

novibet



WEEKLY REHAB NEWS | BY ANIMUS ΝΕΟ ΕΝΘΕΤΟ ΥΓΕΙΑΣ 36 ΣΕΛΙΔΕΣ

# Ιπποκράτειος

## ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ Πολιτεία «Δεν τα παράτησα ποτέ»

«Εδώ είναι η δεύτερη οικογένειά μου. Με βοήθησαν να ξαναβρώ τη ζωή μου»  
Έδωσα έναν πολύ μεγάλο αγώνα για να ξανασταθώ στα πόδια μου, να ξαναμιλήσω και να μπορέσω να κάνω πράγματα που πριν τα θεωρούσα αυτονόητα



# Πολιτεία

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ 5 ΙΟΥΛΙΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΘΕΣΗ | ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 43

Θεσσαλών

ΕΝΘΕΤΟ 15 ΣΕΛΙΔΕΣ

### Τα προβλήματα νικούν τους Περιφερειάρχες

Μόλις δύο από τους 13 επικεφαλής των Περιφερειών της χώρας διατηρούν ποσοστά άνω του πανελλαδικού δείκτη ικανοποίησης

ΣΕΛ. 6-7

### Κατ' οίκον, κατ' ευφημισμόν

Σύμφωνα με τον Θάνο Κουτσούκη ασθενείς από απομακρυσμένες περιοχές καλούνται να παραλαμβάνουν Φάρμακα Υψηλού Κόστους από τα σημεία παράδοσης των εταιριών ταχυμεταφορών

ΣΕΛ. 28-29

### Η αγορά της Καρδίτσας εκπέμπει SOS

Η πολύμηνη καθυστέρηση παράδοσης της πλατείας Δικαστηρίων οδηγεί επιχειρήσεις σε «λουκέτα» και καταστηματαρχές σε απόγνωση

ΣΕΛ. 12-13

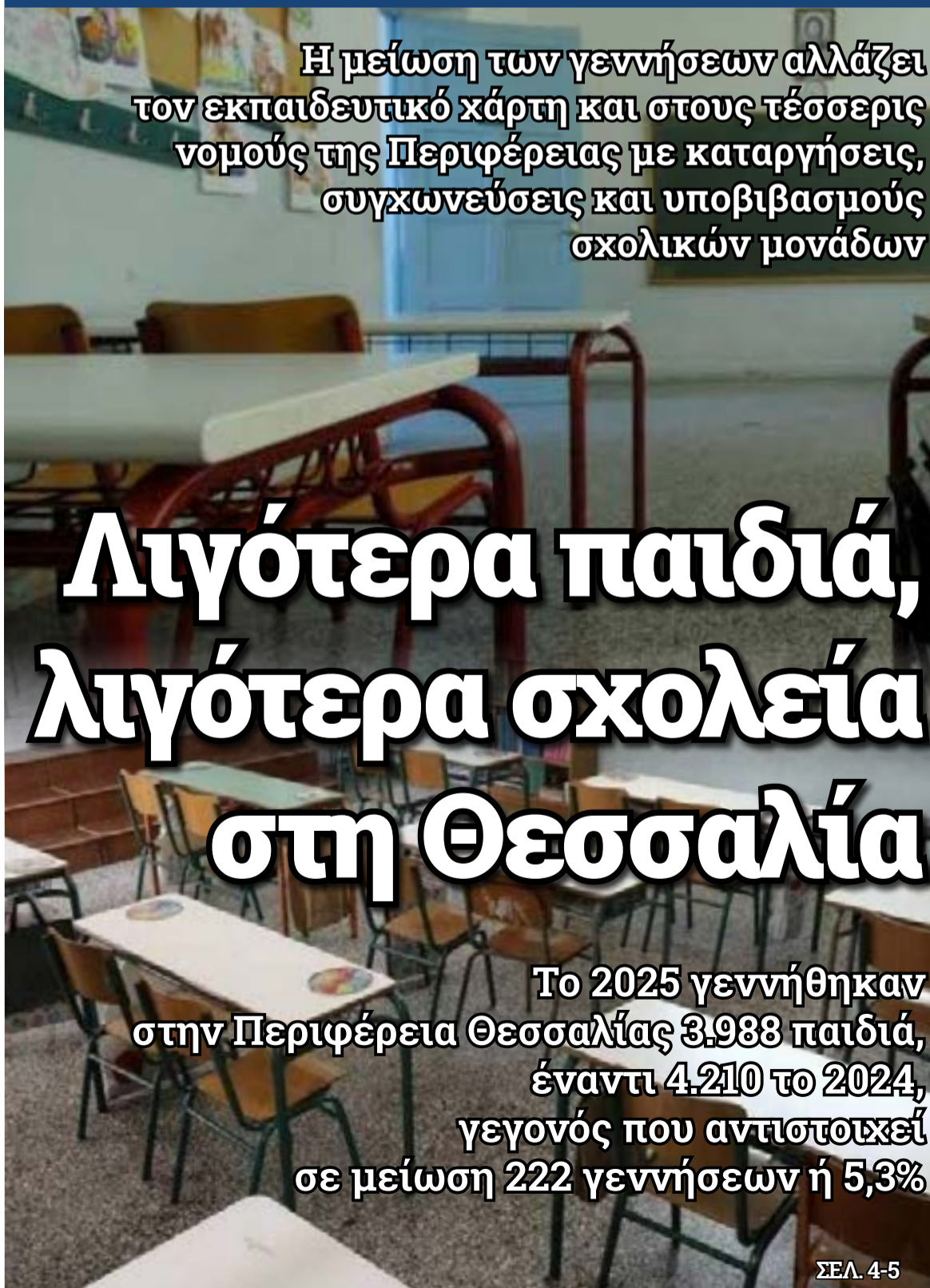
### ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΓΟΡΙΤΣΑΣ «Η Κατασκήνωση στην Πόλη είναι μια επένδυση στα παιδιά και στις οικογένειες»

Ο αντιδήμαρχος Παιδείας Δήμου Λαρισαίων, στην «Π.Θ» «Φέτος δημιουργήσαμε το πιο πλούσιο πρόγραμμα που είχαμε ποτέ»

ΣΕΛ. 18-19

## ΑΝΟΙΚΤΗ ΠΛΗΓΗ ΤΟ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΟ

Η μείωση των γεννήσεων αλλάζει τον εκπαιδευτικό χάρτη και στους τέσσερις νομούς της Περιφέρειας με καταργήσεις, συγχωνεύσεις και υποβιβασμούς σχολικών μονάδων



# Λιγότερα παιδιά, λιγότερα σχολεία στη Θεσσαλία

Το 2025 γεννήθηκαν στην Περιφέρεια Θεσσαλίας 3.988 παιδιά, έναντι 4.210 το 2024, γεγονός που αντιστοιχεί σε μείωση 222 γεννήσεων ή 5,3%

ΣΕΛ. 4-5

### Σ. ΤΕΡΖΟΠΟΥΛΟΣ «Τα μαθηματικά γίνονται εμπειρία και παιχνίδι»

Ο αντιπρόεδρος της Ελληνικής Μαθηματικής Εταιρείας, Παράρτηματος Λάρισας, Σωτήρης Τερζόπουλος, μιλά για το 3ο Καλοκαιρινό Σχολείο Μαθηματικών, τη συμμετοχή 100 μαθητών, την εθελοντική προσφορά 40 εκπαιδευτικών και τη φιλοσοφία ενός προγράμματος που καλλιεργεί τη δημιουργική σκέψη πέρα από τα σχολικά βιβλία

ΣΕΛ. 17

### Γ. ΚΑΡΑΒΑΝΑΣ Το ΕΣΥ της Ελλάδας είναι από τα πιο προσβάσιμα

«Στα δημόσια νοσοκομεία μας ασθενείς δέχονται καθημερινά πανάκριβες ιατρικές υπηρεσίες»

ΣΕΛ. 18-19



ΚΥΡΙΑΚΗ  
5 ΙΟΥΛΙΟΥ 2026

Λαμπαδός, Λαμπαδία, Λαμπαδίνα, Λαμπαδί  
Οσίου Λαμπαδού

1824

600 Έλληνες, υπό τους Γκούρα, Μαμούρη, Ρούκη και Πρεβεζιάνο, δέχονται επίθεση στον Μαραθώνα από 2.000 γενίτσαρους και 1.000 Τούρκους, υπό τον Ομέρ πασά της Καρύστου. Οι Έλληνες τρέπουν σε φυγή τους Τούρκους, οι οποίοι αφήνουν στο πεδίο της μάχης 260 νεκρούς, ανάμεσά τους και τον αρχηγό των γενιτσάρων Ιμπραήμ.

1943

Αρχίζει η Μάχη του Κουρσκ, η μεγαλύτερη πολεμική αντιπαράθεση της ιστορίας με άρματα μάχης. Στη μάχη ενεπλάκησαν 2.700 γερμανικά τανκς και 3.500 σοβιετικά. 2.900 άρματα τέθηκαν εκτός μάχης, ενώ οι απώλειες σε έμψυχο υλικό και από τις δύο πλευρές έφθασαν τους 230.000 στρατιώτες.

1946

Ο γάλλος μηχανικός Λουί Ρεάρ επιδεικνύει το πρώτο μαγικό μπηκίνι σε υπαίθρια επίδειξη μόδας στο Παρίσι.

1948

Θεσπίζεται από τους Εργατικούς το Εθνικό Σύστημα Υγείας της Μ. Βρετανίας.

2015

Την παραίτησή του από την ηγεσία της Νέας Δημοκρατίας ανακοινώνει ο Αντώνης Σαμαράς, μετά τη συντριπτική επικράτηση του «ΟΧΙ» στο δημοψήφισμα

2η σελίδα



FORMedia.gr  
ΑΜΕΣΗ  
ΕΓΚΥΡΗ  
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ



Πολιτεία

Θεσσαλών

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΤΙΒΟΥ Κ20



Ολοκληρώνεται σήμερα Κυριακή 5 Ιουλίου 2026, στο Δημοτικό Στάδιο Τρικάλων «Χρήστος Παπανικολάου – Σοφία Σακοράφα» το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Στίβου Κ20 Ανδρών – Γυναικών. Οι κορυφαίοι έφηβοι και νεάνιδες της χώρας, μαζί με ταλαντούχους αθλητές και αθλήτριες της κατηγορίας Κ18, θα αγωνιστούν για διακρίσεις, ατομικά ρεκόρ και πολύτιμες εμπειρίες, σε μία από τις σημαντικότερες διοργανώσεις ανάπτυξης του ελληνικού στίβου. Το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κ20 αποτελεί κάθε χρόνο σημείο αναφοράς για το αύριο του ελληνικού αθλητισμού, αναδεικνύοντας τα πρόσωπα που θα πρωταγωνιστήσουν τα επόμενα χρόνια σε Ελλάδα και εξωτερικό.

FORMedia

Radio  
99,8

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
www.formediaradio.gr

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

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

10:00-12:00 | «NON PAPER» με τον Τάσο Κουρκούμπα **LIVE**

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

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

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

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

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

20:00 – 08:00 | ΓΓα να μη χάνεις τίποτα!

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

Πολιτεία

Θεσσαλών

ΚΥΡΙΑΚΗ 5 ΙΟΥΛΙΟΥ 2026



ΚΑΘΕ ΤΕΤΑΡΤΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΣΤΙΣ

20:00



Χαζομπαμπάς

Τη χαρά της γέννησης του πρώτου του παιδιού μοιράστηκε μέσα από το «Non Paper» της FORMediaTV ο Στέλιος Τσικριτσής. Σε μία ξεχωριστή στιγμή ο δήμαρχος Τυρνάβου αποκάλυψε ότι ετοιμάζεται τον Σεπτέμβριο η σύντροφός του Ειρήνη θα του χαρίσει ένα κοριτσάκι. Με το καλό...

Ακυρώση

Η τραγωδία στη Θεσσαλονίκη μετά τη δολοφονική εμπροστική επίθεση στην οικία της οικογένειας της πολιτεύτριας της ΝΔ, Αφροδίτης Νέστορα, οδήγησε σε ακύρωση της προγραμματισμένης για αυτή την εβδομάδα κυβερνητικής «απόβασης» στη Θεσσαλία. Η πρώτη ακύρωση αφορούσε την ορισθείσα για αύριο επίσκεψη του υπουργού Ανάπτυξης, Τάκη Θεοδωρικάκου στη Λάρισα.

Ενισχύσεις

Θεσσαλικοί γαλάζιο κύκλοι πάντως αναφέρουν ότι τα υπουργικά κλιμάκια θα παραλεύσουν και από τους τέσσερις νομούς εντός δεκαεπτημέρου. Πριν «ξεχαστούν» δηλαδή οι πληρωμές των ξεχασμένων αγροτικών ενισχύσεων. Στον προθάλαμο προεκλογικής περιόδου καμία λεπτομέρεια δεν αφήνεται στην τύχη της...

Αποστολή

Όποτε κι αν γίνει πάντως η εξόρμηση, η σύνθεση της αποστολής δεν αναμένεται να διαφοροποιηθεί. Δένδιας, Γεωργιάδης, Θεοδωρικάκος, Ζαχαράκης, Μαρινάκης και Κυρανάκης θα πατήσουν θεσσαλικό έδαφος.

Απούσα

Ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα η εκδήλωση για την Τεχνητή Νοημοσύνη, που διοργανώσε με τον δικηγόρο και αναπληρωτή Τομέαρχης Θεσμών και Διαφάνειας του ΠΑΣΟΚ, Θωμάς Παπαλιάγκας, με καλεσμένο τον ευρωβουλευτή Νίκο Παπανδρέου. Έλειπε όμως η Ευαγγελία Λιακούλη. Όποτε δύο είναι τα νιά: είτε ο επαλιγάγκας δεν την προσκάλεσε, είτε η Λιακούλη έπαψε να είναι ακραφνής Παπανδρείκι. Ποιο είναι πιο πιθανό;

Απαραρτηρήτα...

Από τη συντακτική ομάδα του Δημοσιογραφικού Οργανισμού 21admedia

Αντιπάθειες

Η δίλωση αφοσίωσης του Κόκκαλη στον Τσίπρα δεν άρεσε σε πολλούς του προοδευτικού χώρου στη Λάρισα. Από την περίοδο των εσωκομματικών εκλογών του ΣΥΡΙΖΑ τον Σεπτέμβριο του '23 ο Λαρισαίος βουλευτής έχει δημιουργήσει αντιπάθειες με την στήριξη που παρείχε τότε στον Κασσελάκη.

Τεθωρακισμένα

Το γιο του Δημήτρη να ορκίζεται «πίστη εις την πατρίδα» καμάρωσε στο Κέντρο Εκπαίδευσης Τεθωρακισμένων στον Αυλώνα, ο Χρήστος Καπετανός. Οι παλιοσειρές τουλάκιστον ξέρουν ότι ο βουλευτής της ΝΔ δεν ζήτησε ειδική μεταχείριση.

Υποψήφιος

«Κλείδωσε» η υποψηφιότητα του φαρμακοποιού και πρώην περιφερειακού συμβούλου Πάννη Χαΐδου στο ψηφοδέλτιο της ΕΛΑΣ στα Τρίκαλα. Δεν τα κατάφερε το 2023, παρά την καλή του επίδοση, γιατί εκεί τώρα;

Τρίχες

Ούτε συνηνομημένοι να ήταν ο Δημήτρης Κουρέτας με τον Θανάση Μαμάκο. Περιφερειάρχης Θεσσαλίας και δήμαρχος Λαρισίαν είχαν να αλλάξουν look και το έκαναν σε αντίθετη version. Ο πρώτος εγκατέλειψε το κοντό κούρεμα κι αφήνει μαλλί, ενώ ο δεύτερος επέλεξε να τα πάρει με τη... ψηλί.

Ανασχηματισμός

Στην ιστορία της τοπικής αυτοδιοίκησης των Τρικάλων πέρασε ο Νίκος Σακκάς με τον ανασχηματισμό που έκανε στους αντιδημάρχους. Δεν έχει δα προηγούμενο να μένουν εκτός καρτοφυλακίων Γιώργος Ζιώγας και Γιώργος Καταβούτας, οι δύο πρώτοι σε σταυρούς δημοτικοί σύμβουλοι

Πολεοδομία

Αντιδήμαρχο Πολεοδομίας για πρώτη φορά στα Τρίκαλα όρισε ο Σακκάς, ο οποίος μέχρι τώρα ήταν αυτός που είχε υπό την εποπτεία του το συγκεκριμένο καρτοφυλάκιο. Με δεδομένο όμως ότι οι Πολεοδομίες φεύγουν από τους Δήμους, τον ορισμό του Θωμά Μερτσιώτη τον λες και φροντιστήριο για τα μελλούμενα.

Σχεδιαστής μόδας

Τώρα βέβαια πως γίνεται ο πολιτικός μηχανικός Καταβούτας να μην προμηθεί από τον σχεδιαστή μόδας Μερτσιώτη σε μία αντιδημαρχία με τεχνικό υπόβαθρο, μόνο ο Σακκάς μπορεί να το εξηγήσει. Σχεδία ο ένας, σχέδια κι ο άλλος.

Αιτήσεις

Η ερώτηση της εβδομάδας αφορά το πόσο κάτωκοι της συνοικίας της Νεράιδας έχουν εξασφαλίσει κάρτα μόνιμου κατοίκου. Για την ακρίβεια πόσο κατάφεραν να επιβεβαιώσουν μέσω της πλατφόρμας του Δήμου Λαρισίαν ότι τα στοιχεία τους για τη δημιουργία λογαριασμού πριν την υποβολή της αίτησής τους, ήταν ακριβή...εξειδικευμένες ιστοσελίδες συνοδών, αυτή την περίοδο στην αγορά της Θεσσαλίας οι τιμές ξεκινούν από τα 130 περίπου ευρώ για μισή ώρα, ενώ για βασικό πρόγραμμα διάρκειας μίας ώρας το κόστος φθάνει τα 250 ευρώ. Πρόσθετες υπηρεσίες να τιμολογούνται ξεχωριστά.

Πολιτεία  
Θεσσαλών

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ  
Αχιλλέας Αθ. Νταβέλης

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
Πάνος Πλκαδής

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ  
Τάσος Κουρκούμπα

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

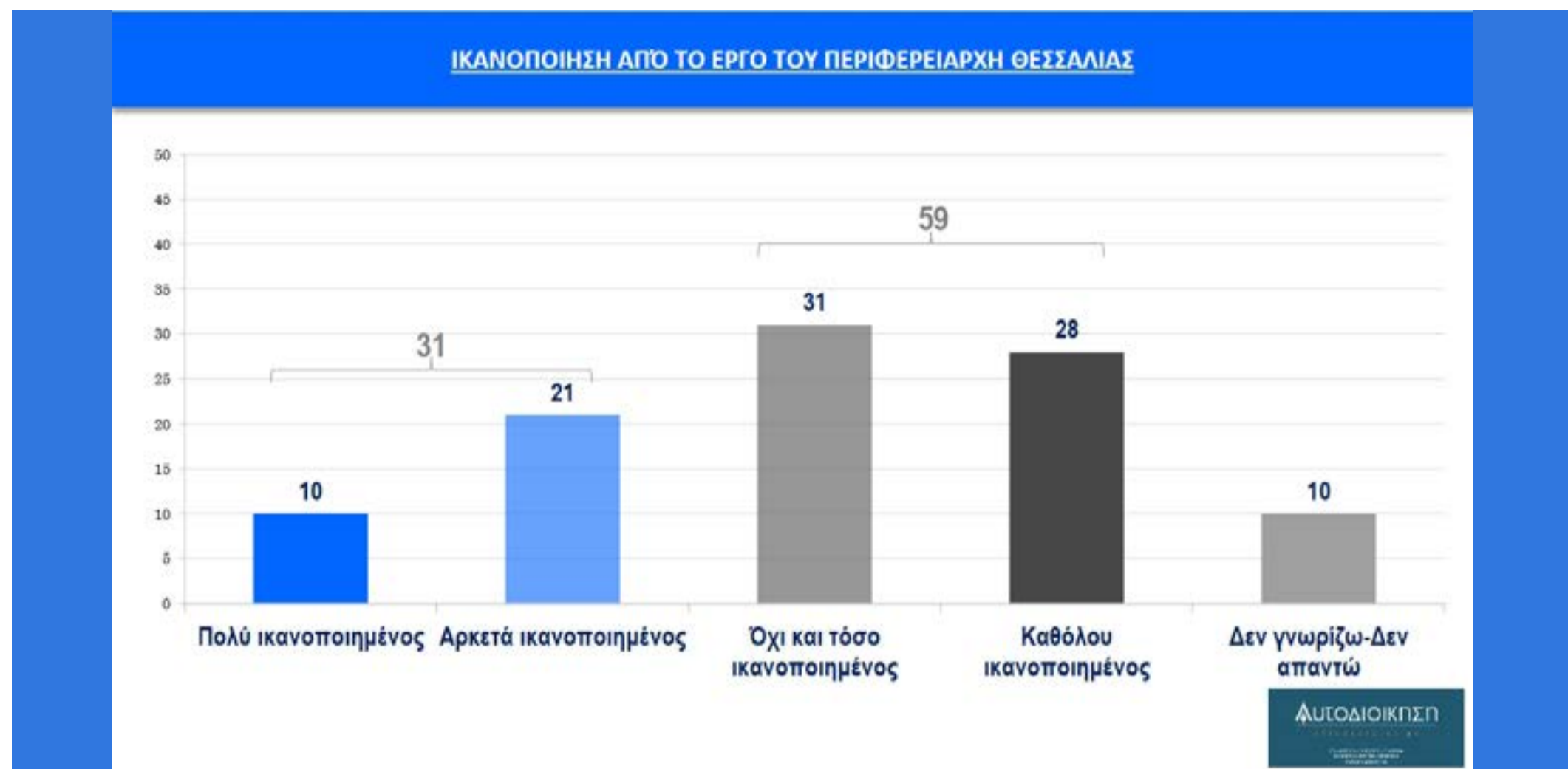
Συνδρομές / Διαφημίσεις  
sales@21admedia.gr



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



Η πανελλαδική δημοσκόπηση δείχνει ότι 10 από τους 13 Περιφερειάρχες καταγράφουν μείωση στα ποσοστά ικανοποίησης σε σχέση με τον Ιανουάριο, ενώ μόνο δύο ξεπερνούν πλέον τον πανελλαδικό δείκτη ικανοποίησης (33%)



ΠΤΩΤΙΚΗ ΤΑΣΗ ΣΤΟΥΣ ΔΕΙΚΤΕΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ

# Τα προβλήματα νικούν τους Περιφερειάρχες

Μόλις δύο από τους 13 επικεφαλής των Περιφερειών της χώρας διατηρούν ποσοστά άνω του πανελλαδικού δείκτη ικανοποίησης

Οδικό δίκτυο, οικονομική πίεση, υγεία και υποδομές κυριαρχούν στις ανησυχίες των πολιτών

**Σημαντική αναδιάταξη στο πολιτικό σκηνικό της Περιφερειακής Αυτοδιοίκησης καταγράφεται δύο μισά χρόνια πριν από τις αυτοδιοικητικές εκλογές του '28 σε πανελλαδική δημοσκόπηση, με τα στοιχεία να αποτυπώνουν μια γενικευμένη υποχώρηση της ικανοποίησης των πολιτών απέναντι στους περισσότερους περιφερειάρχες της χώρας, καθώς δέκα από τους δεκατρείς εμφανίζουν απώλειες σε σχέση με τη μέτρηση του Ιανουαρίου.**

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπαξ**

Μεγαλύτερες απαιτήσεις και με βασικό κριτήριο τις παρεμβάσεις που επηρεάζουν άμεσα την καθη-

μερινότητα τους εμφανίζονται οι 20.358 πολίτες που μετείχαν στη δημοσκόπηση που διεξήγαγε τον Ιούνιο το «aftodioikisi.gr» τον Ιούνιο. Δρόμοι, υποδομές, καθαριότητα, υγεία, οικονομία, απασχόληση και ευρύτερα ποιοτικά ζωής, αποτελούν πλέον τους βασικούς άξονες πάνω στους οποίους διαμορφώνεται η εικόνα των περιφερειακών αρχών.

Τα δημοσκοπικά ευρήματα φανερώνουν ότι μία γενικευμένη υποχώρηση των ποσοστών για τους περισσότερους Περιφερειάρχες της χώρας παράλληλα με τις υψηλές προσδοκίες των πολιτών. Παρά τις διαφοροποιήσεις μεταξύ των 13 Περιφερειών, το συνολικό μήνυμα είναι σαφές: η αποτελεσματικότητα στην αντιμετώπιση των πραγμα-

τικών προβλημάτων των τοπικών κοινωνιών αποτελεί πλέον το κυρίαρχο κριτήριο αξιολόγησης της Περιφερειακής Αυτοδιοίκησης.

Ο πανελλαδικός σταθμισμένος δείκτης ικανοποίησης («πολύ» και «αρκετά ικανοποιημένοι») διαμορφώνεται πλέον λίγο πάνω από το 33%, έναντι 34% στην αντίστοιχη δημοσκόπηση του Ιανουαρίου. Ενδεικτικό της μεταβολής είναι ότι μόνο δύο Περιφερειάρχες ξεπερνούν πλέον αυτό το όριο, όταν πριν από έξι μήνες ήταν πέντε.

Σε ότι αφορά τον Περιφερειάρχη Θεσσαλίας, ο Δημήτρης Κουρέτας κατατάσσεται στην πέμπτη θέση, συγκεντρώνοντας ποσοστό 31,2%, έναντι 36% στην προηγούμενη μέτρηση. Η διαφορά

των 4,8 ποσοστιαίων μονάδων αποτελεί μία από τις σημαντικότερες μεταβολές της έρευνας και τον οδηγεί από την τρίτη στην πέμπτη θέση της πανελλαδικής κατάταξης. Ωστόσο, η συνολική εικόνα παρουσιάζει και μία δεύτερη ανάγνωση. Παρά την υποχώρηση, η Θεσσαλία εξακολουθεί να βρίσκεται μέσα στην πρώτη πεντάδα των Περιφερειών ως προς την ικανοποίηση των πολιτών, σε μια περίοδο που η περιοχή συνεχίζει να αντιμετωπίζει τις συνέπειες σοβαρών φυσικών καταστροφών, την ανάγκη αποκατάστασης βασικών υποδομών και τις αυξημένες απαιτήσεις των κατοίκων για καλύτερες παρεμβάσεις.

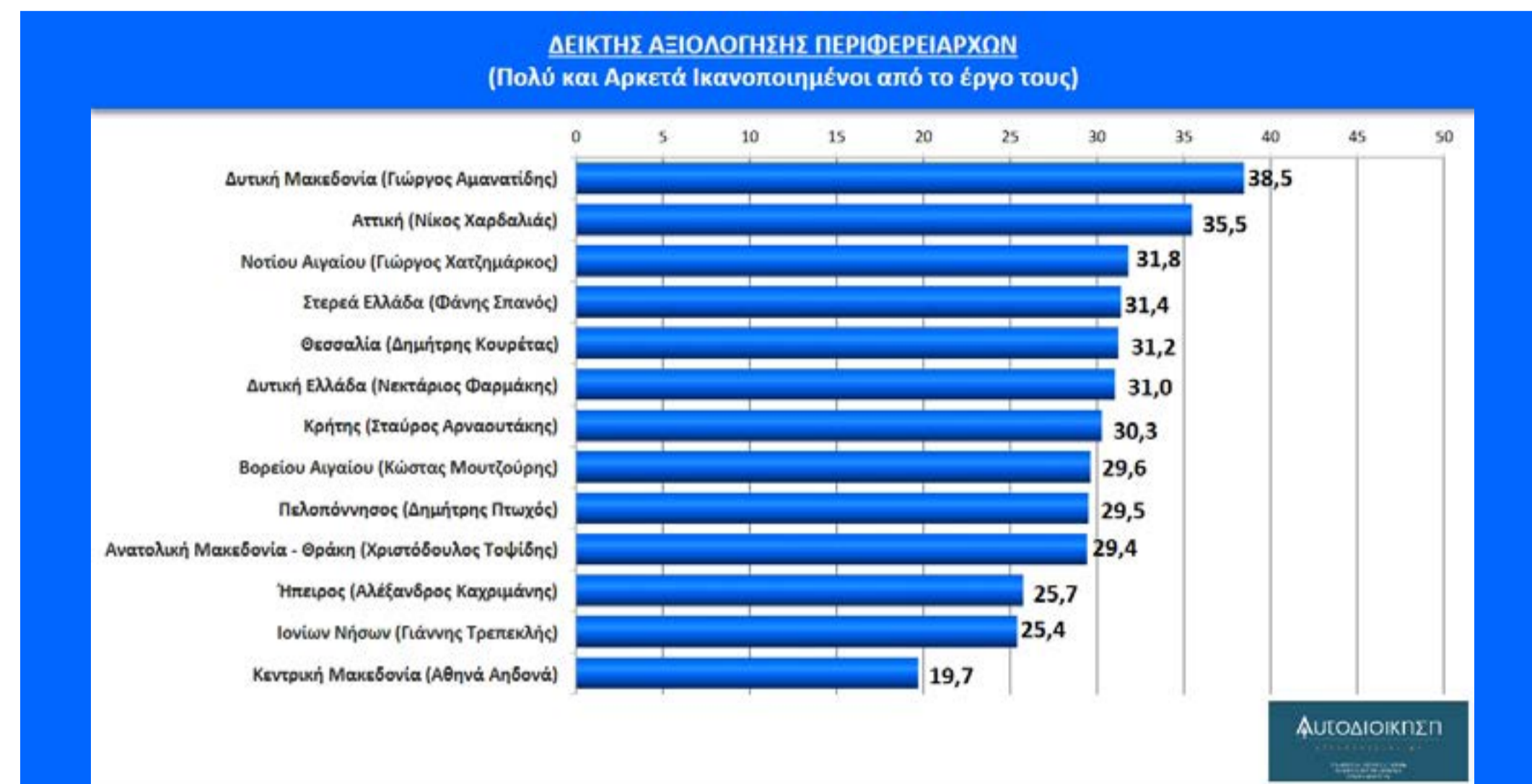
**Οι επιδόσεις των άλλων 12** Στις υπόλοιπες Περιφέρειες της χώρας, την πρώτη θέση επίδοσης διατηρεί ο Περιφερειάρχης Δυτικής Μακεδονίας, Γιώργος Αμανατίδης, ο οποίος συγκεντρώνει ποσοστό 38,5%, έναντι 39% τον περασμένο Ιανουάριο. Παρά τη μικρή υποχώρηση κατά μισή ποσοστιαία μονάδα, εξακολουθεί να προηγείται με

απαιτητικοί απέναντι στο σύνολο της αυτοδιοίκησης. Η πίεση αυτή αντανακλάται και στην αξιολόγηση της Περιφέρειας Θεσσαλίας, όπου η καθημερινότητα, η κατάσταση των δρόμων, οι υποδομές, η αγροτική οικονομία και η ενίσχυση των τοπικών κοινωνιών εξακολουθούν να αποτελούν βασικά ζητούμενα.

Στις υπόλοιπες Περιφέρειες της χώρας, την πρώτη θέση επίδοσης διατηρεί ο Περιφερειάρχης Δυτικής Μακεδονίας, Γιώργος Αμανατίδης, ο οποίος συγκεντρώνει ποσοστό 38,5%, έναντι 39% τον περασμένο Ιανουάριο. Παρά τη μικρή υποχώρηση κατά μισή ποσοστιαία μονάδα, εξακολουθεί να προηγείται με

Οι πολίτες αξιολογούν πλέον τις Περιφέρειες κυρίως με βάση την αποτελεσματικότητα στην αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων

**Ο Περιφερειάρχης Θεσσαλίας συγκεντρώνει 31,2% (από 36%), υποχωρώντας από την 3η στην 5η θέση. Παρά την πτώση, η Θεσσαλία παραμένει στις πέντε Περιφέρειες με τη μεγαλύτερη ικανοποίηση**



διαφορά, σε μια Περιφέρεια που συνεχίζει να αντιμετωπίζει τις προκλήσεις της απολιγντοποίησης και της οικονομικής μετάβασης. Στη δεύτερη θέση ανέβηκε ο Περιφερειάρχης Αττικής, Νίκος Χαρδαλιάς, ο οποίος ήταν έναν από τους ελάχιστους κερδισμένους της έρευνας. Το ποσοστό ικανοποίησης του αυξήθηκε κατά μισή μονάδα από 35% σε 35,5%, γεγονός που σε συνδυασμό με την υποχώρηση Κουρέτα, τον έφερε στη δεύτερη θέση επίδοσης. Στην τρίτη θέση βρέθηκε πλέον ο Περιφερειάρχης Νοτίου Αιγαίου, Γιώργος Χατζημάρκος, με ποσοστό 31,8%, έναντι 33% στην προηγούμενη μέτρηση. Η πτώση του είναι περιορισμένη και αυτό του επιτρέπει να κερδίσει πέντε θέσεις στην κατάταξη.

Τέταρτος κατατάχθηκε ο Περιφερειάρχης Στερεάς Ελλάδας, Φάνης Σπανός, με 31,4%, έναντι του 33% του Ιανουαρίου. Οι απώλειες των 1,6 μονάδων ήταν σχετικά περιορισμένες, με αποτέλεσμα να βελτιώσει τη θέση του από την έβδομη στην τέταρτη.

Στην έκτη θέση συναντάει ο Περιφερειάρχης Δυτικής Ελλάδας, Νεκτάριος Φαρμάκης, με 31%, έναντι 35% πριν από έξι μήνες. Αυτή η απώλεια τεσσάρων ποσοστιαίων μονάδων τον οδήγησε δύο θέσεις χαμηλότερα. Έβδομος βρέθηκε ο Περιφερειάρχης Κρήτης, Σταύρος Αρναουτάκης, με 30,3%, έναντι 35% τον Ιανουάριο. Η μείωση κατά 4,7 μονάδες συνοδεύτηκε από απώλεια δύο θέσεων.

Ο Περιφερειάρχης Βορείου Αιγαίου, Κώστας Μουτζούρης, ακολουθεί στην όγδοη θέση με 29,6%, έναντι 34% στην προηγούμενη μέτρηση, καταγράφοντας απώλειες 4,4 ποσοστιαίων μονάδων.

Στην ένατη θέση βρέθηκε ο Περιφερειάρχης Πελοποννήσου, Δημήτρης Πτωχός, ο οποίος εμφανίζει μικρή άνοδο από 29% σε 29,5%. Είναι ο τρίτος Περιφερειάρχης που κατέγραψε



θετική μεταβολή, βελτιώνοντας παράλληλα τη θέση του στην κατάταξη.

Στη δέκατη θέση κατατάχθηκε ο Περιφερειάρχης Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης, Χριστόδουλος Τοψίδης, με 29,4%, έναντι 32% τον Ιανουάριο, σημειώνοντας μείωση 2,6 μονάδων και υποχώρηση μίας θέσης. Τη μεγαλύτερη πτώση εμφάνισε ο Περιφερειάρχης Ηπείρου, Αλέξανδρος Καχριμάνης. Μετά και την επιβολή της ποινής της αργίας ενός μήνα από την Αποκεντρωμένη Διοίκηση Ηπείρου, το ποσοστό ικανοποίησης των πολιτών μειώθηκε από 32% σε 25,7%, δηλαδή κατά 6,3 ποσοστιαίες μονάδες, οδηγώντας τον στην ενδέκατη θέση.

Στη δωδέκατη θέση βρίσκεται ο Περιφερειάρχης Ιονίων Νήσων, Γιάννης Τραπεκλής, με 25,4%, έναντι 28% πριν από έξι μήνες, ενώ την τελευταία θέση καταλαμβάνει και σε

αυτή τη μέτρηση η Περιφερειάρχης Κεντρικής Μακεδονίας, Αθηνά Αηδονά, η οποία συγκεντρώνει ποσοστό 19,7%, έναντι 21% στην προηγούμενη δημοσκόπηση.

### Πρώτο πρόβλημα οι δρόμοι

Η έρευνα δεν περιορίζεται στην αξιολόγηση των προσώπων, αλλά καταγράφει και τις πραγματικές προτεραιότητες των πολιτών. Αναφορικά με την ιεράρχηση των προβλημάτων, στην κορυφή βρίσκεται -και μάλιστα με άλμα +6%- το «οδικό δίκτυο - ποιότητα δρόμων» με 40% (από 34% τον περασμένο Ιανουάριο), στη δεύτερη θέση (από την τρίτη) περνάει η «καθαριότητα - σκουπίδια», στο 26% (από 25%), με το ίδιο ποσοστό -26% (από 23%) η «μείωση των εισοδημάτων», ακολουθεί η «στάθμευση - χώροι πάρκινγκ» που μειώνεται σημαντικά (στο 24 από 33%),

στο 20% (από 22%) και την πέμπτη θέση βρίσκεται η «επιδείνωση τοπικής οικονομίας - αγοράς», στην έκτη θέση (από την 8η) και το 18% (από 13%) βρίσκουμε τις «δομές υγείας - νοσοκομεία κλπ» και ακολουθούν η «ανεργία» με 17% (από 16%), η «φτώχεια» και η «εγκληματικότητα - ελλιπής αστυνόμευση» στο 16% (από 18 και 12% αντίστοιχα), το «κυκλοφοριακό (μποτιλιάρισμα)» στο 15% (από 12%), το «περιβάλλον - χώροι πράσινου» με 12% (από 8%), η «ύδρευση - αποχέτευση» και ο «πλεκτροφωτισμός δρόμων» με 10% (από 12 και 7% αντίστοιχα), οι «Συγκοινωνίες» σταθερά στο 9%, η «έλλειψη χώρων αναψυχής - αθλητικών εγκαταστάσεων» επίσης με 9% (από 6% τον περασμένο Ιανουάριο), η «κατάσταση πλατειών» με 7% (από 6%), η «εξυπηρέτηση από δημόσιες υπηρεσίες» με σταθερό 5% και τέλος τα «σχολεία - εκπαίδευση» με 4% (από 6% προ εξαμήνου).

Αναφορικά με τους Περιφερειάρχες, αν και εξακολουθεί να παραμένει στην κορυφή των προβλημάτων, καταγράφεται σημαντική αύξηση στους πολίτες που δηλώνουν «πολύ και αρκετά ικανοποιημένοι» με τη «δημιουργία θέσεων απασχόλησης» 27% από μόλις το 19% τον περασμένο Ιανουάριο), ακολουθούν η «διευκόλυνση των επιχειρήσεων της περιοχής» (27% από 23% προ εξαμήνου), η «κατάσταση του ΕΣΠΑ» με 29% (από 27%), τα «θέματα κοινωνικής πολιτικής» με 30% (από 31%), τα «θέματα πολιτικής προστασίας» όπου μειώνεται η ικανοποίηση των πολιτών από 36% στο 31% και τέλος σημαντική αύξηση παρατηρείται στην «μλοποίηση οδικών έργων» που από την τρίτη θέση και το 30% του Ιανουαρίου εκτοξεύονται στην πρώτη και το 37%.

Υπάρχουν αναφορές ότι σε απομακρυσμένες περιοχές οι ασθενείς δεν λαμβάνουν τα φάρμακά τους στο σπίτι, αλλά αναγκάζονται να τα παραλαμβάνουν από καταστήματα εταιρειών ταχυμεταφορών, γεγονός που δημιουργεί προβλήματα στην ισότιμη πρόσβαση στις θεραπείες



ΣΟΒΑΡΗ ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΤΟΥ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΛΑΡΙΣΑΣ

# Κατ' οίκον, κατ' ευφημισμόν

**Σύμφωνα με τον Θάνο Κουτσούκη ασθενείς από απομακρυσμένες περιοχές καλούνται να παραλαμβάνουν Φάρμακα Υψηλού Κόστους από τα σημεία παράδοσης των εταιριών ταχυμεταφορών**

**Την εικόνα ενός συστήματος που, σύμφωνα με τον ίδιο, παρουσιάζει σημαντικές δυσλειτουργίες στη διάθεση των Φαρμάκων Υψηλού Κόστους (ΦΥΚ) περιγράφει ο πρόεδρος του Φαρμακευτικού Συλλόγου Λάρισας, Θάνος Κουτσούκης. Πέρα από τη χαμηλή συμμετοχή των φαρμακείων της κοινότητας στη νέα διαδικασία, ο κ. Κουτσούκης προχωρά σε μία ιδιαίτερα σοβαρή καταγγελία, μεταφέροντας αναφορές πολιτών σύμφωνα με τις οποίες η διαφημιζόμενη «κατ' οίκον» παράδοση των ΦΥΚ δεν πραγματοποιείται πάντοτε στην κατοικία των ασθενών.**

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπας**

Όπως επισημάνει με άρθρο του στην ιστοσελίδα «DailyPharmaNews», στον Φαρμακευτικό Σύλλογο Λάρισας έχουν περιέλθει συγκεκριμένες αναφορές από περιοχές της περιφερειακής ενότητας, σύμφωνα με τις οποίες εταιρείες ταχυμεταφορών ζητούν από ασθενείς που κατοικούν σε απομακρυσμένες περιοχές να μεταβούν οι ίδιοι στα τοπικά καταστήματα των εταιρειών για να παραλάβουν τη θεραπεία τους. Εφόσον οι αναφορές αυτές επιβεβαιωθούν ευρύτερα, ανακύπτουν σοβαρά ζητήματα ισότιμης πρόσβασης των πολιτών στις θεραπείες τους, αλλά και εφαρμογής του ίδιου του μοντέλου που θεσπί-

στηκε για τη διευκόλυνση των ασθενών. Στο ίδιο άρθρο, ο πρόεδρος του ΦΣ Λάρισας υποστηρίζει ότι τα πρώτα στοιχεία από την εφαρμογή του νέου συστήματος δεν δικαιούν τις προσδοκίες που είχαν καλλιεργηθεί. Σύμφωνα με τα στοιχεία που παραθέτει, μέσα στους πρώτους τέσσερις μήνες εφαρμογής εκτελέστηκαν μόλις 30 συνταγές ΦΥΚ μέσω των 287 φαρμακείων της Περιφερειακής Ενότητας Λάρισας, γεγονός που, κατά την άποψή του, αποτυπώνει τις αδυναμίες του σχεδιασμού. Από την άλλη πλευρά, η μέχρι σήμερα περιορισμένη αξιοποίηση του νέου συστήματος δεν αποτελεί από μόνη της ασφαλές συμπέρασμα για τη συνολική αποτελεσματικότητά του, καθώς, όπως έχει επισημάνει επανειλημμένα ο πρόεδρος του Πανελληνίου Φαρμακευτικού Συλλόγου, Απόστολος Βαλιτάς, απαιτείται εύλογος χρόνος ώστε να ολοκληρωθεί η προσαρμογή όλων των εμπλεκόμενων και να αξιολογηθεί στην πράξη η λειτουργία του.

Όστόσο, οι αναφορές που δημοσιοποιεί ο κ. Κουτσούκης σχετικά με την εφαρμογή της κατ' οίκον παράδοσης αναμένεται να προκαλέσουν προβληματισμό τόσο στους αρμόδιους φορείς του Υπουργείου Υγείας και του ΕΟΠΥΥ όσο και στη φαρμακευτική κοινότητα, καθώς αγγίζουν τον πυρήνα της ισότιμης πρόσβασης των ασθενών στις θεραπείες τους, αλλά και εφαρμογής της ασφαλούς πρόσβασής τους στις θεραπείες τους.

**Αναλυτικά το άρθρο του προέδρου του Φαρμακευτικού Συλλόγου Λάρισας, Θάνου Κουτσούκη:**

«Τέσσερις μήνες μετά την εφαρμογή του νέου συστήματος, τα πρώτα πραγματικά δεδομένα αποκαλύπτουν την αποτυχία του. Μόλις 30 συνταγές εκτελέστηκαν μέσω των φαρμακείων της κοινότητας στην Περιφερειακή Ενότητα Λάρισα στο τετράμηνο, ενώ στον Φαρμακευτικό Σύλλογο Λάρισας έχουν περιέλθει αναφορές ότι σε ορισμένες απομακρυσμένες περιοχές η κατ' οίκον παράδοση δεν πραγματοποιείται πάντοτε όπως είχε εξαγγελθεί. Τα στοιχεία αυτά δεν αναδεικνύουν μόνο τις αδυναμίες του νέου μοντέλου. Αναδεικνύουν την ανάγκη να επανεξετάσουμε συνολικά τη φιλοσοφία με την οποία αντιλαμβάνομαστε τη διάθεση του φαρμάκου στη χώρα μας.

Τις τελευταίες ημέρες ακούστηκε πολλές φορές το ερώτημα "γιατί οι φαρμακοποιοί αντιδρούν τόσο έντονα στην κατ' οίκον αποστολή των Φαρμάκων Υψηλού Κόστους" και "γιατί επέλεξαν να προσφύγουν μέχρι και στο Συμβούλιο της Επικρατείας".

Για κάποιους, η αντίδραση αυτή παρουσιάζεται ως μία ακόμη συντηχιακή διεκδίκηση. Είναι εύκολο να πει κανείς, "Αφού το φάρμακο μπορεί να έρθει στο σπίτι του ασθενούς, γιατί αντιδρούν οι φαρμακοποιοί;" Η πραγματικότητα όμως είναι

πολύ διαφορετική. Δεν υπερασπιζόμαστε έναν τρόπο διανομής. Υπερασπιζόμαστε μια θεμελιώδη αρχή της δημόσιας υγείας, ότι το φάρμακο δεν είναι ένα απλό προϊόν που αλλάζει χέρια, αλλά ένα επιστημονικό αγαθό, η διάθεση του οποίου συνοδεύεται από την ευθύνη και τη φαρμακευτική φροντίδα του φαρμακοποίου.

Και μόνο που χρειάζεται να λέμε τα αυτονόητα είναι προβλητικό για το λειτουργήμα που επιτελούν οι φαρμακοποιοί διαχρονικά.

Γι' αυτό επιμένουμε στη διατήρηση της αρχής της διάθεσης του φαρμάκου δια χειρός φαρμακοποίου. Όχι επειδή υπερασπιζόμαστε ένα επαγγελματικό προνόμιο, αλλά επειδή θεωρούμε ότι η κατάργησή της αποδυναμώνει μια θεμελιώδη αρχή της φαρμακευτικής περιθαλψής. Οι φαρμακοποιοί δεν είμαστε απέναντι στους ασθενείς: είμαστε διαχρονικά οι πιο σταθεροί σύμμαχοί τους στην ασφαλή διάθεση, στη σωστή χρήση και στη συνεχή παρακολούθηση της θεραπείας τους. Γι' αυτό και η προσφυγή στο Συμβούλιο της Επικρατείας δεν έγινε για να προστατέσουμε έναν επαγγελματικό χώρο, αλλά μία αρχή που θεωρούμε κρίσιμη για τη δημόσια υγεία.

Η συζήτηση λοιπόν δεν αφορά το αν ένα courier μπορεί να μεταφέρει ένα κουτί φαρμάκων. Προφανώς και μπορεί. Η πραγματική συζήτηση είναι διαφορετική.

Το συμπέρασμα αυτό επιβεβαιώνει ότι ο Φαρμακευτικός Σύλλογος Λάρισα είχε επισημάνει ήδη από τους

αξιοποιεί την τεχνολογία για να ενισχύσει τον επαγγελματία υγείας και να βελτιώσει τη φροντίδα του ασθενούς ή ένα σύστημα που χρησιμοποιεί την τεχνολογία για να απομακρύνει σταδιακά τον επιστήμονα από τη στιγμή της διάθεσης του φαρμάκου;

Αυτό είναι το πραγματικό πολιτικό διακύβευμα.

Η αποτυχία του νέου συστήματος αποτυπώνεται πλέον στα πραγματικά δεδομένα

Μέχρι σήμερα η κριτική μας βασιζόταν στις αδυναμίες του σχεδιασμού. Σήμερα όμως υπάρχουν πραγματικά στοιχεία.

Τέσσερις μήνες μετά την έναρξη των φαρμακείων της κοινότητας στη διάθεση των Φαρμάκων Υψηλού Κόστους, στην Περιφερειακή Ενότητα Λάρισας, όπου λειτουργούν 287 φαρμακεία, εκτελέστηκαν συνολικά μόλις 30 συνταγές μέσω του νέου συστήματος.

Το στοιχείο αυτό δεν επιδέχεται διαφορετικές ερμηνείες. Δεν αποδεικνύει, βέβαια, ότι οι ασθενείς δεν εμπιστεύονται το φαρμακείο της γειτονιάς τους.

Αποδεικνύει ότι το ίδιο το σύστημα σχεδιάστηκε με τρόπο που δεν επιτρέπει στο φαρμακείο της κοινότητας να λειτουργήσει πραγματικά ως σημείο διάθεσης των Φαρμάκων Υψηλού Κόστους.

Το συμπέρασμα αυτό επιβεβαιώνει ότι ο Φαρμακευτικός Σύλλογος Λάρισα είχε επισημάνει ήδη από τους

το φάρμακο δεν είναι απλό προϊόν, αλλά κοινωνικό αγαθό που πρέπει να διατίθεται με την επιστημονική ευθύνη και τη φροντίδα του φαρμακοποίου, ώστε να διασφαλίζεται η σωστή χρήση και η ασφάλεια της θεραπείας των ασθενών



πρώτους μήνες εφαρμογής του νέου μοντέλου, αλλά και πριν ακόμη αυτό ξεκινήσει να εφαρμόζεται, όταν, μέσα από τη δική του καταγραφή και τις δημόσιες παρεμβάσεις, είχε προειδοποιήσει ότι ο σχεδιασμός δεν ανταποκρίνεται στις πραγματικές ανάγκες ούτε των ασθενών ούτε των φαρμακείων.

Στο φαρμακείο του ΕΟΠΥΥ ο ασθενής προσέρχεται με τη συνταγή του και αυτή εκτελείται άμεσα.

Στο φαρμακείο της κοινότητας, αντίθετα, ο ασθενής πρέπει να εισέλθει σε ειδική ηλεκτρονική πλατφόρμα, να πιστοποιηθεί με τους προσωπικούς του κωδικούς, να επιλέξει φαρμακείο, να περιμένει την αποστολή του φαρμάκου αρκετές μέρες και μόνο τότε να μπορέσει να το παραλάβει.

Τα Φάρμακα Υψηλού Κόστους δεν βρίσκονται διαθέσιμα στο φαρμακείο. Για κάθε εκτέλεση απαιτείται νέα αποστολή από τον ΕΟΠΥΥ, με αποτέλεσμα να μεσολαβούν ημέρες μέχρι να φτάσει η θεραπεία.

Επομένως, η κατ' οίκον παράδοση δεν είναι πάντοτε κατ' οίκον.

Παράλληλα, γεννώνται εύλογα ερωτήματα για τις συνθήκες μεταφοράς, τη διατήρηση της ψυχρής αλυσίδας όπου αυτή απαιτείται, τις καθυστερήσεις και την ευθύνη όταν κάτι δεν εξελιχθεί όπως πρέπει.

Όμως ακόμη κι αν όλα αυτά λειτούργησαν άψογα, θα παρέμενε άλυτο το σημαντικότερο πρόβλημα. Το φάρμακο δεν είναι ένα δέμα. Και ο ασθενής δεν χρειάζεται μόνο φαρμακείο για όλα όσα έχουν πραγματική αξία.

Χρειάζεται τον επιστήμονα που θα ελέγξει τη θεραπεία του, θα του εξηγήσει τη σωστή χρήση, θα απαντήσει στις απορίες του, θα αναγορεύσει πιθανές αλληλεπιδράσεις και θα παρακολουθήσει την πορεία της αγωγής του.

Αυτό δεν μπορεί να το προσφέρει καμία εταιρεία ταχυμεταφορών.

Η κατάργηση του «δια χειρός Λάρισας έχουν περιέλθει αναφορές (υπάρχουν στη διάθεση μας συγκεκρι-

κρίμενα περιπτώσεις ασθενών από την ευρύτερη περιοχή) σύμφωνα με τις οποίες, σε ορισμένες απομακρυσμένες περιοχές, εταιρείες ταχυμεταφορών δεν πραγματοποιούν πάντα παράδοση στην κατοικία του ασθενούς, αλλά ζητούν η παραλαβή να γίνεται από το πλησιέστερο κατάστημα τους.

Εφόσον οι αναφορές αυτές επιβεβαιωθούν ευρύτερα, αναδεικνύουν ένα ακόμη σοβαρό ζήτημα ισότιμης πρόσβασης των ασθενών στις θεραπείες τους.

Για έναν κάτοικο ενός μικρού χωριού, αυτό μπορεί να σημαίνει μετακίνηση πολλών χιλιομέτρων μόνο και μόνο για να παραλάβει το φάρμακό του.

Επομένως, η κατ' οίκον παράδοση δεν είναι πάντοτε κατ' οίκον.

Παράλληλα, γεννώνται εύλογα ερωτήματα για τις συνθήκες μεταφοράς, τη διατήρηση της ψυχρής αλυσίδας όπου αυτή απαιτείται, τις καθυστερήσεις και την ευθύνη όταν κάτι δεν εξελιχθεί όπως πρέπει.

Όμως ακόμη κι αν όλα αυτά λειτούργησαν άψογα, θα παρέμενε άλυτο το σημαντικότερο πρόβλημα. Το φάρμακο δεν είναι ένα δέμα. Και ο ασθενής δεν χρειάζεται μόνο φαρμακείο για όλα όσα έχουν πραγματική αξία.

Χρειάζεται τον επιστήμονα που θα ελέγξει τη θεραπεία του, θα του εξηγήσει τη σωστή χρήση, θα απαντήσει στις απορίες του, θα αναγορεύσει πιθανές αλληλεπιδράσεις και θα παρακολουθήσει την πορεία της αγωγής του.

Αυτό δεν μπορεί να το προσφέρει καμία εταιρεία ταχυμεταφορών.

Η κατάργηση του «δια χειρός Λάρισα έχουν περιέλθει αναφορές (υπάρχουν στη διάθεση μας συγκεκρι-

μεταφορών

μεταφορών

μεταφορών

μεταφορών

μεταφορών

μεταφορών

μεταφορών

μεταφορών

μεταφορών

μεταφορών

μεταφορών

μεταφορών

μεταφορών

μεταφορών

μεταφορών

μεταφορών

μεταφορών

μεταφορών

μεταφορών

μεταφορών

μεταφορών

μεταφορών

μεταφορών

μεταφορών

μεταφορών

μεταφορών

μεταφορών

μεταφορών

μεταφορών

μεταφορών

«Η εισαγωγή του προγράμματος AI School για μαθητές Ε' και ΣΤ' Δημοτικού αποτελεί μια πρωτοποριακή δράση, που φέρνει τα παιδιά σε επαφή με τις νέες τεχνολογίες με παιδαγωγικό τρόπο. Η «Κατασκήνωση στην Πόλη» στοχεύει όχι μόνο στη διασκέδαση, αλλά και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων, τη συνεργασία και τη δημιουργία όμορφων εμπειριών και φιλιών για τα παιδιά»



## ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΓΟΡΙΤΣΑΣ «Η Κατασκήνωση στην Πόλη είναι μια επένδυση στα παιδιά και στις οικογένειες»

Ο αντιδήμαρχος Παιδείας Δήμου Λαρισαίων στην «Π.Θ.» «Φέτος δημιουργήσαμε το πιο πλούσιο πρόγραμμα που είχαμε ποτέ, με τεχνητή νοημοσύνη, αθλητισμό, ρομποτική, πολιτισμό και δράσεις που αφήνουν στα παιδιά εμπειρίες ζωής»

Συνέντευξη  
στην **Εννη  
Λεβέντη**

**Η φετινή «Κατασκήνωση στην Πόλη» αποτελεί ένα από τα πιο εκτεταμένα και πολυδιάστατα προγράμματα δημιουργικής απασχόλησης για παιδιά, με τη συμμετοχή να φτάνει σε αριθμό-ρεκόρ, καθώς 3.406 παιδιά θα λάβουν μέρος στις τρεις περιόδους της διοργάνωσης. Η μεγάλη αυτή ανταπόκριση των οικογενειών αναδεικνύει την εμπιστοσύνη της τοπικής κοινωνίας προς το πρόγραμμα, αλλά ταυτόχρονα αυξάνει και την ευθύνη των διοργανωτών να προσφέρουν ένα ποιοτικό, ασφαλές και παιδαγωγικά ολοκληρωμένο περιβάλλον.**

Ο σχεδιασμός της φετινής χρονιάς βασίστηκε σε εμπειρίες και αξιολογήσεις προηγούμενων ετών, με στόχο τη συνεχή βελτίωση. Οι υπεύθυνοι μελέτησαν τις προτιμήσεις των παιδιών, διατήρησαν τις πιο επιτυχημένες δραστηριότητες και ενσωμάτωσαν νέες δράσεις, ώστε κάθε ημέρα να αποτελεί μια διαφορετική εμπειρία μάθησης και ψυχαγωγίας. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε

στην εισαγωγή καινοτόμων εκπαιδευτικών στοιχείων, όπως το πρόγραμμα τεχνητής νοημοσύνης για μαθητές μεγαλύτερων τάξεων, αλλά και στην ενίσχυση δραστηριοτήτων όπως η ρομποτική, τα πειράματα φυσικής, ο αθλητισμός και οι καλλιτεχνικές δράσεις.

Ο αθλητισμός παραμένει βασικός άξονας της «Κατασκήνωσης στην Πόλη», με πλήθος δραστηριοτήτων όπως κολύμβηση, μπάσκετ, βόλεϊ, handball και beach volley, που υλοποιούνται σε συνεργασία με εξειδικευμένους προπονητές και αθλητικούς συλλόγους. Παράλληλα, γίνεται έμφαση στην ανάπτυξη της συνεργασίας, της ομαδικότητας και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης των παιδιών.

Το πρόγραμμα δεν περιορίζεται στη διασκέδαση, αλλά έχει σαφή εκπαιδευτικό και κοινωνικό χαρακτήρα. Περιλαμβάνει επισκέψεις σε πολιτιστικούς και επιστημονικούς χώρους, δράσεις γνωριμίας με θεσμούς, ακόμη και προσομοιώσεις δημοκρατικών διαδικασιών, με στόχο την καλλιέργεια της ενεργού πολιτεότητας. Παράλληλα,

λειτουργεί με κοινωνική ευαισθησία, καθώς προσφέρεται δωρεάν και υποστηρίζει ουσιαστικά τις οικογένειες που αναζητούν δημιουργική απασχόληση για τα παιδιά τους κατά τους θερινούς μήνες.

Η υλοποίηση ενός τόσο μεγάλου εγχειρήματος απαιτεί εκτεταμένη συνεργασία υπηρεσιών, εκπαιδευτικών, καλλιτεχνών, επιστημόνων και τοπικών φορέων, αποδεικνύοντας τη σημασία της συλλογικής προσπάθειας. Με έμφαση στην ασφάλεια, την οργάνωση και τη συνεχή βελτίωση, η «Κατασκήνωση στην Πόλη» φιλοδοξεί να εξελιχθεί σε πρότυπο πρόγραμμα σε πανελλαδικό επίπεδο, προσφέροντας στα παιδιά εμπειρίες που συνδυάζουν μάθηση, δημιουργία και χαρά.

**Η φετινή «Κατασκήνωση στην Πόλη» ξεκινά με αριθμό-ρεκόρ συμμετεχόντων. Τι σημαίνει αυτό για εσάς;**

Είναι η μεγαλύτερη επιβράβευση της προσπάθειάς μας. Συνολικά 3.406 παιδιά θα συμμετάσχουν στις τρεις περιόδους του προγράμματος. Αυτό

δείχνει ότι οι οικογένειες εμπιστεύονται τη δουλειά που γίνεται. Για εμάς αποτελεί ταυτόχρονα μεγάλη χαρά αλλά και ευθύνη να προσφέρουμε ένα ακόμη καλύτερο πρόγραμμα, γεμάτο εμπειρίες, δημιουργία και χαμόγελα.

**Πώς σχεδιάστηκε το φετινό πρόγραμμα;**

Ξεκινήσαμε να το οργανώνουμε πολλούς μήνες πριν. Μελετήσαμε τι αγαπούν περισσότερο τα παιδιά από τις προηγούμενες χρονιές και διατηρήσαμε τις πιο επιτυχημένες δραστηριότητες, ενώ προσθέσαμε αρκετές νέες. Θέλαμε κάθε ημέρα να είναι διαφορετική και κάθε παιδί να ανακαλύπτει κάτι νέο.

**Ποιες είναι οι σημαντικότερες καινοτομίες;**

Η σημαντικότερη είναι ασφαλώς η εισαγωγή του AI School για τους μαθητές της Ε' και ΣΤ' Δημοτικού. Είναι μια πρωτοποριακή εκπαιδευτική δράση γύρω από την τεχνητή νοημοσύνη, που πιστεύουμε ότι αποτελεί πανελλαδική πρωτιά. Παράλληλα, εντάσσουμε το beach volley, αναβαθμί-

«Η «Κατασκήνωση στην Πόλη» δεν είναι απλώς χώρος φύλαξης, αλλά ένα οργανωμένο περιβάλλον όπου τα παιδιά μαθαίνουν συνεργασία, αναπτύσσουν δεξιότητες και δημιουργούν φιλίες. Πρόκειται για μια καινοτόμα εκπαιδευτική δράση που φέρνει τους μαθητές σε επαφή με την τεχνολογία και μάλιστα θεωρείται πρωτοποριακή σε πανελλαδικό επίπεδο»

“  
Το πρόγραμμα προσφέρεται δωρεάν, με έμφαση στην ασφάλεια (κλιματιζόμενοι χώροι, μέτρα προστασίας) και στην ίση πρόσβαση όλων των παιδιών, στηρίζοντας ουσιαστικά τις οικογένειες



ζουμε τα αθλητικά προγράμματα, επεκτείνουμε τη ρομποτική, τα πειράματα φυσικής, τα smart boxes, ενώ εμπλουτίζουμε τις δράσεις με μουσική, εικαστικά και παραδοσιακού χορούς.

**Εκτός από τη διασκέδαση, ποιος είναι ο παιδαγωγικός στόχος;**

Η «Κατασκήνωση στην Πόλη» δεν είναι χώρος φύλαξης. Είναι ένας χώρος όπου τα παιδιά μαθαίνουν να συνεργάζονται, να δημιουργούν, να αναπτύσσουν δεξιότητες, να αποκτούν αυτοπεποίθηση και να δημιουργούν φιλίες που πολλές φορές κρατούν χρόνια. Αυτό είναι το μεγαλύτερο κέρδος.

**Θα υπάρχουν δράσεις που φέρνουν τα παιδιά πιο κοντά στους θεσμούς;**

Ναι. Μία από τις πιο ενδιαφέρουσες πρωτοβουλίες είναι η προσομοίωση συνεδρίασης του Δημοτικού Συμβουλίου. Τα παιδιά θα παρουσιάσουν τις δικές τους ιδέες και προτάσεις για την πόλη, θα καθίσουν στις θέσεις των δημοτικών συμβούλων και θα συμμετάσχουν ενεργά στη διαδικασία. Θέλουμε να καλλιεργήσουμε την έννοια της συμμετοχής και της ενεργού πολιτεότητας.

**Πόσο απαιτητική είναι η οργάνωση ενός τόσο μεγάλου προγράμματος;**

Είναι μια πολύ μεγάλη επιχείρηση. Συμμετέχουν δεκάδες εργαζόμενοι και επιστήμονες, εκπαιδευτικοί, νηπιαγωγοί, γυμναστές, καλλιτέχνες, μουσικοί και προσωπικό του Δήμου. Κάθε ημέρα υπάρχει διαφορετικό πρόγραμμα σε κάθε σχολική μονάδα, ώστε όλα να λειτουργούν οργανωμένα και με ασφάλεια.

**Υπάρχουν και εκπαιδευτικές επισκέψεις;**

Φυσικά. Φέτος προθέτουμε νέους προσομοίους, όπως το μοναδικό στην Ελλάδα Μουσείο Κτηνιατρικής Ιστορίας. Θέλουμε τα παιδιά

να γνωρίσουν πλευρές της πόλης που ίσως δεν είχαν ποτέ την ευκαιρία να επισκεφθούν.

όλα τα απαραίτητα μέτρα ώστε τα παιδιά να βρίσκονται σε ασφαλές και άνετο περιβάλλον.

**Η δράση έχει και κοινωνικό χαρακτήρα;**

Απολύτως. Όλες οι δραστηριότητες παρέχονται δωρεάν. Αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό για τις οικογένειες, ιδιαίτερα σε μια περίοδο όπου πολλοί γονείς εργάζονται και αναζητούν δημιουργική απασχόληση για τα παιδιά τους. Το πρόγραμμα έχει έντονο κοινωνικό αποτύπωμα και συμβάλλει ουσιαστικά στην καθημερινότητα των οικογενειών.

**Η επιτυχία μιας τόσο μεγάλης διοργάνωσης βασίζεται και στις συνεργασίες. Πόσο σημαντική ήταν η συμβολή των υπηρεσιών του Δήμου και των τοπικών φορέων;**

Ήταν καθοριστική. Η «Κατασκήνωση στην Πόλη» δεν θα μπορούσε να υλοποιηθεί χωρίς τη συνεργασία πολλών υπηρεσιών και φορέων. Συμμετέχουν η Διεύθυνση Παιδείας, η Καθαριότητα και Ανακύκλωση, η Υπηρεσία Πρασίνου, το Δημοτικό Ωδείο, η Παιδική Βιβλιοθήκη, το Αστεροσκοπείο, η Διεύθυνση Αθλητισμού, αλλά και δεκάδες αθλητικοί σύλλογοι και συνεργάτες. Το πιο ενθαρρυντικό είναι ότι όλοι ανταποκρίθηκαν με προθυμία και διάθεση να συμβάλουν. Αυτή η συνεργασία είναι που δημιουργεί το τελικό αποτέλεσμα και αποδεικνύει ότι όταν οι δυνάμεις μιας τοπικής κοινωνίας ενώνονται, μπορούν να προσφέρουν πραγματικά σημαντικές ευκαιρίες στα παιδιά.

**Πώς αντιμετωπίστηκε η αυξημένη ζήτηση;**

Οι θέσεις καλύφθηκαν πλήρως. Ικανοποιήσαμε όλες τις εμπρόθεσμες αιτήσεις, ενώ όπου υπήρχε δυνατότητα εξυπηρετήσαμε και εκπρόθεσμες συμμετοχές στις επόμενες περιόδους. Ο προγραμματισμός όμως απαιτεί συγκεκριμένο αριθμό προσωπικού και τήρηση των ορίων ανά τμήμα.

**Οι γονείς ανησυχούν και για τις συνθήκες λόγω των υψηλών θερμοκρασιών;**

Όλες οι δομές λειτουργούν σε σχολεία με κλιματιζόμενες αίθουσες. Έχει προηγηθεί συντήρηση των κλιματιστικών και έχουν ληφθεί

Δεν επαναπαυόμαστε στην επιτυχία. Παρακολουθούμε καθημερινά τη λειτουργία των δομών, ακούμε τα παιδιά, τους γονείς και το προσωπικό, καταγράφουμε παρατηρήσεις και σχεδιάζουμε από νωρίς τις βελτιώσεις της επόμενης χρονιάς. Θέλουμε η «Κατασκήνωση στην Πόλη» να αποτελεί σημείο αναφοράς για όλη την Ελλάδα, ένα πρότυπο εκπαιδευτικό και ψυχαγωγικό πρόγραμμα που θα εξελίσσεται συνεχώς, ακολουθώντας τις ανάγκες της νέας γενιάς.

**Αν έπρεπε να περιγράψετε με μία φράση τι θέλετε να πάρουν μαζί τους τα παιδιά όταν ολοκληρωθεί το φετινό πρόγραμμα, ποια θα ήταν αυτή;**

Θέλω, όταν τελειώσει το καλοκαίρι, κάθε παιδί να θυμάται όμορφες στιγμές, νέους φίλους, δημιουργικές εμπειρίες και ανθρώπους που το ενέπνευσαν. Οι γνώσεις και οι δραστηριότητες είναι σημαντικές, όμως πάνω απ' όλα επιδιώκουμε να δημιουργήσουμε αναμνήσεις που θα συνοδεύουν τα παιδιά για πολλά χρόνια. Αν στο τέλος του καλοκαιριού επιστρέψουν στο σπίτι τους χαμογελαστά και ανυπομονούν να ξανάρθουν την επόμενη χρονιά, τότε θα έχουμε πετύχει τον στόχο μας.

**Υπάρχει κάποια προσωπική στιγμή που σας έχει μείνει από τη διοργάνωση;**

Μία πολύ συγκινητική στιγμή ήταν όταν η κόρη μου αναγνώρισε τυχαία στον δρόμο μια εκπαιδευτικό που είχε στην Κατασκήνωση πριν από δύο χρόνια και έτρεξε να τη χαιρετήσει με μεγάλη χαρά. Εκεί κατάλαβα πόσο έντονα μένουν αυτές οι εμπειρίες στις παιδικές ψυχές. Αυτό είναι το πραγματικό αποτύπωμα της προσπάθειάς μας.

**Παράλληλα με την κατασκήνωση, προχωρούν και έργα στα σχολεία. Τι να περιμένουν οι μαθητές τον Σεπτέμβριο;**

Ήδη εκτελούνται εργασίες μέσω του προγράμματος «Μαριέττα Γιαννάκου», καθώς και παρεμβάσεις σε ειδικές σχολικές μονάδες. Παράλληλα πραγματοποιούνται βαψίματα, συντηρήσεις, μικρές ανακαινίσεις και βελτιώσεις σε γυμναστήρια και σχολικούς χώρους, ώστε τα σχολεία να υποδεχθούν τους μαθητές σε όσο το δυνατόν καλύτερες συνθήκες.

**Ποιο είναι το προσωπικό σας μήνυμα προς τα παιδιά και τους γονείς;**

Έλω τα παιδιά να απολαύσουν κάθε στιγμή αυτού του καλοκαιριού, να δημιουργήσουν φιλίες και όμορφες αναμνήσεις και οι γονείς να αισθάνονται ασφαλείς ότι τα παιδιά τους συμμετέχουν σε ένα ποιοτικό, δημιουργικό και οργανωμένο πρόγραμμα. Αυτή είναι η μεγαλύτερη επιτυχία για όλους μας.

Η «Κατασκήνωση στην Πόλη» δεν αποτελεί απλώς ένα πρόγραμμα καλοκαιρινής απασχόλησης, αλλά μια ολοκληρωμένη εκπαιδευτική και κοινωνική εμπειρία που συνδυάζει τη μάθηση με τη δημιουργικότητα, τον αθλητισμό και την ψυχαγωγία. Μέσα από τις ποικίλες δράσεις της καλλιέργει δεξιότητες, ενισχύει την ομαδικότητα και προσφέρει στα παιδιά πολύτιμες αναμνήσεις που τα συνοδεύουν για χρόνια. Η επιτυχία και η συνεχής εξέλιξη της δείχνουν τη σημασία της συνεργασίας όλων των φορέων και την ανάγκη για προγράμματα που φέρνουν ουσιαστικά στη νέα γενιά, θέτοντας ισχυρές βάσεις για το μέλλον.

**Ως αντιδήμαρχος Παιδείας, ποιο είναι το προσωπικό σας όραμα για την εξέλιξη της «Κατασκήνωσης στην Πόλη» τα επόμενα χρόνια;**  
Η φιλοδοξία μας είναι κάθε χρόνο το πρόγραμμα να γίνεται καλύτερο και πιο σύγχρονο.



Πείτε  
την  
άποψή  
σας

Στείλτε μας  
e-mail

Τα μεγάλα έργα υποδομής, αν και θεωρούνται σημαντικά για την ανάπτυξη μιας πόλης, όταν καθυστερούν και δεν υπάρχει σωστή ενημέρωση, προκαλούν έντονα προβλήματα στην τοπική αγορά, με πτώση τζίρου, οικονομική ασφυξία και ακόμη και κλείσιμο επιχειρήσεων



«ΓΟΛΓΟΘΑΣ» ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΚΟΣΜΟ ΤΑ ΕΡΓΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΝΟΝΤΑΙ

## Η αγορά της Καρδίτσας εκπέμπει SOS

Η πολύμηνη καθυστέρηση παράδοσης της πλατείας Δικαστηρίων οδηγεί επιχειρήσεις σε «λουκέτα» και καταστηματάρχες σε απόγνωση

Τα μεγάλα έργα υποδομής αποτελούν διαχρονικά επένδυση για το μέλλον μιας πόλης. Αναβαθμίζουν το αστικό περιβάλλον, δημιουργούν νέες προοπτικές ανάπτυξης και βελτιώνουν την ποιότητα ζωής των κατοίκων. Όταν όμως η υλοποίησή τους συνοδεύεται από πολύμηνη καθυστερήσεις, αβεβαιότητα και έλλειψη ενημέρωσης, τότε η αισιοδοξία δίνει τη θέση της στην αγανάκτηση και η αναπτυξιακή προοπτική μετατρέπεται σε καθημερινό αγώνα επιβίωσης για όσους δραστηριοποιούνται οικονομικά στις περιοχές όπου εκτελούνται τα έργα.

Αυτό βιώνουν σήμερα δεκάδες επαγγελματίες της

Καρδίτσας, με επίκεντρο την πλατεία Δικαστηρίων, η οποία εδώ και οκτώ μήνες παραμένει ένα εκτεταμένο εργοτάξιο. Οι επιχειρηματίες της περιοχής δηλώνουν ότι η αγορά βρίσκεται πλέον σε οριακό σημείο, καθώς η παρατεταμένη διάρκεια των εργασιών έχει οδηγήσει σε σημαντική μείωση της επισκεψιμότητας, δραματική πτώση του κύκλου εργασιών και, σε αρκετές περιπτώσεις, σε οριστικό κλείσιμο επιχειρήσεων. Όταν ξεκίνησε η ανάπλαση της πλατείας Δικαστηρίων, οι περισσότεροι επαγγελματίες αποδέχθηκαν ότι μια προσωρινή ταλαιπωρία ήταν αναπόφευκτη προκειμένου η περιοχή να αποκτήσει μια νέα εικόνα. Οι ίδιοι επισημαίνουν ότι ουδέποτε τάχθηκαν απέναντι στο έργο. Αντίθετα, πίστεψαν πως η ολοκλήρωσή

του θα αναβαθμίζε συνολικά την περιοχή, θα ενίσχυε την επισκεψιμότητα και θα δημιουργούσε νέες προοπτικές για την τοπική αγορά. Ωστόσο, όπως υποστηρίζουν, οι αρχικές δεσμεύσεις για τον χρόνο ολοκλήρωσης δεν τηρήθηκαν. Η παράταση των εργασιών, σε συνδυασμό με την απουσία σαφούς ενημέρωσης, δημιούργησαν ένα κλίμα έντονης ανασφάλειας. Σήμερα, οκτώ και πλέον μήνες μετά την έναρξη των παρεμβάσεων, η υπομονή των επιχειρηματιών φαίνεται να έχει εξαντληθεί.

**Πανό διαμαρτυρίας**  
Η δυσαρέσκεια εκφράστηκε δημόσια με την ανάρτηση μεγάλου πανό στην προστατευτική περιφράξη του εργοταξίου. Με κεντρικό σύνθημα «Ως εδώ!», οι επαγγελματίες

θέλησαν να καταστήσουν σαφές ότι θεωρούν πως οι συνθήκες των καθυστερήσεων έχουν πλέον ξεπεράσει κάθε ανεκτό όριο. Το πανό συνοδεύτηκε από σειρά δημόσιων παρεμβάσεων, επιστολών και ανακοινώσεων προς τη δημοτική αρχή, μέσα από τις οποίες ζητούν απαντήσεις σε συγκεκριμένα ερωτήματα που, όπως υποστηρίζουν, παραμένουν μέχρι σήμερα αναπάντητα. Ποιο είναι το πραγματικό χρονοδιάγραμμα ολοκλήρωσης του έργου; Γιατί δεν τηρήθηκε η αρχική προθεσμία; Θα υπάρξει νέα παράταση; Ποιες ευθύνες έχουν αναζητηθεί για τις καθυστερήσεις; Και κυρίως, ποια μέτρα θα ληφθούν για να στηριχθούν οι επιχειρήσεις που έχουν υποστεί σημαντική οικονομική ζημία; Ερωτήματα που, σύμφωνα

με τους ίδιους, δεν αφορούν μόνο τους επαγγελματίες της πλατείας αλλά ολόκληρη την τοπική κοινωνία.

**Επιχειρήσεις σε οικονομική ασφυξία**  
Οι άνθρωποι της αγοράς περιγράφουν μια εξαιρετικά δύσκολη καθημερινότητα. Η περιορισμένη πρόσβαση σε μετακίνηση των πελατών έχουν επηρεάσει σημαντικά την εμπορική δραστηριότητα. Ειδικά για τις επιχειρήσεις εστίασης, οι οποίες βασίζονται σε μεγάλο βαθμό στη λειτουργία των εξωτερικών χώρων, η κατάσταση χαρακτηρίζεται ιδιαίτερα πιεστική. Οι επαγγελματίες κάνουν λόγο για συνεχή μείωση του τζίρου, ενώ επισημαίνουν ότι τα πά-

Στην περίπτωση της πλατείας Δικαστηρίων στην Καρδίτσα, οι παρατεταμένες εργασίες (πάνω από 8 μήνες) έχουν οδηγήσει σε σοβαρές απώλειες για τους επαγγελματίες, με λουκέτα, απώλεια θέσεων εργασίας και έντονες διαμαρτυρίες προς τον Δήμο για καθυστερήσεις και έλλειψη σαφούς χρονοδιαγράμματος



για έξοδα –ενοίκια, ασφαλιστικές εισφορές, λογαριασμοί και μισθοδοσία– εξακολουθούν να τρέχουν κανονικά. Σε αρκετές περιπτώσεις, όπως υποστηρίζουν, η εξίσωση πλέον δεν βγαίνει.

**«Λουκέτα» και αγωνία**  
Ακόμη μεγαλύτερη ανησυχία προκαλεί η εικόνα που αρχίζει να διαμορφώνεται στην αγορά. Σύμφωνα με τους επαγγελματίες, αρκετές επιχειρήσεις έχουν ήδη αναστείλει τη λειτουργία τους, ενώ άλλες προσπαθούν να επιβιώσουν μειώνοντας προσωπικό ή περιορίζοντας σημαντικά τη δραστηριότητά τους. Το ζήτημα δεν αφορά μόνο τους ιδιοκτήτες των καταστημάτων. Πίσω από κάθε επιχείρηση βρίσκονται εργαζόμενοι και οικογένειες που εξαρτώνται από τη λειτουργία της. Γι' αυτό και οι καταστηματάρχες ζητούν να αναγνωριστεί επισήμως ότι οι καθυστερήσεις του έργου έχουν άμεσο αντίκτυπο στην απασχόληση και να αναληφθούν πρωτοβουλίες για τη διατήρηση των θέσεων εργασίας.

**Από το Πάσχα... Αύγουστος**  
Στο πλευρό των επαγγελματιών βρίσκεται ο Εμπορικός Σύλλογος Καρδίτσας, ο οποίος παρακολουθεί στενά τις εξελίξεις από την έναρξη του

έργου. Ο πρόεδρος του Συλλόγου, Δημήτρης Τσεκούρας, υπογραμμίζει στην «ΠΘ» ότι το βασικό πρόβλημα δεν είναι η πραγματοποίηση της ανάπλασης αλλά η μεγάλη απόκλιση από το αρχικό χρονοδιάγραμμα. «Το έργο ξεκίνησε στις 29 Οκτωβρίου του 2025 και υπήρχε η δέσμευση ότι θα είχε ολοκληρωθεί πριν από το Ατο Πάσχα. Το Πάσχα πέρασε και σήμερα μιλάμε για μια πολύ μεγάλη καθυστέρηση. Ο εργολάβος που έχει αναλάβει το έργο, ενώ είχε πει ότι θα το παραδώσει πριν από το Πάσχα και είχε καθυστερήσει τους καταστηματάρχες, έκανε χρήση του δικαιώματος της παράτασης που προβλέπει η σύμβασή του με τον Δήμο Καρδίτσας», δηλώνει. Όπως αναφέρει, κατά τη διάρκεια των συναντήσεων με τη δημοτική αρχή υπήρξαν διαβεβαιώσεις ότι μέχρι τις 28 Αυγούστου θα έχουν αποδοθεί τουλάχιστον οι χώροι μπροστά από τα καταστήματα εστίασης, ώστε να μπορέσουν να αναπτύξουν ξανά τα τραπέζοκαθίσματά τους. Ωστόσο, όπως επισημαίνει, πολλοί επιχειρηματίες αντιμετωπίζουν πλέον με δυσπιστία τις νέες δεσμεύσεις. «Στην τελευταία συνάντησή με τον Δήμο Καρδίτσας δόθηκε η υπόσχεση ότι στις 28 Αυγούστου θα παραδοθούν τα σημεία μπροστά από τα καταστήματα της εστίασης,

ώστε να αναπτύξουν ξανά τα τραπέζοκαθίσματά τους. Το θέμα όμως είναι ότι οι καταστηματάρχες πλέον δεν μπορούν να αντέξουν άλλο. Δεν πιστεύουν αυτή τη στιγμή τη δημοτική αρχή ότι μπορεί μέχρι τις 28 Αυγούστου όλο αυτό να τελειώσει έτσι ώστε να αναπτύξουν ξανά τραπέζοκαθίσματα. Φοβούνται ότι ο εργολάβος θα ξαναχρησιμοποιήσει πάλι τη ρήτρα του ότι μπορεί να πάρω παράταση». Ήδη, οκτώ μήνες μετά το ξήλωμα της πλατείας, δύο επιχειρήσεις οδηγήθηκαν στο κλείσιμο, αδυνατώντας να ανταπεξέλθουν. «Την προηγούμενη εβδομάδα εκλείσαν άλλα δύο καταστήματα εστίασης τα οποία αποτελούσαν ένα πόλο έλξης για την πλατεία Δικαστηρίων. Σε συνάντηση που είχα με τους ιδιοκτήτες τους, μου είπαν ότι πλέον τα έξοδα δεν βγαίνουν».

