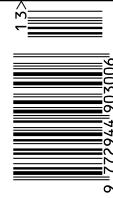


novibet



ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΑ



WEEKLY **REHAB** NEWS | | BY ANIMUS **NEO ΕΝΘΕΤΟ ΥΓΕΙΑΣ** 36 ΣΕΛΙΔΕΣ

Ιπποκράτειος

ΑΝΕΣΤΗΣ & ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΓΙΩΡΓΟΥ **Πολιτεία**

«Η αναπηρία δεν λύγισε την αγάπη μας»
«Η αγάπη δεν σε αφήνει να χωρίσεις»

Η ζωή μάς δοκίμασε πολλές φορές, όμως ποτέ δεν αφήσαμε ο ένας το χέρι του άλλου. Η αγάπη, η υπομονή και η πίστη στην οικογένεια ήταν η δύναμη που μας κράτησε όρθιους



Πολιτεία

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΚΥΡΙΑΚΗ 12 ΙΟΥΛΙΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΘΕΣΗ | ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 44

Θεσσαλών

ΕΝΘΕΤΟ 15 ΣΕΛΙΔΕΣ

ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΣΤΕΓΗ Στο ψάξιμο για σπάτι 4.384 νέοι φοιτητές

Η αύξηση των εισακτέων στις σχολές του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η περιορισμένη προσφορά μικρών κατοικιών και η άνοδος των ενοικίων έως και 7%

ΣΕΛ. 8

Κατσαρίδες στο Βόλο

Η κλιματική αλλαγή, η αστική θερμική νησίδα, οι πλημμύρες και η υπόγεια αστική υποδομή συνθέτουν ένα πολυπαραγοντικό πρόβλημα που απαιτεί συντονισμένη αντιμετώπιση

ΣΕΛ. 30

ΘΕΡΜΟΚΗΠΙΑ Νέοι κανόνες για πληρωμές ελέγχους και δαπάνες

Αλλαγές στην παρέμβαση της ΚΑΠ 2023-2027 φέρνει η νέα τροποποιητική απόφαση του ΥπΑΑΤ

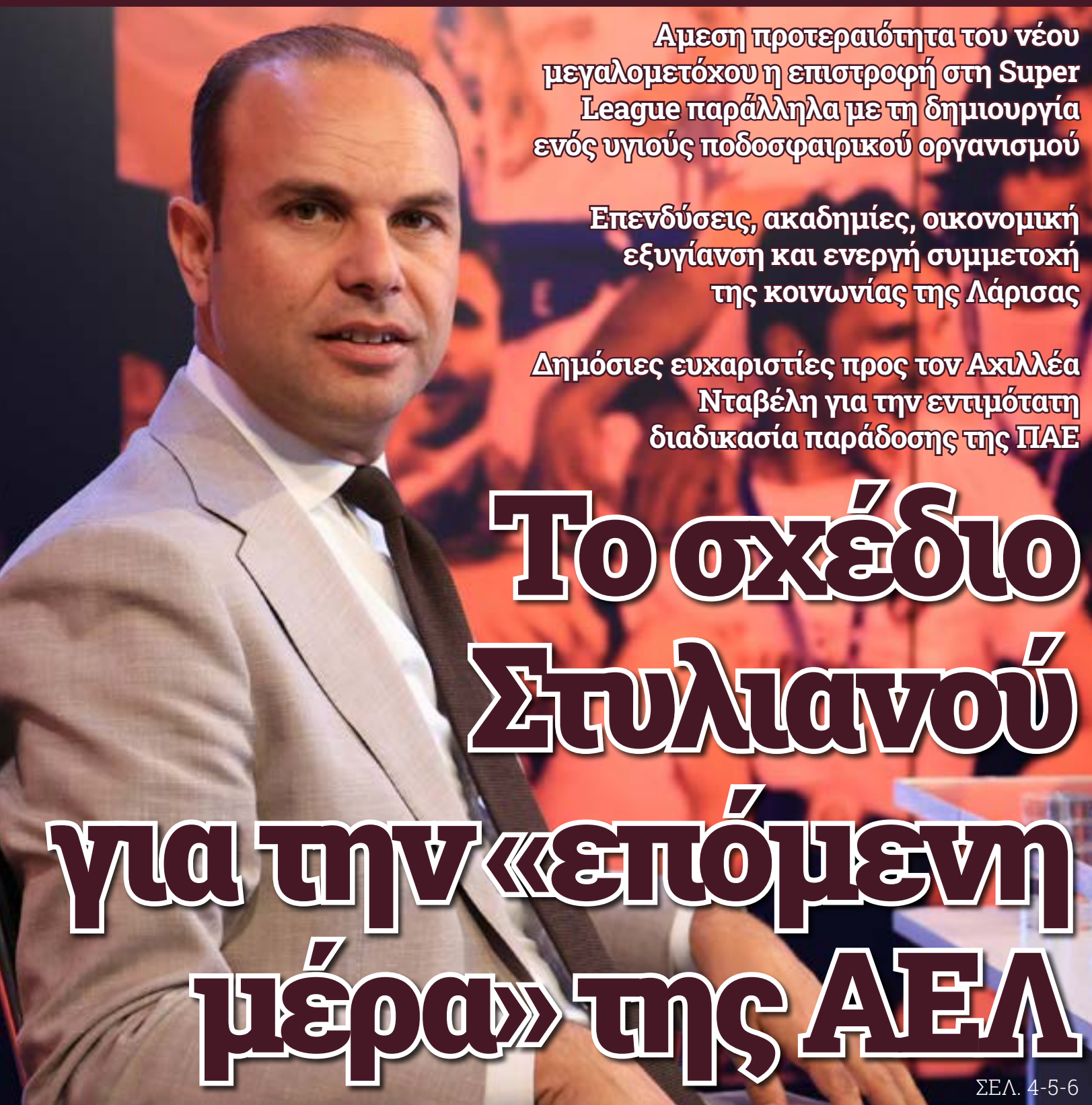
ΣΕΛ. 7

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΓΕΩΡΓΙΑ Ανάπτυξη με «αγκάθια» η επόμενη δεκαετία

Αύξηση της παραγωγής και του αγροτικού εισοδήματος έως το 2035

ΣΕΛ. 9

Η ΑΕΛ ΜΕΝΕΙ ΣΕ ΛΑΡΙΣΙΝΑ ΧΕΡΙΑ



Άμεση προτεραιότητα του νέου μεγαλομετόχου η επιστροφή στη Super League παράλληλα με τη δημιουργία ενός υγιούς ποδοσφαιρικού οργανισμού

Επενδύσεις, ακαδημίες, οικονομική εξυγίανση και ενεργή συμμετοχή της κοινωνίας της Λάρισας

Δημόσιες ευχαριστίες προς τον Αχιλλέα Νταβέλη για την εντιμότητα διαδικασία παράδοσης της ΠΑΕ

Το σχέδιο Στυλιανού για την «επόμενη μέρα» της ΑΕΛ

ΣΕΛ. 4-5-6



Το σχέδιο Στυλιανού για την «επόμενη μέρα» της ΑΕΛ

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΤΟΥ ΝΕΟΥ
ΙΔΙΟΚΤΗΤΗ ΤΗΣ ΠΑΕ ΣΤΗ FORMEDIA TV

Άμεση προτεραιότητα του νέου μεγαλομετόχου η **επιστροφή στη Super League** παράλληλα με τη δημιουργία ενός υγιούς ποδοσφαιρικού οργανισμού. **Επενδύσεις, ακαδημίες, οικονομική εξυγίανση και ενεργή συμμετοχή της κοινωνίας της Λάρισας.** Δημόσιες ευχαριστίες προς τον Αχιλλέα Νταβέλη για την εντιμότητα διαδικασία παράδοσης της ΠΑΕ



Με έμφαση στη δουλειά, τον ρεαλισμό και τη δημιουργία σταθερών βάσεων για την επόμενη ημέρα της ΑΕΛ, ο νέος ιδιοκτήτης της ΠΑΕ, Ζήσης Στυλιανός, παραχώρησε την πρώτη του τηλεοπτική συνέντευξη στο FORMedia TV, λίγες μόλις ώρες μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας μεταβίβασης των μετοχών και την επίσημη παρουσίασή του.

Ο κ. Στυλιανός περιέγραψε το πλαίσιο μέσα στο οποίο ελήφθη η απόφαση για την ανάλυση της ΠΑΕ, αναφέρθηκε στις προκλήσεις που καλείται να αντιμετωπίσει η νέα διοίκηση και παρουσίασε τις βασικές προτεραιότητες του σχεδιασμού, με κεντρικό στόχο την επιστροφή της ΑΕΛ στη Super League. Παράλληλα, υπογράμμισε την ανάγκη οργανωτικής ανασυγκρότησης, οικονομικής εξυγίανσης, ενίσχυσης των ακαδημιών και δημιουργίας ενός βιώσιμου μοντέλου λειτουργίας που δεν θα εξαρτάται από ένα μόνο πρόσωπο.

Ο νέος ιδιοκτήτης της ΠΑΕ αναφέρθηκε επίσης στις άμεσες κινήσεις για τη στελέχωση του ποδοσφαιρικού τμήματος, στη σημασία της συνεργασίας με την τοπική επιχειρηματική κοινότητα και στη συμμετοχή των φιλάθλων στη νέα προσπάθεια, επισημαίνοντας ότι η ΑΕΛ αποτελεί σημείο αναφοράς όχι μόνο για το ποδόσφαιρο, αλλά και για την ευρύτερη κοινωνική και οικονομική ζωή της Λάρισας. Δεν παρέλειψε δε, να κάνει ιδιαίτερη μνεία στη διαδικασία της μεταβίβασης του πλειοψηφικού πακέτου των μετοχών της ΠΑΕ, ευχαριστώντας δημόσια τον Αχιλλέα Νταβέλη, για την ομαλή ολοκλήρωσή της

και τη στάση που τήρησε, σημειώνοντας ότι η αλλαγή διοίκησης πραγματοποιήθηκε χωρίς προσκόμματα, επιτρέποντας έτσι στη νέα διοίκηση να επικεντρωθεί άμεσα στις απαιτήσεις της επόμενης ημέρας. Διαβάστε τα όσα δήλωσε στο FORMediaTV και στον Τάσο Κουρκούμπα, ο νέος μεγαλομέτοχος της ΠΑΕ ΑΕΛ:

Στη συνέντευξη Τύπου, στην πρώτη σας τοποθέτηση ως διοικητικός ηγέτης της ΠΑΕ ΑΕΛ, εμφανιστήκατε με απόλυτο ρεαλισμό. Το εξέλαβα σωστά;

Σωστά το εκλάβατε. Θα ήθελα να είμαι ειλικρινής με τον κόσμο. Δεν θέλω να κρύψω κάτι. Θέλω να υπάρχει μια διαφάνεια σε ό,τι κάνουμε, είτε είναι καλό, είτε άσχημο για την ομάδα. Ο στόχος είναι να βγούμε από το τέλμα το αγωνιστικό. Μετέπειτα το οικονομικό θα έρθει. Δεν είναι το ζήτημα αυτό. Εγώ και οι συνεργάτες μου από σήμερα κιόλας έχουμε πάρα πολλά ραντεβού και meetings για τη στελέχωση της ομάδας. Ιδιαίτερη έμφαση θα δώσουμε στις ακαδημίες. Είναι στόχος χρονιάς αυτό.

Έχουμε παιδιά που φεύγουν από τη Λάρισα, φεύγουν από τη Θεσσαλία και πάνε σε άλλες πόλεις και ομάδες.

Αν μου επιτρέπετε, θα σας ρωτήσω για τα πρώτα, τουλάχιστον, σχέδια τη στρατηγική που θα ακολουθήσει η νέα διοίκηση. Θα ήθελα πρωτίστως όμως να δούμε το προφίλ του ανθρώπου το

όνομα του οποίου απασχολεί την πόλη εδώ και ένα σεβαστό πλέον χρονικό διάστημα. Είστε όντως Λαρισαίος, έτσι;

Ναι, Λαρισαίος, γεννήθηκα στον Καναδά, από μετανάστες γονείς. Γύρισα όντας πέντε-έξι χρονών και τελείωσα το σχολείο εδώ. Υπήρξα μαθητής του 2ου Γυμνασίου και Λυκείου στην περιοχή του Αγίου, εκεί όπου βρίσκεται το πατρικό μου και κατοικεί η οικογένειά μου. Μετά έφυγα στο εξωτερικό, για σπουδές στα οικονομικά, μετά στα ναυτιλιακά και από εκεί πήρα μια πορεία στον χώρο της ναυτιλίας. Γύρισα το 2014 στην Αθήνα, όπου εκεί προσπάθησα να εδραιωθώ επαγγελματικά και εκεί βρίσκεται πλέον η επιχειρηματική μου βάση

Πώς γεννήθηκε η ιδέα να ασχοληθείτε με την ΑΕΛ; Θα έλεγα ότι και μόνο το γεγονός ότι είστε Λαρισαίος αυτό αρκεί, αλλά εσείς στη συνέντευξη Τύπου μιλήσατε για άρνηση κάθε συναισθηματισμού...

Όταν δεν ζεις στην πόλη μπορείς να δεις τα πράγματα με πιο καλύτερο και πιο διαισθητικό τρόπο. Εγώ στη Λάρισα κινούμαι σχεδόν κάθε μήνα. Δηλαδή έρχομαι, βλέπω τις γονείς μου, την οικογένειά μου. Έχω πάρα πολλούς φίλους, οπότε η ανάγκη δημιουργήθηκε με το τι κάνει η Λάρισα ως πόλη και τι κάνει η ΑΕΛ. Έτσι γεννήθηκε η ιδέα. Το ένα το έφερε το άλλο.

Η ΑΕΛ ήταν πάντα ένα κομμάτι της καθημερινότητάς σας. Παρακολουθούσατε την πορεία της;

Η οικογένειά μου δεν είναι ποδοσφαιρική. Νομίζω δεν ασχολείται καν με το ποδόσφαιρο. Εγώ νομίζω κόλλησα το «μικρόβιο» από τον θείο μου, αυτός μας έπαιρνε στο γήπεδο. Οπότε η καθημερινότητα όταν μεγαλώνεις στη Λάρισα, η ΑΕΛ είναι μέρος αυτής της καθημερινότητας. Την αγαπώ τη Λάρισα και την ΑΕΛ. Αν κάνουμε μία βόλτα στην πόλη θα δείτε ότι κρατάω επαφές από τότε που ήμουν στο εξωτερικό και ζούσα 7,5 χρόνια στο Λονδίνο. Οπότε είναι χαρά μου που ξαναγύρισα...

Αναφέρατε ότι σχεδόν ανά μήνα βρισκόσασταν στην πόλη. Να υποθέσουμε τώρα ότι η παρουσία σας θα είναι ακόμη πιο συχνή;

Σίγουρα θα είναι πιο συχνή. Και για οργανωτικά και για διοικητικά και φυσικά στους αγώνες θα είναι εδώ.

Καταλαβαίνω είναι πολύ πρώιμο βέβαια το σημείο για να ανοίξετε τα χαρτιά σας πλήρως. Φαντάζομαι σε ένα εύλογο διάστημα θα τοποθετηθείτε ως νέα διοίκηση...

Αυτό θα συμβεί στις επόμενες μία-δύο εβδομάδες. Θέλω να τοποθετούμαι σε κάτι που έχω να πάω. Επομένως να έχουμε παρουσιάσει ένα πρώτο δείγμα έργου για την ομάδα.

Λόγω της επιχειρηματικής σας έδρας στην Αθήνα και του πιεσμένου χρόνου σας, σ' αυτό το πρώιμο σημείο που βρισκόμαστε χρονικά, σκέφτεστε να αναλάβετε και διοικητικό ρόλο; Θέλω

«Πρέπει να κοιτάξουμε μόνο μπροστά, να επενδύσουμε στην εξυγίανση της ΠΑΕ και μετά ο κόσμος της Λάρισας δεν θα έχει ανάγκη κανέναν Ζήση Στυλιανό. Βλέπετε μεγάλες ομάδες στο εξωτερικό. Είτε οι φίλαθλοι εκλέγουν τον πρόεδρο, είτε έχουν τέτοια αποθεματικά που υπάρχει πάντα μία ομαλότητα»

να πω θα αναλάβετε ο ίδιος τον ρόλο του προέδρου ή θα διαμορφώσετε ένα διοικητικό συμβούλιο διατηρώντας την ιδιότητα του μεγαλομετόχου;

Να είμαι ειλικρινής δεν το έχω σκεφτεί καθόλου. Κι αυτό διότι μας περιμένει πολλή δουλειά στο οργανωτικό κομμάτι και στο ποδοσφαιρικό τμήμα. Η συγκέντρωσή μου είναι εκεί, μαζί με τους συνεργάτες μου να προσπαθούμε να πλαισιώσουμε παίκτες ώστε να ξεκινήσουμε τη χρονιά. Προτεραιόττητα είναι η διαμόρφωση του ρόστερ.

Από την στιγμή που έγινε γνωστή η εμπλοκή σας στα της ΑΕΛ, έχετε δεχθεί κάποια προσέγγιση από ανθρώπους της Λάρισας, Φορείς, παράγοντες, που να θέτουνε εαυτούς στη διάθεσή σας σε ένα πλαίσιο στήριξης και συνεργασίας;

Βεβαίως, έχω λάβει μηνύματα από πάρα πολλούς και τους ευχαριστώ πολύ. Προσωπικά θα επισκεφτώ έναν-έναν όλους αυτούς τους παράγοντες και όχι με αντιπροσώπους. Θα πάω ο ίδιος είτε στις επιχειρήσεις τους, είτε στο γραφείο τους γιατί πάντα πιστεύω στην ομάδα. Ξέρετε δεν πιστεύω στο ατομικό χάρισμα. Όσο χαρισματικός κι αν είναι κανείς, χρειάζεται ομαδικότητα. Εγώ, λοιπόν, θα τους επισκεφτώ έναν-έναν. Χρειάζομαστε βοήθεια από τους επιχειρηματίες μέχρι τον απλό κόσμο. Θα χρειαστώ τη βοήθεια της τοπικής κοινωνίας. Θα χρειαστώ τη βοήθεια των φορέων της Λάρισας. Όλα αυτά θα γίνουν σε ένα πολύ μικροχρονικό διάστημα, γιατί μας πιέζει ο χρόνος. Οπότε, θα είμαι εδώ τις επόμενες ημέρες για να βάλω σε μια σειρά όλο αυτό το κομμάτι.

Να υποθέσω επομένως ότι είστε θιασώτης της άποψης ότι η ΑΕΛ ως μπράντα της πόλης, ως ταυτόσημο μέγεθός της, είναι και ευθύνη όλης της Λάρισας;
Συμφωνώ απόλυτα. Μέσα από την μπράντα, θέλω οι επιχειρηματίες που θα μας εμπιστευτούν, να γνωρίζουν ότι με τη χορηγική στήριξη της ΑΕΛ, εγώ θα επιδιώξω όχι απλά μία προβολή της επιχείρησής τους, αλλά θα επιδιώξω κάθε επιχείρηση που θα μπει στην ΠΑΕ να γίνει γνωστό παντού και όχι μόνο στη Λάρισα.

Συμφωνείτε ότι σήμερα, αν μία ΠΑΕ δεν μπορεί να είναι αυτάρκης και αυτοτελής οικονομικά, αλλά να βασίζεται πάντα στην οικονομική στήριξη του εκάστοτε μεγαλομετόχου, δεν μπορεί να ελπίζει σε αγωνιστική και διοικητική ευημερία;

Συμφωνώ απολύτως. Στόχος μου, όπως είπα και στην συνέντευξη Τύπου με τον κ. Νταβέλη, είναι όταν παραχωρήσω την ΠΑΕ, όταν φύγω από αυτή τη θέση, η ΑΕΛ να είναι οικονομικά εύρωστη, να μην έχει ανάγκη κανέναν Ζήση Στυλιανό. Αυτό έχει σημασία. Σήμερα είμαι εγώ, αύριο θα είναι κάποιος άλλος... Όλοι είμαστε περαστικοί, η ΑΕΛ πάντα μένει.

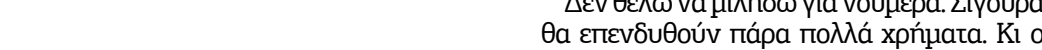
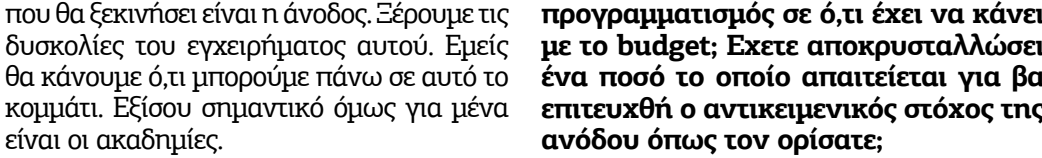
Μιας που μιλάτε για αλλαγές διοικήσεων, στο πρόσωπό σας υπολείπεται την ευχή που είχε κάνει το 2022 ο Αχιλλέας Νταβέλης, όταν αναλαμβάνοντας τότε την ΠΑΕ είχε ζητήσει όταν θα έκλεινε ο δικός του κύκλος η ΑΕΛ να μην ξαναπερνούσε σε χέρια μη λαρισινά...
Καταλαβαίνω τι εννοούσε τότε ο κ. Ντα-

βέλης. Η ΑΕΛ είναι ευθύνη, είναι κάτι βαρύ σαν όνομα. Και όπως σας είπα προγενέστερα, εδώ στη Λάρισα ζει η οικογένειά μου. Μπορεί εγώ να μη ζω, αλλά η σκέψη μου είναι κάθε μέρα εδώ. Στους γονείς μου, στην οικογένειά μου. Οπότε δεν θα ήθελα να κάνω κάτι λάθος, ώστε να έχει αντίκτυπο όχι μόνο στην ΑΕΛ και στον κόσμο της ομάδας, αλλά και στην οικογένειά μου. Θα κάνω πραγματικά ό,τι μπορώ. Λάθη θα γίνουν. Λάθη δεν κάνει κάποιος μόνο που δεν κινείται.

Θέλω απλά τη στήριξη όλων και να ξέρουν ότι τα λάθη που θα γίνουν δεν θα είναι λάθη σκοπιμότητας.

Ζητήσατε μόνο εμπιστοσύνη. Γιατί δεν ζητήσατε και πίστωση χρόνου;
Στην παρούσα φάση της ΑΕΛ πρέπει να υπάρχει ενότητα, ένα κλίμα εμπιστοσύνης. Η ομάδα των ανθρώπων μου, όλοι όσοι θα τη στελεχώσουν το επόμενο διάστημα, θα κοιτάζουμε να ανεβάσουμε την ΑΕΛ στην πρώτη κατηγορία.

Αυτός επομένως ορίζεται ως αντικειμενικός ως στόχος τη νέα σεζόν;
Ναι. Αντικειμενικός στόχος για την χρονιά



που θα ξεκινήσει είναι η άνοδος. Ξέρουμε τις δυσκολίες του εγχειρήματος αυτού. Εμείς θα κάνουμε ό,τι μπορούμε πάνω σε αυτό το κομμάτι. Εξίσου σημαντικό όμως για μένα είναι οι ακαδημίες.

Στη συνέντευξη Τύπου είδαμε να σας συνοδεύει μία ομάδα συνεργατών σας. Μεταξύ αυτών και ο Σωτήρης Κυργιάκος. Προμηνύεται κάποια συνεργασία;
Ο Σωτήρης είναι φίλος μου από πολλά χρόνια πριν. Είχαμε γνωριστεί στο Λίβερπουλ όταν ο Σωτήρης αγωνιζόταν εκεί και από τότε είμαστε φίλοι. Οπότε θα αναλάβει το γενικό κουμάντο μαζί με τον επερχόμενο τεχνικό διευθυντή. Εγώ όπως ξέρετε πολύ καλά μπορεί να ξέρω από ποδόσφαιρο, αλλά την καθημερινότητα θα την αναλάβουν οι ειδικοί. Είναι άλλο πράγμα. Δεν θα κάνω εγώ τον ειδικό. Τα ντία θα πάνε στους δύο αυτούς ανθρώπους.

Οπότε να θεωρούμε δεδομένο ότι ο Σωτήρης Κυριάκος θα είναι ο νέος τεχνικός διευθυντής της ΠΑΕ ΑΕΛ;
Όχι. Εγώ στη ζωή δεν στέκομαι στους

τίτλους. Το να μπει κάποιος τίτλος ή όπως μου είπατε προηγουμένως να γίνω εγώ πρόεδρος δεν νομίζω ότι επιφέρει κάτι στο τραπέζι. Τον τίτλο θα το βρούμε. Το θέμα είναι να γίνει δουλειά. Θα ανακοινώσω εγώ προσωπικά τον τεχνικό διευθυντή. Γιατί ο τεχνικός διευθυντής θα επιλέξει μετέπειτα τον προπονητή. Θέλω να υπάρει μία σειρά.

Μαζί με τον Σωτήρη Κυριάκο είδαμε και μια ομάδα ανθρώπων να σας πλαισιώνουν. Να υποθέσω ότι έχει γίνει ήδη μια προεργασία από μέρους σας.
Έχω μιλήσει με πάρα πολλοί κόσμο.

Έχετε μιλήσει δηλαδή πέρα από το υποψήφιο στελεχειακό δυναμικό και με ανθρώπους του ποδοσφαίρου, προπονητές, παίκτες;
Έχω μιλήσει μαζί με τον Σωτήρη Κυριάκο με προπονητές, με τεχνικούς διευθυντές. Είμαστε αυτή τη στιγμή σε μια ανάλυση δεδομένων. Αυτά όμως, για να μην ανησυχεί ο κόσμος, θα γίνουν τις επόμενες ώρες. Δεν θα αφήσουμε να περάσουν μέρες, εβδομάδες. Θα γίνουν άμεσα.

Στο μυαλό σας υπάρχει κάποιος

καταβάλει σημαντικό μίσθωμα στην ιδιοκτησία του ΑΕΛ FC Arena. Τι σκέφτεστε γι’ αυτό;

Έχω ξεκινήσει τις συζητήσεις με τον κ. Πηλαδάκη. Έκανα όμως πιο πολύ focus στην αλλαγή ιδιοκτησίας, γιατί αυτό μπορεί να γίνει σε δεύτερο χρόνο. Θα συζητήσουμε, θα τα βάλουμε όλα στο τραπέζι και νομίζω με καλή διάθεση θα συμφωνήσουμε. Επειδή και στη β’ εθνική είναι άλλα τα νούμερα, πιστεύω είμαστε σε καλό δρόμο να κλείσουμε και αυτό το κομμάτι.

Αν σας ζητούσα να μου ιεραρχήσετε χρονικά το προσεχές δεκαήμερο, τι να περιμένει ο κόσμος της ΑΕΛ; Ποια είναι η κατεύθυνση; Από πού θα ξεκινούσατε; Από το εταιρικό, το αγωνιστικό, το διοικητικό;

Θα σας πω από όλα μαζί. Δεν το λέω για να υπεκφύγω την ερώτηση. Πρέπει να γίνουν όλα μαζί γιατί δεν έχουμε χρόνο. Και εκεί μπορεί να γίνουν κάποια λάθη λόγω της πίεσης χρόνου.

Θα σας βλέπουμε επομένως συχνά το προσεχές διάστημα στη Λάρισα...

Θα είμαι εδώ, δίπλα και στα στελέχη και στον Σωτήρη Κυργιάκο για να βάλουμε μια σειρά. Να είστε σίγουροι πως θα κάνουμε πολύ μεγάλη προσπάθεια.

Σας είδαμε στην συνέντευξη Τύπου να ευχαριστείτε δημόσια και προσωπικά και τον Αχιλλέα Νταβέλη και τον Ιωάννη Νταβέλη. Γιατί το κάνετε;

Το έκανα γιατί οι διαπραγματήσεις ήταν δύσκολες. Η προηγούμενη διοίκηση μας έδωσε κάποια εχέγγυα για την «επόμενη μέρα». Παραχωρήσεις που η προηγούμενη διοίκηση θα μπορούσε να ζητήσει αντάλλαγμα. Τους ευχαρίστησα για την εντιμότητα με την οποία έγιναν οι διαδικασίες μεταβίβασης της ΠΑΕ.

Πρόσφατα ο Αχιλλέας Νταβέλης δήλωσε ότι θα ήθελε να σας βοηθήσει πολύ διότι στο πρόσωπό σας έβλεπε τον εαυτό του όταν εκείνος ανέλαβε την ΠΑΕ χωρίς την παραμικρή βοήθεια από τον προκατόχό του...

Δεν έχει καμία σχέση η μετάβαση του '22 με τη σημερινή. Από όλες τις πλευρές. Καταλαβαίνω τον κ. Νταβέλη για αυτό που είπε. Είχε μια άγνοια, 'ήθελε να το κάνει αυτό για την πόλη, όπως το κάνουν κι εγώ, αλλά δεν είχε την υποστήριξη των ανθρώπων της προηγούμενης διοίκησης και οποιου άλλου. Αν κάποιος ήθελε να βοηθήσει τον κ. Νταβέλη το 2022, θα μπορούσε να το βοηθήσει. Δεν βοηθήθηκε. Λάθη και εγώ θα κάνω και η προηγούμενη διοίκηση έκανε. Πάμε όμως παρακάτω. Πρέπει να κοιτάζουμε μόνο μπροστά, να επενδύσουμε στην εξυγίανση της ΠΑΕ και μετά ο κόσμος της Λάρισας δεν θα έχει ανάγκη κανένα Ζήση Στυλιανό. Βλέπετε μεγάλες ομάδες στο εξωτερικό. Είτε οι φίλαθλοι εκλέγουν τον πρόεδρο, είτε έχουν τέτοια αποθεματικά που υπάρχει πάντα μία ομαλότητα. Είτε από τα τηλεοπτικά, είτε από χορηγίες, είτε από πωλήσεις ποδοσφαιριστών. Δεν θέλω καμία ΑΕΛ να έχει ανάγκη κανέναν πρόεδρο. Αυτό είναι το μέλημά μου. Το θέμα είναι η οικονομική εξυγίανση και μετά θα έρθουν οι επιτυχίες.

Όλες οι αγορές αγαθών ή υπηρεσιών με καθαρή αξία άνω των 500 ευρώ, καθώς και οι αγορές γης, πρέπει να εξοφλούνται αποκλειστικά μέσω τραπεζικών μέσων πληρωμής



ΘΕΡΜΟΚΗΠΙΑ

Νέοι κανόνες για πληρωμές ελέγχους και δαπάνες

Αλλαγές στην παρέμβαση της ΚΑΠ 2023-2027 φέρνει η νέα τροποποιητική απόφαση του ΥπΑΑΤ στοχεύοντας στην ενίσχυση της διαφάνειας

Σημαντικές αλλαγές στο πλαίσιο υλοποίησης των επενδύσεων για τον εκσυγχρονισμό και την κατασκευή θερμοκηπίων εισάγει η τρίτη τροποποίηση της παρέμβασης Π3-73-2.9 του Στρατηγικού Σχεδίου της ΚΑΠ 2023-2027, η οποία δημοσιεύθηκε στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως. Η νέα απόφαση επικαιροποιεί τις διαδικασίες που αφορούν την αξιολόγηση των αιτήσεων, την καταβολή των ενισχύσεων, τους επιτόπιους και εκ των υστέρων ελέγχους, αλλά και τις προϋποθέσεις επιλεξιμότητας των δαπανών.

Στην παρέμβαση Π3-73-2.9 του Στρατηγικού Σχεδίου της ΚΑΠ 2023-2027, η οποία δημοσιεύθηκε στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως, η νέα απόφαση επικαιροποιεί τις διαδικασίες που αφορούν την αξιολόγηση των αιτήσεων, την καταβολή των ενισχύσεων, τους επιτόπιους και εκ των υστέρων ελέγχους, αλλά και τις προϋποθέσεις επιλεξιμότητας των δαπανών.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπας**

Στόχος των αλλαγών είναι η ενίσχυση της διαφάνειας, η ομοιόμορφη εφαρμογή των κανόνων και η αποτελεσματικότερη διαχείριση των επενδυτικών σχεδίων, με αυξημένη έμφραση στην ορθή αξιοποίηση των κοινοτικών πόρων.

Μία από τις σημαντικότερες αλλαγές αφορά την αποσαφήνιση των εννοιών των συνδεδεμένων, συνεργαζόμενων και ανεξάρτητων επιχειρήσεων, σύμφωνα με το ευρωπαϊκό πλαίσιο κρατικών ενισχύσεων.

Η τροποποίηση προβλέπει ότι συνδεδεμένες θεωρούνται οι επιχειρήσεις όταν μία ασκεί ουσιαστικό έλεγχο στην άλλη, είτε μέσω της πλειοψηφίας των δικαιωμάτων ψήφου είτε μέσω δυνατότητας διορισμού της διοίκησης ή άσκησης κυριαρχικής επιρροής. Συνεργαζόμενες χαρακτηρίζονται οι επιχειρήσεις στις οποίες υπάρχει συμμετοχή τουλάχιστον 25% στο κεφάλαιο ή στα δικαιώματα ψήφου, χωρίς όμως να συντρέχουν οι προϋποθέσεις πλήρους ελέγχου. Όσες δεν εμπίπτουν στις δύο παραπάνω κατηγορίες θεωρούνται ανεξάρτητες. Η συγκεκριμένη διάκριση επιρρέαζει άμεσα την επιλεξιμότητα

Θεοπίζονται ενισχυμένοι επιτόπιοι και εκ των υστέρων έλεγχοι, με παρακολούθηση των επενδύσεων για έως και 5 χρόνια μετά την τελική πληρωμή (ή 3 χρόνια σε ορισμένες περιπτώσεις για ΜΜΕ), ώστε να διασφαλίζεται η σωστή υλοποίηση και χρήση της δημόσιας χρηματοδότησης



Νέοι κανόνες για πληρωμές ελέγχους και δαπάνες

Αλλαγές στην παρέμβαση της ΚΑΠ 2023-2027 φέρνει η νέα τροποποιητική απόφαση του ΥπΑΑΤ στοχεύοντας στην ενίσχυση της διαφάνειας

Στην παρέμβαση Π3-73-2.9 του Στρατηγικού Σχεδίου της ΚΑΠ 2023-2027, η οποία δημοσιεύθηκε στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως, η νέα απόφαση επικαιροποιεί τις διαδικασίες που αφορούν την αξιολόγηση των αιτήσεων, την καταβολή των ενισχύσεων, τους επιτόπιους και εκ των υστέρων ελέγχους, αλλά και τις προϋποθέσεις επιλεξιμότητας των δαπανών.

Στην παρέμβαση Π3-73-2.9 του Στρατηγικού Σχεδίου της ΚΑΠ 2023-2027, η οποία δημοσιεύθηκε στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως, η νέα απόφαση επικαιροποιεί τις διαδικασίες που αφορούν την αξιολόγηση των αιτήσεων, την καταβολή των ενισχύσεων, τους επιτόπιους και εκ των υστέρων ελέγχους, αλλά και τις προϋποθέσεις επιλεξιμότητας των δαπανών.

Η νέα απόφαση επικαιροποιεί τις διαδικασίες που αφορούν την αξιολόγηση των αιτήσεων, την καταβολή των ενισχύσεων, τους επιτόπιους και εκ των υστέρων ελέγχους, αλλά και τις προϋποθέσεις επιλεξιμότητας των δαπανών.

Η νέα απόφαση επικαιροποιεί τις διαδικασίες που αφορούν την αξιολόγηση των αιτήσεων, την καταβολή των ενισχύσεων, τους επιτόπιους και εκ των υστέρων ελέγχους, αλλά και τις προϋποθέσεις επιλεξιμότητας των δαπανών.

Η νέα απόφαση επικαιροποιεί τις διαδικασίες που αφορούν την αξιολόγηση των αιτήσεων, την καταβολή των ενισχύσεων, τους επιτόπιους και εκ των υστέρων ελέγχους, αλλά και τις προϋποθέσεις επιλεξιμότητας των δαπανών.

Η νέα απόφαση επικαιροποιεί τις διαδικασίες που αφορούν την αξιολόγηση των αιτήσεων, την καταβολή των ενισχύσεων, τους επιτόπιους και εκ των υστέρων ελέγχους, αλλά και τις προϋποθέσεις επιλεξιμότητας των δαπανών.

Η νέα απόφαση επικαιροποιεί τις διαδικασίες που αφορούν την αξιολόγηση των αιτήσεων, την καταβολή των ενισχύσεων, τους επιτόπιους και εκ των υστέρων ελέγχους, αλλά και τις προϋποθέσεις επιλεξιμότητας των δαπανών.

Η νέα απόφαση επικαιροποιεί τις διαδικασίες που αφορούν την αξιολόγηση των αιτήσεων, την καταβολή των ενισχύσεων, τους επιτόπιους και εκ των υστέρων ελέγχους, αλλά και τις προϋποθέσεις επιλεξιμότητας των δαπανών.

Η νέα απόφαση επικαιροποιεί τις διαδικασίες που αφορούν την αξιολόγηση των αιτήσεων, την καταβολή των ενισχύσεων, τους επιτόπιους και εκ των υστέρων ελέγχους, αλλά και τις προϋποθέσεις επιλεξιμότητας των δαπανών.

Η νέα απόφαση επικαιροποιεί τις διαδικασίες που αφορούν την αξιολόγηση των αιτήσεων, την καταβολή των ενισχύσεων, τους επιτόπιους και εκ των υστέρων ελέγχους, αλλά και τις προϋποθέσεις επιλεξιμότητας των δαπανών.

Με περισσότερους από 4.384 νέους πρωτοετείς φοιτητές να αναζητούν κατοικία σε Λάρισα, Βόλο, Καρδίτσα και Τρίκαλα, η έγκαιρη αναζήτηση και η προσεκτική επιλογή σπιτιού αποτελούν πλέον αναγκαίες προϋποθέσεις για την εξασφάλιση μιας οικονομικά βιώσιμης φοιτητικής στέγης



ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΣΤΕΓΗ ΣΤΗ ΘΕΣΣΑΛΙΑ

Στο ψάξιμο για σπίτι 4.384 νέοι φοιτητές

Η αύξηση των εισακτέων στις σχολές του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η περιορισμένη προσφορά μικρών κατοικιών και η άνοδος των ενοικίων έως και 7% δημιουργούν ένα ιδιαίτερα απαιτητικό περιβάλλον για χιλιάδες οικογένειες

Λίγες ημέρες μετά από την ανακοίνωση των βάσεων εισαγωγής στα πανεπιστήμια, χιλιάδες οικογένειες σε όλη τη χώρα βρίσκονται αντιμέτωπες με μία ακόμη δύσκολη εξίσωση: την αναζήτηση φοιτητικής κατοικίας σε μια αγορά που γίνεται ολοένα και ακριβότερη και πιο απαιτητική.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπα**

Η φοιτητική στέγη αποτελεί πλέον μία από τις μεγαλύτερες οικονομικές προκλήσεις για τα ελληνικά νοικοκυριά. Η αύξηση των ενοικίων, η περιορισμένη διαθεσιμότητα μικρών διαμερισμάτων, η ανάπτυξη των βραχυχρόνων μισθώσεων αλλά και η υψηλή ζήτηση οδηγούν τις τιμές σε νέα επίπεδα, ιδιαίτερα στις πανεπιστημιούπολεις.

Η εικόνα αυτή αποτυπώνεται έντονα και στη Θεσσαλία. Το ερχόμενο ακαδημαϊκό έτος 2026-2027 χιλιάδες νέοι φοιτητές αναμένονται να εγκατασταθούν σε Λάρισα, Βόλο, Καρδίτσα και Τρίκαλα, αυξάνοντας ακόμη περισσότερο τη ζήτηση για γκαρσονιέρες και μικρά διαμερίσματα, χωρίς να υπολογίζονται παλαιότεροι φοιτητές που αλλάζουν σπίτι ή όσοι συνεχίζουν να αναζητούν οικονομικότερες επιλογές. Σύμφωνα με τα στοιχεία του υπουργείου Παιδείας οι πρωτοετείς φοιτητές στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, αριθμός αυξημένος κατά δέκα θέσεις σε σχέση με την περσινή χρονιά. Η κατανομή

ανά πόλη δείχνει ξεκάθαρα πού θα συγκεντρωθεί η μεγαλύτερη πίεση στην αγορά κατοικίας. Η μεγαλύτερη συγκέντρωση νέων φοιτητών καταγράφεται στον Βόλο, όπου θα εισαχθούν 1.899 πρωτοετείς. Ακολουθεί η Λάρισα με 1.641 νέους φοιτητές, η Λαμία με 802, η Καρδίτσα με 534 και τα Τρίκαλα με 310. Μόνο στις τέσσερις θεσσαλικές πόλεις δηλαδή, αναμένονται συνολικά 4.384 πρωτοετείς φοιτητές προς αναζήτηση κατοικίας μέσα στις επόμενες εβδομάδες. Η πίεση στην αγορά εύρεσης κατοικίας αναμένεται να κορυφωθεί από τα τέλη Ιουλίου έως και τον Σεπτέμβριο, διάστημα κατά το οποίο παραδοσιακά πραγματοποιείται ο μεγαλύτερος αριθμός μισθώσεων. Σύμφωνα με τα στοιχεία πλατφόρμων αναζήτησης σπιτιού, η αγορά των μικρών κατοικιών βρίσκεται πλέον σε οριακό σημείο. Η ζήτηση για διαμερίσματα έως 45 τετραγωνικά μέτρα αυξάνεται συνεχώς, ενώ η προσφορά μειώνεται χρόνο με τον χρόνο. Οι βραχυχρόνιες μισθώσεις, η αύξηση των μονοπρόσωπων νοικοκυριών, η καθυστέρηση δημιουργίας οικογένειας και η στροφή προς ενεργειακά αποδοτικότερα ακίνητα έχουν μετατρέψει τις μικρές οριακές κατοικίες σε πιο περιζήτητο προϊόν της αγοράς. Στις φοιτητούπολεις της περιφέρειας τα ζητούμενα ενόικια εμφανίζουν μέση αύξηση περίπου 7% σε σχέση με το 2025, ενώ οι μεγαλύτερες ανατιμήσεις καταγράφονται στα διαμερίσματα 30 έως 45 τετραγωνικών μέτρων. Με την προϋπολογισμό έως 300 ευρώ, οι διαθέσιμες επιλογές είναι πλέον ελάχιστες και αφορούν κυρίως παλαιότερα ή μη ανακαινισμένα ακίνητα.

Λάρισα: Ενοίκια από 230 έως 500 ευρώ
Η Λάρισα αποτελεί τη δεύτερη μεγαλύτερη πανεπιστημιούπολη του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, φιλοξενώντας δέκα ακαδημαϊκά τμήματα και 1.641 νέους εισακτέους. Η αυξημένη ζήτηση διατηρεί τις τιμές σε υψηλά επίπεδα, ιδιαίτερα στις περιοχές γύρω από το κέντρο και τις γραμμές αστικής συγκοινωνίας που εξυπηρετούν τις πανεπιστημιακές εγκαταστάσεις.

Οι οικονομικότερες επιλογές εξακολουθούν να υπάρχουν, αλλά είναι περιορισμένες. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί επιπλωμένη γκαρσονιέρα 30 τετραγωνικών μέτρων στη συνοικία Ιπποκράτη, η οποία ενοικιάζεται προς 230 ευρώ χωρίς κοινόχρηστα και βρίσκεται κοντά στη γραμμή που εξυπηρετεί το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. Στον αντίποδα, πλήρως ανακαινισμένες και επιπλωμένες γκαρσονιέρες χωρίς, ενώ η προσφορά μειώνεται χρόνο με τον χρόνο. Οι βραχυχρόνιες μισθώσεις, η αύξηση των μονοπρόσωπων νοικοκυριών, η καθυστέρηση δημιουργίας οικογένειας και η στροφή προς ενεργειακά αποδοτικότερα ακίνητα έχουν μετατρέψει τις μικρές οριακές κατοικίες σε πιο περιζήτητο προϊόν της αγοράς. Στις φοιτητούπολεις της περιφέρειας τα ζητούμενα ενόικια εμφανίζουν μέση αύξηση περίπου 7% σε σχέση με το 2025, ενώ οι μεγαλύτερες ανατιμήσεις καταγράφονται στα διαμερίσματα 30 έως 45 τετραγωνικών μέτρων. Με την προϋπολογισμό έως 300 ευρώ, οι διαθέσιμες επιλογές είναι πλέον ελάχιστες και αφορούν κυρίως παλαιότερα ή μη ανακαινισμένα ακίνητα.

πανεπιστημιούπολη της Θεσσαλίας. Η πόλη συγκεντρώνει δεκατέσσερα πανεπιστημιακά τμήματα, ενώ ταυτόχρονα παρουσιάζει ιδιαίτερα ανεπτυγμένη αγορά βραχυχρόνιων μισθώσεων. Σήμερα είναι καταγεγραμμένα 858 ακίνητα σε σχετικές πλατφόρμες, αριθμός αυξημένος σε σχέση με το προηγούμενο έτος. Οι τιμές διαμορφώνονται ανάλογα με την κατάσταση του ακινήτου. Για κατοικίες έως 25 τετραγωνικά μέτρα τα ενόικια κυμαίνονται από 250 έως 380 ευρώ. Στα διαμερίσματα 30 έως 40 τετραγωνικών μέτρων οι τιμές ξεκινούν από 250 ευρώ, αλλά μπορούν να φτάσουν ακόμη και τα 600 ευρώ όταν πρόκειται για πλήρως ανακαινισμένες, επιπλωμένες και εξοπλισμένες κατοικίες. Αντίστοιχα, στα διαμερίσματα 50 έως 60 τετραγωνικών μέτρων τα ζητούμενα μισθώματα αγγίζουν ακόμη και τα 650 ευρώ, επίπεδα που μέχρι πριν από λίγα χρόνια συναντούσε κανείς μόνο σε μεγαλύτερα αστικά κέντρα. Η αυξημένη τουριστική δραστηριότητα και η ανάπτυξη της βραχυχρόνιας μίσθωσης περιορίζουν ακόμη περισσότερο τη διαθεσιμότητα κατοικιών για μακροχρόνια ενοίκιαση.

Τρίκαλα: Μικρότερη αγορά, ίδιες δυσκολίες
Στα Τρίκαλα, όπου λειτουργούν το ΤΕΦΑΑ και το Τμήμα Διαιτολογίας και Διατροφολογίας, θα φοιτήσουν φέτος 310 νέοι εισακτέοι. Παρά το μικρότερο μέγεθος της αγοράς, οι διαθέσιμες κατοικίες κοντά στις σχολές είναι περιορισμένες. Μία ανακαινισμένη επιπλωμένη γκαρσονιέρα 30 τετραγωνικών

μέτρων ενοικιάζεται προς 280 ευρώ, ενώ βρίσκεται σε απόσταση λίγων λεπτών από το κέντρο, τη στρατιωτική Σχολή Μονίμων Υπαξιωματικών και τις πανεπιστημιακές εγκαταστάσεις. Αντίθετα, ένα πλήρως ανακαινισμένο διαμέρισμα 43 τετραγωνικών μέτρων με αυτόνομη θέρμανση φυσικού αερίου και ενεργειακή κλάση Α+ διατίθεται προς 450 ευρώ, αποτυπώνοντας τη διαφορά που δημιουργεί η ποιότητα και η ενεργειακή απόδοση του ακινήτου. Οι μεσίτες της περιοχής επισημαίνουν ότι τα ανακαινισμένα διαμερίσματα μισθώνονται σχεδόν αμέσως μετά την ανάρτηση της αγγελίας, ιδιαίτερα όταν βρίσκονται κοντά στις σχολές.

Καρδίτσα: Ανακαινίσεις και απαιτήσεις
Στην Καρδίτσα, όπου θα εγκατασταθούν 534 νέοι φοιτητές, οι υψηλότερες τιμές αφορούν κυρίως ανακαινισμένα και πλήρως επιπλωμένα διαμερίσματα στο κέντρο της πόλης. Ένα διαμέρισμα 50 τετραγωνικών μέτρων δίπλα στην κεντρική πλατεία, πλήρως εξοπλισμένο και με αυτόνομη θέρμανση φυσικού αερίου, διατίθεται προς 450 ευρώ τον μήνα. Αντίθετα, μία επιπλωμένη γκαρσονιέρα 30 τετραγωνικών μέτρων κοστίζει περίπου 280 ευρώ, αποτελώντας μία από τις οικονομικότερες διαθέσιμες επιλογές. Οι ιδιοκτήτες αναφέρουν ότι η ζήτηση αυξάνεται αισθητά κάθε χρόνο μετά την ανακοίνωση των βάσεων, ιδιαίτερα για κατοικίες κοντά στις στάσεις των αστικών λεωφορείων.

Το ενοίκιο δεν είναι το πραγματικό κόστος
Οι ειδικοί της αγοράς επισημαίνουν ότι το ενοίκιο αποτελεί μόνο ένα μέρος της συνολικής δαπάνης που καλούνται να καλύψουν οι οικογένειες. Στον μηνιαίο προϋπολογισμό πρέπει να προστεθούν τα κοινόχρηστα, οι λογαριασμοί ηλεκτρικού ρεύματος και της νερά, η σύνδεση στο διαδίκτυο, η θέρμανση, η εγγύηση, τα έξοδα μετακόμισης αλλά και πιθανή μεσιτική αμοιβή. Έτσι, ένα διαμέρισμα που αρχικά φαίνεται οικονομικό μπορεί τελικά να κοστίζει περισσότερο, εφόσον διαθέτει παλιά κουφώματα, χαμηλή ενεργειακή απόδοση ή υψηλές δαπάνες θέρμανσης. Αντίθετα, ένα ανακαινισμένο ακίνητο με καλύτερη ενεργειακή συμπεριφορά μπορεί να μειώσει σημαντικά τα μηνιαία λειτουργικά έξοδα. Με περισσότερους από 4.384 νέους πρωτοετείς να αναζητούν κατοικία μόνο στις τέσσερις πόλεις της Θεσσαλίας και τις τιμές να συνεχίζουν την ανοδική τους πορεία, το φετινό καλοκαίρι προμηνύεται ιδιαίτερα απαιτητικό για τις οικογένειες. Η έγκαιρη αναζήτηση, η προσεκτική σύγκριση των διαθέσιμων επιλογών και η αξιολόγηση όχι μόνο του ενοικίου αλλά και του συνολικού κόστους διαβίωσης θα αποτελέσουν περισσότερο από κάθε άλλη χρονιά, τα βασικά «όπλα» για την εξασφάλιση μιας βιώσιμης φοιτητικής στέγης.

Η πανελλαδική δημοσκοπήηση 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%)

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΓΕΩΡΓΙΑ

Ανάπτυξη με «αγκάθια» η επόμενη δεκαετία

Η έκθεση του ΟΟΣΑ και του FAO προβλέπει αύξηση της παραγωγής και του αγροτικού εισοδήματος έως το 2035, αλλά προειδοποιεί για γεωπολιτικούς κινδύνους, κλιματική πίεση και διεύρυνση των ανισοτήτων

Η παγκόσμια γεωργία εισέρχεται σε μια νέα εποχή, όπου η τεχνολογική πρόοδος και η αύξηση της παραγωγικότητας συνυπάρχουν με τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής, τις γεωπολιτικές αναταράξεις και τη μεταβλητότητα των αγορών. Η νέα κοινή έκθεση του ΟΟΣΑ και του FAO για την περίοδο 2026-2035 καταγράφει ένα περιβάλλον με σημαντικές αναπτυξιακές προοπτικές, αλλά και αυξημένους κινδύνους που ενδέχεται να επηρεάσουν την επισιτιστική ασφάλεια και το εισόδημα των αγρωτών.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπα**

Οι αναλυτές εκτιμούν ότι η παραγωγικότητα θα συνεχίσει να αποτελεί τον βασικό μοχλό ανάπτυξης του πρωτογενούς τομέα. Παρά το αυξημένο κόστος παραγωγής και τη σχετική σταθερότητα στις διεθνείς τιμές των αγροτικών προϊόντων, το μέσο πραγματικό ακαθάριστο αγροτικό εισόδημα ανά εργαζόμενο προβλέπεται να ενισχυθεί κατά περίπου 9% έως το 2035. Ωστόσο, η εικόνα δεν είναι ενιαία. Οι μεγάλες διαφορές μεταξύ ανεπτυγμένων και αναπτυσσόμενων χωρών παραμένουν, ενώ για χώρες όπως η Ελλάδα οι προκλήσεις συνδέονται με το υψηλό κόστος παραγωγής, τη λειψυδρία, τη γήρανση του αγροτι-

κού πληθυσμού και τις επιπτώσεις της κλιματικής κρίσης.

Αύξηση 13% στην παγκόσμια παραγωγή
Η έκθεση προβλέπει ότι η παγκόσμια αγροτική παραγωγή θα αυξηθεί κατά 13% μέσα στην επόμενη δεκαετία, με την ανάπτυξη να προέρχεται κυρίως από τη βελτίωση της παραγωγικότητας και την εντατικοποίηση των καλλιεργειών. Οι μεγαλύτερες αυξήσεις αναμένονται στην Ασία, την υποσαχάρια Αφρική και τη Λατινική Αμερική, περιοχές όπου η ζήτηση τροφίμων αυξάνεται λόγω της δημογραφικής ανάπτυξης και της ανόδου των εισοδημάτων.

Παράλληλα, οι άμεσες εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου από τη γεωπολιτικών εξελίξεων. Σύμφωνα με συμπληρωματική ανάλυση των δύο οργανισμών, οι διαταραχές που συνδέονται με τη σύγκρουση στη Μέση Ανατολή το 2026 αναμένεται να περιορίσουν τη χρήση λιπασμάτων, μειώνοντας τις αποδόσεις των καλλιεργειών, ιδιαίτερα στις χώρες χαμηλού εισοδήματος.

Παράλληλα, η άνοδος των τιμών των τροφίμων αναμένεται να πλήξει κυρίως τα πιο ευάλωτα νοικοκυριά, τα οποία θα στραφούν σε φθηνότερα και λιγότερο θρεπτικά προϊόντα. Αντίθετα, στις οικονομικά ισχυρότερες χώρες εκτιμάται ότι οι καταναλωτές θα διατηρήσουν σε μεγάλο βαθμό τα υφιστάμενα διατροφικά τους πρότυπα.

Αύξηση αλλά και κίνδυνοι
Παρότι οι βασικές προβλέψεις κάνουν λόγο για αύξηση περίπου 9% του μέσου αγροτικού εισοδήματος έως το 2035, οι αναλυτές επισημαίνουν ότι η αβεβαιότητα αποτελεί πλέον σταθερό χαρακτηριστικό των αγορών. Σύμφωνα με τα στοιχεία της έκθεσης, υπάρχει πιθανότητα 25% το πραγματικό αγροτικό εισόδημα να διαμορφωθεί τουλάχιστον 12% χαμηλότερα από τις βασικές προβλέψεις. Στις χώρες χαμηλού εισοδήματος, η απόκλιση μπορεί να ξεπεράσει ακόμη και το 20%.

Χάσμα πλούσιων και φτωχών
Οι διαφορές στην παραγωγικότητα της αγροτικής εργασίας εξακολουθούν να είναι εντυπωσιακές. Στις χώρες υψηλού εισοδήματος

η μέση παραγωγικότητα εκτιμάται ότι υπερβαίνει σήμερα τα 21.100 δολάρια ανά αγρότη και αναμένεται να προσεγγίσει τα 22.155 δολάρια έως το 2035. Τα υψηλότερα επίπεδα καταγράφονται στη Βόρεια Αμερική, τη Δυτική Ευρώπη και την Ωκεανία, όπου κυριαρχούν οι μεγάλες, πλήρως μηχανοποιημένες γεωργικές εκμεταλλεύσεις. Στον αντίποδα, στις φτωχότερες περιοχές της υποσαχάριας Αφρικής και της Νότιας Ασίας εκτιμάται ότι θα συγκεντρώσει περίπου το 39% της παγκόσμιας παραγωγής τροφίμων έως το 2035. Την ίδια ώρα, στις αναπτυσσόμενες οικονομίες η υπερκατανάλωση τροφίμων αναμένεται να συνεχιστεί, παρά τις πολιτικές προώθησης πιο υγιεινών διατροφικών προτύπων. Αντίθετα, στις φτωχότερες χώρες της υποσαχάριας Αφρικής εξοικονομούνται υφίστανται σοβαρές προκλήσεις στην επισιτιστική ασφάλεια, καθώς τα χαμηλά εισοδήματα, οι περιορισμένες επενδύσεις και οι αδυναμίες στις αλυσίδες εφοδιασμού δυσκολεύουν την πρόσβαση σε ποιοτικά και οικονομικά προσιτά τρόφιμα. Η έκθεση καταλήγει ότι η ενίσχυση της παραγωγικότητας, η ομαλή λειτουργία του διεθνούς εμπορίου και η επιτάχυνση των επενδύσεων στη βιώσιμη γεωργία είναι η επιτάχυνση της βιώσιμης παραγωγικότητας, ώστε να καλυφθούν οι αυξανόμενες ανάγκες σε τρόφιμα χωρίς ανάλογη αύξηση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων.

Αλλάζουν οι διατροφικές συνήθειες
Οι μεταβολές στα εισοδήματα και η αστικοποίηση αναμένεται να επηρεάσουν σημαντικά τις διατροφικές επιλογές των καταναλωτών. Στις χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος προβλέπεται αύξηση της κατανάλωσης προϊόντων ζωικής προέλευσης, καθώς βελτιώνεται το βιοτικό επίπεδο. Η Νοτιοανατολική Ασία εκτιμάται ότι θα συγκεντρώσει περίπου το 39% της παγκόσμιας αύξησης της κατανάλωσης τροφίμων έως το 2035. Την ίδια ώρα, στις αναπτυσσόμενες οικονομίες η υπερκατανάλωση τροφίμων αναμένεται να συνεχιστεί, παρά τις πολιτικές προώθησης πιο υγιεινών διατροφικών προτύπων. Αντίθετα, στις φτωχότερες χώρες της υποσαχάριας Αφρικής εξοικονομούνται υφίστανται σοβαρές προκλήσεις στην επισιτιστική ασφάλεια, καθώς τα χαμηλά εισοδήματα, οι περιορισμένες επενδύσεις και οι αδυναμίες στις αλυσίδες εφοδιασμού δυσκολεύουν την πρόσβαση σε ποιοτικά και οικονομικά προσιτά τρόφιμα. Η έκθεση καταλήγει ότι η ενίσχυση της παραγωγικότητας, η ομαλή λειτουργία του διεθνούς εμπορίου και η επιτάχυνση των επενδύσεων στη βιώσιμη γεωργία είναι η επιτάχυνση της βιώσιμης παραγωγικότητας, ώστε να καλυφθούν οι αυξανόμενες ανάγκες σε τρόφιμα χωρίς ανάλογη αύξηση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων.

«Η αγορά έχει επιβραδυνθεί αισθητά, καθώς οι υψηλές τιμές και η μειωμένη αγοραστική δύναμη απομακρύνουν ολοένα και περισσότερους πολίτες από την απόκτηση κατοικίας, με αποτέλεσμα να πωλείται μόλις ένα μικρό μέρος των διαθέσιμων ακινήτων»

Περιφερειακή Ενότητα	Αριθμός πωλήσεων κατοικιών		
	1ο εξάμηνο 2025	1ο εξάμηνο 2026	Ποσοστιαία μεταβολή
Λάρισας	91	44	-52%
Μαγνησίας	123	95	-23%
Τρικάλων	53	45	-15%
Καρδίτσας	19	21	11%
Σποράδων	3	7	133%

ΝΙΚΟΣ ΚΑΡΔΟΥΛΑΣ

«Η αγορά ακινήτων επιβραδύνεται – Χρειάζονται μειώσεις τιμών και ισχυρά στεγαστικά κίνητρα»

Ο στατιστικός ερευνητής κύριος Καρδούλας στην «Π.Θ.», αναλύει την κάμψη της αγοράς ακινήτων, την υπερτίμηση των κατοικιών και τις λύσεις για τη στεγαστική κρίση - «Απαιτείται διόρθωση των τιμών»

Συνέντευξη στην **Εννη Λεβέντη**

Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Η αγορά ακινήτων στην Ελλάδα παρουσιάζει σαφή σημάδια επιβράδυνσης, παρά το γεγονός ότι η στεγαστική κρίση εξακολουθεί να αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα για τα ελληνικά νοικοκυριά. Τα στοιχεία του πρώτου εξαμήνου του 2026 καταγράφουν μείωση 18% στις αγοραπωλησίες κατοικιών σε πανελλαδικό επίπεδο, ενώ σε πολλές περιοχές της χώρας η πώση είναι ακόμη μεγαλύτερη. Την ίδια στιγμή, οι τιμές των ακινήτων παραμένουν σε υψηλά επίπεδα, η πρόσβαση των νέων στην πρώτη κατοικία γίνεται ολοένα δυσκολότερη και οι επενδυτές εξακολουθούν να κυριαρχούν σε μεγάλο μέρος της αγοράς.

Με αφορμή τα ευρήματα της νέας στατιστικής του έρευνας, συζητάμε για τις αιτίες της κάμψης των αγοραπωλησιών, τις εξελίξεις στη Θεσσαλία και την υπόλοιπη Ελλάδα, τον ρόλο της Golden Visa, τις υπερτιμημένες αξίες των ακινήτων, αλλά και τις παρεμβάσεις που απαιτούνται, ώστε η αγορά να επανέλθει σε πιο

υγιείς ρυθμούς και η κατοικία να γίνει ξανά προσιτή για τους πολίτες.

Τα στοιχεία που παρουσιάσατε δείχνουν ότι το πρώτο εξάμηνο του 2026 οι πωλήσεις κατοικιών μειώθηκαν κατά 18% σε πανελλαδικό επίπεδο σε σύγκριση με το αντίστοιχο διάστημα του 2025. Πρόκειται για μια ιδιαίτερα σημαντική μεταβολή. Πού οφείλεται αυτή η εικόνα;

Η επιβράδυνση δεν εμφανίστηκε ξαφνικά. Ήδη από πέρυσι, όταν συγκρίναμε το 2025 με το 2024, υπήρχαν σαφή σημάδια ότι η αγορά άρχιζε να χάνει τη δυναμική της. Φέτος όμως η εικόνα είναι ακόμη πιο έντονη. Τα στοιχεία δείχνουν ότι δεν πραγματοποιούνται πλέον τόσες αγοραπωλησίες όσες τα προηγούμενα χρόνια. Αν εξετάσουμε τις αγγελίες σε όλη την Ελλάδα, το πρώτο εξάμηνο του 2026 υπήρχαν περίπου 308.000 κατοικίες προς πώληση και τελικά άλλαξαν χέρια περίπου 100.000. Αυτό σημαίνει ότι πουλήθηκε μόλις το 30% των ακινήτων που βρίσκονταν στην αγορά. Είναι προφανές ότι οι αγοραστές εμφανίζονται ιδιαίτερα επιφυλακτικοί.

Η οικονομική δυσχέρεια αποτελεί έναν σημαντικό λόγο, ενώ δεν αποκλείεται αρκετοί να αναμένουν ότι οι τιμές θα υποχωρήσουν ακόμη περισσότερο πριν προχωρήσουν σε κάποια αγορά.

Είναι πάντως μια εικόνα που δημιουργεί αντιφάσεις. Από τη μία πλευρά γίνεται συνεχώς λόγος για στεγαστική κρίση και δυσκολία εύρεσης κατοικίας και από την άλλη οι αγοραπωλησίες μειώνονται. Πώς εξηγείται αυτό;

Πράγματι πρόκειται για μια αντίφαση, όμως εξηγείται από τις συνθήκες που επικρατούν στην αγορά. Όταν δεν πωλούνται οι κατοικίες, είναι λογικό να περιορίζεται και η οικοδομική δραστηριότητα. Κανείς δεν συνεχίζει να κατασκευάζει νέες κατοικίες όταν βλέπει ότι μεγάλο μέρος του αποθέματος παραμένει απούλητο. Ταυτόχρονα έχει περιοστεί σημαντικά και η επίδραση της Golden Visa. Τα προηγούμενα χρόνια πραγματοποιήθηκαν πολλές αγορές από ξένους επενδυτές, ιδιαίτερα σε ακίνητα υψηλής αξίας. Σήμερα αυτή η δραστηριότητα έχει μειωθεί αισθητά και όσοι

αγοράζουν είναι κυρίως επενδυτές, όχι νέα ζευγάρια που αναζητούν πρώτη κατοικία για να δημιουργήσουν οικογένεια.

Ερώτηση: Η έρευνά σας εξετάζει και τις επιμέρους περιφερειακές ενότητες. Ποια είναι η εικόνα στη Θεσσαλία

Η έρευνα καλύπτει όλες τις περιφερειακές ενότητες της χώρας, ωστόσο είναι φυσικό να υπάρχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τη Θεσσαλία. Πανελλαδικά καταγράφεται μείωση των πωλήσεων κατά 18%,

«Η αποκλιμάκωση των τιμών, η αξιοποίηση των κενών κατοικιών και η παροχή ισχυρών κινήτρων για την απόκτηση πρώτης κατοικίας και την αποκέντρωση αποτελούν, σύμφωνα με την έρευνα, βασικές προϋποθέσεις για την επανεκκίνηση της αγοράς»

Περιφερειακή Ενότητα	Τιμές πώλησης κατοικιών		
	Μάιος 2025 (€/τ.μ.)	Μάιος 2026 (€/τ.μ.)	Ποσοστιαία μεταβολή
Λάρισας	1.208	1.359	13%
Μαγνησίας	1.366	1.568	15%
Τρικάλων	1.064	1.124	6%
Καρδίτσας	815	842	3%
Σποράδων	2.810	2.858	2%

υπόψη ότι τα απόλυτα μεγέθη είναι πολύ μικρά και αφορούν κυρίως επενδυτικό ενδιαφέρον.

Στις Σποράδες παρατηρείται αύξηση των αγοραπωλησιών, αλλά και ιδιαίτερα υψηλές τιμές. Πώς ερμηνεύεται αυτό;

Οι Σποράδες αποτελούν μια διαφορετική αγορά. Οι τιμές βρίσκονται ήδη σε πολύ υψηλά επίπεδα και ο μέσος όρος προσεγγίζει τα 2.800 ευρώ ανά τετραγωνικό μέτρο. Οι περισσότερες συναλλαγές αφορούν επενδυτές ή ανθρώπους που επιθυμούν να αποκτήσουν εξοχική κατοικία και όχι μόνιμη πρώτη κατοικία. Γι' αυτό και δεν μπορεί να συγκριθεί η εικόνα των Σποράδων με εκείνη των μεγάλων αστικών κέντρων της Θεσσαλίας.

Στην έρευνα παρουσιάζονται και στοιχεία που συνδέουν τον αριθμό των αγγελιών με τον αριθμό των πραγματικών πωλήσεων. Τι δείχνουν αυτά;

Είναι ίσως το πιο χαρακτηριστικό στοιχείο της έρευνας. Στη Λάρισα, για παράδειγμα, το πρώτο εξάμηνο του 2025 είχε πουληθεί περίπου το 6,8% των κατοικιών που βρίσκονταν στις αγγελίες. Το αντίστοιχο ποσοστό το 2026 περιορίστηκε στο 3,7%, δηλαδή σχεδόν υποδιπλασιάστηκε. Αντίστοιχα στη Μαγνησία υπήρχαν περίπου 3.800 διαθέσιμες αγγελίες και πουλήθηκαν μόλις 95 κατοικίες. Αυτό σημαίνει ότι μόνο το 2,5% των διαθέσιμων ακινήτων βρήκε αγοραστή, ενώ το υπόλοιπο 97,5% παρέμεινε απούλητο. Τα στοιχεία αυτά δείχνουν καθαρά ότι υπάρχει πολύ μεγάλη προσφορά, αλλά περιορισμένη ζήτηση.

Παρά τη μείωση των αγοραπωλησιών, οι τιμές των κατοικιών εξακολουθούν να αυξάνονται σε πολλές περιοχές. Ποιοι είναι οι βασικοί παράγοντες που διατηρούν τις τιμές σε τόσο υψηλά επίπεδα;

Ένας από τους σημαντικότερους λόγους είναι ότι υπάρχουν πάρα πολλές κενές κατοικίες, οι οποίες παραμένουν εκτός αγοράς και δεν αξιοποιούνται. Όταν η προσφορά παραμένει περιορισμένη και η ζήτηση συνεχίζει να υπάρχει, οι τιμές δεν υποχωρούν. Σύμφωνα με πρόσφατη έκθεση του Γραφείου Προϋπολογισμού της Βουλής, εάν ένα μεγάλο μέρος αυτών των κενών κατοικιών επέστρεφε στην αγορά, οι τιμές θα μπορούσαν να μειωθούν ακόμη και κατά 25%. Μέχρι σήμερα όμως δεν φαίνεται να υπάρχει ουσιαστική αξιοποίηση αυτού του αποθέματος και έτσι η αγορά εξακολουθεί να λειτουργεί με περιορισμένη προσφορά.

Υποστηρίζετε, λοιπόν, ότι οι σημερινές τιμές δεν ανταποκρίνονται στην πραγματική αξία των ακινήτων;

Ποιοι είναι τελικά οι αγοραστές που εξακολουθούν να κινούνται στην αγορά;

Κυρίως επενδυτές. Όσοι διαθέτουν κεφάλαια διαπιστώνουν ότι οι τραπεζικές καταθέσεις αποδίδουν περίπου 1%, ενώ η αγορά ενός ακινήτου που θα ενοικιαστεί μπορεί να προσφέρει απόδοση από 5% έως 8%, ανάλογα με την περιοχή. Είναι λοιπόν λογικό αρκετοί να επιλέγουν την αγορά ακινήτου ως επένδυση. Αντίθετα, τα νέα ζευγάρια που αναζητούν πρώτη κατοικία δυσκολεύονται ολοένα περισσότερο να ανταποκριθούν στις σημερινές τιμές.

Πώς διαμορφώνονται οι τιμές στις νέες κατοικίες;

Οι νεόδμητες κατοικίες έχουν φτάσει σε πολύ υψηλά επίπεδα. Στα κέντρα των μεγάλων πόλεων της Θεσσαλίας, όπως η Λάρισα ή ο Βόλος, οι τιμές προσεγγίζουν ή ακόμη και ξεπερνούν τα 3.400 ευρώ ανά τετραγωνικό μέτρο. Το πρόβλημα είναι ότι μαζί με τις νέες κατοικίες αυξήθηκαν και οι τιμές πολλών παλαιότερων ακινήτων, τα οποία σε αρκετές περιπτώσεις δεν ανταποκρίνονται στην πραγματική τους αξία. Το τελικό ποσό βέβαια διαμορφώνεται μέσα από τη διαπραγμάτευση, όμως είναι γεγονός ότι οι αρχικές ζητούμενες τιμές παραμένουν ιδιαίτερα υψηλές.

Παρά τη μείωση των αγοραπωλησιών, οι τιμές των κατοικιών εξακολουθούν να αυξάνονται σε πολλές περιοχές. Ποιοι είναι οι βασικοί παράγοντες που διατηρούν τις τιμές σε τόσο υψηλά επίπεδα;

Ένας από τους σημαντικότερους λόγους είναι ότι υπάρχουν πάρα πολλές κενές κατοικίες, οι οποίες παραμένουν εκτός αγοράς και δεν αξιοποιούνται. Όταν η προσφορά παραμένει περιορισμένη και η ζήτηση συνεχίζει να υπάρχει, οι τιμές δεν υποχωρούν. Σύμφωνα με πρόσφατη έκθεση του Γραφείου Προϋπολογισμού της Βουλής, εάν ένα μεγάλο μέρος αυτών των κενών κατοικιών επέστρεφε στην αγορά, οι τιμές θα μπορούσαν να μειωθούν ακόμη και κατά 25%. Μέχρι σήμερα όμως δεν φαίνεται να υπάρχει ουσιαστική αξιοποίηση αυτού του αποθέματος και έτσι η αγορά εξακολουθεί να λειτουργεί με περιορισμένη προσφορά.

Υποστηρίζετε, λοιπόν, ότι οι σημερινές τιμές δεν ανταποκρίνονται στην πραγματική αξία των ακινήτων;

Τα στοιχεία αυτό δείχνουν. Σύμφωνα με εκθέσεις του Διεθνούς Νομισματικού Ταμείου και

της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, ήδη το 2025 οι τιμές των κατοικιών στην Ελλάδα θεωρούνταν υπερτιμημένες κατά 10% έως 18%. Αν προστεθεί και η πανελλαδική αύξηση των τιμών που καταγράφηκε κατά το πρώτο εξάμηνο του 2026, τότε η υπερτίμηση μπορεί πλέον να κυμαίνεται μεταξύ 16% και 24%. Αυτός είναι και ο λόγος που οι διαπραγματεύσεις μεταξύ πωλητών και αγοραστών είναι τόσο έντονες. Σε αρκετές περιπτώσεις οι τελικές συμφωνίες κλείνουν με μειώσεις της τάξης του 20% ή και μεγαλύτερες σε σχέση με τις αρχικές ζητούμενες τιμές.

Ποια θεωρείτε ότι είναι η λύση για να κινηθεί ξανά η αγορά;

Η αγορά χρειάζεται μια ισορροπία. Η προσωπική μου εκτίμηση, όπως αποτυπώνεται και στην έρευνά μου, είναι ότι οι τιμές θα πρέπει να μειωθούν τουλάχιστον κατά 20%, ίσως και περισσότερο σε ορισμένες περιπτώσεις. Μόνο έτσι θα μπορούσαν περισσότεροι πολίτες να αποκτήσουν πρόσβαση στην αγορά κατοικίας και να αυξηθούν ξανά οι αγοραπωλησίες. Αν αυτό δεν συμβεί, υπάρχει σοβαρός κίνδυνος η αγορά να παραμείνει στάσιμη και η εικόνα το επόμενο διάστημα να είναι ακόμη δυσμενέστερη.

Πιστεύετε δηλαδή ότι η επιβράδυνση θα συνεχιστεί;

Η εκτίμηση αυτή είχε διατυπωθεί ήδη από πέρυσι. Τα στοιχεία που συγκεντρώθηκαν κατά το πρώτο εξάμηνο του 2026 επιβεβαιώνουν αυτή την πρόβλεψη. Δεν πρόκειται μόνο για προσωπική εκτίμηση. Και η Τράπεζα της Ελλάδος, στην τελευταία της έκθεση, κάνει λόγο για επιβράδυνση των αγοραπωλησιών. Αυτό σημαίνει ότι απαιτούνται παρεμβάσεις ώστε να αποκατασταθεί η ισορροπία στην αγορά. Χρειάζεται αφενός μια προσαρμογή των τιμών και αφετέρου περισσότερα κίνητρα προς τους πολίτες ώστε να αποκτήσουν κατοικία.

Έχετε αναφερθεί αρκετές φορές στην ανάγκη αποκέντρωσης. Πώς μπορεί να συμβάλει αυτή στην αντιμετώπιση του στεγαστικού προβλήματος;

Η αποκέντρωση μπορεί να αποτελέσει σημαντικό μέρος της λύσης, αρκεί να συνοδεύεται από ουσιαστικά κίνητρα. Σήμερα ένας πολίτης που επιθυμεί να αγοράσει μια οικογενειακή κατοικία στην Αθήνα χρειάζεται να διαθέσει

ακόμη και 350.000 ή 400.000 ευρώ. Αν υπήρχαν πραγματικά κίνητρα για να εγκατασταθεί στην περιφέρεια, θα μπορούσε να αποκτήσει αντίστοιχη κατοικία με πολύ χαμηλότερο κόστος. Με αυτόν τον τρόπο θα αποσυμφορούνταν και τα μεγάλα αστικά κέντρα, ενώ θα ενισχυόταν οι μικρότερες πόλεις και η περιφέρεια.

Θεωρείτε ότι τα προγράμματα που εφαρμόστηκαν μέχρι σήμερα πέτυχαν αυτόν τον στόχο;

Είχα προτείνει, για παράδειγμα, το πρόγραμμα «Σπίτι μου 2» να δίνει προτεραιότητα στην περιφέρεια και όχι στα μεγάλα αστικά κέντρα, ώστε να ενισχυθεί η αποκέντρωση. Αυτό όμως δεν υιοθετήθηκε και τελικά τα κίνητρα δόθηκαν και στις μεγάλες πόλεις, χωρίς να αλλάξει ουσιαστικά η κατανομή του πληθυσμού. Σήμερα δεν υπάρχει αντίστοιχο πρόγραμμα και γίνεται συζήτηση μόνο για χαμηλότοκα τραπεζικά δάνεια προς νέα ζευγάρια.

Πόσο δύσκολη είναι σήμερα η κατάσταση για τα νέα ζευγάρια;

Είναι ιδιαίτερα δύσκολη. Καθημερινά συναντώ ανθρώπους που μου λένε ότι εγκαταλείπουν τις πόλεις και επιστρέφουν στα χωριά τους, επειδή δεν μπορούν πλέον να ανταποκριθούν ούτε στα υψηλά νοίκια ούτε στις τιμές αγοράς κατοικίας. Το πρόβλημα δεν αφορά μόνο την αγορά ακινήτων. Τα νοίκια έχουν επίσης αυξηθεί σημαντικά και η κατάσταση, όπως εξελίσσεται, δεν δείχνει να βελτιώνεται.

Το στεγαστικό πρόβλημα είναι αποκλειστικά ελληνικό φαινόμενο;

Όχι. Αντίστοιχα προβλήματα αντιμετωπίζουν πολλές ευρωπαϊκές χώρες, ιδιαίτερα οι χώρες του ευρωπαϊκού Νότου, όπως η Ισπανία, η Ιταλία και η Πορτογαλία. Και εκεί παρατηρούνται υπερτιμημένες τιμές κατοικιών και δυσκολία πρόσβασης των πολιτών στη στέγη. Πρόκειται για ένα ευρύτερο ευρωπαϊκό ζήτημα, στο οποίο αναζητούνται λύσεις τόσο σε εθνικό όσο και σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

Υπάρχουν άλλες πρωτοβουλίες που θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην αύξηση της προσφοράς κατοικιών;

Υπάρξε η εξαγγελία του προγράμματος κοινωνικής αντιπαροχής, σύμφωνα με το οποίο εκτάσεις του Δημοσίου και του στρατού θα αξιοποιούνταν για την κατασκευή κατοικιών που θα διατίθενταν προς πώληση ή ενοικίαση με λογικές τιμές. Οστόσο, παρά το γεγονός ότι η εξαγγελία έγινε πριν από δύο χρόνια, το πρόγραμμα δεν έχει προχωρήσει λόγω των γνωστών καθυστερήσεων και διαδικασιών του Δημοσίου. Επομένως, δεν μπορεί να δώσει άμεσες λύσεις στο πρόβλημα.

Ποια θεωρείτε ότι πρέπει να είναι η προτεραιότητα της πολιτείας από εδώ και πέρα;

Πρέπει να δοθούν ουσιαστικά κίνητρα στους πολίτες, ιδιαίτερα στους νέους ανθρώπους που επιθυμούν να δημιουργήσουν οικογένεια. Χρειάζονται ισχυρά μέτρα για την αποκέντρωση, ώστε να ενισχυθεί η περιφέρεια και να αποσυμφορηθούν πόλεις όπως η Αθήνα και η Θεσσαλονίκη. Κανείς δεν θα εγκαταλείψει τον τόπο όπου ζει χωρίς σοβαρά οικονομικά και κοινωνικά κίνητρα. Παράλληλα, είναι αναγκαίο να υπάρξει μια διόρθωση στις τιμές των ακινήτων, ώστε η αγορά να επανέλθει σε φυσιολογικούς ρυθμούς και η κατοικία να γίνει ξανά προσιτή.

Οι αναπληρωτές κάνουν ακριβώς την ίδια δουλειά με τους μόνιμους εκπαιδευτικούς, όμως δεν απολαμβάνουν τα ίδια εργασιακά δικαιώματα, καθώς υπάρχουν σημαντικές διαφορές στις άδειες, στις άδειες μητρότητας και σε άλλες παροχές



ΘΑΝΑΣΗΣ ΦΟΥΝΤΑΣ

Η δημόσια εκπαίδευση χρειάζεται ουσιαστική στήριξη

«Δεν μπορεί να θεωρείται λύση η χορήγηση μικρών επιδομάτων»

Υπάρχουν περισσότεροι από δύο χιλιάδες εκπαιδευτικοί σε όλη τη χώρα που αντιμετωπίζουν πειθαρχικές διαδικασίες, ενώ ορισμένοι έχουν τεθεί ακόμη και σε αργία, ενώ η άσκηση συνδικαλιστικών δικαιωμάτων είναι συνταγματικά κατοχυρωμένη και δεν μπορεί να ποινικοποιείται

Μιλώντας στην «ΠΘ» ο πρόεδρος της ΕΛΜΕ Λάρισας, καθηγητής Μαθηματικών, κ. Θανάσης Φούντας, επισήμανε ότι το 22ο Συνέδριο της ΟΛΜΕ καθόρισε το πλαίσιο δράσης και τις βασικές διεκδικήσεις των εκπαιδευτικών για τα επόμενα δύο χρόνια. Παρά τις μεταβολές στις παρατασιακές δυνάμεις, οι συσχετισμοί στο νέο Διοικητικό Συμβούλιο παρέμειναν ουσιαστικά αμετάβλητοι, με κύριο στόχο την προώθηση λύσεων στα διαχρονικά προβλήματα της δημόσιας εκπαίδευσης.

