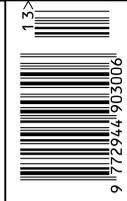


novibet



WEEKLY REHAB NEWS | BY ANIMUS ΝΕΟ ΕΝΘΕΤΟ ΥΓΕΙΑΣ 36 ΣΕΛΙΔΕΣ

# Ιπποκράτειος

## Πολιτεία

### ΑΝΔΡΙΑΝΑ ΚΟΜΙΤΣΑ

#### Η κοινωνία οφείλει να είναι προσβάσιμη και συμπεριληπτική

Ενημέρωση από την Αντιπεριφερειάρχη Πρόνοιας και Εθελοντισμού για τις νέες παρεμβάσεις που στοχεύουν στη βελτίωση της καθημερινότητας, της προσβασιμότητας και της αυτόνομης διαβίωσης των ατόμων με αναπηρία



# Πολιτεία

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ 21 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΘΕΣΗ | ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 41

## Θεσσαλών

ΕΝΘΕΤΟ 15 ΣΕΛΙΔΕΣ

ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΔΟΚΟΣ

### Κάποιοι θα χάσουν τον ύπνο τους

Εγκληματική οργάνωση με δομή, συντονισμό δράσης και κοινό σκοπό την εξόντωση του Αχιλλέα Νταβέλη μαρτυρούν κατά τον έμπειρο νομικό τα όσα συνέβησαν τη Δευτέρα στη Λάρισα

ΣΕΛ. 24

ΔΟΞΑ ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗ

### Καμία ανοχή στο περιθώριο

«Ενορχηστρωμένη εγκληματική επίθεση» χαρακτηρίζει τα έκτροπα στην οικία Νταβέλη η νομική σύμβουλο της ΠΑΕ ΑΕΛ και καταγγέλλει αδράνεια των αρμόδιων φορέων

ΣΕΛ. 25

ΕΜΠΟΡΟΠΑΝΗΓΥΡΗ

ΛΑΡΙΣΑΣ 2026

### Δεύτερη και «φαρμακερή» για το παζάρι

Μετά την άγνη πρώτη διαδικασία δημοπρασίας αναζητείται αύριο ο ανάδοχος της φετινής διοργάνωσης. Αυξημένο κατά 50.000 το φετινό τίμημα μίσθωσης από τον Δήμο Λαρισαίων

ΣΕΛ. 4

### Στο «κόκκινο» οι αγρότες της Θεσσαλίας

Μηδενική ρευστότητα, αυξημένο κόστος παραγωγής & καθυστερήσεις στις ενισχύσεις

ΣΕΛ. 15

## ΤΟΝ ΛΟΓΟ ΕΧΕΙ ΠΛΕΟΝ Η ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ



# Κάτω

# τα βρώμικα χέρια

# από την ΑΕΛ

Ο φαύλος κύκλος ετών με εγκληματικά στοιχεία να λυμαινόνται το σύμβολο της Λάρισας φτάνει στο τέλος του μετά τη νύχτα ντροπής με όσα συνέβησαν έξω από την οικία του Αχιλλέα Νταβέλη

ΣΕΛ. 28-31

## ΣΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ  
21 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026

**Αφροδίσιος, Αφροδισία**  
Πορτή του πατέρα, Αγίου Αφροδισίου

**Διεθνής Ημέρα Γόγκα**  
**Ευρωπαϊκή Ημέρα Μουσικής**  
**Παγκόσμια Εβδομάδα Αλλεργίας**  
**Παγκόσμια Ημέρα Κυματοδρομίας**  
**Παγκόσμια Ημέρα Ουμανιστή**  
**Παγκόσμια Ημέρα του Πατέρα**  
**Παγκόσμια Ημέρα Τροχοσανίδας**  
**Παγκόσμια Ημέρα Υδρογραφίας**

1813

Ο Δούκας του Ουέλινγκτον, επικεφαλής αγγλικής δύναμης, νικά τον Ιωσήφ Βοναπάρτη και τους Γάλλους στη Μάχη της Βιτόρια και τους εκδιώκει από την Ιβηρική Χερσόνησο. Ο Μπετόβεν χαιρετίζει το γεγονός, γράφοντας τη σύνθεση «Wellington's Victory, op. 91».

1913

Οι Έλληνες συντρίβουν τους Βούλγαρους στη μάχη Κιλκίς - Λαχανά, κατά τη διάρκεια του Β' Βαλκανικού Πολέμου.

1942

Ένα γιαπωνέζικο υποβρύχιο επιχειρεί μέσα στο έδαφος των ΗΠΑ, κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου. Αναδύεται στην επιφάνεια και βάλλει με 17 οβίδες κατά του οχυρού Στίβενς, που κατοπτρίζει το στόμιο του ποταμού Κολάμπια στο Όρεγκον, προκαλώντας ελαφρές ζημιές.

1976

Οι ευρωκομμουνιστές του Ενρίκο Μπερλίνγκουερ κερδίζουν τις εκλογές στην Ιταλία.

**Πολιτεία**  
Θεσσαλών

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ  
Αχιλλέας Αθ. Νταβέλης

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
Πάνος Πλκαδίδης

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ  
Τάσος Κουρκόμπας

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.

# 2η σελίδα



FORMedia.gr  
ΑΜΕΣΗ  
ΕΓΚΥΡΗ  
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ



## Πολιτεία

Θεσσαλών

### 10:00 ΤΡΕΞΙΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ



Με μουσική και δημιουργική διάθεση ολοκληρώνεται σήμερα το Φεστιβάλ Πηνειού 2026. Η τελευταία ημέρα ξεκινά στις 10:00 με τρεξιματική και ποδηλατική δράση, ενώ στις 12:00, στη Σκηνή Γ', θα πραγματοποιηθεί η Τελετή Λήξης. Το κοινό θα απολαύσει τα μουσικά σύνολα του Δημοτικού Ωδείου Λάρισας, με τη συμμετοχή του Τμήματος Jazz, της Παιδικής Χορωδίας και της Φιλαρμονικής Ορχήστρας. Μέσα από ένα ξεχωριστό καλλιτεχνικό πρόγραμμα, οι συμμετέχοντες θα δώσουν τον επίλογο σε μια ακόμη επιτυχημένη διοργάνωση που ανέδειξε τον πολιτισμό, τη δημιουργία και τη συμμετοχή των πολιτών στις όχθες του Πηνειού.

**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 Κουρκόμπια **LIVE**

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

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

Η αγαπημένη εκπομπή της Μαγνησίας τώρα στο FORMedia Radio 99.8! Η Έννη Λεβέντη, με τη χαρακτηριστική της αμεσότητα και τον τρόπο που ξέρει να συνδέεται με το κοινό, επιστρέφει δυναμικά στο ραδιόφωνο παερά 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 αγαπηματινό 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 προνομαχική!

**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

## Πολιτεία

ΚΥΡΙΑΚΗ 21 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026  
Θεσσαλών



### Ο Μάρτιν Νίμελερ δεν ήταν Λαρισαίος

**«Πρώτα ήρθαν για τους σοσιαλιστές, αλλά εσιώπησα. Δεν ήμουν δε σοσιαλιστής. Μετά πήραν τους συνδικαλιστές, αλλά εσιώπησα. Δεν ήμουν δε συνδικαλιστής. Όταν πήραν τους Εβραίους, εσιώπησα. Δεν ήμουν δε Εβραίος. Όταν πήραν εμένα, δεν υπήρχε κανείς πλέον, που να μπορούσε να διαμαρτυρηθεί». Σερςερς. Οι προύκοντες της Λάρισας «κοιμούνται».**

### Συνθήματα

Επαναλαμβανόμενα είναι πλέον στον Βόλο τα συνθήματα υπέρ της Χρυσής Αυγής σε σχολεία και τοίχους της πόλης. Το φαινόμενο απασχολεί ήδη τις αστυνομικές αρχές...

### Παρκόμετρα

Το σπάσιμο των παρκόμετρων από μέλη της τοπικής οργάνωσης του Ρουβίκωνα, δικαίωσε κάποιους στη Λάρισα που έβλεπε αυτός που έρχοταν μετά τα τρικάκια, τα πανό και τα συνθήματα. Ήταν οι ίδιοι που θεώρησαν κακή απόφαση να δοθεί δημοτικός χώρος για συνέλευση του Ρουβίκωνα στα πρώτα του βήματα στην πόλη

### Γραμμές

Μεγάλη συζήτηση προκάλεσε το δημοσίευμα της «ΠΘ» για τη... μυστική συνάντηση του Κώστα Καραμανλή με Λαρισαίους σε θέρετρο της Πιερίας. Τον Αργυρόπουλο και τον Μπατζηλιώτη τους ξέρουν όλοι. Τους άλλους που πήραν τη γραμμή, ψάχνουν...

### Συναυλίες I

Ο Ιούνιος είναι ο μήνας των συναυλιακών δρώμενων για τους Δήμους της Θεσσαλίας. Γαλάνη, Τσανακλίδου, Ζουγανέλι στη Λάρισα για το Φεστιβάλ Πηνειού, Ασλανίδου στην Καλαμπάκα για τα Μετέωρα Τέχνες. Αναλογικά πάντως με το κόστος, του Μαμάκου του βγήκει πιο οικονομικά από του Αβραμόπουλου.



### Συναυλίες II

Κι αυτό όταν για τη συναυλία των Γαλάνη-Τσαλιγοπούλου-Εσπουδιαντά, το κόστος ήταν 31.000 ευρώ για μία παραγωγή που αφορούσε συνολικά 25 άτομα και περιλάμβανε τα πάντα, όταν η δαπάνη μόνο για τη συναυλία της Ασλανίδου ήταν 17.360 ευρώ.

### Γυμνόστηθος

Ο άλλος φωτογραφίζεται γυμνόστηθος και δηλώνει ότι δέχθηκε πρόσκληση από πολιτικό αρχηγό άλλου κόμματος μετά την αποσιωπή του από τη Λατινοπούλου. Και η οικογένεια και οι φίλοι του δεν ανησυχούν. Αλήθεια τώρα;

### Μπασκετικοί

Οπαδός των Νικς, ο αντιδήμαρχος Λαρισαίων Θανάσιος Δρυσελλάς βρέθηκε στη Νέα Υόρκη για να παρακολουθήσει αγώνα της σειράς των τελικών και να πανηγυρίσει την πρώτη κούπα μετά από 53 χρόνια. Κι ο αντιπεριφερειάρχης Σωτήρης Σουλούκος να του κάνει καζούρα για την Αθήνα και την απώλεια του ελληνικού τίτλου από τον Ολυμπιακό. Καλωσήρθες καλοκαίρι...

### Φάρσαλα

Νέο επεισόδιο προστέθηκε στην κόντρα του δημάρχου Φαρσάλων Μάκη Εακίogliου με τον αναπρόεδρο της ΕΟΑΣΣΑ, Σωκράτη Αλειφτήρα. Αφωρμή ο αποκλεισμός του δεύτερου από σύσκεψη για τα προβλήματα των ανθρώπων του πρωτογενούς τομέα στην επαρχία.

### Δημόσιες σχέσεις

«Όταν γίνεται σύσκεψη για αγροτικά ζητήματα είστε υποχρεωμένοι να επιτρέψετε την είσοδο των εκπροσώπων των αγροτών. Και μάλιστα ψηφισμένων εκπροσώπων και όχι εκπροσώπων που θέλετε εσείς. Αφού ο δήμαρχος αρχικά δεν ήθελε την παρουσία την δική μου, της προέδρου της «Θεσά» και του προέδρου του Συνεταιρισμού «Ενπείας» τελικά υπαναχώρησε, δέχτηκε την παρουσία μας φρονάζοντας μάλιστα ενώπιον όλων ότι εγώ προσωπικά κάνω δημόσιες σχέσεις» έγραψε ο Αλειφτήρας.

# Απαρρατήρητα...

Από τη συντακτική ομάδα του Δημοσιογραφικού Οργανισμού 21admedia

### «Πριονοκορδέλα»

Και συνέχισε την «πριονοκορδέλα» για τον Εακίogliου: «Λοιπόν δήμαρχε άκου... Σ' αυτή την επαρχία δεν σου μοιάζουμε όλοι. Δεν κάνουμε δημόσιες σχέσεις πάνω στην απόγνωση και την καταστροφή των αγροτών. Αυτό είναι χαρακτηριστικό δικό σου αποκλειστικά καθώς μόνον μετά από ζημιές και καταστροφές θηλάσι και μιλάς για πρωτογενή τομέα. Τον υπόλοιπο καιρό ξεκνάς τον θεσμικό σου ρόλο...Εγίνα κατανοητός».

### Καρδούλες

Αληθεύει ότι πολλοί Λαρισαίοι... wannabe παράγοντες της τοπικής πολιτικής σκηνής πάτανε like και καρδούλες σε κάθε «καλλιτεχνική» φωτογραφία που ανεβάζει στα social media της, δημοσιογράφος, μέλος πάνελ εκπομπής, αθηναϊκού τηλεοπτικού σταθμού;

### Εξορμήσεις

Με εξορμήσεις σε όλη την Ελλάδα ξεκινά προεκλογική καμπάνια της ΝΔ. Στην δύσκολη περιοχή της Θεσσαλίας - λόγω αγροτικής δυσφορίας και πλημμυρών - έχει προγραμματιστεί κομματική εξόρμηση στις αρχές Ιουλίου. Εδώ αναμένεται να βρεθούν οι υπουργοί Αδωνης Γεωργιάδης και Παύλος Μαρινάκης.

### Τσιπρικός

Και τυπικά εκτός ΣΥΡΙΖΑ έθεσε εαυτόν ο -μέχρι πρότινος πλέον- συντονιστής της νομαρχιακής επιτροπής της Λάρισας, Παναγιώτης Καλογιάννης, ο οποίος ακολουθεί τον «άνεμο» προς την ΕΛΑΣ του Αλέξη Τσίπρα. Ο πρώην πρωθυπουργός ήταν ο λόγος για τον οποίο πριν από χρόνια απαρνήθηκε το ΠΑΣΟΚ, ο ίδιος είναι πάλι ο λόγος που αναρνήθηκε τον ΣΥΡΙΖΑ.

### Προετοιμασίες

Κάτι μεγάλο παλεύει να κλείσει το JOIST. Τα μέχρι τώρα μηνύματα είναι άκρως ενθαρρυντικά με τις ανακινήσεις να αναμένονται μετά το καλοκαίρι.

### Πρόεδροι

Σε περίπατο μετέτρεψαν για άλλη μία φορά την εκλογική αναμέτρηση στους κλάδους τους, ο Ντίνος Γιαννακόπουλος στον Ιατρικό Σύλλογο και ο Δημήτρης Παπαποστόλου στον Σύλλογο Εκπαιδευτικών α/βάθμιας εκπαίδευσης Λάρισας. Καλή νέα θητεία επομένως...

### «Καραμανλικός»

«Είμαι μέλος της Νέας Δημοκρατίας από επιλογή συνειδητοποίησης και όχι από πολιτική σκοπιμότητα. Ανήκω στην παράταξη του Κωνσταντίνου Καραμανλή, του εθνάρχη που θεμελίωσε τη σύγχρονη Ελλάδα, και νιώθω πολιτικά πιο κοντά από ποτέ στις αρχές που υπηρέτησαν ο Κώστας Καραμανλής και ο Αντώνης Σαμαράς: πατριωτισμός, λαϊκή δεξιά, εθνική αξιοπρέπεια, κοινωνική συνοχή και στήριξη της πραγματικής οικονομίας» ανέφερε ο αγροτοσυνδικαλιστής Ιορδάνης Ιωαννίδης, αμέσως μετά το δημοσίευμα της «ΠΘ» σχετικά με την πρόταση που δέχθηκε να είναι υποψήφιος με το κόμμα του Αντώνη Σαμαρά.

Μετά την άγωνα πρώτη διαδικασία δημοπρασίας αναζητείται αύριο ο ανάδοχος της φετινής διοργάνωσης – Αυξημένο κατά 50.000 το φετινό τίμημα μίσθωσης από τον Δήμο Λαρισαίων



ΕΜΠΟΡΟΠΑΝΗΓΥΡΗ ΛΑΡΙΣΑΣ 2026

# Δεύτερη και «φαρμακερή» για το παζάρι

Μετά την άγωνα πρώτη πλειοδοτική διαδικασία της περασμένης Δευτέρας, κατά την οποία δεν εμφανίστηκε κανένας ενδιαφερόμενος πλειοδότης, σε επαναληπτική δημοπρασία θα αναζητηθεί αύριο ο ανάδοχος που θα αναλάβει την οργάνωση και λειτουργία της ετήσιας Εμποροπανηγύρης Λάρισας τον προσεχή Σεπτέμβριο στη σκεπαστή αγορά της Νεάπολης.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπας**

Η νέα πλειοδοτική διαδικασία θα πραγματοποιηθεί αύριο, Δευτέρα 22 Ιουνίου 2026 και ώρα 09:30 π.μ. στην αίθουσα του δημοτικού συμβουλίου του Δημοτικού Μεγάρου Λάρισας, από την αρμόδια επιτροπή διεξαγωγής δημοπρασιών. Σύμφωνα με τη διακήρυξη, η επαναληπτική δημοπρασία θα διεξαχθεί με τους ίδιους ακριβώς όρους που ίσχυαν στην πρώτη διαδικασία. Αν και η δεύτερη δημοπρασία δε φέρει αποτέλεσμα, η εκμίσθωση μπορεί να γίνει με απευθείας συμφωνία, της οποίας τους όρους καθορίζει το Δημοτικό Συμβούλιο. Κοινώς, η αυριανή επαναληπτική αποκτά ιδιαίτερη βαρύτητα, καθώς από το αποτέλεσμα της θα εξαρτηθεί η ομαλή προετοιμασία της φετινής διοργάνωσης.

## Δικαιώμα συμμετοχής

Τι αφορά η εκμίσθωση  
Η δημοπρασία αφορά την εκμίσ-

θωση του χώρου της Σκεπαστής Αγοράς Νεάπολης και του περιβάλλοντος χώρου για τη λειτουργία και διεξαγωγή της Εμποροπανηγύρης Λάρισας 2026, εξαιρουμένου του χώρου εγκατάστασης και λειτουργίας του λούνα παρκ, ο οποίος δημοπρατείται ξεχωριστά.

Η ετήσια εμποροπανήγυρη αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους θεμούς της πόλης, συγκεντρώνοντας εκατοντάδες εκθέτες, εμπόρους, επαγγελματίες και χιλιάδες επισκέπτες από τη Λάρισα και διάφορα μέρη της Θεσσαλίας. Για το 2026 η διάρκεια της έχει οριστεί σε οκτώ ημέρες, από τις 23 έως και τις 30 Σεπτεμβρίου.

Η τιμή εκκίνησης της δημοπρασίας έχει καθοριστεί στις 350.000 ευρώ πλέον ΦΠΑ 24%, ποσό που αντιστοιχεί σε 434.000 ευρώ συμπεριλαμβανομένου του φόρου. Πρόκειται για ένα ιδιαίτερα σημαντικό οικονομικό αντικείμενο, το οποίο αποτυπώνει τη δυναμική και την εμπορική αξία της διοργάνωσης.

Σε περίπτωση που και η δεύτερη δημοπρασία αποβεί άγωνα, η ισχύουσα νομοθεσία δίνει τη δυνατότητα στον Δήμο Λαρισαίων να προχωρήσει σε εκμίσθωση με απευθείας συμφωνία, ύστερα από σχετική απόφαση του Δημοτικού Συμβουλίου.

Σύμφωνα με τους όρους της διακήρυξης, δικαίωμα συμμετοχής στη δημοπρασία έχουν Έλληνες

πολίτες και αλλοδαποί ως φυσικά πρόσωπα, νομικά πρόσωπα ιδιωτικού ή δημοσίου δικαίου που έχουν συσταθεί νόμιμα στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό, συνεταιρισμοί και Κοινωνικές Συνεταιριστικές Επιχειρήσεις (ΚΟΙΝΣΕΠ), καθώς και ενώσεις προσώπων ή κοινοπραξίες που υποβάλλουν κοινή προσφορά. Η συμμετοχή ευρύτερου φάσματος επιχειρηματικών σχημάτων επιδιώκει να ενισχύσει τον ανταγωνισμό και να προσελκύσει επενδυτικό ενδιαφέρον για τη διαχείριση μιας διοργάνωσης με σημαντική εμπορική και οικονομική δραστηριότητα.

## Καθορισμένες τιμές

Ένα από τα βασικά στοιχεία της διακήρυξης είναι η πρόβλεψη συγκεκριμένων ορίων στις χρεώσεις που θα μπορεί να εφαρμόζει ο μισθωτής προς τους εκθέτες και επαγγελματίες που θα συμμετάσχουν στην εμποροπανήγυρη, με τις τιμές να διαφοροποιούνται ανάλογα με τη θέση και τη χρήση του χώρου.

Ο μισθωτής δύναται να παραχωρεί στους εκμεταλλευτές περίπτερα και χώρους υποχρεωτικά στο κάτω αναφερόμενο εύρος τιμών:

Εμπορικά εκτός σκεπαστής-μεσαία: Κατώτατο τίμημα με ΦΠΑ 502,77 € και ανώτατο τίμημα με ΦΠΑ 600 €.

Εμπορικά εντός σκεπαστής-μεσαία: Κατώτατο τίμημα με ΦΠΑ 615,86 € και ανώτατο τίμημα με

ΦΠΑ 700 €.

Εμπορικά εκτός σκεπαστής-γωνίες: Κατώτατο τίμημα με ΦΠΑ 727,77 € και ανώτατο τίμημα με ΦΠΑ 800 €.

Εμπορικά εντός σκεπαστής-γωνίες: Κατώτατο τίμημα με ΦΠΑ 895,52 € και ανώτατο τίμημα με ΦΠΑ 1.000 €.

Χώροι για καντίνες (απέναντι από την εμποροπανήγυρη): Κατώτατο τίμημα με ΦΠΑ 615,86 € και ανώτατο τίμημα με ΦΠΑ 700 €.

Χώροι για καροτσάκια (ποπ κορν, μαλλί γριάς κ.λπ.): Κατώτατο τίμημα με ΦΠΑ 335,20 € και ανώτατο τίμημα με ΦΠΑ 400 €.

Περίπτερα σε συνέχεια των χώρων για ταβέρνες: Κατώτατο τίμημα με ΦΠΑ 172,38 € και ανώτατο τίμημα με ΦΠΑ 280 €.

Χώροι για προβολή προϊόντων: Το τίμημα κυμαίνεται από 620 € έως 6.200 € με ΦΠΑ.

Χώροι εμπροσθεν της Πισίνας και περίξ του Ήλιου: Κατώτατο τίμημα με ΦΠΑ 186 € και ανώτατο τίμημα με ΦΠΑ 280 €.

Χώροι των περιπτέρων επί της οδού Δ. Παπαγεωργίου: Κατώτατο τίμημα με ΦΠΑ 124 € και ανώτατο τίμημα με ΦΠΑ 250 €.

Χώροι για ταβέρνες: Το τίμημα κυμαίνεται από 1.583,23 € έως 2.968,08 € με ΦΠΑ.

Χώροι για χαλβάδες: Το τίμημα κυμαίνεται από 1.860,00 € έως 8.680,00 € με ΦΠΑ.

Η ύπαρξη ανώτατων και κατώτα-

των ορίων επιδιώκει να διασφαλίσει συνθήκες διαφάνειας και ισότιμης πρόσβασης για τους επαγγελματίες που επιθυμούν να δραστηριοποιηθούν στην εμποροπανήγυρη.

## Δύο χρόνια με ανάδοχο

Η σημασία της εκμίσθωσης αποτυπώνεται και στα οικονομικά στοιχεία των προηγούμενων ετών. Κατά τον απολογισμό του παζαριού του 2024, όπως παρουσιάστηκε τον Αύγουστο του 2025, τα συνολικά έσοδα του Δήμου Λαρισαίων ανήλθαν σε 383.124 ευρώ, συμπεριλαμβανομένου του ΦΠΑ. Από αυτά, τα 372.124 ευρώ προήλθαν από το μίσθωμα του χώρου, ενώ επιπλέον 11.000 ευρώ εισπράχθηκαν από εγγύηση συμμετοχής στη δημοπρασία του λούνα παρκ, η οποία κατέπεσε υπέρ του Δήμου. Σύμφωνα με τα στοιχεία που παρουσιάστηκαν, εάν είχε ολοκληρωθεί κανονικά και η εκμίσθωση του χώρου του λούνα παρκ, τα συνολικά έσοδα θα ξεπερνούσαν τις 500.000 ευρώ.

Ιδιαίτερη σημασία είχε το γεγονός ότι ο Δήμος δεν επιβαρύνθηκε με δαπάνες για τη διοργάνωση. Τα έξοδα ηλεκτροδότησης, ύψους 21.055 ευρώ, καταβλήθηκαν από τον μισθωτή, όπως και οι δαπάνες κατασκευής των περιπτέρων και της συναυλίας έναρξης.

Επιπλέον, για πρώτη φορά κατατέθηκαν ασφαλιστήριο συμβόλαιο αστικής ευθύνης για το σύνολο των εκθετών, συμφωνητικά φύλαξης και καθαριότητας, πιστοποιήσεις ηλεκτρολογικών εγκαταστάσεων, βεβαιώσεις στατικής επάρκειας των κατασκευών και πιστοποιητικά καταλληλότητας των εγκαταστάσεων υγιεινής. Τα δεδομένα αυτά δημιουργήσαν ένα νέο πλαίσιο λειτουργίας με αυξημένες προδιαγραφές ασφαλείας και οργάνωσης.

Να σημειωθεί ότι κατά τη δημοπρασία για την Εμποροπανήγυρη του 2025, τελευταίας πλειοδοτίας και μισθωτής αναδείχθηκε η εταιρεία «Λαρίσα Μπαζάρ Ι.Κ.Ε.», καταθέτοντας προσφορά 300.100 ευρώ.



**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 μακροπρόθεση, ισορροπημένη και βιώσιμη ανάπτυξη της περιοχής και της χώρας.



MEDITERRANEAN GAS

Η αγωνία χιλιάδων υποψηφίων των Πανελλαδικών Εξετάσεων 2026 φτάνει στο τέλος της, καθώς την Πέμπτη αναμένεται να ανακοινωθούν οι βαθμολογίες των γραπτών, σηματοδοτώντας την έναρξη της τελικής φάσης για την εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση



# Αντίστροφη μέτρηση για τα αποτελέσματα

Την Πέμπτη ανακοινώνονται οι βαθμολογίες με τα στοιχεία να δείχνουν χαμηλότερες επιδόσεις σε αρκετά μαθήματα και ήπιες μεταβολές στις βάσεις εισαγωγής

Η αγωνία χιλιάδων υποψηφίων των Πανελλαδικών Εξετάσεων 2026 φτάνει στο τέλος της, καθώς την Πέμπτη αναμένεται να ανακοινωθούν οι βαθμολογίες των γραπτών, σηματοδοτώντας την έναρξη της τελικής φάσης για την εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

Με την ολοκλήρωση της βαθμολόγησης, οι επιδόσεις των υποψηφίων από τα Γενικά Λύκεια (ΓΕΛ) και τα Επαγγελματικά Λύκεια (ΕΠΑΛ) θα αναρτηθούν επίσημα, ανοίγοντας τον δρόμο για την υποβολή των μηχανογραφικών δελτίων και, στη συνέχεια, για την ανακοίνωση των βάσεων εισαγωγής.

## Χαμηλότερες επιδόσεις

Τα στοιχεία που προκύπτουν από τα βαθμολογικά κέντρα σκιαγραφούν μια χρονιά αυξημένων απαιτήσεων. Σύμφωνα με τις μέχρι στιγμής εκτιμήσεις, σημαντικό ποσοστό υποψηφίων κινείται κάτω από τη βάση, ενώ η μεγαλύτερη συγκέντρωση βαθμολογιών εντοπίζεται στην κλίμακα μεταξύ 10 και 15. Η αυξημένη δυσκολία των θεμάτων σε αρκετά εξεταζόμενα μαθήματα φαίνεται να επηρέασε αισθητά τις επιδόσεις των μαθητών. Ιδιαίτερα στα Μαθηματικά, τα Αρχαία Ελληνικά και την Ιστορία, οι βαθμολογίες εμφανίζονται χαμηλότερες σε σχέση με τις προδοκίες πολλών υποψηφίων, με τα ποσοστά αποτυχίας να φτάνουν ακόμη και το 50% σε ορισμένες περιπτώσεις.

Παρά τη δυσκολία των θεμάτων, οι ειδικοί εκτιμούν ότι οι φεινές βάσεις δεν θα παρουσιάσουν θεματικές μεταβολές. Η γενική εικόνα δεν διαφοροποιείται σημαντικά από την αντίστοιχη της προηγούμενης χρονιάς, γεγονός που οδηγεί σε προβλέψεις για περιορισμένες αυξομειώσεις. Καθοριστικό ρόλο θα διαδραματίσει και φέτος ο αριθμός των αριστούχων, ιδιαίτερα στις σχολές υψηλής ζήτησης, όπου ο ανταγωνισμός παραμένει έντονος και κάθε μονάδα μπορεί να αποδειχθεί κρίσιμη.

## 1ο Επιστημονικό Πεδίο Πίεσεις στις υψηλόβαθμες σχολές

Στο 1ο Επιστημονικό Πεδίο των Ανθρωπιστικών Σπουδών, τα Αρχαία Ελληνικά και η Ιστορία αναδείχθηκαν στα πιο απαιτητικά μαθήματα. Οι πρώτες πληροφορίες από τη βαθμολόγηση δείχνουν ότι περίπου οι μισοί υποψήφιοι κινούνται κάτω από τη βάση, ενώ περιορισμένος αναμένεται να είναι ο αριθμός όσων θα πετύχουν βαθμολογίες άνω του 15. Η Ιστορία θεωρήθηκε ιδιαίτερα δύσκολη λόγω της διαφορετικής προσέγγισης των θεμάτων και των αυξημένων απαιτήσεων στην ανάπτυξη των απαντήσεων. Παράλληλα, στα Αρχαία Ελληνικά, η διεκδίκηση υψηλής βαθμολογίας απαιτούσε βαθιά γνώση της ύλης και συστηματική προετοιμασία.

Ακόμη και στα Λατινικά, τα οποία χαρακτηρίστηκαν πιο προσιτά, το ποσοστό των γραπτών κάτω από

τη βάση εκτιμάται κοντά στο 30%. Ωστόσο, επειδή η συνολική εικόνα δεν αποκλίνει σημαντικά από την περηνική χρονιά, οι βάσεις αναμένεται να κινήθουν με μικρές μόνο μεταβολές. Οι Νομικές Σχολές ενδέχεται να δεχθούν ήπιες καθοδικές πιέσεις χωρίς μεγάλες ανατροπές.

## 2ο Επιστημονικό Πεδίο: Σταθερότητα στις Θετικές Σπουδές

Πιο σταθερή εμφανίζεται η εικόνα στο 2ο Επιστημονικό Πεδίο των Θετικών και Τεχνολογικών Σπουδών. Τα πρώτα δεδομένα από τη βαθμολόγηση των Μαθηματικών και της Χημείας δείχνουν επιδόσεις παρόμοιες με εκείνες της προηγούμενης χρονιάς.

Στα Μαθηματικά, περίπου το 30% των γραπτών φαίνεται να βρίσκεται κάτω από τη βάση, ενώ στη Χημεία το αντίστοιχο ποσοστό εκτιμάται γύρω στο 35%. Η Φυσική, της οποίας η βαθμολόγηση βρισκόταν ακόμη σε εξέλιξη, αναμένεται να διαμορφώσει την τελική εικόνα του πεδίου.

Οι εκτιμήσεις συγκλίνουν στο ότι οι βάσεις των Πολυτεχνικών Σχολών και των υπόλοιπων δημοφιλών τμημάτων του πεδίου θα παραμείνουν κοντά στα επίπεδα του 2025, χωρίς σημαντικές διακυμάνσεις.

## 3ο Επιστημονικό Πεδίο Η Βιολογία «κόβει» τους αριστούχους

Στις Σπουδές Υγείας, το μάθημα που φαίνεται να επηρεάζει περισσότερο τη διαμόρφωση των βάσεων είναι η

Βιολογία. Τα φεινά θέματα χαρακτηρίστηκαν απαιτητικά και αναμένεται να περιορίσουν αισθητά τον αριθμό των υποψηφίων που θα πετύχουν πολύ υψηλές βαθμολογίες. Αν και το ποσοστό των γραπτών κάτω από τη βάση υπολογίζεται περίπου στο 30%, η ουσιαστική διαφορά εντοπίζεται στην κορυφή της βαθμολογικής κλίμακας. Η μείωση των αριστούχων ενδέχεται να προκαλέσει μικρή υποχώρηση στις βάσεις των Ιατρικών Σχολών και άλλων περιζήτητων τμημάτων του πεδίου. Στη Χημεία, αντίθετα, οι επιδόσεις παρουσιάζουν εικόνα σταθερότητας, χωρίς σημαντικές διαφοροποιήσεις σε σχέση με την περηνική χρονιά.

## 4ο Επιστημονικό Πεδίο Μεγαλύτερες μεταβολές σε Οικονομία και Πληροφορική

Το 4ο Επιστημονικό Πεδίο συγκεντρώνει το μεγαλύτερο ενδιαφέρον, καθώς οι πρώτες ενδείξεις δείχνουν πιθανές μεταβολές στις βάσεις εισαγωγής μετά από αρκετά χρόνια ανοδικής πορείας. Οι Αρχές Οικονομικής Θεωρίας κρίθηκαν ιδιαίτερα απαιτητικές, γεγονός που αναμένεται να επηρεάσει κυρίως τις σχολές υψηλής ζήτησης. Παράλληλα, τα Μαθηματικά εξακολουθούν να αποτελούν το μεγαλύτερο εμπόδιο για τους υποψηφίους, με τις εκτιμήσεις να αναφέρουν ότι περίπου επτά στους δέκα δεν κατάφεραν να ξεπεράσουν τη βάση. Η εικόνα αυτή ενδέχεται να οδηγήσει σε αισθητότερη πίεση στις βάσεις ορισμένων

τμημάτων Οικονομίας, Διοίκησης και Πληροφορικής.

## Τα επόμενα βήματα για τους υποψηφίους

Μετά την ανακοίνωση των βαθμολογιών, οι υποψήφιοι θα πρέπει να προετοιμαστούν για τη συμπλήρωση του μηχανογραφικού δελτίου, η οποία αποτελεί το επόμενο κρίσιμο στάδιο της διαδικασίας εισαγωγής. Όσοι επιθυμούν να ενημερωθούν για τις βαθμολογίες και αργότερα για τα αποτελέσματα εισαγωγής μέσω γραπτού μηνύματος στο κινητό τους τηλέφωνο, μπορούν να δηλώσουν τον αριθμό τους στην ειδική ηλεκτρονική πλατφόρμα του υπουργείου έως ΤΗΝ Τρίτη. Παράλληλα, οι βαθμολογίες θα αναρτηθούν στην ηλεκτρονική υπηρεσία του υπουργείου Παιδείας και στους πίνακες ανακοινώσεων των σχολικών μονάδων. Επιπλέον, έως τις 30 Ιουνίου οι υποψήφιοι θα μπορούν να παραλάβουν από το Λύκειό τους τον προσωπικό κωδικό ασφαλείας που απαιτείται για την υποβολή του μηχανογραφικού δελτίου. Η ίδια διαδικασία ισχύει και για όσους επιθυμούν να καταθέσουν παράλληλο μηχανογραφικό για την εισαγωγή τους στις Δημόσιες Σχολές Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΣΑΕΚ). Με τις βαθμολογίες προ των πυλών και τις πρώτες εκτιμήσεις να δείχνουν μια απαιτητική αλλά όχι ανατρεπτική χρονιά, χιλιάδες υποψήφιοι βρίσκονται πλέον στην τελική ευθεία για τη διεκδίκηση της θέσης που επιθυμούν στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

## Έργο Υποδομής για το Σήμερα και το Αύριο

# 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 ασφαλείας διασφαλίζει την προστασία της βιοποικιλότητας και των τοπικών δραστηριοτήτων, καθιστώντας το έργο εγγύηση βιώσιμης ανάπτυξης και περιβαλλοντικής ισορροπίας για τον Παγασητικό.



Το νέο ψηφιακό σύστημα ικνηλασιμότητας, που εφαρμόζεται πιλοτικά το 2026 και καθολικά από το 2027, στοχεύει στην πλήρη καταγραφή και παρακολούθηση του ζωικού κεφαλαίου, ενισχύοντας τη διαφάνεια, τους ελέγχους και τη δίκαιη κατανομή των επιδοτήσεων στους πραγματικούς δικαιούχους κτηνοτρόφους



ΑΠΟ ΤΙΣ ΜΕΓΑΛΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ΞΕΚΙΝΗΣΕ Η ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΜΕΤΡΟΥ

# «Τσιπάκι» στα αιγοπρόβατα

Η τοποθέτηση ηλεκτρονικής σήμανσης στα ζώα αποτελεί προϋπόθεση επιλεξιμότητας για τη χορήγηση ενισχύσεων στους κτηνοτρόφους

**Ανοικτή είναι πλέον η ψηφιακή πλατφόρμα για την υποβολή αιτήσεων προμήθειας ηλεκτρονικών ενδοστοματικών βόλων στα αιγοπρόβατα οι οποίοι εντάσσονται στο πλαίσιο της ικνηλασιμότητας για την κτηνοτροφία και της καταγραφής του ζωικού κεφαλαίου.**

Η πλατφόρμα είναι πλέον διαθέσιμη για τους κτηνοτρόφους, τις εγκεκριμένες εταιρείες διάθεσης ψηφιακών μέσων σήμανσης καθώς και τα καταστήματα λιανικής διάθεσης μέσων σήμανσης αιγοπροβάτων, σηματοδοτώντας την έναρξη μιας μεταρρύθμισης που ενισχύει τη διαφάνεια, την αποτελεσματικότητα των ελέγχων και την αξιοπιστία των αγροτικών ενισχύσεων.

Το νέο σύστημα εντάσσεται στη συνολική στρατηγική για τον ψηφιακό μετασχηματισμό της αγροτικής παραγωγής, την αξιοποίηση σύγχρονων τεχνολογικών εργαλείων και τη δημιουργία ενός αξιόπιστου πλαισίου παρακολούθησης του ζωικού κεφαλαίου της χώρας. Παράλληλα, όπως αναφέρεται, συμβάλλει στην αποτελεσματικότερη και πιο διαφανή διαχείριση των εθνικών και ευρωπαϊκών πόρων, ενισχύοντας την εμπιστοσύνη των παραγωγών και της κοινωνίας εκταλλευσίας. Για το 2026 το μέτρο εφαρμόζεται πιλοτικά σε κτηνοτροφικές εκμεταλλεύσεις με περισσότερα από 90 αιγοπρόβατα, ενώ από το 2027 προβλέπεται η καθολική εφαρμογή του. Η πιλοτική φάση έχει σχεδιαστεί ώστε να διασφαλιστεί η ομαλή και αποτελεσματική μετάβαση στο νέο σύστημα, να αξιολογηθούν τα

επιχειρησιακά δεδομένα και να προετοιμαστεί η καθολική εφαρμογή του μέτρου από το 2027. Οι ηλεκτρονικοί βόλοι φέρουν μοναδικούς κωδικούς ταυτοποίησης, οι οποίοι αντιστοιχούν στους κωδικούς των ενωτίων που ήδη φέρουν τα ζώα. Τα στοιχεία καταχωρούνται στη νέα ψηφιακή Βάση Ικνηλασιμότητας, η οποία διαχειρίζεται με τα πληροφορικά συστήματα της ΑΑΔΕ και του Υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων. Η λειτουργία της πλατφόρμας εντάσσεται στην πιλοτική εφαρμογή του νέου συστήματος ικνηλασιμότητας, το οποίο θεσπίστηκε με την υπ' αριθμ. Β' 3300/11.06.2026 κοινή απόφαση του υπουργού Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων Μαργαρίτη Σχοινιά και του διοικητή της ΑΑΔΕ Γιώργου Πιτσιλή.

## Προϋπόθεση για τις ενισχύσεις

Σύμφωνα με το νέο πλαίσιο, η τοποθέτηση ηλεκτρονικών ενδοστοματικών βόλων αποτελεί προϋπόθεση επιλεξιμότητας για τη χορήγηση ενισχυτικών και εθνικών ενισχύσεων σε αιγοπρόβατα ηλικίας άνω των έξι μηνών.

Οι ηλεκτρονικοί βόλοι φέρουν μοναδικούς κωδικούς ταυτοποίησης, οι οποίοι συνδέονται με τους κωδικούς των ενωτίων των ζώων και καταχωρούνται στη νέα ψηφιακή Η τοποθέτηση και η καταχώριση των στοιχείων πραγματοποιούνται αποκλειστικά από πιστοποιημένους κτηνιάτρους διασφαλιζοντας την επιστημονική εγκυρότητα και την αξιοπιστία της διαδικασίας. Η βάση ικνηλασιμότητας καταγράφει τα

στοιχεία ταυτοποίησης κάθε ζώου, καθώς και κάθε μεταβολή που αφορά την κατάσταση ή τη μετακίνησή του. Με τον τρόπο αυτό ενισχύεται η δυνατότητα ακριβούς παρακολούθησης του ζωικού κεφαλαίου και διενέργειας αποτελεσματικών διοικητικών και επιτόπιων ελέγχων από τις αρμόδιες υπηρεσίες προηγμένων μηχανισμούς ψηφιακών διασταυρώσεων, οι οποίοι ενισχύουν την ποιότητα των διαθέσιμων δεδομένων, τη διαφάνεια των διαδικασιών και την ορθή εφαρμογή του θεσμικού πλαισίου.

## Η ψηφιακή διαδικασία

Η διαδικασία προμήθειας, τοποθέτησης και καταχώρισης των βόλων πραγματοποιείται μέσα από ένα απλοποιημένο και πλήρως ψηφιακό περιβάλλον.

Οι κτηνοτρόφοι υποβάλλουν ηλεκτρονικά αίτηση για την προμήθεια των βόλων, λαμβάνουν τους αντίστοιχους μοναδικούς κωδικούς ταυτοποίησης και συνεργάζονται με πιστοποιημένους κτηνιάτρους για την τοποθέτησή τους. Τα δεδομένα καταχωρούνται ηλεκτρονικά μέσω ειδικών συσκευών ανάγνωσης που συνδέονται απευθείας με τη Βάση Ικνηλασιμότητας, διασφαλίζοντας ταχύτητα, ακρίβεια και αξιοπιστία στην καταγραφή των στοιχείων.

## Μαργαρίτης «Νέες δικλείδες ασφαλείας»

Ο υπουργός Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων Μαργαρίτης Σχοινιάς, δήλωσε: «Η ελληνική κτηνοτροφία γυρίζει σελίδα. Τηρεί τις δεσμεύσεις της

έναντι της ΕΕ και εισέρχεται σε μια νέα εποχή στον πρωτογενή τομέα, όπου κυριαρχούν οι κανόνες, η διαφάνεια και η αξιοπιστία. Με σχέδιο, συνέπεια και αξιοποίηση των δυνατοτήτων της τεχνολογίας, δημιουργούμε ένα σύγχρονο πλαίσιο παρακολούθησης και διαχείρισης του ζωικού κεφαλαίου που ανταποκρίνεται στις ανάγκες των παραγωγών και στις απαιτήσεις της εποχής.

Τους τελευταίους μήνες μαζί με την ΑΑΔΕ έχουμε προχωρήσει σε μια σειρά παρεμβάσεων. Δημιουργούμε νέες δικλείδες ασφαλείας, ενισχύουμε τους ελέγχους, βάζουμε κανόνες εκεί όπου για χρόνια υπήρχαν κενά και αδυναμίες. Η πιλοτική εφαρμογή του νέου συστήματος ικνηλασιμότητας αποτελεί μια σημαντική μεταρρύθμιση που ενισχύει τη διαφάνεια, την αξιοπιστία και την αποτελεσματικότητα των διαδικασιών που συνδέονται με τις ευρωπαϊκές ενισχύσεις. Στόχος μας είναι να διαμορφώσουμε ένα σταθερό και δίκαιο περιβάλλον για όλους τους κτηνοτρόφους, αξιοποιώντας σύγχρονα ψηφιακά εργαλεία που βελτιώνουν τη λειτουργία του κράτους και διευκολύνουν την καθημερινότητα των παραγωγών. Οι συνεπείς κτηνοτρόφοι δεν έχουν τίποτα να φοβηθούν από τη διαφάνεια. Αντίθετα, είναι οι πρώτοι που έχουν συμφέρον να λειτουργεί ένα σύστημα αξιόπιστο, δίκαιο και απολύτως τεκμηριωμένο. Το ζητούμενο δεν είναι απλώς να διορθώσουμε τα λάθη του χθες, αλλά να δημιουργήσουμε τις προϋποθέσεις ώστε να μην επαναληφθούν ποτέ ξανά. Οικοδομούμε ένα

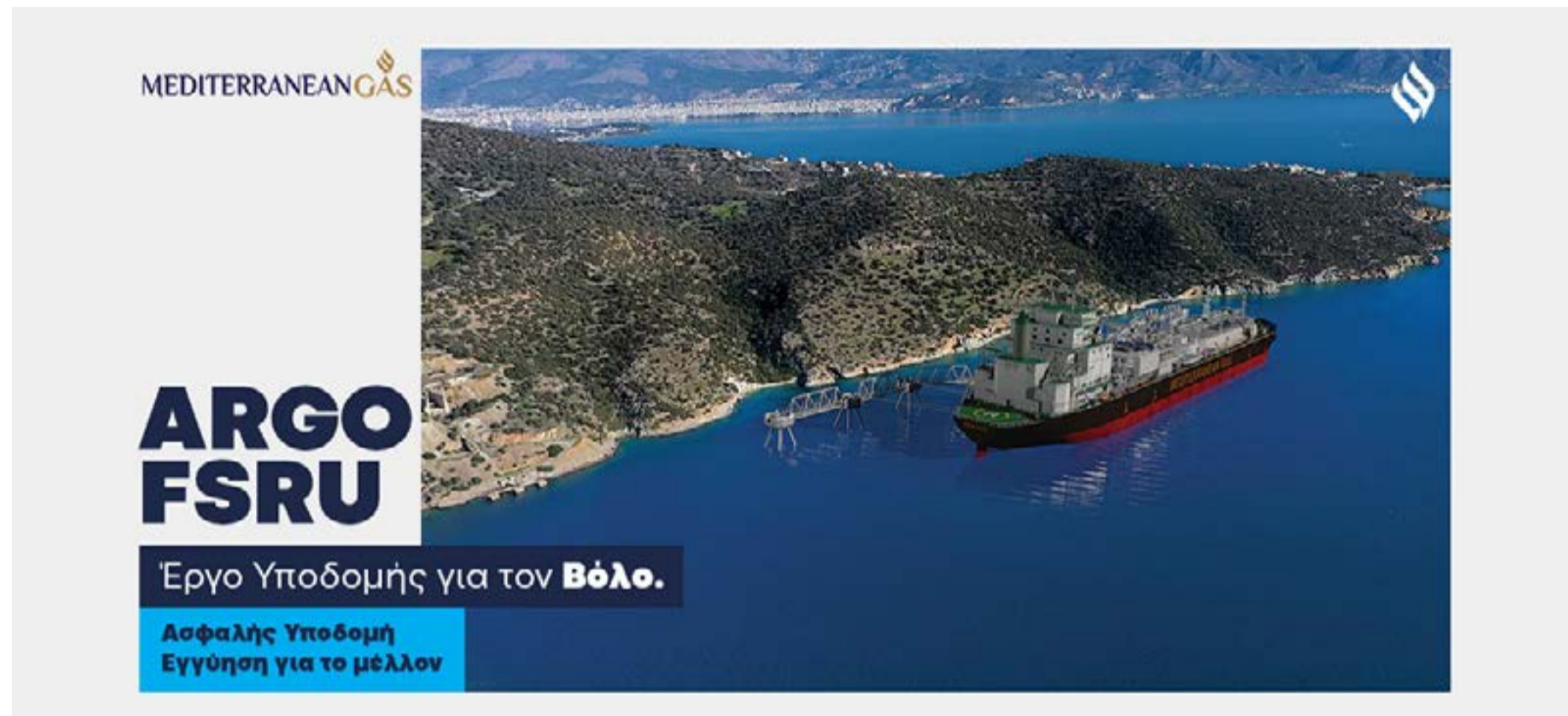
πρόγραμμα εμπιστοσύνης ανάμεσα στο κράτος και τον παραγωγό. Ένα πλαίσιο που προστατεύει τον πραγματικό γεωργό και κτηνοτρόφο και διασφαλίζει τους πόρους της χώρας ενώ ταυτόχρονα επιτρέπει στον πρωτογενή τομέα να κοιτάξει το μέλλον με μεγαλύτερη σιγουριά και μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση»

## Ψηφιακή τεκμηρίωση των ελέγχων

Ο διοικητής της ΑΑΔΕ, Γιώργος Πιτσιλής, δήλωσε: «Η μετάβαση σε ένα σύστημα ικνηλασιμότητας που βασίζεται σε μοναδικά, αξιόπιστα και διασταυρωμένα δεδομένα αποτελεί ουσιαστική τομή στον τρόπο με τον οποίο ελέγχεται και τεκμηριώνεται το επιλέξιμο ζωικό κεφάλαιο. Για την ΑΑΔΕ, η αξιοποίηση της διαλειτουργικότητας των πληροφοριακών συστημάτων, η αυτοματοποιημένη διασταύρωση στοιχείων και η ψηφιακή τεκμηρίωση των ελέγχων είναι κρίσιμες προϋποθέσεις για ένα σύγχρονο, αποτελεσματικό και αξιόπιστο σύστημα πληρωμών. Με τα νέα ψηφιακά εργαλεία ενισχύουμε τη δυνατότητα της Διοίκησης να εντοπίζει αποκλίσεις, να αξιολογεί κινδύνους, να κατευθύνει στοχευμένα τους ελέγχους και να διασφαλίζει ότι οι ενισχύσεις καταβάλλονται σε όσους πραγματικά τις δικαιούνται. Στόχος μας είναι η προστασία των συνεπών κτηνοτρόφων, η θωράκιση του δημόσιου και ευρωπαϊκού συμφέροντος και η ενίσχυση της εμπιστοσύνης σε ένα σύστημα ενισχύσεων με διαφάνεια, ακρίβεια και λογοδοσία».

Η χωροθέτηση του **ARGO Project**, μακριά από το λιμάνι του Βόλου και εκτός της κύριας γραμμής ναυσιπλοΐας

Το **ARGO Project** βασίζεται σε αυστηρές ευρωπαϊκές και διεθνείς προδιαγραφές ασφαλείας, προηγμένα συστήματα περιβαλλοντικής προστασίας και διεθνώς δοκιμασμένη τεχνολογία FSRU, με περίπου 50 αντίστοιχες μονάδες παγκοσμίως και ΜΗΔΕΝΙΚΟ ΑΤΥΧΗΜΑ για κατοίκους, περιβάλλον και εγκαταστάσεις



ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ Η ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ  
**Έργο υποδομής για το σήμερα και το αύριο του Βόλου**

Μία επένδυση υψηλής αξίας για τον Βόλο και την Ελλάδα:

## ● ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΘΕΣΗ

Ο Βόλος, στο κέντρο της ηπειρωτικής Ελλάδας, εξασφαλίζει στο ARGO Project προνομιακή πρόσβαση στα χερσαία εθνικά δίκτυα μεταφορών (συμπεριλαμβανομένου του σιδηροδρομικού δικτύου), και στα διευρωπαϊκά δίκτυα μεταφορών (TEN-T).

## ● ΑΣΦΑΛΗΣ, ΑΞΙΟΠΙΣΤΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Το ARGO Project ενσωματώνει ευρωπαϊκές και εθνικές περιβαλλοντικές διασφαλίσεις, αυστηρά διεθνή πρότυπα λειτουργίας και προηγμένα συστήματα Health, Safety & Environmental Management για την πρόληψη και τον έγκαιρο εντοπισμό δυνητικών κινδύνων. Η θαλάσσια χωροθέτηση του έργου, μακριά από το λιμάνι του Βόλου-, εγγυάται μηδενική όχληση, ακόμα και οπτική, για την τοπική κοινωνία και μέγιστη ασφάλεια.

## ● ΜΗΔΕΝΙΚΟ ΑΤΥΧΗΜΑ ΠΟΥΘΕΝΑ στον ΚΟΣΜΟ

Αυτή τη στιγμή λειτουργούν περίπου 50 μονάδες FSRU σε όλο τον κόσμο, με ΜΗΔΕΝΙΚΟ ΑΤΥΧΗΜΑ για τους κατοίκους, το περιβάλλον, τις εγκαταστάσεις. Η διεθνής εμπειρία έχει αποδείξει ότι οι μονάδες FSRU λειτουργούν με ΑΠΟΛΥΤΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ δίπλα σε κορυφαίους τουριστικούς προορισμούς σε πόλεις όπως η Βενετία και το Λιβόρνο στην Ιταλία, στο λιμάνι της Βαρκελώνης στην Ισπανία, στο Μπουένος Άιρες στην Αργεντινή, και το Ρίο ντε Τζανέιρο στη Βραζιλία.

## ● ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΑ ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΠΕΝΔΥΣΗ

Το ARGO Project λειτουργεί με αυστηρές τεχνικές προδιαγραφές και πρωτόκολλα ασφαλείας. Παράλληλα, οι συνεχείς έλεγχοι από ανεξάρτητους διεθνούς φορείς, αποτελούν εγγύηση για την προστασία της βιοποικιλότητας, του θαλάσσιου οικοσυστήματος, της βιώσιμης ανάπτυξης και της περιβαλλοντικής ισορροπίας.

## ● ΜΗΔΕΝΙΚΗ ΟΧΛΗΣΗ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΙ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Η γεωγραφική του θέση, ανατολικά της περιοχής του Σωρού σε μία περιοχή με βραχώδη μορφολογία, μακριά από το λιμάνι του Βόλου, και εκτός της κύριας γραμμής εμπορικής ναυσιπλοΐας, διασφαλίζει ΜΗΔΕΝΙΚΗ ΟΧΛΗΣΗ, για την τοπική κοινωνία, τους παράκτιους οικισμούς και τη θαλάσσια βιοποικιλότητα, ενώ παράλληλα προσφέρει σημαντικές ευκαιρίες στην οικονομική και τουριστική δραστηριότητα του Βόλου.

**ARGO Project**, προηγμένη τεχνολογία, **ΑΣΦΑΛΗΣ** και **ΑΞΙΟΠΙΣΤΗ ΕΠΕΝΔΥΣΗ** για την εισαγωγή **ΦΥΣΙΚΟΥ ΑΕΡΙΟΥ** σήμερα αλλά και **εναλλακτικών μορφών ΚΑΘΑΡΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ** στο **ΜΕΛΛΟΝ**

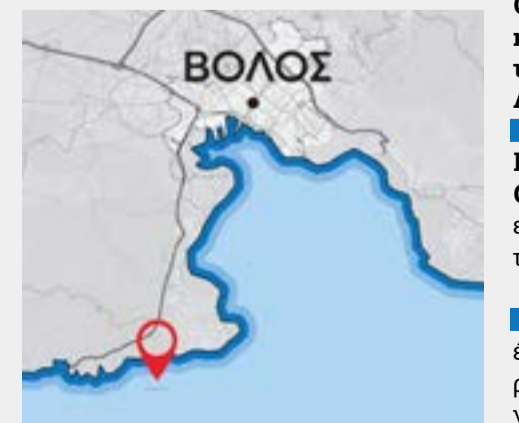
## Λίγα λόγια για το ARGO Project

### ■ Τι είναι το ARGO Project;

Το ARGO Project είναι μία σύγχρονη πλωτή μονάδα Υποδομής για την εισαγωγή ενέργειας Αξιοπίστη και ασφαλής υποδομή που βασίζεται σε προηγμένη τεχνολογία για την εισαγωγή φυσικού αερίου σήμερα ή/και άλλης καθαρής μορφής ενέργειας στο μέλλον.

### ■ Πώς λειτουργεί;

Αξιοποιεί μία ΔΟΚΙΜΑΣΜΕΝΗ, ΑΞΙΟΠΙΣΤΗ, ΑΣΦΑΛΗΣ διαδικασία: Το υγροποιημένο φυσικό αέριο (LNG) μεταφέρεται με δεξαμενόπλοια στην πλωτή μονάδα όπου αεριοποιείται και προωθείται μέσω του εθνικού δικτύου αγωγών στην Ελλάδα, τα Βαλκάνια και την Ευρώπη.



### ■ Είναι ασφαλές για τον Βόλο;

■ **ΤΕΧΝΙΚΑ ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ** με αυστηρές ευρωπαϊκές και εθνικές περιβαλλοντικές προδιαγραφές και διεθνή πρότυπα ασφαλείας. ■ Αυτή τη στιγμή λειτουργούν περίπου 50 μονάδες FSRU σε όλο τον κόσμο, με **ΜΗΔΕΝΙΚΟ ΑΤΥΧΗΜΑ** για τους κατοίκους, το περιβάλλον, τις εγκαταστάσεις. ■ **ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΑ ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΠΕΝΔΥΣΗ**

■ **Πού θα κατασκευαστεί το ARGO Project;** Ανατολικά από την περιοχή του Σωρού, πίσω από τον λόφο, μακριά από το λιμάνι του Βόλου.

■ **Θα επηρεαστεί η οικονομική και τουριστική δραστηριότητα της περιοχής από την λειτουργία ARGO Project;**

■ **ΜΗΔΕΝΙΚΗ ΟΧΛΗΣΗ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ και ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**, μακριά από το λιμάνι του Βόλου, εκτός της κύριας γραμμής ναυσιπλοΐας των εμπορικών και τουριστικών πλοίων.

■ Το ARGO Project οπτικά παρατέμνει σε ένα εμπορικό πλοίο που βρίσκεται αγκυροβολημένο, μία εικόνα πολύ συντησιμένη για ένα μεγάλο και οργανωμένο λιμάνι.

Η δημιουργία του Διαχρονικού Μουσείου Λάρισας αποτελεί ένα ιδιαίτερα φιλόδοξο έργο που βασίστηκε στη συνεργασία αρχαιολόγων και μουσειολόγων, με στόχο την ανάδειξη του θεσσαλικού πολιτισμού μέσα από τη διαχρονική εξέλιξη των εποχών και την προβολή πανανθρώπινων μηνυμάτων



ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΣΔΡΟΛΙΑ

## Από το Αρχαίο Θέατρο, το σημαντικότερο αποτύπωμα πολιτισμού

Το νεολιθικό ομοίωμα σπιτιού με τα ειδώλια στο εσωτερικό του αποτυπώνει τη σημασία της Θεσσαλίας στον ελληνικό πολιτισμό

Συνέντευξη  
στη Λόλα  
Γάτσιου

Πείτε  
την  
άποψή  
σας

Στείλτε μας  
e-mail

**Η** κ. Σταυρούλα Σδρόλια, αρχαιολόγος, διδάκτωρ βυζαντινής Αρχαιολογίας και επίτιμη Έφορος Αρχαιοτήτων, μιλώντας στην «Πολιτεία Θεσσαλών» περιγράφει ως μεγαλύτερο στοίχημα στη δημιουργία του Διαχρονικού Μουσείου Λάρισας τον ίδιο σχεδιασμό του, καθώς επρόκειτο για ένα ιδιαίτερα φιλόδοξο έργο που στόχευε να αναδείξει τον θεσσαλικό πολιτισμό μέσα από τη συνέχεια και τη διαδοχή των ιστορικών

εποχών. Για την υλοποίησή του απαιτήθηκε μακρόχρονη συνεργασία αρχαιολόγων και μουσειολόγων, ώστε να αποτυπωθούν τόσο οι αλλαγές όσο και τα σταθερά στοιχεία που διαμορφώνουν την ιστορική ταυτότητα της περιοχής. Στόχος ήταν το μουσείο να μην περιορίζεται στην παρουσίαση τοπικών ευρημάτων, αλλά να μεταφέρει διαχρονικά και πανανθρώπινα μηνύματα.

Αναφερόμενη σε ένα εύρημα με ιδιαίτερο συμβολισμό, ξεχωρίζει το νεολιθικό ομοίωμα σπιτιού με τα ειδώλια στο εσωτερικό του, καθώς θεωρεί ότι εκφράζει τη σημασία της εστίας και του νοικοκυριού ως θεμελιωδών στοιχείων για την εξέλιξη του ανθρώπινου πολιτισμού.

Για τη σχέση ανάπτυξης και προστασίας της πολιτιστικής κληρονομιάς στη Λάρισα, τονίζει ότι η ισορροπία επιτυγχάνεται μέσω της διαρκούς παρακολούθησης των έργων και της συνεργασίας μεταξύ των εμπλεκόμενων φορέων. Επισημαίνει ότι οι πολίτες έχουν πλέον συνειδητοποιήσει την αξία των μνημείων και πως η σύγχρονη ανάπτυξη συνδέεται με την ανάδειξη και τη διασύνδεση των αρχαιολογικών χώρων.

Ως μεγαλύτερη πρόκληση για την περιφέρεια θεωρεί τον συνδυασμό της προστασίας των μνημείων με τον ευρύτερο αναπτυξιακό σχεδιασμό. Υποστηρίζει ότι η αποκατάσταση ενός χώρου από μόνη της δεν αρκεί, αν δεν συνοδεύεται από υποδομές, τουριστική ανάπτυξη και ενίσχυση της τοπικής

παραγωγής. Από τις πιο συγκινητικές στιγμές της πορείας της ξεχωρίζει την ανταπόκριση των τοπικών κοινωνιών κατά την παράδοση έργων αποκατάστασης και αναστήλωσης, ιδιαίτερα στις μικρότερες κοινότητες όπου η σύνδεση με τα μνημεία είναι πιο άμεση. Σχετικά με το μέλλον των μουσείων, θεωρεί ότι οι ψηφιακές εφαρμογές αποτελούν χρήσιμο εργαλείο, όμως ο άνθρωπος παράγοντας και η βιωματική εμπειρία παραμένουν καθοριστικοί για την προσέγγιση των νέων γενιών. Παράλληλα, εκτιμά ότι οι πολίτες αντιλαμβάνονται ολοένα περισσότερο την πολιτιστική κληρονομιά ως μέρος της καθημερινότητάς τους, αν και απαιτούνται περισσότερες δράσεις προβολής. Κλείνοντας, εκφράζει την

πεποίθηση ότι το έργο του Αρχαίου Θεάτρου και η ενοποίηση των αρχαιολογικών χώρων θα αποτελέσουν σημαντική παρακαταθήκη για τη Λάρισα, η ευρύτερη οπτική επιτρέπει στο κοινό να προσεγγίσει την έννοια της διαχρονίας και να έλθει σε επαφή με πανανθρώπινα μηνύματα.

Κυρία Σδρόλια, έχετε συνδέσει το όνομά σας με τη δημιουργία και την πορεία του Διαχρονικού Μουσείου Λάρισας. Ποιο ήταν το μεγαλύτερο στοίχημα που έπρεπε να κερδηθεί για να γίνει πραγματικότητα αυτό το έργο; Το μεγάλο στοίχημα βρισκόταν στον σχεδιασμό του Διαχρονικού Μουσείου, ένα αρκετά φιλόδοξο εγχείρημα, που αποσκοπούσε στην προβολή του Θεσσαλικού

Η μεγαλύτερη πρόκληση για την προστασία της πολιτιστικής κληρονομιάς είναι ο συνδυασμός της ανάδειξης των μνημείων με τον συνολικό αναπτυξιακό σχεδιασμό μιας περιοχής, ώστε η πολιτιστική προβολή να συνοδεύεται από υποδομές, τουρισμό και ενίσχυση της τοπικής οικονομίας



«Ο ανθρώπινος παράγοντας είναι για μένα αναγκατάστατος και μια εκπαιδευτική δράση για να είναι ενδιαφέρουσα πρέπει να παρακινεί σε βιωματική επαφή, ώστε να αποκτά αξία η επίσκεψη στο Μουσείο.» έχουν εισπράξει για υπηρεσίες που παρείχαν

πολιτισμού μέσα στη διαδοχή των εποχών. Για την επίτευξη αυτού του στόχου απαιτήθηκε πολύμηνη συνεργασία αρχαιολόγων και μουσειολόγων, ώστε να χαραχθούν οι κύριοι άξονες που θα επέτρεπαν να παρακολουθησει κανείς τις αλλαγές που συμβαίνουν στις διαφορετικές χρονικές περιόδους, αλλά και τις σταθερές που υπαγορεύονται από τις ιστορικές καταβολές και τη γεωγραφική διαμόρφωση της περιοχής. Με τον τρόπο αυτό, παρόλο που στο κέντρο της έκθεσης βρίσκονται ευρήματα από την ευρύτερη περιοχή της Λάρισας, η ευρύτερη οπτική επιτρέπει στο κοινό να προσεγγίσει την έννοια της διαχρονίας και να έλθει σε επαφή με πανανθρώπινα μηνύματα. Αν έπρεπε να επιλέξετε ένα εύρημα που αποτυπώνει τη σημασία της Θεσσαλίας στον ελληνικό πολιτισμό, ποιο θα ήταν και γιατί; Είναι δύσκολο σε ένα τέτοιο μουσείο να επικεντρωθεί κανείς σε ένα εύρημα. Ωστόσο, μπορεί να αναφερθώ στο νεολιθικό ομοίωμα σπιτιού με τα ειδώλια στο εσωτερικό του, γιατί αντιπροσωπεύει τη σημασία του νοικοκυριού και της εστίας γενικότερα για την εξέλιξη του ανθρώπινου πολιτισμού. Η Λάρισα είναι μια πόλη που αναπτύσσεται διαρκώς. Πώς

επιτυγχάνεται η ισορροπία ανάμεσα στην αστική ανάπτυξη και την προστασία των αρχαιοτήτων; Επιτυγχάνεται με τη συνεχή παρακολούθηση των εκκαπτικών εργασιών αφενός και τη συνεργασία των διαφορετικών φορέων στον σχεδιασμό των έργων, αφετέρου. Τα τελευταία χρόνια και ειδικά μετά το αρχικό στάδιο ανάδειξης του Αρχαίου Θεάτρου, οι Λαρισαίοι έχουν αντιληφθεί τη σημασία των αρχαιοτήτων για την πόλη και πολύ περισσότερο την αξία της διατήρησης μνημείων διαφορετικών εποχών, όπως, για παράδειγμα, στον Λόφο του Φρουρίου. Ετσι, τα επόμενα βήματα της ανάπτυξης συνδέονται με την ανάδειξη και τη διασύνδεση των μνημείων, όπως γίνεται με το εκτελούμενο έργο της Ενοποίησης Αρχαιολογικών Χώρων, η πρώτη φάση του οποίου υλοποιείται από τον Δήμο Λαρισαίων. Ποια θεωρείτε ότι είναι σήμερα η μεγαλύτερη πρόκληση για την προστασία και ανάδειξη της πολιτιστικής κληρονομιάς στην περιφέρειά; Η μεγαλύτερη πρόκληση για την προστασία και ανάδειξη της πολιτιστικής κληρονομιάς βρίσκεται, κατά τη γνώμη μου, στον συνδυασμό των έργων ανάδειξης των μνημείων με τα υπόλοιπα αναπτυξιακά έργα σε μια περιοχή.



Έχει άλλωστε διαπιστωθεί ότι οι εργασίες αποκατάστασης μεμονωμένου αρχαιολογικού χώρου ή μνημείου δεν αρκούν για την επισκεψιμότητα της περιοχής αν δεν συνδυασθούν με το οδικό δίκτυο, την παροχή κινήτρων για τουριστικές μονάδες, την αγροτική ανάπτυξη για την παραγωγή επώνυμων προϊόντων. Κατά τη μακρά πορεία σας στην αρχαιολογική υπηρεσία, ποια στιγμή σας έχει συγκινήσει περισσότερο ως επιστήμονα αλλά και ως άνθρωπο; Αυτές οι στιγμές ήταν ευτυχώς περισσότερες από μία, γιατί είχα πολλές φορές την ευκαιρία να δω τη συγκίνηση της τοπικής κοινωνίας κατά τις στιγμές παράδοσης κάποιου έργου συντήρησης ή αναστήλωσης στο κοινό. Και όταν η κοινωνία αυτή είναι μικρή, η συγκίνηση είναι ακόμη μεγαλύτερη.

Πώς μπορεί ένα μουσείο να παραμείνει ζωντανό και ελκυστικό για τις νεότερες γενιές στην περιφέρειά; Εδώ τα πράγματα είναι δύσκολα, διότι οι νέοι σήμερα είναι απαιτητικοί, καθώς δέχονται πολλά ερεθίσματα. Σίγουρα οι ψηφιακές εφαρμογές βοηθούν, και το Διαχρονικό Μουσείο είναι από τα πρώτα που εισήγαγαν τον Ψηφιακό Ξεναγό είτε επιτόπου ή σε απομακρυσμένη

πρόσβαση. Ωστόσο, ο ανθρώπινος παράγοντας είναι για μένα αναγκατάστατος και μια εκπαιδευτική δράση για να είναι ενδιαφέρουσα πρέπει να στηρίζεται σε ποικιλία παρουσιάσεων και οπωσδήποτε να παρακινεί σε βιωματική επαφή για να αποκτά αξία η επίσκεψη στο Μουσείο. Πιστεύετε ότι οι πολίτες σίγουρα αντιλαμβάνονται την πολιτιστική κληρονομιά ως μέρος της καθημερινότητάς τους ή εξακολουθούν να τη βλέπουν ως κάτι μακρινό και ακαδημαϊκό; Σημαντικό μέρος των πολιτών νομίζω ότι αντιλαμβάνεται τη θετική παρουσία των μνημείων στις πόλεις, ιδίως τώρα το καλοκαίρι, που οργανώνονται από το Υπουργείο Πολιτισμού ή την τοπική αυτοδιοίκηση ποικίλες εκδηλώσεις στους αρχαιολογικούς χώρους. Απομένουν, ωστόσο, πολλά να γίνουν ακόμα στον τομέα της προβολής, ώστε όλο και περισσότεροι πολίτες να έρχονται σε επαφή με την πολιτιστική κληρονομιά και να εμπνέονται από αυτή. Ποια έργα ή πρωτοβουλίες της Εφορείας Αρχαιοτήτων Λάρισας θεωρείτε ότι θα αφήσουν το σημαντικότερο αποτύπωμα τα επόμενα χρόνια; Σίγουρα αυτό θα είναι το έργο του Αρχαίου Θεάτρου, όταν ολοκληρωθεί και λειτουργήσει ως σύνολο, μαζί με την ενοποιημένη διαδρομή των λοιπών αρχαιολογικών χώρων. Μετά από πολλά χρόνια αφοσίωσης στην αρχαιολογία, κι έχοντας πλέον αποσυρθεί από τη διεύθυνση του Διαχρονικού Μουσείου Λάρισας, ποια είναι η επόμενη ημέρα για εσάς; Θα συνεχίσετε με κάποιον τρόπο να προσφέρετε στον χώρο του πολιτισμού; Υπάρχουν ευτυχώς άξιοι συνεργάτες για να συνεχίσουν. Θα είναι χαρά μου να παρακολουθώ την εξέλιξη των έργων και να συνεχίσω την έρευνα σε κάποια μνημεία στα οποία ξεκίνησα στο παρελθόν, όπως ορισμένες εκκλισίες των Αγράφων ή της Αγίας.

(i) Η Σταυρούλα Σδρόλια είναι αρχαιολόγος, διδάκτωρ βυζαντινής Αρχαιολογίας και επίτιμη Έφορος Αρχαιοτήτων. Υπήρξε μέχρι πρόσφατα επικεφαλής των Εφορειών Αρχαιοτήτων Λάρισας και Πιερίας. Στην πολύχρονη θητεία της έχει ασχοληθεί με ανασκαφικές έρευνες, με κυριότερες εκείνες στην Κοιλιάδα των Τεμπών, το Όρος των Κελλίων και το Κάστρο της Βελίκας. Συμμετείχε σε αρκετά προγράμματα αναστήλωσης και συντήρησης μνημείων, καθώς και καταγραφές εικόνων και αρχαιολογικών αντικειμένων. Έλαβε μέρος στη μουσειολογική μελέτη του Διαχρονικού Μουσείου Λάρισας, ενώ δραστηριοποιήθηκε γενικότερα στην οργάνωση εκθέσεων και εκδηλώσεων και διαθέτει αρκετές επιστημονικές δημοσιεύσεις. Τα τελευταία χρόνια έχει τιμηθεί με τον Χρυσό Σταυρό του Αγίου Αχιλλίου και της Αγίας Αικατερίνης για τη συνεργασία της με τις Ιερές Μητροπόλεις Λαρίσης και Τυρνάβου, καθώς και Κίτρους, Κατερίνης και Πλαταμώνος, αντίστοιχα.

Εργαζόμενοι του ΕΦΚΑ, φορείς και πολίτες ένωσαν τη φωνή τους ζητώντας άμεσες αποφάσεις για την αξιοποίηση ενός χώρου που παραμένει αναξιοποίητος επί χρόνια. Η δημιουργία ενός νέου διοικητικού ή πολυλειτουργικού πυρήνα θα μπορούσε να ενεργοποιήσει την οικονομική δραστηριότητα, να βελτιώσει τις υποδομές και να δώσει νέα δυναμική στην ευρύτερη περιοχή.



## Στον δρόμο εργαζόμενοι και φορείς για το οικοπέδο του πρώην ΙΚΑ στη Λάρισα

Μήνυμα προς την Πολιτεία για άμεσες αποφάσεις και αξιοποίηση του χώρου – Ζητούν τέλος στις καθυστερήσεις και σχέδιο με κοινωνικό και αναπτυξιακό αποτύπωμα

Γράφει  
η **Λόλα**  
**Γάτσιου**

**Με κεντρικό αίτημα την άμεση αξιοποίηση του οικοπέδου του πρώην ΙΚΑ, στο κέντρο της πόλης, εργαζόμενοι του ΕΦΚΑ, εκπρόσωποι φορέων και πολίτες της Λάρισας πραγματοποίησαν συγκέντρωση διαμαρτυρίας, στέλνοντας μήνυμα στην Πολιτεία ότι οι Λαρισαίοι δεν μπορούν να συνεχίσουν να παρακολουθούν έναν σημαντικό δημόσιο χώρο να παραμένει αναξιοποίητος.**

Στο πλευρό του Συλλόγου εργαζομένων του ΕΦΚΑ, βρέθηκαν και εκπρόσωποι του Εργατικού Κέντρου Λάρισας, του νομαρχιακού τμήματος της ΑΔΕΔΥ και της Συντονιστικής των Συλλόγων Συνταξιούχων, δηλώνοντας τη στήριξή τους στο αίτημα των εργαζομένων, υπέρ της ανέγερσης νέου, σύγχρονου και ιδιόκτητου κτιρίου στο προνομιακής θέσης οικόπεδο με επιφάνεια 2.062 τ.μ., στη συμβολή των οδών Ασκληπιού και Ηπείρου, στο κέντρο της Λάρισας για τη στεγάση των υπηρεσιών του ΕΦΚΑ. Η μαζική αυτή κινητοποίηση που

πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 17 Ιουνίου 2026, ημέρες ανέδειξε ένα ζήτημα που επανέρχεται σταθερά στη δημόσια συζήτηση της Λάρισας, τι θα γίνει τελικά με έναν χώρο που, σύμφωνα με όσους συμμετείχαν στη διαμαρτυρία, θα μπορούσε να αποκτήσει ουσιαστικό κοινωνικό, διοικητικό και αναπτυξιακό αποτύπωμα για την περιοχή. Οι συγκεντρωμένοι βρέθηκαν έξω από τον χώρο, κρατώντας πανό και εκφράζοντας την αγανάκτησή τους για τις καθυστερήσεις, ενώ επανέφεραν το αίτημα να υπάρξει συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα αποφάσεων και συμβάλει τόσο στη βελτίωση της εξυπηρέτησης των πολιτών, όσο και στη δημιουργία ενός σύγχρονου περιβάλλοντος λειτουργίας δημόσιων υπηρεσιών με σαφώς καλύτερες συνθήκες για τους εργαζόμενους. Μάλιστα, ο πρόεδρος του Συλλόγου Εργαζομένων του ΕΦΚΑ Λάρισας κ. Δ. Σιμόπουλος, σε δηλώσή του αναφέρθηκε στα προβλήματα που αντιμετωπίζουν καθημερινά οι εργαζόμενοι και έχουν σχέση με την έλλειψη προσωπικού και την

**Ένα διαχρονικό αίτημα που επιστρέφει στην επικαιρότητα**  
Το οικόπεδο του πρώην ΙΚΑ αποτελεί εδώ και χρόνια σημείο αναφοράς στις συζητήσεις για τον πολεοδομικό και λειτουργικό σχεδιασμό της Λάρισας.

Παρά τις κατά καιρούς εξαγγελίες και τις διαφορετικές προσεγγίσεις που έχουν κατατεθεί, μέχρι σήμερα δεν έχει προχωρήσει κάποια ουσιαστική εξέλιξη. Οι εργαζόμενοι του ΕΦΚΑ υποστηρίζουν ότι η παρατεταμένη αδράνεια δημιουργεί πολλαπλά προβλήματα. Συγκεκριμένα αναφέρεται η δυσκολία καλύτερης οργάνωσης υπηρεσιών και η απώλεια μιας σημαντικής αναπτυξιακής δυνατότητας για την πόλη της Λάρισας. Σύμφωνα με όσα αναφέρθηκαν στη διάρκεια της κινητοποίησης, η αξιοποίηση του χώρου θα μπορούσε να συμβάλει τόσο στη βελτίωση της εξυπηρέτησης των πολιτών, όσο και στη δημιουργία ενός σύγχρονου περιβάλλοντος λειτουργίας δημόσιων υπηρεσιών με σαφώς καλύτερες συνθήκες για τους εργαζόμενους. Μάλιστα, ο πρόεδρος του Συλλόγου Εργαζομένων του ΕΦΚΑ Λάρισας κ. Δ. Σιμόπουλος, σε δηλώσή του αναφέρθηκε στα προβλήματα που αντιμετωπίζουν καθημερινά οι εργαζόμενοι και έχουν σχέση με την έλλειψη προσωπικού και την

υποστελέκωση των υπηρεσιών, τα οποία υπογράμμισε ότι δημιουργούν προβλήματα στην εξυπηρέτηση των πολιτών. Εξάλλου, φορείς της περιοχής τόνισαν ότι η υπόθεση δεν αφορά μόνο μια υπηρεσιακή εκκρεμότητα, αλλά ένα συνολικό ζήτημα αστικού σχεδιασμού και ποιότητας ζωής.

### «Η αναμονή έχει εξαντλήσει την κοινωνία»

Οι εκπρόσωποι των εργαζομένων περιέγραψαν μια κατάσταση που, όπως υποστήριξαν, έχει οδηγήσει σε αδιέξοδο λόγω της έλλειψης αποφασιστικότητας. Κατά τις τοποθετήσεις τους επανέλαβαν ότι δεν ζητούν νέες υποσχέσεις αλλά συγκεκριμένες ενέργειες. Όπως σημείωσαν, η παραμονή ενός τόσο σημαντικού ακινήτου σε καθεστώς αβεβαιότητας λειτουργεί αποτρεπτικά για κάθε προοπτική αναβάθμισης. Στη συγκέντρωση εκφράστηκε επίσης η θέση ότι η αξιοποίηση δεν πρέπει να αντιμετωπιστεί αποκλειστικά ως τεχνικό ή οικονομικό ζήτημα, αλλά

Η αξιοποίηση δημόσιων εκτάσεων αποκτά ιδιαίτερη σημασία σε μια περίοδο που οι τοπικές κοινωνίες αναζητούν τρόπους να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα και την αναπτυξιακή τους προοπτική. Η Λάρισα δεν θέλει άλλο ένα ανεκπλήρωτο σχέδιο, ούτε άλλη μια δημόσια έκταση που θα παραμένει ανενεργή επί χρόνια.



ως πολιτική επιλογή που συνδέεται με το πώς αντιλαμβάνεται η πολιτεία τον ρόλο των δημόσιων υποδομών. Αρκετοί συμμετέχοντες έκαναν λόγο για ανάγκη θεσμικής συνεργασίας ανάμεσα σε υπουργεία, διοίκηση του ΕΦΚΑ και τοπικούς φορείς, ώστε να υπάρξει κοινός σχεδιασμός και να αποφευχθούν νέες καθυστερήσεις.

### Η διάσταση για την πόλη και την τοπική οικονομία

Πέρα από τη λειτουργική πλευρά του ζητήματος, οι φορείς της Λάρισας έδωσαν ιδιαίτερη έμφαση στις επιπτώσεις που έχει η μη αξιοποίηση ενός τέτοιου χώρου στην εικόνα και την εξέλιξη της πόλης. Όπως υποστηρίχθηκε, ένα ανενεργό ακίνητο μεγάλου κλίμακας στο αστικό περιβάλλον δεν αποτελεί μόνο χαμένη ευκαιρία αλλά και παράγοντα στασιμότητας. Η δημιουργία ενός νέου διοικητικού ή πολυλειτουργικού πυρήνα, σύμφωνα με τις θέσεις που διατυπώθηκαν, θα μπορούσε να ενεργοποιήσει την οικονομική δραστηριότητα, να βελτιώσει τις υποδομές και να δώσει νέα δυναμική στην ευρύτερη περιοχή. Στελέχη φορέων επισήμαναν ότι η αξιοποίηση δημόσιων εκτάσεων αποκτά ιδιαίτερη σημασία σε μια περίοδο που οι τοπικές κοινωνίες αναζητούν

τρόπους να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα και την αναπτυξιακή τους προοπτική.

**Το μήνυμα προς την κεντρική διοίκηση**  
Η κινητοποίηση είχε σαφή αποδέκτη, την κεντρική διοίκηση και τα αρμόδια όργανα που καλούνται να προχωρήσουν στις αναγκαίες αποφάσεις για την υλοποίηση του έργου. Οι συμμετέχοντες υπογράμμισαν ότι δεν επιθυμούν μια ακόμη περίοδο αναμονής χωρίς δεσμεύσεις. Αντίθετα, ζήτησαν να υπάρξει επίσημη ενημέρωση για το στάδιο στο οποίο βρίσκεται η υπόθεση και ποια βήματα πρόκειται άμεσα να ακολουθήσουν. Στο πλαίσιο αυτό, επαναδιατυπώθηκε το αίτημα για καθορισμό σαφούς χρονοδιαγράμματος και για δημόσια παρουσίαση του σχεδίου αξιοποίησης. Η παρουσία εργαζομένων δίπλα σε εκπροσώπους κοινωνικών και επαγγελματικών φορέων έδωσε στη συγκέντρωση χαρακτηριστικά ευρύτερης διεκδίκησης, υπερβαίνοντας τα στενά όρια ενός εργασιακού αιτήματος.

**Η προοπτική ανταλλαγής του οικοπέδου με τον Δήμο Λαρισαίων**  
Υπενθυμίζουμε ότι η επίσημη θέση του Δήμου Λαρισαίων εστιάζει στην απόκτηση και αξιοποίηση του οικοπέδου αυτού για τη

δημιουργία δημόσιων υποδομών στάθμευσης και πρασίνου, αντί για την ανέγερση νέων γραφείων του e-ΕΦΚΑ. Ο Δήμος έχει επιδιώξει να επέλθει συμφωνία με τη διοίκηση του e-ΕΦΚΑ ώστε να του παραχωρηθεί το οικόπεδο-φιλέτο στη συμβολή των οδών Ασκληπιού και Ηπείρου. Ως αντάλλαγμα, έχει προταθεί η παραχώρηση στον ΕΦΚΑ δημοτικής έκτασης σε άλλη περιοχή της πόλης (όπως στην περιοχή Χατζηκαλάρ) για να χτιστούν εκεί οι κεντρικές υπηρεσίες του ασφαλιστικού φορέα. "Η προοπτική ανταλλαγής του οικοπέδου με τον Δήμο Λαρισαίων δεν διασφαλίζει με σαφήνεια τα συμφέροντα του ΕΦΚΑ και των ασφαλισμένων του, ενώ στερεί από τον Φορέα τη δυνατότητα να αποκτήσει μια μόνιμη και σύγχρονη διοικητική έδρα σε ιδιόκτητες εγκαταστάσεις", υπογράμμισε ο κ. Σιμόπουλος στη συγκέντρωση της Τετάρτης, ζητώντας την άμεση αξιοποίηση του οικοπέδου για την ανέγερση ενός σύγχρονου κτιρίου που θα στεγάσει τις υπηρεσίες του Οργανισμού.

