτητα καλύτερη τεχνική, επειδή η τεχνική απαιτεί επίσης μια ορισμένη αυτοσυγκράτηση και παύσεις. Και αυτό δεν είναι τόσο εύκολο». Ο Μακάγια, ο οποίος αποφεύγει να μιλά για τον εαυτό του, έλαβε το βραβείο «δημοσιογράφου με τα περισσότερα Παγκόσμια Κύπελλα» στο Κατάρ το 2022. Κι' εξήγησε στην FIFA ότι το μυστικό του ήταν «να μαθαίνει συνεχώς, να μιλά με ανθρώπους, να μαθαίνει από αυτούς. Έτσι βελτιώνεσαι». Οσον αφορά στην προετοιμασία του πριν από έναν αγώνα, απαντά αφοπλιστικά: «Απολύτως τίποτε...»



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

Την παράσταση στηρίζουν οι

**FORMedia TV**

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΛΑΡΙΣΑ **LOVE LARISSA 2023**

**vreslarisa**  
Το πάντα για την πόλη της Λάρισας με ένα κλικ!

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΗΣ ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΙΑΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΔΗΜΟΥ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ

ΣΕΝΑΡΙΟ - ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ Κατούνας Χρήστος

Η ΤΕΧΝΗ ΕΝΩΝΕΙ Η ΑΓΑΠΗ ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ

Η Ιερά Μονή Τιμίου Προδρόμου Ανατολής δεν αποτελεί μόνο ένα ιστορικό μοναστηριακό συγκρότημα, αλλά συνδέεται άρρηκτα με τη ζωή και το έργο του Αγίου Δαμιανού του εν Κισσάβω, ενός από τους σημαντικότερους Νεομάρτυρες και πνευματικούς αναμορφωτές της Θεσσαλίας κατά τον 16ο αιώνα



## ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΤΙΜΙΟΥ ΠΡΟΔΡΟΜΟΥ ΑΝΑΤΟΛΗΣ ΑΓΙΑΣ Ένα πνευματικό καταφύγιο στις πλαγιές του Κισσάβου

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

Στις καταπράσινες πλαγιές του βουνού Κισσάβου, και σε υψόμετρο περίπου 1.100 μέτρων, λίγα χιλιόμετρα πάνω από το χωριό Ανατολή Αγίας, βρίσκεται ένα από τα σημαντικότερα θρησκευτικά και ιστορικά μνημεία της Θεσσαλίας, η Ιερά Μονή Τιμίου Προδρόμου Ανατολής. Ένας τόπος που συνδυάζει τη βαθιά πνευματικότητα με τη μοναδική ομορφιά της φύσης, προσφέρει στον επισκέπτη μια ξεχωριστή εμπειρία θρησκευτικού και εναλλακτικού τουρισμού.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Η ιστορία της μονής ξεκινά τον 16ο αιώνα, όταν ιδρύθηκε από τον οσιομάρτυρα Άγιο Δαμιανό τον εν Κισσάβω, μια από τις σημαντικότερες μορφές της μεταβυζαντινής μοναστικής παράδοσης. Για αιώνες υπήρξε πνευματικό και πολιτιστικό κέντρο της περιοχής, γνωρίζοντας περιόδους ακμής αλλά και εγκατάλειψης. Μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο ερημώθηκε, όμως στις αρχές του 21ου αιώνα αναβίωσε, αποκτώντας και πάλι ζωή και δυναμική παρουσία στην περιοχή.

Σήμερα η Ιερά Μονή Τιμίου Προδρόμου αποτελεί ζωντανό μοναστικό κέντρο, με μοναχές που προέρχονται από διάφορες χώρες του κόσμου, γεγονός που προσδίδει στη μονή έναν ιδιαίτερα οικουμενικό χαρακτήρα. Η καθημερινότητα των μοναχών και μοναζουσών συνδέεται με την προσευχή, τη φιλοξενία των προσκυντών και την καλλιέργεια της γης και την παραγωγή προϊόντων, διατηρώντας μια παράδοση αιώνων.

Ο επισκέπτης έχει την ευκαιρία να περιηγηθεί στο παλαιό μοναστηριακό συγκρότημα, να γνωρίσει το καθολικό της μονής με τις αξιολογές

τοιογραφίες, να επισκεφθεί το ασκητήριο του Αγίου Δαμιανού και να απολαύσει τη γαλήνη που προσφέρει το φυσικό περιβάλλον. Τα πυκνά δάση του Κισσάβου, τα μονοπάτια και η πανοραμική θέα προς τον Θεσσαλικό κάμπο δημιουργούν ένα σκηνικό που μαγεύει και ηρεμεί όλους τους επισκέπτες.

Η Ιερά Μονή Τιμίου Προδρόμου στην Ανατολή Αγίας αποτελεί ιδανικό προορισμό για όσους αναζητούν αυθεντικές εμπειρίες, μακριά από τους έντονους ρυθμούς της καθημερινότητας. Συνδυάζει την ιστορία, την παράδοση, τη θρησκευτική κατανύξη και την επαφή με τη φύση, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην ανάπτυξη του θρησκευτικού και πολιτιστικού τουρισμού της περιοχής της Αγίας.

Η επίσκεψη στην Ιερά Μονή Τιμίου Προδρόμου δεν είναι απλώς μια εκδρομή σε ένα μοναστήρι. Είναι ένα ταξίδι στην ιστορία της Θεσσαλίας, στην ορθόδοξη πνευματικότητα και στην αυθεντική ομορφιά του Κισσάβου, που αφήνει στον επισκέπτη εικόνες και συναισθήματα τα οποία τον συνοδεύουν για πολύ καιρό μετά την επιστροφή του.

Εκτός από τη θρησκευτική της σημασία, η Ιερά Μονή Τιμίου Προδρόμου συνδέεται άμεσα με την ιστορική πορεία της ευρύτερης περιοχής της Αγίας και του Κισσάβου. Κατά την περίοδο της Οθωμανικής κυριαρχίας, τα μοναστήρια της Θεσσαλίας λειτουργούσαν συχνά ως κέντρα διατήρησης της ελληνικής γλώσσας, της ορθόδοξης παράδοσης και της πολιτιστικής ταυτότητας των κατοίκων. Η μονή αποτέλεσε σημείο αναφοράς για τους οικισμούς του Κισσάβου, προσφέροντας πνευματική στήριξη αλλά και πρακτική βοήθεια στους κατοίκους των γύρω χωριών. Ο επισκέπτης μπορεί να απολαύσει τη μοναδική εμπειρία να παρακολουθήσει τη λειτουργία της μονής με τον Άγιο Δαμιανό τον εν

Κισσάβω, ο οποίος θεωρείται μία από τις σημαντικότερες εκκλησιαστικές προσωπικότητες της Θεσσαλίας κατά τον 16ο αιώνα. Ο Άγιος ανέπτυξε έντονη ιεραποστολική δράση, ίδρυσε σχολές και εργάστηκε για την πνευματική αναγέννηση των υπόδουλων Ελλήνων. Η παρουσία του προσδίδει στη μονή ιδιαίτερη ιστορική και θρησκευτική βαρύτητα, προσελκύοντας κάθε χρόνο πλήθος προσκυντών που επιθυμούν να γνωρίσουν από κοντά τους τόπους όπου έζησε και ασκήτησε. Ένα από τα σημαντικότερα σημεία του μοναστηριακού συγκροτήματος είναι το ασκητήριο του Αγίου Δαμιανού, το οποίο βρίσκεται σε μικρή απόσταση από τη μονή μέσα σε ένα περιβάλλον εξαιρετικής φυσικής ομορφιάς. Το λιτό αυτό καταφύγιο μαρτυρεί τον ασκητικό τρόπο ζωής που ακολουθούσαν οι μοναχοί της εποχής και προσφέρει στον επισκέπτη μια σπάνια ευκαιρία να έρθει σε επαφή με την αυθεντική μοναστική παράδοση του Ορθόδοξου μοναχισμού. Η περιοχή γύρω από τη μονή αποτελεί επίσης σημαντικό προορισμό για τους φίλους της πεζοπορίας και της φύσης. Ο Κισσάβος, γνωστός και ως Όσσα, διαθέτει πλούσια βιοποικιλότητα, εκτεταμένα δάση οξιάς, καστανιάς και ελάτης, καθώς και μεγάλο αριθμό φυσικών ειδών που ευδοκούν στις ορεινές πλαγιές του. Τα μονοπάτια που διασχίζουν την περιοχή δίνουν τη δυνατότητα στους επισκέπτες να συνδυάσουν το προσκύνημα με την εξερεύνηση ενός από τα πιο όμορφα φυσικά τοπία της Θεσσαλίας. Κατά τη διάρκεια του έτους, η μονή υποδέχεται επισκέπτες από την Ελλάδα και το εξωτερικό, ιδιαίτερα κατά τις ημέρες των μεγάλων θρησκευτικών εορτών. Η φιλοξενία που προσφέρουν οι μοναχές αποτελεί χαρακτηριστικό στοιχείο της μοναστηριακής ζωής και συνεχίζει μια παράδοση που διατηρείται αναλλοίωτη επί αιώνες.

Πολλοί επισκέπτες αναφέρουν ότι η ηρεμία, η απλότητα και η αίσθηση πνευματικής γαλήνης που επικρατούν στον χώρο αποτελούν από τα σημαντικότερα στοιχεία της εμπειρίας τους. Παράλληλα, η μονή συμβάλλει στη διατήρηση της τοπικής πολιτιστικής κληρονομιάς μέσα από τη συντήρηση των κτιρίων, των κειμηλίων και των εκκλησιαστικών παραδόσεων που συνδέονται με την ιστορία της. Οι εργασίες αποκατάστασης που πραγματοποιήθηκαν τις τελευταίες δεκαετίες επέτρεψαν τη διάσωση σημαντικών αρχιτεκτονικών στοιχείων και τη διατήρηση ενός μνημείου που αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της πολιτιστικής ταυτότητας της περιοχής. Η Ιερά Μονή Τιμίου Προδρόμου Ανατολής δεν αποτελεί μόνο έναν τόπο λατρείας, αλλά και ένα ζωντανό κύτταρο ιστορίας, πολιτισμού και παράδοσης. Μέσα στο επιβλητικό φυσικό περιβάλλον του Κισσάβου, συνεχίζει να μεταφέρει διαχρονικά μηνύματα πίστης, προσφοράς και εσωτερικής αναζήτησης, αποτελώντας έναν από τους σημαντικότερους προορισμούς θρησκευτικού ενδιαφέροντος στη Θεσσαλία και έναν χώρο όπου ο επισκέπτης μπορεί να γνωρίσει μια αυθεντική πλευρά της ελληνικής πνευματικής κληρονομιάς.

**Tip:** Αν σχεδιάζετε να επισκεφθείτε την Ιερά Μονή Τιμίου Προδρόμου, προτιμήστε τις πρωινές ώρες, ιδιαίτερα κατά την άνοιξη ή το φθινόπωρο. Η διαδρομή μέσα από τις καταπράσινες πλαγιές του Κισσάβου είναι εντυπωσιακή, ενώ η ατμόσφαιρα στο μοναστήρι είναι πιο ήρεμη και καταπραϊντική. Αξίζει επίσης να αφιερώσετε λίγο χρόνο για μια σύντομη πεζοπορία στα γύρω μονοπάτια, ώστε να απολαύσετε τη μοναδική θέα προς τον Θεσσαλικό κάμπο και το Αιγαίο. Μην ξεχάσετε τη φωτογραφική σας μηχανή, καθώς το τοπίο προσφέρει εξαιρετικές εικόνες όλες τις εποχές του χρόνου.

# ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

## 14:00 ΖΩΝΤΑΝΑ

**14:00 - 16:00 | «Κάθε Μέρα Θεσσαλία»**  
με τη Δημοσιογράφο Ενημ Δεβέντη **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.



**ΔΗΜΟΣ ΦΑΡΣΑΛΩΝ**

**Κυριακή 14/6/2026**  
ώρα: 09:00 π.μ.

**Διαδρομή:** Αφετηρία Πλατεία Δημαρχείου - Παλαιός Σιδ. Σταθμός Φαρσάλων και επιστροφή στα Κ.Α.Π.Η. Φαρσάλων

Μια δράση με αφορμή την Παγκόσμια ημέρα περιβάλλοντος - Ποδηλασίας - Αιμοδότη

**ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ**  
**ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ**  
**ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ**  
**ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ**

*Δίνουμε αίμα, δίνουμε ζωή!*

**Διοργάνωση:**  
**Δήμος Φαρσάλων** | **Αντιδημαρχία Πολιτισμού & Αθλητισμού** | **Δημοτική Κοινότητα Φαρσάλων** | **Αιμοδοτικός Σύλλογος Επαρχίας Φαρσάλων**



Η υποχρέωση καθαρισμού των οικοπέδων δεν ολοκληρώνεται με τη δήλωση στην πλατφόρμα έως τις 15 Ιουνίου, αλλά συνεχίζεται καθ' όλη τη διάρκεια της αντιπυρικής περιόδου, έως τις 31 Οκτωβρίου

## ΛΗΓΕΙ ΑΥΡΙΟ Η ΠΡΟΘΕΣΜΙΑ ΚΙ ΕΡΧΟΝΤΑΙ ΠΡΟΣΤΙΜΑ

# Τελευταία ευκαιρία για τα ακαθάριστα οικόπεδα

Οι ιδιοκτήτες οικοπέδων πρέπει μέχρι αύριο να έχουν καθαρίσει και να έχουν δηλώσει τον καθαρισμό των οικοπέδων αλλά και να τον διατηρούν καθαρό μέχρι τις 31 Οκτωβρίου



28) και την Κ.Υ.Α. το υφιστάμενο νομικό καθαρισμού στο Εθνικό Μητρώο Τήρησης Μέτρων Προληπτικής Πυροπροστασίας Ιδιοκτησιών συμπληρώνεται και τροποποιείται.

Συνοπτικά, οι κύριες αλλαγές στο υπάρχον θεσμικό πλαίσιο που επέρχονται, σύμφωνα με ενημέρωση του υπουργείου, είναι οι παρακάτω:

1. Στους υπόχρεους προς υποβολή δήλωσης καθαρισμού στο Εθνικό Μητρώο Τήρησης Μέτρων Προληπτικής Πυροπροστασίας Ιδιοκτησιών εντάσσονται και οι νομείς, που είχαν πριν την υποχρέωση καθαρισμού αλλά δεν υποχρεούνταν σε δήλωση αυτού.
2. Η καταληκτική ημερομηνία καθαρισμού και δήλωσης του στο Μητρώο ταυτίζεται εξαρχώς ως η 15η Ιουνίου εκάστου έτους - δε διαφοροποιείται, όπως τονίζεται από την Πολιτική Προστασία, η υποχρέωση συντήρησης καθαρισμού καθ' όλη τη διάρκεια της αντιπυρικής περιόδου.
3. Εισάγονται εξαιρέσεις στο πεδίο εφαρμογής (εκτός των διαμορφωμένων κήπων που συνεχίζει να ισχύει εισάγεται εξαίρεση και για τις γεωργικές καλλιέργειες και βοσκήσιμες γαίες, τους χώρους με αδυναμία πρόσβασης κ.α.).
4. Εισάγεται πρόβλεψη για την προστασία της κλωρίδας και της βιοποικιλότητας και προστίθεται άρθρο που καθορίζει τη διαχείριση των προϊόντων καθαρισμού με την εφαρμογή του Κανονισμού Καθαριότητας των Δήμων και την υπόδειξη από αυτούς κατάλληλων σημείων απόθεσης.
5. Εισάγεται διαδικασία δήλωσης με φυσικό τρόπο στα Κ.Ε.Π. ή στις Πυροσβεστικές Υπηρεσίες, σε περίπτωση αποδεδειγμένης αδυναμίας χρήσης ηλεκτρονικών υπηρεσιών ή σε ευπαθείς ομάδες.
6. Εξειδικεύεται ο τρόπος ορισμού των ελεγκτικών κλιμακίων των Δήμων.
7. Οι κυρώσεις που επιβάλλονται σε περίπτωση μη εκπλήρωσης των ανωτέρω υποχρεώσεων από τους υπόχρεους τροποποιούνται ως προς το ύψος του προστίμου και πλέον ορίζονται ως εξής:
  - α. το πρόστιμο που επιβάλλεται από τους αρμόδιους φορείς ελέγχου για τη μη υποβολή δήλωσης μειώνεται από 1000 ευρώ σε - 500 ευρώ, εφόσον δεν έχει γίνει ούτε καθαρισμός ούτε υποβολή δήλωσης, - 100 ευρώ εφόσον έχει γίνει ο καθαρισμός αλλά δεν έχει υποβληθεί δήλωση.
  - β. το πρόστιμο για το μη καθαρισμό ενός οικοπεδικού /ακάλυπτου χώρου αυξάνεται από πενήντα λεπτά (0,50) του ευρώ σε ένα (1) ευρώ ανά τετραγωνικό μέτρο, με ελάχιστο ποσό τα 200 ευρώ με ανώτατο όριο τις 2.000 ευρώ.
  - γ. Εφόσον υποβληθεί ένσταση το πρόστιμο για το μη καθαρισμό μπορεί να μειωθεί κατά 50%, εφόσον κατά τη διαδικασία της ένστασης ολοκληρωθούν οι ενέργειες καθαρισμού.
  - δ. Οι κυρώσεις για την υποβολή ψευδούς δήλωσης μειώνονται από τουλάχιστον 2 χρόνια φυλάκισης σε τουλάχιστον 6 μήνες και χρηματική ποινή από το προηγούμενο εύρος 12.600 - 54.000 ευρώ σε 5.000 ευρώ.

Λίγες ώρες πριν τη προθεσμία για τον καθαρισμό των οικοπέδων από τους ιδιώτες και τη δήλωσή τους στην αντίστοιχη πλατφόρμα (akatharista.apps.gov.gr). Η υποχρέωση μάλιστα δεν είναι εφάπαξ, αλλά σε βάθος χρόνου, καθώς ο ιδιοκτήτης οφείλει να διατηρεί τον χώρο καθαρό μέχρι το τέλος της αντιπυρικής περιόδου, στις 31 Οκτωβρίου.

Η υποχρέωση καθαρισμού δεν αφορά μόνο τα εντός σχεδίου οικόπεδα αλλά και περιοχές εκτός σχεδίου, εφόσον στο οικόπεδο υπάρχει κτίσμα. Ειδικά για τα οικόπεδα εντός σχεδίου ή ορίων οικισμού (ακόμα κι αν δεν έχουν εγκεκριμένο ρυμοτομικό), ακάλυπτους χώρους εντός σχεδίου. Επίσης, οικόπεδα σε απόσταση 100 μέτρων από τα όρια του οικισμού ή της πόλης (εφόσον δεν υπάγονται στη δασική νομοθεσία), καθώς και οικόπεδα σε εκτός σχεδίου περιοχές που έχουν κάποιο κτίσμα (όχι χωράφια ή δασικές/χορτολιβαδικές εκτάσεις).

Αφού πραγματοποιηθεί, ο καθαρισμός οικοπέδου πρέπει να δηλωθεί στην ηλεκτρονική πλατφόρμα με το εύληπτο όνομα «Εθνικό Μητρώο Τήρησης Μέτρων Προληπτικής Πυροπροστασίας Ιδιοκτησιών» (<https://akatharista.apps.gov.gr>). Δίνεται ωστόσο η δυνατότητα να δηλωθεί και μέσω ΚΕΠ ή στην πλησιέστερη στην ιδιοκτησία Πυροσβεστική Υπηρεσία (πληροφορίες για την πλατφόρμα στο τηλ. 213-20.47.888). Υποχρέωση καθαρισμού δεν έχει μόνο ο ιδιοκτήτης αλλά ο νομείς ή ο επικαρπωτής ή ο μισθωτής του ακινήτου. Αυτό που δεν διευκρινίζεται είναι ποιος θα φέρει την ευθύνη έναντι του νόμου. Οι παραβάτες τιμωρούνται με πρόστιμο 100 ευρώ αν δεν δηλώσουν τον καθαρισμό στην πλατφόρμα. Αν ούτε έχουν καθαρίσει το οικόπεδο, ούτε το έχουν δηλώσει, το πρόστιμο γίνεται 500 ευρώ μόνο για τη μη δήλωση. Διευκρινίζεται ότι η ψευδής δήλωση

είναι ποινικό αδίκημα που τιμωρείται με φυλάκιση τουλάχιστον 6 μηνών και πρόστιμο 5.000 ευρώ. Αν κάποιος δεν καθαρίσει το οικόπεδο, τότε του επιβάλλεται πρόστιμο από τον Δήμο ή την πυροσβεστική υπηρεσία, ύψους 1 ευρώ ανά τετραγωνικό μέτρο με ελάχιστο όριο τα 200 ευρώ και ανώτατο τα 2.000 ευρώ. Παράλληλα γίνεται αυτεπάγγελτος καθαρισμός του οικοπέδου από τον Δήμο.

**Νέες πρακτικές πρόληψης πυρκαγιών**  
Στο πλαίσιο της ενίσχυσης των προληπτικών μέτρων, το υπουργείο προωθεί και νέες πρακτικές που εφαρμόζονται ήδη σε χώρες με μεγάλη εμπειρία στην αντιμετώπιση δασικών πυρκαγιών, όπως οι Ηνωμένες Πολιτείες, η Αυστραλία, η Πορτογαλία και η Ισπανία. Ένα από τα βασικά εργαλεία που εξετάζονται είναι η «προδιαγεγραμμένη καύση», δηλαδή η ελεγχόμενη καύση χαμηλής βλάστησης σε συγκεκριμένες περιοχές κατά τους μήνες Μάρτιο και Απρίλιο, με στόχο τη μείωση της καύσιμης ύλης πριν την έναρξη της θερινής περιόδου.

Το μέτρο εφαρμόζεται με τη συνεργασία ειδικών, δασολόγων και επιστημονικών φορέων και υποστηρίζεται από οργανισμούς όπως η WWF, καθώς και από πανεπιστημιακά ιδρύματα, μεταξύ των οποίων το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης και το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Παράλληλα, στο νέο νομοσχέδιο προβλέπεται και η εφαρμογή της «ελεγχόμενης βόσκησης», μέσω της οποίας δήμοι και περιφέρειες θα μπορούν να παραχωρούν εκτάσεις σε κτηνοτρόφους, ώστε τα ζώα να μειώνουν φυσικά τη χαμηλή βλάστηση που αποτελεί καύσιμη ύλη για τις πυρκαγιές.

**Εργασίες καθαρισμού**  
Οι απαιτούμενες εργασίες περιλαμβάνουν,

μεταξύ άλλων: Απομάκρυνση ξηρής βλάστησης και φυτικών υπολειμμάτων κλάδεμα δέντρων και αραίωση θάμνων, συλλογή και μεταφορά υλικών καθαρισμού, απομάκρυνση εύφλεκτων υλικών και απορριμμάτων, διατήρηση χαμηλού φορτίου καύσιμης ύλης καθ' όλη την περίοδο υψηλού κινδύνου Όπως ορίζεται από την Κ.Υ.Α, οι Δήμοι αξιοποιούν το Εθνικό Μητρώο για την υποστήριξη των ελέγχων, ενώ το Πυροσβεστικό Σώμα διενεργεί ελέγχους αποκλειστικά κατόπιν καταγγελίας κατά την αντιπυρική περίοδο. Σε περιπτώσεις μη συμμόρφωσης προβλέπονται κυρώσεις ως εξής:

Για μη υποβολή δήλωσης: 500 ευρώ, εφόσον δεν έχει πραγματοποιηθεί ούτε καθαρισμός ούτε υποβολή δήλωσης, 100 ευρώ, εφόσον έχει πραγματοποιηθεί καθαρισμός αλλά δεν έχει υποβληθεί δήλωση. Για μη καθαρισμό οικοπέδου/ακάλυπτου χώρου σε 1 ευρώ ανά τετραγωνικό μέτρο, με ελάχιστο ποσό 200 ευρώ και ανώτατο όριο 2.000 ευρώ. Αυτεπάγγελτος καθαρισμός από τον δήμο με καταλογισμό δαπάνης. Ποινικές κυρώσεις σε περίπτωση ψευδούς δήλωσης (φυλάκιση τουλάχιστον 6 μηνών και χρηματική ποινή 5.000 ευρώ).

**Ενίσχυση πρόληψης και συντονισμού**  
Στόχος είναι η έγκαιρη προετοιμασία ενόψει της αντιπυρικής περιόδου και η ουσιαστική μείωση του κινδύνου εκδήλωσης και εξάπλωσης πυρκαγιών. Σημειώνεται ότι το υπουργείο καλεί όλους τους πολίτες και τους αρμόδιους φορείς να συμβάλουν ενεργά στην εφαρμογή των μέτρων, επιδεικνύοντας υπευθυνότητα και συνεργασία για την προστασία της ανθρώπινης ζωής, της περιουσίας και του φυσικού περιβάλλοντος.

**Ποιες αλλαγές επέρχονται**  
Όπως έχει γνωστό από το υπουργείο Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας, με τα άρθρα 41, 43 και 44 του Νόμου 5182/2026 (Α'

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

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

**18:00 – 20:00** | «ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΘΡΑΝΙΟ» με τον Βασίλη Μπινά **LIVE**

Τελευταίο θρανίο ή μπροστά; Καθημερινά ο Βασίλης Μπινάς 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!

Στο μικροσκόπιο της ΑΑΔΕ χιλιάδες υποθέσεις γονικών παροχών, δωρεών και πρώτης κατοικίας. Τα έσοδα του Δημοσίου από τους φόρους μεταβίβασης ακινήτων αυξήθηκαν κατά 14% το πρώτο τρίμηνο του 2026, φτάνοντας τα 149,37 εκατ. ευρώ από 130,86 εκατ. ευρώ το αντίστοιχο διάστημα του 2025



## Άνοδος 14% στον φόρο μεταβίβασης

Αυξημένα έσοδα από τις μεταβιβάσεις ακινήτων στο πρώτο τρίμηνο του 2026

Η έντονη κινητικότητα που καταγράφεται στην αγορά ακινήτων συνεχίζει να τροφοδοτεί τα δημόσια έσοδα, με τα στοιχεία του πρώτου τριμήνου του 2026 να αποτυπώνουν σημαντική αύξηση στις εισπράξεις από φόρους μεταβίβασης. Παρά τις υψηλές τιμές των ακινήτων, τις αυξημένες οικονομικές πιέσεις και το αβέβαιο διεθνές περιβάλλον, οι αγοραπωλησίες κατοικιών, οικοπέδων και αγροτεμαχίων διατηρούνται σε υψηλά επίπεδα, ενισχύοντας τα κρατικά ταμεία.

Σύμφωνα με τα στοιχεία της Ανεξάρτητης Αρχής Δημοσίων Εσόδων (ΑΑΔΕ), τα συνολικά έσοδα από φόρους μεταβίβασης ακινήτων κατά το διάστημα Ιανουαρίου – Μαρτίου 2026 ανήλθαν σε 149,37 εκατ. ευρώ, έναντι 130,86 εκατ. ευρώ το αντίστοιχο διάστημα του 2025. Η αύξηση φτάνει το 14%, επιβεβαιώνοντας ότι η αγορά ακινήτων εξακολουθεί να αποτελεί έναν από τους πλέον δυναμικούς τομείς της ελληνικής οικονομίας.

Το μεγαλύτερο μέρος των εσόδων προήλθε από τις μεταβιβάσεις οικοδομών. Ο βεβαιωμένος φόρος μεταβίβασης για κατοικίες και λοιπά κτίρια διαμορφώθηκε στα 125,53 εκατ. ευρώ, έναντι 109,84 εκατ. ευρώ το πρώτο τρίμηνο του προηγούμενου έτους, παρουσιάζοντας αύξηση 14,28%. Παράλληλα, ανοδική πορεία σημειώθηκε και στις μεταβιβάσεις οικοπέδων και αγροτεμαχίων, όπου τα έσοδα ανήλθαν σε 23,84 εκατ. ευρώ από 21,02 εκατ. ευρώ το 2025,

καταγράφοντας άνοδο 13,42%. Ιδιαίτερα εντυπωσιακή ήταν η εικόνα τον Μάρτιο, μήνα κατά τον οποίο οι εισπράξεις από φόρους μεταβίβασης παρουσίασαν ακόμη μεγαλύτερη επιτάχυνση.

Ο φόρος που βεβαιώθηκε στις αγοραπωλησίες οικοδομών ανήλθε σε 44,29 εκατ. ευρώ, αυξημένος κατά 19,8% σε σχέση με τα 36,97 εκατ. ευρώ του Μαρτίου 2025. Αντίστοιχα, στις μεταβιβάσεις οικοπέδων και αγροτεμαχίων ο φόρος έφτασε τα 8,57 εκατ. ευρώ, σημειώνοντας αύξηση 22,44% σε σύγκριση με τα 7 εκατ. ευρώ της περσινής αντίστοιχης περιόδου.

Συνολικά, τα έσοδα από φόρους μεταβίβασης ακινήτων τον Μάρτιο ανήλθαν σε 52,85 εκατ. ευρώ, έναντι 43,97 εκατ. ευρώ τον ίδιο μήνα του 2025, παρουσιάζοντας αύξηση που ξεπέρασε το 20%. Τα στοιχεία αυτά επιβεβαιώνουν ότι η ζήτηση στην αγορά παραμένει ισχυρή, παρά το γεγονός ότι οι τιμές των ακινήτων συνεχίζουν να κινούνται σε υψηλά επίπεδα.

Ανοδική πορεία κατέγραψαν και οι μεταβιβάσεις που σχετίζονται με κληρονομίες, δωρεές και γονικές παροχές. Κατά το πρώτο τρίμηνο του 2026, οι φόροι και τα τέλη που εισπράχθηκαν από τις συγκεκριμένες κατηγορίες ανήλθαν σε περίπου 60,4 εκατ. ευρώ, έναντι 56,95 εκατ. ευρώ το αντίστοιχο διάστημα του προηγούμενου έτους, σημειώνοντας αύξηση 6%.

Η εξέλιξη αυτή συνδέεται άμεσα με τη διατήρηση του αφορολόγητου ορίου των 800.000 ευρώ για γονικές παροχές και δωρεές μεταξύ συγγενών πρώτου βαθμού.

Το συγκεκριμένο μέτρο εξακολουθεί να λειτουργεί ως κίνητρο για τη μεταβίβαση περιουσιακών στοιχείων εντός της οικογένειας, διευκολύνοντας τη μεταφορά ακινήτων και χρηματικών ποσών χωρίς σημαντικές φορολογικές επιβαρύνσεις.

Τα στοιχεία του Μαρτίου αποτυπώνουν ακόμη πιο έντονα αυτή την τάση. Οι φόροι και τα τέλη από κληρονομίες διαμορφώθηκαν σε 16,73 εκατ. ευρώ, έναντι 14,65 εκατ. ευρώ τον Μάρτιο του 2025, καταγράφοντας αύξηση 14,21%. Ακόμη μεγαλύτερη ήταν η άνοδος στις δωρεές και τις γονικές παροχές, όπου τα έσοδα αυξήθηκαν κατά 34,9%, φτάνοντας τα 5,32 εκατ. ευρώ από 3,94 εκατ. ευρώ έναν χρόνο νωρίτερα.

Την ίδια ώρα, η ΑΑΔΕ εντείνει τους ελέγχους στις μεταβιβάσεις ακινήτων και στις αφορολόγητες γονικές παροχές, επιδιώκοντας να περιορίσει φαινόμενα φοροδιαφυγής και καταστρατήγησης της νομοθεσίας. Για το 2026 έχει προγραμματιστεί η διενέργεια 5.900 ελέγχων που αφορούν υποθέσεις μεταβιβάσεων ακινήτων, δωρεών, γονικών παροχών, κληρονομιών και τροποποιητικών δηλώσεων Ε9.

Στο επίκεντρο βρίσκονται 2.000 περιπτώσεις φορολογουμένων που έλαβαν απαλλαγή από φόρους μεταβίβασης ή κληρονομιάς λόγω απόκτησης πρώτης κατοικίας. Παράλληλα, ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται σε 1.080 υποθέσεις αφορολόγητων γονικών παροχών και δωρεών χρηματικών ποσών που αξιοποίησαν το όριο των 800.000 ευρώ.

Οι φορολογικές αρχές εξετάζουν το ενδεχόμενο να έχουν πραγματοποιηθεί

λεγόμενες «τριγωνικές» συναλλαγές, μέσω των οποίων επιχειρήθηκε η μεταφορά σημαντικών χρηματικών ποσών σε συγγενείς που δεν ανήκουν στην πρώτη κατηγορία συγγένειας. Σύμφωνα με το σενάριο που διερευνάται, ενδιάμεσα πρόσωπα με συγγένεια πρώτου βαθμού χρησιμοποιήθηκαν ώστε να επωφεληθούν όλοι οι εμπλεκόμενοι από το υψηλό αφορολόγητο όριο και να αποφευχθεί η καταβολή φόρων που σε ορισμένες περιπτώσεις φθάνουν το 20% ή ακόμη και το 40%.

Εκτός από τις γονικές παροχές και τις δωρεές, η ΑΑΔΕ σχεδιάζει να εξετάσει 320 υποθέσεις τροποποιητικών δηλώσεων Ε9 από τις οποίες προέκυψαν επιστροφές ή πιστωτικά υπόλοιπα ΕΝΦΙΑ. Παράλληλα, θα ελεγχθούν 2.500 δηλώσεις μεταβιβάσεων, δωρεών, γονικών παροχών και κληρονομιών που αφορούν ακίνητα σε περιοχές εκτός αντικειμενικού συστήματος προσδιορισμού αξιών, όπου η εκτίμηση της φορολογητέας αξίας θεωρείται πιο σύνθετη και ενδέχεται να παρουσιάζει μεγαλύτερο περιθώριο αποκλίσεων.

Η εικόνα που διαμορφώνεται από τα στοιχεία του πρώτου τριμήνου δείχνει ότι η αγορά ακινήτων παραμένει ιδιαίτερα ενεργή, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην ενίσχυση των δημόσιων εσόδων. Ταυτόχρονα, όμως, η αυξημένη κινητικότητα συνοδεύεται από εντατικότερους φορολογικούς ελέγχους, καθώς οι αρχές επιδιώκουν να διασφαλίσουν ότι οι ουσιαστικές φορολογικές διατάξεις αξιοποιούνται εντός των ορίων που προβλέπει η νομοθεσία.

Παρατείνεται έως τις 31 Δεκεμβρίου 2026 η δυνατότητα υποβολής αιτήσεων στην Επιτροπή Εξώδικης Επίλυσης Φορολογικών Διαφορών, δίνοντας περισσότερο χρόνο σε πολίτες και επιχειρήσεις να διευθετήσουν φορολογικές εκκρεμότητες χωρίς να προσφύγουν στα δικαστήρια



ΝΕΑ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΣΕ ΠΟΛΙΤΕΣ ΚΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

## Εξωδικαστικός συμβιβασμός με την εφορία μέχρι τέλος του 2026

Σημαντικές εκπτώσεις σε πρόστιμα - «Κούρεμα» προσαυξήσεων έως 75% και δυνατότητα πολυετούς ρύθμισης οφειλών

**Σημαντική ανάσα σε χιλιάδες φορολογούμενους που έχουν ανοικτές υποθέσεις με την εφορία δίνει η κυβέρνηση μέσω της παράτασης της λειτουργίας του μηχανισμού εξωδικαστικής επίλυσης φορολογικών διαφορών. Σύμφωνα με τις προβλέψεις νομοσχεδίου που βρίσκεται σε δημόσια διαβούλευση, η προθεσμία για την υποβολή αιτήσεων στην Επιτροπή Εξώδικης Επίλυσης Φορολογικών Διαφορών παρατείνεται έως τις 31 Δεκεμβρίου 2026, προσφέροντας επιπλέον χρόνο σε πολίτες και επιχειρήσεις να διευθετήσουν τις εκκρεμότητές τους με το Δημόσιο.**

Η συγκεκριμένη ρύθμιση θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική, καθώς η προηγούμενη προθεσμία έληγε στις 24 Ιουλίου, περιορίζοντας σημαντικά το χρονικό περιθώριο προετοιμασίας των ενδιαφερομένων. Με τη νέα παράταση, οι φορολογούμενοι αποκτούν τη δυνατότητα να οργανώσουν καλύτερα τα στοιχεία τους και να αξιοποιήσουν τα πλεονεκτήματα που προσφέρει ο εξωδικαστικός συμβιβασμός.

**Περισσότερος χρόνος για διευθέτηση φορολογικών διαφορών**  
Η Επιτροπή Εξώδικης Επίλυσης Φορολογικών Διαφορών αποτελεί ένα εργαλείο που δίνει τη δυνατότητα επίλυσης διαφορών μεταξύ φορολογουμένων και Δημοσίου χωρίς την ανάγκη πολυετών δικαστικών διαδικασιών. Η παράταση

της προθεσμίας αναμένεται να αυξήσει τον αριθμό των αιτήσεων, καθώς αρκετοί φορολογούμενοι δεν είχαν προλάβει να συγκεντρώσουν τα απαραίτητα δικαιολογητικά ή να προετοιμάσουν την υπόθεσή τους. Η διαδικασία απευθύνεται τόσο σε φυσικά πρόσωπα όσο και σε επιχειρήσεις που έχουν αμφισβητήσεις σχετικά με φορολογικές πράξεις, καταλογισμούς φόρων ή προστίμων. Μέσω της εξωδικαστικής οδού, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επιτύχουν ταχύτερη διευθέτηση των διαφορών τους και να αποφύγουν το κόστος και τις καθυστερήσεις που συνεπάγεται η προσφυγή στα διοικητικά δικαστήρια. Προετοιμασία φακέλου και επιχειρήματα Η υποβολή αίτησης δεν αποτελεί μια τυπική διαδικασία, αλλά απαιτεί ουσιαστική τεκμηρίωση των ισχυρισμών του φορολογουμένου. Για τον λόγο αυτό, κρίνεται απαραίτητη η συνεργασία με λογιστές, φοροτεχνικούς και νομικούς συμβούλους, οι οποίοι θα συμβάλουν στην κατάρτιση του φακέλου. Οι αιτήσεις μπορούν να στριζίζονται σε μια σειρά από νομικά και φορολογικά επιχειρήματα. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται ισχυρισμοί σχετικά με την παραγραφή του δικαιώματος του Δημοσίου να επιβάλει φόρους ή πρόστιμα, περιπτώσεις λανθασμένου καταλογισμού φόρου, καθώς και η εφαρμογή ευνοϊκότερων νομοθετικών διατάξεων που ενδέχεται να έχουν αναδρομική ισχύ. Παράλληλα, εξετάζονται και άλλοι λόγοι που μπορούν να αποδειχθούν επαρκώς και να στριζίζονται το αίτημα του φορολογουμένου. Εφόσον η αρμόδια επιτροπή

αποδεχθεί τα επιχειρήματα και ο ενδιαιφερόμενος συναινέσει στην πρόταση συμβιβασμού, η υπόθεση μπορεί να κλείσει με σημαντικά ευνοϊκότερους όρους. Προκαταβολή 30% για ενεργοποίηση διαδικασιών. Βασική προϋπόθεση για την ολοκλήρωση του συμβιβασμού είναι η καταβολή ποσοστού 30% της βασικής οφειλής. Η συγκεκριμένη απαίτηση λειτουργεί ως εγγύηση για την τήρηση της συμφωνίας και αποτελεί το πρώτο βήμα για την ένταξη του οφειλέτη στο καθεστώς ρύθμισης. Μετά την πληρωμή του ποσού αυτού, το υπόλοιπο των οφειλών μπορεί να ρυθμιστεί σε μεγάλο αριθμό δόσεων. Σύμφωνα με τα διαθέσιμα στοιχεία, οι δόσεις μπορούν να φθάσουν τη 70, ανάλογα με τους όρους που θα συμφωνηθούν και τα χαρακτηριστικά κάθε υπόθεσης. Η δυνατότητα αυτή καθιστά πιο διαχειρίσιμη την εξόφληση ακόμη και σημαντικών φορολογικών βαρών. Εκπτώσεις έως 75% σε πρόστιμα και προσαυξήσεις με εφάπαξ εξόφληση Το μεγαλύτερο κίνητρο για την προσφυγή στον εξωδικαστικό συμβιβασμό αφορά τη δυνατότητα σημαντικής μείωσης των πρόσθετων επιβαρύνσεων που συνοδεύουν τις φορολογικές οφειλές. Το ύψος της έκπτωσης εξαρτάται από τον τρόπο αποπληρωμής που θα επιλέξει ο φορολογούμενος. Όσοι έχουν τη δυνατότητα να εξοφλήσουν το ποσό εφάπαξ ευκαιρία να κλείσουν ανοικτούς λογαριασμούς με την εφορία, να μειώσουν το οικονομικό βάρος των οφειλών τους και να σκεδιάσουν με μεγαλύτερη ασφάλεια τα επόμενα βήματά τους.

συνεχής ενημέρωση FORMedia.gr

βολή Στην περίπτωση τμηματικής καταβολής, το ποσοστό της έκπτωσης είναι μικρότερο, παραμένει όμως ιδιαίτερα σημαντικό. Ακόμη και στις μακροχρόνιες ρυθμίσεις, η διαγραφή πρόσθετων επιβαρύνσεων μπορεί να φθάσει ή να ξεκινά από περίπου 35%, προσφέροντας αξιοσημείωτη ελάφρυνση στους οφειλέτες. Στόχος η αύξηση της φορολογικής συμμόρφωσης Η κυβέρνηση ε τιμά ότι η παράταση της προθεσμίας έως το τέλος του 2026 θα επιτρέψει σε περισσότερους φορολογούμενους να αξιοποιήσουν το συγκεκριμένο εργαλείο. Η προσέγγιση αυτή επιδιώκει αφενός να ενισχύσει τα δημόσια έσοδα μέσω της είσπραξης παλαιών οφειλών και αφετέρου να δώσει τη δυνατότητα σε πολίτες και επιχειρήσεις να επανέλθουν σε καθεστώς φορολογικής κανονικότητας. Παράλληλα, η εξωδικαστική επίλυση συμβάλλει στη μείωση του φόρτου των διοικητικών δικαστηρίων, καθώς πολλές υποθέσεις που θα κατέληγαν σε μακροχρόνιες δικαστικές διαμάχες μπορούν πλέον να επιλυθούν σε συντομότερο χρονικό διάστημα. Η νέα παράταση, σε συνδυασμό με τις σημαντικές εκπτώσεις σε πρόστιμα και προσαυξήσεις, δημιουργεί ένα πιο ευνοϊκό περιβάλλον για τη διευθέτηση εκκρεμών φορολογικών υποθέσεων. Για χιλιάδες πολίτες και επιχειρήσεις, η ρύθμιση αυτή αποτελεί μια δεύτερη ευκαιρία να κλείσουν ανοικτούς λογαριασμούς με την εφορία, να μειώσουν το οικονομικό βάρος των οφειλών τους και να σκεδιάσουν με μεγαλύτερη ασφάλεια τα επόμενα βήματά τους.

Από τα κλαδέματα και τα βιοαπόβλητα μέχρι το κομπόστ και το βιοαέριο, η νέα στρατηγική για βιώσιμη παραγωγή φιλοδοξεί να μειώσει το κόστος, να προστατεύσει το περιβάλλον και να ενισχύσει το εισόδημα των παραγωγών



## Κυκλική οικονομία στην ελληνική γεωργία

### Τα αγροτικά υπολείμματα μετατρέπονται σε πολύτιμο πόρο για το χωράφι

**Η κυκλική οικονομία αναδεικνύεται σε έναν από τους βασικούς πυλώνες του μετασχηματισμού της ελληνικής γεωργίας, καθώς οι προκλήσεις της κλιματικής αλλαγής, η αύξηση του κόστους παραγωγής και η ανάγκη προστασίας των φυσικών πόρων οδηγούν τον πρωτογενή τομέα στην αναζήτηση νέων, πιο βιώσιμων πρακτικών. Στο επίκεντρο της προσπάθειας αυτής βρίσκεται η αξιοποίηση των αγροτικών υπολειμμάτων, τα οποία από υλικά που συχνά θεωρούνταν άχρηστα ή επιβαρυντικά για τη διαχείριση των εκμεταλλεύσεων, μετατρέπονται σε πολύτιμους πόρους για τη βελτίωση των εδαφών και την ενίσχυση της παραγωγικότητας.**

Η συζήτηση γύρω από την κυκλική οικονομία δεν στοχεύει μόνο σε περιβαλλοντικά αποτελέσματα. Συνδέεται άμεσα με την ανταγωνιστικότητα των αγροτικών εκμεταλλεύσεων, τη μείωση της εξάρτησης από ακριβές εισροές και τη δημιουργία ενός πιο ανθεκτικού παραγωγικού μοντέλου. Η βασική φιλοσοφία είναι απλή: ό,τι παράγεται μέσα στην αγροτική διαδικασία να επανέρχεται στον κύκλο της παραγωγής, μειώνοντας τα απόβλητα και αξιοποιώντας κάθε διαθέσιμο πόρο.

Όπως επισημαίνει ο Γενικός Γραμματέας Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, Σπύρος Πρωτοψάλτης, η σύγχρονη γεωργία δεν μπορεί να εξεταστεί αποκομμένα από το περιβάλλον μέσα στο οποίο λειτουργεί. Το έδαφος, το νερό, η βιοποικιλότητα, το κλίμα και η ποιότητα των παραγόμενων τροφίμων αποτελούν αλληλένδετα στοιχεία μιας ενιαίας παραγωγικής αλυσίδας. Επισημαίνει μάλιστα ότι η πρόκληση της εποχής δεν περιορίζεται στην αύξηση της πα-

ραγωγής, αλλά επεκτείνεται στη βελτίωση του τρόπου με τον οποίο αυτή πραγματοποιείται. Η παραγωγή καλείται να γίνεται με μικρότερη κατανάλωση πόρων, λιγότερη σπατάλη και μεγαλύτερη προστιθέμενη αξία για τον παραγωγό. Στο πλαίσιο αυτό, ιδιαίτερη σημασία αποκτούν τα υπολείμματα των καλλιιεργειών, τα κλαδέματα, τα πράσινα απόβλητα, τα κτηνοτροφικά απόβλητα και τα βιοαπόβλητα. Αντί να αντιμετωπίζονται ως πρόβλημα ή ως επιπλέον κόστος διαχείρισης, μπορούν να αποτελέσουν πρώτη ύλη για την παραγωγή κομπόστ και άλλων εδαφοβελτιωτικών υλικών που επιστρέφουν στο χωράφι.

Η πρακτική αυτή συμβάλλει ουσιαστικά στην αποκατάσταση της οργανικής ουσίας των εδαφών, ένα ζήτημα που απασχολεί έντονα πολλές γεωργικές περιοχές της χώρας. Τα έδαφη με υψηλότερη περιεκτικότητα σε οργανική ουσία έχουν μεγαλύτερη ικανότητα συγκράτησης νερού, καλύτερη δομή και αυξημένη αντοχή σε περιόδους ξηρασίας, παράγοντες ιδιαίτερα κρίσιμους σε συνθήκες κλιματικής μεταβολής.