Επισήμανε ότι στη Λάρισα δεν παρατηρούνται προς το παρόν σοβαρά ζητήματα συγχωνεύσεων σχολείων στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση, αν και το δημογραφικό

αναμένεται να επηρεάσει και αυτή τη βαθμίδα στο μέλλον. Παράλληλα, εξακολουθούν να υπάρχουν κενά σε εκπαιδευτικό προσωπικό, ιδιαίτερα σε ειδικότητες ξένων γλωσσών, ενώ οι πρόσφατοι μόνιμοι διορισμοί δεν επαρκούν για να καλύψουν τις πραγματικές ανάγκες των σχολείων. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι αναπληρωτές εκπαιδευτικοί. Οι χαμηλές αποδοχές σε συνδυασμό με το υψηλό κόστος διαβίωσης οδηγούν αρκετούς σε παραιτήσεις, ενώ ζητείται ουσιαστική αύξηση των μισθών και πλήρης εξίσωση των εργασιακών δικαιωμάτων τους με εκείνα των μόνιμων εκπαιδευτικών. Αναφορικά με το προτεινόμενο Εθνικό Απολυτήριο,

εκφράζονται επιφυλάξεις ότι θα αυξήσει την εξεταστική πίεση στους μαθητές και θα ενισχύσει την παραπαιδεία, ενώ ασκείται κριτική και στη διαδικασία διαβούλευσης, η οποία χαρακτηρίζεται ανεπαρκής. Παράλληλα, επισημαίνεται ότι οι εκπαιδευτικοί εργάζονται σε απαιτητικές συνθήκες, επιδεικνύοντας επαγγελματισμό και αίσθημα ευθύνης. Τέλος, τονίζεται ότι η δημόσια

εκπαίδευση χρειάζεται σταθερή και ουσιαστική στήριξη μέσω αυξημένης χρηματοδότησης, μαζικών μόνιμων διορισμών, έγκαιρης κάλυψης όλων των κενών και ουσιαστικών μισθολογικών αυξήσεων, ώστε να διασφαλιστεί η εύρυθμη λειτουργία των σχολείων και η ποιοτική εκπαίδευση όλων των μαθητών.

Ποια είναι τα βασικά συμπεράσματα από το 22ο Συνέδριο της ΟΛΜΕ; Το Συνέδριο αποτέλεσε μια σημαντική διαδικασία για τον κλάδο μας, καθώς καθόρισε το πλαίσιο μέσα στο οποίο θα κινηθούν οι διεκδικήσεις των εκπαιδευτικών τα επόμενα δύο χρόνια. Υπήρξαν αλλαγές στις δυνάμεις των παρατάξεων, όμως οι συσχετισμοί στο νέο Διοικητικό Συμβούλιο

παρέμειναν ουσιαστικά οι ίδιοι. Αυτό που έχει μεγαλύτερη σημασία είναι ότι διαμορφώθηκε ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα δράσης και ένα αγωνιστικό πλαίσιο, το οποίο είμαστε αποφασισμένοι να υλοποιήσουμε, διεκδικώντας λύσεις στα χρόνια προβλήματα της δημόσιας εκπαίδευσης. Οι συγχωνεύσεις σχολείων και οι ελλείψεις προσωπικού απασχολούν έντονα το Συνέδριο. Ποια είναι η εικόνα στη Λάρισα; Στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση της Λάρισας δεν αντιμετωπίζουμε, προς το παρόν, σοβαρό ζήτημα συγχωνεύσεων ή καταργήσεων σχολικών μονάδων. Το μεγαλύτερο πρόβλημα εντοπίζεται κυρίως στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. Ωστόσο, το δημογραφικό αποτελεί μια πραγματικότητα που αργά ή γρήγορα θα επη-

Οι εκπαιδευτικοί θα συμμετάσχουν στις κινητοποιήσεις που έχουν προγραμματιστεί το επόμενο διάστημα, τόσο για ζητήματα που αφορούν τη δημόσια διοίκηση όσο και για τα εκπαιδευτικά προβλήματα



ρεάσει και τη δευτεροβάθμια, γι' αυτό χρειάζεται έγκαιρος σχεδιασμός από την Πολιτεία. Όσον αφορά τα κενά, η περιοχή μας βρέθηκε σε καλύτερη κατάσταση συγκριτικά με άλλες περιοχές της χώρας, χωρίς όμως να λείπουν σημαντικές ελλείψεις, ιδιαίτερα στις ειδικότητες ξένων γλωσσών.

Γιατί παραμένουν τόσα πολλά κενά κάθε χρόνο; Τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει αρκετοί μόνιμοι διορισμοί, όμως οι πραγματικές ανάγκες του εκπαιδευτικού συστήματος εξακολουθούν να καλύπτονται από χιλιάδες αναπληρωτές. Φέτος, ενώ υπήρχαν δεσμεύσεις για περίπου 10.000 διορισμούς, τελικά ανακοινώθηκαν περίπου 5.500, αριθμός που ουσιαστικά καλύπτει μόνο τις συνταξιοδοτήσεις. Αυτό σημαίνει ότι και τη νέα σχολική χρονιά θα χρειαστούν ξανά χιλιάδες αναπληρωτές για να λειτουργήσουν ομαλά τα σχολεία.

Παρατηρείται, όμως, ότι αρκετοί αναπληρωτές παραιτούνται λίγες ημέρες μετά την πρόσληψή τους. Γιατί συμβαίνει αυτό; Η βασική αιτία είναι οικονομική. Οι εκπαιδευτικοί γνωρίζουν εξ αρχής σε ποια περιοχή θα υπηρετήσουν, άρα δεν πρόκειται για ζήτημα

απόστασης ή τοποθέτησης. Το πρόβλημα είναι ότι οι αποδοχές δεν επαρκούν για να καλύψουν το κόστος διαβίωσης. Με έναν μισθό που κυμαίνεται περίπου στα 850 έως 900 ευρώ, είναι εξαιρετικά δύσκολο να ανταποκριθεί κάποιος στα έξοδα στέγασης, μετακίνησης και διαβίωσης, ιδιαίτερα σε νησιωτικές ή τουριστικές περιοχές όπου τα ενοίκια είναι ιδιαίτερα υψηλά. Δεν είναι τυχαίο ότι τα τελευταία χρόνια είδαμε συναδέλφους να διαμένουν ακόμη και σε κάμπινγκ ή στα αυτοκίνητά τους. Αυτή η εικόνα δεν τιμά ούτε την Πολιτεία ούτε το δημόσιο σχολείο.

Η κυβέρνηση ανακοίνωσε μέτρα στήριξης, όπως επιδότηση ενοικίου και εκπαιδύσεις στα αεροπορικά εισιτήρια. Είναι αρκετά; Κάθε μέτρο που προσφέρει μια μικρή ανακούφιση είναι θετικό. Ωστόσο, δεν αντιμετωπίζει το πρόβλημα στη ρίζα του. Η πραγματική λύση είναι η ουσιαστική ενίσχυση των μισθών. Οι εκπαιδευτικοί έχουν πολλά χρόνια να δουν πραγματικές αυξήσεις στις αποδοχές τους. Δεν μπορεί να θεωρείται λύση η χορήγηση μικρών επιδομάτων όταν το βασικό πρόβλημα είναι η χαμηλή αγοραστική δύναμη των μισθών. Ένα ακόμη βασικό αίτημα

ση. Το σχολείο κινδυνεύει να μετατραπεί ακόμη περισσότερο σε έναν διαρκή εξεταστικό μηχανισμό, κάτι που μόνο επιβάρυνση μπορεί να προκαλέσει στους μαθητές και στις οικογένειές τους.

Υπήρξε ουσιαστική διαβούλευση με την εκπαιδευτική κοινότητα; Υπήρξε πρόσκληση προς τις Ομοσπονδίες, όμως ο τρόπος που οργανώθηκε ο διάλογος δεν επέτρεπε ουσιαστική συμμετοχή. Οι επιτροπές ήταν πολλές και οι εκπρόσωποι ελάχιστοι, με αποτέλεσμα να μην υπάρχει πραγματική δυνατότητα παρέμβασης. Για τον λόγο αυτό θεωρήσαμε ότι η διαδικασία ήταν περισσότερο προσχηματική παρά ουσιαστική.

Το Συνέδριο αποφάσισε και κινητοποιήσεις; Βεβαίως. Έχει εγκριθεί συγκεκριμένο πρόγραμμα δράσης. Οι εκπαιδευτικοί θα συμμετάσχουν στις κινητοποιήσεις που έχουν προγραμματιστεί το επόμενο διάστημα, τόσο για ζητήματα που αφορούν τη δημόσια διοίκηση όσο και για τα εκπαιδευτικά προβλήματα. Παράλληλα, προετοιμαζόμαστε για δυναμική παρουσία στις κινητοποιήσεις της Διεθνούς Έκθεσης Θεσσαλονίκης.

Ένα ακόμη θέμα που απασχολεί έντονα είναι οι πειθαρχικές δίωξεις εκπαιδευτικών. Πώς το σχολιάζετε; Πρόκειται για ένα ιδιαίτερα σοβαρό ζήτημα. Υπάρχουν περισσότεροι από δύο χιλιάδες εκπαιδευτικοί σε όλη τη χώρα που αντιμετωπίζουν πειθαρχικές διαδικασίες, ενώ ορισμένοι έχουν τεθεί ακόμη και σε αργία. Εμείς θεωρούμε ότι οι δίωξεις αυτές συνδέονται με τη συμμετοχή τους σε νόμιμα προκηρυγμένες απεργιακές κινητοποιήσεις και αποτελούν προσπάθεια εκφοβισμού του κλάδου. Η άσκηση συνδικαλιστικών δικαιωμάτων είναι συνταγματικά κατοχυρωμένη και δεν μπορεί να ποινικοποιείται.

Πόσο δύσκολο είναι σήμερα το εργασιακό περιβάλλον μέσα στο σχολείο; Οι εκπαιδευτικοί βρίσκονται αντιμέτωποι με ολοένα μεγαλύτερες πιέσεις. Συχνά καλούνται να διαχειριστούν σύνθετες καταστάσεις μέσα στις τάξεις, ενώ παράλληλα γίνονται αποδέκτες κριτι-



κής για προβλήματα που δεν οφείλονται στους ίδιους. Είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό ότι υπάρχουν ήδη θερμοθετημένοι μηχανισμοί αξιολόγησης και ελέγχου της εκπαιδευτικής επάρκειας. Δεν χρειάζεται να στοχοποιείται συνολικά ο κλάδος. Η μεγάλη πλειονότητα των εκπαιδευτικών εργάζεται με συνέπεια, επαγγελματισμό και υψηλό αίσθημα ευθύνης απέναντι στους μαθητές.

Ποια είναι η εικόνα των σχολικών υποδομών στη Λάρισα; Συνολικά η εικόνα είναι απογοητευτική. Υπάρχουν ασφαλώς αρκετά παλαιά σχολικά κτίρια και ελλείψεις σε ειδικούς χώρους, όπως γυμναστήρια και αμφιθέατρα, όμως δεν αντιμετωπίζουμε ιδιαίτερα προβλήματα που να δυσχεραίνουν τη λειτουργία των σχολείων.

Αν είχατε την ευκαιρία να απευθύνετε ένα μήνυμα στο Υπουργείο Παιδείας, ποιο θα ήταν; Η δημόσια εκπαίδευση χρειάζεται ουσιαστική στήριξη και όχι αποσπασματικές παρεμβάσεις. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να αντιμετωπιστούν με τον σεβασμό που αξίζει στην αποστολή τους. Απαιτούνται ουσιαστικές μισθολογικές αυξήσεις, περισσότερη χρηματοδότηση για τα σχολεία, μαζικοί μόνιμοι διορισμοί και έγκαιρη κάλυψη όλων των κενών. Πάνω από όλα, χρειάζεται μια σταθερή πολιτική που θα στηρίζει το δημόσιο σχολείο και θα διασφαλίζει ότι κανένα παιδί δεν θα χάσει διδακτικές ώρες εξαιτίας ελλείψεων προσωπικού. Η επένδυση στην εκπαίδευση είναι επένδυση στο μέλλον της χώρας και αυτό πρέπει να αποτελέσει προτεραιότητα κάθε κυβέρνησης.

Συνέντευξη στη **Λόλα Γάτσου**

Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Η σημερινή βουλευτής του ΠΑΣΟΚ, μέχρι τα 28 της χρόνια, πήγαινε μαζί με την αδελφή της στις λαϊκές αγορές και πουλούσε σκόρδα Πλατυκάμπου, ενώ γνωρίζει να οδηγεί και τρακτέρ. Μια άγνωστη πτυχή που αναδεικνύει τις αγροτικές της ρίζες

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπα**

«NON PAPER» ΜΕ ΤΗΝ **ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΛΙΑΚΟΥΛΗ**

Το φιλί του Ανδρέα «σημάδεψε» τη ζωή της

Άγνωστες ιστορίες από τη ζωή και την πορεία της Λαρισαίας βουλευτή του ΠΑΣΟΚ που πουλούσε σκόρδα στις λαϊκές αγορές και οδηγούσε τρακτέρ

Για περισσότερες από τρεις δεκαετίες βρίσκεται στην πρώτη γραμμή της δημόσιας ζωής. Η διαδρομή της περνά από τη δημοσιογραφία, τη μάχιμη δικηγορία, την τοπική αυτοδιοίκηση και την κεντρική πολιτική σκηνή, ενώ το όνομά της έχει συνδεθεί με έντονες κοινοβουλευτικές παρεμβάσεις, κοινωνική ευαισθησία και διαρκή παρουσία στα ζητήματα που απασχολούν τη Λάρισα και τη Θεσσαλία.

Η Ευαγγελία Λιακούλη δεν είναι από τους πολιτικούς που αποφεύγουν τις συγκρούσεις όταν θεωρούν ότι διακυβεύονται αρχές ή συμφέροντα της κοινωνίας. Με ευθύ λόγο και σταθερή πολιτική παρουσία, έχει διαμορφώσει ένα ξεχωριστό αποτύπωμα στον δημόσιο διάλογο. Πίσω όμως από τη δημόσια εικόνα της πολιτικού υπάρχει και η προσωπική της διαδρομή.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπα**

Η «ΠΘ» συγκέντρωσε μικρές και μεγάλες ιστορίες, άγνωστες λεπτομέρειες, προσωπικές αναμνήσεις και ενδιαφέροντα στιγμιότυπα από τη ζωή και την πορεία της. Ένα ταξίδι από τα παιδικά της χρόνια μέχρι τη σημερινή πολιτική της παρουσία, που αποκαλύπτει όχι μόνο γεγονότα, αλλά και τις αξίες, τις επιλογές και τις εμπειρίες που διαμόρφωσαν την προσωπικότητα ανθρώπου πίσω από το δημόσιο πρόσωπο.

Αν και απόφοιτος της Νομικής, από τα νεανικά της χρόνια είχε έρωτα με τη δημοσιογραφία. Εργάστηκε σε εφημερίδα, τηλεόραση και ραδιόφωνο. Ξεχώρισε με την εκπομπή της «Εν λευκώ» στο Top Channel, μία εκπομπή αποκάλυψεων και κοινωνικού ρεπορτάζ. Δεν κρύβει ότι άφησε τη δημοσιογραφία για χάρη της μάχιμης δικηγορίας για βιοποριστικούς λόγους, καθώς οι μισθοί της εποχής στα ΜΜΕ ήταν χαμηλοί.

Θεωρεί ότι το να είσαι βουλευτής της περιφέρειας είναι παράσημο στο πέτο. Για την Αθήνα είναι μόνο δυσκολία.

Γεννήθηκε στον Πλατύκαμπο, μέλος αγροτικής οικογένειας με δύο κόρες. Μόνο που εκείνη δεν ήταν απλά το μικρότερο -κατά δύο χρόνια από την αδελφή της- τυπικό κορίτσι. «Ήμουν αγοροκόριτσο, το αγόρι του μπαμπά που δεν είχε» λέει ακόμη και σήμερα. Όπως λέει ότι θα είναι πάντα αγρότισσα. «Δεν έχει φύγει ποτέ αυτό το κομμάτι από μέσα μου» συμπληρώνει. Και το εννοεί. Δεν είναι λίγες οι φορές που επιλέγει να βρεθεί στο πατρικό της και να κάνει βόλτες μόνη στα χωράφια.

Στα 22 της χρόνια βίωσε την απώλεια ενός πολύ δικού της ανθρώπου, του Χρήστου, του συνομήλικου αγαπημένου της πρώτου ξαδέλφου, ο οποίος έχασε τη ζωή του σε τροχαίο. Η ίδια υιοθέτησε τον σκύλο του ξαδέλφου της.

Στον Πλατύκαμπο έζησε όλα τα σχολικά της χρόνια, από το δημοτικό μέχρι το λύκειο. Άφησε το χωριό της μόνο όταν έφυγε για σπουδές στη Νομική της Θεσσαλονίκης.

Επέλεξε να σπουδάσει νομική αφού πρώτα ταλαντεύτηκε πολύ για το αν θα έπρεπε να δώσει εξετάσεις για τη γυμναστική ακαδημία. Πίστευε τόσο στον εαυτό της που δήλωσε μόνο μία σχολή: τη Νομική του ΑΠΘ. Είχε καθηγητή Συνταγματικού Δικαίου τον Ευάγγελο Βενιζέλο.

Ήξερε ότι έπαιρνε μεγάλο ρίσκο. Το πήρε όμως καθώς είχε γοντευθεί από ένα άρθρο του αείμνηστου καθηγητή Ποινικού Δικαίου του ΑΠΘ, Ιωάννη Μανωλεδάκη στην «Ελευθεροτυπία».

Πήγε φροντιστήριο στη Λάρισα, μόνο για δύο μήνες. Θεωρούσε χάσιμο χρόνο να μετράει απώλεια ωρών στις μετακινήσεις.

Δηλώνει πολιτικοποιημένη από τα χρόνια του δημοτικού. Αντέδρασε όταν είδε συγχωριανούς της να επιχειρούν να πνίξουν σε ένα τσουβάλι μικρά γατάκια. Σε ένδειξη διαμαρτυρίας οργάνωσε αποχή της τάξης από τα μαθήματα.

Θυμάται τα «γαλάζια», «πράσινα», «κόκκινα» καφενεία της εποχής. Ο πατέρας της ήταν πολιτικοποιημένος με έντονη δράση στον χώρο της Κεντροαριστεράς και παρουσία επί 28 έτη στην κοινότητα Πλατυκάμπου. Ο Θεοφάνης Λιακούλης διετέλεσε από τα ιδρυτικά μέλη του ΠΑΣΟΚ στη Θεσσαλία, θερμός υποστηρικτής του Ανδρέα Παπανδρέου και φίλος του αείμνηστου Λαρισαίου γιγατρού, υπουργού, βουλευτή και νομάρχη, Γιάννη Φλώρου.

Το 1981, ούσα μικρό κορίτσι, κλήθηκε να προσφέρει μία ανθοδέσμη στον Ανδρέα Παπανδρέου σε επετειακή εκδήλωση της εξέγερσης του Κιλελέρ. Ο ιστορικός ηγέτης του ΠΑΣΟΚ τη φίλησε. «Έκανα να πλυθώ ένα μήνα» λέει χαριτολογώντας.

Έχασε τον πατέρα που λάτρευε το 2016. Λυπάται που δεν πρόλαβε να τη δει να εκλέγεται βουλευτής.

Ξέρει να οδηγεί τρακτέρ. Μέχρι τα 28 της χρόνια πήγαινε με την αδελφή της και πουλούσε σκόρδα Πλατυκάμπου στις λαϊκές αγορές. Στα φοιτητικά της χρόνια στη Θεσσαλονίκη δούλεψε αρχικά λάντζα σε εστιατόριο. Αργότερα δούλεψε σε μία βιοτεχνία για να βγάλει τα έξοδά της.

Ολοκλήρωσε τις σπουδές της στα τέσσερα χρόνια. Τρεις μέρες μετά την αποφοίτησή της έπιασε δουλειά στο δημοτικό ραδιόφωνο ως εκφωνήτρια του πρώτου δελτίου ειδήσεων της μέρας στις 5 το πρωί.

Δεν αντέχει τους πολιτικούς γυρολόγους. Όπως λέει αν δεν της έκανε το ΠΑΣΟΚ θα αποχωρούσε από την πολιτική και θα πήγαινε στο σπίτι της



Το 1994 δέχθηκε την πρόταση του Γιάννη Φλώρου και μετείχε στο ψηφοδέλτιο για τις νομαρχιακές εκλογές. Εξελέγη νομαρχιακή σύμβουλος, όπως και το 1998 και το 2002. Το 2006 ήταν υποψήφια νομάρχης Λάρισας με απόφαση του Γιώργου Παπανδρέου.

Ο τότε πρόεδρος του ΠΑΣΟΚ της είχε πει ότι «αν μου φέρεις 20-22% θα είμαι πάρα πολύ ικανοποιημένος». Του απάντησε ότι θα είμαστε πάνω από 30%. Πήρε σχεδόν 36%

Το 1994, ένα μήνα μετά την εκλογή της στο νομαρχιακό συμβούλιο παντρεύτηκε τον αθλητικογράφο Χρήστο Τσιότα. Εκείνη ΠΑΣΟΚ, εκείνος ΚΚΕ...

Θεωρεί ευλογία τους γιους της, Κωνσταντίνο και Φάνη. Θαρρείς πως η ζωή της έκανε πλάκα, ο ένας είναι δικηγόρος και ο άλλος γυμναστής.

Το 2019 η αείμνηστη Φώφη Γεννηματά της ανακοίνωσε ότι θα είναι υποψήφια βουλευτής. Η εκλογή της αποτέλεσε έκπληξη, αν όχι ανατροπή λαμβάνοντας τη βουλευτική έδρα προσπερνώντας τα τότε φαβορί Κώστα Μπαργιώτα και Φίλιππο Σακινίδη.



Πρόγραμμα Συναυλιών
12 Δωρεάν Συναυλίες από την Περιφέρεια Θεσσαλίας.

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

Βασικός στόχος είναι
ο ουσιαστικός διπλασιασμός
των διαθέσιμων θέσεων
στέγασης έως το 2030

Ολοκληρωμένο αναπτυξιακό πλάνο της κυβέρνησης για τα ΑΕΙ έως το 2030, με έμφαση στις υποδομές, τη φοιτητική μέριμνα, την ενίσχυση του προσωπικού και τη σύνδεση της ανώτατης εκπαίδευσης με την οικονομία και τη διεθνή ακαδημαϊκή κοινότητα



ΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΕΘΝΟΠΟΙΗΣΗ ΣΤΟ ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ

Δεκαετής κυβερνητικό σχέδιο για τα ελληνικά Πανεπιστήμια

Ένα ολοκληρωμένο σχέδιο για τον εκσυγχρονισμό και τη μακροπρόθεσμη ανάπτυξη της ελληνικής ανώτατης εκπαίδευσης παρουσίασε ο υπουργός Παιδείας, Σοφία Ζαχαράκη, κατά τη διάρκεια της 112ης Συνόδου Πρυτάνεων που πραγματοποιήθηκε στη Σάμο. Το κυβερνητικό πλάνο, με όριζοντα την επόμενη δεκαετία, περιλαμβάνει παρεμβάσεις που αφορούν την ασφάλεια των πανεπιστημίων, τη χρηματοδότηση, τη στελέχωση, τις φοιτητικές υποδομές και τη διεθνοποίηση των ιδρυμάτων.

Στη Σύνοδο συμμετείχαν επίσης ο υφυπουργός Παιδείας Νίκος Παπαϊωάννου, ο γενικός γραμματέας Ανώτατης Εκπαίδευσης Δημήτρης Μπουραντιώνης και ο υπηρεσιακός γραμματέας του υπουργείου Ιωάννης Βλάσσης, ενώ στο επίκεντρο των συζητήσεων βρέθηκαν οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα ελληνικά πανεπιστήμια και οι προτεραιότητες της κυβερνητικής πολιτικής για τα επόμενα χρόνια.

Η υπουργός υπογράμμισε ότι η Πολιτεία αντιμετωπίζει τα δημόσια πανεπιστήμια ως στρατηγικούς εταίρους για την αναπτυξιακή πορεία της χώρας, επισημαίνοντας πως η συνεργασία με τις διοικήσεις των ιδρυμάτων αποτελεί βασική προϋπόθεση για την επιτυχία των μεταρρυθμίσεων.

Ασφάλεια ως βασική προϋπόθεση

Ιδιαίτερα βαρύνουσα δόθηκε στην ενίσχυση της ασφάλειας στους πανεπιστημιακούς χώρους, ένα ζήτημα που έχει απασχολήσει επανειλημμένα τον δημόσιο διάλογο τα τελευταία χρόνια. Σύμφωνα με την υπουργό, η εφαρμογή των Σχεδίων Ασφαλείας στα ΑΕΙ αποτελεί την αφετηρία ενός ευρύτερου σχεδιασμού, ο οποίος υλοποιείται σε συνεργασία με το Κέντρο Μελετών Ασφάλειας (ΚΕΜΕΑ). Ο σχεδιασμός περιλαμβάνει την αξιολόγηση των αναγκών κάθε ιδρύματος, την αναβάθμιση των τεχνικών υποδοχών, οργανω-

τικές παρεμβάσεις, εκπαίδευση του προσωπικού, αλλά και ενίσχυση των υπηρεσιών φύλαξης που αυτό κρίνεται απαραίτητο. Όπως τονίζει η Σοφία Ζαχαράκη, η ασφάλεια αποτελεί αναγκαία προϋπόθεση για την απρόσκοπτη λειτουργία της ακαδημαϊκής κοινότητας, την προστασία των φοιτητών, των εργαζομένων και της δημόσιας περιουσίας.

**Σταθερή χρηματοδότηση
και ενίσχυση των ιδρυμάτων**

Σημαντικό μέρος της τοποθέτησης αφιερώθηκε στη χρηματοδότηση των πανεπιστημίων, με την υπουργό να επισημαίνει ότι η εύρυθμη λειτουργία τους απαιτεί σταθερούς οικονομικούς πόρους και όχι έκτακτες λύσεις. Όπως ανακοίνωσε, από τον Απρίλιο έχουν ήδη διατεθεί νέες επιχορηγήσεις για έργα συντήρησης των πανεπιστημιακών εγκαταστάσεων, ενώ ενεργοποιήθηκε πρόγραμμα ύψους 115,85 εκ. ευρώ μέσω του Εθνικού Προγράμματος Ανάπτυξης.

Παράλληλα, οι επενδύσεις στην εξοπλιστική, στην ΑΕΙ αυξήθηκαν κατά 21,7% μέσα στην εξέταση, από 109,4 εκατ. ευρώ το 2020 σε 133,15 εκατ. ευρώ το 2026, ενώ οι λειτουργητικές δαπάνες για το τρέχον έτος ανέρχονται στα 119,83 εκατ. ευρώ. Σύμφωνα με την υποπόση, στόχος είναι η δημιουργία ενός σταθερού και προβλέψιμου πλαισίου χρηματοδότησης που θα επιτρέψει στα ιδρύματα να σχεδιάζουν αποτελεσματικά τη λειτουργία και την ανάπτυξη τους.

**Νέες θέσεις προσωπικού
και λιγότερη γραφειοκρατία**

Παρεμβάσεις προωθούνται και στον τομέα της στελέχωσης των πανεπιστημίων, με στόχο την επιτάχυνση των ακαδημαϊκών διαδικασιών και τη μείωση της γραφειοκρατίας. Η υπουργός ανακοίνωσε ότι προχωρώνν νομοθετικές ρυθμίσεις για την παράταση των ακαδημαϊκών υποτροφιών και την απλούστευση των διαδικασιών

συγκρότησης των εκλεκτορικών σωμάτων, ώστε να επιταχυνθούν οι κρίσεις και οι διορισμοί νέων μελών ΔΕΠ. Παράλληλα, αυξήθηκε η χρηματοδότηση για τους εντεταλμένους διδάσκοντες στα 8,28 εκατ. ευρώ, ενώ από το 2020 έως το 2026 εγκρίθηκαν συνολικά 3.272 νέες θέσεις μελών ΔΕΠ. Μόνο για το 2026 εγκρίθηκαν 452 νέες θέσεις, καθώς και 60 θέσεις ειδικού εκπαιδευτικού και εργασιατικού προσωπικού. Επιπλέον, εγκρίθηκαν 194 αποσπασμένες εκπαιδευτικών για την κάλυψη εξειδικευμένων αναγκών των ιδρυμάτων.

Εξωστρέφεια και διεθνείς συνεργασίες
Σημαντικό κεφάλαιο του αναπτυξιακού σχεδίου αφορά τη διεθνοποίηση των ελληνικών πανεπιστημίων και τη σύνδεσή τους με την αγορά εργασίας. Σε εξέλιξη βρίσκονται προγράμματα «Πανεπιστημιακή Αριστεία» συνολικού προϋπολογισμού 131,79 εκατ. ευρώ, καθώς και Συμπράξεις Ερευνητικής Αριστείας ύψους 98,22 εκατ. ευρώ. Παράλληλα, συνεχίζονται οι δράσεις για Βιομηχανικά Διδακτορικά, Επισκέπτες Καθηγύγες και Επισκέπτες Ερευνητές, με στόχο την ενίσχυση της έρευνας και τη διασύνδεση της πανεπιστημιακής γνώσης με την παραγωγή και την επιχειρηματικότητα.

Ιδιαίτερη αναφορά έγινε και στα προγράμματα διεθνοποίησης που χρηματοδοτούνται από το Ταμείο Ανάκαμψης. Ήδη υλοποιούνται 48 κοινά και διπλά μεταπτυχιακά προγράμματα με πανεπιστήμια του εξωτερικού, συνολικού προϋπολογισμού 72,69 εκ. ευρώ. Σύμφωνα με την υπεύθυνη, οι συνεργασίες αυτές αποτελούν όχι μόνο εργαλείο εξωστρέφειας αλλά και απάντηση στις δημογραφικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν ιδιαίτερα τα περιφερειακά πανεπιστήμια.

**Φοιτητική μέριμνα και νέες
εστίες έως το 2030**
Κεντρικό άξονα του σχεδίου αποτελεί και η

αναβάθμιση της φοιτητικής μέριμνας, με έμφαση στη στέγαση και τη σίτιση.

Η κυβέρνηση σχεδιάζει, μέσω Συμπράξεων Δημοσίου και Ιδιωτικού Τομέα, του Εθνικού Προγράμματος Ανάπτυξης και άλλων χρηματοδοτικών εργαλείων, τη μεγαλύτερη χρημίσβαση των τελευταίων δεκαετιών στις φοιτητικές εστίες, με ανακαινίσεις, ενεργειακές αναβαθμίσεις και κατασκευή νέων εγκαταστάσεων.

Βασικός στόχος είναι ο ουσιαστικός διπλασιασμός των διαθέσιμων θέσεων στέγασης έως το 2030. Παράλληλα, το στεγαστικό επίδομα αυξήθηκε από 51 εκατ. ευρώ το 2020 στα 90 εκατ. ευρώ σήμερα, ενώ η χρηματοδότηση της φοιτητικής σίτισης διαμορφώνεται στα 56,2 εκατ. ευρώ, με το υπουργείο να επιδιώκει την ολοκλήρωση των σχετικών διαδικασιών πριν από την έναρξη του νέου ακαδημαϊκού έτους.

Κατά τη διάρκεια της Συνόδου ανακοινώθηκε επίσης ότι η νομοτεχνική πρωτοβουλία για την έναρξη της ΑΣΠΑΙΤΕ θα τεθεί σύντομα σε δημόσια διαβούλευση, ενώ επιβεβαιώθηκε η συνέχιση της χρηματοδότησης της πρακτικής άσκησης των φοιτητών μέσω του ΕΣΠΑ.

Η υπουργός έκανε ιδιαίτερη αναφορά και στο Πανεπιστήμιο Αιγαίου, σημειώνοντας ότι κατά την περίοδο 2020-2026 έχουν υλοποιηθεί επενδύσεις που ξεπερνούν τα 60,9 εκατ. ευρώ για έργα συντήρησης, νέες φοιτητικές κατοικίες και δράσεις διεθνοποίησης.

Ολοκληρώνοντας την παρέμβασή της, η κ. Ζαχαράκη επισημάνει ότι ο στόχος της κυβέρνησης δεν περιορίζεται σε μεμονωμένες παρεμβάσεις, αλλά αφορά τη διαμόρφωση ενός συνεκτικού επενδυτικού σχεδίου που θα ενισχύσει τη λειτουργία, την έρευνα, τις υποδομές, τη διεθνή παρουσία και τη φοιτητική μέριμνα των ελληνικών πανεπιστημίων, δημιουργώντας τις προϋποθέσεις για ένα ισχυρότερο και περισσότερο αναπτυξιακό δημόσιο σύστημα ανώτατης εκπαίδευσης τα επόμενα χρόνια.

Περίπου 46.000 ασθενείς έμειναν χωρίς φαρμακευτική κάλυψη, ακόμη και όσοι είχαν ενταχθεί μόλις λίγες εβδομάδες πριν και δεν είχαν ολοκληρώσει τη θεραπεία τους. Αν και η απότομη διακοπή δεν εγκυμονεί άμεσο ιατρικό κίνδυνο, αυξάνει σημαντικά την πιθανότητα επαναπρόσληψης βάρους και απώλειας των μεταβολικών και ψυχολογικών οφελών που είχαν ήδη επιτευχθεί



ΑΝΔΡΕΑΣ ΡΙΖΟΥΛΗΣ

Η παχυσαρκία είναι νόσος και χρειάζεται συνέχεια στη θεραπεία

Η αιφνίδια διακοπή του προγράμματος φαρμακευτικής αντιμετώπισης της παχυσαρκίας αφήνει χιλιάδες ασθενείς σε αβεβαιότητα, την ώρα που οι ειδικοί τονίζουν ότι η παχυσαρκία αποτελεί χρόνια νόσο και απαιτεί συνεχή θεραπευτική και προληπτική προσέγγιση

Η ολοκλήρωση της πρώτης φάσης του προγράμματος κάλυψης φαρμάκων για την παχυσαρκία προκάλεσε έντονη ανησυχία σε χιλιάδες ασθενείς που βρέθηκαν ξαφνικά χωρίς πρόσβαση στη θεραπεία τους. Περίπου 46.000 πολίτες συμμετείχαν στο πρόγραμμα «Προλαμβάνω», το οποίο έδωσε τη δυνατότητα σε ανθρώπους με παχυσαρκία να λάβουν σύγχρονη φαρμακευτική αγωγή. Η αιφνίδια διακοπή του, όμως, δημιούργησε εύλογα ερωτήματα τόσο στους ίδιους όσο και στους θεράποντες ιατρούς. Ο ενδοκρινολόγος Ανδρέας Ριζούλης εξηγεί τι σημαίνει αυτή η εξέλιξη για τους ασθενείς, ποιος είναι ο πραγματικός ρόλος των νέων φαρμάκων και γιατί η παχυσαρκία πρέπει πλέον να αντιμετωπίζεται ως χρόνια νόσος και όχι ως ένα απλό αισθητικό πρόβλημα.

Το πρόγραμμα ολοκληρώθηκε στα τέλη Ιουνίου, αφήνοντας χιλιάδες δικαιούχους χωρίς κάλυψη. Ποια είναι η εικόνα που έχετε σήμερα από τους ασθενείς σας;

Η εικόνα που βλέπουμε στα ιατρεία είναι μία εικόνα έντονης αγωνίας και μεγάλης απογοήτευσης. Από την πρώτη στιγμή γνωρίζαμε ότι το πρόγραμμα είχε συγκεκριμένη χρονική διάρκεια και δεν αποτελούσε μία μόνιμη παροχή του κράτους. Οι ασθενείς που εντάσσονταν γνώριζαν ότι η θεραπεία θα καλυπτόταν για οκτώ μήνες. Εκείνο όμως που κανείς δεν περίμενε ήταν ότι η διακοπή θα εφαρμόζοταν οριζόντια για όλους, ανεξάρτητα από το πότε ξεκίνησε ο καθένας. Οι πρώτοι δικαιούχοι μπήκαν στο πρόγραμμα στις αρχές του 2025, όμως υπήρξαν ασθενείς που εντάχθηκαν ακόμη και τον Μάιο ή τον Ιούνιο. Αυτοί οι άνθρωποι δεν πρόλαβαν ούτε να ολοκληρώσουν τη διαδικασία αύξησης της δόσολογίας, καθώς οι συγκεκριμένες θεραπείες ξεκινούν πάντα σταδιακά. Πρακτικά, αρκετοί δεν είχαν καν φτάσει στη θεραπευτική δόση ώστε να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα της αγωγής τους. Είναι λογικό λοιπόν να αισθάνονται ότι η προσπάθειά τους διακόπηκε πριν καν αρχίσει να αποδίδει.

Υπάρξε ενημέρωση προς

τους γιατρούς ότι επίκειται η λήξη του προγράμματος; Όχι, και αυτό είναι ίσως το μεγαλύτερο πρόβλημα. Εάν γνωρίζαμε εγκαίρως ότι το πρόγραμμα επρόκειτο να σταματήσει στο τέλος Ιουνίου, θα είχαμε διαφορετική διαχείριση των περιστατικών. Θα αποφεύγαμε να εντάζουμε νέους ασθενείς λίγες εβδομάδες πριν από τη λήξη, ώστε να μην καλλιεργούνται προσδοκίες που τελικά δεν θα μπορούσαν να εκπληρωθούν. Αντίθετα, συνεχίσαμε να εντάσσουμε ανθρώπους επειδή το σύστημα λειτουργούσε κανονικά και τίποτα δεν προμήνυε ότι θα υπάρξει διακοπή. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα αρκετοί ασθενείς να ξεκινήσουν θεραπεία χωρίς να έχουν την ευκαιρία να τη συνεχίσουν όσο απαιτείται.

Η απότομη διακοπή εγκυμονεί κινδύνους για την υγεία; Από καθαρά ιατρικής πλευράς, η διακοπή δεν δημιουργεί άμεσο κίνδυνο για τον οργανισμό. Τα φάρμακα αυτά μπορούν να διακοπούν χωρίς σταδιακή μείωση της δόσης. Δεν υπάρχει δηλαδή κάποια αντίδραση του οργανισμού που να προκαλεί ανησυχία. Το πραγματικό πρόβλημα βρί-

σκεται αλλού. Όταν ένας ασθενής έχει ήδη χάσει σημαντικό ποσοστό του βάρους του και έχει αρχίσει να απολαμβάνει τα οφέλη της θεραπείας, η διακοπή αυξάνει σημαντικά την πιθανότητα επανάκτησης των κιλών. Η όρεξη επανέρχεται σταδιακά και, όσο κι αν κάποιος προσπαθήσει μόνο με δίαιτα και άσκηση, είναι δύσκολο να διατηρήσει τα αποτελέσματα χωρίς την υποστηρίξη της φαρμακευτικής αγωγής.

Πολλοί πιστεύουν ότι τα φάρμακα αυτά απευθύνονται μόνο σε άτομα με διαβήτη. Ισχύει; Όχι. Στην πραγματικότητα, οι περισσότεροι ασθενείς που συμμετείχαν στο πρόγραμμα δεν έπασχαν από σακχαρώδη διαβήτη. Είχαν όμως παχυσαρκία και παράλληλα άλλα σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως υπέρταση, καρδιαγγειακές παθήσεις, υπνική άπνοια, νεφρολογικά προβλήματα ή εκφυλιστικές παθήσεις των αρθρώσεων. Η απώλεια βάρους σε αυτούς τους ανθρώπους δεν είχε μόνο αισθητικό χαρακτήρα. Στόχος ήταν να βελτιωθεί συνολικά η κατάσταση της υγείας τους και να μει-

ωθεί ο κίνδυνος επιπλοκών.

Συχνά ακούμε ότι η παχυσαρκία πρέπει να αντιμετωπίζεται ως νόσος. Τι σημαίνει αυτό στην πράξη; Η παχυσαρκία είναι μία χρόνια, πολυπαράγοντική και υποτροπιάζουσα νόσος. Δεν πρόκειται απλώς για αυξημένο σωματικό βάρος ούτε για ζήτημα προσωπικής πειθαρχίας. Επιπλέον, υπάρχουν επίσης ασθενείς με υπνική άπνοια ή καρδιακή ανεπάρκεια, στους οποίους η απώλεια βάρους συμβάλλει ουσιαστικά στη βελτίωση της συνολικής κλινικής εικόνας. Για αυτούς τους ανθρώπους η θεραπεία δεν αφορά την εμφάνιση αλλά την πρόληψη σοβαρών επιπλοκών και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

Ένα ακόμη θέμα που έχει συζητηθεί πολύ είναι το υψηλό κόστος αυτών των θεραπειών. Πόσο εύκολο είναι για έναν ασθενή να συνεχίσει μόνος του τη θεραπεία; Το μεγαλύτερο εμπόδιο σήμερα είναι αναμφίβολα το οικονομικό. Τα φάρμακα υπάρχουν στην αγορά και μπορεί κάποιος να τα προμηθευτεί, όμως η δυνατότητα αυτή δεν είναι ίδια για όλους. Το μηνιαίο κόστος

Εκτός από τη σωματική

Επισημαίνει ότι τα σύγχρονα φάρμακα αποτελούν σημαντικό θεραπευτικό εργαλείο, όμως δεν υποκαθιστούν τη σωστή διατροφή, την άσκηση και τη μακροχρόνια ιατρική παρακολούθηση. Παράλληλα, υπογραμμίζει την ανάγκη για σταθερή κρατική πολιτική, συνέχιση των προγραμμάτων και ουσιαστικές δράσεις πρόληψης και εκπαίδευσης

υγεία, υπάρχουν και ψυχολογικά οφέλη από την απώλεια βάρους; Αναμφίβολα. Η παχυσαρκία επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα ζωής και την ψυχική υγεία. Έχω δει ασθενείς που απέφευγαν να πάνε στη θάλασσα, να συμμετέχουν σε κοινωνικές εκδηλώσεις ή ακόμη και να περπατήσουν μεγάλες αποστάσεις, επειδή ένιωθαν άβολα με την εικόνα τους ή δυσκολεύονταν σωματικά. Μετά την απώλεια βάρους, πολλοί απέκτησαν ξανά αυτοπεποίθηση, άρχισαν να κοινωνικοποιούνται περισσότερο και να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που μέχρι τότε απέφευγαν. Αυτό είναι ένα εξίσου σημαντικό θεραπευτικό όφελος, το οποίο πολλές φορές δεν αποτυπώνεται στις εργαστηριακές εξετάσεις αλλά αλλάζει ουσιαστικά τη ζωή του ανθρώπου.

Υπάρχουν συγκεκριμένες κατηγορίες ασθενών που επηρεάζονται περισσότερο από τη διακοπή του προγράμματος; Βεβαίως. Περισσότερο μας ανησυχούν οι ασθενείς που είχαν σοβαρά συνοδά νοσήματα. Για παράδειγμα, άνθρωποι που έπρεπε να χάσουν βάρος ώστε να μπορέσουν να υποβληθούν σε χειρουργική επέμβαση ή να μπουν σε λίστα μεταμόσχευσης. Άλλοι είχαν σοβαρή οστεοαρθρίτιδα και κάθε κιλό που έχαναν μείωνε σημαντικά τον πόνο και βελτίωνε την κινητικότητα τους. Υπάρχουν επίσης ασθενείς με υπνική άπνοια ή καρδιακή ανεπάρκεια, στους οποίους η απώλεια βάρους συμβάλλει ουσιαστικά στη βελτίωση της συνολικής κλινικής εικόνας. Για αυτούς τους ανθρώπους η θεραπεία δεν αφορά την εμφάνιση αλλά την πρόληψη σοβαρών επιπλοκών και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

Υπάρχουν προτάσεις που θα μπορούσαν να διευκολύνουν τους ασθενείς μέχρι να υπάρξει νέα χρηματοδότηση; Γίνεται ήδη συζήτηση για διάφορα σενάρια. Μία σκέψη είναι να υπάρξει μερική αποζημίωση από το κράτος, όπως συμβαίνει σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Στη Γαλλία, για παράδειγμα, μέρος του κόστους καλύπτεται από το δημόσιο σύστημα υγείας και μέρος από τον ίδιο τον ασθενή. Έτσι το οικονομικό βάρος γίνεται πιο διαχειρίσιμο. Στην καθημερινή κλινική πράξη προσπαθούμε επίσης να προσαρμόσουμε τη θεραπεία εκεί όπου είναι αποφασές. Σε ασθενείς που βρίσκονται ήδη στη μέγιστη δόση και έχουν πετύχει σημαντική απώλεια βάρους, μπορεί προ-



κυμαίνεται περίπου από 300 έως και 450 ευρώ, ανάλογα με το φάρμακο και τη δόσολογία. Πρόκειται για ένα ποσό ιδιαίτερα υψηλό, ειδικά όταν μιλάμε για μια θεραπεία που δεν διαρκεί λίγες εβδομάδες αλλά ενδέχεται να χρειαστεί να συνεχιστεί για μεγάλο χρονικό διάστημα. Είναι βέβαιο ότι δεν μπορούν και οι 46.000 ασθενείς που συμμετείχαν στο πρόγραμμα να καλύψουν μόνοι τους αυτό το κόστος. Για κάποιους ίσως είναι εφικτό για έναν ή δύο μήνες, όμως για τους περισσότερους αποτελεί δυσβάσταχτη οικονομική επιβάρυνση. Για τον λόγο αυτό αναζητούνται λύσεις, είτε μέσω παράτασης του προγράμματος είτε μέσω ενός νέου μοντέλου αποζημίωσης.

Τα συγκεκριμένα φάρμακα έχουν γίνει ιδιαίτερα γνωστά τα τελευταία χρόνια. Πώς θα πρέπει να τα αντιμετωπίζει ο κόσμος; Δυστυχώς, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η προβολή από διάσημα πρόσωπα δημιουργήσαν την εντύπωση ότι πρόκειται για μια εύκολη λύση αδυνατίσματος. Αυτή είναι μια λανθασμένη και επικίνδυνη προσέγγιση. Πρόκειται για κανονικά φάρμακα, με συγκεκριμένες ενδείξεις, αντενδείξεις και πιθανές παρενέργειες. Δεν είναι προϊόντα αισθητικής ούτε μέθοδος γρήγορης απώλειας λίγων κιλών πριν από το καλοκαίρι. Απευθύνονται σε ανθρώπους που πληρούν συγκεκριμένα ιατρικά κριτήρια και χρειάζονται συνεχή παρακολούθηση από ενδοκρινολόγο.

Γιατί είναι τόσο σημαντική η ιατρική παρακολούθηση; Γιατί η επιτυχία της θεραπείας δεν εξαρτάται μόνο από την ένταση. Ο ασθενής πρέπει να παρακολουθείται τακτικά, να γίνεται αξιολόγηση της πορείας του και να συνεργάζεται με διαιτολόγο. Τα φάρμακα μειώνουν τον όρεξη και διευκολύνουν την απώλεια βάρους, όμως δεν αντικαθιστούν την

ισορροπημένη διατροφή και την αλλαγή του τρόπου ζωής. Αν κάποιος δεν μάθει να τρέφεται σωστά κατά τη διάρκεια της θεραπείας, είναι πολύ πιθανό να ανακτήσει τα κιλά μόλις αυτή διακοπεί. Επιπλέον, η απώλεια βάρους δεν αφορά μόνο το λίπος. Σε κάποιο βαθμό χάνεται και μυϊκή μάζα. Αυτό είναι κάτι που πρέπει να παρακολουθείται στενά. Με σωστή διατροφή, αυξημένη πρόσληψη πρωτεΐνης και κατάλληλη φυσική άσκηση μπορούμε να προστατέψουμε όσο γίνεται περισσότερο τη μυϊκή μάζα του ασθενούς.

Υπάρχουν άνθρωποι που ζητούν αυτές τις θεραπείες ενώ δεν τις χρειάζονται πραγματικά; Αρκετοί. Συχνά έρχονται στο ιατρείο άτομα που θέλουν να χάσουν πέντε ή έξι κιλά για καθαρά αισθητικούς λόγους. Σε αυτές τις περιπτώσεις εξηγούμε ότι οι συγκεκριμένες θεραπείες δεν αποτελούν την ενδεδειγμένη επιλογή. Όταν ένας άνθρωπος έχει μικρό ποσοστό περιττού λίπους, υπάρχει μεγαλύτερος κίνδυνος να χαθεί δισανάλογα μεγάλη ποσότητα μυϊκής μάζας. Συνεπώς το όφελος δεν δικαιολογεί τον κίνδυνο. Οι ενέσεις αυτές σχεδιάστηκαν για τη θεραπεία της παχυσαρκίας και όχι για αισθητική απώλεια βάρους.

Έχουν εκφραστεί φόβοι για σοβαρές παρενέργειες ή ακόμη και για αυξημένο κίνδυνο καρκίνου. Τι δείχνουν τα επιστημονικά δεδομένα; Δεν υπάρχει ένα προκαθορισμένο χρονικό όριο. Η παχυσαρκία είναι χρόνια νόσος και, όπως συμβαίνει με άλλες χρόνιες παθήσεις, η διάρκεια της θεραπείας εξατομικεύεται. Αυτό που συζητώ πάντα με τους ασθενείς μου είναι ο πραγματικός στόχος. Όταν επιτευχθεί, εξετάζουμε μαζί τον τρόπο συντήρησης του αποτελέσματος. Σε αρκετές περιπτώσεις μπορεί να μειωθεί η δόση ή να προσαρμώσει η συχνότητα χορήγησης, πάντοτε όμως με ιατρική καθοδήγηση. Το σημαντικότερο

είναι να γνωρίζει ο ασθενής ότι η διατήρηση του βάρους απαιτεί συνεχή προσπάθεια. Αν διακοπεί η θεραπεία και εγκαταλειφθούν οι υγιεινές συνήθειες, ένα σημαντικό μέρος του βάρους συνήθως επανέρχεται.

Πέρα από τη θεραπεία, τι πρέπει να αλλάξει στη χώρα μας ώστε να αντιμετωπιστεί ουσιαστικά η παχυσαρκία; Η μεγαλύτερη επένδυση πρέπει να γίνει στην πρόληψη. Η Ελλάδα εξακολουθεί να καταγράφει πολύ υψηλά ποσοστά παχυσαρκίας, ακόμη και σε περιοχές όπου υπάρχει εύκολη πρόσβαση στη μεσογειακή διατροφή και σε ποιοτικά αγροτικά προϊόντα. Χρειάζομαστε οργανωμένες καμπάνιες ενημέρωσης, εκπαίδευση των παιδιών από το σχολείο, ενίσχυση της διατροφικής αγωγής και προώθηση της καθημερινής άσκησης. Είναι πολύ πιο αποτελεσματικό να προλάβουμε την παχυσαρκία παρά να θεραπεύουμε αργότερα τις συνέπειές της. Η μη αντιμετώπιση της παχυσαρκίας κοστίζει τελικά πολύ περισσότερο στο σύστημα υγείας, καθώς οδηγεί σε περισσότερα περιστατικά διαβήτη, υπέρτασης, καρδιαγγειακών νοσημάτων, νεφρικών επιπλοκών, υπνικής άπνοιας και αρκετών μορφών καρκίνου. Επομένως, η επένδυση στην πρόληψη και στην έγκαιρη θεραπεία δεν αποτελεί δαπάνη, αλλά μια μακροπρόθεση επένδυση στη δημόσια υγεία.

Ποιο είναι το βασικό μήνυμά που θα θέλατε να κρατήσουν οι πολίτες; Η παχυσαρκία δεν είναι θέμα εμφάνισης ούτε έλλειψης θέλησης. Είναι μία χρόνια νόσος που μπορεί να προληφθεί και να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά όταν υπάρχει σωστή ενημέρωση, επιστημονική καθοδήγηση και συνέπεια στη θεραπεία. Τα νέα φάρμακα αποτελούν ένα σημαντικό εργαλείο, όμως δεν είναι πανάκεια. Η σωστή διατροφή, η φυσική δραστηριότητα, η πρόληψη και η διαρκής συνεργασία του ασθενούς με τον γιατρό του παραμένουν οι βασικοί πυλώνες για τη μακροχρόνια επιτυχία. Παράλληλα, η Πολιτεία οφείλει να εξασφαλίσει την συνέχεια των προγραμμάτων και έναν σταθερό σχεδιασμό, ώστε οι ασθενείς να μην στερούνται μια θεραπεία που μπορεί να βελτιώσει ουσιαστικά την υγεία και την ποιότητα ζωής τους.



άρθρο

Έννη Λεβέντη

FORMedia Radio 998
Ennitime is a good time

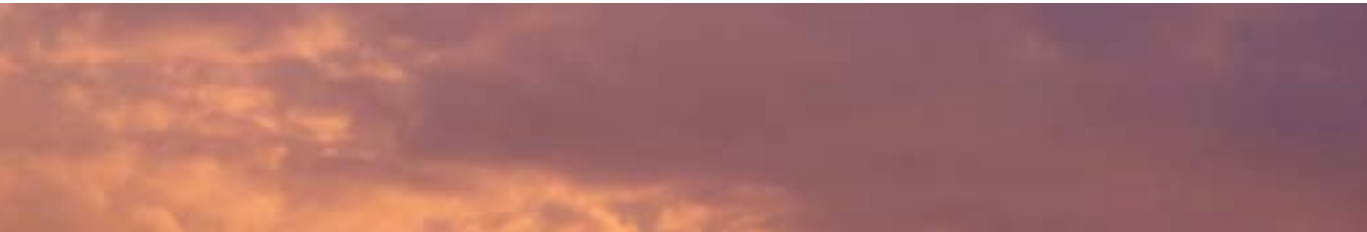
Τοξικές σχέσεις

Όταν η αγάπη γίνεται βάρος και ο δρόμος προς την απελευθέρωση

Οι σχέσεις που πληγώνουν, ελέγχουν και εξαντλούν συναισθηματικά τον άνθρωπο αποτελούν ένα σύγχρονο κοινωνικό ζήτημα

Οι ανθρώπινες σχέσεις αποτελούν βασικό στοιχείο της ζωής μας. Μέσα από αυτές αναζητούμε αγάπη, ασφάλεια, αποδοχή και συντροφικότητα. Ωστόσο, δεν έχουν όλες οι σχέσεις θετικό αντίκτυπο στην ψυχική μας υγεία. Υπάρχουν σχέσεις που αντί να προσφέρουν στήριξη και χαρά, δημιουργούν φόβο, ανασφάλεια, ενοχές και συναισθηματική εξάντληση. Πρόκειται για τις λεγόμενες τοξικές σχέσεις, ένα φαινόμενο που απασχολεί ολόένα και περισσότερο τη σύγχρονη κοινωνία. Μια τοξική σχέση δεν χαρακτηρίζεται απαραίτητα από συνεχείς συγκρούσεις. Συχνά εμφανίζεται μέσα από μικρές καθημερινές συμπεριφορές που σταδιακά περιορίζουν την ελευθερία και την αυτοπεποίθηση του ατόμου. Η υπερβολική ζήλια, ο έλεγχος, η έλλειψη σεβασμού, η χειριστική συμπεριφορά και η συνεχής κριτική είναι ορισμένα από τα σημάδια που μπορούν να δείξουν ότι μια σχέση λειτουργεί με ανθυγιεινό τρόπο. Πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν ότι βρίσκονται σε μια τοξική σχέση. Οι δυνατές συναισθηματικές δεσμεύσεις, οι όμορφες αναμνήσεις και η ελπίδα ότι ο άλλος θα αλλάξει συχνά κρατούν κάποιον σε μια κατάσταση που τον πληγώνει. Η ανάγκη για αποδοχή ή ο φόβος της μοναξιάς μπορεί να οδηγήσει ένα άτομο στο να δικαιολογεί συμπεριφορές που δεν του κάνουν καλό. Όταν κάποιος αισθάνεται συνεχώς ότι πρέπει να αποδεικνύει την αξία του, να προσέχει κάθε του λέξη ή να θυσιάζει τις ανάγκες του για να διατηρήσει τη σχέση, τότε υπάρχει σοβαρός λόγος προβληματισμού. Οι υγιείς σχέσεις βασίζονται στην εμπιστοσύνη, στον σεβασμό και στην ελευθερία έκφρασης. Η αγάπη δεν πρέπει να δημιουργεί φόβο ούτε να μειώνει την προσωπικότητα του ανθρώπου. Η απομάκρυνση από μια τοξική σχέση δεν είναι πάντα εύκολη. Απαιτεί δύναμη, αυτογνωσία και υποστήριξη. Το πρώτο βήμα είναι η αναγνώριση της πραγματικότητας να κατανοήσει το άτομο ότι μια σχέση που προκαλεί διαρκή πόνο δεν αποτελεί μια φυσιολογική κατάσταση που πρέπει να αποδεχτεί. Η θέσπιση ορίων αποτελεί σημαντικό στοιχείο της διαδικασίας. Το άτομο χρειάζεται να μάθει να εκφράζει τις ανάγκες του και να προστατεύει τον προσωπικό του χώρο. Παράλληλα, η στήριξη από φίλους, οικογένεια ή έναν ειδικό ψυχικής υγείας μπορεί να προσφέρει πολύτιμη βοήθεια. Η αποδέσμευση δεν σημαίνει μόνο απομάκρυνση από έναν άνθρωπο. Σημαίνει και επιστροφή στον ίδιο μας τον εαυτό. Είναι μια διαδικασία κατά την οποία το άτομο επανακάτ την αυτοπεποίθησή του, θυμάται τις αξίες του και δημιουργεί ξανά μια ζωή βασισμένη στον σεβασμό και την προσωπική ελευθερία.

Το διαζύγιο είναι μια σημαντική αλλαγή, αλλά δεν καθορίζει ολόκληρη τη ζωή ενός ανθρώπου. Η πραγματική πρόκληση είναι να μετατρέψει την απώλεια σε γνώση, τον φόβο σε δύναμη και το τέλος μιας σχέσης σε μια νέα αρχή προσωπικής εξέλιξης



ΞΑΝΑΧΤΙΖΕΤΑΙ Η ΖΩΗ ΜΕΤΑ ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΜΙΑΣ ΣΧΕΣΗΣ

Διαζύγιο και φόβος της αλλαγής

Όταν μια σημαντική περίοδος κλείνει, ο φόβος για το άγνωστο μπορεί να γίνει μεγάλο εμπόδιο. Η αποδοχή, η αυτογνωσία και η δύναμη της προσωπικής επανεκκίνησης μπορούν να οδηγήσουν σε μια νέα αρχή



Το διαζύγιο αποτελεί μία από τις σημαντικότερες αλλαγές στη ζωή ενός ανθρώπου. Δεν είναι μόνο η λήξη μιας συζυγικής σχέσης, αλλά μια βαθιά μεταμόρφωση που επηρεάζει την καθημερινότητα, την οικογένεια, την οικονομική κατάσταση, την κοινωνική ζωή και την εικόνα που έχει κάποιος για τον εαυτό του. Για πολλούς ανθρώπους, το πιο δύσκολο κομμάτι δεν είναι μόνο η απώλεια του παρελθόντος, αλλά ο φόβος μπροστά σε ένα αβέβαιο μέλλον.

Γράφει η **Έννη Λεβέντη**

Ο φόβος της αλλαγής είναι μια φυσιολογική ανθρώπινη αντίδραση. Ο άνθρωπος αναζητά τη σταθερότητα και την ασφάλεια, ακόμη και όταν μια κατάσταση δεν τον ικανοποιεί πλέον. Έτσι, μετά από ένα διαζύγιο μπορεί να εμφανιστούν σκέψεις όπως «πώς θα τα καταφέρω μόνος μου», «θα μπορέσω να ξαναβρω τη ζωή μου» ή «τι θα γίνει από εδώ και πέρα». Αυτά τα ερωτήματα είναι συννηθισμένα και αντικατοπτρίζουν την ανάγκη για προσαρμογή σε μια νέα πραγματικότητα. Το διαζύγιο συχνά συνοδεύεται από έντονα συναισθήματα. Θλίψη, θυμός, απογοήτευση, ενοχές και ανασφάλεια μπορεί να εναλλάσσονται καθημερινά. Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται ότι χάνουν όχι μόνο τον σύντροφό τους, αλλά και έναν ειδικό ψυχικής ταυτότητάς τους, ιδιαίτερα όταν η ζωή τους ήταν για χρόνια συνδεδεμένη με έναν

κοινό προγραμματισμό και κοινά όνειρα. Ωστόσο, το τέλος μιας σχέσης δεν σημαίνει το τέλος της προσωπικής πορείας. Μπορεί να αποτελέσει μια περίοδο επαναπροσδιορισμού, κατά την οποία το άτομο έχει την ευκαιρία να γνωρίσει ξανά τον εαυτό του, να ανακαλύψει νέες ανάγκες και να δημιουργήσει μια διαφορετική εκδοχή της ζωής του. Η αποδοχή της αλλαγής είναι το πρώτο βήμα. Αυτό δεν σημαίνει ότι κάποιος πρέπει να ξεχάσει γρήγορα το παρελθόν ή να αγνοήσει τον πόνο του. Σημαίνει να αναγνωρίσει ότι μια σημαντική φάση ολοκληρώθηκε και ότι μπορεί να ανοίξει ένας νέος δρόμος. Ο φόβος συχνά μεγαλώνει όταν το μυαλό επικεντρώνεται σε όλα όσα μπορεί να πάνε λάθος. Μετά το διαζύγιο, πολλοί άνθρωποι βλέπουν μόνο τις δυσκολίες και ξεχνούν τις δυνατότητες που μπορεί να δημιουργήσει η νέα κατάσταση. Ένας τρόπος αντιμετώπισης είναι η εστίαση σε μικρά, πρακτικά βήματα. Η δημιουργία μιας νέας καθημερινής ρουτίνας, η φροντίδα της υγείας, η επανασύνδεση με φίλους και αγαπημένα πρόσωπα και η ενασχόληση με δραστηριότητες που προσφέρουν χαρά μπορούν να βοηθήσουν στην αποκατάσταση της ισορροπίας. Παράλληλα, σημαντικό είναι να αποφεύγεται η σύγκριση με άλλους ανθρώπους. Κάθε διαζύγιο έχει τη δική του ιστορία και κάθε άνθρωπος χρειάζεται τον δικό του χρόνο για να προσαρμοστεί. Η προσωπική εξέλιξη δεν

ακολουθεί συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα. Μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις μετά το διαζύγιο είναι να ξεναχιστεί η σχέση με τον ίδιο μας τον εαυτό. Πολλοί άνθρωποι, μέσα σε μια μακροχρόνια σχέση, έχουν βάλει τις προσωπικές τους ανάγκες σε δεύτερη μοίρα. Η νέα πραγματικότητα μπορεί να γίνει ευκαιρία για να ανακαλύψουν ξανά ποιο είναι, τι θέλουν και ποια όνειρα επιθυμούν να πραγματοποιήσουν. Η αυτοπεποίθηση δεν επιστρέφει από τη μια ημέρα στην άλλη. Χτίζεται μέσα από μικρές καθημερινές επιλογές και μέσα από την αναγνώριση των δυνατοτήτων μας. Κάθε δυσκολία που ξεπερνά κάποιος αποτελεί απόδειξη της προσωπικής του ανθεκτικότητας. Η αναζήτηση βοήθειας από ανθρώπους εμπιστοσύνης ή από έναν ειδικό μπορεί επίσης να λειτουργήσει υποστηρικτικά. Η έκφραση των συναισθημάτων και η επεξεργασία της εμπειρίας βοηθούν το άτομο να προχωρήσει χωρίς να παραμένει εγκλωβισμένο στο παρελθόν. Η αλλαγή, όσο δύσκολη και αν φαίνεται στην αρχή, μπορεί να οδηγήσει σε νέες δυνατότητες. Ο φόβος μειώνεται όταν ο άνθρωπος σταματά να βλέπει το μέλλον ως απειλή και αρχίζει να το αντιμετωπίζει ως χώρο δημιουργίας.

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



Η μοναξιά στη σύγχρονη κοινωνία και οι δρόμοι προς τη σύνδεση

Από την ψηφιακή υπερσύνδεση στην ανθρώπινη απομόνωση, η μοναξιά εξελίσσεται σε ένα από τα σημαντικότερα κοινωνικά ζητήματα της εποχής μας και αναζητά νέες μορφές αντιμετώπισης

Σε μια εποχή όπου η επικοινωνία μοιάζει πιο εύκολη από ποτέ, εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο βιώνουν ένα παράδοξο φαινόμενο: αισθάνονται μόνοι. Τα κοινωνικά δίκτυα, η άμεση ανταλλαγή μηνυμάτων και η συνεχής ψηφιακή παρουσία δεν κατάφεραν να εξαλείψουν την ανάγκη του ανθρώπου για ουσιαστική επαφή. Αντίθετα, η μοναξιά αναδεικνύεται σε ένα από τα πιο σύνθετα κοινωνικά ζητήματα της σύγχρονης κοινωνίας, επηρεάζοντας την ψυχική υγεία, τις ανθρώπινες σχέσεις και την ποιότητα ζωής.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Η μοναξιά δεν αφορά μόνο όσους ζουν απομονωμένοι ή όσους δεν έχουν κοινωνικό κύκλο. Μπορεί να εμφανιστεί σε κάθε ηλικία και σε κάθε κοινωνική ομάδα. Ένας νέος που αισθάνεται ότι δεν ανήκει πουθενά, ένας εργαζόμενος που περνά πολλές ώρες χωρίς ουσιαστική επαφή με άλλους ανθρώπους, ένας ηλικιωμένος που έχει χάσει αγαπημένα πρόσωπα ή ένας γονιός που νιώθει ότι οι καθημερινές του ανάγκες δεν αναγνωρίζονται, μπορούν όλοι να βιώνουν το ίδιο συναισθημα: την έλλειψη πραγματικής σύνδεσης. Η τεχνολογία έχει αλλάξει ριζικά τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνούμε. Οι άνθρωποι μπορούν να συνομιλούν άμεσα με φίλους και συγγενείς σε οποιοδήποτε σημείο του κόσμου. Ωστόσο, η ποσότητα της επικοινωνίας δεν σημαίνει απαραίτητα και ποιότητα. Οι

διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις συχνά αντικαθιστούν τις βαθύτερες ανθρώπινες σχέσεις, δημιουργώντας την ψευδαίσθηση της εγγύτητας χωρίς πραγματική συναισθηματική επαφή. Η συνεχής σύγκριση μέσα από τα κοινωνικά δίκτυα ενισχύει πολλές φορές το αίσθημα απομόνωσης. Οι άνθρωποι βλέπουν εικόνες «τέλειων» ζώων και μπορεί να αισθανθούν ότι οι ίδιοι υστερούν ή ότι δεν ανταποκρίνονται στις προσδοκίες της κοινωνίας. Έτσι, ενώ φαίνεται πως όλοι είναι συνδεδεμένοι, αρκετοί βιώνουν εσωτερική απόσταση και συναισθηματική απομάκρυνση. Η σύγχρονη ζωή περιλαμβάνει πολλούς παράγοντες που μπορούν να ενισχύσουν τη μοναξιά. Η έντονη καθημερινότητα, οι απαιτήσεις της εργασίας, η οικονομική πίεση και η έλλειψη ελεύθερου χρόνου περιορίζουν τις ευκαιρίες για ουσιαστικές κοινωνικές σχέσεις. Η μετακίνηση των ανθρώπων για επαγγελματικούς ή προσωπικούς λόγους έχει αλλάξει τον παραδοσιακό τρόπο ζωής. Πολλοί άνθρωποι ζουν μακριά από την οικογένεια ή τους φίλους τους, ενώ οι γειτονιές που παλαιότερα λειτουργούσαν ως χώροι κοινωνικής επαφής έχουν σε αρκετές περιπτώσεις χάσει αυτόν τον ρόλο. Ιδιαίτερα ανησυχία προκαλεί η μοναξιά στους νέους. Παρότι έχουν περισσότερες δυνατότητες επικοινωνίας, αρκετοί δυσκολεύονται να δημιουργήσουν βαθιές σχέσεις, να εκφράσουν τα συναισθήματά τους ή να αισθανθούν αποδοχή. Η πίεση για επιτυχία, η αβεβαιότητα για το μέλλον και ο φόβος της απόρριψης μπορούν να οδηγήσουν σε αποστασιοποίηση.

Η μοναξιά δεν αποτελεί απλώς ένα δυσάρεστο συναισθημα. Οι επιστήμονες έχουν συνδέσει τη μακροχρόνια κοινωνική απομόνωση με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης προβλημάτων ψυχικής υγείας, όπως άγχος και κατάθλιψη. Παράλληλα, μπορεί να επηρεάσει τη σωματική υγεία, καθώς η έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης συνδέεται με μεγαλύτερη ευαλωτότητα σε διάφορα προβλήματα υγείας. Σε κοινωνικό επίπεδο, η εξάπλωση της μοναξιάς αποτελεί ένδειξη ότι οι ανθρώπινες σχέσεις χρειάζονται επαναπροσδιορισμό. Μια κοινωνία που βασίζεται μόνο στην ατομική προσπάθεια και στην ταχύτητα κινδυνεύει να αφήσει πίσω ανθρώπους που έχουν ανάγκη από επικοινωνία, συμμετοχή και αίσθημα του ανήκειν. Η αντιμετώπιση της μοναξιάς απαιτεί τόσο προσωπική προσπάθεια όσο και συλλογική δράση.

Σε ατομικό επίπεδο, σημαντικό πρώτο βήμα είναι η αναγνώριση του προβλήματος. Η αποδοχή ότι κάποιος αισθάνεται μόνος δεν αποτελεί αδυναμία, αλλά μια ανθρώπινη εμπειρία που μπορεί να αντιμετωπιστεί. Η δημιουργία νέων κοινωνικών επαφών μέσα από δραστηριότητες, ομάδες ενδιαφερόντων, εθελοντισμό ή συμμετοχή σε κοινότητες μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη ουσιαστικών σχέσεων. Ακόμη και μια απλή καθημερινή επικοινωνία με έναν άνθρωπο μπορεί να λειτουργήσει ως σημείο σύνδεσης. Εξίσου σημαντικό είναι η ποιότητα των σχέσεων. Η πραγματική επικοινωνία απαιτεί χρόνο, ακρόαση και ειλικρινές ενδιαφέ-

ρον. Η επένδυση σε λίγες αλλά ουσιαστικές σχέσεις συχνά έχει μεγαλύτερη αξία από έναν μεγάλο αριθμό επιφανειακών επαφών. Σε κοινωνικό επίπεδο, χρειάζονται πρωτοβουλίες που ενισχύουν τη συμμετοχή και τη συνύπαρξη. Κοινότητες, πολιτιστικές δράσεις, προγράμματα υποστήριξης ηλικιωμένων και χώροι συνάντησης μπορούν να δημιουργήσουν γέφυρες επικοινωνίας ανάμεσα στους ανθρώπους. Η μοναξιά είναι ένα μήνυμα που δείχνει ότι ο άνθρωπος, παρά την τεχνολογική πρόοδο, παραμένει ένα κοινωνικό ον με ανάγκη για αποδοχή, επικοινωνία και ουσιαστικούς δεσμούς. Η λύση δεν βρίσκεται στην απόρριψη της τεχνολογίας, αλλά στη σωστή χρήση της ως εργαλείο που συμπληρώνει και δεν αντικαθιστά την ανθρώπινη επαφή. Στη αντιμετώπιση της μοναξιάς αποτελεί τελικά μια συλλογική ευθύνη.

Κάθε μικρή πράξη ενδιαφέροντος, ένα χαμόγελο, μια συζήτηση ή μια πρόκληση για συμμετοχή μπορεί να δημιουργήσει ένα σημαντικό αίσθημα σύνδεσης. Σε έναν κόσμο που αλλάζει διαρκώς, η ανθρώπινη παρουσία παραμένει η πιο ουσιαστική μορφή επικοινωνίας.



novibet



ΟΝΕΙΡΟ

ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ

ΙΔΙΑ ΤΙΜΗ...

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ

ΑΓΩΝΕΣ!!

ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ

2026-27



Πολιτεία ΚΥΡΙΑΚΗ 12 ΙΟΥΛΙΟΥ 2026
Θεσσαλών

ΠΗΛΙΟ 23

Η έρευνα επικεντρώνεται στην αρχιτεκτονική φυσιογνωμία των οικισμών, στις κατασκευαστικές τεχνικές, στα υλικά δόμησης, αλλά και στον τρόπο με τον οποίο οι ανθρώπινες παρεμβάσεις των τελευταίων δεκαετιών έχουν επηρεάσει τον ιστορικό χαρακτήρα του Πηλίου

Επιστημονική «ακτινογραφία» των παραδοσιακών οικισμών

Συλλογή στοιχείων για την κατάσταση των κτιρίων, την πολεοδομική τους οργάνωση και τις μεταβολές που έχουν σημειωθεί τις τελευταίες δεκαετίες

Το Πήλιο, ένας από τους σημαντικότερους παραδοσιακούς τόπους της χώρας, βρίσκεται στο επίκεντρο μιας εκτεταμένης επιστημονικής έρευνας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ), η οποία φιλοδοξεί να αποτυπώσει τη σημερινή κατάσταση των ιστορικών οικισμών και να διαμορφώσει προτάσεις για τη διατήρησή και την προσαρμογή τους στις σύγχρονες προκλήσεις. Η πρωτοβουλία έρχεται σε μια περίοδο κατά την οποία οι συνέπειες της κλιματικής κρίσης, η τουριστική ανάπτυξη, οι δημογραφικές μεταβολές και οι αυξανόμενες ανάγκες συντήρησης των παραδοσιακών κτιρίων δημιουργούν νέα δεδομένα για το μέλλον της περιοχής.

Η έρευνα επικεντρώνεται στην αρχιτεκτονική φυσιογνωμία των οικισμών, στις κατασκευαστικές τεχνικές, στα υλικά δόμησης, αλλά και στον τρόπο με τον οποίο οι ανθρώπινες παρεμβάσεις των τελευταίων δεκαετιών έχουν επηρεάσει τον ιστορικό χαρακτήρα του Πηλίου. Παράλληλα, εξετάζονται ζητήματα που αφορούν τη βιωσιμότητα των οικισμών, την ενεργειακή αναβάθμιση των παραδοσιακών κατοικιών χωρίς αλλοίωση της αισθητικής τους, καθώς και την προστασία τους από φυσικούς κινδύνους. Το Πήλιο αποτελεί μοναδικό παράδειγμα παραδοσιακής αρχιτεκτονικής στην Ελλάδα. Οι χαρακτηριστικές λιθόκτιστες κατοικίες, οι στεγές από σχιστόλιθο, τα καλντερίμια, οι πλατείες με τα αιωνόβια πλατάνια και οι ιστορικές εκκλησίες συνθέτουν ένα πολιτιστικό τοπίο που διατηρείται ζωντανό εδώ και αιώνες. Ωστόσο, η διατήρηση αυτού του αποθέματος δεν είναι αυτονόητη. Οι πρόσφατες φυσικές καταστροφές ανέδειξαν με έντονο τρόπο την ευαλωτότητα της περιοχής απέναντι στα ακραία καιρικά φαινόμενα. Κατολισθήσεις, πλημμύρες και εκτεταμένες ζημιές σε υποδομές και κτίρια έφεραν στο προσκήνιο την ανάγκη για έναν ολοκληρωμένο σχεδιασμό, που θα συνδυάζει την προστασία της πολιτιστικής κληρονομιάς με την ενίσχυση της ανθεκτικότητας των οικισμών. Οι επιστήμονες του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης πραγματοποιούν επιτόπιες καταγραφές σε χωριά του Πηλίου, συλλέγοντας στοιχεία για την κατάσταση των κτιρίων, την πολεοδομική τους οργάνωση και τις μεταβολές που έχουν σημειωθεί τις τελευταίες δεκαετίες. Η αξιοποίηση σύγχρονων ψηφιακών εργαλείων, όπως τρισδιάστατες αποτυπώσεις, γεωχωρικά δεδομένα και ψηφιακές βάσεις πληροφοριών, επιτρέπει τη δημιουργία ενός ολοκληρωμένου αρχείου, το οποίο μπορεί να αποτελέσει πολύτιμο εργαλείο τόσο για την επιστημονική κοινότητα όσο και για τους αρμόδιους φορείς.

Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται και στην καταγραφή της παραδοσιακής τεχνονομίας. Οι παλαιές τεχνικές λιθοδομής, ξυλοδεσιές και κατασκευής στεγών αποτελούν σημαντικό κομμάτι της τοπικής πολιτιστικής κληρονομιάς, όμως σταδιακά χάνονται, καθώς μειώνεται ο αριθμός των τεχνιτών που τις γνωρίζουν. Η έρευνα επιχειρεί να αποκαταστήσει το πολύτιμο εργαλείο τόσο για την επιστημονική κοινότητα όσο και για τους αρμόδιους φορείς.

Σημαντικό πεδίο μελέτης αποτελεί και η γνώση, αναδεικνύοντας παράλληλα τη σημασία της για τις μελλοντικές εργασίες αποκατάστασης. Η μετατροπή παραδοσιακών κατοικιών σε τουριστικά καταλύματα, οι αυξημένες ανάγκες στάθμευσης, η κυκλοφοριακή επιβάρυνση και οι παρεμβάσεις που συχνά αλλοιώνουν την αρχιτεκτονική φυσιογνωμία των χωριών αποτελούν ζητήματα που απασχολούν ιδιαίτερα τους ερευνητές. Στόχος της επιστημονικής ομάδας δεν είναι η επιβολή περιορισμών, αλλά η διαμόρφωση κατευθύνσεων που θα επιτρέπουν την ανάπτυξη χωρίς να υπονομεύεται ο χαρακτήρας των παραδοσιακών οικισμών. Οι προτάσεις αναμένεται να αφορούν τόσο τον τρόπο αποκατάστασης και συντήρησης των ιστορικών κτιρίων όσο και τον σχεδιασμό των δημόσιων χώρων, τη διαχείριση των υποδομών και την ενσωμάτωση σύγχρονων τεχνολογιών με σεβασμό στην αρχιτεκτονική κληρονομιά. Παράλληλα, η έρευνα εξετάζει τις κοινωνικές διαστάσεις της διατήρησης των οικισμών. Σε αρκετά χωριά του Πηλίου παρατηρείται γήρανση του μόνιμου πληθυσμού, ενώ πολλά σπίτια χρησιμοποιούνται μόνο εποχικά. Η διατήρηση μιας ζωντανής τοπικής κοινωνίας αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη βιωσιμότητα των οικισμών, καθώς η πολιτιστική κληρονομιά δεν περιορίζεται στα κτίρια αλλά περιλαμβάνει και τις παραδόσεις, τα επαγγέλματα, τις τοπικές γιορτές και την καθημερινή ζωή των κατοίκων.

Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι η προστασία των παραδοσιακών οικισμών δεν μπορεί να στηρίζεται αποκλειστικά σε αυστηρούς κανονισμούς. Απαιτείται η ενεργός συμμετοχή των κατοίκων, των επαγγελματιών, των μηχανικών και της τοπικής αυτοδιοίκησης, μέσα από έναν διαρκή διάλογο που θα συνδυάζει την επιστημονική γνώση με τις πραγματικές ανάγκες της τοπικής κοινωνίας. Τα αποτελέσματα της μελέτης αναμένεται να αξιοποιηθούν για τη διαμόρφωση σύγχρονων εργαλείων σχεδιασμού και πολιτικών προστασίας, οι οποίες θα μπορούν να εφαρμοστούν όχι μόνο στο Πήλιο αλλά και σε άλλους παραδοσιακούς οικισμούς της Ελλάδας που αντιμετωπίζουν αντίστοιχες προκλήσεις.

Σε μια εποχή όπου η κλιματική κρίση και οι αναπτυξιακές πιέσεις απαντίζονται στο κρίσιμο ερώτημα του πώς μπορεί να διατηρηθεί η αυθεντικότητα των ιστορικών οικισμών χωρίς να αναγκαστεί η εξέλιξή τους. Για το Πήλιο, το διακύβευμα δεν αφορά μόνο τη διάσωση της μοναδικής αρχιτεκτονικής του φυσιογνωμίας, αλλά και τη διασφάλιση ενός βιώσιμου μέλλοντος που θα επιτρέπει στις επόμενες γενιές να ζουν, να εργάζονται και να δημιουργούν μέσα σε ένα τοπίο με ξεχωριστή ιστορική και πολιτιστική αξία.