**Το επόμενο βήμα**  
Οι διοργανωτές της συγκέντρωσης ξεκαθάρισαν ότι η κινητοποίηση αυτή δεν αποτελεί μεμονωμένη ενέργεια, αλλά μέρος μιας συνο-

λικότερης προσπάθειας πίεσης της Πολιτείας ώστε να υπάρξουν άμεσα εξελίξεις. Όπως ανέφεραν, το επόμενο διάστημα θα αξιολογηθούν οι αντιδράσεις των αρμόδιων φορέων και δεν αποκλείεται να ακολουθήσουν νέες παρεμβάσεις ή κινητοποιήσεις εάν δεν υπάρξει ουσιαστική πρόοδος. Το μήνυμα που κυριάρχησε στη συγκέντρωση ήταν ξεκάθαρο ότι η Λάρισα δεν θέλει άλλο ένα ανεκπλήρωτο σχέδιο, ούτε άλλη μια δημόσια έκταση που θα παραμένει ανενεργή επί χρόνια.

Για τους εργαζόμενους του ΕΦΚΑ και τους φορείς που βρέθηκαν στο πλευρό τους, η αξιοποίηση του οικοπέδου του πρώην ΙΚΑ δεν είναι απλώς ένα έργο υποδομής. Είναι μια δοκιμασία για το αν οι δημόσιες αποφάσεις μπορούν να μετατρέπονται σε απτά αποτελέσματα και να ανταποκρίνονται στις πραγματικές ανάγκες μιας τοπικής κοινωνίας.



Πείτε  
την  
άποψή  
σας

Στείλτε μας  
e-mail

# ΦΕΣΤΙΒΑΛ

18-21  
ΙΟΥΝΙΟΥ  
2026

# ΠΗΝΕΙΟΥ



Οι αγρότες και οι κτηνοτρόφοι προχωρούν σε νέες κινητοποιήσεις επειδή θεωρούν ότι τα βασικά προβλήματα τους παραμένουν άλυτα και μάλιστα έχουν επιδεινωθεί. Συγκεκριμένα, διαμαρτύρονται για το υψηλό κόστος παραγωγής, τις καθυστερήσεις στις πληρωμές και τις αποζημιώσεις, καθώς και για τις περικοπές στις ενισχύσεις, ζητώντας άμεσα μέτρα στήριξης και οικονομική ενίσχυση του αγροτικού εισοδήματος.

## Στο «κόκκινο» οι αγρότες της Θεσσαλίας



Μηδενική ρευστότητα, αυξημένο κόστος παραγωγής και καθυστερήσεις στις ενισχύσεις οδηγούν ξανά τους ανθρώπους του πρωτογενούς τομέα στους δρόμους με τριήμερο κινητοποιήσεων.

Εξι μήνες μετά τα «σκληρά» μπλόκα του περασμένου Ιανουαρίου, σε τροχιά νέων κινητοποιήσεων εισέρχονται οι αγρότες και οι κτηνοτρόφοι της Θεσσαλίας και όλης της χώρας, οι οποίοι προγραμματίζουν τριήμερο δράσεων και διαμαρτυριών από την ερχόμενη Τρίτη έως την επόμενη Πέμπτη, εκφράζοντας την έντονη δυσαρέσκειά τους για τα προβλήματα που, όπως υποστηρίζουν, όχι μόνο παραμένουν άλυτα αλλά επιδεινώνονται διαρκώς.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπας**

Την ώρα που οι παραγωγοί βρίσκονται στην κορύφωση των καλλιεργητικών εργασιών και της θερινής αγροτικής περιόδου, η έλλειψη ρευστότητας, οι καθυστερήσεις στις πληρωμές, οι αυξημένες δαπάνες παραγωγής και οι περιορισμένες αποζημιώσεις δημιουργούν ένα εκρηκτικό μείγμα στην ύπαιθρο. Η γραμματεία της Πανελλαδικής Επιτροπής Μπλόκων (ΠΕΜ) απύθυνη κάλεσμα για συντονισμένες κινητοποιήσεις σε όλη τη χώρα, ενώ παράλληλα σχεδιάζει πολιτικές παρεμβάσεις και συναντήσεις με τα κόμματα της Βουλής, προκειμένου να αναδειχθούν τα αιτήματα του αγροτικού κόσμου και να ασκηθεί πίεση προς την κυβέρνηση.

### Άρση των διώξεων για τις αγροτικές κινητοποιήσεις

Κεντρικό ζήτημα που θέτει η ΠΕΜ είναι η ανάγκη νομοθετικής ρύθμισης για τη διαγραφή των διώξεων που αντιμετωπίζουν αγρότες και κτηνοτρόφοι για τη συμμετοχή τους στις κινητοποιήσεις του προηγούμενου χειμώνα.

Οι εκπρόσωποι των παραγωγών χαρακτηρίζουν -όπως αναφέρουν- απαράδεκτο το γεγονός ότι αγρότες που κινητοποιήθηκαν για την επιβίωσή τους βρίσκονται αντιμέτωποι με δικαστικές διαδικασίες, ενώ παράλληλα ζητούν να τεθούν στο αρχείο όλες οι σχετικές

υποθέσεις. Στο πλαίσιο αυτό, αποφασίστηκε η πραγματοποίηση επαφών με όλα τα κοινοβουλευτικά κόμματα, με στόχο να αναδειχθεί το θέμα και να υπάρξει πολιτική στήριξη για την παύση των διώξεων, τις οποίες οι αγροτικοί φορείς θεωρούν μέσο εκφοβισμού του αγροτικού κινήματος.

**Προβλήματα που παραμένουν άλυτα**  
Όπως υποστηρίζουν οι παραγωγοί, οι λόγοι που τους οδήγησαν στα μπλόκα τον περασμένο χειμώνα εξακολουθούν να υφίστανται. Μάλιστα, σε αρκετές περιπτώσεις η κατάσταση εμφανίζεται ακόμη δυσμενέστερη.

Το κόστος παραγωγής παραμένει ιδιαίτερα υψηλό, επηρεασμένο από τις διεθνείς εξελίξεις, τις ανατιμήσεις στην ενέργεια και τις αυξήσεις σε καύσιμα, λιπάσματα, ζωοτροφές και αγροεφόδια. Παράλληλα, οι παραγωγοί καταγγέλλουν σημαντικές καθυστερήσεις στην καταβολή ενισχύσεων και αποζημιώσεων, καθώς και περικοπές που, όπως υποστηρίζουν, γίνονται χωρίς επαρκή αιτιολόγηση.

Ιδιαίτερη ανησυχία προκαλεί και η εφαρμογή του συστήματος monitoring που ενσωματώθηκε στην Κοινή Αγροτική Πολιτική της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Σύμφωνα με την ΠΕΜ, η νέα διαδικασία δημιουργεί πρόσθετα προβλήματα, οδηγώντας σε περικοπές επιδοτήσεων και περιορίζοντας περαιτέρω το ήδη πιεσμένο αγροτικό εισόδημα. Οι αγρότες εκφράζουν επίσης δυσαρέσκεια για τις καθυστερήσεις στην υλοποίηση κυβερνητικών δεσμεύσεων που αφορούν οικονομικές ενισχύσεις σε πληγέντες παραγωγούς. Όπως επισημαίνουν, εξαγγελίες που αφορούν αποζημιώσεις για βαμβάκι, σιτάρι, κτηνοτροφία, παγετούς και ειδικές καλλιέργειες δεν έχουν ακόμη μεταφραστεί σε ουσιαστική οικονομική στήριξη.

### Αντιδράσεις για τα κριτήρια των ενισχύσεων

Ένα ακόμη σημείο τριβής αφορά τα κρι-

τήρια χορήγησης ενισχύσεων σε ορισμένες καλλιέργειες και περιοχές της χώρας. Οι εκπρόσωποι των παραγωγών υποστηρίζουν ότι σε αρκετές περιπτώσεις αποκλείονται ολόκληρες περιοχές από προγράμματα στήριξης, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται ανισότητες και αίσθημα αδικίας μεταξύ των αγροτών.

Όπως τονίζουν, η εφαρμογή διαφορετικών κριτηρίων οδηγεί σε αντιπαράθεση μεταξύ περιοχών και παραγωγών, ενώ ζητούν ενιαία αντιμετώπιση και αντικειμενικές διαδικασίες κατανομής των ενισχύσεων. Παράλληλα, καλούν τους αγρότες να διατηρήσουν κοινό μέτωπο απέναντι στα προβλήματα που αντιμετωπίζει συνολικά ο πρωτογενής τομέας.

### Αναπλήρωση χαμένου εισοδήματος

Στο επίκεντρο των διεκδικήσεων βρίσκεται και η απαίτηση για οικονομική αναπλήρωση των απωλειών που, σύμφωνα με τους αγροτικούς φορείς, υπέστησαν οι παραγωγοί τα τελευταία χρόνια.

Η ΠΕΜ ζητά την άμεση καταβολή ποσού ύψους 1 δισεκατομμυρίου ευρώ υπό μορφή αναπλήρωσης εισοδήματος, υποστηρίζοντας ότι σημαντικά κονδύλια που προορίζονταν για τον αγροτικό κόσμο χάθηκαν τα προηγούμενα χρόνια, επηρεάζοντας αρνητικά την οικονομική βιωσιμότητα κιλιάδων εκμεταλλεύσεων.

Οι αγρότες τονίζουν ότι η οικονομική πίεση έχει πλέον φτάσει σε οριακό σημείο, καθώς πολλοί παραγωγοί αδυνατούν να καλύψουν βασικές λειτουργικές δαπάνες ή να προχωρήσουν στις αναγκαίες επενδύσεις για τη συνέχιση της παραγωγικής τους δραστηριότητας.

### Τα αιτήματα των κινητοποιήσεων

Οι αγρότες και οι κτηνοτρόφοι θέτουν συγκεκριμένα αιτήματα προς την κυβέρνηση, ζητώντας άμεσες παρεμβάσεις που θα συμβάλουν στη μείωση του κόστους παραγωγής και στην ενίσχυση του εισοδήματός τους. Μεταξύ των βασικών διεκδικήσεων περιλαμβάνεται η παροχή αφορολόγητου πετρελαίου

και η θέσπιση πλαφόν στο αγροτικό ρεύμα. Παράλληλα, ζητούν η τιμή του πετρελαίου για τους παραγωγούς να διαμορφωθεί στο 1 ευρώ ανά λίτρο, όπως είχε συζητηθεί κατά τη διάρκεια των χειμερινών κινητοποιήσεων. Επιπλέον, διεκδικούν εγγυημένες τιμές για τα προϊόντα τους, οι οποίες θα καλύπτουν το κόστος παραγωγής και θα διασφαλίζουν ένα ελάχιστο βιώσιμο εισόδημα. Όπως υποστηρίζουν, οι μεγάλες διακυμάνσεις των τιμών και η πίεση που ασκείται από την αγορά καθιστούν εξαιρετικά δύσκολο τον προγραμματισμό της παραγωγής. Παράλληλα, ζητούν την άμεση καταβολή όλων των εκκρεμών ενισχύσεων και αποζημιώσεων, χωρίς πρόθετες καθυστερήσεις ή αποκλεισμούς δικαιούχων.

### Στο επίκεντρο και η κτηνοτροφία

Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται και στην κατάσταση που επικρατεί στην ελληνική κτηνοτροφία, με τους κτηνοτρόφους να εκφράζουν έντονη ανησυχία για τις ζωονόσους που απειλούν τις εκτροφές τους. Σύμφωνα με τους εκπροσώπους του κλάδου, η εξάπλωση ασθενειών όπως η ευλογιά των αιγοπροβάτων και ο αφρώδης περετός δημιουργεί σοβαρούς κινδύνους για το ζωικό κεφάλαιο και το εισόδημα των κτηνοτρόφων. Οι παραγωγοί ζητούν την άμεση λήψη μέτρων προστασίας, την ενίσχυση των κτηνιατρικών υπηρεσιών και την καταβολή επαρκών αποζημιώσεων για όσους έχουν ήδη υποστεί ζημιές. Όπως τονίζουν, χωρίς ουσιαστική στήριξη, πολλές κτηνοτροφικές μονάδες κινδυνεύουν να βρεθούν αντιμέτωπες με σοβαρά προβλήματα βιωσιμότητας.

Με το τριήμερο των κινητοποιήσεων να πλησιάζει, ο αγροτικός κόσμος στέλνει μήνυμα ότι τα προβλήματα της παραγωγής παραμένουν ανοικτά και απαιτούν άμεσες λύσεις. Οι επόμενες εβδομάδες αναμένεται να δείξουν αν θα υπάρξουν πρωτοβουλίες αποκλιμάκωσης ή αν η αντιπαράθεση μεταξύ κυβέρνησης και αγροτών θα εισέλθει σε νέα φάση έντασης.

Κ Α Λ Ο Κ Α Ι Ρ Ι 2 0 2 6

**Θεσσαλικό θέατρο**

Δημοτική Θεατρική Κοινωνική Επιχείρηση Δήμου Λαρισαίων

**F. G. LORCA**  
**ΜΑΤΩΜΕΝΟΣ**  
**ΓΑΜΟΣ**Σκηνοθεσία  
**Κώστας Τσιάνος**  
Σκηνικά & Κουστόμια  
**Γιώργος Ζιάκας**  
Μουσική  
**Διονύσης Τσακνής**  
Φωτισμοί  
**Μελίνα Μάσχα**Παίζουν οι  
Ντίνα Αβαγιανού  
Άγγελος Ανδριόπουλος  
Νίκος Αρβανίτης  
Αναστασία Βαγενά  
Γιώργος Βούντας  
Χριστίνα Βράκα  
Τζένη Καζάκου  
Στεφανία Καραγιάννη  
Δήμητρα Καραγιώργου  
Αστέρης Κρικιώνης  
Αγγελική Λεμονή  
Δημήτρης Οντος  
Νίκη Παλληκαράκη  
Παντελής ΨακίδηςΤετάρτη, Πέμπτη & Παρασκευή  
1, 2 & 3 Ιουλίου 2026 | 21:15  
Β ΑΡΧΑΙΟ ΘΕΑΤΡΟ ΛΑΡΙΣΑΣΕισιτήρια [more.com](https://www.more.com) καταστήματα Public & γραφεία Θεσσαλικού Θεάτρου50 ΧΡΟΝΙΑ  
ΘΕΣΣΑΛΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ

Το μηχανογραφικό δελτίο πρέπει να συμπληρώνεται με βάση τα πραγματικά ενδιαφέροντα και τις δυνατότητες του μαθητή, και όχι μόνο τη βαθμολογία ή τις προβλέψεις των βάσεων

**Η επιλογή σπουδών δεν καθορίζει οριστικά τη ζωή, αλλά αποτελεί την αρχή μιας πορείας που εξελίσσεται με εμπειρίες, προσπάθεια και συνεχή προσαρμογή**

Γράφει ο **Δημήτρης Στάικος** - Σύμβουλος σταδιοδρομίας EMPLOY edu - Διευθυντής κέντρου Λάρισα**ΜΗΧΑΝΟΓΡΑΦΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ 2026****Επιλέγοντας σπουδές με γνώση και προοπτική**

Μετά την ανακοίνωση των βαθμολογιών, χιλιάδες μαθητές και οι οικογένειές τους βρίσκονται μπροστά σε μια πολύ σημαντική διαδικασία που αφορά τη συμπλήρωση του μηχανογραφικού δελτίου. Για πολλούς, η διαδικασία αυτή συνοδεύεται από άγχος, αβεβαιότητα και πολλά ερωτήματα. Ποια σχολή να επιλέξω; Να επικεντρωθώ στη βαθμολογία που συγκέντρωσα; Να ακολουθήσω αυτό που μου αρέσει ή αυτό που θεωρείται πιο «δυνατό»; επαγγελματικά; Η αλήθεια είναι ότι το μηχανογραφικό δεν είναι απλώς μια λίστα σχολών. Είναι μια απόφαση που μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την εκπαιδευτική και επαγγελματική πορεία ενός νέου ανθρώπου. Γι' αυτό χρειάζεται σκέψη, ενημέρωση και σωστή αξιολόγηση των επιλογών.

Τα συνθησιμένα λάθη στη συμπλήρωση του μηχανογραφικού

Ένα από τα πιο συνθησιμένα λάθη είναι να αντιμετωπίζουμε το μηχανογραφικό σαν μια διαδικασία όπου απλώς «εξαργυρώνουμε» τη βαθμολογία που συγκεντρώσαμε. Πολλοί μαθητές που πέτυχαν υψηλή βαθμολογία αισθάνονται ότι πρέπει οπωσδήποτε να επιλέξουν μια σχολή με υψηλή βάση, ακόμη κι αν δεν τους ενδιαφέρει πραγματικά. Από την άλλη πλευρά, μαθητές με χαμηλότερες επιδόσεις συχνά πιστεύουν ότι οι επιλογές τους είναι περιορισμένες και συμπληρώνουν το μηχανογραφικό χωρίς να εξερευνήσουν όλες τις δυνατότητες που έχουν. Και οι δύο αυτές προσεγγίσεις κρύβουν κινδύνους. Εξίσου προβληματική είναι και η υπερβολική

ενασχόληση με τις προβλέψεις των βάσεων. Κάθε χρόνο ακούγονται δεκάδες εκτιμήσεις, οι οποίες εν τέλει αποδεικνύονται λανθασμένες, και αυτό διότι κανείς δεν γνωρίζει με βεβαιότητα πώς θα διαμορφωθούν οι βάσεις μέχρι να ολοκληρωθεί η διαδικασία. Γι' αυτό είναι προτιμότερο οι επιλογές να βασίζονται στις πραγματικές επιθυμίες και δυνατότητες του μαθητή και όχι σε εικασίες.

Ένα ακόμη λάθος είναι να συμβουλευόμαστε τους μαθητές με βάση το πώς ήταν η αγορά εργασίας πριν από δέκα ή είκοσι χρόνια. Οι σημερινοί υποψήφιοι θα βγουν ουσιαστικά στην αγορά εργασίας γύρω στο 2030-2035. Μέχρι τότε πολλά θα έχουν αλλάξει. Νέα επαγγέλματα θα εμφανιστούν, ενώ άλλα θα μετασχηματιστούν σημαντικά. Τομείς όπως η τεχνητή νοημοσύνη, οι νέες τεχνολογίες, η πράσινη ανάπτυξη, η υγεία και οι υπηρεσίες φροντίδας αναμένεται να παίξουν ακόμη πιο σημαντικό ρόλο τα επόμενα χρόνια. Γι' αυτό χρειάζεται να σκεφτόμαστε όχι μόνο το σήμερα αλλά και το αύριο.

**Τι θα πρέπει να εξετάσετε πριν επιλέξετε σχολή**

Πριν δηλώσετε μια σχολή, αξίζει να αναρωτηθείτε:  
• Τι μου αρέσει πραγματικά;  
• Σε ποια μαθήματα ή δραστηριότητες νιώθω δημιουργικός;  
• Ποιο επαγγελματικό περιβάλλον θα μου ταίριαζε;  
• Ποιες είναι οι αξίες και οι στόχοι μου;  
Η επιλογή σπουδών δεν αφορά μόνο το όνομα μιας σχολής. Αφορά τα μαθήματα που θα παρακολουθήσει ένα άτομο για αρκετά

χρόνια, τις γνώσεις που θα αποκτήσει και το επαγγελματικό μονοπάτι που πιθανόν θα ακολουθήσει με την ολοκλήρωση των σπουδών. Είναι επίσης σημαντικό να μελετήσετε το πρόγραμμα σπουδών και τα επαγγελματικά δικαιώματα κάθε τμήματος.

Συχνά υπάρχουν σχολές που δεν είναι ιδιαίτερα γνωστές, αλλά προσφέρουν εξαιρετικές προοπτικές. Αντίθετα, ορισμένες σχολές με μεγάλο κύρος μπορεί να μην ταίριαζουν καθόλου στα ενδιαφέροντα και τις φιλοδοξίες ενός μαθητή. Δεν θα πρέπει να απορρίπτονται εύκολα σχολές της περιφέρειας ή τμήματα με χαμηλότερες βάσεις. Σε αρκετές περιπτώσεις προσφέρουν σημαντικές επαγγελματικές δυνατότητες και συνδέονται με κλάδους που έχουν αυξανόμενη ζήτηση.

Η αξία της προσωπικής κλίσης στις σπουδές και την καριέρα  
Στην ελληνική κοινωνία εξακολουθούν να υπάρχουν στερεότυπα γύρω από ορισμένα επαγγέλματα. Πολλοί νέοι ακούν ότι πρέπει να γίνουν γιατροί, δικηγόροι ή μηχανικοί επειδή αυτά τα επαγγέλματα θεωρούνται πιο αναγνωρίσιμα και με καλύτερη «αποκατάσταση». Οι γονείς συνήθως δίνουν αυτές τις συμβουλές με καλή πρόθεση.

Ωστόσο, καμία σχολή δεν είναι ιδανική για όλους. Η επαγγελματική επιτυχία δεν εξαρτάται μόνο από το πτυχίο. Εξαρτάται από το ενδιαφέρον, την προσπάθεια, τη συνεχή εξέλιξη και την αφοσίωση στο αντικείμενο. Πολλές φορές ένας άνθρωπος που αγαπά αυτό που κάνει μπορεί να προχωρήσει πολύ περισσότερο από κάποιον που ακολουθούσε μια επιλογή μόνο και μόνο λόγω κύρους ή κοινωνικής αναγνώρισης.

**Ο ρόλος του συμβούλου σταδιοδρομίας**

Σε αυτή τη διαδικασία, η συμβολή ενός συμβούλου σταδιοδρομίας μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα χρήσιμη. Ο σύμβουλος βοηθά τον μαθητή να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του να ανακαλύψει τα ενδιαφέροντα και τις δυνατότητες του και να συνδέσει τις επιλογές του με τις πραγματικές συνθήκες της αγοράς εργασίας. Παράλληλα, μπορεί να ενημερώσει την οικογένεια για επιλογές που συχνά περνούν απαρατήρητες και να συμβάλει στη λήψη πιο ψύχραιμων και τεκμηριωμένων αποφάσεων.

**Ένα νέο ξεκίνημα, όχι ένας τελικός προορισμός**

Το μηχανογραφικό είναι μια σημαντική απόφαση, αλλά δεν καθορίζει οριστικά ολόκληρη τη ζωή ενός ανθρώπου. Αποτελεί την αρχή μιας διαδρομής που θα περιλαμβάνει νέες εμπειρίες, γνώσεις, επιλογές και ευκαιρίες. Η πραγματική επιτυχία δεν κρίνεται μόνο από τη σχολή στην οποία θα περάσει κάποιος, αλλά από το πώς θα αξιοποιήσει τις ευκαιρίες που θα συναντήσει στη συνέχεια. Γι' αυτό οι μαθητές καλούνται να κάνουν τις επιλογές τους με ψυχραιμία, να εμπιστευτούν τις δυνατότητές τους και να μην περιορίσουν τα όνειρά τους αποκλειστικά στη βαθμολογία που συγκέντρωσαν.

Η σταδιοδρομία δεν σχετίζεται με τη βαθμολογική επίδοση στις πανελλαδικές, αλλά με το αποτέλεσμα των αποφάσεων, της προσπάθειας και της συνέπειας που δείχνουμε κατά την εκπαιδευτική και επαγγελματική μας πορεία. Σε συνδυαστικές αντιδράσεις, αλλά επεκτείνεται ευρύτερα στην εκπαιδευτική κοινότητα της περιοχής.

Οι περισσότεροι θεραπευόμενοι βιώνουν βαθιά χαλάρωση, αίσθηση ηρεμίας και σωματικής αποφόρτισης, ενώ μετά τη συνεδρία συχνά αισθάνονται ξεκούραση ή ήπια αναζωογόνηση. Σημαντικό βοήθημα είναι το Sotai, μια ιαπωνική μέθοδος ειδικών επανορθωτικών ασκήσεων που αναπτύχθηκε από το γιατρό Keizo Hasimoto τη δεκαετία 1950-1960

# ΕΛΕΝΗ ΑΓΓΕΛΟΥΔΗ ΝΤΟΥΣΙΑ Απεριόριστα τα οφέλη του Σιάτσου



«Παρέχει στο σώμα μας ανακούφιση από πόνους, άγχος και κόπωση, αυξάνοντας τη ζωτικότητα και τη φυσική και ψυχική ευεξία»

Συνέντευξη στη Λόλα Γάτσιου

Η κ. Αγγελούδη στην «Π.Θ.» ως ιδρυτικό μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Σιάτσου (ΕΛ.Ε.ΣΙ.), παρουσιάζει τον ρόλο και τη φιλοσοφία του σωματείου, καθώς και τα βασικά χαρακτηριστικά της πρακτικής του Σιάτσου. Η ΕΛ.Ε.ΣΙ. ιδρύθηκε το 2000 ως μη κερδοσκοπικός οργανισμός και αποτελεί τον επίσημο φορέα εκπροσώπησης του Σιάτσου στην Ελλάδα. Κύριος στόχος της είναι η ανάπτυξη και διάδοση του Σιάτσου, η διασφάλιση της ποιότητας στην εκπαίδευση και στην επαγγελματική εφαρμογή του, η υποστήριξη και πιστοποίηση των επαγγελματιών, η ενημέρωση του κοινού και η προώθηση της έρευνας και των εθελοντικών δράσεων. Παράλληλα, από το 2002 συμμετέχει στην European Shiatsu Federation, ακολουθώντας ευρωπαϊκά πρότυπα εκπαίδευσης και πρακτικής.

**Η Ελληνική Εταιρεία Σιάτσου αποτελεί τον επίσημο φορέα εκπροσώπησης του Σιάτσου στην Ελλάδα**



ηλικιών και φυσικών καταστάσεων. Ανάμεσα στα συχνότερα αναφερόμενα αποτελέσματα είναι η χαλάρωση και η μείωση του στρες, η ανακούφιση από τη μυϊκή ένταση και τη δυσκαμψία, καθώς και η βελτίωση της γενικής αίσθησης ευεξίας. Επιπλέον, αναφέρει ότι εφαρμόζεται υποστηρικτικά σε περιπτώσεις προβλημάτων κυκλοφορίας του αίματος και διαταραχών του πεπτικού συστήματος, ενώ αρκετοί θεραπευόμενοι αναφέρουν καλύτερη επίγνωση του σώματός τους, βελτιωμένη αναπνοή και καλύτερη ποιότητα ύπνου, ιδιαίτερα όταν υπάρχει έντονο άγχος. Η συνεδρία πραγματοποιείται με άνετα

ρούχα και συνήθως σε στρώμα ή ειδικό κρεβάτι θεραπείας. Ο θεραπευτής εφαρμόζει πιέσεις με αντίχειρες, δάχτυλα και παλάμες, σε συνδυασμό με ήπιες διατάξεις και τεχνικές αναπνοής. Η διάρκεια της κυμαίνεται από 45 έως 90 λεπτά, ενώ η πρώτη συνάντηση μπορεί να διαρκέσει περισσότερο λόγω λήψης ιστορικού.

Όπως επισημαίνεται, οι περισσότεροι θεραπευόμενοι βιώνουν βαθιά χαλάρωση, αίσθηση ηρεμίας και σωματικής αποφόρτισης, ενώ μετά τη συνεδρία συχνά αισθάνονται ξεκούραση ή ήπια αναζωογόνηση. Ως βασικό εργαλείο χρησιμοποιείται το σώμα του θεραπευτή, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις αξιοποιούνται συμπληρωματικές τεχνικές, όπως το Sotai, ένα σύστημα διορθωτικών ασκήσεων για τη βελτίωση της στάσης και της λειτουργικότητας του σώματος. Τέλος, επισημαίνεται ότι στη Λάρισα δεν λειτουργεί μόνιμη σχολή Σιάτσου, αν και διοργανώνονται κατά διαστήματα εκπαιδευτικά σεμινάρια. Συνέντευξη στη Λόλα Γάτσιου

**Κυρία Αγγελούδη, είστε ιδρυτικό μέλος του ΕΛ.Ε.ΣΙ. Τι είναι το σωματείο αυτό και ποιος ο σκοπός του;**  
Το (ΕΛ.Ε.ΣΙ.) είναι το σωματείο Ελληνική Εταιρεία Σιάτσου, ο επίσημος φορέας εκπροσώπησης του Σιάτσου στην Ελλάδα. Ιδρύθηκε το 2000 και λειτουργεί ως μη κερδοσκοπικό σωματείο. Βασικός σκοπός του είναι η ανάπτυξη και προώθηση του Σιάτσου στην Ελλάδα, η αναγνώρισή του ως οργανωμένη πρακτική ευεξίας, η διασφάλιση ποιότη-

“**Το Σιάτσου είναι μια ιαπωνική πρακτική σωματικής φροντίδας που μέσω πιέσεων, διατάσεων και τεχνικών χαλάρωσης συμβάλλει στη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής ευεξίας**”

τας στην εκπαίδευση και στην άσκσή του, η υποστήριξη και πιστοποίηση των μελών που το ασκούν, η ενημέρωση του κοινού και των φορέων σχετικά με το Σιάτσου, η ενθάρρυνση της έρευνας γύρω από το αντικείμενο, καθώς και η συμμετοχή σε κοινωφελείς και εθελοντικές δράσεις. Η ΕΛ.Ε.ΣΙ. είναι επίσης μέλος της European Shiatsu Federation από το 2002 και ακολουθεί ευρωπαϊκά πρότυπα εκπαίδευσης και επαγγελματικής πρακτικής

**Τι ακριβώς είναι το Σιάτσου;**  
Το Σιάτσου (Shiatsu) είναι μια ιαπωνική πρακτική σωματικής φροντίδας και ευεξίας με σκοπό την επανάκτηση της καλής φυσικής κατάστασης, επιδρώ-

ντας σε σώμα, νου και πνεύμα. Η λέξη σημαίνει κυριολεκτικά «πίεση με τα δάχτυλα» (shi = δάχτυλο, atsu = πίεση). Στην πράξη, ο θεραπευτής εφαρμόζει πιέσεις με δάχτυλα, παλάμες ή αντίχειρες, ήπιες διατάξεις, κινητοποιήσεις του σώματος, τεχνικές χαλάρωσης και στάσης σώματος και παρέχει στο σώμα μας ανακούφιση από πόνους, άγχος και κόπωση αυξάνοντας τη ζωτικότητα και τη φυσική και ψυχική ευεξία.

**Ποια είναι τα οφέλη του;**  
Τα οφέλη του Σιάτσου είναι ουσιαστικά απεριόριστα και αφορούν σε όλες τις ηλικίες ανεξάρτητα από τη φυσική κατάσταση του κάθε ανθρώπου. Καταρχήν προσφέρει χαλάρωση και μείωση του στρες, καθώς πολλοί άνθρωποι περιγράφουν αίσθηση ηρεμίας και αποφόρτισης μετά τη συνεδρία. Επίσης επιτυγχάνεται μείωση μυϊκής έντασης και δυσκαμψίας, καθώς οι πιέσεις και οι ήπιες διατάξεις μπορεί να βοηθήσουν να νιώθει το σώμα πιο «ξεμπλοκαρισμένο». Εφαρμόζεται και για προβλήματα κυκλοφορίας του αίματος, όπως κρία άκρα, διογκωμένες φλέβες, πρήξιμο και οίδημα των άκρων και υψηλή πίεση, καθώς και ξια διάφορες διαταραχές του πεπτικού συστήματος. Σημαντική είναι και η αίσθηση καλύτερης σωματικής επίγνωσης. Κάποιοι παρατηρούν ότι αντιλαμβάνονται περισσότερο τη στάση του σώματος, την αναπνοή ή περιοχές έντασης. Να αναφέρουμε επίσης και τη βελτίωση της γενικής αίσθησης ευεξίας, αλλά και την υποστήριξη στην ποιότητα ύπνου, σε ορισμένους ανθρώπους, κυρίως όταν το πρόβλημα σχετίζεται με άγχος ή ένταση

**Πώς εφαρμόζεται κατά τη συνεδρία και πόση είναι η διάρκειά της;**  
Να αναφέρουμε αρχικά ότι η συνεδρία γίνεται με ρούχα άνετα, ελαστικά ρούχα και κάλτσες. Ο θεραπευόμενος ξαπλώνει σε στρώμα/φουτόν στο πάτωμα, ή σε ειδικό κρεβάτι θεραπείας. Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί πιέσεις με αντίχειρες, δάχτυλα ή παλάμες, σταθερά αλλά συνήθως ήπια πίεση (όχι

γρήγορες μαλάξεις), ήπιες διατάξεις, κινητοποιήσεις αρθρώσεων, τεχνικές αναπνοής και χαλάρωσης. Μία πλήρης συνεδρία διαρκεί συνήθως 45-90 λεπτά, ενώ πολύ συχνά η τυπική διάρκεια είναι περίπου 60 λεπτά. Η πρώτη συνεδρία μπορεί να διαρκέσει λίγο περισσότερο γιατί περιλαμβάνει συζήτηση και λήψη ιστορικού.

**Ο θεραπευόμενος τι νιώθει κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος της συνεδρίας;**  
Η εμπειρία διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο, αλλά γενικά όσοι κάνουν Σιάτσου, το περιγράφουν περισσότερο σαν βαθιά σωματική χαλάρωση και αίσθηση φροντίδας, παρά σαν έντονη χειροπρακτική ή δυναμικό μασάζ. Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας ο θεραπευόμενος μπορεί να νιώθει σταθερή, βαθιά αλλά συνήθως ήπια πίεση στα σημεία που δουλεύονται. Χαλάρωση των μυών, ζεστή ή αίσθηση κυκλοφορίας σε κάποια σημεία του σώματος. Αίσθηση βάρους ή γέωσις (να νιώθει πιο ήρεμος ή «παρών» στο σώμα του). Μερικοί άνθρωποι νιώθουν τόσο χαλαροί που κοιμούνται ελαφρά. Συνήθως δεν επιδιώκεται πόνος. Αν κάτι είναι δυσάρεστο, ο θεραπευτής κανονικά προσαρμόζει την πίεση. Αμέσως μετά τη συνεδρία οι θεραπευόμενοι αισθάνονται κατά γενική ομολογία ηρεμία και χαλάρωση, αίσθηση ξεκούρασης, καλύτερη αίσθηση στάσης σώματος ή αναπνοής, μερικές φορές υπνηλία ή ανάγκη για ξεκούραση, ενώ σε κάποιες περιπτώσεις παρατηρείται ήπια ενεργητικότητα.

**Τι χρησιμοποιείτε για τη θεραπεία Σιάτσου;**  
Στο Σιάτσου το βασικό «εργαλείο» είναι το ίδιο το σώμα του θεραπευτή. Συγκεκριμένα χρησιμοποιούνται τα δάχτυλα για πιο απαλές ή ευρύτερες πιέσεις, οι αγκώνες (σε ορισμένες τεχνικές και με προσοχή) για βαθύτερη εφαρμογή. Πιο σπάνια τα γόνατα ή το βάρος του σώματος, ώστε η πίεση να είναι σταθερή και όχι μυϊκή. Συμπληρωματικά, και ανάλογα με την περίπτωση, μπορεί να χρησιμοποιηθούν λάδια ή αιθέρια έλαια (τεχνική

βαθούς ιστού). Σημαντικό βοήθημα είναι το Sotai, μια ιαπωνική μέθοδος ειδικών επανορθωτικών ασκήσεων που αναπτύχθηκε από το γιατρό Keizo Hasimoto τη δεκαετία 1950-1960. Συγκεκριμένα, είναι ένα ολοκληρωμένο σύστημα ασκήσεων για τη βελτίωση της σωματικής στάσης, καλύτερη ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης και όλου του μυοσκελετικού συστήματος.

**Στη Λάρισα υπάρχει κάποια σχολή εκμάθησης της τεχνικής Σιάτσου;**  
Στη Λάρισα, αυτή τη στιγμή δεν λειτουργεί κάποια μεγάλη, μόνιμη επαγγελματική σχολή Σιάτσου αντίστοιχη με αυτές της Αθήνας ή της Θεσσαλονίκης. Βέβαια πραγματοποιούνται από εκπαιδευτές, πολυήμερα σεμινάρια κατά τακτά χρονικά διαστήματα.

“**Ένα από τα σημαντικότερα οφέλη του είναι η μείωση του στρες και της μυϊκής έντασης, προσφέροντας βαθιά χαλάρωση και αίσθηση**”



(i) Η κ. Ελένη Αγγελούδη - Ντούσια είναι ιδρυτικό μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Σιάτσου με πολychρονη διδασκαλία και θεραπευτική εργασία στη μέθοδο Σιάτσου, και απόφοιτος του Ζετούς προγράμματος European Shiatsu School, που περιλαμβάνει Σιάτσου, Σοτάι, Ανατομία, Φυσιολογία και Παραδοσιακή Κινεζική Ιατρική (Θεωρία και Βελονισμό). Επίσης έχει ειδικευτεί στη μέθοδο Rejumanace - εξειδικευμένη τεχνική προσώπου, κεφαλής, λαιμού, αλλά και σε μια σειρά από συστήματα ενεργειακών ασκήσεων, όπως Τσι Κουνγκ και Τάι Τσι Τσουνάν.

FORMedia.gr  
AMESEH  
ΕΓΚΥΡΗ  
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail



## άρθρο

Έννη Λεβέντη

FORMedia Radio 998  
Ennitime is a good time

### Ο αόρατος φόρτος της σύγχρονης γυναίκα

**Ανάμεσα στην εργασία, την οικογένεια και τις κοινωνικές προσδοκίες, η γυναίκα του σήμερα καλείται να ισορροπήσει ρόλους που συχνά δεν φαίνονται, αλλά βαραίνουν καθημερινά την ψυχολογία και τη ζωή της**

Στη σύγχρονη κοινωνία, η εικόνα της γυναίκα έχει αλλάξει ριζικά σε σχέση με προηγούμενες δεκαετίες. Η συμμετοχή της στην εκπαίδευση, στην αγορά εργασίας και στη δημόσια ζωή είναι πλέον αυτονόητη. Ωστόσο, πίσω από αυτή την πρόοδο, εξακολουθεί να υπάρχει ένας λιγότερο ορατός αλλά εξίσου σημαντικός παράγοντας: ο αόρατος φόρτος της καθημερινότητας. Δεν πρόκειται μόνο για τις επαγγελματικές υποχρεώσεις ή τις οικογενειακές ευθύνες. Πρόκειται για ένα σύνολο από νοητικές, συναισθηματικές και κοινωνικές απαιτήσεις που συχνά δεν αναγνωρίζονται. Η οργάνωση του σπιτιού, η φροντίδα των παιδιών, η διαχείριση των σχέσεων, αλλά και η ανάγκη συνεχούς «παρουσίας» και ανταπόκρισης στις κοινωνικές προσδοκίες, δημιουργούν ένα διαρκές ψυχικό βάρος. Πολλές γυναίκες καλούνται να λειτουργούν ως επαγγελματίες, μητέρες, σύντροφοι, φίλες και ταυτόχρονα να ανταποκρίνονται σε ένα πρότυπο διαρκούς επιτυχίας και ισορροπίας. Η κοινωνία συχνά θεωρεί αυτές τις πολλαπλές αρμοδιότητες δεδομένες, χωρίς να αναγνωρίζει τον ψυχολογικό αντίκτυπο που έχουν. Ειδικό στην κοινωνική ψυχολογία επισημαίνουν ότι αυτό που συχνά ονομάζεται «mental load», δηλαδή το αόρατο νοητικό φορτίο της καθημερινής διαχείρισης επηρεάζει σημαντικά την ψυχική υγεία. Δεν είναι μόνο οι πράξεις, αλλά η συνεχής σκέψη, η πρόβλεψη αναγκών και η ευθύνη συντονισμού της καθημερινής ζωής. Παράλληλα, τα κοινωνικά πρότυπα εξακολουθούν να ενισχύουν την ιδέα ότι η γυναίκα πρέπει να είναι «επαρκής σε όλα». Επιτυχημένη στη δουλειά, παρούσα στην οικογένεια, ενεργή κοινωνικά και ταυτόχρονα πάντα διαθέσιμη συναισθηματικά. Αυτή η πολυδιάσπαση ρόλων οδηγεί συχνά σε εξουθένωση, άγχος και αίσθημα ανεπαρκούς ανταπόκρισης, ακόμη και όταν αντικειμενικά υπάρχει υψηλή απόδοση. Η συζήτηση γύρω από την ισοτιμία των φύλων έχει προχωρήσει, ωστόσο το ζήτημα της καθημερινής αόρατης εργασίας παραμένει λιγότερο ορατό στον δημόσιο διάλογο. Δεν αφορά μόνο τις γυναίκες ως άτομα, αλλά και τον τρόπο που οργανώνεται συνολικά η κοινωνική και οικογενειακή ζωή. Η αναγνώριση αυτού του φορτίου αποτελεί το πρώτο βήμα για μια πιο δίκαιη κατανομή ευθύνων. Η ισορροπία δεν επιτυγχάνεται μόνο μέσα από θεσμικές αλλαγές, αλλά και μέσα από αλλαγές νοοτροπίας στην καθημερινότητα των ανθρώπων.

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



## Από την ισότητα στην πράξη

Παρότι η νομική και θεσμική ισότητα των φύλων έχει ενισχυθεί σημαντικά τις τελευταίες δεκαετίες, η καθημερινή πραγματικότητα δείχνει ότι οι ανισότητες εξακολουθούν να επιβιώνουν μέσα από κοινωνικές συμπεριφορές, στερεότυπα και δομές που δύσκολα αλλάζουν



**Η έννοια της ισότητας των φύλων έχει εξελιχθεί σημαντικά τις τελευταίες δεκαετίες. Σε θεσμικό επίπεδο, πολλές χώρες –μεταξύ αυτών και η Ελλάδα– έχουν υιοθετήσει νόμους που κατοχυρώνουν ίσα δικαιώματα στην εκπαίδευση, την εργασία και τη δημόσια ζωή. Ωστόσο, το ερώτημα παραμένει: πόσο αυτή η ισότητα έχει περάσει από το χαρτί στην καθημερινότητα;**

Γράφει η Έννη Λεβέντη

Στην πράξη, η εικόνα είναι πιο σύνθετη. Οι γυναίκες έχουν σήμερα μεγαλύτερη πρόσβαση στην εκπαίδευση και αυξημένη συμμετοχή στην αγορά εργασίας σε σχέση με το παρελθόν. Παρ' όλα αυτά, οι ανισότητες δεν έχουν εξαλειφθεί. Αντίθετα, συχνά μεταμορφώνονται, παίρνοντας πιο διακριτικές και λιγότερο εμφανείς μορφές. Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι η επαγγελματική εξέλιξη. Παρότι οι γυναίκες εισέρχονται μαζικά στην αγορά εργασίας, εξακολουθούν να υποεκπροσωπούνται σε θέσεις ευθύνης και ηγεσίας. Το λεγόμενο «glass ceiling» –η αόρατη οροφή που περιορίζει την ανέλιξη– παραμένει υπαρκτό φαινόμενο. Ακόμη και όταν διατίθενται τα ίδια ή και υψηλότερα ποσά, οι ευκαιρίες δεν είναι πάντα ίσες. Παράλληλα, το ζήτημα των αποδοχών συνεχίζει να απασχολεί. Το μισθολογικό χάσμα μεταξύ ανδρών και γυναικών, αν και έχει μειωθεί σε ορισμένες χώρες, εξακολουθεί να

υπάρχει. Δεν πρόκειται μόνο για αριθμούς, αλλά για μια βαθύτερη ανισορροπία στην αναγνώριση της εργασίας και της αξίας. Σημαντικό ρόλο παίζουν και οι κοινωνικές προσδοκίες.

Οι γυναίκες συχνά καλούνται να ανταποκριθούν σε πολλαπλούς ρόλους ταυτόχρονα: επαγγελματίας, μητέρα, σύντροφος, φροντίστρια. Αυτή η πολλαπλή επιβάρυνση δημιουργεί ένα διαρκές πλαίσιο πίεσης, όπου η «επιτυχία» δεν ορίζεται μόνο από την επαγγελματική πορεία, αλλά και από την ικανότητα να ισορροπούν όλοι οι ρόλοι χωρίς εμφανείς δυσκολίες. Η ανισότητα, όμως, δεν περιορίζεται στον χώρο εργασίας. Εκδηλώνεται και μέσα στο ίδιο το σπίτι.

Η κατανομή των οικιακών και φροντιστικών υποχρεώσεων παραμένει συχνά άνιση, ακόμη και σε σύγχρονα, πολιτικές πρωτοβουλίες αλλά και βαθύτερες κοινωνικές αλλαγές. Δεν αρκεί η νομοθετική κατοχύρωση· χρειάζεται και αλλαγή νοοτροπίας στην καθημερινή ζωή, στις σχέσεις και στους θεσμούς· και μια ευκαιρία επαναπροσδιορισμού σχέσεων μέσα στην οικογένεια. Είναι η στιγμή όπου γονείς και παιδιά μπορούν να ξαναδοούν τη μεταξή τους επικοινωνία, όχι μέσα από το πρίσμα των βαθμών, αλλά μέσα από την ανάγκη για κατανόηση και συναισθηματική στήριξη. Η εργασία δεν είναι αν θα αποτύχουμε· προσιτά στους άλλους, αλλά αν θα επιτρέψουμε σε αυτόν τον φόβο να καθορίσει τη ζωή μας.

Σημαντικό ρόλο παίζει και η κουλτούρα της σύγκρισης που ενισχύεται από τα κοινωνικά δίκτυα. Η εικόνα της «τέλειας ζωής» δημιουργεί πρόσθετη πίεση, ειδικά στις γυναίκες, να ανταποκρίνονται σε εξιδανικευμένα πρότυπα επιτυχίας, εμφάνισης και οικογενειακής ισορροπίας. Αυτό οδηγεί συχνά σε ψυχολογική επιβάρυνση και αίσθημα ανεπαρκούς ανταπόκρισης. Παρά τις προκλήσεις, είναι σημαντικό να αναγνωριστούν και τα βήματα πρόοδου. Η συζήτηση γύρω από την ισοτιμία είναι σημαντική και η κοινωνία δείχνει μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση σε ζητήματα φύλου.

Η εκπαίδευση και η ενθάρρυνση έχουν συμβάλει καθοριστικά σε αυτή τη μεταβολή. Ωστόσο, η μετάβαση από τη θεωρητική στην ουσιαστική ισότητα απαιτεί χρόνο, διαφορετικά, με αποτέλεσμα να βαρύνεται η «αόρατη εργασία» –ο προγραμματισμός, η οργάνωση, η συναισθηματική φροντίδα της οικογένειας– εξακολουθεί να επιβάρυνει κυρίως τις γυναίκες. Επιπλέον, τα κοινωνικά στερεότυπα εξακολουθούν να επηρεάζουν αντιλήψεις και συμπεριφορές. Από μικρή ηλικία, τα κορίτσια και τα αγόρια συχνά κοινωνικοποιούνται διαφορετικά, με αποτέλεσμα να διαμορφώνονται προσδοκίες για το τι «πρέπει» να κάνει το κάθε φύλο. Αυτές οι αντιλήψεις, ακόμη κι αν δεν εκφράζονται ανοικτά, συνεχίζουν να επηρεάζουν επιλογές στην εκπαίδευση, στην καριέρα και στις σχέσεις.

Η απαίτηση η γυναίκα να είναι «όλα μαζί» δεν είναι απλώς προσωπική πρόκληση, αλλά κοινωνική κατασκευή που μεταφέρει το βάρος της ισορροπίας αποκλειστικά στο άτομο. Όταν η επιτυχία ορίζεται ως ταυτόχρονη ανταπόκριση σε όλους τους ρόλους χωρίς απώλειες, τότε η αποτυχία δεν είναι προσωπική, αλλά αποτέλεσμα ενός συστήματος που δεν αναγνωρίζει τα όρια της ανθρώπινης αντοχής



## Όταν η γυναίκα πρέπει να είναι “όλα μαζί”

Στη σύγχρονη κοινωνία, η γυναίκα συχνά καλείται να ανταποκριθεί ταυτόχρονα σε πολλαπλούς ρόλους, επαγγελματία, μητέρα, συντρόφου και φροντίστριας, δημιουργώντας ένα αόρατο αλλά διαρκές φορτίο που επηρεάζει την ψυχική και κοινωνική της ισορροπία

**Στη σημερινή κοινωνία, η εικόνα της γυναίκα έχει μεταβληθεί σημαντικά σε σχέση με προηγούμενες γενιές. Η πρόσβαση στην εκπαίδευση, η συμμετοχή στην αγορά εργασίας και η αυξημένη κοινωνική της παρουσία αποτελούν πλέον δεδομένα. Ωστόσο, πίσω από αυτή την πρόοδο, αναδύεται ένα λιγότερο ορατό αλλά ιδιαίτερα απαιτητικό φαινόμενο: η πίεση της «ολότιπτας» — η απαίτηση δηλαδή η γυναίκα να είναι όλα μαζί, χωρίς περιθώριο αδυναμίας ή πάυσης.**

Γράφει η Λόλα Γάτσιου

Η σύγχρονη γυναίκα καλείται να διαχειριστεί ταυτόχρονα πολλαπλούς ρόλους. Να είναι αποδοτική επαγγελματίως, αφοσιωμένη μητέρα, υποστηρικτική σύντροφος, διαθέσιμη φίλη και ταυτόχρονα να φροντίζει τον εαυτό της, την εικόνα της και την ψυχική της ισορροπία. Αυτή η πολυδιάσπαση δεν είναι απλά πρακτική δυσκολία· αποτελεί μια βαθιά κοινωνική απαίτηση που συχνά παρουσιάζεται ως «φυσιολογική». Σε πολλές περιπτώσεις, η πίεση αυτή δεν εκφράζεται άμεσα. Δεν υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο κανόνας που να λέει ότι μια γυναίκα πρέπει να τα κάνει όλα.

Ωστόσο, τα κοινωνικά πρότυπα, οι πολιτισμικές προσδοκίες και η καθημερινή κουλτούρα ενισχύουν αυτή την αντίληψη. Η γυναίκα που δεν ανταποκρίνεται σε όλους τους ρόλους ταυτόχρονα συχνά αντιμετωπίζεται ως «ελλιπής» ή «ανεπαρκής».

Η επαγγελματική ζωή αποτελεί ένα χαρακτηριστικό πεδίο αυτής της πίεσης. Παρότι οι γυναίκες έχουν πλέον ισότιμη πρόσβαση στην εργασία, η εξέλιξή τους συχνά συνδυάζεται με πρόσθετες απαιτήσεις. Η ανάγκη να αποδεικνύουν συνεχώς την αξία τους, να εργάζονται περισσότερο για να αναγνωριστούν ισότιμα και να ισορροπούν την επαγγελματική με την προσωπική ζωή, δημιουργεί ένα περιβάλλον συνεχούς κόπωσης. Ταυτόχρονα, η οικογενειακή διάσταση προσθέτει ένα ακόμη επίπεδο ευθύνης.

Ακόμη και σε σύγχρονες οικογένειες όπου η κατανομή των ρόλων θεωρητικά είναι πιο ισότιμη, στην πράξη η γυναίκα εξακολουθεί συχνά να επιβραβεύεται το μεγαλύτερο μέρος της φροντίδας του σπιτιού, της οργάνωσης της καθημερινότητας και της συναισθηματικής υποστήριξης των μελών της οικογένειας. Αυτή η «αόρατη εργασία» δεν αναγνωρίζεται πάντα, αλλά είναι διαρκής και απαιτητική. Σημαντικό ρόλο σε αυτή τη συνθήκη παίζουν και τα κοινωνικά δίκτυα. Η εικόνα της «τέλειας ζωής» που προβάλλεται συχνά μέσα από πλατφόρμες όπως το Instagram και το TikTok δημιουργεί πρόσθετη πίεση. Η γυναίκα δεν καλείται μόνο να ανταποκριθεί στην πραγματική της ζωή, αλλά και να παρουσιάσει μια εξιδανικευμένη εκδοχή της. Επιτυχία, μπρόττιτα, καριέρα, εμφάνιση και προσωπική ευτυχία παρουσιάζονται ως ταυτόχρονα εφικτά και συνεχώς απαιτούμενα. Η ψυχολογική επίδραση αυτής της κατάστασης είναι σημαντική. Πολλές γυναίκες

αναφέρουν αίσθημα εξάντλησης, άγχος και συνεχή πίεση να «προλαβαίνουν τα πάντα». Το φαινόμενο αυτό δεν αφορά μόνο την ατομική εμπειρία, αλλά αντανακλά ένα ευρύτερο κοινωνικό πρόβλημα: την αδυναμία των σύγχρονων δομών να υποστηρίξουν ισορροπημένους ρυθμούς ζωής. Παράλληλα, τα στερεότυπα φύλου εξακολουθούν να επηρεάζουν βαθιά τις αντιλήψεις. Από μικρή ηλικία, τα κορίτσια συχνά κοινωνικοποιούνται με την ιδέα της φροντίδας, της ευγένειας και της προσαρμοστικότητας, ενώ τα αγόρια ενθαρρύνονται περισσότερο προς την ανεξαρτησία και την επαγγελματική φιλοδοξία.

Αυτές οι πρώιμες προσδοκίες διαμορφώνουν ενήλικες συμπεριφορές που αναπαράγουν την ανισορροπία ρόλων. Η έννοια της «γυναίκας που τα προλαβαίνει όλα» έχει πλέον γίνει σχεδόν πολιτισμικό πρότυπο. Ωστόσο, πίσω από αυτό το πρότυπο κρύβεται συχνά μια πραγματικότητα έντονης πίεσης και περιορισμένου χρόνου για προσωπική ανάπαυση. Η συνεχής προσπάθεια ανταπόκρισης σε όλα τα επίπεδα ζωής δεν αφήνει χώρο για ήσυχια, αναστοχασμό ή απλή ξεκούραση. Είναι σημαντικό να αναγνωριστεί ότι το ζήτημα αυτό δεν αφορά μόνο τις γυναίκες ως άτομα, αλλά ολόκληρη την κοινωνική δομή. Η κατανομή των ρόλων, η οργάνωση της εργασίας, η υποστήριξη της οικογένειας και οι πολιτικές ισορροπίας ζωής και εργασίας επηρεάζουν καθοριστικά το πώς βιώνεται αυτή η πίεση. Αξιοποίηση αυτού του χρόνου

συμβάλλει ώστε η αναμονή να μην μετατραπεί σε παθητική αγωνία, αλλά σε δημιουργικό διάλειμμα πριν από το επόμενο βήμα. Με αυτόν τον τρόπο, η εμπειρία των Πανελλαδικών αποκτά έναν πιο ολοκληρωμένο χαρακτήρα μάθησης και ωρίμανσης για τον κάθε νέο άνθρωπο. Η συζήτηση γύρω από τον ρόλο της γυναίκας στη σύγχρονη κοινωνία δεν μπορεί να περιοριστεί σε γενικές διαπιστώσεις ή σε θεωρητικές αναλύσεις.

Απαιτεί μια πιο βαθιά κατανόηση των καθημερινών συνθηκών που διαμορφώνουν τη ζωή της. Η πίεση δεν προέρχεται μόνο από εξωτερικούς παράγοντες, αλλά και από ένα σύνολο εσωτερικευμένων προσδοκιών που έχουν διαμορφωθεί μέσα από χρόνια κοινωνικοποίησης. Σε αυτό το πλαίσιο, η ανάγκη για επαναπροσδιορισμό των ρόλων γίνεται όλο και πιο επιτακτική. Δεν πρόκειται για απόρριψη των ευθυνών ή των επιλογών, αλλά για μια πιο ισορροπημένη κατανομή τους, τόσο σε επίπεδο οικογένειας όσο και σε επίπεδο κοινωνικών δομών. Η έννοια της ισορροπίας δεν πρέπει να ταυτίζεται με την υπερπροσπάθεια, αλλά με τη δυνατότητα ύπαρξης χώρου για ξεκούραση, προσωπική εξέλιξη και πραγματική αυτονομία.

Το ζητούμενο δεν είναι η γυναίκα να αντέχει περισσότερα, αλλά η κοινωνία να απαιτεί λιγότερη εξουθένωση ως κανόνα λειτουργίας. Μόνο τότε μπορεί να υπάρξει μια πιο ουσιαστική προσέγγιση της ισότητας και μια καθημερινότητα που δεν θα βασίζεται στη διαρκή υπέρβαση των ανθρώπινων ορίων



ΔΗΜΟΣ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ  
ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΙΑ ΠΑΙΔΕΙΑΣ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2026

# ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ



SCHOOL

CAMP

ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ  
ΗΛΙΚΙΑΣ 5-12 ΕΤΩΝ  
1 ΙΟΥΛΙΟΥ- 28 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

Α΄ ΠΕΡΙΟΔΟΣ  
1 ΙΟΥΛΙΟΥ- 17 ΙΟΥΛΙΟΥ

Β΄ ΠΕΡΙΟΔΟΣ  
20 ΙΟΥΛΙΟΥ - 5 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

Γ΄ ΠΕΡΙΟΔΟΣ  
17 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ - 28 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΑΙΔΕΙΑΣ  
ΤΗΛ. 2410 680251, 2410 680215

Η πόντιση τρισδιάστατων τεχνητών υφάλων στην Αλόνησο αποτελεί μια πρωτοποριακή περιβαλλοντική παρέμβαση που στοχεύει στην αποκατάσταση και ενίσχυση της θαλάσσιας βιοποικιλότητας, λειτουργώντας παράλληλα ως πιλοτικό έργο για μελλοντικές εφαρμογές και σε άλλες περιοχές της Ελλάδας

## Οι πρώτοι τρισδιάστατοι τεχνητοί υφαλοι στην Αλόνησο

Αποτελούν επένδυση στο φυσικό κεφάλαιο της περιοχής



Μια ιστορική στιγμή για την προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος στην Ελλάδα καταγράφηκε τις τελευταίες ημέρες στο Εθνικό Θαλάσσιο Πάρκο Αλοννήσου, όπου πραγματοποιήθηκε για πρώτη φορά η πόντιση τρισδιάστατων τεχνητών υφάλων. Πρόκειται για μια πρωτοποριακή δράση που φέρνει τη χώρα πιο κοντά στις σύγχρονες διεθνείς πρακτικές αποκατάστασης και ενίσχυσης των θαλάσσιων οικοσυστημάτων, αξιοποιώντας νέες τεχνολογίες και επιστημονικά δεδομένα.

Η συγκεκριμένη παρέμβαση δεν αποτελεί απλώς ένα ακόμη περιβαλλοντικό έργο. Για την Αλόνησο και συνολικά τις Βόρειες Σποράδες, αποτελεί μια επένδυση στο φυσικό κεφάλαιο της περιοχής και μια προσπάθεια να διαμορφωθεί ένα διαφορετικό μοντέλο σχέσης ανάμεσα στον άνθρωπο και τη θάλασσα.

Οι νέοι υφαλοι σχεδιάστηκαν με τρόπο που να προσομοιάζουν φυσικούς σχηματισμούς του βυθού και να δημιουργούν κατάλληλες συνθήκες για την εγκατάσταση και ανάπτυξη θαλάσσιων οργανισμών. Η τρισδιάστατη δομή τους επιτρέπει τη δημιουργία μικρών καταφυγίων, κοιλοτήτων και επιφανειών που λειτουργούν ως φυσικό περιβάλλον για ψάρια, φύκη, ασπόνδυλα και άλλους οργανισμούς που αποτελούν κρίκους της θαλάσσιας τροφικής αλυσίδας.

Η πόντιση πραγματοποιήθηκε σε επιλεγμένα σημεία εντός του Εθνικού Θαλάσσιου Πάρκου, ενός από τους σημαντικότερους προστατευόμενους θαλάσσιους χώρους της Μεσογείου. Η περιοχή είναι διεθνώς γνωστή για την

οικολογική της αξία, καθώς φιλοξενεί μεγάλο αριθμό θαλάσσιων ειδών και αποτελεί έναν από τους βασικούς βιότοπους της μεσογειακής φύκις.

Ένα νέο εργαλείο για την αποκατάσταση των θαλασσών

Οι τεχνητοί υφαλοι δεν είναι μια νέα ιδέα σε παγκόσμιο επίπεδο. Σε χώρες όπως η Ιαπωνία, η Ισπανία, η Αυστραλία και οι Ηνωμένες Πολιτείες χρησιμοποιούνται εδώ και δεκαετίες είτε για την ενίσχυση της αλιευτικής παραγωγής είτε για την αποκατάσταση περιοχών που έχουν υποστεί περιβαλλοντική υποβάθμιση.

Νωπότε, η εφαρμογή τρισδιάστατων υφάλων με σύγχρονο σχεδιασμό και εξειδικευμένη γεωμετρία αποτελεί νέα πρακτική για τα ελληνικά δεδομένα. Οι επιστήμονες εκτιμούν ότι η παρουσία τέτοιων δομών μπορεί να λειτουργήσει ως επιταχυντής οικολογικών διεργασιών. Σε περιοχές όπου ο φυσικός βυθός είναι φτωχός ή έχει επηρεαστεί από ανθρώπινες δραστηριότητες, οι τεχνητοί υφαλοι μπορούν να προσφέρουν άμεσες επιφάνειες αποικισμού και να ενισχύσουν τη δημιουργία νέων μικροοικοσυστημάτων.

Η επιτυχία ενός τέτοιου έργου, βέβαια, δεν μετριέται σε εβδομάδες ή μήνες. Η πραγματική εικόνα θα διαμορφωθεί μέσα στα επόμενα χρόνια, καθώς θα παρακολουθείται η εγκατάσταση ειδών, η εξέλιξη της βιοποικιλότητας και η συνολική επίδραση στο θαλάσσιο περιβάλλον.

Η Αλόνησος στο επίκεντρο της περιβαλλοντικής καινοτομίας  
Για τους κατοίκους της Αλοννήσου, η

θάλασσα δεν αποτελεί μόνο φυσικό τοπίο αλλά και βασικό στοιχείο της οικονομικής και κοινωνικής ζωής. Η αλιεία, ο τουρισμός, οι θαλάσσιες δραστηριότητες και η ίδια η ταυτότητα του νησιού είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με την κατάσταση του θαλάσσιου οικοσυστήματος.

Η επιλογή του Εθνικού Θαλάσσιου Πάρκου ως τόπου εφαρμογής της δράσης δεν θεωρείται τυχαία. Η περιοχή διαθέτει ήδη σημαντική επιστημονική γνώση, οργανωμένο πλαίσιο προστασίας και εμπειρία στην εφαρμογή περιβαλλοντικών πολιτικών.

Το νέο εγχείρημα δημιουργεί προοπτικές όχι μόνο για την ενίσχυση της θαλάσσιας ζωής αλλά και για την ανάπτυξη νέων μορφών ήπιου τουρισμού, όπως η περιβαλλοντική εκπαίδευση και ο οργανωμένος καταδυτικός τουρισμός. Ειδικό εκμυστήριο ότι στο μέλλον τέτοιες υποθαλάσσιες εγκαταστάσεις μπορούν να αποτελέσουν σημεία επιστημονικής παρατήρησης και ελεγχόμενης επίσκεψης, προσελκύοντας επισκέπτες που αναζητούν εμπειρίες συνδεδεμένες με τη φύση και την προστασία του περιβάλλοντος.

Ανάπτυξη με περιβαλλοντικό πρόσημο

Η πόντιση των τρισδιάστατων υφάλων έρχεται σε μια περίοδο όπου η συζήτηση γύρω από την ανθεκτικότητα των θαλάσσιων οικοσυστημάτων γίνεται ολοένα και πιο έντονη. Η αύξηση της θερμοκρασίας των θαλασσών, οι πιέσεις από την ανθρωπίνη δραστηριότητα και η ανάγκη προστασίας των φυσικών πόρων οδηγούν πολλές χώρες στην ανα-

ζήτηση νέων λύσεων. Σε αυτό το πλαίσιο, οι τεχνητοί υφαλοι αντιμετωπίζονται όχι ως υποκατάστατο της φύσης αλλά ως εργαλείο υποστήριξης της φυσικής αναγέννησης.

Για την Ελλάδα, μια χώρα με χιλιάδες χιλιόμετρα ακτογραμμής και ισχυρή θαλάσσια παράδοση, η εφαρμογή τέτοιων πρακτικών αποκτά ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Η εμπειρία της Αλοννήσου μπορεί να λειτουργήσει ως πιλοτικό παράδειγμα και να αξιοποιηθεί στο μέλλον σε άλλες περιοχές με παρόμοια χαρακτηριστικά.

Το βλέμμα στραμμένο στο μέλλον  
Το επόμενο διάστημα αναμένεται να ξεκινήσει συστηματική επιστημονική παρακολούθηση των σημείων όπου τοποθετήθηκαν οι υφαλοι. Μέσω καταγραφών και υποθαλάσσιων ερευνών θα εξεταστεί πόσο γρήγορα αναπτύσσεται η θαλάσσια ζωή και ποια είδη επιλέγουν να εγκατασταθούν στις νέες δομές.

Το σκόπευμα δεν είναι μόνο τεχνικό ή επιστημονικό. Είναι και κοινωνικό: να αποδειχθεί ότι η προστασία του περιβάλλοντος μπορεί να συνυπάρξει με την τοπική ανάπτυξη και να δημιουργήσει νέες προοπτικές για τις νησιωτικές κοινότητες.

Η Αλόνησος, με αυτή την πρώτη εφαρμογή στην Ελλάδα, στέλνει ένα μήνυμα που ξεπερνά τα όρια του νησιού: ότι οι ελληνικές θάλασσες μπορούν να αποτελέσουν πεδίο καινοτομίας, έρευνας και υπεύθυνης διαχείρισης.

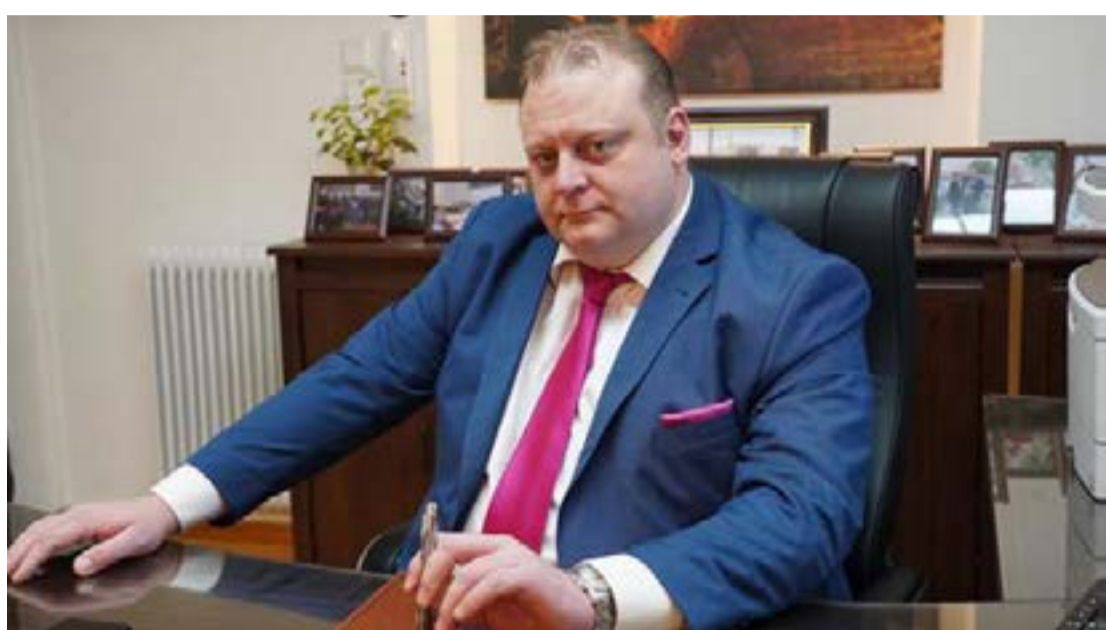
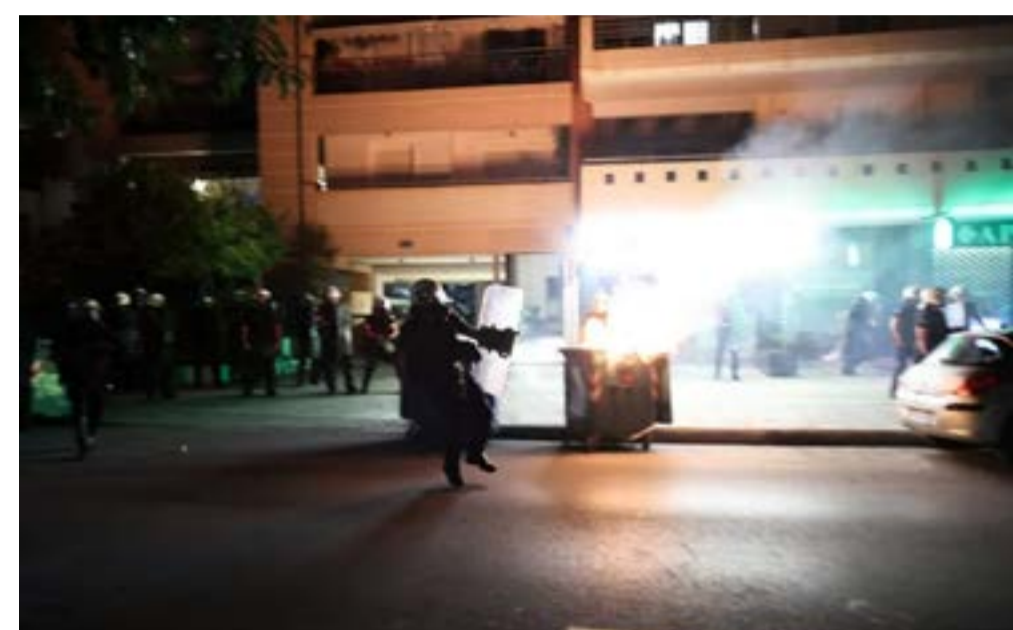
Και ίσως, κάτω από την επιφάνεια του νερού, να χτίζεται ήδη ένα μικρό αλλά ουσιαστικό κομμάτι του μέλλοντος των ελληνικών θαλασσών.



Πείτε  
την  
άποψή  
σας

Στείλτε μας  
e-mail

«Αυτοί οι άνθρωποι είναι μια δομημένη ομάδα προσώπων με διακριτούς ηγετικούς πυρήνες... χρειάζεται ένας συντονισμός δράσης με κοινό εγκληματικό σκοπό. Ποιον; Την εξόντωση του κ. Νταβέλη»



# ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΔΟΚΟΣ Κάποιοι θα χάσουν τον ύπνο τους

Εγκληματική οργάνωση με δομή, συντονισμό δράσης και κοινό σκοπό την εξόντωση του Αχιλλέα Νταβέλη μαρτυρούν κατά τον έμπειρο νομικό τα όσα συνέβησαν τη Δευτέρα στη Λάρισα

Γράφει ο Τάσος Κουρκούμπας

**Το βράδυ της Δευτέρας η Λάρισα βρέθηκε αντιμέτωπη με εικόνες που δεν τιμούν ούτε την ιστορία της, ούτε τον αθλητισμό. Τα βίαια επεισόδια που εκτυλίχθηκαν έξω από την οικία του μεγαλομετόχου της ΠΑΕ ΑΕΛ, Αχιλλέα Νταβέλη, εκτός από δυσφήμιση για την τοπική κοινωνία, έδωσαν την εκκίνηση μίας ανεπισημάντων πορείας προς τις δικαστικές αίθουσες.**

Ο νομικός εκπρόσωπος των επιχειρήσεων Νταβέλη, Απόστολος Δόκος, εξαπέλυσε δριμύεια επίθεση κατά όσων συμμετείχαν στα επεισόδια, υποστηρίζοντας ότι πρόκειται για πρωτοφανή γεγονότα χωρίς ιστορικό και νομικό προηγούμενο. «Αυτό που συνέβη έξω από την οικία του κ. Νταβέλη, να συγκεντρώνονται αυτοαποκαλούμενοι οπαδοί ομάδας με ανθρωποκτόνο δράση στον οπίθι του οποίουδύποτε ιδιοκτήτη των μετοχών μίας αθλητικής ανώνυμης εταιρίας, δεν έχει ιστορικό και νομικό προηγούμενο. Κατά την προσέλευση του κ. Νταβέλη στην οικία του να προσπαθώντας να εισέλθει εις αυτήν, άνθρωποι -άγνωστοι σε εμάς- προχώρησαν στον απόπειρα ανθρωποκτονίας εις βάρος του. Κάποιοι θα χάσουν τον ύπνο τους. Το

οπτικοακουστικό υλικό είναι αδιάψευστος μάρτυρας: «λεγόμενοι» φίλαθλοι εκτοξεύουν σωρεία αντικειμένων που μπορούν να προκαλέσουν ακόμη και θάνατο. Έχουμε λοιπόν ξεκάθαρο αδίκημα απόπειρας ανθρωποκτονίας από πρόθεση» υποστήριξε κι έκανε λόγο για οργανωμένη και συντονισμένη δράση με χαρακτηριστικά εγκληματικής οργάνωσης: «Ήταν ένα συλλογικό γεγονός το οποίο υποτιθέεται ότι θα είναι ένα ειρηνικό συλλαλητήριο. Και ξαφνικά έχουμε μια πορεία από την κεντρική πλατεία της Λάρισας μέχρι το σπίτι την οποία του κυρίου Νταβέλη. Αυτοί οι άνθρωποι είναι μια δομημένη ομάδα προσώπων με διακριτούς ηγετικούς πυρήνες. Το αδίκημα της σύστασης εγκληματικής οργάνωσης και ενδεχομένως και της συμμορίας επικουρικής, χρειάζεται ένας συντονισμός δράσης με κοινό εγκληματικό σκοπό. Ποιον; Την εξόντωση του κ. Νταβέλη».

Σύμφωνα με τον κ. Δόκο μάλιστα, από τα γεγονότα προκύπτει σειρά πιθανών αδικημάτων. «Υπάρχουν ενδείξεις για εμπρησμό, διατάραξη οικιακής ειρήνης, απειλές, εξύβριση και σειρά άλλων παραβατικών συμπεριφορών. Είναι αδιανόητο να θεωρεί κάποιος ότι μπορεί να μεταφέρει τη βία έξω από το σπίτι ενός ανθρώπου και να

παραμένει στο απυρόβλητο», τόνισε και εμφανίστηκε ιδιαίτερα αιχμηρός απέναντι σε όσους επιχειρήσαν να αποστασιοποιηθούν εκ των υστέρων από τα επεισόδια: «Ως νομικός, μου είναι αδιάφορο το γεγονός της ανακοίνωσης του συνδέσμου με την οποία καταδικάσε τις σκηνές βίας που εκτυλίχθηκαν στην οικία του κ. Νταβέλη. Οι υποκινητές καταδίκασαν την απόπειρα ανθρωποκτονίας με πρόθεση. Αυτό πραγματικά είναι μνημείο προς μελέτη. Οι λιγότερο ανακινούμενοι δεν αλλάζουν τα πραγματικά περιστατικά. Εκείνο που έχει σημασία είναι τι συνέβη το βράδυ των επεισοδίων και ποιοι είχαν συμμετοχή ή ευθύνη σε αυτά».

Παράλληλα, εξέφρασε τη βεβαιότητα ότι η ταυτοποίηση των εμπλεκόμενων αποτελεί πλέον θέμα χρόνου. Όπως εξήγησε, «...από την κεντρική πλατεία μέχρι την οδό Καραθάου υπάρχει μια μεγάλη διαδρομή. Στη διαδρομή αυτή λειτουργούν δεκάδες επιχειρήσεις με συστήματα καταγραφής. Η Δικαιοσύνη μπορεί να διατάξει τη συλλογή και κατάσχεση του σχετικού οπτικοακουστικού υλικού ώστε να ταυτοποιηθούν οι συμμετέχοντες», σημείωσε. Ιδιαίτερη αναφορά έκανε στον τραυματισμό αστυνομικού κατά τη διάρκεια των επεισοδίων, αντιπαραβάλλο-

ντας τη θέση του κ. Νταβέλη. «Όταν τραυματίζεται αστυνομικός που φέρει πλήρη προστατευτικό εξοπλισμό, γίνεται λόγος για επικίνδυνες ήτταν οι επιθέσεις. Ο κ. Νταβέλης βρισκόταν χωρίς καμία τέτοια προστασία. Αν δεν υπήρχε ισχυρή αστυνομική παρουσία, κανείς δεν μπορεί να γνωρίζει ποια θα ήταν η κατάληξη της βραδιάς. Επαναλαμβάνω: ποιος είναι αυτός που μπορεί να απειλήσει, ποιος είναι αυτός που νομίζει ότι είναι στο απυρόβλητο και θα έρθει κάτω από την οικία μου με καθαρά προθέσεις να με σκοτώσει; Και το ξαναλέω να με σκοτώσει για να καταλάβει και ο κόσμος που δεν έχει νομική γνώση τι είναι ανθρωποκτονία με πρόθεση. Ο κ. Νταβέλης προσπάθησε να μπει στο σπίτι του. Εάν δεν υπήρχε ισχυρή αστυνομική δύναμη έτσι ώστε να να προστατέψει όχι μόνο τον κ. Νταβέλη, αλλά και όποιον άλλον πολίτη βρισκόταν εκείνη την ώρα στο σημείο, φαντάζεστε τι θα μπορούσε να συμβεί», ανέφερε ο κ. Δόκος. Αναφορικά με το ενδεχόμενο υποκίνησης της βίας μέσω δημοσιευμάτων και αναρτήσεων, ο κ. Δόκος υποστήριξε ότι θα υπάρχουν και νομικές κινήσεις προς αυτή την κατεύθυνση. Επισημάνει ότι όταν διαδίδονται ψευδείς ειδήσεις που διαμορφώνουν κλίμα έντασης και ενθαρρύνουν

βίαιες συμπεριφορές, τότε ενεργοποιούνται συγκεκριμένες ποινικές διατάξεις. Για τον λόγο αυτό, όπως δήλωσε, θα κατατεθούν εγκλήσεις εις βάρος προσώπων που, κατά την εκτίμησή τους, συνέβαλαν στη δημιουργία του συγκεκριμένου κλίματος. «Η ελευθερία του λόγου είναι συνταγματικά κατοχυρωμένη. Ωστόσο, όταν διαδίδονται ψευδείς ειδήσεις που διαμορφώνουν κλίμα έντασης και υποκινούν βίαιες συμπεριφορές, τότε εξετάζονται συγκεκριμένες ποινικές διατάξεις. Θα υπάρξουν εγκλήσεις εις βάρος προσώπων που θεωρούμε ότι συνέβαλαν στη δημιουργία αυτού του κλίματος», δήλωσε. Σε ό,τι αφορά τα επόμενα βήματα, γνωστοποίησε ότι ο κ. Νταβέλης πρόκειται να καταθέσει στη Δικαιοσύνη έναν εκτενή φάκελο με στοιχεία και μαρτυρίες. «Όπως υποστήριξε, τα γεγονότα υποστηρίζουν την ύπαρξη εγκληματικής επίθεσης» όχι μόνο κατά του Αχιλλέα Νταβέλη και της οικογένειάς του, αλλά και κατά της ίδιας της κοινωνίας της Λάρισας. «Αυτό που συνέβη ξεπερνά κάθε φαντασία», τόνισε χαρακτηριστικά, σημειώνοντας πως η μεγαλύτερη ανησυχία της που έχει δοθεί τα τελευταία τέσσερα χρόνια. Ιδιαίτερη αίσθηση προκάλεσε και η τοποθέτησή της σχετικά με το πρωτοφανές της υπόθεσης. Όπως ανέφερε, από την πολυετή εμπειρία της στο

«Η ΑΕΛ δεν εκβιάζεται από το περιθώριο. Σε καμία περίπτωση. Η ανοχή τελείωσε και η ΠΑΕ θα προχωρήσει στην άρση της συναίνεσης που απαιτείται για τη νόμιμη λειτουργία της λέσχης οργανωμένων οπαδών»



# ΔΟΞΑ ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗ Καμία ανοχή στο περιθώριο

«ενορχηστρωμένη εγκληματική επίθεση» χαρακτηρίζει τα έκτροπα στην οικία Νταβέλη η νομική σύμβουλο της ΠΑΕ ΑΕΛ και καταγγέλλει αδράνεια των αρμόδιων φορέων

Γράφει ο Τάσος Κουρκούμπας

**Τα όσα εκτυλίχθηκαν το βράδυ της Δευτέρας έξω από την οικία του μεγαλομετόχου της ΑΕΛ, Αχιλλέα Νταβέλη, συνιστούν μία από τις πιο σκοτεινές στιγμές στην πρόσφατη ιστορία του λαρισινού ποδοσφαίρου. Μία συγκέντρωση που ξεπέρασε κάθε όριο αθλητικής διαμαρτυρίας και μετατράπηκε, σύμφωνα με τη νομικό σύμβουλο της ΠΑΕ ΑΕΛ, Δόξα Τσαγκαράκη, σε μια πρωτοφανή επίδειξη βίας, εκφοβισμού και θεσμικής εκτροπής.**

Η ίδια εμφανίστηκε ιδιαίτερα αιχμηρή στις τοποθετήσεις της στη FORMediaTV, κάνοντας λόγο για ένα «ζοφερό σκηνικό» που δεν είχε καμία σχέση με φιλάθλους και υγιή έκφραση διαμαρτυρίας. Όπως υποστήριξε, τα γεγονότα υποστηρίζουν την ύπαρξη εγκληματικής επίθεσης» όχι μόνο κατά του Αχιλλέα Νταβέλη και της οικογένειάς του, αλλά και κατά της ίδιας της κοινωνίας της Λάρισας. «Αυτό που συνέβη ξεπερνά κάθε φαντασία», τόνισε χαρακτηριστικά, σημειώνοντας πως η μεγαλύτερη ανησυχία της που έχει δοθεί τα τελευταία τέσσερα χρόνια. Ιδιαίτερη αίσθηση προκάλεσε και η τοποθέτησή της σχετικά με το πρωτοφανές της υπόθεσης. Όπως ανέφερε, από την πολυετή εμπειρία της στο

αθλητικό Δίκαιο δεν θυμάται αντίστοιχη περίπτωση μαζικής συγκέντρωσης οπαδών έξω από την κατοικία προέδρου ή μεγαλομετόχου ποδοσφαιρικής ανώνυμης εταιρείας. Υπενθύμισε ότι η οικία αποτελεί τον πυρήνα της ιδιωτικής ζωής κάθε ανθρώπου και πως η παραβίαση αυτού του ορίου συνιστά ιδιαίτερα επικίνδυνη εξέλιξη. Μάλιστα, δήλωσε πως τα βίντεο που παρακολούθησε την σόκαραν, εκτιμώντας ότι χωρίς την παρουσία των αστυνομικών δυνάμεων τα γεγονότα θα μπορούσαν να είχαν οδηγήσει σε τραγικές συνέπειες. Αναλυτικά τα όσα ανέφερε η κ. Τσαγκαράκη:

«Είμαι πάρα πολύ κοντά στην ΑΕΛ όλα αυτά τα χρόνια και επειδή υπηρετώ το αθλητικό Δίκαιο 17 συναπτά έτη σε πάρα πολλές ΠΑΕ βελγνεκούς αντίστοιχου με την ΑΕΛ, όλα αυτά που έγιναν το βράδυ της Δευτέρας πραγματικά με ξεπερνούν. Ξεπερνούν κάθε φαντασία. Πέρα πάντως από αυτά καθαυτά τα έκτροπα, αυτό που με συγκλόνισε και με σόκαρε ως πολίτη καταρχάς και ως δικηγόρο στην πορεία, είναι πραγματικά -και το δηλώνω υπεύθυνα- η παντελής έλλειψη ουσιαστικής παρέμβασης των αρμόδιων τοπικών φορέων. Μιλώμε για μια εκκωφαντική απουσία και ανοχή από τις αρμόδιες αρχές και φορείς.