Παράλληλα, η χρήση κομπόστ μπορεί να περιορίσει σημαντικά την ανάγκη χρήσης χημικών λιπασμάτων, συμβάλλοντας τόσο στη μείωση του κόστους παραγωγής όσο και στον περιορισμό των περιβαλλοντικών επιβαρύνσεων. Η σταδιακή απελευθέρωση θρεπτικών στοιχείων από τα οργανικά υλικά προσφέρει μια πιο ισορροπημένη θρέψη των καλλιεργειών, ενώ βελτιώνει τη συνολική υγεία του εδάφους. Η σύνδεση της κυκλικής οικονομίας με τη βιολογική γεωργία θεωρείται καθοριστικής σημασίας. Η βιολογική παραγωγή στηρίζεται στην καλή λειτουργία του αγροοικοσυστήματος και στην ενίσχυση των φυσικών διεργασιών του εδάφους, περιορίζοντας την εξάρτηση από συν-

θετικές εισροές. Σε αυτό το πλαίσιο, η επιστροφή οργανικής ύλης στο χωράφι αποτελεί βασικό εργαλείο για τη διατήρηση της γονιμότητας και της παραγωγικότητας.

Τα στοιχεία των τελευταίων ετών καταδεικνύουν ότι η βιολογική γεωργία βρίσκεται σε τροχιά σημαντικής ανάπτυξης στη χώρα. Ο αριθμός των βιολογικών παραγωγών αυξήθηκε από περίπου 34.000 το 2020 σε 119.000 το 2024, ενώ κατά την περίοδο 2017-2024 διατέθηκαν περισσότερα από 1,2 δισ. ευρώ, μέσω προγραμμάτων που αφορούν την εφαρμογή μεθόδων βιολογικής παραγωγής.

Ωστόσο, η ανάπτυξη του κλάδου δεν συνδέεται μόνο με την αύξηση των καλλιεργούμενων εκτάσεων ή των παραγωγών που εντάσσονται στα σχετικά προγράμματα. Η αξιοπιστία των βιολογικών προϊόντων και η εμπιστοσύνη των καταναλωτών παραμένουν καθοριστικοί παράγοντες για τη διατήρηση της δυναμικής τους στην αγορά.

Για τον λόγο αυτό, το υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην ενίσχυση των μηχανισμών ελέγχου, στην αξιοποίηση ψηφιακών εργαλείων και στην ενίσχυση της κνηλασιμότητας των προϊόντων. Στόχος είναι να διασφαλιστεί ότι οι κανόνες εφαρμόζονται με διαφάνεια και ότι προστατεύονται τόσο οι συντελείς παραγωγού όσο και οι καταναλωτές.

Κεντρικό ρόλο στη μετάβαση προς ένα πιο βιώσιμο παραγωγικό μοντέλο αναμένεται να διαδραματίσουν τα εργαλεία του Στρατηγικού Σχεδίου της Κοινής Αγροτικής Πολιτικής. Ήδη εφαρμόζονται παρεμβάσεις που προωθούν πρακτικές κυκλικής οικονομίας, με βασικό στόχο την επιστροφή της βιομάζας στο έδαφος μέσω κομποστοποίησης ή άλλων ορθών πρα-

κτικών διαχειρίσις. Παράλληλα, προβλέπεται χρηματοδοτική στήριξη για επενδύσεις που σχετίζονται με τη διαχείριση αποβλήτων, την αξιοποίηση υποπροϊόντων, τον εξοπλισμό κομποστοποίησης, αλλά και την παραγωγή ενέργειας μέσω βιοαερίου.

Οι επενδύσεις αυτές μπορούν να συμβάλουν στην μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος των εκμεταλλεύσεων και ταυτόχρονα να δημιουργήσουν πρόσθετα οικονομικά οφέλη για τους παραγωγούς.

Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται και στο πρόγραμμα LEADER, το οποίο μπορεί να λειτουργήσει ως μοχλός ανάπτυξης τοπικών πρωτοβουλιών προσαρμοσμένων στις ανάγκες κάθε περιοχής. Μέσα από τέτοιες παρεμβάσεις μπορούν να αναπτυχθούν συνεργασίες που συνδέουν την εξοικονόμηση νερού και ενέργειας με τη βιοοικονομία και την κυκλική διαχείριση των πόρων.

Καθοριστική θεωρείται επίσης η συμβολή της τοπικής αυτοδιοίκησης. Οι δήμοι βρίσκονται στην πρώτη γραμμή της εφαρμογής πρακτικών κυκλικής οικονομίας, καθώς μπορούν να οργανώσουν συστήματα συλλογής πράσινων αποβλήτων, να διευκολύνουν τη συνεργασία με συνεταιρισμούς και παραγωγούς και να υποστηρίξουν τη δημιουργία μονάδων κομποστοποίησης ή βιοαερίου.

Ένα από τα χαρακτηριστικότερα παραδείγματα εφαρμογής της κυκλικής οικονομίας είναι η αναερόβια χώνευση. Μέσω της διαδικασίας αυτής, οργανικά υπολείμματα και κτηνοτροφικά απόβλητα μετατρέπονται σε βιοαέριο, το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για παραγωγή ενέργειας. Ταυτόχρονα, το υπόλειμμα που απομένει μετά τη διαδικασία μπορεί να αξιοποιηθεί ως εδαφοβελτιωτικό υλικό, επιστρέφοντας ξανά στον αγροτικό κύκλο παραγωγής.

**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**

**vreslarisa.gr**  
Τα πάντα για την πόλη της Λάρισας με ένα κλικ!

Η ΤΕΧΝΗ ΕΝΩΝΕΙ ❤️ Η ΑΓΑΠΗ ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ❤️

Η έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων (όπως εμετός, σιελόρροια, τρέμουλο, σπασμοί, δυσκολία στην αναπνοή ή κατάρρευση) και η άμεση κτηνιατρική παρέμβαση μπορούν να αποδειχθούν καθοριστικές για τη ζωή του ζώου. Το κείμενο τονίζει ότι η γρήγορη αντίδραση συχνά κάνει τη διαφορά μεταξύ επιβίωσης και απώλειας του κατοικιδίου



ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΩ ΤΟ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΟ ΜΟΥ ΑΠΟ ΦΟΛΕΣ

## Τα πιο συχνά είδη που απειλούν τη ζωή του

Οι φόλες μπορεί να περιέχουν χημικά δηλητήρια, όπως φυτοφάρμακα και ποντικοφάρμακα, αλλά και μηχανικά μέσα πρόκλησης τραυματισμών, όπως γυαλιά, βίδες ή ξυραφάκια

Το φαινόμενο της φόλας αποτελεί μία από τις σοβαρότερες απειλές για τα ζώα συντροφιάς στην Ελλάδα. Κάθε χρόνο καταγράφονται δεκάδες περιστατικά δηλητηρίασης σκύλων και γατών, τόσο αδέσποτων όσο και δεσποζόμενων, με αποτέλεσμα πολλά από αυτά να χάνουν τη ζωή τους με ιδιαίτερα επώδυνο τρόπο. Παρά τις αυστηρές ποινές που προβλέπει η νομοθεσία, η χρήση φόλας εξακολουθεί να αποτελεί μια θλιβερή πραγματικότητα. Για τον λόγο αυτό, είναι σημαντικό κάθε κηδεμόνας ζώου να γνωρίζει τι είναι η φόλα, πώς δρα στον οργανισμό των ζώων, ποια είναι τα πιο συνηθισμένα είδη και πώς μπορεί να αντιδράσει σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

ή ξυραφάκια. Συχνά τοποθετούνται σε σημεία όπου κυκλοφορούν αδέσποτα ή πραγματοποιούνται καθημερινές βόλτες κατοικιδίων. Πέρα από τη σοβαρή ηθική διάσπαση του ζητήματος, η χρήση φόλας αποτελεί ποινικό αδίκημα και τιμωρείται αυστηρά από την ελληνική νομοθεσία.

### ΤΑ 3 ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ ΕΙΔΗ ΦΟΛΑΣ

#### 1. Ποντικοφάρμακα

Τα ποντικοφάρμακα συγκαταλέγονται στις πιο συνηθισμένες ουσίες που χρησιμοποιούνται σε περιστατικά φόλας. Πολλά από αυτά δρουν παρεμβαίνοντας στον μηχανισμό πήξης του αίματος, προκαλώντας εσωτερικές αιμορραγίες που συχνά δεν γίνονται άμεσα αντιληπτές.

Το επικίνδυνο στοιχείο είναι ότι τα συμπτώματα μπορεί να εμφανιστούν αρκετές ώρες ή ακόμη και ημέρες μετά την κατάποση. Όταν η διάγνωση και η θεραπεία καθυστερήσουν, η κατάσταση μπορεί να γίνει ιδιαίτερα σοβαρή για το ζώο.

#### 2. Φυτοφάρμακα και εντομοκτόνα

Τα φυτοφάρμακα αποτελούν μια από τις πιο επικίνδυνες μορφές δηλητηρίασης. Ορισμένες κατηγορίες εντομοκτόνων επηρεάζουν άμεσα το νευρικό σύστημα, προκαλώντας έντονα συμπτώματα μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα. Ένα ζώο που έχει καταναλώσει τέτοιου είδους ουσίες μπορεί να παρουσιάσει τρέμουλο, σπασμούς, αδυναμία συ-

ντονισμού των κινήσεων, δυσκολία στην αναπνοή και κατάρρευση. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η άμεση μεταφορά σε κτηνίατρο είναι ζωτικής σημασίας.

#### 3. Αιχμηρά αντικείμενα

Αν και λιγότερο συνηθισμένη σε σχέση με τις χημικές φόλες, η χρήση αιχμηρών αντικειμένων εξακολουθεί να καταγράφεται σε αρκετά περιστατικά. Γυαλιά, ξυραφάκια, καρφιά ή μεταλλικά αντικείμενα κρύβονται μέσα σε τροφές και προκαλούν σοβαρούς τραυματισμούς στο πεπτικό σύστημα. Το πρόβλημα είναι ότι οι εσωτερικές βλάβες δεν γίνονται πάντα άμεσα αντιληπτές. Ωστόσο, μπορούν να οδηγήσουν σε αιμορραγίες, διάτρηση οργάνων και έντονο πόνο, θέτοντας τη ζωή του ζώου σε σοβαρό κίνδυνο.

#### Πού συναντώνται συχνότερα οι φόλες

Οι φόλες μπορεί να βρεθούν σχεδόν οπουδήποτε. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένα σημεία που θεωρούνται υψηλού κινδύνου. Συχνά εντοπίζονται κοντά σε κάδους απορριμμάτων, καθώς και σε περιοχές όπου συγκεντρώνονται αδέσποτα ζώα. Δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις όπου έχουν τοποθετηθεί ακόμη και μπροστά από κατοικίες ή μέσα σε αυλές. Η συνεχής προσοχή κατά τη διάρκεια της βόλτας είναι απαραίτητη, ειδικά όταν ο σκύλος έχει την τάση να μαζεύει τροφή από το έδαφος.

#### Συμπτώματα που δεν πρέπει να αγνοήσετε

Τα συμπτώματα μιας πιθανής δηλητηρίασης διαφέρουν ανάλογα με την ουσία που έχει καταναλωθεί. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένες ενδείξεις που πρέπει να κινητοποιήσουν άμεσα τον κηδεμόνα. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται η έντονη σιελόρροια, οι εμετοί, η διάρροια, το τρέμουλο, οι μυϊκοί σπασμοί, η αδυναμία ισορροπίας, η δυσκολία στην αναπνοή και η κατάρρευση. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να εμφανιστεί αίμα από τη μύτη, τα ούλα ή τα κόπρανα, γεγονός που υποδηλώνει σοβαρή εσωτερική αιμορραγία. Η ταχύτητα με την οποία θα αναγνωριστούν τα συμπτώματα και η αναζητηθεί κτηνιατρική βοήθεια μπορεί να αποδειχθεί καθοριστική για την επιβίωση του ζώου.

#### Πρώτες κινήσεις σε περίπτωση υποψίας φόλας

Εάν υποψιάζεστε ότι ο σκύλος ή η γάτα σας κατανάλωσε φόλα, η πρώτη και σημαντικότερη ενέργεια είναι η άμεση επικοινωνία με κτηνίατρο. Δεν πρέπει να προκαλείται εμετός χωρίς επαγγελματική καθοδήγηση, καθώς σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση, ειδικά αν έχουν καταποθεί αιχμηρά αντικείμενα ή διαβρωτικές ουσίες. Εφόσον ζητηθεί από τον κτηνίατρο, μπορεί να χορηγηθεί ενεργός άνθρακας, ο οποίος βοηθά στη μείωση της απορρόφησης ορισμένων τοξικών ουσιών. Παράλληλα, είναι χρήσιμο να συγκεντρώσετε πληροφορίες για το τι ενδέχεται να κατανάλωσε το ζώο και

πότε συνέβη το περιστατικό.

#### Πώς να προστατεύσετε το κατοικίδιό σας

Η πρόληψη παραμένει το αποτελεσματικότερο μέσο προστασίας απέναντι στις φόλες. Η εκπαίδευση του σκύλου να μην καταναλώνει τροφές από το έδαφος μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο. Σε ζώα που έχουν έντονη τάση να τρώνε οτιδήποτε βρίσκουν στη βόλτα, η χρήση φίμωτρου τύπου καλαθιού αποτελεί μια ασφαλή λύση. Εξίσου σημαντική είναι η συνεχής επίβλεψη κατά τη διάρκεια των περιπάτων και η αποφυγή της ελεύθερης περιπλάνησης χωρίς επιτήρηση. Παράλληλα, όταν εντοπίζεται ύποπτο δόλωμα σε δημόσιο χώρο, είναι σημαντικό να ενημερώνονται άμεσα οι αρμόδιες αρχές και οι υπόλοιποι κηδεμόνες της περιοχής.

#### Η ενημέρωση σώζει ζωές

Οι φόλες εξακολουθούν να αποτελούν μια σοβαρή απειλή για την ασφάλεια και την ευημερία των ζώων. Παρότι δεν είναι δυνατόν να εξαλειφθεί πλήρως ο κίνδυνος, η σωστή ενημέρωση, η προσοχή στις βόλτες και η άμεση αντίδραση σε ύποπτα περιστατικά μπορούν να κάνουν τη διαφορά. Η προστασία των ζώων είναι ευθύνη όλων μας. Με επαγρύπνηση, υπευθυνότητα και έγκαιρη δράση, μπορούμε να συμβάλουμε ουσιαστικά στη μείωση αυτών των τραγικών περιστατικών και να διασφαλίσουμε ένα ασφαλέστερο περιβάλλον για τα κατοικίδια και τα αδέσποτα ζώα.

**ΦΙΟ**  
ΦΙΛΟΣ ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ ΟΣΤΕΙΣΜΑΤΟΣ

Ελληνική Δημοκρατία  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΝΩΤΗΤΑ ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ & ΣΠΟΡΑΣΩΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΣΤΑΘΙ  
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΟΝ ΚΑΙ ΜΟΤΟΣΠΟΡΤΙΣΤΩΝ

**ΙΣΤΟΡΙΚΟ  
REGULARITY  
RALLY  
ΠΗΛΙΟΥ  
2026**

**20-21  
ΙΟΥΝΙΟΥ  
2026**

**ΔΗΜΟΣ ΒΟΛΟΥ**

Δήμος Ζαγοράς-Μουρέσιου

**FOOD SERVICE**  
καρακατσάνης

Το Υπουργείο καθορίζει τις κτιριολογικές προδιαγραφές, ενώ οι Δήμοι, με τη συνδρομή της ΚΤΥΠ Α.Ε., είναι υπεύθυνοι για την κατασκευή, επισκευή και συντήρηση των σχολικών μονάδων

Η καταγραφή εικόνας ή ήχου κατά τη διάρκεια λειτουργίας του σχολείου απαγορεύεται, ώστε να προστατεύονται τα προσωπικά δεδομένα μαθητών και εκπαιδευτικών



## Σχολική ασφάλεια με όρια και ευθύνες

### Όταν οι ζημιές πληρώνονται από τους κηδεμόνες και οι κάμερες «σβήνουν» την ώρα των μαθημάτων

Ένα σαφές πλαίσιο ευθυνών για τη συντήρηση και την ασφάλεια των σχολικών κτιρίων περιγράφει η επίσημη απάντηση της Υπουργού Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, κ. Σοφίας Ζαχαράκη, στο πλαίσιο του κοινοβουλευτικού ελέγχου. Το έγγραφο ξεκαθαρίζει ποιοι φορείς είναι αρμόδιοι για τις σχολικές υποδομές, πώς αντιμετωπίζονται οι φθορές που προκαλούνται από μαθητές και ποια είναι τα αυστηρά όρια στη χρήση συστημάτων βιντεοεπιτήρησης.

Στο επίκεντρο της απάντησης βρίσκεται η κατανομή των αρμοδιοτήτων μεταξύ κράτους και τοπικής αυτοδιοίκησης. Σύμφωνα με το ισχύον θεσμικό πλαίσιο, το Υπουργείο Παιδείας δεν έχει την ευθύνη της κατασκευής ή της συντήρησης των σχολικών κτιρίων. Ο ρόλος του περιορίζεται στον καθορισμό των κτιριολογικών προδιαγραφών, ενώ η ευθύνη για την ανέγερση, επισκευή και συντήρηση των σχολικών μονάδων ανήκει στους Δήμους, με τη συνδρομή της Κτιριακής Υποδομής Α.Ε. (ΚΤΥΠ Α.Ε.).

#### Οι ζημιές έχουν κόστος - και υπόχρεους

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η πρόβλεψη για την αντιμετώπιση βανδαλισμών και φθορών στο εσωτερικό των σχολείων. Η νομοθεσία προβλέπει ότι όταν αποδεικνύεται πως μια ζημία προκλήθηκε από συγκεκριμένο μαθητή, το κόστος αποκατάστασης δεν επιβαρύνει το σχολείο ή τον Δήμο, αλλά τον γονέα ή κηδεμόνα του μαθητή.

Η διαδικασία είναι συγκεκριμένη και αυστηρή. Οι κηδεμόνες καλούνται να καλύψουν τη σχετική δαπάνη μέσα σε πέντε ημέρες. Σε περίπτωση που συμμόρφωσης, ο Δήμος προχωρά σε εκτίμηση του κόστους αποκατάστασης μέσω

οικονομικών προσφορών και στη συνέχεια η οφειλή βεβαιώνεται στην αρμόδια ΔΟΥ, ώστε να εισπραχθεί σύμφωνα με τις προβλεπόμενες διαδικασίες. Η συγκεκριμένη διάταξη έχει στόχο αφενός την προστασία της δημόσιας περιουσίας και αφετέρου την ενίσχυση της ατομικής ευθύνης για πράξεις που προκαλούν οικονομική επιβάρυνση στις σχολικές κοινότητες. Παρόλα αυτά, αναμένεται να λειτουργήσει αποτρεπτικά απέναντι σε φαινόμενα βανδαλισμών που τα τελευταία χρόνια καταγράφονται σε αρκετά σχολεία σε όλη την Ελλάδα.

#### Κάμερες μόνο όταν το σχολείο είναι κλειστό

Σημαντικές είναι και οι διευκρινίσεις για τη χρήση καμερών ασφαλείας. Η απάντηση του Υπουργείου υπενθυμίζει ότι η προστασία των προσωπικών δεδομένων των μαθητών, εκπαιδευτικών και εργαζομένων αποτελεί αδιαπραγμάτευτη προτεραιότητά του.

Για τον λόγο αυτό απαγορεύεται η λειτουργία συστημάτων βιντεοεπιτήρησης, καθώς και η καταγραφή εικόνας ή ήχου, κατά τη διάρκεια λειτουργίας των σχολικών μονάδων. Επομένως, καμία κάμερα δεν μπορεί να παρακολουθεί μαθητές και εκπαιδευτικούς την ώρα των μαθημάτων ή κατά την εκπαιδευτική διαδικασία.

Η χρήση καμερών επιτρέπεται μόνο εκτός σχολικού ωραρίου και αποκλειστικά για σκοπούς φύλαξης των εγκαταστάσεων. Την ευθύνη εγκατάστασης και λειτουργίας τους έχουν οι Δήμοι, οι οποίοι οφείλουν να τηρούν αυστηρές προϋποθέσεις διαφάνειας και ενημέρωσης των πολιτών. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνεται η τοποθέτηση ευδιάκριτων πινακίδων που γνωστοποιούν το ωράριο λειτουργίας του συστήματος και τον

#### Η πρόκληση της ισορροπίας

Το θεσμικό πλαίσιο επιχειρεί να ισορροπήσει ανάμεσα σε δύο βασικές ανάγκες: την προστασία των σχολικών υποδομών και τη διασφάλιση των δικαιωμάτων της εκπαιδευτικής κοινότητας. Από τη μία πλευρά, εισάγει σαφείς οικονομικές συνέπειες για όσους προκαλούν ζημιές. Από την άλλη, θέτει αυστηρά όρια στην επιτήρηση, ώστε η ασφάλεια να μην μετατρέπεται σε παρακολούθηση.

Καθώς τα ζητήματα σχολικής ασφάλειας και προστασίας της δημόσιας περιουσίας βρίσκονται ολόένα και πιο συχνά στο επίκεντρο του δημοσίου διαλόγου, οι πρόσφατες διευκρινίσεις του Υπουργείου αναδεικνύουν μια βασική αρχή: η ασφάλεια των σχολείων αποτελεί κοινή ευθύνη της Πολιτείας, της Αυτοδιοίκησης, των σχολικών κοινοτήτων και των οικογενειών, πάντα όμως μέσα στα όρια που θέτει η νομιμότητα και η προστασία των προσωπικών δεδομένων.

Πέρα από τις θεσμικές προβλέψεις, καθοριστικό ρόλο στη διατήρηση ασφαλών και λειτουργικών σχολικών χώρων διαδραματίζει η καθημερινή καλλιέργεια κοινότητας σεβασμού απέναντι στη δημόσια περιουσία. Τα σχολικά κτίρια δεν αποτελούν απλώς εγκαταστάσεις όπου πραγματοποιούνται τα μαθήματα, αλλά χώρους μάθησης, κοινωνικοποίησης και ανάπτυξης χιλιάδων παιδιών και εφήβων. Η φροντίδα τους συνδέεται άμεσα με την ποιότητα της εκπαιδευτικής διαδικασίας και το αίσθημα ασφαλείας που βιώνουν μαθητές και εκπαιδευτικοί. Τα τελευταία χρόνια, η Πολιτεία έχει προχωρήσει σε σημαντικές παρεμβάσεις για τη

βελτίωση των σχολικών υποδομών, μέσω χρηματοδοτικών προγραμμάτων που αφορούν ενεργειακές αναβαθμίσεις, αντισεισμικούς ελέγχους, ανακαινίσεις και εκσυγχρονισμό των εγκαταστάσεων. Παρόλα αυτά, πολλοί Δήμοι αξιοποιούν εθνικούς και ευρωπαϊκούς πόρους για την αναβάθμιση σχολικών μονάδων, με στόχο τη δημιουργία πιο σύγχρονων και λειτουργικών εκπαιδευτικών περιβαλλόντων. Ιδιαίτερη σημασία αποκτά επίσης η συνεργασία μεταξύ σχολείων, γονέων και τοπικών κοινωνιών. Η ενεργή συμμετοχή των συλλόγων γονέων και κηδεμόνων, η υλοποίηση δράσεων ευαισθητοποίησης και η ενίσχυση του εθελοντισμού μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στην προστασία των σχολικών εγκαταστάσεων. Όταν οι μαθητές αντιλαμβάνονται ότι ο σχολικός χώρος τους ανήκει και τους αφορά, είναι πιο πιθανό να τον σέβονται και να τον προστατεύουν. Η εκπαίδευση γύρω από ζητήματα υπευθυνότητας, δημοκρατικής συνύπαρξης και σεβασμού των κοινών αγαθών αποτελεί βασικό εργαλείο πρόληψης. Οι αξίες αυτές δεν επιβάλλονται μόνο μέσω κανόνων και κυρώσεων, αλλά καλλιεργούνται μέσα από την καθημερινή σχολική ζωή και τη συνεργασία όλων των μελών της εκπαιδευτικής κοινότητας. Η διασφάλιση ασφαλών, σύγχρονων και καλά συντηρημένων σχολείων παραμένει μια διαρκής πρόκληση, αλλά και μια σημαντική επένδυση για το μέλλον. Η προστασία των υποδομών, η υπεύθυνη χρήση τους και ο σεβασμός των δικαιωμάτων όλων αποτελούν προϋποθέσεις για ένα σχολικό περιβάλλον που θα υποστηρίξει ουσιαστικά τη μάθηση και την ανάπτυξη των νέων γενεών.

Δεν υπάρχουν απόλυτα «καλοί» ή «κακοί». Όλοι οι χαρακτήρες κινούνται σε μια γκρίζα ζώνη, όπου οι επιλογές τους καθορίζονται από τραύματα, φόβους και επιβίωση

Το «μαύρο» λειτουργεί ως κορύφωση ενός συστήματος συμβολισμών που διατρέχει όλη τη σειρά, όπου κάθε χρώμα αντιστοιχεί σε μια ψυχική κατάσταση ή ηθική μετατόπιση



## ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΚΟΥ: ΜΑΥΡΟ

### Επιχειρεί να ντύσει το έγκλημα με αισθητική νουάρ και ψυλογικό βάθος

Η νέα τηλεοπτική σειρά «Τα Χρώματα του Κακού: Μαύρο» κάνει πρεμιέρα με έντονη φιλοδοξία να ξεχωρίσει μέσα στο ήδη κορεσμένο τοπίο των αστυνομικών και ψυχολογικών δραμάτων, επιχειρώντας όχι απλώς να αφηγηθεί μια ιστορία εγκλήματος αλλά να δημιουργήσει ένα ολόκληρο σύμπαν συμβολισμών, ψυχολογικών εντάσεων και υπαρξιακών ερωτημάτων γύρω από τη φύση του κακού. Από τα πρώτα κιόλας λεπτά της σειράς γίνεται σαφές ότι δεν πρόκειται για μια συμβατική αφήγηση όπου ο θεατής παρακολουθεί μια γραμμική εξικνίαση εγκλημάτων, αλλά για μια πιο απαιτητική κατασκευή όπου το παρελθόν, το τραύμα και η ηθική ασάφεια συνυπάρχουν σε ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο πλαίσιο.

Γράφει η Έυη Γκουλιέρα

Η ιστορία εκτυλίσσεται σε μια απροσδιόριστη ευρωπαϊκή μητρόπολη, ψυχρή, αποστασιοποιημένη και ταυτόχρονα οικεία, μια πόλη που μοιάζει να λειτουργεί ως πρόεκταση της ψυχικής κατάστασης των χαρακτήρων της, με τα κτίρια, τους δρόμους και τα φώτα να αντικατοπτρίζουν μια διαρκή αίσθηση εσωτερικής παρακμής. Στο επίκεντρο βρίσκεται ένας ερευνητής εγκληματολογικής ψυχολογίας που καλείται να αναλύσει μια σειρά φόνων με κοινό χαρακτηριστικό ότι τον τρόπο εκτέλεσης, αλλά ένα παράξενο συμβολικό μοτίβο που σχετίζεται με χρώματα, σαν να πρόκειται για έναν κώδικα που αποτυπώνει την ψυχική εξέλιξη του δράστη. Το «μαύρο», που δίνει και τον υπότιτλο της πρεμιέρας, δεν αντιμετωπίζεται απλώς ως αισθητική επιλογή ή

χρωματική αναφορά, αλλά ως τελική κατάσταση, ως σημείο μη επιστροφής, όπου η ανθρώπινη συνείδηση φαίνεται να έχει απορροφήσει πλήρως το σκοτάδι των πράξεών της. Καθώς η έρευνα προχωρά, γίνεται ολοένα και πιο ξεκάθαρο ότι τα εγκλήματα δεν είναι τυχαία ούτε αποκομμένα από το κοινωνικό περιβάλλον, αλλά συνδέονται με προσωπικές ιστορίες, απωθημένα τραύματα και μια αλυσιδα

“  
Η σειρά δεν εστιάζει στο «ποιος το έκανε» αλλά στο «γιατί έγινε». Το εγκληματικό προφίλ παρουσιάζεται ως αποτέλεσμα εσωτερικών συγκρούσεων

γεγονότων που οδηγεί τους χαρακτήρες σε ηθικά όρια που συχνά καταρρέουν χωρίς προειδοποίηση. Η σειρά επιχειρεί να θολώσει τα όρια ανάμεσα σε θύτες και θύματα, παρουσιάζοντας πρόσωπα που δεν μπορούν εύκολα να κατηγοριοποιηθούν, καθώς κάθε πράξη τους φαίνεται να είναι αποτέλεσμα μιας προηγούμενης πληγής, μιας επιλογής που έγινε κάτω από πίεση ή μιας σιωπηλής κοινωνικής αποτυχίας που ποτέ δεν αναγνωρίστηκε έγκαιρα. Σε αυτό το πλαίσιο, η αφήγηση δεν ενδιαφέρεται μόνο για την αποκάλυψη του δράστη, αλλά κυρίως για την αποκάλυψη των μηχανισμών που οδηγούν έναν άνθρωπο στην εσωτερική αποσύνθεση, κάτι που δίνει στη σειρά έναν έντονο ψυχολογικό χαρακτήρα και την απομακρύνει από πιο κλασικές αστυνομικές δομές. Ο ρυθμός είναι σκόπιμα αργός, σχεδόν μελετημένος, επιτρέποντας στον θεατή να παρατηρήσει λεπτομέρειες, εκφράσεις και σιωπές που συχνά λένε περισσότερα από τον διάλογο, ενώ η σκηνοθεσία επιλέγει μια αυστηρή οπτική γλώσσα με χαμηλούς φωτισμούς, έντονες σκιές και ψυχρές αποχρώσεις που ενισχύουν τη διαρκή αίσθηση ασφυξίας. Αυτή η αισθητική επιλογή δεν λειτουργεί απλώς διακοσμητικά, αλλά αποτελεί βασικό εργαλείο αφήγησης, καθώς κάθε σκηνή μοιάζει να έχει σχεδιαστεί για να μεταφέρει όχι μόνο πληροφορία αλλά και συναισθηματική κατάσταση, σαν ο θεατής να βρίσκεται εγκλωβισμένος μέσα στο ίδιο το ψυχολογικό τοπίο των χαρακτήρων. Παράλληλα, η μουσική επένδυση παραμένει διακριτική, σχεδόν υπόγεια, αποφεύγοντας τον εντυπωσιασμό και λειτουργώντας

περισσότερο ως συνεχές υπόστρωμα έντασης παρά ως οδηγός συναισθήματος, κάτι που συμβάλλει στην αίσθηση ότι το άγχος δεν προκύπτει από εξωτερικά ερεθίσματα αλλά από μια εσωτερική, διαρκή ανησυχία. Στο επίπεδο της κριτικής προσέγγισης, η σειρά δείχνει ξεκάθαρα ότι στοχεύει σε κάτι μεγαλύτερο από την απλή ψυχαγωγία, προσπαθώντας να λειτουργήσει σχεδόν ως μελέτη πάνω στην ανθρώπινη σκοτεινότητα, όμως αυτή η φιλοδοξία δεν έρχεται χωρίς κόστος, καθώς σε ορισμένα σημεία η υπερφόρτωση συμβολισμών και η συνεχής ανάγκη για αποκωδικοποίηση μπορεί να κουράσει ή να απομακρύνει τον θεατή που αναζητά μια πιο άμεση αφηγηματική εμπειρία. Η πολυπλοκότητα του σεναρίου, αν και ενδιαφέρουσα, δημιουργεί στιγμές όπου η πληροφορία υπερβαίνει τη συναισθηματική σύνδεση, με αποτέλεσμα ορισμένες σκηνές να μοιάζουν περισσότερο με κομμάτια ενός μεγαλύτερου παζλ παρά με ολοκληρωμένες δραματικές στιγμές. Ωστόσο, πρέπει να αναγνωριστεί ότι οι ερμηνείες των ηθοποιών κινούνται σε υψηλό επίπεδο εσωτερικότητας, αποφεύγοντας τις υπερβολές και στηριζόμενες σε λεπτές εκφράσεις, σιωπές και μικρές μετατοπίσεις στη συμπεριφορά, κάτι που ενισχύει τη ρεαλιστική διάσταση μέσα σε ένα κατά τα άλλα στιλιζαρισμένο σύμπαν. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει ο τρόπος με τον οποίο η σειρά χρησιμοποιεί τα χρώματα ως αφηγηματικό εργαλείο, δημιουργώντας ένα σύστημα όπου κάθε απόχρωση αντιστοιχεί σε μια ψυχική κατάσταση, μια ηθική μετατόπιση ή ένα στάδιο εσωτερικής κατάρρευσης, με το

Ο ρυθμός της σειράς δεν είναι τυχαίος. Χρησιμοποιείται για να δημιουργήσει ένταση, να επιτρέψει την εμβάθυνση και να ενισχύσει την ψυχολογική πίεση προς τον θεατή



μαύρο να λειτουργεί ως τελική κορύφωση αυτής της διαδρομής, ως σημείο όπου όλες οι προηγούμενες αποχρώσεις έχουν πλέον απορροφηθεί ή εξαφανιστεί. Αυτή η προσέγγιση δίνει στη σειρά έναν σχεδόν αλληγορικό χαρακτήρα, όπου το έγκλημα δεν είναι μόνο γεγονός αλλά και σύμβολο, και όπου η εξέλιξη των χαρακτήρων δεν μετριέται μόνο με βάση τις πράξεις τους αλλά και με βάση τη σταδιακή τους εσωτερική μεταμόρφωση. Ταυτόχρονα, η σειρά επιχειρεί να θίξει ζητήματα που αφορούν την κοινωνική ευθύνη, την ψυχική υγεία και την αποτυχία των θεσμών να αναγνωρίσουν έγκαιρα τα σημάδια της κατάρρευσης, παρουσιάζοντας μια κοινωνία που μοιάζει να παρατηρεί αλλά όχι να παρεμβαίνει, να καταγράφει αλλά όχι να κατανοεί. Μέσα από αυτή τη θεματική, αναδεικνύεται μια πιο γενική

ιδέα ότι το κακό δεν εμφανίζεται ξαφνικά, αλλά χτίζεται σταδιακά μέσα από μικρές παραλείψεις, αδιαφορίες και τραύματα που δεν αντιμετωπίστηκαν ποτέ ουσιαστικά. Παρά τη σκοτεινότητα της ατμόσφαιρας, το έργο δεν στερείται στιγμών έντασης και δραματικής κορύφωσης, αν και αυτές οι στιγμές δεν λειτουργούν με τον κλασικό τρόπο της αστυνομικής δράσης αλλά περισσότερο ως ψυχολογικές αποκαλύψεις, όπου η αλήθεια δεν έρχεται ως γεγονός αλλά ως εσωτερική συνειδητοποίηση. Τελικά, η σειρά αφήνει μια αίσθηση ανολοκλήρωτης βεβαιότητας, κάτι που φαίνεται να είναι και η πρόθεσή της, καθώς δεν ενδιαφέρεται να προσφέρει καθαρές απαντήσεις αλλά να θέσει ερωτήματα που συνεχίζουν να λειτουργούν μέσα στον θεατή και μετά το τέλος του επεισοδίου. Το «Τα Χρώματα του Κακού:

Μαύρο» αποτελεί μια φιλόδοξη τηλεοπτική πρόταση που ισορροπεί ανάμεσα στην καλλιτεχνική αναζήτηση και την αφηγηματική υπερφόρτωση, προσφέροντας μια εμπειρία που απαιτεί υπομονή αλλά ανταμείβει με βάθος, ατμόσφαιρα και μια διαρκή αίσθηση ότι πίσω από κάθε εικόνα κρύβεται κάτι περισσότερο από αυτό που φαίνεται. Σε επίπεδο παραγωγής, η σειρά δείχνει μια αξιοσημείωτη προσοχή στη λεπτομέρεια, κάτι που γίνεται εμφανές τόσο στη σκηνογραφία όσο και στη γενικότερη επιλογή τοποθεσιών, οι οποίες αποφεύγουν την υπερβολική εξιδανίκευση και προτιμούν χώρους με έντονη υλικότητα, σχεδόν φθαρμένους, σαν να κουβαλούν κι αυτοί το δικό τους παρελθόν. Η κάμερα συχνά επιμένει σε στατικά κάδρα ή αργές κινήσεις παρακολούθησης, δημιουρ-

γώντας την αίσθηση ότι ο θεατής δεν παρακολουθεί απλώς τη δράση αλλά εισέρχεται διακριτικά μέσα της, σαν σιωπηλός μάρτυρας. Σε αυτό συμβάλλει και η επιλογή των ηθοποιών δευτέρου ρόλου, οι οποίοι δεν λειτουργούν απλώς συμπληρωματικά, αλλά συχνά μεταφέρουν κρίσιμες πληροφορίες μέσα από μικρές, σχεδόν ανεπαίσθητες αντιδράσεις, ενισχύοντας την αίσθηση ενός κόσμου που συνεχίζει να λειτουργεί πέρα από το κεντρικό μυστήριο. Αξιοσημείωτη είναι επίσης η σύγκριση επιλογής τοποθεσιών, οι οποίες αποφεύγουν την αναπόφευκτη προκύπτει με το σκανδιναβικό νουάρ, όχι ως αντιγραφί αλλά ως συγγενική αισθητική προσέγγιση, όπου η εγκληματική πλοκή λειτουργεί ως όχημα για την εξερεύνηση κοινωνικών και ψυχολογικών ρωγμών. Ωστόσο, εδώ υπάρχει μια πιο έντονη συμβολική διάθεση, που απομακρύνει τη σειρά από τον καθαρό ρεαλισμό και την ωθεί προς μια σχεδόν αλληγορική ανάγνωση της πραγματικότητας, όπου τα γεγονότα μοιάζουν να υπακούουν σε έναν εσωτερικό, άρρητο κανόνα. Σε επίπεδο υποδοχής, η πρεμιέρα φαίνεται να προκαλεί δίκαμο, καθώς ένα μέρος του κοινού εκτιμά το βάθος και την ατμοσφαιρικότητα, ενώ ένα άλλο δυσκολεύεται με τον αργό ρυθμό και την απαιτητική δομή αφήγησης. Αυτή η αντίδραση ίσως να αποτελεί και μέρος της ταυτότητας της σειράς, η οποία δεν επιδιώκει καθολική αποδοχή αλλά μια πιο στοχευμένη σχέση με τον θεατή που είναι διατεθειμένος να επενδύσει χρόνο και προσοχή. Στο τελικό της αποτύπωμα, η σειρά αφήνει περισσότερο ένα αίσθημα εσωτερικής αντίκλισης παρά ολοκληρωμένη λύση, σαν να λειτουργεί ως πρόσκληση για παρατεταμένη σκέψη πάνω στο τι σημαίνει πραγματικά σκοτάδι όταν δεν βρίσκεται μόνο γύρω μας αλλά και μέσα στη δομή της ανθρώπινης εμπειρίας.



# Οι Κυρίαρχοι του Σύμπαντος αποφασίζουν να κατέβουν Backrooms... με το The Amazing Digital Circus και τη Ζόι να κρατούν το ημερολόγιο της Ζωής

Γράφει η Έυη Γκουλιέρα

Αν αυτή η κινηματογραφική εβδομάδα ήταν άνθρωπος, θα χρειαζόταν επειγόντως ψυχολόγο, δύο καφεδες διπλούς και μια σοβαρή σύζηση με τον εαυτό της για το τι σημαίνει "λογική πλοκή". Από την Πέμπτη 11 Ιουνίου, οι αίθουσες δεν φιλοξενούν απλώς ταινίες φιλοξενούν ένα πολυσύμπαν από σύγχυση, ροσορι και υπαρξιακό πανικό με εισιτήριο κανονικής τιμής. Ξεκινάμε φυσικά με το θρυλικό "Scary Movie", την επιστροφή της κωμικής horror παρωδίας που μας υπενθυμίζει ότι ο τρόμος είναι πιο εύκολος όταν γελάς με αυτόν αντί να τρέχεις. Είναι η ταινία που λέει "φοβήσου", αλλά σου κλείνει το μάτι σαν να λέει "μην το πάρεις και πολύ σοβαρά, έχουμε και αστεία για σένα". Και κάπου εκεί εμφανίζονται οι "Κυρίαρχοι του Σύμπαντος", les και το σύμπαν δεν είχε ήδη αρκετά προβλήματα. Επικές μάχες, φανταστικά βασίλεια και ήρωες που

μοιάζουν πάντα λίγο πιο αποφασισμένοι απ' όσο χρειάζε-ται για να πάρουν απλώς το λεωφορείο της επιστροφής. Αμέσως μετά, χωρίς καμία προειδοποίηση ή ψυχολογική υποστήριξη, έρχεται η "Ημέρα Αποκάλυψης". Γιατί φυσικά δεν μπορεί να υπάρχει εβδομάδα σινεμά χωρίς το σύμπαν να καταρρέει τουλάχιστον μία φορά. Είναι το είδος της ταινίας που σε κάνει να κοιτάς τον ουρανό μετά την προβολή και να les "μήπως να πάρω ομπρέλα... ή διαβατήριο για άλλο πλανήτη". Και αν νομίζατε ότι τελειώσαμε, τα "Backrooms" σας περιμένουν. Ένα ψυχολογικό horror που μοιάζει σαν να μπήκε κάποιος στο ίντερνετ, κάθικε σε ένα αρχείο zip και αποφάσισε να κάνει ταινία τον πανικό του. Κλειστοί διάδρομοι, άδειοι χώροι και μια αίσθηση ότι το Wi-Fi της πραγματικότητας έχει πέσει. Από την άλλη πλευρά του συναισθηματικού φάρατος, το "The

Amazing Digital Circus: The Last Act" μας χαμογελάει με animation και μια δόση ψηφιακής τρέλας. Είναι σαν να μπήκε η τεχνολογία σε τσίρκο και να αποφάσισε ότι δεν θα βγει ποτέ ξανά κανονική. Και για να ισορροπήσει το χάος, έρχεται η γλυκιά "Η Ζόι και τα Ζωάκια της", όπου όλα είναι πιο μαλακά, πιο φουτεινά και πιθανότατα πιο συναισθηματικά σταθερά από το υπόλοιπο πρόγραμμα. Μια ταινία που σου θυμίζει ότι να, υπάρχει ακόμα αθωότητα... κάπου ανάμεσα σε δύο καταστροφές και τρία multiverse. Τελικά, αυτή η κινηματογραφική εβδομάδα δεν είναι απλώς πρόγραμμα προβολών. Είναι μια εμπειρία επιβίωσης με soundtrack, ροσορι και μια μικρή υπενθύμιση ότι το σύμπαν μπορεί να τελειώνει συχνά, αλλά τουλάχιστον το κάνει με στυλ, χιούμορ και αρκετή φαντασία για να γεμίσει έξι ταινίες και ένα πολύ μεγάλο Σάββατοκύριακο.

## Scary Movie 6



Scary Movie είναι μια κωμική παρωδία ταινιών τρόμου που ξεκινά με μια παρέα νεαρών οι οποίοι, μετά από μια σειρά τυχαιών και παράξενων γεγονότων, βρίσκονται στο στόχαστρο ενός μασκοφόρου δολοφόνου. Η ιστορία ξετυλίγεται σαν κλασικό θρίλερ, αλλά πολύ γρήγορα μετατρέπεται σε μια αλυσίδα από υπερβολικές, σατιρικές

και εντελώς απρόβλεπτες καταστάσεις, όπου οι χαρακτήρες αντιδρούν με λάθος, αστείο ή παράλογο τρόπο σε κάθε απειλή. Καθώς οι "δολοφονίες" και τα μυστήρια αυξάνονται, η ταινία δεν ακολουθεί μια αυστηρή λογική τρέμου, αλλά σατιρίζει διαρκώς τα κλισέ του είδους, από τις κλασικές οκνές καταδίωξης μέχρι τις τυπικές "ηρωικές"

αποφάσεις των χαρακτήρων που στην πραγματικότητα οδηγούν σε ακόμη πιο γελοίες εξελίξεις. Το αποτέλεσμα είναι μια συνεχής εναλλαγή μεταξύ τρόμου και χιούμορ, όπου τίποτα δεν αντιμετωπίζεται σοβαρά και η βασική "υπόθεση" λειτουργεί απλώς ως αφορμή για να σχολιαστούν και να διακωμωδηθούν οι ταινίες τρόμου γενικότερα.



