

novibet

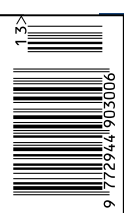


ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΑ



ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΔΑΝΕΣ ΤΗΣ ΛΑΡΙΣΑΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ
Το παιδί που τρέχει
πο γρήγορα
από τον χρόνο

ΕΝΘΕΤΟ 15 ΣΕΛΙΔΕΣ



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

Ιπποκράτειος

Πολιτεία
TRUE STORY ΝΙΚΟΛΑΣ ΠΑΠΙΑΣ
«Να πάμε παρακάτω...
και να πιάσουμε τη ζωή από την αρχή»
Ο Νικόλας Παπιάς και η μητέρα του μιλούν για τη μάχη που ξεκίνησε μετά από ένα τροχαίο που άλλαξε τα πάντα. Μια συγκλονιστική εξομολόγηση για τη δύναμη της ψυχής, την οικογένεια, την αποκατάσταση και την πίστη



TRUE STORY ΝΙΚΟΛΑΣ ΠΑΠΙΑΣ
«Να πάμε παρακάτω... και να πιάσουμε τη ζωή από την αρχή»
Ο Νικόλας Παπιάς και η μητέρα του μιλούν για τη μάχη που ξεκίνησε μετά από ένα τροχαίο που άλλαξε τα πάντα. Μια συγκλονιστική εξομολόγηση για τη δύναμη της ψυχής, την οικογένεια, την αποκατάσταση και την πίστη

Πολιτεία

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΚΥΡΙΑΚΗ 2 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΘΕΣΗ | ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 47
Θεσσαλών

ΜΟΥΣΕΙΟ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗΣ ΚΤΗΝΙΑΤΡΙΚΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ Ένα ταξίδι στην άγνωστη ιστορία του Ελληνικού Στρατού

Στην εξέλιξη της στρατιωτικής
κτηνιατρικής, αλλά και την
ιστορική σημασία του αλόγου
στην καθημερινότητα
της Λάρισας

ΣΕΛ. 8-9

«ΠΡΟΣΚΗΝΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ» Στην τελική ευθεία το Θέατρο ΟΥΗΛ

Στόχος η ολοκλήρωση στις αρχές
του 2027 και η δημιουργία ενός
σύγχρονου χώρου πολιτισμού
διεθνών προδιαγραφών

ΣΕΛ. 10

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ Πάνω από 5.100 οι νέοι φοιτητές σε κίνηση»

Το μήνυμα του πρύτανη
Χαράλαμπου Μπιλλίνη προς τους
πρωτοετείς – Οι προκλήσεις για
το μεγαλύτερο εκπαιδευτικό
ίδρυμα της περιφέρειας και
η πορεία ανάπτυξης σε όλες
τις πόλεις της Θεσσαλίας

ΣΕΛ. 25



Κόκκαλη για δήμαρχο «βλέπουν» στην ΕΛΑΣ

Η στρατηγική αποφυγής του χαρακτηρισμού «ΣΥΡΙΖΑ Νο2»
σε συνδυασμό με την αναζήτηση προσώπων με ισχυρή
κοινωνική αναφορά φέρνουν τον «απλό στρατιώτη»
του Αλέξη Τσίπρα σε πρώτο ρόλο μιας συζήτησης
για την επόμενη μέρα των εθνικών εκλογών

ΣΕΛ. 6

ΘΕΣΣΑΛΙΑ, ΩΡΑ ΜΗΔΕΝ ΝΕΡΟ Μάχη για την παραγωγή και την επιβίωση

Η «Λευκή Βίβλος» του
έργου Go-JuST αποτυπώνει
τις παθογένειες του
σημαντικότερου αγροτικού
κάμπου της χώρας
Ελλειμμα 400 εκατ. κυβικών
μέτρων νερού κάθε χρόνο,
ενεργειακό αδιέξοδο, γήρανση
του αγροτικού πληθυσμού
και κρίση εμπιστοσύνης
συνθέτουν ένα εκρηκτικό
σκηνικό, λίγα χρόνια μετά
τον «Ιανό» και τον «Daniel»

ΣΕΛ. 4-5

Σ. ΤΣΙΚΡΙΤΣΗΣ
«Κάνουμε αυτό
που υπαγορεύει
η συνείδησή μας»

“

Να μας θυμούνται όχι
απλώς ως Δήμο με
περισσότερα έργα, αλλά
μια κοινωνία πιο ενεργή

ΣΕΛ. 12-13



Ελλειμμα 400 εκατ. κυβικών μέτρων νερού κάθε χρόνο, ενεργειακό αδιέξοδο, γήρανση του αγροτικού πληθυσμού και κρίση εμπιστοσύνης συνθέτουν ένα εκρηκτικό σκηνικό, λίγα χρόνια μετά τον «Ιανό» και τον «Daniel»

ΘΕΣΣΑΛΙΑ, ΩΡΑ ΜΗΔΕΝ

ΝΕΡΟ

Μάχη για την παραγωγή και την επιβίωση

Η «Λευκή Βίβλος» του έργου Go-JuST αποτυπώνει τις παθογένειες του σημαντικότερου αγροτικού κάμπου της χώρας

Πέντε χρόνια μετά τον «Ιανό» και σχεδόν τρία μετά τις καταστροφικές πλημμύρες του «Daniel», η Θεσσαλία εξακολουθεί να αναζητά τη νέα τι ισορροπία. Οι φυσικές καταστροφές λειτουργήσαν ως καταλύτης, αποκαλύπτοντας με τον πιο βίαιο τρόπο τις χρόνιες αδυναμίες του παραγωγικού μοντέλου της περιοχής. Ωστόσο, όπως προκύπτει από τη «Λευκή Βίβλο» που εκπονήθηκε στο πλαίσιο του ερευνητικού έργου Go-JuST του Εργαστηρίου Επιστήμης, Τεχνολογίας και Καινοτομίας στην Κοινωνία του ΕΚΠΑ, τα περισσότερα από τα δομικά προβλήματα παραμένουν ουσιαστικά δυσεπίλυτα.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπας**

Η έρευνα, στην οποία συμμετείχαν περισσότεροι από 180 εκπρόσωποι του πρωτογενούς τομέα -γεωπόνοι, συνεταιρισμοί, ερευνητές, αυτοδιοικητικοί και παραγωγοί- δεν περιορίζεται σε μια αποτύπωση της πραγματικότητας. Περιγράφει ένα ολόκληρο σύστημα που δοκιμάζεται ταυτόχρονα από την κλιματική αλλαγή, τις ανεπάρκειες της δημόσιας διοίκησης, την οικονομική πίεση και την απώλεια εμπιστοσύνης στους θεσμούς.

Το συμπέρασμα είναι σαφές: η Θεσσαλία δεν αντιμετωπίζει μία μόνο κρίση. Αντιμετωπίζει πολλές κρίσεις ταυτόχρονα, οι οποίες αλληλοτροφοδοτούνται.

Αν υπάρχει ένας αριθμός που συνοψίζει το μέγεθος του προβλήματος, αυτός είναι τα 400 εκατομμύρια κυβικά μέτρα νερού. Τόσο υπολγίζεται ότι λείπει κάθε χρόνο από το υδατικό ισοζύγιο της Θεσσαλίας, δημιουργώντας ένα έλλειμμα που απειλεί άμεσα τη βιωσιμότητα

της αγροτικής παραγωγής. Η περιοχή εξαρτάται περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη στην Ελλάδα από την άρδευση. Όμως η διαθέσιμη ποσότητα νερού δεν επαρκεί πλέον για να καλύψει τις ανάγκες των καλλιεργειών. Η εικόνα επιβαρύνεται ακόμη περισσότερο από τις προβλέψεις για την κλιματική αλλαγή, σύμφωνα με τις οποίες μέχρι το 2040 οι βροχοπτώσεις ενδέχεται να μειωθούν κατά περίπου 30%, ενώ οι αρδευτικές ανάγκες θα αυξηθούν κατά 10%.

Η έρευνα αφήνει ένα σαφές πολιτικό και κοινωνικό μήνυμα. Η Θεσσαλία δεν χρειάζεται μόνο περισσότερα έργα. Χρειάζεται ένα διαφορετικό μοντέλο διακυβέρνησης, μεγαλύτερη διαφάνεια, μακροπρόθεσμο σχεδιασμό και ενεργή συμμετοχή των ιδίων των ανθρώπων της παραγωγής.

Η εμπειρία του «Ιανού» και του «Daniel» απέδειξε ότι οι φυσικές καταστροφές δεν δημιουργούν από μόνες τους τις κρίσεις: αποκαλύπτουν τις αδυναμίες που έχουν συσσωρευτεί επί δεκαετίες. Το ερώτημα που τίθεται πλέον είναι εάν η Θεσσαλία θα αξιοποιήσει αυτή τη γνώση για να αλλάξει πορεία ή αν θα συνεχίσει να ανακυκλώνει τα ίδια προβλήματα μέχρι την επόμενη μεγάλη κρίση.

Συνολική αναθεώρηση

Στην ανατολική Θεσσαλία, η συνεχής εξάρτηση από γεωτρήσεις και από τα αποθέματα του Πηνειού οδηγεί σε ολόένα μεγαλύτερη πίεση των αδυναμιών που έχουν συσσωρευτεί επί δεκαετίες. Το ερώτημα που τίθεται πλέον είναι εάν η Θεσσαλία θα αξιοποιήσει αυτή τη γνώση για να αλλάξει πορεία ή αν θα συνεχίσει να ανακυκλώνει τα ίδια προβλήματα μέχρι την επόμενη μεγάλη κρίση.

Οι επιστήμονες κάνουν λόγο για «διανεμτικές

αδικίες», καθώς η πρόσβαση στους φυσικούς πόρους δεν είναι ισότιμη. Το πρόβλημα, επομένως, δεν αφορά μόνο την ποσότητα του διαθέσιμου νερού δεν επαρκεί πλέον για να καλύψει τις ανάγκες των καλλιεργειών. Η μελέτη υποστηρίζει ότι η αντιμετώπιση της λειψυδρίας δεν μπορεί να βασιστεί σε ένα μόνο έργο ή σε μία μόνο παρέμβαση. Αντίθετα, απαιτεί έναν συνδυασμό μεγάλων υδραυλικών έργων, τοπικών υποδομών και θεσμικών αλλαγών.

Στις προτάσεις περιλαμβάνονται η διασύνδεση των λεκανών απορροής, η αξιοποίηση πρόσθετων υδατικών πόρων, η δημιουργία μικροταμειωθρών στις ορεινές περιοχές, η κατασκευή αναβαθμών για την ανάσχεση των πλημμυρικών νερών, αλλά και ο εμπλουτισμός των υπόγειων υδροφορέων.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην ανάγκη εκσυγχρονισμού των αρδευτικών δικτύων. Σήμερα, σημαντικές ποσότητες νερού χάνονται κατά τη μεταφορά λόγω φθαμένων ή ανοικτών δικτύων. Η μετάβαση σε κλειστά, υπογειοποιημένα συστήματα θεωρείται κρίσιμη τόσο για τη μείωση των απωλειών όσο και για τη δικαιότερη κατανομή των διαθέσιμων αποθεμάτων.

Παράλληλα, υποδομές όπως η λίμνη Κάρλα, η Γυρτώνη και αρκετά δευτερεύοντα αρδευτικά δίκτυα χρειάζονται άμεσες παρεμβάσεις συντήρησης και αποκατάστασης, καθώς η σημερινή τους κατάσταση περιορίζει σημαντικά την αποτελεσματικότητα ολόκληρου του συστήματος.

«Θηλιά» το ενεργειακό κόστος

Το νερό, όμως, δεν είναι η μοναδική πρόκληση. Η άρδευση προϋποθέτει μεγάλες ποσότητες ηλεκτρικής ενέργειας και η εκτόξευση του ενεργ-

ειακού κόστους έχει μετατρέψει την άντληση νερού σε μία από τις σημαντικότερες οικονομικές επιβαρύνσεις των παραγωγών. Το πρόβλημα είναι ιδιαίτερα έντονο για τους Τοπικούς Οργανισμούς Εγγείων Βελτιώσεων (ΤΟΕΒ), οι οποίοι λειτουργούν αντιλυσία με ιδιαίτερα υψηλή κατανάλωση ηλεκτρικού ρεύματος. Πολλοί συνεταιρισμοί επιχείρησαν τα προηγούμενα χρόνια να δημιουργήσουν φωτοβολταϊκά πάρκα μέσα ενεργειακών κοινότητων, ώστε να περιορίσουν το κόστος λειτουργίας τους. Ωστόσο, οι περιορισμοί του ηλεκτρικού δικτύου, η αδυναμία εξασφάλισης διαθέσιμης ισχύος και οι χρονοβόρες αδειοδοτικές διαδικασίες οδήγησαν πολλά σχέδια σε αδιέξοδο.

Η «Λευκή Βίβλος» προτείνει ένα διαφορετικό μοντέλο ενεργειακής πολιτικής για τον πρωτογενή τομέα. Στο επίκεντρο βρίσκονται η καθιέρωση σταθερού αγροτικού τιμολογίου, η προτεραιότητα στις ενεργειακές κοινότητες, η ανάπτυξη έργων αυτοπαραγωγής και η δέσμευση ηλεκτρικής ισχύος αποκλειστικά για αγροτικές χρήσεις. Χωρίς αυτές τις παρεμβάσεις, επισημαίνεται, η ενεργειακή επιβάρυνση θα συνεχίσει να περιορίζει την ανταγωνιστικότητα της θεσσαλικής γεωργίας, ακόμη κι αν βρεθούν νέοι υδατικοί πόροι.

Σεπερασμένο παραγωγικό μοντέλο

Πέρα από το υδατικό και ενεργειακό ζήτημα, η έρευνα αναδεικνύει ένα ακόμη διαρθρωτικό πρόβλημα: τη μονοδιάστατη φυσιογνωμία της θεσσαλικής γεωργίας. Η παραγωγή εξακολουθεί να στηρίζεται κυρίως σε λίγες καλλιέργειες μεγάλου όγκου αλλά χαμηλής προστιθέμενης αξίας, όπως το βαμβάκι, το καλαμπόκι και η μπιδική. Πρόκειται για προϊόντα που εξαρτώνται σε μεγά-

Οι φυσικές καταστροφές αποκάλυψαν τα προβλήματα. Η πραγματική πρόκληση, όμως, είναι αν η Θεσσαλία θα μετατρέψει αυτή την εμπειρία σε σχέδιο ανασυγκρότησης ή θα βρεθεί ξανά αντιμέτωπη με τα ίδια αδιέξοδα



λο βαθμό από τις διεθνείς τιμές, τις επιδοτήσεις και το υψηλό κόστος παραγωγής, αφήνοντας τους παραγωγούς εκτεθειμένους στις διακυμάνσεις της αγοράς. Η περιορισμένη διαφοροποίηση των καλλιεργειών συνοδεύεται από κατακερματισμένες εκμεταλλεύσεις, μικρή μεταποιητική δραστηριότητα και χαμηλή διαπραγματευτική ισχύ των συνεταιρισμών απέναντι στην αγορά. Το αποτέλεσμα είναι ότι σημαντικό μέρος της υπεραξίας των αγροτικών προϊόντων χάνεται πριν ακόμη αυτά φτάσουν στον τελικό καταναλωτή.

Την ίδια στιγμή, αρκετοί παραγωγοί εμφανίζουν επιφυλακτικοί απέναντι στη μετάβαση σε νέες μορφές καλλιέργειας. Ο βασικός λόγος είναι ο φόβος της απώλειας εισοδήματος κατά τα πρώτα χρόνια της προσαρμογής, όταν οι αποδόσεις ενδέχεται να μειωθούν χωρίς να υπάρχουν επαρκείς μηχανισμοί οικονομικής στήριξης.

Για τον λόγο αυτό, οι ερευνητές υπογραμμίζουν ότι κάθε πολιτική αναδιάρθρωσης πρέπει να συνοδεύεται από μεταβατικές ενισχύσεις, εργαλεία διαχειρίσης κινδύνου και ουσιαστικά οικονομικά κίνητρα, ώστε η αλλαγή να μην μετατραπεί σε ακόμη ένα βάρος για τους παραγωγούς.

Κρίση εμπιστοσύνης στους θεσμούς

Ιδιαίτερη βαρύτητα αποκτά στην έρευνα το ζήτημα της εμπιστοσύνης. Οι συμμετέχοντες περιγράφουν μια σχέση που έχει διαρραγεί εδώ και χρόνια ανάμεσα στους αγρότες, τους συνεταιρισμούς και τη δημόσια διοίκηση.

Οι αναφορές σε κακοδιαχείριση, αδιαφανείς διαδικασίες και άνηση κατανομή επιδοτήσεων επανέρχονται συστηματικά στις μαρτυρίες όσων συμμετείχαν στα εργαστήρια του Go-JuST. Παράλληλα, η γραφειοκρατία, οι περίπλοκες διαδικασίες πιστοποίησης και οι καθυστερήσεις στην εφαρμογή των προγραμμάτων λειτουργούν αποτρεπτικά ακόμη και για παραγωγούς που επιθυμούν να επενδύσουν σε νέες πρακτικές. Ωστόσο, οι συμμετέχοντες ξεκαθαρίζουν ότι η επιτυχία του νέου φορέα θα εξαρτηθεί από την πραγματική συμμετοχή των τοπικών κοινωνιών, τη διαφάνεια στη λήψη αποφάσεων και την αποκέντρωση των αρμοδιοτήτων μέσα από ισχυρά τοπικά παραρτήματα.

Η γήρανση της υπαίθρου

Σταθερή απειλή για το μέλλον του θεσσαλικού



κάμπου αποτελεί και η δημογραφική εξέλιξη. Ο αγροτικός πληθυσμός γερνά, ενώ οι νέοι εγκαταλείπουν ολοένα συχνότερα την ύπαιθρο. Την ίδια στιγμή, η εξεύρεση εργατών γης γίνεται κάθε χρόνο δυσκολότερη. Οι ελλείψεις είναι ιδιαίτερα έντονες στις δενδρώδεις καλλιέργειες, στα κπτεψουν τις ανάγκες τους στις κρίσιμες περιόδους. Για τον λόγο αυτό, οι ερευνητές υπογραμμίζουν ότι κάθε πολιτική αναδιάρθρωσης πρέπει να συνοδεύεται από μεταβατικές ενισχύσεις, εργαλεία διαχειρίσης κινδύνου και ουσιαστικά οικονομικά κίνητρα, ώστε η αλλαγή να μην μετατραπεί σε ακόμη ένα βάρος για τους παραγωγούς.

Το χαμένο δίκτυο γνώσης

Ένα από τα πλέον ενδιαφέροντα ευρήματα της έρευνας αφορά το έλλειμμα τεχνικής υποστήριξης προς τους παραγωγούς. Η σταδιακή υποχώρηση των δημόσιων γεωργικών συμβουλευτικών υπηρεσιών έχει δημιουργήσει ένα σημαντικό κενό, το οποίο καλύπτεται πλέον κυρίως από

ιδιώτες προμηθευτές γεωργικών εφοδίων. Έτσι, οι τεχνικές συμβουλές που λαμβάνουν πολλοί παραγωγοί συνδέονται συχνά με την εμπορική προώθηση συγκεκριμένων προϊόντων και όχι αποκλειστικά με τις πραγματικές ανάγκες της καλλιέργειας. Οι επιστήμονες προτείνουν τη δημιουργία ενός σύγχρονου δημόσιου δικτύου αγροτικών συμβούλων, με τη συνεργασία της Περιφέρειας Θεσσαλίας, του ΕΛΓΟ-ΔΗΜΗΤΡΑ, των πανεπιστημίων και των συνεταιρισμών. Στόχος είναι η μεταφορά επιστημονικής γνώσης, η επιτάχυνση της καινοτομίας και η ευκολότερη υιοθέτηση νέων τεχνολογιών, όπως η γεωργία ακριβείας και τα ψηφιακά συστήματα διαχείρισης των φυσικών πόρων.

Κεντρικά ευρήματα ανά νομό

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε στο δεύτερο στάδιο του Go-JuST. Μέσα από πέντε περιφερειακά εργαστήρια σε Λάρισα, Καρδίτσα, Τρίκαλα και Μαγνησία, περισσότεροι από 180 συμμετέχοντες κλήθηκαν να διαμορφώσουν οι ίδιοι εναλλακτικά σενάρια για το μέλλον της Θεσσαλίας.

Στη Λάρισα, η πλειοψηφία (86,20%) εσάσε στην εξοικονόμηση νερού και τη συγκρότηση ζω-

νών καλλιέργειας. Οι συμμετέχοντες εξέφρασαν θετική γνώμη για τον μετασχηματισμό των ΤΟΕΒ, αλλά αντιτάχθηκαν στην πλήρη κατάργησή τους, ζητώντας τοπικά παραρτήματα του ΟΔΥΘ.

Στην Καρδίτσα το 84% των συμμετεχόντων προέκρινε επίσης εξοικονόμηση νερού. Η ενίσχυση του Πηνειού από τον Αχελώο θεωρήθηκε αναγκαία προϋπόθεση, ενώ εκφράστηκε έντονος σκεπτικισμός για τη δεσμευτικότητα των καλλιεργητικών ζωνών, οι οποίες πρέπει να λειτουργούν συμβουλευτικά και όχι υποχρεωτικά.

Στα Τρίκαλα παρατηρήθηκε ένας εκλεκτικισμός με τους αγρότες να κοινό σε όλες τις περιοχές: οι παραγωγοί δεν αρνούνται την αλλαγή. Αντίθετα, ζητούν μια μετάβαση που θα γίνεται σταδιακά, με οικονομική στήριξη, κοινωνική συναίνεση και σταθερούς κανόνες.

Στη Μαγνησία οι συμμετέχοντες κινήθηκαν έδωσαν έμφαση στην ποιότητα και την ταυτότητα του προϊόντος. Προτεραιοποιήθηκαν η κατοχύρωση γεωγραφικών ενδείξεων (55,56%) και η χρήση υγειοπροστατευτικών ισχυρισμών.

Παρά τις διαφορετικές προτεραιότητες, ένα στοιχείο αναδείχθηκε κοινό σε όλες τις περιοχές: οι παραγωγοί δεν αρνούνται την αλλαγή. Αντίθετα, ζητούν μια μετάβαση που θα γίνεται σταδιακά, με οικονομική στήριξη, κοινωνική συναίνεση και σταθερούς κανόνες.

Έξι άξονες για τη Θεσσαλία του 2040

Η «Λευκή Βίβλος» συνοψίζει τις προτάσεις της σε έξι στρατηγικούς άξονες: ολοκληρωμένη διαχείριση των υδάτων, αναδιάρθρωση των καλλιεργειών, ενεργειακή μετάβαση, θεσμική μεταρρύθμιση, ενίσχυση της ανθεκτικότητας των τοπικών κοινωνιών και επένδυση στη γνώση και την καινοτομία. Στις βασικές προτεραιότητες περιλαμβάνονται η δημιουργία μικροταμειωθρών και νέων υποδομών αποθήκευσης νερού, η καθολική εφαρμογή πλεμετρίας και ψηφιακής παρακολούθησης των υδρόληπτών, η ανάπτυξη της πλατφόρμας Thessaly Agri-Data Platform, η ίδρυση Κέντρου Αγροδιατροφικής Καινοτομίας, η δημιουργία μόνιμων αγρο-συμβουλευτικών γραφείων στους δήμους, αλλά και ενός Ταμείου Υδατικών Υποδομών που θα εξασφαλίζει σταθερή χρηματοδότηση των αναγκαίων έργων. Πρόκειται για μια συνολική στρατηγική που επιχειρεί να υπερβεί τη λογική των αποσπασματικών παρεμβάσεων, αντιμετωπίζοντας τη γεωργία ως ένα ενιαίο οικοσύστημα όπου το νερό, η ενέργεια, η παραγωγή, η τεχνολογία και η κοινωνική συνοχή είναι άρρηκτα συνδεδεμένα.

Η πιθανή αξιοποίηση του Βασίλη Κόκκαλη ως υποψηφίου δημάρχου Λαρισαίων εντάσσεται στη στρατηγική της Ελληνικής Αριστερής Συμπαράταξης (ΕΛ.Α.Σ.) να αναδείξει πρόσωπα με ισχυρή κοινωνική αναφορά και αυτοδιοικητική δυναμική, αποφεύγοντας παράλληλα την εικόνα μιας απλής συνέχειας του ΣΥΡΙΖΑ



ΣΕΝΑΡΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛ.Α.Σ. ΓΙΑ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΩΗΝ ΒΟΥΛΕΥΤΗ Κόκκαλης για δήμαρχος

Η στρατηγική αποφυγής του χαρακτηρισμού «ΣΥΡΙΖΑ Νο2» σε συνδυασμό με την αναζήτηση προσώπων με ισχυρή κοινωνική αναφορά φέρνουν τον «απλό στρατιώτη» του Αλέξη Τσίπρα σε πρώτο ρόλο μιας συζήτησης για την επόμενη μέρα των εθνικών εκλογών

Οι εν εξελίξει πολιτικές ζυμώσεις στο εσωτερικό της Ελληνικής Αριστερής Συμπαράταξης (ΕΛ.Α.Σ.) του Αλέξη Τσίπρα δεν περιορίζονται στον σχεδιασμό για τις επόμενες εθνικές εκλογές, αλλά επεκτείνονται ήδη και στον αυτοδιοικητικό χάρτη του 2028, όπως αποτυπώθηκε στη μεσοβδόμαδη παρουσίαση του σχεδίου «Αριστοτέλης» για την Τοπική Αυτοδιοίκηση.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπας**

Μπορεί οι αυτοδιοικητικές κάλπες να ακολουθούν χρονικά τις εθνικές εκλογές, εντούτις μόνο σε δεύτερη μοίρα περνούν για την ΕΛ.Α.Σ., πολλώ δε όταν μπορούν κάλλιστα να αποτελέσουν τον κυματοθραύστη απογοήτευσης που θα επιφέρει ο αποκλεισμός πρώην συνδιοπιστών του Αλέξη Τσίπρα από την κεντρική πολιτική σκηνή της επόμενης μέρας. Παράλληλα, στις εσωτερικές διεργασίες της «Συμπαράταξης» κυριαρχεί η άποψη ότι το νέο εγχείρημα οφείλει να αποκτήσει διακριτή πολιτική ταυτότητα και να αποφύγει την εικόνα μιας μίας μετέξελιξης του ΣΥΡΙΖΑ. Μια αθρῶα επομένως εισροή προσώπων από την Κουμουνδούρου στις λίστες των γραφείων της Λεωφόρου Βασιλίσσης Αμαλίας θα εδραίωνε στη δημόσια σφαίρα το αφήγημα ενός «ΣΥΡΙΖΑ Νο2», όταν εγγενές ζητούμενο της ΕΛ.Α.Σ. είναι να αναδειχθεί ως μια νέα πολιτική προσπάθεια με διαφορετικά χαρακτηριστικά και νέα πρόσωπα. Υπό αυτό το πρίσμα αντί μιας νέας κοινοβουλευτικής υποψηφιότητας, η αξιοποίησή πρώην βουλευτών του ΣΥΡΙΖΑ στην Αυτοδιοίκηση θα μπορούσε να υπερπηδήσει ταυτόχρονα δύο στόχους: αφενός να αξιοποιηθεί η πολιτική τους εμπειρία και αφετέρου να μην αλλοιωθεί το μήνυμα ανα-

νέωσης που επιδιώκει να εκπέμψει η ΕΛ.Α.Σ.

«Απλός στρατιώτης»

Με θεσσαλικό φόντο και σε πρώτο πλάνο στο συγκεκριμένο πλαίσιο φέρεται να εντάσσεται τις τελευταίες εβδομάδες για τους παραικούντες τα γραφεία της Λεωφόρου Βασιλίσσης Αμαλίας, ο μέχρι πρότινος βουλευτής του ΣΥΡΙΖΑ Βασίλης Κόκκαλης. Η ατάκα του Λαρισαίου δικηγόρου «θέλω να συστρατευθώ ως απλός στρατιώτης όχι ως αξιωματικός σε αυτή την προσπάθεια του Αλέξη Τσίπρα» , εβδομάδες πριν την οριστική του αποχώρηση από τον ΣΥΡΙΖΑ και την παράδοση της βουλευτικής του έδρας, φέρεται να αποτέλεσε το δομικό συστατικό μιας συζήτησης σύνδεσής του με τον Δήμο Λαρισαίων. Πρόκειται, για μία πρώτη σκέψη που δεν έχει λάβει οριστική μορφή ούτε αποτελεί ειλημμένη απόφαση. Οστόσο, εντάσσεται στη συνολικότερη στρατηγική της «Συμπαράταξης» να προετοιμάσει εγκαίρως τις παρεμβάσεις της στην Τοπική Αυτοδιοίκηση, επιλέγοντας πρόσωπα με αναγνωρισιμότητα, κοινωνική απήχηση και δυνατότητα διαμόρφωσης ευρύτερων συμ-μαχιών.

Σχέσεις εμπιστοσύνης

Καθοριστικό στοιχείο στις σχετικές συζητήσεις θεωρούνται οι διαχρονικά άριστες σχέσεις του Αλέξη Τσίπρα με τον Βασίλη Κόκκαλη. Η Πολιτική τους συνεργασία ξεκίνησε ουσιαστικά κατά την κυβερνητική περίοδο 2015-2019, όταν ο κ. Κόκκαλης διετέλεσε υφυπουργός Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων στην κυβέρνηση Τσίπρα, ενώ συνεχίστηκε και τα επόμενα χρόνια μέσα από την κοινοβουλευτική του παρουσία στον ΣΥΡΙΖΑ. Οι δημόσιες τοποθετήσεις του πρώην πλέον βουλευτή, πριν ακόμη ο Αλέξης Τσίπρας προχωρήσει

στο νέο του πολιτικό εγχείρημα, επιβεβαίωναν ότι εξακολουθεί να αντιμετωπίζει τον πρώην πρωθυπουργό ως το πρόσωπο γύρω από το οποίο μπορεί να ανασυγκροτηθεί ο προοδευτικός χώρος. Τοποθετήσεις, που σε συνδυασμό με τη τώρα αναγνωρίσιμη θετικά κοινοβουλευτική παρουσία του, έχουν φέρει τον Βασίλη Κόκκαλη ψηλά στην κλίμακα εκτίμησης του Αλέξη Τσίπρα.

Έντεκα χρόνια

Ο Βασίλης Κόκκαλης ολοκλήρωσε φέτος μια αδιάλειπτη κοινοβουλευτική πορεία έντεκα ετών, καθώς εξελέγη για πρώτη φορά βουλευτής Λάρισας τον Ιανουάριο του 2015 και παρέμεινε στη Βουλή έως την παραίτησή του τον Ιούλιο του 2026. Στη διάρκεια αυτής της περιόδου υπηρέτησε ως υφυπουργός Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, ενώ είχε ενεργό κοινοβουλευτική παρουσία σε ζητήματα που αφορούσαν κυρίως τον πρωτογενή τομέα, τη Θεσσαλία και την περιφερειακή ανάπτυξη.

Ανεξαρτήτως πολιτικών αξιολογήσεων, η ενδεκαετής συνεχής παρουσία του στη Βουλή έχει αφήσει ένα αναγνωρίσιμο κοινοβουλευτικό αποτύπωμα, στοιχεία που θεωρείται ότι εξακολουθεί να του προσδίδει πολιτικό κεφάλαιο στην ευρύτερη περιοχή της Λάρισας.

Αντίπαλος δέος

Ένα ακόμη στοιχείο που ετέθη προς ανάλυση είναι η δυνατότητα διαμόρφωσης μιας ισχυρής και ανταγωνιστικής αυτοδιοικητικής υποψηφιότητας απέναντι στον σημερινό δήμαρχο Λαρισαίων Θανάση Μαμάκο. Στελέχη που παρακολουθούν τις εξελίξεις εκτιμούν ότι το προφίλ του Βασίλη Κόκκαλη παρουσιάζει χαρακτηριστικά που θα μπορούσαν να του επιτρέψουν να διεκδικήσει με αξιώσεις τον μεγαλύτερο Δήμο της Θεσσαλίας κόντρα

στον συνάδελφό του δικηγόρο. Η πολυετής πολιτική του εμπειρία, η γνώση των τοπικών ζητημάτων, οι σχέσεις που έχει αναπτύξει με παραγωγικούς και κοινωνικούς φορείς, η ευρεία αναγνωρισιμότητά του στη Λάρισα καθώς και η διεισδυσή του και σε άλλες «δεξαμένες» ψήφων, αποτελούν στοιχεία που αξιολογούνται θετικά από όσους επεξεργάζονται τον αυτοδιοικητικό σχεδιασμό της ΕΛ.Α.Σ.

Δεσμοί με τις τοπικές κοινωνίες

Μία τέτοια προσέγγιση δεν αποτελεί καινοτομία για τον χώρο της κεντροαριστεράς. Αντιθέτως, πρόκειται για μια λογική που είχε εφαρμοστεί και επί των ημερών του Αλέξη Τσίπρα στον ΣΥΡΙΖΑ, όταν δόθηκε ιδιαίτερη βαρύτητα στην ανάδειξη προσωπικοτήτων με έντονη κοινωνική παρουσία και αναγνωρισιμότητα στις τοπικές κοινωνίες. Σύμφωνα με στελέχη που παρακολουθούν τις εξελίξεις, η ΕΛ.Α.Σ. επιδιώκει να δημιουργήσει ένα δίκτυο ανθρώπων που δεν θα λειτουργούν μόνο ως εκλογικοί υποψήφιοι, αλλά και ως σταθερός διάυλος επικοινωνίας του κόμματος με τις τοπικές κοινωνίες, τους παραγωγικούς φορείς και τις επαγγελματικές ομάδες. Σε αυτή τη λογική εντάσσεται για πολλούς και η πρόσφατη επάνοδος του Βασίλη Κόκκαλη στην προεδρία του ΙΝΚΑ Θεσσαλίας. Η επιστροφή του σε έναν θεσμό με διαρκή επαφή με ζητήματα της καθημερινότητας και της προστασίας των καταναλωτών ερμηνεύεται από αρκετούς ως μια ακόμη ένδειξη της πρόθεσής του να παραμείνει ενεργός μέσα στην κοινωνία, πέρα από την κοινοβουλευτική του διαδρομή. Και το ζητούμενο για την ΕΛ.Α.Σ. είναι η αναζήτηση προσώπων με κοινωνική αναφορά και δυνατότητα να λειτουργήσουν ως σταθερή γέφυρα ανάμεσα στο κόμμα και τις τοπικές κοινωνίες.

«Μια Τυτώ μπορεί να εξολοθρεύσει έως και 4.000 τρωκτικά τον χρόνο, προσφέροντας στους αγρότες μια φυσική ασπίδα προστασίας των καλλιεργειών και μειώνοντας την ανάγκη για χημικά δηλητήρια. Η φύση δίνει τη λύση: ένα αρπακτικό πτηνό γίνεται ο αθόρυβος σύμμαχος των παραγωγών, προστατεύοντας τα χωράφια χωρίς χημικές παρεμβάσεις»



Η ΤΥΤΩ ΦΥΣΙΚΗ ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΤΩΝ ΑΓΡΟΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΤΡΩΚΤΙΚΩΝ

Οι «σιωπηλοί φύλακες» των χωραφιών

Το γλαυκόμορφο πτηνό μπορεί να θηρεύσει από 2.000 έως και 4.000 τρωκτικά τον χρόνο, περιορίζοντας σημαντικά τους πληθυσμούς ποντικών που προκαλούν εκτεταμένες ζημιές στις καλλιέργειες αλλά και τη χρήση χημικών

Μια διαφορετική προσέγγιση στη διαχείριση ενός από τα σοβαρότερα προβλήματα της ελληνικής υπαίθρου εφαρμόζει ο Δήμος Τεμπών, επιλέγοντας να αξιοποιήσει τη δύναμη της ίδιας της φύσης αντί των χημικών μέσων. Στο επίκεντρο της πρωτοβουλίας βρίσκεται η Τυτώ (Tyto alba), το νυκτόβιο αρπακτικό που θεωρείται ένας από τους αποτελεσματικότερους φυσικούς θηρευτές των τρωκτικών.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Στο πλαίσιο του προγράμματος, πέντε άτομα του είδους τοποθετήθηκαν στο Κυμελοχώρι, όπου παραμένουν σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο ήπιας προσαρμογής. Μετά την ολοκλήρωση του απαραίτητου εκπαιδευτικού τους, θα απελευθερωθούν και θα εγκατασταθούν σε ειδικές φωλιές – κενούς κλωβούς που έχουν ήδη τοποθετηθεί σε επιλεγμένα σημεία του Δήμου, δημιουργώντας ένα σταθερό δίκτυο φυσικής προστασίας των καλλιεργειών.

Η δράση υποστηρίζεται από την Περιφέρεια Θεσσαλίας και αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα εφαρμογής επιστημονικά τεκμηριωμένων πρακτικών που συνδυάζουν την προστασία της αγροτικής παραγωγής με τη διατήρηση της οικολογικής ισορροπίας. Η επιλογή της Τυτού δεν είναι τυχαία. Το γλαυκόμορφο αυτό πτηνό μπορεί

να θηρεύσει από 2.000 έως και 4.000 τρωκτικά τον χρόνο, περιορίζοντας σημαντικά τους πληθυσμούς ποντικών που προκαλούν εκτεταμένες ζημιές στις καλλιέργειες. Πέρα από τις απώλειες στην παραγωγή, τα τρωκτικά αποτελούν και φορείς επικίνδυνων ζωνοσόων, ενώ οι ζημιές που προκαλούν δεν αποζημιώνονται από τον ΕΛΓΑ. Μέχρι σήμερα η αντιμετώπισή τους βασιζόταν κυρίως στη χρήση τρωκτοκτόνων, αρκετά από τα οποία έχουν πλέον απαγορευτεί, ενώ στη βιολογική γεωργία οι διαθέσιμες λύσεις είναι ιδιαίτερα περιορισμένες, αυξάνοντας το κόστος παραγωγής και τις απαιτούμενες εργατοώρες. Η αξιοποίησή της Τυτού προσφέρει μια ασφαλή, οικονομική και απολύτως οικολογική εναλλακτική λύση, η οποία μειώνει την ανάγκη χρήσης χημικών ουσιών και ενισχύει τη βιοποικιλότητα των αγροτικών οικοσυστημάτων.

Ένα μοναδικό αρπακτικό

Η Τυτώ συγκαταλέγεται στα πλέον εξειδικευμένα νυκτόβια αρπακτικά της Ευρώπης. Το επιστημονικό της όνομα, Tyto alba, προέρχεται από την αρχαιοελληνική λέξη «Τυτώ» και τη λατινική λέξη alba, που σημαίνει «λευκή», εξαιτίας του χαρακτηριστικού λευκού χρώματος στο στήθος και στην κάτω επιφάνεια των φτερών. Έχει ύψος από 32 έως 40 εκατοστά, άνοιγμα πτερών που φτάνει το ένα μέτρο και βάρος 400 έως 600 γραμμάρια. Τα μεγάλα

μάτια της βρίσκονται στο μπροστινό μέρος της κεφαλής, προσφέροντάς της εξαιρετική διόφθαλμη όραση και ακρίβεια στον υπολογισμό των αποστάσεων κατά το κυνήγι. Παράλληλα, η όρασή της είναι προσαρμοσμένη σε συνθήκες ελάχιστου φωτισμού, επιτρέποντάς της να εντοπίζει ακόμη και την παραμικρή κίνηση μέσα στη νύχτα.

Είδος άρρηκτα συνδεδεμένο με την υπαίθρο

Η Τυτώ ζει και αναπαράγεται εδώ και αιώνες στα αγροτικά τοπία, φωλιάζοντας σε παλαιά πέτρινα ή πλίνθινα κτίσματα, αποθήκες και σιλό. Οστόσο, η σταδιακή εγκατάλειψη ή κατεδάφιση αυτών των κατασκευών έχει οδηγήσει σε σημαντική μείωση του πληθυσμού της. Η τοποθέτηση τεχνητών φωλιών επιχειρεί να αντιστρέψει αυτή την τάση, δημιουργώντας νέες ασφαλείς θέσεις φωλεοποίησης και ενισχύοντας την παρουσία ενός είδους που αποτελεί πολύτιμο σύμμαχο της γεωργίας και βασικό κρίκο της βιοποικιλότητας.

Η στρατηγική του Δήμου Τεμπών

Ο δήμαρχος Τεμπών, Γιώργος Μανώλης, χαρακτηρίζει τη δράση μέρος μιας ευρύτερης στρατηγικής για μια γεωργία περισσότερο φιλική προς το περιβάλλον. «Στον Δήμο Τεμπών επενδύουμε σε σύγχρο-

νες, επιστημονικά τεκμηριωμένες και φιλικές προς το περιβάλλον λύσεις. Η ενίσχυση του πληθυσμού της Τυτώ αποτελεί ακόμη ένα σημαντικό βήμα για την αποτελεσματική φυσική αντιμετώπιση των τρωκτικών, την προστασία της αγροτικής μας παραγωγής και τη διατήρηση της βιοποικιλότητας της περιοχής μας. Θέλουμε η γεωργία του τόπου μας να στηρίζεται σε πρακτικές που σέβονται το περιβάλλον και δημιουργούν ένα πιο υγιές οικοσύστημα. Συνεχίζουμε με σχέδιο και συνέπεια να υλοποιούμε δράσεις που συνδυάζουν την καινοτομία με την προστασία της φύσης προς όφελος των παραγωγών και των επόμενων γενεών», σημειώνει ο δήμαρχος, ευχαριστώντας παράλληλα την Περιφέρεια Θεσσαλίας για τη συνεργασία και τη στήριξη του προγράμματος.

Πρότυπο για τη σύγχρονη γεωργία

Η πρωτοβουλία του Δήμου Τεμπών αναδεικνύει μια διαφορετική φιλοσοφία διαχείρισης της αγροτικής παραγωγής: λιγότερα χημικά, περισσότερη αξιοποίηση των φυσικών μηχανισμών του οικοσυστήματος. Η επιστροφή της Τυτού στα χωράφια δεν αποτελεί μόνο ένα μέτρο καταπολέμησης των τρωκτικών, αλλά και μια ουσιαστική επένδυση στη βιώσιμη γεωργία, στην προστασία της δημόσιας υγείας και στη διατήρηση της φυσικής κληρονομιάς της θεσσαλικής γης.

Το Στρατιωτικό Μουσείο Κτηνιατρικής Υπηρεσίας στη Λάρισα είναι το μοναδικό του είδους του στην Ελλάδα και βρίσκεται εντός του Στρατοπέδου «Στρατηγού Νικολάου Πλαστήρα» (1η Στρατιά) Αποτελεί έναν τρόπο κατανόησης του παρελθόντος, αναγνώρισης της προσφοράς ανθρώπων που έδρασαν μακριά από τα φώτα της δημοσιότητας και διαφύλαξης γνώσεων που διαμόρφωσαν θεσμούς, επιστήμες και την ίδια την επιχειρησιακή λειτουργία του Ελληνικού Στρατού



ΜΟΥΣΕΙΟ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗΣ ΚΤΗΝΙΑΤΡΙΚΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ

Ένα ταξίδι στην άγνωστη ιστορία του Ελληνικού Στρατού

Στην εξέλιξη της στρατιωτικής κτηνιατρικής, αλλά και την ιστορική σημασία του αλόγου στην καθημερινότητα της Λάρισας

Η Λάρισα υπήρξε διαχρονικά μια πόλη άρρηκτα συνδεδεμένη με το άλογο. Δεν είναι τυχαίο ότι το εμβληματικό αυτό ζώο αποτελεί μέχρι σήμερα το σύμβολό της, καθώς για δεκαετίες υπήρξε αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας των Λαρισαίων. Στους δρόμους της πόλης, στις αγροτικές εργασίες του θεσσαλικού κάμπου, στις μετακινήσεις, αλλά και στη στρατιωτική ζωή και τις πολεμικές επιχειρήσεις, το άλογο υπήρξε πολύτιμος σύντροφος των Λαρισαίων, αφήνοντας ανεξίτηλο το αποτύπωμά του στην ιστορία και την ταυτότητα της περιοχής.

Γράφει η **Δόλα Γάτσιου**

Σήμερα, αυτή η σπουδαία κληρονομιά διατηρείται ζωντανή μέσα από το Μουσείο της Στρατιωτικής Κτηνιατρικής Υπηρεσίας, έναν μοναδικό χώρο που αναδεικνύει όχι μόνο την εξέλιξη της στρατιωτικής κτηνιατρικής, αλλά και τη σημασία



των μονόπλων στη λειτουργία και την επιχειρησιακή ικανότητα του Ελληνικού Στρατού. Ανάμεσα σε σπάνια εκθέματα, ιστορικά αρχεία, εργαλεία, στολές και αυθεντικά αντικείμενα μιας άλλης εποχής, ο επισκέπτης έχει την ευκαιρία να γνωρίσει μια άγνωστη αλλά εξαιρετικά σημαντική σελίδα της νεότερης ελληνικής ιστορίας. Φιλοξενηθήκαμε και ξεναγηθήκαμε στους χώρους του μουσείου από τον Διευθυντή του Μουσείου, Υπο-

λοχαγό (ΠΖ) κ. Μπάκαβο Αστέριο, ο οποίος μας μίλησε για τη μακρά διαδρομή της Στρατιωτικής Κτηνιατρικής Υπηρεσίας, τη σημασία των συλλογών και τη διαρκή προσπάθεια διατήρησης της ιστορικής μνήμης. Μέσα από τη μοναδική εμπειρία αυτής της ξενάγησης και περιήγησης, η «Πολιτεία Θεσσαλών» αναδεικνύει ένα χώρο που δεν αρνείται μόνο την ιστορία του Ελληνικού Στρατού, αλλά και τη διαχρονική σχέση του ανθρώπου με το άλογο, μια σχέση

που στη Λάρισα αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο της τοπικής παράδοσης και πολιτιστικής ταυτότητας. Η ιστορία του Ελληνικού Στρατού δεν γράφτηκε μόνο στα πεδία των μαχών, από στρατηγούς και στρατιώτες. Πίσω από κάθε επιχείρηση υπήρχε ένας ολόκληρος μηχανισμός υποστήριξης, στον οποίο πρωταγωνιστικό ρόλο είχαν οι στρατιωτικοί κτηνίατροι και τα ζώα που εξασφάλιζαν τις μεταφορές, τον ανεφοδιασμό και την επιβίωση των συλλογών και τη διαρκή προσπάθεια διατήρησης της ιστορικής μνήμης. Αυτή τη λιγότερο γνωστή αλλά εξαιρετικά σημαντική πτυχή της ελληνικής στρατιωτικής ιστορίας αναδεικνύει το Μουσείο Στρατιωτικής Κτηνιατρικής Υπηρεσίας. Το μουσείο δεν αποτελεί απλώς μια συλλογή παλαιών αντικειμένων. Πρόκειται για έναν ζωντανό χώρο ιστορικής μνήμης, εκπαίδευσης και πολιτισμού, ο οποίος αναδεικνύει τον ρόλο της στρατιωτικής κτηνιατρικής, διασώζει πολύτιμα τεκμήρια του παρελθόντος και υπενθυμίζει τη συμβολή μιας επιστημονικής ειδικότητας που υπηρέτησε επί δεκαετίες

τις ανάγκες της εθνικής άμυνας.

Οι πρώτοι κτηνίατροι της Ελλάδας φορούσαν στρατιωτική στολή
Λίγοι γνωρίζουν ότι οι πρώτοι οργανωμένοι κτηνίατροι στην Ελλάδα δεν προέρχονταν από πανεπιστημιακές σχολές, αλλά από τον Ελληνικό Στρατό. Πριν ακόμη ιδρυθούν οι αντίστοιχες πανεπιστημιακές δομές στη χώρα, οι στρατιωτικοί αξιωματικοί εκπαιδεύονταν σε κορυφαίες ευρωπαϊκές σχολές, με τη Γαλλία να αποτελεί βασικό πυλώνα της επιστημονικής τους κατάρτισης. Η στρατιωτική κτηνιατρική εξελίχθηκε παράλληλα με την ανάπτυξη του στρατεύματος, εισάγοντας σύγχρονες επιστημονικές πρακτικές και συμβάλλοντας ουσιαστικά τόσο στη φροντίδα των στρατιωτικών ζώων όσο και στη γενικότερη εξέλιξη της κτηνιατρικής επιστήμης στην Ελλάδα.

Η δημιουργία ενός μουσείου για να μη χαθεί η ιστορική μνήμη
Η κατάργηση των μονόπλων από

Από τα πέταλα και τα μουλάρια των πολεμικών εκστρατειών μέχρι την επιστήμη της στρατιωτικής κτηνιατρικής, το μουσείο στη Λάρισα διατηρεί ζωντανή μια σημαντική αλλά ελάχιστα γνωστή πτυχή της εθνικής μας ιστορίας. Οι πρώτοι οργανωμένοι κτηνίατροι στην Ελλάδα δεν προέρχονταν από πανεπιστημιακές σχολές, αλλά από τον Ελληνικό Στρατό - Πριν ακόμη ιδρυθούν οι αντίστοιχες πανεπιστημιακές δομές στη χώρα, οι στρατιωτικοί αξιωματικοί εκπαιδεύονταν σε κορυφαίες ευρωπαϊκές σχολές, με τη Γαλλία να αποτελεί βασικό πυλώνα της επιστημονικής τους κατάρτισης

τον Ελληνικό Στρατό τη δεκαετία του 1990 δημιούργησε την ανάγκη να διασωθεί ένα σημαντικό κομμάτι της στρατιωτικής ιστορίας. Έτσι, μετά από απόφαση του Γενικού Επιτελείου Στρατού, ξεκίνησε η συγκέντρωση αντικειμένων από ολόκληρη την Ελλάδα. Στρατιωτικοί κτηνίατροι ανέλαβαν να εντοπίσουν, να περισυλλέξουν και να συντηρήσουν πολύτιμο εξοπλισμό και ιστορικά τεκμήρια, ενώ παράλληλα αποκαταστάθηκαν οι παλιές κτιριακές εγκαταστάσεις που χρονολογούνται από την περίοδο 1884-1886. Το αποτέλεσμα αυτής της πολύχρονης προσπάθειας παρουσιάστηκε το 2005, όταν άνοιξε επίσημα τις πύλες του το μουσείο, προσφέροντας στους επισκέπτες τη δυνατότητα να γνωρίσουν μια σχεδόν άγνωστη πλευρά της στρατιωτικής ιστορίας της χώρας.

Μοναδικά εκθέματα
Η συλλογή του μουσείου περιλαμβάνει εκατοντάδες αντικείμενα που χρησιμοποιούνταν επί δεκαετίες από την Κτηνιατρική Υπηρεσία του Ελληνικού Στρατού. Κτηνιατρικά εργαλεία, εξοπλισμός περιθαλψής, αντικείμενα σίτισης, δερματοκομίας, φόρτωσης, ρυταγώγησης, σάξης και πετάλωσης, αλλά και πλήθος αρχειακού υλικού παρουσιάζουν την εξέλιξη της στρατιωτικής κτηνιατρικής από την ίδρυση της υπηρεσίας το 1904 έως τις μέρες μας. Παράλληλα, οι συλλογές λειτουργούν ως εκπαιδευτικό εργαλείο, προβάλλοντας αξίες όπως η επιστημονική γνώση, η συνεργασία, η υπευθυνότητα, η προσφορά και ο σεβασμός προς τα ζώα.

Τα ζώα η δύναμη του στρατού
Ο ρόλος της στρατιωτικής κτηνιατρικής υπήρξε πολύ πιο σημαντικός απ' όσο φαντάζεται κανείς σήμερα, κυρίως μέχρι τα μέσα του 20ού αιώνα, όταν ο ελληνικός στρατός βασιζόταν σε μεγάλο βαθμό στα ζώα για μεταφορές, ανεφοδιασμό και ιππική. Μέχρι τη γενικευμένη μηχανοκίνηση, ο Ελληνικός Στρατός σπριζόταν σχεδόν αποκλειστικά στα άλογα, στα μουλάρια και στα γαϊδούρια για τη μεταφορά πυροβόλων, πυρομαχικών, τροφίμων και τραυματιών. Σε ορεινές περιοχές, όπου τα οχήματα αδυνατούσαν να κινηθούν, τα ζώα αποτελούσαν το μοναδικό αξιόπιστο μέσο μεταφοράς. Αντίστοιχα, οι στρατιωτικοί κτηνίατροι είχαν αναλάβει έναν ιδιαίτερα απαιτητικό ρόλο. Επέλεξαν τα κατάλληλα ζώα, οργάνωναν νοσοκομεία και σταθμούς περιθαλψής, αντιμετώπιζαν επιζωotίες, παρακολουθούσαν τη διατροφή και τη φυσική τους κατάσταση, ενώ παράλληλα συμμετείχαν στους υγειονομικούς ελέγχους τροφίμων ζωικής προέλευσης, αποστολή που εξακολουθούν να επιτελούν και σήμερα.

Το μοναδικό στρατιωτικό πεταλοποίεio της Ελλάδας
Ένας από τους πλέον εντυπωσιακούς χώρους του μουσείου είναι το μοναδικό στρατιωτικό πεταλοποίεio και πεταλουργείο της χώρας. Εκεί λειτουργούσε παλαιότερα και η σχολή εκπαίδευσης πεταλωτών, ενώ σήμερα διατηρούνται αυθεντικά εργαλεία, εξοπλισμός και σπάνια εκθέματα εποχής. Οι επισκέπτες μπορούν να παρακολουθήσουν όλα τα στάδια κατασκευής των πετάλων, να γνωρίσουν την τέχνη της πετάλωσης και να δουν συλλογές



τόσο κανονικών όσο και παθολογικών πετάλων. Ξεχωριστή θέση κατέχουν τα βιβλία εισόδου και εξόδου των μονόπλων από τη δεκαετία του 1950 και παλαιότερα, χειρόγραφα στην καθαρεύουσα, τα οποία αποτελούν μοναδικά ιστορικά τεκμήρια. Τα ζώα που έκριναν πολεμικές επιχειρήσεις Η σημασία των ζώων στις στρατιωτικές επιχειρήσεις υπήρξε καθοριστική. Κατά τους Βαλκανικούς Πολέμους, τη Μικρασιατική Εκστρατεία αλλά και τον Ελληνοϊταλικό Πόλεμο, τα μουλάρια και τα άλογα μετέφεραν καθημερινά πυρομαχικά, τρόφιμα και πυροβόλα μέσα από δύσβατα μονοπάτια, ιδιαίτερα στις ορεινές περιοχές της Πίνδου και της Βόρειας Ηπείρου. Η απώλεια μεγάλου αριθμού ζώων από τραυματισμούς, ασθένειες ή εξάντληση μπορούσε να επηρεάσει καθοριστικά την επιχειρησιακή ικανότητα ολόκληρων στρατιωτικών μονά-

δων. Γι' αυτό και η στρατιωτική κτηνιατρική αποτελούσε κρίσιμο κρίκο στην αλυσίδα της εθνικής άμυνας.

Παράσημο προσφοράς
Ανάμεσα στα εκθέματα ξεχωρίζει μία στολή ανθυποκτηνίατρου, η οποία φέρει ένα εξαιρετικά σπάνιο παράσημο. Η συγκεκριμένη διάκριση απονεμήθηκε στην Κτηνιατρική Υπηρεσία του Ελληνικού Στρατού ως αναγνώριση της πολύτιμης συμβολής της στις στρατιωτικές επιχειρήσεις, υπενθυμίζοντας ότι η προσφορά της δεν περιοριζόταν στην περιθαλψη των ζώων αλλά επηρέαζε άμεσα την επιχειρησιακή αποτελεσματικότητα του στρατεύματος. Η πρόκληση της διατήρησης των συλλογών Η προστασία των εκθεμάτων αποτελεί μια καθημερινή διαδικασία. Η συντήρηση πραγματοποιείται με επιστημονικές μεθόδους, ώστε

τα αντικείμενα να παραμένουν όσο το δυνατόν πιο κοντά στην αρχική τους μορφή και να προστατεύονται από τη φυσική φθορά του χρόνου. Στόχος δεν είναι μόνο η διατήρηση των ίδιων των αντικειμένων, αλλά και η δυνατότητα να συνεχίσουν να αφηγούνται την ιστορία τους στις επόμενες γενιές, διατηρώντας ζωντανή τη συλλογική μνήμη.

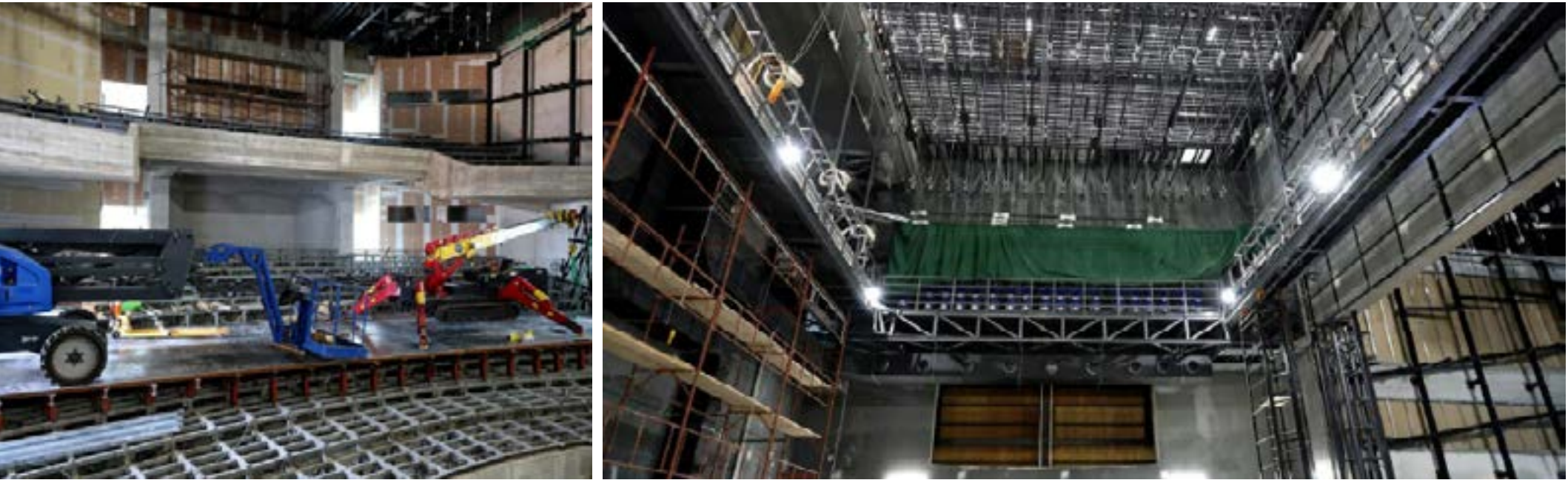
Ένας χώρος εκπαίδευσης
Η επίσκεψη στο μουσείο προκαλεί συνθήως έκπληξη στους επισκέπτες. Οι περισσότεροι αγνοούν ότι πίσω από κάθε στρατιωτική επιχείρηση υπήρχε ένα ολόκληρο σύστημα υποστήριξης, στο οποίο οι κτηνίατροι και τα ζώα είχαν πρωταγωνιστικό ρόλο. Μέσα από φωτογραφίες, εργαλεία, ιστορικά έγγραφα και αυθεντικά αντικείμενα, οι επισκέπτες αποκτούν μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα για τις συνθήκες κάτω από τις οποίες επιχειρούσε ο Ελληνικός Στρατός. Για τα παιδιά, η εμπειρία αποκτά ακόμη μεγαλύτερη εκπαιδευτική αξία, καθώς γνωρίζουν τη σημασία της συνεργασίας ανθρώπου και ζώου, την έννοια της υπευθυνότητας και της προσφοράς, αλλά και το γεγονός ότι η ιστορία διαμορφώνεται και από ανθρώπους που εργάζονται αθόρυβα πίσω από τα γεγονότα.

Συνεργασία με την εκπαιδευτική κοινότητα
Το μουσείο διατηρεί σταθερούς δεσμούς με την εκπαιδευτική κοινότητα. Καθόλη τη διάρκεια του έτους υποδέχεται οργανωμένες επισκέψεις σχολείων της Πρωτοβάθμιας και της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, ενώ συμμετέχει και στο θερινό πρόγραμμα «Κατασκήνωση στην πόλη» του Δήμου Λαρισαίων, δίνοντας τη δυνατότητα σε ακόμη περισσότερα παιδιά να γνωρίσουν τη μοναδική αυτή ιστορία.

Η ψηφιακή εποχή ως επόμενο βήμα
Η ψηφιοποίηση των αρχείων και η ισχυρότερη διαδικτυακή παρουσία αποτελούν τη φυσική συνέχεια της εξέλιξης του μουσείου. Η δημιουργία ψηφιακών συλλογών θα επιτρέψει την πρόσβαση σε μαθητές, ερευνητές και επισκέπτες από κάθε γωνιά της Ελλάδας και του εξωτερικού, ενώ παράλληλα θα προστεύσει πολύτιμα ιστορικά τεκμήρια από τη φθορά του χρόνου. Διαδραστικές εφαρμογές, τρισδιάστατες απεικονίσεις εκθεμάτων, ψηφιακά αρχεία και εκπαιδευτικό υλικό μπορούν να μετατρέψουν ένα εξηδικευμένο μουσείο σε σημείο αναφοράς για την ιστορία, την κτηνιατρική επιστήμη και τη στρατιωτική εφοδίαστική.

Η ιστορική μνήμη ως επένδυση για το μέλλον
Το σημαντικότερο μήνυμα που εκπέμπει το Μουσείο Στρατιωτικής Κτηνιατρικής Υπηρεσίας είναι ότι η ιστορική μνήμη δεν περιορίζεται στη διατήρηση παλαιών αντικειμένων. Αποτελεί έναν τρόπο κατανόησης του παρελθόντος, αναγνώρισης της προσφοράς ανθρώπων που έδρασαν μακριά από τα φώτα της δημοσιότητας και διαφύλαξης γνώσεων που διαμόρφωσαν θεσμούς, επιστήμες και την ίδια την επιχειρησιακή λειτουργία του Ελληνικού Στρατού. Το όραμα για το μέλλον είναι ένα μουσείο που θα λειτουργεί όχι μόνο ως χώρος έκθεσης, αλλά και ως κέντρο γνώσης, έρευνας και διαδραστικής εκπαίδευσης, διατηρώντας ζωντανή μια ιστορία που αξίζει να γίνει γνωστή σε όλους.

Το «Προσκήνιο Πολιτισμού» δεν αποτελεί απλώς ακόμη μία θεατρική αίθουσα, αλλά για μια ολοκληρωμένη πολιτιστική επένδυση, η οποία σχεδιάστηκε ώστε να καλύπτει τις ανάγκες μεγάλων θεατρικών παραγωγών, μουσικών εκδηλώσεων, συνεδρίων και διεθνών πολιτιστικών διοργανώσεων



«ΠΡΟΣΚΗΝΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ» Στην τελική ευθεία το Θέατρο ΟΥΗΛ

Στόχος η ολοκλήρωση στις αρχές του 2027 και η δημιουργία ενός σύγχρονου χώρου πολιτισμού διεθνών προδιαγραφών

Ένα από τα σημαντικότερα έργα πολιτιστικής υποδομής που υλοποιούνται σήμερα στη Θεσσαλία εισέρχεται πλέον στην τελική του φάση. Το «Προσκήνιο Πολιτισμού» στο συγκρότημα της πρώην ΟΥΗΛ στη Λάρισα βρίσκεται πλέον στην αντίστροφη μέτρηση για την ολοκλήρωσή του, με τις εργασίες να εξελίσσονται σύμφωνα με το επικαιροποιημένο χρονοδιάγραμμα και τον στόχο να παραμείνει σταθερός: η παράδοση του νέου θεάτρου στους πολίτες μέσα στους πρώτους μήνες του 2027.

Γράφει η **Νόλα Γάτσιου**

Η πρόοδος του έργου διαπιστώθηκε κατά τη διάρκεια κοινής αυτοψίας του Περιφερειάρχη Θεσσαλίας Δημήτρη Κουρέτα και του Δημάρχου Λαρισαίων Θανάση Μαμάκου, παρουσία των τεχνικών υπηρεσιών της Περιφέρειας, του Δήμου και του αναδόχου. Το μήνυμα μετά την αυτοψία ήταν σαφές: οι καθυστερήσεις ανήκουν στο παρελθόν και πλέον προτεραιότητα αποτελεί η όσο το δυνατόν ταχύτερη ολοκλήρωση ενός έργου που φιλοδοξεί να αλλάξει τον πολιτιστικό χάρτη της Λάρισας.

Το «Προσκήνιο Πολιτισμού» δεν αποτελεί απλώς ακόμη μία θεατρική αίθουσα, αλλά μια ολοκληρωμένη πολιτιστική επένδυση, η οποία σχεδιάστηκε ώστε να καλύπτει τις ανάγκες μεγάλων θεατρικών παραγωγών, μουσικών εκδηλώσεων, συνεδρίων και διεθνών πολιτιστικών διοργανώσεων. Με την ολοκλήρωσή του, η Λάρισα θα αποκτήσει έναν χώρο υψηλών τεχνικών προδιαγραφών, ικανό να φιλοξενήσει εκδηλώσεις που μέχρι σήμερα δεν μπορούσαν να πραγματοποιηθούν στην πόλη.

Το έργο χρηματοδοτείται από το Περιφερειακό Πρόγραμμα «Θεσσαλία 2021-2027», με δικαιούχο τον Δήμο Λαρισαίων, ενώ συνολικά η επένδυση, μαζί με τις προηγούμενες φάσεις που χρηματοδοτήθηκαν από ίδιους πόρους του Δήμου, ξεπερνά τα 9 εκατ. ευρώ. Προχωρούν οι τεχνικές εργασίες



Σύμφωνα με την ενημέρωση των μηχανικών, έχει ολοκληρωθεί η μεταλλική κατασκευή που θα στηρίξει το πολυεπίπεδο χωροδικτύωμα της κεντρικής αίθουσας θεατών. Πάνω σε αυτή θα τοποθετηθεί η ειδική ξύλινη επένδυση, η οποία αποτελεί βασικό στοιχείο της ακουστικής μελέτης του θεάτρου.

Με την ολοκλήρωση του συγκεκριμένου σταδίου θα απομακρυνθούν τα ικρίωματα, ανοίγοντας τον δρόμο για την τοποθέτηση του ξύλινου δαπέδου, των καθισμάτων και την ολοκλήρωση των εσωτερικών διαμορφώσεων.

Την ίδια στιγμή βρίσκονται σε εξέλιξη οι ηλεκτρομηχανολογικές εγκαταστάσεις, τα συστήματα κλιματισμού, πυρασφάλειας και πυρόσβεσης, καθώς και η εγκατάσταση των εξειδικευμένου θεατρικού εξοπλισμού, των μηχανισμών σκηνής και των σύγχρονων φωτιστικών συστημάτων. Παράλληλα προχωρούν οι εργασίες στα καμαρίνια, στα φουαγιέ και στους βοηθητικούς χώρους, ώστε το κτίριο να παραδοθεί απολύτως λειτουργικό.

Ένα θέατρο ευρωπαϊκών προδιαγραφών Ιδιαίτερη βαρύτητα έχει δοθεί στον τεχνολογικό εξοπλισμό του νέου θεάτρου. Η σκηνή θα διαθέτει σύγχρονους ηλεκτροκίνητους μηχανισμούς για αλλαγές σκηνικών, μετασχηματισμό του χώρου, ανάρτηση φωτιστικών σωμάτων, μεγάλων οθονών και ειδικών σκηνικών κατασκευών.

Οι δυνατότητες αυτές επιτρέπουν τη φιλοξενία απαιτητικών θεατρικών παραγωγών, λυρικών παραστάσεων, μουσικών εκδηλώσεων αλλά και συνεδρίων υψηλού επιπέδου, καθιστά τον δρόμο για την τοποθέτηση της ειδική ξύλινη επένδυση, η οποία αποτελεί βασικό στοιχείο της ακουστικής μελέτης του θεάτρου.

Η ολοκλήρωση του έργου αποκτά ιδιαίτερη σημασία, καθώς η Λάρισα διαθέτει έντονη πολιτιστική δραστηριότητα. Το Αρχαίο Θέατρο, το Δημοτικό Ωδείο, η Δημοτική Πινακοθήκη, το Μουσείο Σιτηρών και Αλεύρων, το Φεστιβάλ Πηνειού και δεκάδες πολιτιστικοί φορείς δημιουργούν ήδη ένα δυναμικό πολιτιστικό οικοσύστημα.

Το νέο Θέατρο ΟΥΗΛ έρχεται να λειτουργήσει συμπληρωματικά σε αυτές τις δομές, προσφέροντας έναν μεγάλο κλειστό χώρο που έλειπε από την πόλη και δίνοντας τη δυνατότητα φιλοξενίας εκδηλώσεων καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου.

Παράλληλα, εκτιμάται ότι θα δημιουργήσει νέες οικονομικές ευκαιρίες για την τοπική αγορά, ενισχύοντας τον συνεδριακό και πολιτιστικό τουρισμό και αυξάνοντας την επισκεψιμότητα στη Λάρισα.

Η συνεργασία Περιφέρειας και Δήμου Κατά την αυτοψία, τόσο ο Περιφερειάρχης όσο και ο Δήμαρχος υπογράμμισαν τη σημασία της συνεργασίας των δύο βαθμών αυτοδιοίκησης

για την επανεκκίνηση ενός έργου που για χρόνια αντιμετώπιζε τεχνικά και γραφειοκρατικά εμπόδια.

Όπως επιστημονήθηκε, η εξασφάλιση της χρηματοδότησης μέσω του νέου ΕΣΠΑ και η στενή παρακολούθηση της εξέλιξης των εργασιών επέτρεψαν να αποκατασταθεί η ομαλή πορεία του έργου και να διαμορφωθεί ένα ρεαλιστικό χρονοδιάγραμμα ολοκλήρωσης.

Πολιτισμός και ανάπτυξη Η δημιουργία του «Προσκήνιου Πολιτισμού» εντάσσεται σε μια ευρύτερη στρατηγική που αντιμετωπίζει τον πολιτισμό όχι μόνο ως κοινωνικό αγαθό αλλά και ως μοχλό οικονομικής ανάπτυξης.

Οι μεγάλες πολιτιστικές υποδομές συμβάλλουν στην προσέλκυση επισκεπτών, στην ενίσχυση της τοπικής επιχειρηματικότητας και στη δημιουργία νέων θέσεων εργασίας, ενώ ταυτόχρονα προσφέρουν στους κατοίκους περισσότερες επιλογές ποιητικής ψυχαγωγίας και δημιουργικής έκφρασης.

Για μια πόλη όπως η Λάρισα, που τα τελευταία χρόνια επενδύει συστηματικά στον πολιτισμό, η ολοκλήρωση του έργου αναμένεται να αποτελέσει σημείο αναφοράς και για ολόκληρη τη Θεσσαλία.

Αντίστροφη μέτρηση για την πρώτη παράσταση

Εφόσον τηρηθεί το χρονοδιάγραμμα, οι πρώτες πολιτιστικές εκδηλώσεις θα μπορούν να φιλοξενηθούν μέσα στο 2027. Ήδη οι αρμόδιοι φορείς σχεδιάζουν την επόμενη ημέρα, με στόχο το νέο θέατρο να αποκτήσει από την πρώτη στιγμή έναν πλούσιο προγραμματισμό, που θα περιλαμβάνει θεατρικές παραγωγές, συναυλίες, διεθνείς συνεργασίες και μεγάλες διοργανώσεις.

Το «Προσκήνιο Πολιτισμού» δεν αποτελεί μόνο μια νέα κτιριακή εγκατάσταση, καθώς συμβολίζει μια νέα εποχή για τη Λάρισα, όπου η πολιτιστική δημιουργία, η εξωστρέφεια και η αναβάθμιση της ποιότητας ζωής συναντώνται σε έναν χώρο που φιλοδοξεί να γίνει το νέο πολιτιστικό σημείο αναφοράς της Θεσσαλίας.

Σε καθεστώς πλήρους εφαρμογής περνά από τις 17 Αυγούστου 2026 το Σύστημα Ελεγχόμενης Στάθμευσης (ΣΕΣ) στις ζώνες μονίμων κατοίκων Ε2 και Ε3 του Δήμου Λαρισαίων, με τη Δημοτική Αστυνομία να εντείνει τους ελέγχους για την τήρηση των νέων ρυθμίσεων

Ε2 και Ε3 Στο «μικροσκόπιο» οι ζώνες κατοίκων

Από τις 17 Αυγούστου ξεκινούν οι εντατικοί έλεγχοι της Δημοτικής Αστυνομίας – Τι πρέπει να γνωρίζουν οι μόνιμοι κάτοικοι για την κάρτα στάθμευσης και το νέο καθεστώς



Η νέα φάση εφαρμογής του συστήματος έρχεται μετά την περίοδο προσαρμογής που είχε θεθεί σε ισχύ από την 1η Ιουλίου, προκειμένου κάτοικοι και επισκέπτες των συγκεκριμένων περιοχών να ενημερωθούν για τις αλλαγές και να προχωρήσουν στις απαραίτητες ενέργειες. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στους μόνιμους κατοίκους, οι οποίοι είχαν τη δυνατότητα να εκδώσουν την ειδική κάρτα στάθμευσης που τους επιτρέπει να χρησιμοποιούν τις θέσεις των ζωνών κατοίκων.

Με την ολοκλήρωση του μεταβατικού διαστήματος, ο Δήμος Λαρισαίων ξεκαθαρίζει ότι πλέον το σύστημα θα εφαρμόζεται κανονικά, ενώ οι έλεγχοι θα πραγματοποιούνται σε καθημερινή βάση, με στόχο την καλύτερη οργάνωση της στάθμευσης και τη διευκόλυνση των κατοίκων που διαμένουν στις συγκεκριμένες γειτονιές.

Οι περιοχές που εντάσσονται στο νέο καθεστώς
Οι ζώνες Ε2 και Ε3 αποτελούν τμήματα του αστικού ιστού της Λάρισας όπου η ανάγκη για καλύτερη διαχείριση των διαθέσιμων θέσεων στάθμευσης έχει οδηγήσει στην εφαρμογή ειδικού καθεστώτος για τους μόνιμους κατοίκους.
Η ζώνη μόνιμων κατοίκων Ε2 περικλείεται από τις οδούς: Φαρσάλων (παράπλευρος της οδού) Λατταμιά (από Φαρσάλων έως Μήλου) Μήλου (από Λατταμιά έως Καρδίτσας)



Καρδίτσας (από Μήλου έως Ηρώων Πολυτεχνείου)
Ηρώων Πολυτεχνείου (από Καρδίτσας έως Φαρσάλων)
Αντίστοιχα, η ζώνη Ε3 περιλαμβάνει την περιοχή που περικλείεται από τις οδούς: Ηρώων Πολυτεχνείου (από Σαρίμβης έως Καρδίτσας)
Καρδίτσας (από Ηρώων Πολυτεχνείου έως Μήλου)
Μήλου (από Καρδίτσας έως Σαρίμβης)
Ιλ. Σαρίμβης (από Μήλου έως Ηρώων Πολυτεχνείου)

Οι συγκεκριμένες παρεμβάσεις εντάσσονται στον συνολικό σχεδιασμό του Δήμου Λαρισαίων για τη βελτίωση της κυκλοφορίας και την αντιμετώπιση των προβλημάτων που δημιουργούνται από την αυξημένη ζήτηση για θέσεις στάθμευσης στο κέντρο και στις γειτονικές περιοχές.

Παράλληλα, το μέτρο στοχεύει στη βελτίωση της καθημερινότητας των δημωτών, οι οποίοι συχνά αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην εξεύρεση χώρου στάθμευσης κοντά στις κατοικίες τους, ιδιαίτερα κατά τις ώρες αιχμής. Η Δημοτική Αστυνομία θα έχει πλέον ενεργό ρόλο στην παρακολούθηση της εφαρμογής του μέτρου, με συνεχείς ελέγχους και παρεμβάσεις όπου διαπιστώνονται παραβάσεις. Η περίοδος ενημέρωσης και προσαρμογής ολοκληρώθηκε και από τις 17 Αυγούστου οι οδηγοί θα πρέπει να συμμορφώνονται πλήρως με τους νέους κανόνες.

Πού μπορούν να απευθύνονται οι πολίτες



Το κεντρικό κράτος έχει μεταφέρει συνεχώς νέες αρμοδιότητες στην τοπική διοίκηση, χωρίς να μεταφέρει τους αντίστοιχους πόρους και το αναγκαίο προσωπικό. Ζητά από τους δήμους να κάνουν περισσότερα, με λιγότερα μέσα



ΣΤΕΛΙΟΣ ΤΣΙΚΡΙΤΣΗΣ

Κάνουμε αυτό που υπαγορεύει

η συνείδησή μας

Να μας θυμούνται όχι απλώς ως Δήμο με περισσότερα έργα, αλλά μια κοινωνία πιο ενεργή, πιο οργανωμένη και πιο δυνατή

Η πραγματική υπεραξία όπως λένε προϊόντων δεν δημιουργείται μόνο με την προβολή ή τις διάφορες γιορτές, αλλά όταν ο παραγωγός μπορεί να ζει αξιοπρεπώς από τη δουλειά του

Συνέντευξη
στη **Δόλα**
Γάτσου

**Πείτε
την
άποψή
σας**

Στείλτε μας
e-mail

Ο δήμαρχος Τυρνάβου Στέλιος Τσικριτός μιλάει στην «ΠΟΛΙΤΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΩΝ» και υπογραμμίζει ότι η διεκδικητική στάση της δημοτικής αρχής δεν αποτελεί εμπόδιο, αλλά προϋπόθεση για την εξασφάλιση χρηματοδοτήσεων και την υλοποίηση έργων προς όφελος των δημοτών. Όπως επισημαίνει, ο Δήμος καταθέτει ολοκληρωμένες και τεκμηριωμένες προτάσεις, χωρίς συμβιβασμούς στις αρχές του, διεκδικώντας σταθερά όλα δικαιούται η τοπική κοινωνία. Αναφερόμενος στην αναδιάρθρωση του σχήματος των αντιδημάρχων, τονίζει ότι στόχος της νέας ομάδας είναι η συνέχιση του έργου με συλλογικότητα, ενίσχυση της σχέσης με την κοινωνία και μεγαλύτερη συμμετοχή των πολιτών στη λήψη αποφάσε-

ων. Παράλληλα, επισημαίνει ότι η Τοπική Αυτοδιοίκηση λειτουργεί σε ένα ιδιαίτερα περιοριστικό θεσμικό και οικονομικό πλαίσιο, γεγονός που δυσχεραίνει την επίλυση πολλών προβλημάτων. Ο κ. Τσικριτός υπογραμμίζει ότι η πολυετής του εμπειρία ως αγρότης τον βοηθά να γνωρίζει από πρώτο χέρι τις δυσκολίες του πρωτογενούς τομέα. Επισημαίνει πως ο Δήμος βρίσκεται διαρκώς στο πλευρό των παραγωγών, διεκδικώντας ταχύτερες και δίκαιες αποζημιώσεις, ενώ θεωρεί αναγκαία την υλοποίηση έργων αναπτυξιακής προσασίας, σύγχρονων αρδευτικών δικτύων και την ενίσχυση του ΕΛΓΑ ώστε να καλύπτει το σύνολο των ζημιών.

Κύριε Τσικριτό, ως δήμαρ-

χος που εκλέχθηκε με τη «Λαϊκή Συσπείρωση», πώς ισορροπείτε ανάμεσα στο συγκρουσιακό-διεκδικητικό προφίλ απέναντι στην κεντρική εξουσία και στην ανάγκη εύρεσης πόρων για τον Δήμο; Καταλαβαίνω την ερώτησή σας, όμως θεωρώ ότι στην πράξη δεν υπάρχει αντίφαση ανάμεσα στη διεκδίκηση και στην αποτελεσματικότητα. Αντίθετα, η αγωνιστική μας στάση, ο ξεκάθαρος ιδεολογικός και πολιτικός μας προσανατολισμός, η συνέπεια με την οποία πορευόμαστε όλα αυτά τα χρόνια και κυρίως η τεκμηριωμένη διεκδίκηση, με ώριμες μελέτες, συγκεκριμένες προτάσεις και σαφείς στόχους οδηγεί σε συμβιβασμούς. Εμείς θα συνεχίσουμε να κάνουμε αυτό που υπαγορεύει η συνείδησή μας και οι ανάγκες για τις ανάγκες της κοινωνίας, είναι στοιχεία που κερδίζουν τον σεβασμό. Έχουμε αποδείξει ότι μπορούμε να εξασφαλίζουμε χρηματοδοτήσεις και προχω-

ράμε έργα, χωρίς να κάνουμε εκπτώσεις στις αρχές μας. Δεν πήγαμε ποτέ να ζητήσουμε «χάρες». Πηγαίνουμε με ολοκληρωμένες προτάσεις, με επιβεβαιωμένα και με μοναδικά γνώμονα το συμφέρον του Δήμου και των δημοτών. Βεβαίως, δεν θα ισχυριστώ ότι δεν έχουμε συναντήσει δυσκολίες ή ακόμη και διακρίσεις εξαιτίας της πολιτικής μας τοποθέτησης. Υπήρξαν περιπτώσεις όπου αισθανθήκαμε ότι δεν αντιμετωπίζουμε με την ίδια ευγένεια και καλοσύνη τις προτάσεις μας και οι ανάγκες του τόπου. Θα διεκδικούμε όλα δικαιούνται οι δημότες μας, χωρίς εκπτώσεις, αλλά και χωρίς ανέξοδες κραυγές. Γιατί πιστεύουμε ότι μπορούμε να

επιβάλλουμε κατακτήσεις που έρχονται όταν συνδυάζονται η σκληρή δουλειά, η τεκμηρίωση και, πάνω απ' όλα, η ενεργή συμμετοχή και ο αγώνας του ίδιου του λαού.