**Πώς αξιολογείτε τα επεισόδια που σημειώθηκαν το βράδυ της Δευτέρας έξω από την οικία του Αχιλλέα Νταβέλη;**  
Το ζοφερό σκηνικό της Δευτέρας απέχει από το πλαίσιο μιας φιλαθλής διαμαρτυρίας. Βέβαια διαμαρτυρία για ποιο πράγμα δεν έχω καταλάβει, γιατί κανείς δεν μπορεί να ξέρει την πραγματικότητα της λειτουργίας μιας Ποδοσφαιρικής Ανωνύμου Εταιρίας αν δεν το ζει από μέσα. Μιλώμε για μια στυγνή ενορχηστρωμένη εγκληματική επίθεση κατά του κ. Νταβέλη, κατά της οικογένειάς του και αν μου επιτρέπεται και κατά όλης της κοινωνίας της πόλης της Λάρισας.

ΠΑΕ, γιατί πραγματικά πίστωση θεσμικά και επόμενα ότι θα πρέπει να εξαντλήσουμε κάθε περιθώριο διαλόγου, να δείξουμε καλή πίστη και να κρατήσουμε γέφυρες ανοικτές για το καλό της ομάδας. Μετά τα συμβάντα της Δευτέρας όμως οφείλω να παραδεχτώ δημόσια, ότι προφανώς θα έπρεπε να είχαμε πράξει διαφορετικά. Η καλή πίστη και η θεσμική ανοχή που εισηγήθηκα, μάλλον εκλήφθησαν ως αδυναμία, αλλά αυτή η ανοχή, αν θέλει κάποιος να τη χαρακτηρίσει έτσι, τελείωσε σίγουρα χθες το βράδυ. Μπήκε τέλος σ' αυτή την ανοχή και βεβαίως θα προχωρήσουμε στην άρση της συναίνεσης που βάσει νόμου δίνεται από την εκάστοτε ΠΑΕ προκειμένου να λειτουργεί νομότυπα οι λέσχες οργανωμένων οπαδών. Σε αυτή την περίπτωση, με την άρση της αναγνώρισης σημαίνει ότι παύει να λειτουργεί νομότυπα ο συγκεκριμένος σύνδεσμος.

**Πώς ερμηνεύεται βάσει της εμπειρίας σας, το γεγονός ότι τα έκτροπα σημειώθηκαν ενώ ώρες πριν η ιδιοκτησία της ΠΑΕ είχε ανακοινώσει τη δωρεάν παραχώρηση του πλειοψηφικού πακέτου των μετοχών;**  
Εγώ αυτό που θέλω να πω και ως μήνυμα ότι σίγουρα η ΑΕΛ δεν εκβιάζεται από το περιθώριο. Σε καμία περίπτωση. Και πραγματικά αν ήξεραν όλοι αυτοί όλο τον αγώνα των τεσσάρων αυτών ετών γιατί ήμουν μέλος και το ζούσα καθημερινά που έχουμε καταβάλει όλοι και πρωτίτως ο κ. Νταβέλης πραγματικά όσα κατά διαμαρτυρία πορεία διαμαρτυρίας, πορεία ευγνωμοσύνης θα έπρεπε.

**Έχετε εκπροσωπήσει νομικά πολλές ΠΑΕ της χώρας. Αλήθεια, υπάρχει κάποιος προηγούμενος αντίστοιχης μαζικής συγκέντρωσης έξω από την κατοικία ιδιοκτήτη ή προέδρου ΠΑΕ;**  
Στην οικία προέδρου μετόχου ή διοικούντα ποδοσφαιρική ανώνυμη εταιρεία δεν έχει ξαναγίνει κάτι αντίστοιχο, διότι η οικία είναι και το άβατο και έχει να κάνει και με την προστασία της ιδιωτικής σφαιρας του κάθε ανθρώπου Δεν υπάρχει προηγούμενο με τέτοια ένταση και σε τέτοια βαθμό και με τέτοια βιαιότητα Πιάνει πραγματικά αν δεν ήταν οι αστυνομικές δυνάμεις έτσι όπως έχουν αποτυπωθεί και στα βίντεο -τα οποία έχω δει και σοκαριστικά πραγματικά θεωρώ ότι θα είχαμε θρηνησει.

Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail





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

- ΕΜΠΕΙΡΙΑ & ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ
- ΣΕΒΑΣΜΟΣ & ΑΓΑΠΗ
- ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ
- ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

ΦΡΟΝΤΙΔΑ • ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ • ΑΓΑΠΗ  
ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΟ

ΠΛΗΡΕΣ ΦΑΣΜΑ ΚΤΗΝΙΑΤΡΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

- ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
- ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
- ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
- ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΩΝ
- ΥΠΕΡΗΧΟΙ & ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ
- ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
- ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΙ & ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ
- ΚΑΛΛΟΠΙΣΜΟΣ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΩΝ
- ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ

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

- Σύγχρονος Εξοπλισμός
- Ακριβής Διάγνωση
- Ασφαλείς Θεραπείες
- Ολοκληρωμένη Φροντίδα



Καραθάνου 66, Λάρισα | 2410 255696 | kogiannisvet.gr | Κτηνιατρικό Κέντρο Κογιάννης Χρήστος

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

Η γεωργία του μέλλοντος θα βασίζεται στη χρήση προηγμένων τεχνολογιών, όπως η Τεχνητή Νοημοσύνη, οι αισθητήρες και τα «ψηφιακά δίδυμα», ώστε να γίνεται πιο αποδοτική η διαχείριση του νερού, της ενέργειας και των φυσικών πόρων, διασφαλίζοντας παράλληλα υψηλή παραγωγικότητα και βιωσιμότητα



## ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΣΣΑΛΙΑ ΣΤΗΝ ΚΙΝΑ Καινοτομία για τα έξυπνα θερμοκήπια

Ο καθηγητής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας Νίκος Κατσούλας παρουσίασε στο 7ο Διεθνές Συνέδριο Θερμοκηπίων καινοτόμες τεχνολογίες που αξιοποιούν την Τεχνητή Νοημοσύνη, τα ψηφιακά δίδυμα και τα προγνωστικά συστήματα διαχείρισης, αναδεικνύοντας τον ρόλο της επιστημονικής έρευνας στη βιώσιμη γεωργία του μέλλοντος και στην εξοικονόμηση νερού, ενέργειας και φυσικών πόρων

Η παραγωγή επαρκών και ποιοτικών τροφίμων για έναν συνεχώς αυξανόμενο παγκόσμιο πληθυσμό αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις του 21ου αιώνα. Η πρόκληση αυτή γίνεται ακόμη μεγαλύτερη εξαιτίας της κλιματικής αλλαγής, της αυξανόμενης πίεσης στους υδατικούς πόρους, του υψηλού ενεργειακού κόστους και της ανάγκης περιορισμού των περιβαλλοντικών επιπτώσεων της γεωργίας. Στο πλαίσιο αυτό, ο καθηγητής στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας κ. Νίκος Κατσούλας, επισμαίνει ότι τα θερμοκήπια και γενικότερα η γεωργία ελεγχόμενου περιβάλλοντος αναγνωρίζονται διεθνώς ως βασικά εργαλεία για την επίτευξη μιας περισσότερο αποδοτικής και βιώσιμης αγροτικής παραγωγής. Η δυνατότητα ελέγχου των συνθηκών καλλιέργειας επιτρέπει υψηλότερες αποδόσεις, καλύτερη ποιότητα προϊόντων και σημαντική εξοικονόμηση φυσικών πόρων. Ωστόσο, η επόμενη γενιά θερμοκηπίων καλείται να ανταποκριθεί σε ακόμη μεγαλύτερες απαιτήσεις.



Αυτό ήταν το αντικείμενο της ομιλίας που παρουσίασε ο ίδιος στο 7ο Διεθνές Συνέδριο Θερμοκηπίων, που πραγματοποιήθηκε στη Σουγκουάνγκ της Κίνας, μετά από πρόσκληση της Ακαδημίας Γεωργικών Επιστημών της Κίνας. Η επιλογή της Σουγκουάνγκ ως τόπου διεξαγωγής του συνεδρίου

δεν είναι τυχαία, τονίζει και εξηγεί: «Η πόλη θεωρείται ένα από τα σημαντικότερα παγκόσμια κέντρα θερμοκηπιακής παραγωγής και είναι γνωστή ως η «πρωτεύουσα των λαχανικών» της Κίνας. Η ευρύτερη περιοχή διαθέτει περισσότερα από 400.000 στρέμματα θερμοκηπίων, έκταση πολλαπλάσια της συνολικής θερμοκηπιακής έκτασης αρκετών ευρωπαϊκών χωρών, ενώ αποτελεί σημείο αναφοράς για την ανάπτυξη και εφαρμογή καινοτόμων τεχνολογιών προστατευμένης καλλιέργειας. Η Κίνα, σύμφωνα με τον ίδιο, διαθέτει σήμερα τη μεγαλύτερη θερμοκηπιακή έκταση παγκοσμίως, προσέγγιση διαχειρίσιμη, όπου το μέρος της παγκόσμιας παραγωγής σε συστήματα γεωργίας ελεγχόμε-

νου περιβάλλοντος. Παράλληλα, αναπτύσσει και εφαρμόζει ένα ιδιαίτερα ευρύ φάσμα τεχνολογιών, από τα γνωστά ηλιακά θερμοκήπια χαμηλής ενεργειακής κατανάλωσης έως προηγμένα συστήματα υψηλής τεχνολογίας που αξιοποιούν αισθητήρες, αυτοματισμούς και Τεχνητή Νοημοσύνη για τη βελτιστοποίηση της παραγωγής και της χρήσης των διαθέσιμων πόρων. Η παρουσίαση του καθηγητή Νικολάου Κατσούλα επικεντρώθηκε στη μετάβαση από τον παραδοσιακό έλεγχο μεμονωμένων παραμέτρων του θερμοκηπίου, όπως η θερμοκρασία, η σχετική υγρασία ή η άρδευση, προς μια πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση διαχειρίσιμη, όπου το θερμοκήπιο αντιμετωπίζεται ως ένα σύνθετο σύστημα αλληλεπιδράσεων

μεταξύ κλίματος, φυτών, νερού, ενέργειας και παραγωγής. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στον ρόλο της προσομοίωσης του μικροκλίματος και της διαπίσωσης των φυτών, δύο παραμέτρων που επηρεάζουν καθοριστικά τις ανάγκες των καλλιεργειών σε νερό και θρεπτικά στοιχεία, αλλά και την ανάπτυξη ασθενειών. Παρουσιάστηκαν ερευνητικά αποτελέσματα που δείχνουν ότι η ακριβέστερη κατανόηση των διεργασιών αυτών μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική βελτίωση της αποδοτικότητας χρήσης των διαθέσιμων πόρων. Σημαντικό μέρος της ομιλίας αφιερώθηκε επίσης στις δυνατότητες που προσφέρουν οι νέες τεχνολογίες για την ανάπτυξη προγνωστικών συστημάτων διαχείρισης. Μέσω της αξιοποίησης αισθητήρων, μαθηματικών προσομοιώσεων, δεδομένων παραγωγής καιρού και τεχνολογιών Τεχνητής Νοημοσύνης, καθίσταται πλέον δυνατή η πρόβλεψη των αναγκών των καλλιεργειών και η υποστήριξη των αποφάσεων του παραγωγού σε πραγματικό χρόνο. Εφαρμογές όπως η πρόβλεψη κινδύνου εμφάνισης ασθενειών ή η βελτιστοποίηση της άρδευσης και της λίπανσης μπορούν να συμβάλουν στη μείωση των απωλειών νερού και θρεπτικών στοιχείων, διατηρώντας παράλληλα υψηλά επίπεδα παραγωγικότητας. Παράλληλα, παρουσιάστηκαν νέες προσεγγίσεις που συνδέουν τη θερμοκηπιακή παραγωγή με την ενεργειακή αποδοτικότητα, τις Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας και τις αρχές της κυκλικής οικονομίας. Η επαναχρησιμοποίηση νερού και θρεπτικών στοιχείων, η αξιοποίηση Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας και η καλύτερη διαχείριση των ροών ενέργειας και υλικών αναμένεται να διαδραματίσουν καθοριστικό ρόλο στη βιωσιμότητα των μελλοντικών συστημάτων παραγωγής. Τέλος, αναδείχθηκε ο ρόλος των ψηφιακών τεχνολογιών και των λεγόμενων «ψηφιακών διδύμων», δηλαδή εικονικών αναπαραστάσεων του θερμοκηπίου που επιτρέπουν τη συνεχή παρακολούθηση, ανάλυση και πρόβλεψη της λειτουργίας του. Οι τεχνολογίες αυτές δημιουργούν τις προϋποθέσεις για πιο ευφυή, προσαρμοστικά και ανθεκτικά συστήματα παραγωγής, ικανά να ανταποκριθούν στις προκλήσεις του μέλλοντος. Το βασικό συμπέρασμα της παρουσίασης ήταν ότι η γεωργία του μέλλοντος δεν θα εξαρτηθεί μόνο από την αύξηση της παραγωγής, αλλά κυρίως από την ικανότητά της να χρησιμοποιεί αποτελεσματικότερα το νερό, την ενέργεια και τους υπόλοιπους φυσικούς πόρους. Σε αυτή τη μετάβαση, η επιστημονική έρευνα και η τεχνολογική καινοτομία καλούνται να διαδραματίσουν πρωταγωνιστικό ρόλο.

## «Εγκληματική οργάνωση» πίσω από τα γεγονότα

Ο μεγαλομέτοχος της ΑΕΛ κατήγγειλε την ύπαρξη οργανωμένης εγκληματικής ομάδας με δομή, ιεραρχία και υποκινητές, η οποία, όπως υποστηρίζει δρα επί σειρά ετών γύρω από την ομάδα



“  
Ο φαύλος κύκλος ετών με εγκληματικά στοιχεία να λυμαίνονται το σύμβολο της Λάρισας φτάνει στο τέλος του μετά τη νύχτα ντροπής με όσα συνέβησαν έξω από την οικία του Αχιλλέα Νταβέλη

ΤΟΝ ΛΟΓΟ ΕΧΕΙ ΠΛΕΟΝ Η ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ

**Κάτω τα βρώμικα χέρια από την ΑΕΛ**

## Η ΑΕΛ όμηρος συγκεκριμένων συμφερόντων

Σύμφωνα με τον Νταβέλη, συγκεκριμένα πρόσωπα επιχειρούν διαχρονικά να ελέγχουν τις διοικήσεις της ΑΕΛ και να καθορίζουν ποιος θα βρίσκεται στο ιδιοκτησιακό καθεστώς της ομάδας.

**Μ**

ία από τις πιο σκοτεινές και θλιβερές νύχτες των τελευταίων ετών βίωσε η Λάρισα με τα επεισόδια που εκτυλίχθηκαν έξω από την οικία του μεγαλομέτοχου της ΠΑΕ ΑΕΛ, Αχιλλέα Νταβέλη, μετά το συλλαλητήριο διαμαρτυρίας που πραγματοποιήθηκε από οργανωμένους οπαδούς της ομάδας.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπα**

Οι εικόνες έντασης, οι συγκρούσεις με τις αστυνομικές δυνάμεις και η μεταφορά της αντιπαράθεσης από το γήπεδο και τα διοικητικά γραφεία στον ιδιωτικό χώρο ενός πολίτη προκάλεσαν έντονο προβληματισμό στην τοπική κοινωνία, ενώ δυσφήμισαν πανελλαδικά τη Λάρισα, μια πόλη με βαθιά αθλητική και κοινωνική παράδοση.

Η υπόθεση απέκτησε ακόμη μεγαλύτερες διαστάσεις μετά την προσφυγή του Αχιλλέα Νταβέλη στην Εισαγγελία Πρωτοδικών Λάρισας. Ο ίδιος κατέθεσε μηνυτήρια αναφορά και εγκλήσεις, υποστηρίζοντας ότι υπήρξε απόπειρα ανθρωποκτονίας σε βάρος του, ενώ έκανε λόγο για ύπαρξη οργανωμένης εγκληματικής δράσης πίσω από τα γεγονότα.

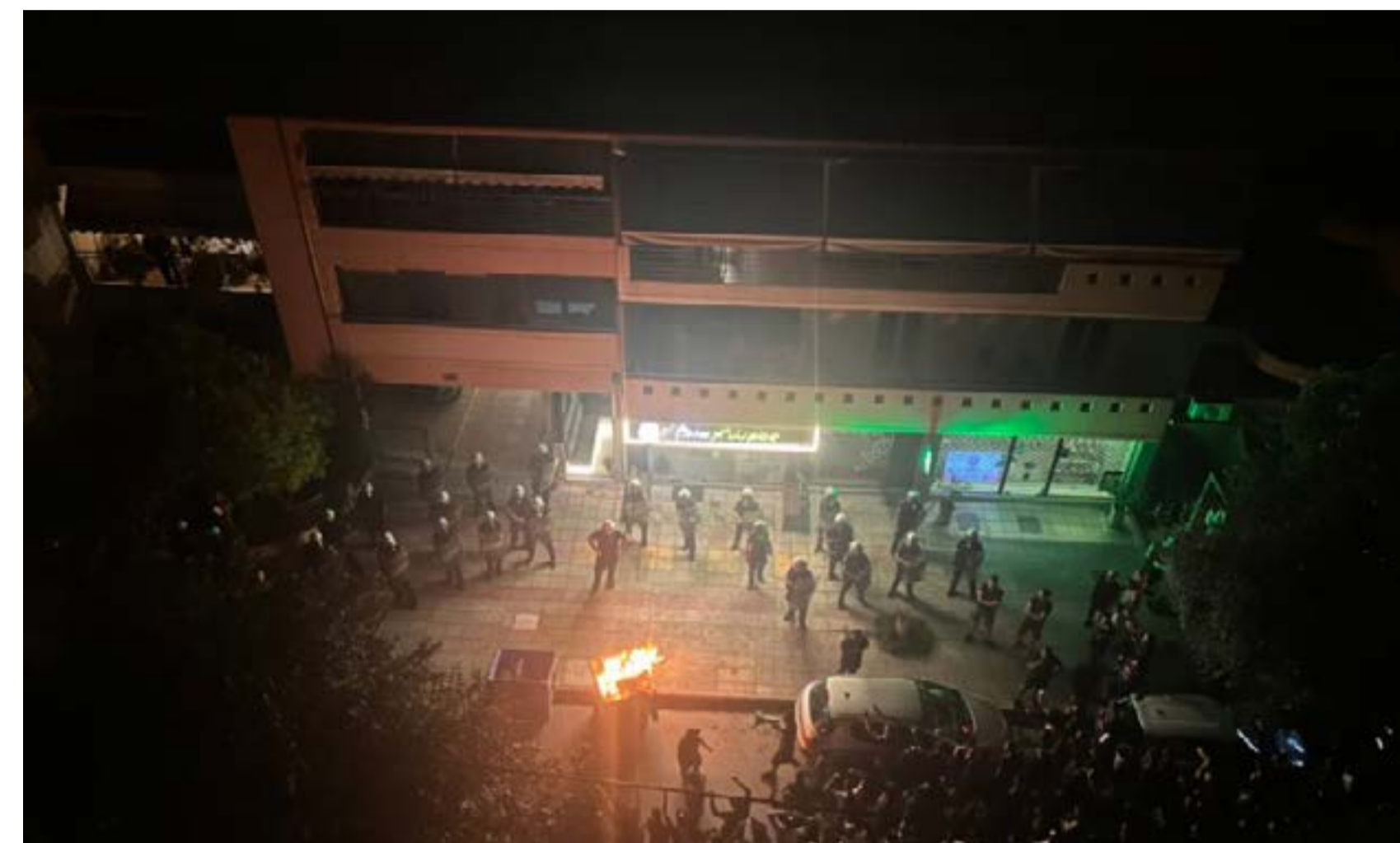
Πρόκειται για εξαιρετικά σοβαρές καταγγελίες, οι οποίες δεν μπορούν ούτε να υιοθετηθούν ούτε να απορριφθούν εκ των προτέρων. Η διερεύνησή τους ανήκει αποκλειστικά στις δικαστικές και αστυνομικές αρχές. Ο λόγος πλέον έχει περάσει στη Δικαιοσύνη, η οποία καλείται να εξετάσει τα στοιχεία, τις μαρτυρίες, το οπτικοακουστικό υλικό και κάθε διαθέσιμο αποδεικτικό μέσο.

**Η κρίση στην ΑΕΛ και το αδιέξοδο**

Τα γεγονότα δεν προέκυψαν εν κενώ. Αποτελούν την κορύφωση μιας μακράς περιόδου έντονης διοικητικής, αγωνιστικής και κοινωνικής κρίσης γύρω από την ΑΕΛ.

Η ανακοίνωση της αποχώρησης του Αχιλλέα Νταβέλη και η πρόθεσή του να παραχωρήσει δωρεάν τις μετοχές της ΠΑΕ δεν λειτούργησαν εκτονωτικά. Αντίθετα, το κλίμα παρέμεινε πολυμένο, με εκατέρωθεν κατηγορίες, δημόσιες αντιπαράθεσεις και διαρκή αμφισβήτηση.

Ωστόσο, ανεξαρτήτως διαφωνιών για τη διοίκηση, την πορεία της ομάδας ή το μέλλον της ΠΑΕ,



η μετάβαση από την πολιτική και αθλητική αντιπαράθεση στη βία αποτελεί επικίνδυνη εξέλιξη που δεν μπορεί να γίνει ανεκτή σε μια ευνομούμενη κοινωνία.

**Οι ευθύνες και η σιωπή**

Η υπόθεση αναδεικνύει παράλληλα ένα ευρύτερο ζήτημα: την ανάγκη ξεκάθαρων τοποθετήσεων από όλους τους θεσμικούς φορείς της πόλης.

Οι στιγμές αυτές δεν προσφέρονται για ίσες αποστάσεις ούτε για αμφισβήσεις. Όσοι συμμετέχουν στον δημόσιο διάλογο οφείλουν να καταδικάζουν απερίφραστα κάθε μορφή βίας, ανεξαρτήτως προέλευσης ή αποδέκτη. Η Λάρισα καλείται να αποδείξει ότι δεν ταυτίζεται με τις ακραίες φωνές, ούτε με φαινόμενα εκφοβισμού και κοινωνικού δικασμού.

Οι καταγγελίες του Αχιλλέα Νταβέλη είναι βαρύτερες με ευρύτερες κοινωνικές προεκτάσεις. Ο λόγος έχει πλέον περάσει στη Δικαιοσύνη.

**Διαβάστε τη κυριότερα αποσπάσματα από όσα τα δήλωσε ο Αχιλλέας Νταβέλης στη FormediaTV την επόμενη μέρα της νύχτας της ντροπής για τη Λάρισα:**

«Βρισκόμουν στο γραφείο μου στο Animus, όταν κατά τις 9:30 αποχώρησα με κατεύθυνση προς το σπίτι μου. Στον δρόμο επικινήθησε με στενό μου συνεργάτη ο

οποίος με ενημέρωσε ότι η πορεία των ανθρώπων με ειλικρίνεια «όντως ήταν αποφασισμένοι να κάνουν κακό αλλά είναι απολύτως βέβαιο ότι η παρουσία σας τους ερέθισε λογικός άνθρωπος αν ήξερε εκείνη τη στιγμή ότι υπάρχει αυτό το πλήθος συγκεντρωμένο προφανώς, θα σκεφτόταν να προσεγγίσει την οικία του. Παρ' αυτά πήγα γιατί στο σπίτι μου βρισκόταν η γυναίκα μου με το ένα μου παιδί και ζούσαν τη δική τους αγωνία. Αυτό είναι ένα άλλο τέρστιο πητικό κομμάτι στο οποίο οι εγκληματίες, ακριβώς επειδή είναι εγκληματίες δεν το σκέφτονται, δεν τους ενδιαφέρει. Εκείνες τις στιγμές επομένως αυτό που με ενδιέφερε δεν ήταν μόνο η οικογένειά μου».

«Όταν έφτανα στην είσοδο του σπιτιού μου, είχα πλήρη συνέσπαστο το τι μπορεί να συμβεί. Και ήμουν αποφασισμένος. Ήμουν αποφασισμένος σε ένα και μόνο γεγονός: βρισκόμουν στην οικία μου, θα μπω στο σπίτι μου και όποιος θέλει ας με πλυσώσει. Ξεκάθαρα. Για το μόνο το οποίο είχα φόβο εκείνη τη στιγμή ήταν η προστασία των ανθρώπων του σπιτιού και όχι τον εαυτό μου.

Τουλάχιστον τέσσερα άτομα έχω αναγνωρίσει κατά την είσοδό μου στην οικία μου. Ο ένας μάλιστα μου είπε από απόσταση πέντε μέτρων «σήμερα θα σε θάψουμε στο σπίτι σου». Ατομο με ονοματεπώνυμο, μέλος της εγκληματικής οργάνωσης. Δεν υπήρξε καμία σωματική βλάβη αποκώρπηση με κατεύθυνση προς το σπίτι μου. Στον δρόμο επικινήθησε με στενό μου συνεργάτη ο

ο οποίος με ενημέρωσε ότι η πορεία των ανθρώπων με ειλικρίνεια «όντως ήταν αποφασισμένοι να κάνουν κακό αλλά είναι απολύτως βέβαιο ότι η παρουσία σας τους ερέθισε λογικός άνθρωπος αν ήξερε εκείνη τη στιγμή ότι υπάρχει αυτό το πλήθος συγκεντρωμένο προφανώς, θα σκεφτόταν να προσεγγίσει την οικία του. Παρ' αυτά πήγα γιατί στο σπίτι μου βρισκόταν η γυναίκα μου με το ένα μου παιδί και ζούσαν τη δική τους αγωνία. Αυτό είναι ένα άλλο τέρστιο πητικό κομμάτι στο οποίο οι εγκληματίες, ακριβώς επειδή είναι εγκληματίες δεν τους ενδιαφέρει. Εκείνες τις στιγμές επομένως αυτό που με ενδιέφερε δεν ήταν μόνο η οικογένειά μου».

«Όσοι πιστεύουν ότι μπορούν να με εκφοβίσουν, πλανώνται πλάνην οικτρά. Ζω για ναβάλω όλη την εγκληματική οργάνωση φυλακή. Είναι χρέος μας πλέον αυτό όχι ως ΑΕΛ είναι χρέος μας ως πολίτες να στείλουμε τους εγκληματίες τη Δικαιοσύνη. Δεν έχετε καταλάβει ότι αυτοί είναι το μεγαλύτερο πρόβλημα της ΑΕΛ; Το ξέρουν όλοι στη Λάρισα. Και πρέπει να τελειώσουμε αυτό το φαινόμενο. Ο Νταβέλης τελείωσε, αλλά αν δεν τελειώσει η εγκληματική οργάνωση η ΑΕΛ δεν έχει μέλλον. Να σπάσει ο φαύλος κύκλος. Τα «έλα Νταβέλη, βάλε τα χρήματά σου, αλλά εμείς κάνουμε κουμάντο στην ομάδα» τελείωσαν».

«Η προσπάθεια εκφοβισμού, προπληκτισμού και πρόκλησης οποιασδήποτε σωματικής βλάβης σε οποιονδήποτε άνθρωπο και συμπολίτη δεν θα πρέπει σε καμία περίπτωση να του επιτραπεί να εγκαθιδρύσει το συναίσθημα του φόβου. Διότι αυτός είναι ένας εκ των απότερων στόχων όλων αυτών των εγκληματιών και των γεγονότων τα οποία διάπραξαν και έλαβαν χώρα

τη Δευτέρα στην πόλη μας. Και είναι επίσης θλιβερό το γεγονός ότι η Λάρισα δυσφημίστηκε πανελλαδικά με τον πλέον κατάπτυστο τρόπο.

Το βράδυ της Δευτέρας πραγματοποιήθηκε εις βάρος μου απόπειρα ανθρωποκτονίας με πρόθεση στην είσοδο της οικίας μου και διευσθέτη λόγω της οργανωμένης παρουσίας της αστυνομίας η οποία είχε προβλέψει τα επεισόδια αλλά όχι ενδεχομένως τις πραγματικές προθέσεις των μελών μιας εγκληματικής οργάνωσης, που κρύβεται υπό τον μανδύα των οπαδών της ΑΕΛ. Καταγγέλλω επίσημα σε όλους τους τόνους ότι οι άνθρωποι οι οποίοι έλαβαν μέρος στα επεισόδια τα οποία τελέστησαν κάτω από την οικία μου είναι μέλη εγκληματικής οργάνωσης και νομικά θα ασκώσω με κάθε μέσο».

«Τα γεγονότα της Δευτέρας είναι το αποκορύφωμα μιας ιστορίας η οποία εξυφάνεται εδώ και πολλούς μήνες ενδεχομένως και χρόνια, στην πόλη της Λάρισας. Μιλάμε για μια εγκληματική οργάνωση με στελέχωση, με δομή, με αρχηγούς, με υπαρχηγούς, με μέλη με εκτελεστικά όργανα με καθοδηγητές και με υποκινητές. Τα στοιχεία είναι απλά και θα θεθούν όλα στη διάθεση της Δικαιοσύνης.

Οι άνθρωποι αυτοί βρέθηκαν οργανωμένα, κάτω από την οικία μου με σκοπό, επαναλαμβάνω την πρόκληση σημαντικών σωματικών βλαβών. Με βάση τα δεδομένα που έχουμε μιλάμε για απόπειρα ανθρωποκτονίας με πρόθεση ξεκάθαρα».

**Κίνδυνος για το μέλλον της ομάδας**

Ο ίδιος εκτίμησε ότι το κλίμα βίας και έντασης που έχει δημιουργηθεί λειτουργεί αποτρεπτικά για κάθε σοβαρό επενδυτή, θέτοντας σε κίνδυνο την επόμενη ημέρα της ΑΕΛ μετά την αποχώρηση της διοίκησής του



«Πρόκειται για εγκληματική οργάνωση, κρυμμένη πίσω από μια βιτρίνα ενός δεκαπενταμελούς συμβουλίου, με πολύμηνη δράση. Ουσιαστικά έχει ξεκινήσει από τον Ιούνιο του 2025 κι αφού ένα μήνα νωρίτερα δεκάδες χιλιάδες κόσμου ξεχύθηκε για να γιορτάσει την επιτυχία της ανόδου της ομάδας.

Έχοντας υποκινητές και καθοδηγητές, η εγκληματική αυτή οργάνωση ξεκίνησε από τον περσινό Ιούνιο να ασκεί πίεση σε μια περίοδο που η ομάδα προετοιμαζόταν για τη στελέχωση της σε κάθε επίπεδο ενόψει της παρουσίας της στη Super League, στοχεύοντας στη διοικητική αποδόμηση της. Κάτι που συμβαίνει ακόμα στη Λάρισα, καθώς κάποιοι πιστεύουν ότι μπορούν να κάνουν κουμάντο, να ελέγχουν την ομάδα για δικούς τους λόγους και συμφέροντας. Είναι αυτοί που πιστεύουν ότι όλοι οι ιδιοκτήτες είναι αναλώσιμοι.

Δεν μιλάμε για οργανωμένους οπαδούς. Μιλάμε για εγκληματικά στοιχεία, που δεν μπορούν να έχουν θέση και ρόλο στο ποδόσφαιρο, παραισφρόνουν ο' αυτό για να εξυπηρετήσουν άλλου είδους ανάγκες. Δεν έχουν καμία σχέση με την ΑΕΛ και τον κόσμο της».

«Εμείς ως διοίκηση της ΠΑΕ είμασαν αυτοί που ανταποκριθήκαμε σε ένα ζητούμενο ετών και δώσαμε τη βάση των επιταγών του νόμου

αναγνώριση της Λέσχης των οργανωμένων οπαδών, προκειμένου αυτή να λάβει άδεια σύστασης και λειτουργίας. Προχωρήσαμε ο' αυτή την κίνηση στο πλαίσιο της ομαλής λειτουργίας της ομάδας και της κοινωτικής ειρήνης. Δεν υπάρχει λοιπόν διοίκηση ΠΑΕ που να μην επιθυμεί να έχει μια στοιχειώδη συνεννόηση με τον κόσμο της ομάδας. Οποιαδήποτε ομάδα θέλει την αγαστή συνεργασία με το φιλάθλο κοινό της. Δυστυχώς όμως κάποιοι λειτούργησαν και λειτουργούν ανεξέλεγκτα».

«Αυτό το οποίο βιώσαμε από το περασμένο καλοκαίρι δεν ήταν κριτική. Η κριτική είναι καλοδεχούμενη. Ακόμη και η δριμυία κριτική είναι καλοδεχούμενη. Εδώ όμως μιλάμε για ενέργειες οι οποίες είχαν αρχή, μέσο, κορύφωση και οδηγήσαν τα γεγονότα εκεί που οδηγήθησαν. Κι αφού πρώτα είχε υπάρξει ξεκάθαρα μία απόπειρα να οδηγηθεί το ιδιοκτησιακό καθεστώς σε έξοδο. Και 'μεις το κάναμε. Ποτέ δεν μένεις κάπου όταν δεν σε θέλουν».

«Από τον Ιούνιο του '25 ένα σύστημα ανθρώπων με μοχλό πίεσης έπρεπε να αποχωρήσει. Το λέγανε κατά καιρούς και κάποιοι δημοσιογράφοι, «ας φύγει τώρα ο Ντα-

βέλης ό,τι μπορούσε να προσφέρει ο άνθρωπος το πρόσφερα από εδώ και πέρα πάμε για τον επόμενο». Όλοι αυτοί οι ανευθυνο-υπεύθυνοι, όλοι αυτοί οι αδαείς δεν είπαν ποτέ στον κόσμο ποιος είναι ο επόμενος. Διότι το ερώτημα είναι ότι αν υπήρχε επόμενος το καλοκαίρι του 1925 ο πρώτος που θα έφευγα θα ήμουν προσωπικά τότε θεωρήσα ότι ο ιστορικός μου κύκλος κλείνει, θα σας απαντήσω πέρυσι το καλοκαίρι. Χωρίς διάδοχη κατάσταση όμως δεν μπορούσα να πετάξω στην ομάδα όταν η ομάδα αυτή είχε ανέβει κατιγυρία».

«Δεν έχω καταλάβει ποιος ήταν ο σκοπός του συλλαλητηρίου. «Το κάτω τα χέρια από την ΑΕΛ» που αναγραφόταν στο πανό; Τα χέρια τίνος, όταν η παρούσα ιδιοκτησία έχει δηλώσει οριστικός και αμετακλήτως την αποχώρησή της. Την ώρα μάλιστα που ώρες πριν τη διεξαγωγή του ανακοινώθηκε η δωρεάν παραχώρηση του πλειοψηφικού πακέτου των μετοχών της ΑΕΛ; Ο λόγος; Διότι η διοίκηση βάζει πάνω απ' όλα το κοινό καλό και το κοινωνικό συμφέρον. Αν είναι η παρουσία σου ακόμη και για τις μειοψηφίες να δημιουργεί πρόβλημα, τότε δεν έχεις κανένα λόγο να παραμένεις.

Άρα, λοιπόν, τη στιγμή που η διοίκηση κάνει αυτό, τη στιγμή που η διοίκηση περιμένει με αγωνία αν θα υπάρξει διάδοχη κατάσταση και έχει θέσει πολύ συγκεκριμένα χρονικά όρια, διότι ακολουθούν και οι υποχρεώσεις, κάποιοι επέλεξαν να δράσουν όπως έδρασαν, απολύτως αποτρεπτικά για κάθε σοβαρό άνθρωπο που θα σκεφτόταν να επενδύσει στην ομάδα.

Ερωτώ: ποιος έχει τα χέρια του στην ΑΕΛ; Αυτός που αποχώρησε; Αυτός που ώρες πριν το συλλαλητήριο γύρισε και είπε πάρτε τις μετοχές δώρο; Αφού η εγκληματική οργάνωση ενδιαφέρεται τόσο πολύ για την ομάδα της καρδιάς μας, -γιατί η ΑΕΛ είναι ομάδα χιλιάδων ανθρώπων, δεν είναι ομάδα 200-300 εγκληματιών- γιατί δεν παίρνει τις μετοχές η εγκληματική οργάνωση;

«Ποιος σοβαρός άνθρωπος θα ασχοληθεί με αυτή την ομάδα και θα καταθέσει πρόταση; Ποιος σοβαρός σκοπιμότητα; Όταν άνθρωποι που μας προσέγγισαν, είχαν επαφές με την εγκληματική οργάνωση. Όλο αυτό είναι ένα κουβάρι το οποίο θα ξετυλιχτεί και σε επίπεδο Δικαιοσύνης και σε επίπεδο αρχών».

«Αποφασίσαμε να παραχωρήσουμε δωρεάν τις μετοχές καθώς στόχος μας ήταν και παραμένει η ειρήνη σου ακόμη με ένα πολύ σημαντικό στοιχείο της πόλης, που λέγεται ΑΕΛ. Όταν αυτό όμως το στοιχείο

γίνεται λάφυρο ή αντικείμενο χειραγώγησης και εκμετάλλευσης από εγκληματίες, έχουμε αλλάξει πίστα. Η ΑΕΛ δεν είναι πλέον το πρωτεύον. Διότι το πρωτεύον είναι ποιοι λυμαινόνται την ιδέα της ΑΕΛ και για ποιους σκοπούς».

«Ξέρουμε τις ευθύνες της διοίκησης μας. Αναγνωρίσαμε τα λάθη μας και προσπαθήσαμε να τα διορθώσουμε. Τολμώ όμως να πω ότι ένας από τους βασικούς λόγους που υποβιβάστηκε η ομάδα, είναι η εγκληματική οργάνωση, διότι καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς έχει ασκήσει όλες τις μορφές της βίας στον οργανισμό. Βία ψυχολογική, σωματική και λεκτική, με αποδείξεις».

«Ποιος σοβαρός άνθρωπος θα ασχοληθεί με αυτή την ομάδα και θα καταθέσει πρόταση; Ποιος σοβαρός άνθρωπος είναι εδώ η εγκληματική οργάνωση δίνει τα ρέστα της, θα πλησιάσει ακόμα και στη δωρεά υν μετοχών; Αντιλαμβάνεστε που έχουμε φτάσει; Αυτή τη στιγμή αυτή η εγκληματική οργάνωση καταστρέφει την ΑΕΛ διότι μετά την οριστική και αμετάκλητη αποχώρησή μας, δεν υπάρχει περίπτωση βάσει λογικής να ενδιαφερθεί άνθρωπος υπό αυτές τις συνθήκες».

«Η πόλη που γεννήθηκε με εκπλήσει. Ακούστε τι λέει η μειοψηφία

**Απόπειρα ανθρωποκτονίας**

Ο Αχιλλέας Νταβέλης υποστήριξε ότι το βράδυ των επεισοδίων έξω από την οικία του υπήρξε απόπειρα ανθρωποκτονίας σε βάρος του, τονίζοντας ότι η παρουσία της αστυνομίας απέτρεψε τα χειρότερα

του αίσχους. Στην έννοια της ιδιοκτησίας, εάν αυτή είναι αποδεκτή, ο ιδιοκτήτης δεν θα πρέπει να έχει δικαίωμα πώλησης. Το αν το τίμημα είναι λογικό ή όχι, είναι συζητήσιμο. Αλλά εδώ ξεκινάμε από βασικές έννοιες. Εγώ άκουγα ένα σύνθημα από τον Νοέμβριο του 2025. Από πόσους? Από 200, από 300. «Πούλα και ξεκουμπήσου». Δεν έλεγε «δώρισε τις μετοχές και ξεκουμπήσου», έλεγε «πούλα και ξεκουμπήσου». Μέχρι και πανό μπροστά στο αρχαίο θέατρο είχε αναρτηθεί. Τι κάναμε; Βγήκαμε τον Φεβρουάριο και είπαμε με το τέλος της σεζόν αποχωρούμε. Το επισημοποίησα τον Μάιο, την μέρα που έληξε και η τελευταία ελπίδα που ήταν μια πιθανή αναδιάρθρωση του πρωταθλήματος. Υπάρχουν αξίες πάνω από την ΑΕΛ στη ζωή; Για μένα η υπέρτατη αξία είναι η εν ζωή 83χρονη μητέρα μου. Εάν μου βρίσεις τη μητέρα μου θα σπκωθώ να φύγω την επόμενη μέρα. Δεν θα επιδιώξω να σου κάνω κακό. Απλά θα παραιτηθώ...».

«Όλοι αυτοί όμως που έλεγαν «πούλα και ξεκουμπήσου» ουδέποτε είπαν στον κόσμο ότι δεν υπάρχει διάδοχη κατάσταση».

«Πείτε μου ειλικρινά στις 10 η ώρα το βράδυ για ποιο λόγο η εγκληματική οργάνωση επιτέθηκε κατά εμού προσωπικά σε σχέση με τι και για ποιο λόγο. Είναι ειλικρινές το ερώτημα. Αν κάποιος δεν είναι εγκληματίας και δεν είναι μέρος ενός οργανωμένου σχεδίου, ο φερόμενος ιδιοκτήτης έχει κάνει τη πάντα όχι μόνο στην πρόθεση του την πραγματική αλλά και να διευκολύνει κοινωνικά όλο αυτό. Γιατί ο σκοπός σου όταν είσαι ενεργός πολίτης και είσαι και άνθρωπος ο οποίος έχεις αξίες και ιδανικά είναι να διευκολύνεις και τις αρχές και την κοινωνία και να συμβάλεις στην εκτόνωση ενός φαινομένου, έτσι».

«Εγώ βγήκα στις 6 η ώρα πριν το συλλαλητήριο και λέω τι νόημα έχει να πάμε μέχρι τις 17 Ιουνίου αφού όλο αυτό το οποίο διαδραματίζεται αυτή τη στιγμή δεν έχει κανένα νόημα. Και υπήρχε και ένα άλλο φαινόμενο το οποίο θέλω να το καταθέσω. Υπήρχε αμφισβημία σε σχέση με τις δηλώσεις κάποιων ανθρώπων που υποτίθεται ότι ενδιαφέροντουσαν σοβαρά στο τι βγαίναμε εμείς επίσημα και δηλώναμε και στο τι έβγαιναν οι υποκινητές και τα δημοσιογραφικά τους φερέφωνα και διοικετέυανε στην κοινωνία της Λάρισας. Για όλους αυτούς θα γίνονταν εγκλήσεις. Σε κάποιους από αυτούς έχουν γίνει ήδη ασφαλιστικά μέτρα και η αγωνία είναι έκδηλη στο πρόσωπό τους. Κάποιοι από αυτούς μας πήραν τηλεφώνω και ρωτάγαν τους δικηγόρους μας πείτε μας με ποιον τρόπο θέλετε να ανασκευάσουμε. Και η απάντηση ήταν ότι θα ανα-



σκευάσετε με όλο το κατηγορητήριο δικαστικά».

«Στο πλαίσιο της κοινωνίας και της οργανωμένης πολιτείας δεν έχει απαντηθεί ένα κορυφαίο ερώτημα. Πού είναι κρυμμένοι οι φορείς της πόλεως. Συμφωνούν με τα γεγονότα; Τα επιδοκιμάζουν, τα αποδοκιμάζουν, τα καταδικάζουν; Για να παεί μπροστά η κοινωνία, κάποια στιγμή το πολιτικό προσωπικό πρέπει να δηλώνει την άποψή του με παρρησία. Ούτε αποκριπτόμενα, ούτε αδιαφορώντας πλήρως για τα γεγονότα. Αυτό δεν είναι πολιτική άποψη. Αυτό είναι ο απόλυτος πολιτικός τυχοδιωκτισμός».

«Όλοι οι ιδιοκτήτες, από τον πρώτο μέχρι τον τελευταίο, έχουν

προσφέρει και έχουν κάνει θυσίες για την ομάδα. Με τα σωστά και με τα λάθη τους. Αλλά οι εγκληματίες θα κρίνουν ποιος ιδιοκτήτης είναι αρεστός ή όχι, ποιος και πότε θα έρθει και πότε θα φύγει; Γιατί αυτό συμβαίνει στη Λάρισα».

«Σας το δηλώνω υπεύθυνα. Δεν υπάρχει, όχι άνθρωπος, δεν υπάρχει αναφορά για κάποιους να ακούγεται ότι ενδιαφέρονται για την ΑΕΛ χωρίς να ενδιαφέρονται πραγματικά ή μπορεί να ενδιαφέρονται με δόλιους σκοπούς, αλλά στο τέλος της ημέρας πας και κάνεις ραντεβού με τους εγκληματίες. Και γι' αυτό υπάρχουν αποδείξεις. Ποιος επομένως μπορεί να είναι ο συσχετισμός των φερόμενων ενδιαφερομένων με την εγκληματική οργάνωση; Εμείς πιστεύουμε για να πάρουν κάποιοι την ομάδα τζάμπα...».

«Σας το δηλώνω υπεύθυνα. Δεν υπάρχει, όχι άνθρωπος, δεν υπάρχει αναφορά για κάποιους να ακούγεται ότι ενδιαφέρονται για την ΑΕΛ χωρίς να ενδιαφέρονται πραγματικά ή μπορεί να ενδιαφέρονται με δόλιους σκοπούς, αλλά στο τέλος της ημέρας πας και κάνεις ραντεβού με τους εγκληματίες. Και γι' αυτό υπάρχουν αποδείξεις. Ποιος επομένως μπορεί να είναι ο συσχετισμός των φερόμενων ενδιαφερομένων με την εγκληματική οργάνωση; Εμείς πιστεύουμε για να πάρουν κάποιοι την ομάδα τζάμπα...».

«Σας το δηλώνω υπεύθυνα. Δεν υπάρχει, όχι άνθρωπος, δεν υπάρχει έντομο που να ενδιαφέρεται σοβαρά για την ΑΕΛ. Όσο για αυτούς που με προσέγγισαν τις προηγούμενες μέρες, ο ένας διέθετε τον δημοσιογράφο ο οποίος κατηγορείται για υποκίνηση γεγονότων με πολύ σοβαρές κατηγορίες και ο οποίος μετά από κάθε συνάντηση έκανε παραπομπή φέιγ βολάν όλα τα δεδομένα των συζητήσεων και των επαφών.

«Όλοι οι ιδιοκτήτες, από τον πρώτο μέχρι τον τελευταίο, έχουν προσφέρει και έχουν κάνει θυσίες για την ομάδα. Με τα σωστά και με τα λάθη τους. Αλλά οι εγκληματίες θα κρίνουν ποιος ιδιοκτήτης είναι αρεστός ή όχι, ποιος και πότε θα έρθει και πότε θα φύγει; Γιατί αυτό συμβαίνει στη Λάρισα».

«Σας το δηλώνω υπεύθυνα. Δεν υπάρχει, όχι άνθρωπος, δεν υπάρχει αναφορά για κάποιους να ακούγεται ότι ενδιαφέρονται για την ΑΕΛ χωρίς να ενδιαφέρονται πραγματικά ή μπορεί να ενδιαφέρονται με δόλιους σκοπούς, αλλά στο τέλος της ημέρας πας και κάνεις ραντεβού με τους εγκληματίες. Και γι' αυτό υπάρχουν αποδείξεις. Ποιος επομένως μπορεί να είναι ο συσχετισμός των φερόμενων ενδιαφερομένων με την εγκληματική οργάνωση; Εμείς πιστεύουμε για να πάρουν κάποιοι την ομάδα τζάμπα...».

σε σχέση με τις δηλώσεις κάποιων ανθρώπων που υποτίθεται ότι ενδιαφέροντουσαν σοβαρά στο τι βγαίναμε εμείς επίσημα και δηλώναμε και στο τι έβγαιναν οι υποκινητές και τα δημοσιογραφικά τους φερέφωνα και διοικετέυανε στην κοινωνία της Λάρισας. Για όλους αυτούς θα γίνονταν εγκλήσεις. Σε κάποιους από αυτούς έχουν γίνει ήδη ασφαλιστικά μέτρα και η αγωνία είναι έκδηλη στο πρόσωπό τους. Κάποιοι από αυτούς μας πήραν τηλεφώνω και ρωτάγαν τους δικηγόρους μας πείτε μας με ποιον τρόπο θέλετε να ανασκευάσουμε. Και η απάντηση ήταν ότι θα ανασκευάσετε με όλο το κατηγορητήριο δικαστικά».

«Στο πλαίσιο της κοινωνίας και της οργανωμένης πολιτείας δεν έχει απαντηθεί ένα κορυφαίο ερώτημα. Πού είναι κρυμμένοι οι φορείς της πόλεως. Συμφωνούν με τα γεγονότα; Τα επιδοκιμάζουν, τα αποδοκιμάζουν, τα καταδικάζουν; Για να παεί μπροστά η κοινωνία, κάποια στιγμή το πολιτικό προσωπικό πρέπει να δηλώνει την άποψή του με παρρησία. Ούτε αποκριπτόμενα, ούτε αδιαφορώντας πλήρως για τα γεγονότα. Αυτό δεν είναι πολιτική άποψη. Αυτό είναι ο απόλυτος πολιτικός τυχοδιωκτισμός».

«Όλοι οι ιδιοκτήτες, από τον πρώτο μέχρι τον τελευταίο, έχουν προσφέρει και έχουν κάνει θυσίες για την ομάδα. Με τα σωστά και με τα λάθη τους. Αλλά οι εγκληματίες θα κρίνουν ποιος ιδιοκτήτης είναι αρεστός ή όχι, ποιος και πότε θα έρθει και πότε θα φύγει; Γιατί αυτό συμβαίνει στη Λάρισα».

«Σας το δηλώνω υπεύθυνα. Δεν υπάρχει, όχι άνθρωπος, δεν υπάρχει έντομο που να ενδιαφέρεται σοβαρά για την ΑΕΛ. Όσο για αυτούς που με προσέγγισαν τις προηγούμενες μέρες, ο ένας διέθετε τον δημοσιογράφο ο οποίος κατηγορείται για υποκίνηση γεγονότων με πολύ σοβαρές κατηγορίες και ο οποίος μετά από κάθε συνάντηση έκανε παραπομπή φέιγ βολάν όλα τα δεδομένα των συζητήσεων και των επαφών.

«Όλοι οι ιδιοκτήτες, από τον πρώτο μέχρι τον τελευταίο, έχουν προσφέρει και έχουν κάνει θυσίες για την ομάδα. Με τα σωστά και με τα λάθη τους. Αλλά οι εγκληματίες θα κρίνουν ποιος ιδιοκτήτης είναι αρεστός ή όχι, ποιος και πότε θα έρθει και πότε θα φύγει; Γιατί αυτό συμβαίνει στη Λάρισα».

FORMedia TV

ΤΑΣΟΣ ΚΟΥΡΚΟΥΜΠΑ  
NON PAPER  
ΠΡΟΣΩΠΑ



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



ΒΟΛΕΥ  
**Η Λάρισα στο φιλέ της Ευρώπης**

Η αήττητη πορεία της εθνικής Γυναίκων και το όνειρο του FINAL 4  
Σελ. 38-39

SUPER LEAGUE  
**Ο Βόλος "χτίζει" το μέλλον του**

Ανανέωση και υψηλοί στόχοι για τους Κυανέρυθρους  
Σελ. 43

SUPER LEAGUE 2  
**Πρωταγωνιστικό ρόλο θέλει η Αναγέννηση Καρδίτσας**

Μεταγραφικός σχεδιασμός, τεχνικό επιτελείο και προετοιμασία για τη νέα ποδοσφαιρική σεζόν  
Σελ. 41

sport



“Όταν ήρθα για να παίξουμε με την ΑΕΛ ενώ ήμουν στον Ηρακλή, νομίζω ήταν ημιτελικός το 1987, συμμετείχα στο γκολ του Ηρακλή και το πανηγύρισα αυθόρμητα. Όταν έγινε αλλαγή και βγήκα λίγο πριν το τέλος του αγώνα, όλο το γήπεδο με χειροκρότησε...”

ΚΩΣΤΑΣ  
ΜΑΛΟΥΜΙΔΗΣ  
**Η ΑΕΛ σημάδεψε τη ζωή μου**

«Ο Γιάσεκ Γκμοχ μου έδωσε τρομερή αυτοπεποίθηση»

Οι σχολές διαιτησίας σε Λάρισα, Μαγνησία, Καρδίτσα και Τρίκαλα λειτουργούν με σύγχρονα πρότυπα εκπαίδευσης, προσφέροντας θεωρητική και πρακτική κατάρτιση και συμβάλλοντας στην ανάδειξη της νέας γενιάς διαιτητών για το ελληνικό ποδόσφαιρο

# Η αναγέννηση της ελληνικής διαιτησίας από τα σπλάχνα της Θεσσαλίας

Εξελίσσεται σε δυναμικό αιμοδότη του ελληνικού ποδοσφαίρου

Η «επόμενη μέρα» στις σχολές διαιτησίας ποδοσφαίρου, η αλλαγή νοοτροπίας και το νέο κύμα ταλέντων που εκκολάπτεται στους νομούς Λάρισας, Καρδίτσας, Τρικάλων και Μαγνησίας



Γράφει  
η **Λόλα**  
**Γάτσιου**

Το ποδόσφαιρο στην Ελλάδα δεν είναι απλώς ένα παιχνίδι, είναι η καθημερινή συζήτηση στα καφενεία, το πάθος των εξέδρων και, δυστυχώς, συχνά το επίκεντρο έντονης κριτικής. Σε ένα περιβάλλον όπου η αμφισβήτηση αποτελεί τη νόρμα, υπάρχει ένας τομέας που παλεύει αθόρυβα και μεθοδικά να αλλάξει τον ρου της ιστορίας, και αυτός είναι η διαιτησία.

Η «επανεκκίνηση» του χώρου δεν είναι πλέον μια θεωρητική συζήτηση, αλλά μια άμεση αναγκαιότητα. Και αν κοιτάξουμε προσεκτικά τον χάρτη της εκπαίδευσης νέων διαιτητών στην Ελλάδα, θα διαπιστώσουμε ότι η επαρχία -και ειδικότερα η περιφέρεια της Θεσσαλίας- εξελίσσεται σε έναν από τους πιο δυναμικούς αιμοδότες του ελληνικού ποδοσφαίρου.

Η Κεντρική Επιτροπή Διαιτησίας (ΚΕΔ) και η Ελληνική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία (ΕΠΟ) έχουν αναγνωρίσει τα τελευταία χρόνια ότι το μέλλον του αθλήματος εξαρτάται άμεσα από την ποιότητα, τη μόρφωση και την ακεραιότητα των ανθρώπων με το σφύριγμα και τη σημαία. Αυτή η συνειδητοποίηση οδήγησε σε μια ριζική αναδιάρθρωση του τρόπου με τον οποίο λειτουργούν οι σχολές διαιτησίας σε ολόκληρη τη χώρα.

## Ο χάρτης της εκπαίδευσης Σύγχρονα πρότυπα και νέα φιλοσοφία

Οι εποχές που οι επιδοχοί διαιτητές έβλεπαν κάποιες κασέτες με φάσεις, διάβάζαν τον Κανονισμό Παιδιάς Ποδοσφαίρου (ΚΑΠ) και έμπαιναν κατευθείαν στα γήπεδα, έχουν περάσει ανεπιστρεπτή. Σήμερα, η λειτουργία των σχολών διαιτησίας ακολουθεί αυστηρά ευρωπαϊκά πρότυπα.

Η διαδικασία ξεκινάει σε τοπικό επίπεδο υπό την αιγίδα των κατά τόπους Ενώσεων Ποδοσφαιρικών Σωματείων (ΕΠΣ). Οι σχολές αυτές είναι πλέον ανοιχτές σε νέους και νέες (συνήθως ηλικίας 16 έως 28 ετών), οι οποίοι θέλουν να συνδυάσουν την αγάπη τους για το ποδόσφαιρο με την προοπτική μιας ξεχωριστής πορείας στον χώρο.

Η εκπαίδευση περιλαμβάνει ένα συνδυασμό θεωρητικών μαθημάτων και πρακτικής εξάσκησης. Οι υποψήφιοι διδάσκονται τη σωστή τοποθέτηση στον αγωνιστικό χώρο, τη διαχείριση ανθρώπινων σχέσεων (match management), που αποτελεί ένα εξαιρετικά κρίσιμο κομμάτι για έναν διαιτητή και, φυσικά, την ψυχολογική προετοιμασία που είναι απαραίτητη.

Παράλληλα, εξοικειώνονται με την τεχνολογία, καθώς τα σύγχρονα εργαλεία ανάλυσης φάσεων, η εκμάθηση του συστήματος VAR (Video Assistant Referee) και η συστηματική ενασχόληση με την αθλητική διατροφή και φυσική κατάσταση αποτελούν πλέον βασικά συστατικά του προγράμματος σπουδών.

## Το φυτώριο του κάμπου

Η Θεσσαλία ιστορικά έχει «γεννήσει» κορυφαίους διαιτητές που έχουν γράψει τη δική τους λαμπρή πορεία στα γήπεδα της Super League, αλλά και με διεθνείς διακρίσεις. Αυτή η παράδοση δεν είναι τυχαία. Συνεχίζεται και ενισχύεται μέσα από τη λειτουργία εξαιρετικά οργανωμένων σχολών στους τέσσερις νομούς. Στη Λάρισα, τη γεωγραφική και ποδοσφαιρική «καρδιά» της περιφέρειας, η σχολή που λειτουργεί υπό την ομπρέλα της ΕΠΣ Λαρίσας έχει εξελιχθεί σε πρότυπο. Με τη συνδρομή έμπειρων καθηγητών διαιτησίας και

παλαίμαχων διαιτητών εθνικών κατηγοριών, η ΕΠΣ Λάρισας προσελκύει ετησίως δεκάδες νέους απόφοιτους. Η συγκεκριμένη σχολή δίνει τεράστια έμφαση στη σωματική άσκηση των υποψηφίων, εκμεταλλευόμενη τις σύγχρονες αθλητικές εγκαταστάσεις της περιοχής. Δυναμικά όμως κινούνται και οι γειτονικοί νομοί. Στη Μαγνησία, η σχολή της ΕΠΣ Θεσσαλίας έχει καταφέρει να προσελκύσει αρκετά νεαρά κορίτσια και αγόρια, δημιουργώντας ένα κλίμα υγιούς άμιλλας. Οι εκπαιδευτές εκεί δίνουν μεγάλη βαρύτητα στην πρακτική εξάσκηση στα τοπικά πρωταθλήματα υποδομών (Grassroots), θεωρώντας ότι η τριβή με πραγματικές συνθήκες αγώνα από μικρή ηλικία είναι το «κλειδί» για να ωριμάσει ένας ρέφερι.

Στην Καρδίτσα και τα Τρίκαλα, οι σχολές των τοπικών ΕΠΣ μπορεί να λειτουργούν σε μικρότερη κλίμακα συγκριτικά με τα αστικά κέντρα, ωστόσο χαρακτηρίζονται από υποδειγματική οργάνωση και πειθαρχία. Οι τοπικοί σύνδεσμοι διαιτητών λειτουργούν συχνά ως μια «δεμένη οικογένεια», παρέχοντας στους νέους διαιτητές όλο το απαραίτητο υλικοτεχνικό support, καθοδήγηση (mentoring) από μεγαλύτερους σε ηλικία συναδέλφους και συνεχή επιμόρφωση πάνω σε αλλαγές των κανονισμών.

## ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ

### Περισσότερα από ένα «Σφύριγμα»

Γιατί όμως ένας νέος άνθρωπος το 2026 να επιλέξει να μπει σε μια σχολή διαιτησίας και να δεχθεί την πίεση που αυτή συνεπάγεται; Οι επικεφαλής των σχολών στη Θεσσαλία τονίζουν συνεχώς ότι η ενασχόληση με τη

Η εκπαίδευση πλέον περιλαμβάνει τεχνολογία (VAR, ανάλυση φάσεων), ψυχολογική υποστήριξη και ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης αγώνων

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται σημαντική άνοδος της γυναικείας παρουσίας στις σχολές διαιτησίας της Θεσσαλίας, με το ποσοστό των γυναικών να φτάνει έως και το 35%.



διαιτησία προσφέρει μαθήματα ζωής, πολύτιμα εφόδια και μοναδικές ευκαιρίες εξέλιξης. Πρώτα από όλα, λειτουργεί ως ένα άριστο σχολείο χαρακτήρα. Η ανάγκη να παίρνει αποφάσεις κλάσματα του δευτερολέπτου κάτω από το βλέμμα εκατοντάδων θεατών χτίζει πειθαρχία, αυτοπεποίθηση και ηγετικές ικανότητες. Ένας διαιτητής μαθαίνει να διαχειρίζεται την κρίση, να επιλύει συγκρούσεις και να παραμένει ψυχραιμός σε περιόδους υψηλής έντασης. Επιπλέον, η διαιτησία προάγει την κορυφαία φυσική κατάσταση. Η ενασχόληση με το τρέξιμο, τα ειδικά προγράμματα προπόνησης και η διαρκής παρακολούθηση της υγείας των αθλητών είναι αποδεδειγμένα ευεργετική για τη συνολική ευεξία του νέου. Τέλος, είναι μια δίοδος επαγγελματικής και αθλητικής ανέλιξης. Μέσω της διαδικασίας αξιολόγησης από τους παρατηρητές διαιτησίας, οι ταλαντούχοι νέοι έχουν τη δυνατότητα να ανέβουν κατηγορίες (από τα τοπικά πρωταθλήματα, στη Γ', τη Β' και τελικά τη Super League). Στο σύγχρονο επαγγελματικό ποδόσφαιρο, η διαιτησία αποτελεί πλέον μια εξαιρετικά αμειβόμενη απασχόληση, δίνοντας την ευκαιρία σε ικανούς νέους να κάνουν το χόμπι τους επάγγελμα υψηλού επιπέδου.

## Το πρόβλημα του εκφοβισμού και η αλλαγή κουλτούρας

Ένα από τα σημαντικότερα εμπόδια που αντιμετωπίζουν παραδοσιακά οι σχολές διαιτησίας - και το οποίο η Πολιτεία και η ΕΠΟ προπαθούν ενεργά να εξαλείψουν - είναι η έλλειψη ανοχής στον οπαδικό φανατισμό και η βία εντός και εκτός γηπέδων. Πολλοί ταλαντούχοι νέοι αποθαρρύνονται από το γεγονός ότι ενδέχεται να αντιμετωπίσουν λεκτικές επιθέσεις, απειλές ή ακόμη και εκφοβισμό (bullying) στα ερασιτεχνικά γήπεδα. Ακριβώς γι' αυτόν τον λόγο, οι σχολές της Θεσσαλίας αλλά και ολόκληρης της Ελλάδας έχουν εντάξει στα προγράμματά τους ειδικά σεμινάρια ψυχολογικής υποστήριξης των διαιτητών. Η στρατηγική που ακολουθείται είναι διττή: αφενός προετοιμάζονται οι νέοι διαιτητές να χτίσουν ένα «σκληρό πέτσι» και να είναι συναισθηματικά αποστασιοποιημένοι από τις εξέδρες, αφετέρου δίνεται έμφαση στην καλλιέργεια παιδείας. Ταυτόχρονα, τα τελευταία χρόνια έχουν αυστηροποιηθεί οι ποινές για όσους επιτίθενται σε αξιωματούχους αγώνων, στέλλοντας μήνυμα ασφάλειας προς την επόμενη γενιά. Το ζητούμενο, όπως επισφαιρώνει οι

ιθύνοντες της ΚΕΔ, είναι η αλλαγή της κουλτούρας ολόκληρης της ποδοσφαιρικής κοινωνίας. Να γίνει αντιληπτό πως το λάθος είναι μέρος του παιχνιδιού και για τους διαιτητές, όπως ακριβώς είναι και για τους ποδοσφαιριστές που χάνουν ένα κενό τέρμα. Η διαιτησία πρέπει να πάψει να θεωρείται το εξιλαστήριο θύμα της αποτυχίας μιας ομάδας και να αντιμετωπιστεί ως ο θεματοφύλακας της νομιμότητας στο γήπεδο.

## Η εποχή της τεχνολογίας και ο εκσυγχρονισμός

Ένας άλλος σημαντικός πόλος έλξης για τους νέους σήμερα είναι η εισαγωγή της τεχνολογίας στο ποδόσφαιρο. Η εκπαίδευση στις σύγχρονες σχολές διαιτησίας περιλαμβάνει πλέον μαθήματα χρήσης VAR. Η ΚΕΔ έχει φροντίσει ώστε οι νέοι διαιτητές να έρχονται σε επαφή με συστήματα βίντεο-ανάλυσης και γραμμών οφσάιντ από τα πρώτα κιόλας στάδια της επαγγελματικής τους πορείας. Η λειτουργία προσομοιωτών VAR και η ενασχόληση με την επικοινωνία μεταξύ αγωνιστικού χώρου και δωματίου ελέγχου είναι κάτι που εξάπτει τη φαντασία πολλών νέων τεχνοκρατών της γενιάς τους. Αυτός ο εκσυγχρονισμός ανεβάσει τον πήχη και αλλάζει το προφίλ του Έλληνα διαιτητή. Δεν ψάχνουμε πλέον απλώς για ανθρώπους με καλή φυσική κατάσταση και καλή οπτική αντίληψη, αλλά για αθλητές πλήρως καταρτισμένους, ικανούς να διαβάζουν το παιχνίδι τακτικά και να χειρίζονται πολύπλοκες τεχνολογίες.

## Η ΕΠΟ στηρίζει τις τοπικές ενώσεις

Για να μπορέσουν οι σχολές της επαρχίας να προσελκύσουν κόσμο, η κεντρική διοίκηση του ποδοσφαίρου έχει προχωρήσει σε στοχευμένες δράσεις. Σε συνεργασία με την Επιτροπή Διαιτησίας, τρέχουν προγράμματα ενημέρωσης και προώθησης της διαιτησίας στα σχολεία, με σκοπό να εξηγήσουν στα παιδιά τη σημασία του ρόλου αυτού. Επιπλέον, η δωρεάν παροχή εκπαιδευτικού υλικού, η δυνατότητα συμμετοχής σε διαδραστικά σεμινάρια με αναλύσεις φάσεων από τις κοινές διοργανώσεις της UEFA, και τα επιδοτούμενα προγράμματα απόκτησης αθλητικού εξοπλισμού είναι μερικά από τα «δώρα» που προσφέρονται στους νέους υποψηφίους. Με αυτόν τον τρόπο, η εγγραφή σε μια σχολή δεν αποτελεί οικονομική επιβάρυνση, αλλά επένδυση στο μέλλον.



**Η επόμενη μέρα: Το όραμα για τη Θεσσαλία**  
Η Θεσσαλία, λόγω της στρατηγικής της θέσης στην καρδιά της Ελλάδας, διαθέτει όλα τα φόντα να καταστεί γηέτιδα δύναμη στην παραγωγή νέων διαιτητών υψηλού επιπέδου. Το όραμα των κατά τόπους υπευθύνων δεν περιορίζεται απλώς στην κάλυψη των αναγκών των τοπικών πρωταθλημάτων της Γ' Εθνικής ή των τοπικών κατηγοριών ΕΠΣ. Ο απώτερος στόχος είναι να αναδειχθούν ξανά Θεσσαλοί διαιτητές που θα φορέσουν το σήμα της FIFA, θα σφυρίξουν σε ευρωπαϊκές διοργανώσεις και θα ηγηθούν των αγώνων των Play-Offs της Super League. Η παρακαταθήκη των προηγούμενων ετών, με ρέφερι που κόμισαν τα ελληνικά γήπεδα, λειτουργεί ως ο καλύτερος φάρος ελπίδας και έμπνευσης για τα νέα παιδιά που μπαίνουν σήμερα στις σχολές διαιτησίας. Οι πόρτες των κατά τόπους Ενώσεων παραμένουν ανοιχτές και προσκαλούν κάθε νέο που αγαπά το ποδόσφαιρο, πιστεύει στη δικαιοσύνη και θέλει να δοκιμάσει τις δυνάμεις του σε έναν από τους πιο απαιτητικούς, αλλά και συναρπαστικούς χώρους του αθλητισμού. Η ιστορία της ελληνικής διαιτησίας ξαναγράφεται αυτή τη στιγμή στις ακαδημίες και στα γήπεδα του θεσσαλικού κάμπου. Το επόμενο σφύριγμα ανήκει στη νέα γενιά.

## Εγγραφές και δικαιολογητικά

Για την ένταξη των ενδιαφερομένων στις σχολές διαιτησίας των ΕΠΣ Λάρισας, Θεσσαλίας (Μαγνησίας, Τρικάλων και Καρδίτσας, οι αιτήσεις ξεκινούν παραδοσιακά κάθε φθινόπωρο (Σεπτέμβριο με Οκτώβριο), με τις εγγραφές να παραμένουν ανοιχτές έως τα μέσα Νοεμβρίου. Οι υποψήφιοι πρέπει να έχουν συμπληρώσει το 16ο έτος της ηλικίας τους και να μην ξεπερνούν το 28ο έτος. Τα απαραίτητα δικαιολογητικά περιλαμβάνουν υποχρεωτικά αντίγραφο ποινικού μητρώου (γενικής χρήσης), πιστοποιητικό γέννησης, απολυτήριο Λυκείου (ή βεβαίωση σπουδών για τους ανήλικους μαθητές), καθώς και ιατρικές βεβαιώσεις από παθολόγο και καρδιολόγο που πιστοποιούν την ικανότητα για έντονη αθλητική δραστηριότητα. Οι αιτήσεις κατατίθενται απευθείας στα γραφεία της εκάστοτε Ένωσης ή ηλεκτρονικά μέσω των επίσημων πύλων τους. Το «Ασθενές Φύλλο» στην πρώτη γραμμή

Τα στατιστικά στοιχεία των τελευταίων ετών αποτυπώνουν μια εντυπωσιακή κοινωνική και αθλητική μεταβολή στη Θεσσαλία, με τη γυναικεία παρουσία στις σχολές διαιτησίας να καταγράφει κατακόρυφη άνοδο με το ποσοστό να φτάνει το 35%. Συγκεκριμένα, στις ΕΠΣ Λάρισας και Μαγνησίας, σχεδόν ένας στους τέσσερις νέους υποψηφίους στις πρόσφατες σειρές μαθημάτων είναι γυναίκα. Η εξέλιξη αυτή δεν περιορίζεται στα χαρτιά, καθώς Θεσσαλές διαιτητές και βοηθοί στελεχώνουν πλέον σταθερά όχι μόνο τα τοπικά ανδρικά πρωταθλήματα, αλλά και τις εθνικές κατηγορίες (όπως η Women's Football League και τη Γ' Εθνική ανδρών). Η ΚΕΔ επενδύει στοχευμένα σε αυτή τη δυναμική, προσφέροντας εξειδικευμένα σεμινάρια φυσικής κατάστασης και τακτικής, αποδεικνύοντας ότι η ελληνική διαιτησία σπάει οριστικά τα έμφυλα στερεότυπα του παρελθόντος.



Πείτε  
την  
άποψή  
σας

Στείλτε μας  
e-mail



«Όταν ήρθα για να παίξουμε με την ΑΕΛ ενώ ήμουν στον Ηρακλή, νομίζω ήταν ημιτελικός το 1987, συμμετείχα στο γκολ του Ηρακλή και το πανηγύρισα αυθόρμητα. Όταν έγινε αλλαγή και βγήκα λίγο πριν το τέλος του αγώνα, όλο το γήπεδο με χειροκρότησε...»

# ΚΩΣΤΑΣ ΜΑΛΟΥΜΙΔΗΣ

## Η ΑΕΛ σημάδεψε τη ζωή μου

«Ο Γιάτσεκ Γκμοχ μου έδωσε τρομερή αυτοπεποίθηση»

«Η ΑΕΛ εκείνα τα χρόνια ξεχώριζε γιατί πέρα από αναμφισβήτητο ταλέντο των ποδοσφαιστών της είχε διοικητική σταθερότητα, οικονομική συνέπεια και σταθερότητα στους προπονητές»

Συνέντευξη  
στη **Λόλα**  
**Γάτσιου**

**Ο κ. Μαλουμίδης μιλώντας στην «Πολιτεία Θεσσαλών» ανατρέπει στη μακρά ποδοσφαιρική του διαδρομή, ξεκινώντας από τα παιδικά του χρόνια στα Καισαριανά Έδεσσας, όπου το ποδόσφαιρο αποτελούσε καθημερινό κομμάτι της ζωής του. Θυμάται ότι έπαιζε ασταμάτητα στην πλατεία, στο σχολείο αλλά και στο σπίτι, γεγονός που δείχνει πως η αγάπη του για το άθλημα γεννήθηκε πολύ νωρίς και διαμόρφωσε την πορεία του.**

Η μεταγραφή του στην ΑΕΛ το 1979 αποτέλεσε καθοριστικό σημείο στη ζωή του. Προηγήθηκε η παρουσία του στον Φίλιππο Φλαμουριάς και στον Εδεσσαϊκό, ενώ η ένταξή του στην ομάδα πραγματοποιήθηκε με τη στήριξη ανθρώπων που πίστεψαν στις δυνατότητές του. Όπως τονίζει, η ΑΕΛ δεν αποτέλεσε μόνο έναν σημαντικό ποδοσφαιρικό σταθμό αλλά έναν τόπο όπου δημιούργησε βαθιές φιλίες και δεσμούς που διατηρεί μέχρι σήμερα.

Αναφερόμενος στην καθημερινότητα της ομάδας τη δεκαετία του '80, υπογραμμίζει τη σημασία των αποδυτηρίων και του οικογενειακού κλίματος που επικρατούσε. Παρά τις περιορισμένες υποδομές της εποχής, η συνοχή, η πειθαρχία και η συμβολή ανθρώπων που εργάζονταν γύρω από την ομάδα συνέβαλαν στη δημιουργία ενός ισχυρού συνόλου.

Από τις πιο έντονες αναμνήσεις του ξεχωρίζει το πρώτο ευρωπαϊκό παιχνίδι της ΑΕΛ απέναντι στη Χόλβεντ, μια αναμέτρηση που θυμάται για την εξαιρετική εμφάνιση της ομάδας και τη μεγάλη πρόκληση απέναντι σε έναν ισχυρό αντίπαλο. Παρότι η πρόκριση χάθηκε, το παιχνίδι αυτό έμεινε ανεξίτηλο στη μνήμη του.

Ως σημαντικές επιρροές στην καριέρα του αναφέρει συμπαίκτες που ξεχώριζαν για τον χαρακτήρα και την αγωνιστικότητά τους, αλλά και προπονητές που του έδωσαν αυτοπεποίθηση και ποδοσφαιρικές αρχές. Ιδιαίτερη αναφορά κάνει στον επαγγελματισμό, τη λεπτομέρεια και τις σύγχρονες ιδέες που εφαρμόζονταν ήδη τότε στην ΑΕΛ.

Ο ίδιος θεωρεί πως η επιτυχία της ομάδας στηρίχθηκε όχι μόνο στο ταλέντο των ποδοσφαιριστών αλλά και στη διοικητική σταθερότητα, την οικονομική συνέπεια και τη διατήρηση κοινής πορείας χωρίς συχνές αλλαγές. Ιδιαίτερη θέση στη συνέντευξη κατέχουν οι σχέσεις του με τους φιλάθλους. Περιγράφει συγκινητικές στιγμές αναγνώρισης και αγάπης, που επιβεβαίωσαν τη σύνδεσή του με τον κόσμο της ομάδας. Το προσωπίο «Μαύρο Φτερό», που τον συνόδευσε σε όλη την καριέρα του, αποτελεί για τον ίδιο σύμβολο αυτής της σχέσης. Κλείνοντας, δηλώνει πως θέλει να τον θυμούνται ως έναν αθλητή που αγωνίστηκε με ήθος, σεβασμό και αξιοπρέπεια. Για την ΑΕΛ εκφράζει αισιοδοξία ότι μπορεί να επιστρέψει στις επιτυχίες, με βασική προϋπόθεση την ενότητα και τη στήριξη του κόσμου της.



**Κύριε Μαλουμίδη, πώς ξεκίνησε η σχέση σας με το ποδόσφαιρο και τι θυμάστε από τα πρώτα σας βήματα;**

Τα πρώτα ποδοσφαιρικά μου βήματα τα έκανα παίζοντας αδιάκοπα μπάλα στην πλατεία του χωριού μου, τα Καισαριανά Έδεσσας, στο σχολείο, ακόμα και μέσα στο σπίτι, όπου έβαζα τη μικρότερη αδελφή μου τερματοφύλακα και χρησιμοποιούσα για μπάλα κουβάρια από κλωστή.

**Πώς προέκυψε η μεταγραφή σας στην ομάδα της ΑΕΛ;**

Στην ομάδα της ΑΕΛ ήρθα το 1979, επί Αντώνη Κα-

ντώνια, αφού προηγουμένως είχα παίξει για 3 χρόνια στο Φίλιππο Φλαμουριάς και 4 χρόνια στον Εδεσσαϊκό. Ήταν πολύ σημαντική για μένα η μεταγραφή στην ΑΕΛ που πραγματοποιήθηκε με τη βοήθεια του τότε ιδιοκτήτη εργοστασίου μεταποίησης φρούτων κ. Ντριγκόγια. Ακόμη και σήμερα διατηρώ στενές φιλικές σχέσεις με τους Λαρισσιούς νυν ιδιοκτήτες του εργοστασίου Σαϊτπδες, λέγοντας με αυτόν τον τρόπο «ευχαριστώ» γιατί η μεταγραφή μου στην ΑΕΛ σημάδεψε τη ζωή μου.

**Πώς ήταν τα αποδυτήρια και η καθημερινότητα της ΑΕΛ της δεκαετίας του '80;**

Σημαντικό ρόλο σε όλες τις ομάδες παίζουν τα αποδυ-

«Ο κόσμος θέλω να με θυμάται σαν έναν αθλητή που αντιμετώπισε με πολύ σεβασμό όχι μόνο τους φιλάθλους της ομάδας του αλλά όλους, που δεν αντιδίκησε με διαιτητές, αντίπαλους ποδοσφαιριστές, παράγοντες και δεν ζήτησε ποτέ να ευνοηθεί κάνοντας στον αγωνιστικό χώρο»



τήρια. Τα χρόνια εκείνα, παρά τις δυσκολίες στις υποδομές, είχαμε τη βοήθεια αρχικά του Λώλου κι έπειτα του Παπαγιάννη που ήταν οι φροντιστές της ομάδας. Φυσικά σημαντική ήταν η βοήθεια του ανεπανάληπτου μασέρ Θανάση Γουλούλη, ο οποίος είχε κατά κύριο λόγο τη φροντίδα των μεγάλων, Δράμαλη, Αργυρούλη και Παραφέστα. Στην προπόνηση Κέρβερους ήταν ο αρχηγός μας, ο Παραφέστας, δεν άφηνε κανέναν να λουφράζει και φυσικά αυτό το αναφέρω σαν έπαινο, γιατί ήταν κάτι που έμενα μου άρεσε και το επικροτούσα. Υπάρχει κάποιο παιχνίδι που θυμάστε ακόμα έντονα; Υπάρχουν πολλά αξέχαστα παιχνίδια, αλλά θα αναφερθώ στο πρώτο ευρωπαϊκό παιχνίδι της ΑΕΛ με τη Χόλβεντ. Η Χόλβεντ τότε είχε 6 διεθνείς ποδοσφαιριστές, με τον Λάγιο Ντέταρι να μην είναι τότε το πρώτο της όνομα. Στον μεταξής μας αγώνα πραγματοποιήσαμε φοβερή εμφάνιση και θυμάμαι στο τέλος είχα την ευκαιρία με ατομική ενέργεια να κάνω το 3-0, χωρίς δυστυχώς να το πετύχω. Μετά δυστυχώς, στον επαναληπτικό αγώνα στη Βουδαπέστη, η ΑΕΛ μας αποκλείστηκε στην παράταση.

**Ποιος συμπαίκτης ή προπονητής σάς επηρέασε περισσότερο στην καριέρα σας και γιατί;**

Από τους συμπαίκτες μου θα αναφερθώ στους Δράμαλη, Αργυρούλη και Παραφέστα, αλλά και στον Ιβάν Σπασόφκι με τον οποίο έκανα πολλή παρέα. Από τους προπονητές αυτός που δούλεψε στην ΑΕΛ έντονα με επαγγελματισμό και μαζί του παίζαμε πολύ καλό ποδόσφαιρο, ήταν ο αείμνηστος Αντώνης Γεωργιάδης. Όμως εμένα με σημάδεψε ο Γιάτσεκ Γκμοχ, μου έδωσε τρομερή αυτοπεποίθηση, έκανα μαζί του 14 γκολ. Πρόσθεσε την παραμικρή λεπτομέρεια κι αυτά που ακούμε σήμερα για πρέσιγκ, γρήγορη μεταβίβαση κ.λπ., η ΑΕΛ τα έκανε πριν από 45 χρόνια.

**Τι ήταν αυτό που έκανε την ΑΕΛ ξεχωριστή εκείνα τα χρόνια;**

Η ΑΕΛ εκείνα τα χρόνια ξεχώριζε, κατά τη γνώμη μου, γιατί πέρα από αναμφισβήτητο ταλέντο των ποδοσφαιστών της είχε και διοικητική σταθερότητα, οικονομική συνέπεια, σταθερότητα στους προπονητές -δεν άλλαζε η ομάδα ποτέ προπονητή μέσα στη χρονιά-, και αυτό ήταν ένα μάθημα που το πήρα και το εφάρμοσα στον Εδεσσαϊκό τα χρόνια που έπαιζε στην Α' εθνική.

**Πώς ζούσατε τη σχέση με τους ανθρώπους και τους φιλάθλους της ομάδας;**

Με τους παράγοντες που υπηρετούσαν την ομάδα υπήρχαν σχέσεις αγάπης και στοργής. Κάθε πρόβλημα λυνόταν ήγχαира κι έτσι μετά σχεδόν από 50 χρόνια μιλω πάντα με χαρά με τον Χολέβα, τον Λόκα, την οικογένεια Καντώνια που με ευεργέτησε και φυσικά όσο

ζούσε, έβλεπα τα καλοκαίρια τον Κώστα Σαμαρά στη Φούρκα στη Χαλκιδική. Για τη σχέση μου με τον κόσμο θα διηγηθώ δύο περιστατικά. Το πρώτο ήταν όταν ήρθα για να παίξουμε με την ΑΕΛ ενώ ήμουν στον Ηρακλή, νομίζω ήταν ημιτελικός το 1987, συμμετείχα στο γκολ του Ηρακλή και το πανηγύρισα αυθόρμητα. Όταν έγινε αλλαγή και βγήκα λίγο πριν το τέλος του αγώνα, όλο το γήπεδο με χειροκρότησε, αυτό δεν είναι μεγάλη τιμή; Το δεύτερο περιστατικό ήταν πριν 20 χρόνια, στο καθιερωμένο παιχνίδι των παιδιμάκων για τους συμπαίκτες μας που έφυγαν απ ό τη ζωή. Έφτασα στο γήπεδο μαζί με τις τρεις κόρες μου, φοιτήτριες τότε, λίγο καθυστερημένα. Έτρεξαν όλοι να με αγκαλιάσουν, ο Αλεξούλης με σήκωσε στον αέρα σαν φτερό και περίπου 2.000 κόσμος φώναζε το σύνθημα «φάρτσα μαύρο φτερό»...Ήταν τόσο συγκινητικό, τα κορίτσια μου έβαλαν τα κλάματα...