## Οι Κυρίαρχοι του Σύμπαντος



Σε έναν μακρινό και διαιρεμένο σύμπαν, όπου διαφορετικοί κόσμοι και βασίλεια μάχονται για την κυριαρχία της ενέργειας που κρατά ζωντανή την ισορροπία της ύπαρξης, αναδύεται μια σύγκρουση που απειλεί να τα καταστρέψει όλα. Μια ομάδα από πολεμιστές με διαφορετικές δυνάμεις και προελεύσεις, οι λεγόμενοι "Κυρίαρχοι", καλούνται να ενώσουν τις δυνάμεις τους απέναντι σε μια σκοτεινή απειλή που επιδιώκει να ελέγξει το σύμπαν ολοκληρωτικά. Καθώς ταξιδεύουν ανάμεσα σε διαστάσεις, αντιμετωπίζουν προδοσίες, αρχαίες δυνάμεις και μάχες που δοκιμάζουν όχι μόνο τη δύναμή τους αλλά και την πίστη τους ο ένας στον άλλο. Η πορεία τους γίνεται όλο και πιο δύσκολη, καθώς αποκαλύπτεται ότι ο πραγματικός εκθρόνος δεν είναι μόνο εξωτερικός αλλά συνδέεται και με τη δική τους ύπαρξη. Στο τέλος, η μοίρα του σύμπαντος εξαρτάται από μια τελική επιλογή που θα καθορίσει αν θα υπάρξει τάξη ή απόλυτο χάος

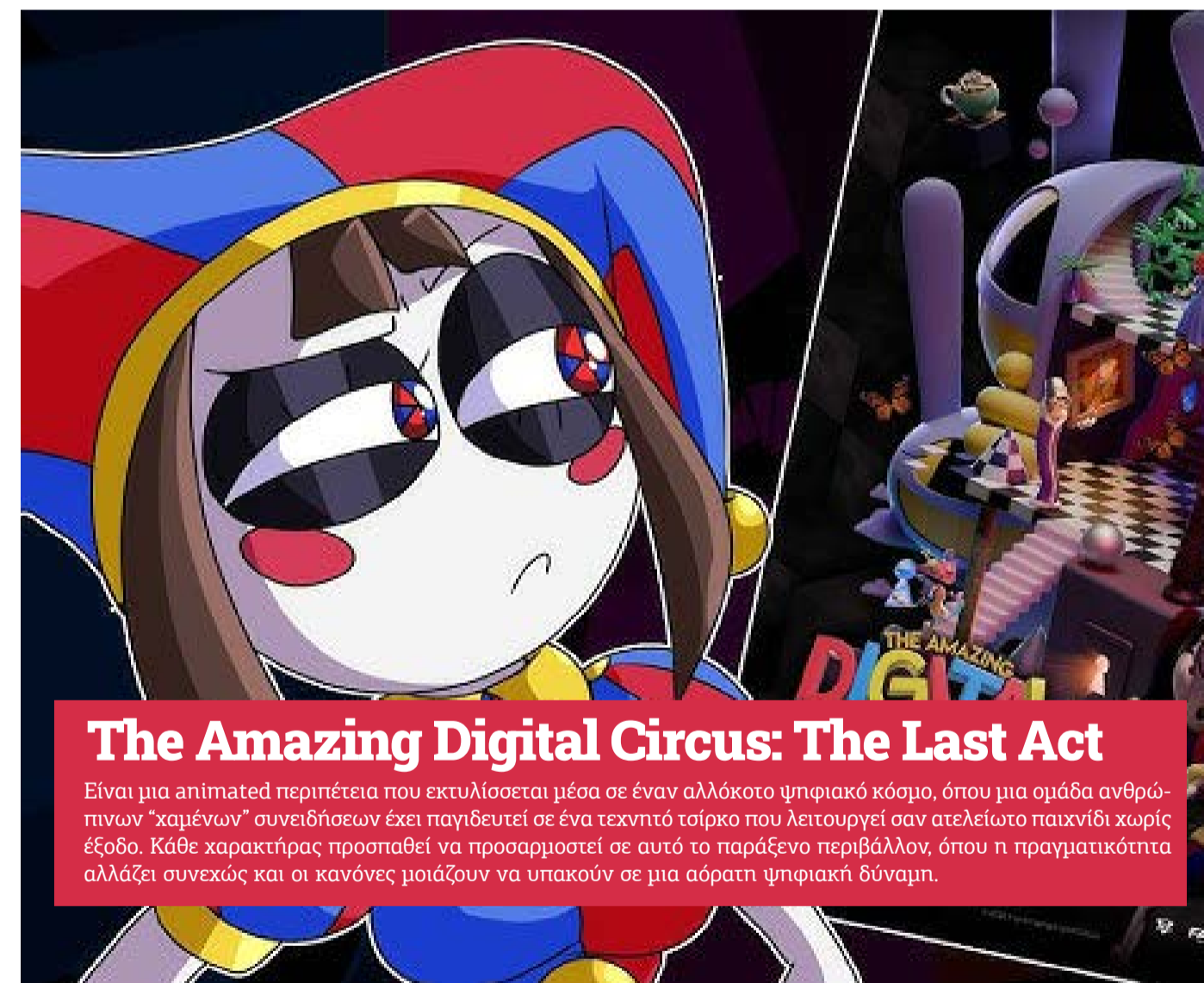


Μια εβδομάδα σινεμά με Scary Movie, Οι Κυρίαρχοι του Σύμπαντος, Ημέρα Αποκάλυψης, Backrooms, The Amazing Digital Circus, The Last Act και Η Ζόι και τα Ζωάκια της όπου το σύμπαν τελειώνει, αλλά πρώτα γελάει, ουρλιάζει και μετά ζητάει εισιτήριο μειωμένο

## Ημέρα Αποκάλυψης

Ημέρα Αποκάλυψης είναι ένα sci-fi θρίλερ που εκτυλίσσεται σε έναν κοντινό μέλλοντα κόσμο όπου η ανθρωπότητα αρχίζει να παρατηρεί ανεξήγητα σημάδια ότι μια παγκόσμια καταστροφή πλησιάζει. Αρχικά μικρά και φαινομενικά ασύνδετα γεγονότα διακοπές επικοινωνιών, ακραία καιρικά φαινόμενα, κυβερνητικά μυστικά που διαρρέουν σταδιακά συνθέτουν ένα μεγαλύτερο και πιο απειλητικό παζλ. Η ιστορία ακολουθεί μια ομάδα επιστημόνων και απλών ανθρώπων που προσπαθούν να καταλάβουν τι πραγματικά συμβαίνει, την ώρα που οι κυβερνήσεις φαίνεται να γνωρίζουν περισσότερο απ' όσα αποκαλύπτουν. Καθώς ο χρόνος μετρά αντίστροφα, η

"Ημέρα Αποκάλυψης" πλησιάζει και η ένταση μεγαλώνει, με τον κόσμο να βυθίζεται σε πανικό και αβεβαιότητα. Οι ήρωες ανακαλύπτουν ότι η απειλή δεν είναι απλώς φυσική, αλλά συνδέεται με ένα βαθύτερο επιστημονικό ή τεχνολογικό λάθος που ξεφεύγει από κάθε έλεγχο. Προσπαθώντας να αποτρέψουν την ολοκληρωτική καταστροφή, βρίσκονται αντιμέτωποι με ηθικά διλήμματα, θύσιες και αποφάσεις που μπορεί να καθορίσουν το μέλλον της ανθρωπότητας. Η κορύφωση φέρνει μια αγωνιώδη μάχη ενάντια στον χρόνο, όπου η σωτηρία του κόσμου εξαρτάται από μια τελευταία, απελπισμένη προσπάθεια να ανατραπεί η πορεία προς την αποκάλυψη.



### The Amazing Digital Circus: The Last Act

Είναι μια animated περιπέτεια που εκτυλίσσεται μέσα σε έναν αλλόκοτο ψηφιακό κόσμο, όπου μια ομάδα ανθρώπινων "χαμένων" συνειδητών έχει παγιδευτεί σε ένα τεχνητό τσίρκο που λειτουργεί σαν ατελείωτο παιχνίδι χωρίς έξοδο. Κάθε χαρακτήρας προσπαθεί να προσαρμοστεί σε αυτό το παράξενο περιβάλλον, όπου η πραγματικότητα αλλάζει συνεχώς και οι κανόνες μοιάζουν να υπακούουν σε μια αόρατη ψηφιακή δύναμη.



Καθώς η ιστορία προχωρά προς το "Last Act", οι ήρωες αρχίζουν να συνειδητοποιούν ότι το τσίρκο δεν είναι απλώς μια φυλακή αλλά ένα σύστημα που εξελίσσεται, δοκιμάζει και αναδιαμορφώνει τις προσωπικότητές τους. Οι σχέσεις μεταξύ τους γίνονται πιο έντονες, με στιγμές συνεργασίας αλλά και σύγκρουσης, καθώς ο καθένας αντιδρά διαφορετικά στην ιδέα της αιώνιας παγίδευσης. Στην τελική πράξη, αποκαλύπτονται κρυμμένα στοιχεία για τη φύση του ψηφιακού κόσμου και για το ποιος ή τι τον ελέγχει, οδηγώντας τους χαρακτήρες σε μια προσπάθεια απόδρασης ή αποδοχής της μοίρας τους.

## Η Ζόι και τα Ζωάκια της



Η Ζόι και τα Ζωάκια της είναι μια παιδική ταινία που ακολουθεί τη μικρή Ζόι, ένα χαρούμενο και περίεργο κορίτσι που έχει μεγάλη αγάπη για τα ζώα και ζει σε έναν κόσμο γεμάτο χρώμα, φαντασία και μικρές καθημερινές περιπέτειες. Μια μέρα, ανακαλύπτει ότι τα ζωάκια της γειτονιάς και του δάσους αντιμετωπίζουν ένα πρόβλημα που απειλεί την ηρεμία και την ασφάλειά τους, και αποφασίζει να τα βοηθήσει με τον δικό της, αθώο αλλά αποφασιστικό τρόπο.



Καθώς η Ζόι έρχεται πιο κοντά με τα ζώα, μαθαίνει να τα καταλαβαίνει, να συνεργάζεται μαζί τους και να βρίσκει λύσεις μέσα από τη φιλία, την καλοσύνη και την επιμονή. Μαζί με τα ζωάκια της, ξεκινά μια μικρή αλλά σημαντική αποστολή για να αποκαταστήσουν την ισορροπία στη φύση γύρω τους, αντιμετωπίζοντας εμπόδια που ξεπερνιούνται όχι με δύναμη, αλλά με συνεργασία και καρδιά. Η ιστορία καταλήγει σε ένα ζεστό και αισιόδοξο μήνυμα, όπου η Ζόι συνειδητοποιεί ότι ακόμη και οι πιο μικρές πράξεις καλοσύνης μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά στον κόσμο των ζώων και των ανθρώπων.



ΚΔΗΦ  
ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΗΜΕΡΗΣΗΣ & 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.



Σκάνναρε με!

Σκανάρετε εδώ και μοιραστείτε τη γνώμη σας στο **Google!**



Γιατί όταν υπάρχει συμπερίληψη, καλλιεργείται η αξιοπρέπεια. ♥

ΜΑΖΙ ΧΤΙΖΟΥΜΕ ΕΝΑΝ ΚΟΣΜΟ ΧΩΡΙΣ ΕΜΠΟΔΙΑ. ♥

ΣΤΕΛΛΑ ΜΠΟΪΝΤΑ  
Η διαχείριση των αποβλήτων δεν είναι μόνο υποχρέωση, αλλά δείκτης ποιότητας των υπηρεσιών  
ΣΕΛ. 14-15

# Ίπποκράτειος

## Πολιτεία

WEEKLY **REHAB** NEWS | BY ANIMUS  
ΚΥΡΙΑΚΗ 14 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ ΥΓΕΙΑΣ | ISSUE 04

ΠΟΥΡΝΑΡΑ ΖΩΗ  
Η έγκαιρη παρέμβαση μπορεί να αλλάξει την πορεία ενός βαρέως πάσχοντος ασθενούς  
ΣΕΛ. 18-19

Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΠΟΥ ΜΕΤΕΤΡΕΨΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΣΕ ΔΥΝΑΜΗ ΖΩΗΣ

## ΣΤΑΜΑΤΙΑ ΣΤΑΜΠΟΥΛΗ



«Πήγα να χάσω τη ζωή μου, κι έτσι έμαθα να την εκτιμώ»

ΣΕΛ. 4-7

Ο κ. Τοπαλάσβας ανέπτυξε τον κρίσιμο ρόλο της ΧΑΦ στη φροντίδα βαρέως πασχόντων ασθενών, ενώ η κα. Ζαχοπούλου εστίασε στην πρόληψη και την κινητοποίηση των ασθενών. Η κα. Μπουρντίνα μας μίλησε για τον ρόλο του εργοθεραπευτή στην πρόληψη θεραπευτικής παρέμβασης

Η σύγχρονη ιατρική έχει καταφέρει τα τελευταία χρόνια να αυξήσει σημαντικά τα ποσοστά επιβίωσης ασθενών που νοσηλεύονται σε Μονάδες Εντατικής Θεραπείας και Μονάδες Αυξημένης Φροντίδας. Ωστόσο, η έξοδος από μια κρίσιμη νοσηλεία δεν σηματοδοτεί το τέλος της περιπέτειας. Αντίθετα, για χιλιάδες ανθρώπους αποτελεί την αφετηρία μιας εξίσου απαιτητικής διαδρομής, αυτής της αποκατάστασης. Η επιστροφή στη λειτουργικότητα, στην αυτονομία και τελικά στην καθημερινή ζωή προϋποθέτει συντονισμένη προσπάθεια πολ-

### ΒΑΡΕΩΣ ΠΑΣΧΟΝΤΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ Η μεγάλη πρόκληση της αποκατάστασης μετά τη μάχη για τη ζωή

Οι επιστημονικοί συνεργάτες του ANIMUS αναδεικνύουν τον κρίσιμο ρόλο της διεπιστημονικής ομάδας στην αποκατάσταση ασθενών που βρέθηκαν αντιμέτωποι με σοβαρές και απειλητικές για τη ζωή καταστάσεις

Η παρατεταμένη νοσηλεία και η ακινησία μπορούν να προκαλέσουν σοβαρή μυϊκή αδυναμία στους βαρέως πάσχοντες ασθενείς, με απώλεια έως και 20% της μυϊκής μάζας μέσα στις πρώτες δέκα ημέρες νοσηλείας

λών ειδικοτήτων, εξατομικευμένα θεραπευτικά πλάνα και συνεχή υποστήριξη τόσο του ασθενούς όσο και της οικογένειάς του. Οι επιστημονικοί συνεργάτες του Κέντρου Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS περιγράφουν μια σύνθετη πραγματικότητα που αφορά τους βαρέως πάσχοντες ασθενείς, δηλαδή τους ανθρώπους των οποίων η επιβίωση εξαρτήθηκε από προηγμένα συστήματα υποστήριξης ζωτικών λειτουργιών και οι οποίοι καλούνται πλέον να ανακτήσουν δεξιότητες που για τους περισσότερους θεωρούνται αυτονόητες.

ο κ. Κωνσταντίνος για τη διαχείριση βαρέως πασχόντων ασθενών στο νερό, η κα. Κουκουράβα για τη γνωστική αποκατάσταση και πρόληψη παρέμβαση, η κα. Μαρέκα για τη σημασία της διατροφής στη φροντίδα των βαρέως πασχόντων και η κα. Καραβαγγέλη για τις κοινωνικές παροχές προς τους ασθενείς

### Καλοκαίρι γεμάτο φως στο Golden Sun

Ανάμεσα στο γαλάζιο της θάλασσας και τη δύναμη της συντροφικότητας, οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS ζήσαν μια αξέχαστη καλοκαιρινή εμπειρία γεμάτη χαρά, κοινωνική αλληλεπίδραση, νέες αναμνήσεις και ουσιαστικές στιγμές συμπερίληψης που αναδεικνύουν την αξία της ενεργής συμμετοχής στην καθημερινή ζωή

ΣΕΛ. 10



### ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΩΝ ΑΠΟΒΛΗΤΩΝ Εκπαίδευση, πρόληψη & ασφάλεια στο επίκεντρο

Η συνεχής εκπαίδευση του προσωπικού, η τήρηση των πρωτοκόλλων ασφαλείας και η περιβαλλοντικά υπεύθυνη διαχείριση των νοσοκομειακών αποβλήτων αναδείχθηκαν ως βασικοί πυλώνες ποιότητας των σύγχρονων υπηρεσιών υγείας

ΣΕΛ. 12-13

### Ε.ΜΠΟΥΝΤΙΝΑ Κάθε μικρό βήμα είναι μια μεγάλη νίκη για τον ασθενή

ΣΕΛ. 26-27

# Την υγεία μας να 'χουμε...

Από τη Λόλα Γάτσου

## Το επόμενο βήμα μετά τη νοσηλεία

Οι βαρέως πάσχοντες ασθενείς, μετά από παρατεταμένη νοσηλεία σε Μονάδες Εντατικής Θεραπείας ή μετά από σοβαρές παθολογικές καταστάσεις, συχνά αντιμετωπίζουν σημαντικές προκλήσεις που επηρεάζουν τη λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής τους. Η μϊκίη αδυναμία, οι αναπνευστικές δυσκολίες και η μειωμένη ανοχή αποτελούν συχνές συνέπειες της παρατεταμένης ακινησίας. Η αποκατάσταση διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην επαναφορά των ασθενών σε ένα όσο το δυνατόν πιο ανεξάρτητο επίπεδο διαβίωσης. Μέσα από εξατομικευμένα προγράμματα φυσικοθεραπείας, εργοθεραπείας και ιατρικής παρακολούθησης, επιδιώκεται η σταδιακή βελτίωση της κινητικότητας, της αναπνευστικής λειτουργίας και της καθημερινής αυτοεξυπηρέτησης. Ιδιαίτερη σημασία έχει η πρώιμη έναρξη της αποκατάστασης, καθώς έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει στη μείωση των επιπλοκών και στην ταχύτερη λειτουργική αποκατάσταση. Παράλληλα, η ψυχολογική υποστήριξη βοηθά τους ασθενείς να διαχειριστούν το άγχος και τις δυσκολίες που συνοδεύουν την ανάρρωση. Η συνεργασία πολλών επαγγελματιών υγείας αποτελεί βασικό στοιχείο της επιτυχίας. Φυσίατροι, φυσικοθεραπευτές, νο-

σπλευτές, λογοθεραπευτές και ψυχολόγοι εργάζονται συντονισμένα για την επίτευξη κοινών θεραπευτικών στόχων. Η αποκατάσταση των βαρέως πασχόντων δεν περιορίζεται στην αντιμετώπιση των συνεπειών της νόσου. Αποτελεί μια ολοκληρωμένη διαδικασία που στοχεύει στην επανένταξη του ανθρώπου στην καθημερινότητα με ασφάλεια, αξιοπρέπεια και τη μεγαλύτερη δυνατή αυτονομία.

## Η αξία της πρώιμης αποκατάστασης στην ανάρρωση

Η έγκαιρη έναρξη της αποκατάστασης αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν θετικά την πορεία ανάρρωσης ενός ασθενούς. Είτε πρόκειται για νευρολογική πάθηση, ορθοπεδικό τραυματισμό ή σοβαρή νοσηλεία, η πρώιμη κινητοποίηση μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη βελτίωση της λειτουργικότητας. Η παρατεταμένη ακινησία συχνά οδηγεί σε απώλεια μϊκίης δύναμης, μείωση της ανοχής και αυξημένο κίνδυνο επιπλοκών. Μέσα από στοχευμένες θεραπευτικές παρεμβάσεις, οι ασθενείς έχουν τη δυνατότητα να διατηρήσουν ή να επανακτήσουν σημαντικές λειτουργικές ικανότητες ήδη από τα πρώτα στάδια της

ανάρρωσης. Η πρώιμη αποκατάσταση δεν αφορά μόνο τη σωματική κατάσταση. Η ενεργή συμμετοχή στη θεραπεία ενισχύει το αίσθημα ελέγχου και συμβάλλει θετικά στην ψυχολογία του ασθενούς. Η σταδιακή επίτευξη μικρών στόχων δημιουργεί κίνητρο και ενδυναμώνει την αυτοπεποίθηση. Η εφαρμογή ενός εξατομικευμένου προγράμματος απαιτεί τη συνεργασία εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας, οι οποίοι αξιολογούν διαρκώς την πρόοδο και προσαρμόζουν το θεραπευτικό πλάνο σύμφωνα με τις ανάγκες του κάθε ασθενούς. Στη σύγχρονη αποκατάσταση, η έγκαιρη παρέμβαση θεωρείται επένδυση για το μέλλον. Όσο νωρίτερα ξεκινήσει η θεραπευτική διαδικασία, τόσο περισσότερες είναι οι πιθανότητες για καλύτερα λειτουργικά αποτελέσματα και ταχύτερη επιστροφή στην καθημερινότητα.

## Η οικογένεια ως σύμμαχος στην πορεία της αποκατάστασης

Η αποκατάσταση δεν αφορά αποκλειστικά τον ασθενή. Η οικογένεια και το στενό υποστηρικτικό περιβάλλον αποτελούν σημαντικό μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας και επηρεάζουν ουσιαστικά την πορεία της ανάρρωσης. Όταν ένα άτομο αντιμετωπίζει μια σοβαρή ασθένεια ή έναν τραυματισμό, οι αλλαγές που προκύπτουν στην καθημερινότητα επηρεάζουν συχνά ολόκληρη την οικο-

γένεια. Η προσαρμογή σε νέες συνθήκες απαιτεί κατανόηση, υπομονή και σωστή ενημέρωση σχετικά με τις ανάγκες του ασθενούς. Οι επαγγελματίες αποκατάστασης φροντίζουν να καθοδηγούν και να εκπαιδεύουν τους φροντιστές, ώστε να μπορούν να υποστηρίζουν αποτελεσματικά το θεραπευτικό πρόγραμμα στο σπίτι. Η σωστή συνεργασία συμβάλλει στη συνέχιση των θεραπευτικών στόχων και στη διατήρηση των αποτελεσμάτων που επιτυγχάνονται κατά τη διάρκεια της νοσηλείας. Η συναισθηματική υποστήριξη που προσφέρει η οικογένεια αποτελεί σημαντικό παράγοντα ενδυνάμωσης. Ένα θετικό και υποστηρικτικό περιβάλλον μπορεί να ενισχύσει τη συμμετοχή του ασθενούς στη θεραπεία και να βελτιώσει τη συνολική του ψυχολογία. Η σύγχρονη αποκατάσταση αναγνωρίζει ότι η επιτυχία δεν εξαρτάται μόνο από τις θεραπευτικές παρεμβάσεις, αλλά και από τη δύναμη των ανθρώπινων σχέσεων. Όταν η οικογένεια λειτουργεί ως ενεργός σύμμαχος της θεραπευτικής ομάδας, δημιουργούνται οι προϋποθέσεις για μια πιο ολοκληρωμένη και αποτελεσματική ανάρρωση.

## Η αποκατάσταση αποτελεί μια δυναμική και πολυδιάστατη διαδικασία που ξεκινά μετά την αντιμετώπιση της οξείας φάσης της νόσου ή ενός τραυματισμού



# ΒΑΡΕΩΣ ΠΑΣΧΟΝΤΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ Πέρα από τη διάγνωση, προς μια ολοκληρωμένη προσέγγιση Αποκατάστασης

### Η κοινωνική πολιτική, η υγεία και η ανθρώπινη αξιοπρέπεια συναντώνται στην καθημερινότητα των ανθρώπων που ζουν με σοβαρές παθήσεις

Η συζήτηση γύρω από τους βαρέως πάσχοντες ασθενείς αποτελεί ένα από τα πλέον σύνθετα ζητήματα της σύγχρονης κοινωνικής και υγειονομικής πολιτικής. Πρόκειται για μια κατηγορία ανθρώπων που συχνά βρίσκεται ανάμεσα σε διαφορετικά συστήματα υποστήριξης, υπηρεσίες υγείας, κοινωνικές παροχές και διοικητικές διαδικασίες, χωρίς πάντοτε να λαμβάνει την ολοκληρωμένη φροντίδα που πραγματικά χρειάζεται. Ο προσδιορισμός ενός ατόμου ως βαρέως πάσχοντος δεν αποτελεί απλώς έναν διοικητικό χαρακτηρισμό. Αντιπροσωπεύει μια πραγματικότητα που επηρεάζει βαθιά κάθε πτυχή της ζωής του ανθρώπου, από τη λειτουργικότητα και την αυτονομία του έως την επαγγελματική του πορεία, τις οικογενειακές του σχέσεις και τη δυνατότητα του να συμμετέχει ενεργά στην κοινωνική ζωή.



Οι αιτίες που μπορούν να οδηγήσουν έναν άνθρωπο σε κατάσταση βαριάς νόσου είναι πολυάριθμες και συχνά απρόβλεπτες. Σοβαρά νευρολογικά νοσήματα, εκφυλιστικές παθήσεις, καρδιαγγειακά προβλήματα, κακοήθειες, σπάνια γενετικά σύνδρομα, αυτοάνοσα νοσήματα, βαριές αναπνευστικές παθήσεις, σοβαρές κακώσεις μετά από ατυχήματα ή τραυματισμούς, καθώς και επιπλοκές χρόνιων νοσημάτων μπορούν να μεταβάλουν ριζικά την πορεία της ζωής ενός ανθρώπου. Σε πολλές περιπτώσεις, η μετάβαση από μια πλήρως λειτουργική καθημερινότητα σε μια κατάσταση αυξημένων αναγκών υποστήριξης συμβαίνει ξαφνικά, χωρίς προειδοποίηση και χωρίς τον απαραίτητο χρόνο προσαρμογής. Η πραγματικότητα των βαρέως πασχόντων ασθενών σπάνια περιορίζεται σε μία μόνο διάγνωση. Οι συννοσηρότητες αποτελούν συχνό και ιδιαίτερα επιβαρυντικό φαινόμενο. Ένας ασθενής μπορεί ταυτόχρονα να αντιμετωπίζει κινητικές δυσκολίες, καρδιολογικά προβλήματα, αναπνευστική ανεπάρκεια, γνωστικές διαταραχές ή ψυχικές επιβαρύνσεις που προκύπτουν ως συνέπεια της κύριας

παθήσης. Η αλληλεπίδραση αυτών των καταστάσεων δημιουργεί ένα πολύπλοκο πλαίσιο αναγκών που απαιτεί πολυεπιστημονική προσέγγιση και συνεχή παρακολούθηση. Μέσα σε αυτή την πραγματικότητα, η αποκατάσταση αποκτά καθοριστική σημασία. Δεν αφορά αποκλειστικά τη θεραπευτική παρέμβαση ούτε περιορίζεται στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων μιας νόσου. Η σύγχρονη αντίληψη για την αποκατάσταση στοχεύει στη βελτίωση της λειτουργικότητας, στη διατήρηση των δεξιοτήτων, στην πρόληψη περαιτέρω επιπλοκών και κυρίως στη μεγιστοποίηση της ποιότητας ζωής. Η επιτυχία μιας παρέμβασης δεν μετρείται μόνο από ιατρικούς δείκτες αλλά και από το κατά πόσο ο άνθρωπος μπορεί να διατηρήσει τον έλεγχο της καθημερινότητάς του και να συνεχίσει να συμμετέχει στην κοινωνική ζωή με αξιοπρέπεια. Η ανάγκη για οργανωμένες υπηρεσίες αποκατάστασης γίνεται ακόμη πιο επιτακτική καθώς ο πληθυσμός γηράσκει και τα χρόνια νοσήματα αυξάνονται διεθνώς. Οι εξελίξεις της ιατρικής επιστήμης επιτρέπουν πλέον σε πολλούς ανθρώπους να επιβιώνουν από σοβαρές ασθένειες ή

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

## Εθελοντική αιμοδοσία από το προσωπικό του ANIMUS

### Μήνυμα ζωής και αλληλεγγύης μέσα από μια οργανωμένη δράση προσφοράς

Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 8 Ιουνίου η εθελοντική αιμοδοσία του προσωπικού του ANIMUS στο εντευκτήριο της Ε' πτέρυγας του Κέντρου Αποκατάστασης και Αποθεραπείας (ΚΑΑ), επιβεβαιώνοντας για ακόμη μία φορά την ισχυρή κουλτούρα προσφοράς που χαρακτηρίζει τον οργανισμό. Η δράση εντάσσεται στο πλαίσιο του συλλόγου προσωπικού, ο οποίος λειτουργεί από το 2011 και έχει καθιερώσει την αιμοδοσία ως σταθερό θεσμό αλληλεγγύης. Στόχος της πρωτοβουλίας ήταν η ενίσχυση των αποθεμάτων αίματος, τα οποία μπορούν να καλύψουν ανάγκες τόσο των εργαζομένων όσο και των οικογενών τους σε περίπτωση ανάγκης. Παράλληλα, αναδείχθηκε η σημασία

της εθελοντικής αιμοδοσίας ως μιας απλής αλλά καθοριστικής πράξης που μπορεί να σώσει ζωές. Η συμμετοχή του προσωπικού ήταν ιδιαίτερα θετική, με εργαζόμενους από διάφορα τμήματα να ανταποκρίνονται στο κάλεσμα. Η διαδικασία πραγματοποιήθηκε με την υποστήριξη του ιατρικού προσωπικού, διασφαλίζοντας την ομαλή και ασφαλή διεξαγωγή της δράσης. Σε σχετική ενημέρωση, δόθηκε η δυνατότητα σε όσους δεν μπόρεσαν να συμμετάσχουν να προσφέρουν αίμα σε δημόσιο νοσοκομείο σε άλλη ημερομηνία, ενώ παρέχονται και οι απαραίτητες πληροφορίες για την αιμοδοτική δράση, ώστε να διευκολυνθεί η συμμετοχή των εργαζομένων. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε και στη συμβολή των

υπευθύνων τμημάτων για την ενημέρωση του προσωπικού, καθώς και στη συμμετοχή εργαζομένων από τις δομές του ΚΥΑΝΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥ, τα ΚΔΗΦ και τις ΣΥΔ, γεγονός που διευρύνει ακόμη περισσότερο την εμπέλεια της δράσης. Η πρωτοβουλία πραγματοποιήθηκε λίγες ημέρες πριν από την Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Αιμοδότη στις 14 Ιουνίου, προσδίδοντας έναν συμβολικό χαρακτήρα στην προσπάθεια και ενισχύοντας το μήνυμα της ανιδιοτελούς προσφοράς. Ο ANIMUS, μέσα από τέτοιες δράσεις, συνεχίζει να προάγει αξίες αλληλεγγύης, κοινωνικής ευαισθησίας και ανθρωπιάς, αποδεικνύοντας στην πράξη ότι η προσφορά αίματος αποτελεί πράξη ζωής με ουσιαστικό αντίκτυπο στην κοινωνία.



## ΑΛΗΘΕΙΕΣ Η επαγγελματική επανένταξη ως μέρος της συνολικής ανάρρωσης



ασφάλεια. Συνδέεται άμεσα με την κοινωνική συμμετοχή, την αυτοεκτίμηση και την αίσθηση παραγωγικότητας. Για τον λόγο αυτό, η προετοιμασία για την επιστροφή στο επαγγελματικό περιβάλλον αποτελεί βασικό στόχο πολλών προγραμμάτων αποκατάστασης. Η διαδικασία απαιτεί προσεκτική αξιολόγηση των δυνατοτήτων και των αναγκών του κάθε ασθενούς. Οι επαγγελματίες αποκατάστασης εξετάζουν τη φυσική κατάσταση, τις γνωστικές λειτουργίες και τις απαιτήσεις της εργασίας, ώστε να σχεδιαστεί ένα εξατομικευμένο πλάνο επανένταξης. Σε αρκετές περιπτώσεις, η επιστροφή πραγματοποιείται σταδιακά, επιτρέποντας στον εργαζόμενο να προσαρμοστεί με ασφάλεια στις υποχρεώσεις του. Σημαντικό ρόλο διαδραματίζει και η εργοθεραπεία, η οποία βοηθά στην ανάπτυξη δεξιοτήτων που σχετίζονται με την εκτέλεση καθημερινών και επαγγελματικών δραστηριοτήτων. Παράλληλα, ενδέχεται να προταθούν τροποποιήσεις στον χώρο εργασίας ή στον τρόπο εκτέλεσης συγκεκριμένων καθηκόντων, ώστε να διευκολυνθεί η επιστροφή του εργαζομένου. Η συνεργασία μεταξύ ασθενούς, θεραπευτικής ομάδας και εργοδοτικού περιβάλλοντος αποτελεί βασική προϋπόθεση για μια επιτυχημένη επαγγελματική επανένταξη. Όταν η διαδικασία πραγματοποιείται με σωστό σχεδιασμό και υποστήριξη, η επιστροφή στην εργασία μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και στην ολοκλήρωση της πορείας αποκατάστασης. Η εργασία δεν προσφέρει μόνο οικονομική

## Αποκατάσταση μετά από ορθοπεδικές επεμβάσεις

### Η σωστή αποθεραπεία ως προϋπόθεση για την πλήρη λειτουργική αποκατάσταση

Η Οι ορθοπεδικές επεμβάσεις, όπως οι αρθροπλαστικές ισχίου και γόνατος, η αποκατάσταση καταγμάτων ή οι επεμβάσεις στη σπονδυλική στήλη, αποτελούν σημαντικά βήματα για την αντιμετώπιση προβλημάτων που επηρεάζουν την κινητικότητα και την ποιότητα ζωής των ασθενών. Οστόσο, η επιτυχία μιας χειρουργικής επέμβασης δεν εξαρτάται μόνο από το χειρουργικό αποτέλεσμα, αλλά και από την πορεία της αποκατάστασης που ακολουθεί. Η αποκατάσταση ξεκινά συνήθως από τις πρώτες κιόλας ημέρες μετά την επέμβαση. Στόχος είναι η ασφαλής κινητοποίηση του ασθενούς, η ενίσχυση της μϊκίης δύναμης και η σταδιακή επαναφορά των λειτουργικών ικανοτήτων. Μέσα από εξατομικευμένα προγράμματα φυσικοθεραπείας, οι ασθενείς εκπαιδεύονται ώστε να επανέλθουν στις καθημερινές τους δραστηριότητες με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Η έγκαιρη κινητοποίηση συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου επιπλοκών, όπως η μϊκίη ατροφία, η δυσκαμψία των αρθρώσεων και οι διαταραχές ισορροπίας. Παράλληλα, βοηθά τον ασθενή να ανακτήσει σταδιακά την αυτοπεποίθησή του και να αισθανθεί μεγαλύτερη ασφάλεια στις κινήσεις του. Η συνεργασία μεταξύ φυσιάτρου, φυσικοθεραπευτή και ορθοπεδικού ιατρού είναι καθοριστική για την παρακολούθηση της πρόοδου και την προσαρμογή των θεραπευτικών στόχων. Κάθε ασθενής έχει διαφορετικές ανάγκες και απαιτεί ένα πρόγραμμα προσαρμοσμένο στην ηλικία, τη φυσική του κατάσταση και το είδος της επέμβασης. Η αποκατάσταση μετά από μια ορθοπεδική επέμβαση δεν αποτελεί απλώς το τελευταίο στάδιο της θεραπείας. Είναι μια ουσιαστική διαδικασία που επιτρέπει στον ασθενή να επιστρέψει με ασφάλεια, αυτονομία και καλύτερη ποιότητα ζωής στις καθημερινές και κοινωνικές του δραστηριότητες.

Το 2016, σε ηλικία μόλις 20 ετών, η Σταματία απέκτησε κινητική αναπηρία έπειτα από σοβαρό ατύχημα. Παρά το ισχυρό σοκ για την ίδια και την οικογένειά της, δεν επέτρεψε στη νέα πραγματικότητα να καθορίσει αρνητικά το μέλλον της

**Μέσα από τη μακρόχρονη αποκατάσταση και τη στήριξη της οικογένειάς και των θεραπειών της, κατάφερε να ξαναχτίσει τη ζωή της από το μηδέν**



# ΣΤΑΜΑΤΙΑ ΣΤΑΜΠΟΥΛΗ

## Η γυναίκα που μετέτρεψε την αναπηρία σε δύναμη ζωής

Από ένα ατύχημα που άλλαξε τα πάντα, στα μετάλλια του στίβου και στα όνειρα για διεθνείς διακρίσεις. Η συγκλονιστική ιστορία μιας αθλήτριας που αρνήθηκε να εγκαταλείψει τη ζωή

# Υ

“

Στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παρά Στίβου Ανδρών - Γυνακών 2026, που πραγματοποιήθηκε στις 6 και 7 Ιουνίου στο Καυτανζόγλειο Στάδιο Θεσσαλονίκης, αγωνίστηκε στα αγωνίσματα του ακοντισμού και της σφαιροβολίας, κατακτώντας δύο ασημένια μετάλλια

Αν και πριν το ατύχημα δεν είχε σχέση με τον αθλητισμό, ανακάλυψε τον στίβο μέσα από την προσπάθεια επανένταξής της. Μέσα σε λίγα χρόνια κατέκτησε πανελλήνιες διακρίσεις στον ακοντισμό και τη σφαιροβολία, αποδεικνύοντας ότι η θέληση μπορεί να ξεπεράσει κάθε εμπόδιο

πάρχουν ιστορίες που ξεπερνούν τα όρια μιας αθλητικής επιτυχίας. Ιστορίες που δεν αφορούν μόνο μετάλλια, διακρίσεις και βάρη, αλλά μιλούν για την ανθρώπινη ψυχή, για τη δύναμη της θέλησης και για την ικανότητα του ανθρώπου να ξανασπώνεται όταν η ζωή τον φέρνει αντιμέτωπο με τις πιο σκληρές δοκιμασίες. Μία τέτοια ιστορία είναι εκείνη της Σταματίας Σταμπούλη. Σήμερα, η Σταματία είναι μια επιτυχημένη αθλήτρια του στίβου, με διακρίσεις στη σφαιροβολία και τον ακοντισμό, μια γυναίκα που εργάζεται, ζει αυτόνομα και θέτει συνεχώς νέους στόχους. Ωστόσο, πριν από λίγα χρόνια η ζωή της βρέθηκε μπροστά σε μια ανατροπή που θα μπορούσε να είχε λυγίσει ακόμη και τους πιο δυνατούς χαρακτήρες.

Γράφει η Έννη Λεβέντη



**Η οικογένειά της, οι θεραπευτές και οι προπονητές της δεν την αντιμετώπισαν ως ασθενή ή ως άτομο με αναπηρία, αλλά ως έναν άνθρωπο με δυνατότητες και προοπτικές**

Η Σταματία κατάγεται από τον Βόλο και τα τελευταία χρόνια ζει και εργάζεται στη Θεσσαλονίκη. Έχοντας ολοκληρώσει τις σπουδές της στη Διοίκηση Τουρισμού και Φιλοξενίας, βρισκόταν στην αρχή της επαγγελματικής και προσωπικής της πορείας όταν συνέβη το ατύχημα του 2016 που άλλαξε τα πάντα. Η ξαφνική μετάβαση από την ανεξαρτησία στην ανάγκη καθημερινής υποστήριξης αποτέλεσε ένα τεράστιο σοκ τόσο για την ίδια όσο και για την οικογένειά της. Η νέα πραγματικότητα έφερε μαζί της φόβο, αβεβαιότητα και αμέτρητα ερωτήματα για το μέλλον. Όμως, μέσα σε αυτή τη δύσκολη περίοδο, η Σταματία δεν έμεινε μόνη. Η οικογένειά της στάθηκε από την πρώτη στιγμή δίπλα της, προσφέροντας στήριξη και αγάπη. Όπως η ίδια αναφέρει, η σχέση με τους γονείς και τον αδελφό της έγινε ακόμη πιο ισχυρή, μετατρέποντας τη δύσκολη δοκιμασία σε έναν δεσμό βαθύτερης ενότητας. «Ενωθήκαμε περισσότερο από ποτέ», λέει χαρακτηριστικά, περιγράφοντας τη δύναμη που άντλησε από τους δικούς της ανθρώπους. Μετά το ατύχημα ακολούθησε ένας μακρύς δρόμος αποκατάστασης. Η Σταματία βρέθηκε στο Κέντρο Αποκατάστασης και Αποθεραπείας

Animus στη Λάρσα, όπου πέρασε περίπου δέκα μήνες. Εκεί, όπως περιγράφει, δεν βρήκε μόνο επαγγελματίες υγείας αλλά ανθρώπους που πίστεψαν στις δυνατότητες της πριν ακόμη πιστέψει η ίδια στον εαυτό της. Φυσιοθεραπευτές, ψυχολόγοι, λογοθεραπευτές, εργοθεραπευτές και γιατροί συνεργάστηκαν μαζί της καθημερινά, βοηθώντας την όχι μόνο να ανακτήσει σημαντικό μέρος της αυτονομίας της, αλλά και να ανακτήσει την εμπιστοσύνη στη ζωή. Η Σταματία θυμάται ότι υπήρξε μια περίοδος κατά την οποία δεν μπορούσε ούτε να φορέσει μόνη της τα παπούτσια της. Σήμερα, χρόνια αργότερα, είναι πλήρως ανεξάρτητη, διαχειρίζεται μόνη τις μετακινήσεις της, φροντίζει τον εαυτό της και ανταποκρίνεται στις καθημερινές υποχρεώσεις χωρίς βοήθεια. Η πορεία αυτή δεν ήταν εύκολη. Χρειάστηκε αμέτρητες ώρες θεραπείας, επιμονή και υπομονή. Ωστόσο, όπως τονίζει η ίδια, αυτό που τη βοήθησε περισσότερο ήταν η ανθρώπινη σχέση που ανέπτυξε με τους θεραπευτές της. Δεν ένιωσε ποτέ ότι αντιμετώπιζόταν ως ένας ακόμη ασθενής. Αντίθετα, αισθάνθηκε ότι οι άνθρωποι γύρω της ενδιαφέρθηκαν πραγματικά για την ίδια



Η Σταματία θεωρεί ότι η αναπηρία δεν είναι το τέλος, αλλά μια νέα αφετηρία. Με το παράδειγμά της στέλνει το μήνυμα ότι η πίστη στον εαυτό, η υπομονή και τα μικρά καθημερινά βήματα μπορούν να οδηγήσουν στην προσωπική δικαίωση και στην επίτευξη ακόμη και των πιο δύσκολων στόχων

ως προσωπικότητα και για το μέλλον της. «Η αγάπη ήταν το μεγαλύτερο φάρμακο», λέει σήμερα, αναγνωρίζοντας πως η ανθρώπινη υποστήριξη υπήρξε εξίσου σημαντική με κάθε θεραπευτική παρέμβαση.

Μέχρι το ατύχημα, η σχέση της Σταματίας με τον αθλητισμό ήταν περιορισμένη. Δεν είχε ασχοληθεί συστηματικά με κάποιο άθλημα, πέρα από δραστηριότητες στο σχολείο και την αγάπη της για τον χορό. Η αναπηρία, ωστόσο, έφερε στη ζωή της κάτι που δεν περίμενε ποτέ: τον αθλητισμό. Η πρώτη της επαφή έγινε μέσω της κολύμβησης. Αρχικά, η ενασχόληση είχε καθαρά θεραπευτικό χαρακτήρα, καθώς το νερό βοηθούσε σημαντικά στην αποκατάσταση και την ενδυνάμωση του σώματος. Σύντομα όμως ανακάλυψε ότι η άσκηση μπορούσε να προσφέρει πολύ περισσότερα από σωματικά οφέλη. Της έδινε ελευθερία, αυτοπεποίθηση και μια νέα αίσθηση δημιουργικότητας. Αργότερα δοκίμασε το μπάσκετ με αμαξίδιο, αγωνιζόμενη με τον σύλλογο «Μέγας Αλέξανδρος '94» της Θεσσαλονίκης. Η εμπειρία αυτή της άνοιξε νέους ορίζοντες, αλλά τελικά ήταν ο στίβος που έμελλε να αλλάξει οριστικά τη ζωή της.

Η ενασχόληση της Σταματίας με τις ρίψεις ξεκίνησε σχεδόν τυχαία. Οι προπονητές της διέκριναν από την πρώτη στιγμή ότι διέθετε ιδιαίτερα φυσικά προσόντα. Το ύψος της, η σωματική της διάπλαση και η πειθαρχία που τη χαρακτήριζε αποτέλεσαν ισχυρές βάσεις για την ανάπτυξη της στον ακοντισμό και τη σφαιροβολία. Υπό την καθοδήγηση των προπονητών Μιλτιάδη Κυριακίδη και Παναγιώτη Αργυράκη, η πρόοδος ήταν εντυπωσιακή. Μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα, η Σταματία κατάφερε να διακριθεί σε πανελλήνια πρωταθλήματα ατόμων με αναπηρία, αποδεικνύοντας ότι η επιτυχία δεν εξαρτάται μόνο από τις σωματικές δυνατότητες αλλά κυρίως από τη θέληση. Στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα του 2022 κατέκτησε την πρώτη θέση τόσο στον ακοντισμό όσο και στη σφαιροβολία, ενώ την επόμενη χρονιά κατέκτησε δύο ασημένια μετάλλια στα ίδια αγωνίσματα. Οι επιτυχίες αυτές δεν ήρθαν τυχαία. Όπως αναφέρουν οι προπονητές της, η Σταματία δεν έχει χάσει ούτε μία προπόνηση. Ακολουθεί με απόλυτη συνέπεια το πρόγραμμα προετοιμασίας της και αντιμετωπίζει κάθε στόχο με σοβαρότητα και επαγγελματισμό.

Οι εγχώριες επιτυχίες άνοιξαν τον δρόμο για τη διεθνή παρουσία. Το 2023 η Σταματία Σταμπούλη δεν ζήτη να τη βλέπουν ως ηρωίδα. Ζητά να τη βλέπουν ως έναν άνθρωπο που βρέθηκε μπροστά σε μια μεγάλη δυσκολία και αποφάσισε να μην παραδοθεί. Η ζωή της αποτελεί σήμερα παράδειγμα για εκατοντάδες ανθρώπους που αντιμετωπίζουν αντίστοιχες προκλήσεις. Αποδεικνύει ότι η αναπηρία δεν καθορίζει το μέλλον ενός ανθρώπου και ότι η δύναμη της ψυχής μπορεί να ξεπεράσει εμπόδια που φαντάζουν αεσιπέραστα. Από το σοκ ενός ατυχήματος στα είκοσι έξι χρόνια μέχρι τα πανελλήνια μετάλλια και τις διεθνείς συμμετοχές, η διαδρομή της είναι μια πορεία γεμάτη αγώνα, επιμονή και αξιοπρέπεια. Και ίσως αυτό να είναι το σημαντικότερο μήνυμά που αφήνει πίσω της: ότι η ζωή δεν τελειώνει όταν αλλάζουν οι συνθήκες. Αντίθετα, πολλές φορές τότε ακριβώς ξεκινά ένα νέο κεφάλαιο, πιο δύσκολο ίσως, αλλά και πιο ουσιαστικό. Η Σταματία Σταμπούλη συνεχίζει να προπονείται, να ονειρεύεται και να διεκδικεί. Και μαζί με κάθε ρίψη στον στίβο, στέλνει ένα μήνυμα αισιοδοξίας σε όλους: η πραγματική δύναμη δεν βρίσκεται στο σώμα, αλλά στην απόφαση να συνεχίσεις όταν όλα σε καλούν να σταματήσεις.

Η Σταματία Σταμπούλη μεταμόρφωσε μια από τις πιο δύσκολες δοκιμασίες της ζωής της σε αφετηρία δύναμης, αυτονομίας και αθλητικών διακρίσεων, αποδεικνύοντας πως ακόμη και μετά από μια μεγάλη ανατροπή, τα όνειρα μπορούν να αποκτήσουν νέο νόημα

## ΣΤΑΜΑΤΙΑ ΣΤΑΜΠΟΥΛΗ

**Πήγα να χάσω τη ζωή μου, κι έτσι έμαθα να την εκτιμώ αλλιώς**  
**«Η αναπηρία δεν έγινε εμπόδιο, έγινε κίνητρο»**  
**«Νομίζω ότι ξαναγεννήθηκα και ξεκίνησα από το μηδέν»**

Συνέντευξη στην Έννη Λεβέντη



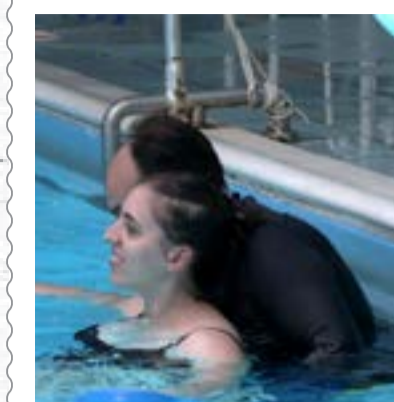
**Σταματία, η ιστορία σου είναι μια ιστορία που αγγίζει βαθιά τον καθένα. Ποια είναι η γυναίκα που συναντάμε σήμερα απέναντί μας;** Σήμερα είμαι μια γυναίκα που έχει μάθει να εκτιμά τη ζωή διαφορετικά. Είμαι 30 ετών, ζω και εργάζομαι στη Θεσσαλονίκη, έχω ολοκληρώσει τις σπουδές μου στη Διοίκηση Τουρισμού και Φιλοξενίας και παράλληλα ασχολούμαι με τον αθλητισμό υψηλού επιπέδου. Αν με ρωτούσε κάποιος πριν από μερικά χρόνια αν θα βρισκόμουν σε αυτή τη θέση, αν θα αγωνιζόμουν στον στίβο, αν θα μιλούσα για μετάλλια και διεθνείς συμμετοχές, θα του έλεγα πως είναι αδύνατο. Η ζωή όμως έχει έναν μοναδικό τρόπο να σε εκπλήσσει. Μέσα από μια πολύ δύσκολη εμπειρία αναγκάστηκα να ξαναχτίσω τον εαυτό μου από την αρχή. Και τελικά, αυτή η διαδρομή με έκανε πιο δυνατή, πιο συνειδητοποιημένη και πιο ευγνώμων για όλα όσα έχω.

