

ΕΝΘΕΤΟ ΥΓΕΙΑΣ 36 ΣΕΛΙΔΕΣ

ΕΛΕΝΗ ΤΣΙΡΟΥΛΗ

**«Τώρα δεν ζω απλά την κάθε μέρα.
Ζω το κάθε δευτερόλεπτο»**

Η κοινωνία μας χρειάζεται να είναι πιο ευαισθητοποιημένη. Χρειάζεται να αυξήσει τις δομές της, να ενισχύσει τις παροχές της και να σταθεί δίπλα στους ανθρώπους με αναπηρία



Πολιτεία

ΚΥΡΙΑΚΗ 4 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΘΕΣΗ | ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 51

Θεσσαλών

ΣΕΛ. 12-13

ΣΕΛ. 7

ΣΕΛ. 9



Dr. Zeynep Kaya

ΣΕΛ. 12-13

«Ψήνεται» επίσκεψη Μητσοτάκη

Το αγροτικό μέτωπο προκαλεί σοβαρές διαρροές με τις κινήσεις Τσίπρα και Σαμαρά να αυξάνουν την πίεση

ΣΕΛ. 4-5

Η Λάρισα βρίσκεται στο επίκεντρο του κυβερνητικού σχεδιασμού για τον αγροτικό κόσμο, με το ενδεχόμενο νέας επίσκεψης του Κυριάκου Μητσοτάκη και απευθείας συνάντησης με εκπροσώπους της παραγωγής να εξετάζεται, σε μια περιοχή με ιδιαίτερο αγροτικό βάρος



ΤΟ ΒΛΕΜΜΑ ΤΟΥ ΜΕΓΑΡΟΥ ΜΑΞΙΜΟΥ ΣΤΗ ΛΑΡΙΣΑ «Ψήνεται» επίσκεψη Μητσοτάκη

Σκέψεις στο κυβερνητικό επιτελείο για παρουσία του πρωθυπουργού στη Θεσσαλία και απευθείας συνάντηση με εκπροσώπους της παραγωγής

Το αγροτικό μέτωπο προκαλεί σοβαρές διαρροές με τις κινήσεις Τσίπρα και Σαμαρά να αυξάνουν την πίεση

Με την αυριανή εκδήλωση για τα 52 χρόνια από την ίδρυση της Νέας Δημοκρατίας στο παλιό αμαξοστάσιο του ΟΣΥ στην Αθήνα να αποτελεί το σύνθημα για την εντολή λειτουργίας του κομματικού μηχανισμού, στο Μέγαρο Μαξίμου μετρούν ήδη τις επόμενες κινήσεις στον προεκλογικό χάρτη με τη

Λάρισα να βρίσκεται ψηλά στην ατζέντα. Η πιθανότητα μιας νέας επίσκεψης σε άμεσο μάλιστα χρόνο, του Κυριάκου Μητσοτάκη στη Θεσσαλία και ειδικότερα στη Λάρισα εξετάζεται σε μια συγκυρία κατά την οποία το αγροτικό ζήτημα επιστρέφει δυναμικά στο πολιτικό προσκήνιο.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπας**

Με τον πρωθυπουργό να έχει εντάξει πλέον στο πρόγραμμα του σειρά επισκέψεων σε διά-

φορες περιοχές ανά τη χώρα, εξετάζεται πλέον σοβαρά μία απευθείας συνάντησή του στη Λάρισα με εκπροσώπους του πρωτογενούς τομέα. Η επίσκεψη, εφόσον οριστικοποιηθεί, δεν θα συνιστά μια ακόμη περιοδεία, αλλά έναν πολιτικό σταθμό σε μια περιοχή όπου η αγροτική οικονομία έχει ιδιαίτερο βάρος και όπου η κυβέρνηση βρίσκεται αντιμέτωπη με ένα σύνθετο πρόβλημα: από τη μία πλευρά να αποδείξει ότι οι παρεμβάσεις της μεταφράζονται σε πραγματική στήριξη του παραγωγού και από την άλλη να περιορίσει

την απόσταση που έχει δημιουργηθεί ανάμεσα στις κυβερνητικές εξαγγελίες και στην εικόνα που μεταφέρουν οι ίδιοι οι αγρότες. Στο Μαξίμου εκτιμούν ότι η Λάρισα, ειδικά μετά και τις διαφοροποιήσεις στο εσωτερικό του αγροτοσυνδικαλιστικού μετώπου, μπορεί να λειτουργήσει ως ένα είδος πολιτικού «θερμόμετρου» για το «ναρκοθετημένο» για την κυβέρνηση αγροτικό μέτωπο. Κι όσο κι αν στις παρούσες συνθήκες, η στήριξη του 48% του αγροτικού κόσμου στην κάλπη του 2023 φαντάζει ουτοπική, στο

Το κόστος παραγωγής, οι πληρωμές, οι αποζημιώσεις, η ενέργεια και οι αγροτικές ενισχύσεις παραμένουν στον πυρήνα των προβλημάτων των παραγωγών, ενώ αγροτικοί φορείς της Λάρισας έχουν εκφράσει επιφυλάξεις για το κατά πόσο τα κυβερνητικά μέτρα απαντούν στις άμεσες ανάγκες του πρωτογενούς τομέα

κυβερνητικό επιτελείο αναγνωρίζεται ότι η Λάρισα αποκτά πρόσθετη σημασία λόγω της υψηλής γεωγραφικής συγκέντρωσης της αγροτικής ψήφου και του ειδικού πολιτικού βάρους της περιοχής.

Όλοι ψάχνουν για αγρότες

Στο παρασκήνιο του κυβερνητικού σχεδιασμού μιας πρόσωπο με πρόσωπο συνάντησης του πρωθυπουργού με αγρότες, υπάρχει αναπόφευκτα και η πολιτική παράμετρος. Ο αγροτικός πληθυσμός αποτελεί χώρο διεμβόλισης της Νέας Δημοκρατίας από δυνάμεις εκ των δεξιών της, που επιχειρούν να απευθυνθούν σε ψηφοφόρους της περιφέρειας που εκφράζουν δυσaráσκεια για ζητήματα που αφορούν τον πρωτογενή τομέα. Διόλου τυχαίο το γεγονός ότι αγροτοσυνδικαλιστές, προσκείμενοι στη Νέα Δημοκρατία, ήταν από τους πρώτους δέχθηκαν κρούσεις ένταξης στο επικείμενο κόμμα του Αντώνη Σαμαρά. Παράλληλα, ουδόλως απαρατήρητη περνά η ανθρωπογεωγραφία της νεοσύστατης συντονιστικής επιτροπής της ΕΛΑΣ του Αλέξη Τσίπρα στη Λάρισα, με έντονη την εκπροσώπηση του αγροτικού κόσμου.

Μια πρωθυπουργική επίσκεψη επομένως θα μπορούσε να λειτουργήσει αφενός ως φρένο στις «φυλλορροές» και αφετέρου ως προσπάθεια επανασύνδεσης με ένα ακροατήριο που έχοντας άρει την εμπιστοσύνη του, βρίσκεται σε σταυροδρόμι επιβίωσης.

Ένας πάντα δύσκολος διάλογος

Για τους αγρότες το κόστος παραγωγής, η ενέργεια, το πετρέλαιο, οι τιμές των προϊόντων, οι αποζημιώσεις και οι αγροτικές ενισχύσεις δεν αποτελούν αφηρημένα πολιτικά ζητήματα. Είναι θέματα που επηρεάζουν άμεσα το εισόδημα και τη βιωσιμότητα μιας αγροτικής εκμετάλλευσης. Και αυτή είναι η πραγματικότητα που θα βρει μπροστά του ο πρωθυπουργός εάν τελικά πραγματοποιήσει την επίσκεψη.

Η κυβέρνηση γνωρίζει, άλλωστε, ότι ο διάλογος με τους αγρότες δεν ήταν ποτέ μια εύκολη διαδικασία. Τον περασμένο Ιανουάριο, η συνάντηση του Κυριάκου Μητσοτάκη με εκπροσώπους αγροτών στο Μέγαρο Μαξίμου είχε βρεθεί στο επίκεντρο αντιπαράθεσης για τη σύνθεση των αντιπροσωπειών. Τα μπλόκα της Νίκαιας και της Καρδίτσας ήταν μεταξύ εκείνων που δεν συμμετείχαν στη συγκεκριμένη διαδικασία, ενώ την ίδια περίοδο καταγραφόταν διαφορετική στάση μεταξύ αγροτικών μπλόκων ως προς τον διάλογο με την κυβέρνηση.

Το στοιχείο αυτό έχει τη δική του σημασία για μια πιθανή επίσκεψη στη Λάρισα. Γιατί το ζητούμενο δεν θα είναι απλώς να πραγματοποιηθεί μια συνάντηση. Θα είναι και ποιο θα καθίσουν απέναντι από τον πρωθυπουργό, ποιοι θα εκπροσωπήσουν την παραγωγή και κυρίως ποια ζητήματα θα τεθούν στο τραπέζι.

«Πονοκέφαλος» το κόστος παραγωγής

Το ζήτημα που ενώνει μεγάλο μέρος των αγροτικών διεκδικήσεων είναι το κόστος. Τον Ιούλιο καταγράφηκε νέος γύρος αγροτικών κινητοποιήσεων με αιτήματα που αφορούσαν το αυξημένο κόστος παραγωγής, τις καθυστερήσεις σε επιδοτήσεις και αποζημιώσεις και άλλα εκκρεμή ζητήματα. Και τον Σεπτέμβριο, οι αγρότες επανήλθαν με κινητοποιήσεις,



θέτοντας στο επίκεντρο το ενεργειακό κόστος, τις χαμηλές τιμές των προϊόντων και προβλήματα που συνδέονται με τις δηλώσεις και τις αγροτικές ενισχύσεις. Το δύσκολο για την κυβέρνηση είναι ότι ούτε οι εξαγγελίες στη ΔΕΘ εξευμενισαν την οργή των αγροτών. Ούτε ο μηδενικός φόρος για τους κατά κύριο επάγγελμα αγρότες με εισόδημα έως 20.000 ευρώ, ούτε οι μειώσεις φόρους για τα υψηλότερα αγροτικά εισοδήματα, ούτε τα μέτρα για

το αγροτικό πετρέλαιο και οι παρεμβάσεις που αφορούν το κόστος παραγωγής, κρίνονται σήμερα αρκετά για να κρατήσουν τους αγρότες μακριά από τα μπλόκα το επόμενο διάστημα. Οι καθυστερήσεις πληρωμών και η μη καταβολή της βασικής ενίσχυσης, είναι το κυρίαρχο θέμα των ημερών στις συζητήσεις των αγροτών. Είναι οι ίδιοι που ενθυμούμενοι τα όσα είχαν εξαγγελθεί στον τερματισμό των περσινών

-ιστορικών βάσει συμμετοχής και διάρκειας μπλόκων κάνουν λόγο για κοροϊδία για την τιμή του ρεύματος και του πετρελαίου. Στη Λάρισα, επομένως, ο πρωθυπουργός δεν θα συναντήσει μόνο ένα συνδικαλιστικό αίτημα. Θα συναντήσει ένα ευρύτερο αίσθημα οικονομικής πίεσης, το οποίο οι αγρότες συνδέουν με τη βιωσιμότητα της παραγωγής. Και αυτό είναι που κάνει τη συνάντηση πολιτικά πιο απαιτητική.

Η αγορά καυσόξυλων και πέλετ στη Θεσσαλία κινείται από νωρίς, με τα νοικοκυριά να προχωρούν σε μεγαλύτερες παραγγελίες για να εξασφαλίσουν εγκαίρως τη θέρμανση του χειμώνα, ενώ τα πιστοποιημένα πέλετ έχουν φτάσει περίπου στα 505 ευρώ τον τόνο, καταγράφοντας σημαντική αύξηση σε σχέση με πέρυσι



ΞΕΚΙΝΗΣΑΝ ΟΙ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΕΣ ΣΕ ΛΑΡΙΣΑ ΚΑΙ ΜΑΓΝΗΣΙΑ

Καυσόξυλα και πέλετ από νωρίς

Στα 90 ευρώ το κυβικό στη Λάρισα και έως 100 ευρώ στη Μαγνησία τα καυσόξυλα – Περίπου 505 ευρώ ο τόνος για πιστοποιημένα πέλετ

Λίγες ημέρες μετά την εκπνοή του Σεπτεμβρίου και η αγορά καυσόξυλων και πέλετ στη Θεσσαλία έχει ήδη μπει σε χειμερινή τροχιά. Σε αυλές μονοκατοικιών, πυλωτές πολυκατοικιών, αποθήκες αλλά και άλλους διαθέσιμους χώρους, οι πρώτες ποσότητες καυσόξυλων έχουν ήδη αρχίσει να στοιβάζονται, καθώς αρκετά νοικοκυριά επιλέγουν να εξασφαλίσουν εγκαίρως μέρος της θέρμανσης για τους επόμενους μήνες. Στη Λάρισα, η εικόνα της αγοράς δείχνει ότι η ζήτηση ξεκίνησε νωρίτερα από άλλες χρονιές, ήδη από τα τέλη Αυγούστου, ενώ αυξημένο είναι το ενδιαφέρον και στη Μαγνησία, όπου οι τιμές μέχρι στιγμής παραμένουν περίπου στα περυσινά επίπεδα.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπα**

Η ενεργειακή αβεβαιότητα, οι διακυμάνσεις στις τιμές των καυσίμων και η ανησυχία των νοικοκυριών για το συνολικό κόστος θέρμανσης του φετινού χειμώνα οδηγούν πολλούς καταναλωτές σε έγκαιρο προγραμματισμό. Το κοινό στοιχείο που καταγράφεται στη Θεσσαλία είναι η διάθεση των νοικοκυριών να προετοιμαστούν νωρίτερα για τον χειμώνα. Στη Λάρισα, η αυξημένη ζήτηση και οι μεγαλύτερες ποσότητες που παραγγέλλονται δείχνουν ότι αρκετοί καταναλωτές επικειρούν να περιορίσουν τον κίνδυνο μιας νέας επιβάρυνσης κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Στη Μαγνησία, από την άλλη πλευρά, οι τιμές των

Στα 90 ευρώ το κυβικό στη Λάρισα

Στη Λάρισα, οι παραγγελίες καυσόξυλων έχουν ξεκινήσει από τα τέλη Αυγούστου, με την κίνηση να χαρακτηρίζεται αυξημένη σε σύγκριση με πέρυσι. Ενδεικτικό της φετινής εικόνας είναι ότι οι καταναλωτές δεν περιορίζονται μόνο στην αγορά των απολύτως απαραίτητων ποσοτήτων. Αντίθετα, αρκετοί προχωρούν σε μεγαλύτερες παραγγελίες, θέλοντας να έχουν διαθέσιμη ξυλεία για μεγαλύτερο μέρος της χειμερινής περιόδου. Η τιμή που καταγράφεται σήμερα στην αγορά της Λάρισας κινείται περίπου στα 90 ευρώ το κυβικό

μέτρο, με την τελική χρέωση να εξαρτάται από το είδος της ξυλείας και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της παραγωγής.

Στις προτιμήσεις των καταναλωτών βρίσκονται κυρίως η οξιά και η δρυς, είδη που χρησιμοποιούνται ευρέως για θέρμανση λόγω της θερμικής τους απόδοσης και της διάρκειας καύσης.

Η επιλογή, πάντως, δεν γίνεται αποκλειστικά με βάση την τιμή. Για τους καταναλωτές σηματικό ρόλο παίζουν η ποιότητα, η υγρασία και ο τρόπος αποθήκευσης των ξύλων. Η ξυλεία με υψηλή υγρασία μπορεί να περιορίσει την απόδοση της καύσης, να αυξήσει την κατανάλωση και να δημιουργήσει περισσότερα προβλήματα κατά τη χρήση. Για τον λόγο αυτό, η αγορά επαρκούς και σωστά αποξηραμένης ξυλείας αποτελεί βασικό παράγοντα για την πραγματική απόδοση της θέρμανσης.

Στα περυσινά επίπεδα στον Βόλο

Παρόμοια είναι η εικόνα και στη Μαγνησία. Σε Βόλο και υπόλοιπη περιοχή, η προμήθεια καυσόξυλων βρίσκεται σε πλήρη εξέλιξη, καθώς τα νοικοκυριά προετοιμάζονται για τη χειμερινή περίοδο. Μέχρι στιγμής, δεν έχουν καταγραφεί σημαντικές ανατιμήσεις και οι τιμές διατηρούνται περίπου στα περυσινά επίπεδα. Στον Βόλο, οι τιμές κινούνται περίπου από 90 έως 100 ευρώ το κυβικό μέτρο, ανάλογα με το είδος και την ποιότητα της ξυλείας. Στην αγορά διατίθενται οξιά, πεύκο, δρυς, αλλά και αναμειγξεί διαφορετικών ειδών.

Μικρές διαφοροποιήσεις στην τελική τιμή μπορεί να προκύψουν εκτός του πολεοδομικού συγκροτήματος του Βόλου, κυρίως λόγω του μεταφορικού κόστους. Η απόσταση από το σημείο φόρτωσης μέχρι τον τελικό καταναλωτή επηρεάζει το κόστος παράδοσης, ιδιαίτερα σε μια περίοδο κατά την οποία οι τιμές των καυσίμων παραμένουν ένας σημαντικός παράγοντας για τις μεταφορές.

Προσοχή στην ποσότητα και την υγρασία

Ένα ζήτημα που απασχολεί την αγορά καυσόξυλων είναι και ο τρόπος μέτρησης της ποσότητας. Η τιμολόγηση γίνεται με βάση το κυβικό μέτρο και όχι τον τόνο, γεγονός που καθιστά σημαντικό για τον καταναλωτή να γνωρίζει τι ακριβώς αγοράζει και παραλαμβάνει. Η αντιστοιχία ενός τόνου καυσόξυλων υπολογίζεται περίπου σε 1,6 έως 2 κυβικά μέτρα, με τη διαφορά να εξαρτάται από το είδος της ξυλείας και τον τρόπο τοποθέτησης, δηλαδή εάν πρόκειται για στοιβαχτό ή χυδίν φορτίο.

Παράλληλα, καθοριστικός παράγοντας για την απόδοση είναι η υγρασία. Τα καλά αποξηραμένα ξύλα καίγονται αποτελεσματικότερα και αποδίδουν περισσότερη θερμότητα, ενώ η υψηλή υγρασία μειώνει την ενεργειακή απόδοση και δυσκολεύει την καύση.

Η επιλογή ξυλείας συνδέεται επίσης με τον τύπο της συσκευής θέρμανσης. Σε ενεργειακά τζάκια χρησιμοποιούνται ευρέως ξύλα όπως η οξιά, ενώ στα συμβατικά τζάκια μπορούν να χρησιμοποιηθούν και συνδυασμοί διαφορετικών ειδών.

Ακριβότερο φέτος το πέλετ

Εναλλακτική επιλογή για αρκετά νοικοκυριά αποτελούν τα πέλετ ξύλου, ιδιαίτερα σε περιοχές όπου υπάρχει εγκατεστημένο σύστημα θέρμανσης με λέβητα ή σόμπα πέλετ.

Με βάση τα τελευταία διαθέσιμα στοιχεία του δείκτη τιμών της Ελληνικής Εταιρείας Ανάπτυξης Βιομάζας (ΕΛΕΒΙΟΜ), η μέση λιανική τιμή τον Αύγουστο διαμορφώθηκε στα 7,57 ευρώ για σακί 15 κιλών σε πανελλαδικό επίπεδο. Αυτό αντιστοιχεί σε περίπου 505 ευρώ ανά τόνο. Στις περιφέρειες υψηλής κατανάλωσης η μέση τιμή διαμορφώθηκε στα 7,48 ευρώ ανά σακί των 15 κιλών, δηλαδή περίπου 499 ευρώ ανά τόνο.

Οι συγκεκριμένες τιμές αφορούν πιστοποιημένα πέλετ ξύλου κλάσης Α1, περιλαμβάνουν ΦΠΑ και αφορούν παραλαβή από το κατάστημα. Επομένως, η παράδοση στον χώρο του καταναλωτή μπορεί να αυξήσει το τελικό κόστος. Για παράδειγμα, αγορά δύο τόνων αντιστοιχεί σε κόστος περίπου 1.010 ευρώ, πριν από τυχόν μεταφορικά. Η ποσότητα αυτή, ωστόσο, δεν μπορεί να θεωρηθεί δεσδομένη εκτίμηση για την κατανάλωση ενός νοικοκυριού σε ολόκληρη τη χειμερινή περίοδο, καθώς οι ανάγκες διαφοροποιούνται σημαντικά ανάλογα με το μέγεθος της κατοικίας, τη μόνωση, το σύστημα θέρμανσης και τη διάρκεια χρήσης.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον ωστόσο παρουσιάζει η εξέλιξη των τιμών των πέλετ σε σχέση με πέρυσι. Σύμφωνα με τα στοιχεία της ΕΛΕΒΙΟΜ, η πανελλαδική τιμή ανά τόνο τον Αύγουστο ήταν αυξημένη κατά περίπου 94,87 ευρώ σε σύγκριση με τον Αύγουστο του 2025.

Παράλληλα, κατά τους θερινούς μήνες οι τιμές κινήθηκαν ελαφρώς ανοδικά, σε αντίθεση με την εικόνα προηγούμενων ετών, όταν το καλοκαίρι αποτελούσε περίοδο χαμηλότερων τιμών.

Πρόκειται για την τελευταία διαθέσιμη δημοσιευμένη καταγραφή και όχι για τιμοκατάλογο Σοφαδίτη, καθώς ο σχετικός δείκτης δημοσιεύεται με καθυστέρηση ενός μήνα.

Η αντιπλημμυρική παρέμβαση στον Σοφαδίτη αφορά 13,2 χλμ. κοίτης και 3,9 χλμ. του συλλεκτήρα Ταμπάκου, με απομάκρυνση φερτών υλικών, βλάστησης και περίπου 2.032 μεγάλων δέντρων, με στόχο τη βελτίωση της παροχετευτικότητας και την ενίσχυση της προστασίας των Σοφάδων, των γειτονικών οικισμών και των αγροτικών εκτάσεων



ΑΝΤΙΠΛΗΜΜΥΡΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΤΣΑ

«Θωράκιση» του Σοφαδίτη

Παρεμβάσεις σε 13,2 χλμ. της κοίτης του ποταμού και στον συλλεκτήρα Ταμπάκου καθώς και απομάκρυνση φερτών υλικών και περίπου 2.032 μεγάλων δέντρων

Ένα ακόμη σημαντικό έργο αντιπλημμυρικής προστασίας στην Περιφερειακή Ενότητα Καρδίτσας περνά στη φάση της υλοποίησης, με στόχο την αποκατάσταση της ομαλής ροής των υδάτων και την ενίσχυση της προστασίας κατοικημένων περιοχών και αγροτικών εκτάσεων απέναντι στον κίνδυνο πλημμυρών.

Γράφει η **Εννη Λεβέντη**

Πρόκειται για το έργο «Καθαρισμός ποταμού Σοφαδίτη από συμβολή Οργοζίνου έως Σοφάδες», συνολικού αρχικού προϋπολογισμού 2,5 εκατ. ευρώ. Η σχετική σύμβαση υπογράφηκε από τον Περιφερειάρχη Θεσσαλίας Δημήτρη Κουρέτα, παρουσία του Αντιπεριφερειάρχη Π.Ε. Καρδίτσας Κώστα Τέλιου. Ανάδοχος του έργου είναι η καρδιτσιώτικη εταιρεία «Παπαγιάννης Κατασκευαστική Ο.Ε.», ενώ η συμβατική προθεσμία για την ολοκλήρωση των εργασιών έχει οριστεί στους 24 μήνες από την ημερομηνία υπογραφής της σύμβασης. Η ανάγκη για παρεμβάσεις στον Σοφαδίτη και στο ευρύτερο υδρογραφικό δίκτυο της περιοχής έγινε ακόμη πιο επιτακτική μετά τις καταστροφικές πλημμύρες του «Daniel». Οι πρωτοφανείς ποσότητες νερού που κατέκλυσαν τη Θεσσαλία τον Σεπτέμβριο του 2023 προκάλεσαν σημαντικές μεταβολές στις κοίτες ποταμών και ρεμάτων. Μεγάλες ποσότητες φερτών υλικών, κορμοί δέντρων, κλαδιά και άλλα υλικά παρασύρθηκαν από τα νερά και συγκεντρώθηκαν σε διάφορα σημεία, περιορίζοντας σε ορισμένες περιπτώσεις την υδατοπαροχετευτική ικανότητα των ποταμών και των συλλεκτήρων. Στην περίπτωση του Σοφαδίτη, από την περιοχή των Σοφάδων μέχρι τη συμβολή του με τον Οργόζινο, εντοπί-

Παρεμβάσεις σε μήκος 13,2 χιλιομέτρων

Ο βασικός κορμός του έργου αφορά τον καθαρισμό της βαθιάς κοίτης του Σοφαδίτη σε συνολικό μήκος 13,2 χιλιομέτρων, από το Μασκολούρι έως την περιοχή του Οργοζίνου. Οι εργασίες περιλαμβάνουν την απομάκρυνση φερτών υλικών που έχουν συσσωρευτεί στην κοίτη και στα προφράγματα, αλλά και την απομάκρυνση βλάστησης η οποία περιορίζει την ελεύθερη διέλευση του νερού. Παράλληλα, θα πραγματοποιηθεί κοπή και εκρίζωση δέντρων που έχουν αναπτυχθεί μέσα στη βαθιά κοίτη και αποτελούν εμπόδια στη ροή. Στόχος είναι να δημιουργηθεί και πάλι ένα πιο λειτουργικό υδατορεύμα, ικανό να διοχετευτεί με μεγαλύτερη ασφάλεια τις ποσότητες νερού κατά τη διάρκεια έντονων βροχοπτώσεων. Σημειώνεται ότι από το αντικείμενο του έργου εξαιρείται το τμήμα της κοίτης που βρίσκεται εντός της πόλης των Σοφάδων και έχει ήδη διευθετηθεί με συρματοκιβώτια.

Στο επίκεντρο και ο συλλεκτήρας Ταμπάκου

Εξωριστή παρέμβαση προβλέπεται στον συλλεκτήρα Ταμπάκου και στα πλευρικά παράκενά του, σε συνολικό μήκος 3,9 χιλιομέτρων. Το τμήμα των εργασιών εκτείνεται από τα όρια της Περιφερειακής Ενότητας

Καρδίτσας με την Περιφερειακή Ενότητα Λάρισας έως τη συμβολή του συλλεκτήρα με τον ποταμό Φαρσαλίτη. Εκεί προβλέπεται η απομάκρυνση φερτών υλικών και υδροκαρβούς βλάστησης, καθώς και ο καθαρισμός των πλευρικών παρατάφρων.

Η συγκεκριμένη παρέμβαση θεωρείται κρίσιμη για τη συνολική λειτουργία του συστήματος αποστράγγισης και απορροής των υδάτων στην περιοχή.

Η συνδυασμένη αντιμετώπιση των προβλημάτων στον Σοφαδίτη και στον συλλεκτήρα Ταμπάκου αποσκοπεί στη βελτίωση της παροχετευτικότητας του δικτύου και στη μείωση των κινδύνων από μελλοντικά έντονα καιρικά φαινόμενα.

Πάνω από 2.000 μεγάλα δέντρα

Ιδιαίτερο βάρος δίνεται στην απομάκρυνση μεγάλων δέντρων που έχουν αναπτυχθεί μέσα στη βαθιά κοίτη του Σοφαδίτη και λειτουργούν αναστακτικά στην κίνηση του νερού. Σύμφωνα με τον σχεδιασμό του έργου, προβλέπεται η κοπή και εκρίζωση περίπου 2.032 μεγάλων δέντρων, αριθμός που καταδεικνύει την έκταση του προβλήματος που έχει δημιουργηθεί στην κοίτη.

Η παρέμβαση δεν περιορίζεται, βεβαία, στα μεγάλα δέντρα. Θα απομακρυνθεί και η μικρότερη βλάστηση, στο πλαίσιο των εργασιών καθαρισμού, ώστε να περιοριστούν συνολικά τα εμπόδια που μπορεί να επηρεάσουν την ομαλή ροή του νερού. Η σημασία του έργου συνδέεται άμεσα με την προστασία μιας ευρύτερης περιοχής της Π.Ε. Καρδίτσας. Οι παρεμβάσεις αφορούν την αντιπλημμυρική προστασία της πόλης των Σοφάδων, αλλά και των οικισμών Μασκολουρίου, Πύργου Κιερίου, Ματαράγκας και Πασχαλίστας.

Παράλληλα, από τις εργασίες αναμένεται να ενισχυθεί η προστασία παρόχθιων ιδιοκτησιών, αγροτικών εκτάσεων και εγκαταστάσεων που βρίσκονται κατά μήκος του ποταμού και των σχετικών υδατορευμάτων. Για μια περιοχή με έντονη αγροτική δραστηριότητα, η κατάσταση των ποταμών και των συλλεκτήρων έχει ιδιαίτερη σημασία. Η δυνατότητα ασφαλούς απορροής των νερών αποτελεί κρίσιμο παράγοντα όχι μόνο για την προστασία των οικισμών, αλλά και για τη διατήρησ των καλλιεργούμενων εκτάσεων και των υποδομών.

«Συστηματική δουλειά»

Ο Περιφερειάρχης Θεσσαλίας Δημήτρης Κουρέτας, με αφορμή την υπογραφή της σύμβασης, υπογράμμισε ότι η αντιπλημμυρική προστασία της Θεσσαλίας απαιτεί συνεχή και στοχευμένη προσπάθεια, ιδιαίτερα μετά την εμπειρία του «Daniel». Όπως ανέφερε, ο Σοφαδίτης αποτελεί κρίσιμο τμήμα του υδρογραφικού δικτύου της Π.Ε. Καρδίτσας και η συγκεκριμένη παρέμβαση αφορά μεγάλη έκταση, με απομάκρυνση φερτών υλικών και εμποδίων που επηρεάζουν τη ροή των υδάτων.

Ο ίδιος συνέδεσε τον καθαρισμό του Σοφαδίτη με την παρέμβαση στον συλλεκτήρα Ταμπάκου, σημειώνοντας ότι με τις δύο αυτές παρεμβάσεις ενισχύεται η αντιπλημμυρική προστασία των Σοφάδων και των γειτονικών οικισμών.

Το έργο εντάσσεται, σύμφωνα με την Περιφέρεια Θεσσαλίας, σε ένα ευρύτερο πλαίσιο παρεμβάσεων για την ενίσχυση της ασφάλειας της Θεσσαλίας απέναντι στα ακραία καιρικά φαινόμενα, με έμφαση σε περιοχές όπου οι πλημμυρικοί κίνδυνοι έχουν αναδειχθεί με ιδιαίτερα έντονο τρόπο τα τελευταία χρόνια.

Το λουκέτο της ΜΕΡΕ δεν αφήνει εκκρεμότητες μόνο για τους εργαζομένους, αλλά δημιουργεί σοβαρό πρόβλημα ρευστότητας και για δεκάδες ελληνικές επιχειρήσεις που παραμένουν απλήρωτες. Στη Θεσσαλία, Λάρισα και Τρίκαλα βρίσκονται στο επίκεντρο των εξελίξεων, με τους πληγέντες προμηθευτές να ζητούν κυβερνητική παρέμβαση και λύση για τις οφειλές τους



ΣΤΟΝ ΑΕΡΑ ΟΙ ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΕΣ ΤΗΣ ΜΕΡΕ ΜΕΤΑ ΤΟ ΛΟΥΚΕΤΟ ΣΕ ΛΑΡΙΣΑ ΚΑΙ ΤΡΙΚΑΛΑ

Οφειλές και στη Θεσσαλία

Κρίσιμη συνάντηση των πληγέντων την Κυριακή στη Λάρισα και το αίτημα για κυβερνητική παρέμβαση

Σοβαρές οικονομικές επιπτώσεις σε δεκάδες επιχειρήσεις που συνεργάζονταν με την αλυσίδα σούπερ μάρκετ ΜΕΡΕ έχει προκαλέσει η αναστολή λειτουργίας των καταστημάτων της στην Ελλάδα, με το πρόβλημα να αποκτά ιδιαίτερη διάσταση στη Θεσσαλία και ειδικότερα σε Λάρισα και Τρίκαλα, όπου λειτουργούσαν καταστήματα της ρωσικών συμφερόντων εκπτωτικής αλυσίδας.

Η υπόθεση δεν αφορά μόνο τους περίπου 170 εργαζόμενους στα 11 καταστήματα της ΜΕΡΕ σε ολόκληρη τη χώρα, αλλά και έναν σημαντικό αριθμό ελληνικών επιχειρήσεων που είχαν αναπτύξει εμπορική σχέση με την αλυσίδα και σήμερα βρίσκονται αντιμέτωπες με σημαντικές οφειλές.

Οι κυρώσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης σε βάρος της ιδιοκτήτριας εταιρείας TorgHellas, μετά την ένταξη Ρώσων επιχειρημάτων που συνδέεται με τον όμιλο Svetofor στο 21ο πακέτο κυρώσεων, είχαν ως αποτέλεσμα το πάγωμα περιουσιακών στοιχείων και την ουσιαστική διακοπή της λειτουργίας της ΜΕΡΕ στην Ελλάδα. Το αποτέλεσμα ήταν ένα απότομο «πάγωμα» της επιχειρηματικής δραστηριότητας, αφήνοντας πίσω εργαζόμενους, προμηθευτές και συνεργαζόμενες επιχειρήσεις να αναζητούν λύσεις.

Στο επίκεντρο οι οφειλές προς τους προμηθευτές

Το μεγαλύτερο ίσως πρόβλημα εντοπίζεται στις ελληνικές επιχειρήσεις που παραμένουν απλήρωτες. Πρόκειται, σύμφωνα με τα διαθέσιμα στοιχεία, κυρίως για μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις που προμήθευαν την αλυσίδα με τρόφιμα, ποτά, καθαριστικά, είδη οικιακής χρήσης, προϊόντα προσωπικής φροντίδας και άλλα καταναλωτικά αγαθά. Ορισμένες

από αυτές είχαν προσαρμόσει την παραγωγή τους στις ανάγκες της ΜΕΡΕ, προχωρώντας ακόμη και σε επενδύσεις σε εξοπλισμό και προσωπικό προκειμένου να ανταποκριθούν στη ζήτηση. Το αιφνιδιαστικό κλείσιμο, όμως, άλλαξε τα δεδομένα. Οι προμηθευτές βρέθηκαν με προϊόντα που είχαν ήδη παραδοθεί αλλά και με απαιτήσεις εκατοντάδων χιλιάδων ευρώ, σύμφωνα με τις πληροφορίες που έχουν γίνει γνωστές. Το συνολικό ύψος των οφειλών προς τις ελληνικές επιχειρήσεις εκτιμάται ότι υπερβαίνει το ένα εκατομμύριο ευρώ, χωρίς μέχρι σήμερα να έχει δοθεί οριστική λύση για την αποπληρωμή τους. Για πολλές από τις επιχειρήσεις αυτές, το πρόβλημα δεν είναι απλώς λογιστικό. Η ανεξόφλητες απαιτήσεις δημιουργούν σοβαρές πιέσεις στη ρευστότητα, ιδιαίτερα σε μικρότερες εταιρείες που δεν διαθέτουν τα οικονομικά περιθώρια για να απορροφήσουν απώλειες τέτοιου μεγέθους.

Η Λάρισα στο επίκεντρο των εξελίξεων

Ιδιαίτερη σημασία αποκτά η Λάρισα, καθώς στην πόλη λειτουργούσε ένα από τα καταστήματα της ΜΕΡΕ, ενώ η αλυσίδα είχε παρουσία και στα Τρίκαλα. Μάλιστα, η Λάρισα αναμένεται να αποτελέσει το επίκεντρο των επόμενων κινήσεων των πληγέντων επιχειρηματιών καθώς σήμερα εκπρόσωποι επιχειρήσεων που έχουν πληγεί από το κλείσιμο της ΜΕΡΕ αναμένεται να συναντηθούν σε κεντρικό ξενοδοχείο, προκειμένου να εξετάσουν την κατάσταση και να αποφασίσουν τις επόμενες κινήσεις τους. Η συνάντηση αποκτά ιδιαίτερη βαρύτητα, καθώς οι επιχειρηματίες αναζητούν συγκεκριμένη διέξοδο στο ζήτημα των οφειλών και παράλληλα εξετάζουν τρόπους άσκησης πίεσης προς την κυβέρνηση για την αντιμετώπιση των οικονομικών συνεπειών. Στόχος τους είναι να υπάρξει μια λύση που

θα επιτρέψει, στο μέτρο του δυνατού, την ανάκτηση των χρημάτων που τους οφείλονται και θα αποτρέψει ένα ντόμινο προβλημάτων στις επιχειρήσεις τους. Στο ίδιο κάδρο βρίσκονται και τα Τρίκαλα, όπου επίσης λειτουργούσε κατάστημα της ΜΕΡΕ. Η παρουσία της αλυσίδας στις δύο θεσσαλικές πόλεις σημαίνει ότι οι συνέπειες του λουκέτου δεν περιορίζονται στο επίπεδο της ίδιας της εταιρείας, αλλά αγγίζουν τοπική οικονομική δραστηριότητα, εργαζόμενους, προμηθευτές και επαγγελματίες που είχαν αναπτύξει εμπορική σχέση με την αλυσίδα. Το ζήτημα αποκτά επομένως και περιφερειακή διάσταση, καθώς επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται στη Θεσσαλία καλούνται να αντιμετωπίσουν απώλειες που προέκυψαν από μια εξέλιξη την οποία δεν μπορούσαν να προβλέψουν.

Να πουληθούν τα προϊόντα

Ένα από τα βασικά αιτήματα των προμηθευτών είναι να εξεταστεί εάν υπάρχει δυνατότητα ελεγχόμενης διάθεσης των προϊόντων που παραμένουν στα καταστήματα, στο πλαίσιο που επιτρέπει το ευρωπαϊκό καθεστώς κυρώσεων. Το αίτημα έχει ιδιαίτερη σημασία για τα τρόφιμα που παραμένουν στα ψυγεία και στα καταστήματα της αλυσίδας. Με δεδομένο ότι αρκετά προϊόντα έχουν περιορισμένη διάρκεια ζωής, κάθε ημέρα που περνά αυξάνει τον κίνδυνο να καταστούν μη αξιοποιήσιμα. Μια ελεγχόμενη διαδικασία διάθεσης των αποθεμάτων θα μπορούσε, σύμφωνα με το αίτημα των πληγέντων, να περιορίσει μέρος των οικονομικών απωλειών και να δημιουργήσει πόρους για την κάλυψη των υποχρεώσεων προς τους προμηθευτές.

Το συγκεκριμένο ζήτημα έχει τεθεί προς την κυβέρνηση, ενώ, σύμφωνα με τις πληροφορίες, οι επιχειρηματίες έχουν απευθυνθεί και στο Μέγαρο Μαξίμου ζητώντας παρέμβαση.

Στο θέμα έχει παρέμβει και ο βουλευτής Μαγνησίας Αλέξανδρος Μείκοπουλος, ζητώντας από την κυβέρνηση συγκεκριμένες απαντήσεις για την κατάσταση που έχει δημιουργηθεί. Με ερώτησή του προς τους υπουργούς Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών, Ανάπτυξης και Εργασίας, ζητά να αποσαφηνιστεί τι έχει γίνει μέχρι σήμερα και ποια μέτρα πρόκειται να ληφθούν τόσο για τους εργαζόμενους όσο και για τις ελληνικές επιχειρήσεις που παραμένουν απλήρωτες.

Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στους περίπου 170 εργαζόμενους των 11 καταστημάτων, μεταξύ των οποίων εκείνα της Λάρισας και των Τρικάλων. Παράλληλα, τίθεται το ζήτημα της αξιοποίησης κάθε νόμιμης δυνατότητας που παρέχει το ευρωπαϊκό πλαίσιο των κυρώσεων, μεταξύ άλλων και της ελεγχόμενης διάθεσης των αποθεμάτων, ώστε να περιοριστούν οι απώλειες των προμηθευτών.

Από την ανάπτυξη στο απότομο τέλος

Η ΜΕΡΕ είχε ξεκινήσει την παρουσία της στην Ελλάδα το 2019, επεκρινώντας να διεκδικήσει μερίδιο στην αγορά των εκπτωτικών σούπερ μάρκετ. Το μοντέλο της βασιζόταν στις χαμηλές τιμές και στην απευθείας προμήθεια προϊόντων από παραγωγούς και επιχειρήσεις. Σύμφωνα με την εταιρική της πρακτική, οι προμηθευτές εξοφλούσαν σε εβδομαδιαία βάση για τις ποσότητες που είχαν πωληθεί. Η συγκεκριμένη πολιτική είχε προσελκύσει αρκετές ελληνικές μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις, οι οποίες είδαν στη συνεργασία με την αλυσίδα έναν σημαντικό εμπορικό πελάτη. Σήμερα, όμως, το επιχειρηματικό μοντέλο έχει διακοπεί απότομα και οι συνεργάτες της ΜΕΡΕ βρίσκονται αντιμέτωποι με ένα διαφορετικό και πολύ πιο δύσκολο ερώτημα: πώς και πότε θα εισπράξουν τα χρήματα που τους οφείλονται.

Η ΑΑΔΕ σχεδιάζει ένα ενιαίο ηλεκτρονικό σύστημα ιχνηλάτησης για γάλα και κρέας, ώστε κάθε ποσότητα να καταγράφεται από τον παραγωγό έως το ράφι. Με τη διασταύρωση των ποσοτήτων παραγωγής, εισαγωγής και τελικών προϊόντων, επιδιώκεται να περιοριστούν οι ελληνοποιήσεις, η νοθεία και η παραπλανητική σήμανση προέλευσης, ενισχύοντας τον έλεγχο και την προστασία των καταναλωτών



«Ραντάρ» σε γάλα και κρέας

Αυστηρότερη ιχνηλάτηση από τον παραγωγό έως το ράφι σχεδιάζει η ΑΑΔΕ θέτοντας στο ελληνοποιήσεις προϊόντων και παραπλανητική σήμανση

Ηλεκτρονικό «ράτι» σε όλη την αλυσίδα γάλακτος και κρέατος επιχειρεί να εγκαταστήσει η ΑΑΔΕ, με στόχο να κλείσουν τα παράθυρα για ελληνοποιήσεις και παραπλανητικές ενδείξεις προέλευσης. Το νέο μοντέλο ελέγχου θα συνδέει την παραγωγή με τη μεταποίηση και τη διάθεση των προϊόντων στην αγορά, επιτρέποντας τη διασταύρωση των ποσοτήτων πρώτης ύλης με τα τελικά προϊόντα.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπας**

Στο επίκεντρο του σχεδιασμού βρίσκονται το ηλεκτρονικό δελτίο αποστολής και το σύστημα «Αρτεμις 2». Η συζήτηση για το νέο πλαίσιο έχει ήδη ξεκινήσει, με ιδιαίτερη έμφαση στα ευπαθή προϊόντα και στην τιμολόγηση της σκόνης γάλακτος.

Η βασική επιδίωξη είναι κάθε ποσότητα γάλακτος να αποκτά ένα ηλεκτρονικό αποτύπωμα και να μπορεί να παρακολουθείται σε όλα τα στάδια της διακίνησής της.

Όπως ανέφερε ο πρώην αναπληρωτής πρόεδρος του Συνδέσμου Ελληνικής Κτηνοτροφίας (ΣΕΚ) και μέλος του Δ.Σ. της ΕΘΕΑΣ, Χρήστος Τσοπάνος, το ζήτημα τέθηκε σε πρόσφατη σύσκεψη με την ΑΑΔΕ. Σύμφωνα με τον ίδιο, τα προϊόντα που θα φεύγουν από τον παραγωγό

θα συνοδεύονται από ηλεκτρονικό barcode και τα στοιχεία θα καταχωρίζονται σε βάση δεδομένων. Στη συνέχεια θα μπορεί να ελέγχεται εάν οι ποσότητες που παράγει μια μεταποιητική μονάδα αντιστοιχούν στις ποσότητες ελληνικού ή εισαγόμενου γάλακτος που έχει παραλάβει.

Η λογική του συστήματος είναι η δημιουργία μιας ενιαίας ηλεκτρονικής αλυσίδας, από την παραγωγή έως το τελικό προϊόν.

Η ηλεκτρονική διασταύρωση αναμένεται να επιτρέψει τον έλεγχο των ποσοτήτων γάλακτος που εισέρχονται στις μονάδες σε σχέση με τις ποσότητες γάλακτος, γιανουριτιού και άλλων προϊόντων που τελικά διατίθενται στην αγορά.

Η αντιστοιχία θα πραγματοποιείται μέσω πρωτοκόλλων που θα συνδέουν την ποσότητα της πρώτης ύλης με την παραγωγή του τελικού προϊόντος. Στόχος είναι το ελληνικό γάλα να φέρει σαφή ένδειξη ελληνικής προέλευσης, ενώ το εισαγόμενο να αποτυπώνεται αντίστοιχα ως προϊόν προέλευσης ΕΕ.

Παράλληλα με τις ελληνοποιήσεις, στόχος είναι και η πάταξη της νοθείας και η διασφάλιση της αυθεντικότητας των γαλακτοκομικών προϊόντων, όταν μελέτες δείχνουν ότι το γάλα είναι το δεύτερο -μετά το ελαιόλαδο- συχνότερα νοθευμένο τρόφιμο. Η πιο συνηθισμένη μορφή νοθείας αφορά την ανάμιξη φθηνότερου αγελαδινού γάλακτος με ακριβότερα γάλατα, όπως

πρόβειο, κατσικίσιο και βουβαλίσιο. Οι πρακτικές αυτές επιφέρουν αλυσιδωτές επιπτώσεις, καθώς εγκυμονούν κινδύνους για την υγεία των καταναλωτών, ιδίως για όσους παρουσιάζουν αλλεργίες, ενώ παράλληλα πλήττουν οικονομικά τους παραγωγούς και υπονομεύουν τον υγιή ανταγωνισμό.

Στα ύψη η τιμή του πρόβειου γάλακτος

Οι σχεδιαζόμενοι αυστηρότεροι έλεγχοι στην αγορά συμπίπτουν με μια περίοδο πίεσης για την εγχώρια παραγωγή πρόβειου γάλακτος. Κατά το πρώτο επτάμηνο του έτους, η παραγωγή διαμορφώθηκε στους 540.000 τόνους, από 580.000 τόνους το αντίστοιχο διάστημα της προηγούμενης χρονιάς, κατά την οποία η Ελλάδα ήταν η μεγαλύτερη χώρα παραγωγής γάλακτος στην Ευρώπη, με 73.000 τόνους πρόβειου και 158.000 τόνους κατσικίσιου.

Την ίδια στιγμή, η ζήτηση παραμένει αυξημένη, ενώ η τιμή παραγωγού έχει φτάσει περίπου στα 1,90 ευρώ το κιλό.

Η άνοδος του κόστους του πρόβειου γάλακτος μεταφέρεται στην παραγωγή φέτας, με τις εκτιμήσεις που μεταφέρθηκαν να δείχνουν ότι, εάν οι σημερινές τιμές παραγωγού διατηρηθούν, η χονδρική τιμή της φέτας θα μπορούσε να κινηθεί στα 15-16 ευρώ το κιλό, από περίπου 12-13 ευρώ σήμερα. Ήδη, οι υψηλότερες τιμές επηρεάζουν τις

καταναλωτικές επιλογές, με μέρος της ζήτησης να μετατοπίζεται προς φθηνότερα λευκά τυριά.

Στο «κάδρο» και το κρέας

Το ίδιο σύστημα ιχνηλασιμότητας εξετάζεται και για την αγορά κρέατος, όπου το ζήτημα της προέλευσης έχει ιδιαίτερη βαρύτητα.

Σύμφωνα με τα στοιχεία, περίπου το 85% του κρέατος που καταναλώνεται στην Ελλάδα είναι εισαγόμενο. Η αυστηρότερη ηλεκτρονική καταγραφή αναμένεται, επομένως, να λειτουργήσει ως μηχανισμός ελέγχου της διαδρομής του προϊόντος έως τη λιανική. Παράλληλα, η ΑΑΔΕ έχει θέσει ορίζοντα 40 ημερών για την οριστικοποίηση της σχετικής φόρμας δήλωσης στοιχείων, με στόχο να είναι έτοιμη έως τα Χριστούγεννα. Την ίδια ώρα, η αύξηση της παραγωγής δεν μπορεί να γίνει άμεσα, καθώς η ανασύσταση του ζωικού κεφαλαίου απαιτεί χρόνο. Οι επιλογές περιλαμβάνουν τη διατήρηση περισσότερων αρνιών ή την εισαγωγή ζώων, με τον ΣΕΚ να επισημαίνει ότι θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη οι φυλές και τα χαρακτηριστικά τους, καθώς το γάλα πρέπει να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις παραγωγής φέτας. Σημαντικός παράγοντας παραμένει και η αντιμετώπιση των ζωνοδόσεων, με την ευλογία των αιγοπροβάτων να έχει αφανιστεί χιλιάδες κτηνοτροφικές μονάδες, πριν δώσει σκατάδα στον αφρώδη τυρετό.

«Η ακρίβεια έχει πλήξει την καρδιά της τοπικής οικονομίας, οι καταναλωτές έχουν περιορίσει τις αγορές τους στα απολύτως απαραίτητα, κυρίως τρόφιμα και βασικά αγαθά διαβίωσης, ενώ η προσωπική φροντίδα, η ένδυση και η ψυχαγωγία έχουν περάσει σε δεύτερη και τρίτη μοίρα, κάτι που αποτυπώνεται άμεσα στα ταμεία των εμπορικών καταστημάτων»

Συνέντευξη στη **Λόλα Γάτσιου**



ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

Η ακρίβεια έχει πλήξει την καρδιά της τοπικής οικονομίας

«Η καταναλωτική συμπεριφορά έχει αλλάξει ριζικά»

«Κάθε ευρώ που ξοδεύεται στο τοπικό κατάστημα παραμένει στην τοπική οικονομία, στηρίζει θέσεις εργασίας, συντηρεί ντόπιες οικογένειες και κρατά την πόλη μας ζωντανή»

Μιλώντας στην «Πολιτεία Θεσσαλών» ο πρόεδρος του Εμπορικού Συλλόγου Λάρισας, κ. Χαράλαμπος Παπαδόπουλος, αναφέρεται στην ιδιαίτερα πιεσμένη η κατάσταση που επικρατεί στην αγορά της Λάρισας, σύμφωνα με την εικόνα που μεταφέρουν καθημερινά οι έμποροι. Μετά το τέλος της καλοκαιρινής περιόδου, η αγορά δεν κατάφερε να ανακάμψει, καθώς η υποτονική κίνηση και η περιορισμένη αγοραστική δύναμη έχουν δημιουργήσει σοβαρό πρόβλημα ρευστότητας στις επιχειρήσεις. Η κατάσταση, όπως επισημαίνεται, επιβαρύνεται περαιτέρω από την άνοδο των τιμών των καυσίμων και τις γενικότερες οικονομικές πιέσεις.

Οι θερινές εκπτώσεις ολοκληρώθηκαν με αρνητικό πρόσημο, κάτι που αποδίδεται κυρίως στη συρρίκνωση των διαθέσιμου εισοδήματος των νοικοκυριών. Οι αυξημένες υποχρεώσεις για στέγαση, ενέργεια και βασικά αγαθά περιορίζουν σημαντικά τα χρήματα που μπορούν να διαθέσουν οι καταναλωτές για ένδυση, υπόδηση και εξοπλισμό σπιτιού. Παράλληλα, εκτιμάται ότι η απελευθέρωση των εκπτώσεων και προσφορών από το 2022

έχει μειώσει τη σημασία και την αποτελεσματικότητα της εκπωτικής περιόδου.

Παρά τις μεγάλες μειώσεις τιμών, ακόμη και άνω του 50% σε αρκετές περιπτώσεις, η κατανάλωση δεν ενισχύθηκε σημαντικά. Όπως υπογραμμίζεται, το βασικό πρόβλημα δεν είναι πλέον οι τιμές αλλά η έλλειψη διαθέσιμου εισοδήματος. Οι καταναλωτές κάνουν πλέον μεγαλύτερη έρευνα αγοράς, συχνά διαδικτυακά, πριν επισκεφθούν τα καταστήματα, ιεραρχούν τις ανάγκες τους και πραγματοποιούν περισσότερο στοχευμένες αγορές.

Για τις μικρομεσαίες επιχειρήσεις, η κατάσταση διαμορφώνεται από έναν συνδυασμό πιέσεων. Το αυξημένο λειτουργικό κόστος, ιδιαίτερα στην ενέργεια και τις μεταφορές, σε συνδυασμό με τη μειωμένη κατανάλωση, δημιουργούν σοβαρές δυσκολίες. Την ίδια στιγμή, φορολογικές και ασφαλιστικές υποχρεώσεις, αλλά και τα υψηλά ενοίκια στο κέντρο της πόλης, περιορίζουν ακόμη περισσότερο τα περιθώρια βιωσιμότητας. Πρόσθετη επιβάρυνση θεωρείται και το ηλεκτρονικό δελτίο αποστολής, που επιβάλλεται από την 1η Οκτωβρίου.

Η ακρίβεια έχει οδηγήσει τους καταναλωτές στον περιορισμό των αγορών τους κυρίως στα

απολύτως απαραίτητα, με τρόφιμα και βασικά αγαθά να προηγούνται, ενώ η προσωπική φροντίδα, η ένδυση και η ψυχαγωγία περνούν σε δεύτερη μοίρα. Παράλληλα, το ηλεκτρονικό εμπόριο και οι μεγάλες πλατφόρμες αυξάνουν τον ανταγωνισμό. Ωστόσο, το τοπικό κατάστημα διαθέτει, σύμφωνα με τους εμπόρους, πλεονεκτήματα όπως η προσωπική επαφή, η εμπιστοσύνη, η άμεση εξυπηρέτηση και η ποιότητα. Για τον λόγο αυτό δίνεται έμφαση και στον ψηφιακό μετασχηματισμό των τοπικών επιχειρήσεων.

Σημαντικό πρόβλημα αποτελεί και η έλλειψη προσωπικού, τόσο εξειδικευμένου όσο και ανειδίκευτου, κυρίως στην εστίαση, τις υπηρεσίες και το λιανεμπόριο. Ζητούνται στοχευμένα προγράμματα κατάρτισης και κίνητρα για την παραμονή των νέων στην τοπική αγορά εργασίας.

Σε ό,τι αφορά το παζάρι της Λάρισας, αναγνωρίζεται ο θεσμικός του χαρακτήρας, αλλά επισημαίνεται ότι η χρονική περίοδος και ο τρόπος διεξαγωγής του επηρεάζουν την εμπορική αγορά. Προτείνεται η αξιοποίηση του παζαριού ως έκθεσης τοπικών προϊόντων και ελληνικών βιοτεχνιών, σε συνδυασμό με δράσεις στο κέντρο και κοινές προωθητικές

ενέργειες. Παράλληλα, ζητούνται αυστηροί έλεγχοι νομιμότητας, ποιότητας, υγιεινής και αποφυγής παραεμπορίου, καθώς και τήρηση της προβλεπόμενης διάρκειας των οκτώ ημερών.

Για τη στήριξη των μικρομεσαίων επιχειρήσεων τίθενται αιτήματα όπως αφορολόγητο όριο και ακατάσχετος λογαριασμός, μείωση ΦΠΑ, κατάργηση του τέλους επιτηδεύματος και της προκαταβολής φόρου, ρύθμιση οφελών σε 120 δόσεις και προστασία πρώτης κατοικίας και επαγγελματικής στέγης. Από την Τοπική Αυτοδιοίκηση ζητούνται μείωση δημοτικών τελών, καλύτερη πρόσβαση και στάθμευση στο κέντρο και ενίσχυση της προβολής της τοπικής αγοράς.

Τέλος, το μήνυμα προς τους καταναλωτές είναι η στήριξη των καταστημάτων της Λάρισας, με το σκεπτικό ότι η καταναλωση στην τοπική αγορά ενισχύει την τοπική οικονομία, τις θέσεις εργασίας και τις οικογένειες της πόλης.

Κύριε Παπαδόπουλε, πώς αποτιμάτε συνολικά την κατάσταση στην αγορά της Λάρισας μετά το καλοκαίρι; Ποια είναι η εικόνα που σας μεταφέρουν οι έμποροι; Η κατάσταση στην αγορά της Λάρισας

«Το παζάρι θα μπορούσε να μετεξελιχθεί σε μια έκθεση τοπικών προϊόντων με ελληνικές βιοτεχνίες και συμμετοχή τοπικών επιχειρήσεων, ενώ θα μπορούσαν να δημιουργηθούν παράλληλες δράσεις στο κέντρο της πόλης κατά τη διάρκειά του, θεματικές ενότητες ή κοινές προωθητικές ενέργειες που θα διοχετεύουν τους επισκέπτες του και στα τοπικά καταστήματα, συνδέοντας την εμποροπανήγυρη και με το εμπορικό κέντρο»

παραμένει ιδιαίτερα πιεσμένη. Η εικόνα που λαμβάνουμε καθημερινά από τους συναδέλφους εμπόρους είναι εικόνα έντονης προβληματικότητας. Μετά το πέρας της καλοκαιρινής περιόδου, η αγορά δεν κατάφερε να βρει τον βηματισμό της, καθώς η υποτονική κίνηση και η περιορισμένη αγοραστική δύναμη των καταναλωτών δημιούργησαν σοβαρό έλλειμμα ρευστότητας στις επιχειρήσεις μας και αυτό θα επιδεινωθεί εφσων συνεχίζεται η εμπόλεμη κατάσταση και η εκτόξευση των τιμών των καυσίμων που συμπαρασύρουν τις αυξήσεις των τιμών

Οι θερινές εκπτώσεις ολοκληρώθηκαν με αρνητικό πρόσημο για την αγορά. Πού αποδίδετε αυτή την εικόνα και ποιο ήταν οι βασικότεροι παράγοντες που επηρέασαν την κατανάλωση;

Το αρνητικό πρόσημο των θερινών εκπτώσεων ήταν, δυστυχώς, αναμενόμενο. Ο κύριος λόγος είναι η συρρίκνωση του διαθέσιμου εισοδήματος. Όταν τα νοικοκυριά καλούνται να καλύψουν αυξημένες υποχρεώσεις για στέγαση, ενέργεια και είδη πρώτης ανάγκης, ο προϋπολογισμός για την ένδυση, την υπόδηση και τον εξοπλισμό του σπιτιού περιορίζεται στο ελάχιστο. Επίσης από το 2022 που απελευθερώθηκαν οι εκπτώσεις και οι προσφορές, χάθηκε το νόημα των εκπτώσεων και η παλαιά τους αίγλη.

Οι μεγάλες εκπτώσεις, ακόμη και πάνω από 50% σε αρκετές περιπτώσεις, δεν φαίνεται να ήταν αρκετές για να αυξήσουν σημαντικά τον τζίρο. Έχει αλλάξει η καταναλωτική συμπεριφορά των Λαρισαίων;

Πράγματι, οι συνάδελφοι προχώρησαν σε γενναίες εκπτώσεις, αλλά το πρόβλημα δεν είναι οι τιμές είναι η έλλειψη διαθέσιμου χρήματος. Η καταναλωτική συμπεριφορά έχει αλλάξει ριζικά: ο καταναλωτής πλέον κάνει αυστηρή έρευνα αγοράς διαδικτυακά εκ πρώτης και μετά επισκέπτεται τα καταστήματα, ιεραρχεί τις ανάγκες του και κάνει περισσότερες στοχευμένες αγορές. Οι στόχοι των εκπτώσεων δεν επιτεύχθηκαν επειδή το πρόβλημα είναι δομικό και εισοδηματικό, όχι τιμολογιακό.

Ποια είναι σήμερα τα μεγαλύτερα προβλήματα που αντιμετωπίζει ένας μικρομεσαίος έμπορος στη Λάρισα; Το λειτουργικό κόστος, οι ασφαλιστικές και φορολογικές υποχρεώσεις, τα ενοίκια ή η μειωμένη αγοραστική δύναμη;

Όλοι αυτοί οι παράγοντες συνθέτουν μια «μέγερνη» για τη μικρομεσαία επιχείρηση.

Αν πρέπει να ξεχωρίσουμε, το εκτιναγμένο λειτουργικό κόστος (ενέργεια, μεταφορές) σε συνδυασμό με τη μειωμένη αγοραστική δύναμη δημιουργούν το μεγαλύτερο πρόβλημα. Παράλληλα, οι σωρευμένες φορολογικές και ασφαλιστικές υποχρεώσεις, καθώς και τα υψηλά ενοίκια στην αγορά του κέντρου, εξαντλούν κάθε περιθώριο βιωσιμότητας. Η πιο πρόσφατη υποχώρηση δε, που καλούνται να επωμιστούν οι έμποροι είναι το ηλεκτρονικό δελτίο αποστολής, το οποίο επιβάλλεται από 1 Οκτωβρίου με ένα αρκετά μεγάλο κόστος που επιβαρύνει αποκλειστικά τις επιχειρήσεις.

Πόσο έχει επηρεάσει την τοπική αγορά η ακρίβεια και η συρρίκνωση του διαθέσιμου εισοδήματος των νοικοκυριών;



Βλέπετε καταναλωτές να περιορίζουν τις αγορές τους στα απολύτως απαραίτητα;

Η ακρίβεια έχει πλήξει την καρδιά της τοπικής οικονομίας. Βλέπουμε ξεκάθαρα ότι οι καταναλωτές έχουν περιορίσει τις αγορές τους στα απολύτως απαραίτητα, κυρίως τρόφιμα και βασικά αγαθά διαβίωσης. Η προσωπική φροντίδα, η ένδυση και η ψυχαγωγία έχουν περάσει σε δεύτερη και τρίτη μοίρα, κάτι που αποτυπώνεται άμεσα στα ταμεία των εμπορικών καταστημάτων.

Το ηλεκτρονικό εμπόριο και οι μεγάλες αλυσίδες δημιουργούν μεγαλύτερη πίεση στα μικρά και μεσαία καταστήματα της πόλης; Πώς μπορεί το τοπικό εμπόριο να ανταγωνιστεί τις μεγάλες πλατφόρμες;

Η μάχη είναι άνιση, τόσο σε επίπεδο κεφαλαίων όσο και σε δυνατότητες προβολής. Ο αθέμιτος ανταγωνισμός που ίσχυε ως τώρα στις μεγάλες παγκόσμιες πλατφόρμες δείχνει να μετριάζεται κάπως μετά την εφαρμογή του δαμοίου ανα είδος παραγγελίας. Ωστόσο, το τοπικό κατάστημα έχει όπλα που δεν διαθέτει καμία πλατφόρμα: την προσωπική επαφή, την εμπιστοσύνη, την άμεση εξυπηρέτηση, την αληλεπίδραση και την ποιότητα. Παράλληλα, ο

Εμπορικός Σύλλογος ενθαρρύνει τον ψηφιακό μετασχηματισμό των τοπικών επιχειρήσεων, ώστε να συνδυάζεται η φυσική παρουσία με τις σύγχρονες τεχνολογίες. Ας μην ξεχνάμε σήμερα ότι 8 στους 10 Έλληνες ανεξαρτήτου ηλικίας ψωνίζουν και διαδικτυακά.

Ένα μεγάλο ζήτημα για την αγορά είναι και η έλλειψη προσωπικού. Αντιμετωπίζουν οι επιχειρήσεις της Λάρισας δυσκολίες στην εύρεση εργαζομένων και, αν ναι, σε ποιους κλάδους είναι εντονότερο το πρόβλημα;

Υπάρχει πράγματι δυσκολία στην εύρεση εξειδικευμένου αλλά και ανειδίκευτου προσωπικού. Το πρόβλημα εμφανίζεται κυρίως στους κλάδους της εστίασης, των υπηρεσιών, αλλά και στο λιανεμπόριο, ιδιαίτερα σε περιόδους αιχμής. Χρειάζονται στοχευμένα προγράμματα κατάρτισης και κίνητρα για τη διατήρηση των νέων εργαζομένων στην τοπική αγορά εργασίας.

Το Παζάρι της Λάρισας αποτελεί έναν σημαντικό θεσμό για την πόλη. Πώς βλέπει ο Εμπορικός Σύλλογος τη διοργάνωσή του;

Το Παζάρι είναι αναμφισβήτητο ένας θεσμός στην τοπική κοινωνία. Ωστόσο, η χρονική

περίοδος και ο τρόπος διεξαγωγής του επηρεάζουν άμεσα την παραδοσιακή αγορά της πόλης, που λειτουργεί όλο τον χρόνο, στεγασμένη, πληρώνοντας φόρους και δημοτικά τέλη, απασχολώντας το μεγαλύτερο ποσοστό σε προσωπικό από όλους τους υπόλοιπους τομείς, απορροφώντας σημαντικό μέρος της διαθέσιμης ρευστότητας σε μια ήδη επιβαρυσμένη περίοδο.

Πιστεύετε ότι υπάρχει τρόπος το Παζάρι και η εμπορική αγορά της Λάρισας να λειτουργούν συμπληρωματικά και όχι ανταγωνιστικά; Τι θα μπορούσε να γίνει προς αυτή την κατεύθυνση;

Ασφαλώς και υπάρχει τρόπος, αρκεί να υπάρξει ειλικρινής διάλογος και σχεδιασμός από όλους τους εμπλεκόμενους φορείς. Θα μπορούσε να μετεξελιχθεί σε μια έκθεση τοπικών προϊόντων με ελληνικές βιοτεχνίες και συμμετοχή τοπικών επιχειρήσεων. Θα μπορούσαν να δημιουργηθούν παράλληλες δράσεις στο κέντρο της πόλης κατά τη διάρκεια του Παζαριού, θεματικές ενότητες ή κοινές προωθητικές ενέργειες που θα διοχετεύουν τους επισκέπτες του Παζαριού και στα τοπικά καταστήματα, συνδέοντας την εμποροπανήγυρη και με το εμπορικό κέντρο.

Θα θέλατε αλλαγές στον τρόπο λειτουργίας ή στη χωροθέτηση της εμποροπανήγυρης ώστε να περιορίζονται τυχόν επιπτώσεις στην τοπική αγορά;

Ζητούμενο για εμάς είναι ο αυστηρός έλεγχος της ποιότητας και της νομιμότητας των πωλούμενων προϊόντων, η τήρηση των κανόνων υγιεινής και ασφάλειας, καθώς και ο έλεγχος για την αποφυγή παραεμπορίου. Επίσης, η διάρκεια και η δομή του Παζαριού θα πρέπει να τηρούνται σύμφωνα με το νόμο των 8 ημερών κ δεν πρέπει να επεκτείνεται με την ανέχεια της Δημοτικής Αρχής

Έχετε άμεσα αιτήματα προς την κυβέρνηση και την Τοπική Αυτοδιοίκηση για τη στήριξη των μικρομεσαίων εμπορικών επιχειρήσεων;

Από την Πολιτεία ζητούμε: θέσπιση αφορολόγητου ορίου με ακατάσχετο λογαριασμό για όλους τους επαγγελματίες. Μείωση των συντελεστών ΦΠΑ και κατάργηση του τέλους επιτηδεύματος. Ρύθμιση των οφελών σε 120 δόσεις για όλες τις οφειλές και προστασία της πρώτης κατοικίας και επαγγελματικής στέγης. Κατάργηση της προκαταβολής φόρου

Από την Τοπική Αυτοδιοίκηση ζητούμε: Μείωση των δημοτικών τελών για τις επιχειρήσεις. Βελτίωση της προσβασιμότητας και της στάθμευσης στο κέντρο. Ενίσχυση των δράσεων προβολής της τοπικής αγοράς.

Ποιο είναι το μήνυμα που θέλετε να στείλετε στους καταναλωτές της Λάρισας; Πρέπει να στηρίξουν την τοπική αγορά;

Το μήνυμά μας είναι απλό, αλλά διακυβεύει το μέλλον της πόλης μας: «Στηρίζουμε τα καταστήματα της Λάρισας, επενδύουμε στον τόπο μας». Κάθε ευρώ που ξοδεύεται στο τοπικό κατάστημα παραμένει στην τοπική οικονομία, στηρίζει θέσεις εργασίας, συντηρεί ντόπιες οικογένειες και κρατά την πόλη μας ζωντανή.

Η τοπική αγορά είναι ο καθρέφτης της Λάρισας και η στήριξη της είναι πράξη ευθύνης και αλληλεγγύης. Κανείς δεν θέλει μια πόλη χωρίς τα φώτα της αγοράς.

«Αν δεν έχεις ψυχραιμία, δεν μπορείς να λύσεις. Κι εγώ και στην προσωπική μου ζωή αλλά και στην επαγγελματική μου θεωρώ τον πανικό κακό σύμβουλο. Γιατί πιστεύω ότι για όλα υπάρχει λύση. Για όλα. Υπάρχει μία λύση, κάπου είναι κρυμμένη. Χώνεσαι λίγο και τη βρίσκεις»



ΦΡΟΣΩ ΧΑΤΖΗΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ

«Για όλα υπάρχει μία λύση, κάπου είναι κρυμμένη»

Η ΔΥΠΙΑ σηκώνει ένα πολύ μεγάλο βάρος – Προσπαθούμε να κάνουμε τη σωστή σύζευξη ανάμεσα στις ανάγκες των επιχειρήσεων και στους ανθρώπους που αναζητούν εργασία

Η αγορά εργασίας στη Θεσσαλία, οι ανάγκες των επιχειρήσεων, η προσπάθεια μείωσης της ανεργίας, τα προγράμματα απασχόλησης, η στήριξη των ανέργων άνω των 55 ετών, αλλά και η ανάγκη για περισσότερους εργαζόμενους με τεχνικές και εξειδικευμένες δεξιότητες βρέθηκαν στο επίκεντρο της συζήτησης με την Περιφερειακή Διευθύντρια της ΔΥΠΙΑ Θεσσαλίας, Φρόσω Χατζηκωνσταντίνου.

Συνέντευξη στην **Εννη Λεβέντη**

Η ίδια μιλά για τον ρόλο της ΔΥΠΙΑ και την προσπάθεια που γίνεται στη Θεσσαλία, αναφέρεται στις δυσκολίες που υπάρχουν στη σύζευξη προσφοράς και ζήτησης εργασίας, αλλά και στα προγράμματα που βρίσκονται σε εξέλιξη. Παράλληλα, περιγράφει τη λειτουργία των σχολών και την προσπάθεια σύνδεσης της επαγγελματικής εκπαίδευσης με τις πραγματικές ανάγκες των επιχειρήσεων, ενώ ιδιαίτερη αναφορά κάνει στην επαναιλουορ-

ωφεληθεί από τα προγράμματα απασχόλησης στη Θεσσαλία;

Συνολικά 39.783 πολίτες έχουν ωφεληθεί από τα προγράμματα απασχόλησης στη Θεσσαλία. Και σε αυτό πρέπει να προσθέσουμε και τους ανθρώπους που συμμετέχουν στο πρόγραμμα 55+, το οποίο εξακολουθεί να τρέχει. Για εμάς το ζητούμενο είναι η απορρόφηση των ανέργων και η μείωση της ανεργίας. Αυτό είναι το ζητούμενο και για τους πολίτες που αναζητούν εργασία. Δεν είναι καθόλου εύκολο να είσαι άνεργος και δεν είναι επίσης εύκολη η αναζήτηση εργασίας

Υπάρχει, όμως, ένα πρόβλημα στη σύζευξη των ανθρώπων που αναζητούν εργασία με τις ανάγκες των επιχειρήσεων; Γίνεται πάρα πολύ δουλειά από τις υπηρεσίες, ώστε να γίνεται η σωστή σύζευξη αυτών που ζητάει η επιχείρηση με αυτό που έχουμε εμείς, με τους ανέργους που έχουμε μέσα στα Μητρώα μας. Εξειδίκευση υπάρχει. Από τη στιγμή που οι εργοδότες θα ζητήσουν κάτι εξειδικευμένο, φυσικά και υπάρχουν άνθρωποι εγγεγραμμένοι με πολλή εξειδίκευση. Υπάρχουν όμως και ειδικευμένοι. Από όλα έχει το Μητρώο. Το

θέμα είναι να κάνουμε τη σωστή σύζευξη και εκεί γίνεται η προσπάθεια

Θα ήθελα, βέβαια, να πω ότι μέσα σε αυτή την εργασία που προσπαθούμε να κάνουμε με προσοχή, για να μην αδικήσουμε κανέναν, σίγουρα θα υπάρξουν και κάποιες μικρές καθυστερήσεις. Ζητούμε την κατανόηση του κόσμου. Δεν είμαστε υπολογιστές, είμαστε άνθρωποι και προσπαθούμε

Το ίδιο ζήτημα αφορά και τις επιχειρήσεις που περιμένουν να ολοκληρωθούν οι διαδικασίες των προγραμμάτων; Προσπαθούμε να τηρούμε μία σειρά και μία διαφάνεια και να μην αδικούμε κανέναν. Κατά βάση πάνε με σειρά προτεραιότητας, με βάση τις αξιολογήσεις και το πότε υποβάλλουν τις αιτήσεις.

Δεν το θεωρώ σωστό προσωπικά να πάω εγώ να καταθέσω σήμερα την αίτηση, ενώ εσείς την έχετε καταθέσει τρεις μήνες πριν, και να εξυπηρετήσω πρώτα εσάς. Το θεωρώ άδικο. Δεν μου αρέσει εμένα προσωπικά. Δεν θα ήθελα να είμαι σε αυτή τη θέση κανέναν. Υπάρχει, βέβαια, και το χρονικό περιθώριο που έχει ο εργοδότης για να καταθέσει την αίτηση πληρωμή.

«Οι εργοδότες και οι μεγάλες επιχειρήσεις ζητούν τεχνικό προσωπικό. Πάσχουμε από τεχνικό προσωπικό. [...] Εμείς προσπαθούμε μέσα από τη δική μας παρέμβαση και τη δική μας προσπάθεια, να βοηθήσουμε όσο δυνατό γίνεται αυτές τις επιχειρήσεις»

Μπορεί, για παράδειγμα, να έχει κάνει την πρόληψη τον Ιούνιο και να έχει δικαίωμα, βάσει της διαδικασίας, να καταθέσει τα δικαιολογητικά αργότερα. Αν εξαντλήσει αυτό το χρονικό περιθώριο και καταθέσει την αίτηση αργότερα, τότε θα πάρει και την αντίστοιχη σειρά. Κάπου πρέπει να υπάρχει και μία σειρά της υπηρεσίας. Θέλω να τηρείται μία σειρά, ώστε να υπάρχει μία στοιχειώδης αξιοκρατία.

Ένα από τα προγράμματα που απασχολούν μεγάλο μέρος του πληθυσμού είναι αυτό για τους άνω των 55 ετών. Πώς βλέπετε την κατάσταση για αυτή την ηλικιακή ομάδα;

Το 55+ αφορά τον δημόσιο τομέα, δήμους, περιφέρειες, εμάς, τον ΕΦΚΑ, τα νοσοκομεία. Σίγουρα οι άνθρωποι αυτοί, από προσωπική μου εμπειρία, προσφέρουν πάρα πολλά. Και αυτοί μας βοηθούν και εμείς τους βοηθάμε, ώστε να αποκτήσουν τον χρόνο που χρειάζονται για να πλησιάσουν στη σύνταξή τους. Στον ιδιωτικό τομέα το πρόγραμμα αντίστοιχα δεν μπορεί να δώσει δυνατότητα πρόληψης στο 55+. Για τον ιδιωτικό τομέα υπάρχει ανοικτό πρόγραμμα για αυτούς που έχουν ολοκληρώσει το πρόγραμμα του 55+. Υπάρχει εδώ και τρία ή τέσσερα χρόνια και δίνει τη δυνατότητα στις επιχειρήσεις να προσλάβουν και να απορροφήσουν αυτό το προσωπικό. Καλύπτουμε το 75% του κόστους, ώστε οι άνθρωποι να μπορούν να εργαστούν και στον ιδιωτικό τομέα.

Μιλήσατε για τις ανάγκες της αγοράς εργασίας. Ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα που καταγράφεται είναι η έλλειψη τεχνικού προσωπικού.

Οι εργοδότες και οι μεγάλες επιχειρήσεις ζητούν τεχνικό προσωπικό. Πάσχουμε από τεχνικό προσωπικό. Εξέρουμε όλοι πόσο δύσκολο είναι να βρούμε ψλκτικό το καλοκαίρι, συντηρητή φυσικού αερίου τον χειμώνα, υδραυλικό ή ηλεκτρολόγο. Ακριβώς τις ίδιες δυσκολίες, και ίσως πολύ περισσότερο, αντιμετωπίζουν και οι ιδιωτικές επιχειρήσεις του νομού μας, οι μεγάλες επιχειρήσεις, τα εργοστάσια.

Εμείς προσπαθούμε μέσα από τη δική μας παρέμβαση και τη δική μας προσπάθεια να βοηθήσουμε όσο γίνεται αυτές τις επιχειρήσεις.

Πώς μπορεί η εκπαίδευση να συνδεθεί περισσότερο με τις πραγματικές ανάγκες των επιχειρήσεων;

Αυτό προσπαθούμε να κάνουμε. Άνοιξε παράρτημα της ΕΠΙΑΣ Λάρισας στα Γρεβνά, σε επιχείρηση, όπου τα παιδιά κάνουν την πρακτική τους και τα μαθήματά τους και αμείβονται. Η ειδικότητα που δημιουργήσαμε εκεί βασίστηκε στις συγκεκριμένες ανάγκες της επιχείρησης. Πρόκειται για την ειδικότητα της τεχνικής βιομηχανικών αυτοματοποιημένων συστημάτων. Είναι μία ειδικότητα που δημιουργήθηκε για συγκεκριμένες ανάγκες και έχει τη δυνατότητα άμεσης απορρόφησης.

Αυτό θέλουμε να κάνουμε και εδώ. Να δούμε τις ανάγκες των μεγάλων εργοστασιακών μονάδων. Είμαστε καθημερινά σε επαφή με τους εργοδότες. Τι ζητάει η αγορά, το μεταφέρουμε στη διοίκηση και το δουλεύουμε.