**Πώς γεννήθηκε το προσωπίο «Μαύρο Φτερό» ; «Μαύρο φτερό» με βάφτισε ο αείμνηστος αθλητικός δημοσιογράφος Αντώνης Τζιτζέλης, και το παρατσούκλι με συνόδεψε και στη συνέχεια στην ομάδα του Ηρακλή. Και θέλω να επισημάνω ότι τόσο ο Αντώνης Τζιτζέλης όσο και ο συνάδελφός του Κώστας Μπετσαβές με βοήθησαν και με στήριξαν πολύ στις δύσκολες στιγμές μου.**

**Υπάρχει κάποιο περιστατικό στα αποδυτήρια που δεν έχει δημοσιευτεί ποτέ και θέλετε να μοιραστείτε με τους αναγνώστες μας;**

Στα αποδυτήρια της ΑΕΛ σχεδόν σε κάθε προπόνηση συνέβαιναν ανεπανάληπτα περιστατικά...Τίως δεν μου φαίνεται, αλλά ήμουν μεγάλο πειρακτήρι, όχι όμως όσο ήταν ο αείμνηστος Ηλίας Σελιώνης -ποτέ οι παλαίμαχοι δεν θα είμαστε ίδιοι μετά τον χαμό του. Τα πειράγματα ήταν καλοπροαίρετα, και τα θυμάμαστε πάντα στις συναντήσεις μας οι παλαίμαχοι.

Ποια ήταν η πιο δύσκολη στιγμή της καριέρας σας; Υπήρξε στιγμή που σκεφτήκατε να σταματήσετε νωρίτερα;

Σαφώς η δυσκολότερη στιγμή ήταν η αποχώρησή μου από την ΑΕΛ μετά τον αποτυχημένο 2ο τελικό με τον Παναθηναϊκό το 1984. Κάποιοι πίστευαν, εκμεταλλευόμενοι τον τότε αθλητικό νόμο, ότι θα πα'ρέμενα εκβιαστικά και άλλαξαν την προ του τελικού προσφορά που μου είχε γίνει. Όμως επειδή ήταν θέμα κυρίως αξιοπρέπειας, έφερα στην ομάδα 9.000.000 δρχ, και αποχώρησα. Αυτό έγινε όταν ήταν πρόεδρος ο Σαμαράς, αλλά λόγω του χαρακτήρα μου δεν κράτησα κακία, πήγαινα και τον έβλεπα στο εξοχικό του τα καλοκαίρια. Περαισμένα...έξαασμένα...

**Βλέπετε ποδόσφαιρο με το ίδιο πάθος;**

Σήμερα φυσικά βλέπω ποδόσφαιρο, απολαμβάνω



όμορφες στιγμές αθλητών κι επειδή διανύουμε περίοδο μουντιάλ και είμαι οπαδός του Μέσι, συγκινήθηκα βλέποντας ζωντανά την πρεμιέρα του με την Αλγερία. Ακουγεται παράξενο, αλλά θα σας εξομολογηθώ κάτι... Όταν έπαιζα ποδόσφαιρο το κύριο μέλημά μου ήταν όχι πώς θα κερδίσουμε τον αγώνα, αλλά πώς θα κάνω μια ενέργεια να χαρεί ο κόσμος και δόξα τον Θεό αυτό ο κόσμος μου το επέστρεψε απλόχερα.

**Πώς θα θέλατε να σας θυμάται ο κόσμος;**

Ο κόσμος θέλω να με θυμάται σαν έναν αθλητή που αντιμετώπισε με πολύ σεβασμό όχι μόνο τους φιλάθλους της ομάδας του άλλα όλους, έναν άνθρωπο που δεν αντιδίκησε με διαιτητές, αντίπαλους ποδοσφαιριστές, παράγοντες και δεν ζήτησε ποτέ να ευνοηθεί κάνοντας θεατρινισμούς στον αγωνιστικό χώρο. Το κυριότερο όμως είναι η αγάπη που είχα και έχω μέχρι σήμερα με τους συμπαίκτες μου...

**Όταν ακούτε σήμερα τη λέξη «ΑΕΛ», ποια είναι η πρώτη εικόνα που σας έρχεται στο μυαλό;**

Η λέξη ΑΕΛ έχει σημαδέψει τη ζωή μου, την οικογένεια μου, με έχει διανορφώσει και ολοκληρώσει σαν άνθρωπο, έχω τις πιο όμορφες αναμνήσεις και τις μοιράζομαι στις συναντήσεις μας με τους πρώην συμπαίκτες και παράγοντες της ομάδας...

**Πιστεύετε ότι η ΑΕΛ θα κατακτήσει κι άλλους τίτλους;**

Όλες οι ομάδες διανύουν καλές και κακές περιόδους... Η ΑΕΛ υποβιβάστηκε και φυσικά η διοίκηση έκανε λάθη που πρέπει να αντιμετωπίσει με αυτοκριτική...

Οι φίλαθλοι οργανωμένοι και μη, που από τη δεκαετία του '80 ήταν πάντα δίπλα στην ομάδα, είναι η μεγάλη δύναμη της ΑΕΛ και πρέπει να συνεχίσουν να τη στηρίζουν για να ζήσει μεγάλες στιγμές με τίτλους και πάλι η ομάδα και όλη η πόλη.

Γεγονότα σαν αυτά που έγιναν πριν λίγες μέρες στην πόλη δεν τιμούν την ΑΕΛ και την ιστορία της και φυσικά από τη μεριά μου τα καταδικάζω απερίφραστα. Έτσι λοιπόν στα δύσκολα όπως τώρα η απάντηση είναι μόνο ΕΝΟΤΗΤΑ! προκειμένου να προχωρήσεις...

**(i)**

Ο Κώστας Μαλουμίδης με το παρατσούκλι «μαύρο φτερό», είναι από τις χαρακτηριστικές μορφές της ΑΕΛ στα τέλη της δεκαετίας του '70 και στις αρχές του '80. Αγωνιζόταν κυρίως ως επιθετικός και φόρεσε τη φανέλα της ΑΕΛ περίπου από το 1979 έως το 1984.

Γεννήθηκε στην Έδεσσα (1956) και αργότερα ασχολήθηκε και με την προπονητική. Σήμερα είναι συνταξιούχος εκπαιδευτικός.



**Πείτε  
την  
άποψή  
σας**

Στείλτε μας  
e-mail

Το Κλειστό της Νεάπολης γέμισε από φιλάθλους, δημιουργώντας εξαιρετική ατμόσφαιρα που βοήθησε την Εθνική. Παράλληλα, η διοργάνωση ενίσχυσε την τοπική κοινωνία και ανέδειξε τη Λάρισα ως σημαντικό αθλητικό κέντρο

# Η Λάρισα στο φιλέ της Ευρώπης

Η αήττητη πορεία της εθνικής Γυναικών και το όνειρο του FINAL 4

Η καρδιά του ελληνικού βόλεϊ χτύπησε δυνατά στη Λάρισα, καθώς το Κλειστό Γυμναστήριο της Νεάπολης μετατράπηκε σε ένα σύγχρονο αθλητικό «κάστρο» για χάρη της Εθνικής Ομάδας Γυναικών



Γράφει  
η **Λόλα**  
**Γάτσιου**

Στο πλαίσιο της δεύτερης εβδομάδας του CEV Volleyball European League 2026, η Λάρισα είχε την τιμή να φιλοξενήσει ένα κορυφαίο ευρωπαϊκό τουρνουά, αποδεικνύοντας για ακόμη μία φορά ότι η Θεσσαλία ξέρει να διοργανώνει, να αγαλιάζει και να στηρίζει τον εθνικό αθλητισμό. Με μια συγκλονιστική παρουσία του κόσμου στις κερκίδες, η «γαλανόλευκη» πέτυχε το απόλυτο των νικών, έφτασε στο εντυπωσιακό 4X4 στη διοργάνωση και πλέον κοιτάζει στα μάτια την πρόκριση στην τελική τετράδα (Final Four).

Την ίδια στιγμή, η Εθνική Ανδρών πραγματοποίησε τη δική της υπέρβαση στη Γλυφάδα, κάνοντας το 2X2 και ανεβαίνοντας στην 6η θέση της γενικής κατάταξης. Το ελληνικό βόλεϊ ζει μέρες ένδοξης, και τοπικά η Λάρισα δικαιούται να αισθάνεται περήφανη, καθώς έγινε σημαντικός «αιμοδότης» ψυχολογίας και ενέργειας για τις διεθνείς μας αθλήτριες.

## Το Κλειστό της Νεάπολης φόρεσε τα «Γαλανόλευκα»

Η επιλογή του Δήμου Λαρισαίων και της Ελληνικής Ομοσπονδίας Πετοσφαίρισης (ΕΟΠΕ) να φέρουν αυτό το σπουδαίο τουρνουά στην πρωτεύουσα της Θεσσαλίας δεν ήταν τυχαία. Η Λάρισα διαθέτει μακρά παράδοση στο βόλεϊ, με σωματεία που έχουν προσφέρει γενιές αθλητών και φιλάθλους που διψούν για αθλητικά γεγονότα υψηλού επιπέδου. Από την Παρασκευή 12 Ιουνίου έως την Κυριακή 14 Ιουνίου 2026, το Κλειστό της Νεάπολης

γέμισε ασφυκτικά με οικογένειες, μικρά παιδιά, αθλητές των τοπικών ακαδημιών και απλούς φιλάθλους. Η είσοδος που ήταν ελεύθερη για το κοινό, έδωσε την ευκαιρία σε χιλιάδες Λαρισαίους να ζήσουν από κοντά τον παλμό μιας ευρωπαϊκής διοργάνωσης. Η ατμόσφαιρα ήταν υποδειγματική, κόσμος που χειροκροτούσε κάθε προσπάθεια, φωνές που εμψύκωναν τα κορίτσια στα δύσκολα σημεία των αγώνων και μια γιορτινή διάθεση που απέδειξε ότι η Λάρισα μπορεί να αποτελέσει τη μόνιμη και πιο φιλόξενη έδρα των αντιπροσωπευτικών μας συγκροτημάτων.

## Το Χρονικό της Επιτυχίας Από το Άνετο 3-0 στο Ορίερ με την Πορτογαλία

Το αγωνιστικό μενού στη Λάρισα περιλάμβανε δύο κρίσιμες αναμετρήσεις για το αντιπροσωπευτικό μας συγκρότημα, με την κάθε μία να έχει το δικό της ξεχωριστό σενάριο: Ελλάδα – Κόσοβο 3-0 την Παρασκευή 12/6 - Η προμερία του τουρνουά ήταν ένας υγιής μονόλογος για τα κορίτσια του Απόστολου Οικονόμου. Με σοβαρότητα στο σερβίς, εξαιρετικό μπλοκ-άμυνα και καθαρό μυαλό στις αντεπιθέσεις, η Εθνική δεν άφησε κανένα περιθώριο αντίδρασης στο Κόσοβο, καθαρίζοντας το ματς με ένα άνετο 3-0 σετ. Ο κόσμος είχε την ευκαιρία να χειροκροτήσει όλες τις αθλήτριες και να ζεσταθεί για τη συνέχεια. Ελλάδα – Πορτογαλία 3-2 το Σάββατο 13/6 - Το παι-

χνίδι του Σαββάτου αποδείχθηκε μια πραγματική μάχη νευρών, τακτικής και ψυχικού σθένους. Η Πορτογαλία εμφανίστηκε εξαιρετικά διαβασμένη, πίεσε την ελληνική υποδοχή και ανάγκασε το παιχνίδι να πάει στα πέντε σετ. Σε εκείνο το σημείο, η ώθηση των Λαρισαίων φιλάθλων από την εξέδρα λειτούργησε ως ο «εβδομος παίκτης». Με καθοριστικές άμυνες στο tie-break και μεγάλες επιθέσεις, η Ελλάδα πήρε τη νίκη με 3-2, γνωρίζοντας την αποθέωση. Αν και η απώλεια ενός βαθμού (λόγω της νίκης στο tie-break με 3-2 αντί για 3-0 ή 3-1) μας περιόρισε στην 6η θέση της συνολικής βαθμολογίας –καθώς υπάρχει ισοβαθμία έξι ομάδων με το απόλυτο των νικών– η ουσία παραμένει, η Εθνική Γυναικών έφυγε από τη Λάρισα αήττητη και με το κεφάλι ψηλά.

## Η τακτική του Απόστολου Οικονόμου και το «μέταλλο» της ομάδας των γυναικών

Ο ομοσπονδιακός τεχνικός, Απόστολος Οικονόμου, έκοψε δουλέψει μεθοδικά όλο το προηγούμενο διάστημα, παρουσίασε ένα σύνολο με ξεκάθαρη αγωνιστική ταυτότητα. Η Εθνική Γυναικών του 2026 δεν είναι απλώς μια ομάδα με ταλέντο, αλλά ένα σύνολο με τεράστια ψυχικά αποθέματα, κάτι που φάνηκε ξεκάθαρα όταν η Πορτογαλία ισοφάρισε και απείλησε με ολική ανατροπή. Η τακτική του Έλληνα προπονητή βασίστηκε στην πολυφωνία στην επίθεση και στη γρήγορη ανάπτυξη από την πασαδόρο, εκμεταλλευόμενη την ποιότητα των ακραίων και των κεντρικών μας. Η διαχείριση του υλικού

Με νίκες απέναντι στο Κόσοβο (3-0) και την Πορτογαλία (3-2) στη Λάρισα, η Ελλάδα έκανε το 4X4 στο European League 2026

Η πρόκριση στο Final Four έχει μεγάλη σημασία λόγω του νέου format. Οι τέσσερις πρώτες ομάδες προκρίνονται στην τελική φάση και εξασφαλίζουν απευθείας συμμετοχή στο EuroVolley 2028, γεγονός που καθιστά κάθε βαθμό και κάθε αγώνα ιδιαίτερα κρίσιμο

κατά τη διάρκεια του τουρνουά της Λάρισας έδειξε ότι αυτή η ομάδα έχει βάθος στον πάγκο, με τις αλλαγές να προσφέρουν πολύτιμες λύσεις σε κρίσιμα σημεία. Το σημαντικότερο κέρδος, ωστόσο, πέρα από το καθαρά βαθμολογικό κομμάτι, είναι η σφυρηλάτηση του χαρακτήρα της ομάδας μέσα από συνθήκες υψηλής πίεσης.

## Το νέο Format του European League και ο δρόμος για το EuroVolley 2028

Η φετινή διοργάνωση του European League έχει ιστορική σημασία. Μετά τις ριζικές αλλαγές που ανακοίνωσε η CEV, η παλιά δομή με τη Golden και τη Silver League καταργήθηκε, και οι κατηγορίες συγχωνεύτηκαν σε μία ενιαία, μεγάλη και άκρως ανταγωνιστική κατηγορία. Το κίνητρο για τις ομάδες είναι διπλό και τεράστιο: Πρόκριση στο Final Four. Οι τέσσερις πρώτες ομάδες της γενικής κατάταξης προκρίνονται στην τελική φάση για την ανάδειξη του πρωταθλητή. Εισιτήριο για το EuroVolley 2028: Η συμμετοχή στην τελική τετράδα εξασφαλίζει αυτόματα την απευθείας πρόκριση στην τελική φάση του Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος του 2028, γλιτώνοντας τις ομάδες από την επίπονη διαδικασία των μετέπειτα προκριματικών. Αυτό το σύστημα εξηγεί γιατί κάθε σετ, κάθε πόντος και κάθε χαμένος βαθμός (όπως αυτός κόντρα στην Πορτογαλία) μετράει διπλά στη συνολική οικονομία της κατάταξης, κάνοντας τη μάχη συγκλονιστική.

## Ανδρικό Βόλεϊ Η Αντεπίθεση της «Γαλανόλευκης» στη Γλυφάδα

Ενώ οι γυναίκες εντυπωσίαζαν στη Λάρισα, η Εθνική Ανδρών έδινε τις δικές της μεγάλες μάχες στο Κλειστό της Γλυφάδας, πετυχαίνοντας μια εντυπωσιακή αγωνιστική αναγέννηση. Μετά από μια δύσκολη πρώτη εβδομάδα, το αντιπροσωπευτικό μας συγκρότημα έκανε το 2X2 εντός έδρας, επικρατώντας με το εμφατικό 3-0 σετ τόσο επί της Ισλανδίας όσο και επί της Βόρειας



Μακεδονίας. Δύο Εθνικές μας ομάδες να αγωνίζονται εκτός έδρας, σε τουρνουά που θα κρίνουν τα πάντα. **Οι Γυναίκες στο Ταλίν (Εσθονία):** Η Εθνική Γυναικών ταξιδεύει στην Εσθονία όπου αντιμετωπίζει τη Λετονία (20/6) και την οικοδέσποινα Εσθονία (21/6). Ο στόχος είναι ξεκάθαρος: δύο νίκες, ιδανικά με 3-0 ή 3-1 σετ, ώστε να μαζέψουν τους 6 απαραίτητους βαθμούς

με τις αποστολές των ξένων χωρών, τους διαιτητές, τα στελέχη της CEV και τους φιλάθλους να τονώσουν την τοπική αγορά, τα ξενοδοχεία και την εστίαση. Το σημαντικότερο κέρδος, όμως, αποτυπώνεται στα μάτια των εκατοντάδων παιδιών από τις ακαδημίες της Λάρισας (όπως της ΑΕΛ και άλλων τοπικών συλλόγων) που βρέθηκαν στις κερκίδες. Τα παιδιά αυτά είδαν από κοντά τα ινδάλματά τους, κατάλαβαν τι σημαίνει ευγενής άμιλλα και φόρεσαν τη φανέλα με το εθνόσημο στις καρδιές τους. Αυτές οι εικόνες αποτελούν την καλύτερη διαφήμιση για τον αθλητισμό και το μεγαλύτερο κίνητρο για τη νέα γενιά να ασχοληθεί με το βόλεϊ. Η Λάρισα απέδειξε ότι δεν είναι απλώς μια επαρχιακή πόλη που φιλοξενεί αγώνες, αλλά μια πραγματική αθλητική μητρόπολη. Το χειροκρότημα που δόθηκε στις αθλήτριες μετά τη δραματική νίκη επί της Πορτογαλίας θα αντηχεί για καιρό στο Κλειστό γήπεδο της Νεάπολης, ως μια υπόσχεση ότι η πόλη μας θα είναι πάντα έτοιμη να γίνει το ορμητήριο για τις μεγάλες ευρωπαϊκές επιτυχίες της Ελλάδας.



Μακεδονίας. Η νίκη επί της Βόρειας Μακεδονίας την Κυριακή, μπροστά σε 2.000 ενθουσιώδεις φιλάθλους, ήταν μια επίδειξη δύναμης. Η ελληνική ομάδα έδειξε σταθερότητα, περιόρισε τα λάθη της και με όπλο το εξαιρετικό σερβίς πήρε ένα πολύτιμο τρίποντο. Αυτές οι δύο καθαρές νίκες επέτρεψαν στην ομάδα να κάνει ένα άλμα από τη 10η στην 6η θέση της βαθμολογίας, διατηρώντας ζωντανές τις ελπίδες της για την κατάκτηση μιας θέσης που οδηγεί στο Final Four των ανδρών.

## Η ώρα της Κρίσης: Λουξεμβούργο και Ταλίν δείχνουν το μέλλον

Η προκριματική φάση του European League κορυφώνεται το επόμενο τρίημερο (19-21 Ιουνίου 2026), με τις

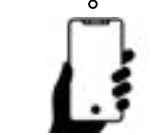
και να ξεπεράσει τις ομάδες που υπερτερούν στην 10ο-βαθμια, σφραγίζοντας το εισιτήριο για το Final Four. **Οι Άνδρες στο Λουξεμβούργο:** Η Εθνική Ανδρών θα αγωνιστεί στο Λουξεμβούργο, όπου θα τεθεί αντιμέτωπη με την τοπική εθνική ομάδα και την ισχυρή Αυστρία. Η ομάδα χρειάζεται το απόλυτο των βαθμών (2 νίκες με τρίποντο) και ταυτόχρονα θα περιμένει στραβοπατήματα των προπορευόμενων ομάδων για να κλέψει μια θέση στην προνομιούχο τετράδα.

**Αντίκτυπος και παρακαταθήκη για την πόλη μας** Πέρα από το καθαρά αθλητικό και βαθμολογικό σκέλος, η φιλοξενία της Εθνικής Γυναικών αφήνει μια σπουδαία κοινωνική και οικονομική παρακαταθήκη στη Λάρισα. Για ένα ολόκληρο τρίημερο, η πόλη βρέθηκε στο επίκεντρο του ευρωπαϊκού αθλητικού ενδιαφέροντος,



Πείτε  
την  
άποψή  
σας

Στείλτε μας  
e-mail



# novibet



ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ  
ΔΥΝΑΤΑ

ΜΕ ΔΥΝΑΤΗ  
ΠΡΟΣΦΟΡΑ\* ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ!

ΧΩΡΙΣ ΚΑΤΑΘΕΣΗ

\*ΣΧΥΟΝ ΟΡΟΙ & ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ



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

Στο τιμόνι της ομάδας παραμένει ο Δημήτρης Σπανός με μεγάλη εμπειρία στις επαγγελματικές κατηγορίες και με σημαντικό ιστορικό ανόδων. Μεταγραφικός σχεδιασμός, τεχνικό επιτελείο και προετοιμασία για τη νέα ποδοσφαιρική σεζόν

## ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ

# Στόχος ο πρωταγωνιστικός ρόλος



Η Αναγέννηση Καρδίτσας μπαίνει σε μία από τις πιο απαιτητικές μεταβατικές περιόδους των τελευταίων ετών, καθώς μετά την επιστροφή της στη Super League 2 καλείται να χτίσει ένα σύνολο που δεν θα περιοριστεί απλώς στην παρουσία του στην κατηγορία αλλά θα διεκδικήσει πρωταγωνιστικό ρόλο. Η νέα αγωνιστική περίοδος συνοδεύεται από αλλαγές στον πάγκο, οργανωτικό επανασχεδιασμό και σταδιακή στελέκωση του ρόστερ.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Η μεγαλύτερη εξέλιξη αφορά την τεχνική ηγεσία. Στα τέλη του 2025 ολοκληρώθηκε η συνεργασία με τον προπονητή Τίμος Καβακάς και τη θέση του ανέλαβε ο Δημήτρης Σπανός. Η διοίκηση επέλεξε έναν τεχνικό με μεγάλη εμπειρία στις επαγγελματικές κατηγορίες και με σημαντικό ιστορικό ανόδων, θέλοντας να δώσει στην ομάδα αγωνιστική σταθερότητα αλλά και ανταγωνιστική ταυτότητα σε ένα πιο απαιτητικό πρωτάθλημα. Η επιλογή του Σπανού στο τιμόνι της ομάδας δεν είναι τυχαία. Πρόκειται για προπονητή που έχει συνδέσει το όνομά του με οργανωμένες ομάδες και ξεκάθαρη αγωνιστική φιλοσοφία. Στην Αναγέννηση αναμένεται να στηριχθεί σε σφικτή αμυντική λειτουργία, ένταση χωρίς την μπάλα και γρήγορη μετάβαση στην επίθεση — στοιχεία που παραδοσιακά χαρακτηρίζουν τις ομάδες του. Το ζητούμενο πλέον είναι κατά πόσο θα μπορέσει να περάσει αυτή τη φιλοσοφία σε ένα ρόστερ που βρίσκεται ακόμη σε διαδικασία διαμόρφωσης.

Σε ό,τι αφορά το τεχνικό επιτελείο, μέχρι στιγμής δεν έχει υπάρξει πλήρης και επίσημη παρουσίαση όλων των συνεργατών για τη νέα αγωνιστική περίοδο. Ωστόσο έχει ήδη ανακοινωθεί η ενίσχυση του προπονητικού περιβάλλοντος σε προηγούμενες φάσεις λειτουργίας της ομάδας, με στόχο μεγαλύτερη εξειδίκευση στην εκγύμναση και στην καθημερινή προπόνηση των ποδοσφαιριστών. Η λογική που φαίνεται να επικρατεί είναι η δημιουργία μιας πιο ανταγωνιστικής ομάδας,



κάτι που θεωρείται απαραίτητο για τις απαιτήσεις της Super League 2.

Όσον αφορά στις μεταγραφές, η ομάδα της Αναγέννησης Καρδίτσας κινείται με προσοχή αλλά και στόχευση. Ήδη το προηγούμενο διάστημα ανακοινώθηκαν κινήσεις ενίσχυσης με παίκτες που διαθέτουν εμπειρία στις εθνικές κατηγορίες, αλλά και ποδοσφαιριστές με προοπτική. Παράλληλα υπήρξαν αποχωρήσεις και ανακατατάξεις στο υπάρχον ανθρωπινό δυναμικό, στοιχείο που δείχνει ότι η διοίκηση επιδιώκει ένα πιο ισορροπημένο και λειτουργικό ρόστερ. Αναφορές έγιναν για προσθήκες παικτών, όπως οι Σόρι και Μπακαγιόκο, ενώ υπήρξαν και λύσεις συνεργασιών με ποδοσφαιριστές που δεν εντάσσονταν πλέον στον σχεδιασμό για την επόμενη αγωνιστική χρονιά.

Το βασικό χαρακτηριστικό του σχεδιασμού δεν φαίνεται να είναι οι εντυπωσιακές κινήσεις αλλά η δημιουργία ανταγωνιστικού παιχνιδιού σε όλες τις γραμμές. Η νέα μορφή της Super League 2, που σύμφωνα με τις τελευταίες ανακοινώσεις οδηγείται σε διαφορετική δομή διεξαγωγής του πρωταθλήματος σε σχέση με προηγούμενες χρονιές, με τη δημιουργία ενός ομίλου,

αυξάνει τις απαιτήσεις όλων των ομάδων.

Σχετικά με την καλοκαιρινή προετοιμασία για τη νέα χρονιά, μέχρι αυτή τη στιγμή δεν έχει ανακοινωθεί ολοκληρωμένο και επίσημο πρόγραμμα προετοιμασίας με ημερομηνίες προπονήσεων, τόπο παραμονής ή πλήρες πρόγραμμα φιλικών αγώνων για τη σεζόν 2026-27. Υπάρχουν ενδείξεις ότι ο σχεδιασμός βρίσκεται σε εξέλιξη και αναμένονται οι επίσημες ανακοινώσεις της ΠΑΕ μέσα στο επόμενο διάστημα. Αυτό σημαίνει ότι δεν έχει ακόμη επιβεβαιωθεί αν η ομάδα θα πραγματοποιήσει βασικό στάδιο εκτός Καρδίτσας ή θα ακολουθήσει μοντέλο προετοιμασίας εντός έδρας με επιλεγμένα φιλικά παιχνίδια.

Η συνολική εικόνα δείχνει ότι η Αναγέννηση επιχειρεί να περάσει σε μία πιο οργανωμένη και απαιτητική εποχή. Η άνοδος δημιουργήσει προσδοκίες και η διοίκηση φαίνεται να επιλέγει σταθερά βήματα αντί για κινήσεις εντυπωσιασμού. Οι επόμενες εβδομάδες θα είναι καθοριστικές, καθώς οι ανακοινώσεις για ρόστερ, προετοιμασία και τεχνικό επιτελείο θα δείξουν πιο καθαρά ποιο θα είναι το πραγματικό αγωνιστικό ταβάνι της ομάδας για τη νέα χρονιά.



**FORMedia Radio 99,8**

**NON PAPER**

**10:00**

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

Η δημοσιογραφία των non papers δεν είναι ένα 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!

**FORMedia Radio 99,8**

**Όλα παίζουν!**

**08:00**

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

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

Ο Βόλος προχωρά σε ουσιαστική ανανέωση με στόχο να δημιουργήσει μια πιο ανταγωνιστική ομάδα για τη νέα σεζόν. Με την παραμονή του προπονητή Κώστα Μπράτσο, τις αλλαγές στο τεχνικό επιτελείο και τις μεταγραφικές κινήσεις που βρίσκονται σε εξέλιξη, οι Κυανέρυθροι επιδιώκουν να αποφύγουν τις περσινές δυσκολίες και να διεκδικήσουν μια θέση στο πρώτο μισό της βαθμολογίας της Super League.

## Ο Βόλος «χτίζει» το μέλλον του

Ανανέωση και υψηλοί στόχοι για τους Κυανέρυθρους

Στόχος η δημιουργία ενός ανταγωνιστικού συνόλου, ικανού να διεκδικήσει μια θέση στο πρώτο μισό του βαθμολογικού πίνακα



Γράφει η Λόλα Γάτσιου

Με τον Κώστα Μπράτσο στο «τιμόνι» και μπαράζ μεταγραφικών κινήσεων, οι Κυανέρυθροι μπαίνουν σε τροχιά προετοιμασίας για τη νέα αγωνιστική περίοδο στη Stoiximan Super League.

Η ολοκλήρωση της προηγούμενης αγωνιστικής περιόδου άφησε τον Βόλο ΝΠΣ σε μια φάση έντονου προβληματισμού αλλά και άμεσης δράσης. Η διοίκηση της ΠΑΕ, έχοντας αναλύσει τα δεδομένα και τα σκαμπανεβάσματα της χρονιάς, έλαβε τη στρατηγική απόφαση να μην χάσει ούτε λεπτό. Ο σχεδιασμός για την επόμενη ημέρα στη Stoiximan Super League βρίσκεται ήδη σε πλήρη εξέλιξη. Στόχος της ομάδας της Μαγνησίας είναι η δημιουργία ενός άκρως ανταγωνιστικού συνόλου, ικανού να αποφύγει τις περσινές περιπέτειες και να διεκδικήσει μια θέση στο πρώτο μισό του βαθμολογικού πίνακα.

Η Μαγνησία ζει και αναπνέει για το ποδόσφαιρο, και το φετινό καλοκαίρι αναμένεται να είναι ένα από τα πιο θερμά και καθοριστικά των τελευταίων ετών για τον σύλλογο.

Με τον Κώστα Μπράτσο στο «τιμόνι» και μπαράζ μεταγραφικών κινήσεων, οι Κυανέρυθροι μπαίνουν σε τροχιά προετοιμασίας για τη νέα αγωνιστική περίοδο στη Stoiximan Super League. Η ολοκλήρωση της προηγούμενης αγωνιστικής περιόδου άφησε τον Βόλο ΝΠΣ σε μια φάση έντονου προβληματισμού αλλά και άμεσης δράσης. Η διοίκηση της ΠΑΕ, έχοντας αναλύσει τα δεδομένα και τα σκαμπανεβάσματα της χρονιάς, έλαβε τη στρατηγική απόφαση να μην χάσει ούτε λεπτό. Ο σχεδιασμός για την επόμενη ημέρα στη Stoiximan Super League βρίσκεται ήδη σε πλήρη εξέλιξη. Στόχος της ομάδας της Μαγνησίας είναι η δημιουργία ενός άκρως ανταγωνιστικού συνόλου, ικανού να αποφύγει τις περσινές περιπέτειες και να διεκδικήσει μια θέση στο πρώτο μισό του βαθμολογικού πίνακα.

### Σκανάρισμα της αγοράς και το πρώτο μεταγραφικό κύμα

Με ξεκαθαρισμένο το τοπίο στον πάγκο, το βάρος έπεσε άμεσα στο μεταγραφικό παζάρι. Ο Βόλος έχει απλώσει τα δίκτυα του τόσο στην εγχώρια όσο και στη διεθνή αγορά, με τις πρώτες διερευνητικές επαφές να έχουν ήδη αποδώσει καρπούς. Η φιλοσοφία για τη νέα σεζόν είναι σαφής: απόκτηση παικτών με κίνητρο, αθλητικότητα και ποιότητα που μπορούν να κάνουν τη διαφορά. Η αμυντική γραμμή αποτέλεσε την πρώτη προτεραιότητα για ενίσχυση. Η απόκτηση του 24χρονου Ολλανδού κεντρικού αμυντικού Ντέρεκ Ατζάκωα (Derek Adjakwa) αποτελεί μια κίνηση με παρόν και μέλλον, καθώς ο νεαρός στόπερ διαθέτει τα στοιχεία που ζητούσε ο Μπράτσο. Επιπλέον, έντονο παραμένει το ενδιαφέρον για τον έμπειρο κεντρικό αμυντικό Βολνέι, ο οποίος βρίσκεται ψηλά στη λίστα και οι διαπραγματεύσεις βρίσκονται σε προχωρημένο στάδιο. Στο μεσοεπιθετικό κομμάτι, ο πύκτης έχει ανέβει αισθητά. Η αποχώρηση κομβικών παικτών, όπως ο Χουάντι, ανάγκασε τον Βόλο να ψάξει για το «μπιμ». Το όνομα του Άλεν Χαλίλοβιτς που ήρθε στο προσκήνιο αποδεικνύει ότι οι Κυανέρυθροι θέλουν να προσθέσουν αδιαμφισβήτητη ποιότητα και δημιουργία πίσω από τη γραμμή κρούσης.

### Η ψήφος εμπιστοσύνης στον Μπράτσο και το νέο επιτελείο

Η πρώτη και πιο κρίσιμη απόφαση για τη σταθερότητα της ομάδας αφορούσε την τεχνική ηγεσία. Μετά από εβδομάδες διαβουλεύσεων και εξετάσεων διαφόρων περιπτώσεων, κυρίως από την ισπανική αγορά, η διοίκηση αποφάσισε να δώσει ψήφο εμπιστοσύνης στον Κώστα Μπράτσο. Ο Έλληνας τεχνικός, ο οποίος επέστρεψε στον πάγκο τον περασμένο Φεβρουάριο διαδεχόμενος τον Χουάν Φεράντο, κέρδισε με το σπαθί του τη δυνατότητα να χτίσει την ομάδα από την αρχή, πραγματοποιώντας τη δική του προετοιμασία. Ωστόσο, η παραμονή του Μπράτσο συνοδεύτηκε από σημαντικές αλλαγές στο τεχνικό επιτελείο, με στόχο την

### Εκκαθάριση του ρόστερ και αλλαγή φιλοσοφίας

Για να έρθουν όμως νέοι παίκτες, πρέπει να υπάρξει και ο απαραίτητος χώρος. Η διοίκηση, σε απόλυτη συνεννόηση με τον Κώστα Μπράτσο, έχει ξεκινήσει μια διαδικασία «εκκαθάρισης» του έμπυκτου δυναμικού. Παίκτες που δεν απέδωσαν τα αναμενόμενα ή δεν ταιριάζουν στο νέο τακτικό πλάνο βλέπουν την πόρτα της εξόδου. Η αποχώρηση του τερματοφύλακα Μάριου Σιαμπάνη ήταν μόνο η αρχή, καθώς αναμένονται και άλλες λύσεις συμβολαίων το αμέσως επόμενο διάστημα. Ο Βόλος επιδιώκει να μειώσει τον μέσο όρο ηλικίας, να αυξήσει την ταχύτητα στο παιχνίδι του και να δημιουργήσει έναν κορμό που θα μπορεί να αποδώσει ελκυστικό ποδόσφαιρο.

### Το χρονοδιάγραμμα της προετοιμασίας

Οι επόμενες εβδομάδες θα είναι καθοριστικές. Οι ποδοσφαιριστές αναμένονται στον Βόλο στα τέλη του μήνα για τις απαραίτητες ιατρικές και εργομετρικές εξετάσεις. Στη συνέχεια, το πρώτο στάδιο της προετοιμασίας θα πραγματοποιηθεί στις εγκαταστάσεις της Μαγνησίας, πριν η ομάδα αναχωρήσει για το βασικό στάδιο στο εξωτερικό, όπου θα δοθούν και τα πρώτα δυνατά φιλικά τεστ. Ο Κώστας Μπράτσος επιθυμεί να έχει τουλάχιστον το 80% του ρόστερ έτοιμο πριν το ταξίδι για το εξωτερικό, ώστε να δουλέψει απερίσπαστος στη φυσική κατάσταση και την τακτική. Ο χρόνος πιέζει, αλλά η αισιοδοξία είναι διάχυτη. Ο Βόλος γυρίζει σελίδα, αλλάζει πρόσωπο και ετοιμάζεται να παρουσιάσει μια ομάδα που θα κερδίσει ξανά τον σεβασμό όλης της ποδοσφαιρικής Ελλάδας. Το στοίχημα είναι μεγάλο, όμως οι βάσεις που μπαίνουν αυτό το καλοκαίρι μαρτυρούν ότι τίποτα δεν αφήνεται στην τύχη του.



Ο 40χρονος τερματοφύλακας Βοζίνια ήταν ο μεγάλος πρωταγωνιστής στο 0-0 με την Ισπανία, χαρίζοντας στο Πράσινο Ακρωτήριο τον πρώτο βαθμό της ιστορίας του σε τελική φάση Μουντιάλ με τις καθοριστικές αποκρούσεις του

Ο Πύργος Δώνης έγινε ο πρώτος Έλληνας προπονητής που κατακτά βαθμό σε τελική φάση Παγκοσμίου Κυπέλλου, μετά το 1-1 της Σαουδικής Αραβίας με την Ουρουγουάη



# Ο 40χρονος Βοζίνια «νύκησε» την Ισπανία

Οι αποκρούσεις του χάρισαν στη χώρα του τον πρώτο βαθμό στην ιστορία της σε τελική φάση Παγκοσμίου Κυπέλλου

Υπάρχουν ιστορίες στο Παγκόσμιο Κύπελλο που ξεπερνούν το ίδιο το αποτέλεσμα ενός αγώνα... Κι ο Ζοσιμάρ Ζοζέ Έβρα Ντίας, ο γνωστός κι ως Βοζίνια, είναι πλέον μία απ' αυτές τις ιστορίες.

Στα 40 του χρόνια, ο αρχηγός και τερματοφύλακας του Πράσινου Ακρωτηρίου ήταν ο απόλυτος πρωταγωνιστής στο ιστορικό 0-0 με την Ισπανία στην προμέρα του Μουντιάλ 2026, πραγματοποιώντας μία από τις μεγαλύτερες εμφανίσεις τερματοφύλακα στη διοργάνωση.

Οι αποκρούσεις του κράτησαν όρθια την αφρικανική ομάδα απέναντι στους πρωταθλητές Ευρώπης και χάρισαν στη χώρα του τον πρώτο βαθμό στην ιστορία της σε τελική φάση Παγκοσμίου Κυπέλλου, στο πρώτο κιόλας παιχνίδι του μικρού κρατιδίου στη διοργάνωση. Ο Βοζίνια γεννήθηκε στις 3 Ιουνίου 1986 στο Μιντέλο του νησιού Σάο Βισέντε και χρειάστηκε σχεδόν δύο δεκαετίες στις επαγγελματικές κατηγορίες για να φτάσει στη μεγαλύτερη στιγμή της καριέρας του. Αγώνιστηκε σε συλλόγους του Πράσινου Ακρωτηρίου, της Αγκόλας, της Μολδαβίας, της Πορτογαλίας, της Κύπρου (ΑΕΛ Λεμεσού απ' το 2017 έως το 2022) και της Σλοβακίας, πριν καταλήξει στη Τσάβες της Πορτογαλίας.



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Παρότι έμεινε εκτός Μουντιάλ λόγω τραυματισμών, ο Πολ Πογκμπά επισκέφθηκε την αποστολή της Γαλλίας στις ΗΠΑ για να στηρίξει τους διεθνείς και να δείξει τη σύνδεσή του με την εθνική ομάδα. Η FIFA έκλεισε την έρευνα για τον διαιτητή VAR Σον Έβανς

Από το 2012 αποτελεί σταθερό μέλος της εθνικής ομάδας, έχοντας ξεπεράσει τις 80 συμμετοχές και συμμετέχοντας σε τέσσερα Κύπελλα Εθνών Αφρικής (2013, 2015, 2021, 2023). Το ακόμη πιο εντυπωσιακό είναι πως με την παρουσία του απέναντι στην Ισπανία έγινε ένας από τους γηραιότερους ποδοσφαιριστές που πραγματοποίησαν ντεμπούτο σε τελική φάση Μουντιάλ, σε ηλικία 40 ετών.

Για μία χώρα με πληθυσμό λίγο πάνω από μισό εκατομμύριο κατοίκους, η πρώτη συμμετοχή σε Παγκόσμιο Κύπελλο ήταν ήδη ένα ποδοσφαιρικό θαύμα.

Για τον Βοζίνια όμως, το βράδυ της Δευτέρας (15/6) στο «Mercedes Beinz Stadium» της Ατλάντα, μετατράπηκε σε κάτι ακόμη μεγαλύτερο: Στην προσωπική δικαίωση μιας ολόκληρης ζωής στα γήπεδα. Το Πράσινο Ακρωτήριο πήρε τον πρώτο βαθμό της ιστορίας του σε Μουντιάλ και ο βετεράνος γκολκίπερ του εξελίχθηκε σε εθνικό ήρωα μέσα σε 90 λεπτά.

Μετά τον αγώνα με τη «τοζα», τον περίμεναν όλοι οι συμπαίκτες του για να τον αγκαλιάσουν και να τον ευχαριστήσουν για το μαγικό βράδυ που χάρισε σε όλο το έθνος του Πράσινου Ακρωτηρίου. Όταν ενημερώθηκε δε, πως είναι ο MVP του αγώνα και πήρε το σχετικό βραβείο απ' τους διοργανωτές της FIFA, ο θηριώδης (1,89μ.) γκολκίπερ έβαλε τα κλάματα, βγάζοντας από μέσα του όλη την πίεση των στιγμών.

Ο Βοζίνια ολοκλήρωσε τον αγώνα με 7 αποκρούσεις, οι οποίες αντιστοιχούσαν σε 1,46 xGoals. Μία ώρα μετά το παιχνίδι είχε γίνει... viral για κάθε ποδοσφαιρόφιλο του πλανήτη, σε σημείο που να δεχθεί σε χρόνο dt περίπου 1 εκατομμύριο νέους followers στον προσωπικό λογαριασμό του στο Instagram.

Ο πρώτος «ήρωας» της φετινής διοργάνωσης είναι «εδώ», με τον Βοζίνια να επιβεβαιώνει πως όταν μιλάμε για ποδόσφαιρο η ηλικία, ναι, είναι απλώς ένας... αριθμός.

**Δώνης, ο πρώτος Έλληνας προπονητής που παίρνει βαθμό σε τελική φάση Μουντιάλ**

«Προσπαθώ να μάθω καλύτερα την ομάδα μου και να δω πώς σκεφτόμαστε»

Με το βλέμμα στραμμένο στον αγώνα της Κυριακής 21/6, με αντίπαλο την Ισπανία, ο προπονητής της Σαουδικής Αραβίας, Πύργος Δώνης, δήλωσε ότι δεν είναι αρκετό καιρό στη θέση του προπονητή, ώστε να εξασφαλίσει ότι η ομάδα διαθέτει την τακτική ευελιξία που χρειάζεται για να αντιμετωπίσει μια έμπειρη ομάδα σαν την Ουρουγουάη, με την οποία ήρθαν ισόπαλοι με 1-1 στο Παγκόσμιο Κύπελλο.

Ο Δώνης, ο οποίος έγινε ο πρώτος Έλληνας προπονητής που παίρνει βαθμό σε τελική φάση Μουντιάλ, αντικατέστησε τον Ερβέ Ρενάρ στα τέλη Απριλίου και το παιχνίδι του 8ου ομίλου στο Miami Stadium ήταν το πρώτο του επίσημο ματς με την ομάδα, μετά από τρία φιλικά προετοιμασίας.



«Για εμάς, μέσα σε τρεις εβδομάδες προσπαθούμε να στήσουμε το παιχνίδι μας, να το αναπτύξουμε και να αποκτήσουμε καλύτερο ομαδικό πνεύμα», είπε ο Δώνης και συνέχισε: «Όταν αντιμετωπίζεις συγκεκριμένους αντιπάλους, ο ένας βαθμός είναι θετικό αποτέλεσμα και μια ώθηση για την ψυχολογία μας. Αυτή τη στιγμή προσπαθώ να μάθω την ομάδα μου, προσπαθώ να μάθω τους παίκτες μου και να τους γνωρίσω. Βλέπω πως αντιδρούν και συμπεριφέρονται και αυτό που έχω δει είναι ότι, λόγω έλλειψης χρόνου, δεν μπορούμε να είμαστε ευέλικτοι μέσα στον αγώνα. Ξέρουμε να παίζουμε 4-4-2 ή 4-3-2-1, αλλά πρέπει να μπορούμε να παίζουμε με τρεις μέσους ή με πέντε αμυντικούς. Αυτή τη στιγμή, δυστυχώς, δεν είμαστε τόσο ευέλικτοι. Χρειάζεται χρόνος για να μάθεις πώς να το κάνεις».

Η Σαουδική Αραβία ήταν καλύτερη στο μεγαλύτερο μέρος του πρώτου ημιχρόνου και προηγήθηκε στο 41ο λεπτό, όταν ο Αμπντελνάζ Αλ-Αμρί εκμεταλλεύτηκε ένα λάθος του τερματοφύλακα της Ουρουγουάης, Φερνάντο Μουσελάρα. Η Ουρουγουάη κυριάρχησε στο δεύτερο ημίχρονο και ανάγκασε τη Σαουδική Αραβία να αμυνθεί βαθιά. Δέκα λεπτά πριν το τέλος, ο Μάζι Αραούχο πέτυχε την ισοφάριση.

«Στο πρώτο ημίχρονο είχαμε καλό έλεγχο του παιχνιδιού και ευκαιρίες να σκοράρουμε χωρίς να είμαστε ιδιαίτερα αποτελεσματικοί», πρόσθεσε ο Δώνης και κατέληξε: «Στο δεύτερο ημίχρονο, κάποιος θα μπορούσε να πει ότι ένα πιθανό σενάριο ήταν ότι, αφού προηγήθηκε, σκεφτήκαμε περισσότερο αμυντικά. Είχαμε ήδη σκοράρει και θέλαμε να κρατήσουμε το αποτέλεσμα. Ήμασταν, ίσως, κουρασμένοι στο δεύτερο ημίχρονο; Φάνηκε ότι δεν είχαμε την ίδια ένταση. Ο αντίπαλος μπόρεσε να μπει πιο βαθιά στην περιοχή μας. Δεν δείξαμε αρκετή αυτοπεποίθηση για να κρατήσουμε την κατοχή και να αλλάξουμε τον ρυθμό τους, με αποτέλεσμα να δεχόμαστε πίεση κοντά στην περιοχή μας. Ευτυχώς είχαμε έναν

εξαιρετικό τερματοφύλακα και μια εξαιρετική άμυνα σήμερα. Προσπαθώ να μάθω καλύτερα την ομάδα μου και να δω πώς σκεφτόμαστε».

Εκμεταλλευόμενος την παρουσία του στην Αμερική, ο παγκόσμιος πρωταθλητής του 2018 επισκέφθηκε την αποστολή της εθνικής Γαλλίας, θέλοντας να βρεθεί στο πλευρό των διεθνών ποδοσφαιριστών και να τους μεταφέρει τη στήριξη του ενόψει της συνέχειας του Μουντιάλ.

Σύμφωνα με το RMC Sport, ο Πογκμπά έφτασε στο ξενοδοχείο όπου διαμένει η γαλλική αποστολή περίπου στις 20:00 το βράδυ (τοπική ώρα ΗΠΑ), περνώντας χρόνο με τους παίκτες και το



εξαιρετικό τερματοφύλακα και μια εξαιρετική άμυνα σήμερα. Προσπαθώ να μάθω καλύτερα την ομάδα μου και να δω πώς σκεφτόμαστε».

**Ο Πογκμπά στο πλευρό της εθνικής Γαλλίας**

Τα προβλήματα τραυματισμών δεν του επέτρεψαν να παίξει στο Παγκόσμιο Κύπελλο

Όταν υπέγραψε το περασμένο καλοκαίρι στη γαλλική ομάδα, ο Πολ Πογκμπά έθεσε έναν ξεκάθαρο στόχο: να επιστρέψει στα γήπεδα σε υψηλό επίπεδο και να διεκδικήσει μια θέση στην εθνική Γαλλίας για το Παγκόσμιο Κύπελλο του 2026.

Ωστόσο, τα προβλήματα τραυματισμών δεν του επέτρεψαν να υλοποιήσει το φιλόδοξο σχέδιό του. Ο 33χρονος μέσος δεν κατάφερε να βρει τον απαραίτητο ρυθμό και έτσι έμεινε εκτός των επιλογών για τη μεγάλη διοργάνωση.

Παρά την απουσία του, η σχέση του με τους «Τρικολόρ» παραμένει ιδιαίτερα ισχυρή. Ο Πογκμπά βρέθηκε τις τελευταίες ημέρες στις Ηνωμένες Πολιτείες, συμμετέχοντας σε εκδήλωση της Adidas μαζί με τον θρυλικό Ζινεντίν Ζιντάν και άλλες μεγάλες προσωπικότητες του παγκόσμιου ποδοσφαίρου.

Εκμεταλλευόμενος την παρουσία του στην Αμερική, ο παγκόσμιος πρωταθλητής του 2018 επισκέφθηκε την αποστολή της εθνικής Γαλλίας, θέλοντας να βρεθεί στο πλευρό των διεθνών ποδοσφαιριστών και να τους μεταφέρει τη στήριξη του ενόψει της συνέχειας του Μουντιάλ. Σύμφωνα με το RMC Sport, ο Πογκμπά έφτασε στο ξενοδοχείο όπου διαμένει η γαλλική αποστολή περίπου στις 20:00 το βράδυ (τοπική ώρα ΗΠΑ), περνώντας χρόνο με τους παίκτες και το

τεχνικό επιτελείο. Ο έμπειρος καφ παρέμεινε για αρκετή ώρα με την ομάδα, πριν αποχωρήσει λίγο πριν από το δείπνο, σε μια συμβολική κίνηση που επιβεβαίωσε για ακόμη μία φορά τους ισχυρούς δεσμούς του με την εθνική Γαλλίας. Μπορεί να μην κατάφερε να δώσει το «παρών» στα γήπεδα του Μουντιάλ, όμως ο Πολ Πογκμπά εξακολουθεί να βρίσκεται κοντά στους «Μπλε».

**Η FIFA κλείνει την έρευνα για τον διαιτητή Έβανς που κατηγορήθηκε για ρατσιστική χειρονομία**

Η ανεξάρτητη Πειθαρχική Επιτροπή δεν εντόπισε κανένα στοιχείο που να υποδηλώνει παραβίαση του Πειθαρχικού Κώδικα

Η FIFA σε ανακοίνωσή της αναφέρθηκε στο κλείσιμο της προκαταρκτικής έρευνας σε βάρος διαιτητή του Παγκοσμίου Κυπέλλου, ο οποίος είχε τεθεί υπό εξέταση επειδή φέρεται να έκανε χειρονομία που συνδέεται με την ιδεολογία της λευκής υπεροχής, κρίνοντας ότι δεν προέκυψαν αποδείξεις για παραβίαση του πειθαρχικού της κώδικα. Ο Αυστραλός Σον Έβανς, βοηθός διαιτητή βίντεο (VAR), είχε καταγραφεί κατά την επίσημη παρουσίαση των διαιτητών πριν από τον αγώνα Γερμανίας-Κουρασάο την Κυριακή. Στις εικόνες φάνηκαν να σχηματίζει με το χέρι του ένα σήμα που, σύμφωνα με αντιρατσιστικές οργανώσεις, μπορεί σε ορισμένες περιπτώσεις να χρησιμοποιείται ως μήνυμα ότι «είναι εντάξει να είσαι λευκός». Σύμφωνα με ανακοίνωση της FIFA, η ανεξάρτητη Πειθαρχική Επιτροπή επιβεβαίωσε ότι «μετά την εξέταση της υπόθεσης που αφορούσε τον βοηθό διαιτητή βίντεο Σον Έβανς, δεν εντόπισε κανένα στοιχείο που να υποδηλώνει παραβίαση του Πειθαρχικού Κώδικα».

Ο ίδιος ο Έβανς είχε δηλώσει από την Κυριακή ότι «δεν έκανε σκόπιμα κάποια χειρονομία ή σήμα με το χέρι για να μεταδώσει οποιοδήποτε μήνυμα, να εκφράσει κάποια ένταξη, παιχνίδι ή πεποίθηση». «Η μόνη εξήγηση που μπορώ να δώσω είναι ότι επρόκειτο για μια ακούσια και υποσυνείδητη κίνηση, χωρίς να αντιληφθώ ότι την έκανα τη στιγμή που συνέβη», είχε προσθέσει σε ανακοίνωσή του.

Παράλληλα, τόνισε ότι «κατανοεί και λυπάται για τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύτηκε η συγκεκριμένη χειρονομία».



Ο Άλεκ Πίτερς αποχώρησε από τον Ολυμπιακό μετά από τέσσερα χρόνια, κλείνοντας έναν επιτυχημένο κύκλο

Ο Εργκίν Αταμάν αποχαιρέτησε τον Παναθηναϊκό έχοντας κατακτήσει τέσσερις τίτλους, με κορυφαία επιτυχία την EuroLeague



ΜΟΥΝΤΙΑΛ 2026

## Φορτισμένος συναισθηματικά ο Πίτερς αποχαιρετά τον Ολυμπιακό

Θα συνεχίσει την καριέρα του στην Αρμάνι Μιλάνο



Ο κύκλος του Άλεκ Πίτερς στον Ολυμπιακό έκλεισε και επίσημα μετά από 4 χρόνια, με τον Αμερικανό φόργουορντ να αποχωρεί από τον λιμάνι του Πειραιά, προκειμένου να συνεχίσει την καριέρα του στην Αρμάνι Μιλάνο. Το «διαζύγιο» των δύο πλευρών επισημοποιήθηκε μέσα από ένα συγκινητικό βίντεο που δημοσιεύτηκε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στο οποίο ο Πίτερς παρακολουθεί ορισμένες από τις σημαντικότερες στιγμές της πορείας του με τα ερυθρόλευκα, εμφανώς φορτισμένος συναισθηματικά. «Κόκκινος για πάντα», έγραψε ο ίδιος κάτω από την ανάρτηση, αποχαιρετώντας τον σύλλογο με τον οποίο κατέκτησε τίτλους και έζησε μερικές από τις σημαντικότερες στιγμές της καριέρας του.

### Τέλος εποχής για Αταμάν και ΠΑΟ

Εισέπραξε πολλή αγάπη από τον κόσμο του τριφυλλιού

Τίτλοι τέλους έπεσαν στη συνεργασία του Παναθηναϊκού με τον Εργκίν Αταμάν, με τον Τούρκο τεχνικό να αποχαιρέτά τον σύλλογο μέσω ενός συγκινητικού βίντεο που δημο-

σιεύτηκε στα social media της ομάδας. Ο Αταμάν ευχαρίστησε τον Δημήτρη Γιαννακόπουλο και την οικογένεια του Παναθηναϊκού για την τριετή κοινή πορεία, υπογραμμίζοντας την υπερηφάνειά του για την κατάκτηση τεσσάρων τίτλων, με αποκορύφωμα την EuroLeague. Παράλληλα, στάθηκε στην ιδιαίτερη εμπειρία της παρουσίας του στην Αθήνα και στην αγάπη που εισέπραξε από τον κόσμο, ενώ έκανε λόγο για «νέα εποχή» που ξεκινά τώρα για τον ίδιο όσο και για τον σύλλογο. Αναλυτικά η δήλωσή του: «Ευχαριστώ κ. Γιαννακόπουλε! Πέρασα φανταστικά στην Αθήνα, σε αυτήν την υπέροχη χώρα και είμαι περήφανος που δούλεψα με τον Παναθηναϊκό και την οικογένεια Γιαννακόπουλου. Ασφαλώς είμαι περήφανος και που έδωσα σε αυτά τα τρία χρόνια, τα τέσσερα αυτά υπέροχα τρόπαια. Πρώτα απ' όλα το πρωτάθλημα της EuroLeague. Έτσι σε όλα μου τη ζωή θα θυμάμαι αυτές τις ημέρες, τους εκπληκτικούς φιλάθλους, την εκπληκτική υποστήριξη της οικογένειας του Παναθηναϊκού σε όλους μας. Είμαι περήφανος επίσης για την προσπάθεια να συνεισφέρω στη σχέση των δύο χωρών, της Τουρκίας και της Ελλάδας και είμαι πολύ ικανοποιημένος για όλους τους φίλους που είχα στην Ελλάδα. Όχι μόνο τους οπαδούς

Η ανάληψη της τεχνικής ηγεσίας του Άρη από τον Βασίλη Σπανούλη σηματοδοτεί την έναρξη μιας νέας εποχής με στόχο τη δημιουργία μιας ομάδας με γερές βάσεις και σταθερή ανάπτυξη. Οι Σικάγο Μπουλς εμπιστεύτηκαν τον Τιάγκο Σπλίτερ ως πρώτο προπονητή της ομάδας, αναθέτοντάς του την ευθύνη για το χτίσιμο της επόμενης αγωνιστικής εποχής του συλλόγου

### ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ «Ήταν όνειρό μου να δουλέψω με τον Αταμάν»

Με θερμά λόγια και εμφανή συγκίνηση αποχαιρέτησε τον Εργκίν Αταμάν ο Δημήτρης Γιαννακόπουλος, κάνοντας έναν εκτενή απολογισμό της κοινής τους πορείας στον Παναθηναϊκό και της επιστροφής της ομάδας στην κορυφή της Ευρώπης. Ο ισχυρός άνδρας της «πράσινης» ΚΑΕ στάθηκε στη στιγμή που αποφάσισε να φέρει τον Τούρκο τεχνικό στην Αθήνα, αλλά και στη ραγδαία αγωνιστική μεταμόρφωση του συλλόγου, τονίζοντας ότι η συνεργασία τους οδήγησε σε ιστορικές επιτυχίες. Παράλληλα, εξέφρασε την υπερηφάνειά του για τους τίτλους που κατακτήθηκαν, κάνοντας λόγο για μάχη «με το σύστημα» και αφήνοντας ως παρακαταθήκη τη σχέση σεβασμού που δημιουργήθηκε μεταξύ τους.

### Νέα εποχή για τον Άρη με Σπανούλη στο τιμόνι της ομάδας

«Έχοντας σωστούς ανθρώπους γύρω μου και κοινούς στόχους, θα πετύχουμε αυτό που θέλουμε»

Στην κατάμεστη από κόσμο αίθουσα «Ηλίας Ζυγούρης» του Αλεξανδρείου Μελάθρου, παρουσιάστηκε τη Δευτέρα 15 Ιουνίου από την ΚΑΕ Άρης ο Βασίλης Σπανούλης. Τον ομοσπονδιακό τεχνικό, ο οποίος εισέπραξε αποθεωτική υποδοχή από υποστηρικτές του συλλόγου με το που προσγειώθηκε στο αεροδρόμιο «Μακεδονία» της Θεσσαλονίκης, προλόγισαν ο ιδιοκτήτης και ο γενικός διευθυντής της ΚΑΕ Άρης, Ρίτσαρντ Σιάο και Νίκος Ζήσης, αντίστοιχα.

«Η ιδέα συνεργασίας με τον Βασίλη «γεννήθηκε» όταν έληξε η συνεργασία του με τη Μονακό. Τότε θεωρούσα ότι είναι αδύνατο να γίνει, αλλά τίποτα δεν είναι αδύνατο όταν αγαπάς αυτό που κάνεις» επισήμανε, αρχικά, ο Νίκος Ζήσης.

«Ξεκινάει μια νέα εποχή για τον Άρη με τη συνεργασία μας με τον Βασίλη Σπανούλη. Θέλουμε να είμαστε όσο γίνεται πιο ανταγωνιστικοί στο ελληνικό πρωτάθλημα και γιατί όχι, κάποια στιγμή, στη Ευρώπη. Είμαστε αισιόδοχοι πως όλα θα πάνε καλά. Καλώς ορίζουμε τον Βασίλη Σπανούλη» ανέφερε, χαρακτηριστικά, ο Ρίτσαρντ Σιάο, ο οποίος μετά την αρχική τοποθέτησή του αποχώρησε από το πάνελ.

«Δεν μου αρέσουν τα λόγια και οι υποσχέσεις. Μου αρέσει να μιλάω με πράξεις. Θέλουμε να «χτίσουμε» τον Άρη με γερές βάσεις, όχι να είναι «πυροτέχνημα». Πήρα την απόφασή μου



και θεωρώ ότι αποφάσισα σωστά. Ευχαριστώ για την πίστη και την εμπιστοσύνη την ιδιοκτησία της ΚΑΕ, έχω ένα τεράστιο ευχαριστώ για τον Νίκο (Ζήση). Ευχαριστώ τον κόσμο για την υποδοχή που μου επεφύλαξε» δήλωσε ο Βασίλης Σπανούλης. Ο Βασίλης Σπανούλης άρχισε τις δηλώσεις του, τονίζοντας πως «Είναι ωραίο που βλέπω τόσο κόσμο εδώ, σε μια τόσο μπασκετική ομάδα. Ευχαριστώ πολύ για την υποδοχή στο αεροδρόμιο, ήταν εντυπωσιακή. Ήταν όλη για μένα, αλλά για την προσπάθεια που γίνεται από τον οργανισμό του Άρη. Ο Άρης είναι πολύ μεγάλος μπασκετικός σύλλογος, όχι μόνο στην Ελλάδα, αλλά και στην Ευρώπη. Έβαλε το μπάσκετ στα σπίτια των Ελλήνων. Ευχαριστώ για την εμπιστοσύνη και την πίστη της ιδιοκτησίας, έχω ένα τεράστιο ευχαριστώ για τον Νίκο (Ζήση), ο οποίος έπαιξε καθοριστικό ρόλο στην απόφασή μου. Για να «χτίσεις» κάτι σε γερές βάσεις και διάρκεια, χρειάζεται να έχεις ανθρώπους που έχουν τον ίδιο στόχο, αξίες και σκέψεις με σένα. Αυτό είναι σημαντικό για μένα και αυτό το έχω με τον Νίκο. Δε μου αρέσει να λέω μεγάλα λόγια και υποσχέσεις. Μου αρέσει να μιλάω με πράξεις. Το μπάσκετ είναι η ζωή μου, μετά την οικογένειά μου. Τίποτα δε σου χαρίζεται, προλόγισαν ο ιδιοκτήτης και ο γενικός διευθυντής της ΚΑΕ Άρης, Ρίτσαρντ Σιάο και Νίκος Ζήσης, αντίστοιχα.

«Είμαι περήφανος και που έδωσα σε αυτά τα τρία χρόνια, τα τέσσερα αυτά υπέροχα τρόπαια. Πρώτα απ' όλα το πρωτάθλημα της EuroLeague. Έτσι σε όλα μου τη ζωή θα θυμάμαι αυτές τις ημέρες, τους εκπληκτικούς φιλάθλους, την εκπληκτική υποστήριξη της οικογένειας του Παναθηναϊκού σε όλους μας. Είμαι περήφανος επίσης για την προσπάθεια να συνεισφέρω στη σχέση των δύο χωρών, της Τουρκίας και της Ελλάδας και είμαι πολύ ικανοποιημένος για όλους τους φίλους που είχα στην Ελλάδα. Όχι μόνο τους οπαδούς μου να παίζει με ενέργεια. Οι ομάδες, πλέον, δεν παίζουν με συστήματα. Παίζουν περισσότερο με την αθλητικότητα και λιγότερο στο IQ». Ερωτηθείς περισσότερο σχετικά με την επιλογή του να συνεργαστεί με τον Άρη, απάντησε: «Αν ήθελα να κάνω κάτι άλλο, θα το είχα κάνει. Είναι συνειδητοποιημένη η απόφασή μου και θεωρώ ότι αποφάσισα σωστά. Πιστεύω στη θετική αύρα, στην αισιοδοξία, δε μου αρέσει η μιζέρια. Λάθη θα κάνεις, αλλά το θέμα είναι να διορθώνεις τα λάθη σου και να κάνεις καινούργια. Είμαι άνθρωπος που έχω θετική ενέργεια και σκέψη και πιστεύω ότι, όταν έχεις τους σωστούς ανθρώπους γύρω σου, γίνονται όλα καλύτερα. Βλέπω ανθρώπους γύρω μου στον Άρη με δίψα και όραμα, δουλεύουν όλοι καθημερινά και αμέτρητα για την ομάδα, σκέφτονται το καλό της ομάδας, τους αρέσει το μπάσκετ, είναι νέοι άνθρωποι και το κάνουν από την καρδιά τους. Ο Άρης χρειάζεται να αποκτήσει ξανά την ταυτότητά του. Πρέπει να ζούμε στην πραγματικότητα. Δεν μπορεί να σκέφτεσαι ότι, επειδή ο Άρης είχε τίτλους στο παρελθόν, θα πάρει αυτήν τη στιγμή τον Μάικ Τζέιμς. Αυτό πρέπει να το «χτίσεις». Συνέχισε λέγοντας: «Ο υγιής ανταγωνισμός είναι καλός. Με ενδιαφέρει τι θα κάνει η ομάδα μου. Οι στόχοι είναι να αποκτήσει ο Άρης την ταυτότητά του, να «χτιστεί» σε γερές βάσεις και ο κόσμος, όταν τη βλέπει, να ανυπομονεί πότε θα την δει ξανά. Ακούω για τρόπαια, αλλά, για να φτάσεις εκεί, πρέπει να κάνεις άλλα 100 πράγματα». Κατέληξε επισημαίνοντας: «Με γεμίζει με περηφάνια η αγάπη του κόσμου, η πίστη και η προσμονή του. Κέρδισα την προσοχή και ως προπονητής, δεν ήξερα ότι θα ανέβω τόσο γρήγορα τα βήματα. Όταν μια ομάδα με γεμίζει με ευθύνες, μου αρέσει. Έχοντας σωστούς ανθρώπους γύρω μου και κοινούς στόχους, θα πετύχουμε αυτό που θέλουμε».

«Θέλω να ευχαριστήσω τον Τζέρι (σ.σ. Ρέιντορντ), τον Μάικλ (σ.σ. Ρέιντορντ), τον Μπρίσον (σ.σ. Γκρέιμ), καθώς και όλον τον οργανισμό των Σικάγο Μπουλς για την ευκαιρία να καθοδηγήσω αυτόν τον ιστορικό σύλλογο. Οι Μπουλς αντιπροσωπεύουν ό,τι αγαπώ σ' αυτό το παιχνίδι, κουβαλώντας μία τιμητική παράδοση, μία παθιασμένη πόλη και ένα νεανικό, πειναμένο σύνολο παικτών που είναι έτοιμοι να... μεγαλώσουν. Είμαι ευγνώμων για την εμπιστοσύνη που μου έχουν και ανυπομονώ να πιάσω δουλειά στο Σικάγο», επισήμανε στις πρώτες δηλώσεις του ως τεχνικός των Σικάγο Μπουλς ο Τιάγκο Σπλίτερ.

«Καθόλη τη διάρκεια της διαδικασίας επιλογής προπονητή, ο Τιάγκο ξεχώριζε για την μπασκετική του νοημοσύνη, για την ικανότητά του να συνδέεται και να εξελίσσει παίκτες, και για τον τρόπο με τον οποίο οι ομάδες του αγωνίζονται κάθε βράδυ. Έχει νικήσει σε κάθε επίπεδο του παιχνιδιού τόσο ως παίκτης όσο και ως προπονητής, σε πολλές πειρώρες, και πιστεύουμε ότι το όραμά του είναι το κατάλληλο για το νεανικό μας ρόστερ. Είμαστε ενθουσιασμένοι που συνεργαζόμαστε μαζί του καθώς «χτίζουμε» την επόμενη εποχή του μπάσκετ των Μπουλς». Αναφέρουν στη σχετική ανακοίνωσή τους οι Μπουλς. Η Παρί ήταν η μοναδική ευρωπαϊκή ομάδα (2024-25), της οποίας διετέλεσε προπονητής ο Τιάγκο Σπλίτερ. Είχε ξεκινήσει την προπονητική καριέρα του από τους Μπρούκλιν Νετς ως μέλος του τεχνικού τιμ (2019-2023). Την επόμενη σεζόν (2023-24) ήταν βοηθός στους Χιούστον Ρόκετς, ενώ μετά την Παρί πέρασε και από το τεχνικό τιμ των Πόρτλαντ Τρέιλ Μπλίζερς (2025). Τη σεζόν που ολοκλήρωθηκε υπήρξε υπηρεσιακός προπονητής στο Πόρτλαντ, πριν κάνει το... άλμα αναλαμβάνοντας για πρώτη φορά στην καριέρα του πρώτος προπονητής... στους Σικάγο Μπουλς. Ο Τιάγκο Σπλίτερ στην αθλητική καριέρα του αναδείχτηκε πρωταθλητής NBA με τους Σαν

### Ο Τιάγκο Σπλίτερ στους Σικάγο Μπουλς

Ο 41χρονος Βραζιλιάνος προπονητής πήρε τα «κλειδιά» της ομάδας «Χτίζουμε την επόμενη εποχή του μπάσκετ



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

 **θεσσαλικό θέατρο**  
Δημοτική Θεατρική Κοινωφελής Επιχείρηση Δήμου Λαρισαίων

**ΑΙΓΑΙΟΣ**  
**2026**  
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

**50**  
ΧΡΟΝΙΑ  
ΘΕΣΣΑΛΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ

 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Πρωτεύουσα: Αθήνα

 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Πρωτεύουσα: Αθήνα

 ΔΗΜΟΣ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ

Χορηγοί Επικοινωνίας:



Η Αλόνησος αποτελεί πρότυπο βιώσιμης τουριστικής ανάπτυξης, καθώς συνδυάζει την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος με την οικονομική ανάπτυξη, επιλέγοντας ένα μοντέλο ήπιου τουρισμού που βασίζεται στην αυθεντικότητα, την τοπική κοινωνία και τη διατήρηση της φυσικής κληρονομιάς του νησιού



## ΑΛΟΝΝΗΣΟΣ Αυθεντικότητα, φύση και θάλασσα προστασία

Στην καρδιά των Σποράδων, ένας προορισμός που ισορροπεί ανάμεσα στην παράδοση, τον ήπιο τουρισμό και τη μοναδική φυσική κληρονομιά του Αιγαίου

Στο βορειοδυτικό Αιγαίο, ανάμεσα στις καταπράσινες Σποράδες, η Αλόνησος διατηρεί έναν χαρακτήρα διαφορετικό από τα περισσότερα ελληνικά νησιά. Χωρίς τη φρενήρη τουριστική ανάπτυξη που έχει αλλάξει την εικόνα πολλών δημοφιλών προορισμών, το νησί παραμένει σημείο αναφοράς για όσους αναζητούν ηρεμία, αυθεντικές εμπειρίες και ουσιαστική επαφή με τη φύση.

Η Αλόνησος δεν εντυπωσιάζει με την ένταση ή την πολυκοσμία της. Αντίθετα, κερδίζει τον επισκέπτη με τον αργό ρυθμό ζωής, τις καθαρές θάλασσες, τα πευκοδάση που φτάνουν μέχρι την ακτογραμμή και τη βαθιά σχέση των κατοίκων με το φυσικό τους περιβάλλον.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Η πρώτη εικόνα του νησιού σχηματίζεται στο Πατιπύρι, το λιμάνι και διοικητικό του κέντρο. Εκεί συγκεντρώνεται η καθημερινή ζωή: μικρά καταστήματα, ταβέρνες, καφέ και το σημείο άφιξης όσων φτάνουν ακτοπλοϊκώς. Ωστόσο, η πραγματική ψυχή της Αλόνησου αποκαλύπτεται λίγο ψηλότερα, στην Παλιά Χώρα.

Χτισμένη αμφιθεατρικά πάνω σε λόφο, η Παλιά Χώρα αποτελεί έναν από τους πιο ιδιαίτερους παραδοσιακούς οικισμούς των Σποράδων. Τα στενά σοκάκια, τα πέτρινα σπίτια, οι μικρές αυλές και η θέα προς το Αιγαίο δημιουργούν μια αίσθηση διαχρονικότητας. Παρότι ο οικισμός εγκαταλείφθηκε μετά τον σεισμό του 1965, σταδιακά αναβίωσε και σήμερα αποτελεί σημείο συνάντησης της ιστορίας με τη σύγχρονη τουριστική εμπειρία.

Η σχέση της Αλόνησου με τη φύση δεν



περιορίζεται μόνο στην αισθητική του τοπίου. Το νησί συνδέεται στενά με μία από τις σημαντικότερες περιβαλλοντικές πρωτοβουλίες στην Ελλάδα και στη Μεσόγειο, το Εθνικό Θαλάσσιο Πάρκο Αλόνησου Βορείων Σποράδων. Πρόκειται για μία από τις μεγαλύτερες προστατευόμενες θαλάσσιες περιοχές της Ευρώπης, που δημιουργήθηκε με στόχο τη διατήρηση σπάνιων ειδών και την προστασία του θαλάσσιου οικοσυστήματος.

Ιδιαίτερη σημασία έχει η παρουσία της μεσογειακής φώκιας *Monachus monachus*, ενός από τα πιο απειλούμενα θαλάσσια θηλαστικά στον κόσμο. Η περιοχή προσφέρει καταφύγιο όχι μόνο στη φώκια αλλά και σε δεκάδες είδη ψαριών, πτηνών και θαλάσσιων οργανισμών. Για τους κατοίκους της Αλόνησου, η προστασία της φύσης δεν αποτελεί απλώς περιβαλλοντική πολιτική, αλλά είναι κομμάτι της ταυτότητάς τους.

Αυτή η φιλοσοφία έχει επηρεάσει και τον τρόπο ανάπτυξης του τουρισμού. Η Αλόνησος

έχει επιλέξει ένα πιο ήπιο μοντέλο, βασισμένο στην ποιότητα και όχι στη μαζικότητα. Οι επισκέπτες συχνά αναζητούν δραστηριότητες που συνδέονται με το περιβάλλον, όπως πεζοπορία, καταδύσεις, θαλάσσιες εκδρομές, εξερεύνηση απομονωμένων παραλιών και περιήγηση στα μικρά νησάκια του πάρκου.

Το δίκτυο μονοπατιών του νησιού αποτελεί ένα από τα λιγότερο προβλεπόμενα αλλά πιο αξιολογικά στοιχεία του. Διαδρομές μέσα από πευκοδάση, ελαιώνες και λόφους οδηγούν σε μικρούς όρμους και σημεία με πανοραμική θέα. Η πεζοπορία εδώ δεν είναι απλώς δραστηριότητα αναψυχής είναι τρόπος γνωριμίας με τον τόπο.

Οι παραλίες της Αλόνησου διατηρούν επίσης τον φυσικό τους χαρακτήρα. Από οργανωμένες επιλογές μέχρι πιο απομονωμένες ακτές με βότσαλο και κρυστάλλινα νερά, το νησί προσφέρει εμπειρίες που βασίζονται στην απλότητα και όχι στην υπερβολή. Η πρόσβαση σε αρκετές από αυτές απαιτεί μικρές διαδρομές,

γεγονός που συμβάλλει στη διατήρηση της ηρεμίας και της καθαρότητας τους. Παράλληλα, η τοπική γαστρονομία λειτουργεί ως ακόμη μία έκφραση της νησιωτικής ταυτότητας. Τα φρέσκα ψάρια, οι παραδοσιακές πίτες, το ελαιόλαδο και οι συνταγές που περνούν από γενιά σε γενιά συνθέτουν μια κουζίνα απλή αλλά ουσιαστική. Οι μικρές οικογενειακές επιχειρήσεις εξακολουθούν να έχουν πρωταγωνιστικό ρόλο στην τοπική οικονομία.

Σήμερα, σε μια εποχή όπου ο τουρισμός συχνά ταυτίζεται με την ταχύτητα, την κατανάλωση και την υπερβολική προβολή, η Αλόνησος δείχνει έναν διαφορετικό δρόμο. Έναν δρόμο που βασίζεται στην ισορροπία ανάμεσα στην ανάπτυξη και τη διατήρηση του χαρακτήρα ενός τόπου.

Το παράδειγμα του νησιού αποκτά ιδιαίτερη σημασία για το μέλλον των ελληνικών προορισμών. Η διατήρηση της φυσικής κληρονομιάς, η ενίσχυση της τοπικής κοινωνίας και η ανάδειξη της αυθεντικής εμπειρίας φαίνεται να αποτελούν όχι μόνο περιβαλλοντική επιλογή αλλά και αναπτυξιακή στρατηγική.

Η Αλόνησος δεν προσπαθεί να εντυπωσιάσει. Και ίσως γι' αυτό να μένει αξέχαστη. Είναι ένας τόπος που δεν ζητά να τον καταναλώσει γρήγορα, αλλά να τον ανακαλύψει σιγά-σιγά και τελικά να τον θυμάσαι περισσότερο για όσα σου άφησε παρά για όσα σου έδειξε.

ερωστέ λίγο χρόνο για μια σύντομη πεζοπορία στα γύρω μονοπάτια, ώστε να απολαύσετε τη μοναδική θέα προς τον Θεσσαλικό κάμφο και το Αιγαίο. Μην ξεχάσετε τη φωτογραφική σας μηχανή, καθώς το τοπίο προσφέρει εξαιρετικές εικόνες όλες τις εποχές του χρόνου, πάντα με σεβασμό στους κανόνες του μοναστηριού και στην ιδιωτικότητα της μοναστικής κοινότητας.

**ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ****14:00 ΖΩΝΤΑΝΑ**

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

**FORMedia TV**

ΑΝΩΤΕΡΗ ΣΧΟΛΗ ΧΟΡΟΥ ΔΗΜΟΥ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ  
ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΜΠΑΛΕΤΟΥ ΛΑΡΙΣΑΣ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2026

Τρίτη & Τετάρτη  
23 & 24 Ιουνίου, 20:00  
Δημοτικό Ωδείο Λάρισας

Για όσους αμείβονται με μηνιαίο μισθό, το επίδομα αδειας δεν μπορεί να υπερβεί το μισό του μηνιαίου μισθού, ενώ για όσους εργάζονται με ημερομίσθιο, ωρομίσθιο ή ποσοστά, το ανώτατο όριο αντιστοιχεί σε 13 ημερομίσθια

**ΕΠΙΔΟΜΑ ΑΔΕΙΑΣ 2026****Πόσα χρήματα δικαιούνται φέτος οι εργαζόμενοι**

Πώς υπολογίζεται το ποσό, πότε καταβάλλεται και τι πρέπει να γνωρίζουν όσοι σχεδιάζουν τις καλοκαιρινές τους διακοπές



Με την έναρξη της θερινής περιόδου, χιλιάδες εργαζόμενοι στον ιδιωτικό τομέα στρέφουν την προσοχή τους όχι μόνο στις ημέρες ξεκούρασης που δικαιούνται αλλά και στο επίδομα αδειας, ένα δικαίωμα που συνδέεται άμεσα με την ετήσια άδεια μετ' αποδοχών. Το 2026 αποκτά ιδιαίτερο ενδιαφέρον, καθώς η αναπροσαρμογή των αποδοχών επηρεάζει αντίστοιχα και τα ποσά που θα καταβληθούν στους δικαιούχους.

Το επίδομα αδειας αποτελεί υποχρέωση του εργοδότη και καταβάλλεται επιπλέον των αποδοχών της άδειας. Δεν πρόκειται για προαιρετική παροχή ούτε για μπόνους, αλλά για κατοχυρωμένο εργασιακό δικαίωμα που συνδέεται με τη χορήγηση της κανονικής άδειας του καλοκαιριού.

Η βασική αρχή παραμένει ότι το ποσό υπολογίζεται με βάση τις τακτικές αποδοχές του εργαζομένου. Ωστόσο, η νομοθεσία προβλέπει συγκεκριμένα ανώτατα όρια ώστε να υπάρχει ενιαία εφαρμογή ανεξαρτήτως μορφής αμοιβής. Για όσους αμείβονται με μηνιαίο μισθό, το επίδομα αδειας δεν μπορεί να υπερβεί το μισό του μηνιαίου μισθού. Για όσους εργάζονται με ημερομίσθιο, ωρομίσθιο ή ποσοστά, το ανώτατο όριο αντιστοιχεί σε 13 ημερομίσθια.

Η αύξηση του κατώτατου μισθού μέσα στο 2026 επηρεάζει άμεσα το ύψος του επιδόματος για όσους αμείβονται με τα κατώτατα όρια. Αυτό σημαίνει ότι αρκετοί εργαζόμενοι θα δουν μεγαλύτερο ποσό σε σχέση με το προηγούμενο έτος, καθώς το επίδομα ακολουθεί την εξέλιξη των τακτικών αποδοχών.

Στην πράξη, ένας εργαζόμενος με πλήρη απασχόληση και μηνιαίο μισθό λαμβάνει συνήθως ποσό που αντιστοιχεί έως το ήμισυ των μηνιαίων αποδοχών του, εφόσον έχει θεμελιώσει πλήρες δικαίωμα άδειας. Αντίστοι-



χα, σε περιπτώσεις που η εργασιακή σχέση δεν καλύπτει ολόκληρο το έτος, εφαρμόζεται αναλογικός υπολογισμός με βάση το διάστημα απασχόλησης.

Ιδιαίτερη σημασία έχει και ο χρόνος καταβολής. Σύμφωνα με το ισχύον πλαίσιο, το επίδομα αδειας δεν καταβάλλεται εκ των υστέρων ούτε στο τέλος της θερινής περιόδου. Ο εργοδότης υποχρεούται να το καταβάλει προκαταβολικά μαζί με τις αποδοχές άδειας κατά την έναρξη της άδειας του εργαζομένου. Η διάταξη αυτή έχει στόχο να εξασφαλίσει ότι ο εργαζόμενος θα διαθέτει το απαραίτητο εισόδημα κατά τη διάρκεια της περιόδου ανάπαυσης.

Επιπλέον, η νομοθεσία προβλέπει ότι ο εργαζόμενος έχει δικαίωμα να ζητήσει τον χρόνο χορήγησης της ετήσιας άδειάς του, ενώ ο εργοδότης οφείλει να ανταποκριθεί εντός συγκεκριμένου χρονικού διαστήματος. Σε περίπτωση λύσης της εργασιακής σχέσης πριν τη λήψη της άδειας, ο εργαζόμενος δεν

κάνει το δικαίωμα στις σχετικές αποδοχές και στην αναλογία που του αντιστοιχεί.

Παράλληλα, οι ειδικοί επισημαίνουν ότι στον υπολογισμό δεν εντάσσονται όλα τα επιπλέον ποσά που μπορεί να λαμβάνει ένας εργαζόμενος. Υπάρχουν εξαιρέσεις, όπως συγκεκριμένες έκτακτες αποζημιώσεις ή στοιχεία αποδοχών που δεν θεωρούνται μέρος των τακτικών αποδοχών για τον σκοπό του επιδόματος αδειας.

Για τους εργαζομένους, το επίδομα αδειας παραμένει μία σημαντική οικονομική ενίσχυση ενόψει καλοκαιριού. Σε μια περίοδο αυξημένου κόστους μετακινήσεων, διαμονής και καθημερινών εξόδων, το ποσό αυτό λειτουργεί συχνά ως το βασικό «κεφάλαιο» για τις θερινές διακοπές ή ως οικονομική ανάσα για όσους επιλέγουν να καλύψουν άλλες οικογενειακές υποχρεώσεις.

Το μήνυμα για το 2026 είναι σαφές: όσοι βρίσκονται σε ενεργή εργασιακή σχέση στον ιδιωτικό τομέα και πληρούν τις προϋποθέσεις

θα πρέπει να ελέγξουν εγκαίρως τις αποδοχές τους, τον χρόνο άδειας που έχουν κατοχυρώσει και το ποσό που δικαιούνται, ώστε να γνωρίζουν ακριβώς τι θα λάβουν πριν ξεκινήσει η καλοκαιρινή τους άδεια.



**FORMedia Radio 99,8**

**ENNI TIME IS A GOOD TIME**

**12:00**

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!