Πρόσφατα προχωρήσατε σε αλλαγές στο σχήμα αντιδημάρχων. Ποιοι είναι οι άμεσοι στόχοι της νέας ομάδας για το υπόλοιπο της θητείας σας; Καταρχάς, μου δίνετε την ευκαιρία να ευχαριστήσω δημόσια όλους τους αντιδημάρχους, τους δημοτικούς συμβούλους της πλειοψηφίας, τους προέδρους των κοινοτήτων, αλλά και όλους τους εργαζόμενους του Δήμου, με τους οποίους δώσαμε μαζί αυτή τη μάχη τα πρώτα δώδεκα χρόνια της θητείας μας. Αναλάβαμε τη διοίκηση του Δήμου σε μια περίοδο με μεγάλες δυσκολίες. Μπήκαμε, κυριολεκτικά, σε βαθιά νερά. Βρεθήκαμε

Δεν μπορεί κάθε χρόνο να μετράμε καταστροφές και μετά να συζητάμε μόνο για αποζημιώσεις. Η πρόληψη είναι η μεγαλύτερη επένδυση και εκεί πρέπει να δοθεί βάρος. Όσο έχουμε την ευθύνη της διοίκησης του Δήμου, θα κάνουμε ό,τι περνά από το χέρι μας για να στεκόμαστε δίπλα στους ανθρώπους που έχουν μεγαλύτερη ανάγκη, χωρίς διακρίσεις, με αξιοπρέπεια και σεβασμό

αντιμέτωποι με προβλήματα που είχαν συσσωρευτεί για χρόνια, με νέες προκλήσεις, με φυσικές καταστροφές, με ένα ασφυκτικό θεσμικό πλαίσιο και με μια συνεχώς αυξανόμενη μεταφορά ευθυνών στους δήμους, χωρίς την αντίστοιχη χρηματοδότηση και το απαραίτητο προσωπικό. Παρόλα αυτά, σταθήκαμε όρθιοι και τα καταφέραμε συλλογικά. Γιατί ποτέ δεν λειτούργησε ένας άνθρωπος μόνος του. Λειτουργήσαμε μια ομάδα, με κοινό προσανατολισμό και συλλογική ευθύνη. Αξιολογήσαμε αυτή την πορεία με ειλικρίνεια. Δεν τη μετρήσαμε μόνο με το πόσα έργα δημοπρατήσαμε, πόσα ολοκληρώσαμε, πόσες χρηματοδοτήσεις εξασφαλίσαμε ή πόσες ώρες δουλειάς χρειάστηκαν. Όλα αυτά είναι σημαντικά και είναι μετρήσιμα. Δεν είναι όμως το μοναδικό κριτήριο για εμάς. Το βασικό ερώτημα που θέσαμε ήταν άλλο: καταφέραμε να φέρουμε την κοινωνία πιο κοντά στις πραγματικές αιτίες των προβλημάτων της. Καταφέραμε να ενημερώσουμε τους δημότες για όσα πραγματικά συμβαίνουν στην Τοπική Αυτοδιοίκηση; Για το γιατί οι δήμοι καλούνται να κάνουν περισσότερα με ολόένα λιγότερους πόρους, για το πώς διαμορφώνονται οι πολιτικές που επιηρεάζουν την καθημερινότητα, για τις αλλαγές που έρχονται και συχνά φορτώνουν νέα βάρη στις λαϊκές οικογένειες;

Ο Τύρναβος πλήττεται συχνά από ακραία καιρικά φαινόμενα. Ποια έργα θεωράτε ως μέτρα στήριξης προωθείτε για την προστασία της παραγωγής και των υποδομών; Οι πλημμύρες του 2023, οι παγετοί, οι χαλαζοπτώσεις και όλα όσα ακολούθησαν απέδειξαν ότι δεν μπορούμε να λειτουργούμε αποσπασματικά. Η δημοτική αρχή έχει δώσει ιδιαίτερη βαρύτητα στην αντιπλημμυρική προστασία, στις παρεμβάσεις στα δίκτυα ομβρίων, στην αποκατάσταση των αγροτικών δρόμων και στη διεκδίκηση χρηματοδοτήσεων για έργα πρόληψης. Μεγάλα έργα έτρεξαν στην ανατολική επέκταση της πόλης του Τυρνάβου. Όμως, όσο σημαντικός κι αν είναι ο ρόλος του Δήμου, δεν αρκεί. Χρειάζεται συνολικός κρατικός σχεδιασμός. Δεν μπορεί κάθε χρόνο να μετράμε καταστροφές και μετά να συζητάμε μόνο για αποζημιώσεις. Η πρόληψη είναι η μεγαλύτερη επένδυση και εκεί πρέπει να δοθεί βάρος.

Πόσο βοηθάει η ιδιότητά σας ως επαγγελματία αγρότη και πρώην συνδικαλιστή στο να κατανοήσετε και να λύσετε τα προβλήματα του πρωτογενούς τομέα στην περιοχή; Για μένα δεν είναι μια θεωρητική γνώση. Είναι η ίδια μου η ζωή. Ξέρω τι σημαίνει να εξαρτάται το εισόδημά σου από τον καιρό, να βλέπεις μέσα σε λίγα λεπτά τον κόπο μιας ολόκληρης χρονιάς να καταστρέφεται από μια χαλαζοπτώση ή έναν παγετό. Ξέρω τι σημαίνει αυξημένο κόστος παραγωγής, χαμηλές τιμές, αβεβαιότητα και καθυστερήσεις στις αποζημιώσεις. Αυτό με βοηθά να καταλαβαίνω άμεσα την αγωνία των παραγωγών, αλλά δεν αρκεί μόνο η κατανόηση. Και άλλοι κατανοούν, κι άλλοι εκφράζουν τη συμπαθεία τους. Άλλο φοβούνται. Την οργάνωση και τον αγώνα. Χρειάζεται διεκδίκηση, και αυτό είναι το πρώτο δώδεκα χρόνια της θητείας μας.

Ποιες είναι οι πρωτοβουλίες σας για την ενίσχυση του brandname των προϊόντων του Τυρνάβου (κρασί, τοίπουρο, φρούτα) στην εγκώρια και διεθνή αγορά; Ο Τύρναβος είναι γνωστός για το κρασί, το τοίπουρο, τα αχλάδια, τα ροδάκια και συνολικά την αγροτική του παραγωγή. Ο Δήμος οφείλει να στηρίζει κάθε προσπάθεια προβολής, μέσα από πολιτιστικές εκδηλώσεις, εκθέσεις, τη Γιορτή Κρασιού και άλλες δράσεις που αναδεικνύουν τον τόπο μας. Η γιορτή τοίπουρου, για παράδειγμα, ήταν δική μας πρωτοβουλία και ευελπιστούμε να εξελιχθεί σε θεσμό. Παράλληλα, στηρίζουμε κάθε πρωτοβουλία που συνδέει την τοπική παραγωγή με τον

πολιτισμό και την ιστορία της περιοχής. Ωστόσο, η πραγματική υπεραξία όπως λένε των προϊόντων δεν δημιουργείται μόνο με την προβολή ή τις διάφορες γιορτές. Δεν θα κουραστούμε να λέμε, ότι δημιουργείται όταν ο παραγωγός μπορεί να ζει αξιοπρεπώς από τη δουλειά του. Αυτό είναι το μεγαλύτερο σκόπημα. Δεν κερδίζεται αυτό, να μην υπάρχει αυταπάτη καμία, αλλά μπορούν να μπουν φραγμοί, να καθυστερήσουν την τάση συγκέντρωσης της γης και της παραγωγής. Μέσα από οργανωμένο αγροτικό κίνημα έχουμε παρακαταθήκες και νίκες πάνω σε αιτήματα και στόχους, που αν δεν πετύχαιναν σήμερα η κατάσταση θα ήταν ακόμα χειρότερη.

Για να μην ακούμε μόνο ποσά, αριθμούς, «επενδύσεις», περί ανάπτυξης, όσα προπαγανδίζουν κυβερνητικά και αντιπολιτευτικά επιτελεία, την ώρα που η ίδια η ζωή τους διαψεύει. Αφού είναι όλα καλά, και όλα πάνε καλά, γιατί τα χωριά ερημώνουν. Γιατί οι νέοι φεύγουν; Σκορεία κλείνουν, τμήματα συρρικνώνονται, οι νέοι δυσκολεύονται να κάνουν οικογένεια και παιδιά. Τα αγαπάνε τα χωριά, την αγαπάνε την ύπαιθρο, αλλά δεν απαντάνε γιατί υπάρχει αυτή η ευθύνη του κράτους και επαρκή χρηματοδότηση. Όταν αναλάβαμε τη διοίκηση του Δήμου, βρήκαμε σε κρίσιμες υπηρεσίες, όπως η καθαριότητα και το πράσινο, ουσιαστικά έναν μόνο μόνιμο εργαζόμενο να σηκώνει ένα τεράστιο βάρος. Αυτή η εικόνα δεν μπορούσε να συνεχιστεί. Δώσαμε μεγάλη μάχη για να ενισχυθούν οι υπηρεσίες και σήμερα η κατάσταση είναι αισθητά καλύτερη.

Αν έπρεπε να ξεχωρίσετε τα τρία μεγαλύτερα προβλήματα στην καθημερινότητα των δημοτών αυτή τη στιγμή (π.χ. καθαριότητα, οδοποιία, προσαρμοστικότητα), ποια είναι αυτά και πώς τα αντιμετωπίζετε; Η καθημερινότητα είναι ίσως το πιο απαιτητικό κομμάτι της διοίκησης ενός δήμου. Είναι η καθαριότητα, το πράσινο, η συντήρηση των δρόμων και των κοινόχρηστων χώρων, οι παιδικές χαρές, οι αθλητικές εγκαταστάσεις, ο ηλεκτροφωτισμός, οι υποδομές στα χωριά, αλλά και ένα πολύ σοβαρό ζήτημα που απασχολεί τους δημότες, η διαχείριση των αδέσποτων ζώων. Οι πολίτες εύλογα απαιτούν άμεσες λύσεις. Κι εμείς θέλουμε να τις δίνουμε. Όμως έχουμε χρέος να λέμε και την αλήθεια. Πολλά από αυτά τα προβλήματα δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν στον βαθμό που θα θέλαμε, γιατί οι δήμοι λειτουργούν εδώ και χρόνια με τεράστια υποστελέχωση και υποχρηματοδότηση. Αυτό δεν είναι μια δικαιολογία. Είναι η πραγματικότητα που βι-

Σε περιόδους οικονομικής πίεσης, τι κάνει ο Δήμος Τυρνάβου για να στηρίξει τις ευάλωτες κοινωνικές ομάδες, τους νέους και την πρώτη ηλικία; Πρώτα απ' όλα, για εμάς η κοινωνική πολιτική δεν είναι φιλανθρωπία ούτε επικινωνική διαχείριση της φτώχειας. Είναι υποχρέωση της πολιτείας απέναντι στους ανθρώπους που δυσκολεύονται. Βέβαια, πρέπει να είμαστε ειλικρινείς. Ένας δήμος δεν μπορεί να λύσει μόνος του τα μεγάλα κοινωνικά προβλήματα που γεννά μια πολιτική η οποία συμπίπτει το λαϊκό εισόδημα, αυξάνει το κόστος ζωής και δυσκολεύει ολόένα και περισσότερο τις λαϊκές οικογένειες. Αυτό που μπορεί και οφείλει να κάνει είναι να αξιοποιεί κάθε

δυνατότητα που διαθέτει για να ανακουφίζει όσους έχουν μεγαλύτερη ανάγκη. Σε αυτή τη λογική κινηθήκαμε από την πρώτη στιγμή. Διατηρούμε και ενισχύουμε τις κοινωνικές δομές του Δήμου, στηρίζουμε τους ηλικιωμένους μέσα από το «Βοήθεια στο Σπίτι» και τα ΚΑΠΗ, τις οικογένειες που βρίσκονται σε δυσκολία, τα άτομα με αναπηρία και όλους όσοι έχουν ανάγκη ουσιαστικής στήριξης. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η απόφαση του Δημοτικού Συμβουλίου για τη μείωση ή ακόμη και την πλήρη απαλλαγή από τα αναποδοτικά τέλη για ευπαθείς κοινωνικές ομάδες. Παρά την υποχρηματοδότηση των δήμων και το ασφυκτικό οικονομικό πλαίσιο μέσα στο οποίο λειτουργούμε, επιλέξαμε να εξαντλήσουμε κάθε δυνατότητα που μας δίνει ο νόμος, ώστε να ανακουφίσουμε όσο μπορούμε τις λαϊκές οικογένειες, τους ανθρώπους με αναπηρία, τους τρίτεκνους, τους πολύτεκνους, τους οικονομικά αδύναμους και άλλες κατηγορίες συμπολιτών μας.

Αυτό όμως δεν μας αρκεί. Δεν θέλουμε οι άνθρωποι να ζουν μόνιμα με επιδόματα και απαλλαγές. Ο στόχος πρέπει να είναι να μπορούν να ζουν αξιοπρεπώς από τη δουλειά τους, να έχουν πρόσβαση σε δημόσια και δωρεάν υγεία, παιδεία και κοινωνική πρόνοια, να μη φοβούνται αν θα τα βγάλουν πέρα στο τέλος του μήνα.

Ποιο είναι το έργο που θέλετε οπωσδήποτε να έχετε ολοκληρωθεί ή δρομολογηθεί μέχρι το τέλος της 5ετούς θητείας σας; Δεν σκέφτομαι ένα μόνο έργο. Θέλω να έχουμε προχωρήσει όλες τις μεγάλες παρεμβάσεις που σχεδιάσαμε, να βελτιστοποιήσουμε ακόμη περισσότερο τις υποδομές, να αναβαθμίσουμε τις υπηρεσίες του Δήμου, να συνεχιστούν έργα στη ΔΕΥΑ, στα σχολεία, στον αθλητισμό και στην πολιτική προστασία. Αν όμως με ρωτούσατε ποια είναι η μεγαλύτερη φιλοδοξία μου, θα σας έλεγα κάτι διαφορετικό. Να αισθάνονται οι δημότες ότι ο Δήμος είναι πραγματικά δικός τους. Ότι μπορούν να συμμετέχουν, να διεκδικούν και να διαμορφώνουν οι ίδιοι τις εξελίξεις.

Θα ξαναθέσατε υποψηφιότητα για τον Δήμο Τυρνάβου στις επερχόμενες αυτοδιοικτικές εκλογές; Αυτή είναι η μεγαλύτερη παρακαταθήκη που θα ήθελα να αφήσουμε. Όχι απλώς έναν Δήμο με περισσότερα έργα, αλλά μια κοινωνία πιο ενεργή, πιο οργανωμένη και πιο δυνατή. Γιατί τα έργα έχουν αξία, όμως οι μεγαλύτερες κατακτήσεις γράφονται πάντα από τους ίδιους τους ανθρώπους όταν αποφασίζουν να αγωνιστούν συλλογικά για όσα τους ανήκουν.

Δεν είναι αυτό που με απασχολεί σήμερα. Έχουμε μπροστά μας δουλειά και ευθύνη απέναντι στους δημότες. Όταν έρθει η ώρα, η «Λαϊκή Συσπείρωση» θα αποφασίσει συλλογικά. Ποτέ δεν αντιμετωπίσαμε όλη αυτή την ιστορία ως προσωπική υπόθεση ή ως μέσο πολιτικής καριέρας. Με απασχολεί, για παράδειγμα ο νέος Κώδικας ΟΤΑ που δεν απαντά στα βασικά προβλήματα της τοπικής διοίκησης. Οι δήμοι δεν έχουν ανάγκη από περισσότερες αρμοδιότητες χωρίς χρηματοδότηση. Έχουν ανάγκη από μόνιμο προσωπικό, από ουσιαστική κρατική στήριξη και από δυνατότητα να παρέχουν ποιοτικές δημόσιες υπηρεσίες στους πολίτες. Δυστυχώς, συνεχίζεται μια λογική που αντιμετωπίζει τον Δήμο σαν επιχείρηση και τον δημότη σαν πελάτη. Εμείς διαφωνούμε κάθετα με αυτή την αντίληψη. Μας απασχολούν επίσης, οι εξελίξεις στο νερό και όλοι οι αναδραστικοί σχεδιασμοί, που βάδουν τα κέρδη των λίγων πάνω από τις ανάγκες των πολλών.

Όταν αποχωρήσετε από το αξίωμα του δημάρχου, τι είναι αυτό που θα θέλατε να θυμούνται οι συνδημότες σας για εσάς και τη διοίκησή σας;

Θα ήθελα να θυμούνται μια δημοτική αρχή που ήταν δίπλα στον κόσμο. Που δεν κρύφτηκε, δεν είπε εύκολα δεν ήταν συμβιβαστική όταν έπρεπε να διεκδικήσει. Θα ήθελα να θυμούνται τα έργα που έγιναν, τις παρεμβάσεις στις κοινότητες, τη μάχη που δώσαμε για τους αγρότες, για το νερό, για τις κοινωνικές δομές, για τη χρηματοδότηση του Δήμου. Θέλω να έχουμε προχωρήσει όλες τις μεγάλες παρεμβάσεις που σχεδιάσαμε, να βελτιστοποιήσουμε ακόμη περισσότερο τις υποδομές, να αναβαθμίσουμε τις υπηρεσίες του Δήμου, να συνεχιστούν έργα στη ΔΕΥΑ, στα σχολεία, στον αθλητισμό και στην πολιτική προστασία. Αν όμως με ρωτούσατε ποια είναι η μεγαλύτερη φιλοδοξία μου, θα σας έλεγα κάτι διαφορετικό. Να αισθάνονται οι δημότες ότι ο Δήμος είναι πραγματικά δικός τους. Ότι μπορούν να συμμετέχουν, να διεκδικούν και να διαμορφώνουν οι ίδιοι τις εξελίξεις.

**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 **ΣΤΕΛΙΟ ΤΣΙΚΡΙΤΣΗ**

Μετράει μία-μία τις μέρες μέχρι τον Σεπτέμβριο



Από τις πολιτικές συζητήσεις στα οικογενειακά τραπέζια, τις μπασκέτες και τα χωράφια του Τυρνάβου μέχρι το δημαρχείο του Τυρνάβου και οσονούπω το μαιευτήριο

Οι περισσότεροι γνωρίζουν τον δήμαρχο Τυρνάβου Στέλιο Τσικριτή μέσα από τη δημόσια παρουσία του, τις συνεδριάσεις του Δημοτικού Συμβουλίου, τις παρεμβάσεις του για τα ζητήματα της περιοχής, τις διεκδικήσεις για τους αγρότες, τους σεισμόπληκτους και τους πλημμυροπαθείς ή τις συνεχείς επισκέψεις του σε υπουργεία και δημόσιες υπηρεσίες. Είναι η εικόνα του δημάρχου που βρίσκεται καθημερινά στην πρώτη γραμμή, ενός ανθρώπου που έχει ταυτίσει την πολιτική του διαδρομή με τη συμμετοχή στους κοινωνικούς και αγροτικούς αγώνες.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπα**

Πίσω όμως από τον αυτοδιοικητικό βρίσκεται ένας άνθρωπος με έντονες οικογενειακές αναφορές, παιδικές φιλίες που κρατούν μέχρι σήμερα, βαθιά αγάπη για τον τόπο που γεννήθηκε και μεγάλωσε, αλλά και μια ζωή που δεν απομακρύνθηκε ποτέ από την αγροτική καθημερινότητα. Στη διάρκεια της τηλεοπτικής του εμφάνισης στην εκπομπή «Non Paper» του FORMediaTV, ο δήμαρχος Τυρνάβου μίλησε για τον εαυτό του, τα παιδικά του χρόνια, τις επιρροές που τον διαμόρφωσαν, τις επιλογές που καθόρισαν τη διαδρομή του, αλλά και για τις προσωπικές στιγμές που σηματοδοτούν το νέο κεφάλαιο της ζωής του.

Γεννήθηκε και μεγάλωσε στον Τύρναβο, έναν τόπο που, όπως ο ίδιος παραδέχεται, δεν σκέφτηκε ποτέ να εγκαταλείψει. Παρότι η οικογένειά του διατηρούσε κατοικία και στη Λάρισα, η καθημερινότητα του αγρότη και η βαθιά σύνδεσή του με τον τόπο του δεν του επέτρεψαν ποτέ να φανταστεί τη ζωή του μακριά από την ιδιαίτερη πατρίδα του.

Μεγάλωσε σε μια δεμένη οικογένεια. Είναι ο μεγαλύτερος από δύο αδέρφια, ενώ ο μικρότερος αδελφός του, Κυριάκος, συνεχίζει μέχρι σήμερα να ασχολείται με την αγροτική παραγωγή στον Τύρναβο. Ο πατέρας του, Αντώνης, υπήρξε σημαντικό πρόσωπο στη ζωή του, όπως και οι δύο παππούδες του, οι οποίοι επηρέασαν ουσιαστικά τη διαμόρφωση της προσωπικότητας και των ιδεολογικών του αντιλήψεων.

Τα σχολικά του χρόνια τα θυμάται με ιδιαίτερη συγκίνηση. Από το νηπιαγωγείο μέχρι το λύκειο, διατήρησε φιλίες που παραμένουν ζωντανές μέχρι σήμερα.

Ανήκει στη γενιά που μεγάλωσε στις αλάνες και όχι μπροστά από μια οθόνη. Αγαπά πολύ το μπάσκετ. Λόγω ύψους (1,97μ.) άλλωστε αγωνίστηκε για πολλά χρόνια στην ομάδα του Τυρνάβου.

Υπήρξε όπως λέει «μέτριος μαθητής», ωστόσο από πολύ μικρή ηλικία έδειχνε ενδιαφέρον για τη συμμετοχή στα κοινά. Συμμετείχε στα μαθητικά συμβούλια, στα πενταμελή και δεκαπενταμελή, διεκδικώντας –όπως τονίζει– ουσιαστικές λύσεις και όχι εντυπωσιασμούς. Θεωρεί ότι κάθε διεκδίκηση πρέπει να βασίζεται σε πραγματικά αιτήματα και όχι σε κινήσεις χωρίς περιεχόμενο.

Η πολιτική του ταυτότητα διαμορφώθηκε σταδιακά μέσα από τα οικογενειακά βιώματα, αλλά, όπως υπογραμμίζει, αποτέλεσε προσωπική επιλογή. Ανήκει στο Κομμουνιστικό Κόμμα Ελλάδας και δηλώνει ότι οι αξίες της συλλογικότητας, της οργάνωσης και του αγώνα για κοινωνική αλλαγή καθόρισαν τη διαδρομή του. Παρά το γεγονός ότι μεγάλωσε σε μια οικογένεια με έντονη πολιτική παράδοση, επισημαίνει πως κανείς δεν του επέβαλε ποτέ τις επιλογές του.

Η πρώτη του ενασχόληση με την τοπική αυτοδιοίκηση ήρθε μόλις στα 22 του χρόνια, όταν του προτάθηκε να είναι υποψήφιος δημοτικός σύμβουλος στις εκλογές του 2010 με τον συνδυασμό του τότε δημάρχου Χρήστου Κιτσιδίδη.

Αν και αναδείχθηκε τρίτος σε σταυρούς, δεν ήταν σε εκλόγιμη θέση. Βρέθηκε όμως αργότερα στο τότε δημοτικό συμβούλιο ως πρώτος επιλαχών μετά τον θάνατο δημοτικού συμβούλου. Εκείνη η πρώτη εμπειρία αποτέλεσε το έναυσμα για ακόμη πιο ενεργή συμμετοχή στα κοινά και για βαθύτερη ενασχόληση με την πολιτική. Είναι η εποχή που εντάσσεται στην ΚΝΕ.

Σε ηλικία 26 ετών είναι υπόψηφιος βουλευτής με το ψηφοδέλτιο του ΚΚΕ στη Λάρισα στις εκλογές του 2014. Παράλληλα, ανέπτυξε έντονη δράση στον αγροτικό συνδικαλισμό. Το 2015 εξελέγη πρόεδρος του Αγροτικού Συλλόγου Τυρνάβου, θέση στην οποία παρέμεινε μέχρι το 2024.

Από το 2016 διετέλεσε γραμματέας της Ενωτικής Ομοσπονδίας Αγροτικών Συλλόγων Λάρισας. Η παρουσία του στους δρόμους και στα μπλόκα δεν ήταν περιστασιακή, αλλά σταθερή και διαρκής.

Η εκλογή του στη θέση του δημάρχου Τυρνάβου αποτέλεσε μια σημαντική στιγμή τόσο για τον ίδιο όσο και για τον συνδυασμό του. Όπως αναφέρει, δεν είχε σχεδιάσει ποτέ να είναι επικεφαλής ψηφοδελτίου, όμως όταν του ανατέθηκε αυτή η ευθύνη, τη θεώρησε μεγάλη τιμή. Πιστεύει ότι η εμπιστοσύνη των πολιτών κερδήθηκε μέσα από τη συνεχή παρουσία του στους κοινωνικούς και αγροτικούς αγώνες και όχι μέσα από την προσωπική προβολή.

Η καθημερινότητά του ως δημάρχου ξεκινά νωρίς το πρωί. Βρίσκεται στο γραφείο πριν από τις οκτώ, ενώ μεγάλο μέρος της ημέρας του αφιερώνεται στις επισκέψεις σε έργα, στις υπηρεσίες του δήμου και στις συναντήσεις με πολίτες. Χαίρεται που οι περισσότεροι δεν τον φωνάζουν «δήμαρχε» αλλά Στέλιο.

Δεν είναι λίγες οι φορές που ταξιδεύει «στις... Αθήναις» –όπως αρέσκεται να λέει– για διεκδικήσεις χρηματοδοτήσεων ή παραμένει εκτός σπιτιού μέχρι αργά το βράδυ λόγω επαγγελματικών υποχρεώσεων.

Η σύντροφός του, Ειρήνη, κατάγεται επίσης από τον Τύρναβο. Όπως αποκάλυψε στο «Non Paper» τον Σεπτέμβριο περιμένουν μαζί το πρώτο τους παιδί, ένα κοριτσάκι.



Οι μοναδικές σχολές που δεν κατάφεραν να καλύψουν όλες τις διαθέσιμες θέσεις ήταν το Τμήμα Γεωπονίας, Φυτικής Παραγωγής και Αγροτικού Περιβάλλοντος και το Τμήμα Γεωπονίας, Ιχθυολογίας και Υδάτινου Περιβάλλοντος



ΒΑΣΕΙΣ 2026

«Ψήφος εμπιστοσύνης» στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Γεμάτα τα 12 από τα 14 τμήματα του Βόλου

Το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας επιβεβαιώνει για ακόμη μια χρονιά τη δυναμική του στον χάρτινο χώρο των βάσεων εισαγωγής για το ακαδημαϊκό έτος 2026-2027 ανέδειξε μια ιδιαίτερα θετική εικόνα για τα τμήματα με έδρα τον Βόλο, καθώς από τα 14 συνολικά τμήματα, τα 12 κλύθηκαν το σύνολο των προσφερόμενων θέσεων, αποδεικνύοντας ότι εξακολουθούν να αποτελούν ελκυστική επιλογή για χιλιάδες υποψηφίους από όλη τη χώρα.

Η εικόνα αυτή αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία σε μια περίοδο όπου αρκετά πανεπιστημιακά τμήματα της περιφέρειας αντιμετωπίζουν πρόβλημα χαμηλής ζήτησης, κυρίως λόγω της Ελάχιστης Βάσης Εισαγωγής, της δημογραφικής συρρίκνωσης και των οικονομικών δυσκολιών που αντιμετωπίζουν πολλές οικογένειες.

Οι σχολές που πρωταγωνιστούν

Η μεγαλύτερη άνοδος στις βάσεις καταγράφηκε στο Τμήμα Πολιτικών Μηχανικών, το οποίο σημείωσε αύξηση περίπου 1.680 μορίων, γεγονός που το καθιστά έναν από τους μεγάλους «κερδισμένους» των φετινών Πανελλαδικών. Σημαντική άνοδο παρουσίασαν επίσης τα Τμήματα Μηχανολόγων Μηχανικών (+1.190 μόρια), Μηχανικών Χωροταξίας, Πολεοδομίας και Περιφερειακής Ανάπτυξης (+1.137 μόρια), Αρχιτεκτόνων Μηχανικών (+1.125 μόρια), Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών (+1.015 μόρια). Οι αυξήσεις αυτές αποτυπώνουν τη διαρκώς αυξανόμενη πρότιμηση των υποψηφίων προς τις πολυτεχνικές σπουδές, ιδιαίτερα σε αντικείμενα που συνδέονται με την τεχνολογία, την πρόδηλη ανάπτυξη, τις κατασκευές και την ψηφιακή οικονομία.

Τα 14 τμήματα του Βόλου

Η πανεπιστημιούπολη του Βόλου αποτελεί την «καρδιά» του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και φιλοξενεί σχολές από διαφορετικά επιστημονικά πεδία. Πολυτεχνική Σχολή - Πολιτικών Μηχανικών - Αρχιτεκτονών Μηχανικών - Μηχανολόγων Μηχανικών - Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών - Μηχανικών Χωροταξίας, Πολεοδομίας και Περιφερειακής Ανάπτυξης. Η Πολυτεχνική Σχολή παραμένει ένας από τους σημαντικότερους ακαδημαϊκούς πυλώνες της χώρας, με έντονη ερευνητική δραστηριότητα, διεθνείς συνεργασίες και υψηλή απορρόφηση αποφοίτων στην αγορά εργασίας.

**Ανθρωπιστικές
και Κοινωνικές Επιστήμες**
Η φιλοσοφική θέση διατηρούν επίσης το Ι

Σημαντική θέση διατηρούν επίσης το Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, το Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης, το Τμήμα Ιστορίας, Αρχαιολογίας και Κοινωνικής Ανθρωπολογίας και το Τμήμα Πολιτισμού και Δημοσιονομικών Μέσων και Βιομηχανιών.

Τα συγκεκριμένα τμήματα συνδυάζουν την κλασική πανεπιστημιακή γνώση με σύγχρονα αντικείμενα, όπως οι ψηφιακές εφαρμογές στον πολιτισμό, η δημοσιονομική οικονομία και η εκπαίδευση νέας γενιάς.

Οικονομία και Διοίκηση

Οι γεωπονικές σχολές

Οι μοναδικές σχολές που δεν κατάφεραν να καλύψουν όλες τις διαθέσιμες θέσεις ήταν το Τμήμα Γεωπονίας, Φυτικής Παραγωγής και Αγροτικού Περιβάλλοντος και το Τμήμα Γεωπονίας, Ιχθυολογίας και Υδάτινου Περιβάλλοντος.

Παρά το γεγονός ότι πρόκειται για τμήματα με σημαντικό επιστημονικό αντικείμενο και ιδιαίτερη σημασία για την αγροτική ανάπτυξη και τη βιώσιμη διαχείριση των φυσικών πόρων, εμφάνισαν κενές θέσεις, ακολουθώντας μια γενικότερη πανελλαδική τάση που καταγράφεται τα τελευταία χρόνια στα γεωπονικά τμήματα.

Γιατί οι υποψήφιοι επιλέγουν το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας έχει εξελιχθεί σε ένα από τα μεγαλύτερα δημόσια πανεπιστήμια της χώρας, με πανεπιστημιακές μονάδες σε Βόλο, Λάρισα, Τρίκαλα, Καρδίτσα και Λαμία και έντονη παρουσία στην έρευνα και την καινοτομία.

Οι βασικοί λόγοι που το καθιστούν ελκυστικό είναι τα σύγχρονα προγράμματα σπουδών, το ισχυρό ερευνητικό έργο, η συμμετοχή σε ευρωπαϊκά προγράμματα.

Οι συνεργασίες με επιχειρήσεις και διεθνή πανοπιστήμια, οι σύγχρονες εργαστηριακές υποδομές και η σημαντική διасύνδεση με την αγορά εργασίας, τα περισσότερα τμήματα διαθέτουν ενεργά μεταπτυχιακά προγράμματα και υποστηρίζουν έντονα τη διδακτορική έρευνα, ενισχύοντας ακόμη περισσότερο το ακαδημαϊκό τους αποτύπωμα.

Η σημασία για τον Βόλο και τη Θεσσαλία

Η επιτυχία των σχολών δεν αφορά μόνο το ίδιο το Ίδρυμα. Επηρεάζει άμεσα και την οικονομία της πόλης. Χιλιάδες φοιτητές που εγκαθίστανται κάθε χρόνο στον Βόλο στηρίζουν την αγορά ακινήτων, την εστίαση, το λιανεμπόριο, τις μεταφορές και τις υπηρεσίες.

Παράλληλα, οι ερευνητικές δράσεις του Πανεπιστημίου δημιουργούν συνεργασίες με επιχειρήσεις, δήμους και παραγωγικούς φορείς, ενισχύοντας την εξωστρέφεια της περιοχής. Η πανεπιστημιακή κοινότητα αποτελεί πλέον έναν από τους σημαντικότερους αναπτυξιακούς πυλώνες της Μαγνησίας, με πολυεπίπεδη συμβολή στην οικονομική, κοινωνική και πολιτιστική ζωή.

Το μήνυμα των φετινών βάσεων

Το αποτέλεσμα των Βάσεων 2026 δείχνει ότι το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας όχι μόνο διατηρεί τη θέση του μεταξύ των ισχυρών περιφερειακών πανεπιστημίων της χώρας, αλλά ενισχύει συνεχώς το κύρος του. Η πλήρης κάλυψη των θέσεων στα 12 από τα 14 τμήματα του Βόλου, η σημαντική άνοδος στις πολυτεχνικές σχολές και η σταθερή προτίμηση των υποψηφίων επιβεβαιώνουν ότι οι επενδύσεις στην ποιότητα των σπουδών, στην έρευνα και στη σύνδεση με την αγορά εργασίας αποδίδουν καρπούς.

Για τη νέα γενιά φοιτητών, το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας εξακολουθεί να αποτελεί έναν από τους πλέον αξιόπιστους και σύγχρονους προορισμούς ανώτατης εκπαίδευσης στην Ελλάδα, ενώ για την ευρύτερη περιοχή της Θεσσαλίας συνιστά έναν στρατηγικό μοχλό ανάπτυξης



ΘΕΣΣΑΛΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Πολιτιστικό Καλοκαίρι 2026 Θεσσαλίας

Η καυνομή τραγουδάει
σε κάθε γωνία
της Θεσσαλίας!



**ΕΙΣΟΔΟΣ
ΕΛΕΥΘΕΡΗ**

Πρόγραμμα Συναυλιών
12 Δωρεάν Συναυλιές από την Περιφέρεια Θεσσαλίας.

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

Η αίσθηση της αιώρησης στο νερό θυμίζει στο μωρό το ασφαλές περιβάλλον της μήτρας, κάτι που φαίνεται να το καθησυχάζει καθώς παράγει ορμόνες χαράς και μειώνει τις ορμόνες του στρες



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΤΣΟΛΑΚΗ Cocona's Baby Spa

Στόχος μας η χαλάρωση, η φροντίδα και η ευεξία του μωρού

Το νερό βοηθά το μωρό να κινητοποιήσει το σώμα του με μεγαλύτερη ελευθερία απ' ό,τι όταν είναι ξαπλωμένο ή σε μια αγκαλιά

Συνέντευξη
στη **Λόλα Γάτσιου**



**Πείτε
την
άποψή
σας**

Στείλτε μας
e-mail

Η κ. Κωνσταντίνα Τσολάκη είναι εκπαιδύτρια βρεφικού μασάζ και ιδιοκτήτρια του Cocona's Baby Spa, το οποίο βρίσκεται στο κέντρο της Λάρισας. Το κέντρο προσφέρει εξειδικευμένες υπηρεσίες για βρέφη, συνδυάζοντας τη χαλάρωση με την ανάπτυξη των μωρών. Συγκεκριμένα, προσφέρει υδροθεραπεία (Baby Spa) με ειδικές πινέες για βρέφη που βοηθούν στην κινητική τους ανάπτυξη, βρεφικό μασάζ σε συνεδρίες και καθοδήγηση από την ίδια την κ. Τσολάκη για την ανακούφιση από κολλικούς και τη βελτίωση του ύπνου, και τέλος παρέχεται εξεταστική μένι φροντίδα, καθώς κάθε συνεδρία προσαρμόζεται στις ανάγκες κάθε μωρού. Μιλώντας στην «Πολιτεία Θεσσαλών» η κ. Τσολάκη επισημαίνει πως στόχος του Cocona's Baby Spa να προσφέρει στις νέες οικογένειες της Λάρισας μια ολοκληρω-

μένη εμπειρία ευεξίας για τα βρέφη, δημιουργήθηκε το Cocona's Baby Spa, ένας εξειδικευμένος χώρος αφιερωμένος στη βρεφική υδροθεραπεία και το βρεφικό μασάζ. Όπως εξηγεί η ιδιοκτήτριά του, η ιδέα γεννήθηκε από την έλλειψη μιας αντίστοιχης δομής στην περιοχή και από την προσωπική επιθυμία να δημιουργηθεί ένας ασφαλής και ήρεμος χώρος, σχεδιασμένος αποκλειστικά για τις ανάγκες των μωρών και των γονέων τους. Παρότι η επένδυση αποτέλεσε ένα επιχειρηματικό ρίσκο, η πίστη ότι οι νέοι γονείς θα αγκάλιαζαν μια τέτοια πρωτοβουλία αποδείχθηκε σωστή. Πριν από την έναρξη της λειτουργίας του χώρου, προηγήθηκε εξειδικευμένη εκπαίδευση και πιστοποίηση από τον Διεθνή Οργανισμό ΙΑΙΜ για το βρεφικό μη θεραπευτικό μασάζ, καθώς και εκτεταμένη πρακτική εξά-

σκηση και ενημέρωση πάνω στα πρωτόκολλα ασφαλείας που εφαρμόζονται σε κάθε συνεδρία. Το Baby Spa προσφέρει στα βρέφη τη δυνατότητα να κινηθούν ελεύθερα μέσα στο νερό, σε ελεγχόμενες συνθήκες, συνδυάζοντας την υδροθεραπεία με το μασάζ. Σύμφωνα με την εμπειρία της υπεύθυνης, η διαδικασία συμβάλλει στη χαλάρωση, στην καλύτερη κινητική ανάπτυξη, στην ενίσχυση του μυϊκού τόνου και του συντονισμού των κινήσεων, ενώ αρκεί οι γονείς παρατηρούν πιο ποιοτικό ύπνο, αλλά και ανακούφιση από κολλικούς ή εντερικές ενοχλήσεις. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται και στα συναισθηματικά οφέλη, καθώς η αίσθηση του νερού θυμίζει στο βρέφος το ασφαλές περιβάλλον της μήτρας, δημιουργώντας συνθήκες ηρεμίας και ευεξίας. Παράλληλα, το άγγιγμα και η επαφή

μέσα από το βρεφικό μασάζ ενισχύουν τον δεσμό γονέα και παιδιού, ενώ οι γονείς αποκτούν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στη φροντίδα του μωρού τους. Μάλιστα, όπως επισημαίνεται, η πρακτική αυτή συστήνεται και από τον ΙΑΙΜ, καθώς μπορεί να συμβάλει θετικά στην ψυχολογία της νέας μητέρας κατά τη μεταγεννητική περίοδο. Οι αντιδράσεις των βρεφών ποικίλλουν, από την αρχική επιφυλακτικότητα μέχρι να χαμόγελα και την απόλυτη χαλάρωση, ενώ πολλές από τις πιο συγκινητικές στιγμές προέρχονται από τις μαρτυρίες των ίδιων των γονέων, οι οποίοι διαπιστώνουν θετικές αλλαγές ήδη από τις πρώτες συνεδρίες. Βασική προϋπόθεση για την ασφαλή εφαρμογή της βρεφικής υδροθεραπείας αποτελεί η αυστηρή τήρηση συγκεκριμένων πρωτοκόλλων, όπως η σωστή θερμοκρασία του νε-

ρού, η διάρκεια της συνεδρίας και η κατάλληλη υποστήριξη του βρέφους από εκπαιδευμένους επαγγελματίες. Η ανταπόκριση των οικογενειών της Λάρισας έχει ξεπεράσει κάθε προσδοκία, με πολλούς γονείς να επιστρέφουν τακτικά στον χώρο. Το όραμα της δημιουργού είναι το Cocona's Baby Spa να εξελιχθεί σε σημείο αναφοράς για τις νέες οικογένειες της περιοχής, μέσα από συνεργασίες με επαγγελματίες υγείας και τη συνεχή ανάπτυξη υπηρεσιών και προϊόντων που προάγουν τη φροντίδα του βρέφους. Το βασικό μήνυμα προς τους νέους γονείς είναι πως το Cocona's Baby Spa να εξελιχθεί σε σημείο αναφοράς για τις νέες οικογένειες της περιοχής, μέσα από συνεργασίες με επαγγελματίες υγείας και τη συνεχή ανάπτυξη υπηρεσιών και προϊόντων που προάγουν τη φροντίδα του βρέφους. Το βασικό μήνυμα προς τους νέους γονείς είναι πως το Cocona's Baby Spa να εξελιχθεί σε σημείο αναφοράς για τις νέες οικογένειες της περιοχής, μέσα από συνεργασίες με επαγγελματίες υγείας και τη συνεχή ανάπτυξη υπηρεσιών και προϊόντων που προάγουν τη φροντίδα του βρέφους.

Ποιο είναι το μεγαλύτερο χαμόγελο ή η πιο συγκινητική στιγμή που έχετε ζήσει; Το μεγαλύτερο χαμόγελο ήταν το δικό μου, όταν ένας πατέρας (το τονίζω πατέρας) μου είπε ότι δεν πίστευε στα μάτια του με την αλλαγή που διαπίστωσε στο παιδί του από την πρώτη κιάλα συνεδρία στον χώρο μας... Ένωσα μεγάλη χαρά γιατί ήταν μια σημαντική αναγνώριση του έργου μας.

Ποιο είναι το όραμά σας για το μέλλον; Θέλω το Cocona's Baby Spa να γίνει σημείο αναφοράς στη Λάρισα για κάθε νέα οικογένεια, να επεκτείνουμε τις υπηρεσίες μας με ειδικούς υγείας, και να συνεχίσουμε να δημιουργούμε χειροποίητα προϊόντα που συνοδεύουν αυτή την εμπειρία φροντίδας.

Ένα μήνυμά σας κ. Τσολάκη προς τους νέους γονείς... Το πιο σημαντικό δώρο που μπορούν οι νέοι γονείς να δώσουν στο μωρό τους τους πρώτους μήνες της ζωής του είναι ο χρόνος που θα διαθέτουν μαζί του και η αγκαλιά τους. Όλα τα υπόλοιπα μαθαίνονται, το άγγιγμα όμως χτίζει τη βάση της εμπιστοσύνης. Μην βιάζεστε, απολαύστε αυτές τις πρώτες στιγμές, γιατί περνούν γρήγορα...

Πολλοί γονείς αναφέρουν ότι μετά την υδροθεραπεία το μωρό έχει πιο ήρεμο ύπνο, ενώ σε άλλες περιπτώσεις αναφέρουν ανακούφιση από εντερικές ενοχλήσεις του

Κυρία Τσολάκη, πώς γεννήθηκε η ιδέα της δημιουργίας του Cocona's Baby Spa; Ποια ήταν η προσωπική σας έμπνευση; Η ιδέα της δημιουργίας του Cocona's Baby Spa ξεκίνησε από μια απλή παρατήρησή μου, ότι στη Λάρισα δεν υπήρχε ένας χώρος αφιερωμένος αποκλειστικά στη φροντίδα και την ευεξία του μωρού, μέσα από την επαφή, το νερό και το άγγιγμα. Ήθελα να δημιουργήσω κάτι που όταν εγώ το χρειαζόμουν, δεν μπορούσα να το βρω... Να δημιουργήσω έναν χώρο ήρεμο, ασφαλή, φτιαγμένο με βάση τις ανάγκες ενός βρέφους, αλλά και του γονέα του.

Τι σας έκανε να επενδύσετε σε έναν τόσο εξειδικευμένο χώρο; Πίστεψα ότι οι γονείς στην πόλη της Λάρισας και από τις γύρω περιοχές θα αγκάλιαζαν κάτι τέτοιο, αρκεί να τους δινόταν η ευκαιρία να το γνωρίσουν. Ήταν ρίσκο από μέρους μου, γιατί ήταν κάτι καινούργιο, αλλά ακριβώς αυτό το «καινούργιο» ήταν και η μεγαλύτερη ευκαιρία.

Πώς προετοιμαστήκατε πριν το άνοιγμα; Τι εκπαίδευση και πιστοποιήσεις χρειάστηκαν; Πριν ανοίξω το Cocona's Baby Spa εκπαιδύτηκα από τον Διεθνή Οργανισμό ΙΑΙΜ για να αποκτήσω τη γνώση να μπορώ να κάνω βρεφικό μη θεραπευτικό μασάζ, αλλά και να διδάσκω στους γονείς πώς να το κάνουν κι εκείνοι. Πέρα από την τυπική εκπαίδευση, αφιέρωσα χρόνο σε πρακτική εξάσκηση και σε συνεχή ενημέρωση πάνω σε πρωτόκολλα ασφαλείας, ώστε κάθε συνεδρία να γίνεται με τη μέγιστη δυνατή προσοχή.

Τι είναι ακριβώς ένα Baby Spa και τι θα λέγατε σε έναν γονέα που το ακούει για πρώτη φορά; Το Baby Spa είναι ένας χώρος, όπου το μωρό απολαμβάνει ήπια δραστηριότητα μέσα στο νερό, καθώς και μασάζ, σε ελεγχόμενες και ασφαλείς συνθήκες, με στόχο τη χαλάρωση και την ευχάριστη εμπειρία, φροντίδα και ευεξία. Θα έλεγα σε έναν γονέα: «Σκέψου το σαν μια στιγμή ηρεμίας και παιχνιδιού για το μωρό που απολαύει και της υγιούς ανάπτυξης.



Ποια είναι τα σημαντικότερα οφέλη της βρεφικής υδροθεραπείας για την ανάπτυξη ενός μωρού; Το νερό βοηθά το μωρό να κινητοποιήσει το σώμα του με μεγαλύτερη ελευθερία απ' ό,τι όταν είναι ξαπλωμένο ή σε μια αγκαλιά... κάτι που φαίνεται να ενισχύει τον μυϊκό τόνο και τον συντονισμό κινήσεων. Πολλοί γονείς αναφέρουν επίσης ότι μετά την υδροθεραπεία το μωρό έχει πιο ήρεμο ύπνο, ενώ σε άλλες περιπτώσεις αναφέρουν ανακούφιση από εντερικές ενοχλήσεις του μωρού.

Πώς συμβάλλει το βρεφικό μασάζ στην ευεξία και ανάπτυξη του παιδιού; Το μασάζ ενισχύει τη σύνδεση γονιού-μωρού μέσα από το άγγιγμα (όταν οι γονείς το διδάσκουν), βοηθά στη χαλάρωση και, σύμφωνα με την εμπειρία μας, φαίνεται να συμβάλλει σε πιο ήρεμο και καλύτερο ύπνο.

Υπάρχουν οφέλη και στη συναισθηματική ή ψυχοκινητική ανάπτυξη; Ναι, η αίσθηση της αιώρησης στο νερό θυμίζει στο μωρό το ασφαλές περιβάλλον της



Πολλοί γονείς μάς λένε ότι νιώθουν πιο σίγουροι στο άγγιγμα και τη φροντίδα του μωρού τους μετά τις συνεδρίες. Βλέποντας το μωρό τους χαρούμενο και ήρεμο, παράγουν και οι ίδιοι ορμόνες χαράς, και μάλιστα ο οργανισμός ΙΑΙΜ μάς το συστήνει γιατί βοηθά τη νέα μητέρα στην επιλόχειο κατάθλιψη που κάποιες φορές εμφανίζεται μετά τον τοκετό. Είναι επίσης μια στιγμή αποκλειστικά δική τους με το παιδί, κάτι πολύτιμο ειδικά τους πρώτους μήνες της ζωής του μωρού.

Ποιες αντιδράσεις βλέπετε στα βρέφη κατά τη διάρκεια των συνεδριών; Αξέχαστες στιγμές; Βλέπουμε όλο το φάσμα των αντιδράσεων... από αρχική

Πόσο σημαντικό είναι να γίνεται η διαδικασία από εξειδικευμένους επαγγελματίες με πρωτόκολλα ασφαλείας; Τα πρωτόκολλα ασφαλείας είναι το θεμέλιο όλης της λειτουργίας μας, εκτός από την αγάπη γι' αυτό που κάνουμε. Κάθε συνεδρία ακολουθεί συγκεκριμένα βήματα ασφαλείας, θερμοκρασία νερού, στήριξη του μωρού και διάρκεια. Θα πρέπει να γνωρίζουν οι γονείς ότι τίποτα δεν αφήνεται στην τύχη...

Πώς έχει ανταποκριθεί ο κόσμος της Λάρισας σε αυτή τη νέα φιλοσοφία φροντίδας; Η ανταπόκριση των Λαρισαίων ξεπέρασε τις προσδοκίες μας. Είναι πολύ ευχάριστο κι ευθαρρυντικό το γεγονός ότι οι γονείς στη Λάρισα αγκάλιασαν κάτι που δεν γνώριζαν πριν, και πολλοί από αυτούς έχουν γίνει σταθεροί πελάτες μας.

Ποιο είναι το μεγαλύτερο χαμόγελο ή η πιο συγκινητική στιγμή που έχετε ζήσει; Το μεγαλύτερο χαμόγελο ήταν το δικό μου, όταν ένας πατέρας (το τονίζω πατέρας) μου είπε ότι δεν πίστευε στα μάτια του με την αλλαγή που διαπίστωσε στο παιδί του από την πρώτη κιάλα συνεδρία στον χώρο μας... Ένωσα μεγάλη χαρά γιατί ήταν μια σημαντική αναγνώριση του έργου μας.

Ποιο είναι το όραμά σας για το μέλλον; Θέλω το Cocona's Baby Spa να γίνει σημείο αναφοράς στη Λάρισα για κάθε νέα οικογένεια, να επεκτείνουμε τις υπηρεσίες μας με ειδικούς υγείας, και να συνεχίσουμε να δημιουργούμε χειροποίητα προϊόντα που συνοδεύουν αυτή την εμπειρία φροντίδας.

Ένα μήνυμά σας κ. Τσολάκη προς τους νέους γονείς... Το πιο σημαντικό δώρο που μπορούν οι νέοι γονείς να δώσουν στο μωρό τους τους πρώτους μήνες της ζωής του είναι ο χρόνος που θα διαθέτουν μαζί του και η αγκαλιά τους. Όλα τα υπόλοιπα μαθαίνονται, το άγγιγμα όμως χτίζει τη βάση της εμπιστοσύνης. Μην βιάζεστε, απολαύστε αυτές τις πρώτες στιγμές, γιατί περνούν γρήγορα...



άρθρο

Έννη Λεβέντη

FORMedia Radio 998
Ennitime is a good time

Το καλοκαίρι ως reset της ψυχής

Οι πέντε συνήθειες που αξίζει να πάρουμε μαζί μας και όταν οι διακοπές τελειώσουν

Το καλοκαίρι έχει μια μοναδική ικανότητα να επιβραδύνει τον χρόνο. Οι υποχρεώσεις μειώνονται, οι ρυθμοί γίνονται πιο ανθρώπινοι και η καθημερινότητα αποκτά έναν διαφορετικό παλμό. Δεν είναι τυχαίο ότι πολλοί άνθρωποι δηλώνουν πως στις διακοπές αισθάνονται πιο ήρεμοι, πιο δημιουργικοί και πιο κοντά στον πραγματικό τους εαυτό. Το ζητούμενο, όμως, δεν είναι να νιώθουμε καλύτερα μόνο για λίγες ημέρες τον χρόνο. Η πραγματική πρόκληση είναι να μεταφέρουμε αυτή την αίσθηση ισορροπίας και στην καθημερινότητά μας, όταν επιστρέψουμε στις επαγγελματικές και προσωπικές μας υποχρεώσεις. Οι ειδικοί στο Life Coaching επισημαίνουν ότι οι διακοπές μπορούν να λειτουργήσουν ως ένα ουσιαστικό «reset» της ψυχής. Μια ευκαιρία να σταματήσουμε για λίγο, να παρατηρήσουμε τη ζωή μας από απόσταση και να αποφασίσουμε ποιες συνήθειες αξίζει να κρατήσουμε και μετά το τέλος του καλοκαιριού. Η πρώτη και ίσως σημαντικότερη συνήθεια είναι να αφιερώνουμε χρόνο στον εαυτό μας χωρίς ενοχές. Στις διακοπές το θεωρούμε αυτονόητο να πούμε έναν καφέ χωρίς βιασύνη, να διαβάσουμε λίγες σελίδες από ένα βιβλίο ή να απολαύσουμε μια βόλτα δίπλα στη θάλασσα. Όταν όμως επιστρέφουμε στην καθημερινότητα, ο προσωπικός χρόνος γίνεται το πρώτο πράγμα που θυσιάζουμε. Κι όμως, ακόμη και είκοσι λεπτά ηρεμίας μέσα στην ημέρα μπορούν να βελτισώσουν σημαντικά τη διάθεση και τη συγκέντρωσή μας. Η δεύτερη συνήθεια αφορά την αποσύνδεση από την τεχνολογία. Παρότι πολλοί συνεχίζουν να χρησιμοποιούν το κινητό και στις διακοπές, οι περισσότεροι περνούν λιγότερες ώρες μπροστά από μια οθόνη. Η μείωση της συνεχούς ενημέρωσης και των ειδοποιήσεων χαρίζει χώρο για ουσιαστικές συζητήσεις, παρατήρησηι του περιβάλλοντος και πραγματική ξεκούραση. Δεν χρειάζεται να περιμένουμε το επόμενο ταξίδι για να το πετύχουμε. Μερικές ώρες χωρίς κινητό κάθε απόγευμα μπορούν να αλλάξουν αισθητά την ποιότητα της ζωής μας. Εξίσου σημαντική είναι η επανασύνδεση με τη φύση. Ένα ηλιοβασίλεμα, μια διαδρομή στο βουνό, το κύμα που σκάει στην ακτή ή ακόμη και ένας περίπατος σε ένα πάρκο μάς υπενθυμίζουν ότι η ηρεμία βρίσκεται συχνά στα πιο απλά πράγματα. Η επαφή με το φυσικό περιβάλλον μειώνει το άγχος, ενισχύει τη δημιουργικότητα και λειτουργεί ως φυσικό αντιστόχο στην ένταση της καθημερινότητας. Το καλοκαίρι μάς θυμίζει επίσης την αξία των ανθρώπινων σχέσεων.

Οι πιο πολύτιμες καλοκαιρινές αναμνήσεις δεν είναι εκείνες που δημοσιεύσαμε στα κοινωνικά δίκτυα, αλλά εκείνες που ζήσαμε χωρίς περισπασμούς. Η πραγματική αποσύνδεση από τις οθόνες είναι, τελικά, η πιο ουσιαστική σύνδεση με τον εαυτό μας, τους ανθρώπους μας και τη ζωή



Digital Detox στις διακοπές

Οι καλοκαιρινές διακοπές αποτελούν την ιδανική ευκαιρία για ένα συνειδητό Digital Detox, ώστε να μειώσουμε το άγχος, να ανακτήσουμε την προσοχή μας και να ξαναβρούμε την αξία των αυθεντικών εμπειριών, των ανθρώπινων σχέσεων και της πραγματικής ξεκούρασης



Κάποτε οι διακοπές σήμαιναν βαλίτσες, χάρτες, βιβλία και φωτογραφικές μηχανές μιας χρήσης. Σήμερα, πριν ακόμη φτάσουμε στον προορισμό μας, έχουμε ήδη δημοσιεύσει τη διαδρομή, έχουμε ελέγξει τα email, έχουμε απαντήσει σε μηνύματα και έχουμε μοιραστεί την πρώτη εικόνα του ταξιδιού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Το κινητό τηλέφωνο έχει γίνει ο ακώρυκτος συνοδοιπόρος κάθε καλοκαιρινής εξόρμησης. Μια βοήθα να βρούμε τον δρόμο, να κάνουμε κρατήσεις, να ενημερωθούμε για τον καιρό και να απαθανάτισουμε στιγμές. Όταν όμως η χρήση του γίνεται συνεχής, υπάρχει ο κίνδυνος να παρακολουθούμε τις διακοπές μας μέσα από μια οθόνη αντί να τις ζούμε πραγματικά.

Γράφει η Έννη Λεβέντη

Το λεγόμενο Digital Detox, δηλαδή η συνειδητή αποχή ή ο περιορισμός της χρήσης των ψηφιακών συσκευών, δεν αποτελεί πλέον μια μόδα που αφορά λίγους. Για πολλούς ειδικούς στην ψυχική υγεία και την προσωπική ανάπτυξη, είναι μια αναγκαία πρακτική για να μειωθεί το άγχος, να ενισχυθεί η συγκέντρωση και να αποκατασταθεί η ισορροπία ανάμεσα στον άνθρωπο και την τεχνολογία. Οι καλοκαιρινές διακοπές προσφέρουν ίσως την καλύτερη ευκαιρία για να δοκιμάσει

κανείς αυτή την εμπειρία. Δεν είναι η τεχνολογία ο αντίπαλος. Αντίθετα, αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο που έχει αλλάξει προς το καλύτερο πολλές πτυχές της ζωής μας. Το πρόβλημα ξεκινά όταν η χρήση της γίνεται ασυνείδητη. Πόσες φορές έχουμε πιάσει τον εαυτό μας να ξεκλειδώνει το κινητό χωρίς συγκεκριμένο λόγο; Να ελέγχει τις ειδοποιήσεις ενώ κάθεται μπροστά σε ένα μοναδικό ηλιοβασίλεμα; Να διακόπτει μια συζήτηση με φίλους επειδή εμφανίστηκε μια νέα ενημέρωση στην οθόνη; Οι μικρές αυτές συνήθειες μοιάζουν αθώες, όμως σταδιακά κλέβουν χρόνο, συγκέντρωση και κυρίως την ικανότητά μας να βιώνουμε το «τώρα».

Οι ειδικοί εξηγούν ότι ο εγκέφαλος έχει συνθιώσει στη συνεχή εναλλαγή πληροφοριών. Κάθε ειδοποίηση, κάθε νέο μήνυμα ή ανάρτηση ενεργοποιεί μηχανισμούς επιβράβευσης που μας ωθούν να επιστρέφουμε ξανά και ξανά στην οθόνη. Έτσι, ακόμη και στις διακοπές, όταν υποτίθεται ότι ξεκουραζόμαστε, ο νους παραμένει σε διαρκή εγρήγορση. Η πραγματική χαλάρωση, όμως, απαιτεί ακριβώς το αντίθετο: λιγότερα ερεθίσματα, περισσότερο παρόν

Το πρώτο βήμα για ένα ουσιαστικό Digital Detox δεν είναι να κλείσουμε εντελώς το κινητό μας, αλλά να αποκτήσουμε επίγνωση της χρήσης του. Αντί να ξεκινά και να τελειώνει η ημέρα με μια ματιά στις οθόνες, μπορούμε να επιλέξουμε να αφιρώσουμε τα πρώτα λεπτά του πρωινού

στην παρατήρηση του τοπίου, σε έναν περίπατο ή απλώς σε έναν καφέ χωρίς περισπασμούς. Η αλλαγή αυτή μπορεί να φαίνεται μικρή, ωστόσο επηρεάζει ουσιαστικά τη διάθεση ολόκληρης της ημέρας.

Ένα ακόμη σημαντικό βήμα είναι να δημιουργήσουμε μικρές «ζώνες χωρίς κινητό». Το τραπέζι του φαγητού, η παρολία, η ώρα της συζήτησης με την οικογένεια ή τους φίλους μπορούν να μετατραπούν σε στιγμές απόλυτης παρουσίας. Όταν κανείς δεν κοιτάζει την οθόνη του, οι συζητήσεις αποκτούν μεγαλύτερο βάθος, το γέλιο βγαίνει πιο αυθόρμητα και οι αναμνήσεις δημιουργούνται χωρίς διακοπές από ειδοποιήσεις και ήχους.

Οι διακοπές είναι επίσης μια ιδανική περίοδος για να θυμηθούμε δραστηριότητες που δεν χρειάζονται σύνδεση στο διαδίκτυο. Ένα βιβλίο που περιμένγαμε μίνες να διαβάσουμε, ένα επιτραπέζιο παιχνίδι, μια ποδηλατάδα, μια πεζοπορία, μια βουτιά στη θάλασσα ή ακόμη και η απλή παρατήρηση του έναστρου ουρανού είναι εμπειρίες που ενεργοποιούν τις αισθήσεις μας με έναν τρόπο που καμία οθόνη δεν μπορεί να αναπαράξει. Δεν είναι τυχαίο ότι πολλοί άνθρωποι περιγράφουν τις πιο έντονες αναμνήσεις των παιδικών τους καλοκαιριών χωρίς να αναφέρουν ούτε μία ψηφιακή συσκευή. Το Digital Detox έχει και μια ακόμη, λιγότερο εμφανή, αλλά ιδιαίτερα σημαντική διάσταση: μας βοηθά να σταματήσουμε τις αδιάκοπες συγκρίσεις.

Οι διακοπές δεν έχουν τη δύναμη να μεταμορφώσουν τη ζωή μας από μόνες τους. Αυτό που μπορεί πραγματικά να αλλάξει την καθημερινότητά μας είναι οι αποφάσεις που θα πάρουμε όταν επιστρέψουμε. Αν καταφέρουμε να διατηρήσουμε έστω και μία καλή συνήθεια, μία νέα προτεραιότητα ή έναν πιο ανθρώπινο τρόπο σκέψης, τότε το καλοκαίρι δεν θα είναι απλώς μια όμορφη ανάμνηση



Οι διακοπές δεν αλλάζουν τη ζωή σου. Εσύ την αλλάζεις

Η ξεκούραση είναι μόνο η αρχή. Η πραγματική αξία των διακοπών βρίσκεται στις αποφάσεις που παίρνουμε όταν επιστρέφουμε στην καθημερινότητα. Εκεί κρίνεται αν το καλοκαίρι ήταν μια ευχάριστη παρένθεση ή η αφετηρία για μια καλύτερη ζωή

Υπάρχει μια γνώριμη εικόνα που επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο. Οι βαλίτσες αδειάζουν, τα μαγιό επιστρέφουν στα συρτάρια, τα ζωνιττήρια μπαίνουν ξανά σε λειτουργία και η καθημερινότητα ανακάτ τον πρωταγωνιστικό της ρόλο. Για λίγες ημέρες μετά τις διακοπές, πολλοί αισθάνονται πιο ήρεμοι, πιο αισιόδοξοι και γεμάτοι ενέργεια. Ωστόσο, δεν αργεί η στιγμή που το άγχος, οι επαγγελματικές υποχρεώσεις και οι γνώριμες συνήθειες επιστρέφουν. Τότε γεννιέται το ίδιο ερώτημα: γιατί η αίσθηση της ανανέωσης διαρκεί τόσο λίγο;

Γράφει η Λόλα Γάτσιου

Η απάντηση ίσως βρίσκεται σε μια παρεξήγηση που συνοδεύει τις διακοπές εδώ και χρόνια. Πιστεύουμε ότι η αλλαγή θα έρθει επειδή αλλάξαμε τόπο. Ότι λίγες ημέρες μακριά από το σπίτι, τη δουλειά και τις υποχρεώσεις αρκούν για να μεταμορφώσουν τη ζωή μας. Στην πραγματικότητα, όμως, κανένας προορισμός δεν μπορεί να αλλάξει όσα εμείς επιλέγουμε να κρατάμε ίδια. Οι διακοπές δημιουργούν τον χώρο. Η αλλαγή ξεκινά μόνο όταν αποφασίσουμε να αξιοποιήσουμε αυτόν τον χώρο. Το καλοκαίρι έχει μια ξεχωριστή ιδιότητα. Μειώνει τους θορύβους της καθημερινότητας. Χωρίς τη διαρκή πίεση του χρόνου, οι άνθρωποι σκέφτονται πιο καθαρά, παρατηρούν περισσότερο και θυμούνται τι πραγματικά τους κάνει ευτυχισμένους. Δεν είναι τυχαίο ότι πολλοί παίρνουν σημαντικές αποφάσεις για τη ζωή

τους κατά τη διάρκεια των διακοπών. Άλλοι συνειδητοποιούν ότι χρειάζονται περισσότερο χρόνο με την οικογένειά τους, άλλοι αποφασίζουν να αλλάξουν επαγγελματική πορεία, ενώ κάποιοι καταλαβαίνουν ότι έχουν παραμελήσει τον εαυτό τους για πολύ μεγάλο διάστημα. Οι στιγμές αυτές έχουν ιδιαίτερη αξία, γιατί δεν γεννιούνται μέσα στην πίεση. Προκύπτουν όταν ο νους αποκτά χώρο να σκεφτεί χωρίς διακοπές και χωρίς συνεχή ερεθίσματα. Είναι οι στιγμές που αναρωτιόμαστε αν ο τρόπος που ζούμε μάς εκπράζει πραγματικά ή αν απλώς ακολουθούμε μια διαδρομή που κάποτε επιλέξαμε και δεν μπήκαμε ποτέ στη διαδικασία να επανεξετάσουμε. Εκεί βρίσκεται και η μεγαλύτερη ευκαιρία των διακοπών. Όχι στην απόδραση, αλλά στην παρατήρηση. Να δούμε τη ζωή μας σαν να είμαστε επισκέπτες. Να αναρωτηθούμε ποιες συνήθειες μάς εξαντλούν, ποιες σχέσεις μάς γεμίζουν, ποιοι στόχοι εξακολουθούν να έχουν νόημα και ποιοι υπάρχουν μόνο από συνήθεια ή κοινωνική προσδοκία. Συχνά, οι άνθρωποι επιστρέφουν από τις διακοπές με δεκάδες αποφάσεις. Θα αθληθούν περισσότερο, θα περνούν περισσότερο χρόνο με τα παιδιά τους, θα περιορίσουν την υπερβολική χρήση του κινητού, θα διαβάσουν βιβλία ή θα σταματήσουν να εργάζονται μέχρι αργά κάθε βράδυ. Λίγες εβδομάδες αργότερα, οι περισσότερες από αυτές τις υποσχέσεις έχουν ξεχαστεί. Όχι επειδή δεν ήταν σημαντικές, αλλά επειδή προσπάθησαν να αλλάξουν τα πάντα ταυτόχρονα.

Η προσωπική εξέλιξη δεν απαιτεί θεαματικές κινήσεις. Αντίθετα, βασίζεται στις μικρές, σταθερές επιλογές. Ένας καθημερινός περίπατος, ένα κοινό γεύμα χωρίς κινητά, μισή ώρα ανάγνωσης πριν από τον ύπνο ή η απόφαση να μην απαντά κανείς σε επαγγελματικά μηνύματα μετά από μια συγκεκριμένη ώρα μπορούν να έχουν μεγαλύτερη επίδραση από οποιαδήποτε εντυπωσιακή αλλά βραχύβια αλλαγή. Οι ειδικοί στο Life Coaching υπογραμμίζουν ότι οι συνήθειες διαμορφώνουν τελικά την ποιότητα της ζωής μας. Δεν είναι οι μεγάλες αποφάσεις που καθορίζουν ποιοι γινόμαστε, αλλά όσα επαναλαμβάνουμε καθημερινά. Γι' αυτό και η επιστροφή από τις διακοπές δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως επιστροφή στην «παλιά ζωή», αλλά ως μια ευκαιρία να χτίσουμε μια καλύτερη εκδοχή της. Εξίσου σημαντικό είναι να αλλάξει και ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε την επιτυχία. Για πολλούς ανθρώπους, μια επιτυχημένη ζωή ταυτίζεται αποκλειστικά με την επαγγελματική εξέλιξη, την οικονομική ασφάλεια και την παραγωγικότητα. Αντίθετα, μπορεί να αποτελέσει την αφετηρία μιας διαφορετικής φιλοσοφίας ζωής. Ίσως δεν είναι εφικτό να κρατήσουμε τους αργούς ρυθμούς των διακοπών, μπορούμε όμως να διατηρήσουμε τη νοοτροπία τους.

μια αυθόρμητη βουτιά στη θάλασσα, μια συζήτηση κάτω από τα αστέρια ή έναν περίπατο χωρίς συγκεκριμένο προορισμό. Αυτές οι στιγμές υπενθυμίζουν ότι η ευτυχία βρίσκεται περισσότερο στην ποιότητα της παρουσίας μας παρά στην ποσότητα όσων αποκότουμε. Ένα ακόμη πολύτιμο μάθημα των διακοπών είναι η σημασία της ξεκούρασης. Σε μια κοινωνία που συχνά εξυμνεί την αδιάκοπη εργασία, πολλοί αισθάνονται ενοχές όταν δεν είναι διαρκώς παραγωγικοί. Κι όμως, η ξεκούραση δεν αποτελεί πολυτέλεια ούτε ένδειξη αδυναμίας. Είναι βασική προϋπόθεση για καθαρή σκέψη, δημιουργικότητα και ανθεκτικότητα. Ένας άνθρωπος που φροντίζει τον εαυτό του αποδίδει καλύτερα, παίρνει πιο ψύχραιμες αποφάσεις και διαχειρίζεται αποτελεσματικότερα τις δυσκολίες. Το ίδιο ισχύει και για τις ανθρώπινες σχέσεις. Οι διακοπές μάς υπενθυμίζουν ότι η ουσιαστική επικοινωνία χρειάζεται χρόνο, προσοχή και παρουσία. Όταν αφήνουμε στην άκρη τις οθόνες και τους περισπασμούς, ακούμε πραγματικά τον συνομιλητή μας. Οι σχέσεις δυναμώνουν μέσα από τις μικρές καθημερινές στιγμές και όχι μόνο στις μεγάλες γιορτές ή στα σημαντικά γεγονότα. Η επιστροφή στην καθημερινότητα δεν χρειάζεται να σημαίνει επιστροφή στην εξάντληση. Αντίθετα, μπορεί να αποτελέσει την αφετηρία μιας διαφορετικής φιλοσοφίας ζωής. Ίσως δεν είναι εφικτό να κρατήσουμε τους αργούς ρυθμούς των διακοπών, μπορούμε όμως να διατηρήσουμε τη νοοτροπία τους.



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!

Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στους δρόμους που εξυπηρετούν καθημερινά κατοίκους των χωριών του Δήμου Αγίας, αλλά και στις διαδρομές που οδηγούν προς τις παραθαλάσσιες περιοχές, όπου κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού ο κυκλοφοριακός φόρτος αυξάνεται κατακόρυφα

ΔΗΜΟΣ ΑΓΙΑΣ

Σε τροχιά αναβάθμισης το οδικό δίκτυο

Ασφαλτοστρώσεις, νέα σήμανση και τεχνικές παρεμβάσεις από την Περιφέρεια Θεσσαλίας για τη βελτίωση των μετακινήσεων και την ενίσχυση της τοπικής ανάπτυξης



Γράφει
η Λόλα
Γάτσιου

Σημαντικές παρεμβάσεις στο οδικό δίκτυο του Δήμου Αγίας προωθεί η Περιφέρεια Θεσσαλίας, δίνοντας έμφαση στη βελτίωση της οδικής ασφάλειας, στην αναβάθμιση των μετακινήσεων των κατοίκων και στην καλύτερη εξυπηρέτηση των χιλιάδων επισκεπτών που επιλέγουν κάθε χρόνο την ανατολική πλευρά της Π.Ε. Λάρισας ως προορισμό για τις καλοκαιρινές τους διακοπές.

Το έργο εντάσσεται στον ευρύτερο σχεδιασμό της Περιφέρειας για τη συντήρηση και τον εκσυγχρονισμό του επαρχιακού οδικού δικτύου της Θεσσαλίας, με στόχο τη δημιουργία ασφαλέστερων δρόμων, τη μείωση των κινδύνων για οδηγούς και πεζούς, αλλά και τη βελτίωση της καθημερινότητας των πολιτών.

Η περιοχή της Αγίας αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους αναπτυξιακούς πυλώνες της Λάρισας, καθώς συνδυάζει έντονη αγροτική δραστηριότητα, τουρισμό, αλλά και αυξημένη κυκλοφορία κατά τους θερινούς μήνες. Για τον λόγο αυτό, η αναβάθμιση των υποδομών θεωρείται αναγκαία τόσο για την οικονομική ανάπτυξη όσο και για την προστασία της ανθρώπινης ζωής.

Παρεμβάσεις σε κομβικά σημεία

Οι εργασίες περιλαμβάνουν ασφαλτοστρώσεις, αποκατάσταση φθορών στο οδόστρωμα, βελτίωση της βατότητας, ενίσχυση της οριζόντιας και κάθετης σήμανσης, καθώς και παρεμβάσεις όπου απαιτείται για την καλύτερη απορροή των ομβρίων υδάτων. Παράλληλα προβλέπεται η αντικατάσταση φθαρμένων σπθαίων ασφαλείας σε επιλεγμένα σημεία, η διαγράμμιση

του οδικού δικτύου και η ενίσχυση της ορατότητας σε επικίνδυνες στροφές και διασταυρώσεις. Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στους δρόμους που εξυπηρετούν καθημερινά κατοίκους των χωριών του Δήμου Αγίας, αλλά και στις διαδρομές που οδηγούν προς τις παραθαλάσσιες περιοχές, όπου κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού ο κυκλοφοριακός φόρτος αυξάνεται κατακόρυφα.

Προτεραιότητα η οδική ασφάλεια

Η Περιφέρεια Θεσσαλίας έχει θέσει ως βασική προτεραιότητα τη μείωση των τροχαίων ατυχημάτων μέσω της αναβάθμισης των υποδομών. Πολλά τμήματα του επαρχιακού δικτύου παρουσιάζουν φθορές από την πολυχρόνη χρήση, αλλά και από τα έντονα καιρικά φαινόμενα που έχουν πλήξει τα τελευταία χρόνια τη Θεσσαλία. Οι νέες παρεμβάσεις αναμένεται να περιορίσουν σημαντικά τους κινδύνους που προκαλούν οι λακκούβες, οι καθιζήσεις και η φθορά της ασφάλτου, ενώ παράλληλα θα βελτιώσουν την οδηγική άνεση και θα μειώσουν το κόστος συντήρησης των οχημάτων. Σημαντική είναι και η αναβάθμιση της σήμανσης, καθώς σε αρκετά σημεία οι πινακίδες είχαν υποστεί φθορές ή δεν εξασφάλιζαν την απαιτούμενη ορατότητα, ιδιαίτερα κατά τις νυχτερινές ώρες.

Στήριξη της τοπικής οικονομίας Η βελτίωση του οδικού δικτύου δεν αφορά μόνο την ασφάλεια των μετακινήσεων, αλλά και την ενίσχυση της τοπικής οικονομίας. Η Αγία αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες αγροτικές περιοχές της Θεσσαλίας, με παραγωγή μήλων, κερασιών, κάστανων, αχλαδιών και άλλων αγροτικών προϊόντων που διακινού-

νται καθημερινά προς τις αγορές της χώρας και του εξωτερικού. Η καλύτερη κατάσταση των δρόμων διευκολύνει τη μεταφορά των προϊόντων, μειώνει τις καθυστερήσεις και περιορίζει τις φθορές που προκαλούνται στα οχήματα μεταφοράς. Ταυτόχρονα ενισχύεται η πρόσβαση προς τις επιχειρήσεις της περιοχής, ενώ διευκολύνονται οι επαγγελματίες που δραστηριοποιούνται στον πρωτογενή τομέα.

Τουρισμός με καλύτερες υποδομές

Ιδιαίτερη σημασία έχει το έργο και για τον τουρισμό της περιοχής, καθώς οι παραλίες του Δήμου Αγίας, όπως ο Αγκόκαμπος, η Βελίκα, η Σωτηρίτσα και το Κόκκινο Νερό, συγκεντρώνουν κάθε καλοκαίρι δεκάδες χιλιάδες επισκέπτες από όλη την Ελλάδα. Η ασφαλής πρόσβαση προς τις παραθαλάσσιες περιοχές αποτελεί βασική προϋπόθεση για την ανάπτυξη του τουριστικού προϊόντος και τη στήριξη των επιχειρήσεων φιλοξενίας και εστίασης. Επιπλέον, η περιοχή διαθέτει σημαντικούς φυσικούς και πολιτιστικούς προορισμούς, όπως ο Κίσσαβος, παραδοσιακοί οικισμοί και θρησκευτικά μνημεία, γεγονός που καθιστά απαραίτητη τη διατήρηση ενός σύγχρονου και ασφαλούς οδικού δικτύου καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

Ανθεκτικές υποδομές

Οι παρεμβάσεις αποσκοπύν ακόμη μεγαλύτερη σημασία μετά τις μεγάλες φυσικές καταστροφές που έπληξαν τη Θεσσαλία τα προηγούμενα χρόνια. Η κλιματική κρίση έχει αυξήσει τη συχνότητα έντονων βροχοπτώσεων, κατολισθητικών και πλημμυρικών φαινομένων, τα οποία δοκιμάζουν τις αντοχές των υποδομών. Για τον λόγο αυτό, στις νέες εργασίες λαμ-

βάνονται υπόψη σύγχρονες τεχνικές προδιαγραφές που συμβάλλουν στη μεγαλύτερη ανθεκτικότητα του οδικού δικτύου απέναντι στα ακραία καιρικά φαινόμενα. Παράλληλα, δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στη συντήρηση των τεχνικών έργων, των αποστραγγιστικών υποδομών και των πρανών, ώστε να μειωθούν οι πιθανότητες νέων προβλημάτων στο μέλλον.

Συνεχίζεται ο σχεδιασμός

Η Περιφέρεια Θεσσαλίας συνεχίζει να υλοποιεί παρεμβάσεις σε όλες τις Περιφερειακές Ενότητες, δίνοντας προτεραιότητα σε έργα που βελτιώνουν την καθημερινότητα των πολιτών και ενισχύουν την αναπτυξιακή δυναμική κάθε περιοχής. Στον Δήμο Αγίας, οι συγκεκριμένες εργασίες έρχονται να καλύψουν χρόνιες ανάγκες συντήρησης του οδικού δικτύου, ενώ αποτελούν μέρος ενός συνολικότερου σχεδιασμού που περιλαμβάνει έργα πολιτικής προστασίας, αντιπλημμυρικές παρεμβάσεις και αναβαθμίσεις βασικών υποδομών. Η ολοκλήρωση των παρεμβάσεων αναμένεται να προσφέρει ένα ασφαλέστερο και πιο λειτουργικό οδικό δίκτυο, ικανό να εξυπηρετήσει τόσο τις καθημερινές ανάγκες των κατοίκων όσο και τις αυξημένες απαιτήσεις της τουριστικής περιόδου. Παράλληλα, δημιουργούνται καλύτερες συνθήκες για την αγροτική παραγωγή, την επιχειρηματικότητα και τη βιώσιμη ανάπτυξη της ευρύτερης περιοχής, επιβεβαιώνοντας ότι οι επενδύσεις στις δημόσιες υποδομές αποτελούν βασική προϋπόθεση για την αναβάθμιση της ποιότητας ζωής και τη διατήρηση της αναπτυξιακής πορείας του Δήμου Αγίας και συνολικά της Περιφερειακής Ενότητας Λάρισας.



Το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας συνεχίζει να επενδύει στην έρευνα και στη δημιουργία συνεργασιών με φορείς της χώρας και του εξωτερικού, καθώς τα τελευταία χρόνια έχει αναπτύξει σημαντικές δράσεις σε τομείς όπως η ψηφιακή τεχνολογία, η ιατρική, η αγροδιατροφή, η περιβαλλοντική επιστήμη και η επιχειρηματικότητα



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Η νέα ακαδημαϊκή γενιά «γεμίζει» τα αμφιθέατρα

Πάνω από 5.100 οι νέοι φοιτητές

Το μήνυμα του πρύτανη Χαράλαμπου Μπιλλίνη προς τους πρωτοετείς – Οι προκλήσεις για το μεγαλύτερο εκπαιδευτικό ίδρυμα της περιφέρειας και η πορεία ανάπτυξης σε όλες τις πόλεις της Θεσσαλίας

Με περισσότερους από 5.100 νέους φοιτητές να περνούν το κατώφλι του, το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας υποδέχεται μια ακόμη μεγάλη ακαδημαϊκή γενιά, επιβεβαιώνοντας τον ρόλο του ως ένα από τα σημαντικότερα περιφερειακά πανεπιστήμια της χώρας. Οι νέοι εισακτέοι, που προέρχονται από τις Πανελλαδικές Εξετάσεις του 2026, έρχονται να ενισχύσουν τη φοιτητική κοινότητα ενός ιδρύματος που τα τελευταία χρόνια παρουσιάζει σταθερή ανάπτυξη, διευρύνει τα γνωστικά του αντικείμενα και ενισχύει τη θέση του στον χάρτη της ανώτατης εκπαίδευσης.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Η νέα ακαδημαϊκή χρονιά βρίσκεται το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας με παρουσία σε πέντε μεγάλες πόλεις – Λάρισα, Βόλο, Τρίκαλα, Καρδίτσα και Λαμία – και με δεκάδες τμήματα που καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα επιστημών, από την υγεία και την τεχνολογία έως τις ανθρωπιστικές επιστήμες, την οικονομία, τη γεωπονία και την εκπαίδευση.

Η υποδοχή των νέων φοιτητών αποτελεί κάθε χρόνο μια ιδιαίτερη στιγμή για το ίδρυμα, καθώς σηματοδοτεί την είσοδο μιας νέας γενιάς στην πανεπιστημιακή ζωή και παράλληλα δημιουργεί νέες απαιτήσεις σε επίπεδο υποδομών.

στέγασης, φοιτητικής μέριμνας και ακαδημαϊκής υποστήριξης.

**Το μήνυμα του πρύτανη
στους πρωτοετείς**

Ο πρύτανης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Χαράλαμπος Μπιλλίνης, απευθύνοντας μήνυμα στους νέους φοιτητές, υπογράμμισε τη σημασία της νέας αυτής περιόδου στη ζωή τους, καλώντας τους να αξιοποιήσουν τις ευκαιρίες που τους προσφέρει το πανεπιστήμιο.

«Η εισαγωγή σας στο Πανεπιστήμιο αποτελεί μια σημαντική προσωπική επιτυχία και σηματοδοτεί την αρχή μιας νέας διαδρομής στη ζωή σας. Είναι το αποτέλεσμα προσπάθειας, επιμονής και προσήλωσης σε έναν στόχο που σήμερα γίνεται πραγματικότητα», τόνισε ο κ. Μπιλλίνης.

Το μήνυμα προς τους πρωτοετείς εστιάζει στη γνώση, στη συμμετοχή και στη δημιουργική παρουσία μέσα στην πανεπιστημιακή κοινότητα.

Όπως επισμαίνει η διοίκηση του ιδρύματος, οι φοιτητές δεν καλούνται απλώς να παρακολουθήσουν μαθήματα και να αποκτήσουν ένα πτυχίο, αλλά να συμμετέχουν ενεργά σε ένα περιβάλλον έρευνας, καινοτομίας και εξωστρέφειας.

Ο κ. Μπιλλίνης έχει επανειλημμένα αναφερθεί στη σημαντική θέση που κατέχει το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας στην ελληνική ανώτατη εκπαίδευση, αλλά και στην ανάγκη συνεχούς βελ-

τίωσης των συνθηκών φοίτησης. Η ενίσχυση των υπηρεσιών προς τους φοιτητές, η ανάπτυξη των εγκαταστάσεων και η σύνδεση της ακαδημαϊκής γνώσης με την κοινωνία και την αγορά εργασίας αποτελούν βασικούς άξονες της στρατηγικής του ιδρύματος.