Η ΔΥΠΙΑ έχει αλλάξει τα τελευταία χρόνια και έχει πλέον έναν πολύ πιο σύνθετο ρόλο. Πώς το βλέπτε από τη θέση σας;

Η ΔΥΠΙΑ είναι ένας πάρα πολύ σημαντικός οργανισμός. Έχει ένα πολύ μεγάλο κομμάτι ευ-



θύνης και ένα πολύ μεγάλο βάρος, γιατί είναι πολυπλευρική. Έχει πάρα πολλά αντικείμενα που πρέπει να αντιμετωπίζουμε. Δεν είναι μόνο η ανεργία. Έχουμε τις σχολές, έχουμε τα προγράμματα κατάρτισης, έχουμε και ό,τι προσαρτήθηκε από τον πρώην ΟΕΚ και τον πρώην Οργανισμό Εργατικής Εστίας. Έχουμε εργατικές κατοικίες σε όλη την Ελλάδα.

Στα Γρεβνά, για παράδειγμα, μετά από 23 χρόνια δόθηκαν οριστικά παραχωρητήρια σε ανθρώπους. Από τις 80 κατοικίες δόθηκαν οι 60. Πήγα και τις επισκέφθηκα και είδα τα χαμόγελα στα πρόσωπά τους. Μετά από 23 χρόνια καταφέραμε μέσα σε δύο χρόνια να λύσουμε ένα πρόβλημα 23 ετών. Αυτά είναι σημεία που είναι καλό να τα φωτίζουμε.

Στη Θεσσαλία είχαμε και την επαναιλουοργία του βρεφονηπιακού σταθμού της ΔΥΠΙΑ στην Λάρισα, ο οποίος είχε υποστεί μεγάλες ζημιές. Πόσο σημαντικό ήταν αυτό για εσάς; Πάρα πολύ μεγάλη χαρά. Το πάλεψα πάρα πολύ, και σε προσωπικό επίπεδο και με πιέσεις. Γιατί, όπως σας έχω ξαναπεί, αγαπάω πάρα πολύ την υπηρεσία μου. Αγαπάω και τους συναδέλφους μου πάρα πολύ. Έβλεπα την αγωνία τους. Οι μαμάδες δικαιολογημένα φώναζαν, υπήρχαν δημοσιεύματα, υπήρχε πίεση. Ήξερα όμως εγώ τι έκανα και τι προσπάθειας έκανα. Και δεν ήμουν μόνο εγώ.

Όταν πήγα και είδα τον σταθμό μετά τον «Ντάνιελ», πραγματικά έμεινα έκπληκτη. Τρόμαξα. Έπρεπε ουσιαστικά να σπείθει από την αρχή. Άλλαξαν και κάποιες προδιαγραφές, ενώ υπήρχαν και άλλες υπηρεσίες που είχαν τις δικές τους απαιτήσεις. Μια δημόσια υπηρεσία πολλές φορές μπλέκει στον δρόμο της γραφειοκρατίας με άλλες δημόσιες υπηρεσίες.

Αυτή τη στιγμή έχουμε 25 παιδιά και ο σταθμός μπορεί να φιλοξενήσει πολλά περισσότερα. Δέχεται μάλιστα και άλλα παιδιά, παρότι έχουν λήξει οι ημερομηνίες των αιτήσεων, λόγω του καθεστώτος που ισχύει. Ελπίζουμε την επόμενη χρονιά να έχουμε μεγάλη αύξηση των παιδιών.

Η ΔΥΠΙΑ έχει παρουσία και σε προγράμματα που αφορούν ευάλωτες ομάδες,

ακόμη και μέσα στα σωφρονιστικά καταστήματα. Τι σημαίνει αυτή η δράση;

Δεν είναι η πρώτη φορά που έχουμε επαφή με σωφρονιστικά καταστήματα. Τα Κέντρα Διά Βίου Μάθησης της ΔΥΠΙΑ τα τελευταία χρόνια κάνουν πολλά προγράμματα μέσα στα σωφρονιστικά καταστήματα.

Είναι προγράμματα που δίνουν στους ανθρώπους τη δυνατότητα να αποκτήσουν πιστοποίηση και να βγουν στην αγορά εργασίας. Ο κάθε κρατούμενος που βρίσκεται εκεί αποκτά τυπικά και ουσιαστικά προσόντα, ώστε να μπορέσει να ενωματωθεί και πάλι στην αγορά εργασίας.

Παράλληλα, υπάρχουν νέες δράσεις κατάρτισης στη Θεσσαλία;

Ετοιμάζουμε πρόγραμμα με τον Δήμο Τυρνάβου για 25 ανέργους στην κατάρτιση μαγειρικής. Επίσης, είμαστε σε συνεργασία με το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Λάρισας και ετοιμάζουμε τμήμα κατάρτισης ραδιολογίας-ακτινολογίας.

Έχουμε ήδη τους ωφελούμενους και περιμένουμε να ανοίξει το Μητρώο, ώστε να ενταχθούν γιατροί και αντίστοιχες ειδικότητες ραδιολογίας και οι εκπαιδευόμενοι να κάνουν την πρακτική τους μέσα στο αντίστοιχο τμήμα του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Λάρισας.

Μέσα σε όλα αυτά, πόσο εύκολο είναι να διοικεί κάποιος μια τόσο μεγάλη περιφερειακή υπηρεσία με τόσες διαφορετικές ανάγκες;

Δεν καταλαβαίνω πότε περνάει η ώρα εκεί πέρα. Αρχίζουν τα παιδιά και μου λένε «καλό μεσημέρι» και κοιτάω την ώρα και λέω «α, πήγε τρεις». Είμαι γενικότερα ένας άνθρωπος που θέλω να προσπαθώ να λύνω προβλήματα. Είμαι περισσότερο πρακτικός άνθρωπος παρά θεωρητικός. Και ψύχραιμη. Γιατί, παρόλα αυτά, τα καταλαβαίνουμε όλοι. Είτε χρειάζομαστε τις παροχές και τις υπηρεσίες της ΔΥΠΙΑ είτε ακούμε από φίλους μας. Τα μέτωπα είναι πάρα πολλά.

Και ποια είναι τελικά η φιλοσοφία με την οποία αντιμετωπίζετε όλα αυτά τα διαφορετικά ζητήματα;

Αν δεν έχεις ψυχραιμία, δεν μπορείς να λύσεις. Κι εγώ και στην προσωπική μου ζωή αλλά και στην επαγγελματική μου θεωρώ τον πανικό κακό σύμβουλο. Γιατί πιστεύω ότι για όλα υπάρχει λύση. Για όλα. Υπάρχει μία λύση, κάπου είναι κρυμμένη. Χώνεσαι λίγο και τη βρίσκεις. Νομίζω ότι έχουμε κάνει πάρα πολύ καλή δουλειά και ο επιχειρηματικός κόσμος δίνει μεγάλη βαρύτητα σε εμάς. Πάρα πολύ μεγάλη βαρύτητα και χαιρόμαστε για αυτό, γιατί αποκτήσαμε κι εμείς αυτή την εξωστρέφεια. Φύγαμε από αυτό το επιδοματικό κομμάτι καθαρά, αλλά πήγαμε σε αυτό που ήταν το καθαυτό αντικείμενό μας, στην ανεύρεση εργασίας και στην αγορά εργασίας.

Και φυσικά, με τη βοήθεια της διοίκησης, έχουμε πλέον πολλά εφόδια και δεξιότητες, ώστε να ακουμπήσουν και στον επιχειρηματία και στον άνθρωπο που ψάχνει να βρει εργασία.

Στην καθημερινότητα της ΔΥΠΙΑ, πίσω από τους αριθμούς, τα προγράμματα και τις διαδικασίες, υπάρχει ένα διαρκές ζητούμενο: να μετατραπεί μια ανάγκη σε πραγματική ευκαιρία. Για έναν άνθρωπο που αναζητά εργασία, για μια επιχείρηση που δυσκολεύεται να βρει το κατάλληλο προσωπικό, αλλά και για όσους χρειάζονται μια νέα δεξιότητα προκειμένου να κάνουν το επόμενο επαγγελματικό τους βήμα.

Η συζήτηση με τη Φρόσω Χατζηκωνσταντίνου αναδεικνύει ακριβώς αυτή τη σύνθετη καθημερινότητα, όπου οι αποφάσεις δεν μένουν στη θεωρία, αλλά καλούνται να απαντήσουν σε πραγματικές ανάγκες. Η ίδια περιγράφει έναν οργανισμό που βρίσκεται διαρκώς σε κίνηση, προσπαθώντας να βρίσκεται κοντά στην κοινωνία, στους εργαζόμενους, στους ανέργους και στις επιχειρήσεις.

Και ίσως το πιο χαρακτηριστικό στοιχείο της προσέγγισής της είναι η επιμονή στην ψυχραιμία και στην αναζήτηση λύσεων. Σε ένα περιβάλλον όπου οι ανάγκες αλλάζουν γρήγορα και οι απαιτήσεις πολλαπλασιάζονται, η απάντηση δεν είναι πάντα αυτονόητη. Υπάρχει όμως, όπως λέει, κάπου μια λύση που πρέπει να αναζητηθεί. Και αυτή η αναζήτηση είναι τελικά μέρος της ίδιας της δουλειάς.

Πρόκειται για έργο περίπου 11 στρεμμάτων, που προβλέπει αθλητικές εγκαταστάσεις, ποδηλατο-δρόμους, χώρους πολιτισμού, προσβάσιμες υποδομές για ΑμεΑ, χώρους πρασίνου και αναψυχής. Εντάσσεται στη Στρατηγική Βιώσιμης Αστικής Ανάπτυξης 2021–2027, συνολικού ύψους περίπου 33 εκατ. ευρώ, με στόχο να αναβαθμίσει σημαντικά την είσοδο του Βόλου



ΡΥΘΜΙΣΗ 120 ΔΟΣΕΩΝ ΚΑΙ ΟΡΙΑ ΣΤΟΥΣ SERVISERS «Ανάσα» για τους οφειλέτες

Τι θα ισχύει για τις οφειλές σε εφορία και ασφαλιστικά ταμεία - Οι δόσεις, το ελάχιστο ποσό καταβολής, το επιτόκιο, οι κρίσιμες ημερομηνίες - Τα 8+8 μέτρα για τα δικαιώματα των οφειλετών και την αυστηρότερη εποπτεία των εταιρειών διαχείρισης απαιτήσεων

Νέο κύκλο παρεμβάσεων στο μέτωπο των οφειλών και του ιδιωτικού χρέους δρομολογεί η κυβέρνηση, με στόχο τη διευκόλυνση νοικοκυριών και επιχειρήσεων στην αποπληρωμή συσσωρευμένων υποχρεώσεων. Οι αυξημένες πιέσεις που προκάλεσε η ενεργειακή κρίση σε εισοδήματα και λειτουργικό κόστος επιχειρήσεων έχουν εντείνει την ανάγκη για περισσότερες δυνατότητες ρύθμισης και σταδιακής επανόδου στη συνέπεια.

Κεντρική παρέμβαση αποτελεί η διεύρυνση του υφιστάμενου πλαισίου των 72 δόσεων σε έως 120 δόσεις για παλαιές οφειλές, με την επιμήκυνση της περιόδου αποπληρωμής και δημιουργεί μεγαλύτερο περιθώριο για την εξυπηρέτηση των χρεών. Παράλληλα, σε τροχιά αλλαγών τίθεται το πλαίσιο για τη ρύθμιση του ιδιωτικού χρέους και τη λειτουργία των εταιρειών διαχείρισης απαιτήσεων. Το νέο πακέτο περιλαμβάνει συνολικά 16 παρεμβάσεις: οκτώ μέτρα για την ενίσχυση της προστασίας των οφειλετών και οκτώ για την ενίσχυση της διαφάνειας, της εποπτείας και της λογοδοσίας των

servicers. Οι παρεμβάσεις διαμορφώνουν ένα ευρύτερο πλαίσιο για τη διαχείριση των ληξιπρόθεσμων υποχρεώσεων, με το βάρος να πέφτει αφενός στη διευκόλυνση της αποπληρωμής και αφετέρου στην ενίσχυση των κανόνων που διέπουν τη διαχείριση των απαιτήσεων. Ειδικότερα: 1. Ο μέγιστος αριθμός δόσεων αυξάνεται σε 120 δόσεις (έναντι 72 προηγούμενων) με ελάχιστο ποσό καταβολής τα 30 ευρώ. 2. Μπορούν να συμπεριληφθούν οφειλές που έχουν καταστεί ληξιπρόθεσμες έως και την 31/12/2024 (έναντι έως 31/12/2023 προηγούμενων) και δεν τελούν σε καθεστώς ρύθμισης στις 30/09/2026 (έναντι έως 20/04/2026 προηγούμενων). 3. Η αίτηση ένταξης στη ρύθμιση μπορεί να υποβληθεί έως 30/06/2027 (έναντι έως 31/12/2026 προηγούμενων). 4. Πολίτες που έχουν υπαχθεί στην ρύθμιση των 72 δόσεων, μπορούν να υπαχθούν με αίτησή τους στη ρύθμιση των 120 δόσεων. Η ρύθμιση αφορά τόσο τα χρέη προς τη φορολογική αρχή, όσο και προς τα ασφαλιστικά ταμεία. Σημειώνεται ότι τρέχουσες οφειλές (μετά τις 1/1/2025), δηλαδή κάτω των 2 ετών, ρυθμίζονται με τη πάγια ρύθμιση των 24 δόσεων.

Το επιτόκιο της ρύθμισης των 120 δόσεων είναι το ίδιο με αυτό της πάγιας ρύθμισης των 24 δόσεων (5,84%), λαμβάνοντας υπόψη την ίση μεταχείριση μεταξύ των πολιτών που έχουν ρυθμίσει τα χρέη τους με την πάγια ρύθμιση και όσων εντάσσονται στις 120 δόσεις. Σημειώνεται ότι το επιτόκιο της πάγιας ρύθμισης έχει παραμείνει παγωμένο με διαδοχικές νομοθετικές ρυθμίσεις, έτσι ώστε να μην επανυζηθεί από τις αυξήσεις των επιτοκίων της Ευρωπαϊκής Κεντρικής Τράπεζας. Επιπλέον σημειώνεται ότι μέσω του εξωδικαστικού δίνεται η δυνατότητα ρύθμισης έως και 240 δόσεις, τόσο των χρεών προς τη φορολογική αρχή, τα ασφαλιστικά ταμεία αλλά και προς τις τράπεζες και servicers, ανάλογα με τις οικονομικές δυνατότητες κάθε οφειλέτη. Πρόσφατα ο εξωδικαστικός διευρύνθηκε τόσο ως προς το όριο υπαγωγής (5.000 ευρώ οφειλές έναντι 10.000 προηγούμενων), όσο και ως προς τη δυνατότητα επιλογής διάσωσης της πρώτης κατοικίας έναντι λοιπής περιουσίας, με αντίστοιχη μείωση των δόσεων καταβολής. Η νέα δυνατότητα τέθηκε σε ισχύ από 21 Σεπτεμβρίου 2026.

8+8 μέτρα για ιδιωτικό χρέος και servicers

Την ίδια ώρα, για πρώτη φορά μπαίνουν σαφείς προθεσμίες, συγκεκριμένα όρια και άμεσες συνέπειες όταν παραβιάζονται τα δικαιώματα των οφειλετών.

1. Τέλος στις διαπραγματεύσεις χωρίς προθεσμίες.

Για πρώτη φορά η διαδικασία αποκτά συγκεκριμένα στάδια και δεσμευτικές προθεσμίες. Ο οφειλέτης υποβάλλει την αίτηση και τον πλήρη φάκελό του και ο δανειστής υποχρεώνεται εντός τριών μηνών είτε να καταθέσει πρόταση βιώσιμης ρύθμισης είτε να εξηγήσει εγγράφως και τεκμηριωμένα γιατί την απορρίπτει. Ο οφειλέτης έχει έναν μήνα για να απαντήσει και ολόκληρη η διαδικασία πρέπει να έχει ολοκληρωθεί το αργότερο σε έξι μήνες. Με τον τρόπο αυτό μπαίνει τέλος σε μια διαδικασία που μπορούσε να παραμένει ανοικτή επί μακρόν χωρίς σαφή κατάληξη.

2. Υποχρεωτική πρόταση ρύθμισης

Ενισχύεται ουσιαστικά η ήδη υφιστάμενη

Ο Δήμος Βόλου προχωρά σε ψηφιακές εφαρμογές για την καλύτερη λειτουργία της πόλης: έξυπνες διαβάσεις και υποδομές, απομακρυσμένη παρακολούθηση της κατανάλωσης ενέργειας σε δημοτικά και σχολικά κτίρια, «έξυπνη» διαχείριση άρδευσης σε χώρους πρασίνου και ηλεκτρονική επικοινωνία των δημοτών με τον Δήμο μέσω εφαρμογών όπως το Nonoville

υποχρέωση του πιστωτή να υποβάλλει πρόταση ρύθμισης τουλάχιστον τρεις μήνες πριν από τον πλειστηριασμό. Πλέον δεν αρκεί μια τυπική πρόταση. Θα πρέπει να είναι κατάλληλη, βιώσιμη και τεκμηριωμένη, με βάση την πραγματική δυνατότητα αποπληρωμής, το εισόδημα και την περιουσιακή κατάσταση του οφειλέτη. Η πρόταση θα περιλαμβάνει συγκεκριμένα, τυποποιημένα στοιχεία, ώστε ο πολίτης να γνωρίζει με σαφήνεια τι του προτείνεται, με ποια δεδομένα και γιατί.

3. Εναλλακτικές λύσεις

Αλλάζει συνολικά ο τρόπος με τον οποίο διεξάγεται η διμερής διαπραγμάτευση. Κάθε πρόταση ρύθμισης θα πρέπει να είναι έγγραφη, κατάλληλη, βιώσιμη και πλήρως τεκμηριωμένη, με σαφή αναφορά στα εισοδήματα και στην συνολική περιουσία του οφειλέτη. Όπου υπάρχουν δύο εφικτές εναλλακτικές λύσεις, θα κατατίθενται και οι δύο στον οφειλέτη, ώστε να έχει πραγματική δυνατότητα επιλογής. Εάν το αίτημα για ρύθμιση απορρίπτεται, ο πιστωτής δεν θα μπορεί να περιορίζεται σε μία αναιτιολόγητη άρνηση. Θα υποχρεώνεται να αιτιολογεί εγγράφως την απόφασή του. Παράλληλα, θεσπίζεται δυνατότητα διαμεσολάβησης μέσω του Ελληνικού Χρηματοοικονομικού Μεσολαβητή. Με απόφαση της Τράπεζας της Ελλάδος θα καθοριστούν οι ελάχιστες πληροφορίες που υποχρεωτικά θα περιλαμβάνονται στις προτάσεις, ώστε ο οφειλέτης να μπορεί να γνωρίζει ακριβώς πώς προέκυψε η προτεινόμενη ρύθμιση.

4. Πλαφόν 15% στην προκαταβολή

Μέχρι σήμερα το ύψος της προκαταβολής αποτελούσε αντικείμενο διαπραγμάτευσης και σε αρκετές περιπτώσεις οι απαιτήσεις ξεπερνούσαν το 30%, φθάνοντας ακόμη και στο 50% της οφειλής. Αυτό αλλάζει. Όπως ήδη υπάρχει πλαφόν 10% στον Εξωδικαστικό Μηχανισμό, θεσπίζεται πλέον πλαφόν 15% και στις απευθείας διμερείς ρυθμίσεις.

5. Ισχυρή προστασία του συνεπούς οφειλέτη

Καθιερώνεται ένα σαφές δίχτυ προστασίας για τον πολίτη που έχει ρυθμίσει την οφειλή του και τηρεί τη συμφωνία. Όσο ο οφειλέτης είναι συνεπής σε ενεργή ρύθμιση, δεν μπορεί να βρίσκεται αντιμέτωπος με καταγγελία της ρύθμισης, διαταγή πληρωμής, κατάσχεση ή συνέχιση πλειστηριασμού. Η ίδια προστασία ισχύει όταν μια δόση δεν καταβλήθηκε επειδή ο πιστωτής ή ο servicer δεν χορήγησε εγκαίρως τα αναγκαία στοιχεία για την πληρωμή της.

Η παραβίαση αυτών των κανόνων έχει άμεσο και σημαντικό κόστος. Η παράνομη πράξη είναι αυτοδικαίως άκυρη. Επιπλέον:



- πιστώνεται υπέρ του οφειλέτη ποσό ίσο με πέντε μηνιαίες δόσεις,
- η ρύθμιση παρατείνεται κατά πέντε μήνες χωρίς καμία πρόσθετη επιβάρυνση,
- αποκαθίστανται οι συνέπειες της παράνομης ενέργειας,
- επιβάλλεται διοικητικό πρόστιμο από 50.000 έως 500.000 ευρώ στον πιστωτή,
- σε περίπτωση επανάληψης ενεργοποιούνται αυξημένες εποπτικές συνέπειες.

Ο συνεπής οφειλέτης προστατεύεται και η παραβίαση της ρύθμισης δεν μένει χωρίς συνέπειες.

6. Ο οφειλέτης θα ξέρει ακριβώς τι χρωστά

Κατοχυρώνεται ρητά το δικαίωμα κάθε οφειλέτη να λαμβάνει δωρεάν, πλήρη και αναλυτική εικόνα της οφειλής του. Θα μπορεί να ζητά τις συμβάσεις και τις τροποποιήσεις τους, ολόκληρο το ιστορικό των καταβολών, τον τρόπο υπολογισμού του επιτοκίου, καθώς και αναλυτική αποτύπωση κεφαλαίου, τόκων, προμηθειών και κάθε άλλης επιβάρυνσης. Τα στοιχεία θα πρέπει να παρέχονται μέσα σε 45 ημέρες, εφόσον δεν είναι ήδη πλήρως διαθέσιμα στο σύστημα προσωποποιημένης πληροφόρησης. Και η προθεσμία αυτή έχει ουσιαστική συνέπεια: εάν ο πιστωτής δεν δώσει εγκαίρως τα στοιχεία, αναστέλλεται η τοκοφορία της οφειλής μέχρι να τα χορηγήσει πλήρως.

7. Φρένο στη χωρίς όριο διόγκωση χρεών

Επανερχεται, χωρίς προθεσμία υποβολής αίτησης, η προστατευτική ρύθμιση του άρθρου 39 του ν. 3259/2004. Για δάνεια και πιστώσεις που βρίσκονται σε καθυστέρηση τουλάχιστον 90 ημερών, τίθεται σαφές ανώτατο όριο στη συνολική ληξιπρόθεσμη οφειλή. Τράπεζες και εταιρείες διαχείρισης είναι υποχρεωμένες να αναπροσαρμόσουν αντίστοιχα τις απαιτήσεις τους. Πρόκειται για ένα σαφές όριο απέναντι στη διαρκή συσσώρευση τόκων και επιβαρύνσεων. Ενα χρέος δεν μπορεί να διογκώνεται επ' αόριστον.

8. Διευρύνεται η προστασία για οικογένειες παιδιών με αναπηρία

Επεκτείνονται τα δικαιώματα που ισχύουν για τα άτομα με αναπηρία και στους γονείς ή νόμιμους φροντιστές εξαρτώμενων τέκνων με πιστοποιημένο ποσοστό αναπηρίας 67% και άνω. Η παρέμβαση έρχεται σε συνέχεια της επιστολής της Ένωσης Σπανίων Ασθενών Ελλάδος της 11ης Σεπτεμβρίου 2026 και επεκτείνει, με τα ίδια κριτήρια, τον χαρακτηρισμό του ευάλωτου οφειλέτη στις συγκεκριμένες οικογένειες.

Διαφάνεια και λογοδοσία των servicers

Το δεύτερο σκέλος του πακέτου αφορά τη λειτουργία των εταιρειών διαχείρισης απαιτήσεων. Η βασική αλλαγή είναι ότι οι servicers θα υποχρεώνονται πλέον να δίνουν πολύ περισσότερα στοιχεία για το πώς λειτουργούν, τι διαχειρίζονται και ποια αποτελέσματα έχουν, ενώ ενισχύονται ταυτόχρονα οι έλεγχοι και οι κυρώσεις.

1. Στο φως τα οικονομικά στοιχεία και η εταιρική διακυβέρνηση

Οι servicers θα υποχρεούνται να δημοσιοποιούν σε ετήσια βάση στοιχεία για τα οικονομικά τους μεγέθη και την εταιρική τους διακυβέρνηση.

2. Διαφάνεια στα χαρτοφυλάκια και στα αποτελέσματα

Θα δημοσιοποιούνται στοιχεία για τα χαρτοφυλάκια απαιτήσεων που βρίσκονται υπό διαχείριση και τα αποτελέσματα της διαχείρισής τους. Έτσι θα υπάρχει σαφέστερη δημόσια εικόνα για το εύρος και την αποτελεσματικότητα της δραστηριότητάς τους.

3. Στη δημοσιότητα και τα στοιχεία για τα παράνομα των δανειοληπτών

Οι εταιρείες θα υποχρεούνται να δημοσιοποιούν στοιχεία σχετικά με τα παράπονα των δανειοληπτών και τον

τρόπο με τον οποίο τα χειρίζονται. Η εξυπηρέτηση του οφειλέτη παύει έτσι να αποτελεί ένα πεδίο χωρίς λογοδοσία.

4. Κάθε χρόνο στρατηγικό σχέδιο στην ΤτΕ

Κάθε servicer θα υποβάλλει ετησίως στην Τράπεζα της Ελλάδος αναλυτικό σχέδιο στρατηγικής διαχείρισης απαιτήσεων. Το σχέδιο θα περιλαμβάνει προβλέψεις εισπράξεων, στρατηγική ανά κατηγορία απαίτησης, διαθέσιμους πόρους, κόστος, κινδύνους και συγκεκριμένους δείκτες απόδοσης. Η εποπτεία, επομένως, δεν θα περιορίζεται μόνο στον εκ των υστέρων έλεγχο, αλλά θα επεκτείνεται και στον τρόπο με τον οποίο σχεδιάζεται η διαχείριση των απαιτήσεων.

5. Υπόλογος ο servicer σε κάθε πώληση δανείου

Σε όλες τις πωλήσεις απαιτήσεων στη δευτερογενή αγορά θα είναι υποχρεωτική η μεσολάβηση διαχειριστή πιστώσεων. Ο servicer θα είναι έτσι υπόλογος για το σύνολο της διαδικασίας, συμπεριλαμβανομένης της υποχρέωσης να συνεκτιμάται η αποτίμηση του δανείου κατά την αξιολόγηση των προσφορών που έχουν υποβληθεί.

6. Ανεξάρτητος ετήσιος έλεγχος

Οι servicers που διαχειρίζονται τιτλοποιήσεις συνδεδεμένες με εγγύηση του Ελληνικού Δημοσίου θα υπόκεινται σε ετήσιο ανεξάρτητο διαχειριστικό έλεγχο. Ο έλεγχος θα καλύπτει, μεταξύ άλλων, τις αμοιβές και τα έξοδα των εμπλεκόμενων προσώπων και του ίδιου του διαχειριστή. Περίληψη των πορισμάτων θα δημοσιοποιείται, ενώ η πλήρης έκθεση θα διαβιβάζεται στις αρμόδιες αρχές και στην Τράπεζα της Ελλάδος. Όπου υπάρχει εγγύηση του Δημοσίου, ενισχύεται ο έλεγχος και η λογοδοσία.

7. Ισχυρότερες κυρώσεις, οι οποίες θα δημοσιοποιούνται

Ενισχύεται το πλαίσιο επιβολής κυρώσεων από την Τράπεζα της Ελλάδος για παραβάσεις των νέων υποχρεώσεων. Παράλληλα, προβλέπεται δημοσιοποίηση των κυρώσεων που επιβάλλονται. Έτσι η κύρωση δεν θα έχει μόνο οικονομικό και εποπτικό αποτέλεσμα αλλά θα συνοδεύεται και από δημόσια λογοδοσία.

8. Ενισχυμένη εποπτεία

Αναγνωρίζεται ρητά η εποπτική αρμοδιότητα του υπουργείου Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών ως προς τα στοιχεία που υποχρεούνται να δημοσιεύουν οι servicers στην Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Μη Εξυπηρετούμενων Δανείων. Πρόκειται ιδίως για πληροφορίες σχετικά με συναλλαγές μη εξυπηρετούμενων δανείων που έχουν ήδη πραγματοποιηθεί ή πρόκειται να πραγματοποιηθούν.

Τσάτσαρος: Η παρουσία του δικηγόρου στις εμπράγματα δικαιοπραξίες, όπως οι αγοραπωλησίες, δεν είχε διακοσμητικό χαρακτήρα ούτε αποτελούσε απλώς μια οικονομική επιβάρυνση για τον πολίτη. Αντίθετα, είχε εγγυητικό χαρακτήρα, καθώς ο δικηγόρος ελέγχει το περιεχόμενο του συμβολαίου, την εγκυρότητα των συμφωνιών, τους όρους αποπληρωμής και τη νομική κατάσταση του ακινήτου

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**



ΝΕΟΣ ΚΩΔΙΚΑΣ ΔΙΚΗΓΟΡΩΝ

Αλλαγές σε άσκηση, εξετάσεις, προαγωγές και συμβόλαια

Επανερχεται η υποχρεωτική παράσταση δικηγόρου για δικαιοπραξίες άνω των 50.000 ευρώ – Νέο Ινστιτούτο Νομικής Επιμόρφωσης

Σημαντικές αλλαγές στον τρόπο άσκησης του δικηγορικού επαγγέλματος, στην εκπαίδευση και τις εξετάσεις των ασκούμενων, στις προαγωγές των δικηγόρων, αλλά και στην παρουσία δικηγόρου σε συμβόλαια και άλλες δικαιοπραξίες περιλαμβάνει ο νέος Κώδικας Δικηγόρων, το νομοσχέδιο του υπουργείου Δικαιοσύνης που παρουσιάστηκε την Τετάρτη 30 Σεπτεμβρίου, στο Υπουργικό Συμβούλιο από τον υπουργό Δικαιοσύνης Γιώργο Φλωρίδη και τον υφυπουργό Γιάννη Μπούγα. Η παρουσίαση του νομοσχεδίου περιλαμβανόταν επίσημως στην ημερήσια διάταξη της συνεδρίασης.

Το σχέδιο αποτελεί προϊόν μακράς επεξεργασίας και διαβούλευσης με το δικηγορικό σώμα. Σύμφωνα με όσα έχουν γίνει γνωστά, στόχος είναι ο νέος Κώδικας να ολοκληρωθεί τη νομοθετική του διαδρομή και να ψηφιστεί έως το τέλος του 2026.

Τρύφων Τσάτσαρος: Στο επίκεντρο ο λειτουργηματικός ρόλος του δικηγόρου
Μιλώντας στην «Πολιτεία Θεσσαλών» ο πρόεδρος του ΔΣΔ κ. Τρύφων Τσάτσαρος διευκρίνισε καταρχήν ότι ο Κώδικας Δικηγόρων είναι το νομοθέτημα που καθορίζει τον τρόπο άσκησης του δικηγορικού λειτουργήματος, τη λειτουργία των Δικηγορικών Συλλόγων, το πειθαρχικό δίκαιο, τις προαγωγές, αλλά και τον ρόλο του δικηγόρου στην απονομή της Δι-

καισύνης και στην κοινωνία. Όπως εξήγησε, η τελευταία ουσιαστική τροποποίησή του έγινε το 2013 και έκτοτε δημιουργήθηκε η ανάγκη επικαιροποίησης του θεσμικού πλαισίου.

Για τον λόγο αυτό ξεκίνησε ένας διάλογος μεταξύ του Υπουργείου Δικαιοσύνης και των δικηγορικών φορέων, με τη σύσταση νομοπαρασκευαστικής επιτροπής, στην οποία συμμετέχει και ο ίδιος. Μετά από σειρά συνεδριάσεων, έχει διαμορφωθεί ένα σχέδιο στις γενικές του γραμμές, το οποίο τέθηκε στην κρίση του Υπουργικού Συμβουλίου. Όπως σημείωσε, έχουν γίνει αμοιβαίες υποχωρήσεις και συμφωνίες, ενώ μετά την εξέταση του σχεδίου από το Υπουργικό Συμβούλιο είναι πιθανό να υπάρξουν αλλαγές στην ακριβή διατύπωση των επιμέρους διατάξεων.

Σημαντικό ζήτημα αποτελεί ο ρόλος των δικηγόρων στα συμβόλαια. Ο πρόεδρος του ΔΣΔ υπογράμμισε ότι η παρουσία του δικηγόρου στις εμπράγματα δικαιοπραξίες, όπως οι αγοραπωλησίες, δεν είχε διακοσμητικό χαρακτήρα ούτε αποτελούσε απλώς μια οικονομική επιβάρυνση για τον πολίτη. Αντίθετα, είχε εγγυητικό χαρακτήρα, καθώς ο δικηγόρος ελέγχει το περιεχόμενο του συμβολαίου, την εγκυρότητα των συμφωνιών, τους όρους αποπληρωμής και τη νομική κατάσταση του ακινήτου. Κατά την άποψή του, ο έλεγχος αυτός μειώνει τις πιθανότητες να προκύψουν προβλήματα και, κατ' επέκταση, συμβάλλει στην αποφυγή μελλοντικών δικαστικών

διαφορών. Ιδιαίτερη αναφορά έκανε και στις αλλαγές που αφορούν την άσκηση και τις εξετάσεις των νέων δικηγόρων. Στο νέο πλαίσιο προβλέπεται η λειτουργία Ινστιτούτου Νομικής Εκπαίδευσης, το οποίο θα έχει υπό την εποπτεία του την εκπαίδευση και την άσκηση, αλλά και θα συμβάλλει στη διαδικασία των εξετάσεων. Όπως τόνισε, το Ινστιτούτο δεν θα λειτουργεί έξω από τους Δικηγορικούς Συλλόγους, καθώς στο διοικητικό του σκάμα θα συμμετέχουν πλειοψηφικά πρόεδροι Δικηγορικών Συλλόγων.

Στο ίδιο πλαίσιο εντάσσεται και η θεσμοθέτηση αμοιβής για τους ασκούμενους δικηγόρους. Μέχρι σήμερα, όπως ανέφερε, δεν υπήρχε σαφής θεσμοθετημένη αμοιβή. Το νέο πλαίσιο προβλέπει αμοιβή, αφήνοντας παράλληλα στους Δικηγορικούς Συλλόγους τη δυνατότητα να εξειδικεύσουν τα σχετικά όρια, ώστε να λαμβάνονται υπόψη οι διαφορετικές συνθήκες που επικρατούν μεταξύ μεγάλων και μικρότερων πόλεων.

Ο πρόεδρος του ΔΣΔ στάθηκε ιδιαίτερα και στο ζήτημα της περιφέρειας, επισημαίνοντας τη μείωση του αριθμού των νέων δικηγόρων στους περιφερειακούς Συλλόγους. Στον Δικηγορικό Σύλλογο Λάρισας, όπως είπε, υπάρχουν σήμερα περίπου 735 μέλη. Η αξιοποίηση των ψηφιακών δυνατοτήτων, εκτίμησε, μπορεί να δώσει περισσότερες επιλογές στους νέους δικηγόρους, επιτρέποντάς τους να εργάζονται από την περιφέρεια, με πρόσβαση

σε ψηφιακές βιβλιοθήκες και ηλεκτρονική κατάθεση δικογράφων.

Στο επίκεντρο βρίσκεται πλέον και η τεχνική νοημοσύνη. Ο ΔΣΔ έχει διαθέσει στα μέλη του πρόσβαση σε πλατφόρμες τεχνητής νοημοσύνης, με στόχο την εξοικείωση των δικηγόρων με τα νέα εργαλεία. Οστόσο, όπως υπογράμμισε, η τεχνολογία πρέπει να χρησιμοποιείται με υπευθυνότητα και με ισχυρό γνωστικό υπόβαθρο, ενώ ο ανθρώπινος παράγοντας στη Δικαιοσύνη παραμένει, όπως είπε, «εγγυητικός».

Τέλος, ανέδειξε ως βασικό στοιχείο που δεν πρέπει να αλλάξει τον λειτουργηματικό χαρακτήρα του δικηγόρου. Οι Δικηγορικοί Σύλλογοι, τόνισε, δεν είναι απλά επαγγελματικά σωματεία, αλλά επιστημονικοί φορείς που έχουν ρόλο στην υπερδότηση του κράτους δικαίου και του πολίτη. Στο πλαίσιο αυτό αναφέρθηκε και στη νομική βοήθεια προς ευάλωτους πολίτες, αλλά και στις παρεμβάσεις των Δικηγορικών Συλλόγων για ζητήματα όπως οι ευάλωτοι δανειολήπτες, οι διαδικασίες αναγκαστικής εκτέλεσης και το κόστος της ηλεκτρικής ενέργειας.

Υποχρεωτικός δικηγόρος σε δικαιοπραξίες άνω των 50.000 ευρώ

Μία από τις σημαντικότερες αλλαγές αφορά την υποχρεωτική παράσταση δικηγόρου σε δικαιοπραξίες με οικονομικό αντικείμενο

Το Ινστιτούτο Νομικής Επιμόρφωσης αποκτά κομβικό ρόλο σε όλα τα στάδια της επαγγελματικής ζωής ενός νομικού, αναλαμβάνοντας εξ ολοκλήρου την εποπτεία και τον συντονισμό της 18μηνης άσκησης των υποψηφίων, οργανώνοντας την υποχρεωτική βασική θεωρητική κατάρτισηκατά το πρώτο εξάμηνο

άνω των 50.000 ευρώ. Η ρύθμιση αφορά τόσο εμπράγματα δικαιοπραξίες, όπως αγοραπωλησίες και μεταβιβάσεις ακινήτων, όσο και ενοχικές δικαιοπραξίες, με εξαίρεση συγκεκριμένες περιπτώσεις, όπως η εξέλιψη υποθηκών και προσημειώσεων. Η παρουσία δικηγόρου συνδέεται με ειδικό γραμμάτιο προκαταβολής, το οποίο προβλέπεται να είναι κλιμακούμενο ανάλογα με την αξία της συναλλαγής.

Πρόκειται για επαναφορά της υποχρεωτικής δικηγορικής παράστασης στα συμβόλαια, αλλά με διαφορετικό πλαίσιο από εκείνο που ίσχυε στο παρελθόν. Παράλληλα, η νέα ρύθμιση επεκτείνει την υποχρεωτική παρουσία και σε ενοχικές δικαιοπραξίες άνω του συγκεκριμένου ορίου.

Το Ινστιτούτο Νομικής Επιμόρφωσης
Μία από τις μεγαλύτερες θεσμικές τομές του νέου Κώδικα είναι η ίδρυση και λειτουργία του Ινστιτούτου Νομικής Επιμόρφωσης, το οποίο σχεδιάζεται ως ανεξάρτητη εκπαιδευτική μονάδα χωρίς νομική προσωπικότητα, αλλά θα τελεί υπό την αιγίδα και τη διοικητική εποπτεία της Ολομέλειας των Προέδρων των Δικηγορικών Συλλόγων.

Το Ινστιτούτο θα διοικείται από επταμελές Συμβούλιο, στο οποίο θα μετέχουν το Πρόεδρείο της Ολομέλειας, οι Κοσμήτορες των Νομικών Σχολών της χώρας και ο Γενικός Διευθυντής της Εθνικής Σχολής Δικαστικών Λειτουργών, ενώ θα διαθέτει δικό του Ειδικό Λογαριασμό Κονδυλίων για τη διαχείριση εθνικών, ευρωπαϊκών και ιδιωτικών πόρων. Στο σημείο αυτό, η Ολομέλεια διεκδικεί να συμμετέχουν στο Συμβούλιο διοίκησης του Ινστιτούτου και τα πέντε μέλη του Προεδρείου της.

Το Ινστιτούτο αποκτά κομβικό ρόλο σε όλα τα στάδια της επαγγελματικής ζωής ενός νομικού. Συγκεκριμένα, αναλαμβάνει εξ ολοκλήρου την εποπτεία και τον συντονισμό της 18μηνης άσκησης των υποψηφίων, οργανώνοντας την υποχρεωτική βασική θεωρητική κατάρτισηκατά το πρώτο εξάμηνο. Η εκπαιδευση αυτή εστιάζει αποκλειστικά στην επαγγελματική δεοντολογία, τη σύνταξη δικογράφων, τις μεθόδους εναλλακτικής επίλυσης διαφορών και τη διαχείριση δικηγορικού γραφείου, αποφεύγοντας την επανάληψη των ακαδημαϊκών μαθημάτων της Νομικής Σχολής.

18 μήνες η άσκηση

Σημαντικές είναι και οι αλλαγές για τους νέους που εισέρχονται στο επάγγελμα. Η άσκηση των υποψηφίων δικηγόρων διαμορφώνεται στους 18 μήνες, με το νέο σύστημα να δίνει μεγαλύτερη έμφαση στην οργανωμένη εκπαίδευση και την πρακτική κατάρτιση. Κεντρικό ρόλο αποκτά το Ινστιτούτο Νομικής Επιμόρφωσης, το οποίο προβλέπεται να αναλάβει σημαντικό μέρος της εκπαιδευτικής διαδικασίας, τόσο για τους ασκούμενους όσο και για τη συνεχιζόμενη επιμόρφωση των δικηγόρων. Στο πλαίσιο αυτό προβλέπονται υποχρεωτικά σεμινάρια, ενώ το Ινστιτούτο θα έχει συμμετοχή και στη διαδικασία των εξετάσεων.

Νέο σύστημα εξετάσεων

Αλλάζει και ο τρόπος με τον οποίο οι ασκούμενοι θα αποκτούν την άδεια άσκησης του επαγγέλματος. Προβλέπεται πανελλαδικού τύπου διαδικασία εξετάσεων, με ενιαία λογική



αξιολόγησης. Στη διαδικασία εξέτασης προβλέπεται συμμετοχή δικηγόρων και ακαδημαϊκών, ενώ σύμφωνα με τις μέχρι τώρα πληροφορίες η βασική εξέταση θα πραγματοποιείται γραπτά μία φορά τον χρόνο, με δυνατότητα δεύτερης εξεταστικής ή και προφορικής εξέτασης εφόσον αυτό αποφασιστεί από το Ινστιτούτο. Η αλλαγή αυτή επιχειρεί να δημιουργήσει ένα περισσότερο ενιαίο και οργανωμένο σύστημα εισόδου στο δικηγορικό επάγγελμα.

Νέες προϋποθέσεις για τις προαγωγές

Αλλαγές προβλέπονται και στην επαγγελματική εξέλιξη των δικηγόρων. Για την προαγωγή σε παρ' Εφέταις προβλέπεται, μεταξύ άλλων, η συμπλήρωση τεσσάρων ετών ευδόκιμης άσκησης, η παρακολούθηση των προβλεπόμενων σεμιναρίων του Ινστιτούτου και η πραγματοποίηση πέντε παραστάσεων σε Πρωτοδικεία. Για την περαιτέρω εξέλιξη προς τα ανώτερα δικαστήρια προβλέπονται πρόσθετες απαιτήσεις, μεταξύ των οποίων και συγκεκριμένος αριθμός παραστάσεων. Οι ρυθμίσεις συνδέουν έτσι την επαγγελματική εξέλιξη περισσότερο με την πραγματική δικαστηριακή εμπειρία και τη συνεχή επιμόρφωση.

Ρυθμίσεις για έμμηδους και συνεργαζόμενους δικηγόρους

Το σχέδιο περιλαμβάνει ακόμη ρυθμίσεις που αφορούν την έμμοιη εντολή και το σχέος συνεργαζόμενων δικηγόρων με δικηγορικά γραφεία και εταιρείες. Μεταξύ άλλων έχει προβλεφθεί αναμόρφωση των αποζημιώσεων της έμμοιης εντολής, αναγνώριση της συνολικής δικηγορικής διαδρομής των έμμοιων δικηγόρων για τη μισθολογική τους εξέλιξη, καθώς και δυνατότητα λύσης της σύμβασης με καταβολή αποζημίωσης μετά τη συμπλήρωση 15ετίας, σύμφωνα με τις παρουσιάσεις των προτεινόμενων αλλαγών. Παράλληλα, προβλέπεται μακπτό τεκμήριο υπέρ της έμμοιης εντολής σε συγκεκριμένες περιπτώσεις συνεργατών που αμείβονται με «μπλοκάκι» και λαμβάνουν σταθερό ποσό κάθε μήνα.

Αλλαγές στις δικηγορικές εταιρείες

Το νέο πλαίσιο περιλαμβάνει επίσης εκτεταμένες ρυθμίσεις για τις δικηγορικές εταιρείες, μεταξύ άλλων σε ζητήματα εταιρικών μετασχηματισμών και επίλυσης διαφορών μεταξύ εταίρων. Παράλληλα, προβλέπονται επιμέρους αλλαγές στο πειθαρχικό δίκαιο και στη διαδικασία άσκησης του επαγγέλματος.

Τι προβλέπει το νέο πειθαρχικό

Τέλος, δημιουργείται ένα αυστηρότερο πειθαρχικό πλαίσιο για τους δικηγόρους. Σύμφωνα με τις νέες διατάξεις, η πειθαρχική δίκη είναι πλήρως αυτοτελής και ανεξάρτητη, ενώ η ποινική διαδικασία δεν την αναστέλλει, εκτός εάν αφορά βαριά κακοურγήματα ή συγκεκριμένα αδικήματα του άρθρου 6 παρ. 4, όπου το πειθαρχικό συμβούλιο δύναται να διατάξει αναστολή. Καθιερώνεται η αρχή ότι κανένας δικηγόρος δεν δώκεται δύο φορές για το ίδιο παράπτωμα, ενώ σε περίπτωση διαδοχικών νόμων εφαρμόζεται πάντα η ευμενέστερη διάταξη για τον διωκόμενο. Τα πειθαρχικά παραπτώματα τυποποιούνται σαφώς και αφορούν υπαίτιες πράξεις ή παραλείψεις που αντίκεινται στο Σύνταγμα, τους νόμους, την προστασία των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, τον Κώδικα Δικηγόρων, τους κώδικες δεοντολογίας και τις αποφάσεις των συλλογικών οργάνων, θίγοντας το κύρος του λειτουργήματος ή εκδηλώνοντας συναλλακτική ασυνέπεια και εκμετάλλευση της απειρίας των πολιτών. Τα παραπτώματα παραγράφονται στα πέντε έτη, με δυνατότητα αναστολής ή διακοπής υπό προϋποθέσεις, ενώ η πειθαρχική δικαιοδοσία ασκείται σε πρώτο βαθμό από τα πενταμελή Πρωτοβάθμια Πειθαρχικά Συμβούλια που εδρεύουν σε κάθε πολιτικό Εφετείο και σε δεύτερο και τελευταίο βαθμό από το Ανώτατο Πειθαρχικό Συμβούλιο που εδρεύει στον Άρειο Πάγο.

Δικαστήριακαι Δικαστικό Σώμα

Ως προς τις προβλεπόμενες ποινές, αυτές

περιλαμβάνουν σύσταση, επίπληξη, πρόστιμο από 500 έως 10.000 ευρώ (το οποίο μπορεί να επιβληθεί και σωρευτικά με την επίπληξη), προσωρινή παύση από το δικηγορικό λειτουργήμα έως δώδεκα μήνες και οριστική παύση σε ιδιαίτερα βαριές περιπτώσεις. Η οριστική παύση επιβάλλεται όταν οι συνθήκες μαρτυρούν έλλειψη συνείδησης των βασικών υποχρεώσεων ή σοβαρή προσβολή του κύρους του σώματος, ενώ τεκμαίρεται αμάχητα σε περιπτώσεις αμετάκλητης καταδίκης για κακοურγήματα ή πλημμέληματα του άρθρου 6 παρ. 4, καθώς και σε υποτροπή με ποινή προσωρινής παύσης ενός έτους εντός τριετίας. Η πειθαρχική δίωξη ασκείται αποκλειστικά από τον Πρόεδρο του Δικηγορικού Συλλόγου της εφετειακής έδρας κατόπιν προκαταρκτικής εξέτασης, εξασφαλίζοντας διαφάνεια, δίκαιη δίκη και πλήρη προστασία των δικαιωμάτων υπεράσπισης του ελεγχόμενου δικηγόρου.

Το επόμενο βήμα

Η παρουσίαση στο Υπουργικό Συμβούλιο αποτελεί σημαντικό στάδιο, δεν σημαίνει όμως ότι όλες οι λεπτομέρειες έχουν ήδη γίνει νόμος. Το νομοσχέδιο θα ακολουθήσει τη διαδικασία κατάθεσης και κοινοβουλευτικής επεξεργασίας, ενώ μέχρι την ψήφισή του είναι δυνατό να υπάρξουν επιμέρους αλλαγές.

Το σχέδιο έχει προηγουμένως αποτελέσει αντικείμενο διαβούλευσης με τους δικηγορικούς συλλόγους. Η Ολομέλεια των Προέδρων των Δικηγορικών Συλλόγων είχε εγκρίνει επί της αρχής το σχέδιο, με παρατηρήσεις και προτάσεις για επιμέρους σημεία. Ο στόχος του 2026, σηματοδοτώντας αλλαγές σε ένα πλαίσιο που ρυθμίζει σχεδόν κάθε στάδιο της επαγγελματικής ζωής των δικηγόρων, από την άσκηση και την απόκτηση της άδειας μέχρι την επαγγελματική εξέλιξη, τις αμοιβές και την παρουσία τους στις δικαιοπραξίες.

«Με γοήτευσε η δυνατότητα να εξερευνήσω τις ανεξάντλητες εκφραστικές δυνατότητες των γυναικείων φωνών και να δημιουργήσω έναν ήχο με ιδιαίτερο χαρακτήρα. Η κατάκτηση του πρώτου Grand Prix στην Πορτογαλία είναι διάκριση που καμία άλλη ελληνική χορωδία δεν έχει κατακτήσει έως σήμερα και ήταν μια ιδιαίτερα σημαντική στιγμή για τη χορωδία»

Συνέντευξη στη **Λόλα Γάτσιου**



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΤΙΣΤΑΚΗΣ

Η InDONNAtión σημαντικό κομμάτι της καλλιτεχνικής μου ζωής

«Όνειρό μου να ταξιδέψουμε ακόμη πιο μακριά, έχοντας τη δική μας μουσική ταυτότητα»

«Η πορεία μιας χορωδίας δεν μετριέται μόνο από τις συναυλίες και τις διακρίσεις της, αλλά και από τις εμπειρίες, τις φιλίες και τις στιγμές που δημιουργούνται μέσα σε αυτήν»

Η InDONNAtión δημιουργήθηκε από τον μάεστρο κ. Δημήτρη Κτιστάπ, ο οποίος μίλησε στην «Πολιτεία Θεσσαλών» επισημαίνοντας πως στόχος του ήταν η InDONNAtión να αποτελέσει μια γυναικεία χορωδία με ξεχωριστή καλλιτεχνική ταυτότητα, αξιοποιώντας τις ιδιαίτερες ηχητικές και εκφραστικές δυνατότητες της γυναικείας φωνής. Θέλησε να ξεφυγει από τη στερεοτυπική εικόνα της χορωδιακής μουσικής και να συνδυάσει το τραγούδι με την κίνηση, τη χορογραφία και τη σκηνική παρουσία, δημιουργώντας μια ολοκληρωμένη καλλιτεχνική εμπειρία.

Σημαντικοί σταθμοί στην πορεία της χορωδίας ήταν το πρώτο της ρεσιτάλ στη Λάρισα, όπου περίπου 1.000 άνθρωποι έσπευσαν να την παρακολουθήσουν, αλλά και η κατάκτηση του πρώτου Grand Prix στην Πορτογαλία, διάκριση που, σύμφωνα με τον μάεστρο, δεν έχει κατακτήσει άλλη ελληνική χορωδία.

Η ενσωμάτωση της κίνησης και της χορογραφίας αποτέλεσε συνειδητή επιλογή, σε συνεργασία με χορογράφους, ώστε η χορωδία

να αποκτήσει σύγχρονη σκηνική παρουσία. Η προσέγγιση αυτή είναι ιδιαίτερα απαιτητική, καθώς οι χορωδοί καλούνται να λειτουργούν ταυτόχρονα ως τραγουδιστές και performers, συντονίζοντας φωνή, σώμα, μουσική και έκφραση.

Η έδρα στη Λάρισα αποτελεί για τον κ. Κτιστάκη ευθύνη αλλά και ευκαιρία. Παρά τις δυσκολίες που δημιουργούν η απόσταση από τα μεγάλα καλλιτεχνικά κέντρα, οι περιορισμένες υποδομές και οι χρηματοδοτικές δυνατότητες, η πόλη διαθέτει κοινό με ενδιαφέρον για τη μουσική. Στόχος ήταν να αποδειχθεί ότι μια σημαντική καλλιτεχνική προσπάθεια με σύγχρονη αισθητική και διεθνή παρουσία μπορεί να ξεκινήσει από την περιφέρεια.

Η διεθνής χορωδιακή εμπειρία, όπως επισημαίνει, διευρύνει τις μουσικές και ερμηνευτικές αντιλήψεις και βοηθά τους χορωδούς να γνωρίσουν διαφορετικές παραδόσεις, χωρίς να απομακρύνονται από τη δική τους μουσική ταυτότητα. Παράλληλα, καλλιεργεί τη συνεργασία και την επικοινωνία μέσα από τη μουσική.

Για την προσέγγιση των νέων θεωρεί απαραίτητα το σύγχρονο και πολυσυλλεκτικό

ρεπερτόριο, τη σύνδεση με άλλες μορφές τέχνης, την τεχνολογία και κυρίως την εκπαίδευση. Στο πλαίσιο αυτό αναφέρεται και στο Thessaly Choir Festival, με δράσεις σε σχολεία και δομές, συναυλίες, διαλέξεις και σεμινάρια. Τέλος, υπογραμμίζει ότι τεχνική αρτιότητα και συναίσθημα πρέπει να συνδυάζονται. Το επόμενο όνειρο της InDONNAtión είναι να συνεχίσει να εξελίσσεται, διατηρώντας την ταυτότητα και τις σκέσεις των μελών της, παρουσιάζοντας σύγχρονα προγράμματα και ταξιδεύοντας ακόμη πιο μακριά με τη δική της μουσική ταυτότητα.

Κύριε Κτιστάκη τι σας οδήγησε στη δημιουργία της InDONNAtión;
Κάθε μουσικός έχει το δικό του όργανο. Ο μάεστρος, όμως, έχει μια ολόκληρη χορωδία. Με αυτή τη σκέψη, αποφάσισα να δημιουργήσω την InDONNAtión, μια γυναικεία χορωδία που θα είχε τη δική της ξεχωριστή ταυτότητα και θα διαφοροποιούνταν από τα υπάρχοντα χορωδιακά σύνολα.

Η γυναικεία φωνή έχει μια ιδιαίτερη πολυπλοκότητα, αλλά και άπιστευτες ηχητικές και εκφραστικές δυνατότητες. Μπορεί να κινηθεί

από την απόλυτη διαφάνεια και λεπτότητα μέχρι τη δύναμη και τη δραματικότητα, δημιουργώντας ένα εντυπωσιακό φάσμα ηχοχρωμάτων. Αυτό ακριβώς ήταν που με γοήτευσε: η δυνατότητα να εξερευνήσω τις ανεξάντλητες εκφραστικές δυνατότητες των γυναικείων φωνών και να δημιουργήσω έναν ήχο με ιδιαίτερη χαρακτήρα.

Στόχος μου ήταν να μην περιοριστούμε σε μια στερεοτυπική αντίληψη για το τι μπορεί να εκφράσει μια γυναικεία χορωδία, αλλά να αναζητήσουμε νέους τρόπους μουσικής και σκηνικής έκφρασης, μέσα από ένα ιδιαίτερο ρεπερτόριο, την κίνηση και τη χορογραφία. Επιδιώξή μου ήταν να δημιουργήσω ένα σύνολο με ξεχωριστή καλλιτεχνική ταυτότητα, όπου οι φωνές δεν λειτουργούν μόνο ως ένα ενιαίο μουσικό σώμα, αλλά συνδυάζονται με την κίνηση, τη σκηνική παρουσία και την εκφραστικότητα, δημιουργώντας μια ολοκληρωμένη χορογραφημένη χορωδιακή εμπειρία.

Η InDONNAtión έχει διαγράψει μια σημαντική πορεία με συμμετοχές και διακρίσεις στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Ποια στιγμή θεωρείτε ότι αποτέλεσε

Ο Δημήτρης Κτιστάκης, Αναπληρωτής Καθηγητής Διεύθυνσης Χορωδίας στο Τμήμα Μουσικών Σπουδών του Ιονίου Πανεπιστημίου, γεννήθηκε στη Λάρισα και έχει διαγράψει μια σημαντική πορεία στον χώρο της μουσικής, ως μάεστρος, πιανίστας και παιδαγωγός. Τα πρώτα του μουσικά βήματα τα έκανε στο Δημοτικό Ωδείο Λάρισας, όπου ολοκλήρωσε τις σπουδές του στο πιάνο, αποκτώντας Δίπλωμα με Άριστα Παμψηφεί και Διάκριση. Στη συνέχεια συνέχισε την ακαδημαϊκή και καλλιτεχνική του πορεία στη Γερμανία, στην Ακαδημία Μουσικής και Θεάτρου του Μονάχου (Hochschule für Musik und Theater München), όπου απέκτησε μεταπτυχιακά διπλώματα (Master) στο Πιάνο, στη Διεύθυνση Χορωδίας και στη Διεύθυνση Ορχήστρας. Η εμπειρία που απέκτησε σε ένα από τα σημαντικότερα μουσικά κέντρα της Ευρώπης αποτέλεσε σημαντικό σταθμό στην καλλιτεχνική του εξέλιξη. Με την επιστροφή του στην Ελλάδα ανέπτυξε έντονη δραστηριότητα ως μάεστρος, έχοντας διευθύνει σημαντικά μουσικά σύνολα, μεταξύ των οποίων την Κρατική Ορχήστρα Θεσσαλονίκης, την Εθνική Συμφωνική Ορχήστρα της ΕΡΤ και τη Συμφωνική Ορχήστρα του Δήμου Αθηναίων.

σταθμό στην ιστορία της χορωδίας;

Κάθε μεγάλη παραγωγή ή συναυλία που διοργανώνουμε, αλλά και κάθε διαγωνισμός στον οποίο συμμετέχουμε, αποτελεί για μένα, αλλά και για τα κορίτσια, μια ξεχωριστή στιγμή στην καλλιτεχνική μας πορεία.

Θυμάμαι πολύ έντονα το πρώτο χορωδιακό ρεσιτάλ της InDONNAtión. Είχαν έρθει περίπου 1.000 άνθρωποι για να μας ακούσουν και η ανταπόκριση του κόσμου ήταν συγκλονιστική. Θυμάμαι μάλιστα ότι στο ωδείο χρειάστηκε να ανοίξουν τις πόρτες, ώστε να μπορέσουν να ακούσουν και όσοι είχαν μείνει έξω. Ήταν μια στιγμή ιδιαίτερα συγκινητική, γιατί αισθανθήκαμε ότι δεν πραγματοποιούσαμε απλώς μια συναυλία, αλλά ότι γράφονταν εκείνη τη στιγμή νέες σελίδες στη χορωδιακή ιστορία της Λάρισας. Για εμάς ήταν η επιβεβαίωση ότι η προσπάθεια που κάναμε με τα κορίτσια μπορούσε να δημιουργήσει κάτι νέο και να αγγίξει ένα πολύ ευρύτερο κοινό.

Αν, όμως, έπρεπε να ξεχωρίσω μία, θα επέλεγα ίσως την κατάκτηση του πρώτου Grand Prix στην Πορτογαλία, διάκριση που καμία άλλη ελληνική χορωδία δεν έχει κατακτήσει έως σήμερα. Ήταν μια ιδιαίτερα σημαντική στιγμή για τη χορωδία, όχι μόνο για τη διάκριση καθαυτή, αλλά κυρίως γιατί αποτέλεσε την επιβεβαίωση της προσπάθειας, της δουλειάς και της καλλιτεχνικής πορείας που είχαμε διανύσει μέχρι εκείνη τη στιγμή.

Η InDONNAtión ξεχωρίζει και για τον ιδιαίτερο τρόπο με τον οποίο συνδυάζει το τραγούδι με την κίνηση και τη σκηνική παρουσία. Πώς γεννήθηκε αυτή η προσέγγιση και πόσο απαιτητική είναι για τις χορωδούς;

Από τις αρχές της δεκαετίας του 2000 πολλές χορωδίες του εξωτερικού άρχισαν να εντάσσουν την κίνηση και τη χορογραφία στη χορωδιακή μουσική, δημιουργώντας μια διαφορετική μορφή σκηνικής και μουσικής έκφρασης.

Στην Ελλάδα, μέχρι τότε, η χορωδιακή δραστηριότητα παρέμενε σε μεγάλο βαθμό προσανατολισμένη στην κλασική μορφή της συναυλίας, με προγράμματα που συχνά επαναλάμβαναν γνώριμο ρεπερτόριο και έργα Ελλήνων συνθετών. Υπήρχαν, βέβαια, κάποιες μεμονωμένες εξαιρέσεις, κυρίως στην Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη, όμως συνολικά το χορωδιακό ρεπερτόριο δεν παρουσίαζε συχνά κάτι πραγματικά καινούργιο ή διαφορετικό.

Έτσι, σε συνεργασία με τη χορογράφο Φαίη Σουκού, αλλά και με άλλους σημαντικούς συνεργάτες αργότερα, όπως η χορογράφος Ελένη Μάρκου, τολμήσαμε να δοκιμάσουμε κάτι διαφορετικό: να εντάξουμε την κίνηση και τη χορογραφία στις συναυλίες μας και να δημιουργήσουμε μια πιο ολοκληρωμένη σκηνική εμπειρία με διευρυνμένο και σύγχρονο ρεπερτόριο.

Βέβαια, το να συνδυάσεις το τραγούδι με την κίνηση είναι πολύ πιο σύνθετο από το να στέκεσαι απλώς στη σκηνή και να τραγουδάς. Απαιτεί από τα μέλη της χορωδίας να λειτουργούν ταυτόχρονα ως τραγουδιστές και ως σκηνικοί performers, με απόλυτο συντονισμό μεταξύ φωνής, σώματος, μουσικής και έκφρασης. Αυτό ακριβώς ήταν και το μεγάλο στοίχημα για εμάς.

Αυτό, φυσικά, απαιτεί ανοιχτό μυαλό, διάθεση για πειραματισμό και ανθρώπους που δεν φοβούνται να ρισκάρουν, να δοκιμάσουν κάτι διαφορετικό και να διευρύνουν τους καλλι-

τεχνικούς τους ορίζοντες. Ευτυχώς για μένα, τα μέλη που επέλεξα για την InDONNAtión είχαν αυτή ακριβώς τη διάθεση- είχαν όρεξη να ανοίξουν νέους δρόμους και να εξερευνήσουν νέα καλλιτεχνικά μονοπάτια και νιώθω πραγματικά ευτυχής και περήφανος.

Τι σημαίνει για εσάς να δημιουργείτε και να εξελίσσετε ένα γυναικείο φωνητικό σύνολο με έδρα τη Λάρισα; Υπάρχουν ιδιαίτερες προκλήσεις αλλά και πλεονεκτήματα σε μια περιφερειακή πόλη;
Για μένα, το να δημιουργώ και να εξελίσσω ένα γυναικείο φωνητικό σύνολο με έδρα τη Λάρισα είναι πρώτα απ' όλα μια μεγάλη καλλιτεχνική ευθύνη, αλλά και μια πολύ όμορφη πρόκληση. Πιστεύω ότι μια περιφερειακή πόλη δεν πρέπει να θεωρείται μειονέκτημα στην καλλιτεχνική δημιουργία. Αντίθετα, μπορεί να γίνει η αφετηρία για κάτι πραγματικά ξεχωριστό.

Σίγουρα υπάρχουν δυσκολίες. Η απόσταση από τα μεγάλα καλλιτεχνικά κέντρα, οι συγκεκριμένες ευκαιρίες για συνεργασίες και οι περιορισμένες δυνατότητες που πολλές φορές υπάρχουν σε επίπεδο υποδομών και χρηματοδότησης κάνουν την προσπάθεια πιο απαιτητική. Από την άλλη όμως, η Λάρισα έχει ένα πολύ σημαντικό πλεονέκτημα: το κοινό της και τους ανθρώπους της. Υπάρχει ενδιαφέρον, αγάπη για τη μουσική και, κυρίως, μια αίσθηση ότι κάτι καινούργιο μπορεί να δημιουργηθεί και να αποκτήσει τη δική του θέση. Σε αυτό οι Λαρισαίοι ήταν πάντα προοδευτικοί.

Η InDONNAtión δημιουργήθηκε ακριβώς με αυτή τη φιλοσοφία. Δεν θέλαμε να περιμένουμε να μεταφερθούμε σε ένα μεγαλύτερο αστικό κέντρο για να κάνουμε κάτι διαφορετικό. Θέλαμε να αποδείξουμε ότι και από τη Λάρισα μπορεί να ξεκινήσει μια καλλιτεχνική προσπάθεια με σύγχρονη αισθητική, ιδιαίτερη ταυτότητα και διεθνή παρουσία.

Και ίσως αυτό είναι τελικά το μεγαλύτερο πλεονέκτημα: όταν ξεκινάς από μια περιφερειακή πόλη, έχεις ακόμη περισσότερο λόγο να ονειρευτείς, να τολμήσεις και να ανοίξεις νέους δρόμους.

Όταν δημιούργησα την InDONNAtión, ζούσα στη Λάρισα και είχα τη δυνατότητα να βρίσκομαι καθημερινά κοντά στη χορωδία και στα μέλη της. Στην πορεία, οι επαγγελματικές μου υποχρεώσεις αυξήθηκαν, καθώς πλέον διδάσκω στο Ιόνιο Πανεπιστήμιο και παράλληλα συνεργάζομαι με τη Χορωδία της Ελληνικής Ραδιοφωνίας. Αυτό, φυσικά, κάνει την προσπάθειά μου απαιτητική, καθώς οι αποστάσεις και ο περιορισμένος χρόνος δημιουργούν επιπλέον δυσκολίες.

Παρ' όλα αυτά, η InDONNAtión συνεχίζει να αποτελεί ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της καλλιτεχνικής μου ζωής. Και ίσως το γεγονός ότι, παρά τις δυσκολίες και την απόσταση, συνεχίζουμε να εξελισσόμαστε, να δημιουργούμε και να αναζητούμε νέους δρόμους, να είναι και η μεγαλύτερη απόδειξη της δυναμικής που έχει αυτό το σύνολο.

Έχετε βρεθεί πολλές φορές σε διεθνείς διοργανώσεις. Τι αποκομίζει ένας Έλληνας χορωδός και ένας μάεστρος από την επαφή με διαφορετικές σχολές και μουσικές παραδόσεις του εξωτερικού;

Η επαφή με διαφορετικές μουσικές σχολές και παραδόσεις είναι, κατά τη γνώμη μου, μία από τις πιο ουσιαστικές εμπειρίες για έναν

χορωδό και έναν μάεστρο, καθώς διευρύνει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται τη μουσική, την ερμηνεία και, τελικά, τον ίδιο τον ρόλο τους μέσα σε ένα σύνολο.

Οι σπουδές μου στη Γερμανία, με καθηγητές διαφορετικής καταγωγής —Γερμανούς, Αμερικανούς, Ρώσους και Ιάπωνες— μου έδωσαν την ευκαιρία να γνωρίσω διαφορετικές αισθητικές και ερμηνευτικές προσεγγίσεις πάνω σε ένα μουσικό έργο. Παράλληλα, γνώρισα διαφορετικούς τρόπους εκφοράς του λόγου, διαφορετικό τρόπο σκέψης, διαφορετικούς ήχους, τεχνικές και αντιλήψεις γύρω από τη μουσική και, ειδικότερα, τη χορωδιακή ερμηνεία.

Για έναν Έλληνα χορωδό ισχύει ακριβώς το ίδιο. Επίσης, μέσα από αυτή τη διαδικασία ανακαλύπτει και επαναπροσδιορίζει τη δική του μουσική ταυτότητα. Η γνωριμία με το διαφορετικό δεν σημαίνει ότι εγκαταλείπουμε τη δική μας παράδοση- αντίθετα, μας βοηθά να την κατανοήσουμε βαθύτερα και να αναδείξουμε τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της.

Προσωπικά, θεωρώ ότι το σημαντικότερο όφελος είναι η ανταλλαγή. Όταν ταξιδεύουμε, ακούμε, συνεργαζόμαστε και τραγουδάμε μαζί με ανθρώπους από διαφορετικές χώρες, δεν μαθαίνουμε μόνο διαφορετικές μουσικές. Μαθαίνουμε να ακούμε τον άλλον, να συνεργαζόμαστε και να βλέπουμε τη μουσική ως μια κοινή γλώσσα που μπορεί να ξεπερνά σύνορα και πολιτισμικές διαφορές.

Και ίσως αυτό είναι το πιο σημαντικό μάθημα που μπορεί να πάρει κανείς από τη διεθνή χορωδιακή εμπειρία: να γνωρίζει καλύτερα τον κόσμο, αλλά ταυτόχρονα να επιστρέψει στη δική του μουσική ταυτότητα με μια πιο ανοιχτή και βαθύτερη ματιά.

Πόσο δύσκολο είναι σήμερα να κρατήσει κανείς ζωντανό το ενδιαφέρον του κοινού για τη χορωδιακή μουσική, ιδιαίτερα των νεότερων ανθρώπων; Και τι μπορεί να κάνει μια χορωδία για να προσεγγίσει ένα νέο κοινό;

Οι νέοι άνθρωποι σήμερα έχουν στη διάθεσή τους μια τεράστια ποικιλία μουσικών ερεθισμάτων και είναι φυσικό να αναζητούν τρόπους έκφρασης που τους είναι άμεσοι και οικείοι. Αυτό, όμως, δεν σημαίνει ότι η χορωδιακή μουσική δεν μπορεί να τους συγκινήσει. Αντίθετα, πιστεύω ότι η δύναμη της ανθρώπινης φωνής και η εμπειρία που να δημιουργείς μουσική μαζί με άλλους παραμένουν διαχρονικές.

Μια χορωδία χρειάζεται, κατά τη γνώμη μου, να επικοινωνήσει τη μουσική με έναν τρόπο που να μιλά στη σύγχρονη εποχή, χωρίς να χάνει την καλλιτεχνική της ποιότητα. Αυτό μπορεί να σημαίνει ένα πιο σύγχρονο και πολυσυλλεκτικό ρεπερτόριο, συνεργασίες με άλλες μορφές τέχνης, αξιοποίηση της τεχνολογίας και, κυρίως, συναυλίες που δεν αντιμετωπίζουν το κοινό ως απλό θεατή, αλλά ως μέρος της μουσικής εμπειρίας.

Ιδιαίτερα σημαντικό θεωρώ και το εκπαιδευτικό κομμάτι. Για να αγαπήσει ένας νέος τη χορωδιακή μουσική, πρέπει πρώτα να έχει την ευκαιρία να τη γνωρίσει και να συμμετάσχει σε αυτήν. Η επαφή με τη χορωδία μέσα από σχολεία, πανεπιστήμια, εργαστήρια και ανοιχτές δράσεις μπορεί να δημιουργήσει μια σχέση που δεν περιορίζεται σε μία συναυλία, αλλά εξελίσσεται σε μια πραγματική ανάγκη για μουσική έκφραση και επικοινωνία. Ως αποτέλεσμα των παραπάνω δημιουργήσαμε

το Thessaly Choir Festival μέσω ενός προγράμματος ΕΣΠΑ της Περιφέρειας Θεσσαλίας που ενισχύει το σύγχρονο πολιτισμό. Μέσα από εκπαιδευτικές δράσεις σε σχολεία και δομές της Περιφέρειας Θεσσαλίας, συναυλίες, διαλέξεις και σεμινάρια προσπαθούμε να μεταφέρουμε και να κάνουμε διάχυση της χορωδιακής κουλτούρας σε συνανθρώπους μας που δεν έχουν άμεση πρόσβαση σε όλα τα παραπάνω.

Τελικά, πιστεύω ότι το ζητούμενο δεν είναι να κάνουμε τη χορωδιακή μουσική «πιο νεανική», αλλά να δείξουμε στους νέους ότι αυτή η μουσική μπορεί να εκφράσει και τη δική τους εποχή, τα δικά τους συναισθήματα και τις δικές τους αναζητήσεις. Και αυτό είναι, ίσως, το μεγαλύτερο στοίχημα αλλά και η μεγαλύτερη δύναμη της χορωδιακής τέχνης.

Ως μάεστρος και εκπαιδευτικός, τι θεωρείτε σημαντικότερο: την τεχνική αρτιότητα μιας χορωδίας ή τη δημιουργία ενός συνόλου που επικοινωνεί αποτελεσματικά και ιστορία μέσα από τη μουσική;

Πιστεύω ότι τα δύο είναι αλληλένδετα και δεν μπορούν να υπάρξουν το ένα χωρίς το άλλο. Η τεχνική αρτιότητα είναι η βάση πάνω στην οποία μπορεί να στηριχθεί μια χορωδία όμως ο τελικός στόχος δεν είναι η τεχνική για την τεχνική. Είναι να μπορέσει το σύνολο, μέσα από την τεχνική του κατάρτιση, να υπηρετήσει τη μουσική και να επικοινωνήσει στον ακροατή το συναίσθημα, την ιδέα και την ιστορία ενός έργου.

Ως μάεστρος και εκπαιδευτικός, προσπαθώ να δημιουργώ ένα σύνολο στο οποίο οι τραγουδιστές ακούν ο ένας τον άλλον, ανανέουν μαζί, σκέφτονται μουσικά και αισθάνονται ότι αποτελούν μέρος ενός ενιαίου οργανισμού. Η τεχνική είναι απαραίτητη, γιατί δίνει ελευθερία και ασφάλεια- όταν όμως αυτή υπηρετεί την έκφραση, τότε η χορωδία αποκτά πραγματική καλλιτεχνική ταυτότητα. Για μένα, λοιπόν, το ζητούμενο είναι η τεχνική να γίνεται το μέσο και η μουσική επικοινωνία ο σκοπός. Μια χορωδία μπορεί να τραγουδά απολύτως σωστά, αλλά αυτό που τελικά μένει στον ακροατή είναι αν κατάφερε να τον αγγίξει και να του αφηγηθεί κάτι μέσα από τη μουσική.

Κοιτάζοντας την πορεία της InDONNAtión μέχρι σήμερα, ποιο είναι το επόμενο μεγάλο όνειρο που θα θέλατε να πραγματοποιήσετε μαζί με τη χορωδία;

Νομίζω ότι το επόμενο μεγάλο όνειρο για την InDONNAtión είναι να συνεχίσει να εξελίσσεται χωρίς να χάσει αυτό που αποτελεί την ταυτότητά της: την αγάπη για τη μουσική, την ποιότητα και κυρίως τη σχέση μεταξύ των μελών της που κάνουν την ομάδα μας μοναδική.Θα ήθελα να συνεχίσουμε να παρουσιάζουμε προγράμματα με μια σύγχρονη και διαφορετική καλλιτεχνική προσέγγιση.

Πάνω απ' όλα, όμως, θα ήθελα η InDONNAtión να συνεχίσει να αποτελεί έναν χώρο όπου οι άνθρωποι εξελίσσονται μέσα από τη μουσική. Γιατί η πορεία μιας χορωδίας δεν μετριέται μόνο από τις συναυλίες και τις διακρίσεις της, αλλά και από τις εμπειρίες, τις φιλίες και τις στιγμές που δημιουργούνται μέσα σε αυτές.

Αν έπρεπε να το συμπυκνώσω σε μία φράση, θα έλεγα: το μεγάλο μας όνειρο είναι να ταξιδέψουμε ακόμη πιο μακριά, έχοντας πάντα μαζί μας τη δική μας μουσική ταυτότητα.



άρθρο

Έννη Λεβέντη

FORMedia Radio 998
Ennitime is a good time

Οι άνθρωποι δεν είναι
αόρατοι

Ηλικιωμένοι, άνθρωποι
με αναπηρία, μοναχικοί
άνθρωποι και όλοι εκείνοι που
η κοινωνία συχνά προσπερνά
χωρίς να τους βλέπει πραγματικά

Υπάρχουν άνθρωποι που βρίσκονται καθημερινά δίπλα μας και, παρ’ όλα αυτά, μοιάζουν αόρατοι. Τους συναντάμε στον δρόμο, στις γειτονιές, στα καταστήματα, στις υπηρεσίες, στα μέσα μεταφοράς. Είναι οι ηλικιωμένοι που περπατούν πιο αργά, οι άνθρωποι με αναπηρία που συναντούν εμπόδια στην καθημερινότητά τους, εκείνοι που ζουν μόνοι, αλλά και άνθρωποι που, για διαφορετικούς λόγους, έχουν απομακρυνθεί από την κοινωνική ζωή. Είναι παρόντες, αλλά δεν συμμετέχουν πάντα ισότιμα. Το πρόβλημα δεν είναι ότι δεν τους βλέπουμε κυριολεκτικά. Είναι ότι πολλές φορές δεν τους βλέπουμε πραγματικά. Δεν αναρωτιόμαστε αν μπορούν να κινηθούν με ευκολία στην πόλη, αν έχουν ανθρώπους να μιλήσουν, αν αισθάνονται ότι ανήκουν κάπου, αν έχουν πρόσβαση στις ίδιες ευκαιρίες ή αν απλώς περνούν τις ημέρες τους περιμένοντας κάποιον να τους θυμηθεί. Η μοναξιά δεν έχει πάντα κλειστή πόρτα ενός ηλικιωμένου ανθρώπου. Μπορεί να υπάρχει σε έναν άνθρωπο που έχει χάσει την κοινωνική του δραστηριότητα. Μπορεί να αφορά έναν άνθρωπο με αναπηρία που συναντά καθημερινά εμπόδια και τελικά περιορίζει τις μετακινήσεις και τις δραστηριότητές του. Και μπορεί να βρίσκεται ακόμη και δίπλα μας, σε έναν άνθρωπο που εξωτερικά φαίνεται να έχει μια απολύτως φυσιολογική ζωή. Μια κοινωνία δεν κρίνεται μόνο από το πόσο γρήγορα αναπτύσσεται ή από το πόσα προβλήματα μπορεί να λύσει τεχνολογικά. Κρίνεται και από το αν δημιουργεί χώρο για όλους. Από το αν μια πόλη είναι προσβάσιμη, αν οι άνθρωποι μπορούν να συμμετέχουν, αν η διαφορετικότητα αντιμετωπίζεται με σεβασμό και αν κανείς δεν αισθάνεται ότι περισσεύει. Η αναπηρία, για παράδειγμα, δεν μπορεί να αντιμετωπίζεται μόνο ως προσωπική δυσκολία. Υπάρχουν φορές που το πραγματικό εμπόδιο δημιουργείται από το περιβάλλον: από μια σκάλα χωρίς εναλλακτική πρόσβαση, ένα πεζοδρόμιο που δεν επιτρέπει ασφαλή διεύεση, μια υπηρεσία που δεν είναι προσβάσιμη ή μια κοινωνική αντίληψη που αντιμετωπίζει τον άνθρωπο με αναπηρία περισσότερο ως αποδέκτη φροντίδας παρά ως ισότιμο μέλος της κοινωνίας. Το ίδιο ισχύει και για τους ηλικιωμένους. Το γεγονός ότι κάποιος μεγαλώνει δεν σημαίνει ότι σταματά να έχει ανάγκες, επιθυμίες, ενδιαφέροντα και δικαίωμα συμμετοχής. Η ηλικία δεν πρέπει να μετατρέπεται σε κοινωνική απομόνωση. Οι μεγαλύτεροι άνθρωποι έχουν ιστορίες, εμπειρίες και ρόλο μέσα στην κοινωνία, όχι μόνο ως άνθρωποι που χρειάζονται βοήθεια, αλλά και ως ενεργά μέλη της.