**FORMedia Radio 99,8**

**Τελευταίο θρανίο!**

**18:00**

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

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

**Οικονομικοί αναλυτές επισημαίνουν ότι η πρόωρη αποπληρωμή περιορίζει εν μέρει τα διαθέσιμα κεφάλαια που θα μπορούσαν να κατευθυνθούν σε αναπτυξιακές δαπάνες ή κοινωνική πολιτική**



## Πρόωρη αποπληρωμή χρέους 7 δισ. ευρώ

Η κυβέρνηση ενισχύει την εικόνα σταθερότητας της οικονομίας και μειώνει το μελλοντικό βάρος εξυπηρέτησης του δημόσιου χρέους

Σε μια κίνηση με σαφές οικονομικό και πολιτικό αποτύπωμα, η κυβέρνηση προχωρά στην πρόωρη αποπληρωμή δανειακών υποχρεώσεων ύψους περίπου 7 δισ. ευρώ, επιχειρώντας να ενισχύσει περαιτέρω την εικόνα σταθερότητας της οικονομίας και να μειώσει το μελλοντικό βάρος εξυπηρέτησης του δημόσιου χρέους.

Η απόφαση αυτή εντάσσεται στη γενικότερη στρατηγική σταδιακής απομείωσης των ακριβών και παλαιότερων δανείων που είχαν συναφθεί στο πλαίσιο των μνημονιακών προγραμμάτων, κυρίως από τον επίσημο τομέα (ευρωπαϊκούς μηχανισμούς και διακρατικά δάνεια). Στόχος είναι η μείωση των τόκων που θα κατέβαλλε η χώρα τα επόμενα χρόνια, αλλά και η περαιτέρω θωράκιση της αξιοπιστίας της στις διεθνείς αγορές.

### Τι επιδιώκει η κυβέρνηση

Πρώτον, η πρόωρη αποπληρωμή λειτουργεί ως μήνυμα δημοσιονομικής σταθερότητας. Η Ελλάδα επιχειρεί να αποδείξει ότι έχει τη δυνατότητα όχι μόνο να εξυπηρετεί κανονικά τις υποχρεώσεις της, αλλά και να τις απομειώνει ταχύτερα από το προβλεπόμενο χρονοδιάγραμμα.

Δεύτερον, μειώνεται το συνολικό κόστος εξυπηρέτησης του χρέους. Τα παλαιότερα δάνεια, αν και συχνά με χαμηλά επιτόκια, επιβαρύνουν τον κρατικό προϋπολογισμό σε βάθος δεκαετιών. Με την πρόωρη αποπληρωμή, η χώρα «κλιβάνει» χαμηλότερο κόστος για το μέλλον.

Τρίτον, η κίνηση αυτή ενισχύει το επενδυτικό προφίλ της χώρας. Οι αγορές αξιολο-

γούν θετικά τις χώρες που μειώνουν ενεργά το χρέος τους, καθώς αυτό συνδέεται με χαμηλότερο ρίσκο και μεγαλύτερη δημοσιονομική ευελιξία.

### Το ευρύτερο πλαίσιο

Η απόφαση έρχεται σε μια περίοδο όπου η οικονομία παρουσιάζει βελτιωμένους ρυθμούς ανάπτυξης και αυξημένα δημοσιονομικά έσοδα, κυρίως από την καλύτερη απόδοση της φορολογίας και την ενίσχυση του τουρισμού και των επενδύσεων. Η κυβέρνηση επιδιώκει να αξιοποιήσει αυτό το «παράθυρο ευκαιρίας» για να μειώσει δομικά το χρέος, πριν ενδεχόμενες διεθνείς αναταράξεις επηρεάσουν εκ νέου τις αγορές.

Παράλληλα, η στρατηγική αυτή συνδέεται με τον ευρύτερο στόχο της σταδιακής εξόδου της χώρας από την κατηγορία των υπερχρεωμένων οικονομιών της Ευρωζώνης, έστω και αν το συνολικό χρέος παραμένει σε υψηλά επίπεδα σε σχέση με το ΑΕΠ.

### Οι επιφυλάξεις

Παρά τη θετική εικόνα, οικονομικοί αναλυτές επισημαίνουν ότι η πρόωρη αποπληρωμή περιορίζει εν μέρει τα διαθέσιμα κεφάλαια που θα μπορούσαν να κατευθυνθούν σε αναπτυξιακές δαπάνες ή κοινωνική πολιτική. Οστόσο, η κυβέρνηση υποστηρίζει ότι η μακροπρόθεσμη εξοικονόμηση από τους τόκους υπερκαλύπτει αυτή τη βραχυπρόθεσμη απώλεια ρευστότητας.

Η πρόωρη αποπληρωμή των 7 δισ. ευρώ δεν αποτελεί απλώς μια λογιστική κίνηση, αλλά μια στρατηγική επιλογή με στόχο τη μείωση του κινδύνου, τη βελτίωση της διεθνούς εικόνας της χώρας και τη σταδιακή

ενίσχυση της δημοσιονομικής ανεξαρτησίας. Το κατά πόσο θα αποδώσει πλήρως αυτή η στρατηγική θα φανεί στα επόμενα χρόνια, μέσα από την πορεία των αγορών και της πραγματικής οικονομίας.

Η εξέλιξη αυτή αποκτά ιδιαίτερη σημασία και σε ευρωπαϊκό επίπεδο, καθώς οι δημοσιονομικές επιδόσεις των κρατών-μελών παρακολουθούνται στενά στο πλαίσιο των νέων κανόνων οικονομικής διακυβέρνησης της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Η δυνατότητα μιας χώρας να μειώνει τις υποχρεώσεις της χωρίς να διαταράσσει τη λειτουργία της οικονομίας της θεωρείται ένδειξη ανθεκτικότητας και αποτελεσματικής διαχείρισης των δημοσίων οικονομικών.

Παράλληλα, η βελτίωση των βασικών οικονομικών δεικτών μπορεί να δημιουργήσει ευνοϊκότερες συνθήκες χρηματοδότησης τόσο για το Δημόσιο όσο και για τον ιδιωτικό τομέα. Οι επιχειρήσεις παρακολουθούν στενά τις εξελίξεις που επηρεάζουν το επενδυτικό κλίμα, καθώς η σταθερότητα του οικονομικού περιβάλλοντος αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τον σχεδιασμό νέων επενδύσεων, την επέκταση δραστηριοτήτων και τη δημιουργία νέων θέσεων εργασίας.

Την ίδια στιγμή, η πορεία του δημόσιου χρέους εξακολουθεί να αποτελεί ένα από τα βασικά ζητήματα που εξετάζουν οι διεθνείς αγορές αξιολόγησης. Κάθε κίνηση που συμβάλει στη βελτίωση της βιωσιμότητάς του μπορεί να επηρεάσει θετικά τις μελλοντικές αξιολογήσεις της ελληνικής οικονομίας, ενισχύοντας περαιτέρω την εμπιστοσύνη των επενδυτών.

Σημαντικός παραμένει και ο παράγοντας της διεθνούς αβεβαιότητας. Οι γεωπολιτι-

κές εξελίξεις, οι μεταβολές στις τιμές της ενέργειας, οι εμπορικές εντάσεις και οι αποφάσεις των κεντρικών τραπεζών μπορούν να επηρεάσουν το παγκόσμιο οικονομικό περιβάλλον. Μέσα σε αυτές τις συνθήκες, η διατήρηση ισχυρών δημοσιονομικών αποθεμάτων και η συνετή διαχείριση των υποχρεώσεων αποκτούν ακόμη μεγαλύτερη αξία.

Οι επόμενοι μήνες αναμένεται να αποτελέσουν κρίσιμο διάστημα για την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων αυτής της πολιτικής. Η πορεία των δημόσιων εσόδων, η συνέχιση της αναπτυξιακής δυναμικής και η εξέλιξη των διεθνών οικονομικών συνθηκών θα καθορίσουν σε μεγάλο βαθμό τον βαθμό επιτυχίας της στρατηγικής που ακολουθείται.

Σε κάθε περίπτωση, η συγκεκριμένη πρωτοβουλία μπορεί να διαγραφεί ως μία ακόμη προσπάθεια ενίσχυσης της οικονομικής σταθερότητας και της μακροχρόνιας ανθεκτικότητας της χώρας. Επιπλέον, η ενίσχυση της δημοσιονομικής αξιοπιστίας μπορεί να λειτουργήσει ως καταλύτης για την προσέλκυση νέων ξένων επενδύσεων σε τομείς υψηλής προστιθέμενης αξίας, όπως η τεχνολογία, η πράσινη ενέργεια, οι υποδομές και η καινοτομία. Οι επενδυτές αναζητούν οικονομίες με σταθερό θεσμικό και χρηματοοικονομικό περιβάλλον, όπου οι μακροπρόθεσμες προοπτικές εμφανίζονται θετικές. Παράλληλα, η βελτίωση των οικονομικών μεγεθών μπορεί να προσφέρει μεγαλύτερα περιθώρια για μελλοντικές παρεμβάσεις στήριξης της κοινωνίας και της παραγωγικής δραστηριότητας, εφόσον προκύψουν νέες προκλήσεις ή έκτακτες ανάγκες που θα απαιτήσουν άμεση κρατική παρέμβαση.

Ένα βασικό σημείο του κειμένου είναι ότι το ποσοστό έκπτωσης για την εφάπαξ πληρωμή του φόρου εισοδήματος μειώνεται ανάλογα με το πότε υποβάλλεται η φορολογική δήλωση, με αποτέλεσμα όσοι καθυστερούν να λαμβάνουν μικρότερο οικονομικό όφελος (από 4% έως 2%)



Η ΠΡΟΘΕΣΜΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΒΟΛΗ ΤΩΝ ΔΗΛΩΣΕΩΝ ΛΗΓΕΙ ΣΤΙΣ 15 ΙΟΥΛΙΟΥ

## Αντίστροφη μέτρηση για την υποβολή των φορολογικών δηλώσεων

Η έκπτωση για εφάπαξ εξόφληση περιορίζεται πλέον στο 2%

**Με νέα δεδομένα συνεχίζεται από την Τρίτη 16 Ιουνίου η διαδικασία υποβολής των φορολογικών δηλώσεων για το φορολογικό έτος 2026, καθώς μειώνεται πλέον το ποσοστό έκπτωσης που μπορούν να εξασφαλίσουν οι φορολογούμενοι μέσω της εφάπαξ εξόφλησης του φόρου εισοδήματος. Η έκπτωση διαμορφώνεται πλέον στο 2%, γεγονός που επηρεάζει όσους δεν πρόλαβαν να υποβάλουν εγκαίρως τη δήλωσή τους στις προηγούμενες προθεσμίες.**

Το σύστημα των κλιμακωτών εκπτώσεων εφαρμόζεται με στόχο να ενθαρρύνει την έγκαιρη υποβολή δηλώσεων αλλά και την ταχύτερη είσπραξη φορολογικών εσόδων από το Δημόσιο. Έτσι, οι φορολογούμενοι που υπέβαλαν τη δήλωσή τους έως τις 15 Μαΐου και επιλέζουν να εξοφλήσουν ολόκληρο το ποσό του φόρου έως τις 31 Ιουλίου 2026 κατοχυρώνουν έκπτωση 4%, που αποτελεί και το ανώτατο ποσοστό. Όσοι ολοκλήρωσαν τη διαδικασία έως τις 15 Ιουνίου δικαιούνται έκπτωση 3%.

Από σήμερα και μέχρι τη λήξη της περιόδου υποβολής, το ποσοστό μειώνεται στο 2%, διατηρώντας ωστόσο το βασικό κίνητρο της εφάπαξ πληρωμής. Προϋπόθεση παραμένει η πλήρης εξόφληση του φόρου μέχρι τις 31 Ιουλίου 2026. Η προθεσμία για την υποβολή των φορολογικών δηλώσεων ολοκληρώνεται στις 15 Ιουλίου 2026. Αυτό σημαίνει ότι εκατομμύρια πολίτες έχουν πλέον

περιορισμένο χρονικό περιθώριο για να τακτοποιήσουν τις υποχρεώσεις τους και να αποφύγουν καθυστερήσεις ή πιθανά πρόστιμα. Σύμφωνα με τα τελευταία διαθέσιμα στοιχεία της Ανεξάρτητης Αρχής Δημοσίων Εσόδων (ΑΑΔΕ), έως τις 14 Ιουνίου είχαν ήδη κατατεθεί συνολικά 4.860.807 δηλώσεις φορολογίας εισοδήματος φυσικών προσώπων (έντυπο Ε1). Παράλληλα, είχαν υποβληθεί 2.174.202 δηλώσεις Ε2, που αφορούν εισοδήματα από ακίνητα, καθώς και 846.440 δηλώσεις Ε3 για εισοδήματα από επιχειρηματική δραστηριότητα.

Οι αριθμοί αυτοί δείχνουν ότι η διαδικασία εξελίσσεται με υψηλό ρυθμό, ωστόσο εκτιμάται ότι περίπου δύο εκατομμύρια νοικοκυριά παραμένουν ακόμη εκτός συστήματος και θα πρέπει να κινηθούν μέσα στις επόμενες εβδομάδες. Για όσους δεν έχουν τη δυνατότητα να εξοφλήσουν τον φόρο εφάπαξ, παραμένει διαθέσιμη η επιλογή της τμηματικής καταβολής. Ο φόρος μπορεί να εξοφληθεί σε έως οκτώ μηνιαίες δόσεις, χωρίς έκπτωση. Η πρώτη δόση λήγει στις 31 Ιουλίου 2026, ενώ η τελευταία θα πρέπει να καταβληθεί έως τα τέλη Φεβρουαρίου του 2027.

Η επιλογή ανάμεσα στην εφάπαξ εξόφληση και στις δόσεις εξαρτάται από τις οικονομικές δυνατότητες κάθε νοικοκυριού. Για αρκετούς φορολογούμενους, ακόμη και το μειωμένο ποσοστό έκπτωσης αποτελεί ένα μικρό οικονομικό όφελος που μπορεί να λειτουργήσει ως

κίνητρο για άμεση τακτοποίηση της οφειλής. Από την άλλη πλευρά, η δυνατότητα διασποράς του κόστους σε οκτώ μήνες προσφέρει μεγαλύτερη ευελιξία σε όσους αντιμετωπίζουν πιεσμένο οικογενειακό προϋπολογισμό. Το επόμενο διάστημα αναμένεται αυξημένη κινητικότητα στην ηλεκτρονική πλατφόρμα υποβολής δηλώσεων, καθώς πλησιάζει η τελική προθεσμία. Οι φοροτεχνικοί συστήνουν στους πολίτες να μην περιμένουν τις τελευταίες ημέρες, ώστε να υπάρχει χρόνος για έλεγχο στοιχείων, διορθώσεις και ορθή εκκαθάριση. Με το χρονοδιάγραμμα πλέον σαφώς καθορισμένο, οι φορολογούμενοι καλούνται να αποφασίσουν εγκαίρως αν θα αξιοποιήσουν την έκπτωση της εφάπαξ εξόφλησης ή αν θα προχωρήσουν σε δόσεις, οργανώνοντας καλύτερα τις οικονομικές τους υποχρεώσεις για το υπόλοιπο του έτους.

Ιδιαίτερη σημασία αποκτά και ο σωστός προγραμματισμός των φορολογουμένων σε σχέση με τις συνολικές τους οικονομικές υποχρεώσεις για το έτος. Πέρα από τον φόρο εισοδήματος, αρκετά νοικοκυριά καλούνται να διαχειριστούν ταυτόχρονα και άλλες επιβαρύνσεις, όπως τον ΕΝΦΙΑ, ασφαλιστικές εισφορές για ελεύθερους επαγγελματίες, αλλά και τυχόν δόσεις από προηγούμενες ρυθμίσεις. Αυτό δημιουργεί ένα σύνθετο οικονομικό περιβάλλον, στο οποίο η ρευστότητα και η σωστή κατανομή των πληρωμών παίζουν καθοριστικό ρόλο. Σε αυτό το πλαίσιο, η έγκαιρη ενημέρω-

•  
συνεχής  
ενημέρωση  
FORMedia.gr

ση για το τελικό ποσό της εκκαθάρισης μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στον σχεδιασμό των επόμενων κινήσεων. Πολλοί φορολογούμενοι επιλέγουν πλέον να αξιοποιούν ψηφιακά εργαλεία και εφαρμογές διαχείρισης προσωπικών οικονομικών, προκειμένου να έχουν καλύτερη εικόνα των εσόδων και των εξόδων τους σε μηνιαία βάση. Η πρακτική αυτή συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου καθυστερήσεων και στη βελτίωση της οικονομικής οργάνωσης. Επιπλέον, η σταδιακή εξοικείωση των πολιτών με την ηλεκτρονική υποβολή δηλώσεων έχει περιορίσει σημαντικά τα λάθη που παρατηρούνταν στο παρελθόν, ωστόσο εξακολουθούν να εμφανίζονται περιπτώσεις όπου απαιτούνται διορθωτικές κινήσεις ή τροποποιητικές δηλώσεις.

Για τον λόγο αυτό, οι ειδικοί τονίζουν τη σημασία του ελέγχου των προσυμπληρωμένων στοιχείων πριν την οριστική υποβολή, ώστε να αποφευχθούν καθυστερήσεις στην εκκαθάριση. Η συνολική πορεία των φορολογικών εσόδων συνδέεται άμεσα με την ταχύτητα και την ακρίβεια της διαδικασίας υποβολής. Όσο πιο ομαλά ολοκληρώνεται η περίοδος των δηλώσεων, τόσο πιο αποτελεσματικά μπορεί να προγραμματιστεί και ο κρατικός προϋπολογισμός των επόμενων μηνών. Αυτό καθιστά τη συμμετοχή των πολιτών όχι μόνο ατομική υποχρέωση αλλά και παράγοντα που επηρεάζει ευρύτερα τη δημοσιονομική σταθερότητα.

Σύμφωνα με την εγκύκλιο του Υπουργείου, η ανάληψη υπηρεσίας με τη λήξη του σχολικού έτους 2025–2026 θα μπορεί να πραγματοποιείται εξ αποστάσεως μέσω έκδοσης ψηφιακής υπεύθυνης δήλωσης από το gov.gr και αποστολής της μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στην αρμόδια Διεύθυνση Εκπαίδευσης



ΜΕΣΩ GOV.GR

## Ψηφιακή ανάληψη υπηρεσίας για τους εκπαιδευτικούς

Τι αλλάζει και ποιες υποχρεώσεις παραμένουν

**Το Υπουργείο Παιδείας προχωρά σε μία νέα διοικητική διευκόλυνση για τους εκπαιδευτικούς της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, εισάγοντας τη δυνατότητα ψηφιακής ανάληψης υπηρεσίας μέσω της πλατφόρμας gov.gr. Η νέα αυτή διαδικασία στοχεύει στη μείωση της γραφειοκρατίας και στην αποφυγή άσκοπων μετακινήσεων, ιδιαίτερα για όσους υπηρετούν μακριά από την οργανική τους θέση ή αντιμετωπίζουν αντικειμενικές δυσκολίες παρουσίας στις αρμόδιες υπηρεσίες.**

Σύμφωνα με την εγκύκλιο του Υπουργείου, η ανάληψη υπηρεσίας με τη λήξη του σχολικού έτους 2025–2026 θα μπορεί να πραγματοποιείται εξ αποστάσεως μέσω έκδοσης ψηφιακής υπεύθυνης δήλωσης από το gov.gr και αποστολής της μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στην αρμόδια Διεύθυνση Εκπαίδευσης.

Η συγκεκριμένη ρύθμιση αφορά εκπαιδευτικούς που κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς υπηρέτησαν με απόσπαση σε διαφορετική περιοχή από την οργανική τους θέση, όσους έλαβαν μετάθεση σε άλλο ΠΥΣΠΕ ή ΠΥΣΔΕ, αλλά και περιπτώσεις όπου υπάρχει υπαίτιο κώλυμα που δεν επιτρέπει την αυτοπρόσωπη παρουσία.

Η αλλαγή αυτή αποτελεί ένα ακόμη βήμα προς τον ψηφιακό εκσυγχρονισμό της δημόσιας διοίκησης και ειδικότερα της εκπαιδευτικής λειτουργίας. Μέχρι σήμερα, η ανάληψη υπηρεσίας απαιτούσε συνήθως φυσική παρουσία στις Διευθύνσεις Εκπαίδευσης, γεγονός που δημιουργούσε πρακτικές δυσκολίες, κυρίως σε εκπαιδευτικούς που

βρίσκονταν σε διαφορετικές γεωγραφικές περιοχές ή έπρεπε να μετακινήθούν άμεσα μετά τη λήξη του διδακτικού έτους.

Με τη νέα διαδικασία, γίνεται η δυνατότητα ολοκλήρωσης της απαιτούμενης διοικητικής ενέργειας χωρίς μετακινήσεις και επιπλέον έξοδα, ενώ παράλληλα επιταχύνεται η διαχείριση των υπηρεσιακών μεταβολών. Ωστόσο, παρά τη σημαντική αυτή διευκόλυνση, το Υπουργείο διευκρινίζει ότι η ψηφιακή ανάληψη υπηρεσίας δεν συνεπάγεται απαλλαγή από τις υπηρεσιακές υποχρεώσεις των εκπαιδευτικών κατά τη θερινή περίοδο.

Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στους εκπαιδευτικούς της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης που υπηρέτησαν με απόσπαση σε διαφορετικό ΠΥΣΔΕ από εκείνο της οργανικής τους θέσης κατά το διδακτικό έτος 2025–2026. Η εγκύκλιος ξεκαθαρίζει ότι οι συγκεκριμένοι εκπαιδευτικοί εξακολουθούν να έχουν υποχρέωση συμμετοχής στη θερινή υπηρεσία, γνωστή και ως θερινές εφημερίες.

Αυτό σημαίνει ότι, ακόμη και αν η ανάληψη υπηρεσίας πραγματοποιηθεί ηλεκτρονικά, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να παρουσιαστούν όταν τους ζητηθεί για την κάλυψη αναγκών σε σχολικές μονάδες της περιοχής όπου ανήκει η οργανική τους θέση. Επιπλέον, διατηρείται η υποχρέωση ανταπόκρισης σε οποιαδήποτε άλλη υπηρεσιακή ανάγκη ή διοικητική διαδικασία οριστεί από το οικείο ΠΥΣΔΕ.

Η διευκρίνιση αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς υπήρξαν ερμηνείες ότι η εξ αποστάσεως ολοκλήρωση της ανάληψης υπηρεσίας θα μπορούσε να περιορίσει ή να καταργήσει τη θερινή παρουσία των εκπαιδευτικών. Το Υπουργείο, ωστόσο, τονίζει ότι πρόκειται απο-

κλειστικά για διευκόλυνση της διοικητικής διαδικασίας και όχι για αλλαγή των υπηρεσιακών υποχρεώσεων. Οι θερινές υπηρεσίες αποτελούν μέρος της διοικητικής λειτουργίας των σχολικών μονάδων και συνδέονται με εργασίες όπως η εξυπηρέτηση διοικητικών αναγκών, η υποστήριξη διαδικασιών εγγραφών, η διαχείριση εγγράφων και η προετοιμασία της επόμενης σχολικής χρονιάς.

Η νέα εγκύκλιος δείχνει την προσπάθεια εξισορρόπησης ανάμεσα στον ψηφιακό μετασχηματισμό και τη διατήρηση της εύρυθμης λειτουργίας της εκπαίδευσης. Από τη μία πλευρά, μειώνονται τα διοικητικά εμπόδια για τους εκπαιδευτικούς και αξιοποιούνται οι ψηφιακές δυνατότητες του κράτους από την άλλη, διατηρείται το πλαίσιο των επαγγελματικών υποχρεώσεων που συνοδεύουν τη δημόσια εκπαιδευτική υπηρεσία.

Συνολικά, η δυνατότητα ανάληψης υπηρεσίας μέσω gov.gr αποτελεί μια πρακτική αλλαγή που διευκολύνει χιλιάδες εκπαιδευτικούς σε όλη τη χώρα. Παράλληλα όμως υπενθυμίζει ότι η ψηφιοποίηση των διαδικασιών δεν μεταβάλλει τον βασικό χαρακτήρα των υπηρεσιακών καθηκόντων. Οι εκπαιδευτικοί καλούνται να αξιοποιήσουν τη νέα δυνατότητα, παραμένοντας ταυτόχρονα συνεπείς στις υποχρεώσεις που απορρέουν από την οργανική τους θέση και τη λειτουργία των σχολικών μονάδων.

Η συγκεκριμένη αλλαγή αναμένεται να επηρεάσει και τον τρόπο με τον οποίο οι Διευθύνσεις Εκπαίδευσης οργανώνουν τον εσωτερικό τους προγραμματισμό. Η μείωση της φυσικής παρουσίας για καθαρά διοικητικές πράξεις μπορεί να συμβάλει στην αποσυμφόρτηση των υπηρεσιών, επιτρέποντας στο

προσωπικό να επικεντρωθεί σε πιο σύνθετα ζητήματα εκπαιδευτικής και οργανωτικής διαχείρισης. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε περιόδους αιχμής, όπως στο τέλος και στην αρχή κάθε σχολικού έτους, όπου ο όγκος των υπηρεσιακών μεταβολών είναι αυξημένος.

Επιπλέον, η χρήση της ψηφιακής υπεύθυνης δήλωσης ενισχύει τη γενικότερη εξοικείωση των εκπαιδευτικών με τις ηλεκτρονικές πλατφόρμες του Δημοσίου, δημιουργώντας ένα πιο ενιαίο ψηφιακό περιβάλλον για όλες τις διοικητικές πράξεις. Η τάση αυτή συνδέεται με τον ευρύτερο σχεδιασμό για την ψηφιοποίηση της δημόσιας διοίκησης, όπου ολόένα και περισσότερες διαδικασίες μεταφέρονται σε ηλεκτρονική μορφή, μειώνοντας τον χρόνο διεκπεραίωσης και τα περιθώρια λαθών.

Ωστόσο, η επιτυχία του μέτρου θα εξαρτηθεί σε μεγάλο βαθμό από την ορθή εφαρμογή του στην πράξη και από την επάρκεια ενημέρωσης των εκπαιδευτικών. Είναι κρίσιμο να υπάρχει σαφής καθοδήγηση για τα βήματα της διαδικασίας, ώστε να αποφεύγονται παρερμηνείες ή καθυστερήσεις που θα μπορούσαν να ακυρώσουν τα οφέλη της ψηφιοποίησης. Παράλληλα, η τεχνική υποστήριξη των συστημάτων θα πρέπει να είναι επαρκής, ειδικά σε περιόδους αυξημένης χρήσης. Η νέα ρύθμιση μπορεί να αποτελέσει βάση για περαιτέρω ψηφιακές παρεμβάσεις στον χώρο της εκπαίδευσης, διευρύνοντας σταδιακά το φάσμα των υπηρεσιών που παρέχονται ηλεκτρονικά. Με αυτόν τον τρόπο, διαφοροώνεται ένα πιο ευέλικτο και σύγχρονο διοικητικό πλαίσιο, που ανταποκρίνεται καλύτερα στις ανάγκες των εκπαιδευτικών και της εκπαιδευτικής διαδικασίας συνολικά.

**ΗΜΕΡΙΔΑ**

**Δεν είναι ελευθερία να ψάχνεις την φυγή!  
Ο ρόλος του αθλητισμού στην  
πρόληψη της τοξικοεξάρτησης**



Τετάρτη **24.06**  
ώρα: **20.00** μμ  
Αρχοντικό Σταύρου  
Καράσσο

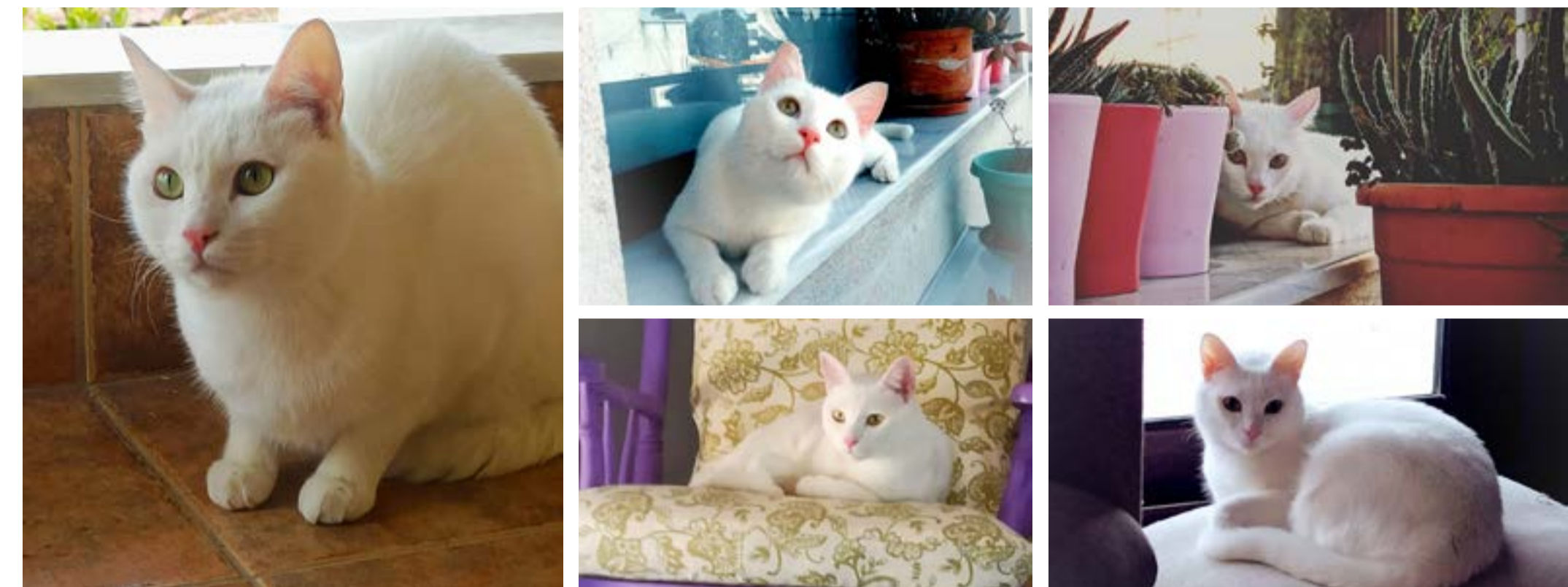
**Ομιλητές:**

**Ελένη Μακαντάση** | Κοινωνική Λειτουργός,  
Μέλος του ΔΣ του Παραρτήματος Λάρισας του ΕΣΥΝ

**Κώστας Πατσίκας** | Γυμναστής Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης  
Πρόεδρος τ.κ. Τυρνάβου



ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ: ΔΗΜΟΣ ΤΥΡΝΑΒΟΥ



## Το μυστήριο που κρύβουν οι λευκές γάτες

Από τη γενετική και την ακοή μέχρι τους πολιτισμικούς συμβολισμούς, η πραγματική ιστορία των λευκών γατών. Τι είναι αλήθεια και τι μύθος για τις πιο εντυπωσιακές γάτες του κόσμου

Υπάρχουν ζώα που περνούν απαρατήρητα και υπάρχουν ζώα που μοιάζουν να κουβαλούν μια ιστορία πριν ακόμα τα γνωρίσουμε. Οι λευκές γάτες ανήκουν ξεκάθαρα στη δεύτερη κατηγορία. Από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα έχουν συνδεθεί με θρύλους, συμβολισμούς και δοξασίες. Άλλοτε θεωρήθηκαν σύμβολα αγνότητας, άλλοτε σημάδι καλής τύχης και σε κάποιους πολιτισμούς πλάσματα σχεδόν υπερφυσικά.

Όμως τι πραγματικά γνωρίζουμε για αυτές; Είναι όντως διαφορετικές από τις υπόλοιπες γάτες ή απλώς η εικόνα τους έχει δημιουργήσει έναν ολόκληρο μύθο γύρω τους; Πίσω από το λευκό τρίχωμα κρύβονται επιστημονικά δεδομένα, γενετικά μυστικά και εκπλήξεις που λίγοι γνωρίζουν.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

**Η λευκή γάτα δεν είναι φυλή**  
Ένα από τα μεγαλύτερα λάθη που γίνονται είναι η αντίληψη ότι η λευκή γάτα αποτελεί ξεχωριστή φυλή. Στην πραγματικότητα, το λευκό χρώμα μπορεί να εμφανιστεί σε πολλές διαφορετικές γάτες, ανεξάρτητα από την καταγωγή τους.

Μια γάτα μπορεί να είναι λευκή είτε επειδή φέρει γονίδια που καταστέλλουν την παραγωγή χρώματος είτε επειδή εμφανίζει πολύ εκτεταμένες λευκές περιοχές στο σώμα της. Με απλά λόγια, πίσω από το

λευκό τρίχωμα μπορεί να «κρύβεται» οποιοσδήποτε χρωματισμός. Αυτό σημαίνει ότι δύο λευκές γάτες μπορεί να μην έχουν καμία σχέση μεταξύ τους γενετικά, παρά μόνο την εξωτερική εμφάνιση.

**Το λευκό δεν σημαίνει αλμπινοσμός**

Ένας ακόμη διαδεδομένος μύθος είναι ότι όλες οι λευκές γάτες είναι αλμπίνο. Στην πραγματικότητα, η αλμπινοσμός είναι σπάνια περίπτωση.

Ο αλμπινοσμός είναι γενετική κατάσταση κατά την οποία ο οργανισμός δεν παράγει καθόλου μελανίνη — τη χρωστική ουσία που δίνει χρώμα στο δέρμα, στα μάτια και στο τρίχωμα. Οι περισσότερες λευκές γάτες παράγουν μελανίνη, αλλά κάποια γονίδια εμποδίζουν την έκφρασή της στο τρίχωμα. Για αυτό και πολλές έχουν μπλε, πράσινα ή χρυσαφένια μάτια, ενώ οι αλμπίνο γάτες εμφανίζουν συνήθως πολύ ανοιχτόχρωμα ή ροζ αποχρώσεων μάτια. Με άλλα λόγια, το λευκό δεν είναι πάντα απουσία χρώματος — μερικές φορές είναι απλώς μια διαφορετική μορφή έκφρασής του.

**Η αλήθεια για την κώφωση, ένας μύθος με επιστημονική βάση**

Αν υπάρχει κάτι που έχει συνδεθεί όσο τίποτα άλλο με τις λευκές γάτες, αυτό είναι η φήμη ότι είναι κούφες. Η αλήθεια βρίσκεται κάπου στη μέση. Δεν είναι όλες οι λευκές γάτες κούφες. Ωστόσο, η επιστήμη έχει δείξει ότι συγκεκριμένα γονίδια

που σχετίζονται με το λευκό χρώμα μπορούν να επηρεάσουν την ανάπτυξη κυττάρων που συμμετέχουν και στη λειτουργία της ακοής. Η πιθανότητα αυξάνεται ιδιαίτερα όταν η γάτα έχει μπλε μάτια. Υπάρχουν επίσης περιπτώσεις όπου η απώλεια ακοής εμφανίζεται μόνο στο ένα αυτί — γεγονός που συχνά περνά απαρατήρητο, γιατί το ζώο προσαρμόζεται εντυπωσιακά καλά.

Το αξιοσημείωτο είναι ότι οι γάτες με μειωμένη ακοή αναπτύσσουν ακόμη περισσότερο τις υπόλοιπες αισθήσεις τους. Παρατηρούν κινήσεις, αντιλαμβάνονται δονήσεις και πολλές φορές επικοινωνούν εξίσου αποτελεσματικά με το περιβάλλον τους.

**Τα μάτια που κάνουν τις λευκές γάτες να μοιάζουν εξωπραγματικές**

Οι λευκές γάτες είναι ίσως οι πιο γνωστές εκπρόσωποι ενός ιδιαίτερου φαινομένου: της ετεροχρωμίας. Δεν είναι σπάνιο να συναντήσει κανείς μια γάτα με ένα μπλε και ένα χρυσαφί ή πράσινο μάτι.

Το φαινόμενο δημιουργείται επειδή τα κύτταρα που μεταφέρουν χρωστικές ουσίες δεν κατανέμονται ομοιόμορφα κατά την ανάπτυξη του εμβρύου. Για αιώνες, τα διαφορετικά μάτια θεωρούνταν σημάδι μυστικισμού ή ιδιαίτερων ιδιοτήτων. Στην πραγματικότητα όμως πρόκειται για ένα απολύτως φυσικό γενετικό χαρακτηριστικό.

Κι όμως, είναι δύσκολο να μην καταλάβει κανείς γιατί αυτές οι γά-

τες απέκτησαν τόσο μυθική φήμη.

**Είναι πράγματι πιο ήρεμες ή πιο «εκλεκτές»;**

Υπάρχει μια επίμονη πεποίθηση ότι οι λευκές γάτες έχουν πιο ευγενικό χαρακτήρα, είναι πιο ήσυχες ή πιο δεμένες με τον άνθρωπο. Δεν υπάρχουν όμως επιστημονικά στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι το χρώμα του τριχώματος καθορίζει την προσωπικότητα. Ο χαρακτήρας μιας γάτας επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες τη γενετική καταγωγή, τις πρώτες εμπειρίες ζωής, την κοινωνικοποίηση, το περιβάλλον, τη σχέση με τους ανθρώπους. Μια λευκή γάτα μπορεί να είναι ανεξάρτητη και δυναμική, ενώ μια άλλη εξαιρετικά τρυφερή. Στην ουσία όμως, η προσωπικότητα δεν έχει χρώμα.

**Η ευαισθησία στον ήλιο μια άγνωστη πρόκληση**

Αν υπάρχει ένας τομέας όπου οι λευκές γάτες χρειάζονται περισσότερη προσοχή, αυτός είναι η έκθεση στον ήλιο. Η ανοιχτή χρωστική σημαίνει συχνά μικρότερη φυσική προστασία από την υπεριώδη ακτινοβολία. Τα αυτιά, η μύτη και οι περιοχές με λεπτό τρίχωμα είναι πιο ευάλωτες. Η παρατεταμένη ηλιοθεραπεία μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό ή δερματικές αλλοιώσεις.

Για τις γάτες που ζουν σε θερμά κλίματα ή περνούν πολλές ώρες έξω, η σκιά και η παρακολούθηση της κατάστασης του δέρματος είναι σημαντικοί παράγοντες φροντίδας.

Οι λευκές γάτες στους πολιτισμούς του κόσμου. Η σχέση ανθρώπου και λευκής γάτας είναι παλιά και γεμάτη συμβολισμούς. Στην Ιαπωνία, οι λευκές γάτες θεωρούνται παραδοσιακά σύμβολα καλής τύχης και ευμερείας. Σε ευρωπαϊκές παραδόσεις συνδέθηκαν με την καθαρότητα αλλά και με το μυστήριο. Σε άλλες εποχές θεωρήθηκαν ακόμη και φύλακες ανάμεσα στον κόσμο των ανθρώπων και στο άγνωστο. Η εικόνα τους επηρέασε τέχνη, λογοτεχνία και λαϊκές αφηγήσεις περισσότερο από οποιοδήποτε άλλο χρώμα γάτας. Ίσως επειδή το λευκό αφήνει χώρο στη φαντασία.

**Τι τελικά δεν γνωρίζουμε για τις λευκές γάτες;**

Το πιο ενδιαφέρον συμπέρασμα είναι ότι οι λευκές γάτες δεν είναι τελικά τόσο διαφορετικές όσο πιστεύουμε. Δεν είναι πιο μυστηριώδεις επειδή έχουν κάποια κρυφή ιδιότητα, αλλά επειδή πάνω τους έχουμε προβάλει διαχρονικά ανθρώπινες ιδέες: την αγνότητα, την τύχη, την ομορφιά, την ιδιαιτερότητα.

Η επιστήμη αποκαλύπτει ότι πίσω από το λευκό χρώμα υπάρχουν γονίδια, βιολογία και εξέλιξη. Αλλά όσα και αν μάθουμε, παραμένει κάτι που δύσκολα εξηγείται, εκείνη η αίσθηση που δημιουργείται όταν μια λευκή γάτα σε κοιτάξει σωπικά, σαν να γνωρίζει κάτι που εσύ ακόμη προσπαθείς να ανακαλύψεις.

Και ίσως αυτός να είναι ο πραγματικός λόγος που εξακολουθούν να μας γοητεύουν τόσο πολύ.

**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ  
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΒΛΑΧΩΝ**

**40**  
χρόνια  
**Πανελλήνιο  
Αντάμωμα Βλάχων**

**26 & 27 Ιουνίου  
2026**

**Τρίκαλα**

**Συνδιοργάνωση:**



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΤΡΙΚΑΛΩΝ



**Δήμος Τρικκαίων**

Κορηνοί Επικοινωνίας



**Οι υποψήφιοι των Πανελλαδικών 2026  
μπορούν πλέον να ενημερώνονται  
άμεσα μέσω SMS για τα αποτελέσματά  
τους και τη σχολή εισαγωγής τους**

Θα παραμείνει διαθέσιμη μέχρι και την Τρίτη 23 Ιουνίου για όλους τους υποψηφίους των ΓΕΛ και των ΕΠΑΛ που συμμετείχαν στις φετινές Πανελλαδικές Εξετάσεις



## ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ Άνοιξε η πλατφόρμα ενημέρωσης μέσω SMS για τα αποτελέσματα

**Η διαδικασία, οι προθεσμίες και τι πρέπει να γνωρίζουν οι υποψήφιοι**

Σε λειτουργία τέθηκε από την Τρίτη 16 Ιουνίου, η ειδική ηλεκτρονική πλατφόρμα ενημέρωσης μέσω SMS για τα αποτελέσματα των Πανελλαδικών Εξετάσεων 2026, δίνοντας τη δυνατότητα στους υποψηφίους να λάβουν άμεσα στο κινητό τους τηλέφωνο τόσο τις βαθμολογίες τους όσο και τη σχολή ή το τμήμα στο οποίο θα εισαχθούν.

Η πρωτοβουλία αποτελεί πλέον μία από τις καθιερωμένες ψηφιακές υπηρεσίες του εκπαιδευτικού συστήματος και εντάσσεται στη συνολική προσπάθεια εκσυγχρονισμού των διαδικασιών που αφορούν τις Πανελλαδικές Εξετάσεις. Μέσω της υπηρεσίας, οι μαθητές δεν χρειάζεται να περιμένουν την ανάρτηση των αποτελεσμάτων στα σχολεία ή να αναζητήσουν την ηλεκτρονική εφαρμογή την ώρα ανακοίνωσης των βαθμολογιών, καθώς λαμβάνουν άμεσα ειδοποίηση στο προσωπικό τους κινητό. Η πλατφόρμα θα παραμείνει διαθέσιμη μέχρι και την Τρίτη 23 Ιουνίου και αφορά όλους τους υποψηφίους των Γενικών Λυκείων (ΓΕΛ) και των Επαγγελματικών Λυκείων (ΕΠΑΛ) που συμμετείχαν στις φετινές Πανελλαδικές Εξετάσεις.

### Πώς λειτουργεί η υπηρεσία

Η διαδικασία εγγραφής ή επιβεβαίωσης στοιχείων πραγματοποιείται ηλεκτρονικά μέσω της πλατφόρμας SMS αποτελεσμάτων του Υπουργείου Παιδείας. Για την είσοδο στην υπηρεσία απαιτούνται συγκεκριμένα στοιχεία ταυτοποίησης που ήδη διαθέτουν οι υποψήφιοι από τη συμμετοχή τους στις εξετάσεις. Συγκεκριμένα, απαιτείται ο 8ψήφιος Κωδικός Υποψηφίου, το αρχικό γράμμα από το επώνυμο, το αρχικό γράμμα από το όνομα,

το αρχικό γράμμα από το πατρώνυμο, το αρχικό γράμμα από το μητρώνυμο (σε κεφαλαίους ελληνικούς χαρακτήρες), καθώς και ο αριθμός κινητού τηλεφώνου. Μετά την καταχώριση των στοιχείων, ο υποψήφιος έχει τη δυνατότητα είτε να επιβεβαιώσει τον ήδη δηλωμένο αριθμό είτε να εισαγάγει νέο αριθμό κινητού. Για λόγους ασφάλειας και προστασίας προσωπικών δεδομένων, η ολοκλήρωση της διαδικασίας γίνεται μόνο μετά από επιβεβαίωση μέσω μοναδικού κωδικού χρήσης (One Time Password - OTP), ο οποίος αποστέλλεται στο κινητό τηλέφωνο που δηλώνεται. Με αυτόν τον τρόπο διασφαλίζεται ότι οι πληροφορίες των αποτελεσμάτων θα σταλούν αποκλειστικά και μόνο στον νόμιμο κάτοχο του αριθμού.

### Τι πληροφορίες θα λάβουν οι υποψήφιοι

Η υπηρεσία SMS δεν περιορίζεται μόνο στην ανακοίνωση των βαθμολογιών. Οι υποψήφιοι που θα ολοκληρώσουν την εγγραφή τους θα ενημερωθούν για τις βαθμολογίες τους στο σύνολο των εξεταζόμενων μαθημάτων, για τη σχολή ή το τμήμα στο οποίο πέτυχαν την εισαγωγή τους μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας των μηχανογραφικών. Έτσι, οι μαθητές αποκοτούν έναν άμεσο και προσωπικό τρόπο ενημέρωσης για δύο από τις πιο κρίσιμες στιγμές της εκπαιδευτικής τους διαδρομής. Ψηφιακός μετασχηματισμός στην εκπαίδευση. Η υπηρεσία αποστολής αποτελεσμάτων μέσω SMS εφαρμόζεται από το 2021 και αποτελεί προϊόν συνεργασίας ανάμεσα στους αρμόδιους φορείς της Πολιτείας. Η ανάπτυξη και λειτουργία της πραγματοποιείται από το Εθνικό Δίκτυο Υποδομών Τεχνολογίας και Έρευνας - ΕΔΥΤΕ ΑΕ (GRNET), φορέα του Υπουργείου Ψηφιακής

Διακυβέρνησης, σε συνεργασία με τη Γενική Διεύθυνση Ψηφιακών Συστημάτων, Υποδομών και Εξετάσεων του Υπουργείου Παιδείας.

Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία εντάσσεται στο ευρύτερο σχέδιο ψηφιακού μετασχηματισμού της εκπαίδευσης, που τα τελευταία χρόνια περιλαμβάνει την επέκταση ηλεκτρονικών υπηρεσιών, την απλοποίηση διοικητικών διαδικασιών και τη βελτίωση της εξυπηρέτησης μαθητών και οικογενειών. Η δυνατότητα άμεσης ενημέρωσης μέσω κινητού έχει ήδη χρησιμοποιηθεί από χιλιάδες υποψηφίους στις προηγούμενες εξεταστικές περιόδους, περιορίζοντας την αγωνία της αναμονής και διευκολύνοντας την πρόσβαση στην πληροφορία.

### Οι εναλλακτικοί τρόποι ενημέρωσης για τα αποτελέσματα

Παρότι η υπηρεσία SMS προσφέρει έναν άμεσο τρόπο ειδοποίησης, δεν αντικαθιστά τις υπόλοιπες διαδικασίες ανακοίνωσης των αποτελεσμάτων. Όπως κάθε χρόνο, οι υποψήφιοι θα μπορούν να ενημερωθούν και μέσω της ειδικής ηλεκτρονικής εφαρμογής του Υπουργείου Παιδείας ή μέσω των αναρτημένων καταλόγων στις σχολικές μονάδες. Στην ηλεκτρονική εφαρμογή, οι υποψήφιοι θα χρειαστεί να εισαγάγουν τον 8ψήφιο κωδικό τους και τα αρχικά στοιχεία ταυτοποίησης, όπως ακριβώς και στην υπηρεσία SMS. Η ενεργοποίηση της πλατφόρμας αποτελεί ουσιαστικά το πρώτο βήμα πριν από την τελική ανακοίνωση των αποτελεσμάτων και υπενθυμίζει στους υποψηφίους ότι η έγκαιρη καταχώριση των στοιχείων τους είναι απαραίτητη ώστε να αξιοποιηθούν την υπηρεσία χωρίς καθυστερήσεις. Για χιλιάδες μαθητές-υποψηφίους φοιτητές οι επόμενες εβδομάδες θα είναι

καθοριστικές. Η δυνατότητα άμεσης ενημέρωσης στο κινητό επεκτείνεται να κάνει τη στιγμή ανακοίνωσης των αποτελεσμάτων πιο άμεση, οργανωμένη και λιγότερο αγχωτική, αξιοποιώντας τις δυνατότητες της ψηφιακής εποχής. Η αξιοποίηση της συγκεκριμένης ψηφιακής υπηρεσίας αναδεικνύει τη γενικότερη τάση μετάβασης της δημόσιας διοίκησης σε πιο άμεσες και αυτοματοποιημένες μορφές εξυπηρέτησης.

Η χρήση κινητών συσκευών ως βασικού μέσου ενημέρωσης ανταποκρίνεται στις ανάγκες της νέας γενιάς, η οποία είναι ήδη εξοικειωμένη με την άμεση πρόσβαση στην πληροφορία και την ηλεκτρονική επικοινωνία. Επιπλέον, η διαδικασία συμβάλλει στη μείωση της πίεσης που παραδοσιακά συνοδεύει την ημέρα ανακοίνωσης των αποτελεσμάτων, καθώς περιορίζει την ανάγκη ταυτόχρονης πρόσβασης σε ιστοσελίδες που συχνά υπερφορτώνονται. Με αυτόν τον τρόπο, εξασφαλίζεται μεγαλύτερη σταθερότητα στη ροή της πληροφορίας και καλύτερη εμπειρία για τους χρήστες. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει και η δυνατότητα μελλοντικής επέκτασης τέτοιων εργαλείων και σε άλλες εκπαιδευτικές διαδικασίες, όπως οι εγγραφές σε σχολές ή η παρακολούθηση αιτήσεων. Η ενιαία ψηφιακή διαχείριση εκπαιδευτικών δεδομένων μπορεί να οδηγήσει σε ένα πιο οργανωμένο και διαφανές σύστημα. Η εξέλιξη αυτή ενισχύει την αντίληψη ότι η τεχνολογία δεν λειτουργεί απλώς υποστηρικτικά, αλλά διαμορφώνει πλέον ενεργά τον τρόπο με τον οποίο οι μαθητές και οι οικογένειες βιώνουν κρίσιμες εκπαιδευτικές στιγμές, προσφέροντας ταχύτητα, ακρίβεια και μεγαλύτερη προσβασιμότητα στην ενημέρωση.

Δεν παρουσιάζεται ως απλή καταγραφή της δίκης του Michael Jackson, αλλά ως τηλεοπτική ανασύνθεση που συνδυάζει ντοκιμαντέρ, δραματοποίηση και δημοσιογραφικό σχολιασμό

Η αφήγηση εστιάζει περισσότερο στο πώς διαμορφώθηκε η δημόσια εικόνα και η κοινή γνώμη γύρω από την υπόθεση, παρά στην παρουσίαση μιας απόλυτης και οριστικής αλήθειας για τα γεγονότα



## MICHAEL JACKSON: THE VERDICT

### Η τηλεοπτική αναψηλάφηση μιας δίκης που δεν τελείωσε ποτέ

Η σειρά Michael Jackson: The Verdict επιχειρεί να επιστρέψει σε ένα από τα πιο φορτισμένα και αμφιλεγόμενα κεφάλαια της σύγχρονης ποπ κουλτούρας, ανασυνθέτοντας τη δικαστική διαδρομή του Michael Jackson μέσα από ένα τηλεοπτικό πρίσμα που συνδυάζει ντοκιμαντέρ, δραματοποιημένη αναπαράσταση και δημοσιογραφικό σχολιασμό. Το αποτέλεσμα δεν είναι μια απλή καταγραφή γεγονότων, αλλά μια σύνθετη αφήγηση που κινείται διαρκώς ανάμεσα στη μνήμη και την ερμηνεία, στη δικαιοσύνη και στη δημόσια εικόνα, στην τεκμηρίωση και στη συναισθηματική αναπαράσταση. Από τα πρώτα κιόλας λεπτά γίνεται σαφές ότι δεν πρόκειται για μια ουδέτερη ιστορική ανασκόπηση, αλλά για μια προσπάθεια επαναπροθέσεως μιας υπόθεσης που εξακολουθεί να δικάζει, ακόμη και δεκαετίες μετά.

Γράφει η Έση Γκουλιάρια

Η σειρά δομείται με τρόπο που μιμείται τη ροή μιας δικαστικής διαδικασίας, χωρίς όμως να περιορίζεται σε αυτήν. Οι δημιουργοί επιλέγουν να μεταφέρουν τον θεατή όχι μόνο μέσα στη δικαστική αίθουσα, αλλά και στο περιβάλλον που διαμόρφωσε την κοινή γνώμη γύρω από την υπόθεση. Δημοσιογράφοι, νομικοί, άνθρωποι που βρέθηκαν κοντά στα γεγονότα και αρχειακό υλικό συνδυάζονται σε ένα μωσαϊκό αφηγήσεων που επιχειρεί να αποδώσει την πολυπλοκότητα της εποχής. Ωστόσο, όσο προχωρά η αφήγηση, γίνεται αντιληπτό ότι η σειρά δεν ενδιαφέρεται απλώς για το τι συνέβη,

αλλά κυρίως για το πώς αυτό καταγράφηκε, πώς προβλήθηκε και πώς τελικά αφομοιώθηκε από το παγκόσμιο κοινό. Σε αυτό το σημείο αναδύεται το πρώτο μεγάλο ερώτημα που συνοδεύει το έργο: κατά πόσο μια τηλεοπτική παραγωγή μπορεί να αναμετρηθεί με ένα τόσο βαρύ δικαστικό και πολιτισμικό φορτίο χωρίς να διολισθήσει στη δραματοποίηση εις βάρος της ακρίβειας. Η σειρά επιλέγει συ-

“  
Η υπόθεση παραμένει ανοιχτή και αμφίσημη, με τη σειρά να λειτουργεί περισσότερο ως συμβολή στη συνεχιζόμενη συζήτηση παρά ως οριστική “ετυμηγορία”

νειδιτά έναν ρυθμό που θυμίζει θρίλερ, με έντονες συναισθηματικές κορυφώσεις, παύσεις που εντείνουν την αγωνία και θιστώντας την ιδιαίτερα ελκυστική για τον θεατή, αλλά ταυτόχρονα δημιουργεί μια λεπτή απόσταση από τη δημοσιογραφική ψυχραιμία που θα περίμενε κανείς από ένα έργο τέτοιας θεματικής βαρύτητας. Η υπόθεση του Jackson, όπως παρουσιάζεται στη σειρά, δεν αντιμετωπίζεται ως ένα κλειστό κεφάλαιο του παρελθόντος, αλλά ως μια διαρκώς εξελισσόμενη αφήγηση που επηρεάζεται από τις εκάστοτε κοινωνικές ευαισθησίες, τα μέσα ενημέρωσης και τη μεταβαλλόμενη αντίληψη περί διασφαιότητας. Ο ίδιος εμφανίζεται ταυτόχρονα ως παγκόσμιο είδωλο και ως άνθρωπος υπό συνεχή καχυποψία, εγκλωβισμένος σε ένα σύστημα δημόσιας παρατήρησης που δεν του επέτρεψε ποτέ να υπάρξει εκτός σκηνής. Η σειρά επιχειρεί να αναδείξει αυτή τη διπλή εικόνα, χωρίς όμως να την ερμηνεύει πλήρως, αφήνοντας τον θεατή να κινηθεί ανάμεσα σε αντιφατικές εκδοχές της αλήθειας. Η δύναμη της παραγωγής βρίσκεται κυρίως στη δυνατότητά της να αναπαριστά τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί η δημόσια σφαίρα όταν εμπλέκεται με δικαστικές υποθέσεις υψηλής προβολής. Δεν είναι μόνο η δικαιοσύνη που εξετάζεται, αλλά και η ίδια η διαδικασία της δημόσιας κρίσης. Πώς ένα πρόσωπο μετατρέπεται σε σύμβολο, πώς η προσωπική του ζωή γίνεται πεδίο ερμηνειών και πώς η κοινή γνώμη διαμορφώνεται συχνά πριν ακό-

μη ολοκληρωθεί η θεσμική διαδικασία. Σε αυτό το επίπεδο, η σειρά αγγίζει ένα ευρύτερο κοινωνικό σχόλιο για τη σχέση μέσων ενημέρωσης και δικαστικής εξουσίας, χωρίς όμως πάντα να το αναπτύσσει με τη θεωρητική καθαρότητα που θα μπορούσε να ενισχύσει τη θέση της. Καθώς η αφήγηση προχωρά, γίνεται φανερό ότι η σειρά στηρίζεται σε μεγάλο βαθμό στις μαρτυρίες και στις προσωπικές αφηγήσεις των εμπλεκόμενων. Αυτή η επιλογή προσδίδει ανθρώπινη διάσταση, αλλά ταυτόχρονα ενέχει τον κίνδυνο της αποσπασματικότητας. Οι μαρτυρίες λειτουργούν ως συναισθηματικοί άξονες, όμως δεν συνοδεύονται πάντα από επαρκές πλαίσιο που να επιτρέπει στον θεατή να τις εντάξει σε μια συνολική εικόνα. Έτσι, η αλήθεια παρουσιάζεται όχι ως ενιαίο αφήγημα, αλλά ως σύνολο θραυσμάτων που απαιτούν ερμηνευτική σύνθεση από τον ίδιο τον θεατή. Αυτή η αφηγηματική στρατηγική δεν είναι απαραίτητα αδυναμία. Αντιθέτως, αντανακλά τη φύση των ιδίων των υποθέσεων που αγγίζουν το πεδίο της δημόσιας διασφαιότητας. Σπάνια υπάρχει μια απόλυτη εκδοχή των γεγονότων, και ακόμη πιο σπάνια αυτή γίνεται αποδεκτή από όλους. Η σειρά φαίνεται να αναγνωρίζει αυτή την πολυπλοκότητα, επιλέγοντας να μην καταλήξει σε οριστική ετυμηγορία. Ωστόσο, η απουσία σαφούς θέσης μπορεί να διαβαστεί και ως διαταγμός απέναντι στην ευθύνη της ερμηνείας, ιδιαίτερα όταν το υλικό αφορά τόσο βαριές κατηγορίες και τόσο έντονη δημόσια συζήτηση. Σε επίπεδο αισθητικής, η παραγωγή επενδύει σε μια κινηματογραφική προ-

Η σειρά αναδεικνύει τη σύγκρουση ανάμεσα στη δικαστική διαδικασία και τα μέσα ενημέρωσης, δείχνοντας πώς η διασφαιότητα μπορεί να μετατρέψει μια δίκη σε παγκόσμιο πολιτισμικό γεγονός

σέγγιση που ενισχύει την ένταση της αφήγησης. Η φωτογραφία είναι προσεγμένη, με έμφαση σε σκοτεινούς τόνους και κλειστά κάδρα που αποτυπώνουν την ψυχολογική πίεση των προσώπων. Το αρχειακό υλικό ενσωματώνεται με τρόπο που προσδίδει αυθεντικότητα, αν και σε ορισμένες περιπτώσεις η επεξεργασία του δημιουργεί μια αίσθηση απόστασης από την πρωτογενή του μορφή. Η μουσική επένδυση, αν και λειτουργική, συχνά καθοδηγεί υπερβολικά το συναισθημα, αφήνοντας λιγότερο χώρο για την καθαρή παρατήρηση των γεγονότων. Ένα από τα πιο ενδιαφέροντα στοιχεία της σειράς είναι η προσπάθεια να αναδειχθεί η σχέση ανάμεσα στη μνήμη και την ιστορία. Η υπόθεση δεν παρουσιάζεται ως στατικό γεγονός, αλλά ως κάτι που συνεχώς επανερμηνεύεται. Κάθε νέα αφηγή-

ση, κάθε νέο ντοκιμαντέρ, κάθε δημόσια συζήτηση προσθέτει ένα ακόμη στρώμα στην ήδη πολύπλοκη εικόνα. Σε αυτό το πλαίσιο, η σειρά δεν λειτουργεί απλώς ως αναπαράσταση του παρελθόντος, αλλά ως μέρος της ίδιας της διαδικασίας διαμόρφωσης της συλλογικής μνήμης. Ωστόσο, αυτή η μετα-αφηγηματική διάσταση δεν αναπτύσσεται πάντα με την απαιτούμενη σαφήνεια. Υπάρχουν στιγμές όπου η σειρά φαίνεται να εγλωβίζεται ανάμεσα στην ανάγκη για αφήγηση και στην ανάγκη για ανάλυση, χωρίς να καταφέρει πλήρως να ισορροπήσει τα δύο. Το αποτέλεσμα είναι μια εμπειρία θέσεως έντονη και απορροφητική, αλλά όχι πάντα αναλυτικά ολοκληρωμένη. Στο κέντρο όλων παραμένει η ίδια η φιγούρα του Jackson, όχι μόνο ως καλλιτέχνης αλλά ως πολιτισμικό φαινόμενο. Η

σειρά αναγνωρίζει τη δύναμη της εικόνας του, τη συμβολική του θέση στη μουσική ιστορία και τον τρόπο με τον οποίο η παγκόσμια αναγνωρισιμότητα μπορεί να μετατραπεί σε πεδίο συνεχούς ερμηνείας και αμφισβήτησης. Αυτό το στοιχείο αποτελεί ίσως το πιο ισχυρό νήμα της αφήγησης, καθώς συνδέει το προσωπικό με το συλλογικό, το δικαστικό με το πολιτισμικό. Το τελικό αποτύπωμα της σειράς είναι αντιφατικό, όπως και το ίδιο το αντικείμενό της. Από τη μία πλευρά, πρόκειται για μια καλοστημένη τηλεοπτική παραγωγή που κρατά τον θεατή σε διαρκή εγρήγορση και προσφέρει μια πολυεπίπεδη προσέγγιση ενός ιστορικού γεγονότος. Από την άλλη, δεν καταφέρνει πάντα να αποφύγει την παγίδα της δραματοποίησης ούτε να προσφέρει την αναλυτική καθαρότητα που θα επέτρεπε

μια βαθύτερη κατανόηση της υπόθεσης. Τελικά, αυτό που μένει δεν είναι μια ετυμηγορία, αλλά η επίγνωση ότι ορισμένες ιστορίες δεν ολοκληρώνονται ποτέ πραγματικά. Επαναδιατυπώνονται, επαναπλαισιώνονται και επανεμφανίζονται μέσα από νέα μέσα και νέες οπτικές. Η σειρά The Verdict δεν κλείνει τον κύκλο αυτής της υπόθεσης: απλώς προσθέτει ακόμη ένα κεφάλαιο σε μια αφήγηση που παραμένει ανοιχτή, αμφίσημη και βαθιά ενσωματωμένη στη σύγχρονη πολιτισμική συνείδηση. Και ίσως εκεί να βρίσκεται και η πραγματική σημασία της σειράς: όχι στο αν καταφέρνει να αποδώσει μια τελική αλήθεια, αλλά στο ότι αναδεικνύει πόσο δύσκολη είναι πλέον η ίδια η έννοια της “τελικής αλήθειας” σε υποθέσεις που έχουν περάσει μέσα από τόσους μηχανισμούς προβολής, ερμηνείας και επαναδιατύπωσης. Στην περίπτωση του Michael Jackson, η δημόσια εικόνα έχει γίνει σχεδόν αυτόνομη οντότητα, αποκομμένη σε σημεία από το ίδιο το πρόσωπο. Λειτουργώντας ως πεδίο συνεχούς επαναδιαπραγμάτευσης. Η σειρά αφήνει τον θεατή με μια αίσθηση εκκρεμότητας, όχι επειδή αποτυγχάνει να ολοκληρώσει τη διαδρομή της, αλλά επειδή επιλέγει να μην την κλείσει τεχνητά. Σε μια εποχή όπου το παρελθόν συχνά επαναλαμβάνεται, η αφήγηση μένει ανοιχτή, σαν να υπογραμμίζει ότι οριστικά συμπεράσματα σε τόσο σύνθετες υποθέσεις συχνά απλοποιούν περισσότερο απ’ όσα εζηγούν. Έτσι, το The Verdict δεν λειτουργεί ως τέλος αλλά ως υπενθύμιση ότι ο δημόσιος διάλογος γύρω από πρόσωπα, εξουσία και δικαιοσύνη είναι μια διαδικασία διαρκής. Και ίσως το πιο ουσιαστικό του αποτέλεσμα να είναι ότι δεν ζητά από τον θεατή να αποφασίσει οριστικά, αλλά να συνειδητοποιήσει πόσο δύσκολη είναι.



Πείτε  
την  
άποψή  
σας

Στείλτε μας  
e-mail

## ΨΥΧΩ, ΕΜΜΟΝΗ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

## Η εβδομάδα που το σινεμά κάνει την ψυχραιμία του

Γράφει η Έυη Γκουλάρα

Υπάρχουν εβδομάδες που οι κινηματογραφικές πρεμιέρες μοιάζουν να ακολουθούν κάποιο μυστικό σχέδιο. Και υπάρχουν και οι άλλες, εκείνες που θυμίζουν οικογενειακό τραπέζι Κυριακής: ένας θείος μιλάει για συνωμοσίες, μια θεία επιμένει ότι έχει δίκιο για όλα, τα παιδιά παίζουν αμέριμνα στο σαλόνι και κάποιος στο βάθος ετοιμάζεται να προκαλέσει χάος. Η κινηματογραφική εβδομάδα που ξεκινά την Πέμπτη 18 Ιουνίου ανήκει ξεκάθαρα στη δεύτερη κατηγορία. Πρώτος στη σειρά ο θρυλικός «Ψυχώ», ο οποίος επιστρέφει στις αίθουσες για να θυμίσει σε νεότερους και παλαιότερους γιατί δεν κοιτάμε ποτέ με απόλυτη εμπιστοσύνη μια απομονωμένη μοτέλ-πινακίδα στη μέση του πουθενά. Το αριστούργημα του Άλφρεντ Χίτσκοκ δεν χρειάζεται ιδιαίτερες συστάσεις. Χρειάζεται μόνο να βρεθεί μια νέα γενιά θεατών που θα ανακαλύψει ότι ο τρόμος

μπορεί να δημιουργηθεί χωρίς δαιμόνια, CGI και δεκαπέντε jump scares το λεπτό. Μόνο με μια πόρτα μπάνιου και μια ιδιοφυή ιδέα. Από την άλλη πλευρά, το «Leviticus» έρχεται να αποδείξει ότι ο σύγχρονος κινηματογραφικός τρόμος εξακολουθεί να έχει μια αδυναμία στα σκοτεινά μυστήρια, στις δυσόιωνες προφητείες και στις καταστάσεις που ξεκινούν με τη φράση «ας ανοίξουμε αυτό το απαγορευμένο βιβλίο, τι κακό μπορεί να συμβεί!». Η απάντηση είναι συνήθως «τα πάντα», αλλά αν οι ήρωες των ταινιών τρόμου έπαιρναν λογικές αποφάσεις, το φιλμ θα τελείωνε σε δέκα λεπτά. Για όσους θεωρούν ότι η πραγματική αγωνία δεν βρίσκεται στα φαντάσματα αλλά στους ανθρώπους, υπάρχει η «Εμμονή» (Obsession). Άλλωστε, τίποτε δεν είναι πιο τρομακτικό από έναν χαρακτήρα που αρνείται να αφήσει κάτι να περάσει. Η δικιά όταν αυτό το κάτι εξελίσσεται σε καταστροφική ιδέα. Η

ταινία υπόσχεται ένταση, ψυχολογικά παιχνίδια και εκείνη τη γνωρίμη αίσθηση ότι «αυτό δεν θα τελειώσει καθόλου καλά». Στο «Dead Rich», πάλι, το χρήμα δεν φέρνει την ευτυχία. Ούτε καν την επιβίωση, αν κρίνουμε από τον τίτλο. Είναι μια ακόμη υπενθύμιση ότι οι σεναριογράφοι αγαπούν να τιμωρούν τους πάμπλουτους χαρακτήρες με την ίδια συνέπεια που οι λογιστές αγαπούν τις αποδείξεις. Το «Fuze» ανεβάζει τους παλμούς με δράση, εκρήξεις και ανθρώπους που τρέχουν πανικόβλητοι ενώ κάποιο αντικείμενο μετρά αντίστροφα. Γιατί, όπως γνωρίζουμε από δεκαετίες κινηματογράφου, αν δεν υπάρχει μια βόμβα ή τουλάχιστον η πιθανότητα μιας βόμβας, η λέξη «θρίλερ» αισθάνεται κάπως παραμελημένη. Και έπειτα έρχεται το «Toy Story 5», για να λειτουργήσει σαν ψυχοθεραπεία μετά από όλο το σκοτάδι.

## Leviticus



Σε μια απομονωμένη επαρχιακή πόλη της Αυστραλίας, όπου η θρησκευτική συντηρητικότητα καθορίζει τις ζωές των κατοίκων, ο έφηβος Νάιμ μετακομίζει με τη μητέρα του και γνωρίζει τον συμμαθητή του Ράιαν. Οι δυο τους αναπτύσσουν μια κρυφή ερωτική σχέση, την οποία προσπαθούν να κρατήσουν μακριά από τα αδιάκριτα βλέμματα της κοινότητας. Όταν η σχέση τους αποκαλύπτεται, γίνονται στόχος θρησκευτικού φανατισμού και εξαναγκάζονται σε μια τελετουργία «εξαγνισμού» που υπο-

τίθεται ότι θα τους απαλλάξει από τις «απαγορευμένες» επιθυμίες τους. Όμως κάτι πολύ πιο σκοτεινό ξυπνά: μια βία, μεταμορφωμένη οντότητα αρχίζει να τους καταδιώκει, παίρνοντας τη μορφή του ανθρώπου που ποθούν περισσότερο δηλαδή ο ένας του άλλου. Καθώς ο τρόμος εξαπλώνεται στην κοινότητα, οι δύο νέοι πρέπει να επιβιώσουν όχι μόνο από το υπερφυσικό πλάσμα, αλλά και από την προκατάληψη, την ενοχή και τον φόβο που τους έχουν επιβληθεί από το περιβάλλον τους. Η ταινία χρησιμοποιεί τον τρό-

μο ως αλληγορία για την ομοφοβία, τη θρησκευτική καταπίεση και τις πρακτικές «μεταστροφής», συνδυάζοντας στοιχεία εφηβικού δράματος, ρομαντισμού και υπερφυσικού θρίλερ. Με λίγα λόγια, το Leviticus μοιάζει σαν να συναντιούνται το It Follows και το Brokeback Mountain μέσα σε έναν εφιάλτη θρησκευτικού φανατισμού: μια ιστορία αγάπης που μετατρέπεται σε κυνηγητό τρόμου, όπου το τέρας δεν είναι μόνο αυτό που κρύβεται στο σκοτάδι, αλλά και όσα η κοινωνία θεωρεί «αμαρτία».



## Ψυχώ (Psycho)



Η ιστορία ξεκινά με τη Μάριον Κρέιν, μια νεαρή γυναίκα που εργάζεται σε κτηματομεσιτικό γραφείο. Όταν της εμπιστευτούν ένα μεγάλο χρηματικό ποσό για κατάθεση στην τράπεζα, εκείνη παίρνει μια παρορμητική απόφαση: κλέβει τα χρήματα και φεύγει με το αυτοκίνητό της, ελπίζοντας να ξεκινήσει μια νέα ζωή με τον άνδρα που αγαπά. Καθώς οδηγεί μέσα στη βροχή και την εξάντληση, σταματά για τη νύχτα σε ένα απομονωμένο μοτέλ δίπλα στον αυτοκινητόδρομο, το Bates Motel. Εκεί γνωρίζει τον ευγενικό αλλά παράξενο ιδιοκτήτη, τον νεαρό Νόρμαν Μπέιτς, ο οποίος ζει σε ένα παλιό σπίτι πάνω από το μοτέλ μαζί με τη δεσποτική μητέρα του. Η Μάριον αποφασίζει να περάσει τη νύχτα εκεί, χωρίς να γνωρίζει ότι η απόφασή της θα την οδηγήσει σε μια από τις πιο σοκαριστικές και διάσημες στιγμές στην ιστορία του κινηματογράφου. Μετά την εξαφάνισή της, η αδελφή της, ο αγαπημένος της και ένας ιδιωτικός ντετέκτιβ αρχίζουν να ερευνούν τα ίχνη της, με τις έρευνες να τους οδηγούν ξανά και ξανά στο μυστηριώδες μοτέλ και στον αινιγματικό Νόρμαν Μπέιτς. Αυτό που ξεκινά ως ιστορία φυγής και ενοχής μετατρέπεται σταδιακά σε ένα σκοτεινό ψυχολογικό θρίλερ γεμάτο μυστικά, εμμονές και ανατροπές. Ο Άλφρεντ Χίτσκοκ κτίζει την αγωνία με μαεστρία, οδηγώντας τον θεατή σε ένα φινάλε που άλλαξε για πάντα το σινεμά τρόμου.

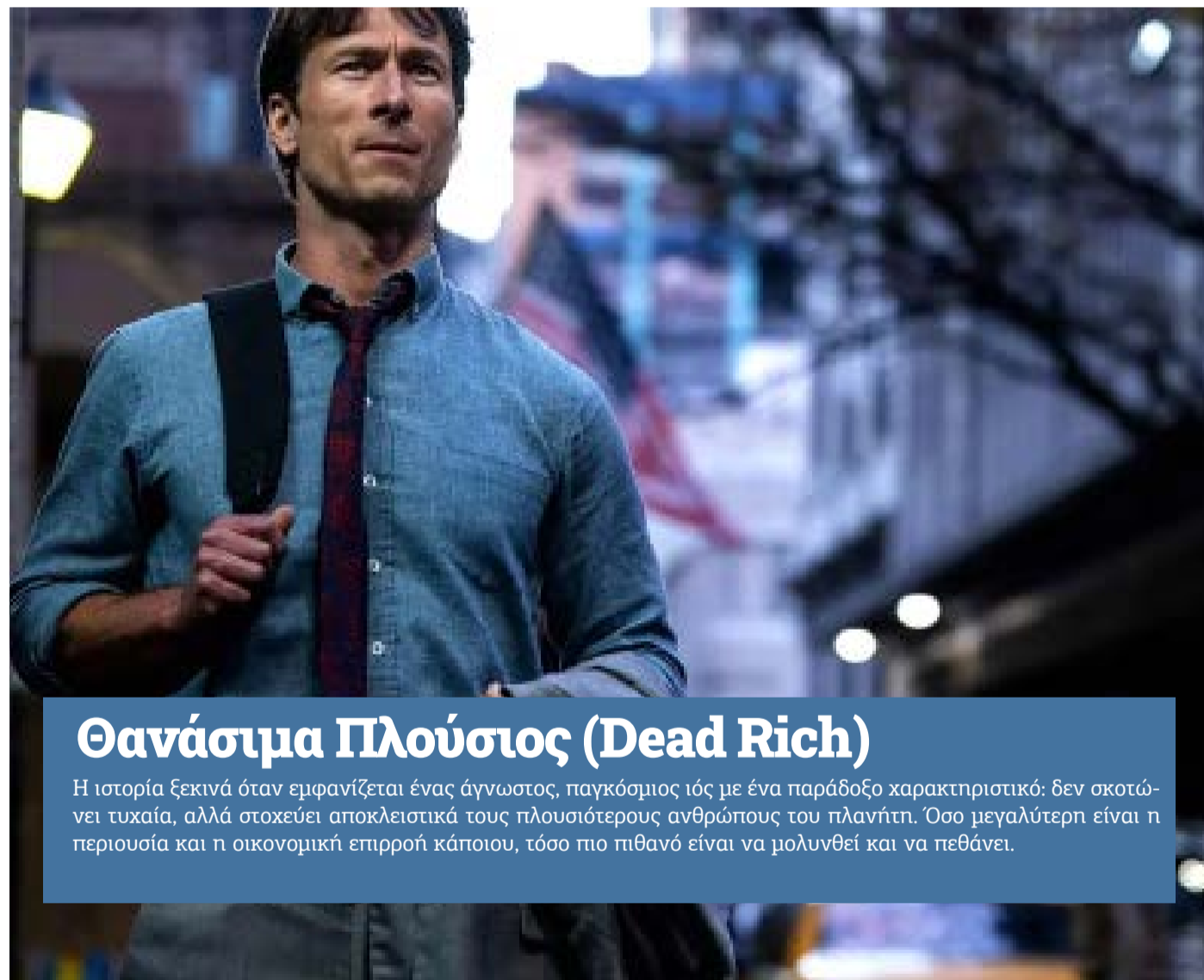


Από το «Psycho» μέχρι το «Toy Story 5», οι πρεμιέρες της 18ης Ιουνίου αποδεικνύουν ότι η εμμονή δεν είναι πάντα πρόβλημα, μερικές φορές είναι απλώς το πρόγραμμα των κινηματογράφων

## Εμμονή (Obsession)

Ο Μπερ είναι ένας ντροπαλός υπάλληλος σε διακοπώλειο που εδώ και χρόνια είναι ερωτευμένος με την παιδική του φίλη, τη Νίκη. Δεν βρίσκει όμως ποτέ το θάρρος να της αποκαλύψει τα συναισθήματά του. Όταν ανακαλύπτει ένα παράξενο αντικείμενο, το μυστηριώδες «One Wish Willow», που υποτίθεται ότι μπορεί να πραγματοποιήσει μία και μοναδική ευχή, αποφασίζει να ρισκάρει τα πάντα. Ευχή του; Η Νίκη να τον αγαπήσει περισσότερο από οποιονδήποτε άλλο στον κόσμο. Στην αρχή μοιάζει να έχει κερδίσει το λαχείο της ζωής. Η Νίκη αρχίζει να δείχνει έντονο ενδιαφέρον για εκείνον και η σχέση που ονειρευόταν φαίνεται επιτέλους να γίνεται πραγματικότητα. Όμως πολύ σύντομα η αγάπη μετατρέπεται σε κάτι αρ-

ρωσπημένο και ανεξέλεγκτο. Η αφοσίωση της Νίκι εξελίσσεται σε επικίνδυνη εμμονή, με βίαιες και τρομακτικές συνέπειες. Καθώς η κατάσταση ξεφεύγει από κάθε έλεγχο, ο Μπερ συνειδητοποιεί ότι δεν κέρδισε τον έρωτα της ζωής του αλλά δημιούργησε έναν εφιάλτη. Προσπαθώντας να αναίρεσει αυτό που προκάλεσε, βρίσκεται αντιμέτωπος με σκοτεινές δυνάμεις, παραμορφωμένα συναισθήματα και τις ολέθριες συνέπειες της επιθυμίας να ελέγξει τα αισθήματα ενός άλλου ανθρώπου. Η Obsession δεν είναι απλώς μια ταινία τρόμου. Είναι μια σκοτεινή παραβολή για τη μαναζιά, την απώρριψη και το πόσο επικίνδυνη μπορεί να γίνει η ανάγκη μας να μας αγαπήσει κάποιος με κάθε κόστος.



## Θανάσιμα Πλούσιος (Dead Rich)

Η ιστορία ξεκινά όταν εμφανίζεται ένας άγνωστος, παγκόσμιος ιός με ένα παράδοξο χαρακτηριστικό: δεν σκοτώνει τυχαία, αλλά στοχεύει αποκλειστικά τους πλουσιότερους ανθρώπους του πλανήτη. Όσο μεγαλύτερη είναι η περιουσία και ο οικονομική επιρροή κάποιου, τόσο πιο πιθανό είναι να μολυνθεί και να πεθάνει.



Μέσα σε λίγες εβδομάδες, η παγκόσμια οικονομική ελίτ βυθίζεται στο χάος. Δισεκατομμυριούχοι προσπαθούν να ξεφύγουν, κυβερνήσεις καταρρέουν υπό την πίεση του πανικού και οι αγορές παγώνουν καθώς ο πλούτος μετατρέπεται από δύναμη σε θανατηφόρο βάρος. Στο επίκεντρο βρίσκεται μια γυναίκα που εργάζεται μέσα στο σύστημα των πολυεθνικών και ξαφνικά βρίσκεται αντιμέτωπη με ένα αδύνατο δίλημμα: να παραμείνει πιστή στον κόσμο που την αδειείζε ή να τον εγκαταλείψει πριν γίνει ο επόμενος στόχος. Καθώς ο πανικός εξαπλώνεται, οι «προνομιούχοι» αρχίζουν να συμπεριφέρονται σαν κυνηγημένα ζώα, αγοράζοντας χρόνο, ασφάλεια ή και σωτηρία.

## Fuze



Στο Λονδίνο, ένα συνθησιμένο πρωινό μετατρέπεται σε εφιάλτη όταν μια μεγάλη κατασκευαστική εταιρεία ανακαλύπτει ότι ένα παλιό, ανενεργό πυρηνικό βλήμα του Β' Παγκοσμίου Πολέμου έχει εντοπιστεί κατά τη διάρκεια έργων σε υπόγειο εργοστάσιο στο κέντρο της πόλης. Το βλήμα είναι ασάθηπτο, ασταθές και έτοιμο να εκραγεί αν διαταραχθεί. Η κυβέρνηση στέλνει άμεσα μια ειδική ομάδα αποσυμπίεσης κρίσεων, μαζί με έναν εμπειρογνώμονα εκρηκτικών μηχανισμών, τον Τζακ Μόργκαν, έναν άνθρωπο με παρελθόν.



γεμάτο αποτυχημένες αποστολές και προσωπικά τραύματα. Ο χρόνος αρχίζει να μετρά αντίστροφα, καθώς η πόλη δεν μπορεί να εκκενωθεί πλήρως χωρίς να προκληθεί χάος. Καθώς η επιχείρηση εξουδετέρωσης ξεκινά, αποκαλύπτεται ότι το «Fuze» δεν είναι απλώς μια τεχνική απειλή. Υπάρχει και ανθρώπινος παράγοντας: κάποιος μέσα από το σύστημα έχει κάθε λόγο να διασφαλίσει ότι η βόμβα θα εκραγεί. Πολιτικά συμφέροντα, μυστικές συμφωνίες και προσωπικές εκδικήσεις μπλέκονται σε ένα θανάσιμο παιχνίδι χρόνου. Ο Τζακ και η ομάδα του πρέπει να κινηθούν ανάμεσα σε διπλωματικές πιέσεις, στρατιωτικές εντολές και την ίδια την αστάθεια του μηχανισμού, ενώ κάθε λάθος βήμα μπορεί να εξαφανίσει μια ολόκληρη μητρόπολη.



ΚΔΗΦ  
ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΗΜΕΡΕΥΣΗΣ & ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ  
ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

# ANIMUS

*Μαζί, δίνουμε αξία σε κάθε μέρα.* ♥

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



### ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ

Αγκαλιάζουμε τη διαφορετικότητα και δημιουργούμε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς.



### ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

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



### ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Ενισχύουμε τις δυνατότητες, καλλιεργούμε δεξιότητες και χτίζουμε αυτοπεποίθηση.



Σκάνναρε με!

