

**«Η ψυχραιμία μου έσωσε τη ζωή. Η ψυχολογία είναι το μεγαλύτερο φάρμακο στην αποκατάσταση. Σήμερα εκτιμώ τα απλά πράγματα της ζωής»**

# Θεσσαλών

**ΚΥΡΙΑΚΗ 26 ΙΟΥΛΙΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΘΕΣΗ | ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 46**



ΣΕΛ. 8-9



Το ιστορικό γυμναστήριο παραμένει κλειστό λόγω προβλημάτων στατικής επάρκειας, γεγονός που έχει προκαλέσει σοβαρά προβλήματα στα αθλητικά σωματεία της Λάρισας. Η πρόσφατη κινητοποίηση φορέων και η σύσταση επιτροπής για την αξιολόγηση των τεχνικών μελετών δημιουργούν για πρώτη φορά τις προϋποθέσεις ώστε να ληφθεί μια τεκμηριωμένη απόφαση

ΚΑΤΕΔΑΦΙΣΗ Ή ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΔΙΛΗΜΜΑ

# Ώρα αποφάσεων για το Κλειστό του Αλκαζάρ

**Το ιστορικό Κλειστό Γυμναστήριο Αλκαζάρ βρίσκεται στο πιο κρίσιμο σταυροδρόμι της ιστορίας του. Η συζήτηση για το αν θα αποκατασταθεί ή θα κατεδαφιστεί δεν αφορά μόνο ένα αθλητικό έργο υποδομής, αλλά το μέλλον του λαρισινού αθλητισμού, την καθημερινότητα εκατοντάδων αθλητών και τη διατήρηση ενός χώρου που αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της συλλογικής μνήμης και της ταυτότητας της Λάρισας**

Στην επικαιρότητα ήρθε το Κλειστό Γυμναστήριο Αλκαζάρ, το οποίο δεν αποτελεί απλώς μία ακόμη αθλητική εγκατάσταση της Λάρισας, καθώς για περισσότερες από έξι δεκαετίες υπήρξε σημείο αναφοράς για τον αθλητισμό της πόλης, ένας χώρος άρρηκτα συνδεδεμένος με την ιστορία του λαρισινού μπάσκετ, αλλά και με τη συνολική αθλητική και κοινωνική ζωή της περιοχής. Χιλιάδες αθλητές πέρασαν από το παρκέ του, δεκάδες σύλλογοι το χρησιμοποιούσαν ως έδρα τους, ενώ στις εξέδρες του μεγάλωσαν γενιές φιλάθλων που έζησαν μοναδικές στιγμές, πανηγύρισαν επιτυχίες και έγιναν μάγιστρες σημαντικών αθλητικών διοργανώσεων.

Γράφει η **Νόλα Γάτσιου**

Σήμερα, όμως, το ιστορικό Κλειστό βρίσκεται ίσως στη δυσκολότερη καμπί της ιστορίας του. Η διακοπή της λειτουργίας του, εξαιτίας των προβλημάτων στατικής επάρκειας που διαπιστώθηκαν τα προηγούμενα χρόνια, έχει δημιουργήσει ένα σημαντικό κενό στις αθλητικές υποδομές της Λάρισας. Παράλληλα, οι τελευταίες εξελίξεις δείχνουν ότι το θέμα εισέρχεται πλέον σε μια νέα και ιδιαίτερα κρίσιμη φάση, καθώς για πρώτη φορά διαμορφώνεται οργανωμένη προσπάθεια ώστε να υπάρξει συγκεκριμένη λύση για το μέλλον τόσο του Κλειστού Γυμναστηρίου όσο και συνολικά των εγκαταστάσεων του Εθνικού Αθλητικού Κέντρου Λάρισας.

Η ευρεία σύσκεψη που πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα στη Λάρισα, με τη συμμετοχή εκπροσώπων φορέων, αθλητικών συλλόγων, παλαιμάχων καλαθοσφαιριστών και θεσμικών παραγόντων, αποτέλεσε την αφορμή για να επανέλθει συ-

ναμικά το θέμα στο προσκίνητο. Στόχος ήταν να διαμορφωθεί μια κοινή γραμμή και να εκφραστεί ενιαία η βούληση της τοπικής κοινωνίας απέναντι στις εξελίξεις που αφορούν το ιστορικό γήπεδο. Μοναδική αξιοσημείωτη απουσία ήταν εκείνη του προέδρου του ΕΑΚ Λάρισας, γεγονός που επίσης συζητήθηκε έντονα.

## Ένα γήπεδο γεμάτο ιστορία

Το Κλειστό Γυμναστήριο Αλκαζάρ αποτελεί ένα από τα πλέον αναγνωρίσιμα αθλητικά τοπία της Λάρισας. Από τη δεκαετία του 1960 μέχρι και τα τελευταία χρόνια, φιλοξένησε αμέτρητους αγώνες μπάσκετ, βόλεϊ, χειροσφαίρισης και άλλων αθλημάτων, ενώ αποτέλεσε έδρα ιστορικών συλλόγων της πόλης. Στο παρκέ του αγωνίστηκαν αθλητές που αργότερα διακρίθηκαν σε πανελλήνιο επίπεδο, πραγματοποιήθηκαν τελικές φάσεις πρωταθλημάτων, σχολικοί αγώνες και σημαντικές διοργανώσεις που έφεραν στη Λάρισα ομάδες από ολόκληρη τη χώρα. Δεν ήταν, όμως, μόνο ένας αθλητικός χώρος. Κατά καιρούς φιλοξένησε συναυλίες, πολιτιστικές εκδηλώσεις, εκθέσεις και κοινωνικές δράσεις, αποτελώντας για πολλά χρόνια έναν από τους βασικότερους πολυχώρους της πόλης. Για πολλούς Λαρισαίους το Αλκαζάρ είναι συνδεδεμένο με προσωπικές αναμνήσεις. Εκεί ξεκίνησαν τα πρώτα τους αθλητικά βήματα εκατοντάδες παιδιά, εκεί βρέθηκαν ως θεατές σε μεγάλους αγώνες, εκεί δημιουργήθηκαν φιλίες και αναπτύχθηκε η ιδιαίτερη αθλητική κουλτούρα που χαρακτηρίζει τη Λάρισα. Γι' αυτό και η συζήτηση για το μέλλον του δεν αφορά αποκλειστικά ένα τεχνικό έργο, αλλά αγγίζει ένα σημαντικό κομμάτι της συλλογικής μνήμης της πόλης.

## Η στατικότητα έφερε το λουκέτο

Η εικόνα άλλαξε δραματικά όταν οι τεχνικοί έλεγχοι που πραγματοποιήθηκαν κατέδειξαν ζητήματα στατικής επάρκειας του κτιρίου. Οι σχετικές μελέτες οδήγησαν στην απόφαση αναστολής λειτουργίας του Κλειστού, με γνώμονα, φυσικά, την ασφάλεια αθλητών, προπονητών, εργαζομένων και φιλάθλων.

Η εξέλιξη αυτή προκάλεσε σοβαρές ανακατατάξεις στον τοπικό αθλητισμό. Οι ομάδες αναγκάστηκαν να αναζητήσουν νέες έδρες, οι ώρες προπόνησης μοιράστηκαν σε άλλες εγκαταστάσεις της πόλης, ενώ αρκετά σωματεία χρειάστηκε να προσαρμόσουν πλήρως τον προγραμματισμό τους. Το ήδη περιορισμένο απόθεμα κλειστών αθλητικών χώρων στη Λάρισα έγινε ακόμη πιο πιεσμένο, δημιουργώντας καθημερινά προβλήματα στη λειτουργία των συλλόγων.

Παράλληλα, η αβεβαιότητα για το μέλλον του Κλειστού παρέμεινε. Τα χρόνια περνούσαν χωρίς να υπάρχει οριστική λύση και το ιστορικό γήπεδο παρέμεινε κλειστό, με αποτέλεσμα να ενισχύεται η ανησυχία ότι η εγκατάλειψη θα δυσκολέψει ακόμη περισσότερο οποιαδήποτε προσπάθεια αξιοποίησής του στο μέλλον.

## Η νέα πρόταση που αλλάζει τα δεδομένα

Οι τελευταίες εβδομάδες σηματοδότησαν νέα κινητικότητα γύρω από το θέμα. Οι διπλώσεις του αναπληρωτή υπουργού Αθλητισμού Γιάννη Βρούτση, σύμφωνα με τις οποίες εξετάζεται η κατεδάφιση του υφιστάμενου κτιρίου και η δημιουργία νέων αθλητικών εγκαταστάσεων, άνοιξαν έναν νέο κύκλο δημόσιας συζήτησης.

Οι τοποθετήσεις αυτές προκάλεσαν αντιδράσεις, αλλά ταυτόχρονα κινητοποίησαν φορείς

και ανθρώπους του αθλητισμού, οι οποίοι εκτιμούν ότι η Λάρισα δεν μπορεί να μείνει χωρίς ένα μεγάλο σύγχρονο κλειστό γυμναστήριο. Η κοινή πεποίθηση που εκφράστηκε στη σύσκεψη είναι ότι, ανεξάρτητα από τη λύση που τελικά θα επιλεγεί, απαιτείται σαφές χρονοδιάγραμμα, συγκεκριμένη χρηματοδότηση και ξεκάθαρος σχεδιασμός, ώστε να μπει τέλος στη στασιμότητα που επικρατεί εδώ και χρόνια.

## Γκρέμισμα ή διάσωση;

Στο επίκεντρο της συζήτησης βρίσκεται το βασικό ερώτημα, πρέπει να διατηρηθεί το ιστορικό κτίριο ή να κατεδαφιστεί και να κατασκευαστεί ένα νέο;

Όσοι τάσσονται υπέρ της ανέγερσης νέου κλειστού γυμναστηρίου υποστηρίζουν ότι μια σύγχρονη εγκατάσταση θα μπορεί να ανταποκριθεί πλήρως στις σύγχρονες ανάγκες, αλλά και των επόμενων δεκαετιών. Θα πληροί όλες τις σύγχρονες αντισεισμικές προδιαγραφές, θα διαθέτει καλύτερη ενεργειακή απόδοση, μεγαλύτερη λειτουργικότητα, πλήρη προσαρμοστικότητα για άτομα με αναπηρία και τη δυνατότητα φιλοξενίας μεγάλων αθλητικών διοργανώσεων πανελληνίου και διεθνούς επιπέδου.

Στον αντίποδα, αρκετοί εκφράζουν την άποψη ότι πριν ληφθεί μια τόσο καθοριστική απόφαση θα πρέπει να αξιολογηθούν όλες οι διαθέσιμες τεχνικές μελέτες. Όπως υποστηρίζουν, υπάρχουν στοιχεία που αφήνουν ανοικτό το ενδεχόμενο το ιστορικό Κλειστό να μπορεί να αποκατασταθεί με σημαντικά χαμηλότερο κόστος σε σχέση με μια πλήρη κατεδάφιση και νέα κατασκευή, διατηρώντας παράλληλα έναν χώρο με ξεχωριστή ιστορική και συναισθηματική αξία για την πόλη.

Δεν πρόκειται απλώς για ένα παλιό γήπεδο, αλλά για έναν χώρο που επί περισσότερες από έξι δεκαετίες φιλοξένησε σημαντικές αθλητικές και πολιτιστικές διοργανώσεις, ανέδειξε γενιές αθλητών και συνδέθηκε με τις αναμνήσεις χιλιάδων πολιτών. Για αυτόν τον λόγο, η συζήτηση δεν αφορά μόνο ένα τεχνικό ή κατασκευαστικό έργο, αλλά και τη διατήρηση ενός σημαντικού κομματιού της συλλογικής μνήμης



## Η πρωτοβουλία του Θοδωρή (Τέο) Λιάκου

Καθοριστικό ρόλο στην επαναφορά του ζητήματος στη δημόσια συζήτηση διαδραμάτισε ο παλαίμαχος καλαθοσφαιριστής Θοδωρής (Τέο) Λιάκος, ο οποίος ανέλαβε πρωτοβουλία να διερευνήσει τις πληροφορίες που κυκλοφορούσαν σχετικά με τα σχέδια για το μέλλον του Κλειστού. Μιλώντας στην «Πολιτεία Θεσσαλών», ο κ. Λιάκος εξήγησε ότι η ενσκόλησή του ξεκίνησε όταν επικείμενες να ενημερωθεί για όλα είχαν ανακοινωθεί από τον αναπληρωτή υπουργό Αθλητισμού. «Όλα ξεκίνησαν από δική μου αναζήτηση για το τι γίνεται με το θέμα του Κλειστού Γυμναστηρίου. Ψάχνοντας να βρω τι ειπώθηκε για το σχέδιο του Κλειστού Αλκαζάρ από τον υπουργό κ. Βρούτση, με λύπη μου διαπίστωσα ότι σχεδιάζταν, μετά την κατεδάφιση του υπάρχοντος γηπέδου, η δημιουργία ενός προπονητηρίου με φυσικολόγιο μπάλων. Πρόκειται για μια λύση που θεωρώ ότι δεν ανταποκρίνεται στις ανάγκες της Λάρισας, τόσο λόγω των ιδιαίτερων κλιματολογικών συνθηκών της περιοχής, όσο και γιατί δεν μπορεί να καλύψει τις πραγματικές ανάγκες του λαρισινού αθλητισμού», ανέφερε χαρακτηριστικά. Ο ίδιος στάθηκε ιδιαίτερα και στη συναισθηματική διάσταση του ζητήματος, επισημαίνοντας ότι η απώλεια του ιστορικού Κλειστού θα σημαίνει και απώλεια ενός σημαντικού κομματιού της αθλητικής ιστορίας της πόλης.

Συνεχίζοντας την τοποθέτησή του στην «Πολιτεία Θεσσαλών», ο Θοδωρής (Τέο) Λιάκος εξήγησε ότι η πρωτοβουλία του δεν είχε χαρακτήρα αντιπαράθεσης, αλλά στόχο να ενημερωθεί η τοπική κοινωνία και να ξεκινήσει ένας ουσιαστικός διάλογος πριν ληφθούν οριστικές αποφάσεις.

«Πέρα όμως από το γεγονός ότι δεν καλύπτονται οι πραγματικές ανάγκες της πόλης, υπάρχει και ένα ακόμη πολύ σημαντικό θέμα. Χάνεται η ιστορία μας. Ένα κλειστό γυμναστήριο που έχει γράψει τη δική του διαδρομή επί περισσότερες από έξι δεκαετίες κινδυνεύει να χαθεί χωρίς ουσιαστική συζήτηση. Θεώρησα λοιπόν ότι έπρεπε να ενημερωθούν όλοι οι αρμόδιοι φορείς και οι άνθρωποι του αθλητισμού», ανέφερε χαρακτηριστικά. Όπως είπε, απευθυνόθηκε στις αρχές της πόλης, οι οποίες ανταποκρίθηκαν άμεσα στην πρόκληση για διάλογο, με αποτέλεσμα να πραγματοποιηθεί η ευρεία σύσκεψη της περασμένης Δευτέρας, έπειτα από πρωτοβουλία της βουλευτή Ευαγγελίας Λιακούλη. Στη συνάντηση συμμετείχαν εκπρόσωποι της αυτοδιοίκησης, αθλητικών συλλόγων, βετεράνοι αθλητές, μηχανικοί και άλλοι εμπλεκόμενοι φορείς, ενώ μοναδικός απόντας ήταν ο πρόεδρος του ΕΑΚ Λάρισας. Ιδιαίτερη βαρύτητα έδωσε ο κ. Λιάκος και στο

ζήτημα των τεχνικών μελετών που έχουν εκπονηθεί κατά καιρούς για το Κλειστό Γυμναστήριο. «Γνωρίζω ότι υπάρχει μία μελέτη μηχανικού που αναφερόταν σε πρόβλημα στατικότητας. Στη σύσκεψη, όμως, παρουσιάστηκε και μία δεύτερη, προγενέστερη μελέτη, σύμφωνα με την οποία δεν προκύπτει αντίστοιχο ζήτημα. Παράλληλα, οι μηχανικοί που συμμετείχαν στη συζήτηση υποστήριξαν ότι με συγκεκριμένες μεταλλικές ενισχύσεις θα μπορούσε να αποκατασταθεί η στατικότητα του κτιρίου. Πρόκειται ασφαλώς για τεχνικά ζητήματα που πρέπει να αξιολογηθούν από τους ειδικούς. Για τον λόγο αυτό συστάθηκε επιτροπή, η οποία θα εξετάσει όλες τις μελέτες και θα αναζητήσει τον καλύτερο δρόμο για την πόλη. Εφόσον το Κλειστό μπορεί να διατηρηθεί με ασφάλεια, αυτός είναι ο στόχος μας».

Ο ίδιος έπευσε πάντως να διευκρινίσει ότι η διερεύνηση της υπόθεσης δεν θα πρέπει να καθυστερήσει τα υπόλοιπα έργα που αφορούν τις εγκαταστάσεις του Αλκαζάρ, υπογραμμίζοντας ότι οι αθλητικές υποδομές της Λάρισας έχουν ανάγκη από άμεσες παρεμβάσεις ανεξάρτητα από την τελική απόφαση για το ιστορικό Κλειστό.

## Η θέση του προέδρου του ΕΑΚΛ

Η «Πολιτεία Θεσσαλών» επικοινωνήσει και με τον πρόεδρο του Εθνικού Αθλητικού Κέντρου Λάρισας, κ. Χρήστο Μαϊμουλιώτη, προκειμένου να καταγραφεί και η θέση της διοίκησης του ΕΑΚ.

Ο κ. Μαϊμουλιώτης διευκρίνισε αρχικά ότι η απουσία του από τη σύσκεψη δεν οφειλόταν σε επιλογή, αλλά στο γεγονός ότι βρισκόταν εκτός Λάρισας για προγραμματισμένες υποχρεώσεις. Αναφορικά με το θέμα των τεχνικών μελετών, σημείωσε ότι η επίσημη μελέτη που γνωρίζει η διοίκηση του ΕΑΚ είναι εκείνη του 2019, η οποία καταγράφει πρόβλημα στατικής επάρκειας στο Κλειστό Γυμναστήριο. Για τη δεύτερη μελέτη που παρουσιάστηκε κατά τη διάρκεια της σύσκεψης, ανέφερε ότι δεν έχει λάβει γνώση του περιεχομένου της και, ως εκ τούτου, δεν μπορεί να τοποθετηθεί επί των συμπερασμάτων της.

Εξαθάρισε, παράλληλα, ότι η πάγια θέση της διοίκησης του ΕΑΚ είναι η κατασκευή ενός νέου, σύγχρονου κλειστού γυμναστηρίου στη θέση του υφιστάμενου, το οποίο θα καλύπτει πλήρως τις ανάγκες της πόλης και θα πληροί όλες τις σύγχρονες προδιαγραφές ασφαλείας και λειτουργικότητας.

Παράλληλα, θέλησε να αποσαφηνίσει ένα σημείο που προκάλεσε σύγχυση τις τελευταίες ημέρες. Όπως τόνισε, η λύση του αερόποιστη-ριζόμενου θόλου («μπαλόνι») δεν προορίζεται να κατασκευαστεί στη θέση του σημερινού Κλειστού

Γυμναστηρίου, αλλά σε διαφορετικό σημείο των εγκαταστάσεων του Αλκαζάρ, ώστε να λειτουργήσει συμπληρωματικά και όχι ως αντικαταστάτης του ιστορικού γηπέδου.

## Οι χαμένοι της υπόθεσης είναι τα σωματεία

Πέρα από τη δημόσια συζήτηση και τις διαφορετικές προσεγγίσεις, υπάρχει μία πραγματικότητα που δεν αμφισβητείται κανείς. Τα μεγαλύτερα θύματα της πολυετούς εκκρεμότητας είναι τα αθλητικά σωματεία της Λάρισας και, κυρίως, τα εκατοντάδες παιδιά που αθλούνται καθημερινά.

Η έλλειψη ενός μεγάλου κλειστού γυμναστηρίου έχει δημιουργήσει ασφυκτικές συνθήκες στον προγραμματισμό των προπονήσεων. Οι διαθέσιμες ώρες στα υπόλοιπα γήπεδα δεν επαρκούν για να καλύψουν τη ζήτηση, με αποτέλεσμα αρκετοί σύλλογοι να προπονούνται αργά το βράδυ ή να μοιράζονται τον ίδιο χώρο με άλλες ομάδες.

Το πρόβλημα δεν αφορά μόνο το μπάσκετ. Επιπλέον, η βόλεϊ, η χειροσφαίριση, τις ακαδημίες, τα σχολικά πρωταθλήματα, ακόμη και τη δυνατότητα φιλοξενίας μεγάλων διοργανώσεων. Παράλληλα, αυξάνονται τα λειτουργικά έξοδα των συλλόγων, καθώς απαιτούνται συνεχείς μετακινήσεις σε διαφορετικές εγκαταστάσεις.

Οι άνθρωποι του αθλητισμού επισημαίνουν ότι κάθε χρόνος που περνά χωρίς λύση στερεί πολύτιμες ευκαιρίες από τη νέα γενιά αθλητών και περιορίζει τις δυνατότητες ανάπτυξης των σωματείων.

## Το οικονομικό αποτύπωμα

Η συζήτηση για το Κλειστό Αλκαζάρ δεν περιορίζεται μόνο στον αθλητισμό. Ένα σύγχρονο κλειστό γυμναστήριο αποτελεί σημαντικό αναπτυξιακό εργαλείο για κάθε μεγάλη πόλη.

Η φιλοξενία πανελληνίων πρωταθλημάτων, Final Four, διεθνών αγώνων, αναπτυξιακών τουρνουά, σχολικών διοργανώσεων αλλά και μεγάλων πολιτιστικών εκδηλώσεων μπορεί να δημιουργήσει σημαντική οικονομική δραστηριότητα. Ξενοδοχεία, εστιατόρια, καφέ, εμπορικά καταστήματα και επιχειρήσεις παροχής υπηρεσιών επωφελούνται άμεσα από την παρουσία εκατοντάδων ή και χιλιάδων επισκεπτών σε κάθε μεγάλη διοργάνωση. Παράλληλα, ενισχύεται η εξωστρέφεια της πόλης και η προβολή της σε πανελλαδικό επίπεδο. Η Λάρισα διαθέτει όλα τα συγκριτικά πλεονεκτήματα για να αποτελέσει διοργανώτρια πόλη μεγάλων αθλητικών γεγονότων. Η γεωγραφική της θέση στο κέντρο της χώρας, οι ξενοδοχειακές υποδομές, οι οδικές συνδέσεις και η μακρά εμπειρία στη φιλοξενία διοργανώσεων δημιουργούν τις κατάλληλες

προϋποθέσεις. Εκείνο που λείπει σήμερα είναι μια σύγχρονη κλειστή εγκατάσταση που να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις των ομοσπονδιών και των διοργανωτών.

## Η ανάγκη για κοινό μέτωπο

Το σημαντικότερο ίσως συμπέρασμα των τελευταίων ημερών είναι ότι το θέμα του Κλειστού Αλκαζάρ φαίνεται να ενώνει την τοπική κοινωνία. Παρά τις διαφορετικές απόψεις σχετικά με τον τρόπο που πρέπει να προχωρήσει το έργο, όλοι συμφωνούν ότι η σημερινή κατάσταση δεν μπορεί να συνεχιστεί. Αυτοδιοίκηση, βουλευτές, αθλητικοί φορείς, σωματεία, παλαίμαχοι αθλητές και άνθρωποι του τεχνικού κόσμου αναγνωρίζουν ότι απαιτείται μία οριστική λύση, με σαφές χρονοδιάγραμμα και διασφαλισμένη χρηματοδότηση. Το ζητούμενο πλέον δεν είναι μόνο αν θα επιλεγεί η ανακατασκευή ή η αποκατάσταση του υπάρχοντος κτιρίου. Είναι να ληφθεί σύντομα μία απόφαση που θα επιτρέψει στην πόλη να προχωρήσει, χωρίς νέες καθυστερήσεις και χωρίς να παρατείνεται η αβεβαιότητα.

## Η επόμενη ημέρα

Το Κλειστό Γυμναστήριο Αλκαζάρ βρίσκεται σήμερα μπροστά στη μεγαλύτερη πρόκληση της ιστορίας του. Οι αποφάσεις που θα ληφθούν τους επόμενους μήνες δεν θα καθορίσουν μόνο την τύχη ενός ιστορικού κτιρίου, αλλά και τη συνολική πορεία του αθλητισμού στη Λάρισα για τις επόμενες δεκαετίες. Είτε τελικά προκριθεί η λύση της πλήρους κατεδάφισης και της ανέγερσης ενός νέου υπερσύγχρονου κλειστού είτε αποδειχθεί ότι υπάρχει ασφαλής δυνατότητα αποκατάστασης και αξιοποίησης του υφιστάμενου κτιρίου, εκείνο που ζητά πλέον η τοπική κοινωνία είναι να μπει τέλος στην πολυετή εκκρεμότητα.

Μία πόλη με τη δυναμική, την αθλητική παράδοση και τη γεωγραφική σημασία της Λάρισας δεν μπορεί να στερείται μιας σύγχρονης κλειστής αθλητικής εγκατάστασης. Το επόμενο διάστημα αναμένεται καθοριστικό, καθώς οι πρωτοβουλίες που αναλαμβάνονται, οι τεχνικές αξιολογήσεις που θα ακολουθήσουν και οι πολιτικές αποφάσεις που θα ληφθούν θα δείξουν αν το Αλκαζάρ θα αποκτήσει ξανά τη θέση που του αξίζει στον αθλητικό χάρτη της χώρας. Το βέβαιο είναι ότι το ζήτημα έχει πλέον ξεφυλλίσει από τα στενά όρια μιας τεχνικής διαφωνίας. Για τη Λάρισα, το Κλειστό Αλκαζάρ συμβολίζει την αθλητική της ταυτότητα, την ιστορία της και την προοπτική της. Και αυτός είναι ο λόγος που η τελική απόφαση θα αποτελέσει, ουσιαστικά, μια επιλογή για το μέλλον του ίδιου του λαρισινού αθλητισμού.

Η συμμετοχή στελεχών και από τις τέσσερις Περιφερειακές Ενότητες της Θεσσαλίας στην Πολιτική Επιτροπή της ΕΛΑΣ καταδεικνύει τη βαρύτητα που αποδίδει το νέο κόμμα στην περιφέρεια, επιλέγοντας πρόσωπα με ισχυρή διαδρομή στην αυτοδιοίκηση, την επιστήμη, την ανώτατη εκπαίδευση, τη Δικαιοσύνη και την κοινωνική προσφορά



## ΙΣΧΥΡΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΣΤΗΝ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

# Οι Θεσσαλοί του Τσίπρα

### Ποιοι εκπροσωπούν τη Θεσσαλία στο νέο καθοδηγητικό όργανο και ποια είναι η διαδρομή τους

Με τη συγκρότηση της 75μελούς Πολιτικής Επιτροπής, η Ελληνική Αριστερή Συμπράταξη (ΕΛ.Α.Σ.), ολοκλήρωσε ένα ακόμη κρίσιμο στάδιο της οργανωτικής της συγκρότησης. Μετά την ανάδειξη του Εθνικού Συμβουλίου, η Πολιτική Επιτροπή αναλαμβάνει πλέον τον κεντρικό καθοδηγητικό και συντονιστικό ρόλο στη λειτουργία του κόμματος, με ευθύνη για την παραγωγή της πολιτικής γραμμής, τον σχεδιασμό των δράσεων και τον συντονισμό των οργανώσεων βάσης.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπας**

Η συγκρότηση της Πολιτικής Επιτροπής σηματοδοτεί την ολοκλήρωση της βασικής οργανωτικής δομής της ΕΛΑΣ λίγες μόλις εβδομάδες μετά την ίδρυσή της. Με γραμματέα του νέου οργάνου τον Μίλτο Χατζηγιαννάκη, ο οποίος αναλαμβάνει διευρμένες οργανωτικές αρμοδιότητες, στη σύνθεση της Πολιτικής Επιτροπής, εκτός από τον πρόεδρο του κόμματος Αλέξη Τσίπρα, τομεάρχες, αναπληρωτές τομεάρχες, μέλη του Εθνικού Συμβουλίου, στελέχη του Ινστιτούτου Τσίπρα, καθώς και πρόσωπα από τον χώρο της επιστήμης, του πολιτισμού, της Δικαιοσύνης, της αυτοδιοίκησης και της κοινωνίας των πολιτών.

Εξαιρεσιγό είναι η συμμετοχή στελεχών από τη Θεσσαλία, καθώς στην Πολιτική Επιτροπή εκπροσωπούνται και οι τέσσερις περιφερειακές ενότητες της περιοχής, με πρόσωπα που διαθέτουν σημαντική επιστημονική, αυτοδιοικητική, κοινωνική ή επαγγελματική διαδρομή. Η συμμετοχή δε στελεχών με αναφορά στη Θεσσαλία αναδεικνύει τη βαρύτητα που αποδίδεται στην περιφέρεια και ειδικότερα σε πρόσωπα με εμπειρία στην αυτοδιοίκηση, την ανώτατη εκπαίδευση, τη Δικαιοσύνη και την επιστημονική κοινότητα.

Από τη Λάρισα συμμετέχουν ο πρώην δήμαρχος Λαρισαίων Απόστολος Καλογιάν-

νης και η οικονομολόγος Ζωή Ακριβούλη. Ο Απόστολος Καλογιάννης, αναπληρωτής τομεάρχης Τοπικής Αυτοδιοίκησης της ΕΛΑΣ, αποτελεί μία από τις πλέον αναγνωρίσιμες προσωπικότητες της αυτοδιοίκησης στη Θεσσαλία. Ελκοντας καταγωγή από τη Χάλκη γεννήθηκε το 1952 στη Λάρισα και είναι απόφοιτος της Οδοντιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών. Εργάστηκε επί δεκαετίες ως ελεύθερος επαγγελματίας οδοντίατρος, ενώ από τα φοιτητικά του χρόνια είχε ενεργή συμμετοχή στον αντιδικτατορικό αγώνα και στην εξέγερση του Πολυτεχνείου.

Η αυτοδιοικητική του πορεία ξεκινάει το 1982, όταν εξελέγη δημοτικός σύμβουλος Λάρισας, ενώ στη συνέχεια διετέλεσε πρόεδρος του Δημοτικού Συμβουλίου. Το 2014 εξελέγη δήμαρχος Λαρισαίων επικεφαλής της «Συμπράταξης Λαρισαίων», επανεκλεγόμενος και το 2019, αφήνοντας ισχυρό αποτύπωμα στην τοπική αυτοδιοίκηση.

Η Ζωή Ακριβούλη διαθέτει μακρά διαδρομή στον χώρο της οικονομίας, της εκπαίδευσης και της πολιτικής. Είναι πτυχιούχος του Πανεπιστημίου Μακεδονίας και κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου στις Οικονομικές Ερευνές από το Πανεπιστήμιο Kent της Μεγάλης Βρετανίας. Έχει εργαστεί στον ιδιωτικό τομέα, σε πανεπιστήμια του εξωτερικού ως ερευνήτρια, ενώ για σειρά ετών υπήρξε επιστημονική συνεργάτιδα του ΤΕΙ Θεσσαλίας και εκπαιδύτρια ενήλικων.

Σήμερα δραστηριοποιείται ως σύμβουλος επιχειρήσεων και ανάπτυξης, συμμετέχοντας σε ερευνητικά και αναπτυξιακά προγράμματα. Πολιτικά έχει διαγράψει διαδρομή από την ανανεωτική αριστερά, τον Συνασπισμό, το ΠΑΣΟΚ, τον ΣΥΡΙΖΑ και τη Νέα Αριστερά, με την οποία μετείχε ως υποψήφια στις ευρωεκλογές του2024.

Η Μαγνησία εκπροσωπείται από δύο γυναίκες: την Ιωάννα Λαλιώτου και τη Φανή Κουντούρη.

Η γεννημένη στην Αθήνα αλλά μόνιμη κάτοικος Βόλου από το 2001 τομεάρχης Παιδείας της ΕΛΑΣ, Ιωάννα Λαλιώτου, είναι καθηγήτρια Σύγχρονης Ιστορίας και πρόεδρος του Τμήματος Ιστορίας, Αρχαιολογίας και Κοινωνικής Ανθρωπολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Διαθέτει ιδιαίτερα πλούσιο ακαδημαϊκό βιογραφικό, με σπουδές στο Πανεπιστήμιο Αθηνών, μεταπτυχιακό στο Πανεπιστήμιο Birmingham και διδακτορικό στο European University Institute της Φλωρεντίας. Έχει πραγματοποιήσει μεταδιδακτορική έρευνα στο Rpitceon, ενώ υπήρξε ερευνήτρια και επισκέπτρια καθηγήτρια στο Columbia University και στο New York University.

Στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας έχει υπηρετήσει ως αντιπρύτανης, πρόεδρος του ΕΛΚΕ και υπεύθυνη σημαντικών ερευνητικών και διεθνών προγραμμάτων. Το επιστημονικό της έργο επικεντρώνεται στη σύγχρονη ιστορία, τη μετανάστευση, τις σπουδές φύλου και την πολιτιστική κληρονομιά.

Κόρη του τέως δημάρχου Βόλου Μιχάλη Κουντούρη, με ενεργή παρουσία τα προηγούμενα χρόνια στις γραμμές του ΣΥΡΙΖΑ, η Φανή Κουντούρη είναι αναπληρώτρια καθηγήτρια Πολιτικής Επιστήμης και Πολιτικής Επικοινωνίας στο Πάντειο Πανεπιστήμιο και αναπληρώτρια τομεάρχης Κοινωνικής Πολιτικής με αρμοδιότητα το Παιδί και την Οικογένεια. Είναι διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Paris I Panthéon-Sorbonne και διευθύνει το μεταπτυχιακό πρόγραμμα Πολιτικής Επιστήμης και Νεότερης Ιστορίας του Παντείου.

Η ερευνητική της δραστηριότητα επικεντρώνεται στην πολιτική αντιπροσώπευση, την πολιτική επικοινωνία και τη λειτουργία της δημοκρατίας. Έχει συγγράψει μονογραφίες, συμμετέχει σε διεθνή ερευνητικά προγράμματα και δημοσιεύσει σειρά επιστημονικών εργασιών στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Από τα Τρίκαλα συμμετέχουν η πρώην

αρεοπαγίτης Μαρία Λεπενιώτη και ο φαρμακοποιός Γιάννης Χάιδος.

Η Μαρία Λεπενιώτη αποτελεί μία από τις πλέον γνωστές προσωπικότητες του δικαστικού σώματος. Γεννήθηκε στην Αθήνα, κατάγεται από την Τζούρτζια Ασπροποτάμου και υπηρέτησε στη Δικαιοσύνη επί περισσότερες από τέσσερις δεκαετίες, φθάνοντας έως τον βαθμό της αρεοπαγίτη. Έγινε ευρύτερα γνωστή ως πρόεδρος του δικαστηρίου στη δικη της Χρυσής Αυγής την περίοδο 2015-2020, ενώ προηγούμενες είχε χειριστεί σημαντικές υποθέσεις ως ανακρίτρια. Μετά τη συνταξιοδότησή της το 2025 εντάχθηκε στην Ελληνική Αριστερή Συμπράταξη, αναλαμβάνοντας τον τομέα Δικαιοσύνης, Θεσμών και Δικαιωμάτων, ενώ συμμετέχει πλέον και στην

Ο Γιάννης Χάιδος είναι φαρμακοποιός, απόφοιτος της Φαρμακευτικής Σχολής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου στη Διοίκηση Υπηρεσιών Υγείας. Διατηρεί φαρμακείο στα Τρίκαλα και έχει έντονη παρουσία στην αυτοδιοίκηση, έχοντας υπηρετήσει ως περιφερειακός σύμβουλος Θεσσαλίας με παρεμβάσεις σε ζητήματα ανάπτυξης, δημόσιας υγείας και υποδομών. Την Περιφερειακή Ενότητα Καρδίτσας εκπροσωπεί ο δικηγόρος Δημήτρης Λυρίτσας.

Γεννημένος στην Καρδίτσα, με καταγωγή από τη Λίμνη Πλαστήρα και την Αργιθέα, είναι απόφοιτος της Νομικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών. Κατά τη διάρκεια των σπουδών του ανέπτυξε έντονη συνδικαλιστική δράση, ενώ στη συνέχεια διετέλεσε γενικός γραμματέας της Ένωσης Ασκουμένων και Νέων Δικηγόρων Αθηνών. Από το 2010 διατηρεί δικό του δικηγορικό γραφείο στην Αθήνα και είναι δικηγόρος παρ' Αρείω Πάγω. Από το 2022 συμμετέχει στο Διοικητικό Συμβούλιο του Δικηγορικού Συλλόγου Αθηνών, ενώ έχει ασχοληθεί εκτενώς με ζητήματα προστασίας υπερχρεωμένων νοικοκυριών και δικαιωμάτων των πολιτών.

Η αναβάθμιση του αγροτικού οδικού δικτύου αναμένεται να βελτιώσει αισθητά την πρόσβαση στις καλλιέργειες και στις κτηνοτροφικές μονάδες, να μειώσει τον χρόνο μετακίνησης, αλλά και να περιορίσει τη φθορά που υφίστανται καθημερινά τα αγροτικά μηχανήματα λόγω της κακής κατάστασης πολλών δρόμων



## ΣΕ ΜΑΝΔΡΑ, ΤΕΡΨΙΘΕΑ, 4Η ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ, ΚΟΥΛΟΥΡΙ ΚΑΙ ΦΑΛΛΗΗ

# 2,5 εκατ. ευρώ από τον Δήμο Λαρισαίων

### Για την αγροτική οδοποιία με ενίσχυση υποδομών του πρωτογενούς τομέα και πρόσβαση στις αγροτικές εκμεταλλεύσεις

Με νέα χρηματοδότηση ύψους 2,5 εκατ. ευρώ ενισχύεται ο σχεδιασμός του Δήμου Λαρισαίων για τη βελτίωση της αγροτικής οδοποιίας, καθώς πέντε έργα σε ισάριθμες περιοχές του δήμου παίρνουν τον δρόμο της υλοποίησης μέσω του Υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων. Οι παρεμβάσεις αφορούν τις κοινότητες Μάνδρας, Τερψιθέας, Κουλουρίου και Φαλλάνης, καθώς και την 4η Δημοτική Κοινότητα Λάρισας, με στόχο την αναβάθμιση των αγροτικών υποδομών και τη διευκόλυνση της καθημερινότητας των παραγωγών.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Η νέα χρηματοδότηση αποτελεί μία ακόμη σημαντική επιτυχία του Δήμου Λαρισαίων στη διεκδίκηση εθνικών πόρων και έρχεται να προστεθεί σε μια σειρά έργων που έχουν ήδη εξασφαλιστεί τα τελευταία χρόνια, ενισχύοντας τον πρωτογενή τομέα σε μια περιοχή όπου η αγροτική παραγωγή εξακολουθεί να αποτελεί βασικό πυλώνα της τοπικής οικονομίας.

**Στήριξη στην παραγωγή και στους ανθρώπους της υπαίθρου**

Τα έργα εντάσσονται στην παρέμβαση «Βελτίωση πρόσβασης σε γεωργική γη και κτηνοτροφικές εκμεταλλεύσεις» του Στρατηγικού Σχεδίου της Κοινής Αγροτικής Πολιτικής

(ΚΑΠ) 2023-2027 και έχουν ως βασικό στόχο τη δημιουργία ασφαλέστερων και λειτουργικότερων αγροτικών δρόμων. Η αναβάθμιση του αγροτικού οδικού δικτύου αναμένεται να βελτιώσει αισθητά την πρόσβαση στις καλλιέργειες και στις κτηνοτροφικές μονάδες, να μειώσει τον χρόνο μετακίνησης, αλλά και να περιορίσει τη φθορά που υφίστανται καθημερινά τα αγροτικά μηχανήματα λόγω της κακής κατάστασης πολλών δρόμων. Παράλληλα, εκτιμάται ότι οι παρεμβάσεις θα συμβάλουν στη μείωση του κόστους παραγωγής, καθώς η ευκολότερη μεταφορά προϊόντων και εξοπλισμού αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την ανταγωνιστικότητα των αγροτικών εκμεταλλεύσεων.

**Πέντε παρεμβάσεις των 500.000 ευρώ**  
Συνολικά προβλέπεται η υλοποίηση πέντε έργων, συνολικού προϋπολογισμού 2,5 εκατ. ευρώ, με κάθε παρέμβαση να χρηματοδοτείται με 500.000 ευρώ. Πρόκειται για βελτίωση της αγροτικής οδοποιίας στη Μάνδρα, βελτίωση της αγροτικής οδοποιίας στην 4η Δημοτική Κοινότητα Λάρισας, βελτίωση της αγροτικής οδοποιίας στην Τερψιθέα, βελτίωση της αγροτικής οδοποιίας στο Κουλούρι, βελτίωση της αγροτικής οδοποιίας στη Φαλλάνη. Οι εργασίες θα επικεντρωθούν σε σημεία όπου παρατηρούνται προβλήματα πρόσβασης, με στόχο τη δημιουργία ενός πιο σύγχρονου και ασφαλούς δικτύου που θα εξυπηρετεί τις ανάγκες των αγροτών καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

**Συνεχίζεται η χρηματοδοτική ενίσχυση**

Η νέα ένταξη δεν αποτελεί μεμονωμένη περίπτωση, αλλά εντάσσεται σε έναν ευρύτερο σχεδιασμό αξιοποίησης χρηματοδοτικών προγραμμάτων από τον Δήμο Λαρισαίων. Υπενθυμίζεται ότι ήδη έχουν εξασφαλιστεί 3 εκατ. ευρώ για έργα αγροτικής οδοποιίας, 2 εκατ. ευρώ για αποκαταστάσεις οδικών υποδομών που επλήγησαν από τις καταστροφές του Daniel και 1 εκατ. ευρώ για αναπλάσεις και αποκαταστάσεις πεζοδρομίων. Με τη νέα χρηματοδότηση, το συνολικό ύψος των παρεμβάσεων που έχουν εξασφαλιστεί μέσα σε περίπου δυόμισι χρόνια αγγίζει τα 8,5 εκατ. ευρώ, ποσό που κατευθύνεται τόσο στις αγροτικές περιοχές όσο και στις υποδομές του Δήμου.

**Έμφαση στην ισόρροπη ανάπτυξη**

Από τη δημοτική αρχή επισημαίνεται ότι ο σχεδιασμός δεν περιορίζεται μόνο στον αστικό ιστό, αλλά επεκτείνεται σε όλες τις δημοτικές κοινότητες, με στόχο την ισόρροπη ανάπτυξη του Δήμου. Ο δήμαρχος Λαρισαίων Θανάσης Μαμάκος, σχολιάζοντας τη νέα χρηματοδότηση, επισημαίνοντας πως οι νέες παρεμβάσεις ενισχύουν ουσιαστικά τον πρωτογενή τομέα και τους ανθρώπους που εργάζονται καθημερινά στην παραγωγή. Όπως σημείωσε, η βελτίωση της πρόσβασης στις γεωργικές εκμεταλλεύσεις

σημαίνει καλύτερες υποδομές, μεγαλύτερη ασφάλεια στις μετακινήσεις και καλύτερες συνθήκες για την αγροτική δραστηριότητα, ενώ τόνισε ότι ο σχεδιασμός του Δήμου αφορά το σύνολο της επικράτειάς του, από το κέντρο της Λάρισας έως τις συνοικίες και τις κοινότητες της υπαίθρου. Οι αγροτικοί δρόμοι αποτελούν βασική υποδομή για τη λειτουργία του πρωτογενούς τομέα, ιδιαίτερα σε έναν κατεχοχόν αγροτικό δήμο όπως ο Δήμος Λαρισαίων. Η καλή κατάσταση του οδικού δικτύου επηρεάζει άμεσα την καθημερινότητα των παραγωγών, τη δυνατότητα πρόσβασης στις καλλιέργειες και τη γρήγορη μεταφορά των αγροτικών προϊόντων προς τις αγορές.

Η ανάγκη εκσυγχρονισμού των συγκεκριμένων υποδομών έγινε ακόμη πιο επιτακτική μετά τις ζημιές που προκάλεσαν τα ακραία καιρικά φαινόμενα των τελευταίων ετών, τα οποία επιβάρυναν σημαντικά το αγροτικό δίκτυο της περιοχής.

Με τις νέες παρεμβάσεις, ο Δήμος Λαρισαίων επιδιώκει να βελτιώσει τις συνθήκες εργασίας των ανθρώπων της υπαίθρου και να ενισχύσει την ανθεκτικότητα των αγροτικών υποδομών, αξιοποιώντας τους διαθέσιμους πόρους της νέας προγραμματικής περιόδου της Κοινής Αγροτικής Πολιτικής. Έτσι, το επόμενο διάστημα αναμένεται να ξεκινήσει η διαδικασία υλοποίησης των έργων, τα οποία φιλοδοξούν να δώσουν ουσιαστικές λύσεις σε χρόνιες ανάγκες των αγροτικών περιοχών του Δήμου Λαρισαίων.

«Μέσα από το ποδόσφαιρο τα παιδιά θα μάθουν να υπακούν τους κανόνες, να τους σέβονται, θα αναπτύξουν την ευγενή άμιλλα, τον συναγωνισμό. Είναι πάρα πολύ ωραία η ατμόσφαιρα την ώρα των μαθημάτων στην Κατασκήνωση στην Πόλη, γιατί υπάρχει ενθουσιασμός, θετική ενέργεια και πολλή θέληση από τα παιδιά»



ΘΩΜΑΣ ΚΥΠΑΡΙΣΣΗΣ

# Τα παιδιά μας διδάσκουν με τη συμπεριφορά τους

«Πάνω απ’όλα στο ποδόσφαιρο είναι ο σεβασμός και η ομαδικότητα»

**Ο Θωμάς Κυπαρίσσης είναι Έλληνας παλαίμαχος διεθνής ποδοσφαιριστής που αγωνιζόταν ως επιθετικός και κατά τη διάρκεια της πολυετούς του καριέρας στα ελληνικά γήπεδα, ξεχώρισε για την ευχέρειά του στο σκοράρισμα και αγωνίστηκε σε πολλές ομάδες, όπως και στην ΑΕΛ όπου έκανε σπουδαίες εμφανίσεις και αγαπήθηκε πολύ από τους φιλάθλους.**

Συνέντευξη στη **Λόλα Γάτσιου**

Το φετινό καλοκαίρι συμμετέχει ως προπονητής στο πρόγραμμα του Δήμου Λαρισαίων «Κατασκήνωση στην Πόλη 2026», με δημιουργικές ασκήσεις, παιχνίδια με την μπάλα και μικρούς αγώνες, ενώ τα παιδιά γνωρίζουν τις βασικές αρχές του ποδοσφαίρου, καλλιεργώντας παράλληλα τη συνεργασία, την ομαδικότητα, την ευγενή άμιλλα και τον σεβασμό στους κανόνες του παιχνιδιού. Με την πολύχρονη εμπειρία και την αγάπη του για το άθλημα, ο Θωμάς Κυπαρίσσης μεταδίδει στους μικρούς

αθλητές πολύτιμες γνώσεις και αξίες, δημιουργώντας ένα ευχάριστο και ασφαλές περιβάλλον άθλησης, όπου η συμμετοχή και η χαρά του παιχνιδιού έχουν τον πρώτο λόγο. Μιλώντας στην «Πολιτεία Θεσσαλών» ο κ. Κυπαρίσσης εκφράζει την ιδιαίτερη ικανοποίησή του από τη συμμετοχή του στο πρόγραμμα «Κατασκήνωση στην Πόλη» του Δήμου Λαρισαίων, τονίζοντας ότι η καθημερινή επαφή με τα παιδιά αποτελεί μια ξεχωριστή και γενική, η αυστηρή εκμάθηση της τεχνικής, αλλά η αγάπη για το άθλημα. Στις μικρότερες ηλικίες δίνεται έμφαση στη διασκέδαση και στην ελεύθερη συμμετοχή, ενώ στα μεγαλύτερα παιδιά εισάγονται σταδιακά βασικοί κανόνες και στοιχειά τακτικής. Ο ίδιος υπογραμμίζει ότι το ποδόσφαιρο πρέπει να αντιμετωπίζεται αρχικά

ως παιχνίδι, ώστε τα παιδιά να το αγαπήσουν και να συνεχίσουν να ασχολούνται με αυτό. Παράλληλα, επιδιώκει να μεταδώσει σημαντικές αξίες, όπως ο σεβασμός, η ομαδικότητα, η πειθαρχία, η ευγενής άμιλλα και η υπευθυνότητα. Διδάσκει στα παιδιά να σέβονται τους γονείς, τους δασκάλους, τους προπονητές, τους συμπαίκτες και τους αντιπάλους, επισημαίνοντας ότι χωρίς αντίπαλο δεν μπορεί να υπάρξει παιχνίδι. Όσον αφορά την εξέλιξη ενός παιδιού στο ποδόσφαιρο, θεωρεί πως το ταλέντο είναι οπτική, όμως στη σύγχρονη εποχή καθοριστικό ρόλο παίζουν η σκληρή δουλειά, η αφοσίωση και η αθλητική νοοτροπία. Ο κ. Κυπαρίσσης διαπιστώνει με χαρά ότι όλο και περισσότερα κορίτσια δείχνουν ενδιαφέρον και έχουν ταλέντο στο ποδόσφαιρο, γεγονός που ενισχύει την ανάπτυξη του γυναικείου αθλήματος. Τέλος, απευθύνει μήνυμα προς τα παιδιά και τους γονείς, επισημαίνοντας ότι ο αθλητισμός προσφέρει πολύτιμα εφόδια για τη ζωή, ανεξάρτητα από το αν κάποιος ακολουθήσει

επαγγελματική πορεία. Δηλώνει επίσης πρόθυμος να συνεχίσει να στηρίζει ανάλογες δράσεις, με στόχο να εμπνεύσει περισσότερα παιδιά να αγαπήσουν τον αθλητισμό και ιδιαίτερα το ποδόσφαιρο.

**Κύριε Κυπαρίσση, πώς είναι η εμπειρία σας από τη συμμετοχή σας στο πρόγραμμα «Κατασκήνωση στην Πόλη» της Λάρισας;** Είναι πάρα πολύ ωραία εμπειρία η συμμετοχή μου στο πρόγραμμα αυτό του Δήμου Λαρισαίων γιατί συναναστρέφομαι με παιδιά. Είναι πάρα πολύ θετικό για μένα ότι υλοποιείται αυτή η δράση και έχει στόχο να μάθουν πράγματα για το ποδόσφαιρο τα παιδιά. Είναι θετικό το πρόσημο που μπορεί να φέρνει η παιδική ηλικία, από την οποία έχουμε περάσει όλοι μας. Είναι πάρα πολύ ωραίο η ατμόσφαιρα την ώρα των μαθημάτων γιατί υπάρχει ενθουσιασμός, θετική ενέργεια και πολλή θέληση. Νομίζω ότι είναι ένα πάρα πολύ καλό, ένα καταπληκτικό πρότζεκτ που έχει διοργανώσει ο Δήμος Λαρισαίων, το πρόγραμμα «Κατασκήνωση στην πόλη» για τα παιδιά.

**Τι σημαίνει για εσάς να βρίσκεστε καθημερινά δίπλα σε παιδιά που αγαπούν το ποδόσφαιρο;** Είναι πάρα πολύ σημαντικό γιατί τα παιδιά, γιατί ουσιαστικά τώρα είναι στο ξεκίνημα της ζωής τους. Άρα μιλάμε για όνειρα και για φιλοδοξίες που έχουν, μιλάμε για πλάσματα, τα οποία δεν έχουν ιδιαιτελεια, δεν έχουν καμία αρνητική σκέψη. Η απόλυτη αθωότητα νομίζω ότι είναι πάρα πολύ ωραίο συναίσθημα, η συναναστροφή με τα παιδιά σου μεταδίδει μια πολύ θετική ενέργεια, ενώ πολλές φορές σε διδάσκουν και πράγματα με τον τρόπο τους και τη συμπεριφορά τους, ακόμα και με το βλέμμα τους. Τα παιδιά θέλουν μόνο να παίξουν, δεν τους ενδιαφέρει τίποτα άλλο, χαίρονται με το παράμικρο, και μου βγάζουν κι εμένα πολύ ωραία συναισθήματα.

**Τα κορίτσια δείχνουν το ίδιο ενδιαφέρον με τα αγόρια για το ποδόσφαιρο;** Όχι δεν δείχνουν το ίδιο ακριβώς ενδιαφέρον, αλλά προς μεγάλη μου έκπληξη, κάτι που δεν το περίμενα, είναι πολλά αυτά που ενδιαφέ-

«Όλο και περισσότερα κορίτσια δείχνουν ενδιαφέρον και έχουν ταλέντο στο ποδόσφαιρο, γεγονός που ενισχύει την ανάπτυξη του γυναικείου αθλήματος. Τα παιδιά είναι πολύ σημαντικά για μένα, είναι μια ξεχωριστή ενότητα, μια πολύ ευαίσθητη ενότητα στη ζωή μου»

ρονται να μάθουν και σας διαβεβαιώνω ότι πάρα πολλά κοριτσάκια που συμμετέχουν στο πρόγραμμα είναι και πάρα πολύ καλά, είναι ταλαντούχα. Αυτό είναι πολύ σημαντικό για την τάση που υπάρχει σήμερα για την ανάπτυξη του γυναικείου ποδοσφαίρου, είναι πάρα πολύ θετικό.

**Ποιοι είναι οι βασικοί στόχοι των προπονήσεων που πραγματοποιείτε στην κατασκήνωση;** Οι βασικοί στόχοι των προπονήσεων που γίνονται στη δράση αυτή είναι να μάθουν τα παιδιά κάποια βασικά πράγματα, και να αθληθούν. Στα λίγο μεγαλύτερης ηλικίας παιδιά, πέμπτη ή έκτη δημοτικού, μπορεί να βάλουμε και λίγους κανόνες καθώς και λίγα πράγματα τακτικής... Αλλά ο κύριος στόχος είναι το παιχνίδι, η διασκέδαση, να αγαπάνε αυτό που κάνουν... Σκοπός είναι να αγαπήσουν το ποδόσφαιρο. Και το ποδόσφαιρο τα παιδιά θα μπορέσουν να το αγαπήσουν μόνο όταν το δουν σαν παιχνίδι. Άρα στόχος δικός μου, ειδικά στις τρεις πρώτες τάξεις του δημοτικού είναι να αγαπήσουν το ποδόσφαιρο.

**Πέρα από την τεχνική, ποιες αξίες προσπαθείτε να μεταδώσετε στα παιδιά μέσα από το ποδόσφαιρο;** Μαθαίνοντας μέσα από τη δράση για το ποδόσφαιρο, δεν βάζουμε κανόνες που πρέπει να ακολουθούν τα μικρά παιδιά, ώστε να μπορούν εύκολα να το διασκεδάσουν, να παρσουν ωραία, να μην τα περιορίσουμε και να μην τα απογοητεύσουμε. Αυτός είναι και ο στόχος στις πολύ μικρές ηλικίες. Στην 4η, 5η και 6η τάξη μπορούμε να βάλουμε και 2-3 κανόνες, γιατί είναι παιδιά μεγαλύτερα και βλέπουν και αγώνες, όπως και το Μουντιάλ που ήταν στο προσκήνιο αυτόν τον καιρό...

**Ποια είναι τα πιο συνηθισμένα λάθη που βλέπετε να κάνουν τα παιδιά όταν ξεκινούν να παίζουν ποδόσφαιρο;** Λάθη... δεν μπορώ να μιλήσω για λάθη, απλώς υπάρχουν και κάποια παιδιά τα οποία είναι λίγο αντίθασα, είναι λόγω της παιδικής ηλικίας... Δεν είναι κακό ούτε παρεξηγήσιμο. Προσπαθώμε αυτά τα παιδιά να τα προσεγγίσουμε, να τα βάλουμε μέσα στο σύνολο, στην ομάδα των παιδιών που έχουν υποκοή, πειθαρχία και διασκεδάζουν. Έτσι, με κάποιους κανόνες προσπαθούμε και αυτά τα παιδιά να τα ωθήσουμε να μπουν στην ομάδα.

**Τι πρέπει να έχει ένα παιδί για να εξελιχθεί στο ποδόσφαιρο; Το ταλέντο ή η σκληρή δουλειά;** Βλέπουν μπάλα κι έχουν ιδάλματα τα παιδιά... Στα μαθήματα μιλάμε για πράγματα που είναι συνηθισμένα με το ποδόσφαιρο, όπως είναι ο σεβασμός στον αντίπαλο, στον προπονητή, στον συμπαίκτη. Προσπαθούμε λίγο να τα εμψυχίσουμε αυτά στα παιδιά για να έχουν μια καλή βάση, τουλάχιστον όσον αφορά την ψυχική τους σύνδεση, αλλά και για κάποια παιδιά που θα κάνουν στο μέλλον πρωταθλητισμό, δηλαδή θα προσπαθήσουν να γίνουν επαγγελματίες ποδοσφαιριστές... αλλά και για εκείνα που θα ασχοληθούν απλώς με τον αθλητισμό, γιατί ο πρωταθλητισμός είναι διαφορετικός. Εγώ προσπαθώ να καλύψω και τις δύο τις κατηγορίες, να μπορέσω να μεταφέρω μια θετική ενέργεια προς τα παιδιά και να αντιμε-



τωπίσουν το ποδόσφαιρο θετικά, όπως κι αν εξελιχθεί στη ζωή τους.

**Ποιες αξίες προσπαθείτε να μεταδώσετε στα παιδιά μέσα από το ποδόσφαιρο;** Είπαμε και προηγουμένως πως πάνω απ’όλα είναι ο σεβασμός και η ομαδικότητα. Είναι η πειθαρχία. Και όταν λέμε πειθαρχία, εννοούμε την υποκοή, πρώτα απ’ όλα από το σπίτι, που είναι ιδιαίτερα σημαντικό, γιατί πριν τις προποίσεις, κάνουμε μια κουβέντα με τα παιδιά, συζητάμε μαζί τους. Όλα ξεκινάνε από την υποκοή στον μπαμπά και στη μαμά, στα αδέρφια, μετά στον δάσκαλο, στον καθηγητή, στον προπονητή, στον συμπέκτη και στον αντίπαλο. Γιατί χωρίς αντίπαλο, εξηγώ κι υπενθυμίζω στα παιδιά δεν μπορεί να υπάρξει παιχνίδι. Άρα λοιπόν, σεβόμαστε και τον συμπέκτη μας όταν χάνει μια ευκαιρία, όταν κάνει ένα λάθος, και τον συμπαραιστέκομαστε, έτσι πρέπει να συμπεριφερόμαστε και στον αντίπαλο όταν έχει πρόβλημα. Προσπαθώ να τους δώσω ει-

κόνες, καθώς βλέπουν αγώνες στο Μουντιάλ, βλέπουν τους παίκτες που θαυμάζουν κι έχουν ιδάλματα. Να προσέχουν πώς συμπεριφέρονται σε ένα λάθος που κάνει συμπαίκτης τους, σε έναν αντίπαλο, και γενικά σε μια δύσκολη στιγμή.

**Πώς ανταποκρίνονται τα παιδιά στις προπονήσεις και τι είναι αυτό που τα ενθουσιάζει περισσότερο;** Το παιχνίδι τα ενθουσιάζει περισσότερο, οι προπονήσεις γίνονται συγκεκριμένες ώρες, κυρίως σε γυμναστήρια, στα οποία κάνουμε διάφορες αθλοπαιδιές. Περισσότερο ασχολούμαι εκεί με τα μικρότερα παιδιά, τα οποία θα παίξουν και σκαταδρομία με κοντρόλ, με πάσες, χτυπήματα πέναλτι... Και φυσικά είναι μοναδικό το συναίσθημα που εκφράζουν τα

παιδιά όταν βάζουν ένα γκολ, περισσότερο από μια νίκη. Βέβαια προσπαθώ να τους εξηγήσω μετά ότι αυτή η ομάδα που έχασε πρέπει να πάει στον επόμενο αγώνα γιατί έτσι είναι το ποδόσφαιρο. Δηλαδή να το χαίρονται, να το ευχαριστούνται, να μην υπάρχει απογοήτευση και να υπάρχει μια συνεχής θέληση να παίζουν ποδόσφαιρο.

**Ποιο μήνυμα θα θέλατε να στείλετε στα παιδιά που συμμετέχουν στην «Κατασκήνωση στην Πόλη», αλλά και σε όσα αγαπούν το ποδόσφαιρο;** Το μήνυμα που θέλω να στείλω είναι ότι μέσα από το ποδόσφαιρο, το οποίο είναι ένα κοινωνικό φαινόμενο, ένα κοινωνικό γεγονός, γιατί το παρακολουθούν, ασχολούνται εκατομμύρια ανθρώπων, είναι ότι θα τους βοηθήσει να αντέχουν και σε οτιδήποτε και να κάνουν στη ζωή τους, ακόμα κι αν δεν παίζουν ποδόσφαιρο. Θα μάθουν να υπακούν τους κανόνες, να τους σέβονται, θα αναπτύξουν την ευγενή άμιλλα, τον συναγωνισμό... Δηλαδή, μόνο θετικά μπορούν να αποκτήσουν μέσα από τη διαδικασία της άθλησης, το ποδόσφαιρο, όσον αφορά την κοινωνικοποίηση, και στο επαγγελματικό τους περιβάλλον. Ό,τι κι αν κάνουν, νομίζω ότι μόνο κερδισμένα θα είναι τα παιδιά και φυσικά αυτό που πρώτο πρέπει να το αντιληφθούν είναι οι γονείς των παιδιών, οι οποίοι θα πρέπει να τα σπρώξουν στον αθλητισμό... Αν εξελιχθεί σε πρωταθλητισμό καλώς, αν όχι πάλι καλώς. Μόνο ωφέλη μπορεί να έχει το παιδί μέσα από τον αθλητισμό και συγκεκριμένα από το ποδόσφαιρο, που θεωρώ ότι είναι το πιο δημοφιλή άθλημα στον κόσμο και με τη μεγαλύτερη απήκηση.

**Και κάτι τελευταίο, από τις συναντήσεις που έχετε με τα παιδιά κ. Κυπαρίσση, φαντάζομαι, ότι αν μικρά σε ηλικία, ξέρουν για σας, σας αναγνωρίζουν. Σας δείχνουν τον θαυμασμό τους, ρωτάνε πράγματα, ειδικά για τότε που παίζατε στην ΑΕΛ;** Ναι, μου ζητάνε αυτόγραφα, βγάζουμε φωτογραφίες, με ρωτάνε διάφορα πράγματα για εκείνα τα χρόνια. Τώρα, μέσω της τεχνολογίας, μέσα στο Google ψάχνουν κι έρχονται ενημερωμένα, πού έχω παίξει, τι έχω κάνει, πόσα γκολ έχω βάλει. Αυτό είναι πάρα πολύ σημαντικό και φυσικά μου δίνει μεγάλη χαρά. Δεν αφήνω φυσικά κανένα παιδί παραπονεμένο, ό, τι θέλουν... και αυτόγραφα, και φωτογραφίες...τα πάντα, γιατί είπαμε, αυτός ο στόχος της δράσης του Δήμου Λαρισαίων, να επενδύσουμε τα παιδιά, να ενισχύσουμε τη σκέψη τους, να δελήσουν ασχοληθούν με τον αθλητισμό γενικώς και ειδικότερα με το ποδόσφαιρο. Αυτός είναι ο κύριος στόχος.

**Καταλαβαίνω ότι είστε ευχαριστημένος από τη συνεργασία σας με τον Δήμο μας και ο,τιδήποτε σας ζητηθεί στο μέλλον που έχει σχέση με το ποδόσφαιρο και τα παιδιά, θα ανταποκριθείτε και πάλι, σωστά;** Εννοείται πως είμαι πολύ ευχαριστημένος, τα παιδιά είναι πολύ σημαντικά για μένα, είναι μια ξεχωριστή ενότητα, μια πολύ ευαίσθητη ενότητα στη ζωή μου. Και θα πρέπει, δηλαδή, αυτοί που θα ασχοληθούν και εγώ προσωπικά, να το κάνουμε με μεγάλη θέληση και με πολλή αγάπη και θετική ενέργεια...

Η φέτα και το ελληνικό ελαιόλαδο απέφεραν το 2025 περισσότερα από 2,1 δισ. ευρώ σε εξαγωγές

Η φέτα και το ελληνικό ελαιόλαδο αποτελούν τους δύο βασικούς πυλώνες της ελληνικής αγροδιατροφής, συνδυάζοντας διεθνή αναγνώριση, υψηλή προστιθέμενη αξία και ουσιαστική στήριξη της περιφερειακής οικονομίας



ΣΤΑΘΕΡΑ ΥΨΗΛΟ ΤΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΤΩΝ ΔΙΕΘΝΩΝ ΑΓΟΡΩΝ

## «Βαριά καρτιά» φέτα και ελαιόλαδο

Τα δύο προϊόντα - σύμβολα της ελληνικής αγροδιατροφής ενισχύουν παραγωγούς και οικονομία

Η φέτα και το ελληνικό ελαιόλαδο εξακολουθούν να αποτελούν δύο από τα σημαντικότερα εξαγώγιμα προϊόντα της χώρας, επιβεβαιώνοντας τον πρωταγωνιστικό τους ρόλο στην ελληνική αγροτική οικονομία. Η διεθνής αναγνώριση που απολαμβάνουν, σε συνδυασμό με την υψηλή ποιότητα και την προστατευόμενη ταυτότητά τους, μεταφράζεται σε σημαντικά οικονομικά οφέλη για την Ελλάδα, καθώς η συνολική αξία των εξαγωγών τους ξεπέρασε το 2025 τα 2,1 δισ. ευρώ.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπας**

Πρόκειται για δύο προϊόντα που δεν αποτελούν μόνο εμπορικά «όπλα» της χώρας στις διεθνείς αγορές, αλλά και βασική πηγή εισοδήματος για εκατοντάδες χιλιάδες παραγωγούς, μεταποιητικές επιχειρήσεις, συνεταιρισμούς και τοπικές κοινωνίες, ιδιαίτερα στην ελληνική periferείa.

Όπως επισημαίνει ο Γεντικός Γραμματέας Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, Σπύρος Πρωτοψάλτης, πίσω από τη φέτα και το ελαιόλαδο βρίσκονται χιλιάδες οικογένειες που δραστηριοποιούνται στον πρωτογενή τομέα, ενώ τα δύο προϊόντα αποτελούν σημαντικά κομμάτι της ελληνικής ταυτότητας και ταυτόχρονα ισχυρά αναπτυξιακά και εξαγωγικά πλεονεκτήματα που χρειάζονται διαρκή προστασία και αξιοποίηση.

### Η «βασιλίσα» φέτα

Η φέτα συνεχίζει να αποτελεί το σημαντικότερο ελληνικό τυροκομικό προϊόν και τον βασικό πυλώνα της αιγοπροβατοτροφίας. Η Ελλάδα διαθέτει συνολικά 25 καταχωρισμένες ονομασίες τυριών, εκ των οποίων οι 23 φέρουν την ένδειξη Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης (ΠΟΠ) και δύο την ένδειξη Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης (ΠΓΕ). Ανάμεσα σε αυτά, η φέτα διατηρεί κυρίαρχη θέση τόσο στην εγχώρια παραγωγή όσο και στις εξαγωγές. Το 2025 η παραγωγή φέτας έφθασε περίπου

τους 152.700 τόνους, ποσότητα που αντιστοιχεί σκεδόν στο 64% της συνολικής καταγεγραμμένης παραγωγής τυριών της χώρας, χωρίς να υπολογίζονται τα τυριά τυρογάλακτος. Η σημασία της για την ελληνική κτηνοτροφία αποτυπώνεται και στα στοιχεία για τη χρήση γάλακτος. Για την παραγωγή της αξιοποιήθηκε το 75% της εγχώριας παραγωγής πρόβειου γάλακτος και το 41% του γίδινου γάλακτος, γεγονός που σημαίνει ότι σκεδόν επτά στα δέκα λίτρα αιγοπρόβειου γάλακτος που παράγονται στην Ελλάδα καταλήγουν στην παραγωγή φέτας. Η εξαγωγική δυναμική του προϊόντος παραμένει εντυπωσιακή. Περίπου 105.000 τόνοι φέτας, δηλαδή σκεδόν το 69% της συνολικής παραγωγής, εξήχθησαν στις διεθνείς αγορές, δημιουργώντας έσοδα που άγγιξαν τα 835 εκατ. ευρώ. Η φέτα αντιπροσωπεύει πλέον περίπου το 9% της συνολικής αξίας των ελληνικών εξαγωγών τροφίμων, επιβεβαιώνοντας ότι αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα εξαγωγικά προϊόντα της χώρας.

### Διεθνείς αγορές

Η μεγαλύτερη αγορά για τη φέτα παραμένει η Γερμανία, ενώ ιδιαίτερα υψηλή ζήτηση καταγράφεται επίσης στην Ιταλία, το Ηνωμένο Βασίλειο, τη Γαλλία και τις Ηνωμένες Πολιτείες. Οι πέντε αυτές χώρες απορροφούν περίπου το 70% των συνολικών ελληνικών εξαγωγών φέτας, αποδεικνύοντας ότι το προϊόν έχει πλέον αποκτήσει σταθερή παρουσία στις μεγαλύτερες διεθνείς αγορές. Σύμφωνα με τον κ. Πρωτοψάλτη, η επιτυχία της φέτας αποδεικνύει ότι ένα προϊόν με σταθερή ποιότητα, αυθεντικότητα και ισχυρή σύνδεση με τον τόπο παραγωγής μπορεί να διακριθεί ακόμη και στις πλέον απαιτητικές αγορές. Παράλληλα, υπογραμμίζει ότι η προστασία της φέτας ως προϊόντος ΠΟΠ δεν αφορά μόνο τη διαφύλαξη ενός ελληνικού brand, αλλά και την προστασία του εισοδήματος των κτηνοτρόφων, της ελληνικής γαλακτοπαραγωγής και της προστιθέμενης αξίας που δημιουργείται στην periferείa.

### Τέταρτη θέση παγκοσμίως

Εξίσου σημαντική είναι η συμβολή του ελληνικού ελαιολάδου στην οικονομία. Η ελαιοκομία αποτελεί έναν από τους μεγαλύτερους αγροτικούς κλάδους της χώρας, με περίπου 700.000 παραγωγούς να δραστηριοποιούνται σε ολόκληρη την ελληνική επικράτεια. Η Ελλάδα διαθέτει συνολικά 33 καταχωρισμένες ονομασίες ελαιολάδων, εκ των οποίων οι 20 είναι ΠΟΠ και οι 13 ΠΓΕ, γεγονός που αποτυπώνει τον πλούτο των ελληνικών ποικιλιών και τη μοναδικότητα των διαφορετικών ελαιοπαραγωγικών περιοχών.

Το 2025 οι εξαγωγές ελληνικού ελαιολάδου ανήλθαν σε περίπου 1,31 δισ. ευρώ, καλύπτοντας το 12,4% της συνολικής αξίας των ελληνικών εξαγωγών τροφίμων. Για την ελαιοκομική περίοδο 2025-2026 η παραγωγή εκτιμάται στους 235.000 τόνους, ενώ οι εξαγωγές αναμένεται να φθάσουν περίπου τους 139.000 τόνους. Με βάση τον μέσο όρο της τελευταίας τριετίας, η Ελλάδα διατηρεί την τέταρτη θέση παγκοσμίως στην παραγωγή ελαιολάδου, ακολουθώντας την Ισπανία, την Τουρκία και την Τυνησία.

### Ελληνική επωνυμία

Παρά τη σημαντική παραγωγή και τη διεθνή αναγνώριση του ελληνικού ελαιολάδου, η μεγαλύτερη πρόκληση παραμένει η αύξηση των ποσοτήτων που περιορίζει την υποτιμημένη και με ελληνική επωνυμία. Όπως επισημαίνει ο Γενικός Γραμματέας Αγροτικής Ανάπτυξης, στόχος είναι μεγαλύτερο μέρος της τελικής εμπορικής αξίας να επιστρέφει στους Έλληνες παραγωγούς και συνολικά στην ελληνική οικονομία. Η στρατηγική αυτή αποκτά ιδιαίτερη σημασία, καθώς σημαντικές ποσότητες ελληνικού ελαιολάδου εξακολουθούν να εξάγονται χύμα, γεγονός που περιορίζει την υπεραξία που μπορεί να δημιουργήσει η χώρα. Η ενίσχυση της τυποποίησης, της προβολής και της αναγνωρισιμότητας του ελληνικού προϊόντος στις διεθνείς αγορές θεωρείται καθοριστικής σημασίας για την περαιτέρω ανάπτυξη του κλάδου.

### Ελαιοκομικό Μπτρώ

Παράλληλα με την ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας, το υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης προχωρά στην αναβάθμιση του Ελαιοκομικού Μπτρώου, με στόχο τη δημιουργία ενός πιο σύγχρονου και αξιόπιστου συστήματος καταγραφής των ελαιοκομικών εκμεταλλεύσεων. Η επικαιροποίηση του Μπτρώου θα επιτρέψει στην Πολιτεία να διαθέτει ακριβέστερη εικόνα για τις καλλιεργούμενες εκτάσεις, την παραγωγή και τις ποσότητες ελαιοκάπρου, διευκολύνοντας τόσο τη χάραξη πολιτικής όσο και τους ελέγχους. Στο πλαίσιο αυτό, η υποχρεωτική υποβολή Δηλώσεων Συγκομιδής Ελαιοκάπρου μετατίθεται για την ελαιοκομική περίοδο 2026-2027, με ημερομηνία έναρξης την 1η Οκτωβρίου 2026, ώστε να ολοκληρωθούν οι απαραίτητες τεχνικές προσαρμογές των πληροφοριακών συστημάτων. Ιδιαίτερη βαρύτητα γίνεται στη διασύνδεση του Ελαιοκομικού Μπτρώου με άλλα πληροφοριακά συστήματα του Δημοσίου. Η διαλειτουργικότητα με την ΑΑΔΕ, καθώς και η αξιοποίηση των στοιχείων του ΟΣΔΕ, σε συνεργασία με το υπουργείο Ψηφιακής Διακυβέρνησης, αναμένεται να προσορουν σημαντικά τη γραφειοκρατία. Στόχος είναι οι παραγωγοί να μην χρειάζεται να καταθέτουν επανειλημμένα τα ίδια στοιχεία, καθώς αυτά θα αντλούνται αυτόματα από τα διαθέσιμα ψηφιακά μπτρώα του Δημοσίου. Όπως τονίζει ο Σπύρος Πρωτοψάλτης, το νέο Ελαιοκομικό Μπτρώο δεν πρέπει να αποτελέσει ακόμη μία διοικητική επιβάρυνση, αλλά ένα αποτελεσματικό εργαλείο που θα προσφέρει αξιόπιστα δεδομένα, πλήρη ικνηλασιμότητα και καλύτερους ελέγχους, μέσα από απλές και σύγχρονες ψηφιακές διαδικασίες.

Με τη φέτα και το ελαιόλαδο να αποτελούν δύο από τα σημαντικότερα συγκριτικά πλεονεκτήματα της ελληνικής αγροδιατροφής, η ενίσχυση της εξωστρέφειας, η προστασία των προϊόντων ΠΟΠ και ΠΓΕ, η αύξηση της προστιθέμενης αξίας και ο ψηφιακός εκσυγχρονισμός των διοικητικών διαδικασιών συνθέτουν το πλαίσιο της επόμενης ημέρας για δύο κλάδους που συνεχίζουν να στηρίζουν ουσιαστικά την ελληνική οικονομία και την περιφερειακή ανάπτυξη.

Μεγάλο στοίχημα η μεταποίηση, η διεύρυνση των διεθνών αγορών και η δημιουργία ενός ισχυρού «Brand Thessaly»

ΘΕΤΙΚΟ ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΙΣΟΖΥΓΙΟ ΓΙΑ 17η ΣΥΝΕΧΗ ΧΡΟΝΙΑ

# Πουλάει το... made in Thessaly

Με εξαγωγές που ξεπέρασαν τα 2,2 δισ. ευρώ η Θεσσαλία επιβεβαιώνει ότι εξελίσσεται σε έναν από τους σημαντικότερους παραγωγικούς και βιομηχανικούς πυλώνες της χώρας

Η **ανθεκτικότητα** της **θεσσαλικής οικονομίας** δεν αποτυπώνεται μόνο στους δείκτες **ανάπτυξης** ούτε **αποκλειστικά** στις **επενδύσεις που ανακοινώνονται τα τελευταία χρόνια**. **Αποτυπώνεται κυρίως στις διεθνείς αγορές**, εκεί όπου οι **επιχειρήσεις της Περιφέρειας καταφέρνουν να αυξάνουν σταθερά τις εξαγωγές τους, να διευρύνουν την παρουσία τους και να δημιουργούν υπεραξία για την ελληνική οικονομία**.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπας**

Η νέα μελέτη του Συνδέσμου Βιομηχανιών Θεσσαλίας και Στερεάς Ελλάδος (ΣΒΘΣΕ), που βασίζεται στα επίσημα στοιχεία της Ελληνικής Στατιστικής Αρχής για το 2025, επιβεβαιώνει ότι η Θεσσαλία διατηρεί μια εξαιρετικά ισχυρή παραγωγική βάση. Οι συνολικές εξαγωγές έφθασαν τα 2,24 δισ. ευρώ, αυξημένες κατά 9,8% σε σχέση με το 2024, ενώ οι εισαγωγές διαμορφώθηκαν στα περίπου 1,25 δισ. ευρώ. Το αποτέλεσμα ήταν η διατήρηση θετικού εμπορικού ισοζυγίου ύψους 986 εκατ. ευρώ, επίδοση που καταγράφεται για 17η συνεχόμενη χρονιά.

Η εξέλιξη αυτή αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία αν ληφθούν υπόψη οι διεθνείς γεωπολιτικές αναταράξεις, οι αυξημένες ενεργειακές δαπάνες, το υψηλό κόστος παραγωγής και η αβεβαιότητα που εξακολουθεί να χαρακτηρίζει το παγκόσμιο εμπόριο. Μέσα σε αυτό το περιβάλλον, οι θεσσαλικές επιχειρήσεις όχι μόνο διατήρησαν την ανταγωνιστικότητά τους αλλά κατέγραψαν και νέα αύξηση των εξαγωγών τους.

Η ανάλυση των στοιχείων της ΕΛΣΤΑΤ δείχνει ότι ο αγροδιατροφικός τομέας εξακολουθεί να αποτελεί τη βάση της θεσσαλικής εξωστρέφειας. Οι κατηγορίες τροφίμων και αγροτικών προϊόντων αντιπροσωπεύουν περίπου το 63% των συνολικών εξαγωγών. Πρώτα σε αξία βρίσκονται τα γαλακτοκομικά και τα προϊόντα ζωικής προέλευσης με 722,5 εκατ. ευρώ. Ακολουθούν τα παρασκευάσματα φρούτων και λαχανικών (381,9 εκατ. ευρώ), το αλουμίνιο και τα προϊόντα αλουμινίου (291,1 εκατ. ευρώ), το βαμβάκι, τα προϊόντα κάλυβα και σιδήρου, τα δημητριακά, τα φρούτα, τα φυτικά έλαια και ο εξοπλισμός μεταφορών. Η εικόνα αυτή επιβεβαιώνει ότι η Περιφέρεια διαθέτει πλέον ένα παραγωγικό μοντέλο όπου ο πρωτογενής τομέας συνεργάζεται στενά με τη βιομηχανία και τη μεταποίηση.

### Οι διεθνείς αγορές

Η Γερμανία εξακολουθεί να αποτελεί τον μεγαλύτερο πελάτη της Θεσσαλίας, απορροφώντας σημαντικές ποσότητες γαλακτοκομικών, φρούτων, παρασκευασμάτων τροφίμων και προϊόντων αλουμινίου αντί 429,1 εκατ. ευρώ που αντιστοιχούν στο 19,17% των συνολικών εξαγωγών. Η Ιταλία αποτελεί τη δεύτερη μεγαλύτερη αγορά της Θεσσαλίας (283,7 εκατ. ευρώ - 12,67%) εισάγωντας γαλακτοκομικά προϊόντα, λάδια-λίπη φυτικής-ζωικής προέλευσης , δημητριακά, παρασκευάσματα τροφίμων. Ακολουθούν το Ηνωμένο Βασίλειο (171,8 εκατ.), η Γαλλία (132,8 εκατ.) και οι Ηνωμένες Πολιτείες (132,8 εκατ.), ενώ ιδιαίτερα σημαντική είναι η παρουσία στις αγορές της Τουρκίας (85,2 εκατ.), της Δανίας (71 εκατ.), της Βουλγαρίας (70 εκατ.), της Πολωνίας (66 εκατ.) και της Ρουμανίας (61 εκατ.). Το γεγονός ότι το 67% των εξαγωγών κατευθύνεται στην Ευρωπαϊκή Ένωση επιβεβαιώνει τη στενή σύνδεση της θεσσαλικής οικονομίας με την ενιαία αγορά. Ωστόσο, η σταδιακή διεύρυνση της παρουσίας σε τρίτες χώρες δημιουργεί νέες προοπτικές ανάπτυξης και μειώνει την εξάρτηση από τις παραδοσιακές αγορές.

### «Ατμομηχανή» η Λάρισα

Η Περιφερειακή Ενότητα Λάρισας εξακολουθεί να αποτελεί το μεγαλύτερο εξαγωγικό κέντρο της Θεσσαλίας. Με εξαγωγές ύψους 1,244 δισ. ευρώ και εισαγωγές 568,58 εκατ. ευρώ, συγκεντρώνοντας το 55,6% του συνόλου των εξαγωγών της Περιφέρειας. Το μέγεθος αυτό αντανακλά την ύπαρξη ενός ολοκληρωμένου παραγωγικού οικοσυστήματος που συνδέει τον πρωτογενή τομέα με τη μεταποίηση. Η περιοχί φιλοξενεί ορισμένες από τις μεγαλύτερες ελληνικές επιχειρήσεις στους κλάδους των γαλακτοκομικών, των τροφίμων, της επεξεργασίας αγροτικών προϊόντων, του βαμβακιού και της βιομηχανικής παραγωγής. Η φέτα, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το βαμβάκι, τα δημητριακά και τα μεταποιημένα τρόφιμα αποτελούν τις βασικές εξαγωγικές κατηγορίες, ενώ ολόένα περισσότερες επιχειρήσεις επενδύουν σε νέες γραμμές παραγωγής, αυτοματοποίηση, ψηφιακές τεχνολογίες και πιστοποιήσεις

ποιότητας. Η Λάρισα έχει εξελιχθεί σε σημείο αναφοράς για την ελληνική αγροδιατροφική οικονομία, αποδεικνύοντας ότι η προστιθέμενη αξία δημιουργείται όταν η πρωτογενής παραγωγή συνδέεται με τη βιομηχανία και την καινοτομία.

### Βιομηχανικό κέντρο η Μαγνησία

Αν η Λάρισα αποτελεί την αγροδιατροφική πρωτεύουσα της Θεσσαλίας, η Μαγνησία αποτελεί το βιομηχανικό της κέντρο. Οι εξαγωγές ανήλθαν στα 666,21 εκατ. ευρώ, ενώ οι εισαγωγές έφθασαν τα 519,8 εκατ. ευρώ, δημιουργώντας εμπορικό πλεόνασμα 146,4 εκατ. ευρώ. Η περιοχή συγκεντρώνει σημαντικές παραγωγικές μονάδες στους τομείς του αλουμινίου, των μεταλλικών κατασκευών, του κάλυβα, των βιομηχανικών υλικών, των χημικών προϊόντων και της μεταποίησης. Το λιμάνι του Βόλου, η Βιομηχανική Περιοχή, οι οργανωμένες υποδομές και η ισχυρή επιχειρηματική παράδοση καθιστούν τη Μαγνησία έναν από τους σημαντικότερους εξαγωγικούς κόμβους της χώρας. Ιδιαίτερη βαρύτητα αποκτά η νέα μεγάλη επένδυση της METLEN στη Βιομηχανική Περιοχή Βόλου. Η επένδυση αυτή αναμένεται να δημιουργήσει εκατοντάδες νέες θέσεις εργασίας υψηλής εξειδίκευσης, να αυξήσει την παραγωγή προϊόντων υψηλής τεχνολογίας και να ενισχύσει περαιτέρω τη συμμετοχή της Θεσσαλίας στις διεθνείς αλυσίδες αξίας. Η εξέλιξη αυτή επιβεβαιώνει ότι η περιοχή μετατρέπεται σταδιακά σε σύγχρονο βιομηχανικό κέντρο με διεθνή προσανατολισμό.

### Εξωστρέφεια και καινοτομία

Η Περιφερειακή Ενότητα Τρικάλων συνεχίζει να καταγράφει αξιοσημείωτες επιδόσεις. Με εξαγωγές 289,3 εκατ. ευρώ και εισαγωγές 112 εκατ. ευρώ, παρουσιάζει εμπορικό πλεόνασμα 177,1 εκατ. ευρώ. Οι επιχειρήσεις της περιοχής έχουν επενδύσει σημαντικά στην παραγωγή ποιοτικών τροφίμων, γαλακτοκομικών, προϊόντων αρτοποιίας, μεταποιημένων αγροτικών προϊόντων και παραδοσιακών ελληνικών προϊόντων. Παράλληλα, η περιοχή αναδεικνύεται τα τελευταία χρόνια σε πρότυπο ψηφιακού μετασχηματισμού και καινοτομίας, στοιχεία που ενισχύουν την ανταγωνιστικότητα των επιχειρήσεων και διευκολύνουν τη διείσδυση σε απαιτητικές διεθνείς αγορές. Η σταθερή ανάπτυξη των Τρικάλων αποδεικνύει ότι ακόμη και περιοχές χωρίς βαριά βιομηχανία μπορούν να αποκτήσουν ισχυρή εξαγωγική παρουσία όταν επενδύουν στην

ποιότητα, την εξειδίκευση και τη συνεργασία.

### «Φτωχός συγγενής» η Καρδίτσα

Η Καρδίτσα αποτελεί τη μοναδική Περιφερειακή Ενότητα της Θεσσαλίας που εμφανίζει αρνητικό εμπορικό ισοζύγιο. Οι εξαγωγές περιορίστηκαν στα 38,7 εκατ. ευρώ, ενώ οι εισαγωγές διαμορφώθηκαν στα 52,1 εκατ. ευρώ. Η εικόνα αυτή δεν αντανακλά έλλειψη παραγωγικού δυναμικού. Αντίθετα, η περιοχή διαθέτει σημαντική γεωργική παραγωγή, ισχυρό συνεταιριστικό υπόβαθρο και αξιόλογη παραγωγή βαμβακιού, δημητριακών και άλλων αγροτικών προϊόντων. Το ζητούμενο είναι η ενίσχυση της μεταποίησης και η δημιουργία περισσότερων επιχειρήσεων που θα μετατρέπουν την πρωτογενή παραγωγή σε επώνυμα προϊόντα υψηλής προστιθέμενης αξίας. Η ανάπτυξη νέων μονάδων μεταποίησης, η αξιοποίηση των χρηματοδοτικών εργαλείων και η ενίσχυση των εξαγωγικών συνεργασιών μπορούν να αλλάξουν ουσιαστικά την εικόνα της περιοχής τα επόμενα χρόνια.

### Το στοίχημα του «Brand Thessaly»

Οι αριθμοί του 2025 επιβεβαιώνουν ότι η Θεσσαλία διαθέτει μία από τις ισχυρότερες εξαγωγικές βάσεις της χώρας. Ταυτόχρονα όμως αναδεικνύουν και τις προκλήσεις της «επόμενης ημέρας». Η μεγαλύτερη διαφοροποίηση των εξαγωγικών προϊόντων, η ενίσχυση της μεταποίησης, η αύξηση της συμμετοχής προϊόντων υψηλής τεχνολογίας, η διείσδυση σε νέες αγορές εκτός Ευρωπαϊκής Ένωσης και η δημιουργία ενός ενιαίου διεθνούς «Brand Thessaly» αποτελούν τους βασικούς άξονες πάνω στους οποίους θα κριθεί η επόμενη ημέρα. Η ισχυρή παρουσία της αγροδιατροφής, η δυναμική της βιομηχανίας, οι νέες επενδύσεις και η διαρκής εξωστρέφεια των επιχειρήσεων δημιουργούν τις προϋποθέσεις ώστε η Θεσσαλία να εξελιχθεί όχι μόνο στον σημαντικότερο παραγωγικό κόμβο της ευρωπαϊκής περιφέρειας αλλά και σε μία από τις πλέον ανταγωνιστικές εξαγωγικές περιφέρειες της νοτιοανατολικής Ευρώπης. Άλλωστε 17 συνεχόμενα χρόνια θετικό εμπορικό ισοζύγιο δεν αποτελούν απλώς μία στατιστική επίδοση. Αποτελούν την απόδειξη ότι η Θεσσαλία έχει οικοδομήσει ένα ανθεκτικό παραγωγικό μοντέλο, το οποίο βασίζεται στην επιχειρηματικότητα, την καινοτομία, την ποιότητα και τη διαρκή παρουσία στις διεθνείς αγορές. Και όλα δείχνουν ότι η πορεία αυτή έχει ακόμη σημαντικά περιθώρια ανάπτυξης.



Η κυβέρνηση επιχειρεί πολιτική επανεκκίνηση στη Θεσσαλία, καθώς αναγνωρίζει ότι έχει χάσει σημαντικό έδαφος ιδιαίτερα στον αγροτικό κόσμο. Η περιοχή, που αποτέλεσε παραδοσιακά ισχυρό εκλογικό πυλώνα της ΝΔ, εμφανίζει αυξημένη δυσарέσκεια λόγω του κόστους παραγωγής, των αποζημιώσεων, των υποδομών και κυρίως της διαχείρισης του νερού

# Κωδικός «Θεσσαλία» για τη ΝΕΑ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Επιχείρηση πολιτικής επανεκκίνησης της Νέας Δημοκρατίας με αιχμή το νερό και τον αγροτικό κόσμο

Η επίσκεψη του Κωστή Χατζηδάκη στη Λάρισα εντάσσεται στον σχεδιασμό της κυβέρνησης για την ανάκτηση του χαμένου πολιτικού εδάφους σε μια περιφέρεια όπου η φθορά παραμένει έντονη και η αγροτική ψήφος εξελίσσεται σε πεδίο νέων πολιτικών ανταγωνισμών



Η ανάδειξη του υδατικού προβλήματος της Θεσσαλίας από τον Κωστή Χατζηδάκη σηματοδοτεί προσπάθεια της κυβέρνησης να μετατρέψει το νερό σε κεντρικό αναπτυξιακό και πολιτικό ζήτημα. Η μείωση του κόστους άρδευσης για τους αγρότες, η αξιοποίηση των διαθέσιμων υδάτινων πόρων και η επανεξέταση της μερικής αξιοποίησης του Αχελώου αποτελούν βασικούς άξονες της κυβερνητικής παρέμβασης



Γράφει  
ο Τάσος  
Κουρκούμπας



Πείτε  
την  
άποψή  
σας

Στείλτε μας  
e-mail

**Υπό αυτό το πλαίσιο, κομματικά στελέχη δεν αντιμετώπισαν ως μια τυπική οργανωτική εκδήλωση την παρουσία του αντιπροέδρου της κυβέρνησης και αντιπροέδρου της Νέας Δημοκρατίας, Κωστή Χατζηδάκη στη μεσοβδόμη εκδήλωση της ΔΕΕΠ Λάρισας. Αντίθετα, πολλοί τη συνέδεσαν με μια συνολικότερη προσπάθεια επαναφοράς της πολιτικής ατζέντας στα ζητήματα που απασχολούν περισσότερο τον θεσσαλικό κάμπο και ιδιαίτερα τον πρωτογενή τομέα.**

Η επιλογή του κ. Χατζηδάκη να αφιερώσει το μεγαλύτερο μέρος των παρεμβάσεών του στο υδατικό πρόβλημα της Θεσσαλίας μόνο τυχαία δεν θεωρείται. Στην κυβέρνηση

γνωρίζουν ότι η διαχείριση του νερού έχει μετατραπεί σε κορυφαίο πολιτικό και αναπτυξιακό ζήτημα για την περιοχή, ενώ η εξέλιξη των έργων που σχετίζονται με την άρδευση και την αξιοποίηση των υδάτινων πόρων θα αποτελέσει βασικό κριτήριο αξιολόγησης της κυβερνητικής πολιτικής. Είναι πλέον προφανές ότι για τη Νέα Δημοκρατία, η Θεσσαλία δεν αποτελεί απλώς μία ακόμη περιφέρεια με αυξημένες πολιτικές απαιτήσεις. Αποτελεί κρίσιμο δείκτη για την ικανότητα της κυβέρνησης να αποκαταστήσει τη σχέση της με έναν παραγωγικό κόσμο που αποτέλεσε βασικό πυλώνα της εκλογικής της επικράτησης το 2023.

Η επιλογή του κ. Χατζηδάκη να μιλήσει για την περιοχή, ενώ η εξέλιξη των έργων που σχετίζονται με την άρδευση και την αξιοποίηση των υδάτινων πόρων θα αποτελέσει βασικό κριτήριο αξιολόγησης της κυβερνητικής πολιτικής. Είναι πλέον προφανές ότι για τη Νέα Δημοκρατία, η Θεσσαλία δεν αποτελεί απλώς μία ακόμη περιφέρεια με αυξημένες πολιτικές απαιτήσεις. Αποτελεί κρίσιμο δείκτη για την ικανότητα της κυβέρνησης να αποκαταστήσει τη σχέση της με έναν παραγωγικό κόσμο που αποτέλεσε βασικό πυλώνα της εκλογικής της επικράτησης το 2023.

Η επιλογή του κ. Χατζηδάκη να μιλήσει για την περιοχή, ενώ η εξέλιξη των έργων που σχετίζονται με την άρδευση και την αξιοποίηση των υδάτινων πόρων θα αποτελέσει βασικό κριτήριο αξιολόγησης της κυβερνητικής πολιτικής. Είναι πλέον προφανές ότι για τη Νέα Δημοκρατία, η Θεσσαλία δεν αποτελεί απλώς μία ακόμη περιφέρεια με αυξημένες πολιτικές απαιτήσεις. Αποτελεί κρίσιμο δείκτη για την ικανότητα της κυβέρνησης να αποκαταστήσει τη σχέση της με έναν παραγωγικό κόσμο που αποτέλεσε βασικό πυλώνα της εκλογικής της επικράτησης το 2023.

Η επιλογή του κ. Χατζηδάκη να μιλήσει για την περιοχή, ενώ η εξέλιξη των έργων που σχετίζονται με την άρδευση και την αξιοποίηση των υδάτινων πόρων θα αποτελέσει βασικό κριτήριο αξιολόγησης της κυβερνητικής πολιτικής. Είναι πλέον προφανές ότι για τη Νέα Δημοκρατία, η Θεσσαλία δεν αποτελεί απλώς μία ακόμη περιφέρεια με αυξημένες πολιτικές απαιτήσεις. Αποτελεί κρίσιμο δείκτη για την ικανότητα της κυβέρνησης να αποκαταστήσει τη σχέση της με έναν παραγωγικό κόσμο που αποτέλεσε βασικό πυλώνα της εκλογικής της επικράτησης το 2023.

## Φθινό νερό για τους αγρότες

Το σημείο της ομιλίας που προκάλεσε το μεγαλύτερο ενδιαφέρον ήταν η αναφορά του κ. Χατζηδάκη στο κόστος του αρδευτικού νερού, ορίζοντας ως «πυξίδα» την κυβερνητική πολιτική «οι αγρότες στο θεσσαλικό κάμπο να πληρώνουν λιγότερο για το νερό από ότι πληρώνουν σήμερα». Τοποθέτηση που ερμηνεύεται ως μία από τις πλέον σαφείς πολιτικές δεσμεύσεις που έχουν διατυπωθεί το τελευταίο διάστημα απέναντι στον αγροτικό κόσμο, ο οποίος εξακολουθεί να αναδεικνύει ως κορυφαίο πρόβλημα το αυξημένο κόστος παραγωγής. Ξεχωριστή δε πολιτική σημασία αποδίδεται και

στην συνοδευτική αναφορά ότι μέσα στο προσεχές διάστημα ο Κυριάκος Μητσοτάκης θα προχωρήσει ο ίδιος στις σχετικές ανακοινώσεις. Το υδατικό ζήτημα της Θεσσαλίας. Η προαναγγελία αυτή ερμηνεύεται ως ένδειξη ότι το Μέγαρο Μαξίμου επιδιώκει να αναβαθμίσει πολιτικά το συγκεκριμένο θέμα και να το θέσει στο επίκεντρο της κυβερνητικής ατζέντας. Πολλώ δε όταν δεν περνά απαρατήρητο το γεγονός ότι κατά την περσινή παρουσία του

πρωθυπουργού στη Διεθνή Έκθεση Θεσσαλονίκης δεν είχε υπάρξει η παραμικρή αναφορά στα προβλήματα της Θεσσαλίας, παρά το ιδιαίτερα βεβαρημένο κλίμα που είχε δημιουργηθεί στην περιοχή μετά τις φυσικές καταστροφές. Μία διαφοροποίηση που ενισχύει τις εκτιμήσεις ότι η κυβέρνηση επιδιώκει πλέον να αναδείξει πιο έντονα τις παρεμβάσεις της στη Θεσσαλία

**Το «χαμένο έδαφος»**  
Η κυβερνητική κινητικότητα

δεν είναι ανεξάρτητη από τις πολιτικές μετρήσεις που φθάνουν στο Μέγαρο Μαξίμου. Σύμφωνα με δημοσκοπικά στοιχεία στη Λάρισα η Νέα Δημοκρατία εμφανίζει αισθητή υποχώρηση σε σχέση με το 40άρι που είχε καταγράψει στη διπλή εθνική κάλπη του 2023 (40,23% τον Μάιο, 39,55% τον Ιούνιο του '23), με τις σημερινές εκτιμήσεις να κινούνται στην περιοχή του 24% έως 26%. Στελέχη της παράταξης αναγνωρίζουν ότι το μεγαλύτερο

μέρος αυτής της απώλειας εντοπίζεται στον αγροτικό κόσμο, όπου εξακολουθεί να υπάρχει δυσарέσκεια για ζητήματα που σχετίζονται με το κόστος παραγωγής, τις αποζημιώσεις, τις υποδομές και κυρίως τη διαχείριση των υδάτινων πόρων. Για τον λόγο αυτό, η Θεσσαλία αντιμετωπίζεται πλέον ως μία από τις περιοχές στις οποίες θα δοθεί ιδιαίτερο πολιτικό βάρος τους επόμενους μήνες. Την ίδια ώρα, στο κυβερνητικό στρατόπεδο παρακολουθούν

με ενδιαφέρον και τις ανακατατάξεις στον ευρύτερο χώρο της κεντροδεξιάς. Η συζήτηση που έχει ανοίξει γύρω από το υπό σύσταση πολιτικό σχήμα του πρώην πρωθυπουργού Αντώνη Σαμαρά θεωρείται ότι δημιουργεί νέες συνθήκες ανταγωνισμού, ιδιαίτερα σε κοινωνικές ομάδες που παραδοσιακά κινούνται στον χώρο της Νέας Δημοκρατίας. Ο αγροτικός κόσμος συγκαταλέγεται μεταξύ των ακροατηρίων στα οποία εκτιμάται

ότι θα επιχειρηθεί πολιτική διείσδυση, γεγονός που προσδίδει ακόμη μεγαλύτερη σημασία στις πρωτοβουλίες που αναλαμβάνει η κυβέρνηση για την επίλυση χρόνιων προβλημάτων της Θεσσαλίας. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε ότι σε ένα επικείμενο ψηφοδέλτιο με επικεφαλής τον πρώην πρωθυπουργό θεωρείται δεδομένο ότι θα φιγουράρουν ονόματα αγροτοσυνδικαλιστών που αναδείχθηκαν μέσα από τα μπλόκα του φετινού χειμώνα.

**ΚΑΘΕ ΤΕΤΑΡΤΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΣΤΙΣ 20:00 «NON PAPER»**

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

NON PAPER» ΜΕ ΤΟΝ **ΔΗΜΗΤΡΗ ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ**

# Το Μεντεγίν πάντα θα τον ακολουθεί



**Αγνωστες ιστορίες της πορείας του πρώην αντιδημάρχου και νυν επικεφαλής της «Συμπαράταξης Λαρισαίων»: από τις κοινωνικές δομές και την εκπαίδευση έως τη διεθνή εμπειρία και τη λειτουργία των θεσμών**

Οι περισσότεροι τον γνωρίζουν από την παρουσία του στην τοπική αυτοδιοίκηση, τη θητεία του ως αντιδημάρχου και σήμερα ως επικεφαλής της μείζονος αντιπολίτευσης στον Δήμο Λαρισαίων. Πίσω όμως από τον δημόσιο λόγο και την πολιτική του διαδρομή, υπάρχει μια προσωπική ιστορία που φωτίζει διαφορετικές πλευρές του χαρακτήρα και των επιλογών του. Η οικογένεια, η εκπαίδευση, η κοινωνική προσφορά και η διαρκής πίστη στον δημόσιο διάλογο αποτελούν τα βασικά στοιχεία μιας πορείας που δεν περιορίζεται στην πολιτική.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπα**

■ Γέννημα-θρέμμα της Λάρισας, μεγάλωσε στο κέντρο της πόλης, σε μια οικογένεια όπου η γνώση και η κοινωνική ευαισθησία είχαν πρωταγωνιστικό ρόλο. Ο πατέρας του υπήρξε φιλόλογος και γυμνασιάρχης, από τους εκπαιδευτικούς που άφησαν το αποτύπωμά τους σε γενιές μαθητών, ενώ η μητέρα του προερχόταν από γνωστή εμπορική οικογένεια της Λάρισας.

■ Μαθητής του 1ου Γυμνασίου και Λυκείου της πόλης, ακολούθησε σπουδές Φιλολογίας στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, όμως η δίψα του για γνώση δεν σταμάτησε εκεί. Ενώ υπηρετούσε τη ν στρατιωτική του θητεία πέρασε στη Νομική Κομοτηνής, ενώ ολοκλήρωσε μεταπτυχιακές σπουδές, συνδυάζοντας παράλληλα εργασία και εκπαίδευση.

■ Η επαγγελματική του διαδρομή θα μπορούσε να ακολουθήσει έναν πιο συμβατικό δρόμο. Ωστόσο, επέλεξε να εργαστεί δίπλα σε ανθρώπους που βρίσκονταν στο περιθώριο. Ως εκπαιδευτικός στη θεραπευτική κοινότητα «Εξοδος» συμμετείχε στη δημιουργία του

πρώτου οργανωμένου σχολείου για πρώην χρήστες ουσιών στη χώρα, ενώ στη συνέχεια συνέβαλε στη λειτουργία εκπαιδευτικών δομών στις φυλακές Κασσαβέτιας.

■ Το 2006 έκανε το πρώτο ουσιαστικό βήμα στην τοπική πολιτική, συμμετέχοντας στον συνδυασμό του Γιάννη Σάπκα. Παρότι οι πρώτες εκλογικές αναμετρήσεις δεν είχαν νικηφόρο αποτέλεσμα, θεωρεί ότι εκείνη η περίοδος του διδάξε την αξία των συνεργασιών, της σύμβασης απόψεων και της συλλογικής προσπάθειας.

■ Η σύζυγός του κατάγεται από τα Γιαννιτσά. Γνωρίστηκαν στον Βόλο. Έχουν αποκτήσει τρία παιδιά, τον Γιάννη, τον Άγγελο και τη Ναταλία. Ο ίδιος παραδέχεται ότι η ενασχόληση με τα κοινά στερεί πολύτιμο χρόνο από την οικογενειακή ζωή και αναγνωρίζει ότι η μεγαλύτερη πρόκληση είναι να διατηρεί την ισορροπία ανάμεσα στις δημόσιες υποχρεώσεις και στον ρόλο του ως πατέρα.

■ Ξεχωριστή θέση στις αναμνήσεις του κατέχει και ο πατέρας του, όταν σε προχωρημένη ηλικία αποφάσισε να παρακολουθήσει μαθήματα ηλεκτρονικών υπολογιστών στα ΚΑΠΗ του Δήμου Λαρισαίων. Για τον ίδιο εκείνη η εικόνα συμβολίζει την αξία της διαβίου μάθησης και την πεποίθηση ότι κανείς δεν είναι ποτέ αρκετά μεγάλος για να σταματήσει να μαθαίνει.

■ Δηλώνει πως ποτέ δεν αντιμετώπισε την πολιτική ως προσωπική διαδρομή. Παρότι εξέλεγε σε υψηλή θέση, θεωρεί ότι μεγαλύτερη σημασία έχει η επιτυχία της ομάδας και όχι η προσωπική επίδοση. Περιγράφει τον εαυτό του ως «ομαδικό παίκτη» και υποστηρίζει ότι η αυτοδιοίκηση απαιτεί συλλογικές αποφάσεις και όχι προσωπικές στρατηγικές.

■ Η πρώτη μεγάλη ευθύνη που ανέλαβε ήταν η Αντιδημαρχία Κοινωνικής Πολιτικής, σε μια από τις δυσκολότερες περιόδους για την ελληνική κοινωνία. Η οικονομική κρίση, η ανεργία και η φτώχεια είχαν αυξήσει κατακόρυφα τις ανάγκες των δημοτών. Όπως θυμάται, όταν ανέλαβε υπήρχαν παιδικοί σταθμοί χωρίς προσωπικό, κοινωνικές δομές χωρίς σταθερή λειτουργία και ελάχιστοι μηχανισμοί στήριξης των οικογενειών.

Η προσπάθεια της δημοτικής αρχής επικεντρώθηκε στη δημιουργία ενός ολοκληρωμένου δικτύου κοινωνικής προστασίας, αξιοποιώντας κάθε διαθέσιμο χρηματοδοτικό εργαλείο και κυρίως ευρωπαϊκά προγράμματα.

■ Θυμάται την προσφυγική κρίση του 2016, όταν ο Δήμος Λαρισαίων κλήθηκε να διαχειριστεί πρωτόγνωρες καταστάσεις. Θυμάται ότι οι υπηρεσίες του δήμου ήταν από τις πρώτες που έφτασαν στα Τέμπη για την υποδοχή των προσφύγων, ενώ στη συνέχεια χρειάστηκε να αντιμετωπιστούν οι αντιδράσεις που υπήρξαν τόσο για τη λειτουργία της δομής στο Κουτσόκερο όσο και για την ένταξη των προσφυγόπουλων στα σχολεία. Αντί της σύγκρουσης, επιλέχθηκε ο διάλογος με τους κατοίκους, η ενημέρωση από επιστήμονες και η συνεργασία με την εκπαιδευτική και υγειονομική κοινότητα, μια επιλογή που, όπως υποστηρίζει, δικαιώθηκε στην πράξη.

■ Το 2019 ανέλαβε την προεδρία του Δημοτικού Συμβουλίου, σε μια ιδιαίτερα απαιτητική περίοδο, καθώς εφαρμόζεται για πρώτη φορά η απλή αναλογική. Περιγράφει εκείνη τη θητεία ως ίσως τη δυσκολότερη της αυτοδιοικητικής του πορείας, αφού χρειάστηκε να αναζητηθούν νέες ισορροπίες και συναινέσεις σε ένα συμβούλιο όπου η δημοτική αρχή δεν διέθετε την απόλυτη πλειοψηφία. Θεωρεί μάλιστα ιδιαίτερα σημαντικό ότι, στο τέλος της

θητείας του, ακόμη και πολιτικοί αντίπαλοι αναγνώρισαν τον τρόπο με τον οποίο άσκησε τα καθήκοντά του.

■ Στη συνέχεια ανέλαβε την Αντιδημαρχία Διοίκησης και Παιδείας, έναν τομέα που, όπως παραδέχεται, ταίριαζε απόλυτα με την επιστημονική και επαγγελματική του πορεία. Εκεί είχε την ευκαιρία να συνδυάσει την εμπειρία του στην εκπαίδευση με τη διοίκηση, αλλά και να αναπτύξει διεθνείς συνεργασίες μέσω του προγράμματος της UNESCO «Learning Cities». Η Λάρισα εντάχθηκε στο παγκόσμιο δίκτυο των «Πόλεων που Μαθαίνουν» και το 2017 βραβεύτηκε για τη δουλειά που είχε προηγηθεί.

■ Οι διεθνείς αυτές εμπειρίες, από το Μεξικό μέχρι την Ιρλανδία και το Μεντεγίν της Κολομβίας, επηρέασαν ουσιαστικά τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται την αυτοδιοίκηση. Αναφέρει ως χαρακτηριστικό παράδειγμα τη μεταμόρφωση της άλλοτε υποβαθμισμένης συνοικίας Comuna 13 στο Μεντεγίν, όπου η πρόσβαση στην εκπαίδευση, ο πολιτισμός και οι δημόσιες υποδομές αποτέλεσαν τα εργαλεία κοινωνικής αλλαγής. Εκεί, όπως λέει, συνειδητοποίησε ότι οι πολείς δεν αλλάζουν μόνο με έργα, αλλά κυρίως όταν επενδύουν στους ανθρώπους, στη συμμετοχή και στη διαβίου μάθηση.

■ Η ίδια λογική, σύμφωνα με τον ίδιο, εφαρμόστηκε και στη Λάρισα μέσα από τις κοινωνικές δομές, το Πανεπιστήμιο των Πολιτών, τα ΚΑΑΠ, τις δράσεις για τα παιδιά και την ανάπτυξη ενός ενιαίου δικτύου κοινωνικής πολιτικής. Εκτιμά ότι αρκετές από αυτές τις δομές συνεχίζουν να λειτουργούν, ωστόσο θεωρεί ότι έχει χαθεί η συνολική, ολιστική προσέγγιση που τις συνέδεε σε ένα κοινό σχέδιο.



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

|                                                  |                                                     |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Αλκηστίς Πρωτοψάλτη & Νίκος Πορτοκάλογλου        | 29/06/26 – Πάρκο Χατζηχαλάρ (Πάρκο Χρωμάτων) Λάρισα |
| Γιώτα Νέγκα                                      | 05/07/26 – Θεόπετρα Τρικάλων                        |
| Βασίλης Παπακωνσταντίνου                         | 17/07/26 – Ιτέα Καρδίτσας                           |
| Χρήστος Θηβαίος                                  | 29/07/26 – 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 Αγιοκάμπτου Λάρισας               |
| Πάνος Βλάχος                                     | 29/08/26 – Ελασσόνα (Καπνεργοστάσιο)                |
| Blues Trackers, Leatherhead, Magic Bus, Sunburst | 30/08/26 – Ελασσόνα (Καπνεργοστάσιο)                |
| Ηρώ Σαΐα & Εστούδιαντίνα                         | 08/09/26 – Βαρούσι Τρικάλων                         |
| Μίλτος Πασχαλίδης                                | 12/09/26 – Μύλος Τρικάλων                           |

Η νέα σχολική χρονιά φέρνει δύο κομβικές παρεμβάσεις στην Ειδική Αγωγή: το νέο καθηκοντολόγιο για τα Τμήματα Ένταξης και την προμήθεια 706 νέων ηλεκτρικών ή υβριδικών σχολικών λεωφορείων, με στόχο την ενίσχυση της συμπεριληπτικής εκπαίδευσης και τη βελτίωση της ασφαλούς μεταφοράς περίπου 11.000 μαθητών με αναπηρία



# Σημαντικές αλλαγές στην ειδική αγωγή

Νέο καθηκοντολόγιο στα Τμήματα Ένταξης - Προμήθεια 706 νέων ηλεκτρικών ή υβριδικών σχολικών λεωφορείων

Σημαντικές αλλαγές στην Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση προωθεί το Υπουργείο Παιδείας ενόψει της νέας σχολικής χρονιάς, με δύο παρεμβάσεις που αναμένεται να επηρεάσουν ουσιαστικά τη λειτουργία των σχολικών μονάδων σε ολόκληρη τη χώρα και φυσικά στη Θεσσαλία. Από τη μία πλευρά, τον προσεχτή Σεπτέμβριο αναμένεται να αποσταλεί στα σχολεία το νέο καθοδηγητικό των Τμημάτων Ένταξης, ενώ παράλληλα προχωρά ο σχεδιασμός για την προμήθεια 706 νέων ηλεκτρικών ή υβριδικών σχολικών λεωφορείων για τη μεταφορά μαθητών των ειδικών σχολείων.

Οι εξελίξεις αποκτούν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τη Θεσσαλία, μια περιφέρεια με σημαντικά αριθμό δομών Ειδικής Αγωγής αλλά και με αυξημένες ανάγκες μετακίνησης μαθητών, καθώς πολλές οικογένειες διαμένουν σε απομακρυσμένες ή ορεινές περιοχές και τα παιδιά μεταφέρονται καθημερινά σε ειδικά σχολεία αρκετά χιλιόμετρα μακριά από τον τόπο κατοικίας τους.

**Σαφέστεροι ρόλοι στα Τμήματα Ένταξης**  
Το νέο καθυποχιστικό έρχεται να ξεκαθαρίσει τον τρόπο λειτουργίας των Τμημάτων Ένταξης, τα οποία αποτελούν βασικό πλώμα της συμπεριληπτικής εκπαίδευσης. Στόχος του Υπουργείου είναι να καθοριστούν με μεγαλύτερη σαφήνεια οι αρμοδιότητες των εκπαιδευτικών Ειδικής Αγωγής, η συνεργασία τους με τους εκπαιδευτικούς της γενικής τάξης, καθώς και ο συντονισμός με τα ΚΕΔΑΣΥ, τις ΕΔΥ και τις οικογένειες των μαθητών.

Στην πράξη, τα Τμήματα Ένταξης δίνουν τη δυνατότητα σε μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες να παρακολουθούν το μεγαλύτερο

μέρος του προγράμματος στη γενική τάξη, λαμβάνοντας παράλληλα εξατομικευμένη εκπαιδευτική υποστήριξη. Το νέο πλαίσιο φιλοδοξεί να μειώσει τις ασάφειες που υπήρχαν μέχρι σήμερα σχετικά με τον τρόπο παρέμβασης των εκπαιδευτικών και τη συνεργασία όλων των εμπλεκόμενων φορέων.

## Οι ανάγκες της Θεσσαλίας

Στη Θεσσαλία λειτουργεί ένα εκτεταμένο δίκτυο δομών Ειδικής Αγωγής στις Περιφερειακές Ενότητες Λάρισας, Μαγνησίας, Τρικάλων και Καρδίτσας, που περιλαμβάνει Ειδικά Νηπιαγωγεία, Δημοτικά, Γυμνάσια, Λύκεια, ΕΝΕΕΓΥΛ, ΕΕΕΕΚ και δεκάδες Τμήματα Ένταξης σε σχολικές μονάδες της γενικής εκπαίδευσης.

Ωστόσο, η γεωγραφική ιδιαιτερότητα της περιοχής δημιουργεί πρόσθετες δυσκολίες. Μαθητές από το Πήλιο, την Ελασσόνα, τα ορεινά της Καρδίτσας, τα Άγρια αλλά και απομακρυσμένα χωριά των Τρικάλων χρειάζεται συχνά να μετακινούνται καθημερινά μεγάλες αποστάσεις για να φτάσουν στο σχολείο τους.

Για τον λόγο αυτό, οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς εκτιμούν ότι οποιαδήποτε βελτίωση στην οργάνωση της Ειδικής Αγωγής θα πρέπει να συνοδεύεται από αντίστοιχη ενίσχυση των υπηρεσιών μεταφοράς και της στελέχωσης των σχολικών μονάδων. 706 νέες λεωφορεία για μαθητές με αναπηρία/διαταραχή σημαντική θεωρείται και η ανακοίνωση για την προμήθεια 706 νέων ηλεκτρικών ή υβριδικών σχολικών λεωφορείων, συνολικού προϋπολογισμού 219 εκατομμυρίων ευρώ, τα οποία θα εξυπηρετούν περίπου 11.000 μαθητές με αναπηρία σε όλη τη χώρα. Σύμφωνα με τον αναπληρωτή Υπουργό, το πρόγραμμα θα καλύψει έως και το 70% των

αναγκών μετακίνησης, ενώ θα συνοδεύεται από εγκατάσταση σταθμών φόρτισης και ψηφιακή πλατφόρμα παρακολούθησης των οχημάτων. Αν και μέχρι στιγμής δεν έχει ανακοινωθεί επίσημη κατανομή των λεωφορείων ανά Περιφέρεια, το πρόγραμμα προβλέπει σταδιακή επέκταση σε όλη τη χώρα, με ιδιαίτερη έμφαση και στις απομακρυσμένες περιοχές. Αυτό σημαίνει ότι και η Θεσσαλία αναμένεται να επωφεληθεί κατά την υλοποίηση του σχεδίου, χωρίς όμως να έχει γίνει ακόμη γνωστός ο αριθμός των οχημάτων που θα της αναλογούν.

**Ανακούφιση για οικογένειες  
και μαθητές**

Η ασφαλής μεταφορά αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα ζητήματα για τις οικογένειες παιδιών με αναπηρία. Σε αρκετές περιπτώσεις, οι μαθητές μετακινούνται καθημερινά για περισσότερες από μία ώρες, ενώ συχνά απαιτείται η χρήση ειδικά διαμορφωμένων οχημάτων με ανυψωτικό μηχανισμό και κατάλληλο εξοπλισμό.

Η ανανέωση του στόλου εκτιμάται ότι θα βελτιώσει όχι μόνο τις συνθήκες ασφαλείας αλλά και την αξιοπιστία των δημολογιών, περιορίζοντας καθυστερήσεις και τεχνικά προβλήματα που παρατηρούνται σε παλαιότερα οχήματα. Παράλληλα, η χρήση ηλεκτρικών ή υβριδικών λεωφορείων συνδέεται με τη μείωση των εκπομπών ρύπων και την προώθηση πιο φιλικών προς το περιβάλλον μεταφορών, στοιχείο που εντάσσεται στη συνολικότερη στρατηγική της χώρας για την πράσινη μετάβαση.

**Η σημασία της έγκαιρης στελέχωσης**  
Εκτός από τις υποδομές, καθοριστικής ση-

μασίας θεωρείται η έγκαιρη στελέχωση των δομών Ειδικής Αγωγής. Εκπαιδευτικοί, ειδικό εκπαιδευτικό προσωπικό, ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί και θεραπευτές αποτελούν κρίσιμους παράγοντες για την επιτυχημένη εφαρμογή των νέων μέτρων.

Στη Θεσσαλία, όπως και στην υπόλοιπη χώρα, οι γονείς ζητούν κάθε χρόνο οι προσλήψεις να ολοκληρώνονται πριν από την έναρξη των μαθημάτων, ώστε οι μαθητές να μη χάνουν πολύτιμο εκπαιδευτικό χρόνο.

Η λειτουργία των ΚΕΔΑΣΥ, η ταχύτερη αξιολόγηση των μαθητών και η αποτελεσματική συνεργασία όλων των υπηρεσιών αποτελούν επίσης βασικές προϋποθέσεις για την επιτυχία της συμπεριληπτικής εκπαίδευσης.

## Προοπτικές για τη νέα σχολική χρονιά

Το νέο καθηκοντολόγιο των Τμημάτων Ένταξης και η αναβάθμιση των μεταφορών συνιστούν δύο σημαντικές παρεμβάσεις που μπορούν να βελτιώσουν ουσιαστικά την καθημερινότητα χιλιάδων μαθητών και των οικογενειών τους.

Πα τη Θεσσαλία, όπου η γεωγραφική διασπορά των οικισμών και οι αυξημένες ανάγκες μετακίνησης καθιστούν την πρόσβαση στην εκπαίδευση πιο απαιτητική, οι αλλαγές αυτές αποκτούν ακόμη μεγαλύτερη σημασία.

Η αποτελεσματική εφαρμογή τους θα εξαρτηθεί από τη συνεργασία του Υπουργείου Παιδείας, της Περιφέρειας Θεσσαλίας, των δήμων, των εκπαιδευτικών και των οικογενειών, ώστε κάθε παιδί να έχει ισότιμη πρόσβαση σε ένα σύγχρονο, ασφαλές και πραγματικά συμπεριληπτικό σχολείο.

Περίπου το 80% των ανθρώπων που θα μολυνθούν δεν θα παρουσιάσει κανένα σύμπτωμα, ενώ ένα μικρότερο ποσοστό θα εμφανίσει ήπια νόσο, με συμπτώματα όπως πυρετό, πονοκέφαλο, μυϊκούς πόνους, κόπωση, εξάνθημα, ναυτία ή εμετούς



# ΙΟΣ ΤΟΥ ΔΥΤΙΚΟΥ ΝΕΙΛΟΥ

## Συναγερμός σε Λάρισα και Παλαμά

Η μεγάλη πλειονότητα των ανθρώπων που μολύνονται από τον ιό του Δυτικού Νείλου δεν θα παρουσιάσει συμπτώματα. Ωστόσο, σε ένα μικρό ποσοστό –κυρίως ηλικιωμένους και άτομα με χρόνια νοσήματα– η λοίμωξη μπορεί να εξελιχθεί σε σοβαρή νευρολογική νόσο, όπως εγκεφαλίτιδα ή μηνιγγίτιδα, γεγονός που καθιστά απαραίτητη την έγκαιρη αναγνώριση των ύποπτων συμπτωμάτων

Γράφει  
η **Λόλα**  
**Γάτσιου**

Πείτε  
την  
άποψή  
σας

Στείλτε μας  
e-mail

**Η εμφάνιση επιβεβαιωμένων κρουσμάτων λοίμωξης από τον ιό του Δυτικού Νείλου στη Λάρισα και στον Παλαμά Καρδίτσας επαναφέρει στο προσκήνιο μία εποχική απειλή που κάθε καλοκαίρι απασχολεί τις υγειονομικές αρχές. Αν και η πλειονότητα των ανθρώπων που μολύνονται δεν εμφανίζει συμπτώματα, η νόσος μπορεί να εξελιχθεί σοβαρά, ιδιαίτερα σε ηλικιωμένους και άτομα με υποκείμενα νοσήματα, γεγονός που καθιστά αναγκαία την αυξημένη επαγρύπνηση τόσο των πολιτών όσο και των αρμόδιων υπηρεσιών. Η Θεσσαλία συγκαταλέγεται στις περιοχές όπου τα τελευταία χρόνια έχουν καταγραφεί περιστατικά της νόσου, καθώς οι κλιματολογικές συνθήκες, οι υψηλές θερμοκρασίες, η παρουσία υδάτινων**

**όγκων και οι εκτεταμένες αρδευόμενες καλλιέργειες δημιουργούν ευνοϊκό περιβάλλον για την ανάπτυξη των πληθυσμών κουνουπιών, που αποτελούν τον βασικό φορέα μετάδοσης του ιού.**

**Πώς μεταδίδεται ο ιός**  
Ο ιός του Δυτικού Νείλου μεταδίδεται κυρίως μέσω του τσιμπήματος μολυσμένων κουνουπιών. Τα κουνούπια μολύνονται όταν τρέφονται με αίμα άγριων πτηνών που φέρουν τον ιό και στη συνέχεια μπορούν να τον μεταδώσουν σε ανθρώπους και άλλα θηλασικά. Οι επιστήμονες διευκρινίζουν ότι ο άνθρωπος δεν μεταδίδει τον ιό σε άλλον άνθρωπο μέσω της καθημερινής επαφής. Συνεπώς, δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας για κοινωνική συναναστροφή ή συνύπαρξη με άτομα που έχουν νοσήσει.

**Οι περισσότεροι δεν εμφανίζουν συμπτώματα**  
Σύμφωνα με τους λοιμωξιολόγους, περίπου το 80% των ανθρώπων που θα μολυνθούν δεν θα παρουσιάσει κανένα σύμπτωμα. Ένα μικρότερο ποσοστό θα εμφανίσει ήπια νόσο, με συμπτώματα όπως πυρετό, πονοκέφαλο, μυϊκούς πόνους, κόπωση, εξάνθημα, ναυτία ή εμετούς. Τα συμπτώματα αυτά συνήθως υποχωρούν μέσα σε λίγες ημέρες ή εβδομάδες.

**Σοβαρές επιπλοκές**  
Σε λιγότερο από το 1% των μολυσμένων ατόμων μπορεί να εμφανιστεί νευροδηλητητική νόσος, όπως εγκεφαλίτιδα ή μηνιγγίτιδα. Οι ομάδες υψηλού κινδύνου είναι κυρίως άτομα άνω των 60 ετών, ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη, καρδιοπαθείς, νεφροπαθείς, ανοσοκατεσταλμένοι, άτομα που λαμβάνουν ανοσοκατασταλτική αγωγή. Σε αυτές τις περιπτώσεις απαιτείται άμεση νοσηλεία, καθώς η εξέλιξη μπορεί να είναι ιδιαίτερα σοβαρή.

**Γιατί η Θεσσαλία θεωρείται ευάλωτη**  
Η Θεσσαλία διαθέτει πολλές περιοχές όπου αναπτύσσονται μεγάλοι πληθυσμοί κουνουπιών. Οι ποταμοί, τα κανάλια άρδευσης, οι ορυζώνες σε ορισμένες περιοχές, οι λίμνες αλλά και τα στάσιμα νερά μετά από βροχοπτώσεις δημιουργούν ιδανικές συνθήκες για την αναπαραγωγή τους. Επιπλέον, οι υψηλές θερμοκρασίες του Ιουλίου και του Αυγούστου επιταχύνουν τον

Η χρήση εντομοαπωθητικών, σιτών, κατάλληλου ρουχισμού και η απομάκρυνση στάσιμων νερών, σε συνδυασμό με τα οργανωμένα προγράμματα καταπολέμησης των κουνουπιών από τις αρμόδιες αρχές, αποτελούν τα αποτελεσματικότερα μέτρα για τον περιορισμό της μετάδοσης του ιο



**Πώς διαλέγουν τα κουνούπια τα «θύματά» τους**  
Σε κάθε καλοκαιρινή παρέα, υπάρχει πάντα ο «ήρωας» (για τους... άλλους) που μαγνητίζει τα κουνούπια, ενώ οι υπόλοιποι απολαμβάνουν ήσυχοι τη βραδινή δροσιά. Οι πιο ισχυροί παράγοντες που προσελκύουν τα κουνούπια είναι η όραση και η μυρωδιά. Υπάρχουν όμως, και άλλοι συνδυαστικοί παράγοντες που έχει αποδειχθεί ότι μαγνητίζουν τα κουνούπια. Τα ρούχα που φοράτε: Τα κουνούπια «βλέπουν» καλά – και ειδικά τις απογευματινές ώρες, εντοπίζουν τα σκούρα και έντονα χρώματα πιο εύκολα. Αν φοράτε μαύρα, μπλε ή κόκκινα, γίνεστε πιο ορατοί και, άρα, πιο προσβάσιμοι στόχοι.  
Η ομάδα αίματος: για τα θηλυκά κουνούπια, το αίμα είναι το βασικό τους «καύσιμο» για την αναπαραγωγή. Οι έρευνες δείχνουν ότι όσοι έχουν ομάδα αίματος O είναι οι πιο αγαπημένοι τους, με εκείνους της ομάδας A να είναι οι λιγότερο δημοφιλείς. Η αναπνοή: Το διοξείδιο του άνθρακα (CO<sub>2</sub>) που εκπνέουμε να είναι βασικό σήμα εντοπισμού για τα κουνούπια – και μπορούν να το μυρίσουν από απόσταση 50 μέτρων. Οι μεγαλύτεροι άνθρωποι ή όσοι κάνουν έντονη δραστηριότητα προσελκύουν περισσότερα έντομα.  
Ο ιδρώτας και η θερμοκρασία: Το γαλακτικό οξύ, η αμμωνία και άλλες ουσίες του ιδρώτα λειτουργούν σαν... προσκλητήριο. Το ίδιο και η αυξημένη θερμοκρασία του σώματος – για παράδειγμα, μετά από γυμναστική ή λόγω φυσιολογικών παραγόντων. Τα βακτήρια στο δέρμα: το μικροβίωμα του δέρματος διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο και επηρεάζει τη φυσική μας οσμή. Σε κάποιες περιοχές, όπως οι αστραγάλοι και τα πόδια, συσσωρεύονται περισσότερα βακτήρια, κάτι που ίσως εξηγεί γιατί τα κουνούπια «χτυπούν» εκεί.  
Η εγκυμοσύνη: οι έγκυες εκπνέουν περισσότερο CO<sub>2</sub>

και έχουν υψηλότερη θερμοκρασία σώματος, ειδικά στην κοιλιά – δύο στοιχεία που κάνουν τις εγκύους πολύ πιο ελκυστικές για τα κουνούπια, όπως έχει καταδείξει και σχετική μελέτη.  
Η κατανάλωση μπύρας: αν μετά από μία μπύρα παρατηρείτε περισσότερα κουνούπια γύρω σας, δεν είναι τυχαίο. Η αιθανόλη στον ιδρώτα και η αυξημένη θερμότητα του σώματος φαίνεται να τραβούν τα έντομα, αν και ο ακριβής μηχανισμός παραμένει υπό διερεύνηση

**Ρόλος των δήμων και των περιφερειών**  
Παράλληλα με την ατομική προστασία, ιδιαίτερα σημαντικό είναι το πρόγραμμα καταπολέμησης των κουνουπιών που υλοποιούν οι Περιφέρειες και οι Δήμοι.



άρθρο

Έννη Λεβέντη

FORMedia Radio 998  
Ennitime is a good time

Mindfulness στην πράξη

Μικρές ασκήσεις για μια καλύτερη ημέρα

Η ενσυνειδητότητα δεν απαιτεί ώρες διαλογισμού ούτε απομόνωση από την καθημερινότητα

Η καθημερινότητα των περισσότερων αν-θρώπων κινείται πλέον σε γρήγορους ρυθμούς. Υποχρεώσεις, επαγγελματικές απαιτήσεις, οικο-γενειακές ευθύνες και η συνεχής παρουσία της τεχνολογίας δημιουργούν ένα περιβάλλον στο οποίο ο νους σπάνια «ηρεμεί». Συχνά λειτουρ-γούμε στον αυτόματο πιλότο, ολοκληρώνοντας τη μία υποχρέωση μετά την άλλη χωρίς να αντι-λαμβάνομαστε πραγματικά τη στιγμή που ζούμε. Μέσα σε αυτή τη διαρκή πίεση, η έννοια του mindfulness, της ενσυνειδητότητας, κερδίζει ολοέ-να και περισσότερο έδαφος ως ένα αποτελεσματικό εργαλείο για τη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας. Η ενσυνειδητότητα δεν αποτελεί μια μόδα ούτε μια πολύπλοκη τεχνική που αφορά μόνο ειδι-κούς ή ανθρώπους με εμπειρία στον διαλογισμό. Πρόκειται για την ικανότητα να στρέφουμε συ-νειδητά την προσοχή μας στο «εδώ και τώρα», παρατηρώντας τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις αισθήσεις μας χωρίς κριτική ή βιαστικές αντιδράσεις. Είναι μια στάση ζωής που μας βο-ηθά να αποκτήσουμε μεγαλύτερη επίγνωση του εαυτού μας και να αντιμετωπίζουμε τις καθη-μερινές προκλήσεις με περισσότερη ψυχραιμία. Έρευνες των τελευταίων ετών δείχνουν ότι ακόμη και λίγα λεπτά καθημερινής εξάσκησης μπορούν να συμβάλουν στη μείωση του στρες, στη βελτίωση της συγκέντρωσης, στην καλύ-τερη διαχείριση των συναισθημάτων και στην ενίσχυση της ποιότητας του ύπνου. Το σημα-ντικότερο, όμως, είναι ότι η ενσυνειδητότητα δεν απαιτεί να αλλάξουμε τη ζωή μας. Αρκεί να αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίο τη βιώνουμε. Μία από τις πιο απλές ασκήσεις είναι η συ-νειδητή αναπνοή. Για ένα ή δύο λεπτά, στα-ματάμε ό,τι κάνουμε και επικεντρωνόμαστε αποκλειστικά στην αναπνοή μας. Παρατηρούμε τον αέρα που εισέρχεται και εξέρχεται από το σώμα, χωρίς να προσπαθούμε να αλλάξουμε τον ρυθμό της αναπνοής. Αυτή η μικρή παύση αρκεί πολλές φορές για να μειώσει την έντα-ση και να επαναφέρει την αίσθηση ελέγχου. Εξίσου σημαντική είναι η πρακτική της συνει-δητής παρατήρησης. Κατά τη διάρκεια ενός περιπάτου, ενός γεύματος ή ακόμη και μιας καθημερινής μετακίνησης, μπορούμε να εστιά-σουμε για λίγα λεπτά σε όσα συμβαίνουν γύρω μας. Στα χρώματα, στους ήχους, στις μυρωδιές, στην αίσθηση του αέρα ή στη γεύση του φαγι-τού. Με αυτόν τον τρόπο εκπαιδεύουμε τον νου να επιστρέφει στη στιγμή, αντί να περιπλανιέται διαρκώς σε σκέψεις για το παρελθόν ή το μέλλον.

Όταν φοβόμαστε την αποτυχία, πολλές φορές επιλέγουμε να μείνουμε σε μια κατάσταση που δεν μας εξελίσσει, χάνοντας ευκαιρίες, εμπειρίες και δυνατότητες που θα μπορούσαν να μας οδηγήσουν σε μια καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας



## Η αλλαγή ξεκινά όταν σταματήσεις να φοβάσαι το λάθος

Ο φόβος της αποτυχίας συχνά γίνεται το μεγαλύτερο εμπόδιο στην προσωπική και επαγ-γελματική μας εξέλιξη, τα λάθη δεν αποτελούν το τέλος μιας προσπάθειας, αλλά πολύτιμα σημάδια μάθησης, προσαρμογής και ανάπτυξης



**Η ανθρώπινη ανάγκη για ασφά-λεια είναι βαθιά ριζωμένη μέσα μας. Θέλουμε να γνωρίζουμε ότι οι επι-λογές μας θα οδηγήσουν σε θετικά αποτελέσματα, ότι οι αποφάσεις μας θα δικαιωθούν και ότι οι προσπά-θειές μας δεν θα αποτύχουν. Όμως η πραγματικότητα είναι διαφορετική. Κάθε σημαντική αλλαγή στη ζωή συνοδεύεται από αβεβαιότητα, ρίσκο και την πιθανότητα ενός λάθους.**

Γράφει η Έννη Λεβέντη

Κι όμως, πολλές φορές δεν είναι το ίδιο το λάθος που μας σταματά. Είναι ο φόβος ότι θα συμβεί. Ο φόβος της κριτικής, η ανησυχία για το τι θα πουν οι άλλοι, η σκέψη ότι μια αποτυχία θα καθορίσει την αξία μας. Έτσι, πολλοί άνθρωποι παραμένουν σε καταστάσεις που δεν τους ικανοποιούν, όχι επειδή δεν θέλουν να αλλάξουν, αλλά επειδή φοβούνται το κόστος μιας πιθανής αποτυχίας. Σε μια κοινωνία που συχνά παρουσιάζει μόνο τις επιτυχίες, τα λάθη αντιμετωπιζο-νται λανθασμένα ως σημάδια αδυναμίας. Οι άνθρωποι συντηρίζουν να προβάλ-λουν το τελικό αποτέλεσμα, ξεχνώντας ότι πίσω από κάθε επιτυχία υπάρχουν δοκιμές, αποτυχημένες προσπάθειες, λάθος επιλογές και στιγμές αμφιβολίας. Η περισσότεροι άνθρωποι που κατάφε-ραν να δημιουργήσουν κάτι σημαντικό στη ζωή τους δεν απέφυγαν τα λάθη.

Αντίθετα, έμαθαν να τα χρησιμοποιούν ως εργαλεία εξέλιξης. Η διαφορά δεν βρίσκεται στο αν κάποιος αποτυγχάνει ή όχι, αλλά στον τρόπο με τον οποίο επιλέγει να αντιμετωπίσει την αποτυχία. Ένα λάθος μπορεί να γίνει είτε εμπό-διο είτε μάθημα. Όταν το αντιμετωπί-ζουμε ως απόδειξη ότι «δεν μπορού-με», τότε περιορίζουμε τον εαυτό μας. Όταν όμως το βλέπουμε ως πληροφο-ρία που μας δείχνει τι χρειάζεται να αλλάξουμε, τότε μετατρέπεται σε ένα σημαντικό βήμα προς τη βελτίωση. Η προσωπική ανάπτυξη δεν προκύπτει μέσα από την τελειότητα. Προκύπτει μέσα από τη διαδικασία.

Ο άνθρωπος εξελίσσεται όταν δοκιμάζει νέα πράγματα, όταν βγαίνει από τη ζώνη άνεσής του και όταν επιτρέπει στον εαυτό του να μην έχει πάντα όλες τις απαντήσεις. Πολλές φορές ο φόβος του λάθους συνδέεται με την ανάγκη μας να έχουμε τον απόλυτο έλεγχο. Θέλουμε να είμαστε βέβαιοι πριν ξεκινήσουμε, να γνωρίζουμε ότι όλα θα πάνε καλά πριν κάνουμε το πρώτο βήμα. Όμως η ζωή δεν λειτουργεί έτσι. Η γνώση και η εμπειρία αποκτώνται μέσα από την πράξη, όχι μόνο μέσα από τη σκέψη. Η αναμονή της «τέλειας στιγμής» μπορεί να γίνει μια μορφή αναβολής. Πολλές ιδέ-ες δεν υλοποιούνται ποτέ, πολλά όνειρα παραμένουν ανεκπλήρωτα και πολλές ευκαιρίες χάνονται επειδή κάποιος φοβάται ότι δεν είναι αρκετά έτοιμος.

Η αλλαγή, όμως, απαιτεί κίνηση. Απαι-τεί την αποδοχή ότι μπορεί να υπάρ-ξουν δυσκολίες και ότι κάποια βή-ματα ίσως δεν οδηγήσουν ακριβώς εκεί που περιμέναμε. Αυτό δεν σημαί-νει αποτυχία. Σημαίνει προσαρμογή. Ένας άνθρωπος που μαθαίνει να αποδέ-χεται τα λάθη του αποκτά ένα σημαντικό πλεονέκτημα: την ψυχική ανθεκτικότητα. Δεν καταρρέει όταν κάτι δεν πάει όπως σχεδίαζε, αλλά αναζητά λύσεις, επανε-ξετάζει τις επιλογές του και συνεχίζει. Η αυτοπεποίθηση, άλλωστε, δεν δημι-ουργείται επειδή κάποιος δεν κάνει ποτέ λάθος. Δημιουργείται επειδή γνωρίζει ότι μπορεί να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες όταν αυτές εμφανιστούν.

Η πραγματική δύναμη δεν είναι η απουσία αποτυχιών, αλλά η ικανότητα να σηκώνομαστε κάθε φορά που πέφτουμε. Ιδιαίτερα στη σύγχρονη εποχή, όπου οι αλλαγές είναι συνεχείς και οι απαιτήσεις αυξανόνται, η ικανότητα προσαρμογής αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα εφόδια.

Στον επαγγελματικό χώρο, στις σχέ-σεις, στις προσωπικές επιλογές, εκεί-νοι που εξελίσσονται είναι συνήθως όσοι δεν φοβούνται να δοκιμάσουν. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να παίρ-νουμε απερισκεπτες αποφάσεις. Η τόλμη δεν είναι η απουσία σκέψης. Είναι η διάθεση να προχωρήσουμε παρά την αβεβαιότητα, έχοντας επίγνωση ότι κάθε εμπειρία μπορεί να μας δώσει κάτι.

Η πραγματική ευτυχία δεν βρίσκεται πάντα σε όσα αποκτούμε, αλλά στον τρόπο με τον οποίο επι-λέγουμε να βιώνουμε όσα ήδη υπάρχουν στη ζωή μας. Σε έναν κόσμο που μας ωθεί διαρκώς να κυνηγάμε το επόμενο μεγάλο επίτευγμα, η μεγαλύτερη πρόκληση είναι να μάθουμε να εκτιμούμε το παρόν



## Η χαρά των απλών στιγμών σε έναν κόσμο υπερβολών

Καθώς η σύγχρονη κοινωνία μάς ωθεί να κυνηγάμε όλο και περισσότερα , περισσότερη επιτυχία, περισσότερα χρήματα, περισσότερες εμπειρίες και περισσότερη προβολή – ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι ανακαλύπτουν ότι η πραγματική ευτυχία δεν βρίσκεται στα μεγάλα κατορθώματα, αλλά στις μικρές στιγμές που συχνά προσπερνούμε χωρίς να τους δίνουμε σημασία

**Η αναζήτηση της ευτυχίας δεν εί-ναι αγώνας ταχύτητας ούτε διαρκής αναμέτρηση με τους άλλους. Είναι μια προσωπική διαδρομή που μας καλεί να επαναπροσδιορίσουμε τις προτεραιότητές μας και να ανακαλύψουμε ξανά την αξία των απλών πραγμάτων: ενός χαμόγελου, μιας ήρεμης συζήτησης, ενός καφέ με αγαπημένα πρόσωπα, μιας βόλτας χωρίς βιασύνη ή λίγων λεπτών σιωπής μέσα σε μια απαιτητική ημέρα. Εκεί, στις μικρές καθημερινές στιγμές, κρύβεται συχνά η μεγαλύτερη αίσθηση πληρότητας.**

Γράφει η Λόλα Γάτσου

Ζούμε σε μια εποχή όπου η υπερβολή έχει μετατραπεί σε σχεδόν κανονικό-τητα. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προβάλ-λουν συνεχώς εικόνες επιτυχίας, πολυτέλειας, Ιδιαίτερα στη σύγχρονη εποχή, όπου οι αλλαγές είναι συνεχείς και οι απαιτήσεις αυξανόνται, η ικανότητα προσαρμογής αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα εφόδια. Η πραγματική δύναμη δεν είναι η απουσία αποτυχιών, αλλά η ικανότητα να σηκώνομαστε κάθε φορά που πέφτουμε. Ιδιαίτερα στη σύγχρονη εποχή, όπου οι αλλαγές είναι συνεχείς και οι απαιτήσεις αυξανόνται, η ικανότητα προσαρμογής αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα εφόδια. Η πραγματική δύναμη δεν είναι η απουσία αποτυχιών, αλλά η ικανότητα να σηκώνομαστε κάθε φορά που πέφτουμε. Ιδιαίτερα στη σύγχρονη εποχή, όπου οι αλλαγές είναι συνεχείς και οι απαιτήσεις αυξανόνται, η ικανότητα προσαρμογής αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα εφόδια.

στο μέλλον, ξεχνώντας να ζήσουν το παρόν. Οι ειδικοί της θετικής ψυχολογίας επισημαί-νουν ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος διαθέτει μια αξιοσημείωτη ικανότητα προσαρμογής. Ακόμη και όταν πετυχαίνουμε κάτι που θεωρούσαμε σημαντικό, πολύ σύντομα το συνηθίζουμε και αναζητούμε τον επόμενο στόχο. Το φαινόμενο αυτό είναι γνωστό ως «ηδονική προσαρμογή» και εξηγεί γιατί πολλές μεγάλες επιτυχίες δεν συνοδεύονται από μόνιμη αίσθηση ευτυχίας. Αντίθετα, η πραγματική ικανοποίηση φαί-νεται να προέρχεται από την ποιότητα της καθημερινής ζωής. Από εκείνες τις στιγμές που δεν κοστίζουν τίποτα, αλλά έχουν τερά-στια συναισθηματική αξία. Ένα πρωινό χωρίς βιασύνη. Ένα παιδί που γελάει. Η μυρωδιά του καφέ. Ένα ηλιοβασιλέμα. Ένα τηλεφώνημα από έναν φίλο. Μια αυθόρμητη αγκαλιά. Στην πραγματικότητα, αυτές οι στιγμές δεν είναι μικρές. Μικρή είναι μόνο η προσοχή που τους δίνουμε.

Η ταχύτητα της σύγχρονης ζωής μάς έχει μάθει να λειτουργούμε διαρκώς με το βλέμμα στραμμένο στην επόμενη υποχρέ-ωση. Απαντάμε σε μηνύματα ενώ τρώμε, σκεφτόμαστε την επόμενη συνάντηση ενώ βρισκόμαστε με την οικογένειά μας και ορ-γανώνουμε το αύριο χωρίς να έχουμε ολο-κληρώσει το σήμερα. Έτσι, η καθημερινότητα περνά χωρίς να τη βιώνουμε πραγματικά. Η συνειδητή παρουσία στη στιγμή αποτελεί ίσως μία από τις σημαντικότερες δεξιότητες της εποχής μας. Δεν σημαίνει να αγνοού-με τις υποχρεώσεις ούτε να σταματούμε

να έχουμε φιλοδοξίες. Σημαίνει, όμως, να μπορούμε να αναγνωρίζουμε ότι η ζωή δεν συμβαίνει κάποτε στο μέλλον. Συμβαίνει τώρα. Οι άνθρωποι που δηλώνουν περισσότερο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους δεν είναι απαραίτητα εκείνοι που διαθέτουν τα περισ-σότερα υλικά αγαθά. Πολυάριθμες έρευνες δείχνουν ότι η ποιότητα των ανθρώπινων σχέ-σεων, το αίσθημα του ανήκειν, η καλή υγεία, η προσφορά και η δυνατότητα να απολαμβά-νεις κανείς τις μικρές καθημερινές εμπειρίες αποτελούν πολύ ισχυρότερους παράγοντες ευτυχίας από την οικονομική επιτυχία. Αυτό δεν σημαίνει ότι οι φιλοδοξίες είναι λανθασμένες. Αντίθετα, οι στόχοι δίνουν νόημα και κινητοποιούν τον άνθρωπο. Το πρόβλημα εμφανίζεται όταν η προσωπική αξία ταυτίζεται αποκλειστικά με τα επι-τεύγματα. Όταν η χαρά εξαρτάται μόνο από το αποτέλεσμα και όχι από τη διαδρομή. Σε έναν κόσμο που επιβραβεύει πόσο συχνά παραγωγικότητα, η ξεκούραση συχνά θε-ωρείται χάσιμο χρόνου. Κι όμως, οι στιγμές ηρεμίας αποτελούν απαραίτητη προϋπόθεση για την ψυχική ισορροπία. Ένας περίπατος χωρίς κινητό τηλέφωνο, ένα βιβλίο, λίγη μουσική ή μια ήρεμη συζήτηση μπορούν να λειτουργήσουν ως πολύτιμες «ανάσες» μέσα στην ένταση της καθημερινότητας. Αξίζει επίσης να αναρωτηθούμε πόσο συχνά εκφράζουμε ευγνωμοσύνη για όσα ήδη υπάρ-χουν στη ζωή μας. Οι περισσότεροι άνθρωποι αφερώνουν περισσότερο χρόνο σε όσα τους λείπουν παρά σε όσα έχουν καταφέρει. Αυτή

την ψευδαίσθηση ότι τίποτα δεν είναι αρκετό. Η ευγνωμοσύνη δεν σημαίνει συμβιβασμό ούτε παραίτηση από τα όνειρα. Σημαίνει να αναγνωρίζουμε ότι η ζωή αποτελείται από πολλές μικρές ευλογίες, οι οποίες συχνά περνούν απαρατήρητες μέχρι να χαθούν. Οι ανθρώπινες σχέσεις αποτελούν ίσως το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτής της αλήθειας. Ένα οικογενειακό τραπέζι, ένας περίπατος με έναν φίλο, ένα παιχνίδι με τα παιδιά ή λίγα λεπτά ουσιαστικής επικοινων-νίας με έναν αγαπημένο άνθρωπο έχουν πολύ μεγαλύτερη αξία από πολλές εντυπω-ζώμαστε συνεχώς περισσότερα για να είμαστε ευτυχημένοι. Η πραγματικότητα είναι συχνά πολύ πιο απλή. Οι σημαντικότερες στιγμές της ζωής δεν αγοράζονται, δεν προγραμμα-τίζονται και δεν δημοσιεύονται απαραίτητα στα κοινωνικά δίκτυα. Ζουν στις καθημερινές μας συνήθειες, στις σχέσεις μας και στην ικα-νότητά μας να είμαστε πραγματικά παρόντες.

www.helidonimed.gr



ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΥΓΕΙΑΣ  
ΠΟΙΟΤΗΤΑ • ΕΜΠΕΙΡΙΑ • ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ

Ο αξιόπιστος συνεργάτης σας  
στα ορθοπεδικά και ιατρικά είδη

- ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ ΕΙΔΗ
- ΙΑΤΡΙΚΑ ΑΝΑΛΩΣΙΜΑ
- ΑΝΑΤΟΜΙΚΑ ΥΠΟΔΗΜΑΤΑ
- ΟΞΥΓΟΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (ΟΧΥΓΕΝ)
- ΠΕΛΜΑΤΟΓΡΑΦΗΜΑ
- ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ
- ΑΝΑΠΗΡΙΚΑ ΑΜΑΞΙΔΙΑ
- ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ ΒΑΔΙΣΗΣ
- ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΕΟΠΥΥ
- CPAP
- ΑΤΟΜΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ
- ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ



ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΕΤΕ ΤΗ **HELIDONI MEDICAL**

- Εξειδικευμένες λύσεις υγείας
- Πιστοποιημένα προϊόντα
- Εξασφαλισμένη εξυπηρέτηση
- Συνεργασία με επαγγελματίες υγείας
- Υποστήριξη ιδιωτών και επαγγελματιών



23ης ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 15  
ΛΑΡΙΣΑ  
2411 811260

helidonimed.gr info@helidonimed.gr  
Helidoni Medical

Φροντίζουμε για εσάς, καθημερινά!

Το έργο αλλάζει τον συγκοινωνιακό χάρτη της χώρας, περιορίζει τις αποστάσεις, βελτιώνει την οδική ασφάλεια και δημιουργεί νέες αναπτυξιακές προοπτικές για τη Θεσσαλία, τη Δυτική Μακεδονία και συνολικά την ηπειρωτική Ελλάδα

ΕΓΚΑΙΝΙΑΣΤΗΚΕ Ο Ε65

# Ένας νέος οδικός άξονας ενώνει τη χώρα

Παραδόθηκε το βόρειο τμήμα από την Καλαμπάκα έως τα Γρεβενά



Με μια τελετή που σηματοδότησε το τέλος μιας διαδρομής σχεδόν δύο δεκαετιών, πραγματοποιήθηκαν την Πέμπτη τα εγκαίνια του βόρειου τμήματος του αυτοκινητοδρόμου Κεντρικής Ελλάδας (Ε65), από την Καλαμπάκα έως τον κόμβο της Εγνατίας Οδού στα Γρεβενά, παρουσία του πρωθυπουργού Κυριάκου Μητσοτάκη. Αμέσως μετά την ολοκλήρωση της εκδήλωσης, ο δρόμος δόθηκε στην κυκλοφορία, ολοκληρώνοντας έναν από τους σημαντικότερους οδικούς άξονες της χώρας και δημιουργώντας μια νέα πραγματικότητα στις μετακινήσεις μεταξύ της Κεντρικής και της Βόρειας Ελλάδας.

Η παράδοση του τελευταίου τμήματος του έργου σηματοδοτεί την πλήρη λειτουργία του Ε65, ενός σύγχρονου αυτοκινητοδρόμου μήκους περίπου 182 χιλιομέτρων, που συνδέει πλέον τη Λαμία με την Εγνατία Οδό. Πρόκειται για ένα έργο που αλλάζει τον συγκοινωνιακό χάρτη της χώρας, περιορίζει τις αποστάσεις, βελτιώνει την οδική ασφάλεια και δημιουργεί νέες αναπτυξιακές προοπτικές για τη Θεσσαλία, τη Δυτική Μακεδονία και συνολικά την ηπειρωτική Ελλάδα.

Με μια τελετή που σηματοδότησε το τέλος μιας διαδρομής σχεδόν δύο δεκαετιών, πραγματοποιήθηκαν την Πέμπτη τα εγκαίνια του βόρειου τμήματος του αυτοκινητοδρόμου Κεντρικής Ελλάδας (Ε65), από την Καλαμπάκα έως τον κόμβο της Εγνατίας Οδού στα Γρεβενά, παρουσία του πρωθυπουργού Κυριάκου Μητσοτάκη. Αμέσως μετά την ολοκλήρωση της εκδήλωσης, ο δρόμος δόθηκε στην κυκλοφορία, ολοκληρώνοντας έναν από τους σημαντικότερους οδικούς άξονες της χώρας και δημιουργώντας μια νέα πραγματικότητα στις μετακινήσεις μεταξύ της Κεντρικής και της Βόρειας Ελλάδας.

**Οι χρεώσεις των διοδίων**  
Με την έναρξη λειτουργίας του βόρειου τμήματος τέθηκαν σε ισχύ και οι νέες χρεώσεις διοδίων.

**Μετωπικός Σταθμός Διοδίων Οξύνειας**  
Δίκυκλα-3,15 ευρώ, Επιβατικά Ι.Χ. 4,50 ευρώ, Φορτηγά και λεωφορεία (μεσαία)- 11,25 ευρώ, Βαρέα φορτηγά - 15,75 ευρώ,

**Πλευρικός Σταθμός Διοδίων Αιγιοφύλλου**  
Δίκυκλα - 1,10 ευρώ, Επιβατικά Ι.Χ. 1,55 ευρώ, Φορτηγά και λεωφορεία (μεσαία) - 3,90 ευρώ, Βαρέα φορτηγά 5,50 ευρώ

Οι οδηγοί που χρησιμοποιούν τον αυτοκινητόδρομο έχουν επίσης τη δυνατότητα χρήσης των ηλεκτρονικών πομποδεκτών και των συστημάτων ηλεκτρονικής διέλευσης, όπως ισχύει και στους υπόλοιπους ελληνικούς αυτοκινητοδρόμους.

**Πολλαπλά τα οφέλη**  
Πέρα από τη μείωση των χρόνων μετακίνησης, ο Ε65 αναμένεται να έχει ουσιαστική συμβολή στην οδική ασφάλεια, καθώς περιορίζεται σημαντικά η κυκλοφορία στο παλαιό επαρχιακό

δίκτυο, το οποίο παρουσίαζε αυξημένη επικινδυνότητα, ιδιαίτερα κατά τους χειμερινούς μήνες. Παράλληλα, ο νέος άξονας διευκολύνει τις εμπορευματικές μεταφορές, ενισχύει τη διασύνδεση των περιφερειών και δημιουργεί έναν σύγχρονο διάδρομο που μπορεί να λειτουργήσει ως μοχλός ανάπτυξης για την οικονομία της Κεντρικής Ελλάδας. Η ολοκλήρωση του έργου αναμένεται να επηρεάσει θετικά και τον τουρισμό, καθώς προορισμοί όπως τα Μετέωρα, τα Γρεβενά, η Πίνδος και οι ορεινοί όγκοι της Δυτικής Μακεδονίας γίνονται πλέον πιο εύκολα προσβάσιμοι.

**Ένα έργο που πέρασε από πολλές δοκιμασίες**  
Η ολοκλήρωση του Ε65 δεν ήταν μια εύκολη υπόθεση. Το έργο ξεκίνησε πριν από αρκετά χρόνια, πέρασε από δύσκολους οικονομικούς κρίσιμους, αλλάγες στον σχεδιασμό, διακοπές εργασιών και επαναδημοπρατήσεις, μέχρι να φτάσει στην τελική του μορφή. Σήμερα, με τη λειτουργία και του τελευταίου τμήματος, η Ελλάδα αποκτά έναν πλήρως ολοκληρωμένο αυτοκινητόδρομο στρατηγικής σημασίας, που ενώνει τη Στερεά Ελλάδα, τη Θεσσαλία και τη Δυτική Μακεδονία, ενισχύοντας την περιφερειακή συνοχή και δημιουργώντας νέες προοπτικές ανάπτυξης. Για τη Θεσσαλία ειδικότερα, ο Ε65 δεν αποτελεί απλώς έναν νέο δρόμο. Αποτελεί μια σημαντική αναπτυξιακή υποδομή που αναμένεται να επηρεάσει θετικά τις μεταφορές, την επιχειρηματικότητα, τον τουρισμό και την καθημερινότητα των πολιτών.

Γράφει  
η **Λόλα**  
**Γάτσιου**

Πείτε  
την  
άποψή  
σας

Στείλτε μας  
e-mail



Οι επισκέπτες που θα βρεθούν στη Ραψάνη θα έχουν παράλληλα την ευκαιρία να γνωρίσουν την τοπική γαστρονομία, να επισκεφθούν τα οινοποιεία της περιοχής, να περιηγηθούν στα παραδοσιακά καλντερίμια και να απολαύσουν τη μοναδική θέα προς τον θεσσαλικό κάμπο και τον Όλυμπο.



ΣΕΙΡΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ ΣΤΗ ΡΑΨΑΝΗ

## Πέντε ημέρες τέχνης και πολιτισμού

Εργαστήρια δημιουργίας, εκθέσεις, ποίηση και μουσική κάτω από την Πανσέληνο

Η Ραψάνη, ένας από τους πιο ιστορικούς και γραφικούς οικισμούς της Θεσσαλίας, ετοιμάζεται να φορέσει τα γιορτινά της και να υποδεχθεί κατοίκους και επισκέπτες σε μια μεγάλη γιορτή πολιτισμού. Από τις 27 έως και τις 31 Ιουλίου, το Δημοτικό Σχολείο Ραψάνης μετατρέπεται σε ένα ανοικτό εργαστήριο τέχνης, φιλοξενώντας το Καλλιτεχνικό Χωριό, έναν θεσμό που αναδεικνύει τη δημιουργικότητα, την έκφραση και τη δύναμη της συλλογικής συμμετοχής.

Για πέντε συνεχόμενες ημέρες, από τις 10 το πρωί έως τις 10 το βράδυ, ο χώρος θα γεμίσει με χρώματα, ήχους, ιδέες και ανθρώπους κάθε ηλικίας που θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν διαφορετικές μορφές τέχνης, να συμμετάσχουν σε δράσεις και να γίνουν μέρος μιας ξεχωριστής πολιτιστικής εμπειρίας.

**Η Ραψάνη στο επίκεντρο του πολιτιστικού καλοκαιριού**  
Το Καλλιτεχνικό Χωριό δεν αποτελεί απλώς μία σειρά εκδηλώσεων, αλλά μια ολοκληρωμένη πολιτιστική διοργάνωση που αξιοποιεί τους δημόσιους χώρους του χωριού, μετατρέποντάς τους σε σημεία συνάντησης δημιουργών και κοινού. Το Δημοτικό Σχολείο αποκτά νέα ζωή, λειτουργώντας ως χώρος φιλοξενίας καλλιτεχνών, εργαστηρίων, παρουσιάσεων και εκθέσεων, ενώ παράλληλα αναδεικνύεται η σημασία της αξιοποίησης ιστορικών κτιρίων μέσα από τον πολιτισμό. Η πρωτοβουλία συμβάλλει στην ανάδειξη της Ραψάνης ως προορισμού πολιτιστικού τουρισμού, προσελκύοντας επισκέπτες όχι μόνο από τη Λάρισα αλλά και από ολόκληρη τη Θεσσαλία και τις γειτονικές περιοχές.

Ενώ παράλληλα αναδεικνύεται η σημασία της αξιοποίησης ιστορικών κτιρίων μέσα από τον πολιτισμό. Η πρωτοβουλία συμβάλλει στην ανάδειξη της Ραψάνης ως προορισμού πολιτιστικού τουρισμού, προσελκύοντας επισκέπτες όχι μόνο από τη Λάρισα αλλά και από ολόκληρη τη Θεσσαλία και τις γειτονικές περιοχές.

**Ένας χώρος δημιουργίας για μικρούς και μεγάλους**  
Σε όλη τη διάρκεια της διοργάνωσης, οι επισκέπτες θα έχουν τη δυνατότητα να γνωρίσουν από κοντά καλλιτέχνες, να παρακολουθήσουν τη διαδικασία της δημιουργίας και να συμμετάσχουν ενεργά σε εργαστήρια που καλύπτουν διαφορετικά πεδία της καλλιτεχνικής έκφρασης. Ζωγραφική, χειροτεχνία, εικαστικές παρεμβάσεις και άλλες δημιουργικές δραστηριότητες συνθέτουν ένα πρόγραμμα που απευθύνεται τόσο σε παιδιά όσο και σε ενήλικες, δίνοντας έμφαση στη συμμετοχή και όχι μόνο στην παρακολούθηση. Η φιλοσοφία της διοργάνωσης βασίζεται στην άποψη ότι η τέχνη αποτελεί μέσο επικοινωνίας, συνεργασίας και προσωπικής έκφρασης, ενώ μπορεί να λειτουργήσει ως γέφυρα ανάμεσα στις γενιές. Ξεχωριστή θέση στο πρόγραμμα κατέχει η βραδιά της Τετάρτης 29 Ιουλίου, όταν στις 21:00 η κεντρική



πλατεία της Ραψάνης θα φιλοξενήσει την τελετή βράβευσης του Διαγωνισμού Ποίησης. Πρόκειται για μία από τις σημαντικότερες στιγμές της διοργάνωσης, καθώς αναδεικνύει τη λογοτεχνική δημιουργία και προσφέρει βήμα σε ανθρώπους που εκφράζονται μέσα από τον ποιητικό λόγο. Η επιλογή της Πανσέληνου ως φυσικού σκηνικού προσδίδει έναν ιδιαίτερο συμβολισμό στη βραδιά. Το φως του φεγγαριού, το ιστορικό περιβάλλον της Ραψάνης και η ατμόσφαιρα του καλοκαιριού δημιουργούν τις ιδανικές συνθήκες για μια εκδήλωση που συνδυάζει την ποίηση με τη μουσική. Μετά τις βραβεύσεις θα ακολουθήσει μουσική εκδήλωση, με ελεύθερη είσοδο για το κοινό, δίνοντας τη δυνατότητα σε όλους να απολαύσουν μια βραδιά αφιερωμένη στον πολιτισμό και την καλλιτεχνική έκφραση. Ο πολιτισμός σε ανθρώπους που ασχολούνται με τη τέχνη. Τα τελευταία χρόνια, ολοένα και περισσότερες περιοχές της ελληνικής περιφέρειας επενδύουν στον πολιτισμό ως εργαλείο ανάπτυξης και εξωστρέφειας. Εκδηλώσεις όπως

το Καλλιτεχνικό Χωριό δημιουργούν σημαντικά οφέλη για τις τοπικές κοινωνίες, καθώς αυξάνουν την επισκεψιμότητα και ενισχύουν την οικονομική δραστηριότητα. Οι επισκέπτες που θα βρεθούν στη Ραψάνη θα έχουν παράλληλα την ευκαιρία να γνωρίσουν την τοπική γαστρονομία, να επισκεφθούν τα οινοποιεία της περιοχής, να περιηγηθούν στα παραδοσιακά καλντερίμια και να απολαύσουν τη μοναδική θέα προς τον θεσσαλικό κάμπο και τον Όλυμπο. Έτσι, η πολιτιστική διοργάνωση αποτελεί σημαντικό σημείο συνάντησης ανθρώπων που αγαπούν την τέχνη, τη λογοτεχνία και τη μουσική, ενώ παράλληλα αναδεικνύει τη σημασία της αποκέντρωσης των πολιτιστικών δράσεων και της ενίσχυσης της ελλληνικής περιφέρειας. Με κορυφαία στιγμή τη βραδιά της Πανσέληνου και τις βραβεύσεις του Διαγωνισμού Ποίησης, το φετινό Καλλιτεχνικό Χωριό υπόσχεται να χαρίσει μοναδικές εικόνες και εμπειρίες, επιβεβαιώνοντας ότι ακόμη και ένα μικρό ορεινό χωριό μπορεί να μετατραπεί σε κέντρο πολιτιστικής δημιουργίας και έμπνευσης, προσφέροντας στους επισκέπτες του ένα αξέχαστο καλοκαιρινό ταξίδι στην τέχνη.

**Η αξία της συμμετοχής**  
Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά του Καλλιτεχνικού Χωριού είναι ότι δεν απευθύνεται αποκλειστικά σε ανθρώπους που ασχολούνται επαγγελματικά με την τέχνη. Αντίθετα, καλεί όλους τους πολίτες να συμμετάσχουν ενεργά, ανεξαρτήτως ηλικίας ή προηγούμενης εμπειρίας. Η δημιουργία μετατρέπεται σε κοινή

εμπειρία, ενισχύοντας την κοινωνική συνοχή και καλλιεργώντας την επαφή με τον πολιτισμό μέσα από βιωματικές δράσεις. Η ελεύθερη είσοδος στις εκδηλώσεις αποτελεί ακόμη ένα στοιχείο που ενισχύει τον ανοικτό χαρακτήρα της διοργάνωσης, επιτρέποντας σε όλους να απολαύσουν τις δράσεις χωρίς οικονομικούς περιορισμούς.

**Ένα καλοκαιρινό πολιτιστικό ραντεβού**  
Η Ραψάνη έχει συνδέσει το όνομά της με την ιστορία, την παράδοση, το κρασί και τη φυσική ομορφιά. Το Καλλιτεχνικό Χωριό έρχεται να προσθέσει ακόμη μία σημαντική διάσταση στην ταυτότητά της, αυτή του σύγχρονου πολιτιστικού προορισμού. Η πενήντημερη διοργάνωση φιλοδοξεί να αποτελέσει σημείο συνάντησης ανθρώπων που αγαπούν την τέχνη, τη λογοτεχνία και τη μουσική, ενώ παράλληλα αναδεικνύει τη σημασία της αποκέντρωσης των πολιτιστικών δράσεων και της ενίσχυσης της ελληνικής περιφέρειας. Με κορυφαία στιγμή τη βραδιά της Πανσέληνου και τις βραβεύσεις του Διαγωνισμού Ποίησης, το φετινό Καλλιτεχνικό Χωριό υπόσχεται να χαρίσει μοναδικές εικόνες και εμπειρίες, επιβεβαιώνοντας ότι ακόμη και ένα μικρό ορεινό χωριό μπορεί να μετατραπεί σε κέντρο πολιτιστικής δημιουργίας και έμπνευσης, προσφέροντας στους επισκέπτες του ένα αξέχαστο καλοκαιρινό ταξίδι στην τέχνη.



# Κογιάννης Χρήστος

## Κτηνιατρικό Κέντρο



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



ΕΜΠΕΙΡΙΑ & ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ



ΣΕΒΑΣΜΟΣ & ΑΓΑΠΗ



ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ



ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

#### 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!

«Όταν ένα παιδί βομβαρδίζεται καθημερινά με εικόνες βίας, καυγάδων και επιθετικότητας, ο εγκέφαλός του το συνηθίζει. Η ικανότητα να νιώθεις τον πόνο του άλλου, «μουδιάζει» ραγδαία. Η βία γίνεται μια φυσιολογική, καθημερινή ρουτίνα»

Του **Απόστολου Καψάλη**, Cybersecurity Analyst -engineer

## ΑΠΟ ΤΙΣ ΘΟΝΕΣ ΣΤΑ ΜΑΧΑΙΡΙΑ

# Ο ψηφιακός εθισμός σπλίζει τα χέρια των εφήβων

Η πιο αποτελεσματική άμυνα είναι να καθυστερήσουμε δραστικά την πρόσβαση των παιδιών στο διαδίκτυο

Το πρόσφατο περιστατικό ακραίας βίας στον Πλαταμώνα Πιερίας, όπου ανήλικοι συνεπλάκησαν με καδρόνια καταλήγοντας στον τραυματισμό ενός 16χρονου περαστικού με μαχαίρι, σόκαρε την κοινή γνώμη, δυστυχώς όχι εμένα. Είναι εύκολο να ριζούμε το φταίξιμο απλώς στην «κακιά τη στιγμή» ή στην έλλειψη ορίων. Όμως, αν θέλουμε να καταλάβουμε γιατί η βία των ανηλίκων έχει πάρει μορφή χιονοστιβάδας, πρέπει να κοιτάξουμε εκεί που τα παιδιά περνούν τον περισσότερο χρόνο τους... στην οθόνη του κινητού τους. Αυτό που συνέβη στον Πλαταμώνα δεν ξεκίνησε στον δρόμο. Ξεκίνησε πολύ νωρίτερα, μέσα από ένα ψηφιακό περιβάλλον που εκπαιδεύει σιωπηλά τους εφήβους στο ακραίο. Σήμερα, η ζωή ενός εφήβου ταυτίζεται με το doomscrolling, δηλαδή τη συνήθεια να σκρολάρει ασταμάτητα στο κινητό του, καταναλώνοντας συχνά σοκαριστικό, αρνητικό ή και βίαιο περιεχόμενο. Αυτό δεν είναι απλώς μια «κακή συνήθεια». Είναι μια κατάσταση που υπερφορτώνει τον εγκέφαλο των παιδιών. Στην εφηβεία, το κομμάτι του εγκεφάλου που ελέγχει τις παρορμήσεις και τη λογική δεν έχει αναπτυχθεί πλήρως. Όταν, λοιπόν, ένα παιδί βομβαρδίζεται καθημερινά με εικόνες βίας, καυγάδων και επιθετικότητας, ο εγκέφαλός του το συνηθίζει. Η ικανότητα να νιώθεις τον πόνο του άλλου, «μουδιάζει» ραγδαία. Η βία γίνεται μια φυσιολογική, καθημερινή ρουτίνα. Ποιος, όμως, επιλέγει τι θα δουν τα παιδιά; Εδώ θα γίνουμε λίγο ακόμα κουραστικοί και θα πούμε: Οι αλγόριθμοι πλατφορμών όπως το TikTok ή το Instagram. Μην γελιέστε δεν αποτελούν αθώα προγράμματα. Έχουν σχεδιαστεί με έναν και μοναδικό σκοπό, να κρατήσουν τα μάτια του χρήστη κολλημένα στην οθόνη για όσο το δυνατόν περισσότερο, ώστε να βγάλουν κέρδος. Πώς το καταφέρνουν αυτό; Οι τεχνολογικές εταιρείες ξέρουν καλά ότι το συναίσθημα που μας κρατάει περισσότερο σε εγρήγορση είναι ο θυμός και το σοκ. Έτσι, το σύστημα προωθεί σκόπιμα βίντεο που προκαλούν ένταση. Προβάλλει ακραίες προκλήσεις, λεκτική βία και πρότυπα συμμοριών, πείθοντας τους εφήβους ότι ο κόσμος είναι μια αρένα όπου, για να επιβιώσεις και να είσαι αποδεκτός, πρέπει να γίνεις σκληρός. Ο αλγόριθμος, με λίγα λόγια, χειραγωγεί την ψυχολογία τους. Η διαδρομή από το ψηφιακό μίσος στα μαχαίρια ακολουθεί συνήθως συγκεκριμένα, επικίνδυνα βήματα. Πρώτα ξεκινά η διαδικτυακή κόντρα. Οι έφηβοι βρίσκονται και απειλούν ο ένας τον άλλον μέσα από τα social media. Επειδή όμως, αυτό γίνεται μπροστά στα μάτια εκατοντάδων ψηφιακών θεατών, κανείς δεν κάνει πίσω. Η υποχώρηση θεωρείται ταπείνωση. Έτσι, οδηγούμαστε στη φυσική σύγκρουση. Τα όπλα που βγήκαν στον Πλαταμώνα, και μάλιστα εναντίον τυχαίων ανθρώπων, δείχνουν ότι η βία πια δεν έχει όρια. Όμως το πιο τρομακτικό στοιχείο είναι άλλο. Η συμπελοκή έγινε για να καταγραφεί. Τα παιδιά χτυπιούνται, ενώ άλλοι τραβούν βίντεο με τα κινητά τους για να τα ανεβάσουν ξανά στο διαδίκτυο, να μαζέψουν likes και να κερδίσουν «σεβασμό». Η πραγματική βία γίνεται απλώς τροφή για τον ψηφιακό κόσμο. Για να σταματήσουμε αυτή την επιδημία, δεν αρκεί μόνο η αστυνόμευση. Πρέπει να θωρακίσουμε το μυαλό των παιδιών μας. Στα σχολεία, αλλά και στο σπίτι, οφείλουμε να εκπαιδεύσουμε τους νέους να καταλαβαίνουν πώς οι εφαρμογές προσπαθούν να τους «hackάρουν» το συναίσθημα. Επιπρόσθετα, οι γονείς πρέπει να μάθουν να διαβάζουν τα ψηφιακά σημάδια και τις προειδοποιήσεις της ολοήμερης προσκόλλησης στο διαδίκτυο, πριν τα πράγματα φτάσουν στα άκρα.

Όστόσο, το πιο ισχυρό μέτρο προστασίας βρίσκεται στα χέρια της οικογένειας. Η πιο αποτελεσματική άμυνα είναι να καθυστερήσουμε δραστικά την πρόσβαση των παιδιών σε αυτές τις πλατφόρμες. Το να δώσεις σε ένα παιδί μικρής ηλικίας, του οποίου ο ψυχισμός ακόμη διαμορφώνεται, ανεξέλεγκτη πρόσβαση σε υπερδιεγερτικές εφαρμογές όπως το TikTok, ισοδυναμεί με το να αφήσεις την πόρτα του μυαλού του ορθάνοικτη σε κάθε κίνδυνο. Η απόφαση να κρατήσουμε τα παιδιά μακριά από τα social media για όσο το δυνατόν περισσότερα χρόνια δεν είναι «τεχνοφοβία» ούτε οπισθοδρόμηση. Είναι το πιο βασικό μέτρο ασφαλείας. Είναι η απαραίτητη ασπίδα που θα τους δώσει τον χρόνο να ωριμάσουν, προτού μπουν ανυπεράσπιστα σε μια ψηφιακή αρένα που διψάει για την προσοχή και πολλές φορές για τη λογική τους.

έως **-50%**

μέχρι **31/07**

# Summer SALE

ΧΡΙΣΤΙΑΝΟΣ Γ. & ΣΙΑ Ο.Ε.

Φαρσάλων 3 — Λάρισα, Τ 2410 554 088

## KING KOIL

MATTRESS CO.

Ηρόδοτος

«Το Τάι Τσι δεν είναι απλώς μια ήπια μορφή άσκησης, αλλά μια ολοκληρωμένη φιλοσοφία ζωής που συνδυάζει τη σωματική ευεξία, την πνευματική καλλιέργεια και τον διαλογισμό, λειτουργώντας ως μια τέχνη συνειδητής παρουσίας και εσωτερικής ισορροπίας»

ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΤΟΥΣΙΑΣ

# Το Τάι Τσι χαρακτηρίζεται ως «φάρμακο σε κίνηση»

«Δεν χρειάζεται καμία απολύτως ιδιαίτερη φυσική κατάσταση ή προηγούμενη εμπειρία για να ξεκινήσει κάποιος το Τάι Τσι ή τον διαλογισμό»



Συνέντευξη στη **Δόλα Γάτσιου**

Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Ο Γιάννης Ντούσιος «δάσκαλος» του Τάι Τσι, μιλάει στην «Πολιτεία Θεσσαλών» κι εξηγεί πως το Τάι Τσι δεν αποτελεί απλώς μια ήπια μορφή άσκησης, αλλά μια ολοκληρωμένη φιλοσοφία ζωής που συνδυάζει τη σωματική ευεξία, την πνευματική καλλιέργεια και τον διαλογισμό, ενώ εξηγεί ότι η προσωπική του ενασχόληση με την τέχνη αυτή ξεκίνησε ως φυσική συνέχεια μιας μακρόχρονης αναζήτησης γύρω από τη συνειδητότητα και την αυτογνωσία. Όπως επισημαίνει, το Τάι Τσι μπορεί να προσεγγιστεί σε τρία επίπεδα: ως ήπια γυμναστική που βελτιώνει τη φυσική κατάσταση και μειώνει το άγχος, ως ενεργειακή πρακτική που συμβάλλει στην ομαλή ροή της ζωτικής ενέργειας και, σε βαθύτερο επίπεδο, ως μια μορφή διαλογισμού σε κίνηση που καλλιεργεί την επίγνωση και την εσωτερική ηρεμία. Παράλληλα, αποδομεί τις συνθετικές παρανοήσεις γύρω από το Τάι Τσι, τονίζοντας ότι δεν απευθύνεται μόνο σε ηλικιωμένους ούτε αποτελεί απλώς μια αργή γυμναστική, αλλά μια απαιτητική εσωτερική πολεμική τέχνη που προϋποθέτει έλεγχο του σώματος και πνευματική συγκέντρωση. Αναφερόμενος στον διαλογισμό, υπογραμμίζει ότι δεν συνδέεται με κάποια θρησκεία, ούτε απαιτεί συγκεκριμένη στάση του σώματος. Αντίθετα, μπορεί να πραγματοποιείται ακόμη και μέσα από την κίνηση, ενώ σήμερα αποτελεί μια επιστημονικά τεκμηριωμένη μέθοδο διαχείρισης του άγχους και ενίσχυσης της ψυχικής υγείας. Ο κ. Ντούσιος επικαλείται έρευνες του Πανεπιστημίου Harvard, σύμφωνα με

τις οποίες τόσο το Τάι Τσι όσο και ο διαλογισμός προσφέρουν σημαντικά οφέλη. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται η βελτίωση της ισορροπίας, της ευλυγισίας και της μυϊκής δύναμης, η καλύτερη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος, η μείωση του στρες και η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Παράλληλα, ο διαλογισμός συμβάλλει στη νευροπλαστικότητα του εγκεφάλου, βελτιώνοντας τη μνήμη, τη συγκέντρωση και τη συναισθηματική διαχείριση. Ιδιαίτερη έμφαση δίνει στο γεγονός ότι δεν απαιτείται καμία προηγούμενη εμπειρία ή ιδιαίτερη φυσική κατάσταση για να ξεκινήσει κάποιος, ενώ τα πρώτα ουσιαστικά αποτελέσματα μπορούν να γίνουν αισθητά μέσα σε περίπου δύο μήνες συστηματικής εξάσκησης. Ωστόσο, επισημαίνει ότι η πρόοδος εξαρτάται από τη συνέπεια και τον χρόνο που αφιερώνει ο κάθε άνθρωπος. Συμβουλεύει όσους επιθυμούν να ξεκινήσουν να αποδεχθούν τη δυσκολία των πρώτων βημάτων, να καλλιεργήσουν τη χαλάρωση σώματος και νου και να αναζητήσουν την καθοδήγηση ενός έμπειρου δασκάλου. Για τον ίδιο, το Τάι Τσι εκφράζει τη «ροή», ενώ ο διαλογισμός την «επάρυπνη εγκατάλειψη», αποτελώντας μαζί την τέχνη της νηφάλιας και συνειδητής αντιμετώπισης των προκλήσεων της καθημερινής ζωής.

**Κύριε Ντούσια, ποιο ήταν το σημείο καμπής που σας έκανε να ασχοληθείτε με το Τάι Τσι και πώς έχει αλλάξει η δική σας ζωή μέσα από αυτή τη διαδρομή;**

Με το Τάι Τσι ασχολήθηκα σαν προέκταση μιας στοχαστικής και διαλογιστικής ενασχόλησης που είχε ξεκινήσει από τα εφηβικά χρόνια. Ήταν μια ανάγκη να διευρυνθεί η δυνατότητα παραμονής σε μια κατάσταση αυξημένης Συνειδητότητας μπροστά σε διαφορετικά καθημερινά ερεθίσματα. Το Τάι Τσι λειτούργησε σαν γέφυρα γι' αυτό το αποτέλεσμα.

**Για κάποιους από τους αναγνώστες μας που δεν γνωρίζουν, πείτε μας τι είναι το Τάι Τσι και ποιες είναι οι βασικές του αρχές;**  
Το Τάι Τσι Τσουάν είναι μια παραδοσιακή εσωτερική πολεμική τέχνη που έχει εξελιχθεί σε μια δημοφιλή μέθοδο ήπιας σωματικής άσκησης, εσωτερικής καλλιέργειας και διαλογισμού σε κίνηση. Χαρακτηρίζεται από αργές, ρευστές και συνεχείς κινήσεις που συνδυάζονται με βαθιά αναπνοή και συγκέντρωση. Κατά τη διάρκεια των ασκήσεων οι αρθρώσεις παραμένουν χαλαρές και ανοικτές, χωρίς μυϊκή ένταση, επιτρέποντας στη ζωτική ενέργεια, το Τσι, να ρέει ελεύθερα σε ολόκληρο το σώμα. Το Τάι Τσι Τσουάν μπορεί να προσεγγιστεί με τρεις τρόπους: αρχικά σαν μία ήπια γυμναστική που αναζωογονεί το σώμα, ηρεμεί από τις εντάσεις και το άγχος και που απευθύνεται σε όλους, χωρίς να απαιτείται ειδική σωματική κατάσταση ή ειδικά ρούχα. Σε ένα δεύτερο κοίταγμα το Τάι Τσι λειτουργεί στο ενεργειακό μέρος του φυσικού σώματος και εξασφαλίζει την ομαλή ροή της ενέργειας στους «μεσημβρινούς» (εκεί που κινείται η ενέργεια, το Τσι) χαρίζοντας καλή υγεία. Και σε ένα

βαθύτερο κοίταγμα είναι μία διαλογιστική τεχνική, κατά τη διάρκεια της οποίας, μέσα από τις ήπιες αρμονικές κινήσεις ο ασκούμενος προσπαθεί να μένει διαρκώς “ξύπνιος”, δηλαδή διαρκώς σε επίγνωση από αυτό που συμβαίνει, χωρίς νοητικές μεταφράσεις. Σ’ αυτό το επίπεδο ο εχθρός που αντιμετωπίζει είναι η αχαλίνωτη εσωτερική φλυαρία που προσπαθεί να τον αποσπάσει από το Τώρα που είναι ο Σκοπός του.

**Ποιες είναι οι μεγαλύτερες παρανοήσεις που υπάρχουν γύρω από το Τάι Τσι και τον διαλογισμό;**  
Οι μεγαλύτερες παρανοήσεις γύρω από το Τάι Τσι και τον διαλογισμό αφορούν κυρίως τον σκοπό, την ηλικία των ασκουμένων και τη δυσκολία τους. Συγκεκριμένα:

Παρανοήσεις για το Τάι Τσι  
\*Είναι απλώς μια αργή γυμναστική για ηλικιωμένους:  
Παρότι βελτιώνει εξαιρετικά την ισορροπία και προτιμάται από μεγαλύτερες ηλικίες, πρόκειται για μια βαθιά εσωτερική πολεμική τέχνη με δυναμικές εφαρμογές αυτοάμυνας.  
\*Δεν απαιτεί καμία προσπάθεια: Λόγω των αργών κινήσεων, πολλοί νομίζουν ότι είναι εύκολο. Στην πραγματικότητα, απαιτεί πολύ καλό έλεγχο του σώματος, μυϊκή συναρμογή και βαθιά γνώση της στάσης του σώματος.  
\*Είναι το ίδιο πράγμα με τη Γιόγκα: Παρότι είναι και τα δύο ασκήσεις νου-σώματος, το Τάι Τσι γίνεται κυρίως σε όρθια στάση και αποτελεί μια συνεχόμενη ροή κινήσεων. Αντίστοιχες παρανοήσεις για τον

«Οι σύγχρονες επιστημονικές έρευνες, όπως αυτές του Πανεπιστημίου Harvard, επιβεβαιώνουν ότι η συστηματική εξάσκηση στον διαλογισμό μπορεί να επιφέρει μετρήσιμες αλλαγές στη λειτουργία και τη δομή του εγκεφάλου μέσα σε μόλις οκτώ εβδομάδες, ενισχύοντας τη μνήμη, τη συγκέντρωση και την αποτελεσματική διαχείριση του άγχους»

διαλογισμό \*Πρέπει απαραίτητα να κάθεται ακίνητος σε στάση λωτού. Αν και η καθιστική στάση του σώματος κατά τη διάρκεια του διαλογισμού είναι διαδεδομένη και πολύ προβλημένη, υπάρχουν πολλές μορφές ενεργητικού διαλογισμού (όπως το Τάι Τσι, ο περιπατητικός διαλογισμός ή η γιόγκα) όπου το να μένεις σε κατάσταση Βίωσης, επίγνωσης, συμβαίνει σε κίνηση. Γενικά η κατάσταση του διαλογισμού δεν συνδέεται απαραίτητα με κάποια συγκεκριμένη στάση του σώματος, αλλά περισσότερο με την ήρεμη και κατευθυνόμενη στάση του νοητικο-συναισθηματικού, δηλαδή της προσωπικότητας.

**Με ποιον τρόπο ο διαλογισμός βοηθά στη διαχείριση του άγχους και της καθημερινής πίεσης;**  
\*Είναι μια θρησκευτική πρακτική. Όχι δεν έχει καμία σχέση με κάποια συγκεκριμένη θρησκευτική προσέγγιση, αν και χρησιμοποιήθηκε σαν εργαλείο από όλες ανεξαιρέτως τις θρησκείες για την επίτευξη των αναζητήσεων τους. Ο διαλογισμός εφαρμόζεται πλέον ευρέως ως μια κοσμική, επιστημονικά τεκμηριωμένη τεχνική διαχείρισης του στρες, την βελτίωση της ψυχικής υγείας και την ανάπτυξη του διαισθητικού τρόπου αντίληψης.

**Ποια είναι τα οφέλη του Τάι Τσι για τη σωματική και την ψυχική υγεία του ανθρώπου;**  
Σύμφωνα με έρευνες και δημοσιεύσεις από το Ιατρικό Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ (Harvard Health Publishing), το Τάι Τσι χαρακτηρίζεται ως «φάρμακο σε κίνηση». Σύμφωνα μ' αυτό τα κυριότερα οφέλη του περιλαμβάνουν: Βελτίωση της ισορροπίας: Ενισχύει την ιδιοδεκτικότητα (την ικανότητα του σώματος να αντιλαμβάνεται τη θέση του στον χώρο) και μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο πτώσεων, ειδικά στους ηλικιωμένους. Μυϊκή ενδυνάμωση: Παρόλο που είναι ήπια άσκηση, δυναμώνει τα άνω και κάτω άκρα, καθώς και τους μύες

του κορμού και της πλάτης. Αύξηση της ευλυγισίας: Βελτιώνει την κινητικότητα και το εύρος κίνησης στο πάνω και κάτω μέρος του σώματος. Μείωση του στρες και ψυχικής ηρεμία: Ο συνδυασμός αργών, συνειδητών κινήσεων με εστιασμένη αναπνοή μειώνει το άγχος και βελτιώνει τη διάθεση. Υγεία της καρδιάς: Υποστηρίζει την καλή λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος μέσα από ήπια, αερόβια κίνηση.

**Με ποιον τρόπο ο διαλογισμός βοηθά στη διαχείριση του άγχους και της καθημερινής πίεσης;**  
Σύμφωνα με ιστορικές έρευνες του Πανεπιστημίου Harvard (με επικεφαλής την Dr. Sara Lazar στο Massachusetts General Hospital), ο διαλογισμός μπορεί αποδεδειγμένα να αλλάξει τη δομή του εγκεφάλου μέσα σε μόλις 8 εβδομάδες. Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι η πρακτική αυτή δεν «αναγεννά» απλώς νέα κύτταρα με τη βιολογική έννοια της γέννησης νευρώνων, αλλά αξιοποιεί τη νευροπλαστικότητα (την ικανότητα δηλαδή του εγκεφάλου να αναδιαμορφώνεται).

Τα βασικά ευρήματα του Harvard-Αύξηση της φαιάς ουσίας: Παρατηρήθηκε πάχυνση και αύξηση της πυκνότητας των νευρώνων σε περιοχές όπως ο ιππόκαμπος, ο οποίος είναι υπεύθυνος για τη μάθηση, τη μνήμη και τη ρύθμιση των συναισθημάτων. Συρρίκνωση της αμυγδαλής: Η αμυγδαλή, η περιοχή του εγκεφάλου που σχετίζεται με το στρες, το φόβο και το άγχος, παρουσίασε μείωση στο μέγεθος, κάτι που συνδέθηκε άμεσα με χαμηλότερα επίπεδα άγχους στην καθημερινότητα. Βελτίωση της ικανότητας προσήλωσης της προσοχής και της ενδοσκόπησης. Για τα παραπάνω αποτελέσματα αποναι ήπια άσκηση, δυναμώνει τα άνω και κάτω άκρα, καθώς και τους μύες

και μικρότερο διάστημα αν είναι συνεχής η εξάσκηση).Οι αλλαγές αυτές δεν προσφέρουν απλώς μια προσωρινή αίσθηση χαλάρωσης, αλλά δημιουργούν μόνιμες δομικές βελτιώσεις στη λειτουργία του νευρικού συστήματος.

**Χρειάζεται να διαθέτει κάποια ιδιαίτερη φυσική κατάσταση ή προηγούμενη εμπειρία για να ξεκινήσει κάποιος ενδοιαστικά;**  
Όχι, δεν χρειάζεται καμία απολύτως ιδιαίτερη φυσική κατάσταση ή προηγούμενη εμπειρία για να ξεκινήσει κάποιος το Τάι Τσι ή τον διαλογισμό.

**Πώς επηρεάζει η συστηματική εξάσκηση τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες και τις προκλήσεις της ζωής;**  
Η συστηματική εξάσκηση του διαλογισμού αλλάζει ριζικά τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις της ζωής, προσφέροντας τρία βασικά οφέλη: μείωση του άγχους, ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και καλύτερη νοητικοσυναισθηματική διαχείριση. Σαν αποτέλεσμα έχουμε μείωση της ορμόνης του στρες, καθώς ρίχνει τα επίπεδα της κορτιζόλης, ηρεμώντας το σώμα και αποτρέποντας τις καταστάσεις πανικού, αντιμετωπίζοντας τα προβλήματα της καθημερινότητας όχι ως καταστροφή, αλλά ως προσωρινές καταστάσεις που μπορούν να αντιμετωπιστούν με καθαρό μυαλό και ψύχραιμη επικοινωνία.

**Πόσο συχνά πρέπει να εξασκείται κάποιος για να δει ουσιαστικά αποτελέσματα;**  
Στο Τάι Τσι μπορεί να δει κάποιος σημαντικές αλλαγές σε περίπου 8-12 εβδομάδες ασκούμενος δύο φορές την εβδομάδα από μια ώρα περίπου. Για να δείτε ουσιαστικά και μετρήσιμα αποτελέσματα στον διαλογισμό, η ιδανική συχνότητα είναι η καθημερινή εξάσκηση για 10-20 λεπτά, με ορατές νευρολογικές αλλαγές να καταγράφονται

φονται συνήθως έπειτα από περίπου 8 εβδομάδες συνεπούς πρακτικής. Για όσους όμως χρησιμοποιούν το εργαλείο του διαλογισμού για την Αυτογνωσία, δηλαδή την βίωση διευρυμένων καταστάσεων Συνειδητότητας χρειάζεται σημαντικά περισσότερη ενασχόληση.

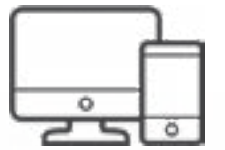
**Πώς μπορούν το Τάι Τσι και ο διαλογισμός να ενταχθούν εύκολα στην καθημερινότητα ενός ανθρώπου με περιορισμένο χρόνο;**  
Μπορούν να γίνονται πολλές μικρές εξασκήσεις. Ένας έμπειρος εκπαιδευτής μπορεί να καθοδηγήσει κατάλληλα ανάλογα με την ιδιαιτερότητα των δραστηριοτήτων που έχει αυτός ο άνθρωπος. Όμως η οποιαδήποτε δεξιότητα αναπτύσσεται ανάλογα με τον χρόνο και την ενέργεια που αφιερώνουμε. Δεν μπορούμε να έχουμε σημαντικές αλλαγές αφιερώνοντας λίγο χρόνο. Ό,τι τρέφεις, αυτό αναπτύσσεται.

**Ποια συμβουλή θα δίνετε σε κάποιον που θέλει να ξεκινήσει σήμερα το ταξίδι του στο Τάι Τσι και τον διαλογισμό;**  
Ξεκινήστε με τρία βασικά βήματα: αποδεχτείτε την αδεξιότητα των πρώτων ενασχολήσεων, εστιάστε στη χαλάρωση του σώματος και κατ' επέκταση της προσωπικότητας, και αναζητήστε έναν έμπειρο δάσκαλο για σωστή καθοδήγηση.

**Αν έπρεπε να περιγράψετε με μία φράση τι σημαίνουν για εσάς το Τάι Τσι και ο διαλογισμός, ποια θα ήταν αυτή;**  
Για το Τάι Τσι θα έλεγα την λέξη ροή. Τον διαλογισμό θα τον ονόμαζα επάρυπνη εγκατάλειψη ή αλλιώς διαισθητική αντίληψη. Για μένα, το Τάι Τσι και ο διαλογισμός είναι η τέχνη του να λειτουργείς νηφάλια και αποστασιοποιημένα μέσα στη διαρκή κίνηση και τις προκλήσεις της ζωής.

**ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ**  
Ο Γιάννης Ντούσιος γεννήθηκε στη Λάρισα και σπούδασε Φυσική στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Εδώ και δεκαετίες ασχολείται με την αυτογνωσία, τον διαλογισμό και το Τάι Τσι Τσουάν. Είναι ιδρυτής της ομάδας «Βίωση», μέσα από την οποία διδάσκει μια βιωματική προσέγγιση της αυτογνωσίας και της εσωτερικής αναζήτησης, πραγματοποιώντας ομιλίες, σεμινάρια και εκπαιδευτικές δράσεις στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

FORMedia.gr  
AMEΣΗ  
ΕΓΚΥΡΗ  
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ



Οι συμβουλές της ΠΟΜΙΔΑ σε γονείς και φοιτητές για ασφαλή μίσθωση

Σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Πάτρα, Ιωάννινα, Βόλο, Λάρισα, Ηράκλειο και άλλες μεγάλες φοιτητουπόλεις, τα μικρά διαμερίσματα και οι γκαρσονιέρες γίνονται ανάρπαστα μέσα σε λίγες ημέρες από την ανακοίνωση των αποτελεσμάτων



ΦΟΙΤΗΤΙΚΟ ΣΠΙΤΙ

# Μισθωτήρια συμβόλαια

Η ανακοίνωση των βάσεων εισαγωγής στα Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα σηματοδοτεί κάθε χρόνο την έναρξη ενός αγώνα δρόμου για χιλιάδες οικογένειες σε όλη τη χώρα. Για όσους οι επιτυχίες συνοδεύονται από μετακίνηση σε άλλη πόλη, η αναζήτηση φοιτητικής κατοικίας αποτελεί την πρώτη μεγάλη πρόκληση. Το αυξημένο κόστος στέγασης, η περιορισμένη προσφορά ακινήτων, η εξάπλωση των βραχυχρόνιων μισθώσεων και η μεγάλη ζήτηση έχουν μετατρέψει την εύρεση ενός κατάλληλου διαμερίσματος σε μια διαδικασία που απαιτεί χρόνο, προσοχή και σωστή ενημέρωση.

Οι ηλεκτρονικές αγγελίες δεν αποτυπώνουν πάντοτε την πραγματική κατάσταση ενός διαμερίσματος, ενώ υπάρχουν περιπτώσεις παραπλανητικών αναρτήσεων ή ακόμη και ηλεκτρονικών απατών. Η αυτοψία επιτρέπει στον υποψήφιο ενοικιαστή να διαπιστώσει την πραγματική κατάσταση του ακινήτου, τυχόν προβλήματα υγρασίας ή φθορών, τη λειτουργία των ηλεκτρολογικών και υδραυλικών εγκαταστάσεων, την κατάσταση της θέρμανσης και του κλιματισμού, τον φωτισμό, την ασφάλεια και τη γειτονιά. Είναι επίσης σημαντικό να ελέγχεται η πρόσβαση στα μέσα μεταφοράς, η απόσταση από τη σχολή και οι καθημερινές ανάγκες, όπως σούπερ μάρκετ, φαρμακεία και υπηρεσίες.

Οι ειδικοί υπενθυμίζουν ότι οποιαδήποτε προφορική συμφωνία δύσκολα μπορεί να αποδειχθεί σε περίπτωση διαφωνίας.

**Πότε επιστρέφεται η εγγύηση**

Συνήθως ζητείται εγγύηση ενός ή δύο μηνιαίων ενοικίων. Η εγγύηση δεν αποτελεί πρόσθετο ενοίκιο αλλά ποσό που διασφαλίζει τον ιδιοκτήτη έναντι πιθανών ζημιών ή ανεξόφλητων οφειλών. Εφόσον το ακίνητο επιστραφεί στην κατάσταση που παραδόθηκε και έχουν εξοφληθεί όλες οι οικονομικές υποχρεώσεις, η εγγύηση επιστρέφεται στον μισθωτή. Η παράδοση του διαμερίσματος καλό είναι να συνοδεύεται από φωτογραφική καταγραφή της κατάστασής του κατά την είσοδο και κατά την αποχώρηση.

**Οικονομικές υποχρεώσεις συμβαλλομένων**

Ένα ακόμη σημείο που συχνά δημιουργεί παρεξηγήσεις αφορά τις οικονομικές υποχρεώσεις κάθε πλευράς. Ο ενοικιαστής επιβαρύνεται συνήθως με το μηνιαίο ενοίκιο, τα κοινόχρηστα, τους λογαριασμούς ηλεκτρικού ρεύματος, νερού, φυσικού αερίου και διαδικτύου, μικρές φθορές από τη συνήθη χρήση. Από την άλλη πλευρά, ο ιδιοκτήτης αναλαμβάνει τις σημαντικές επισκευές που αφορούν τη δομή ή τις βασικές εγκαταστάσεις του ακινήτου, εκτός εάν η ζημία οφείλεται σε κακή χρήση από τον μισθωτή.

**Η σημασία της ενεργειακής απόδοσης**

Η ενεργειακή κρίση των τελευταίων ετών έχει αλλάξει τα δεδομένα στην αγορά κατοικίας. Η ΠΟΜΙΔΑ συνιστά στους ενδιαφερόμενους να ζητούν πληροφορίες για το Πιστοποιητικό Ενεργειακής Απόδοσης του ακινήτου.

Ένα ενεργειακά αναβαθμισμένο σπίτι μπορεί να κοστίζει ελαφρώς περισσότερο στο ενοίκιο, όμως συχνά εξοικονομεί εκατοντάδες ευρώ ετησίως από τις δαπάνες θέρμανσης και ψύξης. Ιδιαίτερη σημασία έχουν τα σύγχρονα κουφώματα, η θερμομόνωση, η κατάσταση του λέβητα ή των κλιματιστικών ή ύπαρξη πλιακού θερμοσίφωνα όπου είναι εφικτό.

**Η λύση της συγκατοίκησης**

Η συγκατοίκηση αποτελεί πλέον επιλογή για ολοένα περισσότερους φοιτητές, καθώς μειώνει αισθητά το συνολικό κόστος διαβίωσης. Ωστόσο, πριν ληφθεί η απόφαση, είναι απαραίτητο να ξεκαθαριστούν εξ αρχής οι οικονομικές υποχρεώσεις κάθε συγκατοίκου, η κατανομή των λογαριασμών και οι όροι της μίσθωσης. Σε πολλές περιπτώσεις απαιτείται όλοι οι ενοίκιοι να αναγράφονται στο μισθωτήριο.

**Οικονομικές προγραμματισμός πριν από την εγκατάσταση**

Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι το μηνιαίο ενοίκιο αποτελεί μόνο ένα μέρος των συνολικών εξόδων ενός φοιτητή. Στον οικογενειακό προϋπολογισμό πρέπει να υπολογιστούν επίσης η εγγύηση, τα πρώτα ενοίκια, τα έξοδα μετακόμισης, η αγορά βασικού εξοπλισμού, οι λογαριασμοί κοινής ωφέλειας, η σύνδεση διαδικτύου, τα κοινόχρηστα και οι απρόβλεπτες δαπάνες. Η σωστή καταγραφή των εξόδων από την αρχή βοηθά τις οικογένειες να αποφύγουν δυσάρεστες εκπλήξεις κατά τη διάρκεια της ακαδημαϊκής χρονιάς.

**Η σωστή ενημέρωση αποτρέπει τα προβλήματα**

Η επιλογή φοιτητικής κατοικίας δεν είναι απλώς μια ακόμη οικονομική συναλλαγή. Πρόκειται για μια απόφαση που επηρεάζει άμεσα την καθημερινότητα, την ασφάλεια και την ποιότητα ζωής του φοιτητή για αρκετά χρόνια. Η προσεκτική ανάγνωση του μισθωτηρίου, η αποφυγή βιαστικών συμφωνιών, ο έλεγχος της πραγματικής κατάστασης του ακινήτου και η γνώση των δικαιωμάτων και των υποχρεώσεων κάθε πλευράς αποτελούν τις καλύτερες εγγυήσεις για μια ομαλή μίσθωση. Σε μια περίοδο όπου το στεγαστικό κόστος συνεχίζει να πιέζει τα ελληνικά νοικοκυριά, η σωστή προετοιμασία, η ψυχραιμία και η τήρηση βασικών κανόνων μπορούν να προστατεύσουν γονείς και φοιτητές από περιττές επιβαρύνσεις και να εξασφαλίσουν ένα ασφαλή ξεκίνημα στη νέα ακαδημαϊκή ζωή.

# Το καλοκαίρι είναι ΧΑΡΑ, ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ & ΘΑΛΑΣΣΑ!

Αρκεί να απολαμβάνουμε το νερό με **ασφάλεια**

# 8

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΟΥ ΣΩΖΟΥΝ ΖΩΕΣ

ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΕΟΔΥ

# 378

ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΟΙ ΜΑΣ ΧΑΝΟΥΝ ΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΚΑΘΕ ΧΡΟΝΟ

ΜΑΘΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΣΤΟ [WWW.REDCROSS.GR](http://WWW.REDCROSS.GR)



**1** ΝΑ ΚΟΛΥΜΠΑΤΕ ΣΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ, ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΕΣ ΠΑΡΑΛΙΕΣ ΚΑΙ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΤΟΥ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΗ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΗΜΑΙΕΣ ΤΗΣ ΠΑΡΑΛΙΑΣ



**2** ΜΗΝ ΜΠΑΙΝΕΤΕ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΑΜΕΣΩΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ Η ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ



**3** ΜΠΕΙΤΕ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΣΤΑΔΙΑΚΑ, ΕΙΔΙΚΑ ΑΝ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΚΡΥΟ, ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΘΕΡΜΙΚΟ ΣΟΚ



**4** ΜΗΝ ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΕΣΤΕ ΠΟΛΥ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΠΑΤΕ ΠΑΝΤΑ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΚΤΗ



**5** ΜΗΝ ΚΑΝΕΤΕ ΒΟΥΤΙΕΣ ΣΕ ΑΓΝΩΣΤΑ ΝΕΡΑ. ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΒΡΑΧΙΑ Η ΑΛΛΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ



**6** ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΠΑΝΤΑ ΣΕ ΚΟΝΤΙΝΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΕΝΗΛΙΚΑ, ΑΚΟΜΗ ΚΙ ΑΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΣΩΣΙΒΙΟ



**7** ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΣΩΣΙΒΙΟ ΟΤΑΝ ΚΑΝΕΤΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΟΠΩΣ ΚΑΝΟ Η SUP



**8** ΑΝ ΣΑΣ ΠΑΡΑΣΥΡΕΙ ΡΕΥΜΑ, ΜΗΝ ΠΑΝΙΚΟΒΛΗΘΕΙΤΕ. ΚΟΛΥΜΠΗΣΤΕ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΚΤΗ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΒΓΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΡΕΥΜΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΚΑΤΕΥΘΥΝΘΕΙΤΕ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ



**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  
Επετασιακή 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 ΦΙΛΗΜ  
«Τζένη – Τζένη»  
🕒 22:00

04 **Τρίτη**  
Χαλκιάδες | Πλατεία Κοινότητας  
Αφιέρωμα στη Χρυσή Εποχή της ΦΙΝΟΣ ΦΙΛΗΜ  
«Ούτε Γάτα – Ούτε Ζημιά»  
🕒 22:00

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

12 **Τετάρτη**  
Ευυδρία | Πλατεία Κοινότητας  
Αφιέρωμα στη Χρυσή Εποχή της ΦΙΝΟΣ ΦΙΛΗΜ  
«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 Κατζημπλή και την Ορχήστρα του  
🕒 22:00

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

19 **Τετάρτη**  
Νορθέο | 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**  
Βαμβακού | Πλατεία Κοινότητας  
Αφιέρωμα στη Χρυσή Εποχή της ΦΙΝΟΣ ΦΙΛΗΜ  
🕒 21:00

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

**Ο Απόλλων Λάρισας**  
**γυρίζει σελίδα**  
Ζιώγας και Κολομητρούσης  
στο τιμόνι της νέας εποχής  
Σελ. 43

**Με υψηλούς στόχους**  
**στο Τάραντο η Εθνική**  
**γυναικών**  
Για τους 20ούς Μεσογειακούς Αγώνες  
Σελ. 36

**NATIONAL LEAGUE 2**  
**Η αναπτυξιακή ομάδα**  
**του Α.Σ. Καρδίτσας**  
Δημιουργία γέφυρας ανάμεσα στις  
ακαδημίες και την ανδρική ομάδα  
Σελ. 41

# sport

# Επίσημη «πρώτη» για την ΑΕΛ

**Δυναμικό «παρών» των φιλάθλων στο AEL FC Arena**  
Η νέα σεζόν των «βυσσινί» άνοιξε με αγιασμό, παρουσιάσεις και έντονη συγκίνηση, με διοίκηση, τεχνικό επιτελείο και κόσμο να δίνουν το σύνθημα για μια χρονιά γεμάτη φιλοδοξίες

Χιλιάδες φίλοι της ομάδας γέμισαν το AEL FC Arena στην πρώτη επίσημη προπόνηση της σεζόν 2026-2027, δημιουργώντας γιορτινή ατμόσφαιρα και επιβεβαιώνοντας τον διαχρονικό δεσμό της ΑΕΛ με τον κόσμο της, ενόψει της προσπάθειας για επιστροφή στη Super League



ΣΕ ΓΙΟΡΤΙΝΗ ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΑ

# Επίσημη «πρώτη» για την ΑΕΛ

## Δυναμικό «παρών» των φιλάθλων στο AEL FC Arena

Γράφει  
η **Λόλα**  
**Γάτσιου**

Μέσα σε μια ατμόσφαιρα που θύμιζε γιορτή και επιβεβαίωσε για ακόμη μία φορά τον ιδιαίτερο δεσμό της ΑΕΛ με τον κόσμο της, πραγματοποιήθηκε το απόγευμα της Πέμπτης η πρώτη επίσημη προπόνηση των «βυσσινί» για την αγωνιστική περίοδο 2026-2027. Χιλιάδες φιλάθλοι βρέθηκαν στις εξέδρες του AEL FC Arena, δίνοντας δυναμικό «παρών» στο ξεκίνημα μιας νέας προσπάθειας, με κοινό στόχο την επιστροφή της ιστορικής ομάδας στη Super League.

Οι ποδοσφαιριστές και το τεχνικό επιτελείο γνώρισαν θερμή υποδοχή κατά την είσοδό τους στον αγωνιστικό χώρο, με το γήπεδο να γεμίζει από χειροκροτήματα και συνθήματα. Οι φίλοι της ΑΕΛ έδειξαν ότι βρίσκονται στο πλευρό της ομάδας και είναι αποφασισμένοι να τη στηρίξουν τη νέα αγωνιστική χρονιά.

### Αγιασμός

Πριν από την έναρξη της προπόνησης τελέστηκε ο καθιερωμένος αγιασμός από τον Μητροπολίτη Λαρίσης και Τυρνάβου κ.κ. Ιερώννυμο, ο οποίος ευχήθηκε υγεία και επιτυχίες στην ΑΕΛ.

Ο Σεβασμιότατος τόνισε ότι η ΑΕΛ αποτελεί διαχρονικά έναν από τους σημαντικότερους συλλόγους της ελληνικής περιφέρειας, με μεγάλη ιστορία και ιδιαίτερη προσφορά στο ελληνικό ποδόσφαιρο και εισέπραξε το θερμό χειροκρότημα των φιλάθλων.

### Η πρώτη εικόνα της νέας ΑΕΛ

Η πρώτη προπόνηση αποτέλεσε παράλληλα την πρώτη ευκαιρία των φιλάθλων να γνωρίσουν από κοντά τα νέα μεταγραφικά αποκτήματα, αλλά και τα πρόσωπα που στελεχώνουν το νέο αγωνιστικό οικοδόμημα.

Το ρόστερ βρίσκεται ακόμη υπό διαμόρφωση, ωστόσο το ενδιαφέρον των φιλάθλων ήταν έντονο για κάθε νέο ποδοσφαιριστή που παρουσιάστηκε στον αγωνιστικό χώρο. Το χειροκρότημα ήταν θερμό για όλους, με τον κό-

σμο να δείχνει ότι αντιμετωπίζει τη φετινή προσπάθεια ως μια νέα αρχή που χρειάζεται στήριξη και υπομονή.

### Μήνυμα Στυλιανού

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον είχαν οι πρώτες δημόσιες τοποθετήσεις του νέου ιδιοκτήτη της ΠΙΑΕ ΑΕΛ, Ζήση Στυλιανού, ο οποίος εμφανίστηκε ιδιαίτερα συγκινημένος από την ανταπόκριση των φιλάθλων.

Απευθυνόμενος στον κόσμο, ευχαρίστησε όλους όσοι εργάστηκαν αδιάκοπα τις τελευταίες ημέρες για να οργανωθεί η νέα προσπάθεια, επισημαίνοντας ότι η ομάδα κλήθηκε να ξεκινήσει ουσιαστικά από εξαιρετικά δύσκολη αφετηρία. Παράλληλα, ζήτησε από τον κόσμο να χειροκροτήσει όλους όσοι εργάζονται καθημερινά για την ΑΕΛ, τονίζοντας ότι η προσπάθεια είναι συλλογική και απαιτεί ενότητα σε όλα τα επίπεδα.

Μετά το τέλος του αγιασμού, ο νέος μεγαλομέτοχος παρέμεινε στον αγωνιστικό χώρο, συνομίλησε με αρκετούς φιλάθλους και φωτογραφήθηκε μαζί τους.

### Δηλώσεις προπονητή

Το δικό του στίγμα έδωσε και ο νέος προπονητής της ΑΕΛ, Σωκράτης Οφρυδόπουλος, ο οποίος δεν έκρυψε τη συγκίνησή του για την ανάληψη της τεχνικής ηγεσίας ενός συλλόγου με τόσο μεγάλη ιστορία. Ο έμπειρος τεχνικός μίλησε για τη μεγάλη ευθύνη που συνοδεύει την παρουσία του στον πάγκο της ΑΕΛ, επισημαίνοντας ότι τόσο ο ίδιος όσο και οι συνεργάτες του γνωρίζουν πολύ καλά τις απαιτήσεις που υπάρχουν.

Παραδέχθηκε ότι υπάρχουν ακόμη αρκετές οργανωτικές εκκρεμότητες, σημειώνοντας πως απαιτείται πολλή δουλειά, ενώ σε αγωνιστικό επίπεδο, ξεκαθάρισε ότι βασικός στόχος είναι η δημιουργία μιας ομάδας με ταυτότητα, αγωνιστική συνέπεια και πάθος, μιας ομάδας που θα αγωνίζεται για τη φανέλα και θα κάνει τον κόσμο να αισθάνεται περήφανος.

Ιδιαίτερα αναφορά έκανε και στο λαρισινό στοιχείο, τονίζοντας ότι ένας τόσο μεγάλος ποδοσφαιρικός νομός

δεν μπορεί να μην αναδεικνύει ποδοσφαιριστές που θα στελεχώσουν την πρώτη ομάδα. Όπως υπογράμμισε, επιθυμία του είναι να δοθούν ευκαιρίες σε νεαρούς παίκτες της περιοχής, ώστε η ΑΕΛ να αποκτήσει ακόμη πιο ισχυρούς δεσμούς με την τοπική κοινωνία.

### Ο κόσμος στο πλευρό της ομάδας

Αν κάτι ξεχώρισε από την πρώτη ημέρα της προετοιμασίας, αυτό ήταν αναμφίβολα η παρουσία του κόσμου. Οι χιλιάδες φιλάθλοι που βρέθηκαν στο AEL FC Arena δημιούργησαν εντυπωσιακή ατμόσφαιρα, επιβεβαιώνοντας ότι η ΑΕΛ εξακολουθεί να διαθέτει μία από τις πιο δυναμικές και πιστές ποδοσφαιρικές βάσεις της χώρας.

Τα συνθήματα δεν σταμάτησαν σε όλη τη διάρκεια της εκδήλωσης, ενώ το χειροκρότημα προς τους ποδοσφαιριστές και το τεχνικό επιτελείο αποτέλεσε την καλύτερη ψυχολογική ώθηση ενόψει μιας δύσκολης χρονιάς.

Η εικόνα αυτή έστειλε μήνυμα αισιοδοξίας αλλά και ευθύνης. Η στήριξη του κόσμου συνοδεύεται από μεγάλες προσδοκίες, καθώς κοινός στόχος παραμένει η δημιουργία μιας ανταγωνιστικής ομάδας που θα διεκδικήσει πρωταγωνιστικό ρόλο στη Super League 2.

### Ξεκίνημα με φιλοδοξία

Η πρώτη συγκέντρωση δεν αποτελεί φυσικά δείγμα της αγωνιστικής δυναμικής που θα παρουσιάσει η ομάδα τους επόμενους μήνες. Ωστόσο, αποτέλεσε την επίσημη αφετηρία μιας νέας προσπάθειας, στην οποία διοίκηση, τεχνικό επιτελείο, ποδοσφαιριστές και φιλάθλοι εμφανίζονται αποφασισμένοι να πορευτούν ενωμένοι. Η νέα σεζόν μόλις ξεκίνησε. Οι προκλήσεις είναι μεγάλες, όπως μεγάλες είναι και οι προσδοκίες. Το ζητούμενο πλέον είναι τα μηνύματα ενότητας, οργάνωσης και αποφασιστικότητας που κυριάρχησαν στην πρώτη προπόνηση να αποτυπωθούν και στον αγωνιστικό χώρο, ώστε η ΑΕΛ να διεκδικήσει με αξιώσεις τον στόχο της επιστροφής στα μεγάλα σαλόνια του ελληνικού ποδοσφαίρου.

Κάλεσμα Ζήση Στυλιανού προς όλους να στηρίξουν συλλογικά τη νέα προσπάθεια, ενώ ο προπονητής Σωκράτης Οφρυδόπουλος τόνισε πως στόχος είναι η δημιουργία μιας ανταγωνιστικής ομάδας που θα αγωνίζεται με πάθος για τη φανέλα, δίνοντας παράλληλα ευκαιρίες σε νέους ποδοσφαιριστές της περιοχής



Πείτε  
την  
άποψή  
σας

Στείλτε μας  
e-mail

Η Εθνική Μεσογειακή ομάδα βόλεϊ γυναικών ξεκίνησε την προετοιμασία της για τους 20ούς Μεσογειακούς Αγώνες στο Τάραντο, με στόχο μια ανταγωνιστική παρουσία απέναντι σε ισχυρές ομάδες όπως η Τουρκία, η Αλγερία, το Κόσοβο και η Βόρεια Μακεδονία

ΞΕΚΙΝΗΣΕ Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΒΟΛΕΪ

# Με υψηλούς στόχους στο Τάραντο η Εθνική

Για τους 20ούς Μεσογειακούς Αγώνες



Η αντίστροφη μέτρηση για μία ακόμη σημαντική διεθνή διοργάνωση του ελληνικού βόλεϊ έχει ήδη αρχίσει. Η Μεσογειακή ομάδα γυναικών της Ελλάδας ξεκίνησε την προετοιμασία της ενόψει της συμμετοχής στους 20ούς Μεσογειακούς Αγώνες, οι οποίοι θα φιλοξενηθούν στο Τάραντο της Ιταλίας από τις 21 Αυγούστου έως τις 3 Σεπτεμβρίου 2026. Η διοργάνωση αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους σταθμούς της χρονιάς για το ελληνικό γυναικείο βόλεϊ, καθώς προσφέρει την ευκαιρία στις διεθνείς αθλήτριες να μετρήσουν τις δυνάμεις τους απέναντι σε παραδοσιακές δυνάμεις του αθλήματος και να διεκδικήσουν μία θέση στις κορυφαίες ομάδες της Μεσογείου.

Η έναρξη της προετοιμασίας σηματοδοτεί την αρχή μιας ιδιαίτερα απαιτητικής περιόδου, κατά την οποία το τεχνικό επιτελείο θα επικεντρώσει να δημιουργήσει ένα ανταγωνιστικό σύνολο, ικανό να ανταποκριθεί στις υψηλές απαιτήσεις των αγώνων.

### Προετοιμασία με έντονους ρυθμούς

Οι προπονήσεις πραγματοποιούνται υπό τις οδηγίες του ομοσπονδιακού προπονητή Γιώργου Μπακοδήμου, ο οποίος μαζί με τους συνεργάτες του Παναγιώτη Τσότρα και Ευαγγελία Γκόγκου καλείται να οδηγήσει την ελληνική ομάδα σε μία επιτυχημένη παρουσία. Το πρόγραμμα της προετοιμασίας είναι ιδιαίτερα απαιτητικό, με καθημερινές προπονήσεις σε δύο γήπεδα, στον Άγιο Δημήτριο και στη Γλυφάδα. Το τεχνικό επιτελείο δίνει ιδιαίτερη βαρύτητα τόσο στη φυσική κατάσταση όσο και στην αγωνιστική συνοχή, ώστε οι αθλήτριες να παρουσιαστούν

έτοιμες στην πρεμιέρα της διοργάνωσης. Το διάστημα μέχρι την αναχώρηση για την Ιταλία θεωρείται κρίσιμο, καθώς θα καθοριστούν οι τελικές επιλογές, θα δουλευτούν τα αγωνιστικά σχήματα και θα διαμορφωθεί η ταυτότητα της ομάδας.

### Ένα κράμα εμπειρίας και νέων αθλητριών

Το φετινό ρόστερ συνδυάζει εμπειρία και νεανικό ενθουσιασμό. Παίκτριες που έχουν αγωνιστεί σε υψηλό επίπεδο πλαισιώνονται από αθλήτριες οι οποίες πραγματοποιούν σταθερά βήματα εξέλιξης και βλέπουν τους Μεσογειακούς Αγώνες ως μία μεγάλη ευκαιρία να αποκτήσουν σημαντικές διεθνείς παραστάσεις. Στη θέση της πασαδόρου συμμετέχουν οι Παρασκευή-Εβελίνα Φλιάκου, Ευαγγελία Γαροφαλάκη και Θεοδώρα Φουμιάκη, ενώ στις ακραίες βρίσκονται οι Ασημίνα Νικολογιάννη, Γεωργία Λούλα Αγγελοπούλου, Αθανασία Φακοπουλίδου, Μαρία Τσιτσιγιάννη, Παρασκευή Ζαφειρίου και Σοφία Γκρέκα. Στις κεντρικές ξεχωρίζουν η πολύπειρη Γεωργία Λαμπρούνη μαζί με τις Αριάδνη Καθάριου, Νίκη Απλάδα, Άννα Λαμπρινή Πίττα και Δέσποινα Λουκά, ενώ στη θέση της διαγωνίου βρίσκεται η Φερωνίκη Ζιώγα. Τον ρόλο του λίμπερο αναλαμβάνει η Αντωνία Κοντούδη.

Η σύνθεση αυτή δείχνει τη διάθεση της ελληνικής ομοσπονδίας να επενδύσει σε ένα σύνολο που μπορεί να έχει συνέχεια και τα επόμενα χρόνια, προσφέροντας πολύτιμες εμπειρίες σε νεότερες αθλήτριες χωρίς να χάνει την απαραίτητη ισορροπία.

### Δύσκολη αποστολή στον Β' όμιλο

Η κλήρωση μόνο εύκολη δεν μπορεί να χαρακτηριστεί για την ελληνική ομάδα. Η Ελλάδα τοποθετήθηκε στον Β' όμιλο μαζί με την Τουρκία, την Αλγερία, το Κόσοβο και τη Βόρεια Μακεδονία. Πρόκειται για έναν όμιλο με διαφορετικές αγωνι-

στικές σχολές και ομάδες που παρουσιάζουν σταθερή πρόοδο τα τελευταία χρόνια.

Η Τουρκία αποτελεί αναμφίβολα το μεγάλο φαβορί του ομίλου, διαθέτοντας μία από τις ισχυρότερες σχολές γυναικείου βόλεϊ στην Ευρώπη. Παράλληλα, η Αλγερία παραδοσιακά παρουσιάζεται ανταγωνιστική στις μεσογειακές διοργανώσεις, ενώ τόσο το Κόσοβο όσο και η Βόρεια Μακεδονία έχουν ενισχύσει σημαντικά την παρουσία τους τα τελευταία χρόνια. Η ελληνική ομάδα καλείται να παρουσιάσει σταθερότητα από το πρώτο μέχρι το τελευταίο παιχνίδι, καθώς κάθε νίκη μπορεί να αποδειχθεί καθοριστική για την πρόκριση.

### Το πρόγραμμα που δεν αφήνει περιθώρια

Η Ελλάδα θα κάνει την πρεμιέρα της απέναντι στη Βόρεια Μακεδονία στις 20 Αυγούστου, σε ένα παιχνίδι που χαρακτηρίζεται ιδιαίτερα σημαντικό για τη συνέχεια της διοργάνωσης. Ακολουθεί το δύσκολο παιχνίδι απέναντι στην Τουρκία, μία αναμέτρηση υψηλών απαιτήσεων που θα αποτελέσει ισχυρό τεστ για τις δυνατότητες της ελληνικής ομάδας. Στη συνέχεια θα αντιμετωπίσει την Αλγερία και το Κόσοβο, δύο αναμετρήσεις που ενδέχεται να αποδειχθούν καθοριστικές για την τελική κατάταξη στον όμιλο. Το πρόγραμμα είναι συμπιεσμένο, με συνεχόμενους αγώνες μέσα σε λίγες ημέρες, γεγονός που αυξάνει τις απαιτήσεις σε φυσική κατάσταση, διαχείριση δυνάμεων και βάθος του ρόστερ.

### Ευκαιρία για το ελληνικό βόλεϊ

Οι Μεσογειακοί Αγώνες αποτελούν διαχρονικά μία διοργάνωση ιδιαίτερης σημασίας για τα εθνικά συγκροτήματα, καθώς προσφέρουν αγωνιστικές εμπειρίες απέναντι σε ομάδες υψηλού επιπέδου. Για το ελληνικό γυναικείο βόλεϊ, η συμμετοχή στο Τάραντο δεν αφορά μόνο την κατάκτηση ενός θετικού αποτελέσματος, αλλά και την αξιολόγηση της δουλειάς που γίνεται στις εθνικές ομάδες και στις αναπτυσσόμενες ηλικίες. Οι διεθνείς θα έχουν την ευκαιρία να αποδείξουν ότι μπορούν να ανταγωνιστούν χώρες με μεγάλη παράδοση στο άθλημα, ενώ παράλληλα θα αποκτήσουν πολύτιμες εμπειρίες που θα αξιοποιηθούν στις επόμενες διεθνείς διοργανώσεις.

### Το βλέμμα στη διάκριση

Η ελληνική αποστολή αναχωρεί για την Ιταλία με αισιοδοξία αλλά και πλήρη επίγνωση των δυσκολιών που την περιμένουν. Το ζητούμενο είναι η δημιουργία μιας ομάδας με αγωνιστική ταυτότητα, συνοχή και χαρακτήρα, στοιχεία που μπορούν να κάνουν τη διαφορά σε διοργανώσεις μικρής διάρκειας όπως οι Μεσογειακοί Αγώνες. Εφόσον η προετοιμασία κυλήσει χωρίς προβλήματα τραυματισμών και οι αθλήτριες παρουσιάσουν το επίπεδο απόδοσης που αναμένεται, η Ελλάδα μπορεί να διεκδικήσει μια αξιόλογη πορεία στο Τάραντο. Άλλωστε, το ελληνικό βόλεϊ έχει αποδείξει πολλές φορές ότι διαθέτει το ταλέντο και την ποιότητα να ανταποκρίνεται στις μεγάλες προκλήσεις, αρκεί να παρουσιάζεται ενωμένο, πειθαρχημένο και αποφασισμένο στους αγωνιστικούς χώρους.

Με πίστη στις δυνατότητές της, διάθεση για δουλειά και στόχο να εκπροσωπήσει επάξια το ελληνικό βόλεϊ στη σημαντικότερη διοργάνωση της ηπείρου, η Εθνική γυναικών ξεκινά ένα ακόμη απαιτητικό ταξίδι για να αφήσει το δικό της αποτύπωμα στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα του 2026

ΕΘΝΙΚΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΒΟΛΕΪ

# Στην τελική ευθεία για το Ευρωπαϊκό

Με στόχο μια ανταγωνιστική παρουσία στη μεγάλη διοργάνωση του Αυγούστου



Με ανανεωμένη διάθεση και ξεκάθαρο στόχο την καλύτερη δυνατή παρουσία στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα, η Εθνική ομάδα βόλεϊ γυναικών επιστρέφει στις προπονήσεις, μπαίνοντας στην τελική ευθεία της προετοιμασίας της. Έπειτα από διάλειμμα τριών εβδομάδων, το αντιπροσωπευτικό συγκρότημα συγκεντρώνεται εκ νέου, με το βλέμμα στραμμένο στη διοργάνωση που θα διεξαχθεί από τις 21 Αυγούστου έως τις 6 Σεπτεμβρίου και αποτελεί τη σημαντικότερη πρόκληση της χρονιάς.

Η ελληνική ομάδα ολοκλήρωσε πριν από λίγες εβδομάδες την παρουσία της στο European League 2026, κατακτώντας την 7η θέση. Αν και η διάκριση δεν συνοδεύτηκε από μετάλλιο, αποτέλεσε ένα χρήσιμο αγωνιστικό τεστ, μέσα από το οποίο το τεχνικό επιτελείο εξήγαγε πολύτιμα συμπεράσματα για τις δυνατότητες αλλά και τις αδυναμίες του συνόλου.

### Η δεύτερη φάση της προετοιμασίας

Το πρώτο στάδιο της νέας προετοιμασίας φιλοξενείται στο Δημοτικό Γυμναστήριο Μαρκοπούλου, όπου οι διεθνείς καλούνται να ανεβάσουν ρυθμούς τόσο σε επίπεδο φυσικής κατάστασης όσο και αγωνιστικής συνοχής. Το διάστημα που απομένει μέχρι την έναρξη του Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος θεωρείται ιδιαίτερα κρίσιμο, καθώς η ομάδα θα πρέπει να παρουσιάσει έτοιμη απέναντι σε αντιπάλους υψηλού επιπέδου. Ο ομοσπονδιακός προπονητής Απόστολος Οικονόμου και οι συνεργάτες του έχουν σχεδιάσει ένα πρόγραμμα που συνδυάζει εντατικές προπονήσεις με απαιτητικά φιλικά παιχνίδια, ώστε οι αθλήτριες να αποκτήσουν αγωνιστικό ρυθμό και να δοκιμαστούν σε πραγματικές συνθήκες ανταγωνισμού.

Δυνατές δοκιμασίες πριν από τη μεγάλη διοργάνωση Στο πλαίσιο της προετοιμασίας, η Εθνική θα αντιμετωπίσει



### Η φιλοσοφία του Οικονόμου

Από την ημέρα που ανέλαβε την τεχνική ηγεσία, ο Απόστολος Οικονόμου έχει επενδύσει στη δημιουργία μιας ομάδας με έντονη αγωνιστική ταυτότητα, πειθαρχία και διάρκεια στην απόδοσή της. Η ελληνική ομάδα επιχειρεί να βασιστεί το παιχνίδι της στην οργανωμένη άμυνα, στη σωστή ανάπτυξη των επιθέσεων και στη μείωση των αβίαστων λαθών, στοιχεία που στις διεθνείς διοργανώσεις συχνά κάνουν τη διαφορά. Το ζητούμενο δεν είναι μόνο η ποιότητα των μονάδων, αλλά η συνοχή του συνόλου. Το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα απαιτεί σταθερότητα σε διαδοχικούς αγώνες υψηλής έντασης και η προετοιμασία στοχεύει ακριβώς στην επίτευξη αυτής της ισορροπίας.

### Η εμπειρία συναντά το νέο αίμα

Ο Απόστολος Οικονόμου επέλεξε να στηριχθεί σε έναν κορμό αθλητριών που γνωρίζονται καλά μεταξύ τους, διατηρώντας παράλληλα αρκετές νεαρές διεθνείς που έχουν δείξει σημαντικά δείγματα προόδου τα τελευταία χρόνια. Η αρχηγός Λαμπρινή Κωνσταντινίδου συνεχίζει να αποτελεί σημείο αναφοράς για την ομάδα, προσφέροντας εμπειρία και ηγετική παρουσία μέσα στο γήπεδο. Δίπλα της βρίσκονται αθλήτριες που έχουν καθιερωθεί στην Εθνική, αλλά και νέες παίκτριες που διεκδικούν ακόμη πιο ενεργό ρόλο. Στις κεντρικές ξεχωρίζουν οι Ειρήνη Χατζηευστραπίδου και Αριστέα Τοντάι, ενώ στις ακραίες υπάρχουν πληθώρα επιλογών, με αθλήτριες όπως η Σταματία Κυπαρίσση, η Ευφροσύνη Μπακοδήμου και η Ελένη Μπάκα να διαθέτουν σημαντικές εμπειρίες από το ελληνικό αλλά και το ευρωπαϊκό βόλεϊ. Στη θέση της διαγωνίου, η Μάρθα-Ευδοκία Ανθούλη αναμένεται να αποτελέσει μία από τις βασικές επιθετικές λύσεις της ελληνικής ομάδας, ενώ ιδιαίτερα σημαντικός θα είναι και ο ρόλος των λίμπερο, που καλούνται να προσφέρουν σταθερότητα στην υποδοχή και στην αμυντική λειτουργία.

Γράφει  
η Λόλα  
Γάτσιου

ΡΕΠΟΡΤΑΖ  
ΑΜΕΣΗ  
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑ  
FORMMedia.gr

Γράφει  
η Λόλα  
Γάτσιου

ΡΕΠΟΡΤΑΖ  
ΑΜΕΣΗ  
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑ  
FORMMedia.gr



Η Ισπανία κατέκτησε το Παγκόσμιο Κύπελλο 2026, επικρατώντας της Αργεντινής με 1-0 στην παράταση, χάρη στο γκολ του Φεράν Τόρες στο 106ο λεπτό, επιστρέφοντας στην κορυφή του παγκόσμιου ποδοσφαίρου μετά από 16 χρόνια

## ΣΤΟΝ ΔΡΑΜΑΤΙΚΟ ΤΕΛΙΚΟ ΜΕ ΤΗΝ ΑΡΓΕΝΤΙΝΗ

# Η Ισπανία στέφθηκε «βασίλισσα» ποδοσφαίρου

Ο Μπαμπέ έγραψε ιστορία, αλλά η «Ρόχα» σήκωσε την κούπα



Η ιστορία επαναλήφθηκε για την Ισπανία. Δεκαέξι χρόνια μετά τον πρώτο θρίαμβό της στα γήπεδα της Νότιας Αφρικής, η «ρόχα» επέστρεψε στην κορυφή του κόσμου και απέδειξε ότι το ισπανικό ποδόσφαιρο βρίσκεται ξανά στην ελίτ του πλανήτη.

Ο τελικός του Μουντιάλ 2026 ανάμεσα στην Ισπανία και την Αργεντινή ήταν μια αναμέτρηση που είχε όλα τα χαρακτηριστικά μιας μεγάλης ποδοσφαιρικής μάχης: τεράστια πίεση, τακτική προσήλωση, δυνατές μονομαχίες και μια στιγμή που έκρινε ολόκληρη τη διοργάνωση. Η Ισπανία επικράτησε με 1-0 στην παράταση και κατέκτησε το δεύτερο Παγκόσμιο Κύπελλο της ιστορίας της. Ο άνθρωπος που έβαλε την υπογραφή του στον τελικό ήταν ο Φεράν Τόρες, ο οποίος στο 106ο λεπτό βρήκε τον δρόμο προς τα δίχτυα και χάρισε στη χώρα του το πολυπόθητο τρόπαιο. Η νίκη αυτή δεν ήταν απλώς ένας τίτλος. Ήταν η επιβεβαίωση μιας νέας γενιάς Ισπανών ποδοσφαιριστών που μεγάλωσαν με τη φιλοσοφία της κατοχής, αλλά πρόσθεσαν στο παιχνίδι τους δύναμη, ταχύτητα και αποτελεσματικότητα.

## Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΙΣΠΑΝΙΑΣ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ

Η κατάκτηση του φειτού Μουντιάλ αποτελεί την κορύφωση μιας πορείας αναγέννησης για την εθνική ομάδα της Ισπανίας. Μετά την εποχή των μεγάλων επιτυχιών,

με παίκτες όπως ο Τσάβι, ο Ινιέστα, ο Τσάμπι Αλόνσο και ο Κασίγιας, η χώρα κατάφερε να δημιουργήσει ένα νέο ποδοσφαιρικό μοντέλο. Η σημερινή Ισπανία δεν βασίζεται μόνο στην κατοχή της μπάλας. Παραμένει πιστή στην τεχνική της ταυτότητα, όμως πλέον διαθέτει περισσότερη ένταση στο παιχνίδι της και μεγαλύτερη ικανότητα να χτυπά τον αντίπαλο στις κρίσιμες στιγμές. Η ομάδα του Λουίς ντε λα Φουέντε έδειξε σε όλη τη διοργάνωση ότι διαθέτει ισορροπία. Είχε δημιουργία στη μεσαία γραμμή, ποιότητα στα άκρα και μία άμυνα που έδειξε μεγάλη σταθερότητα. Η επιτυχία αυτή ήρθε μέσα από ένα σύνολο και όχι από έναν μόνο ποδοσφαιριστή. Αυτό ήταν ίσως το μεγαλύτερο πλεονέκτημα της Ισπανίας στον δρόμο προς την κατάκτηση του τροπαίου. Η «ρόχα» δεν είχε ανάγκη από έναν απόλυτο πρωταγωνιστή. Είχε μια ομάδα που γνώριζε τι ήθελε μέσα στο γήπεδο.

## Ο ΤΕΛΙΚΟΣ ΤΗΣ ΥΠΟΜΟΝΗΣ

Ο μεγάλος τελικός στο στάδιο της Νέας Υόρκης/Νέας Ιερσέης ήταν μια αναμέτρηση ανάμεσα σε δύο διαφορετικές ποδοσφαιρικές σχολές. Η Ισπανία μπήκε στο παιχνίδι με διάθεση να επιβάλει τον ρυθμό της. Κυκλοφόρησε την μπάλα, πίεσε ψηλά και προσπάθησε να δημιουργήσει ρήγματα στην άμυνα της Αργεντινής. Από την άλλη πλευρά, η παγκόσμια πρωταθλήτρια Αρ-

γεντινή επέλεξε ένα πιο προσεκτικό πλάνο. Με γκέητ τον Λιονέλ Μέσι προσπάθησε να περιορίσει τους χώρους και να εκμεταλλευτεί τις στιγμές στις αντεπιθέσεις. Η αναμέτρηση όμως εξελίχθηκε σε παιχνίδι υπομονής. Οι δύο ομάδες γνώριζαν ότι ένα λάθος μπορούσε να κοστίσει το τρόπαιο. Η Ισπανία είχε περισσότερη κατοχή και περισσότερες επιθετικές προσπάθειες, όμως η Αργεντινή άντεχε. Ο Εμιλιάνο Μαρτίνες πραγματοποίησε σημαντικές επεμβάσεις και κράτησε την ομάδα του ζωντανή για μεγάλο διάστημα. Το 0-0 παρέμεινε μέχρι το τέλος της κανονικής διάρκειας και ο τελικός οδηγήθηκε στην παράταση.

## ΤΟ ΓΚΟΛ ΠΟΥ ΕΓΡΑΨΕ ΙΣΤΟΡΙΑ

Η στιγμή που άλλαξε την ιστορία του τελικού ήρθε στο 106ο λεπτό. Η Ισπανία συνέχιζε να πιέζει και η άμυνα της Αργεντινής έδειχνε να βρίσκεται στα όριά της. Ο Νίκο Γουίλιαμς έκανε την προσπάθεια από την πλευρά του, ο Πέδρο Πόρο συμμετείχε στη δημιουργία και η μπάλα έφτασε στον Φεράν Τόρες. Ο Ισπανός επιθετικός δεν έχασε την ευκαιρία. Με ψυχραιμία εκτέλεσε και έστειλε την μπάλα στα δίχτυα, γράφοντας το όνομά του στην ιστορία του ισπανικού ποδοσφαίρου. Ήταν ένα γκολ που δεν έκρινε απλώς έναν αγώνα. Έκρινε έναν ολόκληρο μήνα ποδοσφαιρικής δράσης και χάρισε στην Ισπανία το πολυπόθητο στέμμα. Η Αργεντινή προσπάθησε να αντιδράσει στα τελευταία

Η επιτυχία της «Ρόχα» βασίστηκε στη δύναμη του συνόλου και στη νέα ποδοσφαιρική της φιλοσοφία

Ο τελικός σηματοδότησε μια αλλαγή εποχής στο παγκόσμιο ποδόσφαιρο, με την Ισπανία να επιστρέφει στην κορυφή, την Αργεντινή να βιώνει την απογοήτευση της απώλειας του τίτλου και τον Κιλιάν Μπαπέ να συνεχίζει να γράφει ιστορία ως ένας από τους κορυφαίους παίκτες της γενιάς του



λεπτά, όμως η ισπανική άμυνα κράτησε μέχρι το τελευταίο σφύριγμα.

## Η ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ ΤΗΣ ΑΡΓΕΝΤΙΝΗΣ ΚΑΙ ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΟΝΕΙΡΟΥ

Για την Αργεντινή ο τελικός είχε ιδιαίτερη σημασία, καθώς ήθελε να διατηρήσει τον τίτλο που είχε κατακτήσει το 2022 και να ολοκληρώσει ιδανικά την εποχή του Λιονέλ Μέσι. Ο Αργεντινός αρχηγός μπήκε στο γήπεδο γνωρίζοντας ότι ίσως αυτή ήταν η τελευταία του ευκαιρία σε ένα Παγκόσμιο Κύπελλο. Η ομάδα του όμως δυσκολεύτηκε να δημιουργήσει καθαρές ευκαιρίες και η Ισπανία κατάφερε να περιορίσει τις επιθετικές προσπάθειες της Αργεντινής και να την κρατήσει μακριά από την περιοχή της. Η ήττα ήταν σκληρή για τους παίκτες του Λιονέλ Σκαλόνι, οι οποίοι είχαν φτάσει μέχρι τον τελικό με στόχο να γράψουν μία ακόμη μεγάλη σελίδα στην ιστορία του αργεντινικού ποδοσφαίρου. Παρόλα αυτά, η πορεία της Αργεντινής επιβεβαίωσε ότι παραμένει μία από τις σημαντικότερες δυνάμεις του παγκόσμιου ποδοσφαίρου.

αποδεχθούν την ήττα από τους Ισπανούς. Η εικόνα αυτή υπενθύμισε για ακόμη μία φορά ότι το Παγκόσμιο Κύπελλο δεν είναι μόνο μια αθλητική διοργάνωση, αλλά ένα γεγονός που αγγίζει εκατομμύρια ανθρώπους συναισθηματικά.



## Ο ΜΠΑΠΕ ΚΑΙ ΤΟ ΡΕΚΟΡ ΠΟΥ ΤΟΝ ΕΒΑΛΕ ΣΤΟΥΣ ΘΡΥΛΟΥΣ

Μπορεί το τρόπαιο να κατέληξε στα χέρια της Ισπανίας, όμως το Μουντιάλ 2026 είχε και έναν ακόμη μεγάλο πρωταγωνιστή, και δεν είναι άλλος από τον Κιλιάν Μπαπέ. Ο Γάλλος σούπερ σταρ συνέχισε να γράφει ιστορία στη διοργάνωση και επιβεβαίωσε ότι ανήκει πλέον στην ελίτ των κορυφαίων ποδοσφαιριστών όλων των εποχών. Ο Μπαπέ έχει καταφέρει να αφήσει τεράστιο αποτύπωμα στα Παγκόσμια Κύπελλα, με συμμετοχές σε τρεις διοργανώσεις και εντυπωσιακά ρεκόρ στο σκοράρισμα. Η ταχύτητα, η εκρηκτικότητα και η ικανότητά του να αποφασίζει μεγάλους αγώνες τον έχουν μετατρέψει σε έναν από τους σημαντικότερους παίκτες της σύγχρονης εποχής. Η Ισπανία πήρε το τρόπαιο, αλλά ο Μπαπέ κέρδισε ακόμη μία θέση στην ιστορία.

## ΤΟ ΝΕΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Το Μουντιάλ 2026 θα μείνει στην ιστορία ως η διοργάνωση της αλλαγής εποχής. Η Ισπανία επέστρεψε στην κορυφή, η Αργεντινή αποχαιρέτησε πιθανότατα την εποχή Μέσι και ο Μπαπέ συνέχισε την πορεία του προς την ποδοσφαιρική αθανασία. Η «ρόχα» απέδειξε ότι το μέλλον ανήκει στις ομάδες που διαθέτουν σχέδιο, ταλέντο και συνοχή. Το γκολ του Φεράν Τόρες στο 106ο λεπτό δεν ήταν απλώς ένα γκολ τίτλου. Ήταν το σύμβολο μιας νέας γενιάς που έφερε ξανά την Ισπανία στην κορυφή του κόσμου. Και το Παγκόσμιο Κύπελλο 2026 θα μείνει για πάντα ως η διοργάνωση όπου η Ισπανία ξαναφόρεσε το στέμμα.

Γράφει  
η **Λόλα**  
**Γάτσιου**

ΡΕΠΟΡΤΑΖ  
ΑΜΕΣΗ  
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑ  
FORMedia.gr



Πείτε  
την  
άποψή  
σας

Στείλτε μας  
e-mail

novibet



ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ  
ΔΥΝΑΤΑ

ΜΕ ΔΥΝΑΤΗ  
ΠΡΟΣΦΟΡΑ\* ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ!

ΧΩΡΙΣ ΚΑΤΑΘΕΣΗ

\*ΣΕΧΟΥΝ ΟΡΟΙ & ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ



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



REPORTAZ  
ΑΜΕΣΗ  
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑ  
FORMedia.gr

Γράφει  
η Λόλα  
Γάτσιου

ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ

## Η αναπτυξιακή ομάδα του Α.Σ. Καρδίτσας

Δημιουργία γέφυρας ανάμεσα στις ακαδημίες και την ανδρική ομάδα



**Μία νέα και ιδιαίτερα σημαντική σελίδα ανοίγει για τον Αθλητικό Σύλλογο Καρδίτσας και συνολικά για το μπάσκετ της περιοχής, καθώς από τη νέα αγωνιστική περίοδο η αναπτυξιακή ομάδα του συλλόγου θα συμμετέχει στο πρωτάθλημα της National League 2, της πρώην Γ' Εθνικής κατηγορίας. Η απόφαση της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης να εγκρίνει τη συμμετοχή της Ακαδημίας Καλαθοσφαίρισης Καρδίτσας μέσω της διαδικασίας της wild card αποτελεί μία εξέλιξη με ιδιαίτερη σημασία, καθώς επιβραβεύει έναν οργανωμένο σχεδιασμό που εδώ και χρόνια έχει ως επίκεντρο την ανάπτυξη και ανάδειξη νέων αθλητών.**

**Η επιβράβευση μιας επιτυχημένης πορείας**  
Η Ακαδημία Καλαθοσφαίρισης Καρδίτσας, η οποία λειτουργεί ως θυγατρική ομάδα του Α.Σ. Καρδίτσας, εξασφάλισε το εισιτήριο για τη National League 2 έπειτα από την αξιολόγηση της σχετικής αίτησης από την αρμόδια επιτροπή και το Διοικητικό Συμβούλιο της ΕΟΚ. Η αποδοχή του αιτήματος δεν ήταν τυχαία, αλλά βασίστηκε σε ένα ολοκληρωμένο αναπτυξιακό πλάνο, το οποίο προβλέπει τη συστηματική προώθηση των αθλητών ηλικίας έως 22 ετών σε ένα απαιτητικό και ανταγωνιστικό πρωτάθλημα εθνικής εμβέλειας. Η συγκεκριμένη εξέλιξη αποτελεί τη φυσική συνέχεια της εξαιρετικής πορείας που πραγματοποιήσε η ομάδα την περασμένη αγωνιστική περίοδο. Με ένα ρόστερ που αποτελούνταν αποκλειστικά από εφήβους αθλητές, η ομάδα κατάφερε να κατακτήσει το Κύπελλο του Πρωταθλητή της Α2 ΕΣΚΑΘ, εξασφαλίζοντας την άνοδο στην Α1 Θεσσαλίας. Παράλληλα, οι ίδιοι αθλητές κατέκτησαν το Πρωτάθλημα Εφήβων Θεσσαλίας και ολοκλήρωσαν την παρουσία τους στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Εφήβων καταλαμβάνοντας την ιδιαίτερα τιμητική πέμπτη θέση σε πανελλαδικό επίπεδο.

**Το επόμενο βήμα στην ανάπτυξη των αθλητών**  
Οι επιτυχίες αυτές δεν αποτελούν μεμονωμένα αποτε-

λέσματα, αλλά την απόδειξη ότι η δουλειά που πραγματοποιείται στις ακαδημίες του Α.Σ. Καρδίτσας αποδίδει καρπούς. Τα τελευταία χρόνια ο σύλλογος έχει επενδύσει σημαντικά στην εκπαίδευση, τη σωστή αγωνιστική καθοδήγηση και τη διαμόρφωση ενός περιβάλλοντος που δίνει προτεραιότητα στην εξέλιξη των αθλητών, δημιουργώντας τις προϋποθέσεις ώστε τα νεαρά παιδιά να προχωρούν σταδιακά προς τα υψηλότερα επίπεδα του ελληνικού μπάσκετ. Η συμμετοχή στη National League 2 έρχεται να καλύψει ένα σημαντικό κενό στην αναπτυξιακή διαδικασία. Μέχρι σήμερα, η μετάβαση από τα πρωταθλήματα υποδομών στην πρώτη ομάδα αποτελούσε ένα ιδιαίτερα απαιτητικό βήμα. Πλέον, οι νεαροί αθλητές θα έχουν τη δυνατότητα να αγωνίζονται απέναντι σε έμπειρους αντιπάλους, να αποκτούν πολύτιμες αγωνιστικές εμπειρίες και να προετοιμάζονται σταδιακά για τις αυξημένες απαιτήσεις του σύγχρονου ανταγωνιστικού μπάσκετ. Ο σχεδιασμός της νέας αγωνιστικής περιόδου Ήδη, μετά την επίσημη έγκριση της συμμετοχής, στον σύλλογο έχει ξεκινήσει ο προγραμματισμός για τη νέα αγωνιστική περίοδο. Στόχος είναι η αναπτυξιακή ομάδα να παρουσιαστεί ανταγωνιστική, χωρίς όμως να αλλοιωθεί ο βασικός της χαρακτήρας, που παραμένει η εξέλιξη των νέων αθλητών και η δημιουργία ενός σταθερού μηχανισμού παραγωγής παικτών για τα επόμενα χρόνια.

**Σε πλήρη εξέλιξη και ο σχεδιασμός της ανδρικής ομάδας**  
Την ίδια στιγμή, ο Α.Σ. Καρδίτσας συνεχίζει με εντατικούς ρυθμούς τον σχεδιασμό της ανδρικής ομάδας ενόψει της νέας αγωνιστικής περιόδου στη Stoiximan GBL. Η διοίκηση, σε συνεργασία με το προπονητικό επιτελείο, προχωρά στη διαμόρφωση του ρόστερ και στον αγωνιστικό προγραμματισμό, με στόχο η ομάδα να παρουσιαστεί και φέτος ανταγωνιστική στο κορυφαίο πρωτάθλημα της χώρας. Η παρουσία της πρώτης ομάδας στη μεγάλη κατηγορία δίνει ακόμη μεγαλύτερη αξία στη δημιουργία της αναπτυξιακής ομάδας, καθώς

πλέον υπάρχει μια ξεκάθαρη αγωνιστική διαδρομή για κάθε νεαρό αθλητή, από τις ακαδημίες, στη National League 2 και στη συνέχεια στην πρώτη ομάδα. Μια γέφυρα ανάμεσα στις ακαδημίες και την κορυφή Η δημιουργία αυτής της αγωνιστικής «γέφυρας» αποτελεί ίσως το σημαντικότερο όφελος της νέας πραγματικότητας. Οι αθλητές γνωρίζουν πλέον ότι μπορούν να εξελισσονται μέσα στον ίδιο οργανισμό, ακολουθώντας συγκεκριμένα στάδια ανάπτυξης, χωρίς να χρειάζεται να αναζητούν ευκαιρίες σε άλλες ομάδες για να αποκτήσουν εμπειρίες σε εθνικές κατηγορίες. Παράλληλα, η συμμετοχή της αναπτυξιακής ομάδας στη National League 2 αναμένεται να ενισχύσει ακόμη περισσότερο το κύρος των ακαδημιών του Α.Σ. Καρδίτσας, προσελκύοντας νέα παιδιά που επιθυμούν να ασχοληθούν με το μπάσκετ γνωρίζοντας ότι υπάρχει πλέον μία ολοκληρωμένη δομή εξέλιξης μέχρι και το κορυφαίο επίπεδο.

**Μια επένδυση με προοπτική**  
Η αποδοχή της αίτησης για τη wild card δεν αποτελεί απλώς μία διοικητική απόφαση. Είναι η αναγνώριση της συστηματικής δουλειάς που πραγματοποιείται τα τελευταία χρόνια από τη διοίκηση, τους προπονητές και όλους όσοι στηρίζουν το αναπτυξιακό πρόγραμμα του συλλόγου. Ταυτόχρονα, αποτελεί μία σημαντική επένδυση στο μέλλον του θεσσαλικού μπάσκετ, με επίκεντρο τους νέους αθλητές. Η νέα σεζόν βρίσκει τον Α.Σ. Καρδίτσας να ενισχύει ακόμη περισσότερο την αγωνιστική του δομή, αποκτώντας μια αναπτυξιακή ομάδα σε εθνική κατηγορία και δημιουργώντας τις κατάλληλες συνθήκες ώστε το ταλέντο που παράγεται στις ακαδημίες να εξελίσσεται μεθοδικά. Πρόκειται για μια εξέλιξη που δικαιώνει τον μακροχρόνιο σχεδιασμό του συλλόγου και δημιουργεί αισιοδοξία ότι τα επόμενα χρόνια ακόμη περισσότεροι αθλητές θα φορέσουν τη φανέλα της πρώτης ομάδας, έχοντας περάσει όλα τα στάδια ανάπτυξης μέσα από την οικογένεια του Α.Σ. Καρδίτσας.

FORMediaRadio 99,8

NON PAPER

10:00

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

Η δημοσιογραφία των non papers δεν είναι ένα συντεχνιακό πρόβλημα των δημοσιογράφων αλλά αφορά τους πάντες. Ο Τάσος 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!

FORMediaRadio 99,8

'Όλα παίζουν!

08:00

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

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

Με νέα διοικητική φιλοσοφία, ισχυρές προσωπικότητες του λαρισαϊκού ποδοσφαίρου και υψηλές φιλοδοξίες, ο Απόλλων Λάρισας επιχειρεί μια δυναμική επανεκκίνηση ενόψει της συμμετοχής του στην Α΄ ΕΠΣ Λάρισας, φιλοδοξώντας να επιστρέψει σταδιακά στη θέση που του αξίζει

# Ο Απόλλων Λάρισας γυρίζει σελίδα

Ζιώγας και Κολομητρούσης στο τιμόνι της νέας εποχής



ομάδας. Οι φίλαθλοι του Απόλλωνα καλούνται να σταθούν δίπλα στον σύλλογο, στηρίζοντας το νέο εγχείρημα από την πρώτη ημέρα. Η διοίκηση θεωρεί πως η επανασύνδεση με την τοπική κοινωνία αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία του σχεδίου και ήδη σχεδιάζονται δράσεις που θα φέρουν ακόμη πιο κοντά την ομάδα με τους φιλάθλους της. Το πρωτάθλημα της Α΄ ΕΠΣ Λάρισας αναμένεται ιδιαίτερα ανταγωνιστικό, ωστόσο στον Απόλλωνα επικρατεί αισιοδοξία ότι η ομάδα θα παρουσιαστεί έτοιμη να διεκδικήσει υψηλή θέση στη βαθμολογία. Οι άνθρωποι του συλλόγου αποφεύγουν τα μεγάλα λόγια, προτιμώντας να μιλούν μέσα από τη δουλειά και την καθημερινή προσπάθεια. Η νέα εποχή του Απόλλωνα Λάρισας δεν περιορίζεται σε μια αλλαγή προσώπων. Αποτελεί μια συνολική προσπάθεια επαναπροσδιορισμού της ταυτότητας του συλλόγου, με όραμα, σχέδιο και ανθρώπους που γνωρίζουν καλά τι σημαίνει να υπηρετείς το ποδόσφαιρο της Λάρισας. Η επιστροφή ιστορικών προσωπικοτήτων στις επάλξεις δημιουργεί προσδοκίες, ενώ η οργανωμένη δουλειά που βρίσκεται ήδη σε εξέλιξη αφήνει υποσχέσεις για ένα καλύτερο αύριο. Το αν αυτή η νέα προσπάθεια θα οδηγήσει τον Απόλλωνα εκεί όπου φιλοδοξεί να βρεθεί, θα φανεί μέσα στο γήπεδο. Ωστόσο, το μόνο βέβαιο είναι ότι ο ιστορικός σύλλογος επιχειρεί να ξαναχτίσει το μέλλον του πάνω σε γερά θεμέλια, με σεβασμό στην ιστορία του και ξεκάθαρο προσανατολισμό προς την ανάπτυξη και την αγωνιστική πρόοδο. Οι επόμενες αναμένονται ιδιαίτερα ενδιαφέροντες, καθώς ο Απόλλων Λάρισας δείχνει αποφασισμένος να επιστρέψει δυναμικά στο προσκήνιο του θεσσαλικού ποδοσφαίρου.

**Ο Απόλλων Λάρισας, ένας από τους ιστορικότερους συλλόγους της Θεσσαλίας, εισέρχεται σε μια νέα εποχή. Μετά από μια περίοδο έντονων ανακατατάξεων και αγωνιστικών δυσκολιών, οι άνθρωποι του συλλόγου πήραν την απόφαση να προχωρήσουν σε μια συνολική αναδιοργάνωση τόσο σε διοικητικό όσο και σε αγωνιστικό επίπεδο, θέτοντας τις βάσεις για ένα διαφορετικό και περισσότερο φιλόδοξο μέλλον.**

Η νέα προσπάθεια στηρίζεται σε πρόσωπα που έχουν αφήσει ανεξίτηλο το αποτύπωμά τους στο λαρισαϊκό ποδόσφαιρο και κυρίως στην ιστορία της ΑΕΛ. Άνθρωποι με εμπειρία, προσωπικότητα και βαθιά γνώση του ποδοσφαίρου καλούνται να συμβάλουν στην αναγέννηση του Απόλλωνα, μεταφέροντας τεχνογνωσία, νοοτροπία νικητή και αγωνιστική κουλτούρα. Η επιλογή αυτή μόνο τυχαία δεν είναι. Η νέα διοίκηση επιθυμεί να δημιουργήσει έναν σύλλογο με ξεκάθαρη ταυτότητα, σωστή οργάνωση και μακροπρόθεσμο σχεδιασμό. Στόχος δεν είναι απλώς μια καλή πορεία στην Α΄ ΕΠΣΛ, αλλά η δημιουργία ενός υγιούς ποδοσφαιρικού οργανισμού που θα αποτελέσει σημείο αναφοράς για το τοπικό ποδόσφαιρο. Η παρουσία ανθρώπων που συνδέθηκαν με μεγάλες στιγμές της ΑΕΛ αποτελεί

σημαντικό κεφάλαιο για τον σύλλογο. Πρόκειται για προσωπικότητες που γνωρίζουν τι σημαίνει πρωταθλητισμός, πίεση, αλλά και σωστή διαχείριση αποδυτηρίων. Παράλληλα, η αναγνωρισιμότητά τους δημιουργεί αισιοδοξία στον κόσμο του Απόλλωνα, ο οποίος βλέπει ότι υπάρχει πλέον ένα σοβαρό σχέδιο με προοπτική. Στο αγωνιστικό κομμάτι, ο σχεδιασμός βρίσκεται ήδη σε πλήρη εξέλιξη. Οι υπεύθυνοι της ομάδας εργάζονται καθημερινά για τη δημιουργία ενός ανταγωνιστικού συνόλου, ικανού να πρωταγωνιστήσει από την πρώτη κιόλας αγωνιστική. Βασική επιδίωξη είναι να συνδυαστεί η εμπειρία με το νεανικό στοιχείο, δίνοντας ευκαιρίες σε ταλαντούχους ποδοσφαιριστές της περιοχής, οι οποίοι θα πλαισιωθούν από έμπειρους παίκτες που μπορούν να κάνουν τη διαφορά. Παράλληλα, ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στις ακαδημίες του συλλόγου. Η νέα φιλοσοφία προβλέπει την ανάπτυξη των νεαρών ποδοσφαιριστών, ώστε τα επόμενα χρόνια ο Απόλλων να μπορεί να στηρίζεται σε δικά του παιδιά, δημιουργώντας μια σταθερή ποδοσφαιρική παραγωγική διαδικασία. Η επένδυση στις υποδομές αποτελεί βασικό πυλώνα του νέου πλάνου, καθώς στόχος είναι η ομάδα να αποκτήσει ισχυρές βάσεις και όχι μόνο πρόσκαιρες επιτυχίες. Την ίδια στιγμή, συνεχίζονται οι επαφές

με ποδοσφαιριστές που μπορούν να ενισχύσουν το ρόστερ. Οι μεταγραφικές κινήσεις αναμένεται να ανακοινωθούν σταδιακά, με τη διοίκηση να επιδιώκει προσεκτικές επιλογές και όχι κινήσεις εντυπωσιασμού. Η πρόθεση είναι να αποκτηθούν ποδοσφαιριστές με ποιότητα αλλά και χαρακτήρα, που θα μπορέσουν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του νέου εγχειρήματος. Οι μεταγραφές που έχουν ανακοινωθεί έως τώρα: Φίλιππος Καραμπούζης, 31χρονος έμπειρος δεξιός αμυντικός (οπισθοφύλακας), ο οποίος αποκτήθηκε έχοντας πρόσφατα κατακτήσει το πρωτάθλημα στην ΕΠΣ Θεσσαλίας. Βασίλης Λάιος, έμπειρος ποδοσφαιριστής που ήρθε για να ενισχύσει το δυναμικό της ομάδας. Ο νεαρός ταλαντούχος ποδοσφαιριστής της Κ13 του Απόλλωνα Λάρισας, Κωνσταντίνος Πλουμπής, πήρε μεταγραφή για τα τμήματα υποδομής της ΠΑΕ ΠΑΟΚ. Η νέα διοίκηση γνωρίζει πως οι απαιτήσεις είναι αυξημένες και ότι το όνομα του Απόλλωνα Λάρισας δημιουργεί πάντοτε προσδοκίες. Για τον λόγο αυτό, επιδιώκει να χτίσει μια ομάδα που θα διακρίνεται όχι μόνο για τα αποτελέσματά της, αλλά και για την οργάνωση, τη συνέπεια και την αξιοπιστία της. Σημαντικό ρόλο στο νέα προσπάθεια αναμένεται να παίξει και ο κόσμος της

Γράφει  
η **Λόλα**  
**Γάτσιου**

ΡΕΠΟΡΤΑΖ  
ΑΜΕΣΗ  
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑ  
FORMedia.gr



Ο Λιονέλ Μέσι έδειξε για ακόμη μία φορά το αθλητικό του μεγαλείο, καθώς μετά την ήττα της Αργεντινής στον τελικό του Παγκοσμίου Κυπέλλου 2026 συνεχάρη την Ισπανία για την κατάκτηση του τροπαίου και στάθηκε στην ενότητα, την προσπάθεια και την περηφάνια που δημιούργησε η πορεία της «Αλμπισελέστε»

# ΜΕΣΙ

## Σας ευχαριστώ όλους για την αγάπη και τη στήριξη

### Συνεχάρη την Ισπανία για την κατάκτηση του Παγκοσμίου Κυπέλλου



τις μάχες που δώσαμε και τις αναμνήσεις που δημιουργήσαμε. Θα θυμάμαι πάντα τη στήριξη του κόσμου και την προσπάθεια αυτής της ομάδας, που μας επέτρεψε να επιστρέψουμε ανάμεσα στις κορυφαίες εθνικές ομάδες. Σήμερα ίσως είναι δύσκολο να αντιληφθούμε πλήρως τι καταφέραμε, όμως αυτή η ομάδα έφτασε σε δύο συνεχόμενους τελικούς Παγκοσμίου Κυπέλλου. Σας ευχαριστώ όλους για την αγάπη και τη στήριξη. Καταφέραμε ξανά να ενωθούμε ως χώρα και να νιώσουμε περίφανοι ως Αργεντινοί. Συχαρητήρια στην Ισπανία για την κατάκτηση του Παγκοσμίου Κυπέλλου.»

### Με νέα ροζ φανέλα η Γιουβέντους τιμά την ιστορία της

Η νέα φανέλα της Γιουβέντους ξεχώρισε αμέσως χάρη στο έντονο ροζ χρώμα της. Μπορεί για πολλούς να αποτελεί μια τολμηρή σχεδιαστική επιλογή, όμως στην πραγματικότητα είναι ένα ταξίδι στις απαρχές του συλλόγου, αφού το ροζ ήταν το πρώτο χρώμα που φόρεσαν οι «μπιανκονέρι». Η Γιουβέντους έκανε τα πρώτα της ποδοσφαιρικά βήματα φορώντας ροζ εμφανίσεις, αρκετά χρόνια πριν οι ασπρόμαυρες ρίγες γίνουν συνώνυμο του συλλόγου. Οι αρχικές φανέλες ωστόσο ξεχώριζαν εύκολα και η ομάδα αναζητούσε νέες. Τότε ο Άγγλος ποδοσφαιριστής της Γιουβέντους, Τζον Σάβατζ, ζήτησε από έναν φίλο του στην Αγγλία να προμηθεύσει τον σύλλογο με καινούριες εμφανίσεις. Η επιλογή κατέληξε στις ασπρόμαυρες ριγέ φανέλες της Notts County, οι οποίες υιοθετήθηκαν και εξελίχθηκαν σε ένα από τα μεγαλύτερα ποδοσφαιρικά σύμβολα. Σχεδόν 130 χρόνια μετά, η Γιουβέντους γυρίζει στις απαρχές της, επαναφέρει το ροζ χρώμα και τιμά με αυτόν τον τρόπο την ιστορία της.

### Νέο συμβόλαιο ως το 2030 για τον Ντε Λα Φουέντε

Ο Λουίς Ντε Λα Φουέντε είναι πλέον ένας από τους πιο επιτυχημένους προπονητές στην Ιστορία του ισπανικού ποδοσφαίρου.



Ο 65χρονος κόουτς, ο οποίος από τότε που ανέλαβε την «ρόχα» στα τέλη του 2022 (αντικαθιστώντας τον Λουίς Ενρίκε), οδήγησε την εθνική Ισπανίας στην κατάκτηση του Nations League το 2023, του Euro 2024 και του Μουντιάλ 2026. Η ομοσπονδία της χώρας έχει αποφασίσει να επεκτείνει το συμβόλαιο του και να παραμείνει στον πάγκο της εθνικής μέχρι το 2030, όπως σχετικά αναφέρει η αθλητική εφημερίδα της Μαδρίτης «Marca». Το τωρινό συμβόλαιο του Ισπανού προπονητή ολοκληρώνεται το 2028 και η ομοσπονδία του έχει ήδη προτείνει τη διετή επέκτασή της συνεργασίας τους, όπως και με τα υπόλοιπα μέλη του τεχνικού του επιτελείου. Στόχος είναι ο Ντε Λα Φουέντε να οδηγήσει την Ισπανία στο Euro 2028 και στη συνέχεια στο εντός έδρας Μουντιάλ του 2030, το οποίο θα συνδιοργανωθεί από την Ισπανία, την Πορτογαλία και το Μαρόκο.

### Στην Μπαρτσελόνα ο 18χρονος Τζέσι Μπισίβου

Ένα δημοσίευμα της εφημερίδας Mundo Deportivo ανακοινώνει την επικείμενη μεταγραφή του νεαρού Βέλγου εξτρέμ Τζέσι Μπισίβου στην Μπαρτσελόνα. Οι σκάουτερ της ισπανικής ομάδας παρακολουθούν τον παίκτη της Κλαμπ Μπριζ εδώ κι αρκετούς μήνες και φέρεται να έχουν εντυπωσιαστεί από την τεχνική του ικανότητα, την επιβλητική σωματική διάπλαση (1,85 μ.) και τις υψηλές δυνα-

Η Ισπανία χτίζει μια νέα εποχή κυριαρχίας στο ποδόσφαιρο, με τον Λουίς Ντε Λα Φουέντε να ανανεώνει μέχρι το 2030 μετά τις μεγάλες επιτυχίες με Nations League, Euro 2024 και Παγκόσμιο Κύπελλο 2026, ενώ η ομοσπονδία θέλει να συνεχίσει τη σταθερότητα της ομάδας ενόψει των επόμενων μεγάλων διοργανώσεων



τόπιτές του, σύμφωνα με το καταλανικό μέσο ενημέρωσης. Ο Ντέκο και ο επικεφαλής μεταγραφών, Ζοάο Αμαράλ, ταξίδεψαν ακόμη και στο Βέλγιο τους τελευταίους μήνες για να πείσουν τον 18χρονο παίκτη-θαύμα, του οποίου η απόλυτη επιθυμία να ενταχθεί στους «Μπλουιγκράνα» ήταν κρίσιμη για την οριστικοποίηση της συμφωνίας. Σύμφωνα με διάφορες πηγές, το κόστος της μεταγραφής θα είναι μικρότερο από 10 εκατομμύρια ευρώ. Η «Μπάρτσα» φέρεται να κατάφερε να διαπραγματευτεί χαμηλότερη τιμή συμπεριλαμβάνοντας μια ρήτρα πώλησης που εκτιμάται μεταξύ 30% και 40% στη συμφωνία.

### Ο Κέιν ανανεώνει στην Μπάγερν Μονάχου

Ο Χάρι Κέιν ολοκλήρωσε τις επαφές με τη διοίκηση της Μπάγερν Μονάχου και μετά τις ολιγοήμερες διακοπές του, μετά τους αγώνες της εθνικής Αγγλίας στο Μουντιάλ, θα επιστρέψει τις επόμενες ημέρες στη Γερμανία για να υπογράψει την επέκταση του συμβολαίου του μέχρι το καλοκαίρι του 2029. Ο 32χρονος Άγγλος σούπερ σαρ συνεχίζει να εντυπωσιάζει στη Γερμανία με τη φανέλα των Βαυαρών από το καλοκαίρι του 2023. Την πρώτη του σεζόν είχε 41 γκολ και 14 ασίστ σε 51 αγώνες σε όλες τις διοργανώσεις, ενώ την περασμένη χρονιά συνέχισε ακόμη πιο εντυπωσιακά, έχοντας σε 51 αγώνες, σε όλες τις διοργανώσεις 61 γκολ (!) και επτά ασίστ. Κόντρα στη φημολογία πως σκέφτεται να επιστρέψει στην Premier League και στην Τότεναμ, το γερμανικό περιοδικό «Sport Bild» υποστηρίζει ότι ο γερμανικός σύλλογος έχει δώσει τα χέρια με τον μάντσερ του για τη διετή επέκτασή του συμβολαίου του, αυξάνοντας τις ετήσιες αποδοχές του στα 24 εκατ. ευρώ. Η διοίκηση της πρωταθλήτριας Γερμανίας



ξέρε καλά πως μπορεί να χάσει τον διεθνή επιθετικό, δεδομένου ότι στο συμβόλαιο που υπέγραψε, υπάρχουν ρήτρες που θα του επέτρεπαν να φύγει από την Βαυαρία υπό προϋποθέσεις και να παίξει σε άλλη ομάδα. Η Τότεναμ, αλλά και η Μπαρτσελόνα, που ψάχνει τον αντικαταστάτη του Ρόμπερτ Λεβαντόφσκι, φέρεται να μελετούν τους όρους του συμβολαίου του και να εξετάζουν το ενδεχόμενο να καταθέσουν πρόταση το καλοκαίρι για να πάρουν τα δικαιώματά του, αλλά η διοίκηση της Μπάγερν είναι σίγουρη για την παραμονή του στην πρωτεύουσα της Βαυαρίας.

### Στην Τσέλσι ο Ρότζερς ως το 2032

Μία από τις μεγαλύτερες μεταγραφές του φετινού καλοκαιριού βρίσκεται πλέον στην τελική της ευθεία, καθώς ο Μόργκαν Ρότζερς υπέγραψε το νέο του συμβόλαιο με

την Τσέλσι, βάζοντας τέλος στην παρουσία του στην Άστον Βίλα. Το μόνο που απομένει, πλέον, είναι να ανακοινωθεί ο παίκτης από τους Λονδρέζους. Ο Άγγλος διεθνής μεσοεπιθετικός ολοκλήρωσε όλες τις απαραίτητες διαδικασίες και δεσμεύτηκε με τους «μπλε» έως το καλοκαίρι του 2032, ενώ στη συμφωνία προβλέπεται και οψιόν επέκτασης για ακόμη μία σεζόν. Η μεταγραφή έκλεισε στα 117 εκατομμύρια λίρες ως πάγιο ποσό, χωρίς να περιλαμβάνονται μπόνους επίτευξης στόχων, αποτελώντας μία από τις ακριβότερες κινήσεις στην ιστορία του αγγλικού ποδοσφαίρου. Τα βρετανικά Μέσα αναφέρουν ότι η Τσέλσι κινήθηκε αστραπιαία, επιταχύνοντας τις διαπραγματεύσεις για να προλάβει τον ανταγωνισμό της Άρσεναλ, η οποία επίσης είχε θέσει τον Ρότζερς πολύ ψηλά στη μεταγραφική της λίστα. Καθοριστικό ρόλο στην απόφαση του ποδοσφαιριστή φέρεται να διαδραμάτισαν οι συζητήσεις που είχε με τον νέο τεχνικό των Λονδρέζων, Τόμιπι Αλόνσο, ο οποίος του παρουσίασε το αγωνιστικό πλάνο της ομάδας και τον ρόλο που προορίζεται να έχει στη νέα σεζόν. Ο Ρότζερς προέρχεται από μία εξαιρετική αγωνιστική χρονιά με τη φανέλα της Άστον Βίλα, καταγράφοντας υψηλές επιδόσεις



τόσο στην Premier League όσο και στις ευρωπαϊκές διοργανώσεις. Οι εμφανίσεις του δεν πέρασαν απαρατήρητες, με αποτέλεσμα να εξελιχθεί σε έναν από τους πιο

περιζήτητους Άγγλους ποδοσφαιριστές της αγοράς. Στο «Στάμφορντ Μπριτζ», επικρατεί αισιοδοξία ότι ο 24χρονος μπορεί να αποτελέσει βασικό πυλώνα της νέας επιθετικής γραμμής, χάρη στην ικανότητά του να αγωνίζεται τόσο στα άκρα όσο και πίσω από τον επιθετικό. Ο αγγλικός Τύπος εκτιμά πως η παρουσία του θα δώσει στον Τόμιπι Αλόνσο περισσότερες λύσεις και μεγαλύτερη ευελιξία στο επιθετικό κομμάτι, με πιθανή συνεργασία δίπλα στους Κόουλ Πάλαμερ και Έντισο Φερνάντες. Για την Άστον Βίλα, η παραχώρηση του Ρότζερς αποφέρει τεράστιο οικονομικό όφελος, καθώς ο σύλλογος εισπράττει ένα ποσό πολλαπλάσιο εκείνου που είχε δαπανήσει για την απόκτησή του, ενώ ήδη εξετάζει τις επόμενες κινήσεις της για την κάλυψη του κενού που αφήνει ο διεθνής μεσοεπιθετικός.

### Ο Τέμπας ζητά παραίτηση του Ινφαντίνο

Μετά τη νίκη της Ισπανίας στο Παγκόσμιο Κύπελλο, ο πρόεδρος της ισπανικής La Liga, Χαβιέρ Τέμπας, έδωσε συνέντευξη στην ιταλική αθλητική εφημερίδα Gazzetta dello Sport, στην οποία εξομάλυνε μια καυστική επίθεση στη FIFA και τον πρόεδρό της, Τζάνι Ινφαντίνο. «Η FIFA οργανώνει τα πράγματα όπως κρίνει σωστό για τα δικά της συμφέροντα, όχι για το ποδόσφαιρο. Έτσι, αν χρειάζονται ένα ημίστονο 27 λεπτών, το έχουν. Τα διαιτήματα για ενυδάτωση είναι αστείο. Τα έχουμε στη La Liga, αλλά μόνο όταν κάνει πολύ ζέστη. Εδώ, τα γίγνετα στο Ντάλας, το Λος Άντζελες και την Ατλάντα είχαν κλιματισμό. Έπρεπε να φοράω ένα πουλόβερ στις κερκίδες. Ήταν μια φάρσα, ένα διαφημιστικό διάλειμμα. Και μετά υπήρξε η υπόθεση Μπάλογκαν», ανέφερε. Ο Τέμπας ζήτησε την παραίτηση του Ινφαντίνο, χωρίς όμως να τρέφει ψευδοσδοσίες. «Κατά τη γνώμη μου, ναι, νομίζω ότι ο χρόνος του τελείωσε. Ωστόσο, έχει την υποστήριξη του συστήματος, των ομοσπονδιών, οπότε δεν υπάρχουν πολλά περισσότερα να προσθέσουμε, έτσι δεν είναι;», είπε. «Δεν υπάρχει υποψήφιος της αντιπολίτευσης, κανείς δεν θέλει να θέσει υποψηφιότητα μόνο και μόνο για να χάσει. Είναι το σύστημα, και είναι ένα σάπιο σύστημα μέχρι το κόκαλο. Δεν πρέπει να μείνει, αλλά η τρέχουσα κατάσταση σημαίνει ότι δεν θα φύγει. (...) Δεν ξέρω τι είναι χειρότερο, η σωτή ή η συνεχονή, γιατί όσοι σωπώνουν έχουν πλήρη επίγνωση της ζημιάς που υφίσταται το ποδόσφαιρο», πρόσθεσε ο δικηγόρος στο επάγγελμα Ισπανός αξιωματούχος.



Ο Τούρκος διεθνής φόργουορντ παρουσιάστηκε στο κατάμεστο ΡΑΟΚ Sports Arena, γνωρίζοντας την αποθέωση από τους φιλάθλους

Ο Άρης ανακοίνωσε την απόκτηση του έμπειρου Σέρβου γκαρντ, ο οποίος διαθέτει σημαντική ευρωπαϊκή εμπειρία, παρουσία σε Ερυθρό Αστέρα, Μπάγερν Μονάχου, Βαλένθια και Παναθηναϊκό, αλλά και σημαντικές διακρίσεις με συλλόγους και την εθνική Σερβίας



# ΠΑΟΚ SPORTS ARENA

# Αποθέωση του Όσμαν

Σε συνθήκες... καυτού γηπέδου παρουσιάστηκε σήμερα, στο ΡΑΟΚ Sports Arena, από την ΚΑΕ ΠΑΟΚ, ο Τζέντι Όσμαν. Ο Τούρκος διεθνής φόργουορντ, συνοδούμενος από τη σύζυγό του, Έμπρου, αφίχθη στο «οπίτι» του «Δικεφάλου», και πάτησε το παρκέ στην κεντρική σάλα στο «Παλατάκι», όπου αποθεώθηκε από εκατοντάδες δεκάδες υποστηρικτές του συλλόγου.

Η παρουσίασή του έγινε υπό το βλέμμα του ιδιοκτήτη της ΚΑΕ ΠΑΟΚ, Τέλη Μυστακίδη, αλλά και του εμβληματικού για τους «ασπρόμαυρους» Μπάνε Πρέλεβιτς, ο οποίος, στο πλαίσιο της εκδήλωσης, του έδωσε τη φανέλα με το νούμερο 6, με την οποία θα αγωνίζεται στον ΠΑΟΚ.

Ο Όσμαν υπέγραψε μπάλες του μπάσκετ, τις οποίες μοίρασε στους φιλάθλους του ΠΑΟΚ, δηλώνοντας, χαρακτηριστικά, αρχικά: «Στην πρώτη κουβέντα που έκανα με τον κ. Τέλη (Μυστακίδη), τον προπονητή (Αντρέα Τρινκιέρι) και τον αθλητικό διευθυντή μας (Γιώργο Τσιάρα), μου εξήγησαν το όραμα, τη φιλοσοφία τους και από την πρώτη μέρα ήξερα ότι ήθελα να είμαι εδώ».

Σε δηλώσεις του αργότερα, στους εκπροσώπους του Τύπου, επισήμανε: «Δεν ήξερα τι να περιμένω σήμερα, καθώς είμαστε στη μέση του καλοκαιριού. Εκτιμώ τον κόσμο που ήρθε εδώ και έκανε τη μέρα ακόμη καλύτερη για μένα. Είμαι ενθουσιασμένος και χαρούμενος που βρίσκομαι εδώ. Έχουμε μπροστά μας μεγάλους στόχους. Το ταξίδι μας

θα κρατήσει πολύ και ελπίζω πως θα φέρουμε τον ΠΑΟΚ εκεί που ανήκει. Σήμερα είναι μόνο η αρχή, θα χρειαστούμε όλους στο πλευρό μας, έχουμε μπροστά μας μεγάλες προκλήσεις θα κάνουμε ό,τι μπορούμε για τον ΠΑΟΚ. Μιλώντας με τον κ. Τέλη (Μυστακίδη), μοιράστηκε το όραμά του, τη φιλοδοξία του να φέρει τον ΠΑΟΚ εκεί που ανήκει, δηλαδή στην Ευρωλίγκα και αυτό είναι σημαντικό. Ευχαριστώ τον κ. Τέλη για την πίστη του σε μένα. Ξέρω πως δε θα είναι εύκολο, έχουμε, όμως, εξαιρετική ομάδα και πιστεύω πως θα πετύχουμε τους στόχους μας. Προχωράμε βήμα-βήμα. Ο κύριος στόχος μου είναι να αγωνιστεί ο ΠΑΟΚ στην Ευρωλίγκα. Δε θεωρώ την ένταξή μου στον ΠΑΟΚ ως πιασγύρισμα. Δε βλέπω τον ΠΑΟΚ ως ομάδα του Eurocup, αλλά ως ομάδα με προοπτική και όραμα, η οποία θα πετύχει πολλά. Θα χρειαστούμε χρόνο, σίγουρα, αλλά θα είμαι έτοιμος, όπως και όλοι στην ομάδα, για την πρόκληση».

## Ειδικό πρόγραμμα προπόνησης για τον Λεσόρ

Ο Ματίας Λεσόρ υπεβλήθη σε επέμβαση καθαρισμού στον αγκώνα και αναμένεται να είναι έτοιμος σε μερικές ημέρες. Τέτοιου είδους επεμβάσεις, γίνονται σε περιπτώσεις τοπικού ερεθισμού ή



μικρής φλεγμονής από έντονη καταπόνηση. Η επέμβαση έγινε προ ημερών και σύμφωνα με τους θεράποντες ιατρούς, η πλήρης αποκατάσταση και κατά συνέπεια, η διαθεσιμότητα του ασθενή, επέρχεται μετά από περίπου 15-20 ημέρες. Το πρόβλημα του Λεσόρ, προέκυψε στους τελικούς της Greek Basketball League, όπου ο Γάλλος άσος επιβαρύνθηκε σημαντικά, ενώ η απόφαση για την επέμβαση, ελήφθη προκειμένου να μην έχει εννοχλήσεις στην νέα αγωνιστική περίοδο. Ο Λεσόρ ακολουθεί ειδικό πρόγραμμα καθαρισμού στον αγκώνα και αναμένεται να είναι έτοιμος στο

τέλος Αυγούστου, οπότε και θα αρχίσει η προετοιμασία των «πρασίνων».

## Στον Άρη ο Στέφαν Γόβιτς

Την επισήμοποίηση της συνεργασίας με τον Στέφαν Γόβιτς γνωστοποίησε σήμερα η ΚΑΕ Άρης. Ο Σέρβος πόνιτ γκαρντ, ο οποίος επιστρέφει στην Ελλάδα μετά τη θητεία του στον Παναθηναϊκό (2021-2022), θα ανήκει στους «κιτρινόμαυρους» για τη νέα αγωνιστική σεζόν, με την προοπτική παραμονής του στην ομάδα και για την περίοδο 2027-2028. Για την απόκτησή του οι Θεσσαλονικείς ανέφεραν: «Η ΚΑΕ Άρης Betsson ανακοινώνει την απόκτηση του Stefan

Από τον στόχο του Γιάννη Αντετοκούνμπο να αγωνιστεί με την Εθνική Ελλάδα στο Παγκόσμιο Κύπελλο, μέχρι την ευρωπαϊκή πρόκληση της Μυκόνου και το αναπτυξιακό σχέδιο της ΑΕΚ για τη Sunel Arena, το ελληνικό μπάσκετ δείχνει να επενδύει στην εξωστρέφεια, τις υποδομές και τη διεθνή παρουσία

Jonic για την αγωνιστική περίοδο 2026-27, με οπλόν ανανέωσης για τη σεζόν 2027-28. Ο Stefan Jonic είναι γεννηθείς στις 3 Νοεμβρίου του 1990 και με ύψος 1.98μ. αγωνίζεται στη θέση του πόνιτ γκαρντ. Ο Σέρβος αθλητής αγωνίστηκε από το 2010 έως το 2012 στη Sloga. Από το 2012 έως το 2014 έπαιξε στη KK Radnicki και το 2014 υπέγραψε τριετές συμβόλαιο με τον Ερυθρό Αστέρα. Στην πρώτη του σεζόν κατέκτησε το τρόπαιο της ABA League, το σερβικό πρωτάθλημα και το σερβικό κύπελλο, παίζοντας και σε 19 αγώνες της Euroleague. Τη σεζόν 2015-16, σε αγώνα απέναντι στην Bayern Munich, έκανε ρεκόρ όλων των εποχών σε ασίστ στη Euroleague, μοιράζοντας 19, ενώ αναδείχτηκε MVP των τελικών της ABA League. Το 2017 συμφώνησε για δύο χρόνια με την Bayern Munich. Την πρώτη σεζόν στέφθηκε πρωταθλητής Γερμανίας, μετρώντας 7.4 πόντους and 5.3 ασίστ στο πρωτάθλημα και 5.3 πόντους, 5.6 ασίστ στο BKT EuroCup. Το 2018-19 κέρδισε και πάλι το πρωτάθλημα Γερμανίας (6.3 πόντοι, 4.8 ασίστ) και στη Euroleague μέτρησε 8.3 πόντους και 4.6 ασίστ σε 23 αγώνες. Το 2019 υπέγραψε διετές συμβόλαιο με την Khimki. Την πρώτη χρονιά είχε 7.6 πόντους και 4.2 ασίστ σε 23 αγώνες στη Euroleague, ενώ τη δεύτερη αντιμετώπισε πρόβλημα τραυματισμού και έδωσε το «παρών» σε 8 αγώνες, με 4.4 πόντους και 3.8 ασίστ. Στα μέσα της σεζόν 2021-22 ο Stefan Jonic ήρθε για πρώτη φορά στην Ελλάδα για λογαριασμό του Παναθηναϊκού ΑΚΤΟΡ (3.4 πόντοι, 2 ασίστ στην Ελλάδα και 3.5 πόντους, 2.2 ασίστ στη Euroleague). Το 2022 συμφώνησε με τη Zaragoza στην οποία μέτρησε 8.7 πόντους και 4.2 ασίστ, ενώ για την επόμενη διετία υπέγραψε στη Valencia. Την πρώτη σεζόν (2023-24) είχε 4.9 πόντους και 3.2 ασίστ σε 60 αγώνες και τη δεύτερη (2024-25) 4 πόντους και 4.4 ασίστ σε 45 ματς. Πέρυσι επέστρεψε στην Bayern Munich με την οποία σε 29 αγώνες μέτρησε 5.7 πόντους και 4.5 ασίστ κατά μέσο όρο. Συνολικά στη συλλογική καριέρα του ο Stefan Jonic έχει κερδίσει 11 τίτλους: 3 ABA League, 3 πρωταθλήματα Σερβίας, 2 Κύπελλα Σερβίας, 2 πρωταθλήματα Γερμανίας και 1 Κύπελλο Γερμανίας. Σε εθνικό επίπεδο, ο νέος αθλητής του Άρης Betsson αποτέλεσε αναπόσπαστο μέλος των Σερβικών ομάδων. Συνολικά με τις Εθνικές της χώρας του, έχει κατακτήσει ένα ασημένιο και πέντε χάλκινα μετάλλια σε μεγάλες διοργανώσεις».



σημαντικούς παίκτες της Ρεάλ τα τελευταία χρόνια, έχοντας καθοριστικό ρόλο στο ρόστερ της ισπανικής ομάδας και συμβάλλοντας στις επιτυχίες της σε εγχώριες και ευρωπαϊκές διοργανώσεις. Η πιθανή αποχώρησή του αποτελεί σημαντικό πλήγμα για τη Ρεάλ, η οποία είχε στηρίξει μεγάλο μέρος του αγωνιστικού της πλάνου πάνω στον ρόλο και την ποιότητα του 30χρονου άσου. Για τον Χεζόνια, αυτή θα είναι μια νέα επιστροφή στο NBA, μετά το πρώτο του πέρασμα από την άλλη πλευρά του Ατλαντικού. Ο Κροάτης είχε αγωνιστεί στο παρελθόν με τις φανέλες των Μάτζικ, Νικς και Μπλέιζερς, πριν επιστρέψει στην Ευρώπη. Πλέον, ο Χεζόνια φαίνεται πως είναι έτοιμος να ανοίξει ξανά το κεφάλαιο του NBA, αφήνοντας πίσω του μια ιδιαίτερα επιτυχημένη περίοδο με τη φανέλα της Ρεάλ Μαδρίτης.

## Αντετοκούνμπο Εάν κληθούμε, θα πάμε στο Παγκόσμιο

Ο Γιάννης Αντετοκούνμπο μίλησε στο «Anestea the Podcast» και αναφέρθηκε στο ζήτημα της παρουσίας των NBAers στα «παράθυρα» της FIBA, εξηγώντας το πλαίσιο της ασφάλισης που απαιτείται για να αγωνισθούν, αποσαφηνίζοντας παράλληλα ότι, εάν κληθεί στο επόμενο «παράθυρο», θα είναι διαθέσιμος για τους αγώνες της εθνικής ομάδας, με την Ουκρανία και την Ισπανία. «Είμαι ο μόνος NBAer. Και ο Θανάσης. Επειδή δεν το ξέρει πολύς κόσμος αυτό, για να πας στην εθνική, πρέπει να πληρώσεις μια ασφάλεια για να παίζεις. Δεν ξέρω εάν ισχύει αυτό για τους αθλητές που παίζουν Ευρωλίγκα. Είναι διαφορετικός ο νόμος, αλλά για τους παίκτες του NBA που έχουν μεγάλα συμβόλαια, γιατί εάν πάω εγώ και τραυματισθώ όσο παίζω στην FIBA, να μπορεί η ασφάλεια να καλύπτει το συμβόλαιο που είχα με τους Μπακς ή τώρα με τους Μαϊάμι Χιτ. Αυτό είναι. Δηλαδή, η Ομοσπονδία της Σερβίας, της Φινλανδίας, που έρχονται οι NBAers, την πληρώνουν την ασφάλεια». Στη συνέχεια, ο Έλληνας άσος αναφέρθηκε στο εάν υπήρξε κλήση από τον Βασίλη Σπανούλη για τα ματς με Ρουμανία και Πορτογαλία: «Δεν ήμουν στις κλήσεις. Πιστεύαμε ότι όταν παίζουμε με τη Ρουμανία και την Πορτογαλία, είναι ματς που πρέπει

και είναι εύκολο να κερδίσεις. Ναι, κάναμε το λάθος. Τους υποτιμήσαμε. Χάσαμε και τα δύο και τώρα αυτήν την στιγμή έχουμε δύο ματς μπροστά μας». Ωστόσο, ο Αντετοκούνμπο ήταν σαφής για το τι θα πράξει, εάν κληθεί στο επόμενο «παράθυρο»: «Εάν κληθώ, λογικά θα είμαι εκεί. Έχω παίξει 10 τουρνουά από τα 12 που έχω κληθεί. Νομίζω παίζουμε με την Ισπανία και την Ουκρανία. Εάν κληθούμε και είμαστε όλοι εκεί, θα είμαι εκεί. Πάμε να κερδίσουμε τα ματς και να πάμε στο Παγκόσμιο».

## Παρθενική συμμετοχή σε ευρωπαϊκή διοργάνωση για τη Μύκονο Betsson

Ο προπονητής της Μυκόνου Betsson, Βαγγέλης Ζιάγκος, σχολίασε το αποτέλεσμα της κλήρωσης του FIBA Europe Cup 2026-27, που έστειλε την ομάδα στο Group H, στην παρθενική της συμμετοχή σε ευρωπαϊκή διοργάνωση. Μετά την επιτυχημένη πρώτη σεζόν της στην GBL, που συνδυάστηκε με την πρόκριση στα playoffs και τη συμμετοχή στο Final Eight του Κυπέλλου Ελλάδας, η Μύκονος έχει μπροστά της την ευρωπαϊκή πρόκληση. Με αφορμή την κλήρωση του FIBA Europe Cup 2026-27, ο κόουτς Ζιάγκος, δήλωσε στο mykonosbc.gr: «Ο βαθμός δυσκολίας της κλήρωσης δεν ήταν κάτι που μας απασχόλησε ποτέ. Ο σκοπός της συμμετοχής μας θα επιτευχθεί είτε έτσι είτε αλλιώς και μας είναι απολύτως ξεκάθαρος: αφενός, να συστήσουμε τη μπασκετική ταυτότητα του νησιού μας στην ευρωπαϊκή αθλητική κοινότητα, όντας ανταγωνιστικοί ασφαλώς και διεκδικώντας νίκες, και αφετέρου, να δώσουμε λόγο στους φίλους της ομάδας να ταξιδέψουν με μια όμορφη αθλητική αφορμή που θα τους φέρει πιο κοντά στον αθλητισμό, στο μπάσκετ και στην ομάδα. Καλά μας ταξίδι, λοιπόν». Η Μύκονος κληρώθηκε στον ίδιο όμιλο με τη Λοκομοτιβ Πλόβντιβ (Βουλγαρία), τον νικητή του ζευγαριού Πάρνου (Εσθονία) – Νέφτι Μπακού (Αζερμπαϊτζάν), καθώς και με τις Οραντέα (Ρουμανία), Φριμπούργκ (Ελβετία) και Ρίγα (Λετονία), οι οποίες συμμετέχουν στα προ-

κριματικά του BCL. Οι Οραντέα, Φριμπούργκ και Ρίγα έχουν τοποθετηθεί προσωρινά στον όμιλο και, σε περίπτωση που εξασφαλίσουν την πρόκρισή τους στην κανονική περίοδο (regular season) του Basketball Champions League, θα αντικατασταθούν από ομάδες που θα προκρίνουν μέσω των προκριματικών του FIBA Europe Cup ως «lucky losers».

## Αγγελόπουλος Πολυδιάστατος χώρος η Sunel Arena

Ο ισχυρός άνδρας της ΚΑΕ ΑΕΚ, Μάκης Αγγελόπουλος, παρουσίασε το αναπτυξιακό όραμα για τη Sunel Arena. Ο «κιτρινόμαυρος» παράγοντας στάθηκε στη μεταμόρφωση της πρώην Ολυμπιακής εγκατάστασης και στα σχέδια που βρίσκονται ήδη σε εξέλιξη. Όπως τόνισε, η ΑΕΚ ήταν η πρώτη που προχώρησε σε ουσιαστική αξιοποίηση Ολυμπιακού ακινήτου, ενός χώρου που παρέμενε ανενεργός, επιβαρύνοντας το Δημόσιο με σημαντικό κόστος συντήρησης. «Η ΑΕΚ έκανε την πρώτη πραγματική αξιοποίηση ολυμπιακού ακινήτου στη χώρα. Ήταν μια δύσκολη άσκηση. Στον Έλληνα φορολογούμενο κόστιζε 650.000 ευρώ για να παραμείνει κλειστό. Το αναβαθμίσαμε σε έναν εντυπωσιακό βαθμό και τώρα ο στόχος μας είναι να το αναπτύξουμε», ανέφερε χαρακτηριστικά. Ο κ. Αγγελόπουλος αποκάλυψε ότι το επόμενο βήμα αφορά τη δημιουργία ενός πολυδιάστατου χώρου, που θα συνδυάζει αθλητισμό, ψυχαγωγία, εκπαίδευση και τουρισμό. Σύμφωνα με όσα δήλωσε, η ΚΑΕ ΑΕΚ βρίσκεται κοντά στην ανακίνωση συνεργασίας με μία από τις μεγαλύτερες ξενοδοχειακές αλυσίδες παγκοσμίως, προκειμένου να δημιουργηθεί ξενοδοχείο εντός του συγκροτήματος της Sunel Arena. «Δημιουργούμε έναν νέο οικογενειακό προορισμό, με έμφαση στον τουρισμό αλλά και στο "edutainment", δηλαδή στον συνδυασμό εκπαίδευσης και ψυχαγωγίας. Πολύ σύντομα θα ανακινώσουμε συνεργασία με μία παγκοσμίως γνωστή αλυσίδα ξενοδοχείων, ώστε να ενσωματώσουμε ξενοδοχείο στην αθλητική εγκατάσταση. Θα πρόκειται για μια παγκόσμια πρωτιά, που θα αναβαθμίσει συνολικά την περιοχή και θα δημιουργήσει έναν νέο πόλο έλξης», υπογράμμισε.



Στείλτε μας e-mail



ΔΗΜΟΣ ΤΕΜΠΩΝ  
TEMPI MUNICIPALITY

# ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ 2026

Ένα καλοκαίρι γεμάτο πολιτισμό

## ΙΟΥΛΙΟΣ

|                      |                                                                                                                                                                    |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 03 ΙΟΥΛΙΟΥ | Χοροεπερίδα ΘΥΕΛΛΑ ΕΛΑΤΕΙΑΣ 22:00<br>Πρώην Δημοτικό Σχολείο Ελατείας                                                                                               |
|                      | Χοροεπερίδα ΜΑΚΡΥΧΩΡΙΟΥ 21:00<br>Βοηθητικό Γήπεδο Ποδοσφαίρου / Σύλλογος Γυναικών Μακρυχωρίου                                                                      |
| ΣΑΒΒΑΤΟ 11 ΙΟΥΛΙΟΥ   | ΤΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ ΡΑΦΑΝΗΣ 19:00-19:45<br>( Εκδήλωση με συντονισιά & ομιλία )<br>Μουσείο Οίνου και Αμπέλου 20:00-21:00<br>( Γευσιγνωσία )<br>Πλατεία Ραφάνης |
|                      | Η ΨΕΥΤΟΥΠΗΡΕΤΡΙΑ 20:00<br>Θέατρο Αυλοακίων Θέατρο Τεχνών Λάρισας                                                                                                   |
| 11&12 ΙΟΥΛΙΟΥ        | Μουσική Βραδιά 21:00<br>Πλατεία Μεσαγγάλων Σύλλογος Γυναικών ΑΡΧΑΙΑ ΦΥΛΑ                                                                                           |

11&12 ΙΟΥΛΙΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΔΙΗΜΕΡΟ Σύλλογος Σπηλαίων Πλατεία Σπηλιάς

## ΙΟΥΛΙΟΣ

|                      |                                                                                               |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17 ΙΟΥΛΙΟΥ | 2 <sup>ο</sup> Γιορτή Ρίγανης 21:00<br>Χοροστάσι-Κρανιά Σύλλογος Γυναικών Κρανιάς-Ολύμπου     |
|                      | 1 <sup>ο</sup> Χοροεπερίδα ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΚΑΛΟΧΩΡΙΟΥ 21:30<br>Κεντρική Πλατεία Καλοχωρίου         |
| ΣΑΒΒΑΤΟ 18 ΙΟΥΛΙΟΥ   | 25 <sup>ο</sup> Γιορτή Πίτας 21:00<br>Πλατεία ΒΑΙΟΣ ΜΑΛΙΑΡΑΣ<br>Μορφωτικός Σύλλογος Πυργετού  |
|                      | Χοροεπερίδα με την Ορχήστρα ΒΛΑΜΜΗΔΕΣ 21:00<br>Πλατεία Ραφάνης Μορφωτικός Σύλλογος Ραφάνης    |
|                      | ΑΝΤΑΜΩΜΑ ΕΛΑΤΕΙΣΩΝ ΜΕΣ ΕΛΑΤΕΙΑΣ 21:30<br>Δημοτικό Γήπεδο Ελατείας                             |
| ΚΥΡΙΑΚΗ 19 ΙΟΥΛΙΟΥ   | Πανηγύρι Προφήτη Ηλία 21:00<br>Πλατεία Γόννων Μορφωτικός Σύλλογος - Λαογραφικό Μουσείο Γόννων |
|                      | Πανηγύρι Προφήτη Ηλία 21:00<br>Πλατεία Παραποτάμου Πολιτιστικός Σύλλογος Παραποτάμου          |

## ΙΟΥΛΙΟΣ

|                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ετήσιος Χορός Κυψελωχωρίου 21:00<br>Πλατεία Κυψελωχωρίου Πολιτιστικός Σύλλογος Κυψελωχωρίου                                |
| 3 <sup>ο</sup> ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΚΑΤΩ ΟΛΥΜΠΙΟΥ ( ΓΚΙΝΤΙΚΙ-ΜΑΤΟΥΛΑ ΖΑΜΑΝΗ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΚΤΙΣΤΑΚΗΣ ) 20:00<br>Σκοπευτήριο Πυργετού ΩΡΙΩΝ |
| ΜΟΥΣΙΚΗ ΒΡΑΔΙΑ 21:00<br>Πλατεία Μεσαγγάλων Εξωραϊστικός Σύλλογος Μεσαγγάλων                                                |
| Πανηγύρι Αγίας Παρασκευής 21:00<br>Πλατεία Μεσαγγάλων                                                                      |
| Εργαστήριο Κεραμικής 09:00<br>Αυλίσκος Χώρος Λαογραφικού Μουσείου Γόννων                                                   |
| Χοροεπερίδα ΟΛΥΜΠΟΣ ΓΟΝΝΩΝ 21:00<br>Κεντρική Πλατεία Γόννων                                                                |



**ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

- Σε περίπτωση δυσμενών καιρικών συνθηκών ενδέχεται να υπάρξουν αλλαγές.
- Για ενημερώσεις επισκεφθείτε την ιστοσελίδα και τα social media του Δήμου

Σαρώστε εδώ για να περιηγηθείτε στην ιστοσελίδα του Δήμου.



@gotempigr

GoTempi.gr

Η προστασία του φυσικού περιβάλλοντος, η ανάδειξη της πολιτιστικής κληρονομιάς και η υπεύθυνη αξιοποίηση των φυσικών πόρων αποτελούν βασικές προϋποθέσεις ώστε η περιοχή να διατηρήσει την αυθεντικότητά της και να συνεχίσει να προσφέρει στους επισκέπτες εμπειρίες υψηλής ποιότητας, συμβάλλοντας παράλληλα στην ανάπτυξη της τοπικής οικονομίας και στη διατήρηση της μοναδικής ταυτότητάς της



## ΚΟΚΚΙΝΟ ΝΕΡΟ

# Ένας τόπος μοναδικής ομορφιάς, ιστορίας

Η περιοχή είναι γνωστή για τις φυσικές ομορφιές της, τα καταπράσινα δάση, τις καθαρές παραλίες και, κυρίως, για τις περίφημες ιαματικές πηγές της, στις οποίες οφείλει και το όνομά της

Το Κόκκινο Νερό αποτελεί έναν από τους πιο ιδιαίτερους και γοητευτικούς προορισμούς της Θεσσαλίας. Βρίσκεται στις ανατολικές πλαγιές του Κισσάβου, στον Δήμο Αγιάς της Περιφερειακής Ενότητας Λάρισας, και συνδυάζει με μοναδικό τρόπο το βουνό με τη θάλασσα. Η περιοχή είναι γνωστή για τις φυσικές ομορφιές της, τα καταπράσινα δάση, τις καθαρές παραλίες και, κυρίως, για τις περίφημες ιαματικές πηγές της, στις οποίες οφείλει και το όνομά της. Το νερό αποκτά κοκκινωπή απόχρωση εξαιτίας της υψηλής περιεκτικότητάς του σε σίδηρο, δημιουργώντας ένα μοναδικό φυσικό φαινόμενο που εντυπωσιάζει κάθε επισκέπτη.

ένα εντυπωσιακό σκηνικό που καταλήγει στις ακτές του Αιγαίου. Οι επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν πεζοπορικές διαδρομές μέσα στη φύση, να εξερευνήσουν φαράγγια και μικρούς καταρράκτες ή να χαλαρώσουν στις παραλίες της περιοχής, όπως η Πιλατιά Άμμος και οι παραλίες προς το Στόμιο και την Καρίτσα. Ο συνδυασμός βουνού και θάλασσας καθιστά το Κόκκινο Νερό έναν ιδανικό προορισμό για όλες τις εποχές του χρόνου και όχι μόνο για το καλοκαίρι. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει και η πλούσια χλωρίδα και πανίδα της περιοχής. Στα δάση του Κισσάβου συναντώνται δεκάδες είδη φυτών, πολλά από τα οποία είναι αρωματικά και φαρμακευτικά. Παράλληλα, η περιοχή φιλοξενεί πολλά είδη πουλιών, μικρών θηλαστικών και άγριων ζώων, γεγονός που την καθιστά σημαντική για τη διατήρηση της βιοποικιλότητας. Η προστασία αυτού του φυσικού πλούτου αποτελεί ευθύνη τόσο των τοπικών αρχών όσο και των επισκεπτών, ώστε οι επόμενες γενιές να συνεχίσουν να απολαμβάνουν το μοναδικό αυτό οικοσύστημα. Εκτός από τις φυσικές ομορφιές, το Κόκκινο Νερό διαθέτει και έντονη πολιτιστική ταυτότητα. Οι κάτοικοι διατηρούν ζωντανές τις παραδόσεις τους μέσα από τοπικά πανηγύρια, πολιτιστικές εκδηλώσεις και θρησκευτικές γιορτές. Η φιλοξενία αποτελεί βασικό χαρακτηριστικό της περιοχής, ενώ οι επισκέπτες έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν τα ήθη και τα έθιμα της θεσσαλικής υπαίθρου. Η τοπική γαστρονομία βασίζεται σε αγνά προϊόντα, όπως το ελαιόλαδο, το μέλι, τα κάστανα, τα τυριά και τα φρέσκα θαλασσινά, προσφέροντας αυθεντικές γεύσεις που αναδεικνύουν τον πλούτο της ελληνικής φύσης. Τα τελευταία χρόνια, το Κόκκινο Νερό αναπτύσσεται ως προορισμός ήπιου τουρισμού. Πολλοί επισκέπτες επιλέγουν την περιοχή όχι μόνο για τις καλοκαιρινές τους διακοπές αλλά και για σύντομες αποδράσεις σε όλη τη διάρκεια του χρόνου. Η ηρεμία του τοπίου, η καθαρή ατμόσφαιρα και η δυνατότητα επαφής με τη φύση αποτελούν σημαντικά πλεονεκτήματα σε μια εποχή που οι άνθρωποι αναζητούν ποιοτικότερο τρόπο ζωής και στιγμές χαλάρωσης, μακριά από τους έντονους ρυθμούς και τη φασαρία των μεγάλων πόλεων.

Παράλληλα, η περιοχή προσφέρει πολλές δυνατότητες για εναλλακτικές δραστηριότητες. Η πεζοπορία, η ποδηλασία βουνού, η φωτογράφιση της φύσης, η παρατήρηση πουλιών και οι θαλάσσιες δραστηριότητες αποτελούν μερικές μόνο από τις επιλογές των επισκεπτών. Οι διαδρομές μέσα στα δάση του Κισσάβου χαρίζουν μοναδικές εικόνες, ενώ η θέα προς το Αιγαίο δημιουργεί αξέχαστες εμπειρίες. Οι λάτρεις της ιστορίας μπορούν επίσης να επισκεφθούν τα γύρω χωριά, τα παλιά μοναστήρια και τα παραδοσιακά πέτρινα κτίσματα που μαρτυρούν τη μακραίωνη πορεία της περιοχής.

Ωστόσο, όπως συμβαίνει σε πολλούς φυσικούς προορισμούς, έτσι και το Κόκκινο Νερό αντιμετωπίζει προκλήσεις. Η κλιματική αλλαγή, οι πυρκαγιές, η διάβρωση των ακτών και η ανάγκη προστασίας των υδάτινων πόρων απαιτούν υπεύθυνη διαχείριση και σωστό σχεδιασμό από την Πολιτεία. Η ανάπτυξη του τουρισμού πρέπει να γίνεται με σεβασμό προς το περιβάλλον, ώστε να διατηρηθεί η αυθεντικότητα του τόπου και να μην αλλοιωθεί η φυσική του ομορφιά. Η συνεργασία της τοπικής κοινωνίας, των επιστημόνων και των αρμόδιων φορέων μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη βιώσιμη ανάπτυξη της περι-

οχής. Το Κόκκινο Νερό δεν είναι απλώς ένας όμορφος τουριστικός προορισμός, είναι ένας τόπος όπου η φύση, η ιστορία, η παράδοση και ο πολιτισμός συνυπάρχουν αρμονικά, δημιουργώντας ένα περιβάλλον μοναδικής αξίας.

Οι ιαματικές πηγές, τα πλούσια δάση, οι καθαρές παραλίες και η αυθεντική φιλοξενία των κατοίκων συνθέτουν μια εμπειρία που δύσκολα ξεχνά κανείς. Η προστασία και η ανάδειξη αυτού του φυσικού και πολιτιστικού πλούτου αποτελούν υποχρέωση όλων μας, ώστε το πανέμορφο Κόκκινο Νερό να συνεχίσει να αποτελεί έναν ζωντανό θησαυρό της Θεσσαλίας και της Ελλάδας, προσφέροντας ομορφιά, γαλήνη και έμπνευση και στις επόμενες γενιές.

Η προοπτική του Κόκκινου Νερού τα επόμενα χρόνια συνδέεται άμεσα με την ανάδειξη των συγκριτικών του πλεονεκτημάτων και την υιοθέτηση ενός μοντέλου βιώσιμης ανάπτυξης. Η αξιοποίηση των ιαματικών πηγών, η ενίσχυση των υποδομών, η προβολή των φυσικών διαδρομών και η στήριξη της τοπικής επιχειρηματικότητας μπορούν να συμβάλουν στην περαιτέρω ανάπτυξη της περιοχής, χωρίς να αλλοιώσουν τον ιδιαίτερο χαρακτήρα της. Παράλληλα, η συνεργασία της τοπικής αυτοδιοίκησης, των κατοίκων και των αρμόδιων φορέων μπορεί να δημιουργήσει νέες προοπτικές για τον θεματικό και εναλλακτικό τουρισμό, προσελκύοντας επισκέπτες που αναζητούν αυθεντικές εμπειρίες. Με σεβασμό στο φυσικό περιβάλλον και στην πολιτιστική του κληρονομιά, το Κόκκινο Νερό έχει όλα τα εφόδια για να αποτελέσει ένα από τα σημαντικότερα πρότυπα ήπιου τουριστικής ανάπτυξης στη Θεσσαλία και σε ολόκληρη τη χώρα.

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

14:00 ΖΩΝΤΑΝΑ

14:00 – 16:00 | «Κάθε Μέρα Θεσσαλία»

με τη Δημοσιογράφο Έννη 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

SATO

ΧΡΙΣΤΙΑΝΟΣ Γ. & ΣΙΑ Ο.Ε.  
Φαρσάλων 3 — Λάρισα,  
Τ 2410 554 088

BED&BATH

Λάρισα

Διγενή & Π.Ε.Ο.

Θεσσαλονίκης - Λαμίας

**Πολιτεία** ΚΥΡΙΑΚΗ 26 ΙΟΥΛΙΟΥ 2026  
Θεσσαλών

**ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ** 51

Η εφαρμογή της νέας ψηφιακής διαδικασίας σηματοδοτεί ένα ακόμη βήμα προς τον εκσυγχρονισμό των υπηρεσιών της ΑΑΔΕ, μειώνοντας τη γραφειοκρατία και διευκολύνοντας τους φορολογούμενους που επιδιώκουν να επανέλθουν σε καθεστώς οικονομικής κανονικότητας μέσω της τακτοποίησης των υποχρεώσεων τους

ΝΕΑ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΓΙΑ ΟΦΕΙΛΕΤΕΣ

# Ψηφιακή αποδέσμευση τραπεζικών λογαριασμών

Νέο πλαίσιο της ΑΑΔΕ δίνει τη δυνατότητα άμεσης άρσης κατασχέσεων σε όσους πληρούν συγκεκριμένες προϋποθέσεις

Σημαντική αλλαγή στη διαχείριση των κατασχεμένων τραπεζικών λογαριασμών φέρνει η Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων (ΑΑΔΕ), ενεργοποιώντας μια νέα, πλήρως ψηφιακή διαδικασία που επιτρέπει την ταχύτερη αποδέσμευση λογαριασμών για φορολογούμενους και επιχειρήσεις που έχουν προχωρήσει στη ρύθμιση των οφειλών τους. Η πρωτοβουλία στοχεύει αφενός στη διευκόλυνση όσων επιδιώκουν να επανέλθουν στην οικονομική κανονικότητα και αφετέρου στη διασφάλιση της είσπραξης των δημοσίων εσόδων.

Η νέα δυνατότητα προβλέπεται από το ισχύον νομοθετικό πλαίσιο και εξειδικεύεται με την απόφαση Α.1145/2026 του διοικητή της ΑΑΔΕ, Γιώργου Πισιλή, η οποία καθορίζει αναλυτικά τις προϋποθέσεις και τη διαδικασία για την άρση των κατασχέσεων τραπεζικών λογαριασμών.

Πότε μπορεί να αποδεσμευτεί ένας τραπεζικός λογαριασμός

Βασική προϋπόθεση για την ενεργοποίηση της διαδικασίας είναι η εξόφληση του 25% της οφειλής που οδήγησε στην επιβολή της κατάσχεσης. Στο ποσό αυτό συνυπολογίζονται τόσο οι τόκοι όσο και οι προβλεπόμενες προσαυξήσεις.

Παράλληλα, το υπόλοιπο της συγκεκριμένης οφειλής δεν αρκεί απλώς να παραμένει ανεξόφλητο. Θα πρέπει να έχει ενταχθεί σε ενεργή ρύθμιση καταβολής δόσεων ή να βρίσκεται σε καθεστώς αναστολής πληρωμής, είτε βάσει νομοθετικής πρόβλεψης είτε

κατόπιν δικαστικής απόφασης ή προσωρινής διαταγής.

Η ΑΑΔΕ επισημαίνει ότι το νέο μέτρο αποτελεί ουσιαστικά μια «δεύτερη ευκαιρία» για τους φορολογούμενους που επιδεικνύουν συνέπεια στις υποχρεώσεις τους, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να αποκτήσουν ξανά πρόσβαση στους τραπεζικούς τους λογαριασμούς χωρίς πολύμηνες καθυστερήσεις.

Οι προϋποθέσεις που πρέπει να πληρούνται

Για να εγκριθεί η αίτηση άρσης της κατάσχεσης, απαιτείται να συντρέχουν ταυτόχρονα όλες οι προβλεπόμενες προϋποθέσεις.

Αρχικά, ο ενδιαφερόμενος πρέπει να έχει εξοφλήσει το 25% της βασικής οφειλής που αποτέλεσε την αιτία της κατάσχεσης, μαζί με τους αναλογούντες τόκους και τις προσαυξήσεις.

Επιπλέον, το υπόλοιπο ποσό της ίδιας οφειλής πρέπει να έχει ρυθμιστεί σε δόσεις ή να τελεί υπό νόμιμη αναστολή πληρωμής.

Εξίσου σημαντική είναι και η συνολική φορολογική εικόνα του αιτούντος. Συγκεκριμένα, όλες οι υπόλοιπες ληξιπρόθεσμες οφειλές του προς το Δημόσιο, είτε αφορούν προσωπικές υποχρεώσεις είτε προκύπτουν από αλληλέγγυα ευθύνη, θα πρέπει να έχουν εξοφληθεί ή να βρίσκονται σε ισχύουσα ρύθμιση κατά τον χρόνο υποβολής της αίτησης.

Η μη πλήρωση ακόμη και μίας από τις παραπάνω προϋποθέσεις συνεπάγεται την απόρριψη του αιτήματος.

Η διαδικασία μέσω της πλατφόρμας myAADE

Η υποβολή της αίτησης πραγματοποιείται αποκλειστικά ηλεκτρονικά μέσω της ψηφιακής πύλης myAADE, χωρίς να απαιτείται φυσική παρουσία στις υπηρεσίες της φορολογικής διοίκησης.

Οι ενδιαφερόμενοι εισέρχονται στην εφαρμογή «Τα Αιτήματά μου» και επιλέγουν τη σχετική κατηγορία που αφορά τα δικαστικά μέτρα, τις οφειλές και την άρση κατάσχεσης τραπεζικών λογαριασμών, σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 18 του ν. 5313/2026 και της απόφασης Α.1145/2026.

Μετά την υποβολή του αιτήματος, η ΑΑΔΕ εξετάζει ηλεκτρονικά εάν πληρούνται όλες οι νόμιμες προϋποθέσεις, περιορίζοντας σημαντικά τον χρόνο διεκπεραίωσης σε σχέση με τις διαδικασίες που ίσχυαν μέχρι σήμερα.

Άρση και εφάπαξ αποδέσμευση

Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά της νέας διαδικασίας είναι η ταχύτητα ολοκλήρωσης της άρσης της κατάσχεσης.

Εφόσον ο έλεγχος ολοκληρωθεί θετικά, η σχετική απόφαση εκδίδεται ψηφιακά και η αποδέσμευση του τραπεζικού λογαριασμού πραγματοποιείται άμεσα, επιτρέποντας στον φορολογούμενο να ανακτήσει την πλήρη πρόσβαση στα διαθέσιμα κεφάλαιά του.

Η δυνατότητα αυτή παρέχεται μία μόνο φορά για κάθε οφειλέτη, γεγονός που καθιστά ιδιαίτερα σημαντική τη διατήρηση της συνέπειας στις ρυθμίσεις και στις φορολογικές υποχρεώσεις που έχουν αναληφθεί.

Στόχος η ενίσχυση της οικονομικής δραστηριότητας

Με τη νέα αυτή ρύθμιση, η φορολογική διοίκηση επιδιώκει να επιτύχει μια πιο ισορροπημένη προσέγγιση μεταξύ της προστασίας των δημοσίων εσόδων και της ανάγκης στήριξης πολιτών και επιχειρήσεων που επιθυμούν να ανταποκριθούν στις οικονομικές τους υποχρεώσεις.

Η άμεση πρόσβαση στους τραπεζικούς λογαριασμούς μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη διευκόλυνση των καθημερινών συναλλαγών, στη συνέχιση της επιχειρηματικής δραστηριότητας και στην αποκατάσταση της οικονομικής ρευστότητας για χιλιάδες φορολογούμενους που έχουν ήδη κάνει το πρώτο βήμα προς τη ρύθμιση των χρεών τους.

Πού μπορούν να απευθυνθούν οι φορολογούμενοι

Για διευκρινίσεις σχετικά με τη διαδικασία, τις προϋποθέσεις ή την πορεία της αίτησής τους, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται στο Κέντρο Εξυπηρέτησης Φορολογουμένων της ΑΑΔΕ, μέσω της τηλεφωνικής γραμμής 1521, η οποία λειτουργεί χωρίς χρέωση από Δευτέρα έως Παρασκευή, από τις 07:00 έως τις 20:00.

Παράλληλα, διαθέσιμη είναι και η ψηφιακή υπηρεσία my1521, μέσω της οποίας οι πολίτες μπορούν να υποβάλλουν ερωτήματα οποιαδήποτε ώρα της ημέρας, επιλέγοντας την ενότητα που αφορά τα θέματα είσπραξης δημοσίων εσόδων και ειδικότερα τις κατασχέσεις και τις διαδικασίες άρσης τους.

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 εμμοιικά από το τελευταίο θρανίο μουσικάρες, τα καλύτερα τραγούδια όλων των εποχών. Βρίσκει πως έχει μια ιδιαίτερη γοητεία το «τελευταίο θρανίο» και ίσως γι' αυτό περισσότερο να το αποζητούσε. Για άλλους μπορεί να αποτελούσε μειονεκτική θέση, αλλά στη δική του φαντασία ήταν σίγουρα προνομιακή!

Κάποιος που οφείλει, για παράδειγμα, 6.000 ή 7.000 ευρώ προς την ΑΑΔΕ, τον e-ΕΦΚΑ ή ακόμη και σε τράπεζες και εταιρείες διαχείρισης απαιτήσεων, μπορεί πλέον να υποβάλει αίτηση μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας και να εξετάσει τις δυνατότητες ρύθμισης που του προσφέρονται



## ΝΕΑ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΟΦΕΙΛΕΣ ΑΝΩ ΤΩΝ 5.000 ΕΥΡΩ

# Εξωδικαστικός μηχανισμός ρύθμισης οφειλών

Μια σημαντική αλλαγή στο πλαίσιο διαχείρισης του ιδιωτικού χρέους τίθεται σε εφαρμογή από τη Δευτέρα 27 Ιουλίου 2026, καθώς ο Εξωδικαστικός Μηχανισμός Ρύθμισης Οφειλών διευρύνει σημαντικά το πεδίο εφαρμογής του. Με τη λειτουργία της αναβαθμισμένης ψηφιακής πλατφόρμας της Γενικής Γραμματείας Χρηματοοικονομικού Τομέα και Διαχείρισης Ιδιωτικού Χρέους, χιλιάδες πολίτες που μέχρι σήμερα δεν μπορούσαν να ενταχθούν αποκτούν πλέον πρόσβαση σε μια οργανωμένη διαδικασία ρύθμισης.

**Εκτιμήσεις για περίπου ένα εκατομμύριο δυνητικών δικαιούχους**

Η επέκταση του μηχανισμού αναμένεται να αυξήσει σημαντικά τον αριθμό όσων μπορούν να αξιοποιήσουν το συγκεκριμένο εργαλείο. Σύμφωνα με τα στοιχεία που έχουν παρουσιαστεί από το υπουργείο Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών, μέχρι σήμερα έχουν ολοκληρωθεί περισσότερες από 64.000 ρυθμίσεις, που αφορούν συνολικά οφειλές ύψους περίπου 20 δισεκατομμυρίων ευρώ.

Παράλληλα, εκτιμάται ότι η μείωση του κατώτατου ορίου ένταξης θα επιτρέψει σε περίπου ένα εκατομμύριο ακόμη οφειλέτες να εξετάσουν την υπαγωγή τους στον εξωδικαστικό μηχανισμό, αποκτώντας πρόσβαση σε μια ενιαία διαδικασία διαχείρισης των οικονομικών τους υποχρεώσεων.

**Περισσότεροι δικαιούχοι στο νέο πλαίσιο**

Μέχρι σήμερα, ο εξωδικαστικός μηχανισμός απευθυνόταν κυρίως σε οφειλέτες με υψηλά χρέη, καθώς η προϋπόθεση των 10.000 ευρώ απέκλειε όσους είχαν μικρότερες οικονομικές υποχρεώσεις. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα πολλοί πολίτες να παραμένουν εκτός της διαδικασίας, παρά το γεγονός ότι αντιμετώπιζαν σοβαρές δυσκολίες στην αποπληρωμή των οφειλών τους. Με τη νέα νομοθετική ρύθμιση, που προβλέπεται στον Νόμο 5313/2026, το όριο ένταξης μειώνεται στο μισό, επιτρέποντας την πρόσβαση σε όσους έχουν συνολικές οφειλές από 5.000 ευρώ και πάνω. Στην πράξη, κάποιος που οφείλει, για παράδειγμα, 6.000 ή

7.000 ευρώ προς την ΑΑΔΕ, τον e-ΕΦΚΑ ή ακόμη και σε τράπεζες και εταιρείες διαχείρισης απαιτήσεων, μπορεί πλέον να υποβάλει αίτηση μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας και να εξετάσει τις δυνατότητες ρύθμισης που του προσφέρονται.

**Εκτιμήσεις για περίπου ένα εκατομμύριο δυνητικών δικαιούχους**

Η επέκταση του μηχανισμού αναμένεται να αυξήσει σημαντικά τον αριθμό όσων μπορούν να αξιοποιήσουν το συγκεκριμένο εργαλείο. Σύμφωνα με τα στοιχεία που έχουν παρουσιαστεί από το υπουργείο Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών, μέχρι σήμερα έχουν ολοκληρωθεί περισσότερες από 64.000 ρυθμίσεις, που αφορούν συνολικά οφειλές ύψους περίπου 20 δισεκατομμυρίων ευρώ.

Παράλληλα, εκτιμάται ότι η μείωση του κατώτατου ορίου ένταξης θα επιτρέψει σε περίπου ένα εκατομμύριο ακόμη οφειλέτες να εξετάσουν την υπαγωγή τους στον εξωδικαστικό μηχανισμό, αποκτώντας πρόσβαση σε μια ενιαία διαδικασία διαχείρισης των οικονομικών τους υποχρεώσεων.

**Τα σημαντικότερα οφέλη της ρύθμισης**

Η ένταξη στον εξωδικαστικό μηχανισμό δεν προσφέρει μόνο περισσότερες δόσεις αποπληρωμής, αλλά συνοδεύεται και από μια σειρά σημαντικών πλεονεκτημάτων που μπορούν να διευκολύνουν ουσιαστικά τους οφειλέτες. Ένα από τα βασικότερα οφέλη είναι η αναστολή των μέτρων αναγκαστικής είσπραξης. Μετά την οριστική υποβολή της αίτησης, αναστέλλονται οι διαδικασίες κατασχέσεων και άλλων εισπρακτικών ενεργειών από το

Δημόσιο ή τους ιδιώτες πιστωτές, προσφέροντας πολύτιμο χρόνο στον οφειλέτη για να οργανώσει την οικονομική του κατάσταση.

Εξίσου σημαντική είναι η δυνατότητα μακροχρόνιας αποπληρωμής των οφειλών. Για τα χρέη προς το Δημόσιο προβλέπεται αποπληρωμή έως και σε 240 μηνιαίες δόσεις, ενώ για οφειλές προς τράπεζες ή εταιρείες διαχείρισης απαιτήσεων ο αριθμός των δόσεων μπορεί να φτάσει ακόμη και τις 420, δηλαδή περίοδο αποπληρωμής έως 35 ετών.

Σε ορισμένες περιπτώσεις προβλέπεται ακόμη και η δυνατότητα μερικής διαγραφής της οφειλής, εφόσον το επιτρέπουν τα οικονομικά δεδομένα του οφειλέτη. Ανάλογα με τα εισοδηματικά και περιουσιακά στοιχεία που δηλώνονται, ο αλγόριθμος της πλατφόρμας μπορεί να προτείνει «κούρεμα» είτε στις προσαυξήσεις είτε ακόμη και σε μέρος του βασικού ποσού της οφειλής.

**Οι βασικοί κανόνες που πρέπει να γνωρίζουν οι ενδιαφερόμενοι**

Παρότι το νέο πλαίσιο θεωρείται πιο ευέλικτο, εξακολουθούν να ισχύουν συγκεκριμένες προϋποθέσεις για την επιτυχή ένταξη. Η ελάχιστη μηνιαία δόση που μπορεί να προκύψει από τη ρύθμιση έχει οριστεί στα 50 ευρώ, ώστε να διασφαλίζεται η βιωσιμότητα της συμφωνίας τόσο για τον οφειλέτη όσο και για τους πιστωτές.

Παράλληλα, η συνολική οφειλή πρέπει να υπερβαίνει τις 5.000 ευρώ. Όσοι έχουν χρέη έστω και ελάχιστα χαμηλότερα από το όριο αυτό δεν μπορούν να ενταχθούν στον εξωδικαστικό μηχανισμό και θα πρέπει να αναζητήσουν λύσεις μέσω άλλων διαθέσιμων

ρυθμίσεων, όπως η πάγια ρύθμιση. Ένα ακόμη στοιχείο που πρέπει να γνωρίζουν οι ενδιαφερόμενοι είναι ότι δεν επιλέγουν οι ίδιοι τον αριθμό των δόσεων. Η πλατφόρμα υπολογίζει την προτεινόμενη ρύθμιση βάσει συγκεκριμένων οικονομικών δεδομένων και παρουσιάζει μια πρόταση, την οποία ο οφειλέτης μπορεί είτε να αποδεχθεί είτε να απορρίψει.

**Η αξιολόγηση βασίζεται στην πραγματική οικονομική εικόνα**

Για να ολοκληρωθεί η διαδικασία, απαιτείται η συναίνεση του αιτούντος ώστε να πραγματοποιηθεί διασταύρωση των στοιχείων που αφορούν τα εισοδήματα, τις καταθέσεις, την ακίνητη περιουσία και γενικότερα την οικονομική του κατάσταση.

Με βάση αυτά τα στοιχεία, ο αυτοματοποιημένος μηχανισμός της πλατφόρμας υπολογίζει ποιο ποσό θεωρείται ρεαλιστικό να καταβάλλεται κάθε μήνα, διαμορφώνοντας μια πρόταση που αποσκοπεί τόσο στην εξυπηρέτηση του χρέους όσο και στη διατήρηση της οικονομικής βιωσιμότητας του οφειλέτη. Η μείωση του ορίου ένταξης στις 5.000 ευρώ αποτελεί μία από τις σημαντικότερες αλλαγές που έχουν πραγματοποιηθεί μέχρι σήμερα στον εξωδικαστικό μηχανισμό. Για χιλιάδες νοικοκυριά και μικρούς επαγγελματίες που μέχρι πρότινος δεν είχαν πρόσβαση στη συγκεκριμένη διαδικασία, δημιουργείται πλέον μια επιπλέον δυνατότητα για ρύθμιση των οφειλών τους, με στόχο την αποφυγή αναγκαστικών μέτρων και την ομαλότερη αποπληρωμή των οικονομικών τους υποχρεώσεων.





## 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-Σοφικήτη,  
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

Η απόφαση για το αν μια γάτα θα ταξιδέψει με τον κηδεμόνα της ή θα παραμείνει στο σπίτι με τη φροντίδα ενός έμπειρου pet sitter πρέπει να βασίζεται πρωτίστως στην προσωπικότητα και στις ανάγκες του ίδιου του ζώου. Το σημαντικότερο δεν είναι να βρίσκεται η γάτα μαζί με τον ιδιοκτήτη της στις διακοπές, αλλά να αισθάνεται ασφαλής



# Γάτα και καλοκαιρινές διακοπές

Να την πάρετε μαζί ή να την αφήσετε σε pet sitter;

**Πώς να επιλέξετε τη λύση που θα εξασφαλίσει την ασφάλεια, την άνεση και τη μικρότερη δυνατή αναστάτωση για το αγαπημένο σας κατοικίδιο**

Οι καλοκαιρινές διακοπές αποτελούν μια περίοδο ξεκούρασης και χαλάρωσης για τους περισσότερους ανθρώπους. Για όσους όμως έχουν γάτα, η προετοιμασία των διακοπών συνοδεύεται από ένα σημαντικό δίλημμα, θα πρέπει το κατοικίδιο να ταξιδέψει μαζί τους ή είναι προτιμότερο να μείνει στο σπίτι, με τη φροντίδα ενός έμπειρου pet sitter; Η απάντηση δεν είναι ίδια για όλες τις περιπτώσεις, καθώς κάθε γάτα έχει τη δική της προσωπικότητα, τις δικές της συνήθειες και διαφορετικές ανάγκες.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Σε αντίθεση με τους σκύλους, που συνήθως απολαμβάνουν τις νέες εμπειρίες και τη συντροφιά των ανθρώπων τους σε κάθε δραστηριότητα, οι γάτες είναι ζώα που αγαπούν τη σταθερότητα. Δημιουργούν ισχυρό δεσμό με το περιβάλλον τους και νιώθουν ασφάλεια μέσα στη γνώριμη καθημερινότητά τους. Ακόμη και μικρές αλλαγές στο σπίτι μπορούν να τους προκαλέσουν άγχος, πόσο μάλλον ένα μεγάλο ταξίδι ή μια προσωρινή μετακόμιση.

Για αρκετούς κηδεμόνες, η ιδανική λύση είναι να επιλέγουν προορισμούς όπου επιτρέπονται τα κατοικίδια ή να περνούν τις διακοπές τους σε εξοχικό σπίτι, ώστε η γάτα να βρίσκεται σε έναν γνώριμο χώρο. Υπάρχουν επίσης περιπτώσεις όπου κάποιο μέλος της οικογένειας

παραμένει στο σπίτι και μπορεί να συνεχίσει να τη φροντίζει, χωρίς να διαταραχθεί η καθημερινότητά της. Όταν όμως αυτές οι επιλογές δεν είναι διαθέσιμες, η απόφαση γίνεται πιο δύσκολη.

Η μεταφορά μιας γάτας στις διακοπές μπορεί να φαίνεται δελεαστική, όμως συνοδεύεται από αρκετές προκλήσεις. Το πρώτο εμπόδιο είναι το ίδιο το ταξίδι. Είτε πρόκειται για αυτοκίνητο, πλοίο ή άλλο μεταφορικό μέσο, η γάτα θα πρέπει να παραμείνει μέσα στο κλουβί μεταφοράς της για αρκετή ώρα. Για πολλές γάτες αυτό αποτελεί μια ιδιαίτερα στρεσογόνα εμπειρία, καθώς μπορεί να νιώσουν φόβο, να εμφανίσουν έντονη ανησυχία ή ακόμη και να παρουσιάσουν ναυτία.

Η άφιξη στον προορισμό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι το άγχος τελειώνει. Αν το κατάλυμα είναι άγνωστο στη γάτα, θα χρειαστεί χρόνος για να εξερευνήσει τον χώρο και να αισθανθεί ασφαλής. Πολλές γάτες περνούν τις πρώτες ώρες ή ακόμη και ημέρες κρυμμένες κάτω από έπιπλα ή σε ήσυχες γωνιές, μέχρι να εξοικειωθούν με το νέο περιβάλλον. Επιπλέον, οι ιδιοκτήτες θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί ώστε να μην υπάρξει πιθανότητα διαφυγής από ανοιχτές πόρτες ή παράθυρα.

Ακόμη μεγαλύτερη προσοχή απαιτείται όταν η γάτα συνοδεύει τους ανθρώπους της σε εξωτερικές δραστηριότητες. Σε έναν άγνωστο χώρο υπάρχουν πολλοί πιθανοί κίνδυνοι, όπως άλλα ζώα, θόρυβοι, οχήματα



ή καταστάσεις που μπορεί να την τρομάξουν και να την οδηγήσουν σε πανικό. Για τον λόγο αυτό, οι ειδικοί συνιστούν να μην αφήνεται ποτέ χωρίς επίβλεψη και να παραμείνει σε ασφαλές περιβάλλον.

Η εναλλακτική επιλογή είναι η φιλοξενία από έναν επαγγελματία pet sitter ή η φροντίδα της από ένα άτομο που γνωρίζει και εμπιστεύεται. Για πολλές γάτες αυτή αποτελεί την καλύτερη λύση, ιδιαίτερα όταν λειτουργούν καθημερινά και μειώνουν σημαντικά το άγχος που προκαλεί η απουσία των ιδιοκτητών τους.

Εάν επιλεγεί pet sitter, είναι σημαντικό να υπάρχει μια πρώτη

γνωριμία πριν από τις διακοπές. Με αυτόν τον τρόπο η γάτα θα έχει την ευκαιρία να εξοικειωθεί σταδιακά με το νέο πρόσωπο και να αισθανθεί μεγαλύτερη ασφάλεια όταν εκείνο αναλάβει τη φροντίδα της. Οι τακτικές επισκέψεις για τσίσιμα, καθαρισμό της άμμου, παιχνίδι και λιγη συντροφιά συμβάλλουν ώστε η καθημερινότητά της να συνεχιστεί με όσο το δυνατόν λιγότερες αλλαγές.

Αντίθετα, όταν η γάτα μεταφέρεται στο σπίτι του pet sitter, καλείται να αντιμετωπίσει δύο αλλαγές ταυτόχρονα: την απουσία των ανθρώπων της και την προσαρμογή σε ένα εντελώς νέο περιβάλλον. Για ορισμένες κοινωνικές και εξωστρεφείς γάτες αυτό δεν αποτελεί ιδιαίτερο πρόβλημα. Για άλλες όμως, ειδικά για όσες είναι ντροπαλές ή μεγαλύτερης

ηλικίας, μπορεί να χρειαστούν αρκετές ημέρες μέχρι να νιώσουν άνετα. Η προσωπικότητα του κάθε ζώου παίζει καθοριστικό ρόλο στην τελική απόφαση. Μια νεαρή, περίεργη και κοινωνική γάτα ίσως προσαρμοστεί σχετικά εύκολα σε νέες εμπειρίες, ενώ μια ηλικιωμένη ή ιδιαίτερα φοβική γάτα πιθανότατα θα δυσκολευτεί περισσότερο. Παράλληλα, παράγοντες όπως η κατάσταση της υγείας της, η φυλή, οι προηγούμενες εμπειρίες από ταξίδια και το επίπεδο κοινωνικοποίησής της επηρεάζουν σημαντικά την αντίδρασή της στις αλλαγές. Όποια επιλογή κι αν κάνει ένας ιδιοκτήτης, η προετοιμασία είναι το κλειδί. Η γάτα πρέπει να έχει ενημερωμένο βιβλιário υγείας, μικροσίτι, τα απαραίτητα εμβόλια και όλα όσα χρειάζεται για την καθημερινή της φροντίδα. Αν πρόκειται να ταξιδέψει, καλό είναι να έχει εξοικειωθεί από νωρίς με το κλουβί μεταφοράς της. Αν πρόκειται να μείνει πίσω, είναι σημαντικό ο pet sitter να γνωρίζει τις συνήθειες, τη διατροφή και τυχόν φαρμακευτική αγωγή που ακολουθεί.

Στο τέλος της ημέρας δεν υπάρχει μία σωστή απάντηση που να ταιριάζει σε όλες τις γάτες. Το σημαντικότερο είναι να επιλεγεί η λύση που θα περιορίσει το στρες και θα διασφαλίσει την ευημερία του ζώου. Με σωστή οργάνωση, υπομονή και σεβασμό στις ανάγκες της γάτας, οι καλοκαιρινές διακοπές μπορούν να κυλήσουν ήρεμα τόσο για τους ανθρώπους όσο και για τον αγαπημένο τους τετράποδο φίλο.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

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

24&25/7

Μέρες κιθάρας | Νότης Μαυρουδής  
Guitar days | Notis Mavroudis

23-27  
ΙΟΥΛ  
JULY

Συνεδριακό & Πολιτιστικό Κέντρο  
Πανεπιστημίου Θεσσαλίας  
Παλατιό Νεφέ Παουλ Αργαλαστή, Πύλη

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

ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ  
MEDIA SPONSORS

EPT-3 EPT

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ  
ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

paufestival.uth.gr

Το πρόγραμμα «Μαριέττα Παννάκου» αναβαθμίζει συνολικά 15 σχολικές μονάδες στη Θεσσαλία

Η δράση αποτελεί μέρος ενός ευρύτερου εθνικού σχεδίου που προβλέπει την ανακαίνιση 670 δημόσιων σχολείων σε όλη τη χώρα μέσα σε δύο χρόνια, με σημαντική χρηματοδότηση από τις τέσσερις συστημικές τράπεζες



ΠΑΡΑΔΙΔΟΝΤΑΙ ΠΛΗΡΩΣ ΑΝΑΚΑΙΝΙΣΜΕΝΑ ΤΟΝ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ

# Νέα εποχή για 15 σχολεία

Εκτεταμένες παρεμβάσεις σε Λάρισα, Μαγνησία, Τρίκαλα και Καρδίτσα μέσω του προγράμματος «Μαριέττα Παννάκου» – Συνολικά 240 σχολεία σε όλη τη χώρα ολοκληρώνουν τις εργασίες τους πριν από την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς

**Σημαντική αναβάθμιση των σχολικών υποδομών στη Θεσσαλία φέρνει το πρόγραμμα «Μαριέττα Γιαννάκου», καθώς συνολικά 15 σχολικές μονάδες σε Λάρισα, Μαγνησία, Τρίκαλα και Καρδίτσα βρίσκονται στη δεύτερη φάση των εργασιών ανακαίνισης και αναμένεται να παραδοθούν πριν από την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς, τον Σεπτέμβριο.**  
Οι παρεμβάσεις εντάσσονται στη δεύτερη φάση του εθνικού προγράμματος αναβάθμισης των δημόσιων σχολείων, στο πλαίσιο του οποίου βρίσκονται σε εξέλιξη εργασίες σε 240 σχολικές μονάδες σε όλη τη χώρα. Το πρόγραμμα έχει ως στόχο την ανακαίνιση συνολικά 670 σχολείων μέσα σε δύο χρόνια, βελτιώνοντας τις συνθήκες μάθησης για περισσότερους από 150.000 μαθητές.

Η χρηματοδότηση της δεύτερης φάσης προέρχεται από δωρεά ύψους 100 εκατ. ευρώ των τεσσάρων συστημικών τραπεζών – Alpha Bank, Eurobank, Εθνικής Τράπεζας και Τράπεζας Πειραιώς – ενώ την υλοποίηση των έργων έχει αναλάβει η Κυριακές Υποδομές Α.Ε. (ΚΤΥΠ), σε συνεργασία με τα αρμόδια υπουργεία, τους δήμους και την Ελληνική Ένωση Τραπεζών.

Οι εργασίες περιλαμβάνουν εκτεταμένες παρεμβάσεις τόσο στους εσωτερικούς όσο και στους εξωτερικούς χώρους των σχολείων. Συγκεκριμένα, πραγματοποιούνται ανακαίνισεις αιθουσών, χρωματισμοί, επισκευές στεγών και μονώσεων, εκσυγχρονισμός των χώρων

υγιεινής, κατασκευή ή αναβάθμιση WC για άτομα με αναπηρία, δημιουργία ραμπών προσβασιμότητας, καθώς και διαμόρφωση προαυλίων με νέες αθλητικές εγκαταστάσεις και παιδικές χαρές, όπου αυτό προβλέπεται.

Στη Θεσσαλία, οι σχολικές μονάδες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα κατανέμονται και στους τέσσερις περιφερειακούς νομούς.

Στη Λάρισα ανακαινίζονται το 1ο Πειραματικό Γενικό Λύκειο Λάρισας, το 4ο και το 6ο Γενικό Λύκειο Λάρισας, το 7ο Δημοτικό Σχολείο Λάρισας, το 7ο ΕΠΑΛ Λάρισας και το 2ο Δημοτικό Σχολείο Γιαννουλίας.

Στη Μαγνησία εντάσσονται το 1ο Γυμνάσιο Βόλου (Παγκύπριο), το 3ο Γυμνάσιο Νέας Ιωνίας Βόλου, το 4ο Γενικό Λύκειο Βόλου, το Μουσικό Σχολείο Βόλου και το Γυμνάσιο Αγριάς «Γεώργιος Καραμάνης».

Στα Τρίκαλα πραγματοποιούνται εργασίες στο 1ο Εσπερινό ΕΠΑΛ Τρικάλων, στο 6ο Γενικό Λύκειο Τρικάλων και στο Δημοτικό Σχολείο Πύλης.

Στην Καρδίτσα αναβαθμίζεται το Μουσικό Γυμνάσιο Καρδίτσας με Λυκειακές Τάξεις.

Η επιλογή των σχολείων έγινε από τα συναρμόδια υπουργεία σε συνεργασία με τις δημοτικές αρχές, με βασικά κριτήρια την κατάσταση των κτιριακών εγκαταστάσεων και τις ανάγκες κάθε σχολικής μονάδας. Το πρόγραμμα καλύπτει και τις 13 περιφέρειες της χώρας, αποτελώντας μία από τις μεγαλύτερες παρεμβάσεις αναβάθμισης δημόσιων σχολικών υποδομών των τελευταίων ετών.

Παράλληλα, προβλέπεται η περαιτέρω επέκταση του προγράμματος. Η συνολική

χρηματοδότηση των τεσσάρων τραπεζών ανέρχεται πλέον στα 200 εκατ. ευρώ, ενώ έχει ήδη προβλεφθεί η διάθεση ακόμη 200 εκατ. ευρώ κατά την επόμενη διετία, ανάλογα με την πορεία υλοποίησης και τις ανάγκες που θα προκύψουν.

Με την ολοκλήρωση των εργασιών, οι μαθητές και οι εκπαιδευτικοί των σχολείων της Θεσσαλίας θα επιστρέψουν τον Σεπτέμβριο σε πιο σύγχρονες, ασφαλείς και λειτουργικές εγκαταστάσεις, με καλύτερες συνθήκες προσβασιμότητας και αναβαθμισμένους χώρους μάθησης και άθλησης, συμβάλλοντας ουσιαστικά στη βελτίωση της καθημερινότητας της σχολικής κοινότητας.

Η αναβάθμιση των σχολικών υποδομών δεν περιορίζεται μόνο στη βελτίωση της εικόνας των κτιρίων, αλλά επηρεάζει ουσιαστικά την ποιότητα της εκπαιδευτικής διαδικασίας και την καθημερινότητα ολόκληρης της σχολικής κοινότητας. Σύγχρονες και ασφαλείς αίθουσες, ανακαινισμένοι χώροι υγιεινής, καλύτερη προσβασιμότητα για άτομα με αναπηρία και λειτουργικά προαυλία δημιουργούν ένα περιβάλλον που ευνοεί τη μάθηση, την κοινωνικοποίηση και την ανάπτυξη των μαθητών.

Παράλληλα, οι παρεμβάσεις συμβάλλουν στη μείωση των αναγκών συντήρησης των σχολικών μονάδων και στη βελτίωση της ενεργειακής τους απόδοσης, περιορίζοντας το λειτουργικό κόστος για τους δήμους. Η ολοκλήρωση των έργων πριν από την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς επιτρέπει την ομαλή επιστροφή μαθητών και εκπαιδευτικών σε ανανεωμένες εγκαταστάσεις, ενώ αποτελεί

σημαντική επένδυση για το μέλλον της δημόσιας εκπαίδευσης. Η συνεχής αναβάθμιση των σχολείων αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη δημιουργία ενός σύγχρονου και ποιοτικού εκπαιδευτικού συστήματος, που θα ανταποκρίνεται στις ανάγκες των παιδιών και θα προσφέρει ίσες ευκαιρίες μάθησης σε όλες τις περιοχές της χώρας.

Παράλληλα, η υλοποίηση των έργων δημιουργεί θετικό αποτύπωμα και στις τοπικές κοινωνίες, καθώς κινητοποιεί τον κατασκευαστικό κλάδο και ενισχύει την τοπική οικονομική δραστηριότητα. Η αναβάθμιση των σχολικών εγκαταστάσεων αποτελεί διαχρονικό αίτημα μαθητών, εκπαιδευτικών και γονέων, οι οποίοι επιδιώκουν ένα ασφαλές και λειτουργικό περιβάλλον μάθησης. Με την ολοκλήρωση των παρεμβάσεων, τα σχολεία της Θεσσαλίας θα μπορούν να ανταποκρίνονται καλύτερα στις σύγχρονες εκπαιδευτικές απαιτήσεις, προσφέροντας αναβαθμισμένες υποδομές που ενισχύουν τόσο τη διδασκαλία όσο και την καθημερινή σχολική ζωή. Η επένδυση στην εκπαίδευση αποτελεί επένδυση στο μέλλον, καθώς δημιουργεί καλύτερες προϋποθέσεις για την ανάπτυξη των επόμενων γενεών και την ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής.

Η συνέχιση αντίστοιχων προγραμμάτων τα επόμενα χρόνια αναμένεται να καλύψει ακόμη περισσότερες σχολικές μονάδες, εξασφαλίζοντας ίσες συνθήκες εκπαίδευσης για όλους τους μαθητές. Η αναβάθμιση των δημόσιων σχολείων αποτελεί διαρκή προτεραιότητα, ενισχύοντας την ποιότητα της εκπαίδευσης και την ασφάλεια της σχολικής ζωής.

Χρησιμοποιεί την οπτική ενός δεκάχρονου αγοριού για να αναδείξει πώς ο φόβος, τα μυστικά και οι επιλογές των ενηλίκων μπορούν να διαμορφώσουν βίαια την πορεία προς την ενηλικίωση

**Με λιτή σκηνοθεσία, προσεγμένη φωτογραφία και ερμηνείες υψηλού επιπέδου, η παραγωγή δημιουργεί μια έντονη ψυχολογική ατμόσφαιρα, όπου η ένταση χτίζεται μέσα από τη σιωπή και τα συναισθήματα και όχι από τη συνεχή δράση**



# «Εγώ Δεν Φοβάμαι (I'm Not Afraid)» Μια συγκλονιστική σειρά ενηλικίωσης που μετατρέπει τον φόβο σε καθρέφτη της ανθρώπινης φύσης

**Με αφετηρία την οπτική ενός δεκάχρονου παιδιού, η σειρά «Εγώ Δεν Φοβάμαι (I'm Not Afraid)» εξερευνά τα όρια της αθωότητας, της επιβίωσης και της ηθικής σε έναν κόσμο όπου οι ενήλικες κρύβουν περισσότερα μυστικά από όσα μπορεί να αντέξει ένα παιδί. Πρόκειται για μια δραματική παραγωγή που επενδύει περισσότερο στην ατμόσφαιρα και στους χαρακτήρες παρά στη θεαματική δράση, προσφέροντας μια εμπειρία που αφήνει έντονο αποτύπωμα στον θεατή.**

Γράφει η Έυη Γκουλιάρα

Υπάρχουν σειρές που βασίζονται στη δράση, άλλες που στηρίζονται στην αγωνία και άλλες που επιλέγουν να αφηγηθούν μια ιστορία μέσα από τη συναισθηματική ένταση και τη δύναμη των χαρακτήρων. Το «Εγώ Δεν Φοβάμαι (I'm Not Afraid)» ανήκει ξεκάθαρα στην τελευταία κατηγορία, καταφέροντας να δημιουργήσει ένα περιβάλλον όπου ο φόβος δεν προέρχεται αποκλειστικά από όσα συμβαίνουν μπροστά στα μάτια του θεατή, αλλά κυρίως από όσα υπονοούνται. Η σειρά παρακολουθεί την πορεία ενός δεκάχρονου αγοριού, το οποίο έρχεται αντιμέτωπο με μια ανακάλυψη που ανατρέπει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τον κόσμο. Από εκείνο το σημείο και έπειτα, η παιδική αθωότητα συγκρούεται με την ωμή πραγματικότητα, ενώ κάθε νέο γεγονός οδηγεί τον πρωταγωνιστή σε ένα ταξίδι ενηλικίωσης που κανένα παιδί δεν θα έπρεπε να βιώσει. Αυτό που κάνει τη σειρά να ξεχωρίζει είναι ότι αποφεύγει τις εύκολες λύσεις. Δεν επιδιώκει να εντυπωσιάσει μέσα

από συνεχείς ανατροπές ή υπερβολικές σκηνές δράσης. Αντίθετα, χτίζει υπομονετικά την ένταση, επενδύοντας στην ψυχολογία των προσώπων και στη σταδιακή αποκάλυψη μιας πραγματικότητας που γίνεται ολοένα και πιο σκοτεινή. Η σκηνοθετική προσέγγιση υπηρετεί απόλυτα αυτή τη φιλοσοφία. Οι εικόνες χαρακτηρίζονται από λιτότητα, οι κινήσεις της κάμερας είναι μετρημένες και η φωτογραφία αξιοποιεί τα φυσικά τοπία όχι ως απλό σκηνικό αλλά

“  
**Ξεχωρίζει γιατί συνδυάζει την κινηματογραφική αισθητική με ουσιαστικό κοινωνικό περιεχόμενο, αφήνοντας τον θεατή με έντονο προβληματισμό για τον φόβο, το θάρρος, τη δικαιοσύνη και την ανθρώπινη αξιοπρέπεια**

ως οργανικό μέρος της αφήγησης. Τα ανοικτά χωράφια, οι άδειοι δρόμοι και οι απομονωμένοι χώροι δημιουργούν μια διαρκή αίσθηση μοναξιάς, ενισχύοντας την ψυχολογική πίεση που βιώνει ο μικρός πρωταγωνιστής. Ιδιαίτερα επιτυχημένη είναι η επιλογή να παρουσιάζονται τα περισσότερα γεγονότα μέσα από τα μάτια του παιδιού. Ο θεατής δεν διαθέτει περισσότερες πληροφορίες από εκείνον· ανακαλύπτει την αλήθεια ταυτόχρονα μαζί του. Έτσι, η αγωνία αποκτά μεγαλύτερη ένταση, καθώς κάθε αποκάλυψη επηρεάζει εξίσου τον πρωταγωνιστή και το κοινό. Στο επίκεντρο της σειράς βρίσκεται η έννοια του φόβου. Οστόσο, ο φόβος εδώ δεν λειτουργεί μόνο ως συναίσθημα. Αποτελεί κοινωνικό μηχανισμό, μέσο ελέγχου και πολλές φορές εργαλείο επιβολής. Οι χαρακτήρες καλούνται να επιλέξουν αν θα υποκύψουν σε αυτόν ή αν θα τον αντιμετωπίσουν, ακόμη και όταν γνωρίζουν ότι το κόστος μπορεί να είναι ιδιαίτερα βαρύ. Η παιδική ηλικία παρουσιάζεται με έναν εξαιρετικά ρεαλιστικό τρόπο. Δεν εξιδανικεύεται ούτε αντιμετωπίζεται ως περίοδος απόλυτης ανεμελιάς. Αντίθετα, αναδεικνύεται ως μια φάση όπου οι πρώτες μεγάλες αποφάσεις και οι πρώτες μεγάλες απογοητεύσεις μπορούν να καθορίσουν ολόκληρη τη μετέπειτα ζωή ενός ανθρώπου. Ένα ακόμη στοιχείο που ξεχωρίζει είναι η ανάπτυξη των χαρακτήρων. Δεν υπάρχουν απόλυτα καλοί ή απόλυτα κακοί. Οι περισσότεροι κινούνται σε μια γκριζιά ζώνη, όπου οι επιλογές τους επηρεάζονται από προσωπικά αδιέξοδα, φόβους και κοινωνικές πιέ-

σεις. Αυτή η πολυπλοκότητα προσδίδει αξιοπιστία στην αφήγηση και απομακρύνει τη σειρά από τις στερεοτυπικές απεικονίσεις του καλού και του κακού. Οι ερμηνείες υπηρετούν με συνέπεια αυτή τη δραματουργική προσέγγιση. Ο νεαρός πρωταγωνιστής καταφέρνει να αποδώσει πειστικά τη σύγχυση, την αγωνία αλλά και το θάρρος της ιστορίας, ενώ η φωτογραφία αξιοποιεί με επιτυχία το φυσικό φως και τα γήινα χρώματα, δημιουργώντας μια αίσθηση διαρκούς έντασης. Η αφήγηση εξελίσσεται με αργό αλλά σταθερό ρυθμό. Πρόκειται για μια συνεπής επιλογή που ενδέχεται να απαιτήσει υπομονή από τον θεατή, όμως ανταμείβει όλους επενδύσουν στον κόσμο της σειράς, καθώς κάθε επεισόδιο προσθέτει ου-

Πέρα από την κεντρική ιστορία, η σειρά εξετάζει ζητήματα όπως η συννενοχή, η ευθύνη, η σιωπή απέναντι στην αδικία και οι δύσκολες ηθικές αποφάσεις που καλούνται να πάρουν οι άνθρωποι όταν βρίσκονται υπό πίεση



και η διάβρωση των ηθικών αξιών όταν μια κοινότητα οδηγείται στα όρια της. Το μεγαλύτερο επίτευγμα της σειράς είναι ότι μετατρέπει μια προσωπική περιπέτεια σε μια ευρύτερη αλληγορία για την ανθρώπινη συμπεριφορά. Ο φόβος, η ενοχή, η αλληλεγγύη και η ανάγκη για δικαιοσύνη συνυπάρχουν σε μια αφήγηση που δεν προσφέρει εύκολες απαντήσεις. Από τεχνικής πλευράς, η παραγωγή χαρακτηρίζεται από υψηλή ποιότητα. Η σκηνογραφία, τα κοστούμια και οι χώροι υπηρετούν τον ρεαλισμό της ιστορίας, ενώ η φωτογραφία αξιοποιεί με επιτυχία το φυσικό φως και τα γήινα χρώματα, δημιουργώντας μια αίσθηση διαρκούς έντασης. Η αφήγηση εξελίσσεται με αργό αλλά σταθερό ρυθμό. Πρόκειται για μια συνεπής επιλογή που ενδέχεται να απαιτήσει υπομονή από τον θεατή, όμως ανταμείβει όλους επενδύσουν στον κόσμο της σειράς, καθώς κάθε επεισόδιο προσθέτει ου-

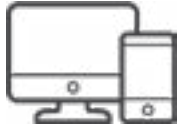
σιαστικά στοιχεία στη συνολική εικόνα. Η σειρά καταφέρνει επίσης να αποφύγει τον διδακτισμό. Αντί να επιβάλλει συγκεκριμένα συμπεράσματα, δημιουργεί τις συνθήκες ώστε ο θεατής να αναρωτηθεί τι σημαίνει πραγματικά θάρρος, ποια είναι τα όρια της ανθρώπινης ευθύνης και πόσο εύκολα μπορεί να χαθεί η αθωότητα. Ένα ακόμη θετικό στοιχείο είναι ότι οι δημιουργοί εμπιστεύονται την ευφυΐα του κοινού. Δεν εξηγούν τα πάντα, ούτε επιχειρούν να απλοποιήσουν σύνθετες ηθικές καταστάσεις. Έτσι, η εμπειρία της θέασης παραμένει ενεργητική, προκαλώντας προβληματισμό ακόμη και μετά το τέλος κάθε επεισοδίου. Βεβαίως, ο αργός ρυθμός και η έμφαση στην ψυχολογική ανάπτυξη ενδέχεται να μην ικανοποιήσουν όλους αναζητούν μια σειρά γεμάτη συνεχείς ανατροπές και έντονη δράση. Η παραγωγή απαιτεί προσοχή στις λεπτομέρειες και διάθεση για εμβάθυνση στους χα-

ρακτήρες και στα συναισθήματά τους. Παρά ταύτα, η συνολική εικόνα είναι ιδιαίτερα θετική. Το «Εγώ Δεν Φοβάμαι (I'm Not Afraid)» αποδεικνύει ότι η τηλεοπτική μυθοπλασία μπορεί να συνδυάζει καλλιτεχνική ποιότητα και ουσιαστικό περιεχόμενο, προσφέροντας μια ιστορία που υπερβαίνει τα όρια ενός απλού δράματος ενηλικίωσης. Τελικά, η μεγαλύτερη δύναμη της σειράς δεν βρίσκεται μόνο στην πλοκή της αλλά στον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζει τις ανθρώπινες σχέσεις. Θυμίζει ότι ο πραγματικός φόβος δεν προέρχεται πάντοτε από το άγνωστο· πολλές φορές γεννιέται από το τέλος κάθε επεισοδίου. Βεβαίως, ο αργός ρυθμός και η έμφαση στην ψυχολογική ανάπτυξη ενδέχεται να μην ικανοποιήσουν όλους αναζητούν μια σειρά γεμάτη συνεχείς ανατροπές και έντονη δράση. Η παραγωγή απαιτεί προσοχή στις λεπτομέρειες και διάθεση για εμβάθυνση στους χα-

δεν στοχεύει απλώς στην ψυχαγωγία, αλλά επιδιώκει να αφήσει τον θεατή με ερωτήματα για την ευθύνη, την αλήθεια και τη δύναμη της συνείδησης. Για όσους εκτιμούν τις ιστορίες με έντονο συναισθηματικό και κοινωνικό υπόβαθρο, το «Εγώ Δεν Φοβάμαι (I'm Not Afraid)» αποτελεί μια ιδιαίτερα αξιόλογη επιλογή. Οστόσο, η αξία της σειράς δεν περιορίζεται μόνο στην καλλιτεχνική της ποιότητα ή στην ένταση της αφήγησής της. Το «Εγώ Δεν Φοβάμαι (I'm Not Afraid)» καταφέρνει να λειτουργήσει και ως μια ουσιαστική μελέτη της ανθρώπινης συμπεριφοράς απέναντι στον φόβο και στις ακραίες συνθήκες. Οι δημιουργοί δείχνουν ότι οι μεγαλύτερες δοκιμασίες δεν αποκαλύπτουν μόνο τις αδυναμίες των ανθρώπων, αλλά και τις απρόσμενες δυνάμεις που μπορούν να αναπτύξουν όταν καλούνται να πάρουν δύσκολες αποφάσεις. Το ενδιαφέρον στοιχείο είναι πως η σειρά δεν αντιμετωπίζει τον μικρό πρωταγωνιστή ως έναν παραδοσιακό «ήρωα». Αντίθετα, τον παρουσιάζει ως ένα παιδί που κάνει λάθη, αμφιβάλλει, φοβάται και προσπαθεί να κατανοήσει έναν κόσμο που αλλάζει διαρκώς γύρω του. Αυτή η προσέγγιση προσδίδει μεγαλύτερη αυθεντικότητα στην αφήγηση, καθώς επιτρέπει στον θεατή να ταυτιστεί με τα συναισθήματα και τα διλήμμάτα του, αντί να παρακολουθεί έναν εξιδανικευμένο χαρακτήρα. Η παραγωγή αναδεικνύει τη σημασία της εμπιστοσύνης και της ανθρώπινης κυριαρχούν η καχυποψία, η σιωπή και οι προσωπικές σκοπιμότητες, κάθε πράξη καλοσύνης αποκτά ιδιαίτερη βαρύτητα. Η αντίθεση ανάμεσα στην αθωότητα της παιδικής ηλικίας και στις επιλογές των ενηλίκων δημιουργεί μια διαρκή συναισθηματική ένταση, η οποία διατηρεί αμείωτο το ενδιαφέρον μέχρι το τέλος.

Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail



## Οι τρεις πρεμιέρες της εβδομάδας αποδεικνύουν ότι ο κινηματογράφος έχει... πολλαπλή προσωπικότητα

Γράφει η Έφη Γκουλιάρρα

Ο Ιούλιος δεν είναι μόνο η εποχή που λιώνουν οι άσφαλτοι, αλλά και η περίοδος που οι κινηματογραφικές αίσθουσες προ-σπαθούν να μας πείσουν ότι υπάρχει ζωή πέρα από τις παραλίες και τα air condition. Και, μεταξύ μας, κάποιες φορές τα καταφέρ-νουν. Οι πρεμιέρες της εβδομάδας μπορεί να είναι μόλις τρεις, όμως καλύπτουν σχεδόν κάθε κινηματογραφική διάθεση: από το σκοτεινό και ανατρεχτικό, μέχρι το ξεκαρδιστικό και το ανθρώπινα συγκινητικό. Είναι σαν να μπήκε ένας σκηνοθέτης, ένας ψυχολόγος και ένας οικογενειακός σύμβουλος στο ίδιο μπαρ και να αποφάσισαν να γυρίσουν από μία ταινία ο καθένας. Το «Her Private Hell» είναι η επιλογή για όσους θεωρούν ότι οι χαρούμενες ταινίες είναι υπερεκτιμημένες. Ο Nicolas Winding Refn επιστρέφει με το γνώριμο σκοτεινό του ύφος, δημιουργώντας έναν κόσμο όπου το νέον φωτίζει περισσό-τερο τις ανθρώπινες εμμονές παρά τους δρόμους. Εδώ δεν

υπάρχουν εύκολες απαντήσεις, ούτε ήρωες που σώζουν την κατάσταση με ένα χαμόγελο. Αντίθετα, ο θεατής καλείται να περιπλανηθεί σε ένα σύμπαν γεμάτο μυστήριο, βία και ψυχο-λογική ένταση. Είναι από εκείνες τις ταινίες που τελειώνουν, ανάβουν τα φώτα και όλοι κοιτούν τον διπλανό τους μήπως εκείνος κατάλαβε περισσότερα. Συνήθως δεν κατάλαβε ούτε αυτός, αλλά συμφωνείτε ότι «ήταν πολύ ατμοσφαιρική». Στον αντίποδα βρίσκεται το «Cocoricò 2», που αποδεικνύει ότι οι Γάλλοι εξακολουθούν να διαθέτουν ένα μοναδικό ταλέντο: να μετατρέπουν κάθε οικογενειακή συγκέντρωση σε πεδίο μάχης χωρίς να πέσει ούτε μία... κατασρόλα στο κεφάλι. Οι συμπεθέροι επιστρέφουν με νέες παρεξηγήσεις, αποκαλύ-ψει και συγκρούσεις που θυμίζουν έντονα τα κυριακάτικα τραπέζια κάθε ελληνικής οικογένειας. Αντικαταστήστε απλώς το γαλλικό κρασί με τσίπουρο και θα ορκιζόταν κανείς ότι

η ιστορία διαδραματίζεται κάπου στη Θεσσαλία. Το χιούμορ είναι γρήγορο, οι ατάκες εύστοχες και οι χαρακτήρες τόσο αναγνωρίσιμοι που πιθανότατα θα αναγνωρίσετε έναν θείο, μία πεθερά ή έναν ξάδελφο σε κάθε σκηνή. Και τότε θα γελά-σετε λίγο περισσότερο... ή θα νιώσετε μια ελαφριά αμηχανία. Για όσους προτιμούν να φύγουν από την αίσθουσα με ένα χαμόγελο και μια μικρή δόση αισιοδοξίας, υπάρχει το «La Vita va Così». Η ιταλική δραματική κομεντί υπενθυμίζει ότι η ζωή σπάνια ακολουθεί το σχέδιο που έχουμε καταστρώσει, αλλά συχνά γράφει καλύτερα σενάρια από εμάς. Με χιούμορ, συναίσθημα και εκείνη τη χαρακτηριστική ιταλική φινέτσα που κάνει ακόμη και τις πιο δύσκολες στιγμές να μοιάζουν λίγο πιο φωτεινές, η ταινία μιλά για τις δεύτερες ευκαιρί-ες, τις ανθρώπινες σχέσεις και τη δύναμη να συνεχίζεις, ακόμη και όταν όλα δείχνουν να έχουν πάρει λάθος δρόμο.

## «Η Δική της Κόλαση»



Σε μια φουτουριστική μητρόπολη που έχει καλυφθεί από μια μυστηριώδη και απειλητική ομίχλη, μια νεαρή γυναίκα, η Elle, ξεκινά μια σκοτεινή αναζήτηση για να βρει τον πατέρα της, ο οποίος έχει εξαφανιστεί. Όμως η πόλη στην οποία επιστρέφει δεν είναι ένας συνηθισμένος τόπος: πίσω από τα λαμπερά φώτα, τα παράξενα κτίρια και την τεχνολογική πρόοδο κρύβεται ένας κόσμος φόβου, βίας και ανεξήγητων φαινομένων.

Καθώς η Elle προσπαθεί να ενώσει τα κομμάτια του παρελθόντος της, η απο-στολή της διασταυρώνεται με την πορεία ενός Αμερικανού στρατιώτη (Private K), ο οποίος ταξιδεύει απελπισμένα για να σώ-σει τη δική του κόρη από μια κόλαση που μοιάζει να ξεπερνά τα όρια της πραγμα-τικότητας. Οι δύο ιστορίες ενώνονται σε ένα εφιαλτικό ταξίδι όπου η αναζήτηση της οικογένειας, η απώλεια και η ανάγκη για λύτρωση βρίσκονται στο επίκεντρο.

Ο Nicolas Winding Refn δημιουργεί έναν κόσμο γεμάτο νεονουάρ αισθητική, ψυ-χολογική ένταση και στοιχεία επιστημο-νικής φαντασίας, όπου η πραγματικότητα μπλέκεται με τον εφιάλτη. Η ταινία δεν στηρίζεται μόνο στο μυστήριο της πλο-κής, αλλά κυρίως στην ατμόσφαιρα: μια πόλη που μοιάζει ζωντανή, χαρακτήρες που κουβαλούν τραύματα και ένα αόρατο κακό που απειλεί να καταπιεί τα πάντα. Η Elle δεν αναζητά απλώς έναν χαμένο



πατέρα. Αναζητά απαντήσεις για την ίδια, για το παρελθόν της και για έναν κόσμο όπου οι άνθρωποι συχνά χάνονται περισσότερο μέσα στους φόβους τους παρά στους δρόμους μιας πόλης. Παράλ-ληλα, ο Private K δίνει τη δική του μάχη απέναντι σε μια πραγ-ματικότητα που μοιάζει με προσωπική τιμωρία, σε μια ιστορία όπου η αγάπη για το παιδί γίνεται η τελευταία ελπίδα επιβίωσης. Το αποτέλεσμα είναι ένα σκοτεινό, υπνωτικό θρίλερ τρό-μου και επιστημονικής φαντασίας, χαρακτηριστικό του δημιουργού του «Drive» και του «The Neon Demon», που περισσότερο θέλει να σε βάλει σε έναν παράξενο κινηματο-γραφικό εφιάλτη παρά να σου δώσει όλες τις απαντήσεις. Με λίγα λόγια: το «Her Private Hell» είναι η ιστορία μιας κόρης που ψάχνει τον πατέρα της, ενός πατέρα που ψάχνει την κόρη του και μιας πόλης που κρύβει περισσότερα μυστικά απ' όσα αντέχει ένας άνθρωπος να ανακαλύψει.



Από το σκοτεινό σύμπαν του «Her Private Hell», στο γαλλικό οικογενειακό χάος του «Cocoricò 2» και τη γλυκόπικρη αισιοδοξία του «La Vita va Così», οι νέες ταινίες της εβδομάδας προσφέρουν τρεις εντελώς διαφορετικούς λόγους για να αφήσουμε τον καναπέ και να επιστρέψουμε στη μεγάλη οθόνη

## «Συμπέθεροι από Σόι 2»

Μετά την επιτυχία της πρώτης ταινίας, οι απίθανοι και εντελώς διαφορετικοί μεταξύ τους συμπέθεροι επιστρέφουν για μια νέα πε-ριπέτεια γεμάτη οικογενειακές συγκρούσεις, παρεξηγήσεις και καταστάσεις που αποδει-κνύουν ότι, όσο μεγαλώνει μια οικογένεια, τόσο μεγαλώνουν και τα προβλήματά της. Στο «Συμπέθεροι από Σόι 2», οι δύο οικο-γένειες που είχαν ήδη δοκιμάσει τα όριά τους στην πρώτη συνάντηση βρίσκονται ξανά αντιμέτωπες με νέες προκλήσεις. Αυτή τη φορά, οι διαφορές στον τρόπο ζωής, στις συνήθειες και στις αντιλήψεις τους γίνονται ακόμη πιο έντονες, καθώς ένα νέο οικογενειακό γεγονός φέρνει όλους κοντά — ή μάλλον τους αναγκάζει να βρεθούν στον ίδιο χώρο, κάτι που για τους συγκεκριμένους χαρακτήρες ισο-δυναμεί σχεδόν με... κοινωνικό πείραμα.

Οι γονείς, που πιστεύουν ότι γνωρίζουν καλύτερα από όλους τι είναι σωστό για τα παιδιά τους, συνεχίζουν να παρεμβαίνουν στις ζωές τους με τον δικό τους μοναδικό τρόπο. Οι καλές προθέσεις μετατρέπον-ται γρήγορα σε παρεξηγήσεις, τα μικρά μυστικά αρχίζουν να αποκαλύπτονται και κάθε προσπάθεια να διατηρηθούν οι ισορροπίες καταλήγει σε μεγαλύτερο χάος. Η ταινία παίζει με ένα γνώριμο αλλά πάντα επίκαιρο θέμα: την αιώνια μάχη ανάμεσα στις οικογενειακές παραδόσεις και στον σύγχρονο τρόπο ζωής. Από τη μία πλευρά υπάρχουν άνθρωποι που θέλουν να κρατή-σουν τις αξίες και τις συνήθειες του παρελ-θόντος και από την άλλη εκείνοι που θέλουν να ζήσουν διαφορετικά, χωρίς τις συνεχείς συμβουλές, τις απαιτήσεις και τις «καλο-προαίρετες» παρεμβάσεις των μεγαλύτερων.



## «Έτσι Είναι η Ζωή»

Το «Έτσι Είναι η Ζωή» (La Vita va Così) είναι μια ιταλική δραματική κομεντί που κινείται ανάμεσα στο χιούμορ και τη συγκίνηση, φωτίζοντας με ζεστασιά τις μικρές και μεγάλες μάχες των ανθρώπων που προσπαθούν να κρατήσουν όρθια τη ζωή τους σε έναν κόσμο που αλλάζει συνεχώς.



Η ιστορία επικεντρώνεται σε έναν απλό άνθρωπο, τον Efisio, έναν ηλικιωμένο βοσκό που έχει αφιε-ρώσει ολόκληρη τη ζωή του στη γη του, στη φύση και στον παραδοσιακό τρόπο ζωής που κληρονό-μισε από τις προηγούμενες γενιές. Για εκείνον, το μικρό κομμάτι γης που κατέχει δεν είναι απλώς μια περιουσία. Είναι η μνήμη του, η ταυτότητά του, οι αναμνήσεις μιας ολόκληρης ζωής και ο δεσμός του με έναν κόσμο που σταδιακά εξαφανίζεται. Η ήρεμη καθημερινότητά του όμως ανατρέπεται όταν εμφανίζεται ένας μεγάλος επιχειρηματίας, αποφασισμένος να αγοράσει την περιοχή και να προχωρήσει σε ένα μεγάλο σχέδιο ανάπτυ-ξης. Μπροστά στην προοπτική μιας τεράστι-ας οικονομικής συμφωνίας, η γη του Efisio μοιάζει για πολλούς απλώς σαν ένα ακόμη κομμάτι σε ένα επιχειρηματικό σχέδιο. Για τον ίδιο όμως είναι κάτι πολύ διαφορετικό: είναι



το τελευταίο πράγμα που τον συνδέει με τη ζωή που έχτισε. Ανάμεσα στις δύο πλευρές ξεκινά μια σύγκρουση που δεν αφορά μόνο χρήματα και συμφέροντα, αλλά δύο διαφο-ρετικούς τρόπους να βλέπει κανείς τον κόσμο. Από τη μία βρίσκεται η λογική της ανάπτυξης, της αγοράς και της αλλαγής. Από την άλλη η ανάγκη να προστατευτούν οι ρίζες, η παράδοση και η ανθρώπινη σχέση με τη φύση.





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. ♥

ΤΟ ΚΔΗΦ  
ΣΤΟΝ ΜΥΛΟ  
ΤΟΥ ΠΑΠΠΑ  
Μια βιωματική  
συνάντηση με τη  
μνήμη, την ιστορία  
και την  
ενσυναίσθηση  
ΣΕΛ. 25

# Ιπποκράτειος Πολιτεία

WEEKLY **REHAB** NEWS || BY ANIMUS  
ΚΥΡΙΑΚΗ 26 ΙΟΥΛΙΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ ΥΓΕΙΑΣ | ISSUE 10

Η ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ  
ΣΥΝΑΝΤΑ ΤΗ ΖΩΗ  
Δράση  
με μπάνιο  
ασθενών με  
τετραπληγία  
στη θάλασσα  
ΣΕΛ. 18

## TRUE STORY ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΑΡΑΜΑΝΩΛΗΣ

«**Κοίταξα  
τον εαυτό μου  
και είπα:**

**Το πέρασα εγώ αυτό;»**

«**Η ψυχραιμία μου έσωσε τη ζωή. Η ψυχολογία είναι το μεγαλύτερο φάρμακο στην αποκατάσταση. Σήμερα εκτιμώ τα απλά πράγματα της ζωής. Ποτέ μην εγκαταλείπετε τον αγώνα»**

ΣΕΛ. 6-7

ΓΙΑΝΝΗΣ ΓΚΟΥΡΓΚΟΥΛΙΑΣ  
«**Κάθε μέρα που ανοίγω  
τα μάτια μου είναι  
μια καλή μέρα»**

Ένας άνθρωπος που γεννήθηκε με μια σπάνια ασθένεια, ξεπέρασε τα όρια που του έθεσε η ζωή, δημιούργησε οικογένεια και συνεχίζει να αγωνίζεται με δύναμη, χαμόγελο και αξιοπρέπεια

ΣΕΛ. 4-5



«**Η αποκατάσταση βγαίνει  
από την κλινική και  
επιστρέφει στη ζωή»**

**Η στιγμή που ένας ασθενής ξεπερνά  
τον φόβο και συμμετέχει ξανά...**

Η πρωτοβουλία του ΚΑΑ ANIMUS να συνοδεύσει ασθενείς στη θάλασσα αποδεικνύει ότι η πραγματική αποκατάσταση δεν ολοκληρώνεται μέσα στους τοίχους μιας κλινικής. Ολοκληρώνεται όταν ο άνθρωπος ξαναβρίσκει τη θέση του στην κοινωνία, στις σχέσεις, στις εμπειρίες και στη ζωή

ΣΕΛ. 12-13

ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΦΡΑΓΓΑΚΗ  
«**Στην ιατρική δε χωράει  
εγωισμός»**

Η Επιστημονική Διευθύντρια και Φυσίατρος των Δομών Υγείας ANIMUS μιλά για τον καθοριστικό ρόλο της Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης, τη δύναμη της διεπιστημονικής ομάδας, τον χρόνιο πόνο και τη σημασία της έγκαιρης παρέμβασης

ΣΕΛ. 14-15



ΓΙΩΡΓΟΣ ΝΟΥΛΑΣ

«**Η αποκατάσταση  
δεν θεραπεύει μόνο  
το σώμα»**

Ο νευρολόγος των Δομών Υγείας ANIMUS μιλά για τη δύναμη της νευρολογικής αποκατάστασης, τη σημασία της διεπιστημονικής συνεργασίας και τον καθοριστικό ρόλο που διαδραματίζουν τα εξειδικευμένα κέντρα στην ποιότητα ζωής των ασθενών

ΣΕΛ. 8-9

ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΩΤΟ  
ΜΟΥΔΙΑΣΜΑ  
ΣΤΗΝ ΑΠΟΛΥΤΗ  
ΧΑΡΑ  
Η αποκατάσταση  
επιστρέφει τον άνθρωπο  
στη ζωή

ΣΕΛ. 26-27

# Την υγεία μας να 'χουμε...

Από τη Λόλα Γάτσιου

## Η έγκαιρη παρέμβαση αλλάζει το μέλλον ενός παιδιού

Η παιδιατρική αποκατάσταση αποτελεί έναν εξειδικευμένο τομέα της σύγχρονης ιατρικής, με στόχο την υποστήριξη παιδιών που παρουσιάζουν κινητικές, νευρολογικές ή αναπτυξιακές δυσκολίες. Σε αντίθεση με τους ενήλικες, το παιδί βρίσκεται σε συνεχή ανάπτυξη, γεγονός που προσφέρει σημαντικές δυνατότητες βελτίωσης όταν η θεραπευτική παρέμβαση ξεκινά έγκαιρα. Παιδιά που έχουν γεννηθεί πρόωρα, παρουσιάζουν εγκεφαλική παράλυση, νευρομυϊκές παθήσεις, αναπτυξιακές διαταραχές ή έχουν υποστεί τραυματισμό μπορούν να ωφεληθούν σημαντικά από ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα αποκατάστασης. Η θεραπεία σχεδιάζεται από διεπιστημονική ομάδα και μπορεί να περιλαμβάνει φυσικοθεραπεία, εργοθεραπεία, λογοθεραπεία και συμβουλευτική υποστήριξη της οικογένειας. Στόχος δεν είναι μόνο η βελτίωση της κινητικότητας, αλλά η ενίσχυση της αυτονομίας, της συμμετοχής στο σχολείο, στο παιχνίδι και στις κοινωνικές δραστηριότητες.

## Κατάγματα στην παιδική ηλικία

Τα κατάγματα αποτελούν έναν από τους συχνότερους τραυματισμούς στην παιδική ηλικία. Πτώσεις κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, αθλητικές δραστηριότητες ή ατυχήματα μπορούν να οδηγήσουν σε κάταγμα, προκαλώντας ανησυχία στους γονείς. Τα οστά των παιδιών έχουν σημαντικά μεγαλύτερη ικανότητα επουλώσης σε σχέση με εκείνα των ενηλίκων. Ωστόσο, αυτό δεν σημαίνει ότι μετά την αφαίρεση του γύψου το πρόβλημα έχει λυθεί πλήρως. Σε αρκετές περιπτώσεις απαιτείται πρόγραμμα αποκατάστασης ώστε να επανέλθει πλήρως η κινητικότητα, η μυϊκή δύναμη και η λειτουργικότητα της πάσχουσας περιοχής. Η παρατεταμένη ακινητοποίηση μπορεί να προκαλέσει δυσκαμψία, μυϊκή αδυναμία ή φόβο κατά την κίνηση. Η φυσικοθεραπεία βοηθά το παιδί να επανέλθει σταδιακά στις καθημερινές του δραστηριότητες και στις αθλητικές του υποχρεώσεις με ασφάλεια. Παράλληλα, συμβάλλει στην πρόληψη λανθασμένων προτύπων κίνησης που μπορεί να επιβαρύνουν το μυοσκελετικό σύστημα. Η επιστροφή στον αθλητισμό δεν πρέπει να γίνεται βιαστικά. Απαιτείται αξιολόγηση από τον θεράποντα ιατρό και τον φυσικοθεραπευτή.

## Εγκεφαλικό επεισόδιο

Το εγκεφαλικό επεισόδιο αποτελεί μία από τις συχνότερες αιτίες αναπηρίας παγκοσμίως. Η άμεση ιατρική αντιμετώπιση σώζει ζωές, όμως η αποκατάσταση είναι αυτή που καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την επιστροφή του ανθρώπου στην καθημερινότητά του. Οι πρώτες εβδομάδες μετά το επεισόδιο θεωρούνται ιδιαίτερα σημαντικές, καθώς ο εγκεφαλος παρουσιάζει αυξημένη ικανότητα προσαρμογής και επαναοργάνωσης των λειτουργιών του. Η έγκαιρη έναρξη ενός οργανωμένου προγράμματος αποκατάστασης αξιοποιεί αυτή τη δυνατότητα. Η θεραπεία περιλαμβάνει φυσικοθεραπεία, εργοθεραπεία, λογοθεραπεία και γνωστική αποκατάσταση, ανάλογα με τις ανάγκες κάθε ασθενούς. Στόχος είναι η βελτίωση της κίνησης, της ισορροπίας, της ομιλίας, της κατάρτισης και της λειτουργικής ανεξαρτησίας. Η αποκατάσταση δεν σταματά με την έξοδο από το νοσοκομείο. Αποτελεί μια συνεχή διαδικασία που απαιτεί επιμονή, συνεργασία και εξατομικευμένο σχεδιασμό. Με την κατάλληλη θεραπευτική υποστήριξη, πολλοί ασθενείς καταφέρνουν να ανακτήσουν σημαντικό μέρος των λειτουργιών τους και να επιστρέψουν στην οικογένεια, στην εργασία και στις κοινωνικές τους δραστηριότητες.

## Η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία

Οι πτώσεις αποτελούν μία από τις σημαντικότερες αιτίες τραυματισμού και απώλειας ανεξαρτησίας στους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας. Ένα απλό γλίστρημα μπορεί να οδηγήσει σε κάταγμα, νοσηλεία και σημαντική μείωση της ποιότητας ζωής. Οι παράγοντες κινδύνου είναι πολλοί: μυϊκή αδυναμία, προβλήματα ισορροπίας, μειωμένη όραση, λήψη πολλών φαρμάκων και ακατάλληλη διαμόρφωση του σπιτιού. Η αποκατάσταση έχει καθοριστικό ρόλο τόσο μετά από μια πτώση όσο και προληπτικά. Μέσα από ειδικά προγράμματα φυσικοθεραπείας βελτιώνονται η μυϊκή δύναμη, η ισορροπία, ο συντονισμός και η αυτοπεποίθηση κατά τη βάδιση. Εξίσου σημαντική είναι η εκπαίδευση των ηλικιωμένων και των οικογενειών τους σε απλές παρεμβάσεις, όπως η απομάκρυνση εμποδίων από το σπίτι, η χρήση κατάλληλων υποδημάτων και η σωστή αξιολόγηση του κινδύνου πτώσης. Η πρόληψη δεν περιορίζεται στην αποφυγή ενός ατυχήματος. Στόχος είναι να διατηρηθεί η αυτονομία, η κινητικότητα και η ενεργός συμμετοχή του ηλικιωμένου.

## ΑΛΗΘΕΙΕΣ

# Νευροπλαστικότητα Η μοναδική ικανότητα του εγκεφάλου να μαθαίνει ξανά



Ο άνθρωπος εγκέφαλος διαθέτει μια εντυπωσιακή ικανότητα προσαρμογής, γνωστή ως νευροπλαστικότητα. Πρόκειται για τη δυνατότητα του νευρικού συστήματος να δημιουργεί νέες συνδέσεις μεταξύ των νευρικών κυττάρων και να αναδιοργανώνει τη λειτουργία του μετά από έναν τραυματισμό ή μια νευρολογική πάθηση. Η ιδιότητα αυτή αποτελεί τη βάση της σύγχρονης νευρολογικής αποκατάστασης. Μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, μια κρανιοεγκεφαλική κάκωση, μια κάκωση του νωτιαίου μυελού ή άλλες νευρολογικές παθήσεις, ο εγκέφαλος μπορεί, μέσα από κατάλληλα θεραπευτικά ερεθίσματα, να «μάθει» νέους τρόπους εκτέλεσης κινήσεων και λειτουργιών. Η διαδικασία αυτή δεν γίνεται αυτόματα. Απαιτεί συστηματική εκπαίδευση, επαναλαμβάνόμενες ασκήσεις και εξατομικευμένα θεραπευτικά προγράμματα που αξιοποιούν τις δυνατότητες κάθε ασθενούς. Η φυσικοθεραπεία, η εργοθεραπεία, η λογοθεραπεία και η γνωστική αποκατάσταση συνεργάζονται ώστε να ενεργοποιήσουν τους μηχανισμούς της νευροπλαστικότητας.

Όσο νωρίτερα ξεκινήσει η αποκατάσταση, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες βελτίωσης. Ωστόσο, η επιστήμη έχει αποδείξει ότι ο εγκεφαλος διατηρεί την ικανότητα να προσαρμόζεται ακόμη και μήνες ή χρόνια μετά από έναν τραυματισμό, αρκεί να συνεχίζεται η κατάλληλη θεραπευτική παρέμβαση. Η διαδικασία αυτή δεν γίνεται αυτόματα. Απαιτεί συστηματική εκπαίδευση, επαναλαμβάνόμενες ασκήσεις και εξατομικευμένα θεραπευτικά προγράμματα που αξιοποιούν τις δυνατότητες κάθε ασθενούς. Η φυσικοθεραπεία, η εργοθεραπεία, η λογοθεραπεία και η γνωστική αποκατάσταση συνεργάζονται ώστε να ενεργοποιήσουν τους μηχανισμούς της νευροπλαστικότητας.

## ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ Κάθε μικρό βήμα σήμερα, μια μεγάλη κατάκτηση για το αύριο

Η αποκατάσταση στην παιδική ηλικία δεν αφορά μόνο τη θεραπεία μιας πάθησης ή την αντιμετώπιση ενός τραυματισμού. Είναι μια επένδυση στο μέλλον του παιδιού, καθώς παρέμβαση που πραγματοποιείται στα πρώτα χρόνια της ζωής μπορεί να επηρεάσει καθοριστικά την ανάπτυξη, την αυτονομία και την ποιότητα ζωής του. Η παιδική ηλικία αποτελεί μια μοναδική περίοδο, κατά την οποία ο εγκέφαλος και το σώμα διαθέτουν εξαιρετική ικανότητα προσαρμογής και μάθησης. Αυτός είναι και ο λόγος που η έγκαιρη αποκατάσταση θεωρείται τόσο σημαντική. Η ανάγκη για αποκατάσταση μπορεί να προκύψει για πολλούς λόγους. Πρόωρη γέννηση, νευρολογικές παθήσεις, εγκεφαλική παράλυση, μυοσκελετικά προβλήματα, γενετικά σύνδρομα, αθλητικοί τραυματισμοί ή ακόμη και κατάγματα μπορούν να επηρεάσουν τη φυσιολογική ανάπτυξη ενός παιδιού. Σε κάθε περίπτωση, η θεραπευτική προσέγγιση δεν στοχεύει μόνο στη βελτίωση μιας συγκεκριμένης λειτουργίας, αλλά στην ολόπλευρη ανάπτυξη του παιδιού, ώστε να συμμετέχει ενεργά στην οικογένεια, στο σχολείο, στο παιχνίδι και στις κοινωνικές δραστηριότητες. Σε αντίθεση με τους ενήλικες, τα παιδιά δεν αντιμετωπίζονται με «τυποποιημένα» θεραπευτικά προγράμματα. Η αποκατάσταση προσαρμόζεται στην ηλικία, στο αναπτυξιακό στάδιο, στις δυνατότητες και στην προσωπικότητα κάθε παιδιού. Το παιχνίδι μετατρέπεται σε θεραπευτικό εργαλείο, η κίνηση γίνεται μέσο μάθησης και κάθε δραστηριότητα σχεδιάζεται ώστε να είναι ευχάριστη, δημιουργική και ταυτόχρονα αποτελεσματική. Η συνεργασία πολλών διαφορετικών ειδικοτήτων αποτελεί βασικό στοιχείο της παιδιατρικής αποκατάστασης. Παιδοψυχίατροι, φυσικοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, λογοθεραπευτές, ψυχολόγοι και ειδικοί παιδαγωγοί συνεργάζονται, δημιουργώντας ένα ολοκληρωμένο θεραπευτικό πλάνο προσαρμοσμένο στις ανάγκες κάθε παιδιού.



# Δεν αποκαθιστούμε σώματα. Αποκαθιστούμε ανθρώπους

**Πίσω από κάθε θεραπευτικό πρόγραμμα υπάρχει μια ιστορία, ένας στόχος και ένας άνθρωπος που θέλει να ξανακερδίσει την καθημερινότητά του**

**Η σύγχρονη αποκατάσταση δεν περιορίζεται στη βελτίωση μιας λειτουργίας δημιουργεί τις προϋποθέσεις ώστε κάθε άνθρωπος να επιστρέψει στην αυτονομία, στη συμμετοχή και στη ζωή που επιθυμεί**

Η αποκατάσταση είναι πολύ περισσότερα από μια σειρά θεραπευτικών πράξεων. Είναι μια διαδρομή που ξεκινά από τη στιγμή που ένας άνθρωπος καλείται να αντιμετωπίσει μια ξαφνική αλλαγή στη ζωή του. Ένα ατύχημα, μια νευρολογική πάθηση, ένα ορθοπεδικό πρόβλημα, μια χρόνια νόσος ή η φυσιολογική φθορά του χρόνου μπορεί να δημιουργήσουν περιορισμούς που επηρεάζουν όχι μόνο το σώμα, αλλά και την ψυχολογία, την αυτοπεποίθηση και την καθημερινότητα. Σε αυτή τη διαδρομή, η αποκατάσταση δεν έχει ως μοναδικό στόχο να βελτιώσει μια κινητική ικανότητα ή να αποκαταστήσει μια λειτουργία. Ο πραγματικός της σκοπός είναι να βοηθήσει τον άνθρωπο να ξαναβρεί τον ρόλο του, να ανακτήσει την ανεξαρτησία του και να επιστρέψει σε όλα εκείνα που δίνουν νόημα στη ζωή του. Γιατί πίσω από κάθε διάγνωση υπάρχει ένας άνθρωπος. Ένας άνθρωπος με προσωπική ιστορία, οικογένεια, όνειρα, συνήθειες και στόχους. Κανένα θεραπευτικό πρόγραμμα δεν μπορεί να είναι πραγματικά ολοκληρωμένο αν δεν λαμβάνει υπόψη αυτή τη μοναδική ανθρώπινη διάσταση. Η σύγχρονη φιλοσοφία της αποκατάστασης βασίζεται ακριβώς σε αυτή την προσέγγιση: δεν αντιμετωπίζει μόνο την πάθηση, αλλά τον άνθρωπο συνολικά. Η θεραπευτική ομάδα εργάζεται με στόχο όχι απλώς τη βελτίωση των δεικτών, αλλά τη δημιουργία πραγματικών αλλαγών στην καθημερινότητα. Ένα ακόμη βήμα, μια ακόμη κίνηση, η δυνατότητα να πραγματοποιήσει κάποιος μια απλή καθημερινή δραστηριότητα χωρίς βοήθεια, η επιστροφή σε μια αγαπημένη συνήθεια ή η συμμετοχή ξανά



στην κοινωνική ζωή μπορεί να αποτελούν τεράστιες νίκες. Νίκες που δεν αποτυπώνονται πάντα σε αριθμούς, αλλά έχουν ανεκτίμητη αξία για τον ίδιο τον άνθρωπο. Η αποκατάσταση είναι μια διαδικασία που απαιτεί γνώση, εξειδίκευση, υπομονή και συνεργασία. Η διεπιστημονική ομάδα – με φυσικοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, λογοθεραπευτές, ιατρούς και επαγγελματίες υγείας διαφορετικών ειδικοτήτων – λειτουργεί με έναν κοινό στόχο: να υποστηρίξει τον άνθρωπο σε κάθε στάδιο της προσπάθειάς του. Παράλληλα, όμως, εξίσου σημαντικός

είναι ο ψυχολογικός παράγοντας. Η αποκατάσταση δεν αφορά μόνο την επαναφορά της κίνησης, αλλά και την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Τη στιγμή που ένας άνθρωπος πιστεύει ξανά στις δυνατότητές του, ανοίγει ο δρόμος για μια ουσιαστική επανεκκίνηση. Η πραγματική επιτυχία μιας θεραπείας φαίνεται όταν ο άνθρωπος βγαίνει από τον χώρο της αποκατάστασης και μπορεί να συμμετέχει ξανά στη ζωή. Όταν αισθάνεται ότι δεν είναι απλώς ένας ασθενής που ακολουθεί ένα πρόγραμμα, αλλά ένας ενεργός άνθρωπος που συνεχίζει

# Η αποκατάσταση δεν επιστρέφει απλώς τη λειτουργία, επιστρέφει τη ζωή

Μια σοβαρή ασθένεια, ένα ατύχημα ή μια χειρουργική επέμβαση μπορούν να αλλάξουν μέσα σε λίγες στιγμές την καθημερινότητα ενός ανθρώπου. Ξαφνικά, κινήσεις που μέχρι χθες θεωρούνταν αυτονόητες μπορεί να γίνουν δύσκολες, ενώ η αυτονομία, η εργασία, οι κοινωνικές σχέσεις και η ψυχολογία επηρεάζονται σημαντικά. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η αποκατάσταση δεν αποτελεί απλώς το επόμενο στάδιο της θεραπείας. Είναι η διαδικασία που δίνει στον άνθρωπο τη δυνατότητα να ξανακτήσει τη ζωή του, βήμα βήμα. Για πολλά χρόνια, η αποκατάσταση συνδεόταν κυρίως με τη βελτίωση της κινητικότητας ή την επαναφορά μιας συγκεκριμένης λειτουργίας του σώματος. Σήμερα, όμως, η σύγχρονη

επιστήμη αντιμετωπίζει την αποκατάσταση πολύ διαφορετικά. Στόχος δεν είναι μόνο να κινείται καλύτερα ο άνθρωπος, αλλά να μπορεί να επιστρέψει στις δραστηριότητες που έχουν πραγματική αξία για τον ίδιο. Να ντυθεί μόνος του, να περπατήσει χωρίς φόβο, να επιστρέψει στην εργασία του, να παίξει με τα παιδιά ή τα εγγόνια του, να βγει μια βόλτα με φίλους, να νιώσει ξανά ενεργό μέλος της κοινωνίας. Η επιτυχία της αποκατάστασης δεν μετριέται αποκλειστικά με ιατρικούς δείκτες ή θεραπευτικά πρωτόκολλα. Μετριέται με τις μικρές αλλά ουσιαστικές νίκες της καθημερινότητας. Με τη στιγμή που ένας άνθρωπος καταφέρνει να σταθεί ξανά στα πόδια του, να ανέβει λίγα σκαλιά χωρίς βοήθεια ή να εκτελέσει μόνος του μια

απλή καθημερινή δραστηριότητα. Για κάποιον που δεν έχει βιώσει αυτές τις δυσκολίες, μπορεί να φαίνονται ασήμαντες. Για τον άνθρωπο που αγωνίζεται να επανακτήσει την ανεξαρτησία του, όμως, αποτελούν τεράστια επιτεύγματα. Η αποκατάσταση είναι μια ολιστική διαδικασία που δεν αφορά μόνο το σώμα, αλλά και τον νου, την ψυχολογία και την κοινωνική ζωή. Η απώλεια λειτουργικότητας συννοδεύεται συχνά από άγχος, φόβο, αβεβαιότητα ή ακόμη και απομόνωση. Γι' αυτό η θεραπεία δεν μπορεί να περιορίζεται μόνο στις ασκήσεις ή στις ιατρικές παρεμβάσεις. Απαιτεί μια ολοκληρωμένη προσέγγιση, όπου διαφορετικές επιστημονικές ειδικότητες συνεργάζονται με κοινό στόχο να στηρίξουν τον

άνθρωπο σε κάθε πτυχή της επανένταξής του. Εξίσου σημαντικός είναι και ο ρόλος της οικογένειας. Οι άνθρωποι που βρίσκονται δίπλα στον θεραπευόμενο αποτελούν πολύτιμο κομμάτι της προσπάθειας, προσφέροντας ενθάρρυνση, ασφάλεια και δύναμη στις στιγμές που η διαδρομή φαίνεται δύσκολη. Όταν η επιστημονική ομάδα, ο ίδιος ο θεραπευόμενος και το οικογενειακό του περιβάλλον λειτουργούν ως μία ομάδα, οι πιθανότητες επιτυχούς αποκατάστασης αυξάνονται σημαντικά. Η αποκατάσταση είναι πάνω απ' όλα μια διαδικασία που καλλιεργεί την ελπίδα. Δείχνει ότι ακόμη και μετά από μια μεγάλη δοκιμασία, υπάρχει η δυνατότητα εξέλιξης, προόδου και επαναπροσδιορισμού της ζωής.

Παρά τον καθημερινό πόνο και τη σπάνια πάθηση με την οποία γεννήθηκε, ο Γιάννης Γκουργκουλιάς τονίζει ότι η ζωή πρέπει να αντιμετωπίζεται με ευγνωμοσύνη. Για εκείνον, κάθε νέα ημέρα αποτελεί ένα πολύτιμο δώρο και μια ακόμη ευκαιρία να συνεχίσει να ζει δίπλα στην οικογένειά του

«Μην κρίνεις έναν άνθρωπο, αν δεν έχεις περπατήσει με τα δικά του παπούτσια»



“  
«Το χιούμορ είναι απαραίτητο για να συνεχίζεις. Η αναπηρία δεν πρέπει να καθορίζει τα όνειρα ενός ανθρώπου»

# ΓΙΑΝΝΗΣ ΓΚΟΥΡΓΚΟΥΛΙΑΣ

## «Κάθε μέρα που ανοίγω τα μάτια μου είναι μια καλή μέρα»

Ένας άνθρωπος που γεννήθηκε με μια σπάνια ασθένεια, ξεπέρασε τα όρια που του έθεσε η ζωή, δημιούργησε οικογένεια και συνεχίζει να αγωνίζεται με δύναμη, χαμόγελο και αξιοπρέπεια

Η ζωή του Γιάννη Γκουργκουλιά είναι μια ζωντανή απόδειξη ότι η δύναμη της ψυχής μπορεί να ξεπεράσει ακόμη και τις πιο δύσκολες προβλέψεις. Γεννημένος με το σπάνιο σύνδρομο McCune-Albright, μια πάθηση που επιρραζει σοβαρά τα οστά και συνοδεύεται από χρόνια πόνο και πολλαπλές προκλήσεις, έμαθε από πολύ νωρίς να δίνει καθημερινές μάχες που οι περισσότεροι άνθρωποι δεν μπορούν καν να φανταστούν. Μεγαλώνοντας ανάμεσα στην Αχλαδέα Καλαμπάκας και τη Λάρισα, βίωσε τόσο την αποδοχή όσο και την προκατάληψη, τη στήριξη αλλά και το bullying, χωρίς όμως να επιτρέψει στις δυσκολίες να καθορίσουν τη ζωή του.

Συνέντευξη στην Έννη Λεβέντη

Σήμερα, στα 54 του χρόνια, έχοντας ξεπεράσει κάθε ιατρική πρόβλεψη για το προσδόκιμο ζωής της πάθησής του, είναι σύζυγος, πατέρας τριών παιδιών, εργαζόμενος και ένας άνθρωπος που συνεχίζει να αντιμετωπίζει την καθημερινότητα με αξιοπρέπεια, χιούμορ και βαθιά συνειδητοποίηση της αξίας της ζωής. Μέσα από τη συμμετοχή του στο ΚΔΗΦ Animus βρήκε νέους τρόπους ενδυνάμωσης, υποστήριξης και κοινωνικής συμμετοχής, ενώ η προσωπική του διαδρομή αποτέλε ένα ισχυρό μήνυμα αισιοδοξίας για όλους όσοι καλούνται

να διαχειριστούν δυσκολίες και εμπόδια. Στη συνέντευξη που ακολουθεί, ο Γιάννης Γκουργκουλιάς μιλά με ειλικρίνεια για την παιδική ηλικία, την αναπηρία, τον καθημερινό πόνο, την οικογένεια, την κατάθλιψη που βίωσε, τη σημασία της ψυχολογικής υποστήριξης, αλλά και για τη φιλοσοφία ζωής που τον βοηθά να συνεχίζει να προχωρά. Μια κατάθεση ψυχής που υπενθυμίζει ότι η πραγματική δύναμη δεν βρίσκεται στην απουσία δυσκολιών, αλλά στην απόφαση να συνεχίζεις παρά αυτές.

Κύριε Γκουργκουλιά, ας ξεκινήσουμε από την αρχή. Πού γεννηθήκατε και ποιος είναι οι πρώτες εικόνες που κρατάτε από τα παιδικά σας χρόνια;

Γεννήθηκα στην Αχλαδέα, ένα μικρό χωριό έξω από την Καλαμπάκα. Μεγάλωσα μέσα στη φύση και, παρά τις δυσκολίες που υπήρχαν λόγω της αναπηρίας μου, μπορώ να πω ότι είχα όμορφα παιδικά χρόνια. Το χωριό είχε κάτι που σήμερα δύσκολα συναντά κανείς. Οι άνθρωποι γνωρίζονταν μεταξύ τους, τα παιδιά μεγάλωναν μαζί και υπήρχε μεγαλύτερη αποδοχή. Δεν ένιωσα ότι με αντιμετωπίζαν διαφορετικά. Ήμουν ένα παιδί που ήθελε να παίξει, να γελάσει και να συμμετέχει σε όλα, όπως κάθε άλλο παιδί.

Γεννηθήκατε με μία ιδιαίτερα σπάνια πάθηση. Τι ακριβώς αντιμετωπίζετε;

Πάσχω από το σύνδρομο McCune-Albright, μια μορφή πολυοστικής ινώδους δυσπλασίας. Είναι μια πάθηση που εμφανίζεται περίπου σε ενάμιση άνθρωπο ανά εκατομμύριο πληθυσμού. Είναι τόσο σπάνια, ώστε όλα αυτά τα χρόνια δεν έχω γνωρίσει κάποιον άλλον άνθρωπο με την ίδια κατάσταση. Ακόμη και πολλοί γιατροί που με έχουν εξετάσει δεν είχαν συναντήσει παρόμοιο περιστατικό. Η ασθένεια κάνει τα οστά εξαιρετικά εύθραυστα. Παραμορφώνονται εύκολα, σπάνε εύκολα και όσο μεγαλώνει κανείς τα προβλήματα γίνονται πιο έντονα.

Ο πόνος αποτελεί μέρος της καθημερινότητάς σας;

Δυστυχώς ναι. Οι περισσότερες ημέρες συνοδεύονται από πόνο. Υπάρχουν περίοδοι που γίνεται αφόρητος. Επιρραζει τα πόδια, τα χέρια, τη μέση. Σκεδόν όλοι οι σπόνδυλοί μου είναι παραμορφωμένοι. Υπάρχουν ημέρες που δυσκολεύομαι ακόμη και να σικνωθώ από το κρεβάτι ή να βγω από το σπίτι. Μαθαίνεις όμως να ζεις με αυτό. Δεν σημαίνει ότι το συντηθίζεις, αλλά αναγκάζσαι να προσαρμοθείς τη ζωή σου.

Πότε αντιληφθήκατε ότι η κοινωνία δεν αντιμετωπίζει πάντα εύκολα τη διαφορετικότητα;

Αυτό συνέβη όταν μετακόμισα στη Λάρισα

Αν και οι ιατρικές προβλέψεις δεν ήταν αισιόδοξες, κατάφερε να δημιουργήσει τη δική του οικογένεια και να γίνει πατέρας τριών παιδιών. Όπως ο ίδιος αναφέρει, η σύζυγος και τα παιδιά του αποτελούν τον σημαντικότερο λόγο να συνεχίζει να αγωνίζεται καθημερινά

δεν μπορώ καν να μετακινήθώ. Παρ' όλα αυτά, θεωρώ ότι μου έδωσε και κάτι πολύ σημαντικό. Με έκανε να εκτιμώ διαφορετικά τη ζωή. Να χαίρομαι όσα οι περισσότεροι θεωρούν αυτονόητα.

Έχετε μιλήσει δημόσια και για την κατάθλιψη που περάσατε;

Ναι, γιατί δεν υπάρχει λόγος να το κρύβω. Πέρασα πολύ βαριά κατάθλιψη. Ήταν ίσως η δυσκολότερη περίοδος της ζωής μου. Κάποια στιγμή όμως κατάλαβα ότι υπάρχουν ακόμη πολλοί λόγοι για να συνεχίσω. Εκεί άρχισα να αλλάζει ο τρόπος που βλέπω τη ζωή.

Τι σημαίνει για εσάς μια καλή ημέρα;

Μια καλή ημέρα είναι κάθε ημέρα που ανοίγουμε τα μάτια μας. Δεν έχει σημασία αν κάνει ζέστη ή κρύο, αν υπάρχουν δυσκολίες ή προβλήματα. Από τη στιγμή που ξυπνάμε, έχουμε άλλη μια ευκαιρία να ζήσουμε. Αυτό από μόνο του είναι αρκετό.

Σας φόβισε η πιθανότητα να κληρονομήσουν τα παιδιά σας την ασθένεια;

Φυσικά. Ήταν ίσως ο μεγαλύτερος φόβος που είχα όταν αποφασίσαμε να αποκτήσουμε οικογένεια. Ευτυχώς κανένα από τα παιδιά μου δεν αντιμετωπίζει το παραμικρό πρόβλημα. Ήταν μια τεράστια ανακούφιση.

Ερώτηση: τα παιδιά σας την αναπηρία σας;

Για εκείνα είναι απλώς ο μπαμπάς τους. Μεγάλωσαν έτσι και δεν το βλέπουν σαν κάτι διαφορετικό. Φυσικά με έχουν ρωτήσει όταν ήταν μικρότερα και τους εξήγησα με απλά λόγια τι συμβαίνει. Όταν όμως μεγαλώνεις δίπλα σε έναν άνθρωπο με αναπηρία, δεν τον βλέπεις μέσα από αυτή.

Πριν από περίπου ενάμιση χρόνο γνωρίσατε το ΚΔΗΦ Animus. Τι άλλαξε στη ζωή σας;

Το γνώρισα εντελώς τυχαία. Εψαχνα κάτι τελείως διαφορετικό και κατέλπιξα εδώ. Μου πρότειναν να εγγραφώ και δεν υπήρχε λόγος να αρνηθώ. Από τότε έρχομαι όσο μπορώ. Δεν τα καταφέρνω καθημερινά λόγω της υγείας και της εργασίας μου, όμως κάθε φορά που βρίσκομαι εδώ νιώθω ότι κερδίζω κάτι. Οι φυσικοθεραπείες και οι υπόλοιπες θεραπευτικές παρεμβάσεις έχουν βοηθήσει ουσιαστικά την καθημερινότητά μου. Δεν εξαφανίζουν τα προβλήματα, αλλά κάνουν τη ζωή πιο λειτουργική. Το σημαντικό πράγμα όμως είναι οι άνθρωποι. Δημιουργούνται σχέσεις, φιλίες, υπάρχει αλληλοϋποστήριξη και πραγματικό ενδιαφέρον.

Πόσο σημαντική είναι η σχέση με τους θεραπευτές;

Είναι καθοριστική. Δεν αισθάνεσαι ότι πηγαίνεις απλώς σε μια υπηρεσία. Υπάρχει προσωπική σχέση. Οι θεραπευτές γνωρίζουν τον καθένα ξεχωριστά, αφιερώνουν χρόνο και πραγματικά ενδιαφέρονται. Προσωπικά, μόνο και μόνο που συναναστφόμαι νέους ανθρώπους με θετική διάθεση, παίρνω δύναμη. Αυτό έχει μεγάλη αξία.

Βλέπει η οικογένειά σας αυτή την αλλαγή; Ναι. Η σύζυγός μου το έχει παρατηρήσει. Ακόμη και όταν ο πόνος παραμένει ίδιος, η ψυχολογία είναι διαφορετική. Και όταν αισθάνομαι καλύτερα ψυχικά, όλα γίνονται λίγο πιο εύκολα.

Πόσο σημαντική είναι η ψυχολογική υποστήριξη;

Είναι απαραίτητη. Οι συνεδρίες με την ψυχολόγο αλλά και η βοήθεια της κοινωνικής λειτουργού μάς στηρίζουν όχι μόνο

συναισθηματικά αλλά και πρακτικά, σε ζητήματα δικαιωμάτων, παροχών και γενικότερα της καθημερινότητας που συνοδεύει μια αναπηρία.

Έχετε μιλήσει δημόσια και για την κατάθλιψη που περάσατε;

Ναι, γιατί δεν υπάρχει λόγος να το κρύβω. Πέρασα πολύ βαριά κατάθλιψη. Ήταν ίσως η δυσκολότερη περίοδος της ζωής μου. Κάποια στιγμή όμως κατάλαβα ότι υπάρχουν ακόμη πολλοί λόγοι για να συνεχίσω. Εκεί άρχισα να αλλάζει ο τρόπος που βλέπω τη ζωή.

Τι σημαίνει για εσάς μια καλή ημέρα;

Μια καλή ημέρα είναι κάθε ημέρα που ανοίγουμε τα μάτια μας. Δεν έχει σημασία αν κάνει ζέστη ή κρύο, αν υπάρχουν δυσκολίες ή προβλήματα. Από τη στιγμή που ξυπνάμε, έχουμε άλλη μια ευκαιρία να ζήσουμε. Αυτό από μόνο του είναι αρκετό.

Θεωρείτε ότι η κοινωνία έχει κάνει βήματα ως προς την προσβασιμότητα;

Έχουν γίνει αρκετά βήματα τα τελευταία χρόνια. Αν συγκρίνω τη σημερινή κατάσταση με τη δεκαετία του '80, η διαφορά είναι τεράστια. Παρ' όλα αυτά, έχουμε ακόμη πολύ δρόμο μπροστά μας. Το μεγαλύτερο πρόβλημα δεν είναι μόνο οι υποδομές. Είναι η νοοτροπία. Όταν κάποιος κλείνει μια ράμπα, ίσως δεν αντιλαμβάνεται ότι στερεί από κάποιον άλλον το δικαίωμα να κινηθεί.

Πώς αντιδράτε όταν σας ρωτούν τι έχετε;

Πλέον πολύ φυσιολογικά. Μάλιστα αρκετές φορές απαντώ με χιούμορ. Το χιούμορ και ο αυτοσαρκασμός είναι απαραίτητα στη ζωή. Αν δεν μπορείς να γελάσεις κάποιες φορές, όλα γίνονται ακόμη πιο δύσκολα.

Αν μπορούσατε να στείλατε ένα μήνυμα σε όσους αντιμετωπίζουν δυσκολίες, ποιο θα ήταν;

Να μη θεωρούν τίποτα δεδομένο. Να αγαπούν τους ανθρώπους τους, να εκτιμούν κάθε ημέρα και να θυμούνται ότι όλοι κουβαλάμε έναν δικό μας αγώνα που ίσως δεν φαίνεται. Λίγη περισσότερη κατανόηση, λίγος περισσότερος σεβασμός και λίγη περισσότερη αγάπη μπορούν να αλλάξουν πραγματικά τη ζωή ενός ανθρώπου. Για μένα, κάθε νέα ημέρα είναι ήδη ένας λόγος να χαμογελάσω.

Η ζωή σας αποτελεί ένα παράδειγμα ανθρώπου που ξεπέρασε όλα όσα προέβλεπαν οι γιατροί. Το συνειδητοποιείτε αυτό;

Το σκέφτομαι αρκετές φορές. Όταν γεννήθηκα και όταν άρχισαν να γίνονται οι πρώτες ιατρικές εκτιμήσεις, τα δεδομένα δεν ήταν ιδιαίτερα αισιόδοξα. Η πάθησή μου είναι τόσο σπάνια, ώστε υπάρχουν ελάχιστες επιστημονικές μελέτες παγκοσμίως.

Οι περισσότερες ανέφεραν ότι το προσδόκιμο ζωής για ανθρώπους με τη δική μου κατάσταση κυμαινόταν περίπου στα 30 με 35 χρόνια. Σήμερα είμαι 54 ετών. Δεν το αντιμετωπίζω σαν προσωπικό κατόρθωμα. Το βλέπω περισσότερο ως μια ευλογία. Από ένα σημείο και μετά σταμάτησα να σκέφτομαι πόσα χρόνια μπορεί να μου απομένουν. Προτιμώ να σκέφτομαι πώς θα ζήσω όσο καλύτερα γίνεται το σήμερα.

Αυτή η φιλοσοφία άλλαξε τον τρόπο που αντιμετωπίζετε τις δυσκολίες;

Νομίζω πως ναι. Όταν ζεις καθημερινά με

πόνο, όταν γνωρίζεις ότι η κατάσταση της υγείας σου δεν πρόκειται να αλλάξει θεαματικά, τότε αναγκάζσαι να αναθεωρήσεις πολλά πράγματα. Μαθαίνεις να μην αναβάλλεις τη χαρά. Να χαίρεσαι μια βόλτα, έναν καφέ με φίλους, μια συζήτηση με τα παιδιά σου, ένα οικογενειακό τραπέζι. Οι περισσότεροι άνθρωποι θεωρούν δεδομένες αυτές τις στιγμές. Για μένα δεν είναι δεδομένες. Είναι πολύτιμες.

Υπήρξαν στιγμές που λυγίσατε;

Βέβαια υπήρξαν. Δεν θα ήταν ελικρινές να πω το αντίθετο. Πέρασα πολύ δύσκολες περιόδους, όχι μόνο εξαιτίας του πόνου αλλά και ψυχολογικά. Έζησα μια πολύ βαριά κατάθλιψη. Ήταν μια περίοδος που έβλεπα μόνο τα αρνητικά. Αναρωτιόμουν γιατί να συμβαίνουν όλα αυτά σε μένα, γιατί να πρέπει να ζω με τόσο πόνο, γιατί να δυσκολεύομαι σε πράγματα που για άλλους είναι αυτονόητα. Με τον χρόνο όμως κατάλαβα ότι αυτή η σκέψη δεν οδηγεί πουθενά. Δεν αλλάζει την πραγματικότητα. Αυτό που μπορεί να αλλάξει είναι ο τρόπος που αντιμετωπίζεις την πραγματικότητα.

Τι σας βοήθησε περισσότερο να βγείτε από αυτή την κατάσταση;

Πρώτα απ' όλα η οικογένειά μου. Η γυναικά μου και τα παιδιά μου είναι η μεγαλύτερη δύναμη που έχω στη ζωή μου. Με βοήθησε επίσης το να αποδεχτώ ότι δεν χρειάζεται να αποδεικνύω τίποτα σε κανέναν. Για πολλά χρόνια ένιωθα ότι έπρεπε συνεχώς να αποδεικνύω πως μπορώ να κάνω όσα κάνουν και οι υπόλοιποι. Κάποια στιγμή κατάλαβα ότι η αξία μου δεν εξαρτάται από αυτό. Εξαρτάται από το πώς ζω, πώς συμπεριφέρομαι στους ανθρώπους και πώς αντιμετωπίζω τις δυσκολίες.

Η κοινωνία εξακολουθεί να αντιμετωπίζει τους ανθρώπους με αναπηρία με στερεότυπα;

Δυστυχώς ναι. Έχουν γίνει σημαντικά βήματα, δεν μπορώ να το αρνηθώ. Οι υποδομές είναι καλύτερες από ότι ήταν πριν από είκοσι ή τριάντα χρόνια. Υπάρχει περισσότερη ενημέρωση. Παρόλα αυτά, τα στερεότυπα εξακολουθούν να υπάρχουν. Πολλοί άνθρωποι βλέπουν πρώτα την αναπηρία και μετά τον άνθρωπο. Αυτό είναι το μεγαλύτερο πρόβλημα. Δεν είμαστε η πάθησή μας. Είμαστε άνθρωποι που έχουμε όνειρα, οικογένεια, εργασία, υποχρεώσεις και επιθυμίες όπως όλοι οι υπόλοιποι.

Έχετε πει ότι αρκετοί θεωρούν έναν άνθρωπο με αναπηρία δύσκολο χαρακτήρα. Ναι, γιατί πολλές φορές έτσι φαίνεται προς τα έξω. Όταν όμως κάποιος ζει, τα δεδομένα δεν ήταν ιδιαίτερα αισιόδοξα. Η πάθησή μου είναι τόσο σπάνια, ώστε υπάρχουν ελάχιστες επιστημονικές μελέτες παγκοσμίως.

Οι περισσότερες ανέφεραν ότι το προσδόκιμο ζωής για ανθρώπους με τη δική μου κατάσταση κυμαινόταν περίπου στα 30 με 35 χρόνια. Σήμερα είμαι 54 ετών. Δεν το αντιμετωπίζω σαν προσωπικό κατόρθωμα. Το βλέπω περισσότερο ως μια ευλογία. Από ένα σημείο και μετά σταμάτησα να σκέφτομαι πόσα χρόνια μπορεί να μου απομένουν. Προτιμώ να σκέφτομαι πώς θα ζήσω όσο καλύτερα γίνεται το σήμερα.

Υπάρχουν στιγμές που θυμώνετε;

Φυσικά. Δεν είμαι υπεράνθρωπος. Θυμώνω όταν βλέπω κάποιον να παρκάρει πάνω σε ράμπα αναπήρων. Θυμώνω όταν βλέπω ανθρώπους να αδιαφορούν για τις ανάγκες των άλλων. Δεν είναι μόνο θέμα νομιμότητας. Είναι θέμα

«Το ΚΔΗΦ Animus δεν προσφέρει μόνο θεραπείες, αλλά ποιότητα ζωής»

σεβασμού. Για κάποιον μπορεί να είναι απλώς ένα σημείο στάθμευσης. Για έναν άνθρωπο με αναπηρία όμως μπορεί να σημαίνει ότι δεν μπορεί να περάσει, δεν μπορεί να πάει στη δουλειά του ή στο σπίτι του.

Πιστεύετε ότι η ενσυναίσθηση μπορεί να διδαχθεί

Πιστεύω πως ναι. Από το σπίτι, από το σχολείο, από την καθημερινότητα. Τα παιδιά, όταν μεγαλώνουν μαζί με ανθρώπους διαφορετικούς από αυτά, δεν βλέπουν τη διαφορετικότητα ως πρόβλημα. Το πρόβλημα ξεκινά συνήθως αργότερα, όταν δημιουργούνται προκαταλήψεις. Γι' αυτό θεωρώ πολύ σημαντικό να υπάρχει επαφή, ενημέρωση και συμμετοχή όλων.

Στο ΚΔΗΦ Animus βρήκατε ανθρώπους που σας καταλαβαίνουν χωρίς πολλές εξηγήσεις;

Αυτό είναι ίσως το σημαντικότερο. Εδώ συναντάς ανθρώπους που έχουν διαφορετικές αναπηρίες, διαφορετικές ιστορίες, αλλά παρόμοιες εμπειρίες. Δεν χρειάζεται να εξηγήσεις τι σημαίνει ένας δύσκολος πόνος ή μια κακή ημέρα. Οι περισσότεροι το έχουν ζήσει. Αυτό δημιουργεί μια ιδιαίτερη σχέση μεταξύ μας. Υπάρχει αλληλεγγύη, κατανόηση και πραγματικό ενδιαφέρον.

Οι δράσεις του Κέντρου σάς βοηθούν και κοινωνικά;

Πάρα πολύ. Ακόμη και μια μικρή εκδρομή ή μια βόλτα μέσα στην πόλη αλλάζει την ψυχολογία. Δεν είναι μόνο η μετακίνηση. Είναι ότι βγαίνεις από τη ρουτίνα, συναντάς ανθρώπους, μαθαίνεις πράγματα, συζητάς, γελάς. Όλα αυτά είναι θεραπεία. Ίσως διαφορετική από τη φυσικοθεραπεία, αλλά εξίσου σημαντική.

Τι σημαίνει για εσάς αξιοπρέπεια;

Η μπορείς να ζεις χωρίς να αισθάνεσαι βάρος για τους άλλους. Να έχεις δικαίωμα στην εργασία, στην προσβασιμότητα, στην κοινωνική ζωή. Να μη χρειάζεται να απολογείσαι επειδή είσαι διαφορετικός. Αυτό είναι αξιοπρέπεια. Και πιστεύω ότι όλοι οι άνθρωποι την αξίζουν.

Αν γυρίζατε πίσω στον μικρό Γιάννη που μεγάλωνε στην Αχλαδέα, τι θα του λέγατε σήμερα;

Θα του έλεγα να μη φοβάται τόσο πολύ. Θα του έλεγα ότι θα περάσει δύσκολα, αλλά θα τα καταφέρει. Θα κάνει οικογένεια. Θα αποκτήσει τρία υπέροχα παιδιά. Θα γνωρίσει ανθρώπους που θα τον αγαπήσουν πραγματικά. Και κυρίως θα μάθει ότι η ζωή, ακόμη και όταν είναι δύσκολη, εξακολουθεί να είναι όμορφη.

Ποιο είναι σήμερα το μεγαλύτερο όνειρό σας

Δεν έχω κάποιο μεγάλο όνειρο. Θέλω μόνο να είναι καλά οι άνθρωποι μου. Να είμαι κι εγώ όσο γίνεται καλά, ώστε να μπορώ να βρίσκομαι δίπλα τους. Αυτό μου αρκεί. Δεν κυνηγώ κάτι εντυπωσιακό. Κυνηγώ τις ήμερες στιγμές της καθημερινότητας. Ότι κάθε μέρα που ανοίγουμε τα μάτια μας είναι μια καλή μέρα. Όλα τα υπόλοιπα μπορούν να τα αντιμετωπίσουμε.

Παρά τη σφοδρότητα του εργατικού ατυχήματος, δεν πανικοβλήθηκε. Με καθαρό μυαλό ενημέρωσε τους συναδέλφους και τους διασώστες για την κατάστασή του, τονίζοντας ότι η ψυχραιμία στις κρίσιμες στιγμές μπορεί να αποδειχθεί καθοριστική για την επιβίωση

## «Η ψυχραιμία μου έσωσε τη ζωή. Η ψυχολογία είναι το μεγαλύτερο φάρμακο στην αποκατάσταση»



“  
«Σήμερα εκτιμώ τα απλά πράγματα της ζωής. Ποτέ μην εγκαταλείπετε τον αγώνα»»

# ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΑΡΑΜΑΝΩΛΗΣ

# «Κοίταξα τον εαυτό μου και είπα: Το πέρασα εγώ αυτό;»

Ο Βασίλης Καραμανώλης αφηγείται τη συγκλονιστική μάχη του με τον θάνατο, το εργατικό ατύχημα που παραλίγο να του στοιχίσει τη ζωή και τη δύναμη που βρήκε μέσα από την αποκατάσταση για να σταθεί ξανά όρθιος

Υπάρχουν ιστορίες που δεν αφορούν μόνο έναν άνθρωπο. Ιστορίες που γίνονται μάθημα ζωής, δύναμης και ελπίδας. Ο Βασίλης Καραμανώλης έζησε μια από τις πιο δύσκολες δοκιμασίες που μπορεί να αντιμετωπίσει ένας άνθρωπος. Ένα εργατικό ατύχημα, μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα, άλλαξε ολοκληρωτικά τη ζωή του. Με βαριά τραύματα στο θώρακα, στην καρδιά, στη σπονδυλική στήλη και στα πόδια, οι πιθανότητες δεν ήταν με το μέρος του. Ωστόσο, δεν εγκατέλειψε ποτέ τη μάχη.

Συνέντευξη στην Έννη Λεβέντη

Στη συνέντευξη που ακολουθεί μιλά με απόλυτη ειλικρίνεια για τη στιγμή του ατυχήματος, τις ώρες αγωνίας στα νοσοκομεία, τη σημασία της ψυχραιμίας, τη στήριξη της οικογένειάς του, αλλά και τον καθοριστικό ρόλο που έπαιξε το Κέντρο Αποκατάστασης ANIMUS στην επιστροφή του στη ζωή. Μια εξομολόγηση που συγχινεί και υπενθυμίζει πως, ακόμη και στις πιο σκοτεινές στιγμές, η ελπίδα μπορεί να γίνει η μεγαλύτερη δύναμη.

**Κύριε Καραμανώλη, ας επιστρέψουμε στην ημέρα που άλλαξε τη ζωή σας. Τι ακριβώς συνέβη εκείνο το πρωινό;**

Εκείνη την ημέρα εργαζόμουν, όπως κάθε άλλη φορά, στα Καμένα Βούρλα. Εργάζομαι στον Όμιλο Μίτην ως κλιπυρός και η ομάδα μας είχε αναλάβει να καθαρίσει τον περιβάλλοντα

χώρο δύο παλιών διατηρητέων κτιρίων, ώστε να μπορέσουν να μπουν οι μηχανικοί και να ξεκινήσουν οι εργασίες αποκατάστασης. Η δουλειά απαιτούσε να κοπούν αρκετά μεγάλα δέντρα. Ανάμεσά τους υπήρχε ένα ιδιαίτερα δύσκολο δέντρο, το οποίο είχε μπλεχτεί με άλλο δέντρο και ένα κλαδί του είχε περάσει μέσα στον δεύτερο όροφο του καρίου. Υπολόγισα, με βάση την εμπειρία μου, ότι όταν το έκοβα θα έπεφτε μόνο του. Δυστυχώς, η φύση είχε διαφορετική άποψη.

**Είχατε μεγάλη εμπειρία σε τέτοιες εργασίες;**  
Βέβαια. Δεν ήταν η πρώτη φορά που έκοβα δέντρο. Από δεκαπέντε ετών δούλευα μαζί με τον πατέρα μου ως ξυλοκόμος. Μεγάλωσα μέσα στα δάση και στις αγροτικές εργασίες. Ήξερα πολύ καλά τι κάνω. Δεν επρόκειτο για απειρία ή επιπολαιότητα. Ακριβώς γι' αυτό το ατύχημα ήταν κάτι που κανείς δεν μπορούσε να προβλέψει. Το δέντρο κράτησε από ένα μικρό κλαδί, λειτούργησε σαν μοχλός και γύρισε με τεράστια δύναμη προς το μέρος μου.

**Θυμάστε εκείνη τη στιγμή;**  
Σαν να έγινε χθες. Είναι χαραγμένη μέσα μου. Γύρισα την πλάτη μου θεωρώντας ότι όλα είχαν τελειώσει και το δέντρο έπεφτε κανονικά. Ξαφνικά το είδα να έρχεται κατά πάνω μου με απίστευτη ταχύτητα. Δεν υπήρχε χρόνος να αντιδράσω. Το μοναδικό πράγμα που πρόλαβα να κάνω ήταν να πιτάξω από τα χέρια μου το αλυσοπρίονο, το οποίο εκείνη τη στιγμή λειτούργουσε. Δεν

το σκέφτηκα. Ήταν καθαρό αντανakλαστικό. Το δέντρο με χτύπησε με τεράστια δύναμη στο στήθος. Με σίκωσε κυριολεκτικά στον αέρα και με εκτόξευσε πάνω στον τοίχο του καρίου.

**Ποιες ήταν οι κακώσεις που υποστήκατε;**  
Ήταν πάρα πολλές και πολύ σοβαρές. Μου έσπασε το στέρνο, τραυμάτισε τους πνεύμονές μου, μετακίνησε την καρδιά μου και προκάλεσε ρήξη στη θωρακική αορτή. Παράλληλα έσπασε πλευρά και τραυμάτισε σοβαρά τη μέση μου. Όταν έπεσα στο έδαφος, το ίδιο το δέντρο έπεσε πάνω στα πόδια μου. Το δεξί μου πόδι καταστράφηκε από το γόνατο και κάτω, ενώ και το αριστερό υπέστη πολλαπλά κατάγματα. Οι γιατροί αργότερα μου είπαν ότι ελάχιστα οι άνθρωποι επιβιώνουν από τόσο εκτεταμένα τραύματα.

**Τι σκεφτήκατε εκείνη τη στιγμή;**  
Θυμάμαι ότι για λίγα δευτερόλεπτα χάθηκαν όλα. Σκοτάδι. Όταν επανήλθα, το πρώτο πράγμα που είπα ήταν: «Όχι τα πόδια... όχι τα πόδια». Δεν σκέφτηκα ούτε τον πόνο ούτε τον θάνατο. Σκέφτηκα ότι αυτή ήταν η δουλειά μου. Με τα πόδια μου εργαζόμουν μια ζωή. Εκείνη τη στιγμή πίστεψα πως όλα είχαν τελειώσει.

**Οι συνάδελφοί σας πώς αντέδρασαν;**  
Ήταν όλοι σοκαρισμένοι. Ήμασταν έξι άτομα συνολικά. Τα παιδιά έχασαν την ψυχραιμία

Ιπποκράτειος

Η εμπειρία του άλλαξε ριζικά τον τρόπο που βλέπει την καθημερινότητα. Δηλώνει ότι πλέον δεν θεωρεί τίποτα δεδομένο και πως η δυνατότητα να περπατά, να απολαμβάνει έναν καφέ ή να βρίσκεται δίπλα στην οικογένειά του είναι τα μεγαλύτερα δώρα που του χάρισε η δεύτερη ευκαιρία που πήρε στη ζωή

Ναι, και ήταν ίσως από τα πιο δύσκολα κομμάτια. Αρχικά οι γιατροί θεώρησαν ότι είχα κυρίως ορθοπεδικά προβλήματα. Δεν είχε φανεί αμέσως η εσωτερική αιμορραγία και ο σοβαρός τραυματισμός στην καρδιά και στη θωρακική αορτή. Χρειάστηκε να επιμείνουν άνθρωποι που είχαν δει το ατύχημα, ώστε να γίνει αξονική τομογραφία. Όταν έγινε η εξέταση, κατάλαβαν αμέσως ότι έπρεπε να μεταφερθώ επείγοντως στη Λάρισα για να χειρουργηθώ. Ειλικρινά πιστεύω ότι εκεί κρίθηκαν όλα.

Ότι κάθε μέρα που ανοίγουμε τα μάτια μας είναι μια καλή μέρα. Όλα τα υπόλοιπα μπορούμε να τα αντιμετωπίσουμε. Όσο υπάρχει ζωή, υπάρχει ελπίδα. Και όσο υπάρχουν άνθρωποι δίπλα μας που μας αγαπούν και μας στηρίζουν, υπάρχει πάντα λόγος να συνεχίσουμε.

**Μετά το χειρουργείο και τις πρώτες κρίσιμες ημέρες, ποια ήταν η μεγαλύτερη δυσκολία που αντιμετωπίσατε;**

Η μεγαλύτερη δυσκολία ήταν να συνειδητοποιήσω τι είχε συμβεί. Μέχρι εκείνη τη στιγμή πάλευα απλώς να επιβιώσω. Όταν όμως πέρασε ο άμεσος κίνδυνος, άρχισα να ανταμβάνομαι την πραγματικότητα. Δεν μπορούσα να κινηθώ, ήμουν γεμάτος κατάγματα, πονούσα συνεχώς και δεν ήξερα αν θα καταφέρω ποτέ να περπατήσω ξανά. Το σώμα μου είχε υποστεί τεράστια καταπόνηση, αλλά ακόμη μεγαλύτερη ήταν η ψυχολογική πίεση. Αναρωτιόμουν αν θα μπορούσα να επιστρέψω στην οικογένειά μου, στη δουλειά μου, στην καθημερινότητά μου. Αυτές οι σκέψεις βασανίζουν κάθε άνθρωπο που περνά μια τόσο δύσκολη δοκιμασία.

**Έχετε αναφερθεί με πολύ καλά λόγια στους γιατρούς που σας χειρούργησαν.**

Και το εννοώ απόλυτα. Οι γιατροί στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο έκαναν εξαιρετική δουλειά. Αν δεν υπήρχαν αυτοί οι άνθρωποι, πιθανότατα σήμερα δεν θα μιλούσαμε. Εκείνο που με δυσκόλεψε περισσότερο ήταν η καθημερινή νοσηλευτική φροντίδα μετά τα χειρουργεία. Με τόσα κατάγματα και τόσο σοβαρούς τραυματισμούς, κάθε μετακίνηση ήταν ένας αφόρητος πόνος.

Προσπαθούσα να εξηγήσω ότι είχα σπασμένα πλευρά και τραυματισμένη σπονδυλική στήλη, όμως πολλές φορές δεν μπορούσαν να αντιληφθούν πόσο προσεκτικά έπρεπε να γίνονται οι κινήσεις. Δεν το λέω με κακία. Ήταν μια δύσκολη κατάσταση. Όμως όταν έχεις τόσοι τραυματισμούς, ακόμη και το γύρισμα στο κρεβάτι μοιάζει με μαρτύριο.

**Πότε ακούσατε για πρώτη φορά το Κέντρο Αποκατάστασης ANIMUS;**

Το γνώριζα ως όνομα, αλλά ουσιαστικά μου το σύστησαν άνθρωποι μέσα στο νοσοκομείο. Νοσηλεύτριες που είχαν εργαστεί εκεί μου έλεγαν συνεχώς ότι πρόκειται για ένα εξαιρετικό κέντρο. Παράλληλα, ο εργοδότης μου, ο κύριος Μήτσις, από την πρώτη στιγμή είπε ότι έπρεπε να μεταφερθώ στο καλύτερο δυνατό κέντρο αποκατάστασης. Όταν άκουσε και εκείνος τις ίδιες θετικές γνώμες, δεν υπήρχε δεύτερη σκέψη. Έτσι αποφασίστηκε να συνεχίσω εκεί τον δύσκολο δρόμο της αποκατάστασης.

**Τι ήταν αυτό που σας έκανε εντύπωση μόλις φτάσατε εκεί;**

Η διαφορά φανόταν από την πρώτη κιόλας ώρα. Δεν ήταν μόνο οι εγκαταστάσεις ή οι θεραπείες. Ήταν ο τρόπος που σε πλησίαζαν οι άνθρωποι. Είχα έρθει από μια πολύ δύσκολη περίοδο, κουρα-

σμένος, απογοητευμένος και ψυχολογικά εξαντλημένος. Είχα χάσει τη διάθεσή μου ακόμη και να φράω. Το πρώτο βράδυ μου έφεραν φαγητό, αλλά δεν ήθελα ούτε να το αγγίξω. Μια κοπέλα από το προσωπικό το κατάλαβε αμέσως. Αντί να φύγει αδιάφορα, κάθισε, με ρώτησε τι έχω, προσπάθησε να με κάνει να αισθανθώ καλύτερα και μου έφερε κάτι διαφορετικό. Μπορεί σε κάποιον να φαίνεται μικρό, όμως για έναν άνθρωπο που βρίσκεται σε αυτή την κατάσταση είναι τεράστιο.

**Άρα δεν ήταν μόνο η ιατρική φροντίδα που σας βοήθησε;**

Όχι. Θα έλεγα ότι εξίσου σημαντική ήταν η ανθρώπινη συμπεριφορά. Εκεί ένιωσα πως δεν ήμουν ένας αριθμός, ωματίου ή ένας ακόμη ασθενής. Ένιωθα ότι όλοι ενδιαφέρονταν πραγματικά για το πώς αισθάνομαι. Από τους γιατρούς μέχρι τους φυσικοθεραπευτές, τις νοσηλεύτριες, τους ανθρώπους που έφερναν το φαγητό, όλοι λειτούργησαν σαν μια ομάδα. Και αυτό αλλάζει την ψυχολογία σου.

**Πόσο σημαντική είναι η ψυχολογία στην αποκατάσταση;**

Είναι το Α και το Ω. Αν δεν πιστέψεις ότι μπορείς να τα καταφέρεις, έχεις ήδη χάσει τη μισή μάχη. Εγώ όταν μπήκα στο ANIMUS ήμουν διλυμένος ψυχολογικά. Ειλικρινά δεν είχα διάθεση για τίποτα. Μέσα όμως σε λίγες ημέρες όλα άρχισαν να αλλάζουν. Έβλεπα ανθρώπους να χαμογελούν, να μου μιλούν όμορφα, να ανταποκρίνονται αμέσως όταν χρειάζομουν κάτι. Πατούσα το κουμπί και κάποιος ερχόταν χωρίς να με κάνει να αισθανθώ ότι ενοχλώ. Αυτά είναι πράγματα που σου δίνουν δύναμη.

**Αναφέρατε συνεχώς στο προσωπικό. Θεωρείτε ότι αυτό έκανε τη διαφορά;**

Χωρίς καμία αμφιβολία. Οι εγκαταστάσεις είναι σημαντικές. Τα μηχανήματα είναι απαραίτητα. Όμως στο τέλος της ημέρας είναι ο άνθρωπος που βρίσκεται δίπλα σου. Είναι εκείνος που θα σε σπικώσει όταν πονάς, που θα σε ενθαρρύνει όταν απογοητεύεσαι, που θα σου πει μια καλή κουβέντα όταν νιώθεις ότι δεν αντέχεις άλλο. Για μένα αυτή ήταν η πραγματική δύναμη του ANIMUS.

**Πόσο καιρό παρέμεινε η αποκατάστασή σας;**

Έμεινα περίπου πέντε μήνες. Η αλήθεια είναι ότι έμεινα και περισσότερο από όσο ήταν απαραίτητο, επειδή δεν ήθελα να φύγω. Το έλεγα συνέχεια στους γιατρούς: Ένιωθα ότι εκεί ήμουν ασφαλής. Ήταν σαν μια δεύτερη οικογένεια. Δεν είναι εύκολο να το πει κάποιος αυτό για ένα κέντρο αποκατάστασης, αλλά έτσι ακριβώς ένιωθα.

**Υπήρχε κάποια στιγμή που καταλάβατε ότι πλέον τα πράγματα αλλάζουν προς το καλύτερο;**

Ναι. Ήταν όταν άρχισα να σπκώνομαι. Οι γιατροί και οι φυσικοθεραπευτές πίστευαν σε μένα περισσότερο απ' όσο πίστευα εγώ στον εαυτό μου. Με ενθάρρυναν καθημερινά. Κάθε μικρή επιτυχία ήταν ένας λόγος να συνεχίσω. Το πρώτο βήμα, η πρώτη φορά που στάθηκα όρθιος, η πρώτη φορά που περπάτησα λίγα μέτρα. Εκεί κατάλαβα ότι τίποτα δεν είχε τελειώσει.

**Περπατάσατε πολύ πιο γρήγορα απ' ό,τι περίμεναν;**

Ναι. Στους τρεις μήνες είχα ήδη καταφέρει να περπατήσω. Ούτε εγώ δεν μπορούσα να το πιστέψω.

Με τόσα τραύματα, με τόσο σοβαρά χειρουργεία, κανείς δεν περίμενε ότι θα σπικωθώ τόσο σύντομα. Κι όμως, έγινε. Και κάθε βήμα που έκανα ήταν μια νίκη απέναντι σε όσα μου είχαν συμβεί.

**Σήμερα, αρκετούς μήνες μετά από αυτή τη μεγάλη περιπέτεια, πώς είναι η καθημερινότητά σας;**

Η ζωή μου έχει αλλάξει προς το καλύτερο, πολύ περισσότερο απ' όσο περίμενα. Συνεχίζω να ακολουθώ τις οδηγίες των γιατρών και κών καθημερινά τις ασκήσεις που έμαθα στην αποκατάσταση. Στο ξενοδοχείο όπου εργάζομαι υπάρχει γυμναστήριο και εκεί συνεχίζω το πρόγραμμά μου, ενώ πολλές από τις ασκήσεις που έκανα στην ποίνα του ANIMUS τις εφαρμόζω πλέον στη θάλασσα. Δεν έχω σταματήσει να προσέχω τον εαυτό μου. Ξέρω ότι η αποκατάσταση δεν τελειώνει όταν παίρνεις εξιτήριο. Συνεχίζεται κάθε μέρα, μέσα από τη συνέπεια και την επιμονή. Το σημαντικό όμως είναι ότι μπορώ να περπατώ, να κινούμαι μόνος μου και να απολαμβάνω ξανά τη ζωή.

**Όταν κοιτάζετε πίσω, πιστεύετε ότι συνειδοποιείτε πραγματικά τι έχετε καταφέρει;**  
Πολλές φορές όκι. Υπάρχουν πρωινά που ξυπνάω, σπκώνομαι από το κρεβάτι, πγαίνω να πιω τον καφέ μου και ξαφνικά λέω μέσα μου: «Το πέρασα εγώ αυτό». Σκέφτομαι όλα όσα συνέβησαν, τα χειρουργεία, τους σωλήνες, τους αφόρητους πόνους, τις αμέτρητες ώρες στο κρεβάτι και μετά κοιτάζω τον εαυτό μου να περπατάει. Είναι σαν θαύμα. Ακόμη και σήμερα δυσκολεύομαι να πιστέψω ότι μέσα σε τόσο μικρό χρονικό διάστημα κατάφερα να επιστρέψω σε μια φυσιολογική ζωή.

**Υπάρχουν ακόμη δυσκολίες;**  
Φυσικά υπάρχουν. Δεν γίνεται να περάσεις κάτι τόσο σοβαρό και να μην αφήσει κανένα σημάδι. Όταν περπατάω πολλή ώρα ή κουραστώ αρκετά, αισθάνομαι ακόμη ενοχλήσεις στα πόδια μου. Τότε σταματώ λίγο, κάθομαι σε ένα παγκάκι, ξεκουράζομαι και συνεχίζω. Όμως αν σκεφτεί κανείς τι είχα πάθει, αυτά είναι πραγματικά μικρά πράγματα. Οι γιατροί μου λένε ότι όσο περνά ο χρόνος, τόσο περισσότερο θα βελτιώνεται η κατάστασή μου.

**Αυτή η εμπειρία άλλαξε τον τρόπο που βλέπετε τη ζωή;**

Απόλυτα. Όταν φτάσεις τόσο κοντά στον θάνατο, σταματάς να ασχολείσαι με ασήμαντα πράγματα. Καταλαβαίνεις ότι η υγεία είναι το μεγαλύτερο αγαθό που μπορεί να έχει ένας άνθρωπος. Πριν από το ατύχημα, όπως όλοι μας, θεωρούσα δεδομένα πολλά πράγματα. Σήμερα δεν θεωρώ τίποτα δεδομένο. Χαίρομαι που μπορώ να σπικωθώ μόνος μου, να περπατάω, να αγκαλιάσω τους ανθρώπους μου, να δω τη θάλασσα, να πιω έναν καφέ. Αυτές είναι οι πραγματικές χαρές της ζωής.

**Υπήρξαν σαγμές μέσα στην αποκατάσταση που νιώσατε να ξαναγεννιέστε;**  
Ναι, και ήταν πολλές. Θυμάμαι χαρακτηριστικά την πρώτη Δευτέρα που με είδε ξανά η κυρία Φραγκάκη. Όταν είχα φτάσει στο ANIMUS ήμουν άλλος άνθρωπος. Δεν χαμογελούσα, δεν μιλούσα σχεδόν καθόλου, ήμουν ψυχολογικά διαλυμένος. Μέσα σε δύο μόλις ημέρες είχε αλλάξει ολόκληρη η εικόνα μου. Είχα αρχίσει να χαμογελώ, να σπκώνομαι στο κρεβάτι, να συζητώ με τους ανθρώπους γύρω μου. Δεν άλλαξε το σώμα μου μέσα σε δύο ημέρες. Άλλαξε η ψυχή μου.

## «Η οικογένεια και η πίστη μου ήταν το μεγαλύτερο στήριγμά μου»

**Τελικά, τι ήταν αυτό που σας έδωσε τη μεγαλύτερη δύναμη;**

Οι άνθρωποι. Η οικογένειά μου, οι γιατροί, οι φυσικοθεραπευτές, οι νοσηλεύτριες, όλοι όσοι πίστεψαν σε μένα όταν εγώ δεν είχα ακόμη πιστέψει στον εαυτό μου. Όταν βλέπεις ανθρώπους να χαίρονται πραγματικά με κάθε μικρή σου πρόοδο, παίρνεις κουράγιο. Αυτό δεν αγοράζεται. Είναι αγάπη.

**Η οικογένειά σας πόσο σημαντικό ρόλο έπαιξε σε αυτή τη διαδρομή;**

Ήταν τα πάντα. Η γυναίκα μου, τα παιδιά μου, τα αδέρφια μου στάθηκαν δίπλα μου από την πρώτη μέχρι την τελευταία στιγμή. Δεν με άφησαν ποτέ να αισθανθώ μόνος. Και όταν υπάρχουν άνθρωποι που σου κρατούν το χέρι στις δύσκολες στιγμές, αποκτάς ακόμη μεγαλύτερη δύναμη να συνεχίσεις. Τους χρωστάω πολλά.

**Μιλούσατε και για την πίστη σας στον Θεό. Πιστεύετε ότι σας δόθηκε μια δεύτερη ευκαιρία;**  
Το πιστεύω. Είμαι ένας απλός άνθρωπος. Δεν θεωρώ τον εαυτό μου κάτι ιδιαίτερο. Όμως πιστεύω ότι εκείνη την ημέρα ο Θεός δεν με άφησε να φύγω.

Οι ίδιοι οι γιατροί μου είπαν ότι άνθρωποι με τόσο σοβαρούς τραυματισμούς συνήθως δεν προλαβαίνουν να φτάσουν ζωντανοί στο νοσοκομείο. Όταν το ακούς αυτό από τους επιστήμονες που σε χειρουργήσαν, δεν μπορείς παρά να αισθανθείς ευγνωμοσύνη.

**Αν μπορούσατε να γυρίσατε πίσω τον χρόνο, θα αλλάζατε κάτι;**

Κανείς δεν θέλει να περάσει μια τέτοια δοκιμασία. Από την άλλη όμως, αυτή η περιπέτεια μου έμαθε πράγματα που ίσως δεν θα μάθαινα ποτέ. Με έκανε να εκτιμώ την οικογένειά μου, την υγεία μου, τους ανθρώπους που με αγαπούν. Με έκανε πιο δυνατό και πιο ταπεινό. Έμαθα να χαίρομαι τα απλά πράγματα.

**Ποιο μήνυμα θα θέλατε να στείλετε σε ανθρώπους που αυτή τη στιγμή δίνουν τη δική τους μάχη μέσα σε ένα νοσοκομείο ή σε ένα κέντρο αποκατάστασης;**

Να μην εγκαταλείψουν ποτέ. Ακόμη και όταν όλα μοιάζουν χαμένα, υπάρχει πάντα μια ελπίδα. Η αποκατάσταση είναι ένας δύσκολος δρόμος. Έχει πόνο, απογοήτευση, κόυραση. Υπάρχουν ημέρες που νομίζεις ότι δεν προχωράς ούτε ένα βήμα. Όμως, αν συνεχίσεις να προσπαθείς, θα έρθει η στιγμή που θα κοιτάξεις πίσω και θα καταλάβεις πόσο μακριά έχεις φτάσει. Εγώ είμαι ζωντανός παράδειγμα. Πριν από λίγους μήνες βρισκόμουν ανάμεσα στη ζωή και στον θάνατο. Σήμερα περπατώ, εργάζομαι, απολαμβάνω την οικογένειά μου και κάνω όνειρα για το μέλλον. Αυτό σημαίνει ότι τίποτα δεν είναι αδύνατο.

**Και αν έπρεπε να περιγράψατε όλη αυτή τη διαδρομή με μία μόνο φράση;**

Θα έλεγα πως έμαθα ότι η ζωή είναι το πολτιμότερο δώρο που έχουμε και πως δεν πρέπει ποτέ να σταματάμε να παλεύουμε γι' αυτήν. Κάθε πρωί που ανοίγω τα μάτια μου και σπκόμαι στα πόδια μου, αισθάνομαι ευγνωμοσύνη. Δεν ξέρω τι θα φέρε το αύριο, αλλά ξέρω ότι σήμερα πω, περπατώ και μπορώ να χαμογελώ. Και μόνο αυτό είναι αρκετό για να θεωρώ τον εαυτό μου πραγματικά τυχερό.



Μια ξεχωριστή βραδιά στο αίθριο της δομής, όπου οι ασθενείς απόλαυσαν τον μεγάλο τελικό σε γιγαντοσθόνη, μέσα σε ένα κλίμα χαράς, συνεργασίας και κοινωνικής συμμετοχής

Στο ΚΑΑ ANIMUS η αποκατάσταση δεν περιορίζεται μόνο στις θεραπευτικές παρεμβάσεις, αλλά περιλαμβάνει κάθε δράση που ενισχύει την ψυχολογία, την κοινωνική συμμετοχή και την ποιότητα ζωής των ανθρώπων

ΒΡΑΔΙΑ ΤΕΛΙΚΟΥ ΜUNDIAL ΣΤΟ ΚΑΑ ANIMUS

## Το ποδόσφαιρο έγινε αφορμή για χαμόγελα, παρέα και συμπερίληψη



Γράφει  
η Δόλα  
Γάτσιου

Μια διαφορετική εμπειρία γεμάτη χαμόγελα, συναίσθημα και ομαδικότητα είχαν την ευκαιρία να ζήσουν οι ασθενείς του ΚΑΑ ANIMUS, καθώς η Διοίκηση και η Κοινωνική Υπηρεσία της δομής διοργάνωσαν μια ξεχωριστή βραδιά αφιερωμένη στον μεγάλο τελικό του Mundial. Το ποδόσφαιρο, πέρα από ένα αθλητικό γεγονός παγκόσμιας εμβέλειας, αποτέλεσε την αφορμή για μια ακόμη δράση κοινωνικής ενσωμάτωσης, που έφερε τους ανθρώπους της δομής πιο κοντά, δημιουργώντας έναν χώρο επικοινωνίας, χαλάρωσης και κοινής εμπειρίας.

Στο δροσερό και φιλόξενο αίθριο του ΚΑΑ ANIMUS, οι ασθενείς είχαν τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν τον τελικό σε μεγάλη γιγαντοσθόνη, απολαμβάνοντας κάθε στιγμή της αναμέτρησης σε ένα περιβάλλον διαφορετικό από την καθημερινή θεραπευτική διαδικασία. Ο χώρος μετατράπηκε για λίγες ώρες σε ένα σημείο συνάντησης, όπου κυριάρχησαν η ενθουσιασμός, οι συζητήσεις, τα χαμόγελα και η αίσθηση ότι όλοι συμμετείχαν σε μια κοινή γιορτή. Η βραδιά συνοδεύτηκε από πίτσες και αναψυκτικά, δημιουργώντας το κατάλληλο κλίμα μιας πραγματικής αθλητικής συνάντησης, όπως θα γινόταν σε κάθε παρέα φίλων ή οικογένειας. Οι ασθενείς μοιράστηκαν στιγμές χαράς, σχολίασαν την εξέλιξη του αγώνα και απόλαυ-



σαν τη μοναδική αίσθηση του «είμαστε όλοι μαζί». Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία εντάσσεται στη γενικότερη φιλοσοφία του ΚΑΑ ANIMUS, σύμφωνα με την οποία η αποκατάσταση δεν περιορίζεται μόνο στις θεραπευτικές παρεμβάσεις, αλλά περιλαμβάνει την ψυχοκοινωνική ενδυνάμωση, τη συμμετοχή και την επιστροφή του ανθρώπου σε δραστηριότητες που δίνουν ποιότητα και νόημα στην καθημερινότητά του. Μέσα από τέτοιου είδους δράσεις, οι ασθενείς έχουν τη δυνατότητα να βιώσουν εμπειρίες που ενισχύουν την

αυτοπεποίθησή τους, καλλιεργούν την επικοινωνία και ενδυναμώνουν τις σχέσεις μεταξύ τους. Η παρακολούθηση ενός σημαντικού αθλητικού γεγονότος γίνεται έτσι κάτι περισσότερο από μια απλή ψυχαγωγική δραστηριότητα. Μετατρέπεται σε μια ευκαιρία κοινωνικής αλληλεπίδρασης και ενεργής συμμετοχής. Η Κοινωνική Υπηρεσία και η Διοίκηση του ΚΑΑ ANIMUS δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στη δημιουργία δράσεων που φέρνουν τους ασθενείς κοντά σε καθημερινές εμπειρίες που όλοι μπορούν να απολαμβάνουν. Από πολιτιστικές επισκέψεις και δημιουργικές δραστηριότητες μέχρι εκπαιδύσεις ψυχαγωγικού χαρακτήρα, κάθε πρωτοβουλία έχει ως στόχο να ενισχύσει το αίσθημα του ανήκειν. Η βραδιά του τελικού του Mundial απέδειξε για ακόμη μία φορά ότι η αποκατάσταση είναι μια ολιστική διαδικασία, η οποία αφορά τον άνθρωπο συνολικά. Τη σωματική του κατάσταση, αλλά και την ψυχολογία του, τις κοινωνικές του σχέσεις, τη χαρά της συμμετοχής και τη δυνατότητα να συνεχίζει να ζει εμπειρίες που δημιουργούν όμορφες αναμνήσεις. Στο ΚΑΑ ANIMUS, κάθε τέτοια δράση αποτελεί ένα ακόμη βήμα προς μια καθημερινότητα με περισσότερη εξωστρέφεια, επικοινωνία και συμπερίληψη. Γιατί πολλές φορές μια απλή στιγμή όπως ένας τελικός ποδοσφαίρου με καλή παρέα μπορεί να γίνει μια σημαντική εμπειρία που ενώνει ανθρώπους και δημιουργεί συναισθήματα που μένουν.

# 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 • Φυσίαστρος • Νευρολόγος



Πληροφορίες: 2411801500, Κύπρου 100, Λάρισα

Η δράση του ΚΑΑ ANIMUS στη θάλασσα αναδεικνύει ότι ο στόχος της αποκατάστασης δεν είναι μόνο η βελτίωση της σωματικής λειτουργίας, αλλά η επανασύνδεση του ασθενούς με την καθημερινότητα, την κοινωνία και τις εμπειρίες που του δίνουν χαρά και αυτονομία. Η στιγμή που ένας ασθενής ξεπερνά τον φόβο και συμμετέχει ξανά σε μια δραστηριότητα που θεωρούσε χαμένη αποτελεί ουσιαστικό βήμα ψυχολογικής ενδυνάμωσης



# «Η αποκατάσταση βγαίνει από την κλινική και επιστρέφει στη ζωή»

Η πρωτοβουλία του ΚΑΑ ANIMUS να συνοδεύσει ασθενείς στη θάλασσα αποδεικνύει ότι η πραγματική αποκατάσταση δεν ολοκληρώνεται μέσα στους τοίχους μιας κλινικής. Ολοκληρώνεται όταν ο άνθρωπος ξαναβρίσκει τη θέση του στην κοινωνία, στις σχέσεις, στις εμπειρίες και στη ζωή

Γράφει  
η **Δόλα**  
**Γάτσιου**

Πείτε  
την  
άποψή  
σας

Στείλτε μας  
e-mail

**Η αποκατάσταση δεν ολοκληρώνεται μέσα σε μια θεραπευτική αίθουσα. Δεν μετριέται μόνο στις ασκήσεις που πραγματοποιούνται καθημερινά, στη βελτίωση μιας κινητικής λειτουργίας ή στην πρόοδο ενός θεραπευτικού στόχου. Η πραγματική επιτυχία της αποκατάστασης φαίνεται όταν ο άνθρωπος κάνει το επόμενο βήμα: όταν επιστρέφει στη ζωή, όταν βγαίνει ξανά στον κόσμο, όταν συμμετέχει, επικοινωνεί και δημιουργεί νέες εμπειρίες.**

Με αυτή τη φιλοσοφία, το ΚΑΑ ANIMUS υλοποιεί δράσεις που ξεπερνούν τα στενά όρια της θεραπείας και φέρνουν τους ασθενείς πιο κοντά στην καθημερινότητα που πολλές φορές έχουν στερηθεί. Η οργανωμένη έξοδος στη θάλασσα δεν αποτέλεσε απλώς μια ευχάριστη δραστηριότητα, αλλά μια ουσιαστική παρέμβαση ψυχολογικής ενδυνάμωσης και κοινωνικής επανένταξης.

Για έναν άνθρωπο που βρίσκεται σε διαδικασία αποκατάστασης, η δυνατότητα να βρεθεί ξανά σε έναν χώρο όπως η παραλία έχει ιδιαίτερη σημασία. Η θάλασσα δεν είναι απλώς ένας προορισμός. Είναι ένας χώρος

συνδεδεμένος με αναμνήσεις, ελευθερία, χαλάρωση και κοινωνική ζωή. Για έναν ασθενή που έχει περάσει μεγάλο χρονικό διάστημα μέσα σε ένα θεραπευτικό περιβάλλον, η επιστροφή σε μια τέτοια εμπειρία αποτελεί μια σημαντική υπενθύμιση ότι η ζωή συνεχίζεται και ότι υπάρχουν ακόμη στιγμές χαράς, συμμετοχής και δημιουργίας.

Η ψυχολόγος του ΚΑΑ ANIMUS, Φωτεινή Ζιώγα, αναδεικνύει τη σημασία αυτών των πρωτοβουλιών, εξηγώντας ότι η αποκατάσταση πρέπει να βλέπει τον άνθρωπο συνολικά. Η σωματική βελτίωση είναι ένας βασικός στόχος, όμως δεν μπορεί να περνάει τον άνθρωπο συνολικά. Η αποκατάσταση αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι της διαδικασίας, αλλά η πραγματική επιτυχία αποκτά μεγάλη σημασία. Το να συμμετέχει κάποιος σε μια δραστηριότητα που πριν θεωρούσε αυτονόητη, να βρεθεί σε έναν δημόσιο χώρο, να συνομιλήσει με άλλους ανθρώπους, να απολαύσει μια στιγμή χαλάρωσης, αποτελεί ένα σημαντικό βήμα προς την ανεξαρτησία. Η αυτοπεποίθηση χτίζεται μέσα από τέτοιες εμπειρίες. Ο ασθενής δεν ακούει απλώς ότι μπορεί να συμμετέχει και να βιώσει νέες

Οι μαρτυρίες αποτυπώνουν τη μεταμόρφωση των ασθενών: από την αρχική αμφιβολία και τον φόβο («Μπορώ να ξαναμπώ στη θάλασσα;») στη χαρά, την αυτοπεποίθηση και την πίστη στις δυνατότητές τους. Η δράση απέδειξε ότι η ψυχική ενδυνάμωση, η υποστήριξη της διεπιστημονικής ομάδας και οι εμπειρίες μέσα στην κοινωνία βοηθούν τον άνθρωπο να ξαναβρεί την ταυτότητά του πέρα από την ασθένεια ή τον περιορισμό του



Η παρουσία εξειδικευμένου προσωπικού, η σωστή οργάνωση και η ασφάλεια των συμμετεχόντων επιτρέπουν στους ασθενείς να δοκιμάζουν νέες εμπειρίες με σιγουριά και υποστήριξη.

Παράλληλα, οι σχέσεις που δημιουργούνται μέσα από τέτοιες δράσεις ενισχύουν το αίσθημα της ομάδας, της αλληλοϋποστήριξης και της κοινής προσπάθειας. Η αποκατάσταση είναι μια διαδρομή που δεν τελειώνει όταν ολοκληρώνεται μια συνεδρία. Συνεχίζεται κάθε φορά που ένας άνθρωπος επιστρέφει σε μια δραστηριότητα, κάθε φορά που συμμετέχει σε μια κοινωνική εμπειρία, κάθε φορά που αισθάνεται ξανά ότι ανήκει. Το επόμενο βήμα είναι η συνέχιση και η διεύρυνση τέτοιων πρωτοβουλιών, ώστε περισσότεροι ασθενείς να έχουν τη δυνατότητα να ανακαλύψουν ξανά τις δυνατότητές τους και να χτίσουν μια νέα σχέση με την καθημερινότητα.

Γιατί η μεγαλύτερη επιτυχία της αποκατάστασης δεν είναι μόνο να βοηθήσει έναν άνθρωπο να κινείται καλύτερα. Είναι να τον βοηθήσει να ζει καλύτερα. Η εικόνα ενός ασθενούς που βρίσκεται ξανά δίπλα στη θάλασσα, που χαμογελά, επικοινωνεί και συμμετέχει, αποτελεί την πιο ουσιαστική απόδειξη ότι η θεραπεία έχει πετύχει την πραγματικό της στόχο: να επιστρέψει ο άνθρωπος στη ζωή, στην κοινωνία και στον κόσμο γύρω του.

Για τη σημασία αυτής της πρωτοβουλίας μιλήσαμε με τη Φωτεινή Ζιώγα, ψυχολόγο του ΚΑΑ ANIMUS, η οποία συμμετείχε στη δράση και έζησε από κοντά τη συγκινητική διαδρομή των ασθενών, από την αρχική αμφιβολία και τον φόβο μέχρι τη χαρά, την αυτοπεποίθηση και την αίσθηση ότι μπορούν ξανά να διεδικήσουν τη ζωή τους.

Όπως εξηγεί, η συγκεκριμένη πρωτοβουλία γεννήθηκε μέσα από τη βασική φιλοσοφία του ΚΑΑ ANIMUS: η επίτευξη της μέγιστης λειτουργικότητας των ασθενών μέσα στην κοινότητα. «Το ΚΑΑ ANIMUS εστιάζει στον ουσιαστικό του ρόλο, που είναι η επίτευξη της μέγιστης λειτουργικότητας των ασθενών στην κοινότητα. Έτσι, νοσηλευόμενοι ασθενείς που βρίσκονται στο στάδιο της επανένταξης μπορούν να συμμετέχουν σε δράσεις έξω από το θεραπευτικό περιβάλλον». Η δράση στη θάλασσα σχεδιάστηκε με έναν πολύ συγκεκριμένο στόχο: να βοηθήσει τους ασθενείς να διαπιστώσουν ότι πράγματα που ίσως θεωρούσαν αδύνατα μπορούν να γίνουν πραγματικότητα, όταν υπάρχουν οι κατάλληλες προσαρμογές, η σωστή υποστήριξη και η κατάλληλη προετοιμασία. Για πολλούς ανθρώπους που βρίσκονται σε αποκατάσταση, η ιδέα ενός μπάνιου στη θάλασσα μπορεί αρχικά να μοιάζει απρόσιτη. Η απόλεια λειτουργικότητας, η εξάρτηση από βοήθεια τρίτων και οι νέοι περιορισμοί δημιουργούν συχνά φόβους και ανασφάλειες. Και αυτό ακριβώς αποτυπώθηκε στις πρώτες αντιδράσεις των ασθενών.

«Από το πρώτο μούδιασμα στην απόλυτη χαρά θα ήταν ο τίτλος που θα έβαζα», αναφέρει χαρακτηριστικά η κα Ζιώγα. «Όταν τους ανακοινώσαμε ότι μπορούν να συμμετάσχουν στη συγκεκριμένη δράση, στην αρχή απόρριξαν. “Μα πώς θα γίνει αυτό; Μπορώ; Νόμιζα ότι δεν θα ξανακοιμηθώ”». Αυτές ήταν οι πρώτες τους αντιδράσεις.

Η αμφιβολία όμως σύντομα έδωσε τη θέση της στην εμπιστοσύνη. Η ομάδα υδροθεραπείας εξήγησε αναλυτικά τη διαδικασία, τους τρόπους ασφάλειας και όλα τα βήματα που θα ακολουθούσαν, ώστε οι ασθενείς να αισθανθούν έτοιμοι και προστατευμένοι. Με την έγκριση των ιατρών και τη συνεργασία της διεπιστημονικής ομάδας, η δράση πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία.

Και τότε ήρθε η αλλαγή.

Τα χαμόγελα αντικατέστησαν την αγωνία. Οι ασθενείς άρχισαν να συνδέονται ξανά με προηγούμενες εμπειρίες τους, με στιγμές από τη ζωή τους πριν την περιπέτεια υγείας. Για λίγο ξέφυγαν από την καθημερινότητα των θεραπειών και των περιορισμών και ένιωσαν ξανά άνθρωποι που συμμετέχουν, δημιουργούν και απολαμβάνουν. «Μετά από αυτή τη δράση άρχισαν να πιστεύουν περισσότερο στον εαυτό τους, να τολμούν περισσότερο και να ονειρεύονται ξανά», σημειώνει η ψυχολόγος του ΚΑΑ ANIMUS. Η έξοδος από το κλινικό περιβάλλον έχει τεράστια ψυχολογική σημασία. Όπως εξηγεί η κα Ζιώγα, πολλοί άνθρωποι που έχουν βιώσει μια σοβαρή ασθένεια ή έναν τραυματισμό έχουν συνδέσει την καθημερινότητά τους για μεγάλο χρονικό διάστημα με νοσηλείες, θεραπείες και περιορισμούς. Η συμμετοχή σε μια δράση μέσα στην κοινωνία λειτουργεί ως υπενθύμιση ότι μπορούν να επανασυνδεθούν με ρόλους και εμπειρίες που είχαν πριν από τη νοσηλεία.

«Η αποκατάσταση δεν αφορά μόνο την αποκατάσταση της σωματικής λειτουργίας, αλλά και την επιστροφή στη ζωή. Δραστηριότητες όπως το μπάνιο στη θάλασσα δίνουν τη δυνατότητα στους ασθενείς να δοκιμάσουν τις δυνατότητές τους σε ένα πραγματικό περιβάλλον, να βιώσουν θετικά συναισθήματα, να αλληλεπιδράσουν με άλλους ανθρώπους και να μειώσουν το αίσθημα απομόνωσης που συχνά συνοδεύει μια παρατεταμένη νοσηλεία». Η θάλασσα, άλλωστε, έχει έναν ιδιαίτερο συμβολισμό. Για πολλούς ανθρώπους αντιπροσωπεύει την ελευθερία, την ανεμελιά, την ηρεμία. Για έναν ασθενή που έχει στερηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα την ανεξαρτησία του, η επαφή με το νερό μπορεί να λειτουργήσει ως μια γέφυρα με τον προηγούμενο εαυτό του. «Ένας ασθενής έχει στερηθεί πολλά από αυτά τα συναισθήματα. Είναι αναγκασμένος να εξαρτάται από άλλους, να δέχεται περιορισμούς, να προσπαθεί για πράγματα που παιδιότητα θεωρούσε αυτονόητα. Η θάλασσα έρχεται να του τα ξαναθυμίσει».

Μέσα στο νερό, ο άνθρωπος μπορεί να κινηθεί πιο εύκολα, να νιώσει μεγαλύτερη ελευθερία κίνησης και να συνδεθεί ξανά με το «πριν». «Μπορεί να συνδεθεί με τον εαυτό του πριν την περιπέτεια του και να νιώσει μια συνέχεια», αναφέρει η κα Ζιώγα. Φυσικά, πίσω από μια τέτοια εμπειρία υπάρχει σημαντική προετοιμασία. Ο ρόλος της ψυχολόγου και της διεπιστημονικής ομάδας είναι καθοριστικός. Ο ψυχολόγος αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ομάδας αποκατάστασης, καθώς βοηθά τον ασθενή να διαχειριστεί τις αλλαγές, τους φόβους και τις νέες προκλήσεις.

«Ο ασθενής πενθεί με την κατάλληλη στήριξη, μαθαίνει να δοκιμάζει, να ξανακερδίζει την αυτοεκτίμησή του. Ο ψυχολόγος έχει προετοιμάσει συναισθηματικά τον ασθενή για την κοινότητα και είναι δίπλα του σε κάθε νέο βήμα».

Η παρουσία της θεραπευτικής ομάδας δεν περιορίζεται μόνο στην παροχή φροντίδας. Είναι εκεί για να παρατηρήσει, να ενθαρρύνει, να στηρίξει και κυρίως να κάνει τον ασθενή να αισθανθεί ασφαλής. Για την ομάδα του ΚΑΑ ANIMUS, η στιγμή που ένας ασθενής βγαίνει από το προστατευμένο περιβάλλον της κλινικής και συμμετέχει ενεργά σε μια κοινωνική εμπειρία είναι μια στιγμή μεγάλης συγκίνησης.

«Αρχικά υπερηφάνεια. Ο στόχος επιτεύχθηκε. Ο ασθενής μας επιστρέφει στη ζωή λειτουργικός», λέει η κα Ζιώγα. «Σε όλη αυτή τη διαδρομή, από τον χώρο της αυξημένης φροντίδας της πρώτης ημέρας μέχρι τα πρώτα βήματα στη θάλασσα, είμαστε δίπλα του.

Η θεραπευτική ομάδα δεν μπορεί να νιώσει τίποτα λιγότερο από χαρά και συγκίνηση. Και αυτή η στιγμή μας επιβεβαιώνει γιατί έχουμε επιλέξει να γίνουμε θεραπευτές. Η συγκεκριμένη δράση αποτελεί μέρος μιας ευρύτερης φιλοσοφίας των δομών υγείας ANIMUS, που αντιμετωπίζουν την αποκατάσταση ως μια διαδικασία επιστροφής στην κοινωνία. Μια διαδικασία που απαιτεί όχι μόνο επιστημονική γνώση, αλλά και ανθρώπινη προσέγγιση.

Γιατί κάθε άνθρωπος έχει δικαίωμα να συμμετέχει, να ονειρεύεται και να δημιουργεί νέες εμπειρίες, ανεξάρτητα από τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει. Η αποκατάσταση δεν τελειώνει όταν κλείνει η πόρτα της θεραπευτικής αίθουσας. Συνεχίζεται στη θάλασσα, στη φύση, στην κοινωνία, στις σχέσεις και σε κάθε στιγμή που ο άνθρωπος νιώθει ξανά ότι μπορεί. Και ίσως αυτό είναι το σημαντικότερο μήνυμα αυτής της δράσης: ότι πίσω από κάθε ασθενή υπάρχει ένας άνθρωπος που δεν περιμένει απλώς να θεραπευτεί, αλλά θέλει να επιστρέψει στη ζωή.



# ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΦΡΑΓΓΚΑΚΗ

## «Στην ιατρική δε χωράει εγωισμός»

Η επιστημονική διευθύντρια και φυσίατρος των Δομών Υγείας ANIMUS μιλά για τον καθοριστικό ρόλο της Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης, τη δύναμη της διεπιστημονικής ομάδας, τον χρόνιο πόνο και τη σημασία της έγκαιρης παρέμβασης



Συνέντευξη στην Έννη Λεβέντη

Πριν από μερικά χρόνια, η έννοια της αποκατάστασης ήταν συνυφασμένη αποκλειστικά με τη φροντίδα ασθενών που είχαν υποστεί ένα σοβαρό τραυματισμό ή ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Σήμερα, όμως, η σύγχρονη Φυσική Ιατρική και Αποκατάσταση έχει εξελιχθεί σε έναν από τους σημαντικότερους πυλώνες της ιατρικής, καθώς δεν περιορίζεται μόνο στην αντιμετώπιση της νόσου, αλλά επικεντρώνεται στον άνθρωπο και στην επαναφορά του σε μια ζωή με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη αυτονομία, λειτουργικότητα και ποιότητα. Από τον χρόνιο πόνο και τις μυοσκελετικές παθήσεις μέχρι τις νευρολογικές βλάβες, τις αθλητικές κακώσεις, τις παιδιατρικές αναπηρίες και ακόμη και την υποστήριξη ογκολογικών ασθενών, ο ρόλος του φυσιάτρου γίνεται ολοένα και πιο καθοριστικός στη σύγχρονη υγιειονομική πραγματικότητα.

Με αφορμή τη συνέντευξή της στην εκπομπή «Ennitime is a good time» του FORMedia Radio 99.8, με την Έννη Λεβέντη και τον Κώστα Ανέστη, η επιστημονική διευθύντρια και φυσίατρος των Δομών Υγείας ANIMUS, Μαριάνα Φραγκάκη, εξηγεί γιατί η αποκατάσταση δεν αποτελεί το τελευταίο στάδιο της θεραπείας, αλλά μια ολόκληρη επιστημονική διαδικασία που στοχεύει στη βελτίωση

της καθημερινότητας του ανθρώπου. Μέσα από την πολυετή εμπειρία της αναδεικνύει τη σημασία της έγκαιρης παρέμβασης, της εξατομικευμένης προσέγγισης και, κυρίως, της συνεργασίας όλων των επαγγελματιών υγείας, επισημαίνοντας ότι η επιτυχία της αποκατάστασης δεν είναι αποτέλεσμα μιας μόνο ειδικότητας, αλλά μιας καλά συντονισμένης διεπιστημονικής ομάδας.

Στη συνέντευξη που ακολουθεί, η κ. Φραγκάκη μιλά για τις πραγματικές δυνατότητες της Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης, καταρρίπτει διαδεδομένες αντιλήψεις γύρω από τον ρόλο του φυσιάτρου, αναφέρεται στη σημασία της σωστής αξιολόγησης κάθε ασθενή, εξηγεί γιατί ο χρόνιος πόνος δεν πρέπει ποτέ να υποτιμάται και στέλνει ένα ξεκάθαρο μήνυμα: η αποκατάσταση δεν αφορά μόνο τη θεραπεία μιας πάθησης, αλλά την επιστροφή του ανθρώπου στη ζωή, με αξιοπρέπεια, ανεξαρτησία και τη μέγιστη δυνατή ποιότητα ζωής.

**Κυρία Φραγκάκη, τι ακριβώς είναι η Φυσική Ιατρική και Αποκατάσταση και ποιος είναι ο βασικός της στόχος;**  
Η Φυσική Ιατρική και Αποκατάσταση είναι μία σχετικά νέα ιατρική ειδικότητα σε σχέση με τις περισσότερες που γνωρίζει ο κόσμος. Η ανάγκη δημιουργίας της προέκυψε όταν έγινε μια ολόκληρη επιστημονική διαδικασία που στοχεύει στη βελτίωση

της καθημερινότητας του ανθρώπου. Μέσα από την πολυετή εμπειρία της αναδεικνύει τη σημασία της έγκαιρης παρέμβασης, της εξατομικευμένης προσέγγισης και, κυρίως, της συνεργασίας όλων των επαγγελματιών υγείας, επισημαίνοντας ότι η επιτυχία της αποκατάστασης δεν είναι αποτέλεσμα μιας μόνο ειδικότητας, αλλά μιας καλά συντονισμένης διεπιστημονικής ομάδας.

**Ποιες παθήσεις μπορούν να ωφεληθούν από τη φυσιατρική;**  
Ο κόσμος συνήθως συνδέει τη φυσιατρική μόνο με τα εγκεφαλικά επεισόδια ή τα σοβαρά τροχαία ατυχήματα. Στην πραγματικότητα, το πεδίο εφαρμογής της ειδικότητας είναι πολύ μεγαλύτερο. Αφορά νευρολογικές παθήσεις, κακώσεις νωτιαίου μυελού, κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις, μυοσκελετικές παθήσεις, αθλητικές κακώσεις, χρόνιο πόνο, αυχενικά και οσφυαλγίες, τε-  
**νονιτίδες, προβλήματα ώμου, παι-  
διατρικές αναπηρίες αλλά και πολλές**

της καθημερινότητας του ανθρώπου. Μέσα από την πολυετή εμπειρία της αναδεικνύει τη σημασία της έγκαιρης παρέμβασης, της εξατομικευμένης προσέγγισης και, κυρίως, της συνεργασίας όλων των επαγγελματιών υγείας, επισημαίνοντας ότι η επιτυχία της αποκατάστασης δεν είναι αποτέλεσμα μιας μόνο ειδικότητας, αλλά μιας καλά συντονισμένης διεπιστημονικής ομάδας.

της καθημερινότητας του ανθρώπου. Μέσα από την πολυετή εμπειρία της αναδεικνύει τη σημασία της έγκαιρης παρέμβασης, της εξατομικευμένης προσέγγισης και, κυρίως, της συνεργασίας όλων των επαγγελματιών υγείας, επισημαίνοντας ότι η επιτυχία της αποκατάστασης δεν είναι αποτέλεσμα μιας μόνο ειδικότητας, αλλά μιας καλά συντονισμένης διεπιστημονικής ομάδας.

**Πότε πρέπει κάποιος να επισκεφθεί έναν φυσίατρο;**  
Πάντα πρέπει να ακολουθείται η σωστή ιατρική διερεύνηση. Εάν κάποιος εμφανίσει ένα νέο σύμπτωμα, έναν έντονο πόνο στη μέση ή στον αυχένα, πρέπει πρώτα να αποκλειστούν σοβαρές αιτίες. Αυτό είναι βασική αρχή της ιατρικής. Από εκεί και πέρα, όταν ολοκληρωθεί η διερεύνηση και διαπιστωθεί ότι η αποκατάσταση μπορεί να βοηθήσει, τότε ο φυσίατρος αναλαμβάνει να οργανώσει

«Η Φυσική Ιατρική και Αποκατάσταση δεν περιορίζεται στην αντιμετώπιση του προβλήματος υγείας. Βασικός της στόχος είναι η επαναφορά του ανθρώπου στην καθημερινότητα, στην οικογένεια και στην κοινωνία με τη μεγαλύτερη δυνατή αυτονομία, ανεξαρτησία και ποιότητα ζωής, ακόμη και όταν πρόκειται για σοβαρές ή χρόνιες παθήσεις»



Η αντιμετώπιση δεν περιορίζεται σε ένα φάρμακο ή σε μερικές συνεδρίες φυσικοθεραπείας. Εξετάζουμε ολόκληρη την καθημερινότητα του ανθρώπου. Τον τρόπο που εργάζεται, που κοιμάται, που κινείται. Μπορεί μία λανθασμένη εργονομική στάση να είναι αρκετή ώστε να δειωνίζει ένα πρόβλημα.

**Ποιος είναι ο ρόλος του φυσιάτρου μέσα στην ομάδα αποκατάστασης;**  
Ο φυσίατρος είναι ο γιατρός που αξιολογεί συνολικά τον ασθενή. Είναι αυτός που καταγράφει όλα τα προβλήματα, οργανώνει το θεραπευτικό πρόγραμμα και συντονίζει όλους τους επαγγελματίες που θα συμμετέχουν στην αποκατάσταση. Δεν μπορεί ένας άνθρωπος μόνος του να καλύψει όλες τις ανάγκες ενός ασθενή. Χρειάζονται φυσικοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, λογοθεραπευτές, ψυχολόγοι, διατροφολόγοι, ορθωτικοί, νοσηλεύτες και, φυσικά, γιατροί διαφόρων ειδικοτήτων. Η αποκατάσταση είναι ομαδική δουλειά.

**Έχετε πει ότι στην ιατρική δεν χωράει ο εγωισμός. Τι εννοείτε;**  
Το πιστεύω απόλυτα. Η φυσιατρική είναι ίσως η ειδικότητα που διδάσκει περισσότερο από κάθε άλλη τη συνεργασία. Δεν υπάρχει χώρος για προσωπικούς εγωισμούς όταν έχεις απέναντί σου έναν άνθρωπο που χρειάζεται βοήθεια. Αν χρειαστώ τη γνώμη ενός ορθοπαιδικού, ενός νευροχειρουργού ή οποιασδήποτε άλλης ειδικότητας, θα τη ζητήσω. Το σημαντικό δεν είναι ποιος έχει δίκιο. Το σημαντικό είναι να πάρει ο ασθενής την καλύτερη δυνατή θεραπεία.

**Πότε πρέπει κάποιος να επισκεφθεί έναν φυσίατρο;**  
Πάντα πρέπει να ακολουθείται η σωστή ιατρική διερεύνηση. Εάν κάποιος εμφανίσει ένα νέο σύμπτωμα, έναν έντονο πόνο στη μέση ή στον αυχένα, πρέπει πρώτα να αποκλειστούν σοβαρές αιτίες. Αυτό είναι βασική αρχή της ιατρικής. Από εκεί και πέρα, όταν ολοκληρωθεί η διερεύνηση και διαπιστωθεί ότι η αποκατάσταση μπορεί να βοηθήσει, τότε ο φυσίατρος αναλαμβάνει να οργανώσει

τίωση μπορεί να αλλάξει ουσιαστικά την ποιότητα ζωής ενός ανθρώπου. Αυτό είναι τελικά το πραγματικό νόημα της αποκατάστασης.

**Πόσο σημαντική είναι η σωστή αξιολόγηση του ασθενή πριν ξεκινήσει οποιαδήποτε θεραπεία αποκατάστασης;**  
Η σωστή αξιολόγηση είναι ίσως το σημαντικότερο βήμα σε ολόκληρη τη διαδικασία της αποκατάστασης. Εάν δεν εντοπίσουμε όσο το δυνατόν πιο σωστά το πρόβλημα, υπάρχει ο κίνδυνος να κινούμαστε γύρω από τη λύση χωρίς ποτέ να την πετυχαίνουμε. Ο φυσίατρος είναι εκείνος που θα καταγράφει όλα τα προβλήματα του ασθενή, θα αξιολογήσει τη λειτουργική του κατάσταση και θα αποφασίσει ποιες εξετάσεις ή ποιες επιπλέον ιατρικές εκτιμήσεις χρειάζονται. Στη συνέχεια οργανώνει το θεραπευτικό πρόγραμμα και καθοδηγεί όλη τη διεπιστημονική ομάδα, ώστε κάθε παρέμβαση να είναι στοχευμένη και να εξυπηρετεί έναν κοινό στόχο: τη μέγιστη δυνατή αποκατάσταση του ανθρώπου.

**Πόσο έχει εξελιχθεί η Φυσική Ιατρική και Αποκατάσταση τα τελευταία χρόνια σε διεθνές επίπεδο;**  
Η ειδικότητα εξελίσσεται διαρκώς και αποκατάστασε και μεγαλύτερο ρόλο μέσα στα νοσοκομεία. Στο εξωτερικό οι φυσίατροι συμμετέχουν πλέον από την πρώτη στιγμή της νοσηλείας, ακόμη και μέσα στις Μονάδες Εντατικής Θεραπείας. Ο στόχος είναι να ξεκινήσει η πρόληψη των επιπλοκών όσο το δυνατόν νωρίτερα και να προετοιμασεί ο ασθενής για την επόμενη φάση της αποκατάστασης. Τα τελευταία χρόνια βλέπουμε αυτή τη φιλοσοφία να εφαρμόζεται σταδιακά και στην Ελλάδα, γεγονός ιδιαίτερα αισιόδοχο, γιατί αποδεικνύει ότι η αποκατάσταση δεν αρχίζει όταν ο ασθενής πάρει εξιτήριο, αλλά από την πρώτη κιόλας στιγμή που η κατάστασή του το επιτρέπει.

**Τι σας έκανε να επιλέξετε τη Φυσική Ιατρική ως ειδικότητα και τι είναι αυτό που σας κρατά ακόμη σήμερα κοντά σε αυτή;**  
Όταν τελείωσα την Ιατρική, η φυσιατρική δεν ήταν ιδιαίτερα γνωστή. Την αναζήτησα μόνη μου, γιατί στη σχολή ουσιαστικά δεν διδασκόταν. Όσο περισσότερο τη γνώριζα, τόσο περισσότερο καταλάβαινα ότι πρόκειται για μια ειδικότητα που βλέπει τον άνθρωπο συνολικά και όχι μόνο την ασθένειά του. Αυτό ήταν που με κέρδισε. Μέχρι σήμερα εξακολουθώ να πιστεύω ότι έκανα την καλύτερη επιλογή. Η ιατρική, άλλωστε, δεν είναι απλώς ένα επάγγελμα. Είναι τρόπος ζωής, είναι μέρος της προσωπικότητάς σου. Όταν αγαπάς πραγματικά αυτό που κάνεις, αυτό φαίνεται καθημερινά στους ανθρώπους που εμπιστεύονται τη φροντίδα σου.

**Ποιο είναι το μήνυμα που θα θέλατε να στείλετε στους ανθρώπους που ζουν με πόνο ή αντιμετωπίζουν λειτουργικά προβλήματα στην καθημερινότητά τους;**  
Θα ήθελα να τους πω να μην συμβιβάζονται με την ιδέα ότι ο πόνος είναι κάτι φυσιολογικό ή ότι πρέπει απλώς να μάθουν να ζουν μαζί του. Κάθε σύμπτωμα χρειάζεται αξιολόγηση και σωστή διερεύνηση, γιατί πολλές φορές πίσω από έναν πόνο μπορεί να κρύβεται μια κατάσταση που αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά. Αλλά ακόμη και όταν πρόκειται για χρόνιες παθήσεις, υπάρχει πάντα κάτι που μπορεί να γίνει. Ο φυσίατρος και ολόκληρη η ομάδα αποκατάστασης έχουν πάντα



να προσφέρουν κάτι περισσότερο στον ασθενή. Μπορεί να είναι η μείωση του πόνου, η βελτίωση της κινητικότητας, η μεγαλύτερη αυτονομία ή απλώς η δυνατότητα να επιστρέψει κάποιος στις καθημερινές του δραστηριότητες με καλύτερη ποιότητα ζωής. Και πολλές φορές αυτή η βελτίωση αλλάζει ουσιαστικά τη ζωή ενός ανθρώπου.

**Πόσο σημαντική είναι η εξειδίκευση στη σύγχρονη ιατρική και ειδικότερα στη φυσιατρική;**  
Η εξειδίκευση είναι πλέον απαραίτητη σε όλες τις ιατρικές ειδικότητες. Κανείς δεν μπορεί να γνωρίζει τα πάντα με την ίδια εμβάθυνση. Όπως υπάρχουν χειρουργοί που εξειδικεύονται σε συγκεκριμένα όργανα ή παθήσεις, έτσι και στη φυσιατρική υπάρχουν πλέον γιατροί που ασχολούνται περισσότερο με τις νευρολογικές παθήσεις, τις κακώσεις του νωτιαίου μυελού, τα μυοσκελετικά προβλήματα ή τον χρόνιο πόνο. Αυτή η εξειδίκευση επιτρέπει να προσφέρουμε πιο στοχευμένες και αποτελεσματικές λύσεις στους ασθενείς, αξιοποιώντας τις σύγχρονες θεραπευτικές δυνατότητες και την επιστημονική γνώση που εξελίσσεται διαρκώς.

**Πόσο σημαντικό είναι να συμμετέχει ενεργά ο ίδιος ο ασθενής στη διαδικασία της αποκατάστασης;**  
Ο ασθενής αποτελεί το κέντρο όλης της θεραπευτικής διαδικασίας. Δεν είναι ένας απλός αποδέκτης οδηγιών. Η επιτυχία της αποκατάστασης εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη συνεργασία του, την εμπιστοσύνη του στην ομάδα και τη συνέπεια με την οποία εφαρμόζει τις οδηγίες που λαμβάνει. Όταν ο άνθρωπος κατανοήσει τον στόχο της θεραπείας και συμμετέχει ενεργά σε αυτή, τα αποτελέσματα είναι πολύ καλύτερα. Η αποκατάσταση είναι μια κοινή προσπάθεια στην οποία όλοι εργάζονται για έναν σκοπό: να βελτιωθεί η ζωή του ασθενή.

**Πώς μπορεί η αποκατάσταση να επηρεάσει την ψυχολογία ενός ανθρώπου;**  
Η λειτουργικότητα και η ψυχολογία είναι άρρηκτα συνδεδεμένες. Ένας άνθρωπος που ζει καθημερινά με πόνο ή έχει χάσει μέρος της ανεξαρτησίας του, επηρεάζεται αναπόφευκτα και ψυχικά. Υπάρχουν ασθενείς που οδηγούνται ακόμη και στην κατάθλιψη εξαιτίας του χρόνιου πόνου ή των περιορισμών που βιώνουν. Γι' αυτό και η αποκατάσταση δεν αντιμετωπίζει μόνο το σωματικό πρόβλημα. Στόχος μας είναι να βοηθήσουμε τον άνθρωπο να ανακτήσει την αυτοπεποίθησή του, να επιστρέψει στις δραστηριότητές του και να αισθανθεί ξανά ενεργό μέλος της κοινωνίας.

**Αν έπρεπε να συνοψίσετε τη φιλοσοφία της Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης σε μία φράση, ποια θα ήταν αυτή;**  
Θα έλεγα ότι η αποκατάσταση βλέπει πρώτα τον άνθρωπο και μετά την πάθηση. Κάθε ασθενής είναι μοναδικός και χρειάζεται μια εξατομικευμένη προσέγγιση. Ο δικός μας στόχος είναι να δώσουμε σε κάθε άνθρωπο τη δυνατότητα να ζήσει όσο το δυνατόν πιο ανεξάρτητα, με αξιοπρέπεια, λειτουργικότητα και ποιότητα ζωής. Πιστεύω βαθιά ότι ο φυσίατρος και ολόκληρη η ομάδα αποκατάστασης έχουν πάντα κάτι να προσφέρουν. Ακόμη και μια μικρή βελτίωση μπορεί να αλλάξει ουσιαστικά την καθημερινότητα ενός ανθρώπου και αυτό είναι τελικά η μεγαλύτερη ανταμοιβή της δουλειάς μας.



# 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
- Υψιστηνικές και θεραπευτικές παρεμβάσεις σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο
- Προγράμματα εκπαίδευσης, υποστήριξης και συμβουλευτικής των οικογενειών

## ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- Ψυχαγωγικές εκδρομές και πολιτιστικές δραστηριότητες
- Αθλητικές δραστηριότητες στο χώρο του AEL FC Arena
- Ειδικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής
- Υδροθεραπεία
- Θεραπευτική γιόγκα
- Μουσικοθεραπεία, Χοροθεραπεία, Μαγειρική, Ζωγραφική
- Ρομποτική
- **Ομάδα υπεράσπισης δικαιωμάτων ατόμων με αναπηρία**

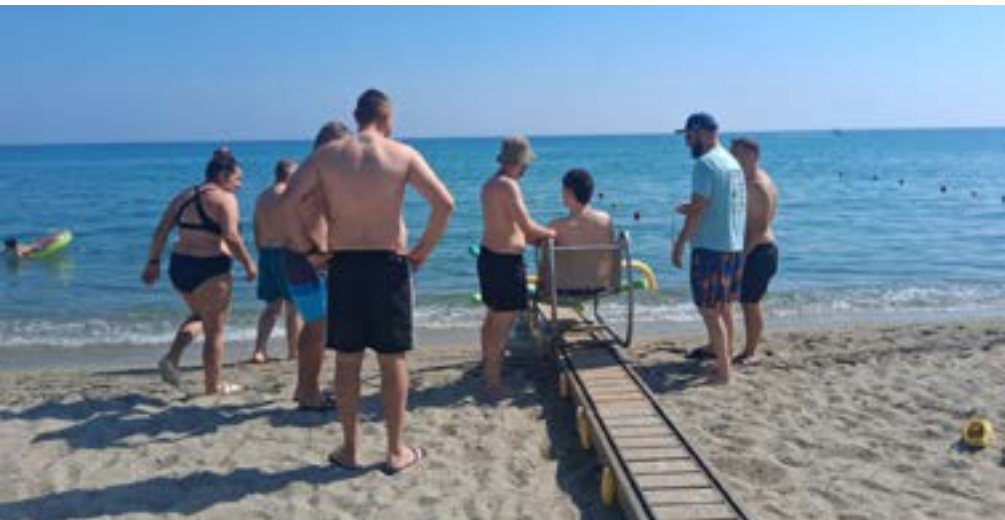
## ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:

ANIMUS – Κέντρο Διημέρευσης – Ημερήσιας Φροντίδας (Κ.Δ.Η.Φ) Κύπρου & Σκαρλάτου Σούτσου Γωνία



Μια ξεχωριστή εμπειρία στα ΚΑΑΥ Πλαταμώννα απέδειξε στην πράξη ότι η πραγματική αποκατάσταση δεν σταματά στην αίθουσα θεραπειάς, αλλά συνεχίζεται εκεί όπου ο άνθρωπος ξαναβρίσκει τη χαρά, την ελευθερία και τη συμμετοχή στη ζωή

Ρεπορτάζ **Λόλα Γάτσιου**



## Η ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΥΝΑΝΤΑ ΤΗ ΖΩΗ

# Δράση με μπάνιο ασθενών με τετραπληγία στη θάλασσα

**Το Κέντρο Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS έκανε ένα ακόμη αποφασιστικό βήμα προς μια σύγχρονη και ανθρωποκεντρική προσέγγιση της αποκατάστασης, υλοποιώντας μία πρωτοποριακή δράση που ξεπέρασε τα στενά όρια της κλινικής και μετέφερε τη θεραπεία εκεί όπου πραγματικά ανήκει: στη ζωή.**

Ασθενείς με τετραπληγία είχαν την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε μια οργανωμένη εξόρμηση στα ΚΑΑΥ Πλαταμώννα, σε μια πλήρως προσβάσιμη και οργανωμένη παραλία, απολαμβάνοντας για πρώτη φορά μετά τον τραυματισμό ή την ασθένειά τους στιγμές ανεμελιάς, ξεγνοιασιάς και ουσιαστικής κοινωνικής συμμετοχής. Η δράση πραγματοποιήθηκε με την παρουσία εξειδικευμένων θεραπειών, νοσηλευτών, βοηθών και συνοδών των ΚΑΑ ANIMUS, οι οποίοι φρόντισαν ώστε κάθε στάδιο της μετακίνησης και της παραμονής των ασθενών να πραγματοποιηθεί με απόλυτη ασφάλεια, επαγγελματισμό και σεβασμό στις ανάγκες κάθε συμμετέχοντα. Για τους περισσότερους από τους ανθρώπους που άφηναν πίσω τους τους τέσσερις τοίχους του θαλάμου, βγήκαν έξω από το θεραπευτικό περιβάλλον, αισθάνθηκαν τη ζεστασιά του καλοκαιρινού ήλιου, άκουσαν τον ήχο των κυμάτων, μύρισαν τη θαλασσίνη αύρα και βούτηξαν ξανά στη θάλασσα.

Μία εμπειρία που για τους περισσότερους ανθρώπους θεωρείται αυτονόητη, για εκείνους όμως αποτελεί ένα μικρό προσωπικό θαύμα. Με τη βοήθεια του εξειδικευμένου προσωπικού και αξιοποιώντας όλες τις προβλεπόμενες υποδομές προσβασιμότητας της οργανωμένης παραλίας, οι ασθενείς απόλαυσαν με ασφάλεια το μπάνιο τους στη θάλασσα. Τα χαμόγελα, η συγκίνηση και η λάμψη στα πρόσωπά τους αποτέλεσαν την πιο δυνατή απόδειξη ότι η αποκατάσταση δεν μετριέται μόνο με ιατρικούς δείκτες ή θεραπευτικά πρωτόκολλα, αλλά και με τις στιγμές που επιστρέφουν την αισιοδοξία και την ελπίδα. Η ημέρα συνεχίστηκε σε ιδιαίτερα ευχάριστο κλίμα, καθώς οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν τον καφέ τους, δροσερά ροφήματα και γεύμα δίπλα στη θάλασσα, συζητώντας, γελώντας και μοιραζόμενοι εμπειρίες με τους θεραπευτές, τους συνοδούς και τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Ήταν μια εικόνα που δύσκολα περιγράφεται με λόγια. Εκείνη τη στιγμή δεν υπήρχαν «ασθενείς» και «θεραπευτές». Υπήρχαν άνθρωποι που μοιράζονταν μια όμορφη καλοκαιρινή ημέρα, απολαμβάνοντας μικρές στιγμές καθημερινότητας που αποκτούν τεράστια αξία όταν έχουν προηγηθεί μήνες ή ακόμη και χρόνια νοσηλείας και εντατικής αποκατάστασης. Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία ανέδειξε με τον πιο ουσιαστικό τρόπο ότι η αποκατάσταση δεν περιορίζεται στην ενδυνάμωση των μυών ή στην αποκατάσταση μιας λειτουργικής ικανότητας. Ο πραγματικός της

στόχος είναι να βοηθήσει τον άνθρωπο να επιστρέψει στη ζωή του, να ξαναβρεί την αυτοπεποίθησή του, να συμμετέχει ενεργά στην κοινωνία και να αποκτήσει ξανά εμπειρίες που προσφέρουν ποιότητα ζωής. Η έξοδος από το θεραπευτικό περιβάλλον αποτελεί από μόνη της μια σημαντική ψυχολογική παρέμβαση. Η αλλαγή εικόνων, η επαφή με τη φύση, η κοινωνική αλληλεπίδραση, η αίσθηση ελευθερίας και η δυνατότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες που για πολλούς θεωρούνται αυτονόητες λειτουργούν ενισχυτικά στην ψυχική ανθεκτικότητα, στη διάθεση και στην αυτοεκτίμηση των ανθρώπων που βρίσκονται σε διαδικασία αποκατάστασης. Η ομάδα του ΚΑΑ ANIMUS απέδειξε στην πράξη ότι η θεραπεία συνεχίζεται και έξω από τις αίθουσες φυσικοθεραπείας. Συνεχίζεται σε κάθε εμπειρία που δίνει στον άνθρωπο το θάρρος να πιστέψει ξανά στις δυνατότητές του και να αισθανθεί ότι παραμένει ενεργό μέλος της κοινωνίας. Αυτή η φιλοσοφία αποτελεί άλλωστε τον πυρήνα της σύγχρονης αποκατάστασης: να μην αντιμετωπίζεται ο άνθρωπος αποκλειστικά μέσα από την αναπηρία ή τον τραυματισμό του, αλλά μέσα από τις δυνατότητές του, τις επιθυμίες του και το δικαίωμά του να συνεχίσει να ζει με αξιοπρέπεια, αυτονομία και ενεργή παρουσία στην κοινωνική ζωή. Ιδιαίτερη αξία είχε η συμβολή όλων των επαγγελματιών υγείας, των θεραπειών, των νοσηλευτών, των βοηθών και των συνοδών, οι οποίοι με υψηλό αίσθημα ευθύνης, άρτια

οργάνωση και ανθρώπινη προσέγγιση εξασφάλισαν ότι κάθε συμμετέχων θα απολάμβανε την εμπειρία με απόλυτη ασφάλεια. Η παρουσία τους δεν περιορίστηκε στην υποστήριξη της μετακίνησης ή της φροντίδας: αποτέλεσαν συνοδοιπόρους σε μια ημέρα γεμάτη συναισθήματα, ενθάρρυνση και χαμόγελα. Το σημαντικότερο όμως μήνυμα που αφήνει πίσω της αυτή η πρωτοβουλία είναι ότι η αποκατάσταση δεν ολοκληρώνεται όταν τελειώνει μια θεραπευτική συνεδρία. Συνεχίζεται όταν ο άνθρωπος ξαναβρίσκει τη θέση του στον κόσμο γύρω του. Όταν επιστρέφει στις σκέψεις του, στις κοινωνικές επαφές, στις εξόδους, στις μικρές καθημερινές απολαύσεις, στη φύση και στη συμμετοχή του θάρρος να πιστέψει ξανά στις δυνατότητές του και να αισθανθεί ότι παραμένει ενεργό μέλος της κοινωνίας. Αυτή η φιλοσοφία αποτελεί άλλωστε τον πυρήνα της σύγχρονης αποκατάστασης: να μην αντιμετωπίζεται ο άνθρωπος αποκλειστικά μέσα από την αναπηρία ή τον τραυματισμό του, αλλά μέσα από τις δυνατότητές του, τις επιθυμίες του και το δικαίωμά του να συνεχίσει να ζει με αξιοπρέπεια, αυτονομία και ενεργή παρουσία στην κοινωνική ζωή. Ιδιαίτερη αξία είχε η συμβολή όλων των επαγγελματιών υγείας, των θεραπειών, των νοσηλευτών, των βοηθών και των συνοδών, οι οποίοι με υψηλό αίσθημα ευθύνης, άρτια

Η εξατομικευμένη διεπιστημονική προσέγγιση βοηθά τους ασθενείς να αντιμετωπίσουν τα συμπτώματα, να διατηρήσουν τη λειτουργικότητά τους και να συνεχίσουν την καθημερινότητά τους με περισσότερη αυτονομία



## ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ

# Το «κλειδί» για καλύτερη ποιότητα ζωής

## Καθοριστική η εντατική παρέμβαση του Κέντρου Αποκατάστασης

**Η Σκλήρυνση κατά Πλάκας (ΣΚΠ) αποτελεί μία από τις συχνότερες νευρολογικές παθήσεις των νέων ενηλίκων, επηρεάζοντας χιλιάδες ανθρώπους στην Ελλάδα και εκατομμύρια παγκοσμίως. Πρόκειται για ένα χρόνιο αυτοάνοσο νόσημα του κεντρικού νευρικού συστήματος, το οποίο μπορεί να προκαλέσει διαταραχές στην κίνηση, την ισορροπία, την όραση, την ομιλία, τη μνήμη, αλλά και έντονη κόπωση, επηρεάζοντας σημαντικά την καθημερινή ζωή.**

Παρότι σήμερα δεν υπάρχει οριστική θεραπεία, οι σύγχρονες φαρμακευτικές αγωγές έχουν βελτιώσει σημαντικά την πορεία της νόσου. Παράλληλα, η αποκατάσταση αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της συνολικής αντιμετώπισης, συμβάλλοντας στη διατήρηση της λειτουργικότητας, στη μείωση των συμπτωμάτων και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

### Εργοθεραπεία για διατήρηση της αυτονομίας

Η εργοθεραπεία βοηθά τους ασθενείς να συνεχίσουν όσο το δυνατόν πιο ανεξάρτητα τις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής. Οι εργοθεραπευτές εκπαιδεύουν τον ασθενή σε τεχνικές εξοικονόμησης ενέργειας, καθώς η εύκολη κόπωση αποτελεί χαρακτηριστικό γνώρισμα της ΣΚΠ. Παράλληλα, προτείνουν εργονομικές παρεμβάσεις στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας και, όπου χρειάζεται, τη χρήση ειδικών βοηθημάτων που διευκολύνουν την αυτοεξυπηρέτηση. Η εκπαίδευση αυτή επιτρέπει στους ασθενείς να παραμένουν ενεργοί για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, μειώνοντας την εξάρτηση από το οικογενειακό περιβάλλον.

### Η συμβολή της λογοθεραπείας

Σε αρκετούς ασθενείς εμφανίζονται διαταραχές στην ομιλία ή στην κατάποση, ιδιαίτερα όταν η νόσος εξελίσσεται. Η λογοθεραπεία στοχεύει στη βελτίωση της άρθρωσης, της αναπνευστικής υποστήριξης της φωνής και της ασφαλούς κατάποσης, περιορίζοντας τον

κίνδυνο εισρόφησης και άλλων επιπλοκών. Παράλληλα, σε περιπτώσεις γνωστικών δυσκολιών, εφαρμόζονται προγράμματα γνωστικής αποκατάστασης για την ενίσχυση της μνήμης, της προσοχής και της συγκέντρωσης. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην αντιμετώπιση της σπαστικότητας, στη βελτίωση της βάδισης και στην πρόληψη των πτώσεων, οι οποίες αποτελούν σημαντικό κίνδυνο για πολλούς ασθενείς. Παράλληλα, η συστηματική άσκηση έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει στη μείωση της κόπωσης, ενός από τα πιο συχνά και εξουθενωτικά συμπτώματα της νόσου, ενώ βοηθά και στη βελτίωση της διάθεσης.

### Εξίσου σημαντική είναι και η υποστήριξη των φροντιτών, οι οποίοι συχνά καλούνται να αντιμετωπίσουν αυξημένες απαιτήσεις στην καθημερινότητά τους.

### Η σημασία της σωστής διατροφής

Η διατροφή δεν θεραπεύει τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας, ωστόσο μπορεί να συμβάλει στη συνολική υγεία και στη διαχείριση ορισμένων συμπτωμάτων. Οι ειδικοί συστήνουν ισορροπημένη μεσογειακή διατροφή, πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης, ψάρια και ελαιόλαδο. Παράλληλα, ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στη διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους, καθώς η παχυσαρκία μπορεί να επιβαρύνει τις κινητικές δυσκολίες. Η επαρκής ενυδάτωση, η αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας και η πρόληψη της οστεοπόρωσης αποτελούν επίσης βασικούς στόχους της διατροφικής καθοδήγησης. Πότε χρειάζεται νοσηλεία σε κέντρο αποκατάστασης Η αποκατάσταση μπορεί να

πραγματοποιείται εξωνοσοκομειακά στις περισσότερες περιπτώσεις. Ωστόσο, υπάρχουν περιστάσεις όπου η παραμονή σε εξειδικευμένο Κέντρο Αποκατάστασης και Αποθεραπείας κρίνεται ιδιαίτερα ωφέλιμη. Αυτό συμβαίνει κυρίως μετά από σοβαρή υποτροπή της νόσου, όταν παρατηρείται σημαντική απώλεια κινητικότητας, δυσκολία στη βάδιση, έντονη σπαστικότητα ή προβλήματα αυτοεξυπηρέτησης.

Σε ένα οργανωμένο κέντρο, ο ασθενής παρακολουθεί καθημερινό εντατικό πρόγραμμα φυσικοθεραπείας, εργοθεραπείας, λογοθεραπείας και ψυχολογικής υποστήριξης, υπό τη συνεχή επίβλεψη εξειδικευμένης διεπιστημονικής ομάδας. Η διάγνωση μιας χρόνιας νευρολογικής νόσου συνοδεύεται συχνά από έντονο άγχος, φόβο και αβεβαιότητα για το μέλλον. Δεν είναι λίγοι οι ασθενείς που εμφανίζουν συμπτώματα κατάθλιψης ή κοινωνικής απομόνωσης. Η ψυχολογική υποστήριξη αποτελεί ουσιαστικό κομμάτι της αποκατάστασης. Μέσα από ατομικές ή ομαδικές συνεδρίες, οι ασθενείς αποκτούν εργαλεία διαχείρισης του στρες, ενισχύουν την αυτοπεποίθησή τους και μαθαίνουν να προσαρμόζονται στις αλλαγές που επιφέρει η νόσος.

Εξίσου σημαντική είναι και η υποστήριξη των φροντιτών, οι οποίοι συχνά καλούνται να αντιμετωπίσουν αυξημένες απαιτήσεις στην καθημερινότητά τους.

### Η αξία της συνεχούς παρακολούθησης

Η Σκλήρυνση κατά Πλάκας είναι μία νόσος με μεταβαλλόμενη πορεία. Οι ανάγκες του ασθενούς μπορεί να αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου, γεγονός που καθιστά απαραίτητη τη συνεχή επανεκτίμηση του προγράμματος αποκατάστασης. Η στενή συνεργασία νευρολόγων, φυσιάτρων, φυσικοθεραπευτών, εργοθεραπευτών, λογοθεραπευτών, ψυχολόγων και διαιτολόγων εξασφαλίζει ότι κάθε ασθενής λαμβάνει ολοκληρωμένη και προσαρμοσμένη φροντίδα. Η σύγχρονη επιστημονική γνώση δείχνει ότι η έγκαιρη και συνεχής αποκατάσταση δεν περιορίζεται μόνο στη διαχείριση των συμπτωμάτων. Συμβάλλει ουσιαστικά στη διατήρηση της λειτουργικής ανεξαρτησίας, στην κοινωνική και επαγγελματική συμμετοχή και, κυρίως, στη διατήρηση μιας ποιοτικής και ενεργής ζωής για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Μια καινοτόμος συσκευή που αξιοποιεί τεχνητή νοημοσύνη, αισθητήρες και τεχνολογία μαλακής ρομποτικής υπόσχεται να βελτιώσει σημαντικά την καθημερινότητα ανθρώπων με σοβαρές κινητικές δυσκολίες



# Έξυπνο εξωσκελετικό γάντι

Χαρίζει ξανά λειτουργικότητα σε άτομα με κινητικές αναπηρίες

Μια σημαντική εξέλιξη στον τομέα της αποκατάστασης απόρων με κινητικές αναπηρίες παρουσιάζουν επιστήμονες από το Τεχνικό Πανεπιστήμιο του Μονάχου (TUM), οι οποίοι ανέπτυξαν ένα πρωτοποριακό εξωσκελετικό γάντι ικανό να υποστηρίξει ανθρώπους με παράλυση ή σοβαρή αδυναμία στα άνω άκρα. Η νέα φορητή συσκευή έχει σχεδιαστεί ώστε να βοηθά τους χρήστες να εκτελούν ξανά καθημερινές κινήσεις, όπως να πιάσουν, να κρατούν και να μεταφέρουν αντικείμενα, προσφέροντας μεγαλύτερη αυτονομία και βελτιωμένη ποιότητα ζωής.

Το καινοτόμο σύστημα βασίζεται σε τεχνολογίες μαλακής ρομποτικής και αξιοποιεί τεχνητή νοημοσύνη για να «διαβάσει» την πρόθεση του χρήστη πριν ακόμη ολοκληρωθεί η κίνηση. Με αυτόν τον τρόπο, το γάντι ενεργοποιείται τη σωστή στιγμή, ενισχύοντας τις φυσικές κινήσεις του χεριού, χωρίς να απαιτείται πολύπλοκος χειρισμός ή εξωτερικός έλεγχος.

**Πώς λειτουργεί το έξυπνο γάντι**  
Η λειτουργία της συσκευής στηρίζεται στην ηλεκτρομυογραφία (EMG), μια τεχνολογία που καταγράφει τα ηλεκτρικά σήματα που παράγουν οι μύες, ακόμη και όταν αυτά είναι εξαιρετικά ασθενή. Αισθητήρες τοποθετημένοι στο αντιβράχιο συλλέγουν συνεχώς αυτές τις πληροφορίες και τις αποστέλλουν σε αλγορίθμους μηχανικής μάθησης.  
Οι αλγόριθμοι αναλύουν τα δεδομένα σε πραγματικό χρόνο και αναγνωρίζουν πόσο ο χρήστης έχει την πρόθεση να πιάσει ή να μετακινήσει κάποιο αντικείμενο. Αμέσως μετά, το σύστημα ενεργοποιεί το γάντι, το

οποίο διοχετεύει αέρα σε ειδικούς αεροθαλάμους, βοηθώντας τα δάκτυλα και τον καρπό να πραγματοποιήσουν την επιθυμητή κίνηση.  
Η διαδικασία ολοκληρώνεται μέσα σε ελάχιστο χρόνο, προσφέροντας μια εμπειρία που προσεγγίζει τη φυσιολογική λειτουργία του χεριού.

**Η δύναμη της μαλακής ρομποτικής**  
Σε αντίθεση με τους παραδοσιακούς άκαμπτους εξωσκελετούς, το νέο γάντι αξιοποιεί την τεχνολογία της μαλακής ρομποτικής, γεγονός που το καθιστά πιο άνετο και ασφαλές κατά τη χρήση. Στο εσωτερικό του υπάρχουν δεκατρείς λεπτοί πνευματικοί σωλήνες, οι οποίοι τροφοδοτούν ξεχωριστούς αεροθαλάμους κατά μήκος του χεριού. Με την ακριβή ρύθμιση της πίεσης του αέρα, κάθε δάκτυλο μπορεί να κινείται ανεξάρτητα, ενώ παράλληλα υποστηρίζεται και η περιστροφική κίνηση του καρπού.  
Έτσι, ο χρήστης μπορεί να εκτελεί πολύ πιο φυσικές κινήσεις, να προσαρμόζει τη λαβή του ανάλογα με το αντικείμενο και να διατηρεί σταθερό κράτημα ακόμη και κατά τη μεταφορά του.

**Σταθερό κράτημα χωρίς κίνδυνο πτώσης**  
Οι δημιουργοί της συσκευής δεν περιορίστηκαν μόνο στην υποβοήθηση της λαβής. Το γάντι διαθέτει επιπλέον αισθητήρες κίνησης που παρακολουθούν διαρκώς τη θέση και την κίνηση του χεριού. Όταν ανιχνεύεται ότι ο χρήστης μεταφέρει κάποιο αντικείμενο, το σύστημα προσαρμόζει αυτόματα τη δύναμη της λαβής, ώστε να παραμένει σταθερή σε όλη τη διάρκεια της μετακίνησης. Με τον τρόπο αυτό μειώνεται



σημαντικά ο κίνδυνος να γλιστρήσει ή να πέσει το αντικείμενο, ενώ η κίνηση γίνεται πιο ομαλή και φυσική.  
Η δυνατότητα αυτή θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική για ανθρώπους που δυσκολεύονται να ελέγξουν τη δύναμη των μυών τους εξαιτίας νευρολογικών παθήσεων ή τραυματισμών.

**Υψηλή ακρίβεια στην αναγνώριση των κινήσεων**  
Ένα από τα σημαντικότερα πλεονεκτήματα του νέου εξωσκελετικού γαντιού είναι η μεγάλη ακρίβεια με την οποία προβλέπει την πρόθεση του χρήστη.  
Σύμφωνα με τους ερευνητές, οι αλγόριθμοι μηχανικής μάθησης μπορούν να αναγνωρίζουν την πρόθεση λαβής με ποσοστό αξιοπιστίας που φτάνει το 97%. Το υψηλό αυτό επίπεδο ακρίβειας επιτρέπει στη συσκευή να ενεργοποιείται μόνο όταν πραγματικά χρειάζεται, αποφεύγοντας ανεπιθύμητες κινήσεις και βελτιώνοντας την εμπειρία χρήσης. Παράλληλα, οι επιστήμονες επέ-

κυστά την πρόθεση του χρήστη σε περίπου εννέα στις δέκα προσπάθειες, επιτρέποντάς του να εκτελέσει κινήσεις που μέχρι πρότινος ήταν αδύνατες.

**Ανάκτηση καθημερινών δεξιοτήτων**  
Τα αποτελέσματα των δοκιμών ήταν ιδιαίτερα ενθαρρυντικά. Ο ασθενής κατάφερε να πιάσει και να μετακινήσει καθημερινά αντικείμενα, να χειριστεί μικρά τουβλάκια και, το σημαντικότερο, να κρατήσει ξανά πιρούνι έπειτα από τέσσερα χρόνια. Η συγκεκριμένη επιτυχία αναδεικνύει τις δυνατότητες που μπορεί να προσφέρει η τεχνολογία στην αποκατάσταση της λειτουργικότητας των άνω άκρων, ακόμη και σε ανθρώπους που αντιμετωπίζουν σοβαρές νευρολογικές παθήσεις.  
Οι ερευνητές διαπίστωσαν επίσης ότι το σύστημα μπορεί να προσαρμόζεται γρήγορα στις ανάγκες κάθε χρήστη.  
Ενδεικτικό είναι ότι μόλις πέντε λεπτά εκπαίδευσης μέσω ενός ειδικού βιντεοπαιχνιδιού, το οποίο ο ασθενής χειριζόταν με τον αντίχειρά του, ήταν αρκετά για να βελτιωθεί αισθητά η απόδοση του γαντιού.

**Επιτυχημένες δοκιμές σε ασθενή με ALS**  
Η τεχνολογία δοκιμάστηκε σε συνεργασία με άτομο που πάσχει από αμιοτροφική πλευρική σκλήρυνση (ALS), μια σοβαρή νευροεκφυλιστική νόσο που επηρεάζει σταδιακά τα νευρικά κύτταρα που ελέγχουν τις εκούσιες κινήσεις των μυών.  
Παρότι ο συμμετέχων είχε διατηρήσει ελάχιστη κινητικότητα μόνο στην πρώτη άρθρωση του αντίχειρα, τα αδύναμα ηλεκτρικά σήματα των μυών του αποδείχθηκαν αρκετά ώστε το σύστημα να αναγνωρίζει την πρόθεσή του και να ενεργοποιεί τους αεροθαλάμους του γαντιού.  
Κατά τη διάρκεια των δοκιμών, η συσκευή κατάφερε να προβλέψει

ακούει. Συχνά δυσκολεύει την επικοινωνία με τους άλλους, ιδιαίτερα σε χώρους με έντονο θόρυβο, οδηγώντας αρκετούς ανθρώπους στην απομόνωση. Όταν κάποιος φοβάται ότι δεν θα καταλάβει σωστά μια συζήτηση ή ότι θα απαντήσει λανθασμένα, είναι πιθανό να αποφεύγει κοινωνικές εκδηλώσεις και συναναστροφές. Παράλληλα, επιστημονικές μελέτες έχουν συνδέσει την απώλεια ακοής με αυξημένο κίνδυνο γνωστικής εξασθένησης και άνοιας. Αν και δεν έχει αποδειχθεί ότι η μειωμένη ακοή προκαλεί άμεσα αυτές τις παθήσεις, η δυσκολία στην επικοινωνία και η κοινωνική απομόνωση φαίνεται να επιβαρύνουν τη συνολική πνευματική υγεία του ατόμου.

**Πώς προκαλείται η βλάβη στην ακοή**  
Στο εσωτερικό του αυτιού βρίσκεται ο κοχλίας, ένα ιδιαίτερα ευαίσθητο όργανο που περιέχει χιλιάδες μικροσκοπικά τριχωτά κύτταρα. Τα κύτταρα αυτά μετατρέπουν τις ηχητικές δονήσεις σε ηλεκτρικά σήματα, τα οποία αποστέλλονται στον εγκέφαλο, επιτρέποντάς μας να αντιλαμβανόμαστε τους ήχους.  
Η παρατεταμένη έκθεση σε υψηλές εντάσεις θορύβου καταστρέφει σταδιακά αυτά τα κύτταρα. Σε αντίθεση με άλλα κύτταρα του οργανισμού, δεν έχουν τη δυνατότητα να αναγεννηθούν. Αυτό σημαίνει ότι οποιαδήποτε απώλεια προκαλείται είναι μόνιμη και δεν μπορεί να αποκατασταθεί με φυσικό τρόπο. Αν και η επιστημονική έρευνα εξετάζει νέες θεραπευτικές προσεγγίσεις, όπως οι γονιδιακές θεραπείες, μέχρι σήμερα η πρόληψη παραμένει η μοναδική αποτελεσματική λύση.  
Οι συνέπειες της απώλειας ακοής στην καθημερινότητα Η μειωμένη ακοή δεν επηρεάζει μόνο την ικανότητα ενός ανθρώπου να

Η ανθεκτικότητα δεν μετριέται από το πόσο γρήγορα επιστρέφει κανείς στην προηγούμενη ζωή του, αλλά από την ικανότητά του να συνεχίζει με αισιοδοξία, ακόμη κι όταν χρειάζεται να χαράξει μια εντελώς νέα πορεία



# Κίνδυνος μόνιμης απώλειας ακοής

Απαγορευτικές καθημερινές συνήθειες - Σωστή πρόληψη υγείας των αυτιών

Η ακοή αποτελεί μία από τις σημαντικότερες αισθήσεις του ανθρώπου, καθώς μας επιτρέπει να επικοινωνούμε, να αντιλαμβανόμαστε το περιβάλλον και να συμμετέχουμε ενεργά στην κοινωνική ζωή. Ωστόσο, πολλοί θεωρούν ότι η απώλεια ακοής αφορά αποκλειστικά την τρίτη ηλικία ή προκαλείται μόνο από εξαιρετικά δυνατούς θορύβους, όπως οι συναυλίες. Στην πραγματικότητα, καθημερινές συνήθειες, όπως η χρήση ακουστικών σε υψηλή ένταση, η εργασία με θορυβώδη εργαλεία ή ακόμη και η οδήγηση με ανοικτό παράθυρο στον αυτοκινητόδρομο, μπορούν να προκαλέσουν σταδιακή και μη αναστρέψιμη βλάβη στην ακοή. Το αντισυμβατικό είναι ότι η βλάβη αυτή συσσωρεύεται με την πάροδο του χρόνου. Οι επιλογές που κάνουμε από την παιδική και εφηβική ηλικία επηρεάζουν σημαντικά την υγεία των αυτιών μας αργότερα στη ζωή. Για τον λόγο αυτό, η πρόληψη αποτελεί το αποτελεσματικότερο μέσο διατήρησης της καλής ακοής.

**Πώς προκαλείται η βλάβη στην ακοή**  
Στο εσωτερικό του αυτιού βρίσκεται ο κοχλίας, ένα ιδιαίτερα ευαίσθητο όργανο που περιέχει χιλιάδες μικροσκοπικά τριχωτά κύτταρα. Τα κύτταρα αυτά μετατρέπουν τις ηχητικές δονήσεις σε ηλεκτρικά σήματα, τα οποία αποστέλλονται στον εγκέφαλο, επιτρέποντάς μας να αντιλαμβανόμαστε τους ήχους.  
Η παρατεταμένη έκθεση σε υψηλές εντάσεις θορύβου καταστρέφει σταδιακά αυτά τα κύτταρα. Σε αντίθεση με άλλα κύτταρα του οργανισμού, δεν έχουν τη δυνατότητα να αναγεννηθούν. Αυτό σημαίνει ότι οποιαδήποτε απώλεια προκαλείται είναι μόνιμη και δεν μπορεί να αποκατασταθεί με φυσικό τρόπο. Αν και η επιστημονική έρευνα εξετάζει νέες θεραπευτικές προσεγγίσεις, όπως οι γονιδιακές θεραπείες, μέχρι σήμερα η πρόληψη παραμένει η μοναδική αποτελεσματική λύση.  
Οι συνέπειες της απώλειας ακοής στην καθημερινότητα Η μειωμένη ακοή δεν επηρεάζει μόνο την ικανότητα ενός ανθρώπου να



ακούει. Συχνά δυσκολεύει την επικοινωνία με τους άλλους, ιδιαίτερα σε χώρους με έντονο θόρυβο, οδηγώντας αρκετούς ανθρώπους στην απομόνωση. Όταν κάποιος φοβάται ότι δεν θα καταλάβει σωστά μια συζήτηση ή ότι θα απαντήσει λανθασμένα, είναι πιθανό να αποφεύγει κοινωνικές εκδηλώσεις και συναναστροφές. Παράλληλα, επιστημονικές μελέτες έχουν συνδέσει την απώλεια ακοής με αυξημένο κίνδυνο γνωστικής εξασθένησης και άνοιας. Αν και δεν έχει αποδειχθεί ότι η μειωμένη ακοή προκαλεί άμεσα αυτές τις παθήσεις, η δυσκολία στην επικοινωνία και η κοινωνική απομόνωση φαίνεται να επιβαρύνουν τη συνολική πνευματική υγεία του ατόμου.

**Οι καθημερινές συνήθειες που επιβαρύνουν την ακοή**  
Μία από τις σημαντικότερες αιτίες πρόωρης απώλειας ακοής είναι η συχνή χρήση προσωπικών ακουστικών σε υψηλή ένταση. Πολλοί νέοι ακούνε μουσική, βλέπουν βίντεο ή παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια για πολλές ώρες καθημερινά, χωρίς να αντιλαμβάνονται ότι η συνεχής έκθεση σε δυνατούς ήχους μπορεί να προκαλέσει σοβαρή βλάβη.  
Εξίσου επιβαρυντικές είναι οι συναυλίες, οι αθλητικές διοργανώσεις και οι χώροι διασκέδασης, όπου τα επίπεδα θορύβου συχνά ξεπερνούν τα ασφαλή όρια. Ακόμη και λίγα λεπτά έκθεσης σε ιδιαίτερα υψηλή ένταση μπορεί να επηρεάσουν την ακοή.  
Επιπλέον, αρκετά επαγγέλματα ή οικιακές εργασίες απαιτούν τη χρήση μηχανημάτων,

όπως κλοσκοπτικές μηχανές, τρυπάνια, ηλεκτρικά πριόνια και φυσιπθήρες φύλλων. Τα εργαλεία αυτά παράγουν θόρυβο που μπορεί να αποδειχθεί εξίσου επικίνδυνος όταν δεν χρησιμοποιείται κατάλληλη προστασία.  
Ακόμη και δραστηριότητες που φαίνονται ακίνδυνες, όπως η πολύωρη οδήγηση με ανοικτό παράθυρο στον αυτοκινητόδρομο ή η οδήγηση μοτοσικλέτας, εκθέτουν το αυτί σε συνεχή δυνατό θόρυβο από τον αέρα και τον κινητήρα, αυξάνοντας τον κίνδυνο μονόπλευρης ή γενικευμένης απώλειας ακοής.

**Πρακτικοί τρόποι προστασίας της ακοής**  
Η προστασία της ακοής δεν απαιτεί την αποφυγή όλων των δραστηριοτήτων που παράγουν θόρυβο. Αντίθετα, βασίζεται στην υιοθέτηση απλών αλλά αποτελεσματικών συνθηκών. Καταρχάς, η ένταση στα ακουστικά θα πρέπει να διατηρείται σε μέτρια επίπεδα, ώστε ο χρήστης να μπορεί να ακούσει κάποιον που του μιλά από κοντινή απόσταση. Επίσης, είναι σημαντικό να γίνονται τακτικά διαλείμματα κατά τη διάρκεια της ακρόασης. Σε συναυλίες, γήπεδα ή κατά τη χρήση θορυβωδών εργαλείων, συνιστάται η χρήση ωτοασπίδων ή ειδικών προστατευτικών ακουστικών. Ιδιαίτερα οι ωτοασπίδες υψηλής πιστότητας μειώνουν την ένταση του ήχου χωρίς να αλλοιώνουν σημαντικά την ποιότητά του. Επιπλέον, δεν πρέπει να αγνοούνται οι προειδοποιήσεις των κινητών τηλεφώνων ή άλλων ηλεκτρονικών συσκευών όταν ενημερώνουν ότι η ένταση

του ήχου έχει ξεπεράσει τα συνιστώμενα όρια ασφαλείας.

**Η σωστή φροντίδα των αυτιών**  
Η προστασία της ακοής περιλαμβάνει και τη σωστή υγιεινή των αυτιών. Πολλοί χρησιμοποιούν καθημερινά μπατονέτες για τον καθαρισμό τους, όμως αυτή η πρακτική μπορεί να αποδειχθεί επιβλαβής. Αντί να απομακρύνουν το κέρι, οι μπατονέτες συχνά το σπρώχνουν βαθύτερα μέσα στον ακουστικό πόρο, προκαλώντας απόφραξη ή ακόμη και τραυματισμό.  
Το κέρι των αυτιών αποτελεί φυσικό μηχανισμό προστασίας, καθώς συμβάλλει στον καθαρισμό και την άμυνα απέναντι σε μικρόβια και σκόνη. Όταν υπάρχει αίσθημα βουλώματος, μειωμένη ακοή ή δυσφορία, είναι προτιμότερο να ζητείται η βοήθεια γιατρού αντί να επιχειρείται καθαρισμός με αντικείμενα που εισέρχονται βαθιά στο αυτί.  
Η σημασία της έγκαιρης διάγνωσης Η απώλεια ακοής μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία και όχι μόνο στους ηλικιωμένους. Δυσκολία στην κατανόηση συνομιλιών σε χώρους με θόρυβο, ανάγκη για συχνή επανάληψη των λεγόμενων ή η εμφάνιση εμβώων, όπως βουπό ή σφύριγμα στα αυτιά, αποτελούν προειδοποιητικά σημάδια που δεν πρέπει να αγνοούνται. Η έγκαιρη επίσκεψη σε ειδικό και ο τακτικός έλεγχος της ακοής μπορούν να συμβάλουν στον εντοπισμό προβλημάτων σε πρώιμο στάδιο και να αποτρέψουν περαιτέρω επιδείνωση.  
Η διατήρηση της καλής ακοής εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις καθημερινές μας συνήθειες. Η υπερβολική έκθεση στον θόρυβο, είτε προέρχεται από την ψυχαγωγία είτε από την εργασία ή τις καθημερινές δραστηριότητες, μπορεί να προκαλέσει ανεπανόρθωτες βλάβες. Με σωστή ενημέρωση, μέτρια χρήση των ακουστικών, προστασία σε θορυβώδη περιβάλλοντα και τακτικό έλεγχο της ακοής, μπορούμε να μειώσουμε σημαντικά τον κίνδυνο απώλειας ακοής και να διατηρήσουμε αυτή την πολύτιμη αίσθηση για όλη μας τη ζωή.

Η φυσικοθεραπεία αποτελεί το σημαντικότερο στάδιο για την επαναφορά της λειτουργικότητας του αγκώνα, αξιολογείται το εύρος κίνησης, η δύναμη, ο πόνος και οι λειτουργικές δυσκολίες του ασθενούς και σχεδιάζεται ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα θεραπείας



# Η αποκατάσταση του αγκώνα

## Ο ρόλος της φυσικοθεραπείας μετά από σπάσιμο ή τραυματισμό

Ο αγκώνας αποτελεί μία από τις σημαντικότερες αρθρώσεις του ανθρώπινου σώματος, καθώς συνδέει το άνω τμήμα του βραχίονα με το αντιβράχιο και επιτρέπει κινήσεις όπως η κάμψη, η έκταση και η περιστροφή του χεριού. Χάρη στη λειτουργία του μπορούμε να εκτελούμε καθημερινές δραστηριότητες, όπως να τρώμε, να γράφουμε, να σπκώνουμε αντικείμενα και να αθλούμαστε. Ένα κάταγμα (σπάσιμο) ή ένας τραυματισμός στον αγκώνα μπορεί να περιορίσει σημαντικά την κινητικότητα και να επηρεάσει την ποιότητα ζωής του ατόμου. Για τον λόγο αυτό, η σωστή αποκατάσταση είναι απαραίτητη, ώστε να επανέλθει η φυσιολογική λειτουργία της άρθρωσης και να αποφευχθούν μόνιμες επιπλοκές.

Οι τραυματισμοί του αγκώνα μπορεί να προκληθούν από διάφορες αιτίες. Οι πιο συνηθισμένες είναι οι πτώσεις πάνω στο χέρι, τα αθλητικά ατυχήματα, τα τροχαία δυστυχήματα ή η υπερβολική καταπόνηση της άρθρωσης. Ένα κάταγμα μπορεί να αφορά το βραχιόνιο οστό, την κερκίδα ή την ωλένη, ενώ άλλοι τραυματισμοί περιλαμβάνουν εξάρθραμα, ρήξεις συνδέσμων και τραυματισμούς τενόντων ή μυών. Ανάλογα με τη σοβαρότητα της βλάβης, η θεραπεία μπορεί να είναι συντηρητική, με ακινητοποίηση του χεριού, ή χειρουργική, όταν απαιτείται σταθεροποίηση των οστών με πλάκες, βίδες ή άλλες τεχνικές.

Η διαδικασία της αποκατάστασης ξεκινά αμέσως μετά τη σταθεροποίηση του τραυματισμού. Κατά την αρχική φάση, βασικός στόχος είναι η μείωση του πόνου, του οιδήματος και της φλεγμονής. Ο ασθενής συνήθως χρησιμοποιεί νάρθηκα ή γύψο για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, ώστε να προστατευθεί η περιοχή και να επιτευχθεί οσωτή επούλωση των ιστών. Παράλληλα, εφαρμόζονται μέθοδοι όπως η ανάρροπη θέση του χεριού, η τοποθέτηση πάγου, όπου επιτρέπεται, και η λήψη φαρμακευτικής αγωγής σύμφωνα με τις οδηγίες του θεράποντος ιατρού.

Μετά την αφαίρεση του γύψου ή όταν το επιτρέψει ο ορθοπαιδικός, ξεκινά η φυσικοθεραπευτική αποκατάσταση. Η φυσικοθεραπεία αποτελεί το σημαντικότερο στάδιο για την επαναφορά της λειτουργικότητας του αγκώνα. Ο φυσικοθεραπευτής αξιολογεί το εύρος κίνησης, τη δύναμη, τον πόνο και τις λειτουργικές δυσκολίες του ασθενούς και σχεδιάζει ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα θεραπείας.

Στην αρχή, δίνεται έμφαση στην αποκατάσταση της κινητικότητας της άρθρωσης. Μετά από εβδομάδες ακινητοποίησης, ο αγκώνας παρουσιάζει συχνά δυσκαμψία και περιορισμό στην κάμψη και την έκταση. Μέσω ήπιων παθητικών και ενεργητικών ασκήσεων, ο ασθενής επανα-

κτά σταδιακά το φυσιολογικό εύρος κίνησης. Οι ασκήσεις πραγματοποιούνται προσεκτικά, χωρίς να προκαλείται έντονος πόνος, καθώς η υπερβολική καταπόνηση μπορεί να επιβραδύνει την επούλωση.

Στη συνέχεια, ιδιαίτερη σημασία έχει η ενδυνάμωση των μυών που περιβάλλουν τον αγκώνα, τον ώμο και τον καρπό. Η μυϊκή αδυναμία είναι συχνή μετά από παρατεταμένη ακινησία. Ο φυσικοθεραπευτής χρησιμοποιεί ασκήσεις με το βάρος του χεριού, ελαστικούς ιμάντες, μικρά βάρη ή ειδικά όργανα, αυξάνοντας σταδιακά την ένταση ανάλογα με την πρόοδο του ασθενούς. Η σωστή μυϊκή ενδυνάμωση προσφέρει μεγαλύτερη σταθερότητα στην άρθρωση και μειώνει τον κίνδυνο νέου τραυματισμού.

Η διάρκεια της αποκατάστασης διαφέρει από άτομο σε άτομο. Σε έναν ήπιο τραυματισμό μπορεί να χρειαστούν λίγες εβδομάδες, ενώ μετά από σοβαρό κάταγμα ή χειρουργική επέμβαση η πλήρης αποκατάσταση μπορεί να διαρκέσει αρκετούς μήνες. Παράγοντες όπως η ηλικία, η γενική κατάσταση της υγείας, η σοβαρότητα της κάκωσης και η συνέπεια του πόνου, στην εκτέλεση των ασκήσεων επηρεάζουν σημαντικά τον χρόνο ανάρρωσης.

Κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης, η εμφάνισή του επιπλοκές, όπως η εμφάνιση πόνου, μυϊκή ατροφία ή περιορισμός της λειτουργικότητας των αρθρώσεων. Σε πιο σπάνιες περιπτώσεις μπορεί να αναπτυχθεί μετατραυματική αρθρίτιδα ή να παρουσιαστούν προβλήματα στην πώρωση του κατεγμένου. Για τον λόγο αυτό, είναι απαραίτητη η τακτική παρακολούθηση από τον ορθοπαιδικό και η στενή συνεργασία με τον φυσικοθεραπευτή.

Η πρόληψη μελλοντικών τραυματισμών αποτελεί επίσης σημαντικό μέρος της αποκατάστασης. Η διατήρηση καλής μυϊκής δύναμης και ευλυγισίας, η σωστή τεχνική κατά την άθληση, η χρήση προστατευτικού εξοπλισμού όταν απαιτείται και η αποφυγή υπερβολικής καταπόνησης της άρθρωσης συμβάλλουν σημαντικά στη μείωση του κινδύνου νέας κάκωσης. Επιπλέον, η σωστή διατροφή, η πλούσια σε ασβέστιο, βιταμίνη D και πρωτεΐνες, υποστηρίζει την υγεία των οστών και την αποκατάσταση των ιστών.

Η αποκατάσταση επομένως μετά από σπάσιμο ή τραυματισμό των αγκώνα αποτελεί μια πολύπλευρη διαδικασία που απαιτεί χρόνο, υπομονή και συστηματική συνεργασία μεταξύ ασθενούς, ορθοπαιδικού και φυσικοθεραπευτή. Η έγκαιρη διάγνωση, η σωστή θεραπεία και η εξατομικευμένη φυσικοθεραπευτική παρέμβαση συμβάλλουν στην αποκατάσταση της κινητικότητας, της δύναμης και της λειτουργικότητας της άρθρωσης.

Με άφθονο νερό, πολλά φρούτα και λαχανικά, ελαφριά γεύματα και περιορισμό των λιπαρών και του αλκοόλ, μπορούμε να μειώσουμε τον κίνδυνο αφυδάτωσης και θερμικής εξάντλησης, διατηρώντας παράλληλα την ενέργεια και την ευεξία μας



## ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΟΥΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ ΑΠΟ ΤΗ ΖΕΣΤΗ

# Καύσωνας και διατροφή

Τι πρέπει να τρώμε και τι να αποφεύγουμε όταν ο υδράργυρος αγγίζει τους 40 βαθμούς, ώστε να προστατεύσουμε την υγεία και την ενέργειά μας

Οι καύσωνες αποτελούν πλέον ένα συχνό φαινόμενο του καλοκαιριού στη χώρα μας. Όταν η θερμοκρασία ξεπερνά τους 40 βαθμούς Κελσίου, ο ανθρώπινος οργανισμός καλείται να εργαστεί σκληρά για να διατηρήσει τη φυσιολογική του θερμοκρασία. Η έντονη εφίδρωση, η απώλεια υγρών και ηλεκτρολυτών, αλλά και η μειωμένη όρεξη είναι φυσιολογικές αντιδράσεις του σώματος. Σε αυτές τις συνθήκες, η διατροφή δεν αποτελεί απλώς μια καθημερινή συνήθεια, αλλά έναν σημαντικό σύμμαχο για την προστασία της υγείας μας.



Ταυτόχρονα, καλό είναι να περιορίζονται τα πολύ πικάντικα φαγητά, τα έντονα καρυκεύματα και οι βαριές σάλτσες. Αν και σε ορισμένες κουζίνες τα καυτερά μπαχαρικά χρησιμοποιούνται ακόμη και το καλοκαίρι, για τους περισσότερους ανθρώπους μπορούν να ενισχύσουν την εφίδρωση και να προκαλέσουν επιπλέον δυσφορία όταν η θερμοκρασία βρίσκεται ήδη σε ιδιαίτερα υψηλά επίπεδα.

Ένα ακόμη συνηθισμένο φαινόμενο τις ημέρες του καύσωνα είναι η απώλεια της όρεξης για φαγητό, ιδιαίτερα τις μεσημεριανές ώρες. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να παραλείψουμε γεύματα. Αντίθετα, μπορούμε να επιλέξουμε δροσερές και ελαφριές συνταγές, όπως σαλάτες με κοτόπουλο, τόνο ή άπαχο τυρί, ζυμαρικά με ελαφριά σάλτσα ντομάτας και λαχανικών, ριζότο με λαχανικά ή θαλασσινά, σταφύλια και νεκταρίνια περιέχουν μεγάλες ποσότητες νερού, βιταμινών, μετάλλων και αντιοξειδωτικών. Παράλληλα, συμβάλλουν στην καλύτερη ενυδάτωση του οργανισμού. Οι διατροφολόγοι συνιστούν

οστέων των δύο φλιτζανιών ημερησίως, μπορεί να αυξήσει τη διούρηση σε ορισμένα άτομα. Το ίδιο ισχύει και για τα αλκοολούχα ποτά, τα οποία όχι μόνο προκαλούν μεγαλύτερες απώλειες υγρών, αλλά επηρεάζουν και τη θερμορύθμιση του οργανισμού. Για τον λόγο αυτό, καλό είναι να καταναλώνονται με προσοχή και μέτρο, ιδιαίτερα τις ημέρες που επικρατεί έντονος καύσωνας.

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται και στην κατανάλωση αλατιού. Μέσω της εφίδρωσης χάνονται σημαντικές ποσότητες νατρίου, ενός βασικού ηλεκτρολύτη που συμβάλλει στη διατήρηση της ισορροπίας των υγρών. Σε υγιή άτομα που ιδρώνουν πολύ, μια μικρή αύξηση του αλατιού στη διατροφή μπορεί να είναι ωφέλιμη. Ωστόσο, όσοι πάσχουν από υπέρταση, καρδιαγγειακά νοσήματα ή νεφρικές παθήσεις δεν θα πρέπει να αυξάνουν την πρόσληψή του χωρίς προηγούμενη συμβουλή από τον γιατρό τους.

Και τι γίνεται με τις γλυκές καλοκαιρινές απολαύσεις; Το παγωτό αποτελεί για πολλούς την πρώτη επιλογή, όμως συνήθως περιέχει μεγάλες ποσότητες ζάχαρης και λιπαρών. Η περιστασιακή κατανάλωσή του δεν αποτελεί πρόβλημα, αλλά δεν πρέπει να χρησιμοποιείται ως μέσο ενυδάτωσης. Πιο ελαφριές επιλογές είναι οι γρανίτες με βάση τα φρούτα ή ένα δροσερό γιαούρτι με φρέσκα φρούτα, που συνδυάζει γεύση και θρεπτική αξία.

Ο καύσωνας δεν αντιμετωπίζεται μόνο με τον κλιματισμό και τη σκιά. Οι καθημερινές διατροφικές μας επιλογές μπορούν να κάνουν ουσιαστική διαφορά στην ανοχή του οργανισμού απέναντι στις υψηλές θερμοκρασίες. Με άφθονο νερό, πολλά φρούτα και λαχανικά, ελαφριά γεύματα και περιορισμό των λιπαρών και του αλκοόλ, μπορούμε να μειώσουμε τον κίνδυνο αφυδάτωσης και θερμικής εξάντλησης, διατηρώντας παράλληλα την ενέργεια και την ευεξία μας. Άλλωστε, στις ημέρες του καύσωνα, η σωστή διατροφή δεν είναι απλώς θέμα καλών συνθηκών, είναι ζητήμα πρόληψης και προστασίας της υγείας.



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 ψυχοσυναισθηματική ενδυνάμωση δεν είναι απλώς μια δραστηριότητα, αλλά μια διαδρομή που βοηθά κάθε άνθρωπο να αναγνωρίσει τη δύναμή του, να εκφράσει τις ανάγκες του και να χτίσει ουσιαστικές σχέσεις με τους άλλους



## ΤΟ ΚΔΗΦ ANIMUS ΣΤΟΝ ΜΥΛΟ ΤΟΥ ΠΑΠΠΑ Μια βιωματική συνάντηση με τη μνήμη, την ιστορία και την ενσυναίσθηση

*Η μεγάλη ανταπόκριση που γνώρισε η έκθεση για την άνοια έδωσε την ευκαιρία σε ακόμη περισσότερους ωφελούμενους του ΚΔΗΦ ANIMUS να τη γνωρίσουν από κοντά, συμμετέχοντας σε μια δράση που συνδύασε την ευαισθητοποίηση, τον πολιτισμό και τη δημιουργική έκφραση*

Η συνεχής επαφή με τον πολιτισμό και οι δράσεις που ενισχύουν τη γνώση, την κοινωνική συμμετοχή και την προσωπική ανάπτυξη αποτελούν βασικό πυλώνα της φιλοσοφίας του ΚΔΗΦ ANIMUS. Στο πλαίσιο αυτό, ακόμη μία ομάδα ωφελούμενων επισκέφθηκε τον Μύλο του Παππά στη Λάρισα, προκειμένου να γνωρίσει την ιδιαίτερα σημαντική έκθεση που είναι αφιερωμένη στην άνοια, μετά τη μεγάλη ανταπόκριση που είχε η συγκεκριμένη πρωτοβουλία.

Η επίσκεψη αποτέλεσε μια ξεχωριστή βιωματική εμπειρία, προσφέροντας στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να προσεγγίσουν ένα ιδιαίτερα ευαίσθητο κοινωνικό ζήτημα μέσα από τον πολιτισμό, την ιστορία και τις ανθρώπινες ιστορίες. Από την πρώτη στιγμή, οι ωφελούμενοι περιηγήθηκαν στον εκθεσιακό χώρο με ενδιαιρέσεις, παρατηρώντας φωτογραφίες, προσωπικά αντικείμενα και αφηγήσεις που αποτυπώνουν τη

διαδρομή ανθρώπων που ζουν με άνοια. Η έκθεση αναδεικνύει με ιδιαίτερη ευαισθησία τη σημασία της μνήμης, της προσωπικής ταυτότητας και της ανθρώπινης αξιοπρέπειας, υπενθυμίζοντας πως πίσω από κάθε διάγνωση υπάρχει ένας άνθρωπος με μοναδική ιστορία, εμπειρίες, συναισθήματα και σχέσεις ζωής. Μέσα από τα εκθέματα και τις προσωπικές αφηγήσεις, οι ωφελούμενοι είχαν την ευκαιρία να κατανοήσουν καλύτερα τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι με άνοια, αλλά και το σημαντικό ρόλο της υποστήριξης από το οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον. Οι επαγγελματίες του ΚΔΗΦ ANIMUS αξιοποίησαν την επίσκεψη ως αφορμή για ουσιαστική συζήτηση γύρω από τη μνήμη, την αποδοχή και την ενσυναίσθηση. Οι ωφελούμενοι συμμετείχαν ενεργά, εξέφρασαν τις σκέψεις και τους προβληματισμούς τους, ενώ μοιράστηκαν προσωπικές αναμνήσεις και βιώματα που έχουν ιδιαίτερη σημασία για τη ζωή τους. Παράλληλα, η δράση ενίσχυσε την

επικοινωνία και την κοινωνική αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων, δημιουργώντας ένα περιβάλλον ανταλλαγής εμπειριών και συναισθημάτων. Η επαφή με πολιτιστικούς χώρους και εκθέσεις με κοινωνικό περιεχόμενο αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο ενεργοποίησης, καθώς προσφέρει νέα ερεθίσματα, ενισχύει τη γνωστική λειτουργία και συμβάλλει στη συναισθηματική έκφραση. Η επίσκεψη στον Μύλο του Παππά περιλάμβανε επίσης περιήγηση στους χώρους του ιστορικού μνημείου, δίνοντας στους ωφελούμενους τη δυνατότητα να γνωρίσουν ένα σημαντικό σημείο αναφοράς της Λάρισας και να έρθουν σε επαφή με την πολιτιστική κληρονομιά της πόλης. Η εμπειρία αυτή εμπλούτισε τη δράση, συνδέοντας το παρελθόν με το παρόν και δημιουργώντας ένα ακόμη πεδίο μάθησης και δημιουργικής εξερεύνησης. Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία αποτελεί ένα ακόμη παράδειγμα της ολιστικής προσέγγισης που ακολουθεί το ΚΔΗΦ ANIMUS, με στόχο την ενδυνάμωση των ωφελούμενων μέσα

από δράσεις που ξεπερνούν τα όρια της καθημερινής φροντίδας και εστιάζουν στην ποιότητα ζωής, την έκφραση και την κοινωνική συμμετοχή. Ιδιαίτερα σε θέματα όπως η άνοια, η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση αποτελούν σημαντικά εργαλεία για την κατανόηση, την αποδοχή και την αντιμετώπιση των στερεοτύπων. Μέσα από τέτοιες εμπειρίες, οι ωφελούμενοι έχουν τη δυνατότητα να προσεγγίζουν κοινωνικά ζητήματα με έναν πιο ανθρώπινο τρόπο, αναγνωρίζοντας πως κάθε προσωπική ιστορία έχει αξία και πως η μνήμη παραμένει ζωντανή μέσα από τις σχέσεις, τα βιώματα και τα συναισθήματα. Το ΚΔΗΦ ANIMUS συνεχίζει να σχεδιάζει και να υλοποιεί δράσεις εξωστρέφειας που ενισχύουν τη σύνδεση των ωφελούμενων με την κοινωνία και δημιουργούν ευκαιρίες για ουσιαστική συμμετοχή. Γιατί κάθε νέα εμπειρία αποτελεί ένα ακόμη βήμα προς μια καθημερινότητα με περισσότερη δημιουργικότητα, αυτοπεποίθηση και ενεργό παρουσία.

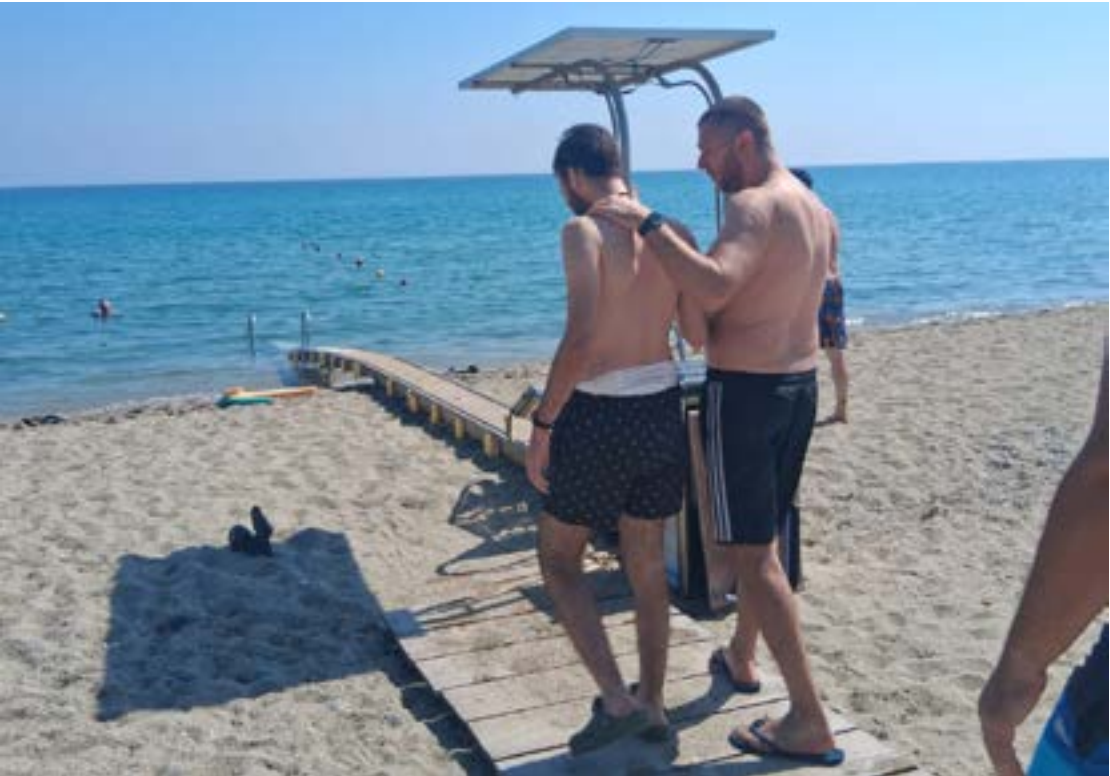
Γράφει  
η Λόλα  
Γάτσου



Πείτε  
την  
άποψή  
σας

Στείλτε μας  
e-mail

Ο πραγματικός στόχος της αποκατάστασης δεν είναι μόνο η βελτίωση της κινητικότητας ή η επίτευξη ενός θεραπευτικού στόχου, αλλά η επιστροφή του ανθρώπου στην καθημερινότητα, στις δραστηριότητες και στις εμπειρίες που του δίνουν ξανά αυτονομία, χαρά και ποιότητα ζωής. Το μπάνιο στη θάλασσα αποτέλεσε ένα ουσιαστικό βήμα κοινωνικής επανένταξης



# ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΜΟΥΔΙΑΣΜΑ ΣΤΗΝ ΑΠΟΛΥΤΗ ΧΑΡΑ

## Η αποκατάσταση επιστρέφει τον άνθρωπο στη ζωή

«Από τη θεραπευτική αίθουσα στη θάλασσα. Μία πρωτοποριακή δράση που αποδεικνύει ότι η αποκατάσταση μετριέται στις στιγμές που ο άνθρωπος επιστρέφει ξανά στη ζωή»

Η ψυχολόγος των Δομών Υγείας ANIMUS, Φωτεινή Ζιώγα, μιλά για τη δύναμη της κοινωνικής επανένταξης και τη σημασία μιας διαφορετικής προσέγγισης στην αποκατάσταση

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

**Η αποκατάσταση δεν είναι μια διαδικασία που περιορίζεται μέσα σε έναν θεραπευτικό χώρο. Δεν ολοκληρώνεται όταν τελειώνει μια συνεδρία φυσικο-θεραπείας, όταν επιτυγχάνεται ένας κινητικός στόχος ή όταν ο ασθενής κάνει το επόμενο βήμα: όταν επιστρέφει στην καθημερινότητά του, στις σχέσεις του, στην κοινωνία, στις εμπειρίες που του δίνουν ξανά χαρά και νόημα.**

Με αυτή τη φιλοσοφία, το Κέντρο Αποκατά-στασης και Αποθεραπείας ANIMUS σχεδιάζει δράσεις που ξεπερνούν τα παραδοσιακά όρια της θεραπείας και δίνουν στους ασθενείς τη δυνατότητα να επανασυνδεθούν με τη ζωή έξω από το προστατευμένο περιβάλλον της κλινικής. Μια τέτοια ξεχωριστή πρωτοβου-λία ήταν η οργανωμένη έξοδος ασθενών για μπάνιο στη θάλασσα, μια δράση που μπο-ρεί αρχικά να μοιάζει απλή, όμως για τους ανθρώπους που βρίσκονται σε πρόγραμμα αποκατάστασης αποτελεί ένα σημαντικό βήμα αυτονομίας, ψυχολογικής ενδυνάμωσης

και επιστροφής στην κοινωνική συμμετοχή. Για έναν άνθρωπο που έχει περάσει μια σοβα-ρή περίπτωση υγείας, μια περίοδο νοσηλείας και έναν απαιτητικό καθημερινό αγώνα μέσα στις θεραπευτικές αίθουσες, η επιστροφή σε μια δραστηριότητα που κάποτε θεωρούσε αυτονόητη μπορεί να αποκτήσει τεράστια συ-ναισθηματική αξία. Η θάλασσα δεν είναι μόνο ένας χώρος αναψυχής. Είναι ένας συμβολικός τόπος ελευθερίας, ανεξαρτησίας, αναμνήσεων και σύνδεσης με την προηγούμενη ζωή.

Η συγκεκριμένη δράση του ΚΑΑ ANIMUS ανέδειξε ακριβώς αυτή τη διάσταση της αποκατάστασης: ότι ο άνθρωπος δεν είναι μόνο ο ασθένης ή ο τραυματισμός του. Είναι ένα πρόσωπο με ανάγκες, συναισθήματα, επιθυμίες και δικαίωμα να συμμετέχει ξανά ενεργά στην κοινωνία. Η δυνατότητα ενός ασθενούς να βρεθεί στη θάλασσα, να κο-λυμπήσει με τις κατάλληλες προσαρμογές, να μοιραστεί μια εμπειρία με άλλους αν-θρώπους και να νιώσει ξανά ανεξάρτητος, αποτελεί μια βαθιά θεραπευτική εμπειρία. Καθοριστικό ρόλο σε αυτή τη διαδικασία έχει η διεπιστημονική ομάδα αποκατάστασης, όπου κάθε ειδικότητα συμβάλλει ώστε ο ασθενής να αποκτήσει όχι μόνο σωματικές δυνατότη-

τες, αλλά και την ψυχολογική προετοιμασία για να αντιμετωπίσει τις νέες προκλήσεις. Ο ψυχολόγος βρίσκεται δίπλα στον ασθενή σε κάθε στάδιο αυτής της διαδρομής: από την αποδοχή της νέας πραγματικότητας μέχρι την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και την επιστροφή στην κοινότητα.

Η ψυχολόγος των Δομών Υγείας ANIMUS, Φωτεινή Ζιώγα, μιλά για τη σημασία αυτής της πρωτοβουλίας, για τις πρώτες αντιδρά-σεις των ασθενών όταν πληροφορήθηκαν ότι μπορούν να συμμετέχουν σε μια τέτοια δράση, για τα συναισθήματα που γεννήθηκαν κατά τη διάρκεια της εμπειρίας και για το πώς η κοινωνική επανένταξη αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι μιας ολοκληρωμένης αποκατάστασης. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει, η στιγμή που ένας ασθενής ξεπερνά τον φόβο και τους περιορισμούς του και κάνει ξανά πράγματα που πίστευε ότι δεν θα μπορούσε ποτέ να κάνει, είναι η στιγμή που η θεραπεία αποκτά το πραγματικό της νόημα.

**Μια ομάδα ασθενών του ΚΑΑ ANIMUS συμμετέχει σε μια ξεχωριστή δράση, με μπάνιο στη θάλασσα. Ποια ήταν η βασική ιδέα πίσω από αυτή την πρωτοβουλία;**

Το ΚΑΑ ANIMUS εστιάζει στον ουσιαστικό του ρόλο που είναι η επίτευξη της μέγιστης λειτουργικότητας των ασθενών στην κοινό-τητα. Έτσι λοιπόν νοσηλευόμενοι ασθενείς που βρίσκονται στο στάδιο της επανένταξης μπορούν να συμμετέχουν σε δράσεις στη κοι-νότητα. Η συγκεκριμένη δράση σχεδιάστηκε με στόχο να προσφέρει στους ασθενείς τη δυνατότητα να διαπιστώσουν ότι ένα μπάνιο στη θάλασσα μπορεί να είναι εφικτό με τις κατάλληλες προσαρμογές, κάτι που στα μά-τια τους φαινόταν αδιανόητο. Αξιοποιώντας το θεραπευτικό περιβάλλον της θάλασσας η ομάδα υδροθεραπείας, φυσικοθεραπείας και ψυχολογικής υποστήριξης του ΚΑΑ σχεδία-σαν με πολλή μεγάλη χαρά αυτή τη δράση. Το μπάνιο στη θάλασσα δεν αποτελεί μόνο μια ψυχαγωγική δραστηριότητα, αλλά και μια ευκαιρία για ενίσχυση της αυτονομίας, της αυτοπεποίθησης, της σωματικής λει-τουργικότητας και της ψυχολογικής ευεξίας. Παράλληλα, αναδεικνύει ότι η αποκατάσταση συνεχίζεται πέρα από τους χώρους θεραπείας, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και την επιστροφή στην καθημερινότητα.

**Για έναν άνθρωπο που βρίσκεται σε**

Μια εμπειρία που για πολλούς ανθρώπους θεωρείται αυτονόητη, για έναν ασθενή σε αποκατά-σταση μπορεί να αποτελεί μια μεγάλη προσωπική κατάκτηση. Η είσοδος στη θάλασσα ενίσχυ-σε την αυτοπεποίθηση, μείωσε τον φόβο, δημιούργησε θετικά συναισθήματα και έδωσε στους ασθενείς το μήνυμα ότι μπορούν να συνεχίσουν να συμμετέχουν ενεργά στη ζωή



**πρόγραμμα αποκατάστασης, τι σημαίνει ψυχολογικά η έξοδος από το κλινικό περιβάλλον και η συμμετοχή σε μια δρα-στηριότητα μέσα στην κοινωνία;**

Για πολλούς ανθρώπους που έχουν βιώσει μια σοβαρή ασθένεια ή έναν τραυματισμό, η καθημερινότητα έχει συνδεθεί για μεγάλο διάστημα με νοσηλείες, θεραπείες και περιο-ρισμούς. Η Η συμμετοχή σε μια δραστηριό-τητα μέσα στην κοινωνία λειτουργεί ως μια υπενθύμιση ότι μπορούν να επανασυνδεθούν με ρόλους, εμπειρίες και στιγμές που είχαν πριν από τη νοσηλεία. Αυτό ενισχύει την αυτοπεποίθηση, την αίσθηση αυτοαποτελε-σματικότητας και την ελπίδα για το μέλλον.Η αποκατάσταση δεν αφορά μόνο την αποκα-τάσταση της σωματικής λειτουργίας, αλλά και την επιστροφή στη ζωή. Δραστηριότητες όπως το μπάνιο στη θάλασσα δίνουν τη δυνατότητα στους ασθενείς να δοκιμάσουν τις δυνατότητές τους σε ένα πραγματικό πε-ριβάλλον, να βιώσουν θετικά συναισθήματα, να αλληλεπιδράσουν με άλλους ανθρώπους και να μειώσουν το αίσθημα απομόνωσης που συχνά συνοδεύει μια παρατεταμένη νοσηλεία.

Αυτές οι εμπειρίες μπορούν να ενισχύσουν το κίνητρο για συνέχιση της προσπάθειας και να συμβάλουν ουσιαστικά στην ψυχολογική τους ευεξία.Όταν ένας ασθενής βγαίνει από το προστατευμένο περιβάλλον της κλινικής και συμμετέχει ξανά στην κοινωνική ζωή, δεν κάνει απλώς μια εκδρομή. Κάνει ένα ακόμη βήμα προς την ανάκτηση της ταυτότητάς του, της αυτονομίας του και της εμπιστοσύνης στις δυνατότητές του.

**Ποια συναισθήματα παρατηρείτε στους ασθενείς πριν από μια τέτοια δράση και ποια είναι η αλλαγή που βλέπετε μετά την εμπειρία;**

Από το πρώτο μούδιασμα στην απόλυτη χαρά θα ήταν ο τίτλος που θα έβαζα. Όταν τους ανακοινώσαμε ότι μπορούν να συμμε-τάσχουν στη συγκεκριμένη δράση, στην αρχή απόρησαν.“Μα πως θα γίνει αυτό? Μπορώ; Νομίζω ότι δε θα ξεανακολυμπήσω»..... αυ-τες ήταν οι πρώτες αντιδράσεις τους. Στη συνέχεια η ομάδα της υδροθεραπείας τους εξήγησε με κάθε λεπτομέρεια την διαδικασία

ώστε να νιώσουν ασφαλείς.Έτσι, πάντα με την έγκριση των ιατρών η δράση υλοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία. Τα χαμόγελα πήραν τη θέση της αγωνίας. Άρχισαν να συνδέονται με προηγούμενες εμπειρίες τους, να ξεκινούν τη δύσκολη καθημερινότητα και τον αγώνα που δίνουν μέσα στις θεραπευτικές αίθουσες και να επαναπροσδιορίζονται μέσα από νέες εμπειρίες στη κοινότητα. Μετά από αυτή τη δράση άρχισαν να πιστεύουν περισσότερο στον εαυτό τους, να τολμούν περισσότερο και να ονειρεύονται ξανά.

**Τι σημαίνει για την ομάδα σας να βλέ-πει έναν ασθενή να βγαίνει από το προ-στατευμένο περιβάλλον της κλινικής και να συμμετέχει ενεργά σε μια κοινωνική εμπειρία;**

Αρχικά υπερηφάνεια! Ο στόχος επιτεύχθη! Ο ασθενής μας επιστρέφει στη ζωή. Λειτουργ-γικός!Σε όλη αυτή τη διαδρομή από το χώρο της αυξημένης φροντίδας της πρώτης ημέρας μέχρι τα πρώτα βήματα στη θάλασσα είμαστε δίπλα του, μαζί του και η θεραπευτική του ομάδα δε μπορεί να νιώθει τίποτα λιγότερο από χαρά και συγκίνηση και μας επιβραβειώνει γιατί έχουμε επιλέξει να γίνουμε θεραπευτές.

Η εικόνα ενός ασθενούς σε πρόγραμμα αποκατάστασης να μπαίνει ξανά στη θάλασσα δεν είναι απλώς μια όμορφη στιγμή. Είναι μια εικόνα με βαθύ συμβολισμό, γιατί αποτυπώνει στην πράξη τη σημαίνει σύγχρονη αποκατά-σταση και πόσο σημαντικό είναι ο άνθρωπος να μην παραμένει εγκλωβισμένος στους περιορισμούς που δημιουργήσε η περίπτεία της υγείας του.

Για πολλούς ανθρώπους, το μπάνιο στη θάλασσα αποτελεί μια απλή, καλοκαιρινή δραστηριότητα. Για έναν ασθενή που έχει περάσει μια δύσκολη διαδρομή νοσηλείας και θεραπείας, όμως, μπορεί να αποτελεί έναν μεγάλο προσωπικό άθλο. Είναι η στιγμή που επιστρέφει σε μια εμπειρία που ίσως πίστευε ότι είχε χάσει οριστικά. Είναι η στιγμή που δοκιμάζει ξανά τις δυνατότητές του, ξεπερνά τον φόβο και ανακαλύπτει ότι με τη σωστή υποστήριξη πολλά από όσα θεωρούσε αδύνα-τα μπορούν να γίνουν πραγματικότητα.

Η πρωτοποριακή αξία τέτοιων δράσεων βρίσκεται ακριβώς σε αυτή τη μετάβαση: από τη θεραπεία στην πραγματική ζωή. Η θάλασσα γίνεται ένας διαφορετικός «χώρος αποκατά-

στασης», όπου η σωματική προσπάθεια συ-ναντά το συναισθημα, η άσκηση συναντά τη χαρά και η θεραπευτική διαδικασία συνδέεται με την κοινωνική συμμετοχή.

Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία του ΚΑΑ ANIMUS δείχνει ότι η αποκατάσταση δεν περιορίζεται στην επίτευξη ενός ιατρικού ή λειτουργικού στόχου. Ο τελικός προσρμογός είναι ο άνθρωπος να ξαναβρεί την αυτοπε-ποίησή του, να συμμετέχει, να δημιουργεί αναμνήσεις και να αισθάνεται ξανά ενεργό κομμάτι της κοινωνίας.

Για την ομάδα θεραπείας, αλλά κυρίως για τους ίδιους τους ασθενείς, αυτή η εμπειρία αποτελεί ένα μήνυμα δύναμης: ότι η ζωή δεν σταματά μετά την ασθένεια. Αλλάζει μορφή, προσαρμόζεται και συνεχίζει. Και κάποιες φορές, η πιο δυνατή απόδειξη αυτής της συ-νέχειας βρίσκεται μέσα στο νερό, εκεί όπου ένα χαμόγελο μπορεί να σημαίνει μια νέα αρχή.

Η αξία μιας τέτοιας πρωτοβουλίας βρίσκεται στο γεγονός ότι μετατρέπει μια θεραπευτική προσπάθεια σε μια πραγματική εμπειρία ζωής. Ο ασθενής δεν αντιμετωπίζεται πλέον μόνο ως άνθρωπος που χρειάζεται φροντίδα, αλλά ως άνθρωπος που έχει επιθυμίες, στόχους και δικαίωμα στη συμμετοχή. Η επιστροφή στη θάλασσα γίνεται ένα σύμβολο επανασύνδεσης με τον εαυτό του και με όλα εκείνα που κάποτε θεωρούσε δεδομένα. Μέσα από τέτοιες δράσεις αλλάζει και η ίδια η αντίληψη γύρω από την αναπηρία, τον περιο-ρισμό και την αποκατάσταση. Αποδεικνύεται ότι τα εμπόδια δεν είναι πάντα ανυπέρβλητα, όταν υπάρχει επιστημονική γνώση, σωστός σχεδια-σμός και μια ομάδα που πιστεύει στις δυνατότητες του ανθρώπου.

Το μπάνιο στη θάλασσα για έναν ασθενή του ΚΑΑ ANIMUS δεν είναι απλώς μια καλοκαιρινή ανάσα. Είναι μια κατάκτηση. Είναι η στιγμή που η προσπάθεια μνηών αποκτά εικόνα, συναισθη-μα και νόημα. Είναι η στιγμή που ο άνθρωπος κοιτάζει ξανά μπροστά και συνειδητοποιεί ότι η αποκατάσταση δεν αφορά μόνο το να μπορεί να κάνει περισσότερα πράγματα, αλλά κυρίως το να μπορεί να ζει περισσότερες εμπειρίες.

Και αυτό ίσως είναι το μεγαλύτερο επίτευγμα μιας ολοκληρωμένης θεραπευτικής προσέγγισης: να δίνει στον άνθρωπο όχι μόνο περισσότερη λει-τουργικότητα, αλλά περισσότερες στιγμές ζωής.

Τα παιδικά κατάγματα συνήθως επουλώνονται γρήγορα, όμως η πλήρης επιστροφή του παιδιού στις καθημερινές και αθλητικές δραστηριότητες προϋποθέτει σωστή διάγνωση, εξειδικευμένη αντιμετώπιση και οργανωμένη αποκατάσταση



## ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

# Η αποκατάσταση εξίσου σημαντική με τη θεραπεία

Τα παιχνίδια στις παιδικές χαρές, η ποδηλασία, τα αθλήματα, ακόμη και οι καθημερινές δραστηριότητες αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της παιδικής ηλικίας. Μαζί τους, όμως, αυξάνεται και η πιθανότητα τραυματισμών, με τα κατάγματα να αποτελούν μία από τις συχνότερες αιτίες επίσκεψης των παιδιών στα Τμήματα Επειγόντων Περιστατικών. Παρότι ένα κάταγμα σε ένα παιδί μπορεί να προκαλέσει έντονη ανησυχία στους γονείς, οι ειδικοί επισημαίνουν ότι τα περισσότερα περιστατικά έχουν εξαιρετική πρόγνωση, αρκεί να αντιμετωπιστούν σωστά από την πρώτη στιγμή. Εκείνο που συχνά υποτιμάται, ωστόσο, είναι ότι η επιτυχία της θεραπείας δεν ολοκληρώνεται με την πώρωση του οστού. Η σωστή αποκατάσταση αποτελεί το τελευταίο και καθοριστικό βήμα για την πλήρη επιστροφή του παιδιού στις δραστηριότητές του.

Η αντιμετώπιση των παιδικών καταγμάτων διαφέρει ουσιαστικά από εκείνη των ενήλικων, επειδή ο σκελετός βρίσκεται ακόμη σε ανάπτυξη. Το σημαντικότερο χαρακτηριστικό είναι η παρουσία των επιφύσεων, δηλαδή των συζευκτικών χόνδρων που βρίσκονται στα άκρα των μακρών οστών και αποτελούν τα σημεία από τα οποία πραγματοποιείται η ανάπτυξη του οστού. Ένας τραυματισμός στην περιοχή αυτή μπορεί, εάν δεν διαγνωστεί και δεν αντιμετωπιστεί σωστά, να οδηγήσει σε διαταραχή της ανάπτυξης, μόνιμη παραμόρφωση ή περιορισμό της κινητικότητας. Παράλληλα,

τα παιδικά οστά διαθέτουν μεγαλύτερη ελαστικότητα, παχύτερο περίοστεο και αξιοσημείωτη ικανότητα αναδιαμόρφωσης. Αυτό σημαίνει ότι σε πολλές περιπτώσεις μπορούν να διορθωθούν μικρές γωνιώδεις παραμορφώσεις κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης, γεγονός που εξηγεί γιατί αρκετά κατάγματα αντιμετωπίζονται επιτυχώς χωρίς χειρουργική επέμβαση. Η μεγάλη αυτή δυνατότητα επούλωσης αποτελεί σημαντικό πλεονέκτημα της παιδικής ηλικίας, χωρίς όμως να σημαίνει ότι κάθε κάταγμα είναι απλό ή ακίνδυνο.

### Κατάγματα παιδικής ηλικίας

Πέρα από τα κατάγματα που παρατηρούνται και στους ενήλικες, υπάρχουν μορφές τραυματισμών που είναι σχεδόν αποκλειστικές της παιδικής ηλικίας. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν το κάταγμα «δίκην κλωρού ξύλου», όπου το οστό σπάει μόνο από τη μία πλευρά, τα κατάγματα τύπου «πόρτης» (buckle fractures), που συναντώνται συχνότερα στον καρπό, καθώς και οι πλαστικές παραμορφώσεις, όπου το οστό λυγίζει χωρίς να εμφανίζει πλήρες κάταγμα. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτούν τα κατάγματα που αφορούν τις επιφύσεις.

Η γνωστή ταξινόμηση Salter-Harris περιγράφει πέντε βασικούς τύπους τραυματισμών, οι οποίοι διαφέρουν ως προς τη βαρύτητα και τον κίνδυνο να επηρεαστεί η μελλοντική ανάπτυξη του οστού. Ορισμένοι από αυτούς μπορεί να μη γίνουν άμεσα αντιληπτοί ακόμη και στην αρχική ακτινογραφία, γεγονός που καθιστά απαραίτητη την αξιολόγηση από εξειδικευμένο παιδοορθοπαιδικό.

### Πότε πρέπει να ανησυχήσουν οι γονείς

Ο έντονος πόνος μετά από πτώση ή χτύπημα αποτελεί το πιο συχνό σύμπτωμα κατάγματος. Συχνά συνοδεύεται από οίδημα, δυσκολία στη χρήση του άκρου ή εμφανή παραμόρφωση. Ωστόσο, δεν παρουσιάζονται όλα τα κατάγματα με τον ίδιο τρόπο. Σε αρκετές περιπτώσεις, ιδιαίτερα στα κατάγματα τύπου κλωρού ξύλου ή στις κακώσεις της επίφυσης, η παραμόρφωση μπορεί να απουσιάζει, ενώ το παιδί απλώς αρνείται να χρησιμοποιήσει το τραυματισμένο άκρο ή πονά επίμονα. Η λήψη ενδεχόμενου ιστορικού για τον τρόπο που συνέβη ο τραυματισμός αποτελεί βασικό στοιχείο της διάγνωσης. Επιπλέον, όταν η βαρύτητα του κατάγματος δεν συμβαδίζει με την ένταση του τραυματισμού ή όταν το ιστορικό είναι ασαφές, οι γονείς πρέπει να υποψιάζονται ενδεχόμενο παθολογικού κατάγματος ή, σε ορισμένες περιπτώσεις, πιθανής κακοποίησης του παιδιού.

### Σωστή αντιμετώπιση

Οι ειδικοί τονίζουν ότι οι πρώτες κινήσεις μετά τον τραυματισμό μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την εξέλιξη του περιστατικού. Σε περίπτωση υποψίας κάκωσης της σπονδυλικής στήλης, το παιδί δεν πρέπει να μετακινηθεί μέχρι να φτάσουν οι διασώστες. Στα κατάγματα των άκρων, μία πρόχειρη ακινητοποίηση με διαθέσιμα υλικά μπορεί να περιορίσει τον πόνο και να προστατέψει

την περιοχή μέχρι την ιατρική εκτίμηση. Η πλειονότητα των παιδικών καταγμάτων αντιμετωπίζεται συντηρητικά, με νάρθηκα ή γύψο, καθώς τα παιδιά εμφανίζουν ταχεία και αποτελεσματική πώρωση. Όταν υπάρχει σημαντική μετατόπιση των οστικών τμημάτων, απαιτείται ανάταξη, συνήθως με γενική αναισθησία, ενώ χειρουργική επέμβαση εφαρμόζεται κυρίως στα ενδοαρθρικά κατάγματα ή όταν η κλειστή ανάταξη δεν είναι εφικτή. Παρά τη διεθνή τάση για συχνότερη χειρουργική αντιμετώπιση σε ορισμένες περιπτώσεις, η συντηρητική θεραπεία εξακολουθεί να αποτελεί την πρώτη επιλογή όταν πληρούνται οι κατάλληλες προϋποθέσεις.

### Η σημασία της αποκατάστασης

Η αφαίρεση του γύψου δεν σημαίνει ότι το παιδί έχει ολοκληρώσει τη θεραπεία του. Αντίθετα, τότε ξεκινά μία εξίσου σημαντική διαδικασία: η λειτουργική αποκατάσταση. Κατά τη διάρκεια της ακινητοποίησης, στόχος είναι να διατηρηθεί η κινητικότητα των γειτονικών αρθρώσεων, να περιοριστεί το οίδημα και να εκπαιδευτεί το παιδί στη σωστή χρήση βοηθημάτων, όταν αυτό είναι απαραίτητο. Μετά την αφαίρεση του γύψου, το τραυματισμένο άκρο εμφανίζει συχνά δυσκαμψία, μειωμένη μυϊκή δύναμη και περιορισμένο εύρος κίνησης. Μέσω ειδικά σχεδιασμένων ασκήσεων αποκαθίσταται σταδιακά η φυσιολογική κινητικότητα, ενώ η μυϊκή ενδυνάμωση συμβάλλει στην ασφαλή επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες. Στα παιδιά, η αποκατάσταση διαφοροποιείται σημαντικά από εκείνη των ενήλικων, καθώς βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στο θεραπευτικό παιχνίδι. Οι ασκήσεις μετατρέπονται σε ευχάριστες δραστηριότητες, όπως παιχνίδια ισορροπίας, σκαφάλωμα, τραμπολινό ή συλλογή αντικειμένων, ώστε το παιδί να συμμετέχει ενεργά χωρίς να βιώνει τη θεραπεία ως κατανγκασμό.

### Λειτουργική αποκατάσταση

Ένα από τα συχνότερα ερωτήματα των γονέων αφορά το πότε το παιδί μπορεί να επιστρέψει στις αθλητικές του δραστηριότητες. Η απάντηση δεν εξαρτάται μόνο από την ακτινολογική εικόνα του κατάγματος, αλλά κυρίως από τη λειτουργική αποκατάσταση. Το παιδί πρέπει να έχει ανακτήσει πλήρες εύρος κίνησης, φυσιολογική μυϊκή δύναμη, καλή ισορροπία και σωστό κινητικό πρότυπο πριν επιστρέψει σε αθλήματα με αυξημένες απαιτήσεις. Η βασική επιστροφή ενδέχεται να αυξήσει τον κίνδυνο νέου τραυματισμού ή να οδηγήσει σε λανθασμένες κινήσεις που επιβαρύνουν το μυοσκελετικό σύστημα.

Η επιτυχής αντιμετώπιση ενός παιδικού κατάγματος βασίζεται στη συνεργασία πολλών ειδικοτήτων. Ο παιδοορθοπαιδικός, ο φυσικοθεραπευτής, οι γονείς, αλλά και το ίδιο το παιδί συμμετέχουν ενεργά σε μια κοινή προσπάθεια με στόχο όχι μόνο την πώρωση του οστού, αλλά και την πλήρη αποκατάσταση της λειτουργικότητας. Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα παιδιά επιστρέφουν πλήρως στις καθημερινές τους χωρίς μόνιμες συνέπειες. Η έγκαιρη διάγνωση, η σωστή θεραπευτική στρατηγική και ένα οργανωμένο πρόγραμμα αποκατάστασης αποτελούν τους τρεις βασικούς πυλώνες που εξασφαλίζουν ότι ένας τραυματισμός της παιδικής ηλικίας θα παραμείνει απλώς μια προσωρινή περιπέτεια και όχι ένα πρόβλημα που θα συνοδεύει το παιδί στην ενήλικη ζωή.

Η έγκαιρη διάγνωση και η σύγχρονη θεραπευτική αντιμετώπιση έχουν αλλάξει ριζικά την πορεία των παιδορευματικών νοσημάτων, επιτρέποντας στα περισσότερα παιδιά να ζουν μια φυσιολογική ζωή, χωρίς σημαντικούς περιορισμούς



## ΠΑΙΔΟΡΕΥΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

# Ασπίδα προστασίας για την παιδική ηλικία

Οι ρευματικές παθήσεις δεν αφορούν μόνο τους ενήλικες. Η έγκαιρη διάγνωση και η σύγχρονη θεραπεία δίνουν σήμερα στα παιδιά τη δυνατότητα να ζουν μια φυσιολογική και δημιουργική ζωή

**Οι περισσότεροι άνθρωποι συνδέουν τις ρευματικές παθήσεις με την τρίτη ηλικία. Ωστόσο, η επιστήμη γνωρίζει εδώ και δεκαετίες ότι οι αυτοάνοσες και φλεγμονώδεις νόσοι μπορούν να εμφανιστούν ακόμη και στα πρώτα χρόνια της ζωής. Η Παιδορευματολογία αποτελεί μία ιδιαίτερα εξειδικευμένη υποειδικότητα της Παιδιατρικής, η οποία ασχολείται με τη διάγνωση, τη θεραπεία και τη μακροχρόνια παρακολούθηση παιδιών που πάσχουν από χρόνιες ρευματικές και αυτοάνοσες παθήσεις.**

Πρόκειται για νοσήματα που δεν περιορίζονται μόνο στις αρθρώσεις, αλλά μπορούν να επηρεάσουν τους μύες, το δέρμα, τα αιμοφόρα αγγεία και ζωτικά όργανα, όπως η καρδιά και οι νεφροί. Αν και συχνά είναι χρόνια, η εξέλιξη τους μπορεί πλέον να ελεγχθεί αποτελεσματικά χάρη στις σύγχρονες θεραπευτικές επιλογές, επιτρέποντας στα περισσότερα παιδιά να αναπτύσσονται φυσιολογικά και να συμμετέχουν στις καθημερινές δραστηριότητες χωρίς σημαντικούς περιορισμούς.

Ο επίμονος πόνος στις αρθρώσεις, το πρήξιμο, η πρωινή δυσκαμψία, η ανεξήγητη κόπωση, οι επαναλαμβανόμενοι πυρετοί ή εξανθήματα που συνοδεύονται από άλλα συμπτώματα αποτελούν ενδείξεις που χρειάζονται αξιολόγηση από τον παιδίατρο και, όταν κρίνεται απαραίτητο, από παιδορευματολόγο. Η έγκαιρη διάγνωση είναι καθοριστικής σημασίας, καθώς μπορεί να προλάβει μόνιμες βλάβες στις αρθρώσεις ή σε άλλα όργανα και να εξασφαλίσει καλύτερη ποιότητα ζωής για το παιδί.

Τα τελευταία χρόνια η Παιδορευματολογία έχει γνωρίσει σημαντική πρόοδο. Εκτός από τα

μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα και τα κορτικοστεροειδή, χρησιμοποιούνται πλέον φάρμακα που τροποποιούν την πορεία της νόσου (DMARDs), καθώς και βιολογικοί παράγοντες, οι οποίοι στοχεύουν συγκεκριμένους μηχανισμούς του ανοσοποιητικού συστήματος.

Οι θεραπείες αυτές έχουν αλλάξει ριζικά την πρόγνωση πολλών παιδιών, μειώνοντας τη φλεγμονή, προλαμβάνοντας τις βλάβες στις αρθρώσεις και βελτιώνοντας σημαντικά την καθημερινότητά τους. Παράλληλα, η φυσικοθεραπεία αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της αντιμετώπισης. Μέσα από εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης, βοηθά στη διατήρηση της κινητικότητας, στην ενδυνάμωση των μυών και στη βελτίωση της λειτουργικότητας των αρθρώσεων. Εξίσου σημαντικός είναι και ο ρόλος της σωστής διατροφής, της τακτικής φυσικής δραστηριότητας, της ψυχολογικής υποστήριξης και της συνεργασίας της οικογένειας με τη θεραπευτική ομάδα.

### Νεανική Ιδιοπαθής Αρθρίτιδα

Η Νεανική Ιδιοπαθής Αρθρίτιδα (NIA) αποτελεί τη συχνότερη ρευματική νόσο της παιδικής ηλικίας. Εκδηλώνεται με πόνο, διόγκωση και δυσκαμψία των αρθρώσεων που επιμένουν για περισσότερο από έξι εβδομάδες, χωρίς να υπάρχει άλλη εμφανής αιτία. Η νόσος εμφανίζεται σε διαφορετικές μορφές. Σε ορισμένα παιδιά προσβάλλονται λίγες αρθρώσεις (ολιγοαρθρική μορφή), ενώ σε άλλα επηρεάζονται πολλές αρθρώσεις (πολυαρθρική μορφή). Εάν δεν αντιμετωπιστεί έγκαιρα, μπορεί να οδηγήσει σε μόνιμες βλάβες και περιορισμό της κινητικότητας.

Σήμερα, όμως, η έγκαιρη έναρξη της θεραπείας έχει αλλάξει εντυπωσιακά την πρόγνωση, επι-

τρέποντας στα περισσότερα παιδιά να ζουν χωρίς σημαντικούς περιορισμούς.

### Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος

Μία από τις πιο σύνθετες αυτοάνοσες νόσους της παιδικής ηλικίας είναι ο Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος (ΣΕΛ). Πρόκειται για μια χρόνια πάθηση που μπορεί να προσβάλει σχεδόν κάθε όργανο του σώματος. Τα συνθέστερα συμπτώματα περιλαμβάνουν το χαρακτηριστικό εξάνθημα σε σχήμα πεταλούδας στο πρόσωπο, πόνο στις αρθρώσεις, έντονη κόπωση, πυρετό και, σε ορισμένες περιπτώσεις, προσβολή των νεφρών ή του νευρικού συστήματος. Η θεραπευτική αντιμετώπιση στοχεύει στον έλεγχο της φλεγμονής, στην αποφυγή υποτροπών και στην πρόληψη σοβαρών επιπλοκών, μέσω εξατομικευμένης φαρμακευτικής αγωγής και στενής παρακολούθησης.

### Νόσος Kawasaki και IgA αγγειίτιδα

Η νόσος Kawasaki αποτελεί μία οξεία φλεγμονή των αγγείων που εμφανίζεται κυρίως σε παιδιά κάτω των πέντε ετών. Τα χαρακτηριστικά συμπτώματα είναι ο υψηλός πυρετός που επιμένει, τα κόκκινα μάτια, το εξάνθημα, η έντονα κόκκινη γλώσσα και οι διογκωμένοι λεμφαδένες. Η έγκαιρη διάγνωση είναι ζωτικής σημασίας, καθώς χωρίς θεραπεία υπάρχει κίνδυνος εμφάνισης σοβαρών καρδιαγγειακών επιπλοκών. Η χορήγηση ενδοφλέβιας ανοσοσφαιρίνης και ασπιρίνης μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο αυτό. Εξίσου συχνή στην παιδική ηλικία είναι και η IgA αγγειίτιδα (γνωστή παλαιότερα ως πορφύρα Henoch-Schönlein), η οποία εμφανίζεται κυρίως σε παιδιά ηλικίας 3 έως 12 ετών. Εκδηλώνεται με χαρακτηριστικό εξάνθημα στα κάτω άκρα και

στους γλουτούς, πόνους στις αρθρώσεις και στην κοιλιά, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να επηρεάσει και τη λειτουργία των νεφρών. Για τον λόγο αυτό απαιτείται προσεκτική παρακολούθηση ακόμη και μετά την υποχώρηση των συμπτωμάτων.

### Νεανική δερματομυοσίτιδα

Η νεανική δερματομυοσίτιδα είναι μία σπάνια αυτοάνοση πάθηση που προκαλεί φλεγμονή στους μύες και χαρακτηριστικά δερματικά εξανθήματα, κυρίως στο πρόσωπο και στα χέρια. Τα παιδιά παρουσιάζουν μυϊκή αδυναμία, δυσκολεύονται να ανέβουν σκάλες, να σηκωθούν από το πάτωμα ή ακόμη και να σηκώσουν αντικείμενα. Η θεραπεία περιλαμβάνει κορτικοστεροειδή και άλλα ανοσοτροποποιητικά ή ανοσοκατασταλτικά φάρμακα, με στόχο τη μείωση της φλεγμονής και την αποκατάσταση της μυϊκής λειτουργίας.

### Μακροχρόνια παρακολούθηση

Οι παιδορευματικές παθήσεις απαιτούν μακροχρόνια παρακολούθηση. Οι τακτικές επισκέψεις στον ειδικό επιτρέπουν την αξιολόγηση της πορείας της νόσου, την προσαρμογή της θεραπείας όταν χρειάζεται και την έγκαιρη αναγνώριση πιθανών παρενεργειών των φαρμάκων. Η αντιμετώπιση βασίζεται στη συνεργασία πολλών ειδικοτήτων, όπως παιδορευματολόγων, παιδίατρων, φυσικοθεραπευτών, οφθαλμιάτρων, νεφρολόγων, καρδιολόγων και ψυχολόγων, όταν αυτό απαιτείται. Η διεπιστημονική αυτή προσέγγιση εξασφαλίζει ολοκληρωμένη φροντίδα και καλύτερα αποτελέσματα. Η διάγνωση μιας ρευματικής νόσου σε ένα παιδί προκαλεί εύλογη ανησυχία στους γονείς.

Τα φρούτα προσφέρουν φυσικά συστατικά που υποστηρίζουν το ανοσοποιητικό σύστημα, μειώνουν τη φλεγμονή και συμβάλλουν στην παραγωγή κολλαγόνου, μιας πρωτεΐνης απαραίτητης για την αποκατάσταση των μυών, των τενόντων και των συνδέσμων



# Φρούτα και αποκατάσταση

Φρούτα όπως τα πορτοκάλια, τα μανταρίνια, τα ακτινίδια, οι φράουλες και το γκρέιπφρουτ αποτελούν εξαιρετικές πηγές βιταμίνης C και μπορούν να ενισχύσουν σημαντικά τη διαδικασία της ανάρρωσης

Ένας τραυματισμός, είτε προκύπτει από αθλητική δραστηριότητα, είτε από κάποιο ατύχημα είτε από χειρουργική επέμβαση, αποτελεί μια δύσκολη δοκιμασία για τον ανθρώπινο οργανισμό. Η διαδικασία της αποκατάστασης απαιτεί χρόνο, ξεκούραση, σωστή ιατρική παρακολούθηση και φυσικοθεραπεία. Ωστόσο, ένας παράγοντας που συχνά υποτιμάται είναι η σωστή διατροφή. Ανάμεσα στις τροφές που μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στην ταχύτερη ανάρρωση, τα φρούτα κατέχουν ξεχωριστή θέση χάρη στις βιταμίνες, τα μέταλλα, τα αντιοξειδωτικά και τις φυτικές ίνες που περιέχουν. Μετά από έναν τραυματισμό, το σώμα ενεργοποιεί πολύπλοκους μηχανισμούς για να επουλώσει τους κατεστραμμένους ιστούς. Η διαδικασία αυτή συνοδεύεται από αυξημένες ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά. Τα φρούτα προσφέρουν φυσικά συστατικά που υποστηρίζουν το ανοσοποιητικό σύστημα, μειώνουν τη φλεγμονή και συμβάλλουν στην παραγωγή κολλαγόνου, μιας πρωτεΐνης απαραίτητης για την αποκατάσταση των μυών, των τενόντων και των συνδέσμων. Ένα από τα σημαντικότερα συστατικά των φρούτων είναι η βιταμίνη C. Η συγκεκριμένη βιταμίνη είναι απαραίτητη για τη σύνθεση του κολλαγόνου και την αποτελεσματική επουλώση των τραυμάτων. Φρούτα όπως τα πορτοκάλια, τα μανταρίνια, τα ακτινίδια, οι φράουλες και το γκρέιπφρουτ αποτελούν εξαιρετικές πηγές βιταμίνης C και μπορούν να ενισχύσουν σημαντικά τη διαδικασία της ανάρρωσης. Παράλληλα, η βιταμίνη αυτή λειτουργεί ως ισχυρό αντιοξειδωτικό, προστατεύοντας τα κύτταρα από τις βλάβες που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες. Ιδιαίτερα σημαντικά είναι και τα φρούτα που περιέχουν αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως τα μούρα, τα κεράσια, τα σταφύλια και τα ρόδια. Οι ουσίες αυτές συμβάλλουν

στη μείωση της φλεγμονής που συνοδεύει τους περισσότερους τραυματισμούς και βοηθούν στη γρηγορότερη αποκατάσταση των ιστών. Μάλιστα, έρευνες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση κερασιών μπορεί να μειώσει τον μυϊκό πόνο και να επιταχύνει την αποκατάσταση μετά από έντονη σωματική άσκηση. Εξίσου ωφέλιμη είναι και η μπανάνα, η οποία αποτελεί εξαιρετική πηγή καλίου. Το κάλιο είναι απαραίτητο για τη φυσιολογική λειτουργία των μυών και των νεύρων, ενώ βοηθά στην αποφυγή μυϊκών κραμπιών και στη σωστή αποκατάσταση μετά από τραυματισμούς. Επιπλέον, οι φυσικοί υδατάνθρακες της μπανάνας προσφέρουν ενέργεια στον οργανισμό, κάτι ιδιαίτερα σημαντικό κατά την περίοδο της ανάρρωσης. Ο ανανάς αποτελεί ακόμη ένα πολύτιμο φρούτο για όσους αναρρώνουν. Περιέχει τη βρομελίνη, ένα φυσικό ένζυμο που παρουσιάζει αντιφλεγμονώδη δράση. Η βρομελίνη μπορεί να συμβάλει στη μείωση των επανέλθει πιο γρήγορα. Εκτός από τις βιταμίνες και τα αντιοξειδωτικά, τα φρούτα περιέχουν μεγάλες ποσότητες νερού, συμβάλλοντας στην καλή ενυδάτωση του οργανισμού. Η σωστή ενυδάτωση είναι απαραίτητη για τη μεταφορά θρεπτικών συστατικών στα κύτταρα, τη διατήρηση της ελαστικότητας των ιστών και την αποτελεσματική αποβολή των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού. Φρούτα όπως το καρπούζι, το πεπόνι και τα πορτοκάλια προσφέρουν σημαντικές ποσότητες υγρών και μπορούν να καλύψουν μέρος των καθημερινών αναγκών σε νερό. Παρόλα αυτά, τα φρούτα από μόνα τους δεν αρκούν για την πλήρη αποκατάσταση. Η διατροφή πρέπει να είναι ισορροπημένη

και να περιλαμβάνει επαρκείς ποσότητες πρωτεΐνης, η οποία είναι απαραίτητη για την αναδόμηση των μυϊκών ιστών, καθώς και καλά λιπαρά, σύνθετους υδατάνθρακες και τρόφιμα πλούσια σε σάβσιο και βιταμίνη D, ιδιαίτερα όταν ο τραυματισμός αφορά τα οστά. Τα φρούτα λειτουργούν συμπληρωματικά, ενισχύοντας τη συνολική προσπάθεια του οργανισμού να επουλώσει τις βλάβες. Επιπλέον, η τακτική κατανάλωση φρούτων συμβάλλει στη γενικότερη υγεία και μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις και ο σακχαρώδης διαβήτης. Ένας υγιής οργανισμός ανταποκρίνεται καλύτερα στις απαιτήσεις της αποκατάστασης και διαθέτει ισχυρότερο ανοσοποιητικό σύστημα, γεγονός που μειώνει τον κίνδυνο επιπλοκών κατά τη διάρκεια της ανάρρωσης μετά από τραυματισμό. Τα φρούτα, αναμφισβήτητα, αποτελούν έναν πολύτιμο σύμμαχο στην αποκατάσταση μετά από έναν τραυματισμό. Οι βιταμίνες και τα αντιοξειδωτικά, τα μέταλλα και η υψηλή περιεκτικότητά τους σε νερό συμβάλλουν στην επουλώση των ιστών, στη μείωση της φλεγμονής και στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού. Αν και δεν μπορούν να αντικαταστήσουν την ιατρική θεραπεία ή τη φυσικοθεραπεία, μπορούν να αποτελέσουν βασικό μέρος μιας ολοκληρωμένης στρατηγικής ανάρρωσης. Η καθημερινή κατανάλωση ποικιλίας φρέσκων φρούτων, σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη διατροφή και τις οδηγίες των ειδικών, μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στην ταχύτερη και αποτελεσματικότερη επιστροφή του ατόμου στις καθημερινές και αθλητικές του δραστηριότητες. Η επιλογή των φρούτων θα πρέπει ιδανικά να βασίζεται στην ποιότητα και την εποχικότητα. Κάθε φρούτο διαθέτει διαφορετικό συνδυασμό βιταμινών, μετάλλων και φυτοχημικών ουσιών,

... συνεχής ενημέρωση FORMedia.gr

γι' αυτό και η καθημερινή εναλλαγή τους προσφέρει στον οργανισμό ένα ευρύτερο φάσμα προστατευτικών συστατικών. Η κατανάλωση φρούτων με έντονα χρώματα, όπως κόκκινα, πορτοκαλί, μωβ και πράσινα, εξασφαλίζει πρόσληψη διαφορετικών αντιοξειδωτικών που συνεργάζονται για την προστασία των κυττάρων και τη βελτίωση της διαδικασίας επουλώσης. Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι η διατροφή αποτελεί μέρος της συνολικής θεραπευτικής προσέγγισης και ότι μια μεμονωμένη παρέμβαση. Η επαρκής πρόσληψη φρούτων μπορεί να υποστηρίξει τη δράση της φυσικοθεραπείας και της ergoθεραπείας, καθώς ένας οργανισμός που λαμβάνει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά ανταποκρίνεται καλύτερα στην άσκηση, εμφανίζει μικρότερη κόπωση και ανακάμπτει ταχύτερα τη λειτουργικότητά του. Παράλληλα, η σωστή διατροφή μπορεί να συμβάλει στη διατήρηση της μυϊκής μάζας κατά τη διάρκεια της περιόδου ακινησίας, περιορίζοντας τις επιπτώσεις που προκαλεί η μειωμένη φυσική δραστηριότητα. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται σε ηλικιωμένους ασθενείς, αλλά και σε άτομα με χρόνιες παθήσεις, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης ή τα καρδιαγγειακά νοσήματα, όπου η διαδικασία επουλώσης μπορεί να είναι πιο αργή. Στις περιπτώσεις αυτές, η επιλογή των κατάλληλων φρούτων και η σωστή κατανομή τους μέσα στην ημέρα θα πρέπει να γίνεται με τη συμβουλή του θεράποντος ιατρού ή του κλινικού διαιτολόγου, ώστε να καλύπτονται οι αυξημένες διατροφικές ανάγκες χωρίς να διαταράσσεται η συνολική ρύθμιση της υγείας. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η ανάρρωση είναι μια διαδικασία που απαιτεί υπομονή, συνέπεια και ολιστική φροντίδα. Η φαρμακευτική αγωγή, η αποκατάσταση, η συστηματική άσκηση όταν αυτή επιτρέπεται, ο ποιοτικός ύπνος και η ισορροπημένη διατροφή λειτουργούν συμπληρωματικά,

## Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΑΣ ΜΑΣ ΒΟΗΘΑ ΝΑ ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ!

Στο ANIMUS δεσμευόμαστε καθημερινά να σας προσφέρουμε υπηρεσίες υψηλής ποιότητας με σεβασμό, φροντίδα και επαγγελματισμό.

Η γνώμη σας είναι πολύτιμη!

## Η ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΜΗ ΠΡΟΟΔΟΥ!

Μοιραστείτε την εμπειρία σας και βοηθήστε κι άλλους ανθρώπους να κάνουν την καλύτερη επιλογή για την αποκατάστασή τους.

ΜΑΣ ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΙ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ ΜΕ ΤΟΝ ΙΔΙΟ ΖΗΛΟ

ΜΑΣ ΒΟΗΘΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΜΕ ΤΙΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΜΑΣ

ΒΟΗΘΑ ΚΙ ΑΛΛΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΝΑ ΜΑΣ ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΟΥΝ

### Οι Υπηρεσίες μας

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΗ & ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

ΣΚΑΝΑΡΕΤΕ & ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ ΜΑΣ ΣΕ **30"**

★★★★★

ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ. ΦΡΟΝΤΙΔΑ. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ.

Μαζί, κάθε μέρα, ένα βήμα μπροστά!

8 χλμ Λάρισας - Τρικάλων  
Λάρισα 415 00

241 085 1851

info@animus-sa.gr

www.animus.com.gr

Από τα απλά κατάγματα έως τα σοβαρά πολυτραύματα, η παιδιατρική τραυματοχειρουργική συνδυάζει εξειδικευμένη γνώση, σύγχρονες θεραπευτικές τεχνικές και ανθρωποκεντρική φροντίδα, με στόχο την πλήρη αποκατάσταση της ανάπτυξης και της ποιότητας ζωής του παιδιού.

Γράφει η **Διεπιστημονική Ομάδα του ΚΑΑ ANIMUS**

# Γιατί τα παιδιά χρειάζονται διαφορετική αντιμετώπιση

**Κανένα παιδί δεν είναι προετοιμασμένο για ένα ατύχημα και κανένας γονιός δεν είναι έτοιμος να το αντιμετωπίσει. Οι πτώσεις στην παιδική χαρά, οι τραυματισμοί κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ή της άθλησης, τα τροχαία ατυχήματα, ακόμη και τα εγκαύματα μέσα στο σπίτι αποτελούν καθημερινά περιστατικά που οδηγούν χιλιάδες παιδιά κάθε χρόνο στα τμήματα επειγόντων περιστατικών.**

Ωστόσο, ένα παιδί δεν είναι ένας «μικρός ενήλικας». Ο οργανισμός του βρίσκεται σε συνεχή ανάπτυξη και αυτό σημαίνει ότι τόσο η διάγνωση όσο και η θεραπεία των τραυματισμών απαιτούν διαφορετική επιστημονική προσέγγιση. Ακριβώς σε αυτόν τον ιδιαίτερα απαιτητικό τομέα εξειδικεύεται η παιδιατρική τραυματοχειρουργική, ένας κλάδος της παιδιατρικής χειρουργικής που ασχολείται αποκλειστικά με την αντιμετώπιση των τραυματισμών και των συνεπειών τους στην παιδική ηλικία. Η επιτυχία στην παιδιατρική χειρουργική ατυχημάτων δεν μετρείται μόνο από την επιούλωση ενός τραύματος ή την αποκατάσταση ενός κατάγματος. Μετρείται από το κατά πόσο το παιδί θα συνεχίσει να αναπτύσσεται φυσιολογικά, χωρίς λειτουργικούς περιορισμούς ή μακροχρόνιες επιπλοκές. Η έγκαιρη διάγνωση, η εξαιρετικευμένη θεραπευτική προσέγγιση, η εξειδίκευση της ιατρικής ομάδας και η ενεργός συμμετοχή της οικογένειας αποτελούν τους βασικούς παράγοντες που εξασφαλίζουν το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

Η παιδιατρική τραυματοχειρουργική αποτελεί σήμερα έναν ιδιαίτερα εξειδικευμένο τομέα της σύγχρονης ιατρικής, ο οποίος αντιμετωπίζει όχι μόνο τις άμεσες συνέπειες ενός ατυχήματος, αλλά προστατεύει και το μέλλον του παιδιού. Πατί κάθε θεραπευτική απόφαση στην παιδική ηλικία δεν αφορά μόνο το σήμερα, αλλά συνοδεύει το παιδί σε ολόκληρη τη ζωή του.

**Η ανάπτυξη καθορίζει τη θεραπεία**  
Η σημαντικότερη διαφορά μεταξύ παιδιών και ενήλικων βρίσκεται στην ανάπτυξη του σκελετού. Τα οστά των παιδιών διαθέτουν ζώνες ανάπτυξης, οι οποίες επιτρέπουν τη φυσιολογική επιμήκυνση και διαμόρφωση του σώματος μέχρι την ενηλικίωση. Αυτές οι ανατομικές ιδιαιτερότητες επηρεάζουν καθοριστικά τόσο τον τρόπο που προκαλείται ένας τραυματισμός όσο και τον τρόπο με τον οποίο επουλώνεται. Σε πολλές περιπτώσεις, τα παιδικά κατάγματα παρουσιάζουν αξιοσημείωτη ικανότητα αυτόματης διόρθωσης κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης. Αυτό σημαίνει

ότι τραυματισμοί που σε έναν ενήλικα θα απαιτούσαν χειρουργική επέμβαση, σε ένα παιδί μπορούν να αντιμετωπιστούν επιτυχώς με συντηρητική θεραπεία, όπως η ακινητοποίηση με γύψο ή ειδικούς νάρθηκες. Παράλληλα, η ταχύτητα επούλωσης των καταγμάτων στα παιδιά είναι σημαντικά μεγαλύτερη, γεγονός που επιτρέπει την ταχύτερη επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες, εφόσον η θεραπεία έχει σχεδιαστεί ουστά.

## Συχνότεροι τραυματισμοί

Η παιδιατρική τραυματολογία καλύπτει όλο το φάσμα των κακώσεων που μπορεί να υποστεί ένα παιδί μετά από ατύχημα. Οι πιο συχνές περιπτώσεις αφορούν κατάγματα στα άνω άκρα, ιδιαίτερα στον καρπό και το αντιβράχιο, καθώς τα παιδιά ενστικτωδώς τσιρίζονται στα χέρια όταν πέφτουν. Αντίστοιχα, συχνές είναι οι κακώσεις στα κάτω άκρα, κυρίως μετά από αθλητικές δραστηριότητες ή πτώσεις.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτούν οι τραυματισμοί της σπονδυλικής στήλης, οι οποίοι, αν και λιγότερο συχνοί, μπορεί να έχουν σοβαρές συνέπειες εάν δεν διαγνωστούν έγκαιρα.

Σημαντικό αντικείμενο της παιδιατρικής τραυματοχειρουργικής αποτελούν επίσης τα εγκαύματα, αλλά και τα πολυτραύματα, δηλαδή οι τραυματισμοί που αφορούν περισσότερα από ένα συστήματα του οργανισμού και απαιτούν άμεση, συντονισμένη αντιμετώπιση από πολλές ιατρικές ειδικότητες.

## Διάγνωση με ασφάλεια

Η διάγνωση αποτελεί το πρώτο και καθοριστικό βήμα για την επιλογή της κατάλληλης θεραπείας.

Η ακτινογραφία εξακολουθεί να αποτελεί τη βασική εξέταση για τη διερεύνηση των περισσότερων καταγμάτων. Στα παιδιά όμως εφαρμόζονται ειδικά πρωτό-

κολλα που χρησιμοποιούν σημαντικά χαμηλότερες δόσεις ακτινοβολίας σε σχέση με τους ενήλικες, σύμφωνα με διεθνείς ιατρικές οδηγίες, ώστε να προστατεύεται ο αναπτυσσόμενος οργανισμός.Μεταξύ των συχνότερων διαγνώσεων συγκαταλέγονται τα κατάγματα του άνω τμήματος της κερκίδας, κοντά στον καρπό, τα οποία στις περισσότερες περιπτώσεις αντιμετωπίζονται χωρίς χειρουργική επέμβαση. Ιδιαίτερα συχνά είναι επίσης τα κατάγματα του στελέχους των μακρών οστών, όπως του αντιβραχίου και της κνήμης, όπου ενδέχεται να απαιτηθεί σταθεροποίηση με ειδικά ενδομυελικά καρφιά. Στις πιο σοβαρές περιπτώσεις, όταν το παιδί έχει υποστεί πολλαπλούς τραυματισμούς, ενεργοποιείται άμεσα μια οργανωμένη διεπιστημονική ομάδα, στην οποία συμμετέχουν παιδοχειρουργοί, αναισθησιολόγοι, παιδίατροι, εντατικολόγοι και άλλοι εξειδικευμένοι επιστήμονες.

## Πότε χρειάζεται χειρουργείο;

Ένα από τα πιο συχνά ερωτήματα των γονέων αφορά το εάν ένα κάταγμα απαιτεί χειρουργική επέμβαση.

Στην παιδιατρική τραυματοχειρουργική η απάντηση είναι συχνά αρνητική. Η φυσική ικανότητα του παιδικού οργανισμού να αναδιαμορφώνει τα οστά επιτρέπει στους γιατρούς να αποφεύγουν τις επεμβάσεις όπου αυτό είναι ασφαλές.

Όταν όμως η χειρουργική αντιμετώπιση είναι απαραίτητη, χρησιμοποιούνται ειδικά σχεδιασμένα υλικά για παιδιά, όπως εύκαμπτα καρφιά, λεπτά σύρματα και μικρές βίδες, τα οποία εξασφαλίζουν σταθερότητα χωρίς να επηρεάζουν τις ζώνες ανάπτυξης των οστών.

Στα εγκαύματα εφαρμόζονται εξειδικευμένες τεχνικές περιποίησης τραυμάτων, ενώ σε σοβαρές περιπτώσεις απαιτείται νοσηλεία σε ειδικές μονάδες εγκαυμάτων που διαθέτουν προσωπικό

εκπαιδευμένο στις ιδιαίτερες ανάγκες των παιδιών.

## Η ψυχολογία μέρος της θεραπείας

Η επιτυχής αντιμετώπιση ενός παιδικού τραυματισμού δεν περιορίζεται στη χειρουργική αποκατάσταση ή στην επούλωση ενός κατάγματος.

Το νοσοκομειακό περιβάλλον μπορεί να προκαλέσει έντονο φόβο και άγχος σε ένα παιδί. Για τον λόγο αυτό, τα εξειδικευμένα παιδιατρικά τμήματα έχουν αναπτύξει ένα διαφορετικό μοντέλο φροντίδας, προσαρμοσμένο όχι μόνο στις ανατομικές αλλά και στις ψυχολογικές ανάγκες των μικρών ασθενών.

Η συνεχής παρουσία των γονέων κατά τη διάρκεια της νοσηλείας, η δυνατότητα διανυκτέρευσης δίπλα στο παιδί και η ενεργός συμμετοχή τους στις θεραπευτικές αποφάσεις συμβάλλουν ουσιαστικά στη μείωση του άγχους και στην ταχύτερη ανάρρωση.

Η συνεργασία ανάμεσα στην ιατρική ομάδα και την οικογένεια αποτελεί πλέον βασικό πυλώνα της σύγχρονης παιδιατρικής τραυματολογίας.

## Διεπιστημονική συνεργασία

Παρότι η παιδιατρική τραυματολογία δεν αποτελεί σήμερα ξεχωριστή ιατρική ειδικότητα, στηρίζεται στη συνεργασία διαφορετικών επιστημονικών κλάδων.

Στην αντιμετώπιση των παιδικών τραυματισμών συμμετέχουν παιδοχειρουργοί, ορθοπαιδικοί με εξειδίκευση στην τραυματολογία, γενικοί χειρουργοί, παιδίατροι, αναισθησιολόγοι και, όπου χρειάζεται, ειδικοί εντατικολόγοι, πλαστικοί χειρουργοί ή νευροχειρουργοί.

Μεγάλα νοσοκομεία και πανεπιστημιακά ιδρύματα διαθέτουν οργανωμένα τμήματα παιδιατρικής τραυματολογίας, προσφέροντας ολοκληρωμένη αντιμετώπιση ακόμη και στα πιο σύνθετα περιστατικά.

Η εκπαίδευση στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές δίνει στους ωφελούμενους τα εφόδια για να διαχειρίζονται την καθημερινότητά τους με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και ανεξαρτησία

**Η ψηφιακή εκπαίδευση δεν προσφέρει μόνο γνώσεις, αλλά ενισχύει την αυτονομία, την αυτοπεποίθηση και την ισότιμη συμμετοχή των ωφελουμένων στη σύγχρονη κοινωνία**

Γράφει το **τμήμα Φυσικοθεραπείας**



# ΟΜΑΔΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΣΤΟ ΚΔΗΦ ANIMUS Η τεχνολογία γίνεται εργαλείο αυτονομίας και κοινωνικής ένταξης

**Στο σύγχρονο περιβάλλον, οι βασικές ψηφιακές δεξιότητες δεν αποτελούν πλέον μια επιπλέον γνώση, αλλά μια ουσιαστική προϋπόθεση για την καθημερινή ζωή. Από μια απλή αναζήτηση πληροφοριών στο διαδίκτυο μέχρι την αποστολή ενός ηλεκτρονικού μηνύματος ή τη χρήση ψηφιακών υπηρεσιών, η εξοικείωση με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές ενισχύει την αυτονομία και την ενεργό συμμετοχή του ατόμου στην κοινωνία.**

Με γνώμονα αυτή τη φιλοσοφία, στο Κέντρο Διημέρευσης και Ημερήσιας Φροντίδας (ΚΔΗΦ) ANIMUS υλοποιείται η Ομάδα Υπολογιστών, μια οργανωμένη εκπαιδευτική δράση που δίνει στους ωφελούμενους τη δυνατότητα να γνωρίσουν τον κόσμο της τεχνολογίας μέσα από ασφαλή, κατανοητά και εξατομικευμένα βήματα. Κατά τη διάρκεια των συναντήσεων, οι συμμετέχοντες εξοικειώνονται με τις βασικές λειτουργίες ενός ηλεκτρονικού υπολογιστή. Μαθαίνουν να χρησιμοποιούν το πληκτρολόγιο και το ποντίκι, να ανοίγουν και να διαχειρίζονται προγράμματα, να αναζητούν πληροφορίες στο διαδίκτυο, να πληκτρολογούν κείμενα, αλλά και να πραγματοποιούν απλές καθημερινές εργασίες που μπορούν να τους φανούν ιδιαίτερα χρήσιμες στην προσωπική τους ζωή.

Η εκπαίδευση πραγματοποιείται με τρόπο βιωματικό, προσαρμοσμένο στις δυνατότητες και τον ρυθμό μάθησης κάθε ωφελούμενου. Η υποστηρικτική ομάδα του ΚΔΗΦ βρίσκεται διαρκώς δίπλα στους συμμετέχοντες, παρέχοντας καθοδήγηση, ενθάρρυνση και εξατομικευμένη υποστήριξη, δημιουργώντας ένα περιβάλλον ασφάλειας, αποδοχής και συνεχούς ενίσχυσης της προσπάθειάς τους. Πέρα όμως από την εκμάθηση τεχνικών δεξιοτήτων, η Ομάδα Υπολογιστών καλλιεργεί σημαντικές γνωστικές και κοινωνικές ικανότητες. Οι ωφελούμενοι ενισχύουν τη συγκέντρωση, την προσοχή, τη μνήμη και την επίλυση προβλημάτων, ενώ παράλληλα μαθαίνουν να συνεργάζονται, να ζητούν βοήθεια όταν τη χρειάζονται και να μοιράζονται τις επιτυχίες τους με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Ένα από τα σημαντικότερα οφέλη της δράσης είναι η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Κάθε μικρό βήμα που κατακτούν, κάθε νέα λειτουργία που μαθαίνουν και κάθε εργασία που ολοκληρώνουν μόνοι τους, λειτουργεί ως μια προσωπική επιτυχία που τους γεμίζει χαρά και αίσθημα ικανότητας. Η δυνατότητα να χειρίζονται προγράμματα, να αναζητούν πληροφορίες στο διαδίκτυο, να πληκτρολογούν κείμενα, αλλά και να πραγματοποιούν απλές καθημερινές ανάγκες χωρίς συνεχή βοήθεια, τους κάνει να αισθάνονται περισσότερο ανεξάρτητοι και ισότιμα μέλη της κοινωνίας. Παράλληλα, η εξοικείωση με τις νέες τε-

χνολογίες συμβάλλει στη μείωση του ψηφιακού αποκλεισμού, προσφέροντας στους ωφελούμενους ίσες ευκαιρίες πρόσβασης στην πληροφορία, στην επικοινωνία και στις σύγχρονες υπηρεσίες που χρησιμοποιούνται καθημερινά από όλους τους πολίτες. Στο ΚΔΗΦ ANIMUS, η τεχνολογία δεν αντιμετωπίζεται ως αυτοσκοπός, αλλά ως ένα πολύτιμο εργαλείο ενδυνάμωσης του ανθρώπου. Μέσα από την Ομάδα Υπολογιστών, οι ωφελούμενοι αποκτούν γνώσεις που μπορούν να αξιοποιήσουν στην καθημερινότητά τους, αναπτύσσουν νέες δεξιότητες και ενισχύουν την αυτονομία τους, βελτιώνοντας παράλληλα την ποιότητα ζωής τους. Η δράση αυτή αποτελεί ακόμη μία απόδειξη της ολιστικής φιλοσοφίας που εφαρμόζει το ΚΔΗΦ ANIMUS, όπου η εκπαίδευση, η ψυχοκοινωνική υποστήριξη και η ανάπτυξη δεξιοτήτων συνδυάζονται με στόχο την ουσιαστική κοινωνική ένταξη και την προσωπική εξέλιξη κάθε ωφελούμενου. Γιατί η πραγματική αποκατάσταση δεν αφορά μόνο την ενίσχυση των ικανοτήτων, αλλά και την παροχή των κατάλληλων εργαλείων ώστε κάθε άνθρωπος να μπορεί να συμμετέχει ενεργά, ισότιμα και με αυτοπεποίθηση στη σύγχρονη κοινωνία. Η Ομάδα Υπολογιστών λειτουργεί, παράλληλα, ως ένας χώρος δημιουργικής αλληλεπίδρασης, όπου οι ωφελούμενοι έχουν την ευκαιρία να

ανακαλύψουν νέες δυνατότητες που μέχρι πρότινος θεωρούσαν δύσκολες ή ακόμη και αδύνατες. Με τη συνεχή καθοδήγηση των επαγγελματιών του ΚΔΗΦ ANIMUS, κάθε συμμετέχων προχωρά με τον δικό του ρυθμό, χωρίς πίεση, κτιζοντας σταδιακά γνώσεις και δεξιότητες που αποκτούν πραγματική αξία στην καθημερινότητά του. Η χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή συμβάλλει επίσης στην ενίσχυση της γνωστικής λειτουργίας, καθώς ενεργοποιεί τη μνήμη, την προσοχή, τον συντονισμό κινήσεων και τη λογική σκέψη μέσα από ευχάριστες και πρακτικές δραστηριότητες. Παράλληλα, οι ωφελούμενοι εξοικειώνονται με ένα περιβάλλον που αποτελεί πλέον αναπόσπαστο μέρος της σύγχρονης ζωής, γεγονός που μειώνει το αίσθημα ανασφάλειας απέναντι στην τεχνολογία και τους δίνει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση να δοκιμάζουν νέα πράγματα. Πάνω απ' όλα, όμως, η συγκεκριμένη ομάδα αποδεικνύει ότι η εκπαίδευση δεν έχει ηλικία ούτε περιορισμούς όταν προσφέρεται με σεβασμό, υπομονή και εξατομικευμένη υποστήριξη. Κάθε νέα γνώση μετατρέπεται σε ένα ακόμη βήμα προς την αυτονομία, την κοινωνική συμμετοχή και την προσωπική εξέλιξη των ωφελουμένων, επιβεβαιώνοντας τη διαρκή δέσμευση του ΚΔΗΦ ANIMUS να δημιουργεί ευκαιρίες που ενδυναμώνουν τον άνθρωπο και αναδεικνύουν τις δυνατότητές του.



**Πείτε την άποψή σας**

Στείλτε μας e-mail

Η προβολή επιλεγμένων ντοκιμαντέρ στο ΚΔΗΦ ANIMUS αποτελεί μια σύγχρονη ψυχοεκπαιδευτική πρακτική που ενισχύει την ενσυναίσθηση, την αυτογνωσία, την κριτική σκέψη και την κοινωνική αλληλεπίδραση των ωφελούμενων

# Όταν τα ντοκιμαντέρ γίνονται εργαλείο ψυχικής ενδυνάμωσης και κοινωνικής συμμετοχής



Γράφει η **Δόλα Γάτσιου**

Η δημιουργική αξιοποίηση του κινηματογράφου ως μέσο ψυχοκοινωνικής υποστήριξης αποτελεί μία από τις σύγχρονες πρακτικές που εφαρμόζονται στο ΚΔΗΦ ANIMUS, στο πλαίσιο των δράσεων που στοχεύουν στην ενίσχυση της ποιότητας ζωής και της ενεργούς συμμετοχής των ωφελούμενων. Μέσα από την προβολή επιλεγμένων ντοκιμαντέρ, οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν πραγματικές ιστορίες ανθρώπων, να έρθουν σε επαφή με διαφορετικές εμπειρίες ζωής και να προβληματιστούν συναισθήματα, σκέψεις και προβληματισμούς σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον.

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα, γνωστή ως κινηματοθεραπεία, αποτελεί μια αποτελεσματική ψυχοεκπαιδευτική παρέμβαση που αξιοποιεί τη δύναμη της εικόνας και της αφήγησης για να ενισχύσει την προσωπική ανάπτυξη και την ψυχική ενδυνάμωση. Τα ντοκιμαντέρ, μέσα από τις αληθινές ιστορίες που παρουσιάζουν, δημιουργούν τα κατάλληλα ερεθίσματα ώστε οι ωφελούμενοι να αναγνωρίζουν συναισθήματα, να ταυτίζονται με πρόσωπα και καταστάσεις και να αποκτούν μια βαθύτερη κατανόηση τόσο του εαυτού τους όσο και των ανθρώπων γύρω τους. Ιδιαίτερη αξία έχει η οργανωμένη συζήτηση που ακολουθεί κάθε προβολή. Με την καθοδήγηση των επαγγελματιών

των του ΚΔΗΦ ANIMUS, οι συμμετέχοντες εκφράζουν σκέψεις και συναισθήματα, μοιράζονται προσωπικές εμπειρίες και ανταλλάσσουν απόψεις, καλλιεργώντας παράλληλα δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας. Η διαδικασία αυτή ενισχύει την αυτοπεποίθηση, προάγει την ενεργητική ακρόαση και δημιουργεί τις προϋποθέσεις για ουσιαστική κοινωνική αλληλεπίδραση. Παράλληλα, η κινηματοθεραπεία συμβάλλει σημαντικά στην ανάπτυξη της κριτικής σκέψης και της ενσυναίσθησης. Οι ωφελούμενοι καλούνται να προσεγγίσουν διαφορετικές κοινωνικές πραγματικότητες, να κατανοήσουν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι πρωταγωνιστές των ιστοριών και να αναπτύξουν στάσεις αποδοχής, σεβασμού και αλληλεγγύης απέναντι στη διαφορετικότητα. Η επιλογή των ντοκιμαντέρ πραγματοποιείται με γνώμονα τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των συμμετεχόντων, ώστε κάθε προβολή να μετατρέπεται σε μια ουσιαστική εκπαιδευτική και θεραπευτική εμπειρία. Με τον τρόπο αυτό, ο κινηματογράφος παύει να αποτελεί μια απλή μορφή ψυχαγωγίας και εξελίσσεται σε εργαλείο μάθησης, συναισθηματικής επεξεργασίας και προσωπικής ενδυνάμωσης. Η δράση αυτή εντάσσεται στη συνολική φιλοσοφία του ΚΔΗΦ ANIMUS, η οποία βασίζεται στην ολιστική προσέγγιση της αποκατάστασης, δίνοντας έμφαση όχι μόνο στην ανάπτυξη λειτουργικών δεξιοτήτων



αλλά και στην ψυχική ευεξία, την αυτογνωσία και την κοινωνική ένταξη. Μέσα από τέτοιες πρωτοβουλίες, οι ωφελούμενοι αποκτούν πολύτιμα εφόδια για την καθημερινότητά τους, ενισχύουν την αυτοεκτίμησή τους και συμμετέχουν ενεργά σε διαδικασίες που προάγουν την προσωπική εξέλιξη και την ισότιμη παρουσία τους στην κοινωνία.

Μέσα από τέτοιες πρωτοβουλίες, το ΚΔΗΦ ANIMUS επιβεβαιώνει έμπρακτα ότι η δημιουργικότητα, η εκπαίδευση και η ψυχοκοινωνική υποστήριξη μπορούν να λειτουργήσουν συμπληρωματικά στην αποκατάσταση. Η κινηματοθεραπεία αποτελεί ακόμη μία δράση που ενισχύει την ενεργό συμμετοχή, την αυτοέκφραση και την ουσιαστική σύνδεση των ωφελούμενων με την κοινωνία, προσφέροντας πολύτιμες εμπειρίες προσωπικής εξέλιξης και ενδυνάμωσης.

Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι όσο νωρίτερα ξεκινήσει ένα οργανωμένο πρόγραμμα θεραπείας, τόσο καλύτερα είναι τα αποτελέσματα - Η αποκατάσταση δεν αποτελεί συμπληρωματική επιλογή, αλλά αναπόσπαστο μέρος της

Γράφει το **Διεπιστημονικό ομάδα του ΚΑΑ ANIMUS**



## ΝΟΣΟΣ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ Φυσιοθεραπεία, εργοθεραπεία και λογοθεραπεία αλλάζουν την καθημερινότητα

Συνίσταται και ψυχολογική υποστήριξη, αφού η κατάθλιψη, το άγχος και η κοινωνική απομόνωση εμφανίζονται συχνά κατά την πορεία της νόσου

Η έγκαιρη και εξατομικευμένη αποκατάσταση μπορεί να επιβραδύνει τη λειτουργική έκπτωση, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις η νοσηλεία σε εξειδικευμένο κέντρο συμβάλλει ουσιαστικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Η νόσος Πάρκινσον αποτελεί μία από τις συχνότερες νευροεκφυλιστικές παθήσεις, επηρεάζοντας εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως. Αν και η σύγχρονη φαρμακευτική αγωγή συμβάλλει σημαντικά στον έλεγχο των συμπτωμάτων, δεν αρκεί από μόνη της για να διατηρήσει την ανεξαρτησία και τη λειτουργικότητα του ασθενούς. Τα τελευταία χρόνια, η αποκατάσταση έχει αναδειχθεί σε βασικό πυλώνα της θεραπευτικής αντιμετώπισης, καθώς μπορεί να βελτιώσει την κινητικότητα, την ισορροπία, την ομιλία και τη συνολική ποιότητα ζωής.

περιορίζεται ο κίνδυνος πτώσεων, που αποτελεί μία από τις σοβαρότερες επιπλοκές της νόσου. Η αποκατάσταση προσαρμόζεται πάντοτε στις ανάγκες του κάθε ασθενούς, καθώς η εξέλιξη της νόσου διαφέρει σημαντικά από άνθρωπο σε άνθρωπο.

**Τι περιλαμβάνει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα**  
Ένα σύγχρονο πρόγραμμα αποκατάστασης είναι πολυεπιστημονικό και συνδυάζει διαφορετικές θεραπευτικές παρεμβάσεις. Η φυσιοθεραπεία αποτελεί τη βάση της θεραπείας. Μέσα από ειδικές ασκήσεις ενδυνάμωσης, διατάσεων και ισορροπίας, επιδιώκεται η βελτίωση της βάδισης, η αύξηση της ευλυγξίας και η διατήρηση της κινητικότητας. Ιδιαίτερη σημασία δίνεται στην εκπαίδευση του ασθενούς ώστε να αντιμετωπίζει επεισόδια «παγώματος» της βάδισης (freezing), που συχνά προκαλούν πτώσεις. Η εργοθεραπεία βοηθά τον ασθενή να διατηρήσει την ανεξαρτησία του στις καθημερινές δραστηριότητες, όπως το ντύσιμο, η προσωπική υγιεινή, η προετοιμασία φαγητού και η χρήση οικιακών αντικειμένων. Παράλληλα προτείνονται τροποποιήσεις στο σπίτι, ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος ατυχημάτων. Σημαντικό ρόλο έχει και η λογοθεραπεία, καθώς πολλοί ασθενείς παρουσιάζουν χαμηλή ένταση φωνής, δυσκολία στην άρθρωση ή προβλήματα κατάποσης. Η έγκαιρη θεραπευτική παρέμβαση μπορεί να περιορίσει αυτές τις δυσκολίες και να μειώσει τον κίνδυνο εισρόφησης. Σε αρκετές περιπτώσεις απαιτείται και ψυχολογική υποστήριξη, αφού η κατάθλιψη, το άγχος και η κοινωνική απομόνωση εμφανίζονται συχνά κατά την πορεία της νόσου.

σήμερα αναπόσπαστο μέρος της θεραπείας.

Το περπάτημα, η ποδηλασία, η κολύμβηση, η γιόγκα, το τάι τσι και εξειδικευμένα προγράμματα ισορροπίας συμβάλλουν στη διατήρηση της κινητικότητας και στη βελτίωση του συντονισμού των κινήσεων. Μελέτες έχουν δείξει ότι οι ασθενείς που παραμένουν σωματικά δραστήριοι παρουσιάζουν καλύτερη λειτουργική κατάσταση, μικρότερη πιθανότητα πτώσεων και υψηλότερη ποιότητα ζωής σε σχέση με όσους περιορίζουν σημαντικά τη δραστηριότητά τους. Η άσκηση πρέπει πάντοτε να σχεδιάζεται από επαγγελματίες υγείας, λαμβάνοντας υπόψη το στάδιο της νόσου και τις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε ασθενούς.

**Πότε χρειάζεται νοσηλεία σε κέντρο αποκατάστασης**  
Ένα από τα συχνότερα ερωτήματα των οικογενειών είναι αν ένας ασθενής με Πάρκινσον χρειάζεται να νοσηλευτεί σε εξειδικευμένο κέντρο αποκατάστασης. Η απάντηση είναι ότι αυτό δεν είναι απαραίτητο για όλους. Στα πρώιμα στάδια, οι περισσότεροι ασθενείς μπορούν να ακολουθούν πρόγραμμα εξωτερικής αποκατάστασης, επισκεπτόμενοι τακτικά φυσιοθεραπευτές, εργοθεραπευτές και άλλους ειδικούς, ενώ συνεχίζουν να ζουν στο σπίτι τους.

Όστόσο, υπάρχουν περιπτώσεις όπου η νοσηλεία σε ένα οργανωμένο Κέντρο Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ενδείκνυται και μπορεί να προσφέρει σημαντικά οφέλη.

Αυτό συμβαίνει όταν υπάρχουν σοβαρές δυσκολίες στη βάδιση, επαναλαμβανόμενες πτώσεις, μεγάλη απώλεια αυτονομίας, έντονες διαταραχές ισορροπίας ή όταν ο ασθενής χρειάζεται εντατικό πρόγραμμα πολλών θεραπειών καθημερινά. Επίσης, μετά από σοβαρό τραυματισμό, όπως κάταγμα ισχίου λόγω πτώσης, μετά από μεγάλη χειρουργική επέμβαση ή όταν

συνυπάρχουν άλλες παθήσεις που επιβαρύνουν τη λειτουργικότητα, η παραμονή σε κέντρο αποκατάστασης μπορεί να επιταχύνει την επάνοδο στις καθημερινές δραστηριότητες. Η διάρκεια της νοσηλείας διαφέρει ανάλογα με τις ανάγκες κάθε περιστατικού και καθορίζεται από τη διεπιστημονική ομάδα.

**Τα οφέλη της εντατικής αποκατάστασης**  
Σε ένα εξειδικευμένο κέντρο, ο ασθενής παρακολουθεί καθημερινά πρόγραμμα φυσιοθεραπείας, εργοθεραπείας, λογοθεραπείας και, όπου χρειάζεται, ψυχολογικής υποστήριξης και διατροφικής παρακολούθησης. Παράλληλα, υπάρχει συνεχής ιατρική επίβλεψη και δυνατότητα προσαρμογής της φαρμακευτικής αγωγής, κάτι ιδιαίτερα σημαντικό στη νόσο Πάρκινσον, όπου η σωστή χρονική χορήγηση των φαρμάκων επηρεάζει άμεσα την κινητικότητα. Η εντατική θεραπεία βοηθά πολλούς ασθενείς να αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στις κινήσεις τους, να μειώσουν τον φόβο της πτώσης και να επιστρέψουν πιο εύκολα στο οικογενειακό και κοινωνικό τους περιβάλλον.

**Η εκπαίδευση της οικογένειας**  
Η αποκατάσταση δεν αφορά αποκλειστικά τον ασθενή. Εξίσου σημαντική είναι η εκπαίδευση των συγγενών και των φροντιστών. Οι επαγγελματίες υγείας διδάσκουν ασφαλείς τεχνικές μετακίνησης, τρόπους πρόληψης των πτώσεων, οδηγίες για την καθημερινή φροντίδα και συμβουλές για την κατάλληλη διαμόρφωση του σπιτιού. Η σωστή ενημέρωση μειώνει το άγχος των φροντιστών, περιορίζει τα ατυχήματα και διευκολύνει την παραμονή του ασθενούς στο οικείο περιβάλλον για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.



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