**Το 2016 ήρθε ένα ατύχημα που άλλαξε τα πάντα. Πώς βίωσες εκείνη τη στιγμή;** Ήταν ένα τεράστιο σοκ. Όχι μόνο για εμένα αλλά και για ολόκληρη την οικογένειά μου. Μέσα σε μια στιγμή όλα όσα θεωρούσα δεδομένα ανατράπηκαν. Τα σχέδια που είχα κάνει, οι στόχοι που είχα θέσει, η εικόνα που είχα για το μέλλον μου, όλα έμοιαζαν να γκρεμίζονται. Όταν είσαι νέος άνθρωπος θεωρείς ότι η ζωή σου ανήκει, ότι μπορείς να σχεδιάζεις τα πάντα με ασφάλεια. Ξαφνικά βρέθηκα αντιμέτωπη με μια πραγματικότητα που δεν είχα φανταστεί ποτέ. Ήταν μια περίοδος γεμάτη ερωτήματα, φόβο και αβεβαιότητα. Παρ' όλα αυτά, δεν έμεινα ποτέ μόνη μου. Η οικογένειά μου στάθηκε δίπλα μου από την πρώτη στιγμή και αυτό έπαιξε καθοριστικό ρόλο στο να βρω τη δύναμη να συνεχίσω.

**Υπήρξε στιγμή που σκέφτηκες ότι η ζωή σου είχε τελειώσει;**

Όχι. Και αυτό ίσως ακούγεται παράξενο. Φυσικά υπήρξαν δύσκολες ημέρες, στιγμές που ένιωθα φόβο ή απογοήτευση. Όμως είχα την τύχη να βρεθώ δίπλα σε ανθρώπους που με βοήθησαν να καταλάβω από πολύ νωρίς ότι η ζωή δεν τελειώνει επειδή αλλάζει. Οι θεραπευτές, οι γιατροί και οι ειδικοί που με υποστήριξαν μου έδειξαν ότι υπάρχει μέλλον, απλώς διαφορετικό από αυτό που είχα φανταστεί. Δεν μπηκώ ποτέ στη διαδικασία να θεωρήσω ότι όλα σταμάτησαν. Αντίθετα, προσπάθησα να δω τι μπορώ να χτίσω από εδώ και πέρα. Ήταν σαν να άνοιξε ένας νέος δρόμος μπροστά μου, άγνωστος μεν, αλλά υπαρκτός.

**Πόσο σημαντική ήταν η περίοδος της αποκατάστασης για τη μετέπειτα πορεία σου;** Ήταν καθοριστική. Θα έλεγα ότι εκεί ουσιαστικά ξαναγεννήθηκα. Όταν μπηκώ στο κέντρο αποκατάστασης δεν μπορούσα να φανταστώ πού θα βρισκόμουν λίγα χρόνια αργότερα. Σιγά-σιγά έμαθα ξανά πράγματα που οι περισσότεροι θεωρούμε αυτονόητα. Από το να φορέσω μόνη μου τα παπούτσια μου μέχρι να καταφέρω να κινούμαι αυτόνομα και να διαχειρίζομαι την καθημερινότητά μου. Κάθε μικρή κατάκτηση ήταν μια τεράστια νίκη. Οι άνθρωποι που με συνόδευαν σε αυτή τη διαδρομή δεν ήταν απλώς επαγγελματίες.



Ήταν άνθρωποι που με είδαν ως προσωπικότητα, όχι ως ασθενή. Μου έδωσαν αγάπη, στήριξη και πίστη στις δυνατότητές μου. Αυτό ήταν ίσως το σημαντικότερο φάρμακο.

**Σήμερα μιλάς συχνά για την αυτονομία σου. Τι σημαίνει αυτή η λέξη για εσένα;** Σημαίνει ελευθερία. Σημαίνει αξιοπρέπεια. Σημαίνει να μπορείς να διαχειρίζεσαι τη ζωή σου και να μην αισθάνεσαι ότι εξαρτάσαι συνεχώς από τους άλλους. Σήμερα είμαι πλήρως ανεξάρτητη στις μετακινήσεις μου, στις καθημερινές μου ανάγκες, στο σπίτι μου. Όλα όσα κάποτε έμοιαζαν ακατόρθωτα έχουν γίνει μέρος της καθημερινότητάς μου. Και το πιο σημαντικό είναι ότι τα εκτιμώ. Χαίρομαι ακόμη και για τα πιο απλά πράγματα. Για ένα πιάτο που θα πλύνω, για μια δουλειά που θα ολοκληρώσω μόνη μου. Όταν ξεκινάς από το μηδέν, μαθαίνεις να γιορτάζεις κάθε μικρή νίκη.

**Ο αθλητισμός πότε μπήκε στη ζωή σου;** Απάντηση: Παραδόξως, μετά την αναπηρία. Πριν από το ατύχημα δεν είχα καμία ιδιαίτερη σχέση με τον αθλητισμό. Είχα ασχοληθεί μόνο με τον χορό στα νεανικά μου χρόνια, κάτι που αγαπούσα πολύ. Όταν ολοκλήρωσα την αποκατάστασή μου, ανακάλυψα αρχικά το κολύμπι. Σιπν αρχή το είδα θεραπευτικό. Σύντομα όμως κατάλαβα πόσο καλό έκανε στο σώμα και στην ψυχολογία μου. Αργότερα δοκίμασα το μπάσκετ με αμαξίδιο και στη συνέχεια ήρθε ο στίβος. Εκεί κατάλαβα ότι είχα βρει κάτι που πραγματικά μου ταίριαζε.

**Τι ήταν αυτό που σε κέρδισε στον στίβο;** Νομίζω ότι ήταν ο προσωπικός αγώνας με τον εαυτό μου. Ο στίβος είναι ένα άθλημα που σε φέρνει αντιμέτωπο με τα όριά σου. Βάζεις έναν στόχο και προσπαθείς να τον ξεπεράσεις. Δεν μπορείς να κρυφτείς πίσω από τίποτα. Εξαρτάται από εσένα, από την πειθαρχία σου, από τη δουλειά που κάνεις καθημερινά. Αυτή η διαδικασία με γοήτευσε. Με έκανε να αισθάνομαι δημιουργική, παραγωγική και δυνατή. Κυρίως όμως μου έδωσε κίνητρο για να συνεχίσω να εξελίσσομαι.

**Μέσα σε μικρό χρονικό διάστημα κατάφερες να διακριθείς σε πανελλήνιο επίπεδο. Πώς το βίωσες;**



Με μεγάλη συγκίνηση. Όταν ξεκίνησα δεν είχα στο μυαλό μου τα μετάλλια. Ήθελα απλώς να δοκιμάσω κάτι καινούργιο και να δω μέχρι πού μπορώ να φτάσω. Το γεγονός ότι κατέκτησα διακρίσεις στο ακόντιο και στη σφαιροβολία ήταν μια επιβεβαίωση ότι η προσπάθεια αποδίδει καρπούς. Δεν ήταν μόνο οι αθλητικές επιτυχίες. Ήταν η απόδειξη ότι μπορώ να βάζω στόχους και να τους πετυχαίνω, ακόμη και όταν οι συνθήκες μοιάζουν δύσκολες.

**Πόσο σημαντικοί υπήρξαν οι προπονητές σου σε αυτή τη διαδρομή;** Καθοριστικοί. Από την πρώτη στιγμή πίστεψαν σε εμένα περισσότερο ίσως κι από όσο πίστευα εγώ στον εαυτό μου. Είδαν δυνατότητες που δεν μπορούσα ακόμη να διακρίνω. Με στήριξαν όχι μόνο αθλητικά αλλά και ψυχολογικά. Είναι άνθρωποι που αφιερώνουν χρόνο, γνώση και ενέργεια για να εξελίσσομαι καθημερινά. Η σχέση μας ξεπερνά τα όρια μιας τυπικής συνεργασίας. Υπάρχει αμοιβαία εκτίμηση, εμπιστοσύνη και αγάπη. Αυτό είναι πολύ σημαντικό όταν κυνηγάς μεγάλα όνειρα.

**Τι σου προσφέρει ο αθλητισμός πέρα από τις διακρίσεις;** Μου προσφέρει ζωή. Μου δίνει λόγο να ξυπνώ κάθε πρωί με στόχους. Μέσα από τον αθλητισμό γνώρισα ανθρώπους, ταξίδια, απέκτησα εμπειρίες και κυρίως έμαθα να πιστεύω στον εαυτό μου. Η αναπηρία δεν είναι πλέον κάτι που με περιορίζει. Είναι μέρος της ζωής μου, αλλά δεν καθορίζει ποια είμαι. Ο αθλητισμός με βοήθησε να δω την ομορφιά της ζωής μέσα από μια διαφορετική οπτική. Να καταλάβω ότι μπορώ να συνεχίσω να ονειρεύομαι και να δημιουργώ.

**Υπήρξαν άνθρωποι που λειτούργησαν ως κίνητρα δύναμη σε όλη αυτή την πορεία;** Πάρα πολλοί. Πρώτα απ' όλα η οικογένειά μου. Η μητέρα μου, ο πατέρας μου και ο αδελφός μου ήταν εκεί σε κάθε βήμα. Το ατύχημα δεν μας απομάκρυνε. Αντίθετα, μας ένωσε ακόμη παραγωγικότερα. Παράλληλα, οι θεραπευτές και οι επαγγελματίες που γνώρισα στην αποκατάσταση ήταν άνθρωποι που με βοήθησαν να ξεναβρώ τον εαυτό μου. Με αντιμετώπισαν με σεβασμό, αγάπη και πίστη. Και φυσικά οι προπονητές μου, οι οποίοι συνεχίζουν καθη-

μερινά να μου δίνουν κίνητρο να προχωρώ.

**Κοιτάζοντας πίσω, τι θεωρείς ότι έχει αλλάξει περισσότερο μέσα σου;** Ο τρόπος που βλέπω τη ζωή. Παλαιότερα θεωρούσα πολλά πράγματα δεδομένα. Σήμερα ξέρω ότι τίποτα δεν είναι αυτονόητο. Χαίρομαι περισσότερο τις στιγμές, εκφράζω πιο εύκολα την αγάπη μου στους ανθρώπους, δεν αναβάλλω όσα έχουν αξία. Έμαθα ότι η ζωή μπορεί να αλλάξει από τη μία στιγμή στην άλλη και γι' αυτό αξίζει να τη ζούμε με πληρότητα. Νομίζω πως έγινα πιο ουσιαστική, πιο αληθινή και πιο κοντά στον εαυτό μου.

**Ποια είναι τα επόμενα όνειρα της Σταματίας Σταμπούλη;**

Θέλω να συνεχίσω να εξελίσσομαι στον στίβο και να φτάσω όσο πιο ψηλά μπορώ. Θέλω να δικαιώσω τους ανθρώπους που πιστεύουν σε εμένα και με στηρίζουν καθημερινά. Θέλω να συνεχίσω να βάζω στόχους και να δουλεύω γι' αυτούς. Ταυτόχρονα, θέλω να αποτελώ ένα θετικό παράδειγμα για όσους περνούν δύσκολες καταστάσεις. Αν η δική μου ιστορία μπορεί να δώσει έστω και λίγη δύναμη σε κάποιον άνθρωπο, τότε αυτό είναι ίσως η μεγαλύτερη επιτυχία.

**Αν μπορούσες να στείλεις ένα μήνυμα σε κάποιον που αυτή τη στιγμή δίνει τη δική του δύσκολη μάχη, ποιο θα ήταν;** Θα του έλεγα να μην εγκαταλείψει ποτέ. Όσο δύσκολη κι αν φαίνεται μια κατάσταση, πάντα υπάρχει φως στο τέλος της διαδρομής. Ίσως στην αρχή το βουνό να μοιάζει αεζιπέραστο. Όμως αν πιστέψει στον εαυτό του και κάνει μικρά, καθημερινά βήματα, θα φτάσει στην κορυφή. Η δύναμη υπάρχει μέσα μας, ακόμη κι όταν δεν τη βλέπουμε. Χρειάζεται υπομονή, επιμονή και πίστη. Η ζωή έχει έναν μοναδικό τρόπο να ανταμείβει όσους συνεχίζουν να παλεύουν. Εγώ είμαι η απόδειξη ότι μετά από μια μεγάλη ανατροπή μπορεί να υπάρξει μια νέα αρχή, γεμάτη όνειρα, στόχους και ελπίδα. Και αν έμαθα κάτι από όλη αυτή τη διαδρομή, είναι ότι δεν πρέπει ποτέ να σταματάμε να πιστεύουμε στις δυνατότητές μας. Γιατί πολλές φορές η πιο όμορφη ζωή είναι αυτή που ξεκινά ακριβώς τη στιγμή που νομίζουμε ότι όλα έχουν τελειώσει.



Η παρατεταμένη νοσηλεία και η ακινησία μπορούν να προκαλέσουν σοβαρή μυϊκή αδυναμία στους βαρέως πάσχοντες ασθενείς, με απώλεια έως και 20% της μυϊκής μάζας μέσα στις πρώτες δέκα ημέρες νοσηλείας



## ΒΑΡΕΩΣ ΠΑΣΧΟΝΤΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ Η μεγάλη πρόκληση της αποκατάστασης μετά τη μάχη για τη ζωή

Οι επιστημονικοί συνεργάτες του ANIMUS αναδεικνύουν τον κρίσιμο ρόλο της διεπιστημονικής ομάδας στην αποκατάσταση ασθενών που βρέθηκαν αντιμέτωποι με σοβαρές και απειλητικές για τη ζωή καταστάσεις

Ο κ. Τοπαλάσβας ανέπτυξε τον κρίσιμο ρόλο της ΧΑΦ στη φροντίδα βαρέως πασχόντων ασθενών, ενώ η κα. Ζαχοπούλου εστίασε στην πρώιμη κινητοποίηση των ασθενών. Η κα. Μπουντίνα μας μίλησε για τον ρόλο του εργοθεραπευτή στην πρώιμη θεραπευτική παρέμβαση, ο κ. Κωνσταντάκος για τη διαχείριση βαρέως πασχόντων ασθενών στο νερό, η κα. Κουκουράβα για τη γνωστική αποκατάσταση και πρώιμη παρέμβαση, η κα. Μαμέκα για τη σημασία της διατροφής στη φροντίδα των βαρέως πασχόντων και η κα. Καραβαγγέλη για τις κοινωνικές παροχές προς τους ασθενείς

Γράφει  
η Δόξα  
Γάτσιου

Η σύγχρονη ιατρική έχει καταφέρει τα τελευταία χρόνια να αυξήσει σημαντικά τα ποσοστά επιβίωσης ασθενών που νοσηλεύονται σε Μονάδες Εντατικής Θεραπείας και Μονάδες Αυξημένης Φροντίδας. Ωστόσο, η έξοδος από μια κρίσιμη νοσηλεία δεν σηματοδοτεί το τέλος της περιπέτειας. Αντίθετα, για χιλιάδες ανθρώπους αποτελεί την αφετηρία μιας εξίσου απαιτητικής διαδρομής, αυτής της αποκατάστασης. Η επιστροφή στη λειτουργικότητα, στην αυτονομία και τελικά στην καθημερινή ζωή προϋποθέτει συντονισμένη προσπάθεια πολλών ειδικοτήτων, εξατομικευμένα θεραπευτικά πλάνα και συνεχή υποστήριξη τόσο του ασθενούς όσο και της οικογένειάς του.

Οι επιστημονικοί συνεργάτες του Κέντρου Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS περιγράφουν μια σύνθετη πραγματικότητα που αφορά τους βαρέως πάσχοντες ασθενείς, δηλαδή τους ανθρώπους των οποίων η επιβίωση εξαρτήθηκε από προηγμένα συστήματα υποστήριξης ζωτικών λειτουργιών και οι οποίοι καλούνται πλέον να ανακτήσουν δεξιότητες που για τους περισσότερους θεωρούνται αυτονόητες. Η αντιμετώπιση των συνεπειών της παρατεταμένης νοσηλείας, της ακινησίας και των πολλαπλών επιπλοκών

απαιτεί τη συνεργασία φυσιάτρων, φυσικοθεραπευτών, λογοθεραπευτών, εργοθεραπευτών, ψυχολόγων, νοσηλευτών και κοινωνικών λειτουργών, οι οποίοι εργάζονται με κοινό στόχο την καλύτερη δυνατή επανένταξη του ασθενούς.

**Φυσιατρική  
Ιατρική  
Ο συντονισμός  
μιας  
πολύπλοκης  
θεραπευτικής  
διαδικασίας**

Στην καρδιά κάθε προγράμματος αποκατάστασης βρίσκεται ο φυσίατρος, ο ιατρός που αναλαμβάνει τον συνολικό σχεδιασμό και τον συντονισμό της θεραπευτικής πορείας. Οι βαρέως πάσχοντες ασθενείς φτάνουν στο κέντρο αποκατάστασης έχοντας συχνά υποστεί σοβαρές επιπτώσεις από την παρατεταμένη παραμονή σε κρεβάτι νοσηλείας, τη μηχανική υποστήριξη της αναπνοής και τις επιπλοκές της κρίσιμης νόσου. Η αποκατάστασή τους δεν ακολουθεί ένα ενιαίο πρωτόκολλο, καθώς κάθε περίπτωση είναι διαφορετική και

απαιτεί εξατομικευμένη προσέγγιση. Ο φυσίατρος αξιολογεί τη συνολική κατάσταση του ασθενούς, τις κινητικές, γνωστικές και λειτουργικές του δυνατότητες και σχεδιάζει ένα θεραπευτικό πλάνο που προσαρμόζεται και τις ανάγκες που προκύπτουν. Η συνεργασία με όλες τις υπόλοιπες ειδικότητες είναι συνεχής, καθώς η αποκατάσταση δεν αφορά μόνο μία πτυχή της υγείας αλλά το σύνολο της ανθρώπινης λειτουργικότητας.

**Νοσηλευτική  
Φροντίδα  
Η καθημερινή  
μάχη δίπλα  
στον ασθενή**

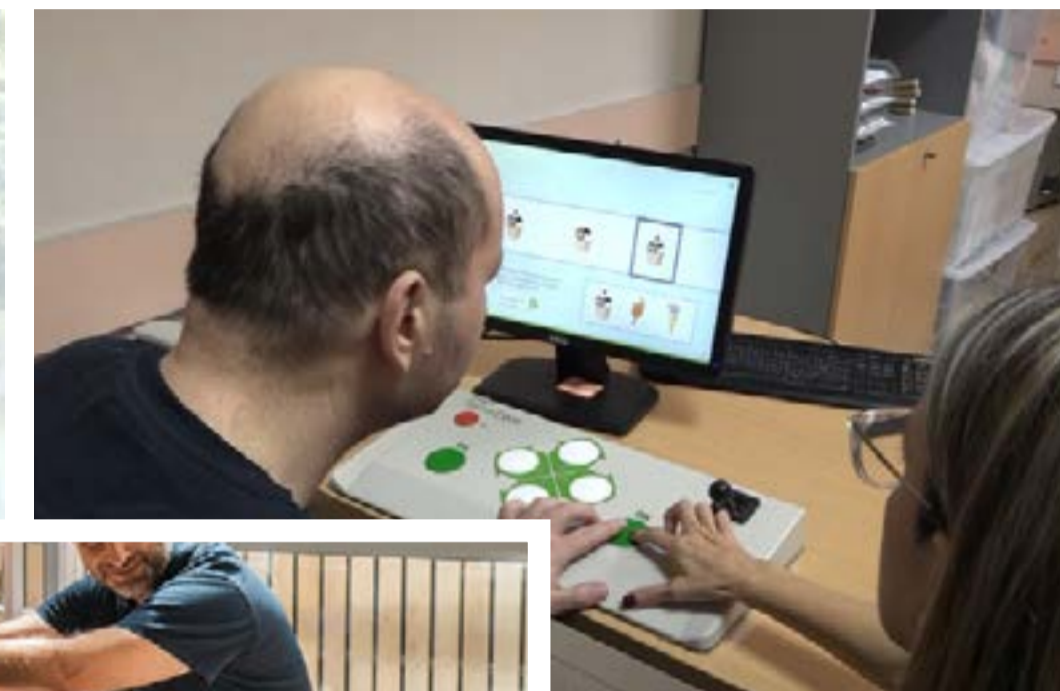
Οι νοσηλευτές αποτελούν τον πυρήνα της καθημερινής φροντίδας των βαρέως πασχόντων ασθενών. Πρόκειται για ανθρώπους που βρίσκονται σε συνεχή επαφή με τον ασθενή και καλούνται να αντιμετωπίσουν σύνθετες ανάγκες που ξεπερνούν κατά πολύ τις απαιτήσεις μιας τυπικής νοσηλείας. Η χορήγηση φαρμάκων, η παρακολούθηση των ζωτικών σημείων, οι αναρροφήσεις, η φροντίδα τραχειοστομιών, η περιποίηση τραυμάτων, η ατομική υγιεινή και η πρόληψη

επιπλοκών αποτελούν μόνο μέρος των καθημερινών παρεμβάσεων. Παράλληλα, οι νοσηλευτές αναλαμβάνουν έναν εξίσου σημαντικό ρόλο υποστήριξης της οικογένειας, η οποία συχνά βρίσκεται αντιμέτωπη με έντονο άγχος, αβεβαιότητα και φόβο. Η συμβολή τους είναι καθοριστική τόσο στη σωματική σταθεροποίηση όσο και στη διατήρηση της αξιοπρέπειας και της ψυχολογικής ισορροπίας του ασθενούς κατά τη διάρκεια της νοσηλείας και της αποκατάστασης.

**Φυσικοθεραπεία  
Η πρώιμη  
κινητοποίηση  
ως κλειδί της  
ανάρρωσης**

Ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι βαρέως πάσχοντες ασθενείς είναι η επίκτητη μυϊκή αδυναμία της Μονάδας Εντατικής Θεραπείας. Η πολύμηνη ή πολύημερη ακινησία προκαλεί σημαντική απώλεια μυϊκής μάζας, η οποία μπορεί να φτάσει ακόμη και το 20% μέσα στις πρώτες δέκα ημέρες νοσηλείας. Οι φυσικοθεραπευτές επισημαίνουν ότι η αδυναμία αυτή δεν αφορά μόνο τους μύες των άκρων αλλά

Η πρώιμη κινητοποίηση αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για τη βελτίωση της κινητικότητας, της αναπνευστικής λειτουργίας και της συνολικής ανάρρωσης, μειώνοντας παράλληλα τον χρόνο νοσηλείας και τις επιπλοκές



και τους αναπνευστικούς μύες, γεγονός που δυσκολεύει την αποδέσμευση από τον μηχανικό αερισμό και επιβραδύνει την ανάρρωση. Για τον λόγο αυτό η πρώιμη κινητοποίηση θεωρείται πλέον απαραίτητη προϋπόθεση της σύγχρονης αποκατάστασης. Η σταδιακή επανεκκίνηση της φυσικής δραστηριότητας συμβάλλει στη βελτίωση της κινητικότητας, στη μείωση των θρομβώσεων και των κατακλίσεων, στην ενίσχυση της αναπνευστικής λειτουργίας και στη μείωση του χρόνου παραμονής τόσο στη μονάδα όσο και συνολικά στο νοσοκομείο. Μέσα από εξειδικευμένα προγράμματα κινησιοθεραπείας, οι ασθενείς αποκτούν σταδιακά ξανά τον έλεγχο του σώματός τους και επανακτούν λειτουργίες που είχαν χαθεί.

**Υδροθεραπεία  
Όταν το νερό  
γίνεται θεραπευτικό  
εργαλείο**

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η συμβολή της υδροθεραπείας στην αποκατάσταση των βαρέως πασχόντων ασθενών. Σύμφωνα με τους ειδικούς του ANIMUS, το θεραπευτικό περιβάλλον της πισίνας προσφέρει μοναδικές δυνατότητες κινητοποίησης σε ανθρώπους που έχουν υποστεί εκτεταμένη μυϊκή ατροφία και σοβαρούς περιορισμούς στην κίνηση. Η άνωση του νερού μειώνει το φορτίο που δέχονται οι αρθρώσεις και διευκολύνει κινήσεις που εκτός νερού θα ήταν αδύνατες ή ιδιαίτερα επώδυνες. Παράλληλα, η υδροστατική πίεση και η θερμοκρασία του νερού συμβάλλουν στη χαλάρωση των μυών και στη βελτίωση της κυκλοφορίας. Η διαδικασία απαιτεί ιδιαίτερα αυστηρά πρωτόκολλα ασφαλείας, ειδικά σε ασθενείς με τραχειοστομία ή άλλες σύνθετες ιατρικές ανάγκες. Η προετοιμασία πραγματοποιείται σε στενή συνεργασία με τη νοσηλευτική ομάδα, ενώ ο έλεγχος στην πισίνα γίνεται με ειδικό εξοπλισμό και συνεχή παρακολούθηση. Οι ειδικοί τονίζουν ότι η υδροθεραπεία μπορεί να αποτελέσει

καθοριστικό βήμα στην πρώιμη κινητοποίηση και στην επαναφορά της λειτουργικότητας.

**Λογοθεραπεία  
Η αποκατάσταση  
της επικοινωνίας  
και της κατάποσης**

Η παρατεταμένη νοσηλεία σε συνθήκες εντατικής θεραπείας συχνά συνοδεύεται από σοβαρές δυσκολίες στην επικοινωνία και στην κατάποση. Οι λογοθεραπευτές αναλαμβάνουν να αξιολογήσουν και να αντιμετωπίσουν αυτές τις διαταραχές, οι οποίες επηρεάζουν άμεσα την ποιότητα ζωής και την ασφάλεια του ασθενούς. Σημαντικό ποσοστό των βαρέως πασχόντων παρουσιάζει δυσφαγία, μια κατάσταση που μπορεί να οδηγήσει σε εισρόφιση τροφών ή υγρών, με συνέπεια πνευμονίες, υποσιτισμό και αφυδάτωση. Η λογοθεραπευτική παρέμβαση στοχεύει στην αποκατάσταση της ασφαλούς κατάποσης μέσω εξειδικευμένων ασκήσεων και τεχνικών. Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στην επικοινωνία. Όταν ο ασθενής δεν μπορεί να μιλήσει, δημιουργούνται εναλλακτικά συστήματα επικοινωνίας ώστε να μπορεί να εκφράζει ανάγκες, επιθυμίες και συναισθήματα. Η δυνατότητα επικοινωνίας αποτελεί βασικό παράγοντα τόσο για τη θεραπευτική διαδικασία όσο και για την ψυχολογική ενδυνάμωση του ασθενούς.

**Εργοθεραπεία  
Η επιστροφή στις  
δραστηριότητες της  
καθημερινότητας**

Η αποκατάσταση δεν ολοκληρώνεται όταν ένας ασθενής μπορεί να κινηθεί. Το πραγ-

ματικό ζητούμενο είναι να μπορέσει να επιστρέψει στις δραστηριότητες που συνθέτουν την καθημερινή ζωή. Σε αυτό ακριβώς το πεδίο παρεμβαίνει η εργοθεραπεία. Οι εργοθεραπευτές αξιολογούν την ικανότητα του ασθενούς να εκτελεί βασικές δραστηριότητες, όπως το φαγητό, η προσωπική υγιεινή, το ντύσιμο και οι μετακινήσεις. Μέσα από εξατομικευμένα προγράμματα εκπαίδευσης και χρήσιμα κατάλληλα βοηθημάτων, επιδιώκεται η σταδιακή ανάκτηση της αυτονομίας. Η διαδικασία αυτή δεν αφορά μόνο τη λειτουργικότητα αλλά και την ψυχολογία του ατόμου. Κάθε μικρό βήμα προς την αυτοεξυπηρέτηση ενισχύει το αίσθημα ανεξαρτησίας και συμβάλλει στην επανένταξη στην κοινωνική και οικογενειακή ζωή.

**Ψυχολογία και  
Νευροψυχολογική  
Αποκατάσταση  
Η μάχη πέρα από το  
σώμα**

Οι συνέπειες μιας σοβαρής νόσου δεν περιορίζονται στο σώμα. Πολλοί ασθενείς εμφανίζουν γνωστικές δυσκολίες, διαταραχές μνήμης, προβλήματα προσοχής, άγχος ή καταθλιπτικά συμπτώματα. Για τον λόγο αυτό η ψυχολογική και νευροψυχολογική υποστήριξη αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας. Η ομάδα ψυχολόγων πραγματοποιεί από τα πρώτα στάδια αξιολόγηση της γνωστικής και συναισθηματικής κατάστασης του ασθενούς, ακόμη και όταν η λεκτική επικοινωνία είναι περιορισμένη. Μέσα από ειδικά προγράμματα γνωστικής αποκατάστασης επιδιώκεται η βελτίωση της μνήμης, της προσοχής και των εκτελεστικών λειτουργιών, ενώ παράλληλα παρέχεται συμβουλευτική υποστήριξη

για την προσαρμογή στη νέα πραγματικότητα. Η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για την επιτυχία ολόκληρης της αποκατάστασης, καθώς η διάθεση και το κίνητρο επηρεάζουν καθοριστικά την πορεία της ανάρρωσης.

**Κοινωνική Υπηρεσία  
Στήριγμα για τον  
ασθενή και την  
οικογένεια**

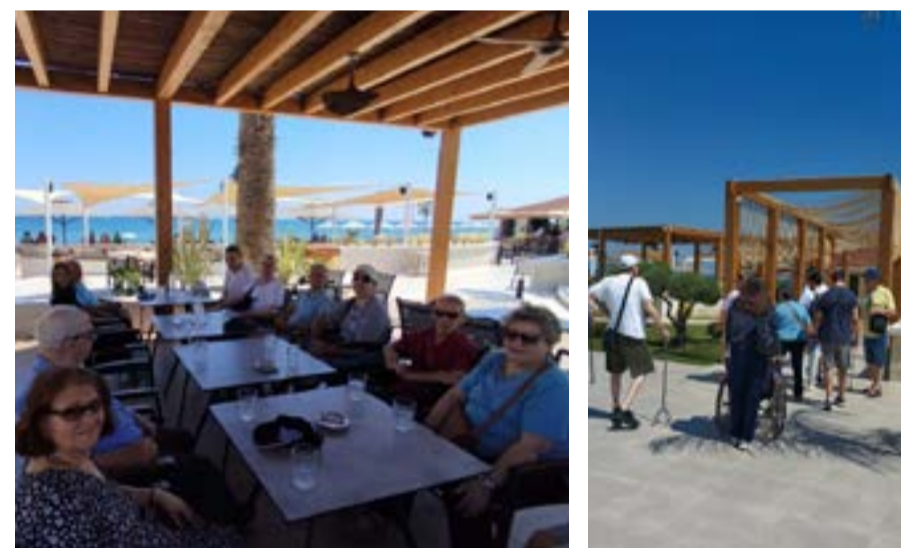
Η οικογένεια είναι συχνά ο αφανής πρωταγωνιστής της αποκατάστασης. Οι συγγενείς καλούνται να διαχειριστούν φόβους, αβεβαιότητες και πρακτικά ζητήματα, ενώ παράλληλα προσπαθούν να στηρίξουν τον άνθρωπό τους σε μια από τις δυσκολότερες περιόδους της ζωής του. Οι κοινωνικοί λειτουργοί βρίσκονται δίπλα τους καθ' όλη τη διάρκεια της νοσηλείας και της αποκατάστασης, παρέχοντας συμβουλευτική και καθοδήγηση. Παράλληλα, βοηθούν στην προετοιμασία της επιστροφής στο σπίτι, στη διεκπεραίωση κοινωνικών και διοικητικών διαδικασιών και στην εξασφάλιση των απαραίτητων παροχών και δικαιωμάτων. Ιδιαίτερη σημασία δίνεται και στη διατήρηση της επαφής του ασθενούς με το οικογενειακό του περιβάλλον, είτε μέσω επικοινωνιών είτε μέσω σύγχρονων μέσων επικοινωνίας, καθώς τα οικεία πρόσωπα λειτουργούν ως ισχυρό κίνητρο για την προσπάθεια αποκατάστασης. Η αποκατάσταση των βαρέως πασχόντων ασθενών αποτελεί τελικά μια σύνθετη και πολυεπίπεδη διαδικασία, στην οποία καμία ειδικότητα δεν μπορεί να λειτουργήσει απομονωμένα. Η συνεργασία όλων των επαγγελματιών υγείας, η ενεργός συμμετοχή της οικογένειας και η εξατομικευμένη φροντίδα συνθέτουν το πλαίσιο μέσα στο οποίο ένας άνθρωπος μπορεί να ξαναβρεί όλα όσα μόνο της λειτουργίας του σώματός του αλλά και την προοπτική μιας ποιοτικής ζωής μετά από μια κρίσιμη δοκιμασία. Το μήνυμά που αναδεικνύουν οι επιστημονικοί συνεργάτες του ANIMUS είναι σαφές: η αποκατάσταση δεν αφορά απλώς την ανάρρωση, αλλά την επιστροφή του ανθρώπου στην καθημερινότητα, στην αυτονομία και τελικά στην ίδια τη ζωή.



Ανάμεσα στο γαλάζιο της θάλασσας και τη δύναμη της συντροφικότητας, οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS έζησαν μια αξέχαστη καλοκαιρινή εμπειρία γεμάτη χαρά, κοινωνική αλληλεπίδραση, νέες αναμνήσεις και ουσιαστικές στιγμές συμπερίληψης που αναδεικνύουν την αξία της ενεργής συμμετοχής στην καθημερινή ζωή

Στιγμές καλάρωσης και αυθεντικής χαράς μέσα από μια εμπειρία κοινής ζωής και συμμετοχής στο παραθαλάσσιο περιβάλλον των Μεσαγγάλων

## Καλοκαίρι γεμάτο φως στο Golden Sun για το ΚΔΗΦ ANIMUS



Γράφει η Δόλα Γάτσιου

Μια ακόμη ξεχωριστή καλοκαιρινή απόδραση γεμάτη χαμόγελα, όμορφες εικόνες και ουσιαστικές στιγμές κοινωνικής συμμετοχής έζησαν οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS κατά την εκδρομή τους στο Golden Sun στα Μεσαγγάλα, σε μια δράση που συνδύασε τη καλάρωση, την ψυχαγωγία και τη δημιουργία πολύτιμων εμπειριών μέσα σε ένα ιδανικό παραθαλάσσιο περιβάλλον.

Από τις πρώτες πρωινές ώρες, η ομάδα αναχώρησε με ενθουσιασμό και προσημονία για τον προορισμό της, έχοντας μπροστά της μια ημέρα αφιερωμένη στη χαρά, την επικοινωνία και την επαφή με τη θάλασσα. Η διαδρομή κύλησε σε ευχάριστο κλίμα, με συζητήσεις, μουσική και διάθεση που πρόδιδε την ανυπομονησία όλων να απολαύσουν μια ακόμη εξωστρεφή δράση εκτός του καθημερινού προγράμματος της δομής. Η άφιξη στο Golden Sun αποκάλυψε ένα τοπίο που έμοιαζε να έχει δημιουργηθεί για να φιλοξενήσει στιγμές ξεγνοιασιάς. Η απέραντη ακτογραμμή των Μεσαγγάλων, η καθαρή θάλασσα και η καλοκαιρινή ατμόσφαιρα δημιούργησαν από την πρώτη στιγμή το ιδανικό σκηνικό για μια ημέρα γεμάτη θετικά συναισθήματα. Οι ωφελούμενοι είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν τη θέα, να περπατήσουν δίπλα στο κύμα, να χαλαρώσουν κάτω από τον ήλιο και να μοιραστούν όμορφες στιγμές με τους συνοδούς και τους φίλους τους. Κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στην παραλία,

η ομάδα συμμετείχε σε δραστηριότητες που ενίσχυαν την κοινωνική αλληλεπίδραση και τη συνεργασία. Οι συζητήσεις, τα γέλια και οι αυθόρμητες στιγμές επικοινωνίας ανέδειξαν για ακόμη μία φορά τη σημασία που έχουν οι κοινές εμπειρίες στην ενδυνάμωση των σχέσεων και στην ανάπτυξη του αισθήματος του «ανήκουν». Η θάλασσα λειτούργησε ως σημείο συνάντησης, καλάρωσης και έκφρασης, προσφέροντας σε όλους την ευκαιρία να απολαύσουν τη μοναδική αίσθηση ελευθερίας που προσφέρει το φυσικό περιβάλλον. Ιδιαίτερα όμορφες ήταν οι στιγμές που καταγράφηκαν μέσα από φωτογραφίες, με τους ωφελούμενους να απαθανατίζουν στιγμές χαράς και ανεμελιάς, δημιουργώντας αναμνήσεις που θα τους συνοδεύουν για πολύ καιρό.

Η εκδρομή αποτέλεσε μια ευκαιρία για εξωστρέφεια, αλλά και για ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των συμμετεχόντων, καθώς κάθε νέα εμπειρία συμβάλλει ουσιαστικά στην προσωπική ανάπτυξη και στην ενεργή συμμετοχή τους στην κοινωνική ζωή. Η ημέρα συνεχίστηκε με γεύμα και στιγμές ξεκούρασης στον φιλόξενο χώρο του Golden Sun, όπου όλοι μοιράστηκαν την εμπειρία της εκδρομής σε ένα κλίμα ζεστασιάς και συντροφικότητας. Η ανθρώπινη επαφή, οι αυθεντικές συζητήσεις και η κοινή παρουσία σε ένα περιβάλλον διαφορετικό από την καθημερινότητα της δομής ανέδειξαν τη σημασία που έχουν τέτοιες δράσεις στην καλλιέργεια κοινωνικών

δεξιοτήτων και στη δημιουργία ουσιαστικών δεσμών. Καθ' όλη τη διάρκεια της εξόρμησης, το προσωπικό του ΚΔΗΦ ANIMUS βρισκόταν διαρκώς δίπλα στους ωφελούμενους, μεριμνώντας για την ασφάλεια, την άνεση και την ομαλή διεξαγωγή της δράσης. Με επαγγελματισμό, συνέπεια και ανθρώπινη προσέγγιση, οι εργαζόμενοι συνέβαλαν καθοριστικά στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος εμπιστοσύνης, σεβασμού και θετικής διάθεσης, όπου κάθε συμμετέχων μπορούσε να εκφραστεί ελεύθερα και να απολαύσει την εμπειρία με τον δικό του τρόπο. Η εκδρομή στα Μεσαγγάλα αποτέλεσε ακόμη μία έμπρακτη επιβεβαίωση της φιλοσοφίας του ΚΔΗΦ ANIMUS, που τοποθετεί στο επίκεντρο τον άνθρωπο και τη συμμετοχή του στην κοινωνική ζωή. Μέσα από τέτοιες πρωτοβουλίες, οι ωφελούμενοι αποκτούν πολύτιμες εμπειρίες, ενισχύουν την κοινωνική τους παρουσία και δημιουργούν αναμνήσεις που συμβάλλουν στην ψυχική τους ενδυνάμωση και ευημερία. Η ημέρα ολοκληρώθηκε με χαμόγελα, ικανοποίηση και την υπόσχεση για νέες καλοκαιρινές εξορμήσεις. Το Golden Sun στα Μεσαγγάλα δεν αποτέλεσε απλώς έναν προορισμό, αλλά το σκηνικό μιας ακόμη όμορφης εμπειρίας που απέδειξε ότι η συμπερίληψη, η κοινωνική συμμετοχή και η χαρά της συνύπαρξης χτίζονται μέσα από αληθινές στιγμές, κοινές εμπειρίες και ανθρώπινες σχέσεις που αφήνουν το δικό τους ξεχωριστό αποτύπωμα.

## 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 • Φυσίατρος • Νευρολόγος



Πληροφορίες: 2411801500, Κύπρου 100, Λάρισα

Ο διαχωρισμός των επικίνδυνων υγειονομικών αποβλήτων (μολυσματικά, αιχμηρά, χημικά κ.λπ.) πρέπει να γίνεται άμεσα στο σημείο όπου παράγονται. Ένα λάθος στον αρχικό διαχωρισμό μπορεί να αυξήσει σοβαρά τον κίνδυνο για εργαζόμενους, ασθενείς και το περιβάλλον



## ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΩΝ ΑΠΟΒΛΗΤΩΝ

### Εκπαίδευση, πρόληψη και ασφάλεια στο επίκεντρο

Η συνεχής εκπαίδευση του προσωπικού, η τήρηση των πρωτοκόλλων ασφαλείας και η περιβαλλοντικά υπεύθυνη διαχείριση των νοσοκομειακών αποβλήτων αναδείχθηκαν ως βασικοί πυλώνες ποιότητας των σύγχρονων υπηρεσιών υγείας

Γράφει  
η Λόλα  
Γάτσιου

Με επίκεντρο την ασφαλή διαχείριση των επικίνδυνων υγειονομικών αποβλήτων και τη συνεχή επιμόρφωση του προσωπικού υγείας, πραγματοποιήθηκε την Τρίτη 9 Ιουνίου 2026 στο αμφιθέατρο του Α' Κτιρίου εξειδικευμένο εκπαιδευτικό σεμινάριο με θέμα «Διαχείριση Επικίνδυνων Αποβλήτων». Η δράση απευθυνόταν στο σύνολο των επαγγελματιών υγείας, επιβεβαιώνοντας τη σημασία της διαρκούς εκπαίδευσης σε έναν τομέα που συνδέεται άμεσα με την προστασία της δημόσιας υγείας, την ασφάλεια των εργαζομένων και την περιβαλλοντική ευθύνη.

Η διοργάνωση αποτέλεσε μέρος μιας ευρύτερης στρατηγικής συνεχούς επιμόρφωσης του προσωπικού, καθώς αντίστοιχες εκπαιδευτικές δράσεις πραγματοποιούνται σε ετήσια βάση. Στόχος είναι η επικαιροποίηση γνώσεων, η υπενθύμιση κρίσιμων διαδικασιών και η προσαρμογή στις διαρκώς εξελισσόμενες απαιτήσεις της νομοθεσίας, των διεθνών πρωτοκόλλων και των σύγχρονων προτύπων ασφαλείας.

Η διοργάνωση αποτέλεσε μέρος μιας ευρύτερης στρατηγικής συνεχούς επιμόρφωσης του προσωπικού, καθώς αντίστοιχες εκπαιδευτικές δράσεις πραγματοποιούνται σε ετήσια βάση. Στόχος είναι η επικαιροποίηση γνώσεων, η υπενθύμιση κρίσιμων διαδικασιών και η προσαρμογή στις διαρκώς εξελισσόμενες απαιτήσεις της νομοθεσίας, των διεθνών πρωτοκόλλων και των σύγχρονων προτύπων ασφαλείας.

Η διοργάνωση αποτέλεσε μέρος μιας ευρύτερης στρατηγικής συνεχούς επιμόρφωσης του προσωπικού, καθώς αντίστοιχες εκπαιδευτικές δράσεις πραγματοποιούνται σε ετήσια βάση. Στόχος είναι η επικαιροποίηση γνώσεων, η υπενθύμιση κρίσιμων διαδικασιών και η προσαρμογή στις διαρκώς εξελισσόμενες απαιτήσεις της νομοθεσίας, των διεθνών πρωτοκόλλων και των σύγχρονων προτύπων ασφαλείας.

Η διοργάνωση αποτέλεσε μέρος μιας ευρύτερης στρατηγικής συνεχούς επιμόρφωσης του προσωπικού, καθώς αντίστοιχες εκπαιδευτικές δράσεις πραγματοποιούνται σε ετήσια βάση. Στόχος είναι η επικαιροποίηση γνώσεων, η υπενθύμιση κρίσιμων διαδικασιών και η προσαρμογή στις διαρκώς εξελισσόμενες απαιτήσεις της νομοθεσίας, των διεθνών πρωτοκόλλων και των σύγχρονων προτύπων ασφαλείας.

Το σεμινάριο τονίζει ότι η διαχείριση αποβλήτων δεν είναι απλώς τυπική υποχρέωση, αλλά βασικός παράγοντας πρόληψης λοιμώξεων και προστασίας. Η διαρκής επιμόρφωση βοηθά στην τήρηση πρωτοκόλλων και στη μείωση λαθών στην καθημερινή πρακτική



μόρφωσης του προσωπικού και η διαρκής επανεκπαίδευση αποτελούν ουσιαστικά εργαλεία για τη διατήρηση υψηλού επιπέδου ασφαλείας. Στο πλαίσιο αυτό, παρουσιάστηκε η σημασία της ύπαρξης οργανωμένων μηχανισμών ελέγχου και αξιολόγησης, ώστε να εντοπίζονται έγκαιρα πιθανά λάθη ή παραλείψεις και να λαμβάνονται διορθωτικά μέτρα.

#### Τα μέτρα προστασίας των εργαζομένων

Ένα σημαντικό μέρος του σεμιναρίου αφιερώθηκε στην προστασία του ανθρώπινου δυναμικού των δομών υγείας. Υπογραμμίστηκε ότι η ασφαλής διαχείριση αποβλήτων δεν μπορεί να λειτουργήσει αποκομμένα από τις γενικότερες πρακτικές πρόληψης και προστασίας που εφαρμόζονται στους χώρους υγείας.

Η σωστή χρήση μέσων ατομικής προστασίας. Η ασφαλής διαχείριση αιχμηρών αντικειμένων. Η τήρηση βασικών και ειδικών προφυλάξεων ανάλογα με τα χαρακτηριστικά κάθε περιστατικού. Η συστηματική καθαριότητα και απολύμανση των χώρων. Η συνεχής εκπαίδευση και αξιολόγηση του προσωπικού. Οι διαδικασίες αυτές λειτουργούν συμπληρωματικά και συγκροτούν ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο προστασίας που μειώνει σημαντικά τους επαγγελματικούς κινδύνους.

#### Ο ρόλος της πρόληψης λοιμώξεων

Ιδιαίτερη βαρύτητα δόθηκε στη σύνδεση της διαχείρισης αποβλήτων με την πρόληψη των λοιμώξεων. Η ασφαλής διαχείριση θεωρείται βασικός πυλώνας των προγραμμάτων ελέγχου λοιμώξεων, καθώς συμβάλλει στη μείωση της πιθανότητας μετάδοσης παθογόνων μικροοργανισμών τόσο στους εργαζόμενους όσο και στους ασθενείς. Η καθημερινή επιτήρηση της εφαρμογής των πρωτοκόλλων, ο έλεγχος των κάδων και των περιεκτών, η παρακολούθηση της συμ-



δικούς επιμόρφωσης του προσωπικού. Παρά το γεγονός ότι οι επαγγελματίες υγείας διδάσκονται τις βασικές αρχές διαχείρισης αποβλήτων κατά τη διάρκεια των σπουδών τους, οι απαιτήσεις της καθημερινής πρακτικής μεταβάλλονται διαρκώς. Οι νέες τεχνολογίες, οι επικαιροποιημένες κατευθυντήριες οδηγίες, οι αλλαγές στη νομοθεσία και τα συμπεράσματα που προκύπτουν από την εμπειρία των υγειονομικών μονάδων καθιστούν απαραίτητη τη συνεχή ανανέωση γνώσεων. Η επαναλαμβανόμενη εκπαίδευση λειτουργεί ως μηχανισμός υπενθύμισης, ενίσχυσης καλών πρακτικών και πρόληψης λαθών, ιδιαίτερα σε ένα περιβάλλον όπου η καθημερινή πίεση εργασίας μπορεί να επηρεάσει την αυστηρή τήρηση διαδικασιών. Η διοργάνωση του σεμιναρίου επιβεβαίωσε ότι η διαχείριση επικίνδυνων αποβλήτων αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της συνολικής ποιότητας των υπηρεσιών υγείας. Δεν πρόκειται απλώς για μια τεχνική διαδικασία που πραγματοποιείται στο παρα-

σκάνιο της νοσηλευτικής και ιατρικής φροντίδας, αλλά για έναν κρίσιμο μηχανισμό προστασίας που επηρεάζει κάθε πτυχή της λειτουργίας μιας υγειονομικής δομής. Η ενημέρωση των εργαζομένων, η εφαρμογή τεκμηριωμένων πρωτοκόλλων, η συνεργασία με εξειδικευμένες αδειοδοτημένες εταιρείες και η συνεχής επιτήρηση των διαδικασιών αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για τη διασφάλιση ενός ασφαλούς περιβάλλοντος για ασθενείς, εργαζόμενους και επισκέπτες. Το σεμινάριο της 9ης Ιουνίου ανέδειξε με σαφήνεια ότι η ορθή διαχείριση των επικίνδυνων αποβλήτων δεν αποτελεί μια δευτερεύουσα διοικητική υποχρέωση, αλλά έναν θεμελιώδη πυλώνα της σύγχρονης υγειονομικής φροντίδας. Μέσα από την εξειδικευμένη γνώση, την οργανωμένη εκπαίδευση και την καθημερινή εφαρμογή των πρωτοκόλλων, οι δομές υγείας ενισχύουν τη ασφάλεια, προάγουν την δημόσια υγεία και ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στις σύγχρονες απαιτήσεις της κοινωνίας και του περιβάλλοντος.