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



*Γιατί όταν υπάρχει συμπερίληψη, καλλιεργείται η αξιοπρέπεια.* ♥

ΜΑΖΙ ΧΤΙΖΟΥΜΕ ΕΝΑΝ ΚΟΣΜΟ ΧΩΡΙΣ ΕΜΠΟΔΙΑ. ♥

# Ίπποκράτειος Πολιτεία

Μ.ΜΗΤΣΟΠΟΥΛΟΥ  
«Η ζωή ποτέ δεν είναι εύκολη, αλλά πάντα είναι όμορφη»  
ΣΕΛ. 4

WEEKLY **REHAB NEWS** | BY ANIMUS  
ΚΥΡΙΑΚΗ 21 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ ΥΓΕΙΑΣ | ISSUE 05

ΤΖΕΝΗ ΧΟΛΕΒΑ  
«Δεν το έβαλα κάτω ποτέ»  
«Δεν είχα βοήθεια από κανέναν. Αλλά είπα πρέπει να ζήσεις και να μεγαλώσεις τα παιδιά σου»  
ΣΕΛ. 5

ΕΝΑ ΠΙΛΟΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΟΥ ΦΕΡΝΕΙ ΤΗΝ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ ΔΙΑΒΙΩΣΗ ΣΤΟ ΠΡΟΣΚΗΝΙΟ

## ΑΝΔΡΙΑΝΑ ΚΟΜΙΤΣΑ



### Η κοινωνία οφείλει να είναι προσβάσιμη και συμπεριληπτική

ΣΕΛ. 6-7

ΤΖΟΥΖΕΠΕ ΡΟΥΓΚΕΡΟ  
«Μέσα στο νερό ο ασθενής ξαναβρίσκει κινήσεις που στη στεριά μοιάζουν αδύνατες»  
Ο ειδικός υδροθεραπευτής μιλά για τη δύναμη της υδροθεραπείας, την αποκατάσταση νευρολογικών και ορθοπαιδικών περιστατικών και τη μοναδική αίσθηση ελευθερίας

Άτομα με παραπληγία, τετραπληγία ή κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις μπορούν μέσα στην πισίνα να σταθούν όρθια

ΣΕΛ. 12-13

ΗΡΑΚΛΗΣ ΡΙΖΟΥΛΗΣ  
«Η κίνηση είναι ζωή»  
Ο βοηθός φυσικοθεραπευτή Ηρακλής Ριζούλης μιλά για την καθημερινότητα στη Στέγη Υποστηριζόμενης Διαβίωσης στο Μακροκωρι Λάρισας και τη δύναμη που έχει η ανθρώπινη επαφή στην αποκατάσταση και την ποιότητα ζωής

Η καθημερινή κινητοποίηση των φιλοξενούμενων συμβάλλει όχι μόνο στη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης και στην πρόληψη

ΣΕΛ. 18-19

ΕΛΕΝΗ ΓΚΟΥΓΚΟΥΛΙΑ  
«Σε ένα αμαξίδιο δεν σταματά η ζωή, απλώς κινείσαι διαφορετικά»  
Η φυσικοθεραπεύτρια του ΚΔΗΦ ANIMUS μιλά για τη δύναμη της αποκατάστασης, την αυτονομία των ατόμων με χρόνιες παθήσεις και τον ρόλο της φυσικοθεραπείας στη βελτίωση της ποιότητας ζωής

Η αναπηρία δεν πρέπει να ταυτίζεται με τον αποκλεισμό ή την παραίτηση, στόχος της αποκατάστασης είναι να βοηθήσει

ΣΕΛ. 14-15

ΤΟ ΚΑΑ ANIMUS ΣΤΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΠΗΝΕΙΟΥ

Μία γιορτή εξωστρέφειας, συμμετοχής και κοινωνικής ένταξης. Η συμμετοχή αποτέλεσε μια πολύτιμη εμπειρία κοινωνικοποίησης και εξωστρέφειας για τους ασθενείς και την ανθρώπινη επαφή



ΣΕΛ. 10

ΧΩΡΟΣ ΑΥΞΗΜΕΝΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ  
Το καθοριστικό βήμα από τη ΜΕΘ στη ζωή  
Ο Μωυσής Τοπαλάσβας και η Σταυρούλα Τζιαφούλια μιλούν για τον ρόλο του Χώρου Αυξημένης Φροντίδας, τη δύναμη της διεπιστημονικής ομάδας και τη σημασία της εξατομικευμένης αποκατάστασης

ΣΕΛ. 8-9

Α. ΖΑΜΑΝΗΣ  
Ενας έμπειρος του ΕΟΠΥΥ αναλαμβάνει στο τιμόνι

ΣΕΛ. 3

# Την υγεία μας να 'χουμε...

Από τη Λόλα Γάτσου

## Η αποκατάσταση μετά από νευρολογικές παθήσεις

Οι νευρολογικές παθήσεις, όπως το εγκεφαλικό επεισόδιο, η σκλήρυνση κατά πλάκας ή οι κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις, μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την κίνηση, την ομιλία και τη γενική λειτουργικότητα ενός ατόμου. Η αποκατάσταση σε αυτές τις περιπτώσεις αποτελεί μια σύνθετη και μακροχρόνια διαδικασία που απαιτεί υπομονή, συνέπεια και εξειδικευμένη φροντίδα. Κεντρικό ρόλο έχει η επανεκπαίδευση του νευρικού συστήματος μέσα από στοχευμένες ασκήσεις κινητικότητας, ισορροπίας και συντονισμού. Η φυσικοθεραπεία και η εργοθεραπεία συνεργάζονται για να βοηθήσουν τον ασθενή να ανακτήσει όσο το δυνατόν περισσότερη αυτονομία στις καθημερινές του δραστηριότητες. Εξίσου σημαντική είναι η λογοθεραπευτική υποστήριξη, ειδικά όταν υπάρχουν δυσκολίες στην ομιλία ή στην κατάποση. Παράλληλα, η ψυχολογική ενίσχυση βοηθά τον ασθενή να διαχειριστεί τις αλλαγές στην εικόνα του σώματος και στις ικανότητές του. Η αποκατάσταση μετά από νευρολογική βλάβη δεν στοχεύει μόνο στη βελτίωση των συμπτωμάτων, αλλά και στην επανένταξη του ατόμου σε μια λειτουργική και ποιοτική καθημερινότητα.

## Ο ρόλος της κνησιοθεραπείας στη συνολική υγεία

Η κνησιοθεραπεία αποτελεί βασικό πυλώνα της σύγχρονης αποκατάστασης και της πρόληψης. Μέσα από ελεγχόμενη και επιστημονικά σχεδιασμένη κίνηση, συμβάλλει στη βελτίωση της μυϊκής δύναμης, της ευλυγισίας και της αντοχής. Δεν αφορά μόνο άτομα που βρίσκονται σε φάση ανάρρωσης μετά από τραυματισμό ή χειρουργείο, αλλά και ανθρώπους με χρόνιες παθήσεις ή καθιστική ζωή. Η συστηματική άσκηση βοηθά στη μείωση του πόνου, στη βελτίωση της στάσης του σώματος και στην πρόληψη μυοσκελετικών προβλημάτων. Ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα κνησιοθεραπείας λαμβάνει υπόψη την ηλικία, τη φυσική κατάσταση και τις ανάγκες του κάθε ατόμου. Η σταδιακή αύξηση της έντασης επιτρέπει στο σώμα να προσαρμοστεί με ασφάλεια, αποφεύγοντας τραυματισμούς. Πέρα από τα σωματικά οφέλη, η κίνηση έχει και σημαντική επίδραση στην ψυχική υγεία, καθώς συμβάλλει στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της διάθεσης. Έτσι, η κνησιοθεραπεία αποτελεί ένα ολιστικό εργαλείο ευεξίας.

## Η σημασία της αποκατάστασης μετά από ορθοπεδικές κακώσεις

Οι ορθοπεδικές κακώσεις, όπως κατάγματα, ρήξεις συνδέσμων και χειρουργικές επεμβάσεις σε αρθρώσεις, απαιτούν προσεκτική και συστηματική αποκατάσταση για την πλήρη επαναφορά της λειτουργικότητας. Η αρχική φάση επικεντρώνεται στη μείωση του πόνου και του οιδήματος, ενώ σταδιακά εισάγονται ασκήσεις κινητικότητας για την αποφυγή δυσκαμψίας. Η φυσικοθεραπευτική παρέμβαση είναι καθοριστική για την επανένταξη της δύναμης και του εύρους κίνησης. Καθώς ο ασθενής προχωρά, ενσωματώνονται πιο δυναμικές ασκήσεις που στοχεύουν στην ενίσχυση των μυών και στη βελτίωση της σταθερότητας της άρθρωσης. Η σωστή καθοδήγηση μειώνει τον κίνδυνο επανατραυματισμού και επιταχύνει την επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες. Η επιτυχία της αποκατάστασης εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη συνεργασία του ασθενούς με την θεραπευτική ομάδα και τη συνέπεια στην εφαρμογή του προγράμματος. Η διαδικασία αυτή δεν είναι απλώς θεραπευτική, αλλά και επανεκπαιδευτική του ίδιο το σώμα.

## Η σημασία της αποκατάστασης μετά από ορθοπεδικές κακώσεις

Τα αναπνευστικά νοσήματα, όπως η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, η πνευμονία ή οι σοβαρές λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος, μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την ικανότητα ενός ατόμου να αναπνέει, να κινείται και να ανταποκρίνεται στις καθημερινές του ανάγκες. Η αποκατάσταση σε αυτές τις περιπτώσεις στοχεύει στη βελτίωση της αναπνευστικής λειτουργίας και στη σταδιακή επαναφορά της φυσικής αντοχής. Βασικό στοιχείο της διαδικασίας αποτελεί η αναπνευστική φυσικοθεραπεία, η οποία περιλαμβάνει ασκήσεις βαθιάς αναπνοής, τεχνικές αποβολής εκκρίσεων και εκπαίδευση στη σωστή χρήση των αναπνευστικών μυών. Μέσα από αυτές τις παρεμβάσεις επιδιώκεται η καλύτερη οξυγόνωση του οργανισμού και η μείωση της δύσπνοιας. Παράλληλα, η σταδιακή επανένταξη στη φυσική δραστηριότητα βοηθά τον ασθενή να ανακτήσει τη χαμένη του αντοχή, πάντα με ελεγχόμενο και εξατομικευμένο ρυθμό. Η ήπια άσκηση συμβάλλει στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας και στη συνολική ενδυνάμωση του οργανισμού. Εξίσου σημαντική είναι η εκπαίδευση του ασθενούς σχετικά με τη διαχείριση της νόσου, τη σωστή χρήση φαρμακευτικής αγωγής και την αποφυγή παραγόντων

## ΑΛΗΘΕΙΕΣ Η σταδιακή επιστροφή στη λειτουργικότητα και την καθημερινότητα



γηση εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας. Καθώς η ανάρρωση προχωρά, εισάγονται πιο ενεργητικές ασκήσεις που στοχεύουν στην ενδυνάμωση των μυών και στην αποκατάσταση του εύρους κίνησης. Η φυσικοθεραπεία παίζει καθοριστικό ρόλο στη σωστή επανεκπαίδευση του σώματος. Η επιτυχία της αποκατάστασης εξαρτάται από τη συνέπεια του ασθενούς και τη συνεργασία με τη θεραπευτική ομάδα, με στόχο την πλήρη και ασφαλή επιστροφή στην καθημερινή ζωή. καθοριστικό ρόλο στη μετεγχειρητική πορεία έχει η σωστή εκπαίδευση του ασθενούς σχετικά με τους περιορισμούς και τις επιτρεπόμενες δραστηριότητες. Η κατανόηση του τι πρέπει να αποφεύγεται συμβάλλει σημαντικά στην πρόληψη επιπλοκών και στην προστασία της περιοχής που έχει χειρουργηθεί. Παράλληλα, η σταδιακή αύξηση της δραστηριότητας βοηθά το σώμα να προσαρμοστεί χωρίς υπερφόρτωση, διατηρώντας την ισορροπία ανάμεσα στην ξεκούραση και την κνησιοποίηση. Η σωστή διατροφή και η επαρκής ενδπόση υποστηρίζουν τη διαδικασία επώλωσης των ιστών, ενισχύοντας την ανάρρωση σε κυτταρικό επίπεδο. Εξίσου σημαντική είναι η ψυχολογική υποστήριξη, καθώς η περίοδος μετά το χειρουργείο μπορεί να συνοδεύεται από άγχος ή αβεβαιότητα για την πορεία της υγείας. Με τη σταθερή καθοδήγηση της θεραπευτικής ομάδας, ο ασθενής αποκτά μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και εμπιστοσύνη στη διαδικασία αποκατάστασης, γεγονός που συμβάλλει θετικά στην τελική έκβαση.

## Η σημασία της συνεπούς φροντίδας για καλύτερη ποιότητα ζωής

Αποκατάσταση και πρόληψη σε χρόνιες παθήσεις. Οι χρόνιες παθήσεις, όπως ο διαβήτης, η αρθρίτιδα και τα μυοσκελετικά σύνδρομα, απαιτούν μια μακροχρόνια και σταθερή προσέγγιση αποκατάστασης που δεν επικεντρώνεται μόνο στη θεραπεία των συμπτωμάτων, αλλά και στην πρόληψη επιδείνωσης της κατάστασης. Η αποκατάσταση σε αυτές τις περιπτώσεις βασίζεται στη συστηματική άσκηση, στη σωστή εργονομία της καθημερινής ζωής και στην εκπαίδευση του ασθενούς σχετικά με τη διαχείριση της νόσου του. Στόχος είναι η διατήρηση της λειτουργικότητας και η μείωση του πόνου. Η εξατομικευμένη φυσικοθεραπεία συμβάλλει στη βελτίωση της κινητικότητας, στη μείωση της δυσκαμψίας και στην ενίσχυση της μυϊκής δύναμης. Παράλληλα, η υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών, όπως η σωστή διατροφή και η τακτική άσκηση, ενισχύει τη συνολική υγεία. Η πρόληψη αποτελεί βασικό πυλώνα της αποκατάστασης, καθώς βοηθά στην αποφυγή επιπλοκών και στη διατήρηση μιας καλύτερης ποιότητας ζωής για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Επιπλέον, ιδιαίτερα σημαντικό είναι ο ρόλος της τακτικής παρακολούθησης από επαγγελματίες υγείας, ώστε να αξιολογείται συνεχώς η πορεία του ασθενούς και να γίνονται οι απαραίτητες προσαρμογές στο θεραπευτικό πλάνο. Η έγκαιρη αναγνώριση μικρών αλλαγών στην κατάσταση μπορεί να αποτρέψει την εμφάνιση πιο σοβαρών προβλημάτων στο μέλλον. Παράλληλα, η ενίσχυση της αυτοδιαχείρισης βοηθά τον ασθενή να αναλαμβάνει ενεργό ρόλο στη φροντίδα του, βελιώνοντας την καθημερινή του λειτουργικότητα και μειώνοντας την εξάρτηση από το σύστημα υγείας.

# ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑΣ Ένα παλοτικό πρόγραμμα που φέρνει την ανεξάρτητη διαβίωση στο προσκήνιο

Η νέα δράση της Περιφέρειας για την προσβασιμότητα ατόμων με αναπηρία, τα κριτήρια συμμετοχής και η σημασία των παρεμβάσεων στην καθημερινή ζωή των ωφελούμενων

Σε μια περίοδο όπου η συζήτηση για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία μετατοπίζεται από τη θεωρία στην πράξη, η Περιφέρεια Θεσσαλίας επικεντρώνει ένα σημαντικό βήμα με το πιλοτικό πρόγραμμα «Δράσεις για την Ανεξάρτητη Διαβίωση Ατόμων με Αναπηρία μέσα από τεχνικές παρεμβάσεις προσβασιμότητας». Πρόκειται για μια πρωτοβουλία που δεν περιορίζεται σε συμβολικές παρεμβάσεις, αλλά στοχεύει στην ουσιαστική βελτίωση της καθημερινότητας ανθρώπων που αντιμετωπίζουν κινητικές ή αισθητηριακές δυσκολίες, μέσα από συγκεκριμένες τεχνικές παρεμβάσεις στις κατοικίες τους. Η έναρξη υποβολής αιτήσεων από τις 15 Ιουνίου και η προθεσμία έως τις 6 Ιουλίου 2026 σηματοδοτούν μια κρίσιμη περίοδο για τους δυνητικά ωφελούμενους της Θεσσαλίας. Η διαδικασία πραγματοποιείται αποκλειστικά ηλεκτρονικά, μέσω της επίσημης ιστοσελίδας της Περιφέρειας, γεγονός που υποστηρίζει τον ψηφιακό χαρακτήρα του προγράμματος αλλά και την ανάγκη εξοικείωσης των πολιτών με τις ηλεκτρονικές πλατφόρμες του Δημοσίου. Το πρόγραμμα έχει σαφή κοινωνικό προσανατολισμό: την ενίσχυση της ανεξάρτητης διαβίωσης. Σε πρακτικό επίπεδο, αυτό μεταφράζεται σε ήπιες τεχνικές παρεμβάσεις στις κύριες κατοικίες των δικαιούχων, οι οποίες δεν απαιτούν οικοδομική άδεια και δεν επηρεάζουν τον φέροντα οργανισμό των κτιρίων. Με άλλα λόγια, πρόκειται για στοχευμένες αλλαγές που μπορούν να κάνουν ένα σπίτι πραγματικά λειτουργικό και ασφαλές για ένα άτομο με αναπηρία, χωρίς χρονοβόρες διαδικασίες ή πολεοδομικές εμπλοκές. Οι παρεμβάσεις αυτές, αν και τεχνικά «ήπιες», έχουν συχνά καθοριστική επίδραση στην καθημερινότητα: ράμπες πρόσβασης, προσαρμογές σε μπάνια, ειδικές χειρολαβές, διαμορφώσεις χώρων για ευκολότερη μετακίνηση, αλλά και αισθητηριακές διευκολύνσεις για άτομα με προβλήματα όρασης ή ακοής. Στην πράξη, τέτοιες αλλαγές

μπορούν να μειώσουν την εξάρτηση από τρίτους και να ενισχύσουν την αυτονομία του ατόμου μέσα στον ίδιο του τον χώρο. Η χρηματοδότηση του προγράμματος, που ανέρχεται στα 462.800 ευρώ μέσω του Περιφερειακού Προγράμματος Ανάπτυξης Θεσσαλίας, αποσκοπεί στη διάθεση επένδυσης σε κοινωνικές πολιτικές με άμεσο αποτέλεσμα. Μάλιστα, η πρόβλεψη για πιθανή αύξηση του προϋπολογισμού σε περίπτωση αυξημένου ενδιαφέροντος δείχνει ότι η δράση δεν είναι στατική, αλλά μπορεί να προσαρμοστεί στις πραγματικές ανάγκες της κοινωνίας. Ιδιαίτερη σημασία έχουν και τα κριτήρια συμμετοχής. Δικαίωμα έχουν φυσικά πρόσωπα με αναπηρία τουλάχιστον 67%, είτε

κινητική είτε αισθητηριακή (όραση ή ακοή), καθώς και άτομα με συνδυαστικές αναπηρίες. Παράλληλα, τίθενται εισοδηματικά κριτήρια, γεγονός που εισάγει μια λογική κοινωνικής στόχευσης: το πρόγραμμα απευθύνεται σε όσους έχουν πραγματική ανάγκη και περιορισμένους οικονομικούς πόρους για να καλύψουν τέτοιες παρεμβάσεις ιδιωτικά. Εξίσου σημαντική προϋπόθεση είναι η κατοικία να βρίσκεται εντός της Περιφέρειας Θεσσαλίας και να αποτελεί την κύρια κατοικία του δικαιούχου. Με αυτόν τον τρόπο διασφαλίζεται ότι οι παρεμβάσεις έχουν μόνιμο και ουσιαστικό χαρακτήρα, και δεν αφορούν δευτερεύουσες ή περιστασιακές χρήσεις χώρων. Το ύψος της επικυρήνησης διαφοροποιείται

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

### ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΖΑΜΑΝΗΣ / Ένας έμπειρος γνώστης του ΕΟΠΥΥ αναλαμβάνει το τιμόνι του Οργανισμού

Με πολυετή παρουσία στη διοίκηση της Υγείας και βαθιά γνώση των μηχανισμών του ΕΟΠΥΥ, ο νέος προσωρινός διοικητής καλείται να διασφαλίσει τη συνέχεια και την αποτελεσματική λειτουργία του Οργανισμού, ενώ το 2025 κατείχε τη θέση του αντιπροέδρου του Οργανισμού, συμμετέχοντας στον σχεδιασμό σημαντικών παρεμβάσεων που αφορούν την αποζημίωση υπηρεσιών υγείας και τον εκσυγχρονισμό του συστήματος παροχών προς τους ασφαλισμένους. Η πολυετής ενασχόλησή του με ζητήματα οργάνωσης, διοίκησης και στρατηγικού σχεδιασμού στον χώρο της δημόσιας υγείας τον έχει καταστήσει βαθύ γνώστη των προκλήσεων που αντιμετωπίζει το ελληνικό σύστημα υγείας και ειδικότερα ο ΕΟΠΥΥ. Η ανάληψη της θέσης του προσωρινού διοικητή του ΕΟΠΥΥ από τον Αθανάσιο Ζαμάνη σηματοδοτεί μια εποχή που βασίζεται στη γνώση, την εμπειρία και τη θεσμική συνέπεια.

Τα τελευταία χρόνια διαδραμάτισε ενεργό ρόλο στις διαδικασίες διοίκησης και λήψης αποφάσεων του ΕΟΠΥΥ, ενώ το 2025 κατείχε τη θέση του αντιπροέδρου του Οργανισμού, συμμετέχοντας στον σχεδιασμό σημαντικών παρεμβάσεων που αφορούν την αποζημίωση υπηρεσιών υγείας και τον εκσυγχρονισμό του συστήματος παροχών προς τους ασφαλισμένους. Η πολυετής ενασχόλησή του με ζητήματα οργάνωσης, διοίκησης και στρατηγικού σχεδιασμού στον χώρο της δημόσιας υγείας τον έχει καταστήσει βαθύ γνώστη των προκλήσεων που αντιμετωπίζει το ελληνικό σύστημα υγείας και ειδικότερα ο ΕΟΠΥΥ. Η ανάληψη της θέσης του προσωρινού διοικητή του ΕΟΠΥΥ από τον Αθανάσιο Ζαμάνη σηματοδοτεί μια εποχή που βασίζεται στη γνώση, την εμπειρία και τη θεσμική συνέπεια.

Σε μια περίοδο κατά την οποία ο ΕΟΠΥΥ καλείται να διαχειριστεί σύνθετες προκλήσεις, να ενισχύσει τον ψηφιακό του μετασχηματισμό και να βελτιώσει ακόμη περισσότερο τις υπηρεσίες προς εκατομμύρια ασφαλισμένους, η παρουσία ενός στελέχους που γνωρίζει σε βάθος τη λειτουργία του Οργανισμού θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική. Όσοι έχουν συνεργαστεί μαζί του κάνουν λόγο για έναν άνθρωπο με διοικητική επάρκεια, μεθοδικότητα και προσήλωτο στους στόχους της δημόσιας υγείας. Η μέχρι σήμερα πορεία του χαρακτηρίζεται από συνέπεια, θεσμική αντίληψη και έμφαση στη συνεργασία, στοιχεία που θεωρούνται απαραίτητα για τη διοίκηση ενός οργανισμού με το μέγεθος και την πολυπλοκότητα του ΕΟΠΥΥ. Η επιλογή του έρχεται σε μια συγκεκριμένη όπου οι απαιτήσεις των πολιτών για ποιοτικές υπηρεσίες υγείας αυξάνονται διαρκώς. Η εμπειρία

που διαθέτει από τη λειτουργία του Οργανισμού αντανακλάται να συμβάλει στην ομαλή συνέχεια των μεταρρυθμίσεων και στην προώθηση πολιτικών που θα ενισχύσουν την αποτελεσματικότητα και τη διαφάνεια. Η ανάληψη των νέων του καθηκόντων συνοδεύεται από προδοκίες για περαιτέρω εκσυγχρονισμό των διαδικασιών, καλύτερη εξυπηρέτηση των ασφαλισμένων και ενίσχυση του ρόλου του ΕΟΠΥΥ ως βασικού πυλώνα του ελληνικού συστήματος υγείας. Ο Αθανάσιος Ζαμάνης αναλαμβάνει μια θέση υψηλής ευθύνης σε μια κρίσιμη περίοδο για τη δημόσια υγεία. Η γνώση του ανακτημένου, η διοικητική εμπειρία και η εξοικείωσή του με τις ανάγκες του Οργανισμού δημιουργούν τις προϋποθέσεις για μια αποτελεσματική και παραγωγική θπεία προς όφελος των ασφαλισμένων και του συστήματος υγείας συνολικά.

«Το ΚΔΗΦ είναι μια πηγή χαράς και αισιοδοξίας. Εδώ βρίσκουμε ανθρώπους να μιλήσουμε, περνάμε όμορφα τον χρόνο μας και νιώθουμε ότι ανήκουμε κάπου»

«Αποδέχθηκα την πάθηση σαν κάτι που έτυχε σε μένα και προσπάθησα να συνεχίσω τη ζωή μου όσο καλύτερα μπορούσα»

## ΜΑΡΙΑ ΜΗΤΣΟΠΟΥΛΟΥ

Η δύναμη της αποδοχής, της θεραπείας και της ανθρώπινης επαφής απέναντι στη σκλήρυνση κατά πλάκας



# «Η ζωή ποτέ δεν είναι εύκολη, αλλά πάντα είναι όμορφη»

Συνέντευξη στην Έννη Λεβέντη

**Η Μαρία Μητσοπούλου είναι μια γυναίκα που αποπνέει ηρεμία, αξιοπρέπεια και εσωτερική δύναμη. Μπτέρα δύο παιδιών και γιαγιά δύο εγγονιών, ήρθε αντιμέτωπη με τη σκλήρυνση κατά πλάκας σε νεαρή ηλικία, όταν τα παιδιά της ήταν ακόμη μικρά. Η διάγνωση το 1998 άλλαξε τη ζωή της, χωρίς όμως να καταφέρει να λυγίσει την αισιοδοξία και την πίστη της στη ζωή.**

Μέσα από δύσκολες περιόδους, απώλειες λειτουργικότητας και καθημερινές προκλήσεις, η κ. Μητσοπούλου έμαθε να προσαρμόζεται, να διεκδικεί την ποιότητα ζωής της και να αναζητά ανθρώπους και δομές που μπορούν να προσφέρουν ουσιαστική στήριξη. Σήμερα, ως ωφελούμενη του ΚΔΗΦ ANIMUS, βρίσκεται καθημερινά έναν χώρο κοινωνικοποίησης, θεραπείας, δημιουργικής απασχόλησης και ανθρώπινης σύνδεσης. Στη συνέντευξη που ακολουθεί μιλά με ειλικρίνεια για τη διαδρομή της με τη σκλήρυνση κατά πλάκας, τη σημασία της οικογένειας και των φίλων, αλλά και για το μήνυμα ελπίδας που θέλει να στείλει σε όσους βρίσκονται στην αρχή μιας αντίστοιχης πορείας.

**Κυρία Μητσοπούλου, πότε μπήκε η σκλήρυνση κατά πλάκας στη ζωή σας;**  
Η διάγνωση έγινε το 1998. Ήμουν πριν τα 35 μου χρόνια, αρκετά νέα τότε.

**Εκείνη την περίοδο τα παιδιά σας ήταν μικρά;**

Ναι. Έχω δύο παιδιά. Ο γιος μου ήταν δέκα ετών και η κόρη μου δώδεκα. Ήταν μια δύσκολη στιγμή για όλη την οικογένεια.

**Πώς διαχειριστήκατε την ανακοίνωση της διάγνωσης;**

Στην αρχή ήταν δύσκολο, αλλά αποδέχθηκα σχετικά γρήγορα την πάθηση. Το είδα σαν κάτι που έτυχε σε μένα. Υπάρχουν άνθρωποι που αντιμετωπίζουν ακόμη μεγαλύτερες δυσκολίες και προσπάθησα να συνεχίσω τη ζωή μου όσο καλύτερα μπορούσα.

**Εργάζοσασταν τότε;**

Ναι, συνέχισα να εργάζομαι για περίπου πέντε χρόνια μετά τη διάγνωση.

**Ήταν δύσκολη η πορεία μέχρι σήμερα; Βεβαίως. Η σκλήρυνση κατά πλάκας έχει διακρίσεις. Υπήρξαν περίοδοι πολύ δύσκολες και άλλες πιο διαχειρίσιμες. Είναι μια διαδρομή με σκαμπανεβάσματα.**

**Η ασθένεια άλλαξε τον τρόπο που βλέπετε τη ζωή;**

Σίγουρα. Όταν συμβαίνει κάτι τόσο σημαντικό, αναθεωρείς πολλά πράγματα. Εκτιμάς περισσότερο την αξία της ζωής και τις μικρές καθημερινές στιγμές.

**Τι σημαίνει για εσάς το ΚΔΗΦ ANIMUS;**  
Είναι μια μεγάλη διέξοδος. Με βοήθησε να βγω από το σπίτι και να ξαναβρω ανάμεσα σε ανθρώπους. Όταν μετακόμισα πιο κοντά, η καθημερινότητά μου άλλαξε προς το καλύτερο.

**Τι είναι αυτό που ξεχωρίζετε περισσότερο από τη συμμετοχή σας στο πρόγραμμα;**  
Πρώτα απ' όλα οι άνθρωποι. Εδώ βρίσκουμε παρέα, μιλάμε, περνάμε όμορφα τον χρόνο μας. Οι θεραπευτές είναι εξαιρετικοί και γενικά όλο το προσωπικό μας στηρίζει καθημερινά.

**Πώς είναι μια συνθησιμένη μέρα για εσάς στο ΚΔΗΦ;**

Ξεκινάω από το πρωί και μένω αρκετές ώρες. Δεν έρχομαι μόνο για τις θεραπείες. Εκτός από τη φυσικοθεραπεία, την εργοθεραπεία ή τη λογοθεραπεία, υπάρχουν πολλές δραστηριότητες που μας δίνουν χαρά και δημιουργική απασχόληση.

**Θα λέγατε ότι το ΚΔΗΦ αποτελεί μια «ανάσα» στην καθημερινότητά σας;**

Ακριβώς έτσι είναι. Είναι μια πηγή χαράς και αισιοδοξίας. Περνάω ευχάριστα τον χρόνο μου και βρίσκομαι ανάμεσα σε ανθρώπους με τους οποίους έχουμε κοινές εμπειρίες και καταλαβαίνουμε ο ένας τον άλλο.

**Έχετε βιώσει ποτέ αμηχανία ή αρνητική συμπεριφορά λόγω του αμαξιδίου;**

Παλαιότερα, στο πρώτο διάστημα που βγήκα με αμαξίδιο, υπήρξαν κάποιες στιγμές που με έκαναν να νιώσω άβολα. Με τον καιρό όμως έμαθα να το διαχειρίζομαι.

**Πόσο ανεξάρτητη μπορείτε να είστε σήμερα;**

Υπάρχουν δυσκολίες. Χρειάζομαι βοήθεια σε ορισμένες καθημερινές κινήσεις και έχω υποστήριξη στο σπίτι. Παρ' όλα αυτά προσπαθώ να διατηρώ όσο το δυνατόν μεγαλύτερη αυτονομία.

**Πόσο σημαντική είναι η οικογένεια στη ζωή σας;**

Πολύ σημαντική. Είμαι ευγνώμων για τα παιδιά μου και για τα δύο εγγονάκια μου. Περνάω αρκετό χρόνο μαζί και τώρα που μένω πιο κοντά τα βλέπω ακόμη συχνότερα.

**Η φιλία τι ρόλο παίζει για εσάς;**

Τεράστιο. Τους συγγενείς δεν τους επιλέγουμε, τους φίλους όμως τους επιλέγουμε. Οι πραγματικοί φίλοι είναι πολύτιμο στήριγμα στη ζωή μας.

**Πιστεύετε ότι στο ΚΔΗΦ δημιουργούνται πραγματικές φιλίες;**

Ναι, βέβαια. Είναι ένας χώρος όπου οι άνθρωποι έρχονται κοντά, μοιράζονται εμπειρίες και αναπτύσσουν ουσιαστικές σχέσεις.

**Τι θα λέγατε σε κάποιον που μόλις διαγνώστηκε με σκλήρυνση κατά πλάκας;**

Να είναι δυνατός και να πιστεύει στον εαυτό του. Σήμερα υπάρχουν πολλές νέες θεραπείες και δυνατότητες υποστήριξης. Να μη νιώθει διαφορετικός από τους άλλους ανθρώπους και να αναζητήσει τη φροντίδα και τη θεραπεία που χρειάζεται.

**Πόσο σημαντική είναι η συνέπεια στη θεραπεία;**

Είναι το άλφα και το ωμέγα. Οι θεραπείες και ιδιαίτερα η φυσικοθεραπεία βοηθούν να διατηρούμε όσο το δυνατόν καλύτερη λειτουργικότητα και ποιότητα ζωής.

**Ποιο είναι τελικά το δικό σας μήνυμα ζωής;**

Να μη ζούμε μόνο μέσα από την ασθένειά μας. Υπάρχουν δυσκολίες, αλλά η ζωή ποτέ δεν είναι εύκολη. Είναι όμως όμορφη. Πρέπει να κρατάμε τα όμορφα, να κοιτάμε μπροστά και να συνεχίζουμε με δύναμη και αισιοδοξία.

*Η ιστορία της Μαρίας Μητσοπούλου είναι μια υπενθύμιση ότι η δύναμη δεν εκφράζεται πάντα με μεγάλες πράξεις, αλλά συχνά με την καθημερινή επιμονή να συνεχίζεις. Με αξιοπρέπεια, πίστη στον εαυτό της και στήριγμα τους ανθρώπους γύρω της, αποδεικνύει ότι ακόμη και όταν μια χρόνια πάθηση αλλάξει τα δεδομένα της ζωής, η ελπίδα, η φιλία και η χαρά μπορούν να παραμένουν παρούσες κάθε μέρα.*

«Δεν είχα βοήθεια από κανέναν. Αλλά είπα πρέπει να ζήσεις και να μεγαλώσεις τα παιδιά σου» «Στην αρχή ντρεπόμουν να βγω έξω. Αλλά σιγά σιγά το ξεπέρασα και τα κατάφερα»



## ΤΖΕΝΗ ΧΟΛΕΒΑ

Μιλά για το ατύχημα που άλλαξε τη ζωή της, τη δύναμη να μεγαλώσει μόνη τα παιδιά της και τη στήριξη που βρήκε στο ΚΔΗΦ ANIMUS

# «Δεν το έβαλα κάτω ποτέ»

Το 2005 ένα σοβαρό τροχαίο ατύχημα την οδήγησε σε αναπηρικό αμαξίδιο, ανατρέποντας πλήρως τη ζωή της. Παρά τις δυσκολίες, την έλλειψη ουσιαστικής βοήθειας και τις απαιτήσεις της καθημερινότητας, βρήκε τη δύναμη να συνεχίσει, έχοντας ως βασικό κίνητρο την ανατροφή των δύο παιδιών της

Συνέντευξη στην Έννη Λεβέντη

**Υπάρχουν άνθρωποι που, όταν η ζωή τους δοκιμάζει, επιλέγουν να σταθούν όρθιοι, ακόμη κι όταν το σώμα τους δεν μπορεί. Η κυρία Τζένη είναι μία από αυτούς.**

**Πριν από είκοσι χρόνια, ένα σοβαρό τροχαίο ατύχημα άλλαξε για πάντα την καθημερινότητά της, οδηγώντας τη σε αναπηρικό αμαξίδιο. Όμως η ίδια δεν επέτρεψε ποτέ στις δυσκολίες να καθορίσουν το μέλλον της. Με πείσμα, αξιοπρέπεια και βαθιά αγάπη για τα παιδιά της, κατάφερε να ξαναχτίσει τη ζωή της από την αρχή, μεγαλώνοντας την οικογένειά της σχεδόν μόνη και ξεπερνώντας κοινωνικά στερεότυπα και προσωπικές δοκιμασίες.**

Σήμερα, μέσα από τη συμμετοχή της στο ΚΔΗΦ ANIMUS, έχει βρει έναν χώρο άσκησης, υποστήριξης, κοινωνικοποίησης και ψυχικής ενδυνάμωσης. Στη συνέντευξη που ακολουθεί μιλά με ειλικρίνεια για τη διαδρομή της, τις απώλειες, τις νίκες και το μήνυμα που θέλει να στείλει σε κάθε άνθρωπο που έρχεται αντιμέτωπος με μια μεγάλη ανατροπή στη ζωή του.

**Κυρία Τζένη, πώς ξεκίνησε αυτή η μεγάλη αλλαγή στη ζωή σας;**

Ήταν στις 18 Μαΐου του 2005. Τα παιδιά μου είχαν χάσει το λεωφορείο για το σχολείο και αποφάσισα να τα πάω εγώ. Το ατύχημα έγινε στην επιστροφή. Εκείνη η μέρα άλλαξε τα πάντα. Από μια νέα γυναίκα βρέθηκα να πρέπει να μάθω να ζω και να κινούμαι με αναπηρικό αμαξίδιο.

**Ποια ήταν η πρώτη σκέψη σας μετά το ατύχημα;**

Ότι έπρεπε να μεγαλώσω τα παιδιά μου. Ήταν μικρά τότε. Ο ένας ήταν στην πέμπτη δημοτικού και ο άλλος στη δεύτερα γυμνασίου. Δεν είχα την πολυτέλεια να τα παρατήσω.

**Πόσο δύσκολο ήταν να προσαρμοστείτε στη νέα πραγματικότητα;**

Ήταν πολύ δύσκολο, ιδιαίτερα γιατί ζούσα σε χωριό. Στην αρχή ντρεπόμουν ακόμη και να βγω έξω. Έπρεπε να ξαναμάθω τα πάντα. Όμως είμαι πεισματάρη. Έλεγα συνεχώς στον εαυτό μου: «Θα τα καταφέρεις».

**Είχατε στήριξη εκείνη την περίοδο;**

Όχι ιδιαίτερα. Πάλεψα σχεδόν μόνη μου. Ακόμη και πράγματα που θα έπρεπε να είχα διδαχθεί μετά το ατύχημα, όπως το πώς να εξυπηρετώ τον εαυτό μου στην καθημερινότητα, τα έμαθα μόνη. Όμως δεν το έβαλα κάτω.

**Ποια ήταν η μεγαλύτερη δύναμή σας όλα αυτά τα χρόνια;**

Τα παιδιά μου. Ήθελα να τα δω να μεγαλώνουν, να προχωρούν στη ζωή τους. Αυτό μου έδινε κουράγιο κάθε μέρα.

**Αντιμετωπίσατε κοινωνικές αντιδράσεις;**

Στην αρχή ναι. Ο κόσμος με κοιτούσε περίεργα. Αυτό με έκανε να κλείνομαι στον εαυτό μου. Σιγά σιγά όμως το ξεπέρασα. Κατάλαβα ότι δεν πρέπει να αφήνομε το βλέμμα των άλλων να καθορίζει τη ζωή μας.

**Κάποια στιγμή αποφασίσατε να πάρετε τη ζωή σας στα χέρια σας και να χαράξετε τη δική σας πορεία.**

Ναι. Πήρα αποφάσεις που δεν ήταν εύκολες, αλλά ήταν απαραίτητες για να μπορέσω να ζήσω όπως ήθελα και να προχωρήσω μπροστά με αξιοπρέπεια.

**Πώς γνωρίσατε το ΚΔΗΦ ANIMUS;**  
Μέσα από φίλους. Μου μίλησαν για το πρόγραμμα και αποφάσισα να το δοκιμάσω. Ήταν μιά από τις καλύτερες αποφάσεις που πήρα.

**Τι σημαίνει για εσάς η συμμετοχή σας στο ΚΔΗΦ ANIMUS;**

Σημαίνει πολλά. Καταρχάς γυμνάζω το σώμα μου, κάτι που δεν μπορούσα να κάνω επαρκώς πριν. Παράλληλα έχω γνωρίσει ανθρώπους, έχω κάνει φίλους και νιώθω ότι ανήκω σε μια ομάδα.

**Πέρα από τη σωματική άσκηση, τι άλλο σας προσφέρει;**

Ψυχολογική στήριξη. Όταν έχω δυσκολίες ή όταν περνάω μια δύσκολη περίοδο, ξέρω ότι υπάρχουν άνθρωποι εδώ να με ακούσουν και να με βοηθήσουν. Δεν αρνήθηκα ποτέ τη βοήθεια όταν τη χρειάστηκα.

**Σε πρόσφατες δύσκολες στιγμές σας βοήθησε αυτή η υποστήριξη;**

Βεβαίως. Πριν από λίγο καιρό έχασα την αδερφή μου. Ήταν μια πολύ δύσκολη κατάσταση για όλη την οικογένεια. Ζήτησα συμβουλές από την ψυχολόγο για το πώς να στηρίξω τη μητέρα μου και τις ανιψιές μου. Αυτή η καθοδήγηση ήταν πολύ σημαντική.

**Πώς έχει επηρεάσει την καθημερινότητά σας το πρόγραμμα;**

Έχει βελτιώσει σημαντικά τη φυσική μου κατάσταση. Είχα έντονη σπαστικότητα λόγω της

«Εδώ ξεφεύγω λίγο. Γυμνάζω το σώμα μου, περνάω καλά με τους φίλους μου και έχω ανθρώπους να με στηρίξουν όταν το χρειάζομαι»

κάκωσης που υπέστην. Η φυσικοθεραπεία και οι δραστηριότητες εδώ με έχουν βοηθήσει πολύ. Νιώθω καλύτερα και σωματικά και ψυχικά.

**Κάνετε ακόμη όνειρα για το μέλλον;**  
Φυσικά. Θέλω να βλέπω τα παιδιά μου καλά και ευτυχισμένα. Θέλω να χαίρομαι την εγγονή μου και, πάνω απ' όλα, να έχω την υγεία μου για να βρίσκομαι κοντά στους ανθρώπους που αγαπώ.

**Ποιο μήνυμα θα θέλατε να στείλετε σε κάποιον που αποκτά ξαφνικά μια αναπηρία;**

Να μην το βάλει κάτω. Η ζωή συνεχίζεται. Ο καθένας πρέπει να βρει μέσα του εκείνο το κίνητρο που θα τον βοηθήσει να προχωρήσει. Εγώ το βρήκα στα παιδιά μου. Όταν έχεις λόγο να παλέψεις, βρίσκεις και τη δύναμη.

**Σήμερα, τι είναι αυτό που σας δίνει χαρά;**  
Η οικογένειά μου. Τα παιδιά μου, η εγγονή μου, οι άνθρωποι που αγαπώ. Και το γεγονός ότι, είκοσι χρόνια μετά το ατύχημα, μπορώ να κοιτάζω τη ζωή με αισιοδοξία και ευγνωμοσύνη.

*Η ιστορία της κυρίας Τζένης είναι μια ιστορία αντοχής, επιμονής και ελπίδας. Μέσα από τις δυσκολίες, τις απώλειες και τις καθημερινές προκλήσεις, απέδειξε ότι η δύναμη του ανθρώπου δεν μετριέται από όσα του συμβαίνουν, αλλά από τον τρόπο που επιλέγει να τα αντιμετωπίσει. Σήμερα συνεχίζει να προχωρά με αξιοπρέπεια και χαμόγελο, αποτελώντας ένα ζωντανό παράδειγμα ότι η ζωή μπορεί να ξαναχτιστεί, ακόμη και μετά τις πιο μεγάλες ανατροπές.*

Η Αντιπεριφερειάρχης Ανδριάνα Κομίτσα παρουσίασε το νέο πιλοτικό πρόγραμμα της Περιφέρειας Θεσσαλίας για τη χρηματοδότηση παρεμβάσεων προσβασιμότητας σε κατοικίες ατόμων με κινητική και αισθητηριακή αναπηρία, με επιδότηση έως 14.500 ευρώ, επισημαίνοντας ότι η Θεσσαλία είναι η πρώτη Περιφέρεια στη χώρα που υλοποιεί αντίστοιχη δράση



ΚΔΗΦ ANIMUS

## Η Περιφέρεια Θεσσαλίας παρουσίασε πρόγραμμα προσβασιμότητας για άτομα με αναπηρία

Ενημέρωση από την Αντιπεριφερειάρχη Πρόνοιας και Εθελοντισμού Ανδριάνα Κομίτσα για τις νέες παρεμβάσεις που στοχεύουν στη βελτίωση της καθημερινότητας, της προσβασιμότητας και της αυτόνομης διαβίωσης των ατόμων με αναπηρία

Γράφει η **Δόλα Γάτσιου**

Την Τετάρτη 17 Ιουνίου πραγματοποιήθηκε ενημερωτική συνάντηση στο ΚΔΗΦ με προσκεκλημένη την Αντιπεριφερειάρχη Πρόνοιας και Εθελοντισμού της Περιφέρειας Θεσσαλίας, Ανδριάνα Κομίτσα, η οποία παρουσίασε στους ωφελούμενους το νέο πρόγραμμα προσβασιμότητας κατοικιών για άτομα με αναπηρία, καθώς και μια σειρά πρωτοβουλιών που σχεδιάζει ή υλοποιεί η Περιφέρεια στον τομέα της κοινωνικής μέριμνας και της αναπηρίας.

Κατά την έναρξη της εκδήλωσης, η κ. Κομίτσα ευχαρίστησε τη διοίκηση και το προσωπικό για την πρόσκληση και συστήθηκε στους παρευρισκόμενους, επισημαίνοντας ότι παραμένει ενεργή φυσικοθεραπεύτρια, ενώ παράλληλα ασκεί τα καθήκοντα της Αντιπεριφερειάρχη Πρόνοιας και Εθελοντισμού. Όπως ανέφερε, η αρμοδιότητά της αφορά όλες τις ευάλωτες κοινωνικές ομάδες, μεταξύ των οποίων και τα άτομα με αναπηρία, υπογραμμίζοντας ότι η αναπηρία είναι μια κατάσταση που μπορεί να αγγίξει οποιονδήποτε άνθρωπο ή οικογένεια ανά πάσα στιγμή.

Ιδιαίτερη αναφορά έκανε στην προσωπική της ευαισθητοποίηση απέναντι στα ζητήματα αναπηρίας λόγω της επαγγελματικής της ιδιότητας ως φυσικοθεραπεύτρια, τονίζοντας

ότι βασικός στόχος της Περιφέρειας Θεσσαλίας είναι η ανάπτυξη δράσεων που θα συμβάλλουν στην ομαλή κοινωνική ένταξη των ατόμων με αναπηρία και στη δημιουργία μιας κοινωνίας περισσότερο συμπεριληπτικής και προσβάσιμης για όλους. Στο επίκεντρο της ενημέρωσης βρέθηκε το νέο πρόγραμμα προσβασιμότητας κατοικιών, το οποίο, όπως υπογράμμισε η κ. Κομίτσα, εφαρμόζεται για πρώτη φορά από την Περιφέρεια Θεσσαλίας και αποτελεί την πρώτη αντίστοιχη περιφερειακή πρωτοβουλία σε ολόκληρη τη χώρα. Πρόκειται για ένα πιλοτικό πρόγραμμα που αποσκοπεί στην υλοποίηση τεχνικών παρεμβάσεων σε κατοικίες ατόμων με κινητική ή αισθητηριακή αναπηρία, με σκοπό τη βελτίωση της προσβασιμότητας και της λειτουργικότητας των χώρων διαβίωσης.

Η Αντιπεριφερειάρχης εξήγησε ότι πριν από την προκήρυξη του προγράμματος μελετήθηκαν τα προβλήματα και οι αδυναμίες που παρουσιάστηκαν σε αντίστοιχο πρόγραμμα του Υπουργείου, με στόχο να διορθωθούν αστοχίες που δυσκράναν τη συμμετοχή των δικαιούχων. Παράλληλα, επιδιώχθηκε να δοθεί η δυνατότητα συμμετοχής σε άτομα που δεν κατάφεραν να ενταχθούν στο πρόγραμμα του Υπουργείου, ώστε να μην αποκλειστούν από αντίστοιχες παρεμβάσεις βελτίωσης της καθημερινότητάς τους. Όπως αναφέρθηκε, οι

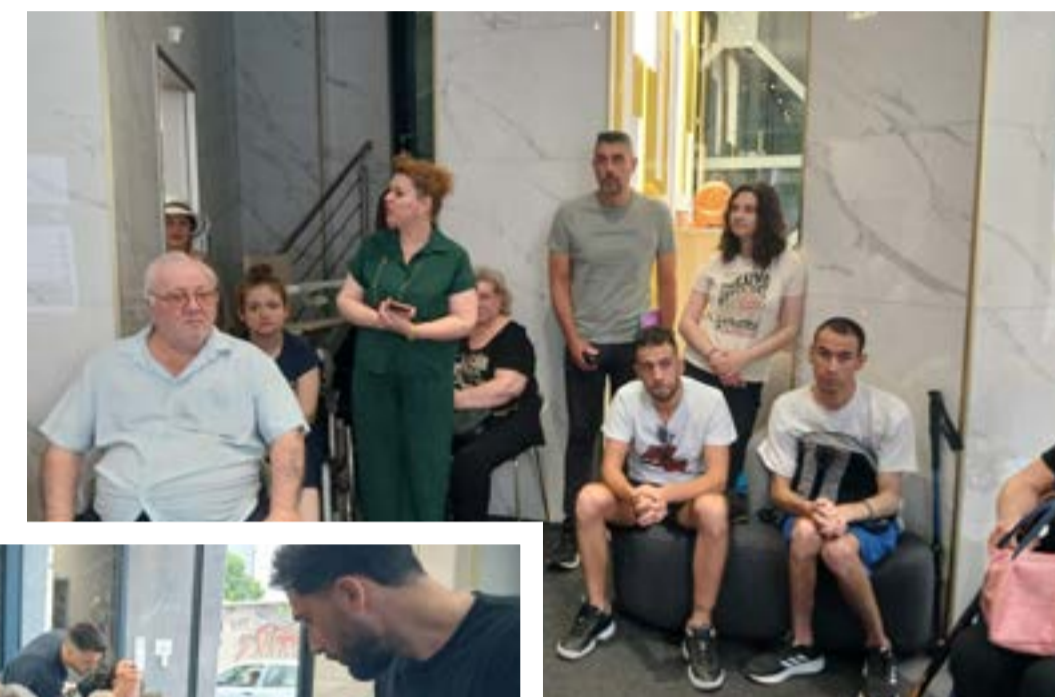
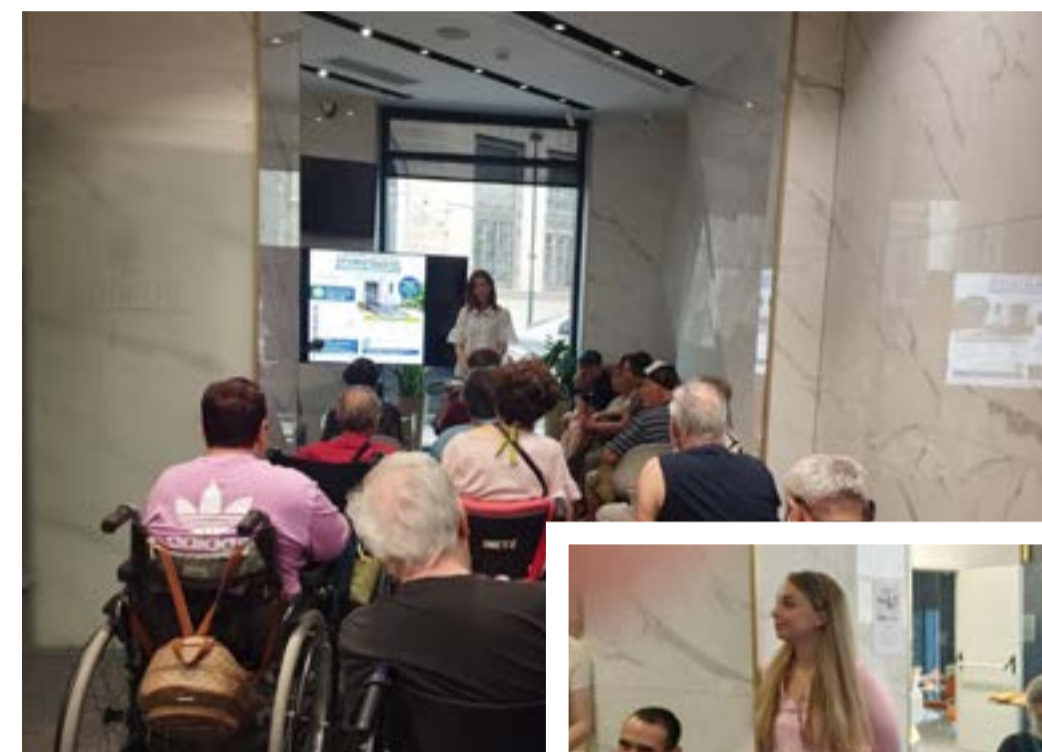
αιτήσεις υποβάλλονται αποκλειστικά ηλεκτρονικά μέσω ειδικής πλατφόρμας που λειτουργεί στην ιστοσελίδα της Περιφέρειας Θεσσαλίας. Η πρώτη φάση υποβολής αιτήσεων ξεκίνησε στις 15 Ιουνίου και ολοκληρώνεται στις 6 Ιουλίου στις 15:00. Στην αρχική φάση απαιτούνται βασικά δικαιολογητικά, όπως οι αποφάσεις πιστοποίησης αναπηρίας και στοιχεία που αφορούν κοινωνικά και εισοδηματικά κριτήρια. Η κ. Κομίτσα διευκρίνισε ότι κατά την αξιολόγηση λαμβάνονται υπόψη κοινωνικά δεδομένα, όπως η ύπαρξη και άλλων ατόμων με αναπηρία στην οικογένεια, καθώς και οικονομικά στοιχεία των υποψηφίων. Τόνισε, ωστόσο, ότι η διαδικασία αξιολόγησης πραγματοποιείται από ανεξάρτητη επιτροπή και όχι από την ίδια, προκειμένου να διασφαλιστεί η αντικειμενικότητα και η διαφάνεια της διαδικασίας.

Αναφερόμενη στις παρεμβάσεις που χρηματοδοτούνται, εξήγησε ότι το πρόγραμμα καλύπτει έργα και εξοπλισμό που βελτιώνουν την προσβασιμότητα των κατοικιών, όπως ράμπες, αναβατόρια, παρεμβάσεις σε μπάνια, τοποθέτηση χειρολαβών και άλλες τεχνικές προσαρμογές που διευκολύνουν την καθημερινή μετακίνηση και διαβίωση των ατόμων με αναπηρία. Σύμφωνα με όσα παρουσιάστηκαν, η μέγιστη χρηματοδότηση ανέρχεται έως 12.000 ευρώ για άτομα με κινητική αναπηρία, έως 5.000 ευρώ για

άτομα με αισθητηριακή αναπηρία και έως 14.500 ευρώ για περιπτώσεις συνδυασμού κινητικής και αισθητηριακής αναπηρίας. Η Αντιπεριφερειάρχης χαρακτήρισε τα ποσά ιδιαίτερα σημαντικά, δεδομένου ότι μπορούν να καλύψουν ουσιαστικές παρεμβάσεις που αφορούν τη διαμόρφωση και την αυτονομία των ωφελουμένων. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στις παρεμβάσεις που αφορούν τη διαμόρφωση των χώρων υγιεινής, καθώς, όπως ανέφερε, πολλοί τραυματισμοί και πτώσεις συμβαίνουν μέσα στο σπίτι. Για τον λόγο αυτό θεωρεί κρίσιμη την εγκατάσταση κατάλληλου εξοπλισμού που θα μειώνει τους κινδύνους και θα ενισχύει την ανεξάρτητη διαβίωση των ατόμων με αναπηρία αλλά και των ηλικιωμένων.

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης οι ωφελούμενοι υπέβαλαν πλήθος ερωτήσεων σχετικά με τις προϋποθέσεις ένταξης, τις τεχνικές λεπτομέρειες και τις διαδικασίες υλοποίησης των παρεμβάσεων. Ένα από τα ζητήματα που τέθηκαν αφορούσε τη συμμετοχή μηχανικών στο πρόγραμμα και τις σχετικές αμοιβές. Η κ. Κομίτσα εξήγησε ότι πριν από τη διαμόρφωση του προγράμματος πραγματοποιήθηκε διαβούλευση τόσο με εκπροσώπους του αναπηρικού κινήματος όσο και με το Τεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδας, προκειμένου να καθοριστούν ρεαλιστικά οικονομικά δεδομένα. Όπως ανέφερε, η

Κατά τη διάρκεια της ενημέρωσης ανακοινώθηκαν επιπλέον πρωτοβουλίες της Περιφέρειας, όπως το πρόγραμμα «Panic Button» για άμεση ειδοποίηση σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης και η αξιοποίηση νέων προγραμμάτων απασχόλησης μέσω της ΔΥΤΙΑ, με στόχο την ενίσχυση της ανεξάρτητης διαβίωσης και της κοινωνικής ένταξης των ατόμων με αναπηρία

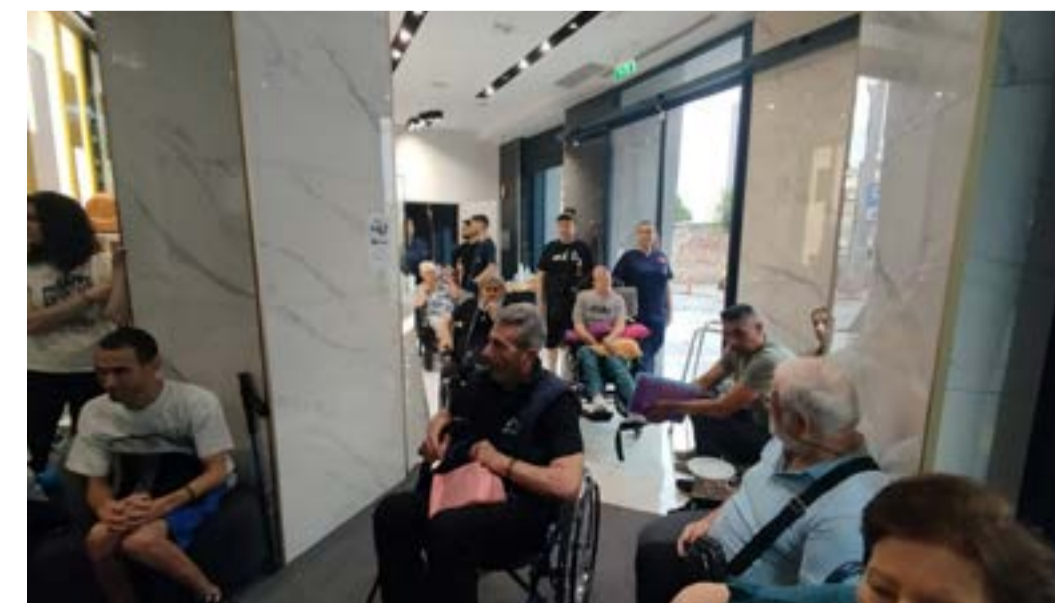


Περιφέρεια αποφάσισε να καλύπτει αμοιβή μηχανικού ύψους 800 ευρώ, ποσό διπλάσιο από αυτό που προβλεπόταν στο αντίστοιχο πρόγραμμα του Υπουργείου, κρίνοντας ότι το προηγούμενο πλαίσιο δεν ανταποκρινόταν στις πραγματικές απαιτήσεις των παρεμβάσεων. Διευκρίνισε επίσης ότι οι παρεμβάσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν όχι μόνο σε ιδιόκτητες κατοικίες αλλά και σε μισθωμένες ή σε κατοικίες όπου ο δικαιούχος φιλοξενείται, υπό την προϋπόθεση ότι υπάρχει η συναίνεση του ιδιοκτήτη. Αντίστοιχα, όταν οι παρεμβάσεις αφορούν κοινόχρηστους χώρους πολυκατοικιών, απαιτείται η σχετική συναίνεση των συνδιοικήτων. Ένα σημαντικό μέρος της επιδότησης επενδύθηκε στις δυσκολίες που αντιμετωπίσαν δικαιούχοι του προγράμματος του Υπουργείου. Ωφελούμενοι περιέγραψαν προβλήματα που προέκυψαν κατά την εγκατάσταση αναβατορίων, καθώς το ύψος της επιδότησης δεν επαρκούσε για την κάλυψη του συνολικού κόστους, ενώ παράλληλα απαιτούνταν η πλήρης εξόφληση των κατασκευαστών πριν από την τελική εκταμίευση της επιδότησης.

Η Αντιπεριφερειάρχης αναγνώρισε ότι πρόκειται για ζητήματα που απασχόλησαν πολλούς δικαιούχους και σημείωσε ότι η Περιφέρεια έλαβε υπόψη τις εμπειρίες αυτές κατά τον σχεδιασμό του δικού της

προγράμματος. Παράλληλα τόνισε ότι πραγματοποιήθηκε έρευνα αγοράς προκειμένου να αποφευχθούν φαινόμενα υπερκοστολόγησης υπηρεσιών και εξοπλισμού. Κατά την ενημέρωση διευκρινίστηκε ακόμη ότι όσοι έχουν ήδη ενταχθεί και υλοποιούν το αντίστοιχο πρόγραμμα του Υπουργείου δεν μπορούν να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα της Περιφέρειας Θεσσαλίας για το ίδιο αντικείμενο, καθώς στόχος είναι η όσο το δυνατόν δικαιότερη κατανομή των διαθέσιμων πόρων. Πέρα από το πρόγραμμα προσβασιμότητας κατοικιών, η κ. Κομίτσα παρουσίασε και άλλες πρωτοβουλίες που σχεδιάζει η Περιφέρεια Θεσσαλίας. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται παρεμβάσεις για τη βελτίωση της προσβασιμότητας στα πανεπιστημιακά ιδρύματα της Θεσσαλίας, ώστε οι φοιτητές με αναπηρία να μπορούν να συμμετέχουν ισότιμα στην ακαδημαϊκή ζωή και να έχουν

ανεμπόδιστη πρόσβαση στις υποδομές. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον προκάλεσε η αναφορά σε νέο πρόγραμμα ασφαλούς και αυτόνομης διαβίωσης για ηλικιωμένους και άτομα με αναπηρία, το οποίο βρίσκεται στο στάδιο της προετοιμασίας. Πρόκειται για σύστημα έκτακτης ειδοποίησης τύπου «panic button», μέσω του οποίου οι δικαιούχοι θα μπορούν να ζητούν άμεσα βοήθεια σε περίπτωση κινδύνου ή έκτακτης ανάγκης, είτε βρίσκονται μέσα στο σπίτι είτε εκτός αυτού. Όπως εξηγήθηκε, η λειτουργία του συστήματος θα συνδέεται με εξειδικευμένο κέντρο παρακολούθησης, το οποίο θα αναλαμβάνει την άμεση διαχείριση των περιστατικών και την ειδοποίηση των αρμόδιων υπηρεσιών ή συγγενικών προσώπων. Σύμφωνα με τα στοιχεία που παρουσιάστηκαν, ο προϋπολογισμός του προγράμματος ανέρχεται σε περίπου τρία εκατομμύρια ευρώ και αναμένεται να καλύψει χιλιάδες δικαιούχους





**Μωυσής Τοπαλσάββας:** «Ο Χώρος Αυξημένης Φροντίδας αποτελεί το μεταβατικό στάδιο από τη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας προς την επιστροφή του ασθενούς στην καθημερινότητα και τον κοινωνικό βίο.»



## ΧΩΡΟΣ ΑΥΞΗΜΕΝΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ Το καθοριστικό βήμα από τη ΜΕΘ στην επιστροφή στη ζωή

Ο Μωυσής Τοπαλσάββας και η Σταυρούλα Τζιαφούλια μιλούν για τον ρόλο του Χώρου Αυξημένης Φροντίδας, τη δύναμη της διεπιστημονικής ομάδας και τη σημασία της εξατομικευμένης αποκατάστασης

Συνέντευξη  
στην Έννη  
Λεβέντη

**Η** διαδρομή ενός ασθενούς μετά από μια σοβαρή νοσηλεία δεν ολοκληρώνεται τη στιγμή που θα βγει από τη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας. Αντιθέτως, τότε ξεκινά μία εξίσου κρίσιμη περίοδος, κατά την οποία απαιτείται εξειδικευμένη φροντίδα, συνεχής παρακολούθηση και συντονισμένη επιστημονική υποστήριξη, ώστε ο άνθρωπος να μπορέσει να επανέλθει σταδιακά στην καθημερινότητά του. Σε αυτό ακριβώς το μεταβατικό στάδιο έρχεται να ανταποκριθεί ο Χώρος Αυξημένης Φροντίδας, ένας τομέας της σύγχρονης αποκατάστασης που διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην πορεία επανένταξης των ασθενών στον κοινωνικό και οικογενειακό τους βίο.

Πρόκειται για ένα περιβάλλον όπου η ιατρική γνώση, η νοσηλευτική φροντίδα, οι θεραπευτικές παρεμβάσεις και η τεχνολογία συνδυάζονται με στόχο τη διασφάλιση της καλύτερης δυνατής πορείας αποκατάστασης. Οι ασθενείς που μεταφέρονται σε έναν Χώρο Αυξημένης Φροντίδας έχουν ξεπεράσει το πιο κρίσιμο στάδιο της νοσηλείας τους, εξακολουθούν όμως να χρειάζονται στενή παρακολούθη-

ση και εξειδικευμένη υποστήριξη. Η παρακολούθηση των ζωτικών λειτουργιών, η αναπνευστική υποστήριξη όπου απαιτείται, η κινητοποίηση του ασθενούς και η σταδιακή αποκατάσταση των λειτουργικών του δυνατοτήτων αποτελούν βασικούς άξονες της καθημερινής φροντίδας.

Πίσω από αυτή τη σύνθετη διαδικασία βρίσκεται μια ολόκληρη διεπιστημονική ομάδα. Γιατροί διαφορετικών ειδικοτήτων, νοσηλεύτες, φυσικοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, λογοθεραπευτές, ψυχολόγοι και κοινωνικοί λειτουργοί συνεργάζονται καθημερινά με κοινό στόχο τη βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής του ασθενούς. Κάθε ειδικότητα προσθέτει το δικό της πολύτιμο κομμάτι σε μια αλυσίδα φροντίδας που βασίζεται στη συνεργασία, την ανταλλαγή γνώσεων και την εξατομικευμένη προσέγγιση.

Ιδιαίτερη θέση σε αυτή την προσπάθεια κατέχει το νοσηλευτικό προσωπικό, το οποίο βρίσκεται διαρκώς δίπλα στον ασθενή, παρακολουθώντας κάθε αλλαγή στην κατάστασή του και λειτουργώντας ως συνδετικός κρίκος μεταξύ όλων των θεραπευτικών ομάδων. Η συνεχής παρουσία, η ανθρώπινη επαφή και η συνολική εικόνα που διαθέτει ο νοσηλευτής για την πορεία του ασθενούς αποτελούν στοιχεία ανεκτίμητης αξίας για την αποτελεσματικότητα της αποκατάστασης. Παράλληλα, η αξιοποίηση σύγχρονου εξοπλισμού και η εφαρμογή

διεθνών θεραπευτικών πρωτοκόλλων ενισχύουν σημαντικά τις δυνατότητες παρέμβασης, προσφέροντας στους ασθενείς περισσότερες ευκαιρίες για ταχύτερη και ασφαλέστερη επάνοδο στην καθημερινή ζωή. Η συνεχής εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας και η παρακολούθηση των νέων επιστημονικών εξελίξεων αποτελούν επίσης βασικές προϋποθέσεις για τη διατήρηση υψηλού επιπέδου υπηρεσιών.

Για όλα αυτά μιλούν στη συνέντευξη που ακολουθεί ο Μωυσής Τοπαλσάββας, Υπεύθυνος Θεραπευτικών Τμημάτων Αποκατάστασης των Δομών Υγείας Άνιμος, και η Σταυρούλα Τζιαφούλια, Προϊσταμένη του Τμήματος Χώρου Αυξημένης Φροντίδας. Μέσα από την εμπειρία και την καθημερινή τους ενασχόληση με τους ασθενείς, φωτίζουν τον ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο που διαδραματίζει ο Χώρος Αυξημένης Φροντίδας στην αποκατάσταση, αναδεικνύοντας παράλληλα τη σημασία της ομαδικής δουλειάς, της επιστημονικής κατάρτισης και της ανθρώπινης προσέγγισης στη φροντίδα της υγείας.

**Θα ήθελα αρχικά να εξηγήσουμε στους αναγνώστες τι ακριβώς είναι ο Χώρος Αυξημένης Φροντίδας.**

**Μωυσής Τοπαλσάββας:** Ο Χώρος Αυξημένης Φροντίδας είναι το μεταβατικό στάδιο ανάμεσα στη Μονάδα

Εντατικής Θεραπείας και στην επιστροφή του ασθενούς στην καθημερινότητα και τον κοινωνικό του βίο. Πρόκειται για τη φάση κατά την οποία ένας ασθενής έχει σταθεροποιηθεί από τη σοβαρή κατάσταση που τον οδήγησε στη ΜΕΘ, είτε αυτή ήταν μια βαριά λοίμωξη, μια νευροχειρουργική επέμβαση, μια σοβαρή πνευμονία ή οποιοδήποτε άλλο σοβαρό περιστατικό. Από εκεί και πέρα, αξιολογούμε κατά πόσο μπορεί να διαχειριστεί το παθολογικό του κομμάτι ώστε να προχωρήσει στο επόμενο στάδιο της αποκατάστασής του και να ηλθίσει σταδιακά σε μια φυσιολογική καθημερινότητα.

**Πόσο απαιτητικό είναι αυτό το μεταβατικό στάδιο για τον ασθενή;**

**Μωυσής Τοπαλσάββας:** Οι απαιτήσεις παραμένουν αυξημένες. Παρότι ο ασθενής έχει εξέλθει από τη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας, συχνά εξακολουθεί να χρειάζεται μηχανική υποστήριξη ή άλλες παρεμβάσεις. Παράλληλα, η επικοινωνία και η διάδραση που μπορεί να είναι καλύτερες, γεγονός που επιτρέπει μια διαφορετική προσέγγιση στη φροντίδα του. Ο Χώρος Αυξημένης Φροντίδας εξακολουθεί να είναι ένα περιβάλλον στενής παρακολούθησης, όπου μέσω μόνιτου παρακολουθούμε συνεχώς τις ζωτικές λειτουργίες του ασθενούς, όπως το οξυγόνο, τους παλμούς και τις σφίξεις του.

**Σταυρούλα Τζιαφούλια:** «Ο νοσηλευτής αποτελεί τη ραχοκοκαλιά της αποκατάστασης, καθώς βρίσκεται δίπλα στον ασθενή 24 ώρες το εικοσιτετράωρο και διαθέτει τη συνολική εικόνα της πορείας του.»



Καθημερινά συλλέγουμε πληροφορίες από το νοσηλευτικό προσωπικό, το οποίο βρίσκεται δίπλα στον ασθενή όλο το εικοσιτετράωρο. Αυτές οι πληροφορίες μεταφέρονται στην ομάδα αποκατάστασης και στους γιατρούς, ώστε να έχουμε πλήρη εικόνα της κατάστασής του και να σχεδιάζουμε τις κατάλληλες παρεμβάσεις.

**Άρα ο ρόλος του νοσηλευτικού προσωπικού είναι καθοριστικός.**

**Μωυσής Τοπαλσάββας:** Είναι πραγματικά κομβικός. Οι νοσηλευτές είναι οι άνθρωποι που παρακολουθούν διαρκώς τον ασθενή και καταγράφουν κάθε μεταβολή στην εικόνα του. Κάθε πρωί ενημερωνόμαστε από αυτούς και από τους γιατρούς για το πώς κύλησε το προηγούμενο εικοσιτετράωρο, ώστε να γνωρίζουμε πώς μπορούμε να βοηθήσουμε αποτελεσματικότερα τον ασθενή μέσα στην ημέρα.

**Εκτός από το εξειδικευμένο προσωπικό, πόσο σημαντικός είναι ο εξοπλισμός που διαθέτει μια τέτοια μονάδα;**

**Μωυσής Τοπαλσάββας:** Είναι εξαιρετικά σημαντικός. Στις Δομές Υγείας Άνιμος διαθέτουμε σύγχρονο εξοπλισμό που υποστηρίζει ουσιαστικά την αποκατάσταση. Υπάρχουν αεροστρώματα για την πρόληψη κατακλίσεων, αλλά και εξειδικευμένα ρομπωτικά κρεβάτια που βοηθούν στην πραγματοποίηση αναπνευστικών ασκήσεων και στην τοποθέτηση του ασθενούς σε κατάλληλες θέσεις ώστε να βελτιώνεται η λειτουργία των πνευμόνων. Παράλληλα, διαθέτουμε εξοπλισμό που επιτρέπει την παθητική κινησιοθεραπεία ακόμη και σε ασθενείς που παραμένουν στο κρεβάτι. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το παθητικό ποδήλατο, το οποίο βοηθά στην αποφυγή των δυσκαμψιών και της αδράνειας. Ακόμη κι όταν ο ασθενής δεν μπορεί να κινητοποιήσει ενεργητικά, μπορεί να συνεχίσει να δέχεται θεραπευτικά ερεθίσματα που συμβάλλουν στη συνολική του βελτίωση.

**Πόσο σημαντική είναι η συνεργασία μεταξύ όλων των επαγγελματιών υγείας;**

**Σταυρούλα Τζιαφούλια:** Είναι καθοριστική. Όταν όλοι οι επαγγελματίες εργάζονται με κοινό όραμα και κοινό στόχο τη βελτίωση της υγείας του ασθενούς, τα αποτελέσματα είναι πολύ καλύτερα. Παράλληλα, μέσα από αυτή τη συνεργασία ανταλλάσσουμε γνώσεις και εμπειρίες. Προσωπικά έχω μάθει πολλά από συναδέλφους διαφορετικών ειδικοτήτων, όπως οι φυσικοθεραπευτές, και πιστεύω ότι όλοι ωφελούμαστε από αυτή τη συνεχή ανταλλαγή επιστημονικών πληροφοριών.

**Μωυσής Τοπαλσάββας:** Βεβαίως. Είναι πολύ σημαντικό για τους ασθενείς να νιώθουν ότι συμμετέχουν ξανά ενεργά στη διαδικασία της αποκατάστασής τους. Βάζουν στόχους και αρχίζουν να βλέπουν την προοπτική της επιστροφής

στην καθημερινότητα. Αυτό τους δίνει δύναμη και κίνητρο να συνεχίσουν την προσπάθεια.

**Κυρία Τζιαφούλια, ο ασθενής βλέπει το νοσηλευτικό προσωπικό περισσότερο από οποιονδήποτε άλλο επαγγελματία υγείας. Πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος του νοσηλευτή στον Χώρο Αυξημένης Φροντίδας;**

**Σταυρούλα Τζιαφούλια:** Είναι ένας ρόλος ιδιαίτερα σημαντικός. Ο νοσηλευτής βρίσκεται δίπλα στον ασθενή όλο το εικοσιτετράωρο και διαθέτει τη συνολική εικόνα της πορείας του. Θα έλεγα ότι αποτελούμε τη ραχοκοκαλιά της αποκατάστασης, καθώς όλες οι θεραπευτικές ομάδες απευθύνονται στον νοσηλευτή για να ενημερωθούν σχετικά με την κατάσταση του ασθενούς. Οι λογοθεραπευτές, οι εργοθεραπευτές, οι φυσικοθεραπευτές, οι ψυχολόγοι και οι γιατροί συνεργάζονται καθημερινά με το νοσηλευτικό προσωπικό. Ο νοσηλευτής είναι αυτός που έχει τη συνεχή επαφή με τον ασθενή και μπορεί να δώσει μια ολοκληρωμένη εικόνα της πορείας του.

**Αυτό συνεπάγεται και μεγάλη ευθύνη.**

**Σταυρούλα Τζιαφούλια:** Σαφώς. Πρόκειται για ένα ιδιαίτερα βαρύ φορτίο ευθύνης, το οποίο όμως αναλαμβάνουμε με χαρά και αίσθημα προσφοράς. Στόχος μας είναι να παρέχουμε στον ασθενή την καλύτερη δυνατή φροντίδα και να συμβάλουμε ουσιαστικά στην αποκατάστασή του.

**Πόσο σημαντική είναι η συνεργασία μεταξύ όλων των επαγγελματιών υγείας;**

**Σταυρούλα Τζιαφούλια:** Είναι καθοριστική. Όταν όλοι οι επαγγελματίες εργάζονται με κοινό όραμα και κοινό στόχο τη βελτίωση της υγείας του ασθενούς, τα αποτελέσματα είναι πολύ καλύτερα. Παράλληλα, μέσα από αυτή τη συνεργασία ανταλλάσσουμε γνώσεις και εμπειρίες. Προσωπικά έχω μάθει πολλά από συναδέλφους διαφορετικών ειδικοτήτων, όπως οι φυσικοθεραπευτές, και πιστεύω ότι όλοι ωφελούμαστε από αυτή τη συνεχή ανταλλαγή επιστημονικών πληροφοριών.

**Δημοσιογράφος:** Οι σύγχρονες απαιτήσεις της αποκατάστασης επιβάλλουν και συνεχή εκπαίδευση;

**Σταυρούλα Τζιαφούλια:** Ασφαλώς. Καταρτιζόμαστε διαρκώς και οι Δομές Υγείας Άνιμος μάς παρέχουν τόσο εσωτερικές εκπαιδευσεις όσο και ευκαιρίες για περαιτέρω εξειδίκευση και μετεκπαίδευση. Παρακολουθούμε τα διεθνή πρωτόκολλα, τις νέες μελέτες και κάθε επιστημονική εξέλιξη που αφορά τον τομέα της αποκατάστασης, ώστε να προσφέρουμε υπηρεσίες υψηλού επιπέδου.

**Πόσο σημαντικά είναι τα θεραπευτικά και υγειονομικά πρωτόκολλα στην καθημερινή σας εργασία;**

**Σταυρούλα Τζιαφούλια:** Είναι απολύτως απαραίτητα. Χωρίς τα πρωτόκολλα θα ήταν πολύ δύσκολο να υπάρχει μια οργανωμένη και τεκμηριωμένη προσέγγιση στη φροντίδα των ασθενών. Τα πρωτόκολλα αποτελούν τον οδηγό μας, ενώ παράλληλα φροντίζουμε να παρακολουθούμε όλες τις νέες επιστημονικές εξελίξεις που μπορούν να βελτιώσουν ακόμη περισσότερο την αποκατάσταση. Η επιστήμη εξελίσσεται διαρκώς και είναι εξαιρετικά ενδιαφέρον να βλέπεις νέες πρακτικές να εφαρμόζονται και να αποδίδουν θετικά αποτελέσματα στους ασθενείς.

**Κυρία Τοπαλσάββα, πριν ολοκληρώσουμε τη συζήτησή μας, θα θέλατε να αναφερθείτε συνολικά στην ομάδα αποκατάστασης;**

**Μωυσής Τοπαλσάββας:** Βεβαίως. Είναι σημαντικό ο κόσμος να γνωρίζει ότι η αποκατάσταση είναι αποτέλεσμα συλλογικής προσπάθειας. Πρώτα από όλα υπάρχει η νοσηλευτική ομάδα, η οποία για μένα αποτελεί τον βασικό πυλώνα της φροντίδας. Στη συνέχεια συμμετέχουν οι γιατροί διαφόρων ειδικοτήτων, όπως πνευμονολόγοι, εντατικολόγοι, καρδιολόγοι και άλλοι επιστήμονες υγείας ανάλογα με τις ανάγκες κάθε περιστατικού. Παράλληλα, σημαντικό ρόλο έχουν οι φυσικοθεραπευτές, οι εργοθεραπευτές, οι λογοθεραπευτές, οι ψυχολόγοι και οι κοινωνικοί λειτουργοί, οι οποίοι διατηρούν συχνή επικοινωνία και με τις οικογένειες των ασθενών. Θα ήθελα επίσης να τονίσω ότι σημαντική συμβολή έχουν όλοι οι εργαζόμενοι της δομής. Από τον άνθρωπο που θα φέρει το γεύμα στον ασθενή μέχρι το προσωπικό καθαριότητας. Όλοι συμμετέχουν στη δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος.

**Ποια είναι η μεγαλύτερη ανταμοιβή για όλους εσάς;**

**Μωυσής Τοπαλσάββας:** Η μεγαλύτερη ανταμοιβή είναι να βλέπουμε τους ασθενείς να φεύγουν από τις δομές μας με χαμόγελο, έχοντας ανακτήσει σημαντικά στοιχεία της καθημερινότητάς τους και της αξιοπρέπειάς τους. Αυτό είναι που δίνει αξία στην προσπάθεια όλων μας.

**Σταυρούλα Τζιαφούλια:** Συμφωνώ απόλυτα. Είναι χαρά μας να προσφέρουμε βοήθεια και ακόμη μεγαλύτερη χαρά να βλέπουμε την πρόοδο των ασθενών και την επιστροφή τους σε μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

Σας ευχαριστώ θερμά και τους δύο για τη συζήτηση και για το έργο που επιτελείτε καθημερινά στον χώρο της υγείας.

Η αποκατάσταση δεν είναι μια διαδικασία που περιορίζεται αποκλειστικά στην ιατρική παρέμβαση. Είναι μια σύνθετη και πολυπαραγοντική πορεία, κατά την οποία η επιστημονική γνώση, η τεχνολογία, η ομαδική συνεργασία και κυρίως ο ανθρώπινος παράγοντας συνυπάρχουν με κοινό στόχο την επαναφορά του ασθενούς σε μια όσο το δυνατόν πιο αυτόνομη και ποιητική ζωή. Ο Χώρος Αυξημένης Φροντίδας αποτελεί έναν κρίσιμο κρίκο αυτής της αλυσίδας, προσφέροντας την απαραίτητη γέφυρα ανάμεσα στη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας και την πλήρη επανένταξη του ανθρώπου στην καθημερινότητά του.

Μέσα από τη συζήτηση με τον Μωυσή Τοπαλσάββα και τη Σταυρούλα Τζιαφούλια αναδεικνύεται η σημασία της διεπιστημονικής συνεργασίας, της συνεχούς εκπαίδευσης του προσωπικού και της προσήλωσης στα σύγχρονα θεραπευτικά πρωτόκολλα. Παράλληλα, γίνεται σαφές ότι πίσω από κάθε επιτυχημένη πορεία αποκατάστασης βρίσκεται μια ομάδα ανθρώπων που εργάζονται με αφοσίωση, επαγγελματισμό και βαθύ αίσθημα ευθύνης. Η μεγαλύτερη επιβράβευση για όλους όσους συμμετέχουν σε αυτή την προσπάθεια δεν είναι άλλη από το χαμόγελο του ασθενούς τη στιγμή που ανακτά την αυτοπεποίθησή του, σταδιακά την αξιοπρέπειά του και επιστρέφει επακτικά στη ζωή του. Μια επιστροφή που αποτελεί το κοινό ζητούμενο και τον τελικό προορισμό κάθε διαδικασίας αποκατάστασης.

Η έξοδος των ασθενών στο Φεστιβάλ Πηνειού δεν ήταν απλώς μια ψυχαγωγική δράση, αλλά ένα ουσιαστικό βήμα κοινωνικής ένταξης, που ενίσχυσε την αυτοπεποίθηση, την αίσθηση του ανήκειν και τη δυνατότητα συμμετοχής τους στην καθημερινή ζωή της κοινότητας

Η συμμετοχή στο Φεστιβάλ Πηνειού αποτέλεσε μια πολύτιμη εμπειρία κοινωνικοποίησης και εξωστρέφειας για τους ασθενείς του ΚΑΑ ANIMUS, αποδεικνύοντας πως η αποκατάσταση συνδέεται άμεσα με την ενεργή παρουσία στην κοινωνία και την ανθρώπινη επαφή

## ΤΟ ΚΑΑ ANIMUS ΣΤΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΠΗΝΕΙΟΥ Μια γιορτή εξωστρέφειας, συμμετοχής και κοινωνικής ένταξης



Γράφει  
η Δόρα  
Γάτσιου

Η συμμετοχή του ΚΑΑ ANIMUS στο Φεστιβάλ Πηνειού αποτέλεσε μια ξεχωριστή εμπειρία για τους ασθενείς, τους συνοδούς και τους επαγγελματίες υγείας, αναδεικνύοντας στην πράξη τη σημασία της κοινωνικοποίησης, της εξωστρέφειας και της ενεργού συμμετοχής στην κοινωνική ζωή. Σε ένα περιβάλλον γεμάτο μουσική, δημιουργία, χαμόγελα και ανθρώπινη επαφή, οι ωφελούμενοι του κέντρου είχαν την ευκαιρία να βγουν από την καθημερινότητα της αποκατάστασης και να γίνουν μέρος μιας μεγάλης γιορτής πολιτισμού και συνύπαρξης.