«Ζας εύχομαι καλή αρχή, υγεία, πρόοδο και μια δημιουργική, γόνιμη και αξεχάστη φοιτητική διαδρομή. Να διατηρήσετε ζωντανή την περιέργεια, τη διάθεση για μάθηση, την κριτική σκέψη και την πίστη στις δυνατότητές σας», καταλήγει στο μήνυμά του ο πρόεδρος του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

**Ένα πανεπιστήμιο με ισχυρό
αποτύπωμα στη Θεσσαλία**

Η άφιξη περισσότερων από 5.100 νέων φοιτητών ενισχύει ακόμη περισσότερο το κοινωνικό και οικονομικό αποτύπωμα του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στις τοπικές κοινωνίες. Οι φοιτητές αποτελούν σημαντικό κομμάτι της καθημερινότητας των πόλεων όπου λειτουργούν τα τμήματα, καθώς δημιουργούν αυξημένες ανάγκες αλλά και νέες δυνατότητες ανάπτυξης. Η παρουσία χιλιάδων νέων ανθρώπων στη Λάρισα, στον Βόλο, στα Τρίκαλα, στην Καρδίτσα και στη Λαμία επηρεάζει την αγορά κατοικίας, την τοπική οικονομία, την πολιτιστική ζωή και τις υπηρεσίες. Παράλληλα, το Πανεπιστήμιο

Θεσσαλία συνεχίζει να επενδύει στην έρευνα και στη δημιουργία συνεργασιών με φορείς της χώρας και του εξωτερικού. Τα τελευταία χρόνια έχει αναπτύξει σημαντικές δράσεις σε τομείς όπως η ψηφιακή τεχνολογία, η ιατρική, η αγροδιατροφή, η περιβαλλοντική επιστήμη και η επιχειρηματικότητα.

Η στρατηγική αυτή επιδιώκει να καταστήσει το ίδρυμα όχι μόνο χώρο εκπαίδευσης, αλλά και έναν πυλώνα ανάπτυξης για ολόκληρη τη Θεσσαλία.

Οι ανάγκες της νέας φοιτητικής γενιάς

Η αύξηση του αριθμού των φοιτητών δημιουργεί, ωστόσο, και νέες προκλήσεις. Ένα από τα σημαντικότερα ζητήματα που καλούνται να αντιμετωπίσουν οι φοιτητές και οι οικογένειές τους είναι η εξεύρεση κατοικίας, ιδιαίτερα στα μεγαλύτερες φοιτητουπόλεις όπως ο Βόλος και η Λάρισα.

Το κόστος στέγασης αποτελεί πλέον έναν από τους βασικούς προβληματισμούς για τις οικογένειες που στέλνουν τα παιδιά τους να σπουδάσουν μακριά από τον τόπο κατοικίας τους. Για τον λόγο αυτό, η φοιτητική μέριμνα, οι υποτροφίες, η όσωση και η στέγαση παραμένουν κρίσιμα τομείς στους οποίους τα πανεπιστήμια καλούνται να ανταποκριθούν. Παράλληλα, σημαντικό ρόλο παίζει και

η προσαρμογή των νέων φοιτητών στη νέα πραγματικότητα. Από το σχολικό περιβάλλον περνούν σε ένα σύστημα μεγαλύτερης αυτονομίας, όπου καλούνται να οργανώσουν τον χρόνο τους, να συμμετέχουν στις ακαδημαϊκές διαδικασίες και να χτίσουν τις βάσεις για την επαγγελματική τους πορεία.

Νέα αρχή με στόχο το μέλλον

Για τους περισσότερους από 5.100 πρωτοετείς, η έναρξη της φοιτητικής ζωής αποτελεί ένα νέο κεφάλαιο γεμάτο προκλήσεις αλλά και ευκαιρίες. Το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας καλείται να τους προσφέρει όχι μόνο επιστημονικές γνώσεις, αλλά και τα εφόδια για να εξελιχθούν ως επαγγελματίες και ως ενεργοί πολίτες.

Η νέα ακαδημαϊκή χρονιά ανοίγει με αισιοδοξία, αλλά και με την ανάγκη για συνεχή προσπάθεια. Το μήνυμα της διοίκησης είναι ότι το πανεπιστήμιο θα συνεχίσει να αναπτύσσεται, επενδύοντας στους ανθρώπους του, στους φοιτητές και στην έρευνα. Οι νέοι φοιτητές αποτελούν το μέλλον του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και ταυτόχρονα μια νέα δυναμική παρουσία για ολόκληρη την περιοχή. Με την είσοδό τους στις σχολές, ξεκινά μια διαδρομή γνώσης, πειραριών και δημιουργίας, σε ένα ίδρυμα που φιλοδοξεί να παραμείνει πρωταγωνιστής στην ελληνική ανώτατη εκπαίδευση.



Κογιάννης Χρήστος

Κτηνιατρικό Κέντρο



Η υγεία του κατοικιδίου σας είναι η προτεραιότητά μας



ΕΜΠΕΙΡΙΑ & ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ



ΣΕΒΑΣΜΟΣ & ΑΓΑΠΗ



ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ



ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

ΦΡΟΝΤΙΔΑ • ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ • ΑΓΑΠΗ
ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΟ

ΠΛΗΡΕΣ ΦΑΣΜΑ ΚΤΗΝΙΑΤΡΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ



ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ



ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ



ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΩΝ



ΥΠΕΡΗΧΟΙ & ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ



ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ



ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΙ & ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ



ΚΑΛΛΩΠΙΣΜΟΣ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΩΝ



ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ



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!

Πολιτεία ΚΥΡΙΑΚΗ 2 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2026
Θεσσαλών

ΑΡΘΡΟ 27

Προβλέπονται συντηρήσεις και επισκευές αγροτικών δρόμων, χωματουργικές εργασίες, αποκατάσταση της οδοστρωσίας σε σημεία όπου οι πλημμύρες προκάλεσαν καθιζήσεις ή εκτεταμένες διαβρώσεις, καθώς και καθαρισμός και ενίσχυση των τεχνικών έργων απορροής των ομβρίων υδάτων

ΔΗΜΟΣ ΤΕΜΠΩΝ Ξεκινούν οι εργασίες αποκατάστασης

Παρεμβάσεις για την επούλωση των ζημιών που άφησε πίσω της η θεομηνία Daniel

Ένα ακόμη σημαντικό βήμα στην προσπάθεια αποκατάστασης των εκτεταμένων ζημιών που προκάλεσε η καταστροφική θεομηνία Daniel πραγματοποιεί ο Δήμος Τεμπών, καθώς υπεγράφη η σύμβαση για την εκτέλεση έργων αποκατάστασης του αγροτικού οδικού δικτύου. Πρόκειται για μια παρέμβαση που έρχεται να αντιμετωπίσει προβλήματα που εξακολουθούν να δυσκολεύουν την καθημερινότητα των αγροτών σχεδόν τρία χρόνια μετά τις πρωτοφανείς πλημμύρες του Σεπτεμβρίου του 2023. Η υπογραφή της σύμβασης σηματοδοτεί την έναρξη των εργασιών σε σημεία του αγροτικού δικτύου που υπέστησαν σοβαρές καταστροφές, με στόχο την ασφαλή και απρόσκοπτη πρόσβαση στις καλλιέργειες, στις κτηνοτροφικές εγκαταστάσεις και στις αγροτικές εκμεταλλεύσεις της περιοχής. Η σύμβαση υπογράφηκε από τον δήμαρχο Τεμπών, Γιώργο Μανώλη, και τον εκπρόσωπο της εργοληπτικής επιχείρησης «ΓΑΒΒΕΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΣΤΕΛΙΟΣ», παρουσία της προϊσταμένης των Τεχνικών Υπηρεσιών του Δήμου, Γεωργίας Χαδουλού, η οποία συνέβαλε στην προετοιμασία και ωρίμανση του έργου.

Παρεμβάσεις σε δρόμους και τεχνικά έργα

Οι εργασίες που προβλέπονται στο έργο αφορούν ένα σύνολο τεχνικών παρεμβάσεων που κρίνονται απαραίτητες για την αποκατάσταση της λειτουργικότητας του αγροτικού δικτύου. Ειδικότερα, προβλέπονται συντηρήσεις και επισκευές αγροτικών δρόμων, χωματουργικές εργασίες, αποκατάσταση της οδοστρωσίας σε σημεία όπου οι πλημμύρες προκάλεσαν καθιζήσεις ή εκτεταμένες διαβρώσεις, καθώς και καθαρισμός και ενίσχυση των τεχνικών έργων απορροής των ομβρίων υδάτων. Οι παρεμβάσεις αυτές θεωρούνται ιδιαίτερα σημαντικές, καθώς μετά τη θεομηνία σε αρκετές περιοχές δημιουργήθηκαν σοβαρά προβλήματα πρόσβασης, ενώ σε αρκετές περιπτώσεις οι αγρότες αναγκάστηκαν να χρησιμοποιούν εναλλακτικές διαδρομές ή να αντιμετωπίζουν αυξημένο κόστος μετακίνησης για την εξυπηρέτηση των καλλιεργειών τους. Παράλληλα, η βελτίωση της απορροής των υδάτων εκτιμάται ότι θα περιορίσει τον κίνδυνο νέων φθορών κατά τη διάρκεια έντονων καιρικών φαινομένων, ενισχύοντας την ανθεκτικότητα των υποδομών.

Προϋπολογισμός 50.000 ευρώ

Ο συνολικός προϋπολογισμός του έργου ανέρχεται στο ποσό των 50.000 ευρώ, συμπεριλαμβανομένου του ΦΠΑ με τη χρηματοδότηση να προέρχεται από το Ειδικό Πρόγραμμα Φυσικών Καταστροφών – Υποδομών ΟΤΑ 2021-2025, στο πλαίσιο του Εθνικού Προγράμματος Ανάπτυξης, μέσω της πράξης «Αποκατάσταση Ζημιών στο Αγροτικό Δίκτυο και σε Υποδομές Άρδευσης από τις Πλημμύρες Σεπτεμβρίου 2023».

Μανώλης: Προτεραιότητα η στήριξη της παραγωγής

Σε δήλωσή του, ο δήμαρχος Τεμπών

Γιώργος Μανώλης υπογράμμισε ότι από την πρώτη στιγμή μετά τις καταστροφικές πλημμύρες η δημοτική αρχή έθεσε ως προτεραιότητα την αποκατάσταση των υποδομών που εξυπηρετούν την παραγωγική δραστηριότητα. Όπως ανέφερε, οι ζημιές που προκάλεσε η θεομηνία στο αγροτικό οδικό δίκτυο επηρέασαν άμεσα την καθημερινότητα των ανθρώπων της παραγωγής, καθιστώντας αναγκαία την άμεση κινητοποίηση των υπηρεσιών του Δήμου. Παράλληλα, εξέφρασε τις ευχαριστίες του προς τις Τεχνικές Υπηρεσίες του Δήμου Τεμπών για τη συστηματική εργασία που οδήγησε στην ολοκλήρωση των απαιτούμενων διαδικασιών και στην ωρίμανση του έργου. Όπως σημείωσε, η τεχνική προετοιμασία ήταν καθοριστική ώστε να εξασφαλιστεί η χρηματοδότηση και να ξεκινήσει η υλοποίηση της συγκεκριμένης παρέμβασης.

Σχέδιο αξιοποίησης χρηματοδοτικών εργαλείων

Η δημοτική αρχή επισημαίνει ότι συνεχίζει να διεκδικεί και να αξιοποιεί κάθε διαθέσιμο χρηματοδοτικό πρόγραμμα, προκειμένου να καλυφθούν οι αυξημένες ανάγκες που δημιουργήσαν οι φυσικές καταστροφές. Η αποκατάσταση του αγροτικού δικτύου αποτελεί μόνο ένα μέρος ενός ευρύτερου σχεδιασμού, που περιλαμβάνει έργα σε υποδομές άρδευσης, οδικά

δίκτυα, αντιπλημμυρικές παρεμβάσεις και τεχνικά έργα, τα οποία θα ενισχύσουν τη θωράκιση της περιοχής απέναντι σε μελλοντικά ακραία καιρικά φαινόμενα. Στόχος είναι η σταδιακή αποκατάσταση όλων των ζημιών, αλλά και η δημιουργία πιο ανθεκτικών υποδομών που θα μπορούν να ανταποκρίνονται στις αυξανόμενες προκλήσεις που προκαλεί η κλιματική αλλαγή.

Επένδυση στην καθημερινότητα της υπαίθρου

Για τους κατοίκους και ιδιαίτερα για τους ανθρώπους του πρωτογενούς τομέα, οι αγροτικοί δρόμοι αποτελούν βασική υποδομή, καθώς εξασφαλίζουν την πρόσβαση στις καλλιέργειες, τη μεταφορά των αγροτικών προϊόντων και την ασφαλή διέλευση γεωργικών μηχανημάτων. Η βελτίωση της κατάστασης του αγροτικού δικτύου αναμένεται να διευκολύνει σημαντικά την καθημερινή δραστηριότητα των παραγωγών, να μειώσει το κόστος μετακινήσεων και να ενισχύσει την ασφάλεια των μεταφορών. Με την έναρξη των συγκεκριμένων εργασιών, ο Δήμος Τεμπών κάνει ένα ακόμη βήμα προς την αποκατάσταση των συνεπειών της θεομηνίας Daniel, επιδιώκοντας να επαναφέρει κρίσιμες υποδομές σε πλήρη λειτουργία και να στηρίξει έμπρακτα έναν παραγωγικό τομέα που εξακολουθεί να δοκιμάζεται από τις επιπτώσεις των ακραίων φυσικών φαινομένων.

Η διαδικασία διακόπηκε για τον Αύγουστο και θα συνεχιστεί τον Σεπτέμβριο, όταν πλέον θα αρχίσει η εξέταση των μαρτύρων και η αποδεικτική διαδικασία, από την οποία αναμένεται να προκύψουν κρίσιμα στοιχεία για τις ευθύνες όσων κάθονται στο εδώλιο

ΔΙΚΗ ΤΕΜΠΩΝ

Τον Σεπτέμβριο στην ουσία της υπόθεσης

Κρίσιμες οι δύο τελευταίες συνεδριάσεις - Απορρίφθηκαν τα αιτήματα αναβολής, εκφωνήθηκε το κατηγορητήριο



Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Η αντίστροφη μέτρηση για την ουσιαστική διερεύνηση των ποινικών ευθυνών στην πολύκροτη υπόθεση της σιδηροδρομικής τραγωδίας των Τεμπών έχει πλέον ξεκινήσει. Οι δύο τελευταίες συνεδριάσεις του Τριμελούς Εφετείου Κακουργημάτων Λάρισας, πριν από τη θερινή διακοπή των εργασιών του δικαστηρίου, σηματοδότησαν μια ιδιαίτερα κρίσιμη καμπή στη διαδικασία, καθώς έκλεισε ο κύκλος των διαδικαστικών ζητημάτων και άνοιξε ο δρόμος για την εξέταση της ουσίας της υπόθεσης.

Μετά από περίπου 25 δικασίμους που αφιερώθηκαν κυρίως σε ενστάσεις, διαδικαστικά αιτήματα και ζητήματα σχετικά με τη σύνθεση της δικογραφίας, το δικαστήριο αποφάσισε να απορρίψει τα αιτήματα αναβολής που είχαν

καταθέσει συνήγοροι υπεράσπισης ορισμένων κατηγορουμένων. Παράλληλα, προχώρησε στην εκφώνηση του πολυσέλιδου κατηγορητηρίου, ολοκληρώνοντας το πρώτο και ιδιαίτερα απαιτητικό στάδιο της δίκης. Η διαδικασία διακόπηκε για τον Αύγουστο και θα συνεχιστεί τον Σεπτέμβριο, όταν πλέον θα αρχίσει η εξέταση των μαρτύρων και η αποδεικτική διαδικασία, από την οποία αναμένεται να προκύψουν κρίσιμα στοιχεία για τις ευθύνες όσων κάθονται στο εδώλιο. Οι τελευταίες δύο συνεδριάσεις Η δύο τελευταίες ημέρες πριν από τη διακοπή χαρακτηρίστηκαν από έντονο ενδιαφέρον, τόσο εντός όσο και εκτός της δικαστικής αίθουσας. Οι συγγενείς των 57 θυμάτων παρακολούθησαν στενά τη διαδικασία, επιδιώκοντας να διασφαλίσουν ότι η υπόθεση θα προχωρήσει χωρίς νέες καθυστερήσεις. Το δικαστήριο κλήθηκε να αποφανθεί επί των αιτημάτων αναβολής που υπέβαλαν συνήγοροι υπεράσπισης κατηγορουμένων στελεχών της ΕΡΓΟΣΕ. Τα αιτήματα αυτά στηρίζονταν κυρίως στην ανάγκη περαιτέρω προετοιμασίας της υπεράσπισης και στη μελέτη του εκτεταμένου αποδεικτικού υλικού. Ύστερα από διάσκεψη, το Τριμελές Εφετείο Κακουργημάτων απέρριψε ομόφωνα τα αιτήματα, κρίνοντας ότι δεν συντρέχουν οι προϋποθέσεις για νέα αναβολή της διαδικασίας. Η συγκεκριμένη απόφαση θεωρήθηκε ιδιαίτερα σημαντική, καθώς απομακρύνθηκε το ενδεχόμενο νέας πολυήμερης καθυστέρησης σε μια υπόθεση που ήδη βρίσκεται στο επίκεντρο του δημόσιου ενδιαφέροντος για περισσότερο από τρία χρόνια. Η εκφώνηση του κατηγορητηρίου Μετά την ολοκλήρωση των διαδικαστικών ζητημάτων, το δικαστήριο

Οι δύο τελευταίες συνεδριάσεις πριν από τη διακοπή κατέδειξαν ότι η διαδικασία αφήνει πλέον πίσω της τα περισσότερα διαδικαστικά εμπόδια και εισέρχεται στο κρίσιμο στάδιο, εκεί όπου θα εξεταστούν αναλυτικά τα πραγματικά περιστατικά, οι ευθύνες κάθε εμπλεκόμενου και όλα τα αποδεικτικά στοιχεία που θα κρίνουν την τελική ετυμηγορία του δικαστηρίου

Ένα τέλος για τα διαδικαστικά εμπόδια. Οι μέχρι σήμερα συνεδριάσεις είχαν αφιερωθεί σχεδόν αποκλειστικά σε διαδικαστικά ζητήματα. Εξετάστηκαν ενστάσεις σχετικά με τη νομιμότητα της διαδικασίας, αιτήματα ακυρότητας, ζητήματα σύνθεσης της δίκης, αιτήματα διαχωρισμού υποθέσεων, καθώς και σειρά άλλων νομικών ζητημάτων που έπρεπε να επιλυθούν πριν εισέλθει το δικαστήριο στην ουσία. Η ολοκλήρωση αυτού του κύκλου θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική, καθώς πλέον η διαδικασία αποκτά διαφορετικό χαρακτήρα. Από τον Σεπτέμβριο το ενδιαφέρον μεταφέρεται στις καταθέσεις των μαρτύρων, στις πραγματογνωμοσύνες, στα τεχνικά στοιχεία και στις απολογίες των κατηγορουμένων που θα ακολουθήσουν σε μεταγενέστερο στάδιο.

Η σημασία της απόφασης για την αναβολή

Η απόρριψη των αιτημάτων αναβολής έχει και ουσιαστική αλλά και συμβολική σημασία. Αφενός επιτρέπει στη δίκη να συνεχιστεί χωρίς νέες μεγάλες καθυστερήσεις. Αφετέρου εκπέμπει το μήνυμα ότι το δικαστήριο επιδιώκει την όσο το δυνατόν ταχύτερη ολοκλήρωση της διαδικασίας, τηρώντας παράλληλα όλες τις προβλεπόμενες εγγυήσεις για την υπεράσπιση των κατηγορουμένων. Η υπόθεση των Τεμπών αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες ποινικές δίκες των τελευταίων δεκαετιών στην Ελλάδα, τόσο λόγω του αριθμού των θυμάτων όσο και λόγω της πολυπλοκότητας των τεχνικών και διοικητικών ζητημάτων που καλείται να εξετάσει το δικαστήριο.

Οι οικογένειες των θυμάτων

Ιδιαίτερα έντονη παραμένει η παρουσία των οικογενειών των θυμάτων. Οι συγγενείς βρίσκονται σχεδόν σε κάθε συνεδρίαση, παρακολουθώντας στενά

τις εξελίξεις και ζητώντας την πλήρη διερεύνηση όλων των ευθυνών. Για πολλούς από αυτούς, η ποινική διαδικασία αποτελεί ένα σημαντικό βήμα στην προσπάθεια να δοθούν απαντήσεις για τις συνθήκες που οδήγησαν στη μετωπική σύγκρουση των δύο αμαξοστοιχιών.

και οι αποφάσεις που είχαν ληφθεί πριν από το δυστύχημα. Η αποδεικτική διαδικασία εκτιμάται ότι θα είναι ιδιαίτερα μακρά, καθώς ο αριθμός των μαρτύρων είναι μεγάλος και η δικογραφία περιλαμβάνει χιλιάδες σελίδες εγγράφων, τεχνικών εκθέσεων και αποδεικτικών στοιχείων.



Παράλληλα, αρκετοί εξ αυτών έχουν επανειλημμένα δηλώσει ότι βασική τους επιδίωξη είναι να αποδοθεί δικαιοσύνη και να εξαχθούν συμπεράσματα που θα αποτρέψουν την επανάληψη μιας αντίστοιχης τραγωδίας. Τι αναμένεται από τον Σεπτέμβριο Με την επανέναρξη της διαδικασίας, το δικαστήριο αναμένεται να εισέλθει στην ουσιαστική εξέταση της υπόθεσης. Στο επίκεντρο θα βρεθούν οι καταθέσεις των μαρτύρων, η αξιολόγηση τεχνικών εκθέσεων, οι πραγματογνωμοσύνες, τα στοιχεία από τα συστήματα ασφαλείας, οι υπηρεσιακές ενέργειες των εμπλεκόμενων, καθώς

Μία δίκη με ιδιαίτερο κοινωνικό βάρος Η συγκεκριμένη δίκη δεν αφορά μόνο την απόδοση ποινικών ευθυνών. Αποτελεί παράλληλα μια διαδικασία με έντονο κοινωνικό και θεσμικό ενδιαφέρον, καθώς εξετάζονται ζητήματα που σχετίζονται με τη λειτουργία του ελληνικού σιδηροδρόμου, τα μέτρα ασφαλείας, τις ευθύνες των αρμόδιων υπηρεσιών και τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίστηκαν διαχρονικά προβλήματα του δικτύου. Οι αποφάσεις που θα ληφθούν, αλλά και τα στοιχεία που θα παρουσιαστούν κατά την ακροαματική διαδικασία, αναμένεται να συμβάλουν στη συνο-



λική αποτίμηση των γεγονότων που οδήγησαν στην τραγωδία.

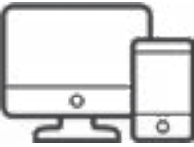
Μεγάλο το ενδιαφέρον της κοινής γνώμης

Το ενδιαφέρον της ελληνικής κοινωνίας για τη δίκη παραμένει αμείωτο. Κάθε συνεδρίαση παρακολουθείται στενά από τα μέσα ενημέρωσης, ενώ ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στις αποφάσεις του δικαστηρίου και στις τοποθετήσεις των συνηγόρων. Η υπόθεση έχει εξελιχθεί σε μία από τις σημαντικότερες δικαστικές διαδικασίες της σύγχρονης ελληνικής ιστορίας και αναμένεται να απασχολήσει το δικαστήριο για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Το επόμενο κεφάλαιο

Με την ολοκλήρωση των δύο τελευταίων συνεδριάσεων πριν από τη θερινή διακοπή, η δίκη περνά πλέον σε μια νέα φάση. Η απόρριψη των αιτημάτων αναβολής και η εκφώνηση του κατηγορητηρίου σηματοδοτούν το τέλος του διαδικαστικού σκέλους και την έναρξη της ουσιαστικής διερεύνησης της υπόθεσης. Από τον Σεπτέμβριο, το ενδιαφέρον θα στραφεί στις μαρτυρίες, στις τεχνικές αναλύσεις και στην αξιολόγηση του αποδεικτικού υλικού, μέσα από το οποίο το δικαστήριο θα επιχειρήσει να διαμορφώσει πλήρη εικόνα για τα γεγονότα της 28ης Φεβρουαρίου 2023 και να αποφανθεί για τις ποινικές ευθύνες των κατηγορουμένων. Η πορεία της δίκης αναμένεται να είναι μακρά και απαιτητική. Ωστόσο, οι δύο τελευταίες συνεδριάσεις πριν από τη διακοπή κατέδειξαν ότι η διαδικασία αφήνει πλέον πίσω της τα περισσότερα διαδικαστικά εμπόδια και εισέρχεται στο κρίσιμο στάδιο, εκεί όπου θα εξεταστούν αναλυτικά τα πραγματικά περιστατικά, οι ευθύνες κάθε εμπλεκόμενου και όλα τα αποδεικτικά στοιχεία που θα κρίνουν την τελική ετυμηγορία του δικαστηρίου.

FORMedia.gr
ΑΜΕΣΗ
ΕΓΚΥΡΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ



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



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



Ενας ακόμη πνεύμονας πρασίνου στη δυτική Λάρισα, σημαντικό έργο αστικής ανάπτυξης από τον Δήμο Λαρισαίων

Πρόκειται για μια παρέμβαση που έρχεται να καλύψει τις ανάγκες μιας από τις μεγαλύτερες και ταχύτερα αναπτυσσόμενες συνοικίες της πόλης, δημιουργώντας έναν σύγχρονο χώρο πρασίνου, αναψυχής, περιπάτου και κοινωνικής συνάντησης

ΝΕΟ ΠΑΡΚΟ 3 ΣΤΡΕΜΜΑΤΩΝ

Ανάσα ζωής στη Φιλιππούπολη

Ένα ακόμη σημαντικό έργο αστικής ανάπτυξης παίρνει τον δρόμο της υλοποίησης στη Λάρισα, καθώς ο Δήμος Λαρισαίων προχωρά στη δημιουργία ενός νέου πάρκου έκτασης περίπου τριών στρεμμάτων στη συνοικία της Φιλιππούπολης. Πρόκειται για μια παρέμβαση που έρχεται να καλύψει τις ανάγκες μιας από τις μεγαλύτερες και ταχύτερα αναπτυσσόμενες συνοικίες της πόλης, δημιουργώντας έναν σύγχρονο χώρο πρασίνου, αναψυχής, περιπάτου και κοινωνικής συνάντησης.

Η κατασκευή του νέου πάρκου αποτελεί μέρος του ευρύτερου σχεδιασμού της δημοτικής αρχής για την αύξηση των ελεύθερων κοινοχρήστων χώρων, την ενίσχυση του αστικού πρασίνου και τη βελτίωση της καθημερινότητας των πολιτών. Τα τελευταία χρόνια η Λάρισα έχει επενδύσει σημαντικά στη δημιουργία και αναβάθμιση πάρκων, παιδικών χαρών και δημόσιων χώρων, με στόχο μια πιο ανθρώπινη και βιώσιμη πόλη.

Ένας νέος πνεύμονας πρασίνου
Η Φιλιππούπολη συγκαταλέγεται στις πιο πυκνοκατοικημένες συνοικίες της Λάρισας. Η συνεχής οικιστική ανάπτυξη των τελευταίων δεκαετιών δημιούργησε αυξημένες ανάγκες για περισσότερους ελεύθερους χώρους, ασφαλείς περιοχές παιχνιδιού για τα παιδιά και σημεία ξεκούρασης για τους κατοίκους. Το νέο πάρκο φιλοδοξεί να αποτελέσει έναν πραγματικό πνεύμονα πρασίνου. Η συνολική έκταση των περίπου 3.000 τετραγωνικών μέτρων θα αξιοποιηθεί με τρόπο που θα συνδυάζει τη φυσική βλάστηση με σύγχρονες υποδομές. Σύμφωνα με τον σχεδιασμό, προβλέπεται εκτεταμένη φύτευση δέντρων, καλλωπιστικών φυτών και θάμνων, δημιουργώντας ένα φυσικό περιβάλλον που θα συμβάλει στη μείωση της θερμοκρασίας κατά τους θερινούς μήνες και στη βελτίωση του μικροκλίματος της περιοχής. Η αύξηση του αστικού πρασίνου αποτελεί σήμερα βασική προτεραιότητα για τις περισσότερες ευρωπαϊκές πόλεις, καθώς λειτουργεί ως φυσικό «αντίδοτο» στις υψηλές θερμοκρασίες που προκαλεί η κλιματική αλλαγή και

το φαινόμενο της αστικής θερμικής νησίδας. Χώρος για όλες τις ηλικίες Η φιλοσοφία του έργου δεν περιορίζεται μόνο στη δημιουργία ενός ακόμη πάρκου, αλλά στη διαμόρφωση ενός πολυχώρου αναψυχής που θα εξυπηρετεί όλες τις ηλικιακές ομάδες. Στον χώρο προβλέπονται ασφαλείς διαδρομές περιπάτου, καθιστικά, φωτισμός νέας τεχνολογίας, χώροι ξεκούρασης και σημεία συνάντησης για τους κατοίκους. Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στη δημιουργία παιδικής χαράς με σύγχρονα πιστοποιημένα όργανα, ώστε οι οικογένειες της περιοχής να αποκτήσουν έναν ασφαλή χώρο ψυχαγωγίας. Παράλληλα, εξετάζεται η δυνατότητα εγκατάστασης οργάνων υπαίθριας άθλησης, τα οποία τα τελευταία χρόνια γνωρίζουν ιδιαίτερα μεγάλη αποδοχή από πολίτες κάθε ηλικίας.

Περιβαλλοντική αναβάθμιση
Η δημιουργία του πάρκου αποκτά ιδιαίτερη σημασία σε μια περίοδο κατά την οποία οι πόλεις καλούνται να προσαρμοστούν στις νέες περιβαλλοντικές προκλήσεις. Η αύξηση της θερμοκρασίας, τα συχνότερα κύματα καύσωνα και η ανάγκη περιορισμού των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα καθιστούν το αστικό πράσινο πολύτιμο εργαλείο για τη βιώσιμη ανάπτυξη. Τα νέα δέντρα θα συμβάλουν στην παραγωγή οξυγόνου, στη συγκράτηση οσμωτικών υδάτων, στη μείωση της ηχορύπανσης αλλά και στη δημιουργία σκιάς, γεγονός ιδιαίτερα σημαντικό κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Επιπλέον, οι διαπερατές επιφάνειες που προβλέπονται στον σχεδιασμό διευκολύνουν την απορρόφηση των όμβριων υδάτων, μειώνοντας τον κίνδυνο πλημμυρικών φαινομένων μετά από έντονες βροχοπτώσεις.

Αναβαθμίζεται η καθημερινότητα
Οι κάτοικοι της Φιλιππούπολης είχαν επανειλημμένα επισημάνει την ανάγκη δημιουργίας περισσότερων χώρων πρασίνου, καθώς η περιοχή παρουσιάζει έντονη οικιστική ανάπτυξη. Το νέο πάρκο αναμένεται να λειτουργήσει ως σημείο αναφοράς για τη γειτονιά, προσφέροντας καθημερινά δυνατότητες

άθλησης, περιπάτου, κοινωνικοποίησης και ξεκούρασης. Παράλληλα, δημιουργούνται οι προϋποθέσεις για την πραγματοποίηση μικρών πολιτιστικών ή κοινωνικών δράσεων σε έναν ανοικτό δημόσιο χώρο, ενισχύοντας τη συνοχή της τοπικής κοινωνίας. Οι ειδικοί στην πολεοδομία επισημαίνουν ότι οι κοινοχρήστοι χώροι πρασίνου δεν συμβάλλουν μόνο στη βελτίωση του περιβάλλοντος αλλά και στην ψυχική υγεία των κατοίκων, καθώς μειώνουν το άγχος και προσφέρουν ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση.

Έμφαση στην προσβασιμότητα
Ιδιαίτερη σημασία δίνεται και στην πλήρη προσβασιμότητα του νέου πάρκου. Όλες οι διαδρομές σχεδιάζονται ώστε να μπορούν να χρησιμοποιούνται από άτομα με κινητικές δυσκολίες, ηλικιωμένους και γονείς με παιδιά καροτσάκια. Η πρόβλεψη για σύγχρονο φωτισμό LED αυξάνει το αίσθημα ασφάλειας κατά τις βραδινές ώρες, ενώ παράλληλα περιορίζει την ενεργειακή κατανάλωση και το λειτουργικό κόστος.

Η αξία των πάρκων στις σύγχρονες πόλεις
Οι επιστημονικές μελέτες δείχνουν ότι η ύπαρξη πάρκων σε μικρή απόσταση από τις κατοικίες αυξάνει σημαντικά την ποιότητα ζωής. Οι πολίτες περπατούν περισσότερο, χρησιμοποιούν λιγότερο το αυτοκίνητο για μικρές μετακινήσεις, ενισχύουν τη φυσική τους δραστηριότητα και αποκοιτάν περισσότερο, γεγονός που ενισχύει την κοινωνική συνοχή. Παράλληλα, οι χώροι πρασίνου λειτουργούν ως καταφύγιο βιοποικιλότητας μέσα στον αστικό ιστό, φιλοξενώντας πουλιά, έντομα και μικρούς οργανισμούς που συμβάλλουν στην οικολογική ισορροπία. Η δημιουργία ενός ακόμη πάρκου στη Λάρισα κινείται ακριβώς προς αυτή την κατεύθυνση, ενισχύοντας τον χαρακτήρα της πόλης ως μιας από τις ελληνικές πόλεις που επενδύουν συστηματικά στη βιώσιμη αστική ανάπτυξη. Εντάσσεται σε έναν ευρύτερο σχεδιασμό. Η νέα παρέμβαση στη Φιλιππούπολη δεν αποτελεί μεμονωμένο έργο. Τα τελευταία

χρόνια ο Δήμος Λαρισαίων έχει υλοποιήσει σειρά αναπλάσεων σε πλατείες, πάρκα και κοινόχρηστους χώρους, ενώ συνεχίζονται έργα βελτίωσης του δημόσιου χώρου σε πολλές συνοικίες. Η αναβάθμιση των πεζοδρομίων, η δημιουργία νέων ποδηλατικών διαδρομών, οι δεικνυόμενες και η ενεργειακή αναβάθμιση δημοτικών υποδομών αποτελούν βασικούς άξονες του σχεδιασμού για μια πιο φιλική προς τον άνθρωπο πόλη. Η Φιλιππούπολη, λόγω της μεγάλης πληθυσμιακής της ανάπτυξης, αποτελεί μία από τις περιοχές όπου οι ανάγκες αυτές είναι ιδιαίτερα έντονες. **Επένδυση στο μέλλον της πόλης**
Η δημιουργία του νέου πάρκου δεν αποτελεί απλά ένα τεχνικό έργο. Πρόκειται για μια επένδυση με κοινωνικό, περιβαλλοντικό και αναπτυξιακό αποτύπωμα. Οι χώροι πρασίνου αυξάνουν την ελκυστικότητα μιας περιοχής, βελτιώνουν την αξία του αστικού περιβάλλοντος και δημιουργούν καλύτερες συνθήκες διαβίωσης για τους κατοίκους. Παράλληλα, αποτελούν σημαντικό εργαλείο αντιμετώπισης των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής, καθώς συμβάλλουν στη μείωση της θερμοκρασίας επιβάρυνσης και στη βελτίωση της ποιότητας του αέρα. Με την ολοκλήρωση του έργου, η Φιλιππούπολη θα αποκτήσει έναν σύγχρονο, λειτουργικό και αισθητικά αναβαθμισμένο δημόσιο χώρο, ο οποίος αναμένεται να αποτελέσει σημείο αναφοράς όχι μόνο για τους κατοίκους της συνοικίας αλλά και για ολόκληρη τη δυτική Λάρισα. Το νέο πάρκο των τριών στρεμμάτων έρχεται να επιβεβαιώσει ότι οι επενδύσεις στο πράσινο δεν αποτελούν πολυτέλεια αλλά αναγκαιότητα για τις σύγχρονες πόλεις. Σε μια εποχή όπου η ποιότητα ζωής, η προστασία του περιβάλλοντος και η ανθεκτικότητα απέναντι στην κλιματική κρίση βρίσκονται στο επίκεντρο των δημόσιων πολιτικών, τέτοιου είδους παρεμβάσεις αποκτούν ιδιαίτερη σημασία, αφήνοντας ένα θετικό αποτύπωμα για τις επόμενες γενιές κατοίκων της Λάρισας.

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

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

ΙΟΥΛΙΟΣ 2026

09

Πέμπτη
Φάρσαλα | Πλατεία Δημαρχείου
Θεατρική Παράσταση
«Το Νόημα της Ζωής»
Σταύρος Νικολαΐδης & Ασπασία Κοκόση.

🕒 22:00

15

Τετάρτη
Φάρσαλα | Αρχαιολογική Συλλογή Φαρσάλων
Επετειακή Μουσική Βραδιά για τον Ένα Χρόνο Λειτουργίας της Αρχαιολογικής Συλλογής Φαρσάλων
«Ηχοι και Μνήμες στον Χρόνο»
The Swinging Cats

🕒 21:30

25

Σάββατο
Φάρσαλα | Πλατεία Λαού
Συναυλία
«Στου Φεγγαριού τις Μουσικές»
Κατερίνα Τασιοπούλου

🕒 22:15

28

Τρίτη
Φάρσαλα, Πλατεία Απιδανού
Συναυλία
«Στην Αγκαλιά της Πανσελήνου»
Argon

🕒 22:00

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2026

03

Δευτέρα
Φάρσαλα | Πλατεία Δημαρχείου
Αφιέρωμα στη Χρυσή Εποχή της ΦΙΝΟΣ ΦΙΛΜ
«Τζένη – Τζένη»

🕒 22:00

04

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

🕒 22:00

11

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

🕒 21:30

12

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

🕒 22:00

13

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

🕒 21:00

15

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

🕒 22:00

18

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

🕒 21:00

19

Τετάρτη
Νορθάκι | Πλατεία Κοινότητας
Διαδραστικός Κινηματογράφος για Παιδιά
«Αθάνατο Ελληνικό Καλοκαίρι»

🕒 21:00

20

Πέμπτη
Σταυρός | Πλατεία Κοινότητας
Παιδική Θεατρική Παράσταση
«Τα Κάναμε Θάλασσα»

🕒 21:00

27

Πέμπτη
Βαμβακού | Πλατεία Κοινότητας
Αφιέρωμα στη Χρυσή Εποχή της ΦΙΝΟΣ ΦΙΛΜ

🕒 21:00

31

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

🕒 21:00

ΦΩΤΗΣ ΜΠΙΕΝΗΣ

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

sport

ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΛΑΝΕΣ ΤΗΣ ΛΑΡΙΣΑΣ ΣΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Το παιδί που τρέχει πιο γρήγορα από τον χρόνο

Στα 15 του χρόνια είναι ήδη πρωταθλητής Ελλάδας, φορά το εθνόσημο, ονειρεύεται Ολυμπιακούς Αγώνες και αποδεκνύει πως ο πρωταθλητισμός δεν χτίζεται μόνο με ταλέντο, αλλά με πειθαρχία, θυσίες και αστείρευτη επιμονή

ΦΩΤΗΣ ΜΠΕΝΗΣ

Στα 15 του χρόνια είναι ήδη πρωταθλητής Ελλάδας, φορά το εθνόσημο, ονειρεύεται Ολυμπιακούς Αγώνες και αποδεικνύει πως ο πρωταθλητισμός δεν χτίζεται μόνο με ταλέντο, αλλά με πειθαρχία, θυσίες και αστείρευτη επιμονή. Η ιστορία ενός Λαρισαίου αθλητή που δείχνει έτοιμος να γράψει το δικό του κεφάλαιο στον ελληνικό στίβο

ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΛΑΝΕΣ ΤΗΣ ΛΑΡΙΣΑΣ ΣΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Το παιδί που τρέχει πιο γρήγορα από την ηλικία του

Παρά το αδιαμφισβήτητο ταλέντο του, ο Φώτης Μπένης ξεκαθαρίζει ότι η επιτυχία στον πρωταθλητισμό είναι αποτέλεσμα καθημερινής δουλειάς, αυστηρής προπόνησης, σωστής διατροφής, αυτοπειθαρχίας και συνεχούς αυτοβελτίωσης. Για εκείνον, κάθε διάκριση αποτελεί απλώς έναν σταθμό σε μια πορεία που απαιτεί αφοσίωση και συνέπεια



Ο ελληνικός στίβος έχει αποδείξει πολλές φορές ότι γνωρίζει να αναδεικνύει σπουδαία ταλέντα. Από γενιά σε γενιά εμφανίζονται αθλητές που, πολύ πριν φτάσουν στην κορυφή, δείχνουν ότι διαθέτουν εκείνα τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που ξεχωρίζουν τους πρωταθλητές από τους απλούς αθλητές. Η Λάρισα αποτελεί διαχρονικά μία από τις σημαντικότερες «δεξαμενές» του ελληνικού στίβου και ο Πελασγός είναι ένας σύλλογος που έχει συνδέσει το όνομά του με την παραγωγή πρωταθλητών και διεθνών αθλητών. Σήμερα, ένα ακόμη όνομα έρχεται να προστεθεί στη μακρά αυτή λίστα. Ο Φώτης Μπένης, μόλις 15 ετών, αποτελεί ήδη ένα από τα πιο ελπιδοφόρα πρόσωπα της νέας γενιάς του ελληνικού αθλητισμού, έχοντας καταφέρει μέσα σε ελάχιστα χρόνια να κερδίσει πανελλήνιους τίτλους, να αγωνιστεί απέναντι σε μεγαλύτερους ηλικιακά αντιπάλους και να φορέσει τη φανέλα της Εθνικής Ελλάδας στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα K18, αποδεικνύοντας ότι το ταλέντο, όταν συνοδεύεται από χαρακτήρα, μπορεί να οδηγήσει πολύ μακριά.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Εκείνο όμως που κάνει τη διαφορά στον Φώτη Μπένη δεν είναι μόνο οι επιδόσεις του. Είναι η ωριμότητα με την οποία αντιμετωπίζει κάθε πτυχή της αθλητικής του ζωής. Παρότι βρίσκεται ακόμη στην εφηβεία, μιλά για την προπόνηση, την καθημερινότητα, τις ήττες και τις νίκες με τρόπο που δύσκολα συναντά κανείς ακόμη και σε επαγγελματίες αθλητές. Δεν ενθουσιάζεται υπερβολικά όταν ανεβαίνει στο πρώτο σκαλί του βάθρου, ούτε αναζητά δικαιολογίες όταν τα πράγματα δεν εξελίσσονται όπως θα ήθελε. Αντίθετα, αντιμετωπίζει κάθε αγώνα ως ακόμη ένα μάθημα και κάθε αποτέλεσμα ως μία ευκαιρία να γίνει καλύτερος. Αυτή η φιλοσοφία αποτυπώνεται σε κάθε του απάντηση και ίσως αποτελεί το μεγαλύτερο εφόδιο που διαθέτει για το μέλλον.

Η σχέση του με τον αθλητισμό δεν ξεκίνησε στο ταρτάν. Όπως πολλά παιδιά της ηλικίας του, έκανε τα πρώτα του βήματα στο μπάσκετ. Ο πατέρας του είχε αγαπήσει

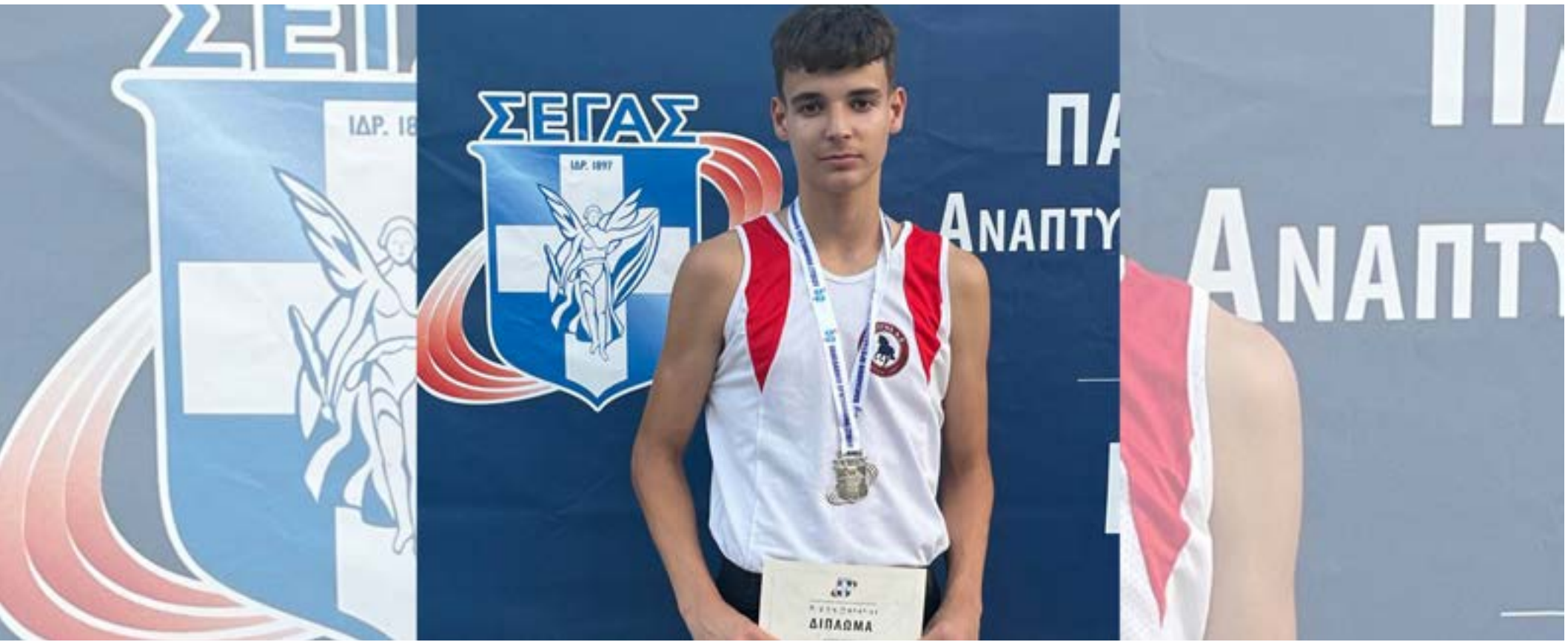
το άθλημα, ο μεγαλύτερος αδελφός του αγωνιζόταν επίσης και όλα έδειχναν ότι ο μικρός της οικογένειας θα ακολουθούσε τον ίδιο δρόμο. Ωστόσο, μέσα από τα παιχνίδια με τους φίλους του και τις αθλητικές δραστηριότητες στο σχολείο, άρχισε να καταλαβαίνει ότι διέθετε κάτι διαφορετικό. Η ταχύτητα ήταν το φυσικό του χάρισμα. Δεν χρειάστηκε να τον ανακαλύψει κάποιος προπονητής ούτε να τον πείσει κάποιος ειδικός ότι μπορεί να πετύχει. Ήταν ο ίδιος που ζήτησε από τους γονείς του να εγκαταλείψει το μπάσκετ και να ασχοληθεί αποκλειστικά με τον στίβο, μια απόφαση που, όπως αποδείχθηκε, έμελλε να καθορίσει ολόκληρη την πορεία του.

Από την πρώτη στιγμή τον κέρδισε η ιδιαίτερη φιλοσοφία του ατομικού αθλήματος. Σε αντίθεση με τα ομαδικά αθλήματα, στον στίβο δεν υπάρχουν συμπαίκτες που θα καλύψουν ένα λάθος, ούτε μπορεί κάποιος να κρυφτεί πίσω από τη συνολική εικόνα μιας ομάδας. Η επιτυχία αλλά και η αποτυχία ανήκουν αποκλειστικά στον ίδιο τον αθλητή. Αυτό ακριβώς ήταν που γοήτευσε τον Φώτη. Του άρεσε ότι κάθε αποτέλεσμα είναι προϊόν της προσωπικής του προσπάθειας. Αν θα νικήσει ή θα χάσει, αν θα πετύχει ή θα αποτύχει, θα είναι αποτέλεσμα της δικής του δουλειάς, της δικής του προπόνησης και της δικής του ψυχικής δύναμης. Αυτή η προσωπική ευθύνη, όπως παραδέχεται, είναι ένας από τους λόγους που ερωτεύτηκε τον στίβο.

Η πορεία του συνεχίστηκε στον Πελασγό Λάρισας, έναν σύλλογο που θεωρείται σημείο αναφοράς για τον ελληνικό στίβο. Εκεί βρήκε το περιβάλλον που χρειαζόταν για να εξελιχθεί και ανθρώπους που πίστεψαν στις δυνατότητές του. Ο ίδιος μιλά με ιδιαίτερη εκτίμηση τόσο για τον πρώτο του προπονητή, Γιάννη Ακριβούλη, όσο και για τον σημερινό του προπονητή, Γιώργο Ατσιμούλη, τον οποίο χαρακτηρίζει αυστηρό αλλά δίκαιο. Η σχέση τους δεν περιορίζεται στην εκτέλεση ενός προπονητικού προγράμματος. Βασίζεται στην εμπιστοσύνη, στην καθημερινή επικοινωνία και στη βεβαιότητα ότι ο προπονητής γνωρίζει πότε πρέπει να πιέσει έναν αθλητή και πότε να τον προστατεύσει. Για έναν νέο αθλητή, μια τέτοια σχέση αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της εξέλιξής του και ο Φώτης το αναγνωρίζει χωρίς δεύτερη σκέψη.

Όσοι παρακολουθούν έναν αγώνα 800 μέτρων βλέπουν απλώς δύο γύρους στο ταρτάν. Εκείνος βλέπει κάτι πολύ πιο σύνθετο. Βλέπει στρατηγική, ρυθμό, διαχείριση δυνάμεων και σωστές αποφάσεις μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα. Εξηγεί ότι το αγώνισμα

Η πρώτη του κλήση στην Εθνική Ελλάδα και η συμμετοχή στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα K18 στο Ριέτι της Ιταλίας ήταν η σημαντικότερη μέχρι σήμερα στιγμή της αθλητικής του πορείας. Αντιμετώπισε τη διοργάνωση ως μια πολύτιμη εμπειρία, δηλώνοντας ότι ο μεγάλος του στόχος είναι να αγωνιστεί στο μέλλον σε Ευρωπαϊκά, Παγκόσμια Πρωταθλήματα και, κυρίως, στους Ολυμπιακούς Αγώνες.



δεν κερδίζεται μόνο με τα δυνατά πόδια αλλά κυρίως με καθαρό μυαλό. Κάθε αλλαγή ρυθμού, κάθε επιλογή θέσης μέσα στην κούρσα, ακόμη και η στιγμή που θα ξεκινήσει η τελική επίθεση, αποτελούν στοιχεία μιας τακτικής που προετοιμάζεται πολύ πριν δοθεί η εκκίνηση. Δεν είναι τυχαίο ότι πριν από σημαντικούς αγώνες μελετά τους βασικούς ανταπάλους του, παρακολουθεί τις προηγούμενες κούρσες τους και προσπαθεί να εντοπίσει τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους. Για έναν αθλητή της ηλικίας του, αυτή η επαγγελματική προσέγγιση εντυπωσιάζει και δείχνει γιατί θεωρείται ήδη ένα από τα μεγαλύτερα talenta της γενιάς του.

Πίσω όμως από κάθε μετάλλιο κρύβεται μια καθημερινότητα που ελάχιστα βλέπουν. Ο Φώτης προπονείται σχεδόν καθημερινά για δύο έως δυόμιση ώρες, ενώ παράλληλα παραμένει συνεπής στις σχολικές του υποχρεώσεις. Το να συνδυάζει το απαιτητικό πρόγραμμα ενός αθλητή υψηλό επιπέδου με το σχολείο μόνο εύκολο δεν είναι. Παρ' όλα αυτά, καταφέρνει να ανταποκρίνεται και στους δύο ρόλους, έχοντας ως βασικό όπλο την οργάνωση και την πειθαρχία. Δεν παραλείπει να αναφερθεί και στις ελλείψεις που αντιμετωπίζουν οι αθλητές στη Λάρσα, σημειώνοντας ότι οι υποδομές δεν ανταποκρίνονται πάντα στο επίπεδο των αθλητών που φιλοξενούν, γεγονός που δυσκολεύει ακόμη περισσότερο την καθημερινή προσπάθεια όσων επιλέγουν τον δρόμο του πρωταθλητισμού.

Η πίεση του φαβορί και η δύναμη να μαθαίνεις από τις ήττες

Στον πρωταθλητισμό, η μεγαλύτερη δοκιμασία δεν είναι πάντα η ήττα. Πολλές φορές είναι η νίκη που προηγήθηκε. Όταν ένας αθλητής ανεβαίνει στην κορυφή, αυτόματα μετατρέπεται στο σημείο αναφοράς για όλους τους υπόλοιπους. Οι αντίπαλοί τον μελετούν, προσπαθούν να βρουν τα αδύνατα σημεία του και κάθε αγώνας αποκτά μεγαλύτερο βάρος. Ο Φώτης Μπένης γνωρίζει καλά τι σημαίνει να αγωνίζεσαι έχοντας τον τίτλο του φαβορί. Παραδέχεται ότι η πίεση

υπάρχει, όμως ξεκαθαρίζει πως η μεγαλύτερη απαίτηση δεν προέρχεται ούτε από τον προπονητή ούτε από την οικογένειά του. Προέρχεται από τον ίδιο του τον εαυτό. Αυτό που τον απασχολεί περισσότερο δεν είναι αν θα απογοητεύσει όλους τον στηρίζουν, αλλά αν θα δικαιώσει τις ατελείωτες ώρες δουλειάς που έχει προηγηθεί. Γνωρίζει πόσο έχει προπονηθεί για να φτάσει σε κάθε μεγάλη διοργάνωση και αισθάνεται ότι οφείλει πρώτα στον εαυτό του να παρουσιάσει την καλύτερη δυνατή εικόνα.

Η νοοτροπία αυτή φάνηκε και σε έναν από τους σημαντικότερους αγώνες της μέχρι σήμερα πορείας του, όταν, ενώ θεωρούνταν το μεγάλο φαβορί, ένα τακτικό λάθος του στέφρσε την πρώτη θέση στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα. Ο ίδιος δεν στάθηκε ποτέ στη δεύτερη θέση. Αντίθετα, επέλεξε να αναλύσει το λάθος του, να το κατανοήσει και να μην το επαναλάβει. Αυτή η προσέγγιση αποτελεί ίσως το μεγαλύτερο πλεονέκτημά του. Δεν φοβάται να παραδεχθεί ότι έκανε λάθος και δεν αναζητά εύκολες δικαιολογίες. Θεωρεί ότι ακόμη και οι αποτυχίες έχουν αξία, αρκεί να γίνονται μαθήματα για το μέλλον. Αυτή η αντίληψη είναι που ξεχωρίζει τους αθλητές που μένουν για λίγο στην κορυφή από εκείνους που χιίζουν μακροχρόνια πορεία.

Η κορυφαία στιγμή: το τηλεφώνημα της Εθνικής Ελλάδας

Υπάρχουν στιγμές που ένας αθλητής θυμάται για ολόκληρη τη ζωή του. Για τον Φώτη, μία από αυτές ήταν το τηλεφώνημα που επιβεβαίωσε ότι θα φορούσε για πρώτη φορά το εθνόσημο. Είχε ήδη πετύχει το όριο συμμετοχής και πίστευε ότι θα βρεθεί στην αποστολή, όμως μέχρι να έρθει η επίσημη ανακοίνωση τίποτα δεν ήταν δεδομένο. Όταν ο προπονητής του τον ενημέρωσε ότι συμπεριλαμβάνεται στην Εθνική Ομάδα για το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα K18 στο Ριέτι της Ιταλίας, αισθάνθηκε ότι δικαιώνονται οι αμέτρητες ώρες ιδρώτα, οι στέρσεις, η καθημερινή προσπάθεια και η υπομονή. Ήταν η πρώτη μεγάλη επιβράβευση μιας διαδρομής που μόλις είχε αρχίσει.

Σχολείο, Πανελλαδικές και μια ζωή με πρόγραμμα

Όσο εντυπωσιακές κι αν είναι οι αθλητικές διακρίσεις, η καθημερινότητα ενός δεκαπεντάχρονου δεν παύει να περιλαμβάνει

σχολείο, διαγωνίσματα και μελλοντικές επιλογές. Ο Φώτης γνωρίζει ότι τα επόμενα χρόνια θα είναι ιδιαίτερα απαιτητικά, καθώς θα πρέπει να συνδυάσει τον πρωταθλητισμό με την προετοιμασία για τις Πανελλαδικές εξετάσεις. Αναγνωρίζει ότι ίσως χρειαστεί να προσαρμόσει προσωρινά το αγωνιστικό του πρόγραμμα, χωρίς όμως να εγκαταλείψει τον αθλητισμό. Θέλει να συνεχίσει να αγωνίζεται και ως φοιτητής, όπου κι αν επιλέξει να σπουδάσει. Αν και πολλοί θα περίμεναν να ακολουθήσει τις αθλητικές επιστήμες, ο ίδιος δηλώνει ότι τον ενδιαφέρει ιδιαίτερα ο χώρος της οικονομίας και δεν αποκλείει να ακολουθήσει τα επαγγελματικά βήματα του πατέρα του, ο οποίος είναι λογιστής.

Οι θυσίες ενός πρωταθλητή και μιας ολόκληρης οικογένειας

Πίσω από κάθε επιτυχημένο αθλητή βρίσκεται συνήθως μια οικογένεια που κάνει τη δική της, αθόρυβη προσπάθεια. Ο Φώτης δεν διατάζει να αναγνωρίσει ότι οι επιτυχίες του δεν είναι αποκλειστικά προσωπική υπόθεση. Οι γονείς του οργανώνουν την καθημερινότητά τους με βάση τις προπονήσεις του, φροντίζουν για τη σωστή διατροφή του, προσαρμόζουν τα προγράμματά τους ώστε να βρίσκειται εγκαίρως στο στάδιο και αποτελούν το πιο σταθερό στήριγμά του σε κάθε βήμα. Ο ίδιος θεωρεί δεδομένη αυτή την αγάπη, χωρίς όμως να την αντιμετωπίζει ως κάτι αυτονόητο. Αντίθετα, δείχνει να αντιλαμβάνεται πόσο σημαντική είναι για έναν νέο αθλητή η οικογενειακή υποστήριξη. Η ίδια πειθαρχία αποτυπώνεται και στις προσωπικές του επιλογές. Προσέχει ιδιαίτερα τη διατροφή του, περιορίζει τα γλυκά, αποφεύγει τις υπερβολές και γνωρίζει ότι πολλές φορές στερείται στιγμές που οι συνομήλικοί του θεωρούν αυτονόητες. Ωστόσο, δεν αντιμετωπίζει αυτές τις επιλογές ως θυσίες. Πιστεύει ότι όσα κερδίζει μέσα από τον αθλητισμό είναι πολύ σημαντικότερα από όσα αφήνει πίσω του.

Ένα παιδί που δεν σταματά να ονειρεύεται

Ίσως το πιο χαρακτηριστικό στοιχείο του

Ο νεαρός πρωταθλητής αναγνωρίζει ότι καμία διάκριση δεν έρχεται χωρίς τη στήριξη των ανθρώπων που βρίσκονται δίπλα του. Η οικογένειά του προσαρμόζει την καθημερινότητά της στις ανάγκες του πρωταθλητισμού, ενώ ο ίδιος επιλέγει συνειδητά να στερείται στιγμές της εφηβικής ζωής, πιστεύοντας ότι οι εμπειρίες και οι αξίες που κερδίζει μέσα από τον αθλητισμό είναι πολύ σημαντικότερες από όσα αφήνει πίσω του.



Το ταξίδι μόλις ξεκίνησε

Στον ελληνικό αθλητισμό, οι μεγάλες ιστορίες δεν γεννιούνται πάντα μέσα στα φώτα των μεγάλων διοργανώσεων ούτε γράφονται από τη μία στιγμή στην άλλη. Χτίζονται αργά, με αμέτρητες ώρες προπόνησης, με καθημερινές μικρές νίκες που κανείς δεν βλέπει, με απογοητεύσεις που μετατρέπονται σε δύναμη και με ανθρώπους που επιλέγουν να συνεχίσουν ακόμη και όταν ο δρόμος γίνεται δύσκολος. Ο Φώτης Μπένης βρίσκεται ακριβώς σε αυτό το σημείο της διαδρομής. Στην αρχή ενός ταξιδιού που ήδη παρουσιάζει όλα τα χαρακτηριστικά μιας ξεχωριστής αθλητικής πορείας. Είναι η πνευματική του ωριμότητα. Σε μια

κρίση που έχει ήδη κατακτήσει, ο ίδιος δεν επιτρέπει στον εαυτό του να επαναπαυθεί. Μιλά περισσότερο για όσα έχει ακόμη να πετύχει παρά για όσα έχει ήδη καταφέρει. Δεν αντιμετωπίζει το μετάλλιο ως κατάληξη, αλλά ως υπενθύμιση ότι την επόμενη ημέρα πρέπει να επιστρέψει ξανά στο στάδιο και να δουλέψει ακόμη πιο σκληρά. Αυτή η νοοτροπία αποτελεί ίσως το μεγαλύτερο πλεονέκτημά του. Γιατί οι πραγματικοί πρωταθλητές δεν είναι εκείνοι που αρκούνται στις επιτυχίες τους, αλλά εκείνοι που συνεχίζουν να κυνηγούν τον επόμενο στόχο με την ίδια δίψα που είχαν όταν ξεκινούσαν. Μέσα από τη συζήτηση του γίνεται φανερό ότι η μεγαλύτερη δύναμή του δεν είναι μόνο η ταχύτητα ή η φυσική του κατάσταση. Είναι η πνευματική του ωριμότητα. Σε μια

ηλικία όπου οι περισσότεροι νέοι αναζητούν ακόμη την ταυτότητά τους, εκείνος έχει ήδη διαμορφώσει έναν ξεκάθαρο τρόπο σκέψης. Γνωρίζει ότι η επιτυχία απαιτεί συνέπεια, ότι οι θυσίες αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι του πρωταθλητισμού και ότι τίποτα δεν χαρίζεται. Παράλληλα, διατηρεί μια αξιοσημείωτη σεμνότητα, αποδίδοντας σημαντικό μέρος της πορείας του στους ανθρώπους που βρίσκονται καθημερινά δίπλα του: στους προπονητές του, στον σύλλογό του και, πάνω απ' όλα, στην οικογένειά του, η οποία στηρίζει κάθε του βήμα χωρίς να επιδιώκει να βρίσκεται στο προσκήνιο. Η ιστορία του αναδεικνύει και μια άλλη διάσταση του ελληνικού αθλητισμού. Πίσω από κάθε νέο αθλητή που διακρίνεται, υπάρχουν οικογένειες που προσαρμόζουν ολόκληρη

την καθημερινότητά τους, προπονητές που αφιερώνουν χρόνο και γνώσεις, αλλά και τοπικοί σύλλογοι που εξακολουθούν να παράγουν πρωταθλητές, ακόμη και μέσα σε δύσκολες συνθήκες. Είναι μια υπενθύμιση ότι οι επιτυχίες δεν αποτελούν ποτέ ατομικό επίτευγμα. Είναι αποτέλεσμα μιας συλλογικής προσπάθειας, στην οποία ο καθένας συμβάλλει με τον δικό του τρόπο.

Ο Φώτης Μπένης δεν ισχυρίζεται ότι έχει εξασφαλίσει το μέλλον του ούτε θεωρεί δεδομένο ότι θα φτάσει στην κορυφή. Αντίθετα, γνωρίζει ότι μπροστά του υπάρχουν ακόμη μεγαλύτερες απαιτήσεις, ισχυρότερος ανταγωνισμός και δυσκολότερες προκλήσεις. Εκείνο όμως που δείχνει να διαθέτει σε αφθονία είναι η διάθεση να συνεχίσει να δουλεύει, να εξελίσσεται και να κυνηγά τα όνειρά του χωρίς εκπλήξεις. Και ίσως αυτό να είναι το πιο αισιόδοξο μήνυμα που αφήνει η μέχρι σήμερα πορεία του. Οι επόμενες σελίδες της αθλητικής του διαδρομής παραμένουν ακόμη άγνωστες. Κανείς δεν μπορεί να προβλέψει μέχρι πού θα φτάσει, πόσα μετάλλια θα κατακτήσει ή πόσες φορές θα φορέσει στο μέλλον τη φανέλα της Εθνικής Ελλάδας. Εκείνο που μπορεί, όμως, να ειπωθεί με βεβαιότητα είναι ότι ο ελληνικός στίβος έχει ήδη αποκτήσει έναν αθλητή με ήθος, εργατικότητα και ξεκάθαρο προσανατολισμό. Έναν νέο άνθρωπο που επιλέγει καθημερινά να μετρά τον εαυτό του απέναντι στα δικά του όρια και όχι απέναντι στους άλλους. Ίσως, τελικά, αυτή να είναι και η ουσία του πρωταθλητισμού. Δεν είναι μόνο οι χρόνοι, τα μετάλλια ή οι τίτλοι. Είναι η συνεχής προσπάθεια να γίνεσαι καλύτερος από τον άνθρωπο που ήσουν χτες. Και αν ο Φώτης Μπένης συνεχίσει να προσκύνει με την ίδια αφοσίωση αυτές τις αρχές, τότε το σημαντικότερο επίτευγμά της πορείας του δεν θα είναι μόνο οι διακρίσεις που θα ακολουθήσουν, αλλά το παράδειγμα που ήδη δίνει σε κάθε νέο παιδί ότι τα μεγάλα όνειρα κατακτώνται με πίστη, επιμονή και αδιάκοπη δουλειά.

Το χρυσό μετάλλιο δεν ήρθε τυχαία, ήταν το αποτέλεσμα πολλών ετών δουλειάς, υπομονής, απογοητεύσεων και μιας σταθερής πορείας προς την κορυφή. Η Ελλάδα άντεξε την πίεση, έμεινε συγκεντρωμένη μέχρι το τελευταίο δευτερόλεπτο και πανηγύρισε το μεγαλύτερο επίτευγμα στην ιστορία της ανδρικής υδατοσφαίρισης

Η ΕΛΛΑΔΑ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

Η εθνική ανδρών πόλο έγραψε ιστορία

Η πορεία μέχρι το χρυσό μετάλλιο, ο τελικός-θρίλερ και οι παίκτες που οδήγησαν την Εθνική ανδρών υδατοσφαίρισης στην κορυφή



Υπάρχουν κάποιες στιγμές στον αθλητισμό που ξεπερνούν τα όρια ενός αποτελέσματος. Στιγμές που μένουν χαραγμένες στη μνήμη, γιατί αποτελούν την επιβράβευση μιας ολόκληρης διαδρομής, μιας μεγάλης προσπάθειας και μιας γενιάς αθλητών που αρνήθηκε να συμβιβαστεί με τον ρόλο του πρωταγωνιστή χωρίς τίτλο. Μια τέτοια στιγμή έζησε το ελληνικό πόλο, όταν η Εθνική ομάδα ανδρών ανέβηκε στην κορυφή του κόσμου και κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα.

Η Ελλάδα, μια χώρα με μεγάλη παράδοση στην υδατοσφαίριση, κατάφερε να φτάσει στην κορυφή του πλανήτη απέναντι σε ομάδες με τεράστια ιστορία και πολύ μεγαλύτερες δεξαμενές αθλητών. Το χρυσό μετάλλιο δεν ήρθε τυχαία, ήταν το αποτέλεσμα πολλών ετών δουλειάς, υπομονής, απογοητεύσεων και μιας σταθερής πορείας προς την κορυφή. Η ομάδα του Βαγγέλ Βλάχου απέδειξε ότι διαθέτει όλα τα στοιχεία μιας μεγάλης ομάδας: ποιότητα, χαρακτήρα, αγωνιστική πειθαρχία και κυρίως πίστη ότι μπορεί να κοιτάξει στα μάτια τις κορυφαίες δυνάμεις του κόσμου.

Η πορεία μέχρι τον παγκόσμιο θρόνο
Η Εθνική Ελλάδας μπήκε στη διοργάνωση γνωρίζοντας ότι ο δρόμος προς το μετάλλιο θα ήταν δύσκολος. Το παγκόσμιο πρωτάθλημα συγκεντρώνει την αφρόκρεμα του αθλήματος, με παραδοσιακές δυνάμεις όπως η Ουγγαρία, η Σερβία, η Ιταλία, η Ισπανία, η Κροατία και το Μαυροβούνιο να διεκδικούν την κορυφή. Από τα πρώτα παιχνίδια όμως φάνηκε ότι η ελληνική ομάδα είχε κάτι διαφορετικό. Δεν στηρίχθηκε σε έναν

ή δύο παίκτες, αλλά στη συνολική λειτουργία. Η άμυνα αποτέλεσε το μεγάλο της όπλο, ενώ στην επίθεση υπήρκαν πολλές λύσεις. Η Ελλάδα έδειξε εξαιρετική αγωνιστική ωριμότητα. Σε παιχνίδια όπου η μπάλα «εκαίγε», οι διεθνείς διατήρησαν την ψυχραιμία τους και έδειξαν ότι είχαν την απαιτούμενη εμπειρία για να διαχειριστούν την πίεση μιας τόσο μεγάλης διοργάνωσης. Στα νοκ άουτ παιχνίδια η δυσκολία αυξήθηκε, όμως η Εθνική συνέχισε με την ίδια φιλοσοφία. Σκληρή άμυνα, σωστές επιλογές στην επίθεση και τεράστια ψυχικά αποθέματα. Κάθε αγώνας αποτελούσε μια ακόμη απόδειξη ότι η Ελλάδα δεν ήταν απλώς μια ομάδα που διεκδικούσε μια θέση στο βάθρο. Ήταν μια ομάδα που είχε δημιουργήσει όλες τις προϋποθέσεις για να κατακτήσει το χρυσό.

Ο μεγάλος τελικός
Ο τελικός ήταν το παιχνίδι για το οποίο όλοι περίμεναν χρόνια. Η Ελλάδα μπήκε στην πίσνα γνωρίζοντας ότι απέναντί της βρισκόταν μια κορυφαία ομάδα, όμως οι Έλληνες διεθνείς δεν έδειξαν φόβο και αντιμετώπισαν στα ίσια τον αντίπαλό τους. Από το πρώτο λεπτό η Εθνική έδειξε το πνεύμα της. Οι παίκτες μπήκαν με τεράστια συγκέντρωση, πίεσαν αμυντικά και προσπάθησαν να επιβάλουν τον δικό τους ρυθμό. Η άμυνα ήταν για ακόμη μία φορά το σημείο αναφοράς, με τους Έλληνες πολίστες να κλείνουν τους διαδρόμους προς την εστία, ενώ έδωσαν μάχες στα δύο μέτρα και ανάγκασαν τον αντίπαλο να ψάχνει δύσκολες λύσεις. Στις κρίσιμες στιγμές, όταν το άγχος κορυφωνόταν, φά-

νηκε η προσωπικότητα αυτής της ομάδας. Οι παίκτες με καθαρό μυαλό πήραν σωστές αποφάσεις, εκμεταλλεύτηκαν τις ευκαιρίες που παρουσιάστηκαν και έδειξαν γιατί είχαν φτάσει μέχρι εκεί. Ο τελικός δεν κρίθηκε μόνο στην τεχνική, αλλά και στη θέληση, στην ψυχολογία και στην πίστη. Η Ελλάδα άντεξε την πίεση, έμεινε συγκεντρωμένη μέχρι το τελευταίο δευτερόλεπτο και πανηγύρισε το μεγαλύτερο επίτευγμα στην ιστορία της ανδρικής υδατοσφαίρισης. Η εικόνα των Ελλήνων παικτών να σπικνούν το παγκόσμιο τρόπαιο αποτέλεσε μια στιγμή που πέρασε στην ιστορία.

Οι πρωταθλητές-παίκτες που έγραψαν ιστορία
Η επιτυχία αυτή είχε πολλούς πρωταγωνιστές. Μια ομάδα που βασίστηκε στη συνοχή και στη δύναμη του συνόλου.
Πάννης Φουντούλης – Ο αρχηγός και ηγέτης: Ο αρχηγός της Εθνικής αποτέλεσε για ακόμη μία φορά το σημείο αναφοράς. Με τεράστια εμπειρία από κορυφαίες διοργανώσεις, ο Φουντούλης ήταν ο παίκτης που μπορούσε να δώσει λύσεις στις δύσκολες στιγμές. Η ψυχραιμία του, η εκτελεστική του ικανότητα και η ηγετική του παρουσία τον έχουν καταστήσει έναν από τους σημαντικότερους Έλληνες πολίστες όλων των εποχών.
Άγγελος Βλαχόπουλος – Η ποιότητα στην περιφέρεια: Ένας από τους πιο ολοκληρωμένους παίκτες της ομάδας. Ο Βλαχόπουλος πρόσφερε δημιουργία, εμπειρία και σημαντικές λύσεις στην επίθεση. Η ικανότητά του να οργανώνει το παιχνίδι και να βρίσκει τις σωστές επιλογές ήταν καθοριστική.
Στέλιος Αργυρόπουλος – Το πάθος και η ένταση:

Η Ελλάδα δεν είναι πλέον η ομάδα που προσπαθεί να φτάσει στην κορυφή, αλλά η ομάδα βρίσκεται στην κορυφή

Παίκτες όπως ο Φουντούλης, ο Βλαχόπουλος, ο Αργυρόπουλος, ο Παπαναστασίου και όλοι οι διεθνείς της χρυσής ομάδας αποτελούν σημείο αναφοράς για όσους θέλουν να ακολουθήσουν τον ίδιο δρόμο



Με αστείρευτες δυνάμεις και μεγάλη αγωνιστικότητα, αποτέλεσε έναν από τους παίκτες που έδωσαν ένταση στην ελληνική ομάδα. Οι μονομαχίες του στην άμυνα και η συμμετοχή του στην επίθεση βοήθησαν σημαντικά την προσπάθεια της Εθνικής.
Αλέξανδρος Παπαναστασίου – Η νέα γενιά: Αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα της νέας γενιάς του ελληνικού πόλο. Με ταχύτητα, δύναμη και ποιότητα, απέδειξε ότι η Ελλάδα διαθέτει παίκτες που μπορούν να πρωταγωνιστήσουν για πολλά χρόνια.
Δημήτρης Σκουμπάκης – Ο βράχος της άμυνας: Η παρουσία του στην αμυντική λειτουργία ήταν κομβική. Με σωστές τοποθετήσεις και μεγάλη μαχητικότητα, αποτέλεσε έναν από τους βασικούς λόγους που η Ελλάδα δέχθηκε ελάχιστα γκολ σε κρίσιμα παιχνίδια.
Κώστας Γκιουβέτσος και Νίκος Παπανικολάου – Οι μαχητές της άμυνας: Οι δύο διεθνείς έδωσαν σκληρές μάχες απέναντι στους καλύτερους φουνταριστούς του κόσμου. Η δύναμη, η συγκέντρωση και η αγωνιστική τους συνέπεια αποτέλεσαν σημαντικό κομμάτι της επιτυχίας.
Μανώλης Σολανάκης – Η δύναμη στα δύο μέτρα: Ο φουνταριστός της Εθνικής αποτέλεσε έναν από τους παίκτες που κράτησαν την ελληνική ομάδα δυνατή στις μονομαχίες κοντά στην αντίπαλη εστία. Η παρουσία του δημιούργησε χώρους και επιλογές για τους συμπαίκτες του.

Παναγιώτης Τζωρτζάτος: Η ασφάλεια πίσω από την επιτυχία
Σε κάθε μεγάλη ομάδα ο τερματοφύλακας έχει καθοριστικό ρόλο. Ο Έλληνας γκολκίπερ έδωσε σιγουριά και πραγματοποιείσε σημαντικές αποκρούσεις στις κρίσιμες στιγμές του τελικού.

Μια επιτυχία που αλλάζει την ιστορία
Το χρυσό μετάλλιο της Εθνικής ανδρών δεν είναι απλώς ένας τίτλος, είναι η επιβεβαίωση ότι το ελληνικό πόλο ανήκει πλέον στην ελίτ του παγκόσμιου αθλητισμού. Η ομάδα αυτή απέδειξε ότι με σωστό σχεδιασμό, πίστη και δουλειά μπορούν να ξεπεραστούν ακόμη και οι μεγαλύτερες δυσκολίες. Η νέα εποχή του ελληνικού πόλο έχει ήδη ξεκινήσει. Η Ελλάδα δεν είναι πλέον η ομάδα που προσπαθεί να φτάσει στην κορυφή, αλλά η ομάδα που βρίσκεται στην κορυφή και καλείται πλέον να υπερασπιστεί τη θέση της. Οι πρωταθλητές κόσμου έγραψαν ιστορία και μαζί τους έγραψε ιστορία ολόκληρος ο ελληνικός αθλητισμός.



Η παρακαταθήκη του χρυσού – Το μέλλον του ελληνικού πόλο είναι ήδη εδώ
Η κατάκτηση του παγκοσμίου πρωταθλήματος δεν αποτελεί μόνο την κορυφαία στιγμή μιας συγκεκριμένης γενιάς παικτών. Αποτελεί ένα σημείο αναφοράς για ολόκληρο το ελληνικό πόλο και ένα μήνυμα προς τις επόμενες γενιές αθλητών. Το χρυσό μετάλλιο δείχνει ότι η Ελλάδα μπορεί να ανταγωνιστεί και να νικήσει τις παραδοσιακές υπερδυνάμεις του αθλήματος. Παρά τις διαφορετικές οικονομικές δυνατότητες, παρά τις δυσκολίες στις εγκαταστάσεις και την ανάγκη για περισσότερη στήριξη στον αθλητισμό, η ελληνική υδατοσφαίριση συνεχίζει να παράγει αθλητές υψηλού επιπέδου. Η επιτυχία αυτή δημιουργεί μια σημαντική παρακαταθήκη για τα νέα παιδιά που βρίσκονται σήμερα στις πισίνες των συλλόγων σε όλη τη χώρα. Οι νεαροί πολίστες έχουν πλέον μπροστά τους ζωντανό το παράδειγμα μιας ομάδας που απέδειξε ότι το όνειρο της κορυφής μπορεί να γίνει πραγματικότητα. Η νέα γενιά του ελληνικού πόλο έχει πλέον πρότυπα. Παίκτες όπως ο Φουντούλης, ο Βλαχόπουλος, ο Αργυρόπουλος, ο Παπαναστασίου και όλοι οι διεθνείς της χρυσής ομάδας αποτελούν σημείο αναφοράς για όσους θέλουν να ακολουθήσουν τον ίδιο δρόμο. Παράλληλα, η επιτυχία αυτή δίνει ακόμη μεγαλύτερη ώθηση στο άθλημα. Οι ακαδημίες μπορούν να αποτε-

λέσουν το φυτώριο για τους επόμενους πρωταθλητές, αρκεί να συνεχιστεί η συστηματική δουλειά, η σωστή εκπαίδευση και η στήριξη των ανθρώπων που καθημερινά υπηρετούν το ελληνικό πόλο.
Από την προσπάθεια στην κορυφή
Η διαδρομή μέχρι το χρυσό μετάλλιο ήταν μεγάλη. Η Εθνική ομάδα πέρασε από δύσκολες στιγμές, γνώρισε ήττες, έφτασε πολλές φορές κοντά στην κορυφή αλλά δεν σταμάτησε ποτέ να προσπαθεί. Αυτή είναι ίσως και η μεγαλύτερη αξία αυτής της επιτυχίας. Δεν πρόκειται απλώς για μια νίκη σε μια διοργάνωση. Πρόκειται για τη δικαίωση μιας φιλοσοφίας που στηρίχθηκε στη διάρκεια, στη δουλειά και στην πίστη. Το ελληνικό πόλο απέδειξε ότι μπορεί να βρίσκεται ανάμεσα στους κορυφαίους του κόσμου και ότι η επιτυχία δεν είναι αποτέλεσμα τύχης, αλλά αποτέλεσμα σωστού σχεδιασμού και αφοσίωσης. Οι πρωταθλητές κόσμου έγραψαν το όνομά τους στην ιστορία. Έδωσαν χαρά σε εκατομμύρια Έλληνες φιλάθλους και δημιούργησαν μια στιγμή που θα θυμούνται για πάντα όσοι αγαπούν τον αθλητισμό. Η Ελλάδα πλέον κοιτάζει τον κόσμο από την κορυφή και το μήνυμά της χρυσής γενιάς είναι ξεκάθαρο: με πίστη, οργάνωση και πάθος, ακόμη και τα μεγαλύτερα όνειρα μπορούν να γίνουν πραγματικότητα. Το ελληνικό πόλο έχει πλέον το δικό του παγκόσμιο στέμμα. Και αυτή η ιστορία μόλις ξεκίνησε.



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

Οι ελληνικές ομάδες μοιράζονται συνολικά 2.196.000 δολάρια - Η ΑΕΛ τη δεύτερη μεγαλύτερη αποζημίωση μεταξύ των ελληνικών συλλόγων - Η παρουσία δύο ποδοσφαιριστών της σε Παγκόσμιο Κύπελλο αποτελεί και στοιχείο κύρους για τον σύλλογο

Η FIFA ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΕΙ

Μουντιάλ με... οικονομικό κέρδος για την ΑΕΛ

Οι «βουσσινί» εξασφαλίζουν 360.000 δολάρια



Γράφει
η Λόλα
Γάτσιου

Η ολοκλήρωση του Παγκοσμίου Κυπέλλου 2026 δεν άφησε κέρδη μόνο στις εθνικές ομάδες και στους ποδοσφαιριστές που συμμετείχαν στη μεγαλύτερη ποδοσφαιρική διοργάνωση του πλανήτη. Μέσα από το πρόγραμμα Club Benefits Programme της FIFA, οικονομικά οφέλη προκύπτουν και για τους συλλόγους που διέθεσαν διεθνείς ποδοσφαιριστές στις εθνικές τους ομάδες, με τις ελληνικές ομάδες να μοιράζονται συνολικά 2.196.000 δολάρια. Ανάμεσα στους μεγάλους κερδισμένους βρίσκεται και η ΑΕΛ, η οποία, παρά το γεγονός ότι αγωνίζεται πλέον στη Super League 2, θα βάλει στα ταμεία της 360.000 δολάρια, ποσό που αποτελεί τη δεύτερη μεγαλύτερη αποζημίωση μεταξύ όλων των ελληνικών συλλόγων που εκπροσωπήθηκαν στο Μουντιάλ, πίσω μόνο από τον Ολυμπιακό.

Η παρουσία της ΑΕΛ στο κορυφαίο ποδοσφαιρικό γεγονός

Η λαρισινή ομάδα είχε δύο ποδοσφαιριστές στις αποστολές των εθνικών ομάδων που συμμετείχαν στο Παγκόσμιο Κύπελλο. Πρόκειται για τον Γκαέλ Κακουτά και τον Ντίλαν Μπατουμπισόκα, οι οποίοι εκπροσώπησαν τη Λαϊκή Δημοκρατία του Κονγκό.