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

Ποδηλατική διαδρομή, περίπατος και συμμετοχικό εργαστήριο στο πλαίσιο της εκδήλωσης που εντάσσεται στη γενικότερη προσπάθεια για την προώθηση βιώσιμων μορφών μετακίνησης και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των κατοίκων



ΜΕ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΗΣ Ε-ΤΡΙΚΑΛΑ ΚΑΙ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΤΡΙΚΚΑΙΩΝ

Στο επίκεντρο η οδική ασφάλεια στα Τρίκαλα

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί αύριο, Δευτέρα 13 Ιουλίου, στις 6:30 το απόγευμα, στο θέατρο «Μηχανουργείου» του Μύλου Ματσόπουλου

Η ενεργός συμμετοχή των πολιτών στον σχεδιασμό των μετακινήσεων και της οδικής ασφάλειας βρίσκεται στο επίκεντρο της νέας πρωτοβουλίας που αναλαμβάνουν η e-Trikala Α.Ε. και ο Δήμος Τρικκαίων, στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού έργου CAMBER. Μετά την ολοκλήρωση της δημόσιας διαβούλευσης μέσω ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου για την οδική ασφάλεια, την προσβασιμότητα και τη βιώσιμη κινητικότητα στην πόλη, οι δύο φορείς προχωρούν στο επόμενο στάδιο της διαδικασίας, καλώντας τους κατοίκους να συμμετάσχουν σε ένα ανοικτό, διαδραστικό εργαστήριο, όπου οι εμπειρίες και οι προτάσεις τους θα αποτελέσουν τη βάση για την καταγραφή των πραγματικών αναγκών της πόλης.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί αύριο, Δευτέρα 13 Ιουλίου, στις 6:30 το απόγευμα, στο θέατρο «Μηχανουργείου» του Μύλου Ματσόπουλου και φιλοδοξεί να φέρει στο ίδιο τραπέζι πολίτες, εκπροσώπους φορέων και ειδικούς, με κοινό στόχο τη διαμόρφωση προτάσεων για ασφαλέστερες, πιο λειτουργικές και περισσότερο προσβάσιμες μετακινήσεις για όλους.

Συμμετοχικός σχεδιασμός με επίκεντρο τον πολίτη

Το εργαστήριο αποτελεί μέρος του ευρωπαϊκού έργου CAMBER, το οποίο

υλοποιείται στο πλαίσιο του προγράμματος Horizon Europe και εστιάζει στην ανάπτυξη σύγχρονων πρακτικών για τη βελτίωση της οδικής ασφάλειας στις ευρωπαϊκές πόλεις. Βασική φιλοσοφία του έργου είναι ότι οι παρεμβάσεις στον δημόσιο χώρο και στο οδικό δίκτυο πρέπει να βασίζονται όχι μόνο σε τεχνικά δεδομένα και μετρήσεις, αλλά και στις καθημερινές εμπειρίες όσων χρησιμοποιούν τους δρόμους. Με αυτή τη λογική, η e-Trikala και ο Δήμος Τρικκαίων επιδιώκουν να συγκεντρώσουν πληροφορίες που δύσκολα μπορούν να αποτυπωθούν μόνο μέσα από στατιστικές ή μελέτες. Οι ίδιοι οι κάτοικοι γνωρίζουν καλύτερα τα σημεία όπου αισθάνονται ανασφάλεια, τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι πεζοί, οι ποδηλάτες, τα άτομα με αναπηρία ή οι γονείς με καροτσάκια, καθώς και τις περιοχές όπου απαιτούνται παρεμβάσεις για τη βελτίωση της καθημερινότητας. Η διαδικασία αυτή έρχεται να συμπληρώσει τα στοιχεία που συγκεντρώθηκαν το προηγούμενο διάστημα μέσω του ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου, δημιουργώντας μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα για τις ανάγκες των Τρικαλών στον τομέα της βιώσιμης κινητικότητας.

Το πρόγραμμα του εργαστηρίου
Το τρίωρο πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί ώστε να συνδυάζει ενημέρωση, επίτοπια παρατήρηση και συλλογική επεξεργασία προτάσεων. Η έναρξη θα γίνει με σύντομη πα-

ρουσίαση του έργου CAMBER και των στόχων του, προκειμένου οι συμμετέχοντες να ενημερωθούν για τη φιλοσοφία του προγράμματος, τις δράσεις που υλοποιούνται σε ευρωπαϊκό επίπεδο και τον τρόπο με τον οποίο τα συμπεράσματα που θα προκύψουν από τα Τρίκαλα μπορούν να αξιοποιηθούν στον σχεδιασμό μελλοντικών παρεμβάσεων. Στη συνέχεια θα πραγματοποιηθεί διαδραστική συζήτηση, κατά την οποία οι πολίτες θα έχουν τη δυνατότητα να εκφράσουν τις απόψεις τους σχετικά με τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν στις καθημερινές τους μετακινήσεις, είτε ως οδηγοί είτε ως πεζοί ή ποδηλάτες.

Περίπατος και ποδηλατική διαδρομή στην πόλη
Ξεχωριστό στοιχείο της δράσης αποτελεί ο διερρευνητικός περίπατος και η αντίστοιχη ποδηλατική διαδρομή, διάρκειας περίπου 45 λεπτών, σε επιλεγμένες διαδρομές της πόλης. Κατά τη διάρκεια της διαδρομής, οι συμμετέχοντες θα εντοπίζουν σημεία που παρουσιάζουν προβλήματα οδικής ασφάλειας, δυσκολίες στην προσβασιμότητα ή άλλες ελλείψεις που επιβεβαιώνουν την καθημερινή μετακίνηση. Θα καταγράφονται παρατηρήσεις για πεζοδρόμια, διαβάσεις, ποδηλατοδρόμους, κυκλοφοριακές ρυθμίσεις, φωτισμό, σήμανση και γενικότερα για κάθε στοιχείο που μπορεί να επηρεάζει την ασφαλή και άνετη μετακίνηση μέσα στην πόλη.

Η επίτοπια αυτή καταγραφή θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική, καθώς επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν τις πραγματικές συνθήκες στο πεδίο και όχι μόνο να περιγράψουν θεωρητικά τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν.

Από την καταγραφή στις προτάσεις
Με την ολοκλήρωση της διαδρομής, οι συμμετέχοντες θα επιστρέψουν στον χώρο του Μύλου Ματσόπουλου, όπου θα ακολουθήσει εργαστήριο ανταλλαγής απόψεων. Στόχος αυτής της τελευταίας ενότητας είναι να συγκεντρωθούν οι παρατηρήσεις που θα έχουν καταγραφεί κατά τη διάρκεια του περιπάτου και της ποδηλατικής διαδρομής και να μετατραπούν σε συγκεκριμένες προτάσεις για τη βελτίωση της οδικής ασφάλειας και της βιώσιμης κινητικότητας. Οι διοργανωτές επιδιώκουν να αναδειχθούν λύσεις που μπορούν να εφαρμοστούν σε τοπικό επίπεδο, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες της πόλης, αλλά και τις ανάγκες διαφορετικών ομάδων χρηστών του δημόσιου χώρου.

Βιώσιμη κινητικότητα και ποιότητα ζωής
Η διοργάνωση εντάσσεται στη γενικότερη προσπάθεια που καταβάλλει ο Δήμος Τρικκαίων για την προώθηση βιώσιμων μορφών μετακίνησης και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των κατοίκων. Τα τελευταία χρόνια τα

Τρίκαλα έχουν αναπτύξει σημαντικές δράσεις στον τομέα της «έξυπνης πόλης», αξιοποιώντας νέες τεχνολογίες και ευρωπαϊκά προγράμματα για τις διαχειρίσιμες της κυκλοφορίας, την ενίσχυση της μικροκινητικότητας και τη βελτίωση της καθημερινότητας των πολιτών. Η συμμετοχή στο έργο CAMBER αποτελεί ακόμη μία πρωτοβουλία προς αυτή την κατεύθυνση, με ιδιαίτερη έμφαση στην ενεργό εμπλοκή της τοπικής κοινωνίας. Η οδική ασφάλεια, άλλωστε, δεν αφορά μόνο τις υποδομές, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο οι πολίτες βιώνουν τον δημόσιο χώρο. Η καταγραφή των εμπειριών τους μπορεί να συμβάλει στον εντοπισμό προβλημάτων που δεν είναι πάντοτε εμφανή μέσα από τις συμβατικές τεχνικές μελέτες και να οδηγήσει σε πιο στοχευμένες και αποτελεσματικές παρεμβάσεις.

Πρόσκληση προς τους πολίτες
Η e-Trikala και ο Δήμος Τρικκαίων απευθύνουν ανοικτή πρόσκληση προς όλους τους κατοίκους της πόλης, καθώς και προς εκπροσώπους συλλόγων και φορέων, να συμμετάσχουν στο εργαστήριο και να καταθέσουν τις απόψεις και τις εμπειρίες τους. Όπως επισημαίνεται, στόχος της δράσης είναι να συγκεντρωθούν όσο το δυνατόν περισσότερες διαφορετικές οπτικές, ώστε να διαμορφωθεί μια ολοκληρωμένη εικόνα για τις ανάγκες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν καθημερινά όσοι κινούνται στην πόλη.

Λάρισα και Βόλος σε αναπτυξιακή τροχιά κατά το πρώτο πεντάμηνο του 2026, σταθερά θετική δυναμική για την Καρδίτσα, ανησυχητικά δεδομένα για τα Τρίκαλα

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπας**



ΘΕΤΙΚΑ ΤΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΗ ΤΟΥ ΕΤΟΥΣ Νέες θέσεις εργασίας στη Θεσσαλία

Ισχυρή αύξηση της μισθωτής απασχόλησης στον ιδιωτικό τομέα με την άνοδο του τουρισμού να ενισχύει τις προσλήψεις

Η αγορά εργασίας εξακολουθεί να κινείται σε θετική τροχιά το 2026, επιβεβαιώνοντας ότι η οικονομία εξακολουθεί να δημιουργεί νέες θέσεις απασχόλησης, παρά τη συνεχιζόμενη κινητικότητα που καταγράφεται μεταξύ προσλήψεων και αποχωρήσεων. Το στοιχείο του Πληροφοριακού Συστήματος «Εργάνη» για τον Μάιο αλλά και για το πρώτο πεντάμηνο του τρέχοντος έτους αποτυπώνουν μια αγορά εργασίας με έντονη μεταβολή, όπου οι νέες προσλήψεις υπερκαλύπτουν τις αποχωρήσεις.

Σε εθνικό επίπεδο, τον Μάιο πραγματοποιήθηκαν 368.429 προσλήψεις, έναντι 235.699 αποχωρήσεων, δημιουργώντας 132.730 νέες καθαρές θέσεις εργασίας. Πρόκειται για τη δεύτερη καλύτερη επίδοση μήνα Μαΐου από το 2001, παρότι είναι κατά 5.111 θέσεις χαμηλότερη από τον αντίστοιχο μήνα του 2025. Ακόμη πιο εντυπωσιακή είναι η εικόνα του πρώτου πενταμήνου του έτους. Από την αρχή του 2026 μέχρι και το τέλος του Μαΐου πραγματοποιήθηκαν 1.361.618 προσλήψεις, ενώ οι αποχωρήσεις ανήλθαν σε 1.028.775, με αποτέλεσμα να δημιουργηθούν 332.843 νέες θέσεις εργασίας, επίδοση που αποτελεί την υψηλότερη που έχει καταγραφεί ποτέ για το πρώτο πεντάμηνο από το 2001.

Η θετική αυτή εικόνα αντανακλάται και στη Θεσσαλία, όπου οι περισσότερες Περιφερειακές Ενότητες

κατέγραψαν καθαρή αύξηση της απασχόλησης. Η ενίσχυση του τουρισμού, ιδιαίτερα στις Σποράδες, η σταθερή δραστηριότητα των επιχειρήσεων στη Λάρισα και τη Μαγνησία και η συγκρατημένη αλλά θετική εικόνα της Καρδίτσας συνέβαλαν στη δημιουργία νέων θέσεων εργασίας. Την ίδια στιγμή, η περίπτωση των Τρικάλων αναδεικνύει ότι η εικόνα δεν είναι ομοιόμορφη σε ολόκληρη την Περιφέρεια. Το αρνητικό ισοζύγιο του πενταμήνου υποδηλώνει ότι απαιτείται μεγαλύτερη ενίσχυση της τοπικής αγοράς εργασίας, ώστε να αντισταθμιστούν οι αυξημένες αποχωρήσεις και να δημιουργηθούν σταθερές θέσεις απασχόλησης.

Μάιος με 15.000 προσλήψεις

Μόνο κατά τον Μάιο, στη Θεσσαλία πραγματοποιήθηκαν συνολικά 15.430 προσλήψεις, ενώ οι αποχωρήσεις ανήλθαν στις 10.521, Ακόμη πιο εντυπωσιακή είναι η εικόνα του πρώτου πενταμήνου του έτους. Από την αρχή του 2026 μέχρι και το τέλος του Μαΐου πραγματοποιήθηκαν 1.361.618 προσλήψεις, ενώ οι αποχωρήσεις ανήλθαν σε 1.028.775, με αποτέλεσμα να δημιουργηθούν 332.843 νέες θέσεις εργασίας, επίδοση που αποτελεί την υψηλότερη που έχει καταγραφεί ποτέ για το πρώτο πεντάμηνο από το 2001.

γάλο πρωταγωνιστή. Οι επιχειρήσεις των νησιών προχώρησαν σε 3.656 προσλήψεις, ενώ οι αποχωρήσεις περιορίστηκαν μόλις στις 378 (190 οικειοθελώς, 79 απολύσεις και 109 λήξεις συμβάσεων), δημιουργώντας 3.278 νέες καθαρές θέσεις εργασίας. Πρόκειται για το μεγαλύτερο θετικό ισοζύγιο μεταξύ όλων των Περιφερειακών Ενότητων της Θεσσαλίας και αντιπροσωπεύει σχεδόν τα δύο τρίτα των νέων θέσεων εργασίας που δημιουργήθηκαν σε ολόκληρη την Περιφέρεια. Το ιδιαίτερα χαμηλό επίπεδο αποχωρήσεων καταδεικνύει ότι οι επιχειρήσεις των νησιών όχι μόνο προσλαμβάνουν προσωπικό αλλά και διατηρούν το υφιστάμενο εργατικό δυναμικό ενόψει της θερινής περιόδου.

Σε τροχιά ανάπτυξης

Η Λάρισα εξακολουθεί να αποτελεί το σημαντικότερο εργασιακό κέντρο της Περιφέρειας. Τον Μάιο πραγματοποιήθηκαν 4.879 προσλήψεις, αριθμός που είναι ο μεγαλύτερος μεταξύ όλων των Περιφερειακών Ενότητων, ενώ οι αποχωρήσεις ανήλθαν στις 4.134, δημιουργώντας 745 νέες θέσεις εργασίας. Οι αποχωρήσεις καταμετρήθηκαν σε 1.792 οικειοθελείς, 363 απολύσεις και σε 1.979 λήξεις συμβάσεων. Οι λήξεις συμβάσεων αποτελούν τη μεγαλύτερη κατηγορία αποχωρήσεων, στοιχείο που φανερώνει τη σημαντική συμμετοχή της ευέλικτης και εποχικής απασχόλησης στην τοπική οικονομία. Ισχυρή κινητικότητα με θετικό αποτέλεσμα εμφάνισε και η

Μαγνησία, όπου πραγματοποιήθηκαν 3.705 προσλήψεις και 3.028 αποχωρήσεις, με αποτέλεσμα να δημιουργηθούν 677 νέες θέσεις εργασίας. Οι αποχωρήσεις αφορούσαν 1.307 οικειοθελείς, 345 απολύσεις και 1.376 λήξεις συμβάσεων. Επί της ουσίας η αγορά εργασίας του Βόλου και της ευρύτερης περιοχής του νομού εμφανίζει σημαντική κινητικότητα, με υψηλές ροές εργαζομένων αλλά και σταθερή παραγωγή νέων θέσεων απασχόλησης. Στην Περιφερειακή Ενότητα της Καρδίτσας παρά το μικρότερο μέγεθος της τοπικής αγοράς εργασίας, το πρόσμοι παραμένει θετικό, τον Μάιο πραγματοποιήθηκαν 1.169 προσλήψεις (494 οικειοθελείς, 77 απολύσεις και 450 λήξεις συμβάσεων) και 1.021 αποχωρήσεις, παρουσιάζοντας θετικό ισοζύγιο 148 θέσεων εργασίας. Αντίθετα περιορισμένη ανάπτυξη παρατηρείται στην Καρδίτσα, όπου οι αποχωρήσεις ήταν 2.331 οικειοθελείς, 457 απολύσεις και 2.293 λήξεις συμβάσεων. Αντίθετα τα Τρίκαλα ήταν η μοναδική Περιφερειακή Ενότητα με αρνητικό ισοζύγιο. Παρά τη θετική επίδοση του Μαΐου, δεν κατάφεραν να καλύψουν τις απώλειες των προηγούμενων μηνών με τις αποχωρήσεις να υπερβαίνουν τις προσλήψεις κατά το πρώτο πεντάμηνο του 2026. Συνολικά από την αρχή της χρονιάς καταγράφηκαν 9.610 προσλήψεις και 9.844 αποχωρήσεις με αρνητικό ισοζύγιο 234 θέσεων εργασίας. Ο επιμερισμός των αποχωρήσεων αφορά 3.419 οικειοθελείς, 964 απολύσεις και 5.461 λήξεις συμβάσεων.

Η εικόνα του πρώτου πενταμήνου

Η ανάλυση των στοιχείων από την 1η Ιανουαρίου έως την 31η Μαΐου παρουσιάζει ακόμη πιο καθαρά τις

Κογιάννης Χρήστος

Κτηνιατρικό Κέντρο

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!

Οι υποθέσεις που απασχολούν πλέον τις αστυνομικές και δικαστικές αρχές περιλαμβάνουν ληστείες, οργανωμένες επιθέσεις, επικίνδυνες σωματικές βλάβες, χρήση όπλων και σοβαρά περιστατικά εκφοβισμού, με ολοένα μικρότερες ηλικίες να εμπλέκονται σε εγκληματικές συμπεριφορές



Κλιμάκωση της εγκληματικότητας ανηλίκων στη Λάρισα

Συμμορίες, όπλα και ολοένα πιο σκληρά περιστατικά προκαλούν ανησυχία

Η Πολιτεία έχει προχωρήσει τα τελευταία χρόνια σε αυστηροποίηση της νομοθεσίας, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση και στην ευθύνη των γονέων για παραμέληση εποπτείας ανηλίκου

Γράφει
η **Δόλα**
Γάτσιου

Η έξαρση της παραβατικότητας των ανηλίκων στη Λάρισα ακολουθεί την πανελλαδική τάση, με επιθέσεις, ληστείες και περιστατικά ακραίας βίας να πολλαπλασιάζονται. Οι αρχές εντείνουν τα μέτρα πρόληψης και καταστολής, ενώ η νομοθεσία αυστηροποιεί το πλαίσιο ευθύνης τόσο για τους ανήλικους δράστες όσο και για τους γονείς τους.

Η εγκληματικότητα των ανηλίκων αποτελεί πλέον μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που καλείται να αντιμετωπίσει η ελληνική κοινωνία. Η Λάρισα δεν αποτελεί εξαίρεση. Αντιθέτως, τα τελευταία χρόνια καταγράφεται έντονη αύξηση περιστατικών βίας, επιθέσεων και παραβατικών συμπεριφορών με πρωταγωνιστές ανηλικούς, δημιουργώντας έντονο προβληματισμό τόσο στις δικωτικές αρχές όσο και στην εκπαιδευτική κοινότητα, τους γονείς και την τοπική κοινωνία. Τα στοιχεία δείχνουν ότι η παραβατικότητα δεν περιορίζεται πλέον σε μικροκλοπές ή φθορές δημόσιας περιουσίας. Οι υποθέσεις που απασχολούν πλέον τις αστυνομικές και δικαστικές αρχές περιλαμβάνουν ληστείες, οργανωμένες επιθέσεις, επικίνδυνες σωματικές βλάβες, χρήση όπλων και σοβαρά περιστατικά εκφοβισμού, με ολοένα μικρότερες ηλικίες να εμπλέκονται σε εγκληματικές συμπεριφορές.

Το αιματηρό περιστατικό που προκάλεσε σοκ

Χαρακτηριστικό παράδειγμα της κλιμάκωσης της βίας ήταν το αιματηρό επεισόδιο που σημειώθηκε στις 7 Ιουλίου 2026 στην οδό Αιόλου, σε μικρή απόσταση από το 2ο Γενικό Λύκειο Λάρισας. Σύμφωνα με τα μέχρι στιγμής στοιχεία, ομάδα νεαρών επιτέθηκε σε δύο αλλοδαπούς ανηλικούς χρησιμοποιώντας ρόπαλα και αιχμηρά αντικείμενα, προκαλώντας τους σοβαρούς τραυματισμούς. Το περιστατικό προκάλεσε αναστάτωση στην περιοχή και επανέφερε με δραματικό τρόπο στο προσκήνιο το ζήτημα της

νεανικής βίας. Οι αστυνομικές αρχές διερευνούν όλες τις πτυχές της υπόθεσης, ενώ το συγκεκριμένο επεισόδιο θεωρείται ενδεικτικό της έντασης που παρουσιάζει πλέον το φαινόμενο στην πόλη.

Άλλα περιστατικά

Στις 9 Οκτωβρίου 2025 συνελήφθησαν δύο ανήλικοι στη Λάρισα, επειδή είχαν απειλήσει δύο ανήλικους και τους αφαίρεσαν χρήματα από την κατοχή τους. Από την έρευνα της Αστυνομίας προέκυψε ότι είχαν διαπράξει ακόμη δύο ληστείες τον Αύγουστο του 2025, στη μία μάλιστα με την απειλή

σουγιά. Επίσης, συνελήφθησαν και οι γονείς τους για παραμέληση εποπτείας ανηλίκου. Τον Νοέμβριο του 2025 τρεις δράστες συνελήφθησαν στη Λάρισα για υπόθεση ξυλοδαρμού και εκβιασμού ανηλίκου. Η υπόθεση αναδείχθηκε από τα μέσα ενημέρωσης και αποτελέσει ακόμη ένα περιστατικό βίας μεταξύ νέων.

Από τις παρέες στις οργανωμένες ομάδες

Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά της σύγχρονης παραβατικότητας των ανηλίκων είναι η δράση οργανωμένων ομάδων νεαρών. Σύμφωνα με τις καταγραφές των αρχών, δεν πρόκειται πλέον για μεμονωμένα επεισόδια μεταξύ μαθητών, αλλά για ομάδες που οργανώνουν επιθέσεις, κινούνται σε συγκεκριμένα σημεία της πόλης και επιλέγουν προκαθορισμένους στόχους. Πλατείες, πάρκα, γειτονιές αλλά και περιοχές γύρω από σχολικά συγκροτήματα εμφανίζονται συχνά ως χώροι όπου εκδηλώνονται συμπλοκές μεταξύ ομάδων ανηλίκων, με αποτέλεσμα να αυξάνεται το αίσθημα ανασφάλειας των κατοίκων. Οι αρχές κάνουν λόγο για επιθέσεις που σε αρκετές περιπτώσεις φαίνεται να έχουν σχεδιαστεί εκ των προτέρων, στοιχείο που διαφοροποιεί σημαντικά το σπερινό προφίλ της νεανικής παραβατικότητας από εκείνο προηγούμενων ετών.



Σύμφωνα με τις καταγραφές των αρχών, δεν πρόκειται πλέον για μεμονωμένα επεισόδια μεταξύ μαθητών, αλλά για ομάδες που οργανώνουν επιθέσεις, κινούνται σε συγκεκριμένα σημεία της πόλης και επιλέγουν προκαθορισμένους στόχους

Η χρήση όπλων παύει να αποτελεί εξαίρεση

Ιδιαίτερη ανησυχία προκαλεί το γεγονός ότι ολοένα συχνότερα οι συμπλοκές συνοδεύονται από χρήση επικίνδυνων αντικειμένων. Μαχαίρια, σιδηρογροθιές, ρόπαλα αλλά και άλλα αυτοσχέδια αντικείμενα χρησιμοποιούνται πλέον σε περιστατικά που μέχρι πριν από λίγα χρόνια περιορίζονταν σε απλές χειροδικίες. Η αύξηση της έντασης των επιθέσεων οδηγεί αναπόφευκτα και σε σοβαρότερους τραυματισμούς, ενώ οι αστυνομικές αρχές επισημαίνουν ότι αρκετές από τις υποθέσεις που χειρίζονται θα μπορούσαν να είχαν καταλήξει ακόμη και σε θανατηφόρα περιστατικά. Η εξέλιξη αυτή αποτελεί ίσως το πιο ανησυχητικό στοιχείο της νέας μορφής της εγκληματικότητας των ανηλίκων.

Εκβιασμοί και σχολικός εκφοβισμός

Πέρα από τις σωματικές επιθέσεις, σημαντική διάσταση λαμβάνει και η ψυχολογική βία. Περιστατικά bullying, τηλεφωνικών απειλών και εκβιασμών με στόχο την απόσπαση χρημάτων από μαθητές καταγράφονται ολοένα συχνότερα στη Λάρισα. Σε αρκετές περιπτώσεις οι δράστες απαιτούν από συνομηλίκους τους να παραδώσουν χρήματα, κινητά τηλέφωνα ή προσωπικά αντικείμενα, χρησιμοποιώντας απειλές ή ασκώντας σωματική βία. Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι τέτοιου είδους συμπεριφορές συχνά αποτελούν την αρχή μιας ευρύτερης εγκληματικής δραστηριότητας, εφόσον δεν αντιμετωπιστούν εγκαίρως.

Σημαντική αύξηση των περιστατικών

Τα διαθέσιμα στοιχεία αποτυπώνουν τη συνεχή άνοδο της παραβατικότητας. Σύμφωνα με στοιχεία των προηγούμενων ετών από τις δικαστικές και κοινωνικές υπηρεσίες της Λάρισας, η εγκληματικότητα των ανηλίκων είχε παρουσιάσει αύξηση της τάξης του 28%, ενώ η ανοδική πορεία φαίνεται να συνεχίζεται και τα επόμενα χρόνια. Παράλληλα, τα πανελλαδικά στοιχεία επιβεβαιώνουν ότι το πρόβλημα αποκτά ολοένα μεγαλύτερες διαστάσεις. Μόνο κατά τη διάρκεια του 2024 οι αστυνομικές αρχές κατέγραψαν 14.596 ανήλικους παραβάτες σε

ολόκληρη τη χώρα, ενώ τα στοιχεία του 2025 και του πρώτου εξαμήνου του 2026 δείχνουν ότι αυξάνονται κυρίως τα περιστατικά που περιλαμβάνουν χρήση βίας. Ενδεικτικό είναι ότι οι σοβαρές σωματικές βλάβες με χρήση όπλων ή άλλων επικίνδυνων αντικειμένων εμφανίζονται σχεδόν τετραπλάσιες σε σχέση με την προηγούμενη πενταετία.

Ολοένα μικρότερες ηλικίες

Αν και η πλειονότητα των δράστών βρίσκεται στην ηλικιακή ομάδα των 13 έως 17 ετών, οι κοινωνικές υπηρεσίες της Λάρισας παρατηρούν ότι εμφανίζονται περιστατικά παραβατικότητας ακόμη και σε παιδιά του Δημοτικού. Μαθητές ηλικίας κάτω των 12 ετών εμπλέκονται σε υποθέσεις σχολικού εκφοβισμού, μικροκλοπών και επιθετικών συμπεριφορών, γεγονός που προκαλεί ιδιαίτερο προβληματισμό στους ειδικούς.

Η εμφάνιση παραβατικών συμπεριφορών σε τόσο μικρές ηλικίες θεωρείται κρίσιμο προειδοποιητικό σημάδι, καθώς αυξάνει τις πιθανότητες επανάληψης σοβαρότερων αδικημάτων κατά την εφηβεία.

Τα συνήθη αδικήματα

Οι υποθέσεις που φτάνουν ενώπιον των δικαστηρίων ανηλίκων στη Λάρισα παρουσιάζουν πλέον μεγαλύτερη βαρύτητα σε σχέση με το παρελθόν. Συχνότερα καταγράφονται κλοπές και ληστείες, με θύματα συνήθως συνομηλίκους από τους οποίους αφαιρούνται κινητά τηλέφωνα, χρηματικά ποσά ή προσωπικά αντικείμενα. Παράλληλα, αυξάνονται οι υποθέσεις επικίνδυνων σωματικών βλαβών που προκύπτουν από συμπλοκές σε πλατείες, σχολεία και δημόσιους χώρους. Σημαντικό ποσοστό καταλαμβάνουν επίσης οι βανδαλισμοί σε σχολικά συγκροτήματα και δημοτικές εγκαταστάσεις, προκαλώντας σημαντικές οικονομικές ζημιές.

Οι δράσεις πρόληψης

Απέναντι στην αυξανόμενη παραβατικότητα, οι τοπικοί φορείς επιχειρούν να ενισχύσουν τις δράσεις πρόληψης. Το Γραφείο Προστασίας Ανηλίκων της Υποδιεύθυνσης Ασφάλειας Λάρισας πραγματοποιεί ενημερωτικές εκδηλώσεις σε Γυμνάσια και Λύκεια της πόλης, παρουσιάζοντας στους

μαθητές τους κινδύνους της βίας, του διαδικτυακού εκφοβισμού και της παραβατικής συμπεριφοράς. Μάλιστα, τον Φεβρουάριο του 2025 πραγματοποιήθηκε στη Λάρισα ημερίδα με θέμα τη βία και την παραβατικότητα ανηλίκων, στην οποία συμμετείχαν η Εισαγγελία Ανηλίκων, στελέχη της ΕΛ.ΑΣ. και ειδικοί επιστήμονες. Η διοργάνωση έγινε λόγω της αυξανόμενης ανησυχίας για το φαινόμενο. Παράλληλα, το Κέντρο Κοινότητας του Δήμου Λαρισαίων οργανώνει ομιλίες, σεμινάρια και εργαστήρια που απευθύνονται τόσο σε εκπαιδευτικούς όσο και σε γονείς, με στόχο την έγκαιρη αναγνώριση προβληματικών συμπεριφορών και την ενίσχυση της συνεργασίας οικογένειας και σχολείου. Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι η πρόληψη παραμένει το σημαντικότερο εργαλείο αντιμετώπισης του φαινομένου, ιδιαίτερα στις μικρότερες ηλικίες.

Ενίσχυση της αστυνόμευσης

Παράλληλα με τις προληπτικές δράσεις, η Ελληνική Αστυνομία έχει αυξήσει την παρουσία της σε περιοχές όπου παρατηρούνται συχνά συγκεντρώσεις ανηλίκων. Οι περιπολίες έχουν ενταθεί σε πλατείες, πάρκα και σημεία γύρω από σχολικά συγκροτήματα που χαρακτηρίζονται ως περιοχές αυξημένου κινδύνου.

Στόχος είναι τόσο η αποτροπή νέων επεισοδίων όσο και η άμεση επέμβαση σε περιπτώσεις που εκδηλώνονται συγκρούσεις μεταξύ ομάδων νεαρών.

Ο ρόλος των κοινωνικών υπηρεσιών

Σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση της ανήλικης παραβατικότητας διαδραματίζουν και οι κοινωνικές υπηρεσίες των δικαστηρίων. Οι επιμελητές ανηλίκων συντάσσουν κοινωνικές εκθέσεις για κάθε υπόθεση, αξιολογώντας το οικογενειακό περιβάλλον, τις κοινωνικές συνθήκες και τις ανάγκες του ανηλίκου. Στόχος παραμένει, όπου αυτό είναι εφικτό, η εφαρμογή αναμορφωτικών και θεραπευτικών μέτρων αντί της τιμωρητικής αντιμετώπισης, ιδιαίτερα στις μικρότερες ηλικίες.

Αυστηρότερο το νομικό πλαίσιο

Η Πολιτεία έχει προχωρήσει τα τελευταία χρόνια σε αυστηροποίηση της νομοθεσίας, δίνοντας ιδιαίτερη

έμφαση και στην ευθύνη των γονέων. Σύμφωνα με το άρθρο 360 του Ποινικού Κώδικα περί παραμέλησης εποπτείας ανηλίκου, γονέας ή κηδεμόνας που παραλείπει να αποτρέψει τον ανήλικο από την τέλεση αξιόποινης πράξης μπορεί να διωχθεί ποινικά. Η βασική ποινή πρόβλεπεί φυλάκιση έως ένα έτος, ενώ όταν υπεύθυνος είναι ο ίδιος ο γονέας η ποινή μπορεί να φθάσει έως και τα τρία έτη, συνοδευόμενη από χρηματική ποινή. Σε περιπτώσεις ιδιαίτερα σοβαρών εγκλημάτων, όπως βαριές σωματικές βλάβες ή κακουργηματικές πράξεις, προβλέπεται ακόμη αυστηρότερη ποινική μεταχείριση.

Πώς αντιμετωπίζονται οι ανήλικοι δράστες

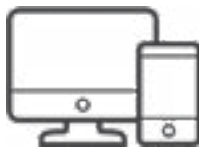
Το ελληνικό δίκαιο διαφοροποιεί την ποινική μεταχείριση ανάλογα με την ηλικία του δράστη. Για ανήλικους κάτω των 15 ετών προβλέπονται αποκλειστικά αναμορφωτικά μέτρα, όπως επίπληξη, ανάθεση της εποπτείας σε επιμελητές ανηλίκων ή συμμετοχή σε κοινωνικές δράσεις. Αντίθετα, για ανηλικούς άνω των 15 ετών που εμπλέκονται σε σοβαρά κακουργήματα, όπως ληστείες με χρήση όπλων ή βαριές σωματικές βλάβες, η νομοθεσία επιτρέπει πλέον στα δικαστήρια να διατάξουν τον περιορισμό τους σε Ειδικά Καταστήματα Κράτησης Νέων.

Ένα σύνθετο κοινωνικό φαινόμενο

Η εγκληματικότητα των ανηλίκων στη Λάρισα αποτυπώνει μια πραγματικότητα που δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί αποκλειστικά με την καταστολή. Η αύξηση της βίας, η δράση οργανωμένων ομάδων, η εμπλοκή ολοένα μικρότερων παιδιών και η χρήση επικίνδυνων αντικειμένων συνθέτουν ένα σύνθετο κοινωνικό φαινόμενο, το οποίο απαιτεί συντονισμένη παρέμβαση από την Πολιτεία, την οικογένεια, το σχολείο, τις κοινωνικές υπηρεσίες και τις δικωτικές αρχές. Η ενίσχυση της πρόληψης, η έγκαιρη παρέμβαση στις πρώτες ενδείξεις παραβατικής συμπεριφοράς και η ουσιαστική στήριξη των οικογενειών αποτελούν κρίσιμες προϋποθέσεις ώστε να ανακοπεί η ανοδική πορεία ενός προβλήματος που απασχολεί ολοένα περισσότερο τη Λάρισα και συνολικά τη χώρα.



FORMedia.gr
ΑΜΕΣΗ
ΕΓΚΥΡΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

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 Κοκόση.

🕒 22:00

15

Τετάρτη
Φάρσαλα | Αρχαιολογική Συλλογή Φαρσάλων
Επετειακή Μουσική Βραδιά για τον Ένα Χρόνο Λειτουργίας της Αρχαιολογικής Συλλογής Φαρσάλων
«Ηχοι 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 ΦΙΛΜ
«Τζένη – Τζένη»

🕒 22:00

04

Τρίτη
Χαλκιάδες | Πλατεία Κοινότητας
Αφιέρωμα στη Χρυσή Εποχή της ΦΙΝΟΣ ΦΙΛΜ
«Ούτε Γάτα – Ούτε Ζημιά»

🕒 22:00

11

Τρίτη
Φάρσαλα | Εξωτερικός Χώρος Πολιτιστικού Κέντρου
Παιδική Σκηνή της Κάμμεν Ρουγγέρη
«ΠΟΛΥΑΝΝΑ»

🕒 21:30

12

Τετάρτη
Ευυδρία | Πλατεία Κοινότητας
Αφιέρωμα στη Χρυσή Εποχή της ΦΙΝΟΣ ΦΙΛΜ
«Υπάρχει και Φιλότιμο»

🕒 22:00

13

Πέμπτη
Δίλοφο, Πλατεία Κοινότητας
Παιδική Θεατρική παράσταση
«Τα Κάναμε Θάλασσα»

🕒 21:00

15

Σάββατο
Φάρσαλα | Χώρος Εμποροπανήγυρης
Παραδοσιακή Μουσική Βραδιά με τον Δημήτρη Κατζήμηλη και την Ορχήστρα του

🕒 22:00

18

Τρίτη
Φάρσαλα | Χώρος Εμποροπανήγυρης
Διαδραστικός Κινηματογράφος για Παιδιά
«Αθάνατο Ελληνικό Καλοκαίρι»

🕒 21:00

19

Τετάρτη
Νορθέα | 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 ΦΙΛΜ
«Τα Κάναμε Θάλασσα»

🕒 21:00

31

Δευτέρα
Φάρσαλα | Πλατεία Βράχων
Παιδική Θεατρική Παράσταση
«Τα Κάναμε Θάλασσα»

🕒 21:00

Γ' ΕΘΝΙΚΗ

Η Λάρισα επιστρέφει δυναμικά

Κοινό όραμα για Ανθούπολη, ΠΟ Ελασσόνας και Ηρακλή Λάρισας

Σελ. 41

ΝΟΛ

Το πόλο στη Θεσσαλία και ο ρόλος του ΝΟΛ

Το άθλημα γνωρίζει σταθερή ανάπτυξη, παρά τις δυσκολίες

Σελ. 38-39

Ο ΑΟ ΤΡΙΚΑΛΑ ΧΤΙΖΕΙ ΤΟ ΑΥΡΙΟ

Με Νίκο Μπαδήμα στον πάγκο της ομάδας

Η κατάκτηση του Κυπέλλου Ερασιτεχνών Ελλάδας αποτέλεσε την κορυφαία στιγμή της σύγχρονης διαδρομής της ομάδας

Σελ. 43

sport

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΤΕΡΓΙΟΥ

Γνώρισα τον εαυτό μου μέσα από το πόλο

“Αξίζει τα μικρά παιδιά να δοκιμάσουν να ασχοληθούν με το πόλο”

Ο κόσμος μάς δίνει κίνητρο, ελπίδα και μια δόση υπερηφάνειας ότι έρχονται να μας δούνε και να εκτιμήσουν τον αγώνα μας και την προσπάθειά μας

Σελ. 36-37

Αντιμετωπίζοντας συνεχώς τις κορυφαίες σχολές υδατοσφαίρισης, οι Έλληνες αθλητές και αθλήτριες αποκτούν πολύτιμες εμπειρίες, εξελίσσονται τεχνικά και ψυχολογικά και διατηρούν υψηλό επίπεδο απόδοσης

Το ελληνικό πόλο στην παγκόσμια ελίτ

Οι επιτυχίες των εθνικών ομάδων και ο ανταγωνισμός με τις κορυφαίες δυνάμεις του κόσμου



Η υδατοσφαίριση (πόλο) αποτελεί ένα από τα πιο επιτυχημένα ομαδικά αθλήματα της Ελλάδας. Οι εθνικές ομάδες ανδρών και γυναικών έχουν καταφέρει να καθιερωθούν ανάμεσα στις κορυφαίες δυνάμεις του κόσμου, κατακτώντας μετάλλια σε Ολυμπιακούς Αγώνες, Παγκόσμια και Ευρωπαϊκά Πρωταθλήματα, καθώς και σε άλλες μεγάλες διεθνείς διοργανώσεις. Οι επιτυχίες αυτές δεν αποτελούν τυχαία γεγονότα, αλλά αποτέλεσμα μακροχρόνιας δουλειάς, σωστής οργάνωσης, υψηλού επιπέδου προπονητικής και της συνεχούς ανάδειξης σπουδαίων αθλητών και αθλητριών. Παράλληλα, η Ελλάδα έχει αναπτύξει έντονο αγωνιστικό ανταγωνισμό με παραδοσιακές υπερδυνάμεις της υδατοσφαίρισης, όπως η Σερβία, η Κροατία, η Ουγγαρία, η Ιταλία, η Ισπανία και οι Ηνωμένες Πολιτείες.

Η πορεία της εθνικής ομάδας ανδρών
Η εθνική ομάδα ανδρών γνώρισε σημαντική πρόοδο από τη δεκαετία του 1990 και έπειτα, όταν άρχισε να συμμετέχει σταθερά στις κορυφαίες διεθνείς διοργανώσεις. Η μεγαλύτερη στιγμή στην ιστορία της σημειώθηκε στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Τόκιο το 2021, όπου κατέκτησε το ασημένιο μετάλλιο, πραγματοποιώντας εξαιρετικές εμφανίσεις απέναντι στις ισχυρότερες ομάδες του κόσμου. Η πορεία αυτή ανέδειξε την Ελλάδα σε μία από τις κορυφαίες δυνάμεις του παγκόσμιου πόλο και απέδειξε ότι μπορεί να διεκδικεί την κορυφή σε κάθε μεγάλη διοργάνωση. Εκτός από την ολυμπιακή επιτυχία, η εθνική ανδρών έχει κατακτήσει μετάλλια σε Παγκόσμια και Ευρωπαϊκά Πρωταθλήματα, καθώς και στο Παγκόσμιο Κύπελλο, επιβεβαιώνον

τας τη σταθερή παρουσία της στην ελίτ της υδατοσφαίρισης. Η αγωνιστική της φιλοσοφία βασίζεται στην οργανωμένη άμυνα, στη γρήγορη κυκλοφορία της μπάλας και στην αξιοποίηση του ομαδικού πνεύματος, στοιχεία που τη βοήθησαν να ανταγωνιστεί αντιπάλους με μεγαλύτερη παράδοση στο άθλημα. Όλοι οι πρόσφατοι τίτλοι: Χάλκινο μετάλλιο στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Υγρού Στίβου 2025. Χάλκινο μετάλλιο στο Παγκόσμιο Κύπελλο Υδατοσφαίρισης 2025. Χάλκινο μετάλλιο στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Υγρού Στίβου 2023. Ασημένιο μετάλλιο στους Θερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες 2020. Η πορεία της εθνικής ομάδας γυναικών Η εθνική ομάδα γυναικών έχει επίσης γράψει λαμπρές σελίδες στην ιστορία του ελληνικού αθλητισμού. Η σημαντικότερη επιτυχία της ήρθε το 2011, όταν κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα, νικώντας στον τελικό την Κίνα και αποδεικνύοντας ότι η Ελλάδα μπορούσε να φτάσει στην κορυφή του κόσμου. Η κατάκτηση αυτή αποτέλεσε ιστορικό ορόσημο για το ελληνικό πόλο και ενίσχυσε ακόμη περισσότερο τη δημοτικότητα του αθλήματος στη χώρα. Επιπλέον, η εθνική γυναικών έχει κατακτήσει μετάλλια σε Ευρωπαϊκά Πρωταθλήματα, στο Παγκόσμιο Κύπελλο και στο World League, ενώ έχει διακριθεί και σε Ολυμπιακούς Αγώνες, κατακτώντας το ασημένιο μετάλλιο στην Αθήνα το 2004. Η σταθερή παρουσία της στις κορυφαίες διοργανώσεις αποδεικνύει ότι η επιτυχία του 2011 δεν ήταν συγκυριακή, αλλά αποτέλεσμα συνεχούς εξέλιξης και υψηλού επιπέδου προετοιμασίας. Όλοι οι πρόσφατοι τίτλοι: Χρυσό μετάλλιο στο Παγκόσμιο Κύπελλο Υδατοσφαίρισης 2025, όπου η Ελλάδα κατέκτησε

στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Υδατοσφαίρισης 2024. Χάλκινο μετάλλιο στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Υγρού Στίβου 2024. Χρυσό μετάλλιο στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Υγρού Στίβου 2011 (η σημαντικότερη επιτυχία στην ιστορία της ομάδας).

Ο ανταγωνισμός με τις μεγάλες δυνάμεις του παγκόσμιου πόλο

Η πορεία των ελληνικών εθνικών ομάδων χαρακτηρίζεται από έντονο ανταγωνισμό με χώρες που κυριαρχούν παραδοσιακά στην υδατοσφαίριση. Η Σερβία θεωρείται μία από τις ισχυρότερες ομάδες όλων των εποχών, διαθέτοντας σπουδαία τεχνική κατάρτιση, πειθαρχία και μεγάλη εμπειρία. Οι αναμετρήσεις Ελλάδας-Σερβίας είναι συνήθως ιδιαίτερα απαιτητικές, με υψηλό αγωνιστικό επίπεδο και μικρές διαφορές στο τελικό αποτέλεσμα. Εξίσου σημαντικός είναι ο ανταγωνισμός με την Κροατία, η οποία διαθέτει μεγάλη παράδοση στο άθλημα και έχει κατακτήσει πολλούς διεθνείς τίτλους. Οι αγώνες μεταξύ Ελλάδας και Κροατίας χαρακτηρίζονται από ένταση, δυνατές μονομαχίες και υψηλή τακτική. Η Ουγγαρία αποτελεί μία από τις ιστορικότερες δυνάμεις της υδατοσφαίρισης, έχοντας κατακτήσει πολυάριθμα Ολυμπιακά και παγκόσμια μετάλλια. Κάθε αναμέτρηση με την ελληνική ομάδα αποτελεί σημαντική πρόκληση, καθώς οι Ούγγροι διακρίνονται για την τεχνική τους, τη φυσική δύναμη και την εμπειρία τους. Παράλληλα, η Ιταλία και η Ισπανία συγκαταλέγονται στις πιο σταθερές ευρωπαϊκές δυνάμεις. Οι αγώνες με αυτές τις ομάδες κρίνονται συχνά ως λεπτομέρειες και αποτελούν πραγματικές δοκιμασίες για την ελληνική ομάδα. Στις γυναίκες, ιδιαίτερα έντονος είναι και ο ανταγωνισμός με τις

Με συνεχείς διακρίσεις σε κορυφαίες διεθνείς διοργανώσεις, έχουν αποδείξει ότι μπορούν να ανταγωνίζονται ισότιμα τις μεγαλύτερες δυνάμεις του κόσμου

Η συστηματική δουλειά των προπονητών, η βελτίωση των αθλητικών εγκαταστάσεων και η έμφαση στις ακαδημίες συνέβαλαν καθοριστικά στη διατήρηση της ανταγωνιστικότητας του ελληνικού πόλο



Ηνωμένες Πολιτείες, οι οποίες κυριάρχησαν επί σειρά ετών στο παγκόσμιο πόλο, καθώς και με την Ισπανία και την Ολλανδία, που διαθέτουν εξαιρετικά ανταγωνιστικά σύνολα. Ο έντονος αυτός ανταγωνισμός έχει συμβάλει σημαντικά στη βελτίωση των ελληνικών ομάδων. Αντιμετωπίζοντας συνεχώς τις κορυφαίες σχολές υδατοσφαίρισης, οι Έλληνες αθλητές και αθλήτριες αποκτούν πολύτιμες εμπειρίες, εξελίσσονται τεχνικά και ψυχολογικά και διατηρούν υψηλό επίπεδο απόδοσης.

Οι σημαντικότεροι πολίστες της εθνικής ομάδας ανδρών

Η επιτυχία της εθνικής ομάδας ανδρών οφείλεται σε μια σειρά κορυφαίων αθλητών που άφησαν το αποτύπωμά τους στο ελληνικό πόλο. Ανάμεσά τους ξεχωρίζει ο Γιώργος Αφρουδάκης, ένας από τους σημαντικότερους Έλληνες πολίστες όλων των εποχών και επί χρόνια αρχηγός της εθνικής ομάδας. Με την εμπειρία, την αγωνιστικότητα και την ηγετική του παρουσία συνέβαλε στην καθιέρωση της Ελλάδας στις κορυφαίες ευρωπαϊκές ομάδες. Ιδιαίτερα σημαντική είναι και η προσφορά του Φίλιππου Καραμπέτσου, ενός από τους κορυφαίους τερματοφύλακες της προσωπικότητας αποτέλεσε σημείο αναφοράς για πολλά χρόνια. Η Αντιγόνη Ρουμπέση υπήρξε αρχηγός της εθνικής ομάδας και από τις σημαντικότερες προσωπικότητες του ελληνικού γυναικείου πόλο, συμβάλλοντας τόσο στο ασημένιο μετάλλιο των Ολυμπιακών Αγώνων του 2004 όσο και στην παγκόσμια επιτυχία του 2011. Εξαιρετική υπήρξε και η προσφορά της Χριστίνας Τσουκαλά, της Ελευθερίας Ψούνη, της Αγγελικής Γερόλυμου, της Βάσως Πλευρίτου, της Ελευθερίας Πλευρίτου, της Μαργαρίτας Πλευρίτου, της Ξενίας Τσιβίδου, καθώς και της τερματοφύλακα Χρυσής Διαμαντοπούλου, που με τις εμφανίσεις της έχει συμβάλει σημαντικά στις πρόσφατες διεθνείς επιτυχίες της Ελλάδας. Οι αθλήτριες αυτές συνδύασαν τεχνική, πειθαρχία και αγωνιστικό πάθος, διατηρώντας την Ελλάδα ανάμεσα στις κορυφαίες ομάδες του κόσμου.

Οι σημαντικότερες πολιτίστες της εθνικής ομάδας γυναικών

Η εθνική ομάδα γυναικών στηρίχθηκε επίσης σε αθλήτριες υψηλού επιπέδου. Η Αλεξάνδρα Ασημάκη υπήρξε μία από τις κορυφαίες φουνταρίστες στον κόσμο και βασική πρωταγωνίστρια στην κατάκτηση του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος το 2011. Με τη δύναμη, την τεχνική και την αγωνιστική της προσωπικότητα αποτέλεσε σημείο αναφοράς για πολλά χρόνια. Η Αντιγόνη Ρουμπέση υπήρξε αρχηγός της εθνικής ομάδας και από τις σημαντικότερες προσωπικότητες του ελληνικού γυναικείου πόλο, συμβάλλοντας τόσο στο ασημένιο μετάλλιο των Ολυμπιακών Αγώνων του 2004 όσο και στην παγκόσμια επιτυχία του 2011. Εξαιρετική υπήρξε και η προσφορά της Χριστίνας Τσουκαλά, της Ελευθερίας Ψούνη, της Αγγελικής Γερόλυμου, της Βάσως Πλευρίτου, της Ελευθερίας Πλευρίτου, της Μαργαρίτας Πλευρίτου, της Ξενίας Τσιβίδου, καθώς και της τερματοφύλακα Χρυσής Διαμαντοπούλου, που με τις εμφανίσεις της έχει συμβάλει σημαντικά στις πρόσφατες διεθνείς επιτυχίες της Ελλάδας. Οι αθλήτριες αυτές συνδύασαν τεχνική, πειθαρχία και αγωνιστικό πάθος, διατηρώντας την Ελλάδα ανάμεσα στις κορυφαίες ομάδες του κόσμου.

Παράγοντες που οδήγησαν στις επιτυχίες

Η επιτυχία των ελληνικών εθνικών ομάδων δεν οφείλεται μόνο στο ταλέντο των αθλητών, αλλά και στην ανάπτυξη ισχυρών συλλόγων που καλλιεργούν νέους αθλητές. Οι ελληνικοί σύλλογοι έχουν διακριθεί επανειλημμένα στις ευρωπαϊκές διοργανώσεις, προσφέροντας στους διεθνείς παίκτες υψηλού επιπέδου αγωνιστικές εμπειρίες. Παράλληλα, η συστηματική δουλειά των προπονητών, η βελτίωση των αθλητικών εγκαταστάσεων και η έμφαση στις ακαδημίες συνέβαλαν καθοριστικά στη διατήρηση της ανταγωνιστικότητας του ελληνικού πόλο. Επιπλέον, το ομαδικό πνεύμα αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα των ελληνικών ομάδων. Σε αντίθεση με άλλες χώρες που στηρίζονται περισσότερο με μεμονωμένους αστέρες, η Ελλάδα έχει καταφέρει να δημιουργήσει σύνολα με εξαιρετική συνοχή, αλληλοκάλυψη και αγωνιστική πειθαρχία. Οι εθνικές ομάδες υδατοσφαίρισης της Ελλάδας αποτελούν ένα από τα μεγαλύτερα κεφάλαια του ελληνικού αθλητισμού. Με συνεχείς διακρίσεις σε κορυφαίες διεθνείς διοργανώσεις, έχουν αποδείξει ότι μπορούν να ανταγωνίζονται ισότιμα τις μεγαλύτερες δυνάμεις του κόσμου, όπως η Σερβία, η Κροατία, η Ουγγαρία, η Ιταλία, η Ισπανία και οι Ηνωμένες Πολιτείες. Οι σπουδαίοι πολίστες και πολίτιστες που φόρεσαν το εθνόσημο συνέβαλαν καθοριστικά στη δημιουργία μιας ισχυρής αγωνιστικής παράδοσης, εμπνέοντας τις νεότερες γενιές να ασχοληθούν με το άθλημα. Οι επιτυχίες αυτές αποτελούν αποτέλεσμα συστηματικής προσπάθειας, συνεργασίας και υψηλού επιπέδου προετοιμασίας και δείχνουν ότι η Ελλάδα θα συνεχίσει να πρωταγωνιστεί στο διεθνές πόλο και τα επόμενα χρόνια.

Γράφει
η **Λόλα**
Γάτσιου

REPORTAZ
AMΕΣΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΘΕΣΣΑΛΙΑ
FORMedia.gr



Αξίζει τα μικρά παιδιά να δοκιμάσουν να ασχοληθούν με το πόλο και φυσικά να μην απογοητευτούνται στο ξεκίνημά τους, καθώς το νερό είναι ένα στοιχείο άγνωστο για τον άνθρωπο στην πρώτη επαφή. Ο ΝΟΛ να γίνει μια υπολογίσιμη δύναμη πανελλήνια και να μην υπάρχουν σκαμπανεβάσματα στην πορεία του, καθώς ο κόσμος της Λάρισας στηρίζει τις ομάδες της πόλης

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΤΕΡΓΙΟΥ

Γνώρισα τον εαυτό μου μέσα από το πόλο

«Έχει φέρει πάρα πολλούς και μεγάλους τίτλους στη χώρα μας»

Ο κόσμος μάς δίνει κίνητρο, ελπίδα και μια δόση υπερηφάνειας ότι έρχονται να μας δούνε και να εκτιμήσουν τον αγώνα μας και την προσπάθειά μας

Συνέντευξη
στη **Λόλα**
Γάτσιου

Ο Δημήτρης Στεργίου αθλητής της ομάδας πόλο του ΝΟΛ μιλώντας στην «Πολιτεία Θεσσαλών» θυμάται ότι η ενασχόλησή του με την υδατοσφαίριση ξεκίνησε από πολύ μικρή ηλικία, με αφορμή τον μεγαλύτερο αδελφό του και την παρότρυνση της μητέρας του να ασχοληθεί με το κολύμπι. Αρχικά ξεκίνησε με την κολύμβηση και στη συνέχεια συνδύασε το άθλημα με την υδατοσφαίριση, την οποία αγάπησε χάρη στο ομαδικό πνεύμα και τη δυναμική της συμμετοχής με την μπάλα. Αναφερόμενος στην πορεία του ΝΟ Λάρισας, τονίζει πως η άνοδος στην Α1 αποτέλεσε επιστέγασμα μιας πολυετούς προσπάθειας που στηρίχθηκε αποκλειστικά σε Θεσσαλούς αθλητές. Παρότι η ομάδα δεν κατάφερε να παραμείνει στην κατηγορία, θεωρεί πως το σημαντικότερο δίδαγμα ήταν η επιμονή και η συνεχής προσπάθεια, ανεξάρτητα από τις δυσκολίες ή το αποτέλεσμα. Για τη νέα αγωνιστική περίοδο επισημαίνει ότι ακόμη δεν έχουν ληφθεί οριστικές αποφάσεις για τους στόχους της ομάδας, καθώς αναμένονται οι συζητήσεις με τη διοίκηση.

Ως σημαντικότερες στιγμές της περασμένης σεζόν ξεχωρίζει τις αναμετρήσεις απέναντι σε κορυφαίες ομάδες της ελληνικής υδατοσφαίρισης, καθώς αποτέλεσαν μοναδικές εμπειρίες που πρόσφεραν πολύτιμες γνώσεις και αγωνιστικά ερεθίσματα. Παράλληλα, υπογραμμίζει τη μεγάλη σημασία της παρουσίας των φιλάθλων, οι οποίοι ενισχύουν το ηθικό των αθλητών και συμβάλλουν στην προβολή του αθλήματος.

Σε προσωπικό επίπεδο, θεωρεί ότι η συμμετοχή στην Α1 τον βοήθησε να εξελιχθεί στην αντίληψη του παιχνιδιού, στη δύναμη και στη λήψη γρήγορων αποφάσεων, επισημαίνοντας πως η συνεχής δουλειά αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη βελτίωσή του. Την πίεση των κρίσιμων στιγμών τη διαχειρίζεται με τη βοήθεια του προπονητή και την εμπιστοσύνη στους συμπαίκτες του, ενώ χαρακτηρίζει τη χημεία μεταξύ των παικτών θεμελιώδη παράγοντα για την επιτυχία κάθε ομάδας.

Τέλος, επισημαίνει και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι Έλληνες πολίστες, καθώς το άθλημα δεν προσφέρει τις απαραίτητες επαγγελματικές προοπτικές και οι περισσότεροι αθλητές αναγκάζονται να συνδυάζουν την προπόνηση με εργασία, ιδιαίτερα στην επαρχία. Παρόλα αυτά, δηλώνει πως θα επέλεγε ξανά την υδατοσφαίριση, αφού του έχει προσφέρει σημαντικές εμπειρίες, προσωπική εξέλιξη και φιλίες ζωής. Κλείνοντας, εκφράζει την επιθυμία του να καθιερωθεί ο ΝΟ Λάρισας ως σταθερή δύναμη στο ελληνικό πόλο και προτρέπει τα παιδιά να δοκιμάσουν το άθλημα με υπομονή, επιμονή και αγάπη για την προσπάθεια.

Δημήτρη, πώς ξεκίνησε η ενασχόλησή σου με

Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail



(ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ)
Ο Στεργίου Δημήτρης, αθλητής του ΝΟΛ, γεννήθηκε στη Λάρισα στις 20 Απριλίου 2020 και τελειώνει τις σπουδές του στο Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Βόλου. Έχει εργαστεί ως ναυαγοσώστης στο κολυμβητήριο της Νέα Πολιτείας το καλοκαίρι του 2019, ενώ έχει παίξει και στην ομάδα ΟΥΚ Βόλου. Σήμερα εργάζεται σε εταιρία της Λάρισας και παίζει στον ΝΟΛ μαζί με τον μεγαλύτερο αδελφό του Γιώργο Στεργίου



την υδατοσφαίριση και τι ήταν αυτό που σε κέρδισε στο άθλημα;
Η ενασχόλησή μου με το άθλημα ξεκίνησε σε μικρή ηλικία, γύρω στα 7, πηγαίνοντας κολυμβητήριο λόγω του μεγάλου μου αδερφού Γιώργου και κυρίως λόγω της μητέρας μου που μου δώθηκε να γραφτούμε στο κολυμβητήριο. Πρώτα στη μικρή πισίνα κι έπειτα κολύμβηση και water polo μαζί! Αυτό που με κέρδισε στο πόλο ήταν το ομαδικό πνεύμα και η ενασχόληση με την μπάλα, καθώς γινόταν ακόμα πιο ενδιαφέρον με τον καιρό...

Η επιστροφή του ΝΟΛ στην Α1 μετά από 13 χρόνια ήταν μια μεγάλη επιτυχία, όμως η ομάδα δεν κατάφερε να παραμείνει στην κατηγορία. Ποιο θεωρείς ότι ήταν το μεγαλύτερο μάθημα που πήρατε από αυτή τη χρονιά;
Η ομάδα μας έκανε μια σταθερή πορεία τα τελευταία χρόνια και χτίσαμε κάτι πολύ όμορφο και καλό, καταφέραμε και ανεβήκαμε στην Πρώτη κατηγορία (με Θεσσαλούς παίκτες μόνο) τη χρονιά 2023-2024. Μείναμε μια χρονιά στην πρώτη κατηγορία Α1 (24-2'5), αλλά δυστυχώς φέτος τα πράγματα άλλαξαν και δεν καταφέραμε να παραμείνουμε στη μεγάλη κατηγορία, καθώς και ομάδες που έπεφταν ήταν 4 και όκι 2 όπως τις άλλες χρονιές. Το μεγαλύτερο μάθημα που πήρα ήταν ότι ποτέ δεν πρέπει να τα παραιτάς και να αγωνίζεσαι πάντα για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα ό,τι και αν είναι αυτό...

Η νέα αγωνιστική περίοδος ξεκινά επομένως με υψηλές απαιτήσεις. Στόχος σας είναι η άνοδος-επιστροφή στη μεγάλη κατηγορία;
Αυτή την ερώτηση δεν μπορώ ακόμα να σας την απαντήσω με σιγουριά καθώς, η χρονιά τώρα κλείνει και οι προπονήσεις σταματάνε τον Ιούλιο. Σίγουρα όμως περιμένουμε ενημέρωση και συζήτηση με τον πρόεδρο της ομάδας για τις βλέψεις που έχει σε προσωπικό και ομαδικό επίπεδο.

Υπήρξε κάποιο παιχνίδι την περασμένη σεζόν που θεωρείς σημείο αναφοράς για την ομάδα και γιατί;
Σημείο αναφοράς για την ομάδα μας ήταν σίγουρα τα ματς με τις μεγάλες ομάδες, όπως Ολυμπιακός, Απόλλων Σμύρνης, ΠΑΟΚ, κ.λπ., καθώς όταν παίζεις αντίπαλος με τέτοιους παίκτες και ομάδες πρέπει να αισθάνεσαι τυχερός, να το απολαμβάνεις στο μέγιστο και να παίρνεις ότι καλύτερο μπορείς σαν εμπειρία και γνώση!

Πόσο σημαντικό ρόλο παίζει ο κόσμος στις προσπάθειες της ομάδας; Θα ήθελες να έχετε περισσότερους φιλάθλους στο πλευρό σας;
Εννοείται ότι παίζει πολύ σημαντικό ρόλο ο κόσμος! Μας δίνει κίνητρο, ελπίδα και μια δόση υπερηφάνειας ότι έρχονται να μας δούνε και να εκτιμήσουν τον αγώνα μας και την προσπάθειά μας. Επιπλέον χαίρεσαι καθώς νιώθεις ότι κάνεις το άθλημα περισσότερο γνωστό στο ευρύ κοινό κι ελπίζεις σε μια μεγαλύτερη. Πέρυσι αυτό πήγε καλά και στα ματς είχαμε στις κερκίδες πολύ κόσμο, όμως φέτος δυστυχώς ήταν λίγο διαφορετικά τα πράγματα...

Σε προσωπικό επίπεδο, αγωνίζεσαι ως περιφερειακός, σε ποιο κομμάτι του παιχνιδιού σου πιστεύεις ότι έχεις εξελιχθεί περισσότερο τα τελευταία χρόνια;
Θεωρώ πως η προπόνηση της Α1 σε ανεβάζει επίπεδο, καθώς και ο αγωνιστικός ρυθμός της χρονιάς, γιατί κάθε Σάββατο έχεις αγώνα. Σίγουρα με βελτίωσε στην αντίληψη, τη δύναμη και φυσικά στις γρήγορες αποφάσεις. Όλα όμως προϋποθέτουν δουλειά, και για να γίνεις καλύτερος η δουλειά δεν πρέπει σταματάει ποτέ!

Πώς διαχειρίζεσαι την πίεση όταν ένα παιχνίδι κρίνεται στις τελευταίες επιθέσεις;
Η διαχείριση είναι κάτι δύσκολο μέσα στο παιχνίδι, αλλά γι' αυτό υπάρχει ο προπονητής, για να τον ακούμε και να μας καθοδηγεί. Σημαντικοί είναι και οι συμπαίκτες, από αυτούς παίρνω πάντα δύναμη για να παίρνω τις σωστές αποφάσεις για το καλό όλης της ομάδας!

Πόσο σημαντική είναι η χημεία μεταξύ των παικτών σε μια ομάδα υδατοσφαίρισης;
Η χημεία μεταξύ των παικτών στο άθλημα του πόλο, όπως και σε όλα τα ομαδικά αθλήματα, είναι από τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά μιας ομάδας. Όσο καλύτερα γνωρίζεις και νιώθεις τον συμπαίκτη σου, τόσο καλύτερα είναι και τα αποτελέσματα για την ομάδα.

Ποιες είναι οι μεγαλύτερες δυσκολίες που αντιμετωπίζει σήμερα ένας αθλητής της υδατοσφαίρισης στην Ελλάδα; Πόσο δύσκολο είναι να συνδυάζεις τις αγωνιστικές υποχρεώσεις με την προσωπική ή επαγγελματική σου ζωή;
Δυστυχώς η πρώτη κατηγορία στο άθλημα της υδατοσφαίρισης δεν είναι ακόμα πλήρως αναγνωρισμένη επαγγελματικά πλήρως. Και μιλάμε για ένα άθλημα που έχει φέρει πάρα πολλούς και μεγάλους τίτλους στη χώρα μας. Για να παίζεις στην πρώτη κατηγορία χρειάζεται



να αφιερώνεις πολύ χρόνο και η κούραση είναι μεγάλη. Όμως αυτό δεν γίνεται, αν ταυτόχρονα κάνεις και μια δεύτερη δουλειά... Δυστυχώς δεν υπάρχουν οι κατάλληλοι πόροι, πόσο μάλλον στην επαρχία, για να στηριχτεί πλήρως αυτό, η αποκλειστική ενασχόληση του αθλητή με το πόλο. Το αποτέλεσμα είναι κάθε αθλητής να βάζει άλλες προτεραιότητες... Όσο για την προσωπική ζωή, πρέπει δίπλα σου να έχεις άτομα που να σε νιώθουν και να καταλαβαίνουν ότι πρέπει να λείπεις συχνά για αγωνιστικές υποχρεώσεις κι ότι δεν γίνεται να κάνεις προπονήσεις... όλα χρειάζονται μια ισορροπία!

Αν γυρνούσες τον χρόνο πίσω, θα επέλεγες ξανά την υδατοσφαίριση; Τι σου έχει προσφέρει μέχρι σήμερα το άθλημα;
Αν γυρνούσα τον χρόνο πίσω, πραγματικά δεν θα άλλαζα τίποτα! Θα το έκανα ξανά και ξανά... Είναι ένας χώρος που μου έχει δώσει πολλά! Εχω γνωρίσει τον εαυτό μου καλύτερα μέσα από την ενασχόλησή μου με την υδατοσφαίριση. Εχω νιώσει άπειρα συναισθήματα και ταυτόχρονα τα διαχειρίστηκα μόνος μου ή με τη βοήθεια των συμπαικτών μου, των προπονητών μου και των γονιών μου... Έχω κάνει άπειρες φιλίες και μάλιστα κάποιες φιλίες ζωής, όπως για παράδειγμα από τη γειτονική ομάδα του ΟΥΚ Βόλου, όπου έπαιζα δύο χρονιές στην Α1... Γενικά μόνο καλά μπορεί να σου προσφέρει ένα τέτοιο περιβάλλον!

Κλείνοντας, ποιο είναι το όνειρο που θέλεις να πραγματοποιήσεις με τον ΝΟ Λάρισας και ποιο μήνυμα θα ήθελες να στείλεις στα παιδιά που σκέφτονται να ακολουθήσουν το άθλημα;
Το όνειρό μου με τον ΝΟΛ είναι να γίνει μια υπολογίσιμη δύναμη πανελλήνια και να μην υπάρχουν σκαμπανεβάσματα στην πορεία του, καθώς ο κόσμος της Λάρισας στηρίζει τις ομάδες της πόλης. Υπάρχουν εγκαταστάσεις και όρεξη, καθώς βλέπουμε ότι στην πόλη μας συνέχεια φιλοξενούνται τουρνουά υδατοσφαίρισης στο κολυμβητήριο της Νέας Πολιτείας. Το μήνυμα που θέλω να στείλω στα μικρά παιδιά είναι ότι αξίζει να δοκιμάσουν να ασχοληθούν με το πόλο και φυσικά να μην απογοητευτούνται στο ξεκίνημά τους, καθώς το νερό είναι ένα στοιχείο άγνωστο για τον άνθρωπο στην πρώτη επαφή... Όλα θέλουν τον χρόνο τους, πολλή δουλειά, υπομονή και επιμονή γιατί τίποτα δεν κατακτάται εύκολα!



Οι επιτυχίες των εθνικών ομάδων (ανδρών και γυναικών) λειτούργησαν ως επιπλέον κίνητρο, αυξάνοντας τη συμμετοχή παιδιών στις ακαδημίες και δημιουργώντας μια νέα γενιά αθλητών. Το πόλο στη Θεσσαλία βρίσκεται σε τροχιά ανάπτυξης, στηριζόμενο κυρίως στη συστηματική δουλειά των συλλόγων και των ανθρώπων που υπηρετούν τον υγρό στίβο

Το πόλο στη Θεσσαλία και ο ρόλος του ΝΟΛ

Το άθλημα γνωρίζει σταθερή ανάπτυξη, παρά τις δυσκολίες που σχετίζονται με τις αθλητικές υποδομές και τη χρηματοδότηση



Η υδατοσφαίριση(πόλο) αποτελεί ένα από τα πιο επιτυχημένα ομαδικά αθλήματα της Ελλάδας σε διεθνές επίπεδο. Οι διακρίσεις των εθνικών ομάδων έχουν συμβάλει σημαντικά στην αύξηση της δημοτικότητας του αθλήματος, ενώ ολόένα και περισσότερα παιδιά επιλέγουν να ασχοληθούν με το πόλο. Στη Θεσσαλία, μια περιφέρεια με ισχυρή αθλητική παράδοση, το άθλημα γνωρίζει σταθερή ανάπτυξη, παρά τις δυσκολίες που σχετίζονται με τις αθλητικές υποδομές και τη χρηματοδότηση.

Αν και η περιοχή δεν διαθέτει τον μεγάλο αριθμό συλλόγων που συναντά κανείς στην Αττική ή τη Θεσσαλονίκη, τα τελευταία χρόνια έχουν δημιουργηθεί αξιόλογες εστίες ανάπτυξης σε Λάρισα και Βόλο, με τον Ναυτικό Όμιλο Λάρισας (ΝΟΛ) να αποτελεί τον βασικό εκπρόσωπο της Θεσσαλίας στις εθνικές κατηγορίες.

Η πορεία του πόλο στη Θεσσαλία

Η ανάπτυξη της υδατοσφαίρισης στη Θεσσαλία συνδέεται άμεσα με τη λειτουργία σύγχρονων κολυμβητηρίων και τη δημιουργία οργανωμένων ακαδημιών. Για πολλά χρόνια η περιοχή υστερούσε σε εγκαταστάσεις συγκριτικά με άλλα μεγάλα αστικά κέντρα, γεγονός που περιόριζε την εξάπλωση του αθλήματος και την επιλογή του από τα μικρά παιδιά. Παρόλα αυτά, η παρουσία συλλόγων με οργανωμένη δουλειά στις μικρές ηλικίες επέτρεψε στο θεσσαλικό πόλο να αποκτήσει σταδιακά τη δική του ταυτότητα. Οι

επιτυχίες των εθνικών ομάδων (ανδρών και γυναικών) λειτούργησαν ως επιπλέον κίνητρο, αυξάνοντας τη συμμετοχή παιδιών στις ακαδημίες και δημιουργώντας μια νέα γενιά αθλητών.

ΝΟΛ

Ο ΝΟΛ αποτελεί αναμφίβολα τον σημαντικότερο εκπρόσωπο της Λάρισας και γενικότερα της Θεσσαλίας στην υδατοσφαίριση. Με πολυετή παρουσία στον υγρό στίβο, ο σύλλογος έχει επενδύσει σημαντικά στις ακαδημίες, αναπτύσσοντας αθλητές που στελεχώνουν τόσο τα αγωνιστικά τμήματα όσο και τις μικρές εθνικές ομάδες. Η φιλοσοφία του συλλόγου βασίζεται στην ανάπτυξη νέων αθλητών, δίνοντας έμφαση στη σωστή εκπαίδευση και στη σταδιακή εξέλιξη των παιδιών αθλητών του. Παράλληλα, ο ΝΟΛ έχει καταφέρει να διατηρεί ανταγωνιστική παρουσία στις εθνικές διοργανώσεις, αποτελώντας σημείο αναφοράς για την πόλη της Λάρισας.

Η συνεχής συμμετοχή σε πανελλήνια πρωταθλήματα ηλικιακών κατηγοριών αποδεικνύει ότι η δουλειά στις υποδομές αποδίδει καρπούς, δημιουργώντας τις προϋποθέσεις για ακόμη μεγαλύτερες επιτυχίες τα επόμενα χρόνια. Εκτός από τον ΝΟΛ, η Θεσσαλία εκπροσωπείται από συλλόγους της Μαγνησίας, οι οποίοι συμμετέχουν κυρίως στις εθνικές κατηγορίες και στα αναπτυξιακά πρωταθλήματα της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας Ελλάδας. Οι σημαντικότερες ομάδες είναι: **Βόλος/ΟΥΚ Βόλου**, που διατηρεί αγωνιστική παρουσία

στις εθνικές διοργανώσεις και συμμετέχει συστηματικά σε όλα σχεδόν τα ηλικιακά πρωταθλήματα της ΚΟΕ. **Νίκη Βόλου**, η οποία τα τελευταία χρόνια έχει αναπτύξει ιδιαίτερα τα τμήματα υποδομής της, συμμετέχοντας στα πανελλήνια πρωταθλήματα Παίδων, Εφήβων και μικρότερων ηλικιών. **ΟΕΑ/ΝΑΒ (Όμιλος Ερασιτεχνικής Άθλησης - Ναυτικός Αθλητικός Βόλου)**, που δραστηριοποιείται κυρίως στις αναπτυξιακές ηλικίες και συμβάλλει σημαντικά στη διάδοση του αθλήματος στην περιοχή. Στους κορυφαίους επαγγελματικούς ομίλους της Α1 Ανδρών και της Α1 Γυναικών δεν υπάρχει σήμερα σταθερή εκπροσώπηση θεσσαλικής ομάδας, μετά και τον φετινό υποβιβασμό του ΝΟΛ στη δεύτερη κατηγορία, γεγονός που αναδεικνύει τη δυσκολία ανταγωνισμού απέναντι στους ιστορικούς συλλόγους της Αθήνας, του Πειραιά και της Θεσσαλονίκης.

Οι δυσκολίες της περιφέρειας

Οι ομάδες της Θεσσαλίας καλούνται να αντιμετωπίσουν σημαντικές προκλήσεις, όπως το υψηλό κόστος μετακινήσεων για αγώνες σε όλη την Ελλάδα, την ανάγκη για περισσότερες ώρες προπόνησης στις πισίνες και την περιορισμένη οικονομική στήριξη, που αποτελούν και βασικά εμπόδια ανάπτυξης και εξέλιξης τους. Παράλληλα, η διατήρηση έμπειρων προπονητών και η συνεχής ανανέωση του αθλητικού υλικού απαιτούν σημαντικούς οικονομικούς πόρους, τους οποίους αρκετοί επαρχιακοί σύλλογοι δυσκολεύονται να εξασφαλίσουν.

Ο ΝΟΛ αποτελεί αναμφίβολα τον σημαντικότερο εκπρόσωπο της Θεσσαλίας στην υδατοσφαίριση, με πολυετή παρουσία στον υγρό στίβο

Η φιλοξενία σημαντικών διοργανώσεων, όπως το Final Four του Κυπέλλου Γυναικών στη Λάρισα, αποδεικνύει ότι η Θεσσαλία μπορεί να αποτελέσει κέντρο διοργάνωσης μεγάλων αγώνων, ενισχύοντας παράλληλα την προβολή του αθλήματος στην περιοχή



Εφόσον υπάρξει περαιτέρω στήριξη από την τοπική αυτοδιοίκηση και τους φορείς του αθλητισμού, δεν αποκλείεται τα επόμενα χρόνια να δούμε θεσσαλικό σύλλογο να πρωταγωνιστεί ξανά στις κορυφαίες εθνικές κατηγορίες.

Το πόλο στη Θεσσαλία βρίσκεται σε τροχιά ανάπτυξης, στηριζόμενο κυρίως στη συστηματική δουλειά των συλλόγων και των ανθρώπων που υπηρετούν τον υγρό στίβο. Ο Ναυτικός Όμιλος Λάρισας αποτελεί τη ναυαρχίδα της περιοχής, όμως δεν είναι ο μοναδικός εκπρόσωπος της Θεσσαλίας. Οι ομάδες του Βόλου, όπως ο Βόλος/ΟΥΚ, η Νίκη Βόλου και ο ΟΕΑ/ΝΑΒ, συμβάλλουν επίσης σημαντικά στην εξάπλωση του αθλήματος και στην ανάδειξη νέων ταλέντων. Παρά τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει ο αθλητισμός στην ελληνική περιφέρεια, η Θεσσαλία διαθέτει πλέον το ανθρώπινο δυναμικό, τις ακαδημίες και τη γνώση ώστε να συνεχίσει να παράγει αθλητές υψηλού επιπέδου. Με σταθερή επένδυση στις υποδομές και στη νεολαία, η περιοχή μπορεί να διεκδικήσει ακόμη σημαντικότερο ρόλο στον χάρτη της ελληνικής υδατοσφαίρισης τα επόμενα χρόνια.



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

Με τρεις ιστορικούς συλλόγους στη γραμμή εκκίνησης, το ποδόσφαιρο του νομού Λάρισας φιλοδοξεί να πρωταγωνιστήσει στο νέο πρωτάθλημα, αναδεικνύοντας τη δυναμική, την παράδοση και τις υψηλές προσδοκίες της περιοχής

Γ' ΕΘΝΙΚΗ

Η Λάρισα επιστρέφει δυναμικά

Κοινό όραμα για Ανθούπολη, ΠΟ Ελασσόνας και Ηρακλή Λάρισας



Γράφει
η Δόλα
Γάτσιου

Η νέα αγωνιστική περίοδος της Γ' Εθνικής προ-
μνύεται ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα για το ποδό-
σφαιρο του νομού Λάρισας, καθώς τρεις ομάδες
θα δώσουν το «παρών» στο τρίτο τη τάξει εθνικό
πρωτάθλημα, εκπροσωπώντας επάξια μια περιοχή
με βαθιά ποδοσφαιρική παράδοση και έντονη
αγωνιστική δραστηριότητα. Η συμμετοχή τριών
συλλόγων δεν αποτελεί μόνο αριθμητική επιτυ-
χία, αλλά και μια ισχυρή ένδειξη ότι το λαρισινό
ποδόσφαιρο συνεχίζει να αναπτύσσεται, να πα-
ράγει ποιοτικές ομάδες και να διατηρεί υψηλές
φιλοδοξίες.