ας. Μολυσματικά απόβλητα που περιλαμβάνουν υλικά τα οποία έχουν έρθει σε επαφή με αίμα ή άλλα βιολογικά υγρά. Αιχμηρά αντικείμενα όπως βελόνες, νυστέρια και άλλα εργαλεία που μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμούς. Παθολογικά απόβλητα που σχετίζονται με βιολογικούς ιστούς. Φαρμακευτικά απόβλητα. Χημικά απόβλητα. Αστικά απορρίμματα, τα οποία δεν φέρουν ιδιαίτερο υγειονομικό κίνδυνο και αντιμετωπίζονται όπως τα κοινά απορρίμματα. Η σαφής διάκριση ανάμεσα στις κατηγορίες αυτές θεωρείται καθοριστική για την αποφυγή λαθών που θα μπορούσαν να δημιουργήσουν κινδύνους τόσο για τους εργαζόμενους όσο και για το περιβάλλον.

Παρουσιάστηκαν οι διαδικασίες χρήσης των ειδικών κάδων και δοχείων, οι κανόνες ασφαλείας συλλογής των αιχμηρών αντικειμένων σε αδιάτρητους περιέκτες, καθώς και οι απαιτήσεις επισήμανσης και αποθήκευσης μέχρι την τελική αποκομιδή. Ιδιαίτερη αναφορά έγινε στο γεγονός ότι ακόμη και ένα μικρό λάθος κατά τον αρχικό διαχωρισμό μπορεί να δημιουργήσει σοβαρές επιπτώσεις. Ένα αιχμηρό αντικείμενο που απορρίπτεται σε λάθος κάδο ή ένα μολυσματικό υλικό που αναμειγνύεται με κοινά απορρίμματα μπορεί να αυξήσει σημαντικά τον κίνδυνο έκθεσης εργαζομένων σε βιολογικούς παράγοντες.

Παρουσιάστηκαν οι διαδικασίες χρήσης των ειδικών κάδων και δοχείων, οι κανόνες ασφαλείας συλλογής των αιχμηρών αντικειμένων σε αδιάτρητους περιέκτες, καθώς και οι απαιτήσεις επισήμανσης και αποθήκευσης μέχρι την τελική αποκομιδή. Ιδιαίτερη αναφορά έγινε στο γεγονός ότι ακόμη και ένα μικρό λάθος κατά τον αρχικό διαχωρισμό μπορεί να δημιουργήσει σοβαρές επιπτώσεις. Ένα αιχμηρό αντικείμενο που απορρίπτεται σε λάθος κάδο ή ένα μολυσματικό υλικό που αναμειγνύεται με κοινά απορρίμματα μπορεί να αυξήσει σημαντικά τον κίνδυνο έκθεσης εργαζομένων σε βιολογικούς παράγοντες.

#### Η εμπειρία της πανδημίας και τα νέα δεδομένα

Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης έγινε αναφορά και στην εμπειρία της πανδημίας COVID-19, μια περίοδο κατά την οποία η παραγωγή υγειονομικών αποβλήτων αυξήθηκε κατακόρυφα λόγω της εκτεταμένης χρήσης μέσων ατομικής προστασίας. Η ανάγκη καθημερινής χρήσης μάσκων, γαντιών, ειδικών στολών και άλλου προστατευτικού εξοπλισμού

Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης έγινε αναφορά και στην εμπειρία της πανδημίας COVID-19, μια περίοδο κατά την οποία η παραγωγή υγειονομικών αποβλήτων αυξήθηκε κατακόρυφα λόγω της εκτεταμένης χρήσης μέσων ατομικής προστασίας. Η ανάγκη καθημερινής χρήσης μάσκων, γαντιών, ειδικών στολών και άλλου προστατευτικού εξοπλισμού

Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης έγινε αναφορά και στην εμπειρία της πανδημίας COVID-19, μια περίοδο κατά την οποία η παραγωγή υγειονομικών αποβλήτων αυξήθηκε κατακόρυφα λόγω της εκτεταμένης χρήσης μέσων ατομικής προστασίας. Η ανάγκη καθημερινής χρήσης μάσκων, γαντιών, ειδικών στολών και άλλου προστατευτικού εξοπλισμού

Η νοσηλεύτρια επιτήρησης λοιμώξεων **Στέλλα Μποϊντά** εξηγεί γιατί η συνεχής εκπαίδευση του προσωπικού, η αυστηρή τήρηση των πρωτοκόλλων και ο σωστός διαχωρισμός των αποβλήτων αποτελούν προϋπόθεση για την ασφάλεια σε κάθε σύγχρονη δομή υγείας



“  
Πρέπει να γίνεται καθημερινός έλεγχος, ακόμη και μέσα στους κάδους, για να διαπιστώσουμε αν έχει απορριφθεί κάτι που δεν έπρεπε την ψυχολογική στήριξη του ασθενούς

## ΣΤΕΛΛΑ ΜΠΟΪΝΤΑ

# Η διαχείριση των αποβλήτων δεν είναι μόνο υποχρέωση, αλλά δείκτης ποιότητας των υπηρεσιών υγείας

Σε έναν χώρο όπου η έννοια της φροντίδας δεν περιορίζεται μόνο στη θεραπεία αλλά επεκτείνεται στην πρόληψη, την ασφάλεια και την καθημερινή διαχείριση σύνθετων διαδικασιών, τα κέντρα υγείας και αποκατάστασης καλούνται σήμερα να λειτουργούν με όρους αυστηρής επιστημονικής τεκμηρίωσης και υψηλής επιχειρησιακής ετοιμότητας. Πέρα από τον ανθρώπινο παράγοντα και την ιατρική πράξη, ένα μεγάλο και συχνά «αόρατο» κομμάτι της λειτουργίας τους αφορά τη διαχείριση των αποβλήτων που παράγονται καθημερινά από τη νοσηλεία, τις θεραπείες και τις υποστηρικτικές υπηρεσίες.

Σύντευξη στην **Εννη Λεβέντη**

Η διαχείριση των νοσοκομειακών αποβλήτων δεν αποτελεί πλέον μια δευτερεύουσα διαδικασία, αλλά έναν κρίσιμο πυλώνα δημόσιας υγείας. Από τα μολυσματικά υλικά και τα αιχμηρά αντικείμενα μέχρι τα φαρμακευτικά και τα αστικά απορρίμματα, κάθε κατηγορία απαιτεί εξειδικευμένη γνώση, αυστηρό διαχωρισμό στην πηγή και συνεχή επιτήρηση, ώστε να αποφεύγονται κίνδυνοι για εργαζόμενους, ασθενείς αλλά και το ευρύτερο περιβάλλον.

Σε αυτό το πλαίσιο, η εκπαίδευση του προσωπικού σε τακτική βάση καθίσταται όχι απλώς απαραίτητη αλλά καθοριστική. Οι επαγγελματίες υγείας, παρότι διαθέτουν ήδη θεωρητική γνώση

από την εκπαίδευσή τους, έρχονται στην καθημερινή πράξη αντιμέτωποι με νέες συνθήκες, εξελισσόμενα πρωτόκολλα και αυξημένες απαιτήσεις συμμόρφωσης. Έτσι, η συνεχής κατάρτιση και η επανάληψη κρίσιμων διαδικασιών λειτουργεί ως μηχανισμός ενίσχυσης της ασφάλειας και της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών.

Με αφορμή μια ακόμη στοχευμένη εκπαιδευτική δράση που πραγματοποιήθηκε στο Κέντρο Αποκατάστασης «Anímus», εργαζόμενοι από διαφορετικά τμήματα —νοσηλευτές, προσωπικό καθαριότητας, φυσιοθεραπευτές, φαρμακείο και ιατρικό προσωπικό— συμμετείχαν σε σεμινάριο με αντικείμενο τη διαχείριση των επικίνδυνων αποβλήτων. Η δράση αυτή εντάσσεται σε μια σταθερή ετήσια πρακτική του οργανισμού, ο οποίος επενδύει συστηματικά στην εκπαίδευση και την ενίσχυση των πρωτοκόλλων ασφάλειας.

Στο επίκεντρο της συζήτησης βρέθηκε η ανάγκη για σωστό διαχωρισμό των αποβλήτων από την πηγή παραγωγής τους, η χρήση ειδικών περιεκτών ανά κατηγορία υλικών, καθώς και η αυστηρή τήρηση διαδικασιών συλλογής, αποθήκευσης και τελικής διαχείρισης από πιστοποιημένους φορείς. Παράλληλα, ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στον ρόλο της νοσηλεύτριας λοιμώξεων, η οποία λειτουργεί ως βασικός συντονιστής εκπαιδευσης και επιτήρησης της συμμόρφωσης με τα πρωτόκολλα.

Η συζήτηση ανεδείξε επίσης μια κρίση αλλά συχνά υποτιμημένη παράμετρο: ότι η λανθασμένη διαχείριση αποβλήτων δεν αποτελεί

μόνο υγειονομικό κίνδυνο, αλλά και σημαντική οικονομική επιβάρυνση για τις δομές υγείας. Από έναν τραυματισμό εργαζομένου έως την αύξηση του κόστους επεξεργασίας, οι συνέπειες ενός λάθους μπορούν να είναι πολλαπλές και μακροπρόθεσμες.

Ιδιαίτερη αναφορά έγινε και στην εμπειρία της πανδημίας COVID-19, κατά την οποία η παραγωγή αποβλήτων αυξήθηκε κατακόρυφα λόγω της εκτεταμένης χρήσης μέσων ατομικής προστασίας, δημιουργώντας νέα δεδομένα στη διαχείριση και ενισχύοντας την ανάγκη για αυστηρότερα πρωτόκολλα και καθημερινή επιτήρηση.

Μέσα από αυτή τη σύνθετη πραγματικότητα, αναδεικνύεται ότι η διαχείριση των νοσοκομειακών αποβλήτων δεν είναι μια απλή τεχνική διαδικασία, αλλά ένας κρίσιμος κρίκος στην αλυσίδα της ασφάλειας των υπηρεσιών υγείας. Μια διαδικασία που απαιτεί εκπαίδευση, πειθαρχία, συνεργασία και συνεχή προσαρμογή στα νέα επιστημονικά και λειτουργικά δεδομένα.

**Κυρία Μποϊντά, πρόσφατα πραγματοποιήθηκε μια σημαντική εκπαιδευτική δράση στο Κέντρο Αποκατάστασης «Anímus». Τι αφορούσε και ποιος ήταν ο στόχος της;**

Πρόκειται για μια δράση που πραγματοποιείται κάθε χρόνο στον όμιλό μας και αφορά τη διαχείριση των επικίνδυνων αποβλήτων. Φέτος, όπως και κάθε φορά, προσκαλέσαμε εξειδικευμένους επαγγελματίες του χώρου για να εκπαιδεύσουν το προσωπικό σε σύγχρονες πρακτικές και πρω-

τόκολλα. Ο στόχος δεν είναι απλώς η ενημέρωση, αλλά η επανάληψη και η ενίσχυση της γνώσης. Οι επαγγελματίες υγείας γνωρίζουν θεωρητικά τη διαχείριση των αποβλήτων από τη σχολή τους, όμως στην πράξη υπάρχουν πολλές διαφοροποιήσεις και προκλήσεις. Άρα η συνεχή εκπαίδευση είναι απαραίτητη.

**Για τον απλό πολίτη, ο όρος «νοσοκομειακά απόβλητα» ίσως είναι ασαφής. Μπορείτε να μας εξηγήσετε τι περιλαμβάνει;**

Τα νοσοκομειακά απόβλητα είναι όλα τα απορρίμματα που παράγονται κατά την παροχή υπηρεσιών υγείας. Δηλαδή ό,τι προκύπτει σε νοσοκομεία, κλινικές, εργαστήρια και κέντρα αποκατάστασης.

Χωρίζονται σε κατηγορίες: μολυσματικά, όπως γάζες με αίμα ή βιολογικά υγρά, αιχμηρά αντικείμενα όπως βελόνες, παθολογικά, φαρμακευτικά, χημικά, αλλά και αστικά απορρίμματα, όπως χαρτί ή υλικά συσκευασίας.

Κάθε κατηγορία έχει διαφορετικό τρόπο διαχείρισης και αυτό είναι απολύτως κρίσιμο για την ασφάλεια όλων.

**Πώς γίνεται πρακτικά η διαχείριση των αποβλήτων στο Κέντρο Αποκατάστασης;**  
Ο διαχωρισμός ξεκινά αμέσως μετά την παραγωγή των αποβλήτων. Υπάρχουν ειδικοί περιέκτες διαφορετικών χρωμάτων: κίτρινο, κόκκινο και μαύρο ή πράσινο, ανάλογα με το είδος του αποβλήτου.

«Ο σκοπός είναι να υπενθυμίζουμε συνεχώς πόσο σημαντική είναι η σωστή διαχείριση των μολυσματικών αποβλήτων στο προσωπικό. Η συνεχής εκπαίδευση και υπενθύμιση των διαδικασιών είναι απαραίτητη, γιατί η ασφαλής διαχείριση των μολυσματικών αποβλήτων δεν πρέπει ποτέ να θεωρείται δεδομένη»

Για παράδειγμα, τα αιχμηρά αντικείμενα απορρίπτονται σε ειδικά αδιάτρητα δοχεία. Τα μολυσματικά τοποθετούνται σε αντίστοιχους περιέκτες με σαφή σήμανση. Στη συνέχεια, το εκπαιδευμένο προσωπικό τα συλλέγει και τα μεταφέρει σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο αποθήκευσης.

Τέλος, αναλαμβάνει εξειδικευμένη εταιρεία διαχείρισης αποβλήτων, η οποία τα επεξεργάζεται σύμφωνα με τα προβλεπόμενα πρωτόκολλα.

**Ποιος είναι ο δικός σας ρόλος σε αυτή τη διαδικασία;**

Οι νοσηλευτές λοιμώξεων αποτελούν βασικό πυλώνα της πρόληψης. Ο δικός μου ρόλος είναι κυρίως εκπαιδευτικός και εποπτικός. Εκπαιδεύω το προσωπικό, τόσο τους νέους εργαζόμενους όσο και τους ήδη υπάρχοντες, σε θέματα σωστής διαχείρισης αποβλήτων. Παράλληλα, πραγματοποιώ καθημερινούς ελέγχους για να διαπιστώσω αν τηρούνται τα πρωτόκολλα. Ελέγχουμε ακόμη και τους κάδους για τυχόν λάθος απορρίψεις, γιατί ένα μικρό λάθος μπορεί να δημιουργήσει μεγάλο κίνδυνο.

“

Η ορθή διαχείριση των αποβλήτων αποτελεί βασικό πυλώνα στην πρόληψη λοιμώξεων και στην ασφάλεια στους χώρους υγείας. Αν πετάξουμε λάθος κάτι σε έναν κάδο, μπορεί να εκτεθεί ένας εργαζόμενος σε σοβαρό βιολογικό κίνδυνο. Για παράδειγμα, ένα αιχμηρό αντικείμενο που δεν απορρίπτεται σωστά μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό και πιθανή μόλυνση. Επίσης, υπάρχει και σημαντικό οικονομικό κόστος, καθώς η λανθασμένη διαχείριση αυξάνει τα έξοδα επεξεργασίας.

**Κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19, η διαχείριση αποβλήτων άλλαξε;**  
Βεβαίως. Ήταν μια περίοδος με τερσίστα αύξηση αποβλήτων λόγω της καθημερινής χρήσης μέσων ατομικής προστασίας, όπως μάσκες, γάντια και στολές. Υπήρχε αυστηρό πρωτόκολλο, το οποίο εξακολουθεί να εφαρμόζεται, αλλά πλέον δεν βρισκόμαστε σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Παρ' όλα αυτά, η εμπειρία εκείνης της περιόδου μας έκανε πιο συνειδητοποιημένους και οργανωμένους.



**Ποιο θεωρείτε το πιο κρίσιμο σημείο στη διαδικασία;**

Ο σωστός διαχωρισμός στην πηγή. Αν ένα απόβλητο τοποθετηθεί σε λάθος κάδο, μπορεί να εκτεθεί ένας εργαζόμενος σε σοβαρό βιολογικό κίνδυνο. Για παράδειγμα, ένα αιχμηρό αντικείμενο που δεν απορρίπτεται σωστά μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό και πιθανή μόλυνση. Επίσης, υπάρχει και σημαντικό οικονομικό κόστος, καθώς η λανθασμένη διαχείριση αυξάνει τα έξοδα επεξεργασίας.

**Ποιες είναι οι βασικές αρχές ασφάλειας μέσα σε μια δομή υγείας;**

Οι βασικές αρχές περιλαμβάνουν υγιεινή των χεριών, χρήση μέσων ατομικής προστασίας, όπως γάντια και μάσκες, σωστό καθαρισμό και απολύμανση χώρων, καθώς και συνεχή εκπαίδευση του προσωπικού. Εξίσου σημαντικό είναι ο σωστός διαχωρισμός αποβλήτων και η εφαρμογή προφυλάξεων όταν απαιτείται, ανάλογα με τον ασθενή ή τη διαδικασία.

**Γιατί χρειάζεται τόσο συχνή επανεκπαίδευση;**

Γιατί τα πρωτόκολλα εξελίσσονται, οι ανάγκες αλλάζουν και το προσωπικό χρειάζεται συνεχή υπενθύμιση. Δεν αρκεί να γνωρίζεις κάτι θεωρητικά. Πρέπει να το εφαρμόζεις σωστά καθημερινά, χωρίς αποκλίσεις. Η εκπαί-

δευση βοηθά να διατηρείται υψηλό επίπεδο ασφάλειας και ποιότητας.

**Τελικά, γιατί είναι τόσο σημαντική η σωστή διαχείριση των αποβλήτων;**

Γιατί αποτελεί βασικό πυλώνα πρόληψης λοιμώξεων. Δεν είναι απλώς μια νομική υποχρέωση, αλλά δείκτης ποιότητας μιας δομής υγείας. Η σωστή διαχείριση προστατεύει τους εργαζόμενους, τους ασθενείς και το περιβάλλον. Είναι μια συλλογική διαδικασία που απαιτεί συνεργασία, εκπαίδευση και υπευθυνότητα από όλους. Η συνέντευξη με τη Στέλλα Μποϊντά αναδεικνύει ότι πίσω από κάθε δομή υγείας υπάρχει ένα σύνθετο, αυστηρά οργανωμένο σύστημα ασφάλειας που συχνά δεν γίνεται αντιληπτό από το ευρύ κοινό. Η διαχείριση των νοσοκομειακών αποβλήτων δεν είναι μια απλή τεχνική διαδικασία, αλλά ένας κρίσιμος μηχανισμός προστασίας της δημόσιας υγείας. Και όπως τονίζει η ίδια, «η ασφάλεια δεν είναι ποτέ δεδομένη· κτιίζεται καθημερινά με εκπαίδευση, συνέπεια και συνεργασία».

**Ποια είναι τα συχνότερα λάθη που παρατηρούνται στην καθημερινή πρακτική και πώς μπορούν να αποφευχθούν;**

Τα πιο συχνά λάθη εντοπίζονται κυρίως στον λανθασμένο διαχωρισμό των αποβλήτων στην πηγή παραγωγής τους. Πολύ συχνά

υλικά που θα έπρεπε να απορριφθούν ως μολυσματικά καταλήγουν σε κοινούς κάδους ή, αντίστροφα, μη επικίνδυνα απορρίμματα τοποθετούνται σε ειδικούς περιέκτες, επιβαρύνοντας άσκοπα το σύστημα διαχείρισης. Αυτό δεν δημιουργεί μόνο υγειονομικούς κινδύνους, αλλά αυξάνει και το λειτουργικό κόστος για τη δομή. Η λύση βρίσκεται στη συνεχή εκπαίδευση, στην αυστηρή τήρηση των πρωτοκόλλων και στην καθημερινή επιτήρηση από τους υπεύθυνους λοιμώξεων, ώστε να εντοπίζονται άμεσα οι αποκλίσεις και να διορθώνονται στην πράξη.

**Ποιο είναι το βασικό μήνυμα που θα θέλατε να περάσετε τόσο στους επαγγελματίες υγείας όσο και στο ευρύτερο κοινό σχετικά με τη διαχείριση των νοσοκομειακών αποβλήτων;**

Το βασικό μήνυμα είναι ότι η διαχείριση των νοσοκομειακών αποβλήτων δεν είναι μια τυπική διαδικασία, αλλά μια πράξη ευθύνης απέναντι στην υγεία όλων. Αφορά όχι μόνο τους επαγγελματίες υγείας αλλά και το συνολικό σύστημα παροχής φροντίδας.

Για τους επαγγελματίες, σημαίνει καθημερινή συνέπεια και εφαρμογή των πρωτοκόλλων χωρίς αποκλίσεις. Για το ευρύτερο κοινό, σημαίνει κατανόηση ότι πίσω από κάθε δομή υγείας υπάρχει ένα αυστηρό σύστημα ασφάλειας που λειτουργεί αδιάκοπα για την προστασία ασθενών, εργαζομένων και περιβάλλοντος. Η πρόληψη ξεκινά από τη γνώση και η ασφάλεια κτιίζεται μέσα από τη συνεργασία όλων.

**Πώς επηρεάζει η τεχνολογική εξέλιξη και οι σύγχρονες υποδομές τη διαδικασία διαχείρισης των νοσοκομειακών αποβλήτων σε μια δομή όπως το Κέντρο Αποκατάστασης «Anímus»;**

Η τεχνολογική εξέλιξη έχει συμβάλει σημαντικά στη βελτίωση της οργάνωσης και της ιχνηλασιμότητας των αποβλήτων. Σήμερα υπάρχουν πιο σύγχρονοι και ασφαλείς περιέκτες, καλύτερα συστήματα σήμανσης και πιο εξειδικευμένες διαδικασίες προσωρινής αποθήκευσης, που μειώνουν τον κίνδυνο έκθεσης του προσωπικού.

Παράλληλα, οι υποδομές ενός σύγχρονου κέντρου αποκατάστασης επιτρέπουν καλύτερο έλεγχο ροής αποβλήτων και σαφή διαχωρισμό των χώρων, κάτι που διευκολύνει την εφαρμογή των πρωτοκόλλων. Ωστόσο, όσο εξελιγμένα κι αν είναι τα μέσα, ο ανθρώπινος παράγοντας παραμένει καθοριστικός για την ορθή εφαρμογή τους.

Σε ποιο βαθμό θεωρείτε ότι η κουλτούρα ασφάλειας μέσα σε μια δομή υγείας επηρεάζει τη συνολική ποιότητα των υπηρεσιών που παρέχονται;

Η κουλτούρα ασφάλειας αποτελεί θεμέλιο για τη συνολική λειτουργία μιας δομής υγείας. Όταν το προσωπικό έχει εσωτερικεύσει την αξία της πρόληψης και της τήρησης πρωτοκόλλων, τότε μειώνονται σημαντικά τα λάθη και η παραλείψεις. Αυτό δεν αφορά μόνο τη διαχείριση αποβλήτων, αλλά το σύνολο της καθημερινής πρακτικής: από την υγιεινή των χεριών μέχρι την επικοινωνία μεταξύ των τμημάτων. Μια ισχυρή κουλτούρα ασφάλειας οδηγεί σε καλύτερη συνεργασία, μεγαλύτερη επιτεσιότητα και τελικά σε υψηλότερη ποιότητα παρεχόμενων υπηρεσιών προς τους ασθενείς.



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
- Υψιστηνικές 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:

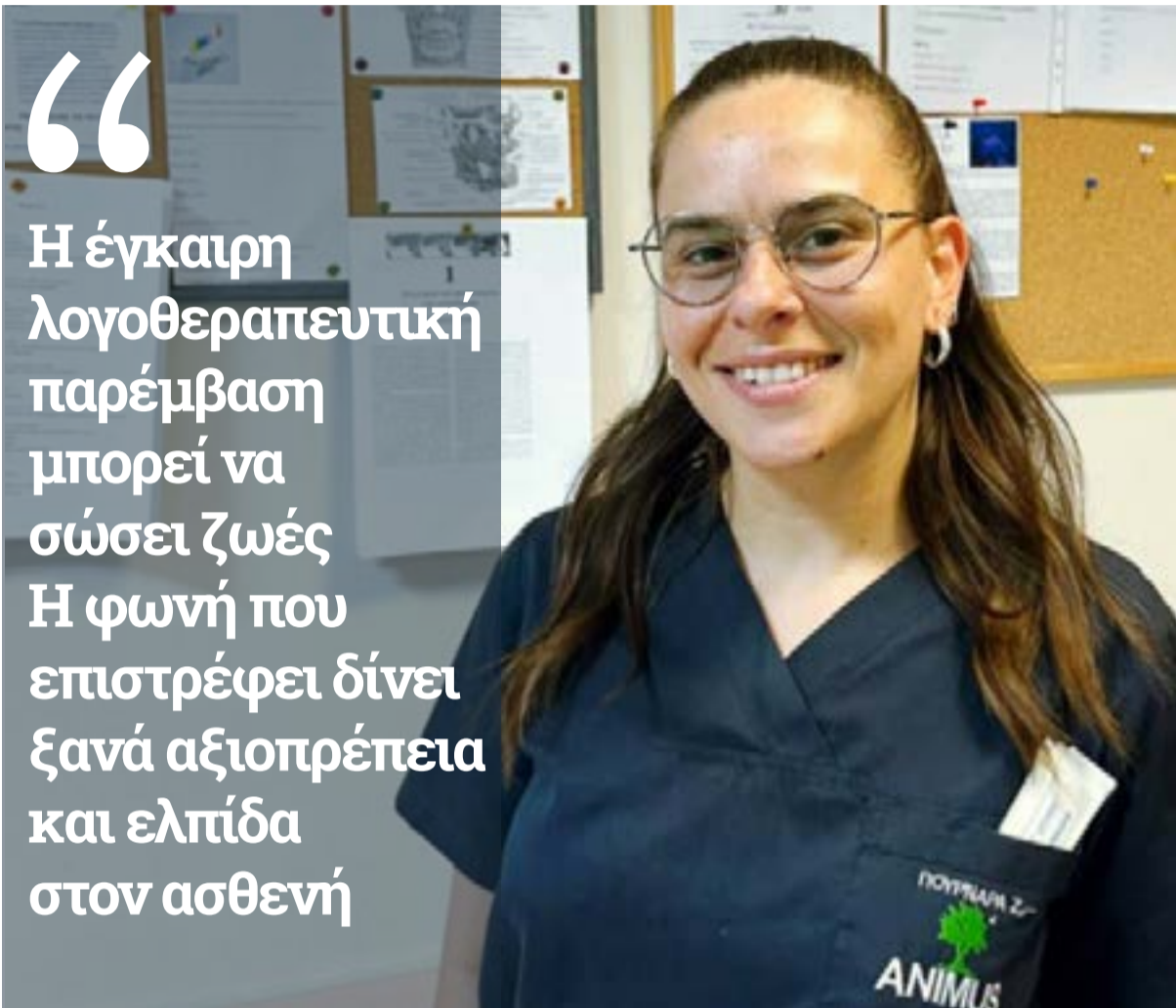
ANIMUS – Κέντρο Διημέρευσης – Ημερήσιας Φροντίδας (Κ.Δ.Η.Φ) Κύπρου & Σκαρλάτου Σούτσου Γωνία

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 2411803303

E-MAIL: kdif@animus-sa.gr



Η λογοθεραπεύτρια **Ζωή Πουρνάρα** μιλά στην «Π.Θ.» για τον καθοριστικό ρόλο της λογοθεραπείας στην αποκατάσταση των βαρέως πασχόντων ασθενών, τη δυσφαγία, την επικοινωνία και τη σημασία της πρώιμης παρέμβασης



“ Η έγκαιρη λογοθεραπευτική παρέμβαση μπορεί να σώσει ζωές. Η φωνή που επιστρέφει δίνει ξανά αξιοπρέπεια και ελπίδα στον ασθενή.

## ΠΟΥΡΝΑΡΑ ΖΩΗ

# «Η έγκαιρη λογοθεραπευτική παρέμβαση μπορεί να αλλάξει την πορεία ενός βαρέως πάσχοντος ασθενούς»

Ο λόγος αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά της ανθρώπινης ύπαρξης. Μέσα από τη φωνή, τις λέξεις και την επικοινωνία, οι άνθρωποι εκφράζουν σκέψεις, συναισθήματα, ανάγκες και επιθυμίες, κτιζοντας σχέσεις και διατηρώντας την κοινωνική τους υπόσταση. Πρόκειται για μια λειτουργία τόσο αυτονόητη στην καθημερινότητα, ώστε σπάνια αντιλαμβάνομαστε την πραγματική της αξία. Ωστόσο, για χιλιάδες βαρέως πάσχοντες ασθενείς που νοσηλεύονται σε Μονάδες Εντατικής Θεραπείας, Κέντρα Αποκατάστασης ή νοσοκομειακές κλινικές, η δυνατότητα να μιλήσουν, να καταπονή ή ακόμη και να εκφράσουν μια βασική ανάγκη μετατρέπεται σε έναν δύσκολο αγώνα.

Σε αυτό το κρίσιμο στάδιο εμφανίζεται ένας επαγγελματίας υγείας του οποίου η συμβολή συχνά παραμένει άγνωστη στο ευρύ κοινό: ο λογοθεραπευτής. Αν και οι περισσότεροι συνδέουν τη λογοθεραπεία με παιδιά που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην ομιλία ή τη γλωσσική ανάπτυξη, η πραγματικότητα είναι πολύ ευρύτερη. Η λογοθεραπευτική παρέμβαση στους ενήλικες και ιδιαίτερα στους βαρέως πάσχοντες ασθενείς αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της σύγχρονης αποκατάστασης και μπορεί να καθορίσει τόσο την πορεία της ανάρρωσης όσο και τη συνολική ποιότητα ζωής του ασθενούς. Οι ασθενείς που έχουν υποστεί εγκεφαλικά

επεισόδια, σοβαρές νευρολογικές βλάβες, τραυματισμούς του κεντρικού νευρικού συστήματος ή έχουν παραμείνει για μεγάλο χρονικό διάστημα διασωληνωμένοι και κατακεκλιμένοι, συχνά αντιμετωπίζουν σοβαρές δυσκολίες στην επικοινωνία και την κατάποση. Οι δυσκολίες αυτές δεν περιορίζονται μόνο στην απώλεια της φωνής ή της δυνατότητας έκφρασης. Μπορεί να επηρεάζουν ζωτικές λειτουργίες του οργανισμού, θέτοντας ακόμη και σε κίνδυνο τη ζωή του ασθενούς. Μία από τις πιο συχνές και επικίνδυνες καταστάσεις που καλείται να διαχειριστεί ο λογοθεραπευτής είναι η δυσφαγία, δηλαδή η δυσκολία στην κατάποση. Η δυσφαγία μπορεί να εμφανιστεί μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο, τραχειοστομία, παρατεταμένη διασωλήνωση ή σοβαρές νευρολογικές παθήσεις.

Όταν η διαδικασία της κατάποσης δεν λειτουργεί σωστά, τροφές, υγρά ή ακόμη και οι φυσιολογικές εκκρίσεις του οργανισμού μπορεί να εισέλθουν στους αεραγωγούς και στους πνεύμονες, προκαλώντας σοβαρές επιπλοκές, όπως πνευμονία από εισρόφιση. Για τον λόγο αυτό, η αξιολόγηση της κατάποσης αποτελεί ένα από τα πρώτα και σημαντικότερα βήματα της λογοθεραπευτικής παρέμβασης. Ο λογοθεραπευτής εξετάζει τη λειτουργία των μυών που συμμετέχουν στην κατάποση, την ικανότητα διαχείρισης του σιέλου, την αναπνευστική λειτουργία και τη γενικότερη νευρολογική κατάσταση του ασθενούς. Στη συνέχεια σχεδιάζει ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα ασκήσεων και

παρεμβάσεων, με στόχο την ενδυνάμωση των σχετικών μυϊκών ομάδων και την αποκατάσταση της ασφαλούς σίτισης.

Η σύγχρονη λογοθεραπεία αξιοποιεί ένα ευρύ φάσμα τεχνικών. Ειδικές ασκήσεις κατάποσης, αισθητηριακά ερεθίσματα, θερμικές και γευστικές παρεμβάσεις, καθώς και μέθοδοι νευρομυϊκής διέγερσης μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στη βελτίωση της λειτουργικότητας του ασθενούς. Στόχος δεν είναι μόνο η αποκατάσταση μιας λειτουργίας, αλλά η πρόληψη σοβαρών επιπλοκών και η επιτάχυνση της συνολικής ανάρρωσης. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η έννοια της πρώιμης παρέμβασης. Οι ειδικοί τονίζουν ότι όσο νωρίτερα ξεκινήσει η λογοθεραπευτική υποστήριξη, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες επιτυχούς αποκατάστασης. Η καθυστέρηση μπορεί να οδηγήσει σε επιδείνωση των συμπτωμάτων, σε παγίωση δυσλειτουργιών ή ακόμη και σε μόνιμες βλάβες. Αντίθετα, η έγκαιρη παρέμβαση μπορεί να μειώσει τη διάρκεια νοσηλείας, να περιορίσει τις επιπλοκές και να συμβάλει στην ταχύτερη επιστροφή του ασθενούς στην καθημερινότητά του.

Εξίσου σημαντικός είναι ο ρόλος του λογοθεραπευτή στην αποκατάσταση της επικοινωνίας. Πολλοί ασθενείς που έχουν υποστεί εγκεφαλικά επεισόδια ή άλλες νευρολογικές βλάβες εμφανίζουν αραφία, δυσαρθρία ή άλλες διαταραχές λόγου και ομιλίας. Οι άνθρωποι αυτοί συχνά κатανοούν το περιβάλλον τους και αντιλαμβάνονται πλήρως όσα συμβαίνουν γύρω τους, αδυνατούν όμως να εκφραστούν λεκτικά. Η

κατάσταση αυτή προκαλεί έντονη ψυχολογική επιβάρυνση, αίσθημα απομόνωσης και απώλεια της αυτονομίας.

Η λογοθεραπευτική παρέμβαση επιδιώκει να αποκαταστήσει όσο το δυνατόν περισσότερο την επικοινωνιακή ικανότητα του ατόμου. Μέσα από εξειδικευμένες τεχνικές, ασκήσεις λόγου και εναλλακτικά συστήματα επικοινωνίας, ο ασθενής αποκτά ξανά τη δυνατότητα να εκφράζει ανάγκες, συναισθήματα και επιθυμίες. Ακόμη και όταν η πλήρης αποκατάσταση δεν είναι εφικτή, η βελτίωση της επικοινωνίας μπορεί να αλλάξει ριζικά την καθημερινότητα τόσο του ίδιου όσο και της οικογένειάς του.

Ιδιαίτερη πρόκληση αποτελεί η αποκατάσταση ασθενών με τραχειοστομία. Για πολλούς από αυτούς, η απώλεια της φωνής αποτελεί ένα από τα πιο δύσκολα βιώματα της νοσηλείας. Η αδυναμία να μιλήσουν, να ακουστούν ή να επικοινωνήσουν αποτελεσματικά δημιουργεί έντονο άγχος και συναισθηματική επιβάρυνση. Μέσα από μια σειρά εξειδικευμένων παρεμβάσεων, ο λογοθεραπευτής συμβάλλει στην ασφαλή επαναφορά της φωνής, στην αξιολόγηση της αναπνευστικής λειτουργίας και στη σταδιακή αποκατάσταση της λεκτικής επικοινωνίας.

Πέρα όμως από τις τεχνικές και τις θεραπευτικές πρακτικές, η λογοθεραπεία διαθέτει και μια βαθιά ανθρώπινη διάσταση. Η επιστροφή της φωνής δεν σημαίνει απλώς την αποκατάσταση των μυών που συμμετέχουν στην κατάποση, αλλά και τις επικοινωνιακές του δεξιότητες. Πολλοί ασθενείς έχουν

«Η πρώιμη παρέμβαση είναι το κλειδί για την αποκατάσταση των βαρέως πασχόντων ασθενών. Όσο νωρίτερα ξεκινήσει η λογοθεραπευτική υποστήριξη, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες βελτίωσης, αποφυγής επιπλοκών και ταχύτερης επιστροφής του ασθενούς στην καθημερινότητά του»

και της δυνατότητας συμμετοχής στη ζωή. Όταν ένας ασθενής ακούει ξανά τη φωνή του μετά από εβδομάδες ή μήνες σιωπής, η στιγμή αυτή αποκτά τεράστια συναισθηματική αξία τόσο για τον ίδιο όσο και για τους οικείους του.

**Κυρία Πουρνάρα, όταν ακούμε τον όρο λογοθεραπεία, συνήθως σκεφτόμαστε παιδιά που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην ομιλία. Πόσο διαφορετικός είναι ο ρόλος του λογοθεραπευτή στους βαρέως πάσχοντες ενήλικες ασθενείς;**

Είναι πράγματι η πιο συνηθισμένη εικόνα που έχει ο κόσμος για τη λογοθεραπεία. Ωστόσο, η συμβολή του λογοθεραπευτή στους ενήλικες και ιδιαίτερα στους βαρέως πάσχοντες ασθενείς είναι εξαιρετικά σημαντική. Ο ρόλος μας δεν περιορίζεται μόνο στην αποκατάσταση της επικοινωνίας και του λόγου. Ασχολούμαστε παράλληλα με τη δυσφαγία, δηλαδή τις δυσκολίες στην κατάποση, τη διαχείριση του σιέλου και των εκκρίσεων, καθώς και με προβλήματα που σχετίζονται με το αναπνευστικό σύστημα. Πρόκειται για λειτουργίες ζωτικής σημασίας για την πορεία της ανάρρωσης ενός ασθενούς.

“

**Όταν ο ασθενής ακούει ξανά τη φωνή του, ξανακερδίζει ένα κομμάτι της ζωής του. Η κατάποση είναι εξίσου σημαντική με την ομιλία στην πορεία της αποκατάστασης. Πίσω από κάθε φωνή που επιστρέφει κρύβεται ένας μεγάλος αγώνας**

**Ποια είναι η πρώτη σας παρέμβαση όταν καλείστε να αξιολογήσετε έναν βαρέως πάσχοντα ασθενή;**

Αρχικά πραγματοποιούμε μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση. Εξετάζουμε τη δυνατότητα του ασθενούς να διαχειρίζεται τον σιέλο και τις εκκρίσεις του, την ποιότητα της αναπνοής του, την κατάσταση των μυών που συμμετέχουν στην κατάποση, αλλά και τις επικοινωνιακές του δεξιότητες. Πολλοί ασθενείς έχουν



παραμείνει για μεγάλο χρονικό διάστημα σε Μονάδες Εντατικής Θεραπείας και αυτό επηρεάζει σημαντικά το να ανταποδοτικό τους σύστημα. Η αξιολόγηση αυτή αποτελεί το πρώτο και καθοριστικό βήμα για τον σχεδιασμό της θεραπευτικής παρέμβασης.

**Η δυσφαγία φαίνεται να αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις. Γιατί είναι τόσο σημαντική η αντιμετώπισή της;**

Η δυσφαγία δεν αφορά μόνο τη δυσκολία στη λήψη τροφής. Μπορεί να επηρεάσει σοβαρά την υγεία του ασθενούς. Όταν οι μηχανισμοί της κατάποσης δεν λειτουργούν σωστά, υγρά, τροφές ή ακόμη και εκκρίσεις μπορεί να περάσουν προς τους αεραγωγούς και τους πνεύμονες. Αυτό μπορεί να προκαλέσει σοβαρές επιπλοκές και να επιβαρύνει σημαντικά την πορεία αποκατάστασης. Για τον λόγο αυτό η έγκαιρη αξιολόγηση και η θεραπευτική παρέμβαση είναι απολύτως απαραίτητες.

**Με ποιους τρόπους βοηθάτε τους ασθενείς να βελτιώσουν την κατάποσή τους; Εφαρμόζουμε ειδικές ασκήσεις που στοχεύουν στην ενδυνάμωση των μυών της κατάποσης και ιδιαίτερα εκείνων που συμβάλλουν στην ανύψωση του λάρυγγα. Χρησιμοποιούμε επίσης αισθητηριακά ερεθίσματα, όπως θερμικά ή γευστικά ερεθίσματα, τα οποία βοηθούν στην ενεργοποίηση των ανταντακλαστικών της κατάποσης. Σε ορισμένες περιπτώσεις αξιοποιούμε και τεχνικές νευρομυϊκής διέγερσης. Κάθε παρέμβαση σχεδιάζεται εξατομικευμένα, σύμφωνα με τις ανάγκες και τις δυνατότητες του κάθε ασθενούς.**

**Πόσο σημαντική είναι η πρώιμη παρέμβαση στη λογοθεραπεία;**

Είναι καθοριστικής σημασίας. Όσο νωρίτερα ξεκινήσει η θεραπευτική παρέμβαση, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες για καλύτερη και ταχύτερη αποκατάσταση. Όταν μια δυσλειτουργία παραμένει χωρίς αντιμετώπιση για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορεί να παγιωθεί και να δυσκολέψει σημαντικά την αποκατάσταση. Αντίθετα, η έγκαιρη παρέμβαση μπορεί να συμβάλει στη μείωση των επιπλοκών, να περιορίσει τον χρόνο νοσηλείας και να επιταχύνει την επάνοδο του ασθενούς στην καθημερινότητά του.

**Υπάρχουν περιπτώσεις όπου η απουσία λογοθεραπευτικής παρέμβασης μπορεί να δημιουργήσει μόνιμα προβλήματα; Βεβαίως. Ένας ασθενής με τραχειοστομία, για παράδειγμα, μπορεί να αναπτύξει σοβαρή δυσφαγία εάν δεν υπάρξει έγκαιρη παρέμβαση. Σε ορισμένες περιπτώσεις η δυσκολία αυτή μπορεί να παραμείνει για μεγάλο χρονικό διάστημα ή ακόμη και να γίνει μόνιμη. Επιπλέον, η μη σωστή λειτουργία των μηχανισμών κατάποσης αυξάνει τον κίνδυνο εισρόφισης και εμφάνισης πνευμονίας, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει σοβαρά την πορεία της υγείας του ασθενούς.**

**Πέρα από την κατάποση, ιδιαίτερη σημασία έχει και η αποκατάσταση της επικοινωνίας. Πώς βιώνουν οι ασθενείς την απώλεια της φωνής ή της δυνατότητας έκφρασης; Είναι μια από τις πιο δύσκολες εμπειρίες που μπορεί να ζήσει ένας άνθρωπος. Πολλοί ασθενείς**

νείς αντιλαμβάνονται πλήρως όσα συμβαίνουν γύρω τους, αλλά αδυνατούν να εκφράσουν σκέψεις, συναισθήματα ή βασικές ανάγκες. Αυτή η αδυναμία δημιουργεί έντονο αίσθημα απομόνωσης, φόβου και απογοήτευσης. Ο λόγος είναι το βασικό μέσο επικοινωνίας του ανθρώπου και όταν χάνεται, επηρεάζεται βαθιά η αυτονομία και η ψυχολογία του ατόμου.

**Σε ποιες περιπτώσεις συναντάτε σοβαρά προβλήματα λόγου και επικοινωνίας; Συχνά τα συναντάμε σε ασθενείς που έχουν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο, ιδιαίτερα όταν έχει επηρεαστεί το αριστερό ημισφαίριο του εγκεφάλου, όπου βρίσκονται σημαντικά κέντρα του λόγου. Ανάλογα με τη βλάβη και τη συμπτωματολογία, σχεδιάζουμε την κατάλληλη θεραπευτική προσέγγιση ώστε να βοηθήσουμε τον ασθενή να ανακτήσει όσο το δυνατόν περισσότερες επικοινωνιακές δεξιότητες.**

**Η διαδικασία αποκατάστασης ενός ασθενούς με τραχειοστομία είναι σύνθετη; Είναι μια απαιτητική διαδικασία που χρειάζεται χρόνο, υπομονή και συνεργασία πολλών ειδικοτήτων. Υπάρχουν συγκεκριμένα στάδια που ακολουθούμε μέχρι ο ασθενής να μπορεί να αποκαταστήσει την ομιλία και την κατάποσή του. Είναι μια πορεία που συχνά συνοδεύεται από αγωνία, αλλά και από μεγάλη συγκίνηση όταν επιτυγχάνονται οι στόχοι.**

**Ποια είναι η πιο συγκινητική στιγμή για έναν λογοθεραπευτή;**

Αναμφίβολα η στιγμή που ένας ασθενής ακούει ξανά τη φωνή του. Μετά από εβδομάδες ή ακόμη και μήνες σιωπής, το να μπορεί να μιλήσει, να επικοινωνήσει με τους ανθρώπους του και να εκφράσει μόνος του τις ανάγκες του είναι κάτι ανεκτίμητο. Εκείνη τη στιγμή αισθάνεται ξανά λειτουργικούς και αποκτά ένα σημαντικό κομμάτι της ανεξαρτησίας του. Είναι μια στιγμή που γεμίζει χαρά όχι μόνο τον ασθενή αλλά και όλους όσους συμμετέχουν στην αποκατάστασή του.

**Τι θα θέλατε να γνωρίζει το κοινό για τη λογοθεραπεία στους βαρέως πάσχοντες ασθενείς;**

Θα ήθελα ο κόσμος να γνωρίζει ότι η λογοθεραπεία δεν αφορά μόνο τον λόγο. Αφορά την κατάποση, την αναπνοή, την επικοινωνία, την αυτονομία και τελικά την ποιότητα ζωής του ανθρώπου. Ο λογοθεραπευτής αποτελεί βασικό μέλος της διεπιστημονικής ομάδας αποκατάστασης και μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη βελτίωση της λειτουργικότητας και της καθημερινότητας ενός ασθενούς.