**Συnergεία με το πάσο τους**  
Οι καταστηματάρχες εκεί μας λένε ότι δυστυχώς δεν γίνονται εργασίες με εντατικούς ρυθμούς. Όλο αυτό το διάστημα δεν πρέπει να δουλέψανε πάνω από δυο μήνες συνολικά. Αυτό σημαίνει κάτι. Είτε είναι πολύ σίγουρος ο εργολάβος ότι δεν θα τον περάσει κανείς είτε οι όροι που έχει στη σύμβαση τον καλύπτουν. Σύμφωνα με τον κ. Τσεκούρα η καθυστέρηση

στην ολοκλήρωση του έργου, εκτός από τα «λουκέτα» οδηγεί και στην απώλεια θέσεων εργασίας. «Τα συγκεκριμένα καταστήματα απασχολούν πολύ κόσμο. Είναι καταστήματα εστίασης, δεν έχουν έναν υπάλληλο όπως τα εμπορικά, απασχολούν 8-10 άτομα. Που σημαίνει ότι εκτός από τη μείωση του τζίρου, έχουν χαθεί και θέσεις εργασίας. Ενα συγκεκριμένο μαγαζί που μιλούσα την προηγούμενη εβδομάδα είχε ενοίκιο 2.000 ευρώ. Υπάρχει περίπτωση ο επιχειρηματίας αυτός να βγει με αυτό που γίνεται εδώ και τόσους μήνες;». Ο πρόεδρος του Εμπορικού Συλλόγου μεταφέρει και την εικόνα που, όπως λέει, λαμβάνει καθημερινά από τους επαγγελματίες της περιοχής. «Οι εργασίες δεν εξελίσσονται με την ένταση που θα περίμενε κανείς σε ένα έργο που έχει καθυστερήσει τόσο πολύ. Οι συνάδελφοί μας λένε ότι ουσιαστικά για μεγάλο διάστημα δεν υπήρχε συνεχής εργασία και αυτό δημιουργεί εύλογες απορίες. Όπως μας μεταφέρουν, όλο αυτό το διάστημα τα συνεργεία δεν πρέπει να δούλεψαν πάνω από δύο μήνες συνολικά. Αυτό σημαίνει ότι είτε είναι πολύ σίγουρος ο εργολάβος ότι δεν θα τον περάσει κανείς, είτε ότι οι όροι που έχει στη σύμβαση τον καλύπτουν».

**«Δεν λέμε όχι στα έργα»**  
Ο Δημήτρης Τσεκούρας ξεκαθαρίζει ότι ο Εμπορικός Σύλλογος στηρίζει τα έργα που αναβαθμίζουν την πόλη. «Η Καρδίτσα αυτή την περίοδο είναι ένα μεγάλο εργοτάξιο. Εκτελούνται έργα και σε άλλα σημεία της πόλης και κανείς δεν διαφωνεί με αυτό. Όταν όμως υπάρχουν συγκεκριμένες δεσμεύσεις που δεν τηρούνται και οι επιχειρήσεις οδηγούνται σε οικονομική ασφυξία, τότε είναι λογικό να υπάρχουν αντιδράσεις.». Όπως τονίζει, οι επαγγελματίες ζητούν κυρίως αξιοπιστία, σαφή ενημέρωση και realιστικά χρονοδιαγράμματα. «Όταν ένας επιχειρηματίας προσπαθεί να συντηρήσει την οικογένειά του και παράλληλα να πληρώσει εργαζόμενους, δεν μπορεί να ζει διαρκώς με την αβεβαιότητα, αναφέρει χαρακτηριστικά.

**Τα αιτήματα προς τον Δήμο**  
Οι επαγγελματίες έχουν καθεύσει ένα ολοκληρωμένο



πλαίσιο προτάσεων προς τη δημοτική αρχή. Ζητούν άμεση ενίσχυση του εργοταξιακού φωτισμού, υποστηρίζοντας ότι η πλατεία παραμένει σκοτεινή τις βραδινές ώρες, γεγονός που δημιουργεί ζητήματα ασφάλειας. Παράλληλα, ζητούν εβδομαδιαία γραπτή ενημέρωση για την πορεία του έργου, δημοσιοποίηση του ποσοστού ολοκλήρωσης κάθε μήνα και ορισμό συγκεκριμένου υπευθύνου επικοινωνίας από τον Δήμο. Ιδιαίτερη έμφαση δίνουν στη βελτίωση της σηματοδότησης της πρόσβασης προς τα καταστήματα, καθώς και στην ενίσχυση των μέτρων προστασίας για πεζούς και επαγγελματίες. Σημαντικό μέρος των αιτημάτων αφορά και την οικονομική διάσταση. Οι επιχειρηματίες ζητούν να εξεταστούν μέτρα ανακούφισης μέσω δημοτικών, περιφερειακών ή κρατικών προγραμμάτων, αλλά και να υπάρξει επίσημη αναγνώριση της οικονομικής ζημίας που, όπως υποστηρίζουν, έχουν υποστεί εξαιτίας των παρατάσεων του έργου. Παράλληλα, προτείνουν τη διοργάνωση εκδηλώσεων, συναυλιών και δράσεων προβολής αμέσως μετά την ολοκλήρωση της ανάπλασης, προκειμένου να επανέλθει η επισκεψιμότητα στην περιοχή.

### Η επόμενη μέρα

Παρά τις έντονες αντιδράσεις, οι περισσότεροι επιχειρηματίες επιμένουν ότι δεν επιθυμούν την αναστολή του έργου. Αυτό που ζητούν είναι να ολοκληρωθεί το ταχύτερο δυνατόν, με διαφάνεια, συνεχή ενημέρωση σε βεβαίως απέναντι στους ανθρώπους που επί μήνες προσπαθούν να κρατήσουν ζωντανές τις επιχειρήσεις τους. Η πλατεία Δικαστηρίων αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους χώρους εμπορίου, εστίασης και ψυχαγωγίας της Καρδίτσας. Η εικόνα που θα παρουσιάζει μετά την ολοκλήρωση της ανάπλασης αναμένεται να επηρεάσει συνολικά τη λειτουργία της αγοράς και την εμπορική φυσιογνωμία του κέντρου. Μέχρι τότε, όμως, το μεγάλο ζήτημα παραμένει η ισορροπία ανάμεσα στην εκτέλεση ενός σημαντικού δημόσιου έργου και στη διατήρηση της οικονομικής ζωής της περιοχής. Για τους επαγγελματίες, η αντίστροφη μέτρηση δεν αφορά μόνο την ολοκλήρωση της ανάπλασης. Αφού, κυρίως, το αν οι επιχειρήσεις που άνοιξαν επί μήνες μέσα στο εργοτάξιο θα βρίσκονται ακόμη εκεί όταν θα κοπούν οι κορδέλες των εγκαίνιων.

Γράφει  
ο Τασός  
Κουρκούμπας



Πείτε  
την  
άποψή  
σας

Στείλτε μας  
e-mail

Ο Απόστολος Καλογιάννης αναδείχθηκε μέσα από έντονη αντιδικτατορική φοιτητική δράση, εξελίχθηκε σε επαγγελματία οδοντίατρο και στη συνέχεια σε κεντρικό πολιτικό πρόσωπο της Λάρισας, φτάνοντας να γίνει δήμαρχος και να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην τοπική αυτοδιοίκηση για δεκαετίες

Γράφει ο Τάσος Κουρκούμπα

«NON PAPER» ΜΕ ΤΟΝ ΑΠΟΣΤΟΛΟ ΚΑΛΟΓΙΑΝΝΗ

# Το παιδί από την Χάλκη που ήθελε να αλλάξει τον κόσμο

## Άγνωστες ιστορίες από τη ζωή και την πορεία του πρώην δημάρχου Λαρισαίων και νυν αναπληρωτή τομεάρχη Τοπικής Αυτοδιοίκησης της Ε.Λ.Α.Σ.



το ΚΚΕ. Ο κόσμος άλλαξε μετά την πτώση του τεύχους του Βερολίνου κι εκείνος ήταν από αυτούς που ήθελαν ο κόσμος να αλλάξει... Έκτοτε δεν υπήρξε ξανά μέλος κόμματος, μέχρι προσφάτως με την ένταξή του στην Ε.Λ.Α.Σ. λέει χαριτολογώντας.

Μετά από δέκα χρόνια αποχής από τα κοινά επανήλθε με την Ενωτική Πρωτοβουλία, με την οποία εξελέγη δημοτικός σύμβουλος της αντιπολίτευσης. Το 2013 συστήνεται η Συμπράτση Λαρισαίων και ο ίδιος εκλέγεται επικεφαλής της, επικρατώντας του συνοδοιπόρου του -οπως λέει- Γιώργου Σούλτη

Αν και πολιτικοί αντίπαλοι στην κλήπη του '14 ο νικητής Απόστολος Καλογιάννης και ο πττημένος απερχόμενος τότε δήμαρχος Κώστας Τζανακούλης συνεργάστηκαν τρεις μήνες για την ομαλή μετάβαση της διοίκησης του Δήμου.

Με τον Αλέξη Τσίπρα γνωρίστηκε την περίοδο της διακυβέρνησης των ΣΥΡΙΖΑ/ΑΝΕΑ. Εκτοτε δημιουργήθηκε μία σχέση αλληλοεκτίμησης, με τον Απόστολο Καλογιάννη να συγκαταλέγεται στους προνομιακούς συνομιλητές του πρώην πρωθυπουργού. Ήταν άλλωστε από τους λίγους που έλαβε την «Ιθάκη», πριν ακόμη κυκλοφορήσει στα βιβλιοπωλεία.

Γεννήθηκε στη Λάρισσα το 1952, έχοντας καταγωγή από τη Χάλκη, το χωριό που έβγαλε δύο δημάρχους Λαρισαίων, τον ίδιο και τον Δημήτρη Χατζηγιάννη (1955-1964, 1967-1969). Στη Χάλκη τελείωσε το δημοτικό σχολείο και αμέσως μετά η οικογένεια του μετακόμισε στην πόλη.

Γύρω στην ηλικία των 10, εντάχθηκε στο Σώμα των Προσκόπων. Θεωρεί εκείνη την εμπειρία, από εκείνες που διαμόρφωσαν τον χαρακτήρα του. Ως πρόσκοπος μάλιστα έκανε τις πρώτες διακοπές της ζωής του, στις κατασκηνώσεις του Στομιού και του Κόκκινου Νερού.

Ως φοιτητής έδινε μαθήματα πάντα στις εξεταστικές του Φεβρουαρίου και του Δεκεμβρίου. Απέιχε από τις εξεταστικές Ιουνίου και Σεπτεμβρίου καθώς έπρεπε να δουλέψει στα χωράφια.

Με την αποφοίτησή του άλλαξε look. Άφησε μουστάκι το οποίο διατηρεί μέχρι και σήμερα. «Πρόσθετε κύρος εκείνη την εποχή...» λέει χαριτολογώντας.

Το 1979 άνοιξε το οδοντιατρείο του στη Λάρισσα. Λίγο καιρό αργότερα μαζί με συναδέλφους του σύστησε το πρώτο στην Ελλάδα οδοντιατρικό κέντρο.

Το 1982 δέχθηκε πρόταση από τον αντιδήμαρχο Χρήστο Χαλκιά να συμμετάσχει στο ψηφοδέλτιο του Αριστείδη Λαμπρούλη. Εκλέχθηκε με την πρώτη και κατόπιν ψηφίσθηκε πρόεδρος του δημοτικού συμβουλίου, διαδεχόμενος τον Γιώργο Φιλίππιδη. Με τα δημοτικά συμβούλια εκείνης της εποχής να λήγουν στις 4 τα ημερώματα, δημοτικοί σύμβουλοι όλων των παρατάξεων κατέληγαν για σούπα και συζήτηση στο υπόγειο του Λεωνίδα στην αρχή της Υψηλάντου. Είναι η εποχή που ο Απόστολος Καλογιάννης μυήθηκε στη θεομικτότητα.

Το 1989 παραιτήθηκε και παρέδωσε τη θέση του στο δημοτικό συμβούλιο, έχοντας πρώτα διαφωνήσει και συγκρουηθεί εντός της παράταξής του. Ταυτόχρονα διαγράφηκε από

Πίσω από κάθε δημόσιο πρόσωπο υπάρχει μια διαδρομή που δεν εξαντλείται στους τίτλους, τα αξιώματα και τις πολιτικές εξελίξεις. Υπάρχουν τα παιδικά χρόνια, οι οικογενειακές επιρροές, οι άνθρωποι που άφησαν το αποτύπωμά τους, οι καθοριστικές αποφάσεις, οι δυσκολίες, οι συγκρούσεις, αλλά και οι μικρές ιστορίες που σπάνια βλέπουν το φως της δημοσιότητας. Αυτές οι άγνωστες πτυχές είναι που συνθέτουν την προσωπικότητα και βοηθούν να κατανοήσει κανείς καλύτερα τη διαδρομή ενός ανθρώπου που βρέθηκε για δεκαετίες στο επίκεντρο της δημόσιας ζωής.

Ο Απόστολος Καλογιάννης είναι μια προσωπικότητα που έχει ταυτιστεί με την Τοπική Αυτοδιοίκηση και τη Λάρισσα, έχοντας διαγράψει μια μακρά πορεία στην πολιτική και την κοινωνική ζωή του τόπου. Ωστόσο, πίσω από τον πρώην δήμαρχο Λαρισαίων και σημερινό αναπληρωτή Τομεάρχη Τοπικής Αυτοδιοίκησης της Ε.Λ.Α.Σ., κρύβεται μια σειρά από βιώματα και γεγονότα που παραμένουν άγνωστα στους περισσότερους. Η καταγωγή του από τη Χάλκη, τα παιδικά χρόνια στις γειτονιές της Λάρισας, οι εμπειρίες του στον Προσκοπισμό, η αντιδικτατορική δράση στα φοιτητικά του χρόνια, η επαγγελματική του πορεία ως οδοντίατρος, οι πολιτικές διαφωνίες που τον οδήγησαν σε δύσκολες αποφάσεις, αλλά και περιστατικά που σημάδεψαν τη ζωή του, συνθέτουν ένα ιδιαίτερο ανθρώπινο και πολιτικό πορτρέτο.

Συγκεντρώσαμε μικρές και μεγάλες ιστορίες, άγνωστες λεπτομέρειες, προσωπικές αναμνήσεις και ενδιαφέροντα στιγμιότυπα από τη ζωή και την πορεία του Απόστολου Καλογιάννη. Ένα ταξίδι από τα παιδικά του χρόνια μέχρι τη δημαρχική του θητεία και τη σημερινή πολιτική του παρουσία, που αποκαλύπτει όχι μόνο γεγονότα, αλλά και τις αξίες, τις επιλογές και τις εμπειρίες που διαμόρφωσαν τον άνθρωπο πίσω από το δημόσιο πρόσωπο.

Λόγω της δράσης τους, είχε θεθεί υπό στενή παρακολούθηση από την ασφάλεια της εποχής. Μια μέρα μπαίνοντας στη σχολή, τον σταμάτησε ένας ασφαλίτης. «Καλογιάννη ξέρουμε που θα πας σήμερα, αλλά και εκεί που θα πας θα φτάσουμε στο σημείο να σου βγάλουμε το δόντι χωρίς αναισθησία» του είπε θέλοντας να τον εκφοβίσει.

Στα φοιτητικά του χρόνια, ανέπτυξε φιλία με τον Κώστα Δαλιώτη και τον Δημή-

**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 ενημέρωσή, 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.



**Πολιτιστικό Καλοκαίρι 2026 Θεσσαλίας**

Η μουσική τραγουδάει με γάuche χιωνιά της Θεσσαλίας!

**ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**

**Πρόγραμμα Συναυλιών**  
12 Δωρεάν Συναυλιές από την Περιφέρεια Θεσσαλίας.

Αλκησitis Πρωτοψάλτη & Νίκος Πορτοκάλογλου	29/06/26	Πάρκο Χατζηχαλάρ (Πάρκο Χρωμάτων) Λάρισα
Γιώτα Νέγκα	05/07/26	Θεόπετρα Τρικάλων
Βασίλης Παπακωνσταντίνου	17/07/26	Ιτέα Καρδίτσας
Χρήστος Θηβαίος	29/07/26	Πινakoθήκη Λάρισας
Αναστασία Μουστάτσου & Φωτεινή Βελεσιώτου	01/08/26	Ελληνόπυργος Καρδίτσας
Ελένη Τσαλιγοπούλου	07/08/26	Φαρκαδόνα Τρικάλων
Ματούλα Ζαμάνη	09/08/26	Αργιθέα Καρδίτσας (Λίμνη Στεφανιάδα)
Μελίνα Ασλανιδού	22/08/26	Λιμάνι Ανιοκάμπου Λάρισας
Πάνος Βλάχος	29/08/26	Ελασσόνα (Καπνεργοστάσιο)
Blues Trackers, Leatherhead, Magic Bus, Sunburst	30/08/26	Ελασσόνα (Καπνεργοστάσιο)
Ηρώ Σαΐα & Εστούδιαντίνα	08/09/26	Βαρούσι Τρικάλων
Μίλτος Πασχαλίδης	12/09/26	Μύλος Τρικάλων

Η επιτυχία του προγράμματος βασίζεται στην εθελοντική συμμετοχή 40 εκπαιδευτικών και στη συνεργασία με χορηγούς, με στόχο να καλλιεργηθεί η μαθηματική σκέψη

**Το 3ο Καλοκαιρινό Σχολείο Μαθηματικών της Ελληνικής Μαθηματικής Εταιρείας στη Λάρισα προσφέρει σε 100 μαθητές μια διαφορετική προσέγγιση στα μαθηματικά, πέρα από τη σχολική ύλη, μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες όπως ρομποτική, σκάκι και αστροπαρατήρηση**

Συνέντευξη στην **Εννη Λεβέντη**



**ΣΩΤΗΡΗΣ ΤΕΡΖΟΠΟΥΛΟΣ**

## «Τα μαθηματικά γίνονται εμπειρία και παιχνίδι»

Ο αντιπρόεδρος της Ελληνικής Μαθηματικής Εταιρείας, Παραρτήματος Λάρισας, Σωτήρης Τερζόπουλος, μιλά για το 3ο Καλοκαιρινό Σχολείο Μαθηματικών, τη συμμετοχή 100 μαθητών, την εθελοντική προσφορά 40 εκπαιδευτικών και τη φιλοσοφία ενός προγράμματος που καλλιεργεί τη δημιουργική σκέψη πέρα από τα σχολικά βιβλία

Με στόχο να αποδείξει ότι τα μαθηματικά μπορούν να αποτελέσουν πηγή έμπνευσης, δημιουργικότητας και ευχάριστης μάθησης, το 3ο Καλοκαιρινό Σχολείο Μαθηματικών της Ελληνικής Μαθηματικής Εταιρείας - Παραρτήματος Λάρισας άνοιξε και φέτος τις πύλες του, φιλοξενώντας 100 μαθητές που ολοκλήρωσαν την ΣΤ' Δημοτικού και την Α' Γυμνασίου. Για μία εβδομάδα, οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν τα μαθηματικά πέρα από τα όρια της σχολικής ύλης, μέσα από καινοτόμες δραστηριότητες, παιχνίδια στρατηγικής, ρομποτική και αστροπαρατήρηση, με την καθοδήγηση 40 εκπαιδευτικών που προσφέρουν εθελοντικά τις γνώσεις και τον χρόνο τους. Ο αντιπρόεδρος της Ελληνικής Μαθηματικής Εταιρείας - Παραρτήματος Λάρισας, Σωτήρης Τερζόπουλος, μιλά για τη φιλοσοφία του θεσμού, τους στόχους του προγράμματος και τη σημασία της καλλιέργειας της μαθηματικής σκέψης από τις μικρές ηλικίες.

**Κύριε Τερζόπουλε, ξεκίνησε ήδη το 3ο Καλοκαιρινό Σχολείο Μαθηματικών. Πώς είναι οι πρώτες εντυπώσεις;**

Ξεκινάσαμε δυναμικά με τη συμμετοχή 100 μαθητών. Το Καλοκαιρινό Σχολείο πραγματοποιείται για τρίτη συνεχόμενη χρονιά και αποτελεί πλέον έναν θεσμό που αγκαλιάζεται από μαθητές και γονείς. Πρόκειται για ένα πρόγραμμα που υλοποιείται την τελευταία εβδομάδα του Ιουνίου και τις πρώτες ημέρες του Ιουλίου, με αποκλειστικό στόχο να φέρει τα παιδιά πιο κοντά στα μαθηματικά μέσα

από έναν διαφορετικό, δημιουργικό τρόπο.

**Πόσο σημαντική είναι η συμβολή των εκπαιδευτικών;**

Είναι καθοριστική. Σαράντα καθηγητές από τη δημόσια και την ιδιωτική εκπαίδευση συμμετέχουν εθελοντικά και χωρίς καμία οικονομική αμοιβή. Παρά την κούραση που αφήνει πίσω της η σχολική χρονιά, αφιερώνουν μία ακόμη εβδομάδα στα παιδιά, αποδεικνύοντας έμπρακτα την αγάπη τους για την εκπαίδευση και τα μαθηματικά.

**Τι διαφορετικό προσφέρει το πρόγραμμα σε σχέση με τη σχολική διδασκαλία;**

Δεν περιοριζόμαστε στη σχολική ύλη. Τα παιδιά γνωρίζουν μαθηματικές έννοιες που βρίσκονται πέρα από τα σχολικά βιβλία, ενώ παράλληλα συμμετέχουν σε δραστηριότητες όπως το bridge, το σκάκι, η αστροπαρατήρηση, η ρομποτική και η επαυξημένη πραγματικότητα. Με αυτόν τον τρόπο τα μαθηματικά συνδέονται με τη δημιουργικότητα, τη στρατηγική σκέψη και την τεχνολογία.

**Το πρόγραμμα έχει κάποια ιδιαίτερη αναγνώριση από την Ελληνική Μαθηματική Εταιρεία;**

Βεβαίως. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα εγκρίθηκε από τα κεντρικά της Ελληνικής Μαθηματικής Εταιρείας και σήμερα λειτουργεί σε μόλις πέντε πόλεις της Ελλάδας. Οι μαθητές παραλαμβάνουν επίσης εκπαιδευτικό υλικό, βιβλία και σημειώσεις που έχουν συγγραφεί από εκπαιδευτικούς του Παραρτήματος Λάρισας, υλικό που θα τους συνοδεύει σε όλη τη διάρκεια του Γυμνασίου.

**Ποιο είναι το μήνυμα που θέλετε να περάσετε στα παιδιά;**

Θέλουμε να καταλάβουν ότι τα μαθηματικά δεν είναι ένα δύσκολο και «φοβιστικό» μάθημα. Είναι ένας τρόπος σκέψης. Μέσα από το παιχνίδι, τη συνεργασία και τη δημιουργική αναζήτηση, τα παιδιά ανακαλύπτουν ότι όσο παίζουν τόσο μαθαίνουν. Αυτή είναι η μεγαλύτερη επιτυχία του προγράμματος.

**Πώς είναι οργανωμένη η καθημερινότητα του σχολείου;**

Η ημέρα ξεκινά στις 9 το πρωί με δύο ενόπτες μαθηματικών, ενώ ακολουθεί τρίτη ενότητα αφιερωμένη στις δημιουργικές δραστηριότητες. Στα διαλείμματα προσφέρονται χυμοί και σνακ μέσω των χορηγών, ενώ υπάρχει οργανωμένη εκπαιδευτική λειτουργία, σχολικός νοσηλεύτης και πρόγραμμα εφημεριών, ώστε να τηρούνται όλες οι προϋποθέσεις ασφαλούς λειτουργίας.

**Πόσο σημαντική είναι η στήριξη των χορηγών;**

Είναι πολύτιμη. Όλοι οι χορηγοί είναι ιδιωτικοί φορείς που στηρίζουν έμπρακτα το εγχείρημα, προσφέροντας τα απαραίτητα για τη φιλοξενία των παιδιών. Χάρη στη βοήθειά τους μπορούμε να προσφέρουμε καθημερινά νερά, χυμούς και σνακ, καθώς και το εκπαιδευτικό υλικό στους μαθητές.

**Ποιο θεωρείτε ότι είναι τελικά το μεγαλύτερο κέρδος του Καλοκαιρινού Σχολείου;**

Το σημαντικότερο είναι ότι συναντιούνται παιδιά που πραγματικά θέλουν να μάθουν και καθηγητές που πραγματικά θέλουν να διδάξουν. Όταν υπάρχει αυτή η κοινή διάθεση, δημιου-

ργείται ένα περιβάλλον μάθησης που αφήνει στα παιδιά εμπειρίες και γνώσεις για πολλά χρόνια.

**Μετά τη μεγάλη ανταπόκριση που γνωρίζει το Καλοκαιρινό Σχολείο Μαθηματικών, ποιο είναι το επόμενο βήμα; Υπάρχουν σχέδια για την περαιτέρω ανάπτυξη του θεσμού;**

Η ανταπόκριση των παιδιών και των οικογενειών τους μας δίνει δύναμη να συνεχίσουμε και να εξελίσσουμε κάθε χρόνο το πρόγραμμα. Στόχος μας είναι να εμπλουτίσουμε διαρκώς το εκπαιδευτικό περιεχόμενο με νέες δράσεις και καινοτόμες προσεγγίσεις, ώστε όλο και περισσότερα παιδιά να ανακαλύπτουν τη χαρά των μαθηματικών. Παράλληλα, επιδιώκουμε να διευρύνουμε τις συνεργασίες μας και να ενισχύσουμε ακόμη περισσότερο έναν θεσμό που έχει πλέον καθιερωθεί ως μια σημαντική εκπαιδευτική πρωτοβουλία για τη Λάρισα και την ευρύτερη περιοχή.

Το 3ο Καλοκαιρινό Σχολείο Μαθηματικών αποδεικνύει στην πράξη ότι η γνώση μπορεί να συνδυαστεί με τη δημιουργικότητα, το παιχνίδι και τη συνεργασία.

Μέσα από την εθελοντική προσφορά των εκπαιδευτικών και την ενεργή συμμετοχή των μαθητών, τα μαθηματικά αποκτούν μια διαφορετική διάσταση, καλλιεργώντας όχι μόνο τις γνώσεις αλλά και τη λογική σκέψη, την περιέργεια και την αγάπη για τη μάθηση. Ένας θεσμός που χρόνο με τον χρόνο εδραιώνεται στη Λάρισα, αποδεικνύοντας ότι όταν υπάρχουν όραμα, διάθεση προσφοράς και συνεργασία, η εκπαίδευση μπορεί να εμπνέει και να ανοίγει νέους ορίζοντες για τη νέα γενιά.

«Για πρώτη φορά η Ελλάδα διαθέτει τόσο ολοκληρωμένα και τέτοιας ευρύτητας εθνικά προγράμματα πρόληψης, με εξετάσεις που αφορούν στα πιο σοβαρά προβλήματα υγείας. Δεν αρκεί ένας διοικητής να είναι ικανός, οφείλει να είναι και σύμφωνος με την πολιτική που καλείται να εφαρμόσει»



## ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΡΑΒΑΝΑΣ

# Το ΕΣΥ της Ελλάδας είναι από τα πιο προσβάσιμα συστήματα υγείας

«Στα δημόσια νοσοκομεία μας ασθενείς δέχονται καθημερινά πανάκριβες ιατρικές υπηρεσίες»

Συνέντευξη στη **Δόλα Τάτσιου**

**Ο κ. Γιώργος Καραβάνας μιλώντας στην «Πολιτεία Θεσσαλών» μιλάει για τη διαδρομή του από τον χώρο της βιολογικής έρευνας στη διοίκηση της υγείας, ως αποτέλεσμα μιας συνειδητής επιλογής αναζήτησης νέων προκλήσεων και προσαρμογής στις σύγχρονες απαιτήσεις της αγοράς εργασίας. Υποστηρίζει ότι η επαγγελματική εξέλιξη σήμερα δεν είναι γραμμική, αλλά απαιτεί συνδυασμό εξειδίκευσης, ευελιξίας και διαφορετικών εμπειριών.**

Αναφερόμενος στο ελληνικό σύστημα υγείας, επισημαίνει πως, παρά τις αδυναμίες του, παραμένει ένα από τα πιο προσβάσιμα διεθνώς, με δωρεάν νοσοκομειακή περίθαλψη και σημαντικές επενδύσεις τα τελευταία χρόνια σε υποδομές, εξοπλισμό, ψηφιοποίηση και προγράμματα πρόληψης. Θεωρεί ότι η χώρα διαθέτει υψηλό επίπεδο ιατρικό προσωπικό και γρήγορη υιοθέτηση καινοτόμων θεραπειών, αλλά υστερεί στη βασική έρευνα. Ως κατεύθυνση προτείνει μεγαλύτερη συγκέντρωση των νοσοκομειακών δομών ώστε να ενισχυθεί η ερευνητική δραστηριότητα.

Σχετικά με τη διοίκηση νοσοκομείων, υπογραμμίζει ότι απαιτείται συνδυασμός επιστημονικής γνώσης, διοικητικών δεξιοτήτων και προσωπικής ωριμότητας. Δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην εμπειρία ζωής και στην ικανότητα διαχείρισης κρίσεων, με χαρακτηριστικό παράδειγμα την περίοδο της πανδημίας COVID-19. Περιγράφει ως σημαντικότερες προκλήσεις τη διαχείριση ελλείψεων προσωπικού, την αναδιοργάνωση εφοδιαστικής αλυσίδας και υποδομών, την επέκταση μονάδων εντατικής θεραπείας και τη δημιουργία εμβολιαστικού κέντρου.

Ως βασικό διαρθρωτικό πρόβλημα των περιφερειακών νοσοκομείων εντοπίζει τη δυσκολία στελέχωσης, λόγω χαμηλών αμοιβών και κατακερματισμού των μονάδων. Θεωρεί ότι η επτυχία μιας διοίκησης αποτυπώνεται σε πολλούς δείκτες, αλλά τελικά εξαρτάται από την ικανότητα να εμψύχει και να κινητοποιεί το προσωπικό. Για το μέλλον του συστήματος υγείας προτείνει αξιολόγηση με μετρήσιμα κριτήρια, σύνδεση απόδοσης και αμοιβών, μεγαλύτερες νοσοκομειακές μονάδες και ενίσχυση συνεργασιών δημόσιου και ιδιωτικού τομέα,

με διατήρηση του δημόσιου χαρακτήρα της υγείας. **Κύριε Καραβάνε, σπουδάζατε Βιολογία και συνεχίζατε τις σπουδές σας στη Μοριακή Βιολογία και την Ανοσολογία. Τι ήταν αυτό που σας οδήγησε από την έρευνα στη διοίκηση στον τομέα της υγείας;** Τα παλιότερα χρόνια, ιδανική καριέρα θεωρούσαν εκείνη όπου ο ίδιος άνθρωπος έμενε στον ίδιο κλάδο για δεκαετίες. Στις μέρες μας οι πορείες αυτές θεωρούνται εξαιρετικές, κυρίως εξαιτίας της ταχύτητας με την οποία αλλάζουν τα δεδομένα στην αγορά εργασίας. Νέες ανάγκες απαιτούν νέες δεξιότητες, που ιδανικά συνδυάζουν την εξειδίκευση με την προσαρμοστικότητα και την εμπειρία με τη δυνατότητα να φαντάζονται: ένα ορθοπαιδικό χειρουργείο μπορεί να κοστίζει δεκάδες χιλιάδες ευρώ, ένα νευροχειρουργικό χειρουργείο εκατοντάδες χιλιάδες ευρώ και μια σειρά ανοσοθεραπειών μπορεί να υπερβεί το μισό εκατομμύριο! Επιπλέον, χάριν κυρίως του Ταμείου Ανάπτυξης και Ανθεκτικότητας, οι επενδύσεις στις νοσοκομειακές υποδομές δεν έχουν προηγούμενο! Τα

ελληνικά δημόσια νοσοκομεία διαθέτουν σήμερα εξοπλισμό που συχνά υπερβαίνει τον αντίστοιχο εξοπλισμό ξένων νοσοκομείων. Σημαντικότερη πρόκληση έχει επιτευχθεί και στον τομέα της ψηφιοποίησης, ο οποίος βρίσκεται σε πιο προηγμένο στάδιο από τον αντίστοιχο άλλων ευρωπαϊκών κρατών. Ψηφιοποίηση, σημειώνω, σημαίνει και περισσότερη διαφάνεια, και περισσότερη λογοδοσία! Τέλος, σημαντικότερη πρόκληση έχει επιτευχθεί και στον τομέα της πρόληψης. Για πρώτη φορά η Ελλάδα διαθέτει τόσο ολοκληρωμένα και τέτοιας ευρύτητας εθνικά προγράμματα πρόληψης, με εξετάσεις που αφορούν στα πιο σοβαρά προβλήματα υγείας.

**Από την εμπειρία σας, πώς βλέπετε σήμερα τη σύνδεση πανεπιστημίων, έρευνας και δημόσιων νοσοκομείων;** Είναι γνωστό ότι η χώρα μας διαθέτει μια σειρά κορυφαίων γιατρών, που βρίσκονται στην αχίλχη της παγκόσμιας ιατρικής εξέλιξης. Η χώρα εξακολουθεί να υστερεί σε ζητήματα βασικής έρευνας, αλλά δεν υστερεί καθόλου στο επίπεδο της εφαρμογής νέων ερευνητικών αποτελεσμάτων. Κάθε καινοτό-

«Η διοικητική ευελιξία των νοσοκομείων έχει αυξηθεί πολύ τα τελευταία χρόνια. Πλέον υπάρχει δυνατότητα απασχόλησης εξωτερικών ιατρών, παράτασης της θητείας ιατρών που αποχωρούν και ανάθεσης σε ιδιώτες αναδόχους κρίσιμων τομέων της λειτουργίας τους»

μο σκέυασμα βρίσκει άμεσα τον δρόμο του προς τα ελληνικά νοσοκομεία, ίσως ταχύτερα απ' ό,τι συμβαίνει σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Επίσης, όπως προανέφερα, το ΕΣΥ δεν υστερεί καθόλου σε ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό. Η πρότασή μου εδώ είναι στην κατεύθυνση της μεγαλύτερης συγκέντρωσης των ιατρικών μας δυνάμεων. Κατά τη γνώμη μου, η χώρα θα έπρεπε να διαθέτει λιγότερα και μεγαλύτερα νοσοκομεία, που θα δημιουργούσαν συνθήκες για περισσότερο έρευνα.

**Η επιστημονική εκπαίδευση βοηθά στη λήψη διοικητικών αποφάσεων ή τελικά η διοίκηση απαιτεί εντελώς διαφορετικές δεξιότητες;** Χρειάζεται συνδυασμός των δύο. Η διοίκηση απαιτεί μια σειρά δεξιοτήτων που ξεπερνούν τα στενά όρια οποιασδήποτε ειδικής επιστήμης. Οποστό, επειδή μεγάλο μέρος της διοίκησης ενός νοσοκομείου αφορά στη διαχείριση προσωπικού - και μάλιστα προσωπικού μιας πολύ ειδικής κατηγορίας - είναι πάντοτε χρήσιμο ο διοικων να μιλά την ίδια γλώσσα και να μπορεί να κερδίζει τον σεβασμό των διοικούμενων. Αυτό δεν είναι εύκολο όταν υπολείπεται σημαντικά σε εμπειρία και γνώσεις απ' όσους επιχειρεί να διοικήσει! Σημαντικά είναι επίσης και συγκεκριμένα στοιχεία του χαρακτήρα, που δεν διδάσκονται στα πανεπιστήμια, αλλά καλλιεργούνται μέσα από την αντιμετώπιση πληθώρας διαφορετικών προβλημάτων: αυτό που ονομάζουμε εμπειρία ζωής. Δεν είναι όλοι οι άνθρωποι κατάλληλοι να ασκήσουν διοίκηση, όσες γνώσεις κι αν διαθέτουν. Απαιτείται κανείς να έχει αντιμετωπίσει στη ζωή του κρίσιμες καταστάσεις που πλάθουν χαρακτήρα. Η περίοδος της πανδημίας το έδειξε αυτό χωρίς περιθώριο αμφιβολίας!

**Αναλαβείτε τη θέση του αναπληρωτή διοικητή σε μια περίοδο μεγάλων πιέσεων για το ΕΣΥ. Ποια ήταν η πιο δύσκολη απόφαση που χρειάστηκε να πάρετε;** Ανάμεσα από τις πολλές θα ξεχωρίσω τέσσερις, όλες από την περίοδο της πανδημίας: η πρώτη τη αφορά στο πρόβλημα της έλλειψης ικανού αριθμού ιατρών συγκεκριμένων ειδικοτήτων για την αντιμετώπιση ασθενών απομωνώσας και εντατικής θεραπείας. Τοίκοι γκεμίστηκαν, χώροι ανακατασκευάστηκαν



παθολόγων, που μάχονταν για το ποιος (δεν) είναι ο καταλληλότερος για την αντιμετώπιση αυτών των ασθενών, αναγκαστήκαμε να δημιουργήσουμε μικτές ομάδες με συμμετοχή πολλών ειδικοτήτων του νοσοκομείου, προκειμένου να είναι εφικτή η εφημεριακή κάλυψη της μονάδας COVID-19. Το παραπάνω αποτέλεσε μια ιδιαίτερα δύσκολη άσκηση τόσο από επιστημονικής όσο και από νομικής άποψης. Οι πανελλαδικά πρωτότυπες αποφάσεις που λάβωμε τότε, από κοινού με τον τότε Διοικητή του ΓΝ Λαμίας, αποτέλεσαν στη συνέχεια οδηγό για πολλά ακόμα επαρχιακά νοσοκομεία της χώρας. Δεύτερο, κι απολύτως επείγον πρόβλημα που έπρεπε να αντιμετωπίσουμε, ήταν η ραγδαία αλλαγή στα logistics των αναλωσίμων υλικών του νοσοκομείου (μάσκες, γάντια, ολόσωμες στολές, διαγνωστικά τεστ, ιατρικά αέρια κ.ά.). Σκεφτείτε πως κάθε νοσοκομείο έχει κατασκευαστεί με προβλέψεις συγκεκριμένης κατανάλωσης ιατρικών αερίων, που την περίοδο του COVID δεν επαρκούσαν ούτε κατ' ελάχιστο! Και ασθενής COVID χωρίς οξυγόνο σημαίνει θάνατος! Η οξεία κατάσταση αυξήθηκε πολύ τα τελευταία χρόνια. Πλέον υπάρχει δυνατότητα απασχόλησης εξωτερικών ιατρών, υπάρχει δυνατότητα παράτασης της θητείας ιατρών που αποχωρούν, υπάρχει δυνατότητα ανάθεσης σε ιδιώτες αναδόχους κρίσιμων τομέων της λειτουργίας τους. Έχει δημιουργηθεί συντεπώς ένα πιο δυναμικό περιβάλλον, που ευνοεί τις κινήσεις ενός δραστήριου διοικητή. Η χρηματοδότηση έχει επίσης αυξηθεί πολύ. Μέσα στα χρόνια

και εξοπλιστήκαν μέσα σε ελάχιστο χρόνο, με διαδικασίες που ακροβατούσαν νομικά, προκειμένου να σωθούν ανθρώπινες ζωές. Είμαι περήφανος που το ΓΝ Λαμίας ήταν ανάμεσα στα πέντε νοσοκομεία όλης της χώρας - και το μοναδικό περιφερειακό - που βραβεύτηκαν από τον Πρωθυπουργό για το υψηλό ποσοστό επιβίωσης ασθενών σε ΜΕΘ - COVID. Αν δεν είχαμε επιδείξει το απαιτούμενο διοικητικό θάρρος και είχαμε οχυρωθεί πίσω από γραφειοκρατικές διαδικασίες, πολλοί συμπολίτες μας πιθανό να μην ήταν ζωντανοί σήμερα. Τέλος, θέλω να αναφερθώ στο στήσιμο και τη λειτουργία του εμβολιαστικού κέντρου του νοσοκομείου, που ήταν και το μεγαλύτερο της περιοχής. Ήταν μια επιχείρηση που στήθηκε από το μηδέν, απαιτούσε ψηφιακή οργάνωση και λειτουργήσε υποδειγματικά.

**Ποιο θεωρείτε σήμερα το μεγαλύτερο δομικό πρόβλημα ενός περιφερειακού νοσοκομείου: στελέχωση, χρηματοδότηση ή διοικητική ευελιξία;** Η διοικητική ευελιξία των νοσοκομείων έχει αυξηθεί πολύ τα τελευταία χρόνια. Πλέον υπάρχει δυνατότητα απασχόλησης εξωτερικών ιατρών, υπάρχει δυνατότητα παράτασης της θητείας ιατρών που αποχωρούν, υπάρχει δυνατότητα ανάθεσης σε ιδιώτες αναδόχους κρίσιμων τομέων της λειτουργίας τους. Έχει δημιουργηθεί συντεπώς ένα πιο δυναμικό περιβάλλον, που ευνοεί τις κινήσεις ενός δραστήριου διοικητή. Η χρηματοδότηση έχει επίσης αυξηθεί πολύ. Μέσα στα χρόνια

που υπηρετώ το ΓΝ Λαμίας, ο προϋπολογισμός του νοσοκομείου έχει διπλασιαστεί, από 18 εκ. ευρώ σε σχεδόν 35 εκατ. ευρώ, εξαιρουμένων των νέων καριακών έργων που κόστισαν πάνω από 20 εκατ. ευρώ. Το βασικό πρόβλημα των περιφερειακών νοσοκομείων της Ελλάδας παραμένει η ιατρική υπαλλήλους αυτής της κατηγορίας και είμαι πεπεισμένος πως απαιτείται ριζική αναμόρφωση των νοσοκομειακών ιατρών -αν τους συγκρίνουμε με τους αντίστοιχους στον ιδιωτικό τομέα ή το εξωτερικό- και τη μεγάλη διασπορά δυνάμεων, λόγω των πολλών και μικρών νοσοκομείων που διαθέτει η χώρα. Η πολυδιάσπαση έχει ως αποτέλεσμα την επιδείνωση των συνθηκών εργασίας των ιατρών, και της δυνατοτήτάς τους για επιστημονική εξέλιξη.

**Πώς μετρίεται για εσάς η επτυχία μιας διοίκησης νοσοκομείου; Με αριθμούς, χρόνος αναμονής ή εμπειρία ασθενών;** Όλα τα παραπάνω αποτελούν σημαντικούς δείκτες, από τους εκατοντάδες δείκτες που χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση νοσοκομείου (όπως ενδεικτικά η συχνότητα ενδο-νοσοκομειακών λοιμώξεων, ο μέσος χρόνος νοσηλείας, ο χρόνος και το κόστος διεγερτικής διαγνωστικών εξετάσεων, το ποσοστό επιβίωσης στις ΜΕΘ, η καθαρσιότητα, η ενεργειακή απόδοση, η ασφάλεια κ.α.). Η λειτουργία ενός νοσοκομείου είναι μία ιδιαίτερα πολύπλοκη άσκηση, τόσο σε τεχνικό όσο και οικονομικό επίπεδο. Θέλω όμως να τονίσω κάτι που προσωπικά θεωρώ πολύ σημαντικό: όλα τα παραπάνω,

εξαρτώνται τελικά από την απόδοση ανθρώπων που έχουν επιφορτιστεί με συγκεκριμένα καθήκοντα. Αν αυτοί δώσουν τον καλύτερο εαυτό τους, όλα πηγαινούν καλά. Επιτυχημένη διοίκηση λοιπόν, είναι τελικά η διοίκηση που καταφέρει να εμπνεύσει τους ανθρώπους να κάνουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τη δουλειά τους. Καλός διοικητής είναι ο διοικητής που χαιρεί της εκτίμησής, αλλά και του σεβασμού αυτών που διοικεί. **Υπάρχει κάτι που επιχειρήσατε να αλλάξετε στο Νοσοκομείο Λαμίας και συνάντησε μεγαλύτερη αντίσταση από όσο περιμένατε;** Το καθեսτώς έκδοσης και ελέγχου αναρρωτικών αδειών του προσωπικού. Πρόκειται για ένα πρόβλημα ολόκληρου του ελληνικού δημοσίου, του οποίου την έκταση δεν είχα υπόψη, και έχει ως αποτέλεσμα την ακύρωση των προσπαθειών των πιο φιλότιμων υπαλλήλων, από τη δράση μιας μικρής μειοψηφίας που κάνει συστηματικά κατάχρηση. Έχω βρεθεί ακόμα και δικαστικά αντιμέτωπος με υπαλλήλους αυτής της κατηγορίας και είμαι πεπεισμένος πως απαιτείται ριζική αναμόρφωση και αυστηροποίηση των σχετικών ελεγκτικών μηχανισμών.

**Έχετε υπάρξει πολιτικά ενεργός και συνδεθήκατε με τη Νέα Δημοκρατία. Πόσο δύσκολο είναι να πείσετε ότι μια διοικητική θέση στην υγεία λειτουργεί ανεξάρτητα από κομματικές αυτίσεις;** Υπηρετώσα τη θέση μου με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, μένοντας πιστός στα πιστεύω και τις αξίες μου. Η απόδοση κάθε διοικητή μπορεί πλέον να ελέγχεται με αντικειμενικό και μετρήσιμο τρόπο. Τα στατιστικά της διαχείρισης την περίοδο της πανδημίας μιλούν από μόνα τους. Μόνο στη Διαύγεια θα βρει κανείς αναρτημένες γύρω στις 3.500 αποφάσεις μου. Αλλά και η δραστηριότητά μας στον χώρο της υγείας (όπως η κατασκευή κέντρων εμβολιασμού, η κατασκευή κέντρων εμβολιασμού, η ενεργειακή απόδοση, η ασφάλεια κ.α.). Η λειτουργία ενός νοσοκομείου είναι μία ιδιαίτερα πολύπλοκη άσκηση, τόσο σε τεχνικό όσο και οικονομικό επίπεδο. Θέλω όμως να τονίσω κάτι που προσωπικά θεωρώ πολύ σημαντικό: όλα τα παραπάνω,

**Με βάση όσα έχετε βιώσει αυτά τα χρόνια στο νοσοκομείο Λαμίας, ποιος είναι ο κύριος μεταρρυθμιστικός στόχος που θα θέλατε να γίνουν άμεσα στο ελληνικό σύστημα υγείας;** Αξιολόγηση με μετρήσιμους δείκτες σε κάθε επίπεδο και σύνδεση απόδοσης και απολαβών. Αύξηση του μεγέθους των νοσοκομείων με ταυτόχρονη μείωση του αριθμού τους. Περισσότερη συνεργασία δημόσιου και ιδιωτικού τομέα, με εκχώρηση στον δεύτερο υπηρεσιών που μπορεί να διεκπεραιώσε φθηνότερα και καλύτερα, με παράλληλη διατήρηση του δημόσιου και δωρεάν χαρακτήρα της υγείας.

**Πείτε την άποψή σας**

Στείλτε μας e-mail



## άρθρο

Έννη Λεβέντη

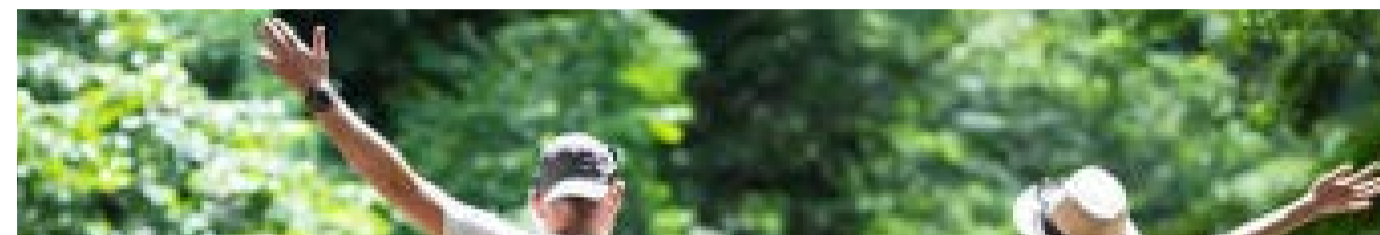
FORMedia Radio 998  
Ennitime is a good time

Πώς χτίζεται η αυτοπεποίθηση σε μια κοινωνία γεμάτη κριτική

Όταν η γνώμη των άλλων γίνεται πιο δυνατή από τη δική μας φωνή, η πραγματική αυτοπεποίθηση δεν είναι η τελειότητα αλλά η αποδοχή του εαυτού μας

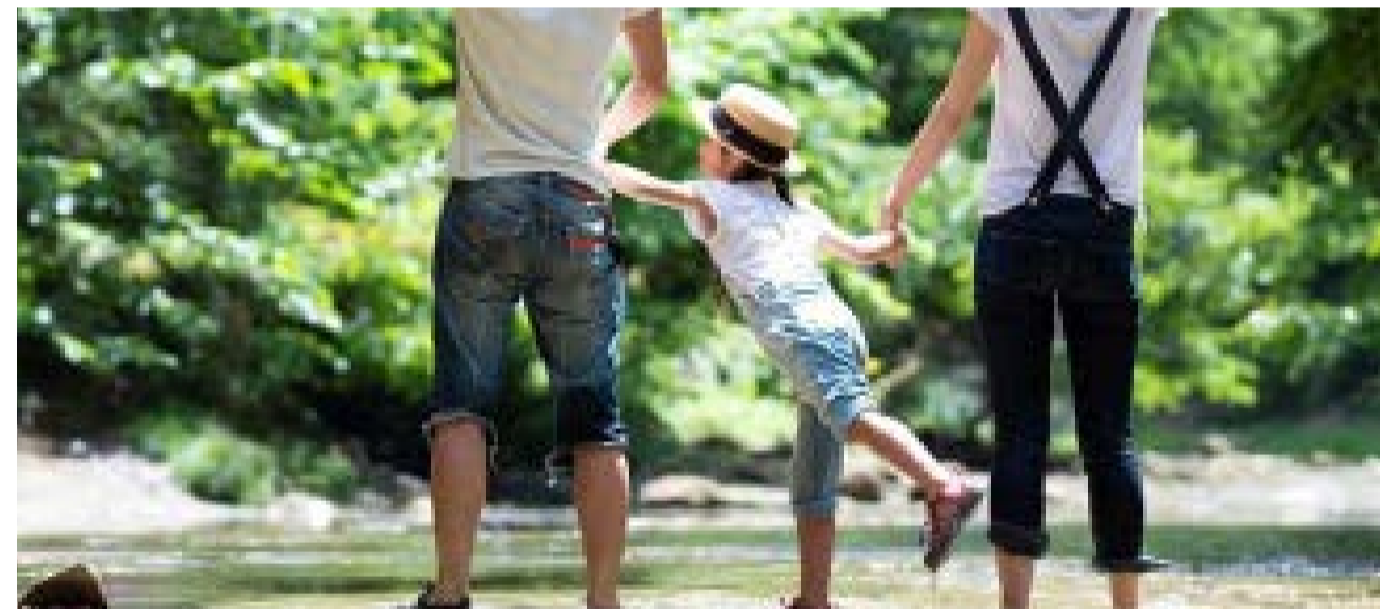
Ζούμε σε μια εποχή όπου η κριτική είναι σχεδόν παντού. Από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μέχρι τον εργασιακό χώρο και τις προσωπικές μας σχέσεις, οι άνθρωποι εκφράζουν καθημερινά άποψη για τις επιλογές, την εμφάνιση, τις επιδόσεις και τον τρόπο ζωής των άλλων. Μέσα σε αυτό το περιβάλλον, η αυτοπεποίθηση δοκιμάζεται διαρκώς και πολλοί καταλήγουν να αμφισβητούν την αξία τους, όχι επειδή απέτυχαν, αλλά επειδή φοβούνται την κριτική. Η αυτοπεποίθηση, όμως, δεν γεννιέται από την αποδοχή των άλλων. Χτίζεται από τη σχέση που έχουμε με τον εαυτό μας. Είναι η εσωτερική πεποίθηση ότι αξίζουμε, ανεξάρτητα από το αν όλοι συμφωνούν μαζί μας. Όσο περισσότερο εξαρτάται η αυτοεικόνα μας από τα σχόλια των άλλων, τόσο πιο εύκολα χάνουμε την ισορροπία μας όταν δεχόμαστε αρνητική κριτική. Ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια είναι η συνεχής σύγκριση. Τα κοινωνικά δίκτυα προβάλλουν στιγμές επιτυχίας, ευτυχίας και τελειότητας, δημιουργώντας την ψευδαίσθηση ότι όλοι οι υπόλοιποι τα καταφέρνουν καλύτερα. Στην πραγματικότητα, βλέπουμε μόνο ένα μικρό κομμάτι της ζωής των άλλων. Όταν συγκρίνουμε τη δική μας καθημερινότητα με τις καλύτερες στιγμές κάποιου άλλου, είναι φυσικό να αισθανόμαστε ανεπαρκείς. Η υγιής αυτοπεποίθηση δεν σημαίνει ότι δεν κάνουμε λάθη ούτε ότι δεν δεχόμαστε παρατηρήσεις. Σημαίνει ότι μπορούμε να ξεχωρίζουμε την επικοινωνιακή κριτική από την κακοπροαίρετη. Η πρώτη μας βοηθά να εξελιχθούμε. Η δεύτερη δεν πρέπει να καθορίζει την εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας. Εξίσου σημαντικό είναι να μάθουμε να μιλάμε στον εαυτό μας με τον ίδιο σεβασμό που δείχνουμε σε έναν αγαπημένο φίλο. Πολλές φορές γινόμαστε οι πιο αυστηροί κριτές του εαυτού μας, επαναλαμβάνοντας σκέψεις όπως «δεν είμαι αρκετά καλός», ή «θα αποτύχω». Αυτές οι εσωτερικές πεποιθήσεις επηρεάζουν βαθιά τη συμπεριφορά και τις αποφάσεις μας. Αντίθετα, η αναγνώριση των δυνατών μας σημείων και η αποδοχή των αδυναμιών μας δημιουργούν μια πιο σταθερή βάση αυτοεκτίμησης. Η αυτοπεποίθηση ενισχύεται επίσης μέσα από τη δράση. Κάθε μικρός στόχος που πετυχαίνουμε, κάθε φόβος που αντιμετωπίζουμε και κάθε δυσκολία που ξεπερνάμε γίνεται μια υπενθύμιση ότι είμαστε πιο ικανοί απ' όσο πιστεύουμε. Δεν χρειάζεται θεαματικές αλλαγές. Οι μικρές καθημερινές νίκες είναι αυτές που διαμορφώνουν σταδιακά μια ισχυρή εικόνα για τον εαυτό μας.

Η φροντίδα της ψυχικής υγείας ξεκινά από μικρές καθημερινές επιλογές που συχνά φαίνονται ασήμαντες, αλλά έχουν μεγάλη επίδραση στον τρόπο που νιώθουμε και λειτουργούμε



## Η ψυχική υγεία δεν είναι πολυτέλεια, είναι ανάγκη

Σε έναν κόσμο που κινείται με γρήγορους ρυθμούς και αυξημένες απαιτήσεις, η φροντίδα της ψυχικής υγείας αποτελεί θεμέλιο για μια ισορροπημένη και ουσιαστική ζωή



Η ψυχική υγεία για πολλά χρόνια αντιμετωπιζόταν σαν κάτι δευτερεύον, σαν μια αφηρημένη έννοια που αφορούσε μόνο όσους είχαν «σοβαρά προβλήματα» ή όσους δεν μπορούσαν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της καθημερινότητας. Αυτή η αντίληψη όμως έχει αρχίσει να αλλάζει, γιατί η πραγματικότητα της σύγχρονης ζωής αποκαλύπτει ότι κανείς δεν είναι ανεπρόεστος από το άγχος, την πίεση, την ανασφάλεια και την συναισθηματική κόπωση. Η ψυχική υγεία δεν είναι μια κατάσταση που αφορά λίγους, αλλά μια συνεχής εσωτερική ισορροπία που επηρεάζει τον τρόπο που σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε, σχετιζόμαστε και λειτουργούμε μέσα στον κόσμο. Όταν αυτή η ισορροπία διαταράσσεται, επηρεάζεται ολόκληρη η ζωή μας, ακόμα κι αν εξωτερικά όλα φαίνονται «καλά».

Γράφει η Έννη Λεβέντη

Στη σημερινή κοινωνία, οι απαιτήσεις έχουν αυξηθεί σημαντικά. Οι ρυθμοί εργασίας, η οικονομική πίεση, η συνεχής συνδεσιμότητα μέσω των social media και η ανάγκη για διαρκή απόδοση δημιουργούν ένα περιβάλλον στο οποίο το άτομο σπάνια έχει χρόνο να σταματήσει και να επεξεργαστεί όσα νιώθει. Πολλοί άνθρωποι λειτουργούν σε κατάσταση συνεχούς έντασης, σαν να βρίσκονται σε έναν άορατο

αγώνα δρόμου χωρίς τερματισμό. Το άγχος γίνεται σταδιακά μια μόνιμη κατάσταση και όχι μια προσωρινή αντίδραση. Η κούραση θεωρείται φυσιολογική, η υπερτέταση γίνεται καθημερινότητα και η συναισθηματική εξάντληση συχνά αγνοείται μέχρι να μετατραπεί σε κρίση. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η φροντίδα της ψυχικής υγείας δεν είναι πολυτέλεια, αλλά αναγκαιότητα επιβίωσης. Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά στοιχεία της εποχής μας είναι η σύγκριση. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν δημιουργήσει ένα περιβάλλον όπου οι άνθρωποι εκτίθενται συνεχώς σε εικόνες επιτυχίας, ομορφιάς, ευτυχίας και «τέλειας ζωής». Αυτές οι εικόνες, όμως, είναι αποσπασματικές και επιλεγμένες, δείχνοντας μόνο τις καλύτερες στιγμές και όχι την πραγματικότητα στο σύνολό της. Παρ' όλα αυτά, ο ανθρώπινος νους έχει την τάση να συγκρίνει τη δική του καθημερινότητα, με όλες τις δυσκολίες και τις ατέλειές της, με την εξιδανικευμένη εικόνα των άλλων. Αυτή η σύγκριση δημιουργεί ένα αίσθημα ανεπάρκειας, σαν να μην είμαστε ποτέ αρκετοί, σαν να μένουμε συνεχώς πίσω.

Με τον καιρό, αυτό επηρεάζει βαθιά την αυτοεκτίμηση και ενισχύει την εσωτερική κριτική φωνή που λέει ότι δεν προσπαθούμε αρκετά ή ότι δεν αξίζουμε όσα επιθυμούμε. Η ψυχική υγεία, όμως, δεν σημαίνει απουσία δυσκολιών ή μια ζωή χωρίς προβλήματα. Αντίθετα, αφορά την ικανότητα να σταθεροποιείστε μέσα στις δυσκολίες χωρίς να χάνουμε την επαφή με τον εαυτό μας. Σημαίνει να μπορούμε να αναγνωρίζουμε τα συναι-

σθήματά μας, να τα κατανοούμε και να τα διαχειριζόμαστε χωρίς να μας κατακλύζουν. Σημαίνει να μπορούμε να προσαρμόζομαστε στις αλλαγές της ζωής χωρίς να καταρρέουμε εσωτερικά.

Είναι μια δυναμική διαδικασία, όχι μια σταθερή κατάσταση. Υπάρχουν περίοδοι που είμαστε πιο δυνατοί και άλλες που είμαστε πιο ευάλωτοι, και αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό. Το πρόβλημα ξεκινά όταν δεν επιτρέπουμε στον εαυτό μας να αναγνωρίσει αυτή την ευελιξία, όταν προσπαθούμε να λειτουργούμε σαν να είμαστε πάντα καλά, ακόμα κι όταν δεν είμαστε. Ένα ακόμη σημαντικό στοιχείο είναι το στίγμα που εξακολουθεί να υπάρχει γύρω από την ψυχική υγεία.

Παρότι η κοινωνία έχει προχωρήσει, πολλοί άνθρωποι εξακολουθούν να δυσκολεύονται να μιλήσουν ανοικτά για το άγχος, την κατάθλιψη ή τις κρίσεις πανικού που μπορεί να βιώνουν. Υπάρχει συχνά ο φόβος της κριτικής, της παρεξήγησης ή της απόρριψης. Αυτό οδηγεί στη σιωπή, και η σιωπή κάνει τα συναισθήματα να βαραινούν ακόμα περισσότερο. Όταν δεν εκφράζουμε όσα νιώθουμε, αυτά δεν εξαφανίζονται· αντίθετα συσσωρεύονται και επηρεάζουν βαθύτερα τη σκέψη και τη συμπεριφορά μας. Η ανοικτή συζήτηση γύρω από την ψυχική υγεία είναι κρίσιμη, γιατί επιτρέπει στους ανθρώπους να νιώσουν ότι δεν είναι μόνοι, ότι αυτοί που βιώνουν είναι άνθρωποι και διαχειρίσιμο. Η φροντίδα της ψυχικής υγείας ξεκινά από μικρές καθημερινές επιλογές.

Αφήνουμε στην άκρη την ανάγκη μας να απαντήσουμε άμεσα, να μην προετοιμάζουμε τη δική μας απάντηση όσο ο άλλος μιλάει και να προσπαθούμε να κατανοήσουμε όχι μόνο τις λέξεις, αλλά και τα συναισθήματα που κρύβονται πίσω από αυτές



## Έχουμε ξεχάσει να ακούμε

Σε μια εποχή συνεχούς θορύβου, βιασύνης και ψηφιακής υπερδιέγερσης, η πραγματική ακρόαση έχει γίνει σπάνια δεξιότητα, ενώ η ουσιαστική ανθρώπινη επαφή μοιάζει όλο και πιο δύσκολη

Η ικανότητα να ακούμε πραγματικά έναν άνθρωπο δεν είναι απλώς μια επικοινωνιακή δεξιότητα. Είναι μια βαθιά ανθρώπινη πράξη σύνδεσης, κατανόησης και σεβασμού. Κι όμως, στην καθημερινότητα της σύγχρονης κοινωνίας, όλο και περισσότεροι άνθρωποι μιλούν αλλά λιγότεροι ακούν πραγματικά. Οι συζητήσεις συχνά μοιάζουν με ανταλλαγή λέξεων χωρίς ουσιαστική παρουσία, σαν ο καθένας να περιμένει απλώς τη σειρά του να μιλήσει, αντί να προσπαθεί να κατανοήσει τον άλλον. Αυτό δεν συμβαίνει επειδή οι άνθρωποι δεν ενδιαφέρονται, αλλά επειδή ζούμε σε έναν ρυθμό που δεν αφήνει χώρο για αληθινή προσοχή.

Γράφει η Λόλα Γάτσιου

Η καθημερινότητα είναι γεμάτη από ερεθίσματα. Τηλέφωνα που χτυπούν, ειδοποιήσεις που εμφανίζονται συνεχώς, υποχρεώσεις που τρέχουν, σκέψεις που δεν σταματούν. Ο νους μας έχει συνηθίσει να βρίσκεται σε κατάσταση διάσπασης, να πηδά από το ένα πράγμα στο άλλο χωρίς σταθερή εστίαση. Μέσα σε αυτή τη συνεχή υπερδιέγερση, η προσοχή μας γίνεται επιφανειακή. Ακούμε αποσπασματικά, απαντάμε μηχανικά και συχνά δεν θυμόμαστε πραγματικά τι ειπώθηκε σε μια συζήτηση λίγα λεπτά μετά το τέλος της. Η πραγματική ακρόαση απαιτεί χρόνο, προεμία και παρουσία, στοιχεία που λείπουν όλο και περισσότερο από τη ζωή μας.

Ένας ακόμη σημαντικός παράγοντας είναι η ανάγκη μας να απαντήσουμε γρήγορα. Στις περισσότερες συζητήσεις, δεν ακούμε για να καταλάβουμε, αλλά για να απαντήσουμε. Ετοιμάζουμε τη δική μας απάντηση την ώρα που ο άλλος ακόμη μιλάει. Αυτό σημαίνει ότι η προσοχή μας δεν είναι πραγματικά στον συνομιλητή μας, αλλά στον εαυτό μας. Όταν όμως συμβαίνει αυτό, χάνεται η ουσία της επικοινωνίας, γιατί ο άλλος δεν νιώθει ότι τον κατανοούν, αλλά ότι απλώς τον περιμένουν να τελειώσει. Η τεχνολογία έχει επίσης αλλάξει ριζικά τον τρόπο που επικοινωνούμε. Τα social media και τα μηνύματα έχουν δημιουργήσει μια κουλτούρα άμεσης, γρήγορης και συχνά επιφανειακής επικοινωνίας. Οι σύντομες απαντήσεις, τα emoji και οι γρήγορες αντιδράσεις έχουν αντικαταστήσει σε μεγάλο βαθμό τις βαθιές συζητήσεις. Παρόλο που η τεχνολογία μας φέρνει πιο κοντά από ποτέ, ταυτόχρονα συχνά μας απομακρύνει από την ουσιαστική ανθρώπινη επαφή. Η φυσική παρουσία δεν αρκεί αν η προσοχή μας είναι μοιρασμένη ανάμεσα σε μια συζήτηση και σε μια οθόνη. Η έλλειψη πραγματικής ακρόασης έχει συνέπειες στις ανθρώπινες σχέσεις. Όταν κάποιος δεν νιώθει ότι τον ακούν, αρχίζει να αποσύρεται συναισθηματικά. Νιώθει ότι δεν έχει χώρο να εκφραστεί ή ότι οι σκέψεις του δεν έχουν αξία. Αυτό δημιουργεί απόσταση, ακόμα και ανάμεσα σε ανθρώπους που νοιάζονται ο ένας για τον άλλον. Η επικοινωνία γίνεται πιο ρηχή, οι παρεξηγήσεις αυξάνονται και η συναισθηματική σύνδεση αποδυναμώνεται.

Αξίζει όμως να αναρωτηθούμε τι σημαίνει πραγματικά «ακούω». Η αληθινή ακρόαση δεν είναι παθητική διαδικασία. Δεν σημαίνει απλώς ότι δεν μιλάμε. Σημαίνει ότι είμαστε παρόντες, ότι προσπαθούμε να κατανοήσουμε όχι μόνο τις λέξεις, αλλά και τα συναισθήματα πίσω από αυτές. Σημαίνει ότι δεν διακόπτουμε, δεν κρίνουμε πρόωρα και δεν μεταφέρουμε τη συζήτηση στον εαυτό μας. Είναι μια μορφή σεβασμού που λέει στον άλλον: «είμαι εδώ για σένα, πραγματικά». Η έλλειψη ακρόασης συνδέεται επίσης με τον ρυθμό της ζωής μας. Οι περισσότεροι άνθρωποι ζουν με αίσθηση πίεσης χρόνου. Υπάρχει πάντα κάτι επόμενο που πρέπει να γίνει, μια υποχρέωση που περιμένει, μια σκέψη που τρέχει. Μέσα σε αυτή τη βιασύνη, οι συζητήσεις γίνονται σύντομες και λειτουργικές. Δεν υπάρχει χώρος για παύσεις, για σιωπή, για βαθύτερη επεξεργασία. Κι όμως, η πραγματική κατανόηση συχνά χρειάζεται σιωπή. Χρειάζεται χώρο για να ακουστεί όχι μόνο αυτό που λέγεται, αλλά και αυτό που δεν λέγεται. Ένας ακόμη λόγος που έχουμε χάσει την ικανότητα της ακρόασης είναι η συναισθηματική μας κόπωση. Πολλοί άνθρωποι είναι τόσο φορτωμένοι από τα δικά τους προβλήματα, που δυσκολεύονται να είναι παρόντες για τους άλλους. Δεν είναι θέμα αδιαφορίας, αλλά εξάντλησης. Όταν ο εσωτερικός μας κόσμος είναι γεμάτος, δεν υπάρχει εύκολα χώρος να δεχτούμε τον κόσμο κάποιου άλλου. Έτσι, η επικοινωνία περιορίζεται, όχι από έλλειψη ενδιαφέροντος,

αλλά από έλλειψη διαθέσιμης ενέργειας. Παρά όλα αυτά, η ικανότητα να ακούμε πραγματικά δεν έχει χαθεί. Έχει απλώς παραμεληθεί. Και μπορεί να επανέλθει μέσα από συνειδητή προσπάθεια. Η πραγματική ακρόαση ξεκινά από την πρόθεση. Από την απόφαση να αφίσουμε για λίγο στην άκρη τον εαυτό μας και να στραφούμε στον άλλον. Να μην σκεφτόμαστε την απάντησή μας, αλλά να προσπαθούμε να καταλάβουμε τη πραγματική βίωση ο άλλος απέναντί μας. Η ενσυναίσθηση παίζει καθοριστικό ρόλο σε αυτό. Όταν ακούμε με ενσυναίσθηση, δεν προσπαθούμε να λύσουμε άμεσα το πρόβλημα του άλλου ούτε να το συγκρίνουμε με κάτι δικό μας. Απλώς στεκόμαστε δίπλα του συναισθηματικά. Αυτό από μόνο του μπορεί να είναι εξαιρετικά θεραπευτικό. Πολλοί άνθρωποι δεν χρειάζονται λύσεις, χρειάζονται παρουσία. Η επαναφορά της πραγματικής ακρόασης μπορεί να αλλάξει βαθιά τις σχέσεις μας. Όταν κάποιος νιώθει ότι τον ακούν πραγματικά, ανοίγεται περισσότερο, εμπιστεύεται περισσότερο και συνδέεται πιο ουσιαστικά. Η επικοινωνία γίνεται πιο ειλικρινής και πιο ανθρώπινη. Οι σχέσεις αποκτούν βάθος, γιατί βασίζονται όχι μόνο σε λέξεις, αλλά σε αληθινή κατανόηση. Σε ατομικό επίπεδο, το να ακούμε πραγματικά τους άλλους μας βοηθά επίσης να κατανοήσουμε καλύτερα τον εαυτό μας. Μέσα από τις ιστορίες, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες των άλλων, ερχόμαστε αντιμέτωποι με πλευρές της ανθρώπινης εμπειρίας που μας αγγίζουν και εμάς τους ίδιους.



ΔΗΜΟΣ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ  
ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΙΑ ΠΑΙΔΕΙΑΣ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2026

# ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ



SCHOOL SCHOOL 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 Θεσσαλία ανήκει στις σημαντικότερες αγροτικές περιοχές της χώρας και η επάρκεια του νερού δεν αφορά μόνο την καθημερινότητα των πολιτών αλλά και τη συνολική αναπτυξιακή προοπτική της περιοχής

## Η Θεσσαλία στο επίκεντρο των παρεμβάσεων για τη λειψυδρία

Η Θεσσαλία αποκτά κομβικό ρόλο στη νέα στρατηγική διαχείρισης των υδάτινων πόρων με τη χρηματοδότηση 16,618 εκατ. ευρώ για την αναβάθμιση των υποδομών νερού



**Η λειψυδρία αποτελεί πλέον μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που καλούνται να αντιμετωπίσουν οι ελληνικές περιφέρειες, με τη Θεσσαλία να συγκαταλέγεται στις περιοχές όπου η ανάγκη για σύγχρονες υποδομές ύδρευσης είναι ιδιαίτερα αυξημένη. Οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής, η μείωση των διαθέσιμων υδάτινων αποθεμάτων και οι σημαντικές απώλειες νερού από τα παλαιά δίκτυα δημιουργούν ένα σύνθετο πρόβλημα που απαιτεί άμεσες και στοχευμένες παρεμβάσεις.**

Σε αυτό το πλαίσιο, το Υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας προχωρά στην υλοποίηση ενός νέου πακέτου έργων συνολικού προϋπολογισμού 16,618 εκατ. ευρώ, δίνοντας ιδιαίτερη βαρύτητα και στη Θεσσαλία, η οποία βρίσκεται στο επίκεντρο του σχεδιασμού για την ενίσχυση της ασφάλειας του υδάτινου εφοδιασμού.

### Νέα έργα για τη Θεσσαλία και άλλες περιοχές της χώρας

Ο υπουργός Περιβάλλοντος και Ενέργειας, Σταύρος Παπασταύρου, υπέγραψε την απόφαση ένταξης 16 έργων που θα υλοποιηθούν σε εννέα δήμους της Θεσσαλίας, της Στερεάς Ελλάδας και της Ανατολικής Μακεδονίας, στο πλαίσιο του προγράμματος «Παρεμβάσεις παροχής πόσιμου νερού και διαχείρισης υδάτων» του Τομεακού Προγράμματος Ανάπτυξης του ΥΠΕΝ.

Η συγκεκριμένη χρηματοδότηση αποτελεί συνέχεια της πρόσφατης απόφασης εννέα νησιωτικών δήμων, όπου είχαν εγκριθεί δέκα αντίστοιχα έργα ύψους άνω των 15 εκατ. ευρώ.

Με τη νέα αυτή απόφαση, η πολιτεία διευρύνει τις παρεμβάσεις της και στην ηπειρωτική Ελλάδα, επιδιώκοντας να δημιουργήσει ένα πιο ανθεκτικό και αποτελεσματικό δίκτυο ύδρευσης.

### Τι προβλέπουν οι παρεμβάσεις

Οι νέες επενδύσεις επικεντρώνονται κυρίως στην αναβάθμιση των υφιστάμενων δικτύων ύδρευσης, πολλά από τα οποία έχουν ξεπεράσει πλέον τα όρια της λειτουργικής τους ζωής. Σύμφωνα με τα στοιχεία που παρουσιάστηκαν κατά τη διάρκεια της ανακοίνωσης του προγράμματος, σε αρκετές περιοχές της χώρας οι απώλειες νερού εξαιτίας διαρροών φτάνουν ακόμη και το 60% έως 70%. Αυτό σημαίνει ότι περισσότερο από το μισό νερό που εισέρχεται στα δίκτυα δεν φτάνει ποτέ στους καταναλωτές, γεγονός που επιβαρύνει τόσο τους διαθέσιμους υδάτινους πόρους όσο και το λειτουργικό κόστος των δημοτικών επιχειρήσεων ύδρευσης. Για τον λόγο αυτό, σημαντικό μέρος των χρηματοδοτήσεων θα κατευθυνθεί στην αντικατάσταση παλαιών αγωγών, στην εγκατάσταση νέων δικτύων και στην αναβάθμιση κρίσιμων υποδομών, ώστε να περιοριστούν οι απώλειες και να αυξηθεί η αξιοπιστία του συστήματος ύδρευσης.

### Έμφαση στην επάρκεια και την ποιότητα του πόσιμου νερού

Πέρα από τις αντικαταστάσεις δικτύων, το πρόγραμμα περιλαμβάνει και έργα που ενισχύουν άμεσα την επάρκεια του διαθέσιμου νερού. Σε περιοχές όπου τα προβλήματα λειψυδρίας είναι εντονότερα προβλέπεται η εγκατάσταση νέων μονάδων αφαλάτωσης, αλλά και έργων απονιτροποίησης, ώστε να

εξασφαλιστεί η παροχή ασφαλούς και ποιοτικού πόσιμου νερού. Παράλληλα, θα κατασκευαστούν νέοι αγωγοί μεταφοράς νερού, καθώς και τα απαραίτητα συνοδευτικά τεχνικά έργα που θα επιτρέψουν την αποτελεσματικότερη διαχείριση των διαθέσιμων υδάτινων πόρων.

Για τη Θεσσαλία, οι συγκεκριμένες παρεμβάσεις αποκτούν ιδιαίτερη σημασία, καθώς η περιοχή έχει βρεθεί τα τελευταία χρόνια αντιμέτωπη τόσο με ακραία καιρικά φαινόμενα όσο και με μεγάλες πιέσεις στους υδάτινους πόρους της.

### Η σημασία των έργων για τη Θεσσαλία

Η Θεσσαλία αποτελεί μία από τις σημαντικότερες αγροτικές περιοχές της χώρας και η επάρκεια του νερού δεν αφορά μόνο την καθημερινότητα των πολιτών αλλά και τη συνολική αναπτυξιακή προοπτική της περιοχής. Η αξιόπιστη λειτουργία των δικτύων ύδρευσης συμβάλλει στην προστασία της δημόσιας υγείας, στη μείωση του κόστους λειτουργίας των δήμων και των ΔΕΥΑ, αλλά και στη διατήρηση πολύτιμων υδάτινων αποθεμάτων που διαφορετικά χάνονται μέσα από διαρροές. Ταυτόχρονα, οι νέες υποδομές δημιουργούν καλύτερες προϋποθέσεις για τη διαχείριση περιόδων παρατεταμένης ξηρασίας, οι οποίες εμφανίζονται ολοένα και συχνότερα εξαιτίας της κλιματικής αλλαγής.

### Η κυβερνητική στρατηγική για τα ύδατα

Ο υπουργός Περιβάλλοντος και Ενέργειας Σταύρος Παπασταύρου χαρακτηρίζει τα έργα ως μέρος μιας

συνολικής στρατηγικής για την αντιμετώπιση της λειψυδρίας, επισημαίνοντας ότι οι παρεμβάσεις δεν περιορίζονται μόνο στις αντικαταστάσεις δικτύων αλλά περιλαμβάνουν και έργα αφαλάτωσης, απονιτροποίησης και συνολικής διαχείρισης των υδάτινων πόρων. Όπως τόνισε, το νερό αποτελεί δημόσιο αγαθό στρατηγικής σημασίας και η προστασία του αποτελεί βασική προτεραιότητα της πολιτείας, ιδιαίτερα σε μια περίοδο κατά την οποία οι πιέσεις στους φυσικούς πόρους αυξάνονται συνεχώς. Ιδιαίτερη αναφορά έκανε και στη δημόσια διαβούλευση της πρώτης Εθνικής Στρατηγικής για τα Ύδατα, η οποία φιλοδοξεί να αποτελέσει το βασικό πλαίσιο σχεδιασμού για τη διαχείριση του νερού τα επόμενα χρόνια. Στόχος της στρατηγικής είναι να υπάρξει καλύτερος συντονισμός ανάμεσα στην κεντρική διοίκηση, τις περιφέρειες, τους δήμους και τις τοπικές κοινωνίες, ώστε οι διαθέσιμοι υδάτινοι πόροι να αξιοποιούνται με τρόπο βιώσιμο και αποτελεσματικό.

Η υιοθέτηση ενός ενιαίου σχεδίου θεωρείται απαραίτητη, καθώς τα φαινόμενα λειψυδρίας δεν αποτελούν πλέον μεμονωμένα περιστατικά αλλά μια νέα πραγματικότητα που επηρεάζει ολοένα και περισσότερες περιοχές της χώρας.

### Μακροπρόθεσμη επένδυση για το μέλλον

Τα έργα που προγραμματίζονται στη Θεσσαλία δεν αφορούν μόνο τη βελτίωση της σημερινής εικόνας των δικτύων ύδρευσης. Αποτελούν επένδυση με μακροπρόθεσμο χαρακτήρα, η οποία στοχεύει στη δημιουργία ανθεκτικών υποδομών απέναντι στις προκλήσεις των επόμενων δεκαετιών.

Η μείωση των απωλειών νερού, η εξασφάλιση επάρκειας πόσιμου νερού και η εφαρμογή σύγχρονων μεθόδων διαχείρισης συνθέτουν ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο παρεμβάσεων που μπορεί να ενισχύσει ουσιαστικά την ανθεκτικότητα της Θεσσαλίας απέναντι στη λειψυδρία. Παράλληλα, η επένδυση αυτών των έργων θα εξαρτηθεί όχι μόνο από την υλοποίησή τους, αλλά και από τη διαρκή συνεργασία της Πολιτείας, της Περιφέρειας Θεσσαλίας, των δήμων και των τοπικών κοινωνιών, ώστε το νερό να παραμείνει ένας επαρκής και ασφαλής φυσικός πόρος για τις επόμενες γενιές.



Πείτε  
την  
άποψή  
σας

Στείλτε μας  
e-mail



## ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2026 ΣΤΗ ΜΕΛΙΒΟΙΑ

### ΙΟΥΝΙΟΣ

**30/6/2026:** 1η Συνάντηση  
Λέσχης Ανάγνωσης,  
Αρχοντικό Κορδίλα, Πλατεία  
Δήμαρχου Γάλλου

**30/6/2026:** Προκήρυξη  
διαγωνισμού φωτογραφίας  
με θέμα "Θάλασσα πλατιά"

### ΙΟΥΛΙΟΣ

**3/7/2026:** Καλοκαιρινό  
Πάρτυ, ταράτσα του cafe  
"Chestnut", Πλατεία  
Μελιβοίας

**10/7/2026:** Λαϊκή βραδιά,  
Προαύλιο Δημοτικού  
Σχολείου Μελιβοίας

**14/7/2026:** 2η Συνάντηση  
Λέσχης Ανάγνωσης,  
Αρχοντικό Κορδίλα, Πλατεία  
Δήμαρχου Γάλλου

**17/7/2026:** Προβολή ταινίας  
"Ο Άγιος Παΐσιος", Προαύλιο  
Δημοτικού Σχολείου  
Μελιβοίας

**25/7/2026:** Παρουσίαση  
παραδοσιακών χορών  
(Χορευτικό Τμήμα Π.Σ.  
Μελιβοίας "Ο ΟΜΗΡΟΣ"),  
Πανηγύρι Αγίας Παρασκευής,  
Πλατεία Μελιβοίας

**29/7/2026:** 3η Συνάντηση  
Λέσχης Ανάγνωσης,  
Αρχοντικό Κορδίλα, Πλατεία  
Δήμαρχου Γάλλου

**29/7/2026:** Θεματική βραδιά  
"Ιστορίες στο φως του  
φεγγαριού", Θεατράκι  
Δημοτικού Σχολείου  
Μελιβοίας

**31/7/2026:** Τουρνουά Τάβλι,  
Πλατεία Μελιβοίας

### ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

**4/8/2026:** Εργαστήρι  
κεραμικής για παιδιά(Φανή  
Γαρουφαλλιά, Κεραμίστρια),  
Προαύλιο Δημοτικού  
Σχολείου Μελιβοίας

**7/8/2026:** Εργαστήρι  
αφήγησης παραμυθιού &  
εικαστικής δημιουργίας για  
παιδιά(Λίλια Γκούνη-Σοφικίτη,  
Συγγραφέας -Εικονογράφος),  
Προαύλιο Δημοτικού  
Σχολείου Μελιβοίας

**11/8/2026:** Απόγευμα  
παραδοσιακών παιχνιδιών  
για παιδιά, Προαύλιο  
Δημοτικού Σχολείου  
Μελιβοίας

**11/8/2026:** 4η Συνάντηση  
Λέσχης Ανάγνωσης,  
Αρχοντικό Κορδίλα, Πλατεία  
Δήμαρχου Γάλλου

**13/8/2026:** Κυνήγι  
θησαυρού για μικρούς και  
μεγάλους - Εκκίνηση: Τρανή  
Βρύση Μελιβοίας

**13/8/2026:** Βράβευση  
νικητών διαγωνισμού  
φωτογραφίας με θέμα  
"Θάλασσα πλατιά" &  
έκθεση φωτογραφίας,  
Πλατεία Μελιβοίας

Με την ολοκλήρωση αυτών των έργων δημιουργείται ένα ολοκληρωμένο δίκτυο φροντίδας που καλύπτει όλα τα στάδια της αντιμετώπισης της νόσου, από τη θεραπεία και τις μεταμοσχεύσεις έως την υποστηρικτική και ανακουφιστική φροντίδα



ΕΠΕΝΔΥΣΗ 10 ΕΚΑΤ. ΕΥΡΩ ΚΑΙ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ ΣΧΕΔΙΟ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗΣ ΤΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

## «Ανάσα» για τους ογκολογικούς ασθενείς

Κέντρο ημερήσιας νοσηλείας για ασθενείς με καρκίνο δημιουργείται στη Λάρισα

Η δημιουργία σύγχρονου Κέντρου Ημερήσιας Νοσηλείας για ογκολογικούς ασθενείς στη Λάρισα αποτελεί το επόμενο σημαντικό βήμα για την αναβάθμιση των υπηρεσιών υγείας στη Θεσσαλία. Η πρωτοβουλία, που υλοποιείται μέσα από τη συνεργασία της 5ης Υγειονομικής Περιφέρειας και της Περιφέρειας Θεσσαλίας, φιλοδοξεί να βελτιώσει ουσιαστικά την καθημερινότητα εκατοντάδων ασθενών που υποβάλλονται σε χημειοθεραπείες, προσφέροντας σύγχρονες εγκαταστάσεις και καλύτερες συνθήκες νοσηλείας.