Το Φεστιβάλ Πηνειού, που ξεκίνησε την Πέμπτη 18 Ιουνίου και πραγματοποιείται στις όχθες του ποταμού της Λάρισας, αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους πολιτιστικούς θεσμούς της πόλης. Για τέσσερις ημέρες μετατρέπει τον φυσικό χώρο του Πηνειού σε έναν ανοικτό τόπο συνάντησης, δημιουργίας, μουσικής, ψυχαγωγίας και συμμετοχής για ανθρώπους κάθε ηλικίας. Με συναυλίες, καλλιτεχνικές δράσεις, εκπαιδευτικά προγράμματα και πλήθος εκδηλώσεων, το φεστιβάλ προωθεί τις αξίες της συλλογικότητας, της προσβασιμότητας και της κοινωνικής ένταξης. Μέσα σε αυτό το ζωντανό και φιλόξενο περιβάλλον, η παρουσία του ΚΑΑ ANIMUS είχε ιδιαίτερη σημα-

σία. Για τους ασθενείς που βρίσκονται σε διαδικασία αποκατάστασης, η συμμετοχή σε δράσεις εκτός του θεραπευτικού πλαισίου δεν αποτελεί απλώς μια ευχάριστη έξοδο. Αποτελεί ένα ουσιαστικό βήμα προς την ενδυνάμωση της αυτοπεποίθησης, την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και την ενίσχυση της αίσθησης ότι αποτελούν ενεργά μέλη της κοινωνίας. Οι ωφελούμενοι είχαν την ευκαιρία να περιηγηθούν στους χώρους του φεστιβάλ, να παρακολουθήσουν εκδηλώσεις, να συνομιλήσουν με επισκέπτες και να βιώσουν στιγμές χαράς και δημιουργικής αλληλεπίδρασης. Για πολλούς από αυτούς, η συμμετοχή σε μια τόσο μεγάλη δημόσια διοργάνωση λειτουργεί ως μια υπενθύμιση ότι η κοινωνική ζωή δεν σταματά εξαιτίας μιας ασθένειας ή μιας αναπηρίας. Αντίθετα, με την κατάλληλη υποστήριξη και τις κατάλληλες συνθήκες, μπορεί να συνεχίζεται με αξιοπρέπεια, αυτονομία και ουσιαστική συμμετοχή. Η κοινωνικοποίηση αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της αποκατάστασης. Οι ανθρώπινες σχέσεις, η αλληλεπίδραση με την κοινότητα και η δυνατότητα συμμετοχής σε πολιτιστικές δράσεις συμβάλλουν σημαντικά στη βελτίωση της ψυχολογικής κατάστασης και της συνολικής ποιότητας ζωής των ατόμων που αντιμετωπίζουν προκλήσεις υγείας. Η έξοδος στο Φεστιβάλ Πηνειού έδωσε στους ασθενείς την ευκαιρία να δημιουργήσουν

νέες εμπειρίες, να αισθανθούν αποδοχή και να μοιραστούν στιγμές που ξεπερνούν τα όρια της θεραπείας. Παράλληλα, η παρουσία τους στο φεστιβάλ λειτουργεί ως ένα πικρό μήνυμα ευαισθητοποίησης προς την κοινωνία. Η συμπερίληψη δεν είναι μια θεωρητική έννοια αλλά μια καθημερινή πράξη που πραγματοποιείται όταν οι δημόσιοι χώροι και οι πολιτιστικές διοργανώσεις γίνονται πραγματικά ανοιχτές και προσβάσιμες σε όλους. Μέσα από τέτοιες πρωτοβουλίες καλλιεργείται η ενσυναίσθηση, καταρρίπτονται στερεότυπα και ενισχύεται η αντίληψη ότι κάθε άνθρωπος έχει δικαίωμα στη συμμετοχή, στην έκφραση και στη χαρά. Η επίσκεψη του ΚΑΑ ANIMUS στο Φεστιβάλ Πηνειού δεν ήταν απλώς μια εκδρομή. Ήταν μια εμπειρία ζωής που επιβεβαίωσε τη δύναμη της ανθρώπινης επαφής και της κοινωνικής σύνδεσης. Ήταν μια υπενθύμιση ότι η αποκατάσταση δεν αφορά μόνο τη σωματική βελτίωση, αλλά και την ψυχική ενδυνάμωση, την κοινωνική ένταξη και την επιστροφή σε μια ζωή γεμάτη συμμετοχή, επικοινωνία και ελπίδα. Σε μια εποχή όπου η απομόνωση αποτελεί συχνά πρόκληση για πολλούς ανθρώπους, τέτοιες δράσεις αποδεικνύουν πως η εξωστρέφεια, η αποδοχή και η ενσυναίσθηση μπορούν να γίνουν οι πιο ισχυροί σύμμαχοι στον δρόμο προς την αποκατάσταση και την ουσιαστική κοινωνική ενσωμάτωση.

# 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 Ανοιχτής 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



Άτομα με παραπληγία, τετραπληγία ή κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις μπορούν μέσα στην πισίνα να σταθούν όρθια, να στηριχθούν στα πόδια τους και να ξεκινήσουν την επανεκπαίδευση της βάδισης σε ένα ασφαλές περιβάλλον.



ΤΖΟΥΖΕΠΕ ΡΟΥΓΚΕΡΟ

## «Μέσα στο νερό ο ασθενής ξαναβρίσκει κινήσεις που στη στεριά μοιάζουν αδύνατες»

Ο ειδικός υδροθεραπευτής των Δομών Υγείας ANIMUS μιλά για τη δύναμη της υδροθεραπείας, την αποκατάσταση νευρολογικών και ορθοπαιδικών περιστατικών και τη μοναδική αίσθηση ελευθερίας που προσφέρει το νερό στους ασθενείς

Συνέντευξη  
στην Έννη  
Λεβέντη

Η αποκατάσταση μετά από έναν σοβαρό τραυματισμό, ένα νευρολογικό επεισόδιο ή μια χρόνια πάθηση αποτελεί συχνά μια μακρά και απαιτητική διαδικασία, κατά την οποία ο ασθενής καλείται να επαναπροσδιορίσει τις δυνατότητές του και να ανακτήσει, βήμα-βήμα, την αυτονομία και την ποιότητα ζωής του. Στο πλαίσιο αυτό, η σύγχρονη επιστήμη της αποκατάστασης αξιοποιεί ολοένα και περισσότερο εξειδικευμένες θεραπευτικές προσεγγίσεις που μπορούν να ενισχύσουν τη λειτουργικότητα του ανθρώπινου σώματος, να περιορίσουν τον πόνο και να προσφέρουν ουσιαστική σωματική και ψυχολογική υποστήριξη στους ασθενείς. Μία από αυτές είναι η υδροθεραπεία, μια μέθοδος που αξιοποιεί τις μοναδικές ιδιότητες του νερού, μετατρέποντας τη θεραπευτική πισίνα σε έναν χώρο ελπίδας, κινητοποίησης και επανεκκίνησης. Για πολλούς ανθρώπους που αντιμετωπίζουν κινητικές δυσκολίες, παρα-

πληγία, τετραπληγία, κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις ή άλλες νευρολογικές και μυοσκελετικές παθήσεις, η δυνατότητα κίνησης μέσα στο νερό αποτελεί μια εμπειρία που υπερβαίνει τα στενά όρια της θεραπείας. Η άνωση μειώνει σημαντικά την επίδραση της βαρύτητας, επιτρέποντας στο σώμα να κινηθεί με μεγαλύτερη άνεση και ασφάλεια, ενώ η θερμοκρασία του νερού συμβάλλει στη χαλάρωση των μυών και στη μείωση της σπαστικότητας. Έτσι, κινήσεις που στη στεριά φαντάζονται δύσκολες ή ακόμη και αδύνατες, μπορούν να πραγματοποιηθούν μέσα στο νερό, δίνοντας στον ασθενή τη δυνατότητα να ξαναβρεί την εμπιστοσύνη στο σώμα του και να συμμετάσχει ενεργά στη διαδικασία της αποκατάστασης.

Πέρα όμως από τα αποδεδειγμένα θεραπευτικά οφέλη, η υδροθεραπεία διαθέτει και μια βαθιά ανθρώπινη διάσταση. Η επαφή με το νερό συνδέεται με συναισθήματα ελευθερίας, ευεξίας και ανακούφισης. Για έναν άνθρωπο που έχει βιώσει έναν σο-

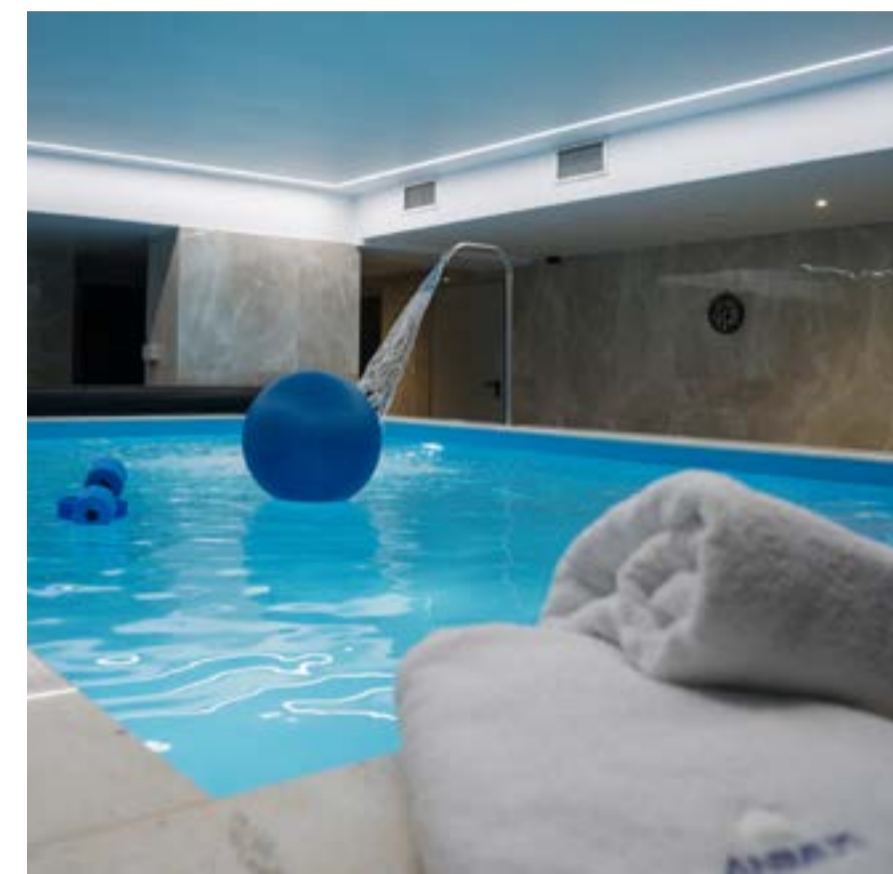
βαρό τραυματισμό ή μια ξαφνική αλλαγή στη ζωή του, η δυνατότητα να κινηθεί, να σταθεί όρθιος ή ακόμη και να πραγματοποιήσει τα πρώτα του βήματα μέσα σε μια θεραπευτική πισίνα μπορεί να αποτελέσει μια ισχυρή ψυχολογική ώθηση, ενισχύοντας την αισιοδοξία και την πίστη στις δυνατότητές του.

Στις Δομές Υγείας ANIMUS, η υδροθεραπεία αποτελεί αναπόσπαστο μέρος μιας ολιστικής προσέγγισης της αποκατάστασης, με εξειδικευμένους επαγγελματίες να σχεδιάζουν εξατομικευμένα θεραπευτικά προγράμματα, πάντοτε σε συνεργασία με τους θεράποντες ιατρούς και τις υπόλοιπες ειδικότητες της διεπιστημονικής ομάδας. Ανάμεσα στους ανθρώπους που υπηρετούν με συνέπεια και αφοσίωση αυτόν τον ιδιαίτερα απαιτητικό τομέα βρίσκεται ο Τζουζέπε Ρουγκέρο, ειδικός υδροθεραπευτής των Δομών Υγείας ANIMUS, ο οποίος έχει αφιερώσει την επαγγελματική του πορεία στην αξιοποίηση της θεραπευτικής δύναμης του νερού.

**Κύριε Ρουγκέρο, η υδροθεραπεία θεωρείται σήμερα μία από τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους αποκατάστασης. Ποια είναι η αξία της για τους ασθενείς; Η υδροθεραπεία προσφέρει δυνατότητες που πολλές φορές δεν υπάρχουν εκτός νερού. Χάρη στις φυσικές ιδιότητες του νερού, κυρίως**



Οι ασθενείς βιώνουν έντονα συναισθήματα ευεξίας και αισιοδοξίας όταν εισέρχονται στο νερό, καθώς αποκτούν ξανά την αίσθηση της ελευθερίας και της κίνησης. Χαρακτηριστικά σημείωσε ότι πολλοί «ανοίγουν τα μάτια και γελάνε» όταν μπαίνουν στην πισίνα



την άνωση και τη μείωση της επίδρασης της βαρύτητας, ένας ασθενής μπορεί να εκτελέσει κινήσεις που στη στεριά θα ήταν εξαιρετικά δύσκολες ή ακόμη και αδύνατες. Αυτό δίνει τη δυνατότητα να ξεκινήσει πιο νωρίς η κινητοποίηση, να βελτιωθεί η λειτουργικότητα του σώματος και να αποκτήσει ο ασθενής μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στις δυνατότητές του.

**Σε ποιες περιπτώσεις μπορεί να εφαρμοστεί η υδροθεραπεία**

Η υδροθεραπεία μπορεί να βοηθήσει ένα πολύ μεγάλο φάσμα περιστατικών. Συχνά εφαρμόζεται σε άτομα με κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις, παραπληγία, τετραπληγία, νευρολογικές παθήσεις, μυοσκελετικά προβλήματα, αλλά και σε ανθρώπους με ρευματολογικές ή ορθοπαιδικές παθήσεις. Οστόσο, κάθε περίπτωση αξιολογείται ξεχωριστά. Πριν από την είσοδο στο νερό πρέπει να εξετασούμε τη γενική κατάσταση του ασθενούς, να ελέγξουμε πιθανούς παράγοντες κινδύνου και να συνεργαστούμε με τον θεράποντα ιατρό. Δεν μπορούν όλοι οι ασθενείς να ξεκινήσουν άμεσα υδροθεραπεία, γι' αυτό η σωστή αξιολόγηση είναι απαραίτητη.

**Ποια είναι τα βασικά κριτήρια που εξετάζετε πριν ξεκινήσει ένας ασθενής πρόγραμμα υδροθεραπείας;**

Η ασφάλεια είναι πάντα η πρώτη μας προτεραιότητα. Ελέγχουμε το ιατρικό ιστορικό, τις εργαστηριακές εξετάσεις που απαιτούνται, την ύπαρξη πόνου, πιθανών κατακλίσεων ή άλλων παραγόντων που μπορεί να επηρεάσουν την ασφαλή παραμονή του ασθενούς στο νερό. Η υδροθεραπεία είναι εξαιρετικά αποτελεσματική, αλλά πρέπει να εφαρμόζεται με συγκεκριμένα πρωτόκολλα και με συνεχή παρακολούθηση. Για τον λόγο αυτό η συνεργασία με τον φυσίατρο, τον ορθοπαιδικό ή τον θεράποντα ιατρό αποτελεί βασική προϋπόθεση.

**Πώς ακριβώς βοηθά το νερό έναν άνθρωπο με σοβαρό κινητικό περιορισμό;**

Το μεγαλύτερο πλεονέκτημα είναι ότι μειώ-

νεται σημαντικά το βάρος που καλείται να διαχειριστεί το σώμα. Έτσι, ένας άνθρωπος που δυσκολεύεται να σταθεί όρθιος ή να κινήσει τα κάτω άκρα του μπορεί μέσα στο νερό να δοκιμάσει κινήσεις που στη στεριά δεν είναι ακόμη εφικτές.

Πολλές φορές βλέπουμε ασθενείς με σοβαρές βλάβες στη σπονδυλική στήλη ή στο νευρικό σύστημα να πραγματοποιούν τα πρώτα τους βήματα μέσα στην πισίνα. Αυτό έχει τεράστια θεραπευτική αλλά και ψυχολογική αξία, γιατί τους δίνει την αίσθηση ότι μπορούν ξανά να κινηθούν.

**Πόσο σημαντική είναι η θερμοκρασία του νερού στη θεραπευτική διαδικασία;**

Είναι καθοριστική. Οι θεραπευτικές πισίνες λειτουργούν σε συγκεκριμένες θερμοκρασίες, συνήθως μεταξύ 34 και 35 βαθμών Κελσίου. Το ζεστό νερό βοηθά στη χαλάρωση των μυών και στη μείωση της σπαστικότητας, η οποία αποτελεί συχνό πρόβλημα σε ασθενείς με νευρολογικές παθήσεις.

Όταν ο μυϊκός τόνος μειώνεται και το σώμα χαλαρώνει, ο ασθενής μπορεί να συνεργαστεί καλύτερα, να κινηθεί πιο άνετα και να συμμετάσχει πιο ενεργά στο θεραπευτικό πρόγραμμα.

**Σήμερα η τεχνολογία έχει ενισχύσει σημαντικά τις δυνατότητες της υδροθεραπείας. Πώς αξιοποιείται στην πράξη;**

Πλέον διαθέτουμε εξειδικευμένα συστήματα ανύψωσης και υποστήριξης που επιτρέπουν ακόμη και σε άτομα με πολύ σοβαρές κινητικές αναπηρίες να εισέρχονται με ασφάλεια στο νερό. Για παράδειγμα, ένας ασθενής με τετραπληγία μπορεί να μεταφερθεί ομαλά στην πισίνα, να υποστηριχθεί σωστά κατά τη διάρκεια της θεραπείας και να συμμετάσχει ενεργά στις ασκήσεις. Η τεχνολογία από μόνη της δεν αρκεί, αλλά σε συνδυασμό με την εμπειρία του θεραπευτή δημιουργεί ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον αποκατάστασης.

**Πόσο συχνά μπορεί να κάνει κάποιος υδροθεραπεία;**

Η συχνότητα εξαρτάται πάντα από το περιστατικό και τους θεραπευτικούς στόχους. Υπάρχει ένα εξατομικευμένο πλάνο που διαμορφώνεται σε συνεργασία με τον γιατρό και την ομάδα αποκατάστασης. Θεωρητικά, η συστηματική επαφή με το νερό είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη. Οστόσο, πολλοί ασθενείς βρίσκονται σε περίοδο ανάρρωσης και κουράζονται εύκολα. Παρότι η θεραπεία μέσα στο νερό είναι ευχάριστη, απαιτεί σημαντική ενεργειακή δαπάνη. Συχνά ο ασθενής αισθάνεται μετά το τέλος της συνεδρίας μια φυσιολογική κόπωση, σαν να έχει πραγματοποιήσει έντονη άσκηση.

**Πέρα από τη σωματική αποκατάσταση, ποια είναι η επίδραση της υδροθεραπείας στην ψυχολογία του ασθενούς;**

Είναι πολύ μεγάλη. Πολλοί άνθρωποι που έχουν υποστεί έναν σοβαρό τραυματισμό ή αντιμετωπίζουν μια μόνιμη αναπηρία αισθάνονται περιορισμένοι στις καθημερινές τους δραστηριότητες. Όταν μπαίνουν στην πισίνα, βλέπουμε συχνά να αλλάζει αμέσως η διάθεσή τους. Το νερό δημιουργεί ένα αίσθημα ελευθερίας. Οι ασθενείς νιώθουν ότι μπορούν ξανά να κινηθούν, να συμμετάσχουν ενεργά σε μια δραστηριότητα και να ανακτήσουν μέρος της ανεξαρτησίας τους. Πολύ συχνά το πρώτο πράγμα που παρατηρούμε είναι το χαμόγελό τους μόλις μπουν στο νερό.

**Πώς αποφασίζετε να ακολουθήσετε την ειδικότητα της υδροθεραπείας;**

Οι σπουδές μου στην Ιταλία είχαν πάντα προσανατολισμό προς την αποκατάσταση. Με ενδιέφερε ιδιαίτερα η υποστήριξη ανθρώπων με κινητικές δυσκολίες και είχα ήδη προσωπικά ερεθίσματα από ανθρώπους του περιβάλλοντός μου που αντιμετώπιζαν προβλήματα υγείας. Στη συνέχεια άρχισα να μελετώ πιο συστηματικά τον τομέα της υδροθεραπείας και να αναζητώ τρόπους με τους οποίους το νερό μπορεί να γίνει θεραπευτικό μέσο. Όταν ήρθα στην Ελλάδα και εντάχθηκα στις Δομές

Υγείας ANIMUS, είχα την ευκαιρία να εξελίξω ακόμη περισσότερο αυτή την ενασχόληση.

**Ποιες είναι οι μεγαλύτερες προκλήσεις του επαγγέλματός;**

Η υδροθεραπεία απαιτεί πολύ υψηλό επίπεδο ευθύνης. Η ασφάλεια στο νερό είναι απόλυτη προτεραιότητα και δεν επιτρέπονται λάθη. Ο θεραπευτής πρέπει να παρακολουθεί συνεχώς τον ασθενή, να γνωρίζει τις ιδιαιτερότητες κάθε περιστατικού και να προσαρμόζει ανάλογα τη θεραπεία. Ταυτόχρονα, χρειάζεται διαρκής εκπαίδευση και εξειδίκευση, γιατί πρόκειται για έναν τομέα που συνδυάζει τη γνώση της αποκατάστασης με τις ιδιαίτερες συνθήκες του υδάτινου περιβάλλοντος.

**Τι είναι αυτό που σας δίνει κίνητρο να συνεχίζετε;**

Το μεγαλύτερο κίνητρο είναι οι ίδιοι οι άνθρωποι. Όταν βλέπεις έναν ασθενή να παίρνει στην πισίνα φοβισμένος και λίγες εβδομάδες αργότερα να έχει περισσότερη αυτοπεποίθηση, να κινείται καλύτερα και να χαμογελά ξανά, καταλαβαίνεις τη σημασία αυτής της δουλειάς. Αυτό είναι που με κάνει να συνεχίζω όλα αυτά τα χρόνια. Η δυνατότητα να βοηθάς κάποιον να βελτιώσει την ποιότητα ζωής του είναι η μεγαλύτερη ανταμοιβή.

**Ο Τζουζέπε Ρουγκέρο υπογραμμίζει ότι η υδροθεραπεία δεν αποτελεί απλώς μία συμπληρωματική θεραπευτική μέθοδο, αλλά ένα πολύτιμο εργαλείο αποκατάστασης που μπορεί να προσφέρει κινητική βελτίωση, ανακούφιση από τον πόνο, χαλάρωση και ψυχολογική ενδυνάμωση. Στις Δομές Υγείας ANIMUS, η θεραπευτική δύναμη του νερού συνδυάζεται με εξειδικευμένη επιστημονική γνώση και σύγχρονο εξοπλισμό, προσφέροντας στους ασθενείς τη δυνατότητα να ανακαλύψουν ξανά τις δυνατότητές τους και να κάνουν ένα ακόμη βήμα προς την αυτονομία και την καλύτερη ποιότητα ζωής.**



Η φυσικοθεραπεία συχνά παρερμηνεύεται από το κοινό ως μια διαδικασία μάλαξης ή χαλάρωσης. Όπως εξήγησε, το μασάζ αποτελεί μόνο ένα μικρό μέρος της θεραπευτικής παρέμβασης, ενώ ο πραγματικός στόχος είναι η αποκατάσταση της κινητικότητας, της λειτουργικότητας και της αυτονομίας του ασθενούς



“  
Μέσα από τη συστηματική αποκατάσταση, οι ασθενείς μπορούν να διατηρήσουν τη λειτουργικότητά τους, να βελτιώσουν την καθημερινότητά τους και να παραμείνουν ενεργοί στην κοινωνική και οικογενειακή τους ζωή

ΕΛΕΝΗ ΓΚΟΥΓΚΟΥΛΙΑ

## «Σε ένα αμαξίδιο δεν σταματά η ζωή, απλώς κινείσαι διαφορετικά»

Η φυσικοθεραπεύτρια του ΚΔΗΦ ANIMUS μιλά για τη δύναμη της αποκατάστασης, την αυτονομία των ατόμων με χρόνιες παθήσεις και τον ρόλο της φυσικοθεραπείας στη βελτίωση της ποιότητας ζωής

Σε μια εποχή όπου το προσδόκιμο ζωής αυξάνεται και οι χρόνιες παθήσεις αποτελούν ολοένα και μεγαλύτερη πρόκληση για τα συστήματα υγείας και την κοινωνία, η φυσικοθεραπεία αναδεικνύεται σε έναν από τους σημαντικότερους συμμάχους του ανθρώπου στην προσπάθεια διατήρησης της λειτουργικότητας, της ανεξαρτησίας και της ποιότητας ζωής του. Πρόκειται για μια επιστήμη που τα τελευταία χρόνια έχει εξελιχθεί σημαντικά, ξεπερνώντας στερεότυπα και παρερμηνείες που την ήθελαν να περιορίζεται αποκλειστικά στην αποκατάσταση αθλητικών τραυματισμών ή σε τεχνικές χαλάρωσης και μάλαξης.

Σήμερα, η φυσικοθεραπεία αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της σύγχρονης αποκατάστασης και της ολιστικής προσέγγισης της υγείας. Αφορά ανθρώπους κάθε ηλικίας, από παιδιά με αναπτυξιακές δυσκολίες μέχρι ηλικιωμένους που αντιμετωπίζουν κινητικά προβλήματα, αλλά και άτομα που ζουν με χρόνιες νευρολογικές, ορθοπαιδικές ή μυοσκελετικές παθήσεις. Πάνω από όλα, όμως, αφορά ανθρώπους που επιθυμούν

να διατηρήσουν τον έλεγχο της ζωής τους και να συνεχίσουν να συμμετέχουν ενεργά στην καθημερινότητα, παρά τις δυσκολίες που μπορεί να τους επιβάλλει μια ασθένεια ή μια αναπηρία. Η αξία της φυσικοθεραπείας γίνεται ακόμη πιο εμφανής στις περιπτώσεις ατόμων που καλούνται να διαχειριστούν μακροχρόνιες παθήσεις, όπως η σκλήρυνση κατά πλάκας, η νόσος Πάρκινσον ή οι συνέπειες ενός εγκεφαλικού επεισοδίου. Σε αυτές τις περιπτώσεις, ο στόχος δεν είναι πάντοτε η πλήρης αποκατάσταση, αλλά η διατήρηση της λειτουργικότητας, η επιβράδυνση της επιδείνωσης και η βελτίωση της καθημερινής ζωής. Μέσα από εξειδικευμένα και εξατομικευμένα θεραπευτικά προγράμματα, οι φυσικοθεραπευτές συμβάλλουν καθοριστικά ώστε οι ασθενείς να παραμείνουν ενεργοί, αυτόνομοι και κοινωνικά ενταγμένοι. Εξίσου σημαντικός είναι ο ρόλος της φυσικοθεραπείας στην ψυχολογία των ανθρώπων. Η απώλεια της κινητικότητας ή της ανεξαρτησίας συχνά συνοδεύεται από αισθήματα απογοήτευσης, φόβου και κοινωνικής απομόνωσης. Η θεραπευτική διαδικασία, ωστόσο, δεν περιορίζεται στην ενδυνάμωση των μυών ή στη

βελτίωση της κίνησης. Αποτελεί μια διαρκή προσπάθεια ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης και της πίστης στις δυνατότητες του ίδιου του ατόμου. Κάθε μικρό βήμα πρόδου, κάθε κίνηση που επανακτάται, κάθε δραστηριότητα που επιστρέφει στην καθημερινότητα του ασθενούς μεταφράζεται σε μια σημαντική νίκη απέναντι στους περιορισμούς που επιβάλλει η πάθηση. Παράλληλα, η φυσικοθεραπεία λειτουργεί ως γέφυρα μεταξύ του ατόμου και της κοινωνίας. Μέσα από τη βελτίωση της κινητικότητας και της λειτουργικότητας, δίνεται η δυνατότητα στους ανθρώπους να επιστρέψουν στην εργασία τους, να συμμετέχουν σε κοινωνικές δραστηριότητες, να κινούνται με μεγαλύτερη ασφάλεια και να απολαμβάνουν μια πιο ποιοτική καθημερινότητα. Σε πολλές περιπτώσεις, μάλιστα, η έγκαιρη και σωστά σχεδιασμένη φυσικοθεραπευτική παρέμβαση μπορεί να περιορίσει την ανάγκη χειρουργικών επεμβάσεων ή να βελτιώσει σημαντικά την αποκατάσταση μετά από αυτές. Η σύγχρονη αντίληψη για την αποκατάσταση δεν αντιμετωπίζει τον άνθρωπο ως ένα σύνολο συμπτωμάτων, αλλά ως μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα με ανάγκες, στόχους και δικαιώμα

τα στην ισότιμη συμμετοχή στην κοινωνική ζωή. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η φυσικοθεραπεία αποτελεί έναν βαθύτερο κοινωνικό και ανθρωπιστικό χαρακτήρα, υπηρετώντας όχι μόνο την υγεία αλλά και την αξιοπρέπεια του ανθρώπου. Για τον ρόλο αυτό, τις προκλήσεις της σύγχρονης αποκατάστασης και τη σημασία της συνεχούς υποστήριξης των ατόμων με χρόνιες παθήσεις στην καθημερινότητα ενός ανθρώπου και να του δώσει ξανά τη δυνατότητα να διεκδικήσει την αυτονομία και την ποιότητα ζωής που αξίζει.

Συνέντευξη στην **Εννη Λεβέντη**

**Κυρία Γκουγκουλιά, πριν μιλήσουμε για τη φυσικοθεραπεία, θα θέλαμε να μας εξηγήσετε τι ακριβώς είναι το ΚΔΗΦ ANIMUS και οι παύσεις απευθύνεται.**

Πρόκειται για ένα Κέντρο Διημέρευσης και Ημερήσιας Φροντίδας που απευθύνεται σε άτομα με χρόνιες παθήσεις και ποσοστό αναπηρίας άνω του 67%, τα οποία έχουν

Η αναπηρία δεν πρέπει να ταυτίζεται με τον αποκλεισμό ή την παραίτηση. Στόχος της αποκατάστασης είναι να βοηθήσει κάθε άνθρωπο να διατηρήσει την ανεξαρτησία του, να συμμετέχει στην κοινωνία και να συνεχίσει να ζει με αξιοπρέπεια, αυτοπεποίθηση και ενεργό παρουσία στην καθημερινότητα

περάσει από τις προβλεπόμενες διαδικασίες αξιολόγησης. Στο ΚΔΗΦ παρέχουμε ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο υποστήριξης που περιλαμβάνει φυσικοθεραπεία, εργοθεραπεία, λογοθεραπεία και ψυχολογική υποστήριξη. Ο στόχος μας δεν είναι μόνο η θεραπεία μιας πάθησης. Θέλουμε οι ωφελούμενοι να διατηρήσουν ή να ανακτήσουν τη λειτουργικότητά τους, να βελτιώσουν την καθημερινότητά τους και κυρίως να παραμείνουν ενεργά μέλη της κοινωνίας.

**Πολλοί άνθρωποι εξακολουθούν να πιστεύουν ότι η φυσικοθεραπεία αφορά κυρίως αθλητές. Ισχύει κάτι τέτοιο; Είναι μια πολύ διαδεδομένη αντίληψη, αλλά απέχει αρκετά από την πραγματικότητα. Η φυσικοθεραπεία δεν αφορά μόνο αθλητές ή ανθρώπους που γυμνάζονται εντατικά. Απευθύνεται σε άτομα κάθε ηλικίας, από βρέφη μέχρι υπερήλικες. Μπορεί να βοηθήσει ανθρώπους με νευρολογικές, μυοσκελετικές, ορθοπαιδικές ή γριατρικές παθήσεις, καθώς και άτομα που αναρρώνουν μετά από κάποιο χειρουργείο ή τραυματισμό. Πρόκειται για μια πολύτιμη με πολύ ευρύ πεδίο εφαρμογής, η οποία προσαρμόζεται στις ανάγκες κάθε ανθρώπου ξεχωριστά.**

**Ποιες είναι οι συνθετικές περιπτώσεις που αντιμετωπίζετε στο ΚΔΗΦ;**

Στο ΚΔΗΦ ασχολούμαστε κυρίως με νευρολογικά περιστατικά. Συχνά εργαζόμαστε με ανθρώπους που πάσχουν από σκλήρυνση κατά πλάκας, νόσο Πάρκινσον ή έχουν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο. Πρόκειται για παθήσεις που συνοδεύουν τον άνθρωπο για πολλά χρόνια και απαιτούν συνεχή υποστήριξη. Μέσα από εξατομικευμένα προγράμματα φυσικοθεραπείας προσπαθούμε να διατηρήσουμε τη λειτουργικότητα, την ισορροπία και την κινητικότητά τους, ώστε να μπορούν να παραμείνουν όσο το δυνατόν πιο ανεξάρτητοι στην καθημερινότητά τους.

**Υπάρχει η εντύπωση ότι η φυσικοθεραπεία ταυτίζεται με το μασάζ. Τι απαντάτε σε αυτό; Είναι ίσως η μεγαλύτερη παρεξήγηση γύρω από το επάγγελμά μας. Το μασάζ ή η μάλαξη μπορεί να αποτελούν ένα μικρό κομμάτι της θεραπευτικής διαδικασίας, αλλά σε καμία περίπτωση δεν είναι η ουσία της φυσικοθεραπείας. Η φυσικοθεραπεία περιλαμβάνει αξιολόγηση, θεραπευτική άσκηση, κινσιοθεραπεία, τεχνικές αποκατάστασης, εκπαίδευση του ασθενούς, ηλεκτροθεραπεία, υδροθεραπεία και πολλές ακόμη εξειδικευμένες παρεμβάσεις. Το μασάζ είναι ένα εργαλείο. Η αποκατάσταση είναι ο πραγματικός μας στόχος.**

**Μπορεί η φυσικοθεραπεία να αποτρέψει ένα χειρουργείο;**  
Σε αρκετές περιπτώσεις ναι. Υπάρχουν πολλοί γιατροί που προτείνουν αρχικά ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα φυσικοθεραπείας πριν καταλήξουν σε μια χειρουργική επέμβαση. Μέσα από τη σωστή θεραπευτική προσέγγιση μπορούμε συχνά να βελτιώσουμε σημαντικά τη λειτουργικότητα ενός ασθενούς, να μειώσουμε τον πόνο και να αποκαταστήσουμε κινητικά προβλήματα. Δεν σημαίνει ότι όλα τα χειρουργεία μπορούν να αποφευχθούν, αλλά υπάρχουν περιπτώσεις όπου η φυσικοθεραπεία προσφέρει ουσιαστικές λύσεις πριν φτάσουμε στο χειρουργείο.



**Ποιο είναι το μεγαλύτερο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι με χρόνιες παθήσεις;**

Πέρα από την ίδια την πάθηση, συχνά υπάρχει η οικονομική επιβάρυνση. Οι θεραπείες αποκατάστασης είναι πολλές φορές ιδιαίτερα κοστοβόρες και αρκετοί άνθρωποι αδυνατούν να τις ακολουθήσουν συστηματικά. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να φτάνουν σε εμάς σε πολύ επιβαρυνμένη κατάσταση, με σημαντικούς περιορισμούς στην κινητικότητα και την καθημερινότητά τους. Εκεί ξεκινά ένας μεγάλος αγώνας ώστε να βελτιώσουμε τη λειτουργικότητά τους και να τους βοηθήσουμε να ξαναβρούν την αυτονομία τους.

**Πόσο σημαντική είναι η σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα στον φυσικοθεραπευτή και τον ασθενή;**

Είναι καθοριστική. Η αποκατάσταση δεν είναι μια διαδικασία που ολοκληρώνεται σε λίγες ημέρες. Πολλοί ασθενείς βρίσκονται μαζί μας για μήνες ή ακόμη και χρόνια. Αναπτύσσεται μια βαθιά σχέση εμπιστοσύνης. Βλέπεις καθημερινά τον αγώνα τους, τις δυσκολίες τους, αλλά και τις μικρές ή μεγάλες νίκες τους. Η μεγαλύτερη ανταμοιβή για εμάς είναι όταν κάποιος μας λέει: «Κατάφερα ξανά να κάνω κάτι που είχα χάσει». Αυτές οι στιγμές δίνουν πραγματικό νόημα στη δουλειά μας.



**Δεσφίση για έναν φυσικοθεραπευτή;**

Είναι απαραίτητη. Η φυσικοθεραπεία εξελίσσεται διαρκώς. Νέες τεχνικές, νέα επιστημονικά δεδομένα και νέες τεχνολογίες εμφανίζονται συνεχώς. Ένας επαγγελματίας υγείας οφείλει να παρακολουθεί τις εξελίξεις, να συμμετέχει σε σεμινάρια και εκπαιδευτικά προγράμματα και να ενημερώνεται διαρκώς. Μόνο έτσι μπορεί να προσφέρει τις καλύτερες δυνατές υπηρεσίες στους ασθενείς του.

**Ποιο μήνυμα θα θέλατε να στείλετε στους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν χρόνιες παθήσεις και έχουν απομονωθεί στο σπίτι τους;**

Θα ήθελα να τους πω να μην εγκαταλείψουν την προσπάθεια. Να αναζητήσουν βοήθεια, να ενημερωθούν για τις δυνατότητες που υπάρχουν και να δώσουν μια ευκαιρία στην αποκατάσταση. Η βελτίωση της ποιότητας ζωής είναι εφικτή. Με τη σωστή υποστήριξη, τη συνέπεια και την κατάλληλη επιστημονική καθοδήγηση μπορούν να πετύχουν περισσότερο από όσα ίσως πιστεύουν σήμερα. Το σημαντικό είναι να κάνουν το πρώτο βήμα.

Η συζήτηση γύρω από τη φυσικοθεραπεία και την αποκατάσταση οδηγεί αναπόφευκτα σε ένα ευρύτερο ερώτημα, πόσο έτοιμη είναι η κοινωνία να στηρίζει ουσιαστικά τους ανθρώπους που καλούνται να ζήσουν με μια χρόνια πάθηση ή μια κινητική δυσκολία. Τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει σημαντικά βήματα τόσο σε επίπεδο επιστημονικής γνώσης όσο και σε επίπεδο παροχής υπηρεσιών υγείας. Ωστόσο, η πραγματική πρόκληση παραμένει η δημιουργία ενός περιβάλλοντος που δεν θα περιορίζει τις δυνατότητες των ανθρώπων εξαιτίας των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν. Η πρόβλεψη σε ποιοτικές υπηρεσίες αποκατάστασης, η ενημέρωση των οικογενειών, η ενίσχυση των δομών φροντίδας και η καλλιέργεια μιας κουλτούρας αποδοχής αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για μια κοινωνία που θέλει να χαρακτηρίζεται από ισότητα και συμπεριληψη.

**Ποιοι είναι οι βασικοί στόχοι ενός προγράμματος φυσικοθεραπείας;**

Ο βασικός στόχος είναι να βελτιώσουμε την κινητικότητα, την ισορροπία και τη λειτουργικότητα του ανθρώπου. Θέλουμε να διατηρήσουμε την αυτονομία του και να τον βοηθήσουμε να συμμετέχει όσο το δυνατόν περισσότερο στην κοινωνία και οικογενειακή του ζωή. Κάθε πρόγραμμα είναι εξατομικευμένο. Δεν υπάρχουν δύο ίδιοι ασθενείς. Η κάθε πάθηση έχει διαφορετικές ανάγκες και ο κάθε άνθρωπος διαφορετικές δυνατότητες και στόχους.

**Ποια είναι η φιλοσοφία σας απέναντι στα άτομα με σοβαρές κινητικές δυσκολίες;**

Η φιλοσοφία μας είναι ότι κανείς δεν πρέπει να αποκλείεται από τη ζωή λόγω μιας κινητικής δυσκολίας. Ακόμη και όταν ένας άνθρωπος χρησιμοποιεί αμαξίδιο, ο στόχος μας είναι να μπορεί να κινείται με ασφάλεια, να εξυπηρετείται μόνος του, να βγαίνει από το σπίτι του, να χρησιμοποιεί τα μέσα μεταφοράς και να συμμετέχει στην κοινωνική ζωή. Το λέω συχνά και το πιστεύω βαθιά: σε ένα αμαξίδιο δεν σταματά η ζωή. Απλώς κινείται διαφορετικά. Η ζωή συνεχίζεται και οφείλουμε ως κοινωνία να δημιουργούμε τις προϋποθέσεις ώστε όλοι να μπορούν να τη ζουν ισότιμα.

**Πόσο σημαντική είναι η συνεχής εκπαί-**



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, νευροαναπτυξιακές διαταραχές (Δ.Α.Φ) (Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος)

### ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

- Επιστημονικός Διευθυντής Ιατρός
- Κοινωνικός Λειτουργός
- Ψυχολόγος
- Εργοθεραπευτής
- Φυσιοθεραπευτής
- Λογοθεραπευτής
- Νοσηλεύτης
- Εξωτερικοί συνεργάτες

### ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

- Ωράριο λειτουργίας 08:00 – 16:30 και απογευματινά τμήματα 16:30 – 21:00
- Παροχή δεκατιανού και μεσημεριανού γεύματος
- Εκτίμηση αναγκών και εφαρμογή εξατομικευμένου πλάνου εκπαίδευσης, φροντίδας και αποκατάστασης
- Εκπαίδευση σε κοινωνικές δεξιότητες και σε δεξιότητες καθημερινής ζωής, με ιδιαίτερη αναφορά σε εφαρμογές της σύγχρονης τεχνολογίας
- 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





ANIMUS VOICE

Η καθημερινή κινητοποίηση των φιλοξενούμενων συμβάλλει όχι μόνο στη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης και στην πρόληψη επιπλοκών, αλλά και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της ψυχολογίας τους



ΗΡΑΚΛΗΣ ΡΙΖΟΥΛΗΣ

# Η κίνηση είναι ζωή

Ο βοηθός φυσικοθεραπευτή Ηρακλής Ριζούλης μιλά για την καθημερινότητα στη Στέγη Υποστηριζόμενης Διαβίωσης στο Μακρυνώρι Λάρισας και τη δύναμη που έχει η ανθρώπινη επαφή στην αποκατάσταση και την ποιότητα ζωής

Συνέντευξη  
στην Έννη  
Λεβέντη

**Σ**ε μια εποχή όπου η υγεία αξιολογείται ολοένα και περισσότερο μέσα από δείκτες, θεραπευτικά πρωτόκολλα και επιστημονικές προσεγγίσεις, υπάρχουν επαγγελματίες που υπενθυμίζουν καθημερινά ότι η πραγματική φροντίδα ξεκινά από τον άνθρωπο. Πίσω από κάθε θεραπευτική πράξη, πίσω από κάθε προσπάθεια αποκατάστασης και κάθε μικρό ή μεγάλο βήμα προς την αυτονομία, βρίσκεται μια σχέση εμπιστοσύνης, σεβασμού και ουσιαστικής παρουσίας. Αυτή ακριβώς η φιλοσοφία υπηρετεί ο Ηρακλής Ριζούλης, βοηθός φυσικοθεραπευτή και μέλος του επιστημονικού προσωπικού των Δομών Υγείας Animus, ο οποίος εργάζεται καθημερινά στη Στέγη Υποστηριζόμενης Διαβίωσης στο Μακρυνώρι Λάρισας.

Ο ρόλος του δεν περιορίζεται σε μια

σειρά ασκήσεων ή σε μια τυπική θεραπευτική διαδικασία. Είναι ένας ρόλος πολυδιάστατος, που συνδυάζει την επιστημονική γνώση με την ανθρώπινη προσέγγιση, την τεχνική κατάρτιση με την ενσυναίσθηση και την καθημερινή παρουσία με την ψυχολογική στήριξη. Στη Στέγη Υποστηριζόμενης Διαβίωσης, οι άνθρωποι που φιλοξενούνται δεν αναζητούν μόνο φροντίδα για τις σωματικές τους ανάγκες. Αναζητούν ένα περιβάλλον ασφαλείας, αποδοχής και αξιοπρέπειας, όπου μπορούν να συνεχίσουν να ζουν ενεργά, παρά τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν.

Μιλώντας για την καθημερινότητα των φιλοξενούμενων, ο κ. Ριζούλης περιγράφει μια διαρκή προσπάθεια κινητοποίησης και ενδυνάμωσης. Από τις πρώτες πρωινές ώρες, η ομάδα των επαγγελματιών φροντίδας εργάζεται ώστε οι ωφελούμενοι να συμμετέχουν ενεργά στην καθημερινή ζωή της δομής, να βγαίνουν από το δωμάτιό τους, να κοινωνικοποιούνται και να αξιοποιούν στο μέγιστο

δυνατό βαθμό τις δυνατότητές τους. Για τους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν κινητικές δυσκολίες, ακόμη και μια μικρή βελτίωση στην κίνηση μπορεί να μεταφραστεί σε σημαντική ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της ποιότητας ζωής τους.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνει στην αλληλεπίδραση ανάμεσα στη σωματική και την ψυχική υγεία. Όπως εξηγεί, η κινητοποίηση δεν αφορά μόνο το σώμα. Αφορά εξίσου την ψυχολογία, τη διάθεση και την ανάγκη του ανθρώπου να αισθάνεται χρήσιμος, ενεργός και μέλος μιας κοινότητας. Ένα χαμόγελο, μια συζήτηση, μια στιγμιαία κιομωρ ή μια απλή ανθρώπινη επαφή μπορούν να λειτουργήσουν καταλυτικά στη διάθεση ενός ανθρώπου που δοκιμάζεται από προβλήματα υγείας ή από τη μοναξιά.

Η καθημερινότητα στη Στέγη Υποστηριζόμενης Διαβίωσης είναι αποτέλεσμα ομαδικής δουλειάς. Νοσηλευτές, ψυχολόγοι, γιατροί, φροντιστές και θεραπευτές συνεργάζονται στενά, με κοινό στόχο την ολοκληρωμένη

υποστήριξη των φιλοξενούμενων. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, ο Ηρακλής Ριζούλης αναδεικνύει τη σημασία της διεπιστημονικής συνεργασίας, αλλά και της προσωπικής σχέσης που αναπτύσσεται με τους ανθρώπους που διαμένουν στη δομή. Μια σχέση που συχνά ξεπερνά τα όρια μιας επαγγελματικής υποχρέωσης και μετατρέπεται σε έναν δεσμό εμπιστοσύνης και καθημερινής συντροφικότητας.

Ιδιαίτερη συγκίνηση προκαλούν οι ιστορίες ανθρώπων που, ύστερα από μακρές νοσηλείες ή σοβαρές περιόδους ακινησίας, καταφέρνουν σταδιακά να ανακτήσουν μέρος της ανεξαρτησίας τους. Για τον ίδιο, αυτές οι στιγμές αποτελούν τη μεγαλύτερη επιβράβευση. Η εικόνα ενός ανθρώπου που ξαναασκάζεται όρθιος, που κάνει τα πρώτα του βήματα ή που αποκτά ξανά τη δυνατότητα να εξυπηρετεί βασικές καθημερινές ανάγκες, είναι η απόδειξη ότι η φροντίδα, η υπομονή και η ουσιαστική επιστημονική προσέγγιση μπορούν να αλλάζουν ζωές.

Η σημασία της ανθρώπινης επαφής, της ενσυναίσθησης και της ομαδικής δουλειάς. Όπως επισημαίνει, οι φιλοξενούμενοι χρειάζονται όχι μόνο επιστημονική φροντίδα, αλλά και ανθρώπους που θα τους ακούσουν, θα τους στηρίξουν και θα τους κάνουν να αισθάνονται μέλη μιας μεγάλης οικογένειας



ANIMUS VOICE



Στη συνέντευξη που ακολουθεί, ο Ηρακλής Ριζούλης μιλά για τη σημασία της κίνησης, τον ρόλο της ψυχολογικής υποστήριξης, την αξία της ομαδικής φροντίδας και το βαθύ ανθρώπινο αποτύπωμα που αφήνει η εργασία σε μια Στέγη Υποστηριζόμενης Διαβίωσης. Μια συζήτηση που αναδεικνύει πως, τελικά, η αποκατάσταση δεν αφορά μόνο την επανέκταση της κινητικότητας, αλλά πρωτίστως την αποκατάσταση της ελπίδας, της αξιοπρέπειας και της χαράς για ζωή.

**Κύριε Ριζούλη, εργάζεστε καθημερινά δίπλα σε ανθρώπους με κινητικές δυσκολίες στη Στέγη Υποστηριζόμενης Διαβίωσης στο Μακρυνώρι. Πώς ξεκινά η ημέρα σας;**

Η ημέρα μας ξεκινά με την κινητοποίηση των ωφελούμενων. Τους βοηθάμε να σηκωθούν, να καθίσουν στα αμαξίδια τους και να συμμετέχουν στις καθημερινές δραστηριότητες της δομής. Στόχος μας είναι να παραμείνουν ενεργοί και να μη μένουν απομονωμένοι ή καθλωμένοι στο δωμάτιό τους.

**Πόσο σημαντικό είναι το περιβάλλον στο οποίο ζουν οι φιλοξενούμενοι;**

Παίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Η δομή βρίσκεται σε ένα όμορφο και ήρεμο περιβάλλον, όπου οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να βγαίνουν έξω, να περπατούν όσο μπορούν ή να κινούνται με το αμαξίδιό τους. Αυτή η επαφή με το εξωτερικό περιβάλλον βοηθά τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική τους κατάσταση.

**Ποια είναι η συμβολή της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης στην καθημερινότητά τους;**

Η καθημερινή κινητοποίηση είναι απαραίτητη για την αποφυγή επιπλοκών, όπως οι συσπάσεις, οι λοιμώξεις και η περαιτέρω επιδείνωση της κινητικότητας. Μέσα από τις ασκήσεις και τη συστηματική φροντίδα προσπαθούμε να διατηρήσουμε και να βελτιώσουμε όσο γίνεται τη λειτουργικότητά τους.

**Η ψυχολογία πόσο επηρεάζει την προσπάθεια ενός ανθρώπου να κινητοποιηθεί;**

Είναι καθοριστικός παράγοντας. Η φυσική κατάσταση και η ψυχολογία είναι άρρη-



κτα συνδεδεμένες. Οι άνθρωποι πρέπει να νιώθουν χαρούμενοι, να έχουν κίνητρο και διάθεση. Όσο μπορούμε, συμβάλλουμε κι εμείς σε αυτό, με το χαμόγελο, την επικοινωνία και την καθημερινή μας παρουσία.

**Άρα η σχέση σας με τους φιλοξενούμενους ξεπερνά τα όρια μιας τυπικής θεραπευτικής διαδικασίας;**

Βεβαίως. Η επικοινωνία είναι πολύ σημαντική. Πρέπει να είμαστε ζεστοί άνθρωποι και να τους δείχνουμε ότι είμαστε δίπλα τους. Πολλοί αισθάνονται μοναξιά ή έχουν απομακρυνθεί από την οικογένειά τους. Εμείς είμαστε εδώ για να τους στηρίξουμε καθημερινά.

**Θα λέγατε ότι πολλές φορές γίνεστε η οικογένειά τους;**

Ναι, σε μεγάλο βαθμό. Οι άνθρωποι της δομής μας εμπιστεύονται, μοιράζονται μαζί μας τις σκέψεις και τα προβλήματά τους. Σε συνεργασία με τους ψυχολόγους, τους νοσηλευτές και όλο το προσωπικό, προσπαθούμε να δίνουμε λύσεις και να τους προσφέρουμε στήριξη.

**Τι σημαίνει για εσάς να βλέπετε έναν άνθρωπο να βελτιώνεται;**

Είναι μεγάλη χαρά και ικανοποίηση. Όταν κάποιος αρχίζει να περπατά ξανά, έστω και λίγο, ή αποκτά μεγαλύτερη αυτονομία, βλέπεις τη ζωή του να αλλάζει. Νιώθει καλύτερα, αποκτά αυτοπεποίθηση και περιμένει με ανυ-



πομονοσία την επόμενη θεραπευτική συνεδρία.

**Στην τρίτη ηλικία η κίνηση είναι ακόμη πιο σημαντική;**

Φυσικά. Όταν ένας άνθρωπος παραμένει στο κρεβάτι για μεγάλο χρονικό διάστημα, το σώμα του αποδυναμώνεται και σταδιακά δυσκολεύεται να βαδίσει. Ακόμη και λίγο καθημερινό περπάτημα ή ήπια άσκηση μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά στην υγεία και την ποιότητα ζωής του.

**Πώς λειτουργεί η συνεργασία μέσα στις Δομές Υγείας Animus;**

Η συνεργασία είναι εξαιρετική. Εργαζόμαστε ως ομάδα με τους νοσηλευτές, τους ψυχολόγους, τους γιατρούς και όλα τα μέλη του προσωπικού. Ο καθένας συμβάλλει από τη δική του ειδικότητα και όλοι μαζί προσπαθούμε να προσφέρουμε την καλύτερη δυνατή φροντίδα.

**Τι θα λέγατε σε ανθρώπους που αντιμετωπίζουν κινητικά προβλήματα ή δυσκολία να αυτοεξυπηρετηθούν;**

Να μη διατάσουν να ζητήσουν βοήθεια. Υπάρχουν δομές και άνθρωποι που μπορούν να τους στηρίξουν ουσιαστικά. Εμείς είμαστε εδώ για να τους βοηθήσουμε να ζήσουν με ασφάλεια, αξιοπρέπεια και όσο το δυνατόν καλύτερη ποιότητα ζωής.

**Ποια εικόνα μένει πιο έντονα χαραγμένη στη μνήμη σας από την καθημερινή σας εργασία;**

Οι στιγμές που βλέπεις έναν άνθρωπο να έρχεται μετά από μακρά νοσηλεία και, βήμα-βήμα, να ξαναασκώνεται, να βαδίζει και να γίνεται πιο ανεξάρτητος. Αυτές οι μικρές νίκες δίνουν χαρά τόσο στους ίδιους όσο και σε εμάς και μας θυμίζουν γιατί επιλέξαμε αυτό το λειτούργημα.

Η φροντίδα των ανθρώπων που αντιμετωπίζουν κινητικές δυσκολίες ή χρόνια προβλήματα υγείας δεν εξαντλείται σε μια θεραπευτική πράξη ούτε περιορίζεται στην κάλυψη βασικών καθημερινών αναγκών. Απαιτεί επιστημονική γνώση, συνέπεια, αφοσίωση και, πάνω απ' όλα, βαθιά ανθρωπιά. Η συζήτηση με τον Ηρακλή Ριζούλη ανέδειξε ακριβώς αυτή τη διάσταση της φροντίδας: τη δύναμη που έχει η ανθρώπινη παρουσία να μεταμορφώνει την καθημερινότητα και να δίνει νόημα σε κάθε μικρό βήμα πρόδου.

Στη Στέγη Υποστηριζόμενης Διαβίωσης στο Μακρυνώρι Λάρισας, η αποκατάσταση δεν μετρείται μόνο με ιατρικούς όρους ή θεραπευτικούς στόχους. Μετρείται μέσα από τα χαμόγελα των ανθρώπων που αποκτούν ξανά αυτοπεποίθηση, από τη χαρά εκείνων που καταφέρνουν να σταθούν όρθιοι έπειτα από μια δύσκολη περίοδο, από την αίσθηση ασφαλείας που νιώθουν όσοι γνωρίζουν ότι έχουν δίπλα τους μια ομάδα επαγγελματιών που τους στηρίζει καθημερινά.

Τα λόγια του κ. Ριζούλη υπενθυμίζουν ότι η κίνηση είναι ζωή, αλλά και ότι η ελπίδα, η επικοινωνία και η αξιοπρέπεια αποτελούν εξίσου σημαντικά συστατικά της θεραπείας. Μέσα από την συνεργασία όλων των ειδικοτήτων και την εξετασμένη προσέγγιση κάθε φιλοξενούμενου, οι Δομές Υγείας Animus επιβεβαιώνουν στην πράξη ότι η ποιότητα φροντίδας δεν αφορά μόνο την αντιμετώπιση μιας πάθησης, αλλά τη συνολική υποστήριξη του ανθρώπου.

Και ίσως αυτό να είναι το σημαντικότερο μήνυμα που προκύπτει από αυτή τη συνέντευξη: ότι πίσω από κάθε θεραπεία, πίσω από κάθε προσπάθεια αποκατάστασης και πίσω από κάθε μικρή καθημερινή νίκη, βρίσκεται μια ομάδα ανθρώπων που εργάζονται με επαγγελματισμό και αγάπη, προσφέροντας όχι μόνο υπηρεσίες υγείας, αλλά και την πολύτιμη αίσθηση ότι κανείς δεν είναι μόνος στη διαδρομή της ζωής.

Οι 500 κλίνες δεν αποτελούν απλώς έναν αριθμητικό στόχο, αλλά αντιπροσωπεύουν τη δυνατότητα παροχής συνεχούς και εξειδικευμένης φροντίδας σε χιλιάδες πολίτες



# Δίκτυο ανακουφιστικής φροντίδας 500 κλινών

## Μια αναγκαία μεταρρύθμιση για την αξιοπρέπεια στην υγεία

**Η ανακουφιστική φροντίδα αποτελεί έναν από τους πιο ανθρώπινους και ταυτόχρονα λιγότερο ανεπτυγμένους πλώνες των σύγχρονων συστημάτων υγείας. Δεν αφορά τη θεραπεία της νόσου με στόχο την ίαση, αλλά τη βελτίωση της ποιότητας ζωής ανθρώπων που ζουν με σοβαρές, χρόνιες ή απειλητικές για τη ζωή παθήσεις. Σκοπός της είναι η ανακούφιση από τον πόνο και άλλα επιβαρυντικά συμπτώματα, καθώς και η ψυχολογική, κοινωνική και πνευματική υποστήριξη τόσο των ασθενών όσο και των οικογενειών τους.**

καλύψει ένα διαχρονικό κενό του ελληνικού συστήματος υγείας. Σήμερα, η πρόσβαση σε εξειδικευμένες υπηρεσίες ανακουφιστικής φροντίδας παραμένει περιορισμένη και άνισα κατανομημένη γεωγραφικά, με αποτέλεσμα πολλοί ασθενείς και οικογένειες να επιβαρύνονται σημαντικά σε μια ιδιαίτερα δύσκολη περίοδο της ζωής τους.

Το προτεινόμενο δίκτυο στοχεύει στη δημιουργία δομών σε νοσοκομεία, εξειδικευμένες μονάδες και συνεργαζόμενες υπηρεσίες σε όλες τις περιφέρειες της χώρας. Οι 500 κλίνες δεν αποτελούν απλώς έναν αριθμητικό στόχο· αντιπροσωπεύουν τη δυνατότητα παροχής συνεχούς και εξειδικευμένης φροντίδας σε χιλιάδες πολίτες.

Η λειτουργία του δικτύου προβλέπεται να στηρίζεται σε διεπιστημονικές ομάδες — ιατρούς, νοσηλευτές, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, φυσικοθεραπευτές και άλλους επαγγελματίες υγείας — ώστε η υποστήριξη να είναι συνολική και εξατομικευμένη.

Η διεθνής εμπειρία δείχνει ότι η ανακούφιση και η δυνατότητα του ανθρώπου να διατηρήσει όσο γίνεται καλύτερη ποιότητα ζωής.

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η δημιουργία ενός εθνικού δικτύου ανακουφιστικής φροντίδας 500 κλινών σε όλη την Ελλάδα αναδεικνύεται ως μια σημαντική πρωτοβουλία δημόσιας υγείας και κοινωνικής πολιτικής.

Η ανάπτυξη ενός οργανωμένου δικτύου 500 κλινών φιλοδοξεί να

κτούν ουσιαστική υποστήριξη σε πρακτικό και ψυχολογικό επίπεδο, γεγονός που περιορίζει την εξουθένωση των φροντιστών και ενισχύει την κοινωνική συνοχή.

**Η πρόκληση της υλοποίησης**  
Η επιτυχία ενός τέτοιου σχεδίου δεν θα κριθεί μόνο από τον αριθμό των κλινών αλλά από τη στελέχωση, την εκπαίδευση του προσωπικού και την ενσωμάτωση της ανακουφιστικής φροντίδας σε όλα τα επίπεδα του Εθνικού Συστήματος Υγείας. Απαιτούνται σαφείς διαδικασίες παραπομπής, σταθερή χρηματοδότηση και ανάπτυξη υπηρεσιών κατ' οίκον υποστήριξης.

Η ανακουφιστική φροντίδα αποτελεί δείκτη ωριμότητας ενός συστήματος υγείας. Ένα δίκτυο 500 κλινών σε όλη την Ελλάδα μπορεί να αποτελέσει ένα ουσιαστικό βήμα προς ένα πιο ανθρώπινο μοντέλο περίθαλψης — όπου η φροντίδα δεν σταματά όταν περιορίζονται οι θεραπευτικές επιλογές, αλλά συνεχίζεται με επίκεντρο τον άνθρωπο και την αξιοπρέπεια του.

Πέρα από τις δομές νοσηλείας, ιδιαίτερη σημασία έχει η ανάπτυξη υπηρεσιών ανακουφιστικής φροντίδας στην κοινότητα. Η διεθνής πρακτική δείχνει ότι πολλοί ασθενείς επιθυμούν να παραμείνουν στο οικείο περιβάλλον τους για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, διατηρώντας την καθημερινότητά τους και την επαφή με τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Για τον λόγο αυτό, η κατ' οίκον υποστήρι-

ξη αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο ενός ολοκληρωμένου συστήματος ανακουφιστικής φροντίδας.

Η ενίσχυση των κινητών μονάδων και των εξειδικευμένων ομάδων που μπορούν να επισκέπτονται ασθενείς στο σπίτι συμβάλλει στην έγκαιρη αντιμετώπιση προβλημάτων, στην πρόληψη επιπλοκών και στη μείωση της ανάγκης μετακίνησης προς νοσοκομεία ή άλλες δομές υγείας. Παράλληλα, δίνει τη δυνατότητα στους επαγγελματίες υγείας να αξιολογούν συνολικά τις ανάγκες του ασθενούς μέσα στο πραγματικό περιβάλλον διαβίωσής του.

Εξίσου σημαντική είναι η εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας. Η ανακουφιστική φροντίδα απαιτεί εξειδικευμένες γνώσεις όχι μόνο στην διαχείριση του πόνου και των συμπτωμάτων, αλλά και στην επικοινωνία με ασθενείς και οικογένειες που αντιμετωπίζουν δύσκολες αποφάσεις. Η δημιουργία προγραμμάτων εκπαίδευσης και συνεχούς επαγγελματικής επιμόρφωσης μπορεί να ενισχύσει την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών και να διαμορφώσει μια νέα κουλτούρα φροντίδας στο σύστημα υγείας.

Η ενήμερωση και ευαισθητοποίηση της κοινωνίας αποτελεί βασική προϋπόθεση για την επιτυχία του εγχειρήματος. Πολλοί πολίτες εξακολουθούν να συνδέουν λανθασμένα την ανακουφιστική φροντίδα αποκλειστικά με το τελικό στάδιο της ζωής, αλλά και την ποιότητά της. Η διάδοση έγκυρης πληροφόρησης μπορεί να συμβάλει στην κατανόηση του πραγματικού της

ρόλου, δηλαδή της υποστήριξης του ανθρώπου από τη στιγμή που μια σοβαρή νόσος επηρεάζει ουσιαστικά την καθημερινότητά του.

Η αξιοποίηση των ψηφιακών τεχνολογιών μπορεί επίσης να προσφέρει σημαντικά πλεονεκτήματα. Υπηρεσίες τηλεϊατρικής, ηλεκτρονικοί φάκελοι ασθενών και ψηφιακά συστήματα παρακολούθησης διευκολύνουν τη συνεργασία μεταξύ διαφορετικών επαγγελματιών υγείας και επιτρέπουν την ταχύτερη ανταπόκριση στις ανάγκες των ασθενών. Με τον τρόπο αυτό βελτιώνεται η συνέχεια της φροντίδας και περιορίζονται οι καθυστερήσεις στην παροχή υπηρεσιών.

Σε μια περίοδο κατά την οποία τα συστήματα υγείας καλούνται να ανταποκριθούν στις προκλήσεις της γήρανσης του πληθυσμού και της αύξησης των χρόνιων νοσημάτων, η ανακουφιστική φροντίδα αποκτά ολοένα και μεγαλύτερη σημασία. Η επένδυση σε αντίστοιχες υπηρεσίες δεν αποτελεί μόνο ζήτημα υγειονομικής πολιτικής, αλλά και έκφραση κοινωνικής ευθύνης και σεβασμού προς τον άνθρωπο. Η δημιουργία ενός εθνικού δικτύου 500 κλινών μπορεί να λειτουργήσει ως καταλύτης για μια συνολικότερη μεταρρύθμιση, που θα θέτει στο επίκεντρο όχι μόνο την παράταση της ζωής, αλλά και την ποιότητά της, διασφαλίζοντας ότι κάθε πολίτης θα έχει πρόσβαση σε αξιοπρεπή, ολοκληρωμένη και ανθρωποκεντρική φροντίδα όταν τη χρειάζεται περισσότερο.

Κάθε θεραπευτική επιλογή θα καταγράφεται ψηφιακά και θα συνδέεται με τον ασθενή, τη διάγνωση και τη νοσηλεία του. Θα είναι δυνατή η ακριβέστερη αποτύπωση του ποια φάρμακα χορηγούνται, σε ποιους ασθενείς και για ποια κλινική ένδειξη

# Από 1η Ιουλίου ηλεκτρονική συνταγογράφηση

Υπόσχεται διαφάνεια και καλύτερη φροντίδα - Τι αλλάζει για ασθενείς, γιατρούς και το δημόσιο σύστημα υγείας



**Η ηλεκτρονική συνταγογράφηση υπήρξε για χρόνια ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα βήματα ψηφιακού μετασχηματισμού στην ελληνική υγεία. Από την εποχή που περιορίσε τις χειρόγραφες συνταγές στην εξωνοσοκομειακή περίθαλψη μέχρι σήμερα, το σύστημα απέδειξε ότι η τεχνολογία μπορεί να μειώσει τη γραφειοκρατία, να ενισχύσει τον έλεγχο και να διευκολύνει την καθημερινότητα των πολιτών. Τώρα, η χώρα περνά σε μια νέα φάση: την πλήρη εφαρμογή της ηλεκτρονικής συνταγογράφησης και μέσα στα δημόσια νοσοκομεία.**

Η μετάβαση αυτή δεν αποτελεί μια απλή τεχνική αναβάθμιση. Πρόκειται για αλλαγή στον τρόπο που καταγράφεται, εγκρίνεται και παρακολουθείται η φαρμακευτική αγωγή των νοσηλευόμενων ασθενών. Σύμφωνα με τις πρόσφατες ανακοινώσεις του υπουργείου Υγείας, από την 1η Ιουλίου το νέο σύστημα τίθεται σε καθολική εφαρμογή σε όλα τα νοσοκομεία της χώρας. Μέχρι σήμερα, σημαντικό μέρος της νοσοκομειακής

συνταγογράφησης βασιζόταν σε διαδικασίες που συχνά λειτουργούσαν αποσπασματικά: διαφορετικά πληροφοριακά συστήματα, έντυπες καταχωρήσεις ή περιορισμένη δυνατότητα διασύνδεσης μεταξύ κλινικών, φαρμακείων και διοίκησης. Το αποτέλεσμα ήταν καθυστερήσεις, αυξημένο διοικητικό φόρτο και δυσκολία στη συνολική παρακολούθηση της φαρμακευτικής κατανάλωσης.

Με το νέο μοντέλο, κάθε θεραπευτική επιλογή θα καταγράφεται ψηφιακά και θα συνδέεται με τον ασθενή, τη διάγνωση και τη νοσηλεία του. Αυτό σημαίνει ότι θα είναι δυνατή η ακριβέστερη αποτύπωση του ποια φάρμακα χορηγούνται, σε ποιους ασθενείς και για ποια κλινική ένδειξη. Παράλληλα, θα δημιουργείται μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα για τη χρήση των νοσοκομειακών θεραπειών σε εθνικό επίπεδο. Για τον ασθενή, η αλλαγή μπορεί να μην γίνεται πάντα άμεσα ορατή, όμως έχει ουσιαστικές συνέπειες. Η ψηφιακή καταγραφή μειώνει την πιθανότητα λαθών, περιορίζει την ανάγκη επαναλαμβανόμενων διαδικασιών και διευκολύνει τη συνέχεια της φροντίδας όταν ο πολίτης

μετακινείται μεταξύ νοσοκομείων ή συνεχίζει θεραπεία εκτός νοσηλείας. Η πρόσβαση σε πιο οργανωμένα δεδομένα επιτρέπει επίσης καλύτερη κλινική παρακολούθηση και ταχύτερη λήψη αποφάσεων.

Για τους γιατρούς και το νοσηλευτικό προσωπικό, το νέο περιβάλλον σημαίνει διαφορετικό τρόπο εργασίας. Η καταχώρηση της θεραπείας αποκτά μεγαλύτερη τυποποίηση και κάθε βήμα αφήνει ψηφιακό αποτύπωμα. Αυτό αυξάνει τη λογοδοσία, αλλά ταυτόχρονα μπορεί να μειώσει χρόνο που ξανόταν σε χειροκίνητες διαδικασίες και διορθώσεις. Σε ώριμα περιβάλλοντα, η σταθερότητα των πληροφοριακών συστημάτων και η συνεργασία μεταξύ διαφορετικών δομών θα καθορίσουν την επιτυχία της εφαρμογής. Επιπλέον, η συγκέντρωση περισσότερων δεδομένων δημιουργεί και αυξημένες απαιτήσεις προστασίας προσωπικών πληροφοριών. Η ασφάλεια, η διαλειτουργικότητα και η σωστή διακυβέρνηση των δεδομένων αποτελούν πλέον αναπόσπαστο μέρος κάθε σύγχρονου συστήματος υγείας. Η μετάβαση στην ηλεκτρονική συνταγογράφηση των νοσοκομείων δεν είναι το τέλος της ψηφιακής μεταρρύθμισης στην υγεία. Είναι ένα ακόμη βήμα προς ένα μοντέλο όπου οι υπηρεσίες δεν οργανώνονται γύρω από το χαρτί, αλλά γύρω από τον

ασθενή και την πληροφορία. Αν η εφαρμογή συνοδεύεται από σωστή υποστήριξη και συνεχή αξιολόγηση, μπορεί να αποτελέσει μία από τις σημαντικότερες αλλαγές στο Εθνικό Σύστημα Υγείας των τελευταίων ετών όχι μόνο γιατί ψηφιοποιεί διαδικασίες, αλλά γιατί επεκτείνει σε άλλους το ίδιο το νοσοκομείο. Μια ακόμη σημαντική προοπτική που ανοίγει η πλήρης ψηφιοποίηση της νοσοκομειακής συνταγογράφησης αφορά τη δυνατότητα αξιοποίησης συγκεντρωτικών δεδομένων για τον σχεδιασμό πολιτικών υγείας.



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Η αποκατάσταση δεν εξαρτάται μόνο από το φύλο ή την ηλικία, αλλά από πολλούς παράγοντες όπως η φυσική κατάσταση, η διατροφή, ο ύπνος και η ψυχολογική κατάσταση του ατόμου. Κάθε οργανισμός αναρρώνει με διαφορετικό τρόπο και η σύγχρονη ιατρική δίνει έμφαση στην εξατομικευμένη προσέγγιση, ώστε ο καθένας να έχει τις καλύτερες δυνατές προϋποθέσεις για πλήρη επάνοδο



## Η σύνθετη λειτουργία της αποκατάστασης

Με την αποκατάσταση κάθε ανθρώπινος οργανισμός βρίσκει τον δικό του δρόμο για να επιστρέψει όχι μόνο εκεί που ήταν, αλλά πολλές φορές σε μια καλύτερη εκδοχή του εαυτού του

**Η επιστήμη της ανάρρωσης αποκαλύπτει ότι η ταχύτητα αποκατάστασης δεν εξαρτάται από έναν μόνο παράγοντα, αλλά από ένα πολύπλοκο μίγμα φύλου, ηλικίας, φυσικής κατάστασης και τρόπου ζωής.**

Όταν ένας άνθρωπος περνά μια ασθένεια, έναν τραυματισμό, μια χειρουργική επέμβαση ή μια περίοδο έντονης σωματικής και ψυχικής καταπόνησης, το πρώτο ερώτημα που γεννιέται είναι σχεδόν πάντα το ίδιο: «Πόσο γρήγορα θα επανέλθω.» Η αποκατάσταση αποτελεί μία από τις πιο σύνθετες λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού. Δεν αφορά μόνο την επισύλωση ενός τραύματος ή την επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες. Περιλαμβάνει τη συνολική ανάκτηση δύναμης, ενέργειας, κινητικότητας, λειτουργικότητας και ψυχολογικής ισορροπίας.

Για πολλά χρόνια κυριαρχούσε η αντίληψη ότι οι άνδρες αναρρώνουν πιο γρήγορα επειδή διαθέτουν μεγαλύτερη μυϊκή μάζα, ενώ οι γυναίκες θεωρούνταν πιο ανθεκτικές σε καταστάσεις μακροχρόνιας προσαρμογής. Σήμερα όμως η επιστήμη δείχνει μια πολύ πιο σύνθετη εικόνα.

Πριν εξεταστεί ποιος αναρρώνει ταχύτερα, χρειάζεται να διευκρινιστεί ότι η αποκατάσταση δεν είναι μία διαδικασία.

Άλλο είναι η αποθεραπεία μετά από χειρουργείο, άλλο η επαναφορά μετά από μυϊκό τραυματισμό, άλλο η ανάρ-

ρωση από λοίμωξη και άλλο η λειτουργική αποκατάσταση μετά από σοβαρό νόσο. Κάθε περίπτωση ενεργοποιεί διαφορετικούς μηχανισμούς του οργανισμού: κυτταρική αναγέννηση, μυϊκή αναδόμηση, ορμονική προσαρμογή, ανοσολογική απόκριση, νευρολογική αποκατάσταση.

Αυτό σημαίνει ότι δεν υπάρχει ένας απόλυτος «νικητής» στην ανάρρωση. Άνδρες ή γυναίκες επανέρχονται πιο γρήγορα; Η σύγχρονη έρευνα δείχνει ότι η απάντηση εξαρτάται από το είδος της αποκατάστασης. Σε περιπτώσεις που απαιτείται μυϊκή αναδόμηση ή ανάκτηση δύναμης, οι άνδρες συχνά παρουσιάζουν ταχύτερη αρχική επαναφορά. Η μεγαλύτερη μυϊκή μάζα και η διαφορετική ορμονική λειτουργία μπορούν να διευκολύνουν την επανέκκλιση του οργανισμού.

Από την άλλη πλευρά, οι γυναίκες εμφανίζουν σε αρκετές περιπτώσεις καλύτερη ανοχή σε παρατεταμένες διαδικασίες αποκατάστασης και συχνά παρουσιάζουν πιο σταθερή συμμόρφωση σε θεραπευτικά πρωτόκολλα.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει και ο ρόλος του ανοσοποιητικού συστήματος. Ορισμένες μελέτες έχουν δείξει ότι οι γυναίκες τείνουν να εμφανίζουν ισχυρότερες ανοσολογικές αποκρίσεις, γεγονός που μπορεί να επηρεάζει θετικά την ανάρρωση από ορισμένες λοιμώξεις. Ωστόσο, αυτή η ισχυρότερη ανοσολογική δραστηριότητα δεν αποτελεί πάντα πλεονέ-

κτημα, καθώς σε άλλες περιπτώσεις μπορεί να συνδέεται με μεγαλύτερη φλεγμονώδη αντίδραση.

Η ηλικία, ο παράγοντας που επηρεάζει περισσότερο με καθυστέρηση την αποκατάσταση, αυτός είναι η ηλικία. Σε νεότερες ηλικίες, ο οργανισμός διαθέτει υψηλότερη κυτταρική αναγέννηση, μεγαλύτερη παραγωγή αυξητικών παραγόντων, καλύτερη μυϊκή αποκατάσταση, ταχύτερη προσαρμογή του νευρικού συστήματος. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι οι μεγαλύτεροι άνθρωποι δεν μπορούν να αναρρώσουν αποτελεσματικά. Τα τελευταία χρόνια έχει αλλάξει σημαντικά ο τρόπος με τον οποίο βλέπουμε την ηλικία. Ένας δραστήριος άνθρωπος 70 ετών μπορεί να αναρρώσει ταχύτερα από έναν 45χρονο με καθιστική ζωή, χρόνια κόπωση και πολλαπλούς επιβαρυντικούς παράγοντες.

Οι ειδικοί μιλούν πλέον περισσότερο για «βιολογική ηλικία» παρά για ηλικία ημερολογίου. Η φυσική κατάσταση πριν από το πρόβλημα καθορίζει πολλά Ένα από τα πιο ενδιαφέροντα συμπεράσματα της σύγχρονης αποκατάστασης είναι ότι ο οργανισμός δεν ξεκινά από το μηδέν.

Το επίπεδο υγείας πριν από έναν τραυματισμό ή μια ασθένεια λειτουργεί σαν «κεφάλαιο» που καθορίζει την επιστροφή.

Το σώμα και ο εγκέφαλος συνεργάζονται περισσότερο απ' όση πιστεύαμε.

Διατροφή: η καύσιμη ύλη της ανάκαμψης. Καμία διαδικασία αποκατάστασης δεν μπορεί να λειτουργήσει χωρίς ενέργεια. Οι πρωτεΐνες, τα καλά λιπαρά, οι βιταμίνες και η επαρκής ενυδάτωση υποστηρίζουν τη δημιουργία νέων ιστών και την αποκατάσταση λειτουργιών.

Ο ύπνος, πρωταγωνιστής της αποκατάστασης. Η σύγχρονη επιστήμη δίνει ολοένα μεγαλύτερη σημασία στον ύπνο. Κατά τη διάρκεια του ύπνου πραγματοποιούνται βασικές διαδικασίες, όπως έκκριση αυξητικής ορμόνης, αναδόμηση ιστών, σταθεροποίηση ανοσοποιητικής λειτουργίας, αποκατάσταση νευρικού συστήματος. Ακόμη και μικρές περιόδους ανεπαρκούς ύπνου μπορούν να καθυστερήσουν την ανάρρωση.

Δεν είναι τυχαίο ότι σε πολλά προγράμματα αποκατάστασης ο ύπνος θεωρείται πλέον θεραπευτικό εργαλείο. Η ψυχολογία και η κοινωνική στήριξη επιτακύνουν την ανάρρωση. Για δεκαετίες η αποκατάσταση αντιμετωπιζόταν κυρίως ως βιολογική διαδικασία. Σήμερα γνωρίζουμε ότι η ψυχολογία επηρεάζει ουσιαστικά την εξέλιξη. Άνθρωποι που διατηρούν αίσθηση ελέγχου, αισιοδοξία, κοινωνική υποστήριξη, σταθερό πρόγραμμα, συχνά παρουσιάζουν καλύτερη πορεία.

Αντίθετα, το χρόνιο στρες και η απομόνωση συνδέονται με καθυστέρηση της επαναφοράς. Το σώμα και ο εγκέφαλος συνεργάζονται περισσότερο απ' όση πιστεύαμε.

Διατροφή: η καύσιμη ύλη της ανάκαμψης

Καμία διαδικασία αποκατάστασης δεν μπορεί να λειτουργήσει χωρίς ενέργεια. Οι πρωτεΐνες, τα καλά λιπαρά, οι βιταμίνες και η επαρκής ενυδάτωση υποστηρίζουν τη δημιουργία νέων ιστών και την αποκατάσταση λειτουργιών.

Ιδιαίτερα σημαντικά θεωρούνται η επαρκής πρόσληψη πρωτεΐνης, η βιταμίνη D, ο σίδηρος όπου χρειάζεται, τα αντιοξειδωτικά στοιχεία.

Δεν πρόκειται για «θαυματοουργές τροφές», αλλά για καθημερινές συνήθειες που επηρεάζουν άμεσα τον χρόνο ανάρρωσης. Τελικά ποιος αποκαθίσταται πιο γρήγορα; Η απάντηση ίσως εκπλήσσει: δεν υπάρχει ένα φύλο ή μία ηλικία που να κερδίζει πάντα. Η ταχύτητα αποκατάστασης εξαρτάται από ένα σύνολο παραγόντων: τη φύση του προβλήματος, τη βιολογική ηλικία, τη φυσική κατάσταση, τις ορμονικές και ανατομικές λειτουργίες, τη διατροφή, την ποιότητα ύπνου, την ψυχολογική κατάσταση.

Η σύγχρονη ιατρική απομακρύνει από τις γενικές συστάσεις και στρέφεται στην εξατομίκευση. Γιατί τελικά η αποκατάσταση δεν είναι αγώνα ταχύτητας ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες. Είναι η ιστορία του πώς κάθε ανθρώπινος οργανισμός βρίσκει τον δικό του δρόμο για να επιστρέψει όχι μόνο εκεί που ήταν, αλλά πολλές φορές σε μια καλύτερη εκδοχή του εαυτού του.

Τα πόδια μπορούν να λειτουργήσουν ως ένας πρώιμος «δείκτης» της καρδιαγγειακής υγείας. Συμπτώματα όπως επίμονο πρήξιμο, πόνος κατά το περπάτημα, αλλαγές στο χρώμα του δέρματος ή κρύα πόδια δεν πρέπει να αγνοούνται, καθώς ενδέχεται να υποδηλώνουν προβλήματα στην κυκλοφορία του αίματος και αυξημένο καρδιαγγειακό κίνδυνο



## «Σημάδια» στα πόδια που μαρτυρούν ότι η καρδιά κινδυνεύει

Όταν τα κάτω άκρα γίνονται ένας απρόσμενος καθρέφτης της καρδιαγγειακής υγείας

**Συνήθως, όταν σκεφτόμαστε την καρδιά, το μυαλό πηγαίνει στο στήθος, στην πίεση ή στην αναπνοή. Ωστόσο, το σώμα πολλές φορές δίνει πιο διακριτικά σήματα, και κάποια από αυτά εμφανίζονται στα πόδια. Αλλαγές που μοιάζουν ασήμαντες ή αποδίδονται στην κόπωση, στην ηλικία ή στην καθημερινότητα, μπορεί σε ορισμένες περιπτώσεις να συνδέονται με προβλήματα στην κυκλοφορία του αίματος και, κατ' επέκταση, με αυξημένο καρδιαγγειακό κίνδυνο.**

Τα πόδια βρίσκονται στο πιο απομακρυσμένο σημείο του κυκλοφορικού συστήματος και γι' αυτό συχνά «αποκαλύπτουν» πρώτα ότι κάτι δεν λειτουργεί όπως πρέπει.

Επίμονο πρήξιμο στους αστραγάλους και στα πέλματα. Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά αλλά συχνά παραγνωρισμένα σημάδια είναι το οίδημα στα κάτω άκρα. Αν οι αστραγάλοι ή τα πέλματα πρήζονται συστηματικά, ειδικά προς το τέλος της ημέρας, μπορεί να υποδηλώνουν ότι η καρδιά δυσκολεύεται να αντλήσει αποτελεσματικά το αίμα.