Οι σύλλογοι που θα σπκώσουν το βάρος της εκπροσώ-
πησης του νομού είναι η Ανθούπολη, ο ΠΟ Ελασσόνας
και ο ιστορικός Ηρακλής Λάρισας. Πρόκειται για τρεις
διαφορετικές ποδοσφαιρικές διαδρομές, που όμως
συναρτώνονται στον κοινό στόχο της δημιουργίας αντα-
γωνιστικών συνόλων, ικανών να σταθούν με αξιώσεις
σε ένα ιδιαίτερα απαιτητικό πρωτάθλημα. Η Ανθούπολη
αποτελεί ίσως το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα ομά-
δας που τα τελευταία χρόνια έχει καταφέρει να κάνει
σταθερά βήματα πρόοδου. Με οργανωμένη διοίκηση,
ξεκάθαρο αγωνιστικό πλάνο και σημαντική επένδυση
τόσο στο έμφυχο δυναμικό όσο και στις υποδομές της,
φιλοδοξεί να πραγματοποιήσει μια πορεία που θα
τη φέρει ακόμη πιο κοντά στους πρωταγωνιστές της
κατηγορίας. Η περσινή παρουσία της άφησε θετικές
εντυπώσεις και πλέον το ζητούμενο είναι η ακόμη με-
γαλύτερη αγωνιστική σταθερότητα, ώστε να διεκδικήσει
μια θέση στο πάνω μισό της βαθμολογίας.
Από την άλλη πλευρά, ο ΠΟ Ελασσόνας επιστρέφει με
φιλοδοξίες και αυτοπεποίθηση. Ο σύλλογος διαθέτει
ισχυρή διοικητική βάση, ένα πιστό φίλαθλο κοινό και
σημαντική εμπειρία από τις εθνικές κατηγορίες. Στην
Ελασσόνα γνωρίζουν καλά ότι η Γ' Εθνική δεν συγκω-
ρεί λάθη, ωστόσο υπάρχει αισιοδοξία πως με σωστό
σχεδιασμό, ποιοτικές μεταγραφές και αξιοποίηση του
ντόπιου ποδοσφαιρικού δυναμικού, η ομάδα μπορεί

να πρωταγωνιστήσει και να διεκδικήσει υψηλή θέση
στην τελική κατάταξη. Ξεχωριστή περίπτωση αποτελεί
ο Ηρακλής Λάρισας, ένας από τους πιο ιστορικούς
συλλόγους του θεσσαλικού ποδοσφαίρου, με έντονη
παρουσία στις εθνικές κατηγορίες κατά το παρελθόν
που επιχειρεί να χτίσει ξανά τις βάσεις για μια νέα
ανοδική πορεία. Η πρόσφατη εμπειρία από υψηλότερες
κατηγορίες προσφέρει πολύτιμα αγωνιστικά και οργα-
νωτικά εφόδια, ενώ ο σύλλογος δείχνει αποφασισμένος
να επιστρέψει σταδιακά εκεί που θεωρεί ότι ανήκει. Η
παρουσία του αποτελεί αναμφίβολα σημαντική προ-
σθήκη στο πρωτάθλημα, καθώς κουβαλά ιστορία, κόσμο
και ιδιαίτερη ποδοσφαιρική ταυτότητα. Η ταυτόχρονη
συμμετοχή τριών ομάδων από τον ίδιο νομό δημιουργεί
επιπλέον ενδιαφέρον και για τους φιλάθλους. Τα τοπικά
ντέρμπι αναμένεται να συγκεντρώσουν το ενδιαφέρον
της ποδοσφαιρικής κοινότητας, γεμίζοντας τα γήπεδα
και προσφέροντας δυνατές συγκινήσεις. Πρόκειται για
αναμετρήσεις που ξεπερνούν τα στενά αγωνιστικά όρια,
καθώς αποτελούν γιορτή για το τοπικό ποδόσφαιρο και
ευκαιρία να αναδειχθεί η ποιότητα των συλλόγων της
περιοχής. Παράλληλα, η παρουσία τριών ομάδων στη
Γ' Εθνική δημιουργεί ευκαιρίες και για την ανάδειξη
νεαρών ποδοσφαιριστών. Οι λαρισινοί σύλλογοι διαχω-
νικά επενδύουν στις ακαδημίες και στην αξιοποίηση
ταλαντούχων παιδιών της περιοχής, προσφέροντάς
τους τη δυνατότητα να αγωνιστούν σε ανταγωνιστικό
επίπεδο και να αποκτήσουν πολύτιμες εμπειρίες. Σε
μια εποχή όπου το ελληνικό ποδόσφαιρο αναζητά νέα
πρόσωπα και φρέσκο αίμα, η Γ' Εθνική αποτελεί ιδανικό
πεδίο εξέλιξης για ποδοσφαιριστές που επιδιώκουν να
κάνουν το επόμενο βήμα στην καριέρα τους.
Βέβαια, οι απαιτήσεις της κατηγορίας παραμένουν
ιδιαίτερα υψηλές. Το αυξημένο κόστος μετακινήσεων,
οι οικονομικές υποχρεώσεις, η ανάγκη για ποιοτικό
και βαθύ ρόστερ, αλλά και ο έντονος ανταγωνισμός,
καθιστούν κάθε αγωνιστική πρόκληση ξεχωριστή. Η
επιτυχία δεν εξαρτάται μόνο από το αγωνιστικό κομμάτι,
αλλά και από τη διοικητική σταθερότητα, τη σωστή οι-

κονομική διαχείριση και την ικανότητα κάθε συλλόγου
να διατηρεί ισορροπίες σε όλη τη διάρκεια της χρονιάς.
Σημαντικός παράγοντας θα είναι και η στήριξη των
φιλάθλων. Οι τρεις ομάδες διαθέτουν ανδρώπους που
βρίσκονται διαχρονικά στο πλευρό τους και αποτελούν
τον δωδέκατο παίκτη σε κάθε εντός έδρας αναμέτρηση.
Η παρουσία του κόσμου στις εξέδρες δεν ενισχύει μόνο
την ψυχολογία των ποδοσφαιριστών, αλλά συμβάλλει
και στην οικονομική βιωσιμότητα των συλλόγων,
στοιχείο ιδιαίτερα κρίσιμο για ομάδες των εθνικών
ερασιτεχνικών κατηγοριών.
Η νέα χρονιά αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία αν
ληφθεί υπόψη η γενικότερη εικόνα του λαρισινού
ποδοσφαίρου. Πέρα από την παρουσία της ΑΕΛ στις
επαγγελματικές κατηγορίες, η ύπαρξη τριών ανταγω-
νιστικών ομάδων στη Γ' Εθνική ενισχύει συνολικά το
ποδοσφαιρικό οικοδόμημα του νομού, δημιουργώντας
μεγαλύτερη δεξαμενή ποδοσφαιριστών, περισσότερες
ευκαιρίες εξέλιξης και ένα πιο ισχυρό αγωνιστικό
περιβάλλον.
Οι προσδοκίες είναι υψηλές, ωστόσο κανείς δεν παρα-
γνωρίζει ότι η διάρκεια θα αποτελέσει το σημαντικότερο
στοιχείο της επιτυχίας. Οι ισορροπίες στη Γ' Εθνική
είναι λεπτές και κάθε βαθμός αποκτά ξεχωριστή ση-
μασία στην προσπάθεια για την επίτευξη των στόχων.
Για τον λόγο αυτό, οι διοικήσεις των τριών συλλόγων
επένδυσαν στον καλοκαιρινό σχεδιασμό, επιδιώκοντας
να παρουσιάσουν σύνολα με ποιότητα, εμπειρία αλλά
και νεανικό ενθουσιασμό.
Το βέβαιο είναι πως η Λάρισα θα έχει φέτος ισχυρή πα-
ρουσία στη Γ' Εθνική. Τρεις ομάδες, τρεις διαφορετικές
ιστορίες, αλλά ένας κοινός σκοπός, να εκπροσωπήσουν
επάξια τον νομό, να προσφέρουν όμορφο ποδόσφαιρο
και να κρατήσουν ψηλά τη σημαία του λαρισινού αθλη-
τισμού. Αν τις φιλοδοξίες συνοδεύσουν η συνέπεια, η
αγωνιστική σταθερότητα και η στήριξη του κόσμου, τότε
η φετινή σεζόν μπορεί να αποτελέσει μια από τις πιο
επιτυχημένες των τελευταίων ετών για το ποδόσφαιρο
της Λάρισας.

REPORTAZ
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 Κουρκούμπας καθημερινά στις 10:00 δίνει το δικό του διαφορετικό στίγμα για την πολιτική, την ιατρική και τα κοινωνικά προβλήματα που μας απασχολούν. Μία εκπομπή με αλήθειες και με δεύτερη ερμηνεία για όσα συμβαίνουν!

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!!!

Η κατάκτηση του Κυπέλλου Ερασιτεχνών Ελλάδας αποτέλεσε την κορυφαία στιγμή της σύγχρονης διαδρομής της ομάδας, ένα επίτευγμα που ήρθε ως αποτέλεσμα σωστού σχεδιασμού, αγωνιστικής συνέπειας και πίστης σε ένα συγκεκριμένο ποδοσφαιρικό πλάνο



Ο ΑΟ Τρίκαλα χτίζει το αύριο

Με Νίκο Μπαδήμα στον πάγκο της ομάδας



Η κατάκτηση του Κυπέλλου Ερασιτεχνών Ελλάδας αποτέλεσε τη μεγαλύτερη στιγμή της σύγχρονης ιστορίας του συλλόγου. Πλέον, η διοίκηση, ο προπονητής και οι ποδοσφαιριστές καλούνται να αποδείξουν ότι η επιτυχία δεν ήταν μια φωτοβολίδα, αλλά η αρχή μιας νέας ποδοσφαιρικής εποχής για τον ΑΟ Τρίκαλα.

Υπάρχουν σεζόν που καταγράφονται στατιστικά και υπάρχουν σεζόν που γράφουν ιστορία. Για τον ΑΟ Τρίκαλα, η αγωνιστική περίοδος 2025-2026 ανήκει ξεκάθαρα στη δεύτερη κατηγορία. Η κατάκτηση του Κυπέλλου Ερασιτεχνών Ελλάδας αποτέλεσε την κορυφαία στιγμή της σύγχρονης διαδρομής του συλλόγου, ένα επίτευγμα που ήρθε ως αποτέλεσμα σωστού σχεδιασμού, αγωνιστικής συνέπειας και πίστης σε ένα συγκεκριμένο ποδοσφαιρικό πλάνο. Η επιτυχία αυτή δεν ήταν προϊόν τύχης. Ήταν η φυσική εξέλιξη μιας ομάδας που από την πρώτη ημέρα της χρονιάς έδειξε ότι διαθέτει ποιότητα, χαρακτήρα και κυρίως νοοτροπία νικητή. Οι «κυανέρυθροι» κατάφεραν να ξεπεράσουν δύσκολους αντιπάλους, να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις των νок άουτ αγώνων και να φτάσουν μέχρι την κορυφή του ελληνικού ερασιτεχνικού ποδοσφαίρου, χαρίζοντας στον κόσμο τους μια ανεπανάληπτη στιγμή υπερηφάνειας.

Η επιτυχία της διοίκησης

Καμία μεγάλη επιτυχία δεν έρχεται χωρίς διοικητική σταθερότητα. Στον ΑΟ Τρίκαλα, η διοίκηση επένδυσε στη σωστή οργάνωση, στη δημιουργία ενός υγιούς ποδοσφαιρικού περιβάλλοντος και στη διατήρηση χαμηλών τόνων καθ' όλη τη διάρκεια της σεζόν. Οι αποφάσεις πάρθηκαν χωρίς βιασύνη, οι οικονομικές

ισορροπίες διατηρήθηκαν και το ποδοσφαιρικό τμήμα λειτουργήσε χωρίς εσωτερικούς κραδασμούς. Αυτή η πρεμία αποτυπώθηκε και μέσα στις τέσσερις γραμμές του γηπέδου. Στον σύγχρονο ποδοσφαιρικό κόσμο, η επιτυχία δεν εξαρτάται μόνο από τους ποδοσφαιριστές, αλλά από τη συνολική λειτουργία ενός οργανισμού. Και στον ΑΟΤ αυτό φάνηκε όσο ποτέ άλλοτε.

Παραμένει ο Μπαδήμας στο τιμόνι

Προπονητής για τη νέα ποδοσφαιρική σεζόν του ΑΟΤ είναι ο Νίκος Μπαδήμας. Η διοίκηση ανακοίνωσε την ανανέωση της συνεργασίας μαζί του, ώστε να παραμείνει στον πάγκο και τη νέα αγωνιστική περίοδο. Ο Μπαδήμας ανέλαβε πέρυσι την ομάδα στο δεύτερο μισό του πρωταθλήματος, με τους κυανέρυθρους να πραγματοποιούν μία φοβερή πορεία πρωταθλητισμού, μέχρι και τους αγώνες μπαράζ, όπου τελικά δεν κατάφεραν να πάρουν την άνοδο για τη Σούπερλιγκ 2. Ο Μπαδήμας είναι κάτοχος διπλώματος UEFA Pro και έχει εργαστεί στο παρελθόν σε ομάδες όπως ο Εργατέλης, η Κοζάνη, η Μαρίκ, ο ΠΑΣ Γιάννινα, η Ηλιούπολη, ο Παναγιώλειος και ο Λεβαδειακός. Η διοίκηση θεωρεί ότι η εμπειρία, η γνώση της κατηγορίας και η σχέση του με την ομάδα αποτελούν τα ιδανικά εκέγγνα για να οδηγήσει τον ΑΟΤ στη νέα αγωνιστική περίοδο, διαχειριζόμενος τις αυξημένες απαιτήσεις που δημιουργήσε η ιστορική κατάκτηση του Κυπέλλου Ερασιτεχνών Ελλάδας.

Οι μεταγραφές για τη νέα σεζόν

Οι πανηγυρισμοί ολοκληρώθηκαν, οι φωτογραφίες με το Κύπελλο πέρασαν στην ιστορία και πλέον ο ΑΟ Τρίκαλα κοιτάζει μπροστά. Η νέα αγωνιστική περίοδος δημιουργεί

ακόμη μεγαλύτερες απαιτήσεις. Όταν κατακτάς έναν πανελλήνιο τίτλο, παύεις να είσαι το αουτσάιντερ. Όλοι πλέον θέλουν να σε κερδίσουν. Αυτό σημαίνει ότι ο σχεδιασμός της νέας χρονιάς πρέπει να γίνει με ακόμη μεγαλύτερη προσοχή, με τον Νίκο Μπαδήμα να έχει δώσει τις εισηγήσεις του για την ενίσχυση του ρόστερ του ΑΟΤ. Προτεραιότητα αποτελεί η διατήρηση του βασικού κορμού που έφερε την επιτυχία. Η ομοιογένεια είναι ίσως το μεγαλύτερο πλεονέκτημα αυτής της ομάδας και κανείς δεν επιθυμεί να χαθεί. Παράλληλα, εξετάζονται περιπτώσεις ποδοσφαιριστών που μπορούν να προσφέρουν ποιότητα, εμπειρία αλλά και μεγαλύτερο ανταγωνισμό στις θέσεις τους. Στόχος δεν είναι οι πολλές μεταγραφές, αλλά οι σωστές. Άλλωστε, τα τελευταία χρόνια έχει αποδειχθεί ότι οι ομάδες που αλλάζουν υπερβολικά το ρόστερ τους δυσκολεύονται να αποκτήσουν συνοχή. Οι πληροφορίες αναφέρουν ότι ο ΑΟΤ αναζητά ενίσχυση κυρίως στην επιθετική γραμμή, στα άκρα της άμυνας αλλά και στον χώρο της μεσαίας γραμμής, ώστε να υπάρχουν περισσότερες λύσεις μέσα στη διάρκεια μιας απαιτητικής χρονιάς.

Η προετοιμασία θα κρίνει πολλά

Οι επιτυχίες του χειμώνα χτίζονται μέσα στο καλοκαίρι. Το τεχνικό επιτελείο γνωρίζει πως η σωστή φυσική κατάσταση αποτελεί προϋπόθεση για μια ομάδα που θέλει να πρωταγωνιστήσει. Η προετοιμασία αναμένεται να περιλαμβάνει υψηλές έντασης προπονήσεις, εργομετρικές μετρήσεις, φιλικά παιχνίδια απέναντι σε δυνατούς αντιπάλους και συνεχή αξιολόγηση όλων των ποδοσφαιριστών. Μέσα από αυτή τη διαδικασία θα διαμορφωθεί και ο βασικός κορμός της νέας χρονιάς. Παράλληλα, ιδιαίτερη βαρύτητα θα δοθεί στην τακτική, ώστε ο ΑΟΤ να παρουσιάσει ακόμη πιο σύγχρονο και απαιτητικό τρόπο παιχνιδιού. Ο κόσμος αποτελεί το μεγαλύτερο «όπλο». Αν κάτι χαρακτήριζε την πορεία του ΑΟ Τρίκαλα προς την κορυφή, ήταν η παρουσία του κόσμου. Οι φιλάθλοι βρέθηκαν δίπλα στην ομάδα σε κάθε κρίσιμο παιχνίδι, δημιούργησαν εξαιρετική ατμόσφαιρα και αποτέλεσαν τον δωδέκατο παίκτη. Η διοίκηση γνωρίζει πως η νέα χρονιά απαιτεί ακόμη μεγαλύτερη συσπείρωση. Το γήπεδο πρέπει να συνεχίσει να αποτελεί έδρα που δύσκολα θα παίρνει αποτέλεσμα οποιοσδήποτε αντίπαλος.

Το μεγάλο στοίχημα της συνέχειας

Στο ποδόσφαιρο είναι δύσκολο να φτάσεις στην κορυφή, είναι όμως ακόμη δυσκολότερο να παραμείνεις εκεί. Αυτό είναι πλέον το μεγάλο στοίχημα του ΑΟ Τρίκαλα. Η ομάδα καλείται να διαχειριστεί τις αυξημένες προσδοκίες, να διατηρήσει την αγωνιστική της ταυτότητα και να αποδείξει ότι η κατάκτηση του Κυπέλλου Ερασιτεχνών Ελλάδας δεν αποτέλεσε μια συγκυριακή επιτυχία, αλλά την αρχή μιας νέας εποχής. Με σωστή διοίκηση, σταθερή τεχνική ηγεσία, στοχευμένες μεταγραφές, απαιτητική προετοιμασία και τη στήριξη του κόσμου, οι προϋποθέσεις υπάρχουν ώστε ο ΑΟΤ να συνεχίσει να πρωταγωνιστεί. Γιατί οι μεγάλες ομάδες δεν κρίνονται από έναν τίτλο. Κρίνονται από την ικανότητά τους να μετατρέπουν μια μεγάλη επιτυχία σε σημείο εκκίνησης για ακόμη μεγαλύτερα επιτεύγματα. Και αυτό ακριβώς καλείται να πετύχει ο ΑΟ Τρίκαλα στη νέα σεζόν.

Η πρωταθλήτρια ΑΕΚ θα αγωνιστεί στα playoffs, ενώ ο Ολυμπιακός θα ξεκινήσει από τον 3ο προκριματικό γύρο λόγω της κατάκτησης του Europa League από την Άστον Βίλα

Οι επαναληπτικές αναμετρήσεις της α΄ προκριματικής φάσης θα γίνουν 14 και 14 /7



ΕΠΙΣΤΡΕΦΕΙ ΣΤΙΣ 7 ΙΟΥΛΙΟΥ ΜΕ ΤΗΝ Α΄ ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΗ ΦΑΣΗ

Αυλαία για το Champions League

Τριάντα οκτώ (38) ημέρες μετά τον τελικό της Βουδαπέστης (Παρί Σε Ζερμέν-Άρσεναλ 4-3 πέναλτι /1-1 στα 120'), το Champions League επέστρεψε για την έναρξη της σεζόν 2026/27

Είκοσι εννέα (29) ομάδες έχουν εξασφαλίσει τη συμμετοχή τους στη League phase του Champions League 2026/27 και οι υπόλοιπες επτά θέσεις θα συμπληρωθούν μέσω των προκριματικών. Εκεί όπου θα αγωνιστούν δύο ελληνικές ομάδες. Η πρωταθλήτρια ΑΕΚ στα playoffs (κλήρωση 3/8 και αγώνες 18/19 και 25/26-8) και ο Ολυμπιακός, ο οποίος «ανοίγοντας» το δώρο της Άστον Βίλα (κατάκτηση του Europa League και 4η στην Premier League), θα ξεκινήσει από τον 3ο προκριματικό (κλήρωση 20/7 και αγώνες 4/5 και 11/8) και όχι από τον 2ο. Η Αγγλία και η Ισπανία κέρδισαν τις δύο επιπλέον θέσεις (European Performance Spots) χάρη στην κορυφαία βαθμολογία των συλλόγων τους στις ευρωπαϊκές διοργανώσεις, με αυτές να τις παίρνουν Λίβερπουλ και Μπέιτς αντίστοιχα. Να σημειωθεί ότι η Σαχτάρ Ντονέτσκ και η Σπόρτινγκ Λισαβόνας πήραν απευθείας εισιτήριο ως αναπληρώσεις των κατόχων του Champions League και Europa League αντίστοιχα, καθώς οι ομάδες που διεκδικούν αυτούς τους τίτλους έχουν ήδη προκριθεί μέσω των ενγκρίων πρωταθλημάτων τους.

Οι ομάδες με απευθείας πρόκριση στη League Phase. Αγγλία (5) : Άστον Βίλα, Άρσεναλ, Μάντσεστερ Σίτι, Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ, Λίβερπουλ, Ισπανία (5) : Μπαρτσελόνα, Ρεάλ Μαδρίτης, Βιγιαρεάλ, Ατλέτικο Μαδρίτης, Μπέιτς

Γερμανία (4): Μπάγερν Μονάχου, Μπορούσια Ντόρτμουντ, Λειψία, Στουτγκάρδη, Ιταλία (4): Ίντερ, Νάπολι, Ρόμα, Κόμο, Γαλλία (3) : Παρί Σεν Ζερμέν, Λανς, Λιλ, Ολλανδία (2) : PSV Αϊνχόφεν, Φέγενορντ, Πορτογαλία (2) : Πόρτο, Σπόρτινγκ Λισαβόνας, Βέλγιο (1): Κλαμπ Μπριζ, Τσεχία (1): Σλάβια Πράγας, Τουρκία (1) : Γαλατασαράι, Ουκρανία (1) : Σαχτάρ Ντονέτσκ, Οι ημερομηνίες κληρώσεων-αγώνων του Champions League 2026/27 1ος Προκριματικός, 16 Ιουνίου (κλήρωση), 7-8 & 14-15 Ιουλίου (αγώνες) 2ος Προκριματικός, 17 Ιουνίου, 21-22 & 28-29 Ιουλίου 3ος Προκριματικός, 20 Ιουλίου, 4-5 & 11 Αυγούστου Play-offs, 3 Αυγούστου, 18-19 & 25-26 Αυγούστου League Phase, 27 Αυγούστου, 8 Σεπτεμβρίου, 2026- 27 Ιανουαρίου 2027 Νοκ άουτ Playoffs, 29 Ιανουαρίου, 16-17 & 23-24 Φεβρουαρίου Φάση των «16», 26 Φεβρουαρίου, 9-10 & 16-17 Μαρτίου Προημιτελικοί, 26 Φεβρουαρίου, 6-7 & 13-14 Απριλίου Ημιτελικοί, 26 Φεβρουαρίου, 27-28 Απριλίου & 4-5 Μαΐου Τελικός-5 Ιουνίου 2027 (Μαδρίτη, Metropolitano)

Τελευταίο Παγκόσμιο Κύπελλο για τον Ρονάλντο

«Φεύγω με ήσυχη τη συνείδησή μου» Ο Κριστιάνο Ρονάλντο, ένα φαινόμένο γενιάς με πέντε «Χρυσές Μπάλες», αποχώρησε από το Παγκόσμιο Κύπελλο με μία ακόμη αποτυχία, το βλέμμα του θολό από τη συγκίνηση και σκεδόν απομονωμένος από τους συμπαίκτες του, μετά από μια άκρωτη εμφάνιση τη Δευτέρα σε ένα κατάμεστο στάδιο του Ντάλας, όπου οι θαυμαστές του είχαν δημιουργήσει μια ατμόσφαιρα λατρείας. Ο βετεράνος αρχηγός της Πορτογαλίας μπήκε ως ήρωας και πρώτος στον αγωνιστικό χώρο της τεξανικής έδρας, όπου η μυθική φανέλα του με το Νο7 υπήρχε παντού. «Δεν είμαι υποστηρικτής της Πορτογαλίας, είμαι υποστηρικτής του Ρονάλντο», έγραφε χαρακτηριστικά το πανό μιας φιλάθλου που προβλήθηκε στη γιγαντοοθόνη. Αποχώρησε, όμως, με σκυθρωπό και θλιμμένο πρόσωπο, χαιρετώντας με ένα μικρό νεύμα του χεριού το πιστό κοινό του, πριν κατευθυνθεί στα αποδυτήρια με πολύ αργά βήματα, σε έναν διάδρομο του σταδίου, εμφανώς καταβεβλημένος και σκεδόν μόνος. Ο αποκλεισμός στη φάση των «16» από την

Ισπανία (1-0), τη δεύτερη πατρίδα του όπου έγραψε μερικές από τις μεγαλύτερες επιτυχίες της καριέρας του, ίσως σηματοδότησε το τέλος μιας σπουδαίας διεθνούς διαδρομής, η οποία άρχισε το 2003 και περιλαμβάνει 146 γκολ σε 233 συμμετοχές με την εθνική ομάδα, δύο παγκόσμια ρεκόρ σε επίπεδο ανδρών. Παρά την απογοήτευση, ο ίδιος προτίμησε να μην πάρει βιαστικές αποφάσεις. «Η αλήθεια είναι ότι αυτό ήταν το τελευταίο μου Παγκόσμιο Κύπελλο, αλλά για τα υπόλοιπα θα έχω χρόνο να σκεφτώ. Θα είμαι με την οικογένειά μου, δεν θα πάρω αποφάσεις εν θερμώ και θα συνεχίσω τη ζωή μου», δήλωσε στη μεκτική ζώνη. «Φυσικά και είμαι λυπημένος που φεύγω έτσι από το Παγκόσμιο Κύπελλο, αλλά όπως είπα και χθες στη συνέντευξη Τύπου, τα έδωσα όλα, έκανα ότι καλύτερο μπορούσα και φεύγω με ήσυχη τη συνείδησή μου. Αυτό είναι το ποδόσφαιρο, αυτή είναι η ζωή ενός ποδοσφαιριστή: κάποιες φορές κερδίζεις, κάποιες φορές χάνεις και πρέπει να συνεχίζεις», πρόσθεσε ο πρώην σαρ της Ρεάλ Μαδρίτης. Η εικόνα μοναξιάς που εξέπεμπε ο άλλος καλλιτέχνης της ντρίμπλας, ο οποίος πλέον έμοιαζε συχνά με ακίνητο άγαλμα στην κορυφή της επίθεσης με βαριά πόδια, έμοιαζε με ένα μικρό φινάλε. Ο ομοσπονδιακός τεχνικός Ρομπέρτο Μαρτίνεθ επέμεινε να τον χρησιμοποιεί βασικό σε κάθε παιχνίδι και να τον κρατά στον αγωνιστικό χώρο μέχρι το τελευταίο

Ο Κριστιάνο Ρονάλντο πιθανότατα ολοκλήρωσε την παρουσία του σε Παγκόσμιο Κύπελλο. Μετά τον αποκλεισμό της Πορτογαλίας από την Ισπανία, δήλωσε ότι αυτό ήταν το τελευταίο του Μουντιάλ, αν και θα σκεφτεί τις επόμενες αποφάσεις του

σφύριγμα, με μία μόνο εξαίρεση, παρά το γεγονός ότι η επιρροή του ήταν συχνά σκεδόν ανύπαρκτη, στερώντας χρόνο από άλλους ταλαντούχους παίκτες να αναδειχθούν. Ο αναπληρωματικός του, Γκονσάλο Ράμος, έμεινε στη σκιά και αγωνίστηκε μόλις περίπου 30 λεπτά σε πέντε παιχνίδια, σε μια μεγάλη χαμένη ευκαιρία. Ο πρώην «πιστολέρο» της Παρί Σεν Ζερμέν είχε, ωστόσο, αποδείξει την αξία του, σημειώνοντας το νικητήριο γκολ απέναντι στην Κροατία (2-1) στον προηγούμενο γύρο. «Ο Γκονσάλο Ράμος έπαιξε στη φάση των «16» του τελευταίου Παγκοσμίου Κυπέλλου και πέτυχε χατ-τρικ όταν ο τότε προπονητής (Φερνάντο Σάντος) είχε το θάρρος να αφήσει τον Κριστιάνο Ρονάλντο στον πάγκο. Τέσσερα χρόνια πέρασαν, ο Ρονάλντο είναι τέσσερα χρόνια μεγαλύτερος και βλέπε τι συνέβη». Έπαιξαν κάτω από τις δυνατότητές τους εξαιτίας του», σχολίασε ο πρώην διεθνής Άγγλος Κρις Σάτον στο BBC Radio 5 Live. Ο Ρονάλντο μπορεί να σημείωσε τρία γκολ στη διοργάνωση, όμως το γκολ με πέναλτι απέναντι στην Κροατία και το «χατ-τρικ» απέναντι στην αδύναμη αντίπαλο του ομίλου δεν μπορούν να κρύψουν την πτώση της απόδοσής του μέσα σε μια ομάδα γεμάτη ταλέντα. Ο κάτοχος πέντε «Χρυσών Μπαλών» και πέντε τροπαίων Champions League δεν κατάφερε τελικά να αφήσει έντονο ατομικό αποτύπωμα στα Παγκόσμια Κύπελλα. Η κορυφαία του εμφάνιση στη διοργάνωση παραμένει το χατ-τρικ στον πρώτο γύρο του Παγκοσμίου Κυπέλλου του 2018 απέναντι στην Ισπανία (3-3). Οκτώ χρόνια αργότερα, η «Ρόκα» του υπενθύμισε την ηλικία του και τον έφερε ακόμη πιο κοντά στην έξοδο από τη μεγάλη σκηνή.

Συγγνώμη του Βινίσιους από τους φιλάθλους Εκπληξη ο αποκλεισμός της Βραζιλίας από τη Νορβηγία

Ο αποκλεισμός της Βραζιλίας στη φάση των «32» του Μουντιάλ από τη Νορβηγία (2-1) ήταν μια μεγάλη έκπληξη και προκάλεσε την απογοήτευση και την οργή των φιλάθλων για την εμφάνιση της «σελεσάο». Ο Βινίσιους μετά το ματς δεν μπορούσε να κρύψει τη θλίψη του για το αποτέλεσμα και ζήτησε συγγνώμη από τους φιλάθλους της χώρας του: «Να χάνεις και να αποκλείεσαι με αυτό τον τρόπο είναι πολύ απογοητευτικό. Θέλω να ζητήσω συγγνώμη από κάθε Βραζιλιάνο φιλάθλο. Ξέρουμε πόσο σημαίνει αυτή η φανέλα και δεν μπορούσαμε να προσφέρουμε αυτό που αξίζει ο λαός μας. Θα επιστρέψουμε πιο δυνατοί», τόνισε ο σαρ της Ρεάλ Μαδρίτης και αποκάλυψε τον λόγο ότι δεν εκτέλεσε το πρώτο πέναλτι: «Η απόφαση ήταν του προπονητή. Πριν τον αγώνα, επέλεξε τον Μπρούνο Γκαρράες. Ήταν καλύτερος από εμένα στα πέναλτι στις προπονήσεις. Δυστυχώς το έχασε. Συμβαίνουν αυτά τα πράγματα. Ποτέ δεν ήμουν ματαιόδοξος, ποτέ δεν ήθελα να γίνω ο πρώτος σκόρερ του τουρνουά. Και γι' αυτό εκτέλεσε ο Μπρούνο. Ποτέ δεν ονάρηκα την ελπίδα».



Σοβαρός τραυματισμός του Χέντερσον

Ενώ πανηγυρίζει την πρόκριση της Αγγλίας Ο μέσος της Αγγλίας, Τζάρνταν Χέντερσον, υπέστη τραυματισμό στον καρπό κατά τη διάρκεια των πανηγυρισμών μετά τη νίκη της ομάδας του με 3-2 επί του Μεξικού στη φάση των «16» του Παγκοσμίου Κυπέλλου το βράδυ της Κυριακής, με τον προπονητή Τόμας Τούκελ να χαρακτηρίζει τον τραυματισμό «σοβαρό». Ο Χέντερσον καταγράφηκε σε βίντεο να πιδάει πάνω από τις διαφημιστικές πινακίδες στο στάδιο Αζτέκα της Πόλης του Μεξικού, καθώς οι παίκτες της Αγγλίας κατευθύνονταν προς τους φιλάθλους τους για να τραγουδήσουν το «Wonderwall» των Oasis, μια παράδοση που έχει καθιερωθεί για τα «Τρία Λιοντάρια». Ωστόσο, το χέρι του γλίστρησε όταν επικέρησε να σπριντάρει για να αποφύγει την πτώση, με αποτέλεσμα να τραυματιστεί. Αρκετοί συμπαίκτες του κάλεσαν αμέσως το ιατρικό επιτελείο, ενώ ο 36χρονος αποχώρησε τελικά από τον αγωνιστικό χώρο με φορείο. «Αυτή τη στιγμή βρίσκεται στο νοσοκομείο. Πρόκειται για έναν αρκετά σοβαρό τραυματισμό», δήλωσε ο Τούκελ στους δημοσιογράφους το βράδυ της Κυριακής. «Δεν ταιριάζει με την υπόλοιπη βραδιά. Δεν γνωρίζω ποια θα είναι η διαδικασία».



Ο Χέντερσον έγινε ο πρώτος Άγγλος ποδοσφαιριστής που αγωνίστηκε σε τέσσερα διαφορετικά Παγκόσμια Κύπελλα, όταν πέρασε ως αλλαγή στον αγώνα της φάσης των ομίλων απέναντι στον Παναμά. Στο παιχνίδι της Κυριακής δεν αγωνίστηκε, ωστόσο δέχθηκε κίτρινη κάρτα στο δεύτερο ημίχρονο για ενέργεια του από τον πάγκο. Η Αγγλική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία επιβεβαίωσε ότι ο Χέντερσον θα παραμείνει το βράδυ της Κυριακής στην Πόλη του Μεξικού μαζί με μέλος του τεχνικού επιτελείου, ενώ η υπόλοιπη αποστολή επέστρεψε στη βάση της, στο Κάνσας Σίτι. Η Αγγλία θα αντιμετωπίσει τη Νορβηγία στα προημιτελικά, το Σάββατο, στο Μαϊάμι Γκάρντενς της Φλόριντα.

Ο Γκλάσνερ στον πάγκο της Νότιγχαμ Φόρεστ Υπάρχει κοινό όραμα με τον Βαγγέλη Μαρινάκη

Νέα σελίδα στην τεχνική της ηγεσία άνοιξε η Νότιγχαμ Φόρεστ, η οποία ανακοίνωσε την πρόσληψη του Όλιβερ Γκλάσνερ ως νέου προπονητή της ομάδας. Ο Αυστριακός προπονητής διαθέτει σημαντική

ευρωπαϊκή εμπειρία, έχοντας κατακτήσει το Europa League με την Άιντραχτ Φρανκφούρτης τη σεζόν 2021/22, ενώ την αγωνιστική περίοδο 2025/26 οδήγησε την Κρίσταλ Πάλας στην κατάκτηση του Conference League. Στο παλμαρέ του περιλαμβάνονται επίσης το Κύπελλο Αγγλίας της περιόδου 2024/25 και το Community Shield με τον αγγλικό σύλλογο. Στις πρώτες του δηλώσεις ως προπονητής της Φόρεστ, ο Γκλάσνερ τόνισε πως οι συζητήσεις με τον ιδιοκτήτη του συλλόγου, Βαγγέλη Μαρινάκη, και τη διοίκηση τον έπεισαν ότι υπάρχει κοινό όραμα και εμπιστοσύνη για τη δημιουργία μιας ομάδας με προοπτική. «Είμαι ενθουσιασμένος που εντάσσεται στη Νότιγχαμ Φόρεστ. Από τις πρώτες συζητήσεις με τον ιδιοκτήτη και τη διοίκηση έγινε ξεκάθαρο ότι υπάρχει ένα σαφές όραμα για τον σύλλογο και απόλυτη εμπιστοσύνη σε εμένα και τους συνεργάτες μου για να χτίσουμε μαζί ένα ισχυρό μέλλον. Θέλουμε να δημιουργήσουμε μια ομάδα που θα οδηγήσει τον σύλλογο στο επόμενο επίπεδο και θα κάνει τους φιλάθλους περήφανους», ανέφερε μεταξύ άλλων. Από την πλευρά του, ο ιδιοκτήτης της Νότιγχαμ Φόρεστ και πρόεδρος του Ολυμπιακού, Βαγγέλης Μαρινάκης, εξέφρασε την πεποίθησή του ότι ο Γκλάσνερ αποτελεί την ιδανική επιλογή για την επόμενη ημέρα του συλλόγου. «Στις συζητήσεις μας έγινε ξεκάθαρο ότι μοιραζόμαστε το ίδιο όραμα, την ίδια φιλοδοξία και την ίδια αδιάκοπη επιθυμία για επιτυχία. Ο Όλιβερ είναι νικητής. Έχει αποδείξει σε όλη την καριέρα του ότι μπορεί να δημιουργεί εξαιρετικές ομάδες και να πετυχαίνει απέναντι στους ισχυρότερους αντιπάλους. Πιστεύουμε ότι είναι ο κατάλληλος άνθρωπος για να οδηγήσει τη Νότιγχαμ Φόρεστ στο επόμενο κεφάλαιο της ιστορίας της και είμαι ιδιαίτερα χαρούμενος που τον καλωσορίζω στον σύλλογο», δήλωσε ο Μαρινάκης.

Τέλος ο Ρομπέρτο Μαρτίνεθ από την Εθνική Πορτογαλίας

«Η ομάδα χρειάζεται «μια νέα φωνή»» Μετά την ήττα με 1-0 από την Ισπανία στο Άρλινγκτον του Τέξας και τον αποκλεισμό της Πορτογαλίας στη φάση των «16» του Παγκοσμίου Κυπέλλου, ο Ρομπέρτο Μαρτίνεθ επιβεβαίωσε ότι αποχωρεί από τον πάγκο της Εθνικής ομάδας, υποστηρίζοντας πως η ομάδα χρειάζεται «μια νέα φωνή». Ο Ισπανός τεχνικός ανέλαβε την Πορτογαλία το 2023 και είχε σχεδιάσει να ολοκληρώσει τη θητεία του μετά την πορεία της ομάδας στη διοργάνωση, με στόχο την κατάκτηση του Παγκοσμίου Κυπέλλου. Το συμβόλαιό του, όμως, ολοκληρωνόταν μετά το τουρνουά. «Ναι, αυτό ήταν το τελευταίο μου παιχνίδι με την εθνική ομάδα», δήλωσε ο Μαρτίνεθ, ο οποίος κλείνει τα 53 του χρόνια στις 13 Ιουλίου. «Είμαι περήφανος. Είχα 45 αγώνες και ένιωσα ότι με υποδέχθηκαν στην Πορτογαλία και ότι με αγάπησαν. Είναι μια ανάμνηση που θα κρατήσω για πάντα μαζί μου». «Ήταν τιμή, πηγή υπερηφάνειας αλλά και ευθύνη. Είναι δύσκολο, όμως είναι το τέλος ενός κύκλου και, μέσα σε αυτό το πλαίσιο, έχει απόλυτο νόημα», πρόσθεσε. Ο Μαρτίνεθ τόνισε πως «είναι σημαντικό να υπάρχει τώρα μια νέα φωνή» και σημείωσε ότι είναι δικαίο ο πρόεδρος της Πορτογαλικής Ποδοσφαιρικής Ομοσπονδίας, Πέδρο Προένσα, ο οποίος ανέλαβε πέρυσι, να έχει τη δυνατότητα να επιλέξει τον δικό



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Και οι δύο ομάδες τιμωρήθηκαν με αφαίρεση δύο βαθμών και υψηλά χρηματικά πρόστιμα

Η καλύτερη πεντάδα της σεζόν 2025-26 αποτελείται από τους Μπριν Ταϊρί, Τάιλερ Ντόρσεϊ, Εβάν Φουρνιέ, Σάσα Βεζένκοφ και Νίκολα Μιλουτίνοφ, με τέσσερις παίκτες του Ολυμπιακού να συμμετέχουν σε αυτή



ΠΟΙΝΗ ΔΥΟ ΒΑΘΜΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΙΜΑ ΣΕ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΑΙ ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟ

Τιμωρίες για Τζόουνς και Ναν

Ολυμπιακός και Παναθηναϊκός τιμωρήθηκαν με αφαίρεση δύο βαθμών, ενώ επιβλήθηκαν ποινές και στους Ταϊρίκ Τζόουνς και Κέντρικ Ναν για το σοβαρό επεισόδιο που είχαν στον 5ο τελικό της GBL.

Βαρύς οπέλεκος από τον Αθλητικό Δικαστή του ΕΣΑΚΕ, που επέβαλε ποινή αφαίρεσης δύο βαθμών και πρόστιμα σε Ολυμπιακό και Παναθηναϊκό για όσα έγιναν στους τελικούς της GBL, ενώ τιμώρησε με επτά αγωνιστικές συνολικά και πρόστιμο τον Ταϊρίκ Τζόουνς και με δύο αγωνιστικές και χρηματική ποινή τον Κέντρικ Ναν, για το σοβαρό επεισόδιο που είχαν στο 5ο παιχνίδι.

Αναλυτικά οι αποφάσεις: «1. Επιβάλλεται στον Kendrick Nunn, καλαθοσφαιριστή της ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ (δ.τ. ΚΑΕ ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ ΑΚΤΟΡ), για το πειθαρχικό παράπτωμα της υβριστικής συμπεριφοράς (έργω εξύβριση) προς αντίπαλο αθλητή, ποινή αποκλεισμού δύο (2) αγωνιστικών ημερών και χρηματικό πρόστιμο τεσσάρων χιλιάδων ευρώ (4.000,00€), κατά τον αγώνα του Πρωταθλήματος Α1 Εθνικής Κατηγορίας 2025-2026, με την ομάδα της ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΦΙΛΑΘΛΩΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ (δ.τ. ΚΑΕ ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ ΑΚΤΟΡ), 1) αυστηρή έγγραφη επίπληξη και χρηματικό πρόστιμο πενήντα χιλιάδων (50.000,00) ευρώ για την υπό στοιχείο 1 πράξη του αθλητή της, που συνιστά δυσφήμιση του αθλήματος, κατά τον ίδιο ως άνω αγώνα.

2. Απαλλάσσονται 1) ο Mathias Lessort, καλαθοσφαιριστής της ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ (δ.τ. ΚΑΕ ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ ΑΚΤΟΡ), 2) αφαίρεση δύο (2) βαθμών και χρηματικό πρόστιμο ύψους εκατόν χιλιάδων (100.000,00) ευρώ, για την υπό στοιχείο 1 πράξη του αθλητή της, που συνιστά δυσφήμιση του αθλήματος, και 2) αφαίρεση δύο (2) βαθμών και χρηματικό πρόστιμο ύψους εκατόν χιλιάδων (100.000,00) ευρώ, για την υπό στοιχείο 1 πράξη του αθλητή της, που συνιστά δυσφήμιση του αθλήματος (απόπειρας



ΚΑΕ ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ ΑΚΤΟΡ), και 2) ο Jerian Grant καλαθοσφαιριστής της ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ (δ.τ. ΚΑΕ ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ ΑΚΤΟΡ), για το πειθαρχικό παράπτωμα της υβριστικής συμπεριφοράς (έργω εξύβριση) προς αντίπαλο αθλητή, ποινή αποκλεισμού δύο (2) αγωνιστικών ημερών και χρηματικό πρόστιμο τεσσάρων χιλιάδων ευρώ (4.000,00€), κατά τον ίδιο ως άνω αγώνα.

3. Επιβάλλεται στην ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ (δ.τ. ΚΑΕ ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ ΑΚΤΟΡ), 1) αυστηρή έγγραφη επίπληξη και χρηματικό πρόστιμο πενήντα χιλιάδων (50.000,00) ευρώ για την υπό στοιχείο 1 πράξη του αθλητή της, που συνιστά δυσφήμιση του αθλήματος, και 2) αφαίρεση δύο (2) βαθμών και χρηματικό πρόστιμο ύψους εκατόν χιλιάδων (100.000,00) ευρώ, για την υπό στοιχείο 1 πράξη του αθλητή της, που συνιστά δυσφήμιση του αθλήματος (απόπειρας

βιασπραγίας), το οποίο τελέστηκε καθ' υποτροπή (τελεσίδικη καταδίκη για απρεπή χειρονομία), η πειθαρχική ποινή του αποκλεισμού για πέντε (5) αγωνιστικές ημέρες και χρηματικό πρόστιμο πενήντα χιλιάδων ευρώ (50.000,00€), τα οποία (πειθαρχικά παραπτώματα έλαβαν χώρα) κατά τον αγώνα του Πρωταθλήματος Α1 Εθνικής Κατηγορίας 2025-2026, με την ομάδα της ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ (δ.τ. ΚΑΕ ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ ΑΚΤΟΡ), που διεξήχθη την 13.06.2026.

2. Επιβάλλεται στην ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΦΙΛΑΘΛΩΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ (δ.τ. ΚΑΕ ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ ΑΚΤΟΡ), 1) αυστηρή έγγραφη επίπληξη και χρηματικό πρόστιμο πενήντα χιλιάδων (50.000,00) ευρώ για την υπό στοιχείο 1 πράξη του αθλητή της, που συνιστά δυσφήμιση του αθλήματος (απόπειρας

βιασπραγίας), το οποίο τελέστηκε καθ' υποτροπή (τελεσίδικη καταδίκη για απρεπή χειρονομία), η πειθαρχική ποινή του αποκλεισμού για πέντε (5) αγωνιστικές ημέρες και χρηματικό πρόστιμο πενήντα χιλιάδων ευρώ (50.000,00€), τα οποία (πειθαρχικά παραπτώματα έλαβαν χώρα) κατά τον αγώνα του Πρωταθλήματος Α1 Εθνικής Κατηγορίας 2025-2026, με την ομάδα της ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ (δ.τ. ΚΑΕ ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ ΑΚΤΟΡ), που διεξήχθη την 13.06.2026.

2. Επιβάλλεται στην ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΦΙΛΑΘΛΩΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ (δ.τ. ΚΑΕ ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ ΑΚΤΟΡ), 1) αυστηρή έγγραφη επίπληξη και χρηματικό πρόστιμο πενήντα χιλιάδων (50.000,00) ευρώ για την υπό στοιχείο α' πράξη του αθλητή της, που συνιστά δυσφήμιση του αθλήματος (απόπειρας

Ο Παναθηναϊκός προχώρησε στην απόκτηση του Μπράνκο Μπαντιό με τριετές συμβόλαιο, ενώ η Μύκονος ανακοίνωσε την απόκτηση του έμπειρου γκαρντ Ζερμίν Λοβ

Τέσσερις του Ολυμπιακού στην κορυφαία 5άδα της GBL

Τη συμπληρώνει ο Ταϊρί του ΠΑΟΚ

Οι Μπριν Ταϊρί, Τάιλερ Ντόρσεϊ, Εβάν Φουρνιέ, Σάσα Βεζένκοφ και Νίκολα Μιλουτίνοφ αποτελούν την Καλύτερη Πεντάδα της Stoiximan GBL για την σεζόν 2025-26 όπως αναδείχθηκε από την ψηφοφορία, στην οποία πήραν μέρος οι προπονητές, οι αρχηγοί των ομάδων του 34ου Επαγγελματικού Πρωταθλήματος, οι εκπρόσωποι των ΜΜΕ και το φιλάθλο κοινό που ψήφισε μέσω του gbl.com.gr.

Οι Φουρνιέ, Βεζένκοφ και Μιλουτίνοφ ήταν μέλη της Καλύτερης Πεντάδας της Stoiximan GBL της σεζόν 2024-25. Την φετινή πεντάδα αποτελούν, επίσης, ο συμπαίκτης τους στον Ολυμπιακό Ντόρσεϊ και ο Ταϊρί του ΠΑΟΚ. Ο Μπριν Ταϊρί υπέγραψε στον «Δικέφαλο του Βορρά» στις 10 του περασμένου Δεκεμβρίου και κατάφερε στο τέλος της «παρθενικής» σεζόν του στην Stoiximan GBL να συμπεριληφθεί στην ιδανική πεντάδα.

Ο 28χρονος Αμερικανός πόιντ γκαρντ ήταν πρώτος στην ψηφοφορία των προπονητών και των αρχηγών των ομάδων για τις θέσεις των «κοντών» με 9 ψήφους (40,9%), δεύτερος στην ψηφοφορία των εκπροσώπων των ΜΜΕ με 36,58% (15 ψήφοι) και τρίτος στην ψηφοφορία του φιλάθλου κοινού με 8,5% (174) μαζί με τον Φρανκ Μπάρτλεϊ της ΑΕΚ. Ο Τάιλερ Ντόρσεϊ ήταν από τους πιο σταθερούς παίκτες του Ολυμπιακού στην κανονική διάρκεια της Stoiximan GBL και πρώτευσε σε δύο ψηφοφορίες για την Καλύτερη Πεντάδα. Στην ψηφοφορία του φιλάθλου κοινού συγκέντρωσε το 27,37% των προτιμήσεων (554), ενώ δεύτερος ήταν ο συμπαίκτης τους στους «ερυθρόλευκους» Τόμας Γουόκαπ (18,37%, 372 ψήφοι).

Στην ψηφοφορία των δημοσιογράφων συγκέντρωσε το 41,46% (17 ψήφοι) και ισοβάθησε με τον Φρανκ Μπάρτλεϊ της ΑΕΚ. Στην ψηφοφορία των προπονητών και των αρχηγών ο Ντόρσεϊ ήταν τέταρτος πίσω από τους Ταϊρί (40,9%), Μπάρτλεϊ (31,81%) και Αλμπάρτο Καρντένας του Περιστερίου Betsson (27,27%) με 22,72% (5 ψήφοι).

Ο Εβάν Φουρνιέ αναδείχθηκε Stoiximan MVP of the Season και ήταν επόμενο να ψηφιστεί μέλος της Καλύτερης Πεντάδας. Ο Φουρνιέ πρώτευσε στην ψηφοφορία των δημοσιογράφων για τους φόργουορντ με 78,05% (32 ψήφοι), ήταν δεύτερος στην ψηφοφορία του φιλάθλου κοινού με 26,28% (532 ψήφοι) πίσω από τον Σάσα Βεζένκοφ (29,85%) και δεύτερος στην ψηφοφορία των προπονητών και των αρχηγών των ομάδων με 40,91% (9) πάλι πίσω από τον συμπαίκτη του στον Ολυμπιακό Βεζένκοφ (68,18%).

Ο Σάσα Βεζένκοφ πρώτευσε στις ψηφοφορίες των προπονητών και των αρχηγών όπως επίσης σε εκείνη του φιλάθλου κοινού. Στην ψηφοφορία των κόσων και των αθλητών συγκέντρωσε το 68,18% των προτιμήσεων (15 ψήφοι) με δεύτερο τον Φουρνιέ (40,91%, 9) και τρίτο τον Βασίλη Χαραλαμπίδου της ΑΕΚ (13,64%, 3).



Ο Ζερμίν Λοβ στη Μύκονο

Ο Αμερικανός γκαρντ έχει παίξει σε Χολαργό, Κολοσσό Ρόδου, ΠΑΟΚ και Περιστερί

Η Μύκονος Betsson συνεχίζει την ενίσχυσή της ενόψει της νέας αγωνιστικής περιόδου, ανακινώντας την απόκτηση του Ζερμίν Λοβ.

Ο 37χρονος Αμερικανός γκαρντ προέρχεται από την Εσενλέρ Ερόκπορ, ενώ διαθέτει σημαντική εμπειρία από το ελληνικό πρωτάθλημα, έχοντας αγωνιστεί σε Χολαργό, Κολοσσό Ρόδου, ΠΑΟΚ και Περιστερί.

Αναλυτικά η ανακοίνωση αναφέρει τα εξής: «Η ΚΑΕ Μύκονος Betsson ανακοινώνει με ιδιαίτερη χαρά την έναρξη της συνεργασίας της με τον Ζερμίν Λοβ για τη σεζόν 2026/27. Ο Ζερμίν Λοβ (Jermaine Love) γεννήθηκε στις 27 Μαρτίου 1989, έχει ύψος 1,91 μ. και αγωνίζεται ως γκαρντ.

Τη σεζόν που ολοκληρώθηκε φόρεσε τη φανέλα της Εσενλέρ Ερόκπορ, σημειώνοντας 10 πόντους με 46,9% εντός πεδίου, 2,1 ριμπάουντ και 1,9 ασίστ σε 30 συμμετοχές στη regular season του τουρκικού πρωταθλήματος (Basketbol Süper Ligi), με μέσο όρο 23,1 λεπτά ανά αγώνα. Όσον αφορά τα playoffs, μέτρησε 12 πόντους, 1,5 ριμπάουντ και 3,5 ασίστ σε δύο συμμετοχές, με 25 λεπτά ανά αγώνα.

Ο Αμερικανός γκαρντ αγωνίστηκε για πρώτη φορά ως επαγγελματίας στη δεύτερη κατηγορία της Λιθουανίας, με την Παλάνγκκος Κουρσίαι και τη Βίλνους, τη διετία 2013-15. Ακολούθησε το πέρασμά του από τη Λιευκαμπέλις, τη Νεβέζις και την Τρεφλ Σόπιτ, πριν έρθει στην Ελλάδα τη σεζόν 2018/19 για λογαριασμό του Χολαργού, όπου σημείωσε 10,9 πόντους, 2,6 ριμπάουντ και 2 ασίστ σε 25 συμμετοχές στη Stoiximan GBL.

Την επόμενη χρονιά αγωνίστηκε ξανά στο ελληνικό πρωτάθλημα με τον Κολοσσό Ρόδου, έχοντας 16,8 πόντους, 3 ριμπάουντ και 2,8 ασίστ σε τέσσερις συμμετοχές. Η διετία 2020-22 τον βρήκε στον ΠΑΟΚ. Μάλιστα, στη δεύτερη χρονιά του στον «Δικέφαλο του Βορρά» έκανε το ντεμπούτο του στο Basketball Champions League, σημειώνοντας 12 πόντους, 2,5 ριμπάουντ και 2,7 ασίστ σε έξι αγώνες. Στη συνέχεια αγωνίστηκε διαδοχικά στη Νίζνι Νόβγκοροντ (VTB League), στη Γουάρος

ντε Λάρα (Βερεζούλα) και στη Σαλόν (Γαλλία), πριν επιστρέψει στην Ελλάδα για λογαριασμό του Περιστερίου. Η τελευταία διετία τον βρήκε στην Τουρκία, με τις Μπουγιουκσεκμετσέ και Εσενλέρ Ερόκπορ. Πλέον θα ενισχύσει την ομάδα του Βαγγέλ Ζιάγκου, προσθέτοντας ποιότητα και εμπειρία στην περιφερειακή γραμμή της Μυκόνου Betsson».

Στον Παναθηναϊκό ο Μπαντιό

Με 3ετές συμβόλαιο στους «πράσινους»

Ο Μπράνκο Μπαντιό έφτασε στην Αθήνα για να ολοκληρώσει το τυπικό σκέλος της μεταγραφής του στον Παναθηναϊκό, με τον οποίο θα υπογράψει τριετές συμβόλαιο. Όπως αναμενόταν, ο Μπράνκο Μπαντιό προσγειώθηκε στην Αθήνα το πρωί της Τρίτης (07/07) για λογαριασμό του Παναθηναϊκού, ώστε να περάσει ιατρικές εξετάσεις, να υπογράψει συμβόλαιο τριετούς διάρκειας και να ανακοινωθεί από τους «πράσινους».

Ο Σενεγαλέζος αγωνίστηκε με την Εθνική του ομάδα στο «παράθυρο» του Ιουλίου για τα προκριματικά του Παγκοσμίου Κυπέλλου 2027, σημειώνοντας εξαιρετικές εμφανίσεις, ενώ αποτέλεσε βασικό παράγοντα της φαινομενικής σεζόν της Βαλένθια, στην οποία οι «νυχτερίδες» έφτασαν μέχρι το Final Four της EuroLeague και πανηγύρισαν την κατάκτηση του ισπανικού πρωταθλήματος.

Ο Κόνγουελ άφησε το Νο7 στον

Αντετοκούνμπε

Ο «Greek Freak» ανακοινώθηκε από τους Μαϊάμι Χιτ

Ο Ράιαν Κόνγουελ παραχώρησε τη φανέλα με το νούμερο 7 στο νέο απόκτημα των Μαϊάμι Χιτ, Γιάννη Αντετοκούνμπε. Ο «Greek Freak» ανακοινώθηκε επισήμως από τη νέα ομάδα του, φορώντας ήδη στις φωτογραφίες που παρουσίασε το Μαϊάμι στις αναρτήσεις του στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης το Νο 7.

Ο 22χρονος γκαρντ, Ράιαν Κόνγουελ, κλήθηκε να σκολάσει το γεγονός πως έπρεπε ν' αφήσει τη φανέλα με το επτά στον πρώην σούπερ σταρ των Μιλγουόκι Μπακς.



Στείλτε μας e-mail



Η Κουτσουπιά ξεχωρίζει επειδή διατηρεί τον αυθεντικό της χαρακτήρα, συνδυάζοντας την ηρεμία, το καταπράσινο φυσικό περιβάλλον του Κισσάβου και τα πεντακάθαρα νερά του Αιγαίου. Η ήπια τουριστική ανάπτυξη και η φιλοξενία των κατοίκων προσφέρουν στον επισκέπτη μια αυθεντική εμπειρία ελληνικού καλοκαιριού, μακριά από την πολυκοσμία των μεγάλων τουριστικών προορισμών



ΚΟΥΤΣΟΥΠΙΑ

**Επίγειος παράδεισος με τις καταπράσινες πλαγιές
του Κισσάβου και τα καθαρά νερά του Αιγαίου**

Καθαρά νερά, καταπράσινο τοπίο, παραδοσιακές ταβέρνες και αυθεντική φιλοξενία κάνουν την Κουτσουπιά έναν από τους ομορφότερους καλοκαιρινούς προορισμούς της Θεσσαλίας

Ανάμεσα στις καταπράσινες πλαγιές του Κισσάβου και τα καθαρά νερά του Αιγαίου βρίσκεται η Κουτσουπιά, ένας μικρός παραθαλάσσιος οικισμός που τα τελευταία χρόνια κερδίζει ολοένα και περισσότερους επισκέπτες. Μακριά από τον έντονο τουριστική ανάπτυξη και τους πολυσύχναστους προορισμούς, η περιοχή διατηρεί τον αυθεντικό χαρακτήρα της και αποτελεί ιδανική επιλογή για όσους αναζητούν ήρεμες και ποιοτικές καλοκαιρινές διακοπές.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Η Κουτσουπιά ανήκει στα παράλια του Δήμου Αγιάς και βρίσκεται σε μικρή απόσταση από γνωστούς προορισμούς όπως η Βελίκη, ο Αγιοκάμπος και η Σωτηρίτσα. Η πρόσβαση είναι εύκολη, ενώ η διαδρομή μέσα από τις καταπράσινες πλαγιές του Κισσάβου προσομαζίζει τον επισκέπτη για το φυσικό τοπίο που θα συναντήσει.

Το πρώτο στοιχείο που εντυπωσιάζει είναι η θάλασσα. Τα νερά είναι καθαρά και διαυγή, με αποχρώσεις που αλλάζουν ανάλογα με το φως της ημέρας, ενώ η παραλία συνδυάζει βόταλο και άμμο, προσφέροντας άνεση τόσο σε οικογένειες όσο και σε όσους αγαπούν το κούμπι και τη χαλάρωσ όρες δίπλα στο κύμα. Το φυσικό το περιβάλλον παραμένει οχεδόν αναλλοίωτο, καθώς η πυκνή βλάστηση φτάνει σε πολλά σημεία μέχρι την ακτογραμμή, δημιουργώντας μια σπάνια εικόνα όπου το βουνό «αγγίζει» τη θάλασσα.

για ανθρώπους που επιθυμούν να απολαύσουν τις διακοπές τους χωρίς την πολυκοσμία μεγάλων τουριστικών θέρετρων. Οι ρυθμοί



είναι ήρεμοι, η καθημερινότητα κυλά χωρίς άγχος και ο επισκέπτης έχει την ευκαιρία να απολαύσει πραγματικές στιγμές ξεκούρασης. Η περιοχή είναι ιδιαίτερα αγαπητή σε οικογένειες με μικρά παιδιά, ζευγάρια αλλά και φυσιολάτρες που αναζητούν έναν προορισμό με αυθεντική ατμόσφαιρα.

Παρά το μικρό της μέγεθος, η Κουτσουπιά διαθέτει όλα όσα χρειάζεσαι ένας επισκέπτης για άνετες διακοπές. Παραδοσιακές ταβέρνες, δίπλα στο κύμα, που σερβίρουν φρέσκα ψάρια και τοπικές γεύσεις, καφέ και μικρά καταστήματα που εξυπηρετούν τις καθημερινές ανάγκες, ενώ τα ενοικιαζόμενα δωμάτια και τα τουριστικά καταλύματα προσφέρουν επιλογές για κάθε προϋπολογισμό.

Ιδιαίτερη γοητεία αποκτά ο οικισμός τις απογευματινές ώρες. Καθώς ο ήλιος δύει πίσω από τις πλαγιές του Κισσάβου, η πα-

ραλία γεμίζει με κόμο που απολαμβάνει τον περίπατό του δίπλα στη θάλασσα, ενώ οι ταβέρνες και τα καφέ αποκοτούν μια ζεστή, καλοκαιρινή ατμόσφαιρα. Οι εικόνες αυτές θυμίζουν την Ελλάδα των προηγούμενων δεκαετιών, όπου οι διακοπές ήταν συνώνυμες με την απλότητα, την ξεγνοιασιά και την επαφή με τη φύση.

Η θέσι της Κουτσουπάς την καθιστά ιδανική βάση και για μικρές εξορμήσεις. Σε λίγα μόλις λεπτά ο επισκέπτης μπορεί να βρεθεί στις υπόλοιπες παράλιες των παραλίων της Λάρισας, να εξερευνήσει τα χωριά του Κισσάβου ή να ακολουθήσει διαδρομές μέσα στη φύση, απολαμβάνοντας μοναδικές εικόνες του θεσσαλικού τοπίου.

Η περιοχή συνδυάζει ιδανικά βουνό και θάλασσα, προσφέροντας διαφορετικές εμπειρίες μέσα στην ίδια ημέρα. Το πρωί μπορεί

κανείς να απολαύσει το μπάνιο του στα καταγάλανα νερά του Αιγαίου και το απόγευμα να αναζητήσει τη δροσιά στα ορεινά χωριά του Κισσάβου, γνωρίζοντας από κοντά την ιστορία, την παράδοση και τη φιλοξενία της περιοχής. Ένα από τα στοιχεία που κάνουν την Κουτσουπιά ξεχωριστή είναι ότι δεν έχει χάσει τον αυθεντικό της χαρακτήρα. Η ήπια τουριστική ανάπτυξη, ο σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον και η ζεστή φιλοξενία των κατοίκων δημιουργούν μια εμπειρία που δύσκολα συναντά κανείς σε πιο ανεπτυγμένους προορισμούς.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η ονομασία του οικισμού συνδέεται με την κουτσουπιά, η γνωστό μεσογειακό δέντρο που κάθε άνοιξη γεμίζει με χαρακτηριστικά ροζ-μωβ άνθη. Σύμφωνα με την τοπική παράδοση, στην περιοχή υπήρχαν πολλές κουτσουπιές, γεγονός που έδωσε το όνομά του στον οικισμό, ο οποίος μέχρι σήμερα διατηρεί αυτή τη στενή σχέση με το φυσικό του περιβάλλον.

Η Κουτσουπιά δεν υπόσχεται έντονη νυχτερινή ζωή ούτε πολυτελή θέρετρα. Προσφέρει όμως κάτι που γίνεται ολοένα και πιο πολύτιμο, πρεμία, καθαρές θάλασσες, καταπράσινα τοπία και αυθεντικές εμπειρίες. Είναι ένας προορισμός για όσους θέλουν να ζήσουν το ελληνικό καλοκαίρι όπως πραγματικά είναι, με βουτιές σε πεντακάθαρα νερά, καλό φαγητό, όμορφα ηλιοβασιλέματα και στιγμές χαλάρωσης δίπλα στη φύση.

Για όσους σχεδιάζουν τις φετινές καλοκαιρινές τους αποδράσεις, η Κουτσουπιά αποτελεί μία από τις πιο όμορφες και ανεξερεύνητες γωνιές των παραλίων της Λάρισας, αποδεικνύοντας ότι οι αυθεντικοί προορισμοί εξακολουθούν να κρύβουν τις μεγαλύτερες εκπλήξεις.

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

14:00 ZONTANA

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

FORMedia TV

MAZI
® *στα το*
ΠΑΙΔΙ
Together for Children
Social & Environmental Impact
11525

Το υπουργείο Τουρισμού ενεργοποιεί το νέο πλαίσιο εποπτείας σε 1.500 καταλύματα που λειτουργούν μέσω ψηφιακών πλατφορμών, ενώ η μη συμμόρφωση με τις προβλεπόμενες προδιαγραφές μπορεί να επιφέρει πρόστιμα έως και 20.000 ευρώ

Έλεγχοι με αυστηρές κυρώσεις στις βραχυχρόνιες μισθώσεις

Έναρξη πιο εντατικής εποπτείας της συγκεκριμένης αγοράς από τις Περιφερειακές Υπηρεσίες Τουρισμού



Σε εφαρμογή τίθεται το νέο σύστημα ελέγχου της αγοράς των βραχυχρόνιων μισθώσεων, με το υπουργείο Τουρισμού να δίνει το έναυσμα για την έναρξη των πρώτων οργανωμένων επιθεωρήσεων σε ακίνητα που διατίθενται μέσω ψηφιακών πλατφορμών τύπου Airbnb. Η διαδικα-

σία σηματοδοτεί την έναρξη μιας πο-
εντατικής εποπτείας της συγκεκριμένης
αγοράς, η οποία τα τελευταία χρόνια
γνώρισε σημαντική ανάπτυξη, αυξάνο-
ντας παράλληλα τις απαιτήσεις για την
τήρηση κοινών κανόνων λειτουργίας
και ασφάλειας.

Στην πρώτη φάση του προγράμματος έχουν
επιλεγεί 1.500 ακίνητα από τα στοιχεία του
Μητρώου Βραχυπρόνιας Μίσθωσης της Ανε-
ξάρτητης Αρχής Δημοσίων Εσόδων (ΑΑΔΕ).
Οι ιδιοκτήτες και οι διαχειριστές τους έχουν
ήδη αρχίσει να λαμβάνουν ηλεκτρονική

ενημέρωση, μέσω της οποίας καλούνται να προετοιμαστούν για τον επικείμενο έλεγχο και να διασφαλίσουν ότι διαθέτουν όλα τα απαιτούμενα δικαιολογητικά.

Σύμφωνα με τη διαδικασία που προβλέπει το νέο κανονιστικό πλαίσιο, οι ελεγχόμενοι ενημερώνονται τουλάχιστον δέκα (10) ημέρες πριν από την πραγματοποίηση του ελέγχου. Η σχετική ειδοποίηση αποστέλλεται ηλεκτρονι-

Οι έλεγχοι θα διενεργούνται από τις Περιφερειακές Υπηρεσίες Τουρισμού, ενώ σε

ορισμένες περιπτώσεις θα συμμετέχουν και μερικά κλημάτια στα οποία θα λαμβάνουν μέρος στελέχη της ΑΑΔΕ. Βασικός στόχος είναι να διαπιστωθεί κατά πόσο τα καταλύματα πληρούν τις ελάχιστες προδιαγραφές ασφαλείας, υγιεινής και λειτουργικότητας που προβλέπει πλέον η νομοθεσία.

Η διαδικασία προβλέπει αρχικά διοικητικό έλεγχο του φακέλου που θα αποστείλει ο ιδιοκτήτης. Εφόσον τα δικαιολογητικά είναι πλήρη και δεν εντοπίζονται παραλείψεις ή ανακολουθίες, ο έλεγχος μπορεί να ολοκληρωθεί χωρίς επιτόπια επίσκεψη. Αντίθετα, όταν διαπιστωθούν ελλείψεις ή προκύψουν αμφιβολίες για την τήρηση των προβλεπόμενων όρων, θα ακολουθήσει αυτοψία στο ακίνητο, μετά από σχετική έγγραφη εντολή. Οι ελεγκτές

θα υποχρεούνται να επιδεικνύουν την υπηρέσια τους ταυτότητα και τα στοιχεία της εντολής ελέγχου πριν από την είσοδό τους στο κατάλυμα.

Στο επίκεντρο της διαδικασίας βρίσκεται η απόδειξη ότι κάθε ακίνητο πληροί συγκεκριμένες τεχνικές και λειτουργικές προδιαγραφές. Μεταξύ των υποχρεωτικών στοιχείων περιλαμβάνεται το ασφαλιστήριο συμβόλαιο αστικής ευθύνης, το οποίο καλύπτει ενδεχόμενες ζημιές ή ατυχήματα που μπορεί να

Παράλληλα, οι ιδιοκτήτες οφείλουν να διαθέτουν υπεύθυνη δήλωση ηλεκτρολόγου εγκαταστάτη για την ασφάλεια της ηλεκτρικής εγκατάστασης, καθώς και τον απαραίτητο εξοπλισμό πυροπροστασίας. Αυτός περιλαμβάνει

πυροσβεστήρες, ανιχνευτές καπνού και αντι-πληκτροπληξιακό διακόπτη ή ρελέ διαρροής, ώστε να μειώνεται ο κίνδυνος ατυχημάτων. Εξίσου υποχρεωτική θεωρείται η ύπαρξη

σημάνσης διαφυγής, φαρμακείου πρώτων βοηθειών και ενημερωτικού οδηγού με χρήσιμα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης, ενώ οι ιδιοκτήτες πρέπει να διαθέτουν και πιστοποιητικό μυσικονίας και απεντόμωσης.

Πέρα από τον εξοπλισμό ασφαλείας, το νέο πλαίσιο θέτει και συγκεκριμένες προδιαγραφές για τα ίδια τα καλώδια. Οι χώροι πρέπει να αποτελούν χώρους κύριας χρήσης, να διαθέτουν φυσικό φωτισμό, επαρκή αερισμό και κατάλληλο σύστημα κλιματισμού, προκειμένου να διασφαλίζονται βασικές συνθήκες άνεσης και υγιεινής για τους επισκέπτες.

Ιδιαίτερα αυστηρό είναι το πλαίσιο των κυρώσεων που συνοδεύει τους ελέγχους. Η άρνηση εισόδου των ελεγκτικών στο ακίνητο, η μη προσκόμιση των απαιτούμενων εγγράφων ή η διαπίστωση παραβάσεων επισύρουν διοικητικό πρόστιμο ύψους 5.000 ευρώ. Σε περίπτωση επανάληψης της ίδιας παράβασης μέσα σε διάστημα ενός έτους, το πρόστιμο διπλασιάζεται στις 10.000 ευρώ, ενώ κάθε νέα υποτροπή μπορεί να οδηγήσει στην επιβολή προστίμου έως και 20.000 ευρώ.

Η πολιτική ηγεσία του υπουργείου Τουρισμού θεωρεί ότι οι νέοι έλεγχοι αποτελούν απαραίτητο βήμα για την ενίσχυση της αξιοπιστίας της αγοράς των βραχυχρόνιων μισθώσεων και τη διασφάλιση ενός ενιαίου επιπέδου παροχής υπηρεσιών προς τους επισκέπτες. Παράλληλα, επιδιώκεται η εξάλειψη

φαινομένων αθέμιτου ανταγωνισμού μεταξύ των καταλυμάτων που λειτουργούν νόμιμα και εκείνων που δεν τηρούν τις προβλεπόμενες υποχρεώσεις.

Η πρώτη αυτή φάση χαρακτηρίζεται πιλοτική, ωστόσο ο σχεδιασμός προβλέπει τη σταδιακή επέκτασή των ελέγχων σε πολύ μεγαλύτερο αριθμό ακινήτων σε ολόκληρη τη χώρα. Με βάση τα αποτελέσματα των αρχικών επιθεωρήσεων, οι αρμόδιες υπηρεσίες θα δι-αμορφώσουν τον επόμενο κύκλο εποπτείας, με στόχο τη συστηματική παρακολούθηση της αγοράς.

Οι παρεμβάσεις αυτές πραγματοποιούνται σε μια περίοδο κατά την οποία η δημόσια σύζηση για τις βραχυχρόνιες μισθώσεις παραμένει ιδιαίτερα έντονη. Η συνεχής αύξηση των ακινήτων που διατίθενται μέσω ηλεκτρονικών πλατφορμών έχει συμβάλει στην ενίσχυση του τουριστικού προϊόντος και στην αύξηση των εισοδημάτων πολλών ιδιοκτητών. Την ίδια στιγμή, όμως, έχει προκαλέσει πίεσεις στη στεγαστική αγορά, ιδιαίτερα σε αστικά κέντρα και δημοφιλείς τουριστικούς προορισμούς, όπου η διαθεσιμότητα κατοικιών για μακροχρόνια μίσθωση έχει περιοριστεί αισθητά.

Οι νέοι έλεγχοι αποτελούν μέρος μιας ευρύτερης προσπάθειας για την οργάνωση της αγοράς, με την πολιτεία να επιδεικνύει να εξισορροπήσει την ανάπτυξη των βραχυχρόνιων μισθώσεων με την προστασία της ασφάλειας των επισκεπτών, την εύρυθμη λειτουργία του τουρισμού και την αντιμετώπιση των επιπτώσεων που παρατηρούνται στην αγορά κατοικίας.

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 μειονεκτηκή θέση, αλλά στη δική του φαντασία ήταν σίγουρα προνομιακή!

Σε λειτουργία η ηλεκτρονική πλατφόρμα του ΚΕΑΟ έως το τέλος του 2026. Ποιοι μπορούν να ενταχθούν, ποια χρέη ρυθμίζονται και τι πρέπει να προσέξουν όσοι έχουν νεότερες ληξιπρόθεσμες οφειλές



Νέα ευκαιρία για τους οφειλέτες του ΕΦΚΑ με 72 δόσεις

Τα κέρδη, οι προϋποθέσεις και οι «παγίδες» της ρύθμισης

Σε εφαρμογή τέθηκε η νέα ρύθμιση για την εξόφληση ασφαλιστικών οφειλών προς τον ΕΦΚΑ σε έως 72 μηνιαίες δόσεις, δίνοντας τη δυνατότητα σε χιλιάδες επαγγελματίες, αυτοαπασχολούμενους και εργοδότες να τακτοποιήσουν τα χρέη τους και να αποκτήσουν εκ νέου ασφαλιστική ενημερότητα.

Η ηλεκτρονική πλατφόρμα του Κέντρου Είσπραξης Ασφαλιστικών Οφειλών (ΚΕΑΟ) έχει ήδη ενεργοποιηθεί και θα παραμείνει διαθέσιμη έως τις 31 Δεκεμβρίου 2026, διάστημα κατά το οποίο οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να υποβάλουν ηλεκτρονικά την αίτησή τους για υπαγωγή στη ρύθμιση και τακτοποίηση των οφειλών τους. Όμως, παρά τα σημαντικά οφέλη που προσφέρει η νέα διαδικασία, οι προϋποθέσεις ένταξης είναι συγκεκριμένες και σε αρκετές περιπτώσεις δημιουργούν εμπόδια για όσους έχουν συσσωρεύσει νεότερες ληξιπρόθεσμες οφειλές στα ασφαλιστικά ταμεία. Η ρύθμιση αφορά αποκλειστικά ασφαλιστικά χρέη που δημιουργήθηκαν έως και τις 31 Δεκεμβρίου 2023. Επιπλέον, οι συγκεκριμένες οφειλές δεν θα πρέπει να βρίσκονταν σε ενεργή ρύθμιση στις 21 Απριλίου 2026, ούτε να έχουν υπαχθεί σε διαφορετικό καθεστώς ρύθμισης μέχρι την ημερομηνία που θα υποβληθεί η αίτηση. Στόχος της συγκεκριμένης παρέμβασης είναι να δοθεί μια δεύτερη ευκαιρία σε όσους παραμένουν εκτός ρυθμίσεων, ώστε να μπορέσουν να εξυπηρετήσουν τις υποχρεώσεις τους με ευνοϊκότερους όρους και να επανε-

νταχθούν στην οικονομική δραστηριότητα, χωρίς τα προβλήματα που προκαλούν οι ληξιπρόθεσμες οφειλές. Βασική προϋπόθεση για να γίνει αποδεκτή η αίτηση αποτελεί η απουσία ληξιπρόθεσμων και αρρρυθμιστων ασφαλιστικών οφειλών που δημιουργήθηκαν από την 1η Ιανουαρίου 2024 και μετά. Σε περίπτωση που υπάρχουν νεότερα χρέη, ο οφειλέτης δεν αποκλείεται αυτομάτως από τη διαδικασία, ωστόσο θα πρέπει ταυτόχρονα να τα εντάξει στην πάγια ρύθμιση που ισχύει σήμερα, προκειμένου να πληροί τις απαιτούμενες προϋποθέσεις για να υπαχθεί στις 72 δόσεις. Στην πράξη, αυτό σημαίνει ότι αρκετοί οφειλέτες θα χρειαστεί να εξυπηρετούν παράλληλα δύο διαφορετικές ρυθμίσεις, γεγονός που αυξάνει τη συνολική μηνιαία επιβάρυνση και απαιτεί συνεπή καταβολή όλων των δόσεων, ώστε να μην υπάρξει απώλεια των ευεργετημάτων από τις ρυθμίσεις. Όσοι δεν πληρούν τις απαραίτητες προϋποθέσεις θα ενημερώνονται αυτόματα μέσω των ηλεκτρονικών υπηρεσιών του ΚΕΑΟ. Κατά την επιλογή της ρύθμισης των 72 δόσεων, το σύστημα θα εμφανίζει σχετικό ενημερωτικό μήνυμα για την ύπαρξη ενεργής ρύθμισης ή άλλου καλύμματος που δεν επιτρέπει την υπαγωγή. Η εξόφληση των οφειλών μπορεί να πραγματοποιηθεί σε έως 72 ισόποσες μηνιαίες δόσεις, ενώ το ελάχιστο ποσό κάθε δόσης έχει οριστεί στα 30 ευρώ. Η ένταξη στη ρύθμιση δεν ολοκληρώνεται μόνο με την υποβολή της αίτησης, αλλά απαιτεί και την εμπρόθεση καταβολή της πρώτης δόσης.

Η πρώτη πληρωμή πρέπει να πραγματοποιηθεί έως την τελευταία εργάσιμη ημέρα του μήνα κατά τον οποίο υποβλήθηκε η αίτηση, ενώ στη συνέχεια οι υπόλοιπες δόσεις καταβάλλονται την τελευταία εργάσιμη ημέρα κάθε μήνα, χωρίς να απαιτείται νέα ειδοποίηση από το ΚΕΑΟ. Σημαντικό πλεονέκτημα της νέας διαδικασίας αποτελεί και ο τρόπος επιβάρυνσης των οφειλών. Σύμφωνα με την εγκύκλιο του ΕΦΚΑ, το αρχικό ποσό της οφειλής κεφαλαιοποιείται και από την ημερομηνία ένταξης επιβαρύνεται με το επιτόκιο που προβλέπεται για την πάγια ρύθμιση ασφαλιστικών οφειλών. Το επιτόκιο αυτό διαμορφώνεται περίπου στο 5,5%, ποσοστό αισθητά χαμηλότερο από το αντίστοιχο που επιβάλλεται στις αρρρυθμιστες οφειλές, το οποίο ανέρχεται περίπου στο 8,5%. Με τον τρόπο αυτό περιορίζεται το συνολικό κόστος εξυπηρέτησης του χρέους, ιδιαίτερα για όσους επιλέξουν μεγάλο αριθμό δόσεων. Παράλληλα, προβλέπεται η δυνατότητα πρόωρης εξόφλησης του υπολοίπου οποιαδήποτε στιγμή θελήσει ο αιτών τη ρύθμιση. Στην περίπτωση αυτή, ο οφειλέτης επιβαρύνεται μόνο με τους τόκους που αντιστοιχούν στο χρονικό διάστημα κατά το οποίο η οφειλή παρέμεινε ενεργή, χωρίς επιπλέον κόστος για τις μελλοντικές δόσεις που δεν θα καταβληθούν. Τα οφέλη της υπαγωγής στη ρύθμιση είναι πολλαπλά. Με την τήρηση των όρων της, οι ασφαλισμένοι αποκτούν ασφαλιστική ενημερότητα, γεγονός που τους επιτρέπει να συμμετέχουν σε διαγωνισμούς, να λαμ-

βάνουν πληρωμές από το Δημόσιο και να διεκδικούν οικονομικές συναλλαγές που απαιτούν το σχετικό πιστοποιητικό. Παράλληλα, αναστέλλεται η ποινική δίωξη για τις συγκεκριμένες ασφαλιστικές οφειλές, ενώ διακόπτεται και η εκτέλεση τυχόν επιβληθεισών ποινών. Ταυτόχρονα «παγώνουν» τα μέτρα αναγκαστικής είσπραξης, όπως οι κατασχέσεις κινητής και ακίνητης περιουσίας, για όσο διάστημα ο οφειλέτης παραμένει συνεπής στην καταβολή των δόσεων. Παρά τα πλεονεκτήματα, οι ειδικοί επισημαίνουν ότι το μεγαλύτερο εμπόδιο για πολλούς οφειλέτες είναι η ύπαρξη ληξιπρόθεσμων ασφαλιστικών εισφορών που δημιουργήθηκαν μετά την 1η Ιανουαρίου 2024. Οι συγκεκριμένες οφειλές δεν μπορούν να ενταχθούν στη νέα ρύθμιση των 72 δόσεων και υποχρεωτικά θα πρέπει να υπαχθούν στην πάγια ρύθμιση, η οποία προβλέπει έως 24 δόσεις. Η παράλληλη εξυπηρέτηση δύο διαφορετικών ρυθμίσεων αυξάνει τις οικονομικές απαιτήσεις για τους οφειλέτες και αποτελεί το βασικό σημείο προβληματισμού, ιδιαίτερα για μικρές επιχειρήσεις και ελεύθερους επαγγελματίες που εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν περιορισμένη ρευστότητα. Για τον λόγο αυτό, όσοι ενδιαφέρονται να αξιοποιήσουν τη νέα δυνατότητα καλούνται να εξετάσουν προσεκτικά τις οικονομικές τους δυνατότητες, ώστε να διασφαλίσουν τη συνεπή τήρηση των όρων και να μην απωλέσουν τα σημαντικά ευεργετήματα που συνοδεύουν τη ρύθμιση.