Δεν βλέπουμε ποτέ ολόκληρη την ιστορία ενός ανθρώπου. Πίσω από μια σιωπή, μια απότομη συμπεριφορά ή ένα βλέμμα μπορεί να κρύβεται μια δυσκολία που δεν γνωρίζουμε. Γι’ αυτό, πριν κρίνουμε, αξίζει να αφήνουμε χώρο στην κατανόηση, στην υπομονή και στην ανθρωπιά



Δεν ξέρεις ποτέ τι κουβαλά ο άνθρωπος απέναντί σου



Στην καθημερινότητά μας συναντάμε δεκάδες ανθρώπους. Στον δρόμο, στη δουλειά, στα μέσα μεταφοράς, σε ένα κατάστημα, σε μια υπηρεσία, ακόμη και μέσα στο ίδιο μας το σπίτι. Βλέπουμε πρόσωπα, ακούμε φωνές, παρατηρούμε συμπεριφορές και πολλές φορές σχηματίζουμε μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα μια εικόνα για τον άνθρωπο που έχουμε απέναντί μας. Ένας βιαστικός, ένας απότομος, ένας σιωπηλός, ένας άνθρωπος που δεν χαμογελά, κάποιος που μοιάζει αφηρημένος ή κουρασμένος. Αυτό που δεν βλέπουμε, όμως, είναι όσα έχουν προηγηθεί πριν τον συναντήσουμε.

Γράφει η Έννη Λεβέντη

Κανείς δεν κυκλοφορεί στη ζωή χωρίς να κουβαλά κάτι. Άλλος κουβαλά μια αγωνία για την υγεία του, άλλος ένα οικονομικό πρόβλημα, κάποιος μια δύσκολη οικογενειακή κατάσταση, μια απώλεια, μια απογοήτευση ή απλώς μια ημέρα που δεν πήγε όπως θα ήθελε. Υπάρχουν άνθρωποι που χαμογελούν ενώ μέσα τους δυσκολεύονται και άλλοι που μπορεί να δείχνουν απόμακρο επειδή δεν έχουν αυτή τη στιγμή τη δύναμη να εξηγήσουν τι τους συμβαίνει. Κι όμως, συχνά περιμένουμε από τους άλλους να συμπεριφέρονται ακριβώς όπως θα συμπεριφερόμασαν εμείς αν βρισκόμασταν στη θέση τους. Όταν δεν το κάνουν, βιαζόμαστε να τους χαρακτηρίσουμε. «Είναι αγενής», «δεν

ενδιαφέρεται», «είναι αδιάφορος», «έτσι είναι ο χαρακτήρας του». Μερικές φορές μπορεί πράγματι να ισχύει. Άλλες φορές, όμως, μπορεί να υπάρχει μια ολόκληρη ιστορία πίσω από μια συμπεριφορά που εμείς βλέπουμε μόνο για λίγα λεπτά. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να δικαιολογούμε κάθε συμπεριφορά ή να ανεχόμαστε την αγένεια, την προσβολή ή την έλλειψη σεβασμού. Σημαίνει κάτι πολύ πιο απλό: ότι δεν γνωρίζουμε πάντα όλη την εικόνα. Και αυτή η επίγνωση μπορεί να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο αντιδρούμε. Ίσως η μεγαλύτερη πρόκληση της καθημερινότητας είναι να μη μετατρέπουμε μια στιγμή σε συμπεράσμα για έναν ολόκληρο άνθρωπο. Ένα λάθος δεν περιγράφει μια ζωή. Μια δύσκολη ημέρα δεν περιγράφει έναν χαρακτήρα. Μια σιωπή δεν σημαίνει απαραίτητα αδιαφορία. Μια έντονη αντίδραση δεν αποκαλύπτει πάντα όσα συμβαίνουν μέσα σε έναν άνθρωπο. Το ίδιο ισχύει και για ανθρώπους που αντιμετωπίζουν δυσκολίες τις οποίες δεν μπορούμε να δούμε. Η αναπηρία, η μοναξιά, η ηλικία, η οικονομική δυσκολία ή μια προσωπική περιπέτεια δεν είναι πάντα ορατές. Κάποιος μπορεί να χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να κινηθεί, να μιλήσει ή να ολοκληρώσει μια απλή διαδικασία. Κάποιος άλλος μπορεί να δυσκολεύεται να ανταποκριθεί σε μια κοινωνική περίσταση. Το γεγονός ότι εμείς δεν βλέπουμε τη δυσκολία δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχει. Η κοινωνία μας έχει ανά-

γκη από περισσότερη υπομονή. Όχι μια υπομονή θεωρητική, αλλά εκείνη τη μικρή καθημερινή στάση που μας κάνει να αφήνουμε λίγο περισσότερο χώρο στον άλλον. Να μην εκνευριζόμαστε αμέσως. Να μη θεωρούμε ότι όλοι λειτουργούν με τον ίδιο ρυθμό. Να μη μετατρέπουμε κάθε διαφορετική συμπεριφορά σε προσωπική προσβολή. Μερικές φορές δεν χρειάζεται να κάνουμε κάτι μεγάλο. Αρκεί ένα «είσαι καλά», ένα χαμόγελο, λίγη περισσότερη κατανόηση, μια δεύτερη ευκαιρία σε μια δύσκολη στιγμή. Μπορεί για εμάς να είναι μια ασήμαντη κίνηση. Για έναν άνθρωπο που περνά μια δύσκολη ημέρα μπορεί να σημαίνει πολύ περισσότερα. Υπάρχει, επίσης, μια άλλη πλευρά αυτής της ιστορίας. Δεν χρειάζεται μόνο να κατανοούμε τους άλλους. Χρειάζεται να θυμόμαστε ότι και εμείς έχουμε δικαιώμα να μην είμαστε πάντα καλά. Να υπάρχουν ημέρες που δεν έχουμε διάθεση, που κουραζόμαστε, που δεν μπορούμε να ανταποκριθούμε σε όλα. Η ανθρώπινη ζωή δεν είναι μια διαρκής επίδειξη δύναμης και χαμόγελου. Είναι γεμάτη διακυμάνσεις, απρόβλεπτες στιγμές και καταστάσεις που δεν φαίνονται από έξω. Ίσως, τελικά, αυτό να είναι το πιο σημαντικό μάθημα: να μη θεωρούμε ότι γνωρίζουμε έναν άνθρωπο επειδή είδαμε μόνο μία πλευρά του. Να αφήνουμε χώρο για όσα δεν γνωρίζουμε. Να ακούμε λίγο περισσότερο και να συμπεραίνουμε λίγο λιγότερο.

Πριν κρίνουμε έναν άνθρωπο, χρειάζεται να θυμόμαστε ότι βλέπουμε μόνο μια στιγμή από τη ζωή του και όχι ολόκληρη την ιστορία του. Η κατανόηση, η ακρόαση και η ενσυναίσθηση μπορούν να δημιουργήσουν μια κοινωνία που δεν βιάζεται να καταδικάσει, αλλά επιλέγει πρώτα να γνωρίσει και να καταλάβει



Μια κοινωνία που βιάζεται να κρίνει

Γιατί έχουμε γίνει πιο γρήγοροι στην κριτική και πιο αργοί στην κατανόηση

Ζούμε σε μια εποχή όπου η πληροφoρία ταξιδεύει πιο γρήγορα από ποτέ, οι εικόνες διαδέχονται η μία την άλλη και μια στιγμή από τη ζωή ενός ανθρώπου μπορεί μέσα σε λίγα λεπτά να γίνει αντικείμενο σχολιασμού από εκατοντάδες ή και χιλιάδες ανθρώπους. Στην καθημερινότητά μας, η κρίση μοιάζει συχνά να προηγείται της γνώσης. Βλέπουμε μια συμπεριφορά, ακούμε μια φράση, διαβάζουμε μια ανάρτηση και αισθανόμαστε ότι έχουμε ήδη καταλάβει τον άνθρωπο που βρίσκεται απέναντί μας. Όμως, στην πραγματικότητα, γνωρίζουμε ελάχιστα.

Γράφει η Λόλα Γάτσου

Η κοινωνία μας έχει αποκτήσει μια παράξενη ταχύτητα. Τα γεγονότα απαιτούν άμεση αντίδραση, οι απόψεις διατυπώνονται πριν προλάβουν να συγκεντρωθούν όλα τα δεδομένα και η δημόσια συζήτηση συχνά μετατρέπεται σε έναν αγώνα για το ποιος θα μιλήσει πρώτος. Μέσα σε αυτό το περιβάλλον, η κατανόηση μοιάζει να χρειάζεται κάτι που σπανίζει: χρόνο. Χρόνο για να ακούσουμε, να ρωτήσουμε, να σκεφτούμε και να αναγνωρίσουμε ότι πίσω από κάθε άνθρωπο υπάρχει μια ιστορία που δεν φαίνεται με την πρώτη ματιά.

Έχουμε μάθει να κοιτάμε το αποτέλεσμα χωρίς να γνωρίζουμε τη διαδρομή. Βλέπουμε έναν άνθρωπο που αποτυγχάνει και εύκολα τον χαρακτηρίζουμε «ανίκανο». Βλέπουμε κάποιον που απομακρύνεται και υποθέτουμε ότι «δεν ενδιαφέρεται». Βλέπουμε έναν άνθρωπο σιωπηλό και θεωρούμε ότι είναι απόμακρος. Βλέπουμε κάποιον να αντιδρά έντονα και ξεχνάμε ότι μπορεί να έχει προηγηθεί μια ολόκληρη ημέρα, ένας ολόκληρος μήνας ή ακόμη και μια ολόκληρη ζωή που εμείς δεν

γνωρίζουμε. Αυτό είναι ίσως ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα της εποχής μας: συγχέουμε την εικόνα με την αλήθεια. Μια στιγμή δεν μπορεί να περιγράψει έναν άνθρωπο. Μια λανθασμένη επιλογή δεν ακυρώνει μια ολόκληρη πορεία. Ένα πρόβλημα δεν αποτελεί ολόκληρη την ταυτότητα κάποιου. Κι όμως, συχνά συμπεριφερόμαστε σαν να έχουμε το δικαίωμα να συμπεκνώνουμε έναν άνθρωπο σε μία λέξη, μία συμπεριφορά ή μία εικόνα. Η ευκολία με την οποία κρίνουμε δεν περιορίζεται στο διαδίκτυο. Υπάρχει στον δρόμο, στον χώρο εργασίας, στις οικογένειες, στις παρέες, ακόμη και στις πιο απλές καθημερινές συναναστροφές. Κρίνουμε τον γονιό που δεν γνωρίζουμε, τον ηλικιωμένο που κινείται αργά, τον άνθρωπο με αναπηρία που χρειάζεται περισσότερο χρόνο, τον εργαζόμενο που φαίνεται κουρασμένος, τον άνθρωπο που δυσκολεύεται οικονομικά, εκείνον που δεν μπορεί να ακολουθήσει τον ρυθμό των υπολοίπων. Συχνά βλέπουμε τη διαφορετικότητα ως απόσταση, αντί να τη βλέπουμε ως μέρος της κοινωνικής πραγματικότητας.

Και κάπου εκεί χάνεται κάτι πολύ σημαντικό: η ενσυναίσθηση. Όχι η λύπηση, αλλά η προσπάθεια να καταλάβουμε ότι ο άλλος μπορεί να βιώνει την πραγματικότητα με διαφορετικό τρόπο από εμάς. Να μπούμε, έστω για λίγο, στη θέση του χωρίς να θεωρούμε ότι γνωρίζουμε ακριβώς τι αισθάνεται. Να αφήσουμε ανοικτό το ενδεχόμενο ότι η εικόνα που έχουμε μπροστά μας δεν είναι ολόκληρη η ιστορία. Ίσως χρειάζεται να ξαναβρούμε να ρωτάμε πριν αποφασίσουμε. Να ακούμε πριν απαντήσουμε. Να αφήνουμε μια δεύτερη σκέψη πριν από την πρώτη κρίση. Η ερώτηση «τι μπορεί να έχει συμβεί;» είναι πολλές φορές πιο ανθρώπινη από τη διαπίστωση «έτσι είναι αυτός ο άνθρωπος». Η διαφορά ανάμεσα στις δύο

φράσεις είναι μικρή, αλλά στην πράξη μπορεί να αλλάξει ολόκληρο τον τρόπο με τον οποίο στεκόμαστε απέναντι στους άλλους. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να αποδεχόμαστε κάθε συμπεριφορά ή να σταματήσουμε να έχουμε κρίση και άποψη. Σημαίνει ότι χρειάζεται να ξεχωρίζουμε την αξιολόγηση μιας πράξης από την καταδίκη ενός ανθρώπου. Μπορούμε να διαφωνούμε χωρίς να προσβάλλουμε. Μπορούμε να βάζουμε όρια χωρίς να μειώνουμε. Μπορούμε να επισημαίνουμε ένα λάθος χωρίς να μετατρέπουμε το λάθος σε ταυτότητα.

Σε μια κοινωνία που συχνά επιβραβεύει την ταχύτητα, η κατανόηση απαιτεί μια διαφορετική στάση. Απαιτεί να επιβραδύνουμε. Να μη σχολιάσουμε αμέσως. Να μη μετατρέψουμε κάθε προσωπική δυσκολία σε δημόσια υπόθεση. Να μην αναζητήσουμε αμέσως έναν ένοχο. Να θυμηθούμε ότι η πραγματική ζωή δεν λειτουργεί με τόσο απλούς κανόνες όσο μια σύνομη ανάρτηση ή μια εικόνα στην οθόνη.

Κάθε άνθρωπος κουβαλά πράγματα που δεν φαίνονται. Φόβους, απώλειες, ευθύνες, απογοητεύσεις, αγωνίες, προσπάθειες, μικρές και μεγάλες μάκες. Μπορεί να μη γνωρίζουμε τίποτα από αυτά και να συναντάμε μόνο το αποτέλεσμα μιας δύσκολης ημέρας. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να δικαιολογούμε τα πάντα. Σημαίνει όμως ότι μπορούμε να επιλέγουμε περισσότερη ανθρωπιά στον τρόπο με τον οποίο αντιδρούμε.

Η κοινωνία δεν αλλάζει μόνο μέσα από μεγάλες αποφάσεις και θεσμικές παρεμβάσεις. Αλλάζει και μέσα από τον τρόπο που μιλάμε στον διπλανό μας, τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε έναν άνθρωπο που δυσκολεύεται, τον τρόπο που στεκόμαστε απέναντι στη διαφορετικότητα, τον τρόπο που ακούμε μια ιστορία χωρίς να βιαζόμαστε να βγάλουμε

συμπέρασμα. Η καθημερινή συμπεριφορά είναι, τελικά, ένας καθρέφτης της κοινωνίας που δημιουργούμε.

Ίσως, λοιπόν, το ζητούμενο δεν είναι να σταματήσουμε να κρίνουμε. Αυτό θα ήταν μάλλον αδύνατο. Είναι να μάθουμε να κρίνουμε λιγότερο γρήγορα και να κατανοούμε περισσότερο. Να αφήνουμε χώρο για τη δεύτερη σκέψη, για τη διαφορετική εξήγηση, για την ανθρώπινη αδυναμία. Να θυμόμαστε ότι κανείς δεν θα ήθελε να κριθεί για τη χειρότερη στιγμή της ζωής του, ιδιαίτερα από κάποιον που δεν γνωρίζει ολόκληρη την ιστορία.

Σε έναν κόσμο που τρέχει, η κατανόηση είναι μια πράξη συνειδητής επιβράδυνσης. Και ίσως αυτό να είναι ένα από τα πιο σημαντικά μαθήματα που μπορούμε να δώσουμε ο ένας στον άλλον. Πριν χαρακτηρίσουμε, ας γνωρίσουμε. Πριν απαντήσουμε, ας ακούσουμε. Πριν καταδικάσουμε, ας αναρωτηθούμε αν γνωρίζουμε πραγματικά τι έχει προηγηθεί.

Γιατί πίσω από κάθε άνθρωπο που συναντάμε υπάρχει μια ιστορία που δεν γνωρίζουμε. Και ίσως, αν θυμόμασταν λίγο συχνότερα αυτή την απλή αλήθεια, η κοινωνία μας να γινόταν όχι μόνο πιο ήρεμη, αλλά και περισσότερο ανθρώπινη. Ποια απόφαση αναβάλλουμε εδώ και χρόνια.

Γιατί, τελικά, οι πιο ουσιαστικές αλλαγές δεν συμβαίνουν όταν αλλάζει το τοπίο γύρω μας. Συμβαίνουν όταν αλλάζει η ματιά με την οποία αντικρίζουμε τη ζωή. Και τότε, οι διακοπές παύουν να είναι απλώς μια ευχάριστη ανάπαυλα. Γίνονται η αφετηρία για μια καθημερινότητα πιο συνειδητή, πιο ισορροπιακή και, πάνω απ’ όλα, πιο αληθινή. Η διαρκής εστίαση στην έλλειψη δημιουργεί την ψευδαίσθηση ότι τίποτα δεν είναι αρκετό. Η ευγνωμοσύνη δεν σημαίνει συμβιβασμό ούτε παραίτηση από τα όνειρα.

Κάθε προϊόν πρέπει να μπορεί να συνδεθεί με τα βασικά στοιχεία της διαδρομής του - Από πού προήλθε, πότε εισήχθη ή παρήχθη, σε ποια επιχείρηση μεταφέρθηκε, πώς διακινήθηκε και σε ποιο στάδιο της αλυσίδας κατέληξε

ΜΕ ΨΗΦΙΑΚΟ «ΜΑΤΙ»

Νέα εποχή στους ελέγχους για γάλα και κρέας

Η ΑΑΔΕ ενισχύει την ηλεκτρονική ικνηλασιμότητα των προϊόντων, με στόχο να εντοπίζονται ταχύτερα οι διαδρομές τους και να περιορίζονται οι παράνομες ελληνοποιήσεις



ή συναλλαγές που χρειάζονται μεγαλύτερη προσοχή και στη συνέχεια να προχωρούν σε πιο στοχευμένους ελέγχους. Η τεχνολογία, βέβαια, δεν αντικαθιστά τον φυσικό έλεγχο. Μπορεί όμως να λειτουργήσει συμπληρωματικά, περιορίζοντας τον χρόνο που απαιτείται για τη συγκέντρωση και τη διασταύρωση πληροφοριών. Όσο περισσότερα δεδομένα είναι διαθέσιμα σε ηλεκτρονική μορφή, τόσο ευκολότερο γίνεται να αναζητηθούν ασυνέπειες στην αλυσίδα διακίνησης.

Το βλέμμα και στον καταναλωτή. Στην άλλη πλευρά της αλυσίδας βρίσκεται ο καταναλωτής, ο οποίος καλείται να πληρώσει για ένα προϊόν με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και προέλευση. Η δυνατότητα αξιόπιστου ελέγχου της προέλευσης ενισχύει τη διαφάνεια της αγοράς και μπορεί να συμβάλει στην αποκατάσταση της εμπιστοσύνης στα ελληνικά προϊόντα.

Για τον καταναλωτή, η ένδειξη «ελληνικό» δεν αποτελεί απλώς ένα εμπορικό χαρακτηριστικό. Συχνά συνδέεται με συγκεκριμένες προσδοκίες ως προς την ποιότητα, την προέλευση και τον τρόπο παραγωγής. Η διασφάλιση ότι η σχετική πληροφορία ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα αποτελεί συνεπώς βασική παράμετρο για τη λειτουργία της αγοράς.

Η νέα κατεύθυνση της ΑΑΔΕ εντάσσεται στη γενικότερη προσπάθεια ψηφιοποίησης των ελεγκτικών διαδικασιών. Η αξιοποίηση ηλεκτρονικών δεδομένων, οι διασταυρώσεις και η καλύτερη παρακολούθηση των εμπορικών συναλλαγών δημιουργούν ένα διαφορετικό περιβάλλον για τους ελέγχους. Το ζητούμενο πλέον είναι η ψηφιακή εικόνα της αγοράς να μεταφραστεί σε αποτελεσματικούς ελέγχους στην πράξη. Για την ελληνική κτηνοτροφία, η αντιμετώπιση των ελληνοποιήσεων αποτελεί ένα διαχρονικό αίτημα. Για την αγορά και τους καταναλωτές, αποτελεί ζήτημα διαφάνειας και σωστής πληροφόρησης.

Με την ηλεκτρονική ικνηλάτηση, το κάθε προϊόν καλείται πλέον να «αφήνει ίκνη» στη διαδρομή του. Και όσο πιο ολοκληρωμένη είναι αυτή η διαδρομή, τόσο δυσκολότερο γίνεται να αλλάξει εκ των υστέρων η πραγματική του ταυτότητα.

ποια επιχείρηση μεταφέρθηκε, πώς διακινήθηκε και σε ποιο στάδιο της αλυσίδας κατέληξε.

Ψηφιακό αποτύπωμα σε κάθε στάδιο

Η μετάβαση σε ένα περισσότερο ψηφιοποιημένο σύστημα ελέγχων μπορεί να δώσει στις αρμόδιες υπηρεσίες τη δυνατότητα να διασταυρώνουν στοιχεία από διαφορετικές πηγές. Έτσι, οι έλεγχοι δεν θα βασίζονται αποκλειστικά σε επιτόπιες αυτοψίες ή στην εξέταση των συνοδευτικών εγγράφων, αλλά θα μπορούν να αξιοποιούν και τα δεδομένα που έχουν καταχωριστεί ηλεκτρονικά.

Ιδιαίτερη σημασία έχει η δυνατότητα διασταύρωσης των ποσοτήτων. Για παράδειγμα, τα στοιχεία που αφορούν τις εισαγωγές ή τις αγορές μιας επιχείρησης μπορούν να συγκριθούν με τις ποσότητες που εμφανίζονται στη συνέχεια ως προϊόντα ελληνικής προέλευσης. Αν προκύπτουν σημαντικές αποκλίσεις, αυτές μπορούν να αποτελέσουν ένδειξη για περαιτέρω έλεγχο.

Το ίδιο μοντέλο μπορεί να αξιοποιηθεί και στην περίπτωση του γάλακτος. Η προέλευση της πρώτης ύλης, η διακίνηση, η μεταποίηση και η τελική διάθεση αποτελούν κρίκους της ίδιας αλυσίδας, η οποία πρέπει να αφήνει επαρκές ψηφιακό αποτύπωμα ώστε να είναι εφικτός ο έλεγχος.

Στο επίκεντρο η προστασία των παραγωγών. Για τους Έλληνες κτηνοτρόφους, το ζήτημα δεν αφορά μόνο την προέλευση μιας ετικέτας. Συνδέεται άμεσα με την αξία που λαμβάνει το εγχώριο προϊόν στην αγορά. Όταν ένα εισαγόμενο προϊόν παρουσιάζεται ως ελληνικό, μπορεί να δημιουργούνται συνθήκες που επηρεάζουν τις τιμές και τη ζήτηση για την πραγματική ελληνική παραγωγή.

Περισσότερα δεδομένα, πιο στοχευμένοι έλεγχοι

Το μεγάλο πλεονέκτημα της ηλεκτρονικής ικνηλασιμότητας είναι ότι μπορεί να μετατρέψει τον έλεγχο από μια διαδικασία που πραγματοποιείται εκ των υστέρων σε ένα σύστημα που επιτρέπει την ταχύτερη ανίχνευση ασυνήθιστων κινήσεων.

Τα δεδομένα μπορούν να λειτουργήσουν ως «κάρτη» της αγοράς. Οι ελεγκτικές υπηρεσίες μπορούν να εντοπίζουν επιχειρήσεις, διαδρομές

Νέα εργαλεία στην προσπάθεια να περιοριστούν οι παράνομες ελληνοποιήσεις γάλακτος και κρέατος επιστρατεύονται από την ΑΑΔΕ, με την ψηφιακή παρακολούθηση της διακίνησης των προϊόντων να αποκτά ολοένα και μεγαλύτερη σημασία. Στόχος είναι να γίνεται πιο εύκολα και αποτελεσματικά ο έλεγχος της πορείας ενός προϊόντος, από το σημείο παραγωγής ή εισαγωγής μέχρι την τελική του διάθεση στην αγορά.

Το ζήτημα των ελληνοποιήσεων αποτελεί εδώ και χρόνια ένα από τα σημαντικά προβλήματα που αντιμετωπίζει ο αγροκτηνοτροφικός κλάδος. Προϊόντα που παράγονται στο εξωτερικό μπορεί, μέσω της αλυσίδας διακίνησης και τυποποίησης, να εμφανίζονται στην αγορά ως ελληνικά, δημιουργώντας συνθήκες αθέμιτου ανταγωνισμού για τους παραγωγούς που τηρούν τους κανόνες και επηρεάζοντας παράλληλα την ενημέρωση του καταναλωτή.

Η αξιοποίηση των ψηφιακών στοιχείων έρχεται να προσθέσει ένα ακόμη επίπεδο στους ελέγχους. Η λογική της ηλεκτρονικής ικνηλασιμότητας είναι απλή: κάθε προϊόν πρέπει να μπορεί να συνδεθεί με τα βασικά στοιχεία της διαδρομής του. Από πού προήλθε, πότε εισήχθη ή παρήχθη, σε



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail



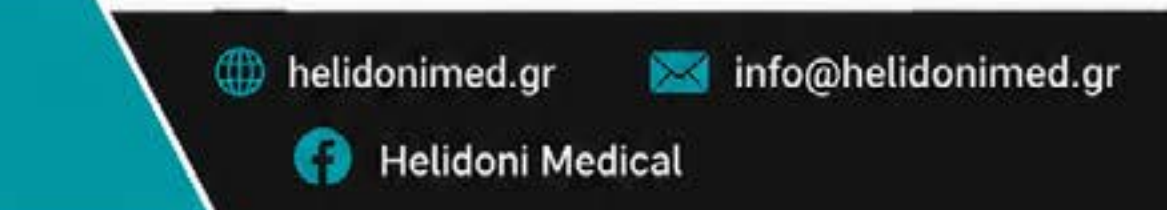
ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΠΟΙΟΤΗΤΑ • ΕΜΠΕΙΡΙΑ • ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ

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!

www.helidonimed.gr



PRINCE OLIVER
DOT
Παπαναστασίου 42, 2410 538 654

Μπορούν να συμμετέχουν προαιρετικά μαθητές και μαθήτριες της Γ' τάξης Γενικών και Επαγγελματικών Λυκείων, μαθητές Λυκείων Ειδικής Αγωγής και Εκπαίδευσης, καθώς και μαθητές της Δ' τάξης των ΕΝ.Ε.Ε.ΓΥ.-Λ



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΕΣ 2027 Ενισχυτική διδασκαλία στα ειδικά μαθήματα

Τι προβλέπει η νέα απόφαση - Σε λειτουργία και τη νέα σχολική χρονιά η ΕΔΕΜ – Ποιοι μαθητές μπορούν να συμμετάσχουν και ποια μαθήματα περιλαμβάνονται

Νέα στήριξη στην προετοιμασία των υποψηφίων για τις Πανελλαδικές Εξετάσεις 2027 παρέχεται μέσω της Ενισχυτικής Διδασκαλίας Ειδικών Μαθημάτων (ΕΔΕΜ), καθώς δημοσιεύθηκε η απόφαση που καθορίζει την οργάνωση και τη λειτουργία των Σχολικών Κέντρων Αντισταθμιστικής Εκπαίδευσης (ΣΚΑΕ) για το σχολικό έτος 2026-2027. Η απόφαση 119118/ΓΔ4 δημοσιεύθηκε στο ΦΕΚ Β' 5774/24-9-2026.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε μαθητές που θα εξεταστούν σε ειδικά μαθήματα στις Πανελλαδικές και τα οποία δεν περιλαμβάνονται στο κανονικό ωρολόγιο πρόγραμμα του σχολείου τους. Η συμμετοχή στην ΕΔΕΜ είναι προαιρετική και στόχος είναι να προσφέρει πρόσθετη οργανωμένη προετοιμασία μέσα από τη δημόσια εκπαίδευση. Ποιοι μπορούν να συμμετάσχουν Στην Ενισχυτική Διδασκαλία Ειδικών Μαθημάτων μπορούν να συμμετέχουν μαθητές και μαθήτριες της Γ' τάξης Γενικών και Επαγγελματικών Λυκείων, μαθητές Λυκείων Ειδικής Αγωγής και Εκπαίδευσης, καθώς και μαθητές της Δ' τάξης των ΕΝ.Ε.Ε.ΓΥ.-Λ. Βασική προϋπόθεση είναι να ενδιφέρονται να εξεταστούν σε ένα ή περισσότερα από τα ειδικά μαθήματα που προβλέπονται για την εισαγωγή στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση. Η



συμμετοχή γίνεται εκτός του κανονικού σχολικού προγράμματος. Η ΕΔΕΜ αποτελεί πρόγραμμα αντισταθμιστικής εκπαίδευσης του Υπουργείου Παιδείας και εντάσσεται στη γενικότερη προσπάθεια να παρέχεται πρόσθετη εκπαιδευτική υποστήριξη σε μαθητές που χρειάζονται προετοιμασία σε αντικείμενα τα οποία δεν διδάσκονται στο σχολείο τους.

Τα 7 ειδικά μαθήματα Για το σχολικό έτος 2026-2027 το πρόγραμμα περιλαμβάνει συνολικά επτά ειδικά μαθήματα: Ελεύθερο Σχέδιο, Γραμμικό Σχέδιο, Γαλλικά, Γερμανικά, Ιταλικά, Ισπανικά, Μουσική Αντίληψη, Θεωρία και Αρμονία.

Τα συγκεκριμένα μαθήματα συνδόνονται με σχολές και τμήματα της Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης για τα οποία απαιτείται εξέταση σε ειδικό μάθημα. Το υπουργείο έχει ήδη καθορίσει το πλαίσιο των ειδικών μαθημάτων και για τις Πανελλαδικές του 2027, ενώ το επίσημο πρόγραμμα των ειδικών και μουσικών μαθημάτων έχει επίσης ανακοινωθεί. Πόσες ώρες θα γίνονται τα μαθήματα Η απόφαση προβλέπει διαφορετική εβδομαδιαία διάρκεια ανάλογα με το αντικείμενο. Τα Γαλλικά, Γερμανικά, Ιταλικά, Ισπανικά και Μουσική Αντίληψη, Θεωρία και Αρμονία διδάσκονται για δύο ώρες την εβδομάδα. Αντίθετα, μεγαλύτερη διάρκεια προ-

βλέπεται για τα μαθήματα σχεδίου. Τόσο το Ελεύθερο Σχέδιο όσο και το Γραμμικό Σχέδιο διδάσκονται για τρεις ώρες εβδομαδιαίως. Κάθε διδακτική ώρα έχει διάρκεια 45 λεπτών, ενώ προβλέπεται πεντάλεπτο διάλειμμα. Η διδασκαλία δεν πραγματοποιείται κατά τις σχολικές διακοπές και τις αργίες. Μέχρι τέσσερα ειδικά μαθήματα Οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν από ένα έως και τέσσερα ειδικά μαθήματα, ανάλογα με τις ανάγκες της προετοιμασίας τους. Η συμμετοχή πραγματοποιείται κατόπιν αίτησης. Για τους ανήλικους μαθητές η αίτηση υποβάλλεται από γονέα ή κηδεμόνα, ενώ οι ενήλικοι μαθητές μπορούν να υποβάλουν οι ίδιοι την αίτησή τους. Τα τμήματα συγκροτούνται κατά κανόνα με 6 έως 10 μαθητές. Υπό συγκεκριμένες προϋποθέσεις που προβλέπει η απόφαση, είναι δυνατό να εγκριθεί και τμήμα με μικρότερο αριθμό μαθητών. Τα Σχολικά Κέντρα Αντισταθμιστικής Εκπαίδευσης Η ΕΔΕΜ δεν λειτουργεί ξεχωριστά σε κάθε σχολείο. Η διδασκαλία πραγματοποιείται μέσα από τα Σχολικά Κέντρα Αντισταθμιστικής Εκπαίδευσης (ΣΚΑΕ). Τα ΣΚΑΕ συγκροτούνται κατά βάση από ομάδες όμορων Λυκείων και ορίζονται ανά Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης. Προβλέπεται, ωστόσο, η δυνατότητα

να λειτουργήσει ΣΚΑΕ ακόμη και σε μία σχολική μονάδα, εφόσον εγκριθεί από την αρμόδια Περιφερειακή Διεύθυνση και υπάρχουν οι διαθέσιμες πιστώσεις. Με αυτόν τον τρόπο επιχειρείται να οργανωθούν τα τμήματα με βάση το ενδιαφέρον των μαθητών, τις αιτήσεις που θα υποβληθούν και τις εκπαιδευτικές ανάγκες κάθε περιοχής. **Πότε ξεκινά η ενισχυτική διδασκαλία** Η δημοσίευση της απόφασης καθορίζει το πλαίσιο λειτουργίας για ολόκληρο το σχολικό έτος, όμως η έναρξη των μαθημάτων θα γίνει με ειδική εγκύκλιο του υπουργείου Παιδείας. Η ΕΔΕΜ θα λειτουργήσει κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους και θα ολοκληρωθεί πριν από την έναρξη των Πανελλαδικών Εξετάσεων. Παράλληλα, το υπουργείο έχει ήδη ανακοινώσει το πρόγραμμα των Πανελλαδικών Εξετάσεων 2027. Για τα ειδικά μαθήματα, η εξέταση ξεκινά στις 14 Ιουνίου 2027 με τα Αγγλικά, ενώ ακολουθούν τα υπόλοιπα ειδικά και μουσικά μαθήματα σύμφωνα με το επίσημο πρόγραμμα. Η νέα απόφαση δίνει έτσι το θεσμικό πλαίσιο για την παροχή δωρεάν πρόσθετης προετοιμασίας σε μαθητές που επιλέγουν ειδικά μαθήματα, τα οποία μπορούν να αποτελέσουν απαραίτητη προϋπόθεση για την εισαγωγή τους σε συγκεκριμένα πανεπιστημιακά τμήματα.



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



ΚΑΛΩΠΙΣΜΟΣ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΩΝ



ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ

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



Σύγχρονος Εξοπλισμός



Ακριβής Διάγνωση



Ασφαλείς Θεραπείες



Ολοκληρωμένη Φροντίδα



ΚΛΕΙΣΤΕ ΤΟ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΣΑΣ για τη φροντίδα που του αξίζει!



Καραθάνου 66, Λάρισα

2410 255696

kogiannisvet.gr

Κτηνιατρικό Κέντρο Κογιάννης Χρήστος

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

Οι αιτήσεις θα υποβάλλονται ηλεκτρονικά μέσω της Ευρωπαϊκής Δικτυακής Πύλης της Νεολαίας έως και τις 15 Οκτωβρίου 2026 στις 12 το μεσημέρι

DiscoverEU

Δωρεάν ταξίδι στην Ευρώπη για 18χρονους

Ποιοι μπορούν να διεκδικήσουν το ταξιδιωτικό πάσο και πώς θα ταξιδέψουν

Μια ευκαιρία να γνωρίσουν την Ευρώπη, να ταξιδέψουν με τρένο και να αποκτήσουν εμπειρίες πέρα από τα όρια της χώρας τους δίνει και φέτος στους νέους το πρόγραμμα DiscoverEU, που αποτελεί δράση του Erasmus+.

Ο νέος γύρος αιτήσεων ανοίγει την Πέμπτη 1 Οκτωβρίου 2026 και αφορά αποκλειστικά νέους και νέες που είναι 18 ετών μέσα στο 2026.

Πότε ανοίγει η πλατφόρμα
Οι αιτήσεις θα υποβάλλονται ηλεκτρονικά μέσω της Ευρωπαϊκής Δικτυακής Πύλης της Νεολαίας από την 1η Οκτωβρίου 2026 στις 12 το μεσημέρι, ώρα Βρυξελλών, έως και τις 15 Οκτωβρίου 2026 στις 12 το μεσημέρι. Πρόκειται για αυστηρή προθεσμία, επομένως οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να φροντίσουν να ολοκληρώσουν την αίτησή τους μέσα στο συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Τα αποτελέσματα του γύρου αναμένεται να ανακοινωθούν τον Ιανουάριο του 2027.

Το βασικό κριτήριο είναι η ηλικία. Στον συγκεκριμένο γύρο μπορούν να συμμετάσχουν όσοι έχουν γεννηθεί από την 1η Ιανουαρίου 2008 έως και την 31η Δεκεμβρίου 2008. Με άλλα λόγια, πρόκειται για νέους που έχουν ήδη συμπληρώσει ή θα συμπληρώσουν τα 18 τους χρόνια κατά τη διάρκεια του 2026. Παράλληλα, οι υποψήφιοι θα πρέπει να είναι πολίτες ή κάτοικοι ενός από τα 27 κράτη-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή συγκεκριμένων χωρών που συνδέονται με το πρόγραμμα Erasmus+, μεταξύ των οποίων η Ισλανδία, το Λιχτενστάιν, η Βόρεια Μακεδονία, η Νορβηγία, η Σερβία και η Τουρκία.

Τι προσφέρει το πάσο
Το DiscoverEU δεν είναι απλώς ένα πρόγραμμα επιδότησης ενός ταξιδιού. Ο επιλεγμένος συμμετέχων αποκτά ένα ονομαστικό ταξιδιωτικό πάσο, με το οποίο μπορεί να πραγματοποιήσει ταξίδια στην Ευρώπη για συνολικά έως επτά ημέρες μέσα σε χρονικό διάστημα έως ενός μήνα. Οι επτά ημέρες ταξιδιού μπορούν να

χρησιμοποιηθούν είτε συνεχόμενα είτε να καταμεριστούν μέσα στη διάρκεια του ενός μήνα. Παράλληλα, ο δικαιούχος μπορεί να επισκεφθεί όσες επιλέξιμες χώρες επιθυμεί. Βασικό μέσο μετακίνησης είναι το τρένο, καθώς το DiscoverEU δίνει έμφαση σε πιο βιώσιμους τρόπους μεταφοράς. Ωστόσο, σε ειδικές περιπτώσεις, όπως για νέους που ζουν σε νησιά ή απομακρυσμένες περιοχές, προβλέπεται η δυνατότητα χρήσης και άλλων μέσων μετακίνησης. Εκτός από το ταξιδιωτικό πάσο, οι συμμετέχοντες λαμβάνουν και κάρτα εκπτώσεων DiscoverEU, η οποία μπορεί να προσφέρει μειωμένες τιμές σε υπηρεσίες που σχετίζονται με τη διαμονή, τον πολιτισμό, τις δραστηριότητες αναψυχής, τις μετακινήσεις και άλλες παροχές.

Πότε θα μπορούν να ταξιδέψουν
Οι νέοι που θα επιλεγούν στον φθινοπωρινό γύρο του 2026 δεν θα ταξιδέψουν αμέσως. Η περίοδος κατά την οποία θα μπορούν να αξιοποιήσουν το πάσο τους ξεκινά την 1η Μαρτίου 2027 και ολοκληρώνεται στις 31 Μαΐου 2028. Οι επιλεγμένοι συμμετέχοντες θα πρέπει να ενεργοποιήσουν το πάσο τους μέσα στην προβλεπόμενη προθεσμία. Για τον συγκεκριμένο γύρο, η προθεσμία ενεργοποίησης έχει οριστεί έως τις 15 Μαρτίου 2027. Στη συνέχεια θα επιλέξουν την ημερομηνία έναρξης

της περιόδου κατά την οποία θα μπορούν να χρησιμοποιήσουν το πάσο. Το ταξιδιωτικό πάσο είναι προσωπικό και δεν μεταβιβάζεται σε άλλο πρόσωπο. Εάν ένας επιλεγμένος υποψήφιος δεν το ενεργοποιήσει ή δεν ανταποκριθεί στις σχετικές επικοινωνίες, υπάρχει δυνατότητα ακύρωσης και διάθεσής του σε άτομο από τον εφεδρικό κατάλογο. Μια εμπειρία πέρα από τις διακοπές Το DiscoverEU έχει σχεδιαστεί ώστε το ταξίδι να αποτελεί και εκπαιδευτική και πολιτιστική εμπειρία. Οι νέοι έχουν τη δυνατότητα να γνωρίσουν εκπτώσεων DiscoverEU, η οποία μπορεί να προσφέρει μειωμένες τιμές σε υπηρεσίες που σχετίζονται με τη διαμονή, τον πολιτισμό, τις δραστηριότητες αναψυχής, τις μετακινήσεις και άλλες παροχές. Για τους 18χρονους που πληρούν τις προϋποθέσεις, η 1η Οκτωβρίου αποτελεί επομένως την ημερομηνία α-κλειδί. Από το μεσημέρι της ημέρας αυτής θα ανοίξει ο νέος κύκλος του DiscoverEU και οι ενδιαφερόμενοι θα μπορούν να διεκδικήσουν μία από τις περίπου 40.000 θέσεις που προβλέπονται για τον φθινοπωρινό γύρο. Η έγκαιρη επιλογή του τρόπου ηλεκτρονικής ημερομηνίας και η σωστή ολοκλήρωση των απαιτούμενων δηλώσεων αποτελούν πλέον βασικό βήμα για την ομαλή προσαρμογή των επιχειρήσεων στο νέο καθεστώς.

Για τους οδηγούς, η κρατική επιδότηση στο diesel φτάνει τα 15 λεπτά ανά λίτρο για το πρώτο δεκαπενθήμερο του Οκτωβρίου, ενώ με την πρόσθετη έκπτωση των διυλιστηρίων η συνολική ελάφρυνση μπορεί να ανέλθει στα 20 λεπτά



«ΑΝΑΣΑ» ΓΙΑ ΚΑΥΣΙΜΑ ΚΑΙ ΧΡΕΗ

Εως 120 δόσεις, φρένο στους servicers

Στα 15 λεπτά η επιδότηση στο diesel κίνησης και στα 20 λεπτά μαζί με την έκπτωση των διυλιστηρίων – Κάτω από 1,75 ευρώ το πετρέλαιο θέρμανσης – Αυστηρότεροι κανόνες και πρόστιμα έως 500.000 ευρώ για τις εταιρείες διαχείρισης απαιτήσεων

Ένα πακέτο τεσσάρων παρεμβάσεων με άμεσο αντίκτυπο στην καθημερινότητα των νοικοκυριών, των οδηγών, των επαγγελματιών αλλά και των πολιτών που έχουν συσσωρευμένες οφειλές ανακοίνωσε ο πρωθυπουργός Κυριάκος Μητσοτάκης. Στο επίκεντρο βρίσκονται οι τιμές των καυσίμων, η θέρμανση ενόψει του χειμώνα, η διευκόλυνση στην αποπληρωμή παλαιών χρεών και η αυστηροποίηση του πλαισίου λειτουργίας των εταιρειών διαχείρισης απαιτήσεων, των γνωστών servicers.

Οι παρεμβάσεις έρχονται σε μια περίοδο κατά την οποία το κόστος ενέργειας εξακολουθεί να αποτελεί σημαντικό βάρος για οικογενειακούς προϋπολογισμούς και επιχειρήσεις. Η κυβέρνηση επικειρεί, όπως ανακοίνωσε, να δημιουργήσει ένα δίκτυ στήριξης απέναντι στις ανατιμήσεις, ενώ παράλληλα επιδιώκει να δώσει περισσότερο χρόνο σε όσους δυσκολεύονται να εξυπηρετήσουν παλαιότερες υποχρεώσεις.

Το νέο πακέτο περιλαμβάνει αύξηση της επιδότησης στο diesel κίνησης, παρέμβαση για το πετρέλαιο θέρμανσης, διεύρυνση της ρύθμισης οφειλών από 72 σε έως 120 δόσεις και αυστηρότερες κυρώσεις για τους servicers.

Diesel: 15 λεπτά η επιδότηση στην αντλία
Η πρώτη άμεση παρέμβαση αφορά το



πετρέλαιο κίνησης. Η κρατική επιδότηση αυξάνεται στα 15 λεπτά ανά λίτρο για το πρώτο δεκαπενθήμερο του Οκτωβρίου. Πρόκειται για μέτρο που αφορά άμεσα τους οδηγούς αλλά και ένα μεγάλο τμήμα της επαγγελματικής δραστηριότητας, καθώς το diesel χρησιμοποιείται ευρέως από φορτηγά, επαγγελματικά οχήματα, μηχανήματα και άλλες κατηγορίες οχημάτων που συνδέονται με τη μεταφορά και τη διακίνηση προϊόντων.

Στην τελική τιμή στην αντλία έρχεται να προστεθεί και η έκπτωση των διυλιστηρίων, ύψους 5 λεπτών ανά λίτρο. Έτσι, η συνολική

ελάφρυνση μπορεί να φτάσει τα 20 λεπτά το λίτρο.

Για τον καταναλωτή, η διαφορά μπορεί να γίνει αισθητή ήδη από έναν ανεφοδιασμό. Για παράδειγμα, σε γέμισμα 50 λίτρων, συνολική μείωση 20 λεπτών ανά λίτρο αντιστοιχεί σε όφελος 10 ευρώ.

Το ύψος της τελικής τιμής, ωστόσο, δεν εξαρτάται μόνο από την επιδότηση. Παίζουν ρόλο η διεθνής τιμή του πετρελαίου, η ισοτιμία ευρώ – δολαρίου, οι τιμές διύλισης και οι διακυμάνσεις στην αγορά καυσίμων.

Η κυβέρνηση παρακολουθεί την εξέλιξη των

τιμών και έχει αφήσει ανοικτό το ενδεχόμενο επανεξέτασης των μέτρων ανάλογα με τις διεθνείς εξελίξεις.

Το δεύτερο μεγάλο μέτωπο είναι αυτό της θέρμανσης. Η έναρξη της διάθεσης του πετρελαίου θέρμανσης στις 15 Οκτωβρίου βρίσκει τα νοικοκυριά αντιμέτωπα με την ανάγκη να προγραμματίσουν από νωρίς τις αγορές τους για τον χειμώνα.

Στόχος που τέθηκε είναι η τιμή του πετρελαίου θέρμανσης να διαμορφωθεί κάτω από το 1,75 ευρώ το λίτρο.

Για τις οικογένειες που χρησιμοποιούν πετρέλαιο, η τελική τιμή αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για το ύψος του συνολικού κόστους θέρμανσης. Μία διαφορά μερικών λεπτών ανά λίτρο μπορεί να μετατραπεί σε σημαντική επιβάρυνση όταν πρόκειται για εκατοντάδες ή και χιλιάδες λίτρα κατά τη διάρκεια της περιόδου.

Η κυβέρνηση αναμένεται να εξειδικεύσει τον μηχανισμό στήριξης πριν από την έναρξη της διάθεσης του πετρελαίου θέρμανσης. Εκεί θα φανούν οι λεπτομέρειες για τον τρόπο με τον οποίο θα διαμορφωθεί η τελική τιμή και πώς θα λειτουργήσει η παρέμβαση.

Το ζήτημα αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία για τις περιοχές της χώρας όπου οι θερμοκρασίες είναι χαμηλότερες και η περίοδος θέρμανσης διαρκεί περισσότερο.

Το κόστος για ένα νοικοκυριό
Ενδεικτικά, σε μια παραγγελία 500 λίτρων,

Για τις εταιρείες διαχείρισης απαιτήσεων, προβλέπονται αυστηρότεροι κανόνες και πρόστιμα που μπορούν να φτάσουν έως τις 500.000 ευρώ σε συγκεκριμένες περιπτώσεις παραβίασης του πλαισίου

κάθε 10 λεπτά διαφορά στην τιμή του λίτρου μεταφράζονται σε 50 ευρώ. Σε μεγαλύτερες ποσότητες, η επίδραση στον οικογενειακό προϋπολογισμό γίνεται ακόμη μεγαλύτερη.

Για τον λόγο αυτό, οι καταναλωτές αναμένεται να παρακολουθήσουν στενά τις τιμές της αγοράς και να συγκρίνουν προσφορές πριν από την προμήθεια πετρελαίου.

Από τις 72 στις 120 δόσεις για παλαιά χρέη

Το τρίτο μέτρο αφορά ένα διαφορετικό, αλλά εξίσου σημαντικό μέτωπο, τις οφειλές προς το Δημόσιο και τα ασφαλιστικά ταμεία.

Η κυβέρνηση ανακοίνωσε τη διεύρυνση της ρύθμισης από τις 72 στις έως 120 δόσεις, δίνοντας τη δυνατότητα μεγαλύτερης χρονικής επιμήκυνσης στην αποπληρωμή παλαιών οφειλών.

Η λογική της παρέμβασης είναι να μειωθεί το ύψος της μηνιαίας καταβολής για όσους μπορούν να ενταχθούν στη ρύθμιση, ώστε να καταστεί ευκολότερη η ταυτόχρονη εξυπηρέτηση των παλαιών και των τρεχουσών υποχρεώσεων.

Σύμφωνα με όσα έχουν γίνει γνωστά, η ελάχιστη μηνιαία καταβολή διαμορφώνεται στα 30 ευρώ, ενώ οι ακριβείς όροι υπαγωγής θα αποτυπωθούν στο σχετικό πλαίσιο.

Η σημασία της ρύθμισης βρίσκεται κυρίως στην επιμήκυνση του χρόνου αποπληρωμής. Όσο περισσότερες είναι οι δόσεις, τόσο μειώνεται το ποσό που πρέπει να καταβάλλεται κάθε μήνα, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι μειώνεται αυτομάτως το συνολικό ποσό της οφειλής.

Ποιοι πρέπει να περιμένουν τις Λεπτομέρειες

Για τους οφειλότες ιδιαίτερη σημασία θα έχουν οι τελικές προϋποθέσεις. Θα πρέπει να αποσαφηνιστεί ποια ακριβώς χρέη θα μπορούν να ενταχθούν, ποιο θα είναι το χρονικό όριο δημιουργίας τους, ποιοι θα θεωρούνται δικαιούχοι και τι θα ισχύει για όσους έχουν ήδη ενεργή ρύθμιση.

Επίσης κρίσιμο είναι η τι θα συμβαίνει σε περίπτωση απώλειας της ρύθμισης. Πρόκειται για λεπτομέρειες που μπορούν να καθορίσουν στην πράξη το πόσο ευρεία θα είναι η αξιοποίηση της νέας δυνατότητας.

Για νοικοκυριά και επαγγελματίες με περιορισμένη δυνατότητα μηνιαίας καταβολής, πάντως, η αύξηση του αριθμού των δόσεων δημιουργεί μεγαλύτερο χρονικό περιθώριο για την τακτοποίηση των υποχρεώσεων.

Αυστηρότεροι κανόνες για τους servicers

Η τέταρτη παρέμβαση αφορά τις εταιρείες διαχείρισης απαιτήσεων, οι οποίες έχουν αναλάβει τη διαχείριση μεγάλου αριθμού κόστους θέρμανσης. Μία διαφορά μερικών λεπτών ανά λίτρο μπορεί να μετατραπεί σε σημαντική επιβάρυνση όταν πρόκειται για εκατοντάδες ή και χιλιάδες λίτρα κατά τη διάρκεια της περιόδου.

Το νέο πλαίσιο προβλέπει αυστηρότερους κανόνες και σημαντικά πρόστιμα για περιπτώσεις όπου παραβιάζονται οι συμφωνίες που έχουν συναφθεί με τους οφειλότες.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στους συνεπείς δανειολήπτες. Όταν ένας οφειλέτης τηρεί τη συμφωνία που έχει συνάψει και καταβάλλει κανονικά τις προβλεπόμενες δόσεις, το πλαίσιο επικειρεί να ενισχύσει την προστασία του απέναντι σε ενέργειες που δεν συμβαδίζουν με τους συμφωνημένους όρους.

Στο νέο καθεστώς προβλέπεται ότι σε περίπτωση παραβίασης συμφωνίας και προώθησης διαδικασίας κατάσχεσης ή πλειστηριασμού παρά την τήρηση των συμφωνημένων υποχρεώσεων από τον οφειλέτη, θα μπορούν



να επιβάλλονται κυρώσεις. Μεταξύ αυτών, περιλαμβάνεται η ακύρωση της σχετικής πράξης, ενώ τα πρόστιμα μπορούν να φτάσουν έως και τις 500.000 ευρώ.

Παράλληλα, για τον συνεπτή οφειλέτη προβλέπεται πίστωση πέντε δόσεων της αρχικής συμφωνίας.

Το μήνυμα προς τους δανειολήπτες

Η παρέμβαση στους servicers αποκτά ιδιαίτερη σημασία για τους δανειολήπτες που βρίσκονται σε μακροχρόνιες ρυθμίσεις. Για τους συγκεκριμένους οφειλότες, η συνέπεια στην καταβολή των δόσεων αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη διατήρηση της συμφωνίας.

Το νέο πλαίσιο επικειρεί να καταστήσει σαφέστερους τους κανόνες μεταξύ των δύο πλευρών και να ενισχύσει τις υποχρεώσεις των εταιρειών διαχείρισης.

Σε κάθε περίπτωση, οι ακριβείς διαδικασίες, τα στάδια ελέγχου και ο τρόπος επιβολής των κυρώσεων θα πρέπει να αποσαφηνιστούν από τις εφαρμοστικές διατάξεις.

Τέσσερα μέτρα, δύο μεγάλα μέτωπα
Το πακέτο των ανακοινώσεων κινείται ουσι-

αστικά σε δύο κατευθύνσεις. Η πρώτη αφορά το κόστος της ενέργειας και των καυσίμων. Η επιδότηση στο diesel και η προσπάθεια συγκράτησης της τιμής του πετρελαίου θέρμανσης έχουν ως στόχο να περιορίσουν τις επιπτώσεις των διεθνών ανατιμήσεων.

Η δεύτερη αφορά το ιδιωτικό και δημόσιο χρέος. Η αύξηση των δόσεων από 72 σε 120 και οι νέοι κανόνες για τους servicers απευθύνονται σε πολίτες που αντιμετωπίζουν προβλήματα εξυπηρέτησης οικονομικών υποχρεώσεων.

Κοινός παρονομαστής είναι η προσπάθεια να περιοριστεί η μηνιαία πίεση στους οικογενειακούς προϋπολογισμούς, είτε αυτή προέρχεται από την αγορά καυσίμων και τη θέρμανση είτε από την εξυπηρέτηση παλαιών οφειλών.

Τι αλλάζει για τους πολίτες

Για τους οδηγούς, η κρατική επιδότηση στο diesel φτάνει τα 15 λεπτά ανά λίτρο για το πρώτο δεκαπενθήμερο του Οκτωβρίου, ενώ με την πρόσθετη έκπτωση των διυλιστηρίων η συνολική ελάφρυνση μπορεί να ανέλθει

στα 20 λεπτά. Για τα νοικοκυριά που χρησιμοποιούν πετρέλαιο θέρμανσης, η κυβέρνηση θέτει ως στόχο τιμή κάτω από 1,75 ευρώ το λίτρο, με τις λεπτομέρειες του μηχανισμού στήριξης να αναμένονται πριν από την έναρξη της περιόδου διάθεσης.

Για όσους έχουν παλαιές οφειλές, προβλέπεται δυνατότητα ρύθμισης σε έως 120 δόσεις, αντί των 72, με ελάχιστη μηνιαία καταβολή που έχει ανακοινωθεί στα 30 ευρώ, υπό τους όρους που θα εξειδικευτούν.

Για τους συνεπείς δανειολήπτες, ενισχύεται το πλαίσιο προστασίας τους απέναντι σε παραβιάσεις συμφωνημένων ρυθμίσεων από servicers.

Για τις εταιρείες διαχείρισης απαιτήσεων, προβλέπονται αυστηρότεροι κανόνες και πρόστιμα που μπορούν να φτάσουν έως τις 500.000 ευρώ σε συγκεκριμένες περιπτώσεις παραβίασης του πλαισίου.

Το επόμενο βήμα είναι η εξειδίκευση

Οι ανακοινώσεις του πρωθυπουργού αποτελούν το πολιτικό πλαίσιο των παρεμβάσεων. Το επόμενο στάδιο είναι η έκδοση των αναγκαιών αποφάσεων και διατάξεων, μέσα από τις οποίες θα καθοριστούν οι λεπτομέρειες εφαρμογής.

Εκεί θα κριθεί στην πράξη ποιοι οφειλότες θα μπορούν να αξιοποιήσουν τις 120 δόσεις, ποια χρέη θα υπάγονται στη νέα ρύθμιση, πώς θα ενεργοποιούνται οι κυρώσεις στους servicers και με ποιον ακριβώς τρόπο θα διαμορφωθεί η στήριξη για το πετρέλαιο θέρμανσης.

Το βέβαιο είναι ότι το κυβερνητικό πακέτο ανοίγει τέσσερα μέτωπα ταυτόχρονα: καύσιμα, θέρμανση, οφειλές και δάνεια. Για τους πολίτες, το ενδιαφέρον πλέον μεταφέρεται από τις εξαγγελίες στους τελικούς όρους και στην ημερομηνία από την οποία τα μέτρα θα περάσουν από το χαρτί στην πράξη.

Δήμος Τρικκαίων

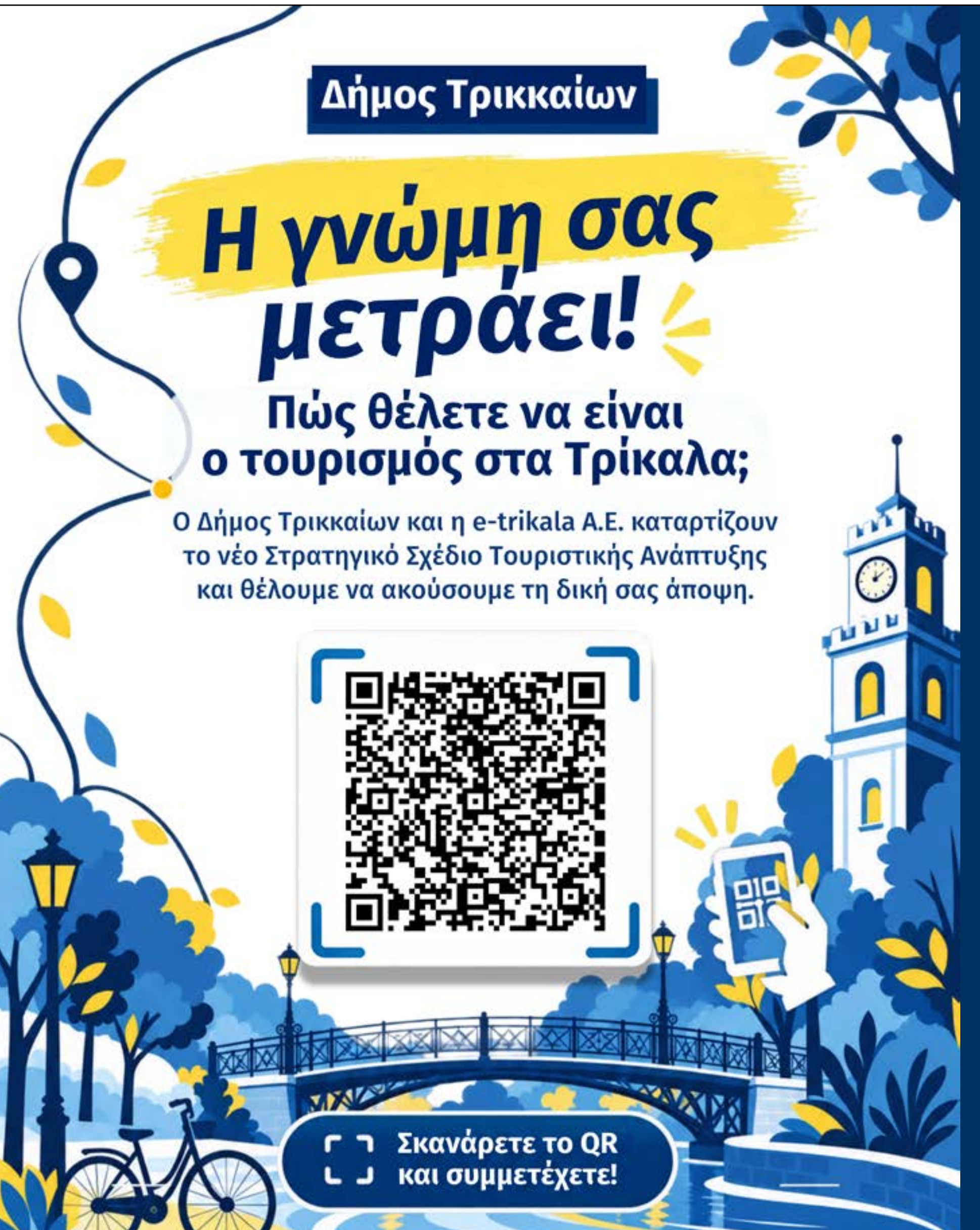
Η γνώμη σας μετράει!

Πώς θέλετε να είναι ο τουρισμός στα Τρίκαλα;

Ο Δήμος Τρικκαίων και η e-trikala A.E. καταρτίζουν το νέο Στρατηγικό Σχέδιο Τουριστικής Ανάπτυξης και θέλουμε να ακούσουμε τη δική σας άποψη.



Σκανάρετε το QR και συμμετέχετε!



Σε συνεργασία:



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το Γεωπάρκο διαθέτει έξι σπήλαια, επτά θρησκευτικά μνημεία και 32 μονοπάτια, ενώ στην ευρύτερη περιοχή συνυπάρχουν σημαντικά ιστορικά και αρχαιολογικά στοιχεία, πλούσια χλωρίδα και πανίδα και παραδόσεις που συνθέτουν ένα ιδιαίτερο πολιτιστικό κεφάλαιο



ΓΕΩΠΑΡΚΟ ΜΕΤΕΩΡΩΝ-ΠΥΛΗΣ

Από τον γεωλογικό πλούτο σε έναν νέο δρόμο

2.410 τετραγωνικά χιλιόμετρα με μοναδικά τοπία, μνημεία, μονοπάτια και γαστρονομικές εμπειρίες

Ένα μεγάλο αναπτυξιακό στόιχημα για τη Θεσσαλία επιχειρεί να μετατρέψει τον φυσικό, γεωλογικό και πολιτιστικό πλούτο μιας τεράστιας περιοχής σε ένα ολοκληρωμένο τουριστικό προϊόν. Το Παγκόσμιο Γεωπάρκο UNESCO Μετεώρων-Πύλης εκτείνεται σε 2.410 τετραγωνικά χιλιόμετρα, καλύπτοντας τους Δήμους Μετεώρων και Πύλης, και φιλοδοξεί να συνδέσει τα Μετέωρα και τα εμβληματικά τοπία της περιοχής με τα χωριά, τα μονοπάτια, τα σπήλαια, τα θρησκευτικά μνημεία, την τοπική παραγωγή και τη γαστρονομία.

Η προοπτική αυτή βρέθηκε στο επίκεντρο της εκδήλωσης με θέμα «Ανάπτυξη γεωτουρισμού και τοπικές συνεργασίες», η οποία πραγματοποιήθηκε στην Καλαμπάκα, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Τουρισμού. Η εκδήλωση διοργανώθηκε από το Γεωπάρκο Μετεώρων-Πύλης σε συνεργασία με τους Δήμους Μετεώρων και Πύλης, με βασικό ζητούμενο να αναδειχθεί ο τρόπος, με τον οποίο η διεθνής αναγνώριση της περιοχής μπορεί να συνδεθεί με την καθημερινότητα των κατοίκων και την τοπική οικονομία. Στα όρια του Γεωπάρκου καταγράφονται 21 σημαντικοί γεωλογικοί σχηματισμοί, οι οποίοι αποτελούν στοιχεία παγκόσμιας γεωλογικής κληρονομιάς. Από τους επιβλητικούς βράχους των Μετεώρων και τη γεωμορφή Αδράκτι έως τις πηγές του Ασπροποτάμου και την αλπική λίμνη Βερλίγκα, η περιοχή παρουσιάζει μια εξαιρετικά μεγάλη ποικιλία τοπίων και γεωλογικών σχηματισμών. Στον κατάλογο περιλαμβάνονται, μεταξύ άλλων, το Φαράγγι Αθαμανίας, οι καταρράκτες Τζούρτζα «Μαντάνι του Δαίμονα», το Φαράγγι Γκρόπας, η Επώθηση Κόζιακα, ο διπλός καταρράκτης της Παλαιοκαρυάς, το Σπήλαιο του Μπέη, η κοιλάδα και οι πυκνές του Πορταϊκού, η κοιλάδα Μαλακασιώτη, η καταβόθρα Βολι-

ώτη, οι οφιόλιθοι Παναγίας, η θέση Κατάρας, η Αψίδα «Τρύπιο Λιθάρι», τα ωκεάνια ιζήματα Μαλακασίου, το Σπήλαιο Θεόπετρας και το ταφόνι Καλαμπάκας. Παράλληλα, το Γεωπάρκο διαθέτει έξι σπήλαια, επτά θρησκευτικά μνημεία και 32 μονοπάτια, ενώ στην ευρύτερη περιοχή συνυπάρχουν σημαντικά ιστορικά και αρχαιολογικά στοιχεία, πλούσια χλωρίδα και πανίδα και παραδόσεις που συνθέτουν ένα ιδιαίτερο πολιτιστικό κεφάλαιο. Το μεγάλο ζητούμενο είναι να μην περιοριστεί η επισκεψιμότητα μόνο στα Μετέωρα. Τα Μετέωρα διαθέτουν ήδη παγκόσμια αναγνωρισιμότητα και αποτελούν Μνημείο Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO. Η λειτουργία του Γεωπάρκου δημιουργεί, ωστόσο, τη δυνατότητα να διεκρινθεί η τουριστική εμπειρία σε μια πολύ μεγαλύτερη γεωγραφική ζώνη. Ένας επισκέπτης μπορεί να ξεκινήσει από τα Μετέωρα και να συνεχίσει προς τη Θεόπετρα, να γνωρίσει άλλους γεωτόπους, να ακολουθήσει πεζοπορικές διαδρομές, να επισκεφθεί χωριά και μνημεία και να έρθει σε επαφή με τους ανθρώπους και τα προϊόντα της περιοχής. Αυτό ακριβώς είναι το μοντέλο που επιχειρείται να αναπτυχθεί: ένα δίκτυο επιχειριών, στο οποίο ο φυσικός πλούτος θα συναντά τον πολιτισμό, η πεζοπορία την τοπική γαστρονομία και ο τουρισμός την παραγωγή.

Το στόιχημα για τους επαγγελματίες Η έννοια του Γεωπάρκου δεν αφορά μόνο την προστασία και προβολή της γεωλογικής κληρονομιάς. Συνδέεται άμεσα με τη βιώσιμη ανάπτυξη και τη δημιουργία ευκαιριών για τις τοπικές κοινωνίες. Στην εκδήλωση της Καλαμπάκας, επαγγελματίες και επιχειρηματίες του τουρισμού είχαν την ευκαιρία να παρουσιάσουν την εμπειρία τους, αλλά και τις ανάγκες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει ο κλάδος. Στόχος είναι να δημιουργηθούν ουσιαστικές συνεργασίες και ολοκληρωμένες προτάσεις για τον επισκέπτη. Ένας γεωτόπος μπορεί να συνδεθεί με μια πεζοπορική διαδρομή, η διαδρομή με ένα χωριό, το χωριό με έναν παραγωγό και το τοπικό προϊόν με μια γαστρονομική εμπειρία. Έτσι, ο επισκέπτης δεν θα πραγματοποιεί απλώς μια σύντομη επίσκεψη, αλλά θα έχει περισσότερους λόγους να παραμείνει στην περιοχή και να γνωρίσει διαφορετικές πλευρές της. Ο ειδικός σύμβουλος του Γεωπάρκου Νίκος Πιτσιούλης αναφέρθηκε στη σημασία των συνεργασιών για τη δημιουργία ολοκληρωμένων επιχειριών, ενώ ο διευθύνων σύμβουλος του Αναπτυξιακού Οργανισμού «ΘΕΣΣΑΛΩΜΑ» και εκπρόσωπος της διοίκησης του Γεωπάρκου Γρηγόρης Παπαχαράλαμπος παρουσίασε τα διαθέσιμα εργαλεία και τις δυνατότητες διασύνδεσης των επιχειρήσεων, των παραγωγών και του τουρισμού. Σημαντική παράμετρος για την επόμενη ημέρα αποτελεί και η χρηματοδότηση. Η Περιφέρεια Θεσσαλίας έχει εξασφαλίσει 12 εκατ. ευρώ για την Ολοκληρωμένη Χωρική Επένδυση του Γεωπάρκου Μετεώρων-Πύλης, δημιουργώντας μια σημαντική χρηματοδοτική βάση για παρεμβάσεις και δράσεις στην περιοχή. Η χρηματοδότηση αυτή μπορεί να υποστηρίξει την προσπάθεια για ανάδειξη των γεωτόπων, ενίσχυση των διαδρομών, δημιουργία υποδομών και ανάπτυξη δράσεων που θα συνδέουν τον τουρισμό με την τοπική παραγωγή και επιχειρηματικότητα. Παράλληλα, ιδιαίτερη σημασία έχει η συνεργασία των δύο δήμων και της Περιφέρειας Θεσσαλίας. Το Γεωπάρκο αφορά μια μεγάλη γεωγραφική ενότητα και η αξιοποίησή του απαιτεί συντονισμό μεταξύ αυτοδιοικήσεων, επαγγελματιών, παραγωγών και τοπικών φορέων. «Κοινή ομπρέλα ανάπτυξης»

Ο δήμαρχος Μετεώρων Λευτέρης Αβραμόπουλος, έθεσε ως βασικό στόχο τη σύνδεση των διαφορετικών συγχρηματοδοτούμενων περιοχών. Όπως ανέφερε, ζητούμενο είναι ο επισκέπτης των Μετεώρων να αποκτήσει λόγους να γνωρίσει τους γεωτόπους, τα χωριά, τα μουσεία, τις διαδρομές, τους παραγωγούς και την τοπική γαστρονομία. «Κοινή ομπρέλα» που μπορεί να ενώσει το φυσικό περιβάλλον, τη γεωλογική κληρονομιά, τον πολιτισμό, την τοπική οικονομία και τον τουρισμό. Ο ίδιος στάθηκε και στη χρηματοδότηση των 12 εκατ. ευρώ, σημειώνοντας ότι δημιουργεί τη βάση για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση δράσεων που μπορούν να ενισχύσουν περαιτέρω την περιοχή. Το Παγκόσμιο Δίκτυο Γεωπάρκων UNESCO αριθμώσε 213 Γεωπάρκα σε 48 χώρες το 2024. Η φιλοσοφία του θεσμού δεν εξαντλείται στην ανάδειξη γεωλογικών σχηματισμών, αλλά περιλαμβάνει την εκπαίδευση, την προστασία του περιβάλλοντος και τη βιώσιμη ανάπτυξη. Για το Γεωπάρκο Μετεώρων-Πύλης, το επόμενο βήμα είναι ακριβώς αυτό, η διεθνής αναγνώριση να μετατραπεί σε τοπική υπεραξία. Τα 2.410 τετραγωνικά χιλιόμετρα δεν αποτελούν απλώς μια έκταση στον χάρτη. Αποτελούν ένα σύνολο φυσικών και πολιτιστικών πόρων που μπορούν να συνδεθούν μεταξύ τους και να δημιουργήσουν ένα διαφορετικό μοντέλο τουρισμού. Με τα Μετέωρα ως διεθνή «πύλη», το Γεωπάρκο επιχειρεί να ανοίξει τον δρόμο προς τα χωριά, τα βουνά, τα ποτάμια, τα σπήλαια, τα μονοπάτια, τους παραγωγούς και τις γεύσεις της περιοχής. Το στόιχημα πλέον είναι η συνεργασία να περάσει από τον σχεδιασμό στην πράξη και ο γεωλογικός πλούτος να αποκτήσει διάκριση, επισκεψιμότητα και οικονομικό αποτύπωμα για τις τοπικές κοινωνίες.

FORMedia TV



ΚΑΘΕ ΤΕΤΑΡΤΗ ΣΤΙΣ 20:00

HEALTH TALK

Μια σημαντική ενημερωτική και προληπτική πρωτοβουλία στην υγεία και την ευεξία. Η δημοσιογράφος Λόλα Παππάου μαζί με Παιδίατρο, Παθολόγο, Υγιεινολόγο και Διατροφολόγο από τον χώρο της υγείας, για θέματα που αφορούν όλους μας, συζητάμε θέματα σχετικά με την υγεία, τον τρόπο ζωής, την πρόληψη, την διατροφή και την ευεξία. Μία ενδιαφέρουσα και ενημερωτική συζήτηση που αξίζει να παρακολουθήσουμε.

Α' και Β' ΕΠΣΝ ΛΑΡΙΣΑΣ
Πλούσιο το σημερινό πρόγραμμα
Η 2η αγωνιστική της Α' DE-TOX
περιλαμβάνει τέσσερα παιχνίδια, ενώ επτά
αναμετρήσεις είναι προγραμματισμένες
για τη Β' Κατηγορία
Σελ. 35

**Πέντε «μάχες» μέσα
στον Οκτώβριο σε
Πρωτάθλημα και
Κύπελλο για την ΑΕΛ**
Σελ. 41

**ΤΡΕΙΣ ΟΜΙΛΟΙ ΜΕ 29 ΟΜΑΔΕΣ
Στη «σέντρα»
και η Γ' ΕΠΣΝΛ**
Μετά την Α' DE-TOX και τη Β' Κατηγορία,
που έχουν ήδη μπει σε αγωνιστικούς
ρυθμούς, έρχεται η σειρά και της Γ' ΕΠΣΝ
Λάρισας να πάρει θέση στη «σέντρα»
Σελ. 34

sport



**ΑΦΙΕΡΩΜΑ
ΑΠΟ ΤΟ ΕΠΟΣ
ΤΟΥ 2004
ΣΤΟ ΣΗΜΕΡΑ**
Η «γαλανόλευκη»
του Πιοβάνοβιτς
Σελ. 38-39

ΑΗΤΤΗΤΗ Η ΕΘΝΙΚΗ
Πρώτη στον όμιλο με 7 βαθμούς
Η «γαλανόλευκη» έμεινε όρθια απέναντι στην Ολλανδία και τώρα βλέπει ξανά τη Γερμανία
Η πορεία της «γαλανόλευκης» έχει μέχρι στιγμής μια ξεκάθαρη αγωνιστική ταυτότητα. Η ομάδα δείχνει ικανή να ανταποκριθεί σε διαφορετικές απαιτήσεις, να αμυνθεί όταν χρειάζεται και να εκμεταλλευτεί τις ευκαιρίες της

Σελ. 36-37

Η Γ' ΕΠΣΝΛ ανοίγει την αυλαία της νέας αγωνιστικής περιόδου με 29 ομάδες σε τρεις ομίλους, δημιουργώντας ένα ιδιαίτερα ενδιαφέρον τοπικό πρωτάθλημα. Η διοργάνωση δεν αφορά μόνο τη διεκδίκηση της ανόδου, αλλά αποτελεί σημαντικό χώρο για την ανάδειξη νεαρών ποδοσφαιριστών, τη στήριξη των τοπικών σωματείων και τη διατήρηση ζωντανής της ποδοσφαιρικής δραστηριότητας

ΤΡΕΙΣ ΟΜΙΛΟΙ ΜΕ 29 ΟΜΑΔΕΣ

Στη «σέντρα» και η Γ' ΕΠΣΝΛ



Μετά την Α' DE-TOX και τη Β' Κατηγορία, που έχουν ήδη μπει σε αγωνιστικούς ρυθμούς, έρχεται η σειρά και της Γ' ΕΠΣΝ Λάρισας να πάρει θέση στη «σέντρα». Το νέο πρωτάθλημα έχει προγραμματιστεί να ξεκινήσει το Σαββατοκύριακο 10-11 Οκτωβρίου, συμπληρώνοντας έτσι σταδιακά το αγωνιστικό παζλ του τοπικού ποδοσφαίρου του νομού.

Η φετινή διοργάνωση παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, καθώς συνολικά 29 ομάδες έχουν δηλώσει συμμετοχή και έχουν χωριστεί σε τρεις ομίλους. Πρόκειται για σωματεία με διαφορετική δυναμική, ιστορία και στόχους, αλλά με κοινό παρονομαστή την προσπάθεια να παρουσιαστούν ανταγωνιστικά και να διεκδικήσουν τη διάκριση και την άνοδο στις μεγαλύτερες κατηγορίες της ΕΠΣΝΛ.

Η κλήρωση του πρωταθλήματος έχει προγραμματιστεί για την Τρίτη 6 Οκτωβρίου, στο ξενοδοχείο «Διόνυσος». Εκεί θα γίνει γνωστό το αναλυτικό πρόγραμμα των αγωνιστικών, με τα σωματεία να μπαίνουν πλέον στην τελική ευθεία της προετοιμασίας τους για την έναρξη της σεζόν.

Ο όμιλος της Ελασσόνας και του Ολύμπου

Στον 1ο όμιλο συμμετέχουν οι Αίαντας Καλλιθέας, Δολιακός, Γεωργάκης Ολύμπιος Λιβαδίου, Π.Σ. Σαρανταπόρου, Όλυμπος Καρούς, Συκέα, Χυρετιακός Δομένικου, ΠΟΕ Β', ΑΕ Αραβοσιβίων και Λουτρό Ελασσόνας.