**Ποιο μήνυμα θα θέλατε να στείλετε στους ασθενείς και στις οικογένειές τους; Να μην χάνουν την ελπίδα τους. Είναι φυσιολογικό μετά από ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας να υπάρχουν φόβος, απογοήτευση και αβεβαιότητα. Όμως υπάρχουν τρόποι να ανακτηθούν δεξιότητες που έχουν χαθεί και να βελτωθεί σημαντικά η ποιότητα ζωής. Με σωστή επιστημονική καθοδήγηση, επιμονή και συνεργασία, ο δρόμος της αποκατάστασης μπορεί να οδηγήσει σε πολύ σημαντικά αποτελέσματα. Ο προσωπικός αγώνας του ασθενούς, σε συνδυασμό με την κατάλληλη θεραπευτική υποστήριξη, μπορεί να φέρει ουσιαστικές αλλαγές τόσο για τον ίδιο όσο και για τους ανθρώπους που βρίσκονται δίπλα του. Είναι ένας αγώνας που αξίζει να δοθεί.**

Αν τα αποτελέσματα επιβεβαιωθούν σε μεγαλύτερες κλινικές μελέτες, μια απλή εξέταση αίματος θα μπορούσε να αποτελέσει πολύτιμο εργαλείο για την έγκαιρη ανίχνευση του κινδύνου καρκίνου του πνεύμονα



# Εξέταση αίματος «βλέπει» τον καρκίνο του πνεύμονα

Διεθνής μελέτη εντόπισε 14 πρωτεΐνες που αποκαλύπτουν αυξημένο κίνδυνο νόσησης έως και πέντε χρόνια πριν από τη διάγνωση

**Μια σημαντική επιστημονική ανακάλυψη ανοίγει νέους δρόμους στην πρόληψη και την έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του πνεύμονα. Σύμφωνα με νέα μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό Cell, ερευνητές εντόπισαν μια συγκεκριμένη «υπογραφή» 14 πρωτεϊνών στο αίμα, η οποία μπορεί να προβλέψει τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου έως και 5 χρόνια πριν από τη διάγνωσή της.**

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε από επιστήμονες του Francis Crick Institute με τη συμμετοχή περισσότερων από 48.000 ατόμων από τη βάση δεδομένων UK Biobank. Χρησιμοποιώντας τεχνικές μηχανικής μάθησης, οι ερευνητές ανέλυσαν δείγματα αίματος και συνέδεσαν τα αποτελέσματα με μετέπειτα περιστατικά καρκίνου του πνεύμονα.

**Το «αποτύπωμα» της φλεγμονής**

Το πιο εντυπωσιακό στοιχείο της μελέτης είναι ότι οι 14 πρωτεΐνες δεν φαίνεται να προέρχονται από κάποιον ήδη σχηματισμένο όγκο. Αντίθετα, αντανακλούν ένα φλεγμονώδες περιβάλλον στους πνεύμονες, το οποίο δημιουργείται πολύ πριν εμφανιστεί ο καρκίνος.

Οι επιστήμονες εκτιμούν ότι η χρόνια έκθεση σε ατμοσφαιρικούς ρύπους, όπως τα καυσαέρια, η καύση άνθρακα και ο καπνός του τσιγάρου, μπορεί να ενεργοποιεί φλεγμονώδεις μηχανισμούς που ευνοούν την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων.

**Σημαντική εξέλιξη για μη καπνιστές**

Σήμερα, τα προγράμματα προσυμπτωματικού ελέγχου επικεντρώνονται κυρίως σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας με ιστορικό καπνίσματος. Ωστόσο, η νέα ανακάλυψη θα μπορούσε να βοηθήσει στον εντοπισμό ανθρώπων που δεν έχουν καπνίσει ποτέ, αλλά έχουν εκτεθεί για χρόνια σε υψηλά επίπεδα ατμοσφαιρικής ρύπανσης.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η πρωτεϊνική υπογραφή επιβεβαιώθηκε σε οκτώ διαφορετικά διεθνή ερευνητικά σύνολα δεδομένων και βρέθηκε αυξημένη ακόμη και σε μη καπνιστές που αργότερα εμφάνισαν καρκίνο του πνεύμονα.

**Ο ρόλος των κυττάρων KAC**

Η μελέτη ανέδειξε επίσης τον ρόλο μιας ιδιαίτερης κυτταρικής κατάστασης, γνωστής ως KAC cells. Τα κύτταρα αυτά εμφανίζονται ως φυσική αντίδραση του οργανισμού σε βλάβες των πνευμόνων, όμως όταν συνυπάρχουν γενετικές μεταλλάξεις, μπορούν να εξελιχθούν σε καρκινικά.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η ατμοσφαιρική ρύπανση αυξάνει τόσο τον αριθμό των KAC cells όσο και τα επίπεδα των 14 πρωτεϊνών στο αίμα, ενισχύοντας την υπόθεση ότι η φλεγμονή αποτελεί βασικό κλάδο στην αλυσίδα που οδηγεί στην ανάπτυξη της νόσου.

Ελπίδες για προληπτική θεραπεία  
Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν και τα ευρήματα σχετικά με την ιντερλευκίνη-1β (IL-1β), ένα μόριο που σχετίζεται με τη φλεγμονή. Σε

πειραματικά μοντέλα, η αναστολή της IL-1β μείωσε τον αριθμό των KAC cells και επιβράδυνε την πρώιμη ανάπτυξη όγκων.  
Οι επιστήμονες εκτιμούν ότι στο μέλλον φάρμακα που μπλοκάρουν τη συγκεκριμένη φλεγμονώδη οδό θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν προληπτικά σε άτομα υψηλού κινδύνου, πριν ακόμη εμφανιστεί ο καρκίνος.

**Νέα εποχή στην πρόληψη**

Αν τα αποτελέσματα επιβεβαιωθούν σε μεγαλύτερες κλινικές μελέτες, μια απλή εξέταση αίματος θα μπορούσε να αποτελέσει πολύτιμο εργαλείο για την έγκαιρη ανίχνευση του κινδύνου καρκίνου του πνεύμονα. Η δυνατότητα εντοπισμού των ατόμων που βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο αρκετά χρόνια πριν από την εμφάνισή τους θα μπορούσε να οδηγήσει σε πιο στοχευμένη παρακολούθηση, έγκαιρες παρεμβάσεις και, τελικά, σε περισσότερες ζωές που θα σωθούν.

Η συγκεκριμένη ανακάλυψη αναδεικνύει για ακόμη μία φορά τη σημασία της προληπτικής ιατρικής και της αξιοποίησης των νέων τεχνολογιών στη μάχη κατά του καρκίνου. Μέχρι σήμερα, η διάγνωση του καρκίνου του πνεύμονα γίνεται συχνά σε προχωρημένα στάδια, όταν τα συμπτώματα έχουν ήδη εμφανιστεί και οι θεραπευτικές επιλογές είναι πιο περιορισμένες. Η δυνατότητα ανίχνευσης βιολογικών δεικτών αρκετά χρόνια πριν από την εκδήλωση της νόσου δημιουργεί νέες προοπτικές για την προστασία της δημόσιας υγείας.

Οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι η έγκαιρη αναγνώριση των ατόμων υψηλού κινδύνου θα μπορούσε να αλλάξει ριζικά τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζεται ο καρκίνος και η πρόληψη, προσαρμοσμένα στο βιολογικό προφίλ κάθε ατόμου. Παράλληλα, τα ευρήματα της μελέτης ενισχύουν την επιστημονική τεκμηρίωση για τις επιπτώσεις της ατμοσφαιρικής ρύπανσης στην ανθρώπινη υγεία. Τα τελευταία χρόνια, όλο και περισσότερες έρευνες συνδέουν την έκθεση σε μικροσωματίδια και άλλους ατμοσφαιρικούς ρύπους με την εμφάνιση σοβαρών παθήσεων, όχι μόνο του αναπνευστικού συστήματος αλλά και του καρδιαγγειακού. Η νέα μελέτη φαίνεται να φωτίζει με μεγαλύτερη σαφήνεια τους βιολογικούς μηχανισμούς μέσω των οποίων η χρόνια φλεγμονή μπορεί να οδηγήσει σε καρκινογένεση. Εξίσου σημαντικό είναι το γεγονός ότι η πρωτεϊνική υπογραφή εντοπίστηκε και σε άτομα που δεν είχαν ιστορικό καπνίσματος. Το εύρημα αυτό έρχεται να υπενθυμίσει ότι ο καρκίνος του πνεύμονα δεν αποτελεί αποκλειστικά νόσο των καπνιστών. Περιβαλλοντικοί παράγοντες, γενετική προδιάθεση και άλλες μορφές έκθεσης σε βλαπτικές ουσίες μπορούν επίσης να συμβάλουν στην ανάπτυξή του, καθιστώντας αναγκαία μια ευρύτερη προσέγγιση στην πρόληψη

και τον προσυμπτωματικό έλεγχο. Η χρήση της μηχανικής μάθησης στην ανάλυση τεράστιων βιοϊατρικών δεδομένων αποδεικνύει, επίσης, τον καθοριστικό ρόλο που μπορεί να διαδραματίσει η τεχνητή νοημοσύνη στην ιατρική έρευνα. Μέσα από την επεξεργασία πολύπλοκων πληροφοριών, οι αλγόριθμοι μπορούν να εντοπίσουν πρότυπα τα οποία θα ήταν εξαιρετικά δύσκολο να αναγνωριστούν με συμβατικές μεθόδους, επιταχύνοντας την ανακάλυψη νέων βιοδεικτών και θεραπευτικών στόχων. Βεβαίως, οι ίδιοι οι ερευνητές τονίζουν ότι απαιτούνται επιπλέον κλινικές δοκιμές προτού η εξέταση αυτή ενταχθεί στην καθημερινή ιατρική πρακτική. Η αξιοπιστία, η ακρίβεια και η δυνατότητα εφαρμογής της σε διαφορετικούς πληθυσμούς πρέπει να επιβεβαιωθούν μέσα από μεγαλύτερες και πολυετείς μελέτες. Ωστόσο, τα πρώτα αποτελέσματα θεωρούνται ιδιαίτερα ενθαρρυντικά και δημιουργούν βάσιμες προσδοκίες για την ανάπτυξη νέων στρατηγικών πρόληψης. Αν οι μελλοντικές έρευνες επιβεβαιώσουν τα σημερινά ευρήματα, η ιατρική κοινότητα θα διαθέτει ένα ισχυρό εργαλείο για τον εντοπισμό ατόμων που διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο, πριν ακόμη εμφανιστούν τα πρώτα σημάδια της νόσου. Μια τέτοια εξέλιξη θα μπορούσε να συμβάλει ουσιαστικά στη μείωση της θνησιμότητας από τον καρκίνο του πνεύμονα, προσφέροντας περισσότερο χρόνο για προληπτικές παρεμβάσεις, έγκαιρη θεραπεία και καλύτερη ποιότητα ζωής.

Η στοχευμένη εξέλιξη συγκεκριμένων κυττάρων από τον οργανισμό μπορεί να παρατείνει σημαντικά τη διάρκεια ζωής, βελτιώνοντας ταυτόχρονα τη συνολική υγεία και τη λειτουργικότητα του σώματος

# Νέα ανακάλυψη φέρνει πιο κοντά το όνειρο της μακροζωίας

Νέοι δρόμοι στην έρευνα κατά της γήρανσης από επιστήμονες - Εντόπισαν τρόπο για 7 επιπλέον χρόνια



Ένα ιδιαίτερα ελπιδοφόρο βήμα προς την κατανόηση και την επιβράδυνση της διαδικασίας της γήρανσης πραγματοποιήθηκε ερευνητική ομάδα του Πανεπιστημίου του Κονέκτικατ στις Ηνωμένες Πολιτείες. Η νέα μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό Cell Metabolism, αποκαλύπτει ότι η στοχευμένη εξάλειψη συγκεκριμένων μηχανισμών χρησιμοποιήθηκε και απώλεια της ανεξαρτησίας τους. Η νέα έρευνα έρχεται να δώσει ελπίδα ότι στο μέλλον η παράταση της ζωής θα μπορεί να συμβαδίζει με τη διατήρηση της ποιότητάς της.

Οι επιστήμονες επικέντρωσαν την προσοχή τους σε έναν συγκεκριμένο τύπο κυττάρων που χαρακτηρίζονται από υψηλά επίπεδα της πρωτεΐνης p21. Τα κύτταρα αυτά συσσωρεύονται σταδιακά σε διάφορους ιστούς καθώς ο οργανισμός γερνά και θεωρείται ότι συμβάλλουν στη φθορά του σώματος και στην εμφάνιση ηλικιακών προβλημάτων. Η παρουσία τους συνδέεται με τη λεγόμενη κυτταρική γήρανση, μια κατάσταση κατά την οποία τα κύτταρα παύουν να διαιρούνται κανονικά, αλλά παραμένουν ενεργά, επηρεάζοντας αρνητικά τους γύρω ιστούς.

Η γήρανση αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις της σύγχρονης ιατρικής. Παρότι η επιστήμη

έχει καταφέρει να αυξήσει το προσδόκιμο ζωής σε πολλές χώρες, τα επιπλέον χρόνια δεν συνοδεύονται πάντοτε από καλή υγεία. Αντίθετα, πολλοί άνθρωποι περνούν σημαντικό μέρος της τρίτης ηλικίας αντιμετωπίζοντας χρόνιες παθήσεις, μειωμένη κινητικότητα και απώλεια της ανεξαρτησίας τους. Η νέα έρευνα έρχεται να δώσει ελπίδα ότι στο μέλλον η παράταση της ζωής θα μπορεί να συμβαδίζει με τη διατήρηση της ποιότητάς της. Η παρέμβαση ξεκίνησε όταν τα πειραματόζωα βρίσκονταν σε ηλικία που αντιστοιχεί περίπου στα 60 έως 65 ανθρώπινα έτη. Για την ενεργοποίηση του μηχανισμού χρησιμοποιήθηκε η ταμοξιφαίνη, ένα φάρμακο που χορηγούνταν σε μπηναία βόσπη. Με αυτόν τον τρόπο, οι ερευνητές κατάφεραν να απομακρύνουν συστηματικά τα κύτταρα που θεωρούνται επιβλαβή για τη διαδικασία της γήρανσης.

Τα αποτελέσματα ήταν εντυπωσιακά. Τα ποντίκια που υποβλήθηκαν στη θεραπεία παρουσίασαν αισθητά καλύτερα αποτελέσματα σε δοκιμασίες φυσικής κατάστασης. Διατήρησαν ισχυρότερη δύναμη λαβής, κινούνταν ταχύτερα και εμφάνισαν μικρότερα επίπεδα ευθραυστότητας σε σύγκριση με τα ζώα που δεν έλαβαν θεραπεία. Παράλληλα, οι επιστήμονες διαπίστωσαν βελτιωμένη λειτουργία της καρδιάς, αποτελεσματικότερο

μεταβολισμό και καλύτερη κατάσταση του ήπατος. Το σημαντικότερο, όμως, είναι ότι τα οφέλη αυτά δεν ήταν προσωρινά. Διατηρήθηκαν μέχρι το τέλος της ζωής των πειραματόζωων, γεγονός που υποδηλώνει ότι η παρέμβαση δεν βελτίωσε απλώς ορισμένους δείκτες υγείας, αλλά επηρέασε ουσιαστικά τον ίδιο τον μηχανισμό της γήρανσης.

Ένα ακόμη στοιχείο που ξεχωρίζει στη μελέτη είναι ότι η θεραπεία δεν σχεδιάστηκε για να αντιμετωπίσει κάποια συγκεκριμένη ασθένεια. Αντίθετα, φαίνεται να δρα σε θεμελιώδεις βιολογικές διεργασίες που σχετίζονται με τη γήρανση συνολικά. Αυτή η προσέγγιση θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική, καθώς οι περισσότερες σύγχρονες θεραπείες επικεντρώνονται στην καταπολέμηση μεμονωμένων ασθενειών, όπως οι καρδιοπάθειες, ο διαβήτης ή οι νευροεκφυλιστικές διαταραχές.

Οι ερευνητές εκτιμούν ότι ένας από τους βασικούς μηχανισμούς πίσω από τα θετικά αποτελέσματα είναι η μείωση της χρόνιας φλεγμονής. Η λεγόμενη «σιωπηλή» ή χαμηλού βαθμού φλεγμονή αποτελεί χαρακτηριστικό γνώρισμα της γήρανσης και συνδέεται με πλήθος ασθενειών που εμφανίζονται με την πάροδο του χρόνου. Τα κύτταρα με υψηλά επίπεδα p21 παράγουν ουσίες που ενισχύουν αυτή τη φλεγμονώδη κατάσταση. Η απομάκρυνσή τους φαίνεται να συμβάλλει στη μείωση των φλεγμονωδών σημάτων σε ολόκληρο τον οργανισμό, επιτρέποντας στα όργανα να λειτουργούν πιο αποτελεσματικά. Οι πιθανές προεκτάσεις αυτής της ανακάλυψης είναι ιδιαίτερα σημαντικές. Εάν αντίστοιχα αποτελέσματα επιβεβαιωθούν και στον άνθρωπο, θα μπορούσαν να αλλάξουν ριζικά τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνομαστε τη γήρανση. Η δυνατότητα να παραμείνει κάποιος σωματικά δραστήριος, πνευματικά οξυδερκής και ανεξάρτητος για περισσότερα χρόνια θα είχε σημαντικά οφέλη τόσο για το ίδιο το άτομο όσο και για το σύνολο της κοινωνίας. Παράλληλα, μια τέτοια εξέλιξη θα μπορούσε να μειώσει το οικονομικό βάρος που συνεπάγεται η φροντίδα των ηλικιωμένων και η αντιμετώπιση χρόνιων ασθενειών, επιτρέποντας στους ανθρώπους να διατηρούν ενεργό ρόλο στην κοινωνική και οικονομική ζωή για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Για πρώτη φορά δοκιμάζεται σε ανθρώπους ένα εμβόλιο του οποίου το βασικό αντιγόνο σχεδιάστηκε εξ ολοκλήρου από τεχνητή νοημοσύνη, ανοίγοντας τον δρόμο για μια νέα εποχή στην ιατρική, όπου τα εμβόλια θα μπορούν να προβλέπουν και να προλαμβάνουν μελλοντικές πανδημίες αντί να αναπτύσσονται μετά την εμφάνισή τους



## Πρώτο εμβόλιο που σχεδιάστηκε εξ ολοκλήρου από AI

Ανοίγει ο δρόμος για μια εντελώς διαφορετική φιλοσοφία στην ανάπτυξη εμβολίων από την αντίδραση στις πανδημίες, στην πρόβλεψη και πρόληψή τους

Ένα σημαντικό βήμα προς το μέλλον της ιατρικής φαίνεται να πραγματοποιείται στη Βρετανία, όπου δοκιμάζεται για πρώτη φορά σε ανθρώπους ένα εμβόλιο, του οποίου το βασικό αντιγόνο έχει σχεδιαστεί εξ ολοκλήρου από τεχνητή νοημοσύνη. Το επίτευγμα αυτό, που ήδη χαρακτηρίζεται από τους επιστήμονες ως «θεμελιώδης νέα προσέγγιση», ανοίγει τον δρόμο για μια εντελώς διαφορετική φιλοσοφία στην ανάπτυξη εμβολίων: από την αντίδραση στις πανδημίες, στην πρόβλεψη και πρόληψή τους.



άνθρωπο προκαλώντας νέες επιδημίες ή ακόμη και πανδημίες. «Προσπαθούμε να βρεθούμε μπροστά από την επόμενη πανδημία αντί να την κυνηγάμε», δήλωσε χαρακτηριστικά ο καθηγητής Τζονθαν Χίνι από το Πανεπιστήμιο του Κέιμπριτζ. Όπως εξήγησε, η χρήση της τεχνητής νοημοσύνης επιτρέπει την ανάλυση τεράστιου όγκου γενετικών δεδομένων σε χρόνο αδύνατο για τις παραδοσιακές μεθόδους, προσφέροντας έτσι τη δυνατότητα σχεδιασμού πιο «έξυπνων» και στοχευμένων εμβολίων.

Η πρώτη κλινική δοκιμή πραγματοποιήθηκε σε 39 εθελοντές και είχε πρωτίτως στόχο την αξιολόγηση της ασφάλειας του νέου σκευάσματος. Τα πρώτα δεδομένα έδειξαν ότι το εμβόλιο είναι καλά ανεκτό, χωρίς να καταγράφονται σοβαρές ανεπιθύμητες ενέργειες, γεγονός που επέτρεψε τη συνέχιση των ερευνών σε μεγαλύτερο δείγμα πληθυσμού.

Ήδη βρίσκεται σε εξέλιξη δεύτερη κλινική μελέτη με περίπου 200 συμμετέχοντες, η οποία επικεντρώνεται στην αξιολόγηση της ανοσοολογικής απόκρισης. Τα αποτελέσματα αυτής της φάσης αναμένεται να δώσουν πιο σαφή εικόνα για το κατά πόσο η τεχνολογία μπορεί να προσφέρει ουσιαστική και διαρκή προστασία.

Τα μέχρι στιγμής αποτελέσματα, που δημοσιεύθηκαν στο επιστημονικό περιοδικό Journal of Infection, δείχνουν ότι η ανοσοολογική απόκριση ήταν μέτρια. Παρόλα αυτά, οι επιστήμονες εμφανίζονται συγκρατημένα αισιόδοξοι, επισημαίνοντας ότι πρόκειται για την πρώτη απόπειρα εφαρμογής μιας εντελώς νέας τεχνολογίας και ότι η βελτίωσή της θεωρείται δεδομένη μέσα από τις επόμενες φάσεις έρευνας. Ο καθηγητής Σολ Φάουστ από το Πανεπιστήμιο του Σαουθάμπτον, ο οποίος συμμετείχε στις δοκιμές, τόνισε ότι η συγκεκριμένη προσέγγιση «διαθέτει σαφείς δυνατότητες»,

ειδικά για την αντιμετώπιση ιών που μεταλλάσσονται γρήγορα και καθιστούν τα παραδοσιακά εμβόλια λιγότερο αποτελεσματικά με την πάροδο του χρόνου. «Είναι μια εξαιρετικά συναρπαστική εξέλιξη», σημείωσε, προσθέτοντας ότι η ευελιξία του σχεδιασμού μέσω AI μπορεί να αποδειχθεί καθοριστική στο μέλλον. Η ερευνητική ομάδα του Κέιμπριτζ δεν περιορίζεται όμως στους κορωνοϊούς. Ήδη εφαρμόζει την ίδια τεχνολογική προσέγγιση για την ανάπτυξη καθολικού εμβολίου κατά της γρίπης, το οποίο θα μπορούσε να καταργήσει την ανάγκη για ετήσιες ανανεώσεις και νέες εκδόσεις του εμβολίου. Παράλληλα, διερευνάται η δημιουργία εμβολίου κατά της γρίπης των πτηνών H5N1, ενός ιού που παρακολουθείται στενά από τη διεθνή επιστημονική κοινότητα λόγω της πιθανής πανδημικής του δυναμικής. Ακόμη πιο φιλόδοξο, οι επιστήμονες εξετάζουν την επεκτασία της τεχνολογίας και σε

άλλες κατηγορίες ιών, όπως οι αιμορραγικοί πυρετοί, συμπεριλαμβανομένων μορφών του Έμπολα, για τις οποίες σήμερα οι θεραπευτικές επιλογές παραμένουν περιορισμένες.

Παρότι η έρευνα βρίσκεται ακόμη σε πρώιμο στάδιο, η προοπτική είναι σαφής: ένα μέλλον όπου τα εμβόλια δεν θα σχεδιάζονται αντιδρώντας σε κάθε νέα απειλή ξεχωριστά, αλλά προληπτικά, με τη βοήθεια αλγορίθμων που θα «καρτογραφούν» εκ των προτέρων πιθανές μεταλλάξεις και νέους ιούς. Αν και η επιστημονική κοινότητα κρατά ακόμη επιφυλάξεις ως προς την τελική αποτελεσματικότητα, το γεγονός ότι ένα εμβόλιο σχεδιασμένο από τεχνητή νοημοσύνη πέρασε ήδη το καθώφλι των δοκιμών σε ανθρώπους θεωρείται από πολλούς ως σημείο καμπής. Ένα βήμα που ενδέχεται να αλλάξει ριζικά τον τρόπο με τον οποίο η ανθρωπότητα προετοιμάζεται απέναντι στις μελλοντικές υγειονομικές κρίσεις,

Από τις κακώσεις της κεφαλής και τα κατάγματα έως τις μακροχρόνιες κινητικές, γνωστικές και συναισθηματικές συνέπειες, το παιδιατρικό τραύμα απαιτεί ολοκληρωμένη αντιμετώπιση. Τα εξειδικευμένα κέντρα αποκατάστασης προσφέρουν την απαραίτητη υποστήριξη ώστε το παιδί να ανακτήσει τη λειτουργικότητά του, να ενισχύσει την αυτονομία του



## ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΟ ΤΡΑΥΜΑ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

# Η συμβολή των εξειδικευμένων κέντρων στην αποκατάσταση και επανένταξη του παιδιού

Το παιδιατρικό τραύμα αποτελεί τη συχνότερη αιτία θνητότητας και σοβαρής νοσηρότητας στα παιδιά, με επιπτώσεις που συχνά επηρεάζουν τη σωματική, γνωστική και ψυχοκοινωνική τους ανάπτυξη

Το τραύμα στην παιδική ηλικία αποτελεί μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις για τα συστήματα υγείας παγκοσμίως, καθώς είναι η κυριότερη αιτία θνητότητας και νοσηρότητας σε παιδιά ηλικίας 1 έως 14 ετών. Η συχνότητά του είναι μεγαλύτερη από το σύνολο όλων των παιδικών ασθενειών, γεγονός που αναδεικνύει τη σοβαρότητα του προβλήματος. Υπολογίζεται ότι αφορά περίπου το 10% των νοσηλείων, το 25% των επειγόντων περιστατικών και περισσότερο από το 50% των παιδιατρικών διακομιδών με απονομή. Παρά την πρόοδο της ιατρικής επιστήμης στη διάγνωση και αντιμετώπιση των τραυματισμών, οι επιπτώσεις τους συχνά συνεχίζουν να επηρεάζουν το παιδί για μεγάλο χρονικό διάστημα. Για τον λόγο αυτό, η αποκατάσταση σε εξειδικευμένο κέντρο αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα της θεραπευτικής διαδικασίας και συμβάλλει καθοριστικά στην επαναφορά της λειτουργικότητας και της ποιότητας ζωής.

### Συχνότερες κακώσεις στην παιδική ηλικία

Οι τραυματισμοί στην παιδική ηλικία μπορούν να επηρεάσουν πολλαπλά συστήματα του οργανισμού. Οι κακώσεις της κεφαλής είναι ιδιαίτερα σημαντικές, καθώς ο εγκέφαλος βρίσκεται σε φάση ανάπτυξης και είναι πιο ευάλωτος στις επιπτώσεις ενός τραυματισμού. Συμπτώματα όπως κεφαλαλγία, ζάλη, ναυτία, έμετοι, διαταραχές μνήμης, απώλεια συνείδησης και αλλαγές στη συμπεριφορά απαιτούν άμεση αξιολόγηση και παρακολούθηση.

Οι κακώσεις του αυχένα εμφανίζονται λιγότερο συχνά λόγω της αυξημένης ελαστικότητας των συνδέσμων στα παιδιά, ωστόσο μπορούν να οδηγήσουν σε σοβαρές επιπλοκές, όπως νευρολογικά ελλείμματα ή αναπνευστικές δυσκολίες. Οι κακώσεις του θώρακα και της κοιλίας ενδέχεται να προκαλέσουν τραυματισμούς ζωτικών οργάνων, όπως το ήπαρ, ο σπλήνας και οι νεφροί, ενώ οι μυοσκελετικές κακώσεις αποτελούν μία από τις συχνότερες αιτίες προσέλευσης στο νοσοκομείο. Ειδικότερα, τα κατάγματα των άνω άκρων είναι ιδιαίτερα συχνά και μπορεί να επηρεάσουν τη φυσιολογική ανάπτυξη του σκελετού εάν δεν αντιμετωπιστούν κατάλληλα.

### Οι συνέπειες του τραύματος

Οι επιπτώσεις ενός σοβαρού τραυματισμού δεν περιορίζονται μόνο στην οξεία φάση της νοσηλείας. Πολλά παιδιά εμφανίζουν μακροχρόνια προβλήματα που επηρεάζουν τη λειτουργικότητα και την καθημερινότητά τους. Οι κινητικές δυσκολίες, η μειωμένη μυϊκή δύναμη, οι διαταραχές ισορροπίας και συντονισμού, καθώς και τα νευρολογικά ελλείμματα μπορούν να περιορίσουν σημαντικά τη συμμετοχή του παιδιού στις δραστηριότητες της ηλικίας του. Παράλληλα, οι τραυματισμοί μπορεί να έχουν γνωστικές και ψυχολογικές επιπτώσεις. Δυσκολίες συγκέντρωσης, προβλήματα μνήμης, άγχος, φόβος και μειωμένη αυτοπεποίθηση είναι συχνά φαινόμενα μετά από ένα σοβαρό ατύχημα. Οι επιπτώσεις αυτές μπορεί να επηρεάσουν τη σχολική επίδοση, τις κοινωνικές σχέσεις και τη συνολική ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του παιδιού. Για τον λόγο αυτό, η αντιμετώπιση των συνεπειών του τραύματος απαιτεί μια ολιστική προσέγγιση που δεν περιορίζεται μόνο στη σωματική αποκατάσταση.

Η αποτελεσματικότητα της αποκατάστασης βασίζεται στη συνεργασία μιας διεπιστημονικής ομάδας επαγγελματιών υγείας. Ο ιατρός φυσικής ιατρικής και αποκατάστασης συντονίζει το θεραπευτικό πρόγραμμα και παρακολουθεί την πορεία του παιδιού. Ο φυσικοθεραπευτής εργάζεται για τη βελτίωση της κινητικότητας, της μυϊκής δύναμης, της ισορροπίας και του συντονισμού, βοηθώντας το παιδί να ανακτήσει όσο το δυνατόν μεγαλύτερη λειτουργική ανεξαρτησία. Ο εργοθεραπευτής συμβάλλει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων που σχετίζονται με την αυτοεξυπηρέτηση, το παιχνίδι και τη σχολική συμμετοχή. Ο λογοθεραπευτής παρεμβαίνει σε περιπτώσεις όπου υπάρχουν δυσκολίες στην επικοινωνία, την ομιλία ή την κατάποση, ιδιαίτερα μετά από νευρολογικές κακώσεις. Η συνεργασία όλων των ειδικοτήτων διασφαλίζει ότι οι ανάγκες του παιδιού αντιμετωπίζονται συνολικά και όχι αποσπασματικά.

### Η αναγκαιότητα της αποκατάστασης σε εξειδικευμένο κέντρο

Η επιτυχής αντιμετώπιση του τραύματος δεν ολοκληρώνεται με τη σταθεροποίηση της ιατρικής κατάστασης του παιδιού. Μετά την οξεία φάση, η αποκατάσταση αποτελεί το επόμενο και εξίσου σημαντικό στάδιο της θεραπείας. Τα εξειδικευμένα κέντρα αποκατάστασης διαθέτουν την απαραίτητη τεχνολογία, τον κατάλληλο εξοπλισμό και το εξειδικευμένο προσωπικό για την ολοκληρωμένη αντιμετώπιση των αναγκών κάθε παιδιού. Η αποκατάσταση ξεκινά με την αξιολόγηση των λειτουργικών περιορισμών και τον καθορισμό εξατομικευμένων στόχων θεραπείας. Στόχος δεν είναι μόνο η αποκατάσταση της βλάβης αλλά και η μεγιστοποίηση της ανεξαρτησίας του παιδιού. Μέσα από οργανωμένα προγράμματα θεραπείας επιδιώκεται η επανέκτηση δεξιοτήτων, η πρόληψη δευτερογενών

επιπλοκών και η ενίσχυση της συμμετοχής του παιδιού στην καθημερινή ζωή.

### Ο ρόλος της διεπιστημονικής ομάδας

Η αποτελεσματικότητα της αποκατάστασης βασίζεται στη συνεργασία μιας διεπιστημονικής ομάδας επαγγελματιών υγείας. Ο ιατρός φυσικής ιατρικής και αποκατάστασης συντονίζει το θεραπευτικό πρόγραμμα και παρακολουθεί την πορεία του παιδιού. Ο φυσικοθεραπευτής εργάζεται για τη βελτίωση της κινητικότητας, της μυϊκής δύναμης, της ισορροπίας και του συντονισμού, βοηθώντας το παιδί να ανακτήσει όσο το δυνατόν μεγαλύτερη λειτουργική ανεξαρτησία. Ο εργοθεραπευτής συμβάλλει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων που σχετίζονται με την αυτοεξυπηρέτηση, το παιχνίδι και τη σχολική συμμετοχή. Ο λογοθεραπευτής παρεμβαίνει σε περιπτώσεις όπου υπάρχουν δυσκολίες στην επικοινωνία, την ομιλία ή την κατάποση, ιδιαίτερα μετά από νευρολογικές κακώσεις. Η συνεργασία όλων των ειδικοτήτων διασφαλίζει ότι οι ανάγκες του παιδιού αντιμετωπίζονται συνολικά και όχι αποσπασματικά.

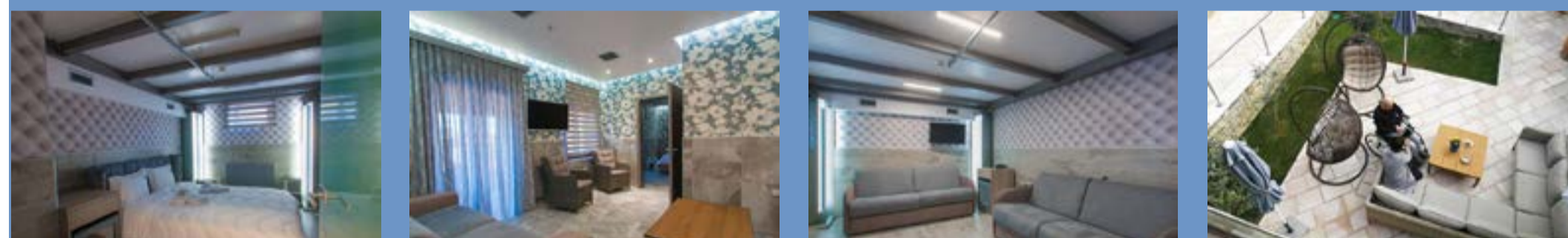
### Ψυχολογική υποστήριξη και κοινωνική επανένταξη

Η ψυχολογική διάσταση του τραύματος είναι εξίσου σημαντική με τη σωματική. Ένα σοβαρό ατύχημα μπορεί να προκαλέσει συναισθηματικά φόβη, ανασφάλειας και άγχους τόσο στο παιδί όσο και στην οικογένειά του. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να εμφανιστούν συμπτώματα μετατραυματικού στρες, τα οποία επηρεάζουν τη συναισθηματική ισορροπία και τη λειτουργικότητα του παιδιού. Τα εξειδικευμένα κέντρα αποκατάστασης παρέχουν ψυχολογική υποστήριξη στο στόχο την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και την προσαρμογή στη νέα κατάσταση.



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



«Στεκόμαστε δίπλα στον ασθενή και την οικογένειά του σε κάθε στάδιο της αποκατάστασης. Η κοινωνική εργασία δίνει φωνή και στήριξη στους βαρέως πάσχοντες ασθενείς»



**ΥΓΕΙΑ**  
ΘΕΡΑΠΕΙΑ  
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Είναι μια αρκετά διαδεδομένη αντίληψη, αλλά ο ρόλος μας είναι πολύ ευρύτερος. Βεβαίως ενημερώνουμε και καθοδηγούμε τους ασθενείς σχετικά με τις κοινωνικές παροχές και τα δικαιώματά τους, όμως παράλληλα παρέχουμε ψυχοκοινωνική υποστήριξη, στεκόμαστε δίπλα στον ασθενή και στην οικογένειά του, διευκολύνουμε την επικοινωνία με την υπόλοιπη θεραπευτική ομάδα και συμβάλλουμε στην ομαλή μετάβαση στη νέα πραγματικότητα που δημιουργεί η ασθένεια.

**Πότε ξεκινά η επαφή σας με τον ασθενή και ποια είναι τα βασικά στάδια της διαδικασίας;**  
Η επαφή ξεκινά από τα πρώτα στάδια της νοσηλείας ή της αποκατάστασης. Αρχικά λαμβάνουμε το κοινωνικό ιστορικό του ασθενούς και αξιολογούμε τις ιδιαίτερες κοινωνικές, οικονομικές και οικογενειακές του ανάγκες. Στη συνέχεια τον ενημερώνουμε για τις παροχές που δικαιούται ανάλογα με την πάθηση και τις συνθήκες του. Ακολουθούν συναντήσεις και συνεδρίες κατά τις οποίες εξετάζονται πιο εξειδικευμένα ζητήματα, ενώ η υποστήριξη συνεχίζεται καθ' όλη τη διάρκεια της αποκατάστασης.

**Ποιες δεξιότητες θεωρείτε απαραίτητες για έναν κοινωνικό λειτουργό;**

Η ενσυναίσθηση αποτελεί θεμελιώδες στοιχείο της δουλειάς μας. Εξίσου σημαντικές είναι οι επικοινωνιακές δεξιότητες, η ικανότητα αξιολόγησης των αναγκών κάθε περιστατικού, η επιστημονική κατάρτιση και η διαρκής επιμόρφωση. Κάθε ασθενής είναι μοναδικός, με διαφορετικά βιώματα, ανάγκες και στόχους. Για τον λόγο αυτό σχεδιάζουμε εξατομικευμένα πλάνα παρέμβασης, προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες του κάθε ανθρώπου.

**Πόσο σημαντική είναι η συνεργασία με την οικογένεια;**

Είναι εξαιρετικά σημαντική. Η οικογένεια αποτελεί συχνά το βασικό δίκτυο υποστήριξης του ασθενούς. Μέσα από συναντήσεις, τηλεφωνική επικοινωνία και συμβουλευτική, βοηθούμε τόσο τον ασθενή όσο και τους συγγενείς να προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες. Η στήριξη της οικογένειας συμβάλλει ουσιαστικά στην επιτυχία της αποκατάστασης.

**Υπάρχει χώρος για ομαδικές παρεμβάσεις σε ασθενείς που βρίσκονται σε αποκατάσταση;**

Όταν η κατάσταση του ασθενούς το επιτρέπει, πραγματοποιούνται τόσο ατομικές όσο και ομαδικές δράσεις. Οι ομαδικές παρεμβάσεις βοηθούν τους ανθρώπους να ενισχύσουν την αυτοεπιπέθεισή τους, να μοιραστούν εμπειρίες και να αναπτύξουν ξανά κοινωνικές δεξιότητες. Παράλληλα, ενισχύεται η σύνδεση με το οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον.

**Ποια είναι τα τελικά η σημασία της παρουσίας κοινωνικού λειτουργού σε ένα κέντρο αποκατάστασης;**

Ο κοινωνικός λειτουργός αποτελεί βασικό κομμάτι της αποκατάστασης και της συνολικής φροντίδας του ασθενούς. Η αποκατάσταση δεν αφορά μόνο τη βελτίωση της λειτουργικότητας του σώματος. Αφορά επίσης την ποιότητα ζωής, την αυτονομία, την ψυχολογική ενδυνάμωση και την κοινωνική συμμετοχή του ανθρώπου. Εμείς στεκόμαστε δίπλα στον ασθενή σε όλα αυτά τα επίπεδα, με σεβασμό στις ανάγκες και στους στόχους του.

## ΔΗΜΗΤΡΑ ΚΟΛΟΒΟΥ «Οι κοινωνικές παροχές είναι μόνο ένα μέρος της συνολικής φροντίδας»

Ο Αθέατος Πυλώνας της Αποκατάστασης

**Κοινωνικές παροχές και ολιστική υποστήριξη βαρέως πασχόντων ασθενών**

Η κοινωνική φροντίδα δεν περιορίζεται στα επιδόματα και τις διοικητικές διαδικασίες. Για τους βαρέως πάσχοντες ασθενείς αποτελεί βασικό εργαλείο επανένταξης, ψυχοκοινωνικής στήριξης και βελτίωσης της ποιότητας ζωής. Η κοινωνική λειτουργός Δήμητρα Κολοβού εξηγεί τον καθοριστικό ρόλο των κοινωνικών παροχών και της κοινωνικής εργασίας στη σύγχρονη αποκατάσταση.

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



Πείτε  
την  
άποψή  
σας

Στείλτε μας  
e-mail

Η κοινωνική φροντίδα δεν περιορίζεται στα επιδόματα και τις διοικητικές διαδικασίες. Για τους βαρέως πάσχοντες ασθενείς αποτελεί βασικό εργαλείο επανένταξης, ψυχοκοινωνικής στήριξης και βελτίωσης της ποιότητας ζωής. Η κοινωνική λειτουργός Δήμητρα Κολοβού εξηγεί τον καθοριστικό ρόλο των κοινωνικών παροχών και της κοινωνικής εργασίας στη σύγχρονη αποκατάσταση.

Η αντιμετώπιση ενός σοβαρού νοσήματος ή ενός γεγονότος που οδηγεί έναν άνθρωπο σε κατάσταση βαριάς νόσου δεν αφορά αποκλειστικά τη ιατρική και θεραπευτική του φροντίδα. Η πραγματική πρόκληση ξεκινά συχνά μετά τη διάγνωση ή τη νοσηλεία, όταν ο ασθενής και η οικογένειά του καλούνται να διαχειριστούν νέες συνθήκες ζωής, οικονομικές δυσκολίες, ψυχολογικές επιβαρύνσεις και την ανάγκη προσαρμογής σε μια διαφορετική καθημερινότητα. Σε αυτό το κρίσιμο στάδιο, οι κοι-

νωνικές παροχές και η υποστήριξη από εξειδικευμένους κοινωνικούς λειτουργούς αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της αποκατάστασης. Η ενημέρωση για επιδόματα, προνοιακές παροχές, δικαιώματα αναπηρίας και διαθέσιμες κοινωνικές υπηρεσίες μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών και των οικογενειών τους. Ωστόσο, ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού δεν εξαντλείται στη διεκπεραίωση διαδικασιών. Πρόκειται για έναν επαγγελματία υγείας και πρόνοιας που προσεγγίζει τον άνθρωπο ολιστικά, λαμβάνοντας υπόψη τις κοινωνικές, οικογενειακές, οικονομικές και συναισθηματικές διαστάσεις της ασθένειας. Μέσα από την αξιολόγηση των αναγκών κάθε περιστατικού, την ψυχοκοινωνική υποστήριξη και τη διασύνδεση με υπηρεσίες και φορείς, συμβάλλει ουσιαστικά στην επανένταξη και την ενδυνάμωση του ασθενούς. Η κοινωνική λειτουργός Δήμητρα Κολοβού, μέλος της διεπιστημονικής ομάδας του Κέντρου Απο-

κατάστασης «Animus», μιλά στην «Π.Θ» για τον ρόλο της κοινωνικής εργασίας στην αποκατάσταση, τις κοινωνικές παροχές που μπορούν να αξιοποιήσουν οι βαρέως πάσχοντες ασθενείς και τη σημασία της εξατομικευμένης φροντίδας.

**Πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού στην πορεία αποκατάστασης ενός βαρέως πάσχοντος ασθενούς;**  
Ο κοινωνικός λειτουργός διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη διαδικασία της αποκατάστασης, καθώς προσεγγίζει τον άνθρωπο ολιστικά. Δεν εξετάζουμε μόνο τις θεραπευτικές ανάγκες, αλλά και τις κοινωνικές, οικογενειακές και συναισθηματικές παραμέτρους που επηρεάζουν την καθημερινότητά του. Στόχος μας είναι η συνολική υποστήριξη του ασθενούς, ώστε να μπορέσει να προσαρμοστεί στις νέες συνθήκες ζωής και να ανακτήσει όσο το δυνατόν μεγαλύτερο βαθμό αυτονομίας.

**Πολλοί ταυτίζουν τον κοινωνικό λειτουργό αποκλειστικά με τις κοινωνικές παροχές. Ισχύει αυτό;**

Η εργοθεραπεύτρια **Έλενα Μπουρντίνα**, μέσα από τη ματιά της κλινικής εμπειρίας, αναδεικνύει έναν τομέα της αποκατάστασης που συχνά παραμένει αθέατος, αλλά είναι καθοριστικός τη μετάβαση από την επιβίωση στην επανάκτηση της ζωής.

Συνέντευξη στην **Έννη Λεβέντη**



“**Ένας από τους σημαντικότερους στόχους της εργοθεραπείας είναι να βοηθήσει τον ασθενή να ξαναμάθει βασικές καθημερινές δραστηριότητες που συχνά θεωρούμε αυτονόητες**

## ΜΠΟΥΡΝΤΙΝΑ ΕΛΕΝΑ

### «Κάθε μικρό βήμα είναι μια μεγάλη νίκη για τον ασθενή»

**Εργοθεραπεία και βαρέως πάσχοντες ασθενείς, το ταξίδι από την εξάρτηση στην αυτονομία**

**Η πρώτη θεραπευτική παρέμβαση αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες για την επιτυχημένη αποκατάσταση των βαρέως πασχόντων ασθενών. Άνθρωποι που έχουν υποστεί εγκεφαλικά επεισόδια, κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις, σοβαρούς τραυματισμούς ή άλλες νευρολογικές παθήσεις καλούνται να αντιμετωπίσουν σημαντικές προκλήσεις που επηρεάζουν τόσο τη σωματική όσο και τη γνωστική τους λειτουργία. Σε αυτό το απαιτητικό στάδιο της αποκατάστασης, ο ρόλος του εργοθεραπευτή αναδεικνύεται καθοριστικός, καθώς δεν περιορίζεται μόνο στη βελτίωση της κινητικότητας, αλλά επεκτείνεται στην ενίσχυση της ανεξαρτησίας, της αυτονομίας και της ποιότητας ζωής του ασθενούς.**

Η εργοθεραπεία αντιμετωπίζει τον άνθρωπο ολιστικά. Από τη στιγμή που ένας ασθενής εισέρχεται σε ένα κέντρο αποκατάστασης, πραγματοποιείται μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση των δυνατοτήτων και των δυσκολιών του. Ο εργοθεραπευτής εξετάζει τη λειτουργικότητα του ατόμου, αξιολογώντας τις κινητικές δεξιότητες, τη δύναμη, τον συντονισμό των κινήσεων, τις γνωστικές λειτουργίες, αλλά και την ικανότητα εκτέλεσης δραστηριοτήτων της καθημερινής ζωής. Η διαδικασία αυτή αποτελεί τη βάση πάνω στην οποία θα σχεδιαστεί ένα εξατομικευμένο θεραπευτι-

κό πλάνο, προσαρμοσμένο στις ιδιαίτερες ανάγκες και δυνατότητες κάθε ασθενούς. Η εξατομίκευση της θεραπείας είναι απαραίτητη, ιδιαίτερα όταν πρόκειται γιαΑ βαρέως πάσχοντες ασθενείς. Κανένας ασθενής δεν είναι ίδιος με έναν άλλο και κάθε περίπτωση παρουσιάζει διαφορετικά ελλείμματα, διαφορετικές προοπτικές και διαφορετικούς στόχους αποκατάστασης. Για τον λόγο αυτό, η εργοθεραπευτική παρέμβαση σχεδιάζεται με γνώμονα τις προσωπικές ανάγκες του κάθε ατόμου, λαμβάνοντας υπόψη τόσο την ιατρική του κατάσταση όσο και το κοινωνικό και οικογενειακό του περιβάλλον.