Αμφότεροι δεν αγωνίστηκαν στη διάρκεια της διοργάνωσης, ωστόσο η παρουσία τους στις τελικές αποστολές αρκούσε ώστε να ενεργοποιηθεί ο μηχανισμός αποζημίωσης της FIFA. Η εθνική ομάδα του Κονγκό ολοκλήρωσε την παρουσία της στη φάση των «32», στις 1 Ιουλίου, με αποτέλεσμα οι δύο ποδοσφαιριστές να συμπληρώσουν 36 ημέρες συμμετοχής στο τουρνουά. Με βάση τους κανονισμούς του προγράμματος, η ΑΕΛ δικαιούται 180.000 δολάρια για κάθε έναν από τους δύο ποδοσφαιριστές, συγκεντρώνοντας συνολικά 360.000 δολάρια. Πρόκειται για μία ιδιαίτερα σημαντική οικονομική ενίσχυση για έναν σύλλογο που προετοιμάζεται για μια απαιτητική χρονιά στη Super League 2 και επιδιώκει να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις για την επιστροφή του στη μεγάλη κατηγορία.

Σημαντική οικονομική ανάσα

Το πρόγραμμα της FIFA έχει σχεδιαστεί ώστε να ανταμείβει τους συλλόγους που διαθέτουν διεθνείς ποδοσφαιριστές στις εθνικές ομάδες, αναγνωρίζοντας ότι οι παίκτες αυτοί προέρχονται από τα ρόστερ των ομάδων τους και απουσιάζουν από την προετοιμασία ή τις αγωνιστικές τους υποχρεώσεις για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Για την ΑΕΛ, το ποσό των 360.000 δολαρίων αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία, καθώς έρχεται σε μια περίοδο όπου οι οικονομικοί πόροι αποτελούν βασικό παράγοντα για τον αγωνιστικό σχεδιασμό. Τα χρήματα μπορούν να αξιοποιηθούν για την ενίσχυση του ρόστερ, την κάλυψη λειτουργικών αναγκών ή ακόμη και την περαιτέρω ανάπτυξη των υποδομών του συλλόγου.

Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι η αποζημίωση αυτή προκύπτει ανεξάρτητα από το γεγονός ότι οι δύο ποδοσφαιριστές δεν πήραν χρόνο συμμετοχής στους αγώνες του Μουντιάλ, καθώς το πρόγραμμα της FIFA υπολογίζει κυρίως τις ημέρες παρουσίας των διεθνών στις τελικές φάσεις της διοργάνωσης.

Δεύτερη στη σχετική λίστα

Η ΑΕΛ καταλαμβάνει τη δεύτερη θέση μεταξύ των ελληνικών ομάδων ως προς τα οικονομικά οφέλη από το Παγκόσμιο Κύπελλο. Αναλυτικά, οι αποζημιώσεις έχουν ως εξής: Ολυμπιακός: 365.000 δολάρια, ΑΕΛ: 360.000 δολάρια, ΠΑΟΚ: 345.000 δολάρια, Κηφισιά: 325.000 δολάρια, Παναθηναϊκός: 320.000 δολάρια, ΑΕΚ: 301.000 δολάρια, Ατρόμητος: 180.000 δολάρια. Το γεγονός ότι η ΑΕΛ βρίσκεται τόσο ψηλά στη σχετική κατάταξη αποτελεί μια ιδιαίτερη, δεδομένου ότι η ομάδα δεν αγωνίζεται πλέον στη Super League. Ωστόσο, το διεθνές προφίλ ποδοσφαιριστών όπως ο Κακουτά και ο Μπατουμπισόκα αποδεικνύει ότι οι «βουσσινί» διαθέτουν ποδοσφαιριστές υψηλού επιπέδου, οι οποίοι εξακολουθούν να αποτελούν βασικές επιλογές στις εθνικές τους ομάδες.

Οι κορυφαίες συμμετοχές των παικτών της Super League

Συνολικά, η ελληνική Super League εκπροσωπήθηκε στο Παγκόσμιο Κύπελλο από 12 ποδοσφαιριστές, ενώ ακόμη ένας, ο Φραντζί Πιερό της ΑΕΚ, υπολογίστηκε με ειδικό καθεστώς, καθώς το δεύτερο μισό της σεζόν αγωνίστηκε δανεικός στη Ρίζεσπορ. Ο ποδοσφαιριστής με τη μεγαλύτερη συμμετοχή ήταν ο δεξιός μπακ του ΠΑΟΚ, Χόρχε Σάντσες, ο οποίος κατέγραψε 388 λεπτά με τη φανέλα του Μεξικού και ήταν ο μοναδικός εκπρόσωπος του ελληνικού πρωταθλήματος που σημείωσε και στατιστική επίδοση, μοιράζοντας μία ασίστ. Ακολούθησε ο Σαμουέλ Μουτουσαμί του Ατρομήτου με 360 λεπτά συμμετοχής, ενώ σημαντικό χρόνο αγώνα είχε και ο Μεχντί Ταρέμι του Ολυμπιακού με 293 λεπτά. Αντίθετα, πέντε ποδοσφαιριστές δεν χρησιμοποιήθηκαν καθόλου από τις εθνικές τους ομάδες, ανάμεσά τους και οι δύο παίκτες της ΑΕΛ.

Το όφελος ξεπερνά το οικονομικό

Πέρα από την οικονομική διάσπαση, η παρουσία δύο ποδοσφαιριστών της ΑΕΛ σε ένα Παγκόσμιο Κύπελλο αποτελεί και στοιχείο κύρους για τον σύλλογο. Δείχνει ότι ακόμη και σε μια μεταβατική περίοδο, οι «βουσσινί» εξακολουθούν να διαθέτουν διεθνείς ποδοσφαιριστές που βρίσκονται στο υψηλότερο επίπεδο του παγκόσμιου ποδοσφαίρου. Παράλληλα, η συγκεκριμένη εξέλιξη ενισχύει και την εικόνα της ομάδας στην αγορά των μεταγραφών, καθώς η παρουσία διεθνών ποδοσφαιριστών λειτουργεί ως σημαντικό πλεονέκτημα τόσο για την προσέλκυση νέων παικτών όσο και για τη διατήρηση υψηλού αγωνιστικού επιπέδου. Η οικονομική ανταμοιβή της FIFA έρχεται, επομένως, να αποτελέσει ένα ακόμη θετικό στοιχείο για την ΑΕΛ. Σε μια χρονιά κατά την οποία ο μεγάλος στόχος είναι η επιστροφή στη Super League, τα 360.000 δολάρια μπορούν να αποτελέσουν ένα πολύτιμο «όπλο» στον σχεδιασμό της νέας σεζόν, επιβεβαιώνοντας παράλληλα ότι η διεθνής παρουσία των ποδοσφαιριστών της συνεχίζει να προσδίδει υπεραξία στον σύλλογο.





FORMedia

NON PAPER

10:00

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

Η δημοσιογραφία των non papers δεν είναι ένα συντηχιακό 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!



FORMedia

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!!!

Summer Camp, αγωνιστικές εμπειρίες, προπονητική καθοδήγηση και δεκάδες χαμόγελα συνθέσαν ένα πρόγραμμα που άφησε ισχυρό αποτύπωμα στους νεαρούς αθλητές της ακαδημίας. Το καλοκαιρινό πρόγραμμα δεν λειτούργησε μόνο ως περίοδος προπόνησης, αλλά ως ολοκληρωμένη διαδικασία ανάπτυξης των νεαρών αθλητών, συνδυάζοντας τεχνική βελτίωση, αγωνιστικές εμπειρίες, παιδαγωγικές αξίες και ομαδικό πνεύμα

ΑΙΟΛΙΚΟΣ ΒΟΛΟΥ

Αυλαία στο μπασκετικό καλοκαίρι

Με αγωνιστικές δοκιμασίες για τους μικρούς αθλητές



Με τον καλύτερο δυνατό τρόπο ολοκληρώθηκε το φετινό καλοκαιρινό πρόγραμμα της ακαδημίας μπάσκετ του Αιολικού Βόλου, επιβεβαιώνοντας για ακόμη μία χρονιά ότι η επένδυση στις μικρές ηλικίες αποτελεί βασική προτεραιότητα για τον σύλλογο. Έπειτα από έναν Ιούλιο γεμάτο προπονήσεις, αγωνιστικές εμπειρίες, εκπαιδευτικές δράσεις και δημιουργικές στιγμές, οι νεαροί αθλητές και αθλήτριες αποχαιρέτησαν το καλοκαιρινό τους πρόγραμμα έχοντας στις αποσκευές τους σημαντικά αγωνιστικά οφέλη, νέες φιλίες και πολύτιμες εμπειρίες.

Το Αιολικός Summer Basketball Camp, σε συνδυασμό με τη δεκαήμερη καλοκαιρινή κατασκήνωση, αποτέλεσαν τις δύο βασικές δράσεις που κράτησαν αμείωτο το ενδιαφέρον των παιδιών, προσφέροντας ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα προπόνησης και ανάπτυξης, το οποίο συνδύασε την τεχνική βελτίωση με την ψυχαγωγία και την ομαδικότητα. Έμφαση στην ατομική εξέλιξη Η φιλοσοφία της ακαδημίας παρέμεινε σταθερή και κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Το βάρος δόθηκε στην ατομική εξέλιξη κάθε αθλητή, με τους προπονητές να σχεδιάζουν εξειδικευμένες προπονήσεις ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητες κάθε παιδιού.

Το πρόγραμμα περιλάμβανε καθημερινή δουλειά πάνω στις βασικές αρχές του μπάσκετ, στην τεχνική κατάρτιση, στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, αλλά και στην ανάπτυξη της αγωνιστικής νοοτροπίας. Οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να διορθώσουν αδυναμίες, να εξελίσουν τα δυνατά τους στοιχεία και να αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση μέσα στο γήπεδο. Παράλληλα, ιδιαίτερη σημασία δόθηκε στην πειθαρχία, στη συνεργασία και

στον σεβασμό προς τους συμπαίκτες και τους προπονητές, αξίες που αποτελούν διαχρονικά βασικούς πυλώνες της λειτουργίας του Αιολικού Βόλου.

Πολύτιμες αγωνιστικές παραστάσεις Καθοριστικό ρόλο στην επιτυχία του προγράμματος έπαιξαν και οι αγωνιστικές δοκιμασίες που είχαν την ευκαιρία να ζήσουν οι μικροί αθλητές. Κατά την πρώτη εβδομάδα της κατασκήνωσης ολοκληρώθηκε η μεταβατική περίοδος του Camp, με τα παιδιά να περνούν από τη θεωρία στην πράξη, δοκιμάζοντας τις δυνατότητές τους απέναντι σε αξιόλογους αντιπάλους. Οι φιλικές αναμετρήσεις απέναντι στον Γ.Σ. Αλμυρού και τον Άθλο Αλεξάνδρειας πρόσφεραν σημαντικές εμπειρίες, καθώς οι νεαροί αθλητές κλήθηκαν να εφαρμόσουν όσα δούλεψαν στις προπονήσεις απέναντι σε οργανωμένες ομάδες με υψηλό επίπεδο ανταγωνισμού. Οι συγκεκριμένοι αγώνες αποτέλεσαν μια εξαιρετική ευκαιρία για την εξαγωγή χρήσιμων συμπερασμάτων από το προπονητικό επιτελείο, ενώ παράλληλα βοήθησαν τα παιδιά να αποκτήσουν πολύτιμες αγωνιστικές εικόνες που θα τους συνοδεύσουν στη διάρκεια της νέας αγωνιστικής περιόδου.

Σεχωριστή εμπειρία με τον Σωτήρη Κοκκινόπουλο Από τις σημαντικότερες στιγμές του φετινού καλοκαιρινού προγράμματος ήταν αναμφίβολα η παρουσία του προπονητή της Εθνικής Παμπαίδων και διευθυντή της κατασκήνωσης, Σωτήρη Κοκκινόπουλου. Ο έμπειρος τεχνικός βρέθηκε κοντά στους νεαρούς αθλητές, παρακολούθησε τις προσπάθειές τους και συνομίλησε μαζί τους, μεταφέροντας γνώσεις και εμπειρίες από το υψηλότερο επίπεδο του αναπτυξιακού ελληνικού μπάσκετ.

Η συμμετοχή των παιδιών στις δράσεις του καλοκαιριού αποτελεί, σύμφωνα με τους ανθρώπους του Αιολικού, αποτέλεσμα της στενής συνεργασίας που έχει

Με πρακτικές συμβουλές και χρήσιμες επισημάνσεις, ενθάρρυνε τα παιδιά να συνεχίσουν να δουλεύουν με συνέπεια, υπομονή και προσήλωση στους στόχους τους, υπογραμμίζοντας ότι η καθημερινή προσπάθεια αποτελεί το σημαντικότερο εφόδιο για κάθε νέο αθλητή που επιθυμεί να εξελιχθεί.

Η παρουσία ενός προπονητή με σημαντική διαδρομή στις μικρές εθνικές ομάδες αποτέλεσε ισχυρό κίνητρο για όλους τους συμμετέχοντες και ανέβασε ακόμη περισσότερο το επίπεδο του προγράμματος. Συλλογική προσπάθεια Η επιτυχία του καλοκαιρινού προγράμματος ήταν αποτέλεσμα της συνεργασίας πολλών ανθρώπων, οι οποίοι εργάστηκαν καθημερινά ώστε όλα να λειτουργήσουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Το διοικητικό συμβούλιο του Αιολικού Βόλου εξέφρασε τις ευχαριστίες του προς τον υπεύθυνο της ακαδημίας, Αντώνη Σαμαρά, για τον σχεδιασμό και τον συντονισμό των δράσεων, καθώς και προς τους προπονητές. Στάθη Γουμένοπουλο, Στέφανο Μπαντίδη και Άγγελο Σταθόπουλο, οι οποίοι είχαν την ευθύνη της καθημερινής προπόνησης και της αγωνιστικής καθοδήγησης των παιδιών. Παράλληλα, ιδιαίτερη αναφορά έγινε στις συνοδούς της κατασκήνωσης, Μαρία Μαρινού, Χρυσούλα Φώτου, Κυριακή Παρίση και Χρυσούλα Αγαπίδου, που φρόντισαν για την ασφάλεια, την οργάνωση και την καθημερινή υποστήριξη των αθλητών καθ' όλη τη διάρκεια της κατασκήνωσης.

Η στήριξη των γονέων και του Δήμου Ιδιαίτερη σημασία απέδωσε ο σύλλογος στη διαρκή εμπιστοσύνη που δείχνουν οι γονείς προς την ακαδημία. Η συμμετοχή των παιδιών στις δράσεις του καλοκαιριού αποτελεί, σύμφωνα με τους ανθρώπους του Αιολικού, αποτέλεσμα της στενής συνεργασίας που έχει

αναπτυχθεί όλα αυτά τα χρόνια ανάμεσα στον σύλλογο και τις οικογένειες των αθλητών, με κοινό στόχο την ολόπλευρη ανάπτυξη των παιδιών τόσο ως αθλητών όσο και ως προσωπικότητες. Παράλληλα, ο Αιολικός Βόλου ευχαρίστησε τον Δήμο Βόλου για την πολύτιμη συμβολή του στην υλοποίηση των προγραμμάτων, καθώς και τον Αντιδήμαρχο Αθλητισμού Γιώργο Βλιώρα για την παραχώρηση των αθλητικών εγκαταστάσεων. Θερμές ευχαριστίες απευθύνθηκαν και προς τον προϊστάμενο των αθλητικών εγκαταστάσεων, Αλέκο Μεταφτσή, για την άριστη συνεργασία και τη συμβολή του στην ομαλή διεξαγωγή όλων των δραστηριοτήτων.

Οι βάσεις για τη νέα χρονιά Το τέλος του καλοκαιρινού προγράμματος δεν σηματοδοτεί το τέλος της δράσης, αλλά την αρχή της προετοιμασίας για τη νέα αγωνιστική περίοδο. Οι άνθρωποι του Αιολικού θεωρούν πως το καλοκαίρι αποτέλεσε ένα σημαντικό βήμα στην αγωνιστική και προσωπική εξέλιξη των νεαρών αθλητών, οι οποίοι επιστρέφουν πλέον στα γήπεδα περισσότερο ώριμοι, με βελτιωμένες δεξιότητες και μεγαλύτερη διάθεση για δουλειά. Οι εικόνες από τις προπονήσεις, τους φιλικούς αγώνες, τις ομαδικές δραστηριότητες και τις στιγμές χαλάρωσης συνθέτουν ένα καλοκαίρι που θα μείνει αξέχαστο σε όλους τους συμμετέχοντες. Με τις εμπειρίες αυτές ως παρακαταθήκη, ο Αιολικός Βόλου στρέφει ήδη το βλέμμα του στη νέα αγωνιστική χρονιά, φιλοδοξώντας να συνεχίσει την πορεία ανάπτυξης της ακαδημίας και να προσφέρει ακόμη περισσότερες ευκαιρίες στα παιδιά που αγαπούν το μπάσκετ. Το σύνθημα έχει ήδη δοθεί και το επόμενο ραντεβού ανανεώνεται στα παρκέ, εκεί όπου θα αρχίσει να γράφεται το επόμενο κεφάλαιο της αναπτυξιακής πορείας του συλλόγου.

Γράφει
η **Λόλα**
Γάτσου

ΡΕΠΟΡΤΑΖ
ΑΜΕΣΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΘΕΣΣΑΛΙΑ
FORMedia.gr



Ο ΛεΜπρόν Τζέιμς δεν επιστρέφει απλώς στο παρελθόν, αλλά σε έναν ρόλο που του χάρισε επιτυχία. Ο «Βασιλιάς» αναμένεται να αναλάβει ξανά καθήκοντα δημιουργού, όπως τη σεζόν 2019-20, όταν οδήγησε τους Λέικερς στον τίτλο έχοντας πρωταγωνιστικό ρόλο στη δημιουργία του παιχνιδιού

ΜΕΣΙ

Ο ΛεΜπρόν Τζέιμς επιστρέφει στις συνήθειες του 2020

Συνεχάρη την Ισπανία για την κατάκτηση του Παγκοσμίου Κυπέλλου



Την προηγούμενη σεζόν είχε μέσο όρο 19.6 πόντους με ποσοστό ευστοχίας 39.0% στα τρίποντα, 4.9 ριμπάουντ, 3.6 ασίστ και 1.5 κλεψίματα σε 34 αναμετρήσεις για την G League (32 με τους Κρουζ και δύο με τους Σέλικς). Συνολικά στην καριέρα του, ο Μουρ έπαιξε σε 96 αγώνες κανονικής περιόδου στο NBA και σε άλλα επτά ματς για τα πλέι οφ. Βοήθησε τους Τίμπεργουλβς να φτάσουν το 2024 στους τελικούς των πλέι οφ της Δύσης. Η καλύτερη σεζόν της καριέρας του στο NBA ήταν η αγωνιστική περίοδος 2024-25, όταν είχε μέσο όρο 5.4 πόντους, 3.2 ριμπάουντ και 1.2 ασίστ σε 16 παιχνίδια για λογαριασμό των Σάρλοτ Χόρνετς. Ο Μουρ έπαιξε στο κολεγιακό πρωτάθλημα μπάσκετ των ΗΠΑ με τους Ντιούκ Μπλου Ντέβιλς (2019-22). Επίσης, σε νεαρή ηλικία αγωνίστηκε στα αντιπροσωπευτικά συγκροτήματα των Ηνωμένων Πολιτειών. Συγκεκριμένα, κατέκτησε χρυσά μετάλλια στο U16 FIBA Americas Championship του 2017 και στο Παγκόσμιο Κύπελλο U17 του 2018.

της EuroLeague, μολοντί έχασε αγώνες προς το τέλος της κανονικής περιόδου, λόγω τραυματισμού στον αχίλλειο τένοντα. Η Μακάμπι έκανε πολύ καλά παιχνίδια με τον Λούντμπεργκ στη σύνθεσή της, καθώς είχε απολογισμό 10 νίκες-6 ήττες, ενώ το ρεκόρ της ήταν 8-14 χωρίς τον Δανό. Ο Λούντμπεργκ ήταν ακόμη... καλύτερος στο πρωτάθλημα Ισραήλ και αναδείχθηκε MVP των τελικών, αφού είχε μέσο όρο 17.5 πόντους, 4.0 ασίστ και 2.0 κλεψίματα για 21.0 βαθμούς στο σύστημα αξιολόγησης. Η Μακάμπι επιβλήθηκε της Χάποελ Τελ Αβίβ με 3-1 νίκες και ολοκλήρωσε το νταμπλ. Η Μακάμπι είναι ο τέταρτος σύλλογος, με τον οποίο ο Λούντμπεργκ θα αγωνιστεί στη EuroLeague. Μέχρι σήμερα μετράει 145 εμφανίσεις στην κορυφαία ευρωπαϊκή διασυλλογική διοργάνωση, στην οποία έκανε ντεμπούτο με την ΤΣΣΚΑ Μόσχας τον Απρίλιο του 2021, ενώ αργότερα πέρασε δύο σεζόν στη Βίρτους Μπολόνια (2022-24) και μια στην Παρτιζάν Βελιγραδίου (2024-25).

Ο Λούντμπεργκ άρχισε την καριέρα του παίζοντας σε συλλόγους της Δανίας, ενώ στη συνέχεια αγωνίστηκε στην Ισπανία με Μανρέσα (2017-19) και Τενερίφη (2019-20), καθώς και στην Πολωνία με τη Ζιέλονα Γκόρα (καλοκαίρι 2020-Φεβρουάριος 2021). Έγινε ο πρώτος Δανός που έπαιξε στο NBA, καθώς κατέγραψε τέσσερις συμμετοχές για λογαριασμό των Φοίνιξ Σανς το 2022, αφού αποχώρησε από την ΤΣΣΚΑ Μόσχας, μετά τη ρωσική εισβολή στην Ουκρανία.



Συν 3 ο Λούντμπεργκ στη Μακάμπι

Κάτοικος Τελ Αβίβ θα παραμείνει ο Ίφε Λούντμπεργκ, καθώς η Μακάμπι γνωστοποίησε ότι ο 31 ετών γκαρντ ανανέωσε τη συνεργασία του με την «ομάδα του λαού» για τρία χρόνια. Ο Δανός άσος εντάχθηκε στο δυναμικό της ομάδας από το Ισραήλ τον Νοέμβριο του 2025 και «έλαμψε» άμεσα με τις εμφανίσεις του. Συγκεκριμένα, είχε μέσο όρο 11.0 πόντους και 3.6 ασίστ σε 16 αναμετρήσεις

Η μετακίνηση του ΛεΜπρόν στη Φιλαδέλφεια αλλάζει τις ισορροπίες στο NBA, όμως οι εξελίξεις δεν σταματούν εκεί. Η παραμονή του Ντρέιμοντ Γκριν στους Γουόριορς, η ενίσχυση της Βίρτους Μπολόνια και η ανανέωση του Λούντμπεργκ στη Μακάμπι διαμορφώνουν ένα νέο σκηνικό με μεγάλες προσδοκίες για τη νέα σεζόν



Στους Γουόριορς μένει ο Ντρέιμοντ Γκριν

Παίκτης των Γκόλντεν Στέιτ Γουόριορς θα παραμείνει ο Ντρέιμοντ Γκριν, καθώς οι δύο πλευρές συμφώνησαν σε νέο μονοετές συμβόλαιο, συνολικής αξίας 27,7 εκατομμυρίων δολαρίων. Σύμφωνα με το ESPN, ο 36χρονος φόργουορντ παραμένει στους «Πολεμιστές» με τους ίδιους ουσιαστικά οικονομικούς όρους που είχε προηγουμένως απορρίψει, επιλέγοντας να μην ενεργοποιήσει την player option ύψους 27,6 εκατ. δολαρίων. Η απόφαση του Γκριν είχε στόχο να δώσει μεγαλύτερη ευελιξία στο salary cap του Γκόλντεν Στέιτ, προκειμένου η ομάδα να διεκδικήσει την απόκτηση του ΛεΜπρόν Τζέιμς στη free agency. Ωστόσο, μετά την επιλογή του «King James» να συνεχίσει την καριέρα του στους Φιλαδέλφεια 76ερς, οι Γουόριορς προχώρησαν στην ανανέωση της συνεργασίας τους με έναν από τους πιο εμβληματικούς παίκτες στην ιστορία του οργανισμού. Ο Γκριν πραγματοποίησε ακόμη μία γεμάτη σεζόν το 2025-26, αποτελώντας βασικό πυλώνα της αμυντικής λειτουργίας της ομάδας, αλλά και πολύτιμο δημιουργό στην επίθεση. Σε 68 συμμετοχές είχε κατά μέσο όρο 8,4 πόντους, 5,5 ριμπάουντ και 5,5 ασίστ, με ποσοστό ευστοχίας 41,8% στα σουτ εντός πεδιάς. Επιλεγμένος στο Νο35 του NBA Draft του 2012 από το Γκόλντεν Στέιτ, μετά την

επιτυχημένη πορεία του στο Μίσιγκαν Στέιτ, ο Αμερικανός φόργουορντ έχει συνδέσει το όνομά του με τη «χρυσή» εποχή των Γουόριορς. Στην καριέρα του έχει κατακτήσει τέσσερα πρωταθλήματα NBA, έχει συμμετάσχει τέσσερις φορές σε All-Star Game, έχει αναδειχθεί Αμυντικός της Χρονιάς και έχει συμπεριληφθεί πολλές φορές στις κορυφαίες αμυντικές πεντάδες της λίγκας. Μαζί με τον Στεφ Κάρι αποτέλεσε έναν από τους βασικούς πυλώνες της δυ-

Στο επίκεντρο έρευνας του FBI ο ιδιοκτήτης των Λέικερς, Μαρκ Ουόλτερ

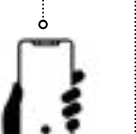
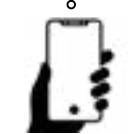
Στο επίκεντρο ομοσπονδιακής έρευνας στις ΗΠΑ βρίσκεται ο ιδιοκτήτης των Λος Άντζελες Λέικερς και των Λος Άντζελες Σπαρκς



ναστείας των Γουόριορς, οδηγώντας τον σύλλογο σε μία από τις πιο επιτυχημένες περιόδους της ιστορίας του.

Ντότζερς, Μαρκ Ουόλτερ, καθώς, σύμφωνα με δημοσίευμα του Bloomberg News, το FBI κατέσχεσε το κινητό τη-

λέφωνο και τον φορητό υπολογιστή του στο πλαίσιο ευρείας έρευνας για τις οικονομικές δραστηριότητες των επιχειρήσεών του. Όπως αναφέρεται, η κατάσχεση πραγματοποιήθηκε στις 18 Σεπτεμβρίου του περασμένου έτους, έπειτα από ένταλμα έρευνας που εκτελέστηκε σε αεροδρόμιο του Σικάγου, την ώρα που ο 66χρονος επιχειρηματίας επρόκειτο να ταξιδέψει με ιδιωτικό αεροσκάφος. Το τοπικό γραφείο του FBI στο Σικάγο επιβεβαίωσε ότι κατασχέθηκαν ένα κινητό τηλέφωνο και ένας φορητός υπολογιστής, χωρίς ωστόσο να δώσει περισσότερες λεπτομέρειες για την υπόθεση. Σύμφωνα με το ίδιο δημοσίευμα, δύο ασφαλιστικές εταιρείες που συνδέονται με τον Ουόλτερ, καθώς και η επενδυτική εταιρεία Guggenheim Partners, αποτελούν αντικείμενο έρευνας από ομοσπονδιακούς εισαγγελείς του Μανχάταν για φερόμενες οικονομικές παρατυπίες. Ο Ουόλτερ απέκτησε το περασμένο καλοκαίρι τους Λος Άντζελες Λέικερς από την οικογένεια Μπας, σε συμφωνία που εκτιμάται ότι έφτασε τα 10 δισ. δολάρια. Η ενασχόλησή του με τον επαγγελματικό αθλητισμό ξεκίνησε το 2012, όταν η επενδυτική κοινοπραξία Guggenheim Baseball Management εξαγόρασε τους Λος Άντζελες Ντότζερς έναντι 2,15 δισ. δολαρίων, ποσό-ρεκόρ εκείνη την εποχή για ομάδα του MLB. Στο επενδυτικό σχήμα συμμετείχε και ο θρύλος των Λέικερς, Μάτζικ Τζόνσον. Υπό τη διοίκηση του Ουόλτερ, οι Ντότζερς κατέκτησαν τρεις τίτλους World Series (2020, 2024 και 2025), ενώ ο Αμερικανός επιχειρηματίας διαθέτει ακόμη συμμετοχή στους Λος Άντζελες Σπαρκς



Ο Γάλλος σταρ απέδειξε πως για τους μεγάλους πρωταθλητές η προσωπική διάκριση δεν αντικαθιστά ποτέ την ομαδική επιτυχία

Η νέα εποχή στο ποδόσφαιρο φέρνει αλλαγές τόσο μέσα στους αγωνιστικούς χώρους όσο και στις μεταγραφές. Από τον νέο κανονισμό στην Αγγλία για τους «τραυματισμούς» των τερματοφυλάκων μέχρι τις μεγάλες κινήσεις εκατομμυρίων, το άθλημα αλλάζει διαρκώς τους κανόνες και τις ισορροπίες του



Ο Μπαπέ ήθελε και το Μουντιάλ

Λίγες εβδομάδες μετά τον αποκλεισμό της Γαλλίας από το Παγκόσμιο Κύπελλο του 2026, ο Κιλιάν Μπαπέ δημοσίευσε μια ανοιχτή επιστολή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αναφερόμενος στην ήττα από την Ισπανία στα ημιτελικά, εκφράζοντας υπερηφάνεια που εκπροσωπεί τη χώρα του και ευχαριστώντας τους οπαδούς για την υποστήριξή τους. Ο επιθετικός της Ρεάλ Μαδρίτης, πρώτος σκόρερ της διοργάνωσης του Μουντιάλ 2026 με 10 γκολ, παραδέχτηκε τον πόνο της ήττας, αλλά τόνισε τη δέσμευση ολόκληρης της ομάδας. «Δεν πρόκειται να προσποιηθώ ότι δεν πονάει και θα πονάει για λίγο. Δεν πρόκειται να προσποιηθώ ότι το αντίθετο. Είμαι περήφανος που ήμουν ο πρώτος σκόρερ, αλλά θα σήμαινε πολύ περισσότερα με το Παγκόσμιο Κύπελλο στο πλευρό μου. Δεν φέραμε στίπι ένα τρόπαιο. Πονάει και θα συνεχίσει να πονάει για λίγο. Ίσως σας χρωστούσαμε ένα καλύτερο τέλος. Αλλά δεν επιλέγουμε πάντα το τέλος της ιστορίας, επιλέγουμε τι βάζουμε σε αυτήν και βάζουμε τα πάντα σε αυτήν. Είμαστε περήφανοι γι' αυτό», ομολόγησε ο Μπαπέ, προσθέτοντας ότι η ομάδα έδωσε τα πάντα στο γήπεδο. Έχει κατακτήσει τον παγκόσμιο τίτλο στη Ρωσία το 2018, μια δεύτερη θέση το 2022 στο Κατάρ και μια τέταρτη θέση τώρα στα γήπεδα της Βόρειας Αμερικής. Με τα γκολ που πέτυχε, έγινε ο πρώτος σκόρερ στην ιστορία των Παγκοσμίων Κυπέλλων με 22 γκολ (σε 22 αγώνες). Στο μήνυμά του, ο Μπαπέ δεν ξεχάσε τους συμπαίκτες του ή το προπονητικό επιτελείο με επικεφαλής τον Ντιντιέ Ντεσάμπ, ο οποίος αποχώρησε για να κάνει χώρο στον Ζινεντίν Ζιντάν που α παρουσιαστεί αύριο από την γαλλική



Κανονισμός στην Αγγλία βάζει στοπ στους «τραυματισμούς» των γκολκίπερ

Το αγγλικό ποδόσφαιρο θα εφαρμόσει από τη νέα σεζόν ένα νέο σύστημα με στόχο να αποτρέψει τις ομάδες από το να εκμεταλλεύονται τους λεγόμενους «τακτικούς» τραυματισμούς των γκολκίπερ, αφού έλαβε την έγκριση του Διεθνούς Συμβουλίου Ποδοσφαιρικών Κανονισμών (IFAB), όπως ανακοίνωσε τη Δευτέρα (27/7) η Αγγλική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία (FA). Η δοκιμαστική εφαρμογή, που υποστηρίζεται από την FA, την Premier League, την English Football League (EFL), τη National League και τη Women's

Super League, θα ισχύσει σε όλο το επαγγελματικό ποδόσφαιρο ανδρών και γυναικών στην Αγγλία κατά τη διάρκεια της περιόδου 2026-27. Σύμφωνα με τον νέο κανονισμό, όταν το παιχνίδι διακόπτεται λόγω τραυματισμού τερματοφυλάκα, ο προπονητής θα πρέπει αμέσως να υποδείξει έναν ποδοσφαιριστή γηπέδου, ο οποίος θα αποχωρεί υποχρεωτικά από τον αγωνιστικό χώρο για τουλάχιστον ένα λεπτό μετά την επανέναρξη του αγώνα. Με αυτόν τον τρόπο επικριρείται να εξλειφθεί οποιοδήποτε πιθανό τακτικό όφελος από τη διακοπή. Ήδη ισχύει η εφαρμοζόμενη ο κανονισμός που αναφέρει πως ένας ποδοσφαιριστής γηπέδου που δέχεται τις πρώτες βοήθειες εντός αγωνιστικού χώρου υποχρεώνεται να μείνει εκτός παιχνιδιού για ένα λεπτό. Τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί σημαντικά το φαινόμενο τερματοφυλάκων που ζητούν ιατρική βοήθεια, συχνά χωρίς να έχει

Ο Κωνσταντίνος Καρέτσας κάνει το μεγάλο βήμα στην καριέρα του, καθώς η συμφωνία με την Ντόρτμουντ, που μπορεί να φτάσει τα 41 εκατ. ευρώ, επιβεβαιώνει τη διεθνή αναγνώριση του νεαρού Έλληνα μεσοεπιθετικού και τον τοποθετεί ανάμεσα στα μεγαλύτερα ταλέντα της νέας γενιάς του ευρωπαϊκού ποδοσφαίρου

προηγηθεί επαφή με αντίπαλο, προκαλώντας τη δυσaréσκεια φιλάθλων, σχολιαστών και προπονητών των αντίπαλων ομάδων. Οι διακοπές αυτές δίνουν τη δυνατότητα στους προπονητές να δώσουν οδηγίες στους παίκτες τους κοντά στον πάγκο. Την περασμένη σεζόν υπήρξαν αρκετά τέτοια περιστατικά σε κρίσιμα σημεία αγώνων. Ο προπονητής της Μπράιτον, Φάμπιαν Χιούρτσλερ, είχε επικρίνει τον τερματοφύλακα της Άρσεναλ, Νταβίντ Ράγια, ο οποίος δέχθηκε ιατρική φροντίδα τρεις φορές, ενώ οι «κανονιέρηδες» διατηρούσαν το υπέρ τους 1-0 σε κομβικό παιχνίδι της μάχης για τον τίτλο της Premier League. «Τεχνικά, η Premier League πρέπει να βρει έναν κανόνα, γιατί αυτό που έκανε εκεί η Άρσεναλ δεν είναι καλό για το ποδόσφαιρο», είχε δηλώσει τότε ο Χιούρτσλερ. Παράλληλα, ο προπονητής της Λιντς, Ντάνιελ Φάρκε, είχε κατηγορήσει τον Τζιανλουίτζι Ντοναρούμα ότι προσποιήθηκε τραυματισμό για να «λυγίσει τους κανονισμούς» και να διακόψει τον ρυθμό του αγώνα. Η νέα διαδικασία δεν θα εφαρμόζεται όταν ο τερματοφύλακας χρειάζεται περίθαλψη έπειτα από φάουλ, όταν συγκρούεται με ποδοσφαιριστή γηπέδου που επίσης χρειάζεται ιατρική φροντίδα ή όταν υπάρχει αιμορραγία. Το μέτρο θα τεθεί σε εφαρμογή από τον πρώτο γύρο του League Cup, την 1η Αυγούστου, και αποτελεί μέρος ενός ευρύτερου πακέτου αλλαγών για τη σεζόν 2026-27, με στόχο τον περιορισμό των καθυστερήσεων. Σε αυτά περιλαμβάνονται αντίστροφη μέτρηση πέντε δευτερολέπτων για καθυστερημένες επαναφορές από πλάγιο και ελεύθερα βολέ τερματοφύλακα, καθώς και χρονικό όριο 10 δευτερολέπτων για την αποχώρηση των αλλαγών από τον αγωνιστικό χώρο.

Ο Σλάβκο Βίντσιτς «κρεμάει» τη σφυρίχτρα του

Ο Σλάβκο Βίντσιτς ανακοίνωσε και επίσημα την αποχώρησή του από την ενεργό δράση, βάζοντας τέλος σε μια σπουδαία διαδρομή στη διεθνή διαιτησία. Ο 46χρονος Σλοβένος αποφάσισε να «κρεμάσει» τη σφυρίχτρα του έχοντας πετύχει ό,τι μπορεί να ονειρευτεί ένας διαιτητής, αποχωρώντας από την κορυφή του παγκόσμιου ποδοσφαίρου. Την είδηση επιβεβαίωσε η Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία της Σλοβενίας, γνωστοποιώντας πως η απόφαση του Βίντσιτς έρχεται μόλις μία εβδομάδα μετά τον σημαντικότερο αγώνα της καριέρας του, τον τελικό του Παγκοσμίου Κυπέλλου 2026 ανάμεσα στην Ισπανία και την Αργεντινή, όπου οι Ίβηρες επικράτησαν με 1-0. Λίγοι διαιτητές έχουν καταφέρει να πετύχουν στο βιογραφικό τους τόσο σπουδαίες οργανωτικές και τελικούς. Ο Βίντσιτς αποτέλεσε σταθερή επιλογή της UEFA και της FIFA στα μεγαλύτερα παιχνίδια του πλανήτη, κερδίζοντας τον σεβασμό ποδοσφαιριστών, προπονητών και φιλάθλων. Ανάμεσα στις σημαντικότερες στιγμές της καριέρας του ξεχωρίζουν ο Τελικός Παγκο-



σμίου Κυπέλλου 2026: Ισπανία – Αργεντινή (1-0), ο Τελικός UEFA Champions League 2023/24: Ρεάλ Μαδρίτης – Μπορούσια Ντόρτμουντ (2-0) και ο Τελικός UEFA Euro League 2021/22: Άντναχτ Φρανκφούρτης – Ρέιντζερς. Η πορεία του Βίντσιτς δεν περιορίστηκε μόνο στις κορυφαίες διοργανώσεις. Η διεθνής αναγνώριση ήρθε και μέσα από τις διακρίσεις του, καθώς αναδείχθηκε από την IFHS ως ο κορυφαίος διαιτητής του Παγκοσμίου Κυπέλλου που διεξήχθη στην Αμερική, επιβεβαιώνοντας την εξαιρετική παρουσία του στη διοργάνωση.

Ο Καρέτσας για 5 χρόνια στην Ντόρτμουντ

Το μεγάλο «deal» είναι πλέον γεγονός και ο Κωνσταντίνος Καρέτσας ετοιμάζεται να φορέσει την κιτρινωπή φανέλα της Ντόρτμουντ, με τη γερμανική ομάδα να έχει ολοκληρώσει μία σούπερ μεταγραφή που μπορεί να φτάσει συνολικά τα 41 εκατ. ευρώ. Οι τελευταίες εξελίξεις στις διαπραγματεύσεις των Βεσφαλών με την Γκενκ οδήγησαν σε οριστική συμφωνία, καθώς η γερμανική ομάδα επέμεινε μέχρι τέλους για την απόκτηση του 19χρονου μεσοεπιθετικού και, μετά το νέο ταξίδι των ανθρώπων της στο Βέλγιο, κατάφερε να βρει τη λύση που αναζητούσε στις επαφές με τη διοίκηση του Βελγικού κλαμπ. Η Ντόρτμουντ βελτίωσε την πρότασή της στα 38 εκατ. ευρώ, συν 3 εκατ. ευρώ υπό μορφή μπόνους και οι δύο πλευρές έδωσαν τα χέρια για την ολοκλήρωση της μεταγραφής. Οι Βεσφαλοί είχαν ως αρχικό στόχο να κλείσουν το deal πριν από την αναχώρηση της ομάδας για την περιοδεία στην Ιαπωνία. Η εξέλιξη αυτή δεν κατέστη δυνατή, όμως η γερμανική πλευρά δεν εγκατέλειψε την προσπάθεια. Ο τεχνικός διευθυντής της Ντόρτμουντ, Όλε Μπουκ, παρέμεινε στο Βέλγιο προκειμένου να συμμετάσχει στις κρίσιμες επαφές με τους ανθρώπους της Γκενκ και να οδηγήσει τις διαπραγματεύσεις στην τελική ευθεία. Παράλληλα, ο Καρέτσας έχει συμφωνήσει σε όλα με την Ντόρτμουντ για συμβόλαιο διάρκειας πέντε ετών, με τον διεθνή Έλληνα

μεσοεπιθετικό να εμφανίζεται απόλυτα ικανοποιημένος από το αγωνιστικό πλάνο που του παρουσιάστηκε. Πλέον, απομένουν τα τυπικά για να ολοκληρωθεί η μεταγραφή, με τον Καρέτσα να ετοιμάζεται να ταξιδέψει άμεσα στη Γερμανία, προκειμένου να ενσωματωθεί στην προετοιμασία της νέας του ομάδας.

Η Ρεάλ αποκτά τον Ντιομαντέ

Η Ρεάλ Μαδρίτης κατάφερε να ολοκληρώσει τη σπουδαία μεταγραφή του Γιαν Ντιομαντέ, φτάνοντας σε συμφωνία με τη Λειψία για ένα ποσό που θα ξεπεράσει τα 100 εκατομμύρια ευρώ. Παίκτης της Ρεάλ Μαδρίτης πρέπει να θεωρείται ο Γιάν Ντιομαντέ, ένας εκ των ποδοσφαιριστών που απασχόλησαν πολύ έντονα τη μεταγραφική επικαιρότητα αυτό το καλοκαίρι. Όπως ανέφερε ο Φαμπρίσιο Ρομάνο, η «Βασίλισσα», που είχε συμφωνήσει προφορικά με τον Ιβηριανό, βρήκε τη χρυσή τομή και με τη Λειψία, ικανοποιώντας τις ιδιαίτερες υψηλές απαιτήσεις της, με το συνολικό κόστος της μεταγραφής να ξεπερνά τα 100 εκατομμύρια ευρώ. Ο Ντιομαντέ θα πετάξει για τη Μαδρίτη αυτή την εβδομάδα για ιατρικές εξετάσεις και θα υπογράψει συμβόλαιο μέχρι τον Ιούνιο του 2031. Ο 19χρονος εξτρέμ πραγματοποιεί εκπληκτικό Μουντιάλ με την Ακτί Ελεφαντοστού, ενώ προέρχεται από εξαιρετική σεζόν με τη Λειψία (45 συμμετοχές, 15 γκολ και 11 ασίστ).

Ο Αλόνσο θέλει τον Γουέλμπεκ

Η Τσέλι φαίνεται έτοιμη να εξετάσει μία κίνηση που προκαλεί αίσθηση στο μεταγραφικό παζάρι, καθώς σύμφωνα με τον δημοσιογράφο της Athletic, Ντέιβιντ Όρνσταϊν, έχει στρέψει το ενδιαφέρον της στον Ντάνι Γουέλμπεκ της Μπράιτον. Παρότι οι Λονδρέζοι διαθέτουν ήδη αρκετές επιλογές στην επιθετική γραμμή τους, ο Τσάμπι Αλόνσο επιθυμεί την προσθήκη ενός ποδοσφαιριστή με εμπειρία και ηγετικά χαρακτηριστικά, στοιχεία που θεωρεί ότι προσφέρει ο 35χρονος Άγγλος. Ο Γουέλμπεκ προέρχεται από μία ιδιαίτερα πα-

ραγωγική σεζόν, καθώς μέτρησε 13 γκολ σε 37 συμμετοχές στην Premier League, αποτελώντας έναν από τους βασικούς πρωταγωνιστές της Μπράιτον. Το συμβόλαιό του με τους «Γλάρους» έχει ισχύ έως το καλοκαίρι του 2027, γεγονός που σημαίνει ότι η Τσέλι θα πρέπει να διαπραγματευτεί με τον σύλλογό του για να τον αποκτήσει. Σύμφωνα με το δημοσίευμα, οι πρώτες επαφές βρίσκονται ακόμη σε αρχικό στάδιο, ωστόσο στο «Στάμφορντ Μπριτζ» επικρατεί αισιοδοξία ότι η μεταγραφή μπορεί να ολοκληρωθεί. Η παρουσία του Γουέλμπεκ εκτιμάται πως θα προσφέρει βάθος στο ρόστερ, αλλά και πολύτιμες λύσεις στα αποδυτήρια, χάρη στην πολυετή εμπειρία του στην Premier League και τις παραστάσεις του με τη φανέλα της Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ και της Εθνικής Αγγλίας. Εφόσον προχωρήσει η υπόθεση, η Τσέλι θα προσθέσει στο δυναμικό της έναν επιθετικό που μπορεί να συνδυάσει αποτελεσματικότητα, επαγγελματισμό και καθοδήγηση των νεότερων ποδοσφαιριστών, στοιχεία που ο Τσάμπι Αλόνσο θεωρεί ιδιαίτερα σημαντικά για τη νέα αγωνιστική περίοδο.

Η Αλ Χιλάλ διώχνει τον Μπενζεμά

Χαμό έχει προκαλέσει στη Σαουδική Αραβία η άρνηση του Καρίμ Μπενζεμά να απορρίψει όλες τις προτάσεις που του έχει κάνει η Αλ Χιλάλ, για τον πρόωρο τερματισμό της συνεργασίας τους. Το μέλλον του Γάλλου στράικερ στο κλαμπ έχει εξελιχθεί σε σημείο έντονης αντιπαράθεσης. Δεν έχουν περάσει παρά μόνο λίγιοι μήνες μετά την άφιξη του παίκτη στην Αλ Χιλάλ και η διοίκηση επιθυμεί τη λύση του συμβολαίου του, προκειμένου να απελευθερωθεί μία θέση ξένου ποδοσφαιριστή και να προχωρήσει σε νέες μεταγραφικές κινήσεις. Ωστόσο, ο πρώην άσος της Ρεάλ Μαδρίτης δε συμφωνεί – επί του παρόντος, τουλάχιστον – με αυτή την προοπτική. Ο Μπενζεμά έχει ξεκαθαρίσει πως σκοπεύει να εξαντλήσει το συμβόλαιό του, το οποίο ολοκληρώνεται τον Ιούνιο του 2027, με τα τοπικά δημοσιεύματα να αναφέρουν ότι ο πολυτίμης στράικερ έχει αρνηθεί όλες τις προτάσεις που έλαβε στη διάρκεια της τρέχουσας μεταγραφικής περιόδου, δυσκολεύοντας σημαντικά τα σχέδια της Αλ Χιλάλ.

Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail





Μ.Ε.Σ.Κ ΟΛΥΜΠΟΣ
Μορφωτικός Εκπολιτιστικός Σύλλογος Καρυωτών (ΜΕΣΚ) ΟΛΥΜΠΟΣ

4ο ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΤΡΙΗΜΕΡΟ

Η Καρυά

ΤΩΝ ΠΕΡΙΗΓΗΤΩΝ

ΜΝΗΜΕΙΑ • ΘΡΥΛΟΙ • ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ • ΙΣΤΟΡΙΑ

7-8 & 9

ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2026

ΚΑΡΥΑ ΟΛΥΜΠΟΥ

Πνευματικό Κέντρο Καρυάς

🕒ΘΕΑΤΡΟ 🕒ΠΑΡΑΔΟΣΗ & ΧΟΡΟΣ 🕒ΜΟΥΣΙΚΗ & ΓΛΕΝΤΙ

Παρασκευή 7/8 | 20:30

Πνευματικό Κέντρο Καρυάς
Παρουσίαση μνημείων,
ιστορίας και θρύλων της Καρυάς.
Ομιλητές: Δημήτρης Ζυγούρης
Νίκος Παναγιώτου
Πατήρ Ιωάννης Δραχαλίβας
Δραματοποιημένες αφηγήσεις με συμμετοχή
εθελοντών και ερασιτεχνών ηθοποιών.
Κλαρίνο: Δημήτρης Μιχαλές

Σάββατο 8/8 | 21:00

Πνευματικό Κέντρο Καρυάς
Βραδιά Παράδοσης & Λαϊκό Γλέντι.
Συμμετέχουν: Πνευματική Κίνηση Λεπτοκαρυάς
Πολιτιστικός Σύλλογος Χάλκης.
Ορχήστρα: Κώστας Κωστούλης
Catering Κασιώχας

Κυριακή 9/8 | 18:00

Γήπεδο 5x5 Καρυάς
Παιδικές δράσεις με την ομάδα Battle Arena Larisa.

Έρευνα-Επιμέλεια παρουσίασης-Σενάριο:
Ελένη Σπυράκη
Σκηνοθεσία:
Μαρσέλα Λένα – Ελένη Σπυράκη

Χορηγοί:

Αναγκαστικός Συνεταιρισμός Καρυάς, Καφέ Τρινάτα , Food Plaza

**“Τόπος που τον περπάτησαν...
τόπος που τον αφηγήθηκαν...
τόπος που ζει ακόμα
στις μνήμες και στους μύθους.”**

“Όλα έμοιαζαν να είχαν ξεχάσει από τις σελίδες του Ομήρου.
Τότε υπέλαβαν... ότι εδώ... στα θronά του Ολύμπου...
είχαν διακηρυχθεί μέχρι τις μέρες μας οι γνώσεις ασάφιστοι της Ελλάδας.”
Dimitris Vangelis



ΕΚΠΟΛ
Εκπολιτιστικός Σύλλογος Καρυωτών



Ελληνική Δημοκρατία
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



ΔΗΜΟΣ ΕΛΑΣΣΟΝΑΣ
Municipality of Elassona
ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΚΑΡΥΑΣ

Το Τρίκερι δεν είναι απλώς ένας καλοκαιρινός προορισμός. Είναι ένα ταξίδι στην αυθεντική Ελλάδα εκεί όπου η θάλασσα συναντά την παράδοση, τα παλιά αρχοντικά αφηγούνται ιστορίες ναυτικών και οι ήρεμοι ρυθμοί ζωής προσφέρουν στον επισκέπτη κάτι πιο πολύτιμο από μια απλή διαμονή: την πραγματική εμπειρία της απόδρασης



ΤΟ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ
Εκεί όπου ο Παγασητικός συναντά το Αιγαίο

Ένας προορισμός μακριά από τη φασαρία, με παραδοσιακή αρχιτεκτονική, μοναδικές παραλίες, γαστρονομικές γεύσεις και εικόνες που θυμίζουν μια άλλη Ελλάδα

Στο νοτιότερο άκρο του Πηλίου, εκεί όπου τα καταγάλανα νερά του Παγασστικού κόλπου ενώνονται με το Αιγαίο Πέλαγος, βρίσκεται ένας από τους πιο αυθεντικούς και γοητευτικούς καλοκαιρινούς προορισμούς της Μαγνησίας. Το Τρίκερι, ένα παραδοσιακό χωριό που μοιάζει να έχει μείνει ανέγγιχτο

Εδώ μπορεί κανείς να απολαύσει φρέσκα ψάρια και θαλασσινά που φτάνουν καθημερινά από τα καΐκια των ντόπιων ψαράδων. Το νηλοβασιλεία στο λιμάνι αποτελεί μία από τις πιο όμορφες εμπειρίες του καλοκαιριού, καθώς ο ήλιος χάνεται πίσω από τον Παγασητικό, βάνοντας τον ουρανό με πορτοκαλί και κόκκινες αποχρώσεις.

Το μαγευτικό Παλαιό Τρίκερι
Από την Αγία Κυριακή αναχωρούν καθημερινά μικρά σκάφη που μεταφέρουν τους επισκέπτες στο Παλαιό Τρίκερι, το μοναδικό

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Το Τρίκερι είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με τη θάλασσα. Οι κάτοικοί του υπήρξαν για αιώνες έμπειροι ναυτικοί και καραβοκύρηδες, δημιουργώντας μια ισχυρή ναυτική παράδοση που άφησε έντονο αποτύπωμα στην οικονομική και κοινωνική ζωή της περιοχής. Περιπατώντας στα σοκάκια του χωριού,

Η αίσθηση απομόνωσης, η πονηρία και η φυσική ομορφιά κάνουν το Παλιό Τρίκερι έναν προορισμό που δύσκολα ξεχνιέται.

Παραλίες με κρυστάλλινα νερά
Η περιοχή του Τρικεριού διαθέτει αρκετές μικρές παραλίες, πολλές από τις οποίες πα-

ραμένουν σχετικά άγνωστες στο ευρύ κοινό.

Ο Αλογόπορος ξεχωρίζει για τα γαλαζοπράσινα νερά και το φυσικό του τοπίο, ενώ μικροί κολπίσκοι προσφέρουν ιδανικές συνθήκες για ήμερες βουτιές μακριά από την πολυκοσμία. Οι παραλίες δεν χαρακτηρίζονται από έντονη οργάνωση, γεγονός που διατηρεί τον φυσικό τους χαρακτήρα και προσελκύει όσους επιθυμούν να απολαύσουν τη θάλασσα χωρίς θόρυβο και συνωστισμό.

Η περιοχή προσφέρεται επίσης για θαλάσσιες εκδρομές με μικρά σκάφη, δίνοντας τη δυνατότητα στους επισκέπτες να εξερευνήσουν απόμερους όρμους και παραλίες που είναι προσβάσιμες μόνο από τη θάλασσα.

Γαστρονομία με άρωμα θάλασσας
Η τοπική κουζίνα αποτελεί έναν ακόμη λόγο για να επισκεφθεί κανείς το Τρίκερι. Τα φρέσκα ψάρια, τα χταπόδια, οι γαρίδες,

τα μύδια και τα υπόλοιπα θαλασσινά πρωταγωνιστούν στα τραπέζια των παραδοσιακών ταβερνών. Παράλληλα, οι επισκέπτες μπορούν να δοκιμάσουν πληθώρα νέες πίτες, τοπικά τυριά, ελιές, μέλι και παραδοσιακά γλυκά που παρασκευάζονται με αγνά υλικά.

Η φιλοξενία των κατοίκων αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της εμπειρίας, καθώς οι περισσότεροι επαγγελματίες της περιοχής διατηρούν οικογενειακές επιχειρήσεις που λειτουργούν εδώ και δεκαετίες.

Πεζοπορία και επαφή με τη φύση
Το Τρίκερι αποτελεί εξαιρετική επιλογή και για όσους αγαπούν την πεζοπορία. Τα παραδοσιακά καλντερίμια και τα μονοπάτια οδηγούν μέσα από ελαιώνες, χαμηλή μεσο-

γειακή βλάβση και σημεία με πανοραμική
θέα προς τον Παγασητικό και το Αιγαίο.

Η ηρεμία του τοπίου, το άρωμα των βοτάνων και ο ήχος της θάλασσας δημιουργούν ιδανικές συνθήκες για περιπάτους κάθε ώρα της ημέρας, ιδιαίτερα νωρίς το πρωί ή λίγο πριν τη δύση του ήλιου.

Ένας προορισμός για όσους
αναζητούν την αυθεντικότητα

Το Τρίκερι δεν διαθέτει μεγάλα ξενοδοχεία, αλλά συγκροτήματα ούτε έντονη νυχτερινή ζωή. Αντίθετα, προσφέρει αυτό που ολόγως και περισσότεροι ταξιδιώτες αναζητούν: αυθεντικές εμπειρίες, ανθρώπινη φιλοξενία, φυσική ομορφιά και χαλαρούς ρυθμούς.

Είναι ιδανικός προορισμός για οικογένειες, ζευγάρια, φίλους αλλά και ταξιδιώτες που επιθυμούν να αποσυνδεθούν από την καθημερινότητα και να απολαύσουν λίγες ημέρες πραγματικής ξεκούρασης.

Σε μια εποχή όπου ο μαζικός τουρισμός κυριαρχεί σε πολλούς ελληνικούς προορισμούς, το Τρίκερι ξεχωρίζει να αποτελεί ένα από τα πιο καλά διατηρημένα «μυστικά» της Μαγνησίας. Συνδυάζοντας βουνό και θάλασσα, ιστορία και παράδοση, γαστρονομία και φυσική ομορφιά, προσφέρει μια ολοκληρωμένη ταξιδιωτική εμπειρία που δύσκολα αφήνει ασχκινότο τον επισκέπτη.

Για όσους επιλέξουν να το επισκεφθούν αυτό το καλοκαίρι, το Τρίκερι δεν θα είναι απλώς ένας ακόμη προορισμός διακοπών. Θα είναι μια γνωριμία με μια αυθεντική γωνιά της Ελλάδας, όπου ο χρόνος κυλά πιο αργά, οι άνθρωποι χαμογελούν πιο εύκολα και κάθε εικόνα γίνεται μια ανάμνηση που αξίζει να κρατήσει κανείς για πάντα.

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

Το νέο πλαίσιο επιτρέπει την εξόφληση των οφειλών σε πολλές μηνιαίες δόσεις, με ελάχιστη καταβολή τα 50 ευρώ, ενώ μπορούν να ενταχθούν όσοι έχουν συνολικές οφειλές άνω των 5.000 ευρώ, έναντι των 10.000 ευρώ που ίσχυε μέχρι σήμερα

ΝΕΑ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΧΙΛΙΑΔΕΣ ΟΦΕΙΛΕΤΕΣ

Σε λειτουργία ο νέος εξωδικαστικός μηχανισμός

Ποιοι μπορούν να ρυθμίσουν χρέη από 5.000 ευρώ, οι ευνοϊκοί όροι και οι διαφορές με τη ρύθμιση των 72 δόσεων



Σε πλήρη λειτουργία βρίσκεται πλέον η ηλεκτρονική πλατφόρμα του νέου εξωδικαστικού μηχανισμού ρύθμισης οφειλών, εγκαινιάζοντας μια νέα περίοδο για χιλιάδες νοικοκυριά, επαγγελματίες και επιχειρήσεις που αναζητούν διέξοδο από το βάρος των χρεών τους. Η σημαντικότερη αλλαγή αφορά τη μείωση του ελάχιστου ορίου οφειλών για την υπαγωγή στη διαδικασία, καθώς πλέον μπορούν να ενταχθούν όσοι έχουν συνολικές οφειλές άνω των 5.000 ευρώ, έναντι των 10.000 ευρώ που ίσχυε μέχρι σήμερα.

Η συγκεκριμένη παρέμβαση θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική, καθώς ανοίγει τον δρόμο σε περίπου ένα εκατομμύριο επιπλέον οφειλέτες να αξιοποιήσουν τις δυνατότητες του εξωδικαστικού μηχανισμού και να προχωρήσουν σε μια συνολική ρύθμιση των οικονομικών τους υποχρεώσεων με ευνοϊκότερους όρους.

Ανάσα για τους μικροοφειλέτες
Η μείωση του ορίου ένταξης απευθύνεται κυρίως σε μικροοφειλέτες, οι οποίοι μέχρι σήμερα έμεναν εκτός της διαδικασίας του εξωδικαστικού. Πλέον, ακόμη και όσοι έχουν σχετικά περιορισμένα χρέη μπορούν να επιδιώξουν μια οργανωμένη ρύθμιση, αποφεύγοντας τη συνεχή επιβάρυνση από προσαυχίσεις, κατασχέσεις ή άλλα μέτρα αναγκαστικής είσπραξης σε βάρος τους.

Το νέο πλαίσιο επιτρέπει την εξόφληση των οφειλών σε πολλές μηνιαίες δόσεις, με ελάχιστη καταβολή τα 50 ευρώ, στοιχείο που καθιστά τη ρύθμιση πιο προσιτή για νοικοκυριά και μικρές επιχειρήσεις που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη διαχείριση των οικονομικών τους.

Παράλληλα, η ηλεκτρονική διαδικασία περιορίζει σημαντικά τη γραφειοκρατία, καθώς

όλες οι ενέργειες πραγματοποιούνται μέσω της ειδικής πλατφόρμας, χωρίς να απαιτούνται διαδοχικές επισκέψεις σε δημόσιες υπηρεσίες.

Έως 420 δόσεις και δυνατότητα διαγραφής οφειλής
Ένα από τα σημαντικότερα πλεονεκτήματα του εξωδικαστικού μηχανισμού είναι ο μεγάλος αριθμός δόσεων που μπορεί να εγκριθεί. Συγκεκριμένα, οι οφειλές προς την Εφορία και τον ΕΦΚΑ μπορούν να ρυθμιστούν σε έως 240 μηνιαίες δόσεις, ενώ οι οφειλές προς τράπεζες και εταιρείες διαχείρισης απαιτήσεων (servicers) μπορούν να φτάσουν έως και τις 420 δόσεις. Το επιτόκιο της ρύθμισης παραμένει σταθερό στο 3% για όλη τη διάρκεια της, προσφέροντας προβλεψιμότητα στον οικονομικό προγραμματισμό των οφειλετών. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει και η δυνατότητα διαγραφής μέρους της βασικής οφειλής, εφόσον αυτό κριθεί απαραίτητο για να είναι βιώσιμη η αποπληρωμή του χρέους. Η απόφαση δεν λαμβάνεται αυθαίρετα, αλλά βασίζεται σε συγκεκριμένα οικονομικά στοιχεία, όπως το εισόδημα, η περιουσιακή κατάσταση, οι εύλογες δαπάνες διαβίωσης και η συνολική οικονομική δυνατότητα του οφειλέτη.

Πώς λειτουργεί η διαδικασία
Η υποβολή της αίτησης πραγματοποιείται αποκλειστικά ηλεκτρονικά μέσω της ειδικής πλατφόρμας. Ο ενδιαφερόμενος - οφειλέτης καλείται να δηλώσει αναλυτικά τα εισοδήματά του, την κινητή και ακίνητη περιουσία του, τις τραπεζικές καταθέσεις, τις οικονομικές υποχρεώσεις του, καθώς και κάθε άλλο στοιχείο που απαιτείται για την αξιολόγηση της οικονομικής του κατάστασης. Στη συνέχεια, ο αλγόριθμος του εξωδικαστι-

κού μηχανισμού επεξεργάζεται τα δεδομένα και διαμορφώνει την πρόταση ρύθμισης, προσδιορίζοντας τον αριθμό των δόσεων, το ύψος της μηνιαίας καταβολής και, όπου συντρέχουν οι προϋποθέσεις, πιθανή διαγραφή μέρους της οφειλής. Σημαντική προϋπόθεση αποτελεί η συναίνεση του οφειλέτη στην άρση του φορολογικού και τραπεζικού απορρήτου, ώστε όλοι οι πιστωτές να έχουν πλήρη εικόνα της οικονομικής του κατάστασης. Το συγκεκριμένο στοιχείο αποτελεί βασική διαφοροποίηση του εξωδικαστικού μηχανισμού σε σχέση με άλλες διαθέσιμες ρυθμίσεις.

Οι βασικές διαφορές από τη ρύθμιση των 72 δόσεων
Παράλληλα με τον εξωδικαστικό μηχανισμό, παραμένει διαθέσιμη και η ρύθμιση των 72 δόσεων για συγκεκριμένες φορολογικές και ασφαλιστικές οφειλές. Αν και οι δύο διαδικασίες έχουν κοινό στόχο τη διευκόλυνση των οφειλετών, διαφέρουν σημαντικά τόσο ως προς το πεδίο εφαρμογής όσο και ως προς τους όρους. Η σημαντικότερη διαφορά είναι ότι η ρύθμιση των 72 δόσεων αφορά αποκλειστικά χρέη προς την Εφορία και τον ΕΦΚΑ, ενώ ο εξωδικαστικός μηχανισμός καλύπτει το σύνολο των οφειλών, συμπεριλαμβανομένων των τραπεζικών δανείων και των απαιτήσεων που διαχειρίζονται οι servicers. Επιπλέον, στη ρύθμιση των 72 δόσεων οι όροι είναι προκαθορισμένοι και γνωστοί εξ αρχής στον οφειλέτη. Αντίθετα, στον εξωδικαστικό μηχανισμό η τελική πρόταση διαμορφώνεται μετά την αξιολόγηση των οικονομικών στοιχείων μέσω ειδικού αλγορίθμου. Ακόμη μία ουσιαστική διαφοροποίηση αφορά τη δυνατότητα διαγραφής μέρους της βασικής οφειλής, η οποία προβλέπεται μόνο στον εξωδικαστικό μηχανισμό, εφόσον πληρούνται οι σχετικές προϋποθέσεις βιωσιμότητας.

Ποιοι μπορούν να ενταχθούν
Η νέα διαδικασία αφορά φυσικά πρόσωπα, ελεύθερους επαγγελματίες και επιχειρήσεις που διαθέτουν συνολικές οφειλές άνω των 5.000 ευρώ προς το Δημόσιο, ασφαλιστικά ταμεία, τράπεζες ή εταιρείες διαχείρισης απαιτήσεων. Αντίθετα, η ρύθμιση των 72 δόσεων αφορά φορολογικές οφειλές που κατέστησαν ληξιπρόθεσμες έως τις 31 Δεκεμβρίου 2023, δεν είχαν ενταχθεί σε άλλη ρύθμιση μέχρι τις 21 Απριλίου 2026 και εξακολουθούν να παραμένουν ενεργές κατά την ημερομηνία υποβολής της αίτησης. Παράλληλα, βασική προϋπόθεση είναι οι οφειλές που βεβαιώθηκαν από την 1η Ιανουαρίου 2024 και μετά να έχουν ήδη εξοφληθεί ή να έχουν ενταχθεί στην πάγια ρύθμιση.

Στόχος η βιώσιμη αποπληρωμή
Η κυβέρνηση εκτιμά ότι οι νέες παρεμβάσεις θα διευκολύνουν σημαντικά την εξυγίανση του ιδιωτικού χρέους, επιτρέποντας σε περισσότερους πολίτες και επιχειρήσεις να αποκτήσουν μια ρεαλιστική δυνατότητα αποπληρωμής των υποχρεώσεών τους. Η διεύρυνση της πρόσβασης στον εξωδικαστικό μηχανισμό, σε συνδυασμό με τον μεγάλο αριθμό δόσεων, το χαμηλό σταθερό επιτόκιο και τη δυνατότητα μερικής διαγραφής της βασικής οφειλής, συνθέτουν ένα πιο ευέλικτο πλαίσιο για όσους επιθυμούν να επανέλθουν σε οικονομική κανονικότητα. Το επόμενο διάστημα αναμένεται να δείξει τον βαθμό ανταπόκρισης των οφειλετών, με τις πρώτες αιτήσεις να αποτελούν σημαντικό δείκτη για την αποτελεσματικότητα του νέου συστήματος και την ικανότητά του να συμβάλει ουσιαστικά στη μείωση του ιδιωτικού χρέους και στην ενίσχυση της οικονομικής σταθερότητας.

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 Ανέσπι **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 Ανέσπι. 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

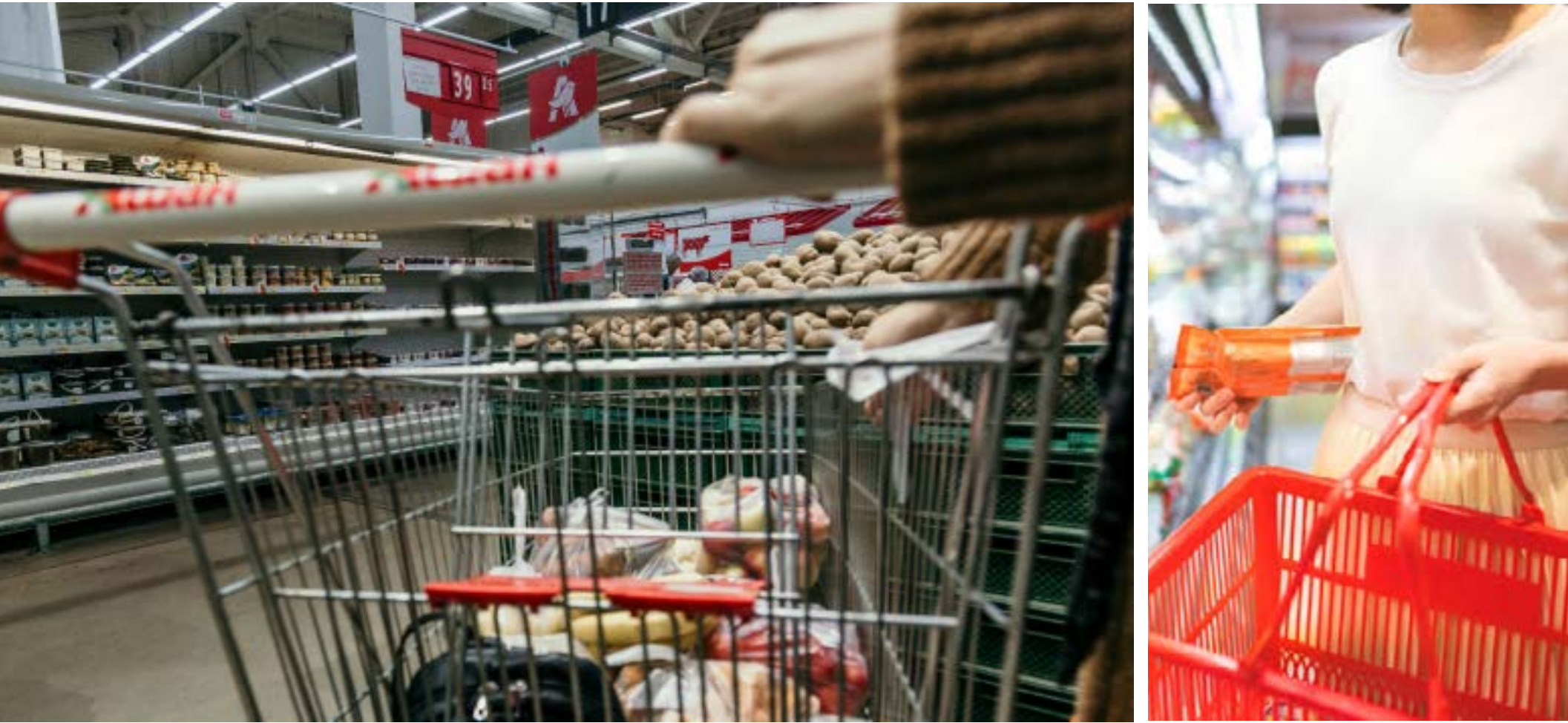
Τελευταίο θρανίο!

18:00

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

Τελευταίο θρανίο ή μπροστά; Καθημερινά ο Βασίλης Μηνάς επιλέγει για εσάς εμμο- νικά 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 μειονε- κτική θέση, αλλά στη δική του φαντασία ήταν σίγουρα προνομιακή!

Οι μειώσεις αναμένεται να κυμανθούν από 5% έως και 20%, ανάλογα με την κατηγορία και το προϊόν, ενώ θα έχουν μόνιμο χαρακτήρα καθ’ όλη τη διάρκεια εφαρμογής του προγράμματος. Μειώσεις έως και 20% σε βασικά αγαθά και ουσιαστική ελάφρυνση του οικογενειακού προϋπολογισμού από το τέλος Αυγούστου



ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΑΚΡΙΒΕΙΑΣ

Μόνιμες μειώσεις τιμών στα σούπερ μάρκετ

Σε μια περίοδο όπου η ακρίβεια εξα- κολουθεί να αποτελεί τη μεγαλύτερη οικονομική ανησυχία για τα ελληνικά νοικοκυριά, η Πολιτεία προχωρά στην εφαρμογή μιας νέας παρέμβασης με στόχο τη συγκράτηση των τιμών στα σούπερ μάρκετ. Το νέο πρόγραμμα, το οποίο αναμένεται να τεθεί σε ισχύ από τις 31 Αυγούστου έως τις 31 Δεκεμβρίου 2026, φιλοδοξεί να οδηγήσει σε μόνιμες μειώσεις τιμών σε δεκάδες προϊόντα καθημερινής κατανάλωσης, δίνοντας ανάσα στους καταναλωτές που εξακολουθούν να δοκιμάζονται από το αυξημένο κόστος ζωής.

Σε αντίθεση με τις έως σήμερα πρακτικές που βασίζονταν κυρίως σε προσωρινές προ- σφορές, εκπωλιακές χαμπάνιες και προώθη- τικές ενέργειες, η νέα παρέμβαση στοχεύει σε σταθερές μειώσεις της τιμής στο ράφι. Οι μειώσεις αναμένεται να κυμανθούν από 5% έως και 20%, ανάλογα με την κατηγορία και το προϊόν, ενώ θα έχουν μόνιμο χαρακτήρα καθ’ όλη τη διάρκεια εφαρμογής του προ- γράμματος.

Το χρονοδιάγραμμα της εφαρμογής
Η διαδικασία υλοποίησης βρίσκεται ήδη στην τελική της φάση. Σύμφωνα με τον σχε- διασμό της Ανεξάρτητης Αρχής Ελέγχου της Αγοράς και Προστασίας του Καταναλωτή (ΑΑ- ΕΑ&ΠΚ), οι επιχειρήσεις καλούνται να υποβά- λουν δεσμευτικές προτάσεις ανά κωδικό προ- ιόντος (barcode), καθορίζοντας τις τιμές στις οποίες είναι διατεθειμένες να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα. Οι προτάσεις αξιολογούνται

από την αρμόδια Αρχή, ενώ στη συνέχεια γνωστοποιούνται στις αλυσίδες σούπερ μάρ- κет οι κωδικοί προϊόντων που θα ενταχθούν στη δράση. Η διαδικασία ολοκληρώνεται με την κατάθεση των τελικών προτάσεων από τις επιχειρήσεις, ώστε να ξεκινήσει η προετοιμα- σία για την εφαρμογή του μέτρου από το τέλος Αυγούστου. Η επιλογή του συστήματος ανά barcode επιτρέπει μεγαλύτερη διαφάνεια και καλύτερη παρακολούθηση της εξέλιξης των τιμών, ενώ διευκολύνει και τους ελεγκτικούς μηχανισμούς να διαπιστώνουν εάν τηρούνται οι δεσμεύσεις που έχουν αναληφθεί.

Συμμετοχή της αγοράς
Καθοριστικό ρόλο στην επιτυχία της πρω- τοβουλίας αναμένεται να διαδραματίσει η συμμετοχή των επιχειρήσεων παραγωγής και εμπορίας προϊόντων. Η Ανεξάρτητη Αρχή έχει ήδη απευθύνει επίσημη πρόσκληση στους σημαντικότερους εκπροσώπους της αγοράς, όπως ο Σύνδεσμος Επιχειρήσεων και Βιομηχανιών (ΣΕΒ), ο Σύνδεσμος Ελληνικών Βιομηχανιών Τροφίμων (ΣΕΒΤ), η Ένωση Σούπερ Μάρκετ Βιομηχανιών και Προμηθευ- τών (ΕΣΒΕΠ) και η Ελληνική Συνομοσπονδία Εμπορίου και Επιχειρηματικότητας (ΕΣΕ), προκειμένου να συμβάλουν ενεργά στην υλοποίηση του σχεδίου. Η κυβέρνηση εκτιμά ότι η συνεργασία όλων των κρίκων της εφοδι- αστικής αλυσίδας μπορεί να δημιουργήσει ένα πιο σταθερό περιβάλλον τιμών, περιορίζοντας τις μεγάλες διακυμάνσεις που παρατηρούνται σε αρκετές κατηγορίες προϊόντων.

Προτεραιότητα στα βασικά αγαθά
Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στα προϊόντα

που επιβαρύνουν περισσότερο τον οικογε- νειακό προϋπολογισμό. Στην πρώτη φάση του προγράμματος περιλαμβάνονται βασικά τρόφιμα, όπως το κρέας, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, είδη παντοπωλείου και προϊόντα καθημερινής διατροφής, ενώ σημαντική θέση καταλαμβάνουν τα βρεφικά είδη, τα απορρυ- παντικά και τα σχολικά είδη. Η επιλογή δεν είναι τυχαία. Πρόκειται για κατηγορίες με υψηλή συχνότητα αγορών, στις οποίες ακόμη και μικρές μειώσεις μπορούν να μεταφρα- στούν σε σημαντική εξοικονόμηση χρημάτων μέσα σε έναν μήνα. Ειδικά η ένταξη των σχολικών ειδών στο πρόγραμμα θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική, καθώς η εφαρμογή του συμπίπτει με την περίοδο προετοιμασίας για τη νέα σχολική χρονιά, όταν οι οικογένειες καλούνται να καλύψουν αυξημένες δαπάνες.

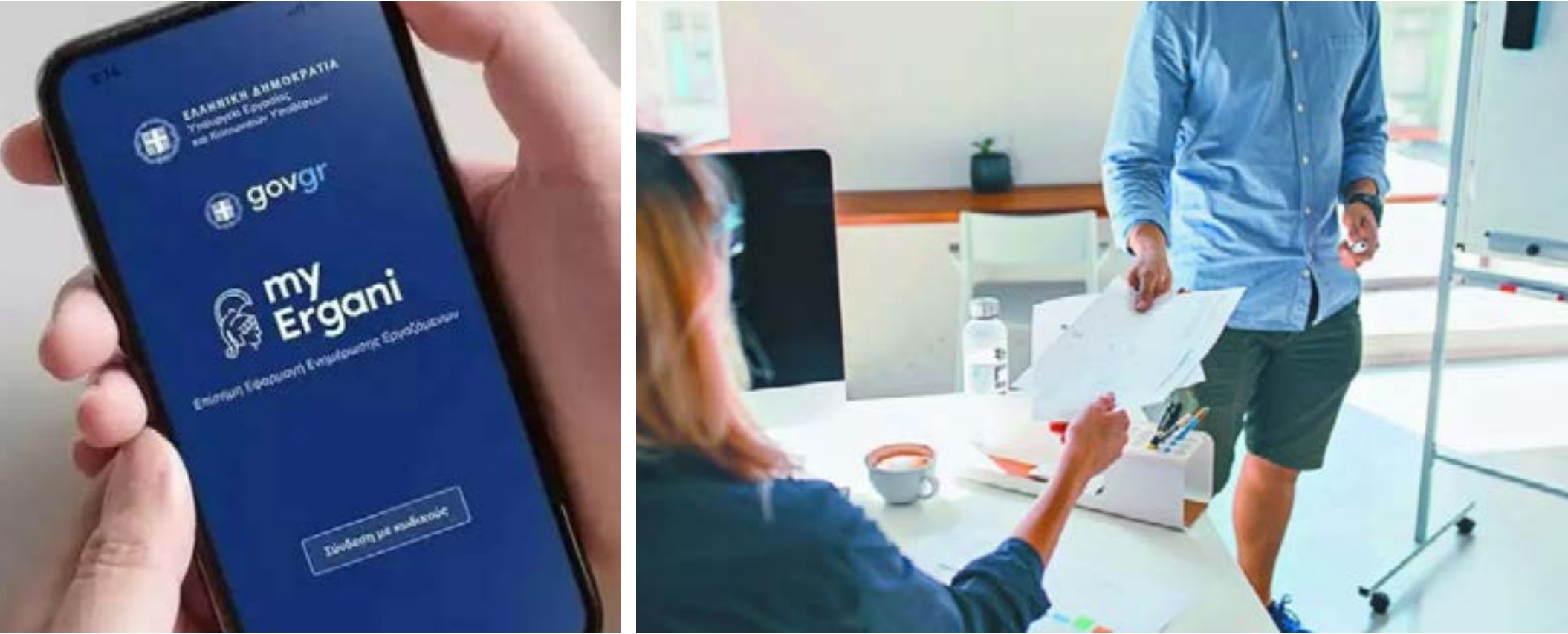
Μικρές μειώσεις, μεγάλο όφελος
Οικονομικοί αναλυτές επισημαίνουν ότι η μείωση της τιμής ακόμη και κατά 5% σε προ- ιόντα που αγοράζονται κάθε εβδομάδα μπορεί να έχει ουσιαστικό αποτέλεσμα στο συνολικό οικογενειακό εισόδημα. Για παράδειγμα, μια οικογένεια που πραγ- ματοποιεί αγορές τροφίμων και βασικών ειδών αξίας αρκετών εκατοντάδων ευρώ τον μήνα μπορεί να εξοικονομεί ένα σημαντικό ποσό σε ετήσια βάση, εφόσον οι μειώσεις διατηρηθούν σταθερές. Αυτό αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία σε μια περίοδο κατά την οποία το κόστος στέ- γασης, ενέργειας και υπηρεσιών εξακολουθεί να απορροφά μεγάλο μέρος του διαθέσιμου εισοδήματος, περιορίζοντας την αγοραστική δύναμη των νοικοκυριών.

Έλεγκοι και διαφάνεια
Βασικός στόχος της νέας παρέμβασης δεν είναι μόνο η μείωση των τιμών, αλλά και η ενί- σχυση της εμπιστοσύνης των καταναλωτών. Οι δεσμεύσεις των επιχειρήσεων θα παρα- κολουθούνται συστηματικά, ώστε να διασφα- λίζεται ότι οι μειώσεις εφαρμόζονται πραγμα- τικά στα ράφια και δεν αντικαθίστανται από προσωρινές εμπορικές πρακτικές. Η παρακολούθηση ανά barcode δίνει στις αρμόδιες αρχές τη δυνατότητα να εντοπίζουν άμεσα αποκλίσεις και να προχωρούν σε ελέγ- χους όπου απαιτείται, διασφαλίζοντας την ορθή εφαρμογή του προγράμματος. Παράλληλα, η ύπαρξη συγκεκριμένων κωδικών προϊόντων επιτρέπει μεγαλύτερη διαφάνεια τόσο για τις επιχειρήσεις όσο και για τους ίδιους τους καταναλωτές, οι οποίοι θα μπορούν να διαπιστώνουν ευκολότερα ποιες τιμές έχουν μειωθεί. Το μεγάλο στοίχημα απέναντι στην ακρίβεια

Η νέα πρωτοβουλία αποτελεί ακόμη μία προσπάθεια αντιμετώπισης των συνεπειών του πληθωρισμού, ο οποίος τα τελευταία χρόνια έχει επηρεάσει σημαντικά τις τιμές των τροφίμων και των βασικών ειδών διαβίωσης. Παρότι οι πληθωριστικές πιέσεις έχουν αποκλιμακωθεί σε σχέση με την περίοδο της ενεργειακής κρίσης, οι τιμές παραμένουν σε υψηλά επίπεδα, γεγονός που διατηρεί έντονη την πίεση στα εισοδήματα των πολιτών.

Το αν η συγκεκριμένη παρέμβαση θα επιτύ- χει τους στόχους της θα εξαρτηθεί σε μεγάλο βαθμό από την ανταπόκριση των επιχειρή- σεων, τη συμμετοχή των μεγάλων αλυσίδων λιανικής και την αποτελεσματικότητα των ελεγκτικών μηχανισμών.