Ο συγκεκριμένος όμιλος έχει έντονο γεωγραφικό χαρακτήρα, καθώς συγκεντρώνει αρκετές ομάδες από την ευρύτερη περιοχή της Ελασσόνας, του Ολύμπου και της βόρειας πλευράς του νομού. Οι αποστάσεις και οι διαφορετικές έδρες αναμένεται να αποτελέσουν ένα από τα στοιχεία που θα χαρακτηρίσουν τη διοργάνωση. Παράλληλα, η παρουσία ομάδων που διαθέτουν παράδοση στο τοπικό ποδόσφαιρο δίνει ιδιαίτερο χρώμα

στον όμιλο. Για αρκετά από τα σωματεία η νέα σεζόν αποτελεί ευκαιρία για ένα νέο ξεκίνημα, ενώ ο στόχος είναι η δημιουργία ομάδων που θα μπορούν να σταθούν με αξιοψεί στη διάρκεια του πρωταθλήματος.

Με ενδιαφέρον ο 2ος όμιλος

Στον 2ο όμιλο βρίσκονται οι Θύελλα Βασιλί, Κεραυνός Πλατανουλιών, Δόξα Ραχούλας, Αετός Αμυδαλέας, ΑΟ Ελευθερών, Χαραυγή, Πρότυπη Ακαδημία, Ανθούπολη Β', Διογένης και Προοδευτική Λάρισας. Εδώ ξεχωρίζει ασφαλώς η παρουσία της Ανθούπολης Β', καθώς η πρώτη ομάδα του συλλόγου έχει κάνει το βήμα προς τη Γ' Εθνική. Η δεύτερη ομάδα θα έχει τη δική της παρουσία στη Γ' ΕΠΣΝΛ, προσφέροντας έναν διαφορετικό ρόλο μέσα στη διοργάνωση. Για τέτοιου είδους ομάδες, η συμμετοχή στη χαμηλότερη κατηγορία μπορεί να λειτουργήσει και ως χώρος αγωνιστικής εξέλιξης νεαρών ποδοσφαιριστών. Η δυνατότητα να πάρουν χρόνο συμμετοχής και να αποκτήσουν εμπειρίες μέσα από πραγματικές συνθήκες αγώνα αποτελεί σημαντικό κομμάτι της λειτουργίας μιας δεύτερης ομάδας.

Ο όμιλος περιλαμβάνει, πάντως, και αρκετά σωματεία με παρουσία στο τοπικό ποδόσφαιρο, γεγονός που αναμένεται να δημιουργήσει ενδιαφέρουσες αναμετρήσεις από την πρώτη κιόλας αγωνιστική.

Ντέρμπι και στον 3ο όμιλο

Ο 3ος όμιλος αποτελείται από τους Αετό Αετολόφου, Αστήρ Μελισσοχωρίου, Απόλλων Γαλήνης, Δόξα Ομορφοχωρίου, Τοξότη Όσας, Άγιο Γεώργιο Αμπελακίων, ΑΕ Κιλελέρ, Ιπποκράτη Λάρισας και Μαρίνο Αντύπα. Πρόκειται για έναν όμιλο στον οποίο συναντώνται ομάδες από διαφορετικές περιοχές του νομού, δημιουργώντας ένα ενδιαφέρον μείγμα. Η παρουσία συλλόγων από χωριά και περιοχές που έχουν τη δική τους ιστορία

στο τοπικό ποδόσφαιρο αναμένεται να προσδώσει ξεχωριστό χαρακτήρα στη διοργάνωση.

Ο Ιπποκράτης Λάρισας και η ΑΕ Κιλελέρ είναι δύο από τα ονόματα που τραβούν το ενδιαφέρον, ενώ δεν θα πρέπει να υποτιμηθεί καμία από τις υπόλοιπες ομάδες. Στις κατηγορίες αυτές, άλλωστε, η αγωνιστική εικόνα μιας ομάδας μπορεί να αλλάξει σημαντικά από παιχνίδι σε παιχνίδι, με την έδρα, την προετοιμασία και τη διαθεσιμότητα των ποδοσφαιριστών να παίζουν σημαντικό ρόλο.

Η ώρα της δράσης

Με την κλήρωση της 6ης Οκτωβρίου θα συμπληρωθεί και το τελευταίο κομμάτι του αγωνιστικού παζλ, καθώς οι ομάδες θα γνωρίζουν πλέον το ακριβές πρόγραμμα της διαδρομής τους. Από εκεί και πέρα, η αντίστροφη μέτρηση για τη σέντρα θα μπει στην τελική της ευθεία. Η Γ' ΕΠΣΝΛ αποτελεί διαχρονικά ένα σημαντικό κομμάτι του λαρισινού ποδοσφαίρου. Είναι η κατηγορία στην οποία αρκετά σωματεία δίνουν χώρο σε νεαρούς ποδοσφαιριστές, στήριζονται σε παιδιά της περιοχής και προσπαθούν να δημιουργήσουν τις βάσεις για το μέλλον. Παράλληλα, αποτελεί και έναν χώρο όπου το ποδόσφαιρο παραμένει άμεσα συνδεδεμένο με την τοπική κοινωνία. Τα παιχνίδια του Σαββατοκύριακου αποτελούν σημείο συνάντησης για ποδοσφαιριστές, παράγοντες, φιλάθλους και κατοίκους των χωριών, διατηρώντας ζωντανή την αθλητική δραστηριότητα σε όλο τον νομό. Με 29 ομάδες σε τρεις ομίλους, η νέα Γ' ΕΠΣΝΛ είναι έτοιμη να ξεκινήσει τη δική της διαδρομή. Η πρώτη σέντρα στις 10 και 11 Οκτωβρίου θα δώσει το έναυσμα για μια σεζόν με αγωνιστικές προκλήσεις, τοπικές μονομαχίες, νέες παρουσίες και, φυσικά, τον μεγάλο στόχο που βρίσκεται στο βάθος για κάθε ομάδα, την άνοδο στην επόμενη κατηγορία.

Η 2η αγωνιστική σε Α' DE-TOX και Β' ΕΠΣΝ Λάρισας φέρνει σημαντικές αναμετρήσεις και δυνατές τοπικές μονομαχίες, ενώ η έναρξη της Γ' Κατηγορίας συμπληρώνει ένα γεμάτο ποδοσφαιρικό Σαββατοκύριακο για τα γήπεδα του νομού

Α' και Β' ΕΠΣΝ ΛΑΡΙΣΑΣ

Πλούσιο το σημερινό πρόγραμμα

Η 2η αγωνιστική της Α' DE-TOX περιλαμβάνει τέσσερα παιχνίδια, ενώ επτά αναμετρήσεις είναι προγραμματισμένες για τη Β' Κατηγορία



Με αρκετές αναμετρήσεις σε Α' και Β' ΕΠΣΝ Λάρισας συνεχίζεται την Κυριακή 4 Οκτωβρίου η δράση στο τοπικό ποδόσφαιρο. Η 2η αγωνιστική της Α' DE-TOX περιλαμβάνει τέσσερα παιχνίδια, ενώ επτά αναμετρήσεις είναι προγραμματισμένες για τη Β' Κατηγορία, με το ενδιαφέρον να στρέφεται σε αρκετές γειτονικές και λαρισινές μονομαχίες.

Α' DE-TOX

Στην Α' DE-TOX, το πρόγραμμα της Κυριακής ανοίγει με την αναμέτρηση Τύρναβος 2005 – Αναγέννηση Καλοχωρίου, ενώ ακολουθούν τρία ακόμη παιχνίδια που παρουσιάζουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Στο γήπεδο Κουκουλίτσιου – Μουσιάρη, η Ασπραπή Νέας Πολιτείας υποδέχεται τον Κίσαβο Συκουρίου, σε ένα παιχνίδι με ξεχωριστό ενδιαφέρον για τις δύο ομάδες. Η Νέα Πολιτεία θέλει να αξιοποιήσει τον παράγοντα έδρα, ενώ ο Κίσαβος θα επιδιώσει να φύγει με θετικό αποτέλεσμα από μια δύσκολη έδρα.

Στο Βλαχογιάννι, η τοπική Δόξα αντιμετωπίζει τον Όλυμπο Γόννων, σε μια αναμέτρηση που αναμένεται με ενδιαφέρον, καθώς οι δύο ομάδες θα αναζητήσουν βαθμούς και καλή αγωνιστική παρουσία από νωρίς στη σεζόν.

Το πρόγραμμα της Α' DE-TOX ολοκληρώνεται με ένα παιχνίδι που ξεχωρίζει. Ο Απόλλων Λάρισας υποδέχεται τον Σμόλικα Φαλάνης, σε μια αναμέτρηση με έντονο λαρισινό ενδιαφέρον. Πρόκειται για δύο ομάδες που έχουν τη δική τους διαδρομή στο τοπικό ποδόσφαιρο και αναμένεται να δώσουν μάχη για το αποτέλεσμα.

Β' ΕΠΣΝ Λάρισας

Η Κυριακή, όμως, έχει μεγάλο πρόγραμμα και στη Β' ΕΠΣΝ Λάρισας, όπου η 2η αγωνιστική περιλαμβάνει επτά αναμετρήσεις. Στις 15:00, ο Μύτικας Καλυβίων υποδέχεται



ται την Ομόνοια Λάρισας, σε ένα παιχνίδι που αναμένεται να συγκεντρώσει το ενδιαφέρον των φίλων των δύο ομάδων. Η Ομόνοια ξεκίνησε με ήττα από τον Δαμασιακό και θα ψάξει την αντίδραση, ενώ ο Μύτικας προέρχεται από την ισοπαλία 1-1 με τον Μαχητή Τερψηθέας στην προεμιέρα. Στις 16:30 θα διεξαχθεί το μεγαλύτερο μέρος της αγωνιστικής. Στην Τερψηθέα, ο Μαχητής θα αντιμετωπίσει τον Αμπελωνιακό, με τους γηπεδούχους να θέλουν να

συνεχίσουν θετικά μετά την ισοπαλία της προεμιέρας και τους φιλοξενούμενους να αναζητούν τους πρώτους τους βαθμούς. Στον Ευαγγελισμό Ελασσόνας, η τοπική Αναγέννηση Ευαγγελισμού θα παίξει με τον Π.Α.Ο. Δευκαλίων Κρανέας, ενώ στη Γιάννουλη η Δήμητρα θα υποδεχθεί την Πελασιγιάδα Λάρισας. Το τελευταίο παιχνίδι έχει ιδιαίτερο τοπικό χρώμα, καθώς φέρνει αντιμέτωπες δύο ομάδες με ισχυρή παρουσία στο ποδοσφαιρικό οικο-

σύστημα της περιοχής. Στη Βερδικούσσα, η Προοδευτική θα αντιμετωπίσει τη Δόξα Αργυροπουλίου, ενώ στο Κουτσοχώρι η Νεάπολη Λάρισας θα φιλοξενήσει τον ΑΟ Αμπελοκήπων.

Η προεμιέρα έδωσε ήδη τα πρώτα μηνύματα

Η 1η αγωνιστική της Β' Κατηγορίας είχε αρκετά ενδιαφέροντα αποτελέσματα. Η Ομόνοια Λάρισας ηττήθηκε 3-0 από τον Δαμασιακό, ενώ ο Μύτικας Καλυβίων και ο Μαχητής Τερψηθέας έμειναν στο 1-1. Ο Αμπελωνιακός ηττήθηκε 3-0 από τον Δευκαλίωνα Κρανέας με 6-1 επί της Προοδευτικής Βερδικούσσας.

Έτσι, η δεύτερη αγωνιστική αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία, καθώς ορισμένες ομάδες θα έχουν την ευκαιρία να επιβεβαιώσουν το καλό τους ξεκίνημα, ενώ άλλες θα επιχειρήσουν να αφίσουν πίσω τους την πρώτη αγωνιστική και να κατακτήσουν τους πρώτους τους βαθμούς. Αξίζει να σημειωθεί ότι η Γ' ΕΠΣΝ Λάρισας ξεκινά το πρωτάθλημά της το Σαββατοκύριακο 3-4 Οκτωβρίου, με την ΕΠΣΝΛ να έχει ήδη ολοκληρώσει την κλήρωση των ομίλων.

Το τοπικό ποδόσφαιρο της Λάρισας, επομένως, μπαίνει για τα καλά σε αγωνιστικούς ρυθμούς. Με την Α' DE-TOX να βρίσκεται ήδη στη δεύτερη στροφή, τη Β' Κατηγορία να συνεχίζεται με σημαντικές αναμετρήσεις και τη Γ' Κατηγορία να κάνει την προεμιέρα της, τα γήπεδα του νομού αναμένεται να έχουν την Κυριακή έντονη ποδοσφαιρική κίνηση. Για τις ομάδες, οι βαθμοί έχουν από νωρίς αξία, ενώ για τους φιλάθλους είναι μια ακόμη ευκαιρία να βρεθούν στις εξέδρες και να στηρίξουν τα σωματεία της περιοχής.



Η ισοπαλία 2-2 με την Ολλανδία στην κατάμεστη Τούμπα, αν και ήρθε με ιδιαίτερα δραματικό τρόπο, καθώς οι «οράνιε» ισοφάρισαν στο 89ο λεπτό, διατήρησε τη «γαλανόλευκη» αήττητη και μόνη πρώτη στη βαθμολογία

ΑΗΤΤΗΤΗ Η ΕΘΝΙΚΗ

Πρώτη στον όμιλο με 7 βαθμούς

Η «γαλανόλευκη» έμεινε όρθια απέναντι στην Ολλανδία και τώρα βλέπει ξανά τη Γερμανία



Γράφει
η **Δόλα**
Γάτσιου

Η Εθνική Ελλάδας συνεχίζει να κοιτάζει όλους τους αντιπάλους της από την κορυφή του ομίλου της League A του UEFA Nations League. Η ισοπαλία 2-2 με την Ολλανδία στην κατάμεστη Τούμπα, αν και ήρθε με ιδιαίτερα δραματικό τρόπο, καθώς οι «οράνιε» ισοφάρισαν στο 89ο λεπτό, διατήρησε τη «γαλανόλευκη» αήττητη και μόνη πρώτη στη βαθμολογία.

Η ομάδα του Ιβάν Γιοβάνοβιτς έχει πλέον 7 βαθμούς σε τρεις αγωνιστικές, με δύο νίκες και μία ισοπαλία, έχοντας πετύχει πέντε γκολ και δεχθεί τρία. Ακολουθούν η Ολλανδία με 5 βαθμούς, η Γερμανία με 4 και η Σερβία χωρίς βαθμό.

Πρόκειται για ένα ξεκίνημα που κρατά την Εθνική μέσα στη διεκδίκηση της πρόκρισης στα προημιτελικά της διοργάνωσης, με την τελική ευθεία να έχει πλέον αρχίσει. Το σημαντικό για την ελληνική ομάδα είναι ότι μέχρι τώρα δεν έχει γνωρίσει ήττα, έχοντας αντιμετωπίσει ήδη τη Σερβία, τη Γερμανία και την Ολλανδία.

Από το Βελιγράδι άρχισε το ταξίδι

Η πορεία της Εθνικής στον όμιλο ξεκίνησε με ένα σημαντικό εκτός έδρας τρίποντο απέναντι στη Σερβία. Στο Βελιγράδι η Ελλάδα επικράτησε με 2-1, κάνοντας ιδανικό ξεκίνημα στη διοργάνωση και παίρνοντας από νωρίς βαθμολογικό και ψυχολογικό πλεονέκτημα. Η νίκη αυτή έδειξε από την πρώτη αγωνιστική ότι η ομάδα του Ιβάν Γιοβάνοβιτς μπορούσε να σταθεί με αξιώσεις απέναντι στους ισχυρούς αντιπάλους του ομίλου. Η Εθνική μπήκε με αποφασιστικότητα στο παιχνίδι, κατάφερε να βρει δύο φορές τον δρόμο προς τα δίκτυα και, παρά την αντίδραση των γηπεδούχων, κράτησε μέχρι το τέλος το πολύτιμο προβάδισμα. Το 2-1 στο Βελιγράδι αποτέλεσε το πρώτο βήμα μιας πορείας που μέχρι τώρα έχει εξελιχθεί χωρίς ήττα.

Το ιστορικό διπλό στο Άουγκσμπουργκ

Τρεις ημέρες αργότερα ήρθε το αποτέλεσμα που έδωσε ακόμη μεγαλύτερη ώθηση στην ελληνική ομάδα. Η Ελλάδα αντιμετώπισε τη Γερμανία στην WWK Arena του Άουγκσμπουργκ και πανηγύρισε ιστορική νίκη με 1-0. Το γκολ που έκρινε την αναμέτρηση σημείωσε ο Δημήτρης Κουρμπέλης στο 74ο λεπτό, ενώ η Εθνική είχε προηγουμένως χρειαστεί να αντέξει στην πίεση των γηπεδούχων. Ο Κωνσταντίνος Τζολάκης πραγματοποίησε σημαντικές επεμβάσεις, ενώ η ελληνική ομάδα διατήρησε την αμυντική της συνοχή μέχρι το τελευταίο σφύριγμα. Ήταν η πρώτη νίκη της Ελλάδας απέναντι στη Γερμανία σε έντεκα μεταύ τους αναμετρήσεις και παράλληλα το 2/2 στον όμιλο.

Οι δύο εκτός έδρας νίκες έφεραν την Ελλάδα στην κορυφή και δημιούργησαν τις προϋποθέσεις για μια ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα συνέχεια. Με έξι βαθμούς στα δύο πρώτα παιχνίδια, η «γαλανόλευκη» πήγε στην Τούμπα για να αντιμετωπίσει την Ολλανδία γνωρίζοντας ότι ένα ακόμη θετικό αποτέλεσμα θα την κρατούσε σε πλεονεκτική θέση.

Από το 2-0 στο 2-2

Η αναμέτρηση στην Τούμπα είχε δύο διαφορετικά πρόσωπα. Στο πρώτο ημίχρονο η Ελλάδα ήταν εξαιρετική, πίεσε την Ολλανδία, έβγαλε ενέργεια, δημιούργησε ευκαιρίες και πήγε στα αποδυτήρια προηγούμενη με 2-0. Το πρώτο γκολ ήρθε στο 23ο λεπτό. Ο Γιώργος Μασούρας έβγαλε την μπαλιά και ο Φώτης Ιωαννίδης κινήθηκε στην πλάτη της ολλανδικής άμυνας, πλασάροντας ιδανικά για το 1-0. Στις καθυστερήσεις του πρώτου μέρους οι δύο πρωταγωνιστές αντέστρεψαν τους ρόλους τους, με τον Ιωαννίδη να δημιουργεί και τον Μασούρα να σκοράρει για το 2-0.

Η Εθνική έδειχνε να έχει φέρει το παιχνίδι ακριβώς εκεί που ήθελε. Η Ολλανδία, όμως, αντέδρασε μετά την ανάπαυλα. Ο Βίρτζιλ φαν Ντάικ μείωσε στο 59', ενώ οι φιλοξενούμενοι άσκησαν μεγάλη πίεση στα τελευταία λεπτά. Δύο γκολ του Ντούμφρις ακυρώθηκαν μέσω VAR για οφσάιντ, όμως τελικά η ισοφάριση ήρθε στο 89', όταν ο Τιτζάνι Ράιντερς με σουτ διαμόρφωσε το τελικό 2-2.

Η απώλεια της νίκης στο φινάλε αφήνει ασφαλώς μια αίσθηση απογοήτευσης, ειδικά από τη στιγμή που η Ελλάδα είχε προηγηθεί με δύο τέρματα. Ωστόσο, το αποτέλεσμα έχει και μια σημαντική ανάγνωση: η Εθνική εξακολουθεί να βρίσκεται στην κορυφή και παραμένει αήττητη μετά τις τρεις πρώτες αγωνιστικές.

Το αήττητο που κρατά την Ελλάδα στην κορυφή Μετά τις τρεις πρώτες αγωνιστικές, η εικόνα του ομίλου είναι ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα. Η Ελλάδα έχει δύο νίκες και μία ισοπαλία, με πέντε γκολ υπέρ και τρία κατά. Η Ολλανδία βρίσκεται στους 5 βαθμούς, η Γερμανία στους 4 και η Σερβία στους 0.

Το στοιχείο που ξεχωρίζει είναι ότι η ελληνική ομάδα έχει ήδη περάσει από δύο δύσκολες εκτός έδρας έδρες, πανηγυρίζοντας ισάριθμες νίκες. Πρώτα στο Βελιγράδι και στη συνέχεια στο Άουγκσμπουργκ, όπου έγραψε ιστορία απέναντι στη Γερμανία. Στην Τούμπα ήρθε το πρώτο στραβοπάτημα, αλλά ακόμη και αυτό δεν συνοδεύτηκε από ήττα.

Η πορεία της «γαλανόλευκης» έχει μέχρι στιγμής μια ξεκάθαρη αγωνιστική ταυτότητα. Η ομάδα δείχνει ικανή να ανταποκριθεί σε διαφορετικές απαιτήσεις, να αμυνθεί όταν χρειάζεται και να εκμεταλλευτεί τις ευκαιρίες της. Το παιχνίδι με την Ολλανδία, βέβαια, ανέδειξε και την ανάγκη για καλύτερη διαχείριση όταν η ομάδα βρίσκεται μπροστά στο σκορ.

Η πορεία της «γαλανόλευκης» έχει μέχρι στιγμής μια ξεκάθαρη αγωνιστική ταυτότητα. Η ομάδα δείχνει ικανή να ανταποκριθεί σε διαφορετικές απαιτήσεις, να αμυνθεί όταν χρειάζεται και να εκμεταλλευτεί τις ευκαιρίες της



Τρεις τελικές μάχες

Η Τούμπα θα ξαναφορέσει τα γαλανόλευκα την Κυριακή. Μετά την εντυπωσιακή εικόνα του πρώτου ημιχρόνου απέναντι στην Ολλανδία, η Εθνική καλείται να αντιμετωπίσει ξανά τη Γερμανία, αυτή τη φορά στην έδρα της.

Το συγκεκριμένο παιχνίδι έχει τη δική του ιδιαίτεροτητα. Οι δύο ομάδες συναντήθηκαν μόλις λίγες ημέρες πριν στο Άουγκσμπουργκ, όπου η Ελλάδα πήρε την ιστορική νίκη με 1-0. Τώρα η Γερμανία θα επιχειρήσει να αντιστρέψει, ενώ η ελληνική ομάδα θα επιδιώξει να αξιοποιήσει την έδρα της και να παραμείνει στην κορυφή.

Στη συνέχεια θα ακολουθήσει το ταξίδι στην Ολλανδία στις 13 Νοεμβρίου, πριν από το φινάλε με τη Σερβία στην Ελλάδα στις 16 Νοεμβρίου. Πρόκειται για δύο ακόμη απαιτητικές αναμετρήσεις, στις οποίες η βαθμολογική θέση που θα έχει διαμορφωθεί μέχρι τότε θα παίζει τον δικό της ρόλο.

Η ισοπαλία με την Ολλανδία δεν έριξε την Εθνική από την κορυφή. Αντίθετα, η «γαλανόλευκη» παραμένει αήττητη, πρώτη και μέσα στη μάχη για την πρόκριση. Το 2-2 με τους Ολλανδούς έδειξε τόσο τις δυνατότητες της ομάδας όσο και τα σημεία στα οποία χρειάζεται μεγαλύτερη διαχείριση όταν προηγείται.

Και τώρα, η Γερμανία.

Ξανά στην Τούμπα, ξανά σε ένα μεγάλο παιχνίδι, με την Εθνική να έχει ήδη συγκεντρώσει επτά βαθμούς και να θέλει να συνεχίσει την αήττητη πορεία της. Από το Βελιγράδι μέχρι το Άουγκσμπουργκ και από εκεί στην κατάμεστη Τούμπα, η Ελλάδα έχει καταφέρει να μετατρέψει τις τρεις πρώτες αγωνιστικές σε μια πορεία που την κρατά στην κορυφή. Το επόμενο κεφάλαιο γράφεται και πάλι στη Θεσσαλονίκη, απέναντι σε έναν αντίπαλο που η «γαλανόλευκη» ήδη γνωρίζει πολύ καλά.



Ελλάδα – Γερμανία, 21:45, Τούμπα
5η αγωνιστική – 13 Νοεμβρίου: Ολλανδία – Ελλάδα, 21:45
6η αγωνιστική – 16 Νοεμβρίου: Ελλάδα – Σερβία, 21:45

Το επίσημο πρόγραμμα της ΕΠΟ επιβεβαιώνει ότι μετά τη Γερμανία η Ελλάδα θα ταξιδέψει στην Ολλανδία για την 5η αγωνιστική και θα ολοκληρώσει τις υποχρεώσεις της στον όμιλο υποδεχόμενη τη Σερβία. Η Ολλανδία και η Γερμανία ακολουθούν και κάθε επόμενο αποτέλεσμα μπορεί να αλλάξει τις ισορροπίες. Το πρόγραμμα μέχρι το φινάλε Η «γαλανόλευκη» έχει μπροστά της τρία ακόμη καθοριστικά βήματα στο Nations League: 4η αγωνιστική – 4 Οκτωβρίου:



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Η σημερινή Εθνική έχει διαφορετικά χαρακτηριστικά από εκείνη των προηγούμενων χρόνων. Υπάρχουν πλέον νεαροί παίκτες που αγωνίζονται σε υψηλό επίπεδο στο εξωτερικό, ενώ αρκετοί από τους παλαιότερους διεθνείς παραμένουν σημαντικά στελέχη

ΑΠΟ ΤΟ ΕΠΙΟΣ ΤΟΥ 2004 ΣΤΟ ΣΗΜΕΡΑ Η «γαλανόλευκη» του Γιοβάνοβιτς

Το ρόστερ, οι πρωταγωνιστές και η διαδρομή μιας ομάδας που έγραψε χρυσές σελίδες

Η Εθνική Ελλάδας δεν είναι απλώς ένα ποδοσφαιρικό συγκρότημα. Είναι μια ομάδα που έχει χαρίσει μερικές από τις πιο δυνατές στιγμές στην ιστορία του ελληνικού αθλητισμού. Από την πρώτη παρουσία σε μεγάλη διοργάνωση, στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα του 1980, μέχρι το ανεπανάληπτο έπος της Πορτογαλίας το 2004 και την ιστορική πρόκριση στους «16» του Παγκοσμίου Κυπέλλου του 2014, η «γαλανόλευκη» έχει αποδείξει ότι μπορεί να κοιτάξει στα μάτια τις μεγαλύτερες ποδοσφαιρικές δυνάμεις

Σήμερα, μια νέα γενιά διεθνών βρίσκεται στο προσκήνιο. Με τον Ιβάν Γιοβάνοβιτς στον πάγκο, η Ελλάδα επιχειρεί να δημιουργήσει μια ομάδα που θα συνδυάζει την εμπειρία των παλαιότερων με το ταλέντο των νεότερων. Η παρουσία της στη League A του Nations League 2026/27, για πρώτη φορά στην ιστορία της διοργάνωσης, αποτελεί ένα ακόμη σημαντικό κεφάλαιο. Στον ίδιο όμιλο με την εθνική μας βρίσκονται και οι εθνικές ομάδες Γερμανίας, Ολλανδίας και Σερβίας.

Ο ΙΒΑΝ ΓΙΟΒΑΝΟΒΙΤΣ ΣΤΟ ΤΙΜΟΝΙ
Ο Ιβάν Γιοβάνοβιτς ανέλαβε την Εθνική Ελλάδας τον Αύγουστο του 2024. Γεννημένος στη Λόζνιτσα της Σερβίας το 1962, έχει πίσω του σημαντική προπονητική διαδρομή, με κορυφαία στιγμή σε συλλογικό επίπεδο την πορεία του ΑΠΟΕΛ μέχρι τα προημιτελικά του Champions League τη σεζόν 2011-12. Στην Ελλάδα έχει συνδέσει το όνομά του και με τον Παναθηναϊκό, τον οποίο οδήγησε στην κατάκτηση του Κυπέλλου Ελλάδας το 2022. Ο Σέρβος τεχνικός έχει επιλέξει να στηριχθεί σε έναν κορμό εμπειρων διεθνών, δίνοντας ταυτόχρονα χώρο σε μια νέα γενιά ποδοσφαιριστών. Η σημερινή Εθνική έχει διαφορετικά χαρακτηριστικά από εκείνη των προηγούμενων χρόνων. Υπάρχουν πλέον νεαροί παίκτες που αγωνίζονται σε υψηλό επίπεδο στο εξωτερικό, ενώ αρκετοί από τους παλαιότερους διεθνείς παραμένουν σημαντικά στελέχη.

ΤΟ ΡΟΣΤΕΡ ΤΗΣ «ΓΑΛΑΝΟΛΕΥΚΗΣ»
Για τους πρώτους αγώνες του Nations League ο Γιοβάνοβιτς κάλεσε 26 ποδοσφαιριστές. Τερματοφύλακες: Οδυσσέας Βλαχοδήμος – Χρήστος Μανδάς – Κωνσταντίνος Τζολάκης
Τρεις διαφορετικές γενιές κάτω από τα δοκάρια. Ο Βλαχοδήμος προσφέρει εμπειρία, ο Μανδάς αποτελεί μία από τις νεότερες επιλογές και ο Τζολάκης έχει ήδη πάρει σημαντικές ευκαιρίες.
Αμυνα: Κωνσταντίνος Μαυροπάνος – Γάννης Μιχαηλίδης – Παναγιώτης Ρέτσος – Κωνσταντίνος Κουλιεράκης – Μανόλης Σάλιακας – Γιώργος Βαγιαννίδης – Γιώργος Κυριακόπουλος – Κωνσταντίνος Τοϊμίκας – Ανδρέας Ντόνι
Ο Τοϊμίκας αποτελεί έναν από τους πλέον έμπειρους διεθνείς, ενώ οι Μαυροπάνος, Κουλιεράκης και Ρέτσος συνθέτουν έναν ιδιαίτερα ανταγωνιστικό κορμό στο κέντρο της άμυνας.
Μεσαία γραμμή: Χρήστος Ζαφείρης – Νεκτάριος Τριά-



ντης – Θανάσης Ανδρούτσος – Δημήτρης Κουρμπέλης – Χρήστος Μουζακίτης – Κωνσταντίνος Καρέτσας
Εδώ βρίσκεται ένα μεγάλο κομμάτι της νέας γενιάς. Μουζακίτης, Ζαφείρης και Καρέτσας είναι ποδοσφαιριστές που έχουν μπροστά τους πολλά χρόνια στην Εθνική, ενώ ο Κουρμπέλης προσφέρει εμπειρία και ισορροπία. Επίθεση: Χρήστος Τζόλης – Γιώργος Μασούρας – Αλέξανδρος Κυζιρίδης – Φώτης Ιωαννίδης – Βαγγέλης Παυλίδης – Τάσος Δαυβίκας – Ανδρέας Τεττέν – Χαράλαμπος Κωστούλας
Η Ελλάδα διαθέτει πλέον πολλές διαφορετικές λύσεις στην επίθεση. Ιωαννίδης και Παυλίδης αποτελούν δύο από τα σημαντικότερα ονόματα στην κορυφή, ενώ οι Τζόλης, Μασούρας και Κωστούλας μπορούν να δώσουν ταχύτητα και δημιουργία.

ΟΙ ΜΕΓΑΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ ΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ
1980 : Η πρώτη συμμετοχή της Ελλάδας σε τελική φάση Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος ήρθε το 1980 στην Ιταλία. Η ομάδα του Αλκέτα Παναγούλια έγραψε ιστορία, καθώς η Ελλάδα βρέθηκε για πρώτη φορά ανάμεσα στις κορυφαίες εθνικές ομάδες της Ευρώπης. Ήταν η αρχή μιας διαδρομής που θα οδηγούσε, αρκετά

χρόνια αργότερα, στην κορυφαία στιγμή του ελληνικού ποδοσφαίρου.
1994 : Δεκατέσσερα χρόνια μετά το EURO της Ιταλίας, ήρθε μια ακόμη ιστορική στιγμή. Η Ελλάδα συμμετείχε για πρώτη φορά σε Παγκόσμιο Κύπελλο, στις Ηνωμένες Πολιτείες.
Η ομάδα του Αλκέτα Παναγούλια βρέθηκε στα γήπεδα των ΗΠΑ το 1994 και άνοιξε έναν νέο κύκλο για το ελληνικό ποδόσφαιρο. Η συγκεκριμένη συμμετοχή αποτέλεσε ορόσημο, καθώς η Εθνική είχε πλέον παρουσία και στη μεγαλύτερη ποδοσφαιρική διοργάνωση του πλανήτη.
2004 : Αν υπάρχει μία ημερομηνία που βρίσκεται χαραγμένη στη μνήμη κάθε Έλληνα φιλάθλου, αυτή είναι η 4η Ιουλίου 2004. Η Ελλάδα του Ότο Ρεχάγκελ έφτασε στην Πορτογαλία χωρίς να θεωρείται φαβορί. Αντίθετα, η ομάδα ταξίδεψε έχοντας ελάχιστες προσδοκίες από το διεθνές ποδοσφαιρικό περιβάλλον.
Και όμως, μέσα σε έναν μήνα, όλα άλλαξαν ... Η Ελλάδα νίκησε στην προεπίερα την οικοδόστοινα Πορτογαλία, προκρίθηκε από τον όμιλο, απέκλεισε τη Γαλλία στα προημιτελικά, νίκησε την Τσεχία στον ημιτελικό και επέστρεψε στον τελικό απέναντι στους Πορτογάλους. Στις 4 Ιουλίου 2004, στο «Ντα Λουζ» της Λισαβόνας,

Η εθνική Ελλάδας του 2004 νίκησε στην προεπίερα την Πορτογαλία, προκρίθηκε από τον όμιλο, απέκλεισε τη Γαλλία στα προημιτελικά, νίκησε την Τσεχία στον ημιτελικό και επέστρεψε στον τελικό απέναντι στους Πορτογάλους κατακτώντας το ευρωπαϊκό πρωτάθλημα



ο Άγγελος Χαριστέας με κεφαλιά πέτυχε το μοναδικό γκολ. Η Ελλάδα νίκησε την Πορτογαλία 1-0 και έγινε πρωταθλήτρια Ευρώπης.
Ήταν η μεγαλύτερη επιτυχία στην ιστορία του ελληνικού ποδοσφαίρου και μία από τις μεγαλύτερες εκπλήξεις που έχει γνωρίσει ποτέ το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα. Ο Ρεχάγκελ είχε δημιουργήσει μια ομάδα βασισμένη στην πειθαρχία, την αμυντική οργάνωση, την ομαδικότητα και την αξιοποίηση των στατικών φάσεων. Η γενιά των Νικοπολίδη, Σzeitarίδη, Δέλλα, Καψή, Κατσουράνη, Ζαγοράκη, Μπασινά, Καραγκούννη, Γιαννακόπουλου, Χαριστέα και των υπόλοιπων διεθνών πέρασε για πάντα στην ιστορία. Η UEFA χαρακτηρίζει την κατάκτηση του 2004 ως τη μεγαλύτερη επιτυχία της Εθνικής.
2014 : Δέκα χρόνια μετά το έπος της Πορτογαλίας, η Εθνική έγραψε ακόμη μία χρυσή σελίδα. Στο Παγκόσμιο Κύπελλο της Βραζιλίας το 2014, η Ελλάδα κατάφερε να προκριθεί για πρώτη φορά στην ιστορία της στη φάση των «16» ενός Μουντιάλ.
Η ομάδα του Φερνάντο Σάντος, με τον Γιώργο Καραγκούννη, τον Βασίλη Τοροσίδη, τον Σωκράτη Παπασταθόπουλο, τον Κώστα Μανωλά, τον Γιώργο Σαμαρά και τους υπόλοιπους διεθνείς, πήρε την πρόκριση από τον όμιλο και αντιμετώπισε την Κόστα Ρίκα στους «16».



Πείτε
την
άποψη
σας

Στείλτε μας
e-mail

Το παιχνίδι οδηγήθηκε στα πέναλτι και η Ελλάδα αποκλείστηκε, όμως η πορεία αυτή παραμένει η καλύτερη παρουσία της χώρας σε Παγκόσμιο Κύπελλο.
2012 : Η Εθνική είχε προηγουμένως καταγράψει ακόμη μία σημαντική επιτυχία. Στο EURO 2012, στην Πολωνία και την Ουκρανία, κατάφερε να περάσει από τη φάση των ομίλων και να βρεθεί στα προημιτελικά. Έτσι, η Ελλάδα είχε πλέον καταφέρει να δημιουργήσει μια σταθερή παρουσία στις κορυφαίες διοργανώσεις.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΖΑΓΟΡΑΚΗ, ΤΟΝ ΚΑΡΑΓΚΟΥΝΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΧΑΡΙΣΤΕΑ ΣΤΟΝ ΚΑΡΕΤΣΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΚΩΣΤΟΥΛΑ
Η σημερινή Εθνική δεν έχει ακόμη την ιστορική διαδρομή εκείνης της ομάδας του 2004. Έχει όμως κάτι ιδιαίτερα σημαντικό: μια νέα γενιά ποδοσφαιριστών που μπορεί να γράψει τη δική της ιστορία. Ο Καρέτσας, ο Μουζακίτης, ο Ζαφείρης, ο Κουλιεράκης, ο Τζολάκης και ο Κωστούλας αποτελούν τα νέα πρόσωπα μιας ομάδας στην οποία παραμένουν σημαντικοί οι Τοϊμίκας, Μαυροπάνος, Ρέτσος, Μασούρας, Παυλίδης και οι υπόλοιποι έμπειροι διεθνείς.
Η αποστολή του Γιοβάνοβιτς δεν είναι να αντιγράψει το 2004. Είναι να δημιουργήσει τη νέα Εθνική, με τα δικά

της χαρακτηριστικά και τους δικούς της πρωταγωνιστές.
ΜΙΑ ΦΑΝΕΛΑ ΜΕ ΒΑΡΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ
Η Εθνική Ελλάδας έχει συμμετάσχει μέχρι σήμερα σε τρεις τελικές φάσεις Παγκοσμίου Κυπέλλου – 1994, 2010 και 2014 – και σε τέσσερα Ευρωπαϊκά Πρωταθλήματα – 1980, 2004, 2008 και 2012. Πίσω από τους αριθμούς υπάρχουν στιγμές που έχουν μείνει στην ιστορία: το πρώτο EURO του 1980, το πρώτο Μουντιάλ του 1994, η κατάκτηση της Ευρώπης το 2004, η παρουσία στα προημιτελικά του EURO 2012 και η πρόκριση στους «16» του Μουντιάλ του 2014. Και μπροστά υπάρχει μια νέα πρόκληση. Η Ελλάδα βρίσκεται πλέον στην ελίτ του Nations League, στη League A, μαζί με Γερμανία, Ολλανδία και Σερβία. Η ιστορία έχει ήδη γράψει τα μεγάλα κεφάλαιά της. Από εδώ και πέρα, η νέα γενιά καλείται να δημιουργήσει τα δικά της. Γιατί η φανέλα της Εθνικής δεν κουβαλά μόνο το σήμερα. Κουβαλά τον Ζαγοράκη, τον Καραγκούννη, τον Χαριστέα, τον Νικοπολίδη, τον Δέλλα, τον Σαμαρά και όλους εκείνους που έκαναν μια ολόκληρη χώρα να πιστέψει ότι στο ποδόσφαιρο – όπως και στη ζωή – τα πιο απίθανα όνειρα μπορούν να γίνουν πραγματικότητα.

Συνέντευξη
στη **Λόλα**
Γάτσιου

REPORTAZ
ΑΜΕΣΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΘΕΣΣΑΛΙΑ
FORMedia.gr



novibet



ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ
ΔΥΝΑΤΑ

ΜΕ ΔΥΝΑΤΗ
ΠΡΟΣΦΟΡΑ* ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ!

ΧΩΡΙΣ ΚΑΤΑΘΕΣΗ

*ΕΣΧΥΟΝ ΟΡΟΙ & ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ

Γράφει
η Λόλα
Γάτσιου



Με γεμάτο αγωνιστικό πρόγραμμα μπαίνει η ΑΕΛ στον Οκτώβριο, καθώς οι «βυσσινί» έχουν μπροστά τους τέσσερις αναμετρήσεις για τη Super League 2 και μία για το Κύπελλο Ελλάδας, σε έναν μήνα που αναμένεται να έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την ομάδα της Λάρισας. Η ΑΕΛ αφήνει πίσω της τον Σεπτέμβριο και στρέφει πλέον την προσοχή της στις υποχρεώσεις του επόμενου μήνα, με το πρόγραμμα να περιλαμβάνει σημαντικά παιχνίδια τόσο εντός όσο και εκτός έδρας.

Συνολικά, μέχρι τις 31 Οκτωβρίου, οι «βυσσινί» καλούνται να δώσουν πέντε επίσημους αγώνες, με το Κύπελλο να προσθέτει μία ακόμη μεγάλη αναμέτρηση στο αγωνιστικό καλεντάρι.

Νίκη Βόλου – ΑΕΛ

Η αυλαία των υποχρεώσεων του Οκτωβρίου άνοιξε με ένα παιχνίδι που έχει ξεχωριστή σημασία για τους Θεσσαλούς και την ΑΕΛ να ταξιδεύει στον Βόλο για να αντιμετωπίσει τη Νίκη Βόλου, στο πλαίσιο της 5ης αγωνιστικής της Super League 2.

Στις 11 Οκτωβρίου η έξοδος στο Μαρκό

Μία εβδομάδα αργότερα, οι «βυσσινί» θα αγωνιστούν ξανά εκτός έδρας. Συγκεκριμένα, την Κυριακή 11 Οκτωβρίου, σύμφωνα με το μέχρι τώρα καλεντάρι, η ΑΕΛ αντιμετωπίζει το Μαρκό για την 6η αγωνιστική. Το παιχνίδι αποτελεί τη δεύτερη συνεχόμενη εκτός έδρας δοκιμασία για την ομάδα της Λάρισας και έρχεται

σε ένα ιδιαίτερα απαιτητικό σημείο του προγράμματος. Οι ημερομηνίες του καλενταριού της Super League 2 είναι ενδεικτικές μέχρι να υπάρξει ορισμός από τη διοργανώτρια αρχή, καθώς οι αγώνες μπορούν να διεξάγονται από Παρασκευή έως Δευτέρα.

Στο ΑΕΛ FC ARENA ο Πανσερραϊκός

Η ΑΕΛ επιστρέφει στη Λάρισα για την 7η αγωνιστική, καθώς στις 18 Οκτωβρίου έχει προγραμματιστεί η αναμέτρηση με τον Πανσερραϊκό. Ένα παιχνίδι στο οποίο οι «βυσσινί» θα έχουν ξανά στο πλευρό τους τον κόσμο τους και θα επιδιώξουν να αξιοποιήσουν την έδρα τους.

Το πρόγραμμα της Super League 2 προβλέπει την αναμέτρηση ΑΕΛ – Πανσερραϊκός για την 18η Οκτωβρίου.

Στην Καλλιθέα στις 25 Οκτωβρίου

Ο Οκτώβριος συνεχίζεται με ακόμη μία εκτός έδρας αναμέτρηση. Για την 8η αγωνιστική, η ΑΕΛ θα αντιμετωπίσει την Καλλιθέα, με το παιχνίδι να έχει προγραμματιστεί για τις 25 Οκτωβρίου.

Έτσι, μέσα σε διάστημα περίπου τριών εβδομάδων, η ομάδα του Σοκράτη Οφρυδόπουλου θα έχει δώσει τέσσερα παιχνίδια πρωταθλήματος, με δύο εντός και δύο εκτός έδρας αναμετρήσεις.

Ραντεβού με τον ΟΦΗ στο Κύπελλο

Ο Οκτώβριος, όμως, δεν θα αφορά μόνο το πρωτάθλημα. Στο τέλος του μήνα υπάρχει και η μεγάλη κυπελλική αναμέτρηση με τον ΟΦΗ. Η ΑΕΛ θα υποδεχθεί την ομάδα της Κρήτης στο ΑΕΛ

FC ARENA, στο πλαίσιο της 4ης αγωνιστικής της League Phase του Κυπέλλου Ελλάδας. Το παιχνίδι είναι προγραμματισμένο να διεξαχθεί το διάστημα 27-29 Οκτωβρίου, με την ακριβή ημέρα και ώρα να ορίζεται από τη διοργανώτρια αρχή. Πρόκειται για ένα παιχνίδι που ξεχωρίζει στο πρόγραμμα των «βυσσινί», καθώς απέναντί τους θα βρεθεί ομάδα της Super League, σε μία αναμέτρηση που θα δώσει διαφορετικό χρώμα στο φινάλε του μήνα. Η ΑΕΛ έχει ήδη αντιμετωπίσει στο Κύπελλο τον Ολυμπιακό στην 1η αγωνιστική, ενώ στη συνέχεια αγωνίστηκε εκτός έδρας με την Καλαμάτα. Μετά το παιχνίδι με τον ΟΦΗ, η επόμενη κυπελλική υποχρέωση είναι προγραμματισμένη για τις 2 Δεκεμβρίου, απέναντι στην Κηφισιά.

Πέντε παιχνίδια σε έναν μήνα

Το πρόγραμμα της Super League 2 μέχρι το τέλος Οκτωβρίου, λοιπόν, διαμορφώνεται ως εξής: 3/10: Νίκη Βόλου – ΑΕΛ, 11/10: Μαρκό – ΑΕΛ, 18/10: ΑΕΛ – Πανσερραϊκός και 25/10: Καλλιθέα – ΑΕΛ. Για το Κύπελλο Ελλάδας αναμένεται η ακριβής ημερομηνία μεταξύ 27-29 Οκτωβρίου που η ΑΕΛ θα αντιμετωπίσει τον ΟΦΗ στο γήπεδό της. Ένας γεμάτος μήνας, με πέντε επίσημες αναμετρήσεις και τρεις συνεχόμενες εκτός έδρας αποστολές στο πρωτάθλημα και το Κύπελλο να κλείνει τον Οκτώβριο με ένα ιδιαίτερα ενδιαφέρον παιχνίδι στο ΑΕΛ FC ARENA. Η ΑΕΛ καλείται πλέον να διαχειριστεί έναν απαιτητικό αγωνιστικό κύκλο, με στόχο να συγκεντρώσει βαθμούς στο πρωτάθλημα και παράλληλα να διεκδικήσει την πρόκριση στην επόμενη φάση του Κυπέλλου.



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

ΡΕΠΟΡΤΑΖ
ΑΜΕΣΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΘΕΣΣΑΛΙΑ
FORMedia.gr



FORMedia

Radio 99,8

ON AIR

NON PAPER

ME ΤΟΝ ΤΑΣΟ ΚΟΥΡΚΟΥΜΠΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΜΠΟΛΣΕΒΙΚΟ

10:00 - 12:00

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

Η δημοσιογραφία των non papers δεν είναι ένα συνεκτικό πρόβλημα των δημοσιογράφων αλλά αφορά τους πάντες. Ο Τάσος Κουρκούμπα καθημερινά στις 10:00 δίνει το δικό του διαφορετικό στίγμα για την πολιτική, την ιατρική και τα κοινωνικά προβλήματα που μας απασχολούν. Μία εκπομπή με αλήθειες και με δεύτερη ερμηνεία για όσα συμβαίνουν! Ξεχωριστή θέση στην εκπομπή έχει ο «Μπολσεβίκος», μια ιδιαίτερη ραδιοφωνική persona που αποτελεί πλέον αναπόσπαστο κομμάτι του «NON PAPER». Με τον δικό του χαρακτηριστικό τρόπο, το δικό του ύφος και τη δική του ματιά, ο «Μπολσεβίκος» λειτουργεί ως ένας ξεχωριστός ρόλος μέσα στην εκπομπή, προσθέτοντας χιούμορ, σαρκασμό, αιχμηρό σχόλιο και ανατροπή στην καθημερινή ραδιοφωνική συζήτηση.

FORMedia

Radio 99,8

ON AIR

ΟΛΑ ΠΑΙΖΟΥΝ

με τη Σμάρω Γεωργίου

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 παραγωγό Σμάρω Γεωργίου για τρίτη χρονιά καθημερινά στις 08:00 σε μια δώρη εκπομπή μας υπόσχεται ότι όλα παίζουν! Όλες οι επιτυχίες παίζουν εδώ! Μόνο Επιτυχίες!!!

Με στόχο να επιστρέψει στα θετικά αποτελέσματα και να πανηγυρίσει την πρώτη της νίκη στη Super League 2, η Αναγέννηση Καρδίτσας προετοιμάζεται για την εκτός έδρας αναμέτρηση της με τον Απόλλωνα Καλαμαριάς την Κυριακή 27/9

ΑΝΘΟΥΠΟΛΗ

Το νέο μεγάλο στοίχημα στη Γ' Εθνική

Οι μεταγραφές, η πρεμιέρα και το πρώτο εκτός έδρας τεστ



Με το βλέμμα στραμμένο στη νέα πρόκληση της Γ' Εθνικής βρίσκεται η Ανθούπολη, η οποία μετά την άνοδό της καλείται να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις μιας σαφώς πιο ανταγωνιστικής κατηγορίας. Η ομάδα της Λάρισας έχει ήδη πάρει τα πρώτα της αγωνιστικά δείγματα, ενώ παράλληλα συνεχίζει την ενίσχυση του ρόστερ της, με τελευταία προσθήκη αυτή του νεαρού Δημήτρη Δημνίκου από την ΑΕΛ. Η Ανθούπολη ξεκίνησε τις υποχρεώσεις της στον 4ο Όμιλο της Γ' Εθνικής το περασμένο Σάββατο, υποδεχόμενη τον Ερμή Εξοχής στο γήπεδο Νεάπολης Α'. Η αναμέτρηση ολοκληρώθηκε με σκορ 1-1, δίνοντας στην ομάδα τον πρώτο της βαθμό στο πρωτάθλημα. Είχε προηγηθεί η παρουσία της στο Κύπελλο Ερασιτεχνικών Ομάδων, όπου η Ανθούπολη πήρε την πρόκριση απέναντι στον Ρήγα Φεραίο. Οι δύο ομάδες αναδείχθηκαν ισόπαλες 1-1 στην κανονική διάρκεια και οι «βυσσινί» επικράτησαν 6-5 στα πέναλτι.

Η μεταγραφή από την ΑΕΛ
Το τελευταίο μεταγραφικό απόκτημα είναι ο Δημήτρης Δημνίκος. Ο 19χρονος μεσοεπιθετικός, γεννημένος στις 28 Νοεμβρίου 2007, αγωνίζεται κυρίως ως εξτρέμ και έμεινε ελεύθερος από την ΑΕΛ, πριν συμφωνήσει με την Ανθούπολη. Η μεταγραφή ανακοινώθηκε επίσημα στις 30 Σεπτεμβρίου. Ο Δημνίκος είχε βρεθεί στην ΑΕΛ την τελευταία διετία και σύμφωνα με δημοσίευμα είχε συνολικά πέντε συμμετοχές στο Κύπελλο. Η ηλικία του αποτελεί επίσης σημαντικό στοιχείο για την Ανθούπολη, καθώς είναι γεννημένος το 2007 και μπορεί να καλύψει θέση νεαρού ποδοσφαιριστή στο νέο πρωτάθλημα.

Πρόκειται, επομένως, για μια κίνηση που συνδέει δύο ομάδες της πόλης και δίνει στην Ανθούπολη έναν νεαρό ποδοσφαιριστή με εμπειρίες από το περιβάλλον της ΑΕΛ.

Οι υπόλοιπες κινήσεις
Η Ανθούπολη είχε κινηθεί μεταγραφικά ήδη από το καλοκαίρι, διαμορφώνοντας ένα ρόστερ με το οποίο θα επιχειρήσει να σταθεί στη Γ' Εθνική. Στις βασικές προσθήκες περιλαμβάνονται ο Δημήτρης Μιλιτιάδης από τον ΠΟ Ελασσόνας, ο Walter Bracamonte, ο Λευτέρης Μπάμης και ο Τάσος Παπαγιάννης από τον Ηρακλή Λάρισας, καθώς και ο Γιώργος Καθάργιος από τον Αστέρα Σταυρού. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσίασε η απόκτηση του Bracamonte. Ο 29χρονος Αργεντινός μεσοεπιθετικός γνωρίζει καλά το λαρισινό ποδόσφαιρο από την παρουσία του στον Ηρακλή Λάρισας και αποτελεί μία από τις κινήσεις εμπειρίας για την ομάδα του Γιάννη Τσακριακίδη. Στο ρόστερ παρέμειναν επίσης ποδοσφαιριστές που αποτέλεσαν μέρος της

περσινής προσπάθειας, μεταξύ των οποίων οι Δημήτρης Αναγνώστης, Θωδωρής Παπαευθυμίου, Σωκράτης Αντωνίου, Χάρης Φουρκιώτης και Γιώργος Ζαχαράκης. Στη συνέχεια προστέθηκε και ο Κώστας Ιγγλέζος, ο οποίος είχε αγωνιστεί στον Ρήγα Φεραίο και μάλιστα ήταν εκείνος που εκτέλεσε το τελευταίο πέναλτι στη νίκη της Ανθούπολης επί της πρώην ομάδας του στο Κύπελλο.

Το πρώτο εκτός έδρας τεστ
Μετά την ισοπαλία της πρεμιέρας, η Ανθούπολη έχει μπροστά της το πρώτο εκτός έδρας παιχνίδι της στη Γ' Εθνική. Την Κυριακή 4 Οκτωβρίου, στις 13:00, θα αντιμετωπίσει τον Γιγενή Νεοχωρίου, για τη 2η αγωνιστική του 4ου Ομίλου. Είναι το πρώτο εκτός έδρας τεστ της Ανθούπολης στο νέο πρωτάθλημα και παράλληλα μία ευκαιρία για την ομάδα να διεκδικήσει το πρώτο της «τρίποντο» στη Γ' Εθνική. Αμέσως μετά, το πρόγραμμα φέρνει ένα ιδιαίτερο παιχνίδι για τη λαρισινή ομάδα, καθώς την 3η αγωνιστική, στις 11

Οκτωβρίου, η Ανθούπολη θα υποδεχθεί τον ΠΟ Ελασσόνας. Έτσι, η νέα εποχή της Ανθούπολης στη Γ' Εθνική έχει ήδη αρχίσει. Με έναν βαθμό στην πρεμιέρα, συνεχείς κινήσεις ενίσχυσης και πλέον τον Δημνίκο στο ρόστερ, η ομάδα της Λάρισας μπαίνει σε μια σεζόν διαφορετικών απαιτήσεων, όπου κάθε αγωνιστική θα αποτελεί και ένα νέο τεστ.

Η συνέχεια στο κύπελλο
Η Ανθούπολη έχει περάσει στη 3η φάση του Κυπέλλου Ερασιτεχνικών Ομάδων Ελλάδας, μετά το 1-1 με τον Ρήγα Φεραίο και την πρόκριση με 6-5 στα πέναλτι. Η ΕΠΟ επιβεβαιώνει το αποτέλεσμα. Στην 3η φάση συμμετέχουν 64 ομάδες, οι οποίες θα χωριστούν σε γκρουπ με γεωγραφικά κριτήρια και θα προκύψουν 32 ζευγάρια μετά από νέα κλήρωση. Οι αγώνες είναι μονοί και γηπεδούχος είναι η ομάδα που θα κληρωθεί πρώτη. Η Ανθούπολη βρίσκεται στο 5ο γεωγραφικό γκρουπ, μαζί με Δόξα Μασσαλίου, Ολυμπιακό Βόλου, Σαρακηνό, Ανθούπολη και ΑΟ Τρίκαλα.

ΡΕΠΟΡΤΑΖ
ΑΜΕΣΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΘΕΣΣΑΛΙΑ
FORMedia.gr



Ο Έρλινγκ Χάαλαντ είναι ο πιο ακριβοπληρωμένος παίκτης της ομάδας με ετήσιες απολαβές 31,7 εκατ. ευρώ, ενώ οι 18 υψηλότερα αμειβόμενοι ποδοσφαιριστές ξεπερνούν συνολικά τα 215,5 εκατ. ευρώ. Η FIFA και η UEFA βρίσκονται σε νέα αντιπαράθεση με αφορμή το σχέδιο FIFA Forward Enterprise και την υπόθεση Ινφαντίνο, ενώ παράλληλα Μπαρτσελόνα και Ρεάλ Μαδρίτης οδηγούνται σε ακρόαση συμφιλίωσης

Μισθοί που «ζαλίζουν» στη Σίτι με τον Χάαλαντ των 31,7 εκατ. ευρώ



Εν μέσω της μεγάλης αναστάτωσης που έχει προκαλέσει στην Αγγλία η υπόθεση των 114 παραβάσεων των οικονομικών κανονισμών της Premier League, τα ποσά που αφορούν τη μισθοδοσία των παικτών της Μάντσεστερ Σίτι έρχονται εκ νέου στο προσκήνιο. Η εξειδικευμένη ιστοσελίδα Spotrac αποκάλυψε τις τρέχουσες ετήσιες απολαβές των ποδοσφαιριστών της αγγλικής ομάδας, με τον Έρλινγκ Χάαλαντ να βρίσκεται στην κορυφή της σχετικής λίστας με ετήσιες αποδοχές που φτάνουν τα 31.741.710 ευρώ χωρίς τα μπόνους... Στη δεύτερη θέση βρίσκεται ο νεοαποκτηθείς Έντο Φερνάντες με 21.161.140 ευρώ, ενώ ακολουθεί ο Φιλ Φόντεν με 16.928.912 ευρώ. Ο Γκόσκο Γκβάρντιολ βρίσκεται στα 15.719.704 ευρώ, ενώ τέσσερις ποδοσφαιριστές, οι Μαρκ Γκεκί, Τζιανλουίτζι Ντοναρούμα, Ρούμπεν Ντίας και Έλιοτ Άντερσον, εμφανίζονται με αποδοχές στα 15.115.100 ευρώ. Το δε σύνολο των πρώτων 18 πιο υψηλά αμειβόμενων ποδοσφαιριστών των «πολιτών» ξεπερνάει τα 215,5 εκατ. ευρώ. Τα στοιχεία αυτά έρχονται στο φως της δημοσιότητας σε μια ιδιαίτερα κρίσιμη συγκυρία για τη Μάντσεστερ Σίτι, καθώς

στις 25 Σεπτεμβρίου έγινε γνωστό ότι ανεξάρτητη επιτροπή έκρινε τον σύλλογο ένοχο για 114 από τις 115 κατηγορίες που είχαν διατυπωθεί σε βάρος του σχετικά με παραβιάσεις των οικονομικών κανονισμών της Premier League. Η διαδικασία, πάντως, δεν έχει ολοκληρωθεί, ενώ η Σίτι αναμένεται να ασκήσει έφεση και δεν έχει επιβληθεί ακόμη κάποια ποινή. Η δημοσιοποίηση των μισθών δίνει παράλληλα μια εικόνα του οικονομικού μεγέθους του ρόστερ των «πολιτών», με τον Χάαλαντ να ξεχωρίζει με μεγάλη διαφορά από τους υπόλοιπους. Οι ετήσιοι μισθοί της Μάντσεστερ Σίτι Έρλινγκ Χάαλαντ - 31.741.710 ευρώ, Έντο Φερνάντες - 21.161.140 ευρώ, Φιλ Φόντεν - 16.928.912 ευρώ, Γκόσκο Γκβάρντιολ - 15.719.704 ευρώ, Μαρκ Γκεκί - 15.115.100 ευρώ, Τζιανλουίτζι Ντοναρούμα - 15.115.100 ευρώ, Ρούμπεν Ντίας - 15.115.100 ευρώ, Έλιοτ Άντερσον - 15.115.100 ευρώ, Ζερεμί Ντοκού - 13.301.288 ευρώ, Ραγιάν Τσερκί - 10.882.872 ευρώ, Αντουάν Σεμένιο - 9.069.060 ευρώ, Ματέο Κόβασιτς - 9.069.060 ευρώ, Ματέους Νούνες - 7.859.852 ευρώ,



Ραγιάν Αϊτ-Νουρί - 7.255.248 ευρώ, Αμπντουκοντίρ Χουσάνοφ - 6.046.040 ευρώ, Βίτορ Ρέις - 2.418.416 ευρώ, Μάρκος Μπετινέλι - 2.116.114 ευρώ και Ρίκο Λιούις - 1.511.510 ευρώ. *Τα ποσά της λίστας προέρχονται από τα στοιχεία που αποδίδονται στη Spotrac στο σχετικό δημοσίευμα. **Μερικές χιλιάδες ευρώ το «μεροκάματο» του Ζιζού** Ο Ζινεντίν Ζιντάν θα εισπράττει τις ίδιες απολαβές με τον προκατόχο του, Ντιντιέ Ντεσάμπ ως προπονητής της εθνικής

Γαλλίας. Σύμφωνα με σχετικό δημοσίευμα της γαλλικής εφημερίδα «L'Équipe», ο Γάλλος προπονητής λαμβάνει -μεικτά- 300.000 ευρώ μηνιαίως, ποσό που απέχει από τη σχετική φημολογία. Το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του συμβολαίου του, ωστόσο, έγκειται στη δομή του, καθώς σε αντίθεση με τον Ντεσάμπ, ο «Ζιζού» έχει παραιτηθεί από τα μπόνους δικαιωμάτων εικόνας που καταβάλλονται μετά από κάθε διεθνή αγώνα. Αυτή η επιλογή, τού επιτρέπει ν' αποφεύγει ορισμένους περιορισμούς, που σχετίζονται με τους εμπορικούς εταίρους

Ο νέος προπονητής της εθνικής Γαλλίας θα λαμβάνει 300.000 ευρώ μεικτά τον μήνα, με αυξημένα μπόνους που συνδέονται με την πορεία της ομάδας σε μεγάλες διοργανώσεις. Ο 37χρονος Βραζιλιάνος τερματοφύλακας επιστρέφει στο Τορίνο εννέα χρόνια μετά την πρώτη του θητεία, υπογράφοντας μονοετές συμβόλαιο για την κάλυψη του κενού στη θέση του τερματοφύλακα



της γαλλικής εθνικής ομάδας, καθώς ο ίδιος έχει συμβόλαιο με διάφορες εταιρείες και κυρίως με την Adidas. Για ν' αντισταθμίσει αυτήν την έλλειψη μπόνους, η Γαλλική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία (FFF) έχει σχεδιάσει πιο σημαντικά μπόνους κατά τη διάρκεια μεγάλων διοργανώσεων, ιδίως του Παγκοσμίου Κυπέλλου και του Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος. Εν ολίγοις, ο μισθός του Ζιντάν συνδέεται στενότερα με την απόδοση της γαλλικής ομάδας σ' αυτά τα μεγάλα τουρνουά, με δυνατότητα το εισόδημά του να αυξηθεί σημαντικά εάν οι «πετεινοί» έχουν καλά αποτελέσματα.

Η FIFA κατηγορεί την UEFA για «εκστρατεία παραπληροφόρησης» κατά του Ινφαντίνο Νέα αντιπαράθεση έχει ξεσπάσει μεταξύ FIFA και UEFA, με την παγκόσμια ποδοσφαιρική ομοσπονδία να κατηγορεί την ευρωπαϊκή συνομοσπονδία για «εκστρατεία παραπληροφόρησης» και για προσπάθεια επηρεασμού της επικείμενης εκλογικής διαδικασίας για την προεδρία της FIFA.

Η FIFA κατέθεσε αίτημα σε αμερικανικό δικαστήριο, ζητώντας να απορριφθεί αίτημα της UEFA για τη συλλογή εγγράφων και καταθέσεων που συνδέονται με το σχέδιο FIFA Forward Enterprise (FFE), το οποίο έχει πλέον εγκαταλειφθεί. Η UEFA επιδιώκει να χρησιμοποιήσει τα στοιχεία στο πλαίσιο ενδεχόμενης ποινικής προσφυγής στην Ελβετία κατά του Τζάνι Ινφαντίνο. Στην απάντησή της, η FIFA υποστήριξε ότι το υπόμνημα της UEFA περιλαμβάνει «πολυάριθμες ψευδείς ή παραπλανητικές δηλώσεις» για την ίδια και τον Ινφαντίνο. Παράλληλα, απέρριψε τους

ισχυρισμούς ότι ο πρόεδρος της FIFA επιδίωξε προσωπικό όφελος από την πρόταση της FFE. Από την πλευρά της, η UEFA έχει υποστηρίξει ότι ο Ινφαντίνο ανέπτυξε την πρόταση χωρίς την απαραίτητη διαβούλευση με το Συμβούλιο της FIFA, τις συνομοσπονδίες και τις ομοσπονδίες-μέλη. Η ευρωπαϊκή συνομοσπονδία έχει ζητήσει από αμερικανικά δικαστήρια πρόσβαση σε στοιχεία από δύο οντότητες της FIFA με έδρα τη Φλόριντα, τη FIFA (AMERICAS), Inc. και τη FWC2026 US, Inc. Η διαμάχη αφορά το σχέδιο δημιουργίας της FIFA Forward Enterprise, μέσω του οποίου θα μεταφέρονταν εμπορικά δικαιώματα διοργανώσεων της FIFA σε νέα εταιρική δομή, με τη συμμετοχή ιδιωτών επενδυτών. Η FIFA έχει υποστηρίξει ότι το σχέδιο θα απαιτούσε την έγκριση των αρμόδιων οργάνων της και των ομοσπονδιών-μελών. Η υπόθεση εξελίσσεται παράλληλα με την προετοιμασία για τις προεδρικές εκλογές της FIFA, που είναι προγραμματισμένες για τον Μάρτιο του 2027, προσθέτοντας ένα ακόμη επίπεδο έντασης στις σχέσεις των δύο ποδοσφαιρικών οργανισμών.

Ακρόαση συμφιλίωσης για Μπαρτσελόνα και Ρεάλ Μαδρίτης Στελέχη της Ρεάλ Μαδρίτης και της Μπαρτσελόνα κλήθηκαν σε ακρόαση συμφιλίωσης στις 25 Νοεμβρίου. Πρόκειται για ένα πρώτο βήμα σε μια αγωγή για δυσφήμιση που κατέθεσε ο καταλανικός σύλλογος εναντίον του προέδρου της ρεάλ Μαδρίτης, ανέφεραν στο γαλλικό πρακτορείο ειδήσεων (AFP) πηγές κοντά στο θέμα. Η ακρόαση συμφιλίωσης, που θα διεξα-

χθεί σε δικαστήριο της Μαδρίτης, προέρχεται από μια αίτηση που κατέθεσε η Μπαρτσελόνα στις 12 Ιουνίου εναντίον του Φλορεντίνο Πέρεθ μετά από δηλώσεις που έκανε τον Μάιο κατηγορώντας τους Καταλανούς ότι έκανε ελιγμούς για να εξασφαλίσει ευνοϊκές αποφάσεις διαιτησίας. Ο πρόεδρος της Ρεάλ Μαδρίτης αναφερόταν στην «υπόθεση Νεγκρέρα», η οποία πήρε το όνομά της από τον πρώην επικεφαλής της Ισπανικής διαιτησίας που κατηγορήθηκε ότι έλαβε πληρωμές από την Μπαρτσελόνα. «Στόχος αυτής της αίτησης είναι ο κ. Πέρεθ να ανακαλέσει και να αποσύρει ορισμένες δηλώσεις, δεδομένου ότι ήταν ψευδείς, δυσφημιστικές και ζημιογόνες για την εικόνα και τη φήμη του συλλόγου», ανακοίνωσε η Μπαρτσελόνα τον Ιούνιο. Εάν η συμφιλίωση αποτύχει, «η Μπαρτσελόνα θα προχωρήσει στην υποβολή της αντίστοιχης ποινικής μήνυσης».

Επιστρέφει στη Γουβέντους μετά από 9 χρόνια ο Νέτο Μία γνώριμη λύση επέλεξε η Γουβέντους για την ενίσχυσή της στη θέση του τερματοφύλακα, καθώς ανακοίνωσε τη Δευτέρα (28/9) την επιστροφή του Νέτο στο Τορίνο, 9 χρόνια μετά την αποχώρησή του από τον σύλλογο. Ο 37χρονος Βραζιλιάνος γκολκίπερ θα αποτελέσει τον έμπειρο τερματοφύλακα που θα πλαισιώσει τον Βικάριο, μετά το σοβαρό πρόβλημα που προέκυψε με τον Γκραμπάρ. Ο τελευταίος υπέστη ρήξη χιαστού στο δεξί γόνατο και αναμένεται να χάσει το υπόλοιπο της σεζόν, γεγονός που υποχρέωσε τους «μπιανκονέρι» να κινηθούν άμεσα για την κάλυψη του



κενού με έναν γκολκίπερ απ' την αγορά των ελευθέρων. Ο Νέτο επιστρέφει στη Γουβέντους έχοντας ήδη φορέσει τη φανέλα της για δύο χρόνια, από το 2015 έως το 2017. Στην πρώτη του θητεία κατέγραψε 22 συμμετοχές και πανηγύρισε πέντε τίτλους με τη «βέκια σινιόρα». Ακολούθησε μία πολυετής διαδρομή σε Ισπανία και Αγγλία, με τον Βραζιλιάνο να αγωνίζεται κατά σειρά στη Βαλένθια, την Μπαρτσελόνα και την Μπόρνμουθ, πριν επιστρέψει στην πατρίδα του για την Μποταφόγκο. Η δεύτερη θητεία του στο Τορίνο θα έχει διάρκεια έως το τέλος της φετινής αγωνιστικής περιόδου, καθώς ο Νέτο υπέγραψε μονοετές συμβόλαιο. «Το να φοράω ξανά αυτή τη φανέλα έχει μία ξεχωριστή γεύση. Είμαι ευτυχισμένος που γύρισα και είμαι έτοιμος να ζήσω μαζί με την Γουβέντους αυτό το κεφάλαιο», τόνισε ο Νέτο στις πρώτες του δηλώσεις μετά από την επιστομοποίηση της επιστροφής του στη Γουβέντους.

Οι κριτές μεταξύ άλλων αξιολογούν τις εμφανίσεις του ποδοσφαιριστή, τις ατομικές του επιτυχίες, καθώς και τις επιτυχίες της ομάδας του, ενώ δίνουν έμφαση στο ήθος και το fair play



ΓΙΑ 70η ΧΡΟΝΙΑ

Αντίστροφη μέτρηση για τη Χρυσή Μπάλα

Η διοργάνωση της «Χρυσής Μπάλας» φέτος αποκτά ξεχωριστό χαρακτήρα, καθώς ο θεσμός συμπληρώνει 70 χρόνια ύπαρξης, έχοντας αναδείξει από το 1956 έως σήμερα κάποιους από τους σπουδαιότερους ποδοσφαιριστές όλων των εποχών. Έτσι και τη φετινή χρονιά τα μεγαλύτερα ονόματα του ποδοσφαίρου διεκδικούν τις ατομικές διακρίσεις. Από το 2024 η διοργάνωση πραγματοποιείται σε συνεργασία με την UEFA, ενώ η επιλογή βασίζεται σε διεθνή δημοσιογραφική επιτροπή. Οι κριτές μεταξύ άλλων αξιολογούν τις εμφανίσεις του ποδοσφαιριστή, τις ατομικές του επιτυχίες, καθώς και τις επιτυχίες της ομάδας του, ενώ δίνουν έμφαση στο ήθος και το fair play.

Στο επίκεντρο φυσικά βρίσκονται οι 30 ποδοσφαιριστές που διεκδικούν τη Χρυσή Μπάλα του 2026. Η φετινή λίστα δημιουργεί ένα ιδιαίτερα ενδιαφέρον σκηνικό καθώς συνδυάζει καταξιωμένους αστέρες με παίκτες της νέας γενιάς. Τα φαβορί για το 2026

Χάρι Κέιν: Άγγλος επιθετικός της Μπάγερν Μονάχου, θεωρείται ένα από τα πιο δυνατά ονόματα, διότι η σεζόν του χαρακτηρίστηκε από εντυπωσιακή παραγωγικότητα. Συμπλήρωσε 61 γκολ σε 51 παιχνίδια με την Μπάγερν, ενώ είχε σημαντική παρουσία και με την εθνική Αγγλίας στο Παγκόσμιο Κύπελλο. Η συνέπεια στο σκοράρισμα και η συνολική του παρουσία τον τοποθετούν στο επίκεντρο της συζήτησης για το βραβείο.

Κιλιάν Ερμπαπέ: Ο Γάλλος σούπερ σtar της Ρεάλ Μαδρίτης βρίσκεται πάλι ανάμεσα στους βασικούς διεκδικητές του τίτλου. Παρά την απου-

FABRIZIO ROMANO		BALLON D'OR	
11	FERDI	21	BERNARDI OMARSON
12	KAVVICHIA KYRATSKHELIA	22	ALEXIS MACALLISTER
13	HARRY KANE	23	JUDE BELLINGHAM
14	DESIRE DUNE	24	FABIAN RUIZ
15	VICTOR OYUNKERES	25	DEMYEL DUMFRIES
16	VINICIUS JR	26	ERLING HAALAND
17	ROBERTY IEMANIKOWSKI	27	ADRIAN RICE
18	SCOTT MCTOMINAY	28	VIRGIL VAN DIJK
19	XHAO NEVES	29	FLORIAN WIRTZ
20	LANTANO MARTINEZ	30	MICHAEL OLISE

σία μεγάλου συλλογικού τίτλου με τη Ρεάλ, ολοκλήρωσε μία εξαιρετική χρονιά. Μάλιστα κατέκτησε το Χρυσό Παπούτσι με 10 γκολ στο Παγκόσμιο Κύπελλο. Λαμίν Γιαμάλ: Στην ηλικία των 19 ετών, ο Λαμίν έχει μετατραπεί σε πρωταγωνιστή της Μπαρτσελόνα και της Ισπανίας. Η κατάκτηση του Παγκόσμιου Κυπέλλου με την εθνική Ισπανίας ενισχύει σημαντικά την υποψηφιότητά του, ενώ η σταθερή παρουσία του με την Μπαρτσελόνα, τον κρατά στην συζήτηση για το κορυφαίο ατομικό βραβείο. Ο Ισπανός είχε ήδη τερματίσει δεύτερος στην ψηφοφορία της προηγούμενης χρονιάς και πλέον διεκδικεί ξανά την κορυφή. Λιονέλ Μέσι: Οκτώ φορές νικητής

Χρυσής Μπάλας ο Μέσι επιστρέφει στη λίστα των υποψηφίων έχοντας οδηγήσει την εθνική Αργεντινής μέχρι τον τελικό του Παγκόσμιου Κυπέλλου. Παρά την ηλικία του, εξακολουθεί να βρίσκεται στο επίκεντρο. Η παρουσία του στην τελική φάση του Μουντιάλ αποτελεί ένα από τα βασικά στοιχεία της φετινής υποψηφιότητάς του. Ρόδρι: Ο νικητής της Χρυσής Μπάλας του 2024 επανέρχεται δυναμικά μετά την κατάκτηση του Παγκόσμιου Κυπέλλου με την Ισπανία. Ο μέσος της Μπαρτσελόνα αναδείχθηκε κορυφαίος παίχτης της διοργάνωσης κατακτώντας το Golden Ball του Μουντιάλ γεγονός που ενισχύει σημαντικά την υποψηφιότητα του. Η επιστροφή του στην κορυφή είναι

αξιοσημείωτη διότι αντιμετώπισε μία περίοδο με προβλήματα στη φυσική του κατάσταση. Έρλινγκ Χάαλαντ: Ο Νορβηγός επιθετικός της Μάντσεστερ Σίτι βρίσκεται επίσης στα φαβορί ανάμεσα στους 30 υποψήφιους και μάλιστα είναι ένας από τους πιο πολυσυζητημένους παίκτες. Ουσμάν Ντεμπελέ: Ο περσινός νικητής της Χρυσής Μπάλας βρίσκεται ξανά στην λίστα υποψηφίων. Ο Γάλλος μεσοεπιθετικός είχε κομβικό ρόλο στην πορεία της Παρί Σεν Ζερμέ προς την κατάκτηση του Champions League. Η παρουσία του στην τελική 30άδα δίνει ιδιαίτερο ενδιαφέρον στη μάχη καθώς διεκδικεί να διατηρήσει το βραβείο που κατέκτησε το 2025. Επιτροπή και αξιολόγηση

Όσο πλησιάζει η μεγάλη βραδιά, η αγωνία γύρω από την φετινή Χρυσή Μπάλα κορυφώνεται. Την τελική απόφαση θα πάρει η διεθνής επιτροπή των 100 εξειδικευμένων δημοσιογράφων, με έναν εκπρόσωπο από καθεμία από τις 100 πρώτες χώρες της ανδρικής κατάταξης της FIFA. Κάθε δημοσιογράφος επιλέγει και κατατάσσει 10 ποδοσφαιριστές από τη λίστα των 30 υποψηφίων, με την βαθμολογία να διαμορφώνει το τελικό αποτέλεσμα.

Μέχρι τις 26 Οκτωβρίου, που όλα τα βλέμματα του ποδοσφαιρικού κόσμου θα στραφούν στο Λονδίνο, η κουβέντα για το ποιος θα κατακτήσει το πολυπόθητο βραβείο συνεχίζεται... Το μόνο που απομένει είναι να δούμε ποιος θα συγκεντρώσει τις περισσότερες ψήφους και θα γράψει το όνομά του στην ιστορία της Χρυσής Μπάλας με τη φετινή κατάκτησή της.

