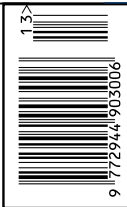


novibet

ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΑ

ΠΑΙΖΕΙΣ ΕΔΩ



WEEKLY HEALTH NEWS

ΕΝΘΕΤΟ ΥΓΕΙΑΣ 36 ΣΕΛΙΔΕΣ

Ιπποκράτειος Πολιτεία



ΚΔΗΦ ANIMUS ΑΠΟ ΤΗ ΛΑΡΙΣΑ ΣΤΗ ΒΙΕΝΝΗ
Ενα ταξίδι εμπειρία για όλους!
Η Βιέννη ως προορισμός προσβασιμότητας και συμπερίληψης

ΘΑΝΑΣΗΣ ΞΑΦΟΣ

Εργα και διαφάνεια

Ο αντιπεριφερειάρχης Οικονομικών μιλάει στην «ΠΘ» για το ύψος των διαθέσιμων κονδυλίων της Περιφέρειας Θεσσαλίας και τον τρόπο με τον οποίο αυτά κατευθύνονται στην καθημερινότητα των Θεσσαλών



ΣΕΛ. 8-9

Πολιτεία

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ 18 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΘΕΣΗ | ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 53

Θεσσαλών

ΣΤΟ ΔΙΚΑΣΤΙΚΟ ΜΕΓΑΡΟ ΛΑΡΙΣΑΣ

Το «Σπίτι του Παιδιού» θεσμός προστασίας ανηλίκων

Για τις ανάγκες της ποινικής διερεύνησης με σεβασμό στα δικαιώματα και την αξιοπρέπεια του ανηλίκου

ΣΕΛ. 12-13



ΔΗΜΟΣΚΟΠΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΤΡΙΚΑΛΑ

Πρωτιά Σκρέκα στις μετρήσεις

Οι τρεις δημοσκοπήσεις που φέρονται να έχουν πραγματοποιηθεί καταγράφουν πρωτιά του πρώην γραμματέα της Νέας Δημοκρατίας

ΣΕΛ. 6



ΠΟΙΟΥΣ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΕΝΟΧΛΗΣΕ Ο ΠΡΩΗΝ ΒΟΥΛΕΥΤΗΣ

Το «φάλτσο» του Κόκκαλη

Η απουσία του πρώην βουλευτή από την πρώτη ανοικτή εκδήλωση της ΕΛΑΣ στη Λάρισα, ο χαιρετισμός που δεν διαβάστηκε και η συζήτηση για τις εσωτερικές ισορροπίες ενόψει και της επίσκεψης του Αλέξη Τσίπρα

ΣΕΛ. 4-5

Α.ΓΚΟΥΛΙΟΣ

«Οι φούρνοι δεν αντέχουν άλλο»

Δεν θα βρείτε εύκολα σήμερα αρτοποιείο που να παράγει πάνω από 60 έως 70 κιλά ψωμί ημερησίως. Ο πρόεδρος της Συντεχνίας Αρτοποιών Λάρισας προειδοποιεί για νέες ανατιμήσεις

ΣΕΛ. 12-13

ΛΑΡΙΣΑ

102 κενά εκπαιδευτικά

Καρυπίδης και Αμανατίδης ζητούν απαντήσεις από την υπουργό Παιδείας για τις ελλείψεις

ΣΕΛ. 7

ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΟΚΚΑΛΗΣ
Να κριθώ από τη συνέπεια, τις προτάσεις και τις πράξεις μου

“

Η Λάρισα παραμένει το σταθερό σημείο αναφοράς της πολιτικής μου διαδρομής

ΣΕΛ. 10-11

Η προσχώρηση του πρώην βουλευτή στην Ελληνική Αριστερή Συμπαρατάξη την ίδια ημέρα με την πρώτη ανοικτή εκδήλωση στη Λάρισα προκάλεσε δυσaráσκεια σε στελέχη του τοπικού πυρήνα, που θεώρησαν ότι επισκίασε την εκδήλωση. Η απουσία του και ο χαιρετισμός που δεν διαβάστηκε ενίσχυσαν το κλίμα ενόχλησης



ΠΟΙΟΥΣ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΕΝΟΧΛΗΣΕ Ο ΠΡΩΗΝ ΒΟΥΛΕΥΤΗΣ

Το «φάλτσο» του Κόκκαλη

Η απουσία του πρώην βουλευτή από την πρώτη ανοικτή εκδήλωση της ΕΛΑΣ στη Λάρισα, ο χαιρετισμός που δεν διαβάστηκε και η συζήτηση για τις εσωτερικές ισορροπίες ενόψει και της επίσκεψης του Αλέξη Τσίπρα

Η πρώτη επίσημη εκδήλωση της ΕΛΑΣ στη Λάρισα το βράδυ της περασμένης Δευτέρας, άφησε γλυκόπικρη γεύση για τα στελέχη της νεοσύστατης Συντονιστικής Επιτροπής. Από τη μία η σύνθεση ενός ακροατηρίου με γνώριμα αλλά και άγνωστα πρόσωπα, σε συνδυασμό με την επιβεβαίωση - διά στόματος της Θεώνης Κουφονικολάκου- της επίσκεψης του Αλέξη Τσίπρα την προσεχή Τετάρτη και την παρουσία της εκπροσώπου Τύπου του κόμματος που κέρδισε τις εντυπώσεις. Από την άλλη όμως, στα «πγαδάκια» δεν κρυβόταν η ενόχληση για το... «φάλτσο» -όπως αναφερόταν- του Βασίλη Κόκκα-

λη. Η κατηγορία για τους ίδιους προφανής: ο πρώην βουλευτής του ΣΥΡΙΖΑ ανακοίνωσε την προσχώρησή του στο νεοπαγές κόμμα το πρωί της ίδιας μέρας επισκιάζοντας την εκδήλωση, από την οποία ο ίδιος απουσίασε.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπας**

Το «φάλτσο» Κόκκαλη και η δυσφορία που προκάλεσε σε στελέχη του τοπικού πυρήνα της ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΡΙΣΤΕΡΗΣ ΣΥΜΠΑΡΑΤΑΞΗΣ (ΕΛΑΣ) βρέθηκαν στο επίκεντρο της πολιτικής συζήτησης στη Λάρισα, μετά τις εξελίξεις της Δευτέρας 12 Οκτωβρίου. Η απόφαση του

πρώην βουλευτή Βασίλη Κόκκαλη να ανακοινώσει την προσχώρησή του στην ΕΛΑΣ, την ημέρα κατά την οποία πραγματοποιούνταν η πρώτη ανοικτή εκδήλωση της Συντονιστικής Επιτροπής Λάρισας, δημιούργησε ενόχληση σε στελέχη που είχαν προετοιμάσει τη δημόσια παρουσία της νέας πολιτικής κίνησης.

Για τον νεοσύστατο κομματικό μηχανισμό της της ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΡΙΣΤΕΡΗΣ ΣΥΜΠΑΡΑΤΑΞΗΣ στη Λάρισα, η εκδήλωση στον πολυχώρο καινοτομίας JOIST, με κεντρική εισήγηση την εκπρόσωπο Τύπου του κόμματος, Θεώνη Κουφονικολάκου, και παρέμβαση του μέλους του Εθνικού Συμβουλίου της παράταξης, Βάιου Γκανή, στόχευε στην άμεση επαφή με

μέλη και φίλους του εγχειρήματος, μέσα από τον πολιτικό διάλογο και την παρουσίαση των θέσεων της νέας πρωτοβουλίας.

Ωστόσο, η ανακοίνωση του Βασίλη Κόκκαλη την ίδια ημέρα μετέφερε μέρος της προσοχής σε ένα πρόσωπο με γνωστή πολιτική διαδρομή στη Λάρισα, επισκιάζοντας, κατά πολλούς, την προσπάθεια της Συντονιστικής Επιτροπής να δώσει το δικό της στίγμα.

Η χρονική συγκυρία

«Η σχέση μου με τους πολίτες της Λάρισας παραμένει σταθερό σημείο αναφοράς. Σε αυτούς λογοδοτώ και δίπλα τους θα συνεχίσω να βρίσκομαι» ανέφερε μεταξύ άλλων στη δήλωση προσχώρησής του στην ΕΛΑΣ, όπως

Η ένταξη Κόκκαλη επαναφέρει τη συζήτηση για την αξιοποίηση έμπειρων στελεχών έναντι της ανάδειξης νέων προσώπων, αλλά και για τη συγκρότηση των μελλοντικών ψηφοδελτίων. Η προγραμματισμένη επίσκεψη του Αλέξη Τσίπρα στη Λάρισα αναμένεται να αποτελέσει επόμενο σταθμό για την αποτύπωση των ισορροπιών στο νέο πολιτικό εγχείρημα

τη δημοσιοποίησε το πρωί της Δευτέρας, ο Βασίλης Κόκκαλης, υπενθυμίζοντας παράλληλα τη σχέση «πολιτικής εμπιστοσύνης» που τον συνδέσει με τον Αλέξη Τσίπρα και σημειώνοντας ότι προσέρχεται «σε αυτή την προσπάθεια χωρίς αξιώσεις για θέσεις ή αξιώματα».

Για τον τοπικό πυρήνα, η συγκυρία της δημοσιοποίησης όλων αυτών είχε ιδιαίτερη σημασία. Σε μια περίοδο κατά την οποία η ΕΛΑΣ επιχειρεί να οργανώσει τις δυνάμεις της και να αποκτήσει παρουσία στη Θεσσαλία, η εκδήλωση στο JOIST αποτελούσε την πρώτη ευκαιρία για άμεση επαφή με τα μέλη και τους φίλους της. Όπως έλεγαν η ανακοίνωση της προσχώρησης ενός πρώην βουλευτή, με παράλληλη αναφορά στον Αλέξη Τσίπρα και στο νέο πολιτικό εγχείρημα, έφερε αναπόφευκτα στο προσκήνιο διαφορετικά πρόσωπα και μηνύματα.

Το καταλογισμένο «φάλτσο Κόκκαλη» δεν αφορούσε, επομένως, την ίδια την απόφαση ένταξής του στην ΕΛΑΣ, αλλά κυρίως τον χρόνο και τον τρόπο με τον οποίο αυτή ανακοινώθηκε, σύμφωνα με τις επιφυλάξεις που διατυπώθηκαν στον τοπικό χώρο. Η διαδεχόμενη δυσaráσκεια για την απορρόφηση μέρους της προβολής που προοριζόταν για την πρώτη οργανωμένη εκδήλωση της Συντονιστικής Επιτροπής Λάρισας ήταν εμφανής ακόμη κι από τον εξωτερικό χώρο του JOIST, πριν ακόμη ξεκινήσει η εκδήλωση.

Ο χαιρετισμός που δεν διαβάστηκε

Με την απουσία του κ. Κόκκαλη, από το περιβάλλον του δηλώθηκε ότι απουσίαζε στην Αθήνα για επαγγελματικούς λόγους- να εντείνει τη δυσφορία, η ενόχληση έγινε περισσότερο εμφανής μέσα. Παρότι ο ο πρώην βουλευτής απέστειλε χαιρετισμό, το κείμενο αυτού όχι μόνο δεν διαβάστηκε στους παρευρισκόμενους, αλλά και η γνωστοποίησή του στο κοινό προκάλεσε ποικίλια σχολιασμό.

«Χαιρετισμό έστειλε και ο... Κόκκαλης» ανακοινώθηκε από τη συντονίστρια και μέλος της Συντονιστικής Επιτροπής, Ρίτα Ζιώγα, με την απουσία έστω του μικρού ονόματος, ή του «κύριος» από τη διατύπωση να εκλαμβάνεται ως πρόδηλη ένδειξη δυσφορίας που είχε προκαλέσει η συγκεκριμένη εξέλιξη στον τοπικό πυρήνα. Σε κάθε περίπτωση, ανέδειξε το κλίμα που είχε διαμορφωθεί γύρω από την ανακοίνωση της προσχώρησης και τη χρονική της σύμπτωση με την εκδήλωση.

Συμβολική διάσταση

Ο συνδυασμός όλων των παραπάνω, προσέδωσε στην υπόθεση μια πρόσθετη συμβολική διάσταση. Η εκδήλωση, που είχε σχεδιαστεί ως αφετηρία για την ανάπτυξη του πολιτικού διαλόγου στη Λάρισα, βρέθηκε έτσι στο επίκεντρο μιας συζήτησης για τις σχέσεις μεταξύ των στελεχών και τον τρόπο συντονισμού των κινήσεων στο εσωτερικό της ΕΛΑΣ.

Η αντίδραση άλλωστε που καταγράφηκε δεν εμφανίζεται ως ένα εντελώς μεμονωμένο περιστατικό. Κατά την περίοδο της παρουσίας του στον ΣΥΡΙΖΑ, στον Βασίλη Κόκκαλη αποδίδονταν κατά καιρούς από στελέχη της τοπικής οργάνωσης μία προσωπική ατζέντα με αποστάσεις από τη Νομαρχιακή Επιτροπή. Οι συγκεκριμένες εκτιμήσεις αποτυπώνουν τις επιφυλάξεις ορισμένων στελεχών για τον τρόπο με τον οποίο ο πρώην βουλευτής αντιλαμβανόταν τη σχέση του με τις συλλογικές κομματικές διαδικασίες.



Για τη Λάρισα, το ζήτημα αποκτά ιδιαίτερη σημασία, καθώς η ΕΛΑΣ καλείται να συγκροτήσει τις δομές της και να διαμορφώσει διακριτό πολιτικό στίγμα. Η ένταξη ενός πρώην βουλευτή με κυβερνητική και κοινοβουλευτική εμπειρία μπορεί να προσθέσει ένα ακόμη αναγνωρίσιμο πρόσωπο στην προσπάθεια διεύρυνσης, παράλληλα όμως αναδεικνύει τις διαφορετικές προσεγγίσεις ως προς τη στελέχωση και την εκπροσώπηση της παράταξης.

Η συζήτηση για ανανέωση

να αποκτήσει η ΕΛΑΣ στη Θεσσαλία.

Ο Βασίλης Κόκκαλης έχει διαγράψει διαφορετική πολιτική διαδρομή, προερχόμενος από τους ANEL με συμμετοχή στην κυβέρνηση Τσίπρα και κοινοβουλευτική παρουσία με τον ΣΥΡΙΖΑ από το 2019. Για ορισμένους, η εμπειρία του μπορεί να αξιοποιηθεί στο νέο εγχείρημα. Για άλλους, η συγκυρία προσφέρεται για την ανάδειξη νέων στελεχών, με σαφέστερη αναφορά στην αριστερή πολιτική παράδοση και μεγαλύτερη σύνδεση με τις τοπικές συλλογικές διαδικασίες.

Η συζήτηση συνδέεται άμεσα και με τη μελλοντική συγκρότηση των ψηφοδελτίων. Η συμμετοχή προσώπων με κοινοβουλευτική εμπειρία δημιουργεί προϋποθέσεις διεύρυνσης, αλλά παράλληλα θέτει το ζήτημα της ισορροπίας ανάμεσα στην αξιοποίηση παλαιότερων στελεχών και στην ανανέωση του πολιτικού δυναμικού.

Συγκυριακά ή όχι πάντως ο ίδιος ο Βασίλης Κόκκαλης έδωσε την Πέμπτη το δικό του μήνυμα μιλώντας στον Αθήνα 9.84 με πιθανούς αποδέκτες και στη Λάρισα. Απαντώντας σε ερώτηση σχετικά με τα πρόσωπα που στελεχώνουν την παράταξη, έκανε λόγο για μια αρμονική πολιτική συνύπαρξη:

«Υπάρχει μια αρμονική συνύπαρξη νέων στελεχών στην πλειοψηφία τους με κάποια στελέχη που έχουν σχετική εμπειρία. Αυτό το πάντρεμα είναι ένα πολύ καλό για το εγχείρημα του Αλέξη Τσίπρα» είπε, χαρακτηρίζοντας ταυτόχρονα τον πρώην πρωθυπουργό ως το «ισχυρό χαρτί» της ΕΛΑΣ και θέτοντας ξεκάθαρο εκλογικό στόχο την πρώτη θέση.

Στο προσκήνιο η επίσκεψη Τσίπρα

Το βλέμμα όλων στρέφεται πλέον στην προγραμματισμένη επίσκεψη του Αλέξη Τσίπρα στη Λάρισα την προσεχή Τετάρτη. Η παρουσία του πρώην πρωθυπουργού αναμένεται να προσδώσει νέα διάσταση στις διεργασίες γύρω από την οργάνωση της ΕΛΑΣ, καθώς η πρωτοβουλία του αποτελεί το βασικό σημείο αναφοράς για όσους συμμετέχουν στο νέο εγχείρημα. Η επίσκεψη Τσίπρα θα αποτελέσει την επόμενη αφορμή για να αποτυπωθεί η πορεία του εγχειρήματος στη Λάρισα. Το ενδιαφέρον θα βρίσκεται τόσο στις δημόσιες τοποθετήσεις όσο και στον τρόπο με τον οποίο θα διαμορφωθούν οι σχέσεις μεταξύ των ήδη συμμετεχόντων στελεχών και των νέων προσώπων που αναμένεται να ενταχθούν στην προσπάθεια. Το κατά πόσο η συγκεκριμένη υπόθεση θα παραμείνει ένα μεμονωμένο επεισόδιο ή θα αναδείξει βαθύτερες διαφωνίες για την επόμενη ημέρα της ΕΛΑΣ θα φανεί στην πορεία...

Τρία χρόνια πριν... ενάμιση αιώνα

Η ιστορία της γραμμής υπενθυμίζει, άλλωστε, πόσο διαφορετικές ήταν οι ταχύτητες στο παρελθόν. Η διδηροδρομική σύνδεση Λάρισας - Βόλου, κατασκευάστηκε στις αρχές της δεκαετίας του 1880 και εγκαταστάθηκε το 1884. Σήμερα, σχεδόν ενάμιση αιώνα αργότερα και με τεχνολογικά μέσα πολλαπλάσια των τότε, η Θεσσαλία βρίσκεται αντιμέτωπη με την αναγκη για την επαναφορά και των εκσυγχρονισμό της ίδιας διαδρομής. Το ζητούμενο πλέον δεν είναι μια ακόμη εξαγγελία. Είναι η ολοκλήρωση. Κάθε επιπλέον καθυστέρηση μεταφράζεται σε αναπτυξιακές δυνατότητες που παραμένουν σε αναμονή.

Τρεις δημοσκοπήσεις φέρονται να δίνουν προβάδισμα στον Κώστα Σκρέκα στα Τρίκαλα, ενώ η ΝΔ καταγράφεται περίπου στο 25% στην πρόθεση ψήφου, αρκετά χαμηλότερα από τα ποσοστά των εκλογών του 2023



ΤΙ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΟΙ ΔΗΜΟΣΚΟΠΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΤΡΙΚΑΛΑ

Πρωτιά Σκρέκα στις μετρήσεις

Οι τρεις δημοσκοπήσεις που φέρονται να έχουν πραγματοποιηθεί στην περιοχή καταγράφουν πρωτιά του πρώην γραμματέα της Νέας Δημοκρατίας, με δεύτερο τον Δημητρή Παπαστεργίου και τρίτη την Κατερίνα Παπακώστα

Σταθερή εικόνα ως προς τον εσωκομματικό συσχετισμό δυνάμεων στη Νέα Δημοκρατία, αλλά και ενδιαφέροντα δεδομένα για την πολιτική κατάσταση στον νομό Τρικάλων, προκύπτουν από στοιχεία δημοσκοπήσεων που έχουν γίνει γνωστά το τελευταίο διάστημα. Σύμφωνα με τις πληροφορίες που έχουν μεταφερθεί, ο Κώστας Σκρέκας διατηρεί σαφές προβάδισμα έναντι των συνυποψηφίων του για το «γαλάζιο» ψηφοδέλτιο, ενώ η Νέα Δημοκρατία εμφανίζει ποσοστά που διαφοροποιούνται μεταξύ πρόθεσης ψήφου και εκτίμησης εκλογικού αποτελέσματος.

Η συγκεκριμένη εικόνα αποκτά ιδιαίτερο ενδιαφέρον ενόψει των επόμενων εθνικών εκλογών, καθώς αποτυπώνει τόσο τη δυναμική των κομμάτων σε τοπικό επίπεδο όσο και τις ισορροπίες μεταξύ των προσώπων που διεκδικούν την εκλογή τους μέσω του ψηφοδελτίου της Νέας Δημοκρατίας. Το επόμενο διάστημα αναμένεται να δείξει εάν οι σημερινές τάσεις θα διατηρηθούν ή εάν θα υπάρξουν μεταβολές που θα επηρεάσουν τόσο τον κομματικό ανταγωνισμό όσο και την εσωτερική αναμέτρηση για τις θέσεις του ψηφοδελτίου.

Σκρέκας με 53%-54%
Στην πρώτη θέση των προτιμήσεων μεταξύ των υποψηφίων της Νέας Δημοκρατίας στα Τρίκαλα εμφανίζεται ο Κώστας Σκρέκας,

συγκεντρώνοντας ποσοστό που κυμαίνεται μεταξύ 53% και 54%, σύμφωνα με τα στοιχεία που έχουν παρουσιαστεί. Η διαφορά από τους υπόλοιπους υποψηφίους αποτυπώνεται ως σημαντική, καθώς ο πρώην υπουργός προηγείται με μεγάλη απόσταση από τον δεύτερο της κατάταξης. Ειδικότερα, στη δεύτερη θέση βρίσκεται ο Δημήτρης Παπαστεργίου, με ποσοστό περίπου 45%, ενώ στην τρίτη θέση ακολουθεί η Κατερίνα Παπακώστα, η οποία καταγράφει ποσοστό της τάξης του 25%-26%. Τα συγκεκριμένα ποσοστά περιγράφουν μια σαφή ιεράρχηση των υποψηφίων, με τον Κώστα Σκρέκα να διατηρεί το προβάδισμα, τον Δημήτρη Παπαστεργίου να ακολουθεί και την Κατερίνα Παπακώστα να βρίσκεται στην τρίτη θέση. Εφόσον η εικόνα αυτή επιβεβαιωθεί και σε επόμενες μετρήσεις, θα αποτελέσει ένα σημαντικό δεδομένο για την πορεία προς τις εκλογές και για τον ανταγωνισμό στο εσωτερικό του κόμματος στον νομό Τρικάλων.

Ίδια κατάταξη σε τρεις δημοσκοπήσεις
Ιδιαίτερη σημασία αποδίδεται στο γεγονός ότι η ίδια σειρά υποψηφίων φέρεται να καταγράφεται σε τρεις διαφορετικές δημοσκοπήσεις. Οι μετρήσεις αποδίδονται στις εταιρείες Interview και GPO, καθώς και σε τρίτη εταιρεία, η οποία εκτιμάται με επιφύλαξη ότι ενδέχεται να είναι η Mark. Η επανάληψη της ίδιας κατάταξης στις συγκεκριμένες μετρήσεις παρουσιάζεται ως ένδειξη σταθερότητας της εικόνας που καταγράφεται για τους υποψηφίους της Νέας Δημοκρατί-

ας. Ωστόσο, η αξιολόγηση των ευρημάτων προϋποθέτει γνώση βασικών μεθοδολογικών στοιχείων, όπως το μέγεθος και η σύνθεση του δείγματος, ο χρόνος διεξαγωγής των ερευνών, καθώς και ο τρόπος διατύπωσης των ερωτήσεων. Παράλληλα, τα ποσοστά των υποψηφίων δεν θα πρέπει να συγχέονται με την πρόθεση ψήφου για το σύνολο των κομμάτων. Πρόκειται για διαφορετικές μετρήσεις, οι οποίες αποτυπώνουν διαφορετικές πτυχές της εκλογικής συμπεριφοράς. Να σημειωθεί ότι στις εκλογές του Ιουνίου του 2023 ο Κώστας Σκρέκας είχε εκλεγεί πρώτος βουλευτής Τρικάλων με 18.550 ψήφους, με δεύτερο τον Θανάση Λιούτα με 11.903 ψήφους και τρίτη την Κατερίνα Παπακώστα με 10.876 ψήφους

Στο 25% η ΝΔ στην πρόθεση ψήφου
Ενδιαφέρον παρουσιάζουν και τα στοιχεία για την πρόθεση ψήφου στον νομό Τρικάλων. Σύμφωνα με τις πληροφορίες που έχουν μεταφερθεί, η Νέα Δημοκρατία συγκεντρώνει περίπου 25%, ενώ στην εκτίμηση εκλογικού αποτελέσματος το ποσοστό της διαμορφώνεται μεταξύ 29% και 30%. Η διαφορά μεταξύ των δύο μεγεθών αποδίδεται στη διαφορετική προσέγγιση που ακολουθείται κατά την επεξεργασία των δημοσκοπικών δεδομένων. Η πρόθεση ψήφου καταγράφει τις απαντήσεις των ερωτηθέντων, ενώ η εκτίμηση εκλογικού αποτελέσματος επιχειρεί να αποτυπώσει την πιθανή εκλογική δύναμη των κομμάτων με βάση συγκεκριμένες παραδοχές και μεθοδολογικές προσαρμογές. Με βάση τα αναφερόμενα

στοιχεία, η εκτίμηση για τη Νέα Δημοκρατία στον νομό κινείται κοντά στα αντίστοιχα πανελλαδικά επίπεδα. Κινείται ωστόσο πολύ πιο χαμηλά συγκριτικά με τη διπλή εθνική κάλπη του 2023, όταν τον Μάιο εκείνης της χρονιάς είχε στα Τρίκαλα 45,01% με 38.475 ψήφους και τον Ιούνιο 41,4% με 31.459 ψήφους. Όπως και να 'χει πάντως, το εύρημα αυτό προσφέρει μια πρώτη εικόνα για τη θέση του κυβερνώντος κόμματος στην περιοχή, χωρίς, ωστόσο, να αρκεί από μόνο του για την εξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων σχετικά με την τελική εκλογική επίδοση.

Δύο μονάδες διαφορά
Στο ίδιο πλαίσιο, το κόμμα του Αλέξη Τσίπρα εμφανίζεται να συγκεντρώνει περίπου 13% στην πρόθεση ψήφου, με την εκτίμηση εκλογικού αποτελέσματος να ανεβαίνει στο 15%. Για το ΠΑΣΟΚ, τα αντίστοιχα ποσοστά διαμορφώνονται περίπου στο 11% και στο 13%. Σύμφωνα με την ίδια αποτύπωση, η εκτίμηση εκλογικού αποτελέσματος για το κόμμα προσεγγίζει το πανελλαδικό ποσοστό του. Οι αριθμοί αυτοί σκιαγραφούν το πολιτικό τοπίο στον νομό Τρικάλων, με τη Νέα Δημοκρατία να προηγείται στην καταγραφή της πρόθεσης ψήφου και τα υπόλοιπα κόμματα να διεκδικούν τη δική τους θέση στον εκλογικό συσχετισμό. Η τελική διαμόρφωση των ποσοστών, πάντως, θα εξαρτηθεί από την εξέλιξη της πολιτικής αντιπαράθεσης, τις προεκλογικές πρωτοβουλίες και τη στάση των ψηφοφόρων κατά την πορεία προς τις κάλπες.

Η δημιουργία της νέας Συντονιστικής Επιτροπής αποτελεί ένα από τα πρώτα βήματα για την ανάπτυξη ενός πιο σταθερού δικτύου στελεχών και μελών στη Λάρισα. Το μεγάλο στοίχημα για την ΕΛ.Α.Σ. είναι πλέον να μετατρέψει το αρχικό ενδιαφέρον σε μια οργανωμένη και διαρκή παρουσία, με σταθερή επαφή με την τοπική κοινωνία



ΕΝΑ ΜΗΝΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ

102 εκπαιδευτικά κενά στη Λάρισα

Καρυπίδης και Αμανατίδης ζητούν απαντήσεις από την υπουργό Παιδείας για τις ελλείψεις στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Στη Βουλή τέθηκε το ζήτημα των ελλείψεων σε εκπαιδευτικό προσωπικό στα σχολεία της Λάρισας, καθώς, σύμφωνα με όσα επισημαίνουν οι βουλευτές του ΣΥΡΙΖΑ-ΠΣ, Γιάννης Καρυπίδης και Γιάννης Αμανατίδης, εξακολουθούν να καταγράφονται 102 εκπαιδευτικά κενά στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση της περιοχής, σχεδόν έναν μήνα μετά την έναρξη της σχολικής χρονιάς.

Οι δύο βουλευτές κατέθεσαν ερώτηση προς την υπουργό Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, ζητώντας να δοθούν απαντήσεις για την κατάσταση που έχει διαμορφωθεί στα σχολεία και για τις ενέργειες στις οποίες προτίθεται να προχωρήσει το υπουργείο, προκειμένου να καλυφθούν οι ελλείψεις.

Η καταγραφή των κενών επαναφέρει στο προσκήνιο το ζήτημα της έγκαιρης στελέχωσης των σχολικών μονάδων, καθώς η παρουσία του απαραίτητου εκπαιδευτικού προσωπικού αποτελεί βασική προϋπόθεση για την ομαλή λειτουργία τους και την απρόσκοπτη υλοποίηση του εκπαιδευτικού προγράμματος.

Τρεις κατηγορίες ελλείψεων
Σύμφωνα με τα στοιχεία που επικαλούνται οι δύο βουλευτές, βασίζοντας σε ανακοίνωση του Συλλόγου Εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Λάρισας «Κωνσταντίνος Κούμας» στις 5 Οκτωβρίου, τα 102 κενά κατανέμονται σε τρεις κατηγορίες: 70 κενά δασκάλων και νηπιαγωγών για την Παράλληλη Στήριξη / 10 κενά εκπαιδευτικών Αγγλικής Γλώσσας / 22 κενά στις Ζώνες Εκπαιδευτικής Προτεραιότητας (ΖΕΠ).

Το αίτημα για την κάλυψη των κενών τέθηκε εκ νέου από τον Σύλλογο κατά την κινητοποιή-



ηση που πραγματοποιήσε στις 6 Οκτωβρίου στη Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Λάρισας. Παράλληλα, τα κενά στις Ζώνες Εκπαιδευτικής Προτεραιότητας δημιουργούν ερωτήματα για τη λειτουργία των Τάξεων Υποδοχής, οι οποίες απευθύνονται σε μαθητές που δεν διαθέτουν επαρκή γνώση της ελληνικής γλώσσας και χρειάζονται πρόσθετη εκπαιδευτική υποστήριξη για την ομαλή ένταξή τους στο σχολικό περιβάλλον.

Καταγγελίες για υπερπληθή τμήματα και μετακινήσεις μαθητών
Πέρα από τις ελλείψεις σε εκπαιδευτικούς, στην κοινοβουλευτική ερώτηση περιλαμβάνονται και καταγγελίες του Συλλόγου για τη λειτουργία των σχολικών μονάδων. Ειδικότερα, γίνεται λόγος για διαθέσιμες αίθουσες που, σύμφωνα με τους εκπαιδευτικούς, δεν αξιοποιούνται για τη διαίρεση πολυπληθών τμημάτων. Όπως αναφέρεται, η κατάσταση αυτή ενδέχεται να οδηγή στη διατήρηση μεγάλων τμημάτων, ακόμη και όταν σε αυτά φοιτούν παιδιά με διαγνωσμένες ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Παράλληλα, οι βουλευτές μεταφέρουν τις καταγγελίες για εμφάνιση υπεραριθμίων εκπαιδευτικών, πιέσεις για αναγκαστικές μετακινήσεις μαθητών και απορρίψεις εγγράφων σε σχολεία της γειτονιάς. Πρόκειται για ζητήματα για τα οποία ζητούνται συγκεκριμένα στοιχεία από την πολιτική ηγεσία του υπουργείου, ώστε

να αποσαφηνιστεί η έκταση του προβλήματος και να εξεταστεί εάν απαιτούνται παρεμβάσεις στις αποφάσεις που έχουν ληφθεί.

Τα 5 ερωτήματα προς το υπουργείο
Με την ερώτησή τους, οι Γιάννης Καρυπίδης και Γιάννης Αμανατίδης ζητούν από την υπουργό Παιδείας να απαντήσει εάν επιβεβαιώνεται ο αριθμός των 102 κενών, πώς κατανέμονται ανά δήμο, σχολική μονάδα και ειδικότητα, αλλά και με ποιο χρονοδιάγραμμα θα καλυφθούν. Επιπλέον, ζητούν να προσδιοριστεί ο αριθμός των μαθητών που δεν λαμβάνουν την εγκεκριμένη Παράλληλη Στήριξη, καθώς και πόσα τμήματα δεν διαιρέθηκαν ή συμπύκνωθηκαν, πόσοι μαθητές φοιτούν σε αυτά και πόσες διαθέσιμες αίθουσες παραμένουν αναξιοποίητες. Στο ίδιο πλαίσιο, θέτουν ερωτήματα για τις εγγραφές που απορρίφθηκαν και τις μετακινήσεις μαθητών που αποφασίστηκαν, ζητώντας να γνωστοποιηθούν οι σχετικές αιτιολογίες και τα μέτρα που διασφαλίζουν την πρόσβαση των παιδιών στο σχολείο της γειτονιάς τους. Τέλος, ζητούν διευκρινίσεις για καταγγελίες σχετικά με προσφορικές εντολές επιστροφής των Εβδομαδιαίων Ορολόγιων Προγραμμάτων προς διόρθωση, θέμα που, όπως υποστηρίζουν, προκάλεσε αναστάτωση στις σχολικές μονάδες και εγείρει ζητήματα σχετικά με τις αρμοδιότητες των Συλλόγων Διδασκόντων. Η κοινοβουλευτική παρέμβαση φέρνει έτσι στο επίκεντρο όχι μόνο την κάλυψη των εκπαιδευτικών κενών, αλλά και τις συνθήκες λειτουργίας των σχολείων της Λάρισας. Το ζητούμενο, σύμφωνα με τα ερωτήματα που κατατέθηκαν, είναι να δοθούν συγκεκριμένες απαντήσεις για την κάλυψη των αναγκών και την υποστήριξη όλων των μαθητών, χωρίς να παραμένουν εκκρεμότητες στην εκπαιδευτική διαδικασία.

Η Περιφέρεια Θεσσαλίας ενεργοποιεί πρόσκληση χρηματοδότησης για αντιπλημμυρικά και αρδευτικά έργα, ενώ, σύμφωνα με τον Θανάση Ξάφο, η θωράκιση της Θεσσαλίας απέναντι σε ακραία καιρικά φαινόμενα έχει αυξηθεί από το 13% πριν από τον Daniel σε περίπου 40% σήμερα



ΘΑΝΑΣΗΣ ΞΑΦΟΣ

Εργα και διαφάνεια

Ο αντιπεριφερειάρχης Οικονομικών μιλάει στην «ΠΘ» για το ύψος των διαθέσιμων κονδυλίων της Περιφέρειας Θεσσαλίας και τον τρόπο με τον οποίο αυτά κατευθύνονται στην καθημερινότητα των Θεσσαλών

Ποιος θα είναι ο προϋπολογισμός για το 227 κα ποιες οι οικονομικές προτεραιότητες της Περιφέρειας

Τρία χρόνια μετά την ανάληψη της διοίκησής της από την περιφερειακή αρχή Κουρέτα, αντιπλημμυρική θωράκιση, η κοινωνική προστασία, η στήριξη της επιχειρηματικότητας και η ενίσχυση του πρωτογενούς τομέα βρίσκονται στο επίκεντρο του σχεδιασμού της Περιφέρειας Θεσσαλίας, με ζητούμενο την κάλυψη των αυξημένων αναγκών και τη δημιουργία συνθηκών μεγαλύτερης ασφάλειας και ανάπτυξης για τους πολίτες.

Συνέντευξη στον Τάσο Κουρκούμπα

Σε αυτό το πλαίσιο, η πρόσφατη θεσμοθέτηση αντιπεριφέρειας Οικονομικών με την τοποθέτηση του Θανάση Ξάφου, έρχεται να ενισχύσει τον συντονισμό των οικονομικών

διαδικασιών, των διαγωνισμών και των προμηθειών, με έμφαση στην έγκαιρη εκπλήρωση των υποχρεώσεων προς εργολάβους και προμηθευτές. Ο θεματικός αντιπεριφερειάρχης Οικονομικών μιλάει στην «ΠΘ» για την οικονομική κατάσταση της Περιφέρειας και το ύψος των διαθέσιμων κονδυλίων, αλλά κυρίως για τον τρόπο με τον οποίο αυτά κατευθύνονται σε έργα με άμεσο αντίκτυπο στην καθημερινότητα των Θεσσαλών. Αναλύει παράλληλα τις οικονομικές προτεραιότητες της Περιφέρειας, τις χρηματοδοτήσεις που έχουν εξασφαλιστεί, τις παρεμβάσεις που βρίσκονται σε εξέλιξη και τις διεκδικήσεις για πρόσθετους πόρους, εξηγώντας τι μπορούν να περιμένουν οι πολίτες της Θεσσαλίας το επόμενο διάστημα.

Από την ανάληψη της διοίκησης, η περιφερειακή αρχή Κουρέτα δεν είχε εντάξει στο οργανόγραμμά της αντιπε-

ριφέρεια Οικονομικών. Ποιός είναι ακριβώς ο ρόλος της αλλά και ποια ανάγκη ώθησε στη θέσπισή της;

Όντως με πρόσφατη απόφαση του Περιφερειάρχη θεσπίστηκε πριν από 15 ημέρες η αντιπεριφέρεια Οικονομικών. Προφανώς κάποια λάθη είτε στις συμβασιοποιήσεις, είτε στον τρόπο που παίρνονται οι αποφάσεις και κάποιες υποχρεώσεις να πάνε λίγο προς τα πίσω, αλλά σε γενικές γραμμές είμαστε πολύ καλύτερα σε σχέση με την πλειοψηφία του πρώτου βαθμού της αυτοδιοίκησης. Αυτό θέλωμε να το συνεχίσουμε, να το ενισχύσουμε και πρωτίτως με κανόνες διαφάνειας, όπως άλλωστε έχουμε αποδείξει αυτά τα τρία χρόνιας διοίκησης του κ. Κουρέτα.

Ποια είναι η πρώτη εικόνα που έχετε

για την οικονομική κατάσταση της Περιφέρειας Θεσσαλίας και ποιες είναι οι βασικές προτεραιότητές σας;

Αυτή την περίοδο επεξεργαζόμαστε τον προϋπολογισμό το 2027. Η οικονομική κατάσταση της Περιφέρειας είναι σε καλό επίπεδο, δεν υπάρχουν ιδιαίτερα παράπονα από την αγορά όπως προείπα. Σίγουρα πάντα υπάρχουν δυσκολίες, πάντα μπορεί να γίνουν κάποιες λήθη είτε στις συμβασιοποιήσεις, είτε στον τρόπο που παίρνονται οι αποφάσεις και κάποιες υποχρεώσεις να πάνε λίγο προς τα πίσω, αλλά σε γενικές γραμμές είμαστε πολύ καλύτερα σε σχέση με την πλειοψηφία του πρώτου βαθμού της αυτοδιοίκησης. Αυτό θέλωμε να το συνεχίσουμε, να το ενισχύσουμε και πρωτίτως με κανόνες διαφάνειας, όπως άλλωστε έχουμε αποδείξει αυτά τα τρία χρόνιας διοίκησης του κ. Κουρέτα.

Ποιες είναι οι σημαντικότερες οικο-

Ο προϋπολογισμός της Περιφέρειας αναμένεται να κινηθεί και το 2027 στα ίδια επίπεδα με το 2026, όταν διαμορφώθηκε σε 288 εκατ. ευρώ και αυξήθηκε κατά 12 εκατ. ευρώ. Παράλληλα, αναμένονται οι δικαιούχοι προγράμματος ενίσχυσης μικρομεσαίων επιχειρήσεων, με ποσοστό επιδότησης που έφτανε περίπου το 70%

νομικές προκλήσεις που αντιμετωπίζει σήμερα η Περιφέρεια; Επαρκούν οι διαθέσιμοι πόροι για να καλυφθούν οι αυξημένες ανάγκες της Θεσσαλίας;

Με βάση την προηγούμενη χρονιά, ο συνολικός προϋπολογισμός για την Περιφέρεια Θεσσαλίας ήταν 288 εκατομμύρια ευρώ. Με κάποια πρόσθετα έσοδα έγινε μια αντίστοιχη αναμόρφωση και προστέθηκαν άλλα 12 εκατομμύρια ευρώ. Σίγουρα οι διαθέσιμοι πόροι και οι πιστώσεις που δίνονται για έκτακτες ανάγκες όπως ήταν το προηγούμενο χρονικό διάστημα με τον Daniel υπάρχουν, αλλά συνεχίζουμε να διεκδικούμε, ειδικά για την θωράκιση και την κοινωνική προστασία που έχουμε θέσει ως προτεραιότητες.

Να υποθέσουμε ότι και ο προϋπολογισμός της επόμενης χρονιάς θα είναι στα ίδια ποσά;

Ακριβώς. Το ύψος του προϋπολογισμού θα κυμανθεί στα ίδια επίπεδα. Προφανώς πρέπει να είναι ισοσκελισμένος βάσει νομοθεσίας. Βέβαια δίνεται η δυνατότητα μέσα στην τρέχουσα χρονιά να γίνουν 6-7 περίπου αναμορφώσεις έτσι ώστε και η πολιτική της Περιφέρειας να εφαρμόζεται και ανάλογα με τις ανάγκες που προκύπτουν να μεταφέρουν τα αντίστοιχα κονδύλια σε συγκεκριμένους κωδικούς.

Θα υπάρξει αλλαγή στις προτεραιότητες των δαπανών; Με ποια κριτήρια ιεραρχούνται τα έργα και κατανέμονται οι χρηματοδοτήσεις μεταξύ των Περιφερειακών Ενότητων;

Το μοντέλο που ακολουθεί η παρούσα περιφερειακή αρχή εναρμονίζεται σε μια λογική έργων και δράσεων διαφορετική από τις διοικήσεις των προηγούμενων χρόνων.

Το πρόταγμα του κ. Κουρέτα ήταν η πολιτική προστασία, η αντιπλημμυρική θωράκιση, τα έργα καθαρισμών, ποταμών, τα αναχώματα και ότι άλλο απαιτείται για την επισύλωση των πληγών που άφησαν οι θεομηνίες και την καλύτερη δυνατή αντιμετώπιση τέτοιων φαινομένων. Ο άλλος πυλώνας μας είναι το σχέδιο της κοινωνικής προστασίας, τομέας που έχει να κάνει με έργα που βελτιώνουν το βιοτικό επίπεδο των πολιτών. Δείτε πόσο πολλά χρήματα έχουμε διαθέσει στο κομμάτι της υγείας, με τον εξοπλισμό νοσοκομείων και κέντρων υγείας.

Μένω στο κομμάτι της ανθεκτικότητας. Πρόσφατα ανακοινώσατε μία πρόσκληση ύψους 30 εκατομμυρίων ευρώ για αντιπλημμυρικά έργα με λύσεις βασισμένες στη φύση. Ποιες περιοχές αναμένεται να ωφεληθούν και πότε θα αρχίσουν να φαίνονται τα πρώτα αποτελέσματα;

Η πρόσκληση ανοίγει πριν λίγες μέρες και θα αφορά σε συνολικό προϋπολογισμό 30 εκατομμυρίων ευρώ για έργα αντιπλημμυρικής θωράκισης και αρδρευτικών σε όλο το εύρος της Θεσσαλίας. Η υποβολή των προτάσεων και των μελετών ξεκίνησε από τις 5 Οκτωβρίου και ολοκληρώνεται στο τέλος του 2027. Καταλαβαίνετε ότι είναι ένα χρονικό διάστημα ικανό, έτσι ώστε οι δικαιούχοι φορείς, πέρα από την Περιφέρεια, να προτεραιοποιήσουν τις ανάγκες τους να ωριμάσουν μελέτες έτσι ώστε να έρθουν με μια πρόταση που θα υποστηρίχτει σίγουρα. Το ποσό είναι συγκεκριμένο, δεν είναι να απεριόριστα τα χρήματα



αλλά είναι ακόμα μια δράση της Περιφέρειας Θεσσαλίας με δικούς της πόρους και όχι μέσω μιας έκτακτης χρηματοδότησης, προς την κατεύθυνση της ανθεκτικότητας.

Γιατί η συγκεκριμένη κίνηση τώρα, και όχι νωρίτερα;

Οτιδήποτε αποφασίζεται βάσει των ταμειακών υπολοίπων και τις προτεραιοποίησης έργων και αναγκών. Τα δύο πρώτα χρόνια τα κύρια αντιπλημμυρικά έργα που γίνονταν από την Περιφέρεια αφορούσαν τους καθαρισμούς των ποταμών που έγιναν σε ένα εκτεταμένο δίκτυο. Ως περιφερειακός σύμβουλος Τρίκλων μπορώ να σας πω ότι μόνο για τη συγκεκριμένη Περιφερειακή Ενότητα δόθηκαν περισσότερα από 9 εκατομμύρια για καθαρισμούς ποταμών, ενίσχυση των αναχωμάτων που σε πολλές περιοχές είχαν υποχωρήσει από τις πλημμύρες και στην αναμόρφωση του ΕΣΠΑ, που ήταν μια γενναία απόφαση του Δημήτρη Κουρέτα, που οδήγησε στην κατεύθυνση τα 5 εκατομμύρια να γίνουν 50 για την αντιπλημμυρική θωράκιση.

Είναι αντιληπτό ότι εμείς δείξαμε μια πολύ σοβαρή προτεραιότητα στον πρώτο πυλώνα της πολιτικής προστασίας, όταν βάσει των στοιχείων η θωράκιση της Θεσσαλίας απέναντι σε ακραία καιρικά φαινόμενα πριν τον Daniel ήταν μόλις στο 13%. Τώρα το ποσοστό αυτό είναι περίπου στο 40%. Έχει δηλαδή υπερτριπλασιαστεί. Δεν σημαίνει όμως ότι αυτό μπορεί να εφασμαχάσουμε όταν στόχος είναι το 100% για την ασφάλεια των πολιτών της Θεσσαλίας.

Ως αντιπεριφερειάρχης Οικονομικών εκτός από την εποπτεία των χρηματορών, φαντάζομαι ασχολείστε και με την διασφάλιση ακόμα περισσότερων πόρων...

Πρόσφατα συστήσαμε επιτροπή για τη ψη-

φιακή καταγραφή της ακίνητης περιουσίας των τεσσάρων Περιφερειακών Ενότητων με στόχευση την καλύτερη δυνατή αξιοποίησή της. Υπάρχουν ακίνητα, εκτάσεις, υποδομές τα οποία εντάσσουμε σε μια λογική αξιοποιήσεως.

Ποια είναι τα μεγαλύτερα εμπόδια στην απορρόφηση των διαθέσιμων κονδυλίων; Είναι οι καθυστερήσεις στις μελέτες, οι διαδικασίες των διαγωνισμών, η έλλειψη προσωπικού ή η δυσκολία συντονισμού μεταξύ Περιφέρειας, Δήμων και κεντρικής διοίκησης;

Η μεγαλύτερη δυσκολία έχει να κάνει με το σκέλος των μελετών και την ωρίμανση των έργων που αυτό δίνει εντέλει στο κομμάτι της απορρόφησης τα στοιχεία αν είναι αποδοτική μία διοίκηση. Αυτό συμβαίνει και στους Δήμους γιατί η Περιφέρεια πέρα από τα δικά της έργα λειτουργεί ως διαχειριστής του ΕΣΠΑ, στο οποίο οι Δήμοι κάνουν μελέτες θέλουν να ενταχθούν σε προγράμματα έργων.

Η θεσσαλική επιχειρηματικότητα είναι αντιμέτωπη με τις προκλήσεις της ενεργειακής κρίσης. Θα μπορούσε η Περιφέρεια να συνδράμει στη στήριξη της;

Η πίεση που δέχονται μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις είναι όντως μία πραγματικότητα και στη Θεσσαλίας. Εμείς πριν από ενάμισι χρόνο προσχωρήσαμε μέσα από προγράμματα ενίσχυσης σε μία μια πολύ γενναία ένταξη μικρομεσαίων επιχειρήσεων. Αντίστοιχα πότε στο παρελθόν δεν είχε γίνει τόσο μεγάλη σε επίπεδο και προϋπολογισμού αλλά και ποσοστού ενίσχυσης που περίπου έφτανε το 70%. Έχουν ολοκληρωθεί οι διαδικασίες και από μέρα σε μέρα θα βγουν και οι δικαιούχοι. Άρα και σε αυτό το κομμάτι παρόλο τις δύσκολες εποχές η περιφερειακή αρχή του κ. Κουρέτα

έδειξε ότι θέλει να ενισχύσει τη μικρομεσαία επιχειρηματικότητα.

Σε δεινή θέση βρίσκεται και ο αγροτικός κόσμος. Υπάρχει προοπτική στήριξης των ανθρώπων του πρωτογενούς τομέα;

Υπάρχει ένα εκρηκτικό κοκτέιλ λόγω της ενεργειακής κρίσης που έχει περιορίσει τη δυνατότητα κέρδους για τους αγρότες. Εμείς πέρα από το σκέλος των έργων που έχουν να κάνουν με την αντιπλημμυρική θωράκιση υπάρχει και η κατέθυνση των κλειστών πεδύων των αρδρευτικών που είναι και αρμοδιότητα του υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης αλλά και της Περιφέρειας. Είναι κάτι που θα βοηθήσει πάρα πολύ στο ενεργειακό κόστος του αγρότη.

Αυτή τη στιγμή οι περισσότεροι αγρότες στη Θεσσαλία η συντριπτική τους πλειοψηφία ποτίζουν από τις γαιοτρήσεις και ένα 25-30% από τα επιφανειακά νερά. Αυτό με τα κλειστά δίκτυα θα μειώσει το ενεργειακό κόστος για τους αγρότες σε σημαντικό βαθμό.

Τις τελευταίες μέρες, είδαμε την Περιφέρεια Θεσσαλίας να παραλαμβάνει καινούρια επιβατικά οχήματα. Με τι χρήματα αποκτήθηκαν;

Με πόρους της Περιφέρειας. Ήταν κάτι που έπρεπε να γίνει, καθώς ο στόλος είναι πάρα πολύ παλιός. Για να καταλάβετε υπάρχουν ακόμη αυτοκίνητα που είναι από την εποχή των νομαρκιακών αυτοδιοικήσεων. Προχωρήσαμε σε αυτήν την κίνηση και για τις ανάγκες των υπηρεσιών αλλά και για την ασφάλεια του προσωπικού. Αποκτήθηκαν 13 αυτοκίνητα για την ΠΕ Λάρισας, ,στο τέλος του έτους θα παραδοθεί η πρώτη φάση και στην ΠΕ Μαγνησίας, ενώ το νέο έτος θα προχωρήσουν διαγωνιστικές διαδικασίες και για τα Τρίκαλα και την Καρδίτσα.

«Εκτιμώ την πολιτική εμπειρία του Αλέξη Τσίπρα, την ικανότητά του να συνθέτει διαφορετικές απόψεις και κυρίως τη δυνατότητά του να απευθύνεται σε ευρύτερα κοινωνικά στρώματα. Πιστεύω ότι σήμερα μπορεί να συμβάλει αποφασιστικά στη συγκρότηση μιας αξιόπιστης προοδευτικής κυβερνητικής πρότασης»

Συνέντευξη στη **Λόλα Γάτοια**



ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΟΚΚΑΛΗΣ

Να κριθώ από τη συνέπεια, τις προτάσεις και τις πράξεις μου

«Η Λάρισα παραμένει το σταθερό σημείο αναφοράς της πολιτικής μου διαδρομής. Σε αυτή την κοινωνία λογοδοτώ και από αυτήν θα συνεχίσω να αντλώ τη δύναμη να αγωνίζομαι»

Ο Βασίλης Κόκκαλης μετά την πρόσφατη επίσημη ανακοίνωσή του της προσχώρησής του στην Ε.Λ.Α.Σ του Αλέξη Τσίπρα, μιλά στην «Πολιτεία Θεσσαλών» κι εξηγεί την απόφασή του να επιστρέψει στην ενεργό πολιτική, στο πλευρό του Αλέξη Τσίπρα και μέσω της Ελληνικής Αριστερής Συμπράτξης (ΕΛΑΣ), ως συνέχεια μιας σκέψης πολιτικής συνεργασίας και εμπιστοσύνης. Τονίζει ότι η παραιτήσή του από τη Βουλή και η παράδοση της έδρας του αποτέλεσαν συνειδητή επιλογή συνέπειας απέναντι στους πολίτες. Δηλώνει ότι συμμετέχει στη νέα προσπάθεια χωρίς να διεκδικεί αξιώματα, με στόχο τη διαμόρφωση μιας αξιόπιστης προοδευτικής κυβερνητικής πρότασης.

Υπογραμμίζει την ανάγκη ανασύνταξης του προοδευτικού χώρου, επισημαίνοντας ότι ο κατακερματισμός, οι εσωτερικές αντιπαραθέσεις και οι προσωπικές στρατηγικές απομακρύνουν τους πολίτες από την πολιτική. Θεωρεί ότι η συνεργασία ανθρώπων με διαφορετικές πολιτικές αφετηρίες είναι ερικτή μέσα από συγκεκριμένες προγραμματικές συμφωνίες. Παράλληλα, απορρίπτει την αντιμετώπιση του ΠΑΣΟΚ ως πολιτικού αντιπά-

λου που πρέπει να θεωρείται εχθρός, τονίζοντας ότι ο ανταγωνισμός οφείλει να επικεντρώνεται στις προτάσεις για την κοινωνία.

Ως βασικές προτεραιότητες της νέας προοδευτικής πρότασης θέτει την προστασία του εισοδήματος, την αντιμετώπιση της ακρίβειας, του ενεργειακού κόστους, της στεγαστικής κρίσης και του ιδιωτικού χρέους. Προτείνει φορολογικές παρεμβάσεις, προστασία της πρώτης κατοικίας, στήριξη των μικρομεσαίων επιχειρήσεων και του πρωτογενούς τομέα, καθώς και ενίσχυση της διαφάνειας, της ανεξαρτησίας της Δικαιοσύνης και της αξιοκρατίας.

Αναφερόμενος στη διακυβέρνηση του ΣΥΡΙΖΑ, αναγνωρίζει ως σημαντικά επιτεύγματα την έξοδο από τα μνημόνια το 2018 και τις παρεμβάσεις κοινωνικής προστασίας και δημόσιας υγείας. Παράλληλα, επισημαίνει τους επώδυνους συμβιβασμούς, τις φορολογικές και ασφαλιστικές επιβαρύνσεις, την καθυστέρηση στη μεταρρύθμιση του κράτους και την αποτυχία μετεξέλιξης του ΣΥΡΙΖΑ σε ευρύτερη προοδευτική παράταξη. Τονίζει ότι η νέα προσπάθεια δεν πρέπει να αναπαράγει το παρελθόν, αλλά να αξιοποιήσει την εμπειρία και να αναγνωρίσει τα λάθη. Ιδιαίτερη έμφαση δίνει στον αγροτικό τομέα και στη Θεσσαλία. Προτείνει μακροπρόθεσμη εθνική αγροτική πολιτική, μείωση του κόστους παραγωγής, προσίτη ενέρ-

γεια, καλύτερη διαχείριση των υδάτινων πόρων, διαφανείς αγροτικές ενισχύσεις και ειδικό σχέδιο ανασυγκρότησης της κτηνοτροφίας. Για τις συνέπειες της κακοκαιρίας Daniel ζητά συγκεκριμένα χρονοδιαγράμματα αντιπλημμυρικών έργων, αποκατάσταση υποδομών, έγκαιρες αποζημιώσεις και ουσιαστική στήριξη των πληγέντων. Κλείνοντας, απευθύνεται στους πολίτες της Λάρισας, ευχαριστώντας τους για την εμπιστοσύνη τους. Διαβεβαιώνει ότι θα συνεχίσει να βρίσκεται δίπλα στους παραγωγούς, τους επαγγελματίες και τα νοικοκυριά της Θεσσαλίας, ζητώντας να αξιολογηθεί από τη συνέπεια, τις προτάσεις και τις πράξεις του.

Κύριε Κόκκαλη, ανακοινώσατε την επιστροφή σας στο πλευρό του Αλέξη Τσίπρα. Τι σας οδήγησε σε αυτή την απόφαση;

Η απόφασή μου αποτελεί συνέχεια μιας πολιτικής διαδρομής και μιας σκέψης εμπιστοσύνης που έχει δοκιμαστεί στην πράξη. Με τον Αλέξη Τσίπρα συνεργαστήκαμε σε μια εξαιρετικά δύσκολη περίοδο για τη χώρα. Τον γνώρισα ως πρωθυπουργό, συνεργάστηκα μαζί του από θέσι κυβερνητικής ευθύνης και το 2019 επέλεξα συνειδητά να συμπορευτώ μαζί του στην προσπάθεια διεύρυνσης του ΣΥΡΙΖΑ.Εκτιμώ την πολιτική του εμπειρία, την ικανότητά του να συνθέτει διαφορετικές απόψεις

Πολιτεία ΘεσσαλώνΚΥΡΙΑΚΗ 18 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026

«Η Ελλάδα χρειάζεται εθνική αγροτική πολιτική με ορίζοντα τουλάχιστον είκοσι ετών. Ένα σχέδιο που θα υπερβαίνει τις κυβερνητικές θητείες και θα δίνει στον παραγωγό τη δυνατότητα να γνωρίζει πού πηγαίνει και υπό ποιες συνθήκες μπορεί να επενδύσει»

βέρνησης.Ο κατακερματισμός του προοδευτικού χώρου έχει δημιουργήσει μια κατάσταση από την οποία πολιτικά ωφελείται η Νέα Δημοκρατία. Οι προσωπικές αντιπαραθέσεις, οι διαρκείς εσωτερικές συγκρούσεις και η ανακύκλωση παλαιών διαφορών απομακρύνουν τον κόσμο από την πολιτική. Προέρχομαι από διαφορετική πολιτική αφετηρία και ουδέποτε το έκρυψα. Θεωρώ μάλιστα ότι αυτή είναι μια από τις προκλήσεις που πρέπει να αντιμετωπίσουμε με επιτυχία. Να μπορέσουν να συνυπάρξουν άνθρωποι με διαφορετικές πολιτικές διαδρομές, στη βάση συγκεκριμένων προγραμματικών συμφωνιών.Στο πλαίσιο αυτό θεωρώ λανθασμένη και την ένταση που αναπτύσσεται μεταξύ ΕΛΑΣ και ΠΑΣΟΚ. Έχω ήδη τοποθετηθεί δημόσια. Το ΠΑΣΟΚ δεν το αντιμετωπίζουμε ως πολιτικό εχθρό. Ο ανταγωνισμός πρέπει να γίνεται πάνω στις προτάσεις για την κοινωνία. Οι προσωπικοί χαρακτηρισμοί και οι τεχνικές εντάσεις αποπροσανατολίζουν από τα πραγματικά προβλήματα.

Ποιο είναι, κατά τη γνώμη σας, το πολιτικό κενό που καλείται να καλύψει ο Αλέξης Τσίπρας σήμερα; Τι θα πρέπει να περιλαμβάνει μια νέα προοδευτική πρόταση, ώστε να πείσει ξανά τους πολίτες;

Υπάρχει ένα μεγάλο τμήμα της ελληνικής κοινωνίας που αναζητά μια αξιόπιστη κυβερνητική εναλλακτική, αλλά μέχρι σήμερα δεν έχει βρει μια πολιτική πρόταση που να το εκφράζει επαρκώς. Άνθρωποι που εργάζονται, παράγουν, πληρώνουν τις υποχρεώσεις τους και διαπιστώνουν ότι κάθε χρόνο δυσκολεύονται περισσότερο να ανταποκριθούν στις ανάγκες της καθημερινότητας.Αυτό το κενό πιστεύω ότι μπορεί να καλύψει ο Αλέξης Τσίπρας, συγκροτώντας μια παράταξη με κυβερνητική προσοτική και σαφές πολιτικό σχέδιο.

Πρώτη προτεραιότητα πρέπει να είναι η προστασία των πραγματικού εισοδήματος. Η ακρίβεια, το κόστος της ενέργειας, η στεγαστική κρίση και το ιδιωτικό χρέος έχουν δημιουργήσει ασφυκτικές συνθήκες για μεγάλο μέρος της κοινωνίας. Χρειάζονται παρεμβάσεις στη φορολογία, ουσιαστικός έλεγχος της αγοράς, προστασία της πρώτης κατοικίας και ένα διαφορετικό παραγωγικό μοντέλο που θα στηρίζει τις μικρομεσαίες επιχειρήσεις και τον πρωτογενή τομέα.Εξίσου σημαντικό θεωρώ το ζήτημα των θεσμών. Η χώρα χρειάζεται ανεξάρτητη Δικαιοσύνη, διαφάνεια στη διαχείριση του δημόσιου χρήματος, αξιοκρατία και ένα κράτος που θα υπηρετεί τον πολίτη. Ο κόσμος έχει κουραστεί να ακούει υποσχέσεις. Θέλει να γνωρίζει τι θα αλλάξει στη ζωή του, τότε θα αλλάξει και με ποιον τρόπο θα εκπληρωθεί αυτή η αλλαγή.Για μένα, εδώ βρίσκεται και το μεγάλο στόιχημα της νέας προσπάθειας. Να ξαναδώσουμε περιεχόμενο στην έννοια της προοδευτικής διακυβέρνησης, με συγκεκριμένες, κοστολογημένες και εφαρμόσιμες πολιτικές.

Πώς αποτιμάτε την περίοδο διακυβέρνησης του ΣΥΡΙΖΑ υπό τον Αλέξη Τσίπρα; Ποια θεωρείτε ότι ήταν τα σημαντικότερα λάθη εκείνης της περιόδου και ποια στοιχεία της θα έπρεπε να αξιοποιηθούν στη νέα πολιτική προσπάθεια;

Έχω υπηρετήσει εκείνη την κυβέρνηση και γνωρίζω από πρώτο χέρι τις συνθήκες μέσα στις οποίες κλήθηκε να λάβει αποφάσεις. Η χώρα βρισκόταν σε βαθιά οικονομική και κοινωνική κρίση, με ασφυκτικούς δημοσιονομικούς περιορισμούς και εξαιρετικά δύσκολο ευρωπαϊκό σκεπαστήριο.Η έξοδος από τα μνημόνια το 2018 αποτέλεσε ένα σημαντικό επίτευγμα. Υπήρξαν επίσης ουσιαστικές παρεμβάσεις στην κοινωνική προστασία, στην πρόβσση των ανασφάλιστων

Η Λαρισαίος πολιτικός με ισχυρή αναφορά στη Θεσσαλία και με εμπειρία στον αγροτικό τομέα, ποιο είναι το σχέδιο που πρέπει να παρουσιάσει ο νέος πολιτικός φορέας για την επίβιωση των αγροτών και των κτηνοτρόφων;

Πρέπει πρώτα να συμφωνήσουμε σε κάτι θεμελιώδες. Η Ελλάδα χρειάζεται εθνική αγροτική πολιτική με ορίζοντα τουλάχιστον είκοσι ετών. Ένα σχέδιο που θα υπερβαίνει τις κυβερνητικές θητείες και θα δίνει στον παραγωγό τη δυνατότητα να γνωρίζει πού πηγαίνει και υπό ποιες

συνθήκες μπορεί να επενδύσει.Σήμερα ο αγρότης αντιμετωπίζει τεράστια αύξηση του κόστους παραγωγής, αβεβαιότητα για τις ενισχύσεις, προβλήματα με το νερό και δυσκολία να εξασφαλίσει μια δίκαιη τιμή για το προϊόν του.

Η πρώτη παρέμβαση πρέπει να αφορά την άμεση μείωση του κόστους παραγωγής. Αφρολόγητο αγροτικό πετρέλαιο στην αντλία, προσιτό και προβλεψίμο αγροτικό ρεύμα, έλεγχος στην αγορά των εφοδίων και ενίσχυση των συλλογικών ενεργειακών σχημάτων. Ειδικά για τη Θεσσαλία, χρειάζεται ολοκληρωμένος σχεδιασμός διαχείρισης των υδάτινων πόρων, με έργα αποθήκευσης νερού, σύγχρονα αρδευτικά δίκτυα και αντιμετώπιση της σπατάλης. Δεύτερο κρίσιμο ζήτημα είναι η αποκατάσταση της αξιοπιστίας του συστήματος αγροτικών ενισχύσεων. Έχω καταγγείλει επανειλημμένα τις στρεβλώσεις που παρατηρούνται στον ΟΠΕΚΕΠΕ. Οι κοινοτικοί πόροι πρέπει να κατευθύνονται στους πραγματικούς παραγωγούς. Στην κτηνοτροφία, οι παραδόσεις γάλακτος και κρέατος πρέπει να έχουν καθοριστικό ρόλο στην τεκμηρίωση της παραγωγικής δραστηριότητας. Χρειάζονται αξιόπιστοι έλεγχοι και δυνατότητα επιτόπιας επαλήθευσης όταν τα ψηφιακά συστήματα εμφανίζουν λανθασμένα αποτελέσματα. Για την κτηνοτροφία απαιτείται ειδικό σχέδιο διάσωσης και ανασυγκρότησης. Άμεση ανασύσταση των κοπαδιών που χάθηκαν από τις πλημμύρες και τις ζωνόνοσους, αποζημίωση του χαμένου εισοδήματος και προγράμματα επανεκκίνησης των εκμεταλλεύσεων.

Είναι παράλογο να αποκλείεται ένας κτηνοτρόφος από τα σχέδια.Βελτίωσης επειδή έχασε τα ζώα του και δεν πληροί πλέον το κριτήριο της τυπικής απόδοσης. Τέλος, πρέπει να επενδύσουμε στους συνεταιρισμούς, στις ομάδες παραγωγών, στην πιστοποίηση και στην εμπορική αξιοποίηση των ποιοτικών ελληνικών προϊόντων. Να δοθούν πραγματικά κίνητρα στους νέους να ασχοληθούν με τη γη.Η Θεσσαλία διαθέτει ανθρώπους με μεγάλη παραγωγική εμπειρία και τεχνογνωσία. Χρειάζεται μια πολιτική που θα τους επιτρέπει να παραμείνουν στον τόπο τους και να ζουν αξιοπρεπώς από τη δουλειά τους.

Τρία χρόνια μετά τις καταστροφές του Daniel, πολλές περιοχές της Θεσσαλίας εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν προβλήματα με υποδομές, αποζημιώσεις και αποκατάσταση της παραγωγής. Πού εντοπίζετε τις μεγαλύτερες ευθύνες και ποιες συγκεκριμένες δεσμεύσεις θα πρέπει να αναλάβει μια νέα κυβέρνηση για την περιοχή;

Η Θεσσαλία βίωσε μια καταστροφή με τεράστιες οικονομικές και κοινωνικές συνέπειες. Τρία χρόνια αργότερα, υπάρχουν άνθρωποι που εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν προβλήματα για τα οποία θα έπρεπε να έχουν δοθεί οριστικές λύσεις.Οι μεγαλύτερες πολιτικές ευθύνες, κατά τη γνώμη μου, εντοπίζονται στην κεντρική κυβέρνηση, η οποία έχει την κύρια ευθύνη για τη χρηματοδότηση, τον συνολικό συντονισμό και την υλοποίηση των μεγάλων έργων αποκατάστασης. Αυτό δεν απαλλάσσει την αυτοδιοίκηση από τις δικές της αρμοδιότητες. Κάθε φορέας πρέπει να ελέγχεται για όσα ανέλαβε και για όσα υπολόπισε.

Θα σας αναφέρω ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα. Οι πλημμυροπαθείς κτηνοτρόφοι άκουσαν εξηγώντας για δωρεάν ανασύσταση του ζωικού κεφαλαίου. Στην πράξη, όμως, πολλοί βρέθηκαν αντιμετώπι με γραφειοκρατικά εμπόδια, καθυστερήσεις και προϋποθέσεις που τους απέκλειαν από τα προγράμματα. Ορισμένοι αναγκάστηκαν να αγοράσουν ζώα με δικούς τους πόρους και συνέλασαν να περιμένουν την οικονομική ενίσχυση.Έχω αναδείξει επανειλημμένα

και την αδικία που αφορά την αποζημίωση του διαφυγόντος εισοδήματος.Αυτά είναι ζητήματα που επηρεάζουν άμεσα την επιβίωση ολόκληρων οικογενειών. Μια νέα κυβέρνηση οφείλει να αναλάβει συγκεκριμένες δεσμεύσεις. Να παρουσιάσει δημόσια ένα ενιαίο χρονοδιάγραμμα ολοκλήρωσης των αντιπλημμυρικών έργων, με σαφείς προτεραιότητες, εξασφαλισμένη χρηματοδότηση και τακτική λογοδοσία για την πρόοδό τους. Να ολοκληρώσει τις αποκαταστάσεις στο αγροτικό οδικό δίκτυο, στις αρδευτικές υποδομές και στις εγκαταστάσεις που καταστράφηκαν.Στο σκέλος των αποζημιώσεων πρέπει να γίνει πλήρης καταγραφή των εκκερυστώντων, με δεσμευτικές προθεσμίες πληρωμών και ειδικές ρυθμίσεις για όσους έχασαν την παραγωγική τους δυνατότητα. Απαιτείται επίσης αναμόρφωση του συστήματος αγροτικών ασφαλίσεων ώστε να ανταποκρίνεται στις νέες κλιματικές συνθήκες. Υπάρχει, όμως, και το ζήτημα της επόμενης ημέρας. Η Θεσσαλία χρειάζεται ένα συνολικό σχέδιο υδατικής ασφάλειας, αντιπλημμυρικής προστασίας και παραγωγικής ανασυγκρότησης. Με επιστημονική τεκμηρίωση, συμμετοχή των τοπικών φορέων και ουσιαστικό έλεγχο της εφαρμογής του.Προσωπικά, αρνούμαι να δεχθώ ότι η Θεσσαλία πρέπει να μάθει να ζει με την εγκατάλειψη της παραγωγικής της βάσης. Οι άνθρωποι που έχασαν τις περιουσίες και τις δουλειές τους δικαιούνται να ξανασταθούν στα πόδια τους.

Ποιο είναι το μήνυμα που θέλετε να στείλετε στους πολίτες της Λάρισας που σας στήριξαν εκλογικά και σήμερα σας βλέπουν να ακολουθείτε μια νέα πολιτική διαδρομή εκτός Βουλής;

Θέλω καταρχά να τους ευχαριστήσω για την εμπιστοσύνη που μου έδειξαν όλα αυτά τα χρόνια. Η εκλογή μου στη Βουλή αποτέλεσε μεγάλη τιμή και μια ευθύνη που προσπάθησα να υπηρετήσω με συνέπεια.Γνωρίζω ότι κάποιος μπορεί να διαφωνούν με τις πολιτικές μου επιλογές. Το σέβομαι απολύτως. Θεωρώ όμως ότι οι πολίτες έχουν δικαίωμα να απαιτούν από έναν πολιτικό καθαρές αποφάσεις και συνέπεια ανάμεσα σε όσα λέει και σε όσα πράττει. Όταν τον Ιούλιο αποφάσισα να αποχωρήσω από τη Βουλή, παρέδωσα την έδρα μου. Δεν την κράτησα να εξασφαλίσω την πολιτική μου συνέχεια υπό μια άλλη κομματική στέγη.Ήταν μια δύσκολη προσωπική απόφαση, αλλά πίστευα και εξακολουθώ να πιστεύω ότι ήταν η σωστή.Θέλω επίσης να ξεκαθαρώσω ότι η παρουσία μου στη Λάρισα και στη Θεσσαλία δεν εξαρτήθηκε ποτέ αποκλειστικά από το βουλευτικό αξίωμα. Συνεχίζω να βρίσκωμ και συμπληρώω ότι η παρουσία μου στη Λάρισα και στη Θεσσαλία δεν εξαρτήθηκε ποτέ αποκλειστικά από το βουλευτικό αξίωμα.

Έχω ζήσει εδώ, εργαζόμια εδώ και γνωρίζω πολύ καλά τις αγωνίες αυτού του τόπου. Η Θεσσαλία έχει πληρώσει βαρύ τίμημα τα τελευταία χρόνια. Βλέπω ανθρώπους που δυσκολεύονται να κρατήσουν ανοικτές τις επιχειρήσεις τους, αγρότες που αναρωτιούνται αν αξίζει να συνεχίσουν να καλλιεργούν και νέους που σκέφτονται να φύγουν.Απέναντι σε αυτούς τους ανθρώπους αισθάνομαι υποχρέωση να συνεχίσω την προσπάθεια.Δεν ζητώ από κανέναν να συμφωνήσει εκ των προτέρων με τη νέα πολιτική μου επιλογή. Ζητώ να κριθώ από τη συνέπεια, τις προτάσεις και τις πράξεις μου.Για μένα η Λάρισα ήταν και παραμένει το σταθερό σημείο αναφοράς της πολιτικής μου διαδρομής. Σε αυτή την κοινωνία λογοδοτώ και από αυτήν θα συνεχίσω να αντλώ τη δύναμη να αγωνίζομαι.

Δεν θα βρείτε εύκολα σήμερα αρτοποιείο που να παράγει περισσότερα από 60 έως 70 κιλά ψωμί ημερησίως. Οι αρτοποιοί δεν είμαστε απλώς προβληματισμένοι ή στα... κάγκελα, αλλά απογοητευμένοι. Πλέον δεν μπορούμε να αντέξουμε άλλο



ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΓΚΟΥΛΙΟΣ

«Οι φούρνοι δεν αντέχουν άλλο»

Ο πρόεδρος της Συντεχνίας Αρτοποιών Λάρισας προειδοποιεί για νέες ανατιμήσεις έως 10% στο ψωμί, ζητά επιδότηση της ενέργειας και μείωση του ΦΠΑ

Σε οριακό σημείο βρίσκονται τα αρτοποιεία, καθώς οι συνεχείς αυξήσεις στην ενέργεια, στις πρώτες ύλες και στο κόστος μεταφοράς επιβαρύνουν σημαντικά τη λειτουργία τους. Οι επαγγελματίες του κλάδου δηλώνουν ότι δυσκολεύονται πλέον να απορροφήσουν τις ανατιμήσεις, επισημαίνοντας ότι η βιωσιμότητα των μικρών και συνολικά των φούρνων τίθεται σε άμεσο κίνδυνο.

Συνέντευξη στον **Τάσο Κουρκούμπα**

Το ψωμί, ένα από τα βασικότερα αγαθά σε κάθε ελληνικό νοικοκυριό, βρίσκεται και πάλι στο επίκεντρο των ανατιμήσεων. Οι συνεχείς αυξήσεις στις πρώτες ύλες και το ενεργειακό κόστος πιέζουν ασφυκτικά τους αρτοποιούς, οι οποίοι δηλώνουν ότι πλέον δυσκολεύονται να απορροφήσουν τις επιβαρύνσεις και να κρατήσουν τις τιμές σε προσιτά επίπεδα.

Σύμφωνα με τους επαγγελματίες του κλάδου, οι αυξήσεις στο κόστος λειτουργίας ξεπερνούν το 25% μέσα σε μόλις τέσσερις μήνες, ενώ το πρόσθετο μηνιαίο κόστος για κάθε αρτοποιείο υπολογίζεται από 1.500 έως 1.800 ευρώ. Την ίδια ώρα, εκατοντάδες αρτοποιεία σε ολόκληρη

τη χώρα έχουν βάλει λουκέτο, με την εικόνα στη Λάρισα να αποτυπώνει επίσης τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει ο κλάδος. Οι αρτοποιοί προειδοποιούν ότι οι νέες αυξήσεις στην τιμή του ψωμιού είναι πλέον δύσκολο να αποφευχθούν, εκτιμώντας ότι θα κινηθούν έως και στο 10%, ανάλογα με τα οικονομικά δεδομένα κάθε επιχείρησης. Ορατός. Μιλώντας στην «ΠΘ» ο πρόεδρος της Συντεχνίας Αρτοποιών, Αλέξανδρος Γκούλιος, αναφέρεται στις πιέσεις που δέχεται ο κλάδος, ζητά ουσιαστικά μέτρα στήριξης, επιδότηση του ενεργειακού κόστους και μείωση του ΦΠΑ στο ψωμί, υπογραμμίζοντας παράλληλα τον κοινωνικό και οικονομικό ρόλο των παραδοσιακών αρτοποιείων.

Η συζήτηση για τις ανατιμήσεις στο ψωμί επανήλθε στο επίκεντρο της συζήτησης με αφορμή τις αυξήσεις στο κόστος λειτουργίας. Πόσο δύσκολη είναι σήμερα η κατάσταση για τα αρτοποιεία;

Τολμώ να πω εξαιρετικά δύσκολη. Οι αρτοποιοί δεν είμαστε απλώς προβληματισμένοι ή στα... κάγκελα, αλλά απογοητευμένοι. Πλέον δεν μπορούμε να αντέξουμε άλλο. Έχουμε φτάσει σε σημείο να δυσκολευνόμαστε να λειτουργήσουμε, καθώς η κόστη είναι τεράστια. Δεν ξέρω αν ο κόσμος αντιλαμβάνεται το μέγεθος των επιβαρύνσεων, καθώς μπορεί να θεωρεί ότι ο φούρνος εξακολουθεί να παράγει και να πουλάει ψωμί όπως παλαιότερα. Η πραγματικότητα, όμως, είναι διαφορετική. Τα λειτουργικά έξοδα ενός αρτοποιείου είναι δυσθεώρητα και σε αρκετές περιπτώσεις θυμίζουν εκείνα μιας βιομηχανικής μονάδας. Χρησιμοποιούμε κάθε μορφή ενέργειας, είτε πρόκειται για ηλεκτρικό ρεύμα, είτε για φυσικό αέριο, είτε για πετρέλαιο. Όταν όλα αυτά αυξάνονται ταυτόχρονα, γίνεται αντιληπτό ότι έχουμε φτάσει στα όριά μας.

Πότε επομένως αναμένεται να δούμε νέες αυξήσεις στην τιμή του ψωμιού και σε ποιο ποσοστό εκτιμάται ότι θα κινηθούν;

Δεν θα είναι τεράστιες οι αυξήσεις, γιατί δεν έχουμε τη δυνατότητα να προχωρήσουμε σε μεγάλες ανατιμήσεις. Η εκτίμησή μας είναι ότι δεν θα ξεπεράσουν το 10%. Για εμάς, όμως, ακόμη και αυτή η αύξηση αποτελεί μια μικρή ανάσα, καθώς εδώ και έξι με επτά χρόνια προσπαθούμε να συγκρατούμε τις τιμές, παρά τις συνεχείς επιβαρύνσεις. Πλέον, όμως, λέμε ότι δεν πάει άλλο. Την ίδια στιγμή, βλέπουμε να διατίθενται σημαντικά ποσά για τη στήριξη

της βιομηχανίας, ενώ για τα μικρά αρτοποιεία δεν υπάρχει αντίστοιχη μέριμνα. Δεν λέμε ότι πρέπει να βοηθηθούνε επειδή είμαστε κάτι ξεχωριστό. Ζητάμε στήριξη επειδή παράγουμε ένα βασικό αγαθό διατροφής, το οποίο βρίσκεται καθημερινά στο τραπέζι κάθε ελληνικής οικογένειας.

Τι μπορεί να σημαίνει μια αύξηση της τιμής του 10% τόσο για εσάς όσο και τον καταναλωτή;

Αν ένα καρβέλι κοστίζει σήμερα ένα ευρώ, θα πάει στο 1,10. Με βάση τον τρόπο κατανάλωσης, η πρόσθετη επιβάρυνση για τον καταναλωτή μπορεί να είναι περίπου 30 έως 34 ευρώ τον χρόνο. Για εμάς, αυτή η μικρή διαφορά μπορεί να δώσει μια ανάσα. Αν, για παράδειγμα, ένα αρτοποιείο εξυπηρετεί 100 πελάτες, μια πρόσθετη επιβάρυνση τριών ευρώ τον μήνα ανά πελάτη θα μπορούσε να αντιστοιχεί σε 300 ευρώ επιπλέον έσοδα μηνιαίως. Δεν ισορριζόμαστε ότι αυτά τα χρήματα λύνουν το πρόβλημα. Είναι, όμως, μια βοήθεια για να μπορέσουμε να συνεχίσουμε να λειτουργούμε.

Με τις ανατιμήσεις στην ενέργεια, πόσο έχει αυξηθεί πλέον το λειτουργικό

Δεν κινδυνεύουν μόνο οι ιδιοκτήτες των αρτοποιείων. Κινδυνεύουν και οι οικογένειες των ανθρώπων που εργάζονται σε αυτά. Στο νομό Λάρισας, περίπου 3.500 άνθρωποι απασχολούνται άμεσα ή έμμεσα στον κλάδο

κόστος ενός αρτοποιείου;

Το πρόσθετο κόστος ξεπερνά, κατά την εκτίμησή μου, τα 2.000 ευρώ τον μήνα σε αρκετές περιπτώσεις. Δεν είναι μόνο το ηλεκτρικό ρεύμα, το φυσικό αέριο και το πετρέλαιο. Έχουν αυξηθεί και οι πρώτες ύλες, όπως τα αλεύρα, οι μαγιές, τα λάδια, τα ηλιέλαια, η ζάχαρη και το σουσάμι. Επιπλέον, έχει αυξηθεί το κόστος μεταφοράς. Ακόμη και όταν η τιμή ενός προϊόντος δεν μεταβάλλεται σημαντικά, η επιβάρυνση για τη μεταφορά του μπορεί να αυξηθεί και τελικά να περάσει στην τιμή που πληρώνουμε εμείς ως επαγγελματίες. Για παράδειγμα, ένας φούρνος που χρησιμοποιεί πετρέλαιο μπορεί να καταναλώνει περίπου τρεις τόνους τον μήνα. Όταν η τιμή του πετρελαίου αυξάνεται από 1,42 σε 2,12 ευρώ, όπως ανέφερα για το διάστημα που εξετάζουμε, γίνεται αντιληπτό το μέγεθος της επιβάρυνσης.