Η νέα εφαρμογή του Υπουργείου Εργασίας απλοποιεί τις προσλήψεις ολιγοήμερης απασχόλησης, μειώνει τη γραφειοκρατία και δίνει τη δυνατότητα σε εργοδότες και εργαζόμενους να ολοκληρώνουν τη διαδικασία ψηφιακά, μέσα σε λίγα λεπτά



Ergani App

Οι προσλήψεις περνούν στο κινητό

Επιτάχυνση διαδικασιών και διαφάνεια στις εργασιακές σχέσεις

Ένα ακόμη βήμα προς τον ψηφιακό μετασχηματισμό της αγοράς εργασίας πραγματοποιεί το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης, θέτοντας σε λειτουργία το νέο Ergani App, μια εφαρμογή που επιτρέπει στους εργοδότες να πραγματοποιούν προσλήψεις προσωπικού απευθείας από το κινητό τους τηλέφωνο.

Η νέα υπηρεσία έρχεται να καλύψει μια πάγια ανάγκη της αγοράς, κυρίως στους κλάδους όπου οι ανάγκες για προσωπικό προκύπτουν αιφνίδια, όπως η εστίαση, ο τουρισμός, το λιανεμπόριο, οι εκδηλώσεις και οι μεταφορές. Στόχος είναι να περιοριστεί η γραφειοκρατία, να επιταχυνθούν οι διαδικασίες και να ενισχυθεί η διαφάνεια στις εργασιακές σχέσεις.

Ψηφιακή πρόσληψη μέσα σε λίγα λεπτά

Μέχρι σήμερα, ακόμη και για μια ολιγοήμερη απασχόληση, οι επιχειρήσεις έπρεπε να ακολουθήσουν μια σειρά διαφορετικών δηλώσεων στο πληροφοριακό σύστημα «ΕΡΓΑΝΗ». Η νέα εφαρμογή συγκεντρώνει όλες τις απαραίτητες ενέργειες σε μία ενιαία ψηφιακή διαδικασία.

Ο εργοδότης μπορεί πλέον, όπου κι αν βρίσκεται, να πραγματοποιήσει την πρόσληψη μέσα από το smartphone του, χωρίς να απαιτείται πρόσβαση σε υπολογιστή ή παρουσία στο γραφείο.

Η καινοτομία αφορά κυρίως συμβάσεις διάρκειας έως δύο ημερών, οι οποίες χρησιμοποιούνται συχνά για την κάλυψη έκτακτων αναγκών προσωπικού.

Τα 3 στάδια της διαδικασίας

Πρώτο βήμα: Ο εργοδότης
Μέσα από το Ergani App εισάγει την ειδικότητα του εργαζομένου, τη διάρκεια της απασχόλησης, τις ημέρες και ώρες εργασίας, τις αποδοχές και τα ασφαλιστικά στοιχεία.
Η καταχώριση πραγματοποιείται ηλεκτρονικά και δημιουργείται η σύμβαση εργασίας.
Δεύτερο βήμα: Ο εργαζόμενος
Ο εργαζόμενος ενημερώνεται άμεσα μέσω της αναβαθμισμένης εφαρμογής myErgani, όπου μπορεί να δει τους όρους της σύμβασης, να ελέγξει τις ώρες εργασίας, να επιβεβαιώσει τις αποδοχές, να αποδεχθεί ψηφιακά την πρόσληψη.

Με αυτόν τον τρόπο καταργούνται οι αμφισβητήσεις για τους όρους απασχόλησης, καθώς όλα καταγράφονται ηλεκτρονικά.

Τρίτο βήμα: Οριστικοποίηση
Μετά την αποδοχή από τον εργαζόμενο, η διαδικασία ολοκληρώνεται αυτόματα και ενημερώνεται το πληροφοριακό σύστημα ΕΡΓΑΝΗ II, χωρίς να απαιτείται επιπλέον δήλωση.

Μία δήλωση αντί για τρεις
Ίσως η σημαντικότερη αλλαγή αφορά τη μείωση της γραφειοκρατίας καθώς η νέα διαδικασία αντικαθιστά τρεις διαφορετικές υποβολές, την Αναγγελία Έναρξης Εργασίας, τη Δήλωση Ψηφιακής Οργάνωσης Χρόνου Εργασίας, την Αναγγελία Λήξης της σύμβασης ορισμένου χρόνου.

Όλα πλέον πραγματοποιούνται μέσα από μία ενιαία ψηφιακή ροή, γεγονός που μειώνει τον χρόνο διεκπεραίωσης αλλά και τα πιθανά λάθη κατά την υποβολή.

Τι σημαίνει για τις επιχειρήσεις

Η νέα εφαρμογή εκτιμάται ότι θα αποδειχθεί ιδιαίτερα χρήσιμη για επιχειρήσεις που λειτουργούν με έντονες εποχικές ή καθημερινές διακυμάνσεις στη ζήτηση προσωπικού.
Για παράδειγμα, ένα εστιατόριο που χρειάζεται επιπλέον προσωπικό λόγω μεγάλης εκδήλωσης, ένα ξενοδοχείο που καλείται να καλύψει έκτακτη απουσία εργαζομένου ή ένα κατάστημα που αντιμετωπίζει αυξημένη επισημότητα. Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις, η πρόσληψη μπορεί να ολοκληρωθεί άμεσα, ακόμη και εκτός γραφείου.

Παράλληλα, μειώνεται σημαντικά το διοικητικό κόστος για μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις που δεν διαθέτουν εξειδικευμένο τμήμα προσωπικού.

Περισσότερη προστασία για τον εργαζόμενο
Η νέα ψηφιακή διαδικασία δεν στοχεύει μόνο στην εξυπηρέτηση των εργοδοτών, καθώς οι εργαζόμενοι αποκτούν πλέον ενεργό ρόλο στη διαδικασία πρόσληψης, αφού ενημερώνονται εγκαίρως για όλους τους όρους εργασίας πριν ξεκινήσουν την απασχόλησή τους. Επιπλέον, έχουν ηλεκτρονικό αποτύπωμα της σύμβασης, γνωρίζουν ακριβώς το δηλωμένο ωράριο, μπορούν να επιβεβαιώσουν ότι η πρόσληψη έχει δηλωθεί νόμιμα. Έτσι ενισχύεται η διαφάνεια και περιορίζονται τα φαινόμενα αδήλωτης ή υποδηλωμένης εργασίας.

Μέρος της ψηφιακής μεταρρύθμισης
Το Ergani App εντάσσεται στη συνολική προσπάθεια εκσυγχρονισμού των υπηρεσιών του Υπουργείου Εργασίας.
Τα τελευταία χρόνια έχουν ήδη εφαρμοστεί

η Ψηφιακή Κάρτα Εργασίας, η εφαρμογή myErgani για τους εργαζόμενους, οι ηλεκτρονικές δηλώσεις μεταβολών εργασίας, η διασύνδεση με το πληροφοριακό σύστημα ΕΡΓΑΝΗ II. Η νέα εφαρμογή αποτελεί το επόμενο βήμα, καθώς μεταφέρει πλέον ολόκληρη τη διαδικασία πρόσληψης στο κινητό τηλέφωνο.
Ποιοι αναμένεται να τη χρησιμοποιήσουν περισσότερο Οι ειδικοί εκτιμούν ότι η μεγαλύτερη αξιοποίηση της εφαρμογής θα γίνει στους κλάδους τουρισμού, ξενοδοχείων, εστίασης, λιανεμπορίου, logistics, διοργάνωσης εκδηλώσεων, πολιτιστικών και αθλητικών δράσεων.

Πρόκειται για τομείς όπου οι ανάγκες σε προσωπικό μεταβάλλονται καθημερινά και απαιτούν γρήγορες αποφάσεις.

Η επόμενη ημέρα
Η ψηφιοποίηση των εργασιακών διαδικασιών αποτελεί μία από τις σημαντικότερες μεταρρυθμίσεις των τελευταίων ετών στην αγορά εργασίας. Το νέο Ergani App φιλοδοξεί να καταστήσει τις προσλήψεις ταχύτερες, ασφαλέστερες και περισσότερο διαφανείς, εξοικονομώντας χρόνο τόσο για τις επιχειρήσεις όσο και για τους εργαζόμενους.

Εφόσον η εφαρμογή αποδειχθεί αποτελεσματική στην πράξη, δεν αποκλείεται στο επόμενο διάστημα να επεκταθεί και σε περισσότερες μορφές απασχόλησης, ενσωματώνοντας επιπλέον υπηρεσίες και λειτουργίες. Έτσι, η καθημερινή διαχείριση των εργασιακών σχέσεων αναμένεται να γίνεται ολόενα και πιο εύκολη, με το κινητό τηλέφωνο να μετατρέπεται σε βασικό εργαλείο για εργοδότες και εργαζόμενους.

Το σημαντικότερο κριτήριο που εφαρμόζει η ΔΥΠΙΑ στις περιπτώσεις επαναλαμβανόμενης επιδότησης είναι το ανώτατο όριο των 400 ημερών επιδότησης μέσα σε διάστημα τεσσάρων ετών. Ο κανόνας των 400 ημερών αποτελεί το βασικό «φίλτρο» για τη νέα επιδότηση, ενώ καθοριστικό ρόλο παίζουν τα έτη, το ιστορικό του ασφαλισμένου και οι προϋποθέσεις που προβλέπει η νομοθεσία



ΔΥΠΙΑ

Χορήγηση επιδόματος ανεργίας

Πότε δικαιούται κάποιος δεύτερη επιδότηση και ποιες είναι οι βασικές προϋποθέσεις

Η επιστροφή στην ανεργία, ύστερα από μια νέα περίοδο εργασίας, είναι μια πραγματικότητα που αντιμετωπίζουν κάθε χρόνο χιλιάδες εργαζόμενοι. Σε αυτές τις περιπτώσεις, το πρώτο ερώτημα που προκύπτει είναι εάν υπάρχει δυνατότητα νέας επιδότησης από τη Δημόσια Υπηρεσία Απασχόλησης (ΔΥΠΙΑ) ή αν η προηγούμενη λήψη επιδόματος αποκλείει μια δεύτερη οικονομική ενίσχυση.

Η απάντηση είναι ότι η δεύτερη επιδότηση είναι εφικτή, όμως δεν χορηγείται αυτόματα. Η ΔΥΠΙΑ εξετάζει αναλυτικά κάθε αίτηση, ελέγχοντας αν πληρούνται οι ασφαλιστικές και χρονικές προϋποθέσεις που προβλέπει η ισχύουσα νομοθεσία. Παράλληλα, αξιολογείται το ιστορικό των προηγούμενων επιδοτήσεων, ο αριθμός των ημερών ασφάλισης που έχουν συγκεντρωθεί μετά την τελευταία εργασία, καθώς και ο τρόπος με τον οποίο έληξε η εργασιακή σχέση.

Η σωστή ενημέρωση πριν από την υποβολή της αίτησης μπορεί να αποτρέψει καθυστερήσεις και απορρίψεις, ενώ βοηθά τους ανέργους να γνωρίζουν εκ των προτέρων εάν έχουν πιθανότητες να λάβουν ξανά το επίδομα.

Το όριο που εξετάζεται πρώτο
Το σημαντικότερο κριτήριο που εφαρμόζει η ΔΥΠΙΑ στις περιπτώσεις επαναλαμβανόμενης επιδότησης είναι το ανώτατο όριο των 400 ημερών επιδότησης μέσα σε διάστημα τεσσάρων ετών.
Κατά την εξέταση κάθε νέας αίτησης, η

υπηρεσία πραγματοποιεί αναδρομικό έλεγχο στο ιστορικό του αιτούντος και υπολογίζει όλες τις ημέρες κατά τις οποίες καταβλήθηκε τακτικό επίδομα ανεργίας κατά την τελευταία τετραετία.
Η συγκεκριμένη διάταξη έχει στόχο να διασφαλίσει ότι η συνολική διάρκεια επιδότησης δεν θα υπερβαίνει το ανώτατο όριο που προβλέπει ο νόμος, ανεξάρτητα από το πόσες φορές ένας εργαζόμενος βρέθηκε άνεργος μέσα στο ίδιο χρονικό διάστημα.

Πότε απορρίπτεται μια νέα αίτηση
Εάν από τον έλεγχο προκύψει ότι ο ενδιαφερόμενος έχει ήδη λάβει το μέγιστο επιτρεπόμενο διάστημα επιδότησης, δηλαδή συνολικά 400 ημέρες μέσα στα τελευταία τέσσερα χρόνια, η νέα αίτηση απορρίπτεται.
Αυτό συμβαίνει ακόμη και στην περίπτωση που ο εργαζόμενος έχει επιστρέψει στην εργασία, έχει ασφαλιστεί εκ νέου και έχει συγκεντρώσει τον απαιτούμενο αριθμό ενσήμων.
Με άλλα λόγια, η συμπλήρωση των ασφαλιστικών προϋποθέσεων δεν αρκεί από μόνη της όταν έχει ήδη εξαντληθεί το ανώτατο όριο επιδότησης που προβλέπει η νομοθεσία.

Πότε μπορεί να εγκριθεί νέα επιδότηση Αντίθετα, όταν το όριο των 400 ημερών δεν έχει συμπληρωθεί, υπάρχει δυνατότητα νέας επιδότησης, υπό την προϋπόθεση ότι πληρούνται και όλα τα υπόλοιπα ασφαλιστικά κριτήρια.
Για παράδειγμα, ένας άνεργος που μέσα στην τελευταία τετραετία έχει επιδοτηθεί συνολικά για 300 ημέρες μπορεί να λάβει εκ

νέου επίδομα μόνο για το υπόλοιπο των 100 ημερών, ώστε να συμπληρωθεί το ανώτατο επιτρεπόμενο όριο.
Η διάρκεια της νέας επιδότησης επομένως δεν καθορίζεται μόνο από τα έτη, αλλά και από το πόσες ημέρες επιδότησης έχει ήδη χρησιμοποιήσει τα προηγούμενα χρόνια.

Τα έτη που βασική προϋπόθεση
Εκτός από τον περιορισμό των 400 ημερών, η ΔΥΠΙΑ εξετάζει και τις ασφαλιστικές προϋποθέσεις που απαιτούνται για τη χορήγηση του επιδόματος.

Ο εργαζόμενος θα πρέπει να έχει πραγματοποιήσει τον απαιτούμενο αριθμό ημερών εργασίας μέσα στα χρονικά διαστήματα που προβλέπει η νομοθεσία, ενώ σημαντικό είναι και το γεγονός ότι η απώλεια της εργασίας πρέπει να έχει προκύψει με τρόπο που να θεμελιώνει δικαίωμα επιδότησης.
Η υπηρεσία διασταυρώνει όλα τα στοιχεία μέσω των ασφαλιστικών δεδομένων και του εργασιακού ιστορικού πριν προχωρήσει στην τελική έγκριση της αίτησης.

Σημαντικός ο έλεγχος του ιστορικού
Πριν ξεκινήσει η διαδικασία υποβολής νέας αίτησης, θεωρείται ιδιαίτερα χρήσιμο ο ενδιαφερόμενος να γνωρίζει το ιστορικό των προηγούμενων επιδοτήσεων.
Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να διαπιστώσει εάν πλησιάζει ή έχει ήδη συμπληρώσει το όριο των 400 ημερών, αποφεύγοντας άσκοπες διαδικασίες και πιθανές καθυστερήσεις.
Παράλληλα, η γνώση των στοιχείων αυτών επιτρέπει καλύτερο προγραμματισμό

των οικονομικών του, ιδιαίτερα σε μια περίοδο κατά την οποία η απώλεια εισοδήματος δημιουργεί αυξημένες ανάγκες για το νοικοκυριό.

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι εργαζόμενοι
Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι αρκετοί εργαζόμενοι θεωρούν λανθασμένα πως κάθε νέα περίοδος απασχόλησης δημιουργεί αυτόματα δικαίωμα για πλήρη νέα επιδότηση ανεργίας. Στην πράξη, όμως, η διαδικασία είναι πιο σύνθετη και εξαρτάται από συνδυασμό παραγόντων.
Το ιστορικό προηγούμενων επιδομάτων, οι ημέρες ασφάλισης, οι χρονικές προϋποθέσεις και ο τρόπος λύσης της τελευταίας σύμβασης εργασίας συνθέτουν το πλαίσιο μέσα στο οποίο εξετάζεται κάθε αίτηση.
Για τον λόγο αυτό, όσοι πρόκειται να υποβάλουν νέο αίτημα καλό είναι να ενημερώνονται εγκαίρως για τις ισχύουσες προϋποθέσεις και να ελέγχουν το ασφαλιστικό τους προφίλ, ώστε να γνωρίζουν αν πληρούν όλα τα απαραίτητα κριτήρια.
Η επιδότηση ανεργίας εξακολουθεί να αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα μέτρα κοινωνικής προστασίας για όσους κάνουν την εργασία τους. Ωστόσο, η χορήγησή της βασίζεται σε συγκεκριμένους κανόνες που εφαρμόζονται με ενιαίο τρόπο σε όλους τους δικαιούχους. Η γνώση αυτών των προϋποθέσεων αποτελεί το καλύτερο «εργαλείο» για κάθε εργαζόμενο που επιδιώκει να εξασφαλίσει τη νέα οικονομική στήριξη που προβλέπει το σύστημα προστασίας των ανέργων.



ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2026 ΣΤΗ ΜΕΛΙΒΟΙΑ

ΙΟΥΝΙΟΣ

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

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

ΙΟΥΛΙΟΣ

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

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

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

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

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

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

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

31/7/2026: Τουρνουά Τάβλι,
Πλατεία Μελιβοίας

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

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

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

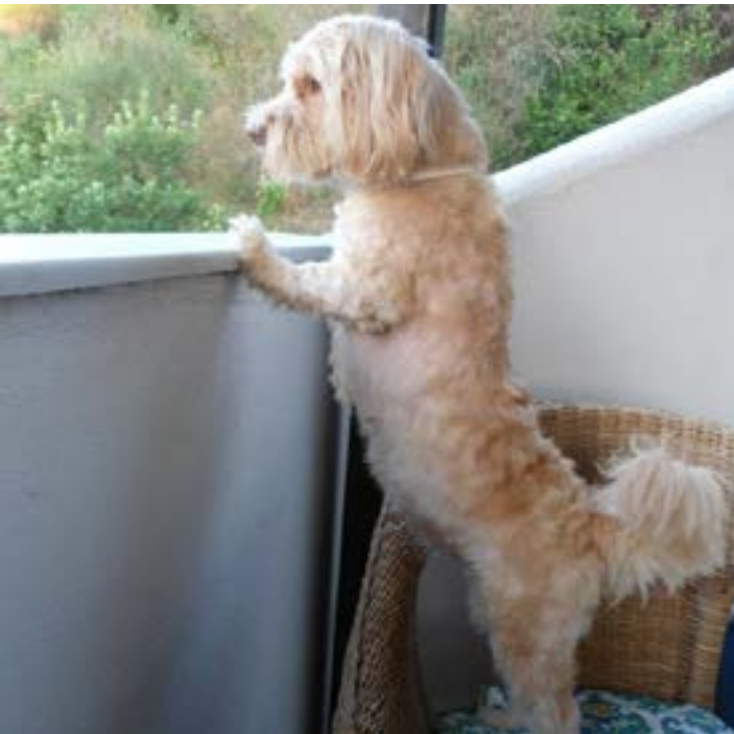
11/8/2026: Απόγευμα
παραδοσιακών παιχνιδιών
για παιδιά, Προαύλιο
Δημοτικού Σχολείου
Μελιβοίας

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

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

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

Η σωστή προετοιμασία πριν από την αναχώρηση μπορεί να κάνει τις καλοκαιρινές διακοπές ξέγνοιαστες τόσο για τον ιδιοκτήτη όσο και για το αγαπημένο του κατοικίδιο. Οι καλοκαιρινές διακοπές αποτελούν για πολλούς την καλύτερη περίοδο του χρόνου και ολοένα περισσότεροι ιδιοκτήτες επιλέγουν να τις μοιραστούν με τον τετράποδο φίλο τους.



Διακοπές με τον σκύλο μου

Οδηγίες για ένα ασφαλές και ευχάριστο ταξίδι:

Η σωστή προετοιμασία πριν από την αναχώρηση μπορεί να κάνει τις καλοκαιρινές διακοπές ξέγνοιαστες τόσο για τον ιδιοκτήτη όσο και για το αγαπημένο μας κατοικίδιο

Τα τελευταία χρόνια, άλλωστε, αυξάνονται οι τουριστικοί προορισμοί, τα καταλύματα και οι παραλίες που είναι φιλικά προς τα κατοικίδια, δίνοντας τη δυνατότητα στις οικογένειες να μην χρειάζεται να αποχωριστούν τον σκύλο τους. Ωστόσο, ένα ταξίδι με κατοικίδιο απαιτεί σωστή οργάνωση, καθώς οι ανάγκες ενός ζώου είναι διαφορετικές από εκείνες των ανθρώπων. Η ζέστη, οι μετακινήσεις, οι άγνωστοι χώροι και η αλλαγή της καθημερινότητας μπορεί να προκαλέσουν άγχος ή ακόμα και κινδύνους για την υγεία του ζώου, αν δεν ληφθούν τα κατάλληλα μέτρα.

Πριν προγραμματιστεί το ταξίδι, είναι σημαντικό ο ιδιοκτήτης να βεβαιωθεί ότι το κατάλυμα δέχεται κατοικίδια και να ενημερωθεί για τους κανόνες φιλοξενίας. Παράλληλα, καλό είναι να γνωρίζει εάν υπάρχουν κοντά κτηνιατρικές υπηρεσίες, σημεία όπου μπορεί να βγάλει βόλτα τον σκύλο και περιοχές στις οποίες επιτρέπεται η παρουσία κατοικιδίων. Εξίσου σημαντικός είναι ένας προληπτικός έλεγχος από τον κτηνίατρο, ιδιαίτερα εάν πρόκειται για ηλικιωμένο σκύλο, κουτάβι ή ζώο που αντιμετωπίζει κάποιο χρόνιο πρόβλημα υγείας. Ο γιατρός θα επιβεβαιώσει ότι το ζώο είναι σε καλή κατάσταση για να ταξιδέψει, θα ελέγξει αν έχουν γίνει οι απαραί-

τητοι εμβολιασμοί και θα προτείνει μέτρα προστασίας από ψύλλους, τσιμπούρια, κουνούπια και άλλα παράσιτα.

Τα απαραίτητα στις αποσκευές Όπως ακριβώς ο άνθρωπος οργανώνει τη βαλίτσα του, έτσι και ο σκύλος χρειάζεται τα δικά του απαραίτητα αντικείμενα. Στις αποσκευές θα πρέπει να υπάρχουν αρκετή ποσότητα από την τροφή που καταναλώνει καθημερινά, μπολ για νερό και φαγητό, άφθονο πόσιμο νερό για τη διάρκεια του ταξιδιού, λουρί και δεύτερο εφεδρικό λουρί, σαμαράκι ή περιλαίμιο σε καλή κατάσταση, σακουλάκια περισυλλογής περιττωμάτων, κουβέρτα ή το αγαπημένο του κρεβάτι, παιχνίδια που τον κάνουν να αισθάνεται οικεία, πετσέτα για μετά τη θάλασσα, φαρμακείο πρώτων βοηθειών με γάζες, αντισηπτικό κατάλληλο για ζώα και ό,τι έχει συστήσει ο κτηνίατρος, τυχόν φάρμακα που λαμβάνει καθημερινά. Επίσης, χρήσιμο είναι να υπάρχει μαζί ένα αντίγραφο του βιβλιαρίου υγείας ή του ηλεκτρονικού φακέλου του ζώου, ειδικά αν το ταξίδι διαρκέσει αρκετές ημέρες.

Ασφαλής μετακίνηση με το αυτοκίνητο Η μεταφορά του σκύλου δεν πρέπει ποτέ να γίνεται ελεύθερα μέσα στο αυτοκίνητο. Εκτός από το ότι αποσπά την προσοχή του οδηγού, μπορεί να τραυματιστεί σοβαρά σε περίπτωση απότομου φρεναρίσματος ή τροχαίου ατυχήματος.

Οι ειδικοί συστήνουν τη χρήση ειδικού μεταφορικού κλουβιού ή ζώνης ασφαλείας για κατοικίδια, ανάλογα με το μέγεθος του ζώου.

Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού γίνονται συχνές στάσεις για νερό και μικρή βόλτα, αποφεύγεται η σίτιση αμέσως πριν από την αναχώρηση, το αυτοκίνητο διατηρείται δροσερό, δεν αφήνεται ποτέ ο σκύλος μόνος μέσα στο όχημα, ακόμη και για λίγα λεπτά.

Προσοχή στη θάλασσα και στον ήλιο

Δεν αγαπούν όλοι οι σκύλοι το νερό, ενώ ακόμη και όσοι κολυμπούν χρειάζονται επίβλεψη. Ο ιδιοκτήτης πρέπει να φροντίζει ώστε να υπάρχει πάντα σκιά, να έχει διαθέσιμο δροσερό νερό, να αποφεύγεται η παραμονή στην παραλία τις ώρες έντονης ηλιοφάνειας, να ξεπλένεται το τρίχωμα μετά το μπάνιο για να απομακρύνεται το αλάτι, να στεγνώνουν καλά τα αυτιά, ιδιαίτερα σε φυλές που εμφανίζουν εύκολα ωτίτιδες. Παράλληλα, η καυτή άμμος ή η ασφάλτος μπορούν να προκαλέσουν εγκαυματα στις πατούσες. Για τον λόγο αυτό οι βόλτες θα πρέπει να πραγματοποιούνται νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα. Κατά τη διάρκεια των διακοπών πολλοί ιδιοκτήτες παρασύρονται και

δίνουν στον σκύλο τους μεξέδες από το τραπέζι.

Ωστόσο, τροφές όπως σοκολάτα, σταφύλια, σταφίδες, κρεμμύδι, σκόρδο, αλκοόλ, κόκαλα από ψητά και μεγάλες ποσότητες λιπαρών φαγητών μπορεί να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα υγείας. Επίσης, πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωση θαλασσινού νερού, καθώς μπορεί να προκαλέσει γαστρεντερικές διαταραχές, αφυδάτωση ή ακόμη και δηλητηρίαση από υπερβολική πρόσληψη αλατιού.

Προσοχή σε τσιμπούρια, φίδια και έντομα

Το καλοκαίρι αυξάνεται η παρουσία παρασίτων και εντόμων, ιδιαίτερα σε αγροτικές και δασικές περιοχές. Μετά από κάθε βόλτα καλό είναι να γίνεται έλεγχος στο τρίχωμα του σκύλου για τσιμπούρια ή άλλα παράσιτα. Επιπλέον, στις εξοχές χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στην πιθανότητα συνάντησης με φίδια. Ο σκύλος δεν πρέπει να κυκλοφορεί ανεξέλεγκτα σε περιοχές με πυκνή βλάστηση, ενώ κάθε ύποπτο δάγκωμα απαιτεί άμεση μεταφορά στον κτηνίατρο. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυξάνονται τα περιστατικά απώλειας κατοικιδίων, καθώς τα ζώα βρίσκονται σε άγνωστο περιβάλλον. Ο σκύλος θα πρέπει να φέρει περιλαίμιο με στοιχεία επικοινωνίας, ενώ η ηλεκτρονική σήμανση (microchip) πρέπει να είναι ενημερωμένη με τα σωστά στοιχεία του

ιδιοκτήτη. Ένα απλό τηλεφώνημα μπορεί να αποδειχθεί αρκετό για να επιστρέψει γρήγορα το ζώο στην οικογένειά του.

Σεβασμός στους υπόλοιπους λουόμενους και επισκέπτες Η συνύπαρξη ανθρώπων και κατοικιδίων απαιτεί υπευθυνότητα. Ο ιδιοκτήτης οφείλει να κρατά τον σκύλο υπό έλεγχο, να μαζεύει πάντα τα περιττώματά του, να αποφεύγει να ενοχλεί άλλους λουόμενους και να τηρεί τους κανόνες που ισχύουν σε κάθε παραλία ή τουριστική εγκατάσταση.

Η σωστή συμπεριφορά συμβάλλει ώστε ολοένα και περισσότεροι χώροι να παραμένουν φιλικό προς τα κατοικίδια. Οι διακοπές μπορούν να γίνουν μια όμορφη εμπειρία για όλους. Ένας σκύλος δεν χρειάζεται πολυτέλειες για να απολαύσει τις διακοπές. Αυτό που χρειάζεται είναι η παρουσία του ανθρώπου του, ασφάλεια, δροσιά, νερό και λίγη προσοχή παραπάνω. Με σωστή προετοιμασία, υπευθυνότητα και σεβασμό προς το ζώο αλλά και προς τους γύρω μας, οι καλοκαιρινές αποδράσεις μπορούν να μετατραπούν σε μια ξεχωριστή εμπειρία που θα προσφέρει όμορφες στιγμές σε ολόκληρη την οικογένεια. Άλλωστε, για πολλούς ιδιοκτήτες, οι διακοπές είναι πραγματικά ολοκληρωμένες μόνο όταν τις μοιράζονται με τον πιο πιστό τους φίλο. Θρώπους όσο και για τον αγαπημένο τους τετράποδο φίλο.

FORMedia TV

ΑΠΟ ΤΟΝ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ
ΕΡΧΟΜΑΣΤΕ

με νέο ανανεωμένο πρόγραμμα!

ΝΕΑ ΠΡΟΣΩΠΑ | ΝΕΕΣ ΕΚΠΟΜΠΕΣ | ΝΕΑ ΕΠΟΧΗ

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

ΕΚΠΟΜΠΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΑΛΗΘΙΝΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

Ενημέρωση που αξίζει.
Εκπομπές που εμπνέουν.
Ιστορίες αληθινές, ανθρώπων



Η ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ. Η ΥΓΕΙΑ. Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ.
ΣΤΟ ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ!

ΔΕΙΤΕ ΜΑΣ ΖΩΝΤΑΝΑ
www.formediatv.gr

ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΤΗΣ
EON TV ΣΤΗΝ NOVA
ΣΤΟ ΚΑΝΑΛΙ 724

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ | ΑΞΙΕΣ | ΠΟΙΟΤΗΤΑ

Πολιτεία ΚΥΡΙΑΚΗ 2 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2026
Θεσσαλών

ΕΛΛΑΣΟΝΑ 59

Ομιλίες, δραματοποιημένες αφηγήσεις, παραδοσιακή μουσική και δράσεις για τα παιδιά στο 4ο Πολιτιστικό Τριήμερο, από τις 7 έως τις 9 Αυγούστου

Η διοργάνωση βασίζεται στη συνεργασία της τοπικής κοινωνίας, των εθελοντών και των φορέων. Η συμβολή τους στην οργάνωση και υλοποίηση των εκδηλώσεων δείχνει πως η διατήρηση και η προβολή της πολιτιστικής κληρονομιάς αποτελεί συλλογική προσπάθεια, ενισχύοντας τους δεσμούς των κατοίκων με τον τόπο τους

ΤΡΙΗΜΕΡΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ Η Καρυά αναδεικνύει την ιστορία

Στο επίκεντρο του πολιτιστικού ενδιαφέροντος αναμένεται να βρεθεί στις αρχές Αυγούστου η Καρυά Ελασσόνας, καθώς από τις 7 έως και τις 9 Αυγούστου θα φιλοξενήσει το 4ο Πολιτιστικό Τριήμερο, μια διοργάνωση που φιλοδοξεί να αναδείξει τη μακραίωνη ιστορία, την πολιτιστική κληρονομιά και τις ζωντανές παραδόσεις του ορεινού οικισμού του Ολύμπου.

Με κεντρικό τίτλο «Η Καρυά των περιηγητών: Μνημεία – Θρύλοι – Παραδόσεις – Ιστορία», οι εκδηλώσεις που διοργανώνει ο Μορφωτικός Εκπολιτιστικός Σύλλογος Καρυών «Ολυμπος» συνδυάζουν την ιστορική έρευνα, τη λαϊκή παράδοση, τη μουσική και τη συμμετοχή της τοπικής κοινωνίας, δημιουργώντας ένα τριήμερο που απευθύνεται τόσο στους κατοίκους όσο και στους επισκέπτες της περιοχής.

Η φετινή διοργάνωση επιχειρεί να φωτίσει άγνωστες αλλά και γνωστές πτυχές της ιστορίας της Καρυάς, ενός χωριού που έχει συνδεθεί με σημαντικές ιστορικές διαδρομές και έχει αποτελέσει σημείο αναφοράς για περιηγητές, ιστορικούς και ερευνητές που κατέγραψαν την ιδιαίτερη φυσιογνωμία του μέσα στους αιώνες.

Στο επίκεντρο η ιστορική διαδρομή της Καρυάς

Η αυλαία του τριήμερου ανοίγει την Παρασκευή 7 Αυγούστου, στις 8.30 το βράδυ, στο Πνευματικό Κέντρο Καρυάς, με μια εκδήλωση αφιερωμένη στην ιστορία του τόπου.

Μέσα από εισηγήσεις και παρουσιάσεις θα αναδειχθούν τα σημαντικότερα μνημεία, οι

ιστορικές μαρτυρίες, αλλά και οι θρύλοι που συνοδεύουν την πορεία της Καρυάς στον χρόνο. Στην εκδήλωση θα μιλήσουν ο συγγραφέας Δημήτρης Ζυγούρης, ο αρχιτέκτονας – μηχανικός Νίκος Παναγιώτου και ο πατήρ Ιωάννης Δρακαλίβας, οι οποίοι θα προσεγγίσουν διαφορετικές πλευρές της ιστορίας και της πολιτιστικής ταυτότητας της περιοχής.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι οι ομιλίες θα πλαισιωθούν από δραματοποιημένες αφηγήσεις, μέσα από τις οποίες πρόσωπα, γεγονότα και ιστορίες του παρελθόντος θα «ζωντανέψουν» επί σκηνής.

Στις αφηγήσεις συμμετέχουν οι Ιωάννης Φλίκας, Αθανάσιος Χολέβας, Αθανάσιος Γκούθας, Αθανάσιος Κόρακας και Βασίλειος Σαραντζιώτης, ενώ τη μουσική ατμόσφαιρα θα συμπληρώσει με το κλαρίνο του ο Δημήτρης Μιχαλές.

Η παράδοση συναντά τη γιορτή

Η δεύτερη ημέρα των εκδηλώσεων, το Σάββατο 8 Αυγούστου, είναι αφιερωμένη στη μουσική και τη λαϊκή παράδοση.

Στις 9 το βράδυ, το Πνευματικό Κέντρο Καρυάς θα μετατραπεί σε χώρο γιορτής, φιλοξενώντας μια μεγάλη βραδιά παραδοσιακής μουσικής και χορού, με τη συμμετοχή πολιτιστικών συλλόγων της ευρύτερης περιοχής. Στη διοργάνωση συμμετέχουν η Πνευματική Κίνηση Λεπτοκαρυάς, ο Πολιτιστικός Σύλλογος Χάλκης και ο Μορφωτικός Εκπολιτιστικός Σύλλογος Καρυωτών «Ολυμπος», παρουσιάζοντας χορούς και στοιχεία της λαϊκής πολιτιστικής παράδοσης.

Το γλέντι θα συνοδεύσει μουσικά η ορχήστρα του Κώστα Κωστούλη, δίνοντας τον παραδοσιακό τόνο στη βραδιά, η οποία

αναμένεται να συγκεντρώσει κατοίκους και επισκέπτες από την ευρύτερη περιοχή της Ελασσόνας και της Θεσσαλίας.

Οι διοργανωτές επιδιώκουν η συγκεκριμένη βραδιά να αποτελέσει όχι μόνο μια πολιτιστική εκδήλωση, αλλά και μια ευκαιρία κοινωνικής συνεύρεσης, ενισχύοντας τους δεσμούς των κατοίκων με την παράδοση και τον τόπο τους.

Ξεχωριστό πρόγραμμα για τους μικρούς επισκέπτες

Το πολιτιστικό τριήμερο ολοκληρώνεται την Κυριακή 9 Αυγούστου, με δράσεις αφιερωμένες στα παιδιά.

Στο γήπεδο 5×5 της Καρυάς, από τις 6 το απόγευμα, η ομάδα Battle Arena Larisa θα οργανώσει ένα πρόγραμμα δημιουργικής απασχόλησης, παιχνιδιών και αθλητικών δραστηριοτήτων, προσφέροντας στους μικρούς επισκέπτες μια διαφορετική εμπειρία μέσα σε ένα ασφαλές και ευχάριστο περιβάλλον.

Οι δράσεις αυτές έρχονται να συμπληρώσουν τον χαρακτήρα της διοργάνωσης, καθώς δίνουν έμφαση στη συμμετοχή όλων των ηλικιών, μετατρέποντας το τριήμερο σε μια γιορτή για ολόκληρη την οικογένεια.

Η συμβολή των εθελοντών

Καθοριστικό ρόλο στην προετοιμασία των εκδηλώσεων έχουν οι εθελοντές, οι οποίοι συμμετέχουν ενεργά τόσο στην οργάνωση όσο και στην υλοποίηση του προγράμματος.

Την έρευνα, την επιμέλεια της παρουσίασης και το σενάριο υπογράφει η Ελένη Σπυράκη, ενώ τη σκηνοθεσία έχουν αναλάβει η Μαρσέλα Λένα και η ίδια η Ελένη Σπυράκη.

Τον ήχο επιμελείται ο Γρηγόρης Θεοφυλακτίδης, ενώ τη φωτογραφική και βιντεοληπτική κάλυψη της διοργάνωσης έχει αναλάβει ο Σπύρος Τσιαντόπουλος.

Η Καρυά αποτελεί έναν από τους ιστορικούς οικισμούς του Ολύμπου, διατηρώντας μέχρι σήμερα έντονα στοιχεία της παραδοσιακής αρχιτεκτονικής, της λαϊκής κληρονομιάς και της ιστορικής της διαδρομής. Οι αναφορές ξένων περιηγητών του 19ου αιώνα αποτυπώνουν τη μοναδικότητα του τόπου και τη σχέση των κατοίκων με τη φύση και τις παραδόσεις τους. Χαρακτηριστική είναι η περιγραφή του Βρετανού περιηγητή David Urquhart, ο οποίος είχε εντυπωσιαστεί από την περιοχή γράφοντας ότι «όλα έμοιαζαν να είχαν βγει από τις σελίδες του Ομήρου», επισημαίνοντας πως στα βουνά του Ολύμπου διατηρούνταν ζωντανά στοιχεία της αυθεντικής ελληνικής παράδοσης.

Ένας τόπος με βαθιές ιστορικές ρίζες

Η Καρυά αποτελεί έναν από τους ιστορικούς οικισμούς του Ολύμπου, διατηρώντας μέχρι σήμερα έντονα στοιχεία της παραδοσιακής αρχιτεκτονικής, της λαϊκής κληρονομιάς και της ιστορικής της διαδρομής. Οι αναφορές ξένων περιηγητών του 19ου αιώνα αποτυπώνουν τη μοναδικότητα του τόπου και τη σχέση των κατοίκων με τη φύση και τις παραδόσεις τους. Χαρακτηριστική είναι η περιγραφή του Βρετανού περιηγητή David Urquhart, ο οποίος είχε εντυπωσιαστεί από την περιοχή γράφοντας ότι «όλα έμοιαζαν να είχαν βγει από τις σελίδες του Ομήρου», επισημαίνοντας πως στα βουνά του Ολύμπου διατηρούνταν ζωντανά στοιχεία της αυθεντικής ελληνικής παράδοσης.

Ακριβώς αυτή τη συνέχεια της ιστορικής μνήμης φιλοδοξεί να αναδείξει το 4ο Πολιτιστικό Τριήμερο. Μέσα από ομιλίες, καλλιτεχνικές παρουσιάσεις, μουσική, χορό και συμμετοχικές δράσεις, η Καρυά επιδιώκει να συστήσει στους επισκέπτες τον πολιτιστικό της πλούτο και να μετατρέψει το τριήμερο σε έναν θεσμό που θα ενισχύει κάθε χρόνο την εξωστρέφεια της περιοχής, προβάλλοντας την ιστορία, την παράδοση και τη ζωντανή πολιτιστική ταυτότητα ενός από τους πιο ιδιαίτερους οικισμούς του Ολύμπου.

Η «Lucky» δεν μιλά απλώς για επιτυχία ή χρήματα, αλλά για την ανθρώπινη ταυτότητα. Όταν αλλάζουν οι συνθήκες, ο άνθρωπος καλείται να αντιμετωπίσει τους φόβους, τις ανασφάλειες και τις επιλογές του

Η σειρά ανατρέπει την κλασική ιδέα ότι μια μεγάλη ευκαιρία ή μια ξαφνική αλλαγή ζωής φέρνει αυτόματα ευτυχία. Δείχνει πως η πραγματική πρόκληση δεν είναι να κερδίσεις, αλλά να μπορέσεις να διαχειριστείς όσα κερδίζεις



«Lucky» Η τύχη χτυπά την πόρτα... αλλά δεν έρχεται ποτέ μόνη της

Υπάρχει μια παλιά ανθρώπινη συνήθεια, σχεδόν παγκόσμια. Να κοιτάμε τη ζωή του διπλανού μας και να σκεφτόμαστε πως εκείνος τα κατάφερε καλύτερα. Πως είχε περισσότερη τύχη, καλύτερες συγκυρίες, πιο εύκολες διαδρομές. Σπάνια όμως βλέπουμε τι κρύβεται πίσω από την εικόνα. Τι αγωνίες υπάρχουν πίσω από ένα χαμόγελο, πόσες μάχες χρειάστηκαν για μια «εύκολη» επιτυχία και πόσο βαριά μπορεί να γίνει ένα όνειρο όταν τελικά πραγματοποιηθεί.

Γράφει η Έυη Γκουλιάρα

Υπάρχουν σειρές που βασίζονται στη δράΗ σειρά «Lucky» του Apple TV+ έρχεται να παίξει ακριβώς με αυτή την ανθρώπινη αδυναμία. Με την αιώνια γοητεία της ιδέας ότι μια στιγμή μπορεί να αλλάξει τα πάντα. Ένα τυχαίο γεγονός, μια μεγάλη ευκαιρία, μια ανατροπή που θα μας βγάλει από τη δύσκολη καθημερινότητα και θα μας οδηγήσει σε μια ζωή που μέχρι χθες φαινόταν απλώς ονειρική. Μόνο που η «Lucky» δεν ενδιαφέρεται να αφηγηθεί ένα ακόμη παραμύθι επιτυχίας. Δεν είναι μια ιστορία όπου η τύχη εμφανίζεται σαν καλός νεράιδος με μια βαλίτσα γεμάτη λύσεις. Εδώ η τύχη έχει δεύτερη όψη. Είναι δώρο, αλλά είναι και δοκιμασία. Είναι ευκαιρία, αλλά είναι και ευθύνη. Είναι χαμόγελο, αλλά κρύβει και ερωτηματικά. Και αυτή ακριβώς είναι η δύναμη της σειράς. Στο κέντρο της ιστορίας βρίσκεται η Lucky, μια γυναίκα που έχει μάθει να επιβιώνει περισσότερο παρά να ζει. Ένας χαρακτήρας που κουβαλά το παρελθόν της, τις επιλογές της, τις απώλειες

και τα σημάδια που αφήνει ο χρόνος στους ανθρώπους. Όπως συμβαίνει με όλους μας, η ηρωίδα δεν ξεκινά από μια λευκή σελίδα. Κάθε απόφαση που πήρε, κάθε λάθος, κάθε φόβος και κάθε πληγή έχουν δημιουργήσει τον άνθρωπο που βλέπουμε σήμερα. Όταν η ζωή της προσφέρει μια απρόσμενη αλλαγή, η πρώτη αντίδραση θα μπορούσε να είναι η ανακούφιση. Επιτέλους, η μοίρα αποφάσισε να σταματήσει να παίζει εναντίον

“ Η ζωή δεν αλλάζει μόνο όταν μας συμβαίνει κάτι μεγάλο, αλλά όταν μαθαίνουμε να κατανοούμε τον εαυτό μας και να αξιοποιούμε τις ευκαιρίες που μας δίνονται

της. Επιτέλους, κάποιος λογαριασμός της ζωής φαίνεται να πληρώνεται. Όμως η σειρά έχει την εξυπνάδα να θέσει το πραγματικό ερώτημα: τι γίνεται μετά; Γιατί όλοι ξέρουμε να ονειρευόμαστε μια καλύτερη ζωή. Το δύσκολο είναι να διαχειριστούμε τη ζωή που αποκτήσαμε όταν το όνειρο γίνει πραγματικότητα. Αυτό είναι το σημείο όπου η «Lucky» ξεφεύγει από τις συνηθισμένες ιστορίες. Δεν μιλά μόνο για το χρήμα, την επιτυχία ή την αλλαγή κοινωνικής θέσης. Μιλά για την ταυτότητα. Για το αν ένας άνθρωπος μπορεί πραγματικά να αλλάξει όταν αλλάξουν οι συνθήκες γύρω του. Η μεγάλη ειρωνεία είναι ότι πολλές φορές ζητάμε από τη ζωή να μας δώσει κάτι διαφορετικό, αλλά όταν αυτό συμβεί, καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε τον ίδιο μας τον εαυτό. Και αυτός είναι ένας αντίπαλος που δεν κερδίζεται εύκολα. Η σειρά κινείται ανάμεσα στο δράμα χαρακτήρων, το ψυχολογικό θρίλερ και τη μαύρη κωμωδία. Ένας συνδυασμός που μπορεί να γίνει επικίνδυνος όταν δεν υπάρχει ισορροπία, αλλά εδώ λειτουργεί γιατί η ιστορία γνωρίζει πότε να χαμογελάσει και πότε να αφήσει τη σιωπή να μιλήσει. Η «Lucky» έχει στιγμές όπου σχεδόν ειρωνεύεται την εμμονή της σύγχρονης κοινωνίας με την επιτυχία. Την ανάγκη να δείχνουμε συνεχώς ευτυχισμένοι, επιτυχημένοι, ολοκληρωμένοι. Έναν κόσμο όπου οι άνθρωποι ανεβάζουν τις καλύτερες στιγμές τους και κρύβουν επιμελώς τις δυσκολίες. Γιατί σήμερα περισσότερο από ποτέ έχουμε μάθει να παρουσιάζουμε τη ζωή μας σαν διαφήμιση. Όμως πίσω από κάθε τέλεια εικόνα υπάρχει ένας άνθρωπος που φοβάται, αμφιβάλλει και ψάχνει απαντήσεις.

Η σειρά παίζει πολύ έξυπνα με αυτή την αντίθεση. Το εξωτερικό περιτύλιγμα της επιτυχίας απέναντι στην εσωτερική αναστάτωση. Η χαρά απέναντι στην αβεβαιότητα. Η νίκη απέναντι στον φόβο μήπως τελικά χάσεις τον εαυτό σου. Η Lucky δεν είναι μια κλασική ηρωίδα που περιμένει να σωθεί. Και αυτό είναι ένα από τα πιο ενδιαφέροντα στοιχεία της. Δεν είναι τέλεια. Δεν παίρνει πάντα τις σωστές αποφάσεις. Δεν έχει πάντα δίκιο. Έχει αδυναμίες, εγωισμό, φόβους και στιγμές που κάνει επιλογές που ο θεατής μπορεί να αμφισβητήσει. Αλλά ακριβώς γι' αυτό γίνεται ανθρώπινη. Οι πραγματικοί άνθρωποι δεν είναι φτιαγμένοι από καθαρές γραμμές. Δεν χωρίζονται εύκολα σε καλούς και κακούς. Είναι ένα μείγμα από εμπειρίες, τραύματα, επιθυμίες και αντιφάσεις. Και η «Lucky» το γνωρίζει καλά αυτό. Η σειρά δεν ενδιαφέρεται να μας δώσει εύκολες απαντήσεις. Δεν λέει ότι η τύχη λύνει τα προβλήματα. Αντίθετα, δείχνει ότι πολλές φορές η μεγάλη αλλαγή φέρνει μαζί της και μεγαλύτερες απαιτήσεις. Γιατί όταν δεν έχεις τίποτα, μπορείς να κατηγορείς τη ζωή. Όταν όμως αποκτάς αυτό που ήθελες, πρέπει να αναλάβεις την ευθύνη για το τι θα κάνεις με αυτό. Είναι μια ιδέα που μπορεί να φαίνεται απλή, αλλά κρύβει μεγάλη αλήθεια. Πόσοι άνθρωποι δεν έχουν πει κάποτε «αν είχα περισσότερα χρήματα», «αν είχα μια άλλη δουλειά», «αν ζούσα κάπου αλλού», «αν είχα μια δεύτερη ευκαιρία»; Η «Lucky» παίρνει αυτή τη φαντασίωση και την αναποδογυρίζει. Τι γίνεται όταν το «αν» εξαφανιστεί και μείνει μόνο η πραγματικότητα; Η παραγωγή ακολουθεί τη γνωστή

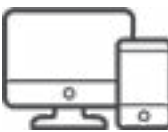
Πίσω από την εικόνα της επιτυχίας υπάρχει πάντα μια ανθρώπινη ιστορία. Η σειρά σχολιάζει τη σύγχρονη εμμονή με την τέλεια εικόνα και θυμίζει πως πίσω από κάθε «τυχερή» ζωή υπάρχουν αγώνιες, λάθη, απώλειες και προσωπικές μάχες που δεν φαίνονται



φιλοσοφία του Apple TV+, που τα τελευταία χρόνια επενδύει περισσότερο σε ιστορίες χαρακτήρων και λιγότερο σε εύκολους εντυπωσιασμούς. Η σειρά δεν βασίζεται μόνο στις ανατροπές της πλοκής. Χτίζει ατμόσφαιρα, αφήνει χώρο στους χαρακτήρες και επιτρέπει στον θεατή να παρατηρήσει. Δεν βιάζεται. Και αυτό είναι ίσως ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματά της. Σε μια εποχή όπου πολλές σειρές προσπαθούν να κερδίσουν την προσοχή με συνεχείς εκπλήξεις, η «Lucky» επιλέγει κάτι πιο δύσκολο: να δημιουργήσει συναίσθημα. Οι πιο δυνατές στιγμές δεν είναι απαραίτητα αυτές που συνοδεύονται από μεγάλες αποκλήψεις. Είναι οι μικρές στιγμές, Ένα βλέμμα. Μια παύση. Μια αντίδραση που λέει περισσότερα από έναν ολόκληρο διάλογο. Εκεί βρίσκεται η πραγματική δύναμη της τηλεοπτικής αφήγησης. Στους ανθρώπους. Η σειρά καταφέρνει επίσης να σχολιάσει τη σχέση μας με την έννοια

της τύχης. Γιατί έχουμε την τάση να θυμόμαστε μόνο τις φορές που η ζωή μας αδίκασε ή μας ευνόησε. Ξεκνάμε όμως από τους τυχερούς που κερδίζουν. Μπορεί να είναι αυτός που καταλαβαίνει τι έχει όταν το έχει. Και αυτό είναι ίσως το μεγαλύτερο μάθημα της σειράς. Η «Lucky» δεν είναι μια ιστορία για ανθρώπους που στάθηκαν τυχεροί. Είναι μια ιστορία για ανθρώπους που προσπαθούν να καταλάβουν τι σημαίνει να αλλάξει η ζωή τους. Γιατί η μεγάλη αλλαγή δεν βρίσκεται πάντα στη στιγμή που ανοίγει η πόρτα. Βρίσκεται στη στιγμή που πρέπει να αποφασίσεις αν θα περάσεις μέσα. Η σειρά καταφέρνει να συνδυάσει το μυστήριο με το συναίσθημα και την ψυχαγωγία με τον προβληματισμό. Δεν είναι μια παραγωγή που τελειώνει όταν πέσουν οι τίτλοι τέλους. Αφήνει μια σκέψη

να συνεχίσει να δουλεύει. Και αυτή είναι ίσως η μεγαλύτερη επιτυχία της. Σε έναν κόσμο που όλοι κυνηγούν την τύχη, η «Lucky» μας θυμίζει κάτι που συχνά ξεχνάμε: η ευτυχία δεν είναι το αποτέλεσμα μιας μεγάλης νίκης. Είναι η ικανότητα να συμφιλιωθείς με τη ζωή που έχεις. Γιατί τελικά η τύχη μπορεί να σου αλλάξει τη ζωή. Αλλά μόνο εσύ μπορείς να αποφασίσεις τι θα την κάνεις. Από δημοσιογραφική σκοπιά, πρόκειται για μια σειρά που αποδεικνύει ότι η ποιοτική τηλεοπτική μυθοπλασία μπορεί να συνδυάσει την καλλιτεχνική αισθητική με τον κοινωνικό προβληματισμό. Δεν αρκείται στη δημιουργία μιας ενδιαφέρουσας ιστορίας, αλλά επιχειρεί να ανοίξει έναν διάλογο γύρω από τις έννοιες της ηθικής, της ευθύνης, της δικαιοσύνης και της ανθρώπινης αξιοπρέπειας. Αυτός είναι και ο λόγος που το «Εγώ Δεν Φοβάμαι (I'm Not Afraid)» ξεχωρίζει ως μια παραγωγή που τελειώνει όταν συνεχίζει να απασχολεί τον θεατή ακόμη



Ο Spider-Man φοράει τη μάσκα, ο Οδυσσέας σηκώνει πανιά και το σινεμά βάζει ποπ κορν

Γράφει η Έυη Γκουλιέρα

Οι κινηματογραφικές αίθουσες ετοιμάζονται να υποδεχθούν μια εβδομάδα με... απ' όλα. Έχει υπερήρωες με κοστούμι, ήρωες με σανδάλια και κλαμύδα, μυστήρια σε πολυκατοικίες και οικογενειακά μυστικά που έρχονται από την άλλη άκρη του κόσμου. Δηλαδή, αν κάποιος αναρωτιόταν τι μπορεί να χωρέσει σε μία κινηματογραφική εβδομάδα, η απάντηση είναι απλή: από τον ιστό του Spider-Man μέχρι τα κύματα που ταξίδευε ο Οδυσσέας. Η μεγάλη εμπορική πρεμιέρα της εβδομάδας είναι φυσικά το «Spider-Man: Καινούργια Μέρα» (Spider-Man: Brand New Day), με τον Τομ Χόλαντ να επιστρέφει στον ρόλο του Πίτερ Πάρκερ. Ο αγαπημένος ήρωας της Marvel βρίσκεται ξανά αντιμέτωπος όχι μόνο με τους εχθρούς του, αλλά και με το μεγαλύτερο πρόβλημα κάθε ανθρώπου: το πώς ξαναπαίρνεις τη ζωή σου όταν όλα γύρω σου έχουν αλλάξει. Ο Spider-Man αφρίζει πίσω του μια δύσκολη περίοδο και προσπαθεί να βρει τον δρόμο του σε μια Νέα Υόρκη που δεν συγχωρεί εύκολα.

Βέβαια, όπως συμβαίνει πάντα με τον Πίτερ Πάρκερ, η πρεμία κρατάει περίπου όσο ένα διάλειμμα για καφέ. Μια νέα απειλή εμφανίζεται και ο άνθρωπος πίσω από τη μάσκα πρέπει για ακόμη μία φορά να αποφασίσει αν μπορεί να σώσει τον κόσμο χωρίς να χάσει τον εαυτό του. Με τη σκηνοθετική ματιά του Ντέστιν Ντάνιελ Κρέτον και ένα καστ που περιλαμβάνει τη Ζεντάγια, τον Μαρκ Ράφαλο και τον Τζον Μπέρνθαλ, η ταινία υπόσχεται εντυπωσιακή δράση, θεαματικές σκηνές και όλα εκείνα τα στοιχεία που έχουν κάνει τον Spider-Man έναν από τους πιο δημοφιλείς ήρωες της μεγάλης οθόνης. Από τους σουναοξύστες της Νέας Υόρκης περνάμε στο απέραντο ταξίδι του Οδυσσέα. Η «Οδύσσεια» του Κρίστοφερ Νόλαν αποτελεί ένα από τα πιο φιλόδοξα κινηματογραφικά εγχειρήματα της χρονιάς. Ο σπουδαίος σκηνοθέτης επιχειρεί να μεταφέρει στη μεγάλη οθόνη το ομηρικό έπος, μια ιστορία που εδώ και χιλιάδες χρόνια μιλά για την περιπέτεια, την επημονή και

την ανάγκη του ανθρώπου να επιστρέψει εκεί όπου ανήκει. Θεοί, τέρατα, μάχες, θάλασσες και δοκιμασίες συνθέτουν ένα κινηματογραφικό ταξίδι που δεν αφορά μόνο τον μύθο, αλλά και τον ίδιο τον άνθρωπο. Γιατί τελικά η Οδύσσεια δεν είναι μόνο η ιστορία ενός βασιλιά της Ιθάκης. Είναι η ιστορία όλων όσοι ψάχνουν τον δικό τους δρόμο επιστροφής. Στην πιο διαφορετική πλευρά της εβδομάδας συναντάμε το «Έγκλημα στον Τρίτο Όροφο», μια γαλλική κομεντί μυστηρίου που αποδεικνύει πως ένα καλό μυστήριο δεν χρειάζεται πάντα σκοτεινά δωμάτια και σοβαρά πρόσωπα. Μερικές φορές αρκεί μια πολυκατοικία, μερικοί περίεργοι γείτονες και αρκετές παρεξηγήσεις για να ξεκινήσει ένα παιχνίδι γεμάτο χιούμορ και ανατροπές. Ο Ρεμί Μπεζανσόν δημιουργεί μια ιστορία που παντρεύει την κλασική λογική του μυστηρίου με τη γαλλική φινέτσα και το έξυπνο χιούμορ.

Οδύσσεια



Μετά την πτώση της Τροίας, ο βασιλιάς της Ιθάκης, Οδυσσέας, ξεκινά το πιο δύσκολο ταξίδι της ζωής του: την επιστροφή στο σπίτι του, στη γυναίκα του Πηνελόπη και στον γιο του Τηλέμαχο. Όμως ο δρόμος προς την πατρίδα δεν θα είναι μια απλή επιστροφή. Θα γίνει μια δεκαετής δοκιμασία γεμάτη κινδύνους, πειρασμούς και μάχες απέναντι σε ανθρώπους, θεούς και μυθικά πλάσματα. Ο Οδυσσέας θα βρεθεί αντιμέτωπος με

τον Κύκλωπα Πολύφημο, τις Σειρήνες, τη μάγισσα Κίρκη και την Καλυψώ, ενώ η θάλασσα γίνεται ο μεγαλύτερος αντίπαλός του. Πίσω από κάθε κύμα κρύβεται μια νέα δοκιμασία και πίσω από κάθε εμπόδιο μια ερώτηση: πόσο μακριά μπορεί να φτάσει ένας άνθρωπος για να επιστρέψει σε αυτούς που αγαπά; Η κινηματογραφική ματιά του Κρίστοφερ Νόλαν δεν στέκεται μόνο στη μυθολογική περιπέτεια, αλλά εξετάζει

και τον ίδιο τον άνθρωπο πίσω από τον ήρωα. Ο Οδυσσέας δεν είναι απλώς ένας πολεμιστής που αναζητά τη νίκη. Είναι ένας άνδρας κουρασμένος από τον πόλεμο, που κουβαλά τις συνέπειες των επιλογών του και παλεύει με τον χρόνο, τις απώλειες και τη μνήμη. Στο κέντρο της ιστορίας βρίσκεται η αιώνια μάχη ανάμεσα στην περιπέτεια και την ανάγκη για επιστροφή. Γιατί η μεγαλύτερη κατάκτηση του Οδυσσέα



δεν είναι η επιβίωση απέναντα στα τέρατα, αλλά η προσπάθεια να ξαναβρεί τον εαυτό του και τον κόσμο που άφησε πίσω. Ο Νόλαν μετατρέπει το ομηρικό έπος σε μια μεγάλη κινηματογραφική εμπειρία, με πρωταγωνιστή τον Ματ Ντέιμον στον ρόλο του Οδυσσέα, ενώ το καστ περιλαμβάνει μεταξύ άλλων τους Τομ Χόλαντ, Αν Χάθαγουεϊ, Ρόμπερτ Πάτινσον, Ζεντάγια και Σαρλίζ Θερόν. Μια ιστορία που γράφτηκε πριν από σχεδόν 3.000 χρόνια και συνεχίζει να θυμίζει πως κάθε άνθρωπος έχει τη δική του Ιθάκη. Το μόνο ερώτημα είναι πόσες καταιγίδες πρέπει να περάσει μέχρι να φτάσει εκεί.



Από τη Marvel στον Όμηρο και από τις πολυκατοικίες του γαλλικού μυστηρίου στα κρυμμένα οικογενειακά μυστικά, οι ταινίες της εβδομάδας έχουν δράση, γέλιο, συγκίνηση και αρκετές αφορμές για... απόδραση στη σκοτεινή αίθουσα

Έγκλημα στον Τρίτο Όροφο

Σε μια φαινομενικά ήσυχη πολυκατοικία, όπου οι ζωές των ενοίκων διασταυρώνονται καθημερινά πίσω από κλειστές πόρτες και χαμηλόφωνες συζητήσεις στους διαδρόμους, ένα απρόσμενο γεγονός έρχεται να ανατρέψει την εύθραυστη ισορροπία. Ένα μυστήριο γεννιέται στον τρίτο όροφο και οι κάτοικοι βρίσκονται μπροστά σε μια υπόθεση που κανείς δεν περίμενε. Καθώς οι υποψίες αρχίζουν να κυκλοφορούν από διαμέρισμα σε διαμέρισμα, κάθε ενοίκος φαίνεται να κρύβει κάτι. Μικρά μυστικά, περίεργες συμπεριφορές και παλιές παρεξηγήσεις δημιουργούν ένα παιχνίδι όπου τίποτα δεν είναι όπως φαίνεται. Άλλωστε, στις πολυκατοικίες πολλές φορές γνωρίζουμε τον γείτονά μας μόνο από τον ήχο των βημάτων του... όχι από την πραγματική του ζωή. Ο Ρεμί Μπεζανσόν δημιουργεί μια κομεντί μυστηρίου που παίζει με τους κανόνες του

κλασικού αστυνομικού φιλμ, αλλά τους αντιμετωπίζει με χιούμορ και γαλλική φινέτσα. Η αναζήτηση της αλήθειας μετατρέπεται σε μια σειρά από απρόβλεπτες καταστάσεις, όπου το γέλιο συναντά την αγωνία και οι βεβαιότητες καταρρέουν η μία μετά την άλλη. Οι χαρακτήρες μπλέκονται σε ένα κυνήγι αποκαλύψεων, άλλοτε με σοβαρότητα και άλλοτε με απολαυστική αμχανία, αποδεικνύοντας πως το μεγαλύτερο μυστήριο μπορεί να βρίσκεται πολλές φορές ακριβώς δίπλα μας. Το «Έγκλημα στον Τρίτο Όροφο» είναι μια ταινία για όσους αγαπούν τις έξυπνες ιστορίες, τους ιδιόρρυθμους χαρακτήρες και το σινεμά που δεν χρειάζεται μόνο ένταση για να κρατήσει το ενδιαφέρον. Με χιούμορ, ανατροπές και μια παιχνιδιάρικη διάθεση απέναντι στα κλισέ του μυστηρίου, προσφέρει μια διαφορετική κινηματογραφική εμπειρία.



Spider-Man: Καινούργια Μέρα

Μετά τα γεγονότα που άλλαξαν για πάντα τη ζωή του, ο Πίτερ Πάρκερ βρίσκεται σε μια νέα πραγματικότητα. Χωρίς τους δεσμούς που τον κρατούσαν στο παρελθόν και έχοντας χάσει πολλά από όσα θεωρούσε δεδομένα, ο νεαρός ήρωας καλείται να ξαναχτίσει τη ζωή του από την αρχή.



Αυτή τη φορά, ο Spider-Man δεν αγωνίζεται μόνο απέναντι σε έναν εξωτερικό εχθρό, αλλά και απέναντι στις συνέπειες των επιλογών του. Προσπαθεί να βρει την ισορροπία ανάμεσα στην καθημερινή ζωή ενός απλού ανθρώπου και στην ευθύνη που κουβαλά κάθε φορά που φορά τη μάσκα του υπερήρωα. Όμως η Νέα Υόρκη δεν μένει ποτέ ήσυχη για πολύ. Μια νέα απειλή κάνει την εμφάνισή της και αναγκάζει τον Πίτερ να επιστρέψει στη δράση. Αυτή τη φορά, όμως, ο Spider-Man πρέπει να αποδείξει ότι μπορεί να σταθεί μόνος του, χωρίς να στηρίζεται σε προηγούμενες συμμαχίες και παλιές βεβαιότητες. Η νέα περιπέτεια φέρνει ξανά στο προσκήνιο τον αγώνα του Πίτερ ανάμεσα στο καθήκον και την προσωπική του ευτυχία. Γιατί πίσω από τη μάσκα δεν βρίσκεται ένας άτρωτος ήρωας, αλλά ένας νέος



άνθρωπος που προσπαθεί να καταλάβει ποιος πραγματικά είναι. Με τη σκηνοθετική υπογραφή του Ντέστιν Ντάνιελ Κρέτον, η ταινία υπόσχεται δυνατές σκηνές δράσης, εντυπωσιακές μάχες και μια πιο ώριμη ματιά στον χαρακτήρα του Spider-Man. Ο Τομ Χόλαντ επιστρέφει στον ρόλο που τον καθιέρωσε, έχοντας δίπλα του τη Ζεντάγια, τον Μαρκ Ράφαλο και τον Τζον Μπέρνθαλ. Το «Spider-Man: Καινούργια Μέρα» δεν είναι απλώς μια ακόμη περιπέτεια με υπερήρωες. Είναι μια νέα αρχή για έναν ήρωα που έχει χάσει πολλά, αλλά συνεχίζει να πιστεύει σε ένα πράγμα: ότι η δύναμη δεν βρίσκεται μόνο στο να μπορείς να πετάς πάνω από την πόλη, αλλά στο να βρίσκεις το κουράγιο να σηκωθείς όταν όλα μοιάζουν χαμένα. Γιατί, τελικά, κάθε Spider-Man έχει μια μεγάλη μάχη να δώσει. Και η πιο δύσκολη μάχη είναι πάντα αυτή που γίνεται μέσα του.





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. ♥

ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΖΙΩΓΑ
«Η επιτυχημένη
αποκατάσταση
ξεκινά
από τη σωστή
ρύθμιση
της υγείας
του ασθενούς»
ΣΕΛ. 26-27

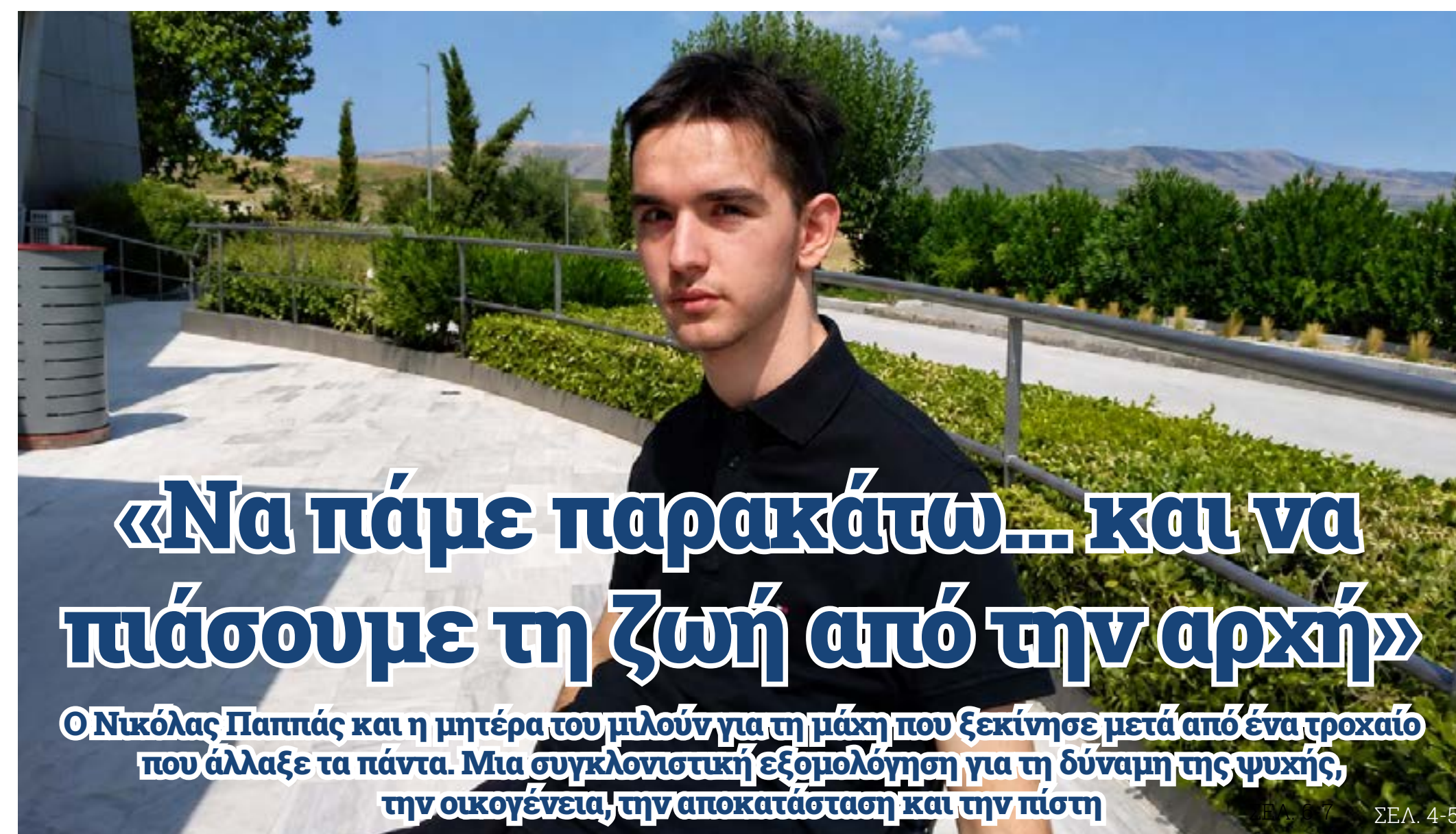
Ιπποκράτειος Πολιτεία

WEEKLY **REHAB** NEWS || BY ANIMUS

ΚΥΡΙΑΚΗ 2 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ ΥΓΕΙΑΣ | ISSUE 11

ΒΑΣΙΛΗΣ ΓΚΙΤΣΑΣ
«Η μεγαλύτερη
ανταμοιβή είναι
να βλέπεις
έναν άνθρωπο
να κερδίζει ξανά
τη ζωή του»
ΣΕΛ. 28-29

TRUE STORY ΝΙΚΟΛΑΣ ΠΑΠΠΙΑΣ



«Να πάμε παρακάτω... και να πιάσουμε τη ζωή από την αρχή»

Ο Νικόλας Παππας και η μητέρα του μιλούν για τη μάχη που ξεκίνησε μετά από ένα τροχαίο που άλλαξε τα πάντα. Μια συγκλονιστική εξομολόγηση για τη δύναμη της ψυχής, την οικογένεια, την αποκατάσταση και την πίστη

ΣΕΛ. 4-5

TRUE STORY ΑΝΤΩΝΗΣ ΣΙΔΕΡΗΣ

«Ο Αντώνης μας έκανε καλύτερους ανθρώπους»

Η συγκλονιστική εξομολόγηση μιας μητέρας που δεν σταμάτησε ποτέ να πιστεύει στο παιδί της

Μια ιστορία δύναμης, πίστης, οικογένειας και ελπίδας, απέναντι στις συνέπειες ενός ιατρικού λάθους

ΣΕΛ. 6-7



Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΩΖΕΙ ΖΩΕΣ Η γνώση απέναντι στον κίνδυνο

Παρουσιάστηκαν τα μέτρα πρόληψης πυρκαγιάς και ανακοινώθηκε νέα εκπαίδευση με την Πυροσβεστική

Με επίκεντρο την πρόληψη και την επιχειρησιακή ετοιμότητα, σεμινάριο στο Κέντρο Αποκατάστασης και Αποθεραπείας

ΣΕΛ. 8-9

ΦΩΤΕΙΝΗ ΚΕΧΑΓΙΑ

«Η αποκατάσταση είναι νέα αρχή για τη ζωή του ασθενή»

Μας μιλά για την αξία της εξατομικευμένης θεραπείας, την καινοτόμο φιλοσοφία φροντίδας και τον τρόπο με τον οποίο η επιστήμη, η συνεργασία και η ανθρώπινη προσέγγιση μπορούν να δώσουν σε κάθε ασθενή την ευκαιρία να επιστρέψει με ασφάλεια, αξιοπρέπεια και αισιοδοξία στην καθημερινή του ζωή

ΣΕΛ. 12-13

ΖΑΦΕΙΡΙΟΥ ΓΙΑΝΝΗΣ

Δεν υπάρχουν ασθένειες αλλά ασθενείς για να θεραπεύσουμε

Ο παθολόγος των Δομών Υγείας ANIMUS, αναδεικνύοντας τη σημασία της εξατομικευμένης φροντίδας, της πρόληψης και της ανθρώπινης προσέγγισης στην Ιατρική

ΣΕΛ. 14-15



ΓΑΤΣΙΟΣ ΑΛΕΞΙΟΣ

«Η πυρασφάλεια δεν ξεκινά όταν ανάψει η φωτιά. Ξεκινά από την πρόληψη και την εκπαίδευση»

ΣΕΛ. 25

Την υγεία μας να 'χουμε...

Από τη Λόλα Γάτσιου

Πώς το άγχος επηρεάζει το σώμα και την ψυχική υγεία

Το άγχος αποτελεί ένα από τα πιο συχνά φαινόμενα της σύγχρονης ζωής. Οι απαιτήσεις της καθημερινότητας, οι επαγγελματικές υποχρεώσεις, οι οικογενειακές ευθύνες και οι συνεχείς αλλαγές δημιουργούν πολλές φορές ένα αίσθημα πίεσης που επηρεάζει τόσο την ψυχική όσο και τη σωματική μας κατάσταση. Σε μικρές ποσότητες το άγχος μπορεί να λειτουργήσει δημιουργικά, καθώς βοηθά τον άνθρωπο να ανταποκριθεί σε προκλήσεις. Όταν όμως γίνεται συνεχές και έντονο, μπορεί να επιβαρύνει σημαντικά την υγεία. Ο οργανισμός αντιδρά στο άγχος ενεργοποιώντας έναν μηχανισμό «συναγερμού». Η καρδιά μπορεί να χτυπά πιο γρήγορα, η αναπνοή να γίνεται πιο έντονη και οι μύες να βρίσκονται σε συνεχή ένταση. Όταν αυτή η κατάσταση παραμένει για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορεί να εμφανιστούν συμπτώματα όπως πονοκέφαλοι, μυϊκοί πόνοι, κόπωση, διαταραχές στον ύπνο και δυσκολία συγκέντρωσης. Ιδιαίτερα συχνή είναι η επίδραση του άγχους στην ψυχική υγεία.

Ο ύπνος ως θεμέλιο υγείας

Ο ποιοτικός ύπνος αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες για τη σωστή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Παρότι πολλές φορές υποτιμάται μέσα στους έντονους ρυθμούς της καθημερινότητας, ο ύπνος δεν είναι απλώς μια περίοδος ξεκούρασης, αλλά μια απαραίτητη διαδικασία κατά την οποία το σώμα και ο εγκέφαλος ανανεώνονται και προετοιμάζονται για την επόμενη ημέρα. Κατά τη διάρκεια του ύπνου πραγματοποιούνται σημαντικές λειτουργίες για την υγεία. Ο οργανισμός αποκαθιστά τις δυνάμεις του, ενισχύεται το ανοσοποιητικό σύστημα και ρυθμίζονται βασικές λειτουργίες του σώματος. Παράλληλα, ο εγκέφαλος επεξεργάζεται πληροφορίες, οργανώνει τη μνήμη και συμβάλλει στη διατήρηση της συγκέντρωσης και της πνευματικής διαύγειας. Η έλλειψη ποιοτικού ύπνου μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην καθημερινή ζωή. Η συνεχής κόπωση, η μειωμένη απόδοση, η δυσκολία συγκέντρωσης και η αλλαγή στη διάθεση είναι μερικά από τα προβλήματα που μπορεί να εμφανιστούν όταν ο οργανισμός δεν λαμβάνει την απαραίτητη ξεκούραση. Παράλληλα, η μακροχρόνια διαταραχή του ύπνου μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη συνολική υγεία και να μειώσει την ποιότητα ζωής.

Η αξία της σωστής ενυδάτωσης το καλοκαίρι

Οι υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού αποτελούν μια ιδιαίτερη πρόκληση για τον ανθρώπινο οργανισμό. Η έντονη ζέση, η αυξημένη εφίδρωση και η μεγαλύτερη απώλεια υγρών καθιστούν τη σωστή ενυδάτωση έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες προστασίας της υγείας. Το νερό αποτελεί βασικό συστατικό του σώματος και η επαρκής πρόσληψή του είναι απαραίτητη για τη σωστή λειτουργία όλων των οργανικών συστημάτων. Κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, ο οργανισμός προσπαθεί να διατηρήσει τη φυσιολογική του θερμοκρασία μέσω της εφίδρωσης. Μέσα από αυτή τη διαδικασία χάνονται νερό και ηλεκτρολύτες, στοιχεία που είναι απαραίτητα για τη λειτουργία των μυών, της καρδιάς και του νευρικού συστήματος. Όταν οι αποώλες αυτές δεν αναπληρώνονται, μπορεί να εμφανιστούν σημάδια αφυδάτωσης, όπως κόπωση, ζάλη, πονοκέφαλος, αδυναμία και μειωμένη συγκέντρωση. Η ανάγκη για σωστή ενυδάτωση είναι ακόμη μεγαλύτερη σε ευάλωτες ομάδες, όπως οι ηλικιωμένοι, τα μικρά παιδιά και τα άτομα με προβλήματα υγείας.

Η φυσικοθεραπεία ως σημαντικό εργαλείο

Η κίνηση αποτελεί βασικό στοιχείο της ανθρώπινης ζωής και συνδέεται άμεσα με την ανεξαρτησία, την υγεία και την καθημερινή λειτουργικότητα. Η φυσικοθεραπεία, ένας σημαντικός τομέας της επιστήμης της αποκατάστασης, έχει καθοριστικό ρόλο όχι μόνο στην αντιμετώπιση τραυματισμών και προβλημάτων υγείας, αλλά και στην πρόληψη, την ενδυνάμωση και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής ανθρώπων κάθε ηλικίας. Για πολλούς ανθρώπους η φυσικοθεραπεία συνδέεται κυρίως με την αποκατάσταση μετά από ένα ατύχημα, μια χειρουργική επέμβαση ή μια νευρολογική πάθηση. Ωστόσο, η αξία της είναι πολύ μεγαλύτερη. Μέσα από εξοικειωμένα προγράμματα ασκήσεων και ειδικές τεχνικές, ο φυσικοθεραπευτής βοηθά τον άνθρωπο να βελτιώσει την κινητικότητά του, να μειώσει τον πόνο και να ανακτήσει σταδιακά τη λειτουργικότητά του. Η καθημερινότητα συχνά επιβαρύνει το σώμα. Η καθιστική ζωή, η λανθασμένη στάση του σώματος, η έλλειψη άσκησης και οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις μπορούν να προκαλέσουν μυοσκελετικά προβλήματα, όπως πόνους στη μέση, τον αυχένα και τις αρθρώσεις.

ΑΛΗΘΕΙΕΣ

Η δημιουργική απασχόληση ως εργαλείο ενδυνάμωσης

Η δημιουργική απασχόληση αποτελεί ένα σημαντικό μέσο έκφρασης, ανάπτυξης δεξιοτήτων και ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης για κάθε άνθρωπο. Ιδιαίτερα για τα άτομα με αναπηρία, οι δημιουργικές δραστηριότητες μπορούν να λειτουργήσουν ως ένα ουσιαστικό εργαλείο ενδυνάμωσης, προσφέροντας ευκαιρίες συμμετοχής, επικοινωνίας και προσωπικής εξέλιξης. Η ζωγραφική, η μουσική, η μαγειρική, οι χειροτεχνίες, η θεατρική έκφραση και πολλές άλλες δραστηριότητες δεν αποτελούν απλώς τρόπους ψυχαγωγίας. Μέσα από αυτές, τα άτομα με αναπηρία μπορούν να ανακαλύψουν νέες δυνατότητες, να αναπτύξουν τη φαντασία τους και να ενισχύσουν την αίσθηση της δημιουργίας. Η διαδικασία της συμμετοχής προσφέρει χαρά και ικανοποίηση, ενώ παράλληλα ενισχύει την αυτοεκτίμηση. Η δημιουργική απασχόληση συμβάλλει σημαντικά και στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων. Οι ομαδικές δραστηριότητες δημιουργούν ευκαιρίες επικοινωνίας, συνεργασίας και αλληλεπίδρασης με άλλα άτομα. Μέσα σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον, οι συμμετέχοντες μπορούν να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, να δημιουργήσουν σχέσεις και να αισθανθούν ενεργά μέλη μιας ομάδας. Οι δημιουργικές δράσεις μπορούν να ενισχύσουν την αυτονομία και τη λειτουργικότητα.



Μέσα από την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων, το άτομο αποκτά μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις δυνατότητές του και ενθαρρύνεται να συμμετέχει περισσότερο στην καθημερινή ζωή. Κάθε μικρή προσπάθεια και κάθε νέο επίτευγμα αποτελούν σημαντικά βήματα προς την προσωπική ανάπτυξη. Ιδιαίτερη σημασία έχει ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζεται η αναπηρία μέσα από τέτοιες δράσεις. Η δημιουργική απασχόληση αναδεικνύει τις ικανότητες και όχι τους περιορισμούς. Δίνει τη δυνατότητα στην κοινωνία να βλέπει το άτομο πίσω από την αναπηρία, αναγνωρίζοντας τις δυνατότητες, τα ταλέντα και τη μοναδική προσωπικότητα κάθε ανθρώπου. Η δημιουργικότητα αποτελεί μια παγκόσμια μορφή επικοινωνίας. Δεν χρειάζεται πάντα λόγια για να εκφραστεί κάποιος· πολλές φορές ένα έργο, μια κίνηση, μια μελωδία ή μια κατασκευή μπορούν να μεταφέρουν συναισθήματα και μηνύματα.