Η Καρδίτσα αποτελεί τον θεσσαλικό εκπρόσωπο στη νέα Stoiximan GBL, ανοίγοντας τη σεζόν με εντός έδρας αναμέτρηση απέναντι στον Άρη. Με σχεδόν ολοκαίνουργιο ρόστερ, η ομάδα καλείται από νωρίς να δημιουργήσει αγωνιστική χημεία και να ανταποκριθεί σε ένα απαιτητικό πρόγραμμα, επιβεβαιώνοντας τη σταθερή παρουσία της Θεσσαλίας στην κορυφαία κατηγορία του ελληνικού μπάσκετ

ΤΑ ΦΩΤΑ ΑΝΑΒΟΥΝ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΤΖΑΜΠΟΛ

Στις 6 Οκτωβρίου γράφει την τελευταία σελίδα με την εθνική ομάδα – Από τη Βαρκελώνη και τα αμέτρητα ρεκόρ μέχρι την κορυφή του κόσμου στο Κατάρ

Η ώρα του τζάμπολ έφτασε. Το ελληνικό πρωτάθλημα μπάσκετ επιστρέφει από αυτό το Σαββατοκύριακο και η νέα Stoiximan GBL ανοίγει τις πύλες της για τη σεζόν 2026-27, με τις 14 ομάδες να μπαίνουν στη μάχη για τη νέα αγωνιστική περίοδο. Το πρώτο τζάμπολ είναι προγραμματισμένο για το Σάββατο 3 Οκτωβρίου, ενώ η 1η αγωνιστική ολοκληρώνεται την Κυριακή 4 Οκτωβρίου.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Και ανάμεσα στα παιχνίδια που ξεχωρίζουν από την πρεμιέρα βρίσκεται αυτό της Καρδίτσας, η οποία υποδέχεται τον Άρη στις 17.30 του Σαββάτου. Πρόκειται για ένα παιχνίδι με ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τη Θεσσαλία, καθώς ο Α.Σ.Κ. έχει πλέον καθιερωθεί στην κορυφαία κατηγορία και ξεκινά ακόμη μία απαιτητική διαδρομή μπροστά στο κοινό του. Η νέα σεζόν φέρνει μαζί της αλλαγές, νέα πρόσωπα, διαφορετικές ισορροπίες και αρκετές ομάδες που θέλουν να αφήσουν το δικό τους αποτύπωμα. Ο Ολυμπιακός μπαίνει στο πρωτάθλημα ως πρωταθλητής, ο Παναθηναϊκός ΑΚΤΟΡ συνεχίζει με υψηλούς στόχους, ενώ ομάδες όπως ο Άρης, η ΑΕΚ, ο ΠΑΟΚ, το Περιστέρι, ο Προμηθέας και ο Ηρακλής συνθέτουν ένα ιδιαίτερα ανταγωνιστικό σκηνικό. Στον χάρτη της φετινής GBL βρίσκονται επίσης η Μύκονος Betsson, ο Κολοσσός, το Μαρούσι, η Δόξα Λευκάδας και ο Βίκος Ιωαννίνων. Οι δύο τελευταίες ομάδες και ο Βίκος αποτελούν μέρος των αλλαγών που προέκυψαν από την περασμένη αγωνιστική περίοδο, διαμορφώνοντας ένα πρωτάθλημα 14 ομάδων.

Η ΚΑΡΔΙΤΣΑ ΣΤΟ ΠΡΟΣΕΧΝΙΟ

Για τη Θεσσαλία, βέβαια, το ενδιαφέρον έχει συγκεκριμένο σημείο αναφοράς: την Καρδίτσα.

ΟΛΟ ΤΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΕ... ΠΕΝΤΕ ΣΤΡΟΦΕΣ

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει και το πρόγραμμα των πρώτων αγωνιστικών, καθώς μέσα στον Οκτώβριο οι ομάδες θα πάρουν μια πρώτη γεύση από τις νέες ισορροπίες. Σάββατο 3/10: 15.00 Μύκονος Betsson – ΠΑΟΚ, 16.00 Κολοσσός Ρόδου – Δόξα Λευκάδας, 16.00 ΑΕΚ – Μαρούσι, 17.00 Προμηθέας – Περιστέρι Betsson και 17.30 Καρδίτσα – Άρης. Ο Παναθηναϊκός ΑΚΤΟΡ θα ξεκινήσει από το ΟΑΚΑ απέναντι στον νεοφώτιστο Βίκος Ιωαννίνων, σε ένα παιχνίδι που θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή στις 13.00. Η δεύτερη αγωνιστική ακολουθεί στις 10 και 11 Οκτωβρίου, με την Καρδίτσα να υποδέχεται τον Βίκος Ιωαννίνων, ενώ ο Άρης θα φιλοξενήσει την ΑΕΚ.

Στην τρίτη αγωνιστική, στις 17 και 18 Οκτωβρίου, η Καρδίτσα θα ταξιδέψει στη Θεσσαλονίκη για να αντιμετωπίσει τον Ηρακλή. Η τέταρτη αγωνιστική θα βρει την ομάδα της Καρδίτσας να αντιμετωπίζει εκτός έδρας τον Παναθηναϊκό ΑΚΤΟΡ στις 25 Οκτωβρίου, ενώ στην πέμπτη αγωνιστική, στις 31 Οκτωβρίου,



αποτελέσει, ουσιαστικά, την πρώτη μεγάλη παράσταση της νέας σεζόν για το κοινό της Καρδίτσας.

επιστρέφει στην έδρα της για την αναμέτρηση με τον Κολοσσό Ρόδου. Έτσι, μέσα σε λιγότερο από έναν μήνα, η Καρδίτσα θα έχει αντιμετωπίσει Άρη, Βίκος Ιωαννίνων, Ηρακλή, Παναθηναϊκό και Κολοσσό, σε ένα πρόγραμμα που προσφέρει από νωρίς σημαντικά αγωνιστικά δείγματα.

ΟΙ «ΑΙΩΝΙΟΙ» ΚΑΙ ΟΙ ΥΠΟΛΟΙΠΟΙ

Ο Ολυμπιακός, μετά την κατάκτηση του τίτλου, μπαίνει στη νέα σεζόν με στόχο να διατηρήσει τα σκήπτρα. Η πρεμιέρα του θα γίνει στο Ιβανώφειο, απέναντι στον Ηρακλή, την Κυριακή 4 Οκτωβρίου στις 17.30. Ο Παναθηναϊκός ΑΚΤΟΡ θα ξεκινήσει από το ΟΑΚΑ απέναντι στον νεοφώτιστο Βίκος Ιωαννίνων, σε ένα παιχνίδι που θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή στις 13.00. Η πρώτη μεγάλη αναμέτρηση των δύο «αιώνίων» είναι προγραμματισμένη για τις 3 Ιανουαρίου, ενώ η δεύτερη θα διεξαχθεί στις 28 Μαρτίου. Παράλληλα, ο Άρης επιστρέφει με αυξημένες προσδοκίες, η ΑΕΚ θέλει να πραγματοποιήσει μια ανταγωνιστική πορεία, ενώ ΠΑΟΚ, Περιστέρι, Προμηθέας, Ηρακλής και Κολοσσός συνθέτουν ένα γκρουπ ομάδων που αναμένεται να διεκδικήσουν τη δική τους θέση στην τελική κατάταξη.

ΝΕΑ ΟΜΑΔΑ, ΝΕΕΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΕΣ

Ένα από τα χαρακτηριστικά της φετινής GBL είναι οι σημαντικές αλλαγές στα ρόστερ. Οι ομάδες κινήθηκαν έντονα στη μεταγραφική αγορά, με στόχο να ενισχύσουν τις αδυναμίες τους και να παρουσιάσουν διαφορετικό αγωνιστικό πρόσωπο. Ο ΕΣΑΚΕ έχει ήδη καταγράψει τις μεταγραφικές κινήσεις των 14 ομάδων ενόψει της νέας περιόδου. Για τους φιλάθλους, αυτό σημαίνει ότι το πρωτάθλημα ξεκινά χωρίς να υπάρχουν ακόμη ξεκάθαρες αγωνιστικές ισορροπίες. Οι πρώτες αγωνιστικές θα αποτελέσουν το πρώτο πραγματικό τεστ για τις νέες ομάδες και τους νέους συνδυασμούς παικτών. Και ακριβώς εκεί βρίσκεται ένα μεγάλο ενδιαφέρον της φετινής διοργάνωσης, ποιοι θα προσαρμοστούν γρηγορότερα;

Η ΘΕΣΣΑΛΙΑ ΕΧΕΙ ΤΟ ΔΙΚΟ ΤΗΣ ΣΠΙΤΙ

Για την περιοχή της Θεσσαλίας, το μεγάλο στοίχημα περνά από την Καρδίτσα. Η παρουσία του Α.Σ.Κ. στην κορυφαία κατηγορία έχει δώσει στην περιοχή μια σταθερή θέση στον μπασκετικό χάρτη. Ο Γάννης Μίσσας, μέλος του τεχνικού επιτελείου, έχει επισημάνει ότι η Καρδίτσα πλέον δεν αποτελεί «ασήμαντη» παρουσία στον μπασκετικό χάρτη, αποτυπώνοντας τη διαδρομή που έχει διανύσει ο σύλλογος. Η φετινή σεζόν, ωστόσο, είναι μια νέα αρχή. Νέοι παίκτες, νέα δεδομένα και ένας μαραθώνιος που θα απαιτήσει διάρκεια, συνέπεια και προσαρμογή. Η πρώτη απάντηση θα δοθεί το απόγευμα του Σαββάτου, όταν η μπάλα θα βρεθεί στον αέρα και η Καρδίτσα θα υποδεχθεί τον Άρη. Το ελληνικό μπάσκετ επιστρέφει. Οι εξέδρες γεμίζουν ξανά, οι ομάδες μπαίνουν στη μάχη και η Θεσσαλία έχει έναν δικό της εκπρόσωπο στην πρώτη γραμμή. Το τζάμπολ της νέας GBL είναι γεγονός, και η Καρδίτσα είναι έτοιμη να ανοίξει την αυλαία της δικής της μπασκετικής διαδρομής.

Γράφει
η Έμη
Καλαμπόκη



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail





ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ
ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ ΑΡΧΑΡΙΩΝ

Έναρξη: Πέμπτη 15 Οκτωβρίου 2026 | 20:00
Μύλος του Παππά (1ος όροφος), Γεωργιάδου 53, Λάρισα

Διάρκεια: 4 μήνες
Εισηγητής: Ανδρέας Κατσάκος





Στα 850 μέτρα υψόμετρο, μέσα στα δάση του Κισσάβου, ένα χωριό που συνδυάζει φύση, ιστορία, γεύσεις και δραστηριότητες



ΣΠΗΛΙΑ ΚΙΣΣΑΒΟΥ

Η ορεινή απόδραση κοντά στη Λάρισα

Ιδανικός προορισμός για ημερήσια ή πολυήμερη απόδραση

Υπάρχουν προορισμοί που χρειάζονται πολλές ώρες ταξιδιού για να σε κάνουν να νιώσεις ότι έφυγες πραγματικά από την καθημερινότητα. Και υπάρχουν και εκείνοι που βρίσκονται πολύ πιο κοντά, αλλά καταφέρνουν να προσφέρουν την ίδια αίσθηση αλλαγής σκηνικού. Η Σπηλιά Κισσάβου, μόλις περίπου 30 χιλιόμετρα από τη Λάρισα, ανήκει στη δεύτερη κατηγορία. Χτισμένη σε υψόμετρο περίπου 850 μέτρων, στις κατάφυτες πλαγιές του Κισσάβου, αποτελεί έναν από τους χαρακτηριστικούς ορεινούς προορισμούς της περιοχής και ένα φυσικό «καταφύγιο» για όσους αναζητούν δροσιά, πρέμια, περπάτημα και καλό φαγητό.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Η διαδρομή μέχρι το χωριό είναι από μόνη της μέρος της εμπειρίας. Ο δρόμος ανηφορίζει μέσα στο πράσινο, αφήνοντας σταδιακά πίσω το αστικό τοπίο και οδηγώντας τον επισκέπτη στην καρδιά του Κισσάβου. Όσο αυξάνεται το υψόμετρο, αλλάζει και το τοπίο, με τη βλάστηση να γίνεται πιο έντονη και τον αέρα αισθητά διαφορετικό. Δεν είναι τυχαίο ότι η Σπηλιά έχει καθιερωθεί ως προορισμός για τους κατοίκους της Λάρισας, αλλά και για επισκέπτες από την ευρύτερη Θεσσαλία. Ένα χωριό μέσα στο βουνό Η Σπηλιά αποτελεί ένα από τα πιο χαρακτηριστικά ορεινά χωριά του Κισσάβου και βασικό σημείο εκκίνησης για όσους θέλουν να γνωρίσουν το βουνό. Ο Κίσσαβος, ή Όσσα, φτάνει σε υψόμετρο 1.978 μέτρων στην κορυφή του Προφήτη Ηλία και διαθέτει ένα ιδιαίτερα πλούσιο φυσικό περιβάλλον, με δάση, ρεματιές, πηγές και μεγάλο αριθμό

φυτικών ειδών. Η θέση του χωριού προσφέρει επίσης πανοραμικές εικόνες προς τις πλαγιές του βουνού και την ευρύτερη περιοχή. Σημεία όπως το Σέλωμα, το Καραμπίκη και ο Τράπεζος προσφέρουν διαφορετικές οπτικές του τοπίου, ενώ οι πηγές και τα τρεχούμενα νερά συμπληρώνουν την εικόνα ενός βουνού που χαρακτηρίζεται από έντονη παρουσία του νερού. Για πολλούς επισκέπτες, βέβαια, η πραγματική γοητεία βρίσκεται στην ίδια την ατμόσφαιρα του χωριού. Η βόλτα στα στενά, η παραμονή στην πλατεία, ένας καφές ή ένα γεύμα στις ταβέρνες και η επαφή με το φυσικό περιβάλλον δημιουργούν μια απλή, αλλά ολοκληρωμένη εκδρομή.

Ιστορία που κρύβεται μέσα στο τοπίο Η Σπηλιά δεν είναι μόνο ένας προορισμός φυσιολατρών. Η περιοχή έχει και σημαντικό αρχαιολογικό ενδιαφέρον. Στα νοτιοδυτικά του χωριού έχουν εντοπιστεί θολωτοί μυκηναϊκοί τάφοι, στις θέσεις «Βρύση Βούλγαρη» και «Κιμπουρλί», ενώ στην περιοχή «Σοκάκι» βρίσκεται σπήλαιο με σταλακτίτες και σταλαγμίτες. Σύμφωνα με τοπικές αναφορές, μάλιστα, το σπήλαιο αυτό συνδέεται με την ονομασία του χωριού. Στην περιοχή βρίσκεται επίσης η θέση «Μπουγάζι», όπου διαμορφώνεται χαράδρα, προσθέτοντας ακόμη ένα ενδιαφέρον στοιχείο στο φυσικό ανάγλυφο. Πρόκειται για σημεία που δίνουν στον επισκέπτη την ευκαιρία να δει τη Σπηλιά όχι απλώς ως ένα όμορφο χωριό, αλλά ως έναν τόπο με φυσική και ιστορική συνέχεια.

Για τους λάτρεις της φύσης και της περιπέτειας Η Σπηλιά αποτελεί και ορμητήριο για ορεινές δραστηριότητες. Πεζοπορικές διαδρομές

οδηγούν προς τις ψηλότερες περιοχές του Κισσάβου, ενώ η περιοχή προσφέρεται γενικότερα για δραστηριότητες όπως ορειβασία, αναρρίκηση, ποδηλασία και, ανάλογα με τις συνθήκες, χειμερινές δραστηριότητες. Η ΕΡΤ έχει χαρακτηρίσει τη Σπηλιά βασικό ορμητήριο για τις ορεινές δραστηριότητες στον Κίσσαβο. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει και το ορειβατικό καταφύγιο του Κισσάβου στη θέση Κάνναλος, σε υψόμετρο περίπου 1.604 μέτρων.

Η ιστορία του συνδέεται με τον Ελληνικό Ορειβατικό Σύλλογο Λάρισας, ο οποίος από τα πρώτα χρόνια της λειτουργίας του, ήδη από τη δεκαετία του 1930, είχε θέσει ως στόχο τη δημιουργία καταφυγίου στο βουνό. Ο θεμέλιος λίθος τοποθετήθηκε το 1939.

Για τους πιο έμπειρους πεζοπόρους, η ανάβαση προς την κορυφή αποτελεί ξεχωριστή εμπειρία. Από το καταφύγιο προς την κορυφή απαιτείται πεζοπορία, ενώ οι συνθήκες του βουνού πρέπει πάντοτε να λαμβάνονται υπόψη, ιδιαίτερα κατά τους χειμερινούς μήνες.

Η γαστρονομία είναι μέρος της εκδρομής Μια απόδραση στη Σπηλιά δύσκολα ολοκληρώνεται χωρίς στάση για φαγητό. Οι ταβέρνες του χωριού αποτελούν σημαντικό κομμάτι της εμπειρίας και έχουν συνδεθεί με τις εκδρομές των Λαρισαίων στον Κίσσαβο. Η ορεινή ατμόσφαιρα, οι τοπικές γεύσεις και το παραδοσιακό τραπέζι λειτουργούν ως φυσική συνέχεια μιας ημέρας στο βουνό. Η περιοχή διατηρεί επίσης παραγωγική δραστηριότητα. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η καλλιέργεια ντομάτας σε υψόμετρο περίπου 800-1.000 μέτρων, μια δραστηριότητα που έχει αναπτυχθεί τα τελευταία χρόνια και απασχολεί οικογένειες της περιοχής. Απόδραση όλες τις εποχές

Ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα της Σπηλιάς είναι ότι δεν αποτελεί προορισμό μόνο για μία εποχή. Το καλοκαίρι, το υψόμετρο και η πυκνή βλάστηση προσφέρουν μια πιο δροσερή εναλλακτική σε σχέση με την πόλη. Το φθινόπωρο, τα χρώματα του δάσους μεταμορφώνουν το τοπίο, ενώ τον χειμώνα, όταν οι καιρικές συνθήκες το επιτρέπουν, το χωριό αποκτά εντελώς διαφορετική εικόνα. Η άνοιξη, τέλος, φέρνει ξανά έντονα χρώματα και ζωή στο βουνό.

Η ευρύτερη περιοχή του Κισσάβου επιτρέπει, μάλιστα, στον επισκέπτη να συνδυάσει το βουνό με άλλους προορισμούς. Τα χωριά του Κισσάβου, τα Αμπελάκια, τα Μεταξοχώρι, η Αγιά, αλλά και οι παραθαλάσσιες περιοχές προς το Αιγαίο δημιουργούν ένα μεγάλο δίκτυο επιλογών για όσους θέλουν να παρατείνουν την εκδρομή τους.

Η Σπηλιά Κισσάβου έχει, τελικά, ένα σημαντικό πλεονέκτημα: προσφέρει ταξιδιού χωρίς να απαιτείται μεγάλη απόσταση. Φύση, καθαρός αέρας, ιστορία, πεζοπορία, θέα και παραδοσιακό φαγητό συνυπάρχουν σε έναν τόπο που βρίσκεται πολύ κοντά στη Λάρισα, αλλά αρκετά μακριά από τον ρυθμό της πόλης. Και ίσως αυτή να είναι η μεγαλύτερη αξία της: ένας προορισμός που μπορεί να γίνει αυθόρμητη μονοήμερη εκδρομή, αλλά ταυτόχρονα να σε κάνει να θέλεις να επιστρέψεις για να γνωρίσεις λίγο καλύτερα τον Κίσσαβο και τα μυστικά του. Ορεινές διαδρομές και τις μικρές αποδράσεις στη φύση. Το ίδιο το τουριστικό αφιέρωμα της Θεσσαλίας χαρακτηρίζει την Αργιθέα έναν από τους σημαντικούς περιπατητικούς προορισμούς της χώρας, κάρη στις κορυφές, τα δάση, τις χαράδρες, τα γεφύρια και τα ιστορικά μοναστήρια της.

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

14:00 ΖΩΝΤΑΝΑ

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑ

FORMedia TV

14:00 – 17:00 | «Κάθε Μέρα Θεσσαλία» με τη Δημοσιογράφο Έννη Λεβέντη **LIVE**

Η καθημερινή ενημερωτική εκπομπή του FORMedia TV με την Έννη Λεβέντη καταγράφει την επικαιρότητα, αναδεικνύει τα πρόσωπα και φωτίζει τα ζητήματα που απασχολούν την κοινωνία της Θεσσαλίας.

Η Θεσσαλία έχει τον δικό της χώρο στην ενημέρωση και το FORMedia TV τον κάνει καθημερινά σημείο συνάντησης για την επικαιρότητα, τους ανθρώπους και τα θέματα που βρίσκονται στο επίκεντρο.

Το «Κάθε Μέρα Θεσσαλία», με τη δημοσιογράφο Έννη Λεβέντη, επέστρεψε στο τηλεοπτικό πρόγραμμα του **FORMedia TV**, με καθημερινή παρουσία στις 14:00 και για τρεις ολόκληρες ώρες ζωντανά, δίνοντας έμφαση στην άμεση, έγκυρη και ουσιαστική ενημέρωση.

FORMedia Radio 99,8

COLPO GROSSO

14:00

14:00 – 16:00 | «COLPO GROSSO» με τον Χρήστο Ευθυμίου **LIVE**

Το «COLPO GROSSO», με τον Χρήστο Ευθυμίου, η καθημερινή αθλητική εκπομπή που έρχεται να βάλει στο επίκεντρο όλα όσα συμβαίνουν στον χώρο του αθλητισμού, με άμεση ενημέρωση, σχολιασμό, παρασκήνιο και αποκλειστικές συνεντεύξεις. Κάθε μέρα, από τις 14:00 έως τις 16:00, ο Χρήστος Ευθυμίου θα μεταφέρει στους ακροατές τον παλμό της αθλητικής επικαιρότητας, με τη ματιά της δημοσιογραφικής ομάδας του FORMedia και με έμφαση στην τοπική και περιφερειακή αθλητική δραστηριότητα, αλλά και στις σημαντικότερες εξελίξεις από την Ελλάδα και τον κόσμο.

Το πρόγραμμα έρχεται να καλύψει περιπτώσεις απωλειών που δεν εντάχθηκαν στις συνήθειες διαδικασίες αποζημίωσης του ΕΛΓΑ, παρέχοντας πρόσθετη στήριξη στους πληγέντες παραγωγούς

ΠΑΓΕΤΟΣ 2025

«Ανάσα» 50 εκατ. ευρώ για τις ζημιές των παραγωγών

Ποιες περιοχές της Θεσσαλίας αφορά η κρατική οικονομική ενίσχυση



Σημαντική οικονομική στήριξη για τους παραγωγούς που υπέστησαν ζημιές από τον παγετό της άνοιξης του 2025 δρομολογείται μέσω ειδικού προγράμματος ύψους 50 εκατ. ευρώ, με τη Θεσσαλία να βρίσκεται μεταξύ των περιοχών που περιλαμβάνονται στις προβλεπόμενες ενισχύσεις.

Συγκεκριμένα, ο Υπουργός Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, Μαργαρίτης Σχοινάς, υπέγραψε την Πέμπτη 1 Οκτωβρίου, Κοινή Υπουργική Απόφαση, εκκινώντας τη διαδικασία για την ενεργοποίηση του ειδικού ad hoc προγράμματος κρατικών οικονομικών ενισχύσεων, συνολικού ύψους 50 εκατ. ευρώ για αποζημιώσεις από παγετό το 2025.

Αφορά τις ζημιές από τους παγετούς στο προανθικό στάδιο που εκδηλώθηκαν τον Μάρτιο και τον Απρίλιο του 2025, με βασική προϋπόθεση η απώλεια παραγωγής να υπερβαίνει το 30%. Οι ζημιές που προκάλεσαν οι ισχυροί παγετοί του Μαρτίου και του Απριλίου του 2025 άφησαν σημαντικό αποτύπωμα στην αγροτική παραγωγή, ιδιαίτερα σε δενδρώδεις καλλιέργειες. Το πρόγραμμα έρχεται να καλύψει περιπτώσεις απωλειών που δεν εντάχθηκαν στις συνήθειες διαδικασίες αποζημίωσης του ΕΛΓΑ, παρέχοντας πρόσθετη στήριξη στους πληγέντες παραγωγούς.

Για τη Θεσσαλία το ενδιαφέρον είναι ιδιαίτερα αυξημένο, καθώς στις επλήγες περιοχές περιλαμβάνονται και οι τέσσερις Περιφερειακές Ενότητες: Λάρισσας, Μαγνησίας, Καρδίτσας και Τρικάλων, ανάλογα με την καλλιέργεια και τις προϋποθέσεις που έχουν τεθεί.

Ποιες καλλιέργειες αφορά στη Θεσσαλία

Στο πρόγραμμα περιλαμβάνονται, μεταξύ άλλων, παραγωγοί κερασιών, βύσσινων, μήλων και κυδωνιών.

Ειδικότερα, για τα κεράσια περιλαμβάνονται περιοχές των Περιφερειακών Ενοτήτων Λάρισσας, Μαγνησίας, Καρδίτσας και Τρικάλων. Για τα βύσσινια προβλέπεται στήριξη σε παραγωγούς της Λάρισσας και των Τρικάλων, ενώ για τα μήλα περιλαμβάνονται περιοχές της Καρδίτσας.

Στα κυδωνία το πρόγραμμα αφορά παραγωγούς στις Περιφερειακές Ενότητες Καρδίτσας, Λάρισσας και Τρικάλων.

Η γεωγραφική κατανομή δείχνει ότι το μέτρο έχει ιδιαίτερη σημασία για τον θεσσαλικό κάμπο και τις ημιορεινές περιοχές όπου οι δενδρώδεις καλλιέργειες αποτελούν βασική πηγή εισοδήματος για πολλές αγροτικές οικογένειες.

Οι προϋποθέσεις για την ενίσχυση

Η ενίσχυση αφορά ζημιές που προκλήθηκαν από τους παγετούς της περιόδου Μαρτίου – Απριλίου 2025, σε συγκεκριμένο στάδιο της καλλιεργητικής περιόδου.

Βασική προϋπόθεση για την ένταξη είναι η διαπιστωμένη απώλεια παραγωγής να υπερβαίνει το 30%, ενώ το ύψος της στήριξης διαφοροποιείται ανάλογα με την έκταση και το μέγεθος της ζημιάς, καθώς και τα χαρακτηριστικά της εκμετάλλευσης. Το ανώτατο ποσό ενίσχυσης μπορεί να φτάσει έως και τις 200.000 ευρώ ανά δικαιούχο, γεγονός που καταδεικνύει το μέγεθος της παρέμβασης και τον στόχο να καλυφθεί ένα σημαντικό μέρος των απωλειών που υπέστησαν οι παραγωγοί.

Η διαδικασία αφορά παραγωγούς, οι οποίοι πληρούν τα προβλεπόμενα κριτήρια και διαθέτουν τις απαιτούμενες δηλώσεις και τα δικαιολογητικά για την τεκμηρίωση των ζημιών.

Μεγάλο πλήγμα για τη θεσσαλική παραγωγή

Ο παγετός της άνοιξης του 2025 αποτέλεσε ένα ακόμη σοβαρό πλήγμα για τον αγροτικό κόσμο της Θεσσαλίας, ο οποίος τα τελευταία χρόνια έχει βρεθεί αντιμέτωπος με διαδοχικά προβλήματα που επηρεάζουν την παραγωγή και το εισοδήματά του.

Οι χαμηλές θερμοκρασίες σε κρίσιμα στάδια της ανθοφορίας προκάλεσαν ζημιές κυρίως στις δενδρώδεις καλλιέργειες. Σε αρκετές περιπτώσεις η παραγωγή περιορίστηκε σημαντικά, ενώ υπήρξαν και εκμεταλλεύσεις όπου οι απώλειες ήταν ιδιαίτερα μεγάλες.

Για τους παραγωγούς, η συγκεκριμένη ενίσχυση αποκτά ιδιαίτερη σημασία, καθώς έρχεται σε μια περίοδο κατά την οποία το κόστος καλλιέργειας παραμένει υψηλό και οι συνέπειες των προηγούμενων καταστροφών εξακολουθούν να επηρεάζουν την αγροτική οικονομία της περιοχής. Υπενθυμίζεται ότι ήδη έχουν καταβληθεί αποζημιώσεις μέσω του ΕΛΓΑ για ζημιές από τον παγετό του 2025 σε παραγωγούς της Θεσσαλίας. Η νέα παρέμβαση των 50 εκατ. ευρώ αποτελεί διαφορετικό μέτρο στήριξης και αφορά συγκεκριμένες καλλιέργειες και προϋποθέσεις.

Στο επίκεντρο οι πληγέντες παραγωγοί

Η ανακοίνωση για το πρόγραμμα των 50 εκατ. ευρώ δημιουργεί προσδοκίες στον αγροτικό κόσμο ότι θα υπάρξει πρόσθετη οικονομική ανάσα για όσους είδαν την παραγωγή τους να μειώνεται δραματικά.

Για τη Θεσσαλία, όπου η γεωργία αποτελεί βασικό πυλώνα της τοπικής οικονομίας, κάθε νέα ενίσχυση που κατευθύνεται σε πληγέντες παραγωγούς έχει ιδιαίτερη βαρύτητα.

Το επόμενο διάστημα αναμένεται να προχωρήσει η διαδικασία για την ενεργοποίηση του μέτρου και την υποβολή των απαιτούμενων στοιχείων από τους δικαιούχους. Οι παραγωγοί θα πρέπει να παρακολουθούν τις σχετικές ανακοινώσεις για τις προθεσμίες, τα απαιτούμενα δικαιολογητικά και τον τρόπο υποβολής των αιτήσεων. Στη Θεσσαλία, το ενδιαφέρον επικεντρώνεται πλέον στο πότε θα ανοίξει η διαδικασία και πότε θα αρχίσουν να κατευθύνονται τα χρήματα στους παραγωγούς που επλήγησαν από τον παγετό του 2025.



18:00 – 20:00 | «BACK TO THE HITS» με τον Λάζαρο Τζήκα **LIVE**

Υπάρχουν τραγούδια που δεν παλιώνουν ποτέ. Τραγούδια που αρκούν οι πρώ-
τες νότες τους για να μας γυρίσουν πίσω σε μια άλλη εποχή, σε μια ανάμνηση,
σε μια παρέα, σε ένα καλοκαίρι ή σε μια ολόκληρη δεκαετία. Αυτή ακριβώς τη
σχέση της μουσικής με τις αναμνήσεις, αλλά και με όλα όσα συμβαίνουν γύρω
μας, έρχεται να αναδείξει το «Back to the Hits»



20:00 – 22:00 | «ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΘΡΑΝΙΟ» με τον Βασίλη Μηνά **LIVE**

Τελευταίο θρανίο ή μπροστά; Για τον Βασί-
λη Μηνά, η απάντηση είναι ξεκάθαρη. Το
τελευταίο θρανίο έχει τη δική του γοητεία,
τη δική του ελευθερία και, κυρίως, τη δική
του... μουσική!

Σήμερα κάνει πρεμιέρα στο FORMedia
Radio 99.8 το «Τελευταίο Θρανίο», η
εκπομπή του Βασίλη Μηνά που έρχεται
καθημερινά 20:00-22:00 για να γεμίσει
το απόγευμα με μουσικές, αγαπημένα
τραγούδια και επιλογές που μόνο εκείνος
ξέρει να ξεχωρίζει.

Η Ελλάδα βρίσκεται στην 7η θέση στην Ευρώπη ως προς την τιμή της αμόλυβδης, με το υψηλό κόστος των καυσίμων να επιβαρύνει ιδιαίτερα τα νοικοκυριά, τους εργαζομένους και τους κα-
τοίκους της περιφέρειας που εξαρτώνται καθημερινά από το αυτοκίνητο



ΣΤΗΝ 7η ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ

Ακριβή βενζίνη στην Ελλάδα

Οι τιμές της αμόλυβδης παραμένουν σε υψηλά επίπεδα, επιβαρύνοντας καθημερινά τα νοικοκυριά και τις μετακινήσεις

Η Ελλάδα εξακολουθεί να βρίσκεται μεταξύ των ευρωπαϊκών χωρών με τις υψηλότερες τιμές στην αμόλυβδη βενζίνη, καταλαμβάνοντας την 7η θέση στην Ευρώπη. Η εξέλιξη αυτή επαναφέρει στο προσκήνιο το διαχρονικό ζήτημα του κόστους των καυσίμων, καθώς η τιμή που καλούνται να πληρώσουν οι καταναλωτές στην αντλία παραμένει σημαντικά υψηλή, επηρεάζοντας τόσο το οικογενειακό εισόδημα όσο και το συνολικό κόστος μετακίνησης.

Η βενζίνη αποτελεί ένα από τα βασικά έξοδα για εκατομμύρια νοικοκυριά, ιδιαίτερα σε μια χώρα όπου η χρήση του Ι.Χ. είναι απαραίτητη για τις καθημερινές μετακινήσεις, την εργασία, τις μεταφορές και την πρόσβαση σε υπηρεσίες. Για τους κατοίκους της περιφέρειας, μάλιστα, το κόστος είναι ακόμη πιο αισθητό, καθώς οι μεγαλύτερες αποστάσεις και η περιορισμένη πρόσβαση σε μέσα μαζικής μεταφοράς καθιστούν το αυτοκίνητο πρακτικά αναγκαίο.

Η Ελλάδα ψηλά στη λίστα Η θέση της Ελλάδας στην ευρωπαϊκή κατάταξη αποτυπώνει το υψηλό κόστος που αντιμετωπίζουν οι Έλληνες οδηγοί. Παρά τις διακυμάνσεις στις διεθνείς τιμές του πετρελαίου και στις τιμές χονδρικής, η τελική τιμή που διαμορφώνεται στην ελληνική αγορά παραμένει σε υψηλά επίπεδα. Σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της τελικής τιμής στην αντλία διαδραματίζουν οι φόροι και οι επιβαρύνσεις που περιλαμβάνονται στην τιμή του καυσίμου. Έτσι, η τιμή που

βλέπει ο καταναλωτής δεν εξαρτάται μόνο από τη διεθνή πορεία του αργού πετρελαίου ή από την ισοτιμία ευρώ – δολαρίου, αλλά και από τη φορολογική επιβάρυνση, το κόστος διύλισης, τη διακίνηση και τα περιθώρια της αγοράς. Αυτός είναι και ένας από τους λόγους για τους οποίους η πτώση των διεθνών τιμών του πετρελαίου δεν μεταφράζεται πάντοτε σε αντίστοιχη και άμεση μείωση της τιμής της αμόλυβδης στην Ελλάδα.

Το κόστος στην καθημερινότητα Για τον μέσο οδηγό, ακόμη και μικρές μεταβολές στην τιμή της βενζίνης μπορούν να οδηγήσουν σε αισθητή αύξηση του μηνιαίου προϋπολογισμού. Ένα νοικοκυριό που χρησιμοποιεί καθημερινά το αυτοκίνητο για την εργασία, τις σχολικές υποχρεώσεις των παιδιών, τις αγορές και άλλες μετακινήσεις, χρειάζεται να διαθέτει σημαντικό ποσό κάθε μήνα μόνο για καύσιμα.

Η επιβάρυνση γίνεται ακόμη μεγαλύτερη για εργαζομένους που διανύουν καθημερινά μεγάλες αποστάσεις, αλλά και για επαγγελματίες που χρησιμοποιούν το όχημά τους ως βασικό εργαλείο εργασίας.

Το κόστος των καυσίμων, εξάλλου, δεν περιορίζεται μόνο στον οικογενειακό προϋπολογισμό. Η αύξηση του κόστους μετακίνησης και μεταφορών μπορεί να επηρεάσει συνολικά την οικονομία, καθώς το καύσιμο αποτελεί βασική εισροή για τις επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται σε μεταφορές, στη διανομή προϊόντων και σε ένα ευρύ φάσμα επαγγελματικών δραστηριοτήτων.

Γιατί η τιμή δεν ακολουθεί πάντα το πετρέλαιο

Η διεθνής τιμή του πετρελαίου αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες, αλλά όχι τον μοναδικό. Η πορεία της αμόλυβδης εξαρτάται από μια αλυσίδα παραμέτρων, από την τιμή του αργού και τα διεθνή περιθώρια διύλισης μέχρι τη μεταφορά, την αποθήκευση, τη διανομή και τη φορολογία. Στην περίπτωση της Ελλάδας, ιδιαίτερη σημασία έχει η φορολογία των καυσίμων. Ο Ειδικός Φόρος Κατανάλωσης και ο ΦΠΑ αποτελούν σημαντικό τμήμα της τελικής τιμής που καταβάλλει ο καταναλωτής. Επομένως, όταν η τιμή του καυσίμου πριν από τους φόρους μεταβάλλεται, η επίδραση στην τελική τιμή δεν είναι απαραίτητα ανάλογη.

Παράλληλα, οι τιμές δεν είναι ίδιες σε όλη τη χώρα. Υπάρχουν σημαντικές διαφοροποιήσεις ανά περιοχή, πρατήριο και γεωγραφική θέση. Σε νησιωτικές και απομακρυσμένες περιοχές, το κόστος μεταφοράς και η διαφορετική δομή της αγοράς μπορούν να επηρεάσουν περαιτέρω την τελική τιμή.

Οι επιπτώσεις στην περιφέρεια

Το ζήτημα αποκτά ιδιαίτερη σημασία για την ελληνική περιφέρεια. Σε περιοχές όπου οι αποστάσεις μεταξύ κατοικίας, εργασίας, σχολείων, νοσοκομείων και υπηρεσιών είναι μεγαλύτερες, η εξάρτηση από το αυτοκίνητο είναι αυξημένη.

Για έναν κάτοικο μιας αγροτικής ή ημιαστικής περιοχής, για παράδειγμα, η καθημερινή μετακίνηση μπορεί να απαιτεί δεκάδες

χιλιόμετρα. Το ίδιο ισχύει για επαγγελματίες που μετακινούνται μεταξύ διαφορετικών οικισμών ή για αγρότες και κτηνοτρόφους που χρειάζεται να επισκέπτονται καθημερινά τις εκμεταλλεύσεις τους.

Η υψηλή τιμή της βενζίνης, επομένως, δεν αποτελεί απλώς έναν αριθμό στον πίνακα των ευρωπαϊκών τιμών. Μετατρέπεται σε πραγματικό κόστος για την καθημερινότητα, ιδιαίτερα για όσους δεν έχουν τη δυνατότητα να περιορίσουν τη χρήση του αυτοκινήτου.

Σε αναμονή για τις διεθνείς εξελίξεις

Η πορεία των τιμών το επόμενο διάστημα θα εξαρτηθεί σε μεγάλο βαθμό από τις διεθνείς εξελίξεις στην αγορά ενέργειας, τις τιμές του αργού πετρελαίου, τις γεωπολιτικές συνθήκες και τη συναλλαγματική ισοτιμία.

Για τους Έλληνες καταναλωτές, ωστόσο, το βασικό ζητούμενο παραμένει η αποκλιμάκωση του κόστους στην αντλία. Η παρουσία της Ελλάδας στην 7η θέση μεταξύ των ευρωπαϊκών χωρών με την ακριβότερη αμόλυβδη καταδεικνύει ότι το κόστος των καυσίμων εξακολουθεί να αποτελεί σημαντική οικονομική επιβάρυνση.

Σε μια περίοδο κατά την οποία τα νοικοκυριά προσπαθούν να διαχειριστούν πολλαπλές καθημερινές δαπάνες, κάθε μεταβολή στην τιμή της βενζίνης έχει άμεσο αντίκτυπο. Και όσο η χώρα παραμένει στις υψηλότερες θέσεις της ευρωπαϊκής κατάταξης, το κόστος της μετακίνησης θα εξακολουθεί να αποτελεί ένα από τα βασικά σημεία πίεσης για τους καταναλωτές.

**ΔΙΕΘΝΗΣ ΗΜΕΡΑ
ΓΕΩΠΟΙΚΙΛΟΤΗΤΑΣ**

6 Οκτωβρίου

**“Τα πετρώματα του Γεωπάρκου
Μετεώρων-Πύλης μέσα απο τα
μάτια των παιδιών”**

**Ανακαλύπτουμε τη γεωλογική
ιστορία του τόπου μας**

Ενημερωτική επίσκεψη στα δημοτικά σχολεία της
Καλαμπάκας για τη γεωλογία του Γεωπάρκου

**Μηνήμες της Γης
Κληρονομιά μας**

**Περισσότερες
Πληροφορίες**

www.meteorapyligeopark.gr

Η αποπληρωμή των οφειλών προς τράπεζες και διαχειριστές δανείων μπορεί να φτάσει έως και τις 420 δόσεις, δηλαδή έως 35 χρόνια, ενώ για οφειλές προς το Δημόσιο και τους Φορείς Κοινωνικής Ασφάλισης προβλέπονται έως 240 δόσεις



ΑΝΟΙΓΕΙ ΞΑΝΑ Η ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ

Εκτακτη πληρωμή Α21 στις 9 Οκτωβρίου

Για οικογένειες που έμειναν εκτός της προηγούμενης πληρωμής λόγω προβλήματος στη διασταύρωση των σχολικών στοιχείων

Μια επιπλέον πληρωμή του Επιδόματος Παιδιού Α21 προγραμματίζει ο ΟΠΕΚΑ για την Παρασκευή 9 Οκτωβρίου 2026, προκειμένου να καλυφθούν οικογένειες που δεν έλαβαν το επίδομα στην προηγούμενη καταβολή, εξαιτίας προβλήματος στη διαδικασία διασταύρωσης των στοιχείων φοίτησης των παιδιών.

Η έκτακτη καταβολή αφορά ουσιαστικά αιτήσεις που δεν κατέστη δυνατό να εκκαθαριστούν εγκαίρως κατά την πληρωμή της 30ής Σεπτεμβρίου. Το πρόβλημα συνδέθηκε με την ενημέρωση των στοιχείων στο πληροφοριακό σύστημα, καθώς με την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς δεν είχαν σε όλες τις περιπτώσεις ολοκληρωθεί οι απαραίτητες εγγραφές των παιδιών στην επόμενη τάξη.

Ποιοι θα πάρουν χρήματα

Σύμφωνα με τις πληροφορίες που έχουν γίνει γνωστές από τον ΟΠΕΚΑ, η νέα πληρωμή αφορά περίπου 5.000-6.000 οικογένειες, με περίπου 8.000 παιδιά να επηρεάζονται από το συγκεκριμένο ζήτημα. Πρόκειται για περιπτώσεις στις οποίες υπήρχε δικαίωμα στο επίδομα, αλλά η αίτηση δεν μπόρεσε να ολοκληρωθεί εγκαίρως την απαιτούμενη ηλεκτρονική διασταύρωση.

Το ζήτημα προέκυψε κυρίως για παιδιά που ολοκλήρωσαν μια σχολική τάξη και έπρεπε να εμφανίζεται στο σύστημα η φοίτησή τους στην επόμενη. Επειδή η σχετική ενημέρωση δεν είχε γίνει εγκαίρως, οι συγκεκριμένες αιτήσεις δεν μπορούσαν να εκκαθαριστούν και οι οικογένειες έμειναν εκτός της πληρωμής του Σεπτεμβρίου.

Ο ΟΠΕΚΑ προχωρά πλέον σε νέα διαδικασία



ελέγχου, ώστε να ολοκληρωθούν οι διασταυρώσεις και να καταβληθούν τα ποσά που δικαιούνται οι συγκεκριμένες οικογένειες.

Έλεγχος και σε όσους πληρώθηκαν

Παράλληλα, ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι θα πραγματοποιηθεί έλεγχος και σε ήδη εγκεκριμένες αιτήσεις. Στόχος είναι να διαπιστωθεί εάν υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες μια οικογένεια έλαβε κανονικά το επίδομα για ένα παιδί, αλλά δεν υπολογίστηκε η αντίστοιχη παροχή για δεύτερο ή τρίτο τέκνο, εξαιτίας της ίδιας εκκρεμότητας στη διασταύρωση των σχολικών στοιχείων.

Με αυτόν τον τρόπο, η εμβόλιμη πληρωμή δεν περιορίζεται μόνο σε όσους δεν πήραν καθόλου χρήματα, αλλά μπορεί να αφορά και οικογένειες στις οποίες το ποσό που καταβλήθηκε ήταν μικρότερο από αυτό που προέκυπτε από τα στοιχεία της αίτησης.

Πόσα καταβλήθηκαν στην προηγούμενη πληρωμή

Η έκτακτη πληρωμή έρχεται λίγες ημέρες μετά την κανονική καταβολή της τρίτης δόσης του Α21. Στις 30 Σεπτεμβρίου 2026 καταβλήθηκαν συνολικά 70.584.787,15 ευρώ σε 422.148 δικαιούχους.

Η νέα πληρωμή της 9ης Οκτωβρίου έρχεται να συμπληρώσει αυτή τη διαδικασία, καθώς οι αιτήσεις που επηρεάστηκαν από το τεχνικό πρόβλημα θα περάσουν εκ νέου από ηλεκτρονική εκκαθάριση.

Για τους δικαιούχους, επομένως, η ημερομηνία της 9ης Οκτωβρίου είναι αυτή που πρέπει να κρατήσουν, καθώς τότε αναμένεται να πραγματοποιηθεί η συμπληρωματική καταβολή.

Δευτέρα 5 Οκτωβρίου ανοίγει ξανά η πλατφόρμα

Η έκτακτη πληρωμή έχει επηρεάσει και το χρονοδιάγραμμα επαναλειτουργίας της ηλεκτρονικής εφαρμογής του Α21. Η πλατφόρμα θα ανοίξει ξανά τη Δευτέρα 5 Οκτωβρίου 2026 στις 08:00.

Από εκείνη την ώρα οι πολίτες θα μπορούν να υποβάλουν νέες αιτήσεις για το επίδομα παιδιού του 2026, αλλά και να προχωρήσουν σε τροποποιήσεις των ήδη υποβληθεισών αιτήσεων, εφόσον υπάρχει ανάγκη διόρθωσης στοιχείων.

Η προθεσμία για τις νέες αιτήσεις και τις τροποποιήσεις έχει οριστεί έως την Παρασκευή 13 Νοεμβρίου 2026 στις 18:00.

Τι πρέπει να προσέξουν οι δικαιούχοι

Οι οικογένειες που περιμένουν την έκτακτη πληρωμή δεν χρειάζεται να αντιμετωπίζουν την καταβολή ως νέο επίδομα ή νέα παροχή. Πρόκειται για συμπληρωματική καταβολή του Α21 σε δικαιούχους που δεν συμπεριλήφθηκαν στην προηγούμενη εκκαθάριση.

Παράλληλα, όσοι διαπιστώσουν ότι τα στοιχεία της οικογένειάς τους έχουν αλλάξει ή ότι υπάρχει λάθος στην αίτηση μπορούν, από τη στιγμή που θα επαναλειτουργήσει η πλατφόρμα, να προχωρήσουν στις απαραίτητες διορθώσεις.

Το Α21 υπολογίζεται με βάση τα εξαρτώμενα τέκνα που δηλώνονται στην αίτηση και τα εισοδηματικά στοιχεία που προκύπτουν από την τελευταία εκκαθαρισμένη φορολογική δήλωση. Η αίτηση υποβάλλεται ηλεκτρονικά μέσω της σχετικής εφαρμογής.

Έτσι, για χιλιάδες οικογένειες που δεν είδαν χρήματα στον λογαριασμό τους στις 30 Σεπτεμβρίου, η 9η Οκτωβρίου αποτελεί τη νέα ημερομηνία-κλειδί. Ο ΟΠΕΚΑ επιχειρεί με τη συμπληρωματική εκκαθάριση να αποκαταστήσει τις εκκρεμότητες που δημιουργήθηκαν από την καθυστέρηση στην ενημέρωση των σχολικών στοιχείων και να καταβάλει τα ποσά στους δικαιούχους.



TRIKALA INTERNATIONAL COMEDY FILM FESTIVAL

16-25 Οκτωβρίου 2026





Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

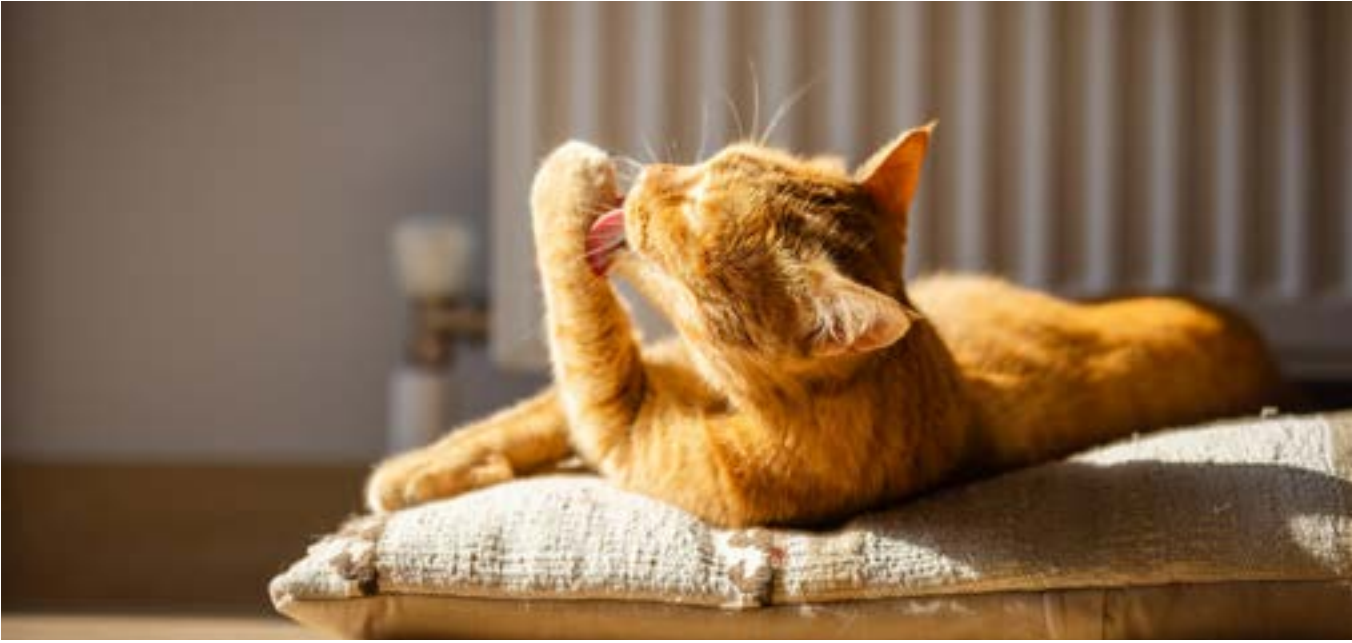


ΕΣΠΑ
2021-2027
Ευρωπαϊκή Ανάπτυξη για Όλους



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Η μελέτη του καρκίνου στις γάτες μέσα από τη συγκριτική ογκολογία μπορεί να βοηθήσει τους επιστήμονες να κατανοήσουν καλύτερα τους μηχανισμούς της νόσου και να εντοπίσουν πιθανούς νέους θεραπευτικούς στόχους, προσφέροντας παράλληλα καλύτερες δυνατότητες διάγνωσης και θεραπείας και για τις ίδιες τις γάτε



Οι γάτες σύμμαχοι της επιστήμης απέναντι στον καρκίνο

Τι αποκαλύπτει η μελέτη των όγκων στις γάτες για την ανθρώπινη υγεία – Γιατί οι επιστήμονες στρέφονται ολοένα περισσότερο στα κατοικίδια ζώα

Ο σκύλος μας μπορεί να αισθανθεί χαρά, φόβο, άγχος, ενθουσιασμό, απογοήτευση αλλά και... θυμό. Φυσικά, τα συναισθήματα των ζώων δεν ταυτίζονται απόλυτα με εκείνα των ανθρώπων. Ωστόσο, υπάρχουν συμπεριφορές που δείχνουν ότι ένας σκύλος βρίσκεται σε κατάσταση έντασης και αισθάνεται ότι κάτι τον ενοχλεί ή τον απειλεί.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Η εξέλιξη αυτή έχει ανοίξει έναν νέο δρόμο για τους ερευνητές, οι οποίοι μελετούν τους όγκους των γατών προκειμένου να κατανοήσουν καλύτερα τον καρκίνο, τον τρόπο με τον οποίο αναπτύσσεται και εξαπλώνεται, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να αντιμετωπιστεί. Δεν σημαίνει ότι οι γάτες αποτελούν «θεραπεία» για τον ανθρώπινο καρκίνο. Σημαίνει, όμως, ότι η μελέτη της φυσικής εμφάνισης της νόσου στα κατοικίδια μπορεί να προσφέρει πολύτιμες πληροφορίες.

Όταν ο καρκίνος εμφανίζεται φυσικά
Για πολλές δεκαετίες η έρευνα βασίστηκε σε εργαστηριακά μοντέλα, μεταξύ των οποίων πειραματόζωα με συγκεκριμένες γενετικές τροποποιήσεις ή κύτταρα που καλλιεργούνται στο εργαστήριο. Τα μοντέλα αυτά έχουν προσφέρει τεράστια γνώση στην επιστήμη, αλλά δεν αποτυπώνουν πάντοτε με ακρίβεια

τον τρόπο με τον οποίο εξελίσσεται μια ασθένεια στον άνθρωπο. Οι γάτες προσφέρουν ένα διαφορετικό μοντέλο. Ζουν στο ίδιο περιβάλλον με τους ανθρώπους, εκτίθενται σε παρόμοιους περιβαλλοντικούς παράγοντες και αναπτύσσουν καρκίνους χωρίς να έχει προηγηθεί τεχνητή πρόκληση της νόσου.

Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την επιστημονική κοινότητα. Η φυσική εμφάνιση ενός όγκου επιτρέπει στους ερευνητές να εξετάσουν την ασθένεια μέσα στο πραγματικό περιβάλλον ενός ζωντανού οργανισμού και όχι μόνο σε ένα ελεγχόμενο εργαστηριακό σύστημα.

Οι ομοιότητες που προβληματίζουν τους επιστήμονες
Ορισμένοι καρκίνοι που εμφανίζονται στις γάτες παρουσιάζουν κοινά χαρακτηριστικά με ανθρώπινες μορφές καρκίνου. Οι ερευνητές εξετάζουν τις γενετικές μεταβολές στα καρκινικά κύτταρα, τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούν με το ανοσοποιητικό σύστημα και τους μηχανισμούς που επιτρέπουν σε έναν όγκο να αναπτυχθεί ή να δώσει μεταστάσεις. Ιδιαίτερα ενδιαφέρον παρουσιάζουν, μεταξύ άλλων, λεμφώματα και ορισμένοι συμπαγείς όγκοι. Η μελέτη τους μπορεί να βοηθήσει στην αναζήτηση κοινών βιολογικών μηχανισμών. Η αξία αυτής της προσέγγισης βρίσκεται ακριβώς στη δυνατότητα σύγκρισης. Εάν οι επιστήμονες εντοπίσουν έναν συγκεκριμένο μηχανισμό που εμφανίζεται τόσο σε έναν καρκίνο της γάτας όσο και σε έναν ανθρώπινο καρκίνο,

μπορούν να εξετάσουν εάν αυτός αποτελεί πιθανό θεραπευτικό στόχο.

Οι γάτες ως «συνεργάτες» της έρευνας

Η προσέγγιση αυτή έχει οδηγήσει στην ανάπτυξη της λεγόμενης συγκριτικής ογκολογίας. Πρόκειται για έναν επιστημονικό κλάδο που εξετάζει τον καρκίνο σε διαφορετικά είδη, αναζητώντας κοινά χαρακτηριστικά και πιθανές θεραπευτικές εφαρμογές. Το ενδιαφέρον δεν περιορίζεται μόνο στον άνθρωπο. Οι κτηνίατροι αντιμετωπίζουν καθημερινά γάτες με καρκίνο και διαθέτουν πλέον περισσότερες δυνατότητες διάγνωσης και θεραπείας. Βιοψίες, απεικονιστικές εξετάσεις, μοριακές αναλύσεις και σύγχρονες θεραπευτικές προσεγγίσεις χρησιμοποιούνται στην κτηνιατρική ογκολογία. Έτσι δημιουργείται ένας κύκλος γνώσης, καθώς η αντιμετώπιση της νόσου στα ζώα προσφέρει στοιχεία στους ερευνητές, ενώ η πρόσδοος της βιοιατρικής έρευνας μπορεί να επιστρέψει στην κτηνιατρική με νέες θεραπείες για τους ίδιους τους ασθενείς.

Ένα όφελος και για τις ίδιες τις γάτες
Υπάρχει, όμως, μια σημαντική διαίσθηση που συχνά παραβλέπεται. Η έρευνα για τον καρκίνο στις γάτες δεν γίνεται αποκλειστικά για να βοηθήσει τον άνθρωπο. Μπορεί να οδηγήσει και σε καλύτερη φροντίδα των ίδιων των ζώων. Οι γάτες ζουν πλέον περισσότερο χρόνο χάρη στη βελτίωση

της διατροφής, της πρόληψης και της κτηνιατρικής φροντίδας. Η μεγαλύτερη διάρκεια ζωής, ωστόσο, σημαίνει ότι αυξάνεται και η πιθανότητα εμφάνισης ασθενειών που σχετίζονται με την ηλικία, μεταξύ των οποίων και ο καρκίνος. Η έγκαιρη διάγνωση μπορεί να παίξει καθοριστικό ρόλο. Απώλεια βάρους χωρίς εμφανή λόγο, μειωμένη όρεξη, επίμονη κόπωση, αλλαγές στη συμπεριφορά, δυσκολία στην αναπνοή, επίμονοι όγκοι ή πληγές που δεν επουλώνονται είναι συμπτώματα που χρειάζονται κτηνιατρική αξιολόγηση. Φυσικά, κανένα από αυτά δεν σημαίνει αυτομάτως ότι μια γάτα έχει καρκίνο.

Από την έρευνα στις πιθανές θεραπείες

Ένας από τους βασικούς στόχους των επιστημόνων είναι να περάσουν από την απλή κατανόηση της νόσου στην ανάπτυξη πιο στοχευμένων θεραπειών. Η σύγχρονη ογκολογία στρέφεται ολοένα περισσότερο σε θεραπείες που δεν αντιμετωπίζουν όλους τους όγκους με τον ίδιο τρόπο, αλλά λαμβάνουν υπόψη τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε καρκίνου. Η γενετική και μοριακή ανάλυση μπορεί να αποκαλύψει μεταλλάξεις ή άλλες αλλαγές που χαρακτηρίζουν έναν όγκο και ενδέχεται να αποτελούν στόχους για συγκεκριμένα φάρμακα. Παράλληλα, μεγάλο ενδιαφέρον υπάρχει για την ανοσοθεραπεία, δηλαδή της θεραπευτικής προσεγγίσεις που αξιοποιούν ή ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα ώστε να αναγνωρίζει και να

αντιμετωπίζει τα καρκινικά κύτταρα. Η μελέτη αντίστοιχων μηχανισμών στις γάτες μπορεί να προσφέρει ένα ακόμη κομμάτι στο παζλ της έρευνας.

Δεν πρόκειται για «μαγική λύση»

Οι επιστήμονες, πάντως, επισημαίνουν ότι χρειάζεται προσοχή. Οι γάτες δεν είναι μικρογραφίες ανθρώπων και οι ομοιότητες μεταξύ των δύο ειδών δεν σημαίνουν ότι μια θεραπεία που λειτουργεί σε μια γάτα θα λειτουργήσει αυτομάτως και στον άνθρωπο. Κάθε εύρημα χρειάζεται εργαστηριακή επιβεβαίωση, κλινική μελέτη και αξιολόγηση της ασφαλείας και της αποτελεσματικότητάς του στους ανθρώπους. Η συγκριτική ογκολογία αποτελεί ένα ακόμη εργαλείο της επιστήμης και όχι έναν αυτόματο δρόμο προς μια θεραπεία. Ωστόσο, η ιδέα ότι ένα κατοικίδιο που ζει δίπλα μας μπορεί να προσφέρει πολύτιμα στοιχεία για μια από τις σοβαρότερες ασθένειες της εποχής είναι ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα. Οι γάτες, λοιπόν, μπορεί να αποδειχθούν κάτι περισσότερο από αγαπημένους σύντροφοι. Μέσα από τη μελέτη των ασθενειών τους, οι επιστήμονες επιχειρούν να κατανοήσουν καλύτερα και τις δικές μας. Και σε αυτή την προσπάθεια, κάθε νέα γνώση για το πώς γεννιέται, εξελίσσεται και αντιμετωπίζεται ο καρκίνος μπορεί να αποτελέσει ένα ακόμη μικρό βήμα προς αποτελεσματικότερες θεραπείες — τόσο για τους ανθρώπους όσο και για τα ζώα.

Ένα ντοκιμαντέρ της Μαίρης Μπουλή

ΔΕΝ ΚΟΣΤΙΖΕΙ ΤΙΠΟΤΑ





THESSALONIKI
INTERNATIONAL
DOCUMENTARY FESTIVAL

NEWCOMERS
INTERNATIONAL
COMPETITION
GOLDEN ALEXANDER
"DIMITRI EIRIDES"

TIDF28



CINE
DOC

DOCUMENTARY SCREENINGS
EVENTS & DISTRIBUTION



ΔΗΜΟΣ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ
ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΙΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

Παρασκευή 9 Οκτωβρίου, 20:00

"Χατζηγιάνναιο" Πνευματικό
Κέντρο Λάρισας

Παρουσία της σκηνοθέτριας

ΜΕ ΤΗ ΔΑΝΑΗ ΠΑΠΑΔΑΚΗ ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ ΜΑΙΡΗ ΜΠΟΥΛΗ ΠΑΡΑΓΟΓΗ LONG RUN PRODUCTIONS & EPT

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ ΕΚΚΟΜΕΔ ΜΟΝΤΑΖ ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΑΠΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗ DJ ASTERIX

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ ΑΣΗΜΙΝΑ-ΛΥΔΙΑ ΔΙΟΝΥΣΟΠΟΥΛΟΥ & ΓΕΩΡΓΙΑ ΑΡΒΑΝΙΤΗ

ΗΧΟΛΗΨΙΑ ΑΛΚΑΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΜΙΧΑΗΛ & ΜΑΡΙΝΟΣ ΣΠΑΓΟΥΛΑΚΗΣ

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΑΦΙΣΑΣ THEODORE DUCK ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΠΩΛΗΣΕΙΣ LOW LIGHT FILMS

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ CINEDOC

Η ιστορία αναδεικνύει τη δύναμη της αντοχής, της ευθύνης και της προστασίας της κοινότητας, καθώς ένας άνθρωπος καλείται να αντιμετωπίσει μια σοβαρή απειλή και να αγωνιστεί για την ασφάλεια της οικογένειας και των συμπολιτών του



«ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ»

Νέο διεθνές δίκτυο ενισχύει τα σχολεία

Από τη σωστή χρήση της τεχνολογίας έως την προστασία των μαθητών από διαδικτυακούς κινδύνους
Τι προβλέπει η νέα πρωτοβουλία για την τριετία 2026-2029

Το Διαδίκτυο αποτελεί πλέον αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας των μαθητών, από την εκπαιδευτική διαδικασία και την αναζήτηση πληροφοριών έως την επικοινωνία και την ψυχαγωγία. Μαζί με τις δυνατότητες που προσφέρει, όμως, μεγαλώνουν και οι ανάγκες για ενημέρωση, πρόληψη και προστασία. Σε αυτό το περιβάλλον, ένα νέο Διεθνές Θεματικό Δίκτυο «Ασφάλεια στο Διαδίκτυο» έρχεται να ενισχύσει τη σχετική εκπαίδευση στα σχολεία.

Το νέο Δίκτυο αφορά τα σχολικά έτη 2026-2027, 2027-2028 και 2028-2029 και αποτελεί συνέχεια του Διαπεριφερειακού Θεματικού Δικτύου «Ασφάλεια στο Διαδίκτυο», το οποίο είχε προηγηθεί την περίοδο 2024-2026. Η ίδρυση και λειτουργία του νέου Διεθνούς Δικτύου εγκρίθηκε στις 2 Σεπτεμβρίου 2026 από το υπουργείο Παιδείας, στο πλαίσιο της Εκπαίδευσης για την Αειφορία. Η νέα πρωτοβουλία επιχειρεί να μεταφέρει το ζήτημα της ψηφιακής ασφάλειας από τις περιστασιακές ενημερώσεις σε μια πιο οργανωμένη και σταθερή εκπαιδευτική δράση. Στόχος είναι οι μαθητές να αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες που θα τους επιτρέπουν να κινούνται στο ψηφιακό περιβάλλον με μεγαλύτερη ασφάλεια, υπευθυνότητα και κριτική σκέψη.

Εκπαίδευση μαθητών και εκπαιδευτικών
Βασικός άξονας του Δικτύου είναι η ενημέρωση και επιμόρφωση των εκπαιδευτικών,

αλλά και η υποστήριξη των σχολικών μονάδων ώστε να μπορούν να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικότερα τις προκλήσεις που δημιουργεί η χρήση της τεχνολογίας. Παράλληλα, επιδιώκεται η ενίσχυση της ασφαλούς, υπεύθυνης και δημιουργικής συμμετοχής των μαθητών στον ψηφιακό κόσμο. Η λογική δεν περιορίζεται στην απλή παράθεση κανόνων. Τα παιδιά καλούνται να αποκτήσουν κριτική στάση απέναντι στο ψηφιακό περιεχόμενο, να αναγνωρίζουν κινδύνους και να γνωρίζουν πώς να αντιδρούν όταν αντιμετωπίζουν ένα πρόβλημα.

Η λογική δεν περιορίζεται στην απλή παράθεση κανόνων. Τα παιδιά καλούνται να αποκτήσουν κριτική στάση απέναντι στο ψηφιακό περιεχόμενο, να αναγνωρίζουν κινδύνους και να γνωρίζουν πώς να αντιδρούν όταν αντιμετωπίζουν ένα πρόβλημα.

Στο επίκεντρο βρίσκονται ζητήματα όπως η προστασία των προσωπικών δεδομένων, η ασφαλής χρήση λογαριασμών και κωδικών, η αναγνώριση ύποπτων μηνυμάτων και ηλεκτρονικών απατών, ο διαδικτυακός εκφοβισμός, η προστασία της ψηφιακής ταυτότητας, αλλά και η υπεύθυνη συμπεριφορά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Ιδιαίτερη σημασία αποκτά πλέον και η τεχνική νοημοσύνη, καθώς τα παιδιά έρχονται όλο και νωρίτερα σε επαφή με εργαλεία παραγωγικής τεχνητής νοημοσύνης. Η διεθνής συζήτηση για την ψηφιακή ασφάλεια έχει ήδη στραφεί και σε ζητήματα όπως η παραπληροφόρηση, οι αλγόριθμοι, η προστασία των προσωπικών δεδομένων και η υπεύθυνη χρήση της ΑΙ.

Η ανάγκη για συστηματική εκπαίδευση είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς η απλή απαγόρευση ή ο περιορισμός της χρήσης μιας συσκευής δεν αρκεί από μόνος του για να εξασφαλίσει ασφαλή ψηφιακή συμπεριφορά. Έρευνα που παρουσιάστηκε τον Σεπτέμβριο του 2026 από το ΚΜΟΠ και το Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου κατέγραψε, μεταξύ άλλων, την ανάγκη για συμπληρωματικές παρεμβάσεις στα σχολεία, όπως η εκπαίδευση στην υπεύθυνη χρήση της τεχνολογίας και η στενότερη συνεργασία με τους γονείς. Με άλλα λόγια, η ψηφιακή ασφάλεια δεν αφορά μόνο το τι επιτρέπεται ή απαγορεύεται μέσα στην τάξη. Αφορά το πώς ένας μαθητής θα συμπεριφερθεί όταν βρίσκεται μόνος του μπροστά σε μια οθόνη, όταν δεχθεί ένα ύποπτο μήνυμα, όταν κάποιος άγνωστος επιχειρήσει να επικοινωνήσει μαζί του ή όταν βρεθεί αντιμετώπος με προσβλητικό ή παραπλανητικό περιεχόμενο.

Και οι γονείς στο επίκεντρο
Η προστασία των παιδιών στο Διαδίκτυο δεν μπορεί να αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του σχολείου. Η συνεργασία με την οικογένεια θεωρείται κρίσιμη, καθώς μεγάλο μέρος της ψηφιακής δραστηριότητας των παιδιών πραγματοποιείται εκτός σχολικού περιβάλλοντος.

Η ενημέρωση των γονέων μπορεί να τους βοηθήσει να γνωρίζουν τους κινδύνους, αλλά και να συζητούν με τα παιδιά τους χωρίς τεχνολογία να αντιμετωπίζεται αποκλειστικά ως απειλή. Ευρωπαϊκές πρωτοβουλίες για την ασφαλή χρήση του Διαδικτύου επισημαίνουν επίσης ότι η προστασία των παιδιών απαιτεί ευρύτερη συνεργασία μεταξύ οικογένειας, σχολείου, φορέων και κοινωνίας. Παράλληλα,

ήδη εφαρμόζονται εκπαιδευτικές δράσεις που απευθύνονται σε διαφορετικές ηλικίες. Για παράδειγμα, προγράμματα για μαθητές Δημοτικού και Γυμνασίου επικεντρώνονται στην προστασία προσωπικών δεδομένων, στην ασφάλεια των συσκευών και των λογαριασμών, στην αναγνώριση ηλεκτρονικών απατών και στην προστασία της ψηφιακής ταυτότητας.

Διεθνής χαρακτήρας
Το στοιχείο που διαφοροποιεί το νέο εγχείρημα είναι ο διεθνής χαρακτήρας του. Η επέκταση του προηγούμενου δικτύου σε Διεθνές Θεματικό Δίκτυο δημιουργεί μια ευρύτερη εκπαιδευτική κοινότητα, μέσα στην οποία μπορούν να ανταπυκνωθούν συνεργασίες και να ανταλλάσσονται εμπειρίες, πρακτικές και εκπαιδευτικό υλικό. Το προηγούμενο Δίκτυο είχε βραβευτεί το 2025 στα Education Leaders Awards και η νέα μορφή του επιχειρεί να αξιοποιήσει αυτή την εμπειρία, διευρύνοντας τη δράση του για την τριετία 2026-2029.

Η ψηφιακή πραγματικότητα αλλάζει με ταχύτητα και μαζί της αλλάζουν και οι κίνδυνοι. Τα παιδιά καλούνται να διαχειριστούν κοινωνικά δίκτυα, εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων, διαδικτυακές αγορές, ψηφιακές υπηρεσίες και πλέον εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης. Η εκπαίδευση στην ασφάλεια, επομένως, δεν μπορεί να είναι μια εφάπαξ ενημέρωση. Το νέο Διεθνές Δίκτυο φιλοδοξεί να δημιουργήσει ακριβώς αυτή τη συνεχή κοινότητα ψηφιακής ασφάλειας, με τη συμμετοχή μαθητών, εκπαιδευτικών και σχολικών κοινότητων.

Συνδυάζει θρίλερ, οικογενειακό δράμα, μυστήριο και ανθρώπινες σχέσεις, καθώς παλιά μυστικά και οικογενειακές πληγές έρχονται στην επιφάνεια.

Ο Τζος Χάρννετ επιστρέφει στο Netflix με ένα θαλάσσιο θρίλερ που υπόσχεται μυστήριο, οικογενειακά δράματα, σκοτεινά νερά και ένα πλάσμα που κάνει ακόμη και την ιδέα μιας ήσυχης ψαριάς να μοιάζει με πολύ κακή επιλογή επαγγέλματος



BELOW

Όταν η θάλασσα θυμώνει, ο ψαράς σηκώνει τα μανίκια

Υπάρχουν άνθρωποι που βλέπουν τη θάλασσα και σκέφτονται διακοπές. Υπάρχουν άλλοι που τη βλέπουν και σκέφτονται ψάρεμα. Και υπάρχει και ο Calvin Pennney, ο ήρωας του «Below», ο οποίος μάλλον θα πρέπει να ξανασκεφτεί σοβαρά τις επαγγελματικές του επιλογές. Γιατί όταν ένα μυστηριώδες θαλάσσιο πλάσμα αποφασίζει να κάνει την εμφάνισή του στα νερά μιας μικρής πόλης της Newfoundland, η ζωή των κατοίκων μετατρέπεται από καθημερινή ρουτίνα σε... «μην πλησιάζετε το νερό και, αν γίνεται, κλειδώστε και την πόρτα».

Γράφει η Έυη Γκουλιέρα

Η νέα σειρά του Netflix κάνει πρεμιέρα στις 8 Οκτωβρίου και αποτελείται από έξι επεισόδια, τα οποία θα είναι διαθέσιμα όλα μαζί. Πρωταγωνιστής είναι ο Josh Hartnett στον ρόλο του Calvin, ενός σκληραγωγημένου αλλά πεισματάρη ψαρά, ο οποίος ζει σε μια μικρή κοινότητα της Newfoundland και κουβαλά ήδη ένα προσωπικό βάρος: τον μυστηριώδη θάνατο του πατέρα του, ένα γεγονός που εξακολουθεί να τον στοιχειώνει δεκαετίες αργότερα.

Και σαν να μην έφτανε αυτό, η θάλασσα αποφασίζει να του προσθέσει ακόμη ένα πρόβλημα. Ένα άγνωστο πλάσμα αρχίζει να τρομοκρατεί την περιοχή και ο Calvin βρίσκεται μπροστά σε μια κατάσταση που δεν αντιμετωπίζεται ούτε με ένα καλό δίχτυ ούτε με το κλασικό «θα περάσει». Η απειλή δεν αφορά μόνο τον

ίδιο. Αφορά την οικογένειά του, τον γιο του Wade και ολόκληρη την κοινότητα, η οποία βλέπει τον τρόπο ζωής της να απειλείται.

Κάπου εδώ εμφανίζεται και η Mackenzie Davis, στον ρόλο μιας θάλασσας ερευνήτριας που φτάνει στην περιοχή και συνεργάζεται με τον Calvin για να καταλάβουν τι ακριβώς κρύβεται κάτω από την επιφάνεια. Γιατί, όπως συμβαίνει συνήθως σε αυτές τις ιστο-

ρίες, το τέρας είναι μόνο ένα μέρος του προβλήματος. Το πραγματικό μυστήριο βρίσκεται βαθύτερα και συνδέεται με τα μυστικά του τόπου, την ιστορία της οικογένειας και πράγματα που οι κάτοικοι θα προτιμούσαν πιθανότατα να είχαν μείνει θαμμένα. Ή, στην προκειμένη περίπτωση, βυθισμένα. Και εδώ αρχίζει το ενδιαφέρον. Το «Below» δεν φαίνεται να θέλει να γίνει απλώς μια ακόμη ιστορία τύπου «κάτι τεράστιο βρίσκεται στη θάλασσα και όλοι τρέχουν». Η επίσημη περιγραφή της σειράς μιλά για οικογένεια, κοινότητα, αλλαγή και έναν τρόπο ζωής που σταδιακά χάνεται. Το θαλάσσιο πλάσμα λειτουργεί, λοιπόν, όχι μόνο ως απειλή αλλά και ως καταλύτης για να βγουν στην επιφάνεια παλιές ιστορίες και σύγχρονες συγκρούσεις.

Και επειδή μιλάμε για μικρή παραθαλάσσια κοινότητα, ας είμαστε ειλικρινείς: σε τέτοια μέρη όλοι γνωρίζουν τα πάντα για όλους. Ή τουλάχιστον νομίζουν ότι τα γνωρίζουν. Μέχρι να εμφανιστεί ένα τέρας στη θάλασσα και να αποδειχθεί ότι τελικά υπάρχουν πολύ περισσότερα μυστικά από όσα χωράει μια μικρή πόλη. Εκεί αρχίζουν τα δύσκολα.

Ο Calvin δεν έχει απέναντί του μόνο ένα πλάσμα. Έχει έναν γιο που πρέπει να προστατεύσει, μια οικογένεια που πρέπει να κρατήσει ενωμένη και μια κοινότητα που κινδυνεύει να διαλυθεί. Ο Wade, τον οποίο υποδύεται ο Charlie Heaton, βρίσκεται έτσι στο κέντρο μιας οικογενειακής ιστορίας που εξελίσσεται παράλληλα με το θρίλερ. Και αυτή η διάσταση είναι που μπορεί να δώσει στη σειρά κάτι περισσότερο από τις συνθη-

σμένες σκηνές κυνηγιού και τρόμου. Γιατί, μεταξύ μας, το να εμφανιστεί ένα τεράστιο θαλάσσιο πλάσμα είναι τρομακτικό. Το να πρέπει ταυτόχρονα να διαχειριστείς οικογένεια, οικονομικά προβλήματα, μια ολόκληρη κοινότητα και ένα τέρας που κυκλοφορεί στα νερά έξω από το σπίτι σου είναι πλέον... καθημερινότητα επιπέδου «Δευτέρα πρωί στο γραφείο».

Η σειρά δημιουργήθηκε από τον Jesse McKeown, ο οποίος έχει εργαστεί και στο «The Umbrella Academy», και γυρίστηκε στη Newfoundland του Καναδά. Το συγκεκριμένο τοπίο φαίνεται να παίζει σημαντικό ρόλο στην ατμόσφαιρα της ιστορίας. Απομονωμένη, τραχιά και γεμάτη θάλασσα, η περιοχή προσφέρει ακριβώς το περιβάλλον που χρειάζεται μια ιστορία όπου το άγνωστο μπορεί να βρίσκεται κυριολεκτικά λίγα μέτρα κάτω από την επιφάνεια. Και υπάρχει και κάτι ακόμη που αξίζει να κρατήσουμε. Το «Below» δεν φαίνεται να βασίζεται αποκλειστικά στο υπερφυσικό. Το Netflix το παρουσιάζει ως θρίλερ και όχι ως καθαρό supernatural horror, κάτι που σημαίνει ότι η σειρά φαίνεται να θέλει να κρατήσει τον θεατή περισσότερο στην περιοχή του μυστηρίου, της αγωνίας και της ανθρώπινης αντίδρασης απέναντι σε κάτι που δεν μπορεί να εξηγήσει. Αυτό, βέβαια, σημαίνει ότι θα πρέπει να περιμένουμε μέχρι την πρεμιέρα για να δούμε αν το πλάσμα είναι πραγματικά το μεγάλο ατού της ιστορίας ή απλώς η αφορμή για να ξετυλιχθεί ένα μεγαλύτερο οικογενειακό και κοινωνικό μυστήριο. Το τρέιλερ πάντως δεν ταιγκουνεύει

Ένα μυστηριώδες θαλάσσιο πλάσμα τρομοκρατεί μια μικρή κοινότητα στη Newfoundland, αναγκάζοντας τον ψαρά Calvin Pennney να αγωνιστεί για την προστασία της οικογένειας και των συμπολιτών του



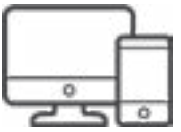
ται την αγωνία. Μια από τις εικόνες που ξεχωρίζουν είναι ένα σπίτι που μεταφέρεται στη θάλασσα και ξαφνικά παρασύρεται κάτω από την επιφάνεια. Ακολουθώντας, ο Calvin βρίσκεται αντιμέτωπος με κάτι τεράστιο που κινείται κάτω από το νερό. Και κάπου εκεί έρχεται η συμβουλή που μάλλον θα έπρεπε να υπάρχει τυπωμένη σε κάθε ψαροκάικο της περιοχής: «Μείνετε μακριά από το νερό». Ο Hartnett φαίνεται να επιστρέφει σε έναν ρόλο που του ταιριάζει: έναν άνθρωπο σκληρό στην επιφάνεια, αλλά ευάλωτο όταν το θέμα είναι η οικογένειά του. Δεν έχουμε, λοιπόν, έναν υπερήρωα που θα σπρώξει το σκάφος και θα πετάξει το τέρας πίσω στον ωκεανό. Έχουμε έναν ψαρά που προσπαθεί να προστατεύσει τους δικούς του ανθρώπους, ενώ ταυτόχρονα προσπαθεί να καταλάβει τι ακριβώς συμβαίνει στον τόπο του. Και ίσως εκεί βρίσκεται και το πιο ενδιαισθέν στοιχείο της σειράς. Το «Below» δεν χρησιμοποιεί τη θάλασσα μόνο ως

σκηνικό. Την κάνει μέρος της ιστορίας. Είναι ο τόπος της δουλειάς, της επιβίωσης, της μνήμης, του φόβου και τώρα της απειλής. Για μια κοινότητα ψαράδων, το να φοβάσαι τη θάλασσα είναι περίπου σαν να φοβάσαι το ίδιο σου το σπίτι. Από την άλλη, το χιούμορ φαίνεται να έχει τη δική του θέση μέσα στην ιστορία. Το Netflix περιγράφει τη σειρά ως μια παραγωγή που συνδυάζει μυστήριο, αγωνία, οικογενειακό δράμα και «heartfelt humour». Δηλαδή, ανάμεσα σε ένα θαλάσσιο τέρας, μια οικογενειακή κρίση και ένα σωρό σκοτεινά μυστικά, θα υπάρχει χώρος και για εκείνες τις στιγμές που ο θεατής θα πάρει ανάσα και θα χαμογελάσει. Και αυτό είναι μάλλον απαραίτητο. Γιατί αν μια σειρά σου λέει επί έξι επεισόδια ότι «κάτι υπάρχει κάτω από το νερό», κάποια στιγμή χρειάζεται και έναν άνθρωπο να πει κάτι που θα σπάσει την ένταση. Αλλιώς μέχρι το τέλος θα έχουμε φοβηθεί ακόμη και το ποτήρι με το νερό δίπλα στον καναπέ.