Όταν η καρδιακή λειτουργία μειώνεται, τα υγρά τείνουν να συσσωρεύονται στους ιστούς, κυρίως λόγω βαρύτητας. Αν και το πρήξιμο δεν σημαίνει απαραίτητα καρδιολογικό πρόβλημα -καθώς μπορεί να σχετίζεται και με φλεβική ανεπάρκεια, ορμονικές αλλαγές ή άλλες καταστάσεις- η επίμονη παρουσία του αξίζει ιατρικής αξιολόγησης. Πόνος ή κράμπες κατά το περπάτημα. Ένα ακόμη λεπτό αλλά σημαντικό σημάδι είναι ο πόνος στις γάμπες που εμφανίζεται όταν κάποιος περπατά και υποχωρεί με την ξεκούραση. Το σύμπτωμα αυτό είναι γνωστό ως διαλείπουσα χωλότητα και μπορεί να σχετίζεται με μειωμένη αιμά-

τωση των κάτω άκρων. Η κατάσταση αυτή συχνά συνδέεται με στένωση των αρτηριών λόγω αθηροσκλήρωσης — της ίδιας διαδικασίας που επηρεάζει και τις αρτηρίες της καρδιάς. Με απλά λόγια, αν οι αρτηρίες στα πόδια εμφανίζουν προβλήματα, υπάρχει πιθανότητα να επηρεάζονται και άλλα σημεία του αγγειακού συστήματος. Αλλαγές στο χρώμα του δέρματος. Τα πόδια που αποκτούν πιο ωχρή, γαλαζωπή ή ακόμη και κοκκινωπή απόχρωση χωρίς προφανή λόγο δεν πρέπει να αγνοούνται. Η μειωμένη κυκλοφορία μπορεί να αλλάξει την εμφάνιση του δέρματος, ειδικά στα δάκτυλα ή στα πέλματα. Σε ορισμένες περιπτώσεις, το δέρμα φαίνεται πιο λεπτό ή αποκαλύπτει πιο ευαίσθητη όψη. Αυτές οι αλλαγές μπορεί να είναι σταδιακές και γι' αυτό συχνά περνούν απαρατήρητες. Κρύα πόδια χωρίς σχέση με τη θερμοκρασία. Πολλοί άνθρωποι έχουν συχνά κρύα πόδια, ιδιαίτερα τον χειμώνα. Όταν όμως η αίσθηση επιμένει εξεζητήτα από το περιβάλλον ή συνοδεύεται από μούδιασμα, μπορεί να αποτελεί ένδειξη μειωμένης ροής αίματος. Η ανεπαρκής κυκλοφορία δεν σημαίνει πάντα καρδιακή νόσο, όμως είναι ένα στοιχείο που μπορεί να εντάσσεται σε ένα ευρύτερο καρδιαγγειακό προφίλ κινδύνου.

Πληγές που αργούν να κλείσουν. Μικρές εκδορές, κοψίματα ή φουσκάλες στα πόδια που χρειάζονται υπερβολικά μεγάλο χρονικό διάστημα για να επούλωθούν μπορεί να υποδηλώνουν ότι οι ιστοί δεν τροφοδοτούνται επαρκώς με οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά. Η κακή κυκλοφορία επηρεάζει την ικανότητα του σώματος να επούλωνει τραυματισμούς. Το συγκεκριμένο σημάδι συναντάται συχνότερα σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, αλλά μπορεί επίσης να σχετίζεται με αγγειακές διαταραχές. Απώλεια τριχοφύας στα πόδια και αλλαγές

στα νύχια Ένα λιγότερο γνωστό εύρημα είναι η μειωμένη τριχοφύα στα κάτω άκρα ή η επιβράδυνση στην ανάπτυξη των νυχιών. Όταν η αιμάτωση μειώνεται για μεγάλο διάστημα, το σώμα δίνει προτεραιότητα στα ζωτικά όργανα και λιγότερο στους περιφερικούς ιστούς.

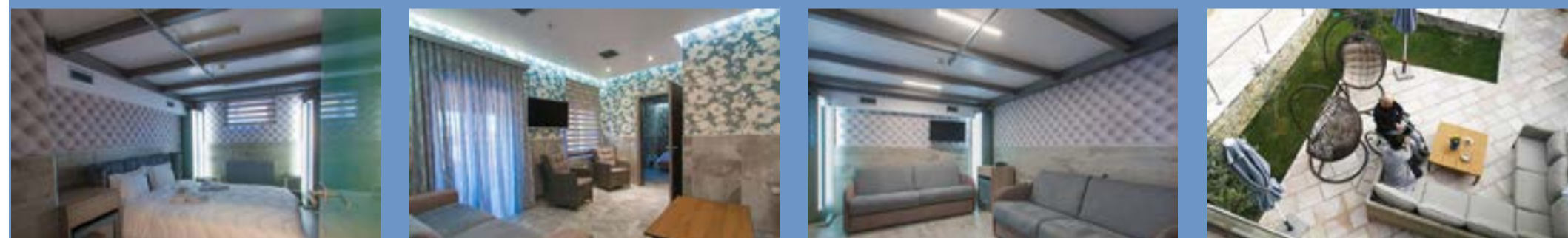
Αν παρατηρούνται τέτοιες αλλαγές μαζί με άλλα συμπτώματα, όπως κρύα πόδια ή πόνος στην κίνηση, η συνολική εικόνα αποκτά μεγαλύτερη σημασία. Γιατί έχει σημασία η έγκαιρη παρατήρηση Τα σημάδια στα πόδια από μόνα τους δεν αποτελούν διάγνωση. Ωστόσο, λειτουργούν πολλές φορές σαν πρώιμες ενδείξεις ότι το κυκλοφορικό σύστημα χρειάζεται προσοχή. Η έγκαιρη αξιολόγηση μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό παραγόντων κινδύνου πριν εμφανιστούν πιο σοβαρά καρδιαγγειακά επεισόδια. Η παρατήρηση του σώματος δεν αντικαθιστά τις προληπτικές εξετάσεις, αλλά μπορεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο πρώτο βήμα. Αν αλλαγές στα πόδια επιμένουν ή συνοδεύονται από δύσπνοια, εύκολη κόπωση ή αίσθημα πίεσης στο στήθος, είναι καλό να ζητηθεί ιατρική εκτίμηση. Μερικές φορές, η καρδιά δεν «μιλά» μόνο από το στήθος, αλλά και από τα βήματα που κάνουμε όταν περπατάμε κάθε μέρα. Επιπλέον, αξίζει να σημειωθεί ότι η υγεία των αγγείων επηρεάζεται σημαντικά από τις καθημερινές μας συνήθειες. Η καθιστική ζωή, το κάπνισμα, η κακή διατροφή και η έλλειψη σωματικής άσκησης μπορούν να επιβαρύνουν την κυκλοφορία του αίματος και να αυξήσουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων. Αντίθετα, η τακτική κίνηση, η διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους και η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες, καλά λιπαρά και αντιοξειδωτικά συμβάλλουν στη διατήρηση της καλής αγγειακής λειτουργίας.

Εξίσου σημαντικός είναι και ο τακτικός προληπτικός έλεγχος. Μετρήσεις όπως η αρτηριακή πίεση, η χοληστερόλη και το σάκχαρο αίματος μπορούν να αποκαλύψουν προβλήματα που συχνά εξελίσσονται χωρίς εμφανή συμπτώματα. Πολλές καρδιαγγειακές παθήσεις αναπτύσσονται σταδιακά και η έγκαιρη διάγνωση τους επιτρέπει αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση. Παράλληλα, δεν πρέπει να υποτιμάται ο ρόλος του στρες, το οποίο επηρεάζει τόσο την καρδιακή λειτουργία όσο και την αγγειακή υγεία. Η σωστή διαχείρισή του, σε συνδυασμό με επαρκή ύπνο και ισορροπημένη καθημερινότητα, μπορεί να προσφέρει σημαντικά οφέλη. Η προσοχή στα μικρά σήματα που στέλνει το σώμα, ακόμη και όταν φαίνονται ασήμαντα, αποτελεί πολύτιμο εργαλείο για τη διατήρηση της συνολικής υγείας και της καλής ποιότητας ζωής. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι κάθε οργανισμός είναι διαφορετικός και τα συμπτώματα δεν εμφανίζονται με τον ίδιο τρόπο σε όλους τους ανθρώπους. Κάποιος μπορεί να παρουσιάσουν εμφανείς ενδείξεις, ενώ άλλοι να έχουν ελάχιστη ή καθόλου προειδοποιητικά σημάδια μέχρι να προκύψει ένα σοβαρότερο πρόβλημα. Για τον λόγο αυτό, η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση γύρω από την καρδιαγγειακή υγεία έχουν ιδιαίτερη αξία. Η έγκαιρη αναζήτηση ιατρικής συμβουλής όταν παρατηρούνται ασυνήθιστες αλλαγές, η τακτική κίνηση, η διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους και η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες, καλά λιπαρά και αντιοξειδωτικά συμβάλλουν στη διατήρηση της καλής αγγειακής λειτουργίας.



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 ενοίκων σε μονόκλινα δωμάτια υψηλών ξενοδοχειακών προδιαγραφών. Όλοι οι χώροι είναι διαμορφωμένοι για να εξυπηρετούνται άτομα με κινητική αναπηρία. Το κτίριο εναρμονισμένο με το φυσικό περιβάλλον διαθέτει άνετους και κοινόχρηστους φιλόξενους χώρους και υπνοδωμάτια επισκεπτών. Το εξειδικευμένο προσωπικό που στελεχώνει τη ΣΥΔ παρέχει υπηρεσίες φροντίδας, θεραπείας και ψυχαγωγίας.

Πληροφορίες: 24950 22111, Μακρυχώρι Λάρισας



Με την καθοδήγηση του μάγειρα Θανάση Καραλή, οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ Animus συμμετέχουν σε μια ξεχωριστή δράση μαγειρικής, μαθαίνοντας εύκολες και πρακτικές συνταγές, αναπτύσσοντας δεξιότητες καθημερινής ζωής και απολαμβάνοντας τη χαρά της δημιουργίας μέσα από τη συνεργασία και τη συμμετοχή



## ΚΔΗΦ ANIMUS Μαγειρεύοντας την αυτονομία...

Με οδηγό τον μάγειρα Θανάση Καραλή, οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ Animus μπαίνουν στον κόσμο της μαγειρικής, δοκιμάζουν νέες γεύσεις, μαθαίνουν χρήσιμες συνταγές και μοιράζονται στιγμές δημιουργίας που κάνουν κάθε συνάντηση ξεχωριστή

Γράφει  
η **Δόρα**  
**Γάτσιου**

Κάθε Πέμπτη, η κουζίνα του ΚΔΗΦ Animus μετατρέπεται σε χώρο δημιουργίας, μάθησης και κοινωνικοποίησης, με τους ωφελούμενους να αποκτούν νέες δεξιότητες και να μοιράζονται μοναδικές εμπειρίες μέσα από τη μαγειρική.

Η μυρωδιά από φρεσκοψημένα πιάτα, οι ήχοι από τα σκεύη που δουλεύουν ασταμάτητα και τα χαμόγελα όσων συμμετέχουν δημιουργούν ένα ιδιαίτερο κεντρικό στο ΚΔΗΦ Animus. Εκεί, η μαγειρική δεν αποτελεί απλώς μία ευχάριστη δραστηριότητα της καθημερινότητας, αλλά ένα πολύτιμο εργαλείο εκπαίδευσης, ενδυνάμωσης και κοινωνικής ένταξης για τους ωφελούμενους του κέντρου.

Κάθε εβδομάδα, οι συμμετέχοντες συγκεντρώνονται γύρω από τους πάγκους της κουζίνας, αναλαμβάνουν ρόλους, συνεργάζονται και μαθαίνουν βήμα προς βήμα να δημιουργούν γεύματα που μπορούν να παρασκευάσουν και μόνοι τους στο σπίτι. Η διαδικασία περιλαμβάνει πολύ περισσότερα από την εκτέλεση μιας συνταγής. Αποτελεί μια άσκηση

οργάνωσης, υπευθυνότητας, συγκέντρωσης και συνεργασίας, στοιχεία που συμβάλλουν ουσιαστικά στην ανάπτυξη της αυτονομίας τους. Καθοδηγητής της δράσης είναι ο μάγειρας Θανάσης Καραλής, ο οποίος τα τελευταία δύο μήνες βρίσκεται σταθερά δίπλα στους ωφελούμενους, μεταφέροντας γνώσεις και πρακτικές συμβουλές μέσα από απλές και εύκολες συνταγές. Όπως εξηγεί, ο βασικός στόχος είναι οι συμμετέχοντες να μπορούν να ετοιμάζουν γρήγορα και χρήσιμα γεύματα, αξιοποιώντας υλικά που βρίσκουν εύκολα στην καθημερινότητά τους.

«Κάνουμε φαγητά εύκολα, γρήγορα και χρήσιμα. Προσπαθούμε όλα να ολοκληρώνονται μέσα σε περίπου μισή ώρα. Έχουμε φτιάξει πολλές ακόμη συνταγές», αναφέρει χαρακτηριστικά, υπογραμμίζοντας ότι η επιλογή των πιάτων γίνεται με γνώμονα την πρακτική τους αξία και τη δυνατότητα να εφαρμοστούν στην καθημερινή ζωή των ωφελουμένων.

Η ανταπόκριση των συμμετεχο-

νων είναι εντυπωσιακή. Η δράση έχει γίνει πλέον αναπόσπαστο κομμάτι της εβδομάδας τους και πολλοί περιμένουν με ανυπομονία την επόμενη συνάντηση. Η χαρά της δημιουργίας, η αίσθηση της συμμετοχής και η δυνατότητα να βλέπουν ένα ολοκληρωμένο αποτέλεσμα μέσα από τη δική τους προσπάθεια αποτελούν ισχυρά κίνητρα.

«Εμένα πάρα πολύ μου αρέσει. Περνάμε τέλεια εδώ», αναφέρει ένας από τους ωφελούμενους, εκφράζοντας τον ενθουσιασμό που επικρατεί σε κάθε μάθημα. Για τους περισσότερους, η δραστηριότητα δεν είναι μόνο μια ευκαιρία εκμάθησης νέων δεξιοτήτων, αλλά και ένας τρόπος να κοινωνικοποιηθούν, να συνεργαστούν και να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους. «Συμβολάει τον εκπαιδευτή αναγνωρίζεται ιδιαίτερα από τους συμμετέχοντες. Μέσα από απλές οδηγίες και συνεχή υποστήριξη, καταφέρνει να δημιουργεί ένα περιβάλλον όπου όλοι νιώθουν άνετα να δοκιμάσουν, να πειραματιστούν και να συμμετάσχουν ενεργά. Οι ωφελούμενοι αισθάνονται ότι έχουν

τη δυνατότητα να μάθουν κάτι καινούργιο χωρίς άγχος και πίεση, γεγονός που ενισχύει τη διάθεση συμμετοχής τους.

«Ο κύριος βοηθάει πάρα πολύ», σημειώνει ένας συμμετέχων, ενώ άλλος τονίζει πως η δράση τον βοηθά να ξεπεράσει φόβους και ανασφάλειες που είχε σχετικά με την ενσκόληση με την κουζίνα. Ακόμη και απλές εργασίες, όπως το κόψιμο των υλικών ή η προετοιμασία μιας σαλάτας, αποκτούν ιδιαίτερη σημασία, καθώς προσφέρουν αίσθηση επιτυχίας και προσωπικής εξέλιξης.

Στην τελευταία συνάντηση, το μενού περιλάμβανε γύρο κοτόπουλο σε πίτα με χειροποίητο τζατζικί, φρέσκια ντομάτα και πατάτες φούρνου. Η επιλογή της συνταγής δεν ήταν τυχαία. Πρόκειται για ένα γεύμα οικείο στους περισσότερους, το οποίο όμως δίνει τη δυνατότητα εκμάθησης πολλών διαφορετικών τεχνικών, από την προετοιμασία των υλικών μέχρι τον σωστό συνδυασμό των γεύσεων.

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν τις προτιμήσεις τους, συζητήσαν για φαγητά που αγαπούν και αντάλλαξαν ιδέες για επόμενες συνταγές. Η κουζίνα μετατράπηκε σε έναν χώρο επικοινωνίας, όπου η μαγειρική λειτουργεί ως αφορμή για διάλογο, έκφραση και αλληλεπίδραση.

Ιδιαίτερα ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι οι ίδιοι οι ωφελούμενοι συμμετέχοντες ενεργά στον σχεδιασμό των επόμενων μαθημάτων. Κατά τη διάρκεια της συνάντησης διατυπώθηκαν προτάσεις για νέες συνταγές, με την παραδοσιακή πατασουρόπιτα να συγκεντρώνει ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Η διαδικασία αυτή ενισχύει το αίσθημα συμμετοχής και δίνει στους ωφελούμενους τη δυνατότητα να συνδιαμορφώνουν τη δράση σύμφωνα με τα ενδιαφέροντά τους.

Οι συναντήσεις πραγματοποιούνται κάθε Πέμπτη και έχουν πλέον αποκτήσει σταθερό χαρακτήρα. Η συνέπεια και η συνέχεια της δράσης επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να αναπτύξουν σταδιακά τις δεξιότητές τους, να αποκτούν μεγαλύτερη εξοικείωση με την κουζίνα και να νιώθουν όλο και πιο ανεξάρτητοι στις καθημερινές τους δραστηριότητες.

Πέρα από το πρακτικό κομμάτι της εκμάθησης συνταγών, η μαγειρική στο ΚΔΗΦ Animus λειτουργεί ως μέσο προσωπικής ανάπτυξης. Η τήρηση οδηγιών, η συνεργασία με τους υπόλοιπους, η ανάληψη πρωτοβουλιών και η διαχείριση διαφορετικών εργασιών αποτελούν δεξιότητες που μεταφέρονται και σε άλλους τομείς της ζωής των ωφελουμένων. Παράλληλα, η ολοκλήρωση ενός γεύματος που έχουν παρασκευάσει οι ίδιοι ενισχύει σημαντικά την αυτοεκτίμησή τους. Η δράση αποδεικνύει στην πράξη ότι η εκπαίδευση και η υποστήριξη μπορούν να συνδυαστούν με τη δημιουργικότητα και την ψυχαγωγία. Μέσα από απλά υλικά και καθημερινές συνταγές, χτίζονται σχέσεις εμπιστοσύνης, καλλιεργείται η αυτονομία και ενισχύεται η συμμετοχή στην κοινωνική ζωή. Στο ΚΔΗΦ Animus, η μαγειρική δεν αφορά μόνο το φαγητό που βγαίνει από τον φούρνο ή την κατασρόφα. Αφορά τις εμπειρίες που μοιράζονται οι άνθρωποι γύρω από το τραπέζι, τις δεξιότητες που αποκτούν και την αυτοπεποίθηση που κερδίζουν σε κάθε νέα προσπάθεια. Και αυτό είναι ίσως το σημαντικότερο «συστατικό» μιας δράσης που συνεχίζει να προσφέρει χαμόγελα, γνώση και ουσιαστικές ευκαιρίες εξέλιξης στους ωφελούμενούς της.

**ΥΓΕΙΑ**  
ΘΕΡΑΠΕΙΑ  
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



Πείτε  
την  
άποψή  
σας

Στείλτε μας  
e-mail



ANIMUS VOICE

Η ψυχολογική υποστήριξη αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής διαδικασίας, καθώς βοηθά τον άνθρωπο να διαχειριστεί τις συναισθηματικές προκλήσεις και να διατηρήσει τα κίνητρά του για ενεργή συμμετοχή στην αποκατάσταση.



«Κάθε άνθρωπος χρειάζεται χρόνο, στήριξη και εμπιστοσύνη για να προσαρμοστεί στη νέα του πραγματικότητα»

## ΦΩΤΕΙΝΗ ΖΙΩΓΑ

# «Η αποκατάσταση ξεκινά από το σώμα, αλλά ολοκληρώνεται μέσα από την ψυχή»

Η ψυχολόγος των Δομών Υγείας Animus μιλά για τη σημασία της ψυχολογικής υποστήριξης στην αποκατάσταση, τη δύναμη της εμπιστοσύνης στη θεραπευτική σχέση και τον καθοριστικό ρόλο της ψυχικής υγείας στην πορεία κάθε ασθενούς

Συνέντευξη  
στην Έννη  
Λεβέντη

Σε μια εποχή όπου η συζήτηση γύρω από την υγεία επικεντρώνεται συχνά στη διάγνωση, τη φαρμακευτική αγωγή και τις ιατρικές παρεμβάσεις, η σημασία της ψυχικής υγείας αναδεικνύεται ολοένα και περισσότερο ως ένας καθοριστικός παράγοντας για την πορεία και την επιτυχία κάθε θεραπευτικής διαδικασίας. Η αντιμετώπιση μιας ασθένειας, ενός ατυχήματος ή μιας αναπηρίας δεν επηρεάζει μόνο το σώμα, αλλά και τον ψυχικό κόσμο του ανθρώπου, δημιουργώντας νέες προκλήσεις, φόβους, αβεβαιότητες και συναισθηματικές δυσκολίες που απαιτούν ουσιαστική υποστήριξη.

Όταν ένας άνθρωπος βρίσκεται ξαφνικά αντιμέτωπος με μια σημαντική αλλαγή στην υγεία του, καλείται να επαναπροσδιορίσει πολλές πτυχές της καθημερινότητάς του. Οι ρόλοι που είχε συνηθίσει να υπηρετεί, οι συνήθειες που αποτελούσαν μέρος της ζωής του, ακόμη και η εικόνα που

είχε για τον εαυτό του, ενδέχεται να μεταβληθούν. Αυτή η μετάβαση δεν είναι ποτέ εύκολη. Συχνά συνοδεύεται από συναισθήματα άγχους, θυμού, απογοήτευσης, θλίψης ή ακόμη και άρνησης. Σε αυτές ακριβώς τις στιγμές, η παρουσία ενός ειδικού ψυχικής υγείας μπορεί να αποδειχθεί καθοριστική, προσφέροντας τα κατάλληλα εργαλεία για την προσαρμογή και τη διαχείριση των νέων δεδομένων. Ο ψυχολόγος δεν έρχεται να αντικαταστήσει το οικογενειακό ή φιλικό περιβάλλον. Αντίθετα, λειτουργεί συμπληρωματικά, παρέχοντας επιστημονική γνώση, εξειδικευμένες τεχνικές και μια ασφαλή σχέση εμπιστοσύνης μέσα στην οποία ο άνθρωπος μπορεί να εκφράσει ελεύθερα τους φόβους, τις ανησυχίες και τις προσδοκίες του. Η ψυχολογική υποστήριξη αποτελεί πλέον αναπόσπαστο μέρος της σύγχρονης αποκατάστασης, καθώς η επιστημονική κοινότητα αναγνωρίζει ότι η επιτυχία μιας θεραπείας δεν εξαρτάται μόνο από τη σωματική κατάσταση του ασθενούς, αλλά και από την ψυχική

αυτονομία, τα κίνητρά του και τη διάθεσή του να συμμετέχει ενεργά στη διαδικασία της ανάρρωσης. Η ψυχολόγος Φωτεινή Ζιώγα, μέλος του επιστημονικού προσωπικού των Δομών Υγείας Animus, μιλά για τον πολυδιάστατο ρόλο της ψυχολογικής υποστήριξης στην αποκατάσταση, τη σημασία της εμπιστοσύνης στη θεραπευτική σχέση, τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι ασθενείς κατά την προσαρμογή τους σε μια νέα πραγματικότητα, αλλά και την αξία της συνεχούς επιστημονικής εξελίξης των επαγγελματιών ψυχι-

κού ανθεκτικότητας, τα κίνητρά του και τη διάθεσή του να συμμετέχει ενεργά στη διαδικασία της ανάρρωσης.

Στο πλαίσιο αυτό, η συμβολή των επαγγελματιών ψυχικής υγείας στις δομές αποκατάστασης αποκτά ιδιαίτερη βαρύτητα. Μέσα από την καθημερινή επαφή με τους ασθενείς, τη δημιουργία σχέσεων εμπιστοσύνης και την εξατομικευμένη προσέγγιση κάθε περιστατικού, συμβάλλουν ουσιαστικά στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και στην ομαλότερη προσαρμογή των ανθρώπων στις νέες συνθήκες της ζωής τους.

Η ψυχολόγος Φωτεινή Ζιώγα, μέλος του επιστημονικού προσωπικού των Δομών Υγείας Animus, μιλά για τον πολυδιάστατο ρόλο της ψυχολογικής υποστήριξης στην αποκατάσταση, τη σημασία της εμπιστοσύνης στη θεραπευτική σχέση, τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι ασθενείς κατά την προσαρμογή τους σε μια νέα πραγματικότητα, αλλά και την αξία της συνεχούς επιστημονικής εξελίξης των επαγγελματιών ψυχι-

κής υγείας. Μέσα από τη συζήτηση μας αναδεικνύεται μια σημαντική αλήθεια: ότι πίσω από κάθε θεραπευτική διαδικασία βρίσκεται ένας άνθρωπος με συναισθήματα, ανάγκες και ελπίδες, που χρειάζεται να νιώσει ότι δεν είναι μόνος στη διαδρομή της αποκατάστασης.

**Κυρία Ζιώγα, η ψυχική υγεία αφορά όλους μας, ανεξάρτητα από το αν αντιμετωπίζουμε κάποιο πρόβλημα υγείας. Στη δική σας περίπτωση, όμως, εργάζεστε δίπλα σε ανθρώπους που βιώνουν σοβαρές αλλαγές στην καθημερινότητα και την υγεία τους. Πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος του ψυχολόγου σε αυτές τις περιπτώσεις;**  
Ο ρόλος του ψυχολόγου είναι ιδιαίτερα σημαντικός σε κάθε στάδιο μιας ασθένειας ή μιας διαδικασίας αποκατάστασης. Όταν ένας άνθρωπος έρχεται αντιμέτωπος με μια σημαντική αλλαγή στην υγεία του, καλείται να προσαρμοστεί σε μια νέα πραγματικότητα, η οποία συχνά συνοδεύεται από άγχος, φόβο, απογοήτευση ή ακόμη

Κάθε ασθενής χρειάζεται τον δικό του χρόνο για να αποδεχθεί τη βοήθεια και να εκφράσει όσα τον απασχολούν. Μέσα από τη συνέπεια, την ενσυναίσθηση και την καθημερινή ανθρώπινη επαφή δημιουργείται η θεραπευτική σχέση που αποτελεί τη βάση για κάθε ουσιαστική ψυχολογική παρέμβαση



και πένθος για όσα έχει χάσει ή αλλάξει στη ζωή του. Ο ψυχολόγος βρίσκεται δίπλα του για να τον βοηθήσει να κατανοήσει αυτή τη νέα κατάσταση, να επεξεργαστεί τα συναισθήματά του και να διατηρήσει τα κίνητρά του ώστε να συμμετέχει ενεργά στη θεραπευτική και αποκαταστασιακή διαδικασία.

**Άρα κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικές ανάγκες και χρειάζεται μια εξατομικευμένη προσέγγιση;**

Ακριβώς. Δεν υπάρχουν έτοιμες συνταγές. Κάθε ασθενής κουβαλά τη δική του προσωπική ιστορία, τις δικές του εμπειρίες, το οικογενειακό και κοινωνικό του περιβάλλον, αλλά και διαφορετικούς τρόπους διαχείρισης των δυσκολιών. Για τον λόγο αυτό, η ψυχολογική υποστήριξη σχεδιάζεται με βάση τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες του κάθε ανθρώπου. Ο στόχος είναι να δημιουργηθεί ένα ασφαλές πλαίσιο μέσα στο οποίο ο ασθενής θα μπορέσει να εκφραστεί ελεύθερα και να προχωρήσει με τον δικό του ρυθμό.

**Πολλοί άνθρωποι, ειδικά στην αρχή, μπορεί να αρνούνται τη βοήθεια ή να μην αισθάνονται έτοιμοι να μιλήσουν. Πώς διαχειρίζεστε αυτή την άρνηση;**

Η άρνηση είναι μια απολύτως φυσιολογική αντίδραση. Όταν κάποιος βιώνει μια δύσκολη αλλαγή, χρειάζεται χρόνο για να επεξεργαστεί όσα συμβαίνουν. Δεν μπορούμε να πείσουμε έναν άνθρωπο να δεχθεί ψυχολογική υποστήριξη πριν αισθανθεί έτοιμος. Αυτό που κάνουμε είναι να είμαστε διαθέσιμοι, να δείχνουμε συνέπεια και ενδιαφέρον και να του δίνουμε τον χώρο που χρειάζεται. Σταδιακά, μέσα από την καθημερινή επαφή και τη δημιουργία μιας σχέσης εμπιστοσύνης, ο άνθρωπος νιώθει πιο ασφαλής και μπορεί να ανοικτεί περισσότερο. **Η εμπιστοσύνη, λοιπόν, είναι το «κλειδί» της θεραπευτικής σχέσης;**

Αναμφίβολα. Ακόμη και μια απλή καθη-

μερινή καλημέρα μπορεί να αποτελέσει το πρώτο βήμα για τη δημιουργία μιας σχέσης εμπιστοσύνης. Ο ασθενής χρειάζεται να γνωρίζει ότι υπάρχουν άνθρωποι που είναι εκεί για να τον στηρίξουν, χωρίς να τον κρίνουν και χωρίς να τον πιέζουν. Όταν δημιουργηθεί αυτή η αίσθηση ασφάλειας, τότε μπορεί να εκφράσει τους φόβους, τις ανησυχίες και τις δυσκολίες του. Από εκεί και πέρα ξεκινά ουσιαστικά η θεραπευτική διαδικασία.

**Οι πρώτες ημέρες μετά από ένα σοβαρό περιστατικό ή κατά την είσοδο σε μια δομή αποκατάστασης είναι ιδιαίτερα δύσκολες. Ποια είναι η μεγαλύτερη πρόκληση εκείνης της περιόδου;**

Οι πρώτες ημέρες είναι συνήθως ημέρες προσαρμογής. Ο άνθρωπος βρίσκεται σε ένα νέο περιβάλλον, καλείται να ακουθήσει μια διαφορετική καθημερινότητα και συχνά προσπαθεί να συμφιλιωθεί με μια νέα εικόνα του εαυτού του. Είναι μια περίοδος γεμάτη ερωτήματα και αβεβαιότητα. Σε αυτή τη φάση, ο ψυχολόγος λειτουργεί υποστηρικτικά, βοηθώντας τον ασθενή να αναγνωρίσει και να εκφράσει όσα αισθάνεται, ώστε να μπορέσει να προσαρμοστεί σταδιακά και πιο ομαλά.

**Πιστεύετε ότι η νεανικότητα και η αμεσότητα ενός επαγγελματία ψυχικής υγείας μπορούν να βοηθήσουν στη δημιουργία αυτής της σχέσης εμπιστοσύνης;**

Θεωρώ ότι αυτό που έχει μεγαλύτερη σημασία είναι η αυθεντικότητα, η διάθεση για επικοινωνία και η πραγματική φροντίδα προς τον άνθρωπο που έχεις απέναντί σου. Η νεανικότητα μπορεί να συμβάλει θετικά, όμως το σημαντικότερο είναι να υπάρχει ενσυναίσθηση, επαγγελματισμός και ειλικρίνεια ενδιαφέρον. Όταν ο ασθενής αισθανθεί ότι τον ακούς πραγματικά και ότι στέκεσαι δίπλα του, τότε δημιουργούνται οι προϋποθέσεις για μια ουσιαστική συνεργασία.

**Πόσο νωρίς θα πρέπει να εντάσσεται η ψυχολογική υποστήριξη στη διαδικασία αποκατάστασης;**

Ιδανικά από την αρχή. Η επιστημονική εμπειρία δείχνει ότι η επιτυχία της αποκατάστασης δεν εξαρτάται μόνο από τη σοβαρότητα της βλάβης ή τη σωματική θεραπεία. Η ψυχολογική κατάσταση του ανθρώπου, τα κίνητρά του και η ικανότητά του να διαχειρίζεται τις συναισθηματικές προκλήσεις επηρεάζουν σημαντικά την πορεία της θεραπείας. Γι' αυτό η ψυχολογική υποστήριξη δεν πρέπει να θεωρείται συμπληρωματική, αλλά αναπόσπαστο κομμάτι της συνολικής φροντίδας.

**Η ψυχολογία είναι μια επιστήμη που εξελίσσεται συνεχώς. Πόσο σημαντική είναι η διαρκής εκπαίδευση για έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας;**

Είναι απολύτως απαραίτητη. Τα περιστατικά που καλούμαστε να διαχειριστούμε είναι διαφορετικά και συχνά ιδιαίτερα σύνθετα. Η συνεχής εκπαίδευση, η συμμετοχή σε σεμινάρια, επιστημονικά συνέδρια και προγράμματα κατάρτισης μας βοηθούν να εμπλουτίζουμε τις γνώσεις και τις δεξιότητές μας. Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να προσφέρουμε στους ασθενείς πιο σύγχρονες, αποτελεσματικές και εξατομικευμένες παρεμβάσεις.

**Είναι δύσκολο να προσεγγίσει κανείς μια «τραυματισμένη» ψυχή;**

Είναι μια πρόκληση που απαιτεί ευαισθησία, υπομονή και σεβασμό. Κάθε άνθρωπος έχει τον δικό του τρόπο να εκφράζει τον πόνο και τις δυσκολίες του. Ωστόσο, όταν υπάρχει επαγγελματική κατάρτιση, ενσυναίσθηση και διάθεση για ουσιαστική επικοινωνία, μπορεί να αναπτυχθεί μια ισχυρή θεραπευτική σχέση. Μέσα από αυτή τη σχέση χτίζονται η εμπιστοσύνη και η οικειότητα που οδηγούν σε ένα θετικό θεραπευτικό αποτέλεσμα.

**Ποιο είναι το μήνυμα που θα θέλατε να στείλετε στους ανθρώπους που διαστρώνουν να ζητήσουν ψυχολογική υποστήριξη;**

Θα ήθελα να τους πω ότι η αναζήτηση βοήθειας δεν αποτελεί ένδειξη αδυναμίας, αλλά δύναμης. Κανείς δεν χρειάζεται να αντιμετωπίζει μόνος του τις δυσκολίες που φέρνει μια ασθένεια ή μια μεγάλη αλλαγή στη ζωή του. Η ψυχολογική υποστήριξη μπορεί να προσφέρει τα κατάλληλα εργαλεία για να διαχειριστεί κανείς τις προκλήσεις, να ανακαλύψει νέες πηγές δύναμης και να συνεχίσει την πορεία του με μεγαλύτερη αισιοδοξία και αυτοπεποίθηση.

**Η ψυχική υγεία αποτελεί θεμελιώδη παράγοντα της συνολικής ευεξίας και της επιτυχούς αποκατάστασης. Μέσα από την επιστημονική γνώση, την ενσυναίσθηση και τη δημιουργία σχέσεων εμπιστοσύνης, οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας συμβάλλουν ουσιαστικά στην ενδυνάμωση των ανθρώπων που δοκιμάζονται από δύσκολες συνθήκες, αποδεικνύοντας ότι η θεραπεία αφορά όχι μόνο το σώμα, αλλά και την ψυχή.**

«Πίσω από κάθε θεραπεία υπάρχει ένας άνθρωπος που χρειάζεται να ακουστεί»

ANIMUS VOICE





Η παρουσία του Συνδρόμου Πολυκυστικών Ωοθηκών δεν σημαίνει υποχρεωτικά υπογονιμότητα. Πολλές γυναίκες με ΣΠΩ αποκτούν παιδιά φυσιολογικά ή με την κατάλληλη ιατρική υποστήριξη, γεγονός που καταρρίπτει έναν από τους πιο διαδεδομένους μύθους γύρω από την πάθηση



## Σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών και γονιμότητα

Πώς επηρεάζει την αναπαραγωγική υγεία και ποιες είναι οι σύγχρονες δυνατότητες αντιμετώπισής του

**Το Σύνδρομο Πολυκυστικών Ωοθηκών (ΣΠΩ) αποτελεί μία από τις συχνότερες ορμονικές διαταραχές στις γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας και επηρεάζει σημαντικά όχι μόνο τη γενικότερη υγεία αλλά και τη γονιμότητα. Κι ενώ για πολλές γυναίκες η διάγνωση συνοδεύεται από ανησυχία και ερωτήματα σχετικά με τη δυνατότητα τεκνοποίησης, η σύγχρονη ιατρική προσφέρει πλέον αποτελεσματικές λύσεις και εξατομικευμένες προσεγγίσεις που δίνουν ελπίδα.**

Το ΣΠΩ χαρακτηρίζεται από μια σύνθετη διαταραχή της ορμονικής ισορροπίας. Οι ωοθήκες μπορεί να παράγουν αυξημένες ποσότητες ανδρικών - ορμονών που φυσιολογικά υπάρχουν σε μικρό βαθμό στον γυναικείο οργανισμό - ενώ συχνά παρατηρούνται διαταραχές στην ωορρηξία. Παράλληλα, αρκετές γυναίκες εμφανίζουν εικόνα πολλαπλών μικρών ωοθυλακίων στις ωοθήκες κατά τον υπερηχογραφικό έλεγχο.

Τα συμπτώματα διαφέρουν από γυναίκα σε γυναίκα. Ανάμεσα στα συχνότερα περιλαμβάνονται οι ακανόνιστες περίοδοι ή η απουσία εμφανών κύκλων για μεγάλα χρονικά διαστήματα, η αυξημένη τριχοφυΐα, η ακμή, η δυσκολία στη διαχείριση του βάρους και η δυσκολία σύλληψης. Σε αρκετές περιπτώσεις, η διάγνωση γίνεται όταν μια γυναίκα απευθύνεται σε ειδικό επειδή προσπαθεί να αποκτήσει παιδί χωρίς επιτυχία.

Η σχέση του συνδρόμου με τη γονιμότητα συνδέεται κυρίως με τη διαταραχή της ωορρηξίας. Για να επιτευχθεί εγκυμοσύνη απαιτείται η απελευθέρωση ώριμου ωαρίου σε τακτική βάση. Στο ΣΠΩ, η διαδικασία αυτή συχνά δεν ολοκληρώνεται φυσιολογικά. Τα ωοθυλάκια μπορεί να ξεκινούν να αναπτύσσονται αλλά να μην καταλήγουν στην απελευθέρωση ωαρίου, με αποτέλεσμα αραιούς ή ανύπαρκτους κύκλους ωορρηξίας.

Όστόσο, η παρουσία του συνδρόμου δεν σημαίνει υποχρεωτικά υπογονιμότητα. Πολλές γυναίκες με ΣΠΩ αποκτούν παιδιά φυσιολογικά ή με την κατάλληλη ιατρική υποστήριξη. Η αντίληψη ότι η διάγνωση ισοδυναμεί με αδυναμία εγκυμοσύνης αποτελεί έναν από τους πιο διαδεδομένους μύθους γύρω από την πάθηση.

Η αντιμετώπιση ξεκινά συνήθως από την αξιολόγηση του συνολικού τρόπου ζωής. Έρευνες έχουν δείξει ότι ακόμη και μικρές αλλαγές στη διατροφή και στη σωματική δραστηριότητα μπορούν να συμβάλουν στη βελτίωση της ορμονικής λειτουργίας και στην αποκατάσταση της ωορρηξίας. Σε γυναίκες που έχουν αυξημένο σωματικό βάρος, μια μέτρια απώλεια βάρους μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τις πιθανότερες φυσικές σύλληψης.

Παράλληλα, υπάρχουν φαρμακευτικές επιλογές που βοηθούν στην πρόκληση ωορρηξίας. Οι θεραπείες αυτές εφαρμόζονται υπό ιατρική παρακολούθηση και προσαρμόζονται στις ανάγκες κάθε γυναίκας, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία, το ιστορικό και την παρουσία άλλων παραγόντων που μπορεί να επηρεάζουν τη γονιμότητα.

Όταν η φυσική σύλληψη δεν επιτυγχάνεται, οι τεχνικές υποβοηθούμενης αναπαραγωγής αποτελούν μια επιπλέον δυνατότητα. Η ενδομήτρια σπερματέγχυση και η εξωσωματική γονιμοποίηση έχουν βοηθήσει χιλιάδες γυναίκες με ΣΠΩ να αποκτήσουν παιδί. Οι μέθοδοι αυτές συνοδεύονται πλέον από πιο εξελιγμένα πρωτόκολλα, τα οποία μειώνουν τους κινδύνους και αυξάνουν τις πιθανότερες επιτυχίας.

Εκτός από τη γονιμότητα, το σύνδρομο απαιτεί συνολικότερη παρακολούθηση της υγείας. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι ο ρόλος της πρόληψης και της τακτικής παρακολούθησης. Οι γυναίκες που γνωρίζουν έγκαιρα τη διάγνωση τους έχουν τη δυνατότητα να υιοθετήσουν συνθήκες που συμβάλλουν στη διατήρηση της

ορμονικής ισορροπίας και στη μείωση πιθανών επιπλοκών στο μέλλον. Η παρακολούθηση των μεταβολικών δεικτών, η φροντίδα της καρδιαγγειακής υγείας και η αξιολόγηση της αναπαραγωγικής λειτουργίας αποτελούν βασικά στοιχεία μιας ολοκληρωμένης ιατρικής φροντίδας. Παράλληλα, είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό ότι κάθε περίπτωση είναι διαφορετική. Δύο γυναίκες με την ίδια διάγνωση μπορεί να εμφανίζουν εντελώς διαφορετικά συμπτώματα, διαφορετικό βαθμό ορμονικής διαταραχής και διαφορετικές ανάγκες ως προς τη θεραπευτική τους αντιμετώπιση. Η εξατομίκευση της φροντίδας αποτελεί σήμερα βασική αρχή της σύγχρονης ιατρικής και επιτρέπει την επιλογή λύσεων που ανταποκρίνονται στις πραγματικές ανάγκες κάθε ασθενούς. Αξίζει επίσης να τονιστεί ότι η έρευνα γύρω από το Σύνδρομο Πολυκυστικών Ωοθηκών συνεχίζεται με ιδιαίτερα ενθαρρυντικά αποτελέσματα. Νέα δεδομένα συμβάλλουν στην καλύτερη κατανόηση των μηχανισμών που προκαλούν το σύνδρομο, ενώ παράλληλα αναπτύσσονται πιο στοχευμένες θεραπευτικές παρεμβάσεις που υπόσχονται ακόμη καλύτερα αποτελέσματα στο μέλλον. Η πρόοδος αυτή ενισχύει την αισιοδοξία τόσο των επαγγελματιών υγείας όσο και των ίδιων των γυναικών που ζουν με τη διάγνωση. Το σημαντικότερο μήνυμα είναι ότι το Σύνδρομο Πολυκυστικών Ωοθηκών δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως εμπόδιο που καθορίζει το μέλλον μιας γυναίκας. Με σωστή ενημέρωση, συστηματική παρακολούθηση και πρόσβαση στις κατάλληλες θεραπευτικές επιλογές, οι γυναίκες με ΣΠΩ μπορούν να διατηρήσουν υψηλή ποιότητα ζωής, να προστατεύσουν την υγεία τους και να διεκδικήσουν με αξιώσεις τους προσωπικούς και οικογενειακούς τους στόχους. Πρόκειται για μια κατάσταση που απαιτεί γνώση και φροντίδα, αλλά σε καμία περίπτωση δεν στερει την προσωπική μιας υγιούς, ενεργής και δημιουργικής ζωής.

αυτό, η φροντίδα δεν περιορίζεται μόνο στην αναπαραγωγική διάσταση αλλά περιλαμβάνει ολοκληρωμένη ιατρική παρακολούθηση.

Ιδιαίτερη σημασία έχει και η ψυχολογική υποστήριξη. Οι αλλαγές στην εικόνα σώματος, οι δυσκολίες σύλληψης ή η αβεβαιότητα για το μέλλον μπορούν να επιβαρύνουν συναισθηματικά πολλές γυναίκες. Η ενημέρωση, η έγκαιρη διάγνωση και η συνεργασία με εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας βοηθούν ώστε η γυναίκα να αισθάνεται ότι έχει έλεγχο και σαφές πλάνο αντιμετώπισης. Σήμερα, η γνώση γύρω από το Σύνδρομο Πολυκυστικών Ωοθηκών έχει εξελιχθεί σημαντικά. Η έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων και η σωστή καθοδήγηση μπορούν να βελτιώσουν τόσο την ποιότητα ζωής όσο και τις πιθανότερες εγκυμοσύνης. Το σημαντικό μήνυμα είναι ότι το ΣΠΩ δεν αποτελεί το τέλος της αναπαραγωγικής προοπτικής, αλλά μια κατάσταση που μπορεί να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά με σύγχρονες και εξατομικευμένες λύσεις. Η προσέγγιση του Συνδρόμου Πολυκυστικών Ωοθηκών τα τελευταία χρόνια έχει αλλάξει σημαντικά, καθώς η επιστημονική κοινότητα αναγνωρίζει πλέον ότι πρόκειται για μια πολυπαραγοντική κατάσταση που επηρεάζει διαφορετικές πτυχές της ζωής μιας γυναίκας. Η θεραπευτική στρατηγική δεν επικεντρώνεται αποκλειστικά στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων, αλλά στοχεύει στη μακροπρόθεση διατήρηση της υγείας και της ευεξίας. Για τον λόγο αυτό, η συνεργασία διαφορετικών ειδικοτήτων, όπως γυναικολόγων, ενδοκρινολόγων, διατροφολόγων και ψυχολόγων, θεωρείται συχνά η πιο αποτελεσματική προσέγγιση. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι ο ρόλος της πρόληψης και της τακτικής παρακολούθησης. Οι γυναίκες που γνωρίζουν έγκαιρα τη διάγνωση τους έχουν τη δυνατότητα να υιοθετήσουν συνθήκες που συμβάλλουν στη διατήρηση της

Η αποκατάσταση δεν ολοκληρώνεται με την έξοδο από το κέντρο. Συνεχίζεται καθημερινά μέσα από τις επιλογές, τη στήριξη του περιβάλλοντος και τη διατήρηση των δεξιοτήτων που απέκτησε ο ασθενής κατά τη διάρκεια της θεραπείας

Γράφει το τμήμα **Τμήμα Φυσικής Ιατρικής & Αποκατάστασης**



## Η ποιότητα ζωής των ασθενών μετά την έξοδο από κέντρο αποκατάστασης

Σωματική λειτουργικότητα, ψυχολογική προσαρμογή και κοινωνική επανένταξη

**Η αποκατάσταση αποτελεί ένα σημαντικό στάδιο στη φροντίδα των ασθενών που έχουν αντιμετωπίσει σοβαρές παθήσεις, τραυματισμούς ή λειτουργικές διαταραχές. Ωστόσο, η ολοκλήρωση του προγράμματος αποκατάστασης και η έξοδος από το κέντρο δεν σηματοδοτούν το τέλος της θεραπευτικής πορείας του ασθενούς. Αντίθετα, αποτελεί την αρχή μιας νέας περιόδου προσαρμογής, κατά την οποία ο ασθενής καλείται να μεταφέρει τις δεξιότητες και τις λειτουργικές ικανότητες που ανέπτυξε σε ένα πραγματικό περιβάλλον καθημερινής ζωής.**



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

**Σωματική λειτουργικότητα και διατήρηση της ανεξαρτησίας**  
Ένας από τους βασικότερους δείκτες ποιότητας ζωής μετά την αποκατάσταση είναι η σωματική λειτουργικότητα. Η ικανότητα του ατόμου να εκτελεί καθημερινές δραστηριότητες, όπως η μετακίνηση, η προσωπική υγιεινή, η διατροφή και η αυτοεξυπηρέτηση, καθορίζει σε μεγάλο βαθμό το επίπεδο ανεξαρτησίας του.

Μετά την έξοδο από το κέντρο αποκατάστασης, πολλοί ασθενείς συνεχίζουν να αντιμετωπίζουν περιορισμούς στη μυϊκή δύναμη, την αντοχή ή την κινητικότητα. Γι' αυτόν τον λόγο, η συνέχιση της φυσικοθεραπείας, της εργοθεραπείας ή άλλων υποστηρικτικών παρεμβάσεων στο σπίτι κρίνεται τις περισσότερες φορές απαραίτητη.

Η τακτική σωματική άσκηση, προσαρμοσμένη στις ανάγκες και τις δυνατότητες κάθε ασθενούς, συμβάλλει στη διατήρηση των θεραπευτικών αποτελεσμάτων και στη μείωση του κινδύνου υποτροπιάζουσας ή δευτερογενούς επιπλοκών. Επιπλέον, η εκπαίδευση του ασθενούς σε πρακτικές αυτοδιαχείρισης βοηθά στην ενίσχυση της αυτονομίας και της αυτοπεποίθησης.

Παράλληλα, η προσαρμογή του οικιακού περιβάλλοντος -όπως η εγκατάσταση βοηθητικών μέσων ή η τροποποίηση χώρων- μπορεί να διευκολύνει την καθημερινότητα και να μειώσει τον κίνδυνο ατυχημάτων.

**Ψυχολογική προσαρμογή και συναισθηματική ευμερία**

Η μετάβαση από το προστατευμένο περιβάλλον ενός κέντρου αποκατάστασης στην καθημερινή ζωή συνοδεύεται συχνά από σημαντικές ψυχολογικές προκλήσεις. Πολλοί ασθενείς βιώνουν συναισθήματα αβεβαιότητας, φόβου, άγχους ή ακόμη και απογοήτευσης σχετικά με τις αλλαγές που έχουν επέλθει στη ζωή τους. Η ψυχολογική προσαρμογή αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για τη συνολική ποιότητα ζωής. Η αποδοχή των νέων περιορισμών, η αναδιάρθρωση των προσωπικών στόχων και η ανάπτυξη νέων στρατηγικών αντιμετώπισης βοηθούν τον ασθενή να επανακτήσει την αίσθηση ελέγχου και αυτοαποτελεσματικότητας. Ιδιαίτερη σημασία έχει η ύπαρξη ψυχολογικής υποστήριξης κατά τη μεταβατική περίοδο. Η συμβουλευτική παρέμβαση, η συμμετοχή σε ομάδες υπο-

στήριξης ή η συνεργασία με επαγγελματίες ψυχικής υγείας μπορούν να συμβάλουν στη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων και στη βελτίωση της προσαρμοστικότητας. Επιπλέον, η διατήρηση θετικών κοινωνικών σχέσεων και η ενεργή συμμετοχή σε δραστηριότητες ενισχύουν το αίσθημα σκοπού και συμβάλλουν στην ψυχική ευεξία.

**Κοινωνική επανένταξη και συμμετοχή στην κοινότητα**

Η κοινωνική επανένταξη αποτελεί βασικό στοιχείο της ολοκληρωμένης αποκατάστασης. Η επιστροφή στην οικογένεια, στην εργασία, στις κοινωνικές δραστηριότητες και στους προηγούμενους ρόλους αποτελεί σημαντικό στόχο για πολλούς ασθενείς. Ωστόσο, η διαδικασία αυτή συχνά συνοδεύεται από εμπόδια. Η μειωμένη κινητικότητα, η εξάρτηση από τρίτους, οι οικονομικές δυσκολίες ή οι κοινωνικές προκαταλήψεις μπορούν να περιορίσουν τη συμμετοχή του ατόμου στην κοινότητα. Η οικογένεια λειτουργεί ως βασικός πυλώνας υποστήριξης κατά τη φάση της επανένταξης. Η συναισθηματική ενίσχυση, η πρακτική βοήθεια και η ενθάρρυνση της αυτονομίας συμβάλλουν ουσιαστικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Παράλληλα, είναι σημαντικό να υποστηρίζονται και οι φροντιστές, καθώς συχνά επιβαρύνονται ψυχικά και σωματικά. Η επαγγελματική επαξένταξη, όταν είναι εφικτή, αποτελεί επίσης σημαντικό παράγοντα αποκατάστασης. Η εργασία δεν εξασφαλίζει μόνο οικονομική σταθερότητα κι ανεξαρτησία, αλλά ενισχύει και την αυτοεκτίμηση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αίσθηση παραγωγικότητας. Η ανάπτυξη κοινοτικών δομών υποστήριξης και η προβασιμότητα σε υπηρεσίες υγείας μπορούν να διευκολύνουν σημαντικά τη διαδικασία κοινωνικής ενσωμάτωσης.

**Ο ρόλος της διεπιστημονικής παρακολούθησης**

Η διατήρηση της ποιότητας ζωής μετά την έξοδο από κέντρο αποκατάστασης απαιτεί συνεχή συνεργασία μεταξύ διαφόρων επαγγελματιών υγείας. Ιατροί, φυσικοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί και νοσηλεύτες συμβάλλουν στην ολοκληρωμένη παρακολούθηση των αναγκών του ασθενούς.

Η τακτική αξιολόγηση της λειτουργικής κατάστασης επιτρέπει την έγκαιρη αναγνώριση δυσκολιών και την προσαρμογή του θεραπευτικού πλάνου. Επιπλέον, η εκπαίδευση των ασθενών στην αυτοφροντίδα ενισχύει τη μακροχρόνια διατήρηση των αποτελεσμάτων της αποκατάστασης.

Η σύγχρονη προσέγγιση δίνει έμφαση στη συνέχεια της φροντίδας, όπου η αποκατάσταση δεν θεωρείται ένα μεμονωμένο στάδιο αλλά μια διαρκής διαδικασία βελτίωσης και προσαρμογής. Η ποιότητα ζωής των ασθενών μετά την έξοδο από κέντρο αποκατάστασης αποτελεί μια πολυδιάστατη έννοια που περιλαμβάνει τη σωματική λειτουργικότητα, την ψυχολογική ισορροπία και την κοινωνική συμμετοχή. Η επιτυχής μετάβαση στην καθημερινότητα απαιτεί συνεχή υποστήριξη, ενεργή συμμετοχή του ασθενούς και συνεργασία μεταξύ οικογένειας και επαγγελματιών υγείας. Η αποκατάσταση δεν ολοκληρώνεται με την έξοδο από το κέντρο, συνεχίζεται μέσα από τις επιλογές.

**ΥΓΕΙΑ**  
ΘΕΡΑΠΕΙΑ  
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



### Σύγχρονες προσεγγίσεις στην εκτίμηση και διαχείριση των ασθενών με Whiplash Associated Disorder

Η πρώιμη κινητοποίηση, η αποκατάσταση του εύρους κίνησης και η ενδυνάμωση των εν τω βάθει καμπτήρων μυών του αυχένα συμβάλλουν σημαντικά στη μείωση του πόνου, στη βελτίωση της λειτουργικότητας

Γράφει το τμήμα Φυσικοθεραπείας ΚΑΑ

## Η ΚΑΚΩΣΗ ΔΙΚΗΝ ΜΑΣΤΙΓΙΟΥ (WHIPLASH ASSOCIATED DISORDER) Κλινική εικόνα, αξιολόγηση και φυσικοθεραπευτική αποκατάσταση

Η κάκωση δίκην μαστιγίου ή Whiplash Associated Disorder (WAD) αποτελεί μία από τις συχνότερες κακώσεις της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης και συνδέεται με σημαντικές λειτουργικές, κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις για τον ασθενή. Ο όρος WAD χρησιμοποιείται για να περιγράψει ένα σύνολο συμπτωμάτων που προκύπτουν έπειτα από την έκθεση της αυχενικής μοίρας σε δυνάμεις επιτάχυνσης και επιβράδυνσης, οι οποίες προκαλούν τραυματισμό των ανατομικών δομών της περιοχής. Η πιο συνηθισμένη αιτία εμφάνισης της κάκωσης είναι τα τροχαία ατυχήματα, ιδιαίτερα όταν ένα όχημα συγκρούεται με την οπίσθια επιφάνεια ενός άλλου οχήματος το οποίο βρίσκεται σε στάση. Κατά τη διάρκεια της σύγκρουσης δημιουργείται μία απότομη μεταφορά ενέργειας προς τον αυχένα, προκαλώντας ταχεία υπερέκταση και στη συνέχεια υπερκάμψη της αυχενικής μοίρας. Ωστόσο, η κάκωση δίκην μαστιγίου δεν περιορίζεται αποκλειστικά στα τροχαία ατυχήματα, καθώς μπορεί να προκληθεί και κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων, πτώσεων ή άλλων τραυματικών γεγονότων που επιδρούν στους μαλακούς ιστούς της σπονδυλικής στήλης.

Η κλινική εικόνα της WAD είναι πολυπαραγοντική και περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα συμπτωμάτων που επηρεάζουν σημαντικά την ποιότητα ζωής των ασθενών. Τα συχνότερα συμπτώματα περιλαμβάνουν πόνο στην αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης, δυσκαμψία, περιορισμό της κινητικότητας, πονοκέφαλο, ζάλη, ίλιγγο, διαταραχές της όρασης, μειωμένη συγκέντρωση και γνωστικές δυσκολίες. Η ένταση και η διάρκεια των συμπτωμάτων διαφέρουν σημαντικά μεταξύ των ασθενών, γεγονός που καθιστά απαραίτητη την εξατομικευμένη προσέγγιση κατά την αξιολόγηση και την αποκατάσταση. Για την καλύτερη κατανόηση της βαρύτητας της κάκωσης έχει προταθεί η ταξινόμηση των περιστατικών σε τέσσερις βαθμούς. Στον πρώτο βαθμό παρατηρείται αυχενικός πόνος, ευαισθησία και δυσκαμψία χωρίς αντικειμενικά κλινικά σημεία. Στον δεύτερο βαθμό εμφανίζονται μυοσκελετικές διαταραχές, όπως περιορισμός της κινητικότητας και ευαισθησία κατά την ψηλάφηση. Στον τρίτο βαθμό συνυπάρχουν νευρολογικά ευρήματα, όπως αισθητικές διαταραχές, αδυναμία ή μεταβολές των αντανακλαστικών. Τέλος, στον τέταρτο βαθμό παρατηρούνται σοβαρές κακώσεις, όπως κατάγματα ή εξαρθρώσεις των αυχενικών σπονδύλων.

Η αξιολόγηση των ασθενών με WAD αποτελεί θεμελιώδες στάδιο για την επιλογή της κατάλληλης θεραπευτικής προσέγγισης. Σκοπός της αξιολόγησης είναι η αναγνώριση της σοβαρότητας της κάκωσης, η ανίχνευση πιθανών επιπλοκών και η εκτίμηση των λειτουργικών περιορισμών που παρουσιάζει ο ασθενής. Στη σύγχρονη κλινική πρακτική έχει δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στη χρήση του συστήματος «Red Flags», το οποίο επιτρέπει την αναγνώριση σοβαρών παθολογικών καταστάσεων που ενδέχεται να απαιτούν άμεση ιατρική παρέμβαση. Τα Red Flags περιλαμβάνουν κλινικά ευρήματα και στοιχεία από το ιστορικό του ασθενούς που υποδηλώνουν αυξημένο κίνδυνο για σοβαρές ανατομικές ή νευρολογικές βλάβες. Η έγκαιρη αναγνώριση αυτών των παραγόντων είναι καθοριστικής σημασίας, καθώς συμβάλλει στην ασφάλεια του ασθενούς και στη βελτίωση της συνολικής πορείας της αποκατάστασης.

Η κλινική εικόνα της WAD είναι πολυπαραγοντική και περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα συμπτωμάτων που επηρεάζουν σημαντικά την ποιότητα ζωής των ασθενών. Τα συχνότερα συμπτώματα περιλαμβάνουν πόνο στην αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης, δυσκαμψία, περιορισμό της κινητικότητας, πονοκέφαλο, ζάλη, ίλιγγο, διαταραχές της όρασης, μειωμένη συγκέντρωση και γνωστικές δυσκολίες. Η ένταση και η διάρκεια των συμπτωμάτων διαφέρουν σημαντικά μεταξύ των ασθενών, γεγονός που καθιστά απαραίτητη την εξατομικευμένη προσέγγιση κατά την αξιολόγηση και την αποκατάσταση. Για την καλύτερη κατανόηση της βαρύτητας της κάκωσης έχει προταθεί η ταξινόμηση των περιστατικών σε τέσσερις βαθμούς. Στον πρώτο βαθμό παρατηρείται αυχενικός πόνος, ευαισθησία και δυσκαμψία χωρίς αντικειμενικά κλινικά σημεία. Στον δεύτερο βαθμό εμφανίζονται μυοσκελετικές διαταραχές, όπως περιορισμός της κινητικότητας και ευαισθησία κατά την ψηλάφηση. Στον τρίτο βαθμό συνυπάρχουν νευρολογικά ευρήματα, όπως αισθητικές διαταραχές, αδυναμία ή μεταβολές των αντανακλαστικών. Τέλος, στον τέταρτο βαθμό παρατηρούνται σοβαρές κακώσεις, όπως κατάγματα ή εξαρθρώσεις των αυχενικών σπονδύλων.

στην εργασία τους. Ερευνητικά δεδομένα έχουν δείξει ότι το μειωμένο εύρος κίνησης μπορεί να παραμένει για μεγάλο χρονικό διάστημα μετά τον τραυματισμό, αποτελώντας έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν την πρόγνωση. Παράλληλα με την αντικειμενική κλινική εξέταση, ιδιαίτερα σημαντική θεωρείται η χρήση ερωτηματολογίων αξιολόγησης. Τα ερωτηματολόγια επιτρέπουν στον θεραπευτή να καταγράψει την υποκειμενική εμπειρία του ασθενούς σχετικά με τον πόνο, τη λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής. Μέσω αυτών των εργαλείων είναι δυνατή η εκτίμηση του βαθμού ανικανότητας που έχει προκληθεί από την κάκωση, καθώς και η παρακολούθηση της πρόοδου κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Η συνδυασμένη χρήση κλινικών μετρήσεων και ερωτηματολογίων προσφέρει μια ολοκληρωμένη εικόνα της κατάστασης του ασθενούς και διευκολύνει τον σχεδιασμό εξατομικευμένων προγραμμάτων αποκατάστασης.

Ενα από τα σημαντικότερα εργαλεία αξιολόγησης της μυϊκής λειτουργίας στους ασθενείς με WAD είναι το Cranio-Cervical Flexion Test (C-CFT). Το συγκεκριμένο τεστ χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση της λειτουργίας των εν τω βάθει καμπτήρων μυών του αυχένα, οι οποίοι διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη σταθεροποίηση της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης. Η διαδικασία πραγματοποιείται με τον ασθενή σε ύπτια θέση και περιλαμβάνει διαδοχικές κινήσεις ήπιας κάμψης της κεφαλής. Κατά τη διάρκεια της δοκιμασίας

χρησιμοποιείται αισθητήρας πίεσης που τοποθετείται κάτω από τον αυχένα και καταγράφει τις μεταβολές της πίεσης που σχετίζονται με την ενεργοποίηση των εν τω βάθει καμπτήρων μυών. Τα αποτελέσματα πολλών ερευνών έχουν δείξει ότι οι ασθενείς με WAD παρουσιάζουν σημαντική δυσλειτουργία αυτών των μυών, γεγονός που συνδέεται με τη μειωμένη σταθερότητα της αυχενικής μοίρας και την εμφάνιση των συμπτωμάτων. Σημαντική θέση στην αξιολόγηση της μυϊκής λειτουργίας κατέχει επίσης το πλεκτρομυογράφημα. Η μέθοδος αυτή επιτρέπει τη μελέτη της ηλεκτρικής δραστηριότητας των μυών και παρέχει πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με τα πρότυπα μυϊκής ενεργοποίησης. Έρυνες σε ασθενείς με χρόνιο WAD έχουν δείξει αυξημένη δραστηριοποίηση των επιφανειακών μυών του αυχένα και ταυτόχρονα μειωμένη ενεργοποίηση των εν τω βάθει σταθεροποιητών μυών. Η μεταβολή αυτή υποδηλώνει διαταραχή του φυσιολογικού νευρομυϊκού ελέγχου και θεωρείται ένας από τους μηχανισμούς που συμβάλλουν στη χρονιότητα του πόνου και της λειτουργικής δυσλειτουργίας.



Το άγχος, ο φόβος της κίνησης και οι αρνητικές πεποιθήσεις σχετικά με τον τραυματισμό μπορούν να παρατείνουν τα συμπτώματα και να αυξήσουν τον κίνδυνο χρονιότητας. Για τον λόγο αυτό, η βιοψυχοκοινωνική προσέγγιση, σε συνδυασμό με τη φυσικοθεραπεία, θεωρείται απαραίτητη για την επιτυχή αντιμετώπιση των ασθενών με WAD



Μέσω αυτών των εργαλείων μπορούν να αξιολογηθούν η κάμψη, η έκταση, οι πλάγιες κλίσεις και οι στροφές του αυχένα. Οι μετρήσεις αυτές επιτρέπουν την αντικειμενική παρακολούθηση της πρόοδου του ασθενούς και συμβάλλουν στην τεκμηρίωση της αποτελεσματικότητας των θεραπευτικών παρεμβάσεων. Εκτός από την κινητικότητα, ιδιαίτερη σημασία έχει και η αξιολόγηση του πόνου. Ένα από τα συχνότερα χρησιμοποιούμενα εργαλεία είναι η Αριθμητική Κλίμακα Εκτίμησης Πόνου (Numeric Rating Scale - NRS). Η κλίμακα αυτή βασίζεται σε μια αριθμητική διαβάθμιση από το 0 έως το 10, όπου το 0 αντιπροσωπεύει την πλήρη απουσία πόνου και το 10 τον μέγιστο δυνατό πόνο. Η NRS είναι εύκολη στη χρήση, απαιτεί ελάχιστο χρόνο εφαρμογής και προσφέρει αξιόπιστες πληροφορίες σχετικά με την ένταση των συμπτωμάτων. Η τακτική καταγραφή των επιπέδων πόνου επιτρέπει στον θεραπευτή να αξιολογήσει την ανταπόκριση του ασθενούς στη θεραπεία και να προσαρμόζει ανάλογα το πρόγραμμα αποκατάστασης.

Η WAD θεωρείται μία ιδιαίτερα επιβαρυντική κατάσταση τόσο για τον ασθενή όσο και για τα συστήματα υγείας. Η διάρκεια των συμπτωμάτων συχνά εκτείνεται έως και έξι μήνες, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να εξελιχθεί σε χρόνιο πρόβλημα. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου οι ασθενείς αντιμετωπίζουν πόνο, κόπωση, δυσκολίες συγκέντρωσης, ζάλη, ίλιγγο και πονοκεφάλους, τα οποία επηρεάζουν σημαντικά την καθημερινή τους λειτουργία.

Η φυσικοθεραπευτική αποκατάσταση αποτελεί τον βασικό πυλώνα αντιμετώπισης των ασθενών με WAD. Σύμφωνα με τη σύγχρονη βιβλιογραφία, η πρώιμη κινητοποίηση και η εφαρμογή προγραμμάτων ήπιας άσκησης θεωρούνται ιδιαίτερα αποτελεσματικές στρατηγικές. Οι ασκήσεις χαμηλής έντασης συμβάλλουν στη διατήρηση της κινητικότητας, στη βελτίωση του νευρομυϊκού ελέγχου και στη μείωση του πόνου. Παράλληλα, οι εξειδικευμένες ασκήσεις επανεκπαίδευσης των εν τω βάθει καμπτήρων μυών του αυχένα στοχεύουν στην αποκατάσταση της φυσιολογικής μυϊκής λειτουργίας και στη βελτίωση της σταθερότητας της αυχενικής μοίρας. Η συστηματική εφαρμογή των θεραπευτικών ασκήσεων έχει συνδεθεί με βελτίωση των συμπτωμάτων και σταδιακή επιστροφή των ασθενών στις καθημερινές τους δραστηριότητες.

Παρότι η φυσική αποκατάσταση είναι ιδιαίτερα σημαντική, η αντιμετώπιση της WAD δεν μπορεί να περιορίζεται αποκλειστικά στη σωματική διάσταση του προβλήματος. Σύγχρονες μελέτες έχουν αναδείξει τον καθοριστικό ρόλο των ψυχογενών παραγόντων στην εξέλιξη και την πρόγνωση της πάθησης. Το άγχος, ο φόβος της κίνησης, η ανησυχία για επανατραυματισμό και οι αρνητικές πε-



ποιθήσεις σχετικά με τον πόνο μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την αποκατάσταση και να συμβάλουν στη χρονιότητα των συμπτωμάτων. Ακόμη και όταν εφαρμόζονται αποτελεσματικά προγράμματα φυσικοθεραπείας, η παρουσία έντονου ψυχολογικού στρες μπορεί να οδηγήσει σε επιμονή ή επανεμφάνιση του πόνου. Για τον λόγο αυτό, η διεπιστημονική προσέγγιση που συνδυάζει φυσικοθεραπευτική παρέμβαση και ψυχολογική υποστήριξη θεωρείται σήμερα απαραίτητη για τη βέλτιστη διαχείριση των ασθενών με WAD. Επιπλέον, σημαντικός παράγοντας στην αποκατάσταση αποτελεί η εργονομική προσαρμογή του εργασιακού περιβάλλοντος. Η σωστή τοποθέτηση της οθόνης του υπολογιστή, του πληκτρολογίου και του ποτηριού, καθώς και η χρήση εργονομικής καρέκλας, μπορούν να μειώσουν τις μηχανικές επιβαρύνσεις στην αυχενική μοίρα και να συμβάλουν στη διατήρηση της σωστής στάσης του σώματος. Ιδιαίτερα σε εργαζόμενους που παραμένουν καθιστοί για πολλές ώρες, η ενσωμάτωση τακτικών διαλειμάτων και η εκπαίδευση σε εργονομικές πρακτικές αποτελούν σημαντικά μέτρα πρόληψης και υποστήριξης της αποκατάστασης.

Συμπερασματικά, η κάκωση δίκην μαστιγίου αποτελεί μία σύνθετη κλινική οντότητα που επηρεάζει πολλαπλές διαστάσεις της λειτουργικότητας και της ποιότητας ζωής των ασθενών. Η ολοκληρωμένη αξιολόγηση μέσω κλινικής εξέτασης, εργαλείων μέτρησης, ερωτηματολογίων και εξειδικευμένων δοκιμασιών επιτρέπει την

FORMedia.gr  
ΣΥΝΕΧΕ  
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ  
ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΥΓΕΙΑ

Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Η γυναικοκτονία δεν είναι «έγκλημα πάθους», αλλά έγκλημα εξουσίας που ξεκινά πολύ πριν τη δολοφονία, μέσα από τον έλεγχο, την υποτίμηση και τη βία στην καθημερινότητα

**Η ουσιαστική πρόληψη δεν βρίσκεται μόνο στους νόμους, αλλά κυρίως στην παιδεία και στη διαμόρφωση μιας κουλτούρας σεβασμού, όπου κανένας άνθρωπος δεν θεωρείται «κτήμα» του άλλο**

“  
«Η γυναικοκτονία, άλλωστε, δεν είναι έγκλημα πάθους, είναι έγκλημα εξουσίας»

## Η αξία του «πριν» από τη βία

Η γυναικοκτονία ως έγκλημα εξουσίας και η ευθύνη της κοινωνίας να τη σταματήσει μέσα από παιδεία, σεβασμό και πρόληψη, πριν γίνει τραγωδία

Γράφει η **Δρ Αγλαΐα (Λία) Ρογγανάκη**, Διοικήτρια Γενικού Νοσοκομείου Τρικάλων, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΔΠΘ

Δεν ήταν «οικογενειακή τραγωδία». Ήταν άλλη μία γυναικοκτονία. Μια ακόμη γυναίκα δεν θα γυρίσει απόψε σπίτι. Δεν θα πάρει τηλέφωνο το παιδί της, δεν θα πει τον πρωινό της καφέ, δεν θα γελάσει με μια φίλη της, δεν θα κάνει σχέδια για το αύριο.

Στη Δράμα, μια γυναίκα δολοφονήθηκε από τον σύζυγό της κι εκείνος στη συνέχεια αυτοκτόνησε, αφήνοντας πίσω δύο παιδιά εγκλωβισμένα σε έναν εφιάλτη που θα τα συνοδεύει σε όλη τους τη ζωή. Και όπως συμβαίνει σχεδόν κάθε φορά, ακούστηκαν ξανά οι ίδιες, γνώριμες φράσεις, «σοκ στην τοπική κοινωνία», «κανείς δεν περίμενε κάτι τέτοιο», «ήταν ένα ήσυχο ζευγάρι», «πέρναγε δύσκολη περίοδος». Κι όμως, κάπου ανάμεσα στις στερεοτυπικές λέξεις, χάνεται για μια ακόμη φορά η ουσία. Γιατί, δεν τη σκότωσε

η ζήλια. Δεν τη σκότωσε η κακή στιγμή, ούτε ο θυμός. Τη σκότωσε η βαθιά πεποίθηση του θύτη ότι είχε δικαίωμα πάνω στη ζωή της. Η γυναικοκτονία, άλλωστε, δεν είναι έγκλημα πάθους, είναι έγκλημα εξουσίας. Είναι η πιο ακραία μορφή έμφυλης βίας και η τελευταία πράξη μιας μακράς διαδρομής που έχει ξεκινήσει πολύ νωρίτερα, μέσα από τον έλεγχο, την υποτίμηση, τον φόβο, τις απειλές και την απομόνωση. Καμία γυναικοκτονία δεν ξεκινά με το μαχαίρι. Ξεκινά όταν μια γυναίκα φοβάται να μιλήσει, όταν ντρέπεται να ζητήσει βοήθεια, όταν ακούει το καθυστερημένο «θα περάσει». Ξεκινά όταν η βία αντιμετωπίζεται ως οικογενειακή υπόθεση και όταν η κοινωνία εκπαιδεύεται να συγχωρεί τον θύτη, αναζητώντας άλλοθι, την ίδια ώρα που εξετάζει εξονυχιστικά τη συμπεριφορά του θύματος. Κι όσο

εμείς αναζητούμε εξηγήσεις εκ των υστέρων, οι αριθμοί μεγαλώνουν. Πίσω, όμως, από κάθε αριθμό υπάρχει ένα όνομα. Μια γυναίκα, μια μάνα, μια κόρη, μια αδελφή, μια φίλη. Μια ζωή που κόπηκε βίαια. Και πίσω από κάθε τέτοια απώλεια, μένει μια κοινωνία φτωχότερη σε ανθρωπιά. Ίσως, λοιπόν, η σημαντικότερη απάντηση απέναντι στο κακό να μη βρίσκεται μόνο στους νόμους, στις ποινές ή στους μηχανισμούς προστασίας, όσο απαραίτητοι κι αν είναι αυτοί. Βρίσκεται πρωτίστως στην παιδεία που δίνουμε στα παιδιά μας. Στην εκπαίδευση εκείνη που διδάσκει τον σεβασμό στον άνθρωπο ως αυταξία, ανεξάρτητα από φύλο. Στο μεγάλωμα που μαθαίνει στα παιδιά ότι η αγάπη δεν είναι κατοχή, ότι η σχέση δεν είναι εξουσία και ότι κανένας άνθρωπος δεν ανήκει σε κανέναν. Όταν τα παιδιά μας

μάθουν να αναγνωρίζουν την ιερότητα της κάθε ανθρώπινης ύπαρξης, τότε μόνο θα οικοδομήσουμε μια κοινωνία που θεμελιώνεται στην αξιοπρέπεια, την ισοτιμία και τον αλληλοσεβασμό. Γιατί ο άνθρωπος που έχει μάθει να σεβεται βαθιά τον συνάνθρωπό του, δεν μπορεί να διανοηθεί ότι ορίζει τη ζωή του, δεν τον θεωρεί κτήμα του, ούτε αποφασίζει για την τύχη του. Γι' αυτό και η μεγαλύτερη επένδυση που οφείλουμε να κάνουμε δεν είναι μόνο στους θεσμούς, αλλά στη διαμόρφωση χαρακτήρων που αντιλαμβάνονται τον σεβασμό ως τρόπο ζωής. Και ίσως τότε, η επόμενη γενιά να καταφέρει να μας διδάξει αυτό που εμείς ακόμη δυσκολευόμαστε να κατακτήσουμε. Ο σεβασμός προς τον άνθρωπο είναι η ύψιστη μορφή πολιτισμού και η μόνη ασφαλής εγγύηση για ένα μέλλον χωρίς φόβο και χωρίς βία.

“  
«Δεν τη σκότωσε η ζήλια... τη σκότωσε η βαθιά πεποίθηση του θύτη ότι είχε δικαίωμα πάνω στη ζωή της»



## Η σαλιγκαροτροφία ως γέφυρα προς την εργασία για άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας

Συνεργασία Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και Κοι.Σ.Π.Ε. «Ίασμος» για εκπαίδευση και πραγματική επαγγελματική προοπτική με κοινωνική ένταξη

**Σ**ε μια εποχή όπου η **συζήτηση για την ψυχική υγεία μετατοπίζεται σταδιακά από τη θεραπεία προς τη συμπερίληψη και την ενεργή συμμετοχή στην κοινωνία, πρωτοβουλίες που συνδέουν την εκπαίδευση με την εργασία αποκτούν ιδιαίτερη σημασία. Στον Βόλο, μια συνεργασία ανάμεσα στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας και τον Κοινωνικό Συνεταιρισμό Περιορισμένης Ευθύνης Μαγνησίας «Ίασμος» επικεντρώνεται να δώσει μια πρακτική απάντηση σε ένα σύνθετο κοινωνικό ζήτημα: πώς άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας μπορούν να αποκτήσουν πρόσβαση στην εργασία μέσα από παραγωγικές δραστηριότητες με πραγματικές προοπτικές.**

Στη Σχολή Γεωπονικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας πραγματοποιήθηκε εκδήλωση απονομής βεβαιώσεων εκπαιδευσης και πρακτικής άσκησης σε ωφελούμενους του συνεταιρισμού, οι οποίοι συμμετείχαν για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά σε πρόγραμμα κατάρτισης στη σαλιγκαροτροφία. Η εκδήλωση δεν είχε μόνο συμβολικό χαρακτήρα. Ανέδειξε μια διαφορετική προσέγγιση στην ψυχοκοινωνική αποκατάσταση, όπου η γνώση συνδέεται άμεσα με την παραγωγή και την επαγγελματική προοπτική.

Ιδιαίτερη βαρύτητα είχαν οι τοποθετήσεις της πρωτανικής αρχής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Ο Πρύτανης Χαράλαμπος Μπιλλίνης και η Αντιπρύτανης Έρευνας, Καινοτομίας και Διά Βίου Εκπαίδευσης Χρυσή Λασιπίδου εξέφρασαν τη στήριξη τους στην προσπάθεια και δεσμεύτηκαν να συμβάλουν στην περαιτέρω ανάπτυξη της, υπογραμμίζοντας τη σημασία σύνδεσης της πανεπιστημιακής γνώσης με κοινωνικές ανάγκες και δράσεις ουσιαστικής ένταξης.

Το πρόγραμμα υλοποιείται από το Τμήμα Γεωπονίας, Ιχθυολογίας και Υδατινών Περιβάλλοντος και εστιάζει στην παραγωγή κερσαίων σαλιγκαριών. Οι συμμετέχοντες εκπαιδεύτηκαν τόσο στις βασικές όσο και στις πιο εξειδικευμένες τεχνικές εκτροφής, στη διαχείριση μονάδων παραγωγής και στις απαιτήσεις μιας σύγχρονης αγροδιατροφικής δραστηριότητας.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι η κατάρτιση δεν περιορίστηκε στην εκτροφή. Για δεύτερη χρονιά εντάχθηκε και η εκπαίδευση στην εξαγωγή βλέννας σαλιγκαριού, ενός προϊόντος που τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιείται ευρέως στη βιομηχανία καλλυντικών και σε εφαρμογές φροντίδας της υγείας λόγω των αναπλαστικών και αντιοξειδωτικών χαρακτηριστικών που του αποδίδονται. Η διεύρυνση αυτή δίνει στους συμμετέχοντες πρόσβαση σε περισσότερες πιθανές επαγγελματικές διεξόδους και ενισχύει

τη βιωσιμότητα της δραστηριότητας.

Πίσω από την εκπαιδευτική διάσταση βρίσκεται μια ευρύτερη φιλοσοφία: η εργασία δεν αντιμετωπίζεται απλώς ως μέσο εισοδήματος αλλά ως εργαλείο αποκατάστασης, κοινωνικής συμμετοχής και ενδυνάμωσης. Για ανθρώπους που έχουν βιώσει τον αποκλεισμό ή τη δυσκολία πρόσβασης στην αγορά εργασίας λόγω προβλημάτων ψυχικής υγείας, η συμμετοχή σε ένα οργανωμένο παραγωγικό περιβάλλον μπορεί να λειτουργήσει ως σημείο επανεκκίνησης.

Οι Κοινωνικοί Συνεταιρισμοί Περιορισμένης Ευθύνης έχουν ακριβώς αυτόν τον στόχο: να δημιουργούν συνθήκες όπου η επαγγελματική δραστηριότητα συνδυάζεται με την κοινωνική υποστήριξη. Η περίπτωση του «Ίασμος» δείχνει πώς ένα τέτοιο μοντέλο μπορεί να αποκτήσει ουσιαστικό περιεχόμενο όταν συνδέεται με την ακαδημαϊκή γνώση και την τοπική ανάπτυξη.

Το επόμενο βήμα του εγχειρήματος φαίνεται ακόμη πιο φιλόδοξο. Όπως ανακινώθηκε κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, εγκρίθηκαν από την Περιφέρεια Θεσσαλίας οι αναγκαίοι πόροι για τη δημιουργία μονάδας εκτροφής σαλιγκαριών του συνεταιρισμού. Η εξέλιξη αυτή μεταφέρει το πρόγραμμα από το πεδίο της εκπαίδευσης στην πραγματική παραγωγή.

Η δημιουργία της μονάδας αναμένεται να δώσει στους ωφελούμενους τη δυνατότητα να εφαρμόσουν στην πράξη όσα έμαθαν, συμμε-

τέχοντας σε μια οικονομική δραστηριότητα με προοπτική συνέχειας. Πρόκειται για ένα κρίσιμο σημείο, καθώς πολλά προγράμματα κατάρτισης ολοκληρώνονται χωρίς να δημιουργούν πραγματικές θέσεις εργασίας. Στην περίπτωση αυτή, η επιδίωξη είναι διαφορετική: η εκπαίδευση να μετατραπεί σε σταθερή επαγγελματική εμπειρία.

Τη στήριξη τους στην πρωτοβουλία εξέφρασαν δημόσια και οι πρωτανικές αρχές του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Ο Χαράλαμπος Μπιλλίνης και η Χρυσή Λασιπίδου υπογράμμισαν τη σημασία της σύνδεσης της πανεπιστημιακής δραστηριότητας με κοινωνικές ανάγκες και δράσεις ουσιαστικής ένταξης.

Η εκπαίδευση πραγματοποιήθηκε στη Μονάδα Εφαρμοσμένης Ζωολογίας – Σαλιγκαροτροφίας του Τμήματος, με επιστημονική υπεύθυνη τη Μαριάνθη Χατζηλιώνη και τη συμμετοχή εξειδικευμένης ομάδας συνεργατών.

Το συγκεκριμένο εγχείρημα αποτελεί ένα παράδειγμα του πώς η κοινωνική πολιτική, η εκπαίδευση και η παραγωγή μπορούν να λειτουργήσουν συμπληρωματικά. Οι βεβαιώσεις που απονεμήθηκαν δεν αποτελούν απλώς ένα ποσοποιητικό παρακολούθησης. Για τους ανθρώπους που συμμετείχαν, συμβολίζουν μια δυνατότητα μετάβασης από την εκπαίδευση στην πράξη, από τη φροντίδα στην αυτονομία και από την υποστήριξη στην ενεργή συμμετοχή στην κοινωνική και οικονομική ζωή.



Η εμπειρία σας μας βοηθά  
να γινόμαστε κάθε μέρα καλύτεροι.

⇒ **ΣΚΑΝΑΡΕΤΕ ΕΔΩ** ⇐  
και αφήστε μας την αξιολόγησή σας  
στο **Google!**



Ευχαριστούμε  
για την  
υποστήριξή σας!



Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΑΣ  
ΜΑΣ ΕΜΠΝΕΕΙ  
ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ  
ΜΕ ΠΑΘΟΣ  
ΚΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ.



Κάθε κριτική είναι ένα βήμα μπροστά  
για εμάς και για εσάς!



ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗ  
ΦΡΟΝΤΙΔΑ



ΕΜΠΕΙΡΟ & ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ  
ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ



ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ  
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ



ΣΤΟΧΟΣ ΜΑΣ  
Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΑΣ

♡ ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΥ ΕΙΣΤΕ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΜΑΣ! ♡