Οι δυσκολίες αυτές επηρεάζουν άμεσα την ικανότητά τους να εκτελούν καθημερινές δραστηριότητες και να συμμετέχουν ενεργά στη ζωή τους. Μέσα από εξειδικευμένες τεχνικές και θεραπευτικές παρεμβάσεις, ο εργοθεραπευτής βοηθά τον ασθενή να ενισχύσει τις γνωστικές του δεξιότητες και να ανακτήσει όσο το δυνατόν μεγαλύτερο βαθμό λειτουργικότητας.

Παράλληλα, ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην επανεκπαίδευση των δραστηριοτήτων καθημερινής ζωής. Δραστηριότητες που για

τους περισσότερους ανθρώπους θεωρούνται αυτονόητες, όπως το φαγητό, το ντύσιμο, η προσωπική υγιεινή ή η μετακίνηση, μπορεί να αποτελούν σημαντική πρόκληση για έναν βαρέως πάσχοντα ασθενή. Ο εργοθεραπευτής εργάζεται συστηματικά ώστε ο ασθενής να ανακτήσει αυτές τις δεξιότητες ή να μάθει νέους τρόπους εκτέλεσής τους, αξιοποιώντας τις δυνατότητες που διαθέτει.

Η σημασία αυτής της διαδικασίας είναι τεράστια. Η δυνατότητα ενός ασθενούς να φάει μόνος του, να καθίσει στο κρεβάτι χωρίς βοήθεια ή να μετακινηθεί με μεγαλύτερη ασφάλεια δεν αποτελεί απλώς ένα θεραπευτικό επίτευγμα. Είναι μια βαθιά ανθρώπινη κατάκτηση που ενισχύει την αυτοεκτίμηση, την ψυχολογία και το αίσθημα αξιοπρέπειας. Κάθε μικρό βήμα προς την ανεξαρτησία μετατρέπεται σε πηγή δύναμης και αισιοδοξίας για τον ίδιο τον ασθενή αλλά και για το οικογενειακό του περιβάλλον.

Η πρώτη παρέμβαση είναι καθοριστική, καθώς επιτρέπει την άμεση αντιμετώπιση των λειτουργικών περιορισμών πριν αυτοι παγιωθούν. Όσο νωρίτερα ξεκινήσει η αποκατάσταση, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες βελτίωσης και επανένταξης του ασθενούς στην καθημερινότητα. Η έγκαιρη κινητοποίηση, η ενίσχυση των γνωστικών λειτουργιών και η σταδιακή εκπαίδευση στις καθημερινές δραστηριότητες συμβάλλουν ουσιαστικά στη μείωση των επιπλοκών και στη βελτίωση της

συνολικής πρόγνωσης. Ιδιαίτερη αξία έχει και η συνεργασία του εργοθεραπευτή με τα υπόλοιπα μέλη της διεπιστημονικής ομάδας αποκατάστασης. Φυσίατροι, φυσικοθεραπευτές, λογοθεραπευτές, νοσηλεύτες και ψυχολόγοι συνεργάζονται στενά ο κοινό στόχο την ολοκληρωμένη υποστήριξη του ασθενούς. Μέσα από αυτή τη συνεργασία διαμορφώνεται ένα ολοκληρωμένο θεραπευτικό πρόγραμμα που καλύπτει όλες τις πτυχές της αποκατάστασης, εξασφαλίζοντας τη βέλτιστη δυνατή φροντίδα.

Εξίσου σημαντικός είναι ο ρόλος του εργοθεραπευτή στην προσαρμογή του περιβάλλοντος και στη χρήση κατάλληλων βοηθημάτων. Ειδικός εξοπλισμός, εργονομικές παρεμβάσεις και τεχνικά μέσα μπορούν να διευκολύνουν σημαντικά την καθημερινότητα των ασθενών και να ενισχύσουν την ανεξαρτησία τους. Η σωστή επιλογή και εκπαίδευση στη χρήση αυτών των βοηθημάτων αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της εργοθεραπευτικής πρακτικής. Τελικός στόχος όλων των παρεμβάσεων είναι η επιστροφή του ασθενούς στο σπίτι και στην κοινωνία με τον μεγαλύτερο δυνατό βαθμό αυτονομίας. Η αποκατάσταση δεν αφορά μόνο τη θεραπεία μιας βλάβης ή την ανάκτηση μιας λειτουργίας. Αφορά την επαναφορά του ανθρώπου στους κοινωνικούς και οικογενειακούς του ρόλους, την επανένταξη του στην καθημερινή ζωή και τη δυνατότητα να συμμετέχει ενεργά στις δραστηριότητες που δίνουν νόημα στην ύπαρξή του.

Η εργοθεραπεία στους βαρέως πάσχοντες ξεκινά πάντα με μια πολύ λεπτομερή αξιολόγηση του ασθενούς. Δεν εξετάζονται μόνο οι κινητικές του ικανότητες (όπως μυϊκή δύναμη, συντονισμός και κινητικότητα), αλλά και οι γνωστικές λειτουργίες του, όπως η μνήμη, η προσοχή και ο προσανατολισμός

Ο εργοθεραπευτής, μέσα από τη γνώση, την εμπειρία και τη συνεχή υποστήριξη που προσφέρει, αποτελεί έναν πολύτιμο σύμμαχο σε αυτή τη διαδρομή. Με επίκεντρο τον άνθρωπο και τις πραγματικές του ανάγκες, συμβάλλει ουσιαστικά στην αποκατάσταση της λειτουργικότητας, στην ενίσχυση της αυτονομίας και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των βαρέως πασχόντων ασθενών. Σε μια εποχή όπου η αποκατάσταση αποκτά ολοένα και μεγαλύτερη σημασία, η εργοθεραπεία αναδεικνύεται ως ένας βασικός πυλώνας φροντίδας, προσφέροντας ελπίδα, προοπτική και τη δυνατότητα μιας νέας αρχής σε ανθρώπους που δοκιμάζονται από σοβαρές καταστάσεις υγείας.

**Κυρία Μπουρντίνα, πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος του εργοθεραπευτή στην πρώτη θεραπευτική παρέμβαση σε βαρέως πάσχοντες ασθενείς;**

Ο ρόλος του εργοθεραπευτή σε ένα κέντρο αποκατάστασης είναι εξαιρετικά σημαντικό, ειδικά όταν μιλάμε για βαρέως πάσχοντες ασθενείς. Η εργοθεραπεία δεν περιορίζεται μόνο στη σωματική αποκατάσταση, αλλά στοχεύει στη μέγιστη δυνατή ανεξαρτησία του ασθενούς και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του. Όταν ένας άνθρωπος βγαίνει από μια παρατεταμένη νοσηλεία, αντιμετωπίζει κινητικά, γνωστικά και λειτουργικά ελλείμματα. Εκεί ακριβώς ξεκινά η δική μας παρέμβαση, με στόχο να τον βοηθήσουμε να επανέλθει όσο το δυνατόν πιο κοντά στην καθημερινότητά του.

**Ποια είναι η πρώτη προσέγγιση όταν ένας ασθενής εισέρχεται σε μονάδα αποκατάστασης;**

Η πρώτη μας κίνηση είναι η ολοκληρωμένη αξιολόγηση. Δεν μπορούμε να παρέμβουμε χωρίς να γνωρίζουμε τι μπορεί και τι δεν μπορεί να κάνει ο ασθενής. Αξιολογούμε τις κινητικές δεξιότητες, τη μυϊκή δύναμη, τον συντονισμό, αλλά και τις γνωστικές λειτουργίες, όπως η μνήμη, η προσοχή και ο προσανατολισμός. Επίσης, εξετάζουμε την ικανότητά του να εκτελεί δραστηριότητες καθημερινής ζωής, όπως η στίσις, η ένδυση και η προσωπική υγιεινή. Από αυτή τη διαδικασία προκύπτει ένα εξατομικευμένο θεραπευτικό πλάνο.

**Πόσο σημαντική είναι η εξατομίκευση στη θεραπεία;**

Είναι απολύτως απαραίτητη. Κάθε ασθενής είναι μοναδικός. Δεν μπορούμε να εφαρμόζουμε την ίδια προσέγγιση σε όλους, γιατί οι ανάγκες, τα ελλείμματα και οι δυνατότητες διαφέρουν. Άλλος ασθενής μπορεί να έχει υποστεί εγκεφαλικό, άλλος κρανιοεγκεφαλική κάκωση, άλλος πολυτραυματισμό. Η θεραπεία πρέπει να προσαρμόζεται πλήρως στο προφίλ του κάθε ανθρώπου, ώστε να είναι ουσιαστική και αποτελεσματική.

**Ένα σημαντικό κομμάτι της εργοθεραπείας είναι η γνωστική αποκατάσταση. Τι περιλαμβάνει αυτό;**

Πολύ σωστά. Σε πολλούς βαρέως πάσχοντες ασθενείς παρατηρούμε διαταραχές μνήμης, προσανατολισμού και προσοχής. Αυτό μπορεί να συμβεί μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο, κρανιοεγκεφαλική κάκωση ή ακόμη και σε καταστάσεις παρατεταμένης νοσηλείας. Η γνωστική αποκατάσταση στοχεύει στο



να επανεκπαιδεύσει αυτές τις λειτουργίες. Χωρίς επαρκή γνωστική λειτουργία, ο ασθενής δεν μπορεί να εκτελέσει ούτε τις πιο απλές καθημερινές δραστηριότητες.

**Πώς συνδέεται η εργοθεραπεία με τις δραστηριότητες καθημερινής ζωής;**

Αυτός είναι ένας από τους βασικότερους άξονες της δουλειάς μας. Επανεκπαιδεύουμε τον ασθενή στο πώς να τρώει, να ντύνεται, να φροντίζει την προσωπική του υγιεινή και να μετακινείται. Και όταν λέμε μετακίνηση, δεν εννοούμε μόνο το περπάτημα. Μπορεί να σημαίνει το να γυρίσει στο πλάι του στο κρεβάτι, να καθίσει, να μεταφερθεί σε αμαξίδιο. Αυτές οι κινήσεις είναι κρίσιμες για την ανεξαρτησία του.

**Πόσο σημαντικές είναι αυτές οι «μικρές» κατακτήσεις για τον ασθενή;**

Είναι τεράστιες. Για εμάς μπορεί να φαίνεται απλό το να φάει κάποιος μόνος του, όμως για έναν βαρέως πάσχοντα ασθενή είναι μια μεγάλη νίκη. Θυμάμαι ασθενείς που καταφέρνουν να καθίσουν και να πάρουν την πρώτη τους μπουκιά μόνοι τους μετά από μεγάλο χρονικό διάστημα. Αυτή η στιγμή είναι βαθιά συγκινητική και για τον ίδιο τον ασθενή και για εμάς. Είναι η απόδειξη ότι η προσπάθεια αποδίδει.

**Ποιος είναι ο τελικός στόχος της εργοθεραπευτικής παρέμβασης;**

Ο τελικός στόχος είναι η επιστροφή του ασθενούς στο σπίτι του με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ανεξαρτησία. Θέλουμε να μπο-

ρεί να λειτουργεί μέσα στην καθημερινότητά του, να συμμετέχει στην οικογενειακή και κοινωνική ζωή. Σε πολλές περιπτώσεις χρησιμοποιούμε και βοηθητικά μέσα ή ειδικό εξοπλισμό, ώστε να διευκολύνουμε αυτή τη μετάβαση. Στόχος μας είναι η αυτονομία, η αξιοπρέπεια και η ποιότητα ζωής.

**Πώς θα συνοψίζατε τη φιλοσοφία της εργοθεραπείας στους βαρέως πάσχοντες;**

Η εργοθεραπεία δεν βλέπει απλώς την ασθένεια, αλλά τον άνθρωπο συνολικά. Εστιάζουμε στη λειτουργικότητα, στην καθημερινότητα και στην ψυχολογική ενδυνάμωση του ασθενούς. Κάθε μικρό βήμα είναι σημαντικό. Κάθε κατάκτηση, όσο απλή κι αν φαίνεται, είναι ένα βήμα προς την επιστροφή στη ζωή. Ο ρόλος μας είναι να στηρίξουμε τον ασθενή σε αυτή τη διαδρομή, με υπομονή, επιστημονική γνώση και σεβασμό.

**Ποιος είναι ο ρόλος της οικογένειας κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης ενός βαρέως πάσχοντος ασθενούς;**

Η οικογένεια αποτελεί πολύ σημαντικό κομμάτι της αποκατάστασης. Δεν υποστηρίζουμε μόνο τον ασθενή, αλλά καθοδηγούμε και τους οικείους του ώστε να κατανοήσουν τις νέες ανάγκες που προκύπτουν. Τους εκπαιδεύουμε σε πρακτικά ζητήματα της καθημερινότητας, στον ασφαλή τρόπο υποστήριξης του ασθενούς και στη σωστή χρήση τυχόν βοηθημάτων. Όταν η οικογένεια συμμετέχει ενεργά στη θεραπευτική διαδικασία, η μετάβαση από το κέντρο αποκατάστασης στο

“**Μέσα από μικρά και σταδιακά βήματα, ο ασθενής ενισχύει την αυτονομία του και αποκτά ξανά τη δυνατότητα να συμμετέχει στην οικογενειακή και κοινωνική ζωή. Η φιλοσοφία της παρέμβασης είναι ότι ακόμη και οι «μικρές» κατακτήσεις έχουν μεγάλη σημασία, καθώς οδηγούν σταδιακά στην επαναφορά της λειτουργικότητας και της αξιοπρέπειας του ατόμου**

σπίτι γίνεται πιο ομαλή και αποτελεσματική

**Πόσο σημαντική είναι η συνεργασία του εργοθεραπευτή με τις υπόλοιπες ειδικότητες της αποκατάστασης;**

Η αποκατάσταση είναι μια ομαδική διαδικασία. Ο εργοθεραπευτής συνεργάζεται καθημερινά με φυσιάτρο, φυσικοθεραπευτές, λογοθεραπευτές, νοσηλεύτες και ψυχολόγους, ώστε να υπάρχει μια ολοκληρωμένη αντιμετώπιση των αναγκών του ασθενούς. Μέσα από αυτή τη διεπιστημονική προσέγγιση εξασφαλίζουμε ότι όλοι εργαζόμαστε προς τον ίδιο στόχο, δηλαδή τη μέγιστη δυνατή λειτουργική αποκατάσταση και επανένταξη του ανθρώπου στην καθημερινή του ζωή.

**Τι σας δίνει τη μεγαλύτερη ικανοποίηση μέσα από την εργασία σας;**

Η μεγαλύτερη ικανοποίηση είναι να βλέπουμε τον ασθενή να ανακτά σταδιακά τον έλεγχο της ζωής του. Δεν είναι μόνο οι μεγάλες κατακτήσεις που έχουν αξία, αλλά και οι μικρές καθημερινές επιτυχίες που για εκείνον σημαίνουν πολλά. Όταν ένας άνθρωπος καταφέρνει να επιστρέψει στο σπίτι του με περισσότερη αυτοπεποίθηση, μεγαλύτερη αυτονομία και καλύτερη ποιότητα ζωής, τότε νιώθουμε ότι έχουμε συμβάλει ουσιαστικά στη διαδρομή της αποκατάστασής του.

Τα παιδιά διαθέτουν ένα σημαντικό πλεονέκτημα σε σχέση με τους ενήλικες: τη νευροπλαστικότητα του εγκεφάλου. Η ικανότητα αυτή επιτρέπει στον εγκέφαλο να αναδιοργανώνεται και να δημιουργεί νέες νευρικές συνδέσεις, προσφέροντας εξαιρετικές προοπτικές ανάκαμψης όταν η αποκατάσταση ξεκινά έγκαιρα και γίνεται από εξειδικευμένη ομάδα



## Αποκατάσταση μετά από αφαίρεση όγκου σε εγκεφαλο παιδιού

**Η αφαίρεση ενός όγκου εγκεφάλου σε παιδί αποτελεί αναμφίβολα μία από τις πιο απαιτητικές και καθοριστικές ιατρικές παρεμβάσεις. Η επιτυχής χειρουργική αντιμετώπιση μέσω κρानιοτομίας σηματοδοτεί μια σημαντική νίκη για την οικογένεια και την ιατρική ομάδα. Ωστόσο, η ολοκλήρωση του χειρουργείου δεν σημαίνει και το τέλος της διαδρομής. Αντίθετα, από εκείνο το σημείο ξεκινά μια νέα, εξίσου σημαντική φάση, αυτή της διαδικασίας αποκατάστασης.**

Η σύγχρονη παιδιατρική αποκατάσταση έχει ως βασικό στόχο να βοηθήσει το παιδί να ανακτήσει όσο το δυνατόν περισσότερες από τις λειτουργίες που ενδέχεται να επηρεάστηκαν από τον όγκο ή τη χειρουργική επέμβαση. Παράλληλα, επιδιώκει την ομαλή επανένταξη στην οικογενειακή, κοινωνική και σχολική ζωή, ώστε το παιδί να επιστρέψει σταδιακά στην καθημερινότητά του.

Οι ειδικοί τονίζουν ότι τα παιδιά διαθέτουν ένα σημαντικό πλεονέκτημα σε σχέση με τους ενήλικες: τη νευροπλαστικότητα του εγκεφάλου. Πρόκειται για την ικανότητα του εγκεφάλου να αναδιοργανώνεται, να δημιουργεί νέες νευρικές συνδέσεις και να «αναλαμβάνει» λειτουργίες που ενδεχομένως έχουν επηρεαστεί. Αυτή η μοναδική ιδιότητα προσφέρει εξαιρετικές προοπτικές ανάκαμψης, ιδιαίτερα όταν η θεραπευτική παρέμβαση ξεκινά έγκαιρα και πραγματοποιείται από εξειδικευμένη διεπιστημονική ομάδα.

**Μια διαδικασία που εξελίσσεται σε στάδια**

Η αποκατάσταση μετά την αφαίρεση όγκου εγκεφάλου δεν αποτελεί μια μεμονωμένη θεραπεία αλλά μια μακροχρόνια και δυναμική διαδικασία, η οποία προσαρμόζεται στις ανάγκες κάθε παιδιού.

Η πρώτη φάση είναι η οξεία αποκατάστα-

ση, που ξεκινά αμέσως μετά το χειρουργείο και διαρκεί συνήθως από πέντε έως δέκα ημέρες. Το παιδί βρίσκεται στη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας ή στον νευροχειρουργικό θάλαμο, όπου βασικός στόχος είναι η πρόληψη επιπλοκών που σχετίζονται με την ακινησία και η σταδιακή κινητοποίησή του. Κατά το διάστημα αυτό εφαρμόζονται ήπιες αναπνευστικές ασκήσεις, παθητική κινησιοθεραπεία και αξιολόγηση της κατάποσης, ώστε να εντοπιστούν έγκαιρα τυχόν δυσκολίες.

Ακολουθεί η φάση της εντατικής υποξείας αποκατάστασης, η οποία θεωρείται από πολλούς ειδικούς η σημαντικότερη περίοδος για την αποκατάσταση των χαμένων λειτουργιών. Ξεκινά μετά την έξοδο από το νοσοκομείο και μπορεί να διαρκέσει από τρεις έως έξι μήνες. Το παιδί παρακολουθεί πρόγραμμα σε εξειδικευμένο κέντρο παιδιατρικής αποκατάστασης, είτε ως εσωτερικός είτε ως εξωτερικός ασθενής. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου δίνεται έμφαση στην επανεκπαίδευση της βάρδισης, στη βελτίωση της ομιλίας, στην αποκατάσταση της κινητικότητας και στην ανάπτυξη της αυτονομίας.

Σε αρκετές περιπτώσεις, η φάση αυτή συμπίπτει με συμπληρωματικές θεραπείες, όπως η χημειοθεραπεία ή η ακτινοθεραπεία. Η συνύπαρξη των θεραπειών απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή, καθώς η κόπωση αποτελεί συχνό και σημαντικό σύμπτωμα που επηρεάζει την καθημερινή λειτουργικότητα του παιδιού.

Η τρίτη φάση αφορά τη μακροχρόνια συντήρηση και επανένταξη. Μπορεί να εκτείνεται για μήνες ή ακόμη και χρόνια μετά την επέμβαση. Η αποκατάσταση συνεχίζεται στο σπίτι, στο σχολείο και σε εξωτερικές δομές θεραπείας, με στόχο την πλήρη κοινωνική συμμετοχή, την ενίσχυση της αυτοχίας και την προσαρμογή του περιβάλλοντος στις ιδιαίτερες ανάγκες του παιδιού.

**Ο ρόλος της διεπιστημονικής ομάδας**

Η επιτυχία της αποκατάστασης βασίζεται στη συνεργασία πολλών διαφορετικών επαγγελματιών υγείας. Τον συντονισμό αναλαμβάνει συνήθως παιδοφυσίατρος ή παιδονευρολόγος, ενώ συμμετέχουν φυσικοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, λογοθεραπευτές, νευροψυχολόγοι και ψυχολόγοι. Η φυσικοθεραπεία επικεντρώνεται στην αποκατάσταση της αδρής κινητικότητας, της ισορροπίας και της βάρδισης. Μέσα από εξειδικευμένες ασκήσεις ενδυνάμωσης, επανεκπαίδευση της κίνησης και σύγχρονες τεχνολογίες, όπως τα ρομποτικά συστήματα αποκατάστασης, το παιδί βελτιώνει σταδιακά τον έλεγχο του σώματός του και αποκτά μεγαλύτερη ανεξαρτησία.

Η εργοθεραπεία εστιάζει στις δεξιότητες που απαιτούνται για τις καθημερινές δραστηριότητες. Από το ντύσιμο και τη σίτιση έως τη χρήση μολυβιού και τη γραφή, ο εργοθεραπευτής βοηθά το παιδί να ανακτήσει λειτουργικές ικανότητες που είναι απαραίτητες για τη συμμετοχή του στο σχολείο και στην κοινωνική ζωή. Παράλληλα, αξιολογεί την ανάγκη για ειδικά βοηθήματα ή προσαρμογές στο σπίτι.

Ιδιαίτερα σημαντική είναι και η συμβολή της λογοθεραπείας. Πολλά παιδιά μετά από νευροχειρουργικές επεμβάσεις μπορεί να παρουσιάσουν δυσκολίες στην ομιλία ή στην κατάποση. Μέσα από στοχευμένες ασκήσεις ενδυνάμωσης των μυών του προσώπου και του λαιμού, καθώς και ειδικά προγράμματα επικοινωνίας, επιτυγχάνεται σταδιακή βελτίωση. Σε περιπτώσεις σοβαρών δυσκολιών, αξιοποιούνται και εναλλακτικά μέσα επικοινωνίας, όπως ψηφιακές εφαρμογές και συσκευές tablet.

Παράλληλα, η νευροψυχολογική αποκατάσταση βοηθά το παιδί να αντιμετωπίσει πιθανές δυσκολίες στη μνήμη, την προσοχή, τη συγκέντρωση και την επεξεργασία πληροφοριών. Μέσα από εξειδικευμένες

γνωστικές ασκήσεις και εκπαιδευτικά προγράμματα, διευκολύνεται η επιστροφή στις σχολικές υποχρεώσεις και η ομαλή μαθησιακή εξέλιξη.

**Η συμβολή της οικογένειας**

Οι ειδικοί συμφωνούν ότι η οικογένεια αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας. Η καθημερινή υποστήριξη των γονέων επηρεάζει σημαντικά την πρόοδο του παιδιού και την ψυχολογική του προσαρμογή. Η διαχείριση της κόπωσης αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες τεχνολογίες, όπως τα ρομποτικά συστήματα αποκατάστασης, το παιδί βελτιώνει σταδιακά τον έλεγχο του σώματός του και αποκτά μεγαλύτερη ανεξαρτησία.

Παράλληλα, η ασφάλεια στο σπίτι χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή. Η απομάκρυνση εμποδίων, η σταθεροποίηση χαλιών και η τοποθέτηση λαβών στήριξης σε χώρους όπως το μπάνιο μπορούν να μειώσουν σημαντικά τον κίνδυνο πτώσεων. Εξίσου σημαντική είναι η ψυχολογική υποστήριξη. Οι αλλαγές στη διάθεση, το άγχος ή η ανασφάλεια είναι συχνές τόσο στα παιδιά όσο και στους γονείς. Η συμβουλευτική υποστήριξη από ειδικούς, αλλά και η επαφή με άλλες οικογένειες που έχουν βιώσει παρόμοιες εμπειρίες, μπορούν να προσφέρουν πολύτιμη βοήθεια. Σημαντικό έργο σε αυτόν τον τομέα επιτελούν οργανώσεις όπως η Φλόγα, που παρέχουν ενημέρωση, στήριξη και δίκτυα αλληλεγγύης. Η αποκατάσταση μετά την αφαίρεση όγκου εγκεφάλου είναι μια απαιτητική αλλά ελπιδοφόρα πορεία. Με τη δύναμη της σύγχρονης ιατρικής, τη συνεργασία των ειδικών και τη στήριξη της οικογένειας, τα παιδιά έχουν σήμερα περισσότερες δυνατότητες από ποτέ να ανακτήσουν τις δεξιότητές τους και να συνεχίσουν τη ζωή τους με αισιοδοξία και προοπτική.

Η επιλογή του βάθους του νερού είναι καθοριστική για την αποτελεσματικότητα της υδροθεραπείας, καθώς επηρεάζει άμεσα τη φόρτιση των αρθρώσεων, τη μείωση του οιδήματος, τη φλεβική επιστροφή, την αναπνευστική λειτουργία και την αίσθηση του πόνου.



## Η βύθιση του σώματος στο νερό στην υδροθεραπεία

**Η σημασία της επιλογής του κατάλληλου βάθους για τη φόρτιση, τη φυσιολογική απόκριση και την αποτελεσματικότητα της αποκατάστασης**

**Η υδροθεραπεία αποτελεί μία από τις πλέον αποτελεσματικές μεθόδους αποκατάστασης σε ασθενείς με μυοσκελετικές, νευρολογικές και καρδιοαναπνευστικές παθήσεις. Η θεραπευτική αξία του νερού βασίζεται στις ιδιαίτερες φυσικές του ιδιότητες, όπως η άνωση, η υδροστατική πίεση, το ιζώδες και η θερμοκρασία. Ανάμεσα στους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα της θεραπευτικής παρέμβασης είναι το επίπεδο βύθισης του σώματος. Η επιλογή του κατάλληλου βάθους δεν αποτελεί απλώς μια πρακτική παράμετρο της συνεδρίας, αλλά μια επιστημονικά τεκμηριωμένη απόφαση που επηρεάζει τη φόρτιση των αρθρώσεων, τη λειτουργία των συστημάτων του οργανισμού και την ασφάλεια του ασθενούς.**

Κατά τη βύθιση του σώματος στο νερό, η άνωση μειώνει σημαντικά τις επιδράσεις της βαρύτητας. Όσο αυξάνεται το βάθος της εμβύθισης, τόσο μειώνεται το ποσοστό του σωματικού βάρους που μεταφέρεται στα κάτω άκρα. Η ιδιότητα αυτή επιτρέπει την πρόωπη κινητοποίηση ασθενών μετά από τραυματισμούς ή χειρουργικές επεμβάσεις, καθώς οι αρθρώσεις και οι ιστοί δέχονται μικρότερα μηχανικά φορτία σε σύγκριση με την άσκηση στο έδαφος. Στην κλινική πράξη χρησιμοποιούνται συνήθως τρία βασικά επίπεδα βύθισης: η βύθιση μέχρι την πρόσθια άνω γαλγόνια άκανθα της πύελου, η βύθιση μέχρι τη ξιφοειδή απόφυση του στέρνου και η βύθιση μέχρι τον αυχένα στο επίπεδο του έβδομου αυχενι-

κού σπονδύλου (Α7). Κάθε επίπεδο συνοδεύεται από διαφορετικό βαθμό αποφόρτισης και διαφορετικές φυσιολογικές επιδράσεις. Εκτός από την άνωση, ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο παίζει η υδροστατική πίεση, δηλαδή η πίεση που ασκεί το νερό στο σώμα και η οποία αυξάνεται όσο μεγαλώνει το βάθος. Η υδροστατική πίεση επηρεάζει άμεσα το κυκλοφορικό, το αναπνευστικό και το νευρικό σύστημα. Η συνεχής συμπίεση των μαλακών ιστών και των αγγείων διευκολύνει την επιστροφή του φλεβικού αίματος προς την καρδιά, περιορίζοντας τη στάση του αίματος στα περιφερικά τμήματα του σώματος. Όταν ένα άτομο στέκεται μέσα στο νερό μέχρι το ύψος των ισχίων, η υδροστατική πίεση διευκολύνει τη μεταφορά του αίματος από τα κάτω άκρα προς την κοιλιακή χώρα. Καθώς το βάθος αυξάνεται και το νερό φθάνει στο επίπεδο της μασχάλης, η πίεση συμβάλλει ακόμη περισσότερο στη φλεβική επιστροφή από την κοιλιά προς την καρδιά, αυξάνοντας τον όγκο αίματος που επιστρέφει στο κεντρικό κυκλοφορικό σύστημα. Η επίδραση αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία στην αντιμετώπιση του οιδήματος. Η υδροστατική πίεση αντιτίθεται στην τάση του αίματος και των υγρών να συσσωρευτούν στα κατώτερα τμήματα του σώματος, διευκολύνοντας την επαναρρόφησή τους. Κατά τη διάρκεια της εμβύθισης παρατηρείται συχνά διουρητική αντίδραση, η οποία συμβάλλει περαιτέρω στη μείωση των οιδημάτων. Για τον λόγο αυτό, η υδροθεραπεία χρησιμοποιείται συχνά σε περιπτώσεις μετεγχειρητικού ή μετατραυματικού οιδήματος, καθώς προσφέρει έναν φυσικό μηχανισμό αποσυμφόρτισης των

ιστών χωρίς επιπλέον μηχανική επιβάρυνση. Σημαντικές είναι και οι επιδράσεις της υδροστατικής πίεσης στο αναπνευστικό σύστημα. Όταν η στάθμη του νερού φθάνει στο επίπεδο του θώρακα ή της μασχάλης, το διάφραγμα μετατοπίζεται προς τα πάνω λόγω της εξωτερικής πίεσης που ασκείται στην κοιλιακή χώρα. Η μεταβολή αυτή διευκολύνει την εκπνοή, ενώ παράλληλα αυξάνει το έργο που απαιτείται για την εισπνοή. Ως αποτέλεσμα, οι αναπνευστικοί μύες, ιδιαίτερα οι μύες της εισπνοής, ενεργοποιούνται περισσότερο και ενδυναμώνονται. Η ιδιότητα αυτή αξιοποιείται θεραπευτικά σε ορισμένες κατηγορίες ασθενών, απαιτεί όμως προσεκτική αξιολόγηση σε άτομα με αναπνευστικές ή καρδιαγγειακές παθήσεις. Παράλληλα, η εμβύθιση στο νερό συμβάλλει στη μείωση της αίσθησης του πόνου μέσω νευροφυσιολογικών μηχανισμών. Η συνεχής διέγερση των μηχανοϋποδοχέων του δέρματος από την πίεση και την κίνηση του νερού ενεργοποιεί αισθητικές ίνες μεγάλης διαμέτρου και υψηλής ταχύτητας αγωγής. Οι ίνες αυτές μεταφέρουν τα ερεθίσματα ταχύτερα από τις ίνες που μεταδίδουν τον πόνο, με αποτέλεσμα να περιορίζεται η μετάδοση των αλγαινών ερεθισμάτων προς το κεντρικό νευρικό σύστημα. Το φαινόμενο αυτό εξηγεί γιατί πολλοί ασθενείς αναφέρουν σημαντική ανακούφιση από τον πόνο κατά τη διάρκεια της υδροθεραπείας, γεγονός που επιτρέπει την εκτέλεση κινήσεων και ασκήσεων οι οποίες θα ήταν δύσκολες ή επώδυνες εκτός νερού. Η επιλογή του κατάλληλου βάθους νερού αποτελεί βασικό στοιχείο του θεραπευτικού σχεδιασμού. Ο θεραπευτής οφείλει να λαμβάνει

υπόψη το στάδιο της αποκατάστασης, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις μετεγχειρητικών ασθενών. Στα αρχικά στάδια, όταν απαιτείται σημαντική αποφόρτιση των αρθρώσεων ή όταν υπάρχει περιορισμός φόρτισης, επιλέγονται συνήθως μεγαλύτερα βάθη ώστε να αξιοποιείται στο μέγιστο η άνωση. Καθώς η αποκατάσταση εξελίσσεται και επιδιώκεται προοδευτική επαναρρόφηση στη λειτουργική φόρτιση, το επίπεδο του νερού μπορεί να μειώνεται σταδιακά. Η παρουσία οιδήματος στα κάτω άκρα αποτελεί επίσης σημαντικό κριτήριο. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η μεγαλύτερη εμβύθιση ενισχύει τα ευεργετικά αποτελέσματα της υδροστατικής πίεσης στη φλεβική και λεμφική παροχέτευση. Επιπλέον, η εξοικείωση του ασθενούς με το υδάτινο περιβάλλον επηρεάζει την επιλογή του βάθους. Άτομα με φόβο του νερού ή περιορισμένη εμπειρία ενδέχεται να αισθάνονται μεγαλύτερη αβεβαιότητα σε ρηχότερα επίπεδα, γεγονός που διευκολύνει τη συνεργασία και τη θεραπευτική διαδικασία. Εξίσου σημαντική είναι η θέση του θεραπευτή μέσα στην ποίνα. Η αποτελεσματική υποστήριξη και καθοδήγηση του ασθενούς προϋποθέτει ότι ο θεραπευτής διατηρεί επαρκή σταθερότητα. Έχει παρατηρηθεί ότι η ισορροπία του θεραπευτή μεταβάλλεται σημαντικά όταν η στάθμη του νερού φθάνει περίπου στο επίπεδο του ενδόκατου θωρακικού σπονδύλου (Θ11), το οποίο αντιστοιχεί περίπου στο 70% του ύψους του σώματος. Πάνω από αυτό το επίπεδο μειώνεται η δυνατότητα παροχής σταθερής υποστήριξης, καθώς η άνωση επιτρέπει βασικό στοιχείο του θεραπευτικού σχεδιασμού. Ο θεραπευτής οφείλει να λαμβάνει

Οι κατακλίσεις αποτελούν μία σοβαρή επιπλοκή που προκαλείται από την παρατεταμένη πίεση στους ιστούς, η οποία διακόπτει τη μικροκυκλοφορία του αίματος και οδηγεί σε νέκρωση του δέρματος και των υποκείμενων ιστών. Για τον λόγο αυτό, η πρόληψη μέσω της τακτικής αλλαγής θέσης, της διατήρησης της ακεραιότητας του δέρματος, της επαρκούς θρέψης και ενυδάτωσης

Γράφει το τμήμα **Νοσηλείας ΚΑΑ**



## ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΩΝ ΚΑΤΑΚΛΙΣΕΩΝ

# Ο ρόλος του νοσηλευτή αποκατάστασης

Σύγχρονη προσέγγιση στην πρόληψη και θεραπεία των κατακλίσεων

**Ο βασικότερος παράγοντας για να διατηρηθεί το δέρμα σε υγιή και ακεραία κατάσταση είναι οι θρεπτικές ουσίες, τα οποία έχει ανάγκη φτάνουν σε αυτό, μέσω κυκλοφορίας του αίματος. Όταν το δέρμα δέχεται παρατεταμένη πίεση σε κάποια περιοχή, η κυκλοφορία του αίματος στην συγκεκριμένη περιοχή εμποδίζεται. Όταν η μικροκυκλοφορία του δέρματος διακόπτεται, προκαλείται νέκρωση της περιοχής του δέρματος και των υποκείμενων ιστών. Αυτή η νέκρωση ονομάζεται κατάκλιση.**

**Ποιοι ασθενείς έχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης κατακλίσεων;**

Οι κατακλίσεις συνήθως εμφανίζονται σε ασθενείς ηλικιωμένους, υπέρβαρους ή καχεκτικούς, κληνίρεις, που φέρουν νάρθηκες, με κακή θρέψη, με έλλειψη αισθητικότητας, που παρουσιάζουν ακράτεια ούρων και κοπράνων και με διαταραχές συνείδησης. Αλλά και σε μεταχειριστικούς ασθενείς καθώς και σε σακχαρώδη διαβητικούς ασθενείς.

**Ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου εμφάνισης κατακλίσεων;**

Οι παράγοντες κινδύνου μπορεί να είναι είτε εξωγενείς είτε ενδογενείς. Εξωγενείς παράγοντες: •Οι δυνάμεις πίεσης που ασκούνται στον ασθενή σε συνδυασμό με την ένταση αυτών αλλά και τη διάρκεια που ασκούνται στην επιφάνεια του δέρματος του και συγκεκριμένα σε προεξέχοντα μέρη του σώματος τα οποία ενοχοποιούνται περισσότερο για την ανάπτυξη κατακλίσεων, όπως είναι η ωμοπλάτη, η ιερά και η γλουτιαία χώρα. •Η ανάπτυξη υγρασίας του δέρματος, αυτή προκαλείται λόγω εφίδρωσης ή ακράτειας ούρων και κοπράνων

του ασθενή αλλά και από την ύπαρξη άλλων απεικρινμάτων.

•Οι δυνάμεις διάτμησης λόγω της πίεσης που ασκείται καθώς το σώμα κινείται χωρίς να ανυψώνεται (γλιστράει), με αποτέλεσμα το δέρμα να παραμένει στο ίδιο σημείο, ενώ το σώμα μετακινείται σε διαφορετική κατεύθυνση, γεγονός που μπορεί να επιφέρει αρνητικές συνέπειες.

Ενδογενείς παράγοντες:

•Η προχωρημένη ηλικία αποτελεί παράγοντα κινδύνου εμφάνισης κατακλίσεων καθώς τα άτομα της τρίτης ηλικίας είναι επιρρεπή σε τραυματισμούς.

•Η κακή θρέψη είναι ένας από τους παράγοντες που προδιαθέτουν στην ανάπτυξη κατακλίσεων λόγω του ότι τα κύτταρα είναι πιο επιρρεπή σε τραυματισμούς. Οι κατακλίσεις συνδέονται με την υπολευκωματιναίμια, την ανεπαρκή πρόσληψη βιταμινών και αλάτων και γενικώς την ανεπαρκή ημερήσια πρόσληψη θερμίδων.

•Η μειωμένη κινητικότητα ή και η ακινησία αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου λόγω του ότι η ακινησία προκαλεί παρατεταμένη άσκηση πίεσης σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος με αποτέλεσμα την ανεπαρκή αιμάτωση τους και άρα την επιβάρυνση της κατάστασης του δέρματος που πλήττεται.

•Η συννοσηρότητα, η λήψη διαφόρων φαρμάκων, οι τραυματισμοί, η ύπαρξη ημιπληγίας ή τετραπληγίας, η συνύπαρξη ψυχικού νοσήματος κ.ά.

Στο ANIMUS χρησιμοποιείται η διεθνώς αναγνωρισμένη κλίμακα SHEA, για τον χαρακτηρισμό της βαρύτητας μιας κατάκλισης. Με βάση την κλίμακα αυτή οι κατακλίσεις κατηγοριοποιούνται σε τέσσερα στάδια:

Στάδιο I: Παρατεταμένη ερυθρότητα μιας δερματικής περιοχής μετά την ανακούφιση

της από την πίεση. Σημαντικοί δείκτες της εκτίμησης του δέρματος είναι η εμφάνιση: θερμότητας, οιδήματος, σκληρότητας (έλλειψη ελαστικότητας).

Στάδιο II: Λύση της συνέχειας της επιδερμίδας και του δέρματος. Το έλκος είναι επιφανειακό και εμφανίζεται με τη μορφή εκδοράς ή φυσαλίδας ή ως αβαθής κρατήρας.

Στάδιο III: Πλήρης καταστροφή του δέρματος που επεκτείνεται έως τον υποδόριο και τον λιπώδη ιστό. Το έλκος εμφανίζεται ως βαθύ κρατήρας με ή χωρίς εκκρίσεις (εξίδρωμα). Επίσης μπορεί να περιέχει νεκρωμένους ιστούς.

Στάδιο IV: Πλήρης καταστροφή του δέρματος/ υποδόριου/λιπώδους ιστού, που επεκτείνεται έως τον μυϊκό ιστό, τους τένοντες, τα οστά και τις αρθρώσεις. Το έλκος εμφανίζεται ως βαθύ κρατήρας με ή χωρίς εκκρίσεις (εξίδρωμα). Επίσης μπορεί να περιέχει νεκρωμένους ιστούς.

Το ANIMUS έχει υιοθετήσει τα διεθνή πρωτόκολλα που προτείνονται από το European Pressure Ulcers Advisory Panel (EPUAP) για την πρόληψη και θεραπεία των κατακλίσεων. Πρόληψη των κατακλίσεων.

Στο ANIMUS η Ομάδα Αποκατάστασης είναι σε εγρήγορση για την πρόληψη των κατακλίσεων. Ο νοσηλευτής έχει την ικανότητα να αναγνωρίζει και να αξιολογεί τον ασθενή που κινδυνεύει να εμφανίσει κατακλίσεις, να περιορίσει τις επιπτώσεις της πίεσης που του ασκείται, την τριβή, καθώς και να αποφύγει τον παρατεταμένο κλινιστατισμό ή την παραμονή του σε καρτέλα. Επίσης, πρέπει να διατηρήσει την ακεραιότητα του δέρματος αποφεύγοντας την υγρασία.

Ειδικότερα:

•Τα σεντόνια που χρησιμοποιούνται στις κλίνες των ασθενών να είναι στεγνά και σωστά στρωμένα χωρίς να δημιουργούνται πτυχώσεις

•Να χρησιμοποιείται σαπούνι για την καθαριότητα του ασθενούς με ουδέτερο pH  
•Να διατηρείται το δέρμα του ασθενούς στεγνό και καθαρό, προσέχοντας να αποφεύγεται η επαφή με τα ούρα και τα κόπρανα  
•Να γίνεται ενυδάτωση του δέρματος του ασθενούς με κρέμα/ λοσιόν  
•Να παρακολουθούν το δέρμα του ασθενούς κατ' ελάχιστον 3 φορές ημερησίως

Οι νοσηλευτές σε συνεργασία με τους φυσικοθεραπευτές και τους εργοθεραπευτές του ANIMUS φροντίζουν:

•Να αλλάζουν τη θέση ασθενούς τουλάχιστον ανά 2 ώρες  
•Να μετατοπίζουν το βάρος του ασθενούς  
•Να μη παραμένει ο ασθενής σε θέση hmi-fowler πάνω από 30min  
•Να χρησιμοποιούν επιφάνειες στήριξης που περιορίζουν την πίεση στο δέρμα. Σε αυτό συμβάλλουν οι ρομποτικές κλίνες της HILL-ROM, που υπάρχουν στο ANIMUS, οι οποίες διαθέτουν ειδικά στρώματα εναλλασσόμενου αέρα, λειτουργία περιστροφής και λειτουργία OPTI-REST για συχνές αλλαγές θέσεων  
•Να τοποθετείται ο ασθενής σε κατάλληλη θέση με τη χρήση ειδικών μαξιλαριών και υποστηριγμάτων, τα οποία διαθέτει το ANIMUS.  
•Να γίνεται σωστή περίδηση, τοποθέτηση επιδέσμων και ναρθηκών, ώστε να μην εφαρμόζουν σφικτά  
•Να γίνεται χρήση ειδικών προστατευτικών καλυμμάτων σε οστικές προεξοχές (πτέρνες, αγκώνες, γόνατα, κόκκυγας, τροχαντήρας, ωμοπλάτη, ινιακή χώρα), τα οποία διαθέτει το ANIMUS.  
•Να αυξηθεί η παθητική και ενεργητική σωματική δραστηριότητα του ασθενούς, κάτι το οποίο αναλαμβάνουν οι εξειδικευμένοι φυσικοθεραπευτές και εργοθεραπευτές του ANIMUS.

Η ψυχολογική υποστήριξη αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της διαδικασίας αποκατάστασης, καθώς βοηθά τους ασθενείς να προσαρμοστούν στις σωματικές και λειτουργικές αλλαγές που επιφέρει μια ασθένεια ή αναπηρία, να διαχειριστούν το άγχος, τον φόβο και την αβεβαιότητα για το μέλλον

Γράφει το τμήμα **Ψυχικής Υγείας ΚΑΑ**



## Ο ψυχολόγος στην αποκατάσταση και την επανένταξη του Ασθενούς

**Οι ψυχολόγοι που εργάζονται στο πεδίο της αποκατάστασης ασχολούνται με άτομα που βιώνουν αναπηρίες ή χρόνιες παθήσεις, με στόχο να βοηθήσουν τα εν λόγω άτομα να αντιμετωπίσουν τις καθημερινές δυσκολίες τους και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους.**

Τα άτομα που διαμένουν σε ένα κέντρο αποκατάστασης μπορεί να βιώνουν ψυχολογικές και σωματικές προκλήσεις, ως συνέπεια της σωματικής τους κατάστασης. Ο/η ψυχολόγος που εργάζεται με τους θεραπευόμενους/ες καλείται να τους/τις βοηθήσει να προσαρμοστούν και να παίρουν τις ορθές αποφάσεις, ώστε να προάγουν την υγεία τους, να αυξήσουν τα επίπεδα λειτουργικότητας και αυτονομίας, όπως και να ενισχύσουν την κοινωνική προσαρμογή τους. Όλοι οι προαναφερόμενοι στόχοι επιτυγχάνονται μέσα από την παροχή εξατομικευμένων παρεμβάσεων, που είναι προσαρμοσμένες σε προσωπικούς ή περιβαλλοντικούς παράγοντες, που επηρεάζουν την πορεία αποκατάστασης του/της εκάστοτε ασθενούς.