Το «Below», λοιπόν, έρχεται στο Netflix με μια αρκετά απλή αλλά αποτελεσματική ιδέα: τι γίνεται όταν μια κλειστή παραθαλάσσια κοινότητα βρίσκεται αντιμέτωπη με κάτι που δεν μπορεί να κατανοήσει; Και κυρίως, τι γίνεται όταν αυτή η απειλή αναγκάζει τους ανθρώπους να αντιμετωπίσουν τα δικά τους παλιά μυστικά;

Το αν η σειρά θα καταφέρει να κρατήσει την αγωνία μέχρι το τέλος, χωρίς να χαθεί μέσα στα νερά της υπερβολής, θα το μάθουμε από τις 8 Οκτωβρίου. Μέχρι τότε, κρατάμε τον Josh Hartnett, τη σκοτεινή Newfoundland, ένα μυστηριώδες πλάσμα και μια οικογένεια που έχει ήδη αρκετά προβλήματα χωρίς να χρειάζεται κι ένα τέρας στη γειτονιά.Εμείς πάντως θα το δούμε. Θα μπορούμε στη θάλασσα, θα κοιτάζουμε κάτω από την επιφάνεια και, αν αρχίσει κάτι να κουνιέται... ε, τότε θα σας τα πούμε.

Μέχρι τότε... για παν ενδεχόμενο, μην κολυμπάτε πολύ μακριά.



Οκτώβρης, σινεμά και... ό,τι αντέξει ο θεατής!

Γράφει η Έυη Γκουλιάρα

Η πρώτη κινηματογραφική εβδομάδα του Οκτωβρίου έρχεται με διάθεση να μας βγάλει από τον καναπέ. Και επειδή ο καιρός αρχίζει να κάνει τα δικά του, η λύση είναι απλή: αϊθουσα, ποπ κορν και... βλέπουμε. Άλλωστε, η καλύτερο από το να πληρώσεις εισιτήριο για να ξεκάσεις για δύο ώρες όλα όσα συμβαίνουν γύρω σου; Στο «Ντίγκερ», ο Τομ Κρουζ ξαναμπαίνει στη δράση, αυτή τη φορά έχοντας δίπλα του τον Ριζ Άχμεντ, τον Τζον Γκούντμαν και τη Σάντρα Χίλερ. Η ιστορία κινείται ανάμεσα στη μαύρη κωμωδία και την περιπέτεια, με έναν ισχυρό άνδρα να πιστεύει ότι μπορεί να σώσει την ανθρωπότητα. Κλασικά. Γιατί αν υπάρχει κάτι που μας έχει διδάξει το σινεμά, είναι πως όταν κάποιος λέει «θα σώσω τον κόσμο», καλό είναι να απομακρυνόμαστε διακριτικά. Στο «Ημερολόγιο της Βέριτι», η Αν Χάθαγουεϊ και η Ντακότα Τζόνσον πρωταγωνιστούν σε ένα ψυχολογικό θρίλερ που ξεκινά με μια φαινομενικά απλή επαγγελματική αποστολή και καταλήγει σε ένα σπίτι γεμάτο μυστικά. Μια συγγραφέας καλείται να

ολοκληρώσει το έργο μιας άλλης και βρίσκεται μπροστά σε ένα χειρόγραφο που μάλλον θα προτιμούσε να μην είχε διαβάσει ποτέ. Γιατί, ως γνωστόν, κάποια βιβλία καλύτερα να μένουν κλειστά. Το «NAZA» κινείται σε εντελώς διαφορετικό πεδίο. Το ντοκιμαντέρ των Γιουβάλ Αβραάμ και Ρέιτσελ Σορ επιχειρεί να καταγράψει, μέσα από μαρτυρίες και συνομιλίες, μια πραγματικότητα που δεν χωρά εύκολα σε κινηματογραφικά εφέ. Μια ταινία που απαιτεί από τον θεατή όχι μόνο να κοιτάξει, αλλά και να ακούσει. Στο ιστορικό δράμα «Ντε Γκωλ: Η Ώρα της Αντίστασης», μεταφερόμαστε στον Ιούνιο του 1940, στη Γαλλία της κατάρρευσης και της μεγάλης ιστορικής ανατροπής. Ο Σαρλ ντε Γκωλ βρίσκεται μπροστά σε μια κρίσιμη επιλογή και η ιστορία, όπως πάντα, θυμίζει ότι οι αποφάσεις κάποιων ανθρώπων μπορούν να επηρεάσουν ολόκληρες εποχές. Η «Εξέγερση», με τον Άντριου Γκάρφιλντ, μας μεταφέρει σε μια περίοδο κοινωνικής και πολιτικής αναταραχής. Ιστορία, ένταση και συγκρούσεις σε μια ταινία που αποδεικνύει ότι η

ανθρωπότητα έχει ένα αξιολάυμαστο ταλέντο να κάνει τα πράγματα δύσκολα. Και μετά να γυρίζει πίσω και να τα κάνει ξανά. Η «Σιωπηλή Φύλη» της Ίλντακ Ενιέντι κινείται σε πιο ήσυχους ρυθμούς, εξετάζοντας τις ανθρώπινες σχέσεις, τη συνύπαρξη και όσα λέγονται χωρίς να χρειάζεται να επωθούν. Για όσους θέλουν από το σινεμά κάτι περισσότερο από κυνηγητά και εκρήξεις — ναι, υπάρχουν κι αυτοί. Και φυσικά, για τους μικρότερους θεατές υπάρχει ο «Ταδ και το Μαγικό Λυχνάρι». Ο Ταδ μπλέκει ξανά σε περιπέτειες, αυτή τη φορά με ένα μυστηριώδες λυχνάρι. Γιατί αν υπάρχει κάτι που δεν αλλάζει ποτέ στις παιδικές ταινίες, είναι ότι κανείς δεν μπορεί απλώς να τρίψει ένα μαγικό λυχνάρι και να πάει σπίτι του. Επτά νέες επιλογές, λοιπόν, για όλα τα γούστα. Άλλες για ένταση, άλλες για σκέψη, άλλες για οικογενειακή έξοδο και άλλες απλώς για να θυμηθούμε ότι το σινεμά παραμένει ένας από τους πιο όμορφους τρόπους να χαθείς για λίγο σε μια άλλη ιστορία. Και, μεταξύ μας, μετά από μια γεμάτη εβδομάδα, αυτό δεν είναι και λίγο.

«Ντίγκερ» (Digger)



Ο Ντίγκερ Ρόγκουελ, τον οποίο υποδύεται ο Τομ Κρουζ, είναι ένας πανίσχυρος και πάμπλουτος μεγιστάνας της ενέργειας, ένας άνθρωπος που έχει συνθηθεί να κινεί τα νήματα και να θεωρεί ότι σχεδόν τίποτα δεν είναι αδύνατο. Όταν όμως μια τεράστια καταστροφή αρχίζει να απειλεί τον πλανήτη, η κατάσταση ξεφεύγει από κάθε έλεγχο. Ένα τεράστιο κομμάτι πάγου αποκολλάται από περιοχή γεωτρήσεων της εταιρείας του στη Γροιλανδία και η επερχόμενη οικολογική καταστροφή απειλεί να προκαλέσει αλυσιδωτές

συνέπειες σε ολόκληρο τον κόσμο. Ο Ντίγκερ βρίσκεται τότε μπροστά στο μεγαλύτερο πρόβλημα της ζωής του: πρέπει να αποδείξει ότι μπορεί να σώσει την ανθρωπότητα από μια καταστροφή που συνδέεται με τις ίδιες τις δραστηριότητές του. Συγκεντρώνει γύρω του πολιτικούς, επιστήμονες και συνεργάτες, προσπαθώντας να βρει λύση, ενώ παράλληλα παλεύει να διατηρήσει τον έλεγχο της κατάστασης και της εικόνας του. Ο Ριζ Άχμεντ υποδύεται τον επιστήμονα που προσπαθεί να αντιμετωπίσει την κρίση με βάση

τα δεδομένα, ενώ ο Τζον Γκούντμαν εμφανίζεται ως ο Αμερικανός πρόεδρος. Η ταινία του Αλεχάντρο Γκονζάλες Ινάρριτου χρησιμοποιεί την ιστορία ως μια σκοτεινή, σατιρική ματιά στην κλιματική κρίση, την οικονομική ισχύ, την πολιτική διαχείριση των καταστροφών και την ανθρώπινη ανάγκη να πιστεύουμε ότι κάποιος —συνήθως ο πιο ισχυρός— θα βρεθεί να μας σώσει. Και κάπου εδώ αρχίζει το πραγματικά ενδιαφέρον παιχνίδι της ταινίας, καθώς το «Digger» δεν μένει απλώς στην ιστορία μιας επερχόμενης οικολογικής καταστροφής.



«Το Ημερολόγιο της Βέριτι»

Η Λόουεν Άσλεϊ, μια νεαρή συγγραφέας που δυσκολεύεται να κάνει καριέρα, δέχεται μια απρόσμενη πρόταση: να αναλάβει ως συγγραφέας-φάντασμα την ολοκλήρωση της επιτυχημένης σειράς βιβλίων της διάσημης συγγραφέα Βέριτι Κρόφορντ. Η Βέριτι, μετά από ένα σοβαρό ατύχημα, έχει μείνει ανίκανη να συνεχίσει τη συγγραφή και ο σύζυγός της, Τζέρεμι, καλεί τη Λόουεν να εγκατασταθεί προσωρινά στο απομονωμένο οικογενειακό τους σπίτι.



«NAZA»

Το «NAZA», το νέο ντοκιμαντέρ των Γιουβάλ Αβραάμ και Ρέιτσελ Σορ, επιχειρεί να φωτίσει από κοντά τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούν τα συστήματα παρακολούθησης, στοχοποίησης και αεροπορικών επιθέσεων στη Γάζα. Η ταινία γυρίστηκε επί τρία χρόνια και βασίζεται σε μυστικές νυχτερινές συζητήσεις με 24 Ισραηλινούς στρατιωτικούς και στελέχη των υπηρεσιών πληροφοριών, οι οποίοι εμφανίζονται ανώνυμα, με αλλοιωμένες φωνές και εικόνες για την προστασία της ταυτότητάς τους.

Από τον Τομ Κρουζ που θέλει να σώσει τον κόσμο μέχρι ένα μαγικό λυχνάρι, η νέα κινηματογραφική εβδομάδα έχει λίγο απ' όλα — και, ευτυχώς, όχι μόνο υπερήρωες με μπέρτα!

«Ντε Γκωλ: Η Ώρα της Αντίστασης»

Ιούνιος του 1940. Η Γαλλία βρίσκεται σε κατάρρευση, ο γερμανικός στρατός προελαύνει και η γαλλική κυβέρνηση-ση οδηγείται στην ανακακή. Μέσα σε αυτό το χάος, ο στρατηγός Σαρλ ντε Γκωλ αρνείται να αποδεχθεί την ήττα και αποφασίζει να συνεχίσει τον αγώνα. Χωρίς στρατό, χωρίς ουσιαστική πολιτική υποστήριξη και με ελάχιστους συμμάχους, ο Ντε Γκωλ καταφεύγει στο Λονδίνο, όπου επιχειρεί να πείσει τη Βρετανία και τη διεθνή κοινότητα ότι η Γαλλία δεν έχει τελειώσει και ότι ο πόλεμος δεν έχει χαθεί. Εκεί ξεκινά ένας δύσκολος αγώνας για τη δημιουργία μιας γαλλικής δύναμης που θα συνεχίσει την αντίσταση απέναντι στη ναζιστική Γερμανία. Η ταινία παρακολουθεί την πορεία του από τον σχετικά άγνωστο στρατηγό που βρίσκεται σχεδόν μόνος απέναντι στις εξελίξεις,

μέχρι τη σταδιακή ανάδειξή του σε κεντρική μορφή της Γαλλικής Αντίστασης. Παράλληλα, παρουσιάζει ανθρώπους που, στη Γαλλία, την Αγγλία και την Αφρική, αρχίζουν να συντάσσονται με την προσπάθειά του: στρατιώτες, φοιτητές και μέλη της Αντίστασης που επιλέγουν να συνεχίσουν τον αγώνα. Το ιστορικό δράμα του Αντονίν Μποντρί εστιάζει έτσι όχι μόνο στις στρατιωτικές εξελίξεις, αλλά και στις πολιτικές αποφάσεις, στις προσωπικές συγκρούσεις και στο μεγάλο ρίσκο που ανέλαβε ο Ντε Γκωλ το καλοκαίρι του 1940. Η ιστορία εκτείνεται στην περίοδο 1940-1945, ακολουθώντας την πορεία του μέσα στα χρόνια του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου. Η ταινία έχει διάρκεια 160 λεπτά και πρωταγωνιστούν, μεταξύ άλλων, οι Σιμόν Αμπκαριάν, Σάιμον Ράσελ Μπιλ και Φλοριάν Λεσιέ.



«Η Εξέγερση» (The Uprising)

Η ταινία μεταφέρει τον θεατή στην Αγγλία του 1839, σε μια περίοδο έντονων κοινωνικών και πολιτικών αναταραχών. Στο επίκεντρο βρίσκεται ο Τζέιμς Άρντεν, ένας νεαρός εργάτης και οικογενειάρχης που ζει με τις συνέπειες της φτώχειας και της κοινωνικής ανισότητας και αποφασίζει να συμμετάσχει σε ένα μαζικό κίνημα που διεκδικεί πολιτικές και κοινωνικές αλλαγές.



Ο Άρντεν, τον οποίο υποδύεται ο Άντριου Γκάρφιλντ, βρίσκεται ανάμεσα στην ανάγκη να προστατεύσει την οικογένειά του και στην επιθυμία του να διεκδικήσει μια διαφορετική ζωή για την κοινωνία στην οποία ζει. Όταν οι ειρηνικές διεκδικήσεις οδηγούνται σε σύγκρουση με τις αρχές, η κατάσταση κλιμακώνεται και ο ίδιος βρίσκεται αντιμέτωπος με αποφάσεις που έχουν προσωπικό αλλά και συλλογικό κόστος. Η ιστορία βασίζεται στο Κίνημα των Χαρτιστών (Chartism), ένα σημαντικό εργατικό και πολιτικό κίνημα της βρετανικής ιστορίας, το οποίο διεκδικούσε διεύρυνση των πολιτικών δικαιωμάτων.



«Σιωπηλή Φύλη»

Η «Σιωπηλή Φύλη» της Ίλντακ Ενιέντι είναι ένα ιδιαίτερο, πολυεπίπεδο δράμα που ξεκινά από έναν απρόσμενο πρωταγωνιστή: ένα δέντρο. Η ιστορία εκτυλίσσεται γύρω από ένα αιωνόβιο δέντρο που βρίσκεται στον βοτανικό κήπο μιας ευρωπαϊκής πόλης και γίνεται ο σιωπηλός παρατηρητής των ανθρώπων που περνούν από τη ζωή του. Μέσα από τρεις διαφορετικές ιστορίες, που εκτυλίσσονται σε διαφορετικές χρονικές περιόδους, η ταινία παρακολουθεί ανθρώπους οι οποίοι συναντούν, με διαφορετικό τρόπο, το ίδιο δέντρο. Οι ζωές τους, οι σχέσεις τους, οι απώλειες, οι επιθυμίες και οι φόβοι τους συνδέονται μέσα από αυτή τη σιωπηλή παρουσία.



«Ο Ταδ και το Μαγικό Λυχνάρι»

Ο Ταδ, ο γνωστός και πάντα... καταστροφικά περιέργος αρχαιολόγος, επιστρέφει σε μια νέα περιπέτεια που ξεκινά όταν στα χέρια του φτάνει ένα μυστηριώδες μαγικό λυχνάρι. Αυτό που μοιάζει αρχικά με ακόμη ένα αρχαιολογικό εύρημα αποδεικνύεται πολύ πιο σημαντικό και επικίνδυνο απ' όσο θα μπορούσε να φανταστεί.



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. ♥

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
Η γνώση που γίνεται φροντίδα
Από την αποκατάσταση στην επιστροφή στο σπίτι, με σωστή προετοιμασία
ΣΕΛ. 10

Ιπποκράτειος

Πολιτεία

|| **WEEKLY HEALTH NEWS** ||
ΚΥΡΙΑΚΗ 4 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ ΥΓΕΙΑΣ | ISSUE 14

POLAROID TIME
Ενα χαμόγελο, ένα κλικ μια στιγμή που μένει
ΣΕΛ. 18-21

TRUE STORIES ΕΛΕΝΗ ΤΣΙΡΟΥΛΗ

«Τώρα δεν ζω απλά την κάθε μέρα. Ζω το κάθε δευτερόλεπτο»

Η κοινωνία μας χρειάζεται να είναι πιο ευαισθητοποιημένη. Χρειάζεται να αυξήσει τις δομές της, να ενισχύσει τις παροχές της και να σταθεί δίπλα στους ανθρώπους με αναπηρία

ΣΕΛ. 4-7

ΑΠΟ ΤΗ ΛΑΡΙΣΑ ΣΤΗ ΒΙΕΝΝΗ
Ένα ταξίδι που κάνει τα όνειρα πραγματικότητα

Οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS ετοιμάζουν βαλίτσες για ένα ξεχωριστό ταξίδι στο εξωτερικό – Μια οργανωμένη εμπειρία που ανοίγει νέους δρόμους, δημιουργεί αναμνήσεις και αποδεικνύει στην πράξη ότι τα όνειρα μπορούν να γίνουν πραγματικότητα

Στις 15 Οκτωβρίου, οι ωφελούμενοι ταξιδεύουν για πρώτη φορά όλοι μαζί

ΣΕΛ. 14-15



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΧΑΝΔΟΛΙΑΣ

«Δεν είναι απλά μια επιλογή επαγγέλματος, είναι ένα λειτούργημα»

Η φιλοσοφία του Halliwick, η θεραπευτική δύναμη του νερού και η εξοικονομημένη προσέγγιση στην αποκατάσταση

ΣΕΛ. 26-27

ΥΓΡΑ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΟΛΥΤΕΣ

Η γνώση που γίνεται καθημερινή πρακτική στη νοσηλευτική φροντίδα

Εκπαιδευτικό σεμινάριο διαχείριση πραγματικών περιστατικών του νοσηλευτικού προσωπικού

ΣΕΛ. 8-9



ΕΡΧΕΤΑΙ
HALLIWICK
FUNDATION
COURSE
27-30
ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

Την υγεία μας να 'χουμε...

Από τη Λόλα Γάτσιου

ΟΤΑΝ ΤΟ ΣΩΜΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΑΝΑΜΑΘΕΙ Η επιστήμη πίσω από την αποκατάσταση

Από το εγκεφαλικό και τους τραυματισμούς έως τις νευρολογικές και μυοσκελετικές παθήσεις, η σύγχρονη αποκατάσταση αξιοποιεί τη νευροπλαστικότητα, την επαναλαμβανόμενη άσκηση και τη διεπιπτιμονική φροντίδα, με στόχο όχι μόνο την ανάκτηση μιας λειτουργίας, αλλά την επιστροφή του ανθρώπου στην καθημερινή ζωή. Υπάρχουν στιγμές κατά τις οποίες το ανθρώπινο σώμα χρειάζεται να μάθει ξανά κάτι που μέχρι πρότινος θεωρούσε αυτονόητο. Να σηκωθεί από το κρεβάτι, να σταθεί όρθιο, να κάνει ένα βήμα, να χρησιμοποιήσει το χέρι, να μιλήσει, να καταπεί, να συντονίσει μια κίνηση. Μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, έναν σοβαρό τραυματισμό, μια χειρουργική επέμβαση ή μια νευρολογική και μυοσκελετική πάθηση, η επιστροφή στην καθημερινότητα μπορεί να απαιτεί μια νέα διαδικασία εκμάθησης. Εκεί ακριβώς βρίσκεται ο πυρήνας της σύγχρονης αποκατάστασης.

Η αποκατάσταση δεν αποτελεί απλώς το τελευταίο στάδιο μιας θεραπείας. Είναι μια οργανωμένη διαδικασία που έχει ως στόχο να βοηθήσει τον άνθρωπο να ανακτήσει, να βελτιώσει ή να διατηρήσει τη λειτουργικότητά του και να περιορίσει τις επιπτώσεις μιας κατάστασης υγείας στην καθημερινή του ζωή. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας την αναγνωρίζει

ως βασικό μέρος της φροντίδας υγείας, καθώς μπορεί να αφορά ανθρώπους κάθε ηλικίας και ένα ευρύ φάσμα παθήσεων και τραυματισμών. Στην καρδιά αυτής της προσπάθειας βρίσκεται μια από τις σημαντικότερες ιδιότητες του ανθρώπινου εγκεφάλου: η νευροπλαστικότητα. Πρόκειται για την ικανότητα του νευρικού συστήματος να προσαρμόζεται, να δημιουργεί και να τροποποιεί συνδέσεις και να αναδιοργανώνει, σε έναν βαθμό, τον τρόπο με τον οποίο πραγματοποιούνται ορισμένες λειτουργίες. Η διαδικασία αυτή δεν σημαίνει ότι ο εγκεφαλος «θεραπεύεται» από μόνος του ούτε ότι κάθε λειτουργία μπορεί να αποκατασταθεί πλήρως. Σημαίνει, όμως, ότι το νευρικό σύστημα διαθέτει δυνατότητες προσαρμογής τις οποίες η αποκατάσταση μπορεί να αξιοποιήσει μέσα από στοχευμένη και επαναλαμβανόμενη εκπαίδευση.

Η επανάληψη έχει εδώ ιδιαίτερη σημασία. Μια κίνηση που σήμερα απαιτεί μεγάλη προσπάθεια μπορεί, με συστηματική εξάσκηση και κατάλληλη καθοδήγηση, να γίνει σταδιακά πιο ελεγχόμενη και αποτελεσματική. Η θεραπευτική διαδικασία δεν βασίζεται στην απλή επανάληψη μιας άσκησης, αλλά στην επιλογή δραστηριοτήτων που ανταποκρίνονται στις πραγματικές ανάγκες και στους στόχους κάθε ανθρώπου. Το ζητούμενο δεν είναι να εκτελεί

κάποιος μια άσκηση για χάρη της άσκησης, αλλά να βελτιώνει μια λειτουργία που έχει πρακτική σημασία για τη ζωή του. Γι' αυτό και η σύγχρονη αποκατάσταση δεν αντιμετωπίζει όλους τους ανθρώπους με τον ίδιο τρόπο. Ένα πρόγραμμα μπορεί να σχεδιαστεί διαφορετικά για έναν άνθρωπο που αναρρώνει από εγκεφαλικό επεισόδιο, διαφορετικά για κάποιον που έχει υποστεί ορθοπεδικό τραυματισμό και διαφορετικά για έναν ασθενή με νευροεμφυλιωτική ή χρόνια πάθηση. Η ηλικία, η γενική κατάσταση υγείας, η βαρύτητα της βλάβης, οι δυνατότητες του ατόμου, το οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον, αλλά και οι προσωπικοί του στόχοι αποτελούν παράγοντες που συνδιαμορφώνουν την αποκατάσταση.

Σε αυτή τη διαδικασία, ο ρόλος της διεπιστημονικής ομάδας είναι καθοριστικός. Ιατροί, φυσικοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, λογοθεραπευτές, νοσηλεύτες, ψυχολόγοι και άλλοι επαγγελματίες υγείας μπορούν να συνεργάζονται, ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε περιστατικού. Κάθε ειδικότητα προσεγγίζει διαφορετική πλευρά της λειτουργικότητας, όμως ο τελικός στόχος είναι κοινός: ο άνθρωπος να αποκτήσει τη μεγαλύτερη δυνατή ανεξαρτησία και να μπορέσει να συμμετέχει ξανά στην καθημερινότητά του. Η αποκατάσταση, άλλωστε, δεν μετριέται μόνο με την απόσταση που μπορεί να διανύσει

κάποιος ή με το εύρος μιας κίνησης. Μετριέται και με πράγματα που συχνά μοιάζουν μικρά, αλλά για έναν άνθρωπο που προσπαθεί να ξανακερδίσει την αυτονομία του είναι τεράστια: να μπορεί να ντυθεί μόνος του, να φάει χωρίς βοήθεια, να χρησιμοποιήσει ένα τηλέφωνο, να ανέβει με ασφάλεια μια σκάλα, να επιστρέψει στην εργασία του ή να βγει ξανά από το σπίτι. Ιδιαίτερη σημασία έχει και το γεγονός ότι η αποκατάσταση δεν αφορά μόνο την κινητικότητα. Μπορεί να περιλαμβάνει την ομιλία και την επικοινωνία, την κατάποση, τη γνωστική λειτουργία, την ισορροπία, τη διαχείριση του πόνου, την αντιμετώπιση της κόπωσης και την προσαρμογή του ανθρώπου στις αλλαγές που έχει επιφέρει η κατάσταση της υγείας του. Σε πολλές περιπτώσεις, επομένως, η αποκατάσταση αποτελεί μια συνολική διαδικασία επαγγελματίες υγείας και προσαρμογής. Το σημαντικότερο ίσως στοιχείο είναι ότι η αποκατάσταση δεν έχει ως μοναδικό στόχο να επιστρέψει ο άνθρωπος στην κατάσταση που βρισκόταν πριν από την ασθένειά ή τον τραυματισμό. Στόχος είναι να επιτευχθεί το καλύτερο δυνατό επίπεδο λειτουργικότητας με βάση τις πραγματικές δυνατότητες και ανάγκες του. Και αυτός ο στόχος μπορεί να αλλάξει στην πορεία, καθώς αλλάζουν και οι δυνατότητες του ίδιου του ανθρώπου.



ΣΥΝΗΘΕΙΑ

Ενας καφές στην πόλη... Ενα ακόμη βήμα προς την αυτονομία

Οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS βρέθηκαν και αυτή την εβδομάδα στην καρδιά της Λάρισας, μετατρέποντας μια απλή έξοδο για καφέ σε μια ουσιαστική εμπειρία κοινωνικής συμμετοχής, επικοινωνίας και καθημερινής μάθησης

Η καθημερινότητα μπορεί να γίνει ένα σημαντικό πεδίο μάθησης, ιδιαίτερα όταν οι απλές δραστηριότητες αποκτούν ουσιαστικό περιεχόμενο. Για τους ωφελούμενους του ΚΔΗΦ ANIMUS, μια έξοδος στην πόλη δεν αποτελεί απλώς μια ευχάριστη αλλαγή από το καθημερινό πρόγραμμα, αλλά μια ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με το περιβάλλον, να επικοινωνήσουν και να συμμετάσχουν ενεργά στην κοινωνική ζωή. Και αυτή την εβδομάδα, οι ωφελούμενοι επισκέφθηκαν την Κεντρική Πλατεία της Λάρισας και απόλαυσαν τον καφέ τους σε ένα κατάστημα εστίασης. Μέσα από τη συγκεκριμένη δραστηριότητα είχαν την ευκαιρία να κάνουν οι ίδιοι επιλογές, να αποφασίσουν τι θέλουν να πουν, να επικοινωνήσουν την επιλογή τους και να συμμετάσχουν στη διαδικασία της παραγγελίας. Πρόκειται για απλές πράξεις της καθημερινότητας, οι οποίες όμως συμβάλλουν στην καλλιέργεια δεξιοτήτων που συνδέονται με την αυτονομία, την επικοινωνία και την αυτοεπιβεβαίωση. Παράλληλα, η επαφή με ανθρώπους και χώρους της πόλης ενισχύει την κοινωνική αλληλεπίδραση και δημιουργεί πραγματικές συνθήκες συμμετοχής.

Το προσωπικό του ΚΔΗΦ ANIMUS βρίσκεται δίπλα στους ωφελούμενους όπου χρειάζεται, παρέχοντας την απαραίτητη υποστήριξη, χωρίς να περιορίζει την πρωτοβουλία τους. Στόχος είναι κάθε άνθρωπος να μπορεί να συμμετέχει όσο το δυνατόν πιο ενεργά και ανεξάρτητα, με ασφάλεια και σεβασμό στις δικές του δυνατότητες. Γιατί η συμπερίληψη χτίζεται και μέσα από τις μικρές καθημερινές στιγμές. Έναν καφέ στην πλατεία, μια παραγγελία, μια σύζητηση, μια επιλογή. Κάθε τέτοια εμπειρία αποτελεί ένα ακόμη βήμα προς περισσότερη αυτονομία, κοινωνική συμμετοχή και ισότιμη παρουσία στην πόλη.



Η αποκατάσταση δεν είναι το τέλος. Είναι η επιστροφή στη ζωή.

Από τη θεραπεία στην αυτονομία, η σύγχρονη αποκατάσταση βάζει ξανά τον άνθρωπο στο επίκεντρο

Πατί η πραγματική επιτυχία μιας θεραπείας δεν μετριέται μόνο στην αντιμετώπιση της ασθένειας, αλλά και στην ικανότητα του ανθρώπου να επιστρέψει στην καθημερινότητά του, να ανακτήσει τις δυνατότητές του και να ξανακερδίσει την ανεξαρτησία του

Στην πορεία ενός ανθρώπου η θεραπεία αποτελεί έναν σημαντικό σταθμό, όχι όμως και τον τελικό προορισμό. Η αντιμετώπιση μιας ασθένειας, ενός τραυματισμού ή μιας σοβαρής κατάστασης υγείας μπορεί να ανοίγει τον δρόμο προς την αποκατάσταση, όμως η πραγματική πρόκληση συχνά βρίσκεται σε όσα ακολουθούν: στην επιστροφή στην καθημερινότητα, στην επανάκτηση της λειτουργικότητας, στην αυτονομία και, τελικά, στην επιστροφή σε μια ζωή με όσο το δυνατόν περισσότερες δυνατότητες και επιλογές. Η αποκατάσταση είναι ακριβώς αυτή η διαδρομή. Δεν αποτελεί απλώς ένα συμπληρωματικό στάδιο μετά τη θεραπεία, αλλά μια οργανωμένη και εξατομικευμένη διαδικασία που έχει ως επίκεντρο τον άνθρωπο και τις πραγματικές ανάγκες της ζωής του. Γιατί ένας άνθρωπος δεν είναι μόνο η διάγνωση που αναγράφεται στον ιατρικό του φάκελο. Είναι η οικογένειά του, η εργασία του, οι σχέσεις του, οι συνήθειές του, οι δραστηριότητές του, οι στόχοι του και όλα όσα συνθέτουν την καθημερινότητά του.

Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο η σύγχρονη αντίληψη για την αποκατάσταση έχει αλλάξει σημαντικά. Ο στόχος δεν περιορίζεται πλέον στη βελτίωση μιας σωματικής λειτουργίας. Επεκτείνεται στην ενδυνάμωση της συνολικής ικανότητας του ανθρώπου να συμμετέχει ξανά στη ζωή του. Να μπορεί να κινηθεί, να επικοινωνήσει, να αυτοεξυπηρετηθεί, να εργαστεί, να κοινωνικοποιηθεί και να διαχειριστεί με μεγαλύτερη ασφάλεια και αυτοπεποίθηση την καθημερινότητά του. Η πορεία αυτή δεν είναι ίδια για όλους. Κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικές ανάγκες, διαφορετικό ιατρικό ιστορικό, διαφορετικές δυνατότητες και διαφορετικούς προσωπικούς στόχους. Για τον λόγο αυτό, η εξατομικευση αποτελεί βασικό στοιχείο της σύγχρονης αποκατάστασης. Η θεραπευτική



προσέγγιση χρειάζεται να σχεδιάζεται με βάση τον συγκεκριμένο άνθρωπο και όχι μόνο με βάση την πάθηση. Σε αυτή τη διαδικασία, η διεπιστημονική συνεργασία έχει καθοριστική σημασία. Ιατροί, φυσικοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, λογοθεραπευτές, νοσηλεύτες, ψυχολόγοι και άλλοι επαγγελματίες υγείας μπορούν να συνεργάζονται γύρω από έναν κοινό στόχο: τη βελτίωση της λειτουργικότητας και της ποιότητας ζωής του ανθρώπου. Η

αποκατάσταση γίνεται έτσι μια συλλογική προσπάθεια, στην οποία κάθε ειδικότητα συμβάλλει από τη δική της πλευρά, χωρίς να χάνεται η συνολική εικόνα. Η τεχνολογία δημιουργεί νέες δυνατότητες. Σύγχρονα συστήματα αξιολόγησης και θεραπείας, ρομποτικές εφαρμογές, ψηφιακά εργαλεία και τεχνολογίες εικονικής πραγματικότητας μπορούν να υποστηρίξουν την προσπάθεια των επαγγελματιών υγείας και να κάνουν τη θεραπευτική διαδι-

αποκατάσταση γίνεται έτσι μια συλλογική προσπάθεια, στην οποία κάθε ειδικότητα συμβάλλει από τη δική της πλευρά, χωρίς να χάνεται η συνολική εικόνα. Η τεχνολογία δημιουργεί νέες δυνατότητες. Σύγχρονα συστήματα αξιολόγησης και θεραπείας, ρομποτικές εφαρμογές, ψηφιακά εργαλεία και τεχνολογίες εικονικής πραγματικότητας μπορούν να υποστηρίξουν την προσπάθεια των επαγγελματιών υγείας και να κάνουν τη θεραπευτική διαδι-

Μια ακόμη βόλτα, μια ακόμη ανάσα ζωής

Ακόμη και το φθινόπωρο, η πόλη έχει χώρο για όλους – γιατί η κοινωνική ζωή, η επαφή και η συμπερίληψη μπορούν να κάνουν την καθημερινότητα πιο όμορφη και ουσιαστική

Μια ακόμη βόλτα. Ένας καφές. Μια σύζητηση. Λίγος χρόνος έξω από τη δομή και μέσα στην πόλη. Μπορεί να μοιάζουν με μικρές στιγμές της καθημερινότητας, όμως πολλές φορές είναι αυτές που δίνουν χρώμα στη ζωή και καθαρίζουν το μυαλό. Ακόμη και τώρα που το φθινόπωρο έχει κάνει την εμφάνισή του, η ανάγκη για έξοδο, επικοινωνία και ανθρώπινη επαφή παραμένει ζωντανή. Για τους ανθρώπους με αναπηρία, η δυνατότητα να βρίσκονται έξω από το σπίτι ή τη δομή, να επισκεπτούν την πόλη, να συναντούν ανθρώπους

και να συμμετέχουν σε καθημερινές δραστηριότητες δεν είναι μια πολυτέλεια. Είναι κομμάτι της κοινωνικής ζωής και της ισότιμης συμμετοχής. Η πόλη μπορεί και πρέπει να είναι ένας χώρος ανοικτός για όλους. Με προσβασιμότητα, κατανόηση, σεβασμό και τις κατάλληλες υποστηρικτικές συνθήκες, οι άνθρωποι με αναπηρία μπορούν να μετακινούνται, να επιλέγουν, να επικοινωνούν, να διασκεδάζουν και να δημιουργούν τις δικές τους καθημερινές εμπειρίες. Και μέσα από αυτή τη συναναστροφή

συμβαίνει κάτι ακόμη πιο σημαντικό. Δημιουργούνται σχέσεις, καλλιεργείται η επικοινωνία, ενισχύεται η αυτοεπιβεβαίωση και η καθημερινότητα αποκτά περισσότερες εμπειρίες και ερεθίσματα. Η ζωή δεν περιορίζεται στους τέσσερις τοίχους ενός σπιτιού ή μιας δομής. Ανοίγεται στην κοινωνία. Γιατί η συμπερίληψη δεν σημαίνει απλώς να υπάρχει μέσα στην κοινωνία. Σημαίνει να μπορείς να ζεις μέσα σε αυτήν, να συμμετέχεις, να επιλέγεις και να απολαμβάνεις τις μικρές στιγμές που κάνουν την καθημερινότητα ζωή.



«Εγώ τώρα, μετά από όλα αυτά τα χρόνια, αισθάνομαι ότι έχω ένα βιβλίο της προηγούμενης ζωής μου και τώρα ξεκινάω ένα άλλο βιβλίο. Τα κομμάτια από το προηγούμενο βιβλίο είναι η Ελένη που κινούνταν στο κέντρο της πόλης, που ήταν δραστήρια λόγω και της επαγγελματικής ιδιότητας, μια μητέρα που μεγάλωνε μόνη της δύο κορίτσια



ΕΛΕΝΗ ΤΣΙΡΟΥΛΗ

«Τώρα δεν ζω απλά την κάθε μέρα. Ζω το κάθε δευτερόλεπτο»

Μια συζήτηση για τη ζωή πριν και μετά τη σκλήρυνση κατά πλάκας, την αποδοχή, τις κόρες της, την αναπηρία, το ΚΔΗΦ και όλα όσα μπορεί να ξαναβρεί ένας άνθρωπος όταν αποφασίσει να ανοίξει ένα καινούργιο κεφάλαιο στη ζωή του

Υπάρχουν ιστορίες που δεν γράφονται εύκολα. Ιστορίες ανθρώπων που κάποια στιγμή χρειάστηκε να σταματήσουν, να παλέψουν, να ξαναβρούν τις δυνάμεις τους και να ξεκινήσουν από την αρχή. Η ιστορία της Ελένης Τσιρούλη είναι μία από αυτές.

Συνέντευξη στην Έννη Λεβέντη

Μια γυναίκα που έζησε έντονα, εργάστηκε, μεγάλωσε δύο κόρες και έμαθε να κινείται με αυτοπεποίθηση μέσα στην καθημερινότητά της. Μέχρι τη στιγμή που η σκλήρυνση κατά πλάκας μπήκε στη ζωή της και άλλαξε πολλά από όσα θεωρούσε δεδομένα. Η ίδια, όμως, δεν θέλησε να σταματήσει εκεί. Χρειάστηκε χρόνο για να αποδεχθεί όσα συνέβαιναν, χρειάστηκε να αντιμετωπίσει την απώλεια της αυτονομίας που γνώριζε, αλλά τελικά βρήκε έναν διαφορετικό τρόπο να κοιτάζει τη ζωή. Σήμερα μιλά για ένα «δεύτερο βιβλίο», διαφορετικό από το πρώτο, αλλά εξίσου δικό της.

«Δεν μπορώ το μόνο μου. Μου αρέσει να γνωρίζω καινούργιους ανθρώπους»

Ελένη, είσαι ένας άνθρωπος που το χαμόγελο δεν λείπει από το πρόσωπό σου. Ήσουν πάντα

έτσι; Ήμουνά έτσι. Πάντα ήμουνά έτσι.

Έχεις γεννηθεί στη Θεσσαλία;

Ναι, έχω γεννηθεί στη Νικιά και μένω εδώ στη Λάρισα. Εδώ είναι η ζωή μου.

Είσαι μητέρα δύο κοριτσιών.

Ναι, έχω δύο κόρες. Είναι μεγάλες, είναι υπέροχα παιδιά και είμαι πολύ περήφανη για αυτές.

Έχεις κάνει μια πολύ δραστήρια επαγγελματική διαδρομή. Ήσουν μεστρία, μια δουλειά με μεγάλη επαφή με τον κόσμο. Ναι. Μου άρεσε γενικά η δουλειά που έχει επαφή με κόσμο. Δεν είμαι άνθρωπος που θα μείνω μόνος μου. Δεν μπορώ. Μου αρέσει να γνωρίζω καινούργιους ανθρώπους, να γνωρίζω καινούργια πράγματα. Δεν το έχω μάθει το μόνο μου.

Και κάποια στιγμή, ενώ η ζωή σου κυλούσε κανονικά, άρχισες να αντιμετωπίζεις ένα πρόβλημα με το πόδι σου.

Ναι. Ξαφνικά άρχισα να πονάω. Στραμπούληξα, μάλλον, εγώ νόμιζα, το πόδι μου. Εντάξει, λέω, θα περάσει. Περισσότερο νομίζω το κάνουμε αυτό. Το ίδιο θα κάναμε όλοι. Δεν ήμουν και άνθρωπος που πήγαινα

εύκολα στον γιατρό. Όταν άρχισα να πονάω υπερβολικά, κάναμε μαγνητικές, κάναμε τις εξετάσεις μας, αλλά το πόδι άρχισε να πονάει περισσότερο. Κι εγώ το άφηνα.

Παρά τον πόνο, συνέχιζες τη ζωή σου;

Ναι. Όταν λέω το άφηνα, συνέχιζα τις εκδρομές μου, τις ευκαιρίες που είχα και όλα αυτά. Απλά δεν έδινα σημασία στο πόδι. Κάποια στιγμή έγινε αφόρητο. Πήγα αλλού και εκεί, χωρίς να το καταλαβαίνω εγώ, έσερνα το πόδι μου όταν περπατούσα. Κάποιος όμως που θα με έβλεπε, το καταλάβαινε.

Και τότε ένας γιατρός σου είπε κάτι που άλλαξε την πορεία των πραγμάτων.

Έτυχε να είναι και φίλος μου ο γιατρός. Μου λέει: «Όπως είσαι, γυρίζεις και πας σε νευρολόγο». Του λέω: «Τι να κάνω στον νευρολόγο; Εμένα το πόδι μου πονάει». «Οχι», μου λέει, «θα πας σε νευρολόγο». Πήγα κατευθείαν. Μου έδωσε μαγνητικές. Να μην σου λέω ψέματα, εγώ νόμιζα καταρχήν το χειρότερο. Μου πέρασε από το μυαλό ακόμη και ο καρκίνος.

Όταν τελικά ήρθε η διάγνωση, τι συνέβη; Ήταν Παρασκευή. Μας καλεί η νευρολόγος και μου λέει: «Κυρία Τσιρούλη, Δευτέρα μπαίνετε στο νοσοκομείο».

Της λέω: «Γιατί, καλή μου, να μπω στο νοσοκομείο;». Και μου λέει: «Έχετε σκλήρυνση κατά πλάκας». Εκεί, εγώ ανακουφίστηκα.

Ανακουφίστηκες;

Ναι. Γιατί νόμιζα ότι είναι καρκίνος. Το είχα ακουστά, δεν ήξερα όμως τι επιφέρει και όλα αυτά.

Πήγα στο νοσοκομείο, άρχισαν οι κορτιζόνες και διάφορα πράγματα. Άρχισα να περπατάω και νόμιζα ότι θα φύγω και θα γυρίσω στη δουλειά μου και στο σπίτι μου.

Όμως η πραγματικότητα ήταν διαφορετική. Με πάνει ο γιατρός μου και μου λέει ότι αυτά θα πρέπει να τα ξεχάσω. Μου λέει: «Δεν θέλει άγχος, δεν θέλει κουρασση. Να δούμε πώς θα εξελιχθεί όλο αυτό»

Μετά μπήκα σε άλλη διαδικασία. Σκεφτόμουν τα παιδιά, αλλά δεν ήξερα πώς θα το αντιμετωπίσω. Από πού να πιάσεις το νήμα για να δεις πώς θα αρχίσει να ξετυλίγεται;

«Μου πήρε πάνω από ενάμιση χρόνο να το αποδεχτώ»

Πότε κατάλαβες ότι δεν επρόκειτο για μια προσωρινή δυσκολία;

Άρχισα σιγά-σιγά με τη θεραπεία. Ο γιατρός μου εξηγούσε ότι είναι μια πολύ

«Εγώ στη ζωή μου έχω ένα διαφορετικό μότο. Πάντα το πίστευα: κάθε μέρα για μένα είναι γιορτή. Η διαφορά ξέρεις ποια είναι; Ότι τώρα δεν ζω απλά την κάθε μέρα. Ζω το κάθε δευτερόλεπτο της ημέρας. Δεν ξέρεις τι θα σου συμβεί. Σημασία έχει να ξυπνάς κάθε πρωί, να είσαι υγιέστατος, να είναι οι άνθρωποί σου υγιείς. Να βλέπεις γύρω σου ανθρώπους να χαμογελάνε, να αντιμετωπίζουν τη ζωή»



επιθετική μορφή. Αρχίσαμε θεραπείες, πολύ καλές θεραπείες, δεν μπορώ να πω. Με καθήλωσε όμως στο καροτσάκι.

Αυτό έγινε μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα;

Μέσα στα πέντε χρόνια. Ξεκίνησε με το ρόλερ στην αρχή, αλλά μετά επιδεινώθηκε.

Και πώς διαχειρίστηκες αυτή την αλλαγή; Μου πήρε λίγο χρόνο. Μετά από λίγο καιρό όμως το σκέφτηκα και λέω: «Δες το αλλιώς. Δες το ότι είναι κάτι καινούργιο. Δεν πεθαίνεις. Μάθε να ζεις με αυτό. Θα μάθεις να ζεις και θα μάθεις καινούργια πράγματα».

Και τι κρατάς μετά από αυτό το ξεκαθάρισμα;

Κρατάς δίπλα σου ανθρώπους που όντως μπορούν να σε καταλάβουν, μπορούν να σε βοηθήσουν. Και ναι, εκεί αισθάνθηκα σαν να ξαλάφρωσα.

Ίσως τελικά, όταν ανατρέπονται όσα θεωρούμε σημαντικά, αρχίζουμε να ξεχωρίζουμε τι πραγματικά έχει αξία.

Έτσι ακριβώς. Ελαφραίνουμε και την ψυχική μας. Γι' αυτό σου είπα πριν ότι αισθάνομαι σαν να ζω ένα δεύτερο βιβλίο. Ξαναμου έδωσε την ευκαιρία η ζωή να ζήσω δύο ζωές, τελειώς διαφορετικές. Θεωρούμε όλοι ότι θα ξυπνήσουμε το πρωί, θα πάμε στη δουλειά μας, θα φροντίσουμε αυτό, θα κάνουμε εκείνο. Τώρα όμως βλέπω ότι αναθεωρείς κάποια πράγματα και κοιτάξεις πολύ πιο ουσιαστικά πράγματα. Ζεις το κάθε δευτερόλεπτο της ζωής σου. Εγώ τουλάχιστον αυτό κάνω.

Λέω: «Δεν ξέρεις τι θα σου συμβεί». **«Μου πήρε λίγο χρόνο να το αποδεχτώ»**

Πριν από αυτό, υπήρχε πολύ άγχος στη ζωή σου;

Υπήρχε. Δεν είχαμε κάποια προδιάθεση στην οικογένεια. Δεν υπήρχε κάτι τέτοιο.

Και ξαφνικά αυτή η γυναίκα βρέθηκε σε αμαξίδιο;

Όλα τα πράγματα έχουν αλλάξει. Και όμως, βρίσκει νόημα να ξεκινήσεις την καινούργια διαδρομή καθισμένη στο

αμαξίδιο, έχοντας μαζί σου κάποια εφόδια από το προηγούμενο κεφάλαιο της ζωής σου. Είχα τα παιδιά μου, που πλέον είναι μεγάλες. Στην ουσία είμαστε φίλες. Μεγαλώσαμε μαζί. Είχα τους φίλους μου, όχι όλους. Είδα κάποιους ανθρώπους να απομακρύνονται.

Άλλαξε αυτό τις κοινωνικές σου σχέσεις;

Όχι από όλους. Απλά άλλαξα εγώ μετά. Γιατί, ξέρεις κάτι; Νιώθεις σαν να κάνεις ένα ξεκαθάρισμα.

Και τι κρατάς μετά από αυτό το ξεκαθάρισμα;

Αυτό το δέχτηκα. Μπήκε και η ψυχολογία στη ζωή μου, έκανα συνεδρίες με ψυχολόγο και με βοήθησε πολύ. Σου είπα, άρχισα να αναθεωρώ κάποια πράγματα και να λέω: «Πάμε. Πάμε να το περπατήσουμε και αυτόν τον δρόμο».

Πώς αντιμετωπίζεις πλέον την επόμενη ημέρα;

Λέω: ό,τι μου φέρει η επόμενη ημέρα ή η επόμενη ώρα, θα το αντιμετωπίσω εκείνη τη στιγμή που θα συμβεί. Όχι από πριν.

Και πώς είναι η ζωή μιας γυναίκας που μετακινείται με αμαξίδιο σε μια πόλη όπως η Λάρισα; Είναι δύσκολη. Δεν θα σου πω ότι είναι όλα εύκολα. Καταρχήν δεν υπάρχουν και υποδομές. Οι πόλεις έπρεπε να είναι πιο φιλικές, για να μπορεί ένας άνθρωπος με αμαξίδιο να κυκλοφορήσει εύκολα. Δεν μπορείς να το κάνεις όλα.

Κι όμως, λες ότι σήμερα βλέπεις τη Λάρισα διαφορετικά.

Ναι. Πριν μπορεί να έλεγα ότι προτιμώ να μείνω σπίτι γιατί δεν έχω να δω κάτι άλλο από τη Λάρισα. Τώρα όμως βλέπεις τη Λάρισα αλλιώς.

Είχες όμως μάθει να μην επιτρέπεις στους άλλους να βλέπουν τις δυσκολές στιγμές σου.

Έχω από το σπίτι εγώ δεν επέτρεπα στον εαυτό μου να με δει κάποιος στεναχωρημένη ή άκεφη. Υπήρχαν στιγμές που θα ήμουν στο σπίτι και θα περνούσα τις άσχημες στιγμές. Δεν είμαι πάντα ο χαμογελαστός άνθρωπος. Κανένας μας δεν είναι. Αλλά δεν ήθελα να με βλέπουν οι άλλοι έτσι. Ίσως επειδή δεν ήθελα να αισθανθούν ότι εγώ δεν είμαι καλά.

Δεν ήθελες να δείξεις αδυναμία; Ναι. Η αλήθεια είναι αυτή. Δεν το επέτρεπα.

Κάποια στιγμή όμως χρειάστηκε να δεχθείς βοήθεια.

Αυτό το δέχτηκα. Μπήκε και η ψυχολογία στη ζωή μου, έκανα συνεδρίες με ψυχολόγο και με βοήθησε πολύ. Σου είπα, άρχισα να αναθεωρώ κάποια πράγματα και να λέω: «Πάμε. Πάμε να το περπατήσουμε και αυτόν τον δρόμο».

Πώς αντιμετωπίζεις πλέον την επόμενη ημέρα;

Λέω: ό,τι μου φέρει η επόμενη ημέρα ή η επόμενη ώρα, θα το αντιμετωπίσω εκείνη τη στιγμή που θα συμβεί. Όχι από πριν.

Και πώς είναι η ζωή μιας γυναίκας που μετακινείται με αμαξίδιο σε μια πόλη όπως η Λάρισα; Είναι δύσκολη. Δεν θα σου πω ότι είναι όλα εύκολα. Καταρχήν δεν υπάρχουν και υποδομές. Οι πόλεις έπρεπε να είναι πιο φιλικές, για να μπορεί ένας άνθρωπος με αμαξίδιο να κυκλοφορήσει εύκολα. Δεν μπορείς να το κάνεις όλα.

Κι όμως, λες ότι σήμερα βλέπεις τη Λάρισα διαφορετικά.

Ναι. Πριν μπορεί να έλεγα ότι προτιμώ να μείνω σπίτι γιατί δεν έχω να δω κάτι άλλο από τη Λάρισα. Τώρα όμως βλέπεις τη Λάρισα αλλιώς.

Η Ελένη βλέπει τη Λάρισα αλλιώς. Τη βλέπω από διαφορετική άποψη, με διαφορετική ματιά.

“Οχι, δεν θα με βάλεις εσύ κάτω”

Και βλέπω ότι μπορώ να κάνω πράγματα.

«Το ΚΔΗΦ είναι άλλο κεφάλαιο»
Το ΚΔΗΦ είναι ένας σταθμός στη ζωή σου; Είναι άλλο κεφάλαιο;

Τι σου έδωσε; Γνώρισα καινούργιους ανθρώπους. Έκανα φίλους. Είδα διαφορετικές ιστορίες. Βλέπεις ανθρώπους που είναι σε χειρότερη κατάσταση ή ανθρώπους που τα κατάφεραν και προχωράνε και είναι καλύτερα. Και όταν θα καθίσω να μιλήσω με τους καινούργιους φίλους μου, λέω: «Ναι, μπορείς κι εσύ».

Σαν να λειτουργεί ο ένας ως παράδειγμα για τον άλλον.

Ακριβώς. Λέω «εφόσον το έκανε εκείνος, μπορείς κι εσύ». Και αυτό με φέρνει σε πολύ καλύτερη θέση.

Άρχισα να ξανακάνω πράγματα που δεν τα έκανα πριν. Τώρα πηγαίνουμε για τους καφέδες μας, πάμε για μπάνιο, μπορούμε να επισκεφθούμε ένα μουσείο, ετοιμάζουμε βελίτσες για ταξίδι. Όλα αυτά για μένα ήταν πράγματα που δεν είχα σκεφτεί ποτέ ότι θα μπορούσα να τα κάνω. Και τώρα λέω: «Πόσο εύκολα πράγματα ήταν. Εγώ γιατί δεν το είχα σκεφτεί;»

Πόσο σημαντικό είναι ότι υπάρχουν άνθρωποι που ασχολούνται μαζί σας ατομικά;

Είναι πολύ σημαντικό. Όλα τα παιδιά εκεί είναι τόσο φιλικά μαζί σου, τόσο τρυφερά. Δεν αισθάνεσαι ότι εκείνη τη στιγμή κάνουν απλώς τη δουλειά τους. Αισθάνεσαι ότι εσύ είσαι κάτι μοναδικό για αυτούς.

«Δεν είχα σκεφτεί ποτέ ότι θα μπορούσα να ξανακάνω αυτά τα πράγματα

Πώς είναι σήμερα μια καθημερινή ημέρα της Ελένης;

Συντάω πολύ πρωί. Οκτώ ή ώρα είμαι στο πόδι. Θα πω τον καφέ μου, θα ντυθώ, θα ετοιμαστώ. Είμαστε και γυναίκες, δεν θα πάμε κι έτσι! Θέλω τον χρόνο μου. Από εκεί και πέρα έρχομαι κάτω στο ΚΔΗΦ. Θα αρχίσω τις κουβεντούλες μου, θα κάνω τις φυσικοθεραπείες μου, πολύ σημαντικά. Τα παίρνω όλα με τη σειρά και τα περιμένω. Και όσο βλέπω αποτελέσματα, γιατί τα βλέπω, γνωρίζω καινούργια πράγματα.

Ένα από αυτά; Το επάγγελμά του λογοθεραπευτή. Δεν το είχα σκεφτεί ποτέ. Ούτε είχα σκεφτεί πόσο χρήσιμο είναι. Δεν μου είχε τύχει.

Και έχεις δει διαφορά και στο σώμα σου; Τερδάρια διαφορά. Αν με γνώριζες όταν ήρθα τον Φεβρουάριο στο ΚΔΗΦ, καταρχήν δεν μπορούσα να κρατήσω τη μέση μου. Καθόμουν έτσι. Τώρα με βλέπεις. Είμαι άνετα. Κάθομαι. Μπορώ να κάθομαι ώρες. Δεν το διανοούμουν ότι θα καθόμουν ώρες στο καροτσάκι. Πονούσα. Πονούσε η μέση μου. Ήμουν και αγύμναστη. Μετράνε πολλά πράγματα. Με τα κορίτσια, με τις φυσικοθεραπείες και σιγά-σιγά. Και γιατί έχω και πείσμα μέσα μου.

«Η κοινωνία μας χρειάζεται να είναι πιο ευαισθητοποιημένη. Χρειάζεται να αυξήσει τις δομές της, να ενισχύσει τις παροχές της και να σταθεί δίπλα στους ανθρώπους με αναπηρία. Είμαστε πίσω και σαν χώρα είμαστε πίσω και από θέμα παιδείας και από θέμα υποδομών. Και έρχεται ένα ΚΔΗΦ και ανακαλύπτεις άλλα»



Το πείσμα σου είναι σημαντικό;
Βέβαια. Λέω «οκ, πάμε καλά». Τώρα περιμένω. Λέω «σιγά-σιγά θα προπατήσεις». Εγώ λέω «θα τους διαψεύσω κάποια στιγμή». Δεν βιάζομαι. Θα το πάω σιγά-σιγά.

Η ποίνα;

Δεν πήγα ακόμα. Γνώρισα όμως τα παιδιά όταν πήγαμε στη θάλασσα και λέω: «Ναι, γιατί όχι; Θα πας και σε πσίνα». Και σκέφτομαι μόλις τελειώσει ο Σεπτέμβριος να μπω. Πιστεύω ότι θα με βοηθήσει περισσότερο.

Το ΚΔΗΦ πλέον είναι κομμάτι της καθημερινότητάς σου.

Είναι ένα κομμάτι που με έχει συνδέσει και με ανθρώπους που ο καθένας αντιμετωπίζει ένα διαφορετικό πρόβλημα υγείας. Όλοι μαζί όμως έχουμε έναν κοινό στόχο: να είμαστε καλύτερα.

«Δεν θα με βάλεις εσύ κάτω»

Στο δεύτερο μέρος της συζήτησης, η Ελένη Τσιρούλη μιλά για την αποδοχή, τις κόρες της, τη μητέρα της, την ανάγκη για περισσότερες υποδομές, τη ζωή μέσα από το αμαξίδιο, το ΚΔΗΦ και το ταξίδι στην Αίγυπτο που θέλει να κάνει.

Η Ελένη Τσιρούλη έχει ήδη περιγράψει τη ζωή της σαν ένα βιβλίο που χωρίστηκε σε δύο κεφάλαια. Στο πρώτο υπάρχει η δραστήρια γυναίκα, η μητέρα, η επαγγελματίας, η Ελένη που έφρευε αυθόρμητα για ένα ταξίδι ή μια συνάντηση. Στο δεύτερο υπάρχει η ίδια γυναίκα, με διαφορετικές ανάγκες και διαφορετικούς ρυθμούς, αλλά με την ίδια διάθεση να ζήσει.

Στο ΚΔΗΦ βρήκε μια νέα καθημερινότητα, νέους ανθρώπους και νέες εμπειρίες. Κυρίως,

όπως λέει, έμαθε να βλέπει διαφορετικά όσα κάποτε θεωρούσε αυτονόητα.

«Είναι σαν ο ένας να βοηθάει τον άλλον»

Τι σημαίνει για σένα αυτή η καθημερινή επαφή με ανθρώπους που αντιμετωπίζουν παρόμοιες δυσκολίες;
Όλοι μαζί, ξέρεις, καθόμαστε και είναι σαν ο ένας να βοηθάει τον άλλον. Συζητάς, λέμε, «πώς πέρασες χθες; Ήσουν καλά;». Όταν αλλάζει ο καιρός και πονάμε λίγο, το ακούς. Αν πούμε ότι βγαίναμε μαζί και μου έλεγες «πονάω σήμερα», θα καταλάβαινα ότι πονάς και θα σε συναισθανόμουν, αλλά δεν θα μπορούσα να το κατανοήσω όπως κάποιος που έχει ένα παρόμοιο πρόβλημα. Κάποιος όμως που έχει κάτι παρόμοιο θα σου πει αμέσως: «Αχ, κι εγώ. Αυτό έκανα, εκείνο έκανα». Ένας με τον άλλον βοηθούμαστε. Είναι σαν να δένει ένας κρίκος με τον άλλον, σαν αλυσίδα.

Σου λείπει κάτι από την προηγούμενη, πιο έντονη καθημερινότητά σου;

Όχι. Θα σου πω γιατί δεν μου λείπουν κομμάτια. Ό,τι ήθελα το έκανα. Αυτό που μου λείπει είναι το αυθόρμητο. Να τελειώνω τη δουλειά και να λέω «θέλω να πάω κάπου, θέλω να δω κάποιους φίλους μου στην Αθήνα», να παίρνω την παλιτσούλα μου και να φεύγω.

Τώρα χρειάζεται προγραμματισμός.

Ναι, τώρα πρέπει να προγραμματιστεί. Αλλά δεν σημαίνει ότι είναι κακό. Ούτως ή άλλως, κάποια στιγμή στη ζωή μας όλοι πρέπει να προγραμματίσουμε κάποια πράγματα.

Λες: «Θέλω να κάνω αυτό». Ενημερώνεις, κανονίζεις και πας. Υπάρχουν άνθρωποι

που σε βοηθούν στο σπίτι;

Ναι. Έχω δύο κυρίες στο σπίτι. Είναι φίλες μου καταρχήν, γι' αυτό και τις επέλεξα. Με βοηθάνε και στο σπίτι και είναι δικοί μου άνθρωποι πλέον. Δεν αισθάνομαι ότι σε κάτι θα στερωθώ. Αν το ζητήσω, θα πω «θέλω να πάω εκεί» και θα πάω.

«Μου πήρε πάνω από ενάμιση χρόνο να το αποδεχτώ»

Πόσα χρόνια ζεις με τη σκλήρυνση κατά πλάκας;
Τώρα θα κλείσω δεκαετία.

Ποια ήταν τα πιο δύσκολα χρόνια;
Η κατανόηση και η συνειδητοποίηση ότι κάτι έχει αλλάξει. Το να καταλάβω τι είναι αυτό που συμβαίνει σε μένα.

Ποιο ήταν το πρώτο στάδιο που χρειάστηκε να ξεπεράσεις;

Η άρνηση. Δεν μπορούσα να το δεχτώ εγώ. Οι άλλοι το αποδέχτηκαν πιο γρήγορα από εμένα. Ενώ τους έλεγα ότι θα κάνω αυτό, θα κάνω εκείνο, μέσα μου όμως δεν το είχα αποδεχτεί.

Πατά είχα ακόμα την εικόνα της Ελένης Τσιρούλη που είναι μεσίτρια, κλείνει συμβόλαια, είναι ανεξάρτητη, είναι αυτόνομη. Μου πήρε λίγο καιρό να το συνειδητοποιήσω, να το αποδεχτώ πάνω απ' όλα και να πω «εντάξει, δεν έγινε και τίποτα. Θα συνεχίσω να είμαι εγώ». Δεν άφησα ποτέ τον εαυτό μου. Αυτό που έκανα πάντα εγώ, τα μαλλιά μου, ξέρεις, αυτά δεν τα είχα αφήσει ποτέ. Αλλά δεν το είχα αποδεχτεί μέσα μου. Το είχα καλά κρυμμένο μέσα μου, νόμιζα. Οι άλλοι όμως το καταλάβαιναν. Οι πολύ δικοί μου άνθρωποι καταλάβαιναν ότι εγώ η ίδια δεν το είχα αποδεχτεί.



Πόσο σου πήρε;
Πάνω από ενάμιση χρόνο. «Τώρα δεν ζω απλά την κάθε μέρα. Ζω το κάθε δευτερόλεπτο

Τα γενέθλια για σένα τι σημαίνουν πια;
Εγώ στη ζωή μου έχω ένα διαφορετικό μότο. Πάντα το πίστευα: κάθε μέρα για μένα είναι γιορτή. Η διαφορά ξέρεις ποια είναι; Ότι τώρα δεν ζω απλά την κάθε μέρα. Ζω το κάθε δευτερόλεπτο της ημέρας.

Και κάπου εδώ υπάρχει ίσως η ουσία της αλλαγής που περιγράφεις.
Ναι.

Υπήρξε κάποια στιγμή που αισθάνθηκες ότι η σκλήρυνση σε νίκησε;
Όχι. Αφού την αποδέχτηκα, είπα: «Όχι, δεν θα με βάλεις εσύ κάτω». Εντάξει, θέλεις αυτό, εγώ θέλω αυτό. Σαν μάχη είναι, ποιος θα νικήσει. Είναι μάχη με τον εαυτό σου.

Μίλησες για τη μάχη με τον εαυτό σου.

Είναι μάχη με τον εαυτό σου. Παλεύεις κάθε μέρα με τον εαυτό σου και λες «όχι».

«Δεν ήθελα να με λυπούνται»

Θυμάσαι τη στιγμή που χρειάστηκε να ανακοινώσεις στους συναδέλφους σου ότι δεν θα συνεχίσεις να εργάζεσαι;

Επειδή ήταν στην αρχή, δεν είπα τίποτα. Ντρεπόμουν, δεν ξέρω. Ίσως το έβλεπα και σαν αδυναμία.

Δεν ήσουν έτοιμη να το μοιραστείς;
Μάλλον αυτό. Ότι θα με έβλεπαν αδύναμη. Δεν ήθελα να με λυπούνται.

«Μακάρι να υπάρχουν υποδομές και άλλα τέτοια κέντρα. Είναι ζωή. Και όλοι εμείς, ας το πούμε εντός εισαγωγικών, διαφορετικοί, έχουμε κι εμείς δικαιώματα. Διαφορετικοί είμαστε όλοι και ταυτόχρονα όλοι είμαστε ίδιοι. Και έχουμε δικαίωμα να απολαμβάνουμε τη ζωή μας»

Οπότε είπα να σταματήσω και τέλος. Δεν τους εξήγησα γιατί.

Ποιοι ήταν οι πρώτοι άνθρωποι στους οποίους το μοιράστηκες;
Τα παιδιά

Ήταν και εκείνες μικρές σχετικά.
Ναι. Τι ένιωσαν; Φόβο ότι μπορεί να χάσουν τη μαμά τους, πιστεύω, αλλά δεν μου το είπαν ποτέ. Πάντα μου δίνανε ώθηση. «Μαμά, μπορείς;», «ναι, θα το κάνουμε», «ναι, θα το ξεπεράσουμε κι αυτό». Πιστεύω ότι και στις δύο, με διαφορετικό τρόπο, πήρε λίγο χρόνο να το επεξεργαστούν

Στη μητέρα σου πότε το είπες;
Μετά από πέντε χρόνια. Δεν μπορούσα να της το πω. Ήταν μεγάλη γυναίκα. Δεν θα μπορούσε να καταλάβει.

Τι της έλεγες όλα αυτά τα χρόνια;
Ότι απλά είχα πολύ δουλειά. Απέφευγα να πάω να με δει. Έλεγα ότι είναι κάποιο ορθοπεδικό πρόβλημα. Μετά το είπα. Αλλά και πάλι πιστεύω ότι η μαμά δεν το έχει καταλάβει. Ακόμα είναι μεγάλη γυναίκα. Λέει «έλα, μπορείς να το κάνεις».

Κι όμως, σήμερα την έχεις κοντά σου.
Ναι. Η μαμά είχε πέσει και την είχα κάτω στον άνεμο μαζί με την αδερφή μου και μου έλειπε. Ήθελα να τη βλέπω. Γι' αυτό και την πήρα στο σπίτι. Ήθελα να την έχω στο σπίτι. Να αισθάνομαι ότι δεν την έχω ζήσει όσο ήθελα.

«Να λέμε “ο, αγαπάω”, γιατί δεν ξέρεις τι θα συμβεί την επόμενη στιγμή»

Πόσο σημαντικό είναι για σένα σήμερα να λέμε στους ανθρώπους μας αυτά που αισθάνομαστε;

Να αγκαλιαζόμαστε, να έχουμε επαφή με τους δικούς μας ανθρώπους, με τους φίλους μας. Να λέμε «ο, αγαπώ», γιατί δεν ξέρεις αν την επόμενη στιγμή θα συμβεί κάτι και δεν θα μπορείς να πεις αυτή τη λέξη ή να αγκαλιάσεις αυτόν τον άνθρωπο.

Σε έχουν σταματήσει στον δρόμο, σε έχουν κοιτάξει περιεργά ή σε έχουν ρωτήσει τι έχεις;
Ναι, πάρα πολλές φορές. Το αισθάνθηκα αυτό.

Σε κάνει να νιώθεις άβολα;

Όχι. Αν με ρωτήσει κάποιος, θα του πω: «Έχω σκλήρυνση κατά πλάκας».

Πιστεύεις ότι ο κόσμος γνωρίζει τι είναι η σκλήρυνση κατά πλάκας;
Όχι. Δεν είμαστε ενημερωμένοι.

Και τι θα ήθελες να ξέρει ο κόσμος;

Να ξέρει περισσότερα. Βλέπω ότι όσο πάει και περισσότεροι άνθρωποι αντιμετωπίζουν τέτοια προβλήματα.

Τι θεωρείς ότι έχει πραγματικά σημασία στη ζωή;

Σημασία έχει να ξυπνάς κάθε πρωί. Να είσαι υγιέστατος. Να είναι οι άνθρωποί σου υγιείς. Να βλέπεις γύρω σου ανθρώπους να χαμογελάνε, να αντιμετωπίζουν τη ζωή. Είναι δύσκολες εποχές, αλλά όσο μπορούμε να αγκαλιάζουμε τα



παιδιά μας, τους γονείς μας, να φεύγουμε για τη δουλειά μας, να αντιμετωπίζουμε τα πράγματα. Σου έρχεται μια δυσκολία; Πάρε λίγο τον χρόνο σου. Έστον μία ώρα. Και πες «θα το σκεφτώ λίγο αργότερα, πώς θα το αντιμετωπίσω». Δεν το κάνουμε. Παίρνουμε αποφάσεις πάνω στα νεύρα μας και κάνουμε και λάθη.

«Δεν θέλω μόνο να είμαι καλά εγώ. Θέλω να χαμογελούν και οι άλλοι»

Ο ρόλος του ΚΔΗΦ στην καθημερινότητά σου ποιος είναι;

Είναι πολύ σημαντικός. Δεν είναι μόνο οι θεραπείες. Θέλω αυτό που νιώθω εγώ, αν μπορώ, να το μεταδώσω και στα άλλα παιδιά που είναι εκεί. Μου αρέσει να τους βλέπω να χαμογελάνε, να γελάνε με αυτό που θα τους πω εγώ. Μου αρέσει.

Νιώθεις κι εσύ σημαντική μέσα σε αυτόν τον κύκλο ανθρώπων;

Πάρα πολύ. Το περιμένω εγώ. Θα με δεις, μόλις μπω μέσα, κάνουν φασαρία, φωνάζουν. Περιμένω να τους δω. Αν δω κάποιον να λείπει, θα ρωτήσω. Αν δω κάποιον που δεν είναι καλά, θα προσπαθήσω να τον κάνω να χαμογελάσει. Το ίδιο κάνω και με τα παιδιά επάνω, τους φυσικοθεραπευτές, με όλους. Έχω δεθεί πάρα πολύ μαζί τους.

«Θέλω να πάω στην Αίγυπτο»

Αν έφτιακνες το άλμπουμ της ζωής σου και έπρεπε να διαλέξεις δέκα φωτογραφίες, ποιες θα έβαζες; Θα έβαζα κάποιες φωτογραφίες από μένα, για να θυμάμαι. Από την Ελένη, το κορίτσι, τη μαθήτριά, την Ελένη στα τριάντα. Αλλά και τις τελευταίες φωτογραφίες, από τη θάλασσα, από όταν είμαστε έξω για καφέ, με το ΚΔΗΦ. Αυτά θα έβαζα. Τους φίλους που έχω τώρα.

Αγαπάς την Ελένη;

Την αγαπώ την Ελένη. Πάρα πολύ την αγαπώ. Δεν θέλω να με λυπηθεί κανένας, ποτέ. Δεν το είχα αυτό ποτέ. Θα βέξω στον άλλον αυτό που είμαι.

Και ποια είναι η Ελένη;

Είμαι αυτό που είμαι. Δεν θα με δεις ποτέ ψεύτικη. Θα δεις αυτό που είμαι, με την τρέλα μου, με τα περιγράμματά μου, με το κέρί μου, με το κιούμιο μου.

Αν ένας άνθρωπος διαγνωστεί σήμερα και αισθάνεται ότι μπροστά του υπάρχει ένα βουνό, τι θα του έλεγες;

Κάθε μέρα το πολεμάμε. Είναι ένας αγώνας. Και πριν, αν καθίσεις και σκεφτείς, η ζωή μας δεν ήταν αγώνας; Αγώνας να ανέβεις στη δουλειά σου, να πετύχεις τους στόχους σου, να μεγαλώσεις τα παιδιά σου, να φτιάξεις ένα σπίτι, να πάρεις αυτοκίνητο. Τώρα ο αγώνας αλλάζει. Και λες «ναι, θα πάω παρακάτω». Για να πετύχω τι; Να γίνω καλύτερα. Το αποδέχεσαι, το συζητάς, το παλεύεις. Και αισιοδοξία. Να μην το βάλεις ποτέ κάτω.

«Διαφορετικοί είμαστε όλοι και ταυτόχρονα όλοι είμαστε ίδιοι»

Τι χρειάζεται, κατά τη γνώμη σου, να αλλάξει στην κοινωνία;

Η κοινωνία μας χρειάζεται να είναι πιο ευαισθητοποιημένη. Χρειάζεται να αυξήσει τις δομές της, να ενισχύσει τις παροχές της και να σταθεί δίπλα στους ανθρώπους με αναπηρία. Είμαστε πίσω. Και σαν χώρα είμαστε πίσω και από θέμα παιδείας και από θέμα υποδομών. Βγαίνεις έξω και είναι τελείως διαφορετικά τα πράγματα. Και ζαφνικά έρχεσαι εδώ και λες «δεν υπάρχει αυτό, δεν υπάρχει εκείνο». Και αναγκαστικά κλείνεσαι. Και έρχεται ένα ΚΔΗΦ και ανακαλύπτεις άλλα.

Θα ήθελες να υπάρχουν περισσότερα τέτοια κέντρα;

Μακάρι. Το εύχομαι μέσα από την ψυχή μου. Να υπάρχουν υποδομές και άλλα τέτοια κέντρα. Είναι ζωή. Και όλοι εμείς, ας το πούμε εντός εισαγωγικών, διαφορετικοί, έχουμε κι εμείς δικαιώματα. Διαφορετικοί είμαστε όλοι και ταυτόχρονα όλοι είμαστε ίδιοι. Και έχουμε δικαίωμα να απολαμβάνουμε τη ζωή μας.

Και τι σου έχει προσφέρει το ΚΔΗΦ που δεν θα μπορούσες εύκολα να έχεις μόνη σου;
Έχω τη δυνατότητα να συμβιώνω με άλλους

«Τώρα δεν ζω απλά την κάθε μέρα. Ζω το κάθε δευτερόλεπτο»

«Θέλω να κάνω το ταξίδι που δεν έκανα»

Τι περιμένεις περισσότερο από όσα έρχονται;
Το ταξίδι. Το περιμένω. Θέλω να το κάνω.

Ποιο ταξίδι;
Θέλω να πάω να δω την Αίγυπτο. Με εξιτάρουν οι πυραμίδες, όλα αυτά. Έχω έναν πολύ αγαπημένο ξάδερφο, είναι φιλόλογος. Είχαμε κανονίσει ένα ταξίδι. Αυτό το ταξίδι δεν το έκανα. Αυτό το ταξίδι θα το κάνω. Και το έχω πει. Δεν ξέρω σε πόσο σύντομο χρονικό διάστημα, αλλά θα το κάνω. Του είπα: «Τι έγινε; Και αν πάμε εκεί θα σπρώχνουμε το καροτσάκι;». Δεν μπορεί; Θα την περάσω. Θα τη δω εγώ όλη την πυραμίδα.

Υπάρχει κάτι άλλο που ονειρεύεσαι;

Εννοείται ότι θέλω να είναι τα παιδιά μου καλά, να ξέρω ότι είναι καλά. Αλλά αυτό είναι κάτι που αφορά εμένα. Είναι κάτι που δεν το είχαμε προγραμματίσει και δεν το κάναμε. Αλλά θα το κάνω.

«Τα παιδιά μου είναι η ζωή μου»

Έχεις δύο κόρες. Τι σημαίνουν για σένα;
Είναι η ζωή μου. Η δύναμή μου. Είναι τα πάντα.

Όταν τις βλέπω να χαμογελάνε... Καταρχήν είναι πάρα πολύ καλά παιδιά. Και όκι επειδή είναι τα δικά μου παιδιά. Είναι καλά παιδιά.

Θέλεις να γίνεις γιαγιά;
Το θέλω. Πιστεύω ότι τα παιδιά είναι ψυχοθεραπεία. Είναι ζωή. Νομίζω εγώ θα είμαι η σούπερ γιαγιά. Θα τα πάρω και θα πηγαίνουμε από γήπεδο μέχρι ότι μπορείς να φανταστείς, αν μου αφήνουν.

Σου αρέσει που κάνεις σχέδια για το μέλλον.
Βλέπω τη ζωή μου μετά. Απολαμβάνω τη ζωή μου τώρα.

Και τι θα έλεγες στις μητέρες που, μέσα στην καθημερινότητα και τη δουλειά, ξεχνούν πολλές φορές να αφιερώσουν ουσιαστικό χρόνο στα παιδιά τους;
Δεν έχουν σημασία οι ώρες. Μπορεί να κάθεσαι με τα παιδιά σου δέκα ώρες και να μην έχεις δύο ουσιαστικές. Να καθίσεις μία ώρα και να είναι ουσιαστική ώρα. Έχει μεγάλη σημασία. Και να τα αγκαλιάζεις. Να τους δείχνεις την αγάπη σου κάθε μέρα, κάθε λεπτό. Να καταλαβαίνουν ότι είσαι εκεί.