Η σχετική συμφωνία επιβεβαιώθηκε στη συνάντηση του Περιφερειάρχη Θεσσαλίας Δημήτρη Κουρέτα με τον διοικητή της 5ης ΥΠΕ Φώτη Σερέτη, στο πλαίσιο ενός ευρύτερου σχεδιασμού που αφορά την ολιστική αντιμετώπιση των ογκολογικών περιστατικών σε ολόκληρη τη Θεσσαλία.

**Σύγχρονη δομή δίπλα στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο**

Σύμφωνα με τον σχεδιασμό, το νέο Κέντρο Ημερήσιας Νοσηλείας θα ανεγερθεί σε χώρο που γειτνιάζει με το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Λάρισας και θα έχει συνολική επιφάνεια περίπου 1.000 έως 1.100 τετραγωνικά μέτρα. Η νέα δομή

θα φιλοξενήσει το σύνολο των υπηρεσιών ημερήσιας νοσηλείας για ασθενείς που υποβάλλονται σε χημειοθεραπεία, αποσυμφωνώντας τις υφιστάμενες εγκαταστάσεις και δημιουργώντας ένα περισσότερο λειτουργικό και ανθρώπινο περιβάλλον. Η Περιφέρεια Θεσσαλίας αναλαμβάνει τη χρηματοδότηση του έργου, ενώ η 5η ΥΠΕ θα προχωρήσει το επόμενο διάστημα στον καθορισμό του κατάλληλου χώρου όπου θα κατασκευαστεί το νέο κτίριο. Η συγκεκριμένη παρέμβαση θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική, καθώς απαντά σε χρόνιες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τόσο οι ασθενείς όσο και το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό, κυρίως λόγω των περιορισμένων διαθέσιμων χώρων και της αυξημένης ζήτησης για ογκολογικές υπηρεσίες.

**Ολιστικό σχέδιο για τους ογκολογικούς ασθενείς**

Η κατασκευή του Κέντρου Ημερήσιας Νοσηλείας δεν αποτελεί μεμονωμένη παρέμβαση αλλά εντάσσεται σε έναν συνολικό σχεδιασμό για την ενίσχυση της ογκολογικής περιθαλψης στη Θεσσαλία.

Στο πλαίσιο αυτό, βρίσκεται πλέον στην τελική ευθεία η λειτουργία της Μονάδας Μεταμόσχευσης Μυελού των Οστών στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Λάρισας, η οποία αναμένεται να εγκαινιαστεί το αμέσως προσεχές διάστημα. Παράλληλα,

προωθείται και η λειτουργία της Δομής Ανακουφιστικής Φροντίδας για ασθενείς με καρκίνο τελικού σταδίου, καλύπτοντας ένα σημαντικό κενό στην παροχή εξειδικευμένων υπηρεσιών υγείας. Με την ολοκλήρωση αυτών των έργων δημιουργείται ένα ολοκληρωμένο δίκτυο φροντίδας που καλύπτει όλα τα στάδια της αντιμετώπισης της νόσου, από τη θεραπεία και τις μεταμοσχεύσεις έως την υποστηρικτική και ανακουφιστική φροντίδα.

Επένδυση 10 εκατ. ευρώ στις υποδομές

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης επαναβεβαιώθηκε επίσης ότι η Περιφέρεια Θεσσαλίας προχωρά σε χρηματοδότηση ύψους περίπου 10 εκατ. ευρώ για την ενίσχυση των νοσοκομειακών υποδομών που σχετίζονται με την αντιμετώπιση του καρκίνου.

Οι πόροι θα αξιοποιηθούν για την αναβάθμιση κλινικών που εξυπηρετούν ογκολογικούς ασθενείς, όπως η Πνευμονολογική, η Νευροχειρουργική, η Χειρουργική, η Δερματολογική και η Αγγειοχειρουργική Κλινική, αλλά και άλλων τμημάτων που συμμετέχουν στη θεραπευτική διαδικασία.

**Περιφερειάρχης Θεσσαλίας**

Ο Περιφερειάρχης Θεσσαλίας Δημήτρης Κουρέτας χαρακτήρισε το σχέδιο ως μια ολοκληρωμένη παρέμβαση υπέρ των ογκολογικών ασθενών, επισημαίνοντας ότι η ενίσχυση των νοσοκομειακών κλινικών συνδυάζεται με νέες δομές υψηλής εξειδίκευσης. Όπως ανέφερε, η ολοκλήρωση της Μονάδας Μεταμόσχευσης Μυελού των Οστών, η λειτουργία της Δομής Ανακουφιστικής Φροντίδας και η δημιουργία του νέου Κέντρου Ημερήσιας Νοσηλείας συνθέτουν ένα ενιαίο σχέδιο που βελτιώνει συνολικά τις υπηρεσίες προς τους ασθενείς. Παράλληλα, σημείωσε ότι η μεταφορά της ημερήσιας νοσηλείας στις νέες εγκαταστάσεις θα επιτρέψει στην 5η ΥΠΕ να προχωρήσει στη συντήρηση και αναβάθμιση των σημερινών χώρων όπου εξυπηρετούνται οι ογκολογικοί ασθενείς, βελτιώνοντας περαιτέρω τις συνθήκες λειτουργίας του νοσοκομείου.

Διοικητής της 5ης ΥΠΕ

Από την πλευρά του, ο διοικητής της 5ης ΥΠΕ Φώτης Σερέτης υπογράμμισε τη στενή συνεργασία που έχει αναπτυχθεί με την Περιφέρεια Θεσσαλίας, τονίζοντας ότι αυτή αποδίδει ήδη σημαντικά αποτελέσματα στον χώρο της δημόσιας υγείας.

Όπως εξήγησε, το νέο κτίριο θα εξυπηρετεί αποκλειστικά τους ασθενείς που υποβάλλονται σε χημειοθεραπεία, προσφέροντας καλύτερες υπο-

δομές και αναβαθμισμένες υπηρεσίες.

Παράλληλα, επανέλαβε ότι η Περιφέρεια χρηματοδοτεί τις παρεμβάσεις συνολικού ύψους 10 εκατομμυρίων ευρώ, οι οποίες προέκυψαν ύστερα από τις εισηγήσεις της Υγειονομικής Περιφέρειας. Ο ίδιος ευχαρίστησε τον Περιφερειάρχη για τη συνεργασία, επισημαίνοντας ότι όλες οι πρωτοβουλίες έχουν έναν κοινό στόχο, τη βελτίωση της ποιότητας των υπηρεσιών υγείας και την καλύτερη εξυπηρέτηση των πολιτών της Θεσσαλίας.

**Αναβάθμιση με μακροπρόθεσμο ορίζοντα**

Το νέο Κέντρο Ημερήσιας Νοσηλείας αποτελεί, σύμφωνα με τον σχεδιασμό, μια άμεση λύση στα προβλήματα που αντιμετωπίζουν σήμερα οι ογκολογικοί ασθενείς. Παράλληλα, διατηρείται ως μακροπρόθεσμος στόχος η δημιουργία ενός πλήρους και αυτόνομου Ογκολογικού Κέντρου στη Λάρισα, που θα καλύπτει ακόμη ευρύτερες ανάγκες της Θεσσαλίας. Μέχρι τότε, η υλοποίηση των νέων έργων, η αναβάθμιση των υφιστάμενων κλινικών και η ενίσχυση των εξειδικευμένων υπηρεσιών συνθέτουν ένα εκτεταμένο πρόγραμμα επενδύσεων, το οποίο φιλοδοξεί να αναβαθμίσει ουσιαστικά το επίπεδο της ογκολογικής περιθαλψης στην περιοχή και να προσφέρει στους ασθενείς πιο σύγχρονες, ασφαλείς και ανθρώπινες συνθήκες φροντίδας.



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

ΚΛΕΙΣΤΕ  
ΤΟ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΣΑΣ  
για τη φροντίδα  
που του αξίζει!



Καραθάνου 66, Λάρισα

2410 255696

kogiannisvet.gr

Κτηνιατρικό Κέντρο  
Κογιάννης Χρήστος

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

Εκδηλώσεις, εκπαιδευτικές δράσεις, παλαιότερες και νέες εκθέσεις, συλλογές έργων τέχνης, επιστημονικά κείμενα και τεκμηριωμένο αρχειακό υλικό θα ενοποιηθούν σε μία κοινή ψηφιακή πλατφόρμα, προσφέροντας ευκολότερη πρόσβαση τόσο στους επισκέπτες όσο και στους ερευνητές και τους ανθρώπους της τέχνης



ΜΕ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ 25.000 ΕΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

## Ψηφιακός εκσυγχρονισμός για τη Δημοτική Πινακοθήκη

Με επίκεντρο την καινοτομία και την εξωστρέφεια, η Πινακοθήκη επενδύει σε νέες ψηφιακές υπηρεσίες που αναβαθμίζουν την εμπειρία του κοινού και αναδεικνύουν τον πολιτιστικό της πλούτο

Γράφει  
η **Λόλα**  
**Γάτσιου**

Ένα σημαντικό βήμα προς τον ψηφιακό εκσυγχρονισμό πραγματοποιεί η Δημοτική Πινακοθήκη Λάρισα - Μουσείο Γ.Ι. Κασιόγρη, καθώς εγκρίθηκε η χρηματοδότηση ενός ολοκληρωμένου έργου που αναμένεται να αλλάξει ριζικά τον τρόπο με τον οποίο το κοινό προσεγγίζει τις συλλογές, τις εκθέσεις και το συνολικό πολιτιστικό έργο της Πινακοθήκης. Η πρωτοβουλία, που χρηματοδοτείται από το Υπουργείο Πολιτισμού με το ποσό των 25.000 ευρώ, σηματοδοτεί τη μετάβαση της Πινακοθήκης σε μια νέα εποχή, όπου η τεχνολογία αξιοποιείται ως εργαλείο εξωστρέφειας, εκπαιδευσης και ανάδειξης της πολιτιστικής κληρονομιάς.

Το έργο, με τίτλο «Ψηφιακός Μετασχηματισμός της Δημοτικής Πινακοθήκης Λάρισα - Μουσείου Γ.Ι. Κασιόγρη: Εκσυγχρονισμός της Διαδικτυακής Πύλης και Ανάπτυξη Διαδραστικών Εφαρμογών», εντάχθηκε στο πρόγραμμα «Δημιουργική Ελλάδα - Επιχορηγήσεις Σύγχρονου Πολιτισμού 2026» και θα υλοποιηθεί υπό την επίσημη αιγίδα του Υπουργείου Πολιτισμού.

Ένα νέο ψηφιακό οικοσύστημα

Στο επίκεντρο του σχεδιασμού βρίσκεται η δημιουργία ενός

ενιαίου, σύγχρονου και ασφαλούς ψηφιακού περιβάλλοντος, το οποίο θα συγκεντρώνει όλο το πληροφοριακό υλικό της Πινακοθήκης. Πρόκειται για ένα έργο που δεν περιορίζεται στην αισθητική αναβάθμιση της ιστοσελίδας, αλλά αφορά τη συνολική αναδιοργάνωση του ψηφιακού αποθέματος του μουσείου.

Εκδηλώσεις, εκπαιδευτικές δράσεις, παλαιότερες και νέες εκθέσεις, συλλογές έργων τέχνης, επιστημονικά κείμενα και τεκμηριωμένο αρχειακό υλικό θα ενοποιηθούν σε μία κοινή ψηφιακή πλατφόρμα, προσφέροντας ευκολότερη πρόσβαση τόσο στους επισκέπτες όσο και στους ερευνητές και τους ανθρώπους της τέχνης. Η μετάπτωση του μεγάλου όγκου δεδομένων στις νέες υποδομές αναμένεται να βελτιώσει σημαντικά τη λειτουργικότητα του οργανισμού, εξασφαλίζοντας παράλληλα μεγαλύτερη ασφάλεια και καλύτερη διαχείριση του πολύτιμου πολιτιστικού υλικού.

Διαδραστική εμπειρία για τον επισκέπτη

Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στη βελτίωση της εμπειρίας όσων επισκέπτονται τη Δημοτική Πινακοθήκη, είτε δια ζώσης είτε διαδικτυακά. Οι νέες εφαρμογές που θα αναπτυχθούν φιλοδοξούν να μετατρέψουν την επίσκεψη σε μια περι-

σσότερο βιωματική διαδικασία. Μεταξύ των καινοτομιών που προβλέπονται περιλαμβάνονται «έξυπνες» ξεναγήσεις μέσω QR Codes, υπηρεσίες audio guide, διαδραστικό χάρτες για την περιήγηση στους εκθεσιακούς χώρους, αλλά και δυναμικές εικονικές περιήγησης για όσους δεν μπορούν να επισκεφθούν τη Λάρισα.

Παράλληλα, θα αναπτυχθούν σύγχρονες τεχνικές μάθησης που καθιστούν την επαφή με την τέχνη πιο ελκυστική και δημιουργική, ιδιαίτερα για παιδιά και νέους. Στόχος είναι η πολιτιστική εμπειρία να μην περιορίζεται στη συμβατική επίσκεψη ενός μουσείου, αλλά να αποκτάει διαδραστικό χαρακτήρα, ενισχύοντας τη συμμετοχή και το ενδιαφέρον του κοινού.

Ψηφιακό μπρόου καλλιτεχνών

Ένα ακόμη σημαντικό στοιχείο του έργου αποτελεί η δημιουργία Ψηφιακού Μπρόου Καλλιτεχνών. Πρόκειται για ένα οργανωμένο σύστημα τεκμηρίωσης που θα συγκεντρώνει πληροφορίες για την τοπική καλλιτεχνική παραγωγή, δημιουργώντας μια πολύτιμη βάση δεδομένων για την ιστορία και την εξέλιξη των εικαστικών φιλολογούν να μετατρέψουν την επίσκεψη σε μια περι-

σσότερο φιλοδοξεί να αποτελέσει εργαλείο αναφοράς τόσο για τους ερευνητές όσο και για τους ίδιους τους δημιουργούς, συμβάλλοντας στη διατήρηση και ανάδειξη της καλλιτεχνικής ταυτότητας της Λάρισα. Παράλληλα, η ύπαρξη ενός ολοκληρωμένου ψηφιακού αρχείου αναμένεται να ενισχύσει τις δυνατότητες συνεργασίας της Πινακοθήκης με άλλους πολιτιστικούς οργανισμούς στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

Πολιτισμός και τεχνολογία

Σημαντικό μέρος του έργου αφορά και την αξιοποίηση δεδομένων για τον καλύτερο σχεδιασμό των υπηρεσιών του μουσείου. Για πρώτη φορά θα δημιουργηθεί ένα ολοκληρωμένο σύστημα καταγραφής της επίσκεψής των επισκεπτών, επιτρέποντας στη διοίκηση να γνωρίζει με μεγαλύτερη ακρίβεια τη ροή των επισκεπτών, τις προτιμήσεις τους και την αποτελεσματικότητα των εκθέσεων και των δράσεων. Τα στοιχεία αυτά θα αξιοποιούνται στον επιχειρησιακό σχεδιασμό των επόμενων ετών, συμβάλλοντας στη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων και στη διαμόρφωση μιας πιο στοχευμένης πολιτιστικής πολιτικής. Η χρήση των ψηφιακών εργαλείων δεν αντιμετωπίζεται, επομένως, μόνο ως τεχνολο-

γική αναβάθμιση, αλλά και ως μέσο βελτίωσης της συνολικής λειτουργίας του οργανισμού.

ΜΑΜΑΚΟΣ

Ενίσχυση της εξωστρέφειας της Πινακοθήκης

Τη σημασία του έργου υπογράμμισε ο δήμαρχος Λαρισαίων και πρόεδρος της Δημοτικής Πινακοθήκης Λάρισα - Μουσείου Γ.Ι. Κασιόγρη, Θανάσης Μαμάκος, επισημειώνοντας ότι πρόκειται για μια ιδιαίτερα σημαντική παρέμβαση που ενισχύει την εξωστρέφεια του πολιτιστικού ιδρύματος.

Όπως σημείωσε, η Δημοτική Πινακοθήκη φιλοξενεί τη δεύτερη σημαντικότερη συλλογή νεοελληνικής τέχνης στη χώρα και η αξιοποίηση των νέων τεχνολογιών θα επιτρέψει σε ακόμη περισσότερους ανθρώπους να γνωρίσουν τον πολιτιστικό αυτό πλούτο και την πολύτιμη παρακαταθήκη του Γεωργίου Κασιόγρη. Τέλος, τόνισε ότι η τεχνολογία μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο διάδοσης και προβολής, δημιουργώντας πρόσθετη αξία όχι μόνο για το μουσείο αλλά και συνολικά για την πόλη της Λάρισα.

Μια επένδυση με προοπτική

Η Δημοτική Πινακοθήκη Λάρισα - Μουσείο Γ.Ι. Κασιόγρη, η οποία έχει αναγνωριστεί επίσημα ως «Αναγνωρισμένο Μουσείο» από το Συμβούλιο των Μουσείων του Υπουργείου Πολιτισμού, συνεχίζει να προσαρμόζεται στις σύγχρονες διεθνείς προδιαγραφές λειτουργίας και διαχείρισης της πολιτιστικής κληρονομιάς. Ο ψηφιακός μετασχηματισμός δεν αποτελεί απλώς μια τεχνολογική αναβάθμιση, αλλά μια στρατηγική επένδυση στο μέλλον του οργανισμού. Με την αξιοποίηση σύγχρονων ψηφιακών υπηρεσιών, την ενίσχυση της προσβασιμότητας και τη δημιουργία νέων εργαλείων εκπαίδευσης και τεκμηρίωσης, η Πινακοθήκη φιλοδοξεί να διευρύνει το κοινό της και να ενισχύσει τον ρόλο της ως ενός από τους σημαντικότερους φορείς πολιτισμού της χώρας. Η νέα ψηφιακή εποχή που ανοίγεται για το μουσείο δεν αφορά μόνο την τεχνολογία, αλλά κυρίως τον τρόπο με τον οποίο ο πολιτισμός γίνεται πιο ανοικτός, πιο προσιτός και περισσότερο συνδεδεμένος με τις ανάγκες και τις προσδοκίες της σύγχρονης κοινωνίας.

«Τα παιδιά δεν πρέπει απλώς να μαθαίνουν εργαλεία AI, αλλά να κατανοούν τι είναι η τεχνητή νοημοσύνη, πώς λειτουργεί (αλγόριθμοι, machine learning) και κυρίως να τη χρησιμοποιούν υπεύθυνα, ώστε να αποφευχθούν προβλήματα όπως αυτά που παρατηρήθηκαν στα social media»

# ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΒΑΛΩΖΟΣ

## Σκοπός να καλλιεργήσουμε τη γραμματοσύνη

«Βραβευτήκαμε από τα Education Leaders Awards 2025 για την ιδέα και την καινοτομία του προγράμματος AI School»

«Το AI School είναι μια διαδικτυακή τάξη, όπου οι μαθητές είναι στην οθόνη τους, βλέπουν τους συμμαθητές τους σε διπλανά παραθυράκια και είναι και ο εκπαιδευτής live, και το κοινό τους θέμα είναι η τεχνητή νοημοσύνη»

Γράφει η Λόλα Γάτσιου

**Ο κ. Αχιλλέας Βαλώζος, μαθηματικός και συνιδρυτής του AI School μίλησε στην «Πολιτεία Θεσσαλών» κάνοντας αναφορά στη συμμετοχή του οργανισμού στο πρόγραμμα του Δήμου Λαρισαίων «Κατασκήνωση στην Πόλη», χαρακτηρίζοντάς την ως μια ιδιαίτερα σημαντική συνεργασία που δίνει στα παιδιά της Λάρισας την ευκαιρία να γνωρίσουν την τεχνητή νοημοσύνη μέσα από βιωματικές και πρακτικές δραστηριότητες. Τονίζει ότι, λόγω της προσωπικής του σχέσης με την πόλη, επιδίωξε να σχεδιαστεί ένα αποκλειστικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα, το οποίο θα εισάγει τους μαθητές στις βασικές έννοιες της τεχνητής νοημοσύνης με απλό και κατανοητό τρόπο.**

Παρουσιάζοντας το AI School, εξηγή ότι δημιουργήθηκε πριν από έναν περίπου χρόνο με στόχο την ανάπτυξη της «γραμματοσύνης στην τεχνητή νοημοσύνη» για παιδιά και ενήλικες. Η ομάδα αποτελείται από εξειδικευμένους εκπαιδευτές, πολλοί από τους οποίους είναι υποψήφιοι διδάκτορες, ενώ συνεργάζεται με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας σε εκπαιδευτικά προγράμματα σχετιζόμενα με την τεχνητή νοημοσύνη. Επισημαίνει επίσης ότι η καινοτομία του εγχειρήματος αναγνωρίστηκε με διάκριση στα Education Leaders Awards 2025.

Το πρόγραμμα της «Κατασκήνωσης στην Πόλη» απευθύνεται σε μαθητές της Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού και περιλαμβάνει δίωρα εργαστήρια διάρκειας έξι ημερών. Οι μαθητές θα δημιουργήσουν εικόνες, βίντεο,

**«Μέσα από βιωματικές δραστηριότητες (εικόνες, παιχνίδια, AI agents), τα παιδιά μπορούν να καταλάβουν τη σύνδεση της τεχνητής νοημοσύνης με μαθηματικά και προγραμματισμό»**

απλά παιχνίδια και AI agents, ενώ θα γνωρίσουν βασικές έννοιες, όπως τα νευρωνικά δίκτυα και το machine learning, μέσα από δραστηριότητες προσαρμοσμένες στην ηλικία τους. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην ασφαλής και υπεύθυνη χρήση της τεχνητής νοημοσύνης, καθώς, σύμφωνα με τον ίδιο, η εκπαίδευση πρέπει να περιλαμβάνει όχι μόνο τη χρήση των εργαλείων αλλά και την κατανόηση της ηθικής τους διάστασης. Παράλληλα, υποστηρίζει ότι η επαφή των παιδιών με την τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να ενισχύσει το ενδιαφέρον τους για τις θετικές επιστήμες, αφού μέσα από την κατανόηση των αλγορίθμων, του προγραμματισμού και των μαθηματικών

αντιλαμβάνονται τον τρόπο λειτουργίας των σύγχρονων τεχνολογιών. Εκτιμά ότι η εξοικείωση με αυτές τις έννοιες αποτελεί πολύτιμο εφόδιο τόσο για τις σπουδές όσο και για τη μελλοντική επαγγελματική πορεία των νέων.

Αναφερόμενος στα μελλοντικά σχέδια του AI School, ανακινώντας την έναρξη διαδικτυακών προγραμμάτων από τον Σεπτέμβριο για μαθητές Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου, μέσω μιας ειδικά σχεδιασμένης ψηφιακής πλατφόρμας που προσφέρει ασφαλές και διαδραστικό περιβάλλον μάθησης. Τέλος, σχολιάζοντας τις Πανελλαδικές Εξετάσεις, επισημαίνει τη δυσκολία των θεμάτων στα Μαθηματικά και την ανάγκη αναθεώρησης του τρόπου διδασκαλίας και αξιολόγησης του μαθήματος. Εκφράζει, επίσης, τη βεβαιότητα ότι η τεχνητή νοημοσύνη θα ενταχθεί σύντομα στην ελληνική εκπαίδευση, με βασική προϋπόθεση να αξιοποιηθεί ως ουσιαστικό εργαλείο μάθησης και όχι ως μια απλή τεχνολογική καινοτομία.

**Το AI School συμμετέχει φέτος για πρώτη φορά στο πρόγραμμα του Δήμου Λαρισαίων «Κατασκήνωση στην Πόλη». Τι σημαίνει αυτή η συνεργασία για εσάς;**

Είναι μια εξαιρετική πρωτοβουλία και αξίζουν συγχαρητήρια στον Δήμο Λαρισαίων και ειδικότερα στον δήμαρχο κ. Μαμάκο και στον αναδήμαρχο Παιδείας κ. Αγορίτσα για την οργάνωση και τη συνεργασία που είχαμε και έχουμε. Για εμάς είναι μεγάλη χαρά που συμμετέχουμε με το AI School, δίνοντας στα παιδιά της Λάρισας την ευκαιρία να γνωρίσουν τον



«Όταν ένα παιδί βλέπει πώς δημιουργείται μια εικόνα ή μια εφαρμογή μέσω της τεχνητής νοημοσύνης, αρχίζει να αντιλαμβάνεται ότι πίσω απ' όλα αυτά υπάρχουν αλγόριθμοι, μαθηματικά και προγραμματισμός»

κόσμο της τεχνητής νοημοσύνης μέσα από βιωματικές δραστηριότητες. Λόγω και της καταγωγής μου από την πόλη της Λάρισας, ασχολήθηκα πολύ με το πώς μπορούμε να ωφελήσουμε τα παιδιά μας. Έτσι βρήκαμε μια φόρμουλα μέσω της «Κατασκήνωσης στην Πόλη» να δημιουργήσουμε ένα αποκλειστικό πρόγραμμα, hands-on πρόγραμμα, για τα παιδιά που θα συμμετέχουν στην κατασκήνωση, όπου θα ξεκινήσουμε με απλά βήματα: τι είναι η τεχνητή νοημοσύνη.

**Τι είναι το AI School και ποιος είναι ο βασικός του στόχος;**

Το AI School δημιουργήθηκε πριν από περίπου έναν χρόνο από μια ομάδα πέντε ανθρώπων, από εμένα και τέσσερις συνεργάτες μου, με στόχο να βοηθήσουμε μικρούς και μεγάλους να κατανοήσουν ακριβώς τι είναι η τεχνητή νοημοσύνη και πώς μπορούν να τη χρησιμοποιούν σωστά. Σκοπός μας είναι να καλλιεργήσουμε αυτό που ονομάζουμε «γραμματοσύνη στην τεχνητή νοημοσύνη», με απλό και κατανοητό τρόπο.

**Ακουύεται πρωτοπόρα η ιδέα δημιουργίας του AI School...**

Ναι, είναι μια καινοτομία ιδέα, για την οποία βραβευτήκαμε και πέρσει από τα Education Leaders Awards 2025 για την ιδέα και την καινοτομία αυτού του προγράμματος. Και όσο περνάει ο καιρός προσπαθούμε να το εξελίσσουμε, να γινόμαστε κι εμείς καλύτεροι. Έχουμε στήσει μια ομάδα εκπαιδευτών, πολλοί από τους οποίους είναι και υποψήφιοι διδάκτορες πανεπιστημίου. Συνεργαζόμαστε και με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας στο πλαίσιο πολλών προγραμμάτων που σχετίζονται αποκλειστικά με την τεχνητή νοημοσύνη και αφορούν ενήλικες αλλά και παιδιά.

**Τι θα περιλαμβάνει το πρόγραμμα που θα παρακολουθήσουν τα παιδιά στην «Κατασκήνωση στην Πόλη»;**

Μέσα από το πρόγραμμα που ετοιμάσαμε για τη δράση «Κατασκήνωση στην Πόλη» τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν τις βασικές αρχές της τεχνητής νοημοσύνης μέσω από πρακτικές εφαρμογές, κατανοήσεις σε εκείνα. Θα δημιουργήσουν εικόνες, βίντεο, απλά παιχνίδια και AI agents, ενώ θα κάνουν και μια πρώτη γνωριμία με έννοιες όπως τα νευρωνικά δίκτυα. Όλα αυτά θα γίνουν έχουν προγραμματιστεί να γίνουν με ασφαλή και υπεύθυνο τρόπο. Ίσως στους γονείς ακούγονται πολύ περίπλοκα, αλλά πιστέψτε με, η επιστημονική μας

ομάδα έχει εργαστεί τόσο σκληρά για το πρόγραμμα αυτό.

**Αλήθεια, τι είναι τα νευρωτικά δίκτυα;**

Θα σας το εξηγήσω πολύ απλά, όλες αυτές οι διαδικασίες έχουν σχέση και με το machine learning, με το πώς οι γλώσσες προγραμματισμού μάς βοηθούν να λύσουμε πολλά από τα καθημερινά προβλήματά.

**Πόσο σημαντικό είναι να μάθουν τα παιδιά να χρησιμοποιούν σωστά την τεχνητή νοημοσύνη;**

Το να μάθουν τα παιδιά να χρησιμοποιούν σωστά την τεχνητή νοημοσύνη είναι ίσως το σημαντικότερο κομμάτι της εκπαίδευσης. Δεν αρκεί να γνωρίζουν τα εργαλεία, αλλά πρέπει να κατανοήσουν και την ηθική διάσταση της τεχνητής νοημοσύνης. Δεν θέλουμε να επαναληφθεί ό,τι συνέβη με τα social media, όπου η χρήση πολλών φορές έγινε ανεξέλεγκτη με δυσάρεστες συνέπειες.

**Σε ποιες ηλικίες απευθύνεται το πρόγραμμα που ετοιμάσατε για τη δράση της «Κατασκήνωσης στην Πόλη»;**  
Το πρόγραμμα απευθύνεται στους μαθητές της Ε΄ και της ΣΤ΄ Δημοτικού. Για έξι ημέρες θα επισκεφθούμε σχολεία της Λάρισας, όπου μέσα από δίωρα εργαστήρια τα παιδιά θα αποκτήσουν μια πρώτη ουσιαστική εμπειρία με την τεχνητή νοημοσύνη.

**Πιστεύετε ότι η επαφή με την τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να φέρει τα παιδιά πιο κοντά στις θετικές επιστήμες;**

Φυσικά και μπορεί. Όταν ένα παιδί βλέπει πώς δημιουργείται μια εικόνα ή μια εφαρμογή μέσω της τεχνητής νοημοσύνης, αρχίζει να αντιλαμβάνεται ότι πίσω απ' όλα αυτά υπάρχουν αλγόριθμοι, μαθηματικά και προγραμματισμός. Έτσι αναπτύσσει του δίνεται η δυνατότητα να αποκτήσει ενδιαφέρον για τις θετικές επιστήμες και να τις επιλέξει αργότερα για τις σπουδές του. Δεν θα πω το κλισιό ότι τα μαθηματικά είναι παντού, αλλά σίγουρα είναι μια πολύ καλή εισαγωγή στην τεχνολογία. Δηλαδή ένας μαθητής, όταν μπει μέσα στον κόσμο της τεχνητής νοημοσύνης και δει, για παράδειγμα, πώς ένας υπολογιστής δημιουργεί μια εικόνα με μια απλή φράση που θα του δώσω εγώ, τότε καταλαβαίνει ότι πίσω από αυτό υπάρχει ένας αλγόριθμος. Ο αλγόριθμος δημιουργείται με χρήση μαθηματικών κ.λπ. Και έτσι, υποσυνείδητα, αγαπάς τις

θετικές επιστήμες, που σίγουρα έχουν πολύ μεγάλη επίδραση στην καθημερινότητά μας. Και στη ζωή μας, εννοείται. Γιατί από τον υπολογισμό των απλών οικονομικών στοιχείων -έσοδα, έξοδα, να πω ένα παράδειγμα- αλλά και όλων των πληροφοριών που δεχόμαστε, σίγουρα η καλή χρήση των μαθηματικών βοηθάει πάρα πολύ.

**Ποια είναι τα σχέδια του AI School από τον Σεπτέμβριο;**

Από τις 20 Σεπτεμβρίου ξεκινούν τα νέα online προγράμματά μας για όλους τους μαθητές Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου σε όλη την Ελλάδα. Σκεφτείτε το ως μια διαδικτυακή τάξη, όπου οι μαθητές είναι στην οθόνη τους, βλέπουν τους συμμαθητές τους σε διπλανά παραθυράκια και είναι και ο εκπαιδευτής live, και το κοινό τους θέμα είναι η τεχνητή νοημοσύνη. Δεν μας αρέσει να χρησιμοποιούμε τον όρο «διαδικτυακό φροντιστήριο», αλλά ο κόσμος ακόμη έτσι το αντιλαμβάνεται έτσι. Είναι κάτι το οποίο θέλουμε ο μαθητής να το βλέπει και να είναι ελκυστικό, να το βλέπει ως μια ώρα που κάνει training το μυαλό του και εκπαιδεύεται σε κάτι που θα τον βοηθήσει μεταγενέστερα, όταν μπει στο πανεπιστήμιο και στον επαγγελματικό στίβο μετέπειτα.

**Είναι όμως εντυπωσιακό το ότι έχετε συμπεριλάβει όλα τα στάδια της εκπαίδευσης και φτάνουμε μέχρι και στους μαθητές λυκείου...**

Κοιτάξτε, εμπιστευόμαστε πλήρως τους εκπαιδευτές μας, που είναι άρτια καταρτισμένοι και έχουν δομήσει έτσι τα προγράμματα ώστε να δίνουν την απαραίτητη πληροφορία σε κάθε ηλικιακή βαθμίδα. Δηλαδή ένας μαθητής λυκείου να εγκλωβίζεται στο AI School, με πολύ απλό τρόπο, σε ένα δίωρο θα παίρνει τις πληροφορίες που χρειάζεται, ώστε να μάθει να χρησιμοποιεί την τεχνητή νοημοσύνη ακόμα και στο διάβαμά του, πάνω απ' όλα με σωστό τρόπο. Μας ενδιαφέρει πάρα πολύ αυτό.

**Είναι μια διαδικασία, σε ό,τι αφορά την εφαρμογή, απλή;**

Είναι πολύ απλή. Όποιος θέλει μπορεί να μπει στο site μας, ai-school.gr. Εκεί θα δει όλα τα προγράμματα, και μπορεί να επικοινωνήσει με τους ανθρώπους της γραμματείας μας για περισσότερες πληροφορίες ή να κάνει απευθείας την εγγραφή του σε κάποιο πρόγραμμα. Και μετά συνδέεται στην πλατφόρμα. Έχουμε τη δική μας πλατφόρμα, το δικό μας περι-

βάλλον, όπου με ασφάλεια παρακολουθεί τα μαθήματά του, έχει τα βιβλία του, έχει τις σημειώσεις του. Είναι ένας ψηφιακός κόσμος καινούργιος, όπου σε βάσει σε έναν διαφορετικό τρόπο σκέψης, όχι τόσο συνηθισμένο, αυτό του «μαθαίνω κάτι για να πάω στο σχολείο, να δώσω την εξετασί μου και να δώσω το μάθημα στο τέλος της χρονιάς».

**Ποιο είναι το μεγαλύτερο όφελος για ένα παιδί που θα ασχοληθεί από νωρίς με την τεχνητή νοημοσύνη;**

Όπως εξελίσσεται η τεχνητή νοημοσύνη σίγουρα θα αποτελεί βασικό εργαλείο στην εκπαίδευση και στην αγορά εργασίας τα επόμενα χρόνια. Ένα παιδί που θα μάθει από σήμερα να τη χρησιμοποιεί υπεύθυνα, αποκτά σημαντικό προβάδισμα τόσο στις σπουδές όσο και στη μελλοντική επαγγελματική του πορεία.

**Ως μαθηματικός, πώς σχολιάζετε τις φετινές Πανελλαδικές και τις επιλογές των υποψηφίων;**

Ήταν μια απαιτητική χρονιά, ιδιαίτερα όσον αφορά το μάθημα των Μαθηματικών. Θα σας πω ένα άλλο παράδειγμα, να μιλήσουμε και με αριθμούς: το 8% έγραψε πάνω από 18. Μικρό ποσοστό. Στα μαθηματικά περίπου το 50% ήταν κάτω από τη βάση. Το ότι ένας στους δύο μαθητές είναι κάτω από τη βάση, σταθερά τα τελευταία χρόνια, πρέπει να μας προβληματίσει ως προς τον τρόπο που διδάσκουμε τα μαθηματικά, ακόμα και ως προς τον τρόπο που εξετάζονται οι μαθητές. Στη Φυσική φέτος το 20% ήταν πάνω από 18. Δηλαδή δύο στους δέκα μαθητές έγραψαν άριστα σχεδόν. Και στη Βιολογία ήταν δύσκολα τα θέματα, απαιτητικά. Γενικότερα διακυμάνσεις θα υπάρχουν. Οι μαθητές όμως δεν πρέπει να εγκλωβίζονται στις προβλέψεις για τις βάσεις, αλλά να επιλέγουν σχολές με βάση τα ενδιαφέροντα, το πρόγραμμα σπουδών και τις επαγγελματικές προοπτικές. Η σωστή επιλογή είναι σημαντικότερη από μερικά μόρια διαφοράς.

**Πιστεύετε ότι η τεχνητή νοημοσύνη θα ενταχθεί σύντομα στην ελληνική εκπαίδευση;**

Θεωρώ ότι κάτι τέτοιο είναι αναπόφευκτο. Ήδη, πολλές χώρες την ενσωματώνουν στα εκπαιδευτικά τους συστήματα και πιστεύω ότι σύντομα το ίδιο θα συμβεί και στην Ελλάδα. Το ζητούμενο όμως είναι η τεχνητή νοημοσύνη να αξιοποιηθεί σωστά, ώστε να αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο μάθησης και όχι απλώς μια ακόμη τεχνολογική καινοτομία.



**FORMedia.gr**  
ΑΜΕΣΗ  
ΕΓΚΥΡΗ  
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail



Χρηματοδότηση πολιτιστικών δράσεων μέσω του προγράμματος ΕΣΠΑ 2021-2027, με συνολικό προϋπολογισμό ύψους 12 εκατ. ευρώ για την επόμενη 5ετία. Η ελεύθερη πρόσβαση στις πολιτιστικές εκδηλώσεις αποτελεί στρατηγική επιλογή, ώστε ο πολιτισμός να μην αποτελεί προνόμιο λίγων αλλά αγαθό διαθέσιμο σε όλους



## ΠΛΟΥΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΥΛΙΩΝ ΚΑΙ ΔΡΑΣΕΩΝ Πολιτιστικό καλοκαίρι με δωρεάν εκδηλώσεις σε όλη τη Θεσσαλία

Το πρόγραμμα συνδυάζει καταξιωμένους δημιουργούς με νεότερους καλλιτέχνες, ενώ οι εκδηλώσεις θα φιλοξενηθούν σε πόλεις, χωριά αλλά και ιδιαίτερους φυσικούς και ιστορικούς χώρους της Θεσσαλίας

# Ε

να εκτεταμένο πρόγραμμα πολιτιστικών εκδηλώσεων που θα αναπτυχθεί σε όλες τις Περιφερειακές Ενότητες της Θεσσαλίας καθ' όλη τη διάρκεια του καλοκαιριού, η Περιφέρεια Θεσσαλίας επιδιώκει να φέρει τον πολιτισμό πιο κοντά στους πολίτες, προσφέροντας δωρεάν πρόσβαση σε συναυλίες και καλλιτεχνικές δράσεις. Το πρόγραμμα παρουσιάστηκε σε συνέντευξη τύπου από τον περιφερειάρχη Θεσσαλίας Δημήτρη Κουρέτα, παρουσία του αντιπεριφερειάρχη Πολιτισμού Βασίλη Σίμου και του συμβούλου Πολιτισμού Γιώργου Ανδρέου.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Η φετινή διοργάνωση δεν περιορίζεται μόνο στις μουσικές εκδηλώσεις. Σύμφωνα με την Περιφέρεια, αποτελεί μέρος ενός ευρύτερου σχεδιασμού που περιλαμβάνει τη στήριξη πολιτιστικών φορέων, την ανάπτυξη νέων θεσμών, την αξιοποίηση ιστορικών και φυσικών χώρων, καθώς και σημαντικές παρεμβάσεις στις πολιτιστικές υποδομές της Θεσσαλίας.

**Αυλαία στη Λάρισα με δύο κορυφαίους καλλιτέχνες**  
Η έναρξη του προγράμματος πραγματοποιήθηκε στο Πάρκο Χατζηκαλάρ στη Λάρισα, με μια συναυλία που ανέβασε στη σκηνή δύο από τις σημαντικότερες προσωπικότητες του ελληνικού τραγουδιού, την Άλκηστη Πρωτοψάλτη με τον Νίκο Πορτοκάλου.

Η επιλογή της εναρκτήριας εκδήλωσης σηματοδοτεί και τη φιλοσοφία της φετινής διοργάνωσης, καθώς το πρόγραμμα συνδυάζει καταξιωμένους δημιουργούς με νεότερους καλλιτέχνες, ενώ οι εκδηλώσεις θα φιλοξενηθούν σε πόλεις, χωριά αλλά

και ιδιαίτερους φυσικούς και ιστορικούς χώρους της Θεσσαλίας.

Η Περιφέρεια επισημαίνει ότι όλες οι συναυλίες θα πραγματοποιηθούν με ελεύθερη είσοδο, δίνοντας τη δυνατότητα σε κατοίκους και επισκέπτες να συμμετάσχουν χωρίς οικονομικό κόστος.

**Πολιτισμός ως μακροπρόθεσμη πολιτική**  
Κατά την παρουσίαση του προγράμματος, ο περιφερειάρχης κ. Κουρέτας υπογράμμισε ότι ο σχεδιασμός σταθερών πολιτιστικών θεσμών και στην ουσιαστική ενίσχυση των ανθρώπων και των φορέων που δραστηριοποιούνται στον χώρο του πολιτισμού.

Όπως ανέφερε, στόχος είναι η ανάπτυξη ενός ολοκληρωμένου πολιτιστικού οικοσυστήματος, το οποίο θα περιλαμβάνει συναυλίες, θεατρικές παραστάσεις, δράσεις για όλες τις ηλικίες και συνεχή υποστήριξη των τοπικών πολιτιστικών συλλόγων και

οργανισμών που επί σειρά ετών παράγουν έργο στις τοπικές κοινωνίες. Ιδιαίτερη αναφορά έκανε στη χρηματοδότηση των πολιτιστικών δράσεων μέσω του προγράμματος ΕΣΠΑ 2021-2027, σημειώνοντας ότι προβλέπεται συνολικός προϋπολογισμός ύψους 12 εκατ. ευρώ για την επόμενη πενταετία. Σύμφωνα με τον περιφερειάρχη, πρόκειται για μία από τις μεγαλύτερες παρεμβάσεις που έχουν πραγματοποιηθεί στον χώρο του πολιτισμού σε επίπεδο ελληνικής Περιφέρειας.

**Στήριξη σε δήμους και πολιτιστικούς φορείς**  
Σημαντικό μέρος του σχεδιασμού αφορά τη χρηματοδότηση των δήμων αλλά και μη κερδοσκοπικών οργανισμών που αναπτύσσουν δράσεις στους τομείς του κινηματογράφου, του θεάτρου, των εικαστικών, της μουσικής, των κόμικς και των καλλιτεχνικών φεστιβάλ.

Η Περιφέρεια εκτιμά ότι η σταθερή χρηματοδότηση μπορεί να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις για διαρκή ανάπτυξη του πολιτιστικού

προϊόντος της Θεσσαλίας, ενισχύοντας παράλληλα την εξωστρέφεια της περιοχής και τη σύνδεση του πολιτισμού με τον τουρισμό.

Στο πλαίσιο αυτό εντάσσεται και η Ολοκληρωμένη Χωρική Επένδυση (ΟΧΕ) Πολιτισμού - Τουρισμού, μέσα από την οποία σχεδιάζονται θεματικές διαδρομές αφιερωμένες στον Θεσσαλικό Διαφωτισμό και στις προσωπικότητες που συνδέθηκαν με αυτόν, όπως ο Ρήγας Φεραίος, ο Άνθιμος Γαζής, ο Κωνσταντίνος Κούμας και ο Κωνσταντίνος Οικονόμος ο εξ Οικονόμων.

**Νέοι πολιτιστικοί θεσμοί**  
Παράλληλα, ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στη δημιουργία νέων θεσμών που φιλοδοξούν να αποκτήσουν πανελλήνια αλλά και διεθνή απήχηση. Ανάμεσά τους περιλαμβάνονται οι «Ημέρες Παπαδιαμάντη», που αναδεικνύουν το έργο του μεγάλου Έλληνα λογοτέχνη, το «Πουρας Path», αφιερωμένο στον σπουδαίο Θεσσαλό φωτογράφο Τάκη Τλούπα, καθώς και το «Under Thirty», μία διεθνής θεατρική συνάντηση νέων

Στόχος η ενίσχυση της επισκεψιμότητας σε περιοχές εκτός των μεγάλων αστικών κέντρων, η ανάδειξη εναλλακτικών πολιτιστικών προορισμών και η δημιουργία νέων ευκαιριών για την τοπική οικονομία, μέσα από την πολιτιστική δραστηριότητα



δημιουργών και σπουδαστών θεάτρου από την Ελλάδα και το εξωτερικό.

Η φιλοδοξία της Περιφέρειας είναι οι διοργανώσεις αυτές να εξελιχθούν σε σταθερά πολιτιστικά γεγονότα που θα εμπλουτίζουν το πολιτιστικό ημερολόγιο της Θεσσαλίας.

**Επενδύσεις στις πολιτιστικές υποδομές**

Πέρα από τις εκδηλώσεις, σημαντικό μέρος του σχεδιασμού αφορά και τις υποδομές. Η Περιφέρεια έχει ήδη αξιοποιήσει νέους χώρους για τη φιλοξενία πολιτιστικών δράσεων, όπως το Πάρκο Χατζηκαλάρ στη Λάρισα, τις παλιές αποθήκες καπνού στην Ελασσόνα, το λιμάνι του Αγκοκάμπου, το πάρκο της Θεόπετρας, την Ιτέα Παλαμά και τη λίμνη Στεφανιάδα στην Αργιθέα.

Παράλληλα προωθείται η μετατροπή των ιστορικών αποθηκών καπνού στον Βόλο σε σύγχρονο πολιτιστικό πολυχώρο, σε συνεργασία με την Εθνική Πινakoθήκη, ενώ συνεχίζονται οι εργασίες για την ολοκλήρωση του θεάτρου ΟΥΗΛ στη Λάρισα.

Στο ίδιο πλαίσιο εντάσσονται και έργα ανάδειξης σημαντικών αρχαιολογικών και βυζαντινών μνημείων, μεταξύ των οποίων και η αρχαϊκή φρυκτωρία στον Ελληνόπυργο Καρδίτσας.

**Δωρεάν πρόσβαση για όλους**

Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά του φετινού προγράμματος παραμένει η δωρεάν συμμετοχή του κοινού σε όλες τις εκδηλώσεις. Όπως υπογράμμισε ο σύμβουλος Πολιτισμού της Περιφέρειας Γιώργος Ανδρέου, η ελεύθερη πρόσβαση αποτελεί στρατηγική επιλογή, ώστε ο πολιτισμός να μην αποτελεί προνόμιο λίγων αλλά αγαθό διαθέσιμο σε όλους.

Ο ίδιος χαρακτήρισε το «Συναυλιακό Καλοκαίρι» της Περιφέρειας Θεσσαλίας ως έναν από τους σημαντικότερους θεσμούς του είδους σε πανελλαδικό επίπεδο, επισημαίνοντας ότι η δυνατότητα δωρεάν παρακολούθησης ποιτικών συναυλιών αποτελεί σημαντική προσφορά προς την κοινωνία.

**Το πρόγραμμα των συναυλιών**

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει εμφανίσεις γνωστών καλλιτεχνών σε διαφορετικές περιοχές της Θεσσαλίας.

Μετά την εναρκτήρια συναυλία της Λάρισας με Πρωτοψάλτη - Πορτοκάλου και την εμφάνιση της Γιώτας Νέγκα στη Θεόπετρα Τρικάλων στις 5 Ιουλίου, ακολουθεί στις 17 Ιουλίου ο Βασίλης Παπακωνσταντίνου που θα



Αγκοκάμπου, όπου θα εμφανιστεί η Μελίνα Ασλανίδου, ενώ στις 29 Αυγούστου στις αποθήκες καπνού της Ελασσόνας θα πραγματοποιηθεί συναυλία του Πάνου Βλάχου.

Την επόμενη ημέρα, στον ίδιο χώρο, θα παρουσιαστεί αφιέρωμα στους Θεσσαλούς δημιουργούς με τη συμμετοχή των συγκροτημάτων Magic Bus, Blues Trackers, Sunburst και Leatherhead.

Οι εκδηλώσεις ολοκληρώνονται τον Σεπτέμβριο στα Τρίκαλα, με την Ηρώ Σαΐα και την Ευσταθιανίτα στο Βαρούσι στις 8 Σεπτεμβρίου και τον Μίλτο Πασκαλίδη στον Μύλο Ματσόπουλου στις 12 Σεπτεμβρίου.

**Πολιτισμός και περιφερειακή ανάπτυξη**

Η φετινή πρωτοβουλία της Περιφέρειας Θεσσαλίας επιχειρεί να συνδέσει τον πολιτισμό με την περιφερειακή ανάπτυξη, αξιοποιώντας το φυσικό τοπίο, την ιστορική κληρονομιά και τις τοπικές κοινωνίες ως βασικούς άξονες των εκδηλώσεων.

Η διοργάνωση φιλοδοξεί να ενισχύσει την επισκεψιμότητα σε περιοχές εκτός των μεγάλων αστικών κέντρων, να αναδείξει εναλλακτικούς πολιτιστικούς προορισμούς και να δημιουργήσει νέες ευκαιρίες για την τοπική οικονομία, μέσα από την πολιτιστική δραστηριότητα.

Όπως ανέφερε ο περιφερειάρχης Θεσσαλίας, η Περιφέρεια επιδιώκει να διαμορφώσει ένα συνεκτικό μοντέλο πολιτιστικής πολιτικής με διάρκεια, συνδυάζοντας θεσμούς, υποδομές, χρηματοδοτήσεις και ποιτικές εκδηλώσεις. «Έχουμε πρόγραμμα, αφήγημα και συναίσθημα», ήταν το μήνυμά με το οποίο συνόψισε τη φιλοσοφία του φετινού πολιτιστικού σχεδιασμού, επισημαίνοντας ότι ο πολιτισμός αποκτά πραγματική αξία όταν είναι προσβάσιμος σε ολόκληρη την κοινωνία.



δώσει συναυλία στην Ιτέα Καρδίτσας.

Στις 29 Ιουλίου ο Χρήστος Θηβαίος θα εμφανιστεί στην Πινakoθήκη Λάρισας, ενώ την 1η Αυγούστου στον Ελληνόπυργο Καρδίτσας θα πραγματοποιηθεί συναυλία με την Αναστασία Μουτσάτσου και τη Φωτεινή Βελεσιώτου.

Το πρόγραμμα συνεχίζεται στις 7 Αυγούστου στη Φαρκαδόνα με την Ελένη Τσαλιγοπούλου και δύο ημέρες αργότερα, στις 9 Αυγούστου, στη λίμνη Στεφανιάδα της Αργιθέας με τη Ματούλα Ζαμάνη.

Στις 22 Αυγούστου σειρά έχει το λιμάνι του

# ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

ΔΗΜΟΣ  
ΦΑΡΣΑΛΩΝ  
Πολιτισμός & Εξωστρέφεια



Εναρξη 9 Ιουλίου 2026  
Τόποι Εκδηλώσεων  
Πόλη Φαρσάλων (Πλατεία Δημαρχείου,  
Πλατεία Λαού, Πολιτιστικό Κέντρο Φαρσάλων  
και λοιπά πάρκα και πλατείες του Δήμου) &  
Κοινότητες Δήμου

## ΙΟΥΛΙΟΣ 2026

**09** Πέμπτη  
Φάρσαλα | Πλατεία Δημαρχείου  
Θεατρική Παράσταση  
«Το Νόημα της Ζωής»  
Σταύρος Νικολαΐδης & Ασπασία Κοκοσύη.  
🕒 22:00

**15** Τετάρτη  
Φάρσαλα | Αρχαιολογική Συλλογή Φαρσάλων  
Επετειακή Μουσική Βραδιά για τον Ένα Χρόνο Λειτουργίας  
της Αρχαιολογικής Συλλογής Φαρσάλων  
«Ηχοί και Μνήμες στον Χρόνο»  
The Swinging Cats  
🕒 21:30

**25** Σάββατο  
Φάρσαλα | Πλατεία Λαού  
Συναυλία  
«Στου Φεγγαριού τις Μουσικές»  
Κατερίνα Τασιοπούλου  
🕒 22:15

**28** Τρίτη  
Φάρσαλα, Πλατεία Απιδανού  
Συναυλία  
«Στην Αγκαλιά της Πανσελήνου»  
Argon  
🕒 22:00

## ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2026

**03** Δευτέρα  
Φάρσαλα | Πλατεία Δημαρχείου  
Αφιέρωμα στη Χρυσή Εποχή της ΦΙΝΟΣ ΦΙΑΜ  
«Τζένη - Τζένη»  
🕒 22:00

**04** Τρίτη  
Χαλκιάδες | Πλατεία Κοινότητας  
Αφιέρωμα στη Χρυσή Εποχή της ΦΙΝΟΣ ΦΙΑΜ  
«Ούτε Γάτα - Ούτε Σημιά»  
🕒 22:00

**11** Τρίτη  
Φάρσαλα | Εξωτερικός Χώρος Πολιτιστικού Κέντρου  
Παιδική Θεατρική της Κάμριν Ρουγγέρη  
«ΠΟΛΥΑΝΝΑ»  
🕒 21:30

**12** Τετάρτη  
Ευοδία | Πλατεία Κοινότητας  
Αφιέρωμα στη Χρυσή Εποχή της ΦΙΝΟΣ ΦΙΑΜ  
«Υπάρχει και Φιλότιμο»  
🕒 22:00

**13** Πέμπτη  
Δύλοφο, Πλατεία Κοινότητας  
Παιδική Θεατρική παράσταση  
«Τα Κάναμε Θάλασσα»  
🕒 21:00

**15** Σάββατο  
Φάρσαλα | Χώρος Εμποροπανηγύρης  
Παροδοσιακή Μουσική Βραδιά με τον Δημήτρη Κατζημήλη και  
την Ορχήστρα του  
🕒 22:00

**18** Τρίτη  
Φάρσαλα | Χώρος Εμποροπανηγύρης  
Διαδραστικός Κινηματογράφος για Παιδιά  
«Αθάνατο Ελληνικό Καλοκαίρι»  
🕒 21:00

**19** Τετάρτη  
Νορθάκι | Πλατεία Κοινότητας  
Διαδραστικός Κινηματογράφος για Παιδιά  
«Αθάνατο Ελληνικό Καλοκαίρι»  
🕒 21:00

**20** Πέμπτη  
Σταυρός | Πλατεία Κοινότητας  
Παιδική Θεατρική Παράσταση  
«Τα Κάναμε Θάλασσα»  
🕒 21:00

**27** Πέμπτη  
Βαμβάκοι | Πλατεία Κοινότητας  
Αφιέρωμα στη Χρυσή Εποχή της ΦΙΝΟΣ ΦΙΑΜ  
🕒 21:00

**31** Δευτέρα  
Φάρσαλα | Πλατεία Βράχων  
Παιδική Θεατρική Παράσταση  
«Τα Κάναμε Θάλασσα»  
🕒 21:00

### ΕΥΡΩΠΗ Η νέα εποχή του γυναικείου ποδοσφαίρου

Πρωταγωνίστριες η Barcelona, η Arsenal,  
η Chelsea, η Bayern Munich και η Lyon  
Σελ. 34-35

### ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ Από το περιθώριο στο προσκήνιο

Η άνοδος του αθλήματος και ο  
ιδιαίτερος ρόλος της Θεσσαλίας  
Σελ. 43

### Α.Σ. ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ ΙΑΠΩΝΙΚΗ Στους ρυθμούς της νέας σεζόν

Μεθοδικός σχεδιασμός με συνέχεια,  
στοχευμένες κινήσεις και βλέμμα  
στη νέα εποχή  
Σελ. 41



# ΘΩΜΑΗ ΚΑΝΤΑΡΙΝΟΥ

## Νιώθω περήφανε που παίζω στην ΑΕΛ

«Η συμμετοχή μου στην Εθνική Κορασίδων μού έδωσε μεγάλη χαρά και ένα κίνητρο παραπάνω για να μη σταματήσω να κυνηγάω τους στόχους μου»

«Το γυναικείο ποδόσφαιρο στην Ελλάδα έχει αρχίσει να εξελίσσεται τα τελευταία χρόνια, αλλά υπάρχουν ακόμα αρκετές δυσκολίες»

Το άθλημα έχει εξελιχθεί εντυπωσιακά τα τελευταία χρόνια, με περισσότερες επενδύσεις σε ακαδημίες, εγκαταστάσεις, χορηγίες και τηλεοπτική προβολή. Αυτό έχει οδηγήσει σε υψηλότερο επίπεδο αγώνων και σε πλήρη επαγγελματοποίηση

# Η νέα εποχή του γυναικείου ποδοσφαίρου στην Ευρώπη

Πρωταγωνίστριες η Barcelona, η Arsenal, η Chelsea, η Bayern Munich και η Lyon πρωταγωνιστούν



**Το γυναικείο ποδόσφαιρο στην Ευρώπη διανύει την πιο λαμπρή περίοδο στην ιστορία του. Μέσα σε λίγα χρόνια, το άθλημα έχει εξελιχθεί από μια διοργάνωση περιορισμένης προβολής σε ένα προϊόν υψηλού επιπέδου που προσελκύει εκατομμύρια φιλάθλους, σημαντικές χορηγίες και ολοένα μεγαλύτερο ενδιαφέρον από τα μέσα ενημέρωσης. Τα γήπεδα γεμίζουν, οι τηλεοπτικές μεταδόσεις αυξάνονται, ενώ οι μεγάλες ευρωπαϊκές ομάδες επενδύουν συστηματικά στις γυναικείες ομάδες τους, δημιουργώντας επαγγελματικές συνθήκες που πριν από λίγα χρόνια θεωρούνταν αδιανόητες.**

**Η εντυπωσιακή ανάπτυξη του αθλήματος δεν είναι τυχαία. Αποτελεί το αποτέλεσμα πολυετών επενδύσεων στις ακαδημίες, στη βελτίωση των εγκαταστάσεων και στην ενίσχυση της προβολής των διοργανώσεων. Παράλληλα, οι ποδοσφαιρίστριες της νέας γενιάς διαθέτουν υψηλό επίπεδο τεχνικής κατάρτισης, τακτικής αντίληψης και φυσικής κατάστασης, γεγονός που έχει ανεβάσει θεαματικά την ποιότητα των αγώνων.**

Σήμερα, το ευρωπαϊκό γυναικείο ποδόσφαιρο διαθέτει συλλόγους που αποτελούν πραγματικά πρότυπα οργάνωσης και επιτυχίας. Ανάμεσά τους ξεχωρίζουν η Barcelona, η Arsenal, η Chelsea, η Bayern Munich και η Olympique Lyonnais, ομάδες που έχουν πρωταγωνιστικό ρόλο τόσο στα εθνικά τους πρωταθλήματα όσο και στις ευρωπαϊκές διοργανώσεις. FC Barcelona: Το κορυφαίο ποδοσφαιρικό πρότυπο της Ευρώπης

Αν υπάρχει μία ομάδα που εκφράζει καλύτερα από κάθε άλλη την εξέλιξη του γυναικείου ποδοσφαίρου, αυτή είναι

η Ισπανική FC Barcelona. Ο σύλλογος της Καταλονίας έχει καταφέρει να δημιουργήσει ένα αγωνιστικό μοντέλο, που συνδυάζει τη φιλοσοφία κατοχής της μπάλας, την τεχνική αρτιότητα και την ανάδειξη νέων ταλέντων μέσα από τις ακαδημίες του.

Η Barcelona δεν αποτελεί απλώς μια επιτυχημένη ομάδα. Θεωρείται το σημείο αναφοράς για ολόκληρο το ευρωπαϊκό γυναικείο ποδόσφαιρο, καθώς τα τελευταία χρόνια κυριαρχεί τόσο στην Ισπανία όσο και στο UEFA Women's Champions League. Η αγωνιστική της ταυτότητα χαρακτηρίζεται από γρήγορη κυκλοφορία της μπάλας, έντονο πρέσινγκ και δημιουργικό ποδόσφαιρο, στοιχεία που την έχουν καταστήσει πρότυπο για πολλούς συλλόγους.

## Aitana Bonmatí: Η κορυφαία παίκτρια της σύγχρονης εποχής

Στην καρδιά αυτής της σπουδαίας ομάδας βρίσκεται η Aitana Bonmatí. Η Ισπανίδα μέσος θεωρείται από πολλούς η κορυφαία ποδοσφαιρίστρια στον κόσμο, καθώς διαθέτει μοναδική ποδοσφαιρική ευφυΐα, εξαιρετική τεχνική και σπάνια ικανότητα να καθορίζει την εξέλιξη ενός αγώνα. Οι συνεχόμενες κατακτήσεις της Women's Ballon d'Or το 2023, το 2024 και το 2025 επιβεβαίωσαν την απόλυτη κυριαρχία της στο παγκόσμιο ποδόσφαιρο. Η Bonmatí ξεχωρίζει όχι μόνο για τις ασίστ και τα γκολ της, αλλά κυρίως για την ικανότητά της να οργανώνει το παιχνίδι, να ελέγχει τον ρυθμό και να εμπνέει τις συμπαίκτριές της στις πιο δύσκολες στιγμές.

## Alexia Putellas: Η ζωντανή ιστορία της Barcelona

Δίπλα στην Bonmatí δεσπόζει η μορφή της Alexia Putellas,

μιας ποδοσφαιρίστριας που έχει ταυτίσει το όνομά της με τις μεγαλύτερες επιτυχίες της Barcelona. Η δύο φορές κάτοχος της Χρυσής Μπάλας αποτελεί την απόλυτη γηέφιδα της ομάδας εδώ και περισσότερο από μία δεκαετία. Παρά τους σοβαρούς τραυματισμούς που αντιμετώπισε τα προηγούμενα χρόνια, κατάφερε να επιστρέψει στην κορυφή, αποδεικνύοντας ότι η ποιότητα και η προσωπικότητα μπορούν να ξεπεράσουν κάθε εμπόδιο. Η Putellas δεν ξεχωρίζει μόνο για την τεχνική της κατάρτιση, αλλά και για την ηγετική της παρουσία μέσα στον αγωνιστικό χώρο. Είναι η ποδοσφαιρίστρια που καθοδηγεί τη μεσοία γραμμή, οργανώνει το παιχνίδι και μεταδίδει αυτοπεποίθηση σε ολόκληρη την ομάδα.

## Caroline Graham Hansen και Claudia Pina: Τα επιθετικά «όπλα»

Σημαντικό μέρος της επιτυχίας της Barcelona οφείλεται και στην παρουσία δύο ακόμη ποδοσφαιριστριών παγκόσμιας κλάσης. Η Νορβηγίδα εξτρέμ Caroline Graham θεωρείται μία από τις πιο θεαματικές ακραίες επιθετικούς στον κόσμο. Η εκρηκτική ταχύτητά της, οι συνεχείς ντρίμπλες και η ικανότητά της να δημιουργεί ευκαιρίες για τις συμπαίκτριές της την καθιστούν έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες της επιθετικής ανάπτυξης της ομάδας.

Από την άλλη πλευρά, η Claudia Pina εκπροσωπεί τη νέα γενιά του ισπανικού ποδοσφαίρου. Διαθέτει εξαιρετική επαφή με τα αντίπαλα δίκτυα, πολύ καλό τελείωμα των φάσεων και έντονο επιθετικό ένστικτο. Παρά το νεαρό της ηλικίας της, έχει ήδη εξελιχθεί σε μία από τις πιο παραγωγικές επιθετικούς της Ευρώπης και αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες ελπίδες της Barcelona για τα επόμενα χρόνια. Ο συνδυασμός εμπειρίας, ταλέντου και νεότητας είναι αυτός

Η διοργάνωση έχει γίνει το κορυφαίο σημείο αναφοράς του ευρωπαϊκού ποδοσφαίρου γυναικών, συγκεντρώνοντας τις καλύτερες ομάδες και παίκτριες

Ομάδες όπως η FC Barcelona, η Arsenal, η Chelsea, η Bayern Munich και η Olympique Lyonnais πρωταγωνιστούν στην Ευρώπη, με παίκτριες όπως η Aitana Bonmatí και η Alexia Putellas να ανεβάζουν το επίπεδο του αθλήματος παγκοσμίως

που καθιστά την Barcelona το απόλυτο σημείο αναφοράς στο σύγχρονο γυναικείο ποδόσφαιρο. Η ομάδα δεν βασίζεται μόνο στις ατομικές ικανότητες των κορυφαίων ποδοσφαιριστριών της, αλλά λειτουργεί ως ένα άριστα οργανωμένο σύνολο, όπου κάθε παίκτρια γνωρίζει τον ρόλο της και υπηρετεί μια κοινή ποδοσφαιρική φιλοσοφία.

## Η αγγλική επανάσταση: Η Women's Super League στο προσκήνιο

Αν η Barcelona αποτελεί το κορυφαίο παράδειγμα αγωνιστικής κυριαρχίας, τότε η Αγγλία είναι η χώρα που έχει συμβάλει περισσότερο από κάθε άλλη στην εμπορική ανάπτυξη του γυναικείου ποδοσφαίρου. Η Women's Super League (WSL) έχει εξελιχθεί σε ένα από τα πιο ανταγωνιστικά και δημοφιλή πρωταθλήματα του κόσμου, προσελκύοντας κορυφαίες ποδοσφαιρίστριες από όλο τον κόσμο. Οι αγγλικόι σύλλογοι επενδύουν σημαντικά ποσά στις γυναικείες ομάδες τους, αξιοποιώντας τις ίδιες εγκαταστάσεις, το επιστημονικό προσωπικό και τις σύγχρονες υποδομές που διαθέτουν και οι ανδρικές ομάδες. Το αποτέλεσμα είναι ένα πρωτάθλημα υψηλής ποιότητας, με γεμάτα γήπεδα, μεγάλη τηλεοπτική κάλυψη και έντονο ανταγωνισμό μέχρι το τέλος κάθε σεζόν.

Μέσα σε αυτό το περιβάλλον, ομάδες όπως η Arsenal και η Chelsea έχουν εξελιχθεί σε σταθερές δυνάμεις του ευρωπαϊκού ποδοσφαίρου, διεκδικώντας κάθε χρόνο τίτλους εντός και εκτός συνόρων.

## Arsenal: Παράδοση, ποιότητα και φιλοδοξίες

Η Arsenal αποτελεί έναν από τους ιστορικότερους συλλόγους του γυναικείου ποδοσφαίρου στην Ευρώπη. Με σημαντικές επιτυχίες σε εγχώριες και διεθνείς διοργανώσεις, συνεχίζει να επενδύει σε αθλήτριες υψηλού επιπέδου, δημιουργώντας ένα σύνολο που συνδυάζει εμπειρία και νεανικό ταλέντο. Μία από τις σημαντικότερες πρωταγωνίστριες της ομάδας είναι η Alessia Russo, η οποία έχει εξελιχθεί σε μία από τις κορυφαίες επιθετικούς της Ευρώπης. Η διεθνής Αγγλίδα διαθέτει εξαιρετική κίνηση χωρίς την μπάλα, αποτελεσματικότητα μέσα στην περιοχή και την ικανότητα να σκοράρει σε κρίσιμες στιγμές. Οι εμφανίσεις της τόσο με την Arsenal όσο και με την εθνική Αγγλίας έχουν επιβεβαιώσει ότι αποτελεί μία από τις πιο ολοκληρωμένες επιθετικούς της γενιάς της. Η παρουσία της προσφέρει στην Arsenal σταθερότητα στην επίθεση, ενώ η εργατικότητα της την καθιστά πολύτιμη και στο αμυντικό κομμάτι του παιχνιδιού, συμμετέχοντας ενεργά στο πρέσινγκ και στην ανάκτηση της κατοχής. Εξίσου σημαντική είναι και η συμβολή της Mariona Caldentey, η οποία μετά τις σπουδαίες επιτυχίες της με την Barcelona μετακόμισε στην Αγγλία, μεταφέροντας μαζί της πολύτιμες εμπειρίες από το υψηλότερο επίπεδο του ευρωπαϊκού ποδοσφαίρου. Η Ισπανίδα μέσο-επιθετικός διακρίνεται για την τεχνική της κατάρτιση, την άψογη πρώτη επαφή με την μπάλα και την ικανότητά της να δημιουργεί φάσεις από το πουθενά. Πρόκειται για ποδοσφαιρίστρια που μπορεί να αγωνιστεί σε πολλές θέσεις της επίθεσης, προσφέροντας λύσεις τόσο στο δημιουργικό όσο και στο εκτελεστικό κομμάτι. Η εμπειρία της από τις μεγάλες ευρωπαϊκές διοργανώσεις αποτελεί σημαντικό πλεονέκτημα για την Arsenal, η οποία φιλοδοξεί να επιστρέψει στην κορυφή της Ευρώπης.

## Chelsea: Η σταθερή ευρωπαϊκή δύναμη

Τα τελευταία χρόνια η Chelsea έχει καταφέρει να δημιουργήσει μία από τις πιο ισχυρές ομάδες της Ευρώπης. Με συνεχείς παρουσίες στις τελικές φάσεις του UEFA Women's Champions League και πρωταγωνιστικό ρόλο στην Αγγλία, ο λονδρέζικος σύλλογος έχει καθιερωθεί ανάμεσα στους κορυφαίους του κόσμου. Η επιτυχία της Chelsea δεν βασίζεται αποκλειστικά σε μεμονωμένες προσωπικότητες αλλά σε ένα άρρα οργανωμένο αγωνιστικό σύνολο, με ποιοτικό ρόστερ και υψηλό επίπεδο επαγγελματισμού. Ο έντονος ανταγωνισμός ανάμεσα στην Chelsea και την Arsenal αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία που έχουν ανεβάσει το επίπεδο της Women's Super League, προσφέροντας αγώνες υψηλής έντασης και ποιότητας που

προσελκύουν το ενδιαφέρον φιλάθλων σε ολόκληρο τον κόσμο.

## Khadija «Bunny» Shaw: Η δύναμη της Manchester City

Μπορεί να αγωνίζεται στη Manchester City, όμως η Khadija «Bunny» Shaw αποτελεί μία από τις σημαντικότερες προσωπικότητες ολόκληρου του αγγλικού πρωταθλήματος. Η διεθνής επιθετικός από την Τζαμάικα έχει αποκτήσει τη φήμη μιας από τις πιο αποτελεσματικές σέντερ φορ στην Ευρώπη. Ο συνδυασμός σωματικής δύναμης, ταχύτητας και εξαιρετικής εκτελεστικής ικανότητας την καθιστά ιδιαίτερα δύσκολη αντίπαλο για κάθε άμυνα. Η Shaw δεν περιορίζεται μόνο στο σκοράρισμα. Συμμετέχει ενεργά στην ανάπτυξη του παιχνιδιού, δημιουργεί χώρους για τις συμπαίκτριές της και αποτελεί σταθερή πηγή κινδύνου μέσα στην αντίπαλη περιοχή. Η παρουσία της στο αγγλικό πρωτάθλημα επιβεβαιώνει ότι η WSL έχει εξελιχθεί σε πόλο έλξης για τις κορυφαίες ποδοσφαιρίστριες όλου του κόσμου.

## Bayern Munich: Η γερμανική σχολή συνεχίζει να πρωταγωνιστεί

Η Γερμανία διαθέτει μία από τις μεγαλύτερες παραδόσεις στο γυναικείο ποδόσφαιρο. Οι γερμανικοί σύλλογοι επενδύουν εδώ και δεκαετίες στην ανάπτυξη του αθλήματος, δημιουργώντας ισχυρές ακαδημίες και εξαιρετικές υποδομές. Η Bayern Munich αποτελεί τον σημαντικότερο εκπρόσωπο αυτής της φιλοσοφίας. Ο σύλλογος του Μονάχου συνδυάζει τη γερμανική πειθαρχία με σύγχρονες προπονητικές μεθόδους, παραμένοντας σταθερά ανάμεσα στις κορυφαίες ομάδες της Ευρώπης. Ξεχωριστή θέση στο ρόστερ της κατέχει η Pernille Harder, μία από τις πιο αναγνωρισμένες ποδοσφαιρίστριες της τελευταίας δεκαετίας. Η Δανή επιθετικός έχει αγωνιστεί με επιτυχία σε κορυφαίους ευρωπαϊκούς συλλόγους, κατακτώντας πρωταθλήματα και ατομικές διακρίσεις. Η ευεξεία της στο σκοράρισμα, η δημιουργικότητά της και η ικανότητά της να αγωνίζεται σε πολλές επιθετικές θέσεις την έχουν καθιερώσει ως μία από τις πιο ολοκληρωμένες ποδοσφαιρίστριες του σύγχρονου ποδοσφαίρου. Η παρουσία της στη Bayern Munich προσδίδει εμπειρία, ποιότητα και προσωπικότητα σε μια ομάδα που συνεχίζει να διεκδικεί με αξιώσεις τόσο το γερμανικό πρωτάθλημα όσο και το UEFA Women's Champions League.

## Olympique Lyonnais: Η ομάδα-σύμβολο του ευρωπαϊκού γυναικείου ποδοσφαίρου

Πριν ακόμη το γυναικείο ποδόσφαιρο αποκτήσει τη σημερινή του λάμψη, η Olympique Lyonnais είχε ήδη θέσει τα θεμέλια της ευρωπαϊκής της κυριαρχίας. Ο γαλλικός σύλλογος αποτελεί διαχρονικά μία από τις πιο επιτυχημένες ομάδες στην ιστορία του αθλήματος, έχοντας κατακτήσει πολλαπλά πρωταθλήματα Γαλλίας και αρκετούς τίτλους στο UEFA Women's Champions League.

Η Lyon ήταν από τους πρώτους συλλόγους που αντιμετώπισαν το γυναικείο ποδόσφαιρο με απόλυτο επαγγελματισμό, επενδύοντας σε σύγχρονες αθλητικές εγκαταστάσεις, εξειδικευμένο τεχνικό επιτελείο και ολοκληρωμένο πρόγραμμα ανάπτυξης νεαρών ποδοσφαιριστριών. Η φιλοσοφία αυτή την οδήγησε στην κορυφή της Ευρώπης, δημιουργώντας μια ποδοσφαιρική «αυτοκρατορία» που αποτέλεσε πρότυπο για δεκάδες συλλόγους. Η σταθερότητα, η αγωνιστική πειθαρχία και η νοοτροπία του νικητή χαρακτηρίζουν τη Lyon εδώ και πολλά χρόνια. Ακόμη και όταν ο ανταγωνισμός έγινε πιο έντονος, με ομάδες όπως η Barcelona, η Chelsea και η Arsenal να ενισχύονται σημαντικά, ο γαλλικός σύλλογος παρέμεινε πρωταγωνιστής, αποδεικνύοντας ότι η επιτυχία δεν είναι αποτέλεσμα συγκυριών αλλά σωστού σχεδιασμού.

## Ada Hegerberg: Η γυναικία που έγραψε ιστορία

Το όνομα που συνδέθηκε όσο κανένα άλλο με τις επιτυχίες της Lyon είναι αυτό της Ada Hegerberg. Η Νορβηγίδα επιθετικός θεωρείται μία από τις σημαντικότερες μορφές στην ιστορία του γυναικείου ποδοσφαίρου και δικαίως συγκαταλέγεται ανάμεσα στις κορυφαίες αθλήτριες όλων των εποχών. Το 2018 έγινε η πρώτη γυναικία που κατέκτησε τη Ballon d'Or Féminin, ανοίγοντας έναν νέο δρόμο αναγνώρισης για το γυναικείο ποδόσφαιρο. Η διάκριση αυτή δεν αντανακλούσε μόνο τις εξαιρετικές εμφανίσεις της, αλλά και τη συνολική συμβολή της στην ανάδειξη του αθλήματος σε παγκόσμιο επίπεδο. Η Hegerberg ξεχωρίζει για την εξαιρετική της αντίληψη του παιχνιδιού, την εκτελεστική της δεινότητα και την ψυχραιμία της μέσα στην αντίπαλη περιοχή. Είτε με το δεξί είτε με το αριστερό πόδι, αλλά και με το κεφάλι, μπορεί να σκοράρει με κάθε τρόπο, γεγονός που την έχει οδηγήσει στην κορυφή του πίνακα των σκόρερ στην ιστορία του UEFA Women's Champions League.

## Η νέα γενιά αλλάζει τα δεδομένα

Το ευρωπαϊκό γυναικείο ποδόσφαιρο δεν στηρίζεται πλέον μόνο σε ιστορικούς συλλόγους ή μεμονωμένες σπουδαίες προσωπικότητες. Η ανάπτυξη των ακαδημιών έχει δημιουργήσει μια νέα γενιά ποδοσφαιριστριών με εξαιρετική τεχνική κατάρτιση, υψηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης και επαγγελματική νοοτροπία από πολύ μικρή ηλικία. Παίκτριες όπως η Aitana Bonmatí, η Claudia Pina, η Alessia Russo και πολλές ακόμη αποδεικνύουν ότι το μέλλον του αθλήματος βρίσκεται ήδη στο παρόν. Η συνεχής ανάδειξη νέων ταλέντων δημιουργεί μεγαλύτερο ανταγωνισμό, αυξάνει την ποιότητα των αγώνων και κάνει κάθε διοργάνωση περισσότερο απρόβλεπτη. Παράλληλα, οι μεγάλες ευρωπαϊκές ομοσπονδίες επενδύουν ολοένα περισσότερο στις αναπτυξιακές ηλικίες, δίνοντας τη δυνατότητα σε χιλιάδες κορίτσια να ασχοληθούν με το ποδόσφαιρο από μικρή ηλικία. Το γεγονός αυτό διασφαλίζει ότι τα επόμενα χρόνια το επίπεδο θα συνεχίσει να ανεβαίνει, προσφέροντας ακόμη μεγαλύτερο θέαμα στους φιλάθλους.

## Το UEFA Women's Champions League ως σημείο αναφοράς

Η κορυφαία διασυλλογική διοργάνωση της Ευρώπης έχει εξελιχθεί στον σημαντικότερο θεσμό του γυναικείου ποδοσφαίρου. Κάθε χρόνο συγκεντρώνει τις καλύτερες ομάδες και τις μεγαλύτερες ποδοσφαιρίστριες του κόσμου, προσφέροντας αναμείτρητες υψηλού επιπέδου που αποδεικνύουν πόσο έχει εξελιχθεί το άθλημα. Οι μονομαχίες ανάμεσα στην Barcelona, την Arsenal, την Chelsea, την Bayern Munich και την Olympique Lyonnais αποτελούν πλέον κλασικά ευρωπαϊκά ντέρμπι, με τεράστιο ενδιαφέρον για τους φιλάθλους και υψηλές τηλεθέσεις. Το γεγονός αυτό ενισχύει ακόμη περισσότερο την εμπορική αξία της διοργάνωσης και προσελκύει νέους χορηγούς και επενδυτές. Παράλληλα, η αυξανόμενη προβολή μέσα από τα ψηφιακά μέσα και τις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης έχει επιτρέψει στις αθλήτριες να αποκτήσουν παγκόσμια αναγνωρισιμότητα, λειτουργώντας ως πρόβειρες που αθλήματα και εμπνέοντας εκατομμύρια παιδιά σε όλον τον κόσμο. Με ολοένα μεγαλύτερες επενδύσεις, επαγγελματικές δομές, υψηλό επίπεδο πρωταθλήματος και αθλήτριες παγκόσμιας κλάσης, το ευρωπαϊκό γυναικείο ποδόσφαιρο δείχνει ότι τα καλύτερα βρίσκονται ακόμη μπροστά. Το ενδιαφέρον των φιλάθλων αυξάνεται διαρκώς, οι διοργανώσεις αποκτούν ολοένα μεγαλύτερη αξία και οι νέες γενιές μεγαλώνουν έχοντας πλέον ισχυρά πρότυπα μέσα στον αγωνιστικό χώρο. Το μέλλον προμηνύεται ιδιαίτερα αισιόδοξο. Αν η τελευταία δεκαετία ήταν εκείνη που καθιέρωσε το γυναικείο ποδόσφαιρο στην Ευρώπη, η επόμενη αναμένεται να είναι αυτή που θα το εδραιώσει οριστικά ανάμεσα στα κορυφαία αθλητικά προϊόντα.

Γράφει η Δόξα Γάτσιου

REPORTAZ AMESSE ENHMEROSHE GESSALIA FORMedia.gr



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

«Αισθάνομαι μεγάλη χαρά κάθε φορά που φοράω τη φανέλα της ΑΕΛ και που έχω την τιμή να αγωνίζομαι γι' αυτή την ομάδα. Η συμμετοχή μου στην Εθνική Κορασίδων μού έδωσε μεγάλη χαρά και ένα κίνητρο παραπάνω για να μη σταματήσω να κυνηγάω τους στόχους μου»

# ΘΩΜΑΗ ΚΑΝΤΑΡΙΝΟΥ

## Νιώθω περήφανη που παίζω στην ΑΕΛ

«Το ποδόσφαιρο με γεμίζει και μου δίνει μεγάλη χαρά»

«Το γυναικείο ποδόσφαιρο στην Ελλάδα έχει αρχίσει να εξελίσσεται τα τελευταία χρόνια, αλλά υπάρχουν ακόμα αρκετές δυσκολίες. Ένα βασικό θέμα είναι οι εγκαταστάσεις... και δεν υπάρχει τόση προβολή και στήριξη όση θα έπρεπε»

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

**Η 16χρονη Θωμαή Κανταρίνου, βασική παίκτρια της Γυναικείας Ομάδας ΑΕΛ, ξεχωρίζει για την ικανότητά της να βγαίνει στην «πλάτη» της αντίπαλης άμυνας, να ολοκληρώνει φάσεις με εύστοχα πλάσέ, αλλά και να δημιουργεί κινδύνους με ατομικές ενέργειες και σουτ.**

Η Θωμαή μίλησε στην «Πολιτεία Θεσσαλών» για τη βαθιά της αγάπη για το ποδόσφαιρο, η οποία ξεκίνησε από πολύ μικρή ηλικία και πήρε ουσιαστική μορφή όταν, περίπου στα 12 της χρόνια, εντάχθηκε στις ακαδημίες της ΑΕΛ. Από τις πρώτες της εμπειρίες θυμάται κυρίως τη χαρά και την απόλαυση που ένιωσε σε κάθε προπόνηση και αγώνα, στοιχεία που την κράτησαν κοντά στο άθλημα μέχρι σήμερα. Αναφερόμενη στην οικογένειά της, εξηγεί ότι οι γονείς της αρχικά δεν έδωσαν ιδιαίτερη σημασία στην ενασχόλησή της με το ποδόσφαιρο, χωρίς όμως να αντιδράσουν αρνητικά. Με τον καιρό, καθώς είδαν πόσο σημαντικό ήταν για εκείνη και πόση χαρά της προσέφερε, στάθηκαν δίπλα της και τη στήριξαν ενεργά σε κάθε της βήμα.