Η αξία της εργασίας για τα άτομα με αναπηρία

Η εργασία αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία της ανθρώπινης ζωής. Δεν προσφέρει μόνο οικονομική ανεξαρτησία, αλλά συνδέεται με την προσωπική ανάπτυξη, την κοινωνική συμμετοχή, την αυτοπεποίθηση και την αίσθηση ότι κάθε άνθρωπος μπορεί να προσφέρει με τις δικές του δυνατότητες. Για τα άτομα με αναπηρία, η πρόσβαση στην εργασία αποτελεί ένα σημαντικό βήμα προς την ισότιμη συμμετοχή στην κοινωνία. Για πολλά χρόνια, η αναπηρία αντιμετωπιζόταν κυρίως μέσα από το πρίσμα των περιορισμών. Σήμερα, η αντίληψη αυτή αλλάζει και η έμφαση δίνεται στις ικανότητες, στις δεξιότητες και στις δυνατότητες κάθε ανθρώπου. Τα άτομα με αναπηρία μπορούν να αναπτύξουν επαγγελματικές δεξιότητες, να εργαστούν σε διαφορετικούς τομείς και να αποτελέσουν ενεργά μέλη του εργασιακού περιβάλλοντος, όταν υπάρχουν οι κατάλληλες συνθήκες υποστήριξης και προσαρμοστικότητας. Η εργασία προσφέρει πολύ περισσότερα από ένα καθημερινό πρόγραμμα. Δημιουργεί αίσθηση σκοπού, ενισχύει την αυτοεκτίμηση και δίνει στο άτομο τη δυνατότητα να αισθάνεται παραγωγικό και ανεξάρτητο. Η συμμετοχή σε ένα επαγγελματικό περιβάλλον βοηθά επίσης στην ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων και στην καταπολέμηση της απομόνωσης. Σημαντικός παράγοντας για την επαγγελματική ένταξη είναι η δημιουργία ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς. Η προσαρμοστικότητα στους χώρους εργασίας, η κατάλληλη εκπαίδευση, η προσαρμογή των συνθηκών και η ενημέρωση της κοινωνίας μπορούν να συμβάλλουν ώστε περισσότερα άτομα με αναπηρία να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους. Η εργασία αλλάζει και τον τρόπο με τον οποίο η κοινωνία αντιλαμβάνεται την αναπηρία. Όταν ένα άτομο με αναπηρία εργάζεται και συμμετέχει ενεργά, αποδεικνύεται στην πράξη ότι η διαφορετικότητα δεν αποτελεί εμπόδιο, αλλά μέρος της ανθρώπινης ποικιλομορφίας.

Η νέα εποχή της Υγείας βάζει τον άνθρωπο στο επίκεντρο

Από τη θεραπεία της βλάβης στη δημιουργία προϋποθέσεων για μια πλήρη ζωή

Η αναπηρία δεν αντιμετωπίζεται πλέον μόνο ως μια ιατρική πρόκληση, αλλά ως μια συνολική κοινωνική πραγματικότητα που απαιτεί πρόσβαση, αυτονομία και ίσες ευκαιρίες για όλους.

Για πολλά χρόνια η αναπηρία αντιμετωπίστηκε κυρίως μέσα από το πρίσμα της απώλειας, της δυσκολίας και της ανάγκης για φροντίδα. Η ιατρική προσέγγιση επικεντρωνόταν στην αποκατάσταση της λειτουργικότητας, στη διαχείριση των συμπτωμάτων και στη βελτίωση της καθημερινότητας του ανθρώπου μετά από μια σοβαρή ασθένεια, έναν τραυματισμό ή ένα νευρολογικό πρόβλημα. Σήμερα, όμως, η αντίληψη αυτή αλλάζει. Η σύγχρονη Υγεία δεν βλέπει τον άνθρωπο μόνο μέσα από τη διάγνωση ή τον περιορισμό του. Τον βλέπει ως μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα με ανάγκες, επιθυμίες, δικαιώματα και δυνατότητες. Η αποκατάσταση δεν αποτελεί πλέον μόνο το τελευταίο στάδιο μιας θεραπείας. Αποτελεί τη γέφυρα που οδηγεί ξανά στη ζωή, στη συμμετοχή και στην κοινωνική επανένταξη. Η αλλαγή αυτή δεν είναι μόνο θεωρητική. Αποτυπώνεται στην εξέλιξη της επιστήμης, στη δημιουργία σύγχρονων κέντρων αποκατάστασης, στην ανάπτυξη νέων τεχνολογιών και στη σταδιακή υιοθέτηση πολιτικών που θέτουν στο επίκεντρο την προσαρμοστικότητα και την ισότιμη συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία. Η αποκατάσταση σήμερα είναι μια σύνθετη διαδικασία που δεν περιορίζεται στη φυσικοθεραπεία ή στην αποκατάσταση μιας κινητικής λειτουργίας. Περιλαμβάνει διεπιστημονική συνεργασία γιατρών, φυσικοθεραπευτών, εργοθεραπευτών, λογοθεραπευτών, ψυχολόγων και κοινωνικών επιστημόνων, με στόχο να υποστηριχθεί ο άνθρωπος σε κάθε επίπεδο. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η αναπηρία δεν αποτελεί μόνο αποτέλεσμα μιας κατάστασης υγείας, αλλά



προκύπτει και από την αλληλεπίδραση του ατόμου με το περιβάλλον του. Με άλλα λόγια, οι περιορισμοί δεν δημιουργούνται μόνο από την κατάσταση του σώματος, αλλά και από τα εμπόδια που υπάρχουν στην κοινωνία: από την έλλειψη προσαρμοστικότητας μέχρι τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Αυτή η αλλαγή οπτικής αποτελεί μια από τις σημαντικότερες εξελίξεις των τελευταίων δεκαετιών. Η αναπηρία δεν αντιμετωπίζεται πλέον ως μια προσωπική δυσκολία που αφορά μόνο το άτομο και την οικογένειά του. Αντιμετωπίζεται ως ζήτημα ανθρωπίνων

Ένας καφές, μια μεγάλη εμπειρία ζωής για τους ωφελούμενους του ΚΔΗΦ ANIMUS

Στο ΚΔΗΦ ANIMUS, η καθημερινότητα μετατρέπεται σε ένα πολύτιμο εργαλείο μάθησης, εξέλιξης και κοινωνικής ένταξης. Μέσα από οργανωμένες δράσεις, οι ωφελούμενοι έχουν την ευκαιρία να βγαίνουν από το οικείο περιβάλλον της δομής και να συμμετέχουν ενεργά στους ρυθμούς της πόλης. Μία από τις αγαπημένες τους δραστηριότητες είναι οι επισκέψεις σε καταστήματα εστίασης στην Κεντρική Πλατεία της Λάρισης. Μια συνήθεια που για τους περισσότερους ανθρώπους θεωρείται αυτονόητη αποκτά ιδιαίτερη αξία, καθώς προσφέρει την ευκαιρία για επικοινωνία, αλληλεπίδραση και ενίσχυση της ανεξαρτησίας. Οι ωφελούμενοι επιλέγουν το ρόφημά τους, πραγματοποιούν τις παραγγελίες τους και

απολαμβάνουν στιγμές χαλάρωσης μαζί με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Παράλληλα, αναπτύσσουν κοινωνικές δεξιότητες, ενισχύουν την αυτοπεποίθησή τους και εξοικειώνονται ακόμη περισσότερο με το κοινωνικό περιβάλλον. Το προσωπικό του ΚΔΗΦ ANIMUS βρίσκεται διακριτικά δίπλα τους, παρέχοντας την απαραίτητη υποστήριξη και συμβάλλοντας στη δημιουργία ενός ασφαλούς πλαισίου που ενθαρρύνει την αυτονομία και την ενεργό συμμετοχή. Για το ΚΔΗΦ ANIMUS, κάθε τέτοια έξοδος αποτελεί ένα ακόμη βήμα προς τη συμπερίληψη, την ισότιμη συμμετοχή και τη δημιουργία μιας κοινωνίας που αγκαλιάζει τη διαφορετικότητα και σέβεται τις ανάγκες κάθε ανθρώπου.



δικαιωμάτων και κοινωνικής ισότητας. Η τεχνολογία έχει διαδραματίσει καθοριστικό ρόλο σε αυτή τη μετάβαση. Ρομποτικά συστήματα αποκατάστασης, σύγχρονες μέθοδοι νευροαποκατάστασης, βοηθητικές συσκευές κινητικότητας και ψηφιακές εφαρμογές υποστήριξης δίνουν νέες δυνατότητες σε ανθρώπους που στο παρελθόν είχαν περιορισμένες επιλογές. Ωστόσο, η πραγματική επιτυχία της αποκατάστασης δεν μετρείται μόνο σε ιατρικούς δείκτες. Δεν είναι μόνο η βελτίωση μιας κίνησης ή η ανάκτηση μιας δεξιότητας. Είναι η στιγμή που ένας άνθρωπος επιστρέφει στην καθημερινότητά του, ξαναβρίσκει την ανεξαρτησία του, συμμετέχει στην κοινωνική ζωή, δημιουργεί νέους στόχους και αισθάνεται ξανά ενεργό μέλος της κοινότητας. Η συμπερίληψη αποτελεί πλέον το μεγάλο στόχημα της σύγχρονης Υγείας. Γιατί μια κοινωνία δεν κρίνεται μόνο από το επίπεδο της ιατρικής της τεχνολογίας, αλλά και από το κατά πόσο μπορεί να εξασφαλίσει ίσες ευκαιρίες σε όλους τους πολίτες της. Τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα έχουν γίνει σημαντικά βήματα προς αυτή την κατεύθυνση, όπως η ενίσχυση της προσαρμοστικότητας, η ανάπτυξη υπηρεσιών υποστήριξης και η μεγαλύτερη αναγνώριση των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία. Παράλληλα, η συζήτηση για την ανεξαρτητική διαβίωση, την ένταξη στην εκπαίδευση και την πρόσβαση στην εργασία έχει αποκτήσει πιο ουσιαστικό περιεχόμενο. Η πραγματική πρόκληση, όμως, παραμένει: να περάσουμε από την αποδοχή στη συμμετοχή. Να δημιουργήσουμε ένα περιβάλλον όπου το άτομο με αναπηρία δεν θα χρειάζεται να προσαρμόζεται συνεχώς σε μια κοινωνία που δεν το έχει προβλέψει, αλλά όπου η ίδια η κοινωνία θα σχεδιάζεται εξ αρχής για όλους. Η Υγεία του 21ου αιώνα δεν μπορεί να περιορίζεται στη θεραπεία της ασθένειας. Πρέπει να υπηρετεί την ποιότητα ζωής, την αξιοπρέπεια και την ανθρώπινη δυνατότητα. Η αποκατάσταση δεν είναι απλώς μια ιατρική διαδικασία. Είναι μια υπόσχεση ότι κάθε άνθρωπος μπορεί να συνεχίσει να συμμετέχει, να δημιουργεί και να ονειρεύεται. Γιατί η μεγαλύτερη κατάκτηση της επιστήμης δεν είναι μόνο να προσθέτει χρόνια στη ζωή. Είναι να προσθέτει ζωή στα χρόνια. Και αυτή είναι η ουσία της νέας εποχής της Υγείας: μια εποχή όπου ο άνθρωπος βρίσκεται πραγματικά στο επίκεντρο.

Ο Νικόλας καλεί τους ανθρώπους να μη λυγίζουν μπροστά στις δυσκολίες, αλλά να βρίσκουν τη δύναμη να συνεχίσουν, ακόμη κι όταν όλα μοιάζουν να έχουν αλλάξει

Η δύναμη βρίσκεται στο να συνεχίζεις, όχι στο να μένεις στο «γιατί»



ΝΙΚΟΛΑΣ ΠΑΠΠΑΣ

«Να πάμε παρακάτω... και να πιάσουμε τη ζωή από την αρχή»

Ο Νικόλας Παππάς και η μητέρα του μιλούν για τη μάχη που ξεκίνησε μετά από ένα τροχαίο που άλλαξε τα πάντα. Μια συγκλονιστική εξομολόγηση για τη δύναμη της ψυχής, την οικογένεια, την αποκατάσταση και την πίστη ότι ακόμη και μέσα στις μεγαλύτερες δυσκολίες η ζωή συνεχίζεται, όταν δεν σταματάς να ονειρεύεσαι

Υπάρχουν ιστορίες που δεν μπορούν να περιγραφούν μόνο με αριθμούς, ιατρικές γνωματεύσεις ή διαγνώσεις. Είναι ιστορίες ανθρώπων που μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα είδαν ολόκληρη τη ζωή τους να αλλάζει, χωρίς όμως να επιτρέψουν στην ελπίδα να χαθεί. Ο Νικόλας Παπάς ήταν ένας νέος άνθρωπος γεμάτος όνειρα. Πρωταθλητής στο μοντέρνο πένταθλο, αθλητής του στίβου, πρωτοετής φοιτητής στη Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, με μια καθημερινότητα γεμάτη προπονήσεις, στόχους και φιλοδοξίες. Μέχρι που ένα τροχαίο δυστύχημα ανέτρεψε τα πάντα. Σήμερα, έναν χρόνο μετά, συνεχίζει έναν διαφορετικό αγώνα. Έναν αγώνα που δεν έχει χρονόμετρο, δεν έχει μετάλλια και δεν έχει γραμμή τερματισμού. Έχει όμως καθημερινές μικρές νίκες, ανθρώπους που τον στηρίζουν και μια απίστευτη δύναμη ψυχής.

Συνέντευξη στην Έννη Λεβέντη

Στη συζήτηση που ακολουθεί, μιλούν τόσο η μητέρα του, Φωτεινή, όσο και ο ίδιος ο Νικόλας. Δεν πρόκειται μόνο για μια αφήγηση ενός δύσκολου περιστατικού. Πρόκειται για ένα μάθημα ζωής, αισιοδοξίας και επιμονής.

Εκεί μάθατε ότι επρόκειτο για τετραπληγία;
Ναι. Εκεί ήρθε η πιο δύσκολη στιγμή της ζωής μας. Μέχρι τότε ελπίζαμε ότι ίσως ήταν κάτι λιγότερο σοβαρό. Όταν όμως ακούς αυτή τη διάγνωση, νιώθεις ότι ο κόσμος σου καταρρέει.

Πώς αντέχει ένας γονιός μια τέτοια στιγμή;
Δεν υπάρχει τρόπος να προετοιμαστείς. Στην αρχή αναρωτιέσαι συνεχώς «γιατί συνέβη σε εμάς». Μετά όμως καταλαβαίνεις ότι δεν μπορείς να μείνεις εκεί. Έχεις μπροστά σου το παιδί σου και πρέπει να γίνεις η δύναμή του. Αν λυγίσεις εσύ, θα λυγίσει και εκείνο.

Πότε ξεκίνησε η αποκατάσταση;
Σχεδόν αμέσως μετά το πρώτο στάδιο νοσηλείας. Από το ΚΑΤ ήρθαμε στη Λάρισα, στο Κέντρο Αποκατάστασης. Εκίχαμε ακούσει πολύ καλά λόγια από γιατρούς και ανθρώπους που γνώριζαν το έργο του και αποφασίσαμε να εμπιστευτούμε αυτή την ομάδα.

Έναν χρόνο μετά, τι βλέπετε σήμερα;
Βλέπω πρόοδο. Ίσως για κάποιον άλλον να φαίνεται μικρή. Για εμάς όμως κάθε νέα κίνηση είναι μια τεράστια νίκη. Έχει εμφανιστεί κινητικότητα σε σημεία που οι γιατροί θεωρούν πολύ ενθαρρυντικά. Κουνάει δάχτυλα, υπάρχει βελτίωση στον καρπικό, μπορεί να χρησιμοποιεί το κινητό του, τρώει μόνος του με ειδικά βοηθήματα.

Αυτά πριν από έναν χρόνο έμοιαζαν αδιανόητα.

Ο Νικόλας πώς αντιμετώπισε όλο αυτό ψυχολογικά;
Αυτό είναι που μας εκπλήσσει όλους. Δεν είπα ποτέ «γιατί σε μένα». Δεν τον είδα ποτέ να θυμώνει με τη ζωή. Αντίθετα, από την πρώτη στιγμή προσπαθούσε να κοιτάξει μπροστά. Οι ψυχολόγοι μάς λένε ότι έχει εξαιρετική διαχείριση των συναισθημάτων του.

Εσείς μένετε συνεχώς μαζί του;
Ναι. Έχουμε νοικιάσει σπίτι στη Λάρισα και ζω εδώ μαζί του εδώ και έναν χρόνο. Ο σύζυγός μου βρίσκεται στην Αθήνα με τον μικρό μας γιο και πηγαίνειόρχεται συνεχώς. Είναι δύσκολο, αλλά δεν υπήρχε άλλη επιλογή.

Πόσο σημαντική είναι η οικογένεια σε αυτή τη διαδικασία;
Είναι το παν. Ο Νικόλας δεν είναι μόνος του ούτε μία στιγμή. Ο πατέρας του, ο αδελφός του, οι φίλοι του, οι συναθλητές του, όλοι είναι δίπλα του. Και αυτό του δίνει τεράστια δύναμη.

Οι φίλοι του παρέμειναν κοντά;
Περισσότερο από ποτέ. Ήρθαν ολόκληρες ομάδες να τον δουν. Οι συναθλητές του, οι συμφοιτητές του, άνθρωποι που τον αγαπούν

Αναγνωρίζει ότι η πρόοδός του δεν βασίζεται μόνο στις θεραπείες, αλλά κυρίως στη δική του θέληση, στην ψυχολογία του και στις σχέσεις εμπιστοσύνης που ανέπτυξε με τους θεραπευτές και την ομάδα αποκατάστασης

πραγματικά. Εκεί καταλαβαίνεις πόσο σημαντικές σχέσεις είχε χτίσει όλα αυτά τα χρόνια.

Υπήρξε στιγμή που φοβηθήκατε ότι θα χάσει την αισιοδοξία του;
Το φοβήθηκα μόνο στην αρχή. Μετά κατάλαβα ότι ο Νικόλας είναι πιο δυνατός από όλους μας. Έχει έναν χαρακτήρα που δεν του επιτρέπει να εγκαταλείπει. Από μικρός έτσι ήταν. Έβαζε στόχους και τους κυνηγούσε μέχρι να τους πετύχει.

Και σήμερα εξακολουθεί να βάζει στόχους;
Συνεχώς. Θα συνεχίσει τις σπουδές του εξ αποστάσεως, ήδη σχεδιάζει μεταπτυχιακές σπουδές και μιλά για το μέλλον σαν να μην έχει σταματήσει ποτέ η ζωή του.
Αυτό είναι που μας κρατάει όλους όρθιους.Όσο υπάρχει ζωή, υπάρχει ελπίδα. Και όσο υπάρχουν άνθρωποι δίπλα μας που μας αγαπούν και μας στηρίζουν, υπάρχει πάντα λόγος να συνεχίσουμε.

Ποιο είναι σήμερα το μεγαλύτερο όνειρο του Νικόλα;
(Φωτεινή Παπά): Να ξανασταθεί στα πόδια του. Αυτός είναι ο μεγάλος του στόχος. Ξέρει ότι χρειάζεται χρόνος, υπομονή και πολλή δουλειά, όμως δεν σταματά να πιστεύει ότι μπορεί να τα καταφέρει. Παράλληλα, θέλει να ολοκληρώσει τις σπουδές του, να κάνει μεταπτυχιακό και να συνεχίσει να εξελίσσεται. Δεν εγκατέλειψε ποτέ το όνειρό του.

Έχετε δει αλλαγές στην καθημερινότητά του μέσα σε αυτόν τον έναν χρόνο;
Πάρα πολλές. Στην αρχή κάθε τι έμοιαζε αδύνατο. Σήμερα κάνει πράγματα που πριν από λίγους μήνες δεν μπορούσαμε ούτε να φανταστούμε.
Μπορεί να χρησιμοποιεί το κινητό του, να τρώει μόνος του με ειδικά βοηθήματα, να συμμετέχει πιο ενεργά στις θεραπείες του. Κάθε μικρή κατάκτηση μάς γεμίζει αισιοδοξία.

Πόσο σημαντική είναι η ομάδα των θεραπευτών σε αυτή την προσπάθεια;
Είναι καθοριστική. Όλοι έχουν γίνει πλέον οικογένεια για εμάς. Δεν είναι μόνο η επιστημονική τους κατάρτιση. Είναι ο τρόπος που αντιμετωπίζουν τον Νικόλα καθημερινά, η αγάπη, η υπομονή, το ενδιαφέρον. Εδώ αισθάνεται ασφαλή και προστατευμένος.

Έχετε πει ότι πολλές φορές ο ίδιος νιώθει το Κέντρο σαν δεύτερο σπίτι του.
Ναι. Μάλιστα, όταν χρειάστηκε να μεταφερθεί ξανά για μια χειρουργική επέμβαση στην Αλεξανδρούπολη, μάλς επιστρέψαμε είτε κάπ που μας συγκίνησε όλους: «Γύρισα στο δωμάτιό μου, γύρισα στο σπίτι μου, γύρισα στους ανθρώπους μου». Αυτό δείχνει πόσο μεγάλη σχέση εμπιστοσύνης έχει αναπτυχθεί.

Φοβάστε τη στιγμή που θα επιστρέψει μόνιμα στο σπίτι;
Είναι μια σκέψη που υπάρχει συνεχώς. Από τη μία τη θέλουμε όλοι, από την άλλη ξέρουμε ότι θα είναι μια δύσκολη μετάβαση. Εδώ υπάρχει ένα περιβάλλον που τον στηρίζει σε κάθε βήμα. Στο σπίτι θα χρειαστεί να προσαρμοστούμε όλοι σε μια νέα πραγματικότητα.

Ποια είναι σήμερα η μεγαλύτερη αγωνία μιας μητέρας;
Η αυτονομία του. Να μπορεί να κάνει όσο το δυνατόν περισσότερα πράγματα μόνος του. Δεν με απασχολεί τίποτε περισσότερο από το να μπορεί να ζήσει μια ζωή με αξιοπρέπεια, ανεξαρτησία και χαμόγελο.

Νικόλα, πριν από έναν χρόνο η ζωή σου

άλλαξε μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα. Αν έπρεπε να περιγράψεις αυτή τη διαδρομή με λίγες λέξεις, ποιες θα ήταν;
(Νικόλας Παπάς): Η ζωή μου άλλαξε σε όλα. Άλλαξε η καθημερινότητά μου, η αυτονομία μου, ο τρόπος που ζω. Όμως κάθε μέρα προσπαθώ να κάνω ένα μικρό βήμα μπροστά. Αυτό έχει σημασία.

Συνειδητοποιήσατε αμέσως τι είχε συμβεί;
Όχι. Στην αρχή δεν το είχα καταλάβει πλήρως. Ίσως λόγω της κατάστασης, της εντατικής, όλων όσων συνέβαιναν. Σιγά-σιγά όμως το αποδέχτηκα και αποφάσισα ότι πρέπει να συνεχίσω.

Δεν ένιωσες θυμό;
Όχι. Δεν είμαι άνθρωπος που μένει στον θυμό. Προσπαθώ να κοιτάζω μπροστά. Αν μείνεις κολλημένος σε αυτό που έγινε, δεν μπορείς να προχωρήσεις.

Τι σε βοηθά να κρατάς αυτή τη στάση ζωής;
Το ότι βλέπω μικρές βελιώσεις. Μπορεί να είναι κάτι που για άλλους φαίνεται ασήμαντο, όμως για μένα είναι τεράστιο. Κάθε μέρα το σώμα μου ανταποκρίνεται λίγο καλύτερα και αυτό μου δίνει δύναμη να συνεχίζω.

Είσαι ακόμη αθλητής μέσα σου;
Φυσικά. Ο αθλητισμός είναι η ζωή μου. Αυτό που έμαθα από τον πρωταθλητισμό είναι να μην εγκαταλείπω ποτέ. Έτσι αντιμετωπίζω και την αποκατάσταση. Όπως μια δύσκολη προπόνηση. Με υπομονή, πρόγραμμα και πειθαρχία.

Ποιες θεραπείες απολαμβάνεις περισσότερο;
Μου αρέσει πολύ η πισίνα και η υδροθεραπεία. Νιώθω πολύ διαφορετικά μέσα στο νερό. Με βοηθάει τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά.

Πρόσφατα συμμετείχατε και σε μια εκδρομή στη θάλασσα. Τι σήμαινε αυτό για σένα;
Ήταν κάτι πολύ όμορφο. Ήταν μια ανάσα από την καθημερινότητα. Ήταν θεραπεία για το σώμα αλλά και για την ψυχή. Περίμενα ότι θα γίνει κάποια στιγμή, αλλά ότι τόσο σύντομα. Το χάρηκα πραγματικά.

Συνεχίζεις τις σπουδές σου;
Ναι. Θα συνεχίσω εξ αποστάσεως όσο μπορώ και στη συνέχεια θα επανέλθω πιο ενεργά. Δεν σκέφτηκα ποτέ να εγκαταλείψω το πανεπιστήμιο.

Έχεις ήδη σχεδιάσει και τα επόμενα βήματα;
Θέλω να τελειώσω τη σχολή, να κάνω μεταπτυχιακό στην εργοφυσιολογία και να ασχοληθώ επαγγελματικά με τον αθλητισμό. Θα ήθελα να εργαστώ στη διεκπαση ενός αθλητικού συλλόγου ή ως προπονητής.

Υπάρχει όμως και ένα ακόμη όνειρο που ίσως εκπλήδεις αργότερα;
Ναι. Από μικρός μου άρεσαν τα κοινά. Θα ήθελα κάποια στιγμή να ασχοληθώ με την πολιτική και την τοπική αυτοδιοίκηση. Έχω σκεφτεί ακόμη και τη θέση του δημάρχου στον τόπο όπου μεγάλωσα. Πιστεύω ότι μπορείς να βοηθήσεις ανθρώπους όταν συμμετέχεις ενεργά.

Το ατύχημα σε έκανε να αλλάξεις αυτό το όνειρο;
Όχι. Ίσως το έκανε ακόμη πιο δυνατό. Τώρα βλέπω περισσότερα πράγματα, περισσότερες ανάγκες και πιστεύω ακόμη περισσότερο ότι πρέπει να προσπαθώ με αλλαζουμε όσα μπορούμε.

Τι σημαίνει σήμερα για σένα η λέξη «ελπίδα»;
Να ξηπνάς κάθε πρωί και να πιστεύεις ότι μπορείς να γίνεις καλύτερος από χτες. Αυτό είναι η ελπίδα για μένα.

Νικόλα, σε όλη αυτή τη διαδρομή υπήρξε στιγμή που σκέφτηκες να τα παρατήσεις;
(Νικόλας Παπάς): Όχι. Ούτε μία φορά. Υπάρχουν δύσκολες ημέρες, υπάρχουν στιγμές που κουράζεσαι, αλλά ποτέ δεν σκέφτηκα να σταματήσω. Όσο βλέπω ότι υπάρχει έστω και η παραμικρή βελτίωση, έχω έναν λόγο να συνεχίζω.

Πόσο σημαντικό είναι το ψυχολογικό κομμάτι στην αποκατάσταση;
Είναι ίσως το σημαντικότερο. Οι θεραπευτές μου λένε πολλές φορές ότι η ψυχολογία είναι αυτή που με κρατάει όρθιο. Αν δεν πιστεύεις ότι μπορείς να προχωρήσεις, είναι πολύ δύσκολο να ακολουθήσεις όλη αυτή τη διαδικασία.

Ποιοι άνθρωποι ήταν οι μεγάλοι σου σύμμαχοι σε αυτή τη μάχη;
Η οικογένειά μου πρώτα απ' όλα. Η μητέρα μου είναι δίπλα μου κάθε μέρα. Ο πατέρας μου και ο αδελφός μου έρχονται συνέχεια. Οι φίλοι μου δεν με άφησαν ποτέ μόνο. Και φυσικά οι θεραπευτές, οι γιατροί, οι εργοθεραπευτές, οι ψυχολόγοι. Είναι όλοι μια ομάδα που δουλεύει μαζί μου καθημερινά.

Διατήρησα τις φιλίες σου;
Ναι. Αυτό είναι κάτι που με χαροποιεί ιδιαίτερα. Μιλώ συχνά με τους φίλους μου και τους συναθλητές μου. Έρχονται να με δουν και προσπαθούμε να κρατάμε την επαφή όπως πριν. Μάλιστα, γνώρισα και καινούργιους ανθρώπους μέσα από αυτή τη διαδρομή.

Οι άνθρωποι εδώ έχουν γίνει μέρος της ζωής σου;
Πολύ. Έχω αναπτύξει σχέσεις εμπιστοσύνης. Ξέρουν τι χρειάζομαι πριν ακόμη το πω. Αυτό μου δίνει μεγάλη ασφάλεια και με βοηθά να δουλέψω πιο ήρεμα.

Όταν ολοκληρωθεί η αποκατάσταση και επιστρέψεις στην Αθήνα, τι θα σου λείψει περισσότερο;
Οι άνθρωποι. Η καθημερινότητα που έχουμε χτίσει εδώ. Θα συνεχίσω φυσικά την προσπάθεια στην Αθήνα, αλλά εδώ πέρασα ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της ζωής μου.

Αν αύριο γινόταν ένα θαύμα, ποιο θα ήταν;
Να ξανασκηθώ όρθιος.

Αυτό είναι το πρώτο πράγμα που σκέφτεσαι;
Ναι. Αυτό είναι ο μεγάλος στόχος. Ξέρω ότι χρειάζεται χρόνος. Δεν βιάζομαι. Προχωρώ μέρα με τη μέρα.

Έχεις θυμό για ό,τι συνέβη; Για τον δρόμο, για την κακή στιγμή, για τη μοίρα;
Όχι. Δεν κερδίζεις κάτι με τον θυμό. Αυτό έγινε. Δεν μπορώ να το αλλάξω. Μπορώ όμως να αλλάξω τον τρόπο που θα ζω από εδώ και πέρα.

Ποιο είναι σήμερα το μεγαλύτερο κίνητρό σου;
Να αποκτήσω όσο γίνεται μεγαλύτερη αυτονομία. Να μπορώ να κάνω πράγματα μόνος μου. Και να συνεχίσω να κυνηγάω τους στόχους μου.

Σκέφτεσαι συχνά το παρελθόν;
Όχι ιδιαίτερα. Προτιμώ να σκέφτομαι το αύριο. Αν μείνεις συνέχεια σε αυτό που έλασες, δεν βλέπεις αυτά που μπορείς ακόμη να κερδίσεις.

Πολλοί άνθρωποι που θα διαβάσουν αυτή τη συνέντευξη ίσως βρίσκονται σήμερα μπροστά σε μια μεγάλη δυσκολία.

«Τα όνειρά μου δεν σταμάτησαν με το ατύχημα»

Τι θα ήθελες να τους πεις;
Να μην τα παρατήσουν. Όσο δύσκολο κι αν είναι τα πράγματα, πάντα υπάρχει ένας λόγος να συνεχίσεις. Μπορεί να είναι μικρός στην αρχή, αλλά μεγαλώνει όσο προχωράς.

Η δύναμη της οικογένειας
Η συζήτηση επιστρέφει στη μητέρα του, η οποία παρακολουθεί τον γιο της να μιλά με μια ωριμότητα που δύσκολα συναντά κανείς σε έναν νέο άνθρωπο.

Κυρία Φωτεινή, ακούγοντάς τον να μιλά έτσι, τι αισθάνεστε;
(Φωτεινή Παπά): Υπερηφάνεια. Όχι γιατί είναι το παιδί μου, αλλά γιατί βλέπω έναν άνθρωπο που δεν άφησε τη δυσκολία να τον αλλάξει προς το χειρότερο. Συνεχίζει να είναι ευγενικός, αισιόδοξος και να νοιάζεται για τους άλλους.

Ποιο είναι το μεγαλύτερο μάθημα που πήρατε μέσα από αυτή τη δοκιμασία;
Ότι τίποτα δεν είναι δεδομένο. Η ζωή μπορεί να αλλάξει μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα. Αυτό όμως που κάνει τη διαφορά είναι οι άνθρωποι που έχεις δίπλα σου. Η οικογένεια, οι φίλοι, οι θεραπευτές, όλοι όσοι σε στηρίζουν όταν δεν μπορείς να σταθείς μόνος σου.

Τι ήταν αυτό που σας έκανε να εμπιστευθείτε το Κέντρο Αποκατάστασης;
Η ανθρωπιά. Από την πρώτη ημέρα καταλάβαμε ότι εδώ δεν βλέπουν έναν αριθμό ή ένα περιστατικό. Βλέπουν έναν άνθρωπο. Ενδιαφέρονται πραγματικά για τον ασθενή και την οικογένειά του. Αυτό είναι ανεκτίμητο.

Αν σας ζητούσα να περιγράψετε τον Νικόλα με μία μόνο λέξη;
Μαχητής.

Εσείς δεν είχατε αναπτύξει ταχύτητα, δεν υπήρχε αλκοόλ, όλοι φορούσατε ζώνη. Κι όμως η ζωή άλλαξε μέσα σε μια στιγμή. Τι θα έλεγες στους νέους οδηγούς;

Να είναι πάντα προσεκτικοί. Η κακή στιγμή μπορεί να συμβεί στον καθένα. Και αν συμβεί κάτι δύσκολο στη ζωή τους, να μην μείνουν εκεί. Να πάνε παρακάτω. Να πιάσουν τη ζωή από την αρχή.

Η ιστορία του Νικόλα Παπά δεν είναι μια ιστορία ήττας. Είναι μια ιστορία καθημερινής υπέρβασης. Ένας νέος άνθρωπος που από τους στίβους του πρωταθλητισμού βρέθηκε να δίνει τον σημαντικότερο αγώνα της ζωής του, χωρίς να χάνει την πίστη του ούτε μία στιγμή. Στο βλέμμα του δεν διακρίνει κανείς την παραίτηση. Διακρίνει έναν νέο που εξακολουθεί να σχεδιάζει το μέλλον του, να ονειρεύεται μεταπτυχιακές σπουδές, να μιλά για τον αθλητισμό, για την προσφορά στα κοινά, ακόμη και για την ημέρα που θα μπορείς να υπηρετήσει την κοινωνία από μια θέση ευθύνης. Δίπλα του, μια οικογένεια που δεν έπαψε ούτε στιγμή να πιστεύει στις δυνατότητές του και μια ομάδα ανθρώπων που απέδειξε ότι η αποκατάσταση δεν αφορά μόνο το σώμα, αλλά κυρίως την ψυχή. Ίσως τελικά η μεγαλύτερη νίκη του Νικόλα να μην είναι εκείνη που όλοι εύχονται, να ξανασταθεί όρθιος. Ίσως η μεγαλύτερη νίκη να έχει ήδη κατακτηθεί. Είναι ότι, απέναντί σε μια δοκιμασία που θα λυγίζε πολλούς, εκείνος επέλεξε να συνεχίσει να ονειρεύεται. Και αυτή είναι η πιο δυνατή υπενθύμιση ότι ο άνθρωπος μπορεί να κάνει πολλά, ότι όμως και την ελπίδα, όταν αποφασίσει ότι η ζωή αξίζει να τη διεκδικεί κάθε μέρα, από την αρχή.

«Το πρώτο μας παιδί μάς έκανε γονείς, το δεύτερο μάς έδωσε νέες εμπειρίες, όμως ο Αντώνης μάς δίδαξε τι σημαίνει πραγματικά άνθρωπος. Μέσα από εκείνον μάθαμε την υπομονή, την ανδιιοτελή αγάπη και τη δύναμη να μην εγκαταλείπουμε ποτέ»

«Δεν άφησα ποτέ κανέναν να μου στερήσει την ελπίδα. «Η αγάπη είναι η γλώσσα που καταλαβαίνει ο Αντώνης»



“
«Δεν μπορώ να κουραστώ. Δεν έχω αυτό το δικαίωμα. Με χρειάζεται κάθε ώρα της ημέρας»

«Ο ΑΝΤΩΝΗΣ ΔΕΝ ΜΙΛΑΕΙ, ΑΛΛΑ ΜΑΣ ΛΕΕΙ ΤΑ ΠΙΑΝΤΑ ΜΕ ΤΟ ΒΛΕΜΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΓΚΑΛΙΑ ΤΟΥ»

«Ο Αντώνης μας έκανε καλύτερους ανθρώπους»

Η συγκλονιστική εξομολόγηση μιας μητέρας που δεν σταμάτησε ποτέ να πιστεύει στο παιδί της – Μια ιστορία δύναμης, πίστης, οικογένειας και ελπίδας, απέναντι στις συνέπειες ενός ιατρικού λάθους

Δεν υπάρχουν λέξεις που να μπορούν να περιγράψουν απόλυτα τον αγώνα μιας μητέρας όταν βλέπει το παιδί της να αλλάζει για πάντα εξαιτίας ενός ιατρικού λάθους. Υπάρχουν όμως ιστορίες που αξίζει να ακουστούν, γιατί πίσω από τον πόνο γεννιέται η ελπίδα, η επιμονή και η δύναμη των ανθρώπων της ψυχής.

Συνέντευξη στην Έννη Λεβέντη

Η κυρία Ελένη, μητέρα του 9χρονου Αντώνη, ανοίγει την καρδιά της και αφηγείται, χωρίς υπερβολές και χωρίς να κρύβει τις δύσκολες αλήθειες, τη διαδρομή μιας οικογένειας που από τη γέννηση του μικρότερου παιδιού της βρέθηκε αντιμέτωπη με μια σκληρή πραγματικότητα. Ένα παιδί που γεννήθηκε χωρίς νευρολογικό πρόβλημα, οδηγήθηκε στην τετραπληγία ύστερα από επιπλοκές κατά τη διάρκεια χειρουργικών επεμβάσεων, αλλά δεν έπαψε ποτέ να παλεύει για τη ζωή και την εξέλιξή του. Μέσα από αυτή τη συγκλονιστική συνέντευξη, η μητέρα του Αντώνη μιλά για τις στιγμές που λύγισε, για τις φορές που ακριβήτισε τα πάντα, αλλά και για τη δύναμη που της έδωσε η πίστη, η οικογένειά της και η αδιάκοπη αγάπη προς το παιδί της. Περιγράφει τον καθημερινό αγώνα των θεραπειών, τις μικρές νίκες που για τους περισσότερους μοιάζουν αυτονόητες αλλά για εκείνους αποτελούν πραγματικά θαύματα, καθώς

και τον σημαντικό ρόλο που διαδραματίζει η αποκατάσταση στην ποιότητα ζωής του Αντώνη. Πάνω απ' όλα, όμως, πρόκειται για μια μαρτυρία που υπενθυμίζει πως πίσω από κάθε παιδί με αναπηρία υπάρχει μια οικογένεια που αγωνίζεται αθόρυβα, διεκδικώντας αξιοπρέπεια, ίσως ευκαιρίες και ελπίδα. Είναι η ιστορία ενός παιδιού που, όπως λέει η ίδια η μητέρα του, «γιας έκανε καλύτερους ανθρώπους», μιας οικογένειας που αρνήθηκε να εγκαταλείψει τα όνειρά της και μιας αγάπης που αποδεικνύει καθημερινά ότι μπορεί να νικήσει ακόμη και τις πιο δύσκολες δοκιμασίες.

Κυρία Ελένη, πότε ξεκίνησε αυτή η διαδρομή για την οικογένειά σας;
Ο Αντώνης είναι το τρίτο μας παιδί και πριν από λίγες ημέρες έκλεισε τα εννέα του χρόνια. Όταν γεννήθηκε δεν είχε κάποιο νευρολογικό πρόβλημα. Το μοναδικό ζήτημα ήταν μια ατρησία εντέρου, κάτι που απαιτούσε χειρουργική αντιμετώπιση. Από τη δεύτερη κιόλας ημέρα της ζωής του μπήκε στο χειρουργείο. Ακολούθησαν τέσσερις πολύ δύσκολες επεμβάσεις σε διαφορετικά νοσοκομεία, από τον Βόλο στη Λάρισα και στη συνέχεια στη Θεσσαλονίκη. Δυστυχώς, σε μία από αυτές τις επεμβάσεις δεν έλαβε το απαραίτητο οξυγόνο. Εκεί άλλαξαν όλα. Το παιδί μας απέκτησε τετραπληγία. Είναι πολύ δύσκολο να το αποδεχθεί μια μητέρα, γιατί γνωρίζεις ότι γεννήθηκε χωρίς αυτό το πρόβλημα.

Πώς βιώνει ένας γονιός μια τέτοια εξέλιξη;

Στην αρχή δεν μπορείς να πιστέψεις τι έχει συμβεί. Εμπιστεύσαι τους γιατρούς, πιστεύεις ότι κάνουν ό,τι καλύτερο μπορούν και ξαφνικά βρίσκεσαι μπροστά σε μια πραγματικότητα που δεν είχες ποτέ φανταστεί. Ο Αντώνης είναι αποτέλεσμα ενός ιατρικού λάθους. Είναι πολύ σκληρό να το λες, αλλά αυτή είναι η αλήθεια. Από τους πρώτους μήνες της ζωής του ξεκίνησε ένας καθημερινός αγώνας με θεραπείες, εξετάσεις και αμέτρητες ώρες φροντίδας. Ο Αντώνης, στα εννέα του χρόνια, εξακολουθεί να πετάζουμε. Εγώ όμως και ο σύζυγός μου δεν το δεχθήκαμε ποτέ. Είπαμε πως όσο υπάρχει και χρειάζεται βοήθεια σχεδόν για τα πάντα.

Ποιος ήταν η πιο δύσκολη στιγμή αυτών των εννέα χρόνων;
Η ημέρα που πήρα το παιδί μου από το νοσοκομείο με ρινογαστρικό σωλήνα. Μου είπαν ότι θα τρέφεται έτσι για χρόνια, ίσως και για πάντα. Εκείνη τη στιγμή ένιωσα ότι όλος ο κόσμος κατέρρευσε. Όμως δεν το αποδέχθηκα ποτέ ως τετελεσμένο γεγονός. Με επιμονή και πολλή προσπάθεια κατάφερα μέσα σε μία μόλις εβδομάδα να αφαιρεθεί ο σωλήνας. Ήταν η πρώτη μεγάλη νίκη του Αντώνη και η πρώτη φορά που κατάλαβα πως δεν πρέπει ποτέ να εγκαταλείπεις την ελπίδα.

Υπήρξαν στιγμές που λυγίσατε;
Βεβαίως. Αν πω ότι δεν είπα ποτέ «γιατί σε εμένα», θα πιο ψέματα. Αναρωτήθηκα πολλές

φορές γιατί ένα παιδί να περάσει τόσα πολλά από την πρώτη ημέρα της ζωής του. Γιατί να γίνουν τόσα λάθη. Γιατί να ταλαιπωρηθεί τόσο. Όμως δεν μπορούσα να μείνω σε αυτό. Έπρεπε να συνεχίσω. Ο Αντώνης με είχε ανάγκη.

Υπήρξαν άνθρωποι που σας απογοήτευσαν;
Ναι. Υπήρξαν ειδικόί που μας είπαν ότι δεν υπάρχει λόγος να προσπαθούμε, ότι δεν θα υπάρξει ουσιαστική βελτίωση. Ήταν σαν να μας έκοψαν τα φτερά πριν καν δοκιμάσουμε να πετάξουμε. Εγώ όμως και ο σύζυγός μου δεν το δεχθήκαμε ποτέ. Είπαμε πως όσο υπάρχει έστω και μία πιθανότητα, θα παλεύουμε.

Πόσο σημαντικό ήταν η οικογένεια σε αυτόν τον αγώνα;
Αν δεν ήμασταν οικογένεια, δεν θα τα είχαμε καταφέρει. Ο σύζυγός μου είναι δίπλα μου σε κάθε βήμα. Τα δύο μεγαλύτερα παιδιά μας δεν είδαν ποτέ τον Αντώνη σαν βάρος. Αντίθετα, είναι η πρώτη τους προτεραιότητα. Λέω συχνά ότι ο Αντώνης είναι η κόλλα που κράτησε την οικογένειά μας ενωμένη. Δεν εύχομαι σε κανέναν να περάσει αυτό που περάσαμε εμείς, αλλά μέσα από αυτή τη δοκιμασία μάθαμε να αγαπάμε ακόμη περισσότερο, να στηρίζουμε ο ένας τον άλλον και να μην θεωρούμε τίποτα δεδομένο.

Πώς είναι η καθημερινότητά σας;
Η καθημερινότητά μας περιστρέφεται

«Άκουσα γιατρούς να μου λένε ότι δεν υπάρχει λόγος να προσπαθώ. Όμως δεν το αποδέχθηκα. Μαζί με τον σύζυγό μου αποφασίσαμε ότι όσο υπάρχει έστω και μία πιθανότητα, θα συνεχίσουμε να αγωνιζόμαστε για το παιδί μας»



γύρω από τον Αντώνη. Ξεκινά από το πρωί και τελειώνει αργά το βράδυ. Τα γεύματα, οι ασκήσεις, το μπάνιο, οι μετακινήσεις, οι θεραπείες, όλα χρειάζονται προγραμματισμό. Δεν μπορώ να πω ότι θα κουραστώ ή ότι θα σταματήσω. Δεν έχω αυτό το περιθώριο. Ο Αντώνης χρειάζεται διαρκώς κάποιον δίπλα του και αυτός ο άνθρωπος είμαι κυρίως εγώ. Βοηθούν φυσικά ο σύζυγός μου και τα άλλα δύο παιδιά, όμως η βασιική ευθύνη είναι πάνω μου. Είναι ένας συνεχής αγώνας, αλλά όταν βλέπεις έστω και μια μικρή πρόοδο, παίρνεις δύναμη να συνεχίσεις.

Πότε γνωρίσατε το Κέντρο Αποκατάστασης ANIMUS;

Πριν από περίπου δύο χρόνια, ύστερα από προτροπή άλλων γονέων. Από τότε ταξιδεύουμε τρεις φορές την εβδομάδα από τον Αλμυρό στη Λάρισα για εργοθεραπεία, φυσικοθεραπεία, λογοθεραπεία και υδροθεραπεία. Αυτό που βρήκαμε εκεί δεν ήταν μόνο επιστημονική γνώση. Βρήκαμε ανθρώπους που αγαπούν πραγματικά τα παιδιά και πιστεύουν στις δυνατότητές τους. Μας είπαν κάτι που δεν θα έχασω ποτέ: «Όλα είναι θέμα εκπαίδευσης. Ποτέ μη λες ποτέ». Αυτή η φράση μάς έδωσε ξανά ελπίδα.

Τι άλλαξε στον Αντώνη μέσα από τις θεραπείες;
Είδομε διαφορές που ίσως για κάποιον άλλον να φαίνονται μικρές, αλλά για εμάς είναι τεράστιες. Βελτιώθηκε κινητικά, επικοινωνεί καλύτερα με τον δικό του τρόπο και κυρίως άλλαξε η ψυχολογία του. Η υδροθεραπεία τον βοηθά ιδιαίτερα. Μέσα στο νερό νιώθει ελεύθερος, χαλαρώνει και απολαμβάνει κάθε στιγμή. Το σημαντικότερο όμως είναι ότι κοιμάται καλύτερα. Για πολλά χρόνια τα βράδια ήταν εξαντλητικά. Σήμερα, μετά τις θεραπείες, η καθημερινότητά του έχει αποκτήσει μια καλύτερη ισορροπία και αυτό σημαίνει πολλά για όλη την οικογένεια.

Πώς επικοινωνεί ο Αντώνης μαζί σας αφού δεν έχει κατακτήσει τον λόγο;
Ο Αντώνης μιλά με την καρδιά του. Δεν χρειάζονται πάντα οι λέξεις. Μπορεί να μη χρησιμο-



ποιεί τα χέρια του για να μας αγκαλιάσει, όμως γέρνει το κεφάλάκι του πάνω μας, μας κοιτάζει, χαμογελά, αντιδρά. Ξέρω κάθε του ανάγκη. Καταλαβαίνω πότε πονάει, πότε χαίρεται, πότε φοβάται, πότε αγκαλιά. Η επικοινωνία μας βασίζεται στο συναίσθημα.

Καταλαβαίνει τους ανθρώπους που βρίσκονται δίπλα του;

Απόλυτα. Ο Αντώνης αισθάνεται την αγάπη. Αν κάποιος τον πλησιάζει χωρίς ζεστασιά ή τον αντιμετωπίζει ψυχρά, θα το καταλάβει αμέσως και θα αντιδράσει. Αντίθετα, όταν κάποιος τον αγγίζει με ενδιαφέρον και αγάπη, ηρεμεί και συνεργάζεται.

Δεν χρειάζεται να μιλήσει για να σου δείξει τι αισθάνεται. Το βλέπεις στα μάτια του.

Τι αγαπά περισσότερο;

Αγαπά τη μουσική. Του αρέσουν τα παιδικά τραγούδια αλλά και κάθε μουσική που έχει ρυθμό. Του αρέσει η θάλασσα, το νερό, η κούνια, οι βόλτες και το ειδικό ποδήλατό του. Με αυτό γυμνάζεται, βλέπει τον κόσμο, κουράζεται δημιουργικά και χαίρεται.

Του διαβάζω παραμύθια, ακόμη κι αν η όρασή του δεν είναι πλήρως αποκατεστημένη. Εστιάει πολύ καλύτερα από ό,τι παλαιότερα και πιστεύω ότι και αυτό είναι αποτέλεσμα της συνεχούς προσπάθειας.

Από πού αντλείτε δύναμη;

Από τον Θεό, τον σύζυγό μου και τα παιδιά μου. Με τον άντρα μου είμαστε μαζί από παιδιά. Πέρασαμε πολλές δυσκολίες, αλλά ποτέ δεν σκεφτήκαμε να αφήσουμε ο ένας τον άλλον. Αντίθετα, κάθε δυσκολία μας ένωσε περισσότερο. Τα δύο μεγαλύτερα παιδιά μου είναι το μεγαλύτερο στήριγμά μου. Δεν επιτρέπουν ποτέ να αισθανθώ ότι είμαι μόνη.

Σας αντιμετωπίζει διαφορετικά η κοινωνία;
Δυστυχώς πολλές φορές ναι. Υπάρχουν βλέμματα που πληγώνουν. Υπάρχουν άνθρωποι που κρίνουν χωρίς να γνωρίζουν. Το πιο όμορφο όμως είναι τα μικρά παιδιά.



Εκείνα πλησιάζουν τον Αντώνη χωρίς φόβο. Θέλουν να παίξουν μαζί του, να τον γνωρίσουν, να του μιλήσουν. Τα παιδιά βλέπουν την ψυχική και όα την αναπηρία.

Ποιο είναι σήμερα το μεγαλύτερο όνειρό σας;

Να αυτονομηθεί. Αυτό μόνο. Να μπορέσει κάποτε να σταθεί στα πόδια του, να μιλήσει, να μη χρειάζεται συνέχεια κάποιον δίπλα του. Ίσως για τους περισσότερους ανθρώπους αυτά να είναι αυτονόητα. Για εμάς όμως είναι το μεγαλύτερο όνειρο.

Πιστεύετε ακόμη στα θαύματα;

Ναι. Απόλυτα. Πιστεύω γιατί έχω ζήσει θαύματα στη ζωή μου. Είδα τον Αντώνη να ξεπερνά καταστάσεις που πολλοί θεωρούσαν αδύνατες. Είδα την αδελφή μου να νικά μια πολύ δύσκολη ασθένεια. Όταν ζεις τέτοιες εμπειρίες, δεν μπορείς να πάψεις να πιστεύεις.

Τι θα λέγατε σε μια μητέρα που σήμερα ξεκινά έναν αντίστοιχο αγώνα;

Να μην εγκαταλείψει ποτέ. Να μην αφήσει κανέναν να της στερήσει την ελπίδα. Να αγαπά το παιδί της όπως είναι, να του δίνει χαρά, θετική ενέργεια και ευκαιρίες.

Τα παιδιά με αναπηρία καταλαβαίνουν τα πάντα. Μπορεί να μη μιλούν, όμως αισθάνονται την αγάπη, την αποδοχή και την ασφάλεια. Αυτά είναι που αλλάζουν πραγματικά την ποιότητα της ζωής τους.

Τι είναι τελικά ο Αντώνης για εσάς;

Κάποτε πίστευα πως ένα παιδί αρκεί για να σε κάνει γονιό. Σήμερα ξέρω ότι κάθε παιδί έρχεται να σου διδάξει κάτι διαφορετικό.

Ο πρώτος μας γιος μάς έκανε γονείς. Η κόρη μας μάς έμαθε νέες χαρές. Ο Αντώνης όμως μάς έκανε καλύτερους ανθρώπους. Μας έμαθε την υπομονή, την ανιδιοτελή αγάπη, την πίστη και την αξία της οικογένειας. Δεν θα ευχόμουν ποτέ σε κανέναν να περάσει όσα περάσαμε εμείς. Όμως μέσα από αυτή τη δοκιμασία ανακάλυψα τι σημαίνει πραγματικά να αγαπάς χωρίς όρους. Για εμάς ο Αντώνης είναι ένας επίγειος άγγελος. Ένα

«Το μεγαλύτερο όνειρό μου είναι η αυτονομία του»



παιδί που, χωρίς να μιλά, μάς δίδαξε περισσότερα από όσα θα μπορούσαν να πουν χιλιάδες λέξεις. Και όσο εκείνος συνεχίζει να παλεύει, θα συνεχίσουμε κι εμείς να πιστεύουμε. Γιατί η ιστορία του Αντώνη δεν είναι μόνο μια ιστορία αναπηρίας ή αποκατάστασης. Είναι μια ιστορία ελπίδας, αξιοπρέπειας, πίστης και αδιάκοπης αγάπης. Είναι η απόδειξη ότι ακόμη και όταν οι προβλέψεις μοιάζουν αμετάκλητες, η ανθρώπινη θέληση μπορεί να ανοίξει νέους δρόμους. Και ίσως, τελικά, το μεγαλύτερο θαύμα να μην είναι μόνο η βελτίωση ενός παιδιού, αλλά η δύναμη μιας οικογένειας που αρνήθηκε να πάψει να ελπίζει.

Οριομένες ιστορίες δεν ολοκληρώνονται με την τελευταία ερώτηση μιας συνέντευξης. Συνεχίζουν να γράφονται καθημερινά, μέσα από μικρές κατακτήσεις, αθόρυβες θυσίες και μια αδιάκοπη προσπάθεια που σπάνια γίνεται ορατή στα μάτια της κοινωνίας. Η διαδρομή του Αντώνη και της οικογένειάς του δεν είναι μόνο μια προσωπική μάχη: είναι μια υπενθύμιση ότι η αποκατάσταση δεν αφορά αποκλειστικά τις ιατρικές πράξεις, αλλά και την ανθρώπινη αξιοπρέπεια, την εμπιστοσύνη, την επιστημονική υποστήριξη και την πίστη στις δυνατότητες κάθε ανθρώπου. Η μαρτυρία της κυρίας Ελένης αναδεικνύει την ανάγκη να βλέπουμε πίσω από κάθε διάγνωση τον άνθρωπο, πίσω από κάθε δυσκολία την προοπτική και πίσω από κάθε οικογένεια που δοκιμάζεται την ανάγκη για ουσιαστική στήριξη. Η κοινωνία, οι επαγγελματίες υγείας και η Πολιτεία καλούνται να δημιουργούν τις προϋποθέσεις ώστε κανένας γονιός να μη νιώθει μόνος στον αγώνα του και κανένα παιδί να μη στερείται την ευκαιρία να εξελίξει στο μέγιστο τις δυνατότητές του. Ο Αντώνης συνεχίζει να προχωρά με τον δικό του ρυθμό. Κάθε του βήμα, όσο μικρό κι αν φαίνεται, αποτελεί μια νίκη απέναντι στις προβλέψεις που κάποτε έμοιαζαν αδιαπραγμάτευτες. Και ίσως αυτό να είναι το σημαντικότερο μήνυμά αυτής της συνέντευξης: ότι η ελπίδα δεν γεννιέται από τις βεβαιότητες, αλλά από την απόφαση να μην εγκαταλείψεις ποτέ την προσπάθεια. Γιατί όσο υπάρχουν άνθρωποι που πιστεύουν, αγωνίζονται και στέκονται ο ένας δίπλα στον άλλον, η λέξη «αδύνατο» κάνει τη δύναμή της.

Η ενημέρωση ανέδειξε ότι η αποτελεσματική αντιμετώπιση μιας πυρκαγιάς ξεκινά πολύ πριν από την εκδήλωσή της. Η σωστή εκπαίδευση του προσωπικού, η γνώση των διαδικασιών εκκένωσης, η τακτική συντήρηση του εξοπλισμού και η άμεση αναγνώριση των κινδύνων μπορούν να αποτρέψουν σοβαρά περιστατικά και να προστατεύσουν ανθρώπινες ζωές



Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΩΖΕΙ ΖΩΕΣ

Η γνώση απέναντι στον κίνδυνο

Με επίκεντρο την πρόληψη και την επιχειρησιακή ετοιμότητα, το Κέντρο Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS πραγματοποίησε ολοκληρωμένο σεμινάριο πυρασφάλειας για το προσωπικό του. Ο Τεχνικός Ασφαλείας Γάτσιος Αλέξιος ανέλυσε τις σύγχρονες πρακτικές πρόληψης και διαχείρισης πυρκαγιάς, ενώ παράλληλα ανακοινώθηκε η περαιτέρω αναβάθμιση των συστημάτων πυροπροστασίας και η πραγματοποίηση πρακτικής εκπαίδευσης σε συνεργασία με την Πυροσβεστική Υπηρεσία

Μ

ε ιδιαίτερη επιτυχία πραγματοποιήθηκε ενημερωτικό σεμινάριο πυρασφάλειας στο αμφιθέατρο του ΚΑΑ ANIMUS, με στόχο την ενίσχυση της ετοιμότητας του προσωπικού και την προστασία εργαζομένων, ασθενών και εγκαταστάσεων μέσα από την πρόληψη, τη γνώση και τη σωστή διαχείριση έκτακτων περιστατικών.

Η ασφάλεια στους χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας αποτελεί βασική προτεραιότητα και προϋπόθεση για την εύρυθμη λειτουργία κάθε σύγχρονης δομής. Με γνώμονα την προστασία της ανθρώπινης ζωής και την καλλιέργεια κουλτούρας πρόληψης, το Κέντρο Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS διοργάνωσε ενημερωτικό σεμινάριο πυρασφάλειας στο αμφιθέατρό του, με τη συμμετοχή εργαζομένων από τις υπηρεσίες και τα τμήματα της δομής.

Κεντρικός εισηγητής του σεμιναρίου ήταν ο Τεχνικός Ασφαλείας του Κέντρου, Γάτσιος Αλέξιος, ο οποίος παρουσίασε με αναλυτικό αλλά ταυτόχρονα κατανοητό τρόπο τις βασικές αρχές της πυρασφάλειας, τους κινδύνους που μπορεί να εμφανιστούν σε έναν χώρο εργασίας, τα μέτρα πρόληψης, καθώς και τις ενέργειες που πρέπει να ακολουθούνται σε περίπτωση εκδήλωσης πυρκαγιάς. Από την έναρξη της ενημέρωσης έγινε σαφές ότι η πυρασφάλεια δεν περιορίζεται στην ύπαρξη πυροσβεστήρων ή συστημάτων συναγερμού. Πρόκειται για μια ολοκληρωμένη διαδικασία πρόληψης, σχεδιασμού, συνεχούς επιτήρησης και εκπαίδευσης του ανθρώπινου δυναμικού, ώστε κάθε εργαζόμενος να γνωρίζει τον ρόλο του και να μπορεί να αντιδράσει σωστά και με ψυχραιμία όταν χρειαστεί.

Ο κ. Γάτσιος υπογράμμισε ότι η εκδήλωση μιας πυρκαγιάς δεν είναι χώρο υγείας αποκτά ιδιαίτερη βαρύτητα, καθώς πέρα από τους εργαζόμενους πρέπει να προστατευθούν οι ασθενείς, πολλοί από τους οποίους δεν μπορούν να κινηθούν αυτόνομα ή χρειάζονται βοήθεια για την ασφαλή απομάκρυνσή τους. Παράλληλα, ιδιαίτερη σημασία έχει

και η προστασία του σύγχρονου ιατροτεχνολογικού εξοπλισμού, ο οποίος αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της λειτουργίας του Κέντρου. Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης αναλύθηκε ο τρόπος με τον οποίο δημιουργείται και εξελίσσεται μία πυρκαγιά. Ο εισηγητής εξήγησε τη θεωρία του «τριγώνου της φωτιάς», σύμφωνα με την οποία για να εκδηλωθεί φωτιά απαιτείται η συνύπαρξη τριών βασικών στοιχείων: θερμότητα, οξυγόνο και καύσιμη ύλη. Η απομάκρυνση οποιουδήποτε από αυτά τα στοιχεία μπορεί να οδηγήσει στην κατάσβεση της φωτιάς, γεγονός που αποτελεί και τη βάση λειτουργίας όλων των κατασβεστικών μέσων.

Σημαντική ήταν και η αναφορά στους τρόπους μετάδοσης της φωτιάς, είτε μέσω άμεσης επαφής, είτε μέσω θερμότητας, ακτινοβολίας ή μεταφοράς φλεγόμενων σωματιδίων. Μέσα από πρακτικά παραδείγματα έγινε κατανοητό ότι ακόμη και μία μικρή εστία μπορεί μέσα σε ελάχιστο χρόνο να εξελιχθεί σε ιδιαίτερα επικίνδυνο περιστατικό, εφόσον δεν αντιμετωπιστεί άμεσα.

Μεγάλο μέρος της εισήγησης αφιερώθηκε στις συννηθέστερες αιτίες πρόκλησης πυρκαγιάς στους χώρους εργασίας. Όπως επισημάνθηκε, οι

ηλεκτρολογικές βλάβες, οι φθαρμένες πρίζες και καλωδιώσεις, η υπερφόρτωση πολύπριζων, οι θερμές εργασίες συντήρησης, η κακή οργάνωση των χώρων και η έλλειψη καθαριότητας αποτελούν από τους σημαντικότερους παράγοντες κινδύνου.

Ιδιαίτερη μνεία έγινε στους χώρους παρασκευής τροφίμων, όπου οι υψηλές θερμοκρασίες και τα μαγειρικά έλαια αυξάνουν σημαντικά την πιθανότητα εκδήλωσης πυρκαγιάς. Όπως αναφέρθηκε, στο ΚΑΑ ANIMUS έχουν εγκατασταθεί ειδικά τοπικά συστήματα κατάσβεσης, σχεδιασμένα να ενεργοποιούνται αυτόματα όταν εντοπιστεί εστία φωτιάς, περιορίζοντας άμεσα την εξάπλωσή της.

Ο Τεχνικός Ασφαλείας εξήγησε ακόμη τη διάκριση μεταξύ παθητικής και ενεργητικής πυροπροστασίας. Η παθητική πυροπροστασία αφορά τα κατασκευαστικά χαρακτηριστικά του κτιρίου, όπως τα πυροδιαμερίσματα, οι πυράντοχες πόρτες, οι δευτερεύουσες διαφυγής και οι έξοδοι κινδύνου, που εξασφαλίζουν χρόνο και ασφάλεια για την εκκένωση του χώρου. Αντίθετα, η ενεργητική πυροπροστασία περιλαμβάνει όλα τα μέσα που ενεργοποιούνται κατά τη διάρκεια ενός συμβάντος, όπως τα συστήματα πυρκαγιάς στους χώρους εργασίας. Όπως επισημάνθηκε, οι

Μετά την ολοκλήρωση της αναβάθμισης των συστημάτων ενεργητικής και παθητικής πυροπροστασίας του ΚΑΑ ANIMUS, θα πραγματοποιηθεί εξειδικευμένο πρακτικό σεμινάριο από την Πυροσβεστική Υπηρεσία. Οι εργαζόμενοι θα εκπαιδευτούν σε πραγματικές συνθήκες στη χρήση πυροσβεστήρων και στον χειρισμό των μέσων πυρόσβεσης, ενισχύοντας ακόμη περισσότερο την ετοιμότητα και την ασφάλεια της δομής



τας, οι σειρήνες συναγερμού, τα αυτόματα συστήματα κατάσβεσης και οι πυροσβεστήρες. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη λειτουργία των συστημάτων πυρανίχνευσης που διαθέτει το Κέντρο, τα οποία ανιχνεύουν καπνό ή απότομη αύξηση της θερμοκρασίας και ενεργοποιούν αυτόματα τις διαδικασίες συναγερμού και κατάσβεσης. Παρουσιάστηκε επίσης ο ρόλος των χειροκίνητων κομβίων αναγγελίας πυρκαγιάς, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι εργαζόμενοι όταν αντιληφθούν πρώτοι κάποιο περιστατικό. Αναλυτική ήταν και η παρουσίαση των πυροσβεστήρων και των διαφορετικών κατηγοριών πυρκαγιών. Οι εργαζόμενοι ενημερώθηκαν για τους πυροσβεστήρες ξηράς σκόνης, διοξειδίου του άνθρακα, αφρού και νερού, καθώς και για τις περιπτώσεις στις οποίες χρησιμοποιείται κάθε τύπος. Ιδιαίτερη προσοχή δόθηκε στους πυροσβεστήρες διοξειδίου του άνθρακα, οι οποίοι απαιτούν ειδικό χειρισμό λόγω της ιδιαίτερα χαμηλής θερμοκρασίας εκτόξευσης και του κινδύνου ασφυξίας σε μικρούς κλειστούς χώρους. Ο κ. Γάτσιος υπογράμμισε ότι οι περισσότερες πυρκαγιές μπορούν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά στα πρώτα δευτερόλεπτα της εκδήλωσής τους, αρκεί να υπάρχει ψυχραιμία, σωστή εκτίμηση της κατάστασης και γνώση του εξοπλισμού. Παράλληλα, επανέλαβε ότι όταν η φωτιά υπερβαίνει τις δυνατότητες αντιμετώπισης του προσωπικού, προτεραιότητα αποτελεί η ασφαλής εκκένωση του χώρου και η άμεση ειδοποίηση της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας. Ιδιαίτερη αναφορά έγινε και στους κανόνες ασφαλούς διαφυγής. Οι εργαζόμενοι ενημερώθηκαν ότι σε περίπτωση έντονου καπνού πρέπει να κινούνται χαμηλά, να ελέγχουν πάντα τη θερμοκρασία μιας πόρτας πριν την ανοίξουν και να αποφεύγουν οποιαδήποτε ενέργεια που μπορεί να θέσει σε κίνδυνο τη ζωή τους. Όπως χαρακτηριστικά τονίστηκε, καμία προσπάθεια διάσωσης υλικών αγαθών δεν μπορεί να προηγηθεί της προστασίας της ανθρώπινης ζωής.



των εγκαταστάσεων, η τήρηση των κανόνων ασφαλείας, η διαρκής επιμόρφωση του προσωπικού και η γνώση των διαδικασιών εκκένωσης αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για την προστασία ανθρώπινων ζωών. Με τη συγκεκριμένη πρωτοβουλία, το Κέντρο Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS επιβεβαιώνει ότι επενδύει ουσιαστικά όχι μόνο στην παροχή υψηλού επιπέδου υπηρεσιών υγείας, αλλά και στη δημιουργία ενός ασφαλούς εργασιακού περιβάλλοντος, όπου η πρόληψη, η συνεχής εκπαίδευση και η υπευθυνότητα αποτελούν αναπόσπαστα στοιχεία της καθημερινής λειτουργίας του. Το μήνυμα που κυριάρχησε σε όλη τη διάρκεια της ενημέρωσης ήταν σαφές, η πυρασφάλεια δεν είναι ευθύνη λίγων, αλλά υπόθεση όλων ισχυρής κουλτούρας πρόληψης, δημιουργούν τις προϋποθέσεις ώστε εργαζόμενοι, ασθενείς και επισκέπτες να αισθάνονται ασφαλείς σε κάθε στιγμή της παρουσίας τους στις εγκαταστάσεις του Κέντρου. Η πρόληψη, άλλωστε, αποτελεί την αποτελεσματικότερη μορφή προστασίας και διαχείρισης κρίσεων αποτελεί πλέον αναπόσπαστο μέρος της λειτουργίας των

σύγχρονων μονάδων υγείας. Οι απαιτήσεις που δημιουργούνται σε ένα περιβάλλον όπου φιλοξενούνται και περιθάλπονται άνθρωποι με αυξημένες ανάγκες φροντίδας καθιστούν απαραίτητη τη διαρκή ανανέωση των γνώσεων και την εξοικείωση του προσωπικού με τα πρωτόκολλα ασφαλείας. Η θεωρητική κατάρτιση, σε συνδυασμό με τις πρακτικές ασκήσεις, συμβάλλει ουσιαστικά στη δημιουργία αντανακλαστικών που μπορούν να αποδειχθούν καθοριστικά σε πραγματικές συνθήκες.

Η έγκαιρη αξιολόγηση ενός περιστατικού, η σωστή επικοινωνία μεταξύ των εργαζομένων, η συντονισμένη εφαρμογή των διαδικασιών εκκένωσης και η άμεση συνεργασία με τις αρμόδιες υπηρεσίες αποτελούν κρίσιμους παράγοντες για τον περιορισμό των συνεπειών μιας έκτακτης κατάστασης. Ιδιαίτερη σημασία αποκτά η συνεχής αξιολόγηση των συστημάτων πυροπροστασίας και η τακτική συντήρησή του εξοπλισμού, ώστε κάθε μηχανισμός να βρίσκεται σε πλήρη επιχειρησιακή ετοιμότητα όταν χρειαστεί. Η τεχνολογία παρέχει σήμερα αξιόπιστα μέσα πρόληψης και έγκαιρης προειδοποίησης, ωστόσο η αποτελεσματικότητά τους εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη σωστή χρήση και τη γνώση των ανθρώπων που καλούνται να τα διαχειριστούν.

Το ΚΑΑ ANIMUS, μέσα από δράσεις όπως το συγκεκριμένο σεμινάριο, επιβεβαιώνει ότι η επένδυση στην εκπαίδευση του ανθρώπινου δυναμικού αποτελεί στρατηγική επιλογή και βασικό πυλώνα της συνολικής πολιτικής ποιότητας και ασφαλείας που εφαρμόζει. Η διαρκής επιμόρφωση, η συνεργασία με εξειδικευμένους επιστήμονες και τις αρμόδιες κρατικές υπηρεσίες, καθώς και η ανάπτυξη μιας ισχυρής κουλτούρας πρόληψης, δημιουργούν τις προϋποθέσεις ώστε εργαζόμενοι, ασθενείς και επισκέπτες να αισθάνονται ασφαλείς σε κάθε στιγμή της παρουσίας τους στις εγκαταστάσεις του Κέντρου. Η πρόληψη, άλλωστε, αποτελεί την αποτελεσματικότερη μορφή προστασίας και διαχείρισης κρίσεων αποτελεί πλέον αναπόσπαστο μέρος της λειτουργίας των

Γράφει
η Λόλα
Γάτσιου



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

**Μια ξεχωριστή ημέρα
στο Golden Sun, με
μπάνιο, χαμόγελα και
στιγμές κοινωνικής
συμμετοχής δίπλα
στη θάλασσα**

Η καλοκαιρινή εξόρμηση των ωφελούμενων στα Μεσάγγαλα ανέδειξε τη σημασία της προσβασιμότητας, της κοινωνικής συμμετοχής και της ισότιμης δυνατότητας όλων των ανθρώπων να απολαμβάνουν απλές αλλά πολύτιμες στιγμές χαράς, όπως ένα μπάνιο στη θάλασσα και μια ημέρα ξεγνοιασιάς

GOLDEN SUN ΜΕΣΑΓΓΑΛΑ Καλοκαιρινή απόδραση χαράς και θάλασσας για τους ωφελούμενους



Γράφει
η **Δόλα**
Γάτσιου

Μια όμορφη καλοκαιρινή εμπειρία γεμάτη χαμόγελα, χαλάρωση και ξεγνοιασιά έζησαν οι ωφελούμενοι του Κέντρου Διημέρευσης και Ημερήσιας Φροντίδας (ΚΔΗΦ) ANIMUS, οι οποίοι πραγματοποίησαν εξόρμηση στα Μεσάγγαλα και συγκεκριμένα στον χώρο του Golden Sun.

Η επίσκεψη αποτέλεσε μια ακόμη δράση εξω-στρέφειας του ΚΔΗΦ ANIMUS, με στόχο τη δημιουργία ευκαιριών για ψυχαγωγία, κοινωνική επαφή και συμμετοχή σε δραστηριότητες που ενισχύουν την ποιότητα ζωής των ωφελούμενων. Δίπλα στη θάλασσα, οι ωφελούμενοι είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν το καλοκαιρινό τοπίο, να δροσιστούν στο νερό και να περάσουν όμορφες στιγμές χαλάρωσης σε ένα φιλόξενο και ευχάριστο περιβάλλον. Η ημέρα περιλάμβανε μπάνιο, ξεκούραση, καλοκαιρινά ροφήματα και πολλές στιγμές χαράς, με την παρουσία και τη συνεχή υποστήριξη των θεραπειών και του διεπιστημονικού προσωπικού του ANIMUS. Η επαφή με τη θάλασσα δεν αποτελεί μόνο μια ευχάριστη καλοκαιρινή δραστηριότητα, αλλά και μια εμπειρία με σημαντικά οφέλη για τη σωματική και ψυχολογική ευεξία. Η αλλαγή περιβάλλοντος, η κίνηση, η χαλάρωση και η συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες συμβάλλουν στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, της ανεξαρτησίας και της κοινωνι-



νικής αλληλεπίδρασης των ατόμων με αναπηρία. Οι δράσεις του ΚΔΗΦ ANIMUS εκτός των εγκαταστάσεων αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της φιλοσοφίας του, καθώς δίνουν τη δυνατότητα στους ωφελούμενους να συμμετέχουν ενεργά στην κοινωνική ζωή και να απολαμβάνουν εμπειρίες που πολλές φορές θεωρούνται αυτονόητες, αλλά για πολλούς ανθρώπους με κινητικές δυσκολίες απαιτούν οργάνωση, υποστήριξη και προσβασιμότητα. Με σύμμαχο τον ήλιο, τη θάλασσα και τη θετική

διάθεση όλων των συμμετεχόντων, η εξόρμηση στα Μεσάγγαλα αποτέλεσε μια ακόμη ξεχωριστή στιγμή στο πρόγραμμα δραστηριοτήτων του ΚΔΗΦ ANIMUS, αφήνοντας πίσω της όμορφες αναμνήσεις και την προσημονή για νέες καλοκαιρινές εμπειρίες.



ΚΥΑΝΟΥΣ ΣΤΑΥΡΟΣ Αστικό Κέντρο στην καρδιά της Λάρισας

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

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



Πληροφορίες: 2411801500, Κύπρου 100, Λάρισα



“Οι ασθενείς πρέπει να ξεπεράσουν τον φόβο τους και να μας εμπιστευτούν”

ΦΩΤΕΙΝΗ ΚΕΧΑΓΙΑ

«Η αποκατάσταση είναι νέα αρχή για τη ζωή του ασθενή»

Η Υπεύθυνη Φυσικοθεραπείας του Κέντρου Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS μιλά για τη δύναμη της ομαδικής αποκατάστασης, την αξία της εξατομικευμένης θεραπείας, την καινοτόμο φιλοσοφία φροντίδας και τον τρόπο με τον οποίο η επιστήμη, η συνεργασία και η ανθρώπινη προσέγγιση μπορούν να δώσουν σε κάθε ασθενή την ευκαιρία να επιστρέψει με ασφάλεια, αξιοπρέπεια και αισιοδοξία στην καθημερινή του ζωή

Συνέντευξη στην **Εννη Λεβέντη**



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Η αποκατάσταση αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους κρίκους στη συνέχεια της φροντίδας ενός ανθρώπου μετά από μια σοβαρή ασθένεια, έναν τραυματισμό ή ένα χειρουργείο. Δεν περιορίζεται μόνο στη σωματική βελτίωση, αλλά αφορά την επαναφορά της αυτονομίας, της αυτοπεποίθησης και της ποιότητας ζωής. Πίσω από αυτή τη σύνθετη διαδικασία βρίσκεται μια ομάδα επαγγελματιών υγείας που εργάζονται καθημερινά με κοινό στόχο την καλύτερη δυνατή επανένταξη του ασθενούς στην καθημερινότητά του.

Η Φωτεινή Κεχαγιά, Υπεύθυνη Φυσικοθεραπείας του Κέντρου Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS, μιλά για τον ρόλο της φυσικοθεραπείας, τη δύναμη της συνεργασίας μεταξύ των θεραπειών, την αξία της εξατομικευμένης φροντίδας, αλλά και για τη σημασία της ανθρώπινης προσέγγισης που χαρακτηρίζει κάθε στάδιο της αποκατάστασης.

Κυρία Κεχαγιά, θα θέλαμε αρχικά να μας μιλήσετε για τη δική σας διαδρομή στο Κέντρο Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS και για τον ρόλο που επιτελείτε σήμερα. Εργάζομαι στο Κέντρο Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS από το 2016 και έχω την ευθύνη του συντονισμού των θεραπευτικών τμημάτων. Ο ρόλος μου είναι κυρίως οργανωτικός, καθώς καθημερινά καλούμαστε να σχεδιάζουμε, να παρακολουθούμε και να προσαρμόζουμε τα θεραπευτικά προγράμματα των ασθενών μας. Παράλληλα, φροντίζουμε ώστε όλες οι ειδικότητες να λειτουργούν ως μία ενιαία ομάδα, με κοινό στόχο την καλύτερη δυνατή αποκατάσταση του κάθε ανθρώπου που μας εμπιστεύεται.

Πόσο απαιτητική είναι μια τέτοια θέση ευθύνης σε έναν χώρο όπου κάθε ημέρα είναι διαφορετική; Δεν υπάρχουν δύο ίδιες ημέρες. Η αποκατάσταση είναι ένας ζωντανός οργανισμός που εξελίσσεται συνεχώς. Κάθε ασθενής έχει διαφορετικές ανά-

γκες, διαφορετικούς στόχους και διαφορετικό ρυθμό προόδου. Αυτό σημαίνει ότι καθημερινά αντιμετωπίζουμε νέες προκλήσεις, αλλά και νέες ευκαιρίες να προσφέρουμε ουσιαστική βοήθεια. Η μεγαλύτερη ανταμοιβή είναι όταν βλέπεις έναν άνθρωπο να κάνει κάτι που πριν από λίγες ημέρες θεωρούσε αδύνατο.

Για πολλούς ο όρος «Κέντρο Αποκατάστασης και Αποθεραπείας» παραμένει άγνωστος. Τι ακριβώς σημαίνει και ποιος είναι ο ρόλος ενός τέτοιου κέντρου;

Ένα Κέντρο Αποκατάστασης και Αποθεραπείας είναι ένας εξειδικευμένος χώρος όπου ένας άνθρωπος, μετά από ένα σοβαρό χειρουργείο, ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, έναν τραυματισμό ή άλλη σοβαρή πάθηση, λαμβάνει ολοκληρωμένες υπηρεσίες αποκατάστασης από πολλές επιστημονικές ειδικότητες. Στόχος μας είναι να αποκτήσει ξανά όσο το δυνατόν μεγαλύτερη λειτουργικότητα και αυτονομία, ώστε να επιστρέψει στην οικογένεια και στην καθημερινότητά του με ασφάλεια και ποιότητα ζωής.

Η συνεργασία των διαφορετικών επιστημονικών ειδικοτήτων φαίνεται να αποτελεί βασικό πυλώνα της αποκατάστασης. Πόσο σημαντική είναι αυτή η διεπιστημονική προσέγγιση; Είναι ίσως ο σημαντικότερος παράγοντας επιτυχίας. Κανένας επαγγελματίας υγείας δεν μπορεί μόνος του να προσφέρει το βέλτιστο αποτέλεσμα. Ο φυσικοθεραπευτής, ο γιατρός, ο εργοθεραπευτής, ο ψυχολόγος, ο λογοθεραπευτής, το νοσηλευτικό προσωπικό, όλοι αποτελούν κρίκους της ίδιας αλυσίδας. Όταν εργαζόμαστε με κοινό θεραπευτικό πλάνο και συνεχή επικοινωνία, τότε ο ασθενής έχει πολύ περισσότερες πιθανότητες να πετύχει τους στόχους του.

Πόσο σημαντική είναι η εξατομίκευση της θεραπείας; Είναι απολύτως απαραίτητη. Δεν υπάρχουν δύο ίδιοι άνθρωποι ούτε δύο ίδιες περιπτώσεις. Πριν ξεκινήσει οποιαδήποτε θεραπευτική παρέμβαση πραγματοποιείται λεπτομερής αξιολόγηση, τόσο από τον θεράποντα ιατρό



όσο και από τον φυσικοθεραπευτή. Με βάση αυτήν σχεδιάζεται ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα αποκατάστασης που ανταποκρίνεται στις πραγματικές ανάγκες, στις δυνατότητες αλλά και στους προσωπικούς στόχους κάθε ασθενούς.

Ο κόσμος συνδέει συνήθως τη φυσικοθεραπεία μόνο με μυοσκελετικά προβλήματα. Είναι πράγματι τόσο περιορισμένο το αντικείμενό της; Σε καμία περίπτωση. Η φυσικοθεραπεία καλύπτει ένα πολύ ευρύ φάσμα περιστατικών. Από οσφυαλγίες και αυχενικά σύνδρομα μέχρι νευρολογικές παθήσεις, προβλήματα ισορροπίας, κινητικότητας, τετονίτιδες, χρόνιο πόνο αλλά και την αποκατάσταση μετά από μεγάλα χειρουργεία. Η επιστήμη μας εξελίσσεται συνεχώς και απαιτεί διαρκή εκπαίδευση, ώστε να μπορούμε να ανταποκριθούμε στις σύγχρονες ανάγκες των ασθενών.

Εκτός από την επιστημονική κατάρτιση, ποια στοιχεία θεωρείτε απαραίτητα για έναν σύγχρονο φυσικοθεραπευτή; Η γνώση είναι θεμελιώδης, όμως από μόνη της δεν αρκεί. Χρειάζεται συνέπεια, υπευθυνότητα, διαρκής επιμόρφωση και κυρίως σεβασμός απέναντι στον άνθρωπο που έχει απέναντί σου. Ο ασθενής δεν είναι μια διάγνωση ή μια ακτινογραφία. Είναι ένας άνθρωπος που πολλές φορές βρίσκεται στην πιο δύσκολη περίοδο της ζωής του και χρειάζεται όχι μόνο επιστημονική υποστήριξη αλλά και ενθάρρυνση.

Πόσο σημαντική είναι η σχέση εμπιστοσύνης ανάμεσα στον φυσικοθεραπευτή και τον ασθενή;

Είναι καθοριστική. Η αποκατάσταση είναι μια διαδικασία που απαιτεί χρόνο, επιμονή και συνεργασία. Όταν ο ασθενής αισθανθεί ότι ο θεραπευτής τον κατανοεί, τον ακούει και εργάζεται πραγματικά για το καλό του, τότε συμμετέχει πιο ενεργά στη θεραπεία του. Αυτή η σχέση εμπιστοσύνης ενισχύει την προσήλωση στο θεραπευτικό πρόγραμμα και τελικά συμβάλλει ουσιαστικά στο αποτέλεσμα.

Θα λέγατε ότι η ψυχολογία του ασθενούς επηρεάζει την πορεία της αποκατάστασης;

Αναμφίβολα. Η σωματική και η ψυχική αποκατάσταση είναι άρρηκτα συνδεδεμένες. Ένας άνθρωπος που αισθάνεται ότι έχει δίπλα του μια ομάδα που τον στηρίζει, αποκτά μεγαλύτερη δύναμη να συνεχίσει την προσπάθεια. Για εμάς, η αποκατάσταση δεν αφορά μόνο την κίνηση ή τη μυϊκή ενδυνάμωση. Αφορά την επιστροφή του ανθρώπου στη ζωή του, στις συνήθειές του, στους δικούς του ανθρώπους και στην καθημερινότητά του με αξιοπρέπεια και αισιοδοξία.