«Η θάλασσα ήταν μια μεγάλη χαρά»

Θέλεις να μεγαλώσει η παρέα στο ΚΔΗΦ;
Ναι. Αν δω κάποιον που είναι στο σπίτι, θα του πω «έλα να το δοκιμάσεις κι αυτό. Έλα να το δεις. Δεν ξέρεις τι θα σου προσφέρει». Οι άνθρωποι που είναι στον στενό μου κύκλο βλέπουν τη διαφορά σε μένα.

Η σωστή διαχείριση υγρών και ηλεκτρολυτών αποτελεί βασικό μέρος της ασφαλούς νοσηλευτικής φροντίδας, καθώς απαιτεί έγκαιρη αναγνώριση μεταβολών στην κατάσταση του ασθενούς, συστηματική παρακολούθηση και συνεργασία με τη θεραπευτική ομάδα

Ρεπορτάζ **Λόλα Γάτσου**



ΥΓΡΑ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΟΛΥΤΕΣ

Η γνώση που γίνεται καθημερινή πρακτική στη νοσηλευτική φροντίδα

Εκπαιδευτικό σεμινάριο με επίκεντρο τις βασικές αρχές χορήγησης υγρών και ηλεκτρολυτών και τη διαχείριση πραγματικών περιστατικών μέσα από τη συμμετοχή του νοσηλευτικού προσωπικού

Η σωστή διαχείριση των υγρών και των ηλεκτρολυτών αποτελεί ένα από τα βασικά στοιχεία της καθημερινής κλινικής πρακτικής. Πρόκειται για μια διαδικασία που απαιτεί γνώση, παρατηρητικότητα, έγκαιρη αναγνώριση των μεταβολών στην κατάσταση του ασθενούς και, κυρίως, κατανόηση του τρόπου με τον οποίο διαφορετικές ανάγκες του οργανισμού επηρεάζουν τη θεραπευτική προσέγγιση.

Με αυτό το αντικείμενο πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 30 Σεπτεμβρίου 2026 εκπαιδευτικό σεμινάριο με θέμα «Υγρά και Ηλεκτρολύτες», στο Αμφιθέατρο Α του κυρίου, με τη συμμετοχή του νοσηλευτικού προσωπικού. Εισηγήτρια ήταν η Ιατρός Παθολόγος κα Ζωίγα Ελισάβετ, η οποία παρουσίασε τις βασικές αρχές χορήγησης υγρών και ηλεκτρολυτών, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στη σύνδεση της θεωρητικής γνώσης με τις ανάγκες της καθημερινής κλινικής πράξης.

Η συγκεκριμένη θεματολογία βρίσκεται στον πυρήνα πολλών περιστατικών που καλείται να διαχειριστεί καθημερινά το νοσηλευτικό προσωπικό. Η ισορροπία των υγρών στον οργανισμό, οι μεταβολές των ηλεκτρολυτών, η ανάγκη για ενυδάτωση ή αναπλήρωση απωλειών και η παρακολούθηση της ανταπόκρισης του ασθενούς αποτελούν στοιχεία που συνδέονται άμεσα με τη συνολική φροντίδα και την ασφάλεια της νοσηλείας.

Από τη θεωρία στην πράξη
Κεντρικός άξονας της εκπαιδευτικής διαδικασίας ήταν οι «Βασικές αρχές χορήγησης υγρών και ηλεκτρολυτών», με την παρουσίαση να μην περιορίζεται σε μια θεωρητική προσέγγιση. Αντίθετα, το σεμινάριο αξιοποίησε παραδείγματα από την καθημερινή πρακτική, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να συνδέσουν τις γνώσεις που αποκτούν με καταστάσεις που συναντούν στο πραγματικό περιβάλλον εργασίας.

Η επιλογή αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία σε μια εκπαιδευτική διαδικασία που απευθύνεται σε επαγγελματίες υγείας. Η γνώση αποκτά μεγαλύτερη πρακτική αξία όταν μπορεί να μεταφερθεί από το εκπαιδευτικό περιβάλλον στην καθημερινή φροντίδα του ασθενούς. Έτσι, έννοιες που μπορεί αρχικά να φαίνονται αποκλειστικά θεωρητικές αποκτούν άμεση εφαρμογή μέσα από την ανάλυση περιστατικών, την αναγνώριση προβλημάτων και τη συζήτηση πιθανών διακριτικών επιλογών.

Η χορήγηση υγρών, άλλωστε, δεν αποτελεί μια τυπική διαδικασία που εφαρμόζεται με τον ίδιο τρόπο σε κάθε περίπτωση. Οι ανάγκες κάθε ασθενούς διαφοροποιούνται ανάλογα με την κλινική του εικόνα, την κατάσταση ενυδάτωσης, τις απώλειες που μπορεί να έχουν προηγηθεί, τη συνολική του κατάσταση και τις οδηγίες της θεραπευτικής ομάδας.

Αντίστοιχα, οι διαταραχές των ηλεκτρολυτών

απαιτούν προσεκτική παρακολούθηση και έγκαιρη αναγνώριση. Μεταβολές σε βασικούς ηλεκτρολύτες, όπως το νάτριο και το κάλιο, μπορούν να συνδεθούν με διαφορετικές κλινικές καταστάσεις και να απαιτούν συγκεκριμένη αντιμετώπιση και στενή παρακολούθηση

Η σημασία της παρατήρησης και της έγκαιρης αναγνώρισης
Στην καθημερινή νοσηλευτική πρακτική, η παρακολούθηση του ασθενούς αποτελεί μια διαρκή διαδικασία. Η κλινική εικόνα, τα ζωτικά σημεία, η πρόσληψη και αποβολή υγρών, τα εργαστηριακά δεδομένα και η συνολική ανταπόκριση στη θεραπεία αποτελούν στοιχεία που συνθέτουν την εικόνα της κατάστασης ενός ανθρώπου που νοσηλεύεται.
Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η εκπαίδευση γύρω από τα υγρά και τους ηλεκτρολύτες δεν αφορά μόνο το «τι» πρέπει να χορηγηθεί, αλλά και την κατανόηση του «γιατί», του «πότε» και του «πώς» μιας θεραπευτικής παρέμβασης, πάντοτε στο πλαίσιο των ιατρικών οδηγιών και των προβλεπόμενων διαδικασιών.
Η αναγνώριση μιας αλλαγής στην κατάσταση του ασθενούς μπορεί να αποτελέσει σημαντικό στοιχείο για την έγκαιρη ενημέρωση της θεραπευτικής ομάδας. Για τον λόγο αυτό, η γνώση γύρω από την ισορροπία υγρών και ηλεκτρολυτών συνδέεται άμεσα με την ποιότητα της παρα-

κολούθησης και της νοσηλευτικής φροντίδας.
Ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα με πρακτικό προσανατολισμό μπορεί να ενισχύσει ακριβώς αυτή την ικανότητα: να μετατρέπεται η πληροφορία σε ουσιαστική κλινική παρατήρηση και η παρατήρηση σε έγκαιρη και τεκμηριωμένη επικοινωνία.

Η διαδραστική εκπαίδευση στο επίκεντρο
Ιδιαίτερο στοιχείο του σεμιναρίου αποτέλεσε ο διαδραστικός χαρακτήρας της παρουσίασης. Η συμμετοχή των επαγγελματιών μέσα από παραδείγματα καθημερινής πρακτικής δημιουργεί ένα διαφορετικό εκπαιδευτικό περιβάλλον, καθώς επιτρέπει την ανταλλαγή εμπειριών και τη σύνδεση της θεωρίας με πραγματικές συνθήκες εργασίας.
Σε μια τέτοια διαδικασία, ο εκπαιδευόμενος δεν παραμένει απλός αποδέκτης πληροφοριών. Καλείται να παρακολουθήσει, να προβληματιστεί, να αναγνωρίσει στοιχεία ενός περιστατικού και να αξιοποιήσει τη γνώση που ήδη διαθέτει. Η συζήτηση γύρω από παραδείγματα μπορεί να αναδείξει διαφορετικές παραμέτρους μιας κατάστασης και να βοηθήσει στην καλύτερη κατανόηση των βασικών αρχών. Αυτός ο τρόπος εκπαίδευσης έχει ιδιαίτερη αξία στους χώρους υγείας, όπου η θεωρητική κατάρτιση χρειάζεται να συνδέεται διαρκώς με την πράξη. Η καθημερινότητα ενός νοσηλευτικού τμήματος χαρακτηρίζεται από διαφορετικά

Η εκπαίδευση συνδέει τη θεωρία με την καθημερινή κλινική πράξη, μέσα από διαδραστικά παραδείγματα και πραγματικές συνθήκες εργασίας, ενισχύοντας τις γνώσεις και την πρακτική ετοιμότητα του νοσηλευτικού προσωπικού



περιστατικά, μεταβολές στην κατάσταση των ασθενών και ανάγκη για συνεχή επαγρύπνηση. Η εκπαιδευτική διαδικασία έρχεται να λειτουργήσει συμπληρωματικά, προσφέροντας εργαλεία για την καλύτερη κατανόηση αυτών των καταστάσεων.

Γιατί οι ηλεκτρολύτες έχουν τόσο κρίσιμο ρόλο
Οι ηλεκτρολύτες είναι απαραίτητοι για πολλές λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού. Συμμετέχουν μεταξύ άλλων στη ρύθμιση της ισορροπίας των υγρών, στη λειτουργία των μυών και του νευρικού συστήματος και στη διατήρηση βασικών φυσιολογικών λειτουργιών. Η ισορροπία τους μπορεί να επηρεαστεί από μια σειρά παραγόντων. Απώλειες υγρών, μειωμένη πρόσληψη, συγκεκριμένες παθήσεις, φαρμακευτικές αγωγές ή άλλες κλινικές καταστάσεις μπορούν να οδηγήσουν σε μεταβολές που απαιτούν αξιολόγηση και παρακολούθηση. Γι' αυτό και η σωστή προσέγγιση δεν περιορίζεται στην εργαστηριακή τιμή ενός ηλεκτρολύτη.
Απαιτείται συνολική εκτίμηση της κλινικής κατάστασης, αξιολόγηση των δεδομένων και συνεργασία μεταξύ των επαγγελματιών υγείας. Το εκπαιδευτικό σεμινάριο έδωσε την ευκαιρία στο νοσηλευτικό προσωπικό να προσεγγίσει το συγκεκριμένο αντικείμενο με τρόπο οργανωμένο και πρακτικό, εστιάζοντας στις αρχές που διέπουν τη χορήγηση υγρών και ηλεκτρολυτών και στην εφαρμογή τους σε καθημερινές συνθήκες.



Η συνεχής εκπαίδευση ως μέρος της φροντίδας
Η διαρκής επιμόρφωση των επαγγελματιών υγείας αποτελεί σημαντικό στοιχείο για τη διατήρηση και την ενίσχυση των γνώσεων που απαιτεί η σύγχρονη κλινική πρακτική. Η ιατρική και η νοσηλευτική φροντίδα εξελίσσονται, ενώ παράλληλα οι ανάγκες των ασθενών και οι απαιτήσεις των δομών υγείας μεταβάλλονται. Σε αυτό το περιβάλλον, η εκπαίδευση δεν

Ζωίγα Ελισάβετ έδωσε έμφαση στις βασικές αρχές, ενώ η αξιοποίηση παραδειγμάτων από την καθημερινή πρακτική επέτρεψε την προσέγγιση του θέματος μέσα από πραγματικές ανάγκες του νοσηλευτικού περιβάλλοντος.
Η αξία τέτοιων εκπαιδευτικών πρωτοβουλιών βρίσκεται τελικά όχι μόνο στις πληροφορίες που μεταφέρονται κατά τη διάρκεια μιας παρουσίασης, αλλά και στη δυνατότητα οι γνώσεις αυτές να ενσωματωθούν στην καθημερινή επαγγελματική πρακτική.
Για το νοσηλευτικό προσωπικό, η γνώση γύρω από τη διαχείριση υγρών και ηλεκτρολυτών αποτελεί μέρος μιας ευρύτερης διαδικασίας που έχει στο επίκεντρο την ασφαλή και ποιοτική φροντίδα. Η σωστή παρακολούθηση, η αναγνώριση των μεταβολών, η συνεργασία με την ιατρική ομάδα και η εφαρμογή των προβλεπόμενων οδηγιών συνθέτουν ένα πλαίσιο μέσα στο οποίο η εκπαίδευση αποκτά ουσιαστικό ρόλο.
Το σεμινάριο της 30ής Σεπτεμβρίου ανέδειξε, μέσα από ένα συγκεκριμένο και ιδιαίτερα πρακτικό αντικείμενο, τη σημασία της συνεχούς επαγγελματικής κατάρτισης. Γιατί στον χώρο της υγείας, η γνώση δεν παραμένει στα βιβλία και στις αίθουσες εκπαίδευσης. Μεταφέρεται στην καθημερινή πράξη, στην παρατήρηση, στη συνεργασία και τελικά στη φροντίδα κάθε ανθρώπου που βρίσκεται υπό νοσηλευτική παρακολούθηση.

Η αξία της πλατφόρμας δεν βρίσκεται μόνο στην καταγραφή ενός παράνομα σταθμευμένου οχήματος, αλλά στη δημιουργία μιας δημόσιας εικόνας των σημείων όπου τα προβλήματα επαναλαμβάνονται. Ένας ψηφιακός χάρτης μπορεί να μετατρέψει τις μεμονωμένες καταγγελίες των πολιτών σε δεδομένα που αποτυπώνουν την καθημερινή εικόνα της προσβασιμότητας



ΠΑΡΑΝΟΜΟ ΠΑΡΚΑΡΙΣΜΑ ΣΕ ΠΕΖΟΔΡΟΜΙΑ ΚΑΙ ΡΑΜΠΕΣ ΑΜΕΑ «Χωρίς εμπόδια» και στη Λάρισα

Αναφορές και από τη Θεσσαλία στη νέα πλατφόρμα που καταγράφει ασυνείδητους οδηγούς

Ένα αυτοκίνητο πάνω στο πεζοδρόμιο. Ένα άλλο μπροστά σε ράμπα για άτομα με αναπηρία. Ένα τρίτο ακριβώς πάνω στη διάβαση πεζών. Εικόνες γνώριμες στους δρόμους των ελληνικών πόλεων, που για πολλούς οδηγούς μπορεί να σημαίνουν «μόνο πέντε λεπτά», για κάποιους άλλους όμως σημαίνουν ότι η μετακίνησή τους σταματά. Ένας άνθρωπος σε αναπηρικό αμαξίδιο μπορεί να μην μπορεί να περάσει. Ένας ηλικιωμένος να αναγκάζεται να κατέβει στο οδόστρωμα. Ένας γονέας με παιδικό καρότσι να πρέπει να κινηθεί ανάμεσα στα σταθμευμένα αυτοκίνητα.

Αυτή την πραγματικότητα επιχειρεί πλέον να καταγράψει με συστηματικό τρόπο το xorisemprodia.gr, μια νέα ελληνική ψηφιακή πλατφόρμα πολιτών που μέσα σε λίγες εβδομάδες έχει αρχίσει να δημιουργεί έναν διαφορετικό «χάρτη» των ελληνικών πόλεων: τον χάρτη των σημείων όπου η παράνομη στάθμευση δημιουργεί εμπόδια στην καθημερινή μετακίνηση. Τα στοιχεία που εμφανίζονται στον δημόσιο χάρτη της πλατφόρμας την περασμένη Τετάρτη αποτυπώνουν την ταχύτητα με την οποία εξαπλώνεται η χρήση της. Οι αναφορές είχαν ξεπεράσει τις 2.600, σε 198 διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας. Από αυτές, οι 1.777 αφορούσαν οχήματα που εμπόδιζαν πεζοδρόμια, οι 579 αφορούσαν ράμπες ΑμεΑ και οι 258 διαβάσεις πεζών. Παράλληλα, μέσω της υπηρεσίας είχαν προετοιμαστεί σχεδόν 1.700 SMS προς το «100». Οι αριθμοί δεν είναι στατικοί. Ο χάρτης εμπλουτίζεται διαρκώς από νέες καταγραφές, γεγονός που σημαίνει ότι η εικόνα

μεταβάλλεται από μέρα σε μέρα. Το στοιχείο που προκαλεί ιδιαίτερο ενδιαφέρον είναι ο ρυθμός αύξησης. Στις 14 Σεπτεμβρίου είχαν δημοσιοποιηθεί περίπου 800 καταγραφές. Περίπου δύο εβδομάδες αργότερα είχαν ξεπεράσει τις 2.600.

Η Θεσσαλία στον ψηφιακό χάρτη

Η Αθήνα βρισκόταν στην πρώτη θέση των καταγραφών, με περισσότερες από 400, ενώ ακολουθούσε η Θεσσαλονίκη με περισσότερες από 180. Η Θεσσαλία δεν απουσιάζει από αυτή την εικόνα. Συνολικά έχουν καταγραφεί 62 αναφορές, με τη Λάρισα να βρίσκεται στην πρώτη θέση με 28 καταγραφές. Ακολουθούν ο Βόλος με 13 και η Καρδίτσα με 10, ενώ καταγραφές υπάρχουν ακόμη σε Φάρσαλα, Αλμυρό και Αγριά. Οι αριθμοί αυτοί, αν και δεν αποτελούν επίσημη στατιστική καταγραφή της παράνομης στάθμευσης, αποκτούν ιδιαίτερο ενδιαφέρον επειδή αποτυπώνουν συγκεκριμένα σημεία που οι ίδιοι οι πολίτες θεωρούν προβληματικά. Και στη Λάρισα ο χάρτης αποκτά ήδη αρκετά πυκνά σημεία. Αναφορές έχουν καταγραφεί αναφορές για κατάληψη πεζοδρομίων στις οδούς Ηρώων Πολυτεχνείου, Καραθάνου, Αργυροκάστρου, Δημάρκου Αστεριάδου, Μιαούλη, Ιάσονος, Χατζηναγίδου, Όθρυος, Ριζάρη, Αριστοφάνους και Κραννώνας. Πρόκειται για σημεία διαφορετικών περιοχών της πόλης, στα οποία οι πολίτες καταγράφουν το ίδιο πρόβλημα: ο χώρος που προορίζεται για τους πεζούς καταλαμβάνεται από οχήματα. Ακόμη πιο χαρακτηριστικές είναι οι αναφορές για τις ράμπες ΑμεΑ. Στον χάρτη έχουν καταγραφεί αναφορές στις οδούς Γεωργιάδη και

Παπακυριαζή σε όλο το μήκος τους, στην Κούμα, στην Αιόλου καθώς και σε κάθε πλευρά της πλατείας Ταχυδρομείου. Η εικόνα αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία για μια πόλη με έντονη εμπορική και πεζή κινητικότητα. Η προσβασιμότητα δεν αφορά μόνο τους χρήστες αναπηρικού αμαξιδίου. Αφορά τους ηλικιωμένους, τους γονείς με καρότσια, ανθρώπους με προσωρινές κινητικές δυσκολίες και, τελικά, κάθε πεζό.

SMS προς το «100»

Η χρήση της πλατφόρμας είναι σχεδιασμένη ώστε να γίνεται χωρίς σύνθετες διαδικασίες. Ο πολίτης εντοπίζει στον χάρτη το σημείο όπου βρίσκεται το όχημα και επιλέγει τι ακριβώς εμποδίζεται: πεζοδρόμιο, ράμπα ΑμεΑ ή διάβαση.

Η καταγραφή εμφανίζεται στον δημόσιο χάρτη και μπορεί να γίνει ακόμη και χωρίς δημιουργία λογαριασμού. Η πλατφόρμα δεν ζητά φωτογραφία του οχήματος ούτε αριθμό κυκλοφορίας. Το ενδιαφέρον της επικεντρώνεται κυρίως στο σημείο και στο είδος του εμποδίου.

Έτσι, όσο αυξάνονται οι αναφορές, μπορεί να διαμορφώνεται μια εικόνα για τα σημεία όπου εμφανίζονται επαναλαμβανόμενα προβλήματα. Στη συνέχεια ο χρήστης έχει τη δυνατότητα να ζητήσει τη δημιουργία ενός SMS προς το «100», στο οποίο περιλαμβάνονται η διεύθυνση και η περιγραφή του περιστατικού. Υπάρχει, ωστόσο, μια κρίσιμη λεπτομέρεια: το μήνυμα δεν αποστέλλεται αυτόματα. Ανοίγει στο κινητό του χρήστη, ο οποίος ελέγχει τα στοιχεία και αποφασίζει εάν θα το στείλει. Η δυνατότητα επικοινωνίας με το 100 μέσω γραπτού μηνύματος δεν αποτελεί υπηρεσία

που δημιούργησε η πλατφόρμα. Η Ελληνική Αστυνομία έχει ήδη ενημερώσει επίσημως ότι οι πολίτες μπορούν να επικοινωνούν δωρεάν με την Άμεση Δράση μέσω SMS στο 100. Το xorisemprodia.gr ουσιαστικά απλοποιεί τη διαδικασία, προετοιμάζοντας το μήνυμα με τα στοιχεία της καταγραφής.

Συγκέντρωση δεδομένων

Το xorisemprodia.gr δεν αποτελεί κρατική εφαρμογή, ενώ μια κατάχωριση στον χάρτη δεν ισοδυναμεί αυτόματα με επίσημη καταγγελία, βεβαίωση παράβασης ή διαπίστωση από αρμόδιο όργανο. Η αξία του εγχειρήματος βρίσκεται αλλού: στη συγκέντρωση δεδομένων. Μια μεμονωμένη εικόνα ενός αυτοκινήτου πάνω σε ένα πεζοδρόμιο μπορεί να αντιμετωπιστεί ως ένα περιστατικό. Όταν όμως το ίδιο σημείο καταγράφεται επανειλημμένα, αρχίζει να αποκτά διαφορετική σημασία. Ένας ψηφιακός χάρτης μπορεί να δείξει πού εντοπίζονται συχνά προβλήματα, ποιες υποδομές παρουσιάζουν επαναλαμβανόμενες καταλήψεις και ποιες περιοχές συγκεντρώνουν περισσότερες αναφορές. Με άλλα λόγια, η πλατφόρμα επιχειρεί να μετατρέψει τη διάχυτη αίσθηση ότι «κάτι δεν πάει καλά με το παρκάρισμα» σε δεδομένα που μπορούν να εξεταστούν.

Ο νέος ΚΟΚ αυστηροποιεί το πλαίσιο

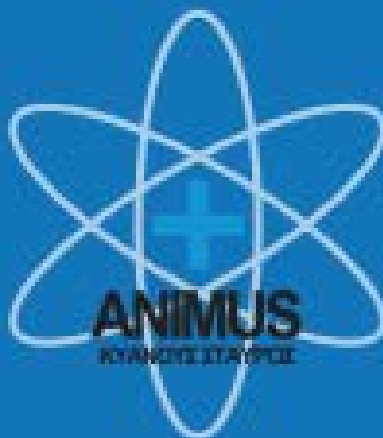
Η συγκυρία αποκτά πρόσθετο ενδιαφέρον καθώς από το 2025 ισχύει ο νέος Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας, ο Ν. 5209/2025, με αυστηρότερες προβλέψεις για συγκεκριμένες παραβάσεις στάσης και στάθμευσης. Ο ΚΟΚ απαγορεύει τη στάση και στάθμευση πάνω σε διαβάσεις πεζών και σε απόσταση μικρότερη των πέντε μέτρων από αυτές, ενώ απαγορεύει επίσης τη στάθμευση σε πεζοδρόμια, πλατείες και χώρους που προορίζονται για πεζούς, εκτός εάν υπάρχει ειδική πρόβλεψη και σήμανση.

Ιδιαίτερα αυστηρό είναι το πλαίσιο για την κατάληψη ράμπας διάβασης ατόμων με αναπηρία και ειδικών θέσεων στάθμευσης ΑμεΑ. Οι συγκεκριμένες παραβάσεις εντάσσονται στις σοβαρές παραβάσεις του νέου ΚΟΚ και συνοδεύονται από διοικητικές κυρώσεις. Παράλληλα, προβλέπεται η δυνατότητα άμεσης μεταφοράς παράνομα σταθμευμένου οχήματος όταν αυτό παρεμποδίζει την κυκλοφορία ή τη στάθμευση οχήματος ατόμου με αναπηρία, χωρίς να απαιτείται η συνήθης αναμονή που προβλέπεται σε άλλες περιπτώσεις παράνομης στάθμευσης. Το ερώτημα πλέον είναι τι γίνεται μετά την καταγραφή. Η πλατφόρμα υποκαθιστά όποτε την Αστυνομία, ούτε τη Δημοτική Αστυνομία, ούτε τους ελεγκτικούς μηχανισμούς. Μπορεί όμως να δημιουργήσει κάτι που μέχρι σήμερα συχνά έλειπε: μια συγκεντρωμένη, δημόσια εικόνα των προβληματικών σημείων.

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 • Φυσιάτρος • Νευρολόγος



Πληροφορίες: 2411801500, Κύπρου 100, Λάρισα

Γράφει
ο Τάσος
Κουρκούμπας

Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Η εκπαίδευση των συνοδών στο ΚΑΑ ANIMUS δίνει στους ανθρώπους που βρίσκονται καθημερινά δίπλα στους ασθενείς τα απαραίτητα εφόδια για να μπορούν να ανταποκριθούν με μεγαλύτερη ασφάλεια και ψυχραιμία στις ανάγκες τους, ιδιαίτερα μετά την επιστροφή στο σπίτι



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΥΝΟΔΩΝ ΣΤΟ ΚΑΑ ANIMUS

Η γνώση που γίνεται φροντίδα

Από την αποκατάσταση στην επιστροφή στο σπίτι, η σωστή προετοιμασία του συνοδού μπορεί να κάνει τη διαφορά στην καθημερινότητα του ασθενούς

Ρεπορτάζ
Λόλα
Γάτσιου



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Η φροντίδα ενός ανθρώπου που αντιμετωπίζει ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας δεν τελειώνει όταν ολοκληρώνεται η νοσηλεία ή όταν ο ασθενής παίρνει τον δρόμο της επιστροφής στο σπίτι. Αντίθετα, εκεί ξεκινά ένα διαφορετικό, εξίσου σημαντικό κεφάλαιο, στο οποίο η οικογένεια και οι άνθρωποι που βρίσκονται καθημερινά δίπλα του καλούνται να διαχειριστούν μια νέα πραγματικότητα. Σε αυτή τη μετάβαση, η γνώση μπορεί να αποδειχθεί καθοριστική.

Με αυτό το σκεπτικό πραγματοποιήθηκε στο Κέντρο Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS εκπαίδευση συνοδών, σε μια ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα και εποικοδομητική διαδικασία, με στόχο να δοθούν στους ανθρώπους που βρίσκονται δίπλα στους ασθενείς τα απαραίτητα εφόδια ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν με μεγαλύτερη ασφάλεια, ψυχραιμία και αυτοπεποίθηση στις ανάγκες της καθημερινής φροντίδας.

Η εκπαίδευση πραγματοποιήθηκε από τη Μαρία Νταλιάνη, Σύμβουλο Ανάπτυξης και Εκπαίδευσης Νο-

σπλευτικής Υπηρεσίας ANIMUS, η οποία μέσα από την εκπαιδευτική διαδικασία ανέδειξε τη σημασία της σωστής προετοιμασίας του συνοδού και της πρακτικής γνώσης που χρειάζεται να έχει ένας άνθρωπος όταν αναλαμβάνει να στηρίζει έναν ασθενή στην καθημερινότητά του.

Γιατί ο συνοδός δεν είναι απλώς ο άνθρωπος που βρίσκεται δίπλα στον ασθενή. Είναι εκείνος που πολλές φορές θα κληθεί, μετά την επιστροφή στο σπίτι, να βοηθήσει στη μετακίνηση, στην καθημερινή φροντίδα, στην τήρηση των οδηγιών που έχουν δοθεί από την επιστημονική ομάδα και στην αντιμετώπιση καταστάσεων που μέχρι εκείνη τη στιγμή μπορεί να του ήταν εντελώς άγνωστες. Η ευθύνη αυτή γίνεται ακόμη μεγαλύτερη όταν πρόκειται για ανθρώπους με χρόνια προβλήματα υγείας, οι οποίοι χρειάζονται μακροχρόνια υποστήριξη και σταθερή φροντίδα.

Σε αυτές τις περιπτώσεις, η γνώση δεν είναι μια θεωρητική πληροφορία. Είναι ένα πρακτικό εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην καθημερινότητα. Ο συνοδός χρειάζεται να γνωρίζει πώς θα σταθεί δίπλα στον

άνθρωπό του, πώς θα τον υποστηρίξει χωρίς να τον επιβαρύνει, πώς θα αναγνωρίσει μια αλλαγή που χρειάζεται προσοχή και πότε θα πρέπει να απευθυνθεί στους επαγγελματίες υγείας. Χρειάζεται, επίσης, να γνωρίζει τα όρια του και να κατανοεί ότι η σωστή φροντίδα δεν σημαίνει να αντικαθιστά τον επαγγελματία υγείας, αλλά να λειτουργεί με ασφάλεια μέσα στον ρόλο του.

Η σημασία αυτής της εκπαίδευσης γίνεται ακόμη μεγαλύτερη αν αναλογιστεί κανείς τι συμβαίνει μετά την έξοδο ενός ασθενούς από ένα οργανωμένο περιβάλλον αποκατάστασης. Στο ΚΑΑ ANIMUS ο ασθενής βρίσκεται καθημερινά σε ένα περιβάλλον όπου υπάρχει η υποστήριξη ιατρών, νοσηλευτών, φυσικοθεραπευτών, εργοθεραπευτών και των υπόλοιπων μελών της διεπιστημονικής ομάδας. Στο σπίτι, όμως, οι συνθήκες είναι διαφορετικές. Η οικογένεια είναι εκείνη που καλείται να συνεχίσει τη φροντίδα και να μεταφέρει στην καθημερινότητα όσα έχουν διδαχθεί και όσα έχουν συμφωνηθεί στο πλαίσιο της αποκατάστασης. Ακριβώς γι' αυτό η προετοιμασία του

συνοδού αποτελεί ουσιαστικό μέρος της συνολικής διαδικασίας. Δεν αρκεί ένας άνθρωπος να γνωρίζει ότι πρέπει να βοηθήσει. Χρειάζεται να γνωρίζει και τον σωστό τρόπο με τον οποίο θα το κάνει.

Η εκπαίδευση συνοδών έρχεται να καλύψει ακριβώς αυτή την ανάγκη. Να μετατρέψει την αγωνία σε γνώση, την αβεβαιότητα σε μεγαλύτερη σιγουριά και την καθημερινή φροντίδα σε μια διαδικασία που μπορεί να πραγματοποιείται με μεγαλύτερη ασφάλεια.

Ιδιαίτερη σημασία έχει και η διάσταση της αυτονομίας του ασθενούς. Ο ρόλος του συνοδού δεν είναι να κάνει τα πάντα για τον άνθρωπό του. Είναι να τον υποστηρίξει εκεί όπου πραγματικά χρειάζεται και, παράλληλα, να ενισχύει τις δυνατότητές του να κάνει μόνος του όσα μπορεί. Πρόκειται για μια λεπτή ισορροπία, η οποία απαιτεί γνώση και σωστή καθοδήγηση. Η υπερβολική βοήθεια, όσο καλοπροαίρετη κι αν είναι, μπορεί σε ορισμένες περιπτώσεις να περιορίσει την προσπάθεια του ασθενούς να ανακτήσει ή να διατηρήσει την ανεξαρτησία του. Η φιλοσοφία της αποκατάστασης

Ο ρόλος του συνοδού δεν είναι να αντικαταστήσει τον επαγγελματία υγείας ούτε να κάνει τα πάντα για τον ασθενή. Είναι να γνωρίζει πώς να τον υποστηρίξει σωστά, να ενισχύει την αυτονομία του και να αναγνωρίζει πότε χρειάζεται εξειδικευμένη βοήθεια



άλλωστε δεν περιορίζεται μόνο στη βελτίωση μιας ωματικής λειτουργίας. Αφορά συνολικά την καθημερινότητα του ανθρώπου και την προσπάθεια να αποκτήσει όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ανεξαρτησία και ποιότητα ζωής. Σε αυτή την προσπάθεια, η οικογένεια και ο συνοδός αποτελούν σημαντικούς συμμάχους. Για τους ανθρώπους που φροντίζουν ασθενείς με χρόνια προβλήματα, η ανάγκη αυτή είναι ακόμη πιο έντονη. Όταν μια κατάσταση υγείας απαιτεί καθημερινή διαχείριση για μεγάλο χρονικό διάστημα, η φροντίδα δεν μπορεί να βασίζεται μόνο στην καλή πρόθεση. Χρειάζεται ενημέρωση, εκπαίδευση και εξοικείωση με τις ανάγκες του ασθενούς. Χρειάζεται ο άνθρωπος που βρίσκεται δίπλα του να αισθάνεται ότι έχει τα κατάλληλα εφόδια για να

ανταποκριθεί σε αυτό που καλείται να κάνει. Και εδώ βρίσκεται ίσως το πιο ουσιαστικό μήνυμα της συγκεκριμένης εκπαιδευτικής πρωτοβουλίας: η γνώση αποκτά πραγματική αξία τη στιγμή που χρειάζεται να εφαρμοστεί. Μια κατάσταση μπορεί να εμφανιστεί ξαφνικά. Μια δυσκολία στη μετακίνηση, μια αλλαγή στην εικόνα του ασθενούς, μια ανάγκη που δεν είχε παρουσιαστεί μέχρι εκείνη τη στιγμή ή ένα απρόοπτο περιστατικό μπορεί να προκαλέσει ανασφάλεια σε έναν άνθρωπο που δεν έχει εκπαιδευτεί. Αντίθετα, η σωστή προετοιμασία μπορεί να του επιτρέψει να διαχειριστεί μια κατάσταση με μεγαλύτερη ψυχραιμία, να ακολουθήσει τις οδηγίες που έχουν δοθεί και, κυρίως, να γνωρίζει πότε χρειάζεται να ζητήσει βοήθεια.



Αυτό δεν σημαίνει ότι ο συνοδός μετατρέπεται σε επαγγελματία υγείας. Σημαίνει ότι αποκτά καλύτερη κατανόηση του ρόλου του και μπορεί να αποτελεί έναν ασφαλή κρίκο ανάμεσα στον ασθενή, την οικογένεια και την επιστημονική ομάδα. Η εκπαίδευση που πραγματοποιήθηκε στο ΚΑΑ ANIMUS με τη Μαρία Νταλιάνη αναδεικνύει, επομένως, μια πλευρά της αποκατάστασης που συχνά βρίσκεται πίσω από τα φώτα της θεραπείας, αλλά έχει καθοριστική σημασία για την καθημερινή ζωή: την προετοιμασία των ανθρώπων που θα συνεχίσουν να βρίσκονται δίπλα στον ασθενή όταν εκείνος επιστρέψει στο σπίτι. Γιατί η επιστροφή στο σπίτι δεν είναι απλώς το τέλος μιας περιόδου αποκατάστασης. Είναι

η αρχή μιας νέας καθημερινότητας. Και όσο καλύτερα προετοιμασμένος είναι ο άνθρωπος που θα αναλάβει να σταθεί δίπλα στον ασθενή, τόσο περισσότερες είναι οι προϋποθέσεις ώστε αυτή η νέα καθημερινότητα να γίνει με μεγαλύτερη ασφάλεια, συνέπεια και αυτοπεποίθηση. Στο τέλος της ημέρας, η ουσία δεν βρίσκεται μόνο στο να ξέρει κάποιος ότι πρέπει να φροντίσει έναν άνθρωπο. Βρίσκεται στο να ξέρει πώς να τον φροντίσει σωστά, πώς να τον προστατεύσει χωρίς να περιορίσει την αυτονομία του και πώς να αναγνωρίσει τη στιγμή που χρειάζεται τη βοήθεια ενός ειδικού. Γιατί όταν έρθει η δύσκολη στιγμή, η γνώση δεν είναι απλώς χρήσιμη. Μπορεί να είναι αυτή που θα καθορίσει τον τρόπο με τον οποίο θα αντιμετωπιστεί μια κατάσταση.

Στις 15 Οκτωβρίου, οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS ταξιδεύουν για πρώτη φορά στο εξωτερικό, με προορισμό τη Βιέννη, μετατρέποντας μια προσωπική επιθυμία σε μια μοναδική εμπειρία ζωής. Η δράση εντάσσεται στη φιλοσοφία του ΚΔΗΦ για κοινωνικοποίηση, ψυχαγωγία και ενεργό συμμετοχή των ωφελουμένων



ΑΠΟ ΤΗ ΛΑΡΙΣΑ ΣΤΗ ΒΙΕΝΝΗ

Ένα ταξίδι που κάνει τα όνειρα πραγματικότητα

Οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS ετοιμάζουν βαλίτσες για ένα ξεχωριστό ταξίδι στο εξωτερικό – Μια οργανωμένη εμπειρία που ανοίγει νέους δρόμους, δημιουργεί αναμνήσεις και αποδεικνύει στην πράξη ότι τα όνειρα μπορούν να γίνουν πραγματικότητα

Γράφει
η Έννη
Λεβέντη



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Υπάρχουν ταξίδια που ξεκινούν από έναν προορισμό και υπάρχουν ταξίδια που ξεκινούν από μια επιθυμία. Από ένα «θα ήθελα να πάω κάποτε» που, για κάποιους ανθρώπους, μπορεί να μοιάζει για χρόνια μακρινό. Στην περίπτωση των ωφελουμένων του ΚΔΗΦ ANIMUS, μια τέτοια επιθυμία παίρνει πλέον σάρκα και οστά. Στις 15 Οκτωβρίου, οι βαλίτσες ετοιμάζονται, η ομάδα συγκεντρώνεται και η διαδρομή οδηγεί εκτός Ελλάδας, με προορισμό τη Βιέννη.

Δεν πρόκειται απλώς για μια ακόμη εκδρομή. Πρόκειται για ένα ταξίδι που έχει ξεχωριστή σημασία για τους ανθρώπους που θα συμμετάσχουν, καθώς για αρκετούς μπορεί να αποτελέσει μια εμπειρία που μέχρι σήμερα δεν πίστευαν ότι θα είχαν την ευκαιρία να ζήσουν. Ένα ταξίδι στο εξωτερικό, σε μια μεγάλη ευρωπαϊκή πρωτεύουσα, μακριά από την καθημερινότητα και το γνώριμο περιβάλλον, γίνεται πραγματικότητα μέσα από έναν σχεδιασμό που έχει ως βασικές προτεραιότητες την ασφάλεια,

την προσβασιμότητα, την οργάνωση και, πάνω απ' όλα, τη δυνατότητα κάθε ωφελούμενου να απολαύσει την εμπειρία.

Από μια επιθυμία σε ένα πραγματικό ταξίδι

Η συγκεκριμένη εξόρμηση εντάσσεται στη φιλοσοφία της «Βαλίτσας των Ευχών» του ΚΔΗΦ ANIMUS, μέσα από την οποία οι επιθυμίες των ωφελουμένων δεν μένουν απλώς ως σκέψεις ή όνειρα, αλλά αναζητούν τον τρόπο να γίνουν πραγματικότητα. Η επιλογή της Βιέννης δεν έγινε τυχαία. Προηγήθηκε μελέτη του προορισμού, των δυνατοτήτων μετακίνησης, των σημείων ενδιαφέροντος και των αναγκών που πρέπει να καλυφθούν, ώστε το ταξίδι να πραγματοποιηθεί με τις κατάλληλες προϋποθέσεις.

Η οργάνωση έγινε σε συνεργασία με ταξιδιωτικό οργανισμό, με τη δημιουργία ενός συγκεκριμένου προγράμματος που έχει σχεδιαστεί μέχρι την τελευταία λεπτομέρεια. Από τη μετακίνηση και τη διαμονή έως τις επισκέψεις, τις περι-

γήσεις και τον χρόνο ξεκούρασης, κάθε στάδιο έχει ενταχθεί σε έναν συνολικό σχεδιασμό, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να γνωρίσουν τη Βιέννη χωρίς το άγχος μιας απρόβλεπτης μετακίνησης και με την απαραίτητη υποστήριξη καθ' όλη τη διάρκεια της παραμονής τους. Και πίσω από αυτόν τον σχεδιασμό βρίσκονται οι άνθρωποι του ΚΔΗΦ ANIMUS που θα ταξιδέψουν μαζί με τους ωφελούμενους. Οι συνοδοί δεν θα είναι απλώς παρόντες σε μια εκδρομή. Θα αποτελέσουν μια οργανωμένη ομάδα που θα βρίσκεται διαρκώς δίπλα στους συμμετέχοντες, φροντίζοντας για την ομαλή εξέλιξη κάθε ημέρας, την κάλυψη των αναγκών τους και την ασφαλή πραγματοποίηση όλων των μετακινήσεων.

Η Βιέννη ως προορισμός προσβάσιμος και φιλικός

Η επιλογή της αυστριακής πρωτεύουσας συνδέεται και με τις δυνατότητες προσβασιμότητας που προσφέρει. Η Βιέννη διαθέτει αναπτυγμένες υποδομές

για επισκέπτες με αναπηρία και ειδικά ενήμερωση για προσβάσιμες μετακινήσεις, αξιοθέατα, μουσεία και χώρους διαμονής. Το δίκτυο των δημόσιων μεταφορών διαθέτει σημαντικό αριθμό προσβάσιμων μέσων, ενώ το μετρό της πόλης έχει σε μεγάλο βαθμό εξοπλιστεί με ανελκυστήρες και υποδομές που διευκολύνουν τη μετακίνηση ατόμων με κινητικές ή άλλες δυσκολίες.

Η Βιέννη είναι, άλλωστε, ένας προορισμός που συνδυάζει ιστορία, πολιτισμό και εικόνες που δύσκολα αφήνουν έναν επισκέπτη αδιάφορο. Τα επιβλητικά κτίρια, τα μουσεία, οι πλατείες, οι δρόμοι του ιστορικού κέντρου και η ιδιαίτερη ατμόσφαιρα της αυστριακής πρωτεύουσας δημιουργούν ένα σκηνικό μέσα στο οποίο οι ωφελούμενοι θα έχουν την ευκαιρία να περιηγηθούν, να γνωρίσουν και να απολαύσουν μια διαφορετική καθημερινότητα. Το ζητούμενο, όμως, δεν είναι απλώς να βρεθούν στη Βιέννη. Είναι να μπορέσουν να τη ζήσουν. Να δουν τα αξιοθέατα, να κάνουν τις διαδρομές τους, να φωτογραφηθούν, να γνωρίσουν νέους χώρους και να κρα-

Πίσω από το ταξίδι στη Βιέννη βρίσκεται ένας λεπτομερής σχεδιασμός, με οργανωμένο πρόγραμμα, συνοδούς και συνεχή υποστήριξη, ώστε μια μεγάλη ομάδα να ταξιδέψει με ασφάλεια και να επιστρέψει γεμάτη εικόνες, εμπειρίες και αναμνήσεις



τήσουν τις δικές τους προσωπικές εικόνες από το ταξίδι. Γι' αυτό και η προσβασιμότητα αποτελεί βασικό στοιχείο του σχεδιασμού.

Ένα πρόγραμμα με ασφάλεια μέχρι την τελευταία λεπτομέρεια

Ένα ταξίδι αυτού του μεγέθους απαιτεί διαφορετικό επίπεδο προετοιμασίας. Δεν αρκεί να οργανωθεί η αναχώρηση και η επιστροφή. Χρειάζεται να έχει προβλεφθεί κάθε στάδιο της καθημερινότητας μιας μεγάλης ομάδας ανθρώπων που ταξιδεύει μαζί.

Οι ώρες των μετακινήσεων, οι στάσεις, οι χώροι επίσκεψης, η διαμονή, οι ξεναγήσεις, ο χρόνος ξεκούρασης και η διαχείριση των αναγκών των συμμετεχόντων αποτελούν μέρος ενός συνολικού πλάνου. Το πρόγραμμα έχει δημιουργηθεί έτσι ώστε να υπάρχει συγκεκριμένη ροή, χωρίς περιττή ταλαιπωρία και με διαρκή παρουσία των συνοδών.

Για το προσωπικό του ΚΔΗΦ ANIMUS, η αποστολή αυτή έχει ιδιαίτερη ευθύνη. Είναι μια μεγάλη ομάδα που θα μετακινηθεί σε μια ξένη χώρα και γι' αυτό απαιτείται συνεργασία, συντονισμός και απόλυτη συνέπεια. Κάθε άνθρωπος που συμμετέχει στην αποστολή έχει τον δικό του ρόλο και όλοι μαζί λειτουργούν με έναν κοινό στόχο: οι ωφελούμενοι να απολαύσουν το ταξίδι και να επιστρέψουν με ασφάλεια.

Πίσω από κάθε όμορφη στιγμή που θα καταγραφεί στη Βιέννη θα υπάρχει ένας μεγάλος μηχανισμός προετοιμασίας. Και αυτή ακριβώς είναι η δουλειά που δεν φαίνεται στις φωτογραφίες ενός

ταξιδιού, αλλά είναι εκείνη που το κάνει εφικτό.

Η «Βαλίτσα των Ευχών» ταξιδεύει στη Βιέννη

Η «Βαλίτσα των Ευχών» αποκτά σε αυτό το ταξίδι έναν ιδιαίτερο συμβολισμό. Μέσα της δεν υπάρχουν μόνο ρούχα, προσωπικά αντικείμενα και όσα χρειάζεται ένας άνθρωπος για μερικές ημέρες μακριά από το σπίτι του. Υπάρχουν προσδοκίες, ενθουσιασμός και η χαρά μιας επιθυμίας που γίνεται πραγματικότητα.

Οι ωφελούμενοι που ζήτησαν αυτό το ταξίδι θα έχουν την ευκαιρία να το ζήσουν. Και αυτό από μόνο του είναι ένα σημαντικό μήνυμα. Γιατί η δυνατότητα να ταξιδεύει κάποιος, να γνωρίζει νέους τόπους και να αποκτήσει εμπειρίες δεν θα πρέπει να θεωρείται προνόμιο λίγων. Η συγκεκριμένη αποστολή αποδεικνύει στην πράξη ότι η συμπερίληψη μπορεί να αποκτήσει καθημερινό, πραγματικό περιεχόμενο. Μπορεί να είναι ένα αεροπορικό ταξίδι, μια περιήγηση σε μια ξένη πόλη, μια επίσκεψη σε ένα μουσείο, μια φωτογραφία μπροστά από ένα επιβλητικό κτίριο ή ακόμη και μια απλή βόλτα στους δρόμους μιας ευρωπαϊκής πρωτεύουσας.

Το ταξίδι που μπορεί να αλλάξει την εικόνα του «μπορώ»

Ίσως η πιο δυνατή στιγμή αυτού του ταξιδιού να μην είναι κάποια από τις προγραμματισμένες επισκέψεις. Μπορεί να είναι εκείνη η στιγμή που

ένας ωφελούμενος θα κοιτάξει γύρω του και θα συνειδητοποιήσει ότι βρίσκεται στη Βιέννη. Σε έναν τόπο που μέχρι χθες υπήρχε μόνο ως εικόνα. Σε μια πόλη που ίσως κάποτε φαινόταν πολύ μακρινή. Σε ένα ταξίδι που μπορεί να πείσει ότι δεν θα έκανε ποτέ. Γιατί η αξία μιας τέτοιας εμπειρίας δεν βρίσκεται μόνο στον προορισμό. Βρίσκεται και στην αλλαγή της αντίληψης για τις δυνατότητες. Στο πέρασμα από το «δεν ξέρω αν μπορώ» στο «το κατάφερα». Και αυτό είναι κάτι που δεν επιστρέφει πίσω στη βαλίτσα. Μένει στον άνθρωπο.

Πολλοί άνθρωποι, μία κοινή αποστολή

Η χαρά του ταξιδιού θα είναι κοινή. Ωφελούμενοι και συνοδοί θα αποτελέσουν μια μεγάλη παρέα που θα μοιραστεί τις ίδιες διαδρομές, τις ίδιες εικόνες και τις ίδιες στιγμές. Σε ένα τόσο μεγάλο ταξίδι, κάθε άνθρωπος έχει σημασία. Η καλή συνεργασία, η επικοινωνία και ο σωστός συντονισμός είναι απαραίτητα στοιχεία για να κυλήσουν όλα ομαλά. Από την πρώτη στιγμή της αναχώρησης μέχρι την επιστροφή, η αποστολή θα λειτουργεί ως μία ομάδα.

Και μέσα σε αυτή την ομάδα θα υπάρχουν άνθρωποι που θα έχουν έναν ιδιαίτερο ρόλο: να κάνουν ό,τι χρειάζεται ώστε οι ωφελούμενοι να μπορούν να αφεθούν στη χαρά της εμπειρίας. Να μη χρειάζεται να σκέφτονται τις λεπτομέρειες. Να μπορούν να κοιτούν τη Βιέννη. Να χαμογελούν. Να φωτογραφίζονται. Να δημιουργούν αναμνήσεις.

Οι αναμνήσεις που θα μείνουν μετά την επιστροφή

Κάθε ταξίδι τελειώνει κάποια στιγμή. Οι βαλίτσες ξανακλείνουν, η ομάδα παίρνει τον δρόμο της επιστροφής και η καθημερινότητα επανέρχεται. Μόνο που αυτή τη φορά η καθημερινότητα δεν θα είναι ακριβώς η ίδια. Γιατί μαζί με τους ανθρώπους θα επιστρέψουν και οι εμπειρίες τους. Οι φωτογραφίες, οι ιστορίες, τα γέλια, οι εικόνες από τη Βιέννη, οι νέες γνωριμίες και οι στιγμές που θα συζητούνται για καιρό μετά. Κάποιος μπορεί να θυμάται περισσότερο ένα αξιοθέατο. Κάποιος άλλος μια διαδρομή. Κάποιος μια φωτογραφία. Και κάποιος άλλος ίσως απλώς τη στιγμή που κατάλαβε ότι τελικά έκανε ένα ταξίδι που κάποτε δεν πίστευε ότι θα μπορούσε να πραγματοποιήσει. Αυτές οι προσωπικές αναμνήσεις είναι και η πραγματική αξία της συγκεκριμένης δράσης.

Η αρχή για ακόμη περισσότερους προορισμούς

Το ταξίδι στη Βιέννη μπορεί να αποτελέσει μόνο την αρχή για μια σειρά από νέες εμπειρίες και εξορμήσεις. Γιατί όταν ένας άνθρωπος αποκτά την ευκαιρία να ταξιδέψει και να διαπιστώσει ότι μπορεί να συμμετέχει σε μια τέτοια εμπειρία, ανοίγει ένας ακόμη δρόμος. Ο δρόμος προς περισσότερες δυνατότητες. Περισσότερες εικόνες. Περισσότερα ταξίδια. Περισσότερες στιγμές. Και αυτή είναι ίσως η μεγαλύτερη παρακαταθήκη μιας τέτοιας πρωτοβουλίας. Να μη μείνει η εμπειρία μόνο ως μια όμορφη ανάμνηση, αλλά να γίνει αφετηρία για να ακολουθήσουν και άλλες. Στις 15 Οκτωβρίου, λοιπόν, το ΚΔΗΦ ANIMUS ανοίγει έναν νέο ταξιδιωτικό κύκλο. Με προορισμό τη Βιέννη και με μια αποστολή που έχει σχεδιαστεί με προσοχή, επαγγελματισμό και ανθρώπινη φροντίδα. Οι βαλίτσες θα γεμίσουν, η ομάδα θα ξεκινήσει και η Βιέννη θα περιμένει. Όμως το σημαντικότερο δεν θα είναι μόνο πού θα πάνε. Θα είναι όσα θα ζήσουν όταν φτάσουν εκεί. Γιατί κάποιες φορές ένα ταξίδι δεν είναι απλώς μια μετακίνηση από έναν τόπο σε έναν άλλο.

Είναι ένα βήμα προς μια μεγαλύτερη ελευθερία εμπειριών.

Είναι μια ευκαιρία να γνωρίσεις έναν κόσμο που ίσως μέχρι σήμερα έμοιαζε μακρινός. Είναι η στιγμή που μια ευχή μπαίνει στη βαλίτσα και επιστρέφει μαζί σου ως πραγματικότητα. Και αυτή τη φορά, η «Βαλίτσα των Ευχών» έχει προορισμό τη Βιέννη.





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
- Νοσηλεύτης
- Εξωτερικοί συνεργάτες

ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

- Ωράριο λειτουργίας 08:00 – 16:30 και απογευματινά τμήματα 16:30 – 21:00
- Παροχή δεκαπενταίου 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
- Ρομπωτική
- **Ομάδα υπεράσπισης δικαιωμάτων ατόμων με αναπηρία**

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:

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



Η Παρασκευή 2 Οκτωβρίου ήταν μια διαφορετική ημέρα για την παρέα του ΚΔΗΦ ANIMUS, με ωφελούμενους και προσωπικό να αφήνουν για λίγο στην άκρη την καθημερινή ρουτίνα και να συμμετέχουν σε μια δημιουργική δράση αφιερωμένη στο χαμόγελο, τη χαρά, την επικοινωνία και την ανθρώπινη επαφή



POLAROID TIME

Ένα χαμόγελο, μια φωτογραφία, μια στιγμή που μένει

Η Παγκόσμια Ημέρα Χαμόγελου έγινε αφορμή για ένα διαφορετικό πρωινό στο ΚΔΗΦ ANIMUS, όπου ωφελούμενοι και προσωπικό έγιναν για λίγο πρωταγωνιστές σε ένα αυθόρμητο Polaroid Time γεμάτο χρώμα, γέλιο, δημιουργία και στιγμές που αξίζει να κρατηθούν

Ρεπορτάζ
Λόλα
Γάτσιου

Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Η Παγκόσμια Ημέρα Χαμόγελου, που γιορτάζεται κάθε πρώτη Παρασκευή του Οκτωβρίου, έρχεται κάθε χρόνο να μας θυμίσει τη δύναμη μιας απλής ανθρώπινης έκφρασης. Ένα χαμόγελο δεν έχει κόστος, δεν απαιτεί προετοιμασία και μπορεί να δημιουργήσει έναν άμεσο διάλογο επικοινωνίας ανάμεσα στους ανθρώπους. Είναι μια μικρή πράξη που μπορεί να αλλάξει τη διάθεση, να φέρει τους ανθρώπους πιο κοντά και να μετατρέψει μια συνηθισμένη ημέρα σε μια όμορφη ανάμνηση.

Με αυτή την αφορμή, την Παρασκευή 2 Οκτωβρίου, το ΚΔΗΦ ANIMUS έδωσε το δικό του ξεχωριστό περιεχόμενο στην ημέρα, οργανώνοντας ένα δημιουργικό πρωινό διαφορετικό από την καθημερινή ρουτίνα. Στο επίκεντρο βρέθηκαν οι ίδιοι οι άνθρωποι

της δομής, οι οποίοι συμμετείχαν σε ένα διασκεδαστικό Polaroid Time, μετατρέποντας τον χώρο σε ένα μικρό φωτογραφικό σκηνικό. Ωφελούμενοι και προσωπικό φόρεσαν πολύχρωμα και ευφάνταστα αξεσουάρ, πήραν θέση μπροστά στον φακό και άφησαν τον αυθόρμητο και πρωταγωνιστικό χαρακτήρα, ενώ οι αυθόρμητες πόζες και τα πειράγματα δημιούργησαν ένα κλίμα που γρήγορα παρέσυρε όλους στη δράση. Η φωτογραφική μηχανή λειτούργησε ως η αφορμή για να συναντηθούν διαφορετικές εκφράσεις, προσωπικότητες και διαθέσεις μέσα σε ένα κοινό στιγμιότυπο. Οι φωτογραφίες τυπώνονταν και έμεναν στα χέρια των συμμετεχόντων ως μικρά αναμνηστικά μιας ημέρας που είχε ως βασικό

συστατικό την παρέα. Το ενδιαφέρον, ωστόσο, δεν βρισκόταν μόνο στις φωτογραφίες. Βρισκόταν κυρίως στη διαδικασία. Στη συμμετοχή, στην αλληλεπίδραση, στην ευκαιρία να δημιουργηθεί ένας διαφορετικός χώρος έκφρασης, μακριά από την τυπικότητα της καθημερινής δραστηριότητας. Για τους ανθρώπους που συμμετείχαν, το πρωινό αυτό αποτέλεσε μια ευκαιρία να διασκεδάσουν, να επικοινωνήσουν και να μοιραστούν μια κοινή εμπειρία. Και αυτή ακριβώς είναι η ουσία αντίστοιχων δράσεων σε μια δομή όπως το ΚΔΗΦ ANIMUS. Η καθημερινότητα των ατόμων με αναπηρία δεν περιορίζεται στην παροχή υποστήριξης και στη λειτουργική εκπαίδευση. Περιλαμβάνει την κοινωνικοποίηση, τη δημιουργική έκφραση, την ψυχαγωγία και τη δυνατότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες που ενισχύουν την

εξωστρέφεια και την επαφή με τους άλλους. Η έξοδος από το σπίτι, η παρουσία σε έναν οργανωμένο και υποστηρικτικό χώρο και η συμμετοχή σε μια ομαδική δραστηριότητα μπορούν να αποτελέσουν σημαντικά βήματα για την ενδυνάμωση της κοινωνικής συμμετοχής. Μέσα από τέτοιες εμπειρίες, οι ωφελούμενοι έχουν την ευκαιρία να δοκιμάσουν νέες δραστηριότητες, να εκφραστούν με διαφορετικούς τρόπους και, κυρίως, να δημιουργήσουν αναμνήσεις που συνδέονται με θετικές εμπειρίες. Το Polaroid Time της Παρασκευής λειτούργησε ακριβώς σε αυτή την κατεύθυνση. Δεν ήταν μια απλή φωτογράφιση. Ήταν μια ομαδική δραστηριότητα στην οποία όλοι είχαν χώρο να συμμετέχουν. Ο καθένας μπορούσε να επιλέξει το αξεσουάρ του, να αποφασίσει πώς θα σταθεί μπροστά στον

Ο φωτογραφικός φακός έγινε το επίκεντρο της δράσης, με τους ωφελούμενους και το προσωπικό να φορούν διαφορετικά αξεσουάρ, να ποζάρουν και να δημιουργούν αυθόρμητες Polaroid φωτογραφίες. Κάθε εικόνα αποτύπωσε μια ξεχωριστή στιγμή, ένα βλέμμα, μια έκφραση και κυρίως τη χαρά της συμμετοχής.



Η δράση ανέδειξε τη σημασία του να έχουν τα άτομα με αναπηρία ευκαιρίες για δημιουργία, ψυχαγωγία, κοινωνική επαφή και νέες εμπειρίες. Η έξοδος από την καθημερινή ρουτίνα, η συμμετοχή σε μια ομαδική δραστηριότητα και η δυνατότητα να μοιραστούν στιγμές με άλλους ανθρώπους αποτελούν σημαντικό κομμάτι μιας συμπεριληπτικής καθημερινότητας



φακό και να μοιραστεί τη στιγμή με τους υπόλοιπους.

Η αυθεντικότητα των στιγμών ήταν ίσως και το πιο χαρακτηριστικό στοιχείο της δράσης. Δεν υπήρχε η ανάγκη για την «τέλεια» φωτογραφία. Οι εικόνες είχαν αξία ακριβώς επειδή αποτύπωναν τον αυθορμητισμό της στιγμής. Άλλοτε ένα μεγάλο γέλιο, άλλοτε μια παικτιδιάρική πόζα και άλλοτε ένα απλό χαμόγελο ήταν αρκετά για να δώσουν σε κάθε φωτογραφία τον δικό της χαρακτήρα.

Πίσω από μια τέτοια δράση υπάρχει, παράλληλα, ένα ευρύτερο μήνυμα για τη συμπερίληψη. Η συμμετοχή σε δραστηριότητες ψυχαγωγίας και δημιουργίας δεν αποτελεί πολυτέλεια. Είναι μέρος μιας καθημερινότητας στην οποία κάθε άνθρωπος χρειάζεται χώρο για κοινωνική επαφή, έκφραση και διασκέδαση. Η συμπερίληψη γίνεται ουσιαστική

όταν οι άνθρωποι έχουν πραγματικές ευκαιρίες να συμμετέχουν και να βρίσκονται στο επίκεντρο δραστηριοτήτων που απευθύνονται σε όλους. Και στο συγκεκριμένο πρωινό, αυτό αποτυπώθηκε με τον πιο απλό τρόπο: ωφελούμενοι και προσωπικό βρέθηκαν μαζί μπροστά στον φακό, χωρίς διαχωρισμούς, συμμετέχοντας στην ίδια δραστηριότητα και μοιραζόμενοι το ίδιο κλίμα.

Η Παγκόσμια Ημέρα Χαμόγελου έδωσε την αφορμή, όμως η δράση ανέδειξε κάτι που ξεπερνά τη συγκεκριμένη ημερομηνία. Τη σημασία των μικρών εμπειριών που δίνουν χρώμα στην καθημερινότητα και δημιουργούν συνθήκες επικοινωνίας και συνύπαρξης. Οι Polaroid φωτογραφίες που δημιουργήθηκαν εκείνο το πρωινό είναι πλέον μικρά ενθύμια αυτής της εμπειρίας. Κάθε μία αποτυπώνει ένα

πρόσωπο, μια έκφραση και μια συγκεκριμένη στιγμή. Όλες μαζί, όμως, συνθέτουν την εικόνα μιας παρέας που βρήκε έναν διαφορετικό τρόπο να περάσει όμορφα και να δημιουργήσει.

Για το ΚΔΗΦ ANIMUS, τέτοιες δράσεις αποτελούν μέρος μιας ευρύτερης προσπάθειας να δημιουργούνται καθημερινά ευκαιρίες συμμετοχής, δημιουργίας και κοινωνικής αλληλεπίδρασης για τους ωφελούμενους. Μέσα από δραστηριότητες που συνδυάζουν την ψυχαγωγία με την έκφραση, η καθημερινότητα αποκτά νέες εμπειρίες και περισσότερες αφορμές για επικοινωνία. Το πρωινό της 2ας Οκτωβρίου άφησε πίσω του φωτογραφίες, αλλά κυρίως μια κοινή εμπειρία.

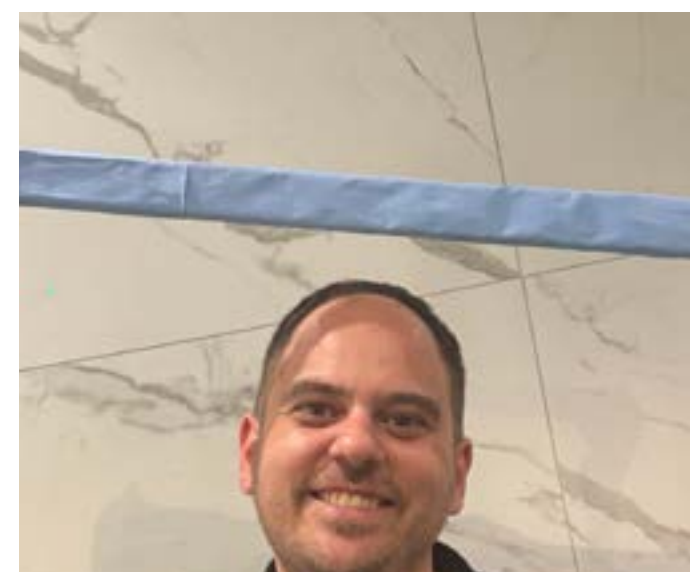
Για λίγο, ο χώρος γέμισε χρώματα και αξεσουάρ, ο φακός έγινε το επίκεντρο και η καθημερινή ροή έδωσε τη θέση της στο παιχνίδι και τον

αυθορμητισμό. Μια απλή ιδέα ήταν αρκετή για να φέρει τους ανθρώπους πιο κοντά και να δημιουργήσει ένα διαφορετικό πρωινό.

Γιατί, τελικά, η αξία τέτοιων δράσεων βρίσκεται ακριβώς στην απλότητά τους: στη δυνατότητα να συμμετέχεις, να εκφράζεσαι, να γελάς και να μοιράζεσαι μια στιγμή με τους άλλους. Και κάπως έτσι, η Παγκόσμια Ημέρα Χαμόγελου βρήκε στο ΚΔΗΦ ANIMUS τον δικό της τρόπο να γιορταστεί: μέσα από μια παρέα, έναν φωτογραφικό φακό, μερικά ευφάνταστα αξεσουάρ και πολλές στιγμές που αποτυπώθηκαν σε μικρές Polaroid φωτογραφίες.

Μια δράση που απέδειξε για ακόμη μία φορά ότι η δημιουργία χώρου για χαρά, συμμετοχή και κοινωνική επαφή μπορεί να κάνει την καθημερινότητα πιο φωτεινή και, κυρίως, πιο ανθρώπινη.

Οι Polaroid που δημιουργήθηκαν στο ΚΔΗΦ ANIMUS έμειναν ως μικρά αναμνηστικά ενός πρωινού γεμάτου χρώμα και χαμόγελα. Μια ακόμη δράση που απέδειξε στην πράξη ότι πολλές φορές οι πιο όμορφες στιγμές κρύβονται στα απλά: σε μια παρέα, σε μια φωτογραφία, σε ένα γέλιο και στη χαρά του να μοιράζεσαι μια στιγμή με τους ανθρώπους γύρω σου



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Ένα πιάτο φακές, για παράδειγμα, μπορεί να συνοδευτεί από σαλάτα με πιπεριά ή ντομάτα και στη συνέχεια από ένα φρούτο πλούσιο σε βιταμίνη C. Πρόκειται για μια απλή αλλαγή που μπορεί να βοηθήσει την αξιοποίηση του σιδήρου που περιέχεται στο γεύμα



ΣΙΔΗΡΟΣ

Οι τροφές και τα ροφήματα που επηρεάζουν την απορρόφησή του

Ο ρόλος του καφέ, του τσαγιού, του κρέατος και της βιταμίνης C

Ο σίδηρος αποτελεί ένα από τα βασικά μέταλλα που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός, καθώς συμμετέχει στη μεταφορά οξυγόνου μέσω της αιμοσφαιρίνης και συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μυών, του εγκεφάλου και του ανοσοποιητικού συστήματος. Η επαρκής πρόσληψή του, ωστόσο, δεν εξαρτάται μόνο από το πόσο σίδηρο περιέχει μια διατροφή, αλλά και από το πόσο αποτελεσματικά μπορεί ο οργανισμός να τον απορροφήσει.

Και εδώ σημαντικό ρόλο παίζουν οι συνδυασμοί των τροφίμων. Ορισμένα τρόφιμα και ροφήματα ενισχύουν την απορρόφηση του σιδήρου, ενώ άλλα μπορούν να τη μειώσουν, ιδιαίτερα όταν καταναλώνονται μαζί με το γεύμα. Ανάμεσα στους παράγοντες που συχνά απασχολούν όσους προσπαθούν να αυξήσουν τον σιδηρό τους είναι ο καφές, το τσάι, το κρέας και το αλκοόλ.

Ο σίδηρος δεν απορροφάται με τον ίδιο τρόπο
Στη διατροφή συναντώνται δύο βασικές μορφές σιδήρου. Ο αιμικός σίδηρος βρίσκεται κυρίως σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως το κρέας και τα θαλασσινά, και γενικά απορροφάται πιο αποτελεσματικά από τον οργανισμό.
Ο μη αιμικός σίδηρος βρίσκεται κυρίως σε φυτικές τροφές, όπως τα

όσπρια, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, οι ξηροί καρποί και ορισμένα εμπλουτισμένα τρόφιμα. Η απορρόφσή του επηρεάζεται περισσότερο από το τι άλλο υπάρχει στο ίδιο γεύμα.
Αυτό σημαίνει ότι δεν αρκεί να γνωρίζουμε ποιες τροφές είναι «πλούσιες σε σίδηρο». Έχει σημασία και με τι τις συνδυάζουμε.

Καφές: καλύτερα όχι μαζί με το γεύμα
Ο καφές είναι ένα από τα ροφήματα που μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την απορρόφηση του μη αιμικού σιδήρου. Το ίδιο ισχύει και για άλλα ροφήματα που περιέχουν πολυφαινόλες, οι οποίες μπορούν να δεσμεύσουν μέρος του σιδήρου στο πεπτικό σύστημα και να περιορίσουν την απορρόφησή του.
Για τον λόγο αυτό, όταν κάποιος προσπαθεί να βελτιώσει την πρόσληψη σιδήρου, έχει πρακτική σημασία να μην συνοδεύει συστηματικά τα γεύματα που αποτελούν σημαντική πηγή σιδήρου με καφέ.
Ιδιαίτερα προσοχή χρειάζεται και στην περίπτωση ανθρώπων που λαμβάνουν συμπλήρωμα σιδήρου. Ο καφές δεν αποτελεί καλή επιλογή για να συνοδεύσει τη λήψη του συμπληρώματος. Ο χρόνος λήψης και οι πιθανοί διατροφικοί περιορισμοί καλό είναι να καθορίζονται σύμφωνα με τις οδηγίες γιατρού ή φαρμακοποιού.
Παρόμοια είναι η εικόνα και με το τσάι. Οι πολυφαινόλες του τσαγιού

μπορούν να μειώσουν την απορρόφηση του μη αιμικού σιδήρου, ιδιαίτερα όταν το ρόφημα καταναλώνεται μαζί με το γεύμα. Αυτό δεν σημαίνει ότι κάποιος που έχει χαμηλό σίδηρο πρέπει να αποκλείσει το τσάι από τη διατροφή του. Πολύ πιο πρακτικό είναι να αποφεύγεται η κατανάλωσή του ακριβώς μαζί με τα γεύματα που έχουν ως στόχο να προσφέρουν σημαντική ποσότητα σιδήρου. Η χρονική απόσταση ανάμεσα στο γεύμα και στο τσάι μπορεί να αποτελέσει μια απλή διατροφική αλλαγή, χωρίς να χρειάζεται να εγκαταλειφθεί ένα αγαπημένο ρόφημα.

Το κρέας μπορεί να λειτουργήσει υπέρ της απορρόφησης
Το κρέας δεν αποτελεί απλώς πηγή αιμικού σιδήρου. Η παρουσία κρέατος, ψαριού ή θαλασσινών σε ένα γεύμα μπορεί επίσης να ενισχύσει την απορρόφηση του μη αιμικού σιδήρου από άλλα τρόφιμα του ίδιου γεύματος.
Έτσι, ένας συνδυασμός οσπρίων με μια πηγή ζωικής πρωτεΐνης μπορεί να αξιοποιεί καλύτερα τον σίδηρο σε σχέση με ένα γεύμα που βασίζεται αποκλειστικά σε φυτικές πηγές. Αυτό, βέβαια, δεν σημαίνει ότι είναι απαραίτητη η κατανάλωση κρέατος για να καλυφθούν οι ανάγκες σε σίδηρο. Υπάρχουν και φυτικές επιλογές, αρκεί η συνολική διατροφή να είναι σωστά σχεδιασμένη. Αντίθετα από τον καφέ και το τσάι, η βιταμίνη C μπορεί να ενισχύσει σημαντικά την απορρόφηση

του μη αιμικού σιδήρου. Τρόφιμα όπως οι πιπεριές, τα εσπεριδοειδή, οι φράουλες, το ακτινίδιο, οι ντομάτες και άλλα φρούτα και λαχανικά μπορούν να συνδυαστούν με όσπρια και άλλες φυτικές πηγές σιδήρου.
Ένα πιάτο φακές, για παράδειγμα, μπορεί να συνοδευτεί από σαλάτα με πιπεριά ή ντομάτα και στη συνέχεια από ένα φρούτο πλούσιο σε βιταμίνη C. Πρόκειται για μια απλή αλλαγή που μπορεί να βοηθήσει την αξιοποίηση του σιδήρου που περιέχεται στο γεύμα.

Και τι γίνεται με το αλκοόλ;
Το αλκοόλ αποτελεί διαφορετική περίπτωση. Η σχέση του με τον μεταβολισμό και τα επίπεδα του σιδήρου στον οργανισμό είναι πιο σύνθετη και δεν μπορεί να συνοψιστεί στην απλή λογική «το αλκοόλ αυξάνει» ή «μειώνει» την απορρόφηση. Η χρόνια και αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει τον μεταβολισμό του σιδήρου και να συνδέεται με διαταραχές των επιπέδων του στον οργανισμό. Παράλληλα, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να επιβαρύνει το ήπαρ και να συνδέεται με διατροφικές ελλείψεις. Επομένως, το αλκοόλ δεν θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως τρόπος ενίσχυσης του σιδήρου. Η κατανάλωσή του, ιδιαίτερα όταν είναι συχνή ή αυξημένη, χρειάζεται προσοχή για πολλούς λόγους που ξεπερνούν την απορρόφηση ενός μόνο θρεπτικού συστατικού.



Halliwick Association
of Swimming Therapy
of Greece



INTERNATIONAL
HALLIWICK
ASSOCIATION



ANIMUS
ΚΕΝΤΡΟ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ & ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

HALLIWICK FOUNDATION COURSE

ΒΑΣΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

Κολύμβηση και θεραπεία
για άτομα με αναπηρίες

27-30
ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026

ΛΑΡΙΣΑ

 **ANIMUS**
Κέντρο Αποθεραπείας & Αποκατάστασης



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ

Δρ. Κωνσταντίνος
Χανδόλιας
Senior Lecturer IHA

Χρυσούλα
Μοσχολούρη
Senior Lecturer IHA

Ελίζα
Κωνσταντινίδου
Lecturer IHA

 ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ & ΑΙΤΗΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
halliwickingreece@gmail.com

 www.halliwick.org.gr | www.halliwick.org



Στέγη Υποστηριζόμενης Διαβίωσης

Η Στέγη Υποστηριζόμενης Διαβίωσης (ΣΥΔ) αποτελεί μια μοναδική υπηρεσία φιλοξενίας και διαβίωσης ασθενών με επίκτητες κινητικές ή πολλαπλές αναπηρίες με απώτερο σκοπό την κοινωνική επανένταξη. Η ΣΥΔ έχει δυνατότητα φιλοξενίας 18 ενοίκων σε μονόκλινα δωμάτια υψηλών ξενοδοχειακών προδιαγραφών. Όλοι οι χώροι είναι διαμορφωμένοι για να εξυπηρετούνται άτομα με κινητική αναπηρία. Το κτίριο εναρμονισμένο με το φυσικό περιβάλλον διαθέτει άνετους και κοινόχρηστους φιλόξενους χώρους και υπνοδωμάτια επισκεπτών. Το εξειδικευμένο προσωπικό που στελεχώνει τη ΣΥΔ παρέχει υπηρεσίες φροντίδας, θεραπείας και ψυχαγωγίας.

Πληροφορίες: 24950 22111, Μακρυχώρι Λάρισας



Η ηλικία δεν είναι συνώνυμο της αδυναμίας. Η ενεργός γήρανση σημαίνει δυνατότητα επιλογής, συμμετοχής, αυτονομίας και αξιοπρέπειας, με την κοινωνία να δημιουργεί τον χώρο ώστε οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας να συνεχίζουν να προσφέρουν



ΠΑΓΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ Όταν τα χρόνια γίνονται προσφορά



Γράφει η **Δρ Αγλαΐα (Λία) Ρογγκανάκη**
Διοικήτρια
Γενικού
Νοσοκομείου
Τρικάλων
Διδάκτωρ
Ιατρικής
Σχολής ΔΠΘ

Υπάρχουν άνθρωποι που, όσο περνούν τα χρόνια, δεν απομακρύνονται από τη ζωή. Αντίθετα, μοιάζει να αποκτούν μια άλλη θέση μέσα της. Μια θέση πιο ήσυχη, αλλά γεμάτη σοφία από τις εμπειρίες. Είναι οι άνθρωποι της μεγαλύτερης ηλικίας. Εκείνοι που κουβαλούν στις ρυτίδες τους όχι μόνο τον χρόνο, αλλά και ιστορίες, απώλειες, αγώνες, γνώσεις, αγάπη και μια ολόκληρη κοινωνία όπως την έζησαν.

Η 1η Οκτωβρίου είναι μια αφορμή να ξαναδούμε τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τη γήρανση. Γιατί η ηλικία δεν είναι συνώνυμο της αδυναμίας, ούτε η σύνταξη σημαίνει αποχώρηση από την κοινωνική ζωή. Το 2026, τα Ηνωμένα Έθνη θέτουν στο επίκεντρο

την «Εποχή της Μακροζωίας» και την ανάγκη να ξανασκεφτούμε τον τρόπο με τον οποίο οργανώνουμε τη ζωή και την κοινωνία μας για μια ζωή που διαρκεί περισσότερο. Και το ζητούμενο δεν είναι απλώς να προσθέσουμε χρόνια στη ζωή, αλλά να προσθέσουμε ζωή στα χρόνια. Η ενεργός γήρανση δεν σημαίνει ότι όλοι πρέπει να εργάζονται ή να παραμένουν διαρκώς δραστήριοι με τον ίδιο τρόπο. Σημαίνει δυνατότητα επιλογής, συμμετοχής, αυτονομίας και αξιοπρέπειας. Σημαίνει ότι ένας άνθρωπος μεγαλύτερης ηλικίας μπορεί να προσφέρει στην οικογένεια, στην κοινότητα, στον εθελοντισμό, στην εργασία, στην εκπαίδευση, αλλά και μέσα από τη καθημερινή σχέση με τους άλλους. Και πόσα μας προσφέρουν... Οι παππούδες και οι γιαγιάδες που κρατούν το χέρι ενός παιδιού. Οι άνθρωποι που στη-

ρίζουν την οικογένεια όταν οι νεότεροι εργάζονται. Εκείνοι που μεταφέρουν μια συνταγή, μια ιστορία, έναν τρόπο να αντιμετωπίζεις τις δυσκολίες. Η εμπειρία τους είναι κοινωνικό κεφάλαιο. Η παρουσία τους είναι γέφυρα ανάμεσα στις γενιές. Η Παγκόσμια Ημέρα μας θυμίζει όμως και κάτι ακόμη, δεν υπάρχει μία «τυπική» τρίτη ηλικία. Άλλος στα 70 ταξιδεύει, εργάζεται ή προσφέρει εθελοντικά και άλλος χρειάζεται καθημερινή φροντίδα. Και οι δύο δικαιούνται σεβασμό, πρόσβαση στην υγεία, ασφάλεια και ένα περιβάλλον που δεν τους αποκλείει επειδή μεγάλωσαν. Η υγιής γήρανση, όπως την περιγράφει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, αφορά τη διατήρηση της λειτουργικής ικανότητας που επιτρέπει στον άνθρωπο να ευημερεί, να καλύπτει τις ανάγκες του, να μαθαίνει, να αποφασίζει, να

κινείται, να συνδέεται και να συμμετέχει. Δεν είναι μόνο υπόθεση του ανθρώπου. Είναι ευθύνη και της κοινωνίας να δημιουργεί χώρους, υπηρεσίες και σχέσεις που επιτρέπουν αυτή τη συμμετοχή. Σήμερα, λοιπόν, δεν χρειάζεται να κοιτάσουμε τους μεγαλύτερους ανθρώπους ως ανθρώπους που έχουν ανάγκη την φροντίδα. Χρειάζεται να τους κοιτάσουμε με αναγνώριση για όσα έδωσαν, για όσα συνεχίζουν να δίνουν και κυρίως για όσα μπορούν ακόμη να προσφέρουν, όταν η κοινωνία τους δίνει χώρο. Γιατί τα χρόνια που προστίθενται στη ζωή μας αξίζουν να είναι χρόνια με υγεία, συμμετοχή, ασφάλεια, αγάπη και αξιοπρέπεια. Χρόνια πολλά στους ανθρώπους που μας έμαθαν πως η ζωή δεν μετριέται μόνο με την ηλικία, αλλά με το αποτύπωμα που αφήνουμε ο ένας στη ζωή του άλλου.