Η ΑΑΔΕ ετοιμάζεται να ενεργοποιήσει το νέο πλαίσιο που θα επιτρέπει την πώληση κατασχεμένων ακινήτων από τους ίδιους τους ιδιοκτήτες, υπό συγκεκριμένες προϋποθέσεις και με άμεση απόδοση μέρους του τιμήματος στην Εφορία



Αποδέσμευση κατασχεμένων ακινήτων

Νέα διαδικασία της ΑΑΔΕ δίνει «ανάσα» στους οφειλέτες και γεμίζει τα ταμεία

Μια σημαντική αλλαγή στον τρόπο διαχείρισης των κατασχεμένων ακινήτων για ληξιπρόθεσμες οφειλές προς το Δημόσιο βρίσκεται προ των πυλών. Η Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων (ΑΑΔΕ) αναμένεται να εκδώσει την εφαρμοστική απόφαση που θα θέσει σε λειτουργία τη νέα διαδικασία αποδέσμευσης ακινήτων, επιτρέποντας στους ιδιοκτήτες-οφειλέτες να τα διαθέσουν στην ελεύθερη αγορά πριν αυτά οδηγηθούν σε αναγκαστικό πλειστηριασμό.

Η νέα αυτή δυνατότητα στοχεύει αφενός στη διευκόλυνση των φορολογουμένων που επιθυμούν να εξοφλήσουν ή να μειώσουν τις οφειλές τους, και αφετέρου στην ταχύτερη είσπραξη δημοσίων εσόδων, χωρίς να απαιτείται η χρονοβόρα διαδικασία του αναγκαστικού πλειστηριασμού.

Πώς θα λειτουργεί η νέα διαδικασία
Με την ενεργοποίηση της σχετικής διάταξης, οι ιδιοκτήτες ακινήτων που έχουν δεσμευτεί λόγω χρεών προς την Εφορία θα μπορούν να υποβάλουν αίτημα για άρση της κατάσχεσης, προκειμένου να ολοκληρώσουν την πώλησή τους σε ενδιαφερόμενο αγοραστή τους. Βασική προϋπόθεση είναι ότι μέρος ή ακόμη και το σύνολο του τιμήματος της πώλησης θα αποδίδεται απευθείας στο Δημόσιο, μέσω του συμβολαιογράφου, ώστε να μειώνεται ή να εξοφλείται η οφειλή.

Με τον τρόπο αυτό, το Δημόσιο εξασφαλίζει άμεση είσπραξη χρημάτων, ενώ ο οφειλέτης αποκτά τη δυνατότητα να αξιοποιήσει την περιουσία του αντί να τη χάσει μέσω της αναγκαστικής εκτέλεσης.

μόνο μετά από αίτηση του οφειλέτη και εφόσον πληρούνται συγκεκριμένα κριτήρια. Μεταξύ άλλων, απαιτείται να πληρούνται οι προϋποθέσεις για τη χορήγηση αποδεικτικού φορολογικής ενημερότητας ή βεβαίωσης οφειλής, το συμφωνημένο τίμημα να μην είναι χαμηλότερο από την εμπορική αξία του ακινήτου κατά τον χρόνο επιβολής της κατάσχεσης, όταν η αντικειμενική αξία είναι μεγαλύτερη από την εμπορική, να λαμβάνεται υπόψη η αντικειμενική αξία. Στις περιπτώσεις όπου η κατάσχεση έχει επιβληθεί πριν από περισσότερα από 5 χρόνια, θα απαιτείται νέα έκθεση εκτίμησης της εμπορικής αξίας από ανεξάρτητο πιστοποιημένο εκτιμητή.

Ο ρόλος του συμβολαιογράφου
Καθοριστικός θα είναι ο ρόλος του συμβολαιογράφου κατά την ολοκλήρωση της συναλλαγής, καθώς θα είναι υπεύθυνος να παρακρατήσει το ποσό που προβλέπει η απόφαση της Φορολογικής Διοίκησης και να το αποδώσει απευθείας στην Εφορία πριν ολοκληρωθεί η μεταβίβαση του ακινήτου. Με αυτόν τον μηχανισμό διασφαλίζεται ότι τα χρήματα δεν θα περάσουν πρώτα στα χέρια του πωλητή, αλλά θα χρησιμοποιηθούν άμεσα για τη μείωση ή εξόφληση της οφειλής του στο Δημόσιο.

Τι συμβαίνει όταν το τίμημα δεν επαρκεί
Η νέα διαδικασία προβλέπει ειδική αντιμετώπιση και στις περιπτώσεις όπου το ποσό που πρέπει να αποδοθεί στο Δημόσιο υπερβαίνει την αξία της πώλησης. Σε αυτή την περίπτωση παρακρατείται ολόκληρο το τίμημα και αποδίδεται στην Εφορία, ενώ η κατάσχεση αίρεται αποκλειστικά για το συγκεκριμένο ακίνητο που μεταβιβάζεται.Παράλληλα, η υπόλοιπη οφειλή μπορεί να συνεχίσει να υφίσταται και να αντι-

μετωπιστεί μέσω ρύθμισης ή άλλων προβλεπόμενων διαδικασιών.

Εξάιρεση από τον κανόνα του 25%
Ο νόμος προβλέπει και μία σημαντική εξάιρεση. Εάν οι ληξιπρόθεσμες οφειλές έχουν ήδη διασφαλιστεί πλήρως μέσω εγγυήσεων ή εμπράγματων ασφαλειών, τότε δεν εφαρμόζεται η υποχρεωτική παρακράτηση του 25%. Η εξάιρεση αυτή αφορά περιπτώσεις όπου το Δημόσιο θεωρεί ότι οι απαιτήσεις του καλύπτονται επαρκώς με άλλον τρόπο.

Ψηφιακή πλατφόρμα και εφαρμοστική απόφαση
Η λειτουργία του νέου συστήματος θα ξεκινήσει αμέσως μετά τη δημοσίευση της εφαρμοστικής απόφασης της ΑΑΔΕ. Η απόφαση θα εξειδικεύει όλες τις τεχνικές λεπτομέρειες της διαδικασίας, μεταξύ των οποίων τη λειτουργία της ηλεκτρονικής πλατφόρμας για την υποβολή αιτήσεων, τα απαραίτητα δικαιολογητικά, το έντυπο της απόφασης άρσης της κατάσχεσης, τη διάρκεια ισχύος της, καθώς και τα κριτήρια με τα οποία θα αξιολογείται κάθε αίτημα. Στόχος είναι η διαδικασία να πραγματοποιείται με μεγαλύτερη ταχύτητα και διαφάνεια, περιορίζοντας τη γραφειοκρατία.

Προθεσμία πριν από τον πλειστηριασμό
Ιδιαίτερη σημασία έχει και η χρονική προθεσμία που θέτει η νομοθεσία. Η διαδικασία της ελεύθερης πώλησης θα πρέπει να έχει ολοκληρωθεί το αργότερο δέκα ημέρες πριν από την ημερομηνία που έχει οριστεί για ενδεχόμενο πλειστηριασμό του ακινήτου. Εάν μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα δεν ολοκληρωθεί η μεταβίβαση με την υπογραφή των απαραίτητων συμβολαίων, τότε ο προγραμματισμένος πλειστηριασμός θα πραγματοποιείται κανονικά.

Η αυξημένη κινητικότητα των τραπεζών συμπιέζει το κόστος δανεισμού, ενώ οι ψηφιακές υπηρεσίες επιταχύνουν τις εγκρίσεις και ενισχύουν την πρόσβαση των νοικοκυριών στη χρηματοδότηση για αγορά κατοικίας



Στεγαστικά δάνεια με ελκυστικές προσφορές

Πιο ανταγωνιστικά τα επιτόκια στην Ελλάδα σε σχέση με την ευρωζώνη

Σε μια περίοδο κατά την οποία η απόκτηση κατοικίας εξακολουθεί να αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις για τα ευρωπαϊκά νοικοκυριά, η ελληνική αγορά στεγαστικής πίστης παρουσιάζει μια αξιοσημείωτη διαφοροποίηση. Παρά το υψηλό κόστος των ακινήτων και τις πιέσεις που δέχονται οι οικογενειακοί προϋπολογισμοί, τα επιτόκια των νέων στεγαστικών δανείων στην Ελλάδα διαμορφώνονται πλέον κάτω από τον μέσο όρο της ευρωζώνης, αποτέλεσμα του έντονου ανταγωνισμού που έχει αναπτυχθεί μεταξύ των τραπεζών.

Η προσπάθεια των πιστωτικών ιδρυμάτων να αυξήσουν το μερίδιό τους στη στεγαστική χρηματοδότηση έχει οδηγήσει σε πιο ελκυστικές προσφορές, ιδιαίτερα στα δάνεια με σταθερό επιτόκιο. Η τάση αυτή δημιουργεί καλύτερες προϋποθέσεις για όσους σχεδιάζουν να αποκτήσουν πρώτη κατοικία ή να επενδύσουν σε ακίνητο, προσφέροντας μεγαλύτερη ασφάλεια ως προς το κόστος εξυπηρέτησης του δανείου.

Σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα διαθέσιμα στοιχεία για τον Μάιο, τα στεγαστικά δάνεια με σταθερό επιτόκιο διάρκειας από ένα έως πέντε έτη κορυφώνουν στην Ελλάδα με μέσο επιτόκιο 3,10%, όταν ο αντίστοιχος μέσος όρος στην ευρωζώνη διαμορφωνόταν στο 3,47%. Η επίδοση αυτή κατατάσσει τη χώρα ανάμεσα στις οικονομικότερες της ζώνης του ευρώ, καταλαμβάνοντας την πέμπτη θέση μεταξύ των κρατών-μελών όσον αφορά το κόστος δανεισμού για τη συγκεκριμένη κατηγορία νέων στεγαστικών δανείων. Παράλληλα, τα στοιχεία καταδεικνύουν

ότι εξακολουθούν να υπάρχουν σημαντικές αποκλίσεις μεταξύ των χωρών της ευρωζώνης. Στην κορυφή της λίστας με τα υψηλότερα επιτόκια βρίσκεται η Λετονία, όπου το μέσο επιτόκιο φθάνει το 8,28%, ενώ ακολουθούν η Λιθουανία με 4,44% και η Γερμανία με 3,92%.

Στον αντίποδα, ιδιαίτερα χαμηλό κόστος δανεισμού καταγράφεται στη Μάλτα, όπου το μέσο επιτόκιο περιορίζεται στο 1,75%. Ακολουθούν η Κροατία με 2,68% και η Πορτογαλία με 2,78%, ενώ η Ελλάδα, με ποσοστό 3,10%, εξακολουθεί να βρίσκεται αισθητά χαμηλότερα από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο. Θετική είναι η εικόνα και στα στεγαστικά δάνεια με πολύ μεγαλύτερη διάρκεια σταθερού επιτοκίου. Για συμβάσεις στις οποίες το επιτόκιο παραμένει σταθερό για διάστημα άνω των δέκα ετών, το μέσο επιτόκιο στην Ελλάδα διαμορφώνεται στο 3,08%, εμφανίζοντας μάλιστα ελαφρώς χαμηλότερη τιμή από εκείνη που ισχύει για τα δάνεια μικρότερης διάρκειας σταθερότητας.

Την ίδια στιγμή, ο μέσος όρος στην ευρωζώνη για τη συγκεκριμένη κατηγορία ανέρχεται στο 3,32%, γεγονός που τοποθετεί την Ελλάδα στην έκτη χαμηλότερη θέση μεταξύ των χωρών που χρησιμοποιούν το ευρώ. Στις υψηλότερες θέσεις της σχετικής κατάταξης βρίσκονται η Σλοβακία, με μέσο επιτόκιο 5,28%, η Λετονία με 5,20% και η Γερμανία με 3,98%. Αντίθετα, οι ευνοϊκότεροι όροι συναντώνται στη Βουλγαρία με 2,52%, στην Ισπανία με 2,62% και στην Κροατία με 2,94%.

Η εξέλιξη αυτή αποδίδεται κυρίως στη στρατηγική που ακολουθούν οι ελληνικές τράπεζες τα τελευταία χρόνια, επιδιώκοντας να ενισχύσουν την παρουσία τους στην αγορά στεγαστικών δανείων. Μετά από μια μακρά περίοδο περιορισμένης πιστωτικής επέκτασης, τα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα εμφανίζονται περισσότερο πρόθυμα να διεκδικήσουν νέους πελάτες, προσφέροντας ανταγωνιστικότερα επιτόκια και ευνοϊκότερους όρους χρηματοδότησης. Καθοριστικό ρόλο στη βελτίωση της εικόνας διαδραματίζει και ο εκσυγχρονισμός των τραπεζικών υπηρεσιών. Τα τελευταία χρόνια έχουν πραγματοποιηθεί σημαντικές επενδύσεις στην ψηφιοποίηση των διαδικασιών, με αποτέλεσμα η αξιολόγηση των αιτήσεων και η επεξεργασία των φακέλων να ολοκληρώνονται σε αισθητά μικρότερο χρονικό διάστημα. Η αξιοποίηση σύγχρονων ψηφιακών εφαρμογών και αυτοματοποιημένων συστημάτων αξιολόγησης της πιστοληπτικής ικανότητας επιτρέπει στις τράπεζες να επιταχύνουν τη διαδικασία προέγκρισης των δανείων, ιδιαίτερα όταν δεν υπάρχουν εκκρεμότητες που αφορούν το ακίνητο ή τα απαιτούμενα δικαιολογητικά. Παράλληλα, πολλές τράπεζες έχουν δημιουργήσει εξειδικευμένες μονάδες στεγαστικής πίστης, στελεχωμένες με συμβούλους που παρέχουν εξατομικευμένη καθοδήγηση στους ενδιαφερόμενους καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας, από την πρώτη ενημέρωση μέχρι την εκταμίευση του δανείου. Οι συναντήσεις πραγματοποιούνται συνήθως κατόπιν προγραμματισμένου ραντεβού, επιτρέποντας πιο στοχευμένη εξυπηρέτηση. Σημαντική πρόοδος καταγράφεται και στην ηλεκτρονική διαχείριση των αιτήσεων. Η δυνατότητα ψηφιακής υποβολής δικαιολογητικών εφαρμόζεται ήδη από αρκετές τράπεζες, περιορίζοντας τη γραφειοκρατία,

μειώνοντας τις μετακινήσεις των πολιτών και ενισχύοντας τη διαφάνεια σε όλα τα στάδια της διαδικασίας.

Παρά τη βελτίωση των όρων χρηματοδότησης, η αγορά κατοικίας εξακολουθεί να αντιμετωπίζει σημαντικές προκλήσεις. Η διαρκής άνοδος των τιμών των ακινήτων, σε συνδυασμό με το αυξημένο κόστος διαβίωσης, εξακολουθεί να δυσκολεύει πολλά νοικοκυριά, ιδιαίτερα νέους και οικογένειες που επιδιώκουν την αγορά πρώτης κατοικίας.

Ωστόσο, η αποκλιμάκωση των επιτοκίων και η ενίσχυση του ανταγωνισμού μεταξύ των τραπεζών δημιουργούν ένα πιο ευνοϊκό περιβάλλον για τη στεγαστική χρηματοδότηση. Εφόσον η τάση αυτή συνεχιστεί και συνδυαστεί με πολιτικές που θα ενισχύσουν την προσφορά προσιτής κατοικίας, εκτιμάται ότι θα μπορούσε να συμβάλει στη σταδιακή διευκόλυνση της πρόσβασης περισσότερων πολιτών στην αγορά κατοικίας, σε μια περίοδο όπου η στέγαση παραμένει ένα από τα σημαντικότερα κοινωνικά και οικονομικά ζητήματα στην Ελλάδα και την Ευρώπη.



Άγιος Λαυρέντιος: ΓΥΡΩ ΤΡΙΓΥΡΩ

Ζωντάνα τοπία του Πηλίου & Τουρισμός

Agios Lavredios All Around

Living Landscapes in Pelion & Tourism

Έγκαινια Έκθεση & Παρουσίαση - Ιαζήτηση :
Παρασκευή 17 Ιουλίου 2026 ώρα 19.30
Exhibition Opening & Presentation - Discussion:
Friday 17 July 2026 19.30 (in Greek)

Κτίριο Στρατών @ Πλατεία, Άγιος Λαυρέντιος, Πήλιο
Stratonas @ Agios Lavrentios main square - Pelion

Διάρκεια έκθεσης : 17-26 Ιουλίου 2026
Ωρες επίσκεψης: 19.30-22.00
Exhibition duration: 17-26 July 2026
Visit hours: 19.30-22.00

Η υπερβολική χορήγηση λιχουδιών, η συχνή κατανάλωση ανθρώπινων τροφών, η επιλογή ακατάλληλων προϊόντων ή οι δίαιτες που δεν καλύπτουν τις πραγματικές ανάγκες του ζώου ενδέχεται να του προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα υγείας



Σωστή διατροφή για την υγεία του σκύλου

Καθορίζει την υγεία, τη μακροζωία και την ευεξία του

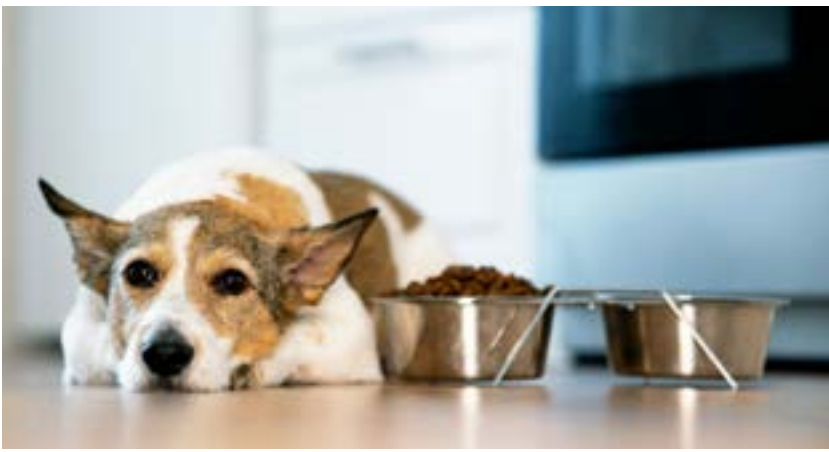
Οι λανθασμένες διατροφικές επιλογές δεν επηρεάζουν μόνο το βάρος του κατοικίδιου, αλλά μπορούν να οδηγήσουν σε χρόνιες παθήσεις, μειωμένη ποιότητα ζωής και σοβαρές επιπλοκές για την υγεία του

Η διατροφή αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που καθορίζουν την υγεία, τη μακροζωία και την ευεξία ενός σκύλου. Όπως ακριβώς συμβαίνει και με τον άνθρωπο, έτσι και στους τετράποδους φίλους μας η ισορροπημένη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών είναι απαραίτητη για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού. Παρ' όλα αυτά, αρκετοί ιδιοκτήτες, είτε από άγνοια είτε από υπερβολική διάθεση να «καλομάθουν» το κατοικίδιό τους, υιοθετούν διατροφικές συνήθειες που μπορούν να αποδειχθούν ιδιαίτερα επιβλαβείς.

Η υπερβολική χορήγηση λιχουδιών, η συχνή κατανάλωση ανθρώπινων τροφών, η επιλογή ακατάλληλων προϊόντων ή οι δίαιτες που δεν καλύπτουν τις πραγματικές ανάγκες του ζώου ενδέχεται να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα υγείας. Οι συνέπειες δεν εμφανίζονται πάντα άμεσα, αλλά συχνά εξελίσσονται σταδιακά και επηρεάζουν σημαντικά την ποιότητα ζωής του σκύλου.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Ένα από τα συννηθέστερα προβλήματα που συνδέονται με την κακή διατροφή είναι η παχυσαρκία. Πρόκειται για μία κατάσταση που παρατηρείται ολοένα και πιο συχνά στα κατοικίδια, κυρίως λόγω της μειωμένης άσκησης και της υπερ-



βολικής πρόσληψης θερμίδων. Ένας υπέρβαρος σκύλος επιβαρύνει τις αρθρώσεις και το μυοσκελετικό του σύστημα, δυσκολεύεται να κινηθεί, κουράζεται ευκολότερα και εμφανίζει αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης διαβήτη, καρδιαγγειακών παθήσεων και αναπνευστικών προβλημάτων. Επιπλέον, η παχυσαρκία μπορεί να μειώσει το προσδόκιμο ζωής του κατά αρκετά χρόνια. Εξίσου σημαντικό ζήτημα αποτελεί η παγκρεατίτιδα, μια επώδυνη φλεγμονή του παγκρέατος που συχνά σχετίζεται με την κατανάλωση λιπαρών τροφών. Πολλοί ιδιοκτήτες προσφέρουν στον σκύλο αποφάγια από το οικογενειακό τραπέζι, όπως λιπαρά κρέατα, αλλαντικά ή τηγανητά, αγνοώντας ότι αυτές οι τροφές μπορεί να προκαλέσουν έντονο εμετό, διάρροια, κοιλιακό άλγος και σε σοβαρές περιπτώσεις να απειλήσουν ακόμη και τη ζωή του ζώου.

Η κακή ποιότητα διατροφής μπορεί επίσης να οδηγήσει σε

διατροφικές ελλείψεις. Οι σκύλοι χρειάζονται συγκεκριμένες ποσότητες πρωτεϊνών, λιπαρών οξέων, βιταμινών και μετάλλων ώστε να αναπτύσσονται φυσιολογικά και να διατηρούν ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα. Μία μη ισορροπημένη διαίτα, ιδιαίτερα όταν βασίζεται σε σπιτικό φαγητό χωρίς τη σωστή καθοδήγηση ειδικού, ενδέχεται να προκαλέσει προβλήματα στην ανάπτυξη των κουταβιών, μυϊκή αδυναμία, εύθραυστα οστά, αναιμία και μειωμένη αντίσταση απέναντι στις λοιμώξεις.

Συνικά, οι πρώτες ενδείξεις μιας ακατάλληλης διατροφής εμφανίζονται στο δέρμα και στο τρίχωμα. Ένας σκύλος που δεν λαμβάνει τα απαραίτητα λιπαρά οξέα και τα κατάλληλα θρεπτικά συστατικά μπορεί να παρουσιάσει ξηροδερμία, έντονη τριχόπτωση, θαμπό τρίχωμα ή επίμονη φαγούρα. Αν και τα δερματολογικά προβλήματα δεν οφείλονται πάντοτε στη διατροφή,

πολλές φορές αποτελούν ένδειξη ότι ο οργανισμός δεν καλύπτει τις βασικές διατροφικές του ανάγκες. Παράλληλα, δεν είναι λίγοι οι σκύλοι που εμφανίζουν τροφικές αλλεργίες ή δυσανεξίες. Ορισμένα συστατικά, όπως συγκεκριμένες πρωτεΐνες ή πρόσθετα τροφίμων, μπορεί να προκαλέσουν χρόνιο κνησμό, δερματικές βλάβες, ωτίτιδες ή γαστρεντερικές διαταραχές. Η σωστή διάγνωση από κτηνίατρο και η επιλογή κατάλληλης υποαλλεργικής διατροφής μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την κατάσταση και να περιορίσουν τα συμπτώματα.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται και στις τροφές που θεωρούνται επικίνδυνες ή ακόμη και τοξικές για τους σκύλους. Σοκολάτα, σταφύλια, σταφίδες, κρεμμύδι, σκόρδο, αβόκάντο, προϊόντα που περιέχουν ξυλιτόλη, καθώς και η κατανάλωση αλκοόλ ή καφεΐνης, μπορούν να προκαλέσουν από γαστρεντερικές διαταραχές μέχρι σοβαρές νευρολογικές ή νεφρικές βλάβες. Για τον λόγο αυτό, οι ιδιοκτήτες θα πρέπει να γνωρίζουν ποιες τροφές απαγορεύονται και να αποφεύγουν να μοιράζονται το φαγητό τους με το κατοικίδιό τους.

Η ηλικία, η φυλή, το επίπεδο δραστηριότητας και η γενικότερη κατάσταση της υγείας κάθε σκύλου επηρεάζουν σημαντικά τις διατροφικές του ανάγκες. Ένα κουτάβι χρειάζεται διαφορετική σύσταση τροφής από έναν ηλικιωμένο σκύλο, ενώ τα μεγαλόσωμα ζώα έχουν διαφορετικές απαιτήσεις σε σχέση με τις μικρόσωμες φυλές. Επιπλέον,

σκύλοι με χρόνια νοσήματα, όπως νεφρική ή καρδιακή ανεπάρκεια, χρειάζονται ειδικές θεραπευτικές δίαιτες που συμβάλλουν στη διαχείριση της πάθησής τους.

Η επιλογή μιας ποιοτικής, πλήρους και ισορροπημένης τροφής αποτελεί την ασφαλέστερη λύση για τη διατήρηση της υγείας του ζώου. Παράλληλα, η σωστή ποσότητα τροφής, η αποφυγή υπερβολικών λιχουδιών, η καθημερινή άσκηση και οι τακτικοί κτηνιατρικοί έλεγχοι συμβάλλουν στην πρόληψη πολλών προβλημάτων πριν αυτά εμφανιστούν.

Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι οι αλλαγές στη διατροφή θα πρέπει να γίνονται σταδιακά, ώστε να αποφεύγονται γαστρεντερικές διαταραχές. Επιπλέον, οποιαδήποτε διαίτα, ιδιαίτερα αν πρόκειται για σπιτική ή εξειδικευμένη διατροφή, καλό είναι να σχεδιάζεται με τη συμβουλή κτηνιάτρου ή ειδικού στη διατροφή των ζώων. Τελικά, η σωστή διατροφή δεν αποτελεί απλώς μια καθημερινή φροντίδα, αλλά μια ουσιαστική επένδυση στη ζωή του σκύλου. Ένας οργανισμός που μοιράζεται όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά είναι πιο ανθεκτικός στις ασθένειες, διατηρεί φυσιολογικό σωματικό βάρος, έχει περισσότερη ενέργεια και απολαμβάνει καλύτερη ποιότητα ζωής. Η υπεύθυνη ενημέρωση και η συνεργασία με τον κτηνίατρο μπορούν να εξασφαλίσουν ότι ο τετράποδος φίλος μας θα παραμείνει υγιής, δραστήριος και χαρούμενος για πολλά χρόνια.

Φ Ε Σ Τ Ι Β Α Λ Π Α Ο Υ
P A U F E S T I V A L
2026

23-27 ΙΟΥΛ
JULY

24&25/7

Μέρες καθάρων | Νότης Μαυρουδής
Guitar days | Notis Mavroudis

Συνεδριακό & Πολιτιστικό Κέντρο
Μοναστηρίου Θεσσαλίας
Παλαιό Μονή Πάου, Αργαλαστή, ΠΑΛΙΟ

The Conference & Cultural Center
of the University of Thessaly
Old Monastery, Argalasti, Thessaly

ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
MEDIA SPONSORS

EPT-3 EPT

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ ΠΑΙΔΕΙΑ
LITERATURE

paufestival.uth.gr

Οι βάσεις θα διαμορφωθούν κυρίως από τις επιδόσεις των μαθητών, τις προτιμήσεις στα μηχανογραφικά και τη δυσκολία των εξετάσεων

Οι αλλαγές στις διαθέσιμες θέσεις ανά τμήμα δημιουργούν νέα εικόνα για τη συμπλήρωση του μηχανογραφικού, χωρίς όμως να καθορίζουν από μόνες τους τις βάσεις εισαγωγής



Νέα δεδομένα για τις επιλογές των υποψηφίων στις Πανελλαδικές 2026

Ανακατανομή εισακτέων στα ΑΕΙ

Η κατανομή των θέσεων αποτελεί ένα χρήσιμο στοιχείο, αλλά δεν μπορεί να προβλέψει με ασφάλεια ποιοι θα εισαχθούν και σε ποια σχολή

Η ανακοίνωση της κατανομής των εισακτέων για το ακαδημαϊκό έτος 2026-2027 σηματοδοτεί ένα από τα σημαντικότερα στάδια της διαδικασίας εισαγωγής στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Λίγο πριν από την έναρξη της υποβολής των μηχανογραφικών δελτίων, το Υπουργείο Παιδείας γνωστοποίησε τον αριθμό των διαθέσιμων θέσεων ανά Σχολή, Τμήμα και εισαγωγική κατεύθυνση, δίνοντας στους υποψηφίους ένα ακόμη στοιχείο που θα συνεκτιμήσουν πριν προχωρήσουν στις τελικές επιλογές τους. Υπενθυμίζεται ότι η προθεσμία κατάθεσης μηχανογραφικού ξεκίνησε την Τρίτη 7 Ιουλίου 2026 και θα διαρκέσει έως και την Πέμπτη 16 Ιουλίου 2026 και ώρα 24:00. Μετά τη λήξη της προθεσμίας αυτής, η ηλεκτρονική πλατφόρμα θα κλείσει οριστικά και δεν θα γίνεται δεκτή καμία εκπρόθεσμη υποβολή ή τροποποίηση

Ο συνολικός αριθμός των εισακτέων παραμένει αμετάβλητος και ανέρχεται στις 68.788 θέσεις, ωστόσο η εσωτερική ανακατανομή μεταξύ των πανεπιστημιακών τμημάτων μεταβάλλει τις ισορροπίες σε αρκετές σχολές. Οι αυξήσεις και οι μειώσεις που καταγράφονται σε επιμέρους τμήματα αναμένεται να επηρεάσουν τον ανταγωνισμό, δημιουργώντας νέα δεδομένα για χιλιάδες μαθητές που συμμετείχαν στις Πανελλαδικές Εξετάσεις.

Η κατανομή των θέσεων αποτελεί κάθε χρόνο έναν από τους βασικούς παράγοντες που εξετάζουν οι υποψήφιοι, καθώς μπορεί να επηρεάσει τις πιθανότητες εισαγωγής σε μια

σχολή. Παρόλα αυτά, οι ειδικοί επισημαίνουν ότι δεν πρόκειται για τον μοναδικό παράγοντα που διαμορφώνει τις βάσεις. Οι επιδόσεις των υποψηφίων, ο βαθμός δυσκολίας των εξεταζόμενων μαθημάτων, καθώς και οι επιλογές που θα καταγραφούν στα μηχανογραφικά δελτία, εξακολουθούν να έχουν καθοριστική σημασία για το τελικό αποτέλεσμα. Ιδιαίτερα ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι μεταβολές που σημειώνονται σε σχολές υψηλής ζήτησης, όπως οι Ιατρικές, οι Νομικές και οι Πολυτεχνικές. Ακόμη και μικρές αλλαγές στον αριθμό των διαθέσιμων θέσεων είναι πιθανό να επηρεάσουν το επίπεδο ανταγωνισμού μεταξύ των υποψηφίων και, κατά συνέπεια, τη διαμόρφωση των βάσεων εισαγωγής. Αντίστοιχα, σημαντικές θεωρούνται και οι μεταβολές στα περιφερειακά πανεπιστημιακά τμήματα, όπου οι διαφοροποιήσεις στον αριθμό των εισακτέων ενδέχεται να οδηγήσουν σε αισθητές αλλαγές στη ζήτηση και στις τελικές βαθμολογίες εισαγωγής. Οι εκπαιδευτικοί αναλυτές υπογραμμίζουν ότι η ανακοίνωση της κατανομής δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ασφαλής ένδειξη για την πορεία των βάσεων. Όπως εξηγούν, η τελική εικόνα διαμορφώνεται μόνο όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία υποβολής των μηχανογραφικών και αποτυπωθούν οι πραγματικές προτιμήσεις των υποψηφίων. Σε αρκετές περιπτώσεις, οι επιλογές των μαθητών διαφοροποιούνται σημαντικά από τις αρχικές εκτιμήσεις, επηρεάζοντας τόσο τις δημοφιλείς όσο και τις λιγότερο περιζήτητες σχολές. Παράλληλα, οι σύμβουλοι επαγγελματικού προσανατολισμού συνιστούν στους υποψηφίους να μην εστιάζουν αποκλει-

στικά στον αριθμό των διαθέσιμων θέσεων. Η επιλογή σπουδών, όπως επισημαίνουν, θα πρέπει να βασίζεται πρωτίστως στα προσωπικά ενδιαφέροντα, στις δεξιότητες και στους επαγγελματικούς στόχους κάθε μαθητή. Η επιλογή μιας σχολής αποκλειστικά με κριτήριο τις πιθανότητες εισαγωγής ή τις εκτιμήσεις για τις βάσεις μπορεί να οδηγήσει σε αποφάσεις που δεν ανταποκρίνονται στις πραγματικές επιθυμίες και προοπτικές του υποψηφίου.

Την ίδια στιγμή, η αγωνία των οικογενειών παραμένει έντονη, καθώς η ανακοίνωση της κατανομής των εισακτέων αποτελεί μόνο έναν κρίκο στην αλυσίδα της διαδικασίας. Το ενδιαφέρον στρέφεται πλέον στις βαθμολογίες, στη συμπλήρωση των μηχανογραφικών δελτίων και, τελικά, στην ανακοίνωση των βάσεων εισαγωγής, που θα καθορίσουν ποιοι υποψήφιοι θα εξασφαλίσουν μια θέση στην ανώτατη εκπαίδευση. Από την πλευρά του, το Υπουργείο Παιδείας επισημαίνει ότι η νέα κατανομή των θέσεων πραγματοποιήθηκε ύστερα από αξιολόγηση των δυνατοτήτων κάθε πανεπιστημιακού ιδρύματος, των αναγκών των επιμέρους τμημάτων και του συνολικού σχεδιασμού για την ανάπτυξη της ανώτατης εκπαίδευσης στη χώρα. Η σχετική υπουργική απόφαση έχει ήδη προωθηθεί για δημοσίευση στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως και περιλαμβάνει αναλυτικά τον αριθμό των εισακτέων για όλα τα τμήματα των ελληνικών πανεπιστημίων. Σημαντικός παράγοντας στη φετινή διαδικασία παραμένει και η Ελάσιτη Βάση Εισαγωγής (ΕΒΕ), η οποία συνεχίζει να επηρεάζει ουσιαστικά την πρόσβαση στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Τα τελευταία χρόνια, η

εφαρμογή της έχει οδηγήσει σε χιλιάδες κενές θέσεις, κυρίως σε περιφερειακά πανεπιστημιακά τμήματα, γεγονός που εξακολουθεί να προκαλεί έντονες συζητήσεις σχετικά με την αποτελεσματικότητα και τις επιπτώσεις του ισχύοντος συστήματος εισαγωγής. Οι ειδικοί υπενθυμίζουν ότι ακόμη και αν αυξηθούν οι διαθέσιμες θέσεις σε ένα τμήμα, αυτό δεν συνεπάγεται απαραίτητα χαμηλότερη βάση εισαγωγής. Αντίστοιχα, μια μείωση των εισακτέων δεν οδηγεί πάντοτε σε άνοδο των βάσεων. Η τελική εικόνα εξαρτάται από τον συνδυασμό πολλών παραγόντων, όπως η συνολική επίδοση των υποψηφίων, η δημοτικότητα των σχολών και η κατανομή των προτιμήσεων στα μηχανογραφικά δελτία. Καθώς η διαδικασία εισέρχεται στην τελική της φάση, οι υποψήφιοι καλούνται να μελετήσουν προσεκτικά όλα τα διαθέσιμα στοιχεία πριν οριστικοποιήσουν τις επιλογές τους. Η σωστή ενημέρωση, η αξιολόγηση των επαγγελματικών προοπτικών κάθε επιστημονικού πεδίου και η επιλογή σχολών που ανταποκρίνονται στα πραγματικά ενδιαφέροντά τους αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για μια συνεκτική απόφαση.

Η ανακοίνωση της κατανομής των εισακτέων προσφέρει ένα σημαντικό εργαλείο ενημέρωσης, χωρίς όμως να μπορεί να προβλέψει την εξέλιξη των βάσεων ή τα τελικά αποτελέσματα των Πανελλαδικών. Οι επόμενες εβδομάδες, με την ολοκλήρωση των διαδικασιών και την ανακοίνωση των βάσεων εισαγωγής, θα κρίνουν την επιτυχία δεκάδων χιλιάδων υποψηφίων που διεκδικούν μια θέση στα ελληνικά πανεπιστήμια και την έναρξη της ακαδημαϊκής τους πορείας.

Το «The Agency» ξεχωρίζει επειδή δεν παρουσιάζει τους πράκτορες ως ατρόμητους ήρωες δράσης, αλλά ως ανθρώπους που ζουν με μυστικά, ψεύτικες ταυτότητες και δύσκολες ηθικές επιλογές

Ο Michael Fassbender ηγείται ενός κορυφαίου κατασκοπικού θρίλερ που μετατρέπει τον κόσμο των μυστικών υπηρεσιών σε ένα συναρπαστικό ψυχολογικό παιχνίδι,



«The Agency»

Η κατασκοπεία επιστρέφει στην πιο ανθρώπινη και σκοτεινή εκδοχή της

Σε μια εποχή όπου οι τηλεοπτικές παραγωγές αναζητούν διαρκώς νέους τρόπους να ανανεώσουν το είδος του κατασκοπικού θρίλερ, το «The Agency» κατάφερε να ξεχωρίσει από την πρώτη στιγμή. Αντί να επενδύσει αποκλειστικά στη δράση, στις εκρήξεις και στις εντυπωσιακές καταδιώξεις, η σειρά επιλέγει να εξερευνήσει τον αθέατο κόσμο της σύγχρονης κατασκοπείας μέσα από την ψυχολογία των ανθρώπων που υπηρετούν τις μυστικές υπηρεσίες, τις προσωπικές τους συγκρούσεις και το βαρύ τίμημα που καλούνται να πληρώσουν για την αποστολή τους.

Γράφει η Έυη Γκουλιάρα

Με πρωταγωνιστή τον Michael Fassbender σε έναν από τους πιο ώριμους και απαιτητικούς ρόλους της καριέρας του, η σειρά συνδυάζει πολιτικό θρίλερ, κατασκοπεία, δράμα χαρακτήρων και έντονη αγωνία, δημιουργώντας μια τηλεοπτική εμπειρία που απευθύνεται σε όσους αναζητούν κάτι περισσότερο από μια συμβατική ιστορία μυστικών πρακτόρων. Το «The Agency» αποτελεί την αμερικανική μεταφορά της πολυβραβευμένης γαλλικής σειράς «Le Bureau des Légendes», η οποία θεωρείται μία από τις σημαντικότερες παραγωγές του ευρωπαϊκού τηλεοπτικού τοπίου. Η νέα εκδοχή διατρεί τον ρεαλισμό και τη βαθιά πολιτική της ματιά, ενώ ταυτόχρονα προσαρμόζει την αφήγηση στη σύγχρονη γεωπολιτική πραγματικότητα, δίνοντας μεγαλύτερη έμφαση στον διεθνή αντα-

γωνισμό των μυστικών υπηρεσιών. Στο επίκεντρο της ιστορίας βρίσκεται ο Brandon Colby, γνωστός με το επιχειρησιακό ψευδώνυμο «Martian», ένας από τους πιο έμπειρους πράκτορες της CIA. Ύστερα από πολυετή μυστική δράση στο εξωτερικό, καλείται να εγκαταλείψει την πλαστή του ταυτότητα και να επιστρέψει στα κεντρικά της υπηρεσίας. Η μετάβαση, όμως, αποδεικνύεται

“
Η σειρά διαφοροποιείται από τις κλασικές παραγωγές κατασκοπείας επειδή δίνει έμφαση στη στρατηγική, την ψυχολογία και την ατμόσφαιρα αντί για τις υπερβολές

πολύ πιο δύσκολη απ’ όσο περίμενε. Η πραγματική ζωή μοιάζει πλέον ξένη. Οι σχέσεις που είχε αφήσει πίσω του έχουν αλλάξει, ενώ πρόσωπα από το παρελθόν επανεμφανίζονται ανατρέποντας τις ισορροπίες. Την ίδια στιγμή, νέες αποστολές τον φέρνουν αντιμέτωπο με διλήμματα που δεν αφορούν μόνο την εθνική ασφάλεια αλλά και τη δική του προσωπική ταυτότητα. Η μεγαλύτερη δύναμη της σειράς βρίσκεται ακριβώς σε αυτή την ανθρώπινη διάσταση. Οι ήρωες δεν παρουσιάζονται ως άτρωτοι υπερήρωες, αλλά ως άνθρωποι που καλούνται καθημερινά να ζουν μέσα στο ψέμα, να εγκαταλείπουν την προσωπική τους ζωή και να παίρνουν αποφάσεις που συχνά έχουν ανυπολόγιστο κόστος. Ο Michael Fassbender αποδεικνύει για ακόμη μία φορά γιατί θεωρείται ένας από τους σημαντικότερους ηθοποιούς της γενιάς του. Με απόλυτα εσωτερική ερμηνεία, αποφεύγει κάθε υπερβολή και αποδίδει με εντυπωσιακή ακρίβεια την ψυχολογική φθορά ενός ανθρώπου που έχει μάθει να εμπιστεύεται τους πάντες και ταυτόχρονα κανέναν. Η υποκριτική του στηρίζεται περισσότερο στις σιωπές παρά στους έντονους διαλόγους. Ένα βλέμμα, μια μικρή αλλαγή στην έκφραση του προσώπου ή μια στιγμιαία αμφιβολία αρκούν για να μεταφέρουν στον θεατή το βάρος που κουβαλά ο ήρωάς του. Γύρω του αναπτύσσεται ένα εξαιρετικά ισχυρό καστ, με κάθε χαρακτήρα να διαθέτει ξεχωριστό αφηγηματικό βάθος. Οι εσωτερικές ισορροπίες μέσα στην υπηρεσία, οι προσωπικές φιλοδοξίες, οι πολιτι-

κές πιέσεις και η διαρκής δυσπιστία δημιουργούν ένα σύνθετο δίκτυο σχέσεων, στο οποίο κανείς δεν μπορεί να θεωρηθεί απολύτως αθώος ή απολύτως ένοχος. Η σκηνοθεσία ακολουθεί χαμηλούς τόνους, αποφεύγοντας τον εντυπωσιασμό. Η ένταση γεννιέται μέσα από τις συνομιλίες, τις διαπραγματεύσεις, τις παρακολουθήσεις και τις επιχειρήσεις πληροφοριών. Πρόκειται για μια αφήγηση που απαιτεί την προσοχή του θεατή και ανταμείβει όσους επιλέξουν να ακολουθήσουν τις πολλές και σύνθετες αφηγηματικές της διαδρομές. Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται και στη σύγχρονη γεωπολιτική πραγματικότητα. Οι διεθνείς κρίσεις, οι σχέσεις ανάμεσα στις μεγάλες δυνάμεις, ο κυβερνοπόλεμος, η παραπληροφόρηση και η μάχη για τον έλεγχο των πληροφοριών αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της πλοκής, καθιστώντας τη σειρά ιδιαίτερα επίκαιρη. Ένα ακόμη στοιχείο που διαφοροποιεί το «The Agency» είναι η κινηματογραφική αισθητική του. Η φωτογραφία αξιοποιεί σκοτεινές αποχρώσεις, περιορισμένο φωτισμό και φυσικούς χώρους, δημιουργώντας μια ατμόσφαιρα συνεχούς απειλής. Η μουσική επένδυση λειτουργεί διακριτικά, ενισχύοντας την ένταση χωρίς να επισκιάζει την αφήγηση. Η παραγωγή επενδύει στην αυθεντικότητα και όχι στην υπερβολή. Οι επιχειρήσεις παρουσιάζονται με ρεαλισμό, χωρίς περιττές ηρωοποιήσεις, ενώ η καθημερινότητα των πρακτόρων αποτυπώνεται με τρόπο που αναδεικνύει τις ψυχολογικές και ηθικές συνέπειες του επαγγέλματός τους. Ο δεύτερος

Η συνέχεια της σειράς δεν βασίζεται μόνο στη δράση, αλλά εμβαθύνει στις διεθνείς ισορροπίες, στις μυστικές επιχειρήσεις, στις προδοσίες και στις σχέσεις εμπιστοσύνης. Κάθε απόφαση των χαρακτήρων έχει συνέπειες που επηρεάζουν τόσο την αποστολή όσο και την προσωπική τους ζωή



κύκλος του «The Agency» έρχεται να επιβεβαιώσει ότι η σειρά δεν αποτελεί μια ακόμη τηλεοπτική παραγωγή κατασκοπείας, αλλά μια πολυεπίπεδη δραματική αφήγηση που εξερευνά τις γκρίζες ζώνες της διεθνούς πολιτικής και των ανθρώπινων σχέσεων. Οι νέες εξελίξεις δεν περιορίζονται στην κλιμάκωση της δράσης αντίθετα, εμβαθύνουν στις συνέπειες που έχουν οι αποφάσεις των πρωταγωνιστών, τόσο σε προσωπικό όσο και σε επιχειρησιακό επίπεδο. Ο Brandon Colby, ο έμπειρος πράκτορας που ενσαρκώνει ο Michael Fassbender, βρίσκεται πλέον αντιμέτωπος με ακόμη πιο σύνθετες αποστολές, στις οποίες κάθε επιλογή μπορεί να προκαλέσει διεθνείς αναταράξεις. Η εμπιστοσύνη αποτελεί δυσώρετο αγαθό, οι συμμαχίες μεταβάλλονται διαρκώς και οι εχθροί δεν βρίσκονται πάντοτε στην απέναντι πλευρά. Η σειρά αξιοποιεί αυτό το περιβάλλον αβεβαιότητας για να δημιουργήσει μια

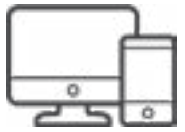
ατμόσφαιρα διαρκούς αγωνίας, όπου ο θεατής καλείται να αμφισβητήσει τις προθέσεις σχεδόν κάθε χαρακτήρα. Η μεγαλύτερη επιτυχία του νέου κύκλου είναι ότι αποφεύγει τις εύκολες λύσεις και τις υπερβολικές ανατροπές που συχνά χαρακτηρίζουν το είδος. Αντίθετα, επενδύει στην εξέλιξη των χαρακτήρων και στη λεπτομερή ανάπτυξη των γεγονότων, επιτρέποντας στην ένταση να κορυφώνεται σταδιακά. Οι επιχειρήσεις πληροφοριών, οι διαπραγματεύσεις, οι παρακολουθήσεις και οι μυστικές αποστολές παρουσιάζονται με ρεαλισμό, αναδεικνύοντας τη σημασία της στρατηγικής σκέψης περισσότερο από την ωμή βία. Η ερμηνεία του Michael Fassbender παραμένει το ισχυρότερο χαρτί της σειράς. Ο βραβευμένος ηθοποιός αποδίδει έναν άνθρωπο που βρίσκεται συνεχώς αντιμέτωπος με το παρελθόν του, τις προσωπικές του απώλειες και τις ηθικές συνέπειες των επιλογών του. Η εσωτε-

ρικότητα της ερμηνείας του προσδίδει αξιοπιστία στον χαρακτήρα και μετατρέπει ακόμη και τις πιο ήσυχες σκηνές σε στιγμές έντονης δραματικής φόρτισης. Παράλληλα, οι υπόλοιποι πρωταγωνιστές ενισχύουν ουσιαστικά το σύνολο, δημιουργώντας ένα πολυπρόσωπο σύμπαν όπου κάθε χαρακτήρας έχει σαφή ρόλο και προσωπικό κίνητρο. Οι σχέσεις εξουσίας μέσα στην υπηρεσία, οι πολιτικές παρεμβάσεις και οι διαφορετικές προσεγγίσεις απέναντι στις επιχειρήσεις συνθέτουν ένα ιδιαίτερα ενδιαφέρον δραματολογικό πλαίσιο. Ξεχωριστό ενδιάμεσο παρουσιάζει και ο τρόπος με τον οποίο η σειρά προσεγγίζει τις σύγχρονες διεθνείς εξελίξεις. Χωρίς να μετατρέπεται σε πολιτικό σχόλιο, αξιοποιεί πραγματικές γεωπολιτικές εντάσεις ως υπόβαθρο για την εξέλιξη της ιστορίας, προσφέροντας μεγαλύτερη αληθοφάνεια. Ζητήματα όπως ο κυβερνοπόλεμος, η τεχνολογική κατασκοπεία, η παραπληροφόρηση και

οι ισορροπίες ανάμεσα στις μεγάλες δυνάμεις ενσωματώνονται οργανικά στην αφήγηση. Από τεχνικής πλευράς, η παραγωγή εξακολουθεί να εντυπωσιάζει. Η σκηνοθεσία διατρεί κινηματογραφικό χαρακτήρα, η φωτογραφία αξιοποιεί σκοτεινούς τόνους που ενισχύουν την αίσθηση του μυστηρίου, ενώ το μοντάζ διατρεί σταθερό ρυθμό, επιτρέποντας στην αγωνία να κορυφώνεται χωρίς υπερβολές. Η μουσική επένδυση λειτουργεί υποστηρικτικά, εντείνοντας την ατμόσφαιρα χωρίς να κυριαρχεί στις σκηνές. Ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα του «The Agency» είναι ότι αντιμετωπίζει την κατασκοπεία ως ένα σύνθετο ανθρώπινο επάγγελμα και όχι ως πεδίο ηρωισμού. Οι πρωταγωνιστές καλούνται να ζήσουν με ψεύτικες ταυτότητες, να θυσιάσουν προσωπικές σχέσεις και να λάβουν αποφάσεις που επηρεάζουν όχι μόνο τη δική τους ζωή αλλά και τη διεθνή ασφάλεια. Μέσα από αυτή την προσέγγιση, η σειρά καταφέρνει να ξεχωρίσει από τις περισσότερες συμβατικές παραγωγές του είδους. Δεν είναι τυχαίο ότι ήδη από την προβολή του πρώτου κύκλου απέσπασε ιδιαίτερα θετικά σχόλια για τη σεναριακή της ποιότητα, τη ρεαλιστική προσέγγιση και τις υψηλούς επιπέδους ερμηνείας. Ο δεύτερος κύκλος έρχεται να εδραιώσει αυτή τη δυναμική, διευρύνοντας τον αφηγηματικό κόσμο χωρίς να αλλοιώνει την ταυτότητα της σειράς. Για τους λάτρεις των πολιτικών θρίλερ και των ιστοριών κατασκοπείας, το «The Agency» αποτελεί μία από τις πιο ενδιαφέρουσες τηλεοπτικές προτάσεις των τελευταίων ετών. Δεν βασίζεται στον εντυπωσιασμό ούτε στις συνεχείς εκρήξεις δράσης, αλλά στην υπομονετική οικοδόμηση της έντασης, στη βαθιά σκιαγράφηση των χαρακτήρων και στην αίσθηση ότι κάθε πληροφορία μπορεί να αποδειχθεί καθοριστική.

Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail



Όταν το σινεμά του Ιουλίου βάζει φωτιά, τραγουδάει, ταξιδεύει και κατασκοπεύει

Γράφει η **Έυη Γκουλιάρα**

Ο Ιούλιος στο σινεμά έχει μια περίεργη συνήθεια: ενώ όλοι ψάχνουν μια σκιά κάτω από μια ομπρέλα, οι αίθουσες αποφασίζουν να μας τραβήξουν μέσα στο σκοτάδι. Και αυτή την εβδομάδα, από την Πέμπτη 9 Ιουλίου, το κινηματογραφικό μενού έχει απ’ όλα: φόβους που βγαίνουν από το υπόγειο, όνειρα που τραγουδούν, ήρωες που ταξιδεύουν σε ωκεανούς και κατασκόπους που μάλλον δεν μπορούν ούτε καφέ να παραγγείλουν χωρίς να κινδυνεύσει η παγκόσμια ειρήνη. Πρώτη στη σειρά η «Evil Dead Burn», η ταινία που έρχεται να μας θυμίσει πως το δάσος δεν είναι ποτέ απλώς ένα μέρος για πικ νικ. Εκεί που ένας φυσιολογικός άνθρωπος βλέπει δέντρα, οι ταινίες τρόμου βλέπουν ευκαιρίες για κραυγές, κατάρες και ανθρώπους που κάνουν όλες τις λάθος επιλογές. Γιατί, ας είμαστε ειλικρινείς, στο συμπαν των ταινιών τρόμου κανείς δεν

έχει ακούσει ποτέ τη φράση «ας φύγουμε καλύτερα από εδώ». Κι έτσι, το κοινό απολαμβάνει τον φόβο με ποπ κορν στο χέρι και μια μικρή ελπίδα ότι το τέρας δεν θα βγει από την οθόνη. Ακολουθεί η «Η Μπαλάντα των Ονείρων», μια πιο τρυφερή και μουσική ιστορία που μας υπενθυμίζει ότι όλοι έχουμε κάπου μέσα μας έναν μικρό καλλιτέχνη. Άλλοι τον αφήνουν ελεύθερο, άλλοι τον κρατούν κλεισμένο επειδή φοβούνται τι θα πει η θεία στο οικογενειακό τραπέζι. Με τραγούδια, συναίσθημα και ανθρώπινες σχέσεις, η ταινία υπόσχεται μια ανάσα ρομαντισμού μέσα στον κινηματογραφικό καύσωνα. Η «Βαϊάνα» επιστρέφει με νέα μορφή και φέρνει μαζί της θάλασσες, περιπέτεια και το γνώριμο μήνυμα ότι πρέπει να ακολουθούμε την καρδιά μας. Βέβαια, στην πραγματική ζωή η καρδιά μας συχνά λέει «πήγαινε διακοπές», ενώ ο

τραπεζικός λογαριασμός απαντά «κάτσε στον καναπέ». Παρ’ όλα αυτά, οι κινηματογραφικές περιπέτειες μάς επιτρέπουν λίγη απόδραση χωρίς βαλίτσες και αεροπορικά εισιτήρια. Τέλος, το «Tuner» φέρνει κατασκοπική δράση, μυστικά και παιχνίδια εξουσίας. Γιατί τίποτα δεν λέει «καλοκαιρινή χαλάρωση» περισσότερο από μια ιστορία όπου κάποιος κυνηγά κάποιον άλλον επειδή έχει μια πληροφορία που μπορεί να αλλάξει τον κόσμο. Η κινηματογραφική εβδομάδα της 9ης Ιουλίου λοιπόν μοιάζει με πιάτο γεμάτο διαφορετικές γεύσεις. Άλλος θα τρομάξει, άλλος θα συγκινηθεί, άλλος θα ταξιδέψει και άλλος θα προσπαθήσει να καταλάβει ποιος προδίδει ποιον. Το μόνο σίγουρο είναι πως, όσο κι αν γκρινιάζουμε για την επικαιρότητα, το σινεμά συνεχίζει να κάνει αυτό που ξέρει καλύτερα: να μας βγάζει για λίγο από τη δική μας ταινία και να μας βάζει σε μια άλλη.

Η Μπαλάντα των Ονείρων



Ο Ρικ Πάουερ είναι ένας τραγουδιστής γάμων στο Δουβλίνο, ένας άνθρωπος που κάποτε ονειρευόταν μεγάλη μουσική καριέρα, αλλά τελικά άφησε τα όνειρά του στην άκρη για να δημιουργήσει οικογένεια. Η ζωή του κυλά ήρεμα ανάμεσα σε γαμήλιες δεξιώσεις, μικρές σκηνές και τραγούδια που κάνουν τους άλλους ευτυχισμένους, ενώ ο ίδιος αναρωτιέται τι θα μπορούσε να είχε πετύχει. Η μοίρα τον φέρνει αντιμέτωπο με τον Ντάνι Γουίλσον, έναν πρώην σαρ ενός boy band που προσπαθεί να ξαναβρεί τη χαμένη του λάμψη. Οι δύο μουσικοί γνωρίζονται σε έναν γάμο και μέσα από μια αυθόρμητη μουσική συνεργασία ανακαλύπτουν μια κοινή αγάπη για τη δημιουργία τραγουδιών. Όμως η φιλία τους δοκιμάζεται όταν ο Ντάνι παίρνει ένα τραγούδι του Ρικ — μια προσωπική μπαλάντα που είχε γράψει χρόνια πριν — και το μετατρέπει σε τεράστια επιτυχία, επιστρέφοντας ξανά στην κορυφή της μουσικής βιομηχανίας. Ο Ρικ μένει στη σκιά, νιώθοντας ότι του έκλεψαν όχι μόνο ένα τραγούδι, αλλά και το δικαίωμα να ακουστεί η δική του φωνή. Από εκεί ξεκινά μια ιστορία γεμάτη μουσική, φιλοδοξία, εγωισμό, απογοήτευση και το δύσκολο ερώτημα: πόσο μακριά μπορεί να φτάσει κάποιος για να αποκτήσει την αναγνώριση που πιστεύει ότι αξίζει;



«Evil Dead Burn», «Η Μπαλάντα των Ονείρων», «Βαϊάνα» και «Tuner» - Οι νέες ταινίες της εβδομάδας από την Πέμπτη 9 Ιουλίου έρχονται με τρόμο, ρομάντζο, εξωτικά κύματα και μυστικά σχέδια — γιατί προφανώς το καλοκαίρι δεν είναι μόνο παραλία και αντηλιακό

Βαϊάνα (live action)

Η Βαϊάνα είναι μια νεαρή κοπέλα από ένα νησί της Πολυνησίας που νιώθει μια ανεξήγητη έλξη προς τον ωκεανό, παρόλο που ο λαός της έχει μάθει να μην ταξιδεύει πέρα από τον ύφαλο. Όταν το νησί της απειλείται από μια μυστηριώδη κατάρρα που εξαπλώνεται στη φύση, αποφασίζει να αψηφήσει τις παραδόσεις και να ξεκινήσει ένα επικίνδυνο ταξίδι πέρα από τα γνωστά νερά. Στην αποστολή της συναντά τον ημίθεο Μάουι, έναν χαρισματικό αλλά εγωκεντρικό ήρωα με τεράστιες δυνάμεις και ακόμη μεγαλύτερο εγώ. Παρά τις συνεχείς συγκρούσεις τους, οι δύο τους αναγκάζονται να συνεργαστούν για να επιστρέψουν την καρδιά της θεάς Τε Φίτι, ενός αρχαί-

ου συμβόλου που μπορεί να αποκαταστήσει την ισορροπία στον κόσμο. Το ταξίδι τους θα τους φέρει αντιμέτωπους με τέρατα, μύθους και τις δικές τους ανασφάλειες. Η Βαϊάνα θα ανακαλύψει ότι η πραγματική δύναμη δεν βρίσκεται μόνο στις ικανότητές της, αλλά στην πίστη στον εαυτό της και στην κληρονομιά του λαού της. Η ζωντανή εκδοχή της ταινίας της Disney μεταφέρει ξανά στη μεγάλη οθόνη την ιστορία της νεαρής εξερευνήτριας, με πραγματικούς ηθοποιούς, εντυπωσιακά τοπία και μια περιπέτεια που συνδυάζει μυθολογία, οικογένεια και το αιώνιο δίλημμα: να ακολουθήσεις τον δρόμο που σου δείχνουν οι άλλοι ή αυτόν που σου λέει η καρδιά σου.



Tuner

Ο Νίκι Γουάιτ είναι ένας νεαρός και ταλαντούχος τεχνίτης πιάνων στη Νέα Υόρκη, με ένα μοναδικό χάρισμα: η εξαιρετικά ευαίσθητη ακοή του τού επιτρέπει να ακούει και την παραμικρή διαφορά στον ήχο. Ένα ταλέντο που κάποτε θα μπορούσε να τον οδηγήσει σε μεγάλη μουσική καριέρα, αλλά τελικά τον έκανε να απομακρυνθεί από τη σκηνή και να ακολουθήσει έναν πιο ήσυχο δρόμο ως κουρδιστής πιάνων.



Δουλεύοντας δίπλα στον έμπειρο Χάρι Χόροβιτς (Dustin Hoffman), έναν παλιό μάστορα της τέχνης, ο Νίκι ανακαλύπτει τυχαία ότι το χάρισμά του μπορεί να χρησιμοποιηθεί όχι μόνο για να κάνει τα πιάνο να ακούγονται τέλεια, αλλά και για κάτι πολύ πιο επικίνδυνο: να ανοίγει χρηματοκιβώτια. Η ικανότητά του να «ακούει» τους μηχανισμούς ασφαλείας τραβά την προσοχή ανθρώπων από τον υπόκοσμο, που βλέπουν σε αυτόν το τέλειο εργαλείο για τις παράνομες δουλειές τους. Καθώς ο Νίκι μπλέκεται όλο και περισσότερο σε έναν κόσμο εγκλήματος, προσπαθεί παράλληλα να ξαναβρεί την ανθρώπινη πλευρά του μέσα από τη σχέση του με τη Ρούθι, μια νεαρή φοιτήτρια σύνθεσης μουσικής. Όμως η διπλή ζωή που δημιουργεί —ανάμεσα στη μουσική και την παρανομία— αρχίζει να απειλεί όλα όσα προσπαθεί να προστατεύσει.

Αντικατοπτρισμοί



Μετά από ένα σοβαρό τροχαίο δυστύχημα στο οποίο κάνει τη ζωή του ο σύντροφός της, η Λάουρα, μια νεαρή σπουδάστρια πιάνου, βρίσκεται σε κατάσταση σοκ και βαθιάς θλίψης. Τη στιγμή της απόγνωσης της γνωρίζει την Μπέτι, μια γυναίκα που υπήρξε μάρτυρας του ατυχήματος και η οποία την προσκαλεί να μείνει στο απομονωμένο εξοχικό της σπιτί.

Το Δείπνο του Φράνκο



Ισπανία, 1939. Λίγο μετά το τέλος του Ισπανικού Εμφυλίου Πολέμου, ο στρατηγός Φράνκο θέλει να γιορτάσει τη νίκη του οργανώνοντας ένα μεγαλοπρεπές δείπνο στο ξενοδοχείο Παλάς της Μαδρίτης. Υπάρχει όμως ένα μικρό πρόβλημα: το ξενοδοχείο δεν είναι έτοιμο για μια τέτοια φιέστα, καθώς λειτουργεί ακόμη ως πολεμικό νοσοκομείο και το προσωπικό του αποτελείται από πολιτικούς κρατούμενους. Οι μάγισρες και οι εργαζόμενοι βρίσκονται μπροστά σε μια παράλογη αποστολή: πρέπει να ετοιμάσουν ένα βασιλικό δείπνο για εκείνον που τους έχει στερήσει την ελευθερία. Μέσα από αυτή την αλλόκοτη κατάσταση γεννιέται μια μαύρη κωμωδία γεμάτη ειρωνεία.



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. ♥

ΤΡΑΪΑΝΟΣ ΣΩΤΗΡΗΣ
«Τίποτα δεν μένει το ίδιο»
Μπορείς να κάνεις τη ζωή σου όσο καλύτερη γίνεται
ΣΕΛ. 4

Ιπποκράτειος

Πολιτεία

WEEKLY **REHAB** NEWS | BY ANIMUS
ΚΥΡΙΑΚΗ 12 ΙΟΥΛΙΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ ΥΓΕΙΑΣ | ISSUE 08

ΚΦΗΣ ANIMUS
Με τη δύναμη της προσβασιμότητας
Η δράση αναδεικνύει τη σημασία της δημιουργίας προσβάσιμων χώρων αναψυχής
ΣΕΛ. 10

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΣΥΝΤΡΟΦΙΚΟΤΗΤΑΣ ΠΟΥ ΤΟΥΣ ΚΡΑΤΗΣΕ ΕΝΩΜΕΝΟΥΣ



«Η αγάπη δεν σε αφήνει να χωρίσεις»

ΑΝΕΣΤΗΣ & ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΓΙΩΡΓΟΥ
«Η αναπηρία δεν λύγισε την αγάπη μας»

ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΟΣ

«Το νερό δίνει ξανά κίνηση και ελπίδα»

Η δυνατότητα του ασθενούς να κινηθεί ξανά μέσα στο νερό, ακόμη και όταν εκτός αυτού αδυνατεί να σταθεί όρθιος, του χαρίζει αυτοπεποίθηση, αισιοδοξία και πίστη ότι μπορεί να επανέλθει στην καθημερινότητά

«Η υδροθεραπεία προσφέρει σημαντική ψυχολογική ενίσχυση»

ΣΕΛ. 8-9

ΓΙΩΡΓΟΣ ΓΚΟΥΜΑΣ

«Η υδροθεραπεία χαρίζει την ελευθερία της κίνησης»

Μέσα στο νερό οι ασθενείς μπορούν να κινηθούν πιο εύκολα, χωρίς την επιβάρυνση του σωματικού βάρους και με μεγαλύτερη ασφάλεια. Αυτή η αίσθηση ελευθερίας δεν βελτιώνει μόνο τη λειτουργικότητά τους, αλλά τους δίνει δύναμη

«Κάθε θεραπευτικό πρόγραμμα είναι εξατομικευμένο και προσαρμόζεται στον ασθενή»

ΣΕΛ. 12-13

ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΝΑΚΗΣ

«Το νερό δίνει ελπίδα και ποιότητα ζωής»

Η υδροθεραπεία δεν είναι μια θεραπεία μόνο για όσους έχουν σοβαρά προβλήματα. Μπορεί να ωφεληθεί κάθε άνθρωπο που θέλει να βελτιώσει την κινητικότητα

«Η πραγματική αποκατάσταση ασίζεται στην εμπιστοσύνη, στην επικοινωνία και στη συνολική προσέγγιση του ασθενούς»

ΣΕΛ. 14-15

Η ζωγραφική ως γέφυρα έκφρασης ενδυνάμωσης

Κάθε πινελιά και ένα βήμα προς την αυτοέκφραση, την ενδυνάμωση και την κοινωνική συμμετοχή

ΣΕΛ. 25



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΖΩΡΖ

«Η μεγαλύτερη ανταμοιβή είναι να βλέπεις τον ασθενή να επιστρέφει στην κανονικότητά του»

«Η αποκατάσταση απαιτεί χρόνο, υπομονή και εξατομικευμένη προσέγγιση»

ΣΕΛ. 26-27

ΜΙΑ ΒΟΛΤΑ ΣΤΗ ΛΑΪΚΗ ΑΓΟΡΑ
Μαθαίνοντας μέσα από την καθημερινότητα

ΣΕΛ. 3

Την υγεία μας να 'χουμε...

Από τη Λόλα Γάτσου

Η υδροθεραπεία στην αποκατάσταση ατόμων με αναπηρία

Η υδροθεραπεία αποτελεί μια σημαντική θεραπευτική προσέγγιση στην αποκατάσταση ατόμων με αναπηρία, καθώς αξιοποιεί τις μοναδικές ιδιότητες του νερού για τη βελτίωση της σωματικής λειτουργικότητας, της κίνησης και της ψυχολογικής ευεξίας. Το υδάτινο περιβάλλον προσφέρει ασφάλεια, υποστήριξη και ελευθερία κινήσεων, επιτρέποντας στο άτομο να συμμετέχει σε δραστηριότητες που ενδέχεται να είναι δύσκολες στην ξηρά. Μέσα από ειδικά σχεδιασμένα προγράμματα υδροθεραπείας, τα άτομα με αναπηρία μπορούν να ενισχύσουν τη μυϊκή δύναμη, την ισορροπία, τον συντονισμό και το εύρος κίνησης. Η άνωψη του νερού μειώνει την επιβάρυνση στις αρθρώσεις και διευκολύνει την εκτέλεση κινήσεων, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση και την ανεξαρτησία του ατόμου. Παράλληλα, η επαφή με το νερό συμβάλλει στη χαλάρωση, στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της συναισθηματικής κατάστασης. Η υδροθεραπεία δεν αποτελεί μόνο μια μέθοδο σωματικής αποκατάστασης, αλλά ένα μέσο ενδυνάμωσης της σχέσης του ατόμου με το σώμα του και τις δυνατότητές του.

Η ζωγραφική και τα εικαστικά ως μέσα έκφρασης και ενδυνάμωσης

Η ζωγραφική και οι εικαστικές τέχνες αποτελούν σημαντικά εργαλεία δημιουργικής έκφρασης και ψυχοκοινωνικής ενδυνάμωσης για τα άτομα με αναπηρία. Μέσα από τα χρώματα, τις μορφές και τις δημιουργικές διαδικασίες, το άτομο αποκτά έναν εναλλακτικό τρόπο επικοινωνίας, πέρα από τη λεκτική έκφραση. Η εικαστική δημιουργία επιτρέπει στα άτομα με αναπηρία να εκφράσουν σκέψεις, συναισθήματα και προσωπικές εμπειρίες, ακόμη και όταν η λεκτική επικοινωνία παρουσιάζει δυσκολίες. Η διαδικασία της δημιουργίας ενισχύει την αυτογνωσία, τη φαντασία και την αίσθηση προσωπικής αξίας, καθώς το άτομο βλέπει τις ιδέες του να μετατρέπονται σε ένα μοναδικό έργο. Μέσα από προγράμματα εικαστικής θεραπείας, τα άτομα μπορούν να αναπτύξουν λεπτές κινητικές δεξιότητες, συγκέντρωση και δημιουργική σκέψη. Παράλληλα, η ενασχόληση με την τέχνη λειτουργεί ως μέσο συναισθηματικής αποφόρτισης και ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Η κινηματογραφοθεραπεία ως μέσο αυτογνωσίας και κοινωνικής ενδυνάμωσης στην αναπηρία

Η κινηματογραφοθεραπεία αποτελεί μια δημιουργική θεραπευτική προσέγγιση που αξιοποιεί τη δύναμη της εικόνας, της αφήγησης και των κινηματογραφικών ιστοριών για την υποστήριξη ατόμων με αναπηρία. Μέσα από την παρακολούθηση και την επεξεργασία ταινιών, το άτομο έχει τη δυνατότητα να εξερευνήσει συναισθήματα, εμπειρίες και προσωπικούς προβληματισμούς σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό πλαίσιο. Οι χαρακτήρες και οι ιστορίες του κινηματογράφου μπορούν να λειτουργήσουν ως καθρέφτης προσωπικών βιωμάτων, βοηθώντας τα άτομα με αναπηρία να αναγνωρίσουν συναισθήματα, να κατανοήσουν καλύτερα τον εαυτό τους και να αναπτύξουν την ενσυναίσθησή τους απέναντι στους άλλους. Η διαδικασία της συζήτησης και της ανάλυσης των ταινιών ενισχύει την επικοινωνία και την κοινωνική κατανόηση. Η κινηματογραφοθεραπεία μπορεί να αποτελέσει ένα σημαντικό μέσο επεξεργασίας θεμάτων όπως η αποδοχή της διαφορετικότητας, η αυτοεκτίμηση, η κοινωνική ένταξη και η αντιμετώπιση δυσκολιών που σχετίζονται με την αναπηρία.

Η ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη στην αναπηρία

Η ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη αποτελεί έναν θεμελιώδη παράγοντα στην πορεία ζωής των ατόμων με αναπηρία, καθώς συνδέεται με τη διαμόρφωση της προσωπικότητας, την αυτοεκτίμηση και την ικανότητα διαχείρισης συναισθημάτων. Η αναπηρία δεν αφορά μόνο τη σωματική ή λειτουργική διάσταση του ατόμου, αλλά επηρεάζει και τον τρόπο με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του και τη θέση του μέσα στο κοινωνικό περιβάλλον. Πολλά άτομα με αναπηρία μπορεί να αντιμετωπίσουν κοινωνικά εμπόδια, προκαταλήψεις ή περιορισμένες ευκαιρίες συμμετοχής, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει την αυτοπεποίθηση και την ψυχική τους ισορροπία. Για τον λόγο αυτό, η δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος που ενισχύει την αποδοχή, την ανεξαρτησία και την προσωπική έκφραση αποτελεί βασική προϋπόθεση για την ανάπτυξή τους. Μέσα από ψυχολογική υποστήριξη, συμβουλευτική και βιωματικές δραστηριότητες, τα άτομα με αναπηρία μπορούν να αναπτύξουν δεξιότητες διαχείρισης συναισθημάτων, να ενισχύσουν την ανθεκτικότητά τους και να καλλιεργήσουν μια θετική εικόνα για τον εαυτό τους. Η συμμετοχή σε κοινωνικές, εκπαιδευτικές και δημιουργικές δραστηριότητες συμβάλλει στην ενδυνάμωση της αυτονομίας και της κοινωνικής ένταξης.

Η δημιουργικότητα ως μέσο ενδυνάμωσης και αποκατάστασης στην αναπηρία

Η δημιουργικότητα αποτελεί ένα σημαντικό εργαλείο έκφρασης, ανάπτυξης και ενδυνάμωσης για τα άτομα με αναπηρία, καθώς προσφέρει τη δυνατότητα εξερευνήσης νέων τρόπων επικοινωνίας και συμμετοχής. Μέσα από δημιουργικές διαδικασίες, το άτομο μπορεί να ανακαλύψει τις ικανότητές του, να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή του και να αναπτύξει μια πιο θετική σχέση με τον εαυτό του. Η δημιουργική έκφραση μπορεί να περιλαμβάνει την τέχνη, τη μουσική, την κίνηση, το θέατρο, τη γραφή και πολλές άλλες μορφές δραστηριοτήτων που επιτρέπουν στο άτομο να εκφράσει σκέψεις και συναισθήματα. Για τα άτομα με αναπηρία, οι δραστηριότητες αυτές λειτουργούν ως γέφυρα επικοινωνίας, ιδιαίτερα όταν η λεκτική έκφραση παρουσιάζει δυσκολίες. Μέσα από τη συμμετοχή σε δημιουργικά προγράμματα, ενισχύονται η φαντασία, η συγκέντρωση, η επίλυση προβλημάτων και η ικανότητα συνεργασίας. Παράλληλα, η εμπειρία της δημιουργίας προσφέρει αίσθηση επιτυχίας και αναγνώρισης, καθώς το άτομο βλέπει τις ιδέες και τις προσπάθειές του να αποκτούν μορφή και αξία. Η δημιουργικότητα συμβάλλει επίσης στην ψυχοσυναισθηματική ενδυνάμωση, καθώς βοηθά το άτομο να επεξεργάζεται εμπειρίες, να διαχειρίζεται συναισθήματα και να αναπτύσσει μεγαλύτερη ανθεκτικότητα απέναντι στις δυσκολίες. Σε ένα περιβάλλον αποδοχής και ενθάρρυνσης, κάθε δημιουργική προσπάθεια γίνεται μια ευκαιρία αυτογνωσίας και προσωπικής ανάπτυξης. Η δημιουργικότητα στην αναπηρία δεν επεκτείνεται στο αποτέλεσμα, αλλά στη διαδικασία της έκφρασης, της συμμετοχής



Η αποκατάσταση δεν είναι πολυτέλεια είναι δικαίωμα

Η πρόσβαση σε σύγχρονες υπηρεσίες αποκατάστασης αποτελεί βασικό πυλώνα μιας δίκαιης και ανθρωποκεντρικής φροντίδας υγείας

Από τη θεραπεία της νόσου στην αποκατάσταση της ζωής: η κοινωνία οφείλει να εξασφαλίσει σε κάθε άνθρωπο τη δυνατότητα να ανακτήσει τη λειτουργικότητα, την αυτονομία και την αξιοπρέπείά του

Η σύγχρονη ιατρική έχει σημειώσει εντυπωσιακές προόδους. Άνθρωποι που στο παρελθόν δεν θα είχαν τη δυνατότητα επιβίωσης μετά από σοβαρούς τραυματισμούς, εγκεφαλικά επεισόδια, νευρολογικές παθήσεις ή χρόνιες ασθένειες, σήμερα μπορούν να συνεχίσουν τη ζωή τους χάρη στις εξελίξεις της διάγνωσης και της θεραπείας. Όμως η πραγματική πρόκληση δεν τελειώνει με τη διάσωση της ζωής. Ξεκινά από εκεί. Η αποκατάσταση αποτελεί το κρίσιμο επόμενο βήμα: τη διαδικασία που επιτρέπει στον άνθρωπο να ανακτήσει όσο το δυνατόν περισσότερες λειτουργίες, να συμμετέχει ξανά στην κοινωνική ζωή και να διατηρήσει την ανεξαρτησία του. Δεν είναι μια πρόσθετη παροχή, ούτε μια υπηρεσία πολυτελείας για όσους έχουν τη δυνατότητα να την αναζητήσουν. Είναι αναπόσπαστο μέρος του δικαιώματος στην υγεία.

Η υγεία δεν μπορεί να μετριέται μόνο με την απουσία της νόσου. Μετριέται και με την ικανότητα του ανθρώπου να κινείται, να επικοινωνεί, να εργάζεται, να δημιουργεί σχέσεις και να συμμετέχει ενεργά στην κοινωνία. Για αυτό η αποκατάσταση πρέπει να αντιμετωπίζεται ως βασικός πυλώνας κάθε σύγχρονου συστήματος υγείας. Παρά τη σημαντική πρόοδο που έχει επιτευχθεί, η πρόσβαση σε υπηρεσίες αποκατάστασης εξακολουθεί να παρουσιάζει σημαντικές ανισότητες. Η περιοχική κατοικία, η οικονομική κατάσταση, η ενημέρωση και η διαθεσιμότητα εξειδικευμένων δομών συχνά καθορίζουν το αν ένας άνθρωπος θα λάβει την κατάλληλη φροντίδα και πότε. Οι πολίτες που ζουν σε απομακρυσμέ-



νες περιοχές μπορεί να αντιμετωπίσουν μεγαλύτερες δυσκολίες στην πρόσβαση σε οργανωμένα κέντρα αποκατάστασης, εξειδικευμένους επαγγελματίες και σύγχρονες θεραπευτικές επιλογές. Παράλληλα, εύρωστες κοινωνικές ομάδες μπορεί να βρίσκονται αντιμετώπιες με πρόσθετα εμπόδια, τα οποία περιορίζουν τις ευκαιρίες τους για ουσιαστική επανένταξη. Η αποκατάσταση, όμως, δεν αφορά μόνο την παροχή θεραπειών. Αφορά μια ολιστική προσέγγιση που λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες κάθε ανθρώπου ξεχωριστά. Η συνεργασία φυσιάτρων, φυσικοθεραπευτών, εργοθεραπευτών, λογοθεραπευτών, ψυχολόγων, νοσηλευτών και όλων των

επαγγελματιών υγείας δημιουργεί ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο φροντίδας, με στόχο όχι απλώς τη βελτίωση μιας λειτουργίας, αλλά τη βελτίωση της ίδιας της ζωής. Σε αυτή την προσπάθεια, καθοριστικός είναι ο ρόλος της πολιτείας. Η ανάπτυξη ενός σύγχρονου δικτύου υπηρεσιών αποκατάστασης, η ενίσχυση των δημοσίων δομών, η εκπαίδευση εξειδικευμένου προσωπικού και η αξιοποίηση της τεχνολογίας αποτελούν αναγκαίες προϋποθέσεις ώστε η αποκατάσταση να γίνει πραγματικά προσβάσιμη σε όλους. Ταυτόχρονα, η κοινωνία έχει τη δική της ευθύνη. Η αποκατάσταση δεν ολοκληρώνεται μέσα σε ένα θεραπευτήριο.

ΜΙΑ ΒΟΛΤΑ ΣΤΗ ΛΑΪΚΗ ΑΓΟΡΑ Μαθαίνοντας μέσα από την καθημερινότητα

Στο πλαίσιο των δράσεων καθημερινής διαβίωσης του ΚΔΗΦ ANIMUS, πέντε ωφελούμενοι, με τη συνοδεία τριών θεραπευτών, πραγματοποίησαν επίσκεψη στη λαϊκή αγορά της Τετάρτης, συμμετέχοντας ενεργά σε μια βιωματική εμπειρία με πολλάπλά οφέλη. Κατά τη διάρκεια της δράσης, οι ωφελούμενοι είχαν την ευκαιρία να προμηθευτούν είδη καθημερινής χρήσης, να επιλέξουν προϊόντα, να επικοινωνήσουν με τους πωλητές και να εξασκήσουν βασικές δεξιότητες που ενισχύουν την αυτονομία τους. Η εξόρμηση ολοκληρώθηκε με μια ευχάριστη στάση σε χώρο εστίασης, όπου όλοι μαζί απόλαυσαν τον πρωινό τους καφέ, σε ένα περιβάλλον που ευνοöse

την κοινωνική αλληλεπίδραση και την ψυχαγωγία. Τέτοιες δράσεις αποτελούν σημαντικό μέρος των θεραπευτικών και εκπαιδευτικών έργων του ΚΔΗΦ ANIMUS, καθώς προσφέρουν στους ωφελούμενους τη δυνατότητα να εφαρμόζουν στην πράξη δεξιότητες που καλλιεργούνται καθημερινά μέσα στη δομή. Παράλληλα, ενισχύουν την αυτοπεποίθηση, την κοινωνική συμμετοχή και την εξοικείωση με την τοπική κοινότητα. Στο ΚΔΗΦ ANIMUS, κάθε δραστηριότητα αποτελεί μια ευκαιρία για μάθηση, εξέλιξη και ουσιαστική συμμετοχή στην καθημερινή ζωή, με στόχο την ενδυνάμωση των ωφελουμένων και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.