Τα θεραπευόμενα άτομα, συχνά, έρχονται αντιμέτωπα με προκλήσεις που αφορούν στην αποκατάστασή τους, με ψυχολογικές ή συναισθηματικές δυσκολίες και με χρόνιο πόνο και, στην πλειονότητα τους, χρήζουν ψυχολογικής υποστήριξης προκειμένου να αναρρώσουν και να μπορέσουν να συνεχίσουν την καθημερινότητα τους. Ο ψυχολό-

γος που εργάζεται στο πεδίο της αποκατάστασης ασχολείται με όλους τους σχετικούς παράγοντες που επηρεάζουν την ευεξία και την αποθεραπεία των ασθενών, όπως είναι οι διαπροσωπικές σχέσεις με συγγενικά και φιλικά πρόσωπα που παρέχουν ένα υποστηρικτικό πλαίσιο ή οι σχέσεις με τη θεραπευτική ομάδα, που εργάζεται πάνω στην αποκατά-



σταση του/της ασθενούς.Ο/η ψυχολόγος αποτελεί μέλος μιας διεπιστημονικής ομάδας, που απαρτίζεται συνήθως από ιατρούς, φυσικοθεραπευτές/τριες, εργοθεραπευτές/τριες και λογοθεραπευτές/τριες, οι οποίοι/ες εργάζονται από κοινού για να δημιουργήσουν ένα θεραπευτικό πλάνο, να θεσπίσουν θεραπευτικούς στόχους, να εκπαιδεύσουν τους/τις ασθενείς και το συγγενικό τους περιβάλλον και να διευκολύνουν τη μετάβαση στην καθημερινότητα. Επίσης, ο/η ψυχολόγος καλείται να εφαρμόσει γνώσεις από διάφορα γνωστικά πεδία, όπως είναι η κλινική νευροψυχολογία, η συμβουλευτική και η ψυχολογία της υγείας, προκειμένου να βοηθήσει τους/τις θεραπευόμενους/ες. Τυπικά, η αξιολόγηση των ασθενών περιλαμβάνει την ύπαρξη ψυχιατρικού και ιατρικού ιστορικού, την ψυχολογική και γνωστική λειτουργικότητα, τη χρήση ουσιών, τις διαταραχές στον ύπνο ή την όρεξη για φαγητό, την ύπαρξη χρόνιου πόνου, τις στρατηγικές προσαρμογής, τις πνευματικές πεποιθήσεις, τις προσδοκίες που αφορούν την αποκατάσταση, την κοινωνική στήριξη και την επίγνωση της κατάστασης υγείας του/της εκάστοτε ασθενούς. Κύριος στόχος αποτελεί ο εντοπισμός των παραγόντων που δυσχεραίνουν την συμμετοχή των ασθενών στις δραστηριότητες που προάγουν την αποκατάσταση και στη συνέχεια η δημιουργία ενός πλάνου παρέμβασης προκειμένου να αντιμετωπιστούν οι συγκεκριμένοι παράγοντες. Οι περισσότερες θεραπευτικές παρεμβάσεις βασίζονται στη θεωρία της Γνωστικής-Συμπεριφορικής Θεραπείας και της Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης. Καθώς η πλειονότητα των ασθενών βιώνει ανησυχίες σχετικά με το μέλλον και αισθάνεται μια απώλεια ελέγχου και αυτονομίας λόγω των σωματικών δυσκολιών, /η ψυχολόγος καλείται συχνά να παρέχει ψυχο-εκπαιδευτικές παρεμβάσεις, ώστε να βοηθάει τους ασθενείς να εξοικειωθούν με τη διαδικασία της αποκατάστασης και να κατανοήσουν πως είναι φυσιολογικό να αντιμετωπίζονται συναισθηματικό στρες, άγχος και ανησυχία για το μέλλον, ενδω βρίσκονται σε μια κατάσταση αποθεραπείας μετά από ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας.

**ΥΓΕΙΑ**  
ΘΕΡΑΠΕΙΑ  
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Πρόκειται για διαταραχή της επικοινωνίας που επηρεάζει την ομιλία, την κατανόηση, την ανάγνωση και τη γραφή, χωρίς να επηρεάζει τη νοημοσύνη

Τα ισχαιμικά προκαλούνται από απόφραξη της αιματικής ροής στον εγκέφαλο (θρόμβος ή εμβολή), ενώ τα αιμορραγικά από ρήξη αιμοφόρου αγγείου και αιμορραγία στον εγκέφαλο

Γράφει το τμήμα **Λογοθεραπείας ΚΑΑ**

## ΑΓΓΕΙΑΚΑ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΑ ΕΠΕΙΣΟΔΙΑ ΚΑΙ ΑΦΑΣΙΑ

### Αιτιολογία, κλινική εικόνα, τύποι αφασίας και ο ρόλος της λογοθεραπευτικής αποκατάστασης

Ως αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, ορίζεται η αφνίδια εισβολή ενός νευρολογικού ελλείμματος, το οποίο οφείλεται σε διαταραχή της εγκεφαλικής κυκλοφορίας και μπορεί να διαρκέσει από 24ώρες έως και μία εβδομάδα. Λόγω της παθογένειας τους ταξινομούνται σε δύο κατηγορίες: τα ισχαιμικά εγκεφαλικά επεισόδια και τα αιμορραγικά. Μπορεί να προκαλέσουν σοβαρές βλάβες όπως παρλυσίες, διαταραχές κατάποσης, διαταραχές γνωστικών λειτουργιών και διαταραχές λόγου.

**Ισχαιμικά εγκεφαλικά επεισόδια**  
Τα ισχαιμικά εγκεφαλικά επεισόδια, αποτελούν ένα οξύ νευρολογικό έλλειμμα το οποίο προκύπτει από βλάβη σε μία περιοχή του κεντρικού νευρικού συστήματος εξαιτίας της μειωμένης ροής του αίματος. Συνήθως μπορεί να προκληθεί από θρόμβο, ή από εμβολή.

Το Θρομβωτικό εγκεφαλικό επεισόδιο εμφανίζεται όταν ένας θρόμβος αίματος σχηματίζεται μέσα σε ένα αιμοφόρο αγγείο στον εγκέφαλο, εμποδίζοντας τη ροή του αίματος στον εγκέφαλο. Αυτός ο τύπος εγκεφαλικού προκαλείται συχνότερα από συσσώρευση λιπών στα αιμοφόρα αγγεία, τα οποία μπορεί τελικά να οδηγήσουν σε θρόμβο αίματος. Πρόκειται για τον πιο συχνό τύπο αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων με ποσοστό 80%.

Το Εμβολικό Εγκεφαλικό Συμβαίνει όταν ένας θρόμβος αίματος ή άλλο υλικό σχηματίζεται σε ένα αιμοφόρο αγγείο σε άλλο σημείο του σώματος, όπως η καρδιά, με αποτέλεσμα την εμποδισί της ροής του αίματος.

Βασικοί παράγοντες για την εμφάνιση Ισχαιμικού Εγκεφαλικού Επεισοδίου αποτελούν:

- Ηλικία, καθώς ο κίνδυνος αυξάνεται με το πέρασ της
- Η υψηλή αρτηριακή πίεση
- Το κάπνισμα, λόγω αύξησης της πιθανότητας θρόμβωσης
- Ο διαβήτης, λόγω υψηλών επιπέδων σακχάρου στο αίμα
- Η υψηλή χοληστερόλη, λόγω συσσώρευσης λιπών στα αιμοφόρα αγγεία
- Η κληρονομικότητα
- Η κολπική μαρμαρυγή, λόγω αρρυθμίας. Κοινά συμπτώματα των Ισχαιμικών Εγκεφαλικών επεισοδίων είναι:
- η αδυναμία στο πρόσωπο, το χέρι ή το πόδι και κυρίως στη μία πλευρά του σώματος,
- η απώλεια όρασης μονόπλευρά ή αμφίπλευρα,
- η δυσκολία στην παραγωγή λόγου και την κατανόηση και
- η ξαφνική απώλεια ισορροπίας ή συντονισμού των κινήσεων.

νισμού των κινήσεων.

Βασική προϋπόθεση πρόληψης των ισχαιμικών εγκεφαλικών επεισοδίων είναι η αλλαγή των συνηθειών της καθημερινής ζωής, ο ιατρικός έλεγχος, η διατήρηση ενός φυσιολογικού σωματικού βάρους και η σωματική άσκηση.

**Αιμορραγικά Εγκεφαλικά Επεισόδια**

Το αιμορραγικό εγκεφαλικό επεισόδιο είναι μια σοβαρή ιατρική κατάσταση που συμβαίνει όταν ένα αιμοφόρο αγγείο εντός του εγκεφάλου σπάει, προκαλώντας αιμορραγία εσωτερικά του εγκεφάλου. Αυτός ο τύπος εγκεφαλικού επεισοδίου αντιπροσωπεύει περίπου το 15% όλων των εγκεφαλικών επεισοδίων και συχνά είναι πιο σοβαρός και επικίνδυνος για τη ζωή σε σύγκριση με τα ισχαιμικά εγκεφαλικά επεισόδια, που προκύπτουν από φραγμένα αιμοφόρα αγγεία.

Οι τύποι αιμορραγικών εγκεφαλικών επεισοδίων είναι:

• **Εγκεφαλική αιμορραγία:** Η εγκεφαλική αιμορραγία, ο πιο συνηθισμένος τύπος αιμορραγικού εγκεφαλικού επεισοδίου, περιλαμβάνει αιμορραγία εντός του ιστού του εγκεφάλου. Υψηλή αρτηριακή πίεση, ανεύρυσμα και αρτηριοφλεβικές διασπασίες είναι συχνές αιτίες.

• **Ενδοκοιλιακή αιμορραγία:** Παρατηρείται η εμφάνιση αιματώματος εντός των κοιλιών του εγκεφάλου. Η ενδοκοιλιακή αιμορραγία ενδέχεται να οδηγήσει στην ανάπτυξη αποφρακτικής υδροκεφαλίας, η οποία επανειλημμένως αποτελεί απειλή για τη ζωή των ασθενών. Στους ενήλικες, η

ενδοκοιλιακή αιμορραγία συνήθως αποτελεί επίκτητο της ενδοκοιλιακής επέκτασης μιας ενδοεγκεφαλικής αιμορραγίας, όπως υπερτασική αιμορραγία των βασικών γαγγλίων ή υπαρακνοειδούς αιμορραγίας που μπορεί να προκληθεί από τη ρήξη ανευρύσματος.

• **Υπαρακνοειδής αιμορραγία:** Η υπαρακνοειδής αιμορραγία αναφέρεται στην αιμορραγία στον χώρο ανάμεσα στον εγκέφαλο και στην μεμβράνη που τον περιβάλλει, και συχνά προκαλείται από ένα σπασμένο ανεύρυσμα. Αυτός ο τύπος εγκεφαλικού επεισοδίου παρουσιάζεται συνήθως ως ξαφνικός, έντονος πονοκέφαλος.

• **Αιμορραγία σχετιζόμενη με την αμυλοειδική αγγειοπάθεια:** Η αμυλοειδική αγγειοπάθεια, μια κατάσταση που χαρακτηρίζεται από τη συσσώρευση ανώμαλων πρωτεϊνών στους τοίχους των αιμοφόρων αγγείων του εγκεφάλου, μπορεί να οδηγήσει σε αιμορραγικό εγκεφαλικό επεισόδιο. Αυτή η υποκατηγορία επηρεάζει κυρίως τους ηλικιωμένους.

**ΑΦΑΣΙΑ**

Όπως αναφέρθηκε, μετά την εμφάνιση εγκεφαλικού επεισοδίου, μπορεί να προκύψουν σημαντικές διαταραχές στο λόγο ενός ασθενή. Μία σημαντική διαταραχή, είναι η αφασία. Η αφασία είναι μια κατάσταση που μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα επικοινωνίας δηλαδή την ομιλία, τη γραφή και την κατανόηση της γλώσσας, προφορικά και γραπτά, αυτό που δεν επηρεάζει όμως είναι τη νοημοσύνη. Ταξινομείται ανάλογα με το βαθμό και τον τύπο των

συμπτωμάτων. Πιο συγκεκριμένα, η αφασία κατηγοριοποιείται σε αφασία Wernicke, αφασία Broca, αφασία αγωγής, αμιγής κινητική αφασία.

**ΑΦΑΣΙΑ WERNICKE**

Το βασικό γνώρισμα αυτής της μορφής είναι η δυσχέρεια κατανόησης του λόγου, πολλές φορές, δεν έχουν επίγνωση του ότι δεν γίνονται κατανοητά από τους άλλους και δίνουν την εικόνα κάποιου που «μιλάει συνεχώς με ένα συνονθύλευμα ακατανόητων λέξεων». Σχετίζεται συχνότερα με βλάβες στον αριστερό κροταφικό λοβό (στον οποίο περιέχεται η περιοχή Wernicke).

**ΑΦΑΣΙΑ BROCA**

Με τον όρο αφασία BROCA ή κινητική αφασία εννοούμε την αδυναμία κανονικής εκπομπής του προφορικού λόγου, δηλαδή της ομιλίας. Αυτό σημαίνει ότι δεν υπάρχει δυνατότητα ορθής επικοινωνίας εκ μέρους του ασθενή, επειδή δεν μπορεί να εκπύμψει τις λέξεις που πρέπει, ενώ στη θέση τους χρησιμοποιεί κάποια στερεοτυπία.

Αυτό σημαίνει ότι δεν είναι απαραίτητο η στερεοτυπία να είναι μία συλλαβή ή έστω ένα σύμπλεγμα γραμμάτων, αλλά είναι δυνατόν να περιλαμβάνει κάποια έννοια, πλιν όμως για τον ίδιο τον ασθενή δεν περιέχει καμία έννοια ενώ κατά την εκπομπή θεωρεί ότι απαντάει σωστά. Το γεγονός αυτό σημαίνει ότι σε αμιγώς λειτουργική επίπεδο έχει διαταραχθεί η αποκωδικοποίηση του λόγου σε κινητικό επίπεδο, δηλαδή στο τελικό στάδιο της εκπομπής όπου θα

**Η μεγαλύτερη πρόοδος στην ανάκτηση των γλωσσικών λειτουργιών παρατηρείται κατά τους πρώτους τρεις μήνες μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο. Η λογοθεραπεία συμβάλλει σημαντικά στη βελτίωση της επικοινωνίας και της ποιότητας ζωής των ασθενών**



δοθούν οι ανάλογες εντολές στα διάφορα μυϊκά συστήματα για να παράγουν τη συγκεκριμένη λέξη. Δηλαδή έχει διαταραχθεί η κινητική αποκωδικοποίηση του λόγου, της δομικής προφοράς, η οποία συνδυάζει την έννοια με τις ανάλογες κινητικές φύσεις ενέργειες.

**ΑΦΑΣΙΑ ΑΓΩΓΗΣ**

Με τον όρο αφασία αγωγής ορίζουμε σε παθολογικό επίπεδο την αδυναμία επανάληψης λέξεων ή/και φράσεων που προτείνονται στον ασθενή προφορικά.

Πρόκειται για την αδυναμία σύνδεσης των δύο κέντρων, αυτού του Broca και αυτού του Wernicke, δηλαδή του ιδεοκινητικού με το ιδεοκίνητο κέντρο. Η αφασία αγωγής αναφέρεται αρχικά μόνο σε θεωρητικό επίπεδο από τον Wernicke, μετά από την αναφορά του στην αισθητική αφασία. Θεωρεί δηλαδή ότι θα πρέπει να υπάρχει μία σύνδεση μεταξύ της αισθητικής και της κινητικής περιοχής του λόγου, οπότε στη συνέχεια διακοπή αυτής της σύνδεσης θα πρέπει να προκαλεί αυτή τη συγκεκριμένη αφασία, την οποία ονομάζει στα γερμανικά Leitungsapasier, δηλαδή σε πιστή μετάφραση αφασία αγωγίματος. Πιστεύουμε όμως ότι και ο όρος αφασία αγωγής είναι

εξ' ίσου σαφής και για το λόγο αυτό τον χρησιμοποιούμε. Η διακοπή της σύνδεσης μεταξύ των δύο λειτουργικών κέντρων ή περιοχών, αυτής της αισθητικής (ιδεϊκής) λειτουργίας και αυτήν της κινητικής (ιδεοκινητικής) λειτουργίας, σημαίνει ουσιαστικά την αδυναμία μετατροπής των ιδεϊκών δεδομένων, δηλαδή της εννοιολογικής σημασίας της λέξης, σε ιδεοκινητικά δεδομένα, δηλαδή σε προφορά και εκπομπή του προφορικού λόγου.

**ΑΜΙΓΓΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΦΑΣΙΑ**

Με τον όρο "ΑΜΙΓΓΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΦΑΣΙΑ" εννοούμε τις αδυναμίες στην άρθρωση του προφορικού λόγου σε μηχανικό ουσιαστικά επίπεδο, δηλαδή την κανονική ροή των διάφορων συνηθειών στα πλαίσια της προφορικής εκπομπής μιας λέξης και κατ' επέκταση φράσης. Αυτό σημαίνει ότι δεν υπάρχει δυνατότητα ελέγχου του ρυθμού της εκπομπής του προφορικού λόγου και στη συνέχεια της ορθής άρθρωσης του εκ μέρους του ασθενή, επειδή δεν μπορεί να ελέγξει τα ανάλογα μυϊκά συστήματα. Ουσιαστικά πρόκειται για την αναρθρία του Pierre Marie, ενώ η βλάβη εντοπίζεται στο ρολάνδιο πύμα. Πρόκειται για σπάνια περίπτωση γιατί η βλάβη θα

πρέπει να είναι εντοπισμένη και να μην εκτείνεται σε γειτονικές περιοχές, από τις οποίες θα διακόπτονται άλλες λειτουργικές δραστηριότητες. Ουσιαστικά πρόκειται για μυϊκή δυστονία των οργάνων που συμμετέχουν στον προφορικό λόγο, από την οποία δημιουργείται μία δυσπραξία, χαρακτηριστική από δύναμη και διάρκεια, όπως στις υπερτονίες.

Είναι δυνατόν να γίνει σύγχυση της αμιγούς κινητικής αφασίας με την στοματο- γλωσσοπροσωπική απραξία, όσον αφορά την κινητικότητα των μυών του στόματος, αλλά στην ουσία δεν πρόκειται ούτε για παρόμοια κατάσταση σε λειτουργικό επίπεδο, ούτε όσον αφορά τον εντοπισμό παθολογικές δυσχερείες. Στις περιπτώσεις της ολικής αφασίας σημαντικό ρόλο παίζει και η γενικότερη φυσική κατάσταση του ασθενή, όπου παρατηρείται έντονη ημιπληγία των βραχιόνων άκρων, γεγονός που θα καθυλώσει τον ασθενή στο κρεβάτι για μεγάλο χρονικό διάστημα.

**ΑΜΝΗΣΙΑΚΗ ΑΦΑΣΙΑ**

Με τον όρο αμνησιακή αφασία εννοούμε τις δυσχερείες ή και την αδυναμία του ασθενή να βρει μια λέξη κατά την εκπομπή του προφορικού λόγου. Ο συγκεκριμένος ασθενής παραπονείται σχεδόν συνεχώς ότι

δεν μπορεί να θυμηθεί κάποια λέξη, είτε κατά τη συνομιλία, είτε ακόμα και σκεπτόμενος κάτι. Για το λόγο αυτό θεωρήθηκε ότι επρόκειτο για απώλεια μνήμης, αλλά στη συνέχεια όμως φάνηκε ότι δεν πρόκειται για απώλεια μνήμης αλλά για διαταραχή κάποιων μηχανισμών στο επίπεδο του συνόλου της διαδικασίας του λόγου, οι οποίοι απαγορεύουν ανάλογους συνδυασμούς στην εύρεση και προφορά κάποιων λέξης.

**ΟΛΙΚΗ ΑΦΑΣΙΑ**

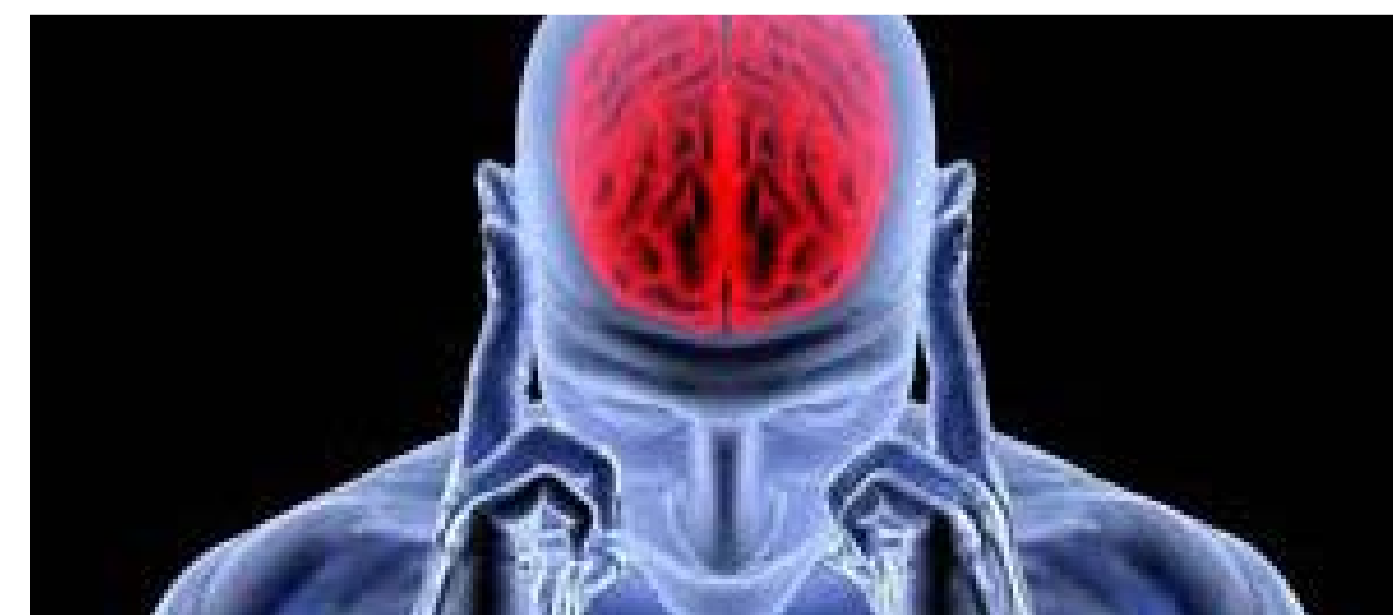
Με τον όρο ολική αφασία χαρακτηρίζεται η παθολογική κατάσταση, η οποία περιλαμβάνει την παθολογία των αφασιών του Broca και του Wernicke. Αυτό σημαίνει ότι ο εντοπισμός της βλάβης θα πρέπει να περιλαμβάνει το σύνολο των δύο αντίστοιχων περιοχών, πράγμα που σημαίνει ότι θα περιλαμβάνει απαραίτητα και την περιοχή της σύνδεσής τους, δηλαδή την περιοχή της αφασίας αγωγής.

Η παθολογία στην περίπτωση της ολικής αφασίας λογικά θα έπρεπε να είναι το σύνολο των παθολογιών των διαφόρων ειδών αφασιών, που περιλαμβάνονται σε αυτήν, όμως δεν είναι έτσι, ιδιαίτερα όσον αφορά κάποιες συγκεκριμένες ιδιαιτερότητες στην λειτουργική παθολογία του εγκεφάλου. Για παράδειγμα στην ολική αφασία δεν υπάρχει το στοιχείο της επα- νάληψης μίας στερεοτυπίας, όπως αυτή παρατηρείται στην αφασία Broca.

Η ολική αφασία είναι πολύ σπάνια, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν παρατηρείται στην κλινική πρακτική, αλλά είναι πολύ σημαντικό να διερευνηθεί κανείς σε βάθος το είδος και την υφή, θα λέγαμε, των παρατηρούμενων βλαβών για να μπορέσει να δει ποιες θα είναι οι αναμενόμενες παθολογικές δυσχερείες. Στις περιπτώσεις της ολικής αφασίας σημαντικό ρόλο παίζει και η γενικότερη φυσική κατάσταση του ασθενή, όπου παρατηρείται έντονη ημιπληγία των βραχιόνων άκρων, γεγονός που θα καθυλώσει τον ασθενή στο κρεβάτι για μεγάλο χρονικό διάστημα.

**ΥΠΟΦΛΟΙΩΔΕΙΣ ΑΦΑΣΙΕΣ**

Με τον όρο υποφλοιώδεις αφασίες εννοούμε τις πιθανές βλάβες, συχνά πολύ μικρής έκτασης, οι οποίες παρουσιάζονται σε επίπεδο υποφλοιώδεις και από τις οποίες βέβαια προκαλούνται συγκεκριμένες λειτουργικές δυσχερείες στη λειτουργική διαδικασία του λόγου. Οι υποφλοιώδεις αφασίες αποτελούν με ένα σημαντικό κεφάλαιο στην αφασιολογία στα πλαίσια της νευροψυχολογίας, αλλά θεωρούμε ότι δεν αποτελούν μία συγκεκριμένη οντότητα, τουλάχιστον στις αρχικές χρονικές περιόδους της νόσου, αλλά διαχωρίζονται ανάλογα με τον εντοπισμό της ή των βλαβών σε εγκεφαλικό επίπεδο. Σίγουρα στη συνέχεια και εφόσον οι βλάβες επεκταθούν τότε είναι δυνατόν να μιλάμε για γενικευμένη υποφλοιώδη λειτουργική βλάβη, άρα και υποφλοιώδη αφασία. Πριν απ' όλα όμως θα πρέπει να κατανοήσουμε τη λειτουργική συμβολή του υποφλοιού στις λειτουργίες του λόγου για να μπορέσουμε στη συνέχεια να κατανοήσουμε τους ανάλογους μηχανισμούς αυτού ή αυτών των ειδών αφασίας.



**FORMedia.gr**  
ΣΥΝΕΧΕ  
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ  
ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΥΓΕΙΑ



**Πείτε  
την  
άποψή  
σας**

Στείλτε μας  
e-mail

## Οι νευρολογικές βλάβες επηρεάζουν την παραγωγή της ομιλίας

**Η έγκαιρη λογοθεραπευτική παρέμβαση μπορεί να ενισχύσει την επικοινωνία, την κοινωνική συμμετοχή και την αυτοπεποίθηση του ατόμου**

Γράφει το τμήμα **Λογοθεραπείας ΚΑΑ**



### ΔΥΣΑΡΘΡΙΑ

## Νευρολογική διαταραχή της ομιλίας και σύγχρονες προσεγγίσεις αποκατάστασης

**Αίτια, μορφές, συμπτώματα και θεραπευτικές παρεμβάσεις για τη βελτίωση της επικοινωνίας, της λειτουργικότητας και της ποιότητας ζωής των ατόμων με δυσαρθρία μέσα από μια ολιστική και διεπιστημονική προσέγγιση**

Η δυσαρθρία είναι μια από τις πιο κοινές διαταραχές της ομιλίας και επηρεάζει την ικανότητα ενός ατόμου να παράγει καθαρή, κατανοητή ομιλία. Η διαταραχή αυτή προκαλείται από βλάβες στα νευρικά μονοπάτια που ελέγχουν τους μύες της ομιλίας, με αποτέλεσμα την αλλοίωση της ικανότητας άρθρωσης και την παραγωγή δυσνόητης ή ασαφούς ομιλίας.

Η δυσαρθρία δεν επηρεάζει μόνο την επικοινωνία, αλλά και την κοινωνική αλληλεπίδραση και την ποιότητα ζωής του ατόμου. • Τι είναι η Δυσαρθρία Η δυσαρθρία αναφέρεται στη δυσκολία ή αδυναμία να αρθρωθούν λέξεις και ήχοι λόγω βλάβης στους μυς που εμπλέκονται στην ομιλία. Αυτή η βλάβη μπορεί να επηρεάσει τους μύες της γλώσσας, των χειλιών, των φωνητικών χορδών, ή του φάρυγγα, με αποτέλεσμα να καθίσταται δύσκολη η δημιουργία των σωστών ήχων. Η δυσαρθρία διαφέρει από άλλες διαταραχές ομιλίας όπως η αφαασία, η οποία συνδέεται περισσότερο με τη δυσκολία στην κατανόηση ή στην επεξεργασία της γλώσσας, παρά στην παραγωγή των ήχων. Υπάρχουν διάφορες μορφές δυσαρθρίας, και κάθε μία μπορεί να έχει διαφορετικά χαρακτηριστικά και αιτίες. Η ακριβής φύση και σοβαρότητα της δυσαρθρίας εξαρτάται από το ποια περιοχή του εγκεφάλου ή του νευρικού συστήματος έχει υποστεί βλάβη, καθώς και από τη σοβαρότητα της βλάβης. Οι μύες που εμπλέκονται στην ομιλία ενδέχεται να είναι είτε πολύ αδύναμοι είτε να ελέγχονται ανεπαρκώς από το νευρικό σύστημα • Μορφές Δυσαρθρίας Η δυσαρθρία μπορεί να διαχωριστεί σε διάφορους υποτύπους, ανάλογα με τη νευρολογική βλάβη που την προκαλεί. Οι κυριότερες μορφές περιλαμβάνουν: 1. Σπαστική Δυσαρθρία: Προκαλείται από βλάβη στον ανώτερο κινητικό νευρώνα και συνδέεται με δυσκολία στην παραγωγή ομιλίας λόγω αυξημένου μυϊκού τόνου. Η ομιλία μπορεί να είναι αργή, μονοτονική και συχνά συνοδεύεται από κόπωση κατά

την προσπάθεια παραγωγής ήχων. 2. Χαλαρή Δυσαρθρία: Συνδέεται με βλάβες στο κατώτερο κινητικό νευρώνα, με αποτέλεσμα την αδυναμία ή απώλεια μυϊκού τόνου. Η ομιλία μπορεί να ακούγεται αχνή, αργή και χωρίς ένταση, ενώ η άρθρωση είναι συχνά ασαφής και αδύναμη. 3. Υποκινητική Δυσαρθρία: Συνήθως συνδέεται με τη νόσο του Πάρκινσον και χαρακτηρίζεται από ακαμψία και μείωση των κινήσεων των μυών που εμπλέκονται στην ομιλία. Η ομιλία είναι συχνά γρήγορη και ρυθμική, με μικρή έκταση ήχων και τόνου. 4. Δυσκινητική Δυσαρθρία: Προκαλείται από βλάβες στα βασικά γάγγλια, τα οποία επηρεάζουν τις ακούσιες κινήσεις των μυών. Οι ασθενείς μπορεί να παρουσιάζουν ακούσιες συσπάσεις των μυών της ομιλίας, γεγονός που καθιστά την άρθρωση ασταθή και μη ελεγχόμενη. 5. Αταξική Δυσαρθρία: Προκαλείται από βλάβες στην παρεγκεφαλίδα και οδηγεί σε διαταραγμένο συντονισμό των μυών της ομιλίας. Η ομιλία συχνά παρουσιάζει διακυμάνσεις στον ρυθμό και στην ένταση, και η άρθρωση μπορεί να είναι ασυνεπής και ανακριβής. • Αιτίες της Δυσαρθρίας Οι αιτίες της δυσαρθρίας είναι ποικίλες και περιλαμβάνουν κυρίως νευρολογικές παθήσεις ή τραύματα που επηρεάζουν το κεντρικό νευρικό σύστημα. Μερικές από τις πιο κοινές αιτίες περιλαμβάνουν: 1. Εγκεφαλικά Επεισόδια: Η βλάβη σε περιοχές του εγκεφάλου που ελέγχουν την ομιλία μπορεί να οδηγήσει σε δυσαρθρία. Ανάλογα με την περιοχή του εγκεφάλου που επηρεάζεται, η δυσαρθρία μπορεί να είναι είτε μόνιμη είτε παροδική. 2. Νόσος του Πάρκινσον: Αυτή η νευροεκφυλιστική ασθένεια επηρεάζει τα βασικά γάγγλια, προκαλώντας υποκινησία και τρέμουλο, που με τη σειρά τους επηρεάζουν την ομιλία. Η υποκινητική δυσαρθρία είναι συχνή σε ασθενείς με Πάρκινσον. 3. Σκλήρυνση κατά Πλάκας (MS): Η ασθένεια αυτή προκαλεί βλάβες στη μυελίνη, τη προστατευτική επικάλυψη των νευρών, επηρεάζοντας την επικοινωνία μεταξύ του εγκεφάλου και των μυών,

συμπεριλαμβανομένων των μυών της ομιλίας. 4. Τραυματισμοί στο Κεφάλι ή στη Σπονδυλική Στήλη: Η σοβαρή εγκεφαλική κάκωση μπορεί να επηρεάσει τις περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με την ομιλία, προκαλώντας είτε προσωρινή είτε μόνιμη δυσαρθρία. 5. Νευρολογικές Εκφυλιστικές Παθήσεις: Η αμυοτροφική πλάγια σκλήρυνση (ALS) και άλλες εκφυλιστικές παθήσεις μπορούν να προκαλέσουν προοδευτική δυσαρθρία καθώς επηρεάζουν τους κινητικούς νευρώνες που ελέγχουν τους μύες της ομιλίας. 6. Νευροτοξίνες και Φάρμακα: Η κατάχρηση αλκοόλ ή ναρκωτικών, καθώς και ορισμένα φάρμακα, μπορεί να προκαλέσουν δυσαρθρία λόγω του αντίκτυπου που έχουν στην λειτουργία του εγκεφάλου και των νευρών. • Συμπτώματα της Δυσαρθρίας Τα συμπτώματα της δυσαρθρίας ποικίλλουν ανάλογα με τον τύπο και τη σοβαρότητα της βλάβης.

Τα πιο κοινά συμπτώματα περιλαμβάνουν: - Ασαφής και Μη Κατανοητή Ομιλία: Οι λέξεις μπορεί να ακούγονται «μπερδεμένες» ή δυσνόητες, ειδικά σε πιο περίπλοκες φράσεις. - Αργή ή Υπερβολικά γρήγορη ομιλία: Ο ρυθμός της ομιλίας μπορεί να είναι ασυνήθιστος, με κάποιους να μιλούν πολύ αργά και άλλους πολύ γρήγορα. - Μειωμένη Ένταση Ομιλίας: Η φωνή μπορεί να είναι αδύναμη, με τον ασθενή να δυσκολεύεται να παράγει ήχους που ακούγονται καθαρά ή δυνατά. - Δυσκολία στην Προφορά Συγκεκριμένων Ήχων: Οι ασθενείς με δυσαρθρία μπορεί να δυσκολεύονται να προφέρουν ορισμένα φωνήεντα ή συμφωνικά. - Ρομποτική ή Μονοτονική Ομιλία: Η ομιλία μπορεί να ακούγεται χωρίς φυσική ροή, με στατικό ρυθμό και χωρίς ποικιλία στη φωνητική έμφαση. - Αναπνευστικά Προβλήματα Κατά τη Διάρκεια της Ομιλίας: Μερικοί ασθενείς μπορεί να δυσκολεύονται να αναπνέουν κανονικά ενώ μιλούν, επηρεάζοντας την ποιότητα της ομιλίας τους. - Ακούσιες Κινήσεις Μυών: Σε κάποιες περιπτώσεις, οι ασθενείς μπορεί να παρουσιάζουν ακούσιες συσπάσεις ή τρέμουλο στους μύες που εμπλέκονται στην ομιλία, καθιστώντας δύσκολη τη διατήρηση σταθερού ελέγχου. • Διάγνωση της Δυσαρθρίας Η διάγνωση της δυσαρθρίας περιλαμβάνει μια συνδυαστική προσέγγιση που αξιολογεί την νευρολογική λειτουργία του ασθενούς. Οι ειδικοί που συμμετέχουν στην αξιολόγηση περιλαμβάνουν λογοθεραπευτές, νευρολόγους . 1. Ιατρικό Ιστορικό και Κλινική Αξιολόγηση: Η λήψη ενός αναλυτικού ιστορικού είναι απαραίτητη για να εντοπιστούν τυχόν παθήσεις ή τραυματισμοί που μπορεί να ευθύνονται για την εμφάνιση της δυσαρθρίας. Η φυσική εξέταση μπορεί να βοηθήσει στην αξιολόγηση της λειτουργίας των μυών της ομιλίας, καθώς και στην παρατήρηση οποιωνδήποτε νευρολογικών σημείων που υποδηλώνουν την αιτία της δυσαρθρίας. 2. Αξιολόγηση της Ομιλίας και της Γλώσσας: Λογοθεραπευτές μπορεί να πραγματοποιήσουν εξειδικευμένες αξιολογήσεις για να καταγράψουν τις δυσκολίες στην άρθρωση, στην ένταση, στο ρυθμό και στον συντονισμό της ομιλίας. 3. Νευρολογικές Εξετάσεις: Ανάλογα με την υποψία για τη νευρολογική αιτία της δυσαρθρίας, οι γιατροί μπορεί να ζητήσουν μαγνητική τομογραφία (MRI) ή αξονική τομογραφία (CT) για να εντοπίσουν τυχόν εγκεφαλικές βλάβες. 4. Αξιολόγηση Αναπνευστικής και Φωνητικής Λειτουργίας: Δεδομένου ότι η ομιλία εξαρτάται από τον σωστό συντονισμό της αναπνοής και της φωνής, οι εξετάσεις αυτές είναι σημαντικές για να διαπιστωθεί αν η δυσαρθρία σχετίζεται με προβλήματα στην αναπνοή ή στη φωνητική χορδή. • Θεραπεία της Δυσαρθρίας Η θεραπεία της δυσαρθρίας εξαρτάται από την υποκείμενη αιτία και τη σοβαρότητα της διαταραχής. Αν και δεν υπάρχει πλήρης θεραπεία για ορισμένες περιπτώσεις, υπάρχουν πολλές προσεγγίσεις που μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα της ομιλίας και την επικοινωνία του ασθενούς. 1. Λογοθεραπεία: Αυτή είναι η κύρια προσέγγιση για τη θεραπεία της δυσαρθρίας,

Η επιτυχής αποκατάσταση των ασθενών με WAD δεν εξαρτάται μόνο από τη βελτίωση της κινητικότητας και τη μείωση του πόνου, αλλά και από την αντιμετώπιση ψυχολογικών παραγόντων, όπως το άγχος, ο φόβος και η αποφυγή κίνησης, οι οποίοι μπορούν να παρατείνουν τα συμπτώματα και να καθυστερήσουν την επιστροφή του ασθενούς στις καθημερινές του δραστηριότητες

Γράφει το τμήμα **Φυσικοθεραπείας ΚΑΑ**



## WHIPLASH ASSOCIATED DISORDER (WAD) Σύγχρονη προσέγγιση στην αξιολόγηση και αποκατάσταση της κάκωσης αυχενικής επιτάχυνσης–επιβράδυνσης

**Από τον μηχανισμό τραυματισμού και την κλινική αξιολόγηση έως τη λειτουργική αποκατάσταση, τη διαχείριση του πόνου και τη σημασία των ψυχολογικών και εργονομικών παραγόντων στην επανένταξη του ασθενούς στην καθημερινότητα και την εργασία**

Whiplash associated disorder (WAD) ονομάζουμε ένα σύνολο συμπτωμάτων, που είναι αποτέλεσμα για την δημιουργία της κάκωσης της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης (Σ.Σ). Ως μηχανισμό WAD, ονομάζουμε την μεταφορά ενέργειας στην αυχενική μοίρα της Σ.Σ μέσω της επιτάχυνσης και επιβράδυνσης, και είναι μια πράξη που συμβαίνει σε αυτοκινητιστικά ατυχήματα όπου όταν ο οδηγός δέχεται χτύπημα

Σύμφωνα με βιβλιογραφικές έρευνες που πραγματοποιήθηκαν, παρουσιάστηκαν ότι ασθενείς με WAD έχουν μειωμένο εύρος κίνησης από την κάμψη στην έκταση του αυχένα σε σχέση με υγιείς ασθενείς. Επιπλέον μετά από μετρήσιμη αξιολόγηση της αυχενικής μοίρας της Σ.Σ ο “Kasch et al” αποφάνθηκε ότι υπάρχει μειωμένο εύρος κίνησης, κάνοντας αδύνατο στο να επιστρέψει ο ασθενής στην καθημερινότητα του. Ακόμη ένας πολύ σημαντικός τρόπος αξιολόγησης ενός ασθενή, είναι η αξιολόγηση με την χρήση ερωτηματολογίου, όπου επιτρέπει στον ασθενή, στον θεραπευτή. Ως εργαλείο μέτρησης τα τελευταία χρόνια έχει χρησιμοποιηθεί το γωνιόμετρο, όπου παρέχει μετρήσεις στην αυχενική μοίρα της Σ.Σ, δίνοντας μετρήσιμα και ακριβή στοιχεία για το εύρος κίνησης του αυχένα. Οι μετρήσεις που γίνονται στην αυχενική μοίρα της Σ.Σ, είναι η αυχενική κάμψη και έκταση, η πλευρική κάμψη και έκταση, και οι στροφές χρησιμοποιώντας το κλινώμετρο (inclinometer).

Επιπροσθέτως ένα ακόμη μέσο που έχει χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο μέτρησης, είναι η αριθμητική κλίμακα εκτίμησης του πόνου (NRS), και αποτελεί μια κλίμακα που προσδιορίζει τον πόνο από το 0 ως το 10. Η κλίμακα NRS ξεκινά από το 0 όπου δεν παρουσιάζεται πόνος, και αυξάνεται ως το 10, αυξάνοντας και το μέγεθος του πόνου, έχοντας ως μέγιστο το 10 όπου αντιπροσωπεύει

όπου να αξιολογούνται κατάλληλα οι ασθενείς ανάλογα με την παθολογία και τις ασθένειες που παρουσιάζουν, ώστε να λάβουν την κατάλληλη προσοχή που χρειάζονται. Έτσι ο όρος “Red Flags” έχει χαρακτηριστεί ότι παρουσιάζει, βάση των συμπτωμάτων, και το ιστορικό του ασθενή, τους σοβαρούς κινδύνους που μπορεί να διατρέχει ένας ασθενής, και επομένως να επηρεάσουν με την σειρά τους την αποκατάσταση του.

Σύμφωνα με βιβλιογραφικές έρευνες που πραγματοποιήθηκαν, παρουσιάστηκαν ότι ασθενείς με WAD έχουν μειωμένο εύρος κίνησης από την κάμψη στην έκταση του αυχένα σε σχέση με υγιείς ασθενείς. Επιπλέον μετά από μετρήσιμη αξιολόγηση της αυχενικής μοίρας της Σ.Σ ο “Kasch et al” αποφάνθηκε ότι υπάρχει μειωμένο εύρος κίνησης, κάνοντας αδύνατο στο να επιστρέψει ο ασθενής στην καθημερινότητα του. Ακόμη ένας πολύ σημαντικός τρόπος αξιολόγησης ενός ασθενή, είναι η αξιολόγηση με την χρήση ερωτηματολογίου, όπου επιτρέπει στον ασθενή, στον θεραπευτή. Ως εργαλείο μέτρησης τα τελευταία χρόνια έχει χρησιμοποιηθεί το γωνιόμετρο, όπου παρέχει μετρήσεις στην αυχενική μοίρα της Σ.Σ, δίνοντας μετρήσιμα και ακριβή στοιχεία για το εύρος κίνησης του αυχένα. Οι μετρήσεις που γίνονται στην αυχενική μοίρα της Σ.Σ, είναι η αυχενική κάμψη και έκταση, η πλευρική κάμψη και έκταση, και οι στροφές χρησιμοποιώντας το κλινώμετρο (inclinometer).

Επιπροσθέτως ένα ακόμη μέσο που έχει χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο μέτρησης, είναι η αριθμητική κλίμακα εκτίμησης του πόνου (NRS), και αποτελεί μια κλίμακα που προσδιορίζει τον πόνο από το 0 ως το 10. Η κλίμακα NRS ξεκινά από το 0 όπου δεν παρουσιάζεται πόνος, και αυξάνεται ως το 10, αυξάνοντας και το μέγεθος του πόνου, έχοντας ως μέγιστο το 10 όπου αντιπροσωπεύει

στην αυχενική μοίρα της Σ.Σ, όπου λειτουργεί ως σημαντικός παράγοντας, ελέγχοντας την εξομάλυνση της αυχενικής λόρδωσης, καθώς και την συστολή των εν τω βάθει καμπτήρων μυών του αυχένα. Έτσι ως αποτέλεσμα αυτής της μελέτης που πραγματοποιήθηκε προέκυψε ότι υπάρχει δυσλειτουργία στους εν τω βάθει καμπτήρες μύες του αυχένα.

Επιπροσθέτως ένα μέσο αξιολόγησης αποτελεί το ηλεκτρομυογράφημα, όπου σύμφωνα με έρευνες πάνω σε τραυματισμούς WAD με χρόνια πόνο στην αυχενική μοίρα της Σ.Σ, στέλνει ένα ευρύ φάσμα σημάτων, όπου υποθέεται ότι έχει ως αποτέλεσμα την μέτρηση της αυξημένης δραστηριοποίησης των επιφανειακών μυϊκών ομάδων, καθώς και την μειωμένη δραστηριοποίηση των εν τω βάθει μυών

Επιπροσθέτως ένα ακόμη μέσο που έχει χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο μέτρησης, είναι η αριθμητική κλίμακα εκτίμησης του πόνου (NRS), και αποτελεί μια κλίμακα που προσδιορίζει τον πόνο από το 0 ως το 10. Η κλίμακα NRS ξεκινά από το 0 όπου δεν παρουσιάζεται πόνος, και αυξάνεται ως το 10, αυξάνοντας και το μέγεθος του πόνου, έχοντας ως μέγιστο το 10 όπου αντιπροσωπεύει

τον μέγιστο πόνο. Ο τραυματισμός WAD είναι μια αρκετά δαπανηρή και εξουθενωτική ασθένεια για τον ασθενή, καθώς σύμφωνα με μελέτες η διάρκεια της έχει καθοριστεί στους 6 μήνες. Κατά το διάστημα των 6 μηνών παρουσιάζονται τα συμπτώματα του WAD όπως πόνος, κόπωση, ίλιγγος, αδυναμία συγκέντρωσης, ζάλη και ποнокέφαλος, και κατά το διάστημα των 3 πρώτων μηνών μετά από τον τραυματισμό WAD, έχει παρατηρηθεί σημαντική μείωση του εύρους κίνησης του αυχένα, όπως και αυχενικός πόνος, και μειωμένη δραστηριοποίηση των εν τω βάθει μυών της αυχενικής μοίρας της Σ.Σ. Έτσι εκτελώντας ο ασθενής τις τεχνικές αποκατάστασης που δίνονται από τον θεραπευτή, εκτελώντας ασκήσεις κινητοποίησης χαμηλής έντασης και βάρους, έχουν θεωρηθεί ότι είναι κατάλληλες για ασθενείς με WAD. Επιπροσθέτως έχει θεωρηθεί ότι κατά το διάστημα των 3 πρώτων μηνών, αρχίζει να παρουσιάζεται μικρή βελτίωση σε ασθενείς, μετά από τραυματισμό WAD.

Προχωρώντας προς το πλάνο θεραπείας του ασθενή με WAD, σύμφωνα με μελέτες που παρουσιάστηκαν, σημαντικό ρόλο στην αποκατάσταση των ασθενών έχει ο ψυχολογικός τομέας, όπου δημιουργεί πολλές φορές φραγμό στην αποκατάσταση των ασθενών, διότι παρόλο που παρέχεται και διενεργείται μια αποτελεσματική αποκατάσταση σε ασθενείς με WAD, έχει παρατηρηθεί ότι υπάρχει επιστροφή του πόνου λόγω του ψυχολογικού άγχους και του φόβου. Έτσι έχει θεωρηθεί ότι είναι απαραίτητη η συνύπαρξη της ψυχολογικής στήριξης και της αποκατάστασης του ασθενή, καθώς μπορούν να συμβάλουν στην εξάλειψη του ψυχολογικού πόνου και του φόβου, και κατά συνέπεια στην επιτυχή ολοκλήρωση της θεραπείας του ασθενή.



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 ΕΜΠΝΕΙ  
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! ♡