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail



ΕΡΧΕΤΑΙ ΤΟ ΝΕΟΕΜΒΡΙΟ 27-30 - Η Ελληνική Εταιρία Halliwick, υπό την αιγίδα της International Halliwick Association (IHA), διοργανώνει ένα νέο βασικό σεμινάριο Halliwick στο ANIMUS – Κέντρο Αποθεραπείας & Αποκατάστασης. Εκπαιδευτές: • Δρ. Κωνσταντίνος Χανδόλιας – Senior Lecturer IHA • Χρυσούλα Μοσχολούρη – Senior Lecturer IHA • Ελίζα Κωνσταντινίδου – Lecturer IHA



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΧΑΝΔΟΛΙΑΣ

«Δεν είναι απλά μια επιλογή επαγγέλματος, είναι ένα λειτούργημα»

Η φιλοσοφία του Halliwick, η θεραπευτική δύναμη του νερού και η εξατομικευμένη προσέγγιση στην αποκατάσταση

Συνέντευξη στην Έννη Λεβέντη



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Η αποκατάσταση μέσα στο νερό αποκτά ολόένα και μεγαλύτερη θέση στη σύγχρονη θεραπευτική διαδικασία, με τη φιλοσοφία Halliwick να δίνει ιδιαίτερη έμφαση στις δυνατότητες του κάθε ανθρώπου, στην ασφάλεια, στην αυτονομία και στην ενεργή συμμετοχή του. Στη Λάρισα φιλοξενείται από τις 27 έως τις 30 Νοεμβρίου το βασικό τετραήμερο σεμινάριο Halliwick, στις εγκαταστάσεις του Κέντρου Αποκατάστασης ANIMUS, με τη συμμετοχή επαγγελματιών του χώρου της υγείας και της αποκατάστασης.

Ο δρ Κωνσταντίνος Χανδολιάς, επίκουρος καθηγητής στο Τμήμα Φυσικοθερα-

πείας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και

Senior Halliwick Lecturer, μιλά για τη φιλοσοφία της προσέγγισης, τη σημασία της εξατομίκευσης, τον ρόλο της διεπιστημονικής ομάδας, αλλά και για τη σημασία της συνεχούς εκπαίδευσης των επαγγελματιών υγείας. Όπως τονίζει, η φιλοσοφία Halliwick δεν ξεκινά από την ανικανότητα του ασθενούς, αλλά από τις δυνατότητές του.

Τι είναι στην πραγματικότητα η φιλοσοφία Halliwick και ποια είναι η βασική της αρχή; Καταρχήν είναι ένα τετραήμερο σεμινάριο, το οποίο πραγματοποιείται για δεύτερη φορά στο Κέντρο Αποκατάστασης ANIMUS. Είμαστε πολύ χαρούμενοι που μας φιλοξενεί για δεύτερη φορά. Είναι μια προσέγγιση που βοηθά τον άνθρωπο να αισθανθεί ασφαλής στο νερό, να ελέγχει το σώμα και να κινείται

Πώς ξεκίνησε αυτή η φιλοσοφία; Το ξεκίνημα ήταν στην Αγγλία, το 1949,

όσο γίνεται πιο ανεξάρτητα. Για την ακρίβεια, δεν είναι μέθοδος, είναι φιλοσοφία. Και αυτό είναι το πιο βασικό κομμάτι που προσβούμε ως εκπαιδευτές του Halliwick και όλοι όσοι επαγγελματίες εκπαιδεύονται σε αυτό. Είναι μια βαθιά φιλοσοφία, η οποία μας βοηθάει να ξεκινάμε από τις δυνατότητες που έχει ο ασθενής και όχι από την ανικανότητά του. Είναι κάτι πάρα πολύ βασικό στην αξιολόγηση και στην αποκατάσταση. Να βλέπουμε την ικανότητα και όχι την ανικανότητα. Συνδυάζει την εκμάθηση δεξιοτήτων μέσα στο νερό, με στόχο πάντοτε να έχουμε κάποιο αποτέλεσμα πάνω στην ξηρά. Ουσιαστικά συνδυάζει μια αποκατάσταση σε ένα άλλο στοιχείο, το νερό, με την πρόοδο στην ξηρά

στο Λονδίνο. Είχε βέβαια την πρόοδο μέσα στους χρόνους και τις εξελίξεις, αλλά η βάση της είναι από τον James McMillan, ο οποίος είναι ο βασικός άνθρωπος σε αυτή τη διαδικασία του Halliwick.

Με συνδυασμό θεωρητικής εκπαίδευσης και πρακτικής στο νερό, θα γνωρίσουμε τις βασικές αρχές της προσέγγισης Halliwick και θα εξερευνήσουμε τις δυνατότητες του υδάτινου περιβάλλοντος για την κίνηση, την αυτονομία και τη συμμετοχή ατόμων με αναπηρίες. Μια ευκαιρία να εμπλουτίσουμε τις γνώσεις μας, να εξασκηθούμε μαζί και να ανταλλάξουμε εμπειρίες!

Πώς εφαρμόζεται στην πράξη; Χρειάζεται συγκεκριμένος εξοπλισμός ή συγκεκριμένη τεχνική; Υπάρχει υποστήριξη με στόχους προσαρμοσμένους στον συγκεκριμένο άνθρωπο, εξατομικευμένους πλήρως. Τον βοηθάμε αρχικά να εξοικειωθεί με το νερό, να ελέγξει την αναπνοή, κάτι που είναι πολύ σημαντικό στο υγρό στοιχείο, και σταδιακά να αναπτύξει ισορροπία και κινήσεις. Ο εκπαιδευτής, ο θεραπευτής, προσφέρει όση υποστήριξη χρειάζεται και τη μειώνει σταδιακά, με στόχο να αναπτύσουμε νέες δεξιότητες. Συχνά θα χρησιμοποιήσουμε και παιχνίδια, ομαδικές δραστηριότητες, πάντοτε όμως προσαρμοσμένα, εξατομικευμένα στον κάθε ασθενή. Σκεφτείτε ότι έχουμε ομάδες με πέντε θεραπευτές και πέντε ασθενείς. Οπότε ο καθένας μας είναι υπεύθυνος σε αυτό το κομμάτι.

Σε ποιους ανθρώπους μπορεί να αξιοποιηθεί; Μπορεί να αξιοποιηθεί τόσο σε παιδιά όσο και σε ενήλικες. Ιδιαίτερα από ανθρώπους με κινητικές δυσκολίες ή μαθησιακές δυσκολίες, οι οποίοι χρειάζονται μια προσαρμοσμένη υποστήριξη ώστε να συμμετέχουν ενεργά στο νερό και να έχουν ένα θετικό αποτέλεσμα στη ξηρά. Στη δική μας κλινική συλλογιστική εργασία ενδιαφερόμαστε ιδιαίτερα για παιδιά με νευροαναπτυξιακές δυσκολίες, για παιδιά με εγκεφαλική παράλυση, για ενήλικες με νευρολογικές διαταραχές. Η επιλογή πάντοτε όμως γίνεται με βάση τις ανάγκες, τους στόχους αλλά και την ασφαλή συμμετοχή του ατόμου στο πρόγραμμα.

Τι είναι αυτό που κάνει το νερό τόσο σημαντικό στη θεραπευτική διαδικασία; Το κύριο στοιχείο που εκμεταλλευόμαστε από το νερό, πέρα από τις πολλές ιδιότητές του που χρησιμοποιούμε στη θεραπεία μας, είναι η χαρά του νερού. Σκεφτείτε τώρα άτομα τα οποία είναι σε μια χρόνια αποκατάσταση και δουλεύουν στο στρώμα, κάνουν τη φυσικοθεραπεία τους, την εργοθεραπεία τους, τη λογοθεραπεία τους. Αυτά χρειάζονται, αλλά μπορούμε να τους προσφέρουμε ένα ακόμη εργαλείο, θεραπεία στο νερό. Αυτόματα το πρώτο πράγμα που εκμεταλλευόμαστε είναι αυτή η χαρά, η χαρά του νερού, η οποία ουσιαστικά τους βάζει στη διαδικασία να μπορούν να εκμεταλλευτούν το δυναμικό τους και να δώσουν περισσότερα θετικά αποτελέσματα

Πώς αποφασίζεται ότι ένας ασθενής είναι κατάλληλος για μια τέτοια θεραπεία; Είναι μια πολύ διεπιστημονική απόφαση. Συνήθως ο υπεύθυνος ιατρός θα αναφέρει ότι πιθανώς είναι ένας ασθενής ο οποίος είναι υποψήφιος για ένταξη σε υδροθεραπεία. Από την άλλη, ο φυσικοθεραπευτής που δουλεύει στην ξηρά, ο εργοθεραπευτής ή ακόμη και ο λογοθεραπευτής θα δώσουν τη δική τους κλινική εκτίμηση, ώστε να μπορέσουν όλοι μαζί να συναποφασίσουν αν το υγρό στοιχείο θα δώσει κάτι παραπάνω στην αποκατάσταση αυτού του ασθενή. Είναι μια διεπιστημονική απόφαση.

Τι προσφέρει το τετραήμερο σεμινάριο στους επαγγελματίες που θα το παρακολουθήσουν; Τα σεμινάρια του Halliwick, το βασικό σεμινάριο που κάνουμε, είναι η αρχή για να ξεκινήσουν να εξοικειώνονται. Μαθαίνουμε πολύ σημαντικά

πράγματα, όπως είναι η ασφάλεια, η υποστήριξη, η είσοδος και η έξοδος από το νερό, η υποστήριξη μέσα στο νερό, δραστηριότητες σε συγκεκριμένα επίπεδα, τα οποία θα χρειαστούν οι ασθενείς τόσο για να βελτιώσουν την ικανότητα μέσα στο νερό όσο και την ικανότητα πάνω στην ξηρά. Οπότε τους προσφέρει μια πολύ μεγάλη και δυνατή βάση για να ξεκινήσουν να μπορούν να δουλεύουν με ασφάλεια με ασθενείς. Από εκεί και πέρα υπάρχουν και προχωρημένα σεμινάρια. Επειδή είναι σεμινάρια με ασθενείς μέσα στο νερό, έχουμε τη δυνατότητα να κάνουμε brainstorming, να κάνουμε μια κατευθυνόμενη θεραπεία με τους συμμετέχοντες και να μπορέσουμε να τους καθοδηγήσουμε στα σημεία που δυσκολεύονται.

Ποιος είναι ο δικός σας ρόλος στο σεμινάριο και ποιοι αποτελούν την ομάδα; Είμαι στην ανώτερη βαθμίδα του εκπαιδευτή, το Senior Halliwick Lecturer, και ουσιαστικά είμαι από τα δραστήρια μέλη στην παγκόσμια κοινότητα του Halliwick. Ανήκω στον Παγκόσμιο Σύλλογο και παράλληλα είμαι και σε διάφορες επιτροπές του Παγκόσμιου Συλλόγου. Διδάσκουμε περίπου 20 χρόνια τη φιλοσοφία αυτή στην Ελλάδα. Παράλληλα μαζί μου στην ομάδα είναι η κυρία Μοσχολούρη Χρυσούλα, η οποία είναι φυσικοθεραπεύτρια επίσης και Senior Halliwick Lecturer, και η κυρία Ελσάβηρ Κωνσταντινίδου, η οποία είναι Halliwick Lecturer. Είμαστε μια ομάδα που δουλεύουμε μαζί τα τελευταία συνάπτα 20 χρόνια.

Πόσο σημαντική είναι η συνεχής επιμόρφωση στον χώρο της υγείας και της αποκατάστασης; Είναι γεγονός ότι γενικά η αποκατάσταση και ο χώρος της υγείας είναι ένας χώρος που χρειάζεται συνεχή επιμόρφωση, συνεχή εξέλιξη. Είναι πάρα πολύ σημαντικό το ότι είμαστε μια χώρα που διαθέτουμε σε πολλές διαφορετικές τεχνικές σεμινάρια, τα οποία όμως είναι σοβαρά, είναι επιστημονικά, είναι άρτια και δίνουν την ευκαιρία τόσο στους παλιούς φυσικοθεραπευτές που έχουν χρόνια να εξελίσουν τις γνώσεις τους όσο και στα νέα παιδιά που τώρα αποφοιτούν. Είναι πάρα πολύ σημαντικό να υπάρχουν αυτά τα σεμινάρια και είναι πάρα πολύ σημαντικό, για να σας πω την αλήθεια, ότι μπορούμε να φεύγουμε και από τις μεγάλες πόλεις, Θεσσαλονίκη και Αθήνα, και να είμαστε και σε μικρότερες πόλεις, γιατί ουσιαστικά στηρίζουμε την περιφέρεια. Χαίρομαι πάρα πολύ που είμαστε στη Λάρισα αυτή τη στιγμή και μπορούμε να κάνουμε κάτι το οποίο, για να σας πω την αλήθεια, από τη στιγμή που ανακοινώθηκε έχει πάρα πολύ μεγάλο ενδιαφέρον.

Πόσο σημαντικό είναι ότι το σεμινάριο πραγματοποιείται στη Λάρισα; Πριν βρούμε αυτή την πάρα πολύ όμορφη συνεργασία με το Κέντρο Αποκατάστασης ANIMUS, υπήρχε κόσμος που ζητούσε να έρθει στην περιφέρεια. Χαίρομαι πάρα πολύ που έγινε μια πολύ όμορφη συμφωνία και χαίρομαι πάρα πολύ για αυτή τη συνεργασία με το ANIMUS, γιατί πάντοτε στηρίζει τα βήματά μας και η επιστημονική διευθύντρια και ο πρόεδρος και όλοι που είναι μέσα στην επιστημονική ομάδα. Χαίρομαι πάρα πολύ για αυτή τη συνεργασία.

Πόσο σημαντική είναι η εξατομίκευ-

ση στη συγκεκριμένη θεραπεία; Το εξατομικευμένο καταρχήν που αναφέρεται είναι η πιο σωστή λέξη. Δεν υπάρχει κανένας ασθενής που να μοιάζει με κάποιον άλλο ασθενή. Μπορεί να έχει βασικές ομοιότητες λόγω παθολογίας, αλλά τα υπόλοιπα όλα είναι τελείως διαφορετικά. Οπότε δεν υπάρχει περίπτωση, ειδικά μέσα στο νερό, να υπάρχει ένας θεραπευτής με τρεις ασθενείς και να μπορεί να λείι ότι κάνω εξατομικευμένη θεραπεία. Αυτό που προωθείται μέσω της φιλοσοφίας του Halliwick είναι ότι δουλεύουμε ένας προς έναν. Υποστηρίζουμε εξατομικευμένα τον ασθενή με στόχο το εξατομικευμένο όφελος έξω, στην ξηρά. Η διάρκεια της εργασίας μας είναι από μισή ώρα μέχρι 45 λεπτά, αλλά εξαρτάται εντελώς, πάλι εξατομικευμένα, από τον ασθενή. Κάποιοι ασθενείς δεν μπορούν να δουλέψουν περισσότερο από μισή ώρα, κάποιοι άλλοι μπορούν να δουλέψουν περισσότερο. Μπορεί κάποιες φορές και λιγότερο. Δεν είναι κακό. Πρέπει να είμαστε θεραπευτές οι οποίοι επιλέγουμε πότε θα σταματήσουμε τη θεραπεία. Όταν έχουμε δώσει το μέγιστο, όταν ο ασθενής μας έχει δώσει το μέγιστο, οφείλουμε να το σταματήσουμε και να το τελειώσουμε λίγο λιγότερο. Δεν είναι κακό.

Πόσο σημαντική είναι η αξιολόγηση της πορείας του ασθενούς; Είναι πολύ σημαντική η αξιολόγηση. Ακριβώς αξιολογούμε από την πρώτη στιγμή που θα ξεκινήσουμε, κατά τη διάρκεια, μέχρι το τέλος. Λόγω της θέσης μου στο πανεπιστήμιο και λόγω του ότι και το διδακτορικό μου και το μεταδιδακτορικό μου είναι πάνω στην υδροθεραπεία, έχουμε κάνει πολύ μεγάλο κομμάτι της έρευνας πάνω στο νερό και στους ασθενείς. Έχω να σας πω ότι έχουμε εξαιρετικά αποτελέσματα και όχι επειδή το διάδωσα. Ίσως επειδή το αγάπησα, το επέλεξα μετά σαν αντικείμενο ακαδημαϊκό, την έρευνα επίσης παράλληλα, ώστε να μπορέσω να δείξω ότι αυτό που βλέπω δεν είναι απλώς το «νομίζω ότι πάει καλύτερα». Πάει καλύτερα γιατί έχει βελτιώσει ένα, δύο, τρία, τέσσερα τεστ, μία, δύο, τρεις, πέντε μετρήσεις. Είναι πολύ σημαντικό αυτό, ότι σταδιακά προχωράμε σε ένα επόμενο στάδιο.

Τι θα λέγατε στους νέους που ξεκινούν τώρα τις σπουδές τους στη φυσικοθεραπεία; Χθες, για παράδειγμα, είχαμε την τελευταία υποδοχή πρωτοετών στο Τμήμα Φυσικοθεραπείας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και πραγματικά χαίρομαι πάρα πολύ που πλέον η φυσικοθεραπεία δεν είναι κάτι που τυχαίνει στο μπκα-νογραφικό, αλλά είναι μια συνεδιστική επιλογή. Στην ερώτηση του προέδρου μας, του κυρίου Στυμπάκου, ποιοι επιλέξατε συνεδιστά, πρώτη επιλογή, να έρθετε στο τμήμα, πραγματικά τα χέρια που σηκώνθηκαν ήταν πάρα πολλά. Όπως επίσης και το ποιοι επέλεξαν το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας σαν πρώτη επιλογή για φυσικοθεραπεία και όχι κάποιο άλλο πανεπιστήμιο ήταν σχεδόν όλοι. Και θέλω να τους πω ότι δεν είναι απλά κάνω μια μάλαξη, κάνω μια απλή κινητοποίηση. Είναι ότι βλέπουμε έναν ασθενή σαν συνολική οντότητα. Βλέπουμε την ικανότητά του και την ανικανότητα συνολικά και η ανικανότητα θα μας οδηγήσει να εκμεταλλευτούμε κάθε τι που έχει στην ικανότητά και να εξελίξει την ανικανότητα. Δεν είναι απλά μια επιλογή επαγγέλματος. Είναι ένα λειτούργημα το οποίο μπορεί να σου τρέφει την ψυχή για πάντα. Γιατί αυτό

ουσιαστικά θεωρώ ότι σου τρέφει την ψυχή: το αποτέλεσμα, η εξέλιξη, ακόμη και η στασιμότητα σε κάποιες περιπτώσεις που οι ασθενείς δεν εξελίσσονται ή εξελίσσονται στο χειρότερο. Υπάρχουν και αυτές οι περιπτώσεις. Ακόμη και η σταθερότητα είναι μια ικανοποίηση, ότι τους κρατάμε σε ένα καλό βιωτικό επίπεδο ώστε να μπορούν να εξυπηρετούνται σε αυτή την κοινωνία.

Πόσοι επαγγελματίες αναμένεται να συμμετάσχουν στο σεμινάριο της Λάρισας και τι θα περιλαμβάνει; Η ομάδα μας θα είναι περίπου 24 άτομα, γιατί τόσο είναι σύμφωνα με τις παγκόσμιες κατευθυντήριες οδηγίες που έχουμε από τον παγκόσμιο οργανισμό. Από εκεί και πέρα όμως είμαστε φυσικά ανοικτοί σε οποιονδήποτε ενδιαφέρεται να συζητήσουμε, να εξηγήσουμε, να τους δώσουμε μια ιδέα και μια εικόνα για το τι ακριβώς γίνεται, όπως και να τους ενημερώσουμε για περισσότερες πληροφορίες. Θα είναι μια κλειστή ομάδα. Οι ομάδες, πιστέψτε με, γίνονται οικογένεια, γιατί πραγματικά είναι ένα απαιτητικό σεμινάριο. Είναι τέσσερις ημέρες που έχει κάθε μέρα δύο συνεδρίες στην πισίνα. Έχει αρκετή πληροφορία σε θεωρία. Οι συμμετέχοντες θα μπουν στην πισίνα όλοι, προκειμένου να το βιώσουν. Πρέπει να αισθανθούν, πρέπει να νιώσουν. Αλλά ενώ φαίνεται δύσκολο, αυτό από τα πιο ευχάριστα σεμινάρια, αυτό είναι το feedback που παίρνουμε πάντοτε. Πλέον είμαστε στα 700 άτομα και πάνω που έχουν εκπαιδευτεί στην Ελλάδα. Αν σκεφτείτε ότι τα σεμινάρια είναι περίπου 24 άτομα κάθε σεμινάριο, είναι πραγματικά πολλά σεμινάρια που έχουν γίνει Έχει εκπαιδευτεί πολύς κόσμος. Η πιστοποίηση, φυσικά, κάθε φορά που τελειώνει ένα σεμινάριο, κάθε πιστοποίηση που λαμβάνει κάθε συμμετέχοντας, θα έχει πολύ συγκεκριμένο κωδικό, ο οποίος αναφέρεται μόνο στο όνομά του. Ο στόχος είναι η αναγνώριση της εκπαίδευσης, καθώς το Halliwick είναι παγκόσμιο και υπάρχει σε πάρα πολλές χώρες. Αν κάποιος θέλει να βρεθεί στο εξωτερικό, θα πρέπει να είναι αναγνωρισμένος. Με τον συγκεκριμένο κωδικό μπορεί να διασταυρώσει οποιαδήποτε εξωτερική ομάδα θελήσει ότι είναι εκπαιδευμένος.

Η τετραήμερη αυτή συνάντηση στη Λάρισα αποτελεί μια ακόμη ευκαιρία ώστε η γνώση και η εμπειρία γύρω από τη θεραπευτική αξιοποίηση του νερού να συναντήσουν την καθημερινή πράξη της αποκατάστασης. Από τις 27 έως τις 30 Νοεμβρίου, το Κέντρο Αποκατάστασης ANIMUS θα βρεθεί στο επίκεντρο μιας εκπαιδευτικής διαδικασίας με έντονο βιωματικό χαρακτήρα, φιλοξενώντας επαγγελματίες που επιδιώκουν να διενεργούν τα θεραπευτικά τους εργαλεία και να εξελίσουν την πρακτική τους. Η παρουσία του Halliwick στη Λάρισα αναδεικνύει παράλληλα τη σημασία της περιφέρειας ως χώρου επιστημονικής εκπαίδευσης και ανταλλαγής γνώσης. Το ΚΑΑ ANIMUS, μέσα από τη συγκεκριμένη συνεργασία, δημιουργεί τις προϋποθέσεις για μια συνάντηση επαγγελματιών της αποκατάστασης με μια διεθνώς αναγνωρισμένη εκπαιδευτική προσέγγιση, μεταφέροντας στην πράξη το μήνυμά ότι η σύγχρονη αποκατάσταση εξελίσσεται διαρκώς και αναζητά νέους δρόμους για τον άνθρωπο και τις ανάγκες του.

Μεταξύ των σημείων που μπορεί να χρειάζονται ιατρικό έλεγχο είναι ένα νέο ογκίδιο ή πάχυνση στο στήθος, αλλαγές στο μέγεθος ή στο σχήμα του μαστού, μεταβολές στο δέρμα ή στη θηλή και μη φυσιολογικό ή αιματηρό έκκριμα από τη θηλή

Η έγκαιρη διάγνωση μπορεί να κάνει τη διαφορά. Κάθε νέα ή ασυνήθιστη αλλαγή στο στήθος χρειάζεται ιατρική αξιολόγηση



ΡΟΖ ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

Μήνας ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τον Καρκίνο του Μαστού

Η έγκαιρη διάγνωση, η μαστογραφία και η ενημέρωση στο επίκεντρο

Ο Οκτώβριος έχει καθιερωθεί διεθνώς ως Μήνας Ενημέρωσης και Ευαισθητοποίησης για τον Καρκίνο του Μαστού, ένας μήνας κατά τον οποίο το χαρακτηριστικό ροζ χρώμα γίνεται σύμβολο ενημέρωσης, πρόληψης, αλληλεγγύης και στήριξης. Δεν πρόκειται, όμως, μόνο για μία εκστρατεία με συμβολικό χαρακτήρα. Είναι μία υπενθύμιση ότι πίσω από τους αριθμούς υπάρχουν γυναίκες, οικογένειες και διαφορετικές προσωπικές ιστορίες και ότι η έγκαιρη διάγνωση μπορεί να αποτελέσει καθοριστικό παράγοντα στην αντιμετώπιση της νόσου.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Για το 2026, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει επιλέξει ως μήνυμα του Μήνα Ενημέρωσης τη φράση «Every story is unique, every journey matters» – «Κάθε ιστορία είναι μοναδική, κάθε διαδρομή έχει σημασία», δίνοντας έμφαση στο γεγονός ότι κάθε γυναίκα βιώνει διαφορετικά τη διάγνωση, τη θεραπεία και την αποκατάσταση. Ο καρκίνος του μαστού αποτελεί σήμερα τον συχνότερο καρκίνο στις γυναίκες παγκοσμίως. Σύμφωνα με τα νεότερα στοιχεία του ΠΟΥ, το 2024 περίπου 2,4 εκατομμύρια γυναίκες διαγνώστηκαν με καρκίνο του μαστού, ενώ περίπου 694.000 γυναίκες έχασαν τη ζωή τους από τη νόσο. Στο τέλος του ίδιου έτους, περίπου 8,2 εκατομμύρια γυναίκες ζούσαν έχοντας διαγνωστεί με καρκίνο του μαστού μέσα στην προηγούμενη πενταετία. Οι αριθμοί αυτοί εξηγούν γιατί η ενημέρωση δεν μπορεί να περιορίζεται σε έναν μήνα. Ο Οκτώβριος λειτουργεί ως αφορμή ώστε η πρόληψη να περάσει από το επίπεδο της γενικής υπενθύμισης στην καθημερινή πράξη.

Ένα από τα σημαντικότερα μηνύματα των επισημονικών οργανισμών αφορά την έγκαιρη ανίχνευση της νόσου. Ο ΠΟΥ επισημαίνει ότι η θνητότητα από τον καρκίνο του μαστού μειώνεται όταν η νόσος εντοπίζεται και αντιμετωπίζεται έγκαιρα. Η έγκαιρη ανίχνευση περιλαμβάνει δύο βασικές παραμέτρους, αφενός την αναγνώριση πιθανών συμπτωμάτων και την έγκαιρη προσέλευση στον γιατρό, και αφετέρου τον προσυμπτωματικό έλεγχο, όταν αυτός ενδείκνυται για την ηλικία και το ατομικό προφίλ της γυναίκας. Η μαστογραφία χρησιμοποιείται για την ανίχνευση αλλοιώσεων πριν ακόμη εμφανιστούν απαραίτητα συμπτώματα. Η σημασία της έγκαιρης διάγνωσης γίνεται ακόμη μεγαλύτερη αν ληφθεί υπόψη ότι περίπου 8 στις 10 περιπτώσεις καρκίνου του μαστού εμφανίζονται σε γυναίκες χωρίς συγκεκριμένο γνωστό τροποποιησιμο παράγοντα κινδύνου πέρα από το φύλο και την ηλικία. Με άλλα λόγια, η απουσία οικογενειακού ιστορικού δεν σημαίνει ότι μία γυναίκα δεν χρειάζεται να ενδιαφέρεται για την πρόληψη. Ποια σημάδια δεν πρέπει να αγνοούνται

Η γνώση του σώματος αποτελεί σημαντικό κομμάτι της ενημέρωσης. Οποιαδήποτε αλλαγή στο στήθος που δεν είναι συνηθισμένη για τη συγκεκριμένη γυναίκα χρειάζεται αξιολόγηση από επαγγελματία υγείας. Μεταξύ των σημείων που μπορεί να χρειάζονται ιατρικό έλεγχο είναι ένα νέο ογκίδιο ή πάχυνση στο στήθος, αλλαγές στο μέγεθος ή στο σχήμα του μαστού, μεταβολές στο δέρμα ή στη θηλή και μη φυσιολογικό ή αιματηρό έκκριμα από τη θηλή. Αυτό δεν σημαίνει ότι κάθε τέτοια αλλαγή υποδηλώνει καρκίνο. Σημαίνει, όμως, ότι δεν πρέπει να αποδίδεται αυθαίρετα σε κάτι «ασήμαντο» ούτε να παραμένει χωρίς την

απαραίτητη ιατρική αξιολόγηση. Η λογική της πρόληψης είναι ακριβώς αυτή, ότι δεν περιμένουμε να γίνει ένα σύμπτωμα σοβαρό για να αναζητήσουμε βοήθεια.

Η μαστογραφία ως σημαντικό εργαλείο
Η μαστογραφία αποτελεί βασικό εργαλείο στον προσυμπτωματικό έλεγχο του καρκίνου του μαστού. Πρόκειται για εξέταση με χαμηλή δόση ακτινοβολίας, η οποία επιτρέπει την απεικόνιση του μαστικού ιστού και την ανίχνευση πιθανών αλλοιώσεων. Ωστόσο, το πότε και πόσο συχνά πρέπει να πραγματοποιείται μία εξέταση δεν είναι ίδιο για όλες τις γυναίκες. Η ηλικία, το οικογενειακό και ατομικό ιστορικό, τυχόν γονδιακές μεταλλάξεις, προηγούμενα ευρήματα και άλλοι παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν την ιατρική σύσταση.

Παράγοντες κινδύνου και καθημερινές επιλογές
Η πρόληψη δεν αφορά μόνο τις εξετάσεις. Υπάρχουν παράγοντες που συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού, όπως η μεγαλύτερη ηλικία, η παχυσαρκία, η κατανάλωση αλκοόλ, το οικογενειακό ιστορικό, ορισμένες αναπαραγωγικές παράμετροι, προηγούμενη έκθεση σε ακτινοβολία και το κάπνισμα. Αυτό δεν σημαίνει ότι μία γυναίκα που ακολουθεί έναν υγιεινό τρόπο ζωής αποκλείεται να νοσήσει. Ούτε ότι μία γυναίκα με κάποιον παράγοντα κινδύνου θα εμφανίσει υποχρεωτικά καρκίνο. Σημαίνει ότι η συνολική φροντίδα της υγείας μπορεί να συμβάλει στη μείωση ορισμένων κινδύνων, ενώ η τακτική ιατρική παρακολούθηση βοηθά στην έγκαιρη αξιολόγηση πιθανών προβλημάτων. Ηωματική δραστηριότητα, η διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους, η αποφυγή του καπνίσματος και ο περιορισμός της κατανάλωσης αλκοόλ αποτελούν γενικότερα σημαντικές επιλογές για την υγεία.

Το πότε και πόσο συχνά πρέπει να πραγματοποιείται μία εξέταση δεν είναι ίδιο για όλες τις γυναίκες, καθώς η ηλικία, το οικογενειακό και ατομικό ιστορικό, τυχόν γονδιακές μεταλλάξεις, προηγούμενα ευρήματα και άλλοι παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν την ιατρική σύσταση

Η πρόληψη δεν είναι υπόθεση ενός μήνα. Η ενημέρωση και ο κατάλληλος προληπτικός έλεγχος πρέπει να αποτελούν μέρος της φροντίδας κάθε γυναίκας



Οικογενειακό ιστορικό
Ένα από τα συχνότερα λάθη είναι η πεποίθηση ότι ο καρκίνος του μαστού αφορά κυρίως γυναίκες που έχουν μητέρα, αδελφή ή άλλη συγγενή με τη νόσο. Το οικογενειακό ιστορικό πράγματι μπορεί να επηρεάζει τον κίνδυνο. Ωστόσο, όπως επισημαίνει ο ΠΟΥ, η πλειονότητα των γυναικών που διαγιγνώσκονται με καρκίνο του μαστού δεν έχουν γνωστό οικογενειακό ιστορικό της νόσου. Επομένως, το «δεν έχουμε περιστατικά στην οικογένεια» δεν αποτελεί λόγο για να αμελείται ο προληπτικός έλεγχος. Αντίστοιχα, μία γυναίκα με ισχυρό οικογενειακό ιστορικό χρειάζεται εξατομικευμένη ιατρική καθοδήγηση, καθώς μπορεί να απαιτείται διαφορετικό ή πιο στενό πρόγραμμα παρακολούθησης.

Δεν είναι μόνο μια νόσος των μεγαλύτερων ηλικιών
Ο καρκίνος του μαστού μπορεί να εμφανιστεί σε γυναίκες διαφορετικών ηλικιών. Η συχνότητα αυξάνεται με την ηλικία, όμως αυτό δεν σημαίνει ότι οι νεότερες γυναίκες πρέπει να αγνοούν επίμονα ή ασυνήθιστα συμπτώματα. Ιδιαίτερα στις νεότερες ηλικίες, η παρουσία ενός νέου ευρήματος δεν πρέπει να οδηγεί ούτε σε πανικό ούτε σε αδιαφορία. Η σωστή στάση είναι η αξιολόγηση από γιατρό, ο οποίος θα αποφασίσει εάν χρειάζονται περαιτέρω εξετάσεις. Η πρόληψη, επομένως, δεν είναι μόνο μία ημερομηνία στο ημερολόγιο. Είναι μία κουλτούρα φροντίδας του εαυτού.

Από τη διάγνωση στη θεραπεία
Η διάγνωση του καρκίνου του μαστού δεν σημαίνει ότι όλες οι γυναίκες θα ακολουθήσουν την ίδια θεραπεία. Η αντιμετώπιση εξαρτάται από τον τύπο του όγκου, τα χαρακτηριστικά της νόσου και το στάδιό της. Οι θεραπευτικές

επιλογές μπορεί να περιλαμβάνουν χειρουργική αντιμετώπιση, ακτινοθεραπεία και φαρμακευτικές θεραπείες, όπως ορμονοθεραπεία, χημειοθεραπεία ή στοχευμένες βιολογικές θεραπείες, ανάλογα με την περίπτωση. Η σύγχρονη αντιμετώπιση είναι εξατομικευμένη και μπορεί να περιλαμβάνει διαφορετικούς συνδυασμούς θεραπειών. Παράλληλα, η φροντίδα δεν σταματά στη θεραπεία. Η ψυχολογική υποστήριξη, η αποκατάσταση, η αντιμετώπιση των επιπτώσεων των θεραπειών και η υποστήριξη της γυναίκας στην επιστροφή στην καθημερινότητα της αποτελούν σημαντικά κομμάτια της συνολικής φροντίδας.

Ο φόβος δεν πρέπει να γίνεται εμπόδιο
Για πολλές γυναίκες, το μεγαλύτερο εμπόδιο στην πρόληψη δεν είναι η πρόσβαση στην εξέταση αλλά ο φόβος του αποτελέσματος. Η σκέψη «αν δεν το ψάξω, ίσως να μην υπάρχει» μπορεί προσωρινά να μειώνει το άγχος, όμως δεν αποτελεί τρόπο προστασίας. Η άγνοια δεν αποτρέπει μία νόσο. Αντίθετα, η ενημέρωση και ο προληπτικός έλεγχος δίνουν στη γυναίκα τη δυνατότητα να γνωρίζει την κατάσταση της υγείας της και, εφόσον προκύψει κάτι, να κινηθεί εγκαίρως. Ο Οκτώβριος μπορεί λοιπόν να λειτουργήσει ως μία απλή αφορμή: να κλείσει κάποια ένα ραντεβού που ανέβαλε, να ρωτήσει τον γιατρό της ποιος έλεγχος είναι κατάλληλος για την ηλικία και το ιστορικό της ή να μιλήσει σε μία φίλη ή συγγενή για τη σημασία της πρόληψης.

Ένας μήνας για να θυμηθούμε το αυτονόητο
Ο Οκτώβριος δεν μπορεί να εξαλείψει τον καρκίνο του μαστού. Μπορεί όμως να συμβάλει στο να μιλήσουμε περισσότερο γι' αυτόν, να σπάσουμε τον φόβο και τη σιωπή και να ενθαρρύνουμε περισσότερες γυναίκες να μην αναβάλλουν τον έλεγχο. Γιατί η πρόληψη δεν είναι υπόθεση μιας ημέρας και η υγεία δεν πρέπει να περιμένει. Η ενημέρωση, η έγκαιρη αναζήτηση ιατρικής συμβουλής όταν υπάρχει αλλαγή και ο κατάλληλος προληπτικός έλεγχος αποτελούν τα σημαντικότερα μηνύματα του Ροζ Οκτωβρίου. Και πάνω απ' όλα, ένα μήνυμα που αφορά κάθε γυναίκα, «να φροντίζει τον εαυτό της πριν υπάρξει λόγος να το μετανιώσει».

Η νέα έρευνα δенаποδεικνύει ότι ο εσπρέσο προλαμβάνει ή θεραπεύει το Αλτσχάιμερ. Δείχνει, όμως, ότι συγκεκριμένες ενώσεις του καφέ, όπως η καφεΐνη και η γενιστεΐνη, φαίνεται να περιορίζουν εργαστηριακά τη συσσώρευση της πρωτεΐνης του ένα εύρημα που ανοίγει δρόμο για περαιτέρω έρευνα, αλλά χρειάζεται επιβεβαίωση σε ανθρώπους

Χωρίς όμως αυτό να σημαίνει ότι προστατεύει από το Αλτσχάιμερ



ΝΟΣΟΣ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ Ο... εσπρέσο στο μικροσκόπιο

Νέα εργαστηριακή μελέτη εξετάζει ενώσεις του καφέ που φαίνεται να εμποδίζουν τη συσσώρευση της πρωτεΐνης Ταυ

Ο καφές αποτελεί για εκατομμύρια ανθρώπους καθημερινή συνήθεια, κυρίως χάρη στην καφεΐνη και την ιδιότητά της να ενισχύει την εγρήγορση. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια το ενδιαφέρον των επιστημόνων έχει στραφεί και σε άλλες πιθανές επιδράσεις του δημοφιλούς ροφήματος, ιδιαίτερα σε ό,τι αφορά την υγεία του εγκεφάλου.

Η συσσώρευση της β-αμυλοειδούς πρωτεΐνης αποτελεί έναν ακόμη σημαντικό μηχανισμό που έχει συνδεθεί με την εξέλιξη της νόσου. Η νέα μελέτη δεν αποδεικνύει ότι ο καφές προλαμβάνει ή θεραπεύει το Αλτσχάιμερ. Παρέχει, ωστόσο, εργαστηριακά στοιχεία για το πώς ορισμένα συστατικά του μπορεί να αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο η πρωτεΐνη Ταυ συσσωρεύεται.

Τι εξέτασαν οι ερευνητές

Η ερευνητική ομάδα, με επικεφαλής τη Mariarina D'Onofrio, παρασκεύασε εσπρέσο χρησιμοποιώντας κόκκους καφέ που προμηθεύτηκε από διάφορα καταστήματα. Στη συνέχεια ανέλυσε τη χημική σύσταση του ροφήματος με τη βοήθεια φασματοσκοπίας πυρηνικού μαγνητικού συντονισμού. Η συγκεκριμένη τεχνική επιτρέπει στους επιστήμονες να αναγνωρίζουν και να μελετούν διαφορετικές χημικές ενώσεις. Με αυτόν τον τρόπο εντοπίστηκαν μεταξύ άλλων η καφεΐνη και η τριγωνελλίνη, καθώς και οι φλαβονοειδείς ενώσεις γενιστεΐνη και θεοβρωμίνη. Η τελευταία είναι γνωστή και επειδή απαντάται στη σοκολάτα.

Οι ερευνητές απομόνωσαν τις συγκεκριμένες ενώσεις και τις εξέτασαν μαζί με μια μορφή της πρωτεΐνης Ταυ σε εργαστηριακές συνθήκες. Η διαδικασία επώασης διήρκεσε έως και 40 ώρες, επιτρέποντας στην ομάδα να παρακολουθήσει τον τρόπο με τον οποίο μεταβαλλόταν η δημιουργία των πρωτεϊνικών ινιδίων. Τα αποτελέσματα παρουσίασαν ενδιαφέρον.

Όσο αυξανόταν η συγκέντρωση του εκχυλίσματος εσπρέσο, της καφεΐνης ή της γενιστεΐνης, τόσο μικρότερα εμφανίζονταν τα ινίδια της Ταυ. Παράλληλα, τα ινίδια παρουσίαζαν μικρότερη τάση να ενώνονται μεταξύ τους και να δημιουργούν μεγαλύτερες συσσωματώσεις. Το πλήρες εκχύλισμα εσπρέσο εμφάνισε τη μεγαλύτερη δραστηριότητα μεταξύ των υλικών που εξετάστηκαν. Οι ερευνητές διαπίστωσαν επίσης ότι τα μικρότερα ινίδια που προέκυπταν κατά τη διαδικασία δεν εμφάνιζαν τοξικότητα για τα κύτταρα και δεν λειτουργούσαν ως «πρόδρομοι» για τον σχηματισμό ακόμη μεγαλύτερων συσσωματωμάτων. Σε ένα ακόμη σκέλος των πειραμάτων, η καφεΐνη και το εκχύλισμα εσπρέσο φάνηκε να μπορούν να συνδεθούν και με ινίδια Ταυ που είχαν ήδη σχηματιστεί. Το εύρημα αυτό ενισχύει το ενδιαφέρον για περαιτέρω διερεύνηση των συγκεκριμένων ενώσεων.

Η συγκεκριμένη μελέτη έρχεται να προστεθεί σε προηγούμενες έρευνες που έχουν εξετάσει πιθανές συσχετίσεις ανάμεσα στην κατανάλωση καφέ και τη λειτουργία του εγκεφάλου. Μελέτη του Πανεπιστημίου Edith Cowan, για παράδειγμα, είχε συνδέσει την υψηλότερη κατανάλωση καφέ με θετικές επιδράσεις σε ορισμένες εκτελεστικές λειτουργίες του εγκεφάλου, όπως ο προγραμματισμός, η προσοχή και ο αυτοέλεγχος. Παράλληλα, είχε εξετάσει τη σχέση της κατανάλωσης καφέ με τη συσσώρευση β-αμυλοειδούς. Ωστόσο, οι επιστήμονες εξακολουθούν να διερευνούν τους ακριβείς

Απαιτείται επιβεβαίωση

Παρά το ενδιαφέρον των αποτελεσμάτων, είναι σημαντικό να υπογραμμιστεί ότι πρόκειται για προκαταρκτική εργαστηριακή έρευνα in vitro. Τα πειράματα πραγματοποιήθηκαν σε ελεγχόμενες συνθήκες και όχι σε ανθρώπους. Επομένως, τα συγκεκριμένα αποτελέσματα δεν μπορούν να μεταφραστούν άμεσα σε οδηγίες για την κατανάλωση καφέ ούτε αποδεικνύουν ότι η κατανάλωση εσπρέσο μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης Αλτσχάιμερ. Για να εξακριβωθεί αν οι ενώσεις αυτές έχουν αντίστοιχη δράση μέσα στον ανθρώπινο οργανισμό, απαιτούνται επιπλέον έρευνες και κλινικές μελέτες.

Οι ερευνητές εκτιμούν πάντως ότι τα ευρήματα μπορούν να αποτελέσουν αφετηρία για την αναζήτηση ή τον σχεδιασμό νέων βιοδραστικών ουσιών που θα μπορούσαν να μελετηθούν στο μέλλον για την αντιμετώπιση νευροεκφυλιστικών παθήσεων.

Έτσι, ο εσπρέσο παραμένει προς το παρόν ένα καθημερινό ρόφημα με ενδιαφέρον για την επιστημονική έρευνα και όχι μια αποδεδειγμένη «ασπίδα» απέναντι στη νόσο Αλτσχάιμερ. Η πραγματική σημασία των ενώσεων του για τον ανθρώπινο εγκέφαλο θα φανεί μέσα από τις επόμενες μελέτες.



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**

Δύναμη, ισορροπία, αυτονομία και πρόληψη των πτώσεων βρίσκονται στο επίκεντρο της υγιούς γήρανσης – Γιατί η φυσικοθεραπεία δεν αφορά μόνο την αποκατάσταση, αλλά και την πρόληψη

Η φυσικοθεραπεία στην τρίτη ηλικία δεν αφορά μόνο την αποκατάσταση μετά από έναν τραυματισμό



ΔΙΕΘΝΗΣ ΗΜΕΡΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

Η κίνηση γίνεται «ασπίδα» για την τρίτη ηλικία

Ο καθοριστικός ρόλος της φυσικοθεραπείας

Η ηλικία δεν πρέπει να αποτελεί εμπόδιο στην κίνηση. Αντίθετα, όσο μεγαλώνει ο άνθρωπος τόσο περισσότερο η σωματική δραστηριότητα, η σωστή άσκηση και η διατήρηση της κινητικότητας αποκτούν σημασία για την ποιότητα της καθημερινής ζωής. Η 1η Οκτωβρίου, Διεθνής Ημέρα Ηλικιωμένων, αποτελεί κάθε χρόνο μια αφορμή για να αναδειχθεί η ανάγκη για υγιή και ενεργό γήρανση, με τη φυσικοθεραπεία να έχει έναν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Η ημέρα καθιερώθηκε από τη Γενική Συνέλευση των Ηνωμένων Εθνών το 1990 και τιμάται κάθε χρόνο την 1η Οκτωβρίου. Ο ΟΗΕ επισημαίνει ότι η γήρανση του πληθυσμού αποτελεί παγκόσμια πραγματικότητα, καθώς αυξάνονται τόσο ο αριθμός όσο και το ποσοστό των ανθρώπων μεγαλύτερης ηλικίας. Στο πλαίσιο αυτό, η συζήτηση για την τρίτη ηλικία δεν μπορεί να περιορίζεται στην αντιμετώπιση ασθενειών. Εξίσου σημαντικό είναι να διατηρείται όσο το δυνατόν περισσότερο η λειτουργικότητα, η κινητικότητα, η ανεξαρτησία και η συμμετοχή στην καθημερινή ζωή. Και εδώ ακριβώς έρχεται η φυσικοθεραπεία.



θεραπευτικά όσο και προληπτικά. Στόχος δεν είναι απλώς να αντιμετωπιστεί ένα πρόβλημα αφού εμφανιστεί, αλλά να διατηρηθούν οι δυνατότητες του ανθρώπου και να περιοριστεί η λειτουργική έκπτωση. Η ενδυνάμωση των μυών, η εκπαίδευση της ισορροπίας, η βελτίωση της βάδισης, η αύξηση της αντοχής και η αντιμετώπιση του πόνου μπορούν να βοηθήσουν τον ηλικιωμένο να συνεχίσει να εκτελεί με μεγαλύτερη ασφάλεια δραστηριότητες που μπορεί να θεωρούμε αυτονόητες: να σπκνέται από μια καρέκλα, να περπατά, να ανεβαίνει σκάλες, να ψωνίζει, να κάνει τις δουλειές του σπιτιού ή να βγαίνει από το σπίτι. Η διατήρηση αυτών των ικανοτήτων έχει άμεση σχέση με την αυτονομία. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας υπογραμμίζει ότι η σωματική δραστηριότητα στους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας συμβάλλει στη διατήρηση της λειτουργικής ικανότητας, ενώ για όσους

έχουν μειωμένη κινητικότητα συνιστώνται δραστηριότητες που ενισχύουν την ισορροπία και συμβάλλουν στην πρόληψη των πτώσεων.

Οι πτώσεις: ένας κίνδυνος που μπορεί να περιοριστεί

Ένα από τα σημαντικότερα ζητήματα που αντιμετωπίζει η τρίτη ηλικία είναι οι πτώσεις. Μια πτώση δεν αποτελεί πάντα ένα απλό ατύχημα, αλλά μπορεί να οδηγήσει σε κάταγμα, τραυματισμό, νοσηλεία, περιορισμό της κινητικότητας και, σε ορισμένες περιπτώσεις, σε μακρά περίοδο αποκατάστασης. Ακόμη και όταν δεν υπάρχει σοβαρός τραυματισμός, ο φόβος μιας νέας πτώσης μπορεί να οδηγήσει έναν ηλικιωμένο σε περιορισμό των δραστηριοτήτων του. Έτσι δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος, καθώς λιγότερη κίνηση, μεγαλύτερη μυϊκή αδυναμία, χειρότερη ισορροπία και τελικά ακόμη μεγαλύτερος κίνδυνος πτώσης. Η φυσικοθεραπεία μπορεί να παρέμβει σε

αυτόν τον κύκλο με προγράμματα που περιλαμβάνουν ασκήσεις δύναμης, ισορροπίας, βάδισης, συντονισμού και λειτουργικής εκπαίδευσης. Ο ΠΟΥ αναφέρει ότι τα πολυσύνθετα προγράμματα άσκησης που συνδυάζουν ισορροπία, δύναμη, αντοχή και λειτουργική εκπαίδευση συνδέονται με μείωση του ρυθμού των πτώσεων στους ηλικιωμένους. Ιδιαίτερη σημασία έχει όμως η εξομείκευση. Δεν μπορούν όλοι οι άνθρωποι να κάνουν τις ίδιες ασκήσεις ούτε με την ίδια ένταση. Η φυσική κατάσταση, τα προβλήματα υγείας, η κινητικότητα, το ιστορικό πτώσεων και οι καθημερινές ανάγκες κάθε ανθρώπου πρέπει να λαμβάνονται υπόψη.

Δεν χρειάζεται να περιμένουμε να εμφανιστεί το πρόβλημα

Ένα σημαντικό μήνυμα της σύγχρονης φυσικοθεραπείας είναι ότι η παρέμβαση δεν πρέπει να ξεκινά αποκλειστικά μετά από έναν τραυματισμό ή μια σοβαρή απώλεια λειτουργικότητας. Η πρόληψη έχει εξίσου μεγάλη αξία. Η συστηματική αξιολόγηση της κινητικότητας και της ισορροπίας μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό αδυναμιών πριν αυτές μετατραπούν σε σοβαρό περιορισμό. Με τον κατάλληλο σχεδιασμό, η άσκηση μπορεί να ενσωματωθεί στην καθημερινότητα και να γίνει μέρος ενός σταθερού τρόπου ζωής. Ο ΠΟΥ συστήνει για τους ανθρώπους ηλικίας 65 ετών και άνω σωματική δραστηριότητα μέσα στην εβδομάδα, ενώ όσοι έχουν μειωμένη κινητικότητα θα πρέπει να περιλαμβάνουν δραστηριότητες για την ισορροπία και την πρόληψη των πτώσεων τουλάχιστον τρεις ημέρες την εβδομάδα. Παράλληλα, συνιστώνται ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης τουλάχιστον δύο ημέρες την εβδομάδα.

Ένα σημαντικό μήνυμα της σύγχρονης φυσικοθεραπείας είναι ότι η παρέμβαση δεν πρέπει να ξεκινά αποκλειστικά μετά από έναν τραυματισμό ή μια σοβαρή απώλεια λειτουργικότητας

Η κίνηση είναι βασικό στοιχείο της υγιούς γήρανσης



Αυτό δεν σημαίνει ότι ένας άνθρωπος που μέχρι σήμερα δεν ασκείται πρέπει ξαφνικά να ακολουθήσει ένα απαιτητικό πρόγραμμα. Αντίθετα, ο ΠΟΥ τονίζει ότι η έναρξη μπορεί να γίνει με μικρά χρονικά διαστήματα και σταδιακή αύξηση της διάρκειας και της έντασης, ανάλογα με τις δυνατότητες του κάθε ατόμου.

Από την αποκατάσταση στην ενεργό γήρανση

Η φυσικοθεραπεία έχει συνδεθεί παραδοσιακά με την αποκατάσταση μετά από τραυματισμούς, χειρουργεία, εγκεφαλικά επεισόδια ή άλλες παθήσεις. Στην τρίτη ηλικία, όμως, ο ρόλος της είναι ευρύτερος. Μπορεί να αφορά έναν άνθρωπο που έχει ήδη υποστεί κάταγμα ισχίου και χρειάζεται να ξαναπερπατήσει, αλλά και έναν ηλικιωμένο που θέλει να διατηρήσει την κινητικότητά του και να μειώσει τον κίνδυνο πτώσης. Μπορεί να αφορά έναν ασθενή με νευρολογική πάθηση, αλλά και κάποιον που αντιμετωπίζει χρόνιο μυοσκελετικό πόνο. Μπορεί να αφορά την επαναφορά μιας χαμένης λειτουργίας, αλλά και τη διατήρηση μιας λειτουργίας που υπάρχει σήμερα. Αυτή η προληπτική διάσταση είναι ιδιαίτερα σημαντική σε μια κοινωνία που γηράσκει. Ο ΠΟΥ χαρακτηρίζει την υγιή γήρανση ως μια διαδικασία διατήρησης των λειτουργικών ικανοτήτων που επιτρέπουν την ευεξία στην μεγαλύτερη ηλικία.

Περπάτημα, άσκηση και κοινωνική συμμετοχή

Η άσκηση δεν έχει μόνο σωματικά οφέλη. Ένας ηλικιωμένος που μπορεί να περπατήσει με ασφάλεια είναι ευκολότερο να βγει από το



σπίτι, να συναντήσει φίλους και συγγενείς, να συμμετάσχει σε δραστηριότητες και να παραμείνει ενεργό μέλος της κοινότητας. Η κίνηση επομένως συνδέεται και με την κοινωνική ζωή. Ακόμη και μια καθημερινή βόλτα μπορεί να αποτελέσει σημαντικό κομμάτι της ενεργού γήρανσης. Το περπάτημα, η ήπια αερόβια άσκηση, οι ασκήσεις ενδυνάμωσης και ισορροπίας μπορούν να προσαρμοστούν στις δυνατότητες του κάθε ανθρώπου. Το ζητούμενο δεν είναι να μετατραπεί ο ηλικιωμένος σε αθλητή. Είναι να μπορεί να κινείται με ασφάλεια, αυτοπεποίθηση και όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ανεξαρτησία. Η φυσικοθεραπεία ως επένδυση στην ποιότητα ζωής. Η γήρανση είναι φυσιολογικό στάδιο της ζωής. Η απώλεια όμως της ανεξαρτησίας δεν θα πρέπει να θεωρείται αναπόφευκτη συνέπεια της ηλικίας. Η διατήρηση της μυϊκής δύναμης, της ισορροπίας, της αντοχής και της κινητικότητας

μπορεί να κάνει τη διαφορά στην καθημερινότητα. Και η φυσικοθεραπεία αποτελεί ένα σημαντικό εργαλείο προς αυτή την κατεύθυνση. Η σωστή άσκηση δεν είναι ίδια για όλους. Ιδιαίτερα στους ηλικιωμένους, χρειάζεται αξιολόγηση, προσαρμογή και ασφαλής καθοδήγηση. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να αποτελέσει σημαντικό κρίκο ανάμεσα στην πρόληψη και την αποκατάσταση. Η φυσική δραστηριότητα συνδέεται με καλύτερη λειτουργική ικανότητα και μικρότερο κίνδυνο πτώσεων, ενώ η μείωση της καθιστικής συμπεριφοράς αποτελεί επίσης σημαντικό κομμάτι της υγιούς γήρανσης. Στην τρίτη ηλικία, λοιπόν, η κίνηση δεν είναι πολυτέλεια. Είναι βασικό στοιχείο της καθημερινής φροντίδας. Και η φυσικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει τον άνθρωπο να συνεχίσει να κινείται, να συμμετέχει, να αυτοεξυπηρετείται και να διατηρεί

την ανεξαρτησία του. Γιατί η ενεργός γήρανση δεν σημαίνει να σταματάμε να μεγαλώνουμε. Σημαίνει να συνεχίζουμε να ζούμε με κίνηση, ασφάλεια και αξιοπρέπεια.

Τι προσφέρει η φυσικοθεραπεία στην τρίτη ηλικία

Ενδυνάμωση των μυών - Βελτίωση ισορροπίας και βάδισης - Πρόληψη πτώσεων - Μείωση πόνου και δυσκαμψίας - Βελτίωση αντοχής και λειτουργικής ικανότητας - Ασφαλή επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες - Διατήρηση της αυτονομίας και της ανεξαρτησίας - Εξομεικωμένη άσκηση ανάλογα με τις ανάγκες κάθε ανθρώπου. Ο Βόλος στο επίκεντρο της φυσικοθεραπείας Σημαντική θέση στον επιστημονικό χάρτη της φυσικοθεραπείας θα έχει ο Βόλος, καθώς στις 11 έως 13 Δεκεμβρίου 2026 θα φιλοξενηθεί το 34ο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας. Το συνέδριο θα επικεντρωθεί στη «Χρονιότητα – Πόνος – Δυσλειτουργίες», αναδεικνύοντας ζητήματα που αφορούν μεγάλο μέρος του πληθυσμού και ιδιαίτερα τους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας. Στο επίκεντρο αναμένεται να βρεθούν οι σύγχρονες προσεγγίσεις στη διαχείριση του χρόνιου πόνου, στην αποκατάσταση της λειτουργικότητας και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών. Η επιλογή του Βόλου για τη διοργάνωση του συνεδρίου αποτελεί παράλληλα μια σημαντική ευκαιρία για την πόλη να φιλοξενηθεί επιστήμονες και επαγγελματίες του κλάδου και να αναδείξει τον σύγχρονο ρόλο της φυσικοθεραπείας στην πρόληψη, την αποκατάσταση και την ενεργό γήρανση.

Η επικονδυλίτιδα δεν αντιμετωπίζεται απλώς με ξεκούραση. Η ουσιαστική αποκατάσταση βασίζεται στη σωστή διάγνωση, στη μείωση των κινήσεων που επιβαρύνουν τον τένοντα και, κυρίως, στη σταδιακή ενδυνάμωση και επαναφόρτιση

Γράφει η **Διεπιστημονική ομάδα ANIMUS**



ΤΕΝΟΤΙΝΙΤΙΔΑ ΑΓΚΩΝΑ

Η ξεκούραση δεν αρκεί

Για την αποκατάσταση της επικονδυλίτιδας η ξεκούραση από μόνη της δεν αρκεί – Ο ρόλος των ασκήσεων, της εργονομίας και της σταδιακής ενδυνάμωσης

Ο πόνος στον αγκώνα είναι ένα πρόβλημα που μπορεί να επηρεάσει από τις πιο απλές καθημερινές κινήσεις μέχρι την εργασία και την αθλητική δραστηριότητα. Η τενοτίτιδα, επιστημονικώς επικονδυλίτιδα, ιδιαίτερα η έξω επικονδυλίτιδα ή «αγκώνας του τενίστα», αποτελεί συχνή αιτία πόνου στην περιοχή και συνδέεται με επαναλαμβανόμενη φόρτιση των τενόντων του πήχη. Το χαρακτηριστικό σύμπτωμα είναι ο πόνος στην εξωτερική πλευρά του αγκώνα, ο οποίος μπορεί να επιδεινώνεται με τη λαβή, την ανύψωση αντικειμένων ή τις κινήσεις του καρπού.

Η αποκατάσταση, ωστόσο, δεν σημαίνει απλώς «να μην χρησιμοποιούμε το χέρι». Στις περισσότερες περιπτώσεις απαιτείται τροποποίηση των δραστηριοτήτων που προκαλούν πόνο και, στη συνέχεια, προοδευτική φόρτιση των μυών και των τενόντων. Τα οργανωμένα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης αποτελούν βασικό μέρος της συντηρητικής αντιμετώπισης. Η έξω επικονδυλίτιδα, γνωστή ως «αγκώνας του τενίστα», αφορά κυρίως τους τένοντες των μυών που εκτείνουν τον καρπό και τα δάκτυλα. Ο πόνος εντοπίζεται στην εξωτερική πλευρά του αγκώνα και μπορεί να εμφανίζεται κατά τη σύλληψη αντικειμένων, την ανύψωση βάρους ή τις κινήσεις του καρπού. Η έσω επικονδυλίτιδα, γνωστή ως «αγκώνας του γκολφέρ», αφορά κυρίως την περιοχή έκφυσης των καμπητήρων του καρπού στην εσωτερική πλευρά του αγκώνα. Ο πόνος μπορεί να επιδεινώνεται με κινήσεις κάμψης του καρπού και επαναλαμβανόμενες κινήσεις του πήχη. Η σωστή κλινική αξιολόγηση έχει επομένως σημασία, καθώς ο πόνος στον αγκώνα δεν οφείλεται πάντοτε σε επικονδυ-

λίτιδα. Σε επίμονα ή ασυνήθιστα συμπτώματα ο γιατρός ή ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να χρειαστεί να αποκλείσει άλλες παθήσεις.

Από την υπερφόρτιση στην αποκατάσταση
Η επικονδυλίτιδα σχετίζεται συχνά με επαναλαμβανόμενη φόρτιση: εργασία με εργαλεία, πληκτρολόγηση και χρήση ποντικιού, μουσικά όργανα, χειρωνακτικές δραστηριότητες, τένις, γκολφ και ασκήσεις με βάρη μπορούν να επιβαρύνουν τους τένοντες. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η απότομη αύξηση του φορτίου, όταν δηλαδή η διάρκεια ή η ένταση μιας δραστηριότητας αυξάνεται ταχύτερα από την ικανότητα προσαρμογής των ιστών. Γι' αυτό η αντιμετώπιση δεν βασίζεται ούτε στην πλήρη ακινησία ούτε στη συνέχιση της δραστηριότητας «μέχρι να περάσει». Η λογική είναι η τροποποίηση του φορτίου και η σταδιακή επαναφόρτιση.

Βήμα-βήμα μέχρι την ενδυνάμωση

Στα αρχικά στάδια προτεραιότητα έχει ο περιορισμός των κινήσεων που προκαλούν έντονο πόνο, χωρίς όμως παρατεταμένη ακινησία. Ήπιες κινήσεις κάμψης και έκτασης του αγκώνα και ελεγχόμενες κινήσεις του καρπού μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση της κινητικότητας και καμπτήρες του καρπού μπορούν επίσης να ενταχθούν στο πρόγραμμα, εφόσον γίνονται χωρίς έντονο ή οξύ πόνο. Στη συνέχεια, η αποκατάσταση περνά στην προοδευτική ενδυνάμωση. Οι ασκήσεις για τους εκτείνοντες και καμπτήρες του καρπού μπορούν να ξεκινήσουν με μικρή αντίσταση και να αυξάνονται σταδιακά. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η αργή κάθοδος του καρπού με μικρό βάρος, ενώ η άνοδος μπορεί αρχικά να υποβοηθείται από το άλλο χέρι. Η AAOS περιλαμβάνει προγράμματα διατάσεων

και ενδυνάμωσης για την επικονδυλίτιδα διάρκειας περίπου 6–12 εβδομάδων, με προσαρμογή από γιατρό ή φυσικοθεραπευτή.

Οι ισομετρικές ασκήσεις, στις οποίες ο μυς ενεργοποιείται χωρίς εμφανή κίνηση της άρθρωσης, μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν σε ορισμένες φάσεις, ιδιαίτερα όταν η κίνηση με αντίσταση προκαλεί δυσφορία. Στόχος δεν είναι να «πονέσει ο τένοντας για να θεραπευτεί», αλλά να αυξάνεται σταδιακά η ικανότητά του να διαχειρίζεται φορτίο. Σημαντικό ρόλο έχει και η ενδυνάμωση της λαβής, με μαλακή γυαλί, ιδιαίτερα τα αντιφλεγμονώδη, πρέπει να επιλέγεται με βάση το ατομικό ιστορικό και, όπου χρειάζεται, μετά από συμβουλή γιατρού ή φαρμακοποιού. Εάν τα συμπτώματα επιμένουν παρά τη σωστή συντηρητική αντιμετώπιση, χρειάζεται επανεκτίμηση. Οι ενέσεις κορτικοστεροειδών μπορεί να προσφέρουν βραχυπρόθεσμη ανακούφιση, όμως τα διαθέσιμα δεδομένα έχουν εγείρει ανησυχίες για χειρότερα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα σε ορισμένους ασθενείς.

Οι κίνδυνοι της καθημερινότητας

Η αποκατάσταση μπορεί να καθυστερήσει εάν ο ασθενής συνεχίζει καθημερινά τις κινήσεις που υπερφορτίζουν τον τένοντα. Επαναλαμβανόμενο στρίψιμο, χρήση καταβιδιού, δυνατές λαβές, μεταφορά βαριών αντικειμένων με τεντωμένο αγκώνα και συγκεκριμένες κινήσεις σε αθλήματα ρακέτας μπορεί να αυξήσουν τα συμπτώματα. Στην εργασία και στον αθλητισμό: η επιστροφή δεν πρέπει να γίνεται απότομα. Πριν από την πλήρη επάνοδο, είναι χρήσιμο να έχει αποκατασταθεί η δύναμη και να έχει διορθωθεί, όπου χρειάζεται, η τεχνική που πιθανώς συνέβαλε στην υπερφόρτιση.

Πότε χρειάζεται ιατρική επανεκτίμηση

Ένας ειδικός ιμάντας αντιβραχίου ή ένας νάρθηκας καρπού μπορεί σε ορισμένους ασθενείς να μειώσει τα συμπτώματα και να διευκολύνει την καθημερινή δραστηριότητα, χωρίς όμως να αποτελεί από μόνος του θεραπεία. Ο πάγος ή η θερμότητα μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για συμπτωματική ανακούφιση, ανάλογα με την περίπτωση. Η φαρμακευτική αγωγή, ιδιαίτερα τα αντιφλεγμονώδη, πρέπει να επιλέγεται με βάση το ατομικό ιστορικό και, όπου χρειάζεται, μετά από συμβουλή γιατρού ή φαρμακοποιού. Εάν τα συμπτώματα επιμένουν παρά τη σωστή συντηρητική αντιμετώπιση, χρειάζεται επανεκτίμηση. Οι ενέσεις κορτικοστεροειδών μπορεί να προσφέρουν βραχυπρόθεσμη ανακούφιση, όμως τα διαθέσιμα δεδομένα έχουν εγείρει ανησυχίες για χειρότερα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα σε ορισμένους ασθενείς.

Άλλες επιλογές, όπως το PRP ή η θεραπεία με κρουστικά κύματα, εξετάζονται σε επιλεγμένες χρόνιες περιπτώσεις, αλλά τα αποτελέσματα δεν είναι ομοιόμορφα και δεν αποτελούν αυτόματη λύση για κάθε ασθενή. Η χειρουργική αντιμετώπιση παραμένει επιλογή για μικρό ποσοστό ασθενών με επίμονα συμπτώματα παρά τη μακρά συντηρητική θεραπεία. Η επικονδυλίτιδα μπορεί να επιμένει για μήνες, αλλά στις περισσότερες περιπτώσεις αντιμετωπίζεται χωρίς χειρουργείο. Το «κλειδί» της αποκατάστασης είναι η σωστή διάγνωση, η προσαρμογή των καθημερινών φορτίων και κυρίως ένα σταδιακό, εξατομικευμένο πρόγραμμα άσκησης. Η υπομονή είναι εξίσου σημαντική με την άσκηση: ο τένοντας χρειάζεται χρόνο για να προσαρμοστεί ξανά στα φορτία της καθημερινότητας και του αθλητισμού.

Η ρομποτική δεν αντικαθιστά τον θεραπευτή, του δίνει περισσότερα εργαλεία για μια πιο εξατομικευμένη αποκατάσταση, με περισσότερες επαναλήψεις, μεγαλύτερη ακρίβεια και μετρήσιμη παρακολούθηση της προόδου του ασθενούς



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΡΟΜΠΟΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Τεχνολογία με επίκεντρο τον άνθρωπο

Η ρομποτική αλλάζει την αποκατάσταση των ασθενών. Από τους εξωσκελετούς και τα ρομποτικά συστήματα βάδισης έως την τεχνητή νοημοσύνη, η τεχνολογία ανοίγει νέους δρόμους στη νευρολογική και ορθοπεδική αποκατάσταση

Η ρομποτική τεχνολογία δεν αποτελεί πλέον εικόνα από το μέλλον. Έχει ήδη περάσει στην καθημερινότητα της ιατρικής αποκατάστασης, προσφέροντας νέες δυνατότητες σε ανθρώπους που καλούνται να αντιμετωπίσουν τις συνέπειες ενός αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου, μιας κάκωσης του νωτιαίου μυελού, μιας κρανιοεγκεφαλικής κάκωσης, της πολλαπλής σκλήρυνσης, της εγκεφαλικής παράλυσης ή άλλων νευρολογικών και ορθοπεδικών παθήσεων.

Η αξία της ρομποτικής αποκατάστασης δεν βρίσκεται μόνο στους μηχανισμούς, στους αισθητήρες ή στο λογισμικό. Βρίσκεται στη δυνατότητα να δώσει στον ασθενή περισσότερες ευκαιρίες για ασφαλή, επαναλαμβανόμενη και εξατομικευμένη άσκηση. Η αποκατάσταση είναι μια διαδικασία που απαιτεί χρόνο, επιμονή και συστηματική προσπάθεια. Η ρομποτική μπορεί να αυξήσει τις επαναλήψεις, να μετρήσει την απόδοση, να προσαρμόσει το επίπεδο υποβοήθησης και να προσφέρει στον θεραπευτή πολύτιμες πληροφορίες για την πορεία του ασθενούς και να βοηθήσει στην αποκατάσταση της κίνησης. Η τεχνολογία δεν έρχεται να αντικαταστήσει τον θεραπευτή. Αντίθετα, λειτουργεί ως ένα προηγμένο εργαλείο στα χέρια της διεπιστημονικής ομάδας, ενισχύοντας την προσπάθεια για καλύτερη λειτουργικότητα και μεγαλύτερη ανεξαρτησία.

Η ρομποτική τεχνολογία δεν αποτελεί πλέον εικόνα από το μέλλον. Έχει ήδη περάσει στην καθημερινότητα της ιατρικής αποκατάστασης, προσφέροντας νέες δυνατότητες σε ανθρώπους που καλούνται να αντιμετωπίσουν τις συνέπειες ενός αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου, μιας κάκωσης του νωτιαίου μυελού, μιας κρανιοεγκεφαλικής κάκωσης, της πολλαπλής σκλήρυνσης, της εγκεφαλικής παράλυσης ή άλλων νευρολογικών και ορθοπεδικών παθήσεων. Η ρομποτική τεχνολογία δεν αποτελεί πλέον εικόνα από το μέλλον. Έχει ήδη περάσει στην καθημερινότητα της ιατρικής αποκατάστασης, προσφέροντας νέες δυνατότητες σε ανθρώπους που καλούνται να αντιμετωπίσουν τις συνέπειες ενός αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου, μιας κάκωσης του νωτιαίου μυελού, μιας κρανιοεγκεφαλικής κάκωσης, της πολλαπλής σκλήρυνσης, της εγκεφαλικής παράλυσης ή άλλων νευρολογικών και ορθοπεδικών παθήσεων. Η ρομποτική τεχνολογία δεν αποτελεί πλέον εικόνα από το μέλλον. Έχει ήδη περάσει στην καθημερινότητα της ιατρικής αποκατάστασης, προσφέροντας νέες δυνατότητες σε ανθρώπους που καλούνται να αντιμετωπίσουν τις συνέπειες ενός αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου, μιας κάκωσης του νωτιαίου μυελού, μιας κρανιοεγκεφαλικής κάκωσης, της πολλαπλής σκλήρυνσης, της εγκεφαλικής παράλυσης ή άλλων νευρολογικών και ορθοπεδικών παθήσεων.

Επανεκπαίδευση βάδισης

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί το EKSO GT, φορέας ρομποτικής εξωσκελετός που χρησιμοποιείται σε κλινικό περιβάλλον αποκατάστασης. Το σύστημα επιτρέπει την ορθοστάτηση και την υποβοηθούμενη βάδιση, με στόχο την επανεκπαίδευση του ασθενούς σε όλο το δυνατόν πιο φυσιολογικό πρότυπο κίνησης. Η λειτουργία του βασίζεται στις μεταβολές του κέντρου βάρους του σώματος. Ειδικό αισθητήρας ανιχνεύει την κίνηση και ενεργοποιούν τον μηχανισμό που υποστηρίζει το επόμενο βήμα. Με αυτόν τον τρόπο, ο ασθενής

δεν παραμένει παθητικός αποδέκτης της θεραπείας, αλλά συμμετέχει στην ίδια την κινητική διαδικασία. Το EKSO GT χρησιμοποιείται από εξειδικευμένους και πιστοποιημένους θεραπευτές. Η τεχνολογία του επιτρέπει την έγκαιρη κινητοποίηση, την επανεκπαίδευση της βάδισης από τα αρχικά στάδια, την υψηλή συχνότητα βηματισμού και την προσαρμογή της θεραπείας στις ανάγκες κάθε ασθενούς. Ιδιαίτερη σημασία έχει και η δυνατότητα διαφοροποίησης της υποβοήθησης μεταξύ των δύο κάτω άκρων. Έτσι, η θεραπεία μπορεί να προσαρμόζεται στο κινητικό προφίλ του ασθενούς, ενώ παράλληλα αξιοποιείται η δύναμη που ο ίδιος μπορεί να αναπτύξει.

Πέρα από την κινητική αποκατάσταση, η κινητοποίηση μπορεί να συνδέεται με δευτερογενή οφέλη, όπως η ενίσχυση της κυκλοφορίας του αίματος, η κινητοποίηση του πεπτικού συστήματος, η βελτίωση της οστικής πυκνότητας και η υποστήριξη της μεταβολικής λειτουργίας.

Επαναλήψεις με ακρίβεια

Στην ίδια φιλοσοφία εντάσσεται και το LOKOMAT, ένα ρομποτικό σύστημα υποβοηθούμενης βάδισης της Hocoma. Αποτελείται από μια ρομποτική συσκευή που εφαρμόζεται στα κάτω άκρα, έναν ηλεκτρικό διάδρομο και ένα σύστημα ανάρτησης. Τα δύο ρομποτικά μέλη διαθέτουν αρθρώσεις για το ισχίο και το γόνατο, καθώς και αισθητήρες που καταγράφουν στοιχεία σχετικά με την ποσότητα, το εύρος της κίνησης και τη συμμετοχή του ασθενούς. Τα δεδομένα μπορούν να αξιοποιούνται από τους θεραπευτές για την παρακολούθηση

της πορείας και την προσαρμογή της θεραπείας. Η βασική αρχή πίσω από τη συγκεκριμένη προσέγγιση είναι η επανάληψη. Η συστηματική εκτέλεση μιας κίνησης με ακρίβεια μπορεί να συμβάλει στην επανεκμάθηση ή στη βελτίωση μιας κινητικής λειτουργίας, αξιοποιώντας τους μηχανισμούς της νευροπλαστικότητας. Το LOKOMAT χρησιμοποιείται σε προγράμματα αποκατάστασης για διαφορετικές παθήσεις, μεταξύ άλλων σε περιπτώσεις κακώσεων του νωτιαίου μυελού, αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων, πολλαπλής σκλήρυνσης, κρανιοεγκεφαλικών κακώσεων, εγκεφαλικής παράλυσης και νόσου Parkinson.

Αποκατάσταση άνω και κάτω άκρων

Η ρομποτική αποκατάσταση δεν περιορίζεται στη βάδιση. Σημαντική είναι και η αποκατάσταση της λειτουργικότητας των άνω άκρων, ιδιαίτερα για ασθενείς που δυσκολεύονται να εκτελέσουν καθημερινές κινήσεις. Το ArmeoSpring αποτελεί ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα. Πρόκειται για σύστημα υποστήριξης του άνω άκρου που συνδυάζεται με διαδραστικό περιβάλλον εικονικής πραγματικότητας. Η θεραπεία μπορεί να προσαρμοστεί στις κινητικές δυνατότητες κάθε ασθενούς, καθώς και στα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά του, όπως το ύψος και το βάρος. Η δυνατότητα ρύθμισης των βαθμών ελευθερίας της κίνησης επιτρέπει στους θεραπευτές να προσαρμόζουν την άσκηση στις ανάγκες του κάθε ανθρώπου. Παράλληλα, το διαδραστικό περιβάλλον μπορεί να κάνει την άσκηση περισσότερο συμμετοχική και ελκυστική, ενισχύοντας την ενεργό παρουσία του ασθενούς στη θεραπευτική διαδικασία.

Τεχνητή νοημοσύνη και εξατομικευμένη θεραπεία

Το επόμενο βήμα της τεχνολογικής εξέλιξης στην αποκατάσταση είναι η αξιοποίηση της τεχνητής νοημοσύνης και των δεδομένων που παράγονται κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Σε αυτή την κατεύθυνση κινείται το LUNA EMG, ένα σύστημα ρομποτικής αποκατάστασης που συνδυάζει τεχνητή νοημοσύνη με ηλεκτρομυογραφική καταγραφή της μυϊκής δραστηριότητας. Η τεχνολογία μπορεί να αξιοποιήσει σε προγράμματα αποκατάστασης τόσο νευρολογικών όσο και ορθοπεδικών παθήσεων. Ιδιαίτερα ενδιαφέρον παρουσιάζει η δυνατότητα καταγραφής αναλυτικών δεδομένων για την κλινική πορεία του ασθενούς. Η θεραπευτική άσκηση μπορεί να προσαρμόζεται στα λειτουργικά ελλείμματα και να παρουσιάζεται ακόμη και μέσα από διαδραστικές εφαρμογές, όπως παιχνίδια στον υπολογιστή. Έτσι, η θεραπεία αποτελεί ένα ακόμη χαρακτηριστικό: γίνεται μετρήσιμη. Η πρόοδος δεν αποτυπώνεται μόνο μέσα από την παρατήρηση του θεραπευτή, αλλά και μέσα από δεδομένα που μπορούν να συγκριθούν και να αξιοποιηθούν για την προσαρμογή του προγράμματος.



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! ♡