Μπορεί να διατηρηθεί μια επιχείρηση με τόσο υψηλό λειτουργικό κόστος;

Γι' αυτό ζητάμε μια χείρα βοθείας. Χρειάζεται να αντιμετωπιστεί το κόστος παραγωγής με συγκεκριμένες πολιτικές παρεμβάσεις, ιδιαίτερα στον τομέα της ενέργειας. Το πρόβλημα δεν αφορά μόνο τους αρτοποιούς. Αφορά συνολικά την οικονομία και θα επηρεάσει και τα νοικοκυριά, καθώς οι καταναλωτές θα βρεθούν αντιμέτωποι με αυξημένους λογαριασμούς ρεύματος και φυσικού αερίου. Πρέπει να γίνει κατανοητό ότι ο παραδοσιακός φούρνος είναι μια παραγωγική μονάδα μέσα στην πόλη. Δεν πρόκειται απλώς για ένα κατάστημα που μεταπωλεί προϊόντα. Παράγουμε καθημερινά ψωμί και άλλα είδη αρτοποιίας, με σημαντικές απαιτήσεις σε ενέργεια, εξοπλισμό και ανθρώπινο δυναμικό.

Γιατί οι αρτοποιοί δεν προχώρησαν νωρίτερα σε αυξήσεις, παρά τις συνεχείς ανατιμήσεις;

Επειδή δεν θέλουμε να φτάσουμε στο σημείο να πουλάμε το ψωμί πέντε ευρώ. Δεν μπορούμε να κοιτάζουμε τον κόσμο στα μάτια και να του ζητήσουμε να πληρώσει ένα προϊόν σε μια τιμή που γνωρίζουμε ότι θα τον επιβαρύνει υπερβολικά. Όμως, όταν προσπαθείς διαρκώς να απορροφήσεις τις αυξήσεις, κάποια στιγμή εξαντλούνται τα περιθώριά σου. Γι' αυτό κλείνουν συνάδελφοι. Δεν κινδυνεύουν μόνο οι ιδιοκτήτες των αρτοποιείων. Κινδυνεύουν και οι οικογένειες των ανθρώπων που εργάζονται σε αυτά. Στο νομό Λάρισας, περίπου 3.500 άνθρωποι απασχολούνται άμεσα ή έμμεσα στον κλάδο. Σε πανελλαδικό επίπεδο, οι αντίστοιχοι αριθμοί υπολογίζονται σε περίπου 80.000 έως 90.000 άμεσα απασχολούμενους και 120.000 έως 130.000 έμμεσα συνδεδεμένους με την αρτοποιεία.

Ποιο είναι σήμερα το περιθώριο κέρδους από την πώληση του ψωμιού; Έχει μεταοπιστεί το βάρος σε άλλα προϊόντα;

Το ψωμί από μόνο του δεν αποφέρει πλέον το περιθώριο που θα έπρεπε, ώστε να στηρίξει μια επιχείρηση. Η κατάσταση έχει επιδεινωθεί από τον ανταγωνισμό των σούπερ μάρκετ και των σημείων πώλησης προϊόντων τύπου bake off. Παράλληλα, η αγοραστική δύναμη του κόσμου έχει περιοριστεί. Δεν είναι εύκολο να πουλήσει ένας φούρνος τις ποσότητες που διέθετε παλαιότερα. Δεν θα βρείτε εύκολα σήμερα αρτοποιείο που να παράγει περισσότερα από 60 έως 70 κιλά ψωμί ημερησίως. Έχουμε φτάσει σε ένα σημείο όπου δυσκολευνόμαστε να διατηρήσουμε



τις επιχειρήσεις μας και δεν γνωρίζουμε πώς θα εξελιχθεί η κατάσταση. Στις 25 Οκτωβρίου, στο Πανελλήνιο Συμβούλιο που θα πραγματοποιηθεί στα Τρίκαλα, αναμένεται να συζητηθούν σημαντικά ζητήματα και να ληφθούν αποφάσεις για τα επόμενα βήματα του κλάδου.

Υπάρχει περίπτωση οι επιχειρήσεις να προσπαθήσουν να απορροφήσουν τις αυξήσεις μειώνοντας την ποιότητα των προϊόντων τους;

Όχι, αυτό δεν αποτελεί επιλογή για εμάς. Δεν θέλουμε να υποβαθμίσουμε την ποιότητα του ψωμιού που παράγουμε. Πριν από μια εβδομάδα, συνάδελφος από τη Λάρισα μου ζήτησε να εξετάσουμε τρόπους ώστε να περιορίσει την παραγωγή του, επειδή δεν ήθελε ούτε να μειώσει την ποιότητα ούτε να αυξήσει τις τιμές, αλλά πλέον δεν μπορούσε να ανταποκριθεί στα έξοδά του. Αυτό δείχνει πόσο δύσκολη είναι η κατάσταση. Ο φούρνος έχει μια ιδιαίτερη σχέση με την κοινωνία. Εμείς είμαστε η πρώτη καλημέρα του κόσμου. Γνωρίζουμε τους πελάτες μας, ακούμε τα προβλήματά τους και συζητάμε μαζί τους καθημερινά. Για εμάς, ο πελάτης δεν είναι απλώς ένας καταναλωτής. Είναι ένας άνθρωπος με τον οποίο έχουμε αναπτύξει μια σχέση εμπιστοσύνης. Και ακριβώς επειδή γνωρίζουμε τις δυσκολίες του, προσπαθούμε όσο μπορούμε να συγκρατούμε τις τιμές.

Πόσα αρτοποιεία έχουν κλείσει στον νομό Λάρισας και ποια είναι η εικόνα σε πανελλαδικό επίπεδο;

Στον νομό Λάρισας, τα ενεργά αρτοποιεία έχουν μειωθεί από 220 σε 199 μέσα στα τελευταία τέσσερα χρόνια. Αυτό σημαίνει ότι έχουν κλείσει 21 επιχειρήσεις. Το πρόβλημα είναι ακόμη πιο έντονο όταν εξετάζουμε την κατάσταση στις κομιοπόλεις και στα χωριά. Σε περιοχές όπως τα Φάρσαλα, η Αγιά, ο Τύρναβος και η Ελασσόνα, αλλά και στα ορεινά χωριά, το κλείσιμο ενός αρτοποιείου δεν αφορά μόνο τον επαγγελματία. Αφορά ολόκληρη την τοπική κοινωνία. Σε πανελλαδικό επίπεδο, σύμφωνα με τα στοιχεία που έχουμε εξετάσει και τα οποία αποδίδουμε στη σχετική καταγραφή της ΓΣΕ-ΒΕΕ, ο αριθμός των αρτοποιείων έχει μειωθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια. Η τάση αυτή

προκαλεί ανησυχία, καθώς πίσω από κάθε επιχείρηση που κλείνει υπάρχουν άνθρωποι, εργαζόμενοι και οικογένειες.

Θεωρείτε ότι ο ανταγωνισμός με τις μεγάλες βιομηχανίες και τα σούπερ μάρκετ είναι ισοτικός;

Ανταγωνιζόμαστε με άνιστους όρους. Είναι σαν να παίζουμε με δέκα παίκτες απέναντι σε έντεκα. Εδώ και χρόνια προσπαθούμε να ανταποκριθούμε στις δυσκολίες, αλλά πλέον η κατάσταση έχει ξεφύγει. Όταν μια βιομηχανία έχει τη δυνατότητα να διαθέτει προϊόντα σε χαμηλότερες τιμές, ενώ ταυτόχρονα λαμβάνει ενίσχυση, είναι δύσκολο για τον μικρό αρτοποιό να ανταγωνιστεί. Ο καταναλωτής βλέπει την τιμή στο ράφι και συχνά επιλέγει τη φθηνότερη λύση. Δεν αμφισβητώ ότι το ενεργειακό πρόβλημα έχει και διεθνείς διαστάσεις. Χρειάζεται, όμως, η πολιτεία να διεκδικήσει λύσεις σε ευρωπαϊκό επίπεδο και παράλληλα να λάβει μέτρα στο εσωτερικό της χώρας.

Ποια συγκεκριμένα μέτρα ζητάτε από την κυβέρνηση για να περιοριστεί η επιβάρυνση των αρτοποιείων;

Ζητάμε, πρώτα απ' όλα, επιδότηση του ενεργειακού κόστους. Έχουμε στείλει επιστολές τόσο στον υπουργό Ανάπτυξης όσο και στο Μέγαρο Μαξίμου, καταθέτοντας τις προτάσεις μας. Για το επόμενο τρίμηνο ζητάμε να διατηρηθεί το κόστος του ηλεκτρικού ρεύματος περίπου στα 10 λεπτά ανά κιλοβατώρα και να υπάρξει αντιστοίχη στήριξη για το φυσικό αέριο. Εκτιμώμε ότι για την κάλυψη των αναγκών του κλάδου θα απαιτούνταν περίπου 22 έως 25 εκατομμύρια ευρώ.

Πρόκειται για ένα ποσό που, σύμφωνα με τους δικούς μας υπολογισμούς, θα μπορούσε να συμβάλει ουσιαστικά στην ανακούφιση των αρτοποιείων για ένα κρίσιμο χρονικό διάστημα. Παράλληλα, ζητάμε να εξεταστεί η μείωση του ΦΠΑ στο ψωμί. Σε άλλες χώρες της Νότιας Ευρώπης εφαρμόζονται χαμηλότεροι συντελεστές, ενώ στην Ελλάδα ο ΦΠΑ στο ψωμί παραμένει στο 13%, όπως ανέφερα στη συνέντευξη. Υπάρχουν εργαλεία που μπορούν να αξιοποιηθούν για να στηριχθεί τόσο η παραγωγή όσο και ο καταναλωτής.

Έχετε ζητήσει και τη συμμετοχή των αρτοποιών στις ενεργειακές κοινότητες, ώστε να μειωθεί μακροπρόθεσμα το κόστος;

Είναι ένα ζήτημα για το οποίο έχουμε αγωνιστεί. Δυστυχώς, όμως, οι αρτοποιοί έχουν μείνει εκτός των σχετικών δυνατοτήτων που θα μπορούσαν να τους βοηθήσουν να περιορίσουν το ενεργειακό τους κόστος. Η συμμετοχή σε ενεργειακές κοινότητες θα μπορούσε να αποτελέσει μια ουσιαστική λύση για τις επιχειρήσεις μας. Όταν το ενεργειακό κόστος αποτελεί έναν από τους μεγαλύτερους βραχνάδες για τη λειτουργία ενός φούρνου, δεν γίνεται να μην εξετάζουμε κάθε διαθέσιμη δυνατότητα μείωσής του.

Ποιες μορφές αντίδρασης εξετάζετε, εφόσον δεν υπάρξει ανταπόκριση στα αιτήματά σας; Θα μπορούσε να αποφασιστεί ακόμη και μια πανελλαδική κινητοποίηση με κλείσιμο των αρτοποιείων;

Δεν μπορώ να προκαταλάβω τις αποφάσεις μιας συλλογικής διαδικασίας. Σίγουρα, όμως, δεν πρόκειται να μείνουμε με σταυρωμένα τα χέρια. Το να κλείσουμε τα αρτοποιεία μας για μία ή δύο ημέρες θα μπορούσε να επιβαρύνει περισσότερο τις ίδιες τις επιχειρήσεις μας. Υπάρχουν άλλοι τρόποι αντίδρασης και διεκδίκησης, τους οποίους θα συζητήσουμε στα αρμόδια όργανα. Έχουμε φτάσει στα όριά μας. Τα τελευταία 15 χρόνια ο κλάδος έχει αντιμετωπίσει πολύ μεγάλες δυσκολίες και περίπου 1.500 αρτοποιεία έχουν κλείσει σε όλη τη χώρα, σύμφωνα με τα στοιχεία που επικαλούμεθα. Πρέπει επιτέλους να ακουστούν τα προβλήματά μας.

Οι ανατιμήσεις στο ψωμί είναι μια απόφαση που θα ληφθεί συλλογικά ή επαφίεται στην αυτοκή κάθε αρτοποιού;

Δεν υπάρχει διατίμηση στο ψωμί, επομένως δεν μπορεί να καθοριστεί συλλογικά μια ενιαία τιμή για όλες τις επιχειρήσεις. Ο κάθε αρτοποιός εξετάζει τα δικά του κόστη και διαμορφώνει την τιμή του ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητες της επιχείρησής του. Η εκτίμησή μας παραμένει ότι οι αυξήσεις δεν θα ξεπεράσουν το 10%. Αυτό, βέβαια, δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχει περιθώριο να αποφευχθούν ή να περιοριστούν, εφόσον η κυβέρνηση ανταποκριθεί στα αιτήματά μας. Εμείς είμαστε εδώ για να συζητήσουμε και να βρούμε λύσεις. Αν υπάρξει στήριξη στο ηλεκτρικό ρεύμα, στο φυσικό αέριο και συνολικά στην ενέργεια, μπορούμε να εξετάσουμε ξανά τα δεδομένα.

Πώς βλέπετε την επόμενη ημέρα για τον κλάδο της αρτοποιίας; Υπάρχει αισιοδοξία ότι μπορεί να αναστραφεί αυτή η πορεία;

Η κατάσταση είναι δύσκολη και δεν μπορώ να κρύψω την ανησυχία μου. Όταν βλέπουμε επιχειρήσεις να κλείνουν και οικογένειες να χάνουν το εισόδημά τους, δεν μπορούμε να μιλάμε για μια απλή οικονομική δυσκολία. Χρειάζεται ουσιαστική στήριξη, ώστε τα μικρά αρτοποιεία να μπορέσουν να συνεχίσουν να παράγουν και να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους στις τοπικές κοινωνίες. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι σε πολλά χωριά και μικρές πόλεις ο φούρνος αποτελεί βασικό σημείο εξυπηρέτησης των κατοίκων. Στις 25 Οκτωβρίου, στο Πανελλήνιο Συμβούλιο στα Τρίκαλα, θα συζητήσουμε την κατάσταση και θα εξετάσουμε τις επόμενες κινήσεις μας. Ελπίζουμε ότι θα υπάρξει ανταπόκριση στα αιτήματά μας, γιατί δεν θέλουμε να οδηγηθούμε σε ακόμη περισσότερα λουκέτα.

Βρίσκεται σε εξέλιξη η προετοιμασία για τη διατροφή των αστροναυτών και την οργάνωση των γευμάτων τους, καθώς και για την ένδυση, τον ειδικό εξοπλισμό και τα εργαλεία που θα χρειαστούν κατά την παραμονή τους στο Διάστημα



ΑΠΟ ΤΗ ΛΑΡΙΣΑ ΣΤΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ

Ο Αδριανός Γολέμης στην πρώτη ελληνική επανδρωμένη αποστολή

Τον Ιούλιο του 2027 αναμένεται η ιστορική συμμετοχή της Ελλάδας

Ένα σημαντικό βήμα για την παρουσία της Ελλάδας στη διαστημική έρευνα σηματοδοτεί η προετοιμασία για την πρώτη ελληνική συμμετοχή σε επανδρωμένη διαστημική αποστολή, η οποία προγραμματίζεται για τον Ιούλιο του 2027. Στο επίκεντρο βρίσκεται ο Αδριανός Γολέμης, ο Έλληνας αστροναύτης που προετοιμάζεται για το ταξίδι στο Διάστημα, εκπροσωπώντας τη χώρα σε ένα διεθνές επιστημονικό εγχείρημα με πολλαπλές προεκτάσεις.

Η πορεία της προετοιμασίας παρουσιάστηκε την Πέμπτη 15 Οκτωβρίου, σε συνέντευξη Τύπου του υπουργού Ψηφιακής Διακυβέρνησης και Τεχνικής Νοημοσύνης Δημήτρη Παπαστεργίου και του Αδριανού Γολέμη. Η ενημέρωση επικεντρώθηκε στις εργασίες που βρίσκονται σε εξέλιξη για την αποστολή Vast-PAM-1, στη συνεργασία με τη NASA και τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Διαστήματος (ESA), αλλά και στο επιστημονικό πρόγραμμα που σχεδιάζεται να υλοποιηθεί στον Διεθνή Διαστημικό Σταθμό (ISS). Η ελληνική συμμετοχή δεν περιορίζεται στην παρουσία ενός Έλληνα στο πλήρωμα. Συνοδεύεται από την προετοιμασία πειραμάτων, την ανάπτυξη εκπαιδευτικών δράσεων και τον συντονισμό αποστολής προς όφελος της έρευνας και της εκπαίδευσης στη χώρα μας.

Η αποστολή και το διεθνές πλήρωμα
Η αποστολή Vast-PAM-1 αποτελεί το επόμενο στάδιο μιας προσπάθειας που απαιτεί πολύμηνη προετοιμασία,

τεχνική εξειδίκευση και στενή συνεργασία μεταξύ των εμπλεκόμενων φορέων. Ο Αδριανός Γολέμης συντονίζει τις απαιτούμενες προετοιμασίες με τα άλλα δύο μέλη του πληρώματος, τους αστροναύτες Thomas Pesquet και Aleš Svoboda, ενώ παράλληλα προχωρούν οι εργασίες για την οργάνωση των επιστημονικών δραστηριοτήτων. Σημαντικό μέρος της αποστολής θα αφορά τη διεξαγωγή πειραμάτων σε συνθήκες μικροβαρύτητας. Πρόκειται για ένα περιβάλλον που επιτρέπει στους επιστήμονες να μελετήσουν φαινόμενα και διαδικασίες διαφορετικά από εκείνα που παρατηρούνται στη Γη, δημιουργώντας δυνατότητες για νέες ερευνητικές προσεγγίσεις. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει πειράματα σε τομείς όπως η ιατρική, η φαρμακολογία και η τεχνολογία. Παράλληλα, προβλέπονται εκπαιδευτικές δραστηριότητες που θα φέρουν μαθητές και εκπαιδευτικούς πιο κοντά στη διαστημική έρευνα, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να γνωρίσουν πτυχές της επιστημονικής εργασίας και της καθημερινότητας στον Διεθνή Διαστημικό Σταθμό. Η συμμετοχή της Ελλάδας φιλοδοξεί, επομένως, να δημιουργήσει έναν σύνδεσμο ανάμεσα στη διεθνή διαστημική δραστηριότητα και την ελληνική επιστημονική και εκπαιδευτική κοινότητα.

Από τη διατροφή έως τον ειδικό εξοπλισμό

Η προετοιμασία για μια επανδρωμένη αποστολή περιλαμβάνει πολύ περισσότερα από την εκπαίδευση των αστροναυτών και τον σχεδιασμό των πειραμάτων. Σημαντικό σκέλος αποτελεί η κάλυψη των καθημερινών

αναγκών του πληρώματος, καθώς οι συνθήκες διαβίωσης στο Διάστημα επιβάλλουν ειδικές προδιαγραφές και αυστηρό σχεδιασμό. Σύμφωνα με όσα παρουσιάστηκαν, βρίσκεται σε εξέλιξη η προετοιμασία για τη διατροφή των αστροναυτών και την οργάνωση των γευμάτων τους, καθώς και για την ένδυση, τον ειδικό εξοπλισμό και τα εργαλεία που θα χρειαστούν κατά την παραμονή τους στο Διάστημα. Παράλληλα, η ελληνική πλευρά εργάζεται για την οργάνωση των ερευνητικών δραστηριοτήτων που θα πραγματοποιηθούν στον Διεθνή Διαστημικό Σταθμό. Στο πλαίσιο αυτό, ο συντονισμός από το υπουργείο Ψηφιακής Διακυβέρνησης και Τεχνικής Νοημοσύνης και το Ελληνικό Κέντρο Διαστήματος έχει καθοριστική σημασία για την προετοιμασία της ελληνικής ερευνητικής συμμετοχής. Όπως ανέφερε ο Αδριανός Γολέμης, μέρος της προετοιμασίας πραγματοποιείται ήδη στην Ελλάδα. Μεταξύ άλλων, περιλαμβάνεται η εκπαίδευση του στις επικοινωνίες ραδιοερασιτεχνών, καθώς και ο συντονισμός των ερευνητικών και εκπαιδευτικών δράσεων που συνδέονται με την αποστολή.

Εθνική στρατηγική με ορίζοντα το 2035

Η αποστολή εντάσσεται σε έναν ευρύτερο σχεδιασμό για την ενίσχυση της ελληνικής παρουσίας στο Διάστημα. Βασικοί άξονες αποτελούν η Εθνική Στρατηγική Διαστήματος με ορίζοντα το 2035 και το νέο Εθνικό Διαστημικό Πρόγραμμα «HELLAS-SPACE 2.0», συνολικού ύψους 350 εκατ. ευρώ. Το πρόγραμμα χρηματοδοτείται από το Ταμείο Ανάκαμψης και Ανθε-

κτικότητας και υλοποιείται σε συνεργασία με τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Διαστήματος και το Ελληνικό Κέντρο Διαστήματος. Στόχος είναι η ανάπτυξη υποδομών, τεχνολογίας και εφαρμογών που θα μπορούν να αξιοποιηθούν σε κρίσιμους τομείς της οικονομίας και της δημόσιας ζωής. Όπως επισήμανε ο Δημήτρης Παπαστεργίου, το ελληνικό διαστημικό πρόγραμμα έχει ήδη περάσει σε στάδιο υλοποίησης, με 18 μικροδορυφόρους να βρίσκονται σε τροχιά. Η αξιοποίηση των διαστημικών τεχνολογιών συνδέεται με πρακτικές εφαρμογές, όπως η έγκαιρη ανίχνευση πυρκαγιών, η παρακολούθηση πλημμυρών, η προστασία των θαλάσσιων συνόρων και η υποστήριξη της οικονομικής δραστηριότητας. Οι δυνατότητες αυτές αποκτούν ιδιαίτερη σημασία για μια χώρα όπως η Ελλάδα, η οποία αντιμετωπίζει αυξημένες ανάγκες πολιτικής προστασίας, διαχείρισης φυσικών καταστροφών και επιτήρησης μιας εκτεταμένης θαλάσσιας επικράτειας. Στο ίδιο πλαίσιο, οι διαστημικές τεχνολογίες μπορούν να συμβάλουν στη γεωργία ακριβείας, στις ασφαλείς επικοινωνίες, καθώς και σε ζητήματα ασφάλειας και άμυνας. Η επιδίωξη είναι η επένδυση στο Διάστημα να μην αποτελεί αποκλειστικά ένα επιστημονικό εγχείρημα υψηλού επιπέδου, αλλά να μεταφράζεται σε εφαρμογές με μετρήσιμο όφελος για το κράτος, τις επιχειρήσεις και τους πολίτες.

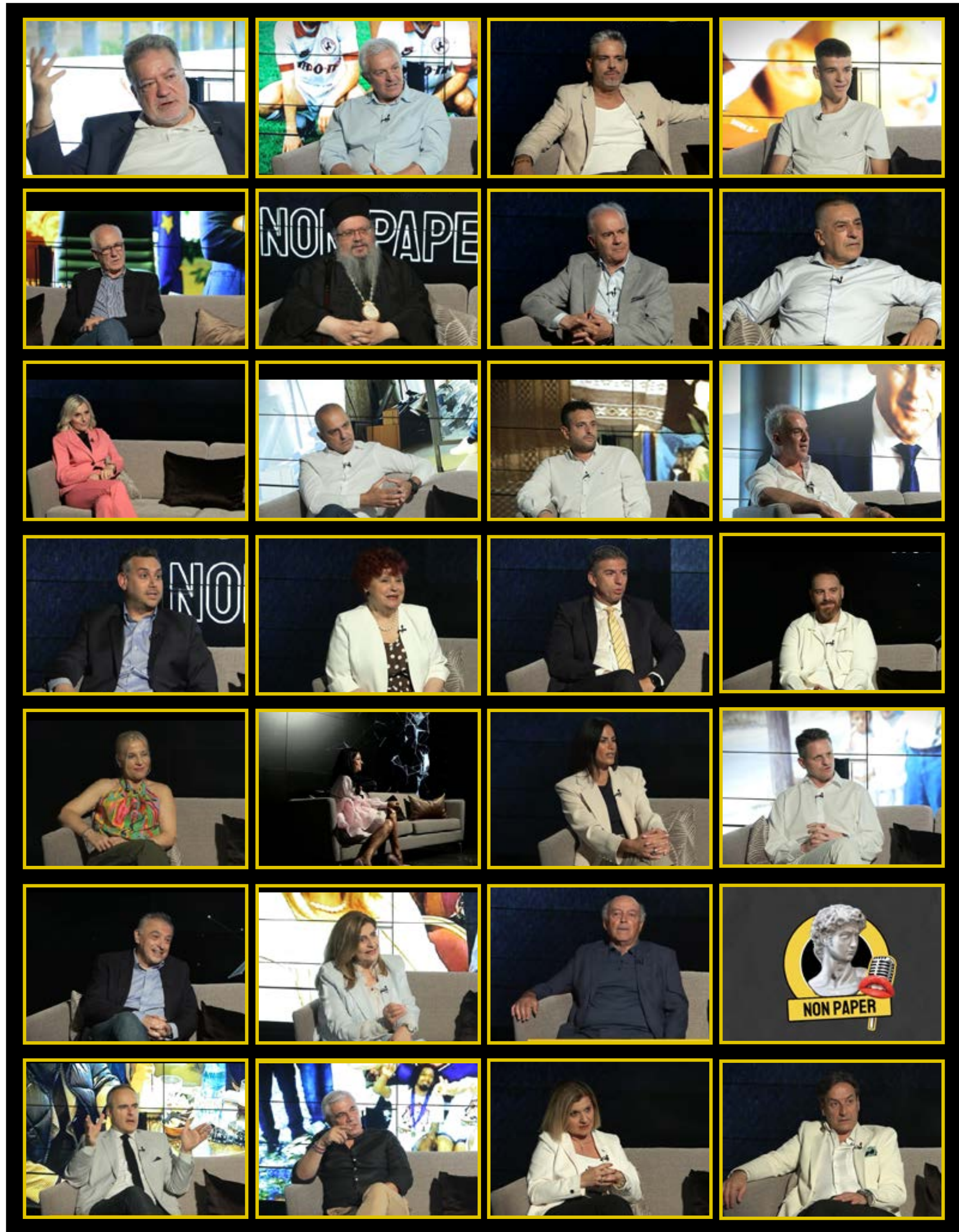
Νέες δυνατότητες για πανεπιστήμια και επιχειρήσεις

Η ανάπτυξη του ελληνικού διαστημικού προγράμματος δημιουργεί, παράλληλα, προοπτικές για την εγχώρια ερευνητική και επιχειρημα-

τική δραστηριότητα. Πανεπιστήμια, ερευνητικά κέντρα και ελληνικές επιχειρήσεις μπορούν να συμμετέχουν στην ανάπτυξη τεχνολογιών, στην παραγωγή εξειδικευμένης γνώσης και στην αξιοποίηση νέων επιστημονικών εφαρμογών. Η συμμετοχή σε διεθνείς διαστημικές αποστολές μπορεί να λειτουργήσει ως πρόσθετο πεδίο συνεργασίας και μεταφοράς τεχνολογίας, ενισχύοντας την σύνδεση της ελληνικής επιστημονικής κοινότητας με τα ευρωπαϊκά και διεθνή ερευνητικά δίκτυα. Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται και στην εκπαιδευτική διάσταση της αποστολής. Τα πειράματα και οι δράσεις που σχεδιάζονται για τους μαθητές αποσκοπούν στο να δημιουργήσουν νέα ερεθίσματα για την ενασχόληση με τις φυσικές επιστήμες, την τεχνολογία και την έρευνα. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, η διαστημική δραστηριότητα μπορεί να γίνει πιο προσιτή στη νέα γενιά, ενθαρρύνοντας το ενδιαφέρον για επιστημονικές σπουδές και επαγγελματικές διαδρομές.

«Ένα μεγάλο όνειρο μπορεί να φτάσει πολύ ψηλά»

Στη δέλωσή του, ο υπουργός Ψηφιακής Διακυβέρνησης και Τεχνικής Νοημοσύνης Δημήτρης Παπαστεργίου υπογράμμισε τη σημασία της ελληνικής συμμετοχής, τονίζοντας ότι ο Αδριανός Γολέμης εκπροσωπεί τη χώρα σε ένα σημαντικό επιστημονικό εγχείρημα. Παράλληλα, αναφέρθηκε στην προσπάθεια ενίσχυσης της ελληνικής παρουσίας στο Διάστημα, με έργα, τεχνολογία και ανθρώπινο δυναμικό. Ιδιαίτερη αναφορά έκανε στη διαδρομή του Έλληνα αστροναύτη, από τα σχολικά του χρόνια.



Μια εξειδικευμένη δομή για την προστασία ανήλικων θυμάτων και μαρτύρων, με στόχο την αποφυγή της δευτερογενούς θυματοποίησης και τη διασφάλιση αξιοπρεπών συνθηκών εξέτασης των παιδιών



ΣΤΟ ΔΙΚΑΣΤΙΚΟ ΜΕΓΑΡΟ ΛΑΡΙΣΑΣ

Το «Σπίτι του Παιδιού» θεσμός προστασίας ανηλίκων

Για τις ανάγκες της ποινικής διερεύνησης με σεβασμό στα δικαιώματα και την αξιοπρέπεια του ανηλίκου

Το «Σπίτι του Παιδιού», που στεγάζεται στο Δικαστικό Μέγαρο Λάρισα, αποτελεί έναν σημαντικό θεσμό προστασίας ανηλίκων που εμπλέκονται σε ποινικές υποθέσεις ως θύματα ή μάρτυρες. Η λειτουργία του αποσκοπεί στη δημιουργία ενός ασφαλούς και κατάλληλα διαμορφωμένου περιβάλλοντος, όπου τα παιδιά μπορούν να καταθέτουν με τρόπο που λαμβάνει υπόψη την ηλικία, την ψυχολογική τους κατάσταση και την ανάγκη προστασίας τους από πρόσθετη επιβάρυνση.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Σε υποθέσεις που αφορούν κακοποίηση, σεξουαλική εκμετάλλευση ή άλλες σοβαρές αξιόποινες πράξεις, η συμμετοχή ενός παιδιού στη δικαστική διαδικασία απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή. Η επαφή με τις αρχές, η περιγραφή τραυματικών βιωμάτων και η επανάληψη της ίδιας αφήγησης ενώπιον διαφορετικών προσώπων μπορούν να προκαλέσουν σημαντική ψυχολογική πίεση. Σε αυτό το πλαίσιο, το «Σπίτι του Παιδιού» επιχειρεί να συνδυάσει τις ανάγκες της ποινικής διερεύνησης με τον σεβασμό στα δικαιώματα και την αξιοπρέπεια

του ανηλίκου.

Ένα περιβάλλον προσαρμοσμένο στις ανάγκες των παιδιών

Η βασική αποστολή της δομής είναι να συμβάλλει στην προστασία των ανήλικων θυμάτων και στην ορθή διερεύνηση των υποθέσεων στις οποίες εμπλέκονται. Μεταξύ των αρμοδιοτήτων των αντίστοιχων γραφείων περιλαμβάνονται η αξιολόγηση των αναγκών προστασίας του παιδιού, η παροχή υποστήριξης και η συνδρομή προς τις προανακριτικές, ανακριτικές, εισαγγελικές και δικαστικές αρχές. Ιδιαίτερη σημασία έχει η αποφυγή της δευτερογενούς θυματοποίησης, δηλαδή της πρόσθετης ψυχολογικής επιβάρυνσης που μπορεί να υποστεί ένα παιδί εξαιτίας της επαναλαμβανόμενης έκθεσής του σε διαδικασίες και ερωτήσεις για όσα έχει βιώσει. Για τον λόγο αυτό, η εξέταση των ανηλίκων προβλέπεται να πραγματοποιείται από ειδικά εκπαιδευμένους επαγγελματίες, με περιορισμένο αριθμό συνεντεύξεων και με κατάλληλες συνθήκες, σύμφωνα με το ισχύον νομικό πλαίσιο.

Η προσέγγιση αυτή έχει ιδιαίτερη βαρύτητα σε υποθέσεις που αφορούν παιδιά τα οποία ενδέχεται να δυσκολεύονται να περιγράψουν όσα έχουν βιώσει ή να αισθάνονται

φόβο απέναντι στις δικαστικές διαδικασίες. Η δημιουργία ενός χώρου που δεν θυμίζει την παραδοσιακή αίθουσα εξέτασης μπορεί να συμβάλει στην καλύτερη προστασία τους, χωρίς να υποκαθιστά τις εγγυήσεις που προβλέπει η ποινική διαδικασία.

Ο ρόλος της εισαγγελέως Ανηλίκων
Σημαντική είναι η θεσμική παρουσία της εισαγγελέως Ανηλίκων Λάρισα, στο πλαίσιο της προστασίας των δικαιωμάτων των παιδιών που εμπλέκονται σε ποινικές υποθέσεις. Η εισαγγελέας Ανηλίκων έχει ρόλο στο πλαίσιο των αρμοδιοτήτων της εισαγγελικής αρχής για τις υποθέσεις που αφορούν ανηλίκους, με γνώμονα την εφαρμογή της νομοθεσίας και την προστασία των δικαιωμάτων τους.

Η ενίσχυση της δομής στη Λάρισα

Η πρόσφατη προσφορά υλικοτεχνικού εξοπλισμού από τη ΔΕΥΑ Λάρισα αποτελεί μια κίνηση ενίσχυσης των υποδομών που προορίζονται για την προστασία ανηλίκων. Η ανταπόκριση της δημοτικής επιχείρησης ήρθε έπειτα από σχετικό αίτημα της Εισαγγελίας και η παράδοση πραγματοποιήθηκε στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο του δεύτερου ορόφου του Δικαστικού Μεγάρου Λάρισα.

Η επάρκεια του εξοπλισμού και η κατάλληλη διαμόρφωση του χώρου αποτελούν ουσιαστικές προϋποθέσεις για την υποστήριξη της διαδικασίας εξέτασης των ανηλίκων. Εξίσου σημαντική, ωστόσο, είναι η διασφάλιση της κατάλληλης στελέκωσης και της συνεργασίας των αρμόδιων επαγγελματιών, ώστε η προστασία του παιδιού να μην περιορίζεται μόνο στις υλικές υποδομές.

Το ζητούμενο είναι η λειτουργία ενός πλαισίου που θα αντιμετωπίζει το παιδί πρωτίστως ως πρόσωπο που χρειάζεται προστασία και υποστήριξη, χωρίς να παραβλέπει τις ανάγκες της δικαιοσύνης για τη διερεύνηση κάθε υπόθεσης.

Για τη Λάρισα, το «Σπίτι του Παιδιού» αποτελεί ένα πεδίο στο οποίο η δικαστική λειτουργία συναντά την ανάγκη για ιδιαίτερη φροντίδα των ανηλίκων. Η ενίσχυσή του αναδεικνύει τη σημασία της συνεργασίας των θεσμών, αλλά και την ανάγκη να εξασφαλίζονται οι προϋποθέσεις ώστε κάθε παιδί που περνά το κατώφλι του να αντιμετωπίζεται με σεβασμό, διακριτικότητα και ουσιαστική μέριμνα.

Γρίβας Αθανάσιος: Χώρος προσωρινής φιλοξενίας, που διατίθεται μόνο για τη διαδικασία της κατάθεσης των ανηλίκων

Στην «Πολιτεία Θεσσαλών» μίλησε ο κ.

Ο χώρος διαθέτει δύο αίθουσες, κατάλληλα διαμορφωμένες ανάλογα με την ηλικία των παιδιών, με ευχάριστα χρώματα, παιχνίδια, μαρκαδόρους και υλικά ζωγραφικής, ώστε η εξέταση να πραγματοποιείται σε ένα όσο το δυνατόν πιο φιλικό και ασφαλές περιβάλλον

Γρίβας Αθανάσιος, υπαστυνόμες Α΄ προϊστάμενος Γραφείου Προστασίας Ανηλίκων της Υποδιεύθυνσης Δίωξης κι Εξιχνίασης Εγκλημάτων Λάρισα, για το «Σπίτι του Παιδιού» στο Δικαστικό Μέγαρο Λάρισα. Επισήμανε ότι αποτελεί έναν ειδικά διαμορφωμένο χώρο για τη βιντεοσκόπηση και την εξέταση ανηλίκων που έχουν πέσει θύματα αξιόποινων πράξεων. Η λειτουργία του αφορά κυρίως την προκαταρκτική εξέταση και τη συγκέντρωση στοιχείων στο πλαίσιο σχηματισμού δικογραφίας, με τη συμμετοχή των αρμόδιων αστυνομικών υπηρεσιών και την παρουσία ψυχολόγου. Πρόκειται για έναν χώρο προσωρινής φιλοξενίας, ο οποίος χρησιμοποιείται αποκλειστικά για τη διαδικασία λήψης καταθέσεων ανηλίκων.

Σύμφωνα με την εικόνα που μεταφέρει η αρμόδια αστυνομική πλευρά, οι υποθέσεις που καταγράφονται στη Λάρισα δεν είναι πολλές, ωστόσο έχουν σημειωθεί και σοβαρά περιστατικά, όπως ο τραυματισμός ανηλίκου με μαχαίρι στο πάρκο της οδού Αιόλου. Οι περισσότερες υποθέσεις που αφορούν προσβολή της γενετήσιας ελευθερίας σχετίζονται με το διαδικτυο και τη δημοσιοποίηση φωτογραφιών άσεμνου περιεχομένου. Παράλληλα, καταγράφονται περιστατικά σωματικών βλαβών μεταξύ ανηλίκων, αλλά και μεταξύ ανηλίκων και νεαρών ενήλικων.

Η εξέταση δεν περιορίζεται σε συγκεκριμένες ηλικίες. Έχουν ληφθεί καταθέσεις ακόμη και από παιδιά τεσσάρων ετών, εφόσον μπορούν να επικοινωνήσουν λεκτικά ή μέσω ζωγραφικής, πάντοτε με την παρουσία ψυχολόγου. Η καταγραφή πραγματοποιείται με κάμερα που βρίσκεται μόνιμα στον χώρο, ενώ, ανάλογα με την υπόθεση, μπορεί να συμμετέχουν τεχνικοί σύμβουλοι και, σε ορισμένες περιπτώσεις, δικηγόροι.

Ωστόσο, σημαντικό ζήτημα αποτελεί ο παλαιός τεχνολογικός εξοπλισμός. Η υπάρχουσα κάμερα δεν διαθέτει μικρόφωνα, με αποτέλεσμα ορισμένες φορές να μην καταγράφονται καθαρά οι απαντήσεις των παιδιών. Αυτό μπορεί να οδηγήσει στην ανάγκη επανάληψης της εξέτασης, προκαλώντας πρόσθετη ψυχολογική επιβάρυνση στους ανηλίκους. Για τον λόγο αυτό, κρίνεται αναγκαία η προμήθεια σύγχρονης κάμερας με μικρόφωνα, ώστε να διασφαλίζεται η ακρίβεια της καταγραφής και να αποφεύγεται η επαναλαμβανόμενη διαδικασία.

Ο χώρος διαθέτει δύο αίθουσες, κατάλληλα διαμορφωμένες ανάλογα με την ηλικία των παιδιών, με ευχάριστα χρώματα, παιχνίδια, μαρκαδόρους και υλικά ζωγραφικής, ώστε η εξέταση να πραγματοποιείται σε ένα όσο το δυνατόν πιο φιλικό και ασφαλές περιβάλλον.

Ποιος είναι ο βασικός ρόλος του «Σπιτιού του Παιδιού» στο Δικαστικό Μέγαρο στη Λάρισα και σε ποιες περιπτώσεις ανηλίκων ενεργοποιείται η λειτουργία του;

Στον χώρο αυτό βιντεοσκοπούνται ανήλικοι και κατά τη διάρκεια μιας προκαταρκτικής εξέτασης αλλά και κατά τη διάρκεια ενός σχηματισμού δικογραφίας είτε από τη δικιά μας την υπηρεσία είτε από άλλα αστυνομικά τμήματα, π.χ Φαρσάλων, με τη δική μας συνδρομή.

Εκεί δίνονται οι καταθέσεις ανηλίκων για διάφορα δικάματα, όπου με παρουσία ψυχολόγου, γίνονται κάποιες ερωτήσεις, και ο ανήλικος απαντάει. Επομένως πρόκειται για ένα χώρο προσωρινής φιλοξενίας, που διατί-



θεται μόνο για τη διαδικασία της κατάθεσης των ανηλίκων.

Και ποιοι άλλοι επαγγελματίες, εκτός από τον ψυχολόγο και εσάς, συμμετέχουν στη διαδικασία;

Μπορεί να είναι κάποιος τεχνικός σύμβουλος που έχει διοριστεί από την αντίθετη πλευρά, να το πω έτσι, από τους διάδικους. Και σε σπάνες περιπτώσεις, μπορεί να είναι παρών και κάποιος δικηγόρος.

Αυτός ο χώρος είναι μόνο για τις περιπτώσεις που είναι ανήλικοι θύματα ή θυτές κάποιων δικημάτων ή για τις περιπτώσεις που πρέπει να εξετάσουν σχετικά με σε ποιον θα αναθέσουν την επιμέλεια ενός παιδιού;

Όσον αφορά στην αστυνομία μόνο για τις περιπτώσεις που είναι ανήλικοι θύματα κάποιων αδικημάτων. Δεν γνωρίζω αν εκεί δικαστές μιλάνε με ανήλικοα παιδιά για υποθέσεις ανάθεσης της επιμέλειάς τους στον ένα από τους δύο γονείς.

Από εμάς κατά κύριο, εξετάζονται ανήλικοι - θύματα σε ποινικές υποθέσεις. Μέχρι στιγμής δεν έχει τύχει να εξετάσουμε κάποιο ανήλικο-θύτη, που έχει διαπράξει αδικημα.

Γενικά, ποια είναι η εικόνα που καταγράφεται εδώ στην περιοχή μας, στη



Λάρισα ως προς τα περιστατικά που αφορούν ανήλικους; Υπάρχει όγκος υποθέσεων, είναι μεγάλος ο αριθμός τους;
Όχι, οι υποθέσεις δεν είναι πολλές. Βέβαια είχαμε κάποια σοβαρά περιστατικά, όπως αυτό με τον τραυματισμό ανηλίκου με μαχαίρι στο πάρκο της οδού Αιόλου και δυο ακόμη. Το ζήτημα όμως είναι, ότι αν δεν υπάρχει σωστή ενημέρωση, θα αυξηθούν τα περιστατικά με γεωμετρική πρόοδο όπως συνέβη και στην Αθήνα. Δηλαδή τα τέσσερα περιστατικά θα γίνουν οκτώ, τα οκτώ θα γίνουν δεκαέξι.

Υπάρχουν κάποιες ανάγκες που πρέπει να καλυφθούν αυτή τη στιγμή στο Σπίτι του Παιδιού; Υπάρχει ανάγκη να γίνουν κάποιες δωρεές;
Ναι, υπάρχουν ανάγκες... Η κάμερα που χρησιμοποιούμε είναι παλιάς τεχνολογίας, δεν υπάρχουν μικρόφωνα. Οπότε, κατά την απομαγνητοφώνηση της κατάθεσης του ανηλίκου, για να αποτυπωθεί σε έκθεση, υπάρχει περίπτωση αν δεν καταγραφεί κάτι και η ερώτηση θεωρείται καίρια, να αλλοιωθεί το θέμα μιας υπόθεσης. Οπότε μπαίνουμε στη διαδικασία να καλέσουμε πάλι τον ανήλικο να μας ξαναμιλήσει. Και αυτό δεν είναι και ό,τι καλύτερο για τα παιδιά, καθώς κάποια τα βλέπεις να ντρέπονται και περιμένουν να τελειώσει η διαδικασία για να πάνε στον μπαμπά τους ή στη μαμά τους.

Οι υποθέσεις αφορούν κυρίως τέτοια περιστατικά ή στην περιοχή της Θεσσαλίας έχουμε και ανήλικους που είναι θύματα σεξουαλικής κακοποίησης;
Δεν υπάρχουν πολλά τέτοια περιστατικά με ανήλικοα θύματα σεξουαλικής κακοποίησης. Τα περισσότερα περιστατικά έχουν να κάνουν με προσβολή γενετήσιας ελευθερίας, και όλα αυτά είναι μέσω διαδικτύου, που βγαίνουν στη δημοσιότητα κάποιες φωτογραφίες άσεμνου περιεχομένου.

Και αρκετά περιστατικά με σωματικές βλάβες μεταξύ ανηλίκων και μεταξύ ενηλίκων με ανήλικους. Όταν λέω ενήλικες, εννών 20χρονους, 19χρονους, μη φανταστείτε πολύ μεγαλύτερες ηλικίες...

Διού είναι από 12, 13 μέχρι 18;
Όχι, έχει τύχει να πάρουν κατάθεση και από 4 χρονών κοριτσάκι. Βασικά εξετάζονται παιδιά τα οποία μπορούν να επικοινωνήσουν είτε λεκτικά, είτε άμα δεν μπορούν να το πούνε με λέξεις, να το ζωγραφίσουν κατά κάποιον τρόπο. Και με παρουσία εννοείται πάντα του ψυχολόγου. Για την κατάθεση γίνεται πάντα χρήση κάμερας, η οποία υπάρχει μόνιμα στον χώρο, δεν τη φέρνουμε εμείς. Στην περίπτωση που ανέφερα με το κοριτσάκι, η εξέταση έγινε και προφορικά, μας μίλησε, αλλά και με ζωγραφιά. Ανήλικος θεωρείται κάποιος που φτάνει μέχρι 17,5 ετών ή έστω και μία μέρα πριν συμπληρώσει τα 18.

Υπάρχουν κάποιες ανάγκες που πρέπει να καλυφθούν αυτή τη στιγμή στο Σπίτι του Παιδιού; Υπάρχει ανάγκη να γίνουν κάποιες δωρεές;
Ναι, υπάρχουν ανάγκες... Η κάμερα που χρησιμοποιούμε είναι παλιάς τεχνολογίας, δεν υπάρχουν μικρόφωνα. Οπότε, κατά την απομαγνητοφώνηση της κατάθεσης του ανηλίκου, για να αποτυπωθεί σε έκθεση, υπάρχει περίπτωση αν δεν καταγραφεί κάτι και η ερώτηση θεωρείται καίρια, να αλλοιωθεί το θέμα μιας υπόθεσης. Οπότε μπαίνουμε στη διαδικασία να καλέσουμε πάλι τον ανήλικο να μας ξαναμιλήσει. Και αυτό δεν είναι και ό,τι καλύτερο για τα παιδιά, καθώς κάποια τα βλέπεις να ντρέπονται και περιμένουν να τελειώσει η διαδικασία για να πάνε στον μπαμπά τους ή στη μαμά τους.

Οπότε μια πιο σύγχρονη συσκευή κάμερας με μικρόφωνα θα βοηθούσαν πάρα πολύ. Εξάλλου, ο χώρος του Σπιτιού του Παιδιού είναι διαμορφωμένος με έπιπλα και με χρώματα που να δημιουργούν ευχάριστα συναισθήματα στα παιδιά. Είναι πράγματι πάρα πολύ όμορφος χώρος με ωραία χρώματα κι έχει δύο αίθουσες, μία για μεγαλύτερα παιδιά και μία με μαρκαδόρους, ζωγραφίες και παιχνίδια για τα μικρότερα.

Οι ηλικίες που αφορά το Σπίτι του Παι-

Η νέα εισαγγελική παραγγελία για την επίσπευση των διαδικασιών εκταφής και τη συνεργασία με το ολλανδικό Netherlands Forensic Institute (NFI) δημιουργεί ένα ακόμη κρίσιμο πεδίο εξελίξεων



ΔΙΚΗ ΤΕΜΠΩΝ

Οι μαρτυρίες που συγκλονίζουν και η μάχη των οικογενειών για απαντήσεις

Νέα εισαγγελική παραγγελία για τις εκταφές και τις εξετάσεις στην Ολλανδία

Η δικαστική διαδικασία για τη σιδηροδρομική τραγωδία των Τεμπών συνεχίζεται με τις καταθέσεις συγγενών των θυμάτων, οι οποίοι καλούνται να περιγράψουν όχι μόνο την απώλεια των ανθρώπων τους, αλλά και όσα ακολούθησαν μετά τη μοιραία σύγκρουση της 28ης Φεβρουαρίου 2023. Στην αίθουσα του Τριμελούς Εφετείου Κακουργημάτων Λάρισας, οι προσωπικές ιστορίες των 57 νεκρών συναντών τα ερωτήματα για την ασφάλεια του σιδηροδρόμου, τις συνθήκες θανάτου και τη διαχείριση των συνεπειών του δυστυχήματος.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Οι καταθέσεις των τελευταίων ημερών έφεραν ξανά στο προσκήνιο το βάρος που εξακολουθούν να σπώνουν οι οικογένειες, περισσότερα από τριάντι χρόνια μετά την τραγωδία. Παράλληλα, η νέα εισαγγελική παραγγελία για την επίσπευση των διαδικασιών εκταφής και τη συνεργασία με το ολλανδικό Netherlands Forensic Institute (NFI) δημιουργεί ένα ακόμη κρίσιμο πεδίο εξελίξεων. Για τους συγγενείς, η δικαστική διερεύνηση δεν περιορίζεται στην απόδοση ευθυνών για τη σύγκρουση των δύο αμαξοστοιχιών. Περιλαμβάνει και την ανάγκη να λάβουν απαντήσεις για τις συνθήκες κάτω από τις οποίες έχασαν τη ζωή τους οι δικοί τους άνθρωποι,

καθώς και για τα στοιχεία που, κατά την άποψή τους, πρέπει να εξεταστούν περαιτέρω.

Ο πόνος της απώλειας και ερωτήματα στις καταθέσεις της εβδομάδας

Σοφία Στεφανάκη: Έχασα τη μαμά μου, αλλά έχασα και τη φίλη μου

Ανάμεσα στις μαρτυρίες που ξεχώρισαν στη συνεδρίαση της Δευτέρας 12 Οκτωβρίου ήταν εκείνη της Σοφίας Στεφανάκη, κόρης της Μαρίας Μουρτζάκη, η οποία εργαζόταν στο κυλικείο της επιβατικής αμαξοστοιχίας.

Η κόρη της μίλησε για τη διπλή απώλεια που βιώνει, καθώς δεν έχασε μόνο τη μητέρα της, αλλά και τον άνθρωπο με τον οποίο μοιραζόταν την καθημερινότητά της. «Έχασα τη μαμά μου, αλλά έχασα και τη φίλη μου», ανέφερε, εκφράζοντας παράλληλα την εμπιστοσύνη της στη Δικαιοσύνη και την προσδοκία ότι θα αποδοθούν ευθύνες.

Στην κατάθεσή της αναφέρθηκε και σε όσα, όπως είπε, της είχε μεταφέρει η μητέρα της για προβλήματα στον σιδηρόδρομο. Σύμφωνα με τη μαρτυρία της, η Μαρία Μουρτζάκη τής είχε μιλήσει το 2022 για περιστατικό εκτροχιασμού τρένου στο οποίο εργαζόταν, καθώς και για ζητήματα που αφορούσαν τη λειτουργία συστημάτων ασφαλείας.

Ιδιαίτερη αναφορά έκανε η Σοφία Στεφανάκη στην παραλαβή της σορού της μητέρας της στην Κρήτη. Όπως κατέθεσε, η οικογένεια παρέλαβε σφραγισμένο φέρετρο και αποτράπηκε από το

να το ανοίξει. Το ζήτημα της ταυτοποίησης και της δυνατότητας περαιτέρω διερεύνησης των συνθηκών θανάτου παραμένει, όπως προκύπτει από τη μαρτυρία της, ένα από τα βασικά ζητήματα που την απασχολούν.

Η ίδια αναφέρθηκε και στο αίτημα εκταφής που είχε υποβάλει η οικογένεια, υποστηρίζοντας ότι η διαδικασία δεν προχώρησε όπως ανέμεναν. Η κατάθεσή της ανέδειξε έτσι τη σύνδεση ανάμεσα στη δικαστική διερεύνηση και στην ανάγκη των συγγενών να αποκτήσουν σαφή εικόνα για όσα συνέβησαν στους δικούς τους ανθρώπους.

Ο πατέρας του Ιορδάνη Αδαμάκη ζητά απαντήσεις για την ασφάλεια

Στη συνέχεια κατέθεσε ο Αδάμ Αδαμάκης, πατέρας του 23χρονου Ιορδάνη Αδαμάκη, ο οποίος έχασε τη ζωή του στη σύγκρουση. Ο γιος του ήταν ποδοσφαιριστής και η απώλειά του, όπως περιέγραψε, άφησε πίσω της όχι μόνο το πένθος, αλλά και μια σειρά ερωτημάτων για τις συνθήκες του δυστυχήματος.

Ο πατέρας του αναφέρθηκε στις ελλείψεις ασφαλείας που, κατά την άποψή του, αποκαλύφθηκαν μέσα από την ανακριτική διαδικασία. «Η αδιαφορία που υπήρχε στον σιδηρόδρομο δημιούργησε αυτό το πρόβλημα», ανέφερε, προσθέτοντας ότι η εικόνα που είχε η κοινωνία για την ασφάλεια των τρένων δεν ανταποκρινόταν, όπως είπε, σε όσα προέκυψαν στη συνέχεια.

Σημαντικό μέρος της κατάθεσής του αφορούσε την αιτία θανάτου του παιδιού του και τα ευρήμα-

τα που, όπως υποστήριξε, περιλαμβάνονται στην ιατροδικαστική έκθεση. Έθεσε επίσης ερωτήματα για τη φωτιά που ακολούθησε τη σύγκρουση και για το εάν έχουν διερευνηθεί επαρκώς όλες οι παράμετροι.

«Στο τέλος θέλω μια απάντηση σαν γονιός», ήταν το μήνυμα που μετέφερε στο δικαστήριο, ζητώντας να εξεταστούν τα ερωτήματα που εξακολουθούν να τον απασχολούν.

Η κατάθεσή του αποτύπωσε ένα από τα βασικά ζητήματα που επανέρχονται στις μαρτυρίες των οικογενειών: την ανάγκη να διαχωριστούν όσα έχουν τεκμηριωθεί από όσα εξακολουθούν να αποτελούν ερωτήματα και να διερευνηθούν με τα κατάλληλα αποδεικτικά μέσα.

Χρήστος Τηλκερίδης: Το παιδί μου είχε όνειρα

Στη συνεδρίαση της 12ης Οκτωβρίου κατέθεσε και ο Χρήστος Τηλκερίδης, πατέρας του Άγγελου Τηλκερίδη. Η μαρτυρία του συνοδεύτηκε από έντονη συναισθηματική φόρτιση, καθώς περιέγραψε την απώλεια του γιου του και εξέφρασε την αγανάκτησή του για όσα θεωρεί ότι δεν έγιναν για την ασφάλεια των σιδηροδρομικών μεταφορών.

«Ο Άγγελος είχε όνειρα και του τα κόψανε», ανέφερε, ζητώντας από το δικαστήριο να εξετάσει την υπόθεση σε βάθος. Στην κατάθεσή του αναγνώρισε ότι υπήρξε λάθος του σταθ- μάρχη, αλλά υποστήριξε ότι η διερεύνηση δεν μπορεί να περιοριστεί σε αυτό, θέτοντας ζήτημα λειτουργίας των συστημάτων ασφαλείας.

Ο ίδιος άσκησε κριτική στην πορεία της ανάκρι-

Η έκδοση της παραγγελίας δεν σημαίνει ότι οι εκταφές έχουν ήδη πραγματοποιηθεί ή ότι έχει οριστεί οριστική ημερομηνία, καθώς απομένει να ολοκληρωθούν οι απαιτούμενες συνεννοήσεις και να αποσαφηνιστούν οι τεχνικές λεπτομέρειες



σης και στο εύρος των κατηγοριών, εκφράζοντας την πεποίθηση ότι πρέπει να εξεταστούν όλες οι παράμετροι που οδήγησαν στην τραγωδία. Η μαρτυρία του προστέθηκε στις φωνές των συγγενών που ζητούν πλήρη διερεύνηση των ευθυνών και ουσιαστική απάντηση στα ερωτήματα που παραμένουν.

Κυπριανός Παπαϊωάννου: Τα σχέδια για τον γάμο που δεν πραγματοποιήθηκε
Ιδιαίτερα φορτισμένη ήταν και η κατάθεση των γονέων του 23χρονου Κύπριου φοιτητή Κυπριανού Παπαϊωάννου, την Τρίτη 13 Οκτωβρίου. Ο νεαρός σπούδαζε Νομική στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης και σχεδίαζε να παντρευτεί την αρραβωνιαστικιά του τον Αύγουστο του 2023.

Ο πατέρας του, Χριστόδουλος Παπαϊωάννου, περιέγραψε τα σχέδια του γιου του και την απόφασή του να επιστρέψει στη Θεσσαλονίκη με το τρένο, προκειμένου να εξοικονομήσει χρήματα για τον επικείμενο γάμο του. Ένα ταξίδι που θα έπρεπε να αποτελέσει μια συνθησπλήνη μετακίνηση μετατράπηκε σε μια τραγωδία που διέκοψε βίαια τη ζωή του.

Ο πατέρας αναφέρθηκε στη στιγμή που έμαθε για το δυστύχημα και στην αγωνία του να διαπισώσει τι είχε συμβεί στο παιδί του. Περιέγραψε όσα αντίκρισε όταν παρέλαβε τη σορό, κάνοντας λόγο για εγκαυματα και για μια ασυνήθιστη οσμή, την οποία συνέδεσε με χημικά. Οι αναφορές αυτές αποτελούν μέρος της προσωπικής μαρτυρίας του και των ερωτημάτων που έθεσε ενώπιον του δικαστηρίου.

Στην κατάθεσή του έθεσε ερωτήματα για τις συνθήκες θανάτου του γιου του και για το εάν πραγματοποιήθηκαν όλες οι εξετάσεις που, κατά την άποψή του, ήταν αναγκαίες. Ζήτησε να διερευνηθούν τα ευρήματα και να δοθούν απαντήσεις οσχετικά με τη φωτιά που ακολούθησε τη σύγκρουση.

Η μαρτυρία της οικογένειας ανέδειξε, για ακόμη μία φορά, τη σημασία που αποδίδουν οι συγγενείς στην πλήρη διερεύνηση των συνθηκών θανάτου των ανθρώπων τους, με βάση επιστημονικά δεδομένα και αποδεικτικά στοιχεία.

Η μητέρα του Γεράσιμου: Το νοσοκομείο είναι το σπίτι μου
Η πιο σκληρή πλευρά της τραγωδίας αποτυπώθηκε στην κατάθεση της Παναγιώτας Καλατζή, μητέρας του Γεράσιμου Γεωργιάδη, που μοναδικό επιζώντα από το πρώτο βαγόνι της επιβατικής αμαξοστοιχίας. Στη συνεδρίαση της 13ης Οκτωβρίου, η μητέρα περιέγραψε ενώ-

πιον του Τριμελούς Εφετείου Κακουργημάτων Λάρισας τον αδιάκοπο αγώνα που δίνει εδώ και περισσότερα από τριάντι χρόνια για τον γιο της, ο οποίος εξακολουθεί να βρίσκεται σε κατάσταση άγρυπνου κώματος. «Η ζωή μου όλη κρέμεται από τα χείλη ενός γιατρού», είπε, περιγράφοντας τη διαδρομή των νοσηλείων, τις προσπάθειες αποκατάστασης και την αναζήτηση εξειδικευμένης θεραπείας στο εξωτερικό. Όπως κατέθεσε, η οικογένεια απευθύνθηκε σε νοσοκομείο της Λοζάνης, ενώ ο Γεράσιμος πέρασε από εξειδικευμένα κέντρα, υποβλήθηκε σε εξετάσεις και θεραπείες και αντιμετώπισε πολλές επιπλοκές.

Η μητέρα του διάβασε στο δικαστήριο ιατρικό σημείωμα της 24ης Σεπτεμβρίου 2026, στο οποίο αναφερόταν ότι ο γιος της βρίσκεται σε κατάσταση άγρυπνου κώματος. Μίλησε για τη δυσκολία να διακρίνει κανείς ανάμεσα στην ελπίδα και στην πραγματική εικόνα της κατάστασης, αλλά και για την αβεβαιότητα που συνοδεύει κάθε ημέρα της ζωής τους.

«Πρόλαβε να αντιδράσει; Καταλάβαινε;»
Ιδιαίτερα συγκλονιστική ήταν η αναφορά της στις βαριές εγκεφαλικές κακώσεις που υπέστη ο γιος της και στα ερωτήματα που εξακολουθούν να τη βασανίζουν για τις συνθήκες του τραυματισμού του.

«Οι γιατροί μας είπαν ότι ήταν σαν να έσκασε πυρηνική βόμβα μέσα στο κεφάλι του», κατέθεσε, περιγράφοντας τη σοβρότητα των βλαβών. Η ίδια υποστήριξε ότι ο Γεράσιμος βγήκε από το τρένο πριν από τη φωτιά και την έκρηξη, θέτοντας ερωτήματα για το τι ακριβώς συνέβη εκείνα τα κρίσιμα λεπτά. Οι αναφορές αυτές αποτελούν τη δική της μαρτυρία και δεν συνιστούν από μόνες τους δικαστικά επιβεβαιωμένα συμπεράσματα για τα αίτια και τις συνθήκες του τραυματισμού. «Εμένε θα με στοιχειώνει αυτό, όταν συνέβη αυτό καταλάβαινε; Είναι σαν να έχει σκάσει πυρηνική βόμβα μέσα στο κεφάλι. Πρόλαβε να αντιδράσει; Καταλάβαινε; Αυτό θα με βασανίζει σε όλη μου τη ζωή», ανέφερε.

Η Παναγιώτα Καλατζή παρουσίασε στους δικαστές φωτογραφίες του γιου της πριν από το δυστύχημα, αλλά και εικόνες που αποτυπώνουν τη σημερινή του κατάσταση. Μίλησε για έναν νέο άνθρωπο γεμάτο δυνατότητες και όνειρα, ο οποίος ήθελε να προσφέρει και να προχωρήσει στη ζωή του.

«Προσπάθησα να γίνω η φωνή του, να τον εκπροσωπήσω, είναι αδύνατον», είπε, καλώντας τους δικαστές να αναλογιστούν τι θα μπορούσε να τους πει ο ίδιος ο Γεράσιμος, εάν είχε τη δυνατότητα να σταθεί μπροστά τους και να περιγράψει

όσα βιώνει.

Κλείνοντας την κατάθεσή της, ζήτησε δικαιοσύνη και παραδειγματική τιμωρία για όσους αποδειχθεί ότι ευθύνονται. «Κανένα από τα θύματα δεν έφταιγε». Όμως σε αυτή την τραγωδία κάποιιοι φταίνε ακόμα», ανέφερε, περιγράφοντας τη δική της καθημερινότητα, στην οποία το νοσοκομείο έχει γίνει πλύνον το σπίτι της. Η κατάθεσή της έδωσε στη δικαστική διαδικασία μια διαφορετική διάσταση: η τραγωδία δεν αφορά μόνο τους 57 ανθρώπους που έχασαν τη ζωή τους, αλλά και εκείνους που επέζησαν με βαριές κακώσεις, καθώς και τις οικογένειες που εξακολουθούν να ζουν με τις συνέπειες της σύγκρουσης.

Εκταφές και ολλανδικό εργαστήριο

Την ώρα που οι συγγενείς καταθέτουν στη δικαστική αίθουσα της Λάρισας, μια παράλληλη διαδικασία αποκτά νέα δυναμική. Στις 15 Οκτωβρίου έγινε γνωστό ότι η προϊσταμένη της Εισαγγελίας Πρωτοδικών Λάρισας, Αικατερίνη Παπαϊωάννου, έδωσε νέα παραγγελία για την επίσπευση των ενεργειών που αφορούν τις εκταφές θυμάτων.

Αφορμή αποτελεί η επιλογή του ολλανδικού Netherlands Forensic Institute (NFI), το οποίο γνωστοποίησε ότι μπορεί να αναλάβει τις απαιτούμενες εξειδικευμένες εργαστηριακές εξετάσεις, υπό συγκεκριμένες επιστημονικές και τεχνικές προϋποθέσεις.

Με την εισαγγελική παραγγελία ζητείται από τους διορισμένους πραγματογνώμονες ιατροδικαστές να προχωρήσουν άμεσα στις αναγκαίες ενέργειες για την οριοτοποίηση της συνεργασίας. Παράλληλα, καλούνται να αποσφηνίσουν τις απαιτήσεις του εργαστηρίου σχετικά με το είδος και την ποσότητα των δειγμάτων, τον τρόπο συλλογής τους, τη φύλαξη και τη μεταφορά τους.

Κομβικό ζήτημα είναι ο καθορισμός συγκεκριμένων ημερομηνιών εκταφής, σε συνεννόηση με τις αρμόδιες υπηρεσίες. Η διαδικασία πρέπει να οργανωθεί έτσι ώστε να διασφαλιζονται η ακεραιότητα και η ταυτοποίηση των δειγμάτων, καθώς και η ακριβής καταγραφή όλων των ενεργειών.

Η εξέλιξη έχει ιδιαίτερη σημασία για τις οικογένειες που έχουν ζητήσει περαιτέρω εξετάσεις. Ωστόσο, η έκδοση της παραγγελίας δεν σημαίνει ότι οι εκταφές έχουν ήδη πραγματοποιηθεί ή ότι έχει οριστεί οριστική ημερομηνία. Απομένει να ολοκληρωθούν οι απαιτούμενες συνεννοήσεις και να αποσαφηνιστούν οι τεχνικές λεπτομέρειες.

Η ανάγκη για απαντήσεις που θα σπριζούνται σε στοιχεία
Η συζήτηση για τις εκταφές συνδέεται άμεσα

με όσα καταθέτουν οι συγγενείς στη δίκη. Οι αναφορές τους σε ζητήματα ταυτοποίησης, σε ευρήματα που θεωρούν ότι χρειάζονται περαιτέρω διερεύνηση και σε ερωτήματα για τις συνθήκες θανάτου των δικών τους ανθρώπων αποτελούν μέρος της προσπάθειάς τους να αποκτήσουν πληρέστερη εικόνα για την τραγωδία. Οι εξειδικευμένες εξετάσεις, εφόσον πραγματοποιηθούν, θα πρέπει να αξιολογηθούν με βάση τα επιστημονικά τους ευρήματα και τα όρια που αυτά έχουν. Δεν προδικάζουν από μόνες τους κάποιο συμπέρασμα για την αιτία θανάτου ή για τις ευθύνες που εξετάζονται δικαστικά. Το ζητούμενο είναι να αποσαφηνιστεί τι μπορεί να τεκμηριωθεί μέσα από τα διαθέσιμα στοιχεία, ποιες εξετάσεις μπορούν να δώσουν πρόσθετες πληροφορίες και πώς τα αποτελέσματά τους θα αξιολογηθούν στο πλαίσιο της συνολικής διερεύνησης.

Η δίκη και οι εκταφές στο επίκεντρο
Οι καταθέσεις της εβδομάδας αποτυπώνουν δύο όψεις της ίδιας υπόθεσης. Από τη μία, οι οικογένειες καταθέτουν στη δικαστική αίθουσα τις προσωπικές τους μαρτυρίες, περιγράφοντας την απώλεια και ζητώντας να διερευνηθούν τα ερωτήματα που παραμένουν. Από την άλλη, η διαδικασία των εκταφών και η προοπτική των εξειδικευμένων εργαστηριακών εξετάσεων ανοίγουν ένα ακόμη πεδίο για την αναζήτηση αποδεικτικών στοιχείων. Για τους γονείς, τα αδέρφια και τους υπόλοιπους συγγενείς, ο χρόνος που έχει περάσει δεν έχει μειώσει την ανάγκη να μάθουν τι ακριβώς συνέβη. Οι μαρτυρίες τους δεν περιορίζονται στην περιγραφή του πένθους. Περιλαμβάνουν συγκεκριμένα αιτήματα για έρευνα, εξέταση στοιχείων και απόδοση ευθυνών, εφόσον αυτές αποδεικθούν. Η νέα εισαγγελική παραγγελία αποτελεί ένα διαδικαστικό βήμα προς την κατεύθυνση της οργάνωσης των εξετάσεων, χωρίς να προδικάζει την έκβασή τους. Το επόμενο διάστημα θα κριθεί από την ολοκλήρωση των ενεργειών που απαιτούνται για τις εκταφές, από τη δυνατότητα πραγματοποίησης των εργαστηριακών αναλύσεων και από την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων τους. Στη Λάρσα, όπου διεξάγεται η δίκη, οι καταθέσεις συνεχίζουν να φέρνουν στο προσκήνιο τις ιστορίες των ανθρώπων που χάθηκαν και τις συνέπειες που εξακολουθεί να έχει η τραγωδία στις οικογένειες τους. Η δικαστική διερεύνηση και οι επιστημονικές εξετάσεις αποτελούν διαφορετικές, αλλά κρίσιμες, διαδικασίες στην προσπάθεια να αποσαφηνιστούν τα γεγονότα και να απαντηθούν τα ερωτήματα που παραμένουν ανοικτά.



άρθρο

Έννη Λεβέντη

FORMedia Radio 998
Ennitime is a good time

Τα όρια δεν διώχνουν
τους ανθρώπους
Προστατεύουν τις σχέσεις

Η δυσκολία να πούμε «όχι», ο φόβος της απόρριψης και η ανάγκη να ικανοποιούμε τους πάντες συχνά μας απομακρύνουν από τις πραγματικές μας ανάγκες. Η συναισθηματική ωριμότητα ξεκινά όταν κατανοούμε ότι οι υγιείς σχέσεις δεν απαιτούν διαρκείς υποχωρήσεις, αλλά ειλικρίνεια, αμοιβαίο σεβασμό και την ελευθερία να είμαστε ο εαυτός μας. Πόσες φορές έχουμε συμφωνήσει να κάνουμε κάτι που δεν θέλαμε πραγματικά, μόνο και μόνο για να μη δυσαρεστήσουμε κάποιον; Πόσες φορές έχουμε αφήσει τις δικές μας ανάγκες σε δεύτερη μοίρα, επειδή φοβηθήκαμε ότι μια άρνηση θα προκαλούσε απογοήτευση ή θα έθετε σε κίνδυνο μια σημαντική σχέση; Για πολλούς ανθρώπους, η δυσκολία να θέσουν όρια αποτελεί καθημερινή πραγματικότητα, η οποία συνδέεται με την ανάγκη αποδοχής, τον φόβο της σύγκρουσης και την πεποίθηση ότι η αγάπη αποδεικνύεται μέσα από τη διαρκή προσφορά. Στην πραγματικότητα, όμως, τα όρια δεν αποτελούν ένδειξη εγωισμού ούτε σημαίνουν ότι κάποιος ενδιαφέρεται λιγότερο για τους ανθρώπους γύρω του. Είναι ο τρόπος με τον οποίο επικοινωνούμε τι μπορούμε να προσφέρουμε, τι μας δυσκολεύει και ποια συμπεριφορά θεωρούμε αποδεκτή. Προστατεύουν τον προσωπικό μας χώρο, τον χρόνο και τη συναισθηματική μας ισορροπία, δημιουργώντας τις προϋποθέσεις για σχέσεις περισσότερο ειλικρινείς και ουσιαστικές. Η δυσκολία αρχίζει συχνά από την ενοχή. Το «όχι» μπορεί να μοιάζει με απόρριψη, ακόμη κι όταν αφορά απλώς ένα αίτημα που δεν μπορούμε ή δεν επιθυμούμε να ικανοποιήσουμε. Ιδιαίτερα όσοι έχουν συνηθίσει να αναλαμβάνουν ευθύνες για την ευημερία των άλλων ενδέχεται να αισθάνονται ότι οφείλουν να είναι πάντοτε διαθέσιμοι. Με τον καιρό, όμως, η συνεχής υποχώρηση μπορεί να οδηγήσει σε εξάντληση, συσσωρευμένη δυσαρέσκεια και θυμό, συναισθήματα που τελικά επιβαρύνουν τις σχέσεις τις οποίες προσπαθούμε να προστατεύσουμε. Η εκμιάθωση των ορίων δεν απαιτεί επιθετικότητα ούτε απότομες αλλαγές συμπεριφοράς. Μπορεί να ξεκινήσει με απλές, καθαρές φράσεις: «Δεν μπορώ να το αναλάβω αυτή τη στιγμή», «Χρειάζομαι λίγο χρόνο για να τον εαυτό μου» ή «Αυτό με δυσκολεύει και θα ήθελα να το συζητήσουμε». Η ήρεμη και άμεση επικοινωνία βοηθά τους άλλους να κατανοήσουν τις ανάγκες μας χωρίς να μετατρέπεται κάθε διαφωνία σε αντιπαράθεση. Δεν χρειάζεται, άλλωστε, να συνοδεύουμε κάθε άρνηση με μακροσκελείς εξηγήσεις ή να ζητάμε συγγνώμη επειδή προστατεύουμε τον χρόνο μας. Εξίσου σημαντικό είναι να αποδεχόμαστε ότι δεν μπορούμε να ελέγξουμε τις αντιδράσεις των άλλων. Κάποιος μπορεί να απογοητευτεί ή να χρειαστεί χρόνο για να προσαρμοστεί στα νέα δεδομένα. Αυτό δεν σημαίνει αυτομάτως ότι κάναμε κάτι λάθος.

Η καθημερινή έκθεση στις φαινομενικά τέλειες ζωές των άλλων μπορεί να ενισχύσει την αμφιβολία για τις δικές μας επιλογές και να δημιουργήσει την αίσθηση ότι πάντα υστερούμε σε κάτι. Η σύγκριση, όμως, δεν αποτελεί αντικειμενικό μέτρο της αξίας μας



Γιατί συγκρίνουμε τη ζωή μας με των άλλων και πώς σταματάμε

Αυτοεκτίμηση, κοινωνικά δίκτυα και η ανάγκη για εξωτερική επιβεβαίωση σε μια εποχή όπου η επιτυχία, η ευτυχία και η προσωπική πρόοδος μοιάζουν να μετρούνται με εικόνες, αριθμούς και αντιδράσεις.



Υπάρχει μια πλευρά της φροντίδας που σπάνια φαίνεται. Είναι εκείνη που ξεκινά από την αγάπη, αλλά στην πορεία μπορεί να γεμίσει με κούραση, άγχος, ενοχές και την αίσθηση ότι δεν υπάρχει χρόνος ούτε για μία ανάσα. Είναι ο άνθρωπος που φροντίζει έναν ηλικιωμένο γονέα, ένα παιδί με αυξημένες ανάγκες, έναν σύντροφο που αντιμετωπίζει ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας ή ένα μέλος της οικογένειας που χρειάζεται καθημερινή υποστήριξη. Και ενώ όλοι βλέπουν εκείνον που χρειάζεται φροντίδα, συχνά κανείς δεν ρωτά τον φροντιστή: «Εσύ πώς είσαι».

Γράφει η **Έννη Λεβέντη**

Η φροντίδα είναι μια πράξη βαθιά ανθρώπινη. Είναι η παρουσία, η υπομονή, η βοήθεια στις καθημερινές ανάγκες, η οργάνωση ενός ραντεβού, η μετακίνηση, η μετατρέπεται κάθε διαφωνία σε αντιπαράθεση. Δεν χρειάζεται, άλλωστε, να συνοδεύουμε κάθε άρνηση με μακροσκελείς εξηγήσεις ή να ζητάμε συγγνώμη επειδή προστατεύουμε τον χρόνο μας. Εξίσου σημαντικό είναι να αποδεχόμαστε ότι δεν μπορούμε να ελέγξουμε τις αντιδράσεις των άλλων. Κάποιος μπορεί να απογοητευτεί ή να χρειαστεί χρόνο για να προσαρμοστεί στα νέα δεδομένα. Αυτό δεν σημαίνει αυτομάτως ότι κάναμε κάτι λάθος.

Κάπου εκεί, όμως, μπορεί να εμφανιστεί μια δύσκολη ισορροπία. Πόσο μπορεί να φροντίζει ένας άνθρωπος χωρίς να εξαντλείται; Και πότε η ευθύνη αρχίζει να μετατρέπεται σε βάρος;

Η απάντηση δεν είναι ίδια για όλους. Υπάρχουν άνθρωποι που για χρόνια βάζουν τις δικές τους ανάγκες τελευταίες. Αναβάλλουν έναν γιατρό, μια έξοδο, μια συνάντηση με φίλους, ακόμη και λίγες ώρες ξεκούρασης, επειδή πάντα υπάρχει κάτι πιο επείγον.

Η εργασία πρέπει να συνεχιστεί, το σπίτι πρέπει να λειτουργήσει, τα παιδιά χρειάζονται φροντίδα και παράλληλα υπάρχει ένας ακόμη άνθρωπος που εξαρτάται καθημερινά από αυτούς. Η κατάσταση γίνεται ακόμη πιο δύσκολη όταν η φροντίδα συνδυάζεται με επαγγελματικές υποχρεώσεις. Ο φροντιστής μπορεί να αισθάνεται ότι βρίσκεται διαρκώς ανάμεσα σε δύο κόσμους και ότι δεν ανταποκρίνεται πραγματικά σε κανέναν από τους δύο. Στη δουλειά σκέφτεται τι συμβαίνει να αισθάνεται ότι βρίσκεται διαρκώς ανάμεσα σε δύο κόσμους και ότι δεν ανταποκρίνεται πραγματικά σε κανέναν από τους δύο. Στη δουλειά σκέφτεται τι συμβαίνει να αισθάνεται ότι βρίσκεται διαρκώς ανάμεσα σε δύο κόσμους και ότι δεν ανταποκρίνεται πραγματικά σε κανέναν από τους δύο.

Αυτό το ζήτημα βρίσκεται όλο και περισσότερο στο επίκεντρο της δημόσιας συζήτησης. Η ισορροπία ανάμεσα στην εργασία και τη φροντίδα δεν είναι πλέον μια ιδιωτική υπόθεση κάθε οικογένειας, αλλά ένα κοινωνικό ζήτημα που αφορά την εργασία, την υγεία, την κοινωνική προστασία και τελικά την ποιότητα ζωής.

Η Ευρωπαϊκή Ημέρα Φροντιστών που πραγματοποιείται στην Αθήνα αναδεικνύει ακριβώς αυτή την ανάγκη: οι άνθρωποι που παρέχουν φροντίδα χρειάζονται

αναγνώριση, υποστήριξη και δυνατότητα να διατηρούν τη δική τους ζωή, χωρίς να αισθάνονται ότι αυτό αποτελεί εγκατάλειψη του ανθρώπου που φροντίζουν. Γιατί η αυτοφροντίδα δεν είναι εγωισμός. Είναι προϋπόθεση για να μπορεί κάποιος να συνεχίσει να φροντίζει.

Ένας άνθρωπος που έχει εξαντληθεί σωματικά και ψυχικά δεν χρειάζεται περισσότερες ενοχές. Χρειάζεται στήριξη. Χρειάζεται να μπορεί να μιλήσει, να ζητήσει βοήθεια, να μοιραστεί ευθύνες και να έχει χρόνο για τον εαυτό του χωρίς να αισθάνεται ότι προδίδει κάποιον. Ίσως χρειάζεται, λοιπόν, να αλλάξει και η ίδια η εικόνα που έχουμε για τον «καλό φροντιστή». Δεν είναι απαραίτητα εκείνος που τα κάνει όλα μόνος του. Μπορεί να είναι εκείνος που αναγνωρίζει τα όριά του και ξέρει πότε πρέπει να ζητήσει βοήθεια. Γιατί η φροντίδα δεν πρέπει να σημαίνει ότι ένας άνθρωπος εξαφανίζεται μέσα στις ανάγκες ενός άλλου. Μπορεί να σημαίνει ότι δύο άνθρωποι συνεχίζουν να υπάρχουν, να έχουν ανάγκες, επιθυμίες, σχέσεις και δικαίωμα σε μια ζωή με αξιοπρέπεια.