Συνεχίζεται στην κοινότητα, στον χώρο εργασίας, στην εκπαίδευση, στις δημόσιες υποδομές και στην καθημερινή ζωή. Μια κοινωνία που θέλει να είναι πραγματικά συμπεριληπτική οφείλει να δημιουργεί συνθήκες όπου κάθε άνθρωπος μπορεί να συμμετέχει χωρίς εμπόδια.

Η αναπηρία δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως περιορισμός του ανθρώπου, αλλά ως μια κατάσταση στην οποία η κατάλληλη υποστήριξη μπορεί να κάνει τη διαφορά. Η αποκατάσταση δίνει τη δυνατότητα να μετατραπεί η απώλεια σε νέα προοπτική, η εξάρτηση σε μεγαλύτερη αυτονομία και η απορρόνωση σε συμμετοχή.

Η επένδυση στην αποκατάσταση είναι επένδυση στον άνθρωπο. Είναι επένδυση στην ποιότητα ζωής, στην κοινωνική συνοχή και σε ένα σύστημα υγείας που δεν αφήνει κανέναν πίσω.

Η πρόκληση για τα επόμενα χρόνια είναι να περάσουμε από τη θεωρία στην πράξη. Να διαμορφώσουμε ένα σύστημα υγείας στο οποίο η αποκατάσταση θα εντάσσεται έγκαιρα στη διαδρομή κάθε ανθρώπου που τη χρειάζεται και δεν θα αποτελεί μια επιλογή που εξαρτάται από την οικονομική δυνατότητα, τον τόπο διαμονής ή την πρόσβαση σε συγκεκριμένες υπηρεσίες. Η έγκαιρη και ολοκληρωμένη παρέμβαση μπορεί να αλλάξει ουσιαστικά την πορεία μιας ζωής. Μπορεί να μειώσει τη λειτουργική εξάρτηση, να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση του ανθρώπου, να υποστηρίξει την οικογένεια και να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις για μια πιο ενεργή συμμετοχή στην κοινωνία. Κάθε ημέρα καθυστέρησης στην πρόσβαση σε κατάλληλη αποκατάσταση μπορεί να σημαίνει χαμένες δυνατότητες, ενώ κάθε επένδυση σε αυτήν αποτελεί μια επένδυση στο μέλλον.

Η επιστημονική γνώση, η τεχνολογική πρόοδος και η εμπειρία των επαγγελματιών υγείας μας δίνουν σήμερα τα εργαλεία για να προσφέρουμε καλύτερες υπηρεσίες από ποτέ. Αυτό που απαιτείται είναι η συλλογική βούληση ώστε αυτά τα εργαλεία να φτάσουν σε κάθε άνθρωπο που τα έχει ανάγκη. Μια σύγχρονη κοινωνία κρίνεται από τον τρόπο με τον οποίο στηρίζει τους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν δυσκολίες και από το αν εξασφαλίζει ίσες ευκαιρίες για όλους. Η αποκατάσταση αποτελεί έναν καθρέφτη αυτής της κοινωνικής ευαισθησίας και της ποιότητας του συστήματος υγείας μας.

Γατί τελικά η αποκατάσταση δεν είναι προνόμιο λίγων. **Είναι δικαίωμα όλων.**

«Νομίζω ότι μετά από αυτή την περιπέτεια έχω πολύ καλύτερη αυτογνωσία»

«Επειδή είμαι άνθρωπος θετικός, αποφάσισα ότι θα κάνω ό,τι καλύτερο με αυτό που μου έχει μείνει»

«Είμαι αυτοεξυπηρετούμενος, ζω μόνος. Ό,τι χρειάζεται το κάνω μόνος μου. Δεν μου λείπει τίποτε ουσιαστικό»



ΤΡΑΪΑΝΟΣ ΣΩΤΗΡΗΣ

«Ροκ και λίγο φιλοσοφία θέλει. Επίκουρος»

Ο κ. Σωτήρης εξηγεί ότι για να αντιμετωπίσει κανείς τις μεγάλες δυσκολίες της ζωής χρειάζεται όχι μόνο δύναμη χαρακτήρα, αλλά και μια φιλοσοφική στάση απέναντι στα γεγονότα. Για τον ίδιο, η σκέψη του Επικούρου αποτελεί πηγή ισορροπίας και αισιοδοξίας

«Τίποτα δεν μένει το ίδιο, αλλά μπορείς να κάνεις τη ζωή σου όσο καλύτερη γίνεται»

Ο Τραϊανός Σωτήρης, ωφελούμενος του ΚΔΗΦ ANIMUS, μιλά για την απώλεια, τη δύναμη της προσαρμογής και την αξία της ανεξαρτησίας

Υπάρχουν άνθρωποι που επιλέγουν να μετρούν τη ζωή με όσα έχασαν και άλλοι που επιλέγουν να τη μετρούν με όσα εξακολουθούν να μπορούν να κάνουν. Ο Τραϊανός Σωτήρης ανήκει ξεκάθαρα στη δεύτερη κατηγορία. Η ζωή του επιφύλασσε μια μεγάλη δοκιμασία, όταν πριν από δύο χρόνια μια θρόμβωση οδήγησε στον ακρωτηριασμό του ποδιού του. Αντί όμως να αφήσει την απώλεια να καθορίσει την υπόλοιπη πορεία του, αποφάσισε να χτίσει μια νέα καθημερινότητα, με αξιοπρέπεια, αυτονομία και αισιοδοξία.

δημιούργησα φίλιες και έκανα όνειρα. Ποτέ δεν φανταζόμουν ότι κάποια στιγμή θα εγκατέλειπα την πόλη μου και θα ξεκινούσα μια εντελώς διαφορετική ζωή στη Λάρισα. Όμως η ζωή έχει τον δικό της τρόπο να αλλάζει τα σχέδιά μας και πολλές φορές καλούμαστε να προσαρμοστούμε σε συνθήκες που δεν έχουμε επιλέξει.

Τι ήταν αυτό που σας οδήγησε στη Λάρισα;

Η περιπέτεια της υγείας μου. Μετά τη θρόμβωση και τον ακρωτηριασμό, οι συγγενείς που μπορούσαν να με στηρίξουν βρίσκονταν εδώ. Έτσι πήρα την απόφαση να μετακομίσω, ώστε να έχω ανθρώπους κοντά μου. Δεν ήταν εύκολη επιλογή, γιατί άφηνα πίσω μια ολόκληρη ζωή, όμως κάποιες φορές προέχει η ασφάλεια και η υποστήριξη.

Θυμάστε τις πρώτες ημέρες μετά τον ακρωτηριασμό;

Νομίζω πως κανείς δεν μπορεί να είναι πραγματικά προετοιμασμένος για μια τόσο μεγάλη αλλαγή. Το πρώτο συναίσθημα ήταν το σοκ. Ξαφνικά συνειδητοποιείς ότι το σώμα σου δεν είναι πια το ίδιο. Χρειάζεται χρόνος για να το αποδεχτείς. Εκείνη τη στιγμή όμως αποφάσισα κάτι πολύ σημαντικό: αντί να σκέφτομαι συνεχώς τι έχασα, να επικεντρωθώ σε όσα εξακολουθούσα να μπορώ να κάνω. Αυτή ήταν ίσως η σημαντικότερη απόφαση που πήρα ποτέ.

Ήταν εύκολο να κρατήσετε αυτή τη στάση;

Καθόλου εύκολο. Χρειάζεται καθημερινός

αγώνας. Υπάρχουν στιγμές απογοήτευσης, στιγμές που αναρωτιέσαι «γιατί συνέβη σε μένα». Αν όμως μέινεις μόνο σε αυτές τις σκέψεις, δεν προχωράς ποτέ. Προτίμησα να δω τη νέα πραγματικότητα ως μια καινούργια αφετηρία και όχι ως το τέλος της ζωής μου.

Σήμερα πώς είναι η καθημερινότητά σας;

Είμαι όσο γίνεται ανεξάρτητος. Ζω μόνος μου και φροντίζω μόνος μου τον εαυτό μου. Μπορώ να εξυπηρετώ τις περισσότερες ανάγκες μου χωρίς να εξαρτώμαι συνεχώς από κάποιον άλλο. Αυτό για μένα είναι πολύ σημαντικό, γιατί η ανεξαρτησία σημαίνει αξιοπρέπεια. Θέλω να νιώθω ότι εξακολουθώ να ορίζω τη ζωή μου.

Πόσο σημαντική είναι η ψυχολογία σε μια τέτοια δοκιμασία;

Είναι το παν. Το σώμα μπορεί να τραυματιστεί, αλλά αν δεν προστατεύσεις και το μυαλό σου, τότε όλα γίνονται δυσκολότερα. Εγώ πάντα προσπαθούσα να βλέπω τη θετική πλευρά των πραγμάτων. Δεν σημαίνει ότι αγνωώ τις δυσκολίες. Σημαίνει ότι δεν τους επιτρέπω να με καταβάλουν.

Μετά από αυτή την εμπειρία πιστεύετε ότι αλλάζατε ως άνθρωπος;

Πολύ. Νομίζω πως απέκτησα μεγαλύτερη αυτογνωσία. Όταν περνάς μια τόσο μεγάλη δοκιμασία, αναγκάζεσαι να γνωρίσεις καλύτερα τον εαυτό σου. Καταλαβαίνεις ποιες είναι οι πραγματικές σου αντοχές, ποιες είναι οι προτεραιότητές σου και ποιοι άνθρωποι βρίσκονται πραγματικά δίπλα σου.

Σας χαρακτηρίζουν αρκετοί άνθρωπο

«ροκ». Συμφωνείτε;

(Γελάει.) Ναι, μάλλον έχουν δίκιο. Πάντα άκουγα ροκ μουσική και για πολλά χρόνια έπαιζα κιόλας μουσική. Η ροκ μουσική έχει μέσα της μια μορφή ελευθερίας, μια διάθεση να μη συμβιβάζεσαι εύκολα. Νομίζω πως αυτός ο τρόπος σκέψης με βοήθησε πολύ και όταν ήρθαν οι δυσκολίες.

Μιλήσατε πολλές φορές και για τη φιλοσοφία.

Η φιλοσοφία βοηθάει να βάζεις τα πράγματα στη σωστή τους διάσταση. Προσωπικά αγαπώ πολύ τη σκέψη του Επικούρου. Μου αρέσει η ιδέα ότι η ευτυχία μπορεί να βρίσκεται στα απλά πράγματα της ζωής και όχι απαραίτητα στα μεγάλα επιτεύγματα. Αυτή η σκέψη με βοήθησε να αποδεχτώ τη νέα πραγματικότητα χωρίς να χάνω την αισιοδοξία μου.

Αν ένας άνθρωπος βρεθεί ξαφνικά αντιμέτωπος με μια αναπηρία, τι θα του λέγατε;

Θα του έλεγα ότι τίποτα στη ζωή δεν μένει ίδιο. Όλοι κάποια στιγμή θα αντιμετωπίσουμε αλλαγές, μικρές ή μεγάλες. Το σημαντικό είναι να μη βυθιστεί κανείς στη μελαγχολία και στην αυτολύπηση. Πρέπει να προσπαθήσει να αξιοποιήσει ό,τι του έχει απομείνει και να χτίσει ξανά τη ζωή του. Πολλές φορές ανακαλύπτεις δυνατότητες που ούτε ήξερες ότι διαθέteis.

Πριν από τη συνταξιοδότησή σας ποια ήταν η επαγγελματική σας πορεία;

Σπούδασα μηχανολόγος μηχανικός και εργάστηκα για πολλά χρόνια στο αντικείμενό μου. Μου άρεσε πάντα η τεχνολογία, η

Με αυτή τη φράση ο κ. Σωτήρης αναδεικνύει την αξία της αυτονομίας και της προσωπικής προσπάθειας. Πιστεύει ότι, παρά τις δυσκολίες, κάθε άνθρωπος πρέπει να διατηρεί όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ανεξαρτησία στην καθημερινότητά του, γιατί αυτό ενισχύει την αυτοπεποίθηση και την ποιότητα ζωής



μηχανική, η αναζήτηση λύσεων. Ήταν μια δουλειά που απαιτούσε σκέψη και δημιουργικότητα και την αγάπησα πραγματικά.

Είχατε προλάβει να χαρείτε τη σύνταξή σας;

Δυστυχώς όχι όσο θα ήθελα. Είχα μόλις βγει στη σύνταξη. Ήταν η περίοδος που έλεγα πως τώρα θα κάνω όλα όσα δεν προλάβαινα τόσα χρόνια. Και τότε συνέβη η περιπέτεια της υγείας μου. Δεν σταμάτησα όμως να ψάχνω καινούργιους τρόπους να απολαμβάνω τη ζωή. Άλλωστε, η ζωή συνεχίζεται όσο συνεχίζουμε κι εμείς να έχουμε ενδιαφέρον για αυτήν.

Υπήρχε κάτι από την παλιά σας ζωή που σας έλειπε περισσότερο;

Η οδήγηση της μοτοσυκλέτας. Ήταν μια μεγάλη αγάπη. Δεν ήταν απλώς ένα μέσο μετακίνησης· ήταν αίσθηση ελευθερίας. Με τη μηχανή ένιωθα ότι μπορούσα να ταξιδέψω παντού, να αδειάσει το μυαλό μου, να απολαύσω τη διαδρομή. Αυτό είναι ίσως το μοναδικό πράγμα που πραγματικά μου λείπει σήμερα.

Παρ' όλα αυτά δεν σταματήσατε να αναζητάτε νέες ασχολίες.

Ποτέ. Αν μείνεις αδρανής, αρχίζεις να κλείνεις στον εαυτό σου. Διαβάζω πολύ, ακούω μουσική και προσπαθώ συνεχώς να μαθαίνω καινούργια πράγματα. Έχω παρακολουθήσει διαδικτυακά μαθήματα για την τεχνολογία των αρχαίων Ελλήνων, ενώ αυτή την περίοδο ασκολούμαι με ένα ακόμη πιο απαιτητικό πρόγραμμα σχετικό με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές. Πιστεύω ότι ο άνθρωπος πρέπει να μαθαίνει μέχρι την τελευταία ημέρα της ζωής του. Η γνώση κρατά το μυαλό ζωντανό.

Αυτό δείχνει ότι η ηλικία δεν αποτελεί εμπόδιο για τη μάθηση.

Ακριβώς. Δεν πιστεύω ότι υπάρχει ηλικία για τη γνώση. Όσο έχουμε περιέργεια, έχουμε και λόγο να προχωράμε. Η τεχνολογία εξελίσσεται συνεχώς και μου αρέσει να την παρα-

κολουθώ. Με κρατά ενεργό και δημιουργικό.

Πώς γνωρίσατε το ΚΔΗΦ ANIMUS;

Μετά την αποκατάστασή μου γνώρισα ανθρώπους που ήδη συμμετείχαν στις δραστηριότητες του Κέντρου. Εκείνοι μου πρότειναν να έρθω. Δεν γνώριζα την ύπαρξή του και χαίρομαι που τελικά το ανακάλυψα. Ήταν μια ευχάριστη έκπληξη που μου άνοιξε μια νέα πόρτα στην καθημερινότητά μου.

Τι σημαίνει για εσάς αυτή η καθημερινή παρουσία στο ΚΔΗΦ;

Σημαίνει ότι δεν μένω κλεισμένος στο σπίτι. Σημαίνει επικοινωνία, συζήτηση, ανθρώπινη επαφή. Έρχομαι καθημερινά και αυτό μου δίνει πρόγραμμα. Όταν έχεις περάσει μια τόσο μεγάλη αλλαγή στη ζωή σου, το να συνεχίζεις να συμμετέχεις ενεργά στην κοινωνία είναι εξαιρετικά σημαντικό.

Πόσο σημαντική είναι η μεταφορά που παρέχετε;

Είναι καθοριστική. Μένω αρκετά μακριά και χωρίς τη μετακίνηση που προσφέρει το ΚΔΗΦ δύσκολα θα μπορούσα να συμμετέχω καθημερινά. Για πολλούς ανθρώπους με κινητικές δυσκολίες αυτές οι υπηρεσίες δεν είναι πολυτέλεια. Είναι προϋπόθεση για να μη μείνουν απομονωμένοι.

Πώς θα περιγράφατε το προσωπικό του ΚΔΗΦ;

Με μία λέξη, εξαιρετικό. Υπάρχουν άνθρωποι που πραγματικά ενδιαφέρονται, ακούνε και προσπαθούν να βοηθήσουν. Δεν προσφέρουν μόνο υπηρεσίες· προσφέρουν ανθρώπινη παρουσία, και αυτό έχει τεράστια αξία.

Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να βελτιωθεί;

Πάντα υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης. Για παράδειγμα, θα ήθελα οι εγκαταστάσεις της ποίνας να επιτρέπουν περισσότερες δυνατότητες άσκησης. Η υδροθεραπεία βοηθά πολύ ανθρώπους σαν εμένα και πιστεύω ότι αξίζει

να αναπτύσσεται ακόμη περισσότερο.

Σκέφτεστε το ενδεχόμενο να αποκτήσετε τεχνικό μέλος;

Το σκέφτομαι σοβαρά. Το πρόβλημα είναι το κόστος. Παρότι υπάρχει κρατική επιδότηση, οι τιμές εξακολουθούν να είναι πολύ υψηλές και χρειάζεται μεγάλη έρευνα για να βρει κάποιος την καλύτερη λύση. Είναι μια επένδυση που επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα ζωής ενός ανθρώπου και θα ήθελα να είναι πιο προσιτή.

Ποιες είναι οι μεγαλύτερες δυσκολίες που αντιμετωπίζει ένας άνθρωπος με κινητική αναπηρία στην καθημερινότητά του;

Οι υποδομές. Πολλά σπίτια δεν είναι σχεδιασμένα για ανθρώπους με κινητικές δυσκολίες. Το ίδιο ισχύει και για αρκετούς δημόσιους χώρους. Αναγκάστηκε να επιλέξω κατοικία κυρίως επειδή διέθετε μεγάλο ασανσέρ και μπορούσα να μετακινούμαι πιο εύκολα. Αυτά είναι ζητήματα που οι περισσότεροι δεν σκέφτονται μέχρι να τα αντιμετωπίσουν οι ίδιοι.

Αν μπορούσατε να πραγματοποιήσετε μία μόνο επιθυμία, ποια θα ήταν;

Ενα σπίτι πιο λειτουργικό, πιο προσβάσιμο και πιο άνετο για τις ανάγκες μου. Όταν ένας άνθρωπος ζει μόνος του και έχει κινητικές δυσκολίες, το σπίτι δεν είναι απλώς ένας χώρος κατοικίας. Είναι ο χώρος που καθορίζει πόσο ανεξάρτητος μπορεί να είναι.

Σας ενδιαφέρει η προοπτική δομών αυτόνομης διαβίωσης για άτομα με αναπηρία;

Βεβαίως, αρκεί να διατηρείται η ανεξαρτησία του ανθρώπου. Δεν μου αρέσει η ιδέα να αισθάνομαι ότι περιορίζεται η ελευθερία μου. Θέλω να συνεχίσω να αποφασίζω εγώ για τη ζωή μου, το πρόγραμμά μου και τις επιλογές μου. Αυτό θεωρώ πως είναι δικαίωμα κάθε ανθρώπου.

Μετά από όλα όσα ζήσατε, τι σημαίνει

«Κοιτάξτε, μόνονι σας ό,τι μπορείτε. Όσο πιο πολλά μπορείτε τόσο καλύτερα»

πλέον για εσάς η λέξη «ευτυχία»;

Ευτυχία είναι να μπορείς να ξυπνάς το πρωί και να συνεχίζεις να έχεις ενδιαφέρον για τη ζωή. Να έχεις ανθρώπους να μιλήσεις, κάτι να μάθεις, ένα βιβλίο να διαβάσεις, μια μουσική να ακούσεις. Δεν χρειάζονται πάντα μεγάλα πράγματα. Συχνά οι μεγαλύτερες χαρές βρίσκονται στις πιο απλές στιγμές.

Αν μπορούσατε να γυρίσετε τον χρόνο πίσω, θα αλλάζατε κάτι;

Όχι. Ίσως να απέφευγα την περιπέτεια της υγείας μου, αν μπορούσα, αλλά όλα όσα έζησα με έκαναν αυτόν που είμαι σήμερα. Έμαθα να εκτιμώ πράγματα που πριν θεωρούσα δεδομένα. Έμαθα να κάνω υπομονή, να επιμένω και να μη φοβάμαι τις αλλαγές.

Ποιο μήνυμα θα θέλατε να στείλετε στους ανθρώπους που διαβάζουν αυτή τη συνέντευξη;

Να μη φοβούνται τις δυσκολίες. Η ζωή αλλάζει συνεχώς και καμία κατάσταση δεν μένει ίδια για πάντα. Όταν συμβεί κάτι δύσκολο, ο άνθρωπος έχει δύο επιλογές: είτε να παραιτηθεί είτε να παλέψει. Εγώ διάλεξα να παλέψω. Δεν ήταν πάντα εύκολο, αλλά αξίζει τον κόπο.

Να μην εγκαλωβίζονται στη λύπη και στην απογοήτευση. Να ζητούν βοήθεια όταν τη χρειάζονται, να παραμένουν ενεργοί, να μαθαίνουν, να αγαπούν, να δημιουργούν και να κρατούν την αξιοπρέπεία τους. Η αναπηρία δεν ακυρώνει τη ζωή. Μπορεί να αλλάζει τον τρόπο που ζεις, αλλά δεν αλλάζει την αξία σου ως άνθρωπος. Και αν έμαθα κάτι μέσα από όλα αυτή την πορεία, είναι ότι η πραγματική δύναμη δεν βρίσκεται στο σώμα. Βρίσκεται στο μυαλό, στην ψυχή και στην απόφαση να συνεχίσεις. Όσο συνεχίζεις να ελπίζεις, να προσπαθείς και να χαμογελάς, υπάρχει πάντα ένας καινούργιος δρόμος μπροστά σου.

Γιατί, όπως συνηθίζω να λέω, τίποτα δεν μένει το ίδιο. Όμως πάντα μπορούμε να κάνουμε τη ζωή μας όσο καλύτερη γίνεται.

«Η ζωή μάς δοκίμασε πολλές φορές, όμως ποτέ δεν αφήσαμε ο ένας το χέρι του άλλου. Η αγάπη, η υπομονή και η πίστη στην οικογένεια ήταν η δύναμη που μας κράτησε όρθιους σε κάθε δυσκολία. Στη ζωή θα έρθουν χαρές και δυσκολίες. Αυτό που κάνει τη διαφορά είναι να έχεις δίπλα σου έναν άνθρωπο που θα σε στηρίζει σε κάθε βήμα. Όταν υπάρχει αγάπη και σεβασμός, η ζωή συνεχίζεται, όσο δύσκολες κι αν είναι οι δοκιμασίες»



ΑΝΕΣΤΗΣ & ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΓΙΩΡΓΟΥ

«Η αναπηρία δεν λύγισε την αγάπη μας»

Ο Γιώργος Ανέστης και η Κωνσταντίνα Γιώργου μιλούν για τα πενήντα χρόνια κοινής ζωής, το προξενιό που έγινε γάμος, τις διώξεις στη Βόρεια Ήπειρο, τα σοβαρά ατυχήματα, τις οικονομικές δυσκολίες και τη δύναμη της συντροφικότητας που τους κράτησε ενωμένους μέχρι σήμερα

Υπάρχουν ιστορίες που δεν χρειάζονται υπερβολές για να συγκινήσουν. Είναι οι ιστορίες ανθρώπων που έζησαν μια ολόκληρη ζωή με αξιοπρέπεια, πέρασαν πολέμους, διώξεις, οικονομικές δυσκολίες, προβλήματα υγείας και προσωπικές δοκιμασίες, χωρίς ποτέ να χάσουν την πίστη τους στον άνθρωπο και στην οικογένεια.

Ο Γιώργος Ανέστης και η Κωνσταντίνα Γιώργου είναι μαζί σχεδόν πενήντα χρόνια. Η γνωριμία τους έγινε με προξενιό, όπως συνέβαινε παλιά. Από εκείνη τη συνάντηση μέχρι σήμερα μεσολάβησαν δύο παιδιά, επτά εγγόνια, σοβαρά εργατικά και τροχαία ατυχήματα, δυσκολες στιγμές στη Βόρεια Ήπειρο, αλλά και μια αγάπη που, όπως λένε οι ίδιοι, δεν τους άφησε ποτέ να εγκαταλείψουν ο ένας τον άλλον. Με συγκίνηση, χιούμορ και απόλυτη ειλικρίνεια, ανοίγουν την

καρδιά τους και μιλούν για όλα. Πενήντα χρόνια μαζί. Αν σας ζητούσα να συστηθείτε μέσα από αυτή τη διαδρομή, τι θα λέγατε;

Γιώργος Ανέστης: Είμαστε μαζί σαράντα εννιά χρόνια, πάμε για τα πενήντα. Αν μας ρωτήσεις τι κρατήσαμε όλα αυτά τα χρόνια, θα σου πω ότι κρατήσαμε την οικογένεια. Δεν ήταν όλα εύκολα, αλλά ποτέ δεν σκεφτήκαμε να τα παρατήσουμε. **Κωνσταντίνα Γιώργου:** Πέρασαμε πολλές δυσκολίες, όμως μέναμε μαζί. Αυτό είναι το σημαντικότερο. Σήμερα έχουμε δύο παιδιά και επτά εγγόνια και αυτή είναι η μεγαλύτερη ανταμοιβή μας.

Η γνωριμία σας έγινε με προξενιό. Οι νεότεροι δυσκολεύονται να το φανταστούν. Πώς συνέβη;

Γιώργος Ανέστης: Έτσι ήταν τότε. Μια θεία μου είπε ότι είχε βρει μια κοπέλα για μένα. Εγώ δεν

ήθελα ούτε να ακούσω για γάμο. Ήμουν νέος, δούλευα και πίστευα πως είχα ακόμη καιρό μπροστά μου. **Κωνσταντίνα Γιώργου:** Όλα έγιναν απάντησα ξεκάθαρα πως δεν είχα σκοπό να παντρευτώ. Εκείνη όμως επέμενε. Μετά μίλησε και στον πατέρα μου. Εκείνα τα χρόνια σεβόμασταν πολύ τους γονείς μας και δεν παίρναμε μόνοι μας τέτοιες αποφάσεις. **Κωνσταντίνα Γιώργου:** Εγώ ήμουν από άλλο χωριό. Μας χώριζε ένα ποτάμι, αλλά εκείνα τα χρόνια οι συγγενείς γνώριζαν τις οικογένειες μεταξύ τους. Έτσι ξεκίνησαν όλα.

Θυμάστε την πρώτη φορά που είδατε ο ένας τον άλλον;

Γιώργος Ανέστης: Δεν την είχα δει ποτέ πριν. Η πρώτη συνάντηση έγινε σε έναν γάμο. Ήρθε με τους γονείς της και τον θείο της. Θυμάμαι ακόμη την ημερομηνία. Ήταν 25 Μαρτίου. Στην αρχή ήμουν επιφυλακτικός. Ο θείος της όμως με πλησί-

ασε, μου μίλησε με πολλή αγάπη και με συγκίνησε. Τότε είπα πως αξίζει να τη γνωρίσω καλύτερα. **Κωνσταντίνα Γιώργου:** Όλα έγιναν πολύ απλά. Δεν υπήρχαν τότε πολλές συναντήσεις ή μεγάλες γνωριμίες. Υπήρχε ο λόγος των οικογενειών και ο σεβασμός. Μέσα σε έξι μήνες παντρευτήκαμε.

Η αγάπη γεννήθηκε αμέσως ή χτίστηκε με τα χρόνια;

Κωνσταντίνα Γιώργου: Χτίστηκε. Δεν μπορείς να αγαπήσεις πραγματικά έναν άνθρωπο μέσα σε λίγες ημέρες. Η αγάπη έρχεται όταν ζεις μαζί, όταν περνάτε δυσκολίες, όταν μεγαλώνετε παιδιά, όταν στηρίζετε ο ένας τον άλλον. **Γιώργος Ανέστης:** Σήμερα όλοι μιλούν για τον έρωτα. Εγώ πιστεύω περισσότερο στην αγάπη. Ο έρωτας μπορεί να περάσει. Η αγάπη όμως μένει. Είναι αυτή που σε κρατά όταν έρχονται οι δυσκολίες.

Γιώργος Ανέστης προς την Κωνσταντίνα Γιώργου

«Ευτυχώς που είσαι εσύ και με τρέχεις. Αν ήμουν μόνος μου, δεν θα τα είχα καταφέρει. Αυτό είναι ο γάμος, να στέκεσαι δίπλα στον άνθρωπό σου όταν σε έχει περισσότερο ανάγκη»



Ποιο είναι το μυστικό μιας σχέσης που άντεξε σχεδόν μισό αιώνα;

Κωνσταντίνα Γιώργου: Η υπομονή. Δεν υπάρχουν δύο άνθρωποι που να συμφωνούν πάντα. Ο Γιώργος είναι πιο νευρικός χαρακτήρας, εγώ είμαι πιο ήρεμη. Με τα χρόνια μάθαμε ο ένας τον άλλον. Ξέρεις πότε πρέπει να μιλήσεις και πότε να σωπάσεις. **Γιώργος Ανέστης:** Το μεγαλύτερο μυστικό είναι ότι δεν κοιμηθήκαμε ποτέ έχοντας μέσα μας θυμό. Ό,τι κι αν συνέβαινε, την επόμενη μέρα ήμασταν πάλι μαζί. Η αγάπη δεν σε αφήνει να χωρίσεις.

Η ζωή όμως σας δοκίμασε πολλές φορές. Ποια ήταν η δυσκολότερη στιγμή;

Γιώργος Ανέστης: Το πρώτο μεγάλο χτύπημα ήταν το εργατικό ατύχημα το 2000. Δούλευα σε εργοστάσιο κεραμιδιών ως συντηρητής. Έπεσα από τη σκαλωσιά όταν υποχώρησε. Έκανα σοβαρά χειρουργεία και χρειάστηκε πολύ αγώνας για να σταθώ ξανά στα πόδια μου.

Κωνσταντίνα Γιώργου: Εκείνη η περίοδος ήταν πολύ δύσκολη. Δούλευα για να ζήσουμε, πήγαινα καθημερινά στο νοσοκομείο, περπατούσα μεγάλες αποστάσεις γιατί δεν υπήρχαν συγκοινωνίες. Δεν το σκέφτηκα ποτέ σαν βάρος. Ήταν ο άνθρωπός μου.

Και σαν να μην έφτανε αυτό, ακολούθησε και ένα σοβαρό τροχαίο ατύχημα...

Γιώργος Ανέστης: Ναι. Αυτή τη φορά ήμασταν και οι δύο μέσα στο αυτοκίνητο. Ένα άλλο όχημα μπήκε στο αντίθετο ρεύμα και μας χτύπησε. Από θαύμα ζούμε σήμερα.

Κωνσταντίνα Γιώργου: Μετά το τροχαίο χρειάστηκε ξανά να περάσουμε μήνες αποκατάστασης. Η ζωή όμως συνεχίστηκε. Δεν υπήρχε άλλη επιλογή.

Εκτός από τα προβλήματα υγείας, κουβαλάτε και μια πολύ δύσκολη ιστορία από

τη Βόρεια Ήπειρο.

Γιώργος Ανέστης: Είναι μια ιστορία που δεν ξεχνιέται ποτέ. Υπνέτησα ως πρόεδρος της Ομόνοιας στο χωριό μας. Βοηθούσαμε τους ανθρώπους, οργανώναμε δράσεις, στηρίζαμε τους Έλληνες της περιοχής. Το 1994 μπήκαν αστυνομικοί στο σπίτι μας. Με συνέλαβαν, με έδεσαν και με μετέφεραν στα Τίρανα σαν να ήμουν εγκληματίας. Δεν είχα κάνει τίποτα άλλο παρά να δηλώνω πως είμαι Έλληνας και πως έτσι θα πεθάνω. Με κράτησαν όλη τη νύχτα χωρίς να γνωρίζω τι θα συμβεί. Με συνόδευσαν ένοπλοι αστυνομικοί ακόμη και όταν πήγαινα στην τουαλέτα. Εκείνες οι εικόνες δεν σβήνουν ποτέ από τη μνήμη.

Πώς ζήσατε εσείς εκείνες τις ώρες, κυρία Κωνσταντίνα;

Κωνσταντίνα Γιώργου: Ήταν από τις πιο δύσκολες στιγμές της ζωής μου. Μπήκαν στο σπίτι, έκαναν έρευνα και πήραν τον άντρα μου χωρίς να ξέρω τι θα ακολουθούσε. Έμεινα μόνη με τα παιδιά. Το μόνο που σκεφτόμουν ήταν να επιστρέψω ζωντανός. Όταν έκανε οικογένεια, δεν φοβάσαι για σένα. Φοβάσαι για τους ανθρώπους που αγαπάς

Σήμερα, κοιτάζοντας πίσω, νιώθετε ότι αυτές οι δυσκολίες σας έδεσαν ακόμη περισσότερο;

Κωνσταντίνα Γιώργου: Αναμιφίβολα. Όταν περάσεις τόσο δύσκολες καταστάσεις μαζί με έναν άνθρωπο, δεν σε χωρίζει τίποτα.

Γιώργος Ανέστης: Δεν υπάρχει μεγαλύτερη απόδειξη αγάπης από το να βλέπεις τον άλλον να είναι δίπλα σου στις δύσκολες στιγμές.

Σήμερα παρακολουθείτε πρόγραμμα αποκατάστασης. Πόσο σας βοηθά;

Κωνσταντίνα Γιώργου: Μας βοηθάει πολύ. Δεν είναι μόνο οι θεραπείες. Είναι ότι βγαίνουμε από το σπίτι, συναντάμε ανθρώπους, αλλάζει η

ψυχολογία μας.

Γιώργος Ανέστης: Η υγεία θέλει καθημερινό αγώνα. Παίρνω πολλά φάρμακα, υπάρχουν οικονομικές δυσκολίες, αλλά εδώ αισθανόμαστε πως δεν είμαστε μόνοι.

Έχετε εκφράσει και παράπονα από την Πολιτεία.

Γιώργος Ανέστης: Ναι, γιατί θεωρώ ότι δεν αντιμετωπιστήκαμε όπως έπρεπε. Περιμέναμε χρόνια για βασικά δικαιώματα. Δεν ζητήσαμε ποτέ κάτι περισσότερο από αυτό που δικαιούμασταν. Οι άνθρωποι που πρόσφεραν και αγωνίστηκαν αξίζουν μεγαλύτερη στήριξη.

Όταν τα παιδιά μεγάλωσαν και έφυγαν, άλλαξε η καθημερινότητά σας;

Κωνσταντίνα Γιώργου: Φυσικά. Το ένα παιδί ζει στη Γερμανία και το άλλο στον Βόλο. Τα παιδιά κάνουν τη ζωή τους. Εμείς συνεχίζουμε τη δική μας. Περιμένουμε με χαρά κάθε συνάντηση με τα παιδιά και κυρίως με τα εγγόνια.

Τι σημαίνει σήμερα ο ένας για τον άλλον;

Γιώργος Ανέστης: Πρόσφατα της είπα πως αν δεν ήταν εκείνη να με τρέχει στους γιατρούς, ίσως να μην τα είχα καταφέρει. Αυτά δεν λέγονται εύκολα, αλλά είναι η αλήθεια. **Κωνσταντίνα Γιώργου:** Έτσι πρέπει να είναι ένας γάμος. Στις χαρές και στις δυσκολίες. Δεν μετράς τι προσφέρεις. Το κάνεις γιατί αγαπάς.

Αν μπορούσατε να δώσετε μία συμβουλή στα νέα ζευγάρια, ποια θα ήταν;

Γιώργος Ανέστης: Να μη φεύγουν με την πρώτη δυσκολία. Η ζωή δεν είναι εύκολη. Θα έρθουν προβλήματα, οικονομικά, υγείας, οικογενειακά. Αν υπάρχει αγάπη και σεβασμός, όλα ξεπερνιούνται. **Κωνσταντίνα Γιώργου:** Να μη σταματούν να φροντίζουν ο ένας τον άλλον. Η αγάπη φαίνεται στις μικρές καθη-

μερινές πράξεις και όχι στα μεγάλα λόγια.

Ποια είναι σήμερα η μεγαλύτερη ευχή σας;

Κωνσταντίνα Γιώργου: Να είναι καλά τα παιδιά και τα εγγόνια μας και να τα δούμε να προοδεύουν.

Γιώργος Ανέστης: Να έχουμε υγεία και να συνεχίσουμε να περπατάμε μαζί. Στο τέλος της ζωής, αυτό που μένει δεν είναι τα χρήματα ούτε οι περιουσίες. Είναι ο άνθρωπος που στάθηκε δίπλα σου σε κάθε δύσκολη στιγμή. Και εγώ αισθάνομαι ευλογημένος που αυτόν τον άνθρωπο τον έχω δίπλα μου εδώ και πενήντα χρόνια.

Σε μια εποχή όπου οι ανθρώπινες σχέσεις συχνά δοκιμάζονται από την ταχύτητα της καθημερινότητας και την ευκολία της αποστασιοποίησης, ο Γιώργος Ανέστης και η Κωνσταντίνα Γιώργου υπενθυμίζουν ότι η πραγματική συντροφικότητα δεν μετρείται στα εύκολα, αλλά στις αμέριπτες μικρές και μεγάλες στιγμές που δύο άνθρωποι επιλέγουν να συνεχίσουν μαζί.

Δεν διεκδικούν τον ρόλο των ηρώων ούτε προσπαθούν να εξιδανικεύσουν τη ζωή τους. Αντίθετα, μιλούν με τη γλώσσα της εμπειρίας, της απλότητας και της ειλικρίνειας. Οι αφηγήσεις τους δεν αποτελούν μόνο προσωπικές αναμνήσεις: είναι ένα ζωντανό κομμάτι της συλλογικής μνήμης μιας γενιάς που γνώρισε την προσφυγιά, την αβεβαιότητα, τη σκληρή εργασία, τις κοινωνικές αλλαγές και τον καθημερινό αγώνα για μια καλύτερη ζωή.

Φεύγοντας από τη συνάντησή μας, δεν μένει μόνο η εικόνα ενός ζευγαριού που πορεύτηκε μαζί σχεδόν μισό αιώνα. Μένει κυρίως η αίσθηση ότι η αξιοπρέπεια, η αλληλεγγύη και η αφοσίωση εξακολουθούν να υπάρχουν, αρκεί να υπάρχουν άνθρωποι πρόθυμοι να τις υπηρετήσουν στην πράξη. Και ίσως αυτό να είναι το πιο ουσιαστικό μήνυμα που αφήνει η ιστορία τους: ότι ο χρόνος μπορεί να αλλάξει τα πρόσωπα και τις συνθήκες, αλλά δεν μπορεί να φθείρει τις αξίες πάνω στις οποίες χτίζεται μια ολόκληρη ζωή.



Η αποτελεσματικότητά της βασίζεται στις ειδικές συνθήκες εφαρμογής της: κατάλληλη θερμοκρασία νερού, ειδικά διαμορφωμένη θεραπευτική πισίνα, εξειδικευμένος εξοπλισμός και εξατομικευμένη καθοδήγηση από εκπαιδευμένο υδροθεραπευτή.



ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΟΣ

«Το νερό δίνει ξανά κίνηση και ελπίδα»

Ο υδροθεραπευτής Στυλιανός Κωνσταντάκος των Δομών Υγείας ANIMUS εξηγεί πώς η υδροθεραπεία βοηθά ασθενείς με νευρολογικά και ορθοπαιδικά προβλήματα να ξανασταθούν στα πόδια τους

Η

υδροθεραπεία αποτελεί σήμερα μία από τις πιο αποτελεσματικές και επιστημονικά τεκμηριωμένες μεθόδους αποκατάστασης για άτομα με νευρολογικές και ορθοπαιδικές παθήσεις. Αξιοποιώντας τις μοναδικές ιδιότητες του νερού, όπως η άνωση, η υδροστατική πίεση και η θερμική του επίδραση, δίνει τη δυνατότητα στους ασθενείς να κινηθούν με μεγαλύτερη ασφάλεια, λιγότερο πόνο και περισσότερη αυτοπεποίθηση, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην επανάκτηση της λειτουργικότητας και της ανεξαρτησίας τους.

Πόσο σημαντική είναι, όμως, η υδροθεραπεία στη σύγχρονη αποκατάσταση; Σε ποιες περιπτώσεις ενδείκνυται και ποια είναι τα οφέλη που μπορεί να προσφέρει τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο

Για όλα αυτά μιλά στη συνέντευξη που ακολουθεί ο υδροθεραπευτής Στυλιανός Κωνσταντάκος, μέλος της επιστημονικής ομάδας των Δομών Υγείας Ανημος. Μέσα από την πολυετή εμπειρία του εξηγεί γιατί η υδροθεραπεία δεν είναι απλώς άσκηση μέσα στο νερό, αλλά μια εξειδικευμένη θεραπευτική παρέμβαση που μπορεί να αλλάξει ουσιαστικά την πορεία της αποκατάστασης, προσφέροντας στους ασθενείς όχι μόνο καλύτερη κινητικότητα, αλλά και ελπίδα, αισιοδοξία και ποιότητα ζωής.

Κύριε Κωνσταντάκο, όταν ακούμε τη λέξη «υδροθεραπεία», οι περισσότεροι φανταζόμαστε απλώς κάποιες ασκήσεις μέσα στο νερό. Τι είναι τελικά η υδροθεραπεία;

Είναι λογικό ο κόσμος να τη συνδέει με το νερό και την άσκηση, όμως η υδροθεραπεία είναι κάτι πολύ πιο σύνθετο. Δεν πρόκειται για μια απλή κίνηση μέσα σε μια πισίνα ή στη θάλασσα. Είναι μια εξειδικευμένη θεραπευτική μέθοδος αποκατάστασης που συνδυάζει την υδροκίνηση και τη θεραπευτική άσκηση μέσα στο νερό, υπό συγκεκριμένες προϋποθέσεις. Για να είναι αποτελεσματική, χρειάζονται κατάλληλη θερμοκρασία νερού, ειδι-

κά διαμορφωμένη εγκατάσταση και φυσικά η καθοδήγηση εξειδικευμένου θεραπευτή.

Άρα δεν αρκεί να υπάρχει απλώς μια πισίνα;

Καθόλου. Μια κοινή πισίνα κολυμβητηρίου δεν μπορεί να εξυπηρετήσει τις ανάγκες της θεραπευτικής αποκατάστασης. Στις εγκαταστάσεις υδροθεραπείας το βάθος είναι κλιμακωτό, υπάρχουν διαφορετικά επίπεδα ώστε ο ασθενής να μπορεί να κινηθεί με ασφάλεια ανάλογα με τις δυνατότητές του, ενώ χρησιμοποιούνται και ειδικά βοηθήματα, όπως συστήματα ανύψωσης και μέσα επίπλευσης. Εξίσου σημαντική είναι και η θερμοκρασία του νερού, η οποία κυμαίνεται συνήθως από 32 έως 35 βαθμούς Κελσίου, ανάλογα με την πάθηση και τον θεραπευτικό στόχο.

Γιατί είναι τόσο σημαντική η θερμοκρασία;

Επειδή επηρεάζει άμεσα τη μυϊκή χαλάρωση, την κυκλοφορία του αίματος και τη δυνατότητα του ασθενούς να κινηθεί χωρίς πόνο ή σπαστικότητα. Το σωστά θερμαινόμενο νερό δημιουργεί ένα περιβάλλον όπου το σώμα αισθάνεται πιο ελαφρύ και πιο ασφαλές, κάτι ιδιαίτερα σημαντικό στα πρώτα στάδια της αποκατάστασης.

Σε ποιες περιπτώσεις εφαρμόζεται κυρίως η υδροθεραπεία;

Σχεδόν σε όλο το φάσμα της αποκατάστασης. Είναι πολύτιμη τόσο σε νευρολογικά περιστατικά, όπως εγκεφαλικά επεισόδια, κακώσεις νωτιαίου μυελού ή άλλες νευρολογικές παθήσεις, όσο και σε ορθοπαιδικές καταστάσεις μετά από χειρουργεία, κατάγματα ή σοβαρούς τραυματισμούς. Υπάρχουν βέβαια ορισμένες εξαιρέσεις, όπως ανοιχτές πληγές ή συγκεκριμένες παθολογικές καταστάσεις που δεν επιτρέπουν την είσοδο στο νερό, αλλά αυτές είναι σχετικά περιορισμένες.

Ποιο είναι το βασικό πλεονέκτημα του νερού για αυτούς τους ασθενείς;

Η άνωση. Μέσα στο νερό το σώμα χάνει μεγάλο μέρος του βάρους του. Έτσι ένας άνθρωπος που έξω από το νερό αδυνατεί να σταθεί ή να περπατήσει, μπορεί να αρχίσει να κινείται με πολύ μεγαλύτερη ευκολία. Για τους νευρολογικούς ασθενείς αυτό είναι καθοριστικό, γιατί το νερό είναι συχνά το πρώτο περιβάλλον όπου μπορούν να ξαναδοκιμάσουν την όρθια θέση και τη βάδιση χωρίς τον φόβο της πτώσης.

Αναφερθήκατε και στην υδρο-

Πέρα από τη βελτίωση της κινητικότητας, της μυϊκής δύναμης, της ισορροπίας και της κυκλοφορίας του αίματος, η υδροθεραπεία προσφέρει σημαντική ψυχολογική ενίσχυση

στατική πίεση. Τι ακριβώς προσφέρει;

Η υδροστατική πίεση είναι η πίεση που ασκεί το νερό στο σώμα όσο βυθιζόμαστε. Αυτή βοηθά σημαντικά την επιστροφή του αίματος προς την καρδιά και συμβάλλει στη μείωση των οιδημάτων. Σε ασθενείς που έχουν χειρουργηθεί ή παρουσιάζουν πρήξιμο στα κάτω άκρα, η παραμονή και η άσκηση μέσα στο νερό μπορεί να επιταχύνει αισθητά την αποσυμφόρηση των ιστών.

Δηλαδή σε κάποιες περιπτώσεις η υδροθεραπεία ξεκινά πριν από άλλες μορφές φυσικοθεραπείας;

Ναι, συμβαίνει αρκετά συχνά. Μετά από ορισμένα χειρουργεία, όταν υπάρχει έντονο οίδημα ή πόνος, το νερό επιτρέπει ασφαλέστερη και πιο ανώδυνη κινητοποίηση. Έτσι ο ασθενής μπορεί να ξεκινήσει νωρίτερα να κινείται και να ενεργοποιεί το σώμα του.

Πέρα όμως από τα σωματικά οφέλη, φαίνεται ότι υπάρχει και έντονη ψυχολογική διάσταση.

Ασφαλώς. Ένας άνθρωπος που βρίσκεται καθηλωμένος σε κρεβάτι ή αναπηρικό αμαξίδιο βιώνει συχνά φόβο, απογοήτευση και αίσθημα απώλειας ελέγχου. Όταν μπαίνει στο νερό και ξαφνικά διαπιστώνει ότι μπορεί να σηκωθεί, να κινηθεί ή να κάνει βήματα που έξω από το νερό δεν μπορεί ακόμη να κάνει, αλλάζει η ψυχολογία του. Βλέπει ότι η κατάσταση δεν είναι αμετάβλητη και αποκτά ξανά ελπίδα και αυτοπεποίθηση.

Έχετε ζήσει τέτοιες στιγμές στην πράξη;

Πολλές φορές. Είναι από τις πιο συγκινητικές εμπειρίες της δουλειάς μας. Να βλέπεις έναν άνθρωπο που στην αρχή δεν μπορεί να ελέγξει το σώμα του και, με τη βοήθεια του νερού και της θεραπείας, να αρχίζει να κινείται, να χαμογελά και να πιστεύει ξανά στον εαυτό του. Και ακόμη πιο συγκινητικό είναι όταν τον συναντάς χρόνια αργότερα και σου λέει: «Θυμάσαι όταν με έβαλες πρώτη φορά στο νερό και μου είπες ότι θα τα καταφέρω;» Αυτές οι στιγμές δεν συγκρίνονται με τίποτα.

Ποια είναι συνοπτικά τα σημαντικότερα οφέλη της υδροθεραπείας;

Θα έλεγα ότι είναι πολλά και αλληλοσυμπληρώνονται. Βελτιώνεται το εύρος κίνησης των αρθρώσεων, αυξάνεται η μυϊκή δύναμη και η αντοχή, επανεκπαιδεύεται το νευρικό σύστημα ώστε να ξανακερδίσει λειτουργίες όπως η βάδιση και η ισορροπία, μειώνονται τα οιδήματα, βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος και ενισχύεται η καρδιοαναπνευστική λειτουργία. Ταυτόχρονα, υπάρχει σημαντικό ψυχολογικό όφελος: ο ασθενής αισθάνεται πιο ανεξάρτητος, πιο ήρεμος και πιο αισιόδοξος.

Θα μπορούσαμε να πούμε ότι η υδροθεραπεία λειτουργεί και ως αερόβια άσκηση;

Για πολλούς ασθενείς, ναι. Ένας άνθρωπος που πριν δεν μπορούσε να κινηθεί καθόλου, όταν αρχίζει να κινείται μέσα στο νερό ενεργοποιεί το καρδιοαναπνευστικό του σύστημα, αναπνέει καλύτερα και κουράζεται λιγότερο. Άρα, ακόμη και σχετικά ήπιες κινήσεις αποκτούν

σημαντική αερόβια αξία για κάποιον που βρίσκεται σε στάδιο αποκατάστασης.

Πόσο ασφαλής είναι η διαδικασία;

Όταν εφαρμόζεται σωστά, είναι εξαιρετικά ασφαλής. Εργαζόμαστε πάντα εξατομικευμένα, ένας θεραπευτής με έναν ασθενή, χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα βοηθήματα ανάλογα με την πάθηση και τις ανάγκες του κάθε ανθρώπου. Η ασφάλεια είναι η πρώτη προτεραιότητα σε κάθε συνεδρία.

Υπάρχουν ηλικιακοί περιορισμοί;

Όχι. Το νερό είναι για όλους. Μπορούν να ωφεληθούν τόσο πολύ μικρά παιδιά όσο και άνθρωποι προχωρημένης ηλικίας. Η θεραπεία προσαρμόζεται στις δυνατότητες και στους στόχους κάθε ατόμου.

Εσείς προσωπικά πώς βιώσατε την εξέλιξή σας στον χώρο της υδροθεραπείας;

Όταν ξεκινήσαμε, είχαμε κι εμείς την περιορισμένη εικόνα που έχει συχνά ο κόσμος για το νερό και την άσκηση. Όσο όμως γνωρίζαμε τις δυνατότητες της υδροθεραπείας και βλέπαμε τα αποτελέσματα στους ασθενείς, τόσο περισσότερο συνειδητούσαμε το εύρος και τη δύναμή της. Αυτό μας ώθησε να συνεχίσουμε την εκπαίδευση, τα σεμινάρια και την εξειδίκευση. Είναι ένα ταξίδι γνώσης που συνεχίζεται διαρκώς.

Τι σας δίνει τη μεγαλύτερη ικανοποίηση σε αυτή τη δουλειά;

Το ότι βλέπεις πραγματικά τη ζωή ενός ανθρώπου να αλλάζει. Η εξέλιξη ενός ασθενούς, όσο μικρή κι αν φαίνεται στην αρχή, είναι τεράστια για τον ίδιο και την οικογένειά του. Αυτό μας δίνει δύναμη να γινόμαστε συνεχώς καλύτεροι και να αναζητούμε νέες γνώσεις, ώστε να προσφέρουμε ακόμη καλύτερα αποτελέσματα.

Αν έπρεπε να δώσετε ένα μήνυμα σε κάποιον που διστάζει να δοκιμάσει την υδροθεραπεία, ποιο θα ήταν;

Να μην τη βλέπει ως κάτι απλό ή βοηθητικό μόνο συμπληρωματικό. Η υδροθεραπεία, όταν εφαρμόζεται σωστά και από εξειδικευμένη ομάδα, μπορεί να αποτελέσει καθοριστικό κομμάτι της αποκατάστασης. Το νερό προσφέρει ένα μοναδικό περιβάλλον όπου το σώμα κινείται πιο ελεύθερα και ο άνθρωπος ξαναβρίσκει σταδιακά την εμπιστοσύνη στις δυνατότητές του. Και πολλές φορές αυτή η εμπιστοσύνη είναι το πρώτο βήμα για να ξανασταθεί όρθιος, κυριολεκτικά και μεταφορικά.

Η συζήτηση με τον υδροθεραπευτή Στυλιανό Κωνσταντάκο αναδεικνύει ότι η υδροθεραπεία δεν είναι μια απλή δραστηριότητα μέσα στο νερό, αλλά μια ολοκληρωμένη επιστημονική παρέμβαση αποκατάστασης. Με τη βοήθεια της άνωσης, της υδροστατικής πίεσης και της εξειδικευμένης θεραπευτικής άσκησης, άνθρωποι που έχουν βιώσει σοβαρά νευρολογικά ή ορθοπαιδικά προβλήματα αποκτούν ξανά κίνηση, αυτονομία και αισιοδοξία. Και όπως τονίζει ο ίδιος, το μεγαλύτερο κέρδος δεν είναι μόνο η βελτίωση της λειτουργικότητας, αλλά το χαμόγελο του ανθρώπου που συνειδητοποιεί ότι μπορεί να συνεχίσει να προχωρά.



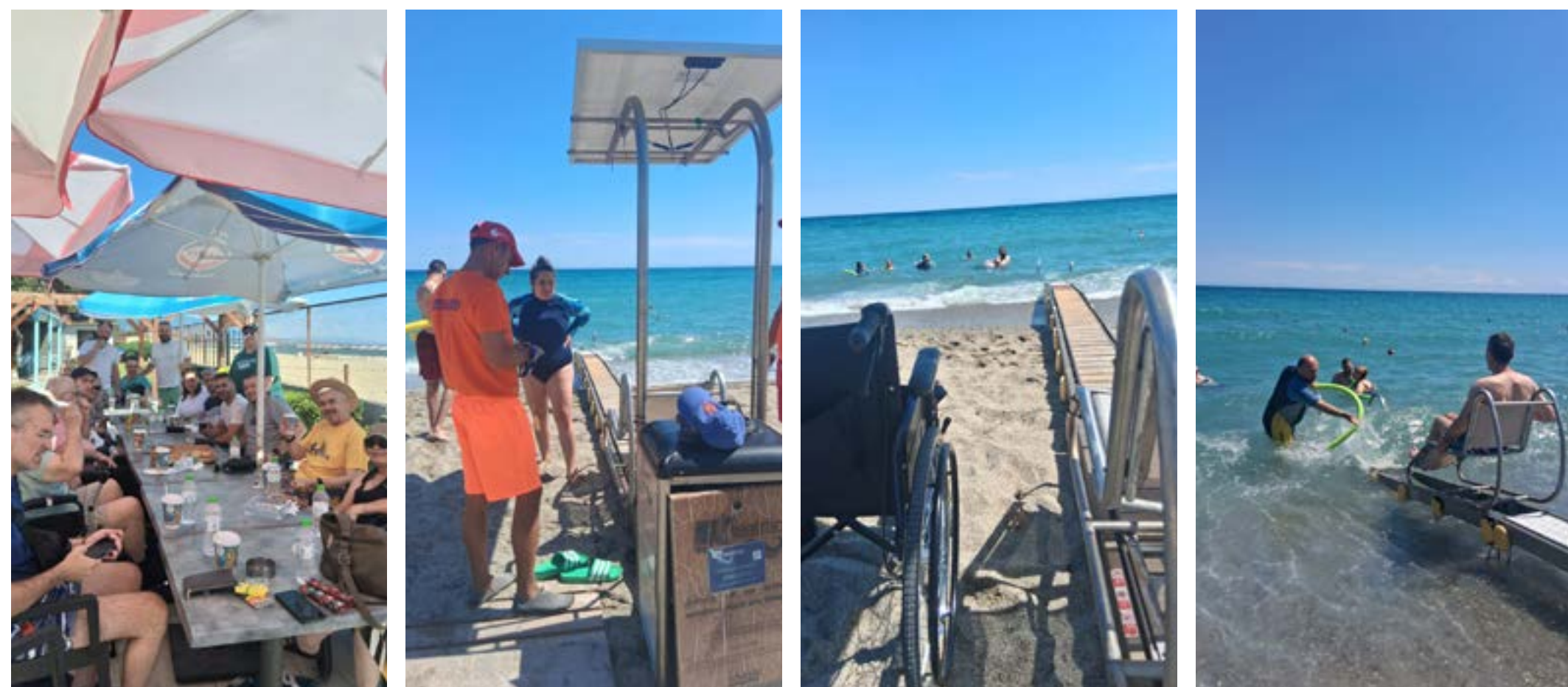
“ Η δυνατότητα του ασθενούς να κινηθεί ξανά μέσα στο νερό, ακόμη και όταν εκτός αυτού αδυνατεί να σταθεί όρθιος, του χαρίζει αυτοπεποίθηση, αισιοδοξία και πίστη ότι μπορεί να επανέλθει στην καθημερινότητά του

Καθοριστική για την επατυχία της εξόρμησης ήταν η συνεχής παρουσία και υποστήριξη των θεραπειών και του διεπιστημονικού προσωπικού του ΚΔΗΦ ANIMUS

Η συγκεκριμένη δράση αναδεικνύει τη σημασία της δημιουργίας προσβάσιμων χώρων αναψυχής, όπου κάθε άνθρωπος, ανεξάρτητα από τις κινητικές του δυνατότητες, μπορεί να συμμετέχει ισότιμα σε δραστηριότητες που προσφέρουν χαρά, ψυχαγωγία και κοινωνική σύνδεση

Με τη δύναμη της προσβασιμότητας

Η θάλασσα ανήκει σε όλους – Καλοκαιρινή δράση με τη βοήθεια του SEATRAC στον Πλαταμώνα



Γράφει
η **Δόρα**
Γάτσιου

Την Παρασκευή 10 Ιουλίου, οι ωφελούμενοι του Κέντρου Δημέρευσης και Ημερήσιας Φροντίδας (ΚΔΗΦ) ANIMUS είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν μια όμορφη καλοκαιρινή εξόρμηση στο ΚΑΔΥ Πλαταμώνα, όπου πέρασαν στιγμές χαράς, χαλάρωσης και δροσιάς δίπλα στη θάλασσα.

Η επίσκεψη πραγματοποιήθηκε σε έναν χώρο που διαθέτει ειδική υποδομή πρόσβασης στη θάλασσα για άτομα με κινητικές αναπηρίες και περιορισμένη κινητικότητα, καθώς έχει τοποθετηθεί η ειδική ράμπα αυτόνομης πρόσβασης SEATRAC.

Πρόκειται για μια σημαντική καινοτομία που δίνει τη δυνατότητα σε ανθρώπους με αναπηρία να απολαμβάνουν το μπάνιο στη θάλασσα με μεγαλύτερη αυτονομία, ασφάλεια και αξιοπρέπεια. Χάρη στη συγκεκριμένη υποδομή, οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS μπόρεσαν να μπουν στη θάλασσα, να κολυμπήσουν και να βιώσουν τη χαρά της θαλασσινής εμπειρίας. Η θάλασσα, πέρα από μια αγαπημένη καλοκαιρινή δραστηριότητα, αποτελεί και ένα σημαντικό θεραπευτικό μέσο, καθώς η θαλασσοθεραπεία συμβάλλει θετικά στη βελτίωση της κινητικότητας, της φυσικής κατάστασης και της ψυχολογικής ευεξίας των ατόμων με αναπηρία.

Η ράμπα SEATRAC λειτουργεί με έναν ειδικά σχεδιασμένο μηχανισμό ράγας, πάνω στον οποίο κινείται



ένα διαμορφωμένο κάθισμα που μεταφέρει το άτομο μέσα και έξω από το νερό. Η λειτουργία της γίνεται με τηλεχειριστήριο, ενώ τροφοδοτείται από ηλιακή ενέργεια, αποτελώντας μια φιλική προς το περιβάλλον λύση που διευκολύνει την πρόσβαση στη θάλασσα χωρίς να απαιτείται μόνιμη κατασκευή στην ακτή.

Κατά τη διάρκεια της εξόρμησης, οι ωφελούμενοι απόλαυσαν το μπάνιο τους, δροσίστηκαν με καλοκαιρινά ροφήματα, χάρηκαν τον ήλιο και πέρασαν όμορφες στιγμές ξεγνοιασιάς και κοινωνικής επαφής. Δίπλα τους βρίσκονταν συνεχώς οι θεραπευτές και το διεπιστημονικό προσωπικό του ANIMUS, παρέχοντας

την απαραίτητη φροντίδα, υποστήριξη και ασφάλεια σε κάθε στιγμή της δραστηριότητας. Η δράση αυτή αποτελεί ένα ακόμη παράδειγμα της δέσμευσης του ΚΔΗΦ ANIMUS για τη δημιουργία εμπειριών που ενισχύουν την κοινωνική συμμετοχή, την ανεξαρτησία και την ποιότητα ζωής των ωφελούμενων. Η πρόσβαση στη θάλασσα και η δυνατότητα απόλαυσης απλών, καθημερινών χαρών αποτελούν δικαίωμα όλων.

Με χαμόγελα, όμορφες αναμνήσεις και την υπόσχεση για νέες καλοκαιρινές στιγμές, οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS επέστρεψαν γεμάτοι χαρά από μια ξεχωριστή ημέρα στο ΚΑΔΥ Πλαταμώνα.

ΚΥΑΝΟΥΣ ΣΤΑΥΡΟΣ Αστικό Κέντρο στην καρδιά της Λάρισας

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

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



Πληροφορίες: 2411801500, Κύπρου 100, Λάρισα



ANIMUS VOICE

Η υδροθεραπεία αποτελεί βασικό μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας, όμως τα καλύτερα αποτελέσματα προκύπτουν όταν συνδυάζεται με φυσικοθεραπεία και τις υπόλοιπες ειδικότητες της ομάδας αποκατάστασης. Κάθε θεραπευτικό πρόγραμμα είναι εξατομικευμένο και προσαρμόζεται στις ανάγκες του κάθε ασθενούς



ΓΙΩΡΓΟΣ ΓΚΟΥΜΑΣ

«Η υδροθεραπεία χαρίζει την ελευθερία της κίνησης»

Με πολυετή εμπειρία στον χώρο της αποκατάστασης και της υδροθεραπείας, ο υδροθεραπευτής των Δομών Υγείας Animus, Γιώργος Γκούμας, εξηγεί πώς το νερό μπορεί να μετατραπεί σε ένα ισχυρό θεραπευτικό μέσο για ανθρώπους με ορθοπαιδικές και νευρολογικές παθήσεις

Η υδροθεραπεία αποτελεί σήμε-
ρα έναν από τους σημαντικότερους
πυλώνες της σύγχρονης αποκα-
τάστασης, προσφέροντας στους
ασθενείς τη δυνατότητα να κινη-
θούν με μεγαλύτερη ασφάλεια,
λιγότερο πόνο και περισσότερη
αυτοπεποίθηση. Από ανθρώπους
που αναρρώνουν μετά από έναν
τραυματισμό μέχρι ασθενείς με
νευρολογικές παθήσεις ή μόνι-
μες κινητικές δυσκολίες, το νερό
λειτουργεί ως ένας πολύτιμος
σύμμαχος στην προσπάθεια για
επανάκτηση της λειτουργικό-
τητας και της ποιότητας ζωής.

Ο Γιώργος Γκούμας, υδροθεραπευτής
των Δομών Υγείας Animus και ένας
από τους πιο έμπειρους συνεργάτες
τους, μιλά για τον καθοριστικό ρόλο της
υδροθεραπείας στην αποκατάσταση,
εξηγεί γιατί κάθε θεραπεία είναι εξα-
τομικευμένη και περιγράφει τις συγ-
κητικές στιγμές που βιώνει καθημερινά
δίπλα στους ανθρώπους που αγωνίζο-
νται να ξανασταθούν στα πόδια τους.

Κύριε Γκούμα, τα τελευταία χρόνια
ακούμε ολοένα και περισσότερο
για την υδροθεραπεία. Τι είναι
αυτό που την καθιστά τόσο σημα-

ντική στη διαδικασία της αποκα-
τάστασης;

Η υδροθεραπεία δεν είναι μία συγ-
κριμένη τεχνική, αλλά ένα σύνολο εξει-
δικευμένων θεραπευτικών μεθόδων
που εφαρμόζονται ανάλογα με τις ανά-
γκες του κάθε ανθρώπου. Δεν υπάρχει
ένα πρωτόκολλο που να ταιριάζει σε
όλους. Ο κάθε ασθενής έχει διαφορετι-
κή πάθηση, διαφορετικές δυνατότητες
και διαφορετικούς θεραπευτικούς
στόχους. Εμείς αξιολογούμε το περι-
στατικό και επιλέγουμε τα κατάλληλα
στοιχεία από τις διάφορες μεθόδους,
ώστε να δημιουργήσουμε ένα πρό-
γραμμα που ανταποκρίνεται στις πραγ-
ματικές του ανάγκες. Αυτή ακριβώς
η εξατομίκευση είναι που κάνει την
υδροθεραπεία τόσο αποτελεσματική.

Δηλαδή διαφορετικά προσεγγίζετε
έναν ορθοπαιδικό ασθενή και δια-
φορετικά έναν νευρολογικό;

Ακριβώς. Ένας αθλητής που αποκα-
τά η διαδικασία είναι πιο σύνθετη και
απαιτεί μεγαλύτερη υπομονή. Παρ’
όλα αυτά, η πρόοδος που μπορεί να
επιτευχθεί σήμερα είναι εντυπωσια-
κή. Εκεί που πριν από χρόνια πολλοί
άνθρωποι δεν είχαν σημαντικές προ-
οπτικές αποκατάστασης, πλέον, με
την έγκαιρη παρέμβαση και τη σωστή
θεραπευτική προσέγγιση, μπορούν
μέσα σε λίγους μήνες να παρουσιάσουν
αξιοσημείωτη λειτουργική βελτίωση.

Είναι σημαντικό να υπάρχουν
ρεαλιστικές προσδοκίες από την
πλευρά των ασθενών;

Είναι ίσως το σημαντικότερο. Δεν
υπάρχουν θαύματα στην αποκατάστα-
ση. Υπάρχει σωστή επιστημονική δου-
λειά, συνεργασία και επιμονή. Η πορεία
κάθε ανθρώπου εξαρτάται από τη βα-
ρύτητα της βλάβης, το ιστορικό του, το
πόσο γρήγορα ξεκινά η αποκατάσταση,
αλλά και από τη δική του συμμετοχή.
Ο θεραπευτής μπορεί να δώσει τα κα-
τάλληλα ερεθίσματα, όμως η πρόοδος
είναι αποτέλεσμα κοινής προσπάθειας.
Όσο περισσότερο συμμετέχει ο ίδιος ο
ασθενής στη διαδικασία, τόσο καλύ-
τερα είναι συνήθως τα αποτελέσματα.

Ποιοι ασθενείς βλέπουν συνήθως
ταχύτερα αποτελέσματα μέσα στο
νερό;

Η απάντηση εξαρτάται από τη φύση
της πάθησης. Στα ορθοπαιδικά πε-
ριστατικά, όπως για παράδειγμα σε
έναν αθλητή μετά από χειρουργείο ή
τραυματισμό, η βελτίωση είναι συχνά
πιο γρήγορη, καθώς το ανθρώπινο
σώμα διαθέτει τους μηχανισμούς να
επουλωθεί σε σχετικά σύντομο χρονικό
διάστημα. Στα νευρολογικά περιστατι-
κά η διαδικασία είναι πιο σύνθετη και
απαιτεί μεγαλύτερη υπομονή. Παρ’
όλα αυτά, η πρόοδος που μπορεί να
επιτευχθεί σήμερα είναι εντυπωσια-
κή. Εκεί που πριν από χρόνια πολλοί
άνθρωποι δεν είχαν σημαντικές προ-
οπτικές αποκατάστασης, πλέον, με
την έγκαιρη παρέμβαση και τη σωστή
θεραπευτική προσέγγιση, μπορούν
μέσα σε λίγους μήνες να παρουσιάσουν
αξιοσημείωτη λειτουργική βελτίωση.

Ποια είναι τα πλεονεκτήματα που
προσφέρει το νερό σε σχέση με την
άσκηση εκτός πισίνας;

Το νερό δημιουργεί ένα μοναδικό θε-
ραπευτικό περιβάλλον. Η άνωση μειώ-
νει σημαντικά το βάρος που δέχονται οι
αρθρώσεις και επιτρέπει στον άνθρωπο
να κινηθεί με πολύ μεγαλύτερη ευκο-
λία. Κινήσεις που έξω από το νερό είναι
δύσκολες ή ακόμη και αδύνατες, μέσα
στην πισίνα μπορούν να πραγματοποιη-
θούν με μεγαλύτερη ασφάλεια. Αυτό
δίνει αυτοπεποίθηση στον ασθενή,
μειώνει τον φόβο της κίνησης και του
επιτρέπει να επανεκπαιδεύσει το σώμα
του με πιο φυσικό τρόπο.
Παράλληλα, η υδροθεραπεία δεν

Είναι ίσως το σημαντικότερο. Δεν
υπάρχουν θαύματα στην αποκατάστα-
ση. Υπάρχει σωστή επιστημονική δου-
λειά, συνεργασία και επιμονή. Η πορεία
κάθε ανθρώπου εξαρτάται από τη βα-
ρύτητα της βλάβης, το ιστορικό του, το
πόσο γρήγορα ξεκινά η αποκατάσταση,
αλλά και από τη δική του συμμετοχή.
Ο θεραπευτής μπορεί να δώσει τα κα-
τάλληλα ερεθίσματα, όμως η πρόοδος
είναι αποτέλεσμα κοινής προσπάθειας.
Όσο περισσότερο συμμετέχει ο ίδιος ο
ασθενής στη διαδικασία, τόσο καλύ-
τερα είναι συνήθως τα αποτελέσματα.

Ποια είναι τα πλεονεκτήματα που
προσφέρει το νερό σε σχέση με την
άσκηση εκτός πισίνας;

Το νερό δημιουργεί ένα μοναδικό θε-
ραπευτικό περιβάλλον. Η άνωση μειώ-
νει σημαντικά το βάρος που δέχονται οι
αρθρώσεις και επιτρέπει στον άνθρωπο
να κινηθεί με πολύ μεγαλύτερη ευκο-
λία. Κινήσεις που έξω από το νερό είναι
δύσκολες ή ακόμη και αδύνατες, μέσα
στην πισίνα μπορούν να πραγματοποιη-
θούν με μεγαλύτερη ασφάλεια. Αυτό
δίνει αυτοπεποίθηση στον ασθενή,
μειώνει τον φόβο της κίνησης και του
επιτρέπει να επανεκπαιδεύσει το σώμα
του με πιο φυσικό τρόπο.
Παράλληλα, η υδροθεραπεία δεν

Μέσα στο νερό οι ασθενείς μπορούν να κινηθούν πιο εύκολα, χωρίς την επιβάρυνση του σωματικού βάρους και με μεγαλύτερη ασφάλεια. Αυτή η αίσθηση ελευθερίας δεν βελτιώνει μόνο τη λειτουργικότητά τους, αλλά τους δίνει δύναμη, αυτοπεποίθηση και κίνητρο να συνεχίσουν την προσπάθεια για αποκατάσταση



προσφέρει μόνο σωματικά οφέλη. Προσφέρει
και μια σημαντική ψυχολογική ενίσχυση.
Όταν ένας άνθρωπος που δυσκολεύεται να
περπατήσει ή να κινηθεί νιώθει μέσα στο νερό
ότι μπορεί ξανά να κάνει κινήσεις που είχε
στερηθεί, αποκτά δύναμη, αισιοδοξία και μεγα-
λύτερη διάθεση να συνεχίσει την προσπάθεια.

Οι θεραπευτικές πισίνες διαφέρουν σημα-
ντικά από μια συνηθισμένη πισίνα;

Βεβαίως. Είναι πολύ σημαντικό να γίνει αυτή
η διάκριση. Η θεραπευτική πισίνα δεν έχει
ο σχεδιαστεί για κολύμβηση αναψυχής αλλά για
αποκατάσταση. Διαθέτει διαφορετικά επίπεδα
βάθους, ειδικά σκαλοπάτια, αντιολισθητικά
δάπεδα και όλες εκείνες τις προδιαγραφές που
επιτρέπουν στον θεραπευτή να προσομοιώνει
πραγματικές συνθήκες της καθημερινότητας.

Για παράδειγμα, ένας άνθρωπος που έχει
υποστεί εγκεφαλικό πρέπει να μάθει ξανά να
ανεβαίνει σκαλοπάτια, να μεταφέρει σωστά το
βάρος του σώματος και να επανεκπαιδεύσει
το πρότυπο της βάδισης. Αυτές οι δεξιότητες
δεν μπορούν να εξασκηθούν αποτελεσμα-
τικά σε μια κοινή πισίνα κολυμβητηρίου. Η
θεραπευτική πισίνα είναι σχεδιασμένη ακρι-
βώς για να εξυπηρετεί αυτούς τους στόχους.

Εκτός από τη βελτίωση της κινητικότητας,
υπάρχουν και άλλα οφέλη;

Φυσικά. Η υδροθεραπεία προσφέρει σημα-
ντικά δευτερογενή οφέλη. Ένας άνθρωπος με
κάκωση νωτιαίου μυελού, για παράδειγμα,
μπορεί μέσα στο νερό να πραγματοποιήσει ορ-
θοστάση, κάτι που συμβάλλει σημαντικά στη
διατήρηση της οστικής πυκνότητας. Παράλλη-
λα, η άσκηση στο νερό βοηθά στη διατήρηση της
καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, η οποία είναι
ιδιαίτερα σημαντική για ανθρώπους με περιο-
ρισμένη κινητικότητα. Όσο πιο ολοκληρωμένη
είναι η αποκατάσταση, τόσο καλύτερη μπορεί να
είναι συνολικά η ποιότητα ζωής του ασθενούς.

Πόσο σημαντικό είναι να προσαρμόζε-
ται η θεραπεία στις ιδιαιτερότητες κάθε
πάθησης;

Είναι απολύτως απαραίτητο. Δεν αντιμετω-
πίζουμε όλους τους ασθενείς με τον ίδιο τρόπο,
γιατί κάθε πάθηση έχει τις δικές της ιδιαιτερό-
τητες. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η
σκληρόνωση κατά πλάκας. Σε αυτή την περίπτω-
ση γνωρίζουμε ότι η υψηλή θερμοκρασία και η
υπερβολική κόπωση μπορούν να επιβαρύνουν
τον ασθενή.
Γι’ αυτό προσαρμόζουμε τόσο τη θερμοκρασία
του νερού όσο και τη διάρκεια της συνεδρίας.
Τους καλοκαιρινούς μήνες, για παράδειγμα,
μειώνουμε ελαφρώς τη θερμοκρασία ώστε το
περιβάλλον να είναι πιο ευχάριστο αλλά κυρίως
πιο ασφαλές για τον θεραπευόμενο. Αντίστοιχα,
μπορεί ένας ασθενής με σκληρόνωση να παρα-
μείνει στην πισίνα περίπου 25 με 30 λεπτά, ενώ
σε κάποιον άλλον που ακολουθεί διαφορετικό
πρόγραμμα αποκατάστασης η διάρκεια να είναι
μεγαλύτερη. Η εξατομίκευση είναι η βάση της
θεραπείας.

Η υδροθεραπεία απευθύνεται μόνο σε αν-
θρώπους που έχουν πιθανότερες πλήρους
αποκατάστασης;

Όχι. Είναι μια πολύ συνηθισμένη παρανόηση.
Υδροθεραπεία μπορούν να κάνουν και άνθρωποι
με μόνιμες κινητικές αναπηρίες. Ακόμη κι αν
μια βλάβη δεν μπορεί να αποκατασταθεί πλή-
ρως, μπορούμε να βελτιώσουμε σημαντικά τη
λειτουργικότητα, τη φυσική κατάσταση και την
ποιότητα ζωής. Η άσκηση μέσα στο νερό βοηθά
στη διατήρηση της μυϊκής δύναμης, της καρδι-
οαναπνευστικής αντοχής και της κινητικότητας,
ενώ ταυτόχρονα μειώνει τον κίνδυνο επιπλοκών
που σχετίζονται με την ακινησία. Για πολλούς
ανθρώπους αποτελεί την ασφαλέστερη μορφή
άσκησης που μπορούν να πραγματοποιήσουν.

Στις Δομές Υγείας Animus διαθέτετε
εξειδικευμένο εξοπλισμό. Πόσο σημαντικός
είναι για την επιτυχία της θεραπείας;

Είναι καθοριστικός, γιατί χωρίς προβασιμό-
τητα δεν μπορεί να υπάρξει θεραπεία. Το πρώτο
μας μέλημα είναι να μπορεί κάθε άνθρωπος,
ανεξάρτητα από τον βαθμό κινητικότητάς του, να
εισέλθει με ασφάλεια στην πισίνα. Για τον λόγο
αυτό διαθέτουμε ειδικά ανυψωτικά συστήματα
και γερανάκια μεταφοράς, ώστε ακόμη και οι
ασθενείς με σοβαρές κινητικές δυσκολίες να
έχουν εύκολη και ασφαλή πρόσβαση. Παράλ-
ληλα, χρησιμοποιούμε εξειδικευμένα βοηθήματα
επίπλευσης, εξοπλισμό αντιστάσεων και πολλά
ακόμη θεραπευτικά μέσα που μας επιτρέπουν
να προσαρμόζουμε την άσκηση στις ανάγκες
κάθε ασθενούς.

Έπειτα από τόσα χρόνια στον χώρο της
αποκατάστασης, ποια είναι η μεγαλύτερη
ανταμοιβή για εσάς;

Δεν υπάρχει μεγαλύτερη ανταμοιβή από το
να βλέπεις έναν άνθρωπο να προοδεύει. Να τον
βλέπεις να χαμογελά ξανά, να κάνει πράγματα
που πριν από λίγες εβδομάδες ή λίγους μήνες
πίστευε ότι δεν θα μπορούσε ποτέ να κάνει. Αυτές
οι στιγμές δεν περιγράφονται εύκολα με λόγια.
Είναι ο λόγος που αγαπάμε αυτό που κάνουμε. Η
εξέλιξη του ασθενούς, όσο μικρή κι αν φαίνεται,
για εκείνον μπορεί να σημαίνει μια τεράστια
αλλαγή στη ζωή του.

Θα λέγατε ότι η υδροθεραπεία από μόνη
της αρκεί για την αποκατάσταση;

Σε καμία περίπτωση. Η αποκατάσταση είναι
μια ομαδική διαδικασία. Η υδροθεραπεία είναι
ένα εξαιρετικό σημαντικό εργαλείο, αλλά λει-
τουργεί συμπληρωματικά με τη φυσικοθερα-
πεία, την εργοθεραπεία και όλες τις υπόλοιπες
θεραπευτικές παρεμβάσεις που χρειάζεται
κάθε ασθενής. Δεν υπάρχει μία θεραπεία που
να αρκεί από μόνη της. Το σωστό αποτέλεσμα
προκύπτει όταν όλες οι ειδικότητες συνεργά-
ζονται με κοινό στόχο την καλύτερη δυνατή
αποκατάσταση.