Η παρουσία της στην ΑΕΛ αποτελεί για την ίδια πηγή υπερηφάνειας αλλά και κίνητρο για συνεχή εξέλιξη. Θεωρεί ιδιαίτερη τιμή το ότι αγωνίζεται για έναν ιστορικό σύλλογο και δηλώνει πως κάθε φορά που φορά τη φανέλα της ομάδας αισθάνεται χαρά και ευθύνη. Παράλληλα, τονίζει ότι το κλίμα στα αποδυτήρια είναι εξαιρετικό, καθώς υπάρχει καλή συνεργασία και δυνατοί δεσμοί μεταξύ των αθλητριών. Εξίσου θετικά μιλά για τη συνεργασία της με τον προπονητή της, ο οποίος, όπως μας λέει, βοηθά την ομάδα να εξελίσσεται και να κυνηγά τους στόχους της.

Ιδιαίτερη στιγμή στην πορεία της αποτέλεσε η βράβευσή της από την Περιφέρεια Θεσσαλίας για τη συμμετοχή της στην Εθνική Κορασίδων (U17). Περιγράφει τη διάκριση αυτή ως εμπειρία ζωής και αναφέρει ότι την αφιερώνει στην οικογένειά της, στον παππού της που της μετέδωσε την αγάπη για το ποδόσφαιρο, αλλά και στην ομάδα της. Η κλήση στην Εθνική ήταν για εκείνη μια μεγάλη έκπληξη και ταυτόχρονα ένα ισχυρό κίνητρο να συνεχίσει να δουλεύει σκληρά. Παρότι δεν αγωνίστηκε στους διεθνείς αγώνες, οι εμπειρίες απέναντι σε δυνατές ευρωπαϊκές ομάδες της έδειξαν το επίπεδο που απαιτείται και την ώθησαν να εξελιχθεί περισσότερο. Μιλώντας για τις δυσκολίες, αναγνωρίζει ότι η ισορροπία ανάμεσα στο σχολείο και το ποδόσφαιρο απαιτεί θυσίες, όμως θεωρεί ότι οι εμπειρίες που κερδίζει αξίζουν την προσπάθεια. Για το γυναικείο ποδόσφαιρο στην Ελλάδα επισημαίνει προβλήματα όπως οι υποδομές, η περιορισμένη προβολή και τα στερεότυπα, αλλά παραμένει αισιόδοξη για το μέλλον. Το μεγάλο της όνειρο είναι να αγωνιστεί σε μια μεγάλη ομάδα και να κάνει



περήφανους τους ανθρώπους της, ενώ συμβουλεύει τα μικρά κορίτσια να πιστεύουν στον εαυτό τους, να μην επηρεάζονται από αρνητικά σχόλια και να ακολουθούν το ποδόσφαιρο αν το αγαπούν.

**Θωμαή, πότε ξεκίνησε η αγάπη σου για το ποδόσφαιρο και πώς ένιωσες όταν φόρεσες για πρώτη φορά τη φανέλα της ΑΕΛ;**

Η αγάπη μου για το ποδόσφαιρο ξεκίνησε όταν ήμουν πολύ μικρή και περίπου 12 χρονών έπαιξα για πρώτη φορά ποδόσφαιρο στις ακαδημίες της ΑΕΛ. Από τα λίγα πράγματα που θυμάμαι είναι ότι σε κάθε προπόνηση και σε κάθε αγώνα της ομάδας μας αισθανόμουν πολύ όμορφα και πάντα το διασκεδάζα.

**Πώς αντέδρασαν οι γονείς σου όταν τους είπες ότι**

**θέλεις να ασχοληθείς με το ποδόσφαιρο;**

Οι γονείς μου στην αρχή δεν έδωσαν ιδιαίτερη σημασία στο γεγονός ότι μου άρεσε πολύ το ποδόσφαιρο και δεν ασχολήθηκαν ιδιαίτερα όταν ξεκίνησα να παίζω, κυρίως δεν αντέδρασαν αρνητικά. Στην πορεία όμως, βλέποντας την αγάπη μου για το άθλημα και την ομάδα μου και το πόσο μεγάλη χαρά ένιωθα όταν έπαιζα ποδόσφαιρο, τότε άρχισαν να με στήριζαν περισσότερο και να είναι πάντα δίπλα μου και να με στήριζον.

**Η ΑΕΛ είναι μια ομάδα με τεράστια ιστορία. Πόσο βάρος, αλλά και πόση περηφάνια προσθέτει αυτό στις πλάτες μιας νεαρής παίκτριας σαν εσένα; Η ιστορία της ΑΕΛ μού δίνει κίνητρο να προσπαθώ συνέχεια και να γίνομαι καλύτερη. Προσωπικά, νιώθω πολύ περήφανη που ανήκω στον ιστορικό σύλλογο της**

«Αυτή η βράβευση σημαίνει πολλά για μένα, είναι πολύ σημαντική. Είναι εμπειρία ζωής... Θα ήθελα να την αφιερώσω στην οικογένειά μου... και κυρίως στον παππού μου... Το μεγαλύτερό μου όνειρο στο ποδόσφαιρο είναι να καταφέρω να παίξω σε μια πολύ μεγάλη ομάδα και να κάνω περήφανους τους δικούς μου ανθρώπους»



ΑΕΛ. Από τη αρχή που έπαιζα στις ακαδημίες μέχρι και σήμερα που αγωνίζομαι με τη γυναικεία ομάδα στο πρωτάθλημα, αισθάνομαι μεγάλη χαρά κάθε φορά που φοράω τη φανέλα της ΑΕΛ και που έχω την τιμή να αγωνίζομαι γι' αυτή την ομάδα.

**Πώς θα περιέγραφες το κλίμα στα αποδυτήρια της ΑΕΛ και τη συνεργασία σου με τον προπονητή σας, τον Βασίλη Πάνο;**

Το κλίμα που επικρατεί μεταξύ μας, στην ομάδα μας, είναι πολύ καλό. Όλες οι παίκτριες έχουμε πολύ καλές σχέσεις μεταξύ μας, και για ακόμη μία χρονιά οι άριστες σχέσεις μας μάς βοήθησαν να περάσει η αγωνιστική σεζόν πολύ ευχάριστα.

Η συνεργασία με τον προπονητή μου είναι πολύ καλή, και όπως κάθε προπονητής έτσι και αυτός θέλει το καλύτερο για τις αθλήτριάς του. Μας βοηθάει και με τον δικό του τρόπο μας πιέζει για να γινόμαστε καλύτερες, να μην χορταίνω πράγματα που κάνουν οι συνομηλικοί μου, γιατί το ποδόσφαιρο πραγματικά με γεμίζει και μου δίνει μεγάλη χαρά.

**Πρόσφατα βραβεύτηκες από την Περιφέρεια Θεσσαλίας για την προσφορά σου και και τη συμμετοχή σου στην Εθνική Κορασίδων (U17). Τι σημαίνει αυτή η αναγνώριση για σένα και σε ποιους θα ήθελες να την αφιερώσεις;**

Αυτή η βράβευση σημαίνει πολλά για μένα, είναι πολύ σημαντική. Είναι εμπειρία ζωής για οποιαδήποτε κοπέλα καταφέρει να φτάσει μέχρι εκεί, να ζήσει στιγμή βράβευσης. Ήταν τιμή μου να συμμετέχω σε όλο αυτό, και σίγουρα θα μου μείνει αξεχάστη αυτή η μέρα.

Θα ήθελα να αφιερώσω αυτή τη μεγάλη για μένα αναγνώριση, στην οικογένειά μου που με στήριζει και μου δίνει δύναμη να συνεχίσω και κυρίως στον παππού μου, που έχει τρέλα με το ποδόσφαιρο και χάρη σε εκείνον κόλλησα το μικρόβιο και το αγάπησα κι εγώ. Φυσικά δεν ξεχνώ και την ομάδα μου, και της ανήκει κι αυτή η αφιέρωση, γιατί όλα αυτά τα χρόνια δουλεύουμε μαζί και βάζουμε στόχους.

**Η κλήση σου στην Εθνική Κορασίδων (U17) για τα παιχνίδια στη Νορβηγία ήταν ένα μεγάλο highlight. Πώς ένιωσες όταν έμαθες ότι θα εκπροσωπήσεις τη χώρα σου;**

Για να είμαι ειλικρινής δεν το περίμενα ότι θα είμαι μέλος της αποστολής στην Εθνική Κορασίδων και όταν το έμαθα δεν μπορούσα να το πιστέψω. Εννοείται πως αυτή η συμμετοχή μού έδωσε μεγάλη χαρά και μου έδωσε ένα κίνητρο παραπάνω, να μη σταματήσω να κυνηγάω τους στόχους μου. Γιατί τελικά με τη σκληρή δουλειά και με τη θέληση όλα γίνονται.

**Τι κρατάς ως τη μεγαλύτερη εμπειρία ή μάθημα από τους αγώνες απέναντι σε κορυφαίες ευρωπαϊκές ομάδες, όπως η Ελβετία και η Νορβηγία; Οι αγώνες απέναντι σε αυτές τις πολύ μεγάλες ομάδες μού έδωσαν πολύτιμη εμπειρία, παρόλο που δεν είχα καθόλου λεπτά συμμετοχής. Παρόλα αυτά με βοήθησαν να καταλάβω καλύτερα την προσπάθεια που πρέπει να κάνω για να γίνωμαι συνεχώς καλύτερη, ώστε να φτάσω στο επίπεδο που απαιτείται και να καταφέρω να πραγματοποιήσω τους στόχους μου.**

**Πώς καταφέρνεις να ισορροπήσεις τις σχολικές σου υποχρεώσεις με τις καθημερινές, απαιτητικές προπονήσεις και τα ταξίδια;**

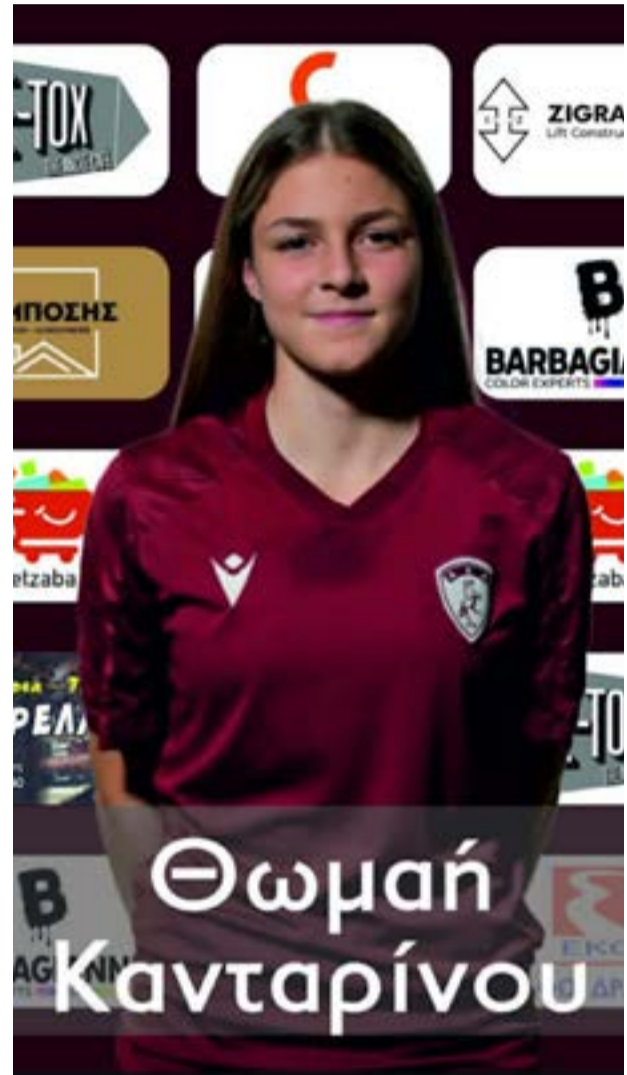
Σίγουρα κάποιες φορές κάνω πράγματα, αλλά ταυτόχρονα κερδίζω σπουδαίες εμπειρίες και κάνω αυτό που πραγματικά αγαπώ. Προτιμώ να κάνω αυτή τη «θυσία», να μην χορταίνω πράγματα που κάνουν οι συνομηλικοί μου, γιατί το ποδόσφαιρο πραγματικά με γεμίζει και μου δίνει μεγάλη χαρά.

**Το γυναικείο ποδόσφαιρο στην Ελλάδα κάνει σταθερά βήματα πρόόδου τα τελευταία χρόνια. Ποιες πιστεύεις ότι είναι οι μεγαλύτερες δυσκολίες που αντιμετωπίζει ακόμα μια κοπέλα που παίζει ποδόσφαιρο στη χώρα μας;**

Πιστεύω ότι το γυναικείο ποδόσφαιρο στην Ελλάδα έχει αρχίσει να εξελίσσεται τα τελευταία χρόνια, αλλά υπάρχουν ακόμα αρκετές δυσκολίες. Ένα βασικό θέμα είναι οι εγκαταστάσεις, γιατί δεν είναι πάντα οι κατάλληλες για να προπονηθούν σωστά οι αθλήτριες. Επίσης, το επίπεδο δεν είναι ακόμα το ίδιο με άλλες χώρες, οπότε είμαστε λίγο πίσω. Σημαντικό είναι ότι δεν υπάρχει τόση προβολή και στήριξη όση θα έπρεπε, κάτι που δυσκολεύει τα κορίτσια να έχουν περισσότερες ευκαιρίες, ενώ υπάρχει ακόμα από κάποιους και η λανθασμένη αντίληψη ότι το ποδόσφαιρο είναι μόνο για αγόρια. Παρόλα αυτά, πιστεύω ότι με προσπάθεια και αγάπη για το άθλημα, το γυναικείο ποδόσφαιρο θα συνεχίσει να εξελίσσεται και να κάνει βήματα μπροστά.

**Ποιο είναι το μεγαλύτερο ποδοσφαιρικό σου όνειρο; Υπάρχει κάποια παίκτρια ή παίκτης που αποτελεί το πρότυπό σου;**

Το μεγαλύτερό μου όνειρο στο ποδόσφαιρο είναι να καταφέρω να παίξω σε μια πολύ μεγάλη ομάδα και να κάνω περήφανους τους δικούς μου ανθρώπους. Θέλω να μπορώ να ανταποκρίνομαι στις απαιτήσεις, να εξελισσομαι συνεχώς και να δίνω πάντα τον καλύτερό μου εαυτό όταν αγωνίζομαι, μέσα στο γήπεδο.



Δεν έχω κάποιο συγκεκριμένο ποδοσφαιριστή ως πρότυπο. Εμπνέομαι από παίκτες που έχουν καλό χαρακτήρα, σέβονται τους άλλους, δείχνουν σωστή συμπεριφορά τόσο μέσα όσο και έξω από το γήπεδο και φυσικά ξέρουν να παίζουν ποδόσφαιρο. Προσπαθώ να παίρνω θετικά στοιχεία από αυτούς και να τα εφαρμόζω κι εγώ ώστε να γίνομαι καλύτερη.

**Τι συμβουλή θα έδινες σε ένα μικρό κορίτσι που σε βλέπει να αγωνίζεται και θέλει να ξεκινήσει τώρα να ασχολείται με το ποδόσφαιρο;**

Θα της έλεγα να μην φοβηθεί τίποτα και αν της αρέσει το ποδόσφαιρο, να το δοκιμάσει επειδή δεν έχει να χάσει τίποτα. Φυσικά, να πιστεύει στον εαυτό της, να δουλεύει σκληρά και να μην τα παρατάει ποτέ. Να μην ακούει ανθρώπους που μιλάνε αρνητικά και με κακή πρόθεση γι' αυτό που κάνει, γιατί αυτό δεν θα τη βοηθήσει να προχωρήσει. Να κάνει αυτό που αγαπάει και να προσπαθεί για τον στόχο της, γιατί μόνο έτσι θα προχωρήσει. Και αν το θέλει πραγματικά, μπορεί να τα καταφέρει.

**(i)** Η 16χρονη σήμερα Θωμαή Κανταρίνου αγωνίζεται στη γυναικεία ομάδα ποδοσφαίρου της ΑΕΛ και αποτελεί ένα από τα πιο υποσχόμενα talenta της ομάδας. Τον Μάρτιο του 2026 έλαβε την εξαιρετικά τιμητική κλήση για την Εθνική Κορασίδων (U17). Ενσωματώθηκε στην αποστολή για τους επίσημους αγώνες του UEFA WU17 Round 2 στη Νορβηγία, όπου η Ελλάδα αντιμετώπισε τις Ελβετία, Νορβηγία και Σκωτία.

Έχει περάσει με επιτυχία από τα εθνικά κλιμάκια των Προκαρασίδων, ενώ αποτέλεσε βασικό μέλος και της Μικτής ομάδας της ΕΠΣ Ν. Λάρισας. Τον Ιούνιο του 2026, κατά την τελετή λήξης της αγωνιστικής περιόδου της ΑΕΛ, βραβεύτηκε επίσημα από την Περιφέρεια Θεσσαλίας για την προσφορά και τη συμμετοχή της στα αντιπροσωπευτικά συγκροτήματα της χώρας



Πείτε  
την  
άποψή  
σας

Στείλτε μας  
e-mail

Το ελληνικό γυναικείο ποδόσφαιρο οργανώνεται μέσα από εθνικές κατηγορίες υπό την εποπτεία της Ελληνικής Ποδοσφαιρικής Ομοσπονδίας, με δομή που περιλαμβάνει την Α' Εθνική, τη Β' Εθνική και χαμηλότερες κατηγορίες ανάπτυξης

## Το γυναικείο ποδόσφαιρο από το περιθώριο

Η άνοδος του αθλήματος και ο ιδιαίτερος ρόλος της Θεσσαλίας



Γράφει  
η **Λόλα**  
**Γάτσιου**

Για πολλά χρόνια το ποδόσφαιρο στην Ελλάδα αντιμετωπιζόταν σχεδόν αποκλειστικά ως ανδρική υπόθεση. Τα γήπεδα, η προβολή, οι επενδύσεις και η δημόσια συζήτηση περιστρέφονταν γύρω από τις ανδρικές διοργανώσεις, αφήνοντας το γυναικείο ποδόσφαιρο σε δεύτερο πλάνο. Τα τελευταία χρόνια όμως η εικόνα αυτή φαίνεται να αλλάζει. Η συνεχής ανάπτυξη του γυναικείου ποδοσφαίρου διεθνώς, η αυξανόμενη συμμετοχή κοριτσιών στις ακαδημίες και η σταδιακή ενίσχυση των εγχώριων διοργανώσεων δημιουργούν ένα νέο τοπίο και στην Ελλάδα.

Μέσα σε αυτή τη μετάβαση, η περιοχή της Θεσσαλίας έχει καταφέρει να αποκτήσει ιδιαίτερη βαρύτητα. Παρότι δεν αποτελεί τη μεγαλύτερη πληθυσμιακή περιφέρεια της χώρας, έχει αναδείξει ομάδες με ιστορία, ακαδημίες και σταθερή παρουσία στα εθνικά πρωταθλήματα. Η Θεσσαλία δεν ακολουθεί απλώς την ανάπτυξη του αθλήματος: σε αρκετές περιπτώσεις πρωτοστατεί.

### Η πορεία του γυναικείου ποδοσφαίρου στην Ελλάδα

Το οργανωμένο γυναικείο ποδόσφαιρο στην Ελλάδα άρχισε να αποκτά πιο σταθερή δομή από τη δεκαετία του 1990, ωστόσο η πραγματική ανάπτυξη ήρθε αρκετά χρόνια αργότερα. Για πολλά χρόνια οι ομάδες λειτουργούσαν κυρίως χάρη στον εθελοντισμό, την προσωπική προσπά-

θεια παραγόντων και την αφοσίωση των αθλητριών. Σήμερα, το ελληνικό γυναικείο ποδόσφαιρο οργανώνεται μέσα από εθνικές κατηγορίες υπό την εποπτεία της Ελληνικής Ποδοσφαιρικής Ομοσπονδίας, με δομή που περιλαμβάνει την Α' Εθνική, τη Β' Εθνική και χαμηλότερες κατηγορίες ανάπτυξης. Η Γ' Εθνική Γυναικών λειτουργεί επίσης ως σημαντικός χώρος εισόδου νέων ομάδων και αθλητριών στο οργανωμένο σύστημα. Η πρόοδος αυτή δεν αποτυπώνεται μόνο στον αριθμό των σωματείων αλλά και στην αλλαγή νοοτροπίας. Πλέον περισσότερες οικογένειες ενθαρρύνουν τα κορίτσια τους να ασχοληθούν με το ποδόσφαιρο, ενώ οι ακαδημίες ενσωματώνουν σταδιακά γυναικεία τμήματα. Παρόλα αυτά, οι προκλήσεις παραμένουν σημαντικές, καθώς είναι περιορισμένοι οικονομικοί πόροι, η τηλεοπτική προβολή είναι σαφώς μικρότερη, λιγότερες οι επαγγελματικές δυνατότητες και συχνά άниες συνθήκες προπόνησης σε σχέση με το ανδρικό ποδόσφαιρο. Η κοινωνική σημασία του γυναικείου ποδοσφαίρου Το γυναικείο ποδόσφαιρο δεν είναι μόνο ένα άθλημα, αλλά και ένας χώρος κοινωνικής συναστροφής. Η συμμετοχή των κοριτσιών στον αθλητισμό συνδέεται με την αυτοπεποίθηση, την ομαδικότητα, την πειθαρχία και την ισότιμη παρουσία στον δημόσιο χώρο. Το ποδόσφαιρο ειδικά, επειδή παραδοσιακά θεωρήθηκε «ανδρικό άθλημα», αποκτά ακόμη μεγαλύτερο συμβολισμό όταν γυναίκες και νεαρά κορίτσια διεκδικούν θέση μέσα σε αυτό.

Οι εικόνες γεμάτων γηπέδων σε μεγάλες διεθνείς διοργανώσεις έχουν επηρεάσει και την ελληνική πραγματικότητα. Περισσότερα κορίτσια δηλώνουν ότι θέλουν να παίξουν ποδόσφαιρο και όχι απλώς να το παρακολουθούν.

Το στοίχημα πλέον δεν είναι μόνο να υπάρχουν ομάδες, αλλά να υπάρχουν δομές που θα επιτρέπουν στις αθλήτριες να εξελίσσονται και να παραμένουν στο άθλημα. Το αποτύπωμα της Θεσσαλίας Η Θεσσαλία έχει καταφέρει να δημιουργήσει ένα ιδιαίτερα ενεργό αποτύπωμα στο γυναικείο ποδόσφαιρο. Αν και οι αριθμοί αλλάζουν από χρόνια σε χρόνια ανάλογα με τις συμμετοχές στα πρωταθλήματα, η περιοχή διαθέτει διαχρονικά παρουσία σε εθνικές κατηγορίες μέσω ιστορικών και αναπτυσσόμενων συλλόγων. Τέσσερις οι βασικοί εκπρόσωποι της Θεσσαλίας: Βόλος 2004 – σύλλογος σε σταθερή παρουσία και σημαντική προπόνηση στην ανάπτυξη του αθλήματος, αγωνίζεται στην Α' Εθνική Γυναικών. Την αγωνιστική περίοδο 2025-26 συμμετείχε κανονικά στο πρωτάθλημα της κορυφαίας κατηγορίας γυναικείου ποδοσφαίρου στην Ελλάδα

Θεόνη Τρίκαλα 2011 – ομάδα που έχει συνδεθεί με τη συστηματική δουλειά στις γυναίκες και στις μικρές ηλικίες. Αγωνίζεται στην Α' Εθνική Γυναικών. Για τη σεζόν 2025-26 συμμετείχε κανονικά στο πρωτάθλημα της Α' Εθνικής και είχε εξασφαλίσει άδεια συμμετοχής από την ΕΠΟ.

Η Θεσσαλία έχει εξελιχθεί σε μία από τις σημαντικότερες περιοχές για την ανάπτυξη του γυναικείου ποδοσφαίρου στην Ελλάδα

Η παρουσία της ΑΕΛ στη Β' Εθνική αποτυπώνει τη σταθερή προσπάθεια της Λάρισας να ενισχύσει το γυναικείο ποδόσφαιρο και να δημιουργήσει προοπτικές εξέλιξης για τις νέες αθλήτριες της περιοχής



ΑΕΛ Γυναικών – εκπρόσωπος της ΑΕΛ στο γυναικείο ποδόσφαιρο αγωνίζεται στη Β' Εθνική Γυναικών, στον 1ο όμιλο για τη σεζόν 2025-26. Η παρουσία της ΑΕΛ στη Β' Εθνική αποτυπώνει τη σταθερή προσπάθεια της Λάρισας να ενισχύσει το γυναικείο ποδόσφαιρο και να δημιουργήσει προοπτικές εξέλιξης για τις νέες αθλήτριες της περιοχής. Ακαδημία Ελπίδες Καρδίτσας 1994 – από τις πιο ιστορικές και αναγνωρίσιμες δυνάμεις του ελληνικού γυναικείου ποδοσφαίρου. Αγωνίζεται στο Πρωτάθλημα Β' Εθνικής Γυναικών στον 1ο όμιλο. Την περίοδο 2023-24 έπαιξε στην Α' Εθνική Γυναικών, αλλά τερμάτισε στη 14η θέση και υποβιβάστηκε.

Οι ομάδες αυτές έχουν καταγεγραμμένη παρουσία σε εθνικό επίπεδο τα τελευταία χρόνια και σίγουρα θα υπάρχουν πιθανές τοπικές γυναικείες ακαδημίες ποδοσφαίρου ή νεοσύστατα τμήματα που συμμετέχουν περιστασιακά σε διοργανώσεις ανάπτυξης. Οι Ελπίδες Καρδίτσας, το πιο αναγνωρίσιμο παράδειγμα Αν υπάρχει μια ομάδα που έχει συνδεθεί όσο λίγες με το γυναικείο ποδόσφαιρο στην ελληνική περιφέρεια, αυτή είναι οι Ακαδημία Ελπίδες Καρδίτσας 1994.

Η ομάδα από την Καρδίτσα αποτέλεσε για χρόνια σημείο αναφοράς για την ανάπτυξη του αθλήματος εκτός μεγάλων αστικών κέντρων. Με συνεχείς παρουσίες στις εθνικές κατηγορίες, έδωσε την ευκαιρία σε πολλές αθλήτριες να εξελιχθούν και να αγωνιστούν σε υψηλό επίπεδο. Η σημασία της ομάδας δεν περιορίζεται στις αγωνιστικές επιτυχίες. Δημιούργησε ένα μοντέλο λειτουργίας που έδειξε ότι ακόμη και σε μια επαρχιακή πόλη μπορεί να υπάρξει οργανωμένη και σταθερή γυναικεία ποδοσφαιρική παρουσία.

### Η ΑΕΛ Γυναικών

Η ΑΕΛ Γυναικών αποτελεί τον βασικό εκπρόσωπο της Λάρισας στο οργανωμένο γυναικείο ποδόσφαιρο και συνδέει το ιστορικό όνομα της πόλης με τη σύγχρονη ανάπτυξη του αθλήματος. Αγωνίζεται στη Β' Εθνική Κατηγορία Γυναικών, στον 1ο Όμιλο, εκπροσωπώντας τη Λάρισα και τη Θεσσαλία στις εθνικές διοργανώσεις του ελληνικού γυναικείου ποδοσφαίρου. Η ομάδα συμμετέχει σταθερά στο πρωτάθλημα με στόχο την αγωνιστική εξέλιξη και τη διεκδίκηση ανόδου στις

υψηλότερες κατηγορίες. Μέσα από τη συμμετοχή της στις εθνικές διοργανώσεις και τη σταδιακή ενίσχυση των υποδομών της, η ομάδα επιδιώκει να δημιουργήσει σταθερές βάσεις για την εξέλιξη νεαρών αθλητριών και τη μεγαλύτερη παρουσία των γυναικών στο ποδόσφαιρο. Η ύπαρξη ενός συλλόγου με το εκτόπισμα της ΑΕΛ προσφέρει μεγαλύτερη προβολή στο γυναικείο άθλημα στη Θεσσαλία, ενώ λειτουργεί και ως κίνητρο για κορίτσια της περιοχής να ενταχθούν σε ακαδημίες και να ακολουθήσουν αγωνιστική πορεία. Η παρουσία της ΑΕΛ Γυναικών δείχνει ότι ιστορικοί ποδοσφαιρικοί οργανισμοί μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στη διαμόρφωση ενός πιο ισότιμου και αναπτυσσόμενου ποδοσφαιρικού περιβάλλοντος στην Ελλάδα.

### Οι προκλήσεις της επόμενης ημέρας

Παρά τη θετική εικόνα, η ανάπτυξη δεν θεωρείται δεδομένη. Το γυναικείο ποδόσφαιρο στην Ελλάδα χρειάζεται περισσότερα οργανωμένα αναπτυξιακά πρωταθλήματα, ενίσχυση των ακαδημιών, καλύτερες αθλητικές εγκαταστάσεις, μεγαλύτερη προβολή από τα μέσα ενημέρωσης, σταθερή οικονομική υποστήριξη, σύνδεση με τα σχολεία και τις τοπικές κοινωνίες. Η Θεσσαλία διαθέτει ήδη ένα σημαντικό πλεονέκτημα, έχει αποκτήσει παράδοση. Εκεί όπου υπάρχει παράδοση, υπάρχουν και οι προϋποθέσεις να δημιουργηθεί η συνέχεια.

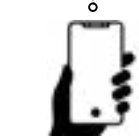
### Το μέλλον ανήκει στη νέα γενιά

Το γυναικείο ποδόσφαιρο στην Ελλάδα βρίσκεται σε μεταβατική περίοδο, καθώς δεν έχει ακόμη φτάσει στο επίπεδο επαγγελματικής ανάπτυξης που παρατηρείται σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες, όμως έχει ξεπεράσει το στάδιο της επιβίωσης. Η Θεσσαλία αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτής της αλλαγής. Με ομάδες που έχουν ιστορία, παρουσία και κοινωνικό αποτύπωμα, αποδεικνύει ότι η εξέλιξη του αθλήματος δεν περιορίζεται στα μεγάλα αστικά κέντρα. Το σημαντικότερο όμως είναι κάτι άλλο: κάθε κορίτσι που φορά ποδοσφαιρικά παπούτσια σήμερα, μεγαλώνει σε μια εποχή όπου το ερώτημα δεν είναι πλέον αν μπορεί να παίξει ποδόσφαιρο — αλλά μέχρι πού μπορεί να φτάσει.



Πείτε  
την  
άποψή  
σας

Στείλτε μας  
e-mail



# novibet



**ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΑ**

**ΜΕ ΔΥΝΑΤΗ**

**ΠΡΟΣΦΟΡΑ\* ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ!**

**ΧΩΡΙΣ ΚΑΤΑΘΕΣΗ**

\*ΕΣΧΥΟΝ ΟΡΟΙ & ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ



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

Μέχρι τώρα ο Α.Σ. Καρδίτσας ΙΑΠΩΝΙΚΗ δεν αλλάζει φιλοσοφία, συνεχίζει να επενδύει στη σταθερότητα, να σχεδιάζει με υπομονή και να ενισχύεται με συγκεκριμένη λογική. Κομβική η παραμονή του τεχνικού Νίκου Παπανικολάου, καθώς εξασφαλίζει συνέχεια και περιορίζει τον χρόνο προσαρμογής ενόψει της νέας χρονιάς

Α.Σ. ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ ΙΑΠΩΝΙΚΗ

## Στους ρυθμούς της νέας σεζόν

Μεθοδικός σχεδιασμός με συνέχεια, στοχευμένες κινήσεις και βλέμμα στη νέα εποχή



Ο Α.Σ. Καρδίτσας ΙΑΠΩΝΙΚΗ έχει ήδη μπει σε ρυθμούς νέας σεζόν, με τη διοίκηση, το τεχνικό επιτελείο και τους ανθρώπους του οργανισμού να δουλεύουν πάνω σε ένα ξεκάθαρο πλάνο, δηλαδή στη διατήρηση της αγωνιστικής ταυτότητας, στην ενίσχυση του ρόστερ και στη δημιουργία των προϋποθέσεων, ώστε η ομάδα να παρουσιαστεί ακόμη πιο ανταγωνιστική στο νέο πρωτάθλημα της Greek Basketball League.

Γράφει η Λόλα Γάτσιου

Η χρονιά που ολοκληρώθηκε άφησε θετικό αποτύπωμα για την ομάδα της Καρδίτσας, η οποία τα τελευταία χρόνια έχει καταφέρει να εδραιωθεί σε υψηλό επίπεδο και να αποδείξει ότι δεν αποτελεί απλώς μία ομάδα που συμμετέχει στην κατηγορία, αλλά έναν οργανισμό με ξεκάθαρη φιλοσοφία και σταθερή αγωνιστική εξέλιξη. Με αυτά τα δεδομένα, η προετοιμασία για τη νέα περίοδο ξεκίνησε νωρίς και μεθοδικά.

Το σημαντικότερο νέο των τελευταίων εβδομάδων αφορά την παραμονή του Νίκου Παπανικολάου στην τεχνική ηγεσία. Η ανανέωση της συνεργασίας των δύο πλευρών έως το καλοκαίρι του 2028 αποτέλεσε ουσιαστικά την αφετηρία του σχεδιασμού. Η διοίκηση έδειξε έμπρακτα την εμπιστοσύνη της στον άνθρωπο που έχει συνδέσει το όνομά του με την πιο σταθερή και παραγωγική αγωνιστική περίοδο του συλλόγου.

Ο Έλληνας τεχνικός έχει δημιουργήσει τα τελευταία χρόνια μια ομάδα με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και συγκεκριμένα με υψηλό ρυθμό όταν υπάρχουν οι προϋποθέσεις, έμφαση στην αμυντική συνέπεια, ουσιαστική κυκλοφορία της μπάλας και σαφείς ρόλους για όλους τους παίκτες. Η παραμονή του θεωρήθηκε κομβική, καθώς εξασφαλίζει συνέχεια και περιορίζει τον χρόνο

προσαρμογής ενόψει της νέας χρονιάς. Παράλληλα, η Καρδίτσα προχώρησε και στη διατήρηση του βασικού κορμού του τεχνικού επιτελείου. Οι άμεσοι συνεργάτες του Παπανικολάου συνεχίζουν κανονικά, ώστε η καθημερινή λειτουργία της ομάδας να παραμείνει στα ίδια πρότυπα. Η επιλογή αυτή δείχνει ότι ο σύλλογος δεν αναζητά αλλαγές για λόγους εντυπώσεων, αλλά επενδύει σε ένα μοντέλο που έχει ήδη αποδώσει.

Στο αγωνιστικό κομμάτι, οι μεταγραφικές κινήσεις έχουν ήδη αρχίσει να διαμορφώνουν την εικόνα της νέας ομάδας. Η προσθήκη του Νίκου Γκίκα προσφέρει εμπειρία, οργάνωση και ηγετικά χαρακτηριστικά στην περιφερειακή γραμμή. Πρόκειται για παίκτη με σημαντικές παραστάσεις από το υψηλό επίπεδο του ελληνικού μπάσκετ, ικανό να καθοδηγήσει και να οργανώσει το παιχνίδι.

Στο ρόστερ προστέθηκε επίσης ο Γιώργος Φίλιος, μία επιλογή που ενισχύει την ελληνική παρουσία και προσθέτει ποιότητα, ενέργεια και προοπτική εξέλιξης. Παράλληλα, η κίνηση για τον Κέι Κέι Τζάκσον δείχνει ότι η ομάδα επιδιώκει μεγαλύτερη αθλητικότητα και περισσότερες λύσεις στην περιφέρεια.

Εξίσου σημαντική είναι και η προσθήκη του Κωνσταντίνου Μπιλάλη στο ρόστερ της ανδρικής ομάδας για τα επόμενα τρία χρόνια. Ο νεαρός Έλληνας γκαρντ φέρνει ταλέντο και ενέργεια στην περιφερειακή γραμμή της ομάδας ενόψει του νέου πρωταθλήματος της GBL.

Την ίδια στιγμή υπήρξαν και αποχωρήσεις. Η ολοκλήρωση της συνεργασίας με παίκτες που είχαν συμβάλει τα προηγούμενα χρόνια αποτελεί φυσιολογικό μέρος του σχεδιασμού, καθώς κάθε καλοκαίρι απαιτεί νέες ισορροπίες και προσαρμογές. Ξεχωρίζει η αποχώρηση του Νίκου Δίπλαρου, ο οποίος είχε σημαντική παρουσία στην πορεία της ομάδας. Η μεταγραφική δραστηριότητα, πάντως, δεν θεωρείται

ολοκληρωμένη. Οι άνθρωποι της Καρδίτσας συνεχίζουν να εξετάζουν περιπτώσεις παικτών που μπορούν να ταιριάξουν στο αγωνιστικό μοντέλο της ομάδας και να προσφέρουν άμεσα. Η φιλοσοφία παραμένει ίδια, επιλογές με αγωνιστικά κριτήρια και όχι κινήσεις εντυπωσιασμού.

Όσον αφορά την προετοιμασία, ο στόχος είναι η ομάδα να συγκεντρωθεί εγκαίρως ώστε να υπάρξει επαρκής χρόνος δουλειάς πριν από την έναρξη των επίσημων υποχρεώσεων. Το πρώτο διάστημα αναμένεται να δοθεί έμφαση στη φυσική κατάσταση, στην ενσωμάτωση των νέων προσώπων και στη δημιουργία χημείας μέσα από καθημερινές προπονήσεις και φιλικά παιχνίδια.

Η προετοιμασία θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική, καθώς η Καρδίτσα καλείται να ενσωματώσει νέα πρόσωπα χωρίς να καθεί η συνοχή που χαρακτήρισε την ομάδα τα προηγούμενα χρόνια. Η γρήγορη προσαρμογή των νέων παικτών και η κατανόηση των απαιτήσεων του προπονητικού επιτελείου θα παίξουν καθοριστικό ρόλο στην εκκίνηση της χρονιάς.

Το γενικό συμπέρασμα μέχρι τώρα είναι ότι ο Α.Σ. Καρδίτσας ΙΑΠΩΝΙΚΗ δεν αλλάζει φιλοσοφία. Συνεχίζει να επενδύει στη σταθερότητα, να σχεδιάζει με υπομονή και να ενισχύεται με συγκεκριμένη λογική. Με τον Νίκο Παπανικολάου στον πάγκο, τις πρώτες μεταγραφικές κινήσεις να έχουν ήδη ολοκληρωθεί και την προετοιμασία να πλησιάζει, η ομάδα μπαίνει στη νέα σεζόν με φιλοδοξία, αλλά και με τη βεβαιότητα ότι το επόμενο βήμα απαιτεί καθημερινή δουλειά.

Η νέα αγωνιστική περίοδος βρίσκεται ακόμη μπροστά, όμως στην Καρδίτσα το κτίσιμο έχει ήδη ξεκινήσει, με στόχο η ομάδα να παρουσιαστεί έτοιμη από το πρώτο τζάμπολ και να συνεχίσει να αποτελεί μία από τις πιο οργανωμένες και σταθερά ανερχόμενες παρουσίες του ελληνικού μπάσκετ.

ΡΕΠΟΡΤΑΖ  
ΑΜΕΣΗ  
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑ  
FORMedia.gr



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

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

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

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

**Όλα παίζουν!**

**08:00**

Το χρονικό διάστημα που διανύουμε θεωρείται το πιο κρίσιμο για τη γραφειοκρατική και οργανωτική τακτοποίηση των σωματείων. Η Παρασκευή 10 Ιουλίου αποτελεί το μεγάλο ορόσημο για την υποβολή των επίσημων δηλώσεων συμμετοχής στα γραφεία της ΕΠΣΝ Λάρισας

## Σε τροχιά υλοποίησης η Α' ΕΠΣΛ

Ο χάρτης του λαρισαϊκού ποδοσφαίρου και το κρίσιμο ορόσημο της 10ης Ιουλίου



κορυφαίας κατηγορίας στην ψηφιακή εποχή. Μέχρι τις 10 Ιουλίου, κάθε ομάδα είναι υποχρεωμένη να δηλώσει στην Ένωση τον επίσημο υπεύθυνο (εκπρόσωπο) που θα αναλάβει τον χειρισμό της πλατφόρμας. Η αλλαγή αυτή αναμένεται να μειώσει τη γραφειοκρατία, να εκπαιδευτεί τα λάθη στις δηλώσεις των ποδοσφαιριστών και να προσφέρει άμεση, ζωντανή ενημέρωση στους φιλάθλους και τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης για την εξέλιξη των αναμετρήσεων.

### Το format των Play-Off και Play-Out

Ο ανταγωνισμός αναμένεται να κτυπήσει «κόκκινο» όχι μόνο στην κανονική διάρκεια του πρωταθλήματος, αλλά και στη φάση των Play-Off και Play-Out που θα κρίνουν τον τίτλο και την παραμονή. Σύμφωνα με τον σχεδιασμό της ΕΠΣΝ Λάρισας, οι πρώτες ομάδες της βαθμολογίας θα διεκδικήσουν το εισιτήριο για τα μπαράζ ανόδου στη Γ' Εθνική μέσα από μίνι πρωτάθλημα δύο γύρων, μεταφέροντας ένα μέρος της βαθμολογικής τους συγκομιδής. Αντίστοιχα, οι ομάδες που θα τερματίσουν στις χαμηλές θέσεις θα δώσουν τη δική τους μάχη επιβίωσης στα Play-Out. Το συγκεκριμένο σύστημα διεξαγωγής διατηρεί το ενδιαφέρον αμείωτο μέχρι την τελευταία αγωνιστική, εμποδίζοντας τις λεγόμενες «αδιάφορες» αναμετρήσεις στο δεύτερο μισό του πρωταθλήματος.

### Οι οικονομικές προϋποθέσεις-κλειδιά

Οι οικονομικές προϋποθέσεις αποτελούν το πρώτο μεγάλο «κρας τεστ» για τη βιωσιμότητα των σωματείων πριν καν κληθεί η μπάλα στο χορτάρι. Μέχρι την καταληκτική ημερομηνία, κάθε ομάδα της Α' Κατηγορίας είναι υποχρεωμένη να τακτοποιήσει το παράβολο συμμετοχής στο πρωτάθλημα και την επίσημη συνδρομή μέλους προς την ΕΠΣΝ Λάρισας. Παράλληλα, απαραίτητη προϋπόθεση για την έγκριση της δήλωσης είναι η πλήρης εξόφληση τυχόν παλαιότερων οφειλών προς την Ένωση, όπως εκκρεμώ προτίμια από το ποινολόγιο ή έξοδα δαιτυπίας από την προηγούμενη αγωνιστική περίοδο. Σε ένα ερασιτεχνικό περιβάλλον όπου τα έσοδα από χορηγίες είναι περιορισμένα, οι διοικήσεις των συλλόγων καλούνται να επιδείξουν απόλυτη συνέπεια, καθώς η μη καταβολή των χρηματικών ποσών εντός της προθεσμίας συνεπάγεται βαριές κυρώσεις.

### Αυστηρές ποινές για τους ασυνεπείς

Σε περίπτωση που κάποιο σωματείο δεν καταφέρει να ανταποκριθεί στις οικονομικές ή διοικητικές του υποχρεώσεις μέχρι την καταληκτική ημερομηνία, οι ποινές βάσει του Κανονισμού Αγώνων Ποδοσφαίρου (ΚΑΠ) και της προκήρυξης είναι ιδιαίτερα αυστηρές και αμελιτικές, καθώς προβλέπεται αποκλεισμός από το πρωτάθλημα, υποβιβασμός στη Β' Κατηγορία, απόλυση δικαιώματος μεταγραφών και χρηματικό πρόστιμο.

Μόλις κλείσει το παράθυρο των δηλώσεων, η αρμόδια επιτροπή πρωταθλήματος της ΕΠΣΝ Λάρισας θα προχωρήσει στον εξονυχιστικό έλεγχο των δικαιολογητικών. Με την οριστικοποίηση του πίνακα των 14 μονομάχων, ο δρόμος θα ανοίξει για τον προγραμματισμό της μεγάλης κλήρωσης, η οποία παραδοσιακά πραγματοποιείται στα τέλη Αυγούστου. Εκεί οι ομάδες θα μάθουν το πλήρες αγωνιστικό τους πρόγραμμα, με την επίσημη σέντρα για την Α' Κατηγορία να υπολογίζεται για τα μέσα Σεπτεμβρίου, ενώ η Γ' Κατηγορία έχει ήδη προγραμματιστεί να ξεκινήσει το Σαββατοκύριακο 3-4 Οκτωβρίου 2026. Μέχρι τότε, η αγωνία κορυφώνεται και οι μηχανές των ομάδων δουλεύουν στο full.

Από τις αποφάσεις του Διοικητικού Συμβουλίου μέχρι τις τελικές δηλώσεις συμμετοχής, οι ομάδες του Νομού Λάρισας ρυθμίζουν τις τελευταίες εκκρεμότητες προκειμένου να είναι έτοιμες για τη νέα αγωνιστική περίοδο. Η αντίστροφη μέτρηση για τη νέα ποδοσφαιρική χρονιά (2026-2027) στην κορυφαία ερασιτεχνική κατηγορία του Νομού Λάρισας έχει ξεκινήσει επίσημα. Η Ένωση Ποδοσφαιρικών Σωματείων Ν. Λάρισας (ΕΠΣΝΛ) βρίσκεται ήδη σε φάση έντονης κινητικότητας, ρυθμίζοντας τις τελευταίες λεπτομέρειες για τη διεξαγωγή της Α' Κατηγορίας (De-Tox). Με το Διοικητικό Συμβούλιο να ανακοινώνει σημαντικές αλλαγές, όπως την καθολική εισαγωγή του ηλεκτρονικού φύλλου αγώνος για όλα τα σωματεία, το ενδιαφέρον των φιλάθλων στρέφεται στο πώς διαμορφώνεται το σκηνικό μέχρι σήμερα, αλλά και στις κρίσιμες διαδικασίες που πρέπει να ολοκληρωθούν μέσα στο επόμενο δεκαήμερο.

**Δήλωση στο Κύπελλο ΕΠΣΝΛ:** Οι ομάδες της Α' Κατηγορίας είναι υποχρεωμένες βάσει καταστατικού να δηλώσουν συμμετοχή και στον θεσμό του Κυπέλλου της Ένωσης. Αξίζει να σημειωθεί ότι, με πρόσφατη απόφαση του ΔΣ, οι ομάδες της Γ' Εθνικής δεν θα αγωνιστούν φέτος στο τοπικό κύπελλο, αφήνοντας το πεδίο ελεύθερο στα σωματεία της Α' ΕΠΣΛ να διεκδικήσουν με αξιοσύνη το τρόπαιο.

**Το «Θρίλερ» των Ηλικιακών Κανονισμών και των Δελτίων:** Στο παρασκήνιο, οι διοικήσεις τρέχουν να προλάβουν τις αλλαγές στα δικαιολογητικά των μεταβλήσεων για τη μεταγραφική περίοδο 2026-2027 που ανακοίνωσε η ΕΠΟ. Η εξασφάλιση του απαιτούμενου αριθμού νεαρών και γηγενών ποδοσφαιριστών επηρεάζει άμεσα τον σχεδιασμό των ομάδων μέχρι τις 10 Ιουλίου.

**Η ψηφιακή επανάσταση του ηλεκτρονικού φύλλου αγώνος**

Η μεγάλη καινοτομία της φετινής σεζόν για την Α' ΕΠΣΛ είναι το «ηλεκτρονικό φύλλο αγώνος». Η διοίκηση της Ένωσης πήρε τη γενναία απόφαση να καταργήσει οριστικά το παραδοσιακό, χειρόγραφο φύλλο αγώνα, περνώντας έτσι υποχρεωτικά όλα τα σωματεία της

προετοιμασιών.

Γράφει  
η Δόξα  
Γάτσου

ΡΕΠΟΡΤΑΖ  
ΑΜΕΣΗ  
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑ  
FORMedia.gr



Η αγγλική ομοσπονδία προχωρά σε μεγάλη αλλαγή στη διαιτησία, δημιουργώντας ενιαίο επαγγελματικό φορέα ("Pro Ref") που θα ενώνει διαιτητές Premier League και Championship, με στόχο καλύτερη εκπαίδευση και εξέλιξη

Ο κορυφαίος Πολωνός επιθετικός αφήνει την Ευρώπη και συνεχίζει την καριέρα του στις ΗΠΑ

Ο Εμπαπέ γίνεται ο πρώτος σκόρερ όλων των εποχών στα νοκ-άουτ παιχνίδια Παγκοσμίου Κυπέλλου, επιβεβαιώνοντας τη θέση του ως έναν από τους κορυφαίους ποδοσφαιριστές στον κόσμο. Ο Ισπανός αμυντικός επιστρέφει στην πατρίδα του και υπογράφει πολυετές συμβόλαιο με την Ατλέτικο έως το 2030, δείχνοντας ότι η ομάδα επενδύει δυνατά για το μέλλον της με ποιοτικούς παίκτες



## PROFESSIONAL GAME REFEREES



ΑΓΓΛΙΑ

# Αλλάζει όνομα η ένωση επαγγελματιών διαιτητών

Μετονομάστηκε σε «Professional Game Referees» ή «Pro Ref»

Η Ένωση των επαγγελματιών διαιτητών της Αγγλίας (PGMO), ο επαγγελματικός φορέας διαιτησίας του αγγλικού ποδοσφαίρου, μετονομάστηκε σε «Professional Game Referees» ή «Pro Ref», όπως ανακοίνωσε η ποδοσφαιρική ομοσπονδία της Αγγλίας (FA).

Με την υποστήριξη της αυξημένης χρηματοδότησης από την Premier League, τη Football League της Αγγλίας (EFL), την FA και την Women's Super League, στο πλαίσιο τριετούς συμφωνίας, η «Pro Ref» αναφέρει σε ανακοίνωσή της ότι θα επεκτείνει τα προγράμματα για την εξέλιξη διαιτητικών ταλέντων.

Στο πλαίσιο των αλλαγών, οι κορυφαία κατηγορία διαιτητές, οι οποίοι κυρίως «σφυρίζουν» αγώνες της Premier League και εργάζονται ως video assistant referees (VAR), καθώς και οι ρέφερι που διευθύνουν αγώνες στην Championship (Β' κατηγορία) και

σε άλλες διοργανώσεις της EFL θα συγχωνευθούν σε ένα ενιαίο γκρουπ. Αυτό θα επιβλέπει αγώνες τόσο στην Premier League όσο και στην Championship.

### Στους Σικάγο Φάιερ ο Λεβαντόφσκι θα συνεχίσει την καριέρα του στο MLS

Ο Ρόμπερτ Λεβαντόφσκι θα συνεχίσει την καριέρα του στο MLS, καθώς οι Σικάγο Φάιερ ανακοίνωσαν και επίσημα την απόκτηση του. Ο Πολωνός στार, που αποχώρησε ως ελεύθερος από την Μπαρτσελόνα, έπειτα από τέσσερα χρόνια στην Ισπανία με απολογισμό 120 γκολ και 24 ασίστ, ανακοινώθηκε επίσημα από τον σύλλογο του Σικάγο για

δύο χρόνια. Η επίσκεψη του 37χρονου φορ στο Σικάγο πριν από δύο εβδομάδες φαίνεται πως έπαιξε καθοριστικό ρόλο στην επίτευξη της συμφωνίας. Την περασμένη σεζόν ο έμπειρος επιθετικός πραγματοποίησε 46 συμμετοχές με τους «μπλαουγκράνα», σημειώνοντας 19 γκολ και μοιράζοντας τέσσερις ασίστ. Ο «Λέβα», παρά τις δελεαστικές προτάσεις από ομάδες της Σαουδικής Αραβίας, το περασμένο καλοκαίρι, έμεινε στην Ισπανία και στην Μπαρτσελόνα. Ο 37χρονος Πολωνός στार εντάχθηκε το καλοκαίρι του 2022 στο ρόστερ της ομάδας της Βαρκελόνης, μετά από σπουδαία καριέρα στη Γερμανία με Ντόρτμουντ και Μπάγερν Μονάχου. Ο διάσημος επιθετικός, με την παράδοση της γυναίκας του αποφάσισε να πει όχι στις δελεαστικές προτάσεις ομάδων της Saudi Pro League και θα συνεχίσει την καριέρα του στο πρωτά-

θλημα των ΗΠΑ και στην ομάδα του Σικάγο.

### Η Ατλέτικο Μαδρίτης ανακοίνωσε τον Αλεχάνδρο Γκριμάλδο

Έως το 2030 στους «ροκίμπλάνκος» Είναι επίσημο, ο Αλεχάνδρο Γκριμάλδο είναι παίκτης της Ατλέτικο Μαδρίτης. Ο Ισπανός διεθνής αμυντικός, ο οποίος αγωνίζεται με τη «Φούρια Ρόχα» στο Μουντιάλ ανακοινώθηκε από τους «ροκίμπλάνκος». Μετά από τρεις σεζόν στην Μπάγερ Λεβερκούζεν, ο Γκριμάλδο επέστρεψε



στην πατρίδα του, υπογράφοντας πολυετές συμβόλαιο συνεργασίας με την Ατλέτικο, το οποίο έχει ισχύ έως τον Ιούνιο του 2034. Οι Μαδριλένοι κατέθεσαν περί τα 20 εκατ. ευρώ για την αγορά του 30χρονου Ισπανού αριστερού μπακ-χαφ στη γερμανική ομάδα. Ο Γκριμάλδο, που αναδείχθηκε από τις υποδομές της Μπαρτσελόνα, είχε πάει το 2023 από την Μπενφίκα στη Λεβερκούζεν ως ελεύθερος. Φέτος είχε 14 γκολ και 12 ασίστ σε 46 εμφανίσεις με τη Λεβερκούζεν σε όλες τις διοργανώσεις.

### Γη και ύδωρ στον Κόντε από την Αλ Ιτιχάντ

Ετοιμη να του καταθέσει εκπληκτική προσφορά

Γη και ύδωρ προσφέρει η Αλ Ιτιχάντ στον Αντόνιο Κόντε. Αυτό αναφέρει η ιταλική εφημερίδα «Corriere dello Sport», επικαλούμενη πηγές στη Σαουδική Αραβία, οι οποίες υποστηρίζουν, ότι η Αλ Ιτιχάντ είναι έτοιμη να του καταθέσει μια εκπληκτική προσφορά.

Ο 37χρονος Πολωνός στार εντάχθηκε το καλοκαίρι του 2022 στο ρόστερ της ομάδας της Βαρκελόνης, μετά από σπουδαία καριέρα στη Γερμανία με Ντόρτμουντ και Μπάγερν Μονάχου. Ο διάσημος επιθετικός, με την παράδοση της γυναίκας του αποφάσισε να πει όχι στις δελεαστικές προτάσεις ομάδων της Saudi Pro League και θα συνεχίσει την καριέρα του στο πρωτά-

θλημα των ΗΠΑ και στην ομάδα του Σικάγο. Ο 37χρονος στάρικερ σε νοκ άουτ παιχνίδια σε Παγκόσμια Κύπελλα έχει σκοράρει 10 φορές και είναι πρώτος στη σχετική κατηγορία. Ο Εμπαπέ έχει αγωνιστεί σε τρία Μουντιάλ (2018, 2022 και 2026) και είναι βέβαιο, πως θα συνεχίσει να παραβιάζει τις αντιπαλες εστίες, αφού είναι μόλις 27 ετών.

### Τέλος ο Κούμαν από την Εθνική Ολλανδίας

Μία ημέρα μετά τον αποκλεισμό των «οράνιε» από το Μαρόκο στο Μουντιάλ

Ο προπονητής της εθνικής Ολλανδίας, Ρόναλντ Κούμαν, ανακοίνωσε την Τετάρτη (1/7) την παραίτησή του, μία ημέρα μετά τον αποκλεισμό των «οράνιε» στους «32» του Παγκοσμίου Κυπέλλου από το Μαρόκο (1-1, 3-2 στα πέναλτι).

«Πήρα την απόφαση εκθές το βράδυ να τερματίσω την θητεία μου ως προπονητής της εθνικής ομάδας της Ολλανδίας», ανακοίνωσε ο πρώην κεντρικός αμυντικός, ο οποίος ήταν επικεφαλής από το 2023, σε μια δήλωση που δημοσιεύτηκε στο Instagram. Οι Ολλανδοί, οι οποίοι, όπως σε κάθε Παγκόσμιο Κύπελλο, ήλπιζαν να είναι μεταξύ των κορυφαίων



### Πρωτιά για τον Εμπαπέ

Πρώτος σκόρερ όλων των εποχών στα νοκ άουτ παιχνίδια

Ο επιθετικός της Εθνικής Γαλλίας συνεχίζει να γράφει το όνομά του με χρυσά γράμματα στην ιστορία των Παγκοσμίων Κυπέλλων, αφού έγινε ο πρώτος σκόρερ στις νοκ άουτ αναμετρήσεις στην κορυφαία διοργάνωση ποδοσφαίρου. Ο Κιλιάν Εμπαπέ πέτυχε δύο γκολ στον νικηφόρο της Εθνικής Γαλλίας επί



διεκδικητών μετά από τρεις προηγούμενες ήττες σε τελικούς (1974, 1978 και 2010), αποκλείστηκαν στην διαδικασία των πέναλτι στο Μοντερέ, μετά από έναν από τους θεαματικότερους αγώνες από την έναρξη του τουρνουά. «Όλοι μοιραστήκαμε το όνειρο να γράψουμε Ιστορία σε αυτό το Παγκόσμιο Κύπελλο, αλλά αποτύχαμε», πρόσθεσε ο Κούμαν, ο οποίος είχε μια προηγούμενη θητεία ως προπονητής της εθνικής Ολλανδίας μεταξύ 2018 και 2020. «Κανείς δεν είναι πιο απογοητευμένος από εμένα. Ως προπονητής, αναλαμβάνω πλήρως την ευθύνη», επεσήμανε ο Κούμαν.

### Ο Φρανκ Λάμπαρντ μένει στην Κόβεντρι

Νέο συμβόλαιο επέκτασης συνεργασίας έως το 2029

Την επέκταση της συνεργασίας της με τον Φρανκ Λάμπαρντ έως το 2029 ανακοίνωσε η Κόβεντρι, μετά την άνοδό της στην Premier League.

Ο πρώην διεθνής Άγγλος μέσος και πρώην προπονητής της Τσέλσι ανέλαβε την τεχνική ηγεσία του συλλόγου τον Νοέμβριο του 2024 και έχει οδηγήσει την ομάδα σε σημαντική αγωνιστική άνοδο.

Στην πρώτη του σεζόν, η Κόβεντρι έφτασε στα πλέι οφ της Championship, ενώ στη συνέχεια κατέκτησε τον τίτλο της δεύτερης κατηγορίας

ας, εξασφαλίζοντας την επιστροφή της στην Premier League για πρώτη φορά μετά από 25 χρόνια. Η Κόβεντρι θα ξεκινήσει τις υποχρεώσεις της στο πρωτάθλημα της Premier League στις 21 Αυγούστου, με εκτός έδρας αναμέτρηση απέναντι στην πρωταθλήτρια Άρσεναλ.

### Στη Μίλαν ο Γκονσάλο Ράμος

Υπέγραψε στους «ροσονέρι» έως το καλοκαίρι του 2031

Στη Μίλαν θα συνεχίσει την καριέρα του ο Γκονσάλο Ράμος, καθώς ο ιταλικός σύλλογος ανακοίνωσε την απόκτηση του Πορτογάλου επιθετικού από την Παρί Σεν Ζερμέν. Ο 25χρονος στάρικερ, ο οποίος έχει αυτό το διάστημα υποκρεώσεις με την εθνική ομάδα της πατρίδας του στην τελική φάση του Μουντιάλ, υπέγραψε στους «ροσονέρι» έως το καλοκαίρι του 2031. Ο Ράμος αγωνιζόταν την τελευταία

τριετία στην Παρί Σεν Ζερμέν, ωστόσο δεν κατάφερε ποτέ να κερδίσει θέση βασικού στην δις πρωταθλήτρια Ευρώπης, στην οποία κατέγραψε συνολικά 151 συμμετοχές σε όλες τις διοργανώσεις με απολογισμό 45 γκολ και 10 ασίστ.



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Η Ρεάλ Μαδρίτης βρίσκεται πολύ κοντά στην πρόσληψη του Πέδρο

Το NBA και η FIBA Europe προχωρούν στον σχεδιασμό νέας ευρωπαϊκής διοργάνωσης, η οποία αναμένεται να ξεκινήσει το 2027 με 16 ομάδες και σημαντικές επενδύσεις που φτάνουν έως και το 1 δισ. δολάρια ανά πόλη



ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΤΕΘΕΙΜΕΝΗ ΝΑ ΠΛΗΡΩΣΕΙ ΡΗΤΡΑ ΑΠΟΔΕΣΜΕΥΣΗΣ 1 ΕΚΑΤ. ΕΥΡΩ ΣΤΗ ΒΑΛΕΝΘΙΑ

# Η Ρεάλ Μαδρίτης «βλέπει» Πέδρο Μαρτίνεθ

Ο έμπειρος Ισπανός τεχνικός βρίσκεται ένα βήμα πριν από την ανάληψη της τεχνικής ηγεσίας της Ρεάλ Μαδρίτης, σύμφωνα με ισπανικά δημοσιεύματα, μια εξέλιξη που αναμένεται να προκαλέσει ανακατατάξεις στον σύλλογο της Μαδρίτης.

Οι «μερνέγκες», οι οποίοι δεν έχουν ακόμη ανακοινώσει επίσημα την αποχώρηση του Σέρτζιο Σκαριόλο, φέρονται να βρίσκονται πολύ κοντά σε συμφωνία με τον Πέδρο Μαρτίνεθ, ο οποίος οδήγησε τη Βαλένθια σε ιστορική σεζόν, με πρώτη συμμετοχή σε φάιναλ φορ Euroleague, καθώς και την κατάκτηση του Supercopa Endesa και της Liga Endesa, παρουσιάζοντας παράλληλα ένα από τα πιο ελκυστικά αγωνιστικά πρόσωπα στην Ευρώπη. Σύμφωνα με την ισπανική «Marca», η Ρεάλ Μαδρίτης είναι διατεθειμένη να καταβάλει τη ρήτρα αποδέσμευσης ύψους ενός εκατομμυρίου ευρώ στη Βαλένθια και να υπογράψει συμβόλαιο διάρκειας τριών ετών με τον Ισπανό τεχνικό.

Οι εξελίξεις αναμένονται άμεσες, καθώς το θέμα του πάγκου της Ρεάλ παραμένει ανοικτό, ενώ η μετακίνηση του Μαρτίνεθ θεωρείται πλέον ιδιαίτερα πιθανή.



## Στην Αρμάνι Μιλάνο και ο Τζέισον Μπερνέλ

Για τη θέση «4» μαζί με τον Άλεκ Πίτερς  
Τον κορυφαίο έκτο παίκτη της σεζόν 2025-26 στο ιταλικό πρωτάθλημα, Τζέισον Μπερνέλ, ανακοίνωσε η Αρμάνι Μιλάνο. Αφού πρώτα απέκτησε τον πρώην παίκτη του Ολυμπιακού Άλεκ Πίτερς, η ιταλική ομάδα πήρε έναν ακόμη παίκτη για τη θέση «4», ο οποίος θα δίνει ανάσες στον Πίτερς. Ο 28χρονος Αμερικανός, Τζέισον Μπερνέλ, θ' αγωνιστεί για πρώτη φορά στην καριέρα του στη Euroleague. Ο Μπερνέλ, ο οποίος τις δύο τελευταίες σεζόν φόρεσε τη φανέλα της Μπρέσια υπέγραψε πολυετές συμβόλαιο με την ομάδα του Μιλάνο. Συνολικά, στην Ιταλία, έχει αγωνιστεί επτά σεζόν. Στην Μπρέσια τη σεζόν που ολοκληρώθηκε είχε 13,5 πόντους, 6,3 ριμπάουντ, 2,8 ασίστ και 1 κλέψιμο μέσο όρο ανά αγώνα σε 37 ματς στη Serie A.

Ο ΛεΜπρόν Τζέιμς αποχωρεί από τους Λος Άντζελες Λέικερς, αναζητώντας τον επόμενο σταθμό της καριέρας του, ενώ οι Γκόλντεν Στέιτ Ουόριος εμφανίζονται ως ένας από τους βασικούς ενδιαφερόμενους για την απόκτησή του

## Ο Μάικ Τζέιμς αφήνει τη Μονακό για την Ντουμπάι

Φόρεσε τη φανέλα της ομάδας του Πριγκιπάτου για 5 σεζόν

Ο Μάικ Τζέιμς είχε φροντίσει να κάνει γνωστό ο ίδιος πως δεν επιθυμεί να συνεχίσει την καριέρα του στη Μονακό λόγω των οικονομικών προβλημάτων, απόφαση που τον δικαίωσε, καθώς οι Μονεγάσκοι δεν θα μετέχουν στη Euroleague της επόμενης αγωνιστικής περιόδου, αλλά στο Eurocup. Και αφού «ναυάγησε» η αρχική συμφωνία του με την Μπαρτσελόνα λόγω του τέλους της συνεργασίας με τον προπονητή των «μπλαουγκράνα» έως τον περασμένο Μάιο, Τσάβι Πασκουάλ, ο Μάικ Τζέιμς κατευθύνεται προς τα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα και την Ντουμπάι. Την Τρίτη (30/6), η Μονακό είπε το «αντίο» στον πρώτο σκόρερ στην ιστορία της Euroleague. Ο Μάικ Τζέιμς φόρεσε τη φανέλα της ομάδας του Πριγκιπάτου επί πέντε σεζόν με κορυφαία στιγμή τη συμμετοχή στον τελικό της Euroleague στο Άμπου Ντάμπι το 2025, κι αφού οι Μονεγάσκοι με προπονητή τον Βασίλη Σπανούλη είχαν αποκλείσει στον ημιτελικό, τον νυν πρωταθλητή Ευρώπης Ολυμπιακό. «Πέντε σεζόν, ένα ανεξίτηλο σημάδι: η ιστορία της ομάδας «Roca» δεν θα είχε γραφτεί ποτέ χωρίς τον Μάικ Τζέιμς. Σε ευχαριστούμε για τα συναισθήματα. Σε ευχαριστούμε για τις στιγμές που θα μείνουν χαραγμένες. Σε ευχαριστούμε που βοήθησε στην ανάπτυξη του συλλόγου μας. Σου ευχόμαστε τα καλύτερα για τη συνέχεια,» ανέφερε η σχετική ανάρτηση της Μονακό στους λογαριασμούς της στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης.

## Ο Σιλβέιν Φρανσίσκο στη Βιλερμπάν με 4 εκατ. ευρώ

Με συγκίνηση αποαιρέθηκε τη Ζαλγκίρις Κάουνας  
Με μία συγκινητική ανάρτηση ο Σιλβέιν Φρανσίσκο αποχαιρέτησε τη Ζαλγκίρις Κάουνας και φτάνει βελτίωση για τη Βιλερμπάν. «Αυτό που θα θυμάμαι περισσότερο δεν είναι μόνο το μπάσκετ. Είναι οι άνθρωποι» έγραψε ο Σιλβέιν Φρανσίσκο.

Ο Γάλλος διεθνής γκαρντ έχει συμφωνήσει σε τριετές συμβόλαιο με την ομάδα της πατριδας του, την τεχνική ηγεσία της οποίας ανέλαβε ο πρόεδρος της και «ζωντανός θρύλος» του NBA και της εθνικής Γαλλίας, Τόνι Πάρκερ. Οι ετήσιες αποδοχές στο συμβόλαιο του Σιλβέιν Φρανσίσκο με τη Βιλερμπάν αγγίζουν τα 4 εκατ. ευρώ, η ακριβέστερη μεταγραφή στην ιστορία του γαλλικού μπάσκετ. Αναλυτικά, ο Σιλβέιν Φρανσίσκο, έγραψε στο «αντίο» του στη Ζαλγκίρις Κάουνας: «Είναι δύσκολο να περιγράψω με λόγια τι σημαίνει για μένα αυτός ο σύλλογος και αυτή η πόλη. Από τη στιγμή που έφτασα στο Κάουνας, ένιωσα κάτι ξεχωριστό. Μοιραστήκαμε τόσες πολλές αξέχαστες στιγμές μαζί και δεν θα ξεχάσω ποτέ εκείνο το buzzer-beater εναντίον



της Ρίτας για την ισοφάριση της σειράς. Στιγμές σαν κι αυτές μένουν για πάντα μαζί σου. Αυτή η σεζόν ήταν ξεχωριστή. Τερματίζοντας 5η στην EuroLeague, μπαίνοντας στα πλέι οφ, αγωνιζόμενοι με τις καλύτερες ομάδες της Ευρώπης και δημιουργώντας αναμνήσεις που κανείς δεν μπορεί να μας στερήσει - ήταν ένα απίστευτο ταξίδι. Αλλά αυτό που θα θυμάμαι περισσότερο δεν είναι μόνο το μπάσκετ. Είναι οι άνθρωποι. Οι καταπληκτικοί οπαδοί που μας στήριξαν σε κάθε βήμα, τα παιδιά που περίμεναν μετά τους αγώνες μόνο για μια φωτογραφία ή ένα αυτόγραφο και κάθε μέλος του προσωπικού που με έκανε να νιώσω σαν στο σπίτι μου από την πρώτη μέρα. Η Ζαλγκίρις είναι μια από τις καλύτερες διοργανώσεις στην Ευρώπη και είμαι πραγματικά ευγνώμων που είχα την ευκαιρία να φορέσω αυτή τη φανέλα. Στους συμπαίκτες μου, τους προπονητές, το προσωπικό και ολόκληρη την οικογένεια της Ζαλγκίρις, σας ευχαριστώ για όλα. Φεύγω με γεμάτη καρδιά και αναμνήσεις που θα μείνουν για πάντα μαζί μου. Το Κάουνας θα έχει πάντα μια ξεχωριστή θέση στην καρδιά μου. Αυτό δεν είναι αντίο, είναι τα λέμε αργότερα».

## Πολλές προσφορές για τις μόνιμες ομάδες του NBA

Ευροpe  
Προγραμματίζεται να ξεκινήσει τον Οκτώβριο του 2027

Ιδιαίτερα θετική εικόνα για τις τελικές προσφορές που κατατέθηκαν στο πλαίσιο του σχεδιασμού για τη δημιουργία μόνιμων ομάδων στο νέο πρωτάθλημα που προωθούν το NBA και η FIBA Europe, το οποίο προγραμματίζεται να ξεκινήσει τον Οκτώβριο του 2027, παρουσίασε ο αναπληρωτής κοιμισάριος του κορυφαίου πρωταθλήματος μπάσκετ του κόσμου, Μαρκ Τέιτουμ. Σύμφωνα με τον Τέιτουμ, το NBA έχει λάβει πολλές προσφορές που κυμαίνονται ή και ξεπερνούν το εύρος των 500 εκατ. έως 1 δισ. δολαρίων για κάθε μία από τις 12 πόλεις που έχουν επιλεγεί ως στόχοι, με τη συμμετοχή άνω των 20 υφιστάμενων συλλόγων μπάσκετ και ποδοσφαίρου, αρκετοί εκ των οποίων αγωνίζονται ήδη στη EuroLeague. «Αυτό θα αποτελέσει τη μεγαλύτερη εισροή

κεφαλαίων που έχει δει ποτέ το ευρωπαϊκό μπάσκετ και έχουμε ξεκάθαρους πρωτοπόρους σε κάθε μία από τις 12 πόλεις-στόχους, συμπεριλαμβανομένων πολλών υπάρχοντων συλλόγων μπάσκετ και ποδοσφαίρου», δήλωσε ο Τέιτουμ. Παράλληλα ανέφερε ότι πλέον το NBA θα συνεργαστεί με το διοικητικό συμβούλιο της FIBA για την οριστικοποίηση των τελικών συμφωνιών. Όπως σημείωσε, αρκετοί πρώην ιδιοκτήτες ομάδων του NBA συμμετέχουν ήδη σε επενδυτικά σχήματα που έχουν καταθέσει προσφορές ή έχουν εκφράσει σοβαρό ενδιαφέρον. Το νέο πρωτάθλημα αναμένεται να περιλαμβάνει 16 ομάδες, εκ των οποίων 12 θα είναι μόνιμες και τέσσερις θα προκύψουν μέσω διαδικασίας πρόκρισης για συλλόγους από όλη την Ευρώπη. Σύμφωνα με τον σχεδιασμό, οι συμφωνίες και οι ανακοινώσεις για την έναρξη της διοργάνωσης και τις συμμετέχουσες ομάδες θα γίνουν σταδιακά, χωρίς να ανακοινωθούν όλες οι μόνιμες ομάδες ταυτόχρονα. Η κίνηση του NBA προς την Ευρώπη εντάσσεται στο πλαίσιο της αυξανόμενης διεθνούς επιρροής του αμερικανικού πρωταθλήματος, τη στιγμή που η ευρωπαϊκή αγορά μπάσκετ κυριαρχείται σήμερα από τη EuroLeague, στην οποία συμμετέχουν κορυφαίοι σύλλογοι όπως ο Ολυμπιακός, ο Παναθηναϊκός η Ρεάλ Μαδρίτης, η Φενέρμπαχτσε και η Μπαρτσελόνα.

## Το NBA αύξησε το salary cup για την σεζόν 2026-27

Κατά 6,5%, φτάνοντας τα 164,961 εκατομμύρια δολάρια  
Το NBA ανακοίνωσε την Τετάρτη (1/7) ότι το όριο μισθών για την σεζόν 2026-27 έχει ορισθεί στα 164,961 εκατομμύρια δολάρια, ποσό που αντιπροσωπεύει αύξηση 6,5% σε σχέση με την προηγούμενη σεζόν. Σε συνδυασμό με την αύξηση κατά 10.420.000 δολάρια στο όριο κάθε ομάδας, ο ελάχιστος μισθός της ομάδας έχει αυξηθεί πάνω από 9,2 εκατομμύρια δολάρια, φθάνοντας τα 148,465 εκατομμύρια δολάρια. Το πρώτο επίπεδο μισθών έχει αυξηθεί στα 209,015 εκατομμύρια δολάρια - αύξηση 13.070.000 δολαρίων - και το δεύτερο επίπεδο μισθών έχει αυξηθεί στα 221,686 εκατομμύρια δολάρια. Πρόκειται για

αύξηση 13.862.000 δολαρίων. Όλοι αυτοί οι αριθμοί τίθενται σε ισχύ στις 12:01 π.μ. ET την Τετάρτη, έξι ώρες αφότου επιτράπηκε στις ομάδες του NBA ν' αρχίσουν διαπραγματεύσεις με ελεύθερους παίκτες. Η περίοδος αυτή άρχισε στις 6 μ.μ. την Τρίτη ET. Όλες οι διαπραγματεύσεις για ελεύθερους παίκτες τεχνικά πρέπει να σταματήσουν τα μεσάνυχτα της Τρίτης. Τότε τίθεται σε ισχύ η περίοδος αναστολής του πρωταθλήματος μέχρι το μεσημέρι της Δευτέρας 6 Ιουλίου. Σύμφωνα με το Spotrac.com, και οι 30 ομάδες του NBA εκτός από τους Μέμφις Γκρίζλις έχουν ξεπεράσει το νέο όριο.

## Ο ΛεΜπρόν Τζέιμς φεύγει από τους Λέικερς

Ο Λούκα Ντόντσιτς το βασικό σημείο αναφοράς για την ομάδα  
Ο ΛεΜπρόν Τζέιμς θα συνεχίσει την καριέρα του στο NBA, αλλά όχι με τη φανέλα των Λος Άντζελες Λέικερς. Σύμφωνα με τον δημοσιογράφο του ESPN, Σαρς Σαράνια, ο 41χρονος σούπερ σταρ ενημέρωσε τη διοίκηση των Λέικερς ότι δεν πρόκειται να επιστρέψει στην ομάδα, χωρίς ωστόσο να έχει γίνει γνωστός ο επόμενος σταθμός της καριέρας του. Οστόσο, δημοσιεύματα ανέφεραν ότι οι Γκόλντεν Στέιτ Ουόριος αναμένεται να κινηθούν δυναμικά για την απόκτηση του ΛεΜπρόν Τζέιμς, μετά την απόφαση του Ντρεμόντ Γκριν να μην ενεργοποιήσει την ψήφον του συμβολαίου του, με στόχο να δημιουργηθεί επιπλέον χώρος στο salary cap και να ενισχυθεί το ρόστερ της ομάδας. Το περασμένο καλοκαίρι ο εκπρόσωπός του, Ριτς Πολ, είχε γνωστοποιήσει ότι ο Τζέιμς θα ενεργοποιούσε την ψήφον ανανέωσης του συμβολαίου του, επισφαλώντας παράλληλα ότι θα παρακολουθούσε τις κινήσεις των Λέικερς στη διάρκεια της μεταγραφικής περιόδου και κατά πόσο η ομάδα θα διαμόρφωνε ρόστερ με στόχο τη διεκδίκηση του τίτλου. Η τοποθέτηση αυτή δεν εκλήφθηκε ως επίσημο αίτημα ανταλλαγής, ωστόσο θεωρήθηκε ένδειξη ότι ο Τζέιμς ήταν ανοικτός στο ενδεχόμενο να εξετάσει άλλες επιλογές, εφόσον οι συνθήκες το επέβαλλαν. Παρά τα σχετικά σενάρια, το ενδιαφέρον για την απόκτηση του ήταν περιορισμένο, καθώς η ηλικία του, οι υψηλές οικονομικές απολαβές του και η ρήτρα που του επέτρεπε να αρνηθεί.

Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

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

**ΜΙΑ  
ΒΑΣ**  
2026  
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ  
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

**50**  
ΧΡΟΝΙΑ  
ΘΕΣΣΑΛΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ

  
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Πρωτεύουσα: Αθήνα

  
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Πρωτεύουσα: Αθήνα

  
ΔΗΜΟΣ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ

Χορηγοί Επικοινωνίας:



Η Νταμούχαρη ξεχωρίζει όχι για την κοσμικότητα ή την τουριστική της ανάπτυξη, αλλά για την αυθεντικότητα και την ηρεμία της, καθώς συνδυάζει μοναδικά το βουνό με τη θάλασσα, προσφέροντας ένα τοπίο σχεδόν ανέγγιχτο από τον χρόνο που επιτρέπει στον επισκέπτη να βιώσει ένα πιο αργό, γνήσιο και φυσικό ελληνικό καλοκαίρι.



## ΝΤΑΜΟΥΧΑΡΗ ΠΗΛΙΟΥ Το κρυμμένο καταφύγιο του Αιγαίου

Το πέτρινο λιμανάκι, τα παραδοσιακά σπίτια, οι καταπράσινες πλαγιές και τα διάφανα νερά δημιουργούν ένα σκηνικό που δύσκολα ξεχνιέται

Στην ανατολική πλευρά του Πηλίου, εκεί όπου το βουνό κατεβαίνει απότομα και συναντά το γαλάζιο του Αιγαίου, βρίσκεται η Νταμούχαρη. Ένας μικρός παραθαλάσσιος οικισμός που μοιάζει να έχει διατηρήσει ανέπαφη τη γοητεία του χρόνου και να προσφέρει μια διαφορετική εμπειρία καλοκαιρινών διακοπών, πιο αυθεντική, πιο ήσυχη και βαθιά συνδεδεμένη με τη φύση.

Γράφει η Λόλα Γάτσιου

Η Νταμούχαρη δεν είναι από τους προορισμούς που εντυπωσιάζουν με το μέγεθος ή την κοσμική ζωή τους. Αντίθετα, κερδίζει τον επισκέπτη με την ατμόσφαιρά της. Το πέτρινο λιμανάκι, τα παραδοσιακά σπίτια, οι καταπράσινες πλαγιές και τα διάφανα νερά δημιουργούν ένα σκηνικό που δύσκολα ξεχνιέται.

### Ένα χωριό ανάμεσα σε βουνό και θάλασσα

Το Πήλιο είναι γνωστό ως το «βουνό των Κενταύρων», ένας τόπος που συνδυάζει μοναδικά ορεινά τοπία και παραλίες. Η Νταμούχαρη αποτελεί ίσως ένα από τα καλύτερα παραδείγματα αυτής της συνύπαρξης. Από τη μία πλευρά απλώνονται οι καταπράσινες πλαγιές με καστανιές και πλατάνια και από την άλλη ανοίγεται το Αιγαίο. Ο οικισμός είναι μικρός και χωρίζεται ουσιαστικά σε δύο σημεία, το παλιό λιμάνι και την παραλία. Το λιμανάκι διατηρεί έντονο τον παραδοσιακό χαρακτήρα του και ακόμη και σήμερα φιλοξενεί μικρά αλιευτικά σκάφη. Η εικόνα των ψαρόβαρκων πάνω στα καθαρά νερά, ιδιαίτερα νωρίς το πρωί ή λίγο πριν τη δύση του



ήλιου, αποτελεί ένα από τα πιο χαρακτηριστικά στιγμιότυπα της περιοχής. Σε αντίθεση με μεγαλύτερα τουριστικά θέρετρα, εδώ ο ρυθμός είναι πιο αργός. Η καθημερινότητα ακολουθεί τη λογική της ξεκούρασης και της απόλαυσης του τοπίου.

### Η παραλία της Νταμούχαρης

Η παραλία είναι μικρή, με βότσαλο και βαθιά, καθαρά νερά. Δεν απλώνεται σε μεγάλη έκταση, αλλά αυτό ακριβώς της δίνει τον ιδιαίτερο χαρακτήρα της. Τα βράχια που την αγκαλιάζουν δημιουργούν μια αίσθηση προστασίας και απομόνωσης. Το νερό διατηρείται συνήθως δροσερό ακόμη και στις πιο ζεστές ημέρες του καλοκαιριού, καθώς η ανατολική πλευρά του Πηλίου δέχεται άμεσα το Αιγαίο. Η διαύγεια της θάλασσας κάνει τη Νταμούχαρη ιδανική για κολύμπι, εξερεύνηση κοντά στα βράχια και χαλαρές ώρες δίπλα στο κύμα.

Πολλοί επισκέπτες επιλέγουν να μείνουν όλη την ημέρα στην περιοχή, εναλλάσσοντας τη θάλασσα με έναν περίπατο στο λιμανάκι ή ένα γεύμα δίπλα στο νερό.

### Η κινηματογραφική πλευρά της Νταμούχαρης

Ένας λόγος που έκανε την Νταμούχαρη γνωστή και εκτός Ελλάδας ήταν η επιλογή της για γυρίσματα της ταινίας Mamma Mia. Κάποιες από τις πιο αναγνωρίσιμες σκηνές γυρίστηκαν στην περιοχή, με το φυσικό τοπίο να λειτουργεί ως ιδανικό σκηνικό. Ωστόσο, η πραγματική γοητεία του τόπου δεν εξαντλείται στη σύνθεσή του με τον κινηματογράφο. Όσοι φτάνουν εδώ συνήθως ανακαλύπτουν κάτι πιο ουσιαστικό, μια γνήσια αίσθηση ελληνικού καλοκαιριού που παραμένει σχετικά ανεπηρέαστη από την υπερβολική ανάπτυξη.

### Εξερεύνηση στο ανατολικό Πήλιο

Η τοποθεσία της Νταμούχαρης προσφέρει εξαιρετικές δυνατότητες για εκδρομές. Σε μικρή απόσταση βρίσκονται μερικά από τα πιο όμορφα χωριά και παραλίες του Πηλίου. Η Τσαγκαράδα, με τα αρχοντικά και τις πλατείες της, αποτελεί ιδανική στάση για καφέ ή βόλτα κάτω από τα αιωνόβια πλατάνια. Από εκεί, ένα σχετικά σύντομο κατηφορικό πέραςμα οδηγεί στη θάλασσα. Λίγο νοτιότερα βρίσκεται ο Μυλοπόταμος, μία από τις πιο γνωστές παραλίες της Ελλάδας, με εντυπωσιακούς βράχους και χαρακτηριστικά γαλαζοπράσινα νερά. Για όσους αγαπούν την πεζοπορία, το δίκτυο των παλιών καλντεριμιών του Πηλίου προσφέρει μοναδικές διαδρομές μέσα σε δάση και παραδοσιακούς οικισμούς. Η μετάβαση από το βουνό στη θάλασσα γίνεται πολλές φορές μέσα από μονοπάτια που χρησιμοποιούνταν εδώ και αιώνες.

### Μια εμπειρία που μένει

Η Νταμούχαρη δεν είναι προορισμός για όσους αναζητούν έντονη νυχτερινή ζωή ή μεγάλες οργανωμένες εγκαταστάσεις. Είναι ένας τόπος που απευθύνεται σε ταξιδιώτες που θέλουν να απολαύσουν το τοπίο, να ακούσουν τον ήχο της θάλασσας και να γνωρίσουν μια πιο αυθεντική εκδοχή του καλοκαιριού. Εκεί, οι ημέρες κυλούν αργά με ένα πρωινό μπάνιο, μια βόλτα στο λιμανάκι και το φως που αλλάζει πάνω στα βράχια, ενώ το βράδυ επικρατεί η αίσθηση ότι ο χρόνος δεν βιάζεται να περάσει. Ίσως αυτή να είναι και η μεγαλύτερη γοητεία της Νταμούχαρης. Δεν προσπαθεί να εντυπωσιάσει, απλά αφήνει τη φύση, τη θάλασσα και την απλότητα να κάνουν τη δουλειά τους. Και τελικά, αυτό είναι που κάνει τον επισκέπτη να θέλει να επιστ

**ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ****14:00 ΖΩΝΤΑΝΑ**

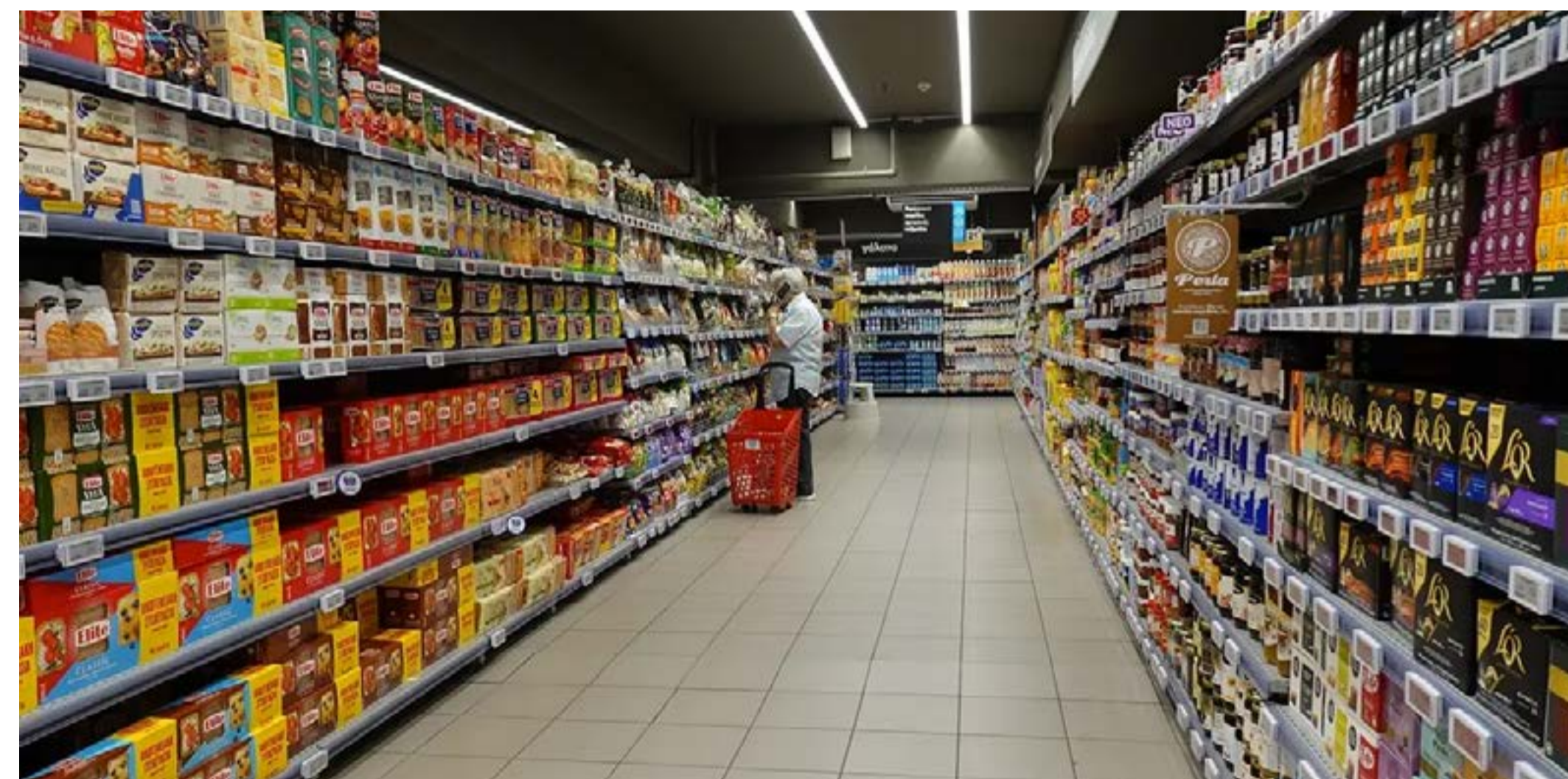
**14:00 - 16:00 | «Κάθε Μέρα Θεσσαλία»**  
με τη Δημοσιογράφο Ενημ Λεβέντη **LIVE**  
Η εκπομπή καταγράφει την καθημερινότητα της περιφέρειας με ρεπορτάζ, απευθείας συνδέσεις, καλεσμένους και παρεμβάσεις πολιτών, δίνοντας βήμα σε όλους να αναδείξουν τα προβλήματα αλλά και τις προοπτικές του τόπου. Με 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**

Με απόφασή της η κυβέρνηση απέσυρε από 1η Ιουλίου το πλαφόν στο μεικτό περιθώριο κέρδους και περνά σε ένα μοντέλο συνεννόησης με βιομηχανία και λιανεμπόριο – Στόχος η διατήρηση των σημερινών εκπτώσεων και πρόσθετες παρεμβάσεις από τον Σεπτέμβριο

## Κυβερνητικό σχέδιο για την ακρίβεια

Παγώνουν οι ανατιμήσεις, έρχονται νέες μειώσεις - Νέος κύκλος μειώσεων σχεδιάζεται για το φθινόπωρο



**Μια νέα προσέγγιση στη διαχείριση του κόστους βασικών αγαθών επιχειρεί να θέσει σε εφαρμογή η κυβέρνηση, εγκαινιάζοντας ένα διαφορετικό πλαίσιο παρέμβασης στην αγορά μετά την ολοκλήρωση του μέτρου του πλαφόν στο μεικτό περιθώριο κέρδους. Η αλλαγή πορείας αποφασίστηκε σε ευρεία σύσκεψη στο Μέγαρο Μαξίμου και συνοδεύεται από συμφωνία με τη βιομηχανία τροφίμων και τις αλυσίδες σούπερ μάρκετ για τη διατήρηση των ήδη μειωμένων τιμών σε μεγάλο αριθμό προϊόντων κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού.**

Το κυβερνητικό επιτελείο παρουσιάζει τη νέα αυτή φάση ως μια προσπάθεια μετάβασης από τα έκτακτα διοικητικά μέτρα σε ένα μοντέλο συνεργασίας με την αγορά, με βασικό στόχο να διατηρηθεί η αποκλιμάκωση των τιμών και να ενισχυθεί η αγοραστική δυνατότητα των νοικοκυριών.

**Τέλος στο πλαφόν, αρχή σε ένα νέο πλαίσιο**  
Από την 1η Ιουλίου ολοκληρώθηκε η εφαρμογή του πλαφόν στο μεικτό περιθώριο κέρδους, μέτρο που είχε υιοθετηθεί σε συνθήκες έντονης πληθωριστικής πίεσης και ενεργειακής αναταραχής. Η κυβέρνηση επέλεξε να μην παρατείνει την ισχύ του, εκτιμώντας ότι οι οικονομικές συνθήκες που επικρατούν πλέον επιτρέπουν διαφορετικού τύπου παρεμβάσεις. Στη θέση του θεσπίζεται μια συμφωνία συνεργασίας με τους βασικούς παράγοντες της αγοράς, η οποία στηρίζεται στην εθελοντική διατήρηση των σημερινών επιπέδων τιμών σε προϊόντα που έχουν ήδη εμφανίσει

αποκλιμάκωση. Η απόφαση ελήφθη έπειτα από σύσκεψη υπό τον πρωθυπουργό Κυριάκο Μητσοτάκη, με τη συμμετοχή κυβερνητικών στελεχών και εκπροσώπων της βιομηχανίας και του οργανωμένου λιανεμπορίου.

**Διατηρούνται οι μειώσεις σε περίπου 2.000 προϊόντα**

Κεντρικό στοιχείο της συμφωνίας αποτελεί η δέσμευση των επιχειρήσεων να συνεχιστούν καθ' όλη τη διάρκεια του Ιουλίου και του Αυγούστου οι ήδη εφαρμοζόμενες μειώσεις τιμών σε περίπου 2.000 κωδικούς προϊόντων. Σύμφωνα με την κυβέρνηση, πρόκειται για αγαθά που καταλαμβάνουν σημαντικό μέρος της καθημερινής κατανάλωσης των ελληνικών νοικοκυριών και των οποίων η σταθερότητα θεωρείται κρίσιμη κατά τη θερμή περίοδο. Η στόχευση δεν περιορίζεται μόνο στην αποφυγή νέων ανατιμήσεων αλλά επεκτείνεται στη διατήρηση ενός περιβάλλοντος σταθερότητας μέχρι να ενεργοποιηθεί η επόμενη φάση παρεμβάσεων. Παράλληλα, ξεκινά η προετοιμασία για ένα νέο πακέτο ενεργειών που θα αφορά επιπλέον μειώσεις τιμών από τις αρχές Σεπτεμβρίου.

**Οι προσδοκίες για τον Σεπτέμβριο**

Το επόμενο μεγάλο ορόσημο για την κυβέρνηση είναι το φθινόπωρο. Η πολιτική ηγεσία του Υπουργείου Ανάπτυξης προαναγγέλλει ότι το δίμηνο που ακολουθεί θα αξιοποιηθεί για διαβουλεύσεις και σχεδιασμό ενός νέου κύκλου παρεμβάσεων που θα στοχεύουν σε βασικά καταναλωτικά προϊόντα το φθινόπωρο του τρέχοντος έτους. Παρότι δεν παρουσιάστηκε συγκεκριμένο

ποσοστό επιδιωκόμενης μείωσης, το κυβερνητικό μήνυμα είναι ότι η προσπάθεια θα εστιάσει σε όσο το δυνατόν πιο αισθητή αποκλιμάκωση για τον καταναλωτή. Η επιλογή να μη δοθούν ποσοτικοί στόχοι συνδέεται με την ανάγκη να διαμορφωθεί πρώτα σαφέστερη εικόνα για τις διεθνείς οικονομικές εξελίξεις και τις δυνατότητες απορρόφησης του κόστους από την αγορά.

**Η κυβερνητική εξήγηση για την απόσυρση του μέτρου**

Το Υπουργείο Ανάπτυξης συνδέει την κατάργηση του πλαφόν με τη βελτίωση ορισμένων βασικών οικονομικών δεικτών που επηρεάζουν άμεσα τη διαμόρφωση των τιμών. Όπως επισημαίνεται, η σταδιακή αποκλιμάκωση των διεθνών τιμών ενέργειας, η υποχώρηση του κόστους μεταφορών και οι ηπιότερες πιέσεις στην παραγωγή δημιουργούν διαφορετικές συνθήκες σε σχέση με την περίοδο κατά την οποία θεσπίστηκε το μέτρο. Κατά την κυβερνητική ανάλυση, το πλαφόν λειτουργήσει ως μηχανισμός ανόσχεσης των ανατιμήσεων σε μια περίοδο κρίσης, όμως πλέον θεωρείται ότι έχει εξαντλήσει τον κύκλο αποτελεσματικότητάς του. Η νέα στρατηγική βασίζεται στην εκτίμηση ότι η αποκλιμάκωση του κόστους μπορεί πλέον να μεταφερθεί περισσότερο στις τελικές τιμές μέσω της συνεργασίας με τις επιχειρήσεις.

**Ενισχυμένος έλεγχος και νέα εποπτεία**

Η αποχώρηση από το καθεστώς του πλαφόν δεν συνοδεύεται, σύμφωνα με την κυβέρνηση, από χαλάρωση των ελεγκτικών μηχανισμών. Καθοριστικό ρόλο στη νέα αρχιτεκτονική θα

έχει η Ανεξάρτητη Αρχή Ελέγχου της Αγοράς και Προστασίας του Καταναλωτή, η οποία αναλαμβάνει να παρακολουθεί την εφαρμογή των δεσμεύσεων και να αξιολογεί την πορεία των τιμών στην αγορά.

Η Αρχή αναμένεται να συμμετέχει τόσο στον σχεδιασμό των επόμενων παρεμβάσεων όσο και στον έλεγχο της συνέπειας όσων συμφωνούνται μεταξύ κράτους και επιχειρήσεων. Το μήνυμα που εκπέμπεται από την κυβέρνηση είναι ότι η νέα περίοδος δεν θα βασιστεί μόνο στην καλή πρόθεση της αγοράς αλλά και σε συστηματική εποπτεία.

**Από τα έκτακτα μέτρα στη «συμφωνία αγοράς»**

Η πρωτοβουλία παρουσιάζεται ως συνέχεια μιας ευρύτερης στρατηγικής που έχει εφαρμοστεί τα τελευταία χρόνια για την αντιμετώπιση της ακρίβειας. Στην κυβερνητική αφήγηση περιλαμβάνονται εργαλεία όπως η πλατφόρμα σύγκρισης τιμών «Πόσο Κάνει», η οποία -σύμφωνα με στοιχεία του υπουργείου- έχει ήδη αξιοποιηθεί από εκατοντάδες χιλιάδες καταναλωτές, αλλά και η θεσμοθέτηση νέων δομών ελέγχου της αγοράς. Το επόμενο βήμα είναι η ενεργότερη συμμετοχή της ίδιας της επιχειρηματικής κοινότητας στη συγκράτηση του κόστους. Το αν η συγκεκριμένη επιλογή θα οδηγήσει σε ουσιαστική ανακούφιση για τα νοικοκυριά ή θα αποτελέσει απλώς μια μεταβατική φάση χωρίς σημαντικό αποτύπωμα στις τελικές τιμές, αναμένεται να φανερωθεί από τον Σεπτέμβριο, όταν θα κριθεί στην πράξη η αποτελεσματικότητά της νέας συμφωνίας.

**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 Μηνά **LIVE**

Τελευταίο θρανίο ή μπροστά; Καθημερινά ο Βασίλης Μηνάς επιλέγει για εσάς εμμοινικά 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!

Σκοπός η ταχύτερη πρόσβαση, λιγότερη γραφειοκρατία και περισσότερη διαφάνεια για πολίτες και επιχειρήσεις. Κάθε ψηφιακό αποδεικτικό θα περιλαμβάνει μοναδικό κωδικό QR, μέσω του οποίου θα μπορεί να πραγματοποιείται άμεσος έλεγχος γνησιότητας



## Νέα ψηφιακή εποχή στις φορολογικές συναλλαγές με αυτόματη έκδοση αποδεικτικού είσπραξης

Σε εφαρμογή η νέα υπηρεσία μέσω myAADE

Η περαιτέρω ψηφιοποίηση των φορολογικών υπηρεσιών αποτελεί έναν από τους βασικούς άξονες εκσυγχρονισμού της δημόσιας διοίκησης και η Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων προχωρά σε ακόμη ένα βήμα προς αυτή την κατεύθυνση. Από την 1η Ιουλίου 2026 τέθηκε σε εφαρμογή η δυνατότητα αυτόματης έκδοσης και διάθεσης του ψηφιακού Αποδεικτικού Είσπραξης, συνοδευόμενη από νέες λειτουργίες που αναμένεται να απλοποιήσουν σημαντικά τις συναλλαγές φορολογουμένων και επαγγελματιών.

Οι αλλαγές που ενεργοποιούνται αποσκοπούν στη μείωση της διοικητικής επιβάρυνσης, στην ταχύτερη εξυπηρέτηση και στην ενίσχυση της διαφάνειας στις διαδικασίες είσπραξης και συμψηφισμού.

**Αυτόματη χορήγηση χωρίς αιτήσεις και φυσική παρουσία**

Μέχρι σήμερα, σε αρκετές περιπτώσεις η λήψη αποδεικτικού είσπραξης απαιτούσε πρόσθετες ενέργειες από τον πολίτη ή επικοινωνία με τις αρμόδιες υπηρεσίες. Με το νέο σύστημα, η διαδικασία αυτοματοποιείται. Από την έναρξη της λειτουργίας του μέτρου, το ψηφιακό αποδεικτικό θα εκδίδεται και θα καθίσταται άμεσα διαθέσιμο μέσα από την πλατφόρμα myAADE, χωρίς να απαιτείται προηγούμενη αίτηση ή επίσκεψη σε υπηρεσία της ΑΑΔΕ.

Η πρόσβαση θα πραγματοποιείται μέσω

της ενότητας «Ο Λογαριασμός μου» και ειδικότερα από την επιλογή «Ψηφιακό Αποδεικτικό Είσπραξης», δίνοντας στον χρήστη άμεση εικόνα των συναλλαγών του.

Η αλλαγή αυτή εκτιμάται ότι θα περιορίσει σημαντικά τον χρόνο αναμονής και τη διαχείριση διοικητικών αιτημάτων.

**Ποιες συναλλαγές καλύπτει η νέα υπηρεσία**

Η νέα ψηφιακή λειτουργία δεν περιορίζεται μόνο στις κλασικές πληρωμές φορολογικών υποχρεώσεων αλλά επεκτείνεται σε ένα ευρύ φάσμα διαδικασιών είσπραξης και διαχειρίσεων ποσών.

Συγκεκριμένα, το ψηφιακό αποδεικτικό θα αφορά πληρωμές φορολογικών οφειλών που πραγματοποιούνται μέσω τραπεζικών ιδρυμάτων, εξοφλήσεις μέσω τραπεζικών κωδικών πληρωμής, συναλλαγές με χρήση τραπεζικών καρτών ή μέσω IRIS, ποσά που αποδίδονται έπειτα από παρακρατήσεις κατά τη χορήγηση φορολογικής ενημερότητας ή βεβαίωσης οφειλής, αποδόσεις ποσών που προκύπτουν από διαδικασίες κατασχέσεων εις χείρας τρίτων, περιπτώσεις κεντρικών συμψηφισμών.

Με τον τρόπο αυτό δημιουργείται ένα ενιαίο ψηφιακό αποδεικτικό για σημαντικό μέρος των οικονομικών συναλλαγών που σχετίζονται με τις υποχρεώσεις των πολιτών προς το Δημόσιο.

Το νέο περιβάλλον σχεδιάστηκε ώστε να εξυπηρετεί όχι μόνο τους ίδιους τους φορολογούμενους αλλά και όσους διαχειρίζονται

με εξουσιοδότηση τις φορολογικές τους υποθέσεις. Η πρόσβαση στην υπηρεσία της ΑΑΔΕ θα μπορεί να γίνεται από τον ίδιο τον υπόχρεο, από νόμιμο εκπρόσωπο ή από εξουσιοδοτημένο λογιστή αποκλειστικά για τη σχετική διαδικασία.

Η πρόβλεψη αυτή αναμένεται να διευκολύνει ιδιαίτερα επιχειρήσεις και επαγγελματίες που διαχειρίζονται μεγάλο αριθμό συναλλαγών και χρειάζονται άμεση πρόσβαση σε αποδεικτικά και στοιχεία πληρωμών.

Παράλληλα, παραμένει διαθέσιμη η δυνατότητα εξυπηρέτησης μέσω αιτήματος προς την αρμόδια υπηρεσία στις περιπτώσεις όπου η ηλεκτρονική πρόσβαση δεν είναι εφικτή.

Έμφαση στην ασφάλεια και την επαλήθευση στοιχείων

Κεντρικό στοιχείο της νέας λειτουργίας που τέθηκε σε εφαρμογή αποτελεί η δυνατότητα επιβεβαίωσης της εγκυρότητας κάθε αποδεικτικού.

Για τον σκοπό αυτό, κάθε ψηφιακό αποδεικτικό θα περιλαμβάνει μοναδικό κωδικό QR, μέσω του οποίου θα μπορεί να πραγματοποιείται άμεσος έλεγχος γνησιότητας.

Παράλληλα, θα λειτουργεί ειδική εφαρμογή επαλήθευσης, μέσα από την οποία θα επιβεβαιώνεται η εγκυρότητα του εγγράφου και των στοιχείων που περιέχει.

Η προσθήκη αυτών των εργαλείων ενισχύει το επίπεδο αξιοπιστίας των ηλεκτρονικών λειτουργιών και μειώνει τις ανάγκες φυσικής διασταύρωσης στοιχείων.

Νέες δυνατότητες στα στοιχεία πληρωμών

Εκτός από το ψηφιακό αποδεικτικό, η ΑΑΔΕ ενσωματώνει επιπλέον επιλογές στη διαχείριση πληρωμών μέσα από την ενότητα «Στοιχεία Πληρωμών» της πλατφόρμας.

Από την 1η Ιουλίου προστίθενται τρεις νέες λειτουργίες: κεντρικός συμψηφισμός βεβαιωμένων οφειλών, κεντρικός συμψηφισμός ρυθμιζόμενων οφειλών, κεντρική πίστωση γραμματίων συμψηφισμού.

Οι επιλογές αυτές δίνουν μεγαλύτερη ευελιξία στη διαχείριση εκκρεμοτήτων και διευκολύνουν την παρακολούθηση της πορείας κάθε οικονομικής πράξης.

Μία ακόμη αλλαγή που αποκτά ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τους χρήστες είναι η προσθήκη ενημέρωσης σχετικά με την πορεία της είσπραξης.

Σε κάθε συναλλαγή θα εμφανίζεται ειδική ένδειξη που θα επιτρέπει στον φορολογούμενο να γνωρίζει με ακρίβεια σε ποιες οφειλές κατανεμήθηκε το καταβληθέν ποσό, ποιες πληρωμές έχουν ήδη πιστωθεί, ποια ποσά παραμένουν χωρίς αντιστοίχιση σε οφειλή και δημιουργούν κατάσταση υπερείσπραξης.

Η δυνατότητα αυτή ενισχύει την εικόνα που έχει ο πολίτης για τη φορολογική του κατάσταση και περιορίζει περιπτώσεις σύγχυσης ή ανάγκης επικοινωνίας με υπηρεσίες για διευκρινίσεις.

Για όσους χρειάζονται επιπλέον καθοδήγηση ή πληροφορίες σχετικά με τη νέα λειτουργικότητα, παραμένει διαθέσιμο το Κέντρο Εξυπηρέτησης Φορολογουμένων της ΑΑΔΕ.

Διεύρυνση των δικαιούχων, υψηλά ποσοστά επιδότησης και παρεμβάσεις για κατοικία, επιχειρηματικότητα και διαθέσιμο εισόδημα. Η διαδικασία για την απόκτηση βεβαίωσης επιλεξιμότητας παραμένει ενεργή έως τα τέλη Ιουλίου, ενώ η πλήρης υποβολή αιτήσεων προγραμματίζεται να ξεκινήσει Σεπτέμβριο



## ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΑΝΑΚΑΙΝΙΖΩ»

# Στόχος να δοθεί νέα ώθηση στην αξιοποίηση κατοικιών

Η κυβέρνηση εξετάζει παρεμβάσεις στο πρόγραμμα «Ανακαινίζω», επιδιώκοντας να αυξήσει σημαντικά τον αριθμό των κλειστών κατοικιών που μπορούν να επιστρέψουν σε χρήση. Οι αλλαγές που βρίσκονται υπό επεξεργασία επικεντρώνονται κυρίως στη χαλάρωση των προϋποθέσεων συμμετοχής, ώστε περισσότεροι ιδιοκτήτες να αποκτήσουν πρόσβαση στα διαθέσιμα χρηματοδοτικά εργαλεία και να αξιοποιήσουν αδρανή ακίνητα είτε για ιδιοκατοίκηση είτε για ενοικίαση.

Η πρωτοβουλία αυτή εντάσσεται σε ένα ευρύτερο πλαίσιο πολιτικών που συνδέονται με την αντιμετώπιση των στεγαστικών αναγκών, την κινητοποίηση της αγοράς ακινήτων και την καλύτερη αξιοποίηση των ευρωπαϊκών πόρων.

### Αυξημένο ενδιαφέρον και πρώτα αποτελέσματα του προγράμματος

Η μέχρι στιγμής πορεία της ηλεκτρονικής πλατφόρμας δείχνει έντονη συμμετοχή των πολιτών. Χιλιάδες ενδιαφερόμενοι έχουν ήδη εξετάσει τη δυνατότητα ένταξης, γεγονός που αποτυπώνει τόσο τη ζήτηση για οικονομική ενίσχυση όσο και την ανάγκη αξιοποίησης κατοικιών που παραμένουν ανενεργές.

Από τις βεβαιώσεις που έχουν ήδη εκδοθεί, ένα σημαντικό ποσοστό αφορά κατοικίες οι οποίες χαρακτηρίζονται ως κλειστές, δηλαδή εμφανίζουν ελάχιστη ή μηδενική ενεργειακή κατανάλωση τα τελευταία χρόνια. Η κατηγορία αυτή βρίσκεται στο επίκεντρο της πρώτης φάσης εφαρμογής του

προγράμματος, καθώς θεωρείται ότι μπορεί να ενισχύσει ουσιαστικά τη διαθεσιμότητα κατοικιών στην αγορά.

Η επιλογή να δοθεί προτεραιότητα στα ανεκμετάλλευτα ακίνητα συνδέεται με την ανάγκη αύξησης της προσφοράς κατοικιών χωρίς νέα οικοδομική δραστηριότητα.

### Σενάρια για χαλάρωση των όρων συμμετοχής

Ένα από τα βασικότερα ζητήματα που εξετάζονται είναι η αναθεώρηση του απαιτούμενου ποσοστού ιδιοκτησίας. Σήμερα, η ένταξη στο πρόγραμμα προϋποθέτει ότι ο αιτών διαθέτει τουλάχιστον το μισό της κυριότητας ή την επικαρπία του ακινήτου.

Ωστόσο, το συγκεκριμένο όριο φαίνεται να περιορίζει σημαντικό αριθμό περιπτώσεων, ιδιαίτερα σε ακίνητα με περισσότερους συνιδιοκτήτες ή σε περιπτώσεις κληρονομικής διαδοχής. Για τον λόγο αυτό εξετάζεται η μείωσή του, ώστε περισσότερες κατοικίες να μπορέσουν να αποκτήσουν πρόσβαση στη χρηματοδότηση. Η ενδεχόμενη αλλαγή απαιτεί συνεννόηση και έγκριση στο πλαίσιο των ευρωπαϊκών κανόνων που διέπουν το πρόγραμμα, γεγονός που σημαίνει ότι οι τελικές αποφάσεις θα ληφθούν μετά την ολοκλήρωση των σχετικών διαδικασιών.

Επιδότηση έως και 95% για ανακαινίσεις. Ιδιαίτερη σημασία αποκτά το ύψος της οικονομικής ενίσχυσης που προβλέπεται για τα κλειστά ακίνητα. Σε ορισμένες περιπτώσεις, η κρατική κάλυψη μπορεί να αγγίξει σχεδόν το σύνολο του κόστους των εργασι-

ών, δημιουργώντας ισχυρό κίνητρο για την επανένταξη κατοικιών σε ενεργή χρήση.

Οι δικαιούχοι θα έχουν δύο βασικές επιλογές, είτε να επαναφέρουν την κατοικία για προσωπική χρήση, είτε να τη διαθέσουν για μίσθωση. Στη δεύτερη περίπτωση προβλέπονται συγκεκριμένες δεσμεύσεις σχετικά με τη διάρκεια της μίσθωσης και τη σταθερότητα των ενοικίων για τα πρώτα χρόνια εφαρμογής.

Η λογική του μέτρου δεν περιορίζεται μόνο στην αναβάθμιση των ακινήτων, αλλά επιδιώκει και τη δημιουργία σταθερότερων συνθηκών για τους ενοικιαστές.

### Νέο μοντέλο πληρωμών χωρίς προκαταβολές από τους πολίτες

Μία ακόμη αλλαγή αφορά στον τρόπο διαχείρισης της χρηματοδότησης. Το νέο μοντέλο προβλέπει ότι τα ποσά της επιδότησης θα κατατίθενται σε ειδικό λογαριασμό και οι πληρωμές προς επαγγελματίες και προμηθευτές θα πραγματοποιούνται απευθείας μέσω του προγράμματος.

Με τον τρόπο αυτό περιορίζεται σημαντικά η ανάγκη οι πολίτες να καλύψουν αρχικά το κόστος των εργασιών και στη συνέχεια να περιμένουν επιστροφή χρημάτων. Το σύστημα στοχεύει στη μείωση της οικονομικής επιβάρυνσης και στην επιτάχυνση της διαδικασίας υλοποίησης.

Παράλληλα, δημιουργούνται συνθήκες μεγαλύτερης διαφάνειας στις συναλλαγές και καλύτερης παρακολούθησης της πορείας των έργων της ανακαίνισης.

### Χρονοδιάγραμμα αιτήσεων και οικονομικά κριτήρια

Οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να κινηθούν εντός συγκεκριμένων χρονικών ορίων. Η διαδικασία για την απόκτηση βεβαίωσης επιλεξιμότητας παραμένει ενεργή έως τα τέλη Ιουλίου, ενώ η πλήρης υποβολή αιτήσεων προγραμματίζεται να ξεκινήσει από τις αρχές Σεπτεμβρίου. Καθοριστικό ρόλο εξακολουθούν να παίζουν τα εισοδηματικά κριτήρια, τα οποία διαφοροποιούνται ανάλογα με τη σύνθεση του νοικοκυριού. Επιπλέον, βασική προϋπόθεση αποτελεί η προηγούμενη ολοκλήρωση της φορολογικής δήλωσης.

### Ταμείο Ανάκαμψης, επιχειρήσεις και αντιμετώπιση της ακρίβειας

Πέρα από το πρόγραμμα κατοικίας, ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στην ολοκλήρωση των δράσεων που χρηματοδοτούνται από το Ταμείο Ανάκαμψης, με στόχο την πλήρη αξιοποίηση των διαθέσιμων πόρων και την έγκαιρη εκταμίευση των κονδυλίων. Παράλληλα, ανακοινώθηκε η ενεργοποίηση νέων εργαλείων στήριξης για πολύ μικρές επιχειρήσεις και επαγγελματίες, με χαμηλό κόστος δανεισμού, ενώ σχεδιάζονται και νέοι κύκλοι επιδοτήσεων για επενδυτικά σχέδια. Την ίδια στιγμή, παραμένει στο προσκήνιο το ζήτημα της ακρίβειας. Η ενίσχυση των εισοδημάτων, η υποστήριξη της απασχόλησης και η αναζήτηση μέτρων συγκράτησης των τιμών συνεχίζουν να αποτελούν βασικούς άξονες της οικονομικής πολιτικής, με στόχο τη μείωση των πιέσεων που αντιμετωπίζουν τα ελληνικά νοικοκυριά.

Οι φορολογούμενοι μπορούν να διορθώσουν λάθη ή παραλείψεις που ενδέχεται να επηρεάζουν το τελικό αποτέλεσμα της εκκαθάρισης, διασφαλίζοντας την ορθή φορολογική τους εικόνα και αποφεύγοντας πρόσθετες οικονομικές επιβαρύνσεις



# Αντίστροφη μέτρηση για τις φορολογικές

## Τι ισχύει για φόρους, επιστροφές και διορθώσεις

**Η τελική φάση της φετινής περιόδου υποβολής φορολογικών δηλώσεων βρίσκεται πλέον στην τελική, καθώς απομένουν λίγες μόνο ημέρες μέχρι τη λήξη της προθεσμίας, που ορίστηκε στις 15 Ιουλίου. Η εικόνα που διαμορφώνεται μέχρι σήμερα δείχνει υψηλό βαθμό συμμόρφωσης των φορολογουμένων, αλλά και σημαντικές οικονομικές υποχρεώσεις για όσους έλαβαν χρεωστικό εκκαθαριστικό.**

Τα μέχρι στιγμής στοιχεία αποτυπώνουν μια γνώριμη φορολογική πραγματικότητα, ένα σημαντικό ποσοστό πολιτών καλείται να καταβάλει πρόσθετο φόρο, ενώ παράλληλα χιλιάδες δικαιούνται επιστροφές ή βλέπουν μηδενικό αποτέλεσμα στην εκκαθάριση.

### Η πορεία των δηλώσεων και η εικόνα των εκκαθαριστικών

Σύμφωνα με τα διαθέσιμα στοιχεία, περίπου οκτώ στους δέκα υπόχρεους έχουν ήδη ολοκληρώσει τη διαδικασία υποβολής της δήλωσής τους. Από τις περίπου 6,9 εκατομμύρια δηλώσεις που αναμένεται να κατατεθούν συνολικά, έχουν ήδη υποβληθεί περισσότερες από 5,5 εκατομμύρια.

Η κατανομή των εκκαθαριστικών παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Περίπου το ένα τρίτο των δηλώσεων καταλήγει σε πρόσθετη φορολογική επιβάρυνση, με το συνολικό ποσό του φόρου που έχει ήδη βεβαιωθεί να υπερβαίνει τα 3,5 δισεκατομμύρια ευρώ. Ο μέσος φόρος για όσους έχουν χρεωστικό αποτέλεσμα διαμορφώνεται στα 1.886 ευρώ.

Από την άλλη πλευρά, σχεδόν τρεις στις δέκα δηλώσεις είναι πιστωτικές, οδηγώντας σε επιστροφή φόρου, ενώ ένα ακόμη μεγάλο

ποσοστό ολοκληρώνεται χωρίς καμία μεταβολή, ούτε πληρωμή ούτε επιστροφή.

Η εικόνα αυτή επιβεβαιώνει το γεγονός ότι η ετήσια διαδικασία εκκαθάρισης παραμένει καθοριστική για τα οικονομικά νοικοκυριών και επιχειρήσεων, ιδιαίτερα σε μια περίοδο όπου η διαχείριση της ρευστότητας αποτελεί βασική προτεραιότητα.

### Πώς πληρώνεται ο φόρος και ποιες εκπτώσεις παραμένουν ενεργές

Για όσους καλούνται να πληρώσουν επιπλέον φόρο, η πρώτη βασική ημερομηνία μετά την υποβολή είναι η 31η Ιουλίου, όταν θα πρέπει να καταβληθεί είτε η πρώτη από τις οκτώ μηνιαίες δόσεις είτε ολόκληρο το ποσό εφάπαξ.

Το σύστημα εξακολουθεί να επιβραβεύει όσους ολοκληρώνουν έγκαιρα τις υποχρεώσεις τους. Η εφάπαξ εξόφληση συνοδεύεται από έκπτωση, η οποία διαφοροποιείται ανάλογα με τον χρόνο υποβολής της δήλωσης. Όσοι υπέβαλαν χωρίς εξασφάλιζαν μεγαλύτερο ποσοστό έκπτωσης, ενώ για όσους θα υποβάλουν έως τη λήξη της προθεσμίας προβλέπεται μικρότερη αλλά υπαρκτή μείωση.

Το μέτρο έχει ως στόχο να ενισχύσει την ταχύτερη είσπραξη εσόδων, αλλά και να δώσει κίνητρο στους φορολογούμενους να τακτοποιήσουν άμεσα τις υποχρεώσεις τους. Επιστροφές φόρου με ταχύτερες διαδικασίες

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται φέτος στην επιτάχυνση των επιστροφών φόρου για όσους προκύπτουν δικαιούχοι. Για φορολογούμενους που δεν έχουν ληξιπρόθεσμες οφειλές προς το Δημόσιο ή ασφαλιστικά ταμεία και δεν αντιμετωπίζουν

περιορισμούς φορολογικής ενημερότητας, η επιστροφή πραγματοποιείται μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα, με τα χρήματα να πιστώνονται απευθείας στον τραπεζικό λογαριασμό.

Σε διαφορετική περίπτωση, εφαρμόζεται αυτόματος συμψηφισμός με υφιστάμενες οφειλές. Η διαδικασία γίνεται κεντρικά και περιοδικά, χωρίς να απαιτείται πρόσθετη ενέργεια από τον φορολογούμενο.

Καθοριστικό στοιχείο για την ομαλή ολοκλήρωση της διαδικασίας παραμένει η σωστή καταχώριση του τραπεζικού λογαριασμού στην ηλεκτρονική πλατφόρμα, καθώς λανθασμένα ή ελλιπή στοιχεία μπορεί να οδηγήσουν σε καθυστερήσεις.

Παράλληλα, προβλέπεται ότι απαιτήσεις επιστροφής φόρου μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την κάλυψη οφειλών φόρου εισοδήματος έως το τέλος Ιουλίου, χωρίς ο φορολογούμενος να κάνει το δικαίωμα στις προβλεπόμενες εκπτώσεις.

### Η τελευταία ευκαιρία για διορθώσεις χωρίς επιβαρύνσεις

Η ίδια καταληκτική ημερομηνία, η 15η Ιουλίου, ισχύει και για τις τροποποιητικές δηλώσεις, δίνοντας στους πολίτες τη δυνατότητα να διορθώσουν λάθη ή παραλείψεις χωρίς την επιβολή προστίμων.

Η δυνατότητα αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς ακόμη και μικρές αλλαγές σε επιμέρους κωδικούς μπορούν να επηρεάσουν ουσιαστικά το τελικό φορολογικό αποτέλεσμα.

Η ηλεκτρονική διαδικασία έχει απλοποιηθεί. Κατά την είσοδο στην πλατφόρμα μεταφέρονται αυτόματα όλα τα στοιχεία της αρχικής δήλωσης και ο φορολογούμενος επεμβαίνει μόνο στα σημεία που χρειάζονται

διορθωση. Μεταξύ των συχνότερων περιπτώσεων είναι η συμπλήρωση στοιχείων που σχετίζονται με την κάλυψη τεκμηρίων μέσω ανάλωσης κεφαλαίου προηγούμενων ετών, επιλογή που μπορεί να μειώσει αισθητά τη φορολογική επιβάρυνση.

### Νέα εκκαθάριση και οριστικό αποτέλεσμα

Κάθε τροποποιητική δήλωση αντικαθιστά την αρχική και οδηγεί σε νέα εκκαθάριση. Το τελικό αποτέλεσμα προκύπτει εκ νέου λαμβάνοντας υπόψη όλα τα διορθωμένα στοιχεία και τα πραγματικά ή τεκμαρτά εισοδήματα. Στο νέο εκκαθαριστικό αποτυπώνεται τόσο το αρχικό όσο και το αναθεωρημένο αποτέλεσμα, ώστε ο φορολογούμενος να μπορεί να συγκρίνει άμεσα τις μεταβολές.

Καθώς η προθεσμία πλησιάζει στη λήξη της, το μήνυμα των φορολογικών αρχών είναι σαφές, όσοι δεν έχουν ακόμη υποβάλει δήλωση ή επιθυμούν να διορθώσουν στοιχεία, καλούνται να κινηθούν άμεσα ώστε να αποφύγουν πρόστιμα και να διασφαλίσουν την ορθή εκκαθάριση των φορολογικών τους υποχρεώσεων. Η έγκαιρη υποβολή δεν αποτρέπει μόνο την επιβολή προστίμων και προσαυξήσεων, αλλά επιτρέπει και την αξιοποίηση όλων των διαθέσιμων ευεργετημάτων, όπως οι εκπτώσεις στην εφάπαξ εξόφληση και η ταχύτερη επιστροφή φόρου όπου αυτή προβλέπεται. Παράλληλα, όσοι διαπιστώσουν λάθη ή παραλείψεις έχουν ακόμη τη δυνατότητα να προχωρήσουν σε διορθώσεις μέσω τροποποιητικής δήλωσης, εξασφαλίζοντας ότι η εκκαθάριση θα βασιστεί στα πραγματικά τους δεδομένα. Οι επόμενες ημέρες θεωρούνται ιδιαίτερα κρίσιμες τόσο για τους πολίτες όσο και για τη φορολογική διοίκηση.

**Δεκαοχτώ ενότιου**

“μια τέτοια μέρα είναι ωραία να πεθαίνεις όμορφα κι όρθιος σε δημόσια θέα”  
– Παύλος Φύσσας

ΕΡΜΗΝΕΥΕΙ Η  
**ΔΩΡΑ ΧΡΥΣΙΚΟΥ**

**7 ΙΟΥΛΙΟΥ 2026**  
ΑΝΟΙΧΤΟ ΘΕΑΤΡΟ  
ΤΥΡΝΑΒΟΥ “ΛΑΤΟΜΙ”  
ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ 21:00

**ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**

ΚΕΙΜΕΝΟ: ΜΑΡΙΑ ΛΟΥΚΑ, ΚΟΡΑΗΣ ΔΑΜΑΤΗΣ  
ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ - ΔΡΑΜΑΤΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ:  
ΚΟΡΑΗΣ ΔΑΜΑΤΗΣ

FISHBOWL  
MUSIC TANK

Οι σκύλοι ίσως να μην γελούν όπως οι άνθρωποι, όμως διαθέτουν τους δικούς τους τρόπους να εκφράζουν χαρά, ενθουσιασμό και κοινωνική σύνδεση, μέσα από ήχους, εκφράσεις και συμπεριφορές που συχνά μοιάζουν εκπληκτικά οικείες



## Το «χαμόγελο» των σκύλων

Μπορούν πραγματικά να γελούν ή απλώς το φανταζόμαστε;

**Από το “χαμόγελο” του στόματος και το παιχνίδι της ουράς μέχρι τους ήχους που μοιάζουν με γέλιο, η επιστήμη της συμπεριφοράς δείχνει ότι οι σκύλοι δεν γελούν όπως οι άνθρωποι, αλλά εκφράζουν με τον δικό τους τρόπο χαρά, ασφάλεια και κοινωνική σύνδεση που συχνά παρερμηνεύουμε ως ανθρώπινα συναισθήματα**

Όσοι ζουν με έναν σκύλο γνωρίζουν καλά αυτή τη χαρακτηριστική στιγμή: το στόμα του μοιάζει να σκηματίζει ένα χαλαρό χαμόγελο, η ουρά κινείται ασταμάτητα και το βλέμμα του δείχνει γεμάτο ζωντάνια. Είναι σχεδόν αδύνατο να μη σκεφτεί κανείς ότι εκείνη τη στιγμή το ζώο νιώθει χαρά — ίσως ακόμη και ότι... γελάει.

Η αλήθεια είναι πως οι άνθρωποι έχουμε την τάση να ερμηνεύουμε τις συμπεριφορές των κατοικιδίων μέσα από τα δικά μας συναισθήματα. Όμως η επιστήμη της συμπεριφοράς των ζώων έχει ασχοληθεί σοβαρά με το ερώτημα: διαθέτουν οι σκύλοι κάτι αντίστοιχο με το γέλιο ή το χαμόγελο;

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Η έκφραση που θυμίζει χαμόγελο Παρότι οι σκύλοι δεν εκφράζονται όπως εμείς, έχουν αναπτύξει ένα ιδιαίτερα πλούσιο σύστημα επικοινωνίας. Μέσα από τη στάση του σώματος, τις κινήσεις της ουράς, τη θέση των αυτιών και τις εκφράσεις του προσώπου τους, μεταφέρουν πληροφορίες για τη συναισθηματική τους κατάσταση.

Μία από τις πιο χαρακτηριστικές εκφράσεις που παρατηρούν οι ειδικοί είναι αυτό που περιγράφεται ως «πρόσωπο παιχνιδιού» ή play face. Σε αυτή την κατάσταση, ο σκύλος ανοίγει ελαφρώς το στόμα, η γλώσ-

σα του χαλαρώνει, το σώμα δείχνει χωρίς ένταση και το βλέμμα αποκτά μια πιο ήρεμη και ζωηρή εικόνα.

Συνήθως αυτή η έκφραση εμφανίζεται σε στιγμές διασκέδασης: όταν παίζει με άλλους σκύλους, όταν αλληλεπιδρά με ανθρώπους ή όταν βρίσκεται σε περιβάλλον όπου νιώθει ασφαλής. Πρόκειται ουσιαστικά για ένα μη λεκτικό μήνυμα που δείχνει ότι οι προθέσεις του είναι φιλικές.

Παρόμοια συμπεριφορά δεν εμφανίζεται μόνο στους σκύλους. Ερευνητές έχουν παρατηρήσει αντίστοιχες εκφράσεις και σε άλλα κοινωνικά ζώα, γεγονός που ενισχύει την ιδέα ότι η έκφραση χαράς αποτελεί σημαντικό στοιχείο της κοινωνικής επικοινωνίας.

**Υπάρχει πράγματι «σκυλίσιο γέλιο»;**

Το ερώτημα έγινε ακόμη πιο ενδιαφέρον όταν ερευνητές άρχισαν να μελετούν όχι μόνο τις εκφράσεις αλλά και τους ήχους που παράγουν οι σκύλοι κατά τη διάρκεια θετικών εμπειριών.

Σε σχετικές παρατηρήσεις καταγράφηκε ότι, πέρα από τα γνωστά γαβγίσματα, οι σκύλοι παράγουν έναν ιδιαίτερο ήχο όταν παίζουν, ένα ελαφρύ, ρυθμικό λακάνισμα που διαφέρει από την αναπνοή της κόπωσης.

Ο ήχος αυτός έχει περιγραφεί ως ένα είδος «γέλιου» των σκύλων, όχι επειδή μοιάζει με ανθρώπινο γέλιο, αλλά επειδή φαίνεται να συνδέεται

με θετική συναισθηματική κατάσταση. Ακόμη πιο ενδιαφέρον είναι ότι όταν αναπαράχθηκαν αντίστοιχο ήχοι σε χώρους φιλοξενίας σκύλων, αρκετά ζώα έδειξαν να ηρεμούν περισσότερο και να εμφανίζουν πιο κοινωνική συμπεριφορά. Αν και δεν σημαίνει ότι γελούν όπως εμείς, φαίνεται ότι αυτοί οι ήχοι λειτουργούν ως κοινωνικά σήματα που μεταφέρουν ασφάλεια και θετική διάθεση.

**Το γέλιο ως εργαλείο επικοινωνίας**

Για τους ανθρώπους το γέλιο μπορεί να συνδέεται με το κούμπω, την έκπληξη ή ακόμη και την ανακούφιση. Στους σκύλους όμως ο ρόλος είναι διαφορετικός.

Οι σκύλοι χρησιμοποιούν τις εκφράσεις και τους ήχους τους κυρίως για να επικοινωνούν. Ένας χαλαρός ή παιχνιδιάρικος ήχος μπορεί να λειτουργήσει σαν πρόσκληση για αλληλεπίδραση ή σαν ένδειξη ότι δεν υπάρχει απειλή.

Αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία στις σχέσεις μεταξύ σκύλων. Μέσα από τέτοιες συμπεριφορές μειώνεται η ένταση και αποφεύγονται παρερμηνείες που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε σύγκρουση.

Με απλά λόγια, το «σκυλίσιο γέλιο» δεν έχει στόχο να προκαλέσει γέλιο στους άλλους — έχει στόχο να δημιουργήσει σύνδεση.

**Καταλαβαίνουν οι σκύλοι όταν γελάμε;**

Πολλοί άνθρωποι έχουν παρατη-

ρήσει ότι όταν γελούν ή περνούν όμορφα, ο σκύλος τους συχνά πιλοσιάζει, ζητά επαφή ή δείχνει μεγαλύτερο ενθουσιασμό. Αυτό δεν είναι απαραίτητα τυχαίο.

Οι σκύλοι έχουν εξελιχθεί δίπλα στον άνθρωπο για χιλιάδες χρόνια και έχουν αναπτύξει εξαιρετική ικανότητα να διαβάζουν ανθρώπινα συναισθήματα. Αναγνωρίζουν εκφράσεις προσώπου, αλλάζουν στον τόνο της φωνής και στοιχεία της συμπεριφοράς μας.

Όταν αντιλαμβάνονται ότι είμαστε χαρούμενοι, συνήθως ανταποκρίνονται θετικά. Μπορεί να φέρουν το αγαπημένο τους παιχνίδι, να ζητήσουν παιχνίδι ή απλώς να κάτσουν δίπλα μας.

Δεν σημαίνει ότι κατανοούν το αστείο που προκάλεσε το γέλιο μας. Φαίνεται όμως ότι συνδέουν το γέλιο με ένα ασφαλές και ευχάριστο κοινωνικό περιβάλλον.

**Πώς μπορούμε να ενισχύσουμε τη χαρά τους**

Η ευτυχία ενός σκύλου δεν εξαρτάται από κάτι πολύπλοκο. Συνήθως χτίζεται μέσα από μικρές καθημερινές εμπειρίες όπως σταθερή επαφή και χρόνο μαζί με τον άνθρωπό του, παιχνίδι και σωματική δραστηριότητα, νοπτική απασχόληση και εξερεύνηση, αίσθηση ασφάλειας και προβλεψιμότητας, θετική ενίσχυση αντί για πίεση ή τιμωρία.

Ένας σκύλος που αισθάνεται ασφαλής και έχει τις ανάγκες του καλυμμένες, εκφράζει πιο συχνά

συμπεριφορές που θυμίζουν χαρά και ενθουσιασμό.

**Τελικά, γελούν οι σκύλοι;**

Η απάντηση εξαρτάται από το πώς ορίζουμε το γέλιο.

Αν μιλάμε για το ανθρώπινο γέλιο που σχετίζεται με το κούμπω και τη λεκτική κατανόηση, τότε όχι — οι σκύλοι δεν γελούν με αυτόν τον τρόπο.

Αν όμως θεωρήσουμε το γέλιο ως έκφραση θετικών συναισθημάτων, κοινωνικής σύνδεσης και ευχαρίστησης, τότε οι σκύλοι φαίνεται πως έχουν τη δική τους εκδοχή.

Δεν χρησιμοποιούν λέξεις ούτε ξεσπούν σε γέλια όπως εμείς. Έχουν όμως βλέμματα, κινήσεις και ήχους που λένε ξεκάθαρα κάτι πολύ γνώριμο: «Περνάω καλά και θέλω να το μοιραστώ μαζί σου».



**PLASTIRAS  
LAKE '26  
FESTIVAL****ΠΕΜΠΤΗ 09.07****ΘΑΝΑΣΗΣ  
ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ**  
προβολή του μουσικού ντοκιμαντέρ«Περί-ληψη - Τραγουδία  
στην αγκαλιά της φύσης»**ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΥΣΤΑΚΙΔΗΣ****ΣΑΒΒΑΤΟ 11.07****ΚΥΡΑΤΖΗΔΕΣ** ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ  
ΓΑΡΝΤΙ**12<sup>00</sup> ΠΙΘΗΚΟΣ****ΠΥΞ ΛΑΞ****ΓΙΑΝΝΗΣ ΧΑΡΟΥΛΗΣ****BANDA ENTORICA****9.10.11.12  
ΙΟΥΛΙΟΥ****ΒΟΤΑΝΙΚΟΣ ΚΗΠΟΣ  
ΝΕΟΧΩΡΙΟΥ****ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10.07****ΚΙΝΤΕΡΙΑ** ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ  
ΓΑΡΝΤΙ**ΠΑΙΔΙ ΤΡΑΥΜΑ****ΜΑΡΙΝΑ ΣΠΑΝΟΥ****ΠΑΥΛΟΣ ΠΑΥΛΙΔΗΣ****ΛΟΓΟΣ ΤΙΜΗΣ****ΚΥΡΙΑΚΗ 12.07****ΜΠΡΑΤΙΜΙΑ** ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ  
ΓΑΡΝΤΙ**ΧΑΤΖΗΦΡΑΓΚΕΤΑ****PAGAN****THIEVERY CORPORATION****DANI GAMBINO**FINGERPRINT  
PRODUCTIONS

ΣΟΦΗΤΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

**Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση  
στον ψηφιακό μετασχηματισμό  
της εκπαίδευσης**Από τις σχολικές υποδομές και τον ψηφιακό μετασχηματισμό  
έως την επαγγελματική εκπαίδευση και τη δια βίου μάθηση, το  
νέο Τομεακό Πρόγραμμα Ανάπτυξης του Υπουργείου Παιδείας

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΤΟΜΕΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ 2026-2030

# Οι επενδύσεις που διαμορφώνουν το νέο τοπίο στην εκπαίδευση

**Πρόσκληση υποβολής αιτήσεων για το ακαδημαϊκό έτος 2026-2027 από το Τμήμα Διοίκησης  
Επιχειρήσεων της Σχολής Οικονομικών και Διοικητικών Επιστημών**

Η εκπαίδευση βρίσκεται στο επίκεντρο του αναπτυξιακού σχεδιασμού της χώρας για την περίοδο 2026-2030, μέσα από το νέο Τομεακό Πρόγραμμα Ανάπτυξης (ΤΠΑ) του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού. Το πρόγραμμα αποτελεί το βασικό εργαλείο προγραμματισμού δημόσιων επενδύσεων του Υπουργείου και αποσκοπεί στη χρηματοδότηση έργων που αναβαθμίζουν τις υποδομές, ενισχύουν τον ψηφιακό μετασχηματισμό και βελτιώνουν την ποιότητα των εκπαιδευτικών υπηρεσιών σε όλες τις βαθμίδες.

Σε αντίθεση με τις εκπαιδευτικές μεταρρυθμίσεις που αφορούν τα προγράμματα σπουδών ή το περιεχόμενο της διδασκαλίας, το ΤΠΑ επικεντρώνεται στη δημιουργία των απαραίτητων προϋποθέσεων ώστε το εκπαιδευτικό σύστημα να ανταποκριθεί στις σύγχρονες κοινωνικές, τεχνολογικές και οικονομικές προκλήσεις.

**Έμφαση στις σχολικές  
και πανεπιστημιακές υποδομές**

Ένας από τους βασικούς άξονες του προγράμματος αφορά την αναβάθμιση των εκπαιδευτικών υποδομών. Στόχος είναι η κατασκευή νέων σχολικών μονάδων όπου υπάρχουν αυξημένες ανάγκες, η ενεργειακή αναβάθμιση υφιστάμενων κτιρίων, καθώς και η βελτίωση της ασφάλειας και της προσβασιμότητας των εκπαιδευτικών εγκαταστάσεων. Παράλληλα, προβλέπονται

επενδύσεις σε πανεπιστημιακές υποδομές, όπως εργαστήρια, ερευνητικά κέντρα και εξειδικευμένους εξοπλισμούς, με σκοπό την ενίσχυση της εκπαιδευτικής και ερευνητικής δραστηριότητας των ιδρυμάτων. Η βελτίωση των κτιριακών εγκαταστάσεων θεωρείται βασική προϋπόθεση για την παροχή ενός ασφαλούς και σύγχρονου περιβάλλοντος μάθησης τόσο για τους μαθητές όσο και για τους εκπαιδευτικούς.

**Ο ψηφιακός  
μετασχηματισμός στο επίκεντρο**

Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στον ψηφιακό μετασχηματισμό της εκπαίδευσης. Το πρόγραμμα προβλέπει την αναβάθμιση των πληροφοριακών συστημάτων του Υπουργείου, την ενίσχυση των ψηφιακών υπηρεσιών προς μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς, καθώς και τον εκσυγχρονισμό του τεχνολογικού εξοπλισμού των σχολείων. Η αξιοποίηση των ψηφιακών τεχνολογιών δεν περιορίζεται μόνο στην προμήθεια εξοπλισμού, αλλά περιλαμβάνει και τη δημιουργία ολοκληρωμένων ψηφιακών υποδομών που διευκολύνουν τη διοίκηση της εκπαίδευσης, τη διαχείριση των σχολικών μονάδων και την πρόσβαση σε εκπαιδευτικό υλικό. Η εμπειρία των τελευταίων ετών ανέδειξε την ανάγκη για ένα περισσότερο ευέλικτο και τεχνολογικά υποστηριζόμενο εκπαιδευτικό σύστημα, γεγονός που αποτυπώνεται και στις προτεραιότητες του νέου προγράμματος.

**Επαγγελματική εκπαίδευση με**

προσανατολισμό στην αγορά εργασίας. Ιδιαίτερη θέση στο ΤΠΑ καταλαμβάνει η αναβάθμιση της επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης. Οι παρεμβάσεις αποσκοπούν στον εκσυγχρονισμό των εργαστηρίων, στην ανανέωση του εξοπλισμού και στη βελτίωση των εκπαιδευτικών δομών που προετοιμάζουν τους νέους για την ένταξή τους στην αγορά εργασίας. Η ενίσχυση της σύνδεσης μεταξύ εκπαίδευσης και παραγωγικής οικονομίας αποτελεί στρατηγική επιλογή, καθώς οι ανάγκες της αγοράς μεταβάλλονται διαρκώς, δημιουργώντας ζήτηση για νέες δεξιότητες και εξειδικευμένο ανθρώπινο δυναμικό.

**Δια βίου μάθηση και ίσες ευκαιρίες**

Το πρόγραμμα δεν περιορίζεται στη σχολική και πανεπιστημιακή εκπαίδευση. Περιλαμβάνει επίσης δράσεις που ενισχύουν τη δια βίου μάθηση, δίνοντας τη δυνατότητα σε ενήλικες να αναβαθμίσουν τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους σε ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο εργασιακό περιβάλλον. Παράλληλα, ιδιαίτερη σημασία αποδίδεται στη διασφάλιση ίσων ευκαιριών πρόσβασης στην εκπαίδευση. Μέσα από έργα που αφορούν την ειδική αγωγή, την προσβασιμότητα των εκπαιδευτικών χώρων και την ενίσχυση των υποστηρικτικών υπηρεσιών, το πρόγραμμα επιδιώκει να μειώσει τις εκπαιδευτικές ανισότητες και να ενισχύσει την κοινωνική συνοχή.

**Επενδύσεις στον πολιτισμό της γνώσης**

Στο πλαίσιο του νέου σχεδιασμού περιλαμβάνονται ακόμη έργα για την αναβάθμιση των δημόσιων βιβλιοθηκών και τον ψηφιακό εκσυγχρονισμό των Γενικών Αρχείων του Κράτους. Οι παρεμβάσεις αυτές στοχεύουν στη διατήρηση, οργάνωση και ευρύτερη διάθεση της επιστημονικής και ιστορικής γνώσης μέσω σύγχρονων ψηφιακών υπηρεσιών. Η πρόσβαση στην πληροφορία και στη γνώση αποτελεί πλέον βασική συνιστώσα της εκπαιδευτικής πολιτικής, ενισχύοντας τόσο την έρευνα όσο και την εκπαιδευτική διαδικασία.

**Το σκόπιο της υλοποίησης**

Παρότι οι στόχοι του Τομεακού Προγράμματος Ανάπτυξης είναι φιλόδοξοι, η επιτυχία του θα εξαρτηθεί από την αποτελεσματική υλοποίηση των έργων, την έγκαιρη απορρόφηση των διαθέσιμων πόρων και τον συντονισμό μεταξύ των εμπλεκόμενων φορέων. Η εμπειρία προηγούμενων προγραμματικών περιόδων έχει δείξει ότι η έγκαιρη ωρίμανση των έργων, οι διαφανείς διαδικασίες και η συνεχής παρακολούθηση της πρόόδου αποτελούν κρίσιμους παράγοντες για την επίτευξη των αναπτυξιακών στόχων. Εφόσον οι παρεμβάσεις υλοποιηθούν σύμφωνα με τον σχεδιασμό, το νέο ΤΠΑ μπορεί να αποτελέσει σημαντικό μοχλό εκσυγχρονισμού της ελληνικής εκπαίδευσης, δημιουργώντας καλύτερες συνθήκες μάθησης, ενισχύοντας την ποιότητα των εκπαιδευτικών υπηρεσιών και προετοιμάζοντας το εκπαιδευτικό σύστημα για τις ανάγκες της επόμενης δεκαετίας.

Η νέα μεταφορά του ομώνυμου μυθιστορήματος του Harlan Coben στο Netflix χτίζει ένα ασφυκτικό θρίλερ εξαφάνισης, ενοχής και δεύτερων ευκαιριών, εκεί όπου η αλήθεια δεν είναι ποτέ αυτή που φαίνεται

Ο David Burroughs, οδηγείται σε απόλυτη ανατροπή της ζωής του όταν εμφανίζεται η πιθανότητα ότι ο γιος του είναι ζωντανός, μετατρέποντας την ενοχή και την απελπισία σε εμμονική αναζήτηση αλήθειας



## «Θα Σε Βρω»

### Το νέο σκοτεινό παζλ του Harlan Coben που μετατρέπει την πατρική αγάπη σε εφιάλη καταδίωξης

Η υπογραφή του Harlan Coben έχει πλέον καθιερωθεί ως συνώνυμο του σύγχρονου τηλεοπτικού θρίλερ. Μετά από μια σειρά επιτυχημένων μεταφορών στο Netflix, από το The Stranger μέχρι το Fool Me Once, η νέα προσθήκη στο κινηματογραφικό του σύμπαν έρχεται με το «Θα Σε Βρω» (I Will Find You), μια ιστορία που ακουμπά στο πιο ιερό και ταυτόχρονα πιο εύθραυστο ανθρώπινο ένστικτο: την πατρική αγάπη.

από τη φυλακή, αλλά και από την ίδια τη βεβαιότητα της ενοχής του. Η απόδραση του λειτουργεί ως καταλύτης για μια αλυσίδα αποκαλύψεων που διαλύουν κάθε σταθερό σημείο της αφήγησης. Η δομή της σειράς ακολουθεί τη χαρακτηριστική προσέγγιση του Coben: πολλαπλές οπτικές, διαρκείς ανατροπές και μια σταδιακή αποκάλυψη πληροφοριών που αναγκάζουν τον θεατή να αναθεωρεί

συνεχώς όσα θεωρούσε δεδομένα. Δεν υπάρχει «εύκολη αλήθεια» εδώ. Υπάρχουν μόνο κομμάτια ενός παζλ που αρνούνται να ταιριάζουν με τρόπο γραμμικό. Σκηνοθετικά, η σειρά επενδύει σε έναν σκοτεινό ρεαλισμό. Οι χώροι είναι περιορισμένοι, συχνά κλειστοφοβικοί, ακόμη και όταν η δράση μεταφέρεται εκτός φυλακής. Η αίσθηση εγκλωβισμού δεν εξαφανίζεται ποτέ — απλώς αλλάζει μορφή. Από τα κελιά περνά στους δρόμους, στα σπίτια, στις σχέσεις μεταξύ των χαρακτήρων. Η ελευθερία εδώ δεν είναι λύτρωση: είναι απλώς μια διαφορετική μορφή επιτήρησης. Ο πρωταγωνιστικός χαρακτήρας του David λειτουργεί ως συναισθηματικός άξονας της αφήγησης. Δεν είναι ο κλασικός ήρωας θρίλερ που κινείται με βεβαιότητα και σχέδιο. Αντίθετα, είναι ένας άνδρας διαλυμένος, που προσπαθεί να επανασυνθέσει όχι μόνο τα γεγονότα, αλλά και την ίδια του την ταυτότητα. Η σειρά παίζει συνεχώς με το ερώτημα: τι σημαίνει να είσαι ένοχος όταν η αλήθεια δεν είναι ξεκάθαρη; Γύρω του αναπτύσσεται ένα δίκτυο δευτερευόντων χαρακτήρων που ενισχύουν το αίσθημα αμφιβολίας. Αστυνομικοί, συγγενείς, πρώην φίλοι και πρόσωπα από το παρελθόν του συνθέτουν ένα τοπίο όπου κανείς δεν είναι απολύτως αξιόπιστος. Ο καθένας φαίνεται να γνωρίζει ένα κομμάτι της αλήθειας, αλλά κανείς δεν το κατέχει ολόκληρο. Ένα από τα πιο ενδιαφέροντα στοιχεία της σειράς είναι ο τρόπος που χειρίζεται τον χρόνο. Το παρελθόν και το παρόν δεν λειτουργούν ως ξεχωριστές αφηγήσεις,

αλλά ως συγκοινωνούντα δοχεία. Αναμνήσεις, φλας μπακ και αποσπασματικές αποκαλύψεις δημιουργούν μια εμπειρία όπου ο θεατής καλείται να ενώσει τα κομμάτια σχεδόν σε πραγματικό χρόνο. Σε επίπεδο θεματολογίας, το «Θα Σε Βρω» δεν είναι απλώς ένα θρίλερ εξαφάνισης. Είναι μια ιστορία για την πίστη — στην οικογένεια, στη δικαιοσύνη, στην αλήθεια, αλλά κυρίως στον ίδιο τον άνθρωπο. Το ερώτημα που επανέρχεται διαρκώς είναι αν μπορούμε να εμπιστευτούμε τις ίδιες μας τις αντιλήψεις όταν όλα γύρω μας καταρρέουν. Παράλληλα, η σειρά θίγει και το ζήτημα της δικαστικής αποτυχίας και της κοινωνικής καταδίκης πριν από την απόδειξη της αλήθειας. Ο David Burroughs δεν είναι απλώς ένας φυγάς. Είναι το σύμβολο ενός συστήματος που μπορεί να καταστρέψει έναν άνθρωπο πολύ πριν αποδειχθεί τι πραγματικά συνέβη. Ωστόσο, όπως συμβαίνει συχνά στις μεταφορές του Coben, η δύναμη της πλοκής αποτελεί ταυτόχρονα και τη μεγαλύτερη πρόκληση. Ο ρυθμός είναι εξαιρετικά γρήγορος, με συνεχείς ανατροπές που δεν αφήνουν πάντα χώρο για συναισθηματική ανάσα. Κάποιοι θεατές μπορεί να νιώσουν ότι η ιστορία προχωρά περισσότερο με βάση την ανάγκη για σοκ παρά για βαθύτερη ανάπτυξη χαρακτήρων. Από την άλλη πλευρά, αυτή ακριβώς η ταχύτητα είναι που καθιστά τη σειρά εθιστική. Το κάθε επεισόδιο λειτουργεί ως ένα ακόμη στρώμα αποκάλυψης, ένα ακόμη κομμάτι ενός παζλ που αρνείται να ολοκληρωθεί πρόωρα. Η αφήγηση σε κρατάει διαρκώς σε κατάσταση

Μέσα από αναδρομές, ανατροπές και πολλαπλές οπτικές, η ιστορία τονίζει ότι η πραγματικότητα δεν είναι ποτέ απόλυτη, αλλά κατασκευάζεται από κομμάτια μνήμης, ερμηνείας και παραπλάνησης, αφήνοντας τον θεατή σε συνεχή αμφιβολία



αμφιβολίας, χωρίς να σου επιτρέπει να «χαλαρώσεις» σε μια βεβαιότητα. Στο επίπεδο της κριτικής αποτίμησης, το «Θα Σε Βρω» εντάσσεται με συνέπεια στο τηλεοπτικό σύμπαν του Harlan Coben: καλοδουλεμένη πλοκή, έντονη συναισθηματική βάση, διαρκής ανατροπή και μια μόνιμη αίσθηση ότι τίποτα δεν είναι όπως φαίνεται. Δεν επιχειρεί να επανεφεύρει το είδος του αστυνομικού θρίλερ, αλλά να το τελειοποιήσει μέσα από τη σταθερή του συνταγή. Το αποτέλεσμα είναι μια σειρά που απευθύνεται ξεκάθαρα σε θεατές που αναζητούν ένταση, μυστήριο και συνεχή εξέλιξη της πλοκής, περισσότερο από βαθιά ρεαλιστική εσωτερικότητα. Είναι τηλεόραση που βασίζεται στην αγωνία της επόμενης αποκάλυψης — και σε αυτό τον στόχο, πετυχαίνει απόλυτα. Στο τέλος, το ερώτημα που μένει δεν είναι μόνο «τι συνέβη πραγματικά στον Matthew», αλλά κάτι πιο προσωπικό: πόσο μακριά μπορεί να φτάσει ένας

άνθρωπος για να αποδείξει ότι η αγάπη του δεν ήταν ποτέ ψευδαισθησιμ. Και ίσως εκεί να κρύβεται και η πραγματική δύναμη της σειράς. Όχι στην απόλυτη, αλλά στην εμμονή της αναζήτησης. Η σειρά, πέρα από το μυστήριο της εξαφάνισης, λειτουργεί και ως μια μελέτη πάνω στο πώς διαλύεται η ταυτότητα ενός ανθρώπου όταν του αφαιρεθεί το πιο θεμελιώδες του σημείο αναφοράς: η οικογένεια. Ο David Burroughs δεν κυνηγά μόνο την αλήθεια για τον γιο του, αλλά και την επαναδιαπραγμάτευση της ίδιας του της ύπαρξης μέσα σε ένα σύστημα που τον έχει ήδη «τελειώσει» πριν καν ολοκληρωθεί η ιστορία του. Ένα από τα πιο ενδιαφέροντα στοιχεία της αφήγησης είναι ο τρόπος που η σειρά χειρίζεται την έννοια της μνήμης. Οι αναδρομές δεν λειτουργούν απλώς ως πληροφοριακά εργαλεία, αλλά ως ασταθείς εικόνες που αμφισβητούνται διαρκώς. Ο θεατής δεν μπορεί ποτέ να είναι σίγουρος αν αυτό που βλέπει είναι

γεγονός, παραμόρφωση ή εσκεμμένη παραπλάνηση. Αυτή η ασάφεια ενισχύει την κεντρική ιδέα ότι η αλήθεια δεν είναι στατική, αλλά κατασκευάζεται μέσα από ερμηνείες, φόβους και ενοχές. Παράλληλα, η σειρά επεκτείνει τη θεματική της πέρα από τον πρωταγωνιστή, δείχνοντας πώς το τραύμα διαχέεται σε όλους τους εμπλεκόμενους. Οι δευτερεύουσες ιστορίες δεν λειτουργούν απλώς συμπληρωματικά, αλλά φωτίζουν διαφορετικές όψεις της ίδιας πηχικής ρωγμής: της δυσκολίας να εμπιστευτεί κανείς, της ανάγκης για έλεγχο και της ευκολίας με την οποία μια κοινωνία σπύδνει να καταδικάσει πριν κατανοήσει. Στο επίπεδο της σκηνοθεσίας, η σειρά επιλέγει μια λιτή αλλά έντονα φορτισμένη αισθητική. Η χρήση χαμηλού φωτισμού, οι απότομες εναλλαγές χώρων και η έμφαση στη σιωπή δημιουργούν ένα περιβάλλον όπου η ένταση δεν προκύπτει από τη δράση, αλλά από την αναμο-

νή. Αυτή η προσέγγιση επιτρέπει στο σενάριο να αναπνέει μέσα στην αγωνία, χωρίς να καταφεύγει σε υπερβολές. Το φινάλε, χωρίς να αποκαλύπτει εύκολες λύσεις, επιμένει στη λογική ότι κάποιες αλήθειες έχουν κόστος μεγαλύτερο από την ίδια τη λύτρωση. Οι αποκαλύψεις δεν λειτουργούν ως καθαριστικές απαντήσεις, αλλά ως νέα ερωτήματα που αναδιαμορφώνουν όσα προηγήθηκαν. Έτσι, η σειρά αποφεύγει τη συμβατική αίσθηση δικαίωσης και επιλέγει ένα πιο πικρό, αλλά πιο ώριμο αφήγημα. Τελικά, το «Θα Σε Βρω» δεν είναι απλώς ένα θρίλερ εξαφάνισης, αλλά μια ιστορία για το πόσο εύθραυστο είναι η εμπιστοσύνη όταν δοκιμάζεται από την απώλεια και την αμφιβολία. Και αν κάτι μένει στον θεατή μετά το τέλος, δεν είναι η λύση του μυστηρίου, αλλά η αίσθηση ότι η αλήθεια, όσο κι αν αποκαλυφθεί, δεν παύει ποτέ να είναι μερική.



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

FORMedia.gr  
ΣΥΝΕΧΗΣ  
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ  
ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΥΓΕΙΑ



# Από τον Ρομπέν των Δασών μέχρι ένα... Πάρτυ Γενεθλίων

Γράφει η Έυη Γκουλιάρα

Αν πιστεύατε ότι ο Ιούλιος είναι μόνο παραλίες, ανεμιστήρες και η αιώνια μάχη με το κλιματιστικό του σινεμά που σε κάνει να ψάχνεις ζακέτα μέσα στον καύσωνα, οι πρεμιέρες της εβδομάδας έρχονται να σας διαψεύσουν. Η πρώτη κινηματογραφική Πέμπτη του μήνα δεν παίζει σε ένα μόνο ταμπλό. Έχει δράμα, ιστορία, μύθο, κοινωνικό προβληματισμό, λίγο μεταφυσικό θράσος και μια κλασική επιστροφή που θυμίζει πως κάποιοι δολοφόνοι... δεν γερνούν ποτέ. Το «Το Πάρτυ Γενεθλίων» ανοίγει την αυλαία με τον Willem Dafoe σε μια ιστορία που μυρίζει Ελλάδα και ανθρώπινα πάθη. Δεν πρόκειται για το είδος του πάρτι όπου φεύγεις με σακουλάκι γεμάτο γλυκά. Περισσότερο φεύγεις με σκέψεις, ερωτήματα και την ανάγκη για έναν δυνατό καφέ μετά τους τίτλους τέλους. Στον αντίποδα, το «The Death of Robin Hood» αποφασίζει ότι ήρθε η ώρα να αποχαιρετήσουμε τον θρυλικό ήρωα με τρό-

πο σκοτεινό και ενήλικο. Ο Hugh Jackman αφρίζει στην άκρη τους υπερήρωες και πιάνει τόξο, αποδεικνύοντας πως ακόμη και οι θρύλοι κάποτε πληρώνουν τον λογαριασμό του χρόνου. Το «The Story of Annette Zelman» μεταφέρει το κοινό στη σκοτεινή περίοδο της ναζιστικής κατοχής, αφηγούμενο μια αληθινή ιστορία αγάπης και απώλειας. Είναι από εκείνες τις ταινίες που δεν φωνάζουν για να συγκινήσουν. Απλώς σε κοιτούν κατάματα και σε αφήνουν να κάνεις τη δύσκολη δουλειά. Από τη Βραζιλία έρχεται το «The Blue Trail», μια ταινία που απέσπασε διακρίσεις στο Βερολίνο και αποδεικνύει πως ο καλός κινηματογράφος δεν χρειάζεται εκρήξεις για να σε ταρακουνήσει. Μερικές φορές αρκεί μια διαδρομή, ένας άνθρωπος και μια ιστορία που επιμένει να σε ακολουθεί μέχρι το σπίτι. Για όσους αναζητούν κάτι εντελώς διαφορετικό, το «The

First Emptation of Christ» έρχεται να προκαλέσει συζητήσεις, αντιδράσεις και –το πιθανότερο– αρκετές κουβέντες μετά την προβολή. Γιατί υπάρχουν ταινίες που τελειώνουν στην οθόνη και άλλες που συνεχίζουν στο τραπέζι της παρέας. Και φυσικά υπάρχει το «Manhunter», η επανέκδοση του κλασικού θρίλερ του Michael Mann, που μας θυμίζει την πρώτη κινηματογραφική εμφάνιση του Hannibal Lecter. Πριν οι τηλεοπτικές σειρές τον κάνουν οξεδόν... γκουρμέ σαρ, υπήρχε αυτό το ψυχρό, ατμοσφαιρικό φιλμ που απέδειξε πως ο πραγματικός τρόμος δεν χρειάζεται ούτε φωνές ούτε υπερβολές. Με λίγα λόγια, αυτή η κινηματογραφική εβδομάδα δεν προσπαθεί να κωρέσει σε μία μόνο κατηγορία. Από ιστορικά δράματα μέχρι σκοτεινούς θρύλους και από κοινωνικές ιστορίες μέχρι κλασικά θρίλερ, οι αίθουσες προσφέρουν επιλογές για όλα τα γούστα.

## Το Πάρτυ Γενεθλίων



Σε μια απομονωμένη παραθαλάσσια κοινότητα της Ελλάδας τη δεκαετία του 1970, ένας πανίσχυρος και χαρισματικός πατριάρχης ετοιμάζεται να γιορτάσει τα γενέθλιά του με ένα λαμπρό πάρτι, στο οποίο θα παραστούν συγγενείς, φίλοι και συνεργάτες. Πίσω όμως από τη γιορτινή ατμόσφαιρα, σιγοβράζουν οικογενειακές εντάσεις, μυστικά, φιλοδοξίες και προδοσίες.

Καθώς η βραδιά εξελίσσεται, οι ισορροπίες διαταράσσονται και γεγονότα που είχαν θαφτεί για χρόνια βγαίνουν στην επιφάνεια, αποκαλύπτοντας τις εύθραυστες σχέσεις εξουσίας μέσα στην οικογένεια και την κοινότητα. Το πάρτι μετατρέπεται σταδιακά σε πεδίο συγκρούσεων, όπου κάθε πρόσωπο καλείται να αντιμετωπίσει τις επιλογές και τα λάθη του.

Η ταινία, βασισμένη στο ομώνυμο θεατρικό του Πάνου Καρνέζη, είναι ένα ατμοσφαιρικό οικογενειακό δράμα με έντονα στοιχεία ψυχολογικού θρίλερ, σε σκηνοθεσία του Miguel Ángel Jiméñez, με τον Willem Dafoe στον κεντρικό ρόλο. Οι σκηνές γυρίστηκαν σε τοποθεσίες της Ελλάδας, αξιοποιώντας το ελληνικό τοπίο ως αναπόσπαστο κομμάτι της αφήγησης.



## The Death of Robin Hood



Ο Ρομπέν των Δασών δεν είναι πλέον ο ατρόμητος ήρωας των θρύλων, αλλά ένας ηλικιωμένος και κουρασμένος άνδρας που ζει στοιχειωμένος από τις επιλογές και τις πράξεις του παρελθόντος. Απομονωμένος από όσους άλλοτε τον ακολουθούσαν πιστά, βρίσκεται αντιμέτωπος με τη φθορά του χρόνου και τις συνέπειες της ζωής που επέλεξε. Ύστερα από έναν σοβαρό τραυματισμό, καταφεύγει στη φροντίδα μιας μυστηριώδους γυναίκας, η οποία του προσφέρει καταφύγιο. Καθώς αναρρώνει, αναγκάζεται να αναμετρηθεί με τις ενοχές, τις χαμένες αγάπες και τη βία που σημάδεψε τη διαδρομή του. Το παρελθόν επιστρέφει απειλητικά και ο Ρομπέν καλείται να δώσει μια τελευταία, καθοριστική μάχη – όχι μόνο για την επιβίωσή του, αλλά και για τη λύτρωσή του. Πρόκειται για μια σκοτεινή και ρεαλιστική επανερμηνεία του διάσημου θρύλου, σε σκηνοθεσία του Michael Sarnoski, με τον Hugh Jackman στον πρωταγωνιστικό ρόλο και τη Jodie Comer στο πλευρό του. Η ταινία προσεγγίζει τον θρυλικό ήρωα ως έναν άνθρωπο που αναζητά εξιλέωση, δίνοντας έμφαση στο ψυχολογικό δράμα και όχι στην κλασική περιπέτεια.



Το «The Death of Robin Hood», το «Το Πάρτυ Γενεθλίων», το «The Blue Trail», το «The Story of Annette Zelman», το «The First Emptation of Christ» και η επανέκδοση του «Manhunter» συνθέτουν ένα κινηματογραφικό μενού που δεν φοβάται ούτε τις υψηλές θερμοκρασίες ούτε τις υψηλές προσδοκίες

## The Story of Annette

Παρίσι, 1942. Η νεαρή Εβραία Ανέτ Ζέλιμαν, γεμάτη όνειρα για το μέλλον, ζει έναν μεγάλο έρωτα με τον Ζαν Ζοσιόν, έναν καθολικό φοιτητή. Οι δυο τους αποφασίζουν να παντρευτούν, όμως η σχέση τους συναντά τη σφοδρή αντίδραση της οικογένειας του Ζαν, η οποία, υπό τη σκιά του αντισημιτισμού και των φυλετικών νόμων της εποχής, κάνει τα πάντα για να αποτρέψει τον γάμο. Η καταγγελία του πατέρα του Ζαν στις γαλλικές αρχές οδηγεί τη νεαρή γυναίκα στη σύλληψη και, στη συνέχεια, στην εκτόπισή της στο στρατόπεδο συγκέντρωσης του Άουσβιτς. Εκεί γίνεται το νήμα

της ζωής της, μετατρέποντας μια ιστορία αγάπης σε μια συγκλονιστική υπενθύμιση του πώς το μίσος και ο φανατισμός μπορούν να συντρίψουν ανθρώπινες ζωές. Βασισμένη σε πραγματικά γεγονότα, η ταινία φωτίζει μια λιγότερο γνωστή ιστορία της γαλλικής Κατοχής, αναδεικνύοντας το προσωπικό δράμα μιας νέας γυναίκας που έγινε θύμα των ναζιστικών διώξεων και της συνεργασίας του καθεστώτος του Βισύ. Πρόκειται για ένα ιστορικό δράμα που εστιάζει στη δύναμη της αγάπης, αλλά και στο βαρύ τίμημα της μισαλλοδοξίας.



## The Blue Trail

Σε μια κοντινή δυστοπική εκδοχή της Βραζιλίας, η Τερέζα, μια γυναίκα γύρω στα 70, ζει μια ήσυχη ζωή ώσπου ενημερώνεται ότι, σύμφωνα με μια νέα κρατική πολιτική, οι ηλικιωμένοι πρέπει να μεταφέρονται σε ειδικές αποικίες «φιλοξενίας» μακριά από τις πόλεις, ώστε να μην επιβαρύνουν την παραγωγική κοινωνία.



Αρνούμενη να δεχτεί παθητικά την απομάκρυνσή της, η Τερέζα αποφασίζει να δραπέτευσει και να πραγματοποιήσει ένα παλιό της όνειρο: να ταξιδέψει στον Αμαζόνιο και να βρει ένα μυστηριώδες μέρος που συνδέεται με τις αναμνήσεις και τις επιθυμίες της. Στην πορεία συναντά ανθρώπους που ζουν στο περιθώριο, δημιουργεί απρόσμενους δεσμούς και ανακαλύπτει ξανά την αίσθηση της ελευθερίας. Η ταινία συνδυάζει κοινωνικό δράμα, road movie και στοιχεία δυστοπικής αλληγορίας, εξερευνώντας θέματα όπως η γήρανση, η αξιοπρέπεια, η κρατική εξουσία και το δικαίωμα ενός ανθρώπου να αποφασίζει ο ίδιος για τη ζωή του. Με φόντο τα εντυπωσιακά τοπία της Βραζιλίας, το «The Blue Trail» ξεχώρισε στο Berlin International Film Festival για τη συγκινητική και ταυτόχρονα πολιτικά αιχμηρή ματιά του.

## Η Μεγάλη Σφαγή των Β' ΚΑΠΗ Αλίμου



Η ιστορία παρουσιάζει τον Ιησού να επιστρέφει στο σπίτι του μετά από μια περίοδο στην έρημο, λίγο πριν ξεκινήσει επίσημα το κήρυγμά του. Εκεί, η οικογένειά του και οι μαθητές του τον περιμένουν με προσδοκίες, αλλά τίποτα δεν εξελίσσεται όπως το φαντάζονται. Μαζί του εμφανίζεται και ένας «νέος φίλος», που φέρνει ανατροπές και αμφισβητήσεις γύρω από την αποστολή του και τη δημόσια εικόνα του. Καθώς η ιστορία προχωρά, η ταινία μετατρέπει γνωστά θρησκευτικά στοιχεία σε σύγχρονη σάτιρα, παίζοντας με



την ιδέα της πίστης, της ανθρώπινης αδυναμίας και της σύγκρουσης ανάμεσα στο ιερό και το καθημερινό. Η θεματολογία της σπρίτζεται περισσότερο στην πρόκληση και τον κοινωνικό σχολιασμό παρά στην παραδοσιακή αφήγηση. Πρόκειται για ανεξάρτητη βραζιλιάνικη παραγωγή της ομάδας Porta dos Fundos, γνωστής για τη σατιρική της προσέγγιση σε θρησκευτικά και κοινωνικά θέματα, κάτι που εξηγεί και τον έντονα συζητημένο χαρακτήρα της ταινίας.



ΚΔΗΦ  
ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΗΜΕΡΕΥΣΗΣ & ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ  
ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

# ANIMUS

*Μαζί, δίνουμε αξία σε κάθε μέρα.*

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



### ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ

Αγκαλιάζουμε τη διαφορετικότητα και δημιουργούμε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς.



### ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

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



### ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Ενισχύουμε τις δυνατότητες, καλλιεργούμε δεξιότητες και χτίζουμε αυτοπεποίθηση.



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



*Γιατί όταν υπάρχει συμπερίληψη, καλλιεργείται η αξιοπρέπεια.*

ΜΑΖΙ ΧΤΙΖΟΥΜΕ ΕΝΑΝ ΚΟΣΜΟ ΧΩΡΙΣ ΕΜΠΟΔΙΑ.

ΜΑΡΙΑ ΝΑΚΑ  
**«Από το τροχαίο στην ελπίδα»**  
Το πρώτο πράγμα που λέω κάθε πρωί είναι «ευχαριστώ»  
ΣΕΛ. 4

# Ίπποκράτειος Πολιτεία

WEEKLY REHAB NEWS | BY ANIMUS  
ΚΥΡΙΑΚΗ 5 ΙΟΥΛΙΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ ΥΓΕΙΑΣ | ISSUE 07

ΚΔΗΦ ANIMUS  
**Η διατροφή ως πολύτιμος σύμμαχος**  
Πρόληψη και διαχείριση των αυτοάνοσων νοσημάτων  
ΣΕΛ. 10

## Η ΜΕΓΑΛΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΠΟΥ ΒΡΗΚΕ ΜΕΣΑ ΣΤΗ ΔΟΜΗ



«Με βοήθησαν να ξαναβρώ τη ζωή μου»

## ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ «Δεν τα παράτησα ποτέ»

ΣΟΦΙΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ  
**«Η πραγματική αποκατάσταση ξεκινά όταν ο άνθρωπος ξαναπιστέψει στον εαυτό του»**  
Η ψυχική ενδυνάμωση αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της αποκατάστασης και πώς η θεραπευτική σχέση βοηθά τον άνθρωπο να αποδεχθεί τη νέα πραγματικότητα  
«Όταν ενισχύεται η αυτοπεποίθηση και η ψυχική ανθεκτικότητα του ανθρώπου, ενισχύεται ταυτόχρονα και η πορεία της αποκατάστασής»  
ΣΕΛ. 6-7

ΣΩΤΗΡΙΑ ΠΟΤΟΥΓΛΙΔΟΥ  
**«Η αποκατάσταση δεν αφορά μόνο το σώμα, αλλά και την αξιοπρέπεια, την αυτοπεποίθηση και την ισότιμη συμμετοχή στη ζωή»**  
Είναι καθοριστικός ο ρόλος της κοινωνικής εργασίας στην αποκατάσταση, τη συμπερίληψη, τη δύναμη των ανθρώπων που δοκιμάζονται και το πραγματικό νόημα  
«Στόχος μας είναι κάθε άνθρωπος να νιώθει ισότιμο μέλος της κοινωνίας, να συμμετέχει χωρίς διακρίσεις»  
ΣΕΛ. 8-9

ΑΓΓΕΛΟΣ ΛΥΡΤΖΗΣ  
**«Η φυσικοθεραπεία δεν θεραπεύει μόνο το σώμα δίνει ξανά αυτοπεποίθηση και ποιότητα ζωής»**  
Η νοσηλευτική αποτελεί επάγγελμα με συνεχή εξέλιξη, καθώς απαιτεί διαρκή εκπαίδευση μέσα από σεμινάρια, συνέδρια και ακαδημαϊκή κατάρτιση  
Η σημασία της εξατομικευμένης αποκατάστασης, τη σχέση εμπιστοσύνης με τον ασθενή και η δύναμη της επιστήμης όταν συνδυάζεται με τον ανθρώπινο παράγοντα  
ΣΕΛ. 14-15

## Η εκμάθηση ισπανικών γίνεται εργαλείο

Η δράση ανέδειξε τη σημασία της συμπερίληψης  
Μια πρωτοποριακή εκπαιδευτική δράση αποδεικνύει ότι η μάθηση δεν γνωρίζει ηλικιακούς ή άλλους περιορισμούς



ΣΕΛ. 25

## ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΥΡΙΑΚΟΥ «Η φυσικοθεραπεία δεν θεραπεύει μόνο το σώμα»

«Βοηθά τον άνθρωπο να ξαναπάρει τη ζωή του στα χέρια του»  
Η μεγαλύτερη επιτυχία μας είναι να βλέπουμε έναν άνθρωπο να επιστρέφει στην καθημερινότητά του με αυτονομία και αξιοπρέπεια

ΣΕΛ. 26-27

## Κ. ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ο ισόβιος πρόεδρος του ΊΣΛ



ΣΕΛ. 3

# Την υγεία μας να 'χουμε...

Από τη Λόλα Γάτσου

## Η γνωστική ενδυνάμωση στην αναπηρία και την αποκατάσταση

Η γνωστική ενδυνάμωση αποτελεί βασικό άξονα της αποκαταστασιακής διαδικασίας για άτομα με αναπηρία, καθώς στοχεύει στη βελτίωση νοητικών λειτουργιών όπως η μνήμη, η προσοχή, η συγκέντρωση και η επίλυση προβλημάτων. Δεν περιορίζεται σε ασκήσεις «εγκύμνασης του μυαλού», αλλά αφορά μια ολιστική προσέγγιση που ενισχύει την καθημερινή λειτουργικότητα και την ανεξαρτησία του ατόμου. Μέσα από δομημένα προγράμματα γνωστικής αποκατάστασης, τεχνολογικά εργαλεία και εξατομικευμένες παρεμβάσεις, τα άτομα με αναπηρία μπορούν να αναπτύξουν στρατηγικές αντιστάθμισης και να βελτιώσουν την προσαρμογή τους σε απαιτητικές καταστάσεις. Παράλληλα, η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης μέσα από την επίτευξη γνωστικών στόχων συμβάλλει στη συνολική ψυχοκοινωνική ευεξία. Η γνωστική ενδυνάμωση δεν αποτελεί απλής θεραπευτική διαδικασία, αλλά θεμέλιο για μια πιο αυτόνομη και ενεργή συμμετοχή στην καθημερινή ζωή και στο κοινωνικό σύνολο. σέβεται τον άνθρωπο στο σύνολό του.

## Η ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη στην αναπηρία

Η ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς πυλώνες στην πορεία ενός ατόμου με αναπηρία, καθώς επηρεάζει άμεσα τη διαμόρφωση της ταυτότητας, της αυτοεκτίμησης και της ικανότητας διαχείρισης συναισθημάτων. Δεν αφορά μόνο την αντιμετώπιση δυσκολιών, αλλά και την ενίσχυση της εσωτερικής ανθεκτικότητας. Τα άτομα με αναπηρία συχνά έρχονται αντιμέτωπα με κοινωνικά εμπόδια, περιορισμένες ευκαιρίες και υπερπροστατευτικές συμπεριφορές, στοιχεία που μπορεί να επηρεάσουν την ψυχική τους ισορροπία. Η ύπαρξη υποστηρικτικού περιβάλλοντος, καθώς και η πρόσβαση σε ψυχολογική υποστήριξη και συμβουλευτική, συμβάλλουν ουσιαστικά στην ανάπτυξη υγιών μηχανισμών αντιμετώπισης. Η ενδυνάμωση της αυτονομίας και η συμμετοχή σε εμπειρίες καθημερινής ζωής ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και προάγουν την κοινωνική ένταξη. Η ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη αποτελεί βασικό στοιχείο μιας ολοκληρωμένης αποκατάστασης με επίκεντρο τον άνθρωπο. τον εαυτό του και τους άλλους.

## Η χοροθεραπεία στην αποκατάσταση και την έκφραση

Η χοροθεραπεία αποτελεί μια δημιουργική θεραπευτική προσέγγιση που αξιοποιεί την κίνηση, τον ρυθμό και την έκφραση του σώματος για την υποστήριξη της σωματικής και ψυχικής υγείας. Για τα άτομα με αναπηρία, προσφέρει έναν εναλλακτικό και μη λεκτικό τρόπο επικοινωνίας. Μέσα από ελεύθερη ή καθοδηγούμενη κίνηση, το άτομο μπορεί να εκφράσει συναισθήματα, να βελτιώσει την επίγνωση του σώματος και να ενισχύσει τον κινητικό έλεγχο. Η έκφραση δεν δίνεται στην «τεχνική αρτιότητα» της κίνησης, αλλά στην αυθεντική εμπειρία της έκφρασης και της συναισθηματικής απελευθέρωσης. Η χοροθεραπεία συμβάλλει στη βελτίωση της ισορροπίας, του συντονισμού και της αυτοπεποίθησης. Σε ομαδικό πλαίσιο ενισχύει την κοινωνική αλληλεπίδραση, δημιουργώντας ένα περιβάλλον αποδοχής, συνεργασίας και ασφάλειας. Η χοροθεραπεία μπορεί να λειτουργήσει ως σημαντικό μέσο ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας και της αυτοεκτίμησης. Μέσα από τη συνεχή εμπειρία κίνησης και έκφρασης, το άτομο αποκτά μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στο σώμα του και αναπτύσσει θετικό-τερη στάση απέναντι στις δυνατότητές του, ενισχύοντας τη συνολική ποιότητα ζωής.

## Η κινηματογραφοθεραπεία ως εργαλείο αποκατάστασης και αυτογνωσίας

Η κινηματογραφοθεραπεία αποτελεί μια σύγχρονη θεραπευτική προσέγγιση που αξιοποιεί τον κινηματογράφο ως μέσο έκφρασης, κατανόησης και επεξεργασίας συναισθημάτων. Μέσα από την παρακολούθηση και ανάλυση ταινιών, τα άτομα με αναπηρία μπορούν να αναγνωρίσουν εμπειρίες, να ταυτιστούν με χαρακτήρες και να επεξεργαστούν προσωπικά βιώματα. Η διαδικασία αυτή ενισχύει τη συναισθηματική κατανόηση, την ενουσιαστική και την αυτοαντίληψη, ενώ παράλληλα διευκολύνει τη συζήτηση γύρω από δύσκολα θέματα σε ένα ασφαλές και συμβολικό πλαίσιο. Ο κινηματογράφος λειτουργεί ως «γέφυρα» ανάμεσα στην εσωτερική εμπειρία και την εξωτερική αποθεραπεία. Η κινηματογραφοθεραπεία μπορεί να συμβάλει στη μείωση του άγχους, στην ενίσχυση της κοινωνικής κατανόησης και στην ψυχοσυναισθηματική αποφόρτιση. Αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο αποκατάστασης που συνδυάζει τέχνη και ψυχοθεραπεία με στόχο την ολιστική υποστήριξη του ατόμου. Ενισχύει τη δημιουργική σκέψη και προσφέρει ευκαιρίες για αναστοχασμό πάνω σε προσωπικές εμπειρίες. Μέσα από την ταύτιση και τη συζήτηση, το άτομο μπορεί να αναπτύξει βαθύτερη αυτογνωσία.

## ΑΛΗΘΕΙΕΣ

### Η yoga στην αποκατάσταση και την ψυχοσωματική ευεξία

Η yoga αποτελεί μια ολιστική πρακτική που συνδυάζει σωματικές στάσεις, αναπνοές και τεχνικές χαλάρωσης, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην αποκατάσταση ατόμων με αναπηρία. Δεν επικεντρώνεται μόνο στη σωματική ενδυνάμωση, αλλά και στη σύνδεση σώματος και νου, προάγοντας την ισορροπία και τη συνολική ευεξία. Μέσα από προσαρμοσμένες ασκήσεις, η yoga μπορεί να βελτιώσει την ευλυγισία, τη μυϊκή δύναμη, την ισορροπία και τον συντονισμό, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε ατόμου. Παράλληλα, οι τεχνικές αναπνοής βοηθούν στη ρύθμιση του νευρικού συστήματος και στη μείωση του άγχους, προφέροντας αίσθημα ηρεμίας και ασφάλειας. Η συστηματική ενασχόληση με τη yoga ενισχύει επίσης την αυτοσυνειδησία, καθώς το άτομο μαθαίνει να αναγνωρίζει τα όρια και τις δυνατότητες του σώματός του. Αυτό συμβάλλει στην ανάπτυξη θετικής εικόνας εαυτού και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Σε ομαδικό πλαίσιο, η yoga προάγει τη συγκέντρωση, τον σεβασμό και τη σύνδεση με τους άλλους, δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό περιβάλλον αποδοχής. Έτσι, αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο αποκατάστασης που συνδυάζει σωματικά, ψυχικά και συναισθηματικά οφέλη. Επιπλέον, η yoga στην αποκατάσταση μπορεί να λειτουργήσει ως σημαντικό μέσο ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας, βοηθώντας το άτομο να διαχειρίζεται καλύτερα το άγχος, την απογοήτευση και τις καθημερινές



προκλήσεις που σχετίζονται με την αναπηρία. Η εστίαση στην αναπνοή και στην παρούσα στιγμή ενισχύει τη mindfulness προσέγγιση, η οποία έχει συνδεθεί με μειωμένα επίπεδα στρες και βελτιωμένη συναισθηματική ρύθμιση. Η προσαρμοσμένη yoga (adaptive yoga) δίνει τη δυνατότητα συμμετοχής σε άτομα με διαφορετικά επίπεδα κινητικότητας, ακόμα και σε περιπτώσεις χρήσης αμαξιδιού ή περιορισμένης κινητικότητας. Με αυτόν τον τρόπο, η πρακτική γίνεται πραγματικά συμπεριληπτική, ενισχύοντας την ισότητα στην πρόσβαση σε θεραπευτικές δραστηριότητες. Σε επίπεδο αποκατάστασης, η yoga μπορεί να υποστηρίξει τη μείωση χρόνιων πόνων, τη βελτίωση της στάσης του σώματος και τη γενικότερη σωματική λειτουργικότητα. Η ήπια και σταδιακή προσέγγιση επιτρέπει την ασφαλή κινητοποίηση του σώματος, χωρίς να επιβαρύνει τον οργανισμό.

### Η μουσικοθεραπεία στην αποκατάσταση και την ψυχοσυναισθηματική ενδυνάμωση

Η μουσικοθεραπεία αποτελεί μια επιστημονικά τεκμηριωμένη θεραπευτική προσέγγιση που αξιοποιεί τη μουσική, τον ρυθμό και τον ήχο ως μέσα επικοινωνίας, έκφρασης και αποκατάστασης. Για τα άτομα με αναπηρία, προσφέρει έναν ιδιαίτερα προσβάσιμο και μη λεκτικό τρόπο έκφρασης συναισθημάτων και εμπειριών, διευκολύνοντας τη σύνδεση με τον εσωτερικό τους κόσμο. Μέσα από την ακρόαση μουσικής, τον αυτοσχεδιασμό ή τη συμμετοχή σε μουσικές δραστηριότητες, το άτομο μπορεί να εκφράσει συναισθήματα όπως χαρά, άγχος ή θλίψη με έναν δημιουργικό και ασφαλή τρόπο. Η μουσική λειτουργεί ως «γέφυρα» επικοινωνίας, ενισχύοντας την αυτογνωσία και τη συναισθηματική ρύθμιση. Παράλληλα, η μουσικοθεραπεία συμβάλλει στη μείωση του στρες, στη βελτίωση της συγκέντρωσης και στην ενίσχυση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, ιδιαίτερα σε ομαδικά πλαίσια. Αποτελεί ένα σημαντικό εργαλείο αποκατάστασης που συνδυάζει την τέχνη με τη θεραπεία, προάγοντας τη συνολική ψυχοσυναισθηματική ευεξία και την ποιότητα ζωής. που είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα με περιορισμένη κινητικότητα ή πρόσβαση. Επιπλέον, η μουσικοθεραπεία μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην ενίσχυση της γνωστικής λειτουργίας, καθώς η μουσική ενεργοποιεί πολλαπλές περιοχές του εγκεφάλου και υποστηρίζει τη μνήμη, την προσοχή και την επεξεργασία πληροφοριών. Ιδιαίτερα σε άτομα με νευρολογικές ή αναπτυξιακές δυσκολίες, η επαναλαμβανόμενη μουσική δομή μπορεί να λειτουργήσει υποστηρικτικά στην εκμάθηση νέων δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της επικοινωνίας. Η συμμετοχή σε μουσικές δραστηριότητες ενισχύει το αίσθημα του ανήκειν και της ομάδας, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα με αναπηρία που μπορεί να βιώνουν κοινωνική



# ΙΑΣΩ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ & ANIMUS

## Μια ουσιαστική σύμπραξη κορυφαίων

### για ό,τι πιο πολύτιμο έχει κάθε ασθενής, την Υγεία του

#### Επαναπροσδιορίζει την αποκατάσταση και τη συνέχεια της φροντίδας υγείας στη Θεσσαλία

Σε μια εποχή όπου η ολιστική προσέγγιση της υγείας αποτελεί βασική προϋπόθεση για ποιοτικές υπηρεσίες περίθαλψης, η συνεργασία του ΙΑΣΩ Θεσσαλίας με το ANIMUS Κέντρο Αποκατάστασης έρχεται να θέσει νέα δεδομένα στον χώρο της υγείας και της αποκατάστασης στην Κεντρική Ελλάδα. Πρόκειται για μια σύμπραξη δύο κορυφαίων οργανισμών, οι οποίοι ενώνουν τις δυνάμεις τους με στόχο την αδιάλειπτη και ολοκληρωμένη φροντίδα του ασθενούς, από το πρώτο στάδιο της νοσηλείας έως και την πλήρη αποθεραπεία και επανένταξη στην καθημερινή ζωή.

Η συγκεκριμένη συνεργασία δεν περιορίζεται σε μια τυπική διασύνδεση υπηρεσιών, αλλά συγκροτεί ένα ενιαίο μοντέλο φροντίδας που αντιμετωπίζει τον ασθενή συνολικά και όχι αποσπασματικά. Από τη στιγμή της εισαγωγής στο νοσοκομείο, τη διάγνωση και τη θεραπευτική παρέμβαση στο ΙΑΣΩ Θεσσαλίας, έως και τη μετεγχειρητική αποκατάσταση στο ANIMUS, δημιουργείται μια συνεχής αλυσίδα ιατρικής υποστήριξης χωρίς κενά, καθυστερήσεις ή περιττές μετακινήσεις που συχνά επιβαρύνουν τόσο τον ασθενή όσο και την οικογένειά του.

Η φιλοσοφία που διέπει τη συνεργασία αυτή βασίζεται στην αρχή ότι η υγεία δεν ολοκληρώνεται στο χειρουργείο ή στη νοσηλεία, αλλά συνεχίζεται με την ίδια βαρύτητα και στη φάση της αποκατάστασης. Σε αυτό το πλαίσιο, οι ασθενείς του ΙΑΣΩ Θεσσαλίας έχουν τη δυνατότητα άμεσης πρόσβασης στις εξειδικευμένες υπηρεσίες αποκατάστασης του ANIMUS, μέσα από εξατομικευμένα θεραπευτικά προγράμματα που σχεδιάζονται από ιατρό φυσικής ιατρικής και αποκατάστασης, σε στενή συνεργασία με τον θεράποντα ιατρό κάθε περιστατικού. Η προσέγγιση αυτή διασφαλίζει τη συνέπεια στη θεραπεία και την προσαρμογή της στις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε ασθενούς.

Η σημασία της εξατομικευσης είναι καθοριστική, καθώς κάθε περιστατικό παρουσιάζει



διαφορετικές απαιτήσεις, είτε πρόκειται για ορθοπαιδικές κακώσεις, νευρολογικές παθήσεις, μετεγχειρητική αποκατάσταση ή χρόνιες καταστάσεις που απαιτούν μακροχρόνια υποστήριξη. Η δημιουργία ενός ενιαίου θεραπευτικού πλάνου, που ξεκινά από το νοσοκομείο και συνεχίζεται στο κέντρο αποκατάστασης, συμβάλλει ουσιαστικά στη βελτίωση των κλινικών αποτελεσμάτων και στη μείωση των επιπλοκών.

Παράλληλα, η συνεργασία των δύο φορέων ενισχύεται από τη χρήση σύγχρονης ιατρικής τεχνολογίας και την παρουσία εξειδικευμένου επιστημονικού προσωπικού. Το ΙΑΣΩ Θεσσαλίας, ως ένα από τα πιο σύγχρονα ιδιωτικά νοσοκομεία της Κεντρικής

Ελλάδας, διαθέτει πλήρη 24ωρη ιατρική κάλυψη και πολυάριθμες ιατρικές ειδικότητες, διασφαλίζοντας άμεση και αποτελεσματική αντιμετώπιση τόσο προγραμματισμένων όσο και απροσδόκητων περιστατικών. Από την άλλη πλευρά, το ANIMUS αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα κέντρα αποκατάστασης στην Ελλάδα, με ισχυρή διεπιστημονική ομάδα που περιλαμβάνει φυσιοτράτες, φυσικοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, λογοθεραπευτές και ψυχολόγους, προσφέροντας ολοκληρωμένη προσέγγιση στην αποθεραπεία.

Η σύζευξη αυτών των δύο δομών δημιουργεί ένα ολοκληρωμένο δίκτυο υγείας, στο οποίο η θεραπεία και η αποκατάσταση δεν αντιμετωπίζονται ως ξεχωριστά στάδια,

αλλά ως μέρη μιας ενιαίας διαδικασίας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την καλύτερη παρακολούθηση του ασθενούς, την έγκαιρη παρέμβαση όπου χρειάζεται και την ουσιαστική βελτίωση της ποιότητας ζωής του Ένα ακόμη σημαντικό στοιχείο της συνεργασίας είναι η μείωση της ταλαιπωρίας για τους ασθενείς και τις οικογένειές τους. Η οργανωμένη μετάβαση από τη νοσοκομειακή φροντίδα στην αποκατάσταση μειώνει τις καθυστερήσεις, τις επαναλαμβανόμενες διαδικασίες και τις περιττές μετακινήσεις. Ο ασθενής παραμένει σε ένα ασφαλές και γνωστό θεραπευτικό περιβάλλον, με επαγγελματίες υγείας που έχουν πλήρη εικόνα του ιατρικού του ιστορικού, γεγονός που ενισχύει την εμπιστοσύνη και την ψυχολογική του σταθερότητα.

Η ψυχολογική διάσταση της αποκατάστασης αποτελεί επίσης βασικό πυλώνα της συνεργασίας. Η συνεχής υποστήριξη και η αίσθηση ασφάλειας που προσφέρει η «ομπρέλα προστασίας» των δύο οργανισμών συμβάλλει στη μείωση του άγχους και στην καλύτερη συμμόρφωση του ασθενούς με το θεραπευτικό πρόγραμμα. Η αποκατάσταση δεν είναι μόνο σωματική διαδικασία, αλλά και ψυχοσυναισθηματική, γεγονός που αναγνωρίζεται πλήρως μέσα από αυτό το ενιαίο μοντέλο φροντίδας.

Σε ευρύτερο επίπεδο, η συνεργασία του ΙΑΣΩ Θεσσαλίας και του ANIMUS αποτελεί ένα σημαντικό βήμα προς την αναβάθμιση των υπηρεσιών υγείας στην Ελλάδα. Η διασύνδεση της νοσοκομειακής περίθαλψης με την αποκατάσταση δημιουργεί ένα νέο πρότυπο που μπορεί να λειτουργήσει ως οδηγός για αντίστοιχες πρωτοβουλίες στο μέλλον. Η επένδυση σε σύγχρονες υποδομές, εξειδικευμένο προσωπικό και ολοκληρωμένα θεραπευτικά πρωτόκολλα αναδεικνύει μια νέα αντίληψη για την υγεία, όπου ο ασθενής βρίσκεται στο επίκεντρο και η φροντίδα του αντιμετωπίζεται ως συνεχής και αδιάκοπη διαδικασία.

Η συγκεκριμένη σύμπραξη δεν αποτελεί απλώς μια συνεργασία δύο οργανισμών, αλλά μια ουσιαστική μετατόπιση προς ένα πιο ανθρωποκεντρικό και αποτελεσματικό μοντέλο υγείας. Από την πρώτη διάγνωση έως την πλήρη αποκατάσταση, ο ασθενής δεν μένει ποτέ χωρίς υποστήριξη, αλλά βρίσκεται διαρκώς υπό την επίβλεψη ενός ενιαίου και συντονισμένου δικτύου φροντίδας. Με αυτόν τον τρόπο, διαμορφώνεται ένα νέο πρότυπο στην υγεία, όπου η θεραπεία και η αποκατάσταση συνδέονται αρμονικά, με τελικό στόχο όχι απλώς την ίαση, αλλά την επιστροφή σε μια ποιοτική και λειτουργική καθημερινότητα.

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

## Κ. ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ο ισόβιος πρόεδρος του ΙΣΛ

Η εκ νέου ανάδειξη του Κωνσταντίνου Γιαννακόπουλου στην προεδρία του Ιατρικού Συλλόγου Λάρισας για έβδομη συνεχόμενη θητεία αποτελεί μια εξέλιξη που επιβεβαιώνει τη διαχρονική εμπιστοσύνη της ιατρικής κοινότητας στο πρόσωπό του. Με τη συμπλήρωση ήδη 21 ετών στο «τιμόνι» του Συλλόγου και με ορίζοντα την ολοκλήρωση ενός τετάρτου του αιώνα στην ηγεσία του ΙΣΛ, ο έμπειρος παιδίατρος συνεχίζει μια πορεία που έχει ταυτιστεί με τη θεσμική εκπροσώπηση των γιατρών της Λάρισας. Η ενασχόλησή του με τα κοινά ξεκίνησε ήδη από τα φοιτητικά του χρόνια στην Ιατρική Σχολή του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Ακολούθησε μια πολυετής διαδρομή προποφοράς ως ιδιώτης παιδίατρος, γενικός γραμματέας του Ιατρικού

Συλλόγου Λάρισας και πρόεδρος του Πειθαρχικού Συμβουλίου επί τρεις θητείες, πριν εκλεγεί για πρώτη φορά πρόεδρος το 2005. Παράλληλα, η τριπλή εκλογή του στον Πανελλήνιο Ιατρικό Σύλλογο αποτυπώνει την αναγνώριση που απολαμβάνει και σε πανελλαδικό επίπεδο. Κατά τη διάρκεια της μακράς του θητείας, ο Κωνσταντίνος Γιαννακόπουλος διαδραμάτισε πρωταγωνιστικό ρόλο σε κρίσιμες στιγμές για τη δημόσια υγεία. Στην πανδημία της COVID-19, ο Ιατρικός Σύλλογος Λάρισας ανέλαβε καθοριστικές πρωτοβουλίες για την ανάσχεση της διασποράς, συμβάλλοντας, σύμφωνα με τον ίδιο, στην προστασία της πόλης σε μια από τις δυσκολότερες περιόδους της σύγχρονης ιστορίας. Αντίστοιχα, μετά την τραγωδία των Τεμπών, κινητοποιήθηκαν άμεσα δημόσιες

και ιδιωτικές δομές υγείας, με τον ΙΣΛ να συντονίζει τη συμμετοχή εξειδικευμένων ιατρών, συμβάλλοντας στην αποτελεσματική αντιμετώπιση των τραυματιών. Σήμερα, ο πρόεδρος του ΙΣΛ συνεχίζει να αναδεικνύει τις μεγάλες προκλήσεις του συστήματος υγείας, δίνοντας ιδιαίτερη βαρύτητα στην αντιμετώπιση του burnout των νέων γιατρών, στην ενίσχυση του Εθνικού Συστήματος Υγείας, στην αξιοκρατία, στην επίλυση του προβλήματος του clawback και στη βελτίωση του ασφαλιστικού και συνταξοδοτικού πλαισίου του ιατρικού κόσμου. Παρά την πολύχρονη κομματική του διαδρομή στη Νέα Δημοκρατία, ο ίδιος επιμένει ότι ο Ιατρικός Σύλλογος λειτουργεί με απόλυτη θεσμική ανεξαρτησία, έχοντας ως μοναδικό γνώμονα την



υπεράσπιση των συμφερόντων των γιατρών και της δημόσιας υγείας. Η έβδομη συνεχόμενη εκλογική του επικράτηση, με ποσοστό 53,8% των εδρών, αποτελεί ισχυρή επιβεβαίωση της αποδοχής του έργου του και της εμπιστοσύνης που εξακολουθεί να εμπνέει στους συναδέλφους του, οι οποίοι του εμπέδωσαν για ακόμη μία φορά την ευθύνη να ηγηθεί του ιστορικού Ιατρικού Συλλόγου Λάρισας.

«Η αναπηρία μας κάνει να ανακαλύπτουμε νέους τρόπους για να συνεχίσουμε τη ζωή μας. Με τη στήριξη των ανθρώπων γύρω μας μπορούμε να προχωρήσουμε και να πετύχουμε τους στόχους μας»

«**Το πρώτο πράγμα που λέω κάθε πρωί είναι «ευχαριστώ». Ευχαριστώ που ζω και που ό,τι συνέβη, συνέβη σε μένα και όχι στα παιδιά μου»**



## ΜΑΡΙΑ ΝΑΚΑ

**Η Μαρία Νάκα μιλά για τη ζωή μετά το ατύχημα, τη δύναμη της αποκατάστασης και τη φράση που τη συνοδεύει καθημερινά «Η αναπηρία δεν με κάνει ανάικη»**

# «Από το τροχαίο στην ελπίδα»

Σήμερα, μέσα από τη διαδρομή της στο ΚΔΗΦ «ANIMUS», μιλά για τη δύναμη της αποκατάστασης, την αξία της ανθρώπινης στήριξης και το πώς έμαθε να αντιμετωπίζει την αναπηρία όχι ως εμπόδιο, αλλά ως μια νέα αφετηρία ζωής

Συνέντευξη στην Έννη Λεβέντη

**Υπάρχουν ιστορίες που δεν μιλούν μόνο για την αναπηρία, αλλά κυρίως για τη δύναμη της ανθρώπινης ψυχής. Ιστορίες ανθρώπων που, ενώ βρέθηκαν αντιμέτωποι με μια απρόσμενη δοκιμασία, αρνήθηκαν να επιτρέψουν στις δυσκολίες να καθορίσουν τη ζωή τους. Μία από αυτές είναι και η ιστορία της Μαρίας Νάκα, μιας γυναίκας που είδε την καθημερινότητά της να αλλάζει δραματικά ύστερα από ένα σοβαρό τροχαίο ατύχημα το 2018. Οι τραυματισμοί που υπέστη επηρέασαν σημαντικά την κινητικότητα της και την έφεραν αντιμέτωπη με έναν μακρύ δρόμο αποκατάστασης, γεμάτο προκλήσεις, πόνο και αβεβαιότητα.**

Ωστόσο, αντί να εγκλωβιστεί στη νέα πραγματικότητα, επέλεξε να τη μετατρέψει σε μια νέα αφετηρία. Μέσα από την πορεία της στο Κέντρο Διημέρευσης και Ημερήσιας Φροντίδας «ANIMUS», στη Λάρισα, βρήκε ανθρώπους που τη στήριξαν, της έδωσαν δύναμη και την ενθάρρυναν να ξαναπιστέψει στις δυνατότητές της. Σήμερα, έχοντας αφήσει πίσω τον φόβο και την απομόνωση, μιλά με ειλικρίνεια για τον αγώνα της, τις δυσκολίες που εξακολουθεί να αντιμετωπίζει, αλλά και για τις μικρές καθημερινές νίκες που της υπενθυμίζουν ότι η ζωή συνεχίζεται.

Στη συνέντευξη που ακολουθεί, η Μαρία Νάκα καταθέτει μια βαθιά ανθρώπινη μαρτυρία για την αξία της αποκατάστασης, της κοινωνικής ένταξης και της αλληλεγγύης. Μιλά για τους ανθρώπους που στάθηκαν στο πλευρό της, για το πώς έμαθε να βάζει όρια και να αγαπά περισσότερο τον εαυτό της, ενώ στέλνει ένα δυνατό μήνυμα αισιοδοξίας σε κάθε άνθρωπο που καλείται να αντιμετωπίσει μια δύσκολη δοκιμασία. Γιατί, όπως η ίδια λέει, «η αναπηρία δεν με έκανε ανάικη· μου έμαθε να ζω».

**Κυρία Νάκα, είστε από τα πρώτα μέλη του ΚΔΗΦ. Τι σημαίνει για εσάς αυτή η**

**διαδρομή;**

Είμαι εδώ από την πρώτη ημέρα λειτουργίας του Κέντρου. Αν με ρωτούσε κάποιος τι άλλαξε περισσότερο στη ζωή μου, θα έλεγα τα πάντα. Μέχρι τότε ζούσα πολύ κλεισμένη στον εαυτό μου. Ερχόμενη εδώ, βγήκα από το σπίτι, γνώρισα ανθρώπους που με αγάπησαν και τους αγάπησα. Βρήκα ζεστασιά, αποδοχή και μια δεύτερη οικογένεια. Δεν είναι μόνο οι θεραπευτές. Είναι όλοι οι άνθρωποι που εργάζονται εδώ. Από τη γυναίκα που φροντίζει την καθαριότητα μέχρι τους φυσιοθεραπευτές, τους εργοθεραπευτές, τους συνοδούς και τους οδηγούς. Όλοι αποτελούν κομμάτι της καθημερινότητάς μας.

**Πέρα από τη συντροφιά, πόσο σας βοήθησε θεραπευτικά;**

Καθοριστικά. Δεν βρήκα μόνο παρέα. Βρήκα έναν τρόπο να αντιμετωπίσω τα προβλήματα της υγείας μου. Αν έμεινα στο σπίτι, πιθανότατα θα έκλαιγα συνεχώς αναρωτώμενη «γιατί σε μένα». Εδώ όμως έμαθα να παλεύω. Η φυσιοθεραπεία και η εργοθεραπεία βελτίωσαν σημαντικά την κινητικότητά μου, αλλά κυρίως άλλαξε ο τρόπος που αντιμετωπίζω τη ζωή.

**Πώς ξεκίνησε η δική σας περιπέτεια;**

Το 2018 είχα ένα σοβαρό τροχαίο ατύχημα. Δεν οδηγούσα εγώ. Πήγαينا στη δουλειά μου με συνάδελφο όταν συνέβη το δυστύχημα. Από εκείνη τη στιγμή άλλαξαν όλα. Υπέστην σοβαρούς τραυματισμούς στα άνω άκρα, πολλαπλά κατάγματα, ραγισμένα πλευρά και προβλήματα στους πνεύμονες. Για αρκετό διάστημα δεν μπορούσα να εξυπηρετήσω ούτε τις πιο απλές καθημερινές ανάγκες μου.

**Πώς βιώνει ένας άνθρωπος μια τόσο απότομη αλλαγή;**

Είναι πολύ δύσκολο. Ξαφνικά συνειδητοποιείς ότι πράγματα που θεωρούσες αυτονόητα δεν

μπορείς πλέον να τα κάνεις μόνος σου. Όμως αποφάσισα ότι δεν θα επιτρέψω στην αναπηρία να καθορίσει ποια είμαι. Ήθελα να συνεχίσω να ζω.

**Από πού αντλήσατε αυτή τη δύναμη**

Από τους ανθρώπους που στάθηκαν δίπλα μου. Από τους γιατρούς, το νοσηλευτικό προσωπικό, το Κέντρο Αποκατάστασης και στη συνέχεια από το ΚΔΗΦ. Κυρίως όμως από την ανάγκη να συνεχίσω για τα παιδιά μου. Έχω δύο γιους και κάθε μέρα λέω μέσα μου: «Ευχαριστώ που το έπαθα εγώ και όχι εκείνα». Αυτή είναι η μεγαλύτερη ευγνωμοσύνη που νιώθω.

**Μιλάτε συνεχώς για ευγνωμοσύνη, παρά τις δυσκολίες.**

Γιατί είμαι ζωντανή. Θα μπορούσαν τα πράγματα να είχαν εξελιχθεί πολύ χειρότερα. Δεν χτύπησα στο κεφάλι και αυτό ήταν καθοριστικό. Ναι, πονάω ακόμη. Ναι, υπάρχουν πράγματα που δυσκολεύονται να κάνω. Όμως ζω. Και όσο ζω, έχω λόγο να χαμογελάω.

**Ποια είναι η μεγαλύτερη αλλαγή στον χαρακτήρα σας μετά το ατύχημα**

Έμαθα να αγαπώ και τον εαυτό μου. Πριν από το ατύχημα φρόντιζα μόνο τους άλλους. Έβαζα πάντα τους πάντες πάνω από εμένα. Μετά κατάλαβα ότι πρέπει να βάζω και όρια. Να λέω «ως εδώ». Να αφιερώνω χρόνο στον εαυτό μου χωρίς ενοχές.

**Τι σημαίνει σήμερα για εσάς η λέξη «αναπηρία»**

Δεν σημαίνει ανικανότητα. Αυτό θέλω να το ακούσει όλος ο κόσμος. Η αναπηρία δεν μας κάνει λιγότερο ικανούς. Μας αναγκάζει να βρούμε διαφορετικούς δρόμους για να πετύχουμε τους ίδιους στόχους. Έχουμε ανάγκη από στήριξη, όχι από οίκτο.

**Πόσο σημαντική είναι η κοινωνική ένταξη**

**για έναν άνθρωπο με αναπηρία;**

Είναι τα πάντα. Αν είχα μείνει στο σπίτι, θα είχα παραιτηθεί. Σήμερα συμμετέχω σε εκδρομές, βγαίνω, γνωρίζω κόσμο, γελάω, τραγουδάω. Όταν κουράζομαι το λέω χωρίς ντροπή. Έμαθα να αναγνωρίζω τα όριά μου αλλά και να μην σταματώ να προσπαθώ.

**Συγκινηθήκατε ιδιαίτερα σε πρόσφατη εκδήλωση του Κέντρου. Γιατί;**

Γιατί άκουσα μια ιστορία που μου θύμιζε τα δικά μου παιδιά. Κάθε φορά που βλέπω νέους ανθρώπους να παλεύουν, σκέφτομαι πόσο πολύτιμη είναι η ζωή. Η ζωή δεν σταματά όταν εμφανίζεται μια δυσκολία. Απλώς συνεχίζεται διαφορετικά.

**Αν μπορούσατε να στείλετε ένα μήνυμα σε κάποιον που μόλις βρέθηκε αντιμέτωπος με μια αναπηρία, ποιο θα ήταν;**

Να μη χάσει την ελπίδα του. Να ζητήσει βοήθεια. Να μη φοβηθεί να βγει από το σπίτι. Να πιστέψει ότι μπορεί να ξαναχτίσει τη ζωή του. Ο πόνος δεν εξαφανίζεται, αλλά μπορείς να μάθεις να ζεις μαζί του και να συνεχίσεις να ονειρεύεσαι.

**Και τι λέτε κάθε πρωί στον εαυτό σας;**

Λέω ένα μεγάλο «ευχαριστώ». Ευχαριστώ που ζω. Ευχαριστώ που το ατύχημα δεν στέρπησε τη ζωή των παιδιών μου. Και θυμίζω στον εαυτό μου ότι, όσο δύσκολη κι αν είναι μια μέρα, αξίζει να τη ζήσεις μέχρι το τέλος.

Η ιστορία της Μαρίας Νάκα δεν είναι απλώς μια προσωπική αφήγηση αποκατάστασης. Είναι μια μαρτυρία αξιοπρέπειας, επιμονής και βαθιάς πίστης στη δύναμη του ανθρώπου να ξανασταθεί όρθιος. Μέσα από τη διαδρομή της αποδεικνύει πως η αναπηρία δεν ορίζει τις δυνατότητες ενός ανθρώπου· εκείνο που τις καθορίζει είναι η θέληση να συνεχίσει να ζει με αξιοπρέπεια, ελπίδα και αγάπη για τη ζωή.

«Έρχομαι κάθε μέρα με χαρά. Δεν είναι μόνο οι θεραπείες· είναι οι άνθρωποι, η αγάπη, οι εκδρομές, οι συζητήσεις, η παρέα. Νιώθω ότι εδώ βρήκα ξανά τη ζωή μου.»



# «Εδώ είναι η δεύτερη οικογένειά μου. Με βοήθησαν να ξαναβρώ τη ζωή μου»

Μετά από δύο σοβαρά εγκεφαλικά επεισόδια που άλλαξαν ριζικά την καθημερινότητά του, δεν σταμάτησε ποτέ να αγωνίζεται. Μιλά για τη διαδρομή του, τη σημασία της αποκατάστασης και τη μεγάλη οικογένεια που βρήκε μέσα στη δομή

Συνέντευξη στην Έννη Λεβέντη

**Υπάρχουν ιστορίες που δεν μιλούν μόνο για την ασθένεια, αλλά κυρίως για τη δύναμη του ανθρώπου να ξενασκαωθεί όταν η ζωή τον δοκιμάζει. Η ιστορία του Δημήτρη Δημοπούλου είναι μία από αυτές. Ένας άνθρωπος που αφιέρωσε τη ζωή του στην εργασία και την οικογένειά του, βρέθηκε ξαφνικά αντιμέτωπος με δύο σοβαρά εγκεφαλικά επεισόδια, τα οποία άλλαξαν οριστικά την καθημερινότητά του. Εκεί όπου πολλοί θα λυγίζαν, εκείνος επέλεξε να παλέψει.**

Η διαδρομή της αποκατάστασης δεν ήταν εύκολη. Απαιτούσε αμέτρητες ώρες θεραπείας, υπομονή, επιμονή και πίστη ότι κάθε μικρό βήμα αποτελεί μια μεγάλη προσωπική νίκη. Δίπλα του στάθηκαν η οικογένειά του, οι επαγγελματίες υγείας και, τα τελευταία χρόνια, οι άνθρωποι του ΚΔΗΦ ANIMUS, που έγιναν για τον ίδιο κάτι πολύ περισσότερο από μια ομάδα θεραπευτών: έγιναν μια δεύτερη οικογένεια. Μέσα από τις καθημερινές δραστηριότητες, την αποκατάσταση, την κοινωνικοποίηση και την ανθρώπινη φροντίδα, ο κ. Δημοπούλος κατάφερε να ανακτήσει όχι μόνο δεξιότητες, αλλά και την αισιοδοξία του για τη ζωή.

Στη συνέντευξη που ακολουθεί, ο Δημήτρης Δημοπούλος ανοίγει την καρδιά του και μιλά με ειλικρίνεια για τις δυσκολες στιγμές που βίωσε, τη μάχη που έδωσε για να ξανασταθεί στα πόδια του, αλλά και για τη σημασία της έγκαιρης αποκατάστασης και της ανθρώπινης υποστήριξης. Το μήνυμά του είναι ξεκάθαρο: καμία δυσκολία δεν είναι ανυπέρβλητη όταν υπάρχει θέληση, αγάπη και οι κατάλληλοι άνθρωποι δίπλα σου.

Κυρία Δημοπούλε, πριν μιλήσουμε για τη με-

γάλη περιπέτεια της υγείας σας, θα θέλαμε να γνωρίσουμε τον άνθρωπο πίσω από αυτή την ιστορία. Πείτε μας λίγα λόγια για τη ζωή σας.

Γεννήθηκα στην Ανάβρρα Αγιάς το 1955 και μεγάλωσα σε ένα χωριό που μου έμαθε τις αξίες της δουλειάς και της αξιοπρέπειας. Σπούδασα Τουριστικές Επιχειρήσεις στη Λάρισα και από πολύ νέος εργάστηκα στον τουρισμό. Δούλεψα σε μεγάλα ξενοδοχεία, σε τουριστικές μονάδες στη Χαλκιδική, στην Κέρκυρα και σε πολλές ακόμη περιοχές της Ελλάδας. Αγαπούσα πολύ τη δουλειά μου. Ήταν ένας χώρος που μου έδινε ενέργεια, γιατί μου άρεσε να εξυπηρετώ ανθρώπους και να είμαι συνεχώς δημιουργικός.

**Πότε αισθανθήκατε ότι η ζωή σας άλλαξε οριστικά;**

Το 1998. Ήμουν μόλις 41 ετών όταν υπέστην το πρώτο εγκεφαλικό επεισόδιο. Δεν περίμενα ποτέ ότι θα μπορούσα να συμβεί κάτι τέτοιο σε τόσο νεαρή ηλικία. Μέσα σε λίγα λεπτά η καθημερινότητά μου ανατράπηκε. Από έναν άνθρωπο που εργαζόταν ασταμάτητα, βρέθηκα να παλεύω για τα πιο απλά πράγματα της ζωής. Χρόνια αργότερα ήρθε και δεύτερο εγκεφαλικό, δυσκολεύοντας ακόμη περισσότερο την κατάστασή μου.

**Θυμάστε εκείνη την πρώτη ημέρα;**

Δεν θα την ξεχάσω ποτέ. Επέστρεψα από τη δουλειά, μπήκα στην κουζίνα του σπιτιού μου και ξαφνικά κατέρρευσα. Ήμουν μόνος. Όταν άρχισα να συνέχομαι, κατάλαβα ότι κάτι πολύ σοβαρό είχε συμβεί. Η οικογένειά μου έζησε στιγμές μεγάλης αγωνίας. Εκείνες οι ώρες ήταν οι δυσκολότερες της ζωής μας.

**Ποια ήταν η μεγαλύτερη δυσκολία μετά το εγκεφαλικό;**

«**Αυτό που θέλω περισσότερο είναι να είμαι καλά, να μη με πονάει το σώμα μου και να μπορώ να χαίρομαι την οικογένειά μου και τους ανθρώπους που είναι δίπλα μου»**

## ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ

«**Έδωσα έναν πολύ μεγάλο αγώνα για να ξανασταθώ στα πόδια μου, να ξαναμιλήσω και να μπορέσω να κάνω πράγματα που πριν τα θεωρούσα αυτονόητα «Δεν τα παράτησα ποτέ»**

Η απώλεια της ανεξαρτησίας μου. Ξαφνικά δεν μπορούσα να κάνω πράγματα που πριν θεωρούσα αυτονόητα. Χρειάστηκε να στηριχθώ στη σύζυγό μου και στα παιδιά μου. Ήταν δύσκολο να αποδεχτώ ότι είχα ανάγκη βοήθειας ακόμη και στις καθημερινές δραστηριότητες. Όμως δεν σταμάτησα ποτέ να προσπαθώ.

**Πόσο σημαντικός ήταν ο ρόλος της οικογένειάς σας;**

Αν δεν είχα την οικογένειά μου δίπλα μου, δεν ξέρω αν θα τα είχα καταφέρει. Η σύζυγός μου και οι δύο κόρες μου στάθηκαν δίπλα μου σε κάθε δύσκολη στιγμή. Δεν με άφησαν ούτε μία ημέρα να νιώσω μόνος. Ήταν η δύναμή μου όταν εγώ δεν είχα κουράγιο.

**Χρειάστηκε μεγάλη προσπάθεια για να επανέλθετε;**

Τεράστια. Έκανα φυσιοθεραπείες, λογοθεραπείες και αμέτρητες ώρες ασκήσεων. Υπήρξαν στιγμές που δεν μπορούσα να μιλήσω καθαρά. Οι θεραπευτές μου έδωσαν κουράγιο και με βοήθησαν να ξαναβρώ τη φωνή μου. Έκανα καθημερινή εξάσκηση, ακόμη και στο σπίτι, μέχρι να μπορώ ξανά να επικοινωνώ όπως σήμερα.

**Πώς μπήκε στη ζωή σας το ΚΔΗΦ ANIMUS;**

Με ενημέρωσαν άνθρωποι που γνώριζαν τη δουλειά που γίνεται εδώ. Από την πρώτη ημέρα ένιωσα ότι δεν ήμουν ένας ακόμη ωφελούμενος. Με αντιμετώπισαν από όσα φαντάζομαι. Το σημαντικό είναι να μη μείνεις μόνος.

**Τι είναι αυτό που κάνει το ANIMUS τόσο ξεχωριστό;**

Οι άνθρωποί του. Οι θεραπευτές, το προσωπικό, όλοι όσοι εργάζονται εδώ ενδιαφέρονται πραγματικά για εμάς. Δεν κάνουν απλώς τη

δουλειά τους. Μας δίνουν κουράγιο, μας ενθαρρύνουν, μας κάνουν να χαμογελάμε. Εδώ δεν αισθάνομαι ασθενής. Αισθάνομαι άνθρωπος.

**Πώς είναι μια συνθησιμένη ημέρα στο ΚΔΗΦ;**

Είναι γεμάτη δραστηριότητες. Κάνουμε θεραπείες, γυμναστική, συζητάμε, γελάμε, πηγαίνουμε εκδρομές, συμμετέχουμε σε δράσεις. Έχουμε γίνει μια μεγάλη παρέα. Περιμένω κάθε μέρα να έρθω γιατί νιώθω πως βρίσκομαι ανάμεσα σε ανθρώπους που με αγαπούν πραγματικά. Είναι σαν να έρχομαι στη δεύτερη οικογένειά μου.

**Ποιο είναι το μεγαλύτερο κέρδος που σας έχει προσφέρει το ANIMUS;**

Μου επέστρεψε την αυτοπεποίθησή μου. Μου θύμιζε ότι μπορώ ακόμη να εξελίσσομαι, να βελτιώνομαι και να χαίρομαι τη ζωή. Αυτό δεν μετρείται με χρήματα.

**Αν συναντούσατε σήμερα έναν άνθρωπο που μόλις έχει υποστεί ένα εγκεφαλικό, τι θα του λέγατε;**

Να μην εγκαταλείψει ποτέ τον αγώνα. Στην αρχή όλα φαίνονται αδύνατα, όμως με υπομονή, επιμονή, σωστή αποκατάσταση και ανθρώπους που πιστεύουν σε σένα, μπορείς να καταφέρεις περισσότερα από όσα φαντάζομαι. Το σημαντικό είναι να μη μείνεις μόνος.

**Ποιο είναι το μεγαλύτερο όνειρό σας σήμερα;**

Να συνεχίσω να ζω με αξιοπρέπεια, να έχω όσο γίνεται λιγότερο πόνο, να χαίρομαι τα παιδιά και την οικογένειά μου και να συνεχίσω να έρχομαι στο ANIMUS. Όσο έχω ανθρώπους γύρω μου που με αγαπούν, αισθάνομαι πως μπορώ να συνεχίζω να ονειρεύομαι.



«Η ψυχική και η σωματική υγεία είναι άρρηκτα συνδεδεμένες. Όταν ενισχύεται η αυτοπεποίθηση και η ψυχική ανθεκτικότητα του ανθρώπου, ενισχύεται ταυτόχρονα και η πορεία της αποκατάστασής του»



ΣΟΦΙΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ

## «Η πραγματική αποκατάσταση ξεκινά όταν ο άνθρωπος ξαναπιστέψει στον εαυτό του»

Η Ψυχολόγος των Δομών Υγείας ANIMUS εξηγεί γιατί η ψυχική ενδυνάμωση αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της αποκατάστασης και πώς η θεραπευτική σχέση βοηθά τον άνθρωπο να αποδεχθεί τη νέα πραγματικότητα και να προχωρήσει μπροστά

Συνέντευξη  
στην Έννη  
Λεβέντη

Η διαδικασία της αποκατάστασης αποτελεί μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που μπορεί να κληθεί να αντιμετωπίσει ένας άνθρωπος μετά από μια σοβαρή ασθένεια, ένα ατύχημα ή μια νευρολογική βλάβη. Πέρα από τις σωματικές αλλαγές και τις απαιτήσεις της θεραπείας, ο ίδιος καλείται να διαχειριστεί ένα πλήθος συναισθημάτων, όπως ο φόβος, η αβεβαιότητα, η θλίψη, η απώλεια της αυτοπεποίθησης και η ανάγκη προσαρμογής σε μια νέα πραγματικότητα. Σε αυτή την απαιτητική πορεία, η ψυχολογική υποστήριξη δεν αποτελεί μια νέα πραγματικότητα. Σε αυτή την απαιτητική πορεία, η ψυχολογική υποστήριξη δεν αποτελεί μια νέα πραγματικότητα. Σε αυτή την απαιτητική πορεία, η ψυχολογική υποστήριξη δεν αποτελεί μια νέα πραγματικότητα.

Η σύγχρονη επιστήμη αναγνωρίζει ότι η ψυχική και η σωματική υγεία βρίσκονται σε διαρκή αλληλεπίδραση. Η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, η διαχείριση των δύσκολων

συναισθημάτων και η αποδοχή των αλλαγών που επιφέρει μια περιπέτεια υγείας συμβάλλουν ουσιαστικά στην αποτελεσματικότητα της θεραπείας και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Για τον λόγο αυτό, οι Δομές Υγείας ANIMUS εφαρμόζουν μια ολοκληρωμένη, διεπιστημονική προσέγγιση, όπου η ψυχολογική φροντίδα συνυπάρχει ισότιμα με τις υπόλοιπες θεραπευτικές παρεμβάσεις, δημιουργώντας ένα περιβάλλον ασφάλειας, υποστήριξης και προσωπικής ενδυνάμωσης.

Στη συνέντευξη που ακολουθεί, η Ψυχολόγος των Δομών Υγείας ANIMUS, Σοφία Παναγιώτου, αναλύει τον καθοριστικό ρόλο της ψυχολογίας στην αποκατάσταση, εξηγώντας πώς η θεραπευτική σχέση, οι ατομικές συνεδρίες και οι ομαδικές δράσεις συμβάλλουν στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, στην αποδοχή της νέας πραγματικότητας και στην επανασύνδεση του ανθρώπου με τις δυνατότητές του. Παράλληλα, ανα-

δεικνύει τη σημασία της ενεργητικής ακράσας, της εμπιστοσύνης και της εξατομικευμένης προσέγγισης, επισημαίνοντας ότι κάθε άνθρωπος έχει τον δικό του ρυθμό προσαρμογής και αξίζει να έχει δίπλα του μια επιστημονική ομάδα που θα τον στηρίξει με γνώση, συνέπεια και σεβασμό. Μέσα από τις απαντήσεις της αναδεικνύεται ένα αισιόδοξο μήνυμα: ότι ακόμη και μετά από μια δύσκολη ανατροπή, η ζωή μπορεί να αποκτήσει ξανά νόημα, προοπτική και ποιότητα, όταν ο άνθρωπος νιώσει ότι δεν είναι μόνος στη διαδρομή της αποκατάστασης.

**Κυρία Παναγιώτου, η ψυχολογική υποστήριξη θεωρείται σήμερα βασικό στοιχείο της αποκατάστασης. Πόσο σημαντικό είναι για έναν ψυχολόγο να γνωρίζει το ιστορικό και τις ανάγκες κάθε ωφελούμενου πριν ξεκινήσει η θεραπευτική διαδικασία;**

Η πρώτη και σημαντικότερη προϋπόθεση για μια ουσιαστική θερα-

πευτική σχέση είναι να γνωρίσουμε τον άνθρωπο που έχουμε απέναντί μας. Δεν αρκεί να γνωρίζουμε μόνο το ιατρικό ιστορικό του· χρειάζεται να κατανοήσουμε τις προσωπικές του ανάγκες, τις δυνατότητές του, το λειτουργικό του επίπεδο, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο βιώνει ο ίδιος τη νέα πραγματικότητα που έχει διαμορφωθεί στη ζωή του.

Κάθε άνθρωπος αποτελεί μια ξεχωριστή περίπτωση και δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί με γενικούς κανόνες. Η ηλικία, για παράδειγμα, δεν είναι το βασικό κριτήριο που καθορίζει τη θεραπευτική παρέμβαση. Πολύ μεγαλύτερη σημασία έχουν οι ιδιαίτερες ανάγκες, οι δυνατότητες προσαρμογής και οι προσωπικοί στόχοι του κάθε ωφελούμενου.

Η εξατομικευμένη προσέγγιση μάς επιτρέπει να σχεδιάσουμε παρεμβάσεις που ανταποκρίνονται πραγματικά στις ανάγκες του ανθρώπου, δημιουργώντας τις προϋποθέσεις ώστε να αισθανθεί ασφαλής, να

«Οι ομαδικές συνεδρίες δίνουν στους ωφελούμενους την ευκαιρία να διαπιστώσουν ότι δεν είναι μόνοι. Μέσα από την επικοινωνία, την ανταλλαγή εμπειριών και τη συνεργασία δημιουργούνται σχέσεις εμπιστοσύνης και ουσιαστικοί δεσμοί»



εκφραστεί ελεύθερα και να οικοδομήσει μια σχέση εμπιστοσύνης με τον θεραπευτή του.

**Πόσο στενά συνδέονται η ψυχική κατάσταση και η σωματική αποκατάσταση;**  
Δεν μπορούμε να διαχωρίσουμε την ψυχική από τη σωματική υγεία. Οι δύο αυτές διαστάσεις αλληλεπιδρούν συνεχώς και η μία επηρεάζει άμεσα την άλλη.

Όταν ένας άνθρωπος βιώνει μια σοβαρή αλλαγή στην υγεία του, συχνά συνοδεύεται από φόβο, ανασφάλεια, θυμό ή απογοήτευση. Μέσα από την ψυχολογική υποστήριξη, τις θεραπευτικές ασκήσεις και τις δράσεις γνωστικής και συναισθηματικής ενδυνάμωσης, ο ωφελούμενος αποκτά μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, ενισχύει τη λειτουργικότητά του και αποκτά μια πιο αισιόδοξη στάση απέναντι στην πορεία της αποκατάστασης.

Η ψυχική ισορροπία λειτουργεί ως κινητήρια δύναμη και βοηθά τον άνθρωπο να συμμετέχει πιο ενεργά στις υπόλοιπες θεραπευτικές παρεμβάσεις, να συνεργάζεται με την επιστημονική ομάδα και να πιστεύει στις δυνατότητές του.

**Ποιος είναι ο ρόλος των ομαδικών συνεδριών σε σχέση με την ατομική ψυχοθεραπεία;**

Και οι δύο μορφές παρέμβασης είναι εξίσου σημαντικές και λειτουργούν συμπληρωματικά.

Οι ατομικές συνεδρίες προσφέρουν έναν ασφαλή χώρο, όπου ο άνθρωπος μπορεί να εκφράσει προσωπικούς φόβους, αγωνίες και σκέψεις χωρίς διαταγή. Εκεί αναπτύσσεται η θεραπευτική σχέση και γίνεται πιο ουσιαστική εξερεύνηση των προσωπικών βιωμάτων.

Οι ομάδες, όμως, έχουν μια μοναδική δυναμική. Οι συμμετέχοντες συνειδητοποιούν ότι δεν είναι μόνοι. Ανταλλάσσουν εμπειρίες, αναγνωρίζουν κοινές δυσκολίες, μαθαίνουν να επικοινωνούν, να συνεργάζονται, να ακούν και να μοιράζονται συναισθήματα.

Πολύ συχνά, μέσα από αυτές τις ομάδες δημιουργούνται ουσιαστικές φιλικές και σχέσεις που συνεχίζονται και εκτός της δομής, ενισχύοντας ακόμη περισσότερο το αίσθημα του «ανήκειν».

**Το σώμα μπορεί να «μιλήσει» πριν ακόμη εκφραστεί η ψυχή;**

Πολύ συχνά αυτό ακριβώς συμβαίνει. Το

σώμα αποτελεί πολλές φορές τον πρώτο δείκτη ότι κάτι μας πιέζει ψυχικά.

Το άγχος, η έντονη συναισθηματική φόρτιση ή ένα δύσκολο βίωμα μπορεί να εκφραστούν μέσα από σωματικά συμπτώματα. Για αυτό είναι σημαντικό να ακούμε το σώμα μας και να αναγνωρίζουμε τα μηνύματα που μας στέλνει.

Η ψυχοθεραπεία βοηθά τον άνθρωπο να εντοπίσει την πραγματική αιτία αυτών των αντιδράσεων και να αποκτήσει πιο αποτελεσματικούς τρόπους διαχείρισης των συναισθημάτων του.

**Ένα από τα πιο δύσκολα στάδια για έναν άνθρωπο μετά από ένα ατύχημα ή μια σοβαρή ασθένεια είναι η αποδοχή της νέας εικόνας του εαυτού του. Πώς μπορεί να βοηθήσει η ψυχοθεραπεία;**

Πρόκειται για μια διαδικασία που απαιτεί χρόνο, υπομονή και συνεχή υποστήριξη.

Στις ατομικές συνεδρίες ο άνθρωπος έχει την ευκαιρία να εκφράσει όλα όσα τον δυσκολεύουν, να μιλήσει για τον φόβο, τη θλίψη ή την αβεβαιότητα που συνοδεύουν αυτή τη μεγάλη αλλαγή. Παράλληλα, μέσα από τις ομαδικές παρεμβάσεις διαπιστώνει ότι υπάρχουν και άλλοι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν αντίστοιχες προκλήσεις. Αυτό μειώνει το αίσθημα μοναξιάς και ενισχύει την αποδοχή. Στόχος μας δεν είναι απλώς να αποδεχθεί κάποιος την αναπηρία ή τη δυσκολία του. Θέλουμε να ανακαλύψει ξανά τις δυνατότητές του, να σπάσει τα μεγάλα εμπόδια σε μικρότερους, εφικτούς στόχους και να συνειδητοποιήσει ότι μπορεί να συνεχίσει να ζει με αυτονομία, ποιότητα και αισιόδοξια.

Πώς χτίζεται η θεραπευτική σχέση ανάμεσα στον ψυχολόγο και τον ωφελούμενο

Η θεραπευτική σχέση θεμελιώνεται στην εμπιστοσύνη. Ο άνθρωπος πρέπει να αισθανθεί ότι βρίσκεται σε ένα ασφαλές περιβάλλον, όπου μπορεί να μιλήσει χωρίς να φοβάται ότι θα κριθεί. Ο ψυχολόγος οφείλει να ακούει ενεργητικά, να δείχνει σεβασμό και να αποδέχεται το βίωμα του άλλου χωρίς προκαταλήψεις. Η σχέση αυτή δεν δημιουργείται από τη μία ημέρα στην άλλη. Χρειάζεται χρόνο, συνέπεια, σταθερότητα και ειλικρινές ενδιαφέρον. Όταν όμως οικοδομηθεί, γίνεται το πιο ισχυρό εργαλείο για την ψυχολογική ενδυνάμωση και



την προσωπική εξέλιξη του ωφελούμενου.

**Ποιο μήνυμα θα θέλατε να στείλετε στους ανθρώπους που βρίσκονται σήμερα αντιμετώπιζοντας μια δύσκολη κατάσταση υγείας;**

Θα ήθελα να τους πω ότι δεν χρειάζεται να διανύσουν αυτή τη διαδρομή μόνοι τους. Η αποκατάσταση είναι μια σύνθετη διαδικασία, στην οποία η ψυχολογική υποστήριξη έχει εξίσου σημαντική θέση με τη

σωματική θεραπεία. Η αναζήτηση βοήθειας δεν αποτελεί ένδειξη αδυναμίας αλλά πράξη φροντίδας προς τον εαυτό μας. Με τη σωστή επιστημονική καθοδήγηση, την υποστήριξη της διεπιστημονικής ομάδας και την προσωπική προσπάθεια, ακόμη και οι πιο δύσκολες αλλαγές μπορούν να αντιμετωπιστούν με μεγαλύτερη δύναμη, αισιοδοξία και ελπίδα για το μέλλον.

Η αποκατάσταση δεν είναι μια διαδρομή που ολοκληρώνεται μόνο με την πρόοδο της σωματικής υγείας. Είναι μια βαθιά ανθρώπινη διαδικασία, που απαιτεί χρόνο, υπομονή και τη συνεργασία διαφορετικών επιστημονικών ειδικοτήτων, με κοινό στόχο την ενίσχυση της αυτονομίας και της ποιότητας ζωής. Μέσα σε αυτή τη συλλογική προσπάθεια, η ψυχολογία προσφέρει στον άνθρωπο τον χώρο και τη εργαλεία για να επαναπροσδιορίσει τη σχέση του με τον εαυτό του, να διαχειριστεί τις αλλαγές και να ανακαλύψει νέες δυνατότητες εξέλιξης.

Η Σοφία Παναγιώτου αναδεικνύει με τη ματιά του επαγγελματία ψυχικής υγείας ότι κάθε θεραπευτική πορεία είναι μοναδική και χρειάζεται να προσαρμόζεται στις πραγματικές ανάγκες του κάθε ανθρώπου. Η ουσιαστική επικοινωνία, η αποδοχή χωρίς κριτική και η δημιουργία ενός ασφαλούς θεραπευτικού πλαισίου αποτελούν τα θεμέλια πάνω στα οποία μπορεί να οικοδομηθεί η εμπιστοσύνη και, στη συνέχεια, η προσωπική ενδυνάμωση. Σε μια κοινωνία που συχνά εστιάζει μόνο στο ορατό αποτέλεσμα της θεραπείας, η ψυχική υγεία υπενθυμίζει ότι η μεγαλύτερη πρόοδος πολλές φορές συντελείται εσωτερικά. Είναι η στιγμή που ο άνθρωπος αποκτά ξανά την αίσθηση ότι μπορεί να σχεδιάσει το μέλλον του, να συμμετέχει ενεργά στην καθημερινότητα και να αντιμετωπίζει τις προκλήσεις με μεγαλύτερη σιγουριά. Αυτή η εσωτερική αλλαγή αποτελεί το πιο σταθερό θεμέλιο για κάθε νέο ξεκίνημα και αποδεικνύει ότι η πραγματική δύναμη γεννιέται όταν ο άνθρωπος αισθανθεί πως ακούγεται, υποστηρίζεται και δεν είναι ποτέ μόνος απέναντι στις δυσκολίες της ζωής.

“  
Η θεραπευτική σχέση χτίζεται όταν ο άνθρωπος νιώθει ότι ακούγεται χωρίς να κρίνεται. Η εμπιστοσύνη, η συνέπεια και ο σεβασμός αποτελούν τη βάση για κάθε ουσιαστική ψυχολογική υποστήριξη



ANIMUS VOICE

«Η αποκατάσταση δεν αφορά μόνο τη σωματική υγεία. Στόχος μας είναι κάθε άνθρωπος να νιώθει ισότιμο μέλος της κοινωνίας, να συμμετέχει χωρίς διακρίσεις στην καθημερινή ζωή και να ανακτά την αυτοπεποίθηση και την αξιοπρέπειά του»



## ΣΩΤΗΡΙΑ ΠΟΤΟΥΓΛΙΔΟΥ

### «Η αποκατάσταση δεν αφορά μόνο το σώμα, αλλά και την αξιοπρέπεια, την αυτοπεποίθηση και την ισότιμη συμμετοχή στη ζωή»

Η Κοινωνική Λειτουργός των Δομών Υγείας ANIMUS μιλά για τον καθοριστικό ρόλο της κοινωνικής εργασίας στην αποκατάσταση, τη συμπερίληψη, τη δύναμη των ανθρώπων που δοκιμάζονται και το πραγματικό νόημα της προσφοράς

Συνέντευξη  
στην Έννη  
Λεβέντη

# Η

αποκατάσταση ενός ανθρώπου μετά από μια σοβαρή ασθένεια, έναν τραυματισμό ή μια αναπηρία δεν περιορίζεται αποκλειστικά στην ιατρική φροντίδα. Πρόκειται για μια πολύπλευρη διαδικασία, στην οποία εξίσου σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η ψυχοκοινωνική υποστήριξη, η ενδυνάμωση της αυτοπεποίθησης, η κοινωνική ένταξη και η δυνατότητα του ατόμου να ανακτήσει τον ενεργό του ρόλο στην καθημερινότητα. Σε αυτή τη σύνθετη προσπάθεια, η συμβολή του κοινωνικού λειτουργού είναι καθοριστική, καθώς αποτελεί τον συνδετικό κρίκο ανάμεσα στον άνθρωπο, την οικογένειά του, το επιστημονικό προσωπικό και την ίδια την κοινωνία.

Στις Δομές Υγείας ANIMUS, η κοινωνική εργασία αποτελεί αναπόσπαστο

κομμάτι της ολιστικής προσέγγισης που εφαρμόζεται για κάθε ωφελούμενο. Με επίκεντρο τον άνθρωπο και τις πραγματικές του ανάγκες, αναπτύσσονται δράσεις που προάγουν τη συμπερίληψη, την ισότιμη συμμετοχή στην κοινωνική ζωή, τη διαρκή μάθηση και την καλλιέργεια νέων δεξιοτήτων, αποδεικνύοντας ότι η αποκατάσταση δεν σταματά στη θεραπεία, αλλά συνεχίζεται μέσα από την ενίσχυση της αυτονομίας, της αξιοπρέπειας και της ποιότητας ζωής.

Η Σωτηρία Ποτουγλίδου, Κοινωνική Λειτουργός της διαβιού μάθησης, ANIMUS, μιλά σε αυτή τη συνέντευξη για τη σημασία της κοινωνικής εργασίας στον χώρο της αποκατάστασης, τις καθημερινές προκλήσεις αλλά και τις μεγάλες ανταμοιβές του επαγγέλματός της. Αναφέρεται στον πολυδιάστατο ρόλο του κοινωνικού λειτουργού, στις δράσεις που ενισχύουν τη συμπερίληψη, στη σημασία της διαβιού μάθησης, αλλά και στις προσωπικές εμπειρίες που της έχουν χαρίσει οι άνθρωποι με τους οποίους συνεργάζεται καθημερινά. Μέσα από τις απαντήσεις της αναδεικνύεται ένα ουσιαστικό μήνυμα: ότι η πραγματική αποκατάσταση δεν αφορά μόνο τη σωματική βελτίωση, αλλά κυρίως την αποκατάσταση της ελπίδας, της αυτοπεποίθησης και της πίστης πως κάθε άνθρωπος μπορεί να συνεχίσει να ονειρεύεται, να εξελίσσεται και να

συμμετέχει ισότιμα στη ζωή.

**Κυρία Ποτουγλίδου, εργάζεστε ως Κοινωνική Λειτουργός στις Δομές Υγείας ANIMUS, ενώ παράλληλα διδάσκετε και Ισπανικά στους ωφελούμενους του Κέντρου Διπμέρευσης - Ημερήσιας Φροντίδας. Πώς συνδυάζονται αυτοί οι δύο ρόλοι;**

Είναι δύο ρόλοι που μπορεί αρχικά να φαίνονται διαφορετικοί, όμως στην ουσία υπηρετούν τον ίδιο στόχο: τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ανθρώπων. Ως κοινωνική λειτουργός στηρίζω τους ωφελούμενους σε όλα τα ζητήματα που αφορούν την καθημερινότητά τους, την κοινωνική τους ένταξη και την πρόσβασή τους σε υπηρεσίες και δικαιώματα. Παράλληλα, μέσα από τη διδασκαλία των Ισπανικών, επικεντρώνομαι να καλλιεργήσουμε νέες δεξιότητες, να ενισχύσουμε τη γνωστική λειτουργία και κυρίως να δώσουμε στους ανθρώπους τη χαρά της μάθησης και της προσωπικής εξέλιξης.

Όταν ένας άνθρωπος, μετά από μια σοβαρή περιπέτεια υγείας ή μια αναπηρία, διαπιστώνει ότι μπορεί ακόμη να μαθαίνει, να εξελίσσεται και να κατακτά νέους στόχους, τότε ενισχύεται σημαντικά η αυτοεκτίμηση και η αυτοπεποίθησή

του. Αυτή είναι ίσως η μεγαλύτερη επιτυχία αυτής της προσπάθειας.

**Πολλοί θεωρούν ότι ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού περιορίζεται στη διακπεραίωση διοικητικών ή γραφειοκρατικών διαδικασιών. Ποια είναι η πραγματική διάσταση της κοινωνικής εργασίας στις δομές αποκατάστασης;**

Η πραγματικότητα είναι πολύ διαφορετική. Ο κοινωνικός λειτουργός έχει έναν πολυδιάστατο και ουσιαστικό ρόλο μέσα σε μια δομή αποκατάστασης. Βεβαίως, ασχολούμαστε με την ενημέρωση για επιδόματα, κοινωνικές παροχές και δικαιώματα, όμως αυτό είναι μόνο ένα μικρό μέρος της δουλειάς μας.

Η καθημερινότητά μας περιλαμβάνει τη στήριξη των ωφελουμένων και των οικογενειών τους, την ενίσχυση της ψυχοκοινωνικής τους προσαρμογής, την οργάνωση δράσεων κοινωνικής συμμετοχής, εκπαιδευτικών και πολιτιστικών δραστηριοτήτων και, κυρίως, την προώθηση της συμπερίληψης.

Στόχος μας είναι κάθε άνθρωπος να αισθάνεται ισότιμο μέλος της κοινωνίας. Να μην αυτοπεριορίζεται εξαιτίας μιας αναπηρίας ή μιας δυσκολίας. Θέλουμε να περάσουμε το μήνυμα ότι κάθε άνθρωπος έχει δικαίωμα να συμ-

«Οι άνθρωποι που συναντώ καθημερινά μου διδάσκουν τι σημαίνει πραγματική δύναμη. Μου δείχνουν ότι μπορείς να πέσεις, να σηκωθείς ξανά και να συνεχίσεις να προσπαθείς. Αυτό είναι το σημαντικότερο μάθημα ζωής που έχω πάρει μέσα από την εργασία μου»

μετέχει στην κοινωνική ζωή χωρίς διακρίσεις.

**Η έννοια της συμπερίληψης αποτελεί βασικό στοιχείο της δουλειάς σας. Πώς εφαρμόζεται στην πράξη;**

Η συμπερίληψη δεν είναι μια θεωρητική έννοια. Είναι καθημερινή πράξη. Σημαίνει ότι οργανώνουμε δράσεις μέσα στην κοινότητα, επισκέψεις, εκπαιδευτικές δραστηριότητες και εμπειρίες που βοηθούν τους ωφελούμενους να παραμένουν ενεργοί πολίτες.

Το όραμά μας είναι απλό αλλά πολύ ουσιαστικό: όπως κάθε άνθρωπος μπορεί να βγει για έναν καφέ, να συμμετάσχει σε μια εκδήλωση ή να μάθει μια ξένη γλώσσα, έτσι πρέπει να μπορεί να κάνει και ένας άνθρωπος που χρησιμοποιεί αμαξίδιο ή αντιμετωπίζει κινητικές δυσκολίες. Δεν θέλουμε να δημιουργούμε ξεχωριστούς κόσμους. Θέλουμε μια κοινωνία χωρίς αποκλεισμούς, όπου η διαφορετικότητα γίνεται αποδεκτή και σεβαστή.

**Πώς ανταποκρίθηκαν οι ωφελούμενοι στην ιδέα να μάθουν Ισπανικά;**

Στην αρχή υπήρχε αρκετός δισταγμός. Πολλοί αναρωτιόνταν αν θα τα καταφέρουν ή αν έχει νόημα να ξεκινήσουν κάτι καινούργιο.

Στην πορεία, όμως, η στάση τους άλλαξε εντυπωσιακά. Άρχισαν να συμμετέχουν με ενθουσιασμό, να κάνουν συζητήσεις, να θυμούνται λέξεις, να αποκτούν αυτοπεποίθηση. Και αυτό είναι το σημαντικότερο αποτέλεσμα.

Η μάθηση λειτουργεί θεραπευτικά. Όταν κάποιος καταφέρνει να πετύχει έναν νέο στόχο, συνειδητοποιεί ότι οι δυνατότητές του δεν σταματούν επειδή άλλαξε η ζωή του. Αυτή η συνειδητοποίηση έχει τεράστια σημασία για την ψυχολογία του.

**Τι θα συμβουλευάτε έναν νέο άνθρωπο που σκέφτεται να ακολουθήσει το επάγγελμα του κοινωνικού λειτουργού;**

Πιστεύω ότι, πριν από οποιαδήποτε ακαδημαϊκή επίδοξη, χρειάζεται κάτι πολύ πιο ουσιαστικό: η αγάπη για τον άνθρωπο.

Οι γνώσεις αποκτώνται μέσα από τις πανεπιστημιακές σπουδές και τη συνεχή επιμόρφωση. Εκείνο όμως που δεν διδάσκεται εύκολα είναι η διάθεση να ακούσεις, να στηρίξεις, να σεβαστείς και να σταθείς δίπλα σε κάποιον που περνά μια δύσκολη περίοδο. Η κοινωνική εργασία είναι λειτουργήματα. Απαιτεί ενσυναίσθηση, υπευθυνότητα, υπομονή και πίστη στις δυνατότητες κάθε ανθρώπου.

**Πώς είναι μια συνθησμένη ημέρα για έναν κοινωνικό λειτουργό στις Δομές Υγείας ANIMUS;**

Καμία ημέρα δεν είναι ίδια με την προηγούμενη. Μπορεί να ασχοληθούμε με την υποστήριξη οικογενειών, με κοινωνικές παροχές, με εκπαιδευτικά προγράμματα, με δράσεις εξωστρέφειας, με συνεργασίες με φορείς ή με την ψυχοκοινωνική ενδυνάμωση των ωφελουμένων.

Το κοινό στοιχείο όλων αυτών είναι ότι εργαζόμαστε με επίκεντρο τον άνθρωπο. Κάθε παρέμβαση έχει ως στόχο να ενισχύσει την αυτονομία, την αξιοπρέπεια και την κοινωνική συμμετοχή του.

**Η συνεχής επιμόρφωση πόσο σημαντική είναι για έναν επαγγελματία της κοινω-**

**νικής εργασίας;**

Είναι απολύτως απαραίτητη. Οι ανάγκες των ανθρώπων εξελίσσονται, όπως εξελίσσονται και οι επιστημονικές γνώσεις. Οφείλουμε να ενημερωνόμαστε συνεχώς, να εκπαιδευόμαστε και να εμπλουτίζουμε τις δεξιότητές μας. Παράλληλα, μέσα από τη δική μας διάθεση για μάθηση δίνουμε και στους ωφελουμένους το παράδειγμα ότι η προσωπική ανάπτυξη δεν σταματά ποτέ, ακόμη κι όταν οι συνθήκες της ζωής αλλάζουν.

**Σε προσωπικό επίπεδο, τι σας έχει διδάξει η καθημερινή επαφή με ανθρώπους που δίνουν τον δικό τους αγώνα αποκατάστασης;**

Είναι ίσως το μεγαλύτερο μάθημα ζωής που έχω πάρει. Μπήκα σε αυτό το επάγγελμα γιατί ήθελα να προσφέρω στους ανθρώπους. Πολύ γρήγορα όμως κατάλαβα ότι παίρνω κι εγώ πολύ περισσότερα από όσα δίνω.