Και ίσως η πιο σημαντική ερώτηση που μπορούμε να κάνουμε στους ανθρώπους που φροντίζουν καθημερινά κάποιον δικό τους δεν είναι μόνο «Τι χρειάζεται εκείνος». Είναι και το πολύ πιο απλό, αλλά ουσιαστικό, **«Εσύ τι χρειάζεσαι;»**

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Εμμηνόπαυσης, στις 18 Οκτωβρίου, αναδεικνύεται η ανάγκη να αλλάξει ο τρόπος με τον οποίο η κοινωνία αντιλαμβάνεται τη γυναικεία ωρίμανση. Από τις σωματικές και συναισθηματικές μεταβολές μέχρι τον επαναπροσδιορισμό των προσωπικών στόχων, η μέση ηλικία μπορεί να γίνει μια περίοδος αυτογνωσίας, φροντίδας και ουσιαστικών επιλογών



Η μέση ηλικία δεν είναι κρίση, είναι μια νέα αρχή

Οι σωματικές και συναισθηματικές αλλαγές της εμμηνόπαυσης, η σημασία της αυτοφροντίδας και η ευκαιρία για κάθε γυναίκα να επαναπροσδιορίσει τις ανάγκες, τις προτεραιότητες και τα όνειρά της, αφήνοντας πίσω τα στερεότυπα

Η μέση ηλικία συχνά παρουσιάζεται ως μια περίοδος κρίσης. Μια φάση κατά την οποία ο χρόνος γίνεται περισσότερο αισθητός, οι αλλαγές στο σώμα προκαλούν ανσυχία και οι μέχρι τότε βεβαιότητες αρχίζουν να αμφισβητούνται. Για πολλές γυναίκες, ωστόσο, αυτή η περίοδος μπορεί να αποτελέσει κάτι πολύ διαφορετικό: μια ευκαιρία να επαναπροσδιορίσουν τη σχέση με τον εαυτό τους, να αναγνωρίσουν τις πραγματικές τους ανάγκες και να χαράξουν μια νέα πορεία, με λιγότερες ενοχές και μεγαλύτερη συνειδητότητα.

Γράφει η **Λόλα Γάτσου**

Η Παγκόσμια Ημέρα Εμμηνόπαυσης, που τιμάται κάθε χρόνο στις 18 Οκτωβρίου, υπενθυμίζει ότι η γυναικεία υγεία δεν εξαντλείται στην αναπαραγωγική ηλικία και ότι η μετάβαση στην εμμηνόπαυση χρειάζεται ενημέρωση, κατανόηση και ουσιαστική υποστήριξη. Για το 2026, η Διεθνής Εταιρεία Εμμηνόπαυσης θέτει στο επίκεντρο τον χρόνιο πόνο στη μέση ηλικία, αναδεικνύοντας την ανάγκη αναγνώρισης των συμπτωμάτων και πρόσβασης σε τεκμηριωμένη φροντίδα. Η συγκεκριμένη θεματική διευρύνει τη συζήτηση πέρα από τις γνωστές εξάψεις και τις διαταραχές του ύπνου, στρέφοντας την προσοχή και σε ενοχλήσεις που μπορεί να επιπηρεάζουν την καθημερινότητα των γυναικών. Η εμμηνόπαυση αποτελεί μια φυσική βιολογική μετάβαση και εμφανίζεται συνήθως μεταξύ 45 και 55 ετών. Δεν βιώνεται, όμως, με τον ίδιο τρόπο από όλες τις γυναίκες. Για ορισμένες,

οι αλλαγές είναι περιορισμένες, ενώ για άλλες μπορεί να συνοδεύονται από εξάψεις, νυχτερινές εφιδρώσεις, δυσκολίες στον ύπνο, μεταβολές στη διάθεση, άγχος ή άλλες σωματικές ενοχλήσεις. Η περίοδος πριν από την οριστική διακοπή της εμμήνου ρύσεως μπορεί επίσης να διαρκέσει αρκετά χρόνια, καθιστώντας σημαντική την έγκαιρη αναγνώριση των αλλαγών και την κατάλληλη καθοδήγηση από επαγγελματίες υγείας. Πίσω, ωστόσο, από τις σωματικές μεταβολές υπάρχει και μια λιγότερο ορατή διάσταση: η συναισθηματική εμπειρία της αλλαγής. Η γυναίκα μπορεί να αναρωτιέται εάν εξακολουθεί να αναγνωρίζει τον εαυτό της, εάν οι ανάγκες της έχουν αλλάξει ή εάν οι επιλογές που έκανε μέχρι σήμερα ανταποκρίνονται ακόμη στις επιθυμίες της. Παράλληλα, συχνά βρίσκεται σε μια περίοδο αυξημένων ευθυνών, καθώς καλείται να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της εργασίας, της οικογένειας και της φροντίδας άλλων ανθρώπων, ενώ ενδέχεται να έχει περιορίσει σημαντικά τον χρόνο που αφιερώνει στον εαυτό της. Μέσα σε αυτή την πραγματικότητα, η αυτογνωσία αποκτά ιδιαίτερη σημασία. Δεν πρόκειται για μια αφηρημένη διαδικασία προσωπικής αναζήτησης, αλλά για την ικανότητα να αναγνωρίζει κανείς τι τον κουράζει, τι τον ευχαριστεί, ποιες ανάγκες παραμένουν ανεκπλήρωτες και ποιες προτεραιότητες χρειάζονται να αλλάξουν. Για μια γυναίκα που επί χρόνια έχει μάθει να ανταποκρίνεται στις προσδοκίες των άλλων, η παραδοχή ότι χρειάζεται περισσότερο χρόνο, ξεκούραση ή προσωπικό χώρο μπορεί να αποτελεί το πρώτο βήμα

προς μια πιο ισορροπημένη καθημερινότητα. Η αυτοφροντίδα, σε αυτή τη φάση της ζωής, δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως πολυτέλεια ή ως ακόμη μία υποχρέωση που προστίθεται σε ένα ήδη απαιτητικό πρόγραμμα. Περιλαμβάνει την ουσιαστική φροντίδα της σωματικής υγείας, την ισορροπημένη διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα ανάλογα με τις δυνατότητες κάθε γυναίκας, τον επαρκή ύπνο και την αναζήτηση ιατρικής συμβουλής όταν εμφανίζονται συμπτώματα που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής. Εξίσου σημαντική είναι η διατήρηση σχέσεων που προσφέρουν ασφάλεια, η δυνατότητα έκφρασης των συναισθημάτων και η απομάκρυνση από την αντίληψη ότι η αξία μιας γυναίκας καθορίζεται από την ηλικία ή την εξωτερική εμφάνιση. Σε αυτό το πλαίσιο, η γυναικεία ενδυνάμωση δεν σημαίνει ότι μια γυναίκα οφείλει να είναι διαρκώς δυνατή, ανεξάρτητη και αποτελεσματική. Σημαίνει ότι μπορεί να αναγνωρίζει τα όριά της, να ζητά βοήθεια χωρίς να αισθάνεται ότι αποτυγχάνει και να λαμβάνει αποφάσεις που ανταποκρίνονται στις δικές της ανάγκες. Σημαίνει, επίσης, ότι δεν χρειάζεται να απολογείται επειδή αλλάζει γνώμη, επιθυμεί να ξεκινήσει κάτι καινούργιο ή επιλέγει να απομακρυνθεί από καταστάσεις που δεν την εκφράζουν πλέον. Η μέση ηλικία μπορεί να αποτελέσει αφορμή για έναν ευρύτερο απολογισμό. Ποιες επιθυμίες παρέμειναν στο περιθώριο; Ποιες δραστηριότητες προσφέρουν πραγματική χαρά; Ποιες σχέσεις χρειάζονται περισσότερο φροντίδα και ποια όρια πρέπει να τεθούν; Τέτοια ερωτήματα δεν απαιτούν άμεσες ή ριζικές απαντήσεις. Μπορούν,

όμως, να βοηθήσουν μια γυναίκα να διακρίνει όσα επιλέγει συνειδητά από όσα συνεχίζει να κάνει απλώς από συνήθεια ή υποχρέωση. Η αλλαγή δεν χρειάζεται να ξεκινήσει με μεγάλες αποφάσεις. Μπορεί να αρχίσει με μια συζήτηση που αναβαλλόταν, με την επανένταξη μιας αγαπημένης δραστηριότητας στην καθημερινότητα, με την αναζήτηση υποστήριξης ή με τον καθορισμό ενός προσωπικού στόχου. Η ουσία δεν βρίσκεται στην προσπάθεια να επιστρέψει κανείς σε μια παλαιότερη εκδοχή του εαυτού του, αλλά στη δυνατότητα να δημιουργήσει μια νέα πραγματικότητα, βασισμένη σε όσα έχει μάθει και σε όσα επιθυμεί πλέον να διατηρήσει στη ζωή του. Η αποδοχή της εμμηνόπαυσης, βέβαια, δεν σημαίνει ότι οι δυσκολίες πρέπει να υπομινώνται ή ότι κάθε γυναίκα οφείλει να αντιμετωπίζει τις αλλαγές με θετική διάθεση. Όταν τα συμπτώματα είναι έντονα ή επηρεάζουν την καθημερινότητα, η συζήτηση με γυναικολόγο ή άλλο κατάλληλο επαγγελματία υγείας είναι ουσιαστική. Υπάρχουν ορμονικές και μη ορμονικές θεραπευτικές επιλογές, οι οποίες αξιολογούνται εξατομικευμένα, με βάση το ιατρικό ιστορικό, τα συμπτώματα και τις ανάγκες κάθε γυναίκας. Η σωστή ενημέρωση βοηθά να αποφευχθούν τόσο η αδικαιολόγητη ανησυχία όσο και η σιωπηλή αποδοχή μιας δυσφορίας που θα μπορούσε να αντιμετωπιστεί. Η κοινωνία, από την πλευρά της, χρειάζεται να απομακρυνθεί από στερεότυπα που συνδέουν τη γυναικεία αξία αποκλειστικά με τη νεότητα. Η εμμηνόπαυση δεν αποτελεί ασθένεια ούτε σματοδοτεί το τέλος της δημιουργικότητας, της επιθυμίας ή της προσωπικής εξέλιξης.

Η Θεσσαλία συγκαταλέγεται στις περιοχές όπου καταγράφεται μείωση των εκτάσεων που διαχειρίζονται γυναίκες, γεγονός που διαφοροποιεί την περιφερειακή εικόνα από την οριακή εθνική άνοδο

ΣΤΗ ΘΕΣΣΑΛΙΑ

711.700 στρέμματα στα χέρια γυναικών

Σημειώνεται μείωση σε σύγκριση με το 2020



Σημαντική είναι η παρουσία των γυναικών στην αγροτική παραγωγή της Θεσσαλίας, καθώς περισσότερα από 711.000 στρέμματα γεωργικής γης βρίσκονται υπό τη διαχείρισή τους. Ωστόσο, τα διαθέσιμα στοιχεία αποτυπώνουν και μια διαφορετική εικόνα σε σχέση με την υπόλοιπη χώρα, καθώς ενώ σε εθνικό επίπεδο καταγράφεται οριακή αύξηση των εκτάσεων που διαχειρίζονται γυναίκες, στη Θεσσαλία σημειώνεται μείωση σε σύγκριση με το 2020.

Τερα από τον εθνικό μέσο όρο, ο οποίος ανέρχεται στο 23,9%, αλλά παραμένει υψηλότερο από τον αντίστοιχο μέσο όρο της Ευρωπαϊκής Ένωσης, που διαμορφώνεται στο 17,2%. Η εικόνα αναδεικνύει τη συμμετοχή των γυναικών στην οργάνωση και τη λειτουργία των αγροτικών εκμεταλλεύσεων, χωρίς ωστόσο να σημαίνει ότι η διαχείριση της γης ταυτίζεται απαραίτητα με την ιδιοκτησία της.

Η σύγκριση με το 2020
Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η εξέλιξη των στοιχείων μέσα στην τριετία 2020-2023. Σε ολόκληρη την Ελλάδα, η έκταση υπό γυναικεία διαχείριση αυξήθηκε από 6.630.000 στρέμματα το 2020 σε 6.689.200 στρέμματα το 2023. Πρόκειται για αύξηση κατά 59.200 στρέμματα, με το ποσοστό να μετακινείται από το 23,8% στο 23,9%.

Η εξέλιξη αυτή δεν ακολουθείται από όλες τις περιφέρειες. Η Θεσσαλία συγκαταλέγεται στις περιοχές όπου καταγράφεται μείωση των εκτάσεων που διαχειρίζονται γυναίκες, γεγονός που διαφοροποιεί την περιφερειακή εικόνα από την οριακή εθνική άνοδο. Το στοιχείο αποτελεί αφορμή για περαιτέρω διερεύνηση των συνθηκών που διαμορφώνουν τη γυναικεία συμμετοχή στη γεωργική δραστηριότητα. Για την

εξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων, ωστόσο, απαιτούνται αναλυτικότερα δεδομένα για τον αριθμό των γυναικών που διαχειρίζονται εκμεταλλεύσεις, το μέγεθος των αγροτικών επιχειρήσεων και τις μεταβολές που καταγράφονται ανά καλλιεργητική δραστηριότητα.

Σε ποια θέση βρίσκεται η Θεσσαλία
Η σύγκριση με τις υπόλοιπες ελληνικές περιφέρειες δείχνει ότι η Θεσσαλία δεν βρίσκεται μεταξύ των περιοχών με τα υψηλότερα ποσοστά γυναικείας διαχείρισης της γεωργικής γης. Στη Στερεά Ελλάδα το ποσοστό ανέρχεται στο 29,2%, ενώ στο Νότιο Αιγαίο φτάνει το 28,6%. Στην Πελοπόννησο διαμορφώνεται στο 25,9%, στην Ανατολική Μακεδονία και Θράκη στο 24,2% και στην Κρήτη στο 23,7%. Αντίθετα, στη Θεσσαλία το αντίστοιχο ποσοστό βρίσκεται στο 20,8%. Η σύγκριση καταδεικνύει ότι η γυναικεία διαχείριση της αγροτικής γης δεν κατανέμεται ομοιόμορφα στη χώρα. Παράγοντες όπως η διάρθρωση των αγροτικών εκμεταλλεύσεων, το μέγεθος τους και τα χαρακτηριστικά της τοπικής παραγωγής αποτελούν πεδία που θα μπορούσαν να εξεταστούν περαιτέρω, χωρίς τα συγκεκριμένα ποσοστά να αρκούν από μόνα τους για να εξηγήσουν τις περιφερειακές διαφορές.

Η γυναικεία αγρότισσα στο επίκεντρο
Η συζήτηση για τη θέση των γυναικών στη γεωργία αποκτά ευρύτερη διάσταση το 2026, καθώς τα Ηνωμένα Έθνη έχουν ανακηρύξει το έτος Διεθνές Έτος της Γυναίκας Αγρότισσας, με στόχο να αναδειχθεί η συμβολή τους στην παραγωγή τροφίμων και στην αγροδιατροφική αλυσίδα. Η πρόσβαση στη χρηματοδότηση, η κατάρτιση, η αξιοποίηση νέων τεχνολογιών και η δυνατότητα ανάπτυξης βιώσιμων αγροτικών επιχειρήσεων αποτελούν κρίσιμα ζητήματα για την ενίσχυση της παρουσίας των γυναικών στον πρωτογενή τομέα. Για τη Θεσσαλία, όπου η γεωργία έχει καθοριστικό ρόλο στην τοπική οικονομία, το ζητούμενο δεν είναι μόνο η καταγραφή των εκτάσεων που βρίσκονται υπό γυναικεία διαχείριση, αλλά και η διερεύνηση των προϋποθέσεων που θα επιτρέψουν στις γυναίκες να διατηρήσουν και να αναπτύξουν τη δραστηριότητά τους. Τα 711.700 στρέμματα αποτελούν μια σαφή αποτύπωση της συμμετοχής τους στη διαχείριση της θεσσαλικής γης. Η μείωση σε σχέση με το 2020, ωστόσο, δημιουργεί ένα επιπλέον ερώτημα για το πώς εξελίσσεται η παρουσία τους στον αγροτικό τομέα και ποιες παρεμβάσεις θα μπορούσαν να ενισχύσουν τις δυνατότητές τους τα επόμενα χρόνια.



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!



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail



Η παρέμβαση αφορά την πρόσβαση παιδιών κάτω των 15 ετών στις υπηρεσίες κοινωνικής δικτύωσης και εντάσσεται στην ευρύτερη προσπάθεια αντιμετώπισης του ψηφιακού εθισμού, του διαδικτυακού εκφοβισμού και των επιπτώσεων που μπορεί να έχει η παρατεταμένη έκθεση στις οθόνες στην ψυχική υγεία και την καθημερινότητα των ανηλίκων



SOCIAL MEDIA
Τι αλλάζει για τους ανηλίκους από την 1η Ιανουαρίου 2027

Το νομοσχέδιο αναμένεται να ψηφιστεί την Πέμπτη 22 Οκτωβρίου

Αλλάζει το πλαίσιο πρόσβασης των ανηλίκων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, καθώς η κυβέρνηση προωθεί νομοθετική ρύθμιση που θέτει ως κατώτατο όριο ηλικίας τα 15 έτη. Η εφαρμογή του νέου πλαισίου προβλέπεται να ξεκινήσει την 1η Ιανουαρίου 2027, με στόχο την προστασία των παιδιών από τους κινδύνους της υπερβολικής χρήσης των ψηφιακών πλατφορμών.

Οι βασικοί άξονες του νομοσχεδίου παρουσιάστηκαν σε κοινή συνέντευξη Τύπου από τους υπουργούς Επικρατείας Άκη Σκέρτσο, Υγείας Άδωνι Γεωργιάδη και Ψηφιακής Διακυβέρνησης και Τεχνητής Νοημοσύνης Δημήτρη Παπαστεργίου. Το σχέδιο νόμου έχει κατατεθεί στη Βουλή στις 9 Οκτωβρίου 2026 και, σύμφωνα με τον προγραμματισμό που έχει ανακοινωθεί, αναμένεται να ψηφιστεί την Πέμπτη 22 Οκτωβρίου. Η παρέμβαση αφορά την πρόσβαση παιδιών κάτω των 15 ετών στις υπηρεσίες κοινωνικής δικτύωσης και εντάσσεται στην ευρύτερη προσπάθεια αντιμετώπισης του ψηφιακού εθισμού, του διαδικτυακού

εκφοβισμού και των επιπτώσεων που μπορεί να έχει η παρατεταμένη έκθεση στις οθόνες στην ψυχική υγεία και την καθημερινότητα των ανηλίκων.

Οι 6 βασικοί άξονες του νομοσχεδίου

1. Κατώτατο όριο ηλικίας τα 15 έτη
Από την 1η Ιανουαρίου 2027, τα παιδιά κάτω των 15 ετών δεν θα μπορούν να χρησιμοποιούν υπηρεσίες κοινωνικής δικτύωσης, σύμφωνα με το σχέδιο νόμου. Το ηλικιακό όριο αποτελεί τον πυρήνα της νέας ρύθμισης και αποσκοπεί στον περιορισμό της πρώιμης έκθεσης των παιδιών στους κινδύνους του ψηφιακού περιβάλλοντος.

2. Επαλήθευση της ηλικίας των χρηστών
Οι πλατφόρμες θα πρέπει να εφαρμόζουν αξιόπιστους μηχανισμούς ελέγχου της ηλικίας, ώστε να αποτρέπεται η πρόσβαση χρηστών που δεν πληρούν το προβλεπόμενο όριο. Στο πλαίσιο αυτό, εξετάζονται λύσεις όπως το Kids.gov.gr Wallet και το Gov.gr Wallet, χωρίς να καθίσταται υποχρεωτική η χρήση συγκεκριμένης εφαρμογής. Οι πάροχοι μπορούν να αξιοποιούν και άλλες

ισοδύναμες τεχνικές λύσεις, εφόσον πληρούν τις απαιτήσεις αποτελεσματικότητας και προστασίας των προσωπικών δεδομένων.

3. Προστασία προσωπικών δεδομένων και ιδιωτικότητας
Η επαλήθευση της ηλικίας θα πρέπει να γίνεται με τρόπο που να περιορίζει τη συλλογή προσωπικών δεδομένων στο απολύτως αναγκαίο. Στόχος είναι να επιβεβαιώνεται ότι ο χρήστης δικαιούται να έχει πρόσβαση στην υπηρεσία, χωρίς να δημιουργείται ένα σύστημα αδικαιολόγητης συγκέντρωσης προσωπικών πληροφοριών.

4. Ευθύνη των ιδίων των πλατφορμών
Το βάρος εφαρμογής των περιορισμών μεταφέρεται στις εταιρείες που παρέχουν τις υπηρεσίες κοινωνικής δικτύωσης. Οι πάροχοι θα πρέπει να προσαρμόσουν τα συστήματά τους, ώστε να εφαρμόζουν αποτελεσματικά το ηλικιακό όριο. Σύμφωνα με την κυβερνητική παρουσίαση, η εποπτεία θα ασκείται από τις αρμόδιες αρχές, μεταξύ των οποίων το Εθνικό Συμβούλιο Ραδιοτηλεόρασης, η Αρχή Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα και η Εθνική Επιτροπή Τηλεπικοινωνιών και Ταχυδρομείων, στο

πλαίσιο των αρμοδιοτήτων τους. Η διαχείριση παραβάσεων και η επιβολή κυρώσεων θα ακολουθούν τις προβλεπόμενες διαδικασίες του ευρωπαϊκού πλαισίου για τις ψηφιακές υπηρεσίες.

5. Ενιαίος τρόπος υπολογισμού της ηλικίας
Το σχέδιο νόμου προβλέπει ειδικά κανόνια για τον υπολογισμό της ηλικίας: για τους σκοπούς της συγκεκριμένης ρύθμισης, τα παιδιά που έχουν γεννηθεί μέσα στο ίδιο ημερολογιακό έτος θεωρείται ότι συμπληρώνουν το σχετικό ηλικιακό όριο την 1η Ιανουαρίου του έτους κατά το οποίο αυτό συμπληρώνεται. Η πρόβλεψη αυτή αποσκοπεί στην ενιαία εφαρμογή του μέτρου για παιδιά της ίδιας ηλικιακής ομάδας, ανεξάρτητα από την ακριβή ημερομηνία γέννησής τους.

6. Σύνδεση με το ευρωπαϊκό πλαίσιο προστασίας των ανηλίκων
Η ελληνική πρωτοβουλία εντάσσεται σε μια ευρύτερη ευρωπαϊκή συζήτηση για την προστασία των παιδιών στο διαδίκτυο. Η πρόταση κανονισμού ΕΥ KIDS Act προβλέπει ευρύτερες παρεμβάσεις, οι οποίες αφορούν μεταξύ άλλων, πλατφόρμες βίντεο, διαδικτυακά παιχνίδια, καταστήματα εφαρμογών και υπηρεσίες τεχνητής νοημοσύνης.

Ωστόσο, πρέπει να διακρίνεται η ελληνική νομοθετική πρωτοβουλία από την ευρωπαϊκή πρόταση, η οποία δεν αποτελεί ακόμη ισχύοντα κανόνα. Η τελική σχέση των δύο πλαισίων θα εξαρτηθεί από την εξέλιξη της ευρωπαϊκής νομοθετικής διαδικασίας.

Τι επιδιώκει να αλλάξει στην καθημερινότητα των παιδιών
Η κυβέρνηση συνδέει τη νέα ρύθμιση με την ανάγκη αντιμετώπισης της υπερβολικής χρήσης των κοινωνικών δικτύων και των επιπτώσεών της στον ύπνο, στη συγκέντρωση, στην ψυχική υγεία και στις κοινωνικές σχέσεις των παιδιών. Παράλληλα, δίνεται έμφαση στην ψηφιακή παιδεία, στην ενημέρωση των οικογενειών και στην υποστήριξη των γονέων. Το επόμενο διάστημα, κρίσιμο ζήτημα θα είναι ο τρόπος με τον οποίο θα εφαρμόστούν οι προβλέψεις στην πράξη, καθώς και το κατά πόσο οι πλατφόρμες θα μπορέσουν να διασφαλίσουν την τήρηση των ηλικιακών περιορισμών. Το βασικό μήνυμα του νομοσχεδίου είναι ότι η πρόσβαση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για παιδιά κάτω των 15 ετών προβλέπεται να περιοριστεί από την 1η Ιανουαρίου 2027, με την ευθύνη ελέγχου να αφορά πρωτίτως τις ίδιες τις πλατφόρμες.



Κογιάννης Χρήστος

Κτηνιατρικό Κέντρο



Η υγεία του κατοικιδίου σας είναι η προτεραιότητά μας



ΕΜΠΕΙΡΙΑ & ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ



ΣΕΒΑΣΜΟΣ & ΑΓΑΠΗ



ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ



ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

ΦΡΟΝΤΙΔΑ • ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ • ΑΓΑΠΗ
ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΟ

ΠΛΗΡΕΣ ΦΑΣΜΑ ΚΤΗΝΙΑΤΡΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ



ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ



ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ



ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΩΝ



ΥΠΕΡΗΧΟΙ & ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ



ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ



ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΙ & ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ



ΚΑΛΛΩΠΙΣΜΟΣ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΩΝ



ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ



Σύγχρονος Εξοπλισμός



Ακριβής Διάγνωση



Ασφαλείς Θεραπείες



Ολοκληρωμένη Φροντίδα



ΚΛΕΙΣΤΕ ΤΟ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΣΑΣ για τη φροντίδα που του αξίζει!



Καραθάνου 66, Λάρισα

2410 255696

kogiannisvet.gr

Κτηνιατρικό Κέντρο Κογιάννης Χρήστος

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

Πολιτεία ΚΥΡΙΑΚΗ 18 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026
Θεσσαλών

Περισσότεροι από 554.000 πολίτες εντοπίστηκαν έγκαιρα με ευρήματα μέσω του «Προλαμβάνω», αποδεικνύοντας στην πράξη ότι η πρόληψη μπορεί να οδηγήσει σε έγκαιρη διάγνωση, αποτελεσματικότερη θεραπεία και καλύτερη ποιότητα ζωής

ΕΠΙΕΝΝΕΚΙΝΕΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΩ»

Ξεκινούν την Τρίτη οι δωρεάν προληπτικές εξετάσεις

Η Ελλάδα επιχειρεί να μεταφέρει το βάρος από τη θεραπεία στην έγκαιρη παρέμβαση

Δεν χρειάζεται να περιμένει κανείς να εμφανιστεί το σύμπτωμα για να ασχοληθεί με την υγεία του. Αυτό είναι το βασικό μήνυμα της σύγχρονης Προληπτικής Ιατρικής, η οποία επιχειρεί να αλλάξει μια βαθιά ριζωμένη αντίληψη: ότι ο γιατρός χρειάζεται κυρίως όταν υπάρχει ήδη πρόβλημα.

Οι αριθμοί εξηγούν γιατί η αλλαγή αυτή είναι αναγκαία. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, τα μη μεταδοτικά νοσήματα – κυρίως τα καρδιαγγειακά, οι καρκίνοι, ο διαβήτης και τα χρόνια αναπνευστικά νοσήματα – ευθύνονται για περίπου 74% όλων των θανάτων παγκοσμίως. Παράλληλα, περισσότεροι από 15 εκατομμύρια άνθρωποι ηλικίας 30 έως 69 ετών πεθαίνουν κάθε χρόνο πρόωρα από μείζονες μη μεταδοτικές ασθένειες. Κάπνισμα, σωματική αδράνεια, ανθυγιεινή διατροφή, επιβλαβής κατανάλωση αλκοόλ και ατυχοφάρικη ρύπανση συγκαταλέγονται στους βασικούς παράγοντες κινδύνου. Και ακριβώς εδώ βρίσκεται το μεγάλο στοίχημα της πρόληψης: να παρέμβει πριν από τη νόσο.

Από τη θεραπεία στην πρόληψη
Η Προληπτική Ιατρική δεν αποτελεί απλώς ένα σύνολο εξετάσεων. Είναι μια διαφορετική φιλοσοφία για την υγεία. Περιλαμβάνει την προαγωγή ενός υγιεινού τρόπου ζωής, τον εμβολιασμό, τον έλεγχο παραγόντων κινδύνου, τον προ-συμπτωματικό έλεγχο και, όταν υπάρχει ήδη νόσος, τη σωστή παρακολούθηση ώστε να περιοριστούν οι επιπλοκές. Η λογική είναι ότι η έγκαιρη παρέμβαση μπορεί να είναι πολύ πιο αποτελεσματική από την αντιμετώπιση μιας προχωρημένης ασθένειας. Η αρτηριακή πίεση, η χοληστερόλη, το σάκχαρο, το σωματικό βάρος, το κάπνισμα και η φυσική δραστηριότητα δεν είναι απλώς αριθμοί ή καθημερινές συνήθειες. Αποτελούν κρίκους μιας αλυσίδας που μπορεί να οδηγήσει ή, αντίθετα, να απομακρύνει από ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας.

Ο ΠΟΥ επισημαίνει ότι τα τέσσερα βασικά μη μεταδοτικά νοσήματα μοιράζονται κοινούς παράγοντες κινδύνου, γεγονός που καθιστά την πρόληψη ιδιαίτερα σημαντική τόσο για τον πολίτη όσο και για τα συστήματα υγείας. ΠΠ-παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

Τρία επίπεδα πρόληψης, ένας στόχος

Η Προληπτική Ιατρική χωρίζεται σε τρία βασικά επίπεδα. Η **πρωτογενής πρόληψη** επιχειρεί να εμποδίσει την εμφάνιση της νόσου. Εδώ βρίσκονται η ισορροπημένη διατροφή, η σωματική άσκηση, ο επαρκής ύπνος, η διακοπή του καπνίσματος, η αποφυγή της κατάχρησης αλκοόλ και ο εμβολιασμός. Πρόκειται για παρεμβάσεις που πραγματοποιούνται πριν εμφανιστεί οποιαδήποτε παθολογία.

Η **δευτερογενής πρόληψη** αφορά την έγκαιρη ανίχνευση. Η μαστογραφία, ο έλεγχος για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας, ο έλεγχος για τον καρκίνο του παχέος εντέρου, αλλά και οι μετρήσεις αρτηριακής πίεσης, γλυκόζης και λιπιδίων αποτελούν χαρακτηριστικά παραδείγματα. Ο στόχος δεν είναι να γίνουν όλες οι εξετάσεις από όλους, αλλά να εφαρμόζονται οι κατάλληλοι προληπτικοί έλεγχοι στον κατάλληλο πληθυσμό και στον κατάλληλο χρόνο, σύμφωνα με τις ιατρικές οδηγίες.

Η **τρίτογενής πρόληψη**, τέλος, αφορά ανθρώπους που έχουν ήδη διαγνωστεί με μια νόσο. Η σωστή θεραπεία, η παρακολούθηση, η αποκατάσταση, η άσκηση όπου ενδείκνυται, η διακοπή του καπνίσματος και η ψυχολογική υποστήριξη μπορούν να περιορίσουν τις επιπλοκές και να διατηρήσουν την ποιότητα ζωής.

Η Ελλάδα επενδύει στο «Προλαμβάνω»

Η μετάβαση από τη θεωρία στην πράξη έχει ήδη ξεκινήσει στην Ελλάδα. Το Εθνικό Πρόγραμμα Πρόληψης «Προλαμβάνω» επιχειρεί να δημιουργήσει ένα οργανωμένο σύστημα προσυμπτωματικού ελέγχου, αξιοποιώντας και την ψηφιακή τεχνολογία. Το πρόγραμμα έχει ήδη ενεργοποιήσει εκατομμύρια πολίτες μέσω άυλων παρατηρητηρίων και ενημερωτικών μηνυμάτων. Τον Οκτώβριο του 2024, περισσότεροι από 2,8 εκατομμύρια πολίτες είχαν λάβει ενημερωτικό SMS για προληπτικές εξετάσεις στο πλαίσιο του προγράμματος. Φέτος το υπουργείο Υγείας ανακοίνωσε ότι το «Προλαμβάνω» μετατρέπεται σε μόνιμη εθνική πολιτική έως το 2030, με χρηματοδότηση από εθνικούς πόρους και έναρξη την προσεχή Τρίτη. Το πρόγραμμα επανεκκινεί μέσα στον Οκτώβριο, μήνα αφιερωμένο στην πρόληψη του καρκίνου του μαστού, με δωρεάν μαστογραφίες και υπερηχογραφήματα μαστών για ασφαλισμένες και ανασφάλιστες γυναίκες. Το αμέσως επόμενο διάστημα θα ακολουθήσουν οι προληπτικές εξετάσεις για τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Οι πολίτες που έχουν

ενεργοποιήσει την άυλη συνταγογράφηση θα λαμβάνουν δωρεάν SMS με τα παρατηρητικά τους. Παράλληλα, όλοι οι δικαιούχοι θα μπορούν, χρησιμοποιώντας το ΑΜΚΑ τους, να κλείνουν ραντεβού μέσω της πλατφόρμας proliptikes.gov.gr καθώς και μέσω των Κινητών Ομάδων Υγείας στην περιφέρεια.

Περισσότεροι από 554.000 πολίτες με ευρήματα

Τα μέχρι στιγμής αποτελέσματα αποδεικνύουν την τεράστια αξία της πρόληψης, καθώς περισσότεροι από 554.000 πολίτες εντοπίστηκαν έγκαιρα με ευρήματα μέσω των προγραμμάτων για τον καρκίνο του μαστού, του τραχήλου της μήτρας, του παχέος εντέρου και τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Στην πρώτη φάση του προγράμματος, περισσότερες από 6.000 γυναίκες διαγνώστηκαν με καρκίνο του μαστού σε πρώιμο στάδιο. Παράλληλα, 1.536 άνδρες και γυναίκες διαγνώστηκαν με καρκίνο του παχέος εντέρου, 12.635 πολίτες εντοπίστηκαν με προκαρκινικές αλλοιώσεις, σε 17.500 πολίτες πραγματοποιήθηκαν υπερηχογραφήματα μαστών και 93 γυναίκες διαγνώστηκαν με καρκίνο του τραχήλου της μήτρας.

Συνολικά, οι πολίτες στους οποίους εντοπίστηκαν προκαρκινικές αλλοιώσεις ή υποβλήθηκαν σε επέμβαση αφαίρεσης πολύποδα ξεπερνούν τις 30.000. Σε ό,τι αφορά τα καρδιαγγειακά νοσήματα, περίπου 350.000 πολίτες εντοπίστηκαν έγκαιρα με ευρήματα, ενώ σχεδόν 1.200 χρειάστηκε να υποβληθούν άμεσα σε αγγειοπλαστική. Όπως επισημαίνεται, όσοι διαγιγνώσκονται μέσω των προγραμμάτων πρόληψης

εμφανίζουν πολύ υψηλότερα ποσοστά πλήρους ίασης, καθώς τα νοσήματα εντοπίζονται σε πρώιμο στάδιο.

Το παράδοξο της Ευρώπης
Παρά το γεγονός ότι η πρόληψη θεωρείται από τους πλέον αποτελεσματικούς τρόπους περιορισμού της επιβάρυνσης από τις ασθένειες, οι δαπάνες παραμένουν σχετικά χαμηλές. Τα στοιχεία της Eurostat για το 2018 δείχνουν ότι, κατά μέσο όρο στην Ευρωπαϊκή Ένωση, οι δαπάνες για προληπτική φροντίδα αντιστοικούσαν μόλις στο 2,8% των συνολικών δαπανών υγείας. Στην Ελλάδα το αντίστοιχο ποσοστό ήταν μόλις 1,3%, ένα από τα χαμηλότερα στην ΕΕ. Το στοιχείο αυτό αποτυπώνει μια διαχρονική αντίφαση: τα συστήματα υγείας δαπανούν τεράστιους πόρους για τη θεραπεία ασθενειών, ενώ η πρόληψη, η οποία μπορεί να μειώσει μελλοντικά τη νοσηρότητα και τις επιπλοκές, εξακολουθεί να καταλαμβάνει μικρότερο μερίδιο.

Η τεχνολογία αλλάζει το μοντέλο
Η επόμενη ημέρα της πρόληψης συνδέεται και με την τεχνολογία. Η αξιοποίηση ηλεκτρονικών φακέλων υγείας, μεγάλων δεδομένων, γενετικών πληροφοριών και τεχνητής νοημοσύνης δημιουργεί προϋποθέσεις για πιο εξατομικευμένες παρεμβάσεις. Η πρόληψη του μέλλοντος δεν θα αφορά απλώς τον γενικό πληθυσμό. Θα μπορεί να λαμβάνει υπόψη το ατομικό ιστορικό, τους παράγοντες κινδύνου και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε ανθρώπου, ώστε η ιατρική παρέμβαση να γίνεται πιο στοχευμένη. Η πρόκληση, ωστόσο, δεν είναι μόνο τεχνολογική.

Η τεχνολογία, η ναυτιλία, η ενέργεια, οι χρηματοοικονομικές υπηρεσίες και οι θέσεις υψηλής διοικητικής ευθύνης αποτελούν τομείς στους οποίους μπορούν να διαμορφωθούν ιδιαίτερα ανταγωνιστικά πακέτα αποδοχών



ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2026

Πού προσφέρονται οι υψηλότεροι μισθοί

Τεχνολογία, ναυτιλία, ενέργεια, μηχανικοί και ανώτερα στελέχη στο επίκεντρο

Η αναζήτηση μιας καλύτερα αμειβόμενης εργασίας αποτελεί μία από τις σημαντικότερες προτεραιότητες για τους εργαζομένους στην Ελλάδα, καθώς το κόστος διαβίωσης, οι οικονομικές υποχρεώσεις και η ανάγκη για επαγγελματική εξέλιξη επηρεάζουν τις επιλογές τους. Το 2026, η αγορά εργασίας μεταβάλλεται υπό την επίδραση της τεχνικής νοημοσύνης, της ψηφιοποίησης, των νέων επενδύσεων και της αυξημένης ανάγκης για εξειδικευμένο προσωπικό.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Οι υψηλότερες αποδοχές δεν εντοπίζονται απαραίτητα στους κλάδους που πραγματοποιούν τις περισσότερες προσλήψεις. Συχνά συνδέονται με ειδικότητες που απαιτούν πολυετή εμπειρία, εξειδικευμένες γνώσεις, αυξημένη ευθύνη ή δεξιότητες που δύσκολα βρίσκουν οι εργοδότες στην αγορά.

Η τεχνολογία, η ναυτιλία, η ενέργεια, οι χρηματοοικονομικές υπηρεσίες και οι θέσεις υψηλής διοικητικής ευθύνης αποτελούν τομείς στους οποίους μπορούν να διαμορφωθούν ιδιαίτερα ανταγωνιστικά πακέτα αποδοχών. Παράλληλα, οι μηχανικοί, οι επαγγελματίες της πληροφορικής και τα στελέχη πωλήσε-

ων συγκαταλέγονται στις ειδικότητες που συγκεντρώνουν αυξημένο ενδιαφέρον από τις επιχειρήσεις.

Η ετήσια έρευνα HR Trends 2026 της Randstad, η οποία βασίστηκε στις απαντήσεις 861 ελληνικών και πολυεθνικών επιχειρήσεων που δραστηριοποιούνται στη χώρα, καταγράφει τις τάσεις στις προσλήψεις, τις μισθολογικές πολιτικές και τις δεξιότητες που αναζητούν οι εργοδότες.

Τεχνολογία και τεχνητή νοημοσύνη
Ο τομέας της τεχνολογίας εξακολουθεί να προσφέρει σημαντικές δυνατότητες επαγγελματικής εξέλιξης και διεκδίκησης υψηλών αποδοχών. Η ανάπτυξη εφαρμογών, η διαχείριση μεγάλων όγκων δεδομένων, η κυβερνοασφάλεια και η αξιοποίηση της τεχνητής νοημοσύνης δημιουργούν νέες ανάγκες στελέχωσης.

Στις ειδικότητες που παρουσιάζουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον περιλαμβάνονται οι μηχανικοί λογισμικού, οι ειδικοί τεχνητής νοημοσύνης, οι αναλυτές δεδομένων, οι μηχανικοί υποδομών υπολογιστικού νέφους και οι επαγγελματίες κυβερνοασφάλειας.

Οι αποδοχές διαφοροποιούνται σημαντικά ανάλογα με την εμπειρία, την τεχνογνωσία και

το εύρος των αρμοδιοτήτων. Ένας εργαζόμενος που ξεκινά την επαγγελματική του πορεία δεν έχει τις ίδιες μισθολογικές προοπτικές με έναν έμπειρο μηχανικό ή ένα στέλεχος που αναλαμβάνει τον σχεδιασμό και τη διαχείριση σύνθετων τεχνολογικών έργων.

Η ζήτηση αποτυπώνεται και στα ευρήματα της Randstad: το 74% των επιχειρήσεων που συμμετείχαν στην έρευνα αναφέρει δυσκολίες στην κάλυψη θέσεων IT και τεχνολογίας. Την ίδια στιγμή, το 41% δηλώνει ότι αξιοποιεί ενεργά την τεχνητή νοημοσύνη και σχεδιάζει να επεκτείνει τη χρήση της.

Εικόνα αυτή δείχνει ότι οι ψηφιακές δεξιότητες αποκτούν ολοένα μεγαλύτερη βαρύτητα. Ωστόσο, η υψηλή ζήτηση δεν συνεπάγεται ότι όλες οι θέσεις στον κλάδο αμείβονται εξίσου καλά. Η εξειδίκευση και η αποδεδειγμένη επαγγελματική εμπειρία παραμένουν καθοριστικοί παράγοντες.

Ναυτιλία και ενέργεια.
Εξειδίκευση με προοπτικές

Η ελληνική ναυτιλία αποτελεί έναν σημαντικό τομέα της οικονομίας, με επαγγελματίες δυνατότητες τόσο στη θάλασσα όσο και στη στεριά. Οι αποδοχές των ναυτικών διαφοροποιούνται ανάλογα με την ειδικότητα, τον

βαθμό, το είδος του πλοίου, τη διάρκεια των ταξιδιών και τους όρους της σύμβασης.

Αντίστοιχα, στα ναυτιλιακά γραφεία, οι θέσεις που συνδέονται με τη διαχείριση στόλου, τα χρηματοοικονομικά, τις ναυλώσεις, την τεχνική υποστήριξη και τη διοίκηση μπορούν να προσφέρουν ανταγωνιστικές αμοιβές, ιδιαίτερα σε έμπειρα στελέχη.

Η ενέργεια αποτελεί έναν ακόμη τομέα στον οποίο η τεχνική κατάρτιση και η εμπειρία μπορούν να λαμβάνουν υψηλές αμοιβές, ιδιαίτερα όταν είναι υπεύθυνα για μεγάλους προϋπολογισμούς, ομάδες εργαζομένων και κρίσιμες επιχειρηματικές αποφάσεις. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η αμοιβή συνδέεται συχνά με την εμπειρία, την απόδοση και την οικονομική πορεία της επιχείρησης.

Η ενεργειακή μετάβαση, η αναβάθμιση των υποδομών και η ανάγκη για αποδοτικότερη διαχείριση των πόρων ενισχύουν το ενδιαφέρον για εξειδικευμένες γνώσεις. Οι καλύτερες μισθολογικές προοπτικές συνδέονται συνήθως με θέσεις που απαιτούν σημαντική εμπειρία, πιστοποίησης ή ανάληψη ευθύνης για μεγάλα έργα.

Μηχανικοί και βιομηχανία
Η δυσκολία εύρεσης προσωπικού
Οι μηχανικοί και οι επαγγελματίες της πα-

Η ζήτηση αποτυπώνεται και στα ευρήματα της Randstad, το 74% των επιχειρήσεων που συμμετείχαν στην έρευνα αναφέρει δυσκολίες στην κάλυψη θέσεων IT και τεχνολογίας. Την ίδια στιγμή, το 41% δηλώνει ότι αξιοποιεί ενεργά την τεχνητή νοημοσύνη και σχεδιάζει να επεκτείνει τη χρήση της

ραγωγής συγκαταλέγονται στις ειδικότητες, για τις οποίες οι επιχειρήσεις αντιμετωπίζουν σημαντικά προβλήματα στελέχωσης.

Σύμφωνα με την έρευνα HR Trends 2026 της Randstad, το 78% των επιχειρήσεων δηλώνει δυσκολία στην εύρεση προσωπικού για θέσεις μηχανικών, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό για την παραγωγή φτάνει στο 66%.

Οι ανάγκες αφορούν διαφορετικά αντικείμενα, από τον σχεδιασμό και την επίβλεψη τεχνικών έργων μέχρι τη λειτουργία βιομηχανικών εγκαταστάσεων, τον έλεγχο ποιότητας και τη συντήρηση εξοπλισμού.

Η ζήτηση, πάντως, δεν μεταφράζεται αυτόματα σε υψηλό μισθό για κάθε εργαζόμενο. Οι αρχικές αποδοχές μπορεί να είναι αρκετά διαφορετικές από εκείνες ενός μηχανικού με πολυετή εμπειρία, εξειδίκευση σε σύνθετα έργα και αυξημένες διοικητικές αρμοδιότητες. Για τους νέους επαγγελματίες, η απόκτηση εμπειρίας, η γνώση σύγχρονων τεχνολογιών και η δυνατότητα εργασίας σε οργανωμένα παραγωγικά περιβάλλοντα μπορούν να ενισχύσουν τις προοπτικές εξέλιξης.

Πωλήσεις και διοικητικά στελέχη

Οι πωλήσεις αποτελούν έναν ακόμη τομέα στον οποίο οι συνολικές αποδοχές μπορεί να ξεπεράσουν τον βασικό μισθό, καθώς αρκετές επιχειρήσεις συνδέουν μέρος της αμοιβής με την επίτευξη στόχων.

Οι εμπορικοί διευθυντές, οι διευθυντές πωλήσεων και τα στελέχη ανάπτυξης πελατολογίου μπορούν να διεκδικήσουν καλύτερα πακέτα αποδοχών όταν διαθέτουν εμπειρία, ισχυρό επαγγελματικό δίκτυο και αποδεδειγμένα αποτελέσματα.

Στις συγκεκριμένες θέσεις, σημαντικό ρόλο παίζουν τα μπόνους, οι προμήθειες, οι πρόσθετες παροχές και το εύρος της ευθύνης. Για τον λόγο αυτό, δύο εργαζόμενοι με παρόμοιο τίτλο θέσης μπορεί να έχουν διαφορετικές συνολικές ετήσιες απολαβές.

Αντίστοιχα, τα ανώτερα διοικητικά στελέχη μπορούν να λαμβάνουν υψηλές αμοιβές, ιδιαίτερα όταν είναι υπεύθυνα για μεγάλους προϋπολογισμούς, ομάδες εργαζομένων και κρίσιμες επιχειρηματικές αποφάσεις. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η αμοιβή συνδέεται συχνά με την εμπειρία, την απόδοση και την οικονομική πορεία της επιχείρησης.

Χρηματοοικονομικά και εξειδικευμένες υπηρεσίες

Οι χρηματοοικονομικές υπηρεσίες προσφέρουν επίσης επαγγελματικές δυνατότητες για στελέχη με εξειδικευμένες γνώσεις. Η οικονομική ανάπτυξη, η διαχείριση κινδύνων, ο χρηματοοικονομικός σχεδιασμός και η κανονιστική συμμόρφωση απαιτούν κατάρτιση και συνεχή ενημέρωση.

Οι καλύτερες προοπτικές αφορούν συχνά έμπειρα στελέχη που αναλαμβάνουν σύνθετες αρμοδιότητες ή εργάζονται σε μεγάλους οργανισμούς. Παράλληλα, η ικανότητα αξιοποίησης ψηφιακών εργαλείων και ανάλυσης δεδομένων αποκτά μεγαλύτερη σημασία.

Σε κάθε περίπτωση, το ύψος των αποδοχών εξαρτάται από τη θέση, την εταιρεία, την εμπειρία και τις απαιτήσεις του αντικείμενου. Δεν υπάρχει μία ενιαία μισθολογική κλίμακα για όλους τους επαγγελματίες του χρηματοοικονομικού τομέα.

Αυξήσεις μισθών
Τι σχεδιάζουν οι επιχειρήσεις



Θετική εικόνα ως προς την κατεύθυνση των αποδοχών καταγράφει η έρευνα της Randstad. Το 72% των επιχειρήσεων που συμμετείχαν δηλώνει ότι σχεδιάζει αυξήσεις μισθών μέσα στο 2026. Παράλληλα, το 52% αναγνωρίζει το συνολικό κόστος απασχόλησης ως μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις της χρονιάς.

Τα δύο ευρήματα αποτυπώνουν τη δυσκολία ισορροπίας ανάμεσα στην ανάγκη για καλύτερες αμοιβές και στην προσπάθεια περιορισμού του κόστους λειτουργίας.

Οι αυξήσεις δεν είναι ίδιες σε όλους τους κλάδους ούτε αφορούν απαραίτητα όλους τους εργαζομένους μιας επιχείρησης. Η οικονομική κατάσταση του εργοδότη, οι ανάγκες στελέχωσης, η ατομική απόδοση και η δυσκολία εύρεσης κατάλληλων υποψηφίων επηρεάζουν τις αποφάσεις.

Επιπλέον, ο ονομαστικός μισθός δεν αποτελεί το μοναδικό κριτήριο αξιολόγησης μιας εργασίας. Η αγοραστική δύναμη, η σταθερότητα της απασχόλησης, οι ώρες εργασίας και οι

δυνατότητες εξέλιξης επηρεάζουν ουσιαστικά την πραγματική αξία μιας επαγγελματικής πρότασης.

Ποιες δεξιότητες αυξάνουν τη διαπραγματευτική δύναμη

Η εξειδίκευση παραμένει βασικό στοιχείο για τη διεκδίκηση καλύτερων αποδοχών, όμως οι εργοδότες αξιολογούν πλέον και ένα ευρύτερο σύνολο δεξιοτήτων.

Η γνώση ψηφιακών εργαλείων, η ικανότητα ανάλυσης δεδομένων, η εξοικείωση με την τεχνητή νοημοσύνη και η διαχείριση σύνθετων προβλημάτων αποκτούν μεγαλύτερη σημασία σε διαφορετικούς κλάδους.

Ταυτόχρονα, η προσαρμοστικότητα, η συνεργασία, η επικοινωνία και η διάθεση για συνεχή μάθηση παραμένουν σημαντικές. Η τεχνική κατάρτιση μπορεί να ανοίξει την πόρτα μιας θέσης εργασίας, αλλά η ικανότητα εφαρμογής της στην πράξη και η ανάληψη ευθύνης επηρεάζουν την εξέλιξη του εργα-

ζομένου. Στη Βόρεια Ελλάδα, η έρευνα της Randstad για το 2026 αναδεικνύει ως ιδιαίτερα περιζήτητους τους μηχανικούς, τους ειδικούς τεχνητής νοημοσύνης και τους αναλυτές δεδομένων. Παράλληλα, οι επιχειρήσεις δίνουν έμφαση στην προσαρμοστικότητα και στις ψηφιακές δεξιότητες. Τα στοιχεία αυτά έχουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για περιοχές με βιομηχανική και παραγωγική δραστηριότητα, καθώς η τεχνολογική αναβάθμιση δημιουργεί νέες ανάγκες και για εργαζομένους εκτός των μεγάλων αστικών κέντρων.

Ο μισθός δεν είναι το μοναδικό κριτήριο

Η εικόνα της αγοράς εργασίας το 2026 δείχνει ότι οι υψηλότερες αποδοχές συνδέονται σε μεγάλο βαθμό με την εξειδίκευση, την εμπειρία και τη ζήτηση για συγκεκριμένες επαγγελματικές δεξιότητες. Η τεχνολογία, η ναυτιλία, η ενέργεια, τα χρηματοοικονομικά και οι διοικητικές θέσεις προσφέρουν σημαντικές δυνατότητες, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι κάθε θέση σε αυτούς τους τομείς είναι υψηλά αμειβόμενη. Για τους εργαζομένους, η επιλογή επαγγελματικής κατεύθυνσης χρειάζεται να συνδυάζει τις οικονομικές προοπτικές με τις πραγματικές δυνατότητες κατάρτισης, τις συνθήκες εργασίας και τις προοπτικές μακροχρόνιας εξέλιξης.

Για τις επιχειρήσεις, αντίστοιχα, η προσέλκυση και η διατήρηση προσωπικού δεν εξαρτώνται μόνο από τον μισθό. Οι ευκαιρίες εκπαίδευσης, η επαγγελματική εξέλιξη, η ασφάλεια και το εργασιακό περιβάλλον αποκτούν ολοένα μεγαλύτερη βαρύτητα. Το βασικό συμπέρασμα είναι ότι το 2026 δεν υπάρχει ένα και μοναδικό επάγγελμα που εγγυάται υψηλές αποδοχές. Οι καλύτερες προοπτικές βρίσκονται εκεί όπου η εξειδίκευση συναντά την πραγματική ανάγκη της αγοράς και όπου ο εργαζόμενος μπορεί να αποδείξει την αξία του μέσα από γνώσεις, εμπειρία και αποτελέσματα.

Σημείωση: Τα ποσοστά που αναφέρονται προέρχονται από έρευνες επιχειρήσεων και δεν αποτελούν αποτύπωση του συνόλου των εργαζομένων. Για ακριβή σύγκριση μισθών ανά ειδικότητα απαιτούνται αναλυτικά μισθολογικά στοιχεία, με σαφή διάκριση μεταξύ μικτών και καθαρών αποδοχών, εμπειρίας και πρόσθετων παροχών. ιστορίας...

Δήμος Τρικκαίων

Η γνώμη σας μετράει!

Πώς θέλετε να είναι ο τουρισμός στα Τρίκαλα;

Ο Δήμος Τρικκαίων και η e-trikala Α.Ε. 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

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Ζητούμενο η ουσιαστική βελτίωση της ενεργειακής απόδοσης των κτιρίων, τα οποία μετά την ολοκλήρωση των παρεμβάσεων αναμένεται να παρουσιάζουν σημαντικά καλύτερες επιδόσεις, με θετικό αντίκτυπο τόσο στη διαχείριση των λειτουργικών δαπανών όσο και στις συνθήκες που διαμορφώνονται για ασθενείς, συνοδούς και εργαζομένους



5,3 EKAT. EYPΩ

Ενεργειακή αναβάθμιση στο Νοσοκομείο Καρδίτσας και το ΚΕΦΙΑΠ

Θερμομόνωση, νέα κουφώματα, σύγχρονα συστήματα θέρμανσης και ψύξης, φωτοβολταϊκά και ανανέωση ιατροτεχνολογικού εξοπλισμού

Μία σημαντική παρέμβαση με στόχο την ενεργειακή αναβάθμιση των εγκαταστάσεων του Γενικού Νοσοκομείου Καρδίτσας και του Κέντρου Φυσικής και Ιατρικής Αποκατάστασης (ΚΕΦΑΙΕ) δρομολογείται, με συνολική δημόσια δαπάνη που ανέρχεται σε 5.300.566,36 ευρώ. Το έργο περιλαμβάνει ένα ευρύ πλέγμα εργασιών στα κτιριακά συγκροτήματα, την εγκατάσταση σύγχρονων ενεργειακών συστημάτων και την αντικατάσταση συγκεκριμένου ιατροτεχνολογικού εξοπλισμού, με βασικό στόχο τη μείωση της ενεργειακής κατανάλωσης και τη βελτίωση της λειτουργίας των υγειονομικών υποδομών.

το κτιριακό συγκρότημα προβλέπεται να αναβαθμιστεί από την ενεργειακή κατηγορία Ε στην κατηγορία Β, καταγράφοντας σημαντική βελτίωση ως προς την ενεργειακή του απόδοση. Αντίστοιχα αναβάθμιση προβλέπεται και για το ΚΕΦΙΑΠ, που παρέχει εξειδικευμένες υπηρεσίες φυσικής ιατρικής και αποκατάστασης (όπως φυσικοθεραπείες, εργοθεραπείες και ψυχολογική υποστήριξη) σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς ασθενείς με κινητικά, νοσητικά ή αναπτυξιακά προβλήματα, το οποίο από την κατηγορία Γ ανανεμάται να περάσει στην κατηγορία Β. Η βελτίωση αυτή συνδέεται με ένα σύνολο παρεμβάσεων που αφορούν τόσο το κέλυφος των κτιρίων όσο και τα συστήματα που χρησιμοποιούνται για τη θέρμανση, την ψύξη, τον φωτισμό και την κάλυψη των ενεργειακών αναγκών τους. Η ενεργειακή αναβάθμιση δημόσιων κτιρίων υγείας έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς πρόκειται για εγκαταστάσεις που λειτουργούν με αυξημένες απαιτήσεις σε ηλεκτρική ενέργεια και θέρμανση, ενώ πρέπει να διατηρούν κατάλληλες συνθήκες λειτουργίας καθ' όλη τη διάρκεια του έτους. Η μείωση των ενεργειακών αναγκών μπορεί να συμβάλει στον περιορισμό των σκεπτικισμών δαπανών, επιτρέποντας την αποτελεσματικότερη αξιοποίηση των διαθέσιμων πόρων. Παράλληλα, η ανανέωση των εγκαταστάσεων δημιουργεί προϋποθέσεις για πιο σύγχρονη και αποδοτική λειτουργία των κτιριακών υποδομών.

αποτελούν βασικά στοιχεία για τη συγκράτηση της θερμότητας κατά τους χειμερινούς μήνες και τον περιορισμό της εισόδου θερμότητας κατά τη θερινή περίοδο. Με τον τρόπο αυτό δημιουργούνται καλύτερες προϋποθέσεις για τη διατήρηση σταθερότερων εσωτερικών θερμοκρασιών, ενώ μειώνεται η επιβάρυνση των συστημάτων θέρμανσης και ψύξης. Στο ίδιο πλαίσιο, προβλέπεται η εγκατάσταση νέων συστημάτων θέρμανσης και ψύξης, τα οποία θα συμβάλουν στην αποδοτικότερη κάλυψη των αναγκών των δύο εγκαταστάσεων. Παράλληλα, ο φωτισμός θα αναβαθμιστεί με την τοποθέτηση λαμπτήρων τεχνολογίας LED, που θα καταναλώνουν λιγότερη ενέργεια σε σχέση με παλαιότερες τεχνολογίες φωτισμού. Το έργο περιλαμβάνει επίσης την εγκατάσταση πρόσθετων συστημάτων ενεργειακής διαχείρισης, ώστε να ενισχυθεί η δυνατότητα αποτελεσματικότερου ελέγχου και αξιοποίησης της ενέργειας που καταναλώνεται στις εγκαταστάσεις.

λειτουργίας του νοσοκομείου, καθώς οι ανελκυστήρες εξυπηρετούν τη μετακίνηση ασθενών, συνοδών και προσωπικού, αλλά και τη διακίνηση φορτίων μεταξύ των ορόφων. Η εγκατάστασή νέων, ενεργειακά αποδοτικότερων ανελκυστήρων εντάσσεται στη συνολική προσπάθεια εκσυγχρονισμού των υποδομών και περιορισμού της καταναλωσης ενέργειας.

Νέος ιατροτεχνολογικός εξοπλισμός

Πέρα από τις εργασίες στα κτίρια, η παρέμβαση περιλαμβάνει και την αντικατάσταση συγκερι-
μένων ιατροτεχνολογικών εξοπλισμού με νέα
συστήματα σύγχρονης τεχνολογίας, χαμηλής
εκπεριεργασμένης ακτινοβολίας και χαμηλής ενε-
ργειακής κατανάλωσης. Ειδικότερα, προβλέπεται η
προμήθεια τεσσάρων προβολέων για τους
θαλάμους χειρουργείων, ενός γαστροεντερολογι-
κού πύργου ενδοσκοπίσεων και ενός λαπαρο-
σκοπικού πύργου. Η ανανέωση του εξοπλισμού
αποτελεί συμπληρωματικό σκέλος του έργου,
καθώς συνδυάζεται την ενεργειακή εξοικονόμηση
με τον εκσυγχρονισμό επιλεγμένων μέσων που
χρησιμοποιούνται στο πλαίσιο της παροχής υπη-
ρεσιών υγείας. Η χρήση νεότερης τεχνολογίας
εξοπλισμού με μειωμένες ενεργειακές απαιτήσεις
μπορεί να συμβάλει στην αποτελεσματικότερη
λειτουργία των αντιστοίχων τμημάτων. Το οικο-
νομικό αντικείμενο της παρέμβασης ανέρχεται
σε 5.300.566,36 ευρώ δημόσιας δαπάνης, ποσό
που καλύπτεται ένα εκτεταμένο σύνολο εργασιών
ενεργειακής αναβάθμισης και προμήθειας εξο-
πλισμού. Η ολοκλήρωση του έργου αναμένεται
να αλλάξει ουσιαστικά την ενεργειακή εικόνα του
Γενικού Νοσοκομείου Καρδίτσας και του ΚΕΦΙΑΠ,
με αναβάθμιση των κτιρίων στην κατηγορία Β.
Πρόκειται για μια παρέμβαση που συνδυάζει την
αναβάθμιση των υποδομών, τη βελτίωση της
ενεργειακής αποδοτικότητας και την ανανέωση
επιλεγμένων ιατροτεχνολογικών εξοπλισμού.

Φωτοβολταϊκά και νέοι ανελκυστήρες
Σημαντικό στοιχείο του σχεδιασμού αποτελεί και η εγκατάσταση φωτοβολταϊκού συστήματος με τη μέθοδο του ενεργειακού συμπληρωρίου. Η συγκεκριμένη παρέμβαση αποσκοπεί στην αξιοποίηση της ηλιακής ενέργειας για την κάλυψη μέρους των ενεργειακών αναγκών των εγκαταστάσεων, συμβάλλοντας στη μείωση της εξάρτησης από την ηλεκτρική ενέργεια του δικτύου. Η παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας από ανανεώσιμες πηγές αποτελεί βασικό εργαλείο για τον περιορισμό του ενεργειακού αποτυπώματος δημοσίων υποδομών, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για μεγάλα κτιριακά συγκροτήματα με αυξημένες και διαρκείς ανάγκες.

Στις παρεμβάσεις περιλαμβάνεται ακόμη η αντικατάσταση των ανελκυστήρων προούπων και φορρείων με νέους ανελκυστήρες ενεργειακής κατηγορίας Α. Η συγκεκριμένη αλλαγή αφορά ένα ιδιαίτερα κρίσιμο στοιχείο της καθημερινής

Θερμομόνωση, κουφώματα
και νέα συστήματα θέρμανσης

Στο σκέλος των οικοδομικών και ηλεκτρομηχανολογικών εργασιών προβλέπεται η τοποθέτηση σύνθετων συστημάτων θερμομόνωσης, καθώς και η εγκατάσταση ενεργειακών κουφωμάτων. Πρόκειται για παρεμβάσεις που αποσκοπούν στον περιορισμό των θερμικών απωλειών και στη βελτίωση της ενεργειακής συμπεριφοράς των κτιρίων. Η θερμομόνωση και τα κατάλληλα κουφώματα

Από την κατηγορία Ε στην κατηγορία Β
Μία από τις σημαντικότερες αλλαγές αφορά την ενεργειακή κατάταξη του Γενικού Νοσοκομείου Καρδίτσας. Με την ολοκλήρωση των εργασιών,



ΚΑΘΕ ΤΕΤΑΡΤΗ ΣΤΙΣ 20:00

HEALTH TALK

Μια σημαντική ενημερωτική και προληπτική υπηρεσία που αφορά την υγεία και τη συνολική ποιότητα ζωής των πολιτών. Με την παρουσία των ειδικών και την εμπειρία των δημοσιογράφων της FORMedia.gr, η υπηρεσία προσφέρει στους πολίτες την απαραίτητη ενημέρωση και υποστήριξη που χρειάζονται για να αντιμετωπίσουν με ασφάλεια και αυτοπεποίθηση τα προβλήματα υγείας τους.



REPORTAZ
AMAZON
ENHANCEMENT
ΘΕΣΣΑΛΙΑ
FORMedia.gr

Η συμφωνία μεταξύ του Υπουργείου Δικαιοσύνης και του Δήμου Μετεώρων ανοίγει τον δρόμο για την υλοποίηση ενός ολοκληρωμένου προγράμματος εργασιών, το οποίο αποσκοπεί στον περιορισμό της ενεργειακής κατανάλωσης, στη βελτίωση των συνθηκών εργασίας και εξυπηρέτησης των πολιτών, αλλά και στη μείωση των λειτουργικών δαπανών του κτιρίου

ΜΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΚΗ ΣΥΜΒΑΣΗ 360.000 ΕΥΡΩ

Αναβαθμίζεται ενεργειακά το Πρωτοδικείο

Θερμομόνωση, νέα κουφώματα, σύγχρονος φωτισμός και αναβάθμιση των συστημάτων θέρμανσης και αερισμού



Σημαντική παρέμβαση για τη βελτίωση των κτιριακών υποδομών της Δικαιοσύνης στην περιοχή των Τρικάλων δρομολογείται στην Καλαμπάκα, με την υπογραφή προγραμματικής σύμβασης ύψους 360.000 ευρώ για την ενεργειακή αναβάθμιση του κτιρίου όπου στεγάζεται η Περιφερειακή Έδρα Καλαμπάκας του Πρωτοδικείου Τρικάλων.

Η συμφωνία μεταξύ του Υπουργείου Δικαιοσύνης και του Δήμου Μετεώρων ανοίγει τον δρόμο για την υλοποίηση ενός ολοκληρωμένου προγράμματος εργασιών, το οποίο αποσκοπεί στον περιορισμό της ενεργειακής κατανάλωσης, στη βελτίωση των συνθηκών εργασίας και εξυπηρέτησης των πολιτών, αλλά και στη μείωση των λειτουργικών δαπανών του κτιρίου. Η παρέμβαση αποκτά ιδιαίτερη σημασία για την Καλαμπάκα, καθώς η εύρυθμη λειτουργία της δικαστικής έδρας συνδέεται άμεσα με την εξυπηρέτηση των πολιτών της ευρύτερης περιοχής, οι οποίοι έχουν ανάγκη από προσβάσιμες και λειτουργικές δημόσιες υπηρεσίες. Παράλληλα, η ενεργειακή αναβάθμιση δημόσιων κτιρίων αποτελεί ένα από τα βασικά εργαλεία για τον περιορισμό της κατανάλωσης ενέργειας και τη βελτίωση της αποδοτικότητας των υφιστάμενων υποδομών.

Η σύμβαση και η χρηματοδότηση
Η προγραμματική σύμβαση υπογράφει ο γενικός γραμματέας Δικαιοσύνης, Πέλοπα Λάσκου, με τη συμμετοχή των εκπροσώπων των αρμόδιων φορέων. Ο προϋπολογισμός του έργου ανέρχεται σε 360.000 ευρώ, με τη χρηματοδότηση

να προέρχεται από το Πρόγραμμα Δημοσίων Επενδύσεων του Υπουργείου Δικαιοσύνης. Η συμφωνία μεταξύ των δύο πλευρών καθορίζει το πλαίσιο συνεργασίας για την προώθηση των παρεμβάσεων στο δικαστικό κτίριο, με σκοπό την αναβάθμιση των εγκαταστάσεων και τη δημιουργία καλύτερων συνθηκών για όσους εργάζονται ή συναλλάσσονται με τη συγκεκριμένη υπηρεσία.

Θερμομόνωση και σύγχρονα συστήματα εξοικονόμησης ενέργειας
Το πρόγραμμα εργασιών περιλαμβάνει παρεμβάσεις στο σύνολο του κτιρίου, με στόχο την ουσιαστική βελτίωση της ενεργειακής του απόδοσης. Ειδικότερα, προβλέπεται η εφαρμογή εξωτερικής θερμομόνωσης πάχους 10 εκατοστών, η αντικατάσταση των υφιστάμενων κουφωμάτων με νέα θερμοδιακοπόμενα, καθώς και η θερμομόνωση της οροφής. Οι συγκεκριμένες εργασίες αναμένεται να περιορίσουν τις θερμικές απώλειες, διατηρώντας καλύτερες συνθήκες θερμοκρασίας στο εσωτερικό του κτιρίου τόσο τον χειμώνα όσο και το καλοκαίρι. Παράλληλα, προβλέπεται η εγκατάσταση φωτισμού εξοικονόμησης ενέργειας και συστήματος μηχανικού αερισμού, προκειμένου να βελτιωθούν οι συνθήκες στους εσωτερικούς χώρους. Ιδιαίτερη σημασία έχει και η αντικατάσταση του παλαιού λέβητα πετρελαίου με νέο λέβητα συμπύκνωσης, μαζί με τον απαραίτητο συνοδευτικό εξοπλισμό. Ο συνδυασμός των παρεμβάσεων αποσκοπεί στη μείωση των ενεργειακών αναγκών του δικαστικού κτιρίου και στον περιορισμό των δαπανών για θέρμανση, υψή και φωτισμό. Ταυτόχρονα, η αναβάθμιση των εγκαταστάσεων εκτιμάται ότι θα συμβά-

λει στη δημιουργία ενός πιο λειτουργικού περιβάλλοντος για δικαστές, δικαστικούς υπαλλήλους, δικηγόρους και πολίτες που προσέρχονται στην υπηρεσία.

«Να κρατήσουμε και να αναβαθμίσουμε τις δημόσιες υπηρεσίες»

Στην ανάγκη διατήρησης και ενίσχυσης των δημόσιων υπηρεσιών στην περιοχή αναφέρθηκε ο δήμαρχος Μετεώρων, Λευτέρης Αβραμόπουλος, ο οποίος υπογράμμισε ότι η ενεργειακή αναβάθμιση του Πρωτοδικείου αποτελεί μια ουσιαστική παρέμβαση για την Καλαμπάκα. Ο δήμαρχος ευχαρίστησε τον υπουργό Δικαιοσύνης, Γιώργο Φλωρίδη, και τον υφυπουργό Ιωάννη Μπούγα για τη στήριξη τους, τόσο στην αναβάθμιση του πρώην Ειρηνοδικείου Καλαμπάκας σε Περιφερειακή Έδρα του Πρωτοδικείου Τρικάλων όσο και στην εξασφάλιση της χρηματοδότησης για τις εργασίες ενεργειακής αναβάθμισης. Ειδική αναφορά έκανε στη συνεργασία με τη βουλευτή Τρικάλων Κατερίνα Παπακώστα, επισημαίνοντας τη συμβολή της στην προώθηση του έργου.

Όπως ανέφερε, η δημοτική αρχή εργάζεται συστηματικά για τη διατήρηση των δημόσιων υπηρεσιών στον τόπο, τονίζοντας ότι η Καλαμπάκα και ο Δήμος Μετεώρων έχουν αποδυναμωθεί σημαντικά τις τελευταίες δεκαετίες. Στο πλαίσιο αυτό, η ενεργειακή αναβάθμιση του δικαστικού κτιρίου εντάσσεται σε μια ευρύτερη προσπάθεια βελτίωσης των υποδομών και ενίσχυσης της παρουσίας δημόσιων υπηρεσιών στην περιοχή. Ο δήμαρχος συνέδεσε, επίσης, την παρέμβαση με τα έργα που υλοποιεί ο Δήμος στην οδό Βλαχάρα και στην παλιά πόλη της Καλαμπάκας.

Η συμβολή του Υπουργείου και των δικαστικών φορέων

Από την πλευρά του, ο γενικός γραμματέας του Υπουργείου Δικαιοσύνης και πρόεδρος του Ταμείου Χρηματοδοτήσεως Δικαστικών Κτιρίων (ΤΑ.Χ.Δ.Ι.Κ.), Πέλοπας Λάσκος, αναφέρθηκε στην ταχύτητα με την οποία ολοκληρώθηκαν οι διαδικασίες για την υπογραφή της προγραμματικής σύμβασης. Ιδιαίτερη μνεία έκανε στην ολοκλήρωση της μελέτης από τις υπηρεσίες του Δήμου Μετεώρων, η οποία αποτέλεσε βασικό βήμα για την προώθηση του έργου. Η βουλευτής Τρικάλων Κατερίνα Παπακώστα εξέφρασε τις ευχαριστίες της προς την πολιτική ηγεσία του Υπουργείου Δικαιοσύνης και τον γενικό γραμματέα για την προώθηση της παρέμβασης, ενώ συνεχάρη τον δήμαρχο και τις δημοτικές υπηρεσίες για την ολοκλήρωση των απαραίτητων διαδικασιών. Τη σημασία της υλοποίησης του έργου για τη λειτουργία της δικαστικής υπηρεσίας και την εξυπηρέτηση των πολιτών υπογράμμισε η πρόεδρος Πρωτοδικών Τρικάλων, Όλγα Νίκου. Από την πλευρά του, ο πρόεδρος του Δικηγορικού Συλλόγου Τρικάλων, Νίκος Γουγουλάκης, ευχαρίστησε τους εμπλεκόμενους φορείς για τη συμβολή τους στην προώθηση της αναβάθμισης των δικαστικών υποδομών. Στην υπογραφή της σύμβασης παρευρέθηκαν, μεταξύ άλλων, εκπρόσωποι της δημοτικής αρχής και της δικαστικής κοινότητας, καθώς και στελέχη της γραμματείας του Πρωτοδικείου Τρικάλων και της Περιφερειακής Έδρας Καλαμπάκας. Η υπογραφή της σύμβασης αποτελεί, συνεπώς, ένα σημαντικό βήμα για την αναβάθμιση του δικαστικού κτιρίου. Το επόμενο ζητούμενο είναι η προώθηση των απαιτούμενων διαδικασιών για την υλοποίηση των εργασιών.

Οι παραγωγοί επιδιώκουν μέτρα που θα τους επιτρέψουν να συνεχίσουν την καλλιεργητική δραστηριότητα χωρίς το κόστος των εισροών να απορροφά μεγάλο μέρος του εισοδήματός τους



ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΜΗΤΣΟΤΑΚΗ ΣΤΗ ΛΑΡΙΣΑ

Αγρότες σε αναμονή

Το αφορολόγητο πετρέλαιο, οι πληρωμές και το αυξημένο κόστος παραγωγής παραμένουν τα μεγάλα αγκάθια για τον θεσσαλικό κάμπο

Η επόμενη ημέρα της επίσκεψης του πρωθυπουργού Κυριάκου Μητσοτάκη στη Λάρισα βρίσκει τον αγροτικό κόσμο της Θεσσαλίας να αναμένει συγκεκριμένες λύσεις στα προβλήματα που πιέζουν την παραγωγή και απειλούν τη βιωσιμότητα των εκμεταλλεύσεων. Η συνάντηση με αντιπροσωπεία αγροτών στις Νέες Καρυές, την Τετάρτη 14 Οκτωβρίου, έφερε στο προσκήνιο το αυξημένο κόστος παραγωγής, το αφορολόγητο αγροτικό πετρέλαιο και τις εκκρεμότητες του ΟΣΔΕ, χωρίς ωστόσο να κλείσει όλα τα ζητήματα που απασχολούν τους παραγωγούς.

Γράφει η **Δόλα Γάτσιου**

Το βασικό μήνυμα που εκπέμφθηκε από την πλευρά της κυβέρνησης αφορά την πρόθεση να εφαρμοστεί το αφορολόγητο αγροτικό πετρέλαιο απευθείας στην αντλία από την 1η Νοεμβρίου. Παράλληλα, ο πρωθυπουργός χαρακτήρισε τα προβλήματα του ΟΣΔΕ πρώτη προτεραιότητα, επιχειρώντας να δώσει το στίγμα των επόμενων κινήσεων για τον πρωτογενή τομέα. Ωστόσο, για τους αγρότες, το ζητούμενο δεν περιορίζεται στις εξαγγελίες. Το επόμενο διάστημα θα κριθεί από την εφαρμογή των μέτρων, την αντιμετώπιση των καθυστερήσεων και την εξεύρεση λύσεων που θα αποτυπωθούν στην καθημερινότητα των εκμεταλλεύσεων. Η αναφορά του

Δυσารέσκεια από τους αγρότες
Το αποτύπωμα της επίσκεψης, πάντως, δεν

περιορίζεται στις κυβερνητικές αναφορές. Από την πλευρά των αγροτών εκφράστηκε δυσaréσκεια για το περιεχόμενο της συνάντησης, με τον πρόεδρο της Ενωτικής Ομοσπονδίας Αγροτικών Συλλόγων Νομού Λάρισας (ΕΟ-ΑΣΝΛ), Ρίζο Μαρούδα, να δηλώνει ότι δεν υπήρξαν νέες απαντήσεις στα ζητήματα που τέθηκαν. Οι αγροτικές διεκδικήσεις αφορούν ένα ευρύτερο πλαίσιο προβλημάτων, το οποίο περιλαμβάνει τις χαμηλές τιμές πώλησης των προϊόντων, την έλλειψη ρευστότητας, τις καθυστερήσεις σε ενισχύσεις και αποζημιώσεις, αλλά και τις δυσκολίες που συνδέονται με τις δηλώσεις ΟΣΔΕ.

Η κινητοποίηση στον κόμβο του Πλατυκάμπου και η πορεία με αγροτικά μηχανήματα προς τις Νέες Καρυές ανέδειξαν τη διάθεση μερίδας του αγροτικού κόσμου να συνεχίσει τις διεκδικήσεις του. Σύμφωνα με τις δηλώσεις του Ρίζου Μαρούδα, οι κινητοποιήσεις θα συνεχιστούν, καθώς οι παραγωγοί θεωρούν ότι τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν παραμένουν χωρίς οριστική αντιμετώπιση.

Το μεγάλο στοίχημα για τη Θεσσαλία
Για τη Θεσσαλία, η συζήτηση αποκτά ιδιαίτερη βαρύτητα, καθώς ο πρωτογενής τομέας συνδέεται άμεσα με την απασχόληση, το εισόδημα και την οικονομική δραστηριότητα σε πολλές περιοχές της περιφέρειας. Οι συνέπειες των καταστροφών του Daniel εξακολουθούν να αποτελούν μέρος των

προβληματισμών των παραγωγών, ενώ οι ανάγκες αποκατάστασης και η στήριξη της αγροτικής και κτηνοτροφικής δραστηριότητας παραμένουν κρίσιμα ζητήματα. Παράλληλα, οι καλλιεργητές καλούνται να προγραμματίσουν τη νέα παραγωγική περίοδο μέσα σε ένα περιβάλλον αυξημένων δαπανών και αβεβαιότητας για τις πληρωμές τους.

Η επίσκεψη του πρωθυπουργού έφερε, επομένως, ξανά στο προσκήνιο τη συζήτηση για το μέλλον της θεσσαλικής γεωργίας. Το ερώτημα που παραμένει είναι κατά πόσο οι αναφορές για το πετρέλαιο και το ΟΣΔΕ θα μετατραπούν σε εφαρμόσιμες λύσεις και αν θα υπάρξουν παρεμβάσεις και στα υπόλοιπα ζητήματα που θέτουν οι αγρότες.

Το επόμενο διάστημα αναμένεται να είναι καθοριστικό τόσο για την εφαρμογή των εξαγγελιών όσο και για τη στάση του αγροτικού κόσμου. Για τους παραγωγούς, το ζητούμενο είναι σαφές, λιγότερο κόστος, έγκαιρες πληρωμές, ουσιαστικές αποζημιώσεις και συνθήκες που θα επιτρέπουν την παραμονή τους στην παραγωγή.

Στον απόηχο της επίσκεψης, η απόσταση ανάμεσα στις κυβερνητικές εξαγγελίες και στις απαιτήσεις των αγροτών παραμένει ανοικτή. Η εξέλιξη του διαλόγου και, κυρίως, η εφαρμογή συγκεκριμένων μέτρων θα δείξουν αν μπορεί να υπάρξει ουσιαστική αποκλιμάκωση ή αν η δυσaréσκεια θα συνεχίσει να τροφοδοτεί τις αγροτικές κινητοποιήσεις.

23,9% της χρησιμοποιούμενης γεωργικής γης στην Ελλάδα βρίσκεται υπό γυναικεία διαχείριση, έναντι 17,2% που είναι ο μέσος όρος στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Βόρειο Αιγαίο και Αττική καταγράφουν το υψηλότερο ποσοστό, με 29,9%, ενώ ακολουθούν η Στερεά Ελλάδα με 29,2% και το Νότιο Αιγαίο με 28,6%



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ

Μία στις τέσσερις εκτάσεις υπό γυναικεία διαχείριση

Ο ρόλος των γυναικών στον πρωτογενή τομέα, η συμμετοχή τους στη διαχείριση των αγροτικών εκτάσεων και οι προκλήσεις για την ενίσχυση της παρουσίας τους στην ελληνική ύπαιθρο

Η γυναικεία παρουσία στην ελληνική γεωργία αποτελεί σημαντικό κομμάτι της παραγωγικής δραστηριότητας και της ζωής στην ύπαιθρο. Σύμφωνα με τα στοιχεία που συνοδεύουν το συγκεκριμένο εύρημα, μία στις τέσσερις γεωργικές εκτάσεις στη χώρα βρίσκεται υπό γυναικεία διαχείριση, αναδεικνύοντας τη συμβολή των γυναικών στην οργάνωση και τη λειτουργία των αγροτικών εκμεταλλεύσεων.

Η συμμετοχή αυτή αποκτά ιδιαίτερη σημασία σε μια περίοδο κατά την οποία ο πρωτογενής τομέας καλείται να αντιμετωπίσει αυξημένα κόστη παραγωγής, τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής, την ανάγκη εκσυγχρονισμού και τη διαδοχή των γενεών στις αγροτικές επιχειρήσεις. Οι γυναίκες που δραστηριοποιούνται στη γεωργία δεν αποτελούν απλώς υποστηρικτικό παράγοντα της οικογενειακής εκμετάλλευσης, αλλά συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων και στη διαχείριση των διαθέσιμων πόρων. Στο 23,9% το ποσοστό στην Ελλάδα – Πάνω από τον μέσο όρο της ΕΕ Σύμφωνα με τα στοιχεία της Eurostat για το 2023, οι γυναίκες διαχειρίζονται το 23,9% της χρησιμοποιούμενης γεωργικής γης στην Ελλάδα, έναντι 17,2% που είναι ο



μέσος όρος στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Η διαφορά των 6,7 ποσοστιαίων κελείων να αντιμετωπίσει αυξημένα κόστη παραγωγής, τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής, την ανάγκη εκσυγχρονισμού και τη διαδοχή των γενεών στις αγροτικές επιχειρήσεις. Οι γυναίκες που δραστηριοποιούνται στη γεωργία δεν αποτελούν απλώς υποστηρικτικό παράγοντα της οικογενειακής εκμετάλλευσης, αλλά συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων και στη διαχείριση των διαθέσιμων πόρων. Στο 23,9% το ποσοστό στην Ελλάδα – Πάνω από τον μέσο όρο της ΕΕ Σύμφωνα με τα στοιχεία της Eurostat για το 2023, οι γυναίκες διαχειρίζονται το 23,9% της χρησιμοποιούμενης γεωργικής γης στην Ελλάδα, έναντι 17,2% που είναι ο

των γυναικών στη διαχείριση της γεωργικής γης σε συγκεκριμένες περιοχές της χώρας.

Η σύγκριση με την Ευρώπη
Σε επίπεδο Ευρωπαϊκής Ένωσης, το ποσοστό της χρησιμοποιούμενης γεωργικής έκτασης που διαχειρίζονται γυναίκες ανέρχεται στο 17,2%. Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, το 2023 οι γυναίκες ήταν επικεφαλής περίπου του 31% των γεωργικών εκμεταλλεύσεων στην ΕΕ, ενώ η συμμετοχή τους στην αγροτική εργασία αντιστοιχούσε στο 29% σε ισοδύναμα πλήρους απασχόλησης. Ωστόσο, η αυξημένη συμμετοχή των γυναικών δεν σημαίνει ότι έχουν εξαλειφθεί οι ανισότητες. Οι εκμεταλλεύσεις που

διαχειρίζονται γυναίκες είναι, κατά μέσο όρο, μικρότερες: η μέση έκτασή τους στην ΕΕ ανέρχεται σε περίπου 9 εκτάρια, έναντι 21 εκταρίων για τις εκμεταλλεύσεις υπό ανδρική διαχείριση. Παράλληλα, σχεδόν τα τρία τέταρτα των γυναικείων εκμεταλλεύσεων εμφανίζουν ετήσια τυπική παραγωγή μικρότερη των 8.000 ευρώ.

Η πρόκληση της επόμενης ημέρας
Η ενίσχυση της γυναικείας επιχειρηματικότητας στον αγροτικό τομέα συνδέεται με την πρόσβαση στη χρηματοδότηση, την κατάρτιση, τις νέες τεχνολογίες και τις δυνατότητες ανάπτυξης βιώσιμων αγροτικών επιχειρήσεων. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή

επισημαίνει ότι η Κοινή Αγροτική Πολιτική δίνει στα κράτη-μέλη τη δυνατότητα να προωθούν στοχευμένα μέτρα για την ενίσχυση της συμμετοχής των γυναικών στη γεωργία και στην οικονομική ζωή της υπαίθρου. Παράλληλα, η ανανέωση του αγροτικού πληθυσμού αποτελεί κρίσιμο ζήτημα. Η προσέλκυση περισσότερων νέων γυναικών στον πρωτογενή τομέα μπορεί να συμβάλει στη διατήρηση της παραγωγικής δραστηριότητας, στην αξιοποίηση της τεχνολογίας και στη δημιουργία νέων επιχειρηματικών προοπτικών στις αγροτικές περιοχές. Το 2026 έχει ανακηρυχθεί από τα Ηνωμένα Έθνη Διεθνές Έτος της Γυναίκας Αγρότισσας, με στόχο να αναδειχθεί η συμβολή των γυναικών σε ολόκληρη την αλυσίδα παραγωγής τροφίμων και να ενισχυθούν οι προσπάθειες για ισότιμη πρόσβαση σε πόρους και ευκαιρίες. Για την Ελλάδα, το ποσοστό του 23,9% αποτελεί μια σαφή ένδειξη της παρουσίας των γυναικών στη διαχείριση της γεωργικής γης. Το επόμενο στοίχημα είναι η συμμετοχή αυτή να συνοδεύεται από περισσότερες δυνατότητες ανάπτυξης, ισχυρότερη οικονομική αυτονομία και ουσιαστικότερη εκπροσώπηση των γυναικών στις αποφάσεις που καθορίζουν το μέλλον της ελληνικής γεωργίας.

Η Ελλάδα χρειάζεται ένα ολοκληρωμένο σύστημα διαχείρισης κρίσεων, με σαφή κριτήρια αξιολόγησης της απειλής και διαβαθμισμένα επίπεδα αντίδρασης, ώστε να αντιμετωπίζει κάθε εξέλιξη χωρίς αυτόματη ή ανεξέλεγκτη κλιμάκωση

Γράφει ο **Δρ. Κωνσταντίνος Π. Μπαλωμένος** Πολιτικός Επιστήμονας – Διεθνολόγος
E-mail: konmpalo@gmail.com **WhatsApp Channel:** <https://whatsapp.com/channel/029Vb87C9m2Jl8HfqccYV1y>

ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗ ΕΛΛΑΔΑΣ–ΚΥΠΡΟΥ

Πώς θα αντιδράσει η Αθήνα αν η Τουρκία μπλοκάρει τις εργασίες;

Η ελληνική στρατηγική ετοιμότητα, τα πιθανά σενάρια τουρκικής παρεμπόδισης και οι πέντε άξονες αντίδρασης για την προστασία της ηλεκτρικής διασύνδεσης Ελλάδας–Κύπρου και την αποτροπή ανεξέλεγκτης κλιμάκωσης



Μετά τις πρόσφατες δηλώσεις του Υπουργού Εξωτερικών κ. Γιώργου Γεραπετρίτη, ότι οι εργασίες για την υλοποίηση του Great Sea Interconnector (GSI) θα επανεκκινήσουν και δεδομένων των αντιδράσεων που έχει ήδη εκδηλώσει η Τουρκία, το έργο εισέρχεται σε μια νέα φάση. Το κρίσιμο ζήτημα πλέον δεν είναι μόνο η πολιτική και διπλωματική αντιπαράθεση γύρω από το έργο, αλλά το πώς θα διαχειριστεί η Ελλάδα το ενδεχόμενο η τουρκική αμφισβήτηση να μεταφερθεί από το επίπεδο των δηλώσεων στο επιχειρησιακό πεδίο.

Συνεπώς, τι θα κάνει η Ελλάδα αν η Τουρκία παρεμποδίσει τις εργασίες για την ηλεκτρική διασύνδεση Κύπρου–Ελλάδας; Το ερώτημα αυτό έχει ιδιαίτερη στρατηγική σημασία, διότι η ουσία της στρατηγικής σχεδίασης και διαχείρισης μιας εθνικής κρίσης δεν βρίσκεται μόνο στην ικανότητα πρόβλεψης του τρόπου με τον οποίο μπορεί να κινηθεί ο αντίπαλος, ούτε στην ύπαρξη ενός προκαθορισμένου σχεδίου αντίδρασης, μόνο στο στρατιωτικό επίπεδο.

Βρίσκεται κυρίως, στην ύπαρξη ενός συστήματος το οποίο είναι σε θέση να λειτουργήσει αποτελεσματικά υπό διαφορετικά επίπεδα έντασης και διαφορετικά σενάρια εξέλιξης της κρίσης, προσαρμόζοντας έγκαιρα τις αποφάσεις και τα διαθέσιμα εργαλεία που στις μεταβαλλόμενες συνθήκες.

Στο πλαίσιο αυτό, θα πρέπει να μπορεί να εντοπίσει έγκαιρα τις πρόσφορες ενδείξεις και τους δείκτες έγκαιρης προειδοποίησης μιας ενδεχόμενης κρίσης, να επαληθεύσει τι πραγματικά συμβαίνει, να αξιολογήσει την πρόθεση του αντιπάλου και το επίπεδο της απειλής, να υποστηρίξει τη λήψη έγκαιρων στρατηγικών αποφάσεων και

να διαχειριστεί την κλιμάκωση χωρίς να χαθεί ο έλεγχος της κατάστασης. Συνεπώς, η στρατηγική ετοιμότητα δεν προϋποθέτει μόνο την ακριβή πρόβλεψη της επόμενης κίνησης του αντιπάλου, αλλά την ύπαρξη ενός συστήματος που μπορεί να διαχειριστεί αποτελεσματικά περισσότερες από μία πιθανές εξελίξεις. Η διάκριση αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική σε ένα περιβάλλον ελληνοτουρκικής αντιπαράθεσης, όπου μια δήλωση, μια NAVTEX, μια διπλωματική διαμαρτυρία ή ακόμη και μια επιχειρησιακή κίνηση στη θάλασσα μπορεί να αυξήσει την ένταση, χωρίς κατ' ανάγκη να σημαίνει ότι έχει ήδη εκδηλωθεί κρίση.

Επομένως, το πρώτο βήμα ενός αποτελεσματικού συστήματος διαχείρισης κρίσεων δεν είναι η αντίδραση, αλλά η έγκαιρη αξιολόγηση του γεγονότος και η αποτίμηση του σχετικού με το εάν, και σε ποιο βαθμό, αυτό μεταβάλλει το επίπεδο της κρίσης.

Κατά τη φάση της αξιολόγησης της κατάστασης θα πρέπει να αξιολογηθεί: Ποιο ακριβώς είναι το γεγονός; Πρόκειται για πολιτικό μήνυμα, επιχειρησιακή προειδοποίηση ή πραγματική παρεμπόδιση; Ποιοι το προκάλεσε; Ποια είναι η πρόθεση; Ποιο είναι το επίπεδο του κινδύνου; Σε ποιο σημείο ένα επεισόδιο μετατρέπεται σε κρίση; Η απάντηση σε αυτά τα ερωτήματα πρέπει να έχει δοθεί πριν από την κρίση και όχι κατά τη διάρκειά της.

Υπό το ανωτέρω πρίσμα, στην περίπτωση επανέναρξης των εργασιών για το GSI, το πρώτο λάθος που θα μπορούσε να γίνει πιστ διαχείριση μιας πιθανής κρίσης, θα ήταν να μην γίνει σωστή αξιολόγηση της

κατάστασης και να θεωρηθεί ότι κάθε τουρκική αντίδραση συνιστά αυτομάτως κρίση. Πρέπει να γίνει κατανοητό, ότι η παρεμπόδιση του έργου από μέρους της Τουρκίας, ως επιχειρησιακό γεγονός, δεν σημαίνει αυτομάτως ότι έχει εκδηλωθεί εθνική κρίση. Το κρίσιμο ζήτημα είναι το επίπεδο της παρεμπόδισης, η ένταση, η διάρκεια, οι συνθήκες υπό τις οποίες εκδηλώνεται και κυρίως, η δυνατότητα ελέγχου της κατάστασης και της κλιμάκωσης. Βάσει της αξιολόγησης των ανωτέρω δεδομένων θα πρέπει να γίνει η λήψη στρατηγικών αποφάσεων σχετικά με τη διαχείριση της κρίσης. Θα πρέπει δηλαδή, να προσδιοριστεί ποιος είναι ο επιδιωκόμενος πολιτικός και στρατηγικός στόχος (ΑΝΣΚ) και ποιο μέγιστο διπλωματικών, επιχειρησιακών, νομικών και επικοινωνιακών εργαλείων απαιτείται για την επίτευξή του. Η αντίδραση επομένως, δεν πρέπει να αποτελεί αυτόματο αποτέλεσμα της κλιμάκωσης, αλλά επιλογή που υπηρετεί συγκεκριμένο πολιτικό και στρατηγικό σκοπό.

Τέλος, κάθε σχέδιο διαχείρισης κρίσης πρέπει να περιλαμβάνει εξαρχής μηχανισμούς αποκλιμάκωσης και εξόδου από την κρίση, καθώς και διαδικασίες αξιολόγησης και αποτίμησης της κρίσης με στόχο την αξιοποίηση των διδαγμάτων και την ενίσχυση της εθνικής ανθεκτικότητας. Συνεπώς, θα πρέπει να ληφθεί σοβαρά υπόψη από τους λήπτες αποφάσεων στην Ελλάδα, ότι η έναρξη μιας κρίσης ή σύγκρουσης στο επιχειρησιακό πεδίο χωρίς σαφή αντίληψη για το πώς και υπό ποιες προϋποθέσεις μπορεί να τερματιστεί, μπορεί να οδηγήσει σε μια δυναμική

κλιμάκωσης που είναι πολύ δυσκολότερο να ελεγχθεί από ότι αρχικά εκτιμήθηκε. Επιπλέον, θα πρέπει να καθοριστούν τα επίπεδα αντίδρασης βάσει των ορίων κλιμάκωσης, ώστε η εξέλιξη της κρίσης να μην οδηγήει αυτομάτως σε ανεξέλεγκτη κλιμάκωση, αλλά να αντιμετωπίζεται μέσα από μια προοδευτική και ελεγχόμενη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Για παράδειγμα, διαφορετική διαχείριση απαιτεί μια τουρκική δημόσια δήλωση, μια NAVTEX, η ανάπτυξη ναυτικών μονάδων, η παρουσία πολεμικού πλοίου κοντά σε ερευνητικό σκάφος, μια επικίνδυνη προσέγγιση ή παρενόχληση, η πραγματική παρεμπόδιση των εργασιών και ένα ατύχημα ή ένα θερμό επεισόδιο. Συνεπώς, η Ελλάδα θα πρέπει να είναι ολιστική και κλιμακωτό σύστημα σχεδίων και επιλογών, με σαφή κριτήρια ενεργοποίησης που θα βασίζεται στη λογική ότι όσο αυξάνεται η ένταση, πρέπει να προσαρμόζεται αντίστοιχα και η ένταση της αντίδρασης, χωρίς όμως η προαρμογή αυτή να οδηγεί σε αυτόματη ή ανεξέλεγκτη κλιμάκωση. Στο πλαίσιο αυτό, είναι χρήσιμο να αξιολογηθούν τα πιθανά σενάρια αντίδρασης της Τουρκίας στην επανέναρξη των εργασιών για τον GSI.

Συγκεκριμένα, οι πιθανές επιλογές της Αγκυρας ανάλογα με το βαθμό έντασης είναι:

Σενάρια χαμηλής έντασης: Ρητορική κλιμάκωση μέσω δηλώσεων πολιτικών και στρατιωτικών αξιωματούχων και απαίτηση «προηγούμενου συντονισμού» με την Τουρκία για κάθε εργασία έρευνας ή πόντισης καλωδίου. Επικοινωνιακή προσπάθεια σύνδεσης του GSI με τις ευρύτερες τουρκικές θέσεις για τις θαλάσσιες δικαιοδοσίες στην Ανατολική Μεσόγειο.

Πέντε άξονες εθνικής στρατηγικής για την προστασία του έργου. Επιχειρησιακή ετοιμότητα και αποτροπή, διπλωματική και ευρωπαϊκή θωράκιση, νομική προετοιμασία, στρατηγική επικοινωνία και συντονισμός με συμμάχους και εταίρους αποτελούν τα βασικά εργαλεία για τη διασφάλιση της υλοποίησης του GSI και τον έλεγχο μιας ενδεχόμενης κρίσης.



Έκδοση NAVTEX που θα χαρακτηρίζουν τις περιοχές πόντισης ως «παράνομες» επειδή επικαλύπτουν την τουρκική υφαλοκρηπίδα. Διπλωματικές διαμαρτυρίες στις εταιρείες κατασκευής και στις κυβερνήσεις Ελλάδας και Κύπρου, με στόχο την άσκηση πολιτικής πίεσης και προσπάθεια να παρουσιαστεί η Ελλάδα ως παραβάτης του διεθνούς δικαίου. Άσκηση πίεσης στα στελέχη των ξένων επενδυτών και κατασκευαστών με απειλές για αποκλεισμό τους από μελλοντικά ενεργειακά ή εμπορικά έργα εντός της Τουρκίας.

Ναυτικής και αεροπορικής παρουσίας στην περιοχή. Άμεση επιχειρησιακή παρεμπόδιση των εργασιών μέσω ανάπτυξης πολεμικών πλοίων που θα απαιτούν την άμεση αποχώρηση του πλοίου που υλοποιεί την πόντιση καλωδίου υπό την απειλή χρήσης ισχύος. Επικίνδυνες προσεγγίσεις ή άλλες ενέργειες που αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνο ατυχήματος ή θερμού επεισοδίου (π.χ. παρενόχληση από τουρκικά drones / αεροσκάφη). Ενδεχόμενο θερμού επεισοδίου σε θαλάσσιο ή εναέριο επίπεδο, το οποίο θα μπορούσε να μετατρέψει ένα αρχικά επιχειρησιακό ζήτημα σε ευρύτερη ελληνοτουρκική κρίση. Γεωπολιτική κλιμάκωση ευρείας κλίμακας με μια γενικευμένη κρίση στην Ανατολική Μεσόγειο. Τα παραπάνω σενάρια δεν αποτελούν υποχρεωτικά γραμμική ακολουθία κλιμάκωσης, καθώς η Τουρκία θα μπορούσε να επιλέξει διαφορετικό επίπεδο αντίδρασης, να συνδυάσει εργαλεία ή να μεταβεί από ένα επίπεδο σε άλλο, ανάλογα με τις συνθήκες και την εξέλιξη της κατάστασης. Η επιλογή της αντίδρασης θα μπορούσε να επηρεαστεί από την ελληνοτική στάση, το εκτιμώμενο κόστος και όφελος κάθε επιλογής, την εσωτερική δυναμική στην Τουρκία, καθώς και από τη στάση της Ε.Ε., των ΗΠΑ, της Γαλλίας, του Ισραήλ και άλλων εμπλεκόμενων παραγόντων. Παράλληλα, η ευρωπαϊκή διάσταση του GSI, η χρηματοδότηση και η συμμετοχή διεθνών επενδυτών και εταιρειών μπορούν να αυξήσουν το πολιτικό, διπλωματικό και οικονομικό κόστος μιας ενδεχόμενης παρεμπόδισης, χωρίς όμως να αποκλείουν την εκδήλωση κρίσης. Επομένως, η Ελλάδα θα πρέπει να είναι σε θέση να διαχειριστεί ένα εύρος πιθανών αντιδράσεων, από την απλή διπλωματική και επικοινωνιακή πίεση μέχρι την επιχειρησιακή παρεμπόδιση και στη δυσμενέστερη περίπτωση, ένα θερμό επεισόδιο. Στο πλαίσιο αυτό, απαιτείται ενιαίος μηχανισμός συντονισμού

και λήψης αποφάσεων, με σαφή πολιτική καθοδήγηση και συνεχή σύνδεση του πολιτικού επιπέδου με το επιχειρησιακό. Ειδικότερα, η Ελλάδα θα πρέπει να είναι σε θέση να κινηθεί ταυτόχρονα σε πολλαπλά επίπεδα, προσαρμόζοντας τα διαθέσιμα μέσα και τους συντελεστές ισχύος της, ανάλογα με το επίπεδο και τη μορφή της τουρκικής αντίδρασης. Συγκεκριμένα, η ελληνική στρατηγική θα πρέπει να αναπτύχεται σε πέντε αλληλοσυμπληρούμενους άξονες όπως:

1. Επιχειρησιακή ετοιμότητα και αποτροπή: Σε επιχειρησιακό επίπεδο, απαιτείται αξιόπιστο σύστημα επιτήρησης, προστασίας και ετοιμότητας, με σαφή κριτήρια ενεργοποίησης ανάλογα με το επίπεδο κλιμάκωσης. Παράλληλα, απαιτείται συντονισμός με την Κυπριακή Δημοκρατία και τους εμπλεκόμενους φορείς για την προστασία του προσωπικού, των πλοίων και των κρίσιμων υποδομών του έργου. Εφόσον οι συνθήκες το απαιτήσουν, θα πρέπει να υπάρχει δυνατότητα ενίσχυσης της επιχειρησιακής παρουσίας, κατά προτεραιότητα με ελληνικές δυνάμεις και, όπου αυτό είναι εφικτό και αποφασιστεί στο πλαίσιο των υφιστάμενων δυνάμεων, ευρωπαϊκών ή συμμαχικών σχημάτων, με δυνάμεις της Γαλλίας και άλλων ευρωπαϊκών χωρών.

2. Διπλωματική και ευρωπαϊκή θωράκιση: Η Ελλάδα θα πρέπει να αξιοποιήσει τον ευρωπαϊκό χαρακτήρα του GSI και να διασφαλίσει ότι οποιαδήποτε προσπάθεια παρεμπόδισης του έργου δεν θα αντιμετωπίζεται αποκλειστικά ως ένα ακόμη επεισόδιο της ελληνοτουρκικής αντιπαράθεσης, αλλά θα αξιολογείται και ως ζήτημα που αφορά την ευρωπαϊκή ενεργειακή ασφάλεια, τη διασυνδεσιμότητα και την προστασία ευρωπαϊκών στρατηγικών υποδομών. Στο πλαίσιο αυτό, η έγκαιρη ενημέρωση και ο συντονισμός με τους ευρωπαϊκούς θεσμούς,

καθώς και με τις χώρες που έχουν άμεσο ενδιαφέρον για την υλοποίηση του έργου, μπορούν να αυξήσουν το διπλωματικό και πολιτικό κόστος μιας ενδεχόμενης παρεμπόδισης. **3. Νομική θωράκιση:** Η Ελλάδα θα πρέπει να διαθέτει εξαρχής τεκμηριωμένη νομική θέση, η οποία να μπορεί να υποστηρίξει τη νομιμότητα των ενεργειών της και να αντιμετωπίσει τις τουρκικές αιτιάσεις τόσο σε διμερές όσο και σε ευρωπαϊκό και διεθνές επίπεδο. Η νομική προετοιμασία δεν αποτελεί επείγουσα ανάγκη, αλλά σε περίπτωση που η κρίση κλιμακωθεί, η Ελλάδα μπορεί να αντισταθεί στην επιλογή ενός μόνο εργαλείου, αλλά σε ένα ολιστικό μείγμα αποτροπής και διπλωματίας, νομικής προετοιμασίας, επιχειρησιακής ετοιμότητας και Στρατηγικής Επικοινωνίας, το οποίο θα αξιολογηθεί η κρίση και οι ενδεχόμενες τουρκικές ενέργειες εφόσον εκδηλωθούν, σε σχέση με τις ευρωπαϊκές υποδομές, την ενεργειακή ασφάλεια και τη σταθερότητα στην Ανατολική Μεσόγειο. Το βασικό μήνυμα θα πρέπει να σπριζέται σε τέσσερις άξονες: Ευρωπαϊκή υποδομή – διεθνές δικαίο – ενεργειακή ασφάλεια – περιφερειακή σταθερότητα. Με τον τρόπο αυτό, η Ελλάδα θα πρέπει να αποφεύγει τη διμεροποίηση του GSI και να αναδεικνύει συνεχώς ότι η υλοποίηση του έργου αποτελεί μέρος μιας ευρύτερης ευρωπαϊκής προσπάθειας για την ενίσχυση της ενεργειακής διασυνδεσιμότητας και ανθεκτικότητας.

5. Συντονισμός με εταίρους και συμμάχους: Απαιτείται έγκαιρος συντονισμός με την Κυπριακή Δημοκρατία, τους ευρωπαϊκούς θεσμούς και τις χώρες που έχουν άμεσο στρατηγικό ή οικονομικό ενδιαφέρον για την περιοχή

και το έργο. Η συνεργασία αυτή δεν θα πρέπει να αντιμετωπίζεται μόνο ως μέσο δημιουργίας ενός «κοινού μετώπου» απέναντι στην Τουρκία, αλλά ως μηχανισμός συντονισμού πολιτικών, διπλωματικών, νομικών και επιχειρησιακών επιλογών. Η εμπλοκή διεθνών επενδυτών και εταιρειών, καθώς και η ευρωπαϊκή χρηματοδότηση και θεσμική στήριξη του έργου, μπορούν παράλληλα να αυξήσουν το πολιτικό και οικονομικό κόστος μιας ενδεχόμενης παρεμπόδισης. Με τον συνδυασμό των ανωτέρω μέτρων, η Ελλάδα μπορεί να ενισχύσει την αποτρεπτική αξιοπιστία της, να περιορίσει τα περιθώρια ανεξέλεγκτης κλιμάκωσης και να αυξήσει τις διαθέσιμες επιλογές της σε περίπτωση που η κρίση κλιμακωθεί. Συνεπώς, η ελληνική στρατηγική δεν θα πρέπει να βασίζεται στην επιλογή ενός μόνο εργαλείου, αλλά σε ένα ολιστικό μείγμα αποτροπής και διπλωματίας, νομικής προετοιμασίας, επιχειρησιακής ετοιμότητας και Στρατηγικής Επικοινωνίας, το οποίο θα μπορεί να προσαρμόζεται ανάλογα με το επίπεδο της κρίσης. Εν κατακλείδι, η επανέναρξη των εργασιών για τον GSI δεν σημαίνει ότι μια νέα κρίση είναι αναπόφευκτη γι' αυτό, η Ελλάδα πρέπει να είναι προετοιμασμένη για το ενδεχόμενο μιας κρίσης και κυρίως, για περισσότερες από μία μορφές και επίπεδα εξέλιξής της. Γιατί, η πραγματική στρατηγική ετοιμότητα δεν μετριέται από το πόσο καλά γνωρίζουμε τι μπορεί να κάνει ο αντίπαλος, αλλά από το πόσο καλά μπορούμε να διαχειριστούμε αυτό που τελικά θα συμβεί. Στον GSI, επομένως, η πρόκληση για την Ελλάδα δεν είναι μόνο να προστατεύσει ένα ευρωπαϊκό έργο. Είναι να διασφαλίσει ότι, εφόσον προκύψει κρίση, θα διαθέτει τις πολιτικές, διπλωματικές, νομικές, επιχειρησιακές και επικοινωνιακές επιλογές για να τη διαχειριστεί, να ελέγξει την κλιμάκωση και να διατηρήσει την πρωτοβουλία των κινήσεων.

ΚΑΣΤΑΝΟ ΜΕΛΙΒΟΙΑΣ
ΠΑΝΩ ΑΠΟ 1.500 ΤΟΝΟΙ ΣΤΗ ΦΕΤΙΝΗ ΣΟΔΕΙΑ

Η εμπορική διαδρομή του κάστανου της περιοχής δεν περιορίζεται στην Ελλάδα, καθώς μέρος της παραγωγής κατευθύνεται σε αγορές του εξωτερικού, με προορισμούς την Αγγλία, την Ισπανία και χώρες των Βαλκανίων



Στο επίκεντρο της φετινής καστανοπαραγωγής βρίσκεται η περιοχή της Αγιάς στη Λάρισα, με τη Μελιβοία να διατηρεί πρωταγωνιστικό ρόλο χάρη στον καρπτό της, που έχει αποκτήσει αναγνωρισιμότητα και εκτός ελληνικών συνόρων. Η συγκομιδή βρίσκεται σε πλήρη εξέλιξη, οι πρώτες εκτιμήσεις κάνουν λόγο για ελαφρώς αυξημένη παραγωγή σε σχέση με πέρυσι, ενώ η ποιότητα παρουσιάζει βελτίωση. Ωστόσο, πίσω από την εικόνα της φετινής σοδειάς, οι καστανοπαραγωγοί εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν σημαντικές προκλήσεις, από το αυξημένο κόστος καλλιέργειας μέχρι την εξάρτηση της παραγωγής από τις καιρικές συνθήκες. Για τη Μελιβοία, το κάστανο δεν αποτελεί απλώς ένα αγροτικό προϊόν, αλλά ένα από τα βασικά στηρίγματα της τοπικής οικονομίας. Η καλλιέργειά του συνδέεται με την παραγωγική ταυτότητα του τόπου, την απασχόληση πολλών οικογενειών και την εμπορική δραστηριότητα που αναπτύσσεται κάθε φθινόπωρο, όταν οι καρποί συλλέγονται και παίρνουν τον δρόμο προς την ελληνική αγορά και το εξωτερικό.

Πάνω από 1.500 τόνοι στη Μελιβοία
Ιδιαίτερα ενθαρρυντικές είναι οι πρώτες εκτιμήσεις για τη φετινή παραγωγή στην περιοχή της Μελιβοίας. Σύμφωνα με τον καστανοπαραγωγό και πρώην πρόεδρο της Μελιβοίας, Θανάση Μπελιά, η παραγωγή στο χωριό αναμένεται να ξεπεράσει τους 1.500 τόνους, καταγράφοντας μικρή αύξηση σε σχέση με την προηγούμενη χρονιά. Σε επίπεδο Δήμου Αγιάς, η συνολική παραγωγή υπολογίζεται περίπου στους 3.000 τόνους, γεγονός που αναδεικνύει τη σημασία της καστανοκαλλιέργειας για την ευρύτερη περιοχή της ανατολικής Θεσσαλίας. Η συγκομιδή αποτελεί μια περίοδο ιδιαίτερης κινητικότητας για τους παραγωγούς, καθώς απαιτεί εργασία, οργάνωση και γρήγορη διαχείριση του προϊόντος. Η

Βελτιωμένη ποιότητα και εξαγωγές
Ένα από τα θετικά στοιχεία της φετινής χρονιάς είναι η βελτίωση της ποιότητας, ιδιαίτερα σε ό,τι αφορά την αντιμετώπιση του μύκητα που είχε προκαλέσει προβλήματα στις καστανοκαλλιέργειες τα προηγούμενα χρόνια. Όπως επισημαίνει ο κ. Μπελιάς, οι εντατικοί ψεκασμοί και η σωστή καλλιεργητική φροντίδα συνέβαλαν σημαντικά στον περιορισμό του προβλήματος. Η προσπάθεια αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους παραγωγούς της Μελιβοίας, καθώς η διατήρηση της ποιότητας αποτελεί βασική προϋπόθεση για την παρουσία του προϊόντος στις απαιτητικές αγορές. Η εμπορική διαδρομή του κάστανου της περιοχής δεν περιορίζεται στην Ελλάδα. Μέρους της παραγωγής κατευθύνεται σε αγορές του εξωτερικού, με προορισμούς την Αγγλία, την Ισπανία και χώρες των Βαλκανίων.

Για τη Μελιβοία, το κάστανο δεν αποτελεί απλώς ένα αγροτικό προϊόν, αλλά ένα από τα βασικά στηρίγματα της τοπικής οικονομίας

Γράφει
η Λόλα
Γάτσιου

Η αβεβαιότητα που συνοδεύει την παραγωγή και η δυσκολία εξασφάλισης ενός σταθερού εισοδήματος αποτελούν παράγοντες που επηρεάζουν τις αποφάσεις των οικογενειών για το μέλλον των καλλιεργειών τους



Η παρουσία αυτή δημιουργεί προοπτικές για την τοπική παραγωγή, αλλά παράλληλα καθιστά αναγκαία τη σταθερή ποιότητα και την ανταγωνιστικότητα του προϊόντος. Για τους καλλιεργητές, επομένως, η φετινή βελτίωση δεν αφορά μόνο την εμφάνιση και το μέγεθος των καρπών. Συνδέεται άμεσα με τη δυνατότητα διατήρησης εμπορικών συνεργασιών, την επίτευξη καλύτερων τιμών και την ενίσχυση της θέσης του κάστανου της Μελιβοίας στην αγορά.

Η Αγιά στηρίζει μια σημαντική παραγωγική δραστηριότητα
Η εικόνα της Μελιβοίας αποτυπώνει τη σημασία που έχει συνολικά η καστανοκαλλιέργεια για τον Δήμο Αγιάς. Με την εκτιμώμενη παραγωγή να φτάνει περίπου τους 3.000 τόνους, το κάστανο αποτελεί ένα σημαντικό κεφάλαιο για την αγροτική οικονομία της περιοχής. Η παραγωγή δημιουργεί εισόδημα για τις οικογένειες που ασχολούνται με την καλλιέργεια, στηρίζει δραστηριότητες που σχετίζονται με τη συλλογή, τη διαλογή και την εμπορία και ενισχύει την εξωστρέφεια των τοπικών αγροτικών προϊόντων. Παρά τις θετικές εκτιμήσεις για τη φετινή σοδειά, ωστόσο, οι παραγωγοί καλούνται να διαχειριστούν ένα ολοένα πιο απαιτητικό περιβάλλον. Το κόστος των καλλιεργητικών εργασιών, των απαραίτητων παρεμβάσεων για την προστασία των δέντρων και της συγκομιδής επηρεάζει το τελικό αποτέλεσμα. Παράλληλα, η διατήρηση της ποιότητας απαιτεί συνεχή φροντίδα, ιδιαίτερα όταν εμφανίζονται φυτοϋγειονομικά προβλήματα. Το ζητούμενο για την περιοχή είναι η θετική εικόνα της παραγωγής να μεταφραστεί και σε ουσιαστικό όφελος για τους καλλιεργητές. Μια καλή σοδειά δεν αρκεί από μόνη της, εάν ο κόστος απορροφά μεγάλο μέρος των εσόδων ή εάν οι τιμές δεν ανταποκρίνονται στις πραγματικές ανάγκες της καλλιέργειας. Η κλιματική πίεση και η αγωνία για το εισόδημα Τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι καστανοπαραγωγοί δεν περιορίζονται στη Θεσσαλία. Σε άλλες σημαντικές παραγωγικές περιοχές της χώρας, όπως το Πάικο, οι υψηλές θερμοκρασίες και η έλλειψη υγρασίας προκαλούν ανησυχία για την ολοκλήρωση της συγκομιδής και την τελική ποσότητα του προϊόντος. Οι συνθήκες αυτές αναδεικνύουν την αυξανόμενη εξάρ-

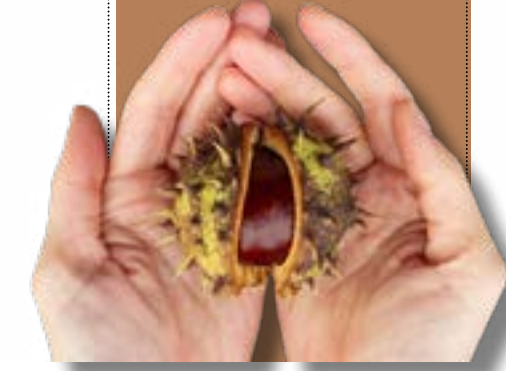
Με την εκτιμώμενη παραγωγή να φτάνει περίπου τους 3.000 τόνους, το κάστανο αποτελεί ένα σημαντικό κεφάλαιο για την αγροτική οικονομία της περιοχής



τηση της καστανοκαλλιέργειας από τις μεταβολές του καιρού. Η περιορισμένη υγρασία μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη και το βάρος των καρπών, με συνέπειες τόσο για τον όγκο της παραγωγής όσο και για την κατηγορία στην οποία θα καταταχθούν εμπορικά. Την ίδια στιγμή, το αυξημένο κόστος αποτελεί κοινό πρόβλημα για τους παραγωγούς. Η ανάγκη για καλλιεργητικές φροντίδες, η αντιμετώπιση ασθενειών και οι εργασίες συγκομιδής επιβαρύνουν τον προϋπολογισμό των εκμεταλλεύσεων. Έτσι, ακόμη και σε χρονιά με ικανοποιητική παραγωγή, το καθαρό εισόδημα δεν είναι δεδομένο. Για τη Μελιβοία και την ευρύτερη περιοχή της Αγιάς, η διατήρηση της καστανοκαλλιέργειας έχει και μια ακόμη διάσταση, τη συνέχιση της αγροτικής δραστηριότητας από τις νεότερες γενιές. Η αβεβαιότητα που συνοδεύει την παραγωγή και η δυσκολία εξασφάλισης ενός σταθερού εισοδήματος αποτελούν παράγοντες που επηρεάζουν τις αποφάσεις των οικογενειών για το μέλλον των καλλιεργειών τους.

Ελληνικό κάστανο με εξαγωγικές προοπτικές
Σε εθνικό επίπεδο, τα τελευταία διαθέσιμα επίσημα στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ για το 2024 καταγράφουν

ελληνική παραγωγή 40.100 τόνων, αυξημένη κατά 0,7% σε σύγκριση με τους 39.800 τόνους του 2023. Το 2022 η παραγωγή είχε ανέλθει στους 38.200 τόνους, αποτυπώνοντας μια ήπια ανοδική πορεία στην τριετία. Την ίδια χρονιά, οι εξαγωγές νωπών ή αποξηραμένων ελληνικών κάστανων ανήλθαν σε περίπου 2.212 τόνους, με αξία 6,96 εκατ. δολαρίων. Μεταξύ των βασικών προορισμών ήταν η Ιταλία και η Γερμανία. Τα στοιχεία αυτά αναδεικνύουν τις δυνατότητες του ελληνικού κάστανου στις διεθνείς αγορές. Για τη Μελιβοία, η οποία διαθέτει παράδοση στην καλλιέργεια και προϊόν που αναγνωρίζεται για το μέγεθός του, η διατήρηση της ποιότητας και η ενίσχυση της εμπορικότητας του παρουσιάζει αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για τη συνέχεια. Η φετινή συγκομιδή ξεκινά, λοιπόν, με θετικές εκτιμήσεις ως προς την ποσότητα και την ποιότητα. Το μεγάλο στοίχημα, όμως, παραμένει η βιωσιμότητα της παραγωγής, να μπορέσουν οι καστανοπαραγωγοί της Μελιβοίας και ολόκληρης της Αγιάς να καλύψουν το αυξημένο κόστος, να αντιμετωπίσουν τις επιπτώσεις των καιρικών συνθηκών και να εξασφαλίσουν ένα εισόδημα που θα τους επιτρέψει να συνεχίσουν να καλλιεργούν ένα προϊόν άρρηκτα συνδεδεμένο με τον τόπο τους.



novibet



ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΑ

ΜΕ ΔΥΝΑΤΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ* ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ!

ΧΩΡΙΣ ΚΑΤΑΘΕΣΗ

*ΣΕΧΟΥΝ ΟΡΟΙ & ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ



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

Το ζητούμενο για το συγκρότημα του Σωκράτη Οφρυδόπουλου είναι να εμφανιστεί με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα στην επίθεση, να περιορίσει τα λάθη και να επιβάλει τον ρυθμό του από τα πρώτα λεπτά

ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΟ ΤΡΙΠΛΟΝΤΟ
Η ΑΕΛ κόντρα στον Πανσερραϊκό

Σήμερα στις 14:45 στο AEL FC Arena



Γράφει
η Λόλα
Γάτσιου

Οι «βυσσινί» επιστρέφουν στο γήπεδό τους σήμερα, Κυριακή 18 Οκτωβρίου, θέλοντας να αξιοποιήσουν την έδρα τους και να συνεχίσουν την προσπάθεια για μια δυναμική πορεία στη Super League 2.

Με στόχο να επιστρέψει στις νίκες και να δώσει συνέχεια στην προσπάθειά της στο πρωτάθλημα της Super League 2, η ΑΕΛ ετοιμάζεται για τη σημερινή αναμέτρηση με τον Πανσερραϊκό στο AEL FC Arena. Οι «βυσσινί» θέλουν να εκμεταλλευτούν την έδρα τους, να παρουσιάσουν ένα ανταγωνιστικό πρόσωπο και να διεκδικήσουν τους τρεις βαθμούς, έχοντας στο πλευρό τους τον κόσμο τους.

Η αναμέτρηση της 7ης αγωνιστικής έχει ιδιαίτερη σημασία για τη θεσσαλική ομάδα, καθώς αποτελεί ευκαιρία να ενισχύσει τη βαθμολογική της συγκομιδή και να διατηρήσει την επαφή της με τους στόχους της. Απέναντί της θα βρεθεί ένας αντίπαλος με ποιότητα και φιλοδοξίες, γεγονός που προμηνύει μια απαιτητική ποδοσφαιρική συνάντηση.



Ενα παιχνίδι που μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο στη συνέχεια της πορείας της. Το ζητούμενο για το συγκρότημα του Σωκράτη Οφρυδόπουλου είναι να εμφανιστεί με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα στην επίθεση, να περιορίσει τα λάθη και να επιβάλει τον ρυθμό του από τα πρώτα λεπτά. Η ΑΕΛ έχει δείξει στα προηγούμενα παιχνίδια ότι διαθέτει δυνατότητες, ωστόσο απέναντι στον Πανσερραϊκό θα χρειαστεί διάρκεια, συγκέντρωση και σωστές επιλογές στις κρίσιμες στιγμές. Η αξιοποίηση της έδρας αποτελεί βασικό ζητούμενο για τους «βυσσινί». Η παρουσία των φιλάθλων της Λάρισας μπορεί να δώσει επιπλέον ώθηση στους ποδοσφαιριστές, οι οποίοι θέλουν να ανταποδώσουν τη στήριξη με μια εμφάνιση

που θα συνδυαστεί με βαθμολογικό όφελος.

Ένας αντίπαλος που απαιτεί προσοχή
Ο Πανσερραϊκός ταξιδεύει στη Λάρισα με στόχο να διεκδικήσει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Η ομάδα των Σερρών έχει παρουσιάσει ανταγωνιστικό πρόσωπο στο πρωτάθλημα και αναμένεται να βάλει δύσκολα στην ΑΕΛ. Οι γηπεδούχοι θα πρέπει να διαχειριστούν σωστά τις απαιτήσεις της αναμέτρησης, να διατηρήσουν την αμυντική τους ισορροπία και να αναζητήσουν τις ευκαιρίες που θα τους επιτρέψουν να φτάσουν στο γκολ. Σε τέτοιου είδους παιχνίδια, άλλωστε, οι λεπτομέρειες μπορούν να καθορίσουν την έκβαση.

Ραντεβού στο AEL FC Arena
Η αναμέτρηση ΑΕΛ – Πανσερραϊκός είναι προγραμματισμένη για την Κυριακή 18 Οκτωβρίου, στις 14:45, στο AEL FC Arena, στο πλαίσιο της 7ης αγωνιστικής της Super League 2. Το παιχνίδι θα μεταδοθεί τηλεοπτικά από την EPT2 ΣΠΟΡ. Για την ΑΕΛ, ο στόχος είναι ξεκάθαρος, επιστροφή στις νίκες, αξιοποίηση της έδρας και ένα αποτέλεσμα που θα της επιτρέψει να συνεχίσει με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση τις αγωνιστικές υποχρεώσεις της. Οι «βυσσινί» θέλουν να αφήσουν πίσω τους την ήττα από τη Μαρκό και να δώσουν τη δική τους απάντηση στον αγωνιστικό χώρο, έχοντας ως σύμμαχο τη στήριξη του κόσμου τους.

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 συνεκνιακό 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!!!

«Η επιβολή αυστηρών νομοθετικών περιμέτρων συνιστά μια παρωχημένη, καθετοποιημένη προσέγγιση, η οποία αποδεικνύεται δομικά ανεπαρκής απέναντι σε μια άκρως προσαρμοστική και τεχνολογικά εγγράμματη πληθυσμιακή ομάδα, όπως οι σύγχρονοι έφηβοι»



Ψηφιακά «λαγούμια» και Νομοθετικά τείχη

Η ανεπάρκεια των οριζόντιων απαγορεύσεων στην προστασία των ανηλίκων στα social media

Το πρόσφατο κυβερνητικό νομοσχέδιο, το οποίο θεσμοθετεί τον αποκλεισμό πρόσβασης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (όπως Instagram, Facebook, TikTok) για ανηλίκους κάτω των 15 ετών από την 1η Ιανουαρίου 2027, εισάγει μια νέα κανονιστική πραγματικότητα. Μέσω ψηφιακών εργαλείων ταυτοποίησης, όπως το "Kids Wallet", επιχειρείται η μετάθεση της ευθύνης του ελέγχου από το οικογενειακό περιβάλλον στις ίδιες τις πλατφόρμες. Εντούτοις, πίσω από την αναντίρρηση αναγκαιότητας από την υπερέκθεση στο ψηφιακό περιβάλλον, γειρείται ένα θεμελιώδες επιστημονικό και πρακτικό ερώτημα: δύνανται οι οριζόντιες ρυθμιστικές απαγορεύσεις να επιφέρουν ουσιαστικά αποτελέσματα στο σύγχρονο ψηφιακό οικοσύστημα;

Γράφει ο **Απόστολος Καψάλης**, Cybersecurity Analyst - engineer

Η εμπειρική παρατήρηση καταδεικνύει πως η απάντηση είναι μάλλον αρνητική. Η επιβολή αυστηρών νομοθετικών περιμέτρων συνιστά μια παρωχημένη, καθετοποιημένη προσέγγιση, η οποία αποδεικνύεται δομικά ανεπαρκής απέναντι σε μια άκρως προσαρμοστική και τεχνολογικά εγγράμματη πληθυσμιακή



ομάδα, όπως οι σύγχρονοι έφηβοι. Η διαπίστωση αυτή επιβεβαιώνεται από την ήδη συστηματική καταστράτηγηση του υφιστάμενου ηλικιακού ορίου των 13 ετών, γεγονός που καταδεικνύει ότι τα τεχνικά ψηφιακά τείχη παρακάμπτονται με χαρακτηριστική ευχέρεια όταν απουσιάζει η ουσιαστική κατανόηση του ίδιου του μέσου.

Η ρίζα του προβλήματος, την οποία το εν λόγω νομοθέτημα υποβαθμίζει, δεν εντοπίζεται απο-

κλειστικά στη διαθεσιμότητα των πλατφορμών, αλλά στο διευρυνόμενο χάσμα ψηφιακού γραμματισμού μεταξύ των γενεών. Αναλύοντας τα δεδομένα από την αλληλεπίδραση με το οικογενειακό περιβάλλον, καθίσταται σαφές ότι η πλειονότητα των γονέων παρουσιάζει σημαντικά ελλείμματα στην κατανόηση της αρχιτεκτονικής και των λειτουργιών των σύγχρονων εφαρμογών. Κατά συνέπεια, αγνοούν την ύπαρξη και τη βέλτιστη παραμετροποίηση των εργαλείων γο-

νικού ελέγχου (parental controls). Όταν οι ανήλικοι εγκλωβίζονται σε αλγοριθμικά «ψηφιακά λαγούμια», οι κηδεμόνες παραμένουν συχνά απαθείς παρατηρητές, διαθέτοντας υποδεέστερη τεχνολογική αντίληψη από τους ίδιους τους προστατευόμενούς τους. Υπό αυτό το πρίσμα, οι στείρες απαγορεύσεις όχι μόνο δεν εγγυώνται την ψηφιακή ασφάλεια, αλλά ενδέχεται να ωθήσουν τη διαδικτυακή δραστηριότητα των νέων σε σκιώδη και λιγότερο ανιχνεύσιμα

περιβάλλοντα. Η ορθολογική αντιμετώπιση του φαινομένου επιτάσσει τη μετάβαση από το δόγμα της απαγόρευσης σε μια πολυεπίπεδη στρατηγική ψηφιακής ενδυνάμωσης και παιδείας. Η στρατηγική αυτή οφείλει να εδράζεται πρωτίστως στην οργανική ένταξη της κυβερνοασφάλειας ως αυτοτελούς, εβδομαδιαίου μαθήματος στο τυπικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα, στοχεύοντας στην καλλιέργεια της κριτικής σκέψης, της αυτορρύθμισης και της ικανότητας αναγνώρισης διαδικτυακών απειλών από τους ίδιους τους μαθητές.

Κρίνεται λοιπόν επιτακτική η ανάγκη δομικής αναμόρφωσης της υποστήριξης προς το οικογενειακό περιβάλλον. Τα παραδοσιακά, θεωρητικά σεμινάρια πρέπει να μετεξελιχθούν σε πρακτικά κέντρα τεχνολογικής υποστήριξης, όπου οι γονείς θα εξοικειώνονται έμπρακτα με τα σύγχρονα εργαλεία προστασίας.

Εν κατακλείδι, η ψηφιακή ασφάλεια των ανηλίκων δεν διασφαλίζεται μέσω του τεχνολογικού αποκλεισμού, αλλά μέσω της συστηματικής επένδυσης στο ανθρώπινο κεφάλαιο. Ο ουσιαστικός διάλογος και η στοχευμένη εκπαίδευση συνιστούν την πλέον ανθεκτική γραμμή άμυνας, θωρακίζοντας τη νέα γενιά με τις απαραίτητες γνωστικές δεξιότητες για την ασφαλή πλοήγηση στη σύγχρονη πραγματικότητα.

Η νίκη επί της Ζακύνθου έδειξε ότι η ομάδα διαθέτει τις δυνατότητες να παρουσιάσει ένα ανταγωνιστικό πρόσωπο, ωστόσο, το ζητούμενο είναι να υπάρξει συνέχεια, ώστε να αποκτήσει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και να διαμορφώσει τις προϋποθέσεις για μια καλύτερη πορεία στη συνέχεια του πρωταθλήματος



ΘΕΛΕΙ ΤΟ «ΔΙΠΛΟ» Η Αναγέννηση Καρδίτσας σήμερα στον Πύργο

Η συνέχεια στα θετικά αποτελέσματα αποκτά ιδιαίτερη σημασία

Η σημερινή αναμέτρηση αποτελεί μια σημαντική δοκιμασία για τους «κιτρινόμαυρους», που θέλουν να δώσουν συνέχεια στη νίκη επί της Ζακύνθου και να αποκτήσουν μεγαλύτερη σταθερότητα στη Super League 2

Μια απαιτητική εκτός έδρας αποστολή περιμένει την Αναγέννηση Καρδίτσας την Κυριακή 18 Οκτωβρίου, καθώς αντιμετωπίζει τον ΠΑΣ Πύργος, στο πλαίσιο της 7ης αγωνιστικής της Super League 2. Η ομάδα της Καρδίτσας θέλει να επιστρέψει από την Πελοπόννησο με ένα θετικό αποτέλεσμα, συνεχίζοντας την προσπάθειά της να βρει σταθερό ρυθμό και να εδραιώσει την παρουσία της στο πρωτάθλημα.

Οι «κιτρινόμαυροι» πηγαίνουν στην αναμέτρηση με καλύτερη ψυχολογία, μετά την επικράτησή τους με 3-0 επί της Ζακύνθου. Το αποτέλεσμα αυτό έδωσε σημαντική ώθηση στην ομάδα, η οποία επιδιώκει πλέον να μετατρέψει την καλή εμφάνιση της προηγούμενης αγωνιστικής σε αφετηρία για μια πιο συνεπή πορεία.

Το ζητούμενο για την Αναγέννηση είναι να παρουσιάσει ανάλογη αγωνιστική εικόνα, με συγκέντρωση, αποτελεσματικότητα και αποφασιστικότητα από το πρώτο μέχρι το τελευταίο λεπτό. Σε ένα πρωτάθλημα όπου οι βαθμολογικές ισορροπίες μπορούν να αλλάξουν από αγωνιστική σε αγωνιστική, η συνέχεια



στα θετικά αποτελέσματα αποκτά ιδιαίτερη σημασία. Η αναμέτρηση με τον ΠΑΣ Πύργος δεν είναι εύκολη υπόθεση. Η Αναγέννηση καλείται να διαχειριστεί τις απαιτήσεις ενός εκτός έδρας αγώνα, απέναντι σε έναν αντίπαλο που έχει και εκείνος ανάγκη τους βαθμούς και θα επιδιώξει να εκμεταλλευτεί την έδρα του.

Το «κλειδί» της αναμέτρησης
Για να διεκδικήσει το αποτέλεσμα που θέλει, η ομάδα της Καρδίτσας θα χρειαστεί να διατηρήσει την αμυντική της συνοχή και να περιορίσει τα λάθη που μπορούν να δώσουν ευ-

καιρίες στον αντίπαλο. Παράλληλα, σημαντικό ρόλο θα παίξει η αξιοποίηση των επιθετικών προσπαθειών, καθώς σε τέτοιου είδους παιχνίδια οι λεπτομέρειες συχνά καθορίζουν την έκβαση. Η Αναγέννηση θα επιδιώξει να επιβάλει τον ρυθμό της, να διαχειριστεί σωστά τις στιγμές πίεσης και να εκμεταλλευτεί τους χώρους που ενδεχομένως θα παρουσιαστούν. Η υπομονή στο παιχνίδι της και η σωστή κυκλοφορία της μπάλας μπορούν να αποτελέσουν σημαντικά στοιχεία στην προσπάθειά της να φτάσει σε ένα θετικό αποτέλεσμα.

Με το βλέμμα και στην επόμενη αγωνιστική
Η κυριακάτικη δοκιμασία έχει ιδιαίτερη σημασία και για τη συνέχεια του προγράμματος. Ένα θετικό αποτέλεσμα εκτός έδρας θα επιτρέψει

στην Αναγέννηση να προχωρήσει με μεγαλύτερη ηρεμία και να στρέψει την προσοχή της στην επόμενη αγωνιστική υποχρέωση, όπου θα υποδεχθεί τον ΠΑΟΚ Β΄ στις 25 Οκτωβρίου. Σε αυτή τη φάση της σεζόν, η βαθμολογική συγκομιδή έχει ιδιαίτερη βαρύτητα, καθώς κάθε παιχνίδι προσφέρει την ευκαιρία στις ομάδες να καλύψουν το χαμένο έδαφος και να βελτιώσουν τη θέση τους. Για την Αναγέννηση, επομένως, η αναμέτρηση στον Πύργο αποτελεί μια ευκαιρία να επιβεβαιώσει την αγωνιστική της βελτίωση και να στείλει μήνυμα ότι μπορεί να διεκδικεί βαθμούς ανεξαρτήτως έδρας. Οι φίλοι της ομάδας περιμένουν να δουν μια Αναγέννηση με πάθος, πειθαρχία και αποφασιστικότητα, στοιχεία που θα της επιτρέψουν να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του αγώνα. Η σέντρα έχει προγραμματιστεί για τις 15:00 στο Παμπελοποννησιακό Στάδιο της Πάτρας, με την αναμέτρηση να διεξάγεται κκεκλεισμένων των θυρών.

Ο αγώνας αναμένεται με ενδιφέρον, καθώς και οι δύο ομάδες θέλουν να διεκδικήσουν το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Για την Αναγέννηση Καρδίτσας, ο στόχος είναι ξεκάθαρος, μια εμφάνιση ανάλογη των δυνατοτήτων της, που θα της δώσει τη δυνατότητα να επιστρέψει με βαθμολογικό όφελος και να συνεχίσει με μεγαλύτερη αισιοδοξία την προσπάθειά της στη Super League 2.

Η αναμέτρηση αναμένεται με εξαιρετικό ενδιαφέρον, καθώς και οι δύο ομάδες θα διεκδικήσουν το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Οι Βολιώτες επιστρέφουν στην έδρα τους, με στόχο να αξιοποιήσουν το πλεονέκτημα του γηπέδου τους και να διεκδικήσουν ένα ακόμη θετικό αποτέλεσμα απέναντι σε έναν αντίπαλο που βρίσκεται ψηλά στη βαθμολογία

ΚΟΝΤΡΑ ΣΤΟΝ ΠΑΝΙΩΝΙΟ Παίζει για το τρίποντο η Νίκη

Τη Δευτέρα 19 Οκτωβρίου, στις 14.45, στο γήπεδο «Παντελής Μαγουλάς»



Με ανεβασμένη ψυχολογία μετά την εκτός έδρας νίκη επί της Ελλάς Σύρου, η Νίκη Βόλου στρέφει την προσοχή της στην απαιτητική αναμέτρηση με τον Πανιώνιο, για την 7η αγωνιστική της Super Laegue 2. Οι Βολιώτες επιστρέφουν στην έδρα τους, με στόχο να αξιοποιήσουν το πλεονέκτημα του γηπέδου τους και να διεκδικήσουν ένα ακόμη θετικό αποτέλεσμα απέναντι σε έναν αντίπαλο που βρίσκεται ψηλά στη βαθμολογία.

Η μέχρι τώρα παρουσία της Νίκης στο πρωτάθλημα παρουσιάζει διακυμάνσεις, με το σύνολο του Βοσνιάδη να αναζητά μεγαλύτερη σταθερότητα στα αποτελέσματά του. Στις έξι πρώτες αγωνιστικές, οι «κυανόλευκοι» συγκέντρωσαν 7 βαθμούς, με απολογισμό δύο νίκες, μία ισοπαλία και τρεις ήττες. Η συγκομιδή αυτή αποτρέπει τη δυσκολία που αντιμετωπισε η ομάδα στο ξεκίνημα της αγωνιστικής περιόδου, αλλά και τα περιθώρια βελτίωσης που υπάρχουν ενόψει της συνέχειας.

Το πρώτο διάστημα της σεζόν δεν εξελίχθηκε όπως θα επιθυμούσαν οι άνθρωποι της ομάδας. Η Νίκη γνώρισε την ήττα με 2-1 από την Athens Καλλιθέα στην πρεμιέρα, ενώ ακολούθησε το εντός έδρας 1-2 απέναντι στον Ολυμπιακό Β΄. Η συνέχεια έφερε ακόμη ένα αρνητικό αποτέλεσμα, με την ομάδα της Μαγνησίας να χάνει με 1-0 από τον Πανθρακικό εκτός έδρας. Ένα σερί τριών πτιών που περιόρισε τη βαθμολογία της Νίκης και αύξησε την ανάγκη για αντίδραση στις επόμενες αναμετρήσεις. Η απάντηση ήρθε στην τέταρτη αγωνιστική, όταν η Νίκη επικράτησε με 2-0 του Νέστου Χρυσούπολης, κατακτώ-

ντας το πρώτο της τρίποντο στο φετινό πρωτάθλημα. Το αποτέλεσμα αυτό έδωσε τη δυνατότητα στους Βολιώτες να αφίσουν πίσω τους το αρνητικό ξεκίνημα και να κοιτάξουν με μεγαλύτερη αισιοδοξία τις επόμενες υποχρεώσεις τους. Ακολούθησε το θεσσαλικό ντέρμπι με την ΑΕΛ, σε ένα παιχνίδι με 4 γκολ συνολικά και έντονο ενδιαφέρον, το οποίο ολοκληρώθηκε ισόπαλο 2-2. Παρά το γεγονός ότι δεν ήρθε η νίκη, η Νίκη πρόσθεσε ακόμη έναν βαθμό στη συγκομιδή της, σε μία αναμέτρηση που κράτησε αμείωτη την αγωνία μέχρι το τελευταίο σφύριγμα.

Το πιο πρόσφατο δείγμα γραφής της ομάδας ήρθε στη Σύρο, όπου κατάφερε να φύγει με τρεις πολύτιμους βαθμούς, επικρατώντας με 1-0 της Ελλάς Σύρου. Το συγκεκριμένο αποτέλεσμα έδωσε ώθηση στην προσπάθεια της ομάδας να βελτιώσει τη θέση της στον βαθμολογικό πίνακα, με τη συνέχεια του πρωταθλήματος να απαιτεί ανάλογη αποτελεσματικότητα.

Η επόμενη δοκιμασία ωστόσο, παρουσιάζει αυξημένο βαθμό δυσκολίας, καθώς απέναντι στη Νίκη θα βρεθεί ο Πανιώνιος, μία από τις πιο δυνατές ομάδες μέχρι στιγμής, γεγονός που αποδεικνύεται από την υψηλή του θέση στην κατάταξη. Η αναμέτρηση αναμένεται με εξαιρετικό ενδιαφέρον, καθώς και οι δύο ομάδες θα διεκδικήσουν το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Η σέντρα θα δοωθεί τη Δευτέρα 19 Οκτωβρίου στις 14.45, στο γήπεδο Παντελής Μαγουλάς του Βόλου.

Καθοριστικό ρόλο στην εξέλιξη της αναμέτρησης αναμένεται να έχει ο τρόπος με τον οποίο θα διαχειριστεί η Νίκη τις απαιτήσεις του παιχνιδιού. Η ομάδα θα χρειαστεί να βρει τις κατάλληλες λύσεις απέναντι στην πίεση του

Πανινιού, επιδιώκοντας να επιβάλει τον δικό της ρυθμό και να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις για να απειλήσει την αντίπαλη εστία.

Ξεχωριστή σημασία έχει και η παρουσία του κόσμου, ο οποίος αποτελεί διαχρονικά ένα σημαντικό στήριγμα για την Νίκη Βόλου. Η στήριξη των φιλάθλων μπορεί να δώσει επιπλέον ώθηση στους ποδοσφαιριστές, ιδιαίτερα σε αναμετρήσεις με υψηλό βαθμό δυσκολίας, όπου κάθε λεπτομέρεια ενδέχεται να παίξει καθοριστικό ρόλο.

Η κρίσιμη ώρα πλησιάζει και περιμένουμε όλοι να δούμε αν οι «κυανόλευκοι» θα καταφέρουν να ανταποκριθούν στις προσδοκίες, αφήνοντας το δικό τους αποτύπωμα στο γήπεδο κερδίζοντας τον αγώνα.



Γράφει
η **Εμυ**
Καλμπόκη

ΡΕΠΟΡΤΑΖ
ΑΜΕΣΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΘΕΣΣΑΛΙΑ
FORMedia.gr



Το Ινστιτούτο Prolapsis επισημαίνει ότι τα Νηπιαγωγεία εξακολουθούν να μη συμπεριλαμβάνονται στο κρατικό πρόγραμμα σχολικής σίτισης. Ως εκ τούτου, η ένταξή τους στο ΔΙΑΤΡΟΦΗ αποτελεί βασική προτεραιότητα στην προσπάθεια να καλυφθούν οι ανάγκες που έχουν καταγραφεί



ΠΟΛΛΑ ΑΙΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πάνω από 124.000 μαθητές χρειάζονται ένα γεύμα

1.538 σχολεία ζητούν στήριξη από το Ινστιτούτο Prolapsis – Στο επίκεντρο τα Νηπιαγωγεία, με 13.608 παιδιά να έχουν ανάγκη από ένα καθημερινό θρεπτικό δεκατιανό – Αυξημένες κατά 17,5% οι αιτήσεις σε σχέση με πέρυσι

Η σχολική φτώχεια και η δυσκολία των οικογενειών να ανταποκριθούν στο αυξανόμενο κόστος διαβίωσης αποτυπώνονται με τον πιο χαρακτηριστικό τρόπο στα αιτήματα που δέχεται το Ινστιτούτο Prolapsis για τη συμμετοχή σχολείων στο Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής «ΔΙΑΤΡΟΦΗ». Με τη νέα σχολική χρονιά να βρίσκεται σε εξέλιξη, 1.538 σχολεία έχουν ήδη ζητήσει να ενταχθούν στο πρόγραμμα, εκπροσωπώντας συνολικά 124.371 μαθητές, αριθμός που αναδεικνύει το μέγεθος των αναγκών και την πίεση που αντιμετωπίζουν χιλιάδες νοικοκυριά.

Γράφει η **Δόλα Γάτσιου**

Τα στοιχεία που ανακοίνωσε το Ινστιτούτο στις 13 Οκτωβρίου 2026 καταγράφουν αύξηση των αιτημάτων σε σχέση με την αντίστοιχη περίοδο του προηγούμενου έτους, όταν είχαν υποβληθεί 1.305 αιτήσεις για περίπου

111.485 μαθητές. Η διαφορά δεν αφορά μόνο τους αριθμούς. Αντικατοπτρίζει τις αυξανόμενες δυσκολίες στην καθημερινότητα των οικογενειών, για τις οποίες η εξασφάλιση επαρκούς και ποιοτικής διατροφής για τα παιδιά αποτελεί ολοένα μεγαλύτερη πρόκληση. Στο επίκεντρο βρίσκονται ιδιαίτερα τα παιδιά των μικρότερων ηλικιών, καθώς 471 Νηπιαγωγεία, στα οποία φοιτούν 13.608 παιδιά, έχουν ζητήσει να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα. Πρόκειται για μια κατηγορία σχολικών μονάδων που, σύμφωνα με το Ινστιτούτο Prolapsis, εξακολουθεί να μένει εκτός του κρατικού προγράμματος σχολικής σίτισης, με αποτέλεσμα να αναζητούνται άλλοι τρόποι για την κάλυψη των αναγκών των παιδιών. Η εικόνα που προκύπτει είναι ενδεικτική των κοινωνικών ανισοτήτων που επηρεάζουν την εκπαιδευτική καθημερινότητα. Για αρκετές οικογένειες, η δυσκολία δεν περιορίζεται στην κάλυψη των βασικών εξόδων του σπιτιού, αλλά επεκτείνεται και στην προσπάθεια να εξασφαλίζεται καθημερινά για τα παιδιά

ένα γεύμα με την απαραίτητη θρεπτική αξία. Σε αυτό το περιβάλλον, η σχολική σίτιση αποκτά ευρύτερη κοινωνική σημασία, καθώς συνδέεται τόσο με την υγεία και την ανάπτυξη των μαθητών όσο και με την ισοτιμία συμμετοχής τους στη σχολική ζωή.

Περισσότερα αιτήματα μέσα σε έναν χρόνο
Η σύγκριση με τα στοιχεία του 2025 αποτυπώνει με σαφήνεια την ενίσχυση της ζήτησης. Από τις 1.305 αιτήσεις της προηγούμενης χρονιάς, οι οποίες αφορούσαν περίπου 111.485 μαθητές, το σύνολο έφτασε φέτος τις 1.538 αιτήσεις και τους 124.371 μαθητές. Αυτό σημαίνει ότι τα σχολεία που ζητούν συμμετοχή είναι κατά 233 περισσότερα, ενώ ο αριθμός των μαθητών που συνδέονται με τα αιτήματα έχει αυξηθεί κατά περίπου 12.900. Σε ποσοστιαία βάση, οι αιτήσεις παρουσιάζουν αύξηση σχεδόν 18%, ενώ ο αριθμός των μαθητών που χρειάζονται στήριξη είναι αυξημένος κατά περίπου 11,6%.

Η εξέλιξη αυτή καταγράφεται σε μια περίοδο κατά την οποία οι οικογενειακοί προϋπολογισμοί εξακολουθούν να επιβαρύνονται από τις αυξημένες τιμές αγαθών και υπηρεσιών. Το κόστος της καθημερινότητας, από τα τρόφιμα μέχρι τις ανάγκες των παιδιών για το σχολείο, περιορίζει τα περιθώρια πολλών νοικοκυριών, με τις οικονομικά ασθενέστερες οικογένειες να βρίσκονται σε δυσμενέστερη θέση. Τα αιτήματα προς το Πρόγραμμα ΔΙΑΤΡΟΦΗ δεν συνεπάγονται ότι όλοι οι μαθητές των συγκεκριμένων σχολείων αντιμετωπίζουν τις ίδιες δυσκολίες. Αποτελούν, ωστόσο, μια υποχρή ένδειξη ότι οι σχολικές κοινότητες αναζητούν υποστήριξη για την κάλυψη πραγματικών αναγκών και ότι η δυνατότητα παροχής ενός καθημερινού γεύματος παραμένει σημαντικό ζητούμενο. Οικογενειακοί προϋπολογισμοί υπό πίεση Η οικονομική διάταση του προβλήματος αποτυπώνεται και στα στοιχεία της Ελληνικής Στατιστικής Αρχής για τους οικογενειακούς προϋπολογισμούς. Σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα διαθέσιμα δεδομένα, η μέση μηνιαία δαπάνη των νοικοκυριών για αγορές ανήλθε το 2025 σε 1.820,20 ευρώ, καταγράφοντας αύξηση 5,5% σε σύγκριση με το 2024. Ιδιαίτερα υψηλές είναι οι δαπάνες των οικογενειών με παιδιά, καθώς οι καθημερινές ανάγκες πολλαπλασιάζονται και αφορούν ένα ευρύ φάσμα εξόδων, από τη διατροφή και την ένδυση μέχρι την εκπαίδευση και τις μετακινήσεις. Ενδεικτικά, ένα ζευγάρι με δύο παιδιά ηλικίας έως 16 ετών δαπανά κατά μέσο όρο περίπου 2.700 ευρώ τον μήνα. Για τα νοικοκυριά που βρίσκονται σε συνθήκες φτώχειας, η επιβάρυνση είναι ακόμη μεγαλύτερη. Όπως προκύπτει από την ίδια έρευνα, τα φτωχά νοικοκυριά διαθέτουν το 51,9% του μέσου προϋπολογισμού τους για τρόφιμα και μη αλκοολούχα ποτά. Στα μη φτωχά νοικοκυριά, το αντίστοιχο ποσοστό περιορίζεται στο 19,5%.

Η πρόσβαση σε επαρκή και ποιοτική τροφή αποτελεί βασική προϋπόθεση για την υγιή ανάπτυξη των παιδιών, ενώ η διατροφή συνδέεται άμεσα με την ευεξία, την ενέργεια και τη δυνατότητα συγκέντρωσης κατά τη διάρκεια του σχολικού προγράμματος

Η διαφορά αυτή καταδεικνύει ότι τα οικονομικά ασθενέστερα νοικοκυριά αναγκάζονται να διαθέτουν σημαντικά μεγαλύτερο μέρος των περιορισμένων πόρων τους για την κάλυψη μιας βασικής ανάγκης, όπως είναι η διατροφή. Όταν στο οικογενειακό εισόδημα προστίθενται το ενοίκιο, οι λογαριασμοί, οι μετακινήσεις και τα έξοδα που συνοδεύουν τη φοίτηση των παιδιών στο σχολείο, η καθημερινή εξασφάλιση ενός πλήρους και ισορροπημένου διαιτολογίου γίνεται ακόμη πιο δύσκολη. Οι συνέπειες δεν περιορίζονται στην οικονομική διαχείριση του νοικοκυριού. Η πρόσβαση σε επαρκή και ποιοτική τροφή αποτελεί βασική προϋπόθεση για την υγιή ανάπτυξη των παιδιών, ενώ η διατροφή συνδέεται άμεσα με την ευεξία, την ενέργεια και τη δυνατότητα συγκέντρωσης κατά τη διάρκεια του σχολικού προγράμματος.

Το Πρόγραμμα ΔΙΑΤΡΟΦΗ από το 2012
Μέσα σε αυτές τις συνθήκες, το Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής ΔΙΑΤΡΟΦΗ του Ινστιτούτου Prolapsis επικεντρώνει την προσοχή σε ουσιαστικό κενό, προσφέροντας καθημερινά δωρεάν υγιεινά και θρεπτικά γεύματα στους μαθητές των σχολείων που συμμετέχουν.

Το πρόγραμμα υλοποιείται από το 2012 και απευθύνεται σε σχολικές μονάδες που βρίσκονται σε δυσμενέστερη θέση. Βασική του αρχή είναι ότι το γεύμα παρέχεται σε όλους τους μαθητές του σχολείου που συμμετέχει, χωρίς διακρίσεις, ώστε η σίτιση να αποτελεί μέρος της καθημερινής σχολικής ζωής και να μην ξεχωρίζουν τα παιδιά ανάλογα με την οικονομική κατάσταση των οικογενειών τους.

Η προσέγγιση αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία σε ένα περιβάλλον όπου οι οικονομικές δυσκολίες μπορεί να επηρεάσουν όχι μόνο τη διατροφή, αλλά και την κοινωνική ένταξη των μαθητών. Η καθολική παροχή του γεύματος μέσα στη σχολική μονάδα αποφεύγει τον διαχωρισμό των παιδιών σε εκείνα που χρειάζονται βοήθεια και σε εκείνα που δεν χρειάζονται, ενισχύοντας το αίσθημα ισοτιμίας και συμμετοχής.

Η σύνδεση της σίτισης με την προώθηση της υγιεινής διατροφής δίνει στο πρόγραμμα και εκπαιδευτική διάσταση. Η επαφή των παιδιών με θρεπτικές επιλογές στο σχολείο μπορεί να συμβάλει στην εξοικείωσή τους με πιο ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες, οι οποίες



είναι σημαντικές τόσο κατά την παιδική ηλικία όσο και αργότερα στη ζωή τους. Ωστόσο, το μέγεθος των φετινών αιτημάτων δημιουργεί αυξημένες απαιτήσεις σε πόρους και χρηματοδότηση. Το γεγονός ότι περισσότερα από 1.500 σχολεία έχουν ζητήσει να συμμετάσχουν αναδεικνύει την ανάγκη ενίσχυσης αντίστοιχων πρωτοβουλιών, προκειμένου να μπορέσουν να ανταποκριθούν στις ανάγκες όσο το δυνατόν περισσότερων παιδιών.

Προτεραιότητα στα παιδιά των Νηπιαγωγείων
Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται φέτος στα Νηπιαγωγεία, καθώς 471 σχολικές μονάδες, με συνολικά 13.608 παιδιά, έχουν υποβάλει αίτηση συμμετοχής στο πρόγραμμα. Η ανάγκη αυτή αποκτά πρόσθετη σημασία λόγω της ηλικίας των παιδιών. Στα πρώτα χρόνια της ζωής, η επαρκής διατροφή αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη σωματική ανάπτυξη και τη γενικότερη ευεξία τους. Παράλληλα, το δεκατιανό στο σχολείο μπορεί να συμβάλει στην κάλυψη των ημερήσιων διατροφικών αναγκών και να στηρίξει τη συμμετοχή τους στις δραστηριότητες της τάξης. Το Ινστιτούτο Prolapsis επισημαίνει ότι τα Νηπιαγωγεία εξακολουθούν να μη συμπεριλαμβάνονται στο κρατικό πρόγραμμα σχολικής σίτισης. Ως εκ τούτου, η ένταξή τους στο ΔΙΑΤΡΟΦΗ αποτελεί βασική προτεραιότητα στην προσπάθεια να καλυφθούν οι ανάγκες που έχουν καταγραφεί. Για τον λόγο αυτό, το Ινστιτούτο βρίσκεται σε διαδικασία αναζήτησης των απαραίτητων οικονομικών πόρων, με στόχο να εξασφαλιστεί

ότι τουλάχιστον τα παιδιά των Νηπιαγωγείων θα μπορούν να λαμβάνουν καθημερινά ένα θρεπτικό δεκατιανό στο σχολείο. Η συγκεκριμένη επιδίωξη συνιστά έναν άμεσο στόχο μέσα σε ένα ευρύτερο πεδίο αναγκών. Με δεδομένο ότι οι αιτήσεις προέρχονται από εκατοντάδες σχολικές μονάδες και αφορούν χιλιάδες παιδιά, η εξασφάλιση χρηματοδότησης αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την έκταση της παρέμβασης.

Έκκληση για στήριξη από φορείς και πολίτες
Για να μπορέσει το πρόγραμμα να ανταποκριθεί στις αυξημένες ανάγκες, το Ινστιτούτο Prolapsis απευθύνει κάλεσμα σε ιδρύματα, επιχειρήσεις, οργανισμούς, παραγωγούς, Περιφέρειες, Δήμους και πολίτες να συμβάλουν στην προσπάθεια. **Οι δυνατότητες υποστήριξης περιλαμβάνουν:**
Χρηματικές δωρεές: Ιδρύματα, εταιρείες, οργανισμοί και ιδιώτες μπορούν να ενισχύσουν οικονομικά το πρόγραμμα, συμβάλλοντας στην κάλυψη των αναγκών σίτισης των μαθητών. **Προσφορά προϊόντων:** Εταιρείες τροφίμων, παραγωγοί φρούτων και επιχειρήσεις τυποποίησης ελαιολάδου μπορούν να στηρίξουν την προσπάθεια μέσω προσφοράς προϊόντων σε είδος. **Συνεργασία με την Αυτοδιοίκηση:** Περιφέρειες και Δήμοι μπορούν να συνεργαστούν με το Ινστιτούτο για τη σίτιση σχολείων στις περιοχές ευθύνης τους, ενισχύοντας την τοπική κοινωνική πολιτική.

Ως παράδειγμα συνεργασίας με την Αυτοδιοίκηση, το Ινστιτούτο αναφέρει την Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας, η οποία υποστηρίζει το Πρόγραμμα ΔΙΑΤΡΟΦΗ από το 2015. Η συμμετοχή των τοπικών αρχών μπορεί να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο, καθώς οι Δήμοι και οι Περιφέρειες βρίσκονται σε άμεση επαφή με τις τοπικές κοινωνίες και μπορούν να συμβάλουν στην αναγνώριση και την αντιμετώπιση των αναγκών. Αντίστοιχα, η συνεισφορά επιχειρήσεων και ιδιωτών μπορεί να ενισχύσει τους διαθέσιμους πόρους και να διευρύνει τη δυνατότητα υποστήριξης των σχολείων. Το ζητούμενο είναι να δημιουργηθεί ένα ευρύτερο δίκτυο συνεργασίας, μέσα από το οποίο η σχολική σίτιση δεν θα εξαρτάται αποκλειστικά από τις δυνατότητες μεμονωμένων φορέων, αλλά θα στηρίζεται σε μια συντονισμένη προσπάθεια κοινωνικής αλληλεγγύης. Τα φετινά αιτήματα αναδεικνύουν ότι η ανάγκη για σχολική σίτιση παραμένει σημαντική και ότι η υποστήριξη των παιδιών δεν μπορεί να περιορίζεται μόνο στην εκπαιδευτική διαδικασία. Η πρόσβαση σε ένα καθημερινό, υγιεινό γεύμα αποτελεί μέρος των προϋποθέσεων για μια πιο ισοτιμη σχολική καθημερινότητα, ιδιαίτερα για τα παιδιά που μεγαλώνουν σε οικογένειες με περιορισμένους οικονομικούς πόρους. **Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το Πρόγραμμα ΔΙΑΤΡΟΦΗ και τους τρόπους υποστήρισής του, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επισκεφθούν την ιστοσελίδα diatrofi.prolapsis.gr ή να επικοινωνήσουν με το Ινστιτούτο Prolapsis στο τηλέφωνο 210 6255700. Για κάθε παιδί που χρειάζεται στήριξη, ένα καθημερινό γεύμα στο σχολείο μπορεί να αποτελέσει μια ουσιαστική βοήθεια για το ίδιο και την οικογένειά του.**

Μ Π Ε Ρ Τ Ο Λ Τ Μ Π Ρ Ε Χ Τ

Ο Κ Υ Κ Λ Ο Σ

Μ Ε Τ Η Ν

Κ Ι Μ Ω Λ Ι Α

ΔΙΑΣΚΕΥΗ ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΛΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ . ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ ΟΡΕΣΤΗΣ ΤΑΤΣΗΣ
ΘΕΣΣΑΛΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ // // ΠΑΙΔΙΚΗ ΕΦΗΒΙΚΗ ΣΚΗΝΗ 2026
ΘΕΑΤΡΟ "ΚΩΣΤΑΣ ΤΣΙΑΝΟΣ"

ΘΕΣΣΑΛΙΚΟ
ΘΕΑΤΡΟ

ΔΗΜΟΣ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΕΦΕΤΕΡΟΤΕΤΗΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΕΦΕΤΕΡΟΤΕΤΗΣ

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΠΡΟΠΩΔΕΣΗ
more.com

Μακριά από τους γρήγορους ρυθμούς της καθημερινότητας, η Μελιβοία προσφέρεται για μια ημερήσια εκδρομή ή για ένα χαλαρό Σαββατοκύριακο, με αφετηρία τη Λάρισα και προορισμό ένα τοπίο όπου το βουνό συναντά τη θάλασσα



ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΚΑΣΤΑΝΙΕΣ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΑ

Η Μελιβοία στις πλαγιές του Κισσάβου

Συνδυάζει την ορεινή φύση, την παράδοση, τις τοπικές γεύσεις και την κοντινή απόσταση από το Αιγαίο

Το φθινόπωρο έχει τον δικό του ξεχωριστό τρόπο να αποκαλύπτει τις ομορφιές της Θεσσαλικής γης. Τα χρώματα της φύσης αλλάζουν, τα δάση ντύνονται με αποχρώσεις του χρυσού και του καφέ, η θερμοκρασία γίνεται πιο ευχάριστη για περιπάτους και τα χωριά αποκτούν έναν πιο ήρεμο, αυθεντικό χαρακτήρα. Ανάμεσα στους προορισμούς που αξίζει να ανακαλύψει κανείς αυτή την εποχή βρίσκεται η Μελιβοία της Αγιάς, στις ανατολικές πλαγιές του Κισσάβου, ένας τόπος που συνδυάζει την ορεινή φύση, την παράδοση, τις τοπικές γεύσεις και την κοντινή απόσταση από το Αιγαίο.

Μακριά από τους γρήγορους ρυθμούς της καθημερινότητας, η Μελιβοία προσφέρεται για μια ημερήσια εκδρομή ή για ένα χαλαρό Σαββατοκύριακο, με αφετηρία τη Λάρισα και προορισμό ένα τοπίο όπου το βουνό συναντά τη θάλασσα. Είναι μια επιλογή για όσους θέλουν να απολαύσουν την ύπαιθρο, να περπατήσουν σε φυσικά μονοπάτια, να δοκιμάσουν τοπικά προϊόντα και να γνωρίσουν μια διαφορετική πλευρά της Θεσσαλίας.

Ένα χωριό με θέα στο Αιγαίο
Χτισμένη στις παρυφές της Όσσας, η Μελιβοία αποτελεί ένα από τα χαρακτηριστικά κεφαλοχώρια του ανατολικού Κισσάβου. Η θέση της χαρίζει πανοραμική θέα προς το Αιγαίο, τον κάμπο της Αγιάς και το Μαυροβούνι, ενώ η φύση γύρω από τον οικισμό δημιουργεί το ιδανικό σκηνικό για φθινοπωρινές εξορμήσεις. Το χωριό, γνωστό παλαιότερα ως Αθανάτη, έχει μακρά ιστορική διαδρομή και διατηρεί τη σχέση του με την αγροτική παραγωγή και

τις παραδόσεις του τόπου. Η περιήγηση στα σοκάκια και στις γειτονιές του προσφέρει την ευκαιρία για μια πιο ήρεμη γνωριμία με τη Θεσσαλική ύπαιθρο, μακριά από την ένταση των μεγάλων αστικών κέντρων. Το φθινόπωρο, μάλιστα, είναι μια εποχή που ταιριάζει ιδιαίτερα στη Μελιβοία. Η συγκομιδή των καρπών, τα χρώματα των δέντρων και η δροσιά του βουνού συνθέτουν μια διαφορετική εικόνα, με το τοπίο να αλλάζει σταδιακά και κάθε διαδρομή να προσφέρει νέες εικόνες.

Στα μονοπάτια του Κισσάβου
Για όσους αγαπούν την πεζοπορία, η διαδρομή Μελιβοία – Βελίκα αποτελεί μία από τις πιο ενδιαφέρουσες επιλογές της περιοχής. Το μονοπάτι έχει μήκος περίπου 8,5 χιλιομέτρων και διασχίζει καταπράσινες εκτάσεις, ακολουθώντας το ρέμα της Τσουβάλας. Η πορεία είναι κυρίως κατηφορική και απαιτεί περίπου δύομιση ώρες, ανάλογα με τον ρυθμό και τις στάσεις. Η διαδρομή έχει και ιστορικό ενδιαφέρον, καθώς συνδέεται με τις παλιές μετακινήσεις των κατοίκων, οι οποίοι χρησιμοποιούσαν το συγκεκριμένο πέρασμα για να μεταφέρουν προς την παραλία κάστανα και ελιές. Το φθινόπωρο, η πεζοπορία μέσα στο δάσος αποκτά ιδιαίτερη γοητεία. Οι αποχρώσεις του φυλλώματος, οι ήχοι του νερού και η εναλλαγή του φωτός ανάμεσα στα δέντρα δημιουργούν μια εμπειρία που απευθύνεται τόσο στους έμπειρους πεζοπόρους όσο και στους επισκέπτες που θέλουν να έρθουν πιο κοντά στη φύση. Χρειάζεται, ωστόσο, κατάλληλη υπόδυση, καθώς το έδαφος μπορεί να είναι ολισθηρό μετά από βροχή. Πριν από την αναχώρηση, είναι καλό να ελέγχονται οι καιρικές συνθήκες και η κατάσταση του μονοπατιού.

Τα κάστανα που έγιναν σήμα κατατεθέν
Η Μελιβοία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με ένα από τα πιο χαρακτηριστικά προϊόντα του Θεσσαλικού φθινοπώρου, τα κάστανα. Η καλλιέργειά τους έχει μακρά παράδοση στην ευρύτερη περιοχή του Κισσάβου, ενώ τα κάστανα της Μελιβοίας ξεχωρίζουν για το μέγεθος, τη γυαλιστερή εμφάνιση και τη γεύση τους. Η εποχή της συγκομιδής δίνει έναν ιδιαίτερο παλμό στην τοπική οικονομία. Οι καστανέζες αποτελούν αναπόσπαστο στοιχείο του φυσικού τοπίου, ενώ η παραγωγή συνδέει την καθημερινότητα των κατοίκων με έναν κύκλο εργασιών που επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο. Για τον επισκέπτη, τα τοπικά προϊόντα αποτελούν σημαντικό μέρος της εμπειρίας. Μια στάση για να προμηθευτεί φρέσκα κάστανα ή άλλα προϊόντα της περιοχής μπορεί να συνδυαστεί με φαγητό σε ένα τοπικό κατάστημα εστίασης και μια βόλτα στο χωριό.

Η γαστρονομία εδώ δεν χρειάζεται περίπλοκες συνταγές για να ξεχωρίσει. Οι γεύσεις της εποχής, τα προϊόντα της γης και η παραδοσιακή φιλοξενία συνθέτουν ένα κομμάτι της ταυτότητας του τόπου, που αξίζει να γνωρίσει κανείς από κοντά.

Από το βουνό στη θάλασσα μέσα σε λίγη ώρα
Ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα της Μελιβοίας είναι ότι επιτρέπει στον επισκέπτη να συνδυάσει το βουνό με τη θάλασσα. Σε σχετικά μικρή απόσταση βρίσκονται η Βελίκα, η Σωτηρίσα και ο Αγιόκαμπος, παραθαλάσσιοι προορισμοί που προσφέρονται για μια χαλαρή βόλτα δίπλα στο κύμα, ακόμη και μετά το τέλος της καλοκαιρινής περιόδου. Το φθινόπωρο, οι παραλίες αποκτούν έναν

διαφορετικό χαρακτήρα. Η πολυκοσμία του καλοκαιριού υποχωρεί και το τοπίο προσφέρεται για περπάτημα, φωτογραφίες και στιγμές ηρεμίας με θέα το Αιγαίο πέλαγος. Μια ακόμη επιλογή για όσους θέλουν να γνωρίσουν περισσότερο την περιοχή είναι το Κόκκινο Νερό, γνωστό για τις ιαματικές πηγές του, αλλά και η ευρύτερη περιοχή της Καρίτσας, από όπου μπορεί κανείς να οργανώσει εξόρμηση προς το εντυπωσιακό φαράγγι και τον καταρράκτη της Καλυψούς. Για τις τελευταίες διαδρομές χρειάζεται προηγούμενη ενημέρωση σχετικά με την πρόσβαση και τις συνθήκες στο πεδίο.

Μια απόδραση με αυθεντικό χαρακτήρα
Η Μελιβοία δεν είναι ένας προορισμός που χρειάζεται εντυπωσιακές υποδομές ή ένα γεμάτο πρόγραμμα για να κερδίσει τον επισκέπτη. Η αξία της βρίσκεται στην απλότητα: στη θέα από το χωριό, στις διαδρομές μέσα στο δάσος, στα προϊόντα της εποχής και στη δυνατότητα να βρεθεί κανείς μέσα σε λίγη ώρα σε εντελώς διαφορετικά τοπία. Για τους κατοίκους της Λάρισας και της υπόλοιπης Θεσσαλίας, αποτελεί μια προσίτη επιλογή για μονοήμερη εκδρομή, ενώ για όσους επιλέξουν να μείνουν περισσότερο, η ευρύτερη περιοχή προσφέρει αρκετές δυνατότητες για εξερεύνηση. Το φθινόπωρο είναι ίσως η καλύτερη αφορμή για να ανακαλύψει κανείς τη Μελιβοία με διαφορετική ματιά. Με το βουνό να κυριαρχεί στο τοπίο, τα κάστανα να θυμίζουν την αγροτική παράδοση και το Αιγαίο να απλώνεται στον ορίζοντα, το χωριό προσφέρει μια ολοκληρωμένη εμπειρία απόδρασης, όπου η φύση, η γεύση και η ιστορία συναντιούνται σε ένα από τα πιο ξεχωριστά σημεία της Θεσσαλίας.

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.

Η πρόσκληση εντάσσεται στο Πρόγραμμα «ΘΕΣΣΑΛΙΑ» 2021–2027 και αφορά παρεμβάσεις τοπικής σημασίας, οι οποίες θα πρέπει να ανταποκρίνονται στις πραγματικές ανάγκες των οικισμών και να συμβάλλουν στην πρόληψη και τον περιορισμό των πλημμυρικών κινδύνων

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

12 εκατ. ευρώ για αντιπλημμυρικά έργα σε οικισμούς

Στο επίκεντρο οι πληγές από Daniel, Elias και Ιανό



Η Περιφέρεια Θεσσαλίας ανοίγει τον δρόμο για στοχευμένες παρεμβάσεις σε ποτάμια, χειμάρρους, γέφυρες και αναχώματα, με στόχο την προστασία κατοικημένων περιοχών από τον κίνδυνο νέων πλημμυρών.

Νέα χρηματοδοτική πρόσκληση, ύψους 12 εκατομμυρίων ευρώ, για έργα αντιπλημμυρικής προστασίας οικισμών δημοσίευσε η Περιφέρεια Θεσσαλίας, με απόφαση του περιφερειάρχη Δημήτρη Κουρέτα, επιχερώντας να ενισχύσει την ασφάλεια των κατοικημένων περιοχών απέναντι σε ακραία καιρικά φαινόμενα. Η πρωτοβουλία αποκτά ιδιαίτερη σημασία για τη Θεσσαλία, η οποία εξακολουθεί να αντιμετωπίζει τις συνέπειες των καταστροφικών κακοκαιριών «Ιανός», «Daniel» και «Elias», που ανέδειξαν τις αδυναμίες των υφιστάμενων υποδομών και την ανάγκη για πιο ολοκληρωμένο σχεδιασμό αντιπλημμυρικής θωράκισης.

Η πρόσκληση εντάσσεται στο Πρόγραμμα «ΘΕΣΣΑΛΙΑ» 2021–2027 και αφορά παρεμβάσεις τοπικής σημασίας, οι οποίες θα πρέπει να ανταποκρίνονται στις πραγματικές ανάγκες των οικισμών και να συμβάλλουν στην πρόληψη και τον περιορισμό των πλημμυρικών κινδύνων.

Το ζητούμενο είναι να προχωρήσουν έργα που μπορούν να βελτιώσουν την απορροφή των υδάτων, να περιορίσουν τον κίνδυνο υπερχείλισης ποταμών και χειμάρρων και να προστατεύσουν κατοικίες, δρόμους, τεχνικές

υποδομές και άλλες κρίσιμες εγκαταστάσεις. Παράλληλα, η χρηματοδότηση επιδιώκει να ενισχύσει την ανθεκτικότητα των τοπικών κοινοτήτων απέναντι σε ακραία καιρικά φαινόμενα, τα οποία τα τελευταία χρόνια έχουν προκαλέσει σοβαρές καταστροφές στην περιοχή.

Τα έργα που μπορούν να χρηματοδοτηθούν

Το πρόγραμμα προβλέπει ένα ευρύ φάσμα παρεμβάσεων σε υδατορέματα και σημεία που παρουσιάζουν αυξημένο πλημμυρικό κίνδυνο. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται οι διευθετήσεις ποταμών και χειμάρρων, με στόχο να αυξηθεί η δυνατότητα διοχέτευσης του νερού και να προστατευθούν οι κοίτες από τη διάβρωση.

Οι συγκεκριμένες εργασίες μπορούν να περιλαμβάνουν τη διαμόρφωση της διατομής, την επένδυση της κοίτης, την αντιστήριξη των πρανών και την κατασκευή προβόλων, ανάλογα με τις ανάγκες κάθε περιοχής και τις τεχνικές μελέτες που θα εκπονηθούν.

Στις επιλέξιμες παρεμβάσεις περιλαμβάνονται επίσης η κατασκευή αναβαθμών και καταβαθμών, ώστε να μειώνεται η κατά μήκος κλίση των υδατορεμάτων, καθώς και η κατασκευή νέων ή η ενίσχυση υφιστάμενων αντιπλημμυρικών αναχωμάτων.

Ιδιαίτερη σημασία έχουν και τα έργα σε σημεία όπου δρόμοι διασταυρώνονται με υδατορέματα. Η αντικατάσταση ή η κατασκευή οχετών και γεφυρών μπορεί να συμβάλει στην

καλύτερη διέλευση των υδάτων, περιορίζοντας τον κίνδυνο να δημιουργηθούν εμπόδια στη ροή και να προκληθούν υπερχείλισεις.

Παράλληλα, δυνατότητα χρηματοδότησης παρέχεται για τη διευθέτηση συμβολών ρεμάτων, την κατασκευή τεχνικών έργων στις εκβολές προς τη θάλασσα ή λίμνες, αλλά και τη δημιουργία τεχνητών κλάδων υδατορεμάτων, όπου αυτό κρίνεται απαραίτητο.

Στο πλαίσιο της πρόσκλησης προβλέπεται ακόμη η απομάκρυνση προσχώσεων από μη διευθετημένα τμήματα υδατορεμάτων, με στόχο να βελτιωθεί η παροχευτικότητα και να περιοριστούν προβλήματα που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια έντονων βροχοπτώσεων.

Η επιλογή των παρεμβάσεων θα πρέπει να βασίζεται στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε περιοχής και να εντάσσεται σε έναν ευρύτερο σχεδιασμό αντιπλημμυρικής προστασίας.

Προϋπόθεση ο ολοκληρωμένος σχεδιασμός

Η Περιφέρεια Θεσσαλίας θέτει συγκεκριμένες προϋποθέσεις για την υποβολή των προτάσεων, προκειμένου τα έργα που θα χρηματοδοτηθούν να μην αποτελούν μεμονωμένες και αποσπασματικές παρεμβάσεις.

Ειδικότερα, οι προτάσεις θα πρέπει να περιλαμβάνονται στα αντίστοιχα Επιχειρησιακά Σχέδια Αντιπλημμυρικής Προστασίας και να είναι συμβατές με την πρώτη αναθεώρηση των Σχεδίων Διαχείρισης Κινδύνων Πλημμύρας, καθώς και με το Περιφερειακό Σχέδιο

Προσαρμογής στην Κλιματική Αλλαγή. Η σύνδεση των έργων με τα εγκεκριμένα σχέδια αποσκοπεί στην καλύτερη ιεράρχηση των αναγκών και στην επιλογή λύσεων που ανταποκρίνονται στα επιστημονικά δεδομένα για τους πλημμυρικούς κινδύνους. Παράλληλα, η συνεργασία με τους Δήμους θεωρείται καθοριστική, καθώς οι τοπικές αρχές γνωρίζουν τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι οικισμοί τους και τα σημεία στα οποία απαιτούνται παρεμβάσεις.

Η χρηματοδοτική πρόσκληση αποτελεί ένα ακόμη βήμα στην προσπάθεια να ενισχυθεί η αντιπλημμυρική προστασία της Θεσσαλίας, με έμφαση σε έργα που μπορούν να έχουν άμεση πρακτική αξία για τις τοπικές κοινωνίες.

ΚΟΥΡΕΤΑΣ: Να χτίσουμε μια ασφαλή Θεσσαλία για το μέλλον

Στη σημασία της χρηματοδότησης και στην ανάγκη συστηματικής προετοιμασίας απέναντι σε μελλοντικά ακραία καιρικά φαινόμενα αναφέρθηκε ο περιφερειάρχης Θεσσαλίας Δημήτρης Κουρέτας. «Η Θεσσαλία δοκιμάστηκε σκληρά από πρωτοφανή καιρικά φαινόμενα που άφησαν πίσω τους ανεξίτηλα σημάδια και απώλειες που δεν ξεχνάμε», σημείωσε, υπογραμμίζοντας ότι απαιτείται σχέδιο, ταχύτητα και σοβαρότητα για τη δημιουργία μιας ασφαλέστερης περιφέρειας. «Όπως ανέφερε, με τη νέα πρόσκληση των 12 εκατ. ευρώ, οι διαθέσιμοι πόροι κατευθύνονται στις πραγματικές ανάγκες των οικισμών, με χρηματοδότηση στοχευμένων τοπικών έργων που αποσκοπούν στην προστασία περιουσιών, υποδομών και, πρωτίστως, ανθρώπινων ζωών.

Ο κ. Κουρέτας έδωσε έμφαση και στη συνεργασία με τους Δήμους της Θεσσαλίας, επισημαίνοντας ότι οι παρεμβάσεις θα πρέπει να βασίζονται σε επιστημονικά δεδομένα και στα εγκεκριμένα Masterplans.

Η αντιπλημμυρική θωράκιση παραμένει ένα από τα σημαντικότερα ζητήματα για τη Θεσσαλία, καθώς οι καταστροφές των προηγούμενων ετών κατέδειξαν πόσο εύλωτες μπορούν να αποδειχθούν κατοικημένες περιοχές και υποδομές όταν εκδηλώνονται ισχυρές βροχοπτώσεις. Η αξιοποίηση των διαθέσιμων χρηματοδοτικών εργαλείων, η ωρίμανση των αναγκαίων μελετών και η υλοποίηση των κατάλληλων έργων αποτελούν κρίσιμες προϋποθέσεις, ώστε η πρόληψη να αποκτήσει ουσιαστικό περιεχόμενο και να περιοριστούν οι συνέπειες μελλοντικών πλημμυρικών φαινομένων. Το στοίχημα για τη Θεσσαλία είναι πλέον η χρηματοδότηση να μετατραπεί σε συγκεκριμένες παρεμβάσεις στο πεδίο, με έργα που θα ανταποκρίνονται στις ανάγκες των οικισμών και θα ενισχύουν την προστασία των κατοίκων σε βάθος χρόνου.



FORMedia

Radio 99,8

BACK TO THE HITS

με τον Λάζαρο Τζήκα

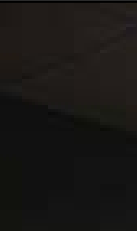
18:00 – 20:00

| «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»

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

ΣΤΙΣ 18:00 - 20:00



FORMedia

Radio 99,8

Τελευταίο θρανίο

20:00

με το Βασίλη Μηνά

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.

Το νέο πρόγραμμα αφορά την επισιτιστική στήριξη ευάλωτων νοικοκυριών και συνδέεται με το Ελάχιστο Εγγυημένο Εισόδημα (ΕΕΕ), γνωστό παλαιότερα ως Κοινωνικό Εισόδημα Αλληλεγγύης



MARKET PASS

Ενίσχυση για τρόφιμα με αναδρομικά

Ποιοι δικαιούνται έως 1.426 ευρώ - Πότε αναμένεται η πληρωμή και πώς θα αξιοποιείται η ενίσχυση

Νέα οικονομική ενίσχυση για την αγορά τροφίμων μέσω του Market Pass αναμένεται να δοθεί σε νοικοκυριά που πληρούν συγκεκριμένες προϋποθέσεις, με τα αναδρομικά ποσά να φτάνουν, σύμφωνα με δημοσιεύματα, έως και τα 1.426 ευρώ. Η πρώτη καταβολή τοποθετείται, με βάση τον έως τώρα προγραμματισμό, στα τέλη Νοεμβρίου 2026, χωρίς ωστόσο να πρέπει να θεωρείται οριστική η ημερομηνία πριν από τις επίσημες ανακοινώσεις.

Το νέο πρόγραμμα αφορά την επισιτιστική στήριξη ευάλωτων νοικοκυριών και συνδέεται με το Ελάχιστο Εγγυημένο Εισόδημα (ΕΕΕ), γνωστό παλαιότερα ως Κοινωνικό Εισόδημα Αλληλεγγύης. Στόχος είναι να καλυφθεί μέρος των αναγκών για τρόφιμα και βασικά αγαθά, σε μια περίοδο κατά την οποία το κόστος διαβίωσης εξακολουθεί να πιέζει τους οικογενειακούς προϋπολογισμούς.

Σύμφωνα με τις μέχρι στιγμής πληροφορίες, η ενίσχυση θα παρέχεται με τη μορφή ψηφιακού voucher, το οποίο θα χρησιμοποιείται για αγορές τροφίμων και όχι ως ελεύθερα διαθέσιμο χρηματικό ποσό για οποιαδήποτε δαπάνη.

Ποιοι μπορούν να λάβουν τα αναδρομικά

Το ποσό που θα λάβει κάθε νοικοκυριό θα εξαρτηθεί από το χρονικό διάστημα για το οποίο δικαιούται την επισιτιστική ενίσχυση και από τις προϋποθέσεις που θα ισχύουν για την ένταξή του στο πρόγραμμα.

Με βάση τις πληροφορίες που έχουν δημοσιευτεί, βασική προϋπόθεση για την αναδρομική καταβολή είναι ο δικαιούχος να εξακο-



λουθεί να λαμβάνει το Ελάχιστο Εγγυημένο Εισόδημα κατά την ενεργοποίηση της νέας παροχής, αλλά και να είχε δηλώσει συμμετοχή στις δράσεις επισιτιστικής βοήθειας για το προηγούμενο διάστημα.

Ειδικότερα, αναδρομικά αναμένεται να δικαιούνται:

- Νοικοκυριά που λάμβαναν το Ελάχιστο Εγγυημένο Εισόδημα από τον Μάρτιο του 2024 και μετά.
- Δικαιούχοι που είχαν δηλώσει συμμετοχή στο πρόγραμμα επισιτιστικής βοήθειας.
- Νοικοκυριά που εξακολουθούν να πληρούν τα κριτήρια του Ελάχιστου Εγγυημένου Εισοδήματος κατά την ενεργοποίηση του νέου συστήματος.

Το μέγιστο ποσό των 1.426 ευρώ αφορά συγκεκριμένες περιπτώσεις και δεν αποτελεί ενιαία ενίσχυση για όλους. Το τελικό ύψος των αναδρομικών θα εξαρτηθεί από την περίοδο που καλύπτεται και τις προϋποθέσεις που θα προβλέπει το εφαρμοστέο πλαίσιο.

Ποιοι μένουν εκτός αναδρομικών

Δεν αναμένεται να λάβουν αναδρομικά όλοι όσοι είχαν ενταχθεί στο Ελάχιστο Εγγυημένο Εισόδημα τα προηγούμενα χρόνια.

Σύμφωνα με τα δημοσιεύματα, εκτός της αναδρομικής καταβολής θα βρίσκονται όσοι δεν είχαν δηλώσει συμμετοχή στις δράσεις επισιτιστικής βοήθειας, ακόμη κι αν λάμβαναν το Ελάχιστο

Εγγυημένο Εισόδημα. Για αυτή την κατηγορία προβλέπεται δυνατότητα ένταξης στη νέα παροχή από την ενεργοποίησή της, εφόσον πληρούνται οι σχετικές προϋποθέσεις. Αντίστοιχα, δεν προβλέπονται αναδρομικά για όσους είχαν δηλώσει συμμετοχή στην επισιτιστική στήριξη, αλλά δεν είναι πλέον δικαιούχοι του Ελάχιστου Εγγυημένου Εισοδήματος κατά την έναρξη του νέου προγράμματος.

Θα χρειαστεί νέα αίτηση για το Market Pass;

Με βάση τον έως τώρα σχεδιασμό, δεν αναμένεται να δημιουργηθεί ξεχωριστό πλατ-

φόρμα αιτήσεων αποκλειστικά για το Market Pass. Η διαδικασία εκτιμάται ότι θα συνδεθεί με το υφιστάμενο πληροφοριακό σύστημα του Ελάχιστου Εγγυημένου Εισοδήματος.

Στην αίτηση για το ΕΕΕ υπάρχει δυνατότητα δήλωσης συμμετοχής στις δράσεις επισιτιστικής βοήθειας. Έτσι, όσοι έχουν επιλέξει τη συγκεκριμένη δυνατότητα και πληρούν τα κριτήρια αναμένεται να εντάσσονται στο σύστημα των ψηφιακών κουπονιών μέσω των προβλεπόμενων διασταυρώσεων.

Ωστόσο, οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να περιμένουν τις επίσημες ανακοινώσεις για να επιβεβαιώσουν τη διαδικασία, τα δικαιολογητικά και το χρονοδιάγραμμα ενεργοποίησης της παροχής.

Πού θα χρησιμοποιείται η ενίσχυση

Το νέο Market Pass θα λειτουργεί ως ψηφιακό κουπόνι για την αγορά τροφίμων και βασικών ειδών υλικής διαβίωσης. Η χρήση του θα επιτρέπει σε επιχειρήσεις που θα συμμετέχουν στο σχετικό μπηρώ, όπως καταστήματα τροφίμων και σούπερ μάρκετ.

Το ποσό δεν θα μπορεί να εξαργυρώνεται σε μετρητά ούτε να χρησιμοποιείται για αγορές που δεν καλύπτονται από τους όρους του προγράμματος.

Η πίστωση, σύμφωνα με τις έως τώρα πληροφορίες, θα αφορά περίοδο έξι μηνών, με δυνατότητα επαναφόρτισης εφόσον συνεχίζεται η επιλεξιμότητα του νοικοκυριού.

Η επανεκκίνηση της επισιτιστικής βοήθειας αναμένεται να δώσει πρόσθετη στήριξη σε ευάλωτες οικογένειες, με το ενδιαφέρον να επικεντρώνεται πλέον στην τελική εξειδίκευση των κριτηρίων, στην επιβεβαίωση των ποσών και στην ημερομηνία της πρώτης καταβολής.

Η διαδικασία υποβολής της αίτησης γίνεται ηλεκτρονικά μέσω της πλατφόρμας myΘέρμανση της ΑΑΔΕ, στην ψηφιακή πύλη myΑΑΔΕ, με τη χρήση των προσωπικών κωδικών TAXISnet



ΕΠΙΔΟΜΑ ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

Περισσότερα νοικοκυριά στο δίκτυ προστασίας

Αύξηση 30% για τον χειμώνα 2026-2027 και ανώτατη ενίσχυση 1.560 ευρώ

Σημαντικές αλλαγές έχει καταγράψει το επίδομα θέρμανσης μέσα σε επτά χρόνια, καθώς αυξήθηκαν οι δικαιούχοι, διευρύνθηκαν οι μορφές ενέργειας που καλύπτονται και ενισχύθηκαν τα ποσά που διατίθενται για τη στήριξη των νοικοκυριών. Από τις περισσότερες από 600.000 εγκεκριμένες αιτήσεις της περιόδου 2019-2020, το μέτρο έφτασε να αφορά περίπου 1,17 εκατομμύρια νοικοκυριά την περίοδο 2025-2026, ενώ για τον φετινό χειμώνα ανακοινώθηκε νέα αύξηση της ενίσχυσης κατά 30%.

Η εξέλιξη αυτή συνδέεται με τις αυξημένες ανάγκες θέρμανσης, την άνοδο του ενεργειακού κόστους και τις παρεμβάσεις που έγιναν τα προηγούμενα χρόνια, ιδιαίτερα κατά την περίοδο της ενεργειακής κρίσης. Το επίδομα αποτελεί πλέον ένα από τα βασικά εργαλεία οικονομικής στήριξης για την κάλυψη μέρους των δαπανών θέρμανσης, με το τελικό ποσό να διαφοροποιείται ανάλογα με την περιοχή

κατοικίας, τις κλιματικές συνθήκες και τα χαρακτηριστικά κάθε νοικοκυριού.

Η αφετηρία του 2019 και η σταδιακή διεύρυνση

Χαρακτηριστική είναι η εικόνα της χειμερινής περιόδου 2019-2020, όταν εγκρίθηκαν περισσότερες από 600.000 αιτήσεις και η συνολική ενίσχυση ξεπέρασε τα 84 εκατ. ευρώ. Την προηγούμενη περίοδο, 2018-2019, είχαν διατεθεί περίπου 64 εκατ. ευρώ, γεγονός που αποτύπωνε ήδη την αύξηση των αναγκών και τη διεύρυνση της οικονομικής στήριξης.

Τα επόμενα χρόνια, το επίδομα απέκτησε μεγαλύτερη σημασία για τον οικογενειακό προϋπολογισμό, καθώς οι ανατιμήσεις στην ενέργεια επιβάρυναν σημαντικά τις δαπάνες των νοικοκυριών. Το 2022, στο πλαίσιο των παρεμβάσεων για την αντιμετώπιση της ενεργειακής κρίσης, αυξήθηκαν τα ποσά και διευρύνθηκαν οι προϋποθέσεις χορήγησης για συγκεκριμένες κατηγορίες δικαιούχων. Η συνολική δαπάνη για το μέτρο έφτασε τότε τα 300 εκατ. ευρώ, σύμφωνα με τις σχετικές κυβερνητικές ανακοινώσεις.

Παράλληλα, η επιδότηση έπαψε να αφορά αποκλειστικά το πετρέλαιο θέρμανσης. Σταδιακά εντάχθηκαν και άλλες μορφές ener-

γεια, όπως το φυσικό αέριο, το υγραέριο, τα καυσόξυλα, το πέλετ και το ηλεκτρικό ρεύμα, ώστε να καλύπτονται διαφορετικές ανάγκες και συνθήκες διαβίωσης.

Από τις 600.000 αιτήσεις στα 1,17 εκατ. νοικοκυριά

Η διεύρυνση του μέτρου αποτυπώνεται και στα στοιχεία των τελευταίων ετών. Για τη χειμερινή περίοδο 2025-2026, η πρώτη καταβολή αφορούσε 1.168.945 δικαιούχους, με συνολικό ποσό άνω των 124,2 εκατ. ευρώ. Πρόκειται για την πρώτη πληρωμή της συγκεκριμένης περιόδου και όχι για τον τελικό απολογισμό όλων των καταβολών.

Η σύγκριση με το 2019 αναδεικνύει τη σημαντική αύξηση της εμβέλειας του επιδόματος. Ο αριθμός των εγκεκριμένων αιτήσεων τότε ήταν λίγο πάνω από τις 600.000, ενώ τα τελευταία χρόνια η ενίσχυση αφορά σχεδόν διπλάσιο αριθμό νοικοκυριών. Σημαντική είναι και η διαφοροποίηση ως προς τις ενεργειακές επιλογές. Κατά την πρώτη πληρωμή της περιόδου 2025-2026, 310.773 δικαιούχοι χρησιμοποιούσαν ηλεκτρική ενέργεια, ενώ 858.172 δικαιούχοι χρησιμοποιούσαν πετρέλαιο και άλλα καύσιμα. Τα στοιχεία δείχνουν ότι η ενίσχυση καλύπτει πλέον διαφορετικές

ανάγκες θέρμανσης, χωρίς να περιορίζεται σε μία μόνο ενεργειακή πηγή.

Η νέα αύξηση κατά 30% για τον χειμώνα 2026-2027

Η τελευταία αλλαγή ανακοινώθηκε στις 13 και 14 Οκτωβρίου 2026, ενόψει της έναρξης διάθεσης του πετρελαίου θέρμανσης. Για τη χειμερινή περίοδο 2026-2027 προβλέπεται αύξηση κατά 30% σε όλα τα επιδοτούμενα είδη ενέργειας, ενώ τα εισοδηματικά και περιουσιακά κριτήρια παραμένουν αμετάβλητα. Το ανώτατο ποσό του επιδόματος αυξάνεται από τα 1.200 στα 1.560 ευρώ, ενώ το ελάχιστο ποσό από τα 100 στα 130 ευρώ. Η πραγματική ενίσχυση που θα λάβει κάθε δικαιούχος εξαρτάται από τα προβλεπόμενα κριτήρια και τις ανάγκες θέρμανσης στην περιοχή κατοικίας του.

Η αύξηση δεν σημαίνει ότι κάθε δικαιούχος θα λάβει επιπλέον 360 ευρώ. Για παράδειγμα, ένα νοικοκυριό που με βάση τον προηγούμενο υπολογισμό θα δικαιούνταν 500 ευρώ, με την αύξηση κατά 30% θα λάβει 650 ευρώ. Αντίστοιχα, για αρχικό ποσό 800 ευρώ, η νέα ενίσχυση διαμορφώνεται στα 1.040 ευρώ.

Ο συνολικός προϋπολογισμός του επιδόματος για τη νέα περίοδο εκτιμάται ότι θα

Η επιδότηση έπαψε να αφορά αποκλειστικά το πετρέλαιο θέρμανσης. Σταδιακά εντάχθηκαν και άλλες μορφές ενέργειας, όπως το φυσικό αέριο, το υγραέριο, τα καυσόξυλα, το πέλετ και το ηλεκτρικό ρεύμα, ώστε να καλύπτονται διαφορετικές ανάγκες και συνθήκες διαβίωσης



αυξηθεί από τα 173 στα 225 εκατ. ευρώ, με πρόσθετη δαπάνη 52 εκατ. ευρώ. Η πλατφόρμα των αιτήσεων αναμένεται να ανοίξει έως τις 10 Νοεμβρίου, ενώ η προκαταβολή προβλέπεται να καταβληθεί έως τις 23 Δεκεμβρίου 2026.

Πώς γίνεται η αίτηση – Τα βήματα για τους δικαιούχους Η διαδικασία υποβολής της αίτησης γίνεται ηλεκτρονικά μέσω της πλατφόρμας myΘέρμανση της ΑΑΔΕ, στην ψηφιακή πύλη myΑΑΔΕ, με τη χρήση των προσωπικών κωδικών TAXISnet. Οι ενδιαφερόμενοι καλούνται να δηλώσουν τα στοιχεία της κατοικίας τους και το είδος της ενέργειας που χρησιμοποιούν για τη θέρμανσή τους.

Κατά τη συμπλήρωση της αίτησης, ο ενδιαφερόμενος επιλέγει το είδος καυσίμου ή την ηλεκτρική ενέργεια, συμπληρώνει τον αριθμό παροχής ηλεκτρικού ρεύματος, επιλέγει τον οικισμό όπου βρίσκεται η κατοικία και δηλώνει αν είναι ιδιοκτήτης ή ενοικιαστής. Στην περίπτωση ενοικιαζόμενης ή δωρεάν παραχωρούμενης κατοικίας απαιτούνται και τα αντίστοιχα στοιχεία του ιδιοκτήτη ή του παραχωρητή. Δηλώνονται επίσης τα τετραγωνικά μέτρα της κατοικίας και, όπου απαιτείται, τα στοιχεία που αφορούν την πολυκατοικία.

Προϋπόθεση για την υποβολή της αίτησης είναι να έχει δηλωθεί στην ΑΑΔΕ τραπεζικός λογαριασμός IBAN, στον οποίο ο αιτών εμφανίζεται ως κύριος δικαιούχος ή συνδικαιούχος, ώστε να μπορεί να πραγματοποιηθεί η καταβολή της ενίσχυσης. Για καύσιμα όπως το φυσικό αέριο, το υγραέριο, τα καυσόξυλα και το πέλετ προβλέπεται επίσης διαδικασία καταχώρισης των στοιχείων των παραστατικών αγορών, σύμφωνα με τους κανόνες της εκάστοτε περιόδου. Σημειώνεται ότι η ακριβής προθεσμία υποβολής των αιτήσεων για τη χειμερινή περίοδο 2026-2027 πρέπει να επιβεβαιωθεί από τη σχετική υπουργική απόφαση ή τις ανακοινώσεις της ΑΑΔΕ. Η προθεσμία της 5ης Δεκεμβρίου που εμφανίζεται στην πλατφόρμα αφορά την περίοδο



2025-2026 και δεν πρέπει να μεταφερθεί αυτομάτως στη νέα περίοδο.

Ποι δικαιούνται το επίδομα – Τα εισοδηματικά και περιουσιακά όρια

Για τη χειμερινή περίοδο 2026-2027, σύμφωνα με τις ανακοινώσεις για τη νέα ενίσχυση, τα βασικά εισοδηματικά και περιουσιακά κριτήρια παραμένουν αμετάβλητα. Ως βάση παραχωρήσης των στοιχείων των παραστατικών αγορών, σύμφωνα με τους κανόνες της εκάστοτε περιόδου. Σημειώνεται ότι η ακριβής προθεσμία υποβολής των αιτήσεων για τη χειμερινή περίοδο 2026-2027 πρέπει να επιβεβαιωθεί από τη σχετική υπουργική απόφαση ή τις ανακοινώσεις της ΑΑΔΕ. Η προθεσμία της 5ης Δεκεμβρίου που εμφανίζεται στην πλατφόρμα αφορά την περίοδο

Ειδικότερα, τα εισοδηματικά όρια διαμορφώνονται ως εξής:
- Άγαμοι: Ετήσιο οικογενειακό εισόδημα έως 16.000 ευρώ.
- Έγγαμοι ζευγάρια και σύμφωνα συμβίωσης:

Έως 24.000 ευρώ, με προσαύξηση 5.000 ευρώ για κάθε παιδί.

- Μονογονεϊκές οικογένειες: Έως 29.000 ευρώ, με προσαύξηση 5.000 ευρώ για κάθε παιδί μετά το πρώτο.

- Εισόδημα από επιχειρηματική δραστηριότητα: Τα συνολικά ακαθάριστα έσοδα του νοικοκυριού δεν πρέπει να υπερβαίνουν τις 80.000 ευρώ. Παράλληλα, ισχύουν περιουσιακά κριτήρια με βάση την αξία της ακίνητης περιουσίας, όπως αυτή προκύπτει από την πράξη διοικητικού προσδιορισμού του ΕΝΦΙΑ. Το όριο ανέρχεται σε 200.000 ευρώ για άγαμους, χήρους ή εν διαστάσει φορολογούμενους και σε 260.000 ευρώ για έγγαμους, μέρη συμφώνου συμβίωσης και μονογονεϊκές οικογένειες. Τα

όρια προσαυξανονται κατά 40.000 ευρώ για κάθε εξαρτώμενο τέκνο.

Η πλήρωση των εισοδηματικών και περιουσιακών προϋποθέσεων δεν συνεπάγεται αυτομάτως ότι όλοι οι αιτούντες θα λάβουν το ίδιο ποσό. Το ύψος της ενίσχυσης καθορίζεται με βάση το είδος της θέρμανσης, τον οικισμό και τον σχετικό κλιματικό συντελεστή, ενώ εφαρμόζονται και οι ειδικότεροι όροι που προβλέπονται για κάθε ενεργειακή πηγή.

Για τα νοικοκυριά της Θεσσαλίας, η διαφοροποίηση ανά περιοχή έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς οι ανάγκες θέρμανσης δεν είναι ίδιες στις πεδινές περιοχές της Λάρισας και της Καρδίτσας, στις ορεινές ζώνες της Πίνδου και του Πηλίου ή στις περιοχές με μεγαλύτερη διάρκεια ψύχους.

Η επόμενη μέρα για τα νοικοκυριά

Η πορεία από το 2019 έως το 2026 καταγράφει τη μετάβαση του εθνόματος θέρμανσης σε ένα μέτρο που καλύπτει περισσότερα νοικοκυριά, διαφορετικές μορφές ενέργειας και μεγαλύτερα ποσά. Η αύξηση κατά 30% για τον χειμώνα 2026-2027 αποτελεί την τελευταία παρέμβαση σε μια περίοδο κατά την οποία το ενεργειακό κόστος εξακολουθεί να επηρεάζει τον οικογενειακό προϋπολογισμό. Ωστόσο, το ύψος της επιδότησης δεν αρκεί από μόνο του για να αποτυπώσει την πραγματική επιβάρυνση. Οι τελικές δαπάνες εξαρτώνται από τις τιμές των καυσίμων, τις καιρικές συνθήκες, τη θερμομόνωση των κατοικιών και τις ανάγκες κάθε οικογένειας. Το ζητούμενο για τους δικαιούχους παραμένει πόσο από το κόστος θέρμανσης μπορεί τελικά να καλυφθεί από την κρατική ενίσχυση. Σημειώση: Τα στοιχεία των 600.000 αιτήσεων το 2019-2020 και των 1.168.945 δικαιούχων το 2025-2026 προέρχονται από διαφορετικές χρονικές περιόδους και στάδια καταβολής. Για αυτό παρουσιάζονται ως ενδεικτική σύγκριση της διεύρυνσης του μέτρου και όχι ως απολύτως ομοιοείδης στατιστική σειρά.



TRIKALA INTERNATIONAL COMEDY FILM FESTIVAL

16-25 Οκτωβρίου 2026





Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ 2021-2027



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Πίσω από αυτή την ασυνήθιστη υφή βρίσκεται ένας εξειδικευμένος μηχανισμός που εξυπηρετεί την καθαριότητα, την περιποίηση του τριχώματος, την κατανάλωση τροφής, αλλά και τη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος



Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΗΣ ΓΑΤΑΣ

Το μυστικό πίσω από την τραχιά υφή της

Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά στοιχεία της ανατομίας της

Ένα μοναδικό εργαλείο περιποίησης, καθαρισμού και επιβίωσης κρύβεται στο στόμα της γάτας. Οι μικροσκοπικές ακίδες που καλύπτουν τη γλώσσα της δεν είναι απλώς ένα εντυπωσιακό χαρακτηριστικό, αλλά ένας φυσικός μηχανισμός με πολλές λειτουργίες. Η γλώσσα της γάτας είναι ένα από τα πιο χαρακτηριστικά στοιχεία της ανατομίας της. Όποιος έχει καί-δέψει μια γάτα και έχει νιώσει τη γλώσσα της στο χέρι του, γνωρίζει καλά ότι η υφή της θυμίζει γυαλόχαρτο. Σε αντίθεση με την ανθρώπινη γλώσσα, η οποία είναι σχετικά λεία, η γλώσσα της γάτας είναι τραχιά και καλύπτεται από μικροσκοπικές, σκληρές προεξοχές, που της επιτρέπουν να εκτελεί καθημερινές λειτουργίες με εντυπωσιακή αποτελεσματικότητα.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Πίσω από αυτή την ασυνήθιστη υφή βρίσκεται ένας εξειδικευμένος μηχανισμός που εξυπηρετεί την καθαριότητα, την περιποίηση του τριχώματος, την κατανάλωση τροφής, αλλά και τη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος.

Οι μικροσκοπικές ακίδες που κάνουν τη διαφορά
Οι προεξοχές αυτές ονομάζονται νηματοειδείς θηλές και αποτελούνται από κερατίνη, την ίδια πρωτεΐνη που υπάρχει στα ανθρώπινα νύχια. Είναι μικροσκοπικές, σκληρές

και έχουν καμπυλωτό σχήμα, με τις άκρες τους να στρέφονται προς το πίσω μέρος του στόματος. Η συγκεκριμένη διάταξη εξηγεί γιατί η γλώσσα της γάτας είναι τόσο τραχιά στην αφή.
Δεν πρόκειται, επομένως, για μια τυχαία ιδιαιτερότητα της φύσης. Οι ακίδες λειτουργούν σαν μια ενσωματωμένη χτένα, η οποία πιάνει τις χαλαρές τρίχες, απομακρύνει τη βρωμιά και βοηθά στην περιποίηση ακόμη και των βαθύτερων στρωμάτων του τριχώματος.
Ένα φυσικό εργαλείο καθαρισμού
Οι γάτες είναι ιδιαίτερα επιμελείς με την καθαριότητά τους και αφιερώνουν σημαντικό μέρος του χρόνου που είναι ζύπνιες στο γλείψιμο του σώματός τους. Η τραχιά γλώσσα διευκολύνει την απομάκρυνση των νεκρών τριχών, των μικρών υπολειμμάτων και άλλων ξένων σωματιδίων που συγκεντρώνονται στο τριχώμα.
Οι ακίδες δεν λειτουργούν απλώς σαν μια κοινή βούρτσα. Χάρη στο σχήμα και τη διάταξή τους, μπορούν να εισχωρούν ανάμεσα στις τρίχες και να μεταφέρουν το σάλιο πιο κοντά στο δέρμα. Έτσι, η γάτα μπορεί να καθαρίζει αποτελεσματικότερα το τριχώμά της, περιορίζοντας παράλληλα το μπέρδεμα των τριχών.
Μάλιστα, επιστημονική μελέτη που δημοσιεύθηκε το 2018 στο περιοδικό Proceedings of the National Academy of Sciences έδειξε ότι οι συγκεκριμένες προεξοχές έχουν μικροσκοπικές κοιλάτσες στις

άκρες τους. Αυτές συγκρατούν το σάλιο και το μεταφέρουν βαθύτερα στο τριχώμα, με τρόπο που θυμίζει μικροσκοπικά σφουγγαράκια.
Η ανακάλυψη αυτή έδωσε στους επιστήμονες μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα για το πώς οι γάτες καταφέρνουν να διατηρούν το τριχώμά τους καθαρό με τόσο αποτελεσματικό τρόπο.
Πώς βοηθά η γλώσσα τη γάτα να δροσίζεται
Μια ακόμη σημαντική λειτουργία της τραχιάς γλώσσας σχετίζεται με τη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος.
Σε αντίθεση με τους ανθρώπους, οι γάτες δεν διαθέτουν εκτεταμένο σύστημα ιδρωτοποιών αδένων σε όλο το σώμα τους. Οι ιδρωτοποιοί αδένες τους εντοπίζονται κυρίως στις πατούσες, γεγονός που περιορίζει τη δυνατότητά τους να αποβάλλουν θερμότητα μέσω του ιδρώτα.
Το γλείψιμο προσφέρει μια επιπλέον δυνατότητα δροσισμού. Καθώς η γάτα περνά τη γλώσσα της πάνω από το τριχώμα, αφήνει σάλιο στις τρίχες και κοντά στο δέρμα. Όταν το σάλιο εξατμίζεται, απομακρύνει μέρος της θερμότητας, συμβάλλοντας στην ψύξη του σώματος.
Με αυτόν τον τρόπο, μια συμπεριφορά που μοιάζει απλώς με καθημερινή συνήθεια καθαριότητας εξυπηρετεί και μια ουσιαστική βιολογική ανάγκη.
Γιατί η γλώσσα της γάτας μπορεί να πονά όταν μας γλείφει
Πολλοί ιδιοκτήτες γατών έχουν παρατηρήσει ότι ένα απαλό γλείψι-

μο στο χέρι ή στο πρόσωπο δεν είναι πάντα τόσο ευχάριστο όσο θα περίμεναν. Η αίσθηση αυτή οφείλεται ακριβώς στις σκληρές, καμπυλωτές ακίδες της γλώσσας.
Όταν η γάτα γλείφει το ανθρώπινο δέρμα, οι μικροσκοπικές προεξοχές έρχονται σε επαφή με την επιφάνειά του και δημιουργούν την αίσθηση της τριβής. Επειδή οι ακίδες είναι στραμμένες προς τα πίσω, η κατεύθυνση της κίνησης παίζει σημαντικό ρόλο στο πώς γίνεται αντιληπτή η επαφή.
Για τη γάτα, ωστόσο, αυτή η υφή είναι απολύτως φυσιολογική και εξυπηρετεί συγκεκριμένες ανάγκες. Το γλείψιμο αποτελεί επίσης μέρος της κοινωνικής συμπεριφοράς της, καθώς μπορεί να χρησιμοποιείται για την περιποίηση άλλων γατών ή για την αλληλεπίδραση με ανθρώπους με τους οποίους έχει αναπτύξει οικειότητα.
Τι σχέση έχει η γλώσσα με την τροφή
Η γλώσσα της γάτας συμβάλλει και στην επεξεργασία της τροφής. Οι τραχιές θηλές μπορούν να βοηθήσουν στην απομάκρυνση υπολειμμάτων κρέατος από επιφάνειες, ενώ η συνολική δομή της γλώσσας διευκολύνει τον χειρισμό της τροφής μέσα στο στόμα.
Ωστόσο, η τραχύτητά της δεν σημαίνει ότι η γλώσσα μπορεί να αντικαταστήσει τα δόντια. Η γάτα είναι σαρκοφάγο ζώο και τα δόντια της έχουν τον βασικό ρόλο στην κοπή και την επεξεργασία της τροφής. Η γλώσσα λειτουργεί συμπληρωματικά,

διευκολύνοντας τον χειρισμό και την κατάποση.
Όταν το γλείψιμο γίνεται υπερβολικό
Παρότι η περιποίηση είναι φυσιολογική συμπεριφορά, οι αλλαγές στις συνήθειες μιας γάτας αξίζουν την προσοχή του ιδιοκτήτη της. Το υπερβολικό γλείψιμο, ιδιαίτερα όταν συνοδεύεται από απώλεια τριχώματος, ερεθισμούς ή πληγές, μπορεί να σχετίζεται με δερματικά προβλήματα, παράσιτα, πόνο ή στρες.
Αντίστοιχα, η ξαφνική μείωση της περιποίησης μπορεί να αποτελεί ένδειξη ότι η γάτα δεν αισθάνεται καλά ή δυσκολεύεται να κινηθεί. Σε τέτοιες περιπτώσεις, η αξιολόγηση από κτηνίατρο είναι σημαντική.
Η γλώσσα της γάτας, λοιπόν, δεν είναι απλώς ένα ασυνήθιστο ανατομικό χαρακτηριστικό. Είναι ένα πολυλειτουργικό εργαλείο που συνδυάζει την καθαριότητα, τη μεταφορά υγρασίας, τη δροσιστική δράση και τη βοήθεια στην πρόσληψη τροφής. Αυτό που στον άνθρωπο μοιάζει με γυαλόχαρτο αποτελεί για τη γάτα έναν εξαιρετικά αποτελεσματικό μηχανισμό, αποτέλεσμα της μακράς εξελικτικής προσαρμογής της.
Βλημα βάρους, πόσα κιλά χρειάζεται να χάσει και με ποιον ρυθμό. Έτσι, η απώλεια βάρους γίνεται με ασφάλεια και ο στόχος δεν είναι απλώς μια μικρότερη ένδειξη στη ζυγαριά, αλλά μια πιο υγιής και δραστήρια ζωή για τη γάτα, προς αλληλεπιδραστικές θεραπείες — τόσο για τους ανθρώπους όσο και για τα ζώα.



ΔΗΜΟΣ ΕΛΑΣΣΟΝΑΣ
Municipality of Elassona

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΒΕΡΔΙΚΟΥΣΙΑΣ
«Η ΟΜΟΝΟΙΑ»

ΕΠΕΤΕΙΑΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

ΤΙΜΗΣ ΚΑΙ ΜΝΗΜΗΣ

ΒΕΡΔΙΚΟΥΣΙΑ ΕΛΑΣΣΟΝΑΣ

Τρεις σημαντικές ιστορικές στιγμές που συνδέονται με την ιστορία του τόπου μας



7 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 1854
Η ΕΠΑΝΑΣΤΑΤΙΚΗ ΔΙΑΚΗΡΥΞΗ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΤΟΥΡΚΩΝ



5 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 1912
Η ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΤΗΣ ΒΕΡΔΙΚΟΥΣΙΑΣ



ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΗΣ (1789 – 1853)
Η ΖΩΗ, Η ΔΡΑΣΗ ΚΑΙ Η ΜΝΗΜΗ ΤΟΥ



ΚΥΡΙΑΚΗ 18 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026



ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ 10:30



Ιερός Ναός Προφήτη Ηλία Βερδικούσια Ελασσόνας

Θα προηγηθεί Θεία Λειτουργία.
Οι επετειακές εκδηλώσεις θα πραγματοποιηθούν μετά το πέρας της Θείας Λειτουργίας.

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ
ΔΗΜΟΣ ΕΛΑΣΣΟΝΑΣ

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΒΕΡΔΙΚΟΥΣΙΑΣ
«Η ΟΜΟΝΟΙΑ»

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ
ΚΑΙ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Οι πρόβες πραγματοποιούνται υπό την καθοδήγηση και την επίβλεψη των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής, οι οποίοι φροντίζουν για τον συντονισμό των τμημάτων και την οργανωμένη παρουσία των μαθητών



ΜΑΘΗΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΛΑΣΕΙΣ 28ΗΣ ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Πώς επιλέγονται σημαιοφόροι και παραστάτες

Ακολουθούνται συγκεκριμένοι κανόνες, με βασικό κριτήριο τη σχολική επίδοση και ειδικές προβλέψεις για τις περιπτώσεις ισοβαθμίας

Καθώς πλησιάζει η εθνική επέτειος της 28ης Οκτωβρίου 2026, τα σχολεία προετοιμάζονται για τις καθιερωμένες εορταστικές εκδηλώσεις και τις μαθητικές παρελάσεις. Στο επίκεντρο βρίσκεται η επιλογή των σημαιοφόρων και των παραστατών, μια διαδικασία που ακολουθεί συγκεκριμένους κανόνες, με βασικό κριτήριο τη σχολική επίδοση και ειδικές προβλέψεις για τις περιπτώσεις ισοβαθμίας.

Οι μαθητές που θα κρατήσουν την ελληνική σημαία και θα συνοδεύσουν το λάβαρο του σχολείου τους επιλέγονται με διαφορετικά κριτήρια ανάλογα με τη βαθμίδα εκπαίδευσης. Παράλληλα, προβλέπονται συγκεκριμένες διαδικασίες για την ανάδειξη των μαθητών που θα καταθέσουν στεφάνι, ενώ ιδιαίτερη σημασία δίνεται και στην προετοιμασία των σχολικών τμημάτων για την παρέλαση.

Δημοτικά σχολεία: Τα κριτήρια για τους σημαιοφόρους
Στα Δημοτικά, η επιλογή των σημαιοφόρων γίνεται μεταξύ των μαθητών και των μαθητριών της ΣΤ΄ τάξης, με βάση τη βαθμολογική επίδοση που είχαν κατά την προηγούμενη σχολική χρονιά.
Συγκεκριμένα, ορίζονται δύο σημαιοφόροι για διαφορετικές περιόδους του σχολικού έτους. Ο πρώτος αναλαμβάνει το καθήκοντά του μέχρι τις 31 Ιανουαρίου, ενώ ο δεύτερος από την 1η Φεβρουαρίου έως και τη λήξη του διδακτικού έτους.
Καθοριστικός παράγοντας για την επιλογή είναι ο μεγαλύτερος γενικός μέσος όρος βαθμολογίας της προηγούμενης σχολικής χρονιάς.

μοιολογίας της προηγούμενης τάξης. Στον υπολογισμό λαμβάνεται υπόψη και το δεκαδικό μέρος του βαθμού, ώστε να αποτυπώνονται οι διαφορές στις επιδόσεις των μαθητών.
Εάν δύο ή περισσότεροι μαθητές συγκεντρώνουν ακριβώς την ίδια βαθμολογία, ακόμη και ως προς το κλασματικό μέρος, η επιλογή πραγματοποιείται με κλήρωση.

Πόσοι είναι οι παραστάτες και ποιοι καταθέτουν στεφάνι
Για τους παραστάτες στα Δημοτικά προβλέπεται η επιλογή δέκα μαθητών από τη ΣΤ΄ τάξη. Οι πέντε συμμετέχουν στην πρώτη περίοδο, έως τις 31 Ιανουαρίου, και οι υπόλοιποι πέντε αναλαμβάνουν καθήκοντα από την 1η Φεβρουαρίου μέχρι το τέλος του διδακτικού έτους. Και σε αυτή την περίπτωση, η ανάδειξη γίνεται βάσει της σχολικής επίδοσης, ενώ όταν προκύπτει ισοβαθμία εφαρμόζεται η διαδικασία της κλήρωσης.
Εξωριστή πρόβλεψη υπάρχει για την κατάσταση στεφάνου στις εθνικές επετείους. Για τον σκοπό αυτό επιλέγονται δύο μαθητές της ΣΤ΄ τάξης, οι οποίοι δεν έχουν ήδη επιλεγεί ως σημαιοφόροι ή παραστάτες.
Οι δύο μαθητές αναλαμβάνουν τη συγκεκριμένη υποχρέωση σε διαφορετικές περιόδους του σχολικού έτους, με βάση τα προβλεπόμενα βαθμολογικά κριτήρια.

Τι ισχύει για τα Γυμνάσια
Στα Γυμνάσια, ο σημαιοφόρος αναδεικνύεται από τους μαθητές της Γ΄ τάξης, με κριτήριο τον υψηλότερο γενικό μέσο όρο βαθμολογίας της προηγούμενης σχολικής χρονιάς.
Για τους παραστάτες προβλέπεται συμμετοχή μαθητών από δύο τάξεις. Ειδικότερα, επιλέγονται δύο μαθητές από τη Γ΄ Γυμνασίου και δύο από τη Β΄ Γυμνασίου, με βάση τις σχολικές τους επιδόσεις και ανεξάρτητα από το φύλο τους. Σε περίπτωση που περισσότεροι μαθητές συγκεντρώνουν την ίδια βαθμολογία, η τελική επιλογή γίνεται με κλήρωση, σύμφωνα με τη διαδικασία που προβλέπεται για τη συγκεκριμένη βαθμίδα.

τοχή μαθητών από δύο τάξεις. Ειδικότερα, επιλέγονται δύο μαθητές από τη Γ΄ Γυμνασίου και δύο από τη Β΄ Γυμνασίου, με βάση τις σχολικές τους επιδόσεις και ανεξάρτητα από το φύλο τους. Σε περίπτωση που περισσότεροι μαθητές συγκεντρώνουν την ίδια βαθμολογία, η τελική επιλογή γίνεται με κλήρωση, σύμφωνα με τη διαδικασία που προβλέπεται για τη συγκεκριμένη βαθμίδα.

Η διαδικασία στα Λύκεια
Αντίστοιχη είναι η διαδικασία στα Λύκεια, όπου σημαιοφόρος επιλέγεται μαθητής ή μαθήτρια της Γ΄ Λυκείου, σύμφωνα με τα προβλεπόμενα κριτήρια σχολικής επίδοσης.
Για τη συγκρότηση της ομάδας των παραστατών επιλέγονται δύο μαθητές από τη Γ΄ Λυκείου και δύο από τη Β΄ Λυκείου. Παράλληλα, προβλέπεται θέση παραστάτη για μαθητή της Α΄ Λυκείου, για την επιλογή του οποίου λαμβάνεται υπόψη ο βαθμός του απολυτηρίου της Γ΄ Γυμνασίου.
Όπως και στις υπόλοιπες βαθμίδες, όταν υπάρχουν ισοβαθμίες εφαρμόζεται η προβλεπόμενη διαδικασία κλήρωσης.

Πότε γίνεται κλήρωση για τη σημαία
Η κλήρωση χρησιμοποιείται όταν οι βαθμολογικές επιδόσεις δεν επιτρέπουν την ανάδειξη ενός μαθητή με βάση την υψηλότερη βαθμολογία. Δεν αποτελεί, επομένως, το αρχικό κριτήριο επιλογής, αλλά τον τρόπο επίλυσης των ισοβαθμιών.
Η διαδικασία πραγματοποιείται παρουσία των προβλεπόμενων προσώπων και καταγράφεται σε σχετικό πρακτικό της σχολικής μονάδας. Την ευθύνη για την ολοκλήρωση της διαδικασίας έχει ο διευθυντής του σχολείου ή ο νόμιμος αναπληρωτής του, παρουσία του Συλλόγου Διδασκόντων και των ενδιαφερόμενων μαθητών.

Με αυτόν τον τρόπο καταγράφεται επίσημα η επιλογή των μαθητών που θα εκπροσωπήσουν το σχολείο στις εθνικές εκδηλώσεις.
Παρελάσεις 28ης Οκτωβρίου
Πώς γίνονται οι πρόβες
Μετά την επιλογή σημαιοφόρων και παραστατών, τα σχολεία περνούν στο στάδιο της προετοιμασίας για τις μαθητικές παρελάσεις. Οι πρόβες πραγματοποιούνται υπό την καθοδήγηση και την επίβλεψη των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής, οι οποίοι φροντίζουν για τον συντονισμό των τμημάτων και την οργανωμένη παρουσία των μαθητών.
Κατά τη διάρκεια των δοκιμών, οι μαθητές εξασκούνται στον βηματισμό, στον συγχρονισμό, στην κίνηση των χεριών και στη σωστή διάταξη των τμημάτων. Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στη συνεργασία μεταξύ των μαθητών, ώστε η παρουσία κάθε σχολείου στην παρέλαση να είναι συντονισμένη.
Ειδική πρόβλεψη υπάρχει και για τις απουσίες κατά τη διάρκεια των προβών. Σύμφωνα με όσα αναφέρονται στο σχετικό πλαίσιο, οι απουσίες καταχωρίζονται, αλλά δεν προσμετρώνται στο σύνολο των απουσιών που λαμβάνονται υπόψη για τη φοίτηση των μαθητών.
Οι σχολικές μονάδες καλούνται, τέλος, να ακολουθήσουν τον προγραμματισμό των αρμόδιων αρχών για τις εορταστικές εκδηλώσεις και τις παρελάσεις της 28ης Οκτωβρίου, ώστε οι μαθητές να συμμετάσχουν οργανωμένα στον εορτασμό της εθνικής επετείου.

Ο Τζόνα Λιν, πρώην στρατιωτικός και ντετέκτιβ ανθρωποκτονιών, μετακομίζει στη δυτική Πενσιλβάνια για να αφήσει πίσω του τη βία, όμως ένας επικίνδυνος κατά συρροή δολοφόνος απειλεί την οικογένειά του

Ο Στίβεν Γκράχαμ υποδύεται τον Πούρεκ Γουόλτερ, έναν διαβολικά ευφυή δολοφόνο, ενώ η Ζάζι Μπιτς ενσαρκώνει την πράκτορα του FBI Σάγκα Μπάουερ, η οποία προσπαθεί να εντοπίσει το τελευταίο αγνοούμενο θύμα του



Nocturne

Όταν η ησυχία μιας μικρής πόλης γίνεται ο χειρότερος εφιάλτης

Υπάρχουν άνθρωποι που, όταν κουράζονται από τη φασαρία της πόλης, παίρνουν ένα εισιτήριο για ένα ήσυχο νησί. Άλλοι αναζητούν ένα σπιτάκι στο βουνό, με θέα, τζάκι και γείτονες που το πολύ να ενοχλήσουν επειδή κλαδεύουν Κυριακή πρωί. Και υπάρχει ο Τζόνα Λιν, ο ήρωας του «Nocturne», που αποφασίζει να αφήσει πίσω του τους δύσκολους δρόμους της Φιλαδέλφειας και να μετακομίσει σε μια μικρή πόλη της δυτικής Πενσιλβάνια, ελπίζοντας ότι επιτέλους θα μπορέσει να ζήσει ήσυχα. Ο άνθρωπος είναι πρώην στρατιωτικός, νυν ντετέκτιβ ανθρωποκτονιών και, προφανώς, κάποιος που δεν έχει παρακολουθήσει αρκετά αστυνομικά θρίλερ ώστε να γνωρίζει τον βασικό κανόνα: όταν ο πρωταγωνιστής μετακομίζει για να ηρεμήσει, η ηρεμία συνήθως έχει ήδη υποβάλει παράκληση.

Γράφει η Έυη Γκουλιάρρα

Το «Nocturne», η νέα αστυνομική σειρά του Apple TV, έρχεται στις 30 Οκτωβρίου για να υπενθυμίσει ότι η επαρχία δεν είναι απαραίτητα συνώνυμο της γαλήνης και ότι η αλλαγή ταχυδρομικού κώδικα δεν διαγράφει ούτε το παρελθόν ούτε τους ανθρώπους που θα προτιμούσες να μην ξαναδείς ποτέ. Με πρωταγωνιστές τον Λιβ Σράιμπερ, τη Ζάζι Μπιτς και τον Στίβεν Γκράχαμ, η δεκά επεισοδίων παραγωγή υπόσχεται ένα σκοτεινό παιχνίδι επιβίωσης, με έναν δολοφόνο που δεν αρκείται στο να προκαλεί τρόμο, αλλά

φαίνεται αποφασισμένος να μετατρέψει τη ζωή των άλλων σε προσωπικό του εργαστήριο φρίκης. Και αν το όνομα του Στίβεν Γκράχαμ σάς θυμίζει τον άνθρωπο που μπορεί να προκαλέσει ανατριχίλα ακόμη και όταν απλώς κοιτάζει κάποιον χωρίς να μιλά, δεν κάνετε λάθος. Μετά το «Adolescence», ο ηθοποιός επιστρέφει σε έναν ρόλο που αξιοποιεί τη μοναδική του ικανότητα να κάνει τον θεατή να αισθάνεται πως κάτι δεν πάει καθόλου καλά, ακόμη κι όταν στην οθόνη δεν

“**Η δεκά επεισοδίων σειρά ξεκινά με δύο επεισόδια και συνεχίζεται με ένα νέο επεισόδιο κάθε Παρασκευή, έως τις 25 Δεκεμβρίου, συνδυάζοντας μυστήριο, ψυχολογική ένταση και μια αναμέτρηση με απρόβλεπτες συνέπειες**

συμβαίνει απολύτως τίποτα. Κι αυτό, μεταξύ μας, είναι πολύ πιο αποτελεσματικό από τα δέκα ουρλιαχτά, τις δεκαπέντε πόρτες που τρίζουν και το ένα πλάνο με την κούκλα που γυρίζει μόνη της το κεφάλι της. Οι κούκλες, άλλωστε, έχουν κατοπινηθεί αρκετά από το σινεμά. Ας αναλάβουν επιτέλους οι άνθρωποι τις ευθύνες τους. Στο επίκεντρο βρίσκεται ο Τζόνα Λιν, τον οποίο υποδύεται ο Λιβ Σράιμπερ. Ένας πρώην στρατιωτικός που έχει περάσει στην αστυνομία και έχει χορτάσει τις σκληρές υποθέσεις της Φιλαδέλφειας. Η απόφασή του να εγκατασταθεί σε μια μικρή πόλη της δυτικής Πενσιλβάνια μοιάζει με την τελευταία προσπάθεια ενός ανθρώπου να ξαναβρεί τον έλεγχο της καθημερινότητάς του. Να ξυπνά χωρίς να περιμένει ότι η επόμενη βάρδια θα τον οδηγήσει σε μια ακόμη σκληρή εγκλήματος. Να μπορεί, ίσως, να πει έναν καφέ χωρίς να τον διακόπτει το τηλέφωνο. Να κοιτάξει το τοπίο και να σκεφτεί ότι, επιτέλους, η ζωή μπορεί να γίνει λίγο πιο ανθρώπινη. Μόνο που η μοίρα, όταν έχει αποφασίσει να γράψει αστυνομικό σενάριο, δεν συγκινείται ούτε από την κούραση ούτε από τις ανάγκες για προσωπικό χρόνο. Η μικρή πόλη και η οικογένειά του Τζόνα μπαίνουν στο στόχαστρο του Γουόρεκ Γουόλτερ, ενός διαβολικά ευφυούς κατά συρροή δολοφόνου, τον οποίο ενσαρκώνει ο Γκράχαμ. Και τότε η υπόθεση παύει να αφορά απλώς έναν αστυνομικό που αναζητά μια πιο ήρεμη ζωή. Γίνεται μια μάχη για την προστασία των ανθρώπων που αγαπά, σε ένα περιβάλλον όπου η ασφάλεια αποδεικνύεται πολύ πιο εύθραυστη απ’

όσο θα ήθελε να πιστεύει. Γιατί άλλο να κυνηγάς έναν επικίνδυνο εγκληματία στο πλαίσιο της δουλειάς σου κι άλλο να αντιλαμβάνεσαι ότι ο ίδιος άνθρωπος μπορεί να εισβάλει στον προσωπικό σου κόσμο. Στην πρώτη περίπτωση έχεις ένα υπηρεσιακό όπλο, συναδέλφους, διαδικασίες και την ψευδαίσθηση ότι υπάρχει κάποιο σχέδιο. Στη δεύτερη έχεις ανθρώπους να προστατεύσεις, αποφάσεις που δεν μπορούν να περιμένουν και ένα μυαλό που προσπαθεί να προβλέψει το επόμενο βήμα ενός αντιπάλου ο οποίος φαίνεται να απολαμβάνει το γεγονός ότι βρίσκεται πάντα ένα βήμα μπροστά. Και κάπου εκεί, ακόμη και ο πιο ψυχραιμός ντετέκτιβ μπορεί να ανακαλύψει ότι η ψυχραιμία είναι ένα εξαιρετικό προσόν, αρκεί να μη χρειάζεται να ο εφορμώζεις κάθε τρία λεπτά. Στο πλευρό του Σράιμπερ βρίσκεται η Ζάζι Μπιτς, στον ρόλο της Σάγκα Μπάουερ, πράκτορα του FBI και θετής κόρης του Τζόνα. Η αναζήτηση του τελευταίου αγνοούμενου θύματος του Γουόρεκ την οδηγεί σε μια ιδιαίτερα επικίνδυνη αποστολή: να βρεθεί απέναντι στον ίδιο τον δολοφόνο και να επιχειρήσει να αντλήσει απαντήσεις. Πρόκειται για μια συνθήκη που μεταφέρει την αγωνία από την κλασική αστυνομική έρευνα σε ένα παιχνίδι ψυχολογικής αντοχής. Εδώ δεν αρκεί να συγκεντρώσεις στοιχεία, να εξετάσεις αποτυπώματα και να περιμένεις το αποτέλεσμα μιας εργαστηριακής ανάλυσης. Πρέπει να καταλάβεις πώς σκέφτεται ο άνθρωπος απέναντί σου, τι κρύβει, τι επιδιώκει και, κυρίως, αν μπορείς να τον ηττήσεις χωρίς να του παραδώσεις το πλεονέκτη-

Η σειρά βασίζεται στο αστυνομικό μυθιστόρημα The Sandman του σουηδικού συγγραφικού διδύμου Λαρς Κέπλερ, μεταφέροντας στην τηλεόραση την ατμόσφαιρα του σκανδιναβικού αστυνομικού θρίλερ



μα που αναζητά. Η Σάγκα δεν βρίσκεται απλώς στη θέση μιας ακόμη πράκτορα που καλείται να λύσει μια δύσκολη υπόθεση. Η εμπλοκή της δημιουργεί μια πρόσθετη διάσταση στην ιστορία, καθώς η επαγγελματική αποστολή της συνδέεται άμεσα με την οικογένειά και με τον άνθρωπο που προσπαθεί να την προστατεύσει. Ο Τζόνα πρέπει να διαχειριστεί τον φόβο για τους δικούς του ανθρώπους, αλλά και το ερώτημα μέχρι πού μπορεί να φτάσει για να τους σώσει. Για έναν αστυνομικό που έχει μάθει να λειτουργεί μέσα σε κανόνες, αυτή ίσως είναι η πιο δύσκολη δοκιμασία: να ανακαλύψει ότι, όταν κινδυνεύουν οι άνθρωποί σου, η θεωρία και η πράξη συναντιούνται σε ένα σημείο που κανένα εγχειρίδιο δεν περιγράφει επαρκώς. Και εδώ βρίσκεται ένα από τα πιο ενδιαφέροντα στοιχεία της σειράς. Το ερώτημα δεν είναι μόνο αν θα συλληφθεί ο δολοφόνος, αλλά τι θα χρειαστεί να θυσιάσουν όσοι προσπαθούν να τον σταματήσουν. Πόσο

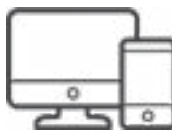
μπορείς να ηττηθείς το σκοτάδι χωρίς να αρχίσεις να χάνεις τον προσανατολισμό σου; Πόσες αποφάσεις μπορείς να πάρεις υπό πίεση προτού αρχίσεις να αμφιβάλλεις ακόμη και για εκείνες που μέχρι τότε θεωρούσες αυτονόητες; Και, κυρίως, πώς προστατεύεις τους ανθρώπους σου όταν ο αντίπαλος δεν ενδιαφέρεται μόνο να ξεφύγει από τον νόμο, αλλά έχει τη δυνατότητα να μετατρέψει την ίδια την αναζήτηση σε όπλο; Αν κάτι κάνει το «Nocturne» να ξεχωρίζει ήδη από την περιγραφή του, είναι η συνάντηση τριών ηθοποιών με διαφορετικές, αλλά εξαιρετικά χρήσιμες για το είδος, ερμηνευτικές διαδρομές. Ο Λιβ Σράιμπερ έχει συνδέσει το όνομά του με τον Ρέι Ντόνοβαν, έναν χαρακτήρα που κινείται σε μια διαρκή σύγκρουση ανάμεσα στην ψυχραιμία, τη βία και τις οικογενειακές του υποχρεώσεις. Έχει την ικανότητα να αποδίδει ανθρώπους που μοιάζουν να έχουν ήδη δει περισσότερα απ’ όσα θα έπρεπε, χωρίς να χρειάζεται να εξηγούν

διαρκώς τι τους βαραίνει. Ένα βλέμμα, μια παύση, μια μικρή αλλαγή στον τόνο της φωνής αρκούν συχνά για να καταλάβεις ότι κάτω από την επιφάνεια κάτι δουλεύει επικίνδυνα. Ο Στίβεν Γκράχαμ, από την άλλη, έχει αποδείξει ξανά και ξανά ότι δεν χρειάζεται να υψώσει τη φωνή για να γίνει απειλητικός. Η παρουσία του στον ρόλο του Γουόρεκ Γουόλτερ είναι από μόνη της λόγος να περιμένει κανείς μια ερμηνεία που δεν θα στηρίζεται αποκλειστικά στην εξωτερική εικόνα του κακού, αλλά στην αίσθηση ότι ο άνθρωπος αυτός λειτουργεί με τη δική του, στρεβλή λογική. Και οι πιο ανησυχητικοί αντίπαλοι στη μυθοπλασία δεν είναι απαραίτητα εκείνοι που μοιάζουν τέρατα από την πρώτη στιγμή. Είναι εκείνοι που μπορούν να εμφανιστούν απολύτως ήρεμοι, να μιλήσουν με φυσιολογικό τόνο και να κάνουν τον θεατή να αναρωτηθεί αν θα ήταν ποτέ δυνατό να καταλάβει εγκαίρως τι κρύβεται πίσω από την εικόνα τους. Η Ζάζι Μπιτς συμπληρώνει το

βασικό τρίγωνο με μια παρουσία που μπορεί να συνδυάσει αποφασιστικότητα και ευαλωτότητα, χωρίς να μετατρέπει τον χαρακτήρα της σε μια απλή προέκταση του κεντρικού ήρωα. Η Σάγκα έχει τη δική της αποστολή, τις δικές της ευθύνες και τη δική της σχέση με τον κίνδυνο. Η συμμετοχή της είναι κρίσιμη, επειδή η ιστορία δεν περιορίζεται σε έναν άνδρα που προσπαθεί να σώσει τους πάντες, αλλά ανοίγει χώρο για μια δεύτερη, ενεργή πλευρά της έρευνας. Και ευτυχώς, γιατί έχουμε δει αρκετές φορές τον κινηματογραφικό κόσμο να αντιμετωπίζει τους πράκτορες του FBI σαν ανθρώπους που μπορούν να λύσουν κάθε πρόβλημα, αρκεί κάποιος να τους δώσει ένα λάπτοπ, μια φωτογραφία και περίπου δεκαπέντε δευτερόλεπτα πριν από την επόμενη έκρηξη. Το καστ συμπληρώνουν οι Μπιλ Καμπ, Ρόρι Κάλκιν, Κρίσι Μετς, Πούρνα Τζαγκανάθαν και Γκάρι Καρ, ενισχύοντας το σύνολο μιας παραγωγής που δεν ποντάρει μόνο στην αναμέτρηση των τριών πρωταγωνιστών. Η σειρά αποτελείται από δέκα επεισόδια και αναπτύσσεται τηλεοπτικά από τους Τζον Χλάβιν και Ρόουαν Τζοφέ, ενώ ο Τιμ Βαν Πάτεν σκηνοθετεί τα δύο πρώτα επεισόδια. Το δημιουργικό σχήμα έχει εμπειρία σε ιστορίες που κινούνται ανάμεσα στο έγκλημα, την ανθρωπινή σύγκρουση και τη σταδιακή αποκάλυψη των χαρακτήρων. Αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία σε ένα θρίλερ όπου η αγωνία δεν μπορεί να στηρίζεται μόνο στο ερώτημα «ποιος το έκανε;», αλλά πρέπει να διατηρεί ζωντανό και το «γιατί το έκανε;» και, ακόμη περισσότερο, το «τι θα συμβεί τώρα;». Η λογοτεχνική βάση της παραγωγής είναι ένα ακόμη δυνατό χαρτί. Το «Nocturne» βασίζεται στο μπιστ σέλερ αστυνομικό μυθιστόρημα «The Sandman» του Λαρς Κέπλερ, ενώ η επίσημη παρουσίαση της Apple συνδέει την τηλεοπτική ιστορία και με το μυθιστόρημα «Lazarus».



Στείλτε μας e-mail



Μια βαλίτσα με λεφτά, μια φάλαινα με όρεξη και η τέχνη του να επιβιώνεις

Γράφει η Έση Γκουλιάρρα

Αν η καθημερινότητα σάς φαίνεται ήδη αρκετά παράλογη, οι νέες κινηματογραφικές αφίσες έρχονται να ανεβάσουν τον πήχη. Μια βαλίτσα με χρήματα, ένα πτώμα, μια φάλαινα που καταπίνει ανθρώπους και ένα φιλανθρωπικό γκαλά που εξελίσσεται σε εφιάλτη. Κι όλα αυτά χωρίς να χρειαστεί να ανοίξετε το δελτίο ειδήσεων. Στην ελληνική κωμωδία «Η Βαλίτσα», τρεις φίλες μπλέκουν σε μια περιπέτεια με χρήματα και ένα πτώμα σε φιλανθρωπικό γκαλά. Γιατί, όπως φαίνεται, ακόμη και η καλή πρόθεση μπορεί να καταλήξει σε αστυνομικό δελτίο. Οι παρεξηγήσεις και τα απρόοπτα δίνουν τον τόνο σε μια ιστορία όπου το περιεχόμενο της βαλίτσας αποδεικνύεται πολύ πιο ενδιαφέρον από την εξωτερική της εμφάνιση. Στο «Sacrifice», με τους Κρις Έβανς, Άννα Τέιλορ-Τζόι και Σάλμα Χάγιεκ, η πολυτέλεια συναντά τον τρόπο. Ένα γκαλά μετατρέπεται σε

οκνηκό απαγωγών και τελετουργικής θυσίας. Τελικά, δεν είναι όλες οι φιλανθρωπικές βραδιές κατάλληλες για κοινωνικές γνωριμίες. Η αγωνία μεταφέρεται στον βυθό με την «Πτώση της Φάλαινας» («Whalefall»). Ένας δύτης καταπίνεται από ένα τεράστιο θαλάσσιο θηλαστικό και παλεύει να επιβιώσει με το οξυγόνο να λιγοστεύει. Εδώ ούτε ταξί μπορείς να καλέσεις ούτε να ζητήσεις να σε αφήσουν στην επόμενη στάση. Για τους φίλους της δράσης, το «Street Fighter» φέρνει ένα παγκόσμιο τουρνουά γεμάτο συγκρούσεις και προσωπικούς λογαριασμούς. Αν νομίζατε ότι οι διαφωνίες στη δουλειά είναι δύσκολες, εδώ η επιχειρηματολογία συνοδεύεται από κλωτσιές. Στο animation «Ο Ασχημογλυκούλης» («Yugly»), ένας σκύλος διεκδικεί τη θέση του σε έναν διαγωνισμό, αποδεικνύοντας ότι η αυτοπεποίθηση δεν εξαρτάται από την εμφάνιση. Ευτυχώς,

γιατί διαφορετικά αρκετοί θα μέναμε εκτός συναγωνισμού. Το «Έτσι Ξαφνικά» («All of a Sudden») εξερευνά την ανθρωπνη φροντίδα και τις αλλαγές που φέρνουν οι απρόσμενες συναντήσεις. Το ντοκιμαντέρ «Γεννημένος Δυο Φορές» («Born Twice») αφηγείται τη συγκλονιστική ιστορία ενός επιζώντος του Ολοκαυτώματος, φωτίζοντας τη μνήμη και τη δύναμη της επιβίωσης. Ο «Μπαλωματούλης» μιλά για τη διαφορετικότητα και την αποδοχή, ενώ η «Καλή Αδελφή» («The Good Sister») θέτει ένα δύσκολο ερώτημα: πόσο εύκολα επιλέγεις την αλήθεια όταν απέναντί σου βρίσκεται η ίδια σου η οικογένεια; Εννέα κινηματογραφικές προτάσεις, από το γέλιο μέχρι τη συγκίνηση. Επιλέξτε θέση, αφήστε το κινητό στην άκρη και απολαύστε την προβολή. Γιατί, τουλάχιστον στο σινεμά, τα δράματα των άλλων συνοδεύονται από ποπ κορν.

Η Βαλίτσα



Όλα ξεκινούν σε ένα φιλανθρωπικό γκαλά, εκεί όπου η κοσμική λάμψη, οι κοινωνικές συναναστροφές και οι ευγενικές χειραψίες δημιουργούν την ψευδαίσθηση μιας βραδιάς χωρίς απρόοπτα. Μέχρι τη στιγμή που τρεις φίλες ανακαλύπτουν μια βαλίτσα γεμάτη χρήματα δίπλα στο πτώμα μιας γυναίκας. Και κάπου εκεί, η φιλανθρωπική ατμόσφαιρα δίνει τη θέση της σε ένα απρόβλεπτο παιχνίδι μυστηρίου, όπου κανείς δεν ξέρει ποιον μπορεί να εμπιστευτεί και ποια θα είναι η επόμενη κίνηση. Αντί να απομακρυνθούν διακριτικά από το μακάβριο εύρημα, οι τρεις γυ-

ναίκες βρίσκονται μπλεγμένες σε μια περιπέτεια που περιλαμβάνει παρεξηγήσεις, επικίνδυνες συναντήσεις και αποκαλύψεις που περιπλέκουν ακόμη περισσότερο την κατάσταση. Τα χρήματα, που υπό άλλες συνθήκες θα αποτελούσαν το όνειρο κάθε κυνηγού της εύκολης τύχης, μετατρέπονται σε πηγή μπελάδων, ενώ το πτώμα γεννά ερωτήματα που ζητούν απαντήσεις. Καθώς η ιστορία ξεδιπλώνεται, οι ηρωίδες καλούνται να διακρίσουν τις συνθέσεις μιας ανακάλυψης που δεν είχαν υπολογίσει, σε μια αλυσίδα γεγονότων όπου το χιούμορ συναντά το μυστήριο

και η μία ανατροπή διαδέχεται την άλλη. Γιατί, τελικά, μια βαλίτσα με χρήματα μπορεί να μοιάζει με απρόσμενο δώρο της τύχης, μέχρι να ανακαλύψεις πως συνοδεύεται από ένα πτώμα και αρκετούς λόγους για να χάσεις τον ύπνο σου. Η ελληνική κωμωδία «Η Βαλίτσα» αξιολογεί μια παράδοση αφετηρία για να στήσει μια ιστορία γεμάτη ευτράπελα, αγωνία και απρόβλεπτες εξελίξεις, αποδεικνύοντας πως ορισμένες ευκαιρίες είναι προτιμότερο να τις αφήνεις εκεί ακριβώς όπου τις βρίσκεις. Ιδίως όταν η βαλίτσα είναι γεμάτη χρήματα και δίπλα της υπάρχει ένα πτώμα.



Θυσία

Σε έναν κόσμο όπου η κοινωνική λάμψη μπορεί να κρύβει τις πιο σκοτεινές προθέσεις, ένα πολυτελές φιλανθρωπικό γκαλά μετατρέπεται σε οκνηκό μιας ανατρεπτικής και επικίνδυνης περιπέτειας. Η Τζόαν και τα αδέρφια της αναλαμβάνουν μια αποστολή που ξεφεύγει από κάθε συνηθισμένο πλαίσιο: απαγάγουν τρία πρόσωπα, τα οποία προορίζονται για μια τελετουργική θυσία με στόχο τον εξαγνισμό της Γης. Ανάμεσα σε επίσημες εμφανίσεις, ισχυρούς καλεσμένους και μια ατμόσφαιρα πολυτέλειας, ξεδιπλώνεται μια ιστορία που ισορροπεί ανάμεσα στο παράλογο και το απειλητικό.



Η Πτώση της Φάλαινας

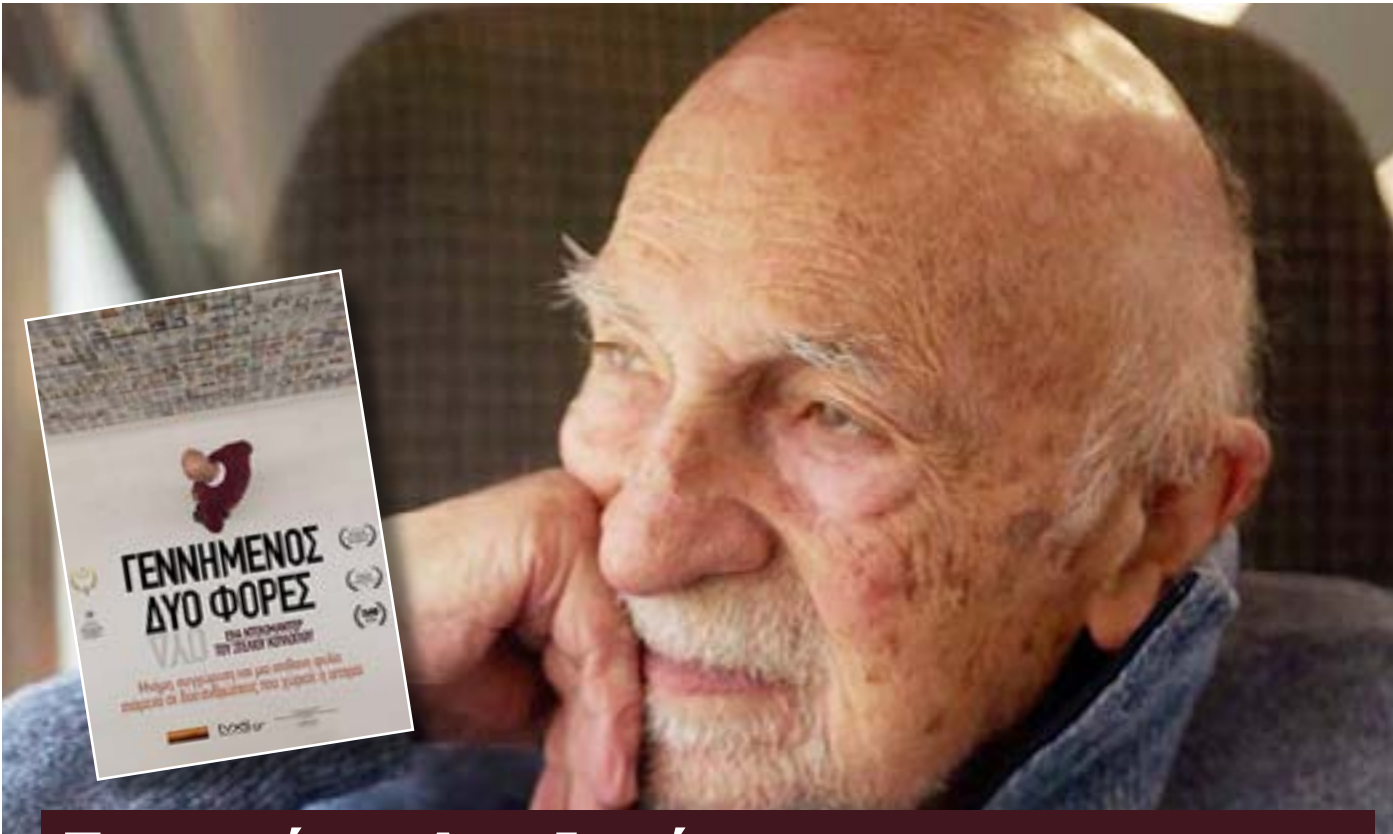
Στα απέραντα και αφιλόξενα νερά του Ειρηνικού Ωκεανού, μια προσωπική αναζήτηση μετατρέπεται σε έναν εφιάλτη επιβίωσης. Ένας νεαρός δύτης βουτά στα βάθη της θάλασσας με σκοπό να εντοπίσει τα λείψανα του πατέρα του. Η αποστολή του, όμως, παίρνει μια απρόσμενη και τρομακτική τροπή, όταν βρίσκεται παγιδευμένος μέσα στο σώμα μιας τεράστιας φάλαινας, χιλιάδες μέτρα μακριά από την ασφάλεια της στεριάς.

Από τις ύποπτες βαλίτσες και τις τελετουργικές θυσίες μέχρι τις οικογενειακές προδοσίες και τις ιστορίες επιβίωσης, η νέα κινηματογραφική εβδομάδα αποδεικνύει ότι, όταν σβήνουν τα φώτα, κανείς δεν είναι απολύτως αθώος, ούτε καν ο σκύλος

Έτσι Ξαφνικά

Σε έναν οικό ευηγρίας στο Παρίσι, όπου η καθημερινότητα καθορίζεται από συγκεκριμένα προγράμματα, διαδικασίες και πρακτικές φροντίδας, μια διευθύντρια αποφασίζει να αμφισβητήσει τα καθιερωμένα. Αντί να αντιμετωπίζει τη φροντίδα των ηλικιωμένων ως μια σειρά από υποχρεώσεις που πρέπει να διεκπεραιωθούν, επικειρεί να δημιουργήσει ένα περιβάλλον περισσότερο ανθρώπινο, με επίκεντρο την αξιοπρέπεια, τις ανάγκες και την προσωπικότητα κάθε ανθρώπου. Η προσπάθειά της να αλλάξει τον τρόπο λειτουργίας του ιδρύματος δεν είναι απλώς μια επαγγελματική επιλογή. Την αναγκάζει να επανεξετάσει βαθύτερες αντιλήψεις για τη ζωή, τη γήρανση, την ανθρωπινή επικοινωνία και τη σημασία της φροντίδας. Σε έναν χώρο όπου η μοναξιά, η φθορά του χρόνου και η ανάγκη για ουσιαστική επαφή αποτελούν μέρος

της καθημερινότητας, κάθε μικρή αλλαγή μπορεί να αποκτήσει ξεχωριστή σημασία. Καθοριστική για την πορεία της γίνεται η γνωριμία της με μια Γαπωνέζα φιλόσοφο. Οι συζητήσεις και η διαφορετική οπτική της νέας γνωριμίας της ανοίγουν έναν δρόμο σκέψης που ξεπερνά τα όρια της επαγγελματικής της ευθύνης. Η διευθύντρια αρχίζει να βλέπει διαφορετικά όχι μόνο τους ανθρώπους που έχει αναλάβει να φροντίζει, αλλά και τον ίδιο της τον εαυτό, τις επιλογές της και τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τον χρόνο και τις ανθρώπινες σχέσεις. Μέσα από αυτή τη συνάντηση δύο διαφορετικών πολιτισμικών και φιλοσοφικών προσεγγίσεων, η ταινία θέτει ερωτήματα για το τι σημαίνει να ζεις με αξιοπρέπεια, να ακούς πραγματικά τον άλλον και να προσφέρεις φροντίδα χωρίς να περιορίζεις σε τυπικές διαδικασίες.



Γεννημένος Δυο Φορές

Σε ηλικία μόλις 11 ετών, ο Σιμόν Γκρονόφσκι έρχεται αντιμέτωπος με μία από τις πιο σκοτεινές σελίδες της ανθρωπίνης ιστορίας. Συλλαμβάνεται από τους Ναζί και εκτοπίζεται με προορισμό το Άουσβιτς, το στρατόπεδο συγκέντρωσης και εξόντωσης που έγινε σύμβολο της φρίκης του Ολοκαυτώματος. Για ένα παιδί που θα έπρεπε να μεγαλώνει με όνειρα και προσδοκίες για το μέλλον, η διαδρομή αυτή μετατρέπεται σε μια μάχη για την ίδια του τη ζωή. Κι όμως, ο Σιμόν καταφέρνει να επιβιώσει, κουβαλώντας μαζί του τις μνήμες μιας εποχής που σημάδεψε ανεξίτηλα την ανθρωπότητα.



Το ντοκιμαντέρ «Γεννημένος Δυο Φορές» («Born Twice»), διάρκειας 75 λεπτών, ακολουθεί την πορεία ενός ανθρώπου που βρέθηκε αντιμέτωπος με την απώλεια, τον φόβο και την απανθρωπιά, χωρίς να επιτρέψει στο παρελθόν να καθορίσει ολοκληρωτικά το υπόλοιπο της ζωής του. Μέσα από την προσωπική του μαρτυρία, αναδεικνύεται η εμπειρία ενός παιδιού που αναγκάστηκε να γνωρίσει πρόωρα τη βία και τον διωγμό, αλλά και η δύναμη που χρειάστηκε για να συνεχίσει να ζει μετά από μια τέτοια δοκιμασία. Δεκατέις αργότερα, η ιστορία του αποκτά μια ακόμη βαθύτερη διάσταση. Ο Σιμόν δεν μιλά μόνο ως επιζών του Ολοκαυτώματος, αλλά και ως άνθρωπος που επιλέγει να μετατρέψει την προσωπική του εμπειρία σε μια διαρκή υπενθύμιση της αξίας της ανθρωπίνης ζωής.



Μπαλωματούλης

Κρυμμένο μακριά από τα αδιακριτα βλέμματα, σε έναν παλιό πύργο, ζει ένα μικρό και ασυνήθιστο πλάσμα, φτιαγμένο από διαφορετικά κομμάτια. Η παράξενη εμφάνισή του το έχει οδηγήσει στην απομόνωση, μακριά από τον κόσμο που δεν γνωρίζει αν πρέπει να το φοβάται, να το αποφεύγει ή απλώς να το αποδεχτεί. Έτσι, ο πύργος γίνεται το καταφύγιό του, αλλά και ταυτόχρονα τα όρια μιας ζωής που δεν του επιτρέπει να ανακαλύψει τι υπάρχει πέρα από τους τοίχους του.



Ο Ασχημογλυκούλης

Ο Γιούγκλι είναι ένας σκύλος που έχει συνηθίσει να τραβά τα βλέμματα για όλους τους λάθος λόγους. Με μια εμφάνιση που οι άλλοι χαρακτηρίζουν παράξενη και καθόλου χαριτωμένη, θεωρείται ο πιο άσχημος σκύλος στον κόσμο. Εκεί όπου άλλοι τετράποδοι πρωταγωνιστές θα κέρδιζαν εύκολα τον θαυμασμό με το λαμπερό τρίχωμα, την κομψότητα και την εντυπωσιακή παρουσία τους, εκείνος βρίσκεται αντιμέτωπος με προκαταλήψεις και απορριπτικά βλέμματα. Ο ίδιος, όμως, δεν είναι διατεθειμένος να αφήσει την εξωτερική του εμφάνιση να καθορίσει τα όνειρά του.



ΚΔΗΦ
ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΗΜΕΡΕΥΣΗΣ & ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ
ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

ANIMUS

Μαζί, δίνουμε αξία σε κάθε μέρα. ♥

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



ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ

Αγκαλιάζουμε τη διαφορετικότητα και δημιουργούμε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς.



ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

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



ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Ενισχύουμε τις δυνατότητες, καλλιεργούμε δεξιότητες και χτίζουμε αυτοπεποίθηση.



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



Γιατί όταν υπάρχει συμπερίληψη, καλλιεργείται η αξιοπρέπεια. ♥

ΜΑΖΙ ΧΤΙΖΟΥΜΕ ΕΝΑΝ ΚΟΣΜΟ ΧΩΡΙΣ ΕΜΠΟΔΙΑ. ♥

ΚΔΗΦ ANIMUS
Η αυτονομία
κατακτάται
Από τις αγορές στο
σούπερ μάρκετ μέχρι τις
επισκέψεις για ιατρικές
εξετάσεις, οι καθημερινές
εμπειρίες γίνονται
ευκαιρίες μάθησης
ΣΕΛ. 28-29

Ιπποκράτειος

Πολιτεία

|| WEEKLY HEALTH NEWS ||

ΚΥΡΙΑΚΗ 18 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ ΥΓΕΙΑΣ | ISSUE 16

Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΙΝΕΙ
Γέφυρα
επικοινωνίας &
συμπερίληψης
Το παιχνίδι μελωδιών,
τραγουδιού και ρυθμού
γίνεται δύναμη της
συλλογικής συμμετοχής
ΣΕΛ. 30

ΚΔΗΦ ANIMUS ΑΠΟ ΤΗ ΛΑΡΙΣΑ ΣΤΗ ΒΙΕΝΝΗ

**Η Βιέννη ως προορισμός προσβασιμότητας
και συμπερίληψης**



Ένα ταξίδι εμπειρία για όλους!

Οργανωμένη αποστολή με απαιτητική προετοιμασία

ΣΕΛ. 12-15

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥ ΚΑΑ ANIMUS

2η Επιστημονική Διημερίδα για τη ΜΕΘ στην Κατερίνη

Εξαιρετική ήταν η παρουσία του ANIMUS στη διημερίδα, με σύσσωμη αντιπροσωπεία να δίνει το «παρών» στην Κατερίνη. Επικεφαλής της αντιπροσωπείας ήταν ο Πρόεδρος του ANIMUS, Αχιλλέας Νταβέλης, συνοδευόμενος από στελέχη της διοίκησης, καθώς και από διεπιστημονική ομάδα ιατρών και θεραπευτών

ΣΕΛ. 10



ΑΝΕΣΤΗΣ ΜΠΕΚΡΙΔΕΛΗΣ

**«Πολλές φορές, το μετά
την εντατική είναι πιο
δύσκολο και από
την ίδια τη ΜΕΘ»**

Ο διευθυντής της Μονάδας Εντατικής Θεραπείας του Γενικού Νοσοκομείου Κατερίνης μιλά για τις προκλήσεις της εντατικής φροντίδας

ΣΕΛ. 20-21

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΚΔΗΦ

**Η Ισπανία έγινε
η αφορμή...**

Μία ξεχωριστή δράση με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ισπανικής Γλώσσας ανέδειξε τη δύναμη της δημιουργικότητας, της συνεργασίας και της γνωριμίας με διαφορετικούς πολιτισμούς

ΣΕΛ. 18-19



ΕΡΧΕΤΑΙ
**HALLIWICK
FOUNDATION
COURSE**
27-30
ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

Την υγεία μας να 'χουμε...

Από τη Λόλα Γάτσιου

Ο ρόλος της οικογένειας στη φροντίδα της νοσηλείας

Η παρουσία των οικείων ανθρώπων, η σωστή επικοινωνία με την ιατρική ομάδα και η οργανωμένη προετοιμασία για την επιστροφή στο σπίτι μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στην εμπειρία του ασθενούς και στην ασφαλή συνέχεια της φροντίδας του. Η νοσηλεία ενός αγαπημένου προσώπου αποτελεί μια δύσκολη εμπειρία, όχι μόνο για τον ίδιο τον ασθενή, αλλά και για ολόκληρη την οικογένεια. Η αγωνία για την εξέλιξη της υγείας του, η αβεβαιότητα μπροστά σε μια διάγνωση και η ανάγκη λήψης αποφάσεων δημιουργούν συχνά ένα περιβάλλον συναισθηματικής πίεσης. Σε αυτές τις συνθήκες, η οικογένεια καλείται να διαδραματίσει έναν σημαντικό ρόλο, προσφέροντας υποστήριξη, βοηθώντας στην επικοινωνία με τους επαγγελματίες υγείας και προετοιμάζοντας την επόμενη ημέρα μετά τη νοσηλεία. Η συμμετοχή των συγγενών δεν υποκαθιστά το έργο των γιατρών και των νοσηλευτών. Μπορεί, ωστόσο, να αποτελέσει ένα πολύτιμο συμπλήρωμα της φροντίδας, εφόσον γίνεται με σεβασμό στις ανάγκες, στις επιθυμίες και στην αυτονομία του ασθενούς. Ένα από τα σημαντικότερα ζητήματα κατά τη διάρκεια της νοσηλείας είναι η σωστή ενημέρωση. Οι συγγενείς συχνά έχουν ερωτήματα για τη διάγνωση, την πορεία της θεραπείας, τα φάρμακα και τον εκτιμώμενο χρόνο παράμονής στο νοσοκομείο. Η



καταγραφή των ερωτήσεων πριν από μια συζήτηση με τον θεράποντα ιατρό μπορεί να βοηθήσει ώστε να μη καθούν σημαντικές πληροφορίες μέσα στην ένταση της στιγμής. Εξίσου σημαντικό είναι να γνωρίζει η ιατρική ομάδα το ιστορικό του ασθενούς, τις αλλεργίες του, τα φάρμακα που λάμβανε πριν από την εισαγωγή και τυχόν δυσκολίες που αντιμετώπιζε στην καθημερινότητά του. Οι πληροφορίες αυτές μπορούν να συμβάλουν στην πληρέστερη αξιολόγηση των αναγκών του, πάντα με σεβασμό στην ιδιωτικότητα και στις επιθυμίες του. Η οικογένεια χρειάζεται, επίσης, να ζητά διευκρινίσεις όταν κάτι δεν είναι κατανοητό.

κούφιση. Δεν χρειάζονται πάντα μεγάλες κουβέντες ή υποσχέσεις για την έκβαση της θεραπείας. Συχνά, μεγαλύτερη αξία έχει η ειλικρινής παρουσία, χωρίς πίεση για αισιοδοξία και χωρίς υποτίμηση των φόβων του ανθρώπου που νοσηλεύεται. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζονται οι ηλικιωμένοι και οι ασθενείς που αντιμετωπίζουν δυσκολίες επικοινωνίας ή περιορισμένη κινητικότητα. Η οικογένεια μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της επαφής με το οικείο περιβάλλον και να ενημερώσει το προσωπικό για αλλαγές στη συμπεριφορά, στη διάθεση ή στον προσανατολισμό του ασθενούς. Κάθε ασυνθήκη μεταβολή πρέπει να αναφέρεται άμεσα στους επαγγελματίες υγείας. Η υποστήριξη δεν περιορίζεται στην επίσκεψη και στη συναισθηματική ενθάρρυνση. Οι συγγενείς μπορούν να συμβάλουν στην ασφάλεια, ακολουθώντας τις οδηγίες του νοσοκομείου, εφαρμόζοντας τους κανόνες οδηγίες και το ισχύον πλαίσιο συναίνεσης. Πέρα από την ιατρική αντιμετώπιση, η νοσηλεία έχει και μια έντονη συναισθηματική διάσταση. Ο ασθενής μπορεί να αισθάνεται φόβο, μοναξιά ή απώλεια ελέγχου, ιδιαίτερα όταν βρίσκεται σε άγνωστο περιβάλλον και εξαρτάται από άλλους για βασικές καθημερινές ανάγκες. Μια ήρεμη συζήτηση, η προσεκτική ακρόαση και η διαβεβαίωση ότι δεν είναι μόνος μπορούν να προσφέρουν σημαντική ανα-

κούφιση. Δεν χρειάζονται πάντα μεγάλες κουβέντες ή υποσχέσεις για την έκβαση της θεραπείας. Συχνά, μεγαλύτερη αξία έχει η ειλικρινής παρουσία, χωρίς πίεση για αισιοδοξία και χωρίς υποτίμηση των φόβων του ανθρώπου που νοσηλεύεται. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζονται οι ηλικιωμένοι και οι ασθενείς που αντιμετωπίζουν δυσκολίες επικοινωνίας ή περιορισμένη κινητικότητα. Η οικογένεια μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της επαφής με το οικείο περιβάλλον και να ενημερώσει το προσωπικό για αλλαγές στη συμπεριφορά, στη διάθεση ή στον προσανατολισμό του ασθενούς. Κάθε ασυνθήκη μεταβολή πρέπει να αναφέρεται άμεσα στους επαγγελματίες υγείας. Η υποστήριξη δεν περιορίζεται στην επίσκεψη και στη συναισθηματική ενθάρρυνση. Οι συγγενείς μπορούν να συμβάλουν στην ασφάλεια, ακολουθώντας τις οδηγίες του νοσοκομείου, εφαρμόζοντας τους κανόνες οδηγίες και το ισχύον πλαίσιο συναίνεσης. Πέρα από την ιατρική αντιμετώπιση, η νοσηλεία έχει και μια έντονη συναισθηματική διάσταση. Ο ασθενής μπορεί να αισθάνεται φόβο, μοναξιά ή απώλεια ελέγχου, ιδιαίτερα όταν βρίσκεται σε άγνωστο περιβάλλον και εξαρτάται από άλλους για βασικές καθημερινές ανάγκες. Μια ήρεμη συζήτηση, η προσεκτική ακρόαση και η διαβεβαίωση ότι δεν είναι μόνος μπορούν να προσφέρουν σημαντική ανα-

ΑΛΗΘΕΙΕΣ

ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΝΗ ΚΟΠΩΣΗ

Η αλλαγή του καιρού επηρεάζει τον ύπνο και την υγεία μας

Αισθανόμαστε συχνότερα κόπωση το φθινόπωρο και πώς η θερμοκρασία, η μειωμένη ηλιοφάνεια και οι αλλαγές στην καθημερινή ρουτίνα επηρεάζουν τον οργανισμό, τη διάθεση και την ποιότητα του ύπνου μας



Μετάβαση από τις μεγάλες, φωτεινές ημέρες του καλοκαιριού στις μικρότερες και πιο δρασερές ημέρες του φθινοπώρου. Για πολλούς ανθρώπους, αυτή η αλλαγή συνοδεύεται από περισσότερη υπνηλία, μειωμένη ενέργεια, δυσκολία συγκέντρωσης και την αίσθηση ότι ο οργανισμός χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να προσαρμοστεί. Είναι, όμως, όλα αυτά αποτελέσματα της αλλαγής του καιρού ή μήπως οι πραγματικές αιτίες βρίσκονται στον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί το βιολογικό μας ρολόι; Η μετάβαση από τη μία εποχή στην άλλη δεν

επηρεάζει όλους τους ανθρώπους με τον ίδιο τρόπο. Οστόσο, η μεταβολή της διάρκειας της ημέρας, η έκθεση στο φυσικό φως, οι αλλαγές της θερμοκρασίας και η διαφοροποίηση των καθημερινών συνθηκών μπορούν να επηρεάσουν τον ύπνο, τη διάθεση και τα επίπεδα ενέργειας. Το φθινόπωρο, επομένως, αποτελεί μια καλή ευκαιρία να επανεξετάσουμε τις συνήθειές μας και να δώσουμε μεγαλύτερη προσοχή στις ανάγκες του οργανισμού. Ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν τον ύπνο είναι το φυσικό φως. Ο οργανισμός διαθέτει έναν εσωτερικό μηχανισμό, γνωστό ως ραρκάδιο ρυθμό, ο οποίος συμβάλλει στη ρύθμιση του κύκλου ύπνου και εγρήγορης. Η έκθεση στο φως, ιδιαίτερα τις πρωινές ώρες, βοηθά το σώμα να συγχρονίζεται με την εναλλαγή ημέρας και νύκτας. Καθώς οι ημέρες μικραίνουν, η συνολική έκθεση στο φυσικό φως μπορεί να περιοριστεί, ειδικά για όσους εργάζονται πολλές ώρες σε εσωτερικούς χώρους. Αυτό ενδέχεται να επηρεάσει το αίσθημα εγρήγορης και τη χρονική στιγμή κατά την οποία αισθανόμαστε νυσταγμένοι. Παράλληλα, η χρήση κινητών τηλεφώνων, υπολογιστών και άλλων φωτεινών

οθονών αργά το βράδυ μπορεί να δυσκολέψει την προετοιμασία του οργανισμού για τον ύπνο. Η θερμοκρασία του περιβάλλοντος αποτελεί ακόμη έναν παράγοντα που σχετίζεται με την ποιότητα του ύπνου. Για να αποκοιμηθούμε και να διατηρήσουμε έναν σχετικά σταθερό ύπνο, ο οργανισμός ακολουθεί συγκεκριμένες φυσιολογικές διαδικασίες, μεταξύ των οποίων περιλαμβάνεται και η σταδιακή μείωση της εσωτερικής θερμοκρασίας του σώματος. Ένα υπνοδωμάτιο που είναι υπερβολικά ζεστό ή πολύ κρύο μπορεί να προκαλέσει δυσφορία και να οδηγήσει σε συχνότερες αφυπνίσεις. Το φθινόπωρο, όταν οι νυκτερινές θερμοκρασίες μεταβάλλονται, έχει σημασία να προσαρμόζουμε τον ρουκαισμό και τα κλινοσκεπάσματα, διατηρώντας παράλληλα έναν άνετο και καλά αεριζόμενο χώρο. Δεν υπάρχει μία ιδανική θερμοκρασία που να ταιριάζει σε όλους, καθώς οι ανάγκες διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία, τις συνθήκες του χώρου και τις προσωπικές προτιμήσεις. Η κόπωση το φθινόπωρο δεν οφείλεται απαραίτητα στον καιρό. Συχνά συνδέεται με τον συνδυασμό πολλών παραγόντων: ανεπαρκής ύπνο, αυξημένες επαγγελματικές υποχρεώσεις, λιγότερη σωματική δραστηριότητα, αλλαγές

στη διατροφή και περιορισμένο χρόνο σε εξωτερικούς χώρους. Μετά τις διακοπές, η επιστροφή σε ένα απαιτητικό πρόγραμμα μπορεί επίσης να αυξήσει το αίσθημα εξάντλησης. Οι εποχικές αλλαγές μπορεί να επηρεάσουν και τη διάθεση. Ορισμένοι άνθρωποι παρατηρούν μειωμένο ενδιαφέρον για δραστηριότητες, μεγαλύτερη υπνηλία ή τάση απομόνωσης όταν περιορίζεται το φυσικό φως. Όταν, όμως, η χαμηλή διάθεση επιμένει, συνοδεύεται από σημαντικές αλλαγές στον ύπνο ή επηρεάζει την καθημερινή λειτουργικότητα, χρειάζεται αξιολόγηση από επαγγελματία υγείας. Η εποχική συναισθηματική διαταραχή αποτελεί αναγνωρισμένη κατάσταση και δεν πρέπει να συγχέεται με τη συνθησιμένη, παροδική κούραση. Η σταθερότητα στην καθημερινότητα μπορεί να βοηθήσει σημαντικά. Η προσοαθεία να κοιμόμαστε και να ξυπνάμε περίπου την ίδια ώρα, ακόμη και τα Σαββατοκύριακα, συμβάλλει στη διατήρηση ενός σταθερού ρυθμού. Η έκθεση στο πρωινό φως, ένας καθημερινός περίπατος, η τακτική σωματική δραστηριότητα και η αποφυγή βαριών γευμάτων: ανεπαρκής ύπνο, αυξημένες επαγγελματικές υποχρεώσεις, λιγότερη σωματική δραστηριότητα, αλλαγές



Το ταξίδι γίνεται δικαίωμα και η συμπερίληψη πράξη

Μια πόλη προσβάσιμη σε όλους δεν είναι πολυτέλεια

Είναι ο καθρέφτης μιας κοινωνίας που αναγνωρίζει ότι κάθε άνθρωπος έχει το ίδιο δικαίωμα να κινείται, να ανακαλύπτει τον κόσμο, να συμμετέχει και να ζει χωρίς αποκλεισμούς

Υπάρχουν ταξίδια που μετρούνται σε χιλιόμετρα και άλλα που μετρούνται σε όσα αλλάζουν μέσα μας. Ταξίδια που δεν έχουν ως μεγαλύτερο κέρδος τις φωτογραφίες, τα αξιοθέατα ή τις εικόνες μιας ξένης πόλης, αλλά το συναίσθημα ότι μπορούμε να βρεθούμε εκεί όπου κάποτε πιστεύαμε πως δεν θα φτάσουμε ποτέ. Για έναν άνθρωπο με αναπηρία, η αναχώρηση για έναν προορισμό στο εξωτερικό μπορεί να σημαίνει κάτι πολύ περισσότερο από μια εκδρομή. Μπορεί να είναι η αρχή μιας διαφορετικής σχέσης με τον εαυτό του, τις δυνατότητές του και τον κόσμο γύρω του.

Η καθημερινότητα συχνά διαμορφώνεται από εμπόδια που οι περισσότεροι δεν αντιλαμβάνονται. Ένα πεζοδρόμιο χωρίς ράμπα, μια είσοδος με σκαλοπάτια, ένα λεωφορείο που δεν εξυπηρετεί έναν χρήστη αναπηρικού αμαξιδίου, ένας σταθμός χωρίς ανελκυστήρα ή μια τουαλέτα που δεν είναι προσβάσιμη μπορούν να μετατρέψουν μια απλή μετακίνηση σε μια σύνθετη διαδικασία. Όταν, μάλιστα, ο προορισμός βρίσκεται σε άλλη χώρα, οι δυσκολίες πολλαπλασιάζονται: μεταφορές, διαμονή, πρόσβαση σε αξιοθέατα, εστιάτορες και δημοσίους χώρους απαιτούν σχεδιασμό, οργάνωση και κατάλληλη υποστήριξη. Έτσι, κάτι που για πολλούς θεωρείται αυτονόητο, για άλλους μπορεί να μοιάζει με άπαστο όνειρο. Και ακριβώς εκεί βρίσκεται η σημασία ενός ταξιδιού που γίνεται πραγματικότητα. Δεν είναι μόνο η άφιξη σε μια διαφορετική πόλη. Είναι η εμπειρία της συμμετοχής, η χαρά της ανακάλυψης, η δυνατότητα να πάρεις μέρος σε μια δραστηριότητα χωρίς να αισθάνεσαι ότι ο χώρος έχει σχεδιαστεί ερήμην σου. Είναι η στιγμή που η αναπηρία παύει να καθορίζει κάθε πτυχή της εμπειρίας και ο άνθρωπος αποκτά τον χώρο να είναι απλώς ταξιδιώτης. Η αλλαγή αυτή έχει και βαθιά ψυχολογική διάσταση. Ένα οργανωμένο και προσβάσιμο ταξίδι μπορεί να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση, να καλλιεργήσει την ανεξαρτησία και να δημιουργήσει



νέες προσδοκίες. Η επαφή με διαφορετικές εικόνες, ήχους, ανθρώπους και πολιτισμούς διευρύνει τους ορίζοντες και προσφέρει ερεθίσματα που ξεφεύγουν από τη συνθησιμένη ρουτίνα. Η προετοιμασία, η αναμονή, η συμμετοχή στις αποφάσεις και η ίδια η εμπειρία του προορισμού γίνονται μέρος μιας διαδικασίας που ενισχύει την αίσθηση ότι η ζωή εξακολουθεί να προσφέρει δυνατότητες, επιλογές και νέες αφετηρίες. Δεν πρόκειται, βέβαια, για μια μαγική λύση ούτε για μια εμπειρία που λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο για όλους. Πρόκειται, όμως, για μια πραγματική ευκαιρία να απομακρυνθούν οι άνθρωποι από τους περιορισμούς της καθημερινότητας, να δοκιμάσουν νέες εμπειρίες και να αναγνωρίσουν στην πράξη ότι μπορούν να συμμετέχουν σε όλα μέχρι πρότινος έμοιαζαν απρόσιτα. Η χαρά δεν βρίσκεται μόνο στο ότι έφτασαν κάπου, αλλά και στο ότι είχαν τη δυνατότητα να επιλέξουν, να εξερευνήσουν και να μοιραστούν στιγμές με τους ανθρώπους που ταξιδεύουν μαζί τους. Σε αυτή τη διαδρομή, η συμπερίληψη αποκτά πραγματικό περιεχόμενο. Δεν είναι μια λέξη που αρκεί να αναγράφεται

σε ανακοινώσεις, προγράμματα ή δημόσιες τοποθετήσεις. Γίνεται πράξη όταν οι ανάγκες των ατόμων με αναπηρία λαμβάνονται υπόψη από τον αρχικό σχεδιασμό, όταν η πρόσβαση δεν αντιμετωπίζεται ως εξυπνέηση κατ' εξαίρεση, αλλά ως αυτονόητη προϋπόθεση συμμετοχής. Γίνεται πράξη όταν οι άνθρωποι δεν καλούνται απλώς να προσαρμοστούν σε έναν κόσμο που δεν τους υπολογίζει, αλλά όταν ο ίδιος ο κόσμος αλλάζει ώστε να χωρά όλους.

Η ενουναίσθηση, από την άλλη, δεν εξαντλείται στη συγκίνηση απέναντι στις δυσκολίες κάποιου άλλου. Απαιτείται να προσπαθήσουμε να κατανοήσουμε την καθημερινότητά του, να ακούσουμε τι χρειάζεται και να αναγνωρίσουμε τα εμπόδια που εμείς ενδεχομένως δεν θα συναντήσουμε ποτέ. Δεν σημαίνει να αποφασίζουμε για τους ανθρώπους με αναπηρία χωρίς τη συμμετοχή τους, αλλά να τους δίνουμε φωνή και ουσιαστικό ρόλο στις αποφάσεις που τους αφορούν. Σημαίνει να βλέπουμε πρώτα τον άνθρωπο, τις επιθυμίες, τα ενδιαφέροντα και τα δικαιώματά του, όχι να περιορίζουμε την ταυτότητά του στην αναπηρία του.

Ενα εβδομαδιαίο ταξίδι στην ενημέρωση

Με μια εφημερίδα 100 σελίδων και όλη την επικαιρότητα της εβδομάδας, οι ωφελούμενοι ανακαλύπτουν τον κόσμο γύρω τους, καλλιεργούν τη σκέψη τους και συμμετέχουν ενεργά σε μια δράση που ενισχύει την αυτονομία, την κοινωνικοποίηση και την καθημερινή τους έκφραση

Κάθε εβδομάδα, στο Κέντρο Δημέρησης και Ημερήσιας Φροντίδας (ΚΔΗΦ) ANIMUS, η ενημέρωση γίνεται αφορμή για συνάντηση, συζήτηση και δημιουργική συμμετοχή. Η «Πολιτεία Θεσσαλών», μια εφημερίδα 100 σελίδων που συγκεντρώνει την επικαιρότητα της εβδομάδας, περνά στα χέρια των ωφελομένων, οι οποίοι ξεφυλλίζουν τις σελίδες της, ανακαλύπτουν ειδήσεις και έρχονται σε επαφή με όσα συμβαίνουν στην τοπική κοινωνία και τον ευρύτερο κόσμο.

Η δράση είναι σχεδιασμένη με γνώμονα τις ανάγκες και τις δυνατότητες των ωφελομένων, δίνοντας έμφαση όχι μόνο στην ανάγνωση, αλλά και στην κατανόηση, την ανταλλαγή απόψεων και την ενεργή συμμετοχή. Τα θέματα της επικαιρότητας αποτελούν αφορμή για ερωτήσεις, προσωπικές σκέψεις, αναμνήσεις και διάλογο δημιουργώντας έναν κοινό χώρο επικοινωνίας, όπου κάθε άποψη μπορεί να βρει τη θέση της. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, οι ωφε-

λούμενοι εξασκούν την ανάγνωση και τη συγκέντρωσή τους, ενισχύουν τη γλωσσική έκφραση, εμπλουτίζουν το λεξιλόγιό τους και καλλιεργούν την κριτική σκέψη. Εξοικειώνονται με την έννοια της επικαιρότητας, ενισχύουν τον προσανατολισμό τους στην κοινωνική πραγματικότητα και αποκτούν περισσότερα ερεθίσματα για επικοινωνία με τους ανθρώπους γύρω τους. Λειτουργεί ως μια ουσιαστική ευκαιρία συμμετοχής και συμπερίληψης.





Η αποκατάσταση μπορεί να ξεκινήσει από τα πρώτα στάδια της κρίσιμης νόσου, εφόσον το επιτρέπει η κλινική κατάσταση του ασθενούς και υπάρχει η απαραίτητη ιατρική καθοδήγηση



“
«Στόχος της αποκατάστασης
δεν είναι μόνο η βελτίωση
της φυσικής κατάστασης,
αλλά η επιστροφή στην
αυτονομία και την
καθημερινή ζωή»

ΜΩΥΣΗΣ ΤΟΠΑΛΣΑΒΒΑΣ

Βαρέως πάσχοντες ασθενείς - Η δύσκολη διαδρομή από τη νοσηλεία στην αποκατάσταση

Ο υπεύθυνος θεραπευτικών τμημάτων / φυσικοθεραπείας του ΚΑΑ «ANIMUS ΚΥΑΝΟΥΣ ΣΤΑΥΡΟΣ» – Μιλά για την αποκατάσταση των βαρέως πασχόντων μετά τη ΜΕΘ, τη σημασία της πρώιμης κινητοποίησης και της φυσικοθεραπείας, καθώς και τη συμβολή της εξειδικευμένης και διεπιστημονικής φροντίδας στην ανάκτηση της λειτουργικότητας και της αυτονομίας των ασθενών

Η έξοδος από τη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας δεν σημαίνει πάντα και το τέλος της περιπέτειας για έναν βαρέως πάσχοντα ασθενή. Συχνά, μετά από μια σοβαρή νόσο και παρατεταμένη νοσηλεία, η απώλεια μυϊκής δύναμης, η δυσκολία στην κίνηση και η μειωμένη αντοχή δημιουργούν νέα εμπόδια, ακόμη και για την επιστροφή στις πιο απλές καθημερινές δραστηριότητες. Σε αυτή τη μεταβατική περίοδο, η αποκατάσταση αποκτά καθοριστική σημασία, καθώς η προσπάθεια δεν περιορίζεται στη σταθεροποίηση της υγείας, αλλά επεκτείνεται στην ανάκτηση της λειτουργικότητας και της αυτονομίας.

Για τον ρόλο της πρώιμης κινητοποίησης, τη συμβολή της φυσικοθεραπείας και την ανάγκη συντονισμένης φροντίδας μιλά στην εκπομπή Health Talk ο Μωυσής Τοπαλάββας, Υπεύθυνος Θεραπευτικών Τμημάτων / Φυσικοθεραπείας του ΚΑΑ «ANIMUS ΚΥΑΝΟΥΣ ΣΤΑΥΡΟΣ». Όπως αναδεικνύεται μέσα από τη συζήτηση, η αποκατάσταση μπορεί να σχεδιαστεί από τα πρώτα

στάδια της κρίσιμης νόσου, εφόσον το επιτρέπει η κλινική κατάσταση του ασθενούς, και να προσαρμόζεται καθημερινά στις ανάγκες του. Καθοριστική είναι, παράλληλα, η συνεργασία ιατρών, νοσηλευτών και θεραπευτών, αλλά και η παρουσία της οικογένειας, που αποτελεί σημαντικό στήριγμα σε αυτή τη δύσκολη πορεία

Το ζητούμενο, όπως επισημαίνει, δεν είναι μόνο να ξεπεράσει ο ασθενής τον άμεσο κίνδυνο, αλλά να μπορέσει, στον βαθμό που είναι εφικτό, να επιστρέψει στην οικογένειά του, στις κοινωνικές του δραστηριότητες και στην καθημερινή ζωή. Γιατί στην αποκατάσταση, ακόμη και ένα μικρό βήμα προόδου μπορεί να σηματοδοτεί μια ουσιαστική νίκη.

Ποιον ασθενή χαρακτηρίζουμε ως βαρέως πάσχοντα και ποιες είναι οι ιδιαίτερες ανάγκες του;
Βαρέως πάσχων δεν είναι απλώς ένας ασθενής που αντιμετωπίζει μια σοβαρή νόσο. Πρόκειται για έναν ασθενή που παρουσιάζει σοβαρή δυσλειτουργία σε ένα ή περισσότερα οργανικά συστήματα και χρειάζεται στενή παρακολούθηση και εξειδικευμένη φροντίδα. Μπορεί να απαιτείται οξυγονοθεραπεία, μηχανικός αερισμός ή σταθεροποίηση καρδιοαναπνευστικών προβλημάτων. Η ίδια η νόσος και η παρατεταμένη

νοσηλεία μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τη συνολική κλινική εικόνα και τη λειτουργικότητα του ασθενούς. Γι' αυτό η αντιμετώπισή του απαιτεί οργανωμένη θεραπευτική προσέγγιση, με στόχο όχι μόνο τη σταθεροποίηση της κατάστασής του, αλλά και την αποκατάσταση των δυνατοτήτων του.

Ποιος είναι ο ρόλος του Χώρου Αυξημένης Φροντίδας (ΧΑΦ) στη συνολική θεραπευτική προσέγγιση ενός βαρέως πάσχοντος ασθενούς;
Ο Χώρος Αυξημένης Φροντίδας λειτουργεί ως ένα σημαντικό μεταβατικό στάδιο για τον ασθενή που έχει περάσει την οξεία φάση της νόσου, αλλά εξακολουθεί να χρειάζεται στενή παρακολούθηση και εξειδικευμένη υποστήριξη. Στόχος είναι να μπορέσει σταδιακά να αποδυσμεντεί από τον μηχανικό αερισμό ή την οξυγονοθεραπεία, όπου αυτό είναι εφικτό, και να αρχίσει να ανακτήσει τη λειτουργικότητά του. Η διαδικασία μπορεί να περιλαμβάνει την κινητοποίηση στην καθιστή θέση, την έγερση σε όρθια θέση και, σταδιακά, την επανεκπαίδευση στη βάδιση.

Ουσιαστικά, προσπαθούμε να βοηθήσουμε τον ασθενή να περάσει με ασφάλεια από το στάδιο της εντατικής υποστήριξης προς την αυξανόμενη αυτονομία και την επι-

στροφή του στην καθημερινή ζωή.

Πώς επηρεάζει η παρατεταμένη ακινησία τη λειτουργικότητα ενός βαρέως πάσχοντος ασθενούς

Η παρατεταμένη κατάκλιση μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις σε πολλά επίπεδα. Η μυϊκή ατροφία και η απώλεια δύναμης είναι από τις πιο χαρακτηριστικές συνέπειες, ενώ μπορεί να παρατηρηθούν μειωμένη αντοχή, διαταραχές ισορροπίας και δυσκολία στην κίνηση και τη βάδιση. Παράλληλα, η ακινησία μπορεί να επιβαρύνει την αναπνευστική λειτουργία, να προκαλέσει ορθοστατική δυσανεξία. Έτσι, ένας ασθενής που πριν από τη νοσηλεία του περπατούσε και εξυπηρετούσε ανεξάρτητα τον εαυτό του μπορεί, μετά από ένα διάστημα σοβαρής νόσου, να δυσκολεύεται ακόμη και να καθίσει στην άκρη του κρεβατιού.

Οι επιπτώσεις αυτές δείχνουν πόσο σημαντική είναι η έγκαιρη αξιολόγηση και η κατάλληλα οργανωμένη παρέμβαση, ώστε να περιορίζεται όσο είναι δυνατόν η απώλεια της λειτουργικότητας.

Εκτός από τη μυϊκή αδυναμία, ποιες άλλες επιπλοκές μπορεί να προκαλέσει η παρατεταμένη νοση-

Η διεπιστημονική συνεργασία είναι καθοριστική για την πορεία του ασθενούς. Η συνεργασία ιατρών, νοσηλευτών, φυσικοθεραπευτών και των υπόλοιπων θεραπευτικών ειδικοτήτων επιτρέπει την εξατομίκευση της φροντίδας, ανάλογα με τις καθημερινές ανάγκες του



λεία και πώς συμβάλλει η αποκατάσταση στην πρόληψή τους;
Οι επιπτώσεις δεν είναι μόνο σωματικές. Η παρατεταμένη παραμονή στο νοσοκομείο και η απομάκρυνση από το οικείο περιβάλλον μπορούν να επηρεάσουν και την ψυχολογική κατάσταση του ασθενούς. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να εμφανιστούν αποπροσανατολισμός και δυσκολίες στην προσαρμογή στις συνθήκες νοσηλείας. Γι' αυτό χρειάζεται να αξιολογούμε τον ασθενή συνολικά, λαμβάνοντας υπόψη όχι μόνο την ιατρική του κατάσταση, αλλά και τις γνωστικές, ψυχολογικές και λειτουργικές του ανάγκες. Η αποκατάσταση βοηθά να διατηρηθούν ή να ανακτηθούν οι διαθέσιμες λειτουργικές ικανότητες, μέσα από εξατομικευμένους στόχους και συστηματική συνεργασία της θεραπευτικής ομάδας. Η προσέγγιση αυτή είναι απαραίτητη για να ανταποκρίνεται το πρόγραμμα στις πραγματικές δυνατότητες του κάθε ασθενούς. Αφού αξιολογηθεί ο ασθενής και εξασφαλιστεί η απαραίτητη κλινική σταθερότητα, μπορούμε να αρχίσουμε σταδιακά την κινητοποίησή του. Δεν ακολουθούν όλοι οι ασθενείς το ίδιο πρόγραμμα. Σε έναν ασθενή που βρίσκεται σε μηχανικό αερισμό, για παράδειγμα, η θεραπευτική παρέμβαση μπορεί να επικεντρώνεται περισσότερο στην αναπνευστική λειτουργία. Σε κάποιον άλλο, που παρουσιάζει έντονη μυϊκή αδυναμία, προτεραιότητα μπορεί να είναι η ενδυνάμωση, η έγερση και η σταδιακή επανεκπαίδευση στη βάδιση. Η κλινική αξιολόγηση και η συνεργασία με τους ιατρούς είναι απαραίτητες σε κάθε στάδιο. Η πρώιμη κινητοποίηση δεν σημαίνει βίαιη, αλλά έγκαιρη και σωστά σχεδιασμένη παρέμβαση.

Πόσο σημαντική είναι η διεπιστημονική συνεργασία στη φροντίδα και την αποκατάσταση των βαρέως πασχόντων;
Η διεπιστημονική συνεργασία είναι καθοριστική. Η ομάδα αποκατάστασης περιλαμβάνει τον ιατρό, τους νοσηλευτές, τους φυσικοθεραπευτές, τους εργοθεραπευτές, τους λογοθεραπευτές και τους διατροφολόγους, με τον καθένα να συμβάλλει από τη δική του ειδικότητα. Η κλινική εικόνα του ασθενούς μπορεί να μεταβάλλεται καθημερινά. Μπορεί, για παράδειγμα, μια ημέρα να καταφέρει να κάνει μερικά βήματα και την επόμενη να μην μπορεί να επαναλάβει την ίδια προσπάθεια. Αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι η συνολική πορεία του επιδεινώνεται. Η καθημερινή ενημέρωση από τους ιατρούς και τους νοσηλευτές, οι οποίοι παρακολουθούν συνεχώς την κατάσταση του, μας επιτρέπει να προσαρμόζουμε το θεραπευτικό πρόγραμμα. Οι στόχοι πρέπει να είναι μικροί, ρεαλιστικοί και εξατομικευμένοι, ώστε να εξασφαλίζουμε την καλύτερη δυνατή προσέγγιση για κάθε ασθενή.

Πρέπει να περιμένουμε να σταθεροποιηθεί πλήρως ο ασθενής για να ξεκινήσει η

αποκατάσταση ή μπορεί αυτή να αρχίσει νωρίτερα;
Ο σχεδιασμός της αποκατάστασης μπορεί να ξεκινήσει από πολύ νωρίς, ακόμη και κατά τη διάρκεια της κρίσιμης νόσου. Η πρώιμη κινητοποίηση, ωστόσο, πρέπει να πραγματοποιείται μόνο όταν το επιτρέπει η κλινική κατάσταση του ασθενούς και σύμφωνα με τις οδηγίες της ιατρικής ομάδας. Αφού αξιολογηθεί ο ασθενής και εξασφαλιστεί η απαραίτητη κλινική σταθερότητα, μπορούμε να αρχίσουμε σταδιακά την κινητοποίησή του. Δεν ακολουθούν όλοι οι ασθενείς το ίδιο πρόγραμμα. Σε έναν ασθενή που βρίσκεται σε μηχανικό αερισμό, για παράδειγμα, η θεραπευτική παρέμβαση μπορεί να επικεντρώνεται περισσότερο στην αναπνευστική λειτουργία. Σε κάποιον άλλο, που παρουσιάζει έντονη μυϊκή αδυναμία, προτεραιότητα μπορεί να είναι η ενδυνάμωση, η έγερση και η σταδιακή επανεκπαίδευση στη βάδιση. Η κλινική αξιολόγηση και η συνεργασία με τους ιατρούς είναι απαραίτητες σε κάθε στάδιο. Η πρώιμη κινητοποίηση δεν σημαίνει βίαιη, αλλά έγκαιρη και σωστά σχεδιασμένη παρέμβαση.

Ποιος είναι ο τελικός στόχος της αποκατάστασης; Είναι μόνο η βελτίωση της φυσικής κατάστασης ή η επιστροφή στην αυτονομία;
Ο στόχος είναι σαφώς ευρύτερος από τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Θέλουμε ο ασθενής να ανακτήσει, στον μεγαλύτερο δυνατό βαθμό, τη λειτουργικότητα και την αυτονομία του, ώστε να επιστρέψει στην οικογένειά του και στις κοινωνικές του δραστηριότητες. Αυτό δεν επιτυγχάνεται μόνο με τη φαρμακευτική αγωγή και την ιατρική περίθαλψη. Απαιτείται η συντονισμένη συμβολή της νοσηλευτικής φροντίδας, της φυσικοθεραπείας και όλων των θεραπευτικών ειδικοτήτων. Θέλουμε ο ασθενής να βελτιώσει την αναπνευστική του λειτουργία, να ανακτήσει τη μυϊκή του δύναμη και να αποκτήσει όσο το δυνατόν μεγαλύτερη αυτονομία. Πάνω απ' όλα, θέλουμε να μπορέσει να επιστρέψει στη ζωή του: να καθίσει ξανά στο τραπέζι με την οικογένειά του, να



επίπεδο φροντίδας. Κάθε ασθενής έχει τη δική του πορεία και χρειάζεται τον δικό του χρόνο.

Παρατηρείτε διαφορές στην προσπάθεια αποκατάστασης ανάλογα με την ηλικία; Έχουν οι νεότεροι ασθενείς μεγαλύτερο κίνητρο να επιστρέψουν στην καθημερινότητά τους;
Δεν μπορούμε να θεωρούμε ότι η ηλικία καθορίζει τη θέληση ενός ανθρώπου να ανακτήσει τη λειτουργικότητά του. Είτε πρόκειται για έναν νεότερο είτε για έναν ηλικιωμένο ασθενή, όλοι έχουν την επιθυμία να επιστρέψουν στην οικογένειά τους και στην καθημερινότητά τους. Η ψυχολογία παίζει πολύ σημαντικό ρόλο σε αυτή την προσπάθεια. Η καθημερινή επαφή με τη θεραπευτική ομάδα, ένα χαμόγελο, μια καλημέρα και η ανθρώπινη επικοινωνία μπορούν να συμβάλουν θετικά στη διάθεση του ασθενούς. Εξίσου σημαντική είναι η παρουσία της οικογένειας. Το επισκεπτήριο, η συζήτηση με τους οικείους και η αίσθηση ότι οι άνθρωποι τους τούς περιμένουν στο σπίτι αποτελούν σημαντική πηγή δύναμης και ενθάρρυνσης. Κάθε ασθενής, ανεξάρτητα από την ηλικία του, δικαιούται την ίδια φροντίδα και την ευκαιρία να αξιοποιήσει τις δυνατότητες αποκατάστασής του.

Ποιο μήνυμα θα θέλατε να στείλετε στους ασθενείς και κυρίως στις οικογένειές τους που βιώνουν αυτή τη δύσκολη περίοδο;
Η έξοδος από τον άμεσο κίνδυνο είναι μια πολύ σημαντική νίκη, αλλά αποτελεί ένα μόνο βήμα σε μια μεγαλύτερη διαδρομή. Στόχος μας είναι να βοηθήσουμε τον ασθενή να ανακτήσει, όσο είναι ιατρικά και λειτουργικά εφικτό, τις δυνατότητες που είχε πριν από τη νοσηλεία του. Αυτό δεν επιτυγχάνεται μόνο με τη φαρμακευτική αγωγή και την ιατρική περίθαλψη. Απαιτείται η συντονισμένη συμβολή της νοσηλευτικής φροντίδας, της φυσικοθεραπείας και όλων των θεραπευτικών ειδικοτήτων. Θέλουμε ο ασθενής να βελτιώσει την αναπνευστική του λειτουργία, να ανακτήσει τη μυϊκή του δύναμη και να αποκτήσει όσο το δυνατόν μεγαλύτερη αυτονομία. Πάνω απ' όλα, θέλουμε να μπορέσει να επιστρέψει στη ζωή του: να καθίσει ξανά στο τραπέζι με την οικογένειά του, να

κάνει μια βόλτα με τους ανθρώπους του και να συμμετέχει και πάλι στην καθημερινότητά του. Η αποκατάσταση είναι μια σταδιακή διαδικασία που απαιτεί χρόνο, συνεργασία, υπομονή και εξατομικευμένη φροντίδα. Για τον ασθενή και την οικογένειά του, κάθε μικρό βήμα προς την ανάκτηση της λειτουργικότητας μπορεί να αποτελεί μια σημαντική νίκη. Η συζήτηση με τον Μωυσή Τοπαλάββα αναδεικνύει μια ουσιαστική διάσταση της σύγχρονης φροντίδας υγείας: την ανάγκη να αντιμετωπίζεται ο ασθενής όχι μόνο ως ένας άνθρωπος που πρέπει να ξεπεράσει μια κρίσιμη κατάσταση, αλλά και ως ένα άτομο που χρειάζεται υποστήριξη για να ξαναβρεί τη σχέση του με την καθημερινότητα. Η πορεία μετά από μια σοβαρή νόσο μπορεί να είναι απαιτητική, με διακυμάνσεις και δυσκολίες που επηρεάζουν τόσο τον ίδιο τον ασθενή όσο και τους ανθρώπους του περιβάλλοντός του. Μέσα από την εμπειρία του στον χώρο της αποκατάστασης, ο Υπεύθυνος Θεραπευτικών Τμημάτων / Φυσικοθεραπείας του ΚΑΑ «ANIMUS ΚΥΑΝΟΥΣ ΣΤΑΥΡΟΣ» υπογραμμίζει τη σημασία της εξατομικευμένης προσέγγισης και της προσεκτικής αξιολόγησης σε κάθε στάδιο της θεραπευτικής διαδρομής. Η πρόοδος δεν μετρείται αποκλειστικά με την ταχύτητα της ανάρρωσης, αλλά και με τη δυνατότητα του ασθενούς να ανταποκρίνεται σταδιακά σε δραστηριότητες που προηγουμένως θεωρούσε αυτονόητες. Η υπομονή, η συνέπεια και η προσαρμογή των θεραπευτικών στόχων στις πραγματικές δυνατότητες του αποτελούν βασικά στοιχεία αυτής της προσπάθειας. Παράλληλα, η ανθρώπινη διάσταση της φροντίδας παραμένει αναπόσπαστο μέρος της αποκατάστασης. Η επικοινωνία, η ενθάρρυνση και η ουσιαστική συμμετοχή της οικογένειας μπορούν να προσφέρουν στον ασθενή ένα σταθερό σημείο αναφοράς σε μια περίοδο αβεβαιότητας. Το σημαντικό μήνυμά της συνέντευξης είναι ότι η θεραπευτική διαδρομή δεν ολοκληρώνεται με την αντιμετώπιση του άμεσου κινδύνου. Συνεχίζεται με την προσπάθεια να αποκτήσει ο άνθρωπος ξανά δυνατότητες, επιλογές και συμμετοχή στη ζωή του. Και αυτή η πορεία, ακόμη κι όταν προχωρά με μικρά βήματα, αξίζει να αντιμετωπίζεται με επιστημονική συνέπεια, σεβασμό και ουσιαστική φροντίδα.



Συνέντευξη
στη Δόξα
Γάτσιου



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail



HEALTH TALK

«Μέσα στις πρώτες δέκα ημέρες μπορεί να έχουμε απώλεια μυϊκής μάζας μέχρι και 20%», γεγονός που αναδεικνύει τη σημασία της πρώιμης κινητοποίησης για την πρόληψη των συνεπειών της παρατεταμένης ακινησίας



ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΖΑΧΟΠΟΥΛΟΥ

Βαρέως πάσχοντες ασθενείς - «Η αξιολόγηση είναι το άλφα και το ωμέγα στη δουλειά μας»

Η υπεύθυνη φυσικοθεραπεύτρια βαρέως πασχόντων ασθενών του ΚΑΑ ANIMUS αναλύει τη σημασία της πρώιμης κινητοποίησης, τις επιπτώσεις της παρατεταμένης ακινησίας και τον καθοριστικό ρόλο της εξατομικευμένης φυσικοθεραπείας στην πορεία προς την ανάκτηση της λειτουργικότητας και της αυτονομίας

Συνέντευξη
στη Λόλα
Γάτσιου

Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Η αποκατάσταση ενός βαρέως πάσχοντος ασθενούς είναι μια σταδιακή διαδικασία, που απαιτεί αξιολόγηση, ασφάλεια και προσαρμογή στις ανάγκες του κάθε ανθρώπου. Η έγκαιρη κινητοποίηση μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη διατήρηση της μυϊκής δύναμης, στη βελτίωση της λειτουργικότητας και στην επιστροφή στην καθημερινότητα. Η πρώιμη κινητοποίηση αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα στάδια στην αποκατάσταση των βαρέως πασχόντων ασθενών, καθώς η παρατεταμένη ακινησία μπορεί να επιβαρύνει σημαντικά τη μυϊκή δύναμη και να δυσκολέψει την επάνοδο στις καθημερινές δραστηριότητες. Η έγκαιρη έναρξη της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης, όταν το επιτρέπει η κλινική κατάσταση του ασθενούς, μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη επιπλοκών και στη σταδιακή ανάκτηση της κινητικότητας και της αυτονομίας.

Η Βασιλική Ζαχοπούλου, υπεύθυνη φυσικοθεραπεύτρια βαρέως πασχόντων ασθενών του Κέντρου Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS, εξηγεί ότι η αποκατάσταση δεν πρέπει να περιμένει μέχρι ο ασθενής να αρχίσει να κινείται μόνος του. Αντίθετα, χρειάζεται να ξεκινά όσο το δυνατόν νωρίτερα, με βάση τις δυνατότητές του και πάντοτε με γνώμονα την ασφάλειά του. Μέσα από την εμπειρία της, αναδεικνύει τη σημασία της καθημερινής αξιολόγησης, της προσαρμογής του θεραπευτικού προγράμματος και της συνεργασίας με την ιατρική ομάδα. Παράλληλα, επισημαίνει ότι η εξοδος από τη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας δεν σημαίνει απαραίτητα και πλήρη αποκατάσταση, καθώς η επιστροφή στην αυτονομία είναι μια πορεία που απαιτεί χρόνο, υπομονή και συστηματική υποστήριξη. Ακολουθεί η συνέντευξη της Βασιλικής Ζαχοπούλου, με έμφαση στον ρόλο της πρώιμης κινητοποίησης και στα στάδια που οδηγούν έναν βαρέως πάσχοντα ασθενή προς την ανάκτηση της λειτουργικότητάς του.

Τι ακριβώς σημαίνει ο όρος «πρώιμη κινητοποίηση» στην πε-

ρίπτωση ενός βαρέως πάσχοντος ασθενούς; Με τον όρο πρώιμη κινητοποίηση αναφερόμαστε στην όσο το δυνατόν ταχύτερη ένταξη του ασθενούς στην αποκατάσταση, εφόσον φυσικά το επιτρέπει η κλινική του εικόνα. Δεν περιμένουμε να περάσει ένα χρονικό διάστημα ούτε να αρχίσουμε να βλέπουμε ενδείξεις ότι ο ασθενής μπορεί να κινητοποιηθεί ή να εκτελεί μόνος του κάποιες κινήσεις για να ξεκινήσουμε. Η αποκατάσταση πρέπει να αρχίζει από την αρχή της νόσου, ώστε να μπορούμε να εξασφαλίσουμε τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα στη συνέχεια.

Τι συμβαίνει στο μυϊκό σύστημα ενός ανθρώπου που παραμένει για μεγάλο χρονικό διάστημα καθιλωμένος στο κρεβάτι; Το μυϊκό σύστημα είναι δυστυχώς από τα πρώτα που επηρεάζονται και οι συνέπειες μπορεί να είναι σημαντικές. Όταν οι μύες ατροφούν, δυσκολεύουν πολύ τον ασθενή τόσο στην κίνηση όσο και στην προσπάθειά του να επιστρέψει αργότερα στην καθημερινότητά του. Όταν ένας μυς παύει να

λειτουργεί, χάνει όγκο, ελαστικότητα, λειτουργικότητα και μυϊκή μάζα. Έτσι, ο ασθενής επιβαρύνεται σημαντικά ξανά αυτές τις λειτουργίες.

Ερώτηση: Πόσο σημαντικό πρόβλημα αποτελεί το σύνδρομο επίκτητης μυϊκής αδυναμίας στους βαρέως πάσχοντες ασθενείς; Πρόκειται για ένα σημαντικό πρόβλημα στην αποκατάσταση. Το σύνδρομο επίκτητης μυϊκής αδυναμίας χαρακτηρίζεται από γενικευμένη και συμμετρική αδυναμία, η οποία προσβάλλει τόσο τους μύες των άκρων όσο και τους αναπνευστικούς μύες. Εμφανίζεται σε μεγάλο ποσοστό στους βαρέως πάσχοντες ασθενείς και επιπλέον, ιδιαίτερα όσους υποβάλλονται σε μηχανική υποστήριξη. Η μυϊκή μάζα και η μυϊκή δύναμη επηρεάζονται ήδη από τις πρώτες ημέρες νοσηλείας στη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας. Σύμφωνα με μελέτες, μέσα στις πρώτες δέκα ημέρες μπορεί να παρατηρηθεί απώλεια μυϊκής μάζας που φτάνει έως και το 20%. Πρόκειται για ένα σημαντικό ποσοστό, το οποίο εξηγεί γιατί η πρώ-

«Η αξιολόγηση είναι το βασικότερο εργαλείο, το άλφα και το ωμέγα στη δουλειά μας», καθώς η καθημερινή εκτίμηση της κατάστασης του ασθενούς καθορίζει την εξατομίκευση του προγράμματος αποκατάστασης και την ασφαλή παρακολούθηση της προόδου του

HEALTH TALK



ιμη κινητοποίηση έχει τόσο μεγάλη σημασία.

Ποιες μορφές μπορεί να πάρει η πρώιμη κινητοποίηση και πώς διαμορφώνεται το πρόγραμμα για κάθε ασθενή; Η πρώιμη κινητοποίηση μπορεί να ξεκινήσει με ασκήσεις που πραγματοποιούνται αποκλειστικά στο κρεβάτι και, σταδιακά, να φτάσει μέχρι την καθιστή θέση, την όρθια στάση και τελικά τη βάδιση. Δεν υπάρχει, όμως, ένα κοινό πρόγραμμα ή ένα συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα που να εφαρμόζεται σε όλους τους ασθενείς. Λαμβάνουμε υπόψη διάφορες παραμέτρους, όπως τη γενική κατάσταση του ασθενούς, την αναπνευστική του λειτουργία, τη μυϊκή του δύναμη, το επίπεδο συνείδησης και τον βαθμό συνεργασίας του. Με βάση αυτά τα δεδομένα, σχεδιάζουμε ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα για τον καθένα. Όταν ο ασθενής μπορεί να συνεργαστεί, εφαρμόζουμε ενεργητικό ασκσιολόγιο, στο οποίο συμμετέχει και ο ίδιος. Το πρόγραμμα μπορεί να ξεκινήσει με ενεργητικές ασκήσεις στο κρεβάτι και να εξελιχθεί σταδιακά, ώστε να καταφέρει να καθίσει, να μεταφερθεί στο μαζίδιο, να σταθεί όρθιος και, στη συνέχεια, να βαδίσει. Αντίθετα, όταν ο ασθενής δεν είναι σε θέση να συνεργαστεί, εφαρμόζουμε παθητικό ασκσιολόγιο, αλλαγές θέσεων, αναπνευστική φυσικοθεραπεία και παθητικούς χειρισμούς και τεχνικές. Όλα εξαρτώνται από την κατάσταση και την ανταπόκριση του ασθενούς. Ποια είναι τα σημαντικότερα οφέλη της πρώιμης κινητοποίησης; Η πρώιμη κινητοποίηση έχει πολλά πλεονεκτήματα. Συμβάλλει στη βελτίωση της αναπνευστικής και της καρδιακής λειτουργίας, καθώς και της κινητικότητας, ενώ βοηθά στην αύξηση της μυϊκής δύναμης, της αντοχής, της ισορροπίας και του συντονισμού. Παράλληλα, συμβάλλει στην πρόληψη της



μυϊκής ατροφίας και της αδυναμίας, στην ανακούφιση από τον πόνο και στη μείωση της διάρκειας της μηχανικής υποστήριξης. Μπορεί επίσης να συμβάλει στη μείωση της διάρκειας νοσηλείας στη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας, στην αύξηση της επιβίωσης και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ασθενούς. Υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες η κινητοποίηση πρέπει να καθυστερήσει ή να προσαρμοστεί; Φυσικά. Πρέπει πάντα να λαμβάνουμε υπόψη αν ο ασθενής είναι αιμοδυναμικά και αναπνευστικά σταθερός, αν υπάρχει επιδείνωση της κλινικής του εικόνας ή αν συντρέχει κάποιος άλλος ιατρικός ή παθολογικός κίνδυνος. Εμείς, ως φυσικοθεραπευτές, λειτουργούμε πάντοτε σύμφωνα με τις οδηγίες των φυσιάτρων και των υπόλοιπων ιατρών, με τους φυσιάτρους να έχουν καθοριστικό ρόλο στην καθοδήγηση του προγράμματος αποκατάστασης. Ανάλογα με την κατάσταση του ασθενούς, μπορεί να χρειαστεί τροποποίηση του προγράμματος ή ακόμη και διακοπή του, όταν υπάρχει σοβαρός λόγος ή κίνδυνος. Η ασφάλεια του ασθενούς είναι πάντα βασική προϋπόθεση για κάθε παρέμβαση. Πώς αντιλαμβάνεστε ότι η κινητοποίηση αρχίζει να αποδίδει και ότι ο ασθενής σημειώνει πρόοδο; Το βασικότερο εργαλείο μας είναι η αξιολόγηση. Είναι το «άλφα και το ωμέγα» στη δουλειά μας, γιατί χωρίς αυτήν δεν μπορούμε να προχωρήσουμε στην αποκατάσταση. Αξιολογούμε κάθε ασθενή και εκτιμούμε καθημερινά τη γενική του εικόνα. Το πρόγραμμα που εφαρμόζουμε είναι οργανωμένο με βάση τις δυνατότητες και τις ανάγκες του και είναι πάντοτε εξατομικευμένο, με γνώμονα την ασφάλειά του. Η πρόοδος μπορεί να φανεί με διαφορετικούς τρόπους. Μπορεί μια ημέρα να παρατηρήσουμε ότι ο ασθενής ανταποκρίνεται

καλύτερα στο πρόγραμμα και την επόμενη να διαπιστώσουμε ότι διατηρεί την αντοχή του για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Σταδιακά, μπορεί να καταφέρνει να διατηρεί καλύτερα την καθιστή θέση ή να παρουσιάζει βελτίωση στην κινητοποίησή του. Όλα αυτά τα παρατηρούμε καθημερινά και μας βοηθούν να καταλάβουμε ότι ο ασθενής εξελίσσεται. Όταν ο ασθενής έχει τη δυνατότητα να αντιληφθεί την πρόοδό του, είναι σημαντικό να του την επισημαίνουμε. Μπορούμε, για παράδειγμα, να τον παροτρύνουμε να συγκρίνει τι κατάφερνε μία εβδομάδα νωρίτερα με όσα μπορεί να κάνει σήμερα. Αυτό είναι πολύ σημαντικό και για την ψυχολογία του. Ποιο είναι, τελικά, το βασικό στοιχείο που καθορίζει την πορεία αποκατάστασης ενός βαρέως πάσχοντος ασθενούς; Η αποκατάσταση πρέπει να ξεκινά όσο το δυνατόν νωρίτερα, εφόσον το επιτρέπει η κλινική κατάσταση του ασθενούς, και να βασίζεται στις δικές του ανάγκες και δυνατότητες. Η καθημερινή αξιολόγηση, η εξατομικευμένη παρέμβαση και η ασφάλεια είναι απαραίτητα στοιχεία σε όλη αυτή τη διαδικασία. Κάθε ασθενής έχει τη δική του πορεία και χρειάζεται το κατάλληλο πρόγραμμα, προσαρμοσμένο στην κατάστασή του. Στόχος είναι να μπορέσει να ανακτήσει σταδιακά τις λειτουργίες του και να επιστρέψει, στον βαθμό που είναι εφικτό, στην καθημερινότητά του. Η πορεία ενός βαρέως πάσχοντος ασθενούς δεν ολοκληρώνεται με τη σταθεροποίηση της υγείας του, αλλά συνεχίζεται μέσα από μια οργανωμένη προσπάθεια ανάκτησης των λειτουργιών που επηρεάστηκαν από τη νόσο. Όπως επισημαίνει η Βασιλική Ζαχοπούλου, η έγκαιρη φυσικοθεραπευτική παρέμβαση, η προσεκτική αξιολόγηση και η προσαρμογή της θεραπείας στις δυνατότητες κάθε ανθρώπου αποτελούν βασικά στοιχεία αυτής της διαδρομής. Η πρόοδος δεν είναι ίδια για όλους, ούτε μπορεί να μετρηθεί με ένα κοινό χρονοδιάγραμμα. Αποτυπώνεται σταδιακά, μέσα από μικρές αλλά ουσιαστικές κατακτήσεις, οι οποίες ανοίγουν τον δρόμο για μεγαλύτερη λειτουργικότητα και ανεξαρτησία. Σε αυτή την προσπάθεια, η επιστημονική γνώση και η συστηματική θεραπευτική φροντίδα συναντούν τις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε ασθενούς, με κοινό στόχο την καλύτερη δυνατή επιστροφή του στην καθημερινή ζωή.



HEALTH TALK

«Είναι πολύ σημαντικό ο φυσικοθεραπευτής να γνωρίζει την κατάσταση του κάθε ασθενή κάθε μέρα», είναι καθοριστικός ο ρόλος της επικοινωνίας και της συνεργασίας μεταξύ του νοσηλευτικού προσωπικού και των θερα-
πειutικών ομάδων για την ασφαλή και εξατομικευμένη φροντίδα



“
«Η δική μας είναι
η πρώτη καλημέρα
που ακούνε
οι ασθενείς»

ΜΑΙΡΗ ΤΖΙΦΡΗ

Βαρέως πάσχοντες ασθενείς - «Η αποκατάσταση είναι ένας μακρύς δρόμος που χρειάζεται υπομονή και επιμονή»

Η καθημερινή μάχη των βαρέως πασχόντων ασθενών, η διαρκής επαγρύπνηση του νοσηλευτικού προσωπικού και η ση-
μασία της εξατομικευμένης φροντίδας, με την οικογένεια να αποτελεί πολύτιμο συνοδοιπόρο σε μια απαιτητική διαδρομή
αποκατάστασης που χρειάζεται χρόνο, υπομονή, επιμονή και αισιοδοξία

Συνέντευξη
στη Λόλα
Γάτσιου

Η Προϊσταμένη Νοσηλεύτρια της Β΄ Πτέρυγας Βαρέως Πασχόντων του Κέντρου Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS μιλά για την καθημερινή μάχη των ασθενών, τον καθοριστικό ρόλο της νοσηλευτικής φροντίδας και τη στήριξη που χρειάζονται οι οικογένειες. «Η δική μας είναι η πρώτη καλημέρα που ακούνε οι ασθενείς», τονίζει, περιγράφοντας μια εργασία που απαιτεί επιστημονική επάρκεια, εγρήγορση και βαθιά ενσυναίσθηση.

Η φροντίδα ενός βαρέως πάσχοντος ασθενούς δεν περιορίζεται στη χορήγηση φαρμάκων και στην παρακολούθηση των ζωτικών λειτουργιών. Είναι μια καθημερινή, απαιτητική διαδικασία, στην οποία κάθε λεπτομέρεια μπορεί να έχει σημασία και κάθε αλλαγή στην κλινική εικόνα χρειάζεται έγκαιρη αξιολόγηση. Πίσω από αυτή τη διαρκή προσπάθεια βρίσκεται το νοσηλευτικό προσωπικό, που παραμένει κοντά στον ασθενή, παρακολουθεί την πορεία του, συνεργάζεται με τους γιατρούς και τα υπόλοιπα θεραπευτικά τμήματα και

συμβάλλει στη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος αποκατάστασης. Στη Β΄ Πτέρυγα Βαρέως Πασχόντων της Αποθεραπείας ANIMUS, η νοσηλευτική φροντίδα συνδέεται άμεσα με την εξατομικευμένη αντιμετώπιση κάθε περιστατικού, αλλά και με την ανθρώπινη παρουσία που χρειάζεται ένας ασθενής όταν βρίσκεται αντιμέτωπος με μια σοβαρή περίπτωση υγείας. Την ίδια στιγμή, η οικογένειά του καλείται να διαχειριστεί τον φόβο, την αγωνία και την αβεβαιότητα για την εξέλιξη της κατάστασής του.

Η Μαίρη Τζίφρη, Προϊσταμένη Νοσηλεύτρια της Β΄ Πτέρυγας Βαρέως Πασχόντων, περιγράφει τις απαιτήσεις της καθημερινής νοσηλευτικής πρακτικής, τη σημασία της στενής συνεργασίας μεταξύ των επαγγελματιών υγείας και τον τρόπο με τον οποίο οι συγγενείς μπορούν να συμμετέχουν στην πορεία αποκατάστασης του αν-
θρώπου τους. Παράλληλα, μιλά για τη μεγαλύτερη πρόκληση του νοσηλευτή: να διαπρέει διαρκώς τον ασθενή στο επίκεντρο της φροντίδας, ακόμη και μέσα στις απαιτήσεις και την κόπωση της καθημερινότητας

Κυρία Τζίφρη, τι χαρακτηρίζει έναν βαρέως πάσχοντα ασθενή και γιατί χρειάζεται ένα ιδιαίτερα εξειδικευμένο επίπεδο φροντίδας;

Μαίρη Τζίφρη: Ένας βαρέως πάσχων ασθενής είναι συνήθως κάποιος που έχει νοσηλευτεί αρχικά σε Μονάδα Εντατικής Θεραπείας. Πρόκειται για έναν άνθρωπο του οποίου η κατάσταση είναι σοβαρή και δυναμικά απειλητική για τη ζωή. Γι' αυτό χρειάζεται πιο εξατομικευμένη φροντίδα και στενότερη παρακολούθηση, τόσο των ζωτικών του σημείων όσο και του επιπέδου συνείδησής του.

Η συνεχής παρουσία του νοσηλευτικού προσωπικού είναι απαραίτητη, καθώς πρέπει να παρακολουθούμε συστηματικά την κατάσταση του ασθενούς και να εντοπίζουμε έγκαιρα οποιαδήποτε αλλαγή μπορεί να υποδηλώνει επιδείνωση ή διαφορετική εξέλιξη της κλινικής του εικόνας.

Ποιος είναι ο ρόλος του νοσηλευτή σε αυτή την απαιτητική διαδικασία;

Ο νοσηλευτής βρίσκεται συνεχώς κοντά στον ασθενή. Παρακολουθού-
με καθημερινά και σε τακτά χρονικά

διαστήματα τα ζωτικά του σημεία, το επίπεδο συνείδησης, αλλά και οποιαδήποτε αλλαγή μπορεί να παρουσιάσει στην κίνησή του ή στη γενικότερη κατάστασή του.

Στόχος μας είναι να αντιληφθούμε εγκαίρως αν κάτι μεταβάλλεται, ώστε να ενημερώσουμε άμεσα τον γιατρό και να υπάρξει η κατάλληλη αντιμετώπιση. Η έγκαιρη αναγνώριση μιας αλλαγής είναι ιδιαίτερα σημαντική για την ασφάλεια του ασθενούς. Η νοσηλευτική παρακολούθηση δεν είναι μια διαδικασία που γίνεται ρουτίνα, αλλά μια συνεχής ευθύνη, η οποία απαιτεί προσοχή και εγρήγορση σε όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Πώς διαμορφώνεται μια τυπική ημέρα στη Β΄ Πτέρυγα Βαρέως Πασχόντων; Ποιες είναι οι βασικές νοσηλευτικές παρεμβάσεις;

Ένα από τα πρώτα και βασικά καθήκοντά μας είναι η χορήγηση των φαρμάκων, ώστε κάθε ασθενής να λαμβάνει την αγωγή του στην προβλεπόμενη ώρα, με τον απαραίτητο έλεγχο και την παρακολούθηση των ζωτικών του σημείων. Εξίσου σημαντική είναι η καθημερινή

Βασική πρόκληση είναι να έχει πάντοτε τον ασθενή ως γνώμονα, παρακολουθώντας τις ζωτικές λειτουργίες του και διατηρώντας την απαραίτητη ισορροπία ανάμεσα στην ενσυναίσθηση και στις απαιτήσεις της εργασίας



φροντίδα της υγιεινής και της καθαριότητας του ασθενούς. Φροντίζουμε για την περιποίησή του, την αλλαγή των κλινοσκεπασμάτων, την προστασία του δέρματος, τις τακτικές αλλαγές θέσεων και την πρόληψη των κατακλίσεων. Παράλληλα, αναλαμβάνουμε την περιποίηση τραυμάτων, όταν υπάρχουν, ανάλογα με τις ανάγκες κάθε περιστατικού.

Όλα αυτά αποτελούν μέρος της συνολικής νοσηλευτικής φροντίδας. Δεν περιοριζόμαστε, όμως, μόνο σε αυτές τις ενέργειες. Παρακολουθούμε και τα ιατρονοσηλευτικά μηχανήματα που χρησιμοποιούνται για τη φροντίδα των ασθενών, όπως τα μόνιτορ, ελέγχοντας τις ενδείξεις τους. Όταν διαπιστώνουμε κάποια μη αναμενόμενη μεταβολή, ενημερώνουμε τους γιατρούς, ώστε να αξιολογηθεί και να αντιμετωπιστεί κατάλληλα.

καλύτερη δυνατή φροντίδα.

Πόσο σημαντική είναι η ανθρώπινη πλευρά της νοσηλευτικής φροντίδας, πέρα από την καθαρά ιατρική και τεχνική διάσταση;

Είναι εξαιρετικά σημαντική. Οι ασθενείς μας περνούν μια δύσκολη περίοδο και χρειάζονται όχι μόνο τη φροντίδα που αφορά την υγεία τους, αλλά και επικοινωνία, ενδιαφέρον και ενθάρρυνση.

Καθημερινά υπάρχει συζήτηση μαζί τους. Η δική μας είναι η πρώτη καλημέρα που ακούνε. Αυτή η μικρή, καθημερινή επαφή έχει τη δική της αξία, γιατί μας δίνει τη δυνατότητα να είμαστε κοντά τους, να αντιλαμβανόμαστε πώς αισθάνονται και να τους ενθαρρύνουμε να συνεχίσουν την προσπάθειά τους. Η νοσηλευτική φροντίδα απαιτεί να βλέπουμε τον άνθρωπο συνολικά και να κατανοούμε ότι η πορεία του δεν είναι μόνο σωματική. Η επικοινωνία και η ψυχολογική υποστήριξη αποτελούν ουσιαστικό μέρος της καθημερινής μας παρουσίας δίπλα του.

Η οικογένεια του ασθενούς βρίσκεται επίσης αντιμέτωπη με φόβο, αγωνία και αβεβαιότητα. Πώς προσεγγίζετε τους συγγενείς από την πρώτη ημέρα της εισαγωγής;

Από την πρώτη ημέρα υποδεχόμαστε τους συγγενείς με κατανόηση, γιατί αντιλαμβανόμαστε ότι και εκείνοι βρίσκονται σε μια πολύ δύσκολη θέση. Έρχονται μαζί με τον άνθρωπό τους και είναι φυσικό να αισθάνονται φόβο, άγχος και αγωνία για την εξέλιξη της υγείας του.

Χρειάζονται, λοιπόν, φροντίδα και κατανόηση, ώστε να μπορέσουν να καταλάβουν την κατάσταση του ασθενούς, καθώς και την πορεία που ενδέχεται να ακολουθήσει η νοσηλεία και η αποκατάστασή του. Είναι σημαντικό να νιώσουν οικεία μαζί μας και να αναπτυχθεί μια σχέση εμπιστοσύνης. Η εμπιστοσύνη αυτή βοηθά και τους ίδιους να διαχειριστούν καλύτερα την κατάσταση, αλλά και να στηρίξουν ουσιαστικά τον άνθρωπό τους. Η οικογένεια αποτελεί σημαντικό μέρος αυτής της διαδρομής και



χρειάζεται να αισθάνεται ότι υπάρχει επικοινωνία και συνεργασία με το προσωπικό.

Με ποιους τρόπους μπορεί η οικογένεια να συμμετέχει ενεργά στην προσπάθεια αποκατάστασης του ασθενούς;

Οι συγγενείς μπορούν να συμμετέχουν, εφόσον το επιθυμούν, και να εκπαιδευτούν σε ορισμένες νοσηλευτικές πράξεις που είναι δυνατόν να αναλάβουν με ασφάλεια, σύμφωνα με τις οδηγίες του προσωπικού. Για παράδειγμα, μπορούν να εκπαιδευτούν στις αλλαγές θέσεων του ασθενούς ή σε βασικές διαδικασίες που αφορούν τη σίτισή του, ανάλογα με τις ανάγκες του. Με αυτόν τον τρόπο μπορούν να βοηθούν κατά τη διάρκεια της νοσηλείας, να βρίσκονται πιο κοντά στον άνθρωπό τους και να συμμετέχουν ενεργά στη φροντίδα του.

Η εκπαίδευση αυτή μπορεί να αποδειχθεί χρήσιμη και στη συνέχεια, όταν ο ασθενής θα είναι πλέον σε θέση να επιστρέψει στο σπίτι. Οι συγγενείς θα έχουν αποκτήσει βασικές γνώσεις για το πώς μπορούν να τον υποστηρίξουν, πάντα μέσα στα όρια των οδηγιών που τους έχουν δοθεί. Είναι σημαντικό να αισθάνονται ότι μπορούν να προσφέρουν, χωρίς να παραγνωρίζουμε ότι κάθε ενέργεια πρέπει να γίνεται με ασφάλεια και σύμφωνα με τις ανάγκες του ασθενούς.

Ποια θεωρείτε ότι είναι η μεγαλύτερη πρόκληση για έναν νοσηλευτή που εργάζεται καθημερινά με βαρέως πάσχοντες ασθενείς;

Η μεγαλύτερη πρόκληση είναι να έχουμε πάντοτε ως γνώμονα τον ασθενή. Όταν ελέγχουμε τα ζωτικά του σημεία και παρακολουθούμε την κατάστασή του, πρέπει να είμαστε συγκεντρωμένοι, να προσέχουμε τις ζωτικές λειτουργίες του και να κάνουμε ότι είναι απαραίτητο για να διατηρείται σταθερός. Ταυτόχρονα, είμαστε και εμείς άνθρωποι. Η κόπωση, οι προσωπικές δυσκολίες ή τα οικογενειακά προβλήματα μπορεί κάποιες φορές να δυσκολεύουν την καθημερινότητά μας. Χρειάζεται, λοιπόν, να μπορούμε να διαχειριζόμαστε αυτές τις καταστάσεις και να διατηρούμε την ισορροπία μας. Το ζητούμενο είναι να συνδυάζουμε την



HEALTH TALK

επιστημονική υπευθυνότητα με την ενσυναίσθηση, ώστε να προσφέρουμε στον ασθενή τη φροντίδα που χρειάζεται. Η ευθύνη μας είναι μεγάλη και απαιτεί καθημερινή προσπάθεια, συνέπεια και ουσιαστικό ενδιαφέρον για τον άνθρωπο που βρίσκεται απέναντί μας.

Τι θα λέγατε σε μια οικογένεια που καλείται ξαφνικά να αντιμετωπίσει μια σοβαρή περίπτωση υγείας και δεν γνωρίζει τι την περιμένει;

Δεν χρειάζεται μια οικογένεια να γνωρίζει από την αρχή τα πάντα για την κατάσταση που καλείται να αντιμετωπίσει. Σταδιακά ενημερώνεται για την ασθένεια του ανθρώπου της, για την κατάσταση της υγείας του και για το πώς μπορεί να εξελιχθεί η πορεία του. Μαθαίνει βήμα βήμα τι σημαίνει η αποκατάσταση και ποιες δυνατότητες υπάρχουν για την επιστροφή του στην καθημερινότητα. Αυτό που χρειάζεται να έχουν στο μυαλό τους οι συγγενείς είναι ότι η αποκατάσταση αποτελεί έναν μακρύ δρόμο και έναν καθημερινό αγώνα. Δεν είναι μια διαδικασία που ολοκληρώνεται απαραίτητα γρήγορα, ούτε μπορεί κανείς να γνωρίζει από την αρχή πόσος χρόνος θα χρειαστεί. Γι' αυτό χρειάζονται υπομονή και επιμονή. Χρειάζεται, επίσης, δύναμη και αισιοδοξία, ώστε να μπορούν να στηρίξουν τον άνθρωπό τους σε κάθε στάδιο αυτής της προσπάθειας.

Αν θέλατε να κρατήσουν οι αναγνώστες ένα βασικό μήνυμα από τη συζήτησή μας, ποιο θα ήταν;

Θα ήθελα να θυμούνται ότι η αποκατάσταση είναι μια πορεία που χρειάζεται χρόνο, υπομονή και επιμονή. Κάθε ασθενής έχει τη δική του κατάσταση και τη δική του εξέλιξη, γι' αυτό είναι σημαντικό να αντιμετωπίζεται εξατομικευμένα, με σεβασμό στις ανάγκες και στις δυνατότητές του. Η οικογένεια δεν χρειάζεται να γνωρίζει τα πάντα από την πρώτη στιγμή. Χρειάζεται να ενημερώνεται, να συνεργάζεται με τους επαγγελματίες υγείας και να έχει δύναμη και αισιοδοξία. Με τη σωστή φροντίδα, τη συνεργασία και τη στήριξη, ο ασθενής μπορεί να προχωρά σταδιακά στα επόμενα βήματα της αποκατάστασής του.



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Η συμμετοχή του ANIMUS ανέδειξε τη σημασία της συνεργασίας μεταξύ των Μονάδων Εντατικής Θεραπείας και των εξειδικευμένων κέντρων αποκατάστασης, με κοινό στόχο όχι μόνο την επιβίωση του ασθενούς μετά από μια κρίσιμη νοσηλεία, αλλά και την ουσιαστική αποκατάσταση, την επαναφορά της λειτουργικότητάς του και την επανένταξή του στην κοινωνική ζωή

Η **Μαριάννα Φραγκάκη** ανέδειξε τη συμβολή των κέντρων αποκατάστασης στη μετάβαση του ασθενούς από τη ΜΕΘ στην κοινωνία – Σημαντικές επιστημονικές προσεγγίσεις για τις σύγχρονες προκλήσεις της εντατικής φροντίδας, με τη στήριξη και του Κέντρου Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥ ΚΑΑ ANIMUS Με επιτυχία ολοκληρώθηκε η 2η Επιστημονική Διημερίδα για τη ΜΕΘ στην Κατερίνη

Ξεχωριστή ήταν η παρουσία του ANIMUS στη διημερίδα, με σύσσωμη αντιπροσωπεία να δίνει το «παρών» στην Κατερίνη. Επικεφαλής της αντιπροσωπείας ήταν ο Πρόεδρος του ANIMUS, Αχιλλέας Νταβέλης, συνοδευόμενος από στελέχη της διοίκησης, καθώς και από διεπιστημονική ομάδα ιατρών και θεραπειών



Ρεπορτάζ
Λόλα
Γάτσιου

Με επίκεντρο τη διαδρομή του βαρέως πάσχοντος ασθενούς από τη μάχη για την επιβίωση έως την αποκατάσταση και την επιστροφή στην κοινωνική ζωή, ολοκληρώθηκε με επιτυχία την Κυριακή 18 Οκτωβρίου 2026, στην Κατερίνη, η 2η Επιστημονική Διημερίδα «Στις Υπώσεις του Ολύμπου: Φως και Σκιές στην Εντατική Θεραπεία». Η διημερίδα αποτέλεσε σημείο συνάντησης επιστημόνων και επαγγελματιών υγείας, αναδεικνύοντας τις σύγχρονες ανάγκες της Εντατικής Θεραπείας, τις τεχνολογικές εξελίξεις, αλλά και τη σημασία της διεπιστημονικής συνεργασίας στη συνολική φροντίδα του ασθενούς.

Ιδιαίτερη θέση στο πρόγραμμα της πρώτης ημέρας, το Σάββατο 17 Οκτωβρίου, είχε η ομιλία της Μαριάννας Φραγκάκη, φυσιάτρου – ιατρού αποκατάστασης και επιστημονικής διευθύντριας του Κέντρου Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS, στο πλαίσιο της στρογγυλής τράπεζας «Κέντρα Θεραπείας και Αποκατάστασης». Με θέμα «Η συμβολή των κέντρων αποκατάστασης στην απόδοση του ασθενή ΜΕΘ στην κοινωνία», η παρέμβαση της έφερε στο προσκήνιο ένα κρίσιμο στάδιο της θεραπευτικής πορείας: τη μετάβαση από την εντατική νοσηλεία στην οργανωμένη αποκατάσταση και, σταδιακά, στην επανένταξη του ανθρώπου στην καθημερινότητα.

Η συγκεκριμένη θεματική ανέδειξε τη σημασία της συνέχειας στη φροντίδα μετά τη ΜΕΘ, καθώς η επιβίωση αποτελεί καθοριστικό πρώτο βήμα, χωρίς να εξαντλεί τους στόχους της θεραπείας. Η αποκατάσταση συνδέεται με την προσπάθεια ανάκτησης της λειτουργικότητας, την υποστήριξη της αυτονομίας και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής, με τον ασθενή να αντιμετωπίζεται ως μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα και όχι μόνο μέσα από τη διάγνωση ή το οξύ περιστατικό που οδήγησε στη νοσηλεία του. Στην ίδια στρογγυλή τράπεζα, με προεδρείο τους Δημήτριο Ανδρόνη, Ελευθερία Μόχλα και Άγγελο Μπουδούρη, εντάχθηκε και η εισήγηση του Γεωργίου Ιωαννίδη για τη διαχείριση ασθενών με τραχειοστομία, συμπληρώνοντας τη συζήτηση γύρω από τις ανάγκες θεραπείας και φροντίδας των ασθενών με αυξημένες απαιτήσεις μετά την οξεία φάση της νόσου.

Το επιστημονικό πρόγραμμα της πρώτης ημέρας περιλάμβανε, μεταξύ άλλων, θεματικές για τον βαρέως πάσχοντα ως ολιστική οντότητα, την κλινική νοσηλευτική φροντίδα υψηλής πολυπλοκότητας, την ψυχολογική επιβάρυνση της οικογένειας και την επαγγελματική εξουθένωση των νοσηλευτών. Στη στρογγυλή τράπεζα «Η ΜΕΘ του Μέλλοντος» συζητήθηκαν οι νεότερες προσεγγίσεις στη διαχείριση του σπιντικού σοκ, οι έξυπνες μονάδες εντατικής θεραπείας, η πρόληψη των ενδοσσοκομειακών λοιμώξεων, η τεχνητή νοημοσύνη

στις απεικονιστικές διαγνώσεις και οι νέες ανάγκες εκπαίδευσης του προσωπικού.

Ξεχωριστή στιγμή της διοργάνωσης αποτέλεσε και η κεντρική ομιλία του Νικολάου Καπραβέλου με θέμα «Από την επιβίωση στην αποκατάσταση, το μέλλον της εντατικής θεραπείας», η οποία εντάχθηκε στο πρόγραμμα της εναρκτήριας ημέρας και συνέδεσε τη σύγχρονη εντατική φροντίδα με τη μακροπρόθεσμη πορεία του ασθενούς.

Την Κυριακή 18 Οκτωβρίου, οι εργασίες συνεχίστηκαν με θεματικές που κάλυψαν ένα ευρύ φάσμα κλινικών και επιστημονικών ζητημάτων. Στο πρόγραμμα περιλήφθηκαν η διαχείριση απεικονιστικών πράξεων και η διασφάλιση της ποιότητας των εργαστηριακών δειγμάτων, η φυσικοθεραπεία και η παχυσαρκία στη ΜΕΘ, καθώς και η πρόληψη και οι σύγχρονες μέθοδοι διάγνωσης του καρκίνου του πνεύμονα.

Αναπτύχθηκαν ζητήματα επικοινωνίας με τον ασθενή και την οικογένεια, ψυχικών επιπτώσεων της κρίσιμης νόσου, σήψης, οξειδωτικού στρες, διαχείρισης του πόνου, αιματολογικών καταστάσεων και επειγουσών επιπλοκών του διαβήτη. Η θεματολογία επιβεβαίωσε ότι η Εντατική Θεραπεία δεν περιορίζεται στην αντιμετώπιση της απειλητικής για τη ζωή κατάστασης, αλλά προϋποθέτει συντονισμό διαφορετικών ειδικοτήτων, συνεχή επιστημονική ενημέρωση και σχεδιασμό της φροντίδας με επίκεντρο τις ανάγκες του ασθενούς.

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. Διαθέτει:

- Επιστημονική ομάδα με εξειδίκευση στους βαρέως πάσχοντες ασθενείς
 - Υπερσύγχρονο εξοπλισμό σε Χώρους Αυξημένης Φροντίδας
 - Σύγχρονους θεραπευτικούς χώρους και θεραπευτική πισίνα
 - Λειτουργεί ΚΑΑ Ανοχής Νοσηλείας για εξωτερικούς ασθενείς
 - Κατάλληλα διαμορφωμένα δωμάτια ώστε να παρέχουν ασφαλή και άνετη παραμονή
- Ειδικότητες • Παθολόγος • Φυσιάτρος • Νευρολόγος



Πληροφορίες: 2411801500, Κύπρου 100, Λάρισα

Η Βιέννη ως προορισμός προσβασιμότητας και συμπερίληψης. Η επιλογή της αυστριακής πρωτεύουσας συνδέθηκε με την ανάγκη για ένα ταξίδι που θα επέτρεπε στους ωφελουμένους του ΚΔΗΦ ANIMUS να συμμετάσχουν σε πολιτιστικές και τουριστικές εμπειρίες, με την προσβασιμότητα να αποτελεί βασικό κριτήριο σχεδιασμού



ΑΠΟ ΤΗ ΛΑΡΙΣΑ ΣΤΗ ΒΙΕΝΝΗ

Ένα ταξίδι που σχεδιάστηκε για να είναι εμπειρία για όλους

Βιέννη χωρίς εμπόδια, με τη «Βαλίτσα των Ευχών» του ANIMUS

Ρεπορτάζ της απεσταλμένης της 21admedia στη Βιέννη, Εννη Λεβέντη

Υπάρχουν ταξίδια που τα θυμάσαι για τις πόλεις που επισκέφθηκες και άλλα που μένουν στη μνήμη για όσα σου επέτρεψαν να ζήσεις. Για τους ωφελουμένους του ΚΔΗΦ ANIMUS, η αποστολή στη Βιέννη, από τις 15 έως τις 18 Οκτωβρίου 2026, ανήκει στη δεύτερη κατηγορία. Δεν ήταν απλώς μια μετακίνηση από την Ελλάδα στην αυστριακή πρωτεύουσα, ούτε μια σειρά επισκέψεων σε γνωστά αξιοθέατα. Ήταν μια οργανωμένη προσπάθεια να μεταφερθεί η καθημερινότητα της δημιουργικής συμμετοχής σε ένα διαφορετικό περιβάλλον, εκεί όπου η ιστορία, η αρχιτεκτονική, ο πολιτισμός και η χαρά της ανακάλυψης μπορούσαν να γίνουν κοινή εμπειρία.

Με τη «Βαλίτσα των Ευχών» να συμβολίζει όλα όσα μπορούν να χωρέσουν σε ένα ταξίδι όταν υπάρχει σχέδιο, φροντίδα και διάθεση για νέους ορίζοντες, η αποστολή του ΚΔΗΦ ANIMUS ξεκίνησε με προορισμό μια ευρωπαϊκή πόλη που επιλέχθηκε και για τη δυνατότητα να υποστηρίξει μια τέτοια οργανωμένη μετακίνηση. Η προσβασιμότητα αποτέλεσε βασικό

κριτήριο στην επιλογή της Βιέννης. Για μια ομάδα στην οποία συμμετέχουν άνθρωποι που χρησιμοποιούν αναπηρικά αμαξίδια, η καταλληλότητα του προορισμού δεν είναι μια δευτερεύουσα λεπτομέρεια, ούτε μια γενική διαβεβαίωση. Είναι προϋπόθεση για να μπορεί το πρόγραμμα να υλοποιηθεί με ασφάλεια, αξιοπρέπεια και ουσιαστική συμμετοχή.

Η προετοιμασία ενός ταξιδιού στο εξωτερικό για ανθρώπους με αναπηρία έχει απαιτήσεις πολύ διαφορετικές από εκείνες μιας συνθησιμένης τουριστικής εξόρμησης. Η μετακίνηση, η διαμονή, οι αποστάσεις, η επιβίβαση και αποβίβαση, οι χρόνοι των επισκέψεων και η δυνατότητα συμμετοχής στις προγραμματισμένες δραστηριότητες χρειάζονται συντονισμό. Η εμπειρία δεν μπορεί να στηριχθεί στον αυτοσχεδιασμό της τελευταίας στιγμής. Χρειάζεται σχεδιασμό που να λαμβάνει υπόψη τις πραγματικές ανάγκες των συμμετεχόντων και να αντιμετωπίζει την προσβασιμότητα ως μέρος του συνολικού προγράμματος.

Αυτή ακριβώς η διάσταση έδωσε ιδιαίτερο βάρος στην προετοιμασία της αποστολής. Στο ταξίδι συμμετεί-

χαν επτά ωφελούμενοι που χρησιμοποιούν αναπηρικά αμαξίδια και επτά συνοδοί με τις χαρακτηριστικές μπλε στολές, συγκροτώντας μια ομάδα που έπρεπε να λειτουργήσει με κοινό προγραμματισμό και συντονισμό. Η μετακίνηση από το αεροδρόμιο πραγματοποιήθηκε με ειδικά διαμορφωμένα βανάκια, ώστε η πρόσβαση στο κατάλυμα και η έναρξη του προγράμματος να γίνουν με οργανωμένο τρόπο. Η επιλογή κατάλληλων μέσων μεταφοράς και η μέριμνα για τη διαμονή δεν αποτελούσαν απλώς τεχνικές λεπτομέρειες. Ήταν βασικά στοιχεία για να μπορέσουν οι ωφελούμενοι να συμμετάσχουν στην εμπειρία και να απολαύσουν τις δραστηριότητες χωρίς να κυριαρχούν οι πρακτικές δυσκολίες.

Το ταξίδι, επομένως, είχε ξεκινήσει πολύ πριν από την αναχώρηση. Είχε προηγηθεί η ανάγκη να μετατραπεί μια ιδέα σε ένα εφαρμόσιμο πρόγραμμα, με σαφή προορισμό και οργανωμένη καθημερινότητα. Γιατί η ουσιαστική συμπερίληψη δεν εξαντλείται στην πρόθεση να ταξιδέψουν όλοι. Κρίνεται στην πράξη, από το αν ο σχεδιασμός επιτρέπει στους ανθρώπους να βρίσκονται

εκεί, να συμμετέχουν, να βλέπουν, να γνωρίζουν, να επιλέγουν και να μοιράζονται όσα συμβαίνουν γύρω τους.

Η πρώτη άφιξη και η αρχή μιας διαφορετικής καθημερινότητας

Η άφιξη στο αεροδρόμιο της Βιέννης σηματοδότησε την πρώτη μεγάλη στιγμή του ταξιδιού. Μετά την παραλαβή των αποσκευών, η αποστολή επιβιβάστηκε στα ειδικά διαμορφωμένα βανάκια και αναχώρησε για το Hilton Vienna Plaza, το ξενοδοχείο που θα αποτελούσε τη βάση της παραμονής της στην αυστριακή πρωτεύουσα.

Η μετάβαση από το αεροδρόμιο στο ξενοδοχείο ήταν η πρώτη ουσιαστική δοκιμή του οργανωτικού σχεδιασμού, αλλά και η στιγμή κατά την οποία το ταξίδι άρχισε να αποκτά την πραγματική του μορφή. Η πόλη δεν ήταν πλέον ένας προορισμός σε ένα πρόγραμμα. Ήταν το περιβάλλον μέσα στο οποίο οι ωφελούμενοι θα ζούσαν τις επόμενες ημέρες, θα κινούνταν, θα παρατηρούσαν, θα γνώριζαν νέους χώρους και θα δημιουργούσαν αναμνήσεις.

Η τακτοποίηση στο ξενοδοχείο έδωσε τον απαραίτητο χρόνο για την

Οργανωμένη αποστολή με απαιτητική προετοιμασία. Επτά ωφελούμενοι που χρησιμοποιούν αναπηρικά αμαξίδια και επτά συνοδοί συμμετείχαν σε μια αποστολή που απαιτούσε συντονισμό στις μετακινήσεις, ειδικά διαμορφωμένα βανάκια, κατάλληλη διαμονή και προσεκτικό προγραμματισμό των δραστηριοτήτων



οργάνωση της πρώτης βραδιάς. Το πρόγραμμα ολοκληρώθηκε με δείπνο σε εστιατόριο της Βιέννης, σε μια πρώτη γνωριμία με τη γαστρονομική και κοινωνική πλευρά της πόλης. Μακριά από τον αυστηρό ρυθμό των μετακινήσεων, το κοινό τραπέζι έφερε την ομάδα σε μια πιο χαλαρή συνθήκη, όπου η παρέα, η συζήτηση και η απόλαυση της στιγμής είχαν τον πρώτο λόγο.

Σε ένα ταξίδι που απαιτεί συντονισμό, οι στιγμές αυτές έχουν τη δική τους σημασία. Δεν αποτελούν απλώς το διάλειμμα ανάμεσα σε δύο δραστηριότητες. Είναι μέρος της εμπειρίας, καθώς δίνουν χώρο στην κοινωνική συναστροφή, στην αίσθηση της ομάδας και στη χαρά του να βρίσκεσαι σε ένα διαφορετικό περιβάλλον μαζί με ανθρώπους που μοιράζονται την ίδια διαδρομή.

Schönbrunn: Η ιστορία γίνεται εμπειρία

Η δεύτερη ημέρα ξεκίνησε από το Hilton Vienna Plaza με χαμόγελα, μηνύματα και βιντεοσκοπημένες καλημέρες από τους ωφελουμένους. Οι πρώτες ώρες της ημέρας είχαν ήδη αποκτήσει έναν ιδιαίτερο χαρακτήρα: η αποστολή δεν ετοιμαζόταν απλώς να επισκεφθεί ένα ακόμη αξιοθέατο, αλλά να γνωρίσει ένα από τα πιο εμβληματικά σημεία της αυστριακής πρωτεύουσας.

Επόμενος σταθμός ήταν το Schönbrunn, το περίφημο θερινό ανάκτορο των Αψβούργων. Με την επιβλητική αρχιτεκτονική και τους ιστορικούς κήπους του, αποτελεί ένα από τα χαρακτηριστικότερα σύμβολα της Βιέννης και έναν χώρο όπου η ιστορία της ευρωπαϊκής μοναρχίας συναντά την τέχνη και την πολιτιστική κληρονομιά.

Για τους ωφελουμένους του ΚΔΗΦ ANIMUS, η επίσκεψη είχε ιδιαίτερη αξία ακριβώς επειδή η γνώση δεν περιορίστηκε στην περιγραφή ενός μνημείου. Η ξενάγηση έδωσε τη δυνατότητα στην ομάδα να βρεθεί σε έναν ιστορικό χώρο, να παρατηρήσει την αρχιτεκτονική του, να γνωρίσει στοιχεία της ιστορίας του και να συνδέσει τις πληροφορίες με την προσωπική εμπειρία της επίσκεψης. Η επαφή με τον πολιτισμό αποκτά διαφορετικό βάθος όταν ο άνθρωπος δεν μένει θεατής από απόσταση, αλλά συμμετέχει ο ίδιος στη διαδρομή.

Η επίσκεψη στο Schönbrunn ανέδειξε, παράλληλα, τη σημασία της επιλογής κατάλληλων προορισμών. Η προσβασιμότητα μιας πόλης δεν κρίνεται μόνο από το αν διαθέτει υποδομές μεταφοράς ή κατάλληλα καταλύματα. Αφορά και τη δυνατότητα των επισκεπτών να προσεγγίσουν χώρους πολιτισμού, να συμμετάσχουν σε οργανωμένες δραστηριότητες και να απολαύσουν το ταξίδι

χωρίς να αποκλείονται εκ των προτέρων από την εμπειρία. Κάθε χώρος έχει τις δικές του συνθήκες και απαιτεί κατάλληλη οργάνωση, όμως η επιλογή ενός προορισμού με γνώμονα την πρόσβαση δημιουργεί τις προϋποθέσεις για περισσότερες δυνατότητες συμμετοχής.

Η ξενάγηση συνεχίστηκε με νέες εικόνες και εμπειρίες. Η τρίτη ημέρα βρήκε την αποστολή και πάλι σε διαδρομές γνωριμίας με τη Βιέννη, σε ένα πρόγραμμα που συνδύαζε αξιοθέατα, ιστορία και πολιτισμό. Οι αναρτήσεις της αποστολής αποτύπωναν σταδιακά την εξέλιξη του ταξιδιού: από την πρώτη άφιξη και την οργανωμένη μετακίνηση μέχρι τις επισκέψεις, τις κοινές στιγμές και την αυξανόμενη οικειότητα με το περιβάλλον της πόλης.

Η ουσία δεν βρισκόταν μόνο στα μνημεία που περιλάμβανε το πρόγραμμα. Βρισκόταν και στον τρόπο με τον οποίο οι ωφελούμενοι συμμετείχαν στην καθημερινότητα της αποστολής, στις εικόνες που ανακάλυπταν και στη δυνατότητα να μοιράζονται τις εμπειρίες τους με τους συνοδούς τους. Γιατί μια πολιτιστική επίσκεψη δεν είναι μόνο η πληροφορία που μεταδίδεται από έναν ξεναγό. Είναι και η προσωπική σχέση που αναπτύσσει κάθε επισκέπτης με τον χώρο, η εντύπωση που του αφήνει και η ανάμνηση που δημιουργείται. Κάπως έτσι, η Βιέννη μετατράπηκε σταδιακά από έναν μεγάλο ευρωπαϊκό προορισμό σε ένα σύνολο από προσωπικές στιγμές. Και η «Βαλίτσα των Ευχών» συνέχισε να γεμίζει, όχι με αντικείμενα, αλλά με εικόνες, συναισθήματα και εμπειρίες που δύσκολα χωρούν σε μια λεζάντα.



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Η καθημερινή δημοσιογραφική κάλυψη από το FORMedia Η δημοσιογράφος Εννη Λεβέντη, ως απεσταλμένη στη Βιέννη, μετέφερε καθημερινά τον παλμό της αποστολής μέσα από ζωντανές συνδέσεις με το FORMedia TV, δίνοντας στο κοινό τη δυνατότητα να παρακολουθεί τις ξεναγήσεις, τις εμπειρίες και τις στιγμές των ωφελουμένων



Η ΒΙΕΝΝΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΤΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

Η δημοσιογραφική κάλυψη, οι εικόνες και το μήνυμα της συμπερίληψης

Η απεσταλμένη της FORMedia στη Βιέννη, Εννη Λεβέντη, μετέφερε καθημερινά τον παλμό του ταξιδιού με ζωντανές συνδέσεις στο FORMedia TV. Οι ξεναγήσεις, οι πολιτιστικές εμπειρίες και η οργανωμένη παρουσία των ωφελουμένων του ΚΔΗΦ ANIMUS ανέδειξαν στην πράξη τη σημασία της προσβασιμότητας και της ισότιμης συμμετοχής

Ρεπορτάζ της απεσταλμένης της **21admedia** στη Βιέννη, **Εννη Λεβέντη**



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Η αποστολή του ΚΔΗΦ ANIMUS στη Βιέννη δεν εξελισσόταν μόνο στους δρόμους, στα αξιοθέατα και στους χώρους των επισκέψεων. Παράλληλα, ένα δεύτερο ταξίδι πραγματοποιούνταν μέσα από τις οθόνες του FORMedia TV, με στόχο να μεταφερθεί ο παλμός της εμπειρίας, οι καθημερινές δραστηριότητες και οι στιγμές των ωφελουμένων συνδέθηκαν σε ένα ζωντανό χρονικό, που έδινε στους τηλεθεατές τη δυνατότητα να παρακολουθούν την πορεία της αποστολής και να γίνονται κοινωνοί μιας ξεχωριστής δράσης

Στην αποστολή συμμετείχε η δημοσιογράφος Εννη Λεβέντη, η οποία είχε την ευθύνη του ρεπορτάζ και της καθημερινής καταγραφής των δραστηριοτήτων. Με ζωντανές συνδέσεις με το FORMedia TV, μετέφερε το κλίμα από τη Βιέννη, ενημέρωνε για την εξέλιξη του προγράμματος και έδινε στους τηλεθεατές τη δυνατότητα να παρακολουθούν την

εμπειρία σχεδόν σε πραγματικό χρόνο. Η δημοσιογραφική παρουσία έδωσε στο ταξίδι μια επιπλέον διάσταση. Οι εικόνες και οι στιγμές δεν έμεναν μόνο στην προσωπική μνήμη των συμμετεχόντων ή στις αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Γίνονταν μέρος μιας ευρύτερης αφήγησης, που επέτρεπε σε όσους βρίσκονταν μακριά να γνωρίσουν τον προορισμό, να παρακολουθήσουν τις δραστηριότητες και να αισθανθούν πιο κοντά στην αποστολή.

Η πρώτη σύνδεση από τη Βιέννη με τη δημοσιογράφο Λόλα Γκάτσιου, στην εκπομπή «Κάθε Μέρα Θεσσαλία», έδωσε το στίγμα της κάλυψης. Η Εννη Λεβέντη μετέφερε το κλίμα από την αυστριακή πρωτεύουσα, ενώ η αποστολή συνέχιζε το πρόγραμμά της. Τη δεύτερη ημέρα, η σύνδεση επαναλήφθηκε, επιβεβαιώνοντας ότι η τηλεοπτική παρουσία δεν αποτελούσε μια μεμονωμένη στιγμή, αλλά μια καθημερινή προσπάθεια να καταγραφεί η εξέλιξη του ταξιδιού.

Από την άφιξη στο αεροδρόμιο και τη μεταφορά στο ξενοδοχείο μέχρι τις ξεναγήσεις και τις πολιτιστικές επισκέψεις, το ρεπορτάζ συνέδεε διαφορετικές

στιγμές μιας ενιαίας εμπειρίας. Η δημοσιογραφική κάλυψη δεν περιορίστηκε στην αναγγελία των επόμενων σταθμών. Έδωσε έμφαση στην ατμόσφαιρα της αποστολής, στα πρόσωπα, στα χαμόγελα και στην αξία μιας οργανωμένης εξόρμησης που προσφέρει στους ωφελουμένους νέες παραστάσεις και δυνατότητες συμμετοχής.

Η καθημερινή σύνδεση με το FORMedia TV λειτουργούσε ως γέφυρα ανάμεσα στη Βιέννη και τη Θεσσαλία. Η απόσταση μειωνόταν, καθώς οι τηλεθεατές μπορούσαν να παρακολουθούν την αποστολή να εξελίσσεται, να γνωρίζουν τις εμπειρίες της και να γίνονται κοινωνοί μιας δράσης με σαφές κοινωνικό περιεχόμενο. Η συμπερίληψη δεν παρουσιαζόταν ως αφηρημένη έννοια, αλλά μέσα από πραγματικές στιγμές συμμετοχής, μετακίνησης και γνωριμίας με έναν διαφορετικό τόπο

Η προσβασιμότητα δεν είναι λεπτομέρεια του ταξιδιού

Η επιλογή της Βιέννης αναδεικνύει ένα ευρύτερο ζήτημα που αφορά τον σύγχρονο τουρισμό: το δικαίωμα όλων

να ταξιδεύουν, να γνωρίζουν άλλους τόπους και να συμμετέχουν στην πολιτιστική ζωή. Για τους ανθρώπους με αναπηρία, η δυνατότητα αυτή εξακολουθεί να εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ποιότητα του σχεδιασμού, την προσβασιμότητα των υποδομών και την οργάνωση των υπηρεσιών.

Ένας προορισμός δεν γίνεται προσβάσιμος μόνο επειδή διαθέτει ορισμένες κατάλληλες εγκαταστάσεις. Χρειάζεται η συνολική εμπειρία να μπορεί να σχεδιαστεί με τρόπο που να λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες των επισκεπτών: από την άφιξη και τη μεταφορά έως τη διαμονή, την πρόσβαση στους χώρους και τη δυνατότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες. Η προσβασιμότητα είναι μια αλυσίδα και η χρησιμότητά της εξαρτάται από το αν τα επιμέρους στοιχεία λειτουργούν συμπληρωματικά.

Σε αυτό το πλαίσιο, η επιλογή της Βιέννης από την αποστολή του ΚΔΗΦ ANIMUS είχε ιδιαίτερη σημασία. Η πόλη διαθέτει πλούσια πολιτιστική ταυτότητα, ιστορικά μνημεία και οργανωμένες δυνατότητες περιήγησης, στοιχεία που την καθιστούν ελκυστικό προορισμό για μια

Η «Βαλίτσα των Ευχών». Εμπειρίες που γίνονται αναμνήσεις. Από την άφιξη και την πρώτη βραδινή έξοδο έως την επίσκεψη στο Schönbrunn και τις επόμενες ξεναγήσεις, το ταξίδι ανέδειξε την αξία της συμμετοχής, της επαφής με τον πολιτισμό και της δημιουργίας κοινών αναμνήσεων, επιβεβαιώνοντας ότι η συμπερίληψη αποκτά ουσιαστικό νόημα μέσα από πραγματικές ευκαιρίες και εμπειρίες

ομάδα με διαφορετικές ανάγκες μετακίνησης. Η επιλογή, ωστόσο, δεν σημαίνει ότι κάθε σημείο μιας μεγάλης ευρωπαϊκής πρωτεύουσας είναι αυτόματως προσβάσιμο ή ότι δεν υπάρχουν δυσκολίες. Σημαίνει ότι η προσβασιμότητα τέθηκε ως βασικό κριτήριο και ότι η αποστολή οργανώθηκε με στόχο να υποστηριχθεί η συμμετοχή των ωφελουμένων.

Η χρήση ειδικά διαμορφωμένων βαν για τις μετακινήσεις, η επιλογή του καταλύματος ως βάσης του προγράμματος και η οργάνωση των επισκέψεων εντάσσονται σε αυτή τη λογική. Η επιτυχία ενός τέτοιου ταξιδιού δεν μετρείται μόνο από τον αριθμό των σημείων που επισκέπτεται η ομάδα. Μετρείται και από το αν οι μετακινήσεις και οι δραστηριότητες μπορούν να πραγματοποιηθούν με τον απαιτούμενο συντονισμό, ώστε οι ωφελούμενοι να έχουν χώρο να απολαύσουν την εμπειρία.

Αυτή είναι και η ουσιαστική διαφορά ανάμεσα σε μια απλή εκδρομή και σε μια οργανωμένη δράση συμπερίληψης. Στη δεύτερη περίπτωση, ο σχεδιασμός δεν υπηρετεί μόνο το πρόγραμμα. Υπηρετεί τους ανθρώπους που θα συμμετάσχουν σε αυτό.

Πίσω από κάθε εικόνα, η δύναμη της προετοιμασίας

Οι φωτογραφίες ενός ταξιδιού κρατούν συνά τις πιο όμορφες στιγμές: ένα χαμόγελο, μια ομαδική καλημέρα, ένα επιβλητικό κτίριο, μια ξεναγήση ή μια κοινή έξοδος. Πίσω από αυτές, όμως, υπάρχει μια λιγότερο ορατή πλευρά, που καθορίζει σε μεγάλο βαθμό το αν το ταξίδι θα μπρόσει να εξελιχθεί ομαλά.

Η προετοιμασία μιας αποστολής με επτά ωφελουμένους που χρησιμοποιούν αναπηρικά αμαξίδια και επτά συνοδούς απαιτεί συντονισμό σε πολλά επίπεδα. Η μεταφορά πρέπει να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των συμμετεχόντων, οι διαδρομές να εντάσσονται σε ένα ρεαλιστικό πρόγραμμα και οι δραστηριότητες να οργανώνονται με τρόπο που να επιτρέπει στην ομάδα να κινείται μαζί. Οι χρόνοι, οι αποστάσεις και οι μεταβάσεις από τον έναν χώρο στον άλλο αποκτούν ιδιαίτερη σημασία, καθώς επιπράζουν άμεσα τη δυνατότητα συμμετοχής.

Η αποστολή στη Βιέννη ανέδειξε αυτή την ανάγκη μέσα από την καθημερινή της εξέλιξη. Η άφιξη, η μεταφορά με τα ειδικά διαμορφωμένα βανάκια, η εγκατάσταση στο Hilton Vienna Plaza, το δείπνο της πρώτης βραδιάς και οι επόμενες ξεναγήσεις αποτέλεσαν διαδοχικά βήματα μιας οργανωμένης προσπάθειας. Η συνέπεια στη ροή του προγράμματος ήταν απαραίτητη, ώστε οι ωφελούμενοι να μπορούν να επικεντρωθούν στην εμπειρία και όχι στις δυσκολίες που ενδέχεται να προκύψουν από την έλλειψη σχεδιασμού.

Η αρτιότητα της προετοιμασίας, σε τέτοιες περιπτώσεις, δεν διαπιστώνεται μόνο από το πρόγραμμα ή τις πληροφορίες πριν από την αναχώρηση. Φαίνεται στην πράξη: στο αν η ομάδα μπορεί να μετακινηθεί, να οργανώσει την καθημερινότητά της, να αποκεντρώσει τους προορισμούς της και να διατηρήσει τον κοινό της ρυθμό. Είναι μια εργασία που συχνά δεν φαίνεται στις φωτογραφίες, αλλά επιτρέπει στις φωτογραφίες να υπάρξουν.

Η δυνατότητα συμμετοχής σε ένα ταξίδι στο εξωτερικό δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως εξαίρεση ή ως μια συμβολική χειρονομία. Είναι μια πραγματική ευκαιρία γνωριμίας με τον κόσμο, ανάπτυξης εμπειριών και ενίσχυσης της αυτονομίας μέσα σε ένα οργανωμένο και υποστηρικτικό πλαίσιο. Η προετοιμασία είναι



εκείνη που μπορεί να μετατρέψει την ευκαιρία σε ουσιαστική εμπειρία

Η «Βαλίτσα των Ευχών» και όσα δεν χωρούν σε μια φωτογραφία

Καθ' όλη τη διάρκεια της παραμονής στη Βιέννη, οι αναρτήσεις της αποστολής έδιναν σταδιακά το στίγμα της εμπειρίας. Οι καλημέρες από το Hilton Vienna Plaza, τα βίντεο των ωφελουμένων, η αναχώρηση για το Schönbrunn, οι ξεναγήσεις και οι ζωντανές συνδέσεις με το FORMedia TV συνέθεταν ένα χρονικό που εξελισσόταν μέρα με τη μέρα.

Κάθε ανάρτηση αποτελούσε ένα μικρό παράθυρο προς την αποστολή. Δεν είχε μόνο ενημερωτικό χαρακτήρα, αλλά και ανθρώπινο: έδινε χώρο στα πρόσωπα, στην προσμονή πριν από μια επίσκεψη, στη χαρά της παρέας και στην αίσθηση ότι μια νέα εμπειρία γίνεται ακόμη πιο δυνατή όταν μοιράζεται. Η τρίτη ημέρα, με τη συνέχεια των ξεναγήσεων και των πολιτιστικών διαδρομών, πρόσθεσε νέες εικόνες σε αυτή την αφήγηση.

Η «Βαλίτσα των Ευχών» έγινε ο συμβολικός σύνδεσμος ανάμεσα στις επιμέρους στιγμές. Στην αρχή, αντιπροσώπευε την προσμονή ενός ταξιδιού. Στην πορεία, απέκτησε το περιεχόμενο που της έδωσαν οι ίδιοι οι συμμετέχοντες: νέες παραστάσεις, κοινές εμπειρίες, εικόνες από έναν διαφορετικό τόπο και αναμνήσεις που δεν αποτυπώνονται πλήρως σε καμία φωτογραφία. Το ουσιαστικό αποτέλεσμα μιας τέτοιας δράσης δεν βρίσκεται μόνο στο πού ταξίδεψε μια ομάδα, αλλά και στο τι της επέτρεψε να ζήσει. Η επαφή με



έναν διαφορετικό πολιτισμό, η περιήγηση σε ιστορικούς χώρους, η συμμετοχή σε δραστηριότητες και η καθημερινή συνύπαρξη σε ένα νέο περιβάλλον διευρύνουν τον ορίζοντα της εμπειρίας. Και όταν όλα αυτά οργανώνονται με γνώμονα την προσβασιμότητα, το ταξίδι γίνεται έμπρακτη υπενθύμιση ότι η συμμετοχή δεν πρέπει να εξαρτάται από την αναπηρία.

Η δημοσιογραφική κάλυψη από την Εννη Λεβέντη και οι καθημερινές ζωντανές συνδέσεις με το FORMedia TV έδωσαν σε αυτή την εμπειρία ένα ευρύτερο ακροατήριο. Η Βιέννη δεν έμεινε μόνο στις αναμνήσεις της αποστολής, αλλά μεταφέρθηκε και στο κοινό που παρακολουθούσε από την Ελλάδα την εξέλιξη του ταξιδιού. Οι εικόνες έγιναν αφήγηση και η αφήγηση έδωσε ορατότητα σε μια δράση που συνδέει την καθημερινή υποστήριξη με την εξωστρέφεια και τη συμμετοχή.

Ένα ταξίδι που συνεχίζει να μιλά και μετά την επιστροφή

Η παραμονή στη Βιέννη αποτυπώνει μια αντίληψη για την υποστήριξη των ανθρώπων με αναπηρία που ξεπερνά τα όρια της καθημερινής δραστηριότητας. Η φροντίδα δεν αφορά μόνο τη λειτουργία ενός οργανωμένου πλαισίου, αλλά και τη δημιουργία ευκαιριών για εμπειρίες, πολιτισμό, κοινωνική συμμετοχή και γνωριμία με τον κόσμο. Ένα ταξίδι στο εξωτερικό, ιδιαίτερα όταν περιλαμβάνει απαιτητικές μετακινήσεις και οργανωμένες επισκέψεις, προϋποθέτει προετοιμασία, συνέπεια και συνεργασία. Δεν είναι μια εύκολη υπόθεση που μπορεί να στηριχθεί μόνο στον ενθουσιασμό. Η αξία του, όμως, βρίσκεται ακριβώς στο

ότι ο σχεδιασμός επιτρέπει στους ανθρώπους να ζήσουν κάτι που διευρύνει τις παραστάσεις τους και δημιουργεί κοινές αναμνήσεις.

Η Βιέννη επιλέχθηκε ως προορισμός με κριτήριο την προσβασιμότητα, αλλά η εμπειρία της αποστολής δεν περιορίστηκε σε αυτό. Οι ιστορικοί χώροι, οι ξεναγήσεις, οι μετακινήσεις, οι κοινές έξοδοι και η καθημερινή επικοινωνία με το κοινό μέσα από το FORMedia TV έδωσαν στο ταξίδι πολλές διαφορετικές διαστάσεις. Κάθε ημέρα πρόσθετε ένα ακόμη κεφάλαιο στην ιστορία της ομάδας.

Και ίσως αυτή να είναι η σημαντικότερη παρακαταθήκη της «Βαλίτσας των Ευχών»: ότι ένα ταξίδι γίνεται πραγματικά ξεχωριστό όταν οι συμμετέχοντες δεν αφήνουν την εμπειρία χωρίς αποκλεισμούς. Είναι όσα παίρνουμε μαζί μας όταν επιστρέφουμε.

Η «Βαλίτσα των Ευχών» μπορεί να κλείνει για την επόμενη διαδρομή, αλλά οι εικόνες, τα χαμόγελα και οι αναμνήσεις της Βιέννης θα συνεχίσουν να ταξιδεύουν μαζί με τους ανθρώπους που τις έζησαν.



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
- Φυσικοθεραπευτής
- Λογοθεραπευτής
- Νοσηλεύτης

ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

- Ωράριο λειτουργίας 07:30 - 19:30
- Παροχή δεκαπιανού 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
- Ειδικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής
- Υδροθεραπεία
- Γιόγκα, Μουσικοθεραπεία • Χοροθεραπεία • Ζωγραφική
- Μαγειρική
- Ρομποτική
- Ομάδα γνωστικής ενδυνάμωσης
- Ομάδα ψυχοσυναισθηματικής ανάπτυξης
- Ομάδα γνωριμίας με ξένες γλώσσες
- Βόλτες στην πόλη
- Κεραμική
- Θεατρική αγωγή

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:

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



Συμπερίληψη και ενσυναίσθηση στην πράξη. Η γιορτή της Παγκόσμιας Ημέρας Ισπανικής Γλώσσας ανέδειξε πώς η επαφή με διαφορετικούς πολιτισμούς καλλιεργεί τη συνεργασία, τον αμοιβαίο σεβασμό και την κοινωνικοποίηση, δημιουργώντας ευκαιρίες ισότιμης συμμετοχής για όλους.



ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ, ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΚΔΗΦ

Η Ισπανία έγινε η αφορμή...

Μια ξεχωριστή δράση με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ισπανικής Γλώσσας ανέδειξε τη δύναμη της δημιουργικότητας, της συνεργασίας και της γνωριμίας με διαφορετικούς πολιτισμούς, υπενθυμίζοντας ότι η ουσιαστική συμπερίληψη χτίζεται μέσα από τις καθημερινές εμπειρίες και τη χαρά της συμμετοχής.

Γράφει
η Έννη
Λεβέντη

Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Η γνωριμία με έναν διαφορετικό πολιτισμό μπορεί να γίνει κάτι πολύ περισσότερο από μια εκπαιδευτική δραστηριότητα. Μπορεί να αποτελέσει μια ευκαιρία επικοινωνίας, δημιουργικής έκφρασης και ουσιαστικής σύνδεσης μεταξύ των ανθρώπων. Με αυτή τη φιλοσοφία, το Κέντρο Δημέρευσης και Ημερήσιας Φροντίδας (ΚΔΗΦ) ANIMUS γιόρτασε την Παγκόσμια Ημέρα Ισπανικής Γλώσσας, μεταφέροντας τους ωφελούμενούς του σε ένα πολύχρωμο ταξίδι στην ισπανική κουλτούρα, τις γεύσεις και τις παραδόσεις της.

Μέσα από την προετοιμασία παραδοσιακών ισπανικών εδεσμάτων και τη διαμόρφωση του χώρου με θεματική διακόσμηση, η καθημερινότητα στο ΚΔΗΦ απέκτησε γιορτινό χαρακτήρα. Χρώματα, δημιουργικές δραστηριότητες και κοινές στιγμές συνέθεσαν ένα περιβάλλον στο οποίο κάθε συμμετέχων είχε την ευκαιρία να γίνει μέρος μιας συλλογικής εμπειρίας, να εκφραστεί και να συνεργαστεί με τους υπόλοιπους.

Η αξία της δράσης, ωστόσο, δεν περιορίστηκε στη γνωριμία με τις γαστρονομικές και πολιτισμικές παραδόσεις της Ισπανίας. Βρέθηκε κυρίως στον τρόπο με τον οποίο ο πολιτισμός λειτούργησε ως κοινός τόπος συνάντησης, δίνοντας χώρο στην επικοινωνία, την αλληλεπίδραση και την ενεργό συμμετοχή. Γιατί η συμπερίληψη δεν εξαντλείται στην παρουσία ενός ανθρώπου σε έναν χώρο. Προϋποθέτει τη δυνατότητα του να συμμετέχει ουσιαστικά, να αισθάνεται ότι ανήκει σε μια ομάδα και να αναγνωρίζεται ως ισότιμο μέλος της.

Σε αυτή τη διαδικασία, η ενσυναίσθηση αποκτά ιδιαίτερη σημασία. Η κατανόηση των αναγκών, των δυνατοτήτων και του προσωπικού ρυθμού κάθε ανθρώπου αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς. Οι κοινές δραστηριότητες προσφέρουν ευκαιρίες για την καλλιέργεια της συνεργασίας, την ανταλλαγή εμπειριών και την ανάπτυξη σχέσεων που στηρίζονται στον αμοιβαίο σεβασμό. Παράλληλα, ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και δίνουν στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να ανακαλύψουν νέους τρόπους έκφρασης και δημιουργίας.

Η επαφή με διαφορετικές γλώσσες και πολιτισμούς συμβάλλει, επιπλέον, στη διεύρυνση των οριζόντων και στην καλλιέργεια μιας πιο ανοιχτής αντίληψης για τον κόσμο. Η διαφορετικότητα δεν αντιμετωπίζεται ως εμπόδιο, αλλά ως στοιχείο που εμπλουτίζει την κοινή εμπειρία. Άλλωστε, η ουσιαστική κοινωνική συνύπαρξη προϋποθέτει την αποδοχή ότι κάθε άνθρωπος έχει τη δική του προσωπικότητα, τις δικές του δυνατότητες και τον δικό του τρόπο να συμμετέχει.

Για τα ΚΔΗΦ, τέτοιου είδους πρωτοβουλίες έχουν ιδιαίτερη παιδαγωγική και κοινωνική αξία, καθώς συνδέουν τη δημιουργική απασχόληση με την κοινωνικοποίηση και την ανάπτυξη δεξιοτήτων μέσα σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον. Η γιορτή της ισπανικής γλώσσας στο ΚΔΗΦ ANIMUS ανέδειξε ακριβώς αυτή τη διάσταση: ότι η μάθηση μπορεί να είναι βιωματική, η συμμετοχή να προσφέρει χαρά και οι καθημερινές δραστηριότητες να δημιουργούν τις

Η ισπανική γλώσσα ως προσωπική επιλογή και βιωματική μάθηση. Οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS έχουν επιλέξει την εκμάθηση της ισπανικής γλώσσας ως δραστηριότητα που ενισχύει την επικοινωνία, τη δημιουργικότητα, την αυτονομία και την ενεργό συμμετοχή τους, και ουσιαστικής στήριξης των φροντιστών



απλώς το θέμα μιας επετειακής εκδήλωσης, αλλά εντάσσεται στις δραστηριότητες που έχουν επιλέξει οι ίδιοι οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS, ως πεδίο γνωριμίας, εξοικείωσης και μάθησης. Η επιλογή αυτή προσδίδει στη δράση μια πιο ουσιαστική διάσταση, καθώς αναδεικνύει τον ρόλο που έχει η προσωπική επιθυμία στη διαμόρφωση ενός προγράμματος δημιουργικής απασχόλησης με επίκεντρο τον άνθρωπο.

Η εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας μπορεί να αποτελέσει μια ενδιαφέρουσα διαδρομή ανακάλυψης. Λέξεις, εκφράσεις, ήχοι και πολιτισμικές αναφορές δημιουργούν νέα ερεθίσματα, ενισχύοντας την περιέργεια και προσφέροντας ευκαιρίες για ενεργή συμμετοχή. Παράλληλα, η ενασχόληση με την ισπανική γλώσσα μπορεί να υποστηρίξει την εξάσκηση της μνήμης, της προσοχής και της επικοινωνίας, μέσα από δραστηριότητες προσαρμοσμένες στις ανάγκες και στις δυνατότητες κάθε ωφελούμενου. Η μαθησιακή διαδικασία αποκτά έτσι έναν βιωματικό χαρακτήρα, καθώς συνδέεται με εικόνες, γεύσεις, μουσικές και καθημερινές εμπειρίες που κάνουν τη γνώση πιο προσιτή και ευχάριστη.

Εξίσου σημαντική είναι η δυνατότητα των ωφελούμενων να συμμετέχουν στη διαμόρφωση των δραστηριοτήτων που τους αφορούν. Όταν οι

προσωπικές προτιμήσεις λαμβάνονται υπόψη, η εκπαιδευτική διαδικασία γίνεται περισσότερο ελκυστική και ενισχύεται το αίσθημα της αυτονομίας. Η επιλογή της ισπανικής γλώσσας αποτελεί, επομένως, μια ευκαιρία να αναδειχθούν τα ενδιαφέροντα των συμμετεχόντων και να ενθαρρυνθούν να θέτουν στόχους, να δοκιμάζουν νέες εμπειρίες και να ανακαλύπτουν τις δυνατότητές τους.

Σε αυτή την προσέγγιση, ο ρόλος των επαγγελματιών του ΚΔΗΦ είναι καθοριστικός. Με την κατάλληλη υποστήριξη και την προσαρμογή των δραστηριοτήτων, η μάθηση μπορεί να εξελίσσεται με τρόπο που σεβεται τον προσωπικό ρυθμό του καθενός, χωρίς συγκρίσεις και χωρίς αποκλεισμούς. Η επιτυχία δεν μετρείται αποκλειστικά με την απομνημόνευση λέξεων ή την κατάκτηση γλωσσικών δεξιοτήτων, αλλά και με τη συμμετοχή, την προσπάθεια, την έκφραση ενδιαφέροντος και την ικανοποίηση που προσφέρει η ανακάλυψη του καινούριου.

Η ισπανική γλώσσα γίνεται έτσι ένα ακόμη μέσο για να ανοίγουν νέοι δρόμοι επικοινωνίας και κοινωνικής συμμετοχής. Μια επιλογή που ξεκινά από το ενδιαφέρον των ίδιων των ωφελούμενων και εξελίσσεται σε μια συλλογική εμπειρία μάθησης, πολιτισμού και δημιουργίας.



Η έξοδος από τη ΜΕΘ δεν σημαίνει το τέλος της μάχης. Η αποκατάσταση μπορεί να είναι μακροχρόνια και απαιτητική, με τα εξειδικευμένα κέντρα, όπως το ΚΑΑ ANIMUS, να διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην ανάκτηση της λειτουργικότητας και στην επιστροφή των ασθενών στην καθημερινότητα

Συνέντευξη στην **Εννη Λεβέντη**



ΣΤΙΣ ΥΠΩΡΕΙΕΣ ΤΟΥ ΟΛΥΜΠΙΟΥ – ΦΩΣ ΚΑΙ ΣΚΙΕΣ ΣΤΗΝ ΕΝΤΑΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΝΕΣΤΗΣ ΜΠΕΚΡΙΔΕΛΗΣ

«Πολλές φορές, το μετά την εντατική είναι πιο δύσκολο και από την ίδια τη ΜΕΘ»

Ο διευθυντής της Μονάδας Εντατικής Θεραπείας του Γενικού Νοσοκομείου Κατερίνης και πρόεδρος της 2ης Επιστημονικής Διημερίδας μιλά για τις προκλήσεις της εντατικής φροντίδας, τις ενδονοσοκομειακές λοιμώξεις, την τεχνητή νοημοσύνη, τα ηθικά διλήμματα των γιατρών και τη δύσκολη διαδρομή από την επιβίωση στην αποκατάσταση.

Σημαντική η συμμετοχή του ΚΑΑ ANIMUS στη διοργάνωση, με τη Μαριάννα Φραγκάκη να αναδεικνύει τον ρόλο των κέντρων θεραπείας και αποκατάστασης

Η μάχη για τη ζωή δεν τελειώνει πάντοτε όταν ένας ασθενής απομακρύνεται από τον άμεσο κίνδυνο. Για πολλούς ανθρώπους, η έξοδος από τη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας αποτελεί την αρχή μιας νέας, απαιτητικής διαδρομής, κατά την οποία η αποκατάσταση, η επανάκτηση της μυϊκής δύναμης και η επιστροφή στην καθημερινότητα αποκτούν καθοριστική σημασία. Την ίδια στιγμή, οι γιατροί και οι νοσηλευτές καλούνται να διαχειριστούν σύνθετα ιατρικά περιστατικά, δύσκολες αποφά-

σεις, νομικά και ηθικά ζητήματα, αλλά και τη συναισθηματική επιβάρυνση που συνοδεύει τη μάχη για τη διατήρηση της ζωής.

Αυτές τις λιγότερο φωτισμένες πλευρές της εντατικής θεραπείας φιλοδοξεί να αναδείξει η 2η Επιστημονική Διημερίδα ΜΕΘ «Στις υπώρειες του Ολύμπου. Φως και Σκιές στην Εντατική Θεραπεία», η οποία πραγματοποιείται το Σάββατο 17 και την Κυριακή 18 Οκτωβρίου, στο Συνεδριακό Κέντρο του Δήμου Κατερίνης.

Πρόκειται για μια διοργάνωση που δεν περιορίζεται στις αμιγώς ιατρικές εξελίξεις, αλλά επιχειρεί να ανοίξει τη συζήτηση γύρω από ζητήματα που συχνά παραμένουν έξω από τη δημόσια συζήτηση.

Σημαντική είναι και η παρουσία του Κέντρου Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS μεταξύ των χορηγών της διημερίδας, υποστηρίζοντας μια επιστημονική συνάντηση που αναδεικνύει τη συνέχεια της φροντίδας μετά την κρίσιμη νοσηλεία. Στο ίδιο πλαίσιο, η Μαριάννα Φραγκάκη, Επιστημονική Διευθύντρια και Φυσίατρος Αποκατάστασης και Κινησιοθεραπείας στο ΚΑΑ ANIMUS, συμμετέχει το Σάββατο 17 Οκτωβρίου, από τις 15:30 έως τις 16:15, στη συγκυγή τράπεζα «Κέντρα Θεραπείας και Αποκατάστασης», συμβάλλοντας στη συζήτηση για ένα κρίσιμο στάδιο της διαδρομής των ασθενών.

Ο Ανέστης Μπεκριδέλης, διευθυντής – αναισθησιολόγος – εντατικο-λόγος και πρόεδρος της επιστημονικής διημερίδας, εξηγεί γιατί η γνώση

μπορεί να περιορίσει τον φόβο, γιατί οι οικογένειες πρέπει να αποτελούν συμμάχους των γιατρών και γιατί η επιτυχία της εντατικής θεραπείας δεν μετριέται μόνο με την επιβίωση, αλλά και με τη δυνατότητα του ανθρώπου να επιστρέψει, όσο είναι εφικτό, στη ζωή και στην κοινωνία.

Υπάρχει η αντίληψη ότι ένας ασθενής που νοσηλεύεται σε περιφερειακό νοσοκομείο έχει λιγότερες δυνατότητες αντιμετώπισης σε σχέση με ένα μεγάλο νοσοκομείο της Αθήνας ή της Θεσσαλονίκης. Πόσο βάσιμη είναι αυτή η αντισυχία;

Τα περιφερειακά νοσοκομεία έχουν τη δυνατότητα να αντιμετωπίσουν τις βασικές ανάγκες πολλών βαρέως πασχόντων ασθενών. Η λειτουργία των ΜΕΘ σε νοσοκομεία εκτός των μεγά-

λων αστικών κέντρων έχει συμβάλει στη διάσωση πολλών ανθρώπων, καθώς η άμεση αντιμετώπιση είναι εξαιρετικά σημαντική. Υπάρχουν, βέβαια, περιπτώσεις που απαιτούν εξειδικευμένες υπηρεσίες, όπως ορισμένα σοβαρά τραύματα ή νευροχειρουργικά περιστατικά. Σε αυτές τις περιπτώσεις γίνεται η αρχική αντιμετώπιση και σταθεροποίηση του ασθενούς και, όταν είναι εφικτό και αναγκαίο, ακολουθεί η διακομιδή σε τριτοβάθμιο νοσοκομείο.

Η μεταφορά ενός βαρέως πάσχοντος δεν είναι μια απλή διαδικασία, καθώς μπορεί να συνοδεύεται από κινδύνους και επιπλοκές. Γι' αυτό η δυνατότητα έγκαιρης αντιμετώπισης στον τόπο όπου βρίσκεται ο ασθενής έχει ιδιαίτερη αξία.

Η τεχνητή νοημοσύνη και οι

Η γνώση περιορίζει τον φόβο και οι οικογένειες γίνονται σύμμαχοι της ιατρικής ομάδας. Ο διευθυντής της ΜΕΘ του Γενικού Νοσοκομείου Κατερίνης, Ανέστης Μπεκριδέλης, αναδεικνύει τις προκλήσεις της εντατικής θεραπείας, από τις ενδονοσοκομειακές λοιμώξεις και την τεχνητή νοημοσύνη έως τα ηθικά διλήμματα και την επαγγελματική εξουθένωση



«έξυπνες ΜΕΘ» αποτελούν ένα από τα θέματα της διημερίδας. Πόσο κοντά βρισκόμαστε σε αυτή τη νέα πραγματικότητα;

Δεν θα έλεγα ότι βρισκόμαστε ήδη πολύ κοντά σε μια πλήρως ανεπτυγμένη εικόνα των έξυπνων ΜΕΘ. Γίνονται, ωστόσο, προσπάθειες για την αναβάθμιση των μονάδων, μεταξύ άλλων μέσω ευρωπαϊκών προγραμμάτων. Σε μεγάλα κέντρα χρησιμοποιούνται ήδη αλγόριθμοι τεχνητής νοημοσύνης, οι οποίοι μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμα εργαλεία για τους γιατρούς

Το σημαντικό είναι να κατανοήσουμε ότι η τεχνολογία μπορεί να προσφέρει νέες δυνατότητες, αλλά η τελική απόφαση πρέπει να παραμένει στον γιατρό. Ο άνθρωπος παράγοντας δεν μπορεί να υποκατασταθεί. Χρειάζεται να προσαρμόσουμε στις εξελίξεις, να αξιοποιήσουμε τα νέα εργαλεία και παράλληλα να αναζητήσουμε σύγχρονους τρόπους εκπαίδευσης των επαγγελματιών που εργάζονται στην εντατική θεραπεία.

Οι ενδονοσοκομειακές λοιμώξεις αποτελούν μία από τις μεγαλύτερες απειλές για τους ασθενείς της ΜΕΘ. Ποια είναι τα βασικά βήματα για την αποτελεσματικότερη αντιμετώπισή τους;

Οι ενδονοσοκομειακές λοιμώξεις είναι σαν το παγόβουνο. Βλέπουμε ένα μέρος του προβλήματος, αλλά η πραγματική του έκταση μπορεί να είναι πολύ μεγαλύτερη. Μπορούν να ανατρέψουν την προσπάθεια που έχει γίνει για να σωθεί μια ζωή, ακόμη και όταν ο ασθενής έχει ξεπεράσει την αρχική κρίση.

Υπάρχουν πρωτόκολλα και επιτροπές λοιμώξεων, ενώ καταβάλλεται προσπάθεια περιορισμού τους. Για να έχουμε, όμως, ουσιαστικά αποτελέσματα, χρειάζεται επαρκές νοσηλευτικό και βοηθητικό προσωπικό, υψηλό επίπεδο καθαριότητας και συστηματική εφαρμογή των μέτρων πρόληψης. Ιδιαίτερα ηγχαίρης αντιμετώπισης στον τόπο όπου βρίσκεται ο ασθενής έχει ιδιαίτερη αξία.

Η τεχνητή νοημοσύνη και οι

απλούς θαλάμους των νοσοκομείων. Η αντιμετώπισή του απαιτεί συνέπεια, οργάνωση και διαρκή προσπάθεια.

Γιατί επιλέξατε να εντάξετε στη διημερίδα και θεματική ενότητα για τον καρκίνο του πνεύμονα;

Στο νοσοκομείο μας λειτουργεί ιατρείο που ασχολείται με τον καρκίνο του πνεύμονα και αντιμετωπίζονται περιστατικά που συχνά χρειάζονται εξειδικευμένες εξετάσεις. Δεν είναι πάντα γνωστό στους πολίτες ότι υπάρχουν δυνατότητες διερεύνησης και αντιμετώπισης στην περιοχή μας, με αποτέλεσμα να ταλαιπωρούνται με μετακινήσεις προς μεγάλα νοσοκομεία.

Η συνεργασία πνευμονολόγων με εξειδίκευση σε διαγνωστικές τεχνικές και ογκολόγων που μπορούν να εφαρμόσουν θεραπευτικά πρωτόκολλα διευκολύνει τους ασθενείς. Θέλουμε, επομένως, να αναδείξουμε τις δυνατότητες που αναπτύσσονται στο νοσοκομείο μας και να ενημερώσουμε την τοπική κοινωνία. Παράλληλα, θεωρούμε σημαντικό να ακουστούν οι απόψεις της θωρακοχειρουργικής, καθώς η αντιμετώπιση του καρκίνου του πνεύμονα είναι σύνθετη και δεν ακολουθεί πάντοτε την ίδια θεραπευτική διαδρομή.

Οι ενδονοσοκομειακές λοιμώξεις αποτελούν μία από τις μεγαλύτερες απειλές για τους ασθενείς της ΜΕΘ. Ποια είναι τα βασικά βήματα για την αποτελεσματικότερη αντιμετώπισή τους;

Οι ενδονοσοκομειακές λοιμώξεις είναι σαν το παγόβουνο. Βλέπουμε ένα μέρος του προβλήματος, αλλά η πραγματική του έκταση μπορεί να είναι πολύ μεγαλύτερη. Μπορούν να ανατρέψουν την προσπάθεια που έχει γίνει για να σωθεί μια ζωή, ακόμη και όταν ο ασθενής έχει ξεπεράσει την αρχική κρίση.

Υπάρχουν πρωτόκολλα και επιτροπές λοιμώξεων, ενώ καταβάλλεται προσπάθεια περιορισμού τους. Για να έχουμε, όμως, ουσιαστικά αποτελέσματα, χρειάζεται επαρκές νοσηλευτικό και βοηθητικό προσωπικό, υψηλό επίπεδο καθαριότητας και συστηματική εφαρμογή των μέτρων πρόληψης. Ιδιαίτερα η γκαίρης αντιμετώπισης στον τόπο όπου βρίσκεται ο ασθενής έχει ιδιαίτερη αξία.

Η τεχνητή νοημοσύνη και οι

ψυχοθεραπεία και κινησιοθεραπεία, ώστε να ενδυναμωθεί σταδιακά και να ανακτήσει τη λειτουργικότητά του.

Σε αυτές τις περιπτώσεις, τα εξειδικευμένα κέντρα αποκατάστασης έχουν καθοριστικό ρόλο. Εκεί οργανώνεται η προσπάθεια για την κινητική ενδυνάμωση, αλλά και για την αντιμετώπιση άλλων αναγκών, όπως η σταδιακή αποδέσμευση από τραχειοστομία ή γαστροστομία, όπου αυτό είναι εφικτό. Η αποκατάσταση αποτελεί ουσιαστικό μέρος της συνολικής θεραπευτικής πορείας και μπορεί να συμβάλει στην επιστροφή του ανθρώπου στην κοινωνία.

Στη διημερίδα συμμετέχει και το ΚΑΑ ANIMUS, ενώ η Μαριάννα Φραγκάκη θα μιλήσει στη συγκυγή τράπεζα για τα κέντρα θεραπείας και αποκατάστασης. Πόσο σημαντική είναι η συνεργασία ανάμεσα στη ΜΕΘ και στα εξειδικευμένα κέντρα;

Η αποκατάσταση είναι ένα ζήτημα που πρέπει να γνωρίζουν τόσο οι ασθενείς όσο και οι οικογένειές τους. Πολλές φορές, οι συγγενείς δεν έχουν συνειδητοποιήσει τι μπορεί να ακολουθήσει μετά την εντατική θεραπεία και ποιες ανάγκες θα χρειαστεί να καλυφθούν. Τα κέντρα αποκατάστασης αναλαμβάνουν μια απαιτητική προσπάθεια, η οποία δεν περιορίζεται σε λίγες ημέρες. Ο ασθενής μπορεί να χρειάζεται χρόνο για να σταθεροποιηθεί, να ενδυναμώσει τους μυς του και να ανακτήσει σταδιακά βασικές λειτουργίες. Όταν οι οικογένειες γνωρίζουν αυτή τη διαδρομή, είναι καλύτερα προετοιμασμένες για τις δυσκολίες και τις απαιτήσεις της.

Γι' αυτό θεωρήσαμε σημαντικό να εντάξουμε τη συγκεκριμένη θεματική στη διημερίδα. Θέλουμε ο κόσμος να κατανοήσει τι προσφέρουν τα κέντρα αποκατάστασης και γιατί αποτελούν μέρος της συνέχειας της φροντίδας. Η συμβολή φορέων όπως το ΚΑΑ ANIMUS και η συμμετοχή επιστημόνων με σχετική εμπειρία στη συζήτηση βοηθούν να αναδειχθεί αυτή η διάσταση της θεραπείας.

Η εργασία στη ΜΕΘ έχει μεγάλο

ψυχολογικό κόστος. Πόσο σοβαρό είναι το φαινόμενο της επαγγελματικής εξουθένωσης για τους γιατρούς και τους νοσηλευτές

Η επαγγελματική εξουθένωση, το λεγόμενο burnout, είναι ένα συχνό φαινόμενο στις ΜΕΘ. Είμαστε άνθρωποι και βρισκόμαστε καθημερινά δίπλα σε ασθενείς που δίνουν τη δική τους μάχη. Συχνά χρειάζεται να ανακοινώσουμε δυσάρεστα νέα στους συγγενείς ή να αντιμετωπίσουμε περιστατικά που, παρά τις προσπάθειες, δεν έχουν την έκβαση που θα θέλαμε. Όταν σε αυτές τις συνθήκες προστίθενται οι ελλείψεις προσωπικού και τα επαναλαμβανόμενα, απαιτητικά ωράρια, η ψυχική και σωματική επιβάρυνση μεγαλώνει. Χρειάζεται επαρκής στελέχωση, δυνατότητα ξεκούρασης και οργανωμένη ψυχολογική υποστήριξη για τους γιατρούς και τους νοσηλευτές. Είναι ένα πεδίο στο οποίο απομένει πολλή δουλειά, ώστε να προστατεύσουμε τους ανθρώπους που βρίσκονται καθημερινά στην πρώτη γραμμή της φροντίδας.

Τα νομικά και ηθικά διλήμματα, ιδιαίτερα όταν πρέπει να ληφθούν αποφάσεις για την πορεία ενός ασθενούς ή για το τέλος της ζωής, αποτελούν επίσης μέρος της συζήτησης. Πώς μπορούν να αντιμετωπιστούν;

Η ΜΕΘ συνεργάζεται με τα κλινικά και τα εργαστηριακά τμήματα του νοσοκομείου, καθώς η αντιμετώπιση των ασθενών απαιτεί τη συνδρομή πολλών ειδικοτήτων. Παράλληλα, ανακύπτουν συχνά νομικά ζητήματα και ηθικά διλήμματα, ιδίως όταν η επικοινωνία ανάμεσα στους γιατρούς και στους συγγενείς δεν είναι καλή. Υπάρχουν αποφάσεις που είναι δύσκολες και απαιτούν υπευθυνότητα, γνώση και ουσιαστική επικοινωνία. Οι οικογένειες πρέπει να κατανοούν την κατάσταση του ασθενούς, τις δυνατότητες της ιατρικής παρέμβασης και τα όρια που μπορεί να υπάρχουν. Η ενημέρωση δεν εξελίσφει τη δυσκολία, αλλά βοηθά να δημιουργηθεί ένα πλαίσιο μεγαλύτερης κατανόησης.

Είναι σημαντικό η κοινωνία να γνωρίζει τι συμβαίνει μέσα στην εντατική και ποιες αποφάσεις καλούνται να λάβουν οι επαγγελματίες υγείας.

Ποιο είναι τελικά το μήνυμα που θέλετε να μεταφέρετε μέσα από τη διημερίδα στους επιστήμονες, στους ασθενείς και στις οικογένειές τους;

Πιστεύω ότι ο φόβος συχνά είναι αποτέλεσμα της άγνοιας. Όταν κάποιος γνωρίζει καλύτερα μια δύσκολη κατάσταση, μπορεί σταδιακά να την κατανοήσει και να την αντιμετωπίσει με μεγαλύτερη ψυχραιμία. Γι' αυτό χρειάζεται να επικοινωνούμε όσα γνωρίζουμε, να μοιραζόμαστε τις εμπειρίες μας και να δίνουμε στους συγγενείς τη δυνατότητα να κατανοούν την πορεία που έχει μπροστά του ο άνθρωπός τους.

Η γνώση μπορεί να περιορίσει τον φόβο και να ενισχύσει την ελπίδα. Θέλουμε οι οικογένειες να συμμετέχουν ουσιαστικά στην προσπάθεια για τη διάσωση της ζωής και να γνωρίζουν ότι, πολλές φορές, η πορεία δεν τελειώνει με την έξοδο από τη ΜΕΘ. Υπάρχει μια διαδρομή που μπορεί να απαιτήσει χρόνο, υπομονή και αποκατάσταση.

Μέσα από τη διημερίδα θέλουμε να αναδείξουμε αυτές τις πραγματικότητες, να συζητήσουμε όσα μας προβληματίζουν και να ενισχύσουμε την επικοινωνία ανάμεσα στους επιστήμονες και στην κοινωνία. Όσο περισσότερο μοιραζόμαστε τη γνώση, τόσο περισσότερο μπορούμε να αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες καταστάσεις με κατανόηση και ελπίδα. Η 2η Επιστημονική Διημερίδα ΜΕΘ «Στις υπώρειες του Ολύμπου. Φως και Σκιές στην Εντατική Θεραπεία» φιλοδοξεί να αποτελέσει έναν χώρο ουσιαστικού επιστημονικού διαλόγου, αλλά και ενημέρωσης της κοινωνίας για τις πραγματικές ανάγκες των ασθενών και των οικογενειών τους. Πατή μάχη για τη ζωή δεν αφορά μόνο την αντιμετώπιση της κρίσιμης στιγμής, αλλά όλα όσα ακολουθούν μέχρι ο άνθρωπος να μπορέσει να επιστρέψει, όσο το δυνατόν πιο λειτουργικός, στην καθημερινότητά του.

Η βανιλίνη δεν αποτελεί ακόμη καθιερωμένη θεραπεία για τις χρόνιες πληγές. Η έρευνα, όμως, αναδεικνύει ένα πεδίο με ενδιαφέρουσες προοπτικές, στο οποίο η χημεία, η νανοτεχνολογία και η βιοϊατρική συναντώνται με στόχο την ανάπτυξη υλικών που θα μπορούσαν μελλοντικά να συμβάλουν στην αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση τραυμάτων που δυσκολεύονται να επουλωθούν



ΑΝΟΙΓΕΙ ΝΕΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ

Η βανιλίνη στην επούλωση χρόνιων πληγών

Από το άρωμα της βανίλιας στις βιοϊατρικές εφαρμογές – Οι αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις και αντιβακτηριακές ιδιότητες που εξετάζουν οι επιστήμονες και οι προοπτικές για νέες θεραπείες

Μια ουσία που είναι ευρέως γνωστή για το γλυκό άρωμα και τη γεύση της βανίλιας βρίσκεται στο επίκεντρο της επιστημονικής έρευνας για την ανάπτυξη νέων υλικών και σκευασμάτων που θα μπορούσαν να συμβάλουν στην επούλωση χρόνιων πληγών. Ο λόγος για τη βανιλίνη, το κύριο αρωματικό συστατικό της φυσικής βανίλιας, η οποία φαίνεται να διαθέτει ιδιότητες με ενδιαφέρουσες προοπτικές για τη βιοϊατρική και τη μελλοντική αντιμετώπιση δύσκολων τραυμάτων.

Ερευνητική ομάδα από το Εργαστήριο Βιοϊατρικής Ναυομηχανικής του Πανεπιστημίου Flinders στην Αυστραλία μελέτησε τις χημικές και βιοδραστικές ιδιότητες της ουσίας, αναδεικνύοντας τις δυνατότητες αξιοποίησής της σε εφαρμογές που σχετίζονται με την επούλωση των ιστών. Τα αποτελέσματα της μελέτης δημοσιεύθηκαν στο επιστημονικό περιοδικό International Journal of Pharmaceutics και προσθέτουν ένα ακόμη πεδίο διερεύνησης στη χρήση φυσικών ή ευρέως διαθεσίμων ουσιών για ιατρικούς σκοπούς. Το ενδιαφέρον των επιστημόνων επικεντρώνεται κυρίως στις αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις και αντιβακτηριακές ιδιότητες της βανιλίνης, χαρακτηριστικά που θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν στον σχεδιασμό λειτουργικών υλικών για την περιποίηση πληγών και την υποστήριξη της αποκατάστασης των ιστών.

Η βανιλίνη αποτελεί το βασικό συστατικό που συνδέεται με το χαρακτηριστικό άρωμα της βανίλιας. Χρησιμοποιείται ευρέως στη βιομηχανία τροφίμων, ενώ

μπορεί να παραχθεί τόσο από φυσικές πηγές όσο και με συνθετικές μεθόδους, μεταξύ άλλων με πρώτη ύλη το έλαιο γαρυφάλλου ή το ρύζι. Η ευρεία χρήση της ως αρωματικής ουσίας δεν αποτυπώνει, ωστόσο, το σύνολο των δυνατοτήτων της. Η μοριακή δομή της παρουσιάζει χαρακτηριστικά που επιτρέπουν την αλληλεπίδρασή της με διαφορετικά χημικά και βιολογικά συστήματα, γεγονός που έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον των ερευνητών για πιθανές εφαρμογές πέρα από τη διατροφή.

Στη νέα μελέτη, οι επιστήμονες εξέτασαν κατά πόσο οι συγκεκριμένες ιδιότητες θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν για τη δημιουργία υλικών με βιοϊατρική λειτουργία. Ιδιαίτερη σημασία έχει η δυνατότητα ενσωμάτωσης της βανιλίνης σε πολυμερείς μήτρες, δηλαδή σε υλικά που μπορούν να αποτελέσουν τη βάση για την ανάπτυξη ειδικών σκευασμάτων.

Η προσέγγιση αυτή θα μπορούσε να επιτρέψει τον σχεδιασμό υλικών που δεν λειτουργούν απλώς ως φυσικό κάλυμμα μιας πληγής, αλλά διαθέτουν επιπλέον χαρακτηριστικά τα οποία ενδέχεται να υποστηρίξουν τη διαδικασία επούλωσης.

Ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία που εξετάζονται είναι η αντιοξειδωτική δράση της βανιλίνης. Κατά τη διάρκεια της φλεγμονώδους αντίδρασης, οι δραστικές μορφές οξυγόνου μπορούν, όταν βρίσκονται σε υπερβολικά επίπεδα, να συμβάλουν στο οξειδωτικό στρες και να επηρεάσουν αρνητικά τη λειτουργία των κυττάρων. Η δυνατότητα αλληλεπίδρασης της βανιλίνης με αυτές τις χημικές ενώσεις αποτελεί έναν από τους λόγους για τους οποίους μελετάται ως πιθανό

συστατικό νέων υλικών επούλωσης.

Παράλληλα, οι αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές της δημιουργούν ενδιαφέρον για εφαρμογές που θα μπορούσαν να συμβάλουν στη ρύθμιση της φλεγμονώδους αντίδρασης στην περιοχή ενός τραύματος. Η φλεγμονή αποτελεί φυσιολογικό μέρος της διαδικασίας επούλωσης, ωστόσο, όταν παρατείνεται ή δεν υποχωρεί αποτελεσματικά, μπορεί να δυσχεράνει την αποκατάσταση των ιστών.

Εξίσου σημαντική είναι η αντιβακτηριακή δράση που αποδίδεται στην ουσία. Η παρουσία μικροοργανισμών και ο κίνδυνος μόλυνσης αποτελούν σημαντικές προκλήσεις στην αντιμετώπιση χρόνιων πληγών, ιδιαίτερα όταν η επούλωση καθυστερεί. Για τον λόγο αυτό, η ανάπτυξη υλικών με ιδιότητες που θα μπορούσαν να περιορίσουν τη μικροβιακή επιβίωση αποτελεί αντικείμενο εντατικής επιστημονικής έρευνας.

Οι τρεις αυτές ιδιότητες καθιστούν τη βανιλίνη ενδιαφέρουσα για τη δημιουργία πολυλειτουργικών σκευασμάτων. Ωστόσο, η διαπίστωση των συγκεκριμένων χαρακτηριστικών δεν σημαίνει ότι έχει ήδη αποδειχθεί η αποτελεσματικότητά της ως θεραπείας σε ασθενείς. Απαιτείται περαιτέρω έρευνα για να προσδιοριστούν οι κατάλληλες συνθέσεις, οι ασφαλείς συγκεντρώσεις και τα πραγματικά κλινικά οφέλη.

Ο επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας, καθηγητής Βιοϊατρικής Ναυοτεχνολογίας στο Πανεπιστήμιο Flinders και διευθυντής του Εργαστηρίου Βιοϊατρικής Ναυομηχανικής, Κρασίμυρ Βασίλεφ, υπογραμμίζει ότι η συνθετική βανιλίνη είναι άφθονη και οικονομικά προσιτή.

Όπως επισημαίνει, οι συνθέσεις που βασίζονται στη συγκεκριμένη ουσία θα μπορούσαν να προσφέρουν νέες δυνατότητες για την ανάπτυξη ασφαλών και πολυλειτουργικών λύσεων στη θεραπεία ελκών, καθώς και για τη στοχευμένη χορήγηση φαρμάκων.

Η τελευταία δυνατότητα έχει ιδιαίτερο ερευνητικό ενδιαφέρον, καθώς η ενσωμάτωση δραστικών ουσιών σε ειδικά σχεδιασμένα υλικά μπορεί να επιτρέψει την ελεγχόμενη ή στοχευμένη μεταφορά τους στην περιοχή όπου απαιτείται η δράση τους. Πρόκειται για έναν τομέα στον οποίο η βιοϊατρική νανοτεχνολογία αναζητά νέες μεθόδους, με στόχο την ανάπτυξη υλικών που ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες κάθε εφαρμογής.

Ο καθηγητής Βασίλεφ εκτιμά, επίσης, ότι η συνεργασία μεταξύ πανεπιστημίων, κλινικών γιατρών και βιομηχανίας θα μπορούσε να συμβάλει στην αξιοποίηση της βανιλίνης σε νέες κλινικές εφαρμογές, με προοπτική την επούλωση πληγών και την αναγέννηση των ιστών.

Η μετάβαση, ωστόσο, από τα εργαστηριακά ευρήματα σε μια θεραπεία που θα χρησιμοποιείται στην καθημερινή ιατρική πράξη προϋποθέτει πρόσθετα στάδια αξιολόγησης. Η ασφάλεια, η αποτελεσματικότητα και η καταλληλότητα των υλικών θα πρέπει να επιβεβαιωθούν με τις απαραίτητες μελέτες πριν από οποιαδήποτε ευρεία κλινική εφαρμογή. Η μελέτη για τη βανιλίνη εντάσσεται σε μια ευρύτερη ερευνητική προσπάθεια του Πανεπιστημίου Flinders να διερευνήσει αν ουσίες που προέρχονται από τρόφιμα και φυσικές πηγές μπορούν να αξιοποιηθούν σε προηγμένα ιατρικά υλικά.



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

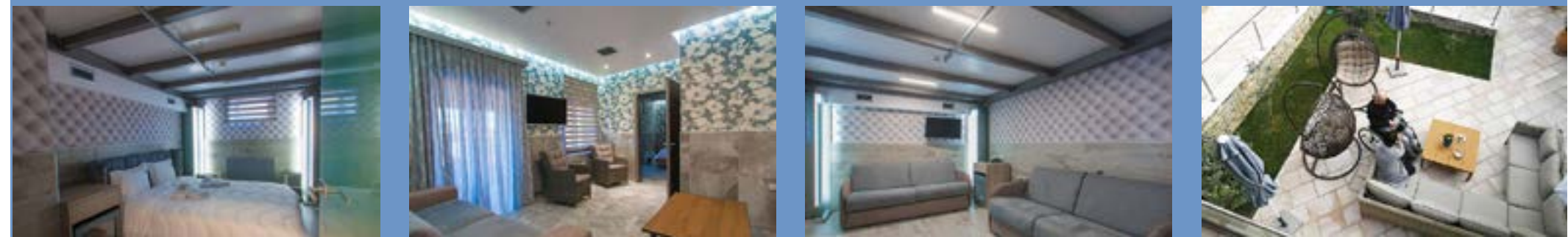
Ελίζα Κωνσταντινίδου
Lecturer IHA



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ & ΑΙΤΗΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
halliwickingreece@gmail.com



www.halliwick.org.gr | **www.halliwick.org**



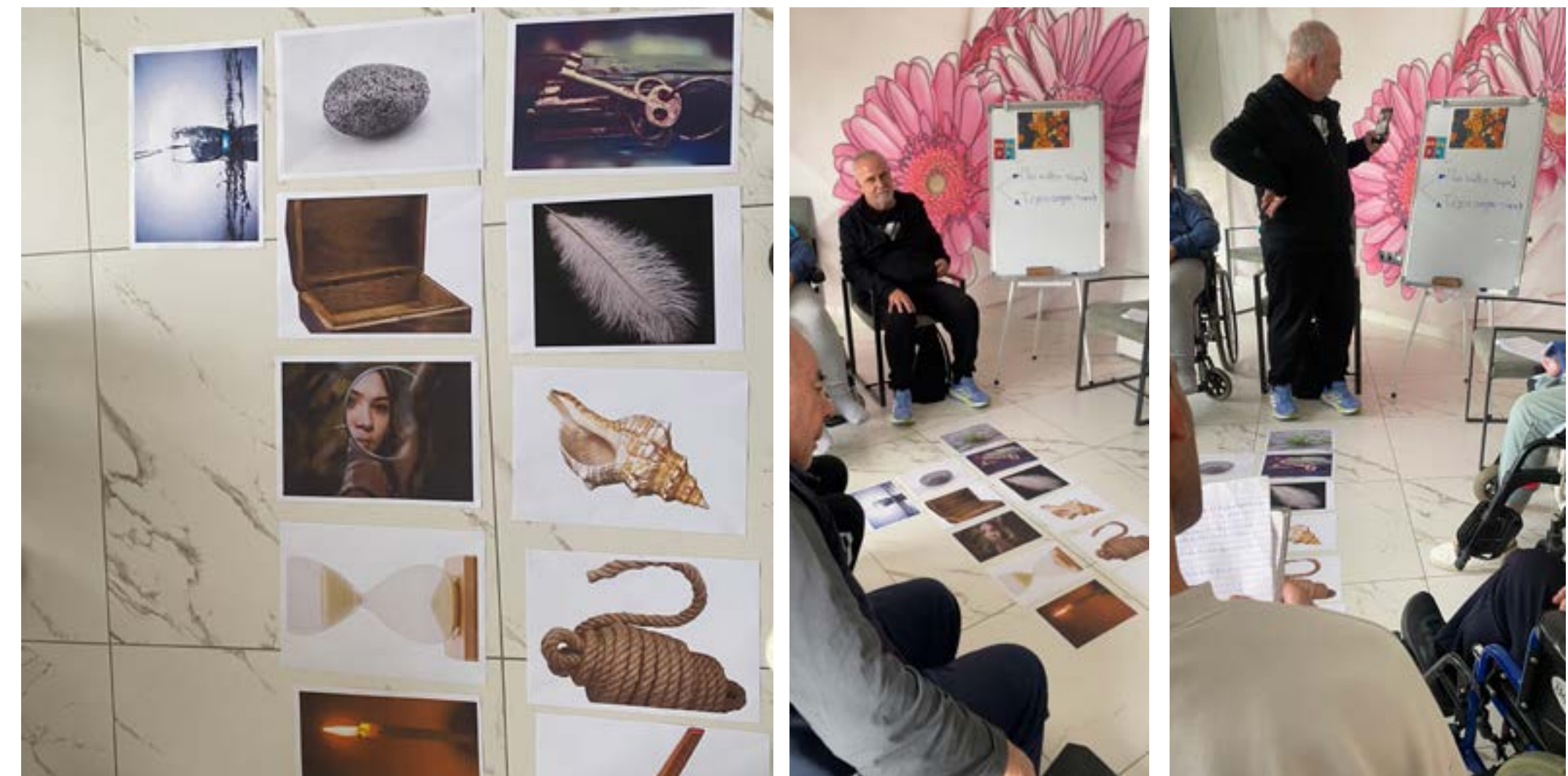
Στέγη Υποστηριζόμενης Διαβίωσης

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 επιλογή της κεραμικής δεν είναι τυχαία. Η διαμόρφωση ενός αντικειμένου απαιτεί συντονισμό των χεριών και των δακτύλων, έλεγχο της κίνησης και σταδιακή εξοικείωση με το υλικό. Έτσι, η δημιουργική διαδικασία αποκτά παράλληλα λειτουργική και εκπαιδευτική διάσταση



ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΕΙΚΟΝΑ, ΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΜΑΤΙΑ Η δύναμη της προσωπικής έκφρασης

Οι εικόνες γίνονται καθρέφτης του εσωτερικού κόσμου και αφορμή για επικοινωνία, αυτογνωσία και αποδοχή της διαφορετικότητας

Ρεπορτάζ
Λόλα
Γάτσιου



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Μια εικόνα μπορεί να σημαίνει πολλά περισσότερα από όσα φαίνονται με την πρώτη ματιά. Για κάποιον μπορεί να συμβολίζει την ηρεμία, για κάποιον άλλον την ανάγκη για αλλαγή, ενώ για έναν τρίτο να ξυπνά αναμνήσεις, προσδοκίες ή συναισθήματα που δύσκολα εκφράζονται με λόγια. Αυτήν ακριβώς τη διαφορετική προσέγγιση της προσωπικής εμπειρίας ανέδειξε η βιωματική δράση «Πίσω από κάθε εικόνα, μια διαφορετική ματιά», η οποία πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της ομάδας ψυχοσυναισθηματικής ενδυνάμωσης του ΚΔΗΦ ANIMUS.

Στο επίκεντρο της δραστηριότητας βρέθηκαν οι εικόνες ως μέσα συμβολικής έκφρασης και προσωπικής αναζήτησης. Οι ωφελούμενοι κλήθηκαν να παρατηρήσουν διαφορετικές οπτικές αναπαραστάσεις και να επιλέξουν εκείνες που ανταποκρίνονταν περισσότερο στον τρόπο με τον οποίο αισθάνονται αυτή την περίοδο, αλλά και σε όσα έχουν ανάγκη στο παρόν. Μέσα από αυτή τη

διαδικασία, η επιλογή μιας εικόνας μετατράπηκε σε αφετηρία για σκέψη, διάλογο και μοίρασμα προσωπικών συναισθημάτων.

Η ουσία της δράσης δεν βρισκόταν στην ίδια την εικόνα, αλλά στο νόημα που έδινε σε αυτήν κάθε συμμετέχων. Το ίδιο σύμβολο μπορούσε να προκαλέσει διαφορετικούς συνειρμούς, καθώς κάθε άνθρωπος προσεγγίζει όσα βλέπει μέσα από τα δικά του βιώματα, τις σκέψεις και τις συναισθηματικές του ανάγκες. Αυτή η διαφορετικότητα αποτέλεσε σημαντικό στοιχείο της εμπειρίας, προσφέροντας χώρο για την ελεύθερη έκφραση και την αναγνώριση της προσωπικής ταυτότητας. Η συζήτηση που αναπτύχθηκε έδωσε τη δυνατότητα στους ωφελομένους να μοιραστούν όσα ένιωθαν, να ακούσουν διαφορετικές προσεγγίσεις και να αναληφθούν ότι δεν υπάρχει μία και μοναδική ερμηνεία για όσα συμβαίνουν γύρω μας. Η αποδοχή αυτής της πραγματικότητας ενισχύει την κατανόηση μεταξύ των ανθρώπων και καλλιεργεί ένα περιβάλλον στο οποίο κάθε άτομο

και κάθε συναίσθημα μπορούν να βρουν χώρο τους, χωρίς συγκρίσεις ή την ανάγκη να χαρακτηριστούν σωστά ή λανθασμένα. Τέτοιες βιωματικές δραστηριότητες έχουν ιδιαίτερη σημασία στο πλαίσιο της ψυχοκοινωνικής υποστήριξης, καθώς δημιουργούν ευκαιρίες για την αναγνώριση των συναισθημάτων, την καλύτερη κατανόηση των προσωπικών αναγκών και την ενίσχυση της επικοινωνίας.

Μέσα από δημιουργικές προσεγγίσεις, η έκφραση γίνεται πιο προσιτή, ενώ η συμμετοχή στην ομάδα ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση και την ανάπτυξη σχέσεων που βασίζονται στον σεβασμό και την αποδοχή. Στο ΚΔΗΦ ANIMUS, η δράση «Πίσω από κάθε εικόνα, μια διαφορετική ματιά» υπενθυμίζει ότι η ουσιαστική επικοινωνία ξεκινά όταν είμαστε πρόθυμοι να ακούσουμε τον άλλον και να κατανοήσουμε τον δικό του τρόπο να βλέπει τον κόσμο. Γιατί πίσω από κάθε εικόνα υπάρχει μια προσωπική ιστορία, πίσω από κάθε επιλογή ένα συναίσθημα και πίσω από κάθε διαφορετική ματιά ένας άνθρωπος που αξίζει

να εκφράζεται και να γίνεται κατανοητός. Η συγκεκριμένη προσέγγιση αναδεικνύει, παράλληλα, τη σημασία της δημιουργίας ενός ασφαλούς πλαισίου, μέσα στο οποίο κάθε άνθρωπος μπορεί να εκφράζεται με τον δικό του ρυθμό. Η δυνατότητα επιλογής, η ελευθερία στην ερμηνεία και ο σεβασμός στην προσωπική εμπειρία αποτελούν βασικά στοιχεία μιας διαδικασίας που δεν επιδιώκει να δώσει έτοιμες απαντήσεις, αλλά να ενθαρρύνει την προσωπική αναζήτηση. Με αυτόν τον τρόπο, οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να σταθούν για λίγο απέναντι στις σκέψεις τους, να αναγνωρίσουν όσα τους απασχολούν και να αναζητήσουν τρόπους να επικοινωνήσουν αποτελεσματικότερα όσα έχουν ανάγκη. Ταυτόχρονα, η συλλογική διάσταση της δραστηριότητας ενισχύει την αίσθηση ότι κανείς δεν χρειάζεται να διαχειρίζεται μόνος του όσα αισθάνεται. Η επαφή με τις διαφορετικές ερμηνείες διευρύνει την οπτική των συμμετεχόντων και προσφέρει αφορμές για προβληματισμό, κατανόηση και αμοιβαίο σεβασμό.

Το ΚΔΗΦ ANIMUS ενισχύει την κοινωνική ένταξη μέσω του πολιτισμού. Την Παρασκευή 9 Οκτωβρίου 2026, οι ωφελούμενοι παρακολούθησαν ανοικτό μάθημα του Θεατρικού Εργαστηρίου Ενηλίκων «Θέατρο των Οδοιπόρων» στον Μύλο του Παππά, στη Λάρισα, αποκτώντας νέες πολιτιστικές εμπειρίες και ευκαιρίες κοινωνικής συμμετοχής



Το ΚΔΗΦ ANIMUS συναντά το θέατρο και ανοίγει δρόμους κοινωνικής ένταξης

Στον Μύλο του Παππά, στη Λάρισα, οι ωφελούμενοι παρακολούθησαν ανοικτό μάθημα του Θεατρικού Εργαστηρίου Ενηλίκων «Θέατρο των Οδοιπόρων», ανακαλύπτοντας τη δύναμη της δημιουργικής έκφρασης, της συνεργασίας και της ισότιμης συμμετοχής στην πολιτιστική ζωή

Ρεπορτάζ
Δόλα
Γάτσιου

Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Η τέχνη δεν αποτελεί μόνο πεδίο έκφρασης και δημιουργίας. Είναι, ταυτόχρονα, ένας ανοικτός δρόμος επικοινωνίας, αλληλεπίδρασης και κοινωνικής συμμετοχής, που δίνει στους ανθρώπους τη δυνατότητα να συναντηθούν πέρα από στερεότυπα και προκαθορισμένους ρόλους. Με αυτήν την αντίληψη, το Κέντρο Δημέρευσης και Ημερήσιας Φροντίδας (ΚΔΗΦ) ANIMUS συνεχίζει να αναπτύσσει δράσεις εξωστρέφειας, δημιουργώντας ευκαιρίες για τους ωφελούμενούς του να γνωρίζουν νέους χώρους, να συμμετέχουν σε πολιτιστικές δραστηριότητες και να διευρύνουν τις εμπειρίες τους μέσα στην κοινωνία.

Σε αυτό το πλαίσιο, την Παρασκευή 9 Οκτωβρίου 2026, οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS είχαν την ευκαιρία να

βρεθούν στον Μύλο του Παππά, στη Λάρισα, και να παρακολουθήσουν ανοικτό μάθημα του Θεατρικού Εργαστηρίου Ενηλίκων «Θέατρο των Οδοιπόρων». Η επίσκεψη αποτέλεσε μια ξεχωριστή πολιτιστική εμπειρία, φέρνοντας τους συμμετέχοντες σε επαφή με τον κόσμο του θεάτρου και τη διαδικασία μέσα από την οποία η θεατρική έκφραση μετατρέπεται σε εργαλείο επικοινωνίας, προσωπικής ανάπτυξης και συλλογικής δημιουργίας. Η παρουσία τους στον συγκεκριμένο χώρο δεν ήταν απλώς μια έξοδος από την καθημερινή ρουτίνα. Εντάχθηκε σε μια ευρύτερη προσπάθεια ενίσχυσης της κοινωνικής συμμετοχής, με στόχο οι άνθρωποι με αναπηρία να έχουν ουσιαστική πρόσβαση σε δραστηριότητες που αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της πολιτιστικής και κοινωνικής ζωής της πόλης. Γιατί η ισότιμη συμμετοχή στον πολιτισμό δεν αφορά μόνο τη δυνατότητα

παρακολούθησης μιας εκδήλωσης, αλλά και την αναγνώριση του δικαιώματος κάθε ανθρώπου να αναζητά ενδιαφέροντα, να αναπτύσσει δεξιότητες και να αποτελεί ενεργό μέλος της κοινότητάς του. Μια συνάντηση με τη δημιουργικότητα Το Θεατρικό Εργαστήρι Ενηλίκων «Θέατρο των Οδοιπόρων» φιλοξενείται στον Μύλο του Παππά, έναν από τους σημαντικούς πολιτιστικούς χώρους της Λάρισας, και πραγματοποιείται κάθε Παρασκευή στις 19:30, στην αίθουσα πολλοπλώνχρησων του συγκροτήματος. Πρόκειται για ένα περιβάλλον στο οποίο οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να προσεγγίσουν τη θεατρική τέχνη μέσα από την εκπαιδευτική διαδικασία, την επικοινωνία και τη δημιουργική αλληλεπίδραση. Βασικά εκπαιδευτήρια του εργαστηρίου είναι ηθοποιοί Ειρήνη Κο-

ταρέλα, ενώ συνεκπαιδευτές είναι η Άννα Αστρουλάκη, η Ζωή Τζιότζου και ο Γιάννης Παπαδόπουλος. Η δράση εντάσσεται στο πλαίσιο συνεργασίας της θεατρικής ομάδας με την Αντιδημαρχία Πολιτισμού του Δήμου Λαρισαίων, αναδεικνύοντας τη σημασία των πολιτιστικών πρωτοβουλιών που απευθύνονται στους πολίτες και δημιουργούν ευκαιρίες συμμετοχής σε διαφορετικές ομάδες του πληθυσμού. Η παρακολούθηση ενός ανοικτού μαθήματος δίνει τη δυνατότητα στους εκπαιδευτές να γνωρίσουν από κοντά τη λειτουργία ενός θεατρικού εργαστηρίου, να αντιληφθούν τον τρόπο με τον οποίο οργανώνεται η δημιουργική διαδικασία και να έρθουν σε επαφή με μια διαφορετική μορφή καλλιτεχνικής δραστηριότητας. Το θέατρο βασίζεται στην παρατήρηση, στην έκφραση, στην επικοινωνία και στην ανταλλαγή ιδεών. Προϋποθέτει την παρουσία του άλλου, την προσοχή, την

Η τέχνη ως μέσο ισότιμης συμμετοχής και προσωπικής ανάπτυξης. Η δράση εντάσσεται στην προσπάθεια του ΚΔΗΦ ANIMUS να ενισχύσει την εξωστρέφεια, τη δημιουργικότητα και την αυτονομία των ωφελούμενων, αναδεικνύοντας τη σημασία της πρόσβασης των ανθρώπων με αναπηρία στην πολιτιστική ζωή και της δημιουργίας μιας κοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς



Μέσα από τη γνωριμία με το «Θέατρο των Οδοιπόρων», αναδεικνύεται η σημασία της τέχνης ως μέσου προσωπικής έκφρασης, κοινωνικής αλληλεπίδρασης και δημιουργίας μιας πόλης ανοικτής σε όλους, χωρίς αποκλεισμούς

Αποδοχή και τη συνεργασία, στοιχεία που μπορούν να αποκτήσουν ιδιαίτερη αξία όταν η πολιτιστική εμπειρία γίνεται μέρος μιας ευρύτερης προσπάθειας κοινωνικής ένταξης. Για τους ωφελούμενους του ΚΔΗΦ ANIMUS, η επίσκεψη στον Μύλο του Παππά αποτέλεσε μια ευκαιρία επαφής με έναν διαφορετικό χώρο δημιουργίας και πολιτισμού. Η γνωριμία με μια δραστηριότητα που οργανώνεται έξω από το πλαίσιο της καθημερινής φροντίδας διευρύνει τις δυνατότητες συμμετοχής και αναδεικνύει ότι τα ενδιαφέροντα, η προσωπική έκφραση και η πολιτιστική εμπειρία αποτελούν σημαντικές διαστάσεις της ζωής κάθε ανθρώπου.

Το θέατρο ως γέφυρα επικοινωνίας

Η θεατρική τέχνη έχει την ιδιαιτερότητα να αξιοποιεί πολλούς διαφορετικούς τρόπους έκφρασης. Το σώμα, η κίνηση, η φωνή, το βλέμμα και η φαντασία μπορούν να λειτουργήσουν ως μέσα επικοινωνίας, ακόμη και όταν οι λέξεις δεν αρκούν για να μεταφέρουν όσα αισθάνεται ή σκέφτεται κάποιος. Μέσα από τη θεατρική διαδικασία, ο άνθρωπος καλείται να παρατηρήσει, να δοκιμάσει, να πειραματιστεί και να ανακαλύψει νέες δυνατότητες έκφρασης.

Το θέατρο δημιουργεί ένα πλαίσιο συνάντησης διαφορετικών ανθρώπων. Οι συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν έναν κοινό χώρο, να ακούσουν ο ένας τον άλλον και να συντονιστούν γύρω από μια δημιουργική δραστηριότητα. Η εμπειρία αυτή αναδεικνύει τη σημασία της συνεργασίας και της αμοιβαίας αποδοχής, χωρίς να απαιτεί από όλους να έχουν τις ίδιες δυνατότητες, τον ίδιο τρόπο επικοινωνίας ή την ίδια εμπειρία.

Αυτή ακριβώς η διάσταση συνδέει την καλλιτεχνική δημιουργία με την κοινωνική ένταξη. Η ισότιμη συμμετοχή δεν προϋποθέτει ομοιομορφία. Αντίθετα, βασίζεται στην αναγνώριση της διαφορετικότητας και στη δημιουργία συνθηκών μέσα στις οποίες κάθε άνθρωπος μπορεί να συμμετέχει με τον δικό του τρόπο. Όταν οι πολιτιστικοί χώροι ανοίγονται σε περισσότερους ανθρώπους και οι κοινωνικές δομές αναζητούν ευκαιρίες εξωστρέφειας, δημιουργούνται οι προϋποθέσεις για ουσιαστικότερη επαφή μεταξύ των πολιτών.

Η συγκεκριμένη επίσκεψη εντάσσεται σε αυτήν τη λογική, καθώς φέρνει τους ωφελούμενους του ΚΔΗΦ ANIMUS σε επαφή με μια οργανωμένη πολιτιστική δραστηριότητα της Λάρισας. Η αξία της βρίσκεται τόσο στην ίδια την εμπειρία όσο και στο μήνυμα που εκπέμπει: η πολιτιστική ζωή της πόλης είναι ένας κοινός τόπος, στον οποίο όλοι πρέπει να μπορούν να έχουν πρόσβαση.

Η εξωστρέφεια ως μέρος της καθημερινότητας

Για το ΚΔΗΦ ANIMUS, οι δράσεις εξωστρέφειας αποτελούν σημαντικό στοιχείο της προσπάθειας ενίσχυσης της αυτονομίας, της κοινωνικής συμμετοχής και της δημιουργικής απασχόλησης των ωφελούμενων. Η επαφή με διαφορετικά περιβάλλοντα, η γνωριμία με πολιτιστικούς χώρους και η συμμετοχή σε δραστηριότητες που πραγματοποιούνται στην πόλη μπορούν να συμβάλουν στη διεύρυνση των εμπειριών τους και στην ενίσχυση της σχέσής τους με την τοπική κοινωνία.

Η καθημερινότητα ενός ανθρώπου δεν εξαντλείται στις ανάγκες φροντίδας και υποστήριξης,

Περιλαμβάνει την ψυχαγωγία, την ανακάλυψη νέων ενδιαφερόντων, την κοινωνική επαφή και τη δυνατότητα επιλογής δραστηριοτήτων που προσφέρουν χαρά και προσωπική ικανοποίηση. Η πρόσβαση σε αυτές τις εμπειρίες έχει ιδιαίτερη σημασία για τους ανθρώπους με αναπηρία, καθώς συνδέεται με το δικαίωμα να διαμορφώνουν μια ζωή με περισσότερες επιλογές και ενεργή παρουσία στο κοινωνικό σύνολο.

Η επίσκεψη στο Θεατρικό Εργαστήρι Ενηλίκων αναδεικνύει, παράλληλα, τον ρόλο που μπορούν να διαδραματίσουν οι πολιτιστικοί φορείς και οι κοινωνικές δομές όταν αναπτύσσουν σχέσεις συνεργασίας. Η δημιουργία ευκαιριών για γνωριμία με το θέατρο, τη μουσική, τις εικαστικές τέχνες και άλλες πολιτιστικές δραστηριότητες μπορεί να συμβάλει στη διαμόρφωση μιας πόλης περισσότερο ανοικτής, προσβάσιμης και συμπεριληπτικής.

Σε αυτήν την κατεύθυνση, έχει σημασία οι πολιτιστικές δράσεις να αντιμετωπίζονται όχι ως μεμονωμένες εκδηλώσεις, αλλά ως μέρος μιας σταθερής προσπάθειας να διευρυνθεί η συμμετοχή των ανθρώπων με αναπηρία σε όλες τις πλευρές της κοινωνικής ζωής. Η φυσική παρουσία σε έναν πολιτιστικό χώρο αποτελεί ένα πρώτο βήμα. Η ουσιαστική ένταξη ενισχύεται όταν υπάρχουν συνέχεια, συνεργασία, προσβασιμότητα και πραγματικές δυνατότητες συμμετοχής.

Μια πόλη που δημιουργεί χώρο για όλους

Ο Μύλος του Παππά, με την πολιτιστική του δραστηριότητα, προσφέρει ένα σημείο συνάντησης για ανθρώπους με διαφορετικά ενδιαφέροντα και

εμπειρίες. Η παρουσία των ωφελούμενων του ΚΔΗΦ ANIMUS στο ανοικτό μάθημα του «Θεάτρου των Οδοιπόρων» αναδεικνύει τη σημασία της σύνδεσης των κοινωνικών δομών με τους χώρους πολιτισμού και της αξιοποίησης των δυνατοτήτων που προσφέρει η πόλη.

Η συμπερίληψη, άλλωστε, δεν διαμορφώνεται μόνο μέσα από διακηρύξεις και γενικές αναφορές. Χτίζεται μέσα από συγκεκριμένες ευκαιρίες συνάντησης, μέσα από την πρόσβαση σε χώρους και δραστηριότητες και μέσα από την καθημερινή αναγνώριση ότι κάθε άνθρωπος έχει θέση στη δημόσια ζωή. Όταν οι πολιτιστικές πρωτοβουλίες γίνονται αφορμή για να συναντηθούν άνθρωποι με διαφορετικές εμπειρίες, δημιουργούνται οι βάσεις για μεγαλύτερη εξοικείωση, αμοιβαία κατανόηση και αποδοχή.

Για τους ωφελούμενους του ΚΔΗΦ ANIMUS, η εμπειρία στον Μύλο του Παππά αποτέλεσε μια ακόμη ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά μια διαφορετική πλευρά της πολιτιστικής ζωής της Λάρισας. Για την τοπική κοινωνία, τέτοιες πρωτοβουλίες υπενθυμίζουν ότι η προσβασιμότητα στον πολιτισμό και η κοινωνική συμμετοχή δεν είναι ζητήματα που αφορούν μόνο συγκεκριμένες ομάδες, αλλά στοιχεία που καθορίζουν την ποιότητα ζωής όλων των πολιτών.

Το ζητούμενο είναι μια κοινωνία στην οποία οι άνθρωποι δεν θα περιορίζονται από προκαταλήψεις ή από την απουσία ευκαιριών, αλλά θα μπορούν να συμμετέχουν, να δημιουργούν και να αναπτύσσουν τις δυνατότητές τους. Σε αυτήν την προσπάθεια, το θέατρο μπορεί να λειτουργήσει ως γέφυρα επικοινωνίας και ο πολιτισμός ως κοινός χώρος συνάντησης.

Η ουσιαστική συμπερίληψη δεν περιορίζεται στην παροχή φροντίδας, αλλά προϋποθέτει την ενίσχυση της αυτονομίας, τον σεβασμό στις προσωπικές ανάγκες και τη δημιουργία συνθηκών που επιτρέπουν σε κάθε άνθρωπο να συμμετέχει ενεργά στην κοινωνική ζωή

Από τις αγορές στο σούπερ μάρκετ μέχρι τις επισκέψεις για ιατρικές εξετάσεις, οι καθημερινές εμπειρίες γίνονται ευκαιρίες μάθησης, ενδυνάμωσης και κοινωνικής συμμετοχής για τους ωφελουμένους

ΚΟΙΝΩΝΙΑ | ΑΝΑΠΗΡΙΑ | ΙΣΟΤΙΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

ΚΔΗΦ ANIMUS, η αυτονομία κατακτάται μέσα από την καθημερινή ζωή



Ρεπορτάζ
Λόλα
Γάτσιου

Η αυτονομία δεν κατακτάται μέσα σε μία ημέρα, ούτε αποτελεί μια σταθερή κατάσταση που διαμορφώνεται με τον ίδιο τρόπο για όλους. Χτίζεται σταδιακά, μέσα από μικρά βήματα, καθημερινές αποφάσεις και εμπειρίες που επιτρέπουν σε κάθε άνθρωπο να ανακαλύπτει τις δυνατότητές του, να αγοράς στο σούπερ μάρκετ και η πραγματοποίηση ιατρικών εξετάσεων. Κατά τη διάρκεια των αγορών, έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν στην επιλογή των προϊόντων και στη διαδικασία των συναλλαγών, εξασκώντας δεξιότητες που συνδέονται με την καθημερινή διαβίωση. Η διαδικασία αυτή δεν αφορά μόνο την ολοκλήρωση μιας πρακτικής ανάγκης, αλλά και την ενίσχυση της πρωτοβουλίας, της προσωπικής επιλογής και της αυτοπεποίθησης. Αντίστοιχα, η συνοδεία σε ιατρικά ραντεβού και εξετάσεις συμβάλλει στην εξοικείωση με τους χώρους υγειονομικής φροντίδας και με διαδικασίες που ενδέχεται να προκαλούν άγχος ή ανασφάλεια. Η παρουσία της θεραπευτικής ομάδας προσφέρει καθοδήγηση και συναισθηματική υποστήριξη, βοηθώντας τους ωφελουμένους να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις κάθε περίπτωσης σύμφωνα με τις δυνατότητες και τις προσωπικές τους ανάγκες.

Για έναν άνθρωπο, όμως, που χρειάζεται υποστήριξη, μπορούν να αποτελέσουν ουσιαστικές ευκαιρίες εξοικείωσης, μάθησης και προσωπικής εξέλιξης. Αυτή ακριβώς τη διάσταση της καθημερινής ζωής αναδεικνύει το Κέντρο Δημέρευσης και Ημερήσιας Φροντίδας Ατόμων με Αναπηρία ANIMUS, μέσα από δράσεις που συνδέουν τη θεραπευτική υποστήριξη με τις πραγματικές ανάγκες των ωφελουμένων. Η φροντίδα δεν περιορίζεται σε ένα οργανωμένο περιβάλλον, αλλά επεκτείνεται

σε χώρους και συνθήκες όπου οι άνθρωποι καλούνται να επικοινωνήσουν, να κάνουν επιλογές, να εξοικειωθούν με διαδικασίες και να αναπτύξουν δεξιότητες που μπορούν να αξιοποιήσουν στην καθημερινότητά τους. Στο πλαίσιο αυτό, οι ωφελούμενοι συνοδεύονται από τους θεραπευτές τους σε πρακτικές δραστηριότητες, όπως οι αγορές στο σούπερ μάρκετ και η πραγματοποίηση ιατρικών εξετάσεων. Κατά τη διάρκεια των αγορών, έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν στην επιλογή των προϊόντων και στη διαδικασία των συναλλαγών, εξασκώντας δεξιότητες που συνδέονται με την καθημερινή διαβίωση. Η διαδικασία αυτή δεν αφορά μόνο την ολοκλήρωση μιας πρακτικής ανάγκης, αλλά και την ενίσχυση της πρωτοβουλίας, της προσωπικής επιλογής και της αυτοπεποίθησης. Αντίστοιχα, η συνοδεία σε ιατρικά ραντεβού και εξετάσεις συμβάλλει στην εξοικείωση με τους χώρους υγειονομικής φροντίδας και με διαδικασίες που ενδέχεται να προκαλούν άγχος ή ανασφάλεια. Η παρουσία της θεραπευτικής ομάδας προσφέρει καθοδήγηση και συναισθηματική υποστήριξη, βοηθώντας τους ωφελουμένους να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις κάθε περίπτωσης σύμφωνα με τις δυνατότητες και τις προσωπικές τους ανάγκες.

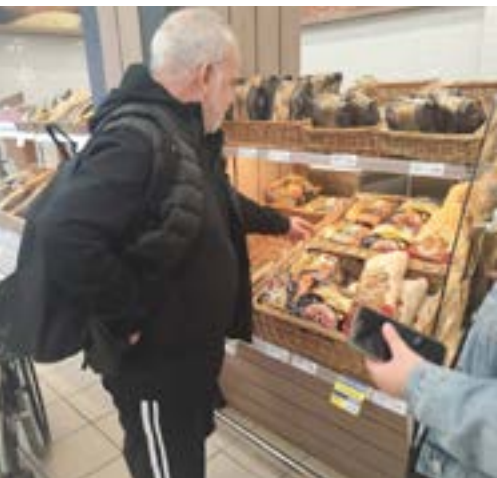
Πίσω από αυτές τις καθημερινές δραστηριότητες βρίσκεται μια ευρύτερη αντίληψη για τη φροντίδα και την αναπηρία. Μια αντίληψη που δεν αντιμετωπίζει τον άνθρωπο αποκλειστικά μέσα από τις δυσκολίες ή τους περιορισμούς του, αλλά αναγνωρίζει τις δυνατότητές του και επιδιώκει να δημιουργεί τις κατάλληλες συνθήκες για να τις αξιοποιήσει. Η υποστήριξη δεν έχει ως στόχο να υποκαταστήσει τον άνθρωπο σε όσα μπορεί να κάνει, αλλά να του προσφέρει τα απαραίτητα εφόδια ώστε να συμμετέχει όσο το δυνατόν πιο ενεργά στη διαδικασία. Αυτή είναι και μία από τις ουσιαστικότερες διαστάσεις της συμπερίληψης. Δεν αρκεί να υπάρχουν χώροι στους οποίους οι άνθρωποι με αναπηρία είναι ευπρόσδεκτοι. Χρειάζεται να μπορούν να τους χρησιμοποιούν, να εξυπηρετούν τις ανάγκες τους, να επικοινωνούν, να εκφράζουν τις επιθυμίες τους και να λαμβάνουν μέρος στην κοινωνική ζωή με αξιοπρέπεια. Η ισότιμη συμμετοχή προϋποθέτει την άρση των εμποδίων, την προσβασιμότητα, την κατανόηση και, κυρίως, την αναγνώριση ότι κάθε άνθρωπος δικαιούται να έχει λόγο στις επιλογές που αφορούν τη ζωή του. Σε αυτή την προσπάθεια, η ενσυναίσθηση έχει καθοριστικό ρόλο. Σημαίνει να μπορεί κανείς να αντιληφθεί τις

Με την καθοδήγηση της θεραπευτικής ομάδας, ακόμη και οι πιο απλές δραστηριότητες της ημέρας αποκτούν ιδιαίτερη σημασία, καθώς καλλιεργούν την αυτοπεποίθηση, ενισχύουν την επικοινωνία και αναδεικνύουν στην πράξη την αξία της ενσυναίσθησης και της ισότιμης συμμετοχής

Στο ΚΔΗΦ ANIMUS, η καθημερινότητα γίνεται έτσι πεδίο μάθησης και κοινωνικής συμμετοχής, με κάθε εμπειρία να προσφέρει μια νέα δυνατότητα για ανάπτυξη



ανάγκες του άλλου χωρίς να τον κρίνει, να κατανοήσει τις δυσκολίες του χωρίς να τον υποτιμά και να προσφέρει βοήθεια χωρίς να αφαιρεί την ανεξαρτησία του. Σημαίνει, επίσης, να υπάρχει ο απαραίτητος χρόνος για κάθε προσπάθεια, να γίνονται σεβαστές οι προσωπικές επιλογές και να αναγνωρίζεται ότι η πρόοδος δεν έχει την ίδια μορφή ή τον ίδιο ρυθμό για όλους. Για τη θεραπευτική ομάδα του ΚΔΗΦ ANIMUS, η εξατομικευμένη υποστήριξη αποτελεί σημαντικό στοιχείο αυτής της διαδικασίας. Κάθε ωφελούμενος έχει διαφορετικές ανάγκες, δυνατότητες και βαθμό υποστήριξης, γεγονός που καθιστά απαραίτητη την προσαρμογή των δραστηριοτήτων στις προσωπικές του συνθήκες. Η καθοδήγηση και η ενθάρρυνση λειτουργούν ως μέσα για την ανάπτυξη δεξιοτήτων, ενώ παράλληλα ενισχύουν το αίσθημα ασφάλειας που χρειάζεται ένας άνθρωπος για να δοκιμάσει κάτι νέο και να αποκτήσει σταδιακά μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις δυνατότητές του. Ιδιαίτερη σημασία έχει και η επαφή με την κοινότητα. Όταν οι δραστηριότητες πραγματοποιούνται σε πραγματικές συνθήκες, οι ωφελούμενοι έχουν την ευκαιρία να εξοικειώνονται με το κοινωνικό περιβάλλον, να συμμετέχουν σε καθημερινές συναλλαγές και να αποκτούν εμπειρίες που ενισχύουν τη λειτουργικότητά τους. Ταυτόχρονα, η παρουσία τους στους δημόσιους χώρους υπενθυμίζει ότι



η κοινωνία οφείλει να είναι ανοιχτή σε όλους, χωρίς αποκλεισμούς και χωρίς προκαταλήψεις που περιορίζουν τις δυνατότητες συμμετοχής. Η συμπερίληψη, άλλωστε, δεν είναι ευθύνη αποκλειστικά των δομών φροντίδας. Αφορά τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούν οι υπηρεσίες, διαμορφώνονται οι δημόσιοι χώροι και συμπεριφέρονται οι πολίτες μεταξύ τους. Μια κοινωνία που σεβεται τη διαφορετικότητα δεν αρκείται στην ανοχή, αλλά δημιουργεί τις προϋποθέσεις ώστε κάθε άνθρωπος να μπορεί να συμμετέχει ουσιαστικά. Από την εξυπηρέτηση σε ένα κατάστημα μέχρι την πρόσβαση σε μια υπηρεσία υγείας, η καθημερινότητα προσφέρει αμέτρητες ευκαιρίες για να γίνει ο σεβασμός πράξη.



Η ανεξαρτησία, παράλληλα, δεν σημαίνει ότι κάποιος πρέπει να μπορεί να κάνει τα πάντα χωρίς βοήθεια. Σημαίνει να έχει τη δυνατότητα να αποφασίζει, να συμμετέχει και να ασκεί όσο το δυνατόν μεγαλύτερο έλεγχο στη ζωή του, έχοντας την υποστήριξη που χρειάζεται. Για ορισμένους ανθρώπους, αυτό μπορεί να σημαίνει ότι πραγματοποιούν μόνοι τους ένα μέρος μιας δραστηριότητας. Για άλλους, μπορεί να σημαίνει ότι εξοικειώνονται με μια νέα διαδικασία με τη βοήθεια ενός θεραπευτή. Σε κάθε περίπτωση, η αξία βρίσκεται στην προσπάθεια, στην πρόοδο και στον σεβασμό της προσωπικής διαδρομής. Μέσα από αυτή τη φιλοσοφία, οι καθημερινές προκλήσεις μετατρέπονται σε ευκαιρίες εξέλι-

ξης. Η επιλογή ενός προϊόντος, η εξοικείωση με έναν χώρο ή η συμμετοχή σε μια διαδικασία που προηγουμένως προκαλούσε αβεβαιότητα αποκτούν ιδιαίτερη αξία, καθώς ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και προσφέρουν εμπειρίες που μπορούν να αξιοποιηθούν σε άλλες πτυχές της ζωής. Πρόκειται για μια πορεία που απαιτεί συνέπεια, υπομονή και συνεργασία, με επίκεντρο τον άνθρωπο και τις πραγματικές του ανάγκες. Το ζητούμενο, τελικά, δεν είναι μόνο η ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων. Είναι η δημιουργία συνθηκών μέσα στις οποίες οι άνθρωποι με αναπηρία μπορούν να αισθάνονται ενεργά μέλη της κοινότητας, με δικαιώματα, επιλογές και δυνατότητες. Η φροντίδα αποκτά ουσιαστικό περιεχόμενο όταν συνοδεύεται από τον σεβασμό στην προσωπικότητα, την ενθάρρυνση της αυτονομίας και την πίστη ότι κάθε άνθρωπος μπορεί να εξελισσεται, εφόσον έχει την κατάλληλη υποστήριξη. Στο ΚΔΗΦ ANIMUS, η καθημερινότητα γίνεται έτσι πεδίο μάθησης και κοινωνικής συμμετοχής, με κάθε εμπειρία να προσφέρει μια νέα δυνατότητα για ανάπτυξη. Και το μήνυμα που προκύπτει ξεπερνά τα όρια μιας δομής: η συμπερίληψη δεν κρίνεται από τις προθέσεις, αλλά από τις ευκαιρίες που προσφέρουμε στους ανθρώπους να συμμετέχουν ισότιμα στη ζωή. Γιατί μια κοινωνία γίνεται πραγματικά πιο ανθρώπινη όταν δεν στέκεται μόνο στις δυσκολίες κάποιου, αλλά αναγνωρίζει τις δυνατότητές του.

Μέσα από ένα παιχνίδι μελωδιών, τραγουδιού και ρυθμού, οι ωφελούμενοι ανακαλύπτουν τη δύναμη της συλλογικής συμμετοχής, εκφράζουν συναισθήματα και δημιουργούν δεσμούς, αποδεικνύοντας ότι η χαρά αποκτά μεγαλύτερη αξία όταν μοιράζεται



Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΝΩΝΕΙ ΚΑΡΔΙΕΣ Γέφυρα επικοινωνίας και συμπερίληψης

Υπάρχουν στιγμές που δεν χρειάζονται πολλά λόγια για να φέρουν τους ανθρώπους πιο κοντά. Μια γνώριμη μελωδία, ένας αγαπημένος ρυθμός, ένα αυθόρμητο χαμόγελο ή ένα τραγούδι που ξυπνά αναμνήσεις μπορούν να δημιουργήσουν τις προϋποθέσεις για ουσιαστική επικοινωνία. Αυτήν ακριβώς τη δύναμη της μουσικής αναδεικνύει η ψυχοκοινωνική-συναισθηματική δραστηριότητα «Η Μουσική Ενώνει Καρδιές» στο ΚΔΗΦ ANIMUS, όπου η ψυχαγωγία συνδυάζεται με την έκφραση, την αλληλεπίδραση και την ενίσχυση των κοινωνικών δεσμών.

Η δραστηριότητα αξιοποιεί τη μουσική ως ένα κοινό σημείο συνάντησης, μέσα από το οποίο κάθε ωφελούμενος έχει τη δυνατότητα να συμμετάσχει με τον δικό

του τρόπο. Το τραγούδι, η αναγνώριση μελωδιών, η κίνηση στον ρυθμό, το παιχνίδι και η ανταλλαγή συναισθημάτων δημιουργούν ένα περιβάλλον που ενθαρρύνει την αυθόρμητη έκφραση και τη συνεργασία. Δεν υπάρχουν απαραίτητα σωστές ή λάθος απαντήσεις, ούτε προϋποθέσεις μουσικών γνώσεων.

Εκείνο που έχει σημασία είναι η παρουσία, η διάθεση συμμετοχής και η δυνατότητα κάθε ανθρώπου να αισθάνεται ότι αποτελεί ισότιμο μέλος της ομάδας. Στο επίκεντρο βρίσκεται η ανθρώπινη επαφή. Η μουσική μπορεί να γίνει αφορμή για να ξεκινήσει μια συζήτηση, να εκφραστεί ένα συναίσθημα ή να δημιουργηθεί μια στιγμή κοινής χαράς. Παράλληλα, προσφέρει έναν εναλλακτικό τρόπο επικοινωνίας σε ανθρώπους που ενδέχεται να δυσκολεύονται να εκφράσουν λεκτικά όσα αισθάνονται.

Ένα χαμόγελο, ένα παλαμάκι, μια κίνηση ή η αναγνώριση ενός αγαπημένου τραγουδιού μπορούν να αποτελέσουν ουσιαστικές μορφές συμμετοχής.

Η αξία της δράσης δεν περιορίζεται, ωστόσο, στη συναισθηματική εκτόνωση ή στη διασκέδαση. Μέσα από τις κοινές δραστηριότητες ενισχύονται οι ευκαιρίες κοινωνικής αλληλεπίδρασης, η επικοινωνία, η συνεργασία και η αίσθηση του ανήκειν. Οι ωφελούμενοι μοιράζονται εμπειρίες, μαθαίνουν να συνυπάρχουν και ανακαλύπτουν ότι η διαφορετικότητα δεν αποτελεί εμπόδιο, αλλά μέρος του πλούτου μιας ομάδας.

Σε ένα περιβάλλον ημερήσιας φροντίδας και υποστήριξης, τέτοιες πρωτοβουλίες αποκτούν ιδιαίτερη σημασία, καθώς δημιουργούν χώρο για προσωπική έκφραση και ουσιαστική συμμετοχή στην καθημερινότητα. Η μουσική

προσφέρει ένα κοινό πεδίο, στο οποίο οι ατομικές δυνατότητες συναντώνται χωρίς συγκρίσεις και ανταγωνισμούς. Κανείς δεν χρειάζεται να τραγουδά καλύτερα ή να κινείται με συγκεκριμένο τρόπο για να συμμετέχει. Η εμπειρία είναι σημαντικότερη από την επίδοση.

Στο ΚΔΗΦ ANIMUS, η δραστηριότητα «Η Μουσική Ενώνει Καρδιές» υπενθυμίζει ότι η συμπερίληψη γίνεται πράξη μέσα από απλές, καθημερινές στιγμές που δίνουν σε όλους χώρο και ρόλο. Γιατί, τελικά, η μουσική δεν ενώνει μόνο φωνές και ρυθμούς. Δημιουργεί γέφυρες επικοινωνίας, καλλιεργεί συναισθήματα και ενισχύει τους δεσμούς ανάμεσα στους ανθρώπους. Και όταν η χαρά γίνεται κοινή εμπειρία, κάθε νότα αποκτά ένα βαθύτερο νόημα: ότι όλοι αξίζουν να συμμετέχουν, να εκφράζονται και να αισθάνονται πως ανήκουν κάπου.



Ρεπορτάζ
Δόλα
Γάτσιου



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

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

ΣΚΑΝΑΡΕΤΕ
& ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ
ΜΑΣ ΣΕ **30"**

Οι Υπηρεσίες μας

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΗ & ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

★★★★★
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

ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΑ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ
ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Η Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής αναδεικνύει κάθε χρόνο την ανάγκη καταπολέμησης της πείνας, της επισιτιστικής ανασφάλειας και του υποσιτισμού, σε συνδυασμό με την προώθηση βιώσιμων συστημάτων παραγωγής και κατανάλωσης τροφίμων

Στη Θεσσαλία, η αγροτική παραγωγή προσφέρει μεγάλη ποικιλία προϊόντων, από φρούτα και λαχανικά μέχρι όσπρια, γαλακτοκομικά και ελαιόλαδο σε περιοχές όπου καλλιεργείται η ελιά



ΠΑΓΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η υγιεινή διατροφή, ασπίδα!

Η σημασία της ισορροπημένης διατροφής σε κάθε ηλικία, η πρόληψη χρόνιων νοσημάτων και η ανάγκη πρόσβασης όλων σε ποιοτικά τρόφιμα

Η διατροφή αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία, την ποιότητα ζωής και τη μακροζωία. Οι καθημερινές διατροφικές επιλογές, από το πρωινό και τα γεύματα μέχρι την κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και νερού, διαμορφώνουν σε μεγάλο βαθμό την κατάσταση του οργανισμού και μπορούν να συμβάλουν τόσο στην πρόληψη όσο και στην αντιμετώπιση πολλών προβλημάτων υγείας.

Η Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής, που τιμάται κάθε χρόνο στις 16 Οκτωβρίου, αποτελεί αφορμή για την ανάδειξη της σημασίας της υγιεινής διατροφής, αλλά και για την ευαισθητοποίηση γύρω από ένα ζήτημα που αφορά ολόκληρη την κοινωνία: την πρόσβαση όλων των ανθρώπων σε επαρκή, ασφαλή και θρεπτική τροφή.

Η πρόκληση συνδέεται με την ίδρυση του Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO), το 1945, και αναδεικνύει κάθε χρόνο την ανάγκη καταπολέμησης της πείνας, της επισιτιστικής ανασφάλειας και του υποσιτισμού, σε συνδυασμό με την προώθηση βιώσιμων συστημάτων παραγωγής και κατανάλωσης τροφίμων.

Η διατροφή ως επένδυση στην υγεία
Η υιοθέτηση ισορροπημένων διατροφικών συνηθειών δεν αποτελεί απλώς μια επιλογή για τη διατήρηση του σωματικού βάρους. Πρόκειται για μια καθημερινή επένδυση στην υγεία, η οποία μπορεί να επηρεάσει θετικά τη λειτουργία της καρδιάς, τον μεταβολισμό, την αρτηριακή πίεση και τη γενικότερη ευεξία.

Η αυξημένη κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ζάχαρη, αλάτι και κορεσμένα λιπαρά, σε συνδυασμό με την καθιστική ζωή, συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και η παχυσαρκία.

Αντίθετα, μια διατροφή που περιλαμβάνει ποικιλία τροφίμων, επαρκείς ποσότητες φρούτων και λαχανικών, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης, ξηρούς καρπούς και ελαιόλαδο μπορεί να συμβάλει στην προστασία του οργανισμού.

Σημαντική είναι, παράλληλα, η επαρκής πρόσληψη νερού, η κατανάλωση ψαριών και άλλων πηγών πρωτεΐνης, καθώς και ο περιορισμός των υπερεπεξεργασμένων τροφίμων που συχνά περιέχουν μεγάλες ποσότητες αλατιού, ζάχαρης και λιπαρών.

Η ισορροπημένη διατροφή δεν απαιτεί αυστηρές απαγορεύσεις ούτε εξαντλητικές δίαιτες. Βασίζεται κυρίως στη συχνότητα, στην ποιότητα και στην ποσότητα των τροφίμων, με στόχο τη δημιουργία συνηθειών που μπορούν να διατηρηθούν σε βάθος χρόνου.

Το ελληνικό μοντέλο διατροφής και η αξία των τοπικών προϊόντων

Η Ελλάδα διαθέτει μια σημαντική διατροφική παράδοση, με βασικά χαρακτηριστικά το ελαιόλαδο, τα όσπρια, τα λαχανικά, τα φρούτα, τα ψάρια και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Η μεσογειακή διατροφή, όταν εφαρμόζεται με ισορροπία και ποικιλία, αποτελεί ένα από τα πιο ανανγνωρισμένα πρότυπα υγιεινής διατροφής. Ιδιαίτερη σημασία έχει η αξιοποίηση των εποχικών προϊόντων και των τροφίμων που

παράγονται σε κάθε περιοχή. Στη Θεσσαλία, η αγροτική παραγωγή προσφέρει μεγάλη ποικιλία προϊόντων, από φρούτα και λαχανικά μέχρι όσπρια, γαλακτοκομικά και ελαιόλαδο σε περιοχές όπου καλλιεργείται η ελιά.

Η επιλογή τοπικών προϊόντων μπορεί να ενισχύσει τους παραγωγούς και την τοπική οικονομία, ενώ η κατανάλωση τροφίμων στην εποχή τους διευκολύνει την ποικιλία στο καθημερινό τραπέζι. Παράλληλα, η σωστή αποθήκευση, η αξιοποίηση των περισσευμάτων και ο καλύτερος προγραμματισμός των αγορών συμβάλλουν στον περιορισμό της σπατάλης τροφίμων.

Η διατροφή, επομένως, δεν αφορά μόνο τις ατομικές επιλογές. Συνδέεται με τον πρωτογενή τομέα, την προστασία του περιβάλλοντος, τη βιωσιμότητα των καλλιεργειών και τη δυνατότητα των νοικοκυριών να προμηθεύονται ποιοτικά τρόφιμα σε προσιτές τιμές.

Παιδιά και διατροφικές συνήθειες

Η διατροφική αγωγή ξεκινά από την παιδική ηλικία. Οι συνηθειες που διαμορφώνονται στα πρώτα χρόνια της ζωής επηρεάζουν συχνά τις επιλογές των ανθρώπων και στην ενήλικη ζωή. Η συστηματική κατανάλωση πρωτεΐνης, η ένταξη φρούτων και λαχανικών στο καθημερινό διατολόγιο και ο περιορισμός των αναψυκτικών και των τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και αλάτι αποτελούν βασικές κατευθύνσεις για μια πιο ισορροπημένη διατροφή.

Καθοριστικός είναι ο ρόλος της οικογένειας, αλλά και του σχολείου, το οποίο μπορεί να συμβάλει στην ενημέρωση των μαθητών για τη θρεπτική αξία των τροφίμων και τη σ-

μασία της υγιεινής διατροφής. Η εκπαίδευση δεν πρέπει να περιορίζεται σε απαγορεύσεις, αλλά να βοηθά τα παιδιά να κατανοούν πώς οι επιλογές τους επηρεάζουν την ανάπτυξη και την υγεία τους.

Η πρόσβαση στην τροφή παραμένει ζητούμενο

Πέρα από την ανάγκη για καλύτερες διατροφικές συνθήκες, η Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής αναδεικνύει και μια σημαντική κοινωνική διάσταση: δεν έχουν όλοι οι άνθρωποι τις ίδιες δυνατότητες πρόσβασης σε επαρκή και ποιοτικά τρόφιμα.

Η ακρίβεια, η οικονομική δυσκολία και η επισιτιστική ανασφάλεια δημιουργούν εμπόδια για πολλά νοικοκυριά, με αποτέλεσμα η ισορροπημένη διατροφή να μην αποτελεί πάντοτε αυτονόητη επιλογή. Η στήριξη των ευάλωτων κοινωνικών ομάδων, η λειτουργία κοινωνικών δομών και η ενίσχυση προγραμμάτων διατροφικής υποστήριξης αποκτούν, έτσι, ιδιαίτερη σημασία.

Σε παγκόσμιο επίπεδο, ο FAO θέτει για το 2026 το μήνυμα «Καινοτομούμε σήμερα, θρέφουμε το αύριο», δίνοντας έμφαση σε λύσεις που μπορούν να εξασφαλίσουν επαρκή, ασφαλή και θρεπτικά τρόφιμα για όλους, με παράλληλη προστασία του πλανήτη.

Η φετινή επέτειος υπενθυμίζει ότι η υγιεινή διατροφή δεν είναι πολυτέλεια ούτε μια πρόσκαιρη τάση. Είναι βασική προϋπόθεση για την υγεία και την ευημερία. Με ενημέρωση, σωστές καθημερινές επιλογές, στήριξη της τοπικής παραγωγής και ουσιαστικές κοινωνικές πολιτικές, μπορεί να γίνει ένα δικαίωμα περισσότερο προσιτό σε όλους.

Η επιστροφή στα σχολεία και στις εργασίες, η παραμονή περισσότερων ανθρώπων σε κλειστούς χώρους και η εποχική δραστηριότητα των αναπνευστικών ιών συνθέτουν ένα περιβάλλον στο οποίο οι λοιμώξεις γίνονται συχνότερες



ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ ΚΑΙ ΙΩΣΕΙΣ

Γιατί αρρωσταίνουμε πιο εύκολα

Από την απότομη αλλαγή της θερμοκρασίας μέχρι τον συγχρωτισμό σε κλειστούς χώρους, οι πέντε παράγοντες που ευνοούν τις λοιμώξεις και τα μέτρα που μας προστατεύουν

Κάθε φθινόπωρο επανέρχεται το ίδιο ερώτημα, γιατί αρχίζουμε να εμφανίζουμε συχνότερα συνάχι, πονόλαιμο, βήχα και πυρετό, ενώ μόλις πριν από λίγες εβδομάδες απολαμβάναμε τις καλοκαιρινές διακοπές; Πολλοί αποδίδουν το φαινόμενο στην απότομη αλλαγή της θερμοκρασίας, στα πρώτα κρύα ή στην υγρασία. Είναι, όμως, πράγματι ο καιρός αυτός που μας αρρωσταίνει;

Η απάντηση είναι πιο σύνθετη. Η πτώση της θερμοκρασίας δεν προκαλεί από μόνη της μια ιογενή λοίμωξη. Για να νοσήσουμε από ένα κρυολόγημα ή τη γρίπη, πρέπει να εκτεθούμε στον αντίστοιχο παθογόνο μικροοργανισμό. Ωστόσο, οι συνθήκες που επικρατούν το φθινόπωρο μπορούν να διευκολύνουν τη μετάδοση των ιών, ενώ παράλληλα επηρεάζουν την άμυνα του οργανισμού.

Η επιστροφή στα σχολεία και στις εργασίες, η παραμονή περισσότερων ανθρώπων σε κλειστούς χώρους και η εποχική δραστηριότητα των αναπνευστικών ιών συνθέτουν ένα περιβάλλον στο οποίο οι λοιμώξεις γίνονται συχνότερες.

Ποιοι είναι, λοιπόν, οι βασικοί λόγοι που εξηγούν γιατί το φθινόπωρο συνοδεύεται συχνά από περισσότερες ασθένειες;

Οι 5 λόγοι που αυξάνονται οι ασθένειες το φθινόπωρο

1. Η επιστροφή σε σχολεία και χώρους εργασίας
Μετά τις καλοκαιρινές διακοπές, η καθημερινότητα επιστρέφει στους συνηθισμένους ρυθμούς της. Τα παιδιά βρίσκονται ξανά στις σχολικές αίθουσες, οι εργαζόμενοι επιστρέφουν στα γραφεία και οι κοινωνικές επαφές αυξάνονται.
2. Αυτά σημαίνει περισσότερες ευκαιρίες για τη μετάδοση ιών από άνθρωπο σε άνθρωπο. Τα σχολεία, τα μέσα μαζικής μεταφοράς και οι χώροι εργασίας αποτελούν σημεία όπου οι αναπνευστικές λοιμώξεις μπορούν να εξα-

πλωθούν γρήγορα, ιδιαίτερα όταν υπάρχει συνωστισμός.

Το κοινό κρυολόγημα προκαλείται από πολλούς διαφορετικούς ιούς, ενώ η γρίπη, ο αναπνευστικός συγκυτιακός ιός (RSV) και ο κορονοϊός μπορούν επίσης να προκαλέσουν αναπνευστικά συμπτώματα.

2. Περνάμε περισσότερο χρόνο σε κλειστούς χώρους
Όσο οι θερμοκρασίες πέφτουν, τόσο περισσότερο χρόνο περνάμε σε εσωτερικούς χώρους, συχνά με κλειστά παράθυρα και περιορισμένο αερισμό.

Σε τέτοιες συνθήκες, τα σωματίδια που περιέχουν ιούς μπορούν να συσσωρευτούν στον αέρα, αυξάνοντας την πιθανότητα έκθεσης των ανθρώπων που βρίσκονται στον ίδιο χώρο. Ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος όταν συνδυάζονται ο ανεπαρκής αερισμός, ο συνωστισμός και η παρατεταμένη παραμονή σε έναν χώρο.

Γι' αυτό οι ειδικοί επισημαίνουν τη σημασία του τακτικού αερισμού των κατοικιών, των σχολείων και των επαγγελματιών χώρων. Ακόμη και το άνοιγμα των παραθύρων για ανανέωση του αέρα μπορεί να συμβάλει στη μείωση της συγκέντρωσης των ιικών σωματιδίων.

3. Η πτώση της θερμοκρασίας και η υγρασία επηρεάζουν τη μετάδοση των ιών

Η φράση «αρρώσπισσα επειδή κρύωσα» δεν είναι απόλυτα ακριβής. Το κρύο από μόνο του δεν προκαλεί μια λοίμωξη, καθώς απαιτείται έκθεση σε κάποιο παθογόνο μικροοργανισμό. Ωστόσο, η θερμοκρασία και η υγρασία μπορούν να επηρεάσουν την επιβίωση και τη μετάδοση ορισμένων αναπνευστικών ιών. Για παράδειγμα, η γρίπη παρουσιάζει μεγαλύτερη δραστηριότητα κατά τους ψυχρότερους μήνες, ενώ η χαμηλή υγρασία έχει συσχετιστεί με ευνοϊκότερες συνθήκες μετάδοσής της.

Παράλληλα, ο ψυχρός και ξηρός αέρας μπορεί να επηρεάσει τους φυσικούς μηχανισμούς άμυνας της αναπνευστικής οδού. Η βλέννα

στη μύτη και στους αεραγωγούς συμβάλλει στην παγίδευση και την απομάκρυνση σωματιδίων και μικροοργανισμών.

Επομένως, δεν ευθύνεται απλώς η αλλαγή του καιρού, αλλά ένας συνδυασμός περιβαλλοντικών συνθηκών που μπορεί να ευνοήσει την κυκλοφορία συγκεκριμένων ιών.

4. Ο οργανισμός προσαρμόζεται στις αλλαγές της εποχής
Το φθινόπωρο χαρακτηρίζεται από διακυμάνσεις της θερμοκρασίας, μικρότερη διάρκεια της ημέρας και αλλαγές στις καθημερινές συνθήκες. Οι μεταβολές αυτές μπορούν να επηρεάσουν τον ύπνο, τη σωματική δραστηριότητα και τη γενικότερη ευεξία.

Η επαρκής ξεκούραση, η ισορροπημένη διατροφή και η τακτική άσκηση αποτελούν σημαντικούς παράγοντες για τη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Αντίθετα, η παρατεταμένη έλλειψη ύπνου και η κακή διατροφή μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την άμυνα του οργανισμού.

Αυτό, ωστόσο, δεν σημαίνει ότι το ανοσοποιητικό σύστημα εξασθενεί αυτομάτως με την έλευση του φθινοπώρου. Η ευαισθησία στις λοιμώξεις εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως η ηλικία, η κατάσταση της υγείας, οι προηγούμενες εκθέσεις σε ιούς και ο εμβολιασμός.

5. Αυξάνεται η κυκλοφορία των αναπνευστικών ιών

Το φθινόπωρο σηματοδοτεί την έναρξη μιας περιόδου κατά την οποία αρκετοί αναπνευστικοί ιοί αρχίζουν να κυκλοφορούν εντονότερα. Το κοινό κρυολόγημα μπορεί να εμφανιστεί οποιαδήποτε εποχή, αλλά η δραστηριότητα της γρίπης και του RSV αυξάνεται συνήθως κατά τους ψυχρότερους μήνες.

Όταν πολλοί άνθρωποι εκτίθενται ταυτόχρονα σε διαφορετικούς ιούς, αυξάνονται οι πιθανότητες να εμφανιστούν διαδοχικές λοιμώξεις μέσα στην ίδια περίοδο. Αυτό εξηγεί γιατί κάποιος μπορεί να αναρρώσει από ένα κρυολόγημα και λίγο αργότερα να παρουσιά-

σει ξανά συμπτώματα, εξαιτίας διαφορετικών λοιμώξεων.

Επιπλέον, συμπτώματα όπως ο βήχας, η καταρροή, ο πονόλαιμος και ο πυρετός δεν αρκούν από μόνα τους για να προσδιοριστεί ποιος ιός ευθύνεται. Ανάλογα με την περίπτωση, μπορεί να χρειάζεται ιατρική αξιολόγηση ή διαγνωστικός έλεγχος.

Πώς μπορούμε να προστατευτούμε; Παρότι δεν είναι δυνατό να αποφύγουμε κάθε λοίμωξη, υπάρχουν απλά μέτρα που μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο μετάδοσης: Συχνό πλύσιμο των χεριών: Με σαπούνι και νερό, ιδιαίτερα πριν από το φαγητό και μετά την επιστροφή από δημόσιους χώρους.

Καλώς κρασιμός: Ανανέωση του αέρα σε σπίτια, σχολεία και χώρους εργασίας.

Επαρκής ύπνος και ισορροπημένη διατροφή: Συνήθειες που υποστηρίζουν τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού. Εμβολιασμός όπου ενδείκνυται: Ιδιαίτερα για τη γρίπη και άλλες λοιμώξεις, ανάλογα με την ηλικία, τους παράγοντες κινδύνου και τις ισχύουσες ιατρικές συστάσεις.

Περιορισμός της μετάδοσης όταν είμαστε άρρωστοι: Παραμονή στο σπίτι όσο υπάρχουν έντονα συμπτώματα, κάλυψη του στόματος και της μύτης κατά τον βήχα ή το φτέρνισμα και αποφυγή στενής επαφής με ευάλωτα άτομα.

Οι συστάσεις αυτές περιλαμβάνονται στις βασικές οδηγίες πρόληψης των αναπνευστικών λοιμώξεων.

Τελικά, φταίει ο καιρός;

Η απάντηση είναι ότι ο καιρός αποτελεί μόνο ένα μέρος της εξίσωσης. Η αύξηση των αναπνευστικών λοιμώξεων το φθινόπωρο συνδέεται με την εποχική δραστηριότητα των ιών, την επιστροφή σε σχολεία και χώρους εργασίας, την παραμονή σε κλειστούς χώρους και τις επιδράσεις της θερμοκρασίας και της υγρασίας. Το σημαντικότερο είναι να μην αποδίδουμε κάθε σύμπτωμα στο κρύο.

Σύμφωνα με τα στοιχεία του υπουργείου Υγείας, 1.267.026 γυναίκες πραγματοποίησαν ψηφιακή μαστογραφία, ενώ σε 87.231 περιπτώσεις εντοπίστηκαν ευρήματα που χρειάζονταν περαιτέρω διερεύνηση και περισσότερες από 6.000 γυναίκες διαγνώστηκαν με καρκίνο του μαστού σε αρχικό στάδιο



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΩ»

Δωρεάν μαστογραφία για 2,38 εκατ. γυναίκες

Πώς κλείνουν ραντεβού ακόμη και με τον ΑΜΚΑ - Δικαιούχες είναι γυναίκες ηλικίας 45 έως 74 ετών, ασφαλισμένες και ανασφάλιστες

Σε εξέλιξη βρίσκεται η σταδιακή αποστολή ηλεκτρονικών παραπεμπικών για δωρεάν προληπτικές εξετάσεις κατά του καρκίνου του μαστού, στο πλαίσιο του εθνικού προγράμματος «ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΩ» του υπουργείου Υγείας. Ο νέος κύκλος αφορά συνολικά 2.385.935 γυναίκες ηλικίας από 45 έως 74 ετών, δίνοντας τη δυνατότητα σε εκατομμύρια δικαιούχους να πραγματοποιήσουν προληπτικό έλεγχο χωρίς οικονομική επιβάρυνση.

Η διαδικασία αποσκοπεί στην έγκαιρη ανίχνευση πιθανών ευρημάτων, ώστε να εντοπίζονται εγκαίρως περιστατικά που χρειάζονται περαιτέρω ιατρική διερεύνηση και, όπου απαιτείται, να ξεκινά άμεσα η κατάλληλη θεραπευτική αντιμετώπιση. Σημαντικό είναι ότι στο πρόγραμμα περιλαμβάνονται τόσο ασφαλισμένες όσο και ανασφάλιστες γυναίκες που πληρούν τα προβλεπόμενα κριτήρια, ενώ η συμμετοχή δεν προϋποθέτει οικονομική συμμετοχή για τις καλυπτόμενες εξετάσεις.

Πώς γίνεται η εξέταση με ένα SMS

Οι γυναίκες που έχουν ενεργοποιήσει την άυλη συνταγογράφηση λαμβάνουν στο κινητό τους τηλέφωνο SMS με το ηλεκτρονικό παραπεμπικό. Με αυτό μπορούν να προγραμματίσουν το ραντεβού τους σε συνεργαζόμενο διαγνωστικό κέντρο και να προχωρήσουν στον προληπτικό έλεγχο.

Η διαδικασία είναι εξίσου απλή και για όσες δεν έχουν ενεργοποιήσει την άυλη συνταγο-

γράφηση και, κατά συνέπεια, δεν λαμβάνουν το σχετικό μήνυμα στο κινητό τους. Συγκεκριμένα, μπορούν να επισκεφθούν την ηλεκτρονική πλατφόρμα proliptikes.gov.gr, να αναζητήσουν τα συνεργαζόμενα κέντρα στην περιοχή τους και να κλείσουν δωρεάν ραντεβού χρησιμοποιώντας τον Αριθμό Μητρώου Κοινωνικής Ασφάλισης (ΑΜΚΑ). Με τον τρόπο αυτό, η απουσία ενεργοποιημένης άυλης συνταγογράφησης δεν αποτελεί εμπόδιο για την πρόσβαση στις προβλεπόμενες εξετάσεις. Οι δικαιούχες μπορούν να ενημερωθούν για τις διαθέσιμες επιλογές και να επιλέξουν συνεργαζόμενο κέντρο για τον προγραμματισμό του ελέγχου τους.

Ποιες εξετάσεις καλύπτονται

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει δωρεάν ψηφιακή μαστογραφία, η οποία αποτελεί βασικό εργαλείο για τον προληπτικό έλεγχο του καρκίνου του μαστού. Εφόσον από τη μαστογραφία προκύψουν ευρήματα ή ενδείξεις που απαιτούν περαιτέρω διερεύνηση, προβλέπεται και δωρεάν υπερηχογράφημα μαστών, σύμφωνα με τις σχετικές ιατρικές ενδείξεις.

Η δυνατότητα συμπληρωματικού ελέγχου είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς επιτρέπει την πληρέστερη αξιολόγηση των ευρημάτων και τη λήψη των απαραίτητων ιατρικών αποφάσεων. Η έγκαιρη διάγνωση αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την αντιμετώπιση της νόσου. Για τον λόγο αυτό, οι προληπτικές εξετάσεις δεν θα πρέπει να παραμελούνται, ακόμη και όταν δεν υπάρχουν εμφανή συμπτώματα ή άλλες ενδείξεις που προκαλούν ανησυχία.

Περισσότερες από 6.000 γυναίκες διαγνώστηκαν σε αρχικό στάδιο

Τα αποτελέσματα του πρώτου κύκλου του προγράμματος αποτυπώνουν τη σημασία της οργανωμένης πρόληψης και της ευρύτερης πρόσβασης στον προληπτικό έλεγχο. Σύμφωνα με τα στοιχεία του υπουργείου Υγείας, 1.267.026 γυναίκες πραγματοποίησαν ψηφιακή μαστογραφία, ενώ σε 87.231 περιπτώσεις εντοπίστηκαν ευρήματα που χρειάζονταν περαιτέρω διερεύνηση. Ιδιαίτερα σημανσία έχει το γεγονός ότι περισσότερες από 6.000 γυναίκες διαγνώστηκαν με καρκίνο του μαστού σε αρχικό στάδιο. Η έγκαιρη αναγνώριση των περιστατικών επέτρεψε την έναρξη της κατάλληλης θεραπείας, αναδεικνύοντας τον ρόλο που μπορεί να διαδραματίσει η πρόληψη στη διαχείριση μιας σοβαρής ασθένειας. Τα στοιχεία αυτά ενισχύουν το μήνυμα ότι η συμμετοχή στον προληπτικό έλεγχο είναι ουσιαστική, καθώς μπορεί να οδηγήσει στον εντοπισμό της νόσου πριν εμφανιστούν συμπτώματα. Παράλληλα, η δυνατότητα δωρεάν πρόσβασης στις εξετάσεις περιορίζει ένα σημαντικό εμπόδιο για γυναίκες που ενδεχομένως να ανέβαλλαν τον έλεγχο για οικονομικούς λόγους.

Το «ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΩ» συνεχίζεται ως εθνική πολιτική υγείας

Το πρόγραμμα «ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΩ» έχει πλέον διευρύνει την παρουσία του στον τομέα της πρόληψης, καθώς, σύμφωνα με τα στοιχεία του υπουργείου Υγείας, περισσότεροι από 7 εκατομμύρια πολίτες έχουν πραγματοποιήσει δωρεάν προληπτικές εξετάσεις στο πλαίσιο του Σε

500.301 άτομα έχουν εντοπιστεί ευρήματα που απαιτούν περαιτέρω διερεύνηση ή ιατρική αντιμετώπιση, γεγονός που καταδεικνύει τη σημασία της συστηματικής εφαρμογής προγραμμάτων προληπτικού ελέγχου. Η συνέχιση της δράσης ως μόνιμης εθνικής πολιτικής υγείας, με χρηματοδότηση από εθνικούς πόρους, σηματοδοτεί τη μετάβαση σε ένα μοντέλο που δίνει μεγαλύτερη έμφαση στην πρόληψη και στην έγκαιρη διάγνωση. Το είδος των εξετάσεων, οι δικαιούχοι και η συχνότητα διενέργειάς τους καθορίζονται με βάση τις ευρωπαϊκές κατευθυντήριες οδηγίες και τις γνωμοδοτήσεις της Εθνικής Επιτροπής Εμπειρογνομώνων Δημόσιας Υγείας. Για τις γυναίκες ηλικίας 45 έως 74 ετών, το μήνυμα είναι σαφές: όσες λάβουν το σχετικό SMS μπορούν να προχωρήσουν στον προγραμματισμό της εξέτασής τους, ενώ όσες δεν έχουν ενεργοποιήσει την άυλη συνταγογράφηση μπορούν να αναζητήσουν συνεργαζόμενο κέντρο μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας, έχοντας διαθέσιμο τον ΑΜΚΑ τους. Η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση παραμένουν βασικά εργαλεία για την προστασία της υγείας, με την αξιοποίηση των διαθέσιμων δωρεάν εξετάσεων να αποτελεί ένα ουσιαστικό βήμα προς αυτή την κατεύθυνση. Η η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση των γυναικών παραμένουν κρίσιμες για την ενίσχυση της συμμετοχής στον προληπτικό έλεγχο. Η αξιοποίηση των διαθέσιμων υπηρεσιών, σε συνδυασμό με τη συμβουλή του θεράποντος ιατρού, συμβάλλει στην υπεύθυνη παρακολούθηση της υγείας και στην έγκαιρη αντιμετώπιση πιθανών προβλημάτων, χωρίς καθυστερήσεις.

Το ΚΔΗΦ ANIMUS βρέθηκε στις εγκαταστάσεις της 1ης Στρατιάς και επισκέφθηκε το Μουσείο της Στρατιωτικής Κτηνιατρικής Υπηρεσίας, γνωρίζοντας εκθέματα μιας άλλης εποχής και τη διαχρονική σχέση της πόλης με το άλογο

ΚΔΗΦ ANIMUS Ανακαλύπτοντας την ιστορία της Λάρισας μέσα από μια ξεχωριστή επίσκεψη της 1ης Στρατιάς



Ρεπορτάζ
Λόλα
Γάτσιου

Μια ξεχωριστή εμπειρία γνωριμίας με την ιστορία της Λάρισας είχαν την ευκαιρία να ζήσουν οι επισκεπτή τους στις εγκαταστάσεις της 1ης Στρατιάς και στο Μουσείο της Στρατιωτικής Κτηνιατρικής Υπηρεσίας. Η δράση αποτέλεσε μια ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με πτυχές της στρατιωτικής και κτηνιατρικής ιστορίας, ανακαλύπτοντας αντικείμενα, εργαλεία και μαρτυρίες που αποτυπώνουν τον τρόπο με τον οποίο οργανωνόταν η περίθαλψη των αλόγων σε παλαιότερες εποχές.

Κατά τη διάρκεια της ξενάγησης, οι συμμετέχοντες περιηγήθηκαν στον χώρο του μουσείου και γνώρισαν από κοντά εκθέματα που διατηρούν ζωντανή τη μνήμη μιας διαφορετικής περιόδου. Ανάμεσά τους βρίσκονταν χειρουργικά τραπέζια που χρησιμοποιούνταν για την περίθαλψη αλόγων, εργαλεία πεταλωτηρίου, καθώς και σκελετός αλόγου, στοιχεία που προσέφεραν μια πιο άμεση εικόνα των συνθηκών και των μέσων που διέθετε η στρατιωτική κτηνιατρική υπηρεσία για την αντιμετώπιση των αναγκών των ζώων. Μέσα από την παρουσίαση των εκθεμάτων, οι ωφελούμενοι είχαν τη δυνατότητα να παρατηρήσουν αντικείμενα που



σήμερα μοιάζουν μακρινά, αλλά συνδέονται με μια εποχή κατά την οποία τα άλογα είχαν καθοριστική σημασία για τις μετακινήσεις, τις μεταφορές και τις στρατιωτικές επιχειρήσεις. Η φροντίδα και η υγειονομική υποστήριξή τους αποτελούσαν, άλλωστε, αναπόσπαστο μέρος της λειτουργίας των στρατιωτικών υπηρεσιών, αναδεικνύοντας έναν τομέα της ιστορίας που δεν είναι πάντοτε γνωστός στο ευρύ κοινό. Η επίσκεψη απέκτησε ιδιαίτερο ενδιαφέρον και μέσα από τη σύνθεσή της με την ίδια την ταυτότητα της Λάρισας. Το άλογο αποτελεί διαχρονικό σύμβολο της περιοχής, με βαθιές ρίζες στην ιστορική διαδρομή και την παράδοσή της. Η γνωριμία με το μουσείο έδωσε στους συμμετέχοντες την αφορμή να προσεγγίσουν αυτή τη σχέση μέσα από μια διαφορετική οπτική, συνδέοντας την τοπική ιστορία με τις πρακτικές, τα επαγγέλματα και τις ανάγκες προηγούμενων εποχών. Για τους ωφελούμενους του ΚΔΗΦ ANIMUS, η συγκεκριμένη δράση δεν περιορίστηκε σε μια απλή περιήγηση σε έναν χώρο ιστορικού ενδιαφέροντος. Η παρατήρηση των αντικειμένων, η επεξεργασία νέων πληροφοριών και η ανταλλαγή εντυπώσεων δημιούργησαν ευκαιρίες για συζήτηση, ενεργοποίησης της μνήμης και ενίσχυση της παρατηρητικότητας.



Παράλληλα, η έξοδος από το καθημερινό περιβάλλον και η επαφή με έναν χώρο που αποτελεί μέρος της ιστορικής διαδρομής της πόλης προσέφεραν νέα ερεθίσματα και εμπειρίες. Τέτοιες πρωτοβουλίες αναδεικνύουν τη σημασία της βιωματικής μάθησης στην καθημερινότητα των ατόμων με αναπηρία. Η γνώση γίνεται πιο προσιτή όταν συνδέεται με πραγματικές ει-κόνες, απτά αντικείμενα και εμπειρίες που μπορούν να μοιραστούν οι συμμετέχοντες. Ταυτόχρονα, η παρουσία τους σε χώρους πολιτισμού και ιστορίας ενισχύει τη συμμετοχή τους στην κοινωνική ζωή και διευρύνει τις δυνατότητες πρόσβασης σε δραστηριότητες που προσφέρουν γνώση, ψυχαγωγία και ουσιαστική επαφή με την κοινότητα.

Η επίσκεψη στην 1η Στρατιά και στο Μουσείο της Στρατιωτικής Κτηνιατρικής Υπηρεσίας υπενθύμισε ότι η ιστορία δεν βρίσκεται μόνο στις σελίδες των βιβλίων, αλλά αποτυπώνεται σε αντικείμενα, χώρους και αφηγήσεις που εξακολουθούν να έχουν κάτι να μας διδάξουν. Για τους ωφελούμενους του ΚΔΗΦ ANIMUS, ήταν μια ακόμη ευκαιρία να ανακαλύψουν τον τόπο τους, να εμπλουτίσουν τις εμπειρίες τους και να αισθανθούν πιο κοντά στην ιστορική και πολιτιστική ταυτότητα της Λάρισας.



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!