Τι θα συμβουλευάτε κάποιον που θε-
ωρεί ότι η αποκατάσταση αφορά μόνο
τους άλλους;

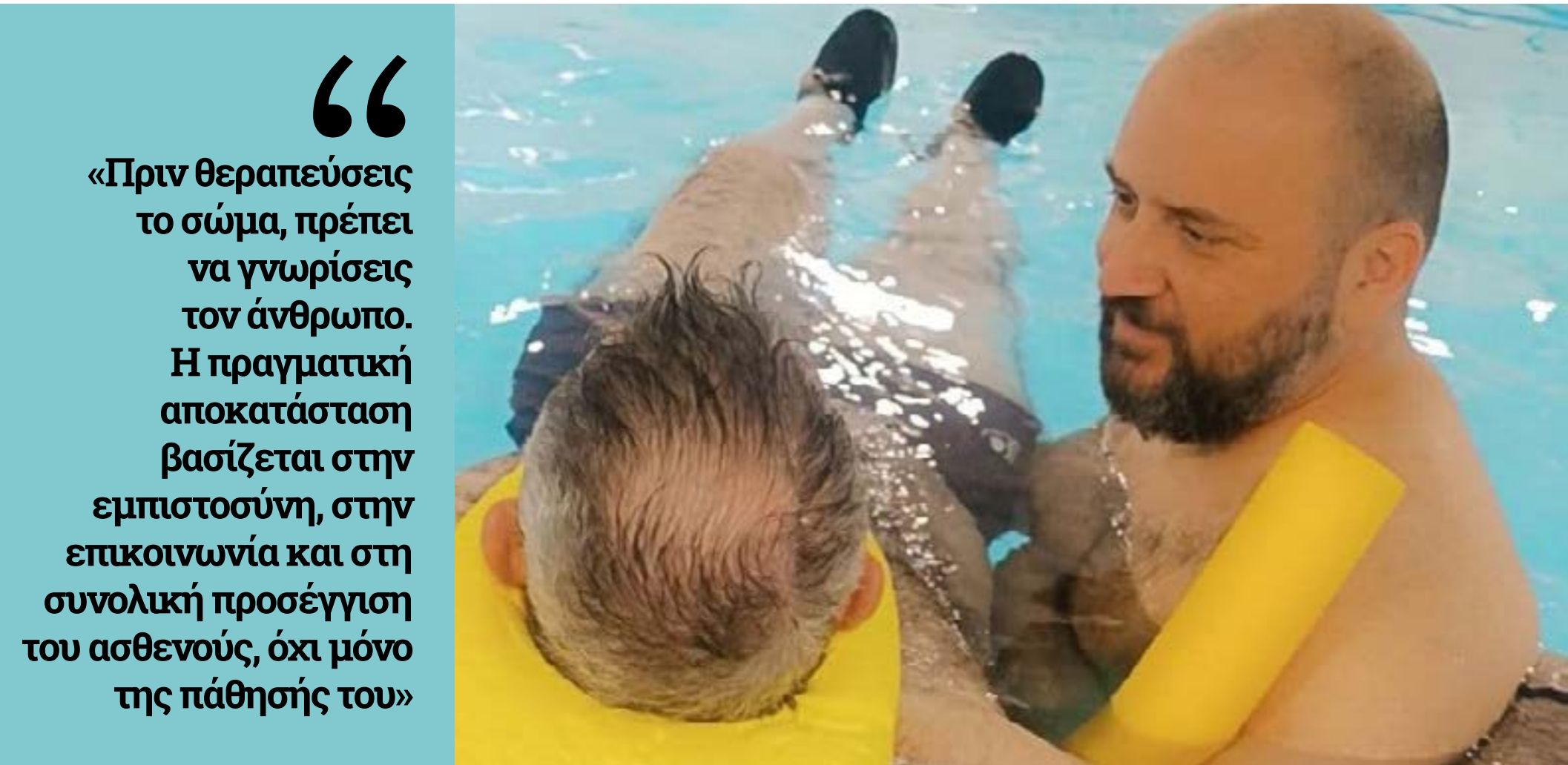
Οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουμε ότι
τα προβλήματα υγείας συμβαίνουν πάντα
κάπου αλλού. Η πραγματικότητα όμως είναι
διαφορετική. Όταν βρεθεί κανείς σε έναν
χώρο αποκατάστασης, βλέπει ανθρώπους που
δίνουν καθημερινά έναν σπουδαίο αγώνα
με αξιοπρέπεια και δύναμη ψυχής. Αυτή η
εικόνα σε κάνει να επαναπροσδιορίζεις πολλά
πράγματα. Καταλαβαίνεις ότι πολλές φορές
παραπονιόμαστε για μικρές δυσκολίες, ενώ
υπάρχουν άνθρωποι που παλεύουν καθημερι-
νά για να κάνουν ένα βήμα ή να σκώσουν το
χέρι τους. Αυτή η εμπειρία σε κάνει καλύτερο
άνθρωπο και σε βοηθά να εκτιμήσεις περισ-
σότερο όσα θεωρούμε αυτονόητα.

Τελικά, αν έπρεπε να περιγράψετε την
υδροθεραπεία με μία μόνο φράση, ποια
θα ήταν;

Θα έλεγα ότι είναι ένα πολύτιμο εργαλείο
στα χέρια της ομάδας αποκατάστασης. Δεν
κάνει θαύματα, αλλά όταν εφαρμόζεται σω-
στά, με επιστημονική γνώση, εμπειρία και
εξατομικευμένη προσέγγιση, μπορεί να αλ-
λάξει ουσιαστικά την καθημερινότητα ενός
ανθρώπου. Μπορεί να του δώσει μεγαλύτερη
ανεξαρτησία, περισσότερη αυτοπεποίθηση
και, πάνω απ’ όλα, να του χαρίσει ξανά την
αίσθηση της ελευθερίας της κίνησης. Και αυτό,
για έναν άνθρωπο που έχει δοκιμαστεί από μια
σοβαρή περίπτετα υγείας, είναι ανεκτίμητο.



«Η υδροθεραπεία δεν είναι μια θεραπεία μόνο για όσους έχουν σοβαρά προβλήματα. Μπορεί να ωφελήσει κάθε άνθρωπο που θέλει να βελτιώσει την κινητικότητα, να μειώσει τον πόνο και να διατηρήσει μια καλύτερη ποιότητα ζωής»



ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΝΑΚΗΣ

«Το νερό δεν θεραπεύει μόνο το σώμα· δίνει ξανά ελπίδα και ποιότητα ζωής στον άνθρωπο»

Ο υδροθεραπευτής και μέλος της επιστημονικής ομάδας των Δομών Υγείας Animus μιλά στην εφημερίδα μας για τη δύναμη της υδροθεραπείας, τη σύγχρονη αποκατάσταση, τις ανθρώπινες ιστορίες που τον σημάδεψαν και τη φιλοσοφία που τοποθετεί τον άνθρωπο στο επίκεντρο κάθε θεραπευτικής παρέμβασης



Η υδροθεραπεία αποτελεί σήμερα μία από τις πιο αποτελεσματικές και σύγχρονες μεθόδους αποκατάστασης, προσφέροντας λύσεις σε ανθρώπους κάθε ηλικίας που αντιμετωπίζουν κινητικά, νευρολογικά ή μυοσκελετικά προβλήματα. Πέρα όμως από την επιστημονική της αξία, αποτελεί και μια θεραπευτική εμπειρία που συνδυάζει την ασφάλεια, την κίνηση και την ψυχολογική ενδυνάμωση. Ο υδροθεραπευτής Γιώργος Μανάκης, με πολυετή εμπειρία στον χώρο της αποκα-

τάστασης και μέλος της επιστημονικής ομάδας των Δομών Υγείας Animus, εξηγεί στην εφημερίδα μας γιατί το νερό μπορεί να μετατραπεί σε έναν πολύτιμο σύμμαχο για τον άνθρωπο, πώς προσαρμόζεται η θεραπεία στις ανάγκες κάθε ασθενούς και γιατί η πραγματική αποκατάσταση ξεκινά από την εμπιστοσύνη και τη σχέση θεραπευτή-ασθενή.

Συνέντευξη στην **Εννη Λεβέντη**

Κύριε Μανάκη, τα τελευταία χρόνια η υδροθεραπεία αποκτά ολοένα και μεγαλύτερη αναγνώριση. Γιατί θεωρείτε ότι αποτελεί τόσο σημαντικό εργαλείο στην αποκατάσταση;
Η απάντηση βρίσκεται στο ίδιο το νερό. Το νερό είναι ένα φυσικό περιβάλλον που προσφέρει μοναδικές ιδιότητες, οι οποίες δεν μπορούν να αναπαραχθούν εκτός πισίνας. Η άνωση μειώνει σημαντικά το βάρος του σώματος, η αντίσταση βοηθά στη σωστή μυϊκή ενδυνάμωση χωρίς επιβαρύνσεις, ενώ η θερμοκρασία του ζεστού νερού χα-

λαρώνει τους μυς και περιορίζει τον πόνο. Όλα αυτά δημιουργούν ένα ασφαλές περιβάλλον μέσα στο οποίο ένας άνθρωπος μπορεί να κινηθεί με πολύ μεγαλύτερη άνεση από ό,τι στην ξηρά. Συχνά καταφέρνει να πραγματοποιήσει κινήσεις που εκτός νερού θα ήταν αδύνατες ή εξαιρετικά δύσκολες. Η υδροθεραπεία δεν απευθύνεται μόνο σε ασθενείς με σοβαρές παθήσεις. Αφορά κάθε άνθρωπο που χρειάζεται να βελτιώσει τη λειτουργικότητά του, να μειώσει τον πόνο ή να αποκτήσει καλύτερη ποιότητα ζωής.

Πολλοί θεωρούν ότι η υδροθεραπεία αφορά αποκλειστικά ηλικιωμένους ή άτομα με σοβαρές αναπηρίες. Είναι έτσι;
Είναι ένας από τους μεγαλύτερους μύθους που υπάρχουν γύρω από την υδροθεραπεία. Βεβαίως εξυπηρετεί ηλικιωμένους, ανθρώπους με νευρολογικές παθήσεις και παιδιά που αντιμετωπίζουν αναπτυξιακές δυσκολίες. Όμως δεν περιορίζεται εκεί. Στην πραγματικότητα, μπορεί να βοηθήσει οποιονδήποτε παρουσιάζει μυοσκελετικούς πόνους, προβλήματα στη μέση, στα γόνα-

τα, στους ώμους ή σε άλλες αρθρώσεις. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, η πολύωρη καθιστική εργασία και οι καθημερινές καταπονήσεις επιβαρύνουν το σώμα όλων μας. Το σώμα είναι το σημαντικότερο εργαλείο που διαθέτουμε. Το χρησιμοποιούμε καθημερινά για να εργαζόμαστε, να κινούμαστε και να ανταποκρινόμαστε στις υποχρεώσεις μας. Είναι φυσικό λοιπόν να εμφανίζονται φθορές. Μέσα από την υδροθεραπεία μπορούμε να αντιμετωπίσουμε αυτές τις ενοχλήσεις προτού εξελιχθούν σε σοβαρότερα προβλήματα.

Ποιος μπορεί να παραπεμφθεί για υδροθεραπεία; Υπάρχει συνεργασία με τους γιατρούς;
Βεβαίως υπάρχει και μάλιστα τα τελευταία χρόνια είναι ακόμη πιο στενή. Δεχόμαστε παραπομπικά από πολλές ιατρικές ειδικότητες και διαπιστώνουμε ότι όλο και περισσότεροι γιατροί αναγνωρίζουν την αξία της υδροθεραπείας ως αναπόσπαστο κομμάτι της αποκατάστασης. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί μια εκπαιδευτικός που επισκέφθηκε πρόσφατα τη δομή μας. Αντιμετώπιζε προβλήματα στη



«Η θεραπεία πρέπει να προσαρμόζεται στον κάθε άνθρωπο ξεχωριστά. Δεν εφαρμόζουμε το ίδιο πρόγραμμα σε όλους· σχεδιάζουμε κάθε συνεδρία σύμφωνα με τις ανάγκες, τις δυνατότητες και την καθημερινότητά του»

σπονδυλική στήλη και στα γόνατα. Ο γιατρός της δεν της συνέστησε απλώς ξεκούραση, αλλά στοχευμένη άσκηση μέσα στο νερό, γιατί γνώριζε ότι μόνο έτσι θα μπορούσε να παραμείνει λειτουργική και ενεργή στην εργασία της. Αυτό είναι και το σημαντικότερο: να βρίσκουμε τρόπους ώστε ο άνθρωπος να συνεχίσει να ζει φυσιολογικά, χωρίς να εγκαταλείπει τις δραστηριότητές του εξαιτίας του πόνου.

Οι εγκαταστάσεις παίζουν σημαντικό ρόλο στην επιτυχία της θεραπείας;
Αναμφίβολα. Δεν αρκεί να υπάρχει μία πισίνα. Χρειάζεται να είναι σχεδιασμένη αποκλειστικά για θεραπευτική χρήση και να διαθέτει τον κατάλληλο εξοπλισμό. Στις Δομές Υγείας Άνιμος έχουμε δημιουργήσει ένα πλήρως προσβάσιμο περιβάλλον. Διαθέτουμε σύγχρονα συστήματα ανύψωσης, εξειδικευμένο εξοπλισμό και όλες τις απαραίτητες υποδομές ώστε ακόμη και άνθρωποι με σοβαρές κινητικές δυσκολίες να μπορούν να μπουν με ασφάλεια στο νερό. Αυτό μας επιτρέπει να προσφέρουμε θεραπεία σε ασθενείς που διαφορετικά θα ήταν αδύνατο να συμμετάσχουν σε πρόγραμμα άσκησης. Για πολλούς από αυτούς, η πισίνα είναι ο μοναδικός χώρος όπου μπορούν να κινηθούν σχεδόν ελεύθερα.

Πόσο διαρκεί μία συνεδρία υδροθεραπείας; Υπάρχει συγκεκριμένο πρωτόκολλο;
Δεν υπάρχει μία απάντηση που να ταιριάζει σε όλους. Κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός και κάθε πάθηση έχει τις δικές της ιδιαιτερότητες. Υπάρχουν ασθενείς που ξεκινούν με είκοσι λεπτά θεραπείας, άλλοι με τριάντα και άλλοι μπορούν να φτάσουν στα σαράντα πέντε λεπτά. Η διάρκεια εξαρτάται από τη γενική κατάσταση του οργανισμού, την αντοχή, την ηλικία, αλλά και εξωτερικούς παράγοντες, όπως η θερμοκρασία του περιβάλλοντος. Το σημαντικό δεν είναι να κουράσουμε τον ασθενή, αλλά να πετύχουμε το καλύτερο θεραπευτικό αποτέλεσμα. Για τον λόγο αυτό προσαρμόζουμε κάθε συνεδρία στις πραγματικές ανάγκες του κάθε ανθρώπου. Δεν εφαρμόζουμε ένα γενικό πρόγραμμα για όλους· δημιουργούμε ένα εξατομικευμένο θεραπευτικό πλάνο.

Από την πολυετή εμπειρία σας, υπάρχει κάποιο περιστατικό που σας έχει σημάδεψει και σας θυμίζει καθημερινά γιατί επιλέξατε αυτό το επάγγελμα;

Υπάρχουν πολλές ιστορίες που κουβαλώ μέσα μου. Η αποκατάσταση είναι ένας χώρος γεμάτος συγκινήσεις, γιατί βλέπεις ανθρώπους να δίνουν καθημερινά έναν δύσκολο αγώνα. Ωστόσο, υπάρχει ένα περιστατικό που δεν θα ξεχάσω ποτέ. Ήταν μια νέα γυναίκα με πολύ σοβαρή νευρολογική πάθηση. Είχε παραμείνει για περίπου δύο χρόνια καθηλωμένη στο κρεβάτι, χωρίς να μπορεί να κινηθεί και με σοβαρή αρασία. Οι πιθανότητες που της έδιναν ήταν ελάχιστες. Ξεκίνησαμε μαζί ένα μακρύ ταξίδι αποκατάστασης μέσα στο νερό, χωρίς να υποσχόμαστε θαύματα, αλλά με πίστη στη διαδικασία και καθημερινή προσπάθεια. Ύστερα από δύο περίπου χρόνια συστηματικής θεραπείας συνέβη κάτι που συγκλόνισε όλους μας. Η γυναίκα αυτή κατάφερε να περπατήσει. Η μεγαλύτερη συγκίνηση όμως δεν ήταν μόνο η δική της πρόοδος. Ήταν όταν είδα τα



μικρά παιδιά της να τρέχουν στην αγκαλιά της και να τη βλέπουν ξανά όρθια. Εκείνη τη στιγμή κατάλαβα ότι δεν αποκαθιστούσαμε μόνο έναν άνθρωπο. Επαναφέραμε μια μητέρα στην οικογένειά της, δώσαμε ξανά χαμόγελο σε δύο παιδιά και ελπίζα σε ολόκληρο το οικογενειακό τους περιβάλλον. Αυτές οι στιγμές δεν ξεχνιούνται ποτέ. Είναι η μεγαλύτερη ανταμοιβή για κάθε θεραπευτή και σου θυμίζουν γιατί αξίζει να δίνεις καθημερινά τον καλύτερό σου εαυτό.

Πόσο σημαντική είναι η σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα στον θεραπευτή και τον ασθενή;

Θα έλεγα ότι είναι ίσως το σημαντικότερο στοιχείο της θεραπείας. Η υδροθεραπεία δεν είναι απλώς ένα πρόγραμμα ασκήσεων μέσα σε μια πισίνα. Δεν αρκεί να ζητήσεις από έναν άνθρωπο να κουνήσει τα χέρια ή τα πόδια του. Πρέπει πρώτα να γνωρίσεις τον ίδιο τον άνθρωπο. Ο ασθενής έρχεται σε εμάς κουβαλώντας όχι μόνο τον πόνο του σώματός του, αλλά και όσα βιώνει στην προσωπική του ζωή. Μπορεί να έχει άγχος, φόβο, απογοήτευση ή να περνά μια δύσκολη οικογενειακή κατάσταση. Αν δεν κατανοήσεις όλα αυτά, δεν μπορείς να σχεδιάσεις πραγματικά αποτελεσματική θεραπεία. Γι' αυτό αφιερώνουμε χρόνο στην επικοινωνία. Συζητάμε, ακούμε, παρατηρούμε. Μέσα από αυτή τη σχέση εμπιστοσύνης ο άνθρωπος

αισθάνεται ασφαλής και αρχίζει να συνεργάζεται ουσιαστικά. Πολύ συχνά, ενώ μιλάμε, ο ασθενής εκτελεί ασκήσεις σχεδόν χωρίς να το αντιλαμβάνεται. Και κάποια στιγμή συνειδητοποιεί ότι μπορεί να κάνει κινήσεις που λίγες εβδομάδες πριν θεωρούσε αδύνατες. Εκεί βρίσκεται η ουσία της αποκατάστασης. Δεν είναι μόνο η μυϊκή ενδυνάμωση ή η βελτίωση της κίνησης. Είναι η επιστροφή της αυτοπεποίθησης και της πίστης στις δυνατότητες του ίδιου του ανθρώπου.

Ποιο είναι το μήνυμα που θα θέλατε να στείλετε στους ανθρώπους που ίσως διστάζουν να δοκιμάσουν την υδροθεραπεία;

Θα ήθελα να τους πω να μην περιμένουν να επιδεινωθεί ένα πρόβλημα για να αναζητήσουν βοήθεια. Η πρόληψη είναι πάντοτε πιο αποτελεσματική από τη θεραπεία και η σωστή καθοδήγηση μπορεί να αλλάξει ουσιαστικά την καθημερινότητα ενός ανθρώπου. Η υδροθεραπεία δεν είναι πολυτέλεια ούτε απευθύνεται μόνο σε λίγους. Είναι μια επιστημονικά τεκμηριωμένη θεραπευτική μέθοδος που μπορεί να προσφέρει ανακούφιση, καλύτερη κινητικότητα, μεγαλύτερη ανεξαρτησία και, κυρίως, καλύτερη ποιότητα ζωής. Θα ήθελα επίσης να τονίσω ότι η αποκατάσταση δεν είναι ποτέ έργο ενός μόνο ανθρώπου. Είναι αποτέλεσμα συνεργασίας ολόκληρης της επιστημονικής ομάδας. Ο



φυσίατρος, ο φυσικοθεραπευτής, ο υδροθεραπευτής, οι υπόλοιποι επαγγελματίες υγείας, αλλά και η οικογένεια του ασθενούς λειτουργούν ως μία ομάδα με κοινό στόχο. Πάνω απ' όλα, όμως, πρέπει να βλέπουμε τον άνθρωπο και όχι μόνο την πάθησή του. Όταν ο ασθενής νιώθει ότι τον καταλαβαίνουν, τον σεβονται και τον στηρίζουν, τότε η θεραπεία αποκτά πραγματικό νόημα. Αυτό είναι το μήνυμα που προσπαθώ να υπηρετώ κάθε μέρα της επαγγελματικής μου πορείας και αυτή είναι η φιλοσοφία που εφαρμόζουμε στις Δομές Υγείας Animus, πρώτα ο άνθρωπος και μετά η θεραπεία.

Η συζήτηση με τον Γιώργο Μανάκη ανέδειξε ότι η αποκατάσταση δεν περιορίζεται σε τεχνικές και θεραπευτικά πρωτόκολλα. Αποτελεί μια διαρκή διαδικασία που απαιτεί επιστημονική γνώση, υπομονή, συνεργασία και, πάνω απ' όλα, σεβασμό απέναντι στον άνθρωπο που καλείται να ξαναβρεί τη δύναμη και την αυτονομία του. Η υδροθεραπεία, αξιοποιώντας τις μοναδικές ιδιότητες του νερού, έχει εξελιχθεί σε ένα πολύτιμο εργαλείο της σύγχρονης αποκατάστασης, προσφέροντας ουσιαστικές δυνατότητες σε ανθρώπους κάθε ηλικίας και με διαφορετικές ανάγκες. Οστόσο, όπως επιστημονικά ο ίδιος, η πραγματική επιτυχία δεν μετριέται μόνο με την αποκατάσταση μιας κίνησης ή τη μείωση του πόνου, αλλά με την επιστροφή του ανθρώπου στην καθημερινότητά του και στις δραστηριότητες που δίνουν νόημα στη ζωή του.

Με συνέπεια, εμπειρία και αφοσίωση, ο Γιώργος Μανάκης συνεχίζει να υπηρετεί έναν απαιτητικό αλλά βαθιά ανθρώπινο χώρο, αποδεικνύοντας ότι πίσω από κάθε θεραπευτική πράξη βρίσκεται μια σχέση εμπιστοσύνης και μια κοινή προσπάθεια για ένα καλύτερο αύριο. Και ίσως αυτό να είναι το σημαντικότερο μήνυμά της συνέντευξης: όταν η επιστήμη συναντά την ανθρώπινη, η αποκατάσταση αποκτά πραγματικό περιεχόμενο και η ελπίδα μετατρέπεται σε προοπτική.



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 απολαμβάνει. Είναι **ΔΩΡΕΑΝ!**

Κάλεσε μας να σε ενημερώσουμε

ΚΔΗΦ ANIMUS οι άνθρωποι με αναπηρίες είναι ενεργοί πολίτες ζήσε στην πόλη σου απόλαυσε τη ζωή.

ΔΩΡΕΑΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ



ΔΩΡΕΑΝ ΜΕΤΑΦΟΡΑ

ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΙΣΜΕΝΟΥΣ & ΑΝΑΣΦΑΛΙΣΤΟΥΣ ΜΕ ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ 67% ΑΝΩ

Το **Κέντρο Διημέρευσης Ημερήσιας Φροντίδας ατόμων με αναπηρία ANIMUS**, αποτελεί το πρώτο ΚΔΗΦ που παρέχει διημέρευση καθώς και όλο το πρόγραμμα πράξεων θεραπείας που έχουν ανάγκη οι άνθρωποι με αναπηρία: δράσεις κοινωνικοποίησης, εκπαιδευτικές δραστηριότητες, δημιουργική απασχόληση, ψυχαγωγία, ιατρική παρακολούθηση. Η συμμετοχή στις δράσεις και η μεταφορά από και προς το σπίτι σου είναι **ΔΩΡΕΑΝ**.

ΣΤΟΧΟΙ

- Παροχή θεραπευτικών υπηρεσιών σε ανθρώπους με αναπηρία, κινητική ή νοητική υστέρηση ή με νευροαναπτυξιακές διαταραχές (Δ.Α.Φ).
- Δημιουργική αξιοποίηση κάθε ημέρας.
- Κοινωνικοποίηση με ενδιαφέρουσες δράσεις εξωστρέφειας.
- Στήριξη των οικογενειών ώστε να αντιμετωπιστούν καταστάσεις κοινωνικού αποκλεισμού και να αποφευχθεί η χρήση ιδρυματικής φροντίδας.
- Βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με αναπηρία και των οικογενειών τους.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΚΔΗΦ ANIMUS

- Αίτηση εγγραφής
- Γνωμάτευση Πιστοποίησης Αναπηρίας σε ισχύ από ΚΕΠΑ, ΑΣΥΕ, ΑΝΥΕ

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν άνθρωποι με ποσοστό αναπηρίας 67% και πάνω, άνω των 3 ετών και αντιμετωπίζουν κινητική αναπηρία, νοητική υστέρηση, νευροαναπτυξιακής διαταραχής (Δ.Α.Φ) (Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος)

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

- Επιστημονικός Διευθυντής Ιατρός
- Κοινωνικός Λειτουργός
- Ψυχολόγος
- Εργοθεραπευτής
- Φυσιοθεραπευτής
- Λογοθεραπευτής
- Νοσηλεύτής
- 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
- Υποστηρικτικές 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 AEL FC Arena
- 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

Ένα από τα σημαντικότερα οφέλη της γιόγκα είναι η σταδιακή αποκατάσταση της κινητικότητας των αρθρώσεων και της ελαστικότητας των μυών. Μέσα από τον συνδυασμό αναπνοής, συγκέντρωσης και διαλογισμού, βοηθά στη μείωση του στρες και ενισχύει την ψυχική ανθεκτικότητα



Η γιόγκα στην αποκατάσταση τραυματισμών

Αποτελεί συμπληρωματική θεραπευτική παρέμβαση

Οι τραυματισμοί αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής πολλών ανθρώπων, είτε πρόκειται για αθλητές υψηλού επιπέδου, είτε για ερασιτέχνες αθλούμενους, είτε για άτομα που τραυματίστηκαν κατά τη διάρκεια της καθημερινότητάς τους. Η διαδικασία της αποκατάστασης απαιτεί χρόνο, υπομονή και σωστή καθοδήγηση, καθώς στόχος δεν είναι μόνο η επώλωση του τραυματισμένου ιστού, αλλά και η πλήρης επαναφορά της λειτουργικότητας του σώματος. Τα τελευταία χρόνια, η γιόγκα έχει αναδειχθεί ως ένα πολύτιμο συμπληρωματικό μέσο αποκατάστασης, κερδίζοντας την εμπιστοσύνη επαγγελματιών υγείας και θεραπειών σε ολόκληρο τον κόσμο.

Η γιόγκα είναι μια πρακτική με ιστορία χιλιάδων ετών, η οποία συνδυάζει σωματικές στάσεις (asanas), τεχνικές αναπνοής (pranayama) και ασκήσεις συγκέντρωσης και χαλάρωσης. Αν και πολλοί τη συνδέουν αποκλειστικά με την ευεξία ή τη διαχείριση του άγχους, σύγχρονες επιστημονικές μελέτες δείχνουν ότι μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στην αποκατάσταση μυοσκελετικών τραυματισμών, όταν ενσωματώνεται σωστά σε ένα εξατομικευμένο θεραπευτικό πρόγραμμα. Ένα από τα σημαντικότερα οφέλη της γιόγκα είναι η σταδιακή αποκατάσταση της κινητικότητας των αρθρώσεων και της ελαστικότητας των μυών. Μετά από έναν τραυματισμό ή μια περίοδο ακινησίας, το σώμα συχνά εμφανίζει δυσκαμψία, περιορισμό του εύρους κίνησης και μειωμένη λειτουργικότητα. Οι ήπιες και ελεγχόμενες διατάξεις της γιόγκα βοηθούν στη σταδιακή επαναφορά της φυσιολογικής κίνησης, χωρίς απότομες επιβαρύνσεις που θα

πορούσαν να προκαλέσουν νέο τραυματισμό. Παράλληλα, η γιόγκα συμβάλλει στην ενδυνάμωση των μυών που στηρίζουν τις αρθρώσεις. Σε αντίθεση με άλλες μορφές άσκησης που απαιτούν μεγάλα φορτία ή έντονες επαναλήψεις, οι περισσότερες στάσεις αξιοποιούν το βάρος του ίδιου του σώματος, ενεργοποιώντας τόσο τους επιφανειακούς όσο και τους βαθύτερους σταθεροποιητικούς μύες. Η ενδυνάμωση αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική σε τραυματισμούς του γόνατος, του ώμου, της ποδοκνημικής και της σπονδυλικής στήλης, όπου η σταθερότητα αποτελεί βασική προϋπόθεση για την ασφαλή επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες.

Ιδιαίτερη σημασία έχει και η βελτίωση της ισορροπίας και της ιδιοδεκτικότητας, δηλαδή της ικανότητας του σώματος να αντιλαμβάνεται τη θέση και την κίνησή του στον χώρο. Μετά από έναν τραυματισμό, οι μηχανισμοί αυτοί συχνά αποδυναμώνονται, γεγονός που αυξάνει τον κίνδυνο υποτροπής. Μέσα από στάσεις που απαιτούν σταθερότητα και έλεγχο, η γιόγκα εκπαιδεύει ξανά το νευρομυϊκό σύστημα, βελτιώνοντας τον συντονισμό και την ασφάλεια των κινήσεων.

Εξίσου σημαντικός είναι ο ρόλος της γιόγκα στη διαχείριση του χρόνιου πόνου. Πολλοί άνθρωποι, ακόμη και μετά την ολοκλήρωση της βασικής θεραπείας, συνεχίζουν να αντιμετωπίζουν ενοχλήσεις που περιορίζουν την καθημερινότητά τους. Η ήπια κινητοποίηση των αρθρώσεων, η σωστή στάση του σώματος και οι τεχνικές ελεγχόμενης αναπνοής συμβάλλουν στη μείωση της μυϊκής έντασης και στη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος, γεγονός που μπορεί να περιορίσει τον πόνο και να ενισχύσει την αίσθηση ευεξίας.

Η ψυχολογική διάσταση της αποκατά-

στασης δεν πρέπει να υποτιμάται. Ένας τραυματισμός συνοδεύεται συχνά από άγχος, απογοήτευση και φόβο ότι το σώμα δεν θα επανέλθει ποτέ στην προηγούμενη κατάσταση.

Οι αθλητές, ιδιαίτερα, βιώνουν έντονη ψυχολογική πίεση λόγω της αποχής από τις προπονήσεις και τους αγώνες. Η γιόγκα, μέσα από τον συνδυασμό αναπνοής, συγκέντρωσης και διαλογισμού, βοηθά στη μείωση του στρες και ενισχύει την ψυχική ανθεκτικότητα. Παράλληλα, καλλιεργεί την υπομονή και την επίγνωση του σώματος, στοιχεία που συμβάλλουν στη σωστή τήρηση του θεραπευτικού προγράμματος.

Δεν είναι τυχαίο ότι ολοένα και περισσότερες αθλητικές ομάδες ενσωματώνουν τη γιόγκα στο πρόγραμμα προπόνησης και αποκατάστασης των αθλητών τους. Σε αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το τένις και ο στίβος, χρησιμοποιείται τόσο για την πρόληψη όσο και για την αντιμετώπιση τραυματισμών, καθώς βελτιώνει την ευλυγισία, τη μυϊκή ισορροπία και τον έλεγχο των κινήσεων. Παράλληλα, αποτελεί χρήσιμο εργαλείο και για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας που αναρρώνουν από επεμβάσεις ή μυοσκελετικές παθήσεις, καθώς προσαρμόζεται εύκολα στις δυνατότητες κάθε ασκούμενου.

Βέβαια, η γιόγκα δεν αποτελεί θεραπεία από μόνη της ούτε μπορεί να αντικαταστήσει την ιατρική ή φυσικοθεραπευτική παρέμβαση. Κάθε τραυματισμός έχει διαφορετικά χαρακτηριστικά και απαιτεί εξατομικευμένη αντιμετώπιση. Η επιλογή των ασκήσεων πρέπει να γίνεται σε συνεργασία με τον θεράποντα ιατρό ή τον φυσικοθεραπευτή και να καθορίζεται από πιστοποιημένο εκπαιδευτή γιόγκα με γνώση της θεραπευτικής άσκησης. Ορισμένες στάσεις μπορεί να είναι ακατάλληλες

Η ουσιαστική φροντίδα δεν περιορίζεται στις θεραπευτικές πράξεις, αλλά αγκαλιάζει κάθε δραστηριότητα που ενισχυει την κοινωνική ένταξη και την ανθρώπινη επαφή

Οι δράσεις κοινωνικοποίησης και συμπερίληψης προσφέρουν πολύ περισσότερα από στιγμές ψυχαγωγίας, συμβάλλοντας ουσιαστικά στη βελτίωση της ψυχικής υγείας και της ποιότητας ζωής των ασθενών



Από την κρέπα στη μεγάλη οθόνη

Όταν η αποκατάσταση «γεύεται» τη χαρά της συμμετοχής



Γράφει η **Δόλα Γάτσιου**

Μια ξεχωριστή εμπειρία δημιουργίας, συνεργασίας και ψυχαγωγίας είχαν την ευκαιρία να ζήσουν οι ασθενείς του Κέντρου Αποκατάστασης και Αποθεραπείας Animus, κατά τη διάρκεια της δράσης που πραγματοποιήθηκε το βράδυ της Πέμπτης 9 Ιουλίου στο αίθριο του κέντρου, σε μια εκδήλωση που ανέδειξε τη σημασία της ενεργούς συμμετοχής των ασθενών στην καθημερινή ζωή της θεραπευτικής κοινότητας.

Η εκδήλωση ξεκίνησε με την προετοιμασία κρεπών, όπου οι ασθενείς συμμετείχαν ενεργά σε κάθε στάδιο της διαδικασίας. Με τη βοήθεια του προσωπικού, ανέλαβαν να ετοιμάσουν τα υλικά, να ψήσουν τις κρέπες και να τις γεμίσουν με γλυκές γεύσεις της επιλογής τους, δημιουργώντας μια ευχάριστη ατμόσφαιρα γεμάτη συνεργασία, χαμόγελα και δημιουργικότητα.

Στη συνέχεια, το αίθριο μετατράπηκε σε έναν κινηματογράφο, όπου οι συμμετέχοντες παρακολούθησαν ταινία σε έναν ειδικά διαμορφωμένο χώρο, απολαμβάνοντας στιγμές χαλάρωσης, διασκέδασης και συντροφικότητας. Η κοινή αυτή εμπειρία έδωσε την ευκαιρία στους ασθενείς να αλληλεπιδράσουν, να συζητήσουν και να μοιραστούν όμορφες στιγμές, ενισχύοντας το αίσθημα της ομάδας και της κοινωνικής συμμετοχής.

Πέρα όμως από την ψυχαγωγική της διάσταση, η δράση ανέδειξε για ακόμη μία φορά τη σημασία που

έχουν τέτοιου είδους πρωτοβουλίες στη διαδικασία της αποκατάστασης. Η συμμετοχή σε δημιουργικές και ομαδικές δραστηριότητες ενισχύει την αυτοπεποίθηση, καλλιεργεί την αίσθηση της υπευθυνότητας και προσφέρει στους ασθενείς τη χαρά της δημιουργίας και της προσφοράς. Ταυτόχρονα, συμβάλλει ουσιαστικά στη βελτίωση της ψυχολογικής τους κατάστασης, μειώνοντας το αίσθημα της απομόνωσης που συχνά συνοδεύει την περίοδο της νοσηλείας ή της αποθεραπείας.

Οι σύγχρονες προσεγγίσεις στην αποκατάσταση αναγνωρίζουν ότι η θεραπεία δεν περιορίζεται μόνο στις ιατρικές πράξεις και στα θεραπευτικά προγράμματα. Η ψυχολογική υποστήριξη, η κοινωνική αλληλεπίδραση και η συμμετοχή σε δράσεις που ενισχύουν την καθημερινότητα αποτελούν εξίσου σημαντικούς παράγοντες για την ολοκληρωμένη αποκατάσταση του ανθρώπου.

Μέσα από δραστηριότητες όπως η συγκεκριμένη, οι ασθενείς δεν είναι απλοί θεατές, αλλά πρωταγωνιστές της εμπειρίας. Έχουν τη δυνατότητα να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες, να συνεργάζονται, να αναπτύσσουν δεξιότητες και να βιώνουν στιγμές που τους υπενθυμίζουν ότι εξακολουθούν να αποτελούν ενεργά μέλη μιας κοινωνίας που τους αγκαλιάζει και τους στηρίζει.

Παράλληλα, τέτοιες πρωτοβουλίες προάγουν την έννοια της συμπερίληψης, δίνοντας έμφαση στην ισότιμη συμμετοχή όλων, ανεξάρτητα από τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν. Η δημιουργία ευκαιριών για



κοινωνικοποίηση και δημιουργική έκφραση ενισχύει την αυτοεκτίμηση, καλλιεργεί σχέσεις εμπιστοσύνης και δημιουργεί ένα περιβάλλον στο οποίο η ανθρώπινη επαφή αποτελεί βασικό στοιχείο της θεραπευτικής διαδικασίας.

Το Κέντρο Αποκατάστασης και Αποθεραπείας Animus συνεχίζει να επενδύει σε δράσεις που αναδεικνύουν την αξία της ολιστικής φροντίδας, αποδεικνύοντας ότι η αποκατάσταση δεν αφορά μόνο τη σωματική βελτίωση, αλλά και την ψυχική ενδυνάμωση, τη δημιουργικότητα και την κοινωνική ένταξη. Η βραδιά με τις κρέπες και την ταινία αποτέλεσε ένα ακόμη χαρακτηριστικό παράδειγμα ότι μικρές στιγμές χαράς μπορούν να έχουν μεγάλο αντίκτυπο στην καθημερινότητα των ανθρώπων που βρίσκονται στον δρόμο της αποθεραπείας.

Γιατί, πολλές φορές, η μεγαλύτερη θεραπεία βρίσκεται στα πιο απλά πράγματα: σε μια κοινή δημιουργική δραστηριότητα, σε ένα χαμόγελο, σε μια παρέα και σε μια όμορφη κινηματογραφική βραδιά που χαρίζει αισιοδοξία και δύναμη για τη συνέχεια.

Επιστημονική αξιολόγηση δισεκατομμυρίων δόσεων καταλήγει ότι τα οφέλη του εμβολιασμού υπερτερούν κατά πολύ των σπάνιων κινδύνων, ενώ η τεχνολογία mRNA ανοίγει νέους δρόμους για την αντιμετώπιση λοιμωδών νοσημάτων και του καρκίνου



Ασφαλή και αποτελεσματικά τα εμβόλια mRNA

Σύμφωνα με νέα επιστημονική ανασκόπηση στο περιοδικό The Lancet

Οι συγγραφείς της ανασκόπησης καταλήγουν ότι η σχέση οφέλους-κινδύνου παραμένει ξεκάθαρα υπέρ του εμβολιασμού

Τα εγκεκριμένα εμβόλια τεχνολογίας mRNA κατά της Covid-19 εξακολουθούν να αποτελούν ένα από τα σημαντικότερα επιτεύγματα της σύγχρονης ιατρικής, σύμφωνα με νέα εκτενή επιστημονική ανασκόπηση που δημοσιεύθηκε στο έγκριτο περιοδικό The Lancet. Η μελέτη που αξιολόγησε δεδομένα από δισεκατομμύρια χορηγηθείσες δόσεις παγκοσμίως, επιβεβαιώνει ότι τα εμβόλια είναι ασφαλή, ιδιαίτερα αποτελεσματικά στην πρόληψη της σοβαρής νόσου και του θανάτου και διαθέτουν ευνοϊκό προφίλ ασφάλειας.

προστασίας απέναντι στις σοβαρές επιπλοκές της νόσου, καθώς η αποτελεσματικότητα έναντι της νοσηλείας ανέρχεται στο 93%, ενώ η προστασία έναντι της θνησιμότητας φτάνει το 94%.

Οι ερευνητές σημειώνουν ότι, όπως έχει ήδη καταγραφεί σε προηγούμενες μελέτες, η ανοσιακή προστασία μειώνεται σταδιακά με την πάροδο του χρόνου, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις διαφοροποιείται ανάλογα με την ηλικία ή άλλους παράγοντες κινδύνου. Ωστόσο, οι αναμνηστικές δόσεις αποδεικνύονται ιδιαίτερα αποτελεσματικές στην αποκατάσταση της ανοσολογικής προστασίας, διατηρώντας υψηλά επίπεδα άμυνας απέναντι στη σοβαρή νόσηση ακόμη και καθώς εμφανίζονται νέες παραλλαγές του ιού.

Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στην αξιολόγηση της ασφάλειας των εμβολίων, καθώς η ανασκόπηση επιβεβαιώνει ότι οι σοβαρές ανεπιθύμητες ενέργειες παραμένουν εξαιρετικά σπάνιες. Ανάμεσα στις επιπλοκές που έχουν απασχολήσει περισσότερο τη διεθνή επιστημονική κοινότητα είναι η μυοκαρδίτιδα και η περικαρδίτιδα, οι οποίες εμφανίζονται συχνότερα μετά τη δεύτερη δόση των εμβολίων mRNA.

Σύμφωνα με τα στοιχεία της μελέτης, για το εμβόλιο της Pfizer καταγράφονται περίπου 12,6 περιστατικά μυοκαρδίτιδας ή περικαρδίτιδας ανά ένα εκατομμύριο δόσεις, ενώ για το αντίστοιχο εμβόλιο της Moderna περίπου 35,6 περιστατικά ανά εκατομμύριο δόσεις. Οι ερευ-

νητές υπογραμμίζουν, ωστόσο, ότι τα περιστατικά αυτά παραμένουν εξαιρετικά περιορισμένα σε σχέση με τον συνολικό αριθμό των εμβολιασμών που έχουν πραγματοποιηθεί διεθνώς.

Η μελέτη επισημαίνει επίσης ότι ακόμη και στις ομάδες όπου παρατηρείται ελαφρώς αυξημένος κίνδυνος, όπως στους άνδρες ηλικίας 12 έως 19 ετών, ο κίνδυνος εμφάνισης μυοκαρδίτιδας ή περικαρδίτιδας μετά τον εμβολιασμό είναι αισθητά μικρότερος από τον αντίστοιχο κίνδυνο που συνδέεται με τη φυσική λοίμωξη από τον SARS-CoV-2. Με άλλα λόγια, το ίδιο το νόσημα εξακολουθεί να αποτελεί πολύ μεγαλύτερη απειλή για την καρδιακή υγεία σε σύγκριση με τον εμβολιασμό.

Εξίσου σπάνιες χαρακτηρίζονται και άλλες σοβαρές ανεπιθύμητες ενέργειες. Η αναφυλαξία, για παράδειγμα, καταγράφεται σε περίπου 4,7 περιστατικά ανά ένα εκατομμύριο δόσεις του εμβολίου της Pfizer, ενώ για το σύνδρομο Guillain-Barre, το οποίο έχει συσχετιστεί κυρίως με το εμβόλιο της AstraZeneca, η συχνότητα υπολογίζεται σε περίπου 38 περιστατικά ανά εκατομμύριο δόσεις.

Αντίθετα, οι πιο συχνές ανεπιθύμητες ενέργειες που εμφανίζονται μετά τον εμβολιασμό είναι ήπιες και παροδικές. Πρόκειται κυρίως για πόνο στο σημείο της ένεσης, αίσθημα κόπωσης, πονοκέφαλο, πυρετό ή μυϊκούς πόνους, συμπτώματα που στις περισσότερες περιπτώσεις υποχωρούν μέσα σε λίγες ημέρες

χωρίς να απαιτείται ιδιαίτερη ιατρική παρέμβαση.

Οι συγγραφείς της ανασκόπησης καταλήγουν ότι η σχέση οφέλους-κινδύνου παραμένει ξεκάθαρα υπέρ του εμβολιασμού. Η δυνατότητα πρόληψης της σοβαρής νόσου, των νοσηλείων και των θανάτων υπερβαίνει κατά πολύ τον εξαιρετικά μικρό κίνδυνο εμφάνισης σοβαρών ανεπιθύμητων ενεργειών, γεγονός που επιβεβαιώνεται πλέον από την εμπειρία εκατοντάδων εκατομμυρίων ανθρώπων σε ολόκληρο τον κόσμο.

Πέρα όμως από την πανδημία της Covid-19, οι επιστήμονες θεωρούν ότι η τεχνολογία mRNA αποτελεί μία από τις πλέον ελπιδοφόρες εξελίξεις της βιοϊατρικής έρευνας. Η επιτυχία της έχει ήδη ανοίξει τον δρόμο για την ανάπτυξη νέων εμβολίων κατά της εποχικής γρίπης, του αναπνευστικού συγκυτιακού ιού (RSV) και άλλων λοιμωδών νοσημάτων, ενώ βρίσκονται σε εξέλιξη κλινικές μελέτες που αξιοποιούν την ίδια τεχνολογία για την ανάπτυξη εξατομικευμένων αντικαρκινικών εμβολίων και καινοτόμων θεραπειών που βασίζονται στο RNA.

Η ευελιξία της τεχνολογίας mRNA επιτρέπει την ταχύτερη ανάπτυξη νέων εμβολίων όταν εμφανίζονται νέοι παθογόνοι μικροοργανισμοί, και παροδικές. Πρόκειται κυρίως για πόνο στο σημείο της ένεσης, αίσθημα κόπωσης, πονοκέφαλο, πυρετό ή μυϊκούς πόνους, συμπτώματα που στις περισσότερες περιπτώσεις υποχωρούν μέσα σε λίγες ημέρες

ένα ευρύ φάσμα ασθενειών.

Οι ερευνητές δεν περιορίζονται μόνο στα επιστημονικά συμπεράσματα, αλλά επισημαίνουν και τις προκλήσεις που εξακολουθούν να υπάρχουν σε παγκόσμιο επίπεδο. Τονίζουν την ανάγκη για ισότιμη πρόσβαση στα εμβόλια, ιδιαίτερα στις χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος, καθώς και για ενίσχυση της παραγωγικής δυνατότητας, των δικτύων αποθήκευσης και της εφοδιαστικής αλυσίδας που απαιτείται για τη διανομή τους.

Ταυτόχρονα, υπογραμμίζουν ότι η διατήρηση της εμπιστοσύνης των πολιτών περνά μέσα από τη διαφανή, σαφή και επιστημονικά τεκμηριωμένη ενημέρωση σχετικά με την αποτελεσματικότητα και την ασφάλεια των εμβολίων. Όπως επισημαίνουν, η έγκυρη ενημέρωση αποτελεί βασικό εργαλείο για την αύξηση της εμβολιαστικής κάλυψης, αλλά και για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της παραπληροφόρησης που εξακολουθεί να επηρεάζει ένα μέρος της κοινής γνώμης.

Η νέα ανασκόπηση του The Lancet έρχεται να ενισχύσει το ήδη ισχυρό επιστημονικό σώμα αποδείξεων υπέρ των εμβολίων mRNA, επιβεβαιώνοντας ότι παραμένουν ένα ασφαλές και αποτελεσματικό μέσο προστασίας της δημόσιας υγείας, ενώ ταυτόχρονα αποτελούν τη βάση για μια νέα γενιά θεραπειών και εμβολίων που ενδέχεται να αλλάξουν τα δεδομένα στην αντιμετώπιση πολλών σοβαρών ασθενειών τα επόμενα χρόνια.

Ελπιδοφόρα ευρήματα από το Πανεπιστήμιο του Σίδνεϊ δείχνουν ότι το γνωστό συμπλήρωμα για την αϋπνία μπορεί να συμβάλει στη μείωση του πόνου και στη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου, χωρίς να υποκαθιστά τις καθιερωμένες θεραπείες

Η μελατονίνη ανακουφίζει τον χρόνιο μυοσκελετικό πόνο

Νέα μελέτη αναδεικνύει τον πιθανό ρόλο της στη θεραπεία του



Μια νέα επιστημονική μελέτη φέρνει στο προσκήνιο τις δυνατότητες της μελατονίνης, ενός από τα πιο διαδεδομένα συμπληρώματα διατροφής για την αντιμετώπιση της αϋπνίας, ως συμπληρωματικής επιλογής στη θεραπεία του χρόνιου μυοσκελετικού πόνου. Τα ευρήματα, που προέρχονται από ερευνητική ομάδα του Πανεπιστημίου του Σίδνεϊ, δείχνουν ότι η ουσία μπορεί να προσφέρει αξιοσημείωτη ανακούφιση σε άτομα που υποφέρουν από χρόνιες επώδυνες παθήσεις, ενώ παράλληλα συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου.

Η μελέτη βασίστηκε στην ανάλυση στοιχείων από 2.028 ενήλικες που συμμετείχαν συνολικά σε 23 τυχαιοποιημένες και ελεγχόμενες κλινικές δοκιμές. Οι έρευνες πραγματοποιήθηκαν σε πέντε διαφορετικές χώρες, τις Ηνωμένες Πολιτείες, τη Ρωσία, τη Βραζιλία, την Αίγυπτο και την Κίνα, και αφορούσαν ασθενείς με χρόνιες μυοσκελετικές παθήσεις ή άτομα που βρίσκονταν στη φάση της αποκατάστασης μετά από χειρουργικές επεμβάσεις. Στους συμμετέχοντες περιλαμβάνονταν ασθενείς με οσφυαλγία, οστεοαρθρίτιδα και ινομυαλγία, καθώς και

άνθρωποι που είχαν υποβληθεί σε επεμβάσεις, όπως αρθροπλαστικές ή χειρουργικές επεμβάσεις στη σπονδυλική στήλη. Οι επιστήμονες επιδίωξαν να αξιολογήσουν κατά πόσο η μελατονίνη μπορεί να συμβάλει στη μείωση της έντασης του πόνου, πέρα από τη γνωστή δράση της στη ρύθμιση του ύπνου. Τα αποτελέσματα, τα οποία δημοσιεύθηκαν στο επιστημονικό περιοδικό PAIN, ήταν ιδιαίτερα ενθαρρυντικά. Σύμφωνα με την ανάλυση, οι ασθενείς που έλαβαν μελατονίνη εμφάνισαν κατά μέσο όρο μείωση της έντασης του πόνου κατά περίπου εννέα μονάδες σε κλίμακα αξιολόγησης από το 0 έως το 100. Μάλιστα, στις μελέτες με τον πιο αυστηρό επιστημονικό σχεδιασμό η μείωση άγγιξε σχεδόν τις δέκα μονάδες, αποτέλεσμα που οι ερευνητές χαρακτηρίζουν συγκρίσιμο με εκείνο που επιτυγχάνεται από αρκετά ευρέως χρησιμοποιούμενα αναλγητικά φάρμακα.

Εκτός από τη μείωση του πόνου, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η μελατονίνη συνέβαλε ουσιαστικά και στη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου. Το εύρημα αυτό θεωρείται ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς ο χρόνιος πόνος και οι διαταραχές ύπνου συνδέονται

στενά και συχνά δημιουργούν έναν φαύλο κύκλο. Η έλλειψη ποιοτικού ύπνου μπορεί να εντείνει την αίσθηση του πόνου, ενώ ο επίμονος πόνος δυσκολεύει σημαντικά την ξεκούραση των ασθενών.

Οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι στις κλινικές δοκιμές χρησιμοποιήθηκαν διαφορετικές δοσολογίες, ανάλογα με την πάθηση και το θεραπευτικό πρωτόκολλο που ακολουθήθηκε. Για τον χρόνιο μυοσκελετικό πόνο οι ημερήσιες δόσεις κυμαίνονταν από 3 έως 10 χιλιοστόγραμμα, με τα 3 mg να αποτελούν τη συχνότερη επιλογή. Αντίστοιχα, στις περιπτώσεις μετεγχειρητικού πόνου οι δόσεις κυμαίνονταν από 1 έως 10 mg, ενώ πιο συχνά χορηγούνταν ποσότητες μεταξύ 5 και 6 mg. Σχεδόν σε όλες τις περιπτώσεις, η λήψη της μελατονίνης γινόταν λίγο πριν από τον ύπνο ή έως μία ώρα πριν την κατάκλιση.

Ωστόσο, η ανάλυση των διαθέσιμων στοιχείων δεν ανέδειξε σαφή συσχέτιση ανάμεσα στη δόση της μελατονίνης και στο θεραπευτικό αποτέλεσμα. Με άλλα λόγια, δεν προέκυψε ότι οι μεγαλύτερες δόσεις οδηγούν απαραίτητα σε καλύτερη ανακούφιση από τον πόνο. Για τον λόγο αυτό, οι ερευνητές υπογραμμίζουν ότι δεν είναι

ακόμη δυνατό να προταθεί μία συγκεκριμένη ιδανική δοσολογία για όλους τους ασθενείς και ότι απαιτούνται επιπλέον μελέτες.

Η σημασία των ευρημάτων γίνεται ακόμη μεγαλύτερη αν ληφθεί υπόψη η έκταση του προβλήματος. Ο χρόνιος μυοσκελετικός πόνος αποτελεί μία από τις συχνότερες αιτίες αναπηρίας και μειωμένης ποιότητας ζωής παγκοσμίως, επηρεάζοντας έως και το 47% του πληθυσμού. Η αναζήτηση ασφαλών, οικονομικών και εύκολα προσβάσιμων θεραπευτικών επιλογών αποτελεί βασική προτεραιότητα για τα συστήματα υγείας, ιδιαίτερα σε μια περίοδο όπου η μακροχρόνια χρήση ισχυρών παυσίπονων προκαλεί έντονο προβληματισμό λόγω των πιθανών παρενεργειών και του κινδύνου εξάρτησης.

Παρά τα αισιόδοξα αποτελέσματα, οι επιστήμονες διευκρινίζουν ότι η μελατονίνη δεν πρέπει να θεωρείται υποκατάστατο των καθιερωμένων θεραπειών για τον χρόνιο πόνο. Αντίθετα, μπορεί να αποτελέσει μια συμπληρωματική επιλογή, ιδιαίτερα για ασθενείς που, εκτός από τον χρόνιο πόνο, αντιμετωπίζουν και προβλήματα ύπνου. Όπως τονίζουν, η λήψη της θα πρέπει να γίνεται πάντοτε με τη σύσταση του θεράποντος ιατρού, έως ότου μεγαλύτερες και πιο εξειδικευμένες μελέτες επιβεβαιώσουν τον ακριβή ρόλο της στη διαχείριση του χρόνιου μυοσκελετικού πόνου.



Όσον αφορά την ασφάλεια της μελατονίνης, οι ερευνητές επισημαίνουν ότι θεωρείται γενικά ασφαλής όταν χρησιμοποιείται για σύντομο χρονικό διάστημα, έως περίπου τρεις μήνες. Οι πιο συχνές ανεπιθύμητες ενέργειες που καταγράφηκαν ήταν ήπιες και περιλάμβαναν ναυτία, ζάλη και πονοκέφαλο, ενώ η συχνότητά τους ήταν αντίστοιχη με εκείνη που παρατηρήθηκε στις ομάδες που έλαβαν εικονικό φάρμακο. Επιπλέον, δεν καταγράφηκαν σοβαρές παρενέργειες ούτε ενδείξεις ανάπτυξης εξάρτησης.

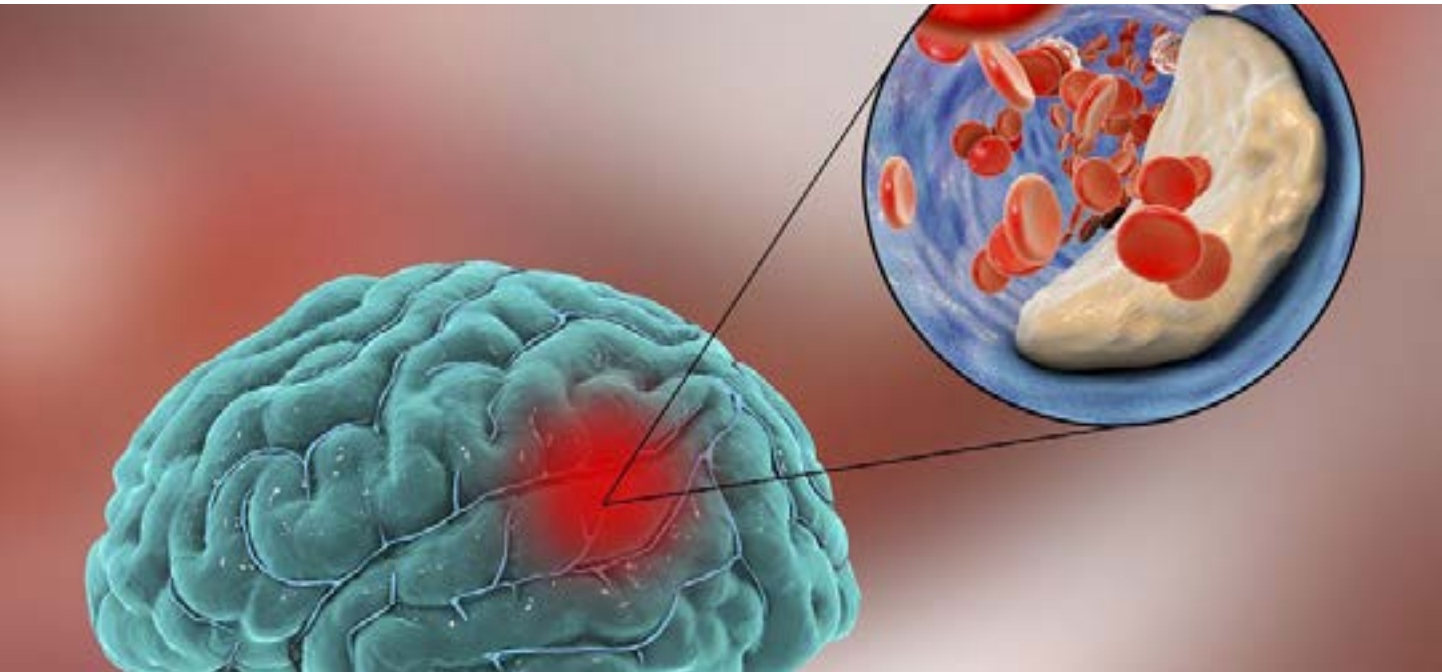
Παρά τα αισιόδοξα αποτελέσματα, οι επιστήμονες διευκρινίζουν ότι η μελατονίνη δεν πρέπει να θεωρείται υποκατάστατο των καθιερωμένων θεραπειών για τον χρόνιο πόνο. Αντίθετα, μπορεί να αποτελέσει μια συμπληρωματική επιλογή, ιδιαίτερα για ασθενείς που, εκτός από τον χρόνιο πόνο, αντιμετωπίζουν και προβλήματα ύπνου. Όπως τονίζουν, η λήψη της θα πρέπει να γίνεται πάντοτε με τη σύσταση του θεράποντος ιατρού, έως ότου μεγαλύτερες και πιο εξειδικευμένες μελέτες επιβεβαιώσουν τον ακριβή ρόλο της στη διαχείριση του χρόνιου μυοσκελετικού πόνου.



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Η έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση των εγκεφαλικών ανευρυσμάτων μπορεί να προλάβει τη ρήξη τους, η οποία προκαλεί υπαραχνοειδή αιμορραγία – μια απειλητική για τη ζωή κατάσταση που απαιτεί άμεση ιατρική παρέμβαση



Εγκεφαλικά ανευρύσματα

Πότε αποτελούν απειλή και ποιες είναι οι σύγχρονες επιλογές θεραπείας

Τα εγκεφαλικά ανευρύσματα αποτελούν μία σοβαρή αγγειακή πάθηση, η οποία στις περισσότερες περιπτώσεις δεν προκαλεί συμπτώματα μέχρι τη στιγμή που θα εμφανιστεί κάποια επιπλοκή. Αν και αρκετοί άνθρωποι μπορεί να ζουν για χρόνια με ένα ανεύρυσμα χωρίς να το γνωρίζουν, η πιθανότητα ρήξης του καθιστά την έγκαιρη διάγνωση και τη σωστή αξιολόγηση ιδιαίτερα σημαντικές.

Η σύγχρονη ιατρική διαθέτει πλέον αξιόπιστες διαγνωστικές εξετάσεις και αποτελεσματικές θεραπευτικές τεχνικές, οι οποίες μειώνουν σημαντικά τον κίνδυνο σοβαρών επιπλοκών.

Τι είναι το εγκεφαλικό ανεύρυσμα
Το εγκεφαλικό ανεύρυσμα είναι μια τοπική διόγκωση στο τοίχωμα μιας αρτηρίας του εγκεφάλου. Συνήθως εμφανίζεται στα σημεία όπου τα αγγεία διακλαδίζονται, καθώς εκεί αναπτύσσονται μεγαλύτερες πιέσεις στη ροή του αίματος.
Η πάθηση εκτιμάται ότι αφορά περίπου το 1% έως 5% του γενικού πληθυσμού, ενώ συναντάται συχνότερα σε άτομα ηλικίας 35 έως 60 ετών. Οι γυναίκες εμφανίζουν ελαφρώς μεγαλύτερη συχνότητα συγκριτικά με τους άνδρες.
Το μεγαλύτερο πρόβλημα προκύπτει όταν το λεπτό

και εύθραυστο τοίχωμα του ανευρύσματος υποστεί ρήξη, προκαλώντας αιμορραγία στον εγκέφαλο, γνωστή ως υπαραχνοειδής αιμορραγία. Πρόκειται για μια επείγουσα κατάσταση που απαιτεί άμεση ιατρική αντιμετώπιση.

Παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο
Η ανάπτυξη ενός εγκεφαλικού ανευρύσματος δεν οφείλεται σε μία μόνο αιτία, αλλά συνδέεται με έναν συνδυασμό γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων. Ανάμεσα στους σημαντικότερους παράγοντες κινδύνου περιλαμβάνονται το κάπνισμα, η αρτηριακή υπέρταση, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, το οικογενειακό ιστορικό εγκεφαλικών ανευρυσμάτων, ορισμένα κληρονομικά νοσήματα και αγγειακές παθήσεις.
Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι η διακοπή του καπνίσματος, η σωστή ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, η τακτική άσκηση και η ισορροπημένη διατροφή μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στη μείωση του κινδύνου τόσο εμφάνισης όσο και ρήξης ενός ανευρύσματος.

Ποια συμπτώματα δεν πρέπει να αγνοθούν
Τα περισσότερα μη ραγέντα ανευρύσματα δεν προκαλούν κανένα σύμπτωμα και ανακαλύπτονται τυχαία κατά τη διερεύνηση άλλων προβλημάτων υγείας.Ωστόσο, όταν συμβεί ρήξη, η εικόνα είναι χαρακτηριστική και ιδιαίτερα σοβαρή.

Το πιο συννησιόμένο σύμπτωμα είναι ένας ξαφνικός, εξαιρετικά έντονος πονοκέφαλος, που αρκετοί ασθενείς περιγράφουν ως τον χειρότερο της ζωής τους.Η κατάσταση μπορεί επίσης να συνοδεύεται από ναυτία και εμέτους, δυσκαμψία στον αυχένα, απώλεια αισθήσεων, διαταραχές της όρασης, σύγχυση ή νευρολογικά ελλείμματα. Σε ορισμένες περιπτώσεις, η αιμορραγία είναι τόσο σοβαρή ώστε ο ασθενής καταλήγει πριν ακόμη φτάσει στο νοσοκομείο. Για τον λόγο αυτό, η άμεση αναζήτηση ιατρικής βοήθειας είναι ζωτικής σημασίας. Παράλληλα, ένα ποσοστό μη ραγέντων ανευρυσμάτων μπορεί να αυξηθεί σε μέγεθος και να πιέσει γειτονικές δομές του εγκεφάλου ή κρανιακά νεύρα, προκαλώντας συμπτώματα όπως διπλωπία, πόνο γύρω από τα μάτια ή αδυναμία σε ορισμένους μυς του προσώπου.

Πώς γίνεται η διάγνωση
Η πρόδοση της ιατρικής απεικόνισης επιτρέπει σήμερα την ανίχνευση των περισσότερων εγκεφαλικών ανευρυσμάτων με μεγάλη ακρίβεια. Οι βασικές διαγνωστικές εξετάσεις είναι τρεις: Η αξονική αγγειογραφία (απεικονίζει τη διαδρομή των αρτηριών από χορήγηση σκιαγραφικού υλικού μέσω φλέβας και προσφέρει γρήγορη και αξιόπιστη απεικόνιση των εγκεφαλικών αγγείων. Η μαγνητική αγγειογραφία αποτελεί επίσης ιδιαίτερα χρήσιμη εξέταση και στις περισσότερες περιπτώσεις δεν

απαιτεί σκιαγραφικό, γεγονός που την καθιστά κατάλληλη για πολλούς ασθενείς.
Η ψηφιακή αγγειογραφία εξακολουθεί να θεωρείται η πιο ακριβής μέθοδος. Πρόκειται για επεμβατική εξέταση, κατά την οποία ένας λεπτός καθετήρας προωθείται μέσω αρτηρίας μέχρι τα αγγεία του εγκεφάλου, επιτρέποντας εξαιρετικά λεπτομερή απεικόνιση πριν από τη θεραπευτική παρέμβαση.

Χρειάζεται προληπτικός έλεγχος;
Η προληπτική εξέταση ολόκληρου του πληθυσμού δεν θεωρείται απαραίτητη, καθώς η πιθανότητα ανεύρεσης ανευρύσματος που θα προκαλέσει πρόβλημα είναι σχετικά μικρή. Αντίθετα, οι ειδικοί συνιστούν απεικονιστικό έλεγχο σε άτομα που διαθέτουν αυξημένο κίνδυνο, όπως όσοι έχουν δύο ή περισσότερους συγγενείς με ιστορικό εγκεφαλικού ανευρύσματος ή υπαραχνοειδούς αιμορραγίας, καθώς και ασθενείς με συγκεκριμένα κληρονομικά νοσήματα, όπως η πολυκυστική νόσος των νεφρών.
Σε αυτές τις περιπτώσεις, η περιοδική παρακολούθηση με μη επεμβατικές εξετάσεις μπορεί να συμβάλει στην έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση.

Πότε αποφασίζεται η θεραπεία
Η θεραπευτική αντιμετώπιση εξαρτάται για κάθε ασθενή. Όταν πρόκειται για μη ραγέν ανεύρυσμα, οι γιατροί

συνεκτιμούν πολλούς παράγοντες, όπως το μέγεθος, τη μορφολογία και τη θέση του ανευρύσματος, αλλά και την ηλικία, το φύλο, το ιστορικό και τους παράγοντες κινδύνου του ασθενούς. Αντίθετα, όταν έχει ήδη συμβεί ρήξη, η θεραπεία θεωρείται επείγουσα, καθώς ο κίνδυνος νέας αιμορραγίας παραμένει ιδιαίτερα υψηλός τις πρώτες ημέρες και εβδομάδες μετά το αρχικό επεισόδιο.

Οι σύγχρονες θεραπευτικές επιλογές
Στόχος κάθε θεραπευτικής παρέμβασης είναι να αποκλειστεί το ανεύρυσμα από την κυκλοφορία του αίματος, ώστε να αποτραπεί η αιμορραγία. Σήμερα εφαρμόζονται δύο βασικές τεχνικές. Η πρώτη είναι η χειρουργική απολίνωση (clipping), κατά την οποία πραγματοποιείται ανοιχτή επέμβαση και τοποθετείται ειδικό μεταλλικό κλιπ στη βάση του ανευρύσματος, απομονώνοντάς το από την κυκλοφορία. Η δεύτερη είναι η ενδοαγγειακή θεραπεία ή εμβολισμός, μια λιγότερο επεμβατική μέθοδος που έχει γνωρίσει μεγάλη ανάπτυξη τις τελευταίες δεκαετίες. Μέσω ενός πολύ λεπτού καθετήρα, ο οποίος εισάγεται από αρτηρία του σώματος, ο γιατρός φτάνει στο σημείο του ανευρύσματος και το αποκλείει χρησιμοποιώντας ειδικά υλικά, όπως μικροσπειράματα (coils), ενδοπρωθήσεις (stents), συσκευές εκτροπής ροής (flow diverters) ή άλλες εξειδικευμένες τεχνικές.

Η έγκαιρη εισαγωγή σε εξειδικευμένο κέντρο αποκατάστασης και η συνεργασία μιας πολυεπιστημονικής ομάδας αυξάνουν σημαντικά τις πιθανότητες ο ασθενής να ανακτήσει την ανεξαρτησία του και να επιστρέψει στην καθημερινή του ζωή



ΦΛΕΒΙΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ Η αποκατάσταση μετά από εγκεφαλικό ανεύρυσμα

Από τη θεραπεία έως την επιστροφή στην καθημερινότητα

Τα εγκεφαλικά ανευρύσματα αποτελούν μία από τις πιο σοβαρές παθήσεις του εγκεφάλου, καθώς μπορεί να εξελιχθούν χωρίς εμφανή συμπτώματα και να οδηγήσουν αιφνίδια σε μια απειλητική για τη ζωή κατάσταση. Παρότι η σύγχρονη νευροχειρουργική και η επεμβατική νευροακτινολογία έχουν αυξήσει σημαντικά τα ποσοστά επιβίωσης, η πλήρης αποκατάσταση του ασθενούς δεν ολοκληρώνεται με τη χειρουργική αντιμετώπιση. Αντίθετα, η οργανωμένη και εξατομικευμένη αποκατάσταση σε ειδικό κέντρο αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την επανάκτηση της λειτουργικότητας και της ποιότητας ζωής.

Το εγκεφαλικό ανεύρυσμα είναι μια τοπική διόγκωση ή εξασθένηση του τοιχώματος μιας αρτηρίας του εγκεφάλου. Όσο το ανεύρυσμα παραμένει άθικτο, είναι πιθανό να μην προκαλεί κανένα σύμπτωμα και να εντοπίζεται τυχαία κατά τη διάρκεια απεικονιστικών εξετάσεων.
Ωστόσο, όταν ένα ανεύρυσμα ραγεί, προκαλεί υπαραχνοειδή αιμορραγία, μια εξαιρετικά επείγουσα κατάσταση που απαιτεί άμεση νοσοκομειακή αντιμετώπιση. Η ρήξη συνοδεύεται συνήθως από αιφνίδιο, έντονο πονοκέφαλο, ναυτία, εμέτους, δυσκαμψία στον αυχένα, διαταραχές της συνείδησης ή ακόμη και κώμα.

Οι συνέπειες μετά τη θεραπεία
Η άμεση αντιμετώπιση της ρήξης, είτε με χειρουργική απολίνωση είτε με ενδοαγγειακό εμβολισμό, σώζει τη ζωή του ασθενούς. Ωστό-

σο, πολλοί άνθρωποι εμφανίζουν νευρολογικές και λειτουργικές δυσκολίες που μπορεί να επιμείνουν για μεγάλο χρονικό διάστημα. Μεταξύ των συχνότερων προβλημάτων περιλαμβάνονται μυϊκή αδυναμία ή παράλυση, διαταραχές ισορροπίας και βάδισης, προβλήματα ομιλίας και κατάποσης, διαταραχές μνήμης, συγκέντρωσης και προσοχής, γνωστικές δυσκολίες, έντονη κόπωση, άγχος, κατάθλιψη και συναισθηματική αστάθεια.
Οι επιπτώσεις αυτές επηρεάζουν σημαντικά την αυτόνομη του ασθενούς και δυσκολεύουν την επιστροφή στην εργασία, στην οικογένεια και στις καθημερινές δραστηριότητες.

Απαραίτητη η αποκατάσταση
Η αποκατάσταση ξεκινά αμέσως μόλις σταθεροποιηθεί η γενική κατάσταση του ασθενούς. Στόχος της δεν είναι μόνο η κινητική βελτίωση, αλλά και η συνολική επανένταξη του ατόμου στην κοινωνική και επαγγελματική του ζωή.
Έρευνες έχουν δείξει ότι η πρώιμη, οργανωμένη και πολυεπιστημονική αποκατάσταση μπορεί να μειώσει σημαντικά την αναπηρία, να περιορίσει τις επιπλοκές της παρατεταμένης ακινησίας και να βελτιώσει τη λειτουργική ανεξαρτησία.

Ο ρόλος του κέντρου αποκατάστασης Ένα σύγχρονο κέντρο αποκατάστασης διαθέτει εξειδικευμένη ομάδα επαγγελματιών υγείας που συνεργάζονται στενά για την κατάρτιση ενός εξατομικευμένου θεραπευτικού προγράμματος.
Η ομάδα αυτή περιλαμβάνει ιατρούς φυσικής ιατρικής και αποκατάστασης, νευρολόγους, φυσικοθεραπευτές, εργοθεραπευτές,

логоθεραπευτές, νευροψυχολόγους, ψυχολόγους, εξειδικευμένο νοσηλευτικό προσωπικό, κοινωνικούς λειτουργούς και διαιτολόγους.

Η συνεργασία όλων των ειδικοτήτων επιτρέπει την ολιστική αντιμετώπιση των προβλημάτων του ασθενούς, τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο.

Εξατομικευμένο πρόγραμμα θεραπείας
Κάθε ασθενής παρουσιάζει διαφορετικές ανάγκες, ανάλογα με την περιοχή του εγκεφάλου που επηρεάστηκε, την ηλικία, τη γενική κατάσταση της υγείας του και τις προσωπικές του απαιτήσεις.
Το θεραπευτικό πρόγραμμα μπορεί να περιλαμβάνει εντατική φυσικοθεραπεία για τη βελτίωση της κινητικότητας, εργοθεραπεία για την αποκατάσταση των καθημερινών δραστηριοτήτων, λογοθεραπεία για προβλήματα ομιλίας και κατάποσης, νευροψυχολογική αποκατάσταση για μνήμη, προσοχή και εκτελεστικές λειτουργίες, ψυχολογική υποστήριξη του ασθενούς και της οικογένειας, εκπαίδευση για την πρόληψη νέων αγγειακών επεισοδίων μέσω σωστής διατροφής, διακοπής του καπνίσματος, ελέγχου της αρτηριακής πίεσης και υιοθέτησης ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

Η σημασία της οικογένειας
Η συμμετοχή της οικογένειας στην αποκατάσταση είναι ιδιαίτερα σημαντική. Οι φροντιστές εκπαιδεύονται ώστε να βοηθούν σωστά τον ασθενή στις καθημερινές του ανάγκες, χωρίς να ενισχύουν την εξάρτησή του.
Παράλληλα, ενημερώνονται για την πορεία της αποθεραπείας, τις πιθανές δυσκολίες και

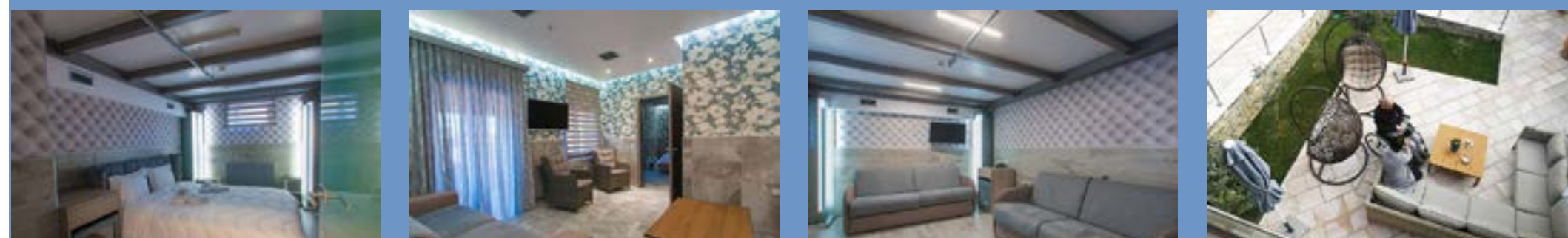
τους τρόπους διαχείρισης των ψυχολογικών επιβαρύνσεων που συχνά συνοδεύουν μια τόσο σοβαρή νόσο.

Η επιστροφή στην καθημερινότητα
Η αποκατάσταση δεν έχει ως μοναδικό στόχο τη βελτίωση των κινητικών λειτουργιών. Επιδιώκει να επαναφέρει τον άνθρωπο στον προηγούμενο τρόπο ζωής του, όσο αυτό είναι εφικτό. Πολλοί ασθενείς κατορθώνουν να επιστρέψουν στην εργασία τους, στις κοινωνικές δραστηριότητες και στην οικογενειακή τους ζωή, όταν ακολουθήσουν ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα αποκατάστασης. Η διάρκεια της θεραπείας διαφέρει από άτομο σε άτομο και μπορεί να κυμαίνεται από μερικές εβδομάδες έως αρκετούς μήνες, ανάλογα με τη βαρύτητα της βλάβης.

Η αντιμετώπιση ενός εγκεφαλικού ανευρύσματος δεν ολοκληρώνεται με την επιτυχημένη χειρουργική ή ενδοαγγειακή θεραπεία. Η πραγματική πρόκληση είναι η αποκατάσταση των λειτουργιών που επηρεάστηκαν και η επιστροφή του ασθενούς σε μια όσο το δυνατόν πιο ανεξάρτητη και ποιοτική ζωή.
Η έγκαιρη εισαγωγή σε ένα εξειδικευμένο κέντρο αποκατάστασης, η συνεργασία μιας πολυεπιστημονικής ομάδας και η ενεργός συμμετοχή του ίδιου του ασθενούς και της οικογένειάς του αποτελούν τους βασικούς πυλώνες για τη βέλτιστη ανάρρωση. Με τη βοήθεια της σύγχρονης αποκατάστασης, πολλοί άνθρωποι που βίωσαν ένα εγκεφαλικό ανεύρυσμα μπορούν να ανακτήσουν σημαντικό βαθμό ανεξαρτησίας και να επανενταχθούν με επιτυχία στην προσωπική, κοινωνική και επαγγελματική τους ζωή.

Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail



Στέγη Υποστηριζόμενης Διαβίωσης

Η Στέγη Υποστηριζόμενης Διαβίωσης (ΣΥΔ) αποτελεί μια μοναδική υπηρεσία φιλοξενίας και διαβίωσης ασθενών με επίκτητες κινητικές ή πολλαπλές αναπηρίες με απώτερο σκοπό την κοινωνική επανένταξη. Η ΣΥΔ έχει δυνατότητα φιλοξενίας 18 ενοίκων σε μονόκλινα δωμάτια υψηλών ξενοδοχειακών προδιαγραφών. Όλοι οι χώροι είναι διαμορφωμένοι για να εξυπηρετούνται άτομα με κινητική αναπηρία. Το κτίριο εναρμονισμένο με το φυσικό περιβάλλον διαθέτει άνετους και κοινόχρηστους φιλόξενους χώρους και υπνοδωμάτια επισκεπτών. Το εξειδικευμένο προσωπικό που στελεχώνει τη ΣΥΔ παρέχει υπηρεσίες φροντίδας, θεραπείας και ψυχαγωγίας.

Πληροφορίες: 24950 22111, Μακρυχώρι Λάρισας



Η Ομάδα Ζωγραφικής του ΚΔΗΦ ANIMUS αποτελεί πολύ περισσότερο από μια δημιουργική δραστηριότητα. Είναι ένας χώρος έκφρασης, επικοινωνίας και ενδυνάμωσης, όπου κάθε ωφελούμενος έχει τη δυνατότητα να αναπτύξει τις ικανότητές του, να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή του και να νιώσει ενεργό μέλος μιας ομάδας



ΚΔΗΦ ANIMUS

Η Ζωγραφική ως γέφυρα έκφρασης

Κάθε πινελιά και ένα βήμα προς την αυτοέκφραση, την ενδυνάμωση και την κοινωνική συμμετοχή

Η τέχνη αποτελεί μία από τις πιο ισχυρές μορφές επικοινωνίας, καθώς δίνει τη δυνατότητα στους ανθρώπους να εκφράσουν συναισθήματα, σκέψεις και εμπειρίες πέρα από τα όρια του λόγου. Με αυτή τη φιλοσοφία, το ΚΔΗΦ ANIMUS εντάσσει κάθε εβδομάδα στο πρόγραμμά των θεραπευτικών και δημιουργικών του δράσεων την **Ομάδα Ζωγραφικής, μια δραστηριότητα που έχει καθιερωθεί ως σημείο συνάντησης της φαντασίας, της δημιουργικότητας και της ουσιαστικής κοινωνικής αλληλεπίδρασης.**

Οι ωφελούμενοι του Κέντρου συμμετέχουν σε οργανωμένες συναντήσεις, όπου μέσα από χρώματα, καμβάδες, πινέλα και διαφορετικές εικαστικές τεχνικές έχουν την ευκαιρία να δημιουργήσουν τα δικά τους έργα, να πειραματιστούν χωρίς περιορισμούς και να ανακαλύψουν νέους τρόπους έκφρασης. Δεν πρόκειται απλώς για μια καλλιτεχνική δραστηριότητα, αλλά για μια ολοκληρωμένη διαδικασία που ενισχύει την προσωπική ανάπτυξη και την ψυχο-

κοινωνική ενδυνάμωση. Η ενασχόληση με τη ζωγραφική συμβάλλει σημαντικά στη βελτίωση της συγκέντρωσης και της προσοχής, ενώ παράλληλα καλλιεργεί τη λεπτή κινητικότητα και τον συντονισμό των κινήσεων. Μέσα από τη χρήση διαφορετικών υλικών και εργαλείων, οι συμμετέχοντες εξασκούν δεξιότητες που συνδέονται άμεσα με την καθημερινή λειτουργικότητα, ενισχύοντας παράλληλα την αυτοπεποίθηση και την αίσθηση της προσωπικής επίτευξης.

Εξίσου σημαντικά είναι και τα ψυχολογικά οφέλη της δημιουργικής διαδικασίας. Η επαφή με τα χρώματα λειτουργεί χαλαρωτικά, μειώνει το άγχος και προσφέρει έναν ασφαλή χώρο όπου τα συναισθήματα μπορούν να εκφραστούν ελεύθερα. Η ολοκλήρωση κάθε έργου αποτελεί μια μικρή προσωπική επιτυχία, ενισχύοντας την αυτοεκτίμηση και το αίσθημα ότι κάθε δημιουργία έχει τη δική της μοναδική αξία.