Τα τελευταία χρόνια το Κέντρο Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS έχει υλοποιήσει δράσεις που ξεφεύγουν από τα στενά όρια μιας θεραπευτικής διαδικασίας. Ποια είναι η φιλοσοφία πίσω από αυτές τις πρωτοβουλίες;

Πιστεύουμε ότι η αποκατάσταση δεν περιορίζεται αποκλειστικά στη σωματική λειτουργία. Ένας άνθρωπος που βρίσκεται για μεγάλο χρονικό διάστημα σε διαδικασία νοσηλείας έχει ανάγκη να ξανασυνδεθεί με την καθημερινότητα και την κοινωνική ζωή. Για τον λόγο αυτό οργανώνουμε δράσεις που προσφέρουν εμπειρίες, δημιουργούν όμορφες αναμνήσεις και υπενθυμίζουν στους ασθενείς ότι μπορούν να συνεχίσουν να απολαμβάνουν τη ζωή. Η θεραπεία δεν ολοκληρώνεται μέσα σε μία αίθουσα φυσικοθεραπείας. Συνεχίζεται σε κάθε στιγμή που βοηθά τον άνθρωπο να αισθανθεί ξανά ενεργό μέλος της κοινωνίας.

Μία από τις δράσεις που συζητήθηκαν ιδιαίτερα ήταν η οργανωμένη επίσκεψη ασθενών στη θάλασσα. Πόσο δύσκολη ήταν η προετοιμασία ενός τέτοιου εγχειρήματος; Ήταν μια ιδιαίτερα απαιτητική διαδικασία που χρειαζόταν λεπτομερή σχεδιασμό. Έπρεπε να ληφθούν υπόψη ζητήματα ασφαλείας, μετακίνησης, θεραπευτικής υποστήριξης και συνεχούς παρακολούθησης των ασθενών. Ωστόσο, όταν υπάρχει σωστός συντονισμός και συνεργασία, ακόμη και μια απαιτητική δράση μπορεί να πραγματοποιηθεί με επιτυχία. Το χαμόγελο των ανθρώπων που συμμετείχαν ήταν η μεγαλύτερη επιβράβευση για όλους μας. Ποιες επιστημονικές ειδικότητες συνεργάστηκαν για την υλοποίηση αυτής της πρωτοβουλίας;

Ήταν μια πραγματικά συλλογική προσπάθεια. Συνεργάστηκαν φυσικοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, υδροθεραπευτές, ψυχολόγοι, η κοινωνική υπηρεσία και φυσικά το υπόλοιπο επιστημονικό προσωπικό. Ο καθένας είχε τον δικό του σημαντικό ρόλο. Αυτή η συνεργασία αποδεικνύει ότι η ποιοτική αποκατάσταση βασίζεται στη δύναμη της ομάδας και όχι στην προσπάθεια ενός μόνο επαγγελματία.

Πώς αντέδρασαν οι ασθενείς αλλά και οι οικογένειές τους όταν συμμετείχαν σε αυτή τη διαφορετική εμπειρία;

Η ανταπόκριση ήταν συγκινητική. Οι ασθενείς ένιωσαν ότι ξέφυγαν από την καθημερινότητα της νοσηλείας και βίωσαν μια στιγμή ελευθερίας και χαράς. Οι οικογένειές τους είδαν τους ανθρώπους τους να χαμογελούν, να αισθάνονται δημιουργικοί και να αποκτούν μεγαλύτερη αισιοδοξία για τη συνέχεια της αποκατάστασής τους. Αυτές οι στιγμές έχουν τεράστια θεραπευτική αξία, γιατί ενισχύουν την ψυχολογία και δίνουν νέο κίνητρο για προσπάθεια.

Πόσο σημαντικό είναι για έναν ασθενή να αισθάνεται ότι αντιμετωπίζεται ως άνθρωπος και όχι απλώς ως ένα ιατρικό περιστατικό;

Είναι ίσως το σημαντικότερο στοιχείο της φιλοσοφίας μας. Κάθε άνθρωπος έχει τη δική του ιστορία, τις δικές του αγωνίες, τις δικές του ανάγκες και τα δικά του όνειρα. Δεν αντιμετωπίζουμε απλώς μια πάθηση ή μια διάγνωση. Προσπαθούμε να γνωρίσουμε τον άνθρωπο πίσω από αυτήν. Όταν ο ασθενής αισθανθεί ότι τον σεβασαι και τον ακούς πραγματικά, αποκτά μεγαλύτερη εμπιστοσύνη και συμμετέχει ενεργά στη θεραπευτική διαδικασία.

Μετά από σχεδόν μία δεκαετία επαγγελματικής πορείας στο ANIMUS, ποιες είναι οι σημαντικότερες εικόνες που κρατάτε

Κρατώ ανθρώπους. Ανθρώπους που μας εμπιστευθήκαν στις πιο δύσκολες στιγμές της ζωής τους και κατάφεραν να επιστρέψουν στις οικογένειές τους με περισσότερη αυτονομία. Κρατώ επίσης τους συναδέλφους μου, με τους οποίους εξελιχθήκαμε επαγγελματικά μέσα από κοινές προκλήσεις και κοινούς στόχους.

Αν έπρεπε να περιγράψω όλα αυτά με μία μόνο λέξη, αυτή θα ήταν η ευγνωμοσύνη. Ευγνωμοσύνη για όσα ζήσαμε, για όσα μάθαμε και για όσα συνεχίζουμε να προσφέρουμε καθημερινά.

Ποιο μήνυμα θα θέλατε να απευθύνετε σε ανθρώπους που ίσως φοβούνται να ξεκινήσουν ένα πρόγραμμα αποκατάστασης; Θα τους έλεγα να μην αφήσουν τον φόβο να γίνει εμπόδιο. Η αποκατάσταση δεν είναι το τέλος μιας δύσκολης περιόδου· είναι η αρχή μιας νέας διαδρομής. Με σωστή καθοδήγηση, υπομονή και συνεργασία μπορούν να επιτευχθούν αποτελέσματα που πολλές φορές στην αρχή φαίνονται αδύνατα. Χρειάζεται εμπιστοσύνη στην επιστημονική ομάδα και πίστη στις δυνατότητες του ίδιου του ανθρώπου.

Ποια συμβουλή θα δίνετε στους νέους που ελπίζουν να ακολουθήσουν το επάγγελμα του φυσικοθεραπευτή ή γενικότερα να εργαστούν στον χώρο της υγείας;

Είναι ένα λειτουργήμα που απαιτεί αφοσίωση. Η επιστήμη εξελίσσεται διαρκώς, επομένως η συνεχής εκπαίδευση είναι απαραίτητη. Παράλληλα όμως χρειάζονται συνέπεια, υπευθυνότητα και πραγματικό ενδιαφέρον για τον άνθρωπο. Η μεγαλύτερη ανταμοιβή δεν είναι μια επαγγελματική διάκριση. Είναι να βλέπεις έναν ασθενή να κάνει ξανά τα πρώτα του βήματα, να επιστρέφει στην οικογένειά του ή να καταφέρνει μια δραστηριότητα που μέχρι πριν από λίγο καιρό έμοιαζε αδύνατη.

Μετά από μια δύσκολη ημέρα γεμάτη απαιτήσεις, τι είναι αυτό που σας δίνει δύναμη να συνεχίσετε;

Στο τέλος κάθε ημέρας σκέφτομαι ότι η επόμενη μπορεί να είναι ακόμη καλύτερη. Αυτή η αισιοδοξία είναι που μας κρατά σε εγρήγορση. Κάθε νέα ημέρα μπορεί να φέρει ένα ακόμη χαμόγελο, μια ακόμη μικρή ή μεγάλη νίκη για κάποιον ασθενή. Και αυτές οι στιγμές είναι που δίνουν πραγματικό νόημα στη δουλειά μας.

Η συζήτηση με τη Φωτεινή Κεχαγιά αναδεικνύει ότι η σύγχρονη αποκατάσταση δεν περιορίζεται στην εφαρμογή θεραπευτικών τεχνικών. Πρόκειται για μια ολοκληρωμένη διαδικασία που συνδυάζει επιστημονική γνώση, διεπιστημονική συνεργασία, εξατομικευμένη φροντίδα και ουσιαστική ανθρώπινη προσέγγιση. Στο Κέντρο Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS, η φυσικοθεραπεία αποτελεί μέρος μιας ευρύτερης φιλοσοφίας, όπου κάθε θεραπευτικό βήμα σχεδιάζεται με στόχο όχι μόνο τη βελτίωση της κινητικότητας, αλλά κυρίως την αποκατάσταση της ποιότητας ζωής και της αυτονομίας του ανθρώπου.

Οι καινοτόμες δράσεις κοινωνικής επανένταξης, η συνεχής συνεργασία όλων των επιστημονικών ειδικοτήτων και η πίστη ότι κάθε ασθενής μπορεί να πετύχει περισσότερα από όσα αρχικά πιστεύει, αποτελούν βασικούς άξονες αυτής της προσπάθειας.

Το μήνυμά που αφήνει η ίδια είναι ξεκάθαρο: η αποκατάσταση είναι μια πορεία που απαιτεί υπομονή, εμπιστοσύνη και επιμονή, αλλά πάνω απ' όλα αποτελεί μια νέα ευκαιρία για επιστροφή στην καθημερινότητα με αξιοπρέπεια, αυτοπεποίθηση και ελπίδα. Και πίσω από κάθε μικρή ή μεγάλη επιτυχία βρίσκεται μια ομάδα ανθρώπων που εργάζεται με γνώση, συνέπεια και βαθύ σεβασμό προς τον συνάνθρωπο.



ΖΑΦΕΙΡΙΟΥ ΓΙΑΝΝΙΝΗΣ

Δεν υπάρχουν ασθενείς αλλά ασθενείς για να θεραπεύσουμε

«Η πρόληψη είναι πάντα πιο σημαντική από τη θεραπεία» επισημαίνει ο παθολόγος των Δομών Υγείας ANIMUS, αναδεικνύοντας τη σημασία της εξατομικευμένης φροντίδας, της πρόληψης και της ανθρώπινης προσέγγισης στην Ιατρική



Η Ιατρική αποτελεί ένα λειτουργήμα που συνδυάζει την επιστημονική γνώση με την ευθύνη απέναντι στον άνθρωπο. Πίσω από κάθε διάγνωση, κάθε θεραπευτική απόφαση και κάθε ιατρική πράξη βρίσκεται ένας άνθρωπος που αναζητά απαντήσεις, στήριξη και ασφάλεια. Ο παθολόγος βρίσκεται συνήθως στην πρώτη γραμμή αυτής της διαδρομής, καθώς είναι ο γιατρός που καλείται να αξιολογήσει συνολικά την κατάσταση ενός ασθενούς, να συνθέσει όλα τα διαθέσιμα δεδομένα και να τον οδηγήσει με ασφάλεια στο κατάλληλο θεραπευτικό μονοπάτι.

Ο Ζαφειρίου Γιάννης, παθολόγος με πολυετή εμπειρία και ένας από τους παλαιότερους συνεργάτες των Δομών Υγείας ANIMUS, μιλά για την προσωπική του διαδρομή στην Ιατρική, τη σημασία της πρόληψης, τον ρόλο του παθολόγου στη σύγχρονη εποχή, αλλά και τη φιλοσοφία που καθοδηγεί την καθημερινή του επαγγελματική πορεία. Μέσα από μια συζήτηση με ουσία, αναδεικνύεται η αξία της ανθρωπίνης επαφής, της εμπιστοσύνης και της εξατομικευμένης φροντίδας, στοιχεία από τα οποία, αποτελούν τον πυρήνα της καλής ιατρικής πρακτικής.

Κύριε Ζαφειρίου, έχετε διατελέσει ένα λειτουργήμα που συνδυάζει την επιστημονική γνώση με την ευθύνη απέναντι στον άνθρωπο. Πίσω από κάθε διάγνωση, κάθε θεραπευτική απόφαση και κάθε ιατρική πράξη βρίσκεται ένας άνθρωπος που αναζητά απαντήσεις, στήριξη και ασφάλεια. Ο παθολόγος βρίσκεται συνήθως στην πρώτη γραμμή αυτής της διαδρομής, καθώς είναι ο γιατρός που καλείται να αξιολογήσει συνολικά την κατάσταση ενός ασθενούς, να συνθέσει όλα τα διαθέσιμα δεδομένα και να τον οδηγήσει με ασφάλεια στο κατάλληλο θεραπευτικό μονοπάτι.

Ναυαφίβολα ναί. Η επιλογή της Ιατρικής ήταν απολύτως συνειδητή και βασίστηκε στην αγάπη μου για αυτό το αντικείμενο. Από την πρώτη στιγμή ήξερα ότι ήθελα να ακολουθήσω αυτόν τον δρόμο, παρότι γνώριζα πως πρόκειται για ένα απαιτητικό επάγγελμα, με μεγάλες ευθύνες και συνεχή ανάγκη για εξέλιξη. Η Ιατρική δεν είναι ένα επάγγελμα που τελειώνει όταν κλείνει η πόρτα του ιατρείου ή του νοσοκομείου. Σε συνοδεύει διαρκώς, γιατί έχεις απέναντί σου ανθρώπους που σε εμπιστεύονται στις πιο δύσκολες στιγμές της ζωής τους. Αυτή η εμπιστοσύνη δημιουργεί μια μεγάλη ευθύνη, αλλά ταυτόχρονα αποτελεί και τη μεγαλύτερη ηθική ανταμοιβή. Πολλοί θεωρούν ότι το σημαντικότερο κίνητρο είναι η επαγγελματική αποκατάσταση ή η οικονομική ασφάλεια. Για μένα, όμως, η μεγαλύτερη ικανοποίηση προέρχεται από την αίσθηση ότι μπορείς να βοηθήσεις ουσιαστικά έναν άνθρωπο. Όταν βλέπεις έναν ασθενή να φύγει πιο ήρεμος, γιατί πλέον γνωρίζει τι αντιμετωπίζει ή επειδή αισθάνεται ότι βρίσκεται σε καλά χέρια, αντιλαμβάνεσαι ότι η επιλογή που έκανες πριν από πολλά χρόνια ήταν η σωστή.

Πόσο σημαντικός είναι τελικά ο ρόλος του παθολόγου στη σύγχρονη Ιατρική; Είναι πράγματι ο πρώτος γιατρός που πρέπει να επισκέπτεται ένας ενήλικας; Η ενημέρωση είναι θετική όταν γίνεται με σωστό τρόπο. Όμως η αναζήτηση πληροφοριών στο διαδίκτυο δεν μπορεί ποτέ να αντικαταστήσει την ιατρική εξέταση. Η διάγνωση δεν βασίζεται μόνο σε ένα σύμπτωμα ή σε μια εξέταση. Ο γιατρός αξιολογεί συνολικά τον άνθρωπο που έχει απέναντί του. Συνεκτιμά το ιστορικό του, την κλινική εικόνα, τα ευρήματα της εξέτασης και, όταν χρειάζεται, τα αποτελέσματά του εργαστηριακού ελέγχου. Όλα αυτά συνθέτουν μια ολοκληρωμένη εικόνα, την οποία καμία ηλεκτρονική αναζήτηση δεν μπορεί να προσφέρει. Για τον λόγο αυτό θεωρώ ότι, μετά τον παιδιατρό, κάθε άνθρωπος θα πρέπει να έχει τον παθολόγο του. Όπως ένα παιδί παρακολουθείται συστηματικά μέχρι την ενηλικίωσή του, έτσι και ένας ενήλικας χρειάζεται έναν γιατρό που θα γνωρίζει το ιστορικό του και θα παρακολουθεί την πορεία της υγείας του. Η πρόληψη είναι πάντοτε πιο αποτελεσματική από την προσπάθεια αντιμετώπισης μιας νόσου όταν αυτή έχει ήδη εξελιχθεί. Αν καταφέρουμε να εντοπίσουμε έγκαιρα έναν παράγοντα κινδύνου ή ένα πρόβλημα υγείας, αυξάνονται ση-

μαστικά οι πιθανότητες καλύτερης αντιμετώπισης και καλύτερης ποιότητας ζωής. Είναι καθοριστικός, Η επιστημονική κατάρτιση είναι προϋπόθεση, όμως δεν αρκεί από μόνη της. Ο άνθρωπος που βρίσκεται απέναντί μας χρειάζεται να αισθανθεί ότι τον ακούμε, ότι κατανοούμε την αγωνία του και ότι θα σταθούμε δίπλα του. Πολλές φορές αντιμετωπίζουμε ανθρώπους που βρίσκονται υπό μεγάλη ψυχολογική πίεση. Μπορεί να είναι φοβισμένοι, αγχωμένοι ή ακόμη και θυμωμένοι. Αυτή η συμπεριφορά δεν πρέπει να μας απομακρύνει. Αντίθετα, οφείλουμε να δείχνουμε κατανόηση, γιατί αποτελεί μέρος της δουλειάς μας. Η Ιατρική έχει ως επίκεντρο τον άνθρωπο. Και όσο επαγγελματίες κι αν είμαστε, δεν πρέπει ποτέ να ξεχνάμε ότι απέναντί μας βρίσκεται ένας άνθρωπος που χρειάζεται όχι μόνο επιστημονική γνώση, αλλά και στήριξη. Άνθρωπο τη δυνατότητα να ζήσει όσο το δυνατόν πιο ανεξάρτητα, με αξιοπρέπεια, λειτουργικότητα και ποιότητα ζωής. Πιστεύω βαθιά ότι ο φυσιάτρος 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.

Ο παθολόγος καλείται πολλές φορές να λύσει έναν δύσκολο «γρίφο». Πώς οδηγείται στη σωστή διάγνωση; Η διάγνωση δεν είναι ποτέ αποτέλεσμα μίας μόνο εξέτασης ή ενός και μόνο συμπτώματος. Είναι μια διαδικασία που απαιτεί συνδυασμό πληροφοριών και κυρίως σωστή κλινική σκέψη. Ο παθολόγος οφείλει να αξιολογήσει το ιατρικό ιστορικό του ασθενούς, να πραγματοποιήσει μια σχολαστική κλινική εξέταση και να συνεκτιμήσει τα ευρήματα του εργαστηριακού ελέγχου. Καθεμία από αυτές τις παραμέτρους έχει τη δική της σημασία, όμως καμία από μόνη της δεν αρκεί. Η σωστή διάγνωση προκύπτει όταν όλα τα

Ο τακτικός προληπτικός έλεγχος και η συστηματική παρακολούθηση από τον παθολόγο μπορούν να οδηγήσουν στην έγκαιρη διάγνωση προβλημάτων υγείας, πριν αυτά εξελιχθούν σε σοβαρές ή χρόνιες παθήσεις. Όπως επισημαίνει, στόχος της σύγχρονης Ιατρικής δεν είναι μόνο η θεραπεία, αλλά κυρίως η πρόληψη και η διατήρηση της καλής ποιότητας ζωής



μαστικά οι πιθανότητες καλύτερης αντιμετώπισης και καλύτερης ποιότητας ζωής.

Πέρα από τη γνώση και την εμπειρία, πόσο σημαντικό ρόλο παίζει ο ανθρώπινος παράγοντας στην καθημερινότητα ενός γιατρού; Είναι καθοριστικός. Η επιστημονική κατάρτιση είναι προϋπόθεση, όμως δεν αρκεί από μόνη της. Ο άνθρωπος που βρίσκεται απέναντί μας χρειάζεται να αισθανθεί ότι τον ακούμε, ότι κατανοούμε την αγωνία του και ότι θα σταθούμε δίπλα του. Πολλές φορές αντιμετωπίζουμε ανθρώπους που βρίσκονται υπό μεγάλη ψυχολογική πίεση. Μπορεί να είναι φοβισμένοι, αγχωμένοι ή ακόμη και θυμωμένοι. Αυτή η συμπεριφορά δεν πρέπει να μας απομακρύνει. Αντίθετα, οφείλουμε να δείχνουμε κατανόηση, γιατί αποτελεί μέρος της δουλειάς μας. Η Ιατρική έχει ως επίκεντρο τον άνθρωπο. Και όσο επαγγελματίες κι αν είμαστε, δεν πρέπει ποτέ να ξεχνάμε ότι απέναντί μας βρίσκεται ένας άνθρωπος που χρειάζεται όχι μόνο επιστημονική γνώση, αλλά και στήριξη. Άνθρωπο τη δυνατότητα να ζήσει όσο το δυνατόν πιο ανεξάρτητα, με αξιοπρέπεια, λειτουργικότητα και ποιότητα ζωής. Πιστεύω βαθιά ότι ο φυσιάτρος 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.

Χεια ξεκίνησα την επαγγελματική μου πορεία στη Λάρισα, με στόχο να προσφέρω τις γνώσεις και την εμπειρία μου στην τοπική κοινωνία. Πιστεύω ότι μέχρι σήμερα έχω καταφέρει, στο μέτρο των δυνατοτήτων μου, να συμβάλω ουσιαστικά στην παροχή υπηρεσιών υγείας στον τόπο μου και αυτό είναι κάτι που με γεμίζει ιδιαίτερη ικανοποίηση.

Η συνεργασία σας με τις Δομές Υγείας ANIMUS μετρά πλέον αρκετά χρόνια. Ποια είναι η σημαντικότερη εμπειρία που κρατάτε από αυτή τη διαδρομή; Η συνεργασία μου ξεκίνησε το 2014, όταν ο Κωνσταντίνος Σταυρός λειτούργησε ως Γενική Κλινική. Από την πρώτη ημέρα συμμετείχα στην επιστημονική ομάδα της Παθολογικής Κλινικής, συνεργαζόμενος καθημερινά με όλες τις υπόλοιπες ιατρικές ειδικότητες. Ήταν μια περίοδος ιδιαίτερα δημιουργική, καθώς οργανώθηκαν υπηρεσίες υψηλού επιπέδου και προσφέρθηκαν ολοκληρωμένες λύσεις σε μεγάλο αριθμό ασθενών της περιοχής. Η λειτουργία μιας σύγχρονης κλινικής απαιτεί ομαδική δουλειά. Κανένας γιατρός δεν εργάζεται μόνος του. Η συνεργασία όλων των ειδικοτήτων, του νοσηλευτικού προσωπικού και των υπόλοιπων επαγγελματιών υγείας είναι εκείνη που εξασφαλίζει την καλύτερη δυνατή φροντίδα για τον ασθενή. Αυτό είναι ένα στοιχείο που χαρακτήριζε πάντοτε τη λειτουργία των Δομών Υγείας ANIMUS και θεωρώ ότι εξακολουθεί να αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματά τους.

Κατά την περίοδο της πανδημίας οι υγειονομικοί βρέθηκαν στην πρώτη γραμμή. Πώς βιώσατε εκείνη την περίοδο; Ήταν αναμφίβολα μία από τις δυσκολότερες περιόδους που έχει ζήσει το σύστημα υγείας. Οι συνθήκες ήταν πρωτόγνωρες και όλοι κληθήκαμε να προσαρμοστούμε πολύ γρήγορα στις ανάγκες που δημιουργήθηκαν. Στον Κωνσταντίνο Σταυρό συμβάλαμε ουσιαστικά στην αποσυμφόρηση του δημόσιου συστήματος υγείας. Νοσηλεύσαμε περισσότερους από τρεις χιλιάδες ασθενείς, οι οποίοι δεν έπασχαν από κορωνοϊό, δίνοντας τη δυνατότητα στα μεγάλα νοσοκομεία να επικεντρωθούν στη διαχείριση των περιστατικών της πανδημίας. Θεωρώ ότι εκείνη η προσπάθεια αποτέλεσε μια σημαντική συμβολή τόσο προς το Εθνικό Σύστημα Υγείας όσο και προς την τοπική κοινωνία. Ήταν μια περίοδος που απέδειξε πόσο σημαντική είναι η συνεργασία μεταξύ δημόσιου και ιδιωτικού τομέα, όταν κοινός στόχος είναι η προστασία της ανθρώπινης ζωής.

Κατά τη διάρκεια της συζήτησής μας αναφέρατε μια φράση που συνοψίζει τη φιλοσοφία σας: «Δεν υπάρχουν ασθενείς, υπάρχουν ασθενείς». Τι σημαίνει για εσάς αυτή η αντίληψη; Είναι μια φράση που εκφράζει απόλυτα τον τρόπο με τον οποίο αναλαμβάνω την Ιατρική. Η ίδια ασθένεια μπορεί να εμφανιστεί σε πολλούς ανθρώπους, όμως ποτέ δεν εκδηλώνεται με τον ίδιο ακριβώς τρόπο. Κάθε οργανισμός είναι διαφορετικός, κάθε άνθρωπος έχει τη δική του προσωπικότητα, τις δικές του αντοχές, τη δική του καθημερινότητα και τις δικές του ανάγκες. Αυτό σημαίνει ότι δεν θεραπεύουμε μια διάγνωση, αλλά έναν άνθρωπο. Δεν αρκεί να γνωρίζεις ποια είναι η πάθηση.

Από το 2025 συνεχίζετε την πορεία σας στο Κέντρο Αποκατάστασης και Αποθεραπείας των Δομών Υγείας ANIMUS. Τι αλλάζει για έναν παθολόγο σε αυτό το περιβάλλον; Ο ρόλος διαφοροποιείται, όμως η ευθύνη απέναντι στον ασθενή παραμένει η ίδια. Στο Κέντρο Αποκατάστασης εργαζόμαστε με ανθρώπους που έχουν ήδη περάσει μια ιδιαίτερα δύσκολη φάση της υγείας τους και βρίσκονται πλέον στη διαδικασία της αποθεραπείας και της επανένταξης στην καθημερινότητα. Η παρακολούθηση αυτών των ασθενών απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή, συνεχή αξιολόγηση και στενή συνεργασία με όλες τις θεραπευτικές ειδικότητες. Το σημαντικότερο όμως είναι ότι βλέπεις καθημερινά την πρόοδο των ανθρώπων. Παρακολουθείς την προσπάθειά τους να επανέλθουν στη ζωή τους και αυτό αποτελεί μια πολύ μεγάλη ηθική





Στο ΚΔΗΦ ANIMUS ΟΙ ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΑΡΧΙΣΑΝ!

Γίνε μέλος μιας παρέας που θα σου δώσει λόγο να βγαίνεις από το σπίτι, να κάνεις φίλους, να γίνεις ένα με τον ιστό της πόλης και να γνωρίσεις ξανά την περιοχή.

Σε περιμένουμε για να μοιραστείς μαζί μας μια υπέροχη δημιουργική χρονιά με διεπιστημονική φροντίδα και αγάπη.

Γνώρισε τις παροχές και τις υπηρεσίες που έχεις δικαίωμα να απολαμβάνει. Είναι **ΔΩΡΕΑΝ!**

Κάλεσε μας να σε ενημερώσουμε

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

ΔΩΡΕΑΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ



ΔΩΡΕΑΝ ΜΕΤΑΦΟΡΑ

ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΙΣΜΕΝΟΥΣ & ΑΝΑΣΦΑΛΙΣΤΟΥΣ ΜΕ ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ 67% ΑΝΩ

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

ΣΤΟΧΟΙ

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

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΚΔΗΦ ANIMUS

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

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

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

- Επιστημονικός Διευθυντής Ιατρός
- Κοινωνικός Λειτουργός
- Ψυχολόγος
- Εργοθεραπευτής
- Φυσιοθεραπευτής
- Λογοθεραπευτής
- Νοσηλεύτής
- Εξωτερικοί συνεργάτες

ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

- Ωράριο λειτουργίας 08:00 – 16:30 και απογευματινά τμήματα 16:30 – 21:00
- Παροχή δεκατιανού και μεσημεριανού γεύματος
- Εκτίμηση αναγκών και εφαρμογή εξατομικευμένου πλάνου εκπαίδευσης, φροντίδας και αποκατάστασης
- Εκπαίδευση σε κοινωνικές δεξιότητες και σε δεξιότητες καθημερινής ζωής, με ιδιαίτερη αναφορά σε εφαρμογές της σύγχρονης τεχνολογίας
- Υποστηρικτικές και θεραπευτικές παρεμβάσεις σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο
- Προγράμματα εκπαίδευσης, υποστήριξης και συμβουλευτικής των οικογενειών

ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

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

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:

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



ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 2411803303

E-MAIL: kdif@animus-sa.gr

Η κινηματογραφική έξοδος των ωφελούμενων του ΚΔΗΦ ANIMUS απέδειξε πως δραστηριότητες που για πολλούς ανθρώπους θεωρούνται αυτονόητες, αποτελούν σημαντικές ευκαιρίες κοινωνικής συμμετοχής, αυτονομίας και ενδυνάμωσης. Μέσα από τέτοιες δράσεις καταργούνται τα εμπόδια, ενισχύεται η ισότιμη παρουσία των ατόμων με αναπηρία στην κοινωνία και επιβεβαιώνεται πως ο πολιτισμός και η ψυχαγωγία ανήκουν σε όλους



ΚΔΗΦ ANIMUS/ «Οδύσσεια»

Μια κινηματογραφική εμπειρία που έγινε πράξη συμπερίληψης

Μια ξεχωριστή εμπειρία ψυχαγωγίας, κοινωνικής συμμετοχής και συμπερίληψης είχαν την ευκαιρία να ζήσουν οι ωφελούμενοι του Κέντρου Διημέρευσης και Ημερήσιας Φροντίδας (ΚΔΗΦ) ANIMUS, οι οποίοι πραγματοποίησαν μια ιδιαίτερη κινηματογραφική έξοδο στον κινηματογράφο Village Cinemas, στο Fashion City Outlet.

Ρεπορτάζ Λόλα Γάτσιου

Στο πλαίσιο των δράσεων που σχεδιάζονται με επίκεντρο την κοινωνική ενδυνάμωση, την εξωστρέφεια και τη δημιουργία ευκαιριών συμμετοχής στην καθημερινή ζωή της κοινότητας, οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS απόλαυσαν στη μεγάλη οθόνη την ταινία «Οδύσσεια» του καταξιωμένου σκηνοθέτη Κρίστοφερ Νόλαν, βιώνοντας μια εμπειρία που συνδύασε την ψυχαγωγία με την αίσθηση της ανεξαρτησίας και της ενεργής παρουσίας στον κοινωνικό ιστό.

Η επίσκεψη στον κινηματογράφο δεν αποτέλεσε απλώς μια έξοδο διασκέδασης, αλλά μια ακόμη σημαντική δράση που αναδεικνύει τη φιλοσοφία του ΚΔΗΦ ANIMUS: τη δημιουργία συνθηκών ώστε κάθε άνθρωπος, ανεξάρτητα από τις δυσκολίες ή τους περιορισμούς που μπορεί να αντιμετωπίζει, να έχει τη δυνατότητα να συμμετέχει ισότιμα σε δραστηριότητες που για πολλούς αποτελούν μέρος της καθημερινότητας.

Η παρακολούθηση μιας κινηματογραφικής



ταινιάς, η επίσκεψη σε έναν δημόσιο χώρο ψυχαγωγίας, η επιλογή μιας δραστηριότητας και η απόλαυση μιας κοινής εμπειρίας με φίλους και συνοδοιπόρους είναι αυτονόητες στιγμές για πολλούς ανθρώπους. Για τους ωφελούμενους του ΚΔΗΦ ANIMUS, όμως, κάθε τέτοια δράση αποτελεί ένα σημαντικό βήμα προς την ενίσχυση της αυτονομίας, της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και της ενεργής συμμετοχής.

Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης, οι ωφελούμενοι είχαν τη δυνατότητα να απολαύσουν

της δημιουργίας χώρων όπου όλοι οι πολίτες μπορούν να συμμετέχουν χωρίς εμπόδια. Η υποστήριξη, η κατανόηση και η θετική στάση των ανθρώπων του Village Cinemas αποτέλεσαν ένα σημαντικό κομμάτι της επιτυχημένης αυτής δράσης. Οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS, με τη συμμετοχή τους, απέδειξαν για ακόμη μία φορά ότι η συμπερίληψη δεν είναι απλώς μια έννοια, αλλά μια καθημερινή πρακτική που χτίζεται μέσα από μικρές και μεγάλες στιγμές. Μέσα από τέτοιες πρωτοβουλίες καταρρίπτονται στερεότυπα και δημιουργούνται γέφυρες επικοινωνίας ανάμεσα σε όλους τους ανθρώπους.

Η κινηματογραφική έξοδος αποτέλεσε μια ευκαιρία για χαλάρωση, διασκέδαση και κοινωνική επαφή, αλλά ταυτόχρονα υπενθύμισε πως η πρόσβαση στον πολιτισμό και την ψυχαγωγία αποτελεί δικαίωμα όλων. Το ΚΔΗΦ ANIMUS συνεχίζει να σχεδιάζει και να υλοποιεί δράσεις που ενισχύουν την ποιότητα ζωής των ωφελούμενων, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να συμμετέχουν σε εμπειρίες που ενδυναμώνουν την αυτοπεποίθηση και την κοινωνική τους παρουσία.

Κάθε έξοδος, κάθε νέα εμπειρία και κάθε στιγμή συμμετοχής αποτελεί ένα ακόμη βήμα προς μια κοινωνία περισσότερο ανοικτή, ανθρώπινη και συμπεριληπτική. Γιατί η πραγματική αποκατάσταση δεν αφορά μόνο την ενίσχυση των δεξιοτήτων, αλλά και τη δυνατότητα κάθε ανθρώπου να ζει, να δημιουργεί αναμνήσεις και να απολαμβάνει τη ζωή μέσα στην κοινότητά του.

Η εξαιρετική συνεργασία με το προσωπικό του κινηματογράφου ανέδειξε για ακόμη μία φορά τη σημασία της προσβασιμότητας και

Ρομποτικοί εξωσκελετοί, εξελιγμένα ηλεκτρικά αμαξίδια, συστήματα ελέγχου με φωνητικές εντολές, τεχνολογίες «έξυπνου σπιτιού», καθώς και καινοτόμες νευροδιεγερτικές θεραπείες προσφέρουν νέες δυνατότητες στους ανθρώπους με τετραπληγία



ΤΕΤΡΑΠΛΗΓΙΑ

Καθοριστικός ο ρόλος της αποκατάστασης

Μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τη λειτουργικότητα, την αυτονομία και την ποιότητα ζωής των ατόμων με κάκωση του νωτιαίου μυελού

Η τετραπληγία αποτελεί μία από τις σοβαρότερες μορφές αναπηρίας που μπορεί να προκύψει ύστερα από τραυματισμό ή νόσο του νωτιαίου μυελού. Πρόκειται για μια κατάσταση που επηρεάζει την κινητικότητα και την αισθητικότητα τόσο των άνω όσο και των κάτω άκρων, αλλά και σημαντικές λειτουργίες του οργανισμού, αλλάζοντας ριζικά την καθημερινότητα του ασθενούς και της οικογένειάς του. Παρά τις δυσκολίες, η εξέλιξη της ιατρικής επιστήμης, της φυσικής αποκατάστασης και της τεχνολογίας έχει δημιουργήσει νέες προοπτικές, δίνοντας τη δυνατότητα σε πολλούς ανθρώπους να ανακτήσουν σημαντικό βαθμό ανεξαρτησίας και να επιστρέψουν σε μια ενεργή κοινωνική και επαγγελματική ζωή.

Η αποκατάσταση σήμερα δεν περιορίζεται μόνο στη βελτίωση της κινητικότητας. Πρόκειται για μια πολύπλευρη θεραπευτική διαδικασία που στοχεύει στη συνολική επανένταξη του ανθρώπου, αντιμετωπίζοντας τόσο τις σωματικές όσο και τις ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις της τετραπληγίας.

Τι είναι η τετραπληγία

Η τετραπληγία, γνωστή και ως τετραπάρεση όταν υπάρχει μερική διατήρηση της κινητικότητας, προκαλείται από βλάβη στον αυχενικό νωτιαίο μυελό. Ανάλογα με το επίπεδο της κάκωσης, επηρεάζεται διαφορετικός αριθμός μυϊκών ομάδων και λειτουργιών.

Οι πιο συχνές αιτίες περιλαμβάνουν τροχαία ατυχήματα, πτώσεις από ύψος, αθλητικές κακώσεις, εργατικά ατυχήματα, όγκους του νωτιαίου μυελού, φλεγμονώδεις ή εκφυλιστικές παθήσεις, αγγειακά επεισόδια του νωτιαίου μυελού.

Η βαρύτητα της αναπηρίας εξαρτάται από το εάν η κάκωση είναι πλήρης ή ατελής. Στις ατελείς κακώσεις υπάρχουν περισσότερες πιθανότητες ανάκτησης λειτουργιών μέσω της εντατικής αποκατάστασης.

Οι πρώτες κρίσιμες εβδομάδες μετά την αντιμετώπιση του οξέος τραυματισμού σε νοσοκομείο, ξεκινά μία ιδιαίτερα σημαντική περίοδος για τον ασθενή. Οι ειδικοί τονίζουν ότι όσο νωρίτερα αρχίσει το πρόγραμμα αποκατάστασης, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες για καλύτερο αποτέλεσμα.

Η εκπαίδευση περιλαμβάνει προσωπική υγιεινή, ντύσιμο, σίτιση, χρήση αναπηρικού αμαξιδίου, μεταφορά από το κρεβάτι στο αμαξίδιο, χρήση ηλεκτρονικών συσκευών, χειρισμό βοηθητικών τεχνολογιών. Πολλοί ασθενείς μαθαίνουν να χρησιμοποιούν ειδικά εργονομικά βοηθήματα που διευκολύνουν σημαντικά την καθημερινότητα.

Πρόληψη σοβαρών επιπλοκών

Η τετραπληγία συνοδεύεται από αυξημένο κίνδυνο επιπλοκών, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν σοβαρά την υγεία του ασθενούς.

Οι συχνότερες είναι κατακλίσεις, ουρολοιμώξεις, αναπνευστικές λοιμώξεις, θρομβώσεις, οστεοπόρωση, σπαστικότητα, χρόνιος πόνος, δυσλειτουργίες του εντέρου και της ουροδόχου κύστης. Η σωστή παρακολούθησή και η συστηματική φροντίδα μειώνουν σημαντικά την εμφάνιση αυτών των προβλημάτων.

Η ψυχολογική διάσταση

Η διάγνωση της τετραπληγίας αποτελεί ένα ισχυρό ψυχολογικό σοκ. Πολλοί ασθενείς βιώνουν άγχος, κατάθλιψη, θυμό ή αίσθημα απώλειας, ιδιαίτερα τους πρώτους μήνες μετά τον τραυματισμό.

Η ψυχολογική υποστήριξη είναι αναπόσπαστο κομμάτι της αποκατάστασης. Ο ψυχολόγος βοηθά τον ασθενή να διαχειριστεί τις αλλαγές, να αναπτύξει νέους στόχους και να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή του. Παράλληλα, σημαντική είναι και η υποστήριξη των μελών της οικογένειας, τα οποία καλούνται να προσαρμοστούν σε μια νέα πραγματικότητα.

Ο ρόλος της οικογένειας

Η οικογένεια αποτελεί βασικό παράγοντα επιτυχίας της αποκατάστασης. Η σωστή ενημέρωση και εκπαίδευση των φροντιστών συμβάλλει στη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος στο σπίτι. Συχνά απαιτούνται παρεμβάσεις όπως ράμπες πρόσβασης, ειδικά κρεβάτια, ανυψωτικά συστήματα, κατάλληλα μπάνια, προσαρμοσμένοι χώροι διαβίωσης. Η προσβασιμότητα αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη διατήρηση της ανεξαρτησίας του ατόμου.

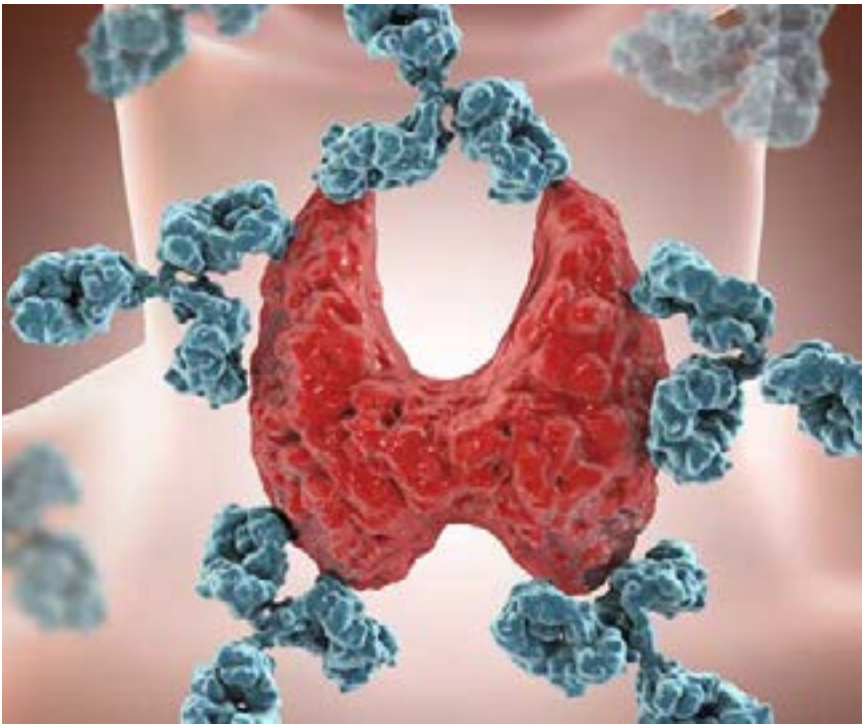
Νέες τεχνολογίες δίνουν ελπίδα

Τα τελευταία χρόνια η επιστημονική έρευνα έχει σημειώσει σημαντική πρόοδο. Ρομποτικοί εξωσκελετοί, εξελιγμένα ηλεκτρικά αμαξίδια, συστήματα ελέγχου με φωνητικές εντολές, τεχνολογίες «έξυπνου σπιτιού», καθώς και καινοτόμες νευροδιεγερτικές θεραπείες προσφέρουν νέες δυνατότητες στους ανθρώπους με τετραπληγία. Παράλληλα, διεθνώς βρίσκονται σε εξέλιξη ερευνητικά προγράμματα που εξετάζουν τη χρήση βλαστοκυττάρων, βιοϋλικών και εμφυτευσιμων νευροτεχνολογιών συστημάτων, με στόχο την ενίσχυση της αποκατάστασης του νωτιαίου μυελού. Αν και αρκετές από αυτές τις προσεγγίσεις παραμένουν σε ερευνητικό στάδιο, τα μέχρι σήμερα αποτελέσματα δημιουργούν συγκρατημένη αισιοδοξία για το μέλλον.

Η επιστροφή στην κοινωνική και επαγγελματική ζωή

Η επιτυχία της αποκατάστασης δεν μετρείται αποκλειστικά από τη μυϊκή δύναμη ή την κινητικότητα. Εξίσου σημαντικό είναι ο άνθρωπος να επιστρέψει στις δραστηριότητες που τον δίνουν νόημα: στην εργασία, στις σπουδές, στην κοινωνία, στον αθλητισμό και στην κοινωνική ζωή. Με την κατάλληλη υποστήριξη, πολλοί άνθρωποι με τετραπληγία εργάζονται, δημιουργούν οικογένεια, συμμετέχουν σε αθλητικές διοργανώσεις και αποτελούν ενεργά μέλη της κοινωνίας. Η εξέλιξη της τεχνολογίας, η τελεργασία και οι ψηφιακές υπηρεσίες έχουν διευρύνει ακόμη περισσότερο τις δυνατότητες επαγγελματικής απασχόλησης και κοινωνικής συμμετοχής. Η τετραπληγία εξακολουθεί να αποτελεί μια ιδιαίτερα απαιτητική ιατρική κατάσταση, όμως δεν σημαίνει πλέον απαραίτητα αποκλεισμό από την κοινωνική ζωή. Η σύγχρονη αποκατάσταση, η επιστημονική πρόοδος, η υποστήριξη της οικογένειας και η ισότιμη πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας και υποδομές μπορούν να μετατρέψουν μια δύσκολη διάγνωση σε μια νέα πορεία ζωής με προσωπικές, αξιοπρεπείς και ουσιαστική αυτονομία.

Παράγοντες όπως ορισμένες λοιμώξεις, το έντονο και παρατεταμένο στρες, οι ορμονικές μεταβολές, η υπερβολική ή ανεπαρκής πρόσληψη ιωδίου και άλλες διαταραχές του ανοσοποιητικού συστήματος μπορεί να συμβάλουν στην εκδήλωσή της



ΑΥΤΟΑΝΟΣΟ HASHIMOTO

Η «αόρατη» πάθηση πίσω από την κόπωση και την έλλειψη

Καθημερινή εξάντληση, αύξηση βάρους και αλλαγές στη διάθεση κρύβουν μια διαταραχή του θυρεοειδούς

Υπάρχουν συμπτώματα που συχνά αποδίδονται στο άγχος, την πίεση της καθημερινότητας ή την έλλειψη ύπνου. Η μόνιμη κόπωση, η δυσκολία συγκέντρωσης, η αίσθηση ότι «δεν υπάρχει ενέργεια», η ανεξήγητη αύξηση βάρους ή η ευαισθησία στο κρύο μπορεί να θεωρούνται απλές συνέπειες ενός απαιτητικού τρόπου ζωής. Ωστόσο, σε πολλές περιπτώσεις πίσω από αυτές τις ενochλίες βρίσκεται μια αυτοάνοση πάθηση που αφορά εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως: η θυρεοειδίτιδα Hashimoto.

Πρόκειται για μία από τις συχνότερες παθήσεις του θυρεοειδούς αδένος και αποτελεί τη συνθέστερη αιτία υποθυρεοειδισμού στις χώρες όπου υπάρχει επάρκεια ιωδίου. Επειδή τα συμπτώματά της εμφανίζονται συχνά σταδιακά και δεν είναι πάντα χαρακτηριστικά, έχει χαρακτηριστεί ως μια «αόρατη» πάθηση, καθώς μπορεί να επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα ζωής χωρίς να γίνεται εύκολα αντιληπτή.

Τα συμπτώματα που συχνά περνούν απαρατήρητα
Η μεγάλη δυσκολία με τη Hashimoto είναι ότι τα συμπτώματά της δεν είναι πάντα έντονα και μπορεί να μοιάζουν με πολλές άλλες καταστάσεις. Η συνεχής κόπωση είναι ένα από τα πιο συχνά παράπονα των ασθενών. Πολλοί περιγράφουν ότι ξυπνούν κουρασμένοι, δυσκολεύονται να ανταποκριθούν στις καθημερινές υποχρεώσεις και αισθάνονται ότι η ενέργειά τους δεν επαρκεί ακόμη και για απλές δραστηριότητες.

Άλλα συχνά συμπτώματα περιλαμβάνουν αύξηση βάρους χωρίς σημαντική αλλαγή στη διατροφή, δυσκολία στην απώλεια κιλών,

αίσθημα κρύου όταν οι άλλοι αισθάνονται φυσιολογικά, ξηροδερμία και τριχόπτωση, δυσκοιλιότητα, νυκούς πόνους και αδυναμία, διαταραχές στη διάθεση, όπως ευερεθιστότητα ή καταθλιπτικά συμπτώματα, δυσκολία συγκέντρωσης και προβλήματα μνήμης, διαταραχές στον κύκλο της περιόδου στις γυναίκες.

Πολλοί ασθενείς αναφέρουν ότι για μεγάλο χρονικό διάστημα αναζητούσαν την αιτία της εξάντλησής τους, μέχρι ένας έλεγχος του θυρεοειδούς να αποκαλύψει το πρόβλημα.

Γιατί εμφανίζεται η Hashimoto
Η ακριβής αιτία που προκαλεί την εμφάνιση της νόσου δεν είναι πλήρως γνωστή. Οι επιστήμονες θεωρούν ότι πρόκειται για συνδυασμό γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων.

Παράγοντες όπως ορισμένες λοιμώξεις, το έντονο και παρατεταμένο στρες, οι ορμονικές μεταβολές, η υπερβολική ή ανεπαρκής πρόσληψη ιωδίου και άλλες διαταραχές του ανοσοποιητικού συστήματος μπορεί να συμβάλουν στην εκδήλωσή της.

Η πάθηση εμφανίζεται συχνότερα στις γυναίκες, ιδιαίτερα στη μέση

ηλικία, χωρίς όμως να αποκλείεται η εμφάνισή της σε άνδρες ή νεότερα άτομα.

Η διάγνωση και ο ρόλος των εξετάσεων
Η διάγνωση της Hashimoto γίνεται κυρίως μέσω αιματολογικών εξετάσεων. Ο γιατρός ελέγχει τις τιμές των θυρεοειδικών ορμονών, κυρίως της TSH και της ελεύθερης θυροξίνης (FT4), ενώ παράλληλα αναζητά την παρουσία ειδικών αντισωμάτων, όπως τα αντιθυρεοειδικά αντισώματα anti-TPO και anti-Tg.

Συχνά πραγματοποιείται και υπερηχογράφημα θυρεοειδούς, το οποίο μπορεί να δείξει χαρακτηριστικές αλλαγές στη μορφολογία του αδένα.

Η έγκαιρη διάγνωση είναι σημαντική, καθώς ο υποθυρεοειδισμός που παραμένει χωρίς αντιμετώπιση μπορεί να επηρεάσει πολλές λειτουργίες του οργανισμού.

Η αντιμετώπιση: Ρύθμιση και παρακολούθηση
Η βασική θεραπεία όταν υπάρχει υποθυρεοειδισμός λόγω Hashimoto είναι η χορήγηση θυρεοειδικής ορμόνης, συνήθως με τη μορφή λεβοθυροξίνης. Η δόση καθορίζεται εξατομικευμένα και χρειάζεται τακτική παρακολούθηση με εξετάσεις αίματος. Η σωστή ρύθμιση του θυρεοειδούς μπορεί να οδηγήσει σε

σημαντική βελτίωση των συμπτωμάτων και στην αποκατάσταση της ενέργειας και της καθημερινής λειτουργικότητας. Παράλληλα, ένας ισορροπημένος τρόπος ζωής μπορεί να βοηθήσει συνολικά τον οργανισμό. Η επαρκής πρόσληψη θρεπτικών συστατικών, η σωματική δραστηριότητα, ο καλός ύπνος και η διαχείριση του στρες αποτελούν σημαντικούς παράγοντες για την καλύτερη ποιότητα ζωής.

Η σημασία της ενημέρωσης
Η Hashimoto δεν είναι απλώς «μια διαταραχή του θυρεοειδούς». Είναι μια χρόνια κατάσταση που απαιτεί παρακολούθηση, αλλά στις περισσότερες περιπτώσεις μπορεί να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά.

Το σημαντικό μήνυμα είναι ότι η παρατεταμένη κόπωση δεν πρέπει πάντα να θεωρείται φυσιολογική συνέπεια της σύγχρονης ζωής. Όταν το σώμα στέλνει επίμονα σημάδια, όπως έλλειψη ενέργειας, αλλαγές στο βάρος ή διαταραχές στη διάθεση, ένας απλός ιατρικός έλεγχος μπορεί να αποκαλύψει την πραγματική αιτία.

Η «αόρατη» πάθηση της Hashimoto μπορεί να παραμένει για καιρό στη σκιά, όμως με σωστή διάγνωση και κατάλληλη αντιμετώπιση οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να επιστρέψουν σε μια φυσιολογική και ενεργή καθημερινότητα.

Νέα μελέτη συνδέει τη διαμονή κοντά σε πρατήρια υγρών καυσίμων με αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης παιδικού καρκίνου. Στο επίκεντρο το βενζόλιο και οι εκπομπές κατά τον ανεφοδιασμό των οχημάτων, με τους επιστήμονες να ζητούν αυστηρότερους ελέγχους και καλύτερο πολεοδομικό σχεδιασμό



ΟΙ ΑΟΡΑΤΟΙ ΡΥΠΟΙ ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑΣ

Καμπανάκι για τις κατοικίες δίπλα σε πρατήρια καυσίμων

Στο μικροσκόπιο ο κίνδυνος για την υγεία των παιδιών

Για χιλιάδες οικογένειες, η κατοικία δίπλα ή απέναντι από ένα πρατήριο υγρών καυσίμων αποτελεί μια συνηθισμένη εικόνα της αστικής ζωής. Ωστόσο, πίσω από αυτή την καθημερινότητα ενδέχεται να κρύβεται ένας περιβαλλοντικός παράγοντας που απασχολεί ολοένα και περισσότερο τη διεθνή επιστημονική κοινότητα.

Νέα έρευνα από τον Καναδά επαναφέρει στο προσκήνιο τις πιθανές επιπτώσεις της χρόνιας έκθεσης στους ρύπους που εκπέμπονται από τα πρατήρια καυσίμων, καταγράφοντας συσχετίση ανάμεσα στη μικρή απόσταση της κατοικίας από αυτά και στην εμφάνιση καρκίνου κατά την παιδική ηλικία. Αν και οι επιστήμονες διευκρινίζουν ότι η μελέτη δεν αποδεικνύει σκέπη αιτίας και αποτελέσματος, τα αποτελέσματα κρίνονται αρκετά σημαντικά ώστε να ενισχύσουν τη συζήτηση για την προστασία της δημόσιας υγείας.

Νέο έρευνα από τον Καναδά επαναφέρει στο προσκήνιο τις πιθανές επιπτώσεις της χρόνιας έκθεσης στους ρύπους που εκπέμπονται από τα πρατήρια καυσίμων, καταγράφοντας συσχετίση ανάμεσα στη μικρή απόσταση της κατοικίας από αυτά και στην εμφάνιση καρκίνου κατά την παιδική ηλικία. Αν και οι επιστήμονες διευκρινίζουν ότι η μελέτη δεν αποδεικνύει σκέπη αιτίας και αποτελέσματος, τα αποτελέσματα κρίνονται αρκετά σημαντικά ώστε να ενισχύσουν τη συζήτηση για την προστασία της δημόσιας υγείας.



Κεμπέκ στον Καναδά. Οι ερευνητές κατέγραψαν τη διεύθυνση κατοικίας κατά τη γέννηση και εξέτασαν κατά πόσο η απόσταση από πρατήριο καυσίμων σχετιζόταν με την εμφάνιση καρκίνου κατά την παιδική ηλικία. Περισσότερα από 99.000 παιδιά ζούσαν σε απόσταση έως 250 μέτρων από πρατήριο καυσίμων, ενώ περίπου 14.800 κατοικούσαν σε ακτίνα μικρότερη των 100 μέτρων.

Η μεγάλη κλίμακα της έρευνας επέτρεψε στους επιστήμονες να συγκρίνουν διαφορετικές αποστάσεις και να αξιολογήσουν κατά πόσο η εγγύτητα στις εγκαταστάσεις ανεφοδιασμού επηρεάζει τον συνολικό κίνδυνο εμφάνισης κακοήθειας.

Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι τα παιδιά που ζούσαν σε απόσταση έως 250 μέτρων από πρατήριο καυσίμων εμφάνιζαν περίπου 14% υψηλότερο κίνδυνο ανάπτυξης οποιασδήποτε μορφής καρκίνου σε σχέση με εκείνα που κατοικούσαν πιο μακριά.

Ακόμη πιο έντονη ήταν η εικόνα όσον αφορά τη λευχαιμία. Για τα παιδιά που διέμεναν σε απόσταση 100 έως 250 μέτρων ο κίνδυνος ήταν αυξημένος κατά περίπου 12%, ενώ για όσα κατοικούσαν σε απόσταση μικρότερη των 100 μέτρων η αύξηση έφθανε έως και το 35%.

Ιδιαίτερα ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι η ισχυρότερη συσχέτιση εντοπίστηκε στην οξεία λεμφοβλαστική λευχαιμία, τη

συχνότερη μορφή παιδικού καρκίνου του αίματος.

Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι η σταδιακή αύξηση του κινδύνου όσο μειώνεται η απόσταση από το πρατήριο αποτελεί ένα εύρημα που αξίζει περαιτέρω διερεύνησης.

Ένα ακόμη ενδιαφέρον συμπέρασμα αφορά τον ρόλο των σύγχρονων τεχνολογιών περιορισμού των εκπομπών καυσίμων.

Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι σε περιοχές όπου εφαρμόζονται αυστηρότεροι περιβαλλοντικοί κανονισμοί και λειτουργούν ειδικά συστήματα ανάκτησης ατμών βενζίνης, ο αυξημένος κίνδυνος εμφανίζεται μικρότερος.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί το Μόντρεαλ, όπου εφαρμόζονται αυστηρότερα μέτρα για τον περιορισμό των εκπομπών. Όταν οι περιοχές αυτές εξαιρέθηκαν από την ανάλυση, οι δείκτες κινδύνου αυξήθηκαν ακόμη περισσότερο, γεγονός που ενισχύει την άποψη ότι οι τεχνολογικές παρεμβάσεις μπορούν να μειώσουν ουσιαστικά την έκθεση των κατοίκων στους ρύπους.

Το στοιχείο αυτό αποκτά ιδιαίτερη σημασία για τις πολιτικές προσαρμογές της δημόσιας υγείας, καθώς δείχνει ότι η πρόληψη μπορεί να επιτευχθεί μέσα από κατάλληλες επενδύσεις στις υποδομές των πρατηρίων.

Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες και ο παιδικός καρκίνος Η αιτιολογία του παιδικού καρκίνου εξακολουθεί να αποτελεί αντικείμενο εντατικής επιστημονικής έρευνας. Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι μόνο ένα μικρό ποσοστό των περιστατικών οφείλεται αποκλειστικά σε κληρονομικούς ή γενετικούς παράγοντες.

Αντίθετα, εκτιμάται ότι σε πολλές περιπτώσεις σημαντικό ρόλο μπορεί να διαδραμάτιζαν περιβαλλοντικές επιδράσεις που δρουν κατά την εγκυμοσύνη ή στα πρώτα χρόνια της ζωής. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπομπές από πρατήρια καυσίμων, η ατμοσφαιρική ρύπανση, η έκθεση σε χημικές ουσίες και άλλοι παράγοντες εξετάζονται συστηματικά ως πιθανοί μηχανισμοί που ενδέχεται να αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης αιματολογικών κακοήθειών.

Παρά τη σημασία των ευρημάτων, οι ίδιοι οι ερευνητές υπογραμμίζουν ότι η μελέτη δεν αποδεικνύει πως η κατοικία κοντά σε πρατήριο καυσίμων προκαλεί καρκίνο. Αναδεικνύει μια στατιστική συσχέτιση, η οποία θα πρέπει να επιβεβαιωθεί και από νέες έρευνες σε διαφορετικές χώρες και πληθυσμούς.

Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι ο κίνδυνος για κάθε μεμονωμένο παιδί παραμένει χαμηλός, ωστόσο τα αποτελέσματα είναι αρκετά σημαντικά ώστε να ληφθούν υπόψη κατά τον σχεδιασμό πολιτικών δημόσιας υγείας.

Η ανάγκη για συστηματική παρακολούθηση των εκπομπών, εφαρμογή αυστηρότερων προδιαγραφών στα πρατήρια καυσίμων και προσεκτικό πολεοδομικό σχεδιασμό, ιδιαίτερα σε περιοχές με σχολεία, παιδικούς σταθμούς και κατοικίες, αναδεικνύεται πλέον ως βασική προτεραιότητα.

Η νέα καναδική μελέτη αποτελεί ακόμη ένα κομμάτι στο παζλ της διερεύνησης των περιβαλλοντικών παραγόντων που επηρεάζουν την υγεία των παιδιών. Αν και απαιτείται περαιτέρω επιστημονική τεκμηρίωση, το μήνυμά είναι σαφές: η ποιότητα του αέρα που αναπνέουμε και ο τρόπος με τον οποίο σχεδιάζονται οι πόλεις μας μπορεί να έχουν πολύ μεγαλύτερη σημασία για τις επόμενες γενιές από ό,τι πιστεύαμε μέχρι σήμερα.

Τα πρώτα συμπτώματα εκδηλώνονται συνήθως από 6 έως 72 ώρες μετά την κατανάλωση μολυσμένης τροφής, ενώ στις περισσότερες περιπτώσεις εμφανίζονται μέσα στο πρώτο εικοσιτετράωρο



ΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ

Σαλμονέλα στο πιάτο μας

Πώς μεταδίδεται, ποιοι κινδυνεύουν και πώς μπορούμε να προστατευτούμε

Η τροφική δηλητηρίαση από σαλμονέλα αποτελεί μία από τις συχνότερες βακτηριακές λοιμώξεις παγκοσμίως, με τα περισσότερα να αυξάνονται τους θερινούς μήνες. Η σωστή υγιεινή στην προετοιμασία και τη συντήρηση των τροφίμων αποτελεί το ισχυρότερο «όπλο» για την πρόληψη.

Η σαλμονέλα εξακολουθεί να αποτελεί μία από τις σημαντικότερες αιτίες τροφιμογενών λοιμώξεων σε ολόκληρο τον κόσμο. Παρότι οι περισσότεροι άνθρωποι συνδέουν τη νόσο με την κατανάλωση ωμών αυγών ή κακοψημένου κοτόπουλου, οι ειδικοί επισημαίνουν ότι το βακτήριο μπορεί να βρεθεί σε πολλά περισσότερα τρόφιμα και να μεταδοθεί εύκολα όταν δεν τηρούνται οι βασικοί κανόνες υγιεινής. Κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, όταν οι υψηλές θερμοκρασίες ευνοούν τον πολλαπλασιασμό των μικροβίων και η κατανάλωση γευμάτων σε εξωτερικούς χώρους είναι συχνότερη, ο κίνδυνος αυξάνεται σημαντικά. Για τον λόγο αυτό, οι υγειονομικές αρχές υπενθυμίζουν διαρκώς τη σημασία της ασφαούς διαχείρισης των τροφίμων τόσο στα νοικοκυριά όσο και στις επιχειρήσεις εστίασης.

Η σαλμονέλα είναι ένα γένος βακτηρίων που μπορεί να προκαλέσει γαστρεντερίτιδα αλλά και σοβαρότερες

λοιμώξεις σε ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού. Υπάρχουν περισσότερα από 2.500 διαφορετικά στελέχη, όμως λίγα από αυτά ευθύνονται για το μεγαλύτερο ποσοστό των λοιμώξεων στον άνθρωπο.

Το βακτήριο αποικίζει κυρίως το έντερο ζώων και πτηνών και μπορεί να μεταφερθεί στον άνθρωπο μέσω μολυσμένων τροφίμων ή νερού. Η μετάδοση είναι επίσης δυνατή μέσω της επαφής με μολυσμένες επιφάνειες ή ακόμη και με ορισμένα κατοικίδια ζώα, όπως κελώνες, σαύρες και ψίδια.

Η συνθέςτερη οδός μετάδοσης είναι η κατανάλωση τροφίμων που έχουν επιμολυνθεί κατά την παραγωγή, τη μεταφορά ή την προετοιμασία τους. Στα τρόφιμα υψηλού κινδύνου περιλαμβάνονται ωμά ή ελαφρώς ψημένα αυγά, κοτόπουλο και άλλα πουλερικά, χοιρινό και βοδινό κρέας που δεν έχει μαγειρευτεί σωστά, μη παστεριωμένο γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, φρέσκα λαχανικά και φρούτα που έχουν έρθει σε επαφή με μολυσμένο νερό, έτοιμα τρόφιμα που παρέμειναν πολλές ώρες εκτός ψυγείου. Ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο παίζει και η διασπορά στην κουζίνα. Για παράδειγμα, όταν το ίδιο μαχαίρι ή η ίδια επιφάνεια κοπής χρησιμοποιείται πρώτα

για ωμό κοτόπουλο και στη συνέχεια για σαλάτα χωρίς να έχει προηγηθεί σχολαστικός καθαρισμός, το βακτήριο μπορεί να μεταφερθεί εύκολα.

Τα πρώτα συμπτώματα εκδηλώνονται συνήθως από 6 έως 72 ώρες μετά την κατανάλωση μολυσμένης τροφής, ενώ στις περισσότερες περιπτώσεις εμφανίζονται μέσα στο πρώτο εικοσιτετράωρο.

Τα πιο χαρακτηριστικά είναι έντονη διάρροια, κοιλιακός πόνος και κράμπες, πυρετός, ναυτία, εμετοί, πονοκέφαλος, αδυναμία και καταβολή.

Στους περισσότερους υγιείς ενήλικες η νόσος υποχωρεί μέσα σε τέσσερις έως επτά ημέρες χωρίς ειδική θεραπεία. Ωστόσο, η έντονη διάρροια μπορεί να προκαλέσει σημαντική αφυδάτωση, ιδιαίτερα στα μικρά παιδιά και στους ηλικιωμένους.

Αν και οποιοσδήποτε μπορεί να νοσήσει, ορισμένες ομάδες εμφανίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο σοβαρών επιπλοκών. Σε αυτές περιλαμβάνονται βρέφη και μικρά παιδιά, ηλικιωμένοι, έγκυες γυναίκες, άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, ασθενείς που πάσχουν από χρόνια νοσήματα. Σε ορισμένες περιπτώσεις, το βακτήριο μπορεί να περάσει από το έντερο στο αίμα και να προκαλέσει σοβαρές λοιμώξεις, όπως σηψαιμία ή φλεγμονές σε άλλα όργανα, γεγονός

που απαιτεί άμεση νοσηλεία. Οι ειδικοί συνιστούν άμεση ιατρική αξιολόγηση όταν εμφανίζονται υψηλός πυρετός, αίμα στα κόπρανα, έντονη αφυδάτωση, συνεχείς εμετοί, συμπτώματα που διαρκούν περισσότερο από μία εβδομάδα, σοβαρή αδυναμία ή σύγχυση. Η διάγνωση γίνεται συνήθως με εργαστηριακή εξέταση κοπράνων, ενώ στις σοβαρές περιπτώσεις μπορεί να απαιτηθούν και αιματολογικές εξετάσεις. Η αντιμετώπιση της σαλμονέλλωσης βασίζεται κυρίως στην αναπλήρωση των υγρών και των ηλεκτρολυτών που χάνονται λόγω της διάρροιας και των εμετών. Συνιστώνται άφθονα υγρά, ειδικά διαλύματα ενυδάτωσης όταν χρειάζεται, ελαφριά διατροφή μέχρι να υποχωρήσουν τα συμπτώματα, ξεκούραση.

Τα αντιβιοτικά δεν χορηγούνται σε όλες τις περιπτώσεις, καθώς στους περισσότερους ασθενείς η λοίμωξη υποχωρεί από μόνη της. Αντίθετα, χρησιμοποιούνται μόνο όταν υπάρχει αυξημένος κίνδυνος επιπλοκών ή σοβαρή λοίμωξη, πάντα μετά από ιατρική εκτίμηση.

Οι επιστήμονες συμφωνούν ότι η σωστή πρόληψη μπορεί να μειώσει θεαματικά τα περιστατικά σαλμονέλλωσης. Οι βασικοί κανόνες περιλαμβάνουν σχολαστικό πλύσιμο των χεριών πριν και

μετά την προετοιμασία τροφίμων, καλό ψήσιμο κρέατος και ιδιαίτερα των πουλερικών, αποφυγή κατανάλωσης ωμών αυγών, χρήση διαφορετικών επιφανειών κοπής για ωμά και έτοιμα τρόφιμα, σωστή ψύξη των ευπαθών προϊόντων, αποφυγή παραμονής μαγειρεμένων φαγητών εκτός ψυγείου για πολλές ώρες, καλό πλύσιμο φρούτων και λαχανικών.

Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι ακόμη και μικρές παραλείψεις στην υγιεινή της κουζίνας μπορούν να οδηγήσουν σε επιμόλυνση μεγάλου αριθμού τροφίμων.

Οι υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού δημιουργούν ιδανικές συνθήκες για τον πολλαπλασιασμό των βακτηρίων. Ένα φαγητό που παραμένει αρκετές ώρες εκτός ψυγείου μπορεί να καταστεί επικίνδυνο ακόμη κι αν αρχικά ήταν ασφαλές.

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στα οικογενειακά τραπέζια, στα υπαίθρια μπάρμπεκιου, στις εκδρομές και στις παραλίες, όπου τα τρόφιμα συχνά εκτίθενται στη ζέση για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Οι ειδικοί συμβουλεύουν να χρησιμοποιούνται φορητά ψυγεία με παγοκύστες για τη μεταφορά ευπαθών τροφίμων και να αποφεύγεται η κατανάλωση προϊόντων που έχουν μείνει πολλές ώρες σε θερμοκρασία περιβάλλοντος.

Ένα συχνό φαινόμενο της παιδικής ηλικίας που στις περισσότερες περιπτώσεις αντιμετωπίζεται με υπομονή, σωστή ενημέρωση και την κατάλληλη ιατρική καθοδήγηση. Η νυχτερινή ενούρηση είναι η ακούσια απώλεια ούρων κατά τη διάρκεια του ύπνου σε παιδιά που βρίσκονται σε ηλικία κατά την οποία φυσιολογικά αναμένεται να έχουν αποκτήσει έλεγχο της ούρησης



ΠΑΙΔΙΑ

Νυχτερινή ενούρηση

Όταν το «ατύχημα» στον ύπνο δεν πρέπει να γίνεται αιτία άγχους

Η νυχτερινή ενούρηση αποτελεί μία από τις συχνότερες καταστάσεις που αντιμετωπίζουν οι οικογένειες με μικρά παιδιά. Παρότι πολλοί γονείς ανησυχούν όταν το παιδί συνεχίζει να βρέχει το κρεβάτι του μετά την ηλικία που αναμένεται να έχει αποκτήσει πλήρη έλεγχο της ουροδόχου κύστης, οι ειδικοί επισημαίνουν ότι στις περισσότερες περιπτώσεις πρόκειται για μια φυσιολογική φάση της ανάπτυξης, η οποία υποχωρεί σταδιακά με την πάροδο του χρόνου.

Ωστόσο, όταν η νυχτερινή ενούρηση επιμένει σε μεγαλύτερες ηλικίες ή συνοδεύεται από άλλα συμπτώματα, μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την αυτοεκτίμηση του παιδιού, τις κοινωνικές του δραστηριότητες και τη συνολική ποιότητα ζωής της οικογένειας. Η έγκαιρη ενημέρωση, η κατανόηση και η εξαιμιευμένη αντιμετώπιση αποτελούν τα βασικά «εργαλεία» για τη σωστή διαχείριση του προβλήματος.

Η νυχτερινή ενούρηση είναι η ακούσια απώλεια ούρων κατά τη διάρκεια του ύπνου σε παιδιά που βρίσκονται σε ηλικία κατά την οποία φυσιολογικά αναμένεται να έχουν αποκτήσει έλεγχο της ούρησης. Οι παιδίατροι τονίζουν ότι μέχρι περίπου την ηλικία των πέντε ετών αρκετά παιδιά εξακολουθούν να παρουσιάζουν επεισόδια νυχτερινής ούρησης, χωρίς αυτό να θεωρείται παθολογικό.

Η ανάπτυξη του μηχανισμού ελέγχου της ψυχολογικής διαταραχής, οι συνέπειές της στην ψυχολογία του παιδιού μπορεί να είναι σημαντικές. Παρά το γεγονός ότι πολλοί γονείς διστάζουν να μιλήσουν γι' αυτό, η νυχτερινή ενού-

ρηση είναι ιδιαίτερα συχνή. Υπολογίζεται ότι σημαντικό ποσοστό παιδιών σχολικής ηλικίας εξακολουθεί να εμφανίζει περιστασιακά ή συστηματικά επεισόδια, ενώ κάθε χρόνο ένα μεγάλο μέρος αυτών αποκτά φυσιολογικά πλήρη έλεγχο χωρίς κάποια ιδιαίτερη θεραπευτική παρέμβαση.

Η συχνότητα μειώνεται όσο μεγαλώνει το παιδί, όμως ένα μικρό ποσοστό συνεχίζει να αντιμετωπίζει το πρόβλημα και στην εφηβεία, γεγονός που καθιστά αναγκαία την αξιολόγηση από ειδικό.

Οι αιτίες της νυχτερινής ενούρησης είναι συνήθως πολυπαραγοντικές και στις περισσότερες περιπτώσεις δεν σχετίζονται με κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας.

Μεταξύ των συχνότερων παραγόντων περιλαμβάνονται η καθυστερημένη ωρίμανση του νευρικού συστήματος που ελέγχει την ούρηση, η αυξημένη παραγωγή ούρων κατά τη διάρκεια της νύκτας, η μικρότερη λειτουργική χωρητικότητα της ουροδόχου κύστης, ο ιδιαίτερα βαθύς ύπνος, που δυσκολεύει το παιδί να αντιληφθεί ότι η κύστη έχει γεμίσει, καθώς και η κληρονομικότητα, αφού συχνά υπάρχει αντίστοιχο ιστορικό σε έναν ή και στους δύο γονείς.

Σε μικρότερο ποσοστό, η νυχτερινή ενούρηση μπορεί να σχετίζεται με ουρολοιμώξεις, δυσκολιότητα, σακχαρώδη διαβήτη ή άλλες παθολογικές καταστάσεις που χρειάζονται ιατρική διερεύνηση.

Αν και η νυχτερινή ενούρηση δεν αποτελεί ψυχολογική διαταραχή, οι συνέπειές της στην ψυχολογία του παιδιού μπορεί να είναι σημαντικές.

Πολλά παιδιά αισθάνονται ντροπή, ενοχές ή φόβο ότι θα γίνουν αντικείμενο σχολιασμού από συνομηλίκους. Αποφεύγουν να συμμετέχουν σε σχολικές εκδρομές, διανυκτερεύσεις σε σπίτια φίλων ή καλοκαιρινές

κατασκηνώσεις, φοβούμενα ότι το πρόβλημα θα αποκαλυφθεί. Παράλληλα, οι συνεχείς αλλαγές σεντονιών και η καθημερινή διαχείριση της κατάστασης δημιουργούν συχνά ένταση και κόπωση στους γονείς, ιδιαίτερα όταν δεν γνωρίζουν ότι πρόκειται για μια τόσο συνηθισμένη κατάσταση.

Οι ειδικοί υπογραμμίζουν ότι η τιμωρία, οι παρατηρήσεις ή η επίπληξη όχι μόνο δεν βοηθούν, αλλά μπορούν να επιδεινώσουν την κατάσταση. Το παιδί δεν βρέχει το κρεβάτι του επειδή αδιαφορεί ή επειδή το επιλέγει. Η πίεση αυξάνει το άγχος και συχνά οδηγεί σε ακόμη περισσότερα επεισόδια.

Αντίθετα, οι γονείς καλούνται να δείχνουν κατανόηση, να αποφεύγουν τις συγκρίσεις με αδελφία ή άλλα παιδιά και να ενισχύουν την αυτοπεποίθηση του παιδιού, υπενθυμίζοντάς του ότι πρόκειται για ένα προσωρινό πρόβλημα που αντιμετωπίζουν πολλά παιδιά της ηλικίας του.

Αν και στις περισσότερες περιπτώσεις η νυχτερινή ενούρηση υποχωρεί φυσιολογικά, υπάρχουν περιπτώσεις όπου είναι απαραίτητη η εκτίμηση από παιδίατρο ή παιδοουρολόγο.

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται όταν η ενούρηση συνεχίζεται μετά την ηλικία των πέντε έως έξι ετών και εμφανίζεται συστηματικά, το παιδί είχε αποκτήσει εγκράτεια και ξαφνικά άρχισε ξανά να βρέχει το κρεβάτι, συνυπάρχουν πόνος κατά την ούρηση, πυρετός ή αίμα στα ούρα, παρουσιάζεται έντονη δίψα ή μεγάλη συχνότητα ούρησης, υπάρχουν συμπτώματα δυσκοιλιότητας ή άλλες διαταραχές του ουροποιητικού.

Η σωστή διάγνωση επιτρέπει τον αποκλεισμό οργανικών αιτιών και τον σχεδιασμό της κατάλληλης θεραπευτικής προσέγγισης. Η αντιμετώπιση εξαρτάται από την ηλικία του παιδιού, τη συχνότητα των επεισοδίων και τα αίτια που τα προκαλούν.

Στις ήπιες περιπτώσεις συνιστώνται απλές αλλαγές στις καθημερινές συνήθειες, όπως η αποφυγή μεγάλης κατανάλωσης υγρών λίγο πριν τον ύπνο, η τακτική ούρηση πριν την κατάκλιση και η αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας όταν υπάρχει.

Για μεγαλύτερα παιδιά, ιδιαίτερα όταν η ενούρηση επηρεάζει σημαντικά την καθημερινότητά τους, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ειδικοί συναγερμοί ενούρησης, οι οποίοι εκπαιδεύουν σταδιακά τον εγκέφαλο να αντιδρά όταν γεμίζει η ουροδόχος κύστη. Σε ορισμένες περιπτώσεις, και πάντα ύστερα από ιατρική αξιολόγηση, μπορεί να χορηγηθεί φαρμακευτική αγωγή, κυρίως όταν υπάρχει ανάγκη για προσωρινή αντιμετώπιση ή όταν άλλες μέθοδοι δεν έχουν αποδώσει.

Οι επιστήμονες συμφωνούν ότι το σημαντικό στοιχείο στη διαχείριση της νυχτερινής ενούρησης είναι η ενημέρωση της οικογένειας. Όταν οι γονείς γνωρίζουν ότι πρόκειται για ένα ιδιαίτερα συχνό και, στις περισσότερες περιπτώσεις, παροδικό φαινόμενο, μειώνεται το άγχος και αποφεύγονται λανθασμένες συμπεριφορές που επιβαρύνουν το παιδί.

Η υπομονή, η ενθάρρυνση, η συνεργασία με τον παιδίατρο και η αποφυγή κάθε μορφής πίεσης δημιουργούν τις προϋποθέσεις ώστε το παιδί να ξεπεράσει τη δυσκολία χωρίς να τραυματιστεί η αυτοπεποίθησή του.

Η νυχτερινή ενούρηση δεν αποτελεί ένδειξη εμπελιάς, αδιαφορίας ή κακής διαπαιδαγώγησης. Είναι ένα αναπτυξιακό φαινόμενο που στις περισσότερες περιπτώσεις έχει θετική εξέλιξη. Με σωστή καθοδήγηση και εξαιμιευμένη αντιμετώπιση, τα περισσότερα παιδιά καταφέρνουν να αποκτήσουν πλήρη έλεγχο της ούρησης, αφήνοντας πίσω τους μια περίοδο που, όσο δύσκολη κι αν φαίνεται, αποτελεί συνήθως ένα φυσιολογικό στάδιο της παιδικής ανάπτυξης.



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



Ο Τεχνικός Ασφαλείας του ΚΑΑ ANIMUS, Γάτσιος Αλέξιος, εξηγεί γιατί η πρόληψη, η σωστή εκπαίδευση και η γνώση των διαδικασιών αποτελούν τους σημαντικότερους παράγοντες για την προστασία εργαζομένων και ασθενών σε περίπτωση πυρκαγιάς, ενώ αναδεικνύει τη σημασία της συνεχούς αναβάθμισης των μέτρων πυροπροστασίας και της συνεργασίας με την Πυροσβεστική Υπηρεσία



ΓΑΤΣΙΟΣ ΑΛΕΞΙΟΣ «Η πυρασφάλεια δεν ξεκινά όταν ανάψει η φωτιά. Ξεκινά από την πρόληψη και την εκπαίδευση»

«Η φωτιά δεν αφήνει περιθώρια για δεύτερες σκέψεις. Η σωστή προετοιμασία, η γνώση και η ψυχραιμία είναι οι παράγοντες που μπορούν να προστατεύσουν ανθρώπινες ζωές»

Η πυρασφάλεια στους χώρους υγείας αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους πυλώνες προστασίας τόσο των εργαζομένων όσο και των ασθενών. Με αφορμή το ενημερωτικό σεμινάριο που πραγματοποιήθηκε στο αμφιθέατρο του Κέντρου Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS, συνομιλήσαμε με τον Τεχνικό Ασφαλείας του Κέντρου, Γάτσιο Αλέξιο, ο οποίος ανέλυσε τη σημασία της πρόληψης, της σωστής εκπαίδευσης και της συνεχούς ετοιμότητας απέναντι σε ένα περιστατικό πυρκαγιάς. Όπως επισημαίνει, η αποτελεσματική πυροπροστασία δεν εξαρτάται μόνο από τον σύγχρονο εξοπλισμό, αλλά κυρίως από την υπευθυνότητα, τη γνώση και την άμεση ανταπόκριση των ανθρώπων που καλούνται να διαχειριστούν μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Παράλληλα, αναφέρεται στις επόμενες ενέργειες του ΚΑΑ ANIMUS για την περαιτέρω ενίσχυση της ασφάλειας των εγκαταστάσεων και της εκπαίδευσης του προσωπικού, σε συνεργασία με την Πυροσβεστική Υπηρεσία.

Συνέντευξη
στη Λόλα
Γάτσιου

Γιατί θεωρείτε τόσο σημαντική την εκπαίδευση του προσωπικού σε μια δομή υγείας;

Σε έναν χώρο υγείας η ευθύνη είναι ιδιαίτερα μεγάλη. Δεν προστατεύουμε μόνο τον εαυτό μας ή τους συναδέλφους μας, αλλά και ανθρώπους που πολλές φορές αδυνατούν να αντιδράσουν μόνοι τους σε μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Η γνώση των διαδικασιών, η ψυχραιμία και η σωστή συνεργασία μπορούν να κάνουν τη διαφορά όταν κάθε δευτερόλεπτο είναι πολύτιμο.

Ποιες είναι οι συνηθέστερες αιτίες που μπορούν να προκαλέσουν μία πυρκαγιά σε έναν εργασιακό χώρο;

Οι περισσότερες πυρκαγιές ξεκινούν από πράγματα που θεωρούμε καθημερινά και συνθιγμένα. Φθαρμένες ηλεκτρολογικές εγκαταστάσεις, υπερφορτωμένα πολύπριζα, ελλιπής συντήρηση εξοπλισμού, θερμές εργασίες χωρίς τα απαραίτητα μέτρα προστασίας ή ακόμη και η ακαταστασία στους χώρους μπορούν να δημιουργήσουν σοβαρούς κινδύνους. Γι' αυτό η πρόληψη είναι η καλύτερη μορφή πυροπροστασίας.

Αναφερθήκατε αρκετές φορές στην πρόληψη. Είναι τελικά πιο σημαντική από την ίδια την κατάσβεση;

Ασφαλώς. Η κατάσβεση είναι το τελευταίο στάδιο. Ο πραγματικός στόχος είναι να μη δημιουργηθούν ποτέ οι συνθήκες που θα οδηγήσουν σε πυρκαγιά. Αν όμως εκδηλωθεί φωτιά, τότε η σωστή εκπαίδευση επιτρέπει στους εργαζόμενους να ενεργήσουν με ασφάλεια, χωρίς πανικό και σύμφωνα με συγκεκριμένα πρωτόκολλα. Πόσο σημαντική είναι η ύπαρξη σύγχρονων συστημάτων πυροπροστασίας σε ένα Κέντρο Αποκατάστασης;

Είναι απολύτως απαραίτητη. Τα συστήματα πυρανίχνευσης, οι ανιχνευτές καπνού, οι αυτόματοι μηχανισμοί κατάσβεσης, οι έξοδοι κινδύνου και οι πυροσβεστήρες αποτελούν ένα ολοκληρωμένο δίκτυο προστασίας. Ωστόσο, ακόμη και ο πιο σύγχρονος εξοπλισμός χρειάζεται ανθρώπους που γνωρίζουν πώς λειτουργεί και πότε πρέπει να χρησιμοποιηθεί.

Κατά τη διάρκεια της ενημέρωσης δώσατε ιδιαίτερη βαρύτητα στις οδεύσεις διαφυγής και στη γνώση των χώρων. Πόσο καθοριστικό είναι αυτό σε μία πραγματική κατάσταση έκτακτης ανάγκης;

Είναι από τα σημαντικότερα στοιχεία της πυροπροστασίας. Όταν εκδηλωθεί ένα περιστατικό, δεν υπάρχει χρόνος για δισταγμούς ή αυτοσχεδιασμούς. Κάθε εργαζόμενος πρέπει να γνωρίζει από πριν τις εξόδους κινδύνου, τις οδεύσεις διαφυγής, τα σημεία όπου βρίσκονται οι πυροσβεστήρες και τα μέσα πυρόσβεσης, καθώς και τις διαδικασίες που προβλέπονται από το σχέδιο εκκένωσης. Η εξοικείωση με τον χώρο επιτρέπει γρήγορες και σωστές αποφάσεις, μειώνει τον πανικό και διευκολύνει τον ασφαλή συντονισμό τόσο των εργαζομένων όσο και των ασθενών. Η σωστή προετοιμασία είναι αυτή που μετατρέπει τη θεωρητική γνώση σε αποτελεσματική αντίδραση όταν προκύψει μια πραγματική ανάγκη.

Ανακοινώσατε ότι θα ακολουθήσει και πρακτική εκπαίδευση σε συνεργασία με την Πυροσβεστική Υπηρεσία. Τι θα περιλαμβάνει;

Με την ολοκλήρωση της αναβάθμισης των συστημάτων ενεργητικής και παθητικής πυροπροστασίας του Κέντρου, θα πραγματοποιηθεί πρακτική εκπαίδευση από στελέχη της Πυροσβεστικής. Οι εργαζόμενοι θα εκπαιδευτούν στη σωστή χρήση των πυροσβεστήρων, στα μέσα

πυρόσβεσης και στις διαδικασίες που εφαρμόζονται σε πραγματικές συνθήκες. Θεωρώ ότι η πρακτική εξάσκηση συμπληρώνει ιδανικά τη θεωρητική γνώση.

Ποιο μήνυμα θα θέλατε να κρατήσουν όλοι οι εργαζόμενοι μετά το τέλος του σεμιναρίου;

Να θυμούνται ότι η ανθρώπινη ζωή είναι πάντα η απόλυτη προτεραιότητα. Καμία υλική ζημία δεν αξίζει περισσότερο από την ασφάλεια ενός ανθρώπου. Η ψυχραιμία, η γνώση, η σωστή προετοιμασία και η συνεργασία είναι τα στοιχεία που σώζουν ζωές. Η πυρασφάλεια είναι ευθύνη όλων μας και η εκπαίδευση είναι η καλύτερη επένδυση που μπορούμε να κάνουμε για την προστασία ανθρώπων και εγκαταστάσεων.

Η συζήτηση με τον Τεχνικό Ασφαλείας του ΚΑΑ ANIMUS, Γάτσιο Αλέξιο, ανέδειξε ότι η πυρασφάλεια δεν αποτελεί μια τυπική διαδικασία συμμόρφωσης με τη νομοθεσία, αλλά μια διαρκή διαδικασία ευθύνης, οργάνωσης και επαγγελματικής ετοιμότητας. Σε έναν χώρο όπου η προστασία της ανθρώπινης ζωής βρίσκεται πάνω από κάθε άλλη προτεραιότητα, η επένδυση στη γνώση, στην εκπαίδευση και στην αναβάθμιση των μέτρων ασφαλείας αποκτά ουσιαστικό περιεχόμενο. Το ΚΑΑ ANIMUS, μέσα από πρωτοβουλίες όπως το συγκεκριμένο σεμινάριο και τη στενή συνεργασία με την Πυροσβεστική Υπηρεσία, αποδεικνύει ότι αντιμετωπίζει την πρόληψη ως βασικό πυλώνα της καθημερινής του λειτουργίας. Γιατί, όπως προκύπτει από τα όσα συζητήθηκαν, η πραγματική αξία της πυρασφάλειας δεν μετριέται όταν αντιμετωπίζεται μια φωτιά, αλλά όταν οι σωστές πρακτικές, η εκπαίδευση και η υπευθυνότητα συμβάλουν ώστε ένα επικίνδυνο περιστατικό να μη συμβεί ποτέ.



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail



«Είναι σχέση αγάπης. Αν δεν αγαπήσεις τον ασθενή, αν δεν τον αφουγκραστείς καθημερινά και αν δεν δείξεις ενσυναίσθηση, θα χαθεί ένα πολύ σημαντικό μέρος της διάγνωσης. Ο άρρωστος πολλές φορές σου λέει ο ίδιος το πρόβλημά του, αρκεί να έχεις χρόνο να τον ακούσεις»



“
«Συμβαίνει πάρα πολύ συχνά να διαγνώσουμε εμείς στο κέντρο διαβήτη τύπου 2, όχι γιατί η οξεία πάθηση οδήγησε εκεί, αλλά επειδή υπήρχε μία προδιάθεση και δεν είχε προηγηθεί ο απαραίτητος έλεγχος»

ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΖΙΩΓΑ

«Η επιτυχημένη αποκατάσταση ξεκινά από τη σωστή ρύθμιση της υγείας του ασθενούς»

Η ειδική παθολόγος με μετεκπαίδευση στον Σακχαρώδη Διαβήτη του Κέντρου Αποκατάστασης και Αποθεραπείας των Δομών ANIMUS μιλά για τη σημασία της ολιστικής αντιμετώπισης των ασθενών, τον καθοριστικό ρόλο της ρύθμισης του διαβήτη στην αποκατάσταση, την αξία της πρόληψης και την ανθρώπινη διάσταση της ιατρικής.

Ο σακχαρώδης διαβήτης αποτελεί μία από τις πιο συχνές και σύνθετες παθήσεις της σύγχρονης εποχής, επηρεάζοντας εκατομμύρια ανθρώπους σε ολόκληρο τον κόσμο. Η έγκαιρη διάγνωση, η σωστή παρακολούθηση, η κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή, αλλά και η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες για την αντιμετώπισή του.

Στις Δομές Υγείας ANIMUS, η ολιστική προσέγγιση των ασθενών βρίσκεται στο επίκεντρο της καθημερινής φροντίδας. Η ειδική παθολόγος με μετεκπαίδευση στον σακχαρώδη διαβήτη, Ελισάβετ Ζιώγα, βρίσκεται εδώ και πολλά χρόνια στο πλευρό των ανθρώπων που ακολουθούν ένα πρόγραμμα αποκατάστασης, συμβάλλοντας ουσιαστικά στη βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής τους.

Στη συνέντευξη που ακολουθεί, η

ίδια εξηγεί τον ρόλο του παθολόγου στη διαδικασία της αποκατάστασης, αναλύει τους παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση του διαβήτη, περιγράφει τα πρώτα συμπτώματα που δεν πρέπει να αγνοούμε και υπογραμμίζει τη σημασία της ενσυναίσθησης στην άσκηση της ιατρικής.

Κυρία Ζιώγα, ποιος είναι ο ρόλος ενός ειδικού παθολόγου με μετεκπαίδευση στον σακχαρώδη διαβήτη μέσα σε ένα κέντρο αποκατάστασης;

Ένας ασθενής που ξεκινά ένα πρόγραμμα αποκατάστασης αντιμετωπίζει συνήθως περισσότερα από ένα προβλήματα υγείας. Η δική μας αποστολή είναι να εξετάσουμε συνολικά την κατάσταση του οργανισμού του και να διαχειριστούμε ζητήματα που σχετίζονται με την εσωτερική παθολογία, όπως λοιμώξεις, διαταραχές ηλεκτρολυτών, προβλήματα αρτηριακής πίεσης, καρδιολογικά νοσήματα,

γαστρεντερολογικές διαταραχές και, φυσικά, τον σακχαρώδη διαβήτη. Η σταθεροποίηση όλων αυτών των παραγόντων είναι απαραίτητη προκειμένου ο ασθενής να μπορέσει να ακολουθήσει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα αποκατάστασης και να επιστρέψει στην καθημερινότητά του.

Μπορεί ένα σοβαρό περιστατικό υγείας να οδηγήσει στην εμφάνιση διαβήτη;

Δεν θα έλεγα ότι ένα οξύ περιστατικό προκαλεί από μόνο του διαβήτη. Ωστόσο, είναι πολύ συχνό να ανακαλύπτουμε έναν προϋπάρχοντα σακχαρώδη διαβήτη, ο οποίος μέχρι εκείνη τη στιγμή δεν είχε διαγνωστεί.

Πολλοί άνθρωποι έχουν κληρονομική προδιάθεση ή παρουσιάζουν παράγοντες κινδύνου, χωρίς να το γνωρίζουν. Μέσα από τις εξετάσεις που πραγματοποιούμε στις Δομές ANIMUS, μπορούμε να εντοπίσουμε εγκαίρως τη νόσο και να ξεκινήσουμε

άμεσα τη θεραπευτική παρέμβαση.

Πώς γίνεται η παρακολούθηση ενός ασθενούς με διαβήτη κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης;

Η παρακολούθηση είναι καθημερινή. Ελέγχουμε συστηματικά τα επίπεδα γλυκόζης και αξιολογούμε κάθε παράμετρο που σχετίζεται με τη γενικότερη κατάσταση της υγείας του ασθενούς. Δεν αρκεί να γνωρίζουμε ότι κάποιος πάσχει από διαβήτη. Οφείλουμε να εξετάζουμε παράλληλα τη λειτουργία της καρδιάς, των νεφρών, του κυκλοφορικού συστήματος και πολλών ακόμη παραγόντων που επηρεάζουν την υγεία του.

Ποια είναι τα πρώτα συμπτώματα που θα πρέπει να μας οδηγήσουν στον γιατρό;

Τα τρία βασικά συμπτώματα είναι η πολουρία, η πολιδipsία και η πολυφαγία. Ένας άνθρωπος μπορεί να παρατηρήσει ότι ουρεί συχνότερα, ότι κατα-



«Αυτό που συνηθίζω εγώ να λέω είναι ότι, εάν το σάκχαρο είναι ένα φορτίο που πρέπει να μεταφέρει ένας ασθενής, τα φάρμακα είναι η άμαξα, η άσκηση είναι το ένα άλογο και η καλή διατροφή το άλλο άλογο. Άρα, αν κάτι λείπει από όλα αυτά, δεν θα μεταφερθεί το φορτίο»



ναλώνει μεγάλες ποσότητες νερού ή ότι χάνει βάρος, παρότι συνεχίζει να τρέφεται κανονικά. Υπάρχουν, βέβαια, και περιπτώσεις στις οποίες ο διαβήτης δεν παρουσιάζει έντονα συμπτώματα και διαγιγνώσκεται μέσα από έναν προληπτικό έλεγχο.

Ποιοι παράγοντες αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου;

Η κληρονομικότητα διαδραματίζει σημαντικό ρόλο, ιδιαίτερα στον διαβήτη τύπου 2. Επιπλέον, η παχυσαρκία, η καθιστική ζωή, η κακή διατροφή και η έλλειψη σωματικής άσκησης συμβάλλουν καθοριστικά στην εμφάνιση της νόσου.

Σήμερα βλέπουμε όλο και νεότερους ανθρώπους να παρουσιάζουν διαβήτη τύπου 2, γεγονός που συνδέεται άμεσα με τον σύγχρονο τρόπο ζωής.

Τι συμβαίνει στην περίπτωση του διαβήτη κύησης;

Πρόκειται για μία ιδιαίτερη μορφή διαβήτη, η οποία εμφανίζεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Για τον λόγο αυτόν, όλες οι γυναίκες υποβάλλονται σε καμπύλη γλυκόζης μετά την 24η εβδομάδα. Η έγκαιρη διάγνωση είναι εξαιρετικά σημαντική, καθώς οι υψηλές τιμές σακχάρου μπορούν να επηρεάσουν τόσο την υγεία της μπέρας όσο και την ανάπτυξη του εμβρύου.

Εργάζεστε στις Δομές ANIMUS από το 2008. Τι είναι αυτό που σας συγκινεί περισσότερο;

Είναι πολύ συγκινητικό να βλέπεις έναν άνθρωπο να φτάνει στο κέντρο αντιμετώπιζοντας σοβαρά προβλήματα και, έπειτα από τη σωστή φροντίδα, να επιστρέφει στο σπίτι του έχοντας ανακτήσει σημαντικό μέρος της αυτονομίας του. Αυτό το χαμόγελο που αντικρίζουμε στο τέλος της διαδρομής είναι η μεγαλύτερη ανταμοιβή για όλους μας.

Τι σας οδήγησε να ασχοληθείτε ειδικά με τον σακχαρώδη διαβήτη;

Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μία νόσος που επηρεάζει ολόκληρο τον οργανισμό. Μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στην καρδιά, στο αγγεία, στους νεφρούς, στα μάτια και στο νευρικό σύστημα. Η παθολογία δίνει τη δυνατότητα στον γιατρό να αντιμετωπίσει συνολικά τον ασθενή και να προσεγγίσει κάθε περιστατικό με ολιστική αντίληψη.

Πόσο σημαντική είναι η διατροφή στη διαχείριση της νόσου;

Είναι καθοριστικής σημασίας. Συνηθίζω να λέω ότι το σάκχαρο είναι ένα φορτίο που πρέπει να μεταφερθεί. Τα φάρμακα είναι η άμαξα, η άσκηση το ένα άλογο και η σωστή διατροφή το δεύτερο. Αν λείψει κάποιο από αυτά, η προσπάθεια δεν μπορεί να ολοκληρωθεί αποτελεσματικά. Η σωστή διατροφή, σε συνδυασμό με τη σωματική δραστηριότητα και την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή, αποτελεί το κλειδί για τη διατήρηση της καλής υγείας.

Πόσο σημαντικός είναι ο προληπτικός έλεγχος;

Είναι εξαιρετικά σημαντικός. Ακόμη και μία απλή επίσημη επίσκεψη στον παθολόγο μπορεί να αποδειχθεί καθοριστική. Υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες ο διαβήτης έχει ήδη προκαλέσει βλάβες πριν ακόμη γίνει αντιληπτός από τον ασθενή. Η πρόληψη σώζει ζωές και μπορεί να αποτρέψει σοβαρές επιπλοκές.

Τι θα συμβουλευάτε τους ασθενείς να προσέχουν στην καθημερινότητά τους;

Θα τους συμβούλευα να παρατηρούν το σώμα τους, να ακολουθούν τις οδηγίες του γιατρού τους και να δίνουν ιδιαίτερη

προσοχή στην υγιεινή των κάτω άκρων. Ακόμη και μία μικρή πληγή μπορεί να εξελιχθεί σε σοβαρό πρόβλημα, εάν δεν αντιμετωπιστεί εγκαίρως. Για τον λόγο αυτόν, ο καθημερινός έλεγχος είναι απολύτως απαραίτητος.

Ποια είναι η σχέση που αναπτύσσετε με τους ασθενείς σας;

Είναι μια σχέση εμπιστοσύνης, σεβασμού και αγάπης. Ο γιατρός οφείλει να αφουγκράζεται τον άνθρωπο που βρίσκεται απέναντί του, να αφιερώνει χρόνο και να δείχνει ενσυναίσθηση. Πιστεύω βαθιά ότι ο ασθενής μάς δίνει πολλές φορές τις απαντήσεις που αναζητούμε, αρκεί να είμαστε πρόθυμοι να τον ακούσουμε. Η λήψη ενός σωστού ιστορικού αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα βήματα για την ακριβή διάγνωση. Η μεγαλύτερη χαρά είναι να βλέπουμε τους ανθρώπους να ανακτούν την υγεία τους, να επιστρέφουν στις οικογενείες τους και να συνεχίζουν τη ζωή τους με αισιοδοξία και ασφάλεια.

Ποιες είναι οι σημαντικότερες επιπλοκές που μπορεί να προκαλέσει ο σακχαρώδης διαβήτης;

Ο σακχαρώδης διαβήτης επηρεάζει ολόκληρο τον οργανισμό. Οι επιπλοκές του μπορεί να αφορούν το καρδιαγγειακό σύστημα, τους νεφρούς, τα μάτια και το νευρικό σύστημα. Ένας αρρυθμιστικός διαβήτης μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα, όπως εγκεφαλικά επεισόδια, εμφράγματα, νεφρική ανεπάρκεια και βλάβες στα περιφερικά νεύρα. Για τον λόγο αυτόν, η έγκαιρη διάγνωση και η σωστή παρακολούθηση είναι απολύτως απαραίτητες.

Πόσο σημαντική είναι η συνεργασία ανάμεσα στις διαφορετικές ιατρικές ειδικότητες μέσα σε ένα κέντρο αποκατάστασης;

Η συνεργασία είναι καθοριστική. Κανένας γιατρός δεν εργάζεται μόνος του. Η αποκατά-

σταση απαιτεί τη συμμετοχή πολλών ειδικοτήτων, ώστε να αντιμετωπίζονται όλες οι ανάγκες του ασθενούς. Η ανταλλαγή γνώσεων και η συνεχής επικοινωνία συμβάλλουν στη διαμόρφωση του κατάλληλου θεραπευτικού πλάνου και εξασφαλίζουν την καλύτερη δυνατή φροντίδα.

Παρατηρείτε ότι οι νεότερες ηλικίες επηρεάζονται περισσότερο από τον σύγχρονο τρόπο ζωής;

Δυστυχώς, τα τελευταία χρόνια βλέπουμε ολοένα και περισσότερους νέους ανθρώπους να εμφανίζουν σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2. Η έλλειψη σωματικής άσκησης, η κακή διατροφή, η παχυσαρκία και το αυξημένο άγχος αποτελούν σημαντικούς παράγοντες κινδύνου. Είναι απαραίτητο να δοθεί μεγαλύτερη έμφαση στην πρόληψη και στην ενημέρωση των πολιτών.

Ποιο είναι το σημαντικότερο μήνυμα που θα θέλατε να στείλετε στους ανθρώπους που ζουν με τον σακχαρώδη διαβήτη;

Θα ήθελα να τους πω να μην αμελούν ποτέ την υγεία τους και να μην αφήνουν τον φόβο να τους κυριεύει. Με τη σωστή θεραπεία, την κατάλληλη διατροφή, την άσκηση και τη συνεχή επικοινωνία με τον γιατρό τους, μπορούν να διατηρήσουν μια πολύ καλή ποιότητα ζωής. Η γνώση, η συνέπεια και η πρόληψη αποτελούν τα σημαντικότερα όπλα απέναντι στη νόσο.

Ο σακχαρώδης διαβήτης αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις της σύγχρονης ιατρικής, όχι μόνο εξαιτίας της αυξανόμενης συχνότητάς του, αλλά και λόγω των πολλαπλών επιπτώσεων που μπορεί να έχει σε ολόκληρο τον οργανισμό. Παρ' όλα αυτά, η επιστημονική πρόοδος, η σωστή ενημέρωση και η έγκαιρη παρέμβαση προσφέρουν σήμερα τη δυνατότητα στους ασθενείς να διατηρήσουν μια ποιοτική και δημιουργική καθημερινότητα.

Η Ελισάβετ Ζιώγα, μέσα από την πολυετή εμπειρία της στις Δομές Υγείας ANIMUS, αναδεικνύει τη σημασία της ολιστικής αντιμετώπισης κάθε περιστατικού, επισημαίνοντας ότι πίσω από κάθε διάγνωση υπάρχει ένας άνθρωπος με τις δικές του ανάγκες, τις δικές του αγωνίες και τις δικές του προσδοκίες.

Η ιατρική γνώση, όσο σημαντική και αν είναι, δεν μπορεί να λειτουργήσει αποτελεσματικά χωρίς την εμπιστοσύνη, την κατανόηση και τη συνεχή επικοινωνία απάντα στον γιατρό και τον ασθενή. Η πρόληψη, η ισορροπημένη διατροφή, η σωματική άσκηση, οι τακτικές εξετάσεις και η προσεκτική παρατήρηση ακόμη και των πιο μικρών αλλαγών στο σώμα αποτελούν βασικά εφόδια για τη διατήρηση της καλής υγείας. Παράλληλα, η συνεργασία διαφορετικών επιστημονικών ειδικοτήτων αποδεικνύει καθημερινά ότι η αποκατάσταση δεν είναι μια απλή θεραπευτική διαδικασία, αλλά μια ολοκληρωμένη προσπάθεια επαναφοράς του ανθρώπου στην κανονικότητα. Ίσως, τελικά, το σημαντικότερο μήνυμα αυτής της συζήτησης να είναι ότι η φροντίδα της υγείας δεν πρέπει να αρχίζει όταν εμφανιστεί ένα πρόβλημα, αλλά πολύ νωρίτερα. Η έγκαιρη πρόληψη, η υπευθυνότητα και η σωστή καθοδήγηση μπορούν να αλλάξουν καθοριστικά την πορεία μιας νόσου και, ταυτόχρονα, να χαρίσουν στον άνθρωπο κάτι ανεκτίμητο: την αίσθηση της ασφάλειας, της αυτονομίας και της ελπίδας για το μέλλον.

Συνέντευξη στην Έννη Λεβέντη



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail



ΒΑΣΙΛΗΣ ΓΚΙΤΣΑΣ

«Η μεγαλύτερη ανταμοιβή είναι να βλέπεις έναν άνθρωπο να κερδίζει ξανά τη ζωή του»

Ο νοσηλευτής του Κέντρου Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS μιλά για τον ρόλο της νοσηλευτικής στην αποκατάσταση, τη δύναμη της εμπιστοσύνης, τη σημασία της συνεργασίας και τη στιγμή που οι ασθενείς επιστρέφουν ξανά στην καθημερινότητά τους

Πίσω από κάθε μικρή ή μεγάλη νίκη ενός ανθρώπου που ακολουθεί τον δρόμο της αποκατάστασης βρίσκεται μια ολόκληρη ομάδα ανθρώπων, η οποία εργάζεται αθόρυβα, με αφοσίωση, επιμονή και βαθιά αίσθηση ευθύνης. Ανάμεσα σε αυτούς, οι νοσηλευτές αποτελούν έναν από τους σημαντικότερους κρίκους της αλυσίδας της φροντίδας, καθώς είναι εκείνοι που βρίσκονται διαρκώς στο πλευρό των ασθενών, παρακολουθώντας κάθε βήμα της πορείας τους, προσφέροντας στήριξη και ενθαρρύνοντας την προσπάθειά τους.

Στον χώρο της αποκατάστασης, η νοσηλευτική αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία. Η φροντίδα δεν περιορίζεται μόνο στη χορήγηση μιας θεραπείας ή στην εφαρμογή ενός πρωτοκόλλου. Επεκτείνεται στη δημιουργία μιας σχέσης εμπιστοσύνης, στην ενίσχυση της ψυχολογίας του ασθενούς και

στην καλλιέργεια της αισιοδοξίας που απαιτείται, ώστε ένας άνθρωπος να σταθεί ξανά στα πόδια του και να ανακτήσει την αυτονομία του. Οι άνθρωποι που εισέρχονται σε ένα κέντρο αποκατάστασης κουβαλούν μαζί τους διαφορετικές ιστορίες. Άλλοι έχουν βρεθεί αντιμέτωποι με ένα σοβαρό ατύχημα, άλλοι με μια ασθένεια που άλλαξε αφηνδιαστικά την καθημερινότητά τους και άλλοι με μια μακρά περίοδο νοσηλείας, η οποία επηρέασε σημαντικά την ποιότητα της ζωής τους. Κοινός παρονομαστής όλων είναι η ανάγκη για υποστήριξη, καθοδήγηση και ενθάρρυνση.

Σε αυτή τη διαδρομή, οι νοσηλευτές καλούνται να συνδυάσουν την επιστημονική γνώση με την ενσυναίσθηση, την τεχνογνωσία με την υπομονή και την επαγγελματική συνέπεια με την ανθρώπινη προσέγγιση. Κάθε ημέρα είναι διαφορετική και κάθε περιστατικό αποτελεί μια νέα πρόκληση, η οποία απαιτεί ψυχραιμία, προσαρμο-

στικότητα και ομαδική συνεργασία. Ο Βασίλης Γκίτσας, νοσηλευτής του Κέντρου Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS, ανήκει σε εκείνους τους ανθρώπους που έχουν επιλέξει να υπηρετούν καθημερινά αυτόν τον ιδιαίτερα απαιτητικό ρόλο. Μέσα από τη συζήτησή μας μιλά για την απόφασή του να ακολουθήσει τον δρόμο της νοσηλευτικής, για τις δυσκολίες και τις προκλήσεις της αποκατάστασης, αλλά και για τη βαθιά ικανοποίηση που προσφέρει η επιστροφή ενός ασθενούς στην καθημερινή του ζωή. Πρόκειται για μια κατάθεση ψυχής, η οποία αναδεικνύει τον ουσιαστικό ρόλο της νοσηλευτικής επιστήμης και υπενθυμίζει ότι πίσω από κάθε θεραπευτική επιτυχία βρίσκεται πάντοτε ο άνθρωπος.

Κύριε Γκίτσα, πόσα χρόνια εργάζεστε στο Κέντρο Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS; Εργάζομαι στο κέντρο από τον

Αύγουστο του 2023. Μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα έχω αποκτήσει σημαντικές εμπειρίες, οι οποίες με βοήθησαν να κατανοήσω ακόμη περισσότερο τον ιδιαίτερο χαρακτήρα της αποκατάστασης.

Πώς είναι η καθημερινότητα ενός νοσηλευτή σε ένα κέντρο αποκατάστασης; Καμία ημέρα δεν είναι ίδια με την προηγούμενη. Κάθε ασθενής έχει διαφορετικές ανάγκες, διαφορετικές δυσκολίες, αλλά και διαφορετικούς στόχους. Αυτό που μας ενώνει όλους είναι η προσπάθεια να βοηθήσουμε κάθε άνθρωπο να επιστρέψει όσο το δυνατόν πιο γρήγορα και πιο αποτελεσματικά στην καθημερινότητά του. Το χαμόγελο που εισπράττουμε από τους ασθενείς αποτελεί τη μεγαλύτερη ανταμοιβή για όλους μας.

Η επιστήμη της νοσηλευτικής εξελίσσεται συνεχώς. Πόσο σημα-

Η σχέση ανάμεσα στον νοσηλευτή και τον ασθενή χτίζεται καθημερινά και βασίζεται στην εμπιστοσύνη. Όπως ανέφερε, οι ασθενείς μοιράζονται φόβους, αγωνίες και ανασφάλειες, ενώ ο νοσηλευτής βρίσκεται διαρκώς στο πλευρό τους, λειτουργώντας ως ένα σταθερό σημείο αναφοράς

ντική είναι η διαρκής εκπαίδευση; Είναι απαραίτητη. Η νοσηλευτική είναι ένας χώρος που μεταβάλλεται συνεχώς και μαζί του πρέπει να εξελισσόμαστε και εμείς. Η διαρκής κατάρτιση μάς επιτρέπει να αποκτούμε περισσότερες γνώσεις και να προσφέρουμε ακόμη καλύτερες υπηρεσίες στους ασθενείς μας. Η ενημέρωση και η εκπαίδευση αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας.

Πώς πήρατε την απόφαση να ακολουθήσετε αυτόν τον δρόμο; Η αλήθεια είναι ότι η αρχική μου απόφαση ήταν μάλλον τυχαία. Οστόσο, κατά τη διάρκεια των σπουδών μου και μέσα από την κλινική άσκηση γνώρισα καλύτερα το αντικείμενο και συνειδητοποίησα πόσο σημαντικό είναι να προσφέρεις βοήθεια στους ανθρώπους. Από εκείνη τη στιγμή κατάλαβα ότι η νοσηλευτική ήταν αυτό που πραγματικά ήθελα να κάνω.

Ποια είναι τα χαρακτηριστικά που πρέπει να διαθέτει ένας καλός νοσηλευτής; Θα ξεχωρίζα τρεις βασικές αρχές: την υπευθυνότητα, την αγάπη για τον συνάνθρωπο και τη συνεργασία. Χωρίς αυτά τα στοιχεία, είναι δύσκολο να ανταποκριθεί κανείς στις απαιτήσεις αυτού του λειτουργήματος.

Η εμπειρία παίζει σημαντικό ρόλο στη διαχείριση δύσκολων περιστατικών; Φυσικά. Κάθε ημέρα μάς προσφέρει και ένα νέο μάθημα. Μέσα από την εμπειρία αποκτούμε καλύτερη κρίση, αναπτύσσουμε μεγαλύτερη προσαρμοστικότητα και μπορούμε να αξιολογήσουμε αποτελεσματικότερα τις ανάγκες των ασθενών. Παράλληλα, φροντίζουμε να ενημερωνόμαστε συνεχώς, ώστε να εξελίσσουμε τις γνώσεις και τις δεξιότητές μας.

Ποιες είναι οι βασικές διαφορές ανάμεσα στην κλινική νοσηλεία και τη νοσηλευτική αποκατάσταση; Στην κλινική νοσηλεία γίνεται έμφαση στην αντιμετώπιση της οξείας φάσης μιας ασθένειας. Στην αποκατάσταση, από την άλλη πλευρά, η φροντίδα επικεντρώνεται στην επόμενη ημέρα. Πρόκειται για μια διαδικασία που απαιτεί χρόνο, επιμονή και συστηματική προσπάθεια. Γι' αυτό και αναπτύσσεται μια πολύ στενή σχέση ανάμεσα στον ασθενή και στον νοσηλευτή.

Πόσο σημαντική είναι αυτή η σχέση εμπιστοσύνης; Είναι καθοριστικής σημασίας. Οι ασθενείς μάς εμπιστεύονται τις ανησυχίες, τους φόβους και τις αγωνίες τους. Εμείς είμαστε οι άνθρωποι που βρίσκονται συνεχώς δίπλα τους, τους ακούμε και τους στηρίζουμε. Η αποκατάσταση δεν αφορά μόνο τη σωματική υγεία. Περιλαμβάνει και την ψυχολογική και κοινωνική επανένταξη του ανθρώπου στην καθημερινότητα.

Θα λέγατε ότι ο νοσηλευτής αναλαμβάνει και έναν ευρύτερο υποστηρικτικό ρόλο; Αναμφίβολα. Ο ασθενής έχει ανάγκη από έναν άνθρωπο που θα του δώσει κουράγιο και θα τον βοηθήσει να πιστέψει ξανά στις δυνατότητές του. Μέσα από την καθημερινή επαφή αναπτύσσεται ένας ισχυρός δεσμός εμπιστοσύνης, ο οποίος συμβάλλει σημαντικά στην πορεία της αποκατάστασης.



Υπάρχει κάποιο στοιχείο που σας εντυπωσιάζει περισσότερο στους ανθρώπους που περνούν την πόρτα ενός κέντρου αποκατάστασης; Αυτό που με εντυπωσιάζει περισσότερο είναι η δύναμη που κρύβουν μέσα τους οι άνθρωποι. Πολλές φορές βλέπουμε ασθενείς που στην αρχή αισθάνονται ότι δεν θα καταφέρουν να επιστρέψουν στην καθημερινότητά τους. Με την κατάλληλη καθοδήγηση, όμως, διαπιστώνουμε ότι διαθέτουν τεράστια ψυχικά αποθέματα και βρίσκουν τη δύναμη να συνεχίσουν την προσπάθειά τους.

Πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η οικογένεια στην πορεία της αποκατάστασης; Η συμβολή της οικογένειας είναι καθοριστική. Οι άνθρωποι που βρίσκονται δίπλα στους ασθενείς αποτελούν πηγή δύναμης και αισιοδοξίας. Η υποστήριξη, η υπομονή και η ενθάρρυνση συμβάλλουν σημαντικά στη συνολική εξέλιξη της θεραπείας και ενισχύουν την αυτοπεποίθηση του ασθενούς.

Υπάρχουν στιγμές που σας υπενθυμίζουν πόσο σημαντική είναι η δουλειά που κάνετε; Βεβαίως. Είναι οι στιγμές κατά τις οποίες βλέπουμε τους ανθρώπους να πετυχαίνουν στόχους που αρχικά έμοιαζαν αδύνατοι. Ένα χαμόγελο, μια κίνηση, ένα ευχαριστώ ή η επιστροφή ενός ασθενούς στο σπίτι του είναι αρκετά για να μας δώσουν δύναμη και να μας υπενθυμίσουν τον λόγο για τον οποίο επιλέξαμε αυτό το επάγγελμα.

Τι μήνυμα θα θέλατε να στείλετε στους ανθρώπους που βρίσκονται σήμερα στο στάδιο της αποκατάστασης;

Θα ήθελα να τους πω να μην εγκαταλείπουν ποτέ την προσπάθειά τους. Κάθε μικρό βήμα έχει τη δική του αξία και κάθε ημέρα αποτελεί μια νέα ευκαιρία για πρόοδο. Η υπομονή, η αισιοδοξία και η εμπιστοσύνη στους ανθρώπους που βρίσκονται δίπλα τους μπορούν να κάνουν πραγματικά τη διαφορά.

Πόσο σημαντική είναι η συνεργασία μεταξύ των διαφορετικών επιστημονικών ειδικοτήτων; Η συνεργασία αποτελεί θεμελιώδη προϋπόθεση για την επιτυχία. Η αποκατάσταση βασίζεται στη συλλογική προσπάθεια γιατρών, νοσηλευτών, φυσικοθεραπευτών, λογοθεραπευτών, ψυχολόγων και όλων των επαγγελματιών υγείας. Όλοι λειτουργούμε ως κρίκοι της ίδιας αλυσίδας, έχοντας έναν κοινό στόχο: τη βελτίωση της ζωής των ασθενών.

Ποιος είναι ο ρόλος της επικοινωνίας ανάμεσα στους γιατρούς και τους νοσηλευτές; Η επικοινωνία είναι συνεχής και απολύτως απαραίτητη. Οι γιατροί δίνουν τις απαραίτητες κατευθύνσεις και οι νοσηλευτές εφαρμόζουν τις οδηγίες, παρακολουθώντας παράλληλα την πορεία του ασθενούς. Ταυτόχρονα, μεταφέρουμε στους γιατρούς κάθε σημαντική πληροφορία που προκύπτει μέσα από την καθημερινή επαφή μας με τους ανθρώπους που νοσηλεύονται στο κέντρο.

Αν γυρίζατε τον χρόνο πίσω, θα επιλέγατε ξανά τον ίδιο δρόμο; Χωρίς δεύτερη σκέψη. Θα επέλεγα και πάλι τη νοσηλευτική και, μάλιστα, θα ήθελα να παραμείνω στον χώρο της αποκατάστασης. Πρόκειται για έναν τομέα που σε γεμίζει εμπειρίες, γνώσεις και, πάνω απ' όλα, συναισθήματα.



Τι θα συμβουλευάτε έναν νέο άνθρωπο που θέλει να ακολουθήσει αυτήν την ειδικότητα;

Θα του έλεγα να οπλιστεί με υπομονή, επιμονή και ψυχική δύναμη. Θα υπάρξουν δύσκολες στιγμές, όμως στο τέλος η ικανοποίηση που προσφέρει αυτό το επάγγελμα είναι ανεκτίμητη.

Ποια είναι η πιο δυνατή στιγμή για έναν νοσηλευτή; Η στιγμή που ένας άνθρωπος επιστρέφει στο σπίτι του έχοντας καταφέρει να ανακτήσει σημαντικό μέρος της ζωής του. Όταν βλέπεις έναν ασθενή που πριν από λίγες εβδομάδες δεν μπορούσε να περπατήσει, να φάει ή να επικοινωνήσει να κάνει ξανά βήματα προς την ανεξαρτησία, τότε συνειδητοποιείς πόσο σημαντικό είναι αυτό που κάνεις. Εκείνη τη στιγμή καταλαβαίνεις ότι όλες οι δυσκολίες, η κόπωση και η πίεση αξίζουν τον κόπο.

Πιστεύετε ότι η ηλικία παίζει καθοριστικό ρόλο στη σχέση ανάμεσα στον νοσηλευτή και στον ασθενή; Όχι. Πιστεύω ότι όλα εξαρτώνται από τον άνθρωπο και από τη σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα στις δύο πλευρές. Η εμπιστοσύνη, η ειλικρίνεια και ο σεβασμός είναι τα στοιχεία που δημιουργούν ισχυρούς δεσμούς και δίνουν δύναμη τόσο στον ασθενή όσο και στον επαγγελματία υγείας. Η πορεία της αποκατάστασης είναι ένα δύσκολο και απαιτητικό ταξίδι. Ωστόσο, όταν υπάρχει πίστη, συνεργασία και συνεχής προσπάθεια, ακόμη και οι πιο δύσκολες διαδρομές μπορούν να οδηγήσουν σε ένα νέο ξεκίνημα. Και οι νοσηλευτές βρίσκονται εκεί, κάθε στιγμή, έτοιμοι να σταθούν δίπλα σε όσους έχουν ανάγκη.

Η νοσηλευτική στον τομέα της αποκατάστασης δεν μετριέται αποκλειστικά με ιατρικούς δείκτες, αποτελέσματα εξετάσεων ή ποσοστά βελτίωσης. Μετρείται κυρίως μέσα από τις μικρές και μεγάλες στιγμές της καθημερινότητας, όταν ένας άνθρωπος καταφέρνει να κάνει το επόμενο βήμα προς την ανεξαρτησία και την επανένταξη του στην κοινωνική και οικογενειακή ζωή. Τα λόγια του Βασίλη Γκίτσας αποτυπώνουν με σαφήνεια τη σημασία της υπομονής, της επιμονής και της συνεργασίας. Η αποκατάσταση είναι μια σύνθετη διαδικασία, η οποία απαιτεί χρόνο, προσήλωση και συνεχή προσπάθεια από όλους όσοι συμμετέχουν σε αυτήν. Ταυτόχρονα, όμως, αποδεικνύει ότι ακόμη και οι πιο δύσκολες συνθήκες μπορούν να ξεπεραστούν, όταν υπάρχει σωστή καθοδήγηση και ουσιαστική στήριξη. Η καθημερινή επαφή με τους ασθενείς δημιουργεί δεσμούς εμπιστοσύνης, οι οποίοι πολλές φορές ξεπερνούν τα όρια μιας τυπικής επαγγελματικής σχέσης. Ο νοσηλευτής γίνεται συνοδοιπόρος, σύμβουλος, συμπαραστάτης και ένας από τους ανθρώπους που συμμετέχουν ενεργά στην προσπάθεια της επιστροφής στην κανονικότητα. Ίσως, τελικά, αυτή να είναι και η μεγαλύτερη δύναμη της νοσηλευτικής. Η ικανότητα να προσφέρει όχι μόνο θεραπεία, αλλά και ελπίδα. Να υπενθυμίζει στους ανθρώπους ότι, ακόμη και στις πιο δύσκολες στιγμές, υπάρχει πάντοτε ένας δρόμος που οδηγεί μπροστά. Και όταν αυτός ο δρόμος καταλήγει σε ένα χαμόγελο, σε μια αγαλιά ή στη επιστροφή στο σπίτι, τότε η προσπάθεια αποκτά το πραγματικό της νόημα.

Συνέντευξη στην Έννη Λεβέντη



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Ο μακρύς δρόμος της επιστροφής στη ζωή . Η σύγχρονη αποκατάσταση δεν περιορίζεται στην επούλωση των τραυμάτων, αλλά στοχεύει στην αποκατάσταση της λειτουργικότητας, της ανεξαρτησίας και της ψυχολογικής ισορροπίας του ασθενούς



Αποκατάσταση μετά από εγκαύματα

Οι ειδικοί τονίζουν ότι όσο νωρίτερα ξεκινήσει η αποκατάσταση, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες για καλύτερο λειτουργικό αποτέλεσμα

Τα εγκαύματα συγκαταλέγονται στις πιο σοβαρές μορφές τραυματισμού, καθώς μπορούν να επηρεάσουν όχι μόνο το δέρμα, αλλά και τους μυς, τους τένοντες, τα νεύρα, ακόμη και τα οστά. Ανάλογα με την έκταση και το βάθος τους, ενδέχεται να προκαλέσουν μόνιμες λειτουργικές δυσκολίες, αισθητικές αλλοιώσεις και σημαντικές ψυχολογικές επιπτώσεις. Ωστόσο, η σύγχρονη ιατρική έχει κάνει σημαντικά βήματα, δίνοντας στους ασθενείς τη δυνατότητα να επανέλθουν σε μεγάλο βαθμό στις καθημερινές τους δραστηριότητες μέσα από ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα αποκατάστασης.

Η περίοδος μετά την έξοδο από το νοσοκομείο αποτελεί μόνο την αρχή μιας μακράς θεραπευτικής διαδικασίας. Η σωστή αποκατάσταση μπορεί να διαρκέσει από μερικούς μήνες έως και αρκετά χρόνια, ανάλογα με τη σοβαρότητα του εγκαύματος και τις ανάγκες κάθε ασθενούς. Η σημασία της έγκαιρης αποκατάστασης Η αποκατάσταση ξεκινά ουσιαστικά από τις πρώτες ημέρες της νοσηλείας. Στόχος είναι να προληφθούν οι επιπλοκές που προκαλεί η παρατεταμένη ακινησία και να διατηρηθεί όσο το δυνατόν καλύτερα η λειτουργικότητα των αρθρώσεων και των μυών. Η έγκαιρη κινητοποίηση συμβάλλει στη μείωση των συσπάσεων, περιορίζει την απώλεια μυϊκής δύναμης και βοηθά τον οργανισμό να ανακτήσει σταδιακά τις φυσιολογικές του λειτουργίες. Παράλληλα, η σωστή τοποθέτηση των άκρων και η χρήση ειδικών ναρθίκων προστατεύουν από μόνιμες παραμορφώσεις. Οι ειδικοί τονίζουν ότι όσο νωρίτερα ξεκινήσει η αποκατάσταση, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες για καλύτερο λειτουργικό αποτέλεσμα.

Η φυσικοθεραπεία στο επίκεντρο
Η φυσικοθεραπεία αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους πυλώνες της αποκατάστασης μετά από εγκαύματα. Μέσα από εξατομικευμένες ασκήσεις επιδιώκεται η αποκατάσταση της κινητικότητας, της μυϊκής δύναμης και της αντοχής. Οι φυσικοθεραπευτές εφαρμόζουν τεχνικές που περιλαμβάνουν παθητικές και ενεργητικές κινητοποιήσεις των αρθρώσεων, ασκήσεις ενδυνάμωσης, προγράμματα ισορροπίας και βάδισης, αναπνευστική φυσικοθεραπεία όταν υπάρχουν εισπνευστικά εγκαύματα, προοδευτική επανεκπαίδευση στις καθημερινές κινήσεις. Η θεραπεία προσαρμόζεται συνεχώς στην πορεία του ασθενούς, με στόχο τη σταδιακή επαναφορά της ανεξαρτησίας του.

Εργοθεραπεία για την επιστροφή στην καθημερινότητα
Εξίσου σημαντικός είναι ο ρόλος της εργοθεραπείας. Οι εργοθεραπευτές βοηθούν τον ασθενή να επανεκπαιδευτεί στις καθημερινές δραστηριότητες, όπως το ντύσιμο, η προσωπική υγιεινή, η σίτιση και η χρήση των άνω άκρων. Ιδιαίτερη σημασία δίνεται στα εγκαύματα των χεριών, καθώς ακόμη και μικροί περιορισμοί στην κίνηση μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά την ποιότητα ζωής και την επαγγελματική δραστηριότητα του ατόμου. Όταν χρειάζεται, κατασκευάζονται ειδικοί νάρθηκες που συμβάλλουν στη σωστή θέση των αρθρώσεων και στη βελτίωση της λειτουργικότητας.

Αντιμετώπιση των ουλών
Οι ουλές αποτελούν μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις μετά από σοβαρά εγκαύματα. Σε αρκετές περιπτώσεις δημιουργούνται υπερτροφικές ουλές ή κηλιδιδή, που μπορεί να περιορίζουν την κίνηση και να προκαλούν πόνο ή έντονο κνησμό. Η αντιμετώπισή τους περιλαμβάνει ειδικά

πρεστικά ενδύματα που φοριούνται για αρκετούς μήνες, επιθέματα σιλικόνης, θεραπευτικό μασάζ, ασκήσεις διάτασης, σύγχρονες τεχνικές Laser, επανορθωτικές πλαστικές επεμβάσεις όταν απαιτείται. Η σωστή φροντίδα των ουλών μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τόσο τη λειτουργικότητα όσο και την αισθητική εικόνα του δέρματος.

Ο πόνος και ο κνησμός
Η αποκατάσταση μετά από εγκαύματα συνοδεύεται συχνά από χρόνιο πόνο, δυσκαμψία και έντονο κνησμό. Τα συμπτώματα αυτά επηρεάζουν την ποιότητα ζωής και δυσκολεύουν τη συμμετοχή του ασθενούς στις θεραπευτικές συνεδρίες. Για τον λόγο αυτό εφαρμόζεται πολυπαραγοντική αντιμετώπιση, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει φαρμακευτική αγωγή, φυσικοθεραπευτικές τεχνικές, τοπικές θεραπείες και ψυχολογική υποστήριξη. Η αποτελεσματική διαχείριση του πόνου αποτελεί βασική προϋπόθεση για την επιτυχή αποκατάσταση.

Η ψυχολογική διάσταση
Τα εγκαύματα δεν αφήνουν μόνο σωματικά σημάδια. Πολλοί ασθενείς βιώνουν άγχος, κατάθλιψη, διαταραχή μετατραυματικού στρες και δυσκολία αποδοχής της νέας εικόνας του σώματός τους. Η ψυχολογική υποστήριξη είναι απαραίτητη τόσο για τον ίδιο τον ασθενή όσο και για την οικογένειά του. Μέσα από συνεδρίες με ψυχολόγο ή ψυχίατρο, αλλά και ομάδες υποστήριξης, ενισχύεται η αυτοπεποίθηση και διευκολύνεται η κοινωνική επανένταξη. Ιδιαίτερα οι νέοι άνθρωποι και τα παιδιά χρειάζονται ολοκληρωμένη ψυχοκοινωνική φροντίδα, καθώς οι αλλαγές στην εμφάνιση μπορεί να επηρεάσουν την αυτοεικόνα και τις διαπροσωπικές σχέσεις. Η διατροφή ως σύμμαχος της επουλώσης

.....
• συνεχής ενημέρωση
FORMedia.gr

Ο οργανισμός μετά από ένα σοβαρό έγκαυμα καταναλώνει τεράστια ποσά ενέργειας για να επουλώσει τους ιστούς. Οι διατροφικές ανάγκες αυξάνονται σημαντικά, ιδιαίτερα σε πρωτεΐνες, θερμίδες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Η σωστή διατροφική υποστήριξη επιταχύνει την επούλωση, μειώνει τον κίνδυνο λοιμώξεων και βοηθά στη διατήρηση της μυϊκής μάζας. Γι' αυτό στα προγράμματα αποκατάστασης συμμετέχουν και κλινικοί διαιτολόγοι, οι οποίοι σχεδιάζουν εξατομικευμένα προγράμματα διατροφής.

Η δύναμη της διεπιστημονικής ομάδας
Η αποκατάσταση μετά από εγκαύματα απαιτεί τη συνεργασία πολλών ειδικοτήτων. Πλαστικοί χειρουργοί, φυσίατροι, φυσικοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, νοσηλεύτες, ψυχολόγοι, λογοθεραπευτές όταν χρειάζεται, διαιτολόγοι και κοινωνικοί λειτουργοί εργάζονται συντονισμένα, με κοινό στόχο την καλύτερη δυνατή αποκατάσταση. Η εξατομίκευση του θεραπευτικού προγράμματος αποτελεί βασική προϋπόθεση επιτυχίας, καθώς κάθε ασθενής έχει διαφορετικές ανάγκες και διαφορετικό ρυθμό ανάρρωσης.

Επιστροφή στην εργασία και την κοινωνική ζωή
Ένας από τους σημαντικότερους στόχους της αποκατάστασης είναι η επανένταξη του ατόμου στην κοινωνία και στην εργασία. Η διαδικασία αυτή μπορεί να είναι σταδιακή και συχνά απαιτεί προσαρμογές στον χώρο εργασίας ή αλλαγές στις καθημερινές συνήθειες. Η εκπαίδευση του ασθενούς για τη σωστή φροντίδα του δέρματος, την προστασία από την ηλιακή ακτινοβολία, την πρόληψη νέων τραυματισμών και τη διατήρηση της κινητικότητας αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της θεραπείας.



ANIMUS
ΚΕΝΤΡΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ & ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΑΣ ΜΑΣ ΒΟΗΘΑ ΝΑ ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ!

Στο ANIMUS δεσμευόμαστε καθημερινά να σας προσφέρουμε υπηρεσίες υψηλής ποιότητας με σεβασμό, φροντίδα και επαγγελματισμό.

Η γνώμη σας είναι πολύτιμη!

Η ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΜΗ ΠΡΟΟΔΟΥ!

Μοιραστείτε την εμπειρία σας και βοηθήστε κι άλλους ανθρώπους να κάνουν την καλύτερη επιλογή για την αποκατάστασή τους.

ΓΙΑΤΙ Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΑΣ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ:



ΜΑΣ ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΙ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ ΜΕ ΤΟΝ ΙΔΙΟ ΖΗΛΟ



ΜΑΣ ΒΟΗΘΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΜΕ ΤΙΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΜΑΣ



ΒΟΗΘΑ ΚΙ ΑΛΛΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΝΑ ΜΑΣ ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΟΥΝ

Οι Υπηρεσίες μας



ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ



ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ



ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΗ & ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

★★★★★

ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ. ΦΡΟΝΤΙΔΑ. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ.

Μαζί, κάθε μέρα, ένα βήμα μπροστά!



8 χλμ Λάρισας - Τρικάλων
Λάρισα 415 00



241 085 1851



info@animus-sa.gr



www.animus.com.gr



ΣΚΑΝΑΡΕΤΕ & ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ ΜΑΣ ΣΕ 30"



ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ



ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ



ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Η έγκαιρη, οργανωμένη και εξατομικευμένη αποκατάσταση μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο αξιοποιεί τη νευροπλαστικότητα του εγκεφάλου, αυξάνοντας σημαντικά τις πιθανότητες ο ασθενής να ανακτήσει τη λειτουργικότητά του, την αυτονομία του και να επιστρέψει με ασφάλεια στην καθημερινή ζωή

Γράφει η **Διεπιστημονική Ομάδα του ΚΑΑ ANIMUS**

Το δεύτερο ξεκίνημα μετά το εγκεφαλικό

Το αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο (ΑΕΕ) αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις για τα σύγχρονα συστήματα υγείας. Δεν είναι μόνο μία από τις σημαντικότερες αιτίες θανάτου στις ανεπτυγμένες χώρες, αλλά και η κυριότερη αιτία μόνιμης αναπηρίας στους ενήλικες. Κάθε χρόνο περισσότεροι από 20.000 Έλληνες υφίστανται εγκεφαλικό επεισόδιο, ενώ ένα σημαντικό ποσοστό όσων επιβιώνουν εξακολουθεί, ακόμη και έναν χρόνο αργότερα, να χρειάζεται βοήθεια για τις βασικές δραστηριότητες της καθημερινής ζωής.

Το ΑΕΕ προκαλείται είτε από απόφραξη ενός εγκεφαλικού αγγείου, οπότε χαρακτηρίζεται ως ισχαιμικό, είτε από ρήξη αγγείου και αιμορραγία στον εγκέφαλο. Και στις δύο περιπτώσεις, η διακοπή της φυσιολογικής λειτουργίας του εγκεφάλου μπορεί να αφήσει σοβαρές νευρολογικές συνέπειες, οι οποίες απαιτούν μακρόχρονη και συστηματική αποκατάσταση.

Περισσότερο από μια κινητική δυσκολία

Οι συνέπειες ενός εγκεφαλικού επεισοδίου διαφέρουν από ασθενή σε ασθενή, ανάλογα με την έκταση και τη θέση της εγκεφαλικής βλάβης. Η πιο γνωστή εκδήλωση είναι η ημιπληγία ή η ημιπάρεση, δηλαδή η αδυναμία ή η παράλυση της μίας πλευράς του σώματος. Ωστόσο, οι επιπτώσεις δεν περιορίζονται μόνο στην κίνηση. Οι ασθενείς μπορεί να εμφανίσουν διαταραχές ισορροπίας και συντονισμού, προβλήματα αισθητικότητας, δυσκολίες στην ομιλία και την επικοινωνία, διαταραχές κατάποσης, προβλήματα όρασης, γνωστικές και συναισθηματικές διαταραχές, ακόμη και απώλεια ελέγχου των σφιγκτήρων. Παράλληλα, συχνές είναι οι επιπλοκές όπως η σπαστικότητα, οι κατακλίσεις, οι λοιμώξεις και ο χρόνιος πόνος.

Οι δυσκολίες αυτές επηρεάζουν βαθιά όχι μόνο τον ίδιο τον ασθενή αλλά και το οικογενειακό του περιβάλλον, το οποίο συχνά καλείται να αναλάβει καθημερινά τον ρόλο του φροντιστή.

Από τις πρώτες ώρες

Η σύγχρονη ιατρική αντιμετωπίζει πλέον το εγκεφαλικό όχι ως το τέλος μιας πορείας, αλλά ως την αρχή μιας νέας θεραπευτικής διαδικασίας. Καθοριστικό ρόλο σε αυτήν διαδραματίζει η ομάδα αποκατάστασης, με επικεφαλής τον φυσίατρο και τη συμμετοχή φυσικοθεραπευτών, εργοθεραπευτών, λογοθεραπευτών, ψυχολόγων και εξειδικευμένων νοσηλευτικού προσωπικού.

Η κινητοποίηση του ασθενούς αρχίζει όσο το επιτρέπουν οι ιατρικές συνθήκες και όχι πριν περάσουν τουλάχιστον πέντε ώρες από την εκδήλωση του επεισοδίου. Από εκεί και πέρα σχεδιάζεται ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα, προσαρμοσμένο στις ανάγκες και στα λειτουργικά ελλείμματα κάθε ανθρώπου.

Στόχος δεν είναι μόνο η αποκατάσταση της κινητικότητας, αλλά και η όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ανεξαρτησία στις καθημερινές δραστηριότητες, η πρόληψη επιπλοκών, η ψυχολογική υποστήριξη και, τελικά, η κοινωνική επανένταξη.

Ο ρόλος της φυσικοθεραπείας

Η φυσικοθεραπεία αποτελεί τον βασικό πυλώνα της αποκατάστασης και εφαρμόζεται συνήθως για διάστημα τριών έως έξι μηνών, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι η βελτίωση σταματά μετά το διάστημα αυτό. Στα πρώτα στάδια δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην αναπνευστική φυσικοθεραπεία, ώστε να προληφθούν αναπνευστικές επιπλοκές, καθώς και στη σωστή θέση του σώματος στο κρεβάτι για την αποφυγή εισρόφησης, κατακλίσεων και μυϊκών συσπάσεων. Παράλληλα, πραγματοποιούνται ασκήσεις διατήρησης του εύρους κίνησης των αρθρώσεων, ενώ χρησιμοποιούνται ειδικοί νάρθηκες και θεραπευτικά μαξιλάρια για την πρόληψη παραμορφώσεων.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται στους ασθενείς που εμφανίζουν το φαινόμενο της παραμέλησης της πάσχουσας πλευράς του σώματος. Σε αυτές τις περιπτώσεις όλα τα ερεθίσματα, όπως η όπτιση, η παρουσία συγγενών ή η τοποθέτηση προσωπικών αντικειμένων, δίνονται από την πάσχουσα πλευρά, ώστε να ενισχύεται σταδιακά η επαναφορά της αντίληψής της. Καθώς η κατάσταση του ασθενούς βελτιώνεται, η θεραπεία εστι-

άζει στην επανεκπαίδευση της καθιστής και της όρθιας στάσης, στην ενδυνάμωση του κορμού και των υγιών μυϊκών ομάδων, αλλά και στην ενεργοποίηση των πληγέντων άκρων.

Επανεκπαίδευση και νέες τεχνολογίες

Η επανεκπαίδευση της βάδισης αποτελεί μία από τις σημαντικότερες φάσεις της αποκατάστασης. Οι ασθενείς εκπαιδούνται αρχικά στη μεταφορά βάρους και στην ισορροπία, ενώ στη συνέχεια μαθαίνουν εκ νέου να περπατούν, με ή χωρίς βοήθεια, καθώς και να ανεβαίνουν και να κατεβαίνουν σκάλες με ασφαλή τρόπο.

Παράλληλα, η σύγχρονη τεχνολογία έχει εμπλουτίσει σημαντικά τα θεραπευτικά μέσα. Ειδικά ποδήλατα παθητικής κινητοποίησης, εργομετρικά συστήματα που ενεργοποιούν ταυτόχρονα άνω και κάτω άκρα, βιολογική επανατροφοδότηση (biofeedback), καθώς και εφαρμογές εικονικής και επαυξημένης πραγματικότητας (VR και AR), συμβάλλουν στην επανεκπαίδευση των μυϊκών ομάδων και στην ενίσχυση της νευροπλαστικότητας, δηλαδή της ικανότητας του εγκεφάλου να αναδιοργανώνεται και να δημιουργεί νέες λειτουργικές συνδέσεις.

Αντίθετα, οι ασκήσεις με μεγάλες αντιστάσεις αποφεύγονται, καθώς μπορεί να προκαλέσουν σημαντική αύξηση της αρτηριακής πίεσης.

Αντιμετώπιση της σπαστικότητας

Μία από τις συχνότερες επιπλοκές μετά από εγκεφαλικό είναι η σπαστικότητα, δηλαδή η παθολογική αύξηση του μυϊκού τόνου που προκαλεί δυσκαμψία και ακούσιες συσπάσεις. Η κατάσταση αυτή δυσκολεύει σημαντικά τη βάδιση, τη χρήση του άνω άκρου και τη συνολική

λειτουργικότητα του ασθενούς.

Η αντιμετώπισή της είναι πολυπαραγοντική και περιλαμβάνει εξειδικευμένες τεχνικές φυσικοθεραπείας, φαρμακευτική αγωγή από το στόμα, αλλά και ενέσεις βοτουλινικής τοξίνης στους πάσχοντες μύες, όταν αυτό κρίνεται απαραίτητο.

Διεπιστημονική ομάδα

Η αποκατάσταση δεν περιορίζεται στη φυσικοθεραπεία. Η εργοθεραπεία βοηθά τον ασθενή να επανακτήσει δεξιότητες όπως η ένδυση, η προσωπική υγιεινή, η όπτιση και η χρήση του άνω άκρου στις καθημερινές δραστηριότητες. Η λογοθεραπεία αντιμετωπίζει τις διαταραχές λόγου, επικοινωνίας και κατάποσης, ενώ η ψυχολογική υποστήριξη συμβάλλει στην αντιμετώπιση του άγχους, της κατάθλιψης και της απώλειας αυτοπεποίθησης που συχνά συνοδεύουν το εγκεφαλικό επεισόδιο. Εξίσου σημαντική είναι η εκπαίδευση της οικογένειας, ώστε να γνωρίζει τον σωστό τρόπο φροντίδας, να συμβάλλει στην πρόληψη επιπλοκών και να υποστηρίζει αποτελεσματικά την καθημερινή προσπάθεια του ασθενούς.

Η θεραπεία, ωστόσο, δεν ολοκληρώνεται με το εξιτήριο από το νοσοκομείο ή το κέντρο αποκατάστασης. Η τακτική επανεκτίμηση, η συνέχιση της θεραπευτικής παρέμβασης όπου απαιτείται και η κοινωνική και επαγγελματική επανένταξη αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της συνολικής αποκατάστασης.

Η εμπειρία δείχνει ότι όσο πιο έγκαιρα, συστηματικά και εξατομικευμένα ξεκινήσει η θεραπεία, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες ο άνθρωπος που υπέστη ένα εγκεφαλικό επεισόδιο να ανακτήσει σημαντικό μέρος της λειτουργικότητάς του και να επιστρέψει σε μια ζωή με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη αυτονομία και ποιότητα.

Η νευρολογική φυσικοθεραπεία αξιοποιεί τη νευροπλαστικότητα του εγκεφάλου, βοηθώντας τον ασθενή να επανεκπαιδεύσει την κίνηση, να ανακτήσει την αυτονομία του και να βελτιώσει ουσιαστικά την ποιότητα ζωής του, ακόμη και μετά από σοβαρή νευρολογική βλάβη

Η εξατομικευμένη θεραπεία, προσαρμοσμένη στις ιδιαίτερες ανάγκες και δυνατότητες κάθε ανθρώπου, αποτελεί τον βασικό παράγοντα για τη μέγιστη δυνατή λειτουργική αποκατάσταση και ανεξαρτησία

Γράφει το **τμήμα Φυσικοθεραπείας**



ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ Βήμα-βήμα για τη ζωή

Η αποκατάσταση βοηθαει τον εγκέφαλο να ξαναμάθει την κίνηση αξιοποιώντας τη δύναμη της νευροπλαστικότητας και τις σύγχρονες θεραπευτικές τεχνικές

Ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, μια κάκωση του νωτιαίου μυελού ή η διάγνωση μιας χρόνιας νευρολογικής νόσου μπορεί να αλλάξει μέσα σε λίγα λεπτά την καθημερινότητα ενός ανθρώπου. Κινήσεις που μέχρι χθες θεωρούνταν αυτονόητες –το περπάτημα, το ντύσιμο, η γραφή, ακόμη και η ισορροπία κατά τη στάση του σώματος– μετατρέπονται σε μια δύσκολη καθημερινή πρόκληση. Ωστόσο, η σύγχρονη επιστήμη της αποκατάστασης αποδεικνύει ότι η νευρική βλάβη δεν σημαίνει απαραίτητα και το τέλος της λειτουργικότητας. Η νευρολογική φυσικοθεραπεία, αξιοποιώντας τη νευροπλαστικότητα –την ικανότητα δηλαδή του εγκεφάλου να αναδιοργανώνεται και να δημιουργεί νέες νευρικές συνδέσεις– ανοίγει νέους δρόμους για την επανεκπαίδευση της κίνησης και την αποκατάσταση της ανεξαρτησίας των ασθενών. Πρόκειται για έναν ιδιαίτερα εξειδικευμένο κλάδο της φυσικοθεραπείας, ο οποίος απευθύνεται σε ανθρώπους με βλάβες του Κεντρικού ή του Περιφερικού Νευρικού Συστήματος. Οι πιο συχνές περιπτώσεις αφορούν ασθενείς με σκλήρυνση κατά πλάκας, νόσο του Πάρκινσον, εγκεφαλικά επεισόδια, μυοπάθειες, πολυνευροπάθειες, κακώσεις νωτιαίου μυελού και κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις. Η μεγαλύτερη πρόκληση στη νευρολογική αποκατάσταση είναι ότι δεν υπάρχουν δύο ίδιοι ασθενείς. Ακόμη και άτομα με την ίδια διάγνωση μπορεί να εμφανίζουν εντελώς διαφορετικές δυσκολίες, γεγονός που καθιστά αναγκαία την εξατομίκευση της θεραπείας. Η

διαδικασία ξεκινά με μια αναλυτική κλινική αξιολόγηση. Ο φυσικοθεραπευτής εξετάζει τη μυϊκή δύναμη, το εύρος κίνησης των αρθρώσεων, την αισθητικότητα, την ισορροπία, τη στάση του σώματος, τον συντονισμό, αλλά και διαταραχές όπως η σπαστικότητα, η δυστονία ή η αταξία. Παράλληλα, αξιολογούνται γνωστικές λειτουργίες, όπως η μνήμη, η προσοχή και η αντίληψη, καθώς όλες επηρεάζουν τη συνολική λειτουργικότητα. Η εικόνα που προκύπτει αποτελεί τη βάση πάνω στην οποία σχεδιάζεται ένα πρόγραμμα αποκατάστασης προσαρμοσμένο στις πραγματικές ανάγκες του ασθενούς. Το πρόγραμμα δεν είναι στατικό, αλλά εξελίσσεται και αναθεωρείται συνεχώς, ανάλογα με την πρόοδο που σημειώνεται.

Μικρά βήματα, μεγάλη πρόοδος

Η νευρολογική φυσικοθεραπεία δεν υπόσχεται θαύματα ούτε γρήγορες λύσεις. Βασίζεται στη συστηματική προσπάθεια, στη συνέπεια και στη σταδιακή επίτευξη μικρών στόχων που οδηγούν σε μεγαλύτερες κατακτήσεις. Η ανεξάρτητη βάδιση, για παράδειγμα, δεν αντιμετωπίζεται ως ένας ενιαίος στόχος. Προηγείται η βελτίωση της ισορροπίας, η σωστή στάση του σώματος, η ενδυνάμωση συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων, η μεταφορά βάρους και ο συντονισμός των κινήσεων. Κάθε επιτυχία αποτελεί το θεμέλιο για την επόμενη. Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι η λειτουργική κίνηση δεν εξαρτάται αποκλειστικά από τη μυϊκή δύναμη. Καθοριστικό ρόλο παίζει η

ικανότητα του εγκεφάλου να συντονίζει με ακρίβεια τη συνεργασία διαφορετικών μυών, ώστε να εκτελείται σωστά μια δραστηριότητα. Για τον λόγο αυτό, ο φυσικοθεραπευτής δεν επικεντρώνεται μόνο στην ενδυνάμωση, αλλά και στην επανεκπαίδευση του ίδιου του νευρικού συστήματος.

Σύγχρονες τεχνικές αποκατάστασης

Η εξέλιξη της επιστήμης έχει εμπλουτίσει τη νευρολογική φυσικοθεραπεία με εξειδικευμένες θεραπευτικές μεθόδους, οι οποίες εφαρμόζονται ανάλογα με τα χαρακτηριστικά κάθε περιστατικού. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται οι διεθνώς αναγνωρισμένες μέθοδοι Bobath, Brunnstrom και Vojta, η ιδιοδεκτική νευρομυϊκή διευκόλυνση (PNF), οι τεχνικές ηλεκτρομυογραφική ανατροφοδότηση (EMG Biofeedback), καθώς και εξειδικευμένες τεχνικές αποκατάστασης εμβιομηχανικών δυσλειτουργιών. Η θεραπευτική παρέμβαση συχνά πλαισιώνεται από αναπνευστική φυσικοθεραπεία, θεραπευτική άσκηση μέσα στο νερό, ηλεκτροθεραπεία, ασκήσεις ισορροπίας και ιδιοδεκτικότητας, χρήση διαδρόμου βάδισης, ορθωτικά βοηθήματα, εξατομικευμένους ορθωτικούς πάτους, ακόμη και προσαρμογές στον χώρο κατοικίας ή εργασίας, ώστε να διευκολύνεται η ασφαλής καθημερινότητα του ασθενούς. Σε επιλεγμένες περιπτώσεις και πά-

ντο με συγκεκριμένες ενδείξεις, μπορούν να αξιοποιηθούν συμπληρωματικές παρεμβάσεις, όπως ο βελονισμός σε ενήλικες, στο πλαίσιο ενός ολοκληρωμένου θεραπευτικού σχεδίου. Δεν αφορά μόνο την κίνηση. Στόχος της νευρολογικής φυσικοθεραπείας δεν είναι μόνο να βελτιωθεί η κινητικότητα. Εξίσου σημαντική είναι η διατήρηση της αυτονομίας, η ασφαλής εκτέλεση των καθημερινών δραστηριοτήτων, η πρόληψη δευτερογενών επιπλοκών και, τελικά, η κοινωνική και επαγγελματική επανένταξη του ανθρώπου. Ακόμη και όταν η πλήρης αποκατάσταση δεν είναι εφικτή, η εκπαίδευση σε εναλλακτικές στρατηγικές κίνησης μπορεί να επιτρέψει στον ασθενή να αποκτήσει σημαντικό βαθμό ανεξαρτησίας και να συμμετέχει ενεργά στην οικογενειακή, κοινωνική και επαγγελματική του ζωή. Η επιτυχία, άλλωστε, δεν μετρείται μόνο σε μέτρα βάδισης ή σε βαθμούς μυϊκής δύναμης. Μετρείται στην ικανότητα ενός ανθρώπου να ξαναβεί μόνο του τα κορόνια του, να ανέβει με ασφάλεια μια σκάλα, να επιστρέψει στην εργασία του ή να αγκαλιάσει το παιδί του χωρίς φόβο. Η νευρολογική φυσικοθεραπεία εξελίσσεται διαρκώς, ακολουθώντας τα νέα επιστημονικά δεδομένα και αξιοποιώντας καινοτόμες θεραπευτικές τεχνικές. Πάνω απ' όλα, όμως, παραμένει μια επιστήμη που υπηρετεί τον άνθρωπο, αποδίδοντας καθημερινά ότι η αποκατάσταση δεν αφορά μόνο την ανάκτηση της κίνησης, αλλά κυρίως την ανάκτηση της ίδιας της ζωής.



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Η κουζίνα του ΚΔΗΦ Animus γέμισε αρώματα, χρώματα και χαμόγελα, καθώς οι συμμετέχοντες εργάστηκαν ομαδικά, μοιράστηκαν ιδέες και ανακάλυψαν ότι η μαγειρική μπορεί να αποτελέσει ένα σημαντικό μέσο ενδυνάμωσης, κοινωνικοποίησης και προσωπικής ανάπτυξης

Οι ωφελοούμενοι του ΚΔΗΦ Animus είχαν την ευκαιρία να δημιουργήσουν γλυκές και αλμυρές κρέπες, να πειραματιστούν με διαφορετικά υλικά και να αναπτύξουν πολύτιμες δεξιότητες μέσα από μια δράση που συνδύασε τη μάθηση, τη συνεργασία και τη δημιουργικότητα

ΚΔΗΦ ANIMUS

Οι κρέπες έγιναν αφορμή για δημιουργία



Γράφει η Δόλα Γάτσιου

Κάθε εβδομάδα, η κουζίνα του ΚΔΗΦ Animus μετατρέπεται σε έναν χώρο δημιουργίας, έκφρασης και ουσιαστικής αλληλεπίδρασης, όπου οι ωφελοούμενοι αναπτύσσουν νέες δεξιότητες και ενισχύουν την αυτοπεποίθησή τους μέσα από τη μαγειρική. Αυτήν τη φορά, το ενδιαφέρον όλων στράφηκε στην παρασκευή γλυκών και αλμυρών κρεπών, σε μια δράση που συνδύασε τη γνώση με τη διασκέδαση.

Από νωρίς, η κουζίνα γέμισε με αρώματα, χρώματα και ενθουσιασμό. Οι συμμετέχοντες συγκεντρώθηκαν γύρω από τους πάγκους εργασίας, φόρεσαν τις ποδιές τους και ανέλαβαν ενεργό ρόλο σε κάθε στάδιο της διαδικασίας. Άλλοι ετοίμασαν τα υλικά, άλλοι ανακάτεψαν το μείγμα, ενώ κάποιοι ασχολήθηκαν με την προετοιμασία των γεμισίων και το τελικό σερβίρισμα.

Η δραστηριότητα είχε ως βασικό στόχο να προσφέρει στους ωφελοούμενους την ευκαιρία να εξοικειωθούν με απλές και πρακτικές συνταγές, τις οποίες μπορούν να αξιοποιήσουν και στην καθημερινότητά τους. Παράλληλα, η προετοιμασία των κρεπών συνέβαλε στην ανάπτυξη σημαντικών δεξιοτήτων, όπως η συνεργασία, η συγκέντρωση, η τήρηση οδηγιών και η σωστή οργάνωση του χρόνου.

Υπό την καθοδήγηση του μάγειρα Θανάση Καραλή, οι συμμετέχοντες γνώρισαν όλα τα στάδια της διαδικασίας, από τη δημιουργία του κυλού μέχρι την επιλογή των υλικών που θα χρησιμοποιούσαν για τις γεμισίες τους. Η μεγάλη ποικιλία επιλογών έδωσε σε όλους τη δυνατότητα να πειραματιστούν, να εκφράσουν τη δημιουργικότητά τους και να δημιουργήσουν μοναδικούς συνδυασμούς γεύσεων.

Οι γλυκές κρέπες περιλάμβαναν πραλίνα φουντουκιού, μπισκότο, μέλι, μαρμελάδα και φρέσκα φρούτα, ενώ οι αλμυρές συνταγές συνδυάζαν τυρί, γαλοπούλα, λαχανικά και διάφορα αρωματικά υλικά. Η διαδικασία εξελίχθηκε σε μια ξεχωριστή εμπειρία, καθώς κάθε ωφελούμενος είχε την ευκαιρία να δημιουργήσει τη δική του εκδοχή, σύμφωνα με τις προσωπικές του προτιμήσεις. Η χαρά ήταν εμφανής στα πρόσωπα όλων. Τα χαμόγελα, τα πειράγματα και η συνεχής διάθεση για συνεργασία δημιούργησαν ένα ιδιαίτερα ευχάριστο κλίμα, αποδεικνύοντας ότι η μαγειρική μπορεί να αποτελέσει ένα ισχυρό μέσο κοινωνικοποίησης και προσωπικής ανάπτυξης.

«Μου άρεσε πάρα πολύ! Ήταν όμορφο που φτιάξαμε όλοι μαζί κάτι δικό μας», ανέφερε ένας από τους ωφελοούμενους, ενώ ένας άλλος εξήγησε πως ένιωσε ιδιαίτερη ικανοποίηση βλέποντας το αποτέλεσμα της προσπάθειάς του. Κατά τη διάρκεια της δράσης, οι συμμετέχοντες ανταλλάξαν ιδέες για νέες συνταγές, μοιράστηκαν τις εμπειρίες τους και συζήτησαν για τα αγαπημένα τους φαγητά. Μέσα σε αυτό το περιβάλλον, η κουζίνα μετατράπηκε σε έναν χώρο επικοινωνίας και δημιουργικής έκφρασης, όπου κάθε άτομο είχε την ευκαιρία να συμμετάσχει ισότιμα και ενεργά. Η συμβολή του εκπαιδευτή υπήρξε καθοριστική, καθώς μέσα από απλές οδηγίες και συνεχή ενθάρρυνση κατάφερε να δημιουργήσει ένα κλίμα ασφάλειας και εμπιστοσύνης. Οι ωφελοούμενοι αισθάνθηκαν άνετα να δοκιμάσουν νέες τεχνικές, να εκφράσουν τις ιδέες τους και να συμμετάσχουν με ενθουσιασμό σε κάθε στάδιο της διαδικασίας. Οι συναντήσεις μαγειρικής που πραγματοποιούνται στο ΚΔΗΦ Animus έχουν πλέον αποκτήσει ιδιαίτερη σημασία για τους συμμετέχοντες. Μέσα από αυτές, ενισχύονται η αυτονομία, η υπευθυνότητα και η κοινωνική αλληλεπίδραση, ενώ παράλληλα καλλιεργείται το αίσθημα της ομαδικότητας. Η συγκεκριμένη δράση απέδειξε για ακόμη μια φορά ότι ακόμη και μια απλή συνταγή μπορεί να μετατραπεί σε μια σημαντική εμπειρία μάθησης. Οι κρέπες δεν αποτελούν απλώς ένα γευστικό αποτέλεσμα, αλλά μια αφορμή για δημιουργία, συνεργασία και προσωπική εξέλιξη. Στο ΚΔΗΦ Animus, κάθε νέα συνάντηση προσφέρει νέες εμπειρίες, νέες γνώσεις και ακόμη περισσότερες αφορμές για χαμόγελα. Γιατί, τελικά, η μεγαλύτερη αξία δεν βρίσκεται μόνο στο τελικό αποτέλεσμα, αλλά στη διαδρομή που ακολουθούν όλοι μαζί, βήμα βήμα, μέχρι να το πετύχουν.

Η έγκαιρη και εξατομικευμένη φυσικοθεραπευτική παρέμβαση μπορεί να ανακόψει την εξέλιξη της κύφωσης, να μειώσει τον πόνο, να βελτιώσει τη στάση του σώματος και να αποκαταστήσει τη λειτουργικότητα, αποτρέποντας σοβαρές επιπτώσεις στην καθημερινότητα και την ποιότητα ζωής

Γράφει το Διεπιστημονική ομάδα του ΚΑΑ ANIMUS



ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ

Η φυσικοθεραπεία απάντηση στην κύφωση

Η «σιωπηλή» παραμόρφωση της σπονδυλικής στήλης που αντιμετωπίζεται με τις σύγχρονες φυσικοθεραπευτικές μεθόδους

Η εικόνα ενός ανθρώπου που περπατά με σκυμμένους ώμους και κυρτή πλάτη θεωρείται συχνά μια φυσική συνέπεια της ηλικίας, της πολύωρης εργασίας μπροστά στον υπολογιστή ή της καθιστικής ζωής. Στην πραγματικότητα, όμως, πίσω από αυτή τη στάση μπορεί να κρύβεται μια πάθηση της σπονδυλικής στήλης με σημαντικές επιπτώσεις στη συνολική υγεία.

Η κύφωση αποτελεί μία από τις συχνότερες παραμορφώσεις της σπονδυλικής στήλης, επηρεάζοντας περισσότερο από το 3% του πληθυσμού. Όταν η φυσιολογική καμπυλότητα της θωρακικής μοίρας υπερβεί τις 45 μοίρες, τότε οι ειδικοί μιλούν για υπερκύφωση, μια κατάσταση που, αν δεν αντιμετωπιστεί εγκαίρως, μπορεί να εξελιχθεί σε χρόνιο πρόβλημα με επιπτώσεις που ξεπερνούν κατά πολύ το αισθητικό αποτέλεσμα. Η καλή είδηση είναι ότι η σύγχρονη φυσικοθεραπεία διαθέτει πλέον τα εργαλεία για να περιορίσει την εξέλιξη της πάθησης, να μειώσει τον πόνο και να αποκαταστήσει τη λειτουργικότητα της σπονδυλικής στήλης, αρκεί η θεραπεία να είναι εξατομικευμένη και να εφαρμόζεται με συνέπεια.

Όταν η φυσιολογική καμπύλη γίνεται πρόβλημα

Η ανθρώπινη σπονδυλική στήλη δεν είναι ευθεία. Οι φυσιολογικές καμπύλες της λειτουργούν σαν φυσικά αμορτισέρ, απορροφώντας τους κραδασμούς και κατανέμοντας ομοιόμορφα τα φορτία του σώματος.

Βασική συντηρητική θεραπεία

Μέχρι πριν από λίγα χρόνια, αρκετοί θεωρούσαν ότι η κύφωση αποτελεί μια κατάσταση που δύσκολα βελτιώνεται χωρίς χειρουργική παρέμβαση. Η επιστημονική γνώση, ωστόσο, έχει αλλάξει αυτή την αντίληψη. Σήμερα, η φυσικοθεραπεία αποτελεί τη βασική συντηρητική θεραπεία για τις περισσότερες μορφές κύφωσης. Στις λειτουργικές μορφές, που σχετίζονται κυρίως με κακή στάση σώματος και μυϊκή αδυναμία, μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε πλήρη αποκατάσταση της στάσης, όταν

εφαρμοστεί έγκαιρα. Στις δομικές μορφές, όπως η νόσος Scheuermann, η θεραπεία είναι πιο απαιτητική και συχνά συνδυάζεται με τη χρήση ειδικού κπιδεμόνα κατά την περίοδο της ανάπτυξης. Ωστόσο, ακόμη και σε αυτές τις περιπτώσεις, οι διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες υπογραμμίζουν ότι οι εξειδικευμένες θεραπευτικές ασκήσεις αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της θεραπείας. Στους ενήλικες, όπου η ανάπτυξη του σκελετού έχει ολοκληρωθεί, ο ρόλος της φυσικοθεραπείας γίνεται ακόμη πιο σημαντικός, καθώς στοχεύει στον έλεγχο του πόνου, στη βελτίωση της κινητικότητας και στη διατήρηση της σωστής στάσης για όλη τη διάρκεια της ζωής.

Οι ασκήσεις που κάνουν τη διαφορά

Η θεραπευτική άσκηση δεν περιορίζεται σε γενικές οδηγίες για «ισία πλάτη». Πρόκειται για ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα που σχεδιάζεται ανάλογα με τις ανάγκες κάθε ασθενούς. Οι ασκήσεις με λάστιχα αντίστασης ενεργοποιούν τους μυς της ωμικής ζώνης και της πλάτης, ενισχύοντας τη σταθερότητα της σπονδυλικής στήλης. Οι διατάσεις με foam roller συμβάλλουν στη βελτίωση της κινητικότητας της θωρακικής μοίρας, ενώ οι ασκήσεις Pilates ενδυναμώνουν τον κορμό και βελτιώνουν τον έλεγχο της στάσης. Ιδιαίτερη θέση κατέχει η μέθοδος Schroth, μία από τις πλέον επιστημονικά τεκμηριωμένες προσεγγίσεις διεθνώς. Βασίζεται στην τρισδιάστατη αυτοδιόρθωση της στάσης, στη σωστή αναπνοή και στην εκπαίδευση του ασθενούς ώστε να μεταφέρει τη νέα στάση σώματος σε κάθε δραστηριότητα της καθημερινότητας.

Είναι μια πάθηση που μπορεί να επηρεάσει ουσιαστικά την καθημερινότητα, αλλά και μια κατάσταση που, χάρη στις εξελίξεις της φυσικοθεραπείας, μπορεί σήμερα να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά. Το σημαντικότερο μήνυμά είναι ότι η έγκαιρη διάγνωση και η εξατομικευμένη θεραπεία μπορούν να ανακόψουν την εξέλιξη της παραμόρφωσης, να μειώσουν τον πόνο και να επαναφέρουν τον ασθενή σε μια πιο δραστήρια, λειτουργική και ποιοτική ζωή. Γιατί τελικά, η σωστή στάση του σώματος δεν αφορά μόνο την εικόνα μας· αφορά τον τρόπο με τον οποίο ζούμε, κινούμαστε και ανανεούμε καθημερινά.



Η εμπειρία σας μας βοηθά
να γινόμαστε κάθε μέρα καλύτεροι.

⇒ **ΣΚΑΝΑΡΕΤΕ ΕΔΩ** ⇐

και αφήστε μας την αξιολόγησή σας
στο **Google!**



Ευχαριστούμε
για την
υποστήριξή σας!



Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΑΣ
ΜΑΣ ΕΜΠΝΕΕΙ
ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ
ΜΕ ΠΑΘΟΣ
ΚΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ.



Κάθε κριτική είναι ένα βήμα μπροστά
για εμάς και για εσάς!



ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗ
ΦΡΟΝΤΙΔΑ



ΕΜΠΕΙΡΟ & ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ
ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ



ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ



ΣΤΟΧΟΣ ΜΑΣ
Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΑΣ

♡ ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΥ ΕΙΣΤΕ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΜΑΣ! ♡