Οι άνθρωποι που συναντώ καθημερινά μου υπενθυμίζουν τι σημαίνει δύναμη, επιμονή και ελπίδα. Με διδάσκουν ότι μπορείς να πέσεις, να σηκωθείς, να προσπαθήσεις ξανά και να συνεχίσεις, ακόμη κι όταν όλα μοιάζουν δύσκολα.

Αυτό δεν το μαθαίνει κανείς μόνο μέσα από τα βιβλία ή το πανεπιστήμιο. Το μαθαίνει δίπλα στους ανθρώπους. Και θεωρώ μεγάλη ευλογία ότι έχω την ευκαιρία να το ζω καθημερινά.

**Ποιο μήνυμα θα θέλατε να στείλετε τόσο στους ανθρώπους που χρειάζονται υπηρεσίες αποκατάστασης όσο και στους νέους που σκέφτονται να ακολουθήσουν την κοινωνική εργασία;**

Θα ήθελα να τους πω να μην εγκαταλείπουν ποτέ την προσπάθεια. Η ζωή μπορεί να αλλάξει από τη μία στιγμή στην άλλη, όμως πάντα υπάρχουν νέοι δρόμοι, νέες δυνατότητες και νέοι στόχοι. Η αποκατάσταση δεν αφορά μόνο την αποθεραπεία του σώματος. Αφορά την αποκατάσταση της αυτοπεποίθησης, της αξιοπρέπειας, της συμμετοχής στην κοινωνία και της πίστης στις προσωπικές δυνατότητες.

Και στους νέους που σκέφτονται να γίνουν κοινωνικοί λειτουργοί θα έλεγα ότι, αν πραγματικά αγαπούν τον άνθρωπο και θέλουν να προσφέρουν, τότε πρόκειται για ένα επάγγελμα που μπορεί να τους χαρίσει όχι μόνο επαγγελματική ικανοποίηση αλλά και πολύτιμα μαθήματα ζωής.

Η κοινωνική εργασία αποτελεί έναν από τους πιο ουσιαστικούς πυλώνες του σύγχρονου συστήματος υγείας, καθώς υπενθυμίζει ότι πίσω από κάθε θεραπευτική διαδικασία βρίσκεται ένας άνθρωπος με ανάγκες, προσδοκίες και δικαίωμα σε μια ζωή με ποιότητα και αξιοπρέπεια. Η επιστημονική γνώση, όταν συνδυάζεται με την ενσυναίσθηση, τη συνεργασία και τον σεβασμό στη μοναδικότητα του κάθε ατόμου, μπορεί να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις για μια πραγματικά ολοκληρωμένη αποκατάσταση.

Η συζήτησή μας με τη Σωτηρία Ποτουγλίδου αναδεικνύει ότι η κοινωνική εργασία δεν περιορίζεται στην υποστήριξη των ανθρώπων σε δύσκολες στιγμές, αλλά λειτουργεί ως καταλύτης για τη δημιουργία νέων προοπτικών. Μέσα από την καθημερινή επαφή με τους ωφελούμενους, τις δράσεις που ενισχύουν



τη συμμετοχή τους στην κοινότητα και τη συνεχή αναζήτηση τρόπων ενδυνάμωσης των δυνατοτήτων τους, αποδεικνύεται πως ακόμη και οι μικρές νίκες της καθημερινότητας μπορούν να αποτελέσουν σημαντικά βήματα προς μια καλύτερη ζωή. Σε μια εποχή όπου η ανάγκη για κοινωνική συνοχή και ισότητα γίνεται ολοένα και πιο επτακτική, η παρουσία εξειδικευμένων επαγγελματιών στις δομές αποκατάστασης αποκτά ακόμη μεγαλύτερη αξία. Η συμβολή τους δεν μετριέται μόνο μέσα από υπηρεσίες και παρεμβάσεις, αλλά και μέσα από την καλλιέργεια εμπιστοσύνης, αισιοδοξίας και προοπτικής για το μέλλον.

Η αποκατάσταση είναι μια διαδρομή που απαιτεί συνεργασία, επιστημονική κατάρτιση και, πάνω απ' όλα, πίστη στις δυνατότητες του ανθρώπου. Μέσα από τη διεπιστημονική προσέγγιση που εφαρμόζουν οι Δομές Υγείας ANIMUS, αναδεικνύεται η αξία της ολιστικής φροντίδας, όπου κάθε ειδικότητα συμβάλλει ουσιαστικά στη διαμόρφωση ενός περιβάλλοντος ασφάλειας, αποδοχής και αισιοδοξίας. Γιατί η μεγαλύτερη επιτυχία δεν είναι μόνο η αποκατάσταση της υγείας, αλλά η αποκατάσταση της ελπίδας και της ενεργής συμμετοχής στη ζωή.

ANIMUS VOICE



Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή, παρότι δεν θεραπεύει τα αυτοάνοσα νοσήματα, μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη μείωση της φλεγμονής, στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και στη γενικότερη ενίσχυση της υγείας των ασθενών

Η ενημερωτική δράση με τη διατροφολόγο **Ηλιάνα Μαμέκα** ανέδειξε τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής για την υγεία και την ποιότητα ζωής των ωφελούμενων του Κέντρου

## Η διατροφή ως πολύτιμος σύμμαχος

### Πρόληψη και διαχείριση των αυτοάνοσων νοσημάτων στο ΚΔΗΦ ANIMUS



εξατομίκευση της διατροφικής φροντίδας. Η συμμετοχή των ωφελούμενων ήταν ιδιαίτερα ενεργή, καθώς εξέφρασαν απορίες, μοιράστηκαν προσωπικές εμπειρίες και συμμετείχαν σε έναν γόνιμο διάλογο γύρω από ζητήματα που αφορούν την καθημερινή διατροφή και τη φροντίδα της υγείας τους. Η αλληλεπίδραση αυτή ανέδειξε το έντονο ενδιαφέρον των συμμετεχόντων για την απόκτηση αξιόπιστης γνώσης και την εφαρμογή πρακτικών που μπορούν να ενισχύσουν την ευεξία και την αυτονομία τους. Η δράση επιβεβαίωσε, για ακόμη μία φορά, τη σημασία της ενημέρωσης και της πρόληψης ως βασικών πυλώνων μιας ολοκληρωμένης προσέγγισης στην υγεία. Μέσα από τέτοιες πρωτοβουλίες, το ΚΔΗΦ ANIMUS επενδύει ουσιαστικά στην εκπαίδευση των ωφελούμενων, προσφέροντάς τους τα κατάλληλα εφόδια ώστε να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις για τη φροντίδα του εαυτού τους και να υιοθετούν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

Η συνεργασία του ΚΔΗΦ ANIMUS με εξειδικευμένους επιστήμονες αποδεικνύει τη διαρκή δέσμευση της δομής στην παροχή ποιοτικών υπηρεσιών που καλύπτουν όχι μόνο τις καθημερινές ανάγκες των ωφελούμενων, αλλά και την ενίσχυση της γνώσης, της πρόληψης και της συνολικής τους ευημερίας.

Με δράσεις όπως αυτή, το ΚΔΗΦ ANIMUS συνεχίζει να καλλιεργεί μια κουλτούρα ενημέρωσης, πρόληψης και υγιεινής διαβίωσης, ενισχύοντας την ποιότητα ζωής των ωφελούμενων και αναδεικνύοντας τον ουσιαστικό ρόλο της επιστημονικής γνώσης στη διαμόρφωση καλύτερων καθημερινών συνθηκών. Η σωστή διατροφή αποτελεί έναν πολύτιμο σύμμαχο στην προστασία της υγείας και η ενημέρωση γύρω από αυτήν παραμένει βασικό εργαλείο ενδυνάμωσης κάθε ανθρώπου, ιδιαίτερα όταν συνοδεύεται από την επιστημονική καθοδήγηση και τη συνεχή υποστήριξη που προσφέρει το ΚΔΗΦ ANIMUS.

Γράφει  
η Δόλα  
Γάτσιου

Μια ιδιαίτερα σημαντική ενημερωτική δράση με επίκεντρο τη σωστή διατροφή και τη συμβολή της στην πρόληψη και αντιμετώπιση των αυτοάνοσων νοσημάτων πραγματοποιήθηκε στις 29 Ιουνίου στο Κέντρο Δημέρευσης και Ημερήσιας Φροντίδας (ΚΔΗΦ) ANIMUS. Η πρωτοβουλία εντάσσεται στο πλαίσιο των δράσεων προαγωγής της υγείας που υλοποιεί συστηματικά η δομή, με στόχο την ενίσχυση της γνώσης, της πρόληψης και της υιοθέτησης υγιεινών συνθηκών από τους ωφελούμενούς της.

Εισηγήτρια της δράσης ήταν η διατροφολόγος και εξωτερική συνεργάτιδα του ΚΔΗΦ ANIMUS, Ηλιάνα Μαμέκα, η οποία μέσα από μια διαδραστική και κατανοητή παρουσίαση ανέπτυξε βασικές πληροφορίες σχετικά με τα αυτοάνοσα νοσήματα, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στον καθοριστικό ρόλο που μπορεί να διαδραματίσει η σωστή διατροφή στη διαχείριση των συμπτωμάτων και στη συνολική βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Κατά τη διάρκεια της ενημέρωσης παρουσιάστηκαν οι βασικές κατηγορίες αυτοάνοσων νοσημάτων, καθώς και τα χαρακτηριστικά τους. Οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν καλύτερα παθήσεις όπως η σκλήρυνση κατά πλάκας, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου I, ο συστηματικός ερυθηματώδης λύκος, αλλά και διάφορες φλεγμονώδεις παθήσεις του εντέρου. Με

απλή και κατανοητή γλώσσα εξηγήθηκε ο τρόπος με τον οποίο λειτουργεί το ανοσοποιητικό σύστημα, καθώς και οι λόγοι για τους οποίους, σε ορισμένες περιπτώσεις, επιτίθεται λανθασμένα στον ίδιο τον οργανισμό.

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη σημασία της ισορροπημένης διατροφής ως αναπόσπαστου μέρους της συνολικής φροντίδας της υγείας. Αναλύθηκαν οι βασικές αρχές μιας υγιεινής διατροφής, η αξία της κατανάλωσης φρέσκων φρούτων και λαχανικών, προϊόντων ολικής άλεσης, καλών λιπαρών και ποιοτικών πηγών πρωτεΐνης, καθώς και η ανάγκη περιορισμού των υπερπεξεργασμένων τροφίμων, της υπερβολικής ζάχαρης και των κορεσμένων λιπαρών. Παράλληλα, επισημάνθηκε ότι, παρότι η διατροφή δεν αποτελεί θεραπεία για τα αυτοάνοσα νοσήματα, μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη μείωση της φλεγμονής, στη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους και στη γενικότερη ενίσχυση του οργανισμού.

Στους ωφελούμενους δόθηκαν επίσης γενικές διατροφικές οδηγίες προσαρμοσμένες στις ιδιαιτερότητες κάθε νοσήματος, καθώς και πρακτικές συμβουλές που μπορούν να εφαρμοστούν εύκολα στην καθημερινότητα. Η ενημέρωση περιλάμβανε χρήσιμα μέτρα πρόληψης, όπως η υιοθέτηση σταθερών διατροφικών συνθηκών, η επαρκής ενυδάτωση, η τακτική φυσική δραστηριότητα, η αποφυγή επιβλαβών συνθηκών και η συνεργασία με τους επαγγελματίες υγείας για την

## ΚΥΑΝΟΥΣ ΣΤΑΥΡΟΣ

### Αστικό Κέντρο στην καρδιά της Λάρισας

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

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



Πληροφορίες: 2411801500, Κύπρου 100, Λάρισα





«Δεν περιορίζεται μόνο στη μείωση του πόνου ή στη βελτίωση της κινητικότητας, αλλά συμβάλλει καθοριστικά στην ενίσχυση της αυτονομίας, της ψυχολογίας και της συνολικής ποιότητας ζωής κάθε ανθρώπου»



“  
Ο φυσικοθεραπευτής  
οφείλει να  
εξελίσσει διαρκώς,  
ενώ η ομαδική  
δουλειά μέσα σε ένα  
σύγχρονο περιβάλλον  
υγείας εξασφαλίζει  
ολοκληρωμένη  
φροντίδα προς  
όφελος  
του ασθενούς

## ΑΓΓΕΛΟΣ ΛΥΡΤΖΗΣ

# «Η φυσικοθεραπεία δεν θεραπεύει μόνο το σώμα δίνει ξανά αυτοπεποίθηση και ποιότητα ζωής»

**Ο φυσικοθεραπευτής Άγγελος Λυρτζής, των Δομών Υγείας ANIMUS μιλά για τη σημασία της εξατομικευμένης αποκατάστασης, τη σχέση εμπιστοσύνης με τον ασθενή και τη δύναμη της επιστήμης όταν συνδυάζεται με τον ανθρώπινο παράγοντα**

Η φυσικοθεραπεία αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους πυλώνες της σύγχρονης αποκατάστασης, καθώς δεν περιορίζεται μόνο στην αντιμετώπιση του πόνου ή στην αποκατάσταση μιας κινητικής δυσλειτουργίας, αλλά συμβάλλει ουσιαστικά στην επαναφορά της αυτονομίας, της λειτουργικότητας και της ποιότητας ζωής των ανθρώπων. Σε μια εποχή όπου οι μυοσκελετικές και νευρολογικές παθήσεις αυξάνονται, ενώ το προσδόκιμο ζωής μεγαλώνει διαρκώς, ο ρόλος του φυσικοθεραπευτή γίνεται ολοένα και πιο ουσιαστικός, αποτελώντας έναν πολύτιμο σύμμαχο για κάθε άνθρωπο που επιθυμεί να παραμείνει ενεργός και ανεξάρτητος.

Συνέντευξη στην Εννη Λεβέντη

Πίσω από κάθε επιτυχημένο πρόγραμμα αποκατάστασης δεν βρίσκονται μόνο η επιστημονική γνώση και οι σύγχρονες θεραπευτικές τεχνικές. Βρίσκονται η καθημερινή επικοινωνία, η κατανόηση των αναγκών του ασθενή, η υπομονή, η επιμονή και, κυρίως, η σχέση εμπιστοσύ-

νης που αναπτύσσεται ανάμεσα στον θεραπευτή και τον άνθρωπο που δίνει τη δική του μάχη για να επιστρέψει στην καθημερινότητά του. Για τον φυσικοθεραπευτή, κάθε μικρό βήμα προόδου αποκτά ιδιαίτερη αξία, καθώς πίσω από αυτό κρύβεται μια μεγάλη προσωπική προσπάθεια, αλλά και η ελπίδα για μια καλύτερη ζωή.

Στις Δομές Υγείας ANIMUS, η φυσικοθεραπεία εντάσσεται σε ένα ολοκληρωμένο μοντέλο φροντίδας, όπου ο άνθρωπος αντιμετωπίζεται ολιστικά και κάθε θεραπευτική παρέμβαση σχεδιάζεται με βάση τις εξατομικευμένες ανάγκες του. Η συνεργασία μεταξύ των επαγγελματιών υγείας, η συνεχής επιστημονική κατάρτιση και η αξιοποίηση σύγχρονων θεραπευτικών μεθόδων δημιουργούν τις προϋποθέσεις ώστε οι ωφελούμενοι να λαμβάνουν υπηρεσίες υψηλού επιπέδου, με στόχο όχι μόνο τη βελτίωση της κινητικότητάς τους, αλλά και την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της κοινωνικής τους συμμετοχής.

Για τον φυσικοθεραπευτή των Δομών Υγείας ANIMUS, Άγγελο Λυρτζή, η αποκατάσταση είναι μια καθημερινή διαδικασία που απαιτεί επιστημονική επάρκεια, διαρκή επιμόρφωση

και βαθιά ανθρωποκεντρική προσέγγιση. Μέσα από την επαφή με ανθρώπους που αντιμετωπίζουν διαφορετικές προκλήσεις, αναδεικνύεται η σημασία της εξατομικευμένης θεραπείας, της συνεργασίας και της εμπιστοσύνης, στοιχεία που μπορούν να μετατρέψουν ακόμη και τη μικρότερη βελτίωση σε ένα σημαντικό βήμα προς την αυτονομία.

Στη συνέντευξη που ακολουθεί, ο Άγγελος Λυρτζής μιλά για τη φιλοσοφία της φυσικοθεραπείας, τις προκλήσεις που καλείται να αντιμετωπίσει καθημερινά ένας επαγγελματίας υγείας, τη σημασία της δια βίου μάθησης, αλλά και τις σιγνές που δικαιώνουν την προσπάθεια κάθε θεραπευτή: όταν ένας άνθρωπος καταφέρνει να κάνει ξανά ένα βήμα, να κινηθεί με μεγαλύτερη ασφάλεια και να ανακτήσει την αισιοδοξία του για το αύριο.

**Κύριε Λυρτζή, τι σημαίνει για εσάς η φυσικοθεραπεία και ποιος είναι ο πραγματικός της ρόλος στη ζωή ενός ανθρώπου;**  
Η φυσικοθεραπεία είναι μια επιστήμη που έχει ως στόχο να βοηθήσει τον άνθρωπο να ανακτήσει όσο το δυνατόν περισσότερο τη

λειτουργικότητα και την ανεξαρτησία του. Δεν αφορά μόνο την αντιμετώπιση του πόνου ή την αποκατάσταση μιας κάκωσης. Είναι μια συνολική διαδικασία που επηρεάζει θετικά τόσο τη σωματική όσο και την ψυχολογική κατάσταση του ασθενούς. Όταν ένας άνθρωπος μπορεί ξανά να περπατήσει πιο άνετα, να κινηθεί χωρίς φόβο ή να πραγματοποιήσει μόνος του καθημερινές δραστηριότητες, τότε βελτιώνεται ουσιαστικά η ποιότητα ζωής του. Αυτή είναι και η μεγαλύτερη αξία της φυσικοθεραπείας.

**Πόσο σημαντική είναι η εξατομικευμένη προσέγγιση σε κάθε θεραπευτικό πρόγραμμα;**

Είναι ίσως ο σημαντικότερος παράγοντας για την επιτυχία μιας θεραπείας. Δεν υπάρχουν δύο άνθρωποι με τις ίδιες ανάγκες, ακόμη κι αν αντιμετωπίζουν την ίδια πάθηση. Ο κάθε ασθενής έχει διαφορετικές δυνατότητες, διαφορετικό ιστορικό, διαφορετική καθημερινότητα και διαφορετικούς στόχους. Γι' αυτό η θεραπεία πρέπει να προσαρμόζεται συνεχώς στις ανάγκες του. Ακόμη και κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης μπορεί

«Κάθε ασθενής έχει διαφορετικές ανάγκες και απαιτεί διαφορετική προσέγγιση. Η ανάπτυξη μιας ουσιαστικής σχέσης μεταξύ φυσικοθεραπευτή και ωφελούμενου ενισχύει τη συνεργασία και οδηγεί σε καλύτερα θεραπευτικά αποτελέσματα»

να προκύψουν νέες δυσκολίες ή προβλήματα, οπότε ο φυσικοθεραπευτής καλείται να επαναξιολογήσει την κατάσταση και να τροποποιήσει το πρόγραμμα παρέμβασης.

**Πέρα από την επιστημονική γνώση, πόσο σημαντική είναι η ανθρώπινη σχέση που αναπτύσσεται με τον ασθενή;**

Είναι εξαιρετικά σημαντική. Η θεραπεία βασίζεται στην εμπιστοσύνη. Ο άνθρωπος που έρχεται σε εμάς δεν φέρνει μόνο το πρόβλημα υγείας του. Φέρνει τις αγωνίες του, τις ανασφάλειές του, τις δυσκολίες της καθημερινότητας και πολλές φορές την απογοήτευσή του. Μέσα από τη συστηματική επαφή δημιουργείται μια ουσιαστική σχέση επικοινωνίας. Ο ασθενής αισθάνεται ότι κάποιος τον ακούει πραγματικά και ενδιαφέρεται για την πορεία του. Αυτό λειτουργεί θετικά όχι μόνο ψυχολογικά αλλά και θεραπευτικά, γιατί αυξάνει τη συνεργασία και τη συνέπεια στην αποκατάσταση.

**Η καθημερινή επαφή με ανθρώπους που αντιμετωπίζουν σοβαρές δυσκολίες σας αλλάζει και ως άνθρωπο;**

Αναμφίβολα. Κάθε άνθρωπος που περνά την πόρτα του θεραπευτηρίου κουβαλά τη δική του ιστορία και τις δικές του εμπειρίες. Μέσα από την καθημερινή επαφή δεν προσφέρουμε μόνο θεραπεία· μαθαίνουμε κι εμείς πολλά από εκείνους. Ακούμε τις δυσκολίες που έχουν αντιμετωπίσει, τις αγωνίες τους, αλλά και τη δύναμη με την οποία συνεχίζουν να προσπαθούν. Όλα αυτά αποτελούν πολύτιμα μαθήματα ζωής. Θεωρώ ότι αυτή η αλληλεπίδραση μας κάνει καλύτερους επαγγελματίες, αλλά κυρίως καλύτερους ανθρώπους, γιατί μας υπενθυμίζει καθημερινά την αξία της υπομονής, της αισιοδοξίας και της ανθρώπινης επαφής.

**Η επιστήμη της φυσικοθεραπείας εξελίσσεται συνεχώς. Πόσο απαιτητικό είναι να παρακολουθεί ένας νέος επαγγελματίας όλες αυτές τις εξελίξεις;**

Η συνεχής εκπαίδευση δεν είναι επιλογή, αλλά αναγκαιότητα. Κάθε χρόνο δημοσιεύονται νέες μελέτες, αναπτύσσονται καινούριες θεραπευτικές προσεγγίσεις και αποκτούμε περισσότερες γνώσεις για τα παθήσεις που μέχρι πριν από λίγα χρόνια γνωρίζαμε ελάχιστα. Ο φυσικοθεραπευτής οφείλει να ενημερώνεται διαρκώς, να συμμετέχει σε εκπαιδευτικά προγράμματα και να αναζητά νέες γνώσεις, ώστε να μπορεί να προσφέρει στους ασθενείς του τις πιο σύγχρονες και αποτελεσματικές μεθόδους αποκατάστασης. Η δια βίου μάθηση αποτελεί βασικό στοιχείο της επαγγελματικής μας ταυτότητας.

**Ποια είναι η μεγαλύτερη ανταμοιβή για έναν φυσικοθεραπευτή;**

Οι μικρές καθημερινές νίκες των ανθρώπων που φροντίζουμε. Μπορεί για κάποιον να φαίνεται ασήμαντο, όμως όταν ένας ασθενής μάς πει ότι σπρώχθηκε πιο εύκολα από το κρεβάτι, ότι περπάτησε χωρίς τόσο πόνο ή ότι κατάφερε να κάνει κάτι που πριν από λίγες ημέρες δεν μπορούσε, αυτή είναι η μεγαλύτερη επιβράβευση για εμάς. Εκεί αντιλαμβανόμαστε ότι η δουλειά μας έχει πραγματικό αντίκτυπο στη ζωή ενός ανθρώπου.

**Ποιες κατηγορίες ασθενών μπορούν να ωφεληθούν από τη φυσικοθεραπεία;**

Η φυσικοθεραπεία απευθύνεται σε ένα πολύ



μεγάλο φάσμα ανθρώπων. Από ηλικιωμένους που αντιμετωπίζουν κινητικές δυσκολίες μέχρι άτομα με ορθοπαιδικά ή νευρολογικά προβλήματα, όπως η νόσος Πάρκινσον, η σκλήρυνση κατά πλάκας ή η αποκατάσταση μετά από αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο. Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις ο στόχος είναι η διατήρηση ή η βελτίωση της λειτουργικότητας, η πρόληψη περαιτέρω επιπλοκών και η όσο το δυνατόν μεγαλύτερη αυτονομία του ασθενούς.

**Η επιστήμη της φυσικοθεραπείας εξελίσσεται διαρκώς. Πόσο σημαντική είναι η συνεχής εκπαίδευση για έναν επαγγελματία του χώρου;**

Είναι απολύτως απαραίτητη. Η επιστήμη προχωρά συνεχώς, εμφανίζονται νέες θεραπευτικές τεχνικές και νέα ερευνητικά δεδομένα. Ένας φυσικοθεραπευτής οφείλει να ενημερώνεται διαρκώς, να παρακολουθεί τις εξελίξεις και να εμπλουτίζει τις γνώσεις του. Μόνο έτσι μπορεί να προσφέρει στους ασθενείς του τις πιο σύγχρονες και αποτελεσματικές προσεγγίσεις.

**Πόσο σημαντικό είναι το εργασιακό περιβάλλον για την ποιότητα των υπηρεσιών που προσφέρει ένας επαγγελματίας υγείας;**

Παίζει καθοριστικό ρόλο. Όταν υπάρχει συνεργασία, αλληλοσεβασμός και κοινή φιλοσοφία ανάμεσα στους επαγγελματίες υγείας, αυτό αποτυπώνεται και στην ποιότητα της φροντίδας που λαμβάνει ο ασθενής. Προσωπικά αισθάνομαι ιδιαίτερα θετικά για το περιβάλλον στο οποίο εργάζομαι. Υπάρχει ομαδικότητα, αλληλοϋποστήριξη και συνεχής συνεργασία μεταξύ όλων των ειδικοτήτων, γεγονός που μας επιτρέπει να προσφέρουμε ολοκληρωμένες υπηρεσίες στους ανθρώπους που μας εμπιστεύονται.

**Πόσο σημαντική είναι η συνεργασία του φυσικοθεραπευτή με την οικογένεια του ασθενούς κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης;**

Η οικογένεια αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους συμμάχους στη θεραπευτική διαδικασία. Ακόμη και όταν η αποκατάσταση απαιτεί χρόνο, κάθε μικρό βήμα έχει αξία. Η φυσικοθεραπεία μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την καθημερινότητα, να μειώσει τον πόνο, να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση και να βοηθήσει τον άνθρωπο να επιστρέψει σε μια πιο ενεργή ζωή. Το σημαντικότερο είναι να υπάρχει συνεργασία, υπομονή και εμπιστοσύνη στη θεραπευτική διαδικασία. Όταν όλα αυτά συνδυάζονται, τα αποτελέσματα μπορούν πραγματικά να κάνουν τη διαφορά

**Ποιο θεωρείτε ότι είναι το μεγαλύτερο λάθος που κάνουν πολλοί άνθρωποι όταν εμφανιστεί ένας μυοσκελετικός πόνος ή μια κινητική δυσκολία;**

Το πιο συνηθισμένο λάθος είναι ότι αρκετοί περιμένουν να περάσει μόνο του ή αναζητούν πρόχειρες λύσεις χωρίς να απευθυνθούν σε έναν ειδικό. Όσο πιο γκαραρ αξιολογηθεί ένα πρόβλημα, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά και να μην εξελιχθεί σε χρόνιο. Η σωστή διάγνωση, η εξατομικευμένη φυσικοθεραπευτική παρέμβαση και η συνέπεια στις οδηγίες του θεραπευτή μπορούν να προλάβουν επιπλοκές και να οδηγήσουν σε ταχύτερη αποκατάσταση.

**Ποιο είναι το προσωπικό σας κίνητρο για να συνεχίζετε καθημερινά αυτή την απαιτητική εργασία**

Το μεγαλύτερο κίνητρο είναι οι ίδιοι οι άνθρωποι που εμπιστεύονται τη φροντίδα μας. Κάθε χαμόγελο, κάθε μικρή βελτίωση, κάθε στιγμή που ένας ασθενής καταφέρνει κάτι που μέχρι πριν από λίγο καιρό έμοιαζε αδύνατο, μας δίνει δύναμη να συνεχίσουμε. Η φυσικοθεραπεία είναι ένα επάγγελμα με υψηλές απαιτήσεις, αλλά η ικανοποίηση που προσφέρει όταν βλέπεις έναν άνθρωπο να ανακτήσει την αυτονομία του είναι αποδοξία του είναι ανεκτίμητη. Αυτό είναι που μας υπενθυμίζει



καθημερινά γιατί επιλέξαμε να υπηρετούμε την επιστήμη της αποκατάστασης.

**Ποιο μήνυμα θα θέλατε να στείλετε στους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν κινητικές δυσκολίες ή δυσκλίνουν να ξεκινήσουν φυσικοθεραπεία;**

Θα τους έλεγα να μην εγκαταλείπουν την προσπάθεια. Ακόμη και όταν η αποκατάσταση απαιτεί χρόνο, κάθε μικρό βήμα έχει αξία. Η φυσικοθεραπεία μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την καθημερινότητα, να μειώσει τον πόνο, να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση και να βοηθήσει τον άνθρωπο να επιστρέψει σε μια πιο ενεργή ζωή. Το σημαντικότερο είναι να υπάρχει συνεργασία, υπομονή και εμπιστοσύνη στη θεραπευτική διαδικασία. Όταν όλα αυτά συνδυάζονται, τα αποτελέσματα μπορούν πραγματικά να κάνουν τη διαφορά

Η σύγχρονη φυσικοθεραπεία εξελίσσεται διαρκώς, ακολουθώντας τις επιστημονικές εξελίξεις και ανταποκρινόμενη στις ολοένα αυξανόμενες ανάγκες των ανθρώπων που αναζητούν μια καλύτερη ποιότητα ζωής. Η αποκατάσταση δεν αποτελεί πλέον μια μεμονωμένη θεραπευτική πράξη, αλλά μια ολοκληρωμένη διαδικασία που απαιτεί συνεργασία διαφορετικών επιστημονικών ειδικοτήτων, σωστή αξιολόγηση, εξατομικευμένη προσέγγιση και συνεχή παρακολούθηση της πορείας κάθε ασθενούς. Όπως προκύπτει και μέσα από τη συζήτηση με τον Άγγελο Λυρτζή, η αποτελεσματικότητα μιας θεραπείας δεν μετριέται μόνο από την αποκατάσταση μιας κίνησης ή τη μείωση του πόνου. Αποτυπώνεται στην καθημερινότητα του ανθρώπου, στην αυτοπεποίθησή που ανακτά, στη δυνατότητά του να συμμετέχει ξανά ενεργά στην οικογενειακή και κοινωνική ζωή και στην αίσθηση ότι μπορεί να συνεχίσει να θέτει νέους στόχους.

Σε αυτό το πλαίσιο, οι επαγγελματίες υγείας καλούνται καθημερινά να συνδυάζουν την επιστημονική τους κατάρτιση με την υπευθυνότητα, την ενσυναίσθηση και τη διάθεση για συνεχή εξέλιξη.





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, νευροαναπτυξιακή διαταραχή (Δ.Α.Φ) (Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος)

#### ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

- Επιστημονικός Διευθυντής Ιατρός
- Κοινωνικός Λειτουργός
- Ψυχολόγος
- Εργοθεραπευτής
- Φυσιοθεραπευτής
- Λογοθεραπευτής
- Νοσηλεύτης
- Εξωτερικοί συνεργάτες

#### ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

- Ωράριο λειτουργίας 08:00 – 16:30 και απογευματινά τμήματα 16:30 – 21:00
- Παροχή δεκατιανού και μεσημεριανού γεύματος
- Εκτίμηση αναγκών και εφαρμογή εξατομικευμένου πλάνου εκπαίδευσης, φροντίδας και αποκατάστασης
- Εκπαίδευση σε κοινωνικές δεξιότητες και σε δεξιότητες καθημερινής ζωής, με ιδιαίτερη αναφορά σε εφαρμογές της σύγχρονης τεχνολογίας
- Υψιστηνικές και θεραπευτικές παρεμβάσεις σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο
- Προγράμματα εκπαίδευσης, υποστήριξης και συμβουλευτικής των οικογενειών

#### ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- Ψυχαγωγικές εκδρομές και πολιτιστικές δραστηριότητες
- Αθλητικές δραστηριότητες στο χώρο του ΑΕΛ FC Athena
- Ειδικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής
- Υδροθεραπεία
- Θεραπευτική γιόγκα
- Μουσικοθεραπεία, Χοροθεραπεία, Μαγειρική, Ζωγραφική
- Ρομποτική
- **Ομάδα υπεράσπισης δικαιωμάτων ατόμων με αναπηρία**

#### ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:

ANIMUS – Κέντρο Διημέρευσης – Ημερήσιας Φροντίδας (Κ.Δ.Η.Φ) Κύπρου & Σκαρλάτου Σούτσου Γωνία

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 2411803303

E-MAIL: kdif@animus-sa.gr



Η Ομάδα Γνωστικής Ενδυνάμωσης του ΚΔΗΦ, που πραγματοποιείται δύο φορές την εβδομάδα από ψυχολόγους, ενισχύει τη μνήμη, την προσοχή, τη συγκέντρωση, τη γλωσσική έκφραση, την κρίση και την επίλυση προβλημάτων μέσα από δημιουργικές, βιωματικές και εξατομικευμένες δραστηριότητες



## ΟΜΑΔΑ ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΣΤΟ ΚΔΗΦ

# Η συστηματική νοητική άσκηση ως εργαλείο διατήρησης των γνωστικών λειτουργιών

### Ενίσχυση της αυτονομίας και προαγωγής της κοινωνικής συμμετοχής των ωφελούμενων

Γράφει  
η Δόλα  
Γάτσου

**Η γνωστική λειτουργία αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους πυλώνες της καθημερινής ζωής του ανθρώπου. Μέσα από αυτήν μπορούμε να θυμόμαστε, να μαθαίνουμε, να επικοινωνούμε, να λαμβάνουμε αποφάσεις, να επιλύουμε προβλήματα και να ανταποκρινόμαστε αποτελεσματικά στις απαιτήσεις της καθημερινότητας. Η μνήμη, η προσοχή, η συγκέντρωση, η αντίληψη, η γλωσσική έκφραση και η εκτελεστική λειτουργία συνεργάζονται διαρκώς, ώστε το άτομο να διατηρεί την αυτονομία του, να οργανώνει τη ζωή του και να συμμετέχει ενεργά στο κοινωνικό του περιβάλλον.**

Στο Κέντρο Δημέρευσης και Ημερήσιας Φροντίδας (ΚΔΗΦ), η ενίσχυση των γνωστικών λειτουργιών αποτελεί βασικό άξονα της θεραπευτικής και εκπαιδευτικής παρέμβασης. Αναγνωρίζοντας ότι κάθε άνθρωπος διαθέτει μοναδικές δυνατότητες, ανάγκες και ρυθμούς εξέλιξης, οι ψυχολόγοι του

ΚΔΗΦ υλοποιούν δύο φορές την εβδομάδα την Ομάδα Γνωστικής Ενδυνάμωσης, μια οργανωμένη θεραπευτική παρέμβαση που στοχεύει όχι μόνο στη διατήρηση των γνωστικών δεξιοτήτων αλλά και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, της ενεργητικής συμμετοχής και της συνολικής ποιότητας ζωής των ωφελούμενων.

Η γνωστική ενδυνάμωση αποτελεί μια σύγχρονη, επιστημονικά τεκμηριωμένη προσέγγιση, η οποία αξιοποιούνται δεν έχουν εξεταστικό χαρακτήρα ούτε επιδιώκουν τη σύγκριση μεταξύ των συμμετεχόντων. Αντίθετα, δημιουργούν ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον, όπου κάθε άτομο μπορεί να συμμετέχει χωρίς άγχος, να δοκιμάζει τις δυνατότητές του, να εκφράζεται ελεύθερα και να βιώνει τη χαρά της προσωπικής προόδου.

Κατά τη διάρκεια των συναντήσεων, δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην εξάσκηση της μνήμης. Μέσα από ευχάριστες δραστηριότητες ανάκλησης πληροφοριών, αντιστοιχίσεων, αφηγήσεων, ταξινόμησης εικόνων, αναγνώρισης

αντικειμένων και παιχνιδιών μνήμης, οι συμμετέχοντες ενεργοποιούν τις μνημονικές τους λειτουργίες, μαθαίνουν στρατηγικές καλύτερης απομνημόνευσης και εξασκούνται στην ανάκληση πληροφοριών που συμμετεχόντων, ενώ το πρόγραμμα προσαρμόζεται συνεχώς ώστε να διατηρεί το ενδιαφέρον, τη συμμετοχή και το αίσθημα επιτυχίας όλων των ωφελούμενων.

Οι δραστηριότητες που πραγματοποιούνται δεν έχουν εξεταστικό χαρακτήρα ούτε επιδιώκουν τη σύγκριση μεταξύ των συμμετεχόντων. Αντίθετα, δημιουργούν ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον, όπου κάθε άτομο μπορεί να συμμετέχει χωρίς άγχος, να δοκιμάζει τις δυνατότητές του, να εκφράζεται ελεύθερα και να βιώνει τη χαρά της προσωπικής προόδου.

Κατά τη διάρκεια των συναντήσεων, δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην εξάσκηση της μνήμης. Μέσα από ευχάριστες δραστηριότητες ανάκλησης πληροφοριών, αντιστοιχίσεων, αφηγήσεων, ταξινόμησης εικόνων, αναγνώρισης

αντικειμένων και παιχνιδιών μνήμης, οι συμμετέχοντες ενεργοποιούν τις μνημονικές τους λειτουργίες, μαθαίνουν στρατηγικές καλύτερης απομνημόνευσης και εξασκούνται στην ανάκληση πληροφοριών που συμμετεχόντων, ενώ το πρόγραμμα προσαρμόζεται συνεχώς ώστε να διατηρεί το ενδιαφέρον, τη συμμετοχή και το αίσθημα επιτυχίας όλων των ωφελούμενων.

Οι συμμετέχοντες μοιράζονται εμπειρίες, ενθαρρύνουν ο ένας τον άλλο, συνεργάζονται για την επίτευξη κοινών στόχων και αναπτύσσουν σχέσεις εμπιστοσύνης και αποδοχής.

Η ενεργή συμμετοχή στην ομάδα συμβάλλει σημαντικά και στην ψυχολογική ενδυνάμωση των ωφελούμενων. Κάθε συμμετέχων ολοκληρώνει μια δραστηριότητα, κάθε νέα δεξιότητα που κατακτάται και κάθε θετική ανατροφοδότηση από τους επαγγελματίες και τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας ενισχύει το αίσθημα αυτοαποτελεσματικότητας και αυτοεκτίμησης. Οι συμμετέχοντες αποκτούν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις δυνατότητές τους και αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες με μεγαλύτερη ασφάλεια.

Οι ψυχολόγοι που συντονίζουν την ομάδα αξιοποιούν ποικίλες εκπαιδευτικές και θεραπευτικές τεχνικές, προσαρμόζοντας κάθε δραστηριότητα στις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε ατόμου. Χρησιμοποιούνται έντυπο υλικό, κάρτες εικόνων, παιχνίδια στρατηγικής, επιτραπέζια παιχνίδια, εκπαιδευτικό λογισμικό, οπτικοακουστικό υλικό, δημιουργικές δραστηριότητες και βιωματικές ασκήσεις που διατηρούν το ενδιαφέρον και ενισχύουν τη συμμετοχή. Η ποικιλία των δραστηριοτήτων αποτελεί βασικό στοιχείο της επιτυχίας του προγράμματος. Η

Πέρα από τη γνωστική άσκηση, η ομάδα καλλιεργεί την αυτοπεποίθηση, την επικοινωνία, τη συνεργασία και την κοινωνική αλληλεπίδραση μέσα σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον, ενισχύοντας την ενεργό συμμετοχή των ωφελούμενων και βελτιώνοντας ουσιαστικά την ποιότητα της καθημερινής τους ζωής



γθούν προσωπικές εμπειρίες, να απαντήσουν σε ερωτήσεις, να δημιουργήσουν ιστορίες, να εκφράσουν συναισθήματα και απόψεις και να συμμετάσχουν σε ομαδικές συζητήσεις. Μέσα από αυτές τις διαδικασίες ενισχύεται ο προφορικός λόγος, ο εμπλουτισμός του λεξιλογίου, η κατανόηση εννοιών και η ικανότητα αποτελεσματικής επικοινωνίας με τους άλλους.

Ένας ακόμη σημαντικός στόχος της ομάδας είναι η ανάπτυξη της κριτικής σκέψης και της επίλυσης προβλημάτων. Μέσα από καθημερινά σενάρια, υποθετικές καταστάσεις, γρίφους, λογικά παιχνίδια και δραστηριότητες λήψης αποφάσεων, οι ωφελούμενοι καλούνται να αξιολογήσουν πληροφορίες, να εξετάσουν εναλλακτικές λύσεις και να αναπτύξουν δεξιότητες που μπορούν να αξιοποιήσουν στην καθημερινότητά τους.

Η ομαδική μορφή της παρέμβασης προσφέρει σημαντικά πλεονεκτήματα. Πέρα από τη γνωστική εξάσκηση, ενισχύεται η κοινωνική αλληλεπίδραση, η συνεργασία, η αλληλοϋποστήριξη και η αίσθηση του «ανήκειν». Οι συμμετέχοντες μοιράζονται εμπειρίες, ενθαρρύνουν ο ένας τον άλλο, συνεργάζονται για την επίτευξη κοινών στόχων και αναπτύσσουν σχέσεις εμπιστοσύνης και αποδοχής.

Η ενεργή συμμετοχή στην ομάδα συμβάλλει σημαντικά και στην ψυχολογική ενδυνάμωση των ωφελούμενων. Κάθε συμμετέχων ολοκληρώνει μια δραστηριότητα, κάθε νέα δεξιότητα που κατακτάται και κάθε θετική ανατροφοδότηση από τους επαγγελματίες και τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας ενισχύει το αίσθημα αυτοαποτελεσματικότητας και αυτοεκτίμησης. Οι συμμετέχοντες αποκτούν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις δυνατότητές τους και αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες με μεγαλύτερη ασφάλεια.

Οι ψυχολόγοι που συντονίζουν την ομάδα αξιοποιούν ποικίλες εκπαιδευτικές και θεραπευτικές τεχνικές, προσαρμόζοντας κάθε δραστηριότητα στις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε ατόμου. Χρησιμοποιούνται έντυπο υλικό, κάρτες εικόνων, παιχνίδια στρατηγικής, επιτραπέζια παιχνίδια, εκπαιδευτικό λογισμικό, οπτικοακουστικό υλικό, δημιουργικές δραστηριότητες και βιωματικές ασκήσεις που διατηρούν το ενδιαφέρον και ενισχύουν τη συμμετοχή. Η ποικιλία των δραστηριοτήτων αποτελεί βασικό στοιχείο της επιτυχίας του προγράμματος. Η



εναλλαγή διαφορετικών μορφών άσκησης μειώνει την κόπωση, αυξάνει το κίνητρο συμμετοχής και επιτρέπει την ενεργοποίηση πολλαπλών γνωστικών λειτουργιών ταυτόχρονα. Έτσι, η μάθηση γίνεται περισσότερο βιωματική, ευχάριστη και ουσιαστική.

Η ομάδα γνωστικής ενδυνάμωσης λειτουργεί επίσης ως χώρος συναισθηματικής ασφάλειας. Οι συμμετέχοντες αισθάνονται ότι γίνονται αποδεκτοί χωρίς κριτική, ότι μπορούν να εκφράσουν σκέψεις και συναισθήματα, να κάνουν λάθη χωρίς φόβο και να προσπαθήσουν ξανά. Η θετική ενίσχυση και η ενθάρρυνση αποτελούν βασικούς αρχές της παρέμβασης και συμβάλλουν στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού κλίματος. Παράλληλα, η συνεχής

παρατήρηση της συμμετοχής και της εξέλιξης κάθε ωφελούμενου επιτρέπει στους επαγγελματίες να προσαρμόζουν τους στόχους και τις δραστηριότητες σύμφωνα με την πρόοδο που καταγράφεται. Η εξατομικευμένη αυτή προσέγγιση διασφαλίζει ότι κάθε άτομο λαμβάνει τα κατάλληλα ερεθίσματα και υποστηρίζεται με τρόπο που ανταποκρίνεται στις πραγματικές του δυνατότητες.

Η γνωστική ενδυνάμωση δεν περιορίζεται μόνο στην ανάπτυξη νοητικών δεξιοτήτων. Επηρεάζει θετικά τη διάθεση, μειώνει την παθητικότητα, αυξάνει την κοινωνική συμμετοχή και δημιουργεί ευκαιρίες για δημιουργική αξιοποίηση του χρόνου. Οι ωφελούμενοι συμμετέχουν ενεργά, αισθάνονται χρήσιμοι, επικοινωνούν περισσότερο και αποκτούν μεγαλύτερη αυτονομία στην καθημερινή τους ζωή.

Επιπλέον, η συνεργασία της ομάδας γνωστικής ενδυνάμωσης με τις υπόλοιπες θεραπευτικές και εκπαιδευτικές δράσεις του ΚΔΗΦ ενισχύει την ολιστική υποστήριξη των ωφελούμενων. Οι δεξιότητες που καλλιεργούνται μέσα στην ομάδα αξιοποιούνται και στις υπόλοιπες δραστηριότητες της δομής, δημιουργώντας μια ενιαία και συνεκτική θεραπευτική προσέγγιση που υποστηρίζει την προσωπική ανάπτυξη του κάθε ατόμου.

Η φιλοσοφία του ΚΔΗΦ βασίζεται στην πεποίθηση ότι κάθε άνθρωπος, ανεξάρτητα από τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει, διαθέτει δυνατότητες εξέλιξης και συμμετοχής όταν του παρέχονται οι κατάλληλες ευκαιρίες, η επιστημονική υποστήριξη και ένα περιβάλλον αποδοχής. Η γνωστική ενδυνάμωση αποτελεί αναπόσπαστο μέρος αυτής της φιλοσοφίας, καθώς ενισχύει όχι μόνο τις γνωστικές λειτουργίες αλλά και την αυτοπεποίθηση, την κοινωνική ένταξη και την ποιότητα ζωής.

Μέσα από τη συστηματική εφαρμογή του προγράμματος, οι ωφελούμενοι ανακαλύπτουν νέες δυνατότητες, ενισχύουν τις ήδη υπάρχουσες δεξιότητές τους και αποκτούν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον εαυτό τους. Κάθε συνάντηση αποτελεί μια νέα ευκαιρία μάθησης, δημιουργίας, συνεργασίας και προσωπικής εξέλιξης.

Στο ΚΔΗΦ συνεχίζουμε να επενδύουμε σε δράσεις που βασίζονται στην επιστημονική γνώση, στον σεβασμό της ανθρωπότητας αξιοπρέπειας και στην εξατομικευμένη φροντίδα. Η Ομάδα Γνωστικής Ενδυνάμωσης αποτελεί ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτής της δέσμευσης, προσφέροντας στους ωφελούμενους ένα περιβάλλον όπου η μάθηση, η δημιουργικότητα, η κοινωνική αλληλεπίδραση και η προσωπική ενδυνάμωση συνυπάρχουν αρμονικά.

Η διαρκής καλλιέργεια των γνωστικών δεξιοτήτων δεν αποτελεί απλώς μια θεραπευτική διαδικασία, αλλά μια επένδυση στη διατήρηση της λειτουργικότητας, της αυτονομίας και της ενεργούς συμμετοχής κάθε ανθρώπου στην κοινωνία. Με συνέπεια, επιστημονική τεκμηρίωση και ανθρωποκεντρική προσέγγιση, το ΚΔΗΦ συνεχίζει να δημιουργεί ευκαιρίες που ενισχύουν τις δυνατότητες των ωφελούμενων, πρόχουν την ισότιμη συμμετοχή και συμβάλλουν ουσιαστικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

Η γνωστική ενδυνάμωση δεν είναι μόνο μια εκπαιδευτική ή θεραπευτική πρακτική, είναι μια διαδικασία που ενισχύει την ελπίδα, καλλιεργεί την αυτοπεποίθηση και αποδεικνύει καθημερινά ότι η εξέλιξη και η μάθηση μπορούν να συνεχίζονται σε κάθε στάδιο της ζωής, όταν υπάρχουν οι κατάλληλες συνθήκες, η επιστημονική καθοδήγηση και η πίστη στις δυνατότητες κάθε ανθρώπου.

Τα πλοκάμια αλλά και η χαρακτηριστική «καμπάνα» της μέδουσας καλύπτονται από ειδικά κύτταρα που λειτουργούν σαν μικροσκοπικά κεντριά. Με την επαφή στο δέρμα απελευθερώνονται τοξικές ουσίες που προκαλούν άμεσο ερεθισμό



## Οδηγίες αντιμετώπισης τσιμπήματος από μωβ μέδουσα

Τι να κάνετε άμεσα, ποια λάθη να αποφύγετε και πότε χρειάζεται ιατρική βοήθεια

Το καλοκαίρι σημαίνει θάλασσα, καλάρωση και βουτιές, όμως τα τελευταία χρόνια η παρουσία της μωβ μέδουσας στις ελληνικές θάλασσες έχει αυξήσει την ανάγκη για σωστή ενημέρωση και βασικές γνώσεις Πρώτων Βοηθειών. Η μωβ μέδουσα (*Pelagia noctiluca*) θεωρείται το πιο δηλητηριώδες είδος μέδουσας της Μεσογείου και το τσίμπημά της μπορεί να προκαλέσει έντονο πόνο και δυσφορία, χωρίς ωστόσο οι σοβαρές αλλεργικές αντιδράσεις να είναι συχνές.

Με αφορμή την αυξημένη παρουσία του είδους κατά τη θερινή περίοδο, ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός υπενθυμίζει ότι η σωστή και ψύχραιμη αντίδραση μπορεί να μειώσει σημαντικά την ένταση των συμπτωμάτων και να αποτρέψει επιπλοκές.

### Τι συμβαίνει όταν μας τσιμπήσει μωβ μέδουσα

Τα πλοκάμια αλλά και η χαρακτηριστική «καμπάνα» της μέδουσας καλύπτονται από ειδικά κύτταρα που λειτουργούν σαν μικροσκοπικά κεντριά. Με την επαφή στο δέρμα απελευθερώνονται τοξικές ουσίες που προκαλούν άμεσο ερεθισμό.

Τα συχνότερα τοπικά συμπτώματα είναι έντονος καυστικός πόνος, αίσθημα καψίματος, κοκκίνισμα, πρήξιμο, χαρακτηριστικά γραμμικά σημάδια στο δέρμα, έντονη φαγού-

ρα. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να εμφανιστούν και γενικότερα συμπτώματα όπως ζάλη, ναυτία, έμετος, διάρροια.

Η σωστή αντιμετώπιση από τα πρώτα λεπτά είναι καθοριστική.

### Οι 5 οδηγίες Πρώτων Βοηθειών

1. Ξεπλύνετε την περιοχή μόνο με θαλασσινό νερό

Το πρώτο βήμα είναι να ξεπλύνετε απαλά το σημείο με άφθονο θαλασσινό νερό.

Προσοχή: δεν τρίβουμε το δέρμα και δεν πιέζουμε την περιοχή, γιατί μπορεί να ενεργοποιηθούν επιπλέον κεντριά που έχουν παραμείνει πάνω στο δέρμα και να επιδεινωθεί ο ερεθισμός.

2. Αφαιρέστε προσεκτικά τα πλοκάμια

Αν υπάρχουν ορατά υπολείμματα της μέδουσας, αφαιρούνται με τσιμπιδάκι ή λαβίδα — ποτέ με γυμνά χέρια.

Στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε μια πλαστική κάρτα (όπως κάρτα εισιτηρίου ή τραπεζική κάρτα) για να απομακρύνετε τυχόν μικρά υπολείμματα από την επιφάνεια του δέρματος με ήπιες κινήσεις. Αυτό βοηθά να περιοριστεί η συνέχιση της έκθεσης στις τοξικές ουσίες.

3. Εφαρμόστε κρύο στην περιοχή

Η ψυχρή εφαρμογή μπορεί να ανακουφίσει σημαντικά από τον πόνο και το αίσθημα καύσου.

Τοποθετήστε πάγο τυλιγμένο σε πετσέτα ή χρησιμοποιήστε στιγμιαία παγοκομπρέσα για περίπου 5

έως 15 λεπτά. Ο πάγος δεν πρέπει να έρχεται σε άμεση επαφή με το δέρμα ώστε να αποφευχθεί επιπλέον ερεθισμός.

4. Χρησιμοποιήστε τοπική κορτιζονοειδή αλοιφή

Η εφαρμογή κορτιζονοειδών αλοιφών μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της φλεγμονής και του κνησμού.

Εφόσον υπάρχει αμφιβολία για το κατάλληλο σκεύασμα ή για το αν μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε παιδιά ή άτομα με ιδιαίτερο ιατρικό ιστορικό, είναι προτιμότερο να ζητηθεί συμβουλή από επαγγελματία υγείας ή φαρμακοποιό.

5. Πάρτε κατάλληλο παυσίπονο για την ανακούφιση

Ο πόνος από τσίμπημα μωβ μέδουσας μπορεί να είναι έντονος και να επιμένει.

Εφόσον δεν υπάρχουν αντενδείξεις, μπορεί να ληφθεί κατάλληλο παυσίπονο για την ανακούφιση των συμπτωμάτων, σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης ή τη σύσταση επαγγελματία υγείας.

### Τι δεν πρέπει να κάνετε

Υπάρχουν ορισμένες πρακτικές που εξοικονομούν να κυκλοφορούν ως «λαϊκές συμβουλές», αλλά στην πραγματικότητα μπορούν να επιδεινώσουν την κατάσταση.

Αποφύγετε να αγγίζετε το σημείο με γυμνά χέρια, να τρίψετε το δέρμα με άμμο ή πετσέτα, να ξεπλύνετε με γλυκό νερό, να βάλετε ξύδι, οινόπνευμα ή αμμωνία.

### Πότε χρειάζεται άμεση ιατρική βοήθεια

Αν το άτομο παρουσιάσει εκτεταμένη αντίδραση, έντονη δυσφορία ή δυσκολία στην αναπνοή, απαιτείται άμεση ιατρική αξιολόγηση.

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται όταν πρόκειται για μικρά παιδιά, ηλικιωμένους, άτομα με γνωστό ιστορικό αλλεργιών.

Σε αυτές τις περιπτώσεις θα πρέπει να αναζητηθεί άμεσα ιατρική βοήθεια ή να κληθεί το 166 ή το 112.

Η γνώση βασικών Πρώτων Βοηθειών δεν αντικαθιστά την ιατρική φροντίδα, αλλά μπορεί να κάνει τη διαφορά στα πρώτα κρίσιμα λεπτά ενός περιστατικού, ιδιαίτερα στις καλοκαιρινές εξορμήσεις στη θάλασσα.

Η καλύτερη αντιμετώπιση απέναντι στη μωβ μέδουσα είναι η πρόληψη. Πριν επισκεφθείτε μια παραλία, καλό είναι να ενημερωθείτε αν έχουν καταγραφεί εμφανίσεις μεδουσών στην περιοχή. Εάν παρατηρήσετε μέδουσες μέσα ή κοντά στην ακτή, αποφύγετε να μπείτε στη θάλασσα, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για οικογένειες με μικρά παιδιά ή άτομα που έχουν ιστορικό αλλεργικών αντιδράσεων. Ακόμη και όταν η μέδουσα φαίνεται νεκρή ή ξεβρασμένη στην ακτή, δεν πρέπει να την αγγίζετε, καθώς τα κεντριά της μπορούν να παραμείνουν ενεργά και να προκαλέσουν τσίμπημα. Μετά από κάθε θαλάσσια δραστηριότητα, ελέγξτε προσεκτικά το δέρμα σας για τυχόν υπολείμματα από πλοκάμια, ειδικά αν αισθανθείτε κάψιμο

ή φαγούρα. Η έγκαιρη απομάκρυνσή τους με τον σωστό τρόπο μπορεί να περιορίσει την ένταση των συμπτωμάτων. Επίσης, είναι χρήσιμο να υπάρχει στο φαρμακείο των διακοπών ένα βασικό κιτ Πρώτων Βοηθειών με τσιμπιδάκι, παγοκύστη, αποστειρωμένες γάζες και τα απαραίτητα φαρμακευτικά σκευάσματα, σύμφωνα πάντα με τις οδηγίες του γιατρού ή του φαρμακοποιού. Η σωστή ενημέρωση αποτελεί το σημαντικότερο μέσο προστασίας. Οι λανθασμένες πρακτικές και οι «συμβουλές» που κυκλοφορούν χωρίς επιστημονική τεκμηρίωση μπορεί όχι μόνο να μην βοηθήσουν, αλλά και να επιδεινώσουν τον τραυματισμό.

Για τον λόγο αυτό, οι πολίτες θα πρέπει να ακολουθούν τις οδηγίες των αρμόδιων υγειονομικών φορέων και των διασωστών, ώστε να αντιμετωπίζουν με ασφάλεια κάθε περιστατικό. Παρότι το τσίμπημα της μωβ μέδουσας είναι ιδιαίτερα επώδυνο, στις περισσότερες περιπτώσεις αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά με τις σωστές Πρώτες Βοήθειες και, όταν χρειάζεται, με ιατρική παρακολούθηση. Η ψυχραιμία, η σωστή φροντίδα και η αποφυγή λανθασμένων ενεργειών συμβάλλουν στην ταχύτερη ανακούφιση του τραυματία και στη μείωση του κινδύνου επιπλοκών. Έτσι, οι καλοκαιρινές εξορμήσεις μπορούν να παραμείνουν ασφαλείς και ευχάριστες, με σεβασμό στη θάλασσα και γνώση των πιθανών κινδύνων.

Η συχνή κατανάλωση αναψυκτικών και χυμών κατά την παιδική και εφηβική ηλικία φαίνεται να συνδέεται με αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης υπέρτασης αργότερα στη ζωή, ενώ η αντικατάστασή τους με ολόκληρα φρούτα, νερό ή γάλα μπορεί να λειτουργήσει προστατευτικά

## Παιδικές διατροφικές συνήθειες και καρδιαγγειακή υγεία

Τι δείχνει νέα μακροχρόνια μελέτη για τα ζαχαρούχα ροφήματα



Οι διατροφικές επιλογές που γίνονται από τα πρώτα χρόνια της ζωής ενδέχεται να επηρεάζουν την υγεία για δεκαετίες. Νέα επιστημονική μελέτη φέρνει στο προσκήνιο τον πιθανό ρόλο που έχουν τα ζαχαρούχα ροφήματα στην εμφάνιση υψηλής αρτηριακής πίεσης κατά την ενήλικη ζωή, υπογραμμίζοντας τη σημασία της διαμόρφωσης ποιοτικής διατροφής που ισορροπεί τον συννηθειών από την παιδική ηλικία.

Η έρευνα, η οποία δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό *Circulation* της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας, παρακολούθησε για έως και 25 χρόνια περισσότερους από 25.000 νέους στις Ηνωμένες Πολιτείες. Οι συμμετέχοντες ήταν ηλικίας 9 έως 16 ετών κατά την έναρξη της μελέτης και σε τακτά χρονικά διαστήματα παρέιχαν πληροφορίες σχετικά με τη διατροφή και τον τρόπο ζωής τους.

Οι ερευνητές συγκεντρώσαν στοιχεία για τη συχνότητα κατανάλωσης προϊόντων όπως αναψυκτικά, φρουτοποτά, λεμονάδες, αθλητικά ποτά, έτοιμα παγωμένα ποτά, καθώς και χυμούς φρούτων και ολόκληρα φρούτα. Παράλληλα,

αξιολογήθηκαν παράγοντες όπως το σωματικό βάρος, η φυσική δραστηριότητα και οι συνήθειες καπνίσματος, ώστε να ληφθούν υπόψη πιθανοί παράγοντες που επηρεάζουν τα αποτελέσματα.

Κεντρικός στόχος της μελέτης ήταν να εξεταστεί αν υπάρχει σύνδεση ανάμεσα στην πρόσληψη φρουκτόζης και την κατανάλωση συγκεκριμένων ροφημάτων κατά τη νεαρή ηλικία με την εμφάνιση υπέρτασης αργότερα.

Τα ευρήματα έδειξαν ότι η αυξημένη κατανάλωση ζαχαρούχων ροφημάτων συνδέθηκε με μεγαλύτερη πιθανότητα εμφάνισης υψηλής αρτηριακής πίεσης στην ενήλικη ζωή. Συγκεκριμένα, τα παιδιά και οι έφηβοι που κατανάλωναν δύο ή περισσότερες μερίδες τέτοιων ροφημάτων ημερησίως εμφάνισαν κατά μέσο όρο 52% υψηλότερο κίνδυνο υπέρτασης σε σχέση με όσους έπιναν σκευάσματα από τον οργανισμό, γεγονός που μπορεί να επηρεάζει θετικά μεταβολικούς και καρδιαγγειακούς δείκτες.

Οι ερευνητές τονίζουν ότι η διαφορά ανάμεσα στον χυμό και στο ολόκληρο φρούτο είναι σημαντική. Τα φρούτα περιέχουν φυτικές ίνες και διαφορετικό τρόπο απορρόφησης των φυσικών σακχάρων από τον οργανισμό, γεγονός που μπορεί να επηρεάζει θετικά μεταβολικούς και καρδιαγγειακούς δείκτες.

Εξετάζοντας πιο αναλυτικά τις διαφορετικές κατηγορίες ποτών, οι επιστήμονες δια-

πίστωσαν ότι κάθε επιπλέον μερίδα ζαχαρούχου ροφήματος με ολόκληρο φρούτο συνδέθηκε με περίπου 22% χαμηλότερο κίνδυνο υπέρτασης αργότερα στη ζωή.

Αντίστοιχα, όταν ο χυμός φρούτων αντικαταστάθηκε από ολόκληρο φρούτο, παρατηρήθηκε μείωση του σχετικού κινδύνου κατά περίπου 19%.

Επιπλέον, η αντικατάσταση ζαχαρούχων ποτών με νερό ή γάλα φάνηκε επίσης να προσφέρει όφελος, μειώνοντας τον κίνδυνο έως και κατά 13%. Ωστόσο, δεν εντοπίστηκε αντίστοιχα σημαντικό αποτέλεσμα όταν ο χυμός αντικαταστάθηκε αποκλειστικά από νερό ή γάλα.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, η σύνδεση που παρατηρήθηκε παρέμεινε ακόμη και μετά την προσαρμογή για άλλους παράγοντες, όπως η συνολική ποιότητα της διατροφής και τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας. Αυτό σημαίνει ότι η επίδραση των ροφημάτων φαίνεται να λειτουργεί ανεξάρτητα από άλλες καθημερινές συνήθειες.

Η επικεφαλής της μελέτης υπογράμμισε ότι οι διατροφικές επιλογές που διαμορφώ-

νονται από νωρίς ενδέχεται να έχουν επιπτώσεις που εμφανίζονται πολλά χρόνια αργότερα, γεγονός που αναδεικνύει τη σημασία της πρόληψης και της διατροφικής εκπαίδευσης από την παιδική ηλικία.

Παρόλα αυτά, οι ερευνητές επισημαίνουν ότι πρόκειται για μελέτη παρατήρησης και όχι για πειραματική έρευνα, επομένως δεν μπορεί να αποδείξει άμεση σχέση αιτίας και αποτελέσματος. Επιπλέον, τα δεδομένα βασίστηκαν σε αυτοαναφορές των συμμετεχόντων μέσω ερωτηματολογίων, στοιχείο που ενδέχεται να επηρεάζει την ακρίβεια των καταγραφών. Τέλος, επειδή το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος αποτελούνταν από λευκούς, μη ισπανόφωνους Αμερικανούς, απαιτείται περαιτέρω έρευνα για να επιβεβαιωθεί αν τα συμπεράσματα ισχύουν στον ίδιο βαθμό και για άλλους πληθυσμούς.

Τα αποτελέσματα της μελέτης ενισχύουν τη συζήτηση γύρω από πολιτικές δημόσιας υγείας που στοχεύουν στη μείωση της κατανάλωσης ζαχαρούχων ροφημάτων και στην προώθηση πιο ισορροπημένων διατροφικών επιλογών από μικρή ηλικία.



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Η ενημέρωση, η πρόληψη, η έγκαιρη διάγνωση και η συνεργασία με τους ειδικούς αποτελούν τα βασικά εργαλεία για μια καλύτερη ποιότητα ζωής. Με σωστή διαχείριση, οι αλλεργίες δεν χρειάζεται να αποτελούν εμπόδιο στην καθημερινότητα, αλλά μια κατάσταση που μπορεί να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά και υπεύθυνα



# Ζώντας με τις αλλεργίες

Ενημέρωση, πρόληψη και υπεύθυνη αντιμετώπιση στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Εβδομάδας Αλλεργίας

Κάθε χρόνο, η Παγκόσμια Εβδομάδα Αλλεργίας αποτελεί μια σημαντική δράση ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης γύρω από ένα ζήτημα που επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως. Για το 2026, η εβδομάδα αυτή πραγματοποιήθηκε από τις 21 έως τις 27 Ιουνίου με το μήνυμα «Οι αλλεργίες θέλουν σωστή φροντίδα». Το σύνθημα αυτό υπενθυμίζει ότι οι αλλεργίες δεν είναι μια απλή ενόχληση, αλλά καταστάσεις που απαιτούν υπευθυνότητα, πρόληψη και σωστή αντιμετώπιση.



λεργιών διαφέρει από άτομο σε άτομο. Ανάλογα με τη σοβαρότητα και το είδος της αλλεργίας, μπορεί να χρησιμοποιηθούν φαρμακευτικές αγωγές ή άλλες εξειδικευμένες μέθοδοι θεραπείας. Ωστόσο, η αντιμετώπιση πρέπει να γίνεται πάντα με την καθοδήγηση επαγγελματιών υγείας και όχι μέσω αυτοδιάγνωσης ή αυθαίρετης χρήσης φαρμάκων.

**Οι αλλεργίες στα παιδιά και ο ρόλος του περιβάλλοντος**  
Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται να τα παιδιά που εμφανίζουν αλλεργίες. Η ενημέρωση των γονέων, των εκπαιδευτικών και του σχολικού περιβάλλοντος συμβάλλει στη δημιουργία ασφαλών συνθηκών. Επιπλέον, είναι σημαντικό τα παιδιά να ενημερώνονται σταδιακά για τη διαχείριση της κατάστασής τους ώστε να αναπτύξουν υπευθυνότητα και αυτοπεποίθηση. Το μήνυμα της φετινής Παγκόσμιας Εβδομάδας Αλλεργίας μάς υπενθυμίζει ότι οι αλλεργίες απαιτούν σωστή φροντίδα και όχι αδιαφορία. Η ενημέρωση, η πρόληψη, η έγκαιρη διάγνωση και η συνεργασία με τους ειδικούς αποτελούν πρακτικά μέτρα που συμβάλλουν στον περιορισμό των συμπτωμάτων.

να βελτιώσει σημαντικά την ποιότητα ζωής του ατόμου.

**Πρόληψη και καθημερινή φροντίδα**  
Εξίσου σημαντικό ρόλο παίζει και η πρόληψη. Όταν κάποιος γνωρίζει τι προκαλεί την αλλεργική αντίδραση, μπορεί να μειώσει την έκθεσή του στους παράγοντες κινδύνου. Η τακτική καθαριότητα, ο σωστός αερισμός των χώρων, η προσεκτική επιλογή τροφίμων και η ενημέρωση για τις περιόδους αυξημένης γύρης αποτελούν πρακτικά μέτρα που συμβάλλουν στον περιορισμό των συμπτωμάτων.

**Θεραπεία και ιατρική παρακολούθηση**  
Η αντιμετώπιση των αλ-

λεργιών διαφέρει από άτομο σε άτομο. Ανάλογα με τη σοβαρότητα και το είδος της αλλεργίας, μπορεί να χρησιμοποιηθούν φαρμακευτικές αγωγές ή άλλες εξειδικευμένες μέθοδοι θεραπείας. Ωστόσο, η αντιμετώπιση πρέπει να γίνεται πάντα με την καθοδήγηση επαγγελματιών υγείας και όχι μέσω αυτοδιάγνωσης ή αυθαίρετης χρήσης φαρμάκων.

**Η αύξηση των αλλεργιών στη σύγχρονη εποχή**  
Τα τελευταία χρόνια οι αλλεργικές παθήσεις παρουσιάζουν αυξητική τάση σε όλο τον κόσμο. Οι ειδικοί συνδέουν αυτή την εξέλιξη με παράγοντες όπως η ατμοσφαιρική ρύπανση, οι αλλαγές στις συνθήκες ζωής και οι περιβαλλοντικές μεταβολές.

Επιπλέον, η κλιματική αλλαγή φαίνεται να επηρεάζει την παραγωγή και τη διάρκεια παρουσίας αλλεργιογόνων, όπως η γύρη, με αποτέλεσμα περισσότεροι άνθρωποι να εμφανίζουν ή να επιδεινώνουν αλλεργικά συμπτώματα. Η σημασία της σωστής διάγνωσης  
Η φροντίδα των αλλεργιών ξεκινά από την έγκαιρη και σωστή ιατρική διάγνωση. Συχνά, πολλοί άνθρωποι προσπαθούν να αντιμετωπίσουν τα συμπτώματα χωρίς να γνωρίζουν την πραγματική τους αιτία. Η επίσκεψη σε ειδικό γιατρό και οι κατάλληλες εξετάσεις βοηθούν στον εντοπισμό των αλλεργιογόνων και στην επιλογή της κατάλληλης θεραπείας. Η σωστή διάγνωση μπορεί

να βελτιώσει σημαντικά την ποιότητα ζωής του ατόμου.

Η φλεβική ανεπάρκεια εμφανίζεται όταν οι φλέβες, κυρίως των κάτω άκρων, δυσκολεύονται να επιστρέψουν αποτελεσματικά το αίμα προς την καρδιά. Οι βαλβίδες που φυσιολογικά εμποδίζουν την παλινδρόμηση του αίματος δεν λειτουργούν σωστά και έτσι το αίμα «λιμνάζει» στα πόδια



## ΦΛΕΒΙΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ

# Το καλοκαίρι γίνεται πιο απαιτητικό για τα πόδια

Η θερμότητα επιβαρύνει τη φλεβική λειτουργία και αναδεικνύει συμπτώματα που δεν πρέπει να αγνοούνται

**Το καλοκαίρι για τους περισσότερους σημαίνει ξεκούραση, θάλασσα και περισσότερη κίνηση στην ύπαιθρο. Για αρκετούς όμως συνοδεύεται από ένα λιγότερο ευχάριστο σύμπτωμα, αίσθημα βάρους στα πόδια, πρήξιμο στους αστραγάλους, κάψιμο ή δυσφορία που γίνεται πιο έντονη όσο ανεβαίνει η θερμοκρασία. Πολλοί το αποδίδουν απλώς στη ζεστέ. Ωστόσο, σε ορισμένες περιπτώσεις αυτές οι εννοχλήσεις μπορεί να αποτελούν ένδειξη φλεβικής ανεπάρκειας, μιας συχνής αλλά συνήθως υποτιμημένης αγγειακής διαταραχής.**

Η φλεβική ανεπάρκεια εμφανίζεται όταν οι φλέβες, κυρίως των κάτω άκρων, δυσκολεύονται να επιστρέψουν αποτελεσματικά το αίμα προς την καρδιά. Οι βαλβίδες που φυσιολογικά εμποδίζουν την παλινδρόμηση του αίματος δεν λειτουργούν σωστά και έτσι το αίμα «λιμνάζει» στα πόδια. Το αποτέλεσμα είναι αυξημένη πίεση στις φλέβες και μια σειρά συμπτωμάτων που μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά την καθημερινότητά μας.  
Το καλοκαίρι τα συμπτώματα συχνά επιδεινώνονται. Η ζεστέ προκαλεί διαστολή των αγγείων, γεγονός που επιβαρύνει ακόμη περισσότερο τη φλεβική κυκλοφορία. Έτσι, άτομα που ήδη έχουν προδιάθεση ή ήπια μορφή φλεβικής δυσλειτουργίας μπορεί να παρατηρήσουν ότι τα πόδια τους κουράζονται πιο εύκολα, πρήζονται περισσότερο ή εμφανίζουν εντονότερες εννοχλήσεις προς το βράδυ.  
Τα πιο συννηθισμένα συμπτώματα περιλαμβάνουν αίσθημα βάρους ή κόπωσης στα πόδια, οίδημα στους αστραγάλους, πόνο ή αίσθηση καύσου, νυχτερινές κράμπες, φαγούρα και εμφάνιση ευρυαγγειών ή κηρών. Συχνά

τα συμπτώματα βελτιώνονται όταν το άτομο ξαπλώνει ή σηκώνει τα πόδια ψηλότερα από το επίπεδο της καρδιάς.  
Ιδιαίτερη όμως πρέπει να είναι η προσοχή μας, καθώς η φλεβική ανεπάρκεια δεν είναι μόνο αισθητικό ζήτημα. Αν παραμείνει χωρίς αξιολόγηση και αντιμετώπιση, μπορεί με τον χρόνο να οδηγήσει σε πιο επίμονη διόγκωση, αλλαγές στο χρώμα και την υφή του δέρματος, φλεγμονές ή ακόμη και δημιουργία φλεβικών ελκών σε προχωρημένες περιπτώσεις.  
Ορισμένοι άνθρωποι έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν τη διαταραχή. Η κληρονομικότητα παίζει σημαντικό ρόλο, ενώ επιβαρυντικοί παράγοντες θεωρούνται η πολύωρη ορθοστάσια ή καθιστική εργασία, η παχυσαρκία, η εγκυμοσύνη, η ηλικία, η μειωμένη φυσική δραστηριότητα και σε ορισμένες περιπτώσεις οι ορμονικές μεταβολές.  
Ένα συχνό λάθος είναι ότι πολλοί θεωρούν φυσιολογικό το πρήξιμο το καλοκαίρι και καθυστερούν να αναζητήσουν ιατρική εκτίμηση. Όμως υπάρχουν ορισμένα σημάδια που δεν πρέπει να αγνοούνται, όπως επίμονο οίδημα που δεν υποχωρεί, σημαντική ασυμμετρία μεταξύ των δύο ποδιών, πόνος που επιδεινώνεται, αλλαγές στο δέρμα ή ξαφνική εμφάνιση επιπλοκών στο μέλλον. Εκτός από την κατάλληλη ιατρική παρακολούθηση, σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της καλής φλεβικής υγείας παίζουν οι καθημερινές συνήθειες. Η συστηματική κίνηση ενεργοποιεί τη λεγόμενη «μυϊκή αντλία» της γάμπας, η οποία βοηθά τις φλέβες να προωθούν αποτελεσματικότερα το αίμα προς την καρδιά. Ακόμη και σύντομα διαστήματα περπατήματος μέσα στην ημέρα μπορούν να μειώσουν το αίσθημα βάρους και να περιορίσουν το οίδημα, ιδιαίτερα σε άτομα που εργάζονται πολλές ώρες καθιστά ή όρθια. Εξίσου σημαντική είναι η επαρκής ενυδάτωση, ειδικά κατά τους θερινούς μήνες, όταν οι υψηλές θερμοκρασίες αυξάνουν τις απώλειες

υγρών μέσω της εφίδρωσης. Η καλή ενυδάτωση συμβάλλει στη φυσιολογική κυκλοφορία του αίματος, ενώ μια ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και τρόφιμα με φυτικές ίνες, βοηθά στη διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους και μειώνει την επιβάρυνση του φλεβικού συστήματος. Παράλληλα, ο περιορισμός της υπερβολικής πρόσληψης αλατιού μπορεί να συμβάλει στη μείωση της κατακράτησης υγρών. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται και κατά τη διάρκεια των ταξιδιών. Οι πολώρες μετακινήσεις με αυτοκίνητο, αεροπλάνο ή πλοίο εννοούν την ακινησία, γεγονός που δυσχεραίνει τη φλεβική επιστροφή. Συνιστάται να γίνονται τακτικά διαλείμματα για περπάτημα ή, όταν αυτό δεν είναι εφικτό, απλές ασκήσεις κάμψης και έκτασης των ποδιών και των αστραγάλων, ώστε να διατηρείται ενεργή η κυκλοφορία. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι κάθε επίμονο ή επιδεινούμενο σύμπτωμα δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται με αυτοδιάγνωση ή αποκλειστικά με συμβουλές από το διαδικτυο. Η έγκαιρη αξιολόγηση από αγγειοχειρουργό ή άλλο κατάλληλο ιατρό επιτρέπει τη σωστή διάγνωση και την επιλογή της κατάλληλης θεραπευτικής προσέγγισης, προλαμβάνοντας την εξέλιξη της νόσου και συμβάλλοντας στη διατήρηση της κινητικότητας, της άνεσης και της ποιότητας ζωής σε βάθος χρόνου.

Η ενημέρωση και η πρόληψη αποτελούν τα σημαντικότερα «όπλα» απέναντι στη φλεβική ανεπάρκεια. Η έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων, η υιοθέτηση υγιεινών συνθηκών και η τακτική ιατρική παρακολούθηση, όταν χρειάζεται, μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στη διατήρηση της υγείας των κάτω άκρων και στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης επιπλοκών.



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail



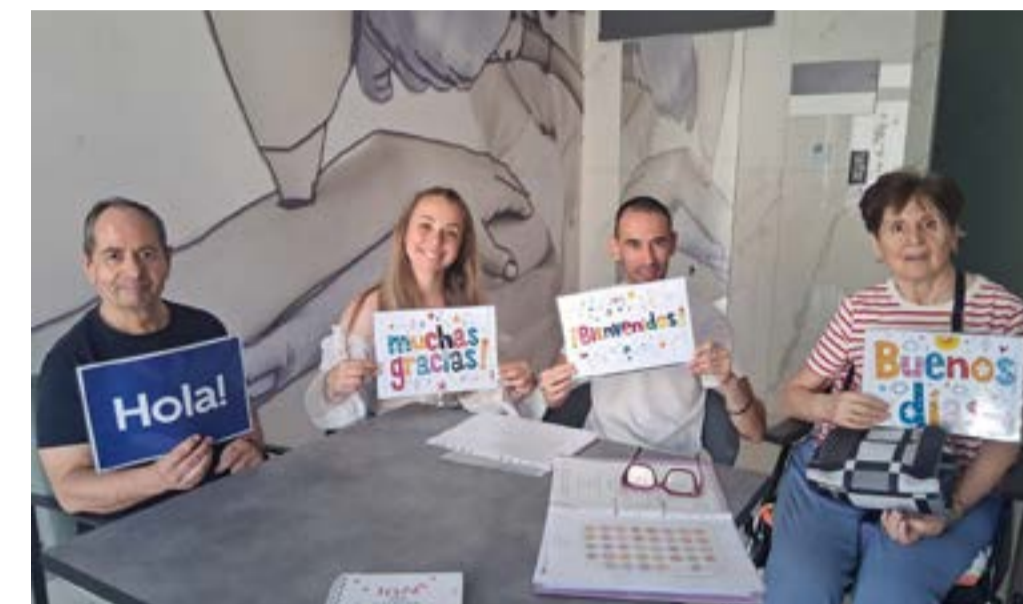
# Στέγη Υποστηριζόμενης Διαβίωσης

Η Στέγη Υποστηριζόμενης Διαβίωσης (ΣΥΔ) αποτελεί μια μοναδική υπηρεσία φιλοξενίας και διαβίωσης ασθενών με επίκτητες κινητικές ή πολλαπλές αναπηρίες με απώτερο σκοπό την κοινωνική επανένταξη. Η ΣΥΔ έχει δυνατότητα φιλοξενίας 18 ενόικων σε μονόκλινα δωμάτια υψηλών ξενοδοχειακών προδιαγραφών. Όλοι οι χώροι είναι διαμορφωμένοι για να εξυπηρετούνται άτομα με κινητική αναπηρία. Το κτίριο εναρμονισμένο με το φυσικό περιβάλλον διαθέτει άνετους και κοινόχρηστους φιλόξενους χώρους και υπνοδωμάτια επισκεπτών. Το εξειδικευμένο προσωπικό που στελεχώνει τη ΣΥΔ παρέχει υπηρεσίες φροντίδας, θεραπείας και ψυχαγωγίας.

Πληροφορίες: 24950 22111, Μακρυχώρι Λάρισας



Η δράση εκμάθησης ισπανικών αποδεικνύει ότι η εκπαίδευση μπορεί να αποτελέσει ισχυρό εργαλείο γνωστικής ενδυνάμωσης, κοινωνικής ένταξης και προσωπικής ανάπτυξης για άτομα κάθε ηλικίας και με διαφορετικές ανάγκες. Με εξατομικευμένη προσέγγιση και ίσες ευκαιρίες συμμετοχής, καταρρίπτονται στερεότυπα γύρω από την ηλικία και την αναπηρία, επιβεβαιώνοντας ότι η μάθηση δεν έχει όρια όταν υπάρχουν η κατάλληλη υποστήριξη και η διάθεση για εξέλιξη



## ΚΔΗΦ ANIMUS Η εκμάθηση ισπανικών γίνεται εργαλείο ενδυνάμωσης και κοινωνικής ένταξης

**Μια πρωτοποριακή εκπαιδευτική δράση αποδεικνύει ότι η μάθηση δεν γνωρίζει ηλικιακούς ή άλλους περιορισμούς, ενισχύοντας τις γνωστικές δεξιότητες, την αυτοπεποίθηση και την κοινωνικοποίηση των συμμετεχόντων**

Η εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας μπορεί να αποτελέσει πολύ περισσότερο από μια εκπαιδευτική διαδικασία. Αυτό αποδεικνύει η πρωτοβουλία δημιουργίας ομάδας εκμάθησης ισπανικών, η οποία σχεδιάστηκε με στόχο τη γνωστική ενδυνάμωση, την ενεργοποίηση του και την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των ωφελούμενων, οι περισσότεροι από τους οποίους είναι άνω των 50 ετών.

Η δράση βασίζεται στην αρχή ότι η μάθηση δεν έχει ηλικιακά όρια και ότι κάθε άνθρωπος μπορεί να αποκτήσει νέες δεξιότητες όταν του δοθεί η κατάλληλη υποστήριξη. Μέσα από απλές καθημερινές εκφράσεις, βασικό λεξιλόγιο και διαλόγους, οι συμμετέχοντες καταφέρνουν σταδιακά να επικοινωνούν στα ισπανικά, καταρρίπτοντας την αντίληψη ότι

η εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας αποτελεί προνόμιο των νεότερων ηλικιών. Παράλληλα, η εκπαιδευτική διαδικασία λειτουργεί ως άσκηση για τον εγκέφαλο, καθώς ενεργοποιεί τη μνήμη, την προσοχή και τη συγκέντρωση. Η συνεχής προσπάθεια μετάβασης από τη μητρική σε μια ξένη γλώσσα ενισχύει τις γνωστικές λειτουργίες, ενώ η ενασχόληση με νέο γνωστικό αντικείμενο συμβάλλει στη διατήρηση της πνευματικής εγρήγορσης.

Ιδιαίτερη σημασία δίνεται στην καθολική προσβασιμότητα της δράσης. Το εκπαιδευτικό υλικό και η διδασκαλία προσαρμόζονται στις ανάγκες κάθε συμμετέχοντα, με εξατομικευμένες μεθόδους, όπως μεγαλύτερα γράμματα για άτομα με μειωμένη όραση, προφορική διδασκαλία όπου απαιτείται και έμφραση στην προφορική επικοινωνία

αντί της γραπτής έκφρασης. Η διαφορετικότητα αντιμετωπίζεται ως στοιχείο που απαιτεί προσαρμογή της εκπαιδευτικής διαδικασίας και όχι ως εμπόδιο στη μάθηση. Το πρόγραμμα εξελίσσεται μέσα από βιωματικές δραστηριότητες, πρακτικούς διαλόγους και θεματικές ενότητες που σχετίζονται με την καθημερινότητα, όπως οι ημέρες, οι μήνες, οι χαιρετισμοί και η επικοινωνία σε ένα ταξίδι. Απώτερος στόχος αποτελεί η δυνατότητα των συμμετεχόντων να χρησιμοποιήσουν τις γνώσεις τους σε πραγματικές συνθήκες, ακόμη και σε μια μελλοντική επίσκεψη στην Ισπανία. Εξίσου σημαντική είναι η κοινωνική διάσταση της πρωτοβουλίας. Τα μαθήματα δημιουργούν ένα περιβάλλον συνεργασίας και αλληλεπίδρασης, ενισχύοντας τις σχέσεις μεταξύ των ωφελούμενων και καλλιεργώντας την αίσθηση της

συμμετοχής σε μια ομάδα με κοινό στόχο. Η εκπαιδευτική διαδικασία λειτουργεί ως αφορμή για επικοινωνία, ανταλλαγή εμπειριών και ενδυνάμωση της καθημερινής κοινωνικής ζωής. Η πρωτοβουλία αναδεικνύει στην πράξη ότι η πρόσβαση στη γνώση αποτελεί δικαίωμα όλων και ότι η αναπηρία ή η ηλικία δεν μπορούν να αποτελέσουν εμπόδιο στη δια βίου μάθηση. Μέσα από μια καινοτόμο εκπαιδευτική προσέγγιση, αποδεικνύεται ότι, όταν οι μέθοδοι προσαρμόζονται στις ανάγκες κάθε ανθρώπου, όλοι μπορούν να συμμετέχουν, να εξελίσσονται και να ανακαλύπτουν νέες δυνατότητες.

Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία αναδεικνύει και μια ακόμη σημαντική διάσταση της δια βίου μάθησης: τη δυνατότητα των ανθρώπων να ανακαλύπτουν νέους στόχους και κίνητρα ανεξάρτητα από την ηλικία ή τις δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζουν. Η συμμετοχή σε μια εκπαιδευτική ομάδα δεν περιορίζεται μόνο στην απόκτηση γνώσεων, αλλά συμβάλλει ουσιαστικά στη δημιουργία μιας καθημερινότητας με περισσότερα ερεθίσματα, δημιουργικότητα και ενεργή συμμετοχή.

Η δράση λειτουργεί ως παράδειγμα καλής πρακτικής για τις δομές κοινωνικής φροντίδας και αποκατάστασης, αποδεικνύοντας ότι καινοτόμες εκπαιδευτικές παρεμβάσεις μπορούν να ενταχθούν στο πρόγραμμα των ωφελούμενων με ουσιαστικά αποτελέσματα. Η αξιοποίηση μιας ξένης γλώσσας ως εργαλείου ενδυνάμωσης διευρύνει τους ορίζοντες των συμμετεχόντων και δημιουργεί νέες εμπειρίες που ξεπερνούν τα στενά όρια μιας συμβατικής εκπαιδευτικής δραστηριότητας.

Γράφει η **Δόλα Γάτσιου**

Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail



ANIMUS VOICE

«Η φυσικοθεραπεία δεν αφορά μόνο την αντιμετώπιση μιας πάθησης ή τη μείωση του πόνου. Βασικός της στόχος είναι να βοηθήσει τον άνθρωπο να επιστρέψει με ασφάλεια στην καθημερινότητά του, να ανακτήσει την ανεξαρτησία του και να ξαναβρεί την αυτοπεποίθησή του»



«Η φυσικοθεραπεία εξελίσσεται διαρκώς μέσα από την έρευνα και την τεχνολογία. Ο σύγχρονος φυσικοθεραπευτής οφείλει να επενδύει στη δια βίου μάθηση, να αξιοποιεί τις νέες επιστημονικές εξελίξεις και να συνδυάζει την τεχνολογία με την ανθρώπινη προσέγγιση, ώστε να προσφέρει την καλύτερη δυνατή φροντίδα στους ασθενείς του»

## ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΥΡΙΑΚΟΥ

### «Η φυσικοθεραπεία δεν θεραπεύει μόνο το σώμα- βοηθά τον άνθρωπο να ξαναπάρει τη ζωή του στα χέρια του»

Ο φυσικοθεραπευτής Γιώργος Κυριακού μιλά για τον καθοριστικό ρόλο της αποκατάστασης, τη σημασία της έγκαιρης παρέμβασης, τη δύναμη της τεχνολογίας και εξηγεί γιατί, όπως τονίζει, «η μεγαλύτερη επιτυχία μας είναι να βλέπουμε έναν άνθρωπο να επιστρέφει στην καθημερινότητά του με αυτονομία και αξιοπρέπεια»

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

Η φυσικοθεραπεία αποτελεί σήμερα έναν από τους σημαντικότερους πυλώνες της σύγχρονης αποκατάστασης. Δεν περιορίζεται στη διαχείριση του πόνου ή στην αποθεραπεία μετά από έναν τραυματισμό, αλλά συμβάλλει ουσιαστικά στην επανένταξη του ανθρώπου στην καθημερινή του ζωή, ενισχύοντας τη λειτουργικότητα, την αυτονομία και την ποιότητα ζωής του.

Ο φυσικοθεραπευτής Γιώργος Κυριακού μιλά στην εφημερίδα μας για τον σύγχρονο ρόλο της φυσικοθεραπείας, τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι βαρέως πάσχοντες ασθενείς, τη σημασία της εξειδίκευσης και της δια βίου μάθησης, αλλά και για τις αξίες που πρέπει να διέπουν κάθε επαγγελματία υγείας.

**Κύριε Κυριακού, ποιος είναι ο πραγματικός ρόλος της φυσικοθεραπείας στη σύγχρονη ιατρική;**

Η φυσικοθεραπεία είναι πολύ περισσότερα από μια θεραπευτική παρέμβαση για την αντιμετώπιση ενός τραυματισμού ή μιας πάθησης. Ο πραγματικός της στόχος είναι να βοηθήσει τον άνθρωπο να επανκτήσει τη λειτουργικότητά του και να επιστρέψει όσο το δυνατόν πιο αυτόνομα στην καθημερινότητά του. Για έναν ασθενή που δυσκολεύεται να κινηθεί, το να μπορεί ξανά να σκωθεί από το κρεβάτι, να πεπατήσει με ασφάλεια, να ανέβει σκάλες ή να αυτοεξυπηρετηθεί δεν είναι μια απλή βελτίωση της υγείας του. Είναι η αποκατάσταση της ανεξαρτησίας, της αξιοπρέπειας και της ποιότητας ζωής του. Ο φυσικοθεραπευτής δεν θεραπεύει μόνο το σώμα. Καθοδηγεί, εκπαιδεύει, ενθαρρύνει και δίνει στον άνθρωπο την αυτοπεποίθηση να πιστέψει ξανά στις δυνατότητές του. Αυτό είναι ίσως το πιο ουσιαστικό κομμάτι της δουλειάς μας.

**Πόσο σημαντική είναι η φυσικοθεραπεία για τους βαρέως πάσχοντες ασθενείς;**

Στις περιπτώσεις σοβαρών παθήσεων ή τραυματισμών η φυσικοθεραπεία αποτελεί βασικό πυλώνα της συνολικής θεραπευτικής διαδικασίας. Ασθενείς που έχουν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο, σοβαρό τροχαίο ατύχημα, κάκωση του νωτιαίου μυελού ή έχουν υποβληθεί σε μεγάλες χειρουργικές επεμβάσεις χρειάζονται μια ολοκληρωμένη και έγκαιρη αποκατάσταση. Η πρώιμη κινητοποίηση, όταν φυσικά το επιτρέπει η κατάσταση του ασθενούς και υπάρχει η σύμφωνη γνώμη της ιατρικής ομάδας, συμβάλλει σημαντικά στη μείωση των επιπλοκών, στη διατήρηση της μυϊκής λειτουργίας και στην ταχύτερη επανένταξη. Δεν μπορούμε πάντα να μιλάμε για πλήρη αποκατάσταση. Μπορούμε όμως να μιλάμε για τη μέγιστη δυνατή λειτουργικότητα, με βάση τις

δυνατότητες κάθε ανθρώπου. Αυτός είναι ο στόχος μας και πολλές φορές η διαφορά που κάνει η φυσικοθεραπεία είναι πραγματικά καθοριστική.

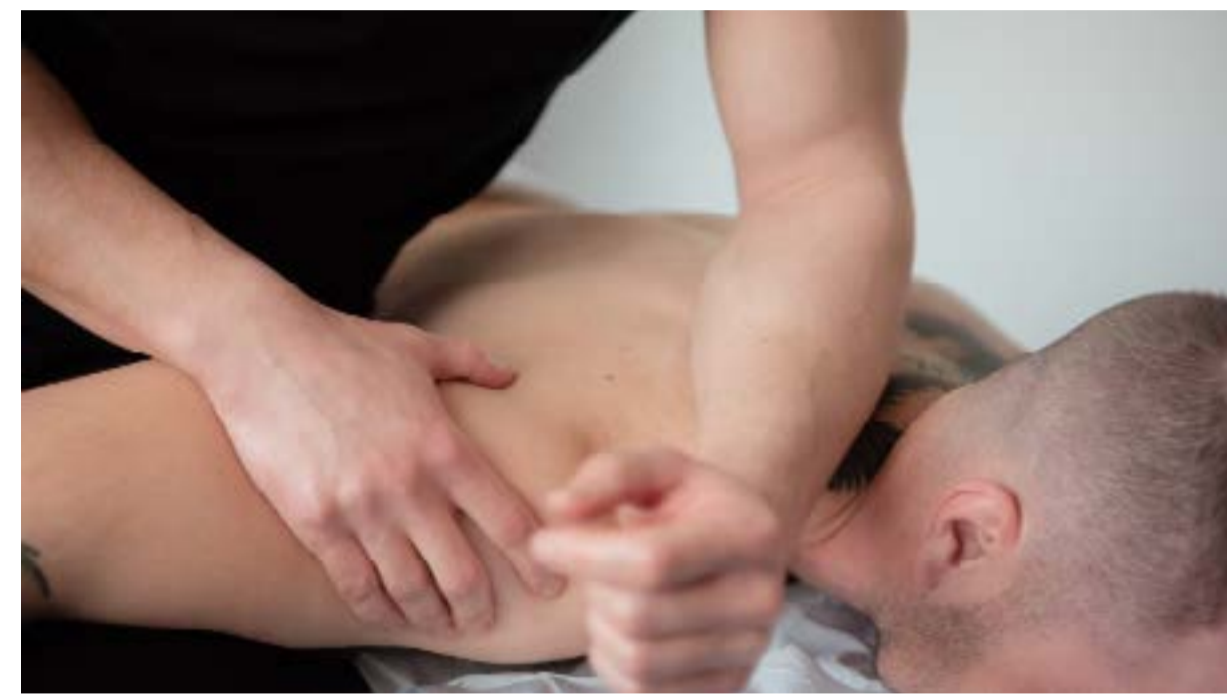
**Πώς έχει εξελιχθεί η φυσικοθεραπεία τα τελευταία χρόνια;**

Η εξέλιξη είναι εντυπωσιακή. Η φυσικοθεραπεία σήμερα βασίζεται πολύ περισσότερο στην επιστημονική τεκμηρίωση και λιγότερο σε πρακτικές που στηρίζονταν αποκλειστικά στην εμπειρία. Παράλληλα, η τεχνολογία έχει αλλάξει σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο αξιολογούμε και θεραπεύουμε τους ασθενείς. Συστήματα ανάλυσης της κίνησης, ρομποτικά μηχανήματα αποκατάστασης, εξοπλισμός τελευταίας τεχνολογίας και εφαρμογές εικονικής πραγματικότητας μας δίνουν νέες δυνατότητες, ιδιαίτερα στη νευρολογική αποκατάσταση. Ωστόσο, όσο σημαντικά κι αν είναι αυτά τα εργαλεία, δεν μπορούν



ANIMUS VOICE

«Στα σοβαρά περιστατικά η πρώιμη έναρξη της φυσικοθεραπείας μπορεί να περιορίσει τις επιπλοκές και να βελτιώσει σημαντικά τη λειτουργικότητα του ασθενούς. Παράλληλα, κάθε θεραπευτικό πρόγραμμα πρέπει να σχεδιάζεται αποκλειστικά με βάση τις ανάγκες του κάθε ανθρώπου»



να αντικαταστήσουν την επιστημονική γνώση, την κλινική εμπειρία και τη σωστή αξιολόγηση του φυσικοθεραπευτή.

**Πόσο σημαντική είναι η εξειδίκευση στον χώρο της φυσικοθεραπείας;**

Η εξειδίκευση πλέον αποτελεί αναγκαιότητα. Η φυσικοθεραπεία περιλαμβάνει πολλούς διαφορετικούς τομείς, όπως η νευρολογική αποκατάσταση, τα μυοσκελετικά προβλήματα, η αθλητική φυσικοθεραπεία, η καρδιοαναπνευστική αποκατάσταση και η αποκατάσταση μετά από χειρουργικές επεμβάσεις. Κάθε τομέας απαιτεί διαφορετική γνώση, διαφορετικές δεξιότητες και συνεχή ενημέρωση. Η εμπειρία είναι πολύτιμη, όμως όταν συνοδεύεται από εξειδίκευση και συνεχή εκπαίδευση, τα αποτελέσματα για τον ασθενή είναι σαφώς καλύτερα.

**Η επιστήμη εξελίσσεται συνεχώς. Τι σημαίνει αυτό για έναν φυσικοθεραπευτή;**

Σημαίνει ότι δεν επιτρέπεται να σταματήσει ποτέ να μαθαίνει. Η δια βίου μάθηση αποτελεί ηθική και επιστημονική υποχρέωση κάθε επαγγελματία υγείας. Κάθε χρόνο δημοσιεύονται νέες μελέτες, αναπτύσσονται καινούριες θεραπευτικές προσεγγίσεις και βελτιώνονται οι υπάρχουσες μέθοδοι αποκατάστασης. Ο ασθενής αξίζει να λαμβάνει υπηρεσίες βασισμένες στα πιο σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα. Για τον λόγο αυτό η συνεχής εκπαίδευση, η συμμετοχή σε συνέδρια, σεμινάρια και εκπαιδευτικά προγράμματα δεν αποτελεί επιλογή αλλά ευθύνη απέναντι στον άνθρωπο που μας εμπιστεύεται.

**Ποια είναι η συμβολή της τεχνολογίας στη φυσικοθεραπεία;**

Η τεχνολογία έχει προσφέρει εξαιρετικά σημαντικά εργαλεία που βελτιώνουν τόσο την αξιολόγηση όσο και την αποκατάσταση. Ρομποτικά συστήματα, εικονική πραγματικότητα, συστήματα βιοανάδρασης και σύγχρονες θεραπευτικές συσκευές επιτρέπουν πιο ακριβή παρακολούθηση της πρόοδου και πιο αποτελεσματικές θεραπευτικές παρεμβάσεις. Παρόλα αυτά, η τεχνολογία δεν αποτελεί από μόνη της τη λύση. Το σημαντικότερο στοιχείο παραμένει η σχέση εμπιστοσύνης ανάμεσα στον θεραπευτή και τον ασθενή. Όταν ο ασθενής κατανοεί τον στόχο της थे-



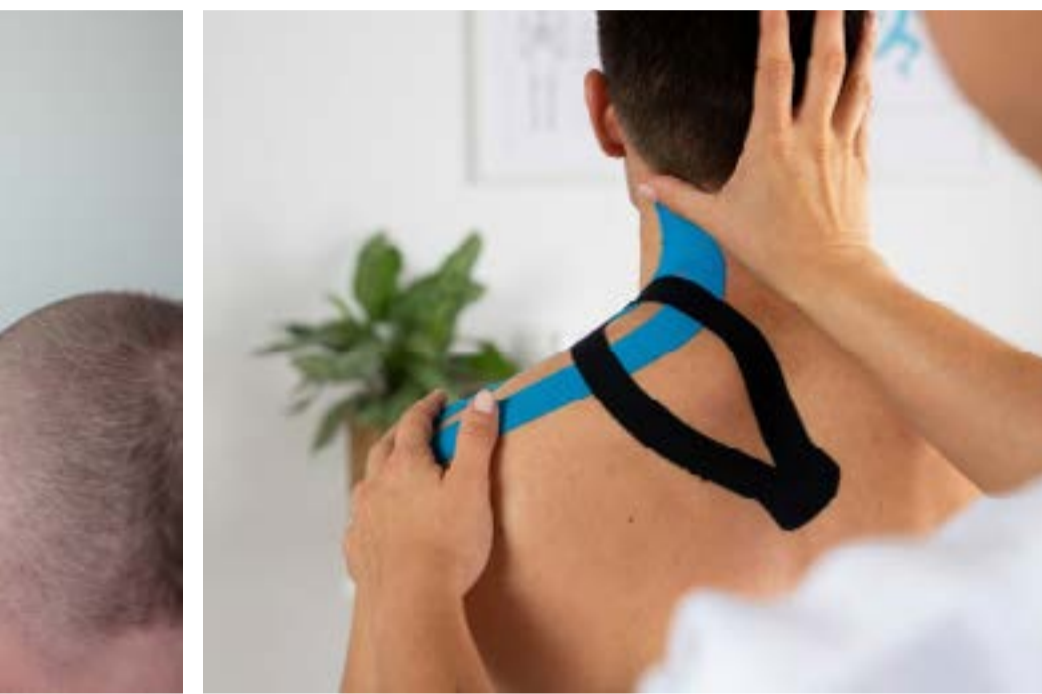
ραπείας, συμμετέχει ενεργά και ακολουθεί με συνέπεια το πρόγραμμα αποκατάστασης, τότε οι πιθανότητες επιτυχίας αυξάνονται σημαντικά. Η τεχνολογία είναι πολύτιμος σύμμαχος, αλλά ποτέ δεν αντικαθιστά τον άνθρωπο.

**Πολλοί άνθρωποι αμελούν έναν επίμονο πόνο. Πότε πρέπει να ζητούν τη βοήθεια ενός φυσικοθεραπευτή;**

Ένας πόνος που επιμένει, επανέρχεται συχνά ή συνοδεύεται από αδυναμία, μούδιασμα ή σημαντικό περιορισμό της κίνησης δεν πρέπει να αγνοείται. Το μεγαλύτερο λάθος είναι η αυτοδιάγνωση ή η αναγραφή ασκήσεων που βοήθησαν κάποιον άλλον. Κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός και κάθε περίπτωση χρειάζεται εξατομικευμένη αξιολόγηση. Οι ίδιες ασκήσεις που είναι αποτελεσματικές για έναν ασθενή μπορεί να επιβαρύνουν κάποιον άλλον. Η σωστή αξιολόγηση αποτελεί τη βάση κάθε επιτυχημένου θεραπευτικού προγράμματος.

**Πόσο σημαντική είναι η συνεργασία του ασθενούς στη θεραπεία;**

Είναι καθοριστική. Η φυσικοθεραπεία δεν είναι μια παθητική διαδικασία όπου ο ασθενής απλώς δέχεται μια θεραπεία. Είναι μια συνεργασία που απαιτεί εμπιστοσύνη, συνέπεια και ενεργή συμμετοχή. Ο φυσικοθεραπευτής σχεδιάζει το πρόγραμμα, καθοδηγεί και αξιολογεί την πρόοδο. Ο ασθενής όμως είναι εκείνος που με τη δική του προσπάθεια, επιμονή και συνέπεια μετατρέπει τη θεραπεία σε αποτέλεσμα. Όταν υπάρχει



αυτή η συνεργασία, τα οφέλη είναι πολύ μεγαλύτερα και συνήθως πιο σταθερά στον χρόνο.

**Τι θα συμβουλευάτε τους νέους φυσικοθεραπευτές που ξεκινούν τώρα την επαγγελματική τους πορεία**

Θα τους έλεγα πρώτα απ' όλα να αγαπήσουν τη γνώση και να μη σταματήσουν ποτέ να εξελίσσονται. Να διαβάζουν, να εκπαιδεύονται συνεχώς, να παρακολουθούν τις επιστημονικές εξελίξεις και να αναπτύσσουν την κλινική τους σκέψη. Εξίσου σημαντικό είναι να μάθουν να ακούν πραγματικά τον ασθενή. Πολύ συχνά οι σημαντικότερες πληροφορίες προκύπτουν μέσα από μια ουσιαστική συζήτηση και όχι μόνο από τις εξετάσεις. Να αποφεύγουν τις εύκολες και γρήγορες λύσεις και να βασίζονται πάντα στην επιστημονική τεκμηρίωση. Και πάνω απ' όλα να θυμούνται ότι απέναντί τους δεν βρίσκεται απλώς μια διάγνωση, αλλά ένας άνθρωπος που βιώνει μια δύσκολη περίοδο της ζωής του και τους εμπιστεύεται.

**Ποιο είναι το μήνυμα που θα θέλατε να κρατήσουν οι αναγνώστες**

Θα ήθελα να καταλάβουν ότι η φυσικοθεραπεία δεν είναι απλώς μια θεραπευτική πράξη. Είναι μια διαδικασία που βοηθά τον άνθρωπο να ξαναβρεί την κίνησή του, την αυτονομία του και πολλές φορές την αυτοπεποίθησή του. Η μεγαλύτερη ανταμοιβή για έναν φυσιο-

θεραπευτή δεν είναι μόνο να μειωθεί ο πόνος ενός ασθενούς. Είναι να τον βλέπει να επιστρέφει στην οικογένειά του, στην εργασία του, στις δραστηριότητες που αγαπά και στην καθημερινότητά του με ασφάλεια, αυτοπεποίθηση και ποιότητα ζωής. Αυτός είναι ο πραγματικός σκοπός της φυσικοθεραπείας και γι' αυτό αξίζει να επενδύουμε διαρκώς στη γνώση, στην επιστήμη και, κυρίως, στον άνθρωπο.

Σε μια εποχή όπου η επιστήμη της υγείας εξελίσσεται με ταχύτερους ρυθμούς και οι απαιτήσεις των ασθενών γίνονται ολοένα και μεγαλύτερες, η φυσικοθεραπεία αναδεικνύεται σε έναν από τους σημαντικότερους κρίκους της σύγχρονης αποκατάστασης. Δεν περιορίζεται στη διαχείριση των συμπτωμάτων, αλλά συμβάλλει ουσιαστικά στη διατήρηση της λειτουργικότητας, στην πρόληψη επιπλοκών και στη βελτίωση της καθημερινής ζωής ανθρώπων κάθε ηλικίας. Η συζήτηση με τον Γιώργο Κυριακού αναδεικνύει ότι η αποτελεσματική αποκατάσταση δεν αποτελεί αποτέλεσμα μιας μόνο θεραπευτικής πράξης, αλλά μιας ολιστικής διαδικασίας που βασίζεται στη συνεργασία διαφορετικών επιστημονικών ειδικοτήτων, στη συνεχή αξιολόγηση και στην ενεργή συμμετοχή του ίδιου του ασθενούς.

Η γνώση, η εμπειρία, η υπευθυνότητα και ο σεβασμός απέναντι στις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε ανθρώπου αποτελούν τις αρχές πάνω στις οποίες οικοδομείται μια ποιοτική θεραπευτική σχέση. Παράλληλα, η αξιοποίηση της τεχνολογίας και η συνεχής επιστημονική εξέλιξη δημιουργούν νέες δυνατότητες, χωρίς όμως να μεταβάλλουν την ουσία του επαγγέλματος: στο επίκεντρο παραμένει πάντα ο άνθρωπος, αλλά ένας επιστημονικά τεκμηρίωτος. Και πάνω απ' όλα να θυμούνται ότι απέναντί τους δεν βρίσκεται απλώς μια διάγνωση, αλλά ένας άνθρωπος που βιώνει μια δύσκολη περίοδο της ζωής του και τους εμπιστεύεται. Η μεγαλύτερη ανταμοιβή για έναν φυσιο-

Η κάκωση δίκην μαστιγίου (WAD) απαιτεί σωστή κλινική εκτίμηση με ταξινόμηση της βαρύτητας, έλεγχο για Red Flags, αξιολόγηση του εύρους κίνησης, της μυϊκής λειτουργίας και της έντασης του πόνου



## ΚΑΚΩΣΗ ΔΙΚΗΝ ΜΑΣΤΙΓΙΟΥ

# Ο αόρατος εχθρός του αυχένα μετά από τροχαία και πτώσεις

Μια σύνθετη κλινική κατάσταση που προκύπτει από βίαιες μηχανικές δυνάμεις στην αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης, με ποικίλη συμπτωματολογία από αυχενικό πόνο έως νευρολογικές και λειτουργικές διαταραχές, η οποία απαιτεί έγκαιρη αναγνώριση, σωστή ταξινόμηση και εξειδικευμένη πολυπαραγοντική θεραπευτική προσέγγιση

Γράφει  
η Δόλα  
Γάτσιου

Η κάκωση δίκην μαστιγίου, γνωστή διεθνώς ως **Whiplash Associated Disorder (WAD)**, αποτελεί ένα σύνθετο κλινικό σύνδρομο που προκύπτει κυρίως από μηχανισμό ταχείας επιτάχυνσης-επιβράδυνσης της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης. Ο μηχανισμός αυτός εμφανίζεται συχνότερα σε τροχαία ατυχήματα, κυρίως σε οπίσθιες συγκρούσεις, όπου η κεφαλή και ο αυχένας υφίστανται απότομη μετατόπιση, προκαλώντας βλάβες στους μαλακούς ιστούς της περιοχής.

Ωστόσο, πέρα από τα τροχαία ατυχήματα, αντίστοιχες κακώσεις μπορούν να προκύψουν και από αθλητικές δραστηριότητες ή πτώσεις, γεγονός που καθιστά το WAD μια ευρύτερη κλινική οντότητα τραυματικής αιτιολογίας της αυχενικής μοίρας. Η κλινική εικόνα χαρακτηρίζεται από

ποικιλία συμπτωμάτων, τα οποία δεν περιορίζονται αποκλειστικά στον αυχενικό πόνο αλλά επεκτείνονται συχνά σε πονοκεφάλους, ζάλη, διαταραχές συγκέντρωσης και οπτικές δυσλειτουργίες.

Η ταξινόμηση του WAD βασίζεται στη βαρύτητα της κλινικής εικόνας. Στον βαθμό 1 παρατηρούνται ήπια συμπτώματα όπως ευαισθησία και δυσκαμψία χωρίς εμφανή νευρολογικά ευρήματα. Στον βαθμό 2 εμφανίζονται μυοσκελετικές διαταραχές με περιορισμό κίνησης, ενώ στον βαθμό 3 προστίθενται νευρολογικά σημεία. Ο βαθμός 4 αφορά σοβαρές κακώσεις με κατάγματα ή εξάρθρωσεις της αυχενικής μοίρας. Η κατανόηση αυτής της ταξινόμησης είναι κρίσιμη, καθώς καθορίζει τόσο τη διαγνωστική προσέγγιση όσο και τη θεραπευτική στρατηγική. Ιδιαίτερα σημαντικός είναι ο ρόλος της αρχικής αξιολόγησης, η οποία επιτρέπει την έγκαιρη αναγνώ-

ριση πιθανών σοβαρών παθολογικών εργαλείο για την εκτίμηση της επίδρασης του πόνου στην καθημερινή ζωή, ενώ ειδικές δοκιμασίες όπως το Cranio-Cervical Flexion Test (C-CFT) χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση της λειτουργίας των εν τω βάθει καμπτήρων μυών του αυχένα.

Από ερευνητικής πλευράς, έχει διαπιστωθεί ότι οι ασθενείς με WAD παρουσιάζουν σημαντική μείωση του εύρους κίνησης της αυχενικής μοίρας, αλλά σχετίζεται άμεσα με τη λειτουργική ανικανότητα του ασθενούς και την αδυναμία επιστροφής στις καθημερινές δραστηριότητες.

Η αξιολόγηση των ασθενών με WAD δεν βασίζεται αποκλειστικά στην κλινική εξέταση, αλλά περιλαμβάνει πολυπαραγοντική προσέγγιση. Τα ερωτηματολόγια λειτουργικής

ικανότητας αποτελούν σημαντικό εργαλείο για την εκτίμηση της επίδρασης του πόνου στην καθημερινή ζωή, ενώ ειδικές δοκιμασίες όπως το Cranio-Cervical Flexion Test (C-CFT) χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση της λειτουργίας των εν τω βάθει καμπτήρων μυών του αυχένα.

Το C-CFT πραγματοποιείται σε ύπτια θέση με τη χρήση οσκευής ενεργοποίησης των βαθιών μυϊκών σταθεροποιητών. Η δυσλειτουργία αυτών των μυών αποτελεί σημαντικό εύρημα, αλλά σχετίζεται άμεσα με τη λειτουργική ανικανότητα του ασθενούς και την αδυναμία επιστροφής στις καθημερινές δραστηριότητες.

Επιπλέον, η ηλεκτρομυογραφική αξιολόγηση έχει αναδείξει σημαντικές διαφοροποιήσεις στη μυϊκή

Η αποτελεσματική αποκατάσταση δεν περιορίζεται μόνο στις φυσικοθεραπευτικές ασκήσεις, αλλά περιλαμβάνει ενεργοποίηση των εν τω βάθει καμπτήρων του αυχένα, σταδιακή επάνοδο στις δραστηριότητες, εργονομική εκπαίδευση και αντιμετώπιση ψυχολογικών παραγόντων, όπως ο φόβος της κίνησης και το άγχος



δραστηριότητα ασθενών με χρόνια WAD, με χαρακτηριστική αύξηση της ενεργοποίησης των επιφανειακών μυϊκών ομάδων και ταυτόχρονη μείωση της λειτουργίας των εν τω βάθει μυών. Το εύρημα αυτό υποδηλώνει διαταραχή στον κινητικό έλεγχο και συμβάλλει στη διατήρηση του πόνου και της δυσλειτουργίας.

Η χρήση αντικειμενικών εργαλείων μέτρησης, όπως το γωνιόμετρο και το κλινόμετρο, επιτρέπει την ακριβή καταγραφή του εύρους κίνησης της αυχενικής μοίρας. Οι μετρήσεις περιλαμβάνουν κάμψη, έκταση, πλάγιες κάμψεις και στροφές, προσφέροντας στον κλινικό μια σαφή εικόνα της λειτουργικής κατάστασης του ασθενούς. Παράλληλα, η αριθμητική κλίμακα πόνου (NRS) αποτελεί ένα απλό αλλά αξιόπιστο εργαλείο για την ποσοτικοποίηση του πόνου από 0 έως 10, επιτρέποντας την παρακολούθηση της εξέλιξης των συμπτωμάτων κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης.

Η κλινική πορεία του WAD μπορεί να είναι ιδιαίτερα μακροχρόνια και επιβαρυντική, με διάρκεια που σε πολλές περιπτώσεις φτάνει έως και τους έξι μήνες ή και περισσότερο. Κατά το διάστημα αυτό, οι ασθενείς παρουσιάζουν διακυμάνσεις στη συμπτωματολογία, με περιόδους βελτίωσης αλλά και υποτροπών, ιδιαίτερα όταν συνυπάρχουν ψυχολογικοί παράγοντες όπως άγχος, φόβος κίνησης και καταστροφικές σκέψεις για τον πόνο.

Η ψυχολογική διάσταση του WAD αποτελεί πλέον αναγνωρισμένο παράγοντα που επηρεάζει και καθοριστικά την πορεία αποκατάστασης. Ο φόβος αποφυγής κίνησης (fear avoidance) μπορεί να οδηγήσει σε χρόνια δυσλειτουργία, ακόμη και όταν η αρχική βλάβη έχει αποκατασταθεί. Για τον λόγο αυτό, η σύγχρονη θεραπευτική προσέγγιση απαιτεί διεπιστημονική συνεργασία και ενσωμάτωση ψυχολογικής υποστήριξης στο πρόγραμμα αποκατάστασης.

Η φυσικοθεραπευτική αντιμετώπιση βασίζεται σε ήπιες τεχνικές κινητοποίησης,

ασκήσεις χαμηλής έντασης και σταδιακή επανεκπαίδευση του νευρομυϊκού ελέγχου. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην ενεργοποίηση των εν τω βάθει καμπτήρων μυών, στη βελτίωση της σταθερότητας της αυχενικής μοίρας και στην αποκατάσταση της φυσιολογικής κινηματικής αλυσίδας. Εξίσου σημαντικός παράγοντας αποκατάστασης είναι η εργονομία. Η σωστή ρύθμιση του χώρου εργασίας, η κατάλληλη θέση της θρόνης και του πληκτρολογίου, καθώς και η χρήση εργονομικής καρέκλας συμβάλλουν στη μείωση της επιβάρυνσης της αυχενικής μοίρας και στην πρόληψη υποτροπών. Παράλληλα, τα συχνά διαλείμματα κατά τη διάρκεια της καθιστικής εργασίας αποτελούν βασικό στοιχείο πρόληψης. Η κάκωση δίκην μαστιγίου αποτελεί μια πολυπαραγοντική κλινική οντότητα που απαιτεί ολοκληρωμένη αξιολόγηση και εξατομικευμένη θεραπευτική προσέγγιση. Η συνδυαστική εφαρμογή κλινικών εργαλείων αξιολόγησης, φυσικοθεραπευτικών παρεμβάσεων και ψυχολογικής υποστήριξης αποτελεί τη βάση για την αποτελεσματική αποκατάσταση. Παρότι η πορεία μπορεί να είναι παρατεταμένη, η σύγχρονη επιστημονική γνώση επιτρέπει πλέον την ασφαλή και λειτουργική επανένταξη των ασθενών στην καθημερινότητά τους, μειώνοντας σημαντικά τον κίνδυνο χρονιότητας και αναπηρίας.

Η κλινική σημασία της κάκωσης δίκην μαστιγίου δεν περιορίζεται μόνο στην οξεία φάση του τραυματισμού, αλλά εκτείνεται και στη μακροχρόνια πορεία των ασθενών, όπου συχνά παρατηρούνται χρόνιες διαταραχές πόνου και λειτουργικής ανικανότητας. Ένα σημαντικό ποσοστό ασθενών συνεχίζει να εμφανίζει συμπτώματα ακόμη και μετά τους πρώτους έξι μήνες, γεγονός που αναδεικνύει την πολυπλοκότητα της πάθησης και την ανάγκη για έγκαιρη και στοχευμένη παρέμβαση. Η χρονιότητα του πόνου δεν σχετίζεται

αποκλειστικά με τη βαρύτητα του αρχικού τραυματισμού, αλλά και με βιοψυχοκοινωνικούς παράγοντες που επηρεάζουν την αντίληψη και την επεξεργασία του πόνου από το κεντρικό νευρικό σύστημα.

Σύγχρονες μελέτες υποστηρίζουν ότι η κεντρική ευαισθητοποίηση αποτελεί έναν από τους βασικούς μηχανισμούς διατήρησης του χρόνιου αυχενικού πόνου σε ασθενείς με WAD. Η συνεχής επεξεργασία επώδυνων ερεθισμάτων οδηγεί σε αυξημένη ευαισθησία του νευρικού συστήματος, με αποτέλεσμα ακόμα και ήπια μηχανικά ερεθίσματα να γίνονται αντιληπτά ως επώδυνα. Αυτός ο μηχανισμός εξηγεί γιατί ορισμένοι ασθενείς συνεχίζουν να παρουσιάζουν έντονα συμπτώματα παρά την απουσία εμφανών δομικών βλαβών στις απεικονιστικές εξετάσεις. Η ψυχολογική επιβάρυνση παίζει καθοριστικό ρόλο στην εξέλιξη της πάθησης. Ο φόβος της κίνησης, η καταστροφική σκέψη γύρω από τον πόνο και το άγχος αναεμφάνισης του τραυματισμού συμβάλλουν στη διατήρηση ενός φαύλου κύκλου πόνου και ακινησίας. Οι ασθενείς συχνά υιοθετούν προστατευτικές συμπεριφορές αποφυγής, μειώνοντας τη φυσική τους δραστηριότητα, γεγονός που οδηγεί σε περαιτέρω αποδυνάμωση των μυών και επιδείνωση της λειτουργικής τους ικανότητας. Για τον λόγο αυτό, η σύγχρονη αποκατάσταση δεν μπορεί να περιοριστεί αποκλειστικά στη σωματική θεραπεία, αλλά πρέπει να ενσωματώνει και ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις.

Η πρόληψη αποτελεί επίσης κρίσιμο στοιχείο στη διαχείριση του WAD. Στον τομέα της οδικής ασφαλείας, η χρήση ζώνης ασφαλείας, η σωστή ρύθμιση του προσκέφαλου στο κάθισμα του αυτοκινήτου και η βελτίωση των συνθημάτων πρόσκρουσης των οχημάτων πλέον συμβάλλει σημαντικά στη μείωση της βαρύτητας των τραυματισμών. Παρόλα αυτά, η πλήρης εξάλειψη του κινδύνου δεν είναι

εφικτή, γεγονός που καθιστά απαραίτητη την ενημέρωση του πληθυσμού σχετικά με τα συμπτώματα και την ανάγκη άμεσης ιατρικής αξιολόγησης μετά από ένα ατύχημα.

Στον τομέα της αποκατάστασης, η τάση των τελευταίων ετών απομακρύνεται από την παρατεταμένη ακινητοποίηση και στρέφεται προς την πρώιμη κινητοποίηση. Η ελεγχόμενη, ήπια κινητική δραστηριότητα συμβάλλει στη διατήρηση της μυϊκής λειτουργίας, στη μείωση της δυσκαμψίας και στην επιτάχυνση της επανένταξης του ασθενούς στις καθημερινές δραστηριότητες. Παράλληλα, η εκπαίδευση του ασθενούς σχετικά με τη φύση του τραυματισμού του έχει αποδειχθεί ότι μειώνει το άγχος και βελτιώνει την πρόγνωση.

Η διεπιστημονική συνεργασία αποτελεί θεμέλιο λίθο για την επιτυχημένη αντιμετώπιση της κάκωσης δίκην μαστιγίου. Ο ρόλος του ιατρού, του φυσικοθεραπευτή, του ψυχολόγου και σε ορισμένες περιπτώσεις του εργονομικού συμβούλου είναι αλληλένδετος και στοχεύει στη συνολική αποκατάσταση του ασθενούς. Η εξατομικευμένη θεραπευτική προσέγγιση, προσαρμοσμένη στις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες κάθε περιστατικού, αποτελεί σήμερα τη βέλτιστη πρακτική.

Η κάκωση δίκην μαστιγίου δεν αποτελεί μια απλή μηχανική κάκωση της αυχενικής μοίρας, αλλά ένα πολυπαραγοντικό κλινικό σύνδρομο με σημαντικές σωματικές, λειτουργικές και ψυχολογικές προεκτάσεις. Η έγκαιρη διάγνωση, η σωστή ταξινόμηση, η ενεργή συμμετοχή του ασθενούς στη θεραπεία και η διεπιστημονική προσέγγιση αποτελούν τους βασικούς πυλώνες για μια επιτυχημένη αποκατάσταση. Παρότι η πορεία μπορεί σε ορισμένες περιπτώσεις να είναι παρατεταμένη, η σύγχρονη επιστημονική γνώση προσφέρει πλέον αποτελεσματικά εργαλεία για τη μείωση των συμπτωμάτων και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών.

Η φυσικοθεραπεία δεν λειτουργεί ως προσωρινή λύση, αλλά σκοπός της είναι να εκπαιδεύσει τον οργανισμό ώστε να κινείται πιο αποτελεσματικά και να προστατεύεται από μελλοντικούς τραυματισμούς



## Πόνος στη μέση και τα στάδια της αποτελεσματικής αποκατάστασης

Πώς η συντηρητική θεραπεία, η φυσικοθεραπεία και η σωστή ενδυνάμωση βοηθούν στην αντιμετώπιση της οσφυαλγίας, της δισκοπάθειας και των μυϊκών θλάσεων

Ο πόνος στη μέση αποτελεί μία από τις συχνότερες αιτίες περιορισμού δραστηριοτήτων της καθημερινότητας και μειωμένης ποιότητας ζωής. Εκατομμύρια άνθρωποι κάθε χρόνο αντιμετωπίζουν επεισόδια οσφυαλγίας, δισκοπάθειας ή μυϊκών τραυματισμών που επηρεάζουν την εργασία, τη φυσική δραστηριότητα και ακόμη και τις πιο απλές κινήσεις της ημέρας. Παρότι ο πόνος στη μέση συχνά προκαλεί ανησυχία, στις περισσότερες περιπτώσεις μπορεί να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά με συντηρητικές μεθόδους αποκατάστασης και με σωστή καθοδήγηση.

Η αποκατάσταση δεν περιορίζεται μόνο στην ανακούφιση των συμπτωμάτων. Στόχος της είναι η σταδιακή επαναφορά της λειτουργικότητας, η μείωση της φλεγμονής, η αποκατάσταση της κινητικότητας, η ενδυνάμωση του σώματος και κυρίως η πρόληψη νέων επεισοδίων πόνου στο μέλλον.

Οι συχνότερες αιτίες πόνου στη μέση Η οσφυαλγία, δηλαδή ο πόνος στην περιοχή της μέσης, μπορεί να οφείλεται σε πολλούς λόγους. Ανάμεσα στις πιο συχνές αιτίες είναι οι μυϊκές θλάσεις από απότομη κίνηση ή υπερφόρτιση, οι δισκοπάθειες που σχετίζονται με φθορά ή πίεση των μεσοσπονδύλιων δίσκων, η κακή στάση σώματος, η παρατεταμένη καθιστική ζωή και η έλλειψη μυϊκής υποστήριξης του κορμού.

Σε αρκετές περιπτώσεις ο πόνος εμφανίζεται ξαφνικά και περιορίζει σημαντικά την κίνηση. Ωστόσο, η σύγχρονη προσέγγιση αποφεύγει την παρατεταμένη ακινησία, καθώς έχει διαπιστωθεί ότι η ήπια και ελεγχόμενη κινητοποίηση βοηθά ταχύτερα την αποθεραπεία. Πρώτο στάδιο: Η οξεία φάση (48-72 ώρες) Οι πρώτες ημέρες μετά την εμφάνιση του πόνου θεωρούνται καθοριστικές. Κατά τη διάρκεια της οξείας φάσης, βασικός στόχος είναι ο έλεγχος της φλεγμονής και η μείωση της έντασης των συμπτωμάτων. Συνήθως συστήνεται περιορισμός των έντονων δραστηριοτήτων και αποφυγή κινήσεων που επιδεινώνουν τον πόνο. Παράλληλα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί πάγος ή τοπική θερμότητα ανάλογα με την περίπτωση και τις οδηγίες του ειδικού. Η ξεκούραση έχει θέση στην αρχική αντιμετώπιση, όμως η πλήρης ακινησία για πολλές ημέρες δεν θεωρείται πλέον η ιδανική λύση. Η ήπια κινητικότητα μέσα στα όρια αντοχής του οργανισμού βοηθά στη διατήρηση της λειτουργικότητας και περιορίζει τον κίνδυνο δυσκαμψίας.

Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να χορηγηθούν παυσίπονα ή αντιφλεγμονώδη φάρμακα για τον έλεγχο του πόνου, πάντα σύμφωνα με ιατρική αξιολόγηση. Δεύτερο στάδιο: Η φάση της φυσικοθεραπείας Αφού υποχωρήσει το οξύ στάδιο, η αποκατάσταση περνά σε πιο ενεργητική μορφή και η φυσικοθεραπεία αποτελεί βασικό εργαλείο στη θεραπευτική διαδικασία, ενώ

προσαρμόζεται στις ανάγκες κάθε ατόμου. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει εξειδικευμένες ασκήσεις που στοχεύουν στη βελτίωση της κινητικότητας, στην επανεκπαίδευση των σωστών προτύπων κίνησης και στη σταδιακή επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες. Ανάλογα με την εικόνα του ασθενούς, η θεραπεία μπορεί να συνοδεύεται από τεχνικές όπως κινητοποιήσεις μαλακών μορίων, εφαρμογή θερμικών μέσων, διαθερμίες ή άλλες φυσικές μεθόδους που συμβάλλουν στη μείωση των μυϊκών σπασμών και της δυσφορίας. Σε ορισμένες περιπτώσεις χρησιμοποιούνται και συμπληρωματικές προσεγγίσεις, όπως βελονισμός ή χειροπρακτικές τεχνικές, εφόσον εφαρμόζονται από κατάλληλα εκπαιδευμένους επαγγελματίες και εντάσσονται σε συνολικό θεραπευτικό πλάνο. Η φυσικοθεραπεία δεν λειτουργεί ως προσωρινή λύση, αλλά σκοπός της είναι να εκπαιδεύσει τον οργανισμό ώστε να κινείται πιο αποτελεσματικά και να προστατεύεται από μελλοντικούς τραυματισμούς.

### Τρίτο στάδιο: Η μυϊκή ενδυνάμωση και η πρόληψη

Το σημαντικότερο ίσως κομμάτι της αποκατάστασης είναι η ενδυνάμωση. Η μέση δεν λειτουργεί απομονωμένα, αλλά υποστηρίζεται από ένα σύστημα μύων που περιλαμβάνει τους κοιλιακούς, τους ραχιαίους, τους γλουτιαίους και τους βαθύτερους σταθεροποιητικούς μύς του κορμού. Οι ειδικοί συχνά χρησιμοποιούν τον όρο «φυσικός κορσός» για να περιγράψουν αυτό το μυϊκό σύστημα. Όσο πιο αποτε-

συνεχής ενημέρωση  
FORMedia.gr

ματικά λειτουργεί, τόσο μικρότερη είναι η επιβάρυνση που δέχεται η σπονδυλική στήλη. Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης ξεκινούν προοδευτικά και εξατομικεύονται. Μπορεί να περιλαμβάνουν ασκήσεις σταθεροποίησης, ελεγχόμενες κινήσεις κορμού, ασκήσεις ισορροπίας και λειτουργική επανεκπαίδευση. Παράλληλα, ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην εκμάθηση σωστής στάσης σώματος, στην εργονομία κατά την εργασία και στη βελτίωση της καθημερινής κινητικής συμπεριφοράς.

### Η αποκατάσταση ως επένδυση στην ποιότητα ζωής

Η αντιμετώπιση των προβλημάτων της μέσης δεν σταματά όταν υποχωρήσει ο πόνος. Η πραγματική επιτυχία της αποκατάστασης μετριέται από την ικανότητα του ατόμου να επιστρέψει με ασφάλεια στις δραστηριότητές του και να μειώσει την πιθανότητα υποτροπής. Η τακτική άσκηση, η διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους, τα συχνά διαλείμματα από την καθιστική εργασία και η σωστή εκτέλεση καθημερινών κινήσεων αποτελούν βασικούς συμμάχους για τη διατήρηση μιας υγιούς μέσης. Η σύγχρονη προσέγγιση δείχνει ότι η κίνηση, όταν γίνεται σωστά και με καθοδήγηση, αποτελεί μέρος της θεραπείας. Με έγκαιρη αξιολόγηση, κατάλληλη φυσικοθεραπεία και σταδιακή ενδυνάμωση, οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να επιστρέψουν σε μια ενεργή και λειτουργική καθημερινότητα, αφήνοντας πίσω τον περιορισμό που προκαλεί ο πόνος στη μέση.



# ANIMUS

ΚΕΝΤΡΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ & ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

## Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΑΣ ΜΑΣ ΒΟΗΘΑ ΝΑ ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ!

Στο ANIMUS δεσμευόμαστε καθημερινά να σας προσφέρουμε υπηρεσίες υψηλής ποιότητας με σεβασμό, φροντίδα και επαγγελματισμό.

Η γνώμη σας είναι πολύτιμη!

## Η ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΜΗ ΠΡΟΟΔΟΥ!

Μοιραστείτε την εμπειρία σας και βοηθήστε κι άλλους ανθρώπους να κάνουν την καλύτερη επιλογή για την αποκατάστασή τους.



**ΣΚΑΝΑΡΕΤΕ & ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ ΜΑΣ ΣΕ 30"**

**ΓΙΑΤΙ Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΑΣ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ:**



ΜΑΣ ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΙ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ ΜΕ ΤΟΝ ΙΔΙΟ ΖΗΛΟ



ΜΑΣ ΒΟΗΘΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΜΕ ΤΙΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΜΑΣ



ΒΟΗΘΑ ΚΙ ΑΛΛΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΝΑ ΜΑΣ ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΟΥΝ

**Οι Υπηρεσίες μας**

- ✓ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ✓ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ✓ ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ✓ ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

- ✓ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
- ✓ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ
- ✓ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΗ & ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ



ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ



ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

★★★★★

**ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ. ΦΡΟΝΤΙΔΑ. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ.**

*Μαζί, κάθε μέρα, ένα βήμα μπροστά!*

Β. χλμ Λάρισας - Τρικάλων  
Λάρισα 415 00

241 085 1851

info@animus-sa.gr

www.animus.com.gr

Η δράση της ορμόνης ρελαξίνης προκαλεί χαλάρωση των συνδέσμων, ενώ η αύξηση του βάρους της μήτρας και η μετατόπιση του κέντρου βάρους αυξάνουν τα μηχανικά φορτία στην πυελική ζώνη, οδηγώντας σε πόνο και λειτουργική αστάθεια

Γράφει το **Τμήμα Φυσικοθεραπείας Animus**

# Άλγος των ιερολαγονίων αρθρώσεων κατά την εγκυμοσύνη

## Από τις φυσιολογικές μεταβολές της κύησης στη σύγχρονη διάγνωση και τη φυσικοθεραπευτική αντιμετώπιση

# Η

**εγκυμοσύνη αποτελεί μία από τις σημαντικότερες φυσιολογικές περιόδους στη ζωή της γυναίκας, συνοδεύεται όμως από μια σειρά ανατομικών, ορμονικών και βιομηχανικών μεταβολών που επηρεάζουν σχεδόν κάθε σύστημα του οργανισμού. Ανάμεσα στις συχνότερες μυοσκελετικές διαταραχές που εμφανίζονται κατά τη διάρκεια της κύησης είναι ο πόνος της πυελικής ζώνης και ιδιαίτερα το άλγος που προέρχεται από τις ιερολαγονίες αρθρώσεις, μία κατάσταση η οποία επηρεάζει σημαντικά την καθημερινότητα, τη λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής της εγκύου.**

Οι ιερολαγονίες αρθρώσεις αποτελούν τον συνδετικό κρίκο μεταξύ της σπονδυλικής στήλης και της λεκάνης. Παρότι διαθέτουν μικρό εύρος κίνησης, επιτελούν εξαιρετικά σημαντικό ρόλο στη μεταφορά των φορτίων από τον κορμό προς τα κάτω άκρα, διασφαλίζοντας τη μηχανική σταθερότητα του σώματος κατά τη βάδιση, την ορθοστασία και κάθε λειτουργική δραστηριότητα. Ακόμη και μικρές διαταραχές στη λειτουργία τους μπορούν να προκαλέσουν σημαντικό πόνο και λειτουργικό περιορισμό. Υπολογίζεται ότι περίπου το ένα τέταρτο των περιστατικών χρόνιας οσφυαλγίας μπορεί να σχετίζεται με δυσλειτουργία των ιερολαγονίων αρθρώσεων, ενώ κατά την εγκυμοσύνη η συχνότητα εμφάνισης αυξάνεται σημαντικά

Οι περισσότερες γυναίκες εμφανίζουν τα πρώτα συμπτώματα μετά τη 18η εβδομάδα κύησης, με τη μεγαλύτερη ένταση να παρατηρείται μεταξύ της 24ης και της 36ης εβδομάδας. Υπολογίζεται ότι περίπου μία στις δύο εγκύους θα παρουσιάσει πόνο στην πυελική ζώνη, ενώ σε σημαντικό ποσοστό ο πόνος είναι τόσο έντονος ώστε να περιορίζει την εργασία, τη βάδιση, τον ύπνο και ακόμη και απλές καθημερινές δραστηριότητες.

Η αιτιολογία του προβλήματος είναι πολυπαραγοντική. Κατά την εγκυμοσύνη

εκκρίνονται ορμόνες όπως η ρελαξίνη, η προγεστερόνη και τα οιστρογόνα, οι οποίες προκαλούν φυσιολογική χαλάρωση των συνδέσμων της λεκάνης προκειμένου να διευκολυνθεί ο τοκετός. Παρότι η διαδικασία αυτή είναι απολύτως φυσιολογική, οδηγεί ταυτόχρονα σε μείωση της σταθερότητας των ιερολαγονίων αρθρώσεων. Παράλληλα, η συνεχής αύξηση του βάρους του εμβρύου, της μήτρας και των μαστών μετατοπίζει προοδευτικά το κέντρο βάρους προς τα εμπρός, αυξάνοντας σημαντικά τα μηχανικά φορτία που δέχεται η οσφυοπυελική περιοχή. Ο οργανισμός προσπαθεί να αντισταθμίσει αυτή τη μεταβολή αυξάνοντας την οσφυϊκή λόρδωση, την κύφωση της θωρακικής μοίρας και μεταβάλλοντας τη στάση ολόκληρης της σπονδυλικής στήλης. Οι αλλαγές αυτές δημιουργούν αυξημένες δυνάμεις διάτμησης και συμπίεσης στις ιερολαγονίες αρθρώσεις, ευνοώντας την εμφάνιση πόνου.

Πέρα όμως από τις φυσιολογικές αλλαγές της εγκυμοσύνης, υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης της διαταραχής. Προηγούμενα επεισόδια οσφυαλγίας ή πόνου στην πυελική ζώνη, ανισοσκελία, επαναλαμβανόμενη καταπόνηση, έντονη ορθοστασία στην εργασία, ακατάλληλα υποδήματα, αυτοάνοσα νοσήματα, ακόμη και προηγούμενες χειρουργικές επεμβάσεις στη σπονδυλική στήλη, μπορούν να επιβαρύνουν περαιτέρω τη

λειτουργία των ιερολαγονίων αρθρώσεων. Κλινικά, ο πόνος εμφανίζεται συνήθως βαθιά στη μία ή και στις δύο πλευρές της λεκάνης, κοντά στις ιερολαγονίες αρθρώσεις. Συχνά αντανακλά στον γλουτό, στην οπίσθια επιφάνεια του μηρού και σπανιότερα κάτω από το γόνατο ή στη βουβωνική χώρα, γεγονός που μπορεί εύκολα να οδηγήσει σε λανθασμένη διάγνωση ως ισχιαλγία ή δισκοπάθεια. Οι περισσότερες γυναίκες περιγράφουν επιδείνωση του πόνου κατά τη βάδιση, την άνοδο σκάλας, την πολύωρη ορθοστασία, το παρατεταμένο κάθισμα, την αλλαγή θέσης στο κρεβάτι ή όταν βαρύνουν πάνω στην πάσوخουσα πλευρά. Ακόμη και απλές κινήσεις, όπως η είσοδος στο αυτοκίνητο ή η στήριξη στο ένα πόδι κατά την ένδυση, μπορεί να γίνουν ιδιαίτερα επίδυνες. Η σωστή διάγνωση αποτελεί τη βάση για την επιτυχημένη αντιμετώπιση. Η λεπτομερής λήψη ιστορικού είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς επιτρέπει στον επαγγελματία υγείας να αναγνωρίσει τον μηχανισμό εμφάνισης των συμπτωμάτων και να αποκλείσει άλλες σοβαρότερες παθήσεις. Η φυσικοθεραπευτική αξιολόγηση περιλαμβάνει παρατήρηση της στάσης του σώματος, αξιολόγηση της κινητικότητας της λεκάνης και της οσφυϊκής μοίρας, έλεγχο της μυϊκής ισορροπίας, της σταθερότητας του κορμού και της λειτουργίας των ιερολαγονίων αρθρώσεων.

Συχνά διαπιστώνεται αυξημένη πρόσθια κλίση της λεκάνης, εντονότερη οσφυϊκή λόρδωση, μυϊκές βραχύνσεις στους καμπήρες του ισχίου, στους προσαγωγούς, στον τετράγωνο οσφυϊκό και στον λαγονοψοίτη, καθώς και σχετική αδυναμία των μυών που φυσιολογικά σταθεροποιούν την πυελική ζώνη. Παράλληλα, εφαρμόζονται ειδικές δοκιμασίες πρόκλησης πόνου, όπως το Fortin Finger Test, το FABER, το Thigh Thrust Test, τα τεστ συμπίεσης και διάνωσης των ιερολαγονίων, τα οποία, όταν συνδυάζονται, αυξάνουν σημαντικά την αξιοπιστία της κλινικής διάγνωσης.

Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να απαιτηθεί και απεικονιστικός ή εργαστηριακός έλεγχος, κυρίως όταν υπάρχουν ενδείξεις φλεγμονωδών ή ρευματολογικών νοσημάτων. Η μαγνητική τομογραφία αποτελεί τη σημαντικότερη μέθοδο απεικόνισης των μαλακών μορίων και της ενεργού φλεγμονής, ενώ η αξονική τομογραφία αποφεύγεται στην εγκυμοσύνη λόγω της έκθεσης σε ιονίζουσα ακτινοβολία. Η διάγνωση, επομένως, βασίζεται κυρίως στη σωστή κλινική αξιολόγηση και στη συνολική εικόνα της εγκύου και όχι αποκλειστικά σε μία εξέταση. Η θεραπευτική αντιμετώπιση του άλγους των ιερολαγονίων αρθρώσεων κατά την εγκυμοσύνη πρέπει να είναι εξατομικευμένη και να στοχεύει τόσο στην ανακούφιση του πόνου όσο και στην αποκατάσταση της φυσιολογικής



Η θεραπεία βασίζεται στη μείωση του πόνου, στην ενεργητική σταθεροποίηση της πυελικής ζώνης μέσω ειδικών ασκήσεων ενδυνάμωσης, στη χρήση ζώνης ιερολαγονίων όταν ενδείκνυται και στην εκπαίδευση της εγκύου για ασφαλή εκτέλεση των καθημερινών δραστηριοτήτων



λειτουργίας της πυελικής ζώνης. Στόχος δεν είναι μόνο η μείωση των συμπτωμάτων, αλλά και η διατήρηση της κινητικότητας, της αυτονομίας και της ποιότητας ζωής της εγκύου μέχρι τον τοκετό. Η σύγχρονη επιστημονική προσέγγιση υποστηρίζει ότι η αποτελεσματική θεραπεία απαιτεί συνδυασμό εκπαίδευσης της εγκύου, τροποποίησης των καθημερινών δραστηριοτήτων, εξειδικευμένης φυσικοθεραπείας και προγράμματος θεραπευτικής άσκησης.

Κατά την οξεία φάση, πρωταρχικός στόχος είναι η μείωση του πόνου και της φλεγμονώδους επιβάρυνσης των ιστών. Η αποφυγή παρατεταμένης ορθοστασίας, η μείωση των επαναλαμβανόμενων φορτίσεων, η αποφυγή ανόδου πολλών σκαλοπατιών και η τροποποίηση κινήσεων που προκαλούν συμπτώματα αποτελούν βασικές οδηγίες. Η ανάπαυση, ωστόσο, δεν θα πρέπει να είναι παρατεταμένη, καθώς η πλήρης ακινησία οδηγεί σε περαιτέρω μυϊκή αποδυνάμωση και επιδείνωση της αστάθειας.

Ιδιαίτερα σημαντικός είναι ο ρόλος της φυσικοθεραπείας. Μέσα από εξειδικευμένες τεχνικές κινητοποίησης, ήπιους χειρισμούς, θεραπευτική μάζαση και τεχνικές

χαλάρωσης των μυών που παρουσιάζουν αυξημένη τάση, μειώνεται η επιβάρυνση της περιοχής και αποκαθίσταται σταδιακά η φυσιολογική κινητική λειτουργία. Η αντιμετώπιση των βραχύνσεων στον λαγονοψοίτη, στον ορθό μηριαίο, στους προσαγωγούς, στον τετράγωνο οσφυϊκό και στον πλατύ ραχιαίο συμβάλλει ουσιαστικά στη μείωση των μηχανικών φορτίων που ασκούνται στις ιερολαγονίες αρθρώσεις.

Εξίσου σημαντική είναι η επανεκπαίδευση της βάδισης και των καθημερινών κινήσεων. Η σωστή κατανομή των φορτίων κατά τη βάδιση, η αποφυγή της μονόπλευρης φόρτισης, η σωστή τεχνική κατά την έγερση από την καθιστή θέση και η εκπαίδευση στην αλλαγή θέσεων κατά τον ύπνο συμβάλλουν σημαντικά στη μείωση των συμπτωμάτων. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ιδιαίτερα όταν ο πόνος είναι έντονος, μπορεί να χρησιμοποιηθούν προσωρινά βακτηρίες ή άλλα βοηθήματα βάδισης για τη μείωση της φόρτισης της πυελικής ζώνης. Ένα ακόμη σημαντικό θεραπευτικό μέσο είναι η χρήση ειδικής ζώνης ιερολαγονίων. Η ζώνη αυτή εφαρμόζεται χαμηλά γύρω από τη λεκάνη και παρέχει εξωτερική σταθεροποίηση στις ιερολαγονίες αρθρώσεις,

περιορίζοντας τις υπερβολικές κινήσεις που προκαλούν πόνο. Η σωστή εφαρμογή της, σε συνδυασμό με πρόγραμμα ενδυνάμωσης, μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τη λειτουργικότητα της εγκύου και να μειώσει την ανάγκη για φαρμακευτική αντιμετώπιση.

Η θεραπευτική άσκηση αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο της μακροχρόνιας αποκατάστασης. Η σταθερότητα της πυελικής ζώνης εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη συνεργασία πολλών μυϊκών ομάδων που λειτουργούν ως φυσικοί «κορσές» γύρω από τη λεκάνη και την οσφυϊκή μοίρα. Η ενδυνάμωση του εγκάρσιου κοιλιακού, των λοξών κοιλιακών, του πολυσχιδίου, των γλουταίων μυών, του δικεφάλου μηριαίου, των μυών του πυελικού εδάφους και του διαφράγματος συμβάλλει στην ενεργητική σταθεροποίηση των ιερολαγονίων αρθρώσεων και στη βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας. Η αναπνευστική φυσικοθεραπεία, μέσω της σωστής λειτουργίας του διαφράγματος, ενισχύει επιπλέον τον έλεγχο της ενδοκοιλιακής πίεσης και τη σταθερότητα του κορμού.

Πέρα από τη θεραπεία, ιδιαίτερη σημασία έχει και η πρόληψη. Η διατήρηση φυσιο-

λογικού σωματικού βάρους πριν και κατά την εγκυμοσύνη, η συστηματική άσκηση, η εκγύμναση των σταθεροποιητών μυών του κορμού πριν από τη σύλληψη, η σωστή εργονομία στην εργασία και στο σπίτι, καθώς και η χρήση κατάλληλων υποδημάτων μπορούν να περιορίσουν σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης συμπτωμάτων. Παράλληλα, η έγκαιρη αξιολόγηση από εξειδικευμένο φυσικοθεραπευτή με εμπειρία στις μυοσκελετικές παθήσεις της κύησης επιτρέπει την έγκαιρη παρέμβαση πριν η δυσλειτουργία εξελιχθεί σε χρόνιο πρόβλημα.

Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι το άλγος των ιερολαγονίων δεν πρέπει να θεωρείται μια «φυσιολογική ενόχληση» που η εγκύος οφείλει απλώς να υπομείνει. Αντίθετα, πρόκειται για μια κλινική κατάσταση με σαφή παθολογικό υπόβαθρο, η οποία μπορεί να διαγνωστεί αξιόπιστα και να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά όταν εφαρμόζεται ολοκληρωμένο θεραπευτικό πρόγραμμα. Η έγκαιρη παρέμβαση μειώνει τον κίνδυνο χρονιότητας, περιορίζει τις λειτουργικές δυσκολίες και επιτρέπει στη γυναίκα να συνεχίσει με ασφάλεια τις καθημερινές της δραστηριότητες. Συμπερασματικά, το άλγος των ιερολαγονίων αρθρώσεων αποτελεί μία από τις συχνότερες μυοσκελετικές επιπλοκές της εγκυμοσύνης και συνδέεται με τις φυσιολογικές ορμονικές και βιομηχανικές προσαρμογές του γυναικείου οργανισμού. Παρότι μπορεί να είναι ιδιαίτερα επίδυνος και να επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα ζωής, στις περισσότερες περιπτώσεις αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά με συντηρητικές μεθόδους. Η σύγχρονη φυσικοθεραπευτική προσέγγιση, βασισμένη στην επιστημονική τεκμηρίωση, εστιάζει στην ανακούφιση του πόνου, στη βελτίωση της σταθερότητας της πυελικής ζώνης, στην αποκατάσταση της φυσιολογικής κίνησης και στην ασφαλή επιστροφή της εγκύου στις καθημερινές της δραστηριότητες. Η σωστή ενημέρωση των γυναικών, η συνεργασία γυναικολόγου, φυσιάτρου και φυσικοθεραπευτή και η έγκαιρη εφαρμογή εξατομικευμένου θεραπευτικού προγράμματος αποτελούν τους σημαντικότερους παράγοντες για μια ασφαλή εγκυμοσύνη με τη μικρότερη δυνατή επιβάρυνση από τον πόνο.



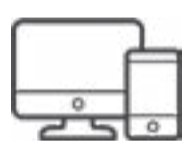
**Εικόνα 1.** Πόνος στην ιερολαγονία περιοχή κατά την εγκυμοσύνη  
Ο πόνος συνήθως εντοπίζεται στη μία ή και στις δύο πλευρές της λεκάνης και μπορεί να αντανακλά στον γλουτό και στον μηρό.



**Εικόνα 2.** Ανατομία ιερολαγονίων αρθρώσεων  
Οι ιερολαγονίες αρθρώσεις συνδέουν το ιερό οστό με τα λαγόνια οστά της λεκάνης και μεταφέρουν τα φορτία από τον κορμό στα κάτω άκρα. Η χαλάρωση των συνδέσμων κατά την εγκυμοσύνη μειώνει τη σταθερότητα και μπορεί να προκαλέσει πόνο και δυσλειτουργία.



**Εικόνα 3.** Θεραπευτική άσκηση στην εγκυμοσύνη  
Η εξειδικευμένη φυσικοθεραπευτική άσκηση ενισχύει τη σταθερότητα της πυελικής ζώνης, βελτιώνει τη στάση και μειώνει τον πόνο. Πάντα με καθοδήγηση από ειδικό.



Μπορούν να οδηγήσουν σε σοβαρές επιπλοκές όπως μυϊκή αδυναμία, λοιμώξεις, καθυστερημένη ανάρρωση και επιδείνωση της κλινικής εικόνας

**Η έγκαιρη αξιολόγηση, η παρακολούθηση της διατροφής και η εξατομικευμένη υποστήριξη μπορούν να προλάβουν τις επιπλοκές και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής των ασθενών**

Γράφει το τμήμα **Νοσηλευτικής**



## ΘΡΕΨΗ ΚΑΙ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ

# Δύο κρίσιμοι πυλώνες για την υγεία των ηλικιωμένων ασθενών

Εξειδικευμένη νοσηλεία, οργανωμένη αποκατάσταση και τη σταδιακή επιστροφή στην καθημερινή ζωή

Η σωστή θρέψη και η επαρκής ενυδάτωση αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για τη διατήρηση της υγείας, ωστόσο στους ηλικιωμένους ασθενείς μετατρέπονται σε καθοριστικούς παράγοντες για την επιβίωση, την ανάρρωση και τη συνολική ποιότητα ζωής. Παρόλα αυτά, η υποθρεψία και η αφυδάτωση εξακολουθούν να αποτελούν συχνά και υποτιμημένα προβλήματα στα νοσοκομεία και στις μονάδες μακροχρόνιας φροντίδας, με σοβαρές συνέπειες τόσο για τους ίδιους τους ασθενείς όσο και για το σύστημα υγείας. Η προχωρημένη ηλικία συνοδεύεται από φυσιολογικές αλλαγές που επηρεάζουν την όρεξη, την αίσθηση της δίψας, τη γεύση και την όσφρηση, ενώ συχνά συνυπάρχουν χρόνιες παθήσεις, κινητικές δυσκολίες και γνωστικές διαταραχές που δυσχεραίνουν ακόμη περισσότερο την επαρκή λήψη τροφής και υγρών. Όταν ένας ηλικιωμένος νοσηλεύεται, οι δυσκολίες

αυτές εντείνονται, καθώς το άγνωστο περιβάλλον, η ασθένεια, οι θεραπείες ή ακόμη και ένα χειρουργείο μπορούν να μειώσουν σημαντικά τη διατροφική πρόσληψη. Οι επιπτώσεις της υποθρεψίας δεν περιορίζονται μόνο στην απώλεια βάρους. Η ανεπαρκής πρόσληψη θρεπτικών συστατικών οδηγεί σε μείωση της μυϊκής μάζας και της δύναμης, αυξημένη ευπάθεια στις λοιμώξεις, καθυστέρηση στην επούλωση τραυμάτων, μεγαλύτερη διάρκεια νοσηλείας και αυξημένο κίνδυνο επιπλοκών. Παράλληλα, η αφυδάτωση μπορεί να προκαλέσει ταχεία επιδείνωση της κλινικής κατάστασης, με συμπτώματα όπως ταχυκαρδία, μειωμένη παραγωγή ούρων, ξηροστομία, σύγχυση, ακόμη και σοβαρές νευρολογικές επιπλοκές. Πρόκειται για καταστάσεις που συχνά μπορούν να προληφθούν, αρκεί να αναγνωριστούν εγκαίρως. Η έγκαιρη αξιολόγηση της διατροφικής

κατάστασης κάθε ασθενούς αποτελεί βασικό στοιχείο της νοσηλευτικής φροντίδας. Οι επαγγελματίες υγείας καλούνται να εντοπίζουν από την πρώτη στιγμή όσους βρίσκονται σε κίνδυνο υποθρεψίας ή αφυδάτωσης, να παρακολουθούν συστηματικά την πρόσληψη τροφής και υγρών και να παρεμβαίνουν πριν εμφανιστούν σοβαρές επιπλοκές. Η πρόληψη είναι πάντοτε αποτελεσματικότερη από την αντιμετώπιση μιας ήδη εγκατεστημένης κατάστασης. Σε αυτή τη διαδικασία, ο ρόλος των νοσηλευτών είναι ιδιαίτερα σημαντικός. Αποτελούν τον συνδετικό κρίκο μεταξύ όλων των επαγγελματιών υγείας και βρίσκονται περισσότερο από οποιονδήποτε άλλο δίπλα στον ασθενή κατά τη διάρκεια της νοσηλείας. Η καθημερινή παρατήρηση, η αξιολόγηση των αναγκών, η καταγραφή της διατροφικής πρόσληψης και η συνεργασία με γιατρούς, διαιτολόγους και άλλους επαγγελματίες

υγείας συμβάλλουν ουσιαστικά στην πρόληψη της υποθρεψίας και της αφυδάτωσης. Η διεπιστημονική συνεργασία έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει τα θεραπευτικά αποτελέσματα, μειώνει τις επιπλοκές και περιορίζει τη θνησιμότητα των ηλικιωμένων ασθενών. Η αντιμετώπιση του προβλήματος δεν περιορίζεται μόνο στη χορήγηση περισσότερης τροφής. Απαιτείται μια ολοκληρωμένη προσέγγιση που ξεκινά από τη λήψη αναλυτικού διατροφικού ιστορικού και συνεχίζεται με εξατομικευμένες παρεμβάσεις. Η ποιότητα και η γεύση των γευμάτων, η προσαρμογή της διατροφής στις ανάγκες του κάθε ασθενούς, η χορήγηση συμπληρωμάτων διατροφής όταν χρειάζεται, καθώς και η υποστήριξη κατά τη διάρκεια του γεύματος αποτελούν ουσιαστικές παρεμβάσεις που μπορούν να κάνουν τη διαφορά. Ιδιαίτερη σημασία έχει επίσης το περιβάλλον στο οποίο σίτίζεται ο ασθενής.



Η αποκατάσταση μετά από σοβαρό κάταγμα στο γόνατο δεν ολοκληρώνεται με τη χειρουργική επέμβαση η οργανωμένη και εξατομικευμένη αποκατάσταση, ιδιαίτερα σε ειδικό κέντρο, είναι καθοριστική για την ασφαλή επανάκτηση της κινητικότητας, της αυτονομίας και της ποιότητας ζωής του ασθενούς



# Η πορεία από το κάταγμα στο γόνατο μέχρι την πλήρη αποκατάσταση

Εξειδικευμένη νοσηλεία, οργανωμένη αποκατάσταση και τη σταδιακή επιστροφή στην καθημερινή ζωή

Το γόνατο αποτελεί μία από τις πιο σύνθετες και επιβαρυνμένες αρθρώσεις του ανθρώπινου σώματος. Συμμετέχει σχεδόν σε όλες τις καθημερινές κινήσεις, από το απλό περπάτημα και το ανέβασμα μιας σκάλας μέχρι την εργασία και την άθληση. Όταν ένας σοβαρός τραυματισμός οδηγήσει σε κάταγμα στην περιοχή του γόνατος, οι συνέπειες δεν περιορίζονται μόνο στη σωματική λειτουργία, αλλά επεκτείνονται και σε κάθε πτυχή της καθημερινής ζωής.

Ένα κάταγμα στο γόνατο μπορεί να προκληθεί από τροχαίο ατύχημα, πτώση, αθλητικό τραυματισμό ή άλλο ισχυρό μηχανισμό κάκωσης. Ανάλογα με τη σοβαρότητα του περιστατικού, ενδέχεται να επηρεαστούν όχι μόνο τα οστά αλλά και οι σύνδεσμοι, οι χόνδροι και οι μαλακοί ιστοί που εξασφαλίζουν τη σταθερότητα και τη σωστή λειτουργία της άρθρωσης. Η άμεση και σωστή αντιμετώπιση θεωρείται καθοριστική για την εξέλιξη της αποκατάστασης και την τελική επαναφορά της κινητικότητας.

**Διάγνωση και ιατρική αντιμετώπιση**  
Μετά τον τραυματισμό, προτεραιότητα έχει η ακριβής διάγνωση της έκτασης της βλάβης στο γόνατο. Η κλινική αξιολόγηση συνοδεύεται από απεικονιστικές εξετάσεις που επιτρέπουν στους γιατρούς να εκτιμήσουν τη θέση και τη σοβαρότητα του κατάγματος.

Σε αρκετές περιπτώσεις, η αντιμετώπιση περιλαμβάνει χειρουργική επέμβαση με στόχο τη σταθεροποίηση του οστού και την αποκατάσταση της ανατομίας της άρθρωσης. Η χειρουργική αποκατάσταση επιδιώκει να δημιουργήσει τις καλύτερες δυνατές προϋποθέσεις ώστε το γόνατο να μπορέσει αργότερα να κινηθεί και να λειτουργήσει ξανά με ασφάλεια. Ωστόσο, η επέμβαση αποτελεί μόνο το πρώτο βήμα. Η πραγματική πρόκληση ξεκινά

αμέσως μετά, όταν ξεκινά η καθοριστική φάση της αποκατάστασης.

**Η σημασία της παραμονής σε ειδικό κέντρο αποκατάστασης**

Για ασθενείς με σοβαρό τραυματισμό και περιορισμένη κινητικότητα, η μεταφορά και παραμονή σε ειδικό κέντρο αποκατάστασης αποτελεί συχνά αναπόσπαστο και απαραίτητο κομμάτι της θεραπείας.

Σε ένα τέτοιο περιβάλλον, η αποκατάσταση δεν αντιμετωπίζεται ως μία σειρά ασκήσεων αλλά ως μια ολοκληρωμένη διαδικασία επανεκπαίδευσης του σώματος. Η καθημερινή παρακολούθηση από εξειδικευμένο προσωπικό επιτρέπει τη συνεχή προσαρμογή του θεραπευτικού προγράμματος σύμφωνα με τις ανάγκες και την πρόοδο του κάθε ασθενούς.

Η ομάδα αποκατάστασης συνήθως περιλαμβάνει ορθοπαιδικούς, φυσιότρος, φυσικοθεραπευτές, νοσηλευτές και άλλους επαγγελματίες υγείας, οι οποίοι συνεργάζονται για έναν κοινό στόχο, την όσο το δυνατόν ασφαλέστερη επιστροφή του ασθενούς στη λειτουργική του κατάσταση. Η οργανωμένη παραμονή σε ειδικό κέντρο προσφέρει επίσης ασφάλεια κατά τη μετακίνηση, άμεση ανταπόκριση σε πιθανές επιπλοκές και καλύτερο έλεγχο της συνολικής πορείας ανάρρωσης.

**Τα πρώτα βήματα της αποκατάστασης**

Η αρχική περίοδος μετά το κάταγμα είναι ιδιαίτερα απαιτητική. Οι πρώτες ημέρες και εβδομάδες επικεντρώνονται κυρίως στη διαχείριση του πόνου, στη μείωση του οιδήματος και στην προστασία της περιοχής που έχει τραυματιστεί. Παράλληλα, ξεκινά προεκτικά η κινητοποίηση του ασθενούς. Ακόμη και όταν η πλήρης φόρτιση του ποδιού δεν επιτρέπεται, εφαρμόζονται τεχνικές ώστε να διατηρηθεί

όσο γίνεται η κινητικότητα και να αποφευχθούν επιπλέον προβλήματα που σχετίζονται με την ακινησία. Η φυσικοθεραπεία εισάγεται σταδιακά και περιλαμβάνει ήπιες κινήσεις, ασκήσεις εύρους κίνησης και ειδικά πρωτόκολλα που βοηθούν στην επανενεργοποίηση των μυών χωρίς να επιβαρύνεται η άρθρωση. Αυτό το στάδιο απαιτεί ιδιαίτερη υπομονή, καθώς η πρόοδος δεν είναι πάντα γρήγορη ή γραμμική.

**Η επανεκπαίδευση της κίνησης και της αυτονομίας**

Καθώς το κάταγμα σταθεροποιείται και η επούλωση εξελίσσεται, το πρόγραμμα αποκατάστασης αποκτά πιο ενεργό χαρακτήρα.

Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης των μυών του μηρού και του κάτω άκρου αποκτούν πρωταγωνιστικό ρόλο, καθώς αυτοί οι μύες συμβάλλουν καθοριστικά στη σταθερότητα του γόνατος. Παράλληλα, ο ασθενής μαθαίνει ξανά να στέκεται, να βαδίζει και να εκτελεί καθημερινές κινήσεις με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

Η χρήση βοηθημάτων, όπως πατερίτσες ή υποστηρικτικά μέσα βάδισης, γίνεται σταδιακά πιο περιορισμένη καθώς αυξάνεται η λειτουργική ικανότητα. Σε αυτό το στάδιο, ο στόχος δεν είναι μόνο η επούλωση του τραύματος αλλά η ανάκτηση της ανεξαρτησίας. Δραστηριότητες που θεωρούνται αποτυχημένες, όπως η μετακίνηση μέσα στο σπίτι, η προσωπική φροντίδα ή η επιστροφή στην εργασία, αποκτούν ξανά μεγάλη σημασία.

**Η ψυχολογική διάσταση της αποκατάστασης**

Η αποκατάσταση μετά από σοβαρό τραυματισμό δεν αφορά αποκλειστικά το σώμα. Η παρατεταμένη νοσηλεία, οι περιορισμοί στην κίνηση και η αβεβαιότητα για την επιστροφή

στην προηγούμενη καθημερινότητα μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά και την ψυχολογική κατάσταση του ασθενούς. Η κόπωση, η απογοήτευση από τη βραδύτερη πρόοδο ή η ανησυχία για το μέλλον αποτελούν συχνές εμπειρίες κατά τη διάρκεια της ανάρρωσης. Για τον λόγο αυτό, στα σύγχρονα κέντρα αποκατάστασης δίνεται έμφαση και στη ψυχολογική υποστήριξη, στην ενίσχυση του κινήτρου και στη διατήρηση μιας σταθερής θεραπευτικής σχέσης με την ομάδα φροντίδας. Η ενημέρωση του ασθενούς για τα στάδια της θεραπείας και η ενεργή συμμετοχή του στη διαδικασία αποτελούν σημαντικά στοιχεία για την επιτυχία της αποκατάστασης.

**Επιστροφή στην καθημερινή ζωή**

Η έξοδος από το ειδικό κέντρο δεν σημαίνει απαραίτητα και το τέλος της θεραπείας. Συχνά ακολουθεί μια περίοδος που συνεχίζεται η φυσικοθεραπεία και η παρακολούθηση μέχρι να επιτευχθεί η μέγιστη δυνατή λειτουργική αποκατάσταση. Ο χρόνος της πλήρους επανόδου διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο και εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως τη σοβαρότητα του κατάγματος, την ηλικία, τη γενική κατάσταση της υγείας και τη συνέπεια στην εφαρμογή του θεραπευτικού προγράμματος. Παρότι η πορεία μπορεί να είναι απαιτητική, οι σύγχρονοι μέθοδοι αποκατάστασης προσφέρουν σήμερα σημαντικές δυνατότητες βελτίωσης. Με σωστή ιατρική καθοδήγηση, συστηματική θεραπεία και οργανωμένη υποστήριξη, πολλοί ασθενείς καταφέρνουν να επανέλθουν στις δραστηριότητές τους και να ανακτήσουν ένα υψηλό επίπεδο ποιότητας ζωής. Η αποκατάσταση μετά από ένα σοβαρό κάταγμα στο γόνατο δεν είναι μια σύντομη διαδικασία. Είναι μια πορεία που απαιτεί χρόνο, συνεργασία και επιμονή, αλλά και μια



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! ♡