Η Ομάδα Ζωγραφικής λειτουργεί ως ένας χώρος ουσιαστικής κοινωνικοποίησης. Οι ωφελούμενοι συνεργάζονται, ανταλλάσσουν ιδέες, μοιράζονται τεχνικές και ενθαρρύνουν ο ένας τον

άλλον σε κάθε στάδιο της δημιουργίας. Μέσα από αυτή τη συλλογική εμπειρία καλλιεργούνται σχέσεις εμπιστοσύνης, ενισχύεται το ομαδικό πνεύμα και δημιουργούνται συνθήκες ενεργού συμμετοχής, όπου κάθε μέλος αισθάνεται ισότιμο και αποδεκτό. Η συμμετοχή αποτελεί βασική αξία της συγκεκριμένης δράσης. Η τέχνη δεν κάνει διακρίσεις και δεν θέτει προϋποθέσεις. Κάθε άνθρωπος μπορεί να εκφραστεί με τον δικό του τρόπο, ανεξάρτητα από τις δυνατότητές του ή το επίπεδο προηγούμενης εμπειρίας. Στο περιβάλλον του ΚΔΗΦ ANIMUS, η διαφορετικότητα μετατρέπεται σε πηγή έμπνευσης και δημιουργικότητας, αποδεικνύοντας ότι η αξία ενός έργου βρίσκεται στο συναισθήμα και στη μοναδικότητα του δημιουργού του.

Ιδιαίτερη σημασία δίνεται και στην ενίσχυση της δημιουργικής σκέψης. Μέσα από τη ζωγραφική, οι συμμετέχοντες καλούνται να επιλέξουν χρώματα, να οργανώσουν τη σύνθεση, να πάρουν αποφάσεις και να δώσουν μορφή στις ιδέες τους. Η διαδικασία αυτή ενεργοποιεί τη φαντασία, ενισχύει τη γνωστική ευελιξία και καλλιεργεί την ικανότητα επίλυσης

προβλημάτων μέσα από δημιουργικές προσεγγίσεις.

Για το επιστημονικό προσωπικό του Κέντρου, κάθε συνάντηση της ομάδας αποτελεί μια ακόμη ευκαιρία παρατήρησης της πρόόδου των ωφελουμένων, αλλά και ενίσχυσης της θεραπευτικής διαδικασίας μέσα από ένα ευχάριστο και δημιουργικό πλαίσιο. Η τέχνη λειτουργεί ως πολύτιμο εργαλείο ενδυνάμωσης, δίνοντας χώρο στη φαντασία, στη συνεργασία και στη θετική εμπειρία της δημιουργίας. Η Ομάδα Ζωγραφικής του ΚΔΗΦ ANIMUS επιβεβαιώνει, εβδομάδα με την εβδομάδα, ότι η δημιουργικότητα μπορεί να αποτελέσει κινητήριο δύναμη προσωπικής εξέλιξης και κοινωνικής ένταξης. Κάθε έργο που ολοκληρώνεται με την εβδομάδα, ότι η δημιουργικότητα μπορεί να αποτελέσει κινητήριο δύναμη προσωπικής εξέλιξης και κοινωνικής ένταξης. Κάθε έργο που ολοκληρώνεται με την εβδομάδα, ότι η δημιουργικότητα μπορεί να αποτελέσει κινητήριο δύναμη προσωπικής εξέλιξης και κοινωνικής ένταξης.

Η ζωγραφική δεν είναι μόνο τέχνη. Είναι επικοινωνία, έκφραση, αυτοπεποίθηση, συνεργασία και ένας ακόμη δρόμος προς μια κοινωνία όπου όλοι έχουν χώρο να δημιουργήσουν, να συμμετέχουν και να ανθίσουν ισότιμα.

Γράφει
η **Λόλα**
Γάτσου



**Πείτε
την
άποψή
σας**

Στείλτε μας
e-mail



ANIMUS VOICE

«Η υδροθεραπεία αξιοποιεί τις φυσικές ιδιότητες του νερού για να μειώσει τον πόνο, να διευκολύνει την κίνηση και να προσφέρει ένα ασφαλές περιβάλλον άσκησης σε άτομα με μυοσκελετικά, ορθοπαιδικά και νευρολογικά προβλήματα»



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΖΩΡΖ

«Η μεγαλύτερη ανταμοιβή είναι να βλέπεις τον άνθρωπο να επιστρέφει στην κανονικότητά του»

Ο υδροθεραπευτής των Δομών Υγείας Animus μιλά για τη θεραπευτική δύναμη του νερού, τη σύγχρονη αποκατάσταση, τη συνεργασία των επιστημονικών ομάδων και τη χαρά να βλέπει ασθενείς να ανακτούν την αυτονομία και την ποιότητα ζωής τους

Συνέντευξη
στην **Εννη
Λεβέντη**

Η υδροθεραπεία αποτελεί σή-μερα έναν από τους πλέον εξελισσόμενους τομείς της αποκατάστασης, καθώς αξιοποιεί τις φυσικές ιδιότητες του νερού για να βοηθήσει ανθρώπους με μυοσκελετικά, νευρολογικά και ορθοπαιδικά προβλήματα να ανακτήσουν τη λειτουργικότητα και την αυτονομία τους. Η επιστήμη εξελίσσεται διαρκώς, νέα θεραπευτικά πρωτόκολλα εφαρμόζονται σε όλο τον κόσμο και η υδροκινησιοθεραπεία αποκτά ολοένα και σημαντικότερο ρόλο στο σύγχρονο θεραπευτικό μοντέλο. Ο υδροθεραπευτής Κώστας Ζωρζ, μέλος της επιστημονικής ομάδας των Δομών Υγείας Animus, μιλά στην εφημερίδα μας για τη δική του εμπειρία, εξηγεί γιατί το νερό αποτελεί ένα μοναδικό θεραπευτικό περιβάλλον και αναλύει τον τρόπο με τον οποίο η υδροθεραπεία μπορεί

να αλλάξει ουσιαστικά την καθημερινότητα ενός ανθρώπου.

Κύριε Ζωρζ, τα τελευταία χρόνια ακούμε ολοένα και περισσότερο για την υδροθεραπεία. Τι ακριβώς είναι και γιατί θεωρείται τόσο αποτελεσματική;

Η υδροθεραπεία είναι μια εξειδικευμένη μορφή θεραπευτικής άσκησης που πραγματοποιείται μέσα στο νερό και αξιοποιεί όλα τα φυσικά χαρακτηριστικά του προς όφελος του ασθενούς. Δεν πρόκειται απλώς για άσκηση σε μια πισίνα, αλλά για μια ολοκληρωμένη θεραπευτική παρέμβαση που βασίζεται σε επιστημονικά δεδομένα και εξατομικευμένα πρωτόκολλα. Το νερό διαθέτει μοναδικές ιδιότητες. Η άνωση μειώνει σημαντικά το βάρος που δέχονται οι αρθρώσεις, επιτρέποντας στον ασθενή να εκτελεί κινήσεις που εκτός νερού θα ήταν δύσκολες ή ακόμη και αδύνατες.

Παράλληλα, η υδροστατική πίεση, η αντίσταση του νερού και η κατάλληλη θερμοκρασία συμβάλλουν στη μείωση του πόνου, στη χαλάρωση των μυών και στη βελτίωση της κινητικότητας. Αυτό σημαίνει ότι ο άνθρωπος μπορεί να κινηθεί με μεγαλύτερη ασφάλεια και αυτοπεποίθηση, χωρίς τον φόβο του πόνου ή της επιβάρυνσης που συχνά συνοδεύει την άσκηση στην ξηρά. Για πολλούς ασθενείς, αυτή είναι η πρώτη φορά που αισθάνονται ξανά ότι μπορούν να κινηθούν ελεύθερα.

Σε ποιες παθήσεις μπορεί να προσφέρει ουσιαστική βοήθεια η υδροθεραπεία;

Το πεδίο εφαρμογής της είναι ιδιαίτερα ευρύ. Χρησιμοποιείται σε μυοσκελετικές παθήσεις, σε ορθοπαιδικές κακώσεις, σε ρευματολογικά προβλήματα αλλά και σε νευρολογικά νοσήματα, όπου η αποκατάσταση της κίνησης αποτελεί βασικό στόχο. Κάθε ασθενής έχει διαφορετικές

ανάγκες. Άλλος χρειάζεται να μειώσει τον πόνο, άλλος να αποκτήσει μεγαλύτερο εύρος κίνησης και άλλος να βελτιώσει την ισορροπία και τον κινητικό του έλεγχο. Μέσα στο νερό μπορούμε να προσαρμόσουμε το πρόγραμμα έτσι ώστε να ανταποκρίνεται στις πραγματικές δυνατότητες και ανάγκες κάθε ανθρώπου.

Η υδροθεραπεία προσφέρει ένα ασφαλές περιβάλλον όπου ακόμα και άτομα με σοβαρές κινητικές δυσκολίες μπορούν να ασκηθούν χωρίς τον φόβο της πτώσης ή της υπερβολικής επιβάρυνσης.

Πόσο σημαντική είναι η σχέση εμπιστοσύνης ανάμεσα στον θεραπευτή και τον ασθενή;

Είναι καθοριστικής σημασίας. Η θεραπεία δεν ξεκινά από την πρώτη άσκηση αλλά από την πρώτη γνωριμία. Ο άνθρωπος που έρχεται σε εμάς πολλές φορές φοβάται, πονά ή έχει χάσει την αυτοπεποίθησή του.

«Η αποκατάσταση απαιτεί χρόνο, υπομονή και εξατομικευμένη προσέγγιση. Δεν υπάρχουν άμεσα αποτελέσματα, αλλά μέσα από ένα σωστά σχεδιασμένο πρόγραμμα οι ασθενείς μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά τη λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής τους»



Γι' αυτό χρειάζεται πρώτα να αισθανθεί ασφάλεια. Να εμπιστευτεί τον θεραπευτή του και να πιστέψει ότι βρίσκεται σε ένα περιβάλλον που τον κατανοεί και μπορεί να τον βοηθήσει. Η σχέση αυτή χτίζεται σταδιακά και αποτελεί βασική προϋπόθεση για να μπορέσει να συνεργαστεί αποτελεσματικά κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Όταν ο ασθενής αισθανθεί εμπιστοσύνη, τότε συμμετέχει ενεργά στην προσπάθεια και τα αποτελέσματα είναι πολύ καλύτερα.

Τι σας οδήγησε προσωπικά να ασχοληθείτε με την υδροθεραπεία;

Από την αρχή της επαγγελματικής μου πορείας με ενδιέφερε ιδιαίτερα ο χώρος της αποκατάστασης. Είναι ένας τομέας που σου δίνει τη δυνατότητα να βλέπεις καθημερινά την εξέλιξη ενός ανθρώπου και να συμβάλλεις ουσιαστικά στην επιστροφή του στην καθημερινή ζωή. Αυτό που με γοητεύει περισσότερο είναι ότι βλέπεις ανθρώπους οι οποίοι έχουν χάσει σημαντικές λειτουργίες να καταφέρνουν, μέσα από συστηματική προσπάθεια, να τις ανακτούν σταδιακά. Αυτή η διαδικασία είναι ιδιαίτερα δημιουργική και σε γεμίζει επαγγελματική αλλά και προσωπική ικανοποίηση. Παρότι ασχολούμαι εξειδικευμένα με την υδροθεραπεία τα τελευταία χρόνια, η εμπειρία μου στον χώρο της υγείας με βοήθησε να κατανοήσω ότι κάθε ασθενής χρειάζεται διαφορετική προσέγγιση και διαφορετικό θεραπευτικό σχεδιασμό.

Η υδροθεραπεία εξελίσσεται επιστημονικά; Υπάρχουν νέα δεδομένα που αλλάζουν τον τρόπο εφαρμογής της;

Ασφαλώς. Η επιστήμη της υδροθεραπείας εξελίσσεται συνεχώς. Δημοσιεύονται νέες μελέτες, αναπτύσσονται νέα θεραπευτικά πρωτόκολλα και οι επαγγελματίες υγείας οφείλουμε να ενημερωνόμαστε διαρκώς μέσα από συνέδρια, επιστημονικές ημερίδες και εκπαιδευτικά προγράμματα.

Στις Δομές Υγείας Animus δίνουμε ιδιαίτερη έμφαση στη συνεχή εκπαίδευση, γιατί στόχος μας είναι να εφαρμόζουμε πάντοτε τις πλέον σύγχρονες και τεκμηριωμένες θεραπευτικές πρακτικές προς όφελος των ανθρώπων που μας εμπιστεύονται.

Πολλοί αναρωτιούνται πόσο γρήγορα μπορεί να δει κάποιος αποτελέσματα από την υδροθεραπεία. Τι θα τους απαντούσατε;

Η αποκατάσταση δεν είναι μια διαδικασία που γίνεται από τη μία ημέρα στην άλλη. Χρειάζεται υπομονή, συνέπεια και σωστή καθοδήγηση. Κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, όπως διαφορετικό είναι και το πρόβλημα που αντιμετωπίζει.

Συνήθως, από τις πρώτες συνεδρίες ο ασθενής αισθάνεται μεγαλύτερη άνεση στις κινήσεις του και μια ευχάριστη αίσθηση χαλάρωσης. Ωστόσο, η ουσιαστική βελτίωση έρχεται σταδιακά μέσα από ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα θεραπείας. Η διάρκεια εξαρτάται από τη διάγνωση, τη βαρύτητα της πάθησης, την ηλικία και τη συνεργασία του ίδιου του ασθενούς.

Δεν υπάρχουν μαγικές λύσεις. Υπάρχει όμως μια επιστημονικά οργανωμένη διαδικασία που, όταν ακολουθείται σωστά, μπορεί να προσφέρει πολύ σημαντικά αποτελέσματα στη λειτουργικότητα και στην ποιότητα ζωής.

Η υδροθεραπεία απευθύνεται ιδιαίτερα και στους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας; Αναμφίβολα. Οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας αντιμετωπίζουν συχνά δυσκαμψία, μειωμένη κινητικότητα, αρθρίτιδες ή προβλήματα ισορροπίας. Μέσα στο νερό μπορούν να κινηθούν με πολύ μεγαλύτερη ασφάλεια, χωρίς να επιβαρύνονται οι αρθρώσεις τους.

Η άνωση μειώνει σημαντικά το βάρος του σώματος και επιτρέπει την εκτέλεση κινήσεων που πολλές φορές έξω από το νερό προκαλούν πόνο ή δυσκολία. Έτσι, οι ηλικιωμένοι αποκτούν ξανά αυτοπεποίθηση, διατηρούν τη φυσική τους κατάσταση και ενισχύουν την ανεξαρτησία τους στην καθημερινότητα.

Η άσκηση μέσα στο νερό δεν στοχεύει μόνο στη θεραπεία, αλλά και στη διατήρηση της λειτουργικότητας και της καλής ποιότητας ζωής για όσο το δυνατόν περισσότερα χρόνια.

Πόσο σημαντική είναι η συνεργασία με τον φυσίατρο και τις υπόλοιπες ειδικότητες;

Η αποκατάσταση είναι αποτέλεσμα ομαδικής δουλειάς. Κανένας επαγγελματίας υγείας δεν λειτουργεί μόνος του. Ο φυσίατρος αξιολογεί τον ασθενή και καθορίζει τις θεραπευτικές κατευθύνσεις. Πάνω σε αυτό το πλαίσιο σχεδιάζουμε το πρόγραμμα της υδροθεραπείας, το οποίο εξελίσσεται ανάλογα με την πρόοδο του ασθενούς.



Παράλληλα, υπάρχει συνεχής συνεργασία με φυσικοθεραπευτές και άλλες επιστημονικές ειδικότητες, ώστε κάθε άνθρωπος να λαμβάνει ολοκληρωμένη φροντίδα. Η υδροθεραπεία δεν αντικαθιστά τις υπόλοιπες μορφές αποκατάστασης. Αντίθετα, λειτουργεί συμπληρωματικά, ενισχύοντας το συνολικό θεραπευτικό αποτέλεσμα. Αυτό το διεπιστημονικό μοντέλο είναι που προσφέρει τις καλύτερες προοπτικές αποκατάστασης και επιτρέπει στον ασθενή να προχωρά με ασφάλεια και σταθερότητα προς τον στόχο του.

Πόσο σημαντικό είναι για έναν επαγγελματία υγείας να εργάζεται σε ένα οργανωμένο περιβάλλον όπως οι Δομές Υγείας Animus;

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό. Όταν εργάζεσαι σε ένα περιβάλλον όπου υπάρχει συνεργασία, επιστημονική υποστήριξη και κοινή φιλοσοφία απέναντι στον ασθενή, μπορείς να προσφέρεις υπηρεσίες υψηλού επιπέδου. Στις Δομές Υγείας Animus λειτουργούμε ως μία ομάδα. Υπάρχει συνεχής επικοινωνία μεταξύ όλων των ειδικοτήτων και κάθε θεραπευτική απόφαση λαμβάνεται με γνώμονα τις πραγματικές ανάγκες του ανθρώπου που έχουμε απέναντί μας.

Αυτό δημιουργεί ένα θετικό περιβάλλον τόσο για τους επαγγελματίες όσο και για τους ίδιους τους ασθενείς, οι οποίοι αισθάνονται ότι βρίσκονται σε έναν χώρο όπου όλοι εργάζονται με κοινό στόχο την καλύτερη δυνατή αποκατάστασή τους.

Ποιο είναι το μεγαλύτερο συναίσθημα που σας αφήνει η δουλειά σας στο τέλος κάθε ημέρας;

Αυτό που με γεμίζει περισσότερο είναι να βλέπω έναν άνθρωπο να προσδίνει. Μπορεί να πρόκειται για μια μικρή βελτίωση στην κίνηση ή για μια σημαντική αλλαγή που του επιτρέπει να επιστρέψει στις καθημερινές του δραστηριότητες.

Κάθε φορά που ένας ασθενής αποκτά μεγαλύτερη αυτονομία, μειώνει τον πόνο του ή επιστρέφει στην εργασία και στην οικογένειά του με περισσότερη αυτοπεποίθηση, αισθάνομαι ότι η προσπάθειά μας έχει πραγματικό νόημα.

Η μεγαλύτερη ανταμοιβή δεν είναι μόνο η θεραπευτική επιτυχία. Είναι το χαμόγελο του ανθρώπου που ξαναβρίσκει την ποιότητα ζωής του και νιώθει ότι μπορεί να σχεδιάσει ξανά το μέλλον του.

Η υδροθεραπεία αποτελεί σήμερα ένα από τα πιο σύγχρονα και αποτελεσματικά μέσα αποκατάστασης, συνδυάζοντας την επιστημονική γνώση με τις μοναδικές ιδιότητες του νερού. Μέσα από τη συζήτησή μας, ο Κώστας Ζωρζ ανέδειξε ότι πίσω από κάθε θεραπευτικό πρόγραμμα βρίσκεται μια εξατομικευμένη προσέγγιση, η οποία στηρίζεται στη συνεργασία των επαγγελματιών υγείας, στη συνεχή επιστημονική εξέλιξη και κυρίως στην εμπιστοσύνη που αναπτύσσεται με τον ασθενή. Στις Δομές Υγείας "Animus", η υδροθεραπεία εντάσσεται σε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα αποκατάστασης, με στόχο όχι μόνο την βελτίωση της κινητικότητας, αλλά και την ουσιαστική επανένταξη του ανθρώπου στην καθημερινή του ζωή. Όπως χαρακτηριστικά τονίζει ο ίδιος, η μεγαλύτερη επιτυχία δεν είναι απλώς η θεραπεία ενός τραυματισμού ή μιας πάθησης, αλλά η στιγμή που ο άνθρωπος ανακτά την αυτοπεποίθησή του, επιστρέφει στις δραστηριότητές

ANIMUS VOICE



Η άνωση μειώνει σημαντικά το βάρος που δέχονται οι αρθρώσεις, ενώ η υδροστατική πίεση και η αντίσταση του νερού διευκολύνουν την κίνηση, περιορίζουν τον πόνο και ενισχύουν τη μυϊκή ενδυνάμωση. Έτσι, ακόμη και ασθενείς με σοβαρούς κινητικούς περιορισμούς μπορούν να ξεκινήσουν θεραπευτική άσκηση νωρίτερα και με μεγαλύτερη ασφάλεια



ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η θεραπευτική δύναμη του νερού

Όταν η επιστήμη αξιοποιεί τις ιδιότητες του νερού για την αποκατάσταση, τη λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωή

Από την αποκατάσταση μετά από τραυματισμούς και νευρολογικές παθήσεις έως τη διαχείριση του χρόνιου πόνου και τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας, η υδροθεραπεία αποτελεί σήμερα μία από τις πιο ολοκληρωμένες και επιστημονικά τεκμηριωμένες θεραπευτικές παρεμβάσεις της σύγχρονης αποκατάστασης

Γράφει
η **Δόλα**
Γάτσιου

Το νερό αποτέλεσε από την αρχαιότητα σύμβολο ζωής, αναγέννησης και θεραπείας. Πολύ πριν η επιστήμη κατανοήσει τους μηχανισμούς της ανθρώπινης φυσιολογίας, οι πολιτισμοί αξιοποιούσαν τις θεραπευτικές του ιδιότητες για την ανακούφιση του πόνου, την αποκατάσταση της υγείας και την ενίσχυση της ευεξίας. Σήμερα, η υδροθεραπεία δεν βασίζεται πλέον στην εμπειρική γνώση αλλά στην τεκμηριωμένη επιστήμη, αποτελώντας αναπόσπαστο τμήμα των σύγχρονων προγραμμάτων αποκατάστασης σε ολόκληρο τον κόσμο.

Η εξέλιξη της φυσικοθεραπείας, της φυσιατρικής και της αθλητιατρικής έχει αναδείξει το θεραπευτικό περιβάλλον του νερού ως ένα μοναδικό μέσο άσκησης και κινησιοθεραπείας, το οποίο προσφέρει δυνατότητες που δύσκολα μπορούν να επιτευχθούν στην ξηρά. Η άνωση, η υδροστατική πίεση, η αντίσταση του νερού και η

ελεγχόμενη θερμοκρασία δημιουργούν ένα ασφαλές περιβάλλον μέσα στο οποίο ακόμη και άνθρωποι με σοβαρούς κινητικούς περιορισμούς μπορούν να κινηθούν με μεγαλύτερη ελευθερία και αυτοπεποίθηση. Η υδροθεραπεία δεν αποτελεί απλώς μία μορφή άσκησης μέσα στο νερό. Πρόκειται για μία ολοκληρωμένη θεραπευτική διαδικασία που σχεδιάζεται εξατομικευμένα, ανάλογα με τη διάγνωση, τις λειτουργικές δυνατότητες και τους θεραπευτικούς στόχους κάθε ασθενούς. Το θεραπευτικό πρόγραμμα οργανώνεται από εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας και ενσωματώνεται στο συνολικό πλάνο αποκατάστασης, λειτουργώντας συμπληρωματικά με τη φυσικοθεραπεία, την εργοθεραπεία και τις υπόλοιπες θεραπευτικές παρεμβάσεις.

Η θεραπευτική αξία του νερού εξηγείται από τις μοναδικές φυσικές ιδιότητές του. Η σημαντικότερη από αυτές είναι η άνωση, η οποία μειώνει δραστικά το πραγματικό βάρος

του σώματος. Όσο μεγαλύτερο είναι το βάθος του νερού, τόσο μικρότερο φορτίο δέχονται οι αρθρώσεις και η σπονδυλική στήλη. Αυτό σημαίνει ότι ένας άνθρωπος που δυσκολεύεται να σταθεί ή να περπατήσει στην ξηρά μπορεί μέσα στο νερό να πραγματοποιήσει κινήσεις που διαφορετικά θα ήταν αδύνατες ή ιδιαίτερα επώδυνες. Η αποφόρτιση των αρθρώσεων μειώνει τον πόνο, διευκολύνει την κινητικότητα και επιτρέπει την εκτέλεση ασκήσεων με μεγαλύτερη ασφάλεια.Εξίσου σημαντικό είναι η υδροστατική πίεση, η οποία ασκείται ομοιόμορφα σε ολόκληρο το σώμα. Η πίεση αυτή συμβάλλει στη μείωση των οιδημάτων, διευκολύνει τη φλεβική και λεμφική κυκλοφορία, βελτιώνει την αιμάτωση των ιστών και ενισχύει την αισθητηριακή πληροφόρηση που λαμβάνει ο εγκέφαλος κατά την κίνηση.

Παράλληλα, η φυσική αντίσταση του νερού λειτουργεί ως ένα ήπιο αλλά ιδιαίτερα αποτελεσματικό μέσο μυϊκής ενδυνάμωσης. Σε αντίθεση

με τα βάρη ή τα μηχανήματα γυμναστικής, η αντίσταση αυξάνεται προοδευτικά ανάλογα με την ταχύτητα της κίνησης, μειώνοντας τον κίνδυνο τραυματισμών και επιτρέποντας την ασφαλή προπόνηση ακόμη και εύλατων πληθυσμών. Η θερμοκρασία του θεραπευτικού νερού αποτελεί επίσης κρίσιμο παράγοντα. Το χλιαρό νερό συμβάλλει στην επανάκτηση κινητικών δεξιοτήτων. Σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η υδροθεραπεία και σε άτομα με χρόνιες νευρολογικές παθήσεις, όπως η σκλήρυνση κατά πλάκας ή η νόσος του Πάρκινσον. Η προσαρμοσμένη άσκηση στο νερό βοηθά στη διατήρηση της κινητικότητας, της ισορροπίας, της αντοχής και της λειτουργικής ανεξαρτησίας, ενώ παράλληλα μειώνει τον κίνδυνο δευτερογενών επιπλοκών που σχετίζονται με την ακινησία. Η αποτελεσματικότητα της υδροθεραπείας δεν περιορίζεται στην αποκατάσταση σοβαρών περιστατικών. Τα τελευταία χρόνια εφαρμόζεται και σε άτομα με χρόνιο μυοσκελετικό πόνο, οστεοαρθρίτιδα, οστεοαλγία, αυχενικό σύνδρομο, ρευματικές παθήσεις και χρόνιες τενοντοπάθειες.

Η μείωση της φόρτισης των αρθρώσεων επιτρέπει στους ασθενείς να ασκηθούν χωρίς έντονο πόνο, κάτι που πολλές φορές δεν είναι εφικτό στην ξηρά. Η σταδιακή αύξηση της μυϊκής δύναμης, της ευλυγισίας και της αντοχής συμβάλλει στη βελτίωση της καθημερινής λειτουργικότητας και στον περιορισμό της εξάρτησης από αναλγητικά φάρμακα. Η άσκηση μέσα στο νερό ενεργοποιεί το

Η δυνατότητα ελεύθερης κίνησης μέσα στο νερό μειώνει τον φόβο της πτώσης, αυξάνει την αυτοπεποίθηση και ενθαρρύνει τη συμμετοχή του ασθενούς στη θεραπεία. Η βελτίωση της ψυχικής διάθεσης και της λειτουργικής ανεξαρτησίας αποτελεί βασικό παράγοντα για την επιτυχή αποκατάσταση και την καλύτερη ποιότητα ζωής



τοποίησης αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την επιτυχή αποκατάσταση. Μέσα στο νερό ο ασθενής μπορεί να ξεκινήσει ασκήσεις πολύ νωρίτερα από ό,τι στην ξηρά, χωρίς να επιβαρύνονται οι χειρουργημένες αρθρώσεις. Αντίστοιχα, σε ανθρώπους που έχουν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο, κраниοεγκεφαλικές κακώσεις ή κακώσεις του νωτιαίου μυελού, η θεραπεία στο νερό προσφέρει τη δυνατότητα επανεκπαίδευσης της βάδισης και της ισορροπίας σε συνθήκες σημαντικά μεγαλύτερης ασφάλειας. Το θεραπευτικό περιβάλλον μειώνει τον φόβο της πτώσης, ενισχύει την αυτοπεποίθηση και επιτρέπει στον ασθενή να επαναλάβει εκατοντάδες λειτουργικές κινήσεις, αξιοποιώντας τη νευροπλαστικότητα του εγκεφάλου. Η επανάληψη αυτή θεωρείται βασικός μηχανισμός αποκατάστασης του νευρικού συστήματος και συμβάλλει στην επανάκτηση κινητικών δεξιοτήτων. Σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η υδροθεραπεία και σε άτομα με χρόνιες νευρολογικές παθήσεις, όπως η σκλήρυνση κατά πλάκας ή η νόσος του Πάρκινσον. Η προσαρμοσμένη άσκηση στο νερό βοηθά στη διατήρηση της κινητικότητας, της ισορροπίας, της αντοχής και της λειτουργικής ανεξαρτησίας, ενώ παράλληλα μειώνει τον κίνδυνο δευτερογενών επιπλοκών που σχετίζονται με την ακινησία. Η αποτελεσματικότητα της υδροθεραπείας δεν περιορίζεται στην αποκατάσταση σοβαρών περιστατικών. Τα τελευταία χρόνια εφαρμόζεται και σε άτομα με χρόνιο μυοσκελετικό πόνο, οστεοαρθρίτιδα, οστεοαλγία, αυχενικό σύνδρομο, ρευματικές παθήσεις και χρόνιες τενοντοπάθειες.

Η μείωση της φόρτισης των αρθρώσεων επιτρέπει στους ασθενείς να ασκηθούν χωρίς έντονο πόνο, κάτι που πολλές φορές δεν είναι εφικτό στην ξηρά. Η σταδιακή αύξηση της μυϊκής δύναμης, της ευλυγισίας και της αντοχής συμβάλλει στη βελτίωση της καθημερινής λειτουργικότητας και στον περιορισμό της εξάρτησης από αναλγητικά φάρμακα. Η άσκηση μέσα στο νερό ενεργοποιεί το

καρδιοαναπνευστικό σύστημα χωρίς να προκαλεί υπερβολική καταπόνηση, γεγονός που την καθιστά κατάλληλη ακόμη και για ηλικιωμένους ή άτομα με μειωμένη φυσική κατάσταση. Η μεγαλύτερη ίσως αξία της υδροθεραπείας δεν αποτυπώνεται μόνο στη βελτίωση των κλινικών δεικτών ή στη μείωση του πόνου. Αποτυπώνεται κυρίως στην επανάκτηση της αυτονομίας και της λειτουργικής ανεξαρτησίας. Για έναν άνθρωπο που δυσκολεύεται να περπατήσει, να σκευωθεί από μία καρέκλα ή να διατηρήσει την ισορροπία του, η δυνατότητα να κινηθεί μέσα στο νερό χωρίς τον συνεχή φόβο της πτώσης αποτελεί ένα σημαντικό βήμα προς την αποκατάσταση. Η ελευθερία κίνησης που προσφέρει το υδάτινο περιβάλλον επιτρέπει την εκτέλεση δραστηριοτήτων που στην ξηρά είναι εξαιρετικά δύσκολες ή ακόμη και αδύνατες. Έτσι, οι ασθενείς αποκτούν ξανά εμπιστοσύνη στις δυνατότητές τους, συμμετέχουν πιο ενεργά στο θεραπευτικό πρόγραμμα και ενισχύουν το κίνητρό τους να συνεχίσουν την προσπάθεια.

Η λειτουργική βελτίωση που επιτυγχάνεται μέσα από την υδροθεραπεία μεταφέρεται σταδιακά και στην καθημερινότητα. Η καλύτερη ισορροπία, η αυξημένη μυϊκή δύναμη, η μεγαλύτερη ευκαμψία και η καλύτερη αντοχή διευκολύνουν απλές αλλά ουσιαστικές δραστηριότητες, όπως το περπάτημα, η ανόρθωση σκάλας, η προσωπική φροντίδα και η συμμετοχή στην κοινωνική ζωή. Η σύγχρονη επιστημονική βιβλιογραφία καταδεικνύει ότι η υδροθεραπεία δεν επδράζει μόνο στους μύες και στις αρθρώσεις. Η θεραπευτική άσκηση μέσα στο νερό συμβάλλει στη συνολική λειτουργία του οργανισμού. Η ήπια αλλά συνεχής αντίσταση του νερού ενισχύει την καρδιοαναπνευστική λειτουργία, αυξάνει την αντοχή και βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος. Ταυτόχρονα, η ενεργοποίηση μεγάλων μυϊκών ομάδων συμβάλλει στη διατήρηση της μυϊκής μάζας και της οστικής πυκνότητας, ιδιαίτερα σε άτομα που λόγω τραυματισμού ή νευρολογικής πάθησης έχουν περιορισμένη δυνατότητα φόρτισης των κάτω άκρων.

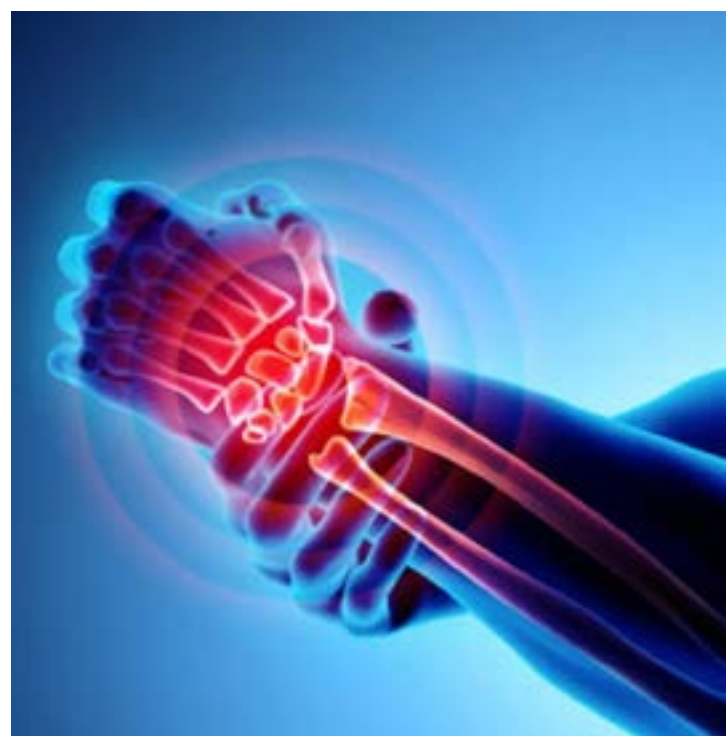
Η πρόληψη των επιπλοκών της ακινησίας αποτελεί έναν ακόμη καθοριστικό παράγοντα. Η



παρατεταμένη καθήλωση μπορεί να οδηγήσει σε μυϊκή ατροφία, δυσκαμψία αρθρώσεων, απώλεια οστικής μάζας, κυκλοφορικές διαταραχές και γενικότερη επιδείνωση της φυσικής κατάστασης. Η υδροθεραπεία επιτρέπει την ασφαλή κινητοποίηση ακόμη και σε περιπτώσεις όπου η άσκηση στην ξηρά δεν είναι ακόμη εφικτή, περιορίζοντας σημαντικά αυτούς τους κινδύνους. Η αποκατάσταση δεν αφορά μόνο το σώμα αλλά και την ψυχική ανεπικτικότητα του ανθρώπου. Ένας τραυματισμός, ένα εγκεφαλικό επεισόδιο ή μία χρόνια νευρολογική πάθηση συνοδεύονται συχνά από φόβο, απογοήτευση, απώλεια αυτοπεποίθησης και κοινωνική απομόνωση. Το θεραπευτικό περιβάλλον της πισίνας λειτουργεί πολλές φορές ως ένας χώρος όπου οι περιορισμοί μειώνονται αισθητά. Η δυνατότητα κίνησης χωρίς έντονο πόνο και χωρίς τον φόβο της πτώσης δημιουργεί ένα αίσθημα ελευθερίας που δύσκολα περιγράφεται. Ο ασθενής διαπιστώνει ότι μπορεί να κινηθεί περισσότερο από όσο πίστευε και αυτή η εμπειρία ενισχύει την αυτοεκτίμηση και την αισιοδοξία του. Η ψυχολογική αυτή ενδυνάμωση έχει άμεση επίδραση στη συμμόρφωση με το θεραπευτικό πρόγραμμα. Άνθρωποι που συμμετέχουν ενεργά και με θετική διάθεση στην αποκατάσταση εμφανίζουν συχνά καλύτερη λειτουργική πρόοδο, καθώς η συνέπεια και η συστηματική εξάσκηση αποτελούν βασικούς παράγοντες επιτυχίας. Παρότι πολλοί σύνδεουν την υδροθεραπεία με μία απλή πισίνα, στην πραγματικότητα οι θεραπευτικές εγκαταστάσεις διαφέρουν σημαντικά από τους χώρους αναψυχής ή τα κολυμβητήρια. Οι ειδικά σχεδιασμένες θεραπευτικές πισίνες διαθέτουν ελεγχόμενη θερμοκρασία, διαφορετικά επίπεδα βάθους, αντιολισθητικές επιφάνειες, συστήματα ασφαλών πρόσβασης και εξοπλισμό που επιτρέπει την εξατομικευμένη εφαρμογή των θεραπευτικών ασκήσεων. Παράλληλα, η παρουσία εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας διασφαλίζει ότι κάθε άσκηση πραγματοποιείται με ασφάλεια και σύμφωνα με τις ανάγκες του ασθενούς. Η επιλογή των ασκήσεων, η διάρκεια της συνεδρίας, η θερμοκρασία του νερού και η ένταση της προσπάθειας διαφοροποιούνται ανάλογα με τη

διάγνωση, την ηλικία, τη φυσική κατάσταση και τους θεραπευτικούς στόχους. Δεν υπάρχει ένα ενιαίο πρόγραμμα που να ταίριαζε σε όλους· η εξατομικευση αποτελεί βασική προϋπόθεση για την αποτελεσματικότητα και την ασφάλεια της θεραπείας. Η διαρκής πρόοδος της επιστήμης της αποκατάστασης οδηγεί στη συνεχή διεύρυνση των εφαρμογών της υδροθεραπείας. Νέες ερευνητικές μελέτες εξετάζουν τον ρόλο της σε χρόνιες εκφυλιστικές παθήσεις, στην αποκατάσταση μετά από καρδιοχειρουργικές επεμβάσεις, στη διαχείριση της παχυσαρκίας, αλλά και στην προαγωγή της υγιούς γήρανσης. Η διεθνής επιστημονική κοινότητα αναγνωρίζει ότι η θεραπεία μέσα στο νερό μπορεί να αποτελέσει σημαντικό συμπλήρωμα ενός ολοκληρωμένου προγράμματος αποκατάστασης, όταν εφαρμόζεται με σωστή αξιολόγηση και από εξειδικευμένους επαγγελματίες. Δεν αποτελεί πανάκεια ούτε αντικαθιστά τις υπόλοιπες θεραπευτικές παρεμβάσεις. Αντίθετα, λειτουργεί ως μέρος μιας πολυεπιστημονικής προσέγγισης που στοχεύει στη μέγιστη δυνατή αποκατάσταση της λειτουργικότητας. Η υδροθεραπεία αποτελεί σήμερα μία από τις πλέον τεκμηριωμένες θεραπευτικές πρακτικές της σύγχρονης αποκατάστασης, αξιοποιώντας με επιστημονικό τρόπο τις φυσικές ιδιότητες του νερού για να προσφέρει ουσιαστικά οφέλη σε ανθρώπους κάθε ηλικίας. Από την αποφόρτιση των αρθρώσεων και τη βελτίωση της κινητικότητας έως την ενίσχυση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της μυϊκής δύναμης και της ψυχολογικής ευεξίας, η συμβολή της είναι πολυδιάστατη. Σε μια εποχή όπου η αύξηση του προσδόκιμου ζωής και η συχνότερη εμφάνιση χρόνιων παθήσεων καθιστούν την αποκατάσταση ολόένα και πιο σημαντική, η υδροθεραπεία αναδεικνύεται σε ένα πολύτιμο εργαλείο που δεν στοχεύει μόνο στη θεραπεία της νόσου, αλλά κυρίως στη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Για πολλούς ανθρώπους, η επιστροφή στο νερό σηματοδοτεί και την επιστροφή στην κίνηση, στην αυτοπεποίθηση και στην ελπίδα ότι η καθημερινότητα μπορεί να γίνει ξανά πιο λειτουργική, πιο ενεργή και πιο ανθρώπινη.

Η αποκατάσταση ξεκινά ουσιαστικά από τις πρώτες ημέρες μετά την επέμβαση και απαιτεί στενή συνεργασία μεταξύ χειρουργού, φυσικοθεραπευτή, εργοθεραπευτή, προσθετικού τεχνικού όπου χρειάζεται, αλλά και του ίδιου του ασθενούς



Ξαναχτίζοντας τη λειτουργία του χεριού

Ο σοβαρός τραυματισμός ή ο ακρωτηριασμός του χεριού αποτελεί μία από τις πιο απαιτητικές καταστάσεις στην ορθοπαιδική και τη χειρουργική άκρας χειρός. Το χέρι είναι ένα εξαιρετικά πολύπλοκο όργανο, απαραίτητο για την εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων, την εργασία, την επικοινωνία και την αυτονομία του ατόμου.

Η επιτυχία της χειρουργικής επέμβασης, είτε πρόκειται για αποκατάσταση εκτεταμένων κακώσεων είτε για επανασυγκόλληση ή διάμορφωση κολοβώματος μετά από ακρωτηριασμό, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη σωστά οργανωμένη μετεγχειρητική αποκατάσταση.

Η αποκατάσταση ξεκινά ουσιαστικά από τις πρώτες ημέρες μετά την επέμβαση και απαιτεί στενή συνεργασία μεταξύ χειρουργού, φυσικοθεραπευτή, εργοθεραπευτή, προσηθετικού τεχνικού όπου χρειάζεται, αλλά και του ίδιου του ασθενούς. Στόχος δεν είναι μόνο η επούλωση των ιστών, αλλά και η όσο το δυνατόν μεγαλύτερη επανάκτηση της λειτουργικότητας, της δύναμης, της αισθητικότητας και της ανεξαρτησίας. Κατά την πρόωμη μεταχειριστική περίοδο, βασική προτεραιότητα αποτελεί η προστασία των χειρουργημένων ιστών. Συχνά χρησιμοποιούνται ειδικόι νάρθηκες που σταθεροποιούν το χέρι στη σωστή θέση, ενώ ιδιαίτερη σημασία έχει η ανάστροφη θέση του άκρου για τον περιορισμό του οιδήματος. Η σωστή φροντίδα του τραύματος, η παρακολούθηση για πιθανές επιπλοκές, όπως λοίμωξη ή διαταραχές της αιμάτωσης, καθώς και η επαρκής αντιμετώπιση του πόνου συμβάλλουν σημαντικά στην ομαλή πορεία της ανάρρωσης.



κωσης και της επέμβασης. Σε ορισμένες περιπτώσεις εφαρμόζονται πρωτόκολλα πρώιμης ελεγχόμενης κινητοποίησης, ιδιαίτερα μετά από χειρουργική τεχνώντων ή νευρώων, ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος δημιουργίας συμφύσεων χωρίς να τεθεί σε κίνδυνο η επώλωση. Οι ασκήσεις ξεκινούν σταδιακά και προσαρμόζονται συνεχώς σύμφωνα με την πρόοδο του ασθενούς.

Η φυσικοθεραπεία επικεντρώνεται στη διατήρηση και βελτίωση του εύρους κίνησης των αρθρώσεων, στην πρόληψη των δυσκαμψιών και στην προοδευτική ενδυνάμωση των μυών. Παράλληλα εφαρμόζονται τεχνικές για τη μείωση του οιδήματος, τη βελτίωση της κυκλοφορίας και την αντιμετώπιση των ουλών, οι οποίες, εάν δεν αντιμετωπιστούν σωστά, μπορεί να περιορίσουν σημαντικά τη λειτουργικότητα του χεριού.

Εξίσου σημαντική είναι η εργοθεραπεία, η οποία βοηθά τον ασθενή να επανενταχθεί στις καθημερινές δραστηριότητες, όπως η προσωπική υγιεινή, το ντύσιμο, η γραφή, η χρήση εργαλείων και η επιστροφή στην εργασία. Μέσω εξειδικευμένων ασκήσεων αναπτύσσονται η λεπτή κινητικότητα, ο συντονισμός και η επιδεξιότητα, στοιχεία που είναι απαραίτητα για την αποκατάσταση

επιπλέον τη σωστή διαμόρφωση και φροντίδα του κολοβάματος. Η αντιμετώπιση του οιδήματος, η κινητοποίηση των παρακείμενων αρθρώσεων, η απειανορθότωση του κολοβάματος και η πρόληψη συγκρίψεων αποτελούν βασικούς θεραπευτικούς στόχους. Όταν οι ιστοί έχουν επιουλωθεί επαρκώς, ακολουθεί η επιλογή και εφαρμογή της κατάλληλης πρόθεσης, η οποία εξατομικεύεται ανάλογα με το επίπεδο του ακρωτηριασμού, τις λειτουργικές απαιτήσεις και τις ανάγκες του ασθενούς. Η εκπαίδευση στη χρήση της πρόθεσης απαιτεί χρόνο και συστηματική εξάσκηση. Ο ασθενής μαθαίνει σταδιακά να εκτελεί καθημερινές δραστηριότητες, να βελτιώνει τον έλεγχο των κινήσεων και να αξιοποιεί στο μέγιστο τις δυνατότητες του προσθετικού μέλους. Οι σύγχρονες μονοελεγκτές πρόθεσεις προσφέρουν σημαντικές λειτουργικές δυνατότητες, απαιτούν όμως εξειδικευμένη εκπαίδευση και συνεχή παρακολούθηση. Ιδιαίτερη σημασία έχει επίσης η αποκατάσταση της αισθητικότητας σε περιπτώσεις νευρικών κακώσεων ή επανασυγκόλλησης. Μέσω ειδικών ασκήσεων αισθητηριακής επανεκπαίδευσης, ο εγκέφαλος μαθαίνει σταδιακά να αναγνωρίζει και να επεξεργάζεται εκ νέου τα αισθητικά ερεθίσματα, γεγονός που συμβάλλει στη βελτίωση της λειτουργικότητας και της ασφάλειας κατά

συνεχής
ενημέρωση
FORMedia.gr

τη χρήση του χεριού. Δεν πρέπει να υποτιμάται και η ψυχολογική διάσταση της αποκατάστασης. Ένας σοβαρός τραυματισμός ή ένας ακρωτηριασμός μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την αυτοεικόνα, την αυτοπεποίθηση και την ψυχική υγεία του ασθενούς. Συναισθηματικά άγχους, θλίψης ή απογοήτευσης είναι συχνά, ιδιαίτερα κατά τους πρώτους μήνες. Η ψυχολογική υποστήριξη, η συμμετοχή της οικογένειας και η συνεχής ενθάρρυνση από τη θεραπευτική ομάδα αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες για την επιτυχή προσαρμογή στη νέα πραγματικότητα. Η διάρκεια της αποκατάστασης ποικίλλει σημαντικά και εξαρτάται από τη βαρύτητα της κάκωσης, την ηλικία, τη γενική κατάσταση της υγείας, την ποιότητα της χειρουργικής αποκατάστασης και κυρίως από τη συνέπεια του ασθενούς στην εφαρμογή του θεραπευτικού προγράμματος. Σε αρκετές περιπτώσεις απαιτούνται αρκετοί μήνες εντατικής θεραπείας, ενώ η λειτουργική βελτίωση μπορεί να συνεχιστεί για περισσότερο από έναν χρόνο.

Συμπερασματικά, η μετεγχειρητική αποκατάσταση μετά από σοβαρό τραυματισμό ή ακρωτηριασμό του χεριού αποτελεί μια σύνθετη, πολυπαραγοντική και μακροχρόνια διαδικασία. Η επιτυχία της δεν βασίζεται αποκλειστικά στη χειρουργική επέμβαση, αλλά στη συστηματική και εξετασόμενη σύναρξη όλων των εμπλεκόμενων επαγγελματιών υγείας και του ίδιου του ασθενούς. Με την εφαρμογή σύγχρονων πρωτοκόλλων αποκατάστασης, η συντηρητική συμμετοχή στη θεραπεία και την κατάλληλη ψυχολογική υποστήριξη, είναι δυνατόν η σημαντική βελτίωση της λειτουργικότητας, η επανάκτηση της ανεξαρτησίας και η ουσιαστική αναβάθμιση της ποιότητας ζωής.



ANIMUS

ΚΕΝΤΡΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ & ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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.

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

ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ. ΦΡΟΝΤΙΔΑ. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ.

Μαζί, κάθε μέρα, ένα βήμα μπροστά!

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!

ΣΚΑΝΑΡΕΤΕ
& ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ
ΜΑΣ ΣΕ **30"**

ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΑ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ
ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

8 χλμ Λάρισας - Τρικάλων
Λάρισα 415 00

241 085 1851

info@animus-sa.gr

www.animus.com.gr

Προσφέρει ένα ασφαλές θεραπευτικό περιβάλλον που επιτρέπει στα άτομα με οσφυαλγία να κινηθούν και να ασκηθούν με μικρότερη επιβάρυνση στη σπονδυλική στήλη. Μέσω των φυσικών ιδιοτήτων του νερού, όπως η άνωση, η θερμότητα και η αντίσταση, μειώνεται ο πόνος

Γράφει το **Τμήμα Φυσικοθεραπείας** Animus

Υδροθεραπεία και οσφυαλγία

Η συμβολή της θεραπευτικής άσκησης στο νερό στη μείωση του πόνου και στη λειτουργική αποκατάσταση

Η επιστημονική τεκμηρίωση των θεραπευτικών μηχανισμών και των κλινικών οφελών της υδροθεραπείας στην αντιμετώπιση της οσφυαλγίας

Η υδροθεραπεία αποτελεί μια από τις συχνότερες μυσσκελετικές παθήσεις παγκοσμίως και μία από τις σημαντικότερες αιτίες αναπηρίας και περιορισμού της λειτουργικότητας στους ενήλικες. Υπολογίζεται ότι περισσότερο από το 80% του γενικού πληθυσμού θα εμφανίσει τουλάχιστον ένα επεισόδιο πόνου στη μέση κατά τη διάρκεια της ζωής του, ενώ ένα σημαντικό ποσοστό των ασθενών θα εξελιχθεί σε χρόνιες μορφές οσφυαλγίας, οι οποίες συνοδεύονται από περιορισμό της κινητικότητας, μείωση της εργασιακής παραγωγικότητας και σημαντική επιβάρυνση της ψυχολογικής υγείας. Η πολυπαραγοντική φύση της πάθησης απαιτεί μια ολιστική θεραπευτική προσέγγιση που δεν βασίζεται αποκλειστικά στη φαρμακευτική αγωγή, αλλά δίνει έμφαση στη θεραπευτική άσκηση και στην ενεργή συμμετοχή του ασθενούς στη διαδικασία της αποκατάστασης. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η υδροθεραπεία έχει αναδειχθεί ως μία από τις πλέον αποτελεσματικές μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις, καθώς αξιοποιεί τις ιδιαίτερες φυσικές ιδιότητες του νερού για τη μείωση του πόνου, τη βελτίωση της κινητικότητας και την αποκατάσταση της λειτουργικής ικανότητας.

εκτέλεσης κινήσεων με ελάχιστο μηχανικό φορτίο καθιστά την υδροθεραπεία ιδανική επιλογή για άτομα που δυσκολεύονται να ασκηθούν στη στεριά λόγω έντονου πόνου ή περιορισμένης κινητικότητας.

Η σημαντικότερη ίσως ιδιότητα του νερού είναι η άνωση, η οποία μειώνει σημαντικά το πραγματικό βάρος του σώματος. Όταν το σώμα βρίσκεται βυθισμένο μέχρι το ύψος του θώρακα, η φόρτιση της σπονδυλικής στήλης μπορεί να μειωθεί έως και κατά 70%, γεγονός που επιτρέπει την αποσυμπίεση των μεσοσπονδύλιων δίσκων και των αρθρώσεων. Η μείωση αυτή της μηχανικής καταπόνησης έχει ως αποτέλεσμα την άμεση ανακούφιση του πόνου και δίνει τη δυνατότητα στους ασθενείς να εκτελέσουν θεραπευτικές ασκήσεις που στη στεριά θα ήταν ιδιαίτερα επώδυνες ή ακόμη και αδύνατες. Παράλληλα, η ελάττωση της φόρτισης μειώνει τον προστατευτικό μυϊκό σπασμό που συχνά συνοδεύει την οσφυαλγία, διευκολύνοντας την ομαλή κινητοποίηση της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης.

Εξίσου σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η θερμοκρασία του νερού, η οποία στις θεραπευτικές πισίνες κυμαίνεται συνήθως μεταξύ 32 και 34 βαθμών Κελσίου. Η θερμότητα προκαλεί αγγειοδιαστολή και αυξάνει την αιματική κυκλοφορία στους μύες και στους μαλακούς ιστούς, βελτιώνοντας την οξυγόνωση και τη μεταφορά θρεπτικών

οστατικών. Παράλληλα, διευκολύνει την απομάκρυνση μεταβολικών προϊόντων που σχετίζονται με τη φλεγμονή και τον χρόνιο πόνο. Η χαλάρωση των μυών που προκαλεί το θερμό νερό οδηγεί σε μείωση της μυϊκής δυσκαμψίας και των επώδυνων σπασμών, προσφέροντας σημαντική ανακούφιση στους ασθενείς και βελτιώνοντας το εύρος κίνησης της μέσης.

Η υδροστατική πίεση αποτελεί έναν ακόμη σημαντικό θεραπευτικό μηχανισμό. Η ομοιόμορφη πίεση που ασκεί το νερό σε ολόκληρο το σώμα διευκολύνει τη φλεβική επαναφορά και ενισχύει τη λεμφική κυκλοφορία, συμβάλλοντας στη μείωση των οιδημάτων και στη βελτίωση της συνολικής κυκλοφορίας του αίματος. Η καλύτερη αιμάτωση των ιστών επιταχύνει τις διαδικασίες επουλώσης, μειώνει τη φλεγμονώδη αντίδραση και δημιουργεί ευνοϊκότερες συνθήκες για την αποκατάσταση των τραυματισμένων δομών της οσφυϊκής μοίρας.

Η αντίσταση που προσφέρει το νερό σε κάθε κίνηση μετατρέπει ακόμη και τις απλές λειτουργικές δραστηριότητες σε μορφή θεραπευτικής ενδυνάμωσης. Σε αντίθεση με τα βάρη ή τα μηχανήματα αντίστασης, η αντίσταση του νερού κατανέμεται ομοιόμορφα προς όλες τις κατευθύνσεις, μειώνοντας τον κίνδυνο τραυματισμού. Με τον τρόπο αυτό ενδυναμώνονται αποτελεσματικά οι σταθεροποιητικοί μύες του

κορμού, οι κοιλιακοί, οι παρασπονδυλικοί μύες και οι γλουτιαίοι, οι οποίοι αποτελούν βασικούς παράγοντες για τη σταθερότητα της οσφυϊκής μοίρας. Η βελτίωση της μυϊκής δύναμης συνοδεύεται από καλύτερο έλεγχο της στάσης του σώματος, αυξημένη λειτουργική ικανότητα και μικρότερο κίνδυνο υποτροπής των επεισοδίων οσφυαλγίας.

Η υδροθεραπεία συμβάλλει επίσης σημαντικά στη βελτίωση της κινητικότητας και της ευλυγισίας. Οι ασθενείς μπορούν να εκτελέσουν κινήσεις με μεγαλύτερο εύρος, χωρίς τον φόβο του πόνου ή της επιβάρυνσης της σπονδυλικής στήλης. Η αυξημένη ελευθερία κινήσεων επιτρέπει την ασφαλή εκτέλεση διατάσεων και ασκήσεων κινητικότητας, οι οποίες βοηθούν στην αποκατάσταση της φυσιολογικής ζωής των ατόμων με χρόνια οσφυαλγία. Επιπλέον, έχει παρατηρηθεί ότι οι ασθενείς εμφανίζουν μεγαλύτερη συμμόρφωση στα προγράμματα υδροθεραπείας σε σύγκριση με αντίστοιχα προγράμματα άσκησης στη στεριά, καθώς αντιλαμβάνονται την άσκηση ως πιο ευχάριστη, ασφαλή και λιγότερο επώδυνη.

Η υδροθεραπεία παρουσιάζει ιδιαίτερα σημαντικά οφέλη σε ηλικιωμένους, σε άτομα με αυξημένο σωματικό βάρος, σε ασθενείς με εκφυλιστικές παθήσεις της σπονδυλικής στήλης, σε άτομα με χρόνια οσφυαλγία συνδεδεμένη με άγχος, κατάθλιψη, φόβο κίνησης και μειωμένη αυτοπεποίθηση. Το περιβάλλον του νερού δημιουργεί αίσθημα ασφάλειας και χαλάρωσης, επιτρέποντας στους ασθενείς να κινηθούν με μεγαλύτερη άνεση και χωρίς τον συνεχή φόβο επιδείνωσης των συμπτωμάτων. Η σωματική άσκηση



Η υδροθεραπεία δεν περιορίζεται μόνο στην ανακούφιση του πόνου, αλλά βελτιώνει τη μυϊκή δύναμη, την ισορροπία, την κινητικότητα και την ψυχολογική κατάσταση, συμβάλλοντας στη μακροχρόνια λειτουργική αποκατάσταση και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής



σε συνδυασμό με τη χαλαρωτική δράση του θερμού νερού συμβάλλει στην αύξηση της παραγωγής ενδορφινών, των φυσικών αναλγητικών του οργανισμού, γεγονός που οδηγεί σε βελτίωση της διάθεσης και της συνολικής ποιότητας ζωής.

Η αποτελεσματικότητα της υδροθεραπείας έχει επιβεβαιωθεί από μεγάλο αριθμό επιστημονικών μελετών. Συστηματικές ανασκοπήσεις και μετα-ανάλυσεις έχουν δείξει ότι τα οργανωμένα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης στο νερό οδηγούν σε σημαντική μείωση της έντασης του πόνου, βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας, αύξηση της μυϊκής δύναμης και σημαντική αναβάθμιση της ποιότητας ζωής των ατόμων με χρόνια οσφυαλγία. Επιπλέον, έχει παρατηρηθεί ότι οι ασθενείς εμφανίζουν μεγαλύτερη συμμόρφωση στα προγράμματα υδροθεραπείας σε σύγκριση με αντίστοιχα προγράμματα άσκησης στη στεριά, καθώς αντιλαμβάνονται την άσκηση ως πιο ευχάριστη, ασφαλή και λιγότερο επώδυνη.

Η υδροθεραπεία παρουσιάζει ιδιαίτερα σημαντικά οφέλη σε ηλικιωμένους, σε άτομα με αυξημένο σωματικό βάρος, σε ασθενείς με εκφυλιστικές παθήσεις της

σπονδυλικής στήλης, καθώς και σε όσους βρίσκονται στο στάδιο της μετεγχειρητικής αποκατάστασης. Ωστόσο, όπως κάθε θεραπευτική παρέμβαση, θα πρέπει να εφαρμόζεται έπειτα από κλινική αξιολόγηση και να εξατομικεύεται ανάλογα με τις ανάγκες, τις δυνατότητες και τους θεραπευτικούς στόχους κάθε ασθενούς.

Η υδροθεραπεία αποτελεί μία ασφαλή, αποτελεσματική και επιστημονικά τεκμηριωμένη μέθοδο αντιμετώπισης της οσφυαλγίας. Η αξιοποίηση των φυσικών ιδιοτήτων του νερού επιτρέπει τη μείωση του πόνου, τη βελτίωση της κινητικότητας, την ενδυνάμωση του μυϊκού συστήματος και την αποκατάσταση της λειτουργικότητας, χωρίς να επιβαρύνονται οι αρθρώσεις και η σπονδυλική στήλη. Παράλληλα, η θετική της επίδραση στην ψυχολογική ευεξία και στην ποιότητα ζωής καθιστά την υδροθεραπεία αναπόσπαστο μέρος των σύγχρονων προγραμμάτων αποκατάστασης για άτομα με οσφυαλγία. Η εφαρμογή της, σε συνδυασμό με εξατομικευμένη θεραπευτική άσκηση και εκπαίδευση του ασθενούς, μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη μακροχρόνια διαχείριση της πάθησης, στη μείωση των υποτροπών και στη δια-

τήρηση ενός υψηλού επιπέδου λειτουργικής ανεξαρτησίας. Επιπλέον, σημαντικό στοιχείο της υδροθεραπείας αποτελεί η δυνατότητα ενσωμάτωσής της σε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα αποκατάστασης που περιλαμβάνει εκπαίδευση, τροποποίηση των καθημερινών δραστηριοτήτων και ανάπτυξη οστών κινητικών προτύπων. Η αντιμετώπιση της οσφυαλγίας δεν περιορίζεται μόνο στη μείωση των συμπτωμάτων, αλλά στοχεύει στην αποκατάσταση της σχέσης του ατόμου με την κίνηση και στη δημιουργία ενός πιο ενεργού τρόπου ζωής. Μέσα στο νερό, ο ασθενής αποκτά σταδιακά μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις σωματικές του δυνατότητες, γεγονός που συμβάλλει στην αποφυγή της αποκαλούμενης «κινησιοφοβίας», δηλαδή του φόβου ότι η κίνηση μπορεί να προκαλέσει επιδείνωση του πόνου.

Ένα ακόμη σημαντικό πλεονέκτημα της υδροθεραπείας είναι η δυνατότητα πρώιμης έναρξης της αποκατάστασης σε περιπτώσεις όπου η άσκηση στο έδαφος δεν είναι ακόμη ανεκτή. Η μειωμένη επιβάρυνση που προσφέρει το υδάτινο περιβάλλον επιτρέπει την προοδευτική επανεκπαίδευση του σώματος, χωρίς υπερβολικές πιέσεις

στις ανατομικές δομές που έχουν υποστεί καταπόνηση. Με αυτόν τον τρόπο, οι ασθενείς μπορούν να επανέλθουν σταδιακά σε λειτουργικές δραστηριότητες, όπως η βάδιση, η αλλαγή θέσεων του σώματος και η εκτέλεση καθημερινών κινήσεων που συχνά περιορίζονται εξαιτίας του πόνου. Η υδροθεραπεία μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της ιδιοδεκτικότητας και της νευρομυϊκής συναρμογής. Η συνεχής αλληλεπίδραση του σώματος με την αντίσταση του νερού ενεργοποιεί τους μηχανισμούς ισορροπίας και ελέγχου της κίνησης, ενισχύοντας την ικανότητα του ατόμου να διατηρεί σωστή στάση και να ανταποκρίνεται αποτελεσματικότερα στις απαιτήσεις της καθημερινότητας.

Η βελτίωση αυτών των παραμέτρων είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς η μειωμένη σταθερότητα και ο ανεπαρκής έλεγχος του κορμού αποτελούν συχνούς παράγοντες που σχετίζονται με την εμφάνιση επαναλαμβανόμενων επεισοδίων οσφυαλγίας.

Ιδιαίτερη σημασία έχει επίσης η κοινωνική διάσταση της θεραπείας μέσα στο νερό. Τα οργανωμένα προγράμματα υδροθεραπείας πραγματοποιούνται συχνά σε μικρές ομάδες, δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό περιβάλλον όπου οι ασθενείς μοιράζονται κοινές εμπειρίες και στόχους. Η αλληλεπίδραση αυτή μπορεί να ενισχύσει το κίνητρο για συμμετοχή στη θεραπεία και να μειώσει το αίσθημα απομόνωσης που συχνά εμφανίζεται σε άτομα με χρόνιο πόνο. Η ψυχοκοινωνική υποστήριξη αποτελεί σημαντικό παράγοντα στη μακροχρόνια διαχείριση της οσφυαλγίας, καθώς η αντίληψη του πόνου επηρεάζεται σημαντικά από τη συναισθηματική κατάσταση και την καθημερινή λειτουργικότητα του ατόμου. Παρότι η υδροθεραπεία παρουσιάζει σημαντικά πλεονεκτήματα, η επιτυχία της εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τον σωστό σχεδιασμό του θεραπευτικού προγράμματος.

Η ένταση, η διάρκεια και το είδος των ασκήσεων πρέπει να προσαρμόζονται στις ανάγκες κάθε ασθενούς, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία, τη φυσική κατάσταση, το ιστορικό τραυματισμών και την αιτία της οσφυαλγίας. Η συνεργασία μεταξύ φυσικοθεραπευτή, ιατρού και ασθενούς είναι απαραίτητη ώστε να διαμορφωθεί ένα ασφαλές και αποτελεσματικό πλάνο αποκατάστασης. Συνολικά, η υδροθεραπεία δεν αποτελεί απλώς μια παθητική μέθοδο ανακούφισης του πόνου, αλλά μια ενεργητική θεραπευτική διαδικασία που ενισχύει τη σωματική ικανότητα, την αυτονομία και την ποιότητα ζωής. Η σύγχρονη προσέγγιση στην αντιμετώπιση της οσφυαλγίας δίνει ολοένα μεγαλύτερη έμφαση στη λειτουργική αποκατάσταση και στη μακροχρόνια πρόληψη, στοιχεία στα οποία η άσκηση στο νερό μπορεί να διαδραματίσει καθοριστικό ρόλο. Μέσω της σταδιακής επανένταξης στην κίνηση και της ενίσχυσης της σωματικής και ψυχολογικής ανθεκτικότητας, η υδροθεραπεία αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο για τη διαχείριση μιας πάθησης που επηρεάζει σημαντικά την καθημερινότητα εκατομμυρίων ανθρώπων.



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail



Οι φυσικοθεραπευτές καθημερινά διαμορφώνουν πρόγραμμα προκειμένου να προσφέρουν θεραπεία, βοήθεια και ανακούφιση ειδικά στους φιλοξενούμενους με κινητικά προβλήματα»

Η ολοκληρωμένη φροντίδα επιτυγχάνεται μέσα από τη συνεργασία ιατρών, νοσηλευτών, φυσικοθεραπευτών, κοινωνικών λειτουργών και άλλων επαγγελματιών υγείας, οι οποίοι συμβάλλουν στη διατήρηση της υγείας, της λειτουργικότητας, της αυτονομίας και της κοινωνικής συμμετοχής των ηλικιωμένων

Γράφει το τμήμα Νοσηλευτικής



Η ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ ΑΞΙΖΕΙ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ

Η αξία της ανθρώπινης φροντίδας και η συμβολή των μονάδων φροντίδας ηλικιωμένων στην καθημερινότητα των ηλικιωμένων

Ολιστική φροντίδα, την καθημερινή υποστήριξη, την κοινωνικοποίηση, την ποιότητα ζωής και την αξιοπρέπεια

Οι ηλικιωμένοι αποτελούν αναπόσπαστο και σημαντικό κομμάτι της κοινωνίας μας. Η τρίτη ηλικία είναι μια συνεχιζόμενη διαδικασία που εξελίσσεται με διαφορετικό ρυθμό και σε διαφορετική στιγμή. Αντιμετωπίζουν συχνά διάφορες προκλήσεις καθώς υπάρχουν αλλαγές σε ψυχολογικό , κοινωνικό οικονομικό και βιολογικό επίπεδο. Εκεί που είσαι , ήμουνα και εδώ που είμαι θα έρθεις”. Μία έκφραση που σίγουρα έχουμε ακούσει όλοι μία φορά στη ζωή μας. Μία φράση που πίσω της κρύβει ενδιαφέρον, αγάπη και ενσυναίσθηση. Ένας όρος απλό και συνάμα σύνθετος καθώς όλοι τον γνωρίζουν και λιγότεροι τον εφαρμόζουν.

Με τον όρο ενσυναίσθηση νοείται το να «μπαίνουμε»στο ιδιωτικό αντιληπτικό πεδίο του άλλου και να νιώθουμε απολύτως άνετα εκεί. Σημαίνει να είμαστε ευαίσθητοι στην εναλλαγή συναισθημάτων του άλλου κάθε στιγμή. Σημαίνει να ζούμε προσωρινά τη δική του ζωή, να είμαστε παρόντες χωρίς να ασκούμε καμία κριτική. Το να δείχνουμε ενσυναίσθηση σημαίνει ότι στο εδώ και τώρα αφήνουμε στην άκρη τις πεποιθήσεις και τις αξίες μας ώστε να εισέλθουμε στον κόσμο του άλλου χωρίς προκαταλήψεις. Μερικές φορές καλούμαστε να πάρουμε

αποφάσεις δύσκολες και καμία φορά ενοχικές αλλά το μόνο σίγουρο είναι πως γίνεται για το καλό του δικού μας ανθρώπου. Ακόμα και αυτό μπορεί να θεωρηθεί άτυπα ως μία μορφή ενσυναίσθησης. Όταν μία οικογένεια δεν δύναται να παρέχει την κατάλληλη φροντίδα στον ηλικιωμένο για διάφορους λόγους καταφεύγουν σε λύσεις όπως είναι οι μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων. Ένας από τους πρωταρχικούς στόχους των μονάδων φροντίδας ηλικιωμένων και γηροκομείων είναι η προώθηση της σωματικής, ψυχικής και συναισθηματικής ευημερίας των ηλικιωμένων κατοίκων. Στόχος μιας μονάδας φροντίδας ηλικιωμένων είναι να αποκαταστήσει τον κάτοικο στο μέγιστο δυνατό δυναμικό και να του επιτρέψει να επιστρέψει σε ρυθμίσεις ανεξάρτητης διαβίωσης, εάν είναι εφικτό. Οι μονάδες φροντίδας ατόμων τρίτης ηλικίας υποστηρίζουν τους κατοίκους στη διατήρηση της ανεξαρτησίας τους όσο το δυνατόν περισσότερο, ενώ παράλληλα σέβονται την αξιοπρέπεια και την αυτονομία τους στη λήψη αποφάσεων και στις καθημερινές δραστηριότητες. Οι μονάδες αυτές επιδιώκουν να καλλιεργήσουν μια αίσθηση κοινότητας και κοινωνικοποίησης μεταξύ των κατοίκων μέσω οργανωμένων δραστηριοτήτων,

ομαδικών εκδρομών και ευκαιριών για αλληλεπίδραση και συντροφικότητα. Μία μονάδα φροντίδας μπορεί να απαρτίζεται από διαφορετικές ειδικότητες έτσι ώστε να εξασφαλίσει την μέγιστη φροντίδα στους ηλικιωμένους. Αρχικά αποτελείται από καταρτισμένο ιατρονοσηλευτικό προσωπικό το οποίο παρέχει 24ωρη νοσηλευτική φροντίδα και έτσι εξασφαλίζεται η σωστή και έγκαιρη φαρμακευτικής τους αγωγής αλλά εντοπίζει και πιθανά προβλήματα στην υγεία τους. Στους ηλικιωμένους συχνά παρατηρείται μείωση της ισχύος και ελαστικότητας των μυών, μείωση της κινητικότητας και του εύρους των κινήσεων και ενδεχομένως διαταραχές στην ισορροπία και τη βάδιση. Κάθε δομή έχει εξειδικευμένους φυσικοθεραπευτές και χώρο όπου επικεντρώνονται στη διατήρηση ή τη βελτίωση της κινητικότητας και της λειτουργικότητας των ηλικιωμένων. Οι φυσικοθεραπευτές καθημερινά διαμορφώνουν πρόγραμμα προκειμένου να προσφέρουν θεραπεία, βοήθεια και ανακούφιση ειδικά στους φιλοξενούμενους με κινητικά προβλήματα. Σημαντικός και ο ρόλος των κοινωνικών λειτουργών, οι οποίοι έχουν την πρώτη επαφή με τους συγγενείς και τον ηλικιωμένο. Γίνεται ενημέρωση, παρέχονται

πληροφορίες, πραγματοποιείται ξενάγηση στους χώρους και γίνεται συγκέντρωση όλων των απαραίτητων δικαιολογητικών εισαγωγής. Τηρούν ατομικό κοινωνικό ιστορικό για κάθε ηλικιωμένο και συνεργάζονται με άλλους φορείς και κοινωνικές υπηρεσίες. Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην ποιοτική ζωή όλων των φιλοξενούμενων και έτσι η Κοινωνική Υπηρεσία φροντίζει για την πραγματοποίηση εκδηλώσεων, ψυχαγωγικών καθημερινών δραστηριοτήτων, προσφέρει συναισθηματική υποστήριξη και ενθαρρύνει τους ηλικιωμένους να συμμετέχουν ενεργά σε όλες τις δραστηριότητες, με στόχο την σωματική τόνωση, την ενδυνάμωση των νοπτικών λειτουργιών, την ψυχική υγεία, την ευεξία, την ανθρώπινη επαφή και την ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων. Είναι σημαντικό λοιπόν να δείχνουμε το σεβασμό, την αγάπη, τη φροντίδα προς την τρίτη ηλικία όπως ακριβώς έκαναν και εκείνοι με το δικό τους τρόπο όλα αυτά τα χρόνια της ζωής τους. Όπως είπε και η Betty Friedan “ Aging is not ‘lost youth’ but a new stage of opportunity and strength” (τα γηρατειά δεν είναι η χαμένη νεότητα αλλά ένα νέο στάδιο ευκαιρίας και δύναμης), επαναπροσδιορίζει τα γηρατειά ως μια περίοδο ανάπτυξης και όχι αναπόφευκτης πτώσης.



Η πρόληψη των πτώσεων στους ηλικιωμένους είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς συμβάλλει στη διατήρηση της ανεξαρτησίας, της ασφάλειας και της ποιότητας ζωής τους. Η φυσικοθεραπεία, η σωστή άσκηση και η δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος μπορούν να μειώσουν σημαντικά τον κίνδυνο πτώσεων

Γράφει το Τμήμα Φυσικοθεραπείας Animus



ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΤΩΣΕΩΝ ΣΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

Στρατηγικές για ασφάλεια, αυτονομία και ποιότητα ζωής

Ο ρόλος της αξιολόγησης κινδύνου, της φυσικοθεραπείας και της προσαρμογής του περιβάλλοντος στη μείωση των πτώσεων και στη διατήρηση της ανεξαρτησίας των ηλικιωμένων

Η πρόληψη πτώσεων στους ηλικιωμένους αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά ζητήματα δημόσιας υγείας. Σύμφωνα με έρευνες, οι πτώσεις είναι η κύρια αιτία σοβαρών τραυματισμών και θνησιμότητας σε αυτή την ηλικιακή ομάδα. Κάθε χρόνο, εκατομμύρια ηλικιωμένοι πέφτουν, προκαλώντας σοβαρούς τραυματισμούς όπως κατάγματα και τραυματισμούς στο κεφάλι. Η πρόληψη των πτώσεων δεν είναι μόνο θέμα σωματικής ασφάλειας, αλλά επηρεάζει και την ψυχολογική ευεξία των ατόμων.

Ζάλη και να αυξήσουν τον κίνδυνο πτώσεων. Όραση: Ανεπαρκής ή μειωμένη όραση μπορεί να συμβάλει σε πτώσεις. Οι τακτικές οφθαλμολογικές εξετάσεις είναι απαραίτητες.

Ο Ρόλος της Φυσικοθεραπείας Η φυσικοθεραπεία παίζει καθοριστικό ρόλο στην πρόληψη των πτώσεων. Οι φυσικοθεραπευτές αναπτύσσουν εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης που επικεντρώνονται στην ενίσχυση της ισορροπίας, της δύναμης και της ευελιξίας. Αυτές οι ασκήσεις βοηθούν τους ηλικιωμένους να διατηρήσουν τη φυσική τους κατάσταση και να μειώσουν τον κίνδυνο πτώσεων.

Τύποι Ασκήσεων Φυσικοθεραπείας Ασκήσεις Ισορροπίας: Αυτές οι ασκήσεις ενδυναμώνουν τους μυς που είναι υπεύθυνοι για την ισορροπία. Παραδείγματα περιλαμβάνουν το Tai Chi και τις ασκήσεις σταθερότητας, οι οποίες έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές στη μείωση των πτώσεων.

Αεροβικές Ασκήσεις: Ασκήσεις όπως το περπάτημα και η κολύμβηση ενισχύουν την καρδιοαναπνευστική υγεία και βελτιώνουν τη γενική φυσική κατάσταση.

Ασκήσεις Ενδυνάμωσης: Αυτές περιλαμβάνουν ασκήσεις με βάρη ή αντίσταση, οι οποίες ενισχύουν τη μυϊκή δύναμη και προάγουν την κινητικότητα.

Εκπαίδευση και Ευαισθητοποίηση Οι φυσικοθεραπευτές παρέχουν επίσης εκπαίδευση στους ηλικιωμένους σχετικά με τη σωστή στάση του σώματος και την τεχνική κατά την εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων. Η

ενημέρωση σχετικά με την ασφάλεια στο σπίτι είναι εξίσου σημαντική. Μια ασφαλής οικία περιλαμβάνει την αφαίρεση εμποδίων, τη χρήση αντιολισθητικών πατωμάτων και τη βελτίωση του φωτισμού.

Προσαρμογές στο Περιβάλλον Η δημιουργία ενός ασφαλούς οικιακού περιβάλλοντος είναι απαραίτητη για την πρόληψη πτώσεων. Ορισμένες προσαρμογές περιλαμβάνουν:

Αφαίρεση Εμποδίων: Αφαίρεση καλωδίων και επίπλων που εμποδίζουν τη διαδρομή. Καλή Φωτισμός: Επαρκής φωτισμός σε σκοτεινές περιοχές, όπως διάδρομοι και σκάλες. Αντιολισθητικά Πατώματα: Χρήση αντιολισθητικών επιφανειών για την αποφυγή ολισθήσεων.

Συμβουλές για Ηλικιωμένους και Φροντιστές Οι ηλικιωμένοι μπορούν να ακολουθήσουν ορισμένες πρακτικές συμβουλές για να ελαχιστοποιήσουν τον κίνδυνο πτώσεων:

Φορέστε Κατάλληλα Παπούτσια: Επιλέξτε παπούτσια με καλή πρόσφυση και στήριξη. Χρησιμοποιήστε Βοηθήματα: Χρησιμοποιήστε μπαστούνια ή περπατήτρια για πρόσθετη στήριξη όταν χρειάζεται. Εκπαίδευση στην Ασφάλεια: Να είναι προσεκτικοί κατά την εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως η ανύψωση αντικειμένων.

Η πρόληψη κινδύνου πτώσεων στους ηλικιωμένους απαιτεί μια ολιστική προσέγγιση που περιλαμβάνει την αξιολόγηση, την εκπαίδευση, τις προσαρμογές στο περιβάλλον και, κυρίως,

τη φυσικοθεραπεία. Οι φυσικοθεραπευτές προσφέρουν πολύτιμη υποστήριξη μέσω εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης, που ενισχύουν τη φυσική κατάσταση και μειώνουν τον κίνδυνο πτώσεων. Η υγειονομική φροντίδα και η πρόληψη θα πρέπει να είναι προτεραιότητες στην καθημερινή ζωή των ηλικιωμένων. Με την κατάλληλη υποστήριξη και προετοιμασία, είναι εφικτό να διατηρηθεί η ανεξαρτησία και η ποιότητα ζωής τους, προστατεύοντας τους από τους κινδύνους των πτώσεων. Η πρόληψη των πτώσεων στους ηλικιωμένους αποτελεί μια σύνθετη διαδικασία που απαιτεί συνεργασία μεταξύ του ίδιου του ατόμου, της οικογένειας, των επαγγελματιών υγείας και της κοινωνίας συνολικά. Οι πτώσεις δεν αποτελούν απλώς ένα τυχαίο γεγονός, αλλά συχνά είναι αποτέλεσμα πολλών παραγόντων που μπορούν να αναγνωριστούν και να αντιμετωπιστούν έγκαιρα.

Η σωστή αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης, η τακτική ιατρική παρακολούθηση και η εφαρμογή κατάλληλων προγραμμάτων φυσικοθεραπείας συμβάλλουν σημαντικά στη βελτίωση της ισορροπίας, της μυϊκής δύναμης και της κινητικότητας. Παράλληλα, η δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος στο σπίτι μειώνει σημαντικά τους καθημερινούς κινδύνους και ενισχύει το αίσθημα ασφάλειας των ηλικιωμένων. Ιδιαίτερα σημαντικός είναι και ο ψυχολογικός παράγοντας, καθώς ο φόβος της πτώσης μπορεί να περιορίσει τις δραστηριότητες και να οδηγήσει σε κοινωνική απομόνωση. Μέσα από την εκπαίδευση και την κατάλληλη υποστήριξη, οι ηλικιωμένοι μπορούν να διατηρήσουν την αυτοπεποίθησή τους και να συνεχίσουν να συμμετέχουν ενεργά στην καθημερινή ζωή.



Η εμπειρία σας μας βοηθά
να γινόμαστε κάθε μέρα καλύτεροι.

⇒ ΣΚΑΝΑΡΕΤΕ ΕΔΩ ⇐

και αφήστε μας την αξιολόγησή σας
στο Google!



Ευχαριστούμε
για την
υποστήριξή σας!
❤️



Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΑΣ
ΜΑΣ ΕΜΠΝΕΕΙ
ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ
ΜΕ ΠΑΘΟΣ
ΚΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ.



Κάθε κριτική είναι ένα βήμα μπροστά
για εμάς και για εσάς!



ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗ
ΦΡΟΝΤΙΔΑ



ΕΜΠΕΙΡΟ & ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ
ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ



ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ



ΣΤΟΧΟΣ ΜΑΣ
Